

টুথ সেন্টারড  
ট্রান্সফরমেশন

মডিউল



# স্বাস্থ্যবিধি চর্চা

## শিক্ষক সহায়িকা

ট্রুথ সেন্টারড ট্রান্সফরমেশন মডিউল- স্বাস্থ্যবিধি চর্চা ৫.১ ভার্সন, সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত ২০১৯: রিকসাইল্ড ওয়ার্ল্ড, ফিনিব্ল, অ্যারিজোনা, যুক্ত রাষ্ট্র, [www.reconciledworld.org](http://www.reconciledworld.org)

এই রচনাটি ক্রিয়েটিভ কমন্স অ্যাট্রিবিউশনস-শেয়ার অ্যালাইক ৩.০ লাইসেন্সের অধীনে পাওয়া যাবে। আপনাকে নীচের শর্ত সাপেক্ষে এই কাজটি আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করতে ও অনুলিপি করতে, বিতরণ করতে ও অন্যের কাছে পাঠাবার জন্য অনুমতি দেওয়া ও উৎসাহ দেওয়া হোল:

**স্বীকারোক্তি** – আপনাকে অবশ্যই এই কথাটি লিখে **স্বীকারোক্তি করতে হবে**: সর্বস্বত্ব ©২০১৮। রিকসাইল্ড ওয়ার্ল্ড, ([www.reconciledworld.org](http://www.reconciledworld.org)) কর্তৃক ক্রিয়েটিভ কমন্স অ্যাট্রিবিউশনসশেয়ার অ্যালাইক ৩.০ লাইসেন্সের অধীনে প্রকাশিত।

এ বিষয়ে আরও জানবার জন্য ভিজিট করুন: [www.reconciledworld.org](http://www.reconciledworld.org)

**বিনা-লাভে বিতরণ** – আপনি এই রচনাটি ব্যবসা বা লাভ করার জন্য ব্যবহার করতে পারবেন না।



আপনি যদি এই রচনাটি অনুবাদ করতে চান, তাহলে দয়া করে এই ঠিকানায় যোগাযোগ করুন: [info@tctprogram.org](mailto:info@tctprogram.org).

এই রচনার সকল শাস্ত্রাংশগুলো, যদি বিশেষভাবে বলা না হয়ে থাকে তাহলে, বাংলাদেশ বাইবেল সোসাইটি কর্তৃক প্রকাশিত ও সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত বাইবেলের ভার্সন হতে নেওয়া হয়েছে।

অনেক স্বাস্থ্যবিধি পাঠ এবং চিত্রণগুলো নেওয়া হয়েছে যেখানে কোনও ডাক্তার নেই- একটি গ্রাম্য স্বাস্থ্যবিধি হ্যান্ডবুক, ডেভিড ওয়ার্নার-এর সাথে ক্যারোল থুম্যান এবং জেন ম্যাক্সওয়েল (হেস্পেরিয়ান হেলথ গাইডস, সংশোধিত সংস্করণ, ২০১৫) থেকে। কপিরাইট ২০১৬ হেস্পেরিয়ান হেলথ গাইডস। [www.hesperian.org](http://www.hesperian.org).

কিছু স্বাস্থ্যবিধি পাঠ এবং চিত্রণগুলো খাদ্য নিরাপত্তা প্রোগ্রামের মাধ্যমে ফুড ফর দ্য হাংরি দ্বারা বিকশিত পাঠ্যক্রম থেকে গৃহীত হয়েছে। \*ফুড ফর দ্য হাংরি (২০১৪)। এফএইচ সিএফসিটি টুলকিট: স্বাস্থ্য টুলকিট, এ টুলকিট ফর ইমপি-মেন্টিং এফএইচ-এর চাইল্ড-ফোকাসড কমিউনিটি ট্রান্সফরমেশন (সিএফসিটি) মডেল, ওয়াশিংটন, ডি.সি.: ফুড ফর দ্য হাংরি।\*

## এই শিক্ষক সহায়িকাটি কিভাবে ব্যবহার করবেন

**মূল বিষয় এবং উপকরণ:** প্রতিটি পাঠ এই অংশ দিয়ে শুরু হয়।

১. **মূল বিষয়** - এগুলো হল সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়বস্তু, যা অংশগ্রহণকারীদের প্রতিটি পাঠের শেষে পরিষ্কারভাবে বোঝা উচিত। পাঠের শেষে সময় নিয়ে বিষয়গুলো পুনরায় দেখে নিন এবং নিশ্চিত করুন যে অংশগ্রহণকারীরা এই ধারণাগুলো বুঝেছে।
২. **উপকরণ** - প্রতিটি পাঠের জন্য প্রয়োজনীয় নির্দিষ্ট উপকরণ তালিকাভুক্ত করা হয়েছে। আমরা বড় দলের সাথে কাজ করার জন্য পোস্টার কাগজ, একটি হোয়াইটবোর্ড বা চকবোর্ড রাখার সুপারিশ করছি।
৩. **ডিজিয়াল এইডস** - কখন ব্যবহার করতে হবে তা এই গাইডে নির্দেশিত হবে এবং এগুলো এইভাবে লেবেল করা থাকবে।

**শিক্ষক নির্দেশনা:** পাঠে কিছু বিশেষ নির্দেশনা দেওয়া হয়েছে যা আপনাকে প্রশিক্ষণটি সঠিকভাবে পরিচালনা করতে সাহায্য করবে। এগুলো অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা করার জন্য নয়। এগুলো আগে থেকে পড়ে নিন যাতে আপনি আলোচনা এবং কার্যকলাপগুলি সুষ্ঠুভাবে পরিচালনা করতে পারেন। কিছু প্রশ্নের সঙ্গে ইটালিক (বাক্স) আকারে উত্তর থাকবে, যা আপনাকে কী ধারণাগুলি অংশগ্রহণকারীদের উপর জোর দেওয়া উচিত তা বুঝতে সাহায্য করবে। এগুলোই একমাত্র সঠিক উত্তর নয়, বরং কিছু ভালো উত্তর।

## স্বাস্থ্যবিধি চর্চার মডিউলের জন্য বিশেষ নির্দেশনা

এই মডিউলের প্রথম তিনটি পাঠ শারীরিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে আল্লাহর চিন্তা, স্বাস্থ্য সম্পর্কে ভ্রান্ত বিশ্বাস, এবং জামাত কীভাবে স্বাস্থ্যকর সম্প্রদায় গঠনে সহায়তা করতে পারে, তা শেখায়। এই পাঠগুলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ এগুলো জামাতগুলোকে বোঝাতে সাহায্য করে কেন তারা স্বাস্থ্য নিয়ে কাজ করা উচিত।

এই তিনটি পাঠ পড়ানোর সময় প্রশ্ন ও মন্তব্যের জন্য পর্যাপ্ত সময় দিন। আপনার এলাকায় কোন কোন ভ্রান্ত স্বাস্থ্য বিশ্বাস বিদ্যমান তা লক্ষ্য করুন। কিতাব আমাদের সকল বিষয়ে কর্তৃত্ব প্রদান করে, তাই মন্ডলীগুলোকে উৎসাহ দিন যেন তারা তাদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ধারণাগুলো কিতাবের উপর ভিত্তি করে গঠন করে।

এই মডিউলের বাকি পাঠগুলো স্বাস্থ্য দক্ষতা নিয়ে। এগুলো খুবই বাস্তবভিত্তিক এবং প্রায় ২০ মিনিট সময় লাগে। এই পাঠগুলোতে কার্যকলাপ এবং দৃশ্য সহায়ক রয়েছে, যা দক্ষতা শেখাতে সাহায্য করে এবং মূল তথ্যগুলো সহজে মনে রাখতে সহায়তা করে। প্রতিটি স্থানীয় প্রশিক্ষকের কাছে তাদের নিজস্ব দৃশ্য সহায়ক কপি থাকা প্রয়োজন, যাতে তারা এই ছোট পাঠগুলো সঠিকভাবে শেখাতে পারে।

জামাতের সদস্যদের উৎসাহিত করুন যেন তারা স্বাস্থ্যবিধি পাঠে যা শিখেছে তা তাদের পরিবার, প্রতিবেশী এবং সম্প্রদায়ের অন্যান্যদের সাথে আলোচনা করে। অনেক জামাত এই দক্ষতা পাঠগুলো শেখায়:

- রবিবার বিকালে, যখন পুরো সম্প্রদায়কে যোগদানের আমন্ত্রণ জানানো হয়।
- মহিলাদের দলে, কারণ মায়েদের জন্য এই দক্ষতাগুলো জানা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- এমন সময়ে যখন অনেক লোক উপস্থিত থাকে এবং শেখার সুযোগ পায়- ছোট দলে, সপ্তাহের মাঝামাঝি সেবায়, প্রতি সপ্তাহে এক রাতে কমিউনিটি সেন্টারে, সঞ্চয় দলে বা অন্যান্য সম্প্রদায়ের দলে ইত্যাদি।

এই মডিউলের জন্য কোনো শিক্ষার্থী গাইড নেই। তবে সম্প্রদায়ের জন্য স্বাস্থ্য দক্ষতা বই রয়েছে, যাতে উপদেশ, স্বাস্থ্য পাঠ এবং দৃশ্য সহায়ক অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এই বইটি স্থানীয় প্রশিক্ষককে দিন যাতে তারা তাদের জামাত এবং সম্প্রদায়কে শেখাতে পারে।

অনেক সংস্থা আছে যারা চমৎকার স্বাস্থ্য দক্ষতা প্রশিক্ষণ সরবরাহ করে। আপনি তাদের কিছু প্রশিক্ষণ সামগ্রী ব্যবহার করে আরও স্বাস্থ্য দক্ষতা শেখাতে পারেন। যদি আপনি স্থানীয় উপকরণ ব্যবহার করেন, তবে স্বাস্থ্য দক্ষতা পাঠ শুরু করার আগে অবশ্যই পাঠ ১-৩ শেখাতে হবে।

যদি নিম্নলিখিত পাঠগুলোর কোনোটি ইতিমধ্যে আপনার এলাকায় সাধারণভাবে অনুশীলিত হয়, তাহলে সেই পাঠটি বাদ দিন। উদাহরণস্বরূপ, যদি হাত ধোয়া আপনার এলাকায় খুবই প্রচলিত হয়, তাহলে আপনাকে পরিষ্কার হাত বিষয়ক ছোট পাঠটি শেখানোর প্রয়োজন নেই।

# পাঠ ১: কেন ঈসায়ীদের স্বাস্থ্যের বিষয়ে যত্নশীল হওয়া উচিত

**মূল বিষয়** – কিতাব আমাদের শেখায় যে, আমাদের শরীরের যত্ন নেওয়া এবং অসুস্থদের যত্ন নেওয়ার মাধ্যমে আমরা আল্লাহকে সম্মান করতে পারি।

## উপকরণ

- একটি চকবোর্ড, মার্কার বোর্ড, বা পোস্টার পেপার।

## ভূমিকা

### ছোট দলে আলোচনা

**শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী:** পালক জনের গল্পটি পড়ুন এবং ৩-৪ জনের দলে ভাগ করে নিচের প্রশ্নগুলো নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।

গল্পটি পড়ুন:

ইমাম জনের মাথা ব্যথা শুরু হলো। তিনি ঠিক কিছুক্ষণ আগে তার ডিকনদের সাথে একটি বৈঠক শেষ করেছেন এবং তারা খুশি ছিল না। ইমাম জন নতুন এলাকা থেকে এসেছেন এবং তিনি খুবই উদ্বিগ্ন ছিলেন, কারণ এলাকার মানুষদের স্বাস্থ্যবিধি খুব খারাপ। সেখানে কোনো টয়লেট নেই, কেউ হাত ধোয় না, বাচ্চারা অপরিষ্কার ছিল এবং সর্বত্র আবর্জনা পড়েছিল। তার থেকেও খারাপ, লোকেরা প্রায়শই অসুস্থ থাকতো। কেউ কেউ বলতো এটি স্বাভাবিক, কিন্তু পালককে প্রায়ই কারো জন্য প্রার্থনা করতে আসতে হতো, যেন সে সুস্থ হয়ে যায়। পালক জন ভেবেছিলেন যে, স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলো অনুশীলনের জন্য লোকদের উৎসাহ দেওয়া ভালো হবে, তাই তিনি তার প্রচারের শেষে ১৫ মিনিটের স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ যোগ করতে শুরু করেছিলেন। কিন্তু ডিকনরা রাগ করছিলেন। তারা বিশ্বাস করতেন না যে, স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়গুলো জামাতে আলোচনা করা উচিত, বিশেষ করে রবিবার— যা ছিল প্রভুর দিন। তাদের বিশ্বাস ছিল না যে, একজন ইমাম স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয় শেখাতে পারেন। তিনি তো ডাক্তার বা নার্সও নন। ইমাম জন দীর্ঘশ্বাস ফেললেন। তিনি সত্যিই জানতেন না কী করবেন।

- আপনি কি মনে করেন ইমাম জনকে জামাতে স্বাস্থ্য সম্পর্কে শিক্ষা দেওয়া উচিত ছিল?
- আগের মডিউলগুলোতে আমরা যে ধারণাগুলো শিখেছি, সেগুলো থেকে কী কী ধারণা আমাদের দেখায় যে, স্বাস্থ্য শিক্ষা দেওয়া কেন গুরুত্বপূর্ণ?
- আপনি কি মনে করেন ঈসা স্বাস্থ্যের বিষয়ে চিন্তিত ছিলেন? কিতাবে কী কী উদাহরণ আপনি দেখতে পান?

## পুনরায় আলোচনা

### কিতাব স্বাস্থ্যের বিষয়ে কী বলে?

#### বড় দলের আলোচনা

আমরা ইতিমধ্যে শিখেছি যে আল্লাহ আমাদের স্বাস্থ্যের বিষয়ে কতটা চিন্তিত। কিছু আয়াত পড়া যাক:

জবুর শরীফ ১৩৯:১৩-১৪ পড়ুন।

- এই আয়াতগুলো আমাদের দেহের গুরুত্ব সম্পর্কে কী শেখায়?
  - আল্লাহ বিশেষভাবে প্রতিটি মানুষকে সৃষ্টি করেছেন। প্রতিটি মানুষের মূল্য আছে।
- আমাদের শরীরগুলো কে তৈরি করেছেন?
  - আল্লাহ
- তারা মূল্যবান কি? তাদের মূল্যবান হওয়ার কারণ কী?
  - আমাদের শরীর মূল্যবান কারণ আল্লাহ আমাদের সৃষ্টি করেছেন।
- যদি আল্লাহ আমাদের শরীরগুলিকে যত্নসহকারে তৈরি করে থাকেন, আপনি কি মনে করেন তিনি চান আমরা আমাদের শরীরের যত্ন নিই?
  - হ্যাঁ, তিনি তা চান।

গালাতীয় ৫:১৪; রোমীয় ১৩:১০ পড়ুন।

- এই আয়াতগুলোতে আল্লাহ আমাদের কী আদেশ দেন?
  - আমাদের প্রতিবেশীকে ভালোবাসতে হবে।
- স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া কীভাবে আমাদের প্রতিবেশীর প্রতি ভালোবাসা দেখায়?
  - আমরা আমাদের প্রতিবেশীকে ভালোবাসি যখন আমরা তাদের অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি কমাই।
  - আমরা তাদের যত্ন নেই যখন তারা অসুস্থ হয়।

লুক ২:৫২ পড়ুন।

- ঈসা কোন চারটি ক্ষেত্রে বেড়ে উঠেছিলেন?
  - জ্ঞান (মানসিকভাবে), দৈহিক বৃদ্ধি (শারীরিকভাবে), আল্লাহর প্রতি অনুগ্রহে (রূহানিকভাবে), এবং মানুষের প্রতি অনুগ্রহে (সামাজিকভাবে)।
- কোন ক্ষেত্রগুলোতে ইমামদের তাদের জামাতের যত্ন নেওয়া উচিত?
  - সবগুলো ক্ষেত্রে।
- আপনার কি মনে এই সকল ক্ষেত্রের মধ্যে স্বাস্থ্যও জড়িত?

জবুর শরীফ ১০০:৩ জবুর শরীফ ২৪:১ পড়ুন।

- কী আল্লাহর অন্তর্ভুক্ত?
  - সবকিছু, যার মধ্যে আমরা নিজেও অন্তর্ভুক্ত!

১ করিন্থীয় ৬:১৯-২০ পড়ুন।

- আমাদের শরীরের যত্ন কেন নেওয়া উচিত?
  - আমাদের দেহ আল্লাহর মন্দির।
  - আমরা আমাদের দেহকে শারীরিক ও রূহানিকভাবে সুস্থ রেখে আল্লাহকে সম্মান করতে পারি।

কিতাব সম্পষ্ট করে যে, আমাদের দেহ আল্লাহর দ্বারা সৃষ্ট। আমাদের দেহগুলো পাকরূহের মন্দির। এটি মূল্যবান। আল্লাহ আমাদের শরীর দিয়েছেন, কিন্তু সেগুলো আল্লাহর। যখন কেউ আমাদেরকে একটি শিশুর যত্ন নেওয়ার জন্য দেয়, আমরা শিশুটির খুব যত্ন

নিই। একইভাবে, আমাদের উচিত আমাদের শরীরের যত্ন নেওয়া এবং সম্প্রদায়ের অন্যদের স্বাস্থ্য রক্ষা করা, যেটি ভালোবাসার একটি পথ। স্বাস্থ্য সম্পর্কে তাদের শিক্ষা দিয়ে আমরা তাদের আল্লাহর ইচ্ছা অনুযায়ী বেড়ে উঠতে সাহায্য করতে পারি।

## অসুস্থদের প্রতি ঈসার মনোভাব

### বড় দলের আলোচনা

- আপনার সম্প্রদায়ে অসুস্থদের সাথে কেমন আচরণ করা হয়?
- অসুস্থদের প্রতি ঈসার আচরণ কেমন ছিলো?

মথি ৪:২৩-২৪ এবং মথি ১৪:১৪ পড়ুন।

- এই আয়াতগুলোতে যীশু কীভাবে অসুস্থদের সাথে আচরণ করতেন তা সম্পর্কে কী বলা হয়েছে?
  - তিনি সমস্ত ধরনের অসুস্থতা নিরাময় করতেন। তিনি তাদের প্রতি সহানুভূতি দেখিয়েছিলেন।
- এটি আমাদের সাথে একই রকম নাকি আলাদা?

মথি ২৫:৩৪-৪০ পড়ুন।

- ঈসা এই দৃষ্টান্তে কী বলেছিলেন, ধার্মিকেরা কী করেছিলেন? রাজা তাদের কী কাজের জন্য প্রশংসা করেছেন?
  - অসুস্থ ও বন্দীদের পরিদর্শন করেছিলেন, ক্ষুধার্তদের খেতে দিয়েছিলেন, পিপাসিতদের পানীয় দিয়েছিলেন, এবং অপরিচিতদের স্বাগত জানিয়েছিলেন। তারা ‘ক্ষুদ্রতম জনের’ জন্য এই কাজগুলো করেছিলেন।

ঈসা আমাদের প্রতিবেশীদের ভালবাসার শিক্ষা দিয়েছেন। তিনি অসুস্থদের যত্ন নেওয়ার উদাহরণও দিয়েছেন। তিনি খাদ্য, পানি, এবং পোশাকের মতো শারীরিক প্রয়োজনীয় জিনিস প্রদান করেছিলেন। আল্লাহ আমাদের অসুস্থদের যত্ন নিতে আদেশ দিয়েছেন। এটি আমাদের প্রতিবেশীকে ভালবাসার একটি অংশ।

আমাদের অসুস্থদের প্রতি ঈসার মতো মনোভাব থাকা প্রয়োজন। আমাদের তাদের প্রতি সহানুভূতি দেখিয়ে আচরণ করতে হবে। আমাদের তাদের নিরাময়ের জন্য মোনাজাত করা উচিত এবং শারীরিক সাহায্যও করা উচিত। যখন আমরা অসুস্থদের যত্ন করি, তখন আমরা ঈসার উদাহরণ অনুসরণ করি এবং আল্লাহর সম্মান ও মহিমা আনি।

আমরা লোকদের অসুস্থ না হওয়ার জন্যও সাহায্য করতে পারি! এটি ভালোবাসা দেখানোর এবং সম্প্রদায়কে সাহায্য করার আরেকটি উপায়। এটি করার জন্য আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ হওয়ার প্রয়োজন নেই। প্রত্যেকে স্বাস্থ্য সম্পর্কে শিখতে পারে এবং তারা যা শিখেছে তা অন্যদের সাথে ভাগ করে নিতে পারে। অনেক স্বাস্থ্য বিষয়ক ধারণা আসলে খুব সহজ। এই প্রশিক্ষণে আমরা এমন ধারণাগুলি শেখাব যা সবাই শিখতে এবং প্রয়োগ করতে পারে।

### বড় দলে কার্যক্রম

#### তাই পিং গ্রাম

তাই পিং একটি সাধারণ গ্রামীণ গ্রাম ছিল। লোকেরা ধান চাষ করত, তবে ২০০৫ সালের আগে তাদের পরিবারকে পুরো বছর খাওয়ানোর জন্য পর্যাপ্ত ধান কখনোই তৈরী হতো না। তাদের মাঠে যাওয়ার কোনো রাস্তা না থাকায়, প্রতিটি পরিবার কেবলমাত্র দুর্গম হাঁটার পথ দিয়ে যতটুকু বহন করতে পারত, ততটুকুই ফসল সংগ্রহ করত। সেখানে কোনো পায়খানা ছিল না। মানুষ খুব কমই গোসল করত। সুস্থ হওয়ার চেয়ে অসুস্থ হওয়া এবং ডায়রিয়া হওয়া বেশি সাধারণ ছিল। খুব কম শিশুই স্কুলে যেত। সাধারণত, সম্প্রদায়ের মানুষ অসুস্থ, ক্ষুধার্ত এবং নিরক্ষর ছিল। এই গ্রামে জীবন ছিল কঠিন।

- কোন বিষয়টি তাই পিং-এ জীবন কঠিন করে তুলেছিল?
- আপনার সম্প্রদায়ে এরকম কী চ্যালেঞ্জ রয়েছে? (বোর্ডে লিখুন)
- আপনার সম্প্রদায়ের কোন কোন চ্যালেঞ্জ স্বাস্থ্য সংক্রান্ত (সরাসরি বা পরোক্ষভাবে)? (তালিকায় বৃত্ত আঁকুন)

তাই পিং-এর গল্পের বাকি অংশে একটি সুখবর আছে।

তাই পিং এর জামাতটি টিসিটি অধ্যয়ন শুরু করেছিল। তারা শিখেছিল যে, জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে ঈসাই মাবুদ, এবং আল্লাহ তাদের সম্পদ এবং ক্ষমতা দিয়েছেন, এবং তিনি চান যে তারা অন্যদের প্রতি তাঁর ভালোবাসা প্রদর্শন করুক। তারা ভাবল, কিভাবে তাদের সম্প্রদায়ের লোকেরা নদীর ধারে শৌচকর্ম করছে। এ থেকে তারা বুঝতে পারল, তাদের মাধ্যমে পানি দূষিত হচ্ছে এবং পাশের গ্রামের লোকেরা অসুস্থ হচ্ছে। প্রতিবেশীদের ভালোবাসা দেখানোর জন্য, তারা শৌচাগার তৈরি করল।

তারপর মন্ডলীর লোকেরা শিখল যে, তাদের শরীর ঈশ্বরের দেওয়া, যার যত্ন নেওয়া তাদের দায়িত্ব, এবং ঈশ্বর চান না যে তাঁর লোকেরা সবসময় অসুস্থ থাকুক। জামাতের ইমাম প্রত্যেকটি প্রার্থনা সভার শেষে স্বাস্থ্য বিষয়ক পাঠ শেখানো শুরু করলেন। জামাতের সদস্যরা মাঠে বিশ্রাম নেওয়ার সময় বা পানি সংগ্রহের সময় এই প্রশিক্ষণটি অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে দিল। যখন তারা তাদের জীবনে এই স্বাস্থ্য পাঠ প্রয়োগ করতে শুরু করল, তখন তাদের প্রতিবেশীরা এর সুফল দেখল এবং তারাও একই কাজ শুরু করল। তারা মাঠে যাওয়ার রাস্তা তৈরি করল। তারা কুয়া এবং ময়লার গর্ত খুঁড়ল। প্রতিটি পরিবারই বাগান করা শুরু করল এবং টাটকা শাকসবজি খেতে লাগল। অসুস্থতা বিরল হয়ে গেল। আর শিশুরা ডায়রিয়ায় মারা যেত না। তারা সাধারণ অসুস্থতা বাড়িতেই চিকিৎসা করা শিখল, ফলে আর কেউ কাজ থেকে বিরত থাকতো না এবং ওষুধ বা ওষুধের জন্য অর্থ ব্যয় করতে হতো না।

- তাই পিং গ্রামের লোকেরা কী কী ধারণা শিখেছিল?
- তাই পিং গ্রামে কী কী পরিবর্তন ঘটেছিল?

## প্রয়োগ

### ছোট দলে আলোচনা

**শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা:** ৩-৪ জনের দলে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি আলোচনা করুন।

- আপনি ইতিমধ্যে কীভাবে স্বাস্থ্য সম্পর্কে যত্নশীল এবং তার কিছু উপায় কি কি?
- সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্য উন্নত করতে ভালবাসার একটি কাজ হিসেবে জামাত কী করতে পারে?

### পুনরায় আলোচনা

#### বড় দলে কার্যক্রম

স্বাস্থ্য উন্নত করতে সাহায্য করার জন্য ভালবাসার একটি কাজ বেছে নিন যা আপনি করতে পারেন। সেই কাজটি করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন।

## মোনাজাত

অসুস্থদের প্রতি ঈসার মতো মনোভাব পেতে একে অপরের জন্য মোনাজাত করুন। আল্লাহকে জিজ্ঞাসা করুন যাতে তিনি আপনাকে সাহস ও জ্ঞান দেন, যাতে অসুস্থ অবস্থায় অন্যদের প্রতি তাঁর ভালোবাসা দেখাতে পারেন। আপনি যেসব অসুস্থ লোককে চেনেন তাদের জন্য মোনাজাত করুন।



# অনুশীলনী ২: স্বাস্থ্য সম্পর্কে ভ্রান্ত বিশ্বাস

## মূল বিষয়

ভ্রান্ত বিশ্বাস আমাদের শরীরকে সম্মানিত করতে এবং অসুস্থদের যত্ন নিতে বাধা দিতে পারে।

## উপকরণ

- ভিজুয়াল এইডস: ভুল বিশ্বাস (৩ পৃষ্ঠা - প্রতিটি বিশ্বাস আলাদাভাবে কাটুন)
- ১-২টি খালি কার্ড বা কাগজের টুকরা

## ভূমিকা

### বড় দলের আলোচনা:

- কিছু সাধারণ বিশ্বাস কী কী যা মানুষকে অসুস্থ করে তোলে?
- সুস্থ থাকার জন্য বা অসুস্থতা থেকে পুনরুদ্ধারের জন্য কিছু সাধারণ বিশ্বাস কী কী করা উচিত/করা উচিত নয়?

## স্বাস্থ্য সম্পর্কে সাধারণ ভ্রান্ত বিশ্বাস

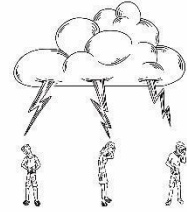
### বড় দলের আলোচনা:

**শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা:** **ভিজুয়াল এইডস** দেখান: ভুল বিশ্বাসগুলি যখন আপনি প্রতিটি বিশ্বাস নিয়ে আলোচনা করছেন।

চলুন দেখি কিতাব এই সকল ভ্রান্ত ধারণা সম্পর্কে কি বলে। এগুলো সঠিক নাকি সঠিক নয়?

### ভ্রান্ত বিশ্বাস ১: সমস্ত অসুস্থতা আল্লাহ প্রদত্ত শাস্তি। (ভিজুয়াল এইডস)

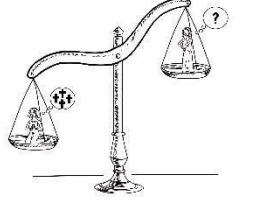
- আপনি কি কখনও এমন কাউকে দেখেছেন যে বিশ্বাস করত যে অসুস্থতা একটি শাস্তি?
- তারা অসুস্থদের সাথে কেমন আচরণ করত?
  - কোমলতা কম দেখাত, সাহায্য করত না, তাদের পাপের জন্য বিচার করত।
- তারা যখন অসুস্থ হতো, তখন তারা কীভাবে আচরণ করত?
  - ঔষধ গ্রহণ করত না কিন্তু কোরবানী করত বা অত্যন্ত অনুগত ঈসায়ী হতে চেষ্টা করত।
  - বিশ্বাস করত না যে তারা সুস্থ হবে।
- যদি আমরা বিশ্বাস করি যে অসুস্থতা একটি শাস্তি, তাহলে অসুস্থতা প্রতিরোধ সম্পর্কে আমাদের কী ভাবনা হতে পারে?
  - আমরা অসুস্থতা প্রতিরোধের চেষ্টা করতাম না কারণ আমরা বিশ্বাস করতাম না যে হাত ধোয়া বা শৌচালয় ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ।



### ইউহোন্না ৯:১-৩ পড়ুন:

- লোকটির অন্ধত্ব কি আল্লাহর শাস্তি ছিল?
  - ঈসা বলেছেন, না এটি ছিল না।
- ঈসা কী বললেন, লোকটি কেন অন্ধ ছিল?
  - যাতে তার মধ্যে আল্লাহর কার্য প্রকাশিত হয়। আল্লাহকে মহিমা দেওয়ার জন্য।

অসুস্থতা ঘটে কারণ আদম এবং হবা গুনাহ করেছিলেন বলে, এবং তাই আমাদের সৃষ্টির সাথে সম্পর্ক নষ্ট হয়ে গেছে। কিতাব কিছু কিছু ক্ষেত্রে উল্লেখ্য করে যেখানে আল্লাহ কাউকে অসুস্থ হতে দেন যাতে তারা অনুতাপ করে, কিন্তু সব অসুস্থতাই তাদের নিজেদের গুনাহের জন্য আল্লাহর শাস্তি নয়।



## ব্রান্ত বিশ্বাস ২: যদি আমাদের আরও বিশ্বাস থাকতো, আমরা অসুস্থ হতাম না (ভিজ্যুয়াল এইডস)

- এই বিশ্বাসটি এখানে কতটা সাধারণ?
- এটি অসুস্থদের প্রতি আমাদের আচরণে কীভাবে প্রভাব ফেলে?
  - আমরা অসুস্থদের বিশ্বাসের অভাবের জন্য তাদের দোষারোপ করি। আমরা সহানুভূতিশীল হই না বরং তাদের উপর একটি ভারী বোঝা চাপাই।
- যখন আমরা অসুস্থ হই, তখন আমরা কীভাবে আচরণ করি?
  - আমরা ঔষধ গ্রহণ করি না বরং শুধু মোনাজাত করি।
- যদি আমরা বিশ্বাস করি ‘যদি আমাদের আরও বিশ্বাস থাকতো, আমরা অসুস্থ হতাম না,’ তাহলে অসুস্থতা প্রতিরোধ সম্পর্কে আমাদের কী ভাবনা হতে পারে?
  - আমরা শুধু রূহানিক বিষয়ের দিকে মনোনিবেশ করি কিন্তু হাত ধোয়া বা শৌচালয় ব্যবহার করার মতো কাজগুলি গুরুত্বপূর্ণ মনে করি না।

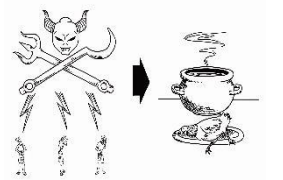
২ করিন্থীয় ১২:৭-১০ পড়ুন:

- পৌল যিনি কিতাবের এই অংশটি লিখেছেন, তিনি কী মোনাজাত করেছিলেন?
  - ‘আমার মাংসে যে কন্টক/কাঁটা আছে তা দূর কর’, শারীরিক সমস্যার নিরাময়ের জন্য।
- আল্লাহ কি তাকে সুস্থ করেছিলেন?
  - না, তিনি তাকে সুস্থ করেননি।
- কেন আল্লাহ তাকে সুস্থ করেননি? আল্লাহ কি বলেছিলেন যে তার আরও বিশ্বাস প্রয়োজন?
  - আল্লাহ বলেননি যে তার আরও বিশ্বাসের প্রয়োজন। আল্লাহ তাকে সুস্থ করেননি যাতে আল্লাহর শক্তি পৌলের দুর্বলতায় প্রকাশ পায়।

এটি সত্য যে আল্লাহ আমাদের সুস্থ করেন। তবে কিতাবও পরিষ্কারভাবে বলে যে আল্লাহ সবসময় মোনাজাতের পরে সুস্থ করেন না। এমন কিছু কারণ থাকতে পারে যা আমরা সবসময় বুঝতে পারি না কেন আল্লাহ সবসময় সুস্থ করেন না।

## ব্রান্ত বিশ্বাস ৩: অসুস্থতা মন্দ রূহ দ্বারা হয়, তাই আমাদের কোরবানী করতে হবে (ভিজ্যুয়াল এইডস)

- আপনি কি কখনও এমন কাউকে দেখেছেন যে বিশ্বাস করত যে অসুস্থতা মন্দ রূহের কারণে হয়?
- তারা যখন অসুস্থ হত বা যখন তাদের প্রিয়জন অসুস্থ হতো, তখন তাদের আচরণ কেমন ছিল?
  - তারা অর্থ ব্যয় করে, জাদুকর বা ওঝার কাছে যেত, কোরবানী করত এবং রূহদের ভয় করত।
- মন্দ রূহের কারণে অসুস্থতা হলে আল্লাহকে সম্মান দেওয়া হয় কি?
  - না, কারণ আমরা বিশ্বাস করি মন্দ রূহ আল্লাহর চেয়ে শক্তিশালী।
  - যখন আমরা কোরবানী করি, আমরা আল্লাহর পরিবর্তে মন্দ রূহদের সম্মান করি।
  - যদি আমরা আমাদের অর্থ এবং সময় কোরবানীতে ব্যয় করি তবে অসুস্থ ব্যক্তির ভালোভাবে যত্ন নেওয়ার বিষয়টি আমরা উপেক্ষা করি।



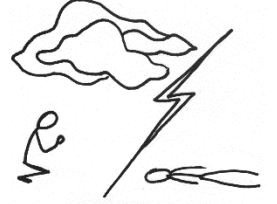
মার্ক ৩:১১ পড়ুন:

- এই আয়াতটি কার সম্পর্কে?
  - ঈসা এবং মন্দ রুহ।
- এই আয়াতে কে বেশি শক্তিশালী?
  - ঈসা।

যদি আমরা মন্দ রুহের মুখোমুখি হই, আমাদের কৌরবানী করা উচিত নয়। বরং ঈসার সাহায্য চাইতে হবে। তার মন্দ রুহের উপর ক্ষমতা আছে। কিতাবে অনেকবার ঈসার মন্দ রুহ তাড়ানোর ঘটনা আছে। আবার অনেকবার ঈসা কোনও মন্দ রুহ তাড়ানোর প্রয়োজন ছাড়াই মানুষকে সুস্থ করেছেন (ইউহোন্না ৯:১-৩, যেটি আমরা আগে দেখেছি; আরেকটি উদাহরণ হল মথি ৮:১-১৩)। এটি দেখায় যে অনেক অসুস্থতা মন্দ রুহের কারণে হয় না। যখন কেউ অসুস্থ হয়, আমাদের তাদের জন্য মোনাজাতা করা উচিত এবং তাদের শারীরিক প্রয়োজন মেটাতে যত্ন নেওয়া উচিত। ঈসা এটাই আমাদের করতে বলেছেন।

#### ব্রান্ত বিশ্বাস ৪: আল্লাহ স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত নন (ভিজুয়াল এইডস)

- আপনি কি কখনও এমন কাউকে দেখেছেন যে বিশ্বাস করত যে আল্লাহ স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত নন?
- তারা অসুস্থদের প্রতি কেমন আচরণ করত?
  - তারা তাদের সম্পর্কে চিন্তা করত না।
- তারা অসুস্থ হলে কেমন আচরণ করত?
  - তারা হতাশা এবং নিরাশা অনুভব করত।
  - তারা গুণ্ডা ডাক্তার বা জাদুবিদ্যা/ওবার উপর নির্ভর করত সুস্থ হওয়ার জন্য।
- যদি আমরা বিশ্বাস করি আল্লাহ স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত নন, তাহলে অসুস্থতা প্রতিরোধ সম্পর্কে আমাদের ভাবনা কী হতে পারে?
  - আমরা অসুস্থতা প্রতিরোধের চেষ্টা করতাম না। যদি আল্লাহ স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তা না করেন, তাহলে আমরা কেন চিন্তা করব?



আমরা আগের পাঠে অনেক পদে দেখেছি যে আল্লাহ আমাদের শারীরিক শরীরের যত্ন করেন।

- আপনি কি মনে করতে পারেন আমরা কীভাবে জানব যে আল্লাহ আমাদের স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত?
  - তিনি বিশেষভাবে আমাদের শরীর তৈরি করেছেন। (জবুর শরীফ ১৩৯)
  - আমরা তাঁর সম্পত্তি। (জবুর শরীফ ১০০:৩)
  - ঈসা অসুস্থদের জন্য করুণা দেখিয়েছেন। (মথি ১৪:১৪)
  - ঈসা তাদের প্রতি সন্তুষ্ট হবেন যারা অসুস্থদের যত্ন নেয়। (মথি ২৫:৩৪-৪০)
  - তিনি তাঁর লোকদের জন্য পরিচ্ছন্নতা এবং অসুস্থতা সম্পর্কিত পরামর্শ দিয়েছেন। (লেবীয় ১১, ১৫)
  - আমাদের দেহ আল্লাহর মন্দির। (১ করিন্থীয় ৬:১৯-২০)

#### ব্রান্ত বিশ্বাস ৫: অসুস্থতা প্রতিরোধের জন্য আমাদের কিছুই করার নেই (ভিজুয়াল এইডস)

- এই বিশ্বাসটি কতটা সাধারণ?
- কিতাবে কি কোনও প্রতিরোধমূলক উপদেশ আছে?



আদম এবং হবার গুনাহের পরে এবং ঈসা আসার আগে আল্লাহ একটি জাতি নির্বাচন করেছিলেন তাঁর লোক হিসেবে। তাদের নাম ছিল ইস্রায়েলীয়। কিতাবের পুরো পুরাতন নিয়মে আল্লাহর ইস্রায়েলীয়দের সাথে সম্পর্কিত কাহিনী রয়েছে। আল্লাহ চেয়েছিলেন যে ইস্রায়েলীয়রা জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে তাঁর ইচ্ছা মেনে চলুক। তাদের আনুগত্যের মাধ্যমে তারা অন্যান্য জাতিগুলোর জন্য উদাহরণ এবং রহমত হতে পারবে। এই কারণেই আল্লাহ তাদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আইন দিয়েছিলেন।

দ্বিতীয় বিবরণ ২৩:১২ পড়ুন – কোথায় নির্গমন করা উচিত তার নির্দেশনা।

লেবীয় ১১:২৭-২৮, ৩২-৩৩ পড়ুন – মৃত পশুদের ক্ষেত্রে কী করতে হবে।

লেবীয় ১৫:২-৫ পড়ুন – একজন শ্রাবযুক্ত ব্যক্তির সাথে আচরণের নিয়ম।

লেবীয় ১৩:৪৭-৫২ পড়ুন – ফাঙ্গাস আক্রান্ত কাপড় নিয়ে কী করা উচিত।

• আল্লাহ কেন এমন নির্দিষ্ট নিয়ম দিয়েছিলেন বলে আপনি মনে করেন?

- কারণ তিনি পরিচ্ছন্নতার যত্ন করেন।
- তিনি তাঁর লোকদের স্বাস্থ্যের যত্ন করেন।
- ইস্রায়েলীয়রা পরিচ্ছন্নতা এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদাহরণ হতে পারবে।

আমরা দ্বিতীয় বিবরণ এবং লেবীয় থেকে পড়া আয়াতে দেখেছি, আল্লাহ তাঁর লোকদের জন্য পরিচ্ছন্নতা এবং অসুস্থতা সম্পর্কিত আইন দিয়েছেন।

• যদি তারা এই নিয়মগুলি মানতো, তারা কি আরও সুস্থ থাকতো?

- হ্যাঁ, তারা থাকতো!

আল্লাহ আমাদের দেহ তৈরি করেছেন এবং জানেন যে তাদের জন্য কী সেরা।

• আমরা কি অসুস্থতা প্রতিরোধের জন্য কিছু করতে পারি?

- হ্যাঁ! আমরা আল্লাহর আদেশ মেনে চলতে পারি এবং আমাদের শারীরিক সুস্থতার দ্বারা তাঁকে সম্মানিত করতে পারি।

আল্লাহ তাঁর লোকদের পরিষ্কার ও অসুস্থতা প্রতিরোধের জন্য বিভিন্ন উপায় জানিয়ে দিয়েছেন।

**ভ্রান্ত বিশ্বাস ৬: যদি আমরা অসুস্থ হই, আমাদের শুধু মোনাজাত করা উচিত এবং ডাক্তারের কাছে যাওয়া বা ঔষধ ব্যবহার করা উচিত নয় (ভিজুয়াল এইডস)**

• আপনি কি কখনও এমন কাউকে দেখেছেন যে বিশ্বাস করত যে আমাদের ডাক্তারের কাছে যাওয়া উচিত নয়?

• তারা অসুস্থদের প্রতি কেমন আচরণ করত?

- তারা শুধু তাদের জন্য মোনাজাত করত কিন্তু ঔষধ দিত না বা তাদের ক্লিনিকে নিয়ে যেত না।

• তারা যখন অসুস্থ হতো তখন তারা কেমন আচরণ করত?

- তারা ক্লিনিকে যেত না বা ঔষধ গ্রহণ করত না।

• যদি আমরা বিশ্বাস করি যে আমাদের শুধু অসুস্থদের জন্য মোনাজাত করা উচিত কিন্তু ঔষধ দেওয়া উচিত নয়, তাহলে কী খারাপ ফলাফল হতে পারে?

- একজন ব্যক্তি সঠিক যত্ন না পাওয়ায় আরও অসুস্থ হতে পারে বা এমনকি মারা যেতে পারে।
- যদি আমরা অসুস্থদের শারীরিক প্রয়োজন পূরণ না করি, তাহলে আমরা আল্লাহর ভালবাসা দেখাই না।



লুক ১০:২৫-৩৭ পড়ুন

**শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা:** যদি অংশগ্রহণকারীরা ইতিমধ্যে দয়ালু শমরীয়ের গল্পটি জানে, তাদের গল্পটি মনে করিয়ে দিন এবং তারপর গল্পের অংশ পড়ুন: লুক ১০:৩৩-৩৫।

- শমরীয় ব্যক্তিটি কি শুধু মোনাজাতের মাধ্যমে লোকটির প্রতি করুণা দেখিয়েছিল?
  - না।
- শমরীয় ব্যক্তিটি আহত ব্যক্তির জন্য কী করেছিল?
  - তিনি তেল ব্যবহার করেছিলেন (প্রশমনের জন্য) এবং মদ (পরিষ্কারের জন্য)।
  - তার ক্ষতগুলো ব্যান্ডেজ করেছিলেন।
  - তার যত্নের জন্য খরচ দিয়েছিলেন।
- ঈসা কি বলেছিলেন যে শমরীয় ব্যক্তিটির শুধুমাত্র লোকটির জন্য মোনাজাত করা উচিত ছিল?
  - না। তিনি বলেছিলেন ‘যাও এবং এরকমই করো।’

অবশ্যই আমাদের অসুস্থদের জন্য মোনাজাত করা উচিত। আল্লাহ একজন নিরাময়ক! কিন্তু তিনি চান যে আমরা মানুষের শারীরিক প্রয়োজন মেটাতে সহায়তা করি। এটা হতে পারে যে আল্লাহ অসুস্থ ব্যক্তিকে সুস্থ করতে তাঁর জামাতের কাজকর্মের মাধ্যমে সাহায্য করবেন।

- আপনি কেন মনে করেন আল্লাহ প্রায়ই এমন উপায়ে কাজ করেন, শুধুমাত্র অলৌকিকভাবে নয়?
  - যাতে মানুষ জামাতের ভালবাসা অনুভব করতে পারে।
  - জামাতের জন্য ভালোবাসা দেখানোর সুযোগ দিতে।
  - যাতে জামাতের ভালো খ্যাতি এবং সম্প্রদায়ের সঙ্গে ভালো সম্পর্ক থাকে।

## কার্যকলাপ

### বড় দলের কার্যকলাপ

**শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা:** অংশগ্রহণকারীদের **ভিজুয়াল এইডসগুলোকে** দুটি ভাগে সাজাতে বলুন: আমাদের সম্প্রদায়ে ‘সাধারণ এবং সাধারণ নয়’। দলীয় আলোচনার সময়, খালি কার্ড বা কাগজ ব্যবহার করে সম্প্রদায়ে সাধারণ অন্যান্য বিশ্বাস লিখতে পারেন।

- আমাদের সম্প্রদায়ে সাধারণ অন্য কোনো বিশ্বাস আছে কি?
- কিতাব তাদের সম্পর্কে কী বলে? আমরা যে আয়াতগুলি শিখেছি, সেই বিশ্বাসগুলি সত্য না মিথ্যা?

### সঙ্গীর সাথে আলোচনা

- স্বাস্থ্যের বিষয়ে আপনাকে কী ভুল বিশ্বাস শেখানো হয়েছিল?
- আপনি কি মনে করেন আল্লাহ এখন আপনাকে দিয়ে কিছু করতে চান?
- আপনার পরিচিত কোনো অসুস্থ ব্যক্তির প্রতি আপনি কি এই সপ্তাহে আল্লাহর ভালোবাসা দেখাতে পারবেন?

## মোনাজাত

মোনাজাত করুন যাতে আল্লাহ আমাদের অসুস্থতা ও স্বাস্থ্যের বিষয়ে সত্য জানতে সাহায্য করেন। মোনাজাত করুন যেন তিনি আমাদের ভুল বিশ্বাস অতিক্রম করতে সাহায্য করেন। অসুস্থ অবস্থায় আল্লাহর ভালোবাসা অন্যদের প্রতি দেখানোর জন্য মোনাজাত করুন। আপনার পরিচিত অসুস্থ ব্যক্তিদের জন্য মোনাজাত করুন।

# অনুশীলনী ৩: স্বাস্থ্যকর সম্প্রদায় গঠনে জামাতের ভূমিকা

## মূল বিষয়

স্বাস্থ্য সম্পর্কে যা শিখেছি তা আমাদের সম্প্রদায়ের প্রতি আল্লাহর ভালোবাসা দেখানোর একটি উপায়।

## উপকরণ

- ঐচ্ছিক: পোস্টার, মার্কার বোর্ড বা চকবোর্ড (ভালবাসার কাজের ধারণা তালিকাভুক্ত করার জন্য)।

## আমরা ইতিমধ্যেই অন্যদের সাহায্য করেছি

### বড় দলের আলোচনা:

- আপনি ইতিমধ্যেই অসুস্থদের যত্ন নিতে বা সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য বা অসুস্থতা প্রতিরোধ করার জন্য কী কী ভালবাসার কাজ করেছেন?
  - উদাহরণ: কোনো অসুস্থ ব্যক্তিকে পরিদর্শন করা, ঔষধের জন্য অর্থ প্রদান করা বা কাউকে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া, কোনো কুপ বা পানির উৎস পরিষ্কার করা, স্কুল বা হাসপাতালের কাছে ঘাস কেটে ফেলা, শৌচাগার নির্মাণ করা বা ময়লা পরিষ্কার করা।
- এই ভালবাসার কাজগুলি কিভাবে মানুষের জীবনকে উন্নত করেছে?
- আপনি সম্প্রদায়ের সকলের স্বাস্থ্যে কী কী ইতিবাচক পরিবর্তন লক্ষ্য করেছেন?

## পুনরায় দেখা

## আমরা যা শিখেছি তা ভাগ করে নেওয়া প্রয়োজন

### ১ পিতর ৪:১০ পড়ুন:

তোমরা যে যেমন দান পেয়েছ, সেই অনুসারে আল্লাহর বহুবিধ রহমতের-ধনের উত্তম ধনাধক্ষ্যের মত একে অন্যের পরিচর্যা কর।

- আল্লাহ কেন আমাদের নতুন স্বাস্থ্য জ্ঞান দিয়েছেন?
  - যাতে আমরা আমাদের সম্প্রদায়ের অন্যদের সেবা করতে পারি।

### মথি ৫:১৪-১৬ পড়ুন:

তোমরা দুনিয়ার নূর; পর্বতের উপরে অবস্থিত নগর গুপ্ত থাকতে পারে না। আর লোকে প্রদীপ জ্বলে ঢাকনার নিচে রাখে না, কিন্তু প্রদীপ আসনের উপরেই রাখে, তাতে তা গৃহস্থিত সমস্ত লোককে আলো দেয়। তেমনি তোমাদের নূর মানুষের সাক্ষাতে উজ্জ্বল হোক, যেন তারা তোমাদের সৎকর্ম দেখে তোমাদের বেহেশতীপিতার গৌরব করে।

- আমাদের কেন অন্যদের সেবা করতে হবে এবং আমরা যা শিখেছি তা ভাগ করে নিতে হবে?
  - আল্লাহকে মহিমা দেওয়ার জন্য।

গালাতীয় ৬:৯-১০ পড়ুন:

আর এসো, আমরা সৎকর্ম করতে নিরুৎসাহ না হই, কেননা নিরুৎসাহিত না হয়ে তা করতে থাকলে যথাসময়ে ফসল পাব। এজন্য এসো, আমরা যেমন সুযোগ পাই, তেমনি সকলের মঙ্গল সাধন করি, বিশেষভাবে যারা ঈমানদার পরিবারের লোকজন তাদের মঙ্গল করি।

১ করিন্থীয় ১৫:৫৮ পড়ুন:

অতএব, হে আমার প্রিয় ভাইয়েরা, সুস্থির হও, অবিচল হও, প্রভুর কাজে সব সময় উপ্তে পড়, কেননা তোমরা জান যে, প্রভুতে তোমাদের পরিশ্রম নিষ্ফল নয়।

- আল্লাহ কি প্রতিশ্রুতি দেন যদি আমরা হাল না ছাড়ি?
  - উপযুক্ত সময়ে আমরা ফসল তুলব। আমাদের শ্রম বৃথা নয়।

## স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ভালবাসার কাজ

### বড় দলের আলোচনা

**শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা:** আপনি এই গল্পগুলো প্রতিস্থাপন করে স্থানীয় সম্প্রদায়ে হওয়া ভালবাসার কাজের গল্পগুলো আলোচনা করতে পারেন যা অসুস্থদের যত্ন নিয়েছে বা স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সাহায্য করেছে।

এখানে এমন কিছু গল্প তুলে ধরা যেখানে দেখতে পাবেন জামাত কিভাবে সম্প্রদায়ে সাহায্য করেছে।

### মারারে গ্রামের যুবকরা কূপ পরিষ্কার করে

মারারে গ্রামটি উগান্ডার একটি ঘনবসতিপূর্ণ এলাকা। বিভিন্ন উপজাতি, আয়ের, ধর্ম এবং বয়সের মানুষ মারারে বাস করে। এই এলাকায় যা সবাইকে একত্রিত করে তা হল পানি। এটি এমন একটি জিনিস যা এই এলাকায় সবচেয়ে মূল্যবান। সম্প্রদায়ের একটি কূপ আছে, তবে বৃষ্টির মৌসুমে অনেক ঘরের পানি কূপের দিকে বয়ে যায়। সময়ের সাথে সাথে কূপটি পলিমাটি, আবর্জনা এবং ধ্বংসাবশেষ দিয়ে দূষিত হয়ে ওঠে। এই অস্বাস্থ্যকর অবস্থার কারণে সম্প্রদায়টি জলবাহিত রোগে আক্রান্ত হয়েছিল। বেশিরভাগ লোক বিশ্বাস করত যে এই কূপের সমস্যার সমাধানের দায়িত্ব সরকার, একটি এনজিও বা পানি উন্নয়ন কমিটির।

স্থানীয় জামাতের দুইজন যুবনেতা টিসিটি প্রশিক্ষণে যোগ দেন এবং এক শনিবার তাদের যুব দলের সদস্যদের সংগঠিত করে তাদের সম্প্রদায়কে আল্লাহর ভালোবাসা দেখানোর জন্য কূপটি পরিষ্কার করেন। যখন মহিলারা পানি তুলতে এলেন, তারা কিশোরদের কাজ করতে দেখে তাদের সাহায্য করতে এগিয়ে আসেন। স্থানীয় পানি উন্নয়ন কমিটি যখন কিছু সম্প্রদায়ের সদস্যদের দায়িত্ব নিতে দেখল, এটি তাদের কূপটি পুনরায় সক্রিয়ভাবে রক্ষণাবেক্ষণে উৎসাহিত করল। এই একটিমাত্র ভালবাসার কাজের পরে, সম্প্রদায়ের সদস্যরা নিজেরাই কূপের যত্ন নিতে অনুপ্রাণিত হয়েছিল। এক মা তার সন্তানকে শেখানোর সময় বলেছিলেন, ‘আমরা আমাদের নিজের স্বাস্থ্য রক্ষার দায়িত্ব নিতে পারি।’ মারারে-তে চিন্তার ধরন এবং স্বাস্থ্য উন্নত হওয়ার জন্য আল্লাহর প্রশংসা করুন!

- সম্প্রদায়ের লোকজন কূপের রক্ষণাবেক্ষণের জন্য কাকে দায়ী মনে করত?
- সম্প্রদায়ের লোকদের চিন্তাধারা কীভাবে পরিবর্তিত হলো?

### জামাতের বৃদ্ধি কারণ এটি মানুষের স্বাস্থ্যের বিষয়ে যত্নবান

ইমাম এমপাসোর স্ত্রী প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নার্স ছিলেন, কিন্তু তার ছোট সম্প্রদায় মোম্বালায় কোনো ক্লিনিক ছিল না বলে তিনি কোনো চিকিৎসা কাজ করতেন না। যখন জানতে পারলেন যে আল্লাহ মানুষের স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত, জামাতের সদস্যরা সবাই

মিলে তাকে একটি স্টেথোস্কোপ দিলেন। প্রতি রবিবার এবাদতের পরে, তিনি শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের যাদের ছোটখাটো স্বাস্থ্য সমস্যা ছিল তাদের সাহায্য করতেন। সম্প্রদায়ের সদস্যরা তাকে ডাকতে শুরু করলেন যাতে তিনি পরামর্শ দেন যে হাসপাতালে যাওয়া প্রয়োজন কিনা, কারণ হাসপাতালটি গ্রাম থেকে বেশ দূরে ছিলো। জামাতের অন্যান্য সদস্যরা যেভাবে পারেন সাহায্য করতেন, যারা স্বাস্থ্যসেবা চাইতে আসতেন। তারা শুধু শারীরিকভাবে সাহায্য করতেন না, তারা প্রত্যেকের জন্য মোনাজাত করতেন এবং তাদের ঈসার কথা বলতেন। জামাতের সদস্যসংখ্যা দ্বিগুণ হয়ে গেল। সম্প্রদায়ের এক পরিবার এই কাজের প্রভাব দেখে জামাতকে একটি নতুন রক্তচাপ পরিমাপ যন্ত্র উপহার দিল যাতে সম্প্রদায়ের মানুষের স্বাস্থ্য উন্নত হয়। আশেপাশের গ্রামের লোকজনও পরামর্শ নিতে আসতে লাগল।

- মমা এমপাসো মানুষের জন্য প্রধানত কী করতেন? (পরামর্শ দিতেন)
- জামাতের অন্যরা কী সাহায্য করেছিল? (মোনাজাত, শারীরিক যত্ন...)
- আপনি কেন মনে করেন মডেলের বৃদ্ধি ঘটেছিল?

### স্বাস্থ্যকর অভ্যাসের মাধ্যমে সুসমাচার প্রচার

ক্যাবাহেসি গ্রামের জামাতগুলো তাদের সম্প্রদায়ে পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজন দেখেছিল এবং তারা তা পূরণ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিল যখন তারা স্বাস্থ্য বিধি চর্চা মডিউল প্রশিক্ষণ নিয়ে অধ্যয়ন করছিল। তারা শিখেছিল যে পরিচ্ছন্নতা একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় কারণ এর মাধ্যমে মানুষ একটি স্বাস্থ্যকর পরিবেশে বাস করতে পারে। আমাদের সম্প্রদায়ের চেহারা আমাদের আসল পরিচয়ের একটি দৃশ্যমান প্রকাশ।

ক্যাবাহেসির জামাতগুলো একসাথে মিলে তাদের সম্প্রদায়ের বিভিন্ন প্রয়োজন পূরণ করতে উদ্যোগী হয়, যা তারা স্থানীয়ভাবে উপলব্ধ সম্পদ ব্যবহার করে সমাধান করতে পারে। নির্ধারিত এবং পরিচালিত কিছু প্রয়োজনীয় কাজগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- বাসনপত্র শুকানোর র‍্যাক তৈরি করা
- শৌচাগার ও গোসলখানা নির্মাণ করা
- কম্পোস্ট গর্ত খনন করা
- শৌচাগারের পাশে হাত ধোয়ার জন্য পানির পাত্র সরবরাহ করা

এই কাজগুলো পাঁচটি বাড়িতে সম্পন্ন করা হয়েছিল এবং এটি এলাকার পরিচ্ছন্নতা উন্নত করেছে। এখন জামাতগুলো পরিবর্তনের মূল উদ্যোক্তা এবং সম্প্রদায়কে উন্নয়নের হিসাবে দেখা হচ্ছে। সেই সাথে সুখবর প্রচারের সুযোগ বাড়ছে।

ইমাম এটি ব্যাখ্যা করেছেন, “আমরা শিখেছি যে আমাদের কাজের মাধ্যমে ভালোবাসা দেখানো সুমিষ্ট কথার চেয়ে ভালো। আমাদের সম্প্রদায়ের লোকেরা দেখতে পায় যে আমরা সত্যিই আল্লাহকে আমাদের মধ্যে ধারণ করি। সুতরাং আমাদের কাজের মাধ্যমে সুখবর আরও ভালোভাবে প্রচারিত হয়।”

- ক্যাবাহেসির জামাতগুলো সুখবর প্রচারে কী পরিবর্তন এনেছে?
- এর ফলে সম্প্রদায়ে কী প্রভাব পড়েছিল?

### ছোট দলের আলোচনা

- আপনার জামাত আর কী কী ভালবাসার কাজ করতে পারে যাতে মানুষ তাদের স্বাস্থ্য উন্নত করতে পারে?



ফিরে দেখা

**শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী:** প্রতিটি দলকে তাদের ভবিষ্যতের ভালবাসার কাজের ধারণা আলোচনা করতে বলুন। ঐচ্ছিক: একটি পোস্টার বা বোর্ডে তার তালিকা তৈরি করুন।

## অন্যদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত মৌলিক দক্ষতা শেখানো

### বড় দলের আলোচনা

আমাদের সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্য উন্নত করার জন্য আমাদের ভালবাসার কাজ করতে হবে এবং মানুষকে স্বাস্থ্য সম্পর্কে শেখাতে হবে। ভালবাসার কাজগুলো লোকেদের উন্নত স্বাস্থ্যের ফলাফল দেখাতে সাহায্য করবে। তারপর তারা নতুন কিছু চেষ্টা করতে আরও ইচ্ছুক হবে। এই মডিউলের বাকি অংশে রয়েছে অসুস্থতা প্রতিরোধ এবং অসুস্থ বা আহত লোকেদের যত্ন নেওয়ার উপর পাঠ। এই পাঠগুলো আমাদের সাধারণ টিসিটি জামাতের পাঠের তুলনায় ছোট এবং সহজ। প্রতিবার আপনি নতুন কোনো স্বাস্থ্য দক্ষতা শিখলে, আপনি তা অন্যদের সাথে ভাগ করতে পারেন। মানুষকে শেখানো ভালোবাসা দেখানোর একটি উপায়। জামাতগুলো তাদের সম্প্রদায়ে কীভাবে স্বাস্থ্য দক্ষতা ভাগ করেছে তার কয়েকটি উপায় হল:

১. রবিবারের জামাতের শেষে স্বাস্থ্য পাঠ শেখান। প্রশিক্ষণে আসার জন্য প্রতিবেশীদের আমন্ত্রণ জানান।
  ২. স্বাস্থ্য পাঠগুলো আপনার দৈনন্দিন কাজের সময়ে ভাগ করুন। বাজারে, পানি নেওয়ার সময়, কাপড় ধোয়ার সময়, কর্মক্ষেত্রে এবং জমির পরিচর্যার সময় এই বিষয়ে কথা বলুন। আপনি কখন লোকেদের সাথে দেখা করেন সেটা চিন্তা করুন। আপনি কি প্রতি সপ্তাহে যা শিখেছেন তা তাদের সাথে ভাগ করতে পারেন?
  ৩. সপ্তাহের এক রাতে কমিউনিটি সেন্টারে স্বাস্থ্য দক্ষতা শেখান।
  ৪. মহিলা দল, সঞ্চয় দল বা অন্যান্য সম্প্রদায়ের গ্রুপে স্বাস্থ্য দক্ষতা শেখান।
- আমরা কীভাবে আমাদের সম্প্রদায়ে স্বাস্থ্য পাঠ ভাগ করতে পারি? আমরা কীভাবে সম্ভবপরভাবে কতজন লোককে এই পাঠ শেখাতে পারি?

## একটি সম্প্রদায়ীক পরিকল্পনা তৈরি করা

এখন সময় এসেছে আপনার সম্প্রদায়ের জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করার:

- অসুস্থদের প্রতি আল্লাহর হৃদয় পেতে মোনাজাত করুন। মোনাজাত করুন যেন তিনি আপনাকে একটি স্বাস্থ্যকর সম্প্রদায় গড়ে তুলতে সাহায্য করেন। কী করতে হবে তা বোঝার জন্য আল্লাহর কাছ থেকে জ্ঞান প্রার্থনা করুন।
- পরবর্তী ছয় মাসে আপনার সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্য উন্নত করতে কোন কোন ভালবাসার কাজ করতে পারেন তা নিয়ে আলোচনা করুন। কোন কাজটি প্রথমে করবেন, কোনটি দ্বিতীয়, ইত্যাদি সিদ্ধান্ত নিন।
- আপনার স্বাস্থ্য পাঠ ভাগ করার পরিকল্পনার দিকে তাকান- আপনার কি পাঠ শুরু করার আগে কিছু সংগঠিত করতে হবে?

একবার আপনার পরিকল্পনা হয়ে গেলে, আপনার পরিকল্পনাটি আল্লাহকে উৎসর্গ করুন। একসাথে মোনাজাত করুন এবং তাঁকে জিজ্ঞাসা করুন যেন তিনি আপনাকে আপনার পরিকল্পনা সম্পূর্ণ করতে সাহায্য করেন। মোনাজাত করুন যেন তিনি আপনার সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্য উন্নত করেন।

পরবর্তী পাঠ শুরু হবে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পাঠ, যা আপনি আপনার সম্প্রদায়ের সাথে ভাগ করতে পারেন।

# পাঠ ১: প্রতিরোধ

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: আমরা অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে পারি

মূল বিষয় – অনেক অসুস্থতা প্রতিরোধযোগ্য, এবং প্রতিরোধ অসুস্থতার চিকিৎসার চেয়ে ভালো।

### উপকরণ

- ভূমিকার জন্য ১ বিষয়: প্লাস্টিকের পানির বোতল এবং কাগজের টুকরো (বা অন্য কিছু নিরাপদ যা নিষ্ক্ষেপ করা যায়)

### ভূমিকা

বড় দলের কার্যকলাপ বা আলোচনা

*শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী:* এই পাঠটি শুরু করার জন্য কোনও খেলা বা গল্পের যেকোনো একটি বেছে নিন।

### বিকল্প ১: খেলা

*শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী:* প্লাস্টিকের বোতলটিকে পাথর দিয়ে ভরে একটি টেবিল বা চেয়ারের উপর রাখুন। প্রতিটি ব্যক্তিকে কয়েকটি কাগজের গুলি বা নিরাপদ কিছু নিষ্ক্ষেপ করার জন্য দিন। খেলাটি কয়েকবার নতুন স্বেচ্ছাসেবকদের সাথে পুনরাবৃত্তি করুন।

- একটি বৃত্ত তৈরি করে দাঁড়ান।
- আমাদের ২ জন স্বেচ্ছাসেবক দরকার যারা বৃত্তের মাঝখানে দাঁড়াবে এবং প্লাস্টিকের বোতলটি চেয়ারে থাকবে।
- এই দুইজনের কাজ হবে বোতলটিকে রক্ষা করা এবং এটি পড়ে যাওয়া থেকে রক্ষা করা। তারা বোতলটি ধরতে পারবে না কিন্তু তারা ব্যাগ বা নোটবুকের মতো কিছু দিয়ে বোতলটিকে ঢাকতে পারবে।
- বৃত্তে থাকা লোকেরা কাগজের গুলি বা নিরাপদ অন্য কিছু দিয়ে বোতলটিকে চেয়ার থেকে ফেলতে চেষ্টা করবে।
- খেলাটি শেষ করার জন্য ২-৩ মিনিট সময় থাকবে।

### কার্যকলাপের মূল্যায়ন

- মাঝখানের দুইজনের কাজ কী ছিল?
- তারা বোতল রক্ষার জন্য কোন উপায় ব্যবহার করেছিল?
- কোন উপায় সবচেয়ে কার্যকর ছিল?

এই খেলার মতো আমরা নিজেদের এবং আমাদের পরিবারকে অসুস্থ হওয়া থেকে রক্ষা করতে শিখতে পারি। এটিকে প্রতিরোধ বলা হয়। বেশিরভাগ সাধারণ অসুস্থতা প্রতিরোধযোগ্য বা উল্লেখযোগ্যভাবে কমানো যেতে পারে। অসুস্থতা শুরু হওয়ার আগেই প্রতিরোধ করলে আপনার পরিবার সুস্থ থাকবে। সুস্থ থাকতে এবং অসুস্থতা গুরুতর হওয়া থেকে রোধ করার জন্য অনেক কিছু আমরা করতে পারি।

### বিকল্প ২: গল্প

*শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী:* এই গল্পটি পড়ুন তারপর অংশগ্রহণকারীদের আলোচনা করার জন্য প্রশ্নগুলির মধ্য দিয়ে নিয়ে যান।

একবার একটি গ্রাম ছিল যা একটি সরু পথে সংযুক্ত ছিল যা একটি খাড়া পাহাড়ের কিনারায় ছিল। যখন বাতাস জোরে বইত, মানুষ প্রায়ই পাহাড়ের কিনারা থেকে উড়ে/পিছলে যেত এবং মারাত্মকভাবে আহত হতো। অনেকে মারা যেত। এই গ্রামের জামাতটি সাহায্য করতে চেয়েছিল, তাই তারা সবাই মিলে একটি বাইসাইকেল অ্যাম্বুলেন্স কিনেছিল যা তারা পাহাড়ের নীচে রাখত। যখন কেউ উড়ে/পিছলে গিয়ে পড়ে যেত, তখন তাদের যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ক্লিনিকে নিয়ে যাওয়া হতো। কিছু জীবন বাঁচানো হয়েছিল। দুর্ভাগ্যবশত, পাহাড়টি খুব উঁচু হওয়ায় অনেকে এখনও মারা যাচ্ছে বা তাদের আঘাতের কারণে পঙ্গু হয়ে যেতে হচ্ছে।

- আপনার কী মনে হয়? জামাতটি কি তাদের সম্প্রদায়ের প্রতি ভালোবাসা দেখাচ্ছিল?
- মানুষ এখনও মারা যাচ্ছিল কেন?
- মানুষকে পড়ে যাওয়া থেকে প্রতিরোধ করার কোনো উপায় কি ছিল?
  - হ্যাঁ, তারা পাহাড়ের উপরে একটি বেড়া তৈরি করতে পারত যাতে মানুষ না পড়ে।

মানুষ একদমই আঘাত না পাক এটা অবশ্যই অনেক ভালো। মানুষকে হাসপাতালে পৌঁছে দিতে সাহায্য করা অবশ্যই মহৎ কাজ—এবং সত্যি বলতে অনেক সময় এটি ভালোবাসার একটি মহৎ কাজ—তবে যদি সম্ভব হয়, সমস্যা ঘটার আগেই তা প্রতিরোধ করা অনেক ভালো।

## প্রতিরোধ কেন গুরুত্বপূর্ণ?

### বড় দলের আলোচনা:

জামাতের জন্য ঠিক যেমন মানুষকে পড়ে যাওয়া থেকে রক্ষা করা এবং দ্রুত আহত ব্যক্তিকে ক্লিনিকে নেয়া ভালো, তেমনি অসুস্থতা প্রতিরোধ করাও ভালো। অসুস্থতা প্রতিরোধ করা সবসময়ই ভালো।

- আপনার পরিবারের সদস্যরা কতবার/প্রায়ই অসুস্থ হয়?
- যখন আপনার পরিবারের কেউ অসুস্থ হয়, তখন কী কী সমস্যা দেখা দিতে পারে যা জীবনকে কঠিন করে তোলে?
  - পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা অসুস্থ হতে পারে (সংক্রামক রোগ)
  - আয় কমতে পারে বা কাজ হারাতে পারে
  - ওষুধ, ক্লিনিকে যাওয়া-আসার খরচ, চিকিৎসা বা হাসপাতালের খরচ বাড়তে পারে
  - ব্যয়ের জন্য ঋণে পড়তে পারে এবং আয়ের অভাব হতে পারে
  - অসুস্থ পরিবারের সদস্যের যত্ন নিতে অতিরিক্ত সময় ব্যয় হতে পারে
  - বাচ্চাদের দেখাশোনা করার কেউ নাও থাকতে পারে (মা-বাবা হয়তো খুব অসুস্থ, অথবা চিকিৎসার জন্য যেতে হবে)
  - শিশুরা নিয়মিত স্কুলে যেতে পারবে না
  - বিধবা বা এতিম হওয়ার আশঙ্কা
  - প্রিয়জনের মৃত্যুর কারণে শোক, দুঃখ এবং বিষণ্ণতা হতে পারে
  - তাদের নিজস্ব বিশ্বাস বা আল্লাহর দয়া নিয়ে প্রশ্ন আসতে পারে
- আপনার পরিবারে কম অসুস্থতা হলে কি আপনার জীবন উন্নত হবে?

আমাদের স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ। ভালো স্বাস্থ্য আমাদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। অসুস্থতা জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। সঠিকভাবে অসুস্থতার চিকিৎসা করা গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু অসুস্থতা প্রতিরোধ করাই সবচেয়ে ভালো। মনে রাখবেন, আমরা অ্যাম্বুলেন্স কেনার আগে একটি বেড়া তৈরি করতে চাই!

## আমরা কীভাবে অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে পারি?

### ছোট দলের আলোচনা

**শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা:** সবকিছু যা উল্লেখ্য করা হয় তার একটি তালিকা তৈরি করুন। যদি নিচের যেকোনো একটি উল্লেখ্য না করা হয়, তাহলে সেগুলো আলোচনা করুন এবং জিজ্ঞাসা করুন কেউ সেগুলি শুনেছে কিনা:

- কীভাবে আপনি ইতিমধ্যে অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে জানেন?
  - শৌচাগার ব্যবহার করুন
  - আবর্জনা পরিষ্কার রাখুন
  - পশুদের ঘেরার/বেড়ার মধ্যে রাখুন
  - পরিষ্কার পানি পান করুন
  - খাওয়ার আগে এবং যেকোনো 'ময়লা' ধরার পরে হাত ধুয়ে নিন
  - দাঁত পরিষ্কার করুন
  - পরিষ্কার বিছানা ব্যবহার করুন
  - পরিষ্কার জায়গায় খাবার প্রস্তুত করুন
  - খাবার প্রস্তুতের সময় পরিষ্কার এবং নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন
  - বিভিন্ন রঙের সবজি খান
  - শিশুকে স্তন্যপান করান

যদি আমরা এই তালিকার দিকে তাহলে, বুঝতে পারি যে দুটি মূল বিষয় রয়েছে যা রোগ প্রতিরোধ করে:

- আমাদের শরীর থেকে যেকোনো কিছু দূরে রাখা যা আমাদের অসুস্থ করতে পারে। আমরা এটা করতে আমাদের পানি, খাবার, বাড়ি এবং আশপাশ মানব বর্জ্য, পশুর বর্জ্য এবং আবর্জনা থেকে পরিষ্কার করে।
- আমাদের শরীরকে ভিতর থেকে শক্তিশালী করা। শক্তিশালী শরীর প্রায়শই অসুস্থ হয় না এবং হলে মৃদু অসুস্থ হয়। আমরা এটা করতে পারি শিশুদের স্তন্যপান করিয়ে (কারণ মায়ের দুধ শিশুর জন্য আল্লাহর নিখুঁত খাবার) এবং বড়দের ক্ষেত্রে পুষ্টিকর খাবার খেয়ে। আল্লাহ আমাদের সহজে জানার জন্য সবজি এবং ফলকে বিভিন্ন রঙের করেছেন, তাই যদি আমরা বিভিন্ন রঙের সবজি খাই, তাহলে আমাদের শরীর শক্তিশালী এবং স্বাস্থ্যকর থাকবে।

আগামী পাঠগুলোতে আমরা এসব বিষয়ে আরও বিস্তারিতভাবে আলোচনা করব। আজকের জন্য আমাদের মনে রাখতে হবে যে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং আমাদের শরীরকে শক্তিশালী করার মাধ্যমে অসুস্থতা প্রতিরোধ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিরোধ এমন কিছু যা আমরা সবাই করতে পারি।

### বড় দলের কার্যকলাপ

**শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা:** অংশগ্রহণকারীদের দুটি প্রতিরোধ পদ্ধতির শেখানোর জন্য হাতের অঙ্গভঙ্গি তৈরি করুন – উদাহরণস্বরূপ 'অসুস্থতা দূরে রাখার' জন্য ঢাল তৈরি করা এবং 'আমাদের শরীরকে শক্তিশালী করার' জন্য মুষ্টি করা বা হাতের পেশি শক্ত করা। কয়েকবার অনুশীলন করুন যাতে সবাই এই দুটি প্রতিরোধ পদ্ধতি মনে রাখতে পারে।

### প্রয়োগ

#### ছোট দলের আলোচনা:

- আজ উল্লেখ্য করা প্রতিরোধ পদ্ধতির মধ্যে কোনটি আপনি ইতিমধ্যে জানেন এবং অনুশীলন করেন?

- কোনটি আপনি জানেন কিন্তু করেন না (অথবা সবসময় করেন না)?
- এই সপ্তাহে এমন একটি কাজ কী যা আপনি করতে পারেন যাতে আপনার শরীরের সুস্থতার দ্বারা আল্লাহকে সম্মান করে এবং আপনার পরিবারে অসুস্থতা প্রতিরোধ করা যায়? আপনার সম্প্রদায়ে কী করতে পারেন?

**মোনাজাত** – মোনাজাত করুন যেন আল্লাহ আমাদের পরিবার এবং সম্প্রদায়ে অসুস্থতা প্রতিরোধে সাহায্য করেন।

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: জীবাণু অসুস্থতার কারণ

**মূল বিষয়** – অসুস্থতা জীবাণুর মাধ্যমে ছড়ায়, কিন্তু আমরা অসুস্থতা এবং রোগ ছড়ানো রোধ করতে সাহায্য করতে পারি।

**উপকরণ:**

- একটি ছোট পাথর
- ভিজ্যুয়াল এইড: রোগ কীভাবে ছড়ায়

**ভূমিকা**

- আপনার সম্প্রদায়ে লোকেরা সাধারণত অসুস্থতার কারণ হিসেবে কী বিশ্বাস করে?

অনেক ধরনের বিশ্বাস রয়েছে যা অসুস্থতার কারণ হিসেবে ধরা হয় – অভিশাপ থেকে আল্লাহ পর্যন্ত। এগুলোর মধ্যে কয়েকটি সঠিক। আমাদের, একটি জামাত হিসেবে, মোনাজাত করা এবং আল্লাহর দিকে চেয়ে থাকা উচিত যাতে তিনি মানুষকে অভিশাপ থেকে মুক্তি বা সুস্থ করতে পারেন। কিন্তু আমাদের বুঝতে হবে যে অনেক অসুস্থতা 'জীবাণু'র কারণে হয়। যদি আমরা আমাদের সম্প্রদায়ে অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে চাই, তবে আমাদের কিছুটা জানতে হবে জীবাণু কীভাবে কাজ করে।

**জীবাণু কি সেটা বুঝতে পারা**

**বড় দলের কার্যকলাপ (গেম)**

**শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা:** লোকদের একে অপরের খুব কাছাকাছি দাঁড়াতে বলুন এবং তাদের পেছনে হাত দিয়ে একটি ছোট বস্তু (যেমন একটি পাথর) একে অপরের কাছে পাস করতে বলুন। একজন স্বেচ্ছাসেবককে বৃত্তের মাঝখানে দাঁড় করান, তার কাজ হবে পাথরটি কার কাছে আছে তা অনুমান করা। সঠিকভাবে অনুমান করতে পারলে অন্য কাউকে মাঝখানে দাঁড়াতে বলুন। খেলাটি কয়েকবার খেলুন।

আমরা যে পাথরটি পাস করছিলাম তা একটি জীবাণুর প্রতীক। জীবাণু:

- এত ছোট যে আমরা তা দেখতে পারি না।
- আমাদের শরীরে প্রবেশ করতে পারে এবং আমাদের অসুস্থ করতে পারে।
- খুব সহজেই একজন থেকে অন্য জনে ছড়িয়ে পড়তে পারে, আমরা তা টেরও পাই না।
- জীবাণু শুধু মানুষ নয়, প্রাণী এবং পোকামাকড়ের মাধ্যমেও ছড়ায়।

আমরা যখন একে অন্যকে স্পর্শ করি তখনও জীবাণু ছড়ায়।

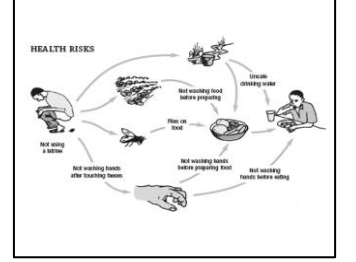
- আপনারা আজ কতবার অন্য কাউকে স্পর্শ করেছেন? হতে পারে তাদের হাত, পা বা শরীরের অন্য কোনো অংশ? (নিচে আনুমানিক কিছু উত্তর উদাহরণ হিসেবে দেয়া হল)
  - কর্মমর্দন
  - আলিঙ্গন
  - শিশুর সাথে খেলা

## জীবাণু কীভাবে আমাদের অসুস্থ করে

### বড় দলের আলোচনা

**শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা:** ভিজুয়াল এইডটি দেখান: রোগ কীভাবে ছড়ায়।

এই ডায়াগ্রামটি দেখায় যে জীবাণু কীভাবে ৭টি উপায়ে আমাদের শরীরে প্রবেশ করে এবং আমাদের অসুস্থ করে তোলে:



১. **শৌচাগার ব্যবহার না করা (বামে ঝুঁকে বসা ব্যক্তি):** বাইরে প্রাকৃতিক কাজ করা জীবাণুকে খোলা পরিবেশে ছড়িয়ে দেয়, যা জমি, পানি, আমাদের হাত, পা এবং শরীরে জীবাণু ছড়িয়ে দেয়। পশুর মলও জীবাণু বহন করে।
২. **মল স্পর্শ করার পরে হাত না ধোয়া (নীচের হাত):** আমরা অজান্তে মল স্পর্শ করতে পারি (মানব বা পশুর মল), যদিও তা দেখা যায় না যখন:
  - আমরা মাঠে কাজ করি বা পশুদের দেখাশোনা করি
  - বাচ্চারা বাইরে খেলাধুলা করে
  - শিশুর ন্যাপি পরিষ্কার করি
  - প্রাকৃতিক কাজ করি
৩. **খাবার তৈরির আগে হাত না ধোয়া (হাত এবং খাবারের পাত্র):** আমরা যেই খাবার প্রস্তুত করছি, সেই খাবারে জীবাণু স্থানান্তরিত হয়।
৪. **খাবারের ওপর মাছি বসা (মাছি এবং খাবারের পাত্র):** মাছি মানব এবং পশুর মলে বসে এবং যেখানে বসে সেখানেই জীবাণু বহন করে নিয়ে যায়।
৫. **খাবার প্রস্তুতির আগে পরিষ্কার পানি দিয়ে না ধোয়া (উপরে ময়লা পানি এবং খাবারের পাত্র):** যদি খাবার দূষিত হয় এবং আমরা এটি পরিষ্কার না করি- অথবা ময়লা পানি দিয়ে ধুই- তাহলে আমরা জীবাণু ছড়িয়ে দিই।
৬. **দূষিত পানি পান করা (উপরে ময়লা পানি এবং পানি পান করা ব্যক্তি):** দূষিত বা পরিশোধনহীন পানি রোগ এবং অসুস্থতা ছড়ানোর সবচেয়ে সাধারণ উপায়গুলির একটি।
৭. **খাওয়ার আগে হাত না ধোয়া (হাত এবং খাওয়া ও পান করা ব্যক্তি):** আমরা যা স্পর্শ করেছি সেখান থেকে জীবাণু আমাদের খাওয়া খাবারে চলে যায়।

**শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা:** সাতটি পয়েন্ট ভালোভাবে আলোচনা করুন যতক্ষণ না সবাই মনে রাখতে পারে। তারপর অংশগ্রহণকারীদের জোড়ায় বিভক্ত করুন এবং এলোমেলোভাবে প্রত্যেক জোড়ায় নির্দেশনা দিন। প্রত্যেক জোড়া থেকে আমরা এই সাতটি পয়েন্টের মধ্যে একটি জানতে চাইবো সেটা ব্যাখ্যা করুন। যদি কোন জোড়া তা বলতে না পারে তবে তারা বাদ পড়বে। এভাবে চলতে থাকবে যতক্ষণ না এক জোড়া বাকি থাকে।

## বড় দলের আলোচনা

- আমাদের সম্প্রদায়ে এর মধ্যে কোনগুলো সাধারণ সমস্যা?
- আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য কোন ১-২টি অভ্যাস শুরু করতে পারেন যাতে জীবাণু থেকে অসুস্থতা রোধ করা যায়?
- এই সপ্তাহে আপনি কাকে জীবাণু সম্পর্কে বোঝাতে পারেন?

## প্রয়োগ

### ছোট দলের আলোচনা

- আমাদের সম্প্রদায়ে জীবাণু এবং রোগ ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করতে আমরা কী করতে পারি?

### ব্যক্তিগত প্রতিফলন

- আপনার পরিবারে জীবাণুর কারণে যেন অসুস্থতা ছড়াতে না পারে সেজন্য আপনি কি করতে পারেন?
- এই সপ্তাহে আপনি কার সাথে এটি আলোচনা করতে পারেন?

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: পরিচ্ছন্ন বাড়ি

**মূল বিষয়:** আমাদের ঘরবাড়ি পরিষ্কার রাখা উচিত যাতে অসুখ ছড়িয়ে না পড়ে।

### উপকরণ:

- কমপক্ষে ২০টি ছোট পাথর, পাতা বা এমন কোনো বস্তু যা সহজে লুকানো যায়।
- ভিজুয়াল এইড: মাছি ধরার ফাঁদ কীভাবে তৈরি করবেন
- মাছি ধরার ফাঁদ তৈরির উপকরণ

## ভূমিকা

### খেলা:

শুরু হওয়ার আগে, খুব ছোট কিছু জিনিস (যেমন পাথর) ঘরের চারপাশে লুকিয়ে রাখুন। যখন সবাই এসে পৌঁছাবে, তাদের গতবারের ‘জীবাণু ছড়ানোর খেলার’ কথা মনে করিয়ে দিন। এবার তাদেরকে চারপাশে লুকানো ‘জীবাণুগুলো’ খুঁজে বের করতে বলুন (যা লুকিয়েছেন তার একটি উদাহরণ দেখান)। কয়েক মিনিট সময় দিন ‘জীবাণুগুলো’ খুঁজে বের করার জন্য। তারপর সবাইকে একত্রে ডেকে জিজ্ঞাসা করুন, তারা কতগুলো খুঁজে পেয়েছে।

যেমন এই পাথরগুলো, জীবাণুগুলোও আমাদের ঘরের চারপাশে খুব ভালোভাবে লুকিয়ে থাকতে পারে। আজ আমরা শিখবো কীভাবে আমাদের ঘর থেকে জীবাণু দূর করা যায়, যাতে আমাদের পরিবার অসুস্থ না হয়।

### যে সকল উপায়ে আমরা নিজেদের ঘর পরিষ্কার রাখতে পারি

১. মাটিতে থুথু ফেলবেন না। আমাদের লালায় জীবাণু থাকতে পারে।

- সঠিকভাবে কাশি ও হাঁচি দেওয়ার পদ্ধতি দেখান (কনুইয়ের বাঁকে)। অংশগ্রহণকারীদের এটি অনুশীলন করান।

## ২. চাদর, কম্বল, খাট ও বিছানা পরিষ্কার রাখুন।

- মাঝে মাঝেই চাদর ও কম্বল রোদে দিন।
- যদি খাটের ছারপোকা থাকে, এক্ষেত্রে ফুটন্ত পানি ব্যবহার করতে পারেন এবং সব চাদর ও কম্বল ধুয়ে ফেলুন।
- নিয়মিত পুরো পরিবারকে উকুন মুক্ত করুন। উকুন ও পোকামাকড় অনেক রোগ বহন করে।

## ৩. পায়খানা ব্যবহার করুন এবং তা পরিষ্কার রাখুন।

যদি পায়খানা না থাকে, একটি তৈরি করুন। শিশুদের পায়খানা ব্যবহার করতে শেখান। পায়খানার গর্ত ঢেকে রাখুন যাতে মাছি প্রবেশ করতে না পারে এবং জায়গাটি নিয়মিত পরিষ্কার রাখুন।

## ৪. মেঝে, দেয়াল ও আসবাবপত্র পরিষ্কার করুন।

পুরো ঘর প্রায়ই পরিষ্কার করতে হবে। মেঝে ঝাড়ু দিয়ে পরিষ্কার করুন এবং ধুয়ে ফেলুন। দেয়াল মুছে ফেলুন এবং আসবাবপত্র পরিষ্কার করুন। ঘর নিয়মিত পরিষ্কার করা প্রয়োজন।

## ৫. ময়লা সঠিকভাবে ফেলার ব্যবস্থা করুন।

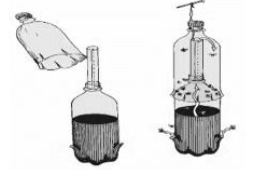
যা পচানো যায় এবং পোড়ানো যায় তা কম্পোস্ট বা পুড়িয়ে ফেলুন। যেসব জিনিস কম্পোস্ট বা পোড়ানোর উপযুক্ত নয়, তা ময়লার গর্তে ফেলুন। এটি ময়লা ছড়িয়ে পড়া রোধ করে এবং মাছি ও ইঁদুরকে দূরে রাখে।

কিভাবে একটি নিরাপদ ময়লার গর্ত খনন করবেন:

১. গর্তগুলোর আকার দুইটি দরজার মতো হওয়া উচিত (২ x ২-৩ মিটার) এবং এক মিটার গভীর। এই আকারের গর্ত একটি গড় পরিবারের জন্য কয়েক বছর স্থায়ী হবে।
২. গর্তগুলো পানি সরবরাহ এবং ঘরের অন্তত ২০ মিটার (২০ কদম) দূরে খনন করা উচিত।
৩. গর্তগুলো উঁচু জমিতে খনন করতে হবে, যাতে বর্ষার সময় পানি জমে না।
৪. গন্ধ এড়াতে এবং মাছি কমানোর জন্য নিয়মিত ময়লার ওপর পাতলা মাটির স্তর দিন। শিশু ও প্রাণীদের দূরে রাখতে গর্তের চারপাশে একটি বেড়া বা গাছের বেটনী তৈরি করুন।

## ৬. পশু ও পোকামাকড়কে ঘরের বাইরে রাখুন।

- ঘরে পশু ঢুকতে দেবেন না।
- সম্ভব হলে পশুদের একটি বেড়ার ভেতরে রাখুন।
- তেলাপোকা, ছারপোকা ও বিচ্ছু লুকানোর জন্য মেঝে বা দেয়ালের ফাটল ও গর্তগুলো পূরণ করুন।
- ঘরের ভিতরে বা কাছাকাছি কোনো পশুর মল থাকলে দ্রুত পরিষ্কার করুন।
- মাছি কমানো রোগ প্রতিরোধের অন্যতম প্রধান উপায়। (একসাথে মাছি ধরার ফাঁদ তৈরি করার অনুশীলন করুন। **ভিজুয়াল এইড:** মাছি ধরার ফাঁদ কীভাবে তৈরি করবেন ব্যবহার করুন।)



## কার্যকলাপ

ঘর পরিষ্কার রাখার ৬টি উপায়ের জন্য হাতের অঙ্গভঙ্গি তৈরি করুন। একসাথে অনুশীলন করুন।

## প্রয়োগ

### একজন সঙ্গীর সাথে

- ঘর পরিষ্কার রাখতে আপনি ইতিমধ্যে কোন কোন অভ্যাসগুলো অনুসরণ করছেন?
- এই সপ্তাহে ঘর আরও পরিষ্কার রাখতে আপনি ১-২টি নতুন কোন পদক্ষেপ নেবেন?



## সংক্ষিপ্ত পাঠ: পরিষ্কার দেহ

**মূল বক্তব্য** – আমাদের শরীর এবং কাপড় পরিষ্কার রাখার মাধ্যমে আমরা অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে পারি।

### পুনরালোচনা

- আমরা শিখেছি জীবাণু ছড়ানোর সাতটি উপায়, সবগুলো কি আমরা বলতে পারি?
- ঘর ও আশপাশ পরিষ্কার রাখার কী কী উপায় আছে যা আপনারা মনে করতে পারেন?
- কেউ কি বলতে চান, কীভাবে অসুস্থতা প্রতিরোধের জন্য কোনো পদক্ষেপ নিয়েছেন?

### ভূমিকা

- আপনি যখন শিশু ছিলেন, তখন আপনাকে কতবার গোসল করতে বাধ্য করা হতো? কতবার দাঁত মাজতে বলা হতো?

আমরা শৈশবে যে অভ্যাসগুলো শিখি, সাধারণত সেগুলোই আমরা সারা জীবন ধরে চালিয়ে যাই। কিন্তু আল্লাহ আমাদের যে শরীর দিয়েছেন, তার সঠিক যত্ন নিতে আমাদের নতুন অভ্যাস শেখা এবং আমাদের সন্তানদের শেখানোর প্রয়োজন হতে পারে।

### ভালো ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস

**দেহ পরিষ্কার রাখা** – জীবাণু দূর করতে এবং র্যাশ প্রতিরোধে সাহায্য করতে।

- প্রতিদিন মুখ ধোবেন।
- গরমের সময় বিশেষভাবে সপ্তাহে কমপক্ষে ২-৩ বার সাবান দিয়ে শরীর ও চুল ধোবেন। জীবাণু ছড়ানো রোধ করতে প্রতিটি শিশুর জন্য আলাদা কাপড় ব্যবহার করুন।

**দাঁত পরিষ্কার করা** – দাঁত পড়ে যাওয়া, দুর্গন্ধ এবং দাঁতের ব্যথা প্রতিরোধ করে।

- আপনার শিশুর দাঁত উঠার সঙ্গে সঙ্গে তাদের দাঁত পরিষ্কার করা শুরু করুন এবং তারা যখন স্কুলে যায়, তখন তাদের নিজেদের দাঁত পরিষ্কার করতে শেখান।
- ব্রাশ বা দাঁতন ব্যবহার করুন। ফার্মেসির টুথপেস্ট ব্যবহার করুন অথবা সমপরিমাণ লবণ এবং বেকিং সোডা মিশিয়ে একটি পেস্ট তৈরি করুন। প্রতিবার কমপক্ষে দুই মিনিট ধরে সব দিক থেকে আলতো করে ব্রাশ করুন। সকালে এবং রাতে দাঁত পরিষ্কার করুন।

**পা রক্ষা করা** – ভাবুন আমরা কত জায়গায় পা রাখি! খালি পায়ে হাঁটলে অনেক জীবাণু এবং পরজীবী আমাদের শরীরে প্রবেশ করতে পারে।

- বিশেষ করে পায়খানায় এবং যেখানে গুড়ো কৃমি বেশী আছে, সেসব জায়গায় চটি বা জুতা পরুন। এই কৃমিগুলো পায়ের তলা দিয়ে শরীরে প্রবেশ করে।
- পা প্রতিরাতে এবং যখন ময়লা লাগে তখন ধুয়ে ফেলুন।

**কাপড় ধোয়া** – আমাদের কাপড় নিয়মিত ধোয়া প্রয়োজন। গাছ বা তারের উপর শুকানোর সময় সূর্যের তাপে উকুন, ছারপোকা ও খোসপাঁচড়ার মতো পোকামাকড় মারা যায়।

### কার্যকলাপ

শরীর পরিষ্কার রাখার ৪টি উপায়ের জন্য হাতের অঙ্গভঙ্গি তৈরি করুন। একসাথে অনুশীলন করুন। (শিক্ষার্থীরা ঘর পরিষ্কার রাখার ৬টি অঙ্গভঙ্গি মনে করতে পারে কিনা দেখুন, এবং ১০টি একসাথে করুন!)

## প্রয়োগ

### একজন সঙ্গীর সাথে

- আপনার পরিবারে ইতিমধ্যে কোন কোন অভ্যাসগুলো অনুসরণ করা হয়?
- আপনার পরিবারকে অসুস্থতা থেকে রক্ষা করতে এই সপ্তাহে কোন ১-২টি নতুন অভ্যাস শুরু করবেন?

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: পরিষ্কার হাত

**মূল ধারণা:** রোগজীবাণু এবং অসুস্থতা ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করতে হাত ধোয়া।

### উপকরণ

- ভিজ্যুয়াল এইডস: টিপি ট্যাপ
- চিত্র সহায়িকা: নিজের টিপি ট্যাপ তৈরি করুন

### পুনরালোচনা

- রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করতে, ঘর পরিষ্কার রাখতে বা পরিবারের সবার শরীরের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে আপনি নতুন কোন অভ্যাস শুরু করেছেন?
- এটি কি সহজ ছিল নাকি কঠিন?

আমরা শুধু এক সপ্তাহের মধ্যে পরিবর্তন আনতে পারি না। ভালো ফলাফল এবং আমাদের সম্প্রদায়ে কম অসুস্থতা দেখতে হলে আমাদের স্বাস্থ্যকর অভ্যাস চালিয়ে যেতে হবে। হাল ছাড়বেন না!

### ভূমিকা

#### খেলা:

অংশগ্রহণকারীদের চ্যালেঞ্জ করুন আজকে তারা তাদের হাত দিয়ে কি কি জিনিস স্পর্শ করেছে তা বলার জন্য। ১ মিনিটের মধ্যে যত বেশি সম্ভব জিনিসের নাম বলুন।

আমরা এত জিনিস স্পর্শ করি যে আমাদের হাতে অদৃশ্য জীবাণু লেগে যায় এবং সেখান থেকে তা আমাদের মুখ, চোখ, কান, নাক এবং অন্য মানুষের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। তাই হাত ধোয়া হলো অসুস্থতা প্রতিরোধ করার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ।

### ভালভাবে হাত ধোয়ার অনুশীলন

আপনার হাত পরিষ্কার করার সময় নিশ্চিত করুন আপনি সঠিকভাবে পরিষ্কার করেছেন।

- সাবান ব্যবহার করুন। শুধুমাত্র পানি দিয়ে ধুলে জীবাণু দূর হয় না।

- পানিতে ধোয়ার আগে ২০ সেকেন্ড ধরে ঘষুন। আপনার শিশুদের শেখানোর জন্য ২০ সেকেন্ডের একটি গান গাওয়া সহায়ক হতে পারে যাতে তারা বুঝতে পারে কতক্ষণ হাত ধুতে হবে। (অংশগ্রহণকারীদের ভালো হাত ধোয়ার গানের পরামর্শ দিতে বলুন।)
- আঙুলের ফাঁক এবং নখের নিচে পরিষ্কার করুন, কারণ সেখানে জীবাণু লুকিয়ে থাকতে পারে।
- পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। বেসিনের একই পানি দিয়ে হাত ধুবেন না, কারণ তাতে জীবাণু থাকতে পারে।
- খাবার প্রস্তুত এবং খাবার খাওয়ার জায়গা থেকে দূরে হাত ধুয়ে নিন।

## কখন হাত ধুতে হবে

হাত ধুয়ে ফেলুন এই কাজগুলো করার পরে: (দেখুন কতজন অংশগ্রহণকারী বলতে পারে, বাকিদের বলার আগে।)

- পায়খানা ব্যবহারের পর।
- পায়খানা পরিষ্কার করার পর।
- যেকোনো প্রাণী, শিশু ইত্যাদির মলের স্পর্শ করার পর।
- কাঁচা মাংস ধরার পর।
- ক্ষেতে কাজ করার পর।
- আবর্জনা পরিষ্কার করার পর।
- অসুস্থ মানুষের যত্ন নেওয়ার পর।
- কাশি, হাঁচি, থুতু ফেলা বা নাক ঝাড়া পর।
- মাছি, পোকা, প্রাণী স্পর্শ করার পর।

মনে রাখবেন, এই সব কাজের সময় আমরা জীবাণু ছড়াতে পারি। তিনটি কাজ আছে যা করার আগে আমাদের অবশ্যই হাত ধুতে হবে:

১. খাবার রান্না বা প্রস্তুত করার আগে।
২. খাবার খাওয়ার আগে।
৩. শিশুকে খাওয়ানোর আগে।

- আপনার কেন মনে হয় এই তিনটি কাজ করার আগে আমাদের হাত ধোয়া প্রয়োজন?
  - কারণ জীবাণু সহজেই মুখের মাধ্যমে আমাদের শরীরে প্রবেশ করতে পারে।

## গল্পের উদাহরণ

রুথ জানে যে টয়লেট ব্যবহারের পর এবং খাবার প্রস্তুত করার আগে তাকে হাত ধুতে হবে, কিন্তু এটি করা তার জন্য কঠিন হয়ে যায়। কখনও কখনও তার পানি ফুরিয়ে যায় এবং প্রয়োজনের সময় হাত ধোয়ার মতো পর্যাপ্ত পানি থাকে না। কখনও কখনও সাবানটি হারিয়ে যায় এবং খুঁজে পাওয়া যায় না। কখনও কখনও সে টয়লেট থেকে বেরিয়ে আসে এবং হাত ধোয়ার কথা ভুলে যায়। যদিও সে সঠিক সময়ে হাত ধুতে চায়, তবে মনে রাখা তার জন্য কঠিন হয়ে দাঁড়ায়।

- রুথের জন্য হাত ধোয়া কঠিন কেন?
- রুথকে হাত ধুতে সাহায্য করার জন্য আপনি কি কোনও উপায় বলতে পারেন?
- এই সমস্যাগুলির মধ্যে কোনোটি আপনার পরিবারে হয়েছে কি?

## হাত ধোয়া সহজ করা এবং টিপি ট্যাপ

যদি আমরা সঠিক সময়ে হাত (এবং মুখ ও পা) ধুতে চাই, তবে আমাদের এটি যত দ্রুত এবং সহজ করা যায় ততই ভালো। আমরা হাত ধোয়ার স্থান তৈরি করতে পারি:

১. ল্যাট্রিনের কাছে।
২. যেখানে আপনি খাবার প্রস্তুত করেন এবং খাওয়ার স্থান (কিন্তু খুব কাছাকাছি নয়)।

**ভিজ্যুয়াল এইডস** দেখান (অথবা আগেই একটি টিপি ট্যাপ তৈরি করে ক্লাশে দেখান)।

- আপনার ল্যাট্রিনের কাছে কি এরকম কিছু আছে?
- একটি পাত্রে পানি রাখার চেয়ে একটি টিপি ট্যাপের কী সুবিধা হতে পারে?
- এরকম কিছু থাকলে কি তা সহায়ক হবে?



## প্রয়োগ

যদি অংশগ্রহণকারীরা টিপি ট্যাপে আগ্রহী হয়, তবে একসাথে এটি বানানোর সময় নির্ধারণ করুন। "নিজের টিপি ট্যাপ বানাও" **ভিজ্যুয়াল এইডসে** যার নির্দেশনা রয়েছে। অংশগ্রহণকারীদের আগেই পরিকল্পনা করতে বলুন, যেন তারা প্রয়োজনীয় সামগ্রী আনতে পারে।

- কোন জিনিসগুলি হাত ধোয়াকে কঠিন করে তোলে? আমরা কিভাবে সেই সমস্যাগুলি সমাধান করতে পারি?



## সংক্ষিপ্ত পাঠ: একটি পরিচ্ছন্ন সমাজ

**মূল ধারণা** – আমরা আমাদের সম্প্রদায়ে অসুস্থতা প্রতিরোধের জন্য পদক্ষেপ নিতে পারি।

## পুনরালোচনা

কিছু স্বেচ্ছাসেবীর কাছে জানতে চান, তারা কী কী করেছে যাতে তাদের ঘরবাড়ি পরিষ্কার থাকে এবং পরিবারের সবাই সঠিক সময়ে এবং ঠিকভাবে হাত ধুচ্ছে তা নিশ্চিত করতে পারে।

- এই পদক্ষেপগুলো নেওয়া সহজ হয়েছে, না কঠিন?
- আপনি কি কি করার ইচ্ছা করেছিলেন, কিন্তু করতে পারেননি?

## ভূমিকা

- আজ এখানে আসার পথে কি কেউ কোনো ময়লা-আবর্জনা দেখেছেন? কেউ কি কোনো খারাপ গন্ধ পেয়েছেন? কোনো এলাকায় কাটা ঘাস ও আগাছা দেখেছেন?
- এসব পরিষ্কার করা কার দায়িত্ব?

একটি পরিষ্কার সম্প্রদায় অসুস্থতা ছড়ানো থেকে রক্ষা করে, যাতে আমরা সবাই ভালো স্বাস্থ্যের অধিকারী হতে পারি। অন্য কারও অপেক্ষা না করে, আমরা তাত্ক্ষণিকভাবে পদক্ষেপ নিতে পারি।

## আমাদের সম্প্রদায়গুলো পরিষ্কার রাখার উপায়

আলোচনার প্রশ্নগুলোর জন্য সম্ভাব্য উত্তরগুলো তালিকাভুক্ত করা হয়েছে। এগুলোই একমাত্র ভালো উত্তর নয়। লক্ষ্য হলো অংশগ্রহণকারীদের বিদ্যমান সমস্যাগুলো সম্পর্কে চিন্তা করতে এবং সেগুলোর সমাধান কিভাবে করা যায় তা খুঁজে বের করতে সহায়তা করা। মানব বর্জ্য, পশুর বর্জ্য এবং ময়লার কারণে সৃষ্ট সমস্যাগুলো পর্যালোচনা করুন:

- জীবাণু অসুস্থতা ছড়ায়।
- মাছি এবং অন্যান্য কীটপতঙ্গকে আকর্ষণ করে, যা অসুস্থতা ছড়ায়।
- বর্জ্য এবং জীবাণু দ্বারা দূষিত পানি আমাদের ডায়রিয়া দেয়।

মানব বর্জ্য, পশুর বর্জ্য এবং ময়লা আমাদের সম্প্রদায়ে কোথায় জমা হয়?

### রাস্তাগুলো

- আমাদের রাস্তাগুলো কেন পরিষ্কার নয় তার কিছু কারণ কী কী?
  - মানুষ ময়লা ফেলে।
  - পশুরা এদিক-ওদিক ঘুরে বেড়ায় এবং মলত্যাগ করে।
  - মানুষ বা শিশুরা রাস্তায় থুতু ফেলে, প্রস্রাব করে বা পায়খানা করে।
  - মাছি এবং অন্যান্য কীটপতঙ্গ।
- এই এলাকাগুলো পরিষ্কার এবং ভবিষ্যতে পরিষ্কার রাখতে কী করা যেতে পারে?
  - রাস্তাগুলো পরিষ্কার করা।
  - সম্প্রদায়কে রাস্তাগুলো পরিষ্কার রাখার বিষয়ে শিক্ষা দেওয়া।
  - সাম্প্রদায়িক টয়লেট তৈরি করা।
  - সম্প্রদায়ের ময়লা ফেলার গর্ত খনন করা।
  - প্রতি মাসে একটি নির্দিষ্ট সাম্প্রদায়িক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা দিবস পালন করা।

### পানি এবং নিষ্কাশন ব্যবস্থা

- আমাদের পানিকে নোংরা করছে এমন কিছু বিষয় কী? আমাদের সম্প্রদায়ে কোথাও নোংরা পানি জমা হচ্ছে কি?
  - মানুষ খাল বা নদীতে পায়খানা করছে।
  - বৃষ্টি হলে ময়লা নিচের দিকে ধুয়ে নিয়ে যায়।
  - পানির উৎসগুলো পলি ও ময়লায় আটকে যায়।
- এই এলাকাগুলো পরিষ্কার করতে এবং ভবিষ্যতে পরিষ্কার রাখতে কী করা যেতে পারে?
  - পানির উৎস এবং নিষ্কাশন ব্যবস্থা পরিষ্কার করা।
  - সম্প্রদায়কে টয়লেট ব্যবহারের এবং পানিকে দূষিত না করার শিক্ষা দেওয়া।
  - পানির উৎসগুলোর সুরক্ষা নিশ্চিত করা।
  - পশুদের আলাদা ঘেরায় রাখা।
  - জলাবদ্ধতা এবং লম্বা ঘাস দূর করা এগুলো মশা ও অন্যান্য কীটপতঙ্গের প্রজনন ক্ষেত্র।
  - প্রতি মাসে নির্দিষ্ট সাম্প্রদায়িক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা দিবস পালন করা।

### স্কুল চত্বর

- স্কুল চত্বর কি পরিষ্কার? যদি না হয়, কী করা যেতে পারে?
  - স্কুলে টয়লেট তৈরি করা।
  - স্কুলে হাত ধোয়ার স্থান তৈরি করা।

- স্কুলের আশেপাশের লম্বা ঘাস কেটে ফেলা।
- জলাবদ্ধতা এবং ময়লা অপসারণ করা।

**মেডিক্যাল ক্লিনিক** (যদি কাছাকাছি কোনো মেডিক্যাল ক্লিনিক থাকে)

- ক্লিনিকের ভেতর এবং বাইরের অংশ কি পরিষ্কার? যদি না হয়, কী করা যেতে পারে?
  - একটি ‘ক্লিনিক পরিষ্কার দিন’ ঠিক করা।
  - লম্বা ঘাস কেটে ফেলা।
  - জলাবদ্ধতা এবং ময়লা অপসারণ করা।
  - ভেতরের এবং বাইরের দেয়াল, মেঝে এবং ছাদ/সিলিং পরিষ্কার করা।

## প্রয়োগ

---

- আজকের আলোচনায় উল্লেখিত বিষয়গুলোর মধ্যে আপনি কী মনে করেন আমাদের সম্প্রদায়ের সবচেয়ে বড় সমস্যা বা প্রয়োজন কী?

অংশগ্রহণকারীদের একটি পরিষ্কার সম্প্রদায় গড়ে তোলার জন্য কীভাবে এবং কখন পদক্ষেপ নিতে হবে তার একটি পরিকল্পনা করতে উৎসাহিত করুন। তাদের একবারে একটি বিষয়ে মনোযোগ দিতে এবং সফল হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে এমন একটি পরিকল্পনা করতে সহায়তা করুন।

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: লেট্রিন/পায়খানা

**মূল ধারণা:** প্রতিটি ব্যক্তি, শিশু সহ, সবার পায়খানা ব্যবহার করতে হবে রোগের বিস্তার প্রতিরোধ করতে।

### উপকরণ:

- ভিজ্যুয়াল এইড: চার প্রকারের পায়খানা (প্রতি পৃষ্ঠায় ২টি)

### ভূমিকা:

---

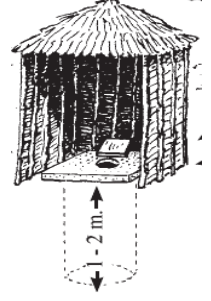
- কতটি পরিবার পায়খানা ব্যবহার করে?
- কেন পায়খানা ব্যবহার করা ভালো? আপনি কি আগের পাঠ থেকে মনে করতে পারেন?
  - জীবাণু এবং রোগের বিস্তার রোধ করতে।
  - যাতে মানুষ পানির উৎস বা রাস্তার কাছে মলত্যাগ না করে।
  - আমাদের ঘরবাড়ি পরিষ্কার রাখতে।
- মানুষ পায়খানা ব্যবহার না করার কারণ কী?

## চার প্রকারের পায়খানা:

**ভিজুয়াল এইড** দেখান: চার প্রকারের পায়খানা দেখান এবং ব্যাখ্যা দিন।

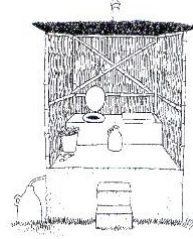
### পায়খানার ধরন ১: বন্ধ গর্তের পায়খানা

- কাঠ, কংক্রিট বা গাছের গুড়ি দিয়ে তৈরি একটি নির্দিষ্ট স্থান।
- যেখানে গর্ত ঢাকার জন্য কিছু থাকে (মাছি দূরে রাখতে এবং গন্ধ আটকে রাখতে)।
- একবার পূর্ণ হলে আপনাকে একটি নতুন পায়খানা তৈরি করতে হবে (আপনি পুরোনো জায়গায় একটি গাছ লাগাতে পারেন)।



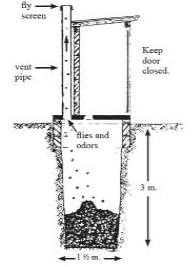
### পায়খানার ধরন ২: প্রস্রাব নিষ্কাশন যোগ্য শুকনো পায়খানা

- মাটির উপরিভাগে নির্মিত কাঠামো।
- দুটি চেম্বার থাকে যা মূত্র ও মলকে আলাদা করে।
- বন্যা প্রবণ এলাকায় এটি সবচেয়ে সহায়ক।



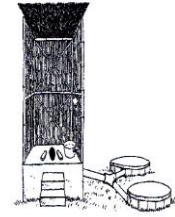
### পায়খানার ধরন ৩: বায়ু চলাচলের উপযোগী পায়খানা

- একটি বায়ু চলাচলের পাইপ থাকে যা গন্ধ এবং মাছিগুলোকে দূরে নিয়ে যায়।
- ভেতরে অন্ধকার থাকার কারণে মাছির আলোর দিকে উড়ে যায় এবং সেখানে আটকা পড়ে মারা যায়।
- মাছি থেকে কার্যকরভাবে মুক্তি পেতে ভেতরে অন্ধকার থাকা উচিত।



### পায়খানার ধরন ৪: পানি ফ্ল্যাশযোগ্য পায়খানা

- একটি পানির পাত্র, একটি পায়খানার স্লাব এবং ১-২টি গভীর গর্ত থাকে।
- যেখানে ভূগর্ভস্থ পানি গভীর সেখানে ভালো।
- যেখানে মানুষ ফ্লাশিং বা পরিষ্কারের জন্য পানি ব্যবহার করে সেখানে ভালো।



পায়খানা বাড়ি থেকে এবং যেখান থেকে মানুষ পানীয় জল সংগ্রহ করে সেই স্থান থেকে অন্তত ২০ মিটার দূরে তৈরি করা উচিত।

## পায়খানা পরিষ্কার রাখা

- পায়খানা পরিষ্কার রাখার জন্য কী কী উপায় অবলম্বন করা যায়? (যদি কোনো উপায় অংশগ্রহণকারীদের আলোচনায় না আসে, তাহলে সেগুলো উল্লেখ্য করুন।)
  - মারো মারো স্লাব ধুয়ে ফেলুন।
  - গর্তের জন্য একটি ঢাকনা ব্যবহার করুন এবং তা সবসময় গর্তের উপর রাখুন। এটি কাঠ দিয়ে তৈরি করা যেতে পারে।
  - প্রতি ব্যবহার পর লবণ, মাটি, বা ছাই গর্তে ফেলুন যাতে গন্ধ এবং মাছির সমস্যা কমে।
  - পায়খানাতে সবসময় জুতা পরে প্রবেশ করুন।

## শিশু ও ল্যাট্রিন

- শিশুরা প্রায়ই পায়খানা ব্যবহার করে না। কী কী কারণে শিশুদের জন্য এটি কঠিন হয়?

- দরজা খুলতে না পারা।
- অন্ধকারে ভয় পাওয়া বা গর্তে পড়ে যাওয়ার ভয়।
- গন্ধ অপছন্দ করা।
- সময়মত পায়খানায় পৌঁছাতে না পারা।
- শিশুদের পায়খানা ব্যবহার করা কেন গুরুত্বপূর্ণ? (যদি কোনো কারণ অংশগ্রহণকারীদের আলোচনায় না আসে, তাহলে সেগুলো উল্লেখ করুন।)
  - ভালো অভ্যাস গড়ে তোলা।
  - রোগ ছড়ানো থেকে বিরত থাকা- শিশুর মলও জীবাণু বহন করে।
- শিশুরা কীভাবে পায়খানা ব্যবহারের অভ্যাস গড়ে তোলে? আমরা কীভাবে শিশুদের পায়খানা ব্যবহার করতে উৎসাহিত করতে পারি?
  - নিজে উদাহরণ হয়ে উঠুন।
  - ধৈর্য সহকারে তাদের শেখান।

শিশুদের জন্য সাহায্য করার একটি উপায় হল বাড়ির কাছাকাছি একটি শিশুদের ল্যাট্রিন তৈরি করা।

- একটি অগভীর গর্ত খনন করুন, প্রায় ১/২ মিটার গভীর।
- কংক্রিট, কাদা, বা কাঠ দিয়ে একটি স্লাব তৈরি করুন। গর্তের জন্য একটি ঢাকনা সরবরাহ করুন।
- শিশুদের জন্য দেয়াল প্রয়োজন নেই।
- শিশুদের সবসময় এটি ব্যবহার করতে এবং প্রতিবার ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখতে শেখান।
- যখন গর্তটি পূর্ণ হবে, তখন স্লাবটি নতুন গর্তে সরিয়ে নিন। ব্যবহৃত গর্তটি মাটি দিয়ে পূর্ণ করুন। (গর্তে একটি গাছ লাগালে তা ভালোভাবে বেড়ে উঠবে!)

## প্রয়োগ

- আপনার বাড়িতে কি পায়খানা আছে? যদি থাকে, তা কী ধরনের? যদি না থাকে, তাহলে আপনি কী ধরনের পায়খানা তৈরি করতে পারেন? এর জন্য কী কী উপকরণ প্রয়োজন হবে?
- আমরা কীভাবে অন্যান্য পরিবারকে নিয়মিত পায়খানা ব্যবহার করতে সহায়তা করতে পারি?
- এই সপ্তাহে আপনি অন্যদের সাথে আলোচনা করার জন্য কী শিখেছেন?

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: নিরাপদ পানি

**মূল বিষয়** – পরিষ্কার পানি সবসময় বিশুদ্ধ পানি নয়। আমাদের পানিকে বিশুদ্ধ এবং সুরক্ষিত করতে হবে।

### উপকরণসমূহ:

- ভিজ্যুয়াল এইডস: পানিকে বিশুদ্ধ বা পরিশোধনের চারটি পদ্ধতি
- ভিজ্যুয়াল এইডস: বহনযোগ্য পানি পরিশোধন (সোডিস) পদ্ধতি ব্যবহার করে কীভাবে পানি পরিশোধন করা যায়
- অন্যান্য উপকরণ:



- দুটি পরিষ্কার গ্লাস নিরাপদ পানীয় পানি; একটি গ্লাসে লবণ মিশ্রিত পানি
- বহনযোগ্য পানি পরিশোধন (সোদিস) প্রদর্শনের জন্য পরিষ্কারকৃত বা পলিমুক্ত পানি
- বহনযোগ্য পানি পরিশোধন (সোদিস) প্রদর্শনের জন্য বোতল। অংশগ্রহণকারীদের তাদের নিজস্ব বোতল আনতে উৎসাহিত করুন।

## ভূমিকা – পরিষ্কার পানি সবসময় বিশুদ্ধ পানি নয়

দুটি গ্লাসে নিরাপদ পানীয় পানি প্রস্তুত করুন- একটি গ্লাসে ২ চামচ লবণ গলিয়ে দিন এবং অন্যটিতে লবণ মিশ্রিত করবেন না। গ্লাস দুটি টেবিলের উপর রাখুন যাতে সবাই দেখতে পায়। গ্লাসগুলোর একটিতে লবণ রয়েছে সেটি অংশগ্রহণকারীদের বলবেন না।

- দুই গ্লাসের পানিতে কি কোনো পার্থক্য আছে?
- পানিটি দেখতে পান করার জন্য যথেষ্ট পরিষ্কার মনে হচ্ছে?

স্বেচ্ছাসেবীদের পানি পান করতে বলুন। তাদেরকে আশ্বস্ত করুন যে পানি নিরাপদ।

- গ্লাসের পানিগুলো কি একরকম ছিল?
  - না। একটি গ্লাসে লবণ ছিল, কিন্তু দেখতে একইরকম লাগছিল।

লবণের মতো, জীবাণুগুলোও খুব ছোট হওয়ায় দেখা যায় না। পানি দেখতে পরিষ্কার মনে হতে পারে, কিন্তু তাতেও ডায়রিয়ার মতো রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণু থাকতে পারে।

## পরিষ্কার এবং বিশুদ্ধ পানি

- আমরা আমাদের পানি কোথা থেকে পাই?
- এটি কি সম্ভব যে সেই পানি পরিষ্কার নয়? কী কী কারণে এটি নোংরা হতে পারে? (যদি অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে এগুলো উল্লেখ্য না করা হয়, তবে আপনি এগুলো উল্লেখ্য করুন।)
  - পশুরা পানির কাছে যায় এবং মলত্যাগ করে।
  - মানুষ পানির কাছাকাছি প্রাকৃতিক কর্ম সম্পন্ন করে।
  - পানিতে পোকামাকড়ের বংশবিস্তার হয়।
  - পানি পরিষ্কার নয়। তাতে পলি রয়েছে।
  - পানিতে আবর্জনা রয়েছে।
  - কৃষিকাজের রাসায়নিক পদার্থ মিশে গেছে।
  - কাপড় ধোয়া বা গোসলের সাবান পানিতে মিশে গেছে।

আমরা নিশ্চিত হতে পারি না যে পরিষ্কার পানি আসলে বিশুদ্ধ। ডায়রিয়া প্রতিরোধের জন্য আমাদের পানি পান করার আগে বিশুদ্ধ করতে হবে।

প্রথমে, পানির পলি দূর করুন। (এটি পানিকে এখনো পান করার জন্য নিরাপদ করবে না।) দুটি সহজ পদ্ধতি রয়েছে:

১. কাদাযুক্ত পানি একদিনের জন্য স্থিরভাবে রাখুন; পরিষ্কারতম পানিটি একটি পরিষ্কার পাত্রে ঢালুন। পুনরাবৃত্তি করুন।
২. একটি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে পানি ছেকে নিন।

এরপর, পানিকে বিশুদ্ধ করুন। এখানে চারটি সহজ পদ্ধতি দেওয়া হল। (**ভিজ্যুয়াল এইডস** ব্যবহার করুন: কিভাবে পানি বিশুদ্ধ করবেন।)

১. **পানি ফুটানো:** পানিতে ফোটা শুরু করলে, ১০ মিনিটের জন্য ফোটান। ঢেকে রেখে পান করার আগে ঠান্ডা হতে দিন।

• এই পদ্ধতির সুবিধা ও অসুবিধাগুলো কী?

- **গুবিধা** – সহজে করা যায়, প্রয়োজনীয় সরঞ্জামগুলি সাধারণত ঘরেই থাকে।
- **অসুবিধা** – ঘর গরম হয়ে যায়, জ্বালানি সংগ্রহ বা কিনতে হয়, কিছু পানি বাষ্পীভূত হয়ে যায়।



২. **ব্লিচ:** সঠিক পরিমাণ ব্যবহার করতে খুব সাবধান থাকুন: প্রতি লিটার পানিতে ২ ফোঁটা ব্লিচ। কম হলে জীবাণু মারা যাবে না; আবার বেশি হলে মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। ব্লিচ আমাদের ত্বক ও চোখ পুড়িয়ে দিতে পারে এবং কাপড় নষ্ট করতে পারে। ব্লিচ দিয়ে বিশুদ্ধকৃত পানি পান করার জন্য উপযুক্ত নয়, তবে হাত ও বাসন ধোয়ার জন্য খুব ভালো।

• কেউ কি এই পদ্ধতি ব্যবহার করেছেন? এর সুবিধা এবং অসুবিধাগুলো কী?

- **গুবিধা** – সহজে করা যায়, দ্রুত এবং কার্যকর।
- **অসুবিধা** – পান করার জন্য ভালো নয়, পরিমাপের ক্ষেত্রে সতর্ক হতে হয়, ব্লিচ কেনার ক্ষমতা থাকতে হয়।



৩. **ফিল্টার:**

• কেউ কি এই পদ্ধতি ব্যবহার করেন? এর সুবিধা এবং অসুবিধাগুলো কী?

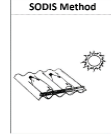
- **গুবিধা** – ব্যবহার করা সহজ এবং স্থানীয় সম্পদ ব্যবহার করা হয়।
- **অসুবিধা** – সেট আপ করতে হয় এবং পরিষ্কার রাখতে হয়।



৪. **বহনযোগ্য পানি পরিশোধন (সোডিস):** সূর্যালোক জীবাণু মারতে পানি ফুটানোর মতোই কার্যকর!

• কেউ কি এই পদ্ধতি চেষ্টা করেছেন? এর সুবিধা এবং অসুবিধাগুলো কী?

- **গুবিধা** – গরম এবং রৌদ্রোজ্জ্বল স্থানে সহজে করা যায়।
- **অসুবিধা** – ধীর; মেঘলা বা বৃষ্টির দিনে কার্যকর নয়।



**বহনযোগ্য পানি পরিশোধন (সোডিস) চর্চা করুন**

প্রত্যেকে একটি বোতল আনুন এবং বহনযোগ্য পানি পরিশোধন (সোডিস) চেষ্টা করুন। **ভিজ্যুয়াল এইডস** ব্যবহার করুন: কিভাবে বহনযোগ্য পানি পরিশোধন (সোডিস) পদ্ধতি ব্যবহার করে পানি বিশুদ্ধ করবেন। বহনযোগ্য পানি পরিশোধন (সোডিস) পদ্ধতির নির্দেশাবলী:



১. সঠিক বোতলটি বেছে নিন:

- ১-২ লিটার বোতল। এটি যদি এর চেয়ে বড় বা ছোট হয় তবে এটি সঠিকভাবে কাজ করবে না।
- পরিষ্কার বোতল, প্লাস্টিক বা কাঁচের; যেকোনো লেবেল সরিয়ে ফেলুন।
- খুব বেশি পুরানো নয়। প্লাস্টিক যদি খুব পুরানো হয় তবে পানির স্বাদ খারাপ হবে।

২. প্রথমবার ব্যবহারের সময় বোতলটি ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

৩. **পরিষ্কার** পানি দিয়ে বোতলটি ৩/৪ পূর্ণ করুন। যদি পানিতে পলিমাটি থাকে, তবে বহনযোগ্য পানি পরিশোধন (সোডিস) কাজ করবে না।

৪. বোতলটি ২০ সেকেন্ড ধরে ঝাঁকান।

৫. এখন বোতলটি সম্পূর্ণ ভর্তি করুন এবং ঢাকনা বন্ধ করুন।

৬. বোতলগুলো একটি ঢেউতোলা লোহার শীট বা ধাতব ছাদের উপর রাখুন।

৭. বোতলগুলোকে কমপক্ষে ৬ ঘণ্টা সম্পূর্ণ রোদে রেখে দিন। এখন এটি পান করার জন্য নিরাপদ!

জীবাণু আবার বৃদ্ধি পেতে শুরু করার আগে ১-২ দিনের মধ্যে সমস্ত পানি পান করুন।

## প্রয়োগ

### একজন সঙ্গীর সাথে:

- আপনি কি আপনার পানি পরিষ্কার বা বিশুদ্ধ করেন? যদি না করেন, তবে কেন করেন না?
- এই সপ্তাহে আপনি কি এই পদ্ধতিগুলির মধ্যে একটি চেষ্টা করতে পারেন? আপনি কোনটি চেষ্টা করবেন?
- এই সপ্তাহে আপনি এই তথ্যটি কার সাথে শেয়ার করতে পারেন?

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: নিরাপদ খাবার

**মূল ভাবনা:** সঠিকভাবে খাবার প্রস্তুত করা, রান্না করা এবং সংরক্ষণ করা অসুস্থতা প্রতিরোধ করে।

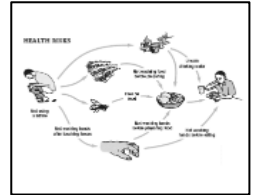
### উপকরণসমূহ

- ভিজুয়াল এইড: থালা-বাসন শুকানোর স্ট্যান্ড
- ভিজুয়াল এইড: রোগ কীভাবে ছড়ায়
- থালা-বাসন শুকানোর স্ট্যান্ড তৈরির উপকরণ: চারটি বড় শাখা যার এক প্রান্তে 'Y' আকার আছে, চারটি মাঝারি সোজা শাখা, অন্যান্য ছোট শাখা, দড়ি।

### ভূমিকা

**ভিজুয়াল এইড দেখান:** রোগ কীভাবে ছড়ায়

- আমরা কীভাবে নিশ্চিত হতে পারি যে আমাদের খাবার আমাদের অসুস্থ করবে না?



### নিরাপদ খাবার সরবরাহ করে আমাদের পরিবারকে সুরক্ষিত রাখা

খাবার থেকে মানুষের কৃমি, ডায়রিয়া এবং অন্যান্য গুরুতর অসুখ হতে পারে। তবে কিছু সাধারণ কাজ শেখার মাধ্যমে, আমরা নিশ্চিত করতে পারি যে আমরা আমাদের পরিবারের জন্য নিরাপদ খাবার সরবরাহ করছি। এখানে কিছু উপায় দেওয়া হলো যা নিশ্চিত করবে যে আপনার পরিবার নিরাপদ খাবার খাচ্ছে:

১. রান্না বা খাওয়ার আগে হাত ধুয়ে নিন। হাত থেকে খাবারে জীবাণু সহজেই ছড়িয়ে পড়ে।
২. ফল এবং সবজি ধুয়ে নিন। বিশেষ করে যেগুলো কাঁচা খাবেন, সেগুলো খাওয়ার আগে সব ফল এবং সবজি বিশুদ্ধ পানিতে ধুয়ে নিন।
৩. মাংস, মুরগি, ডিম এবং সামুদ্রিক খাবার ভালোভাবে রান্না করুন। মাংসে থাকা জীবাণু ভালোভাবে রান্নার মাধ্যমে মারা যায়। মাংস রান্না হয়েছে কিনা তা জানার উপায়:

- মাংসের রস স্বেচ্ছ হয়।
  - ভেতরে কোনো লাল (মাংসের জন্য) বা গোলাপি (মুরগির জন্য) অংশ থাকবে না।
৪. কাঁচা মাংস, মুরগি এবং সামুদ্রিক খাবার অন্য খাবার থেকে দূরে রাখুন। ফল এবং সবজি কাটার জন্য কাঁচা মাংস থেকে আলাদা জায়গায় কাটুন। কাঁচা মাংস এবং অন্যান্য খাবারের জন্য একই ছুরি বা যন্ত্রপাতি ব্যবহার করবেন না। কাঁচা মাংস স্পর্শ করার পরে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
৫. খাবার ঢেকে রাখুন এবং তা বাইরে ফেলে রাখবেন না। রান্না করা খাবার ২ ঘণ্টার বেশি বাইরে রেখে দেবেন না। রান্না করা মাংস এবং দুধ দিয়ে তৈরি খাবার খাওয়ার আগ পর্যন্ত গরম রাখা ভালো। মাছি বা অন্যান্য পোকা যাতে খাবারের উপর বসতে বা হামাগুড়ি দিতে না পারে, তা নিশ্চিত করুন। মাছি এবং পোকামাকড় জীবাণু বহন করে এবং অসুখ ছড়ায়। খাবার ঢেকে রাখুন বা বাক্সে বা তারের স্ক্রিনযুক্ত আলমারিতে রাখুন যাতে তা সুরক্ষিত থাকে।
- রান্না করার পর মাংস গরম রাখার কিছু উপায় কী হতে পারে?
  - আপনি খাবার ঢাকতে বা সুরক্ষিত রাখতে কী ব্যবহার করেন?
৬. পরিষ্কার বাসনপত্র এবং থালা-বাসন ব্যবহার করুন। একটি থালা পরিষ্কার দেখালেও তাতে এমন জীবাণু থাকতে পারে যা আমরা দেখতে পাই না। আমাদের নিশ্চিত করতে হবে যে, আমরা আমাদের পরিবারের জন্য যে থালা-বাসন এবং যন্ত্রপাতি ব্যবহার করছি তাতে কোনো জীবাণু নেই।
- আপনি কীভাবে (বা কীভাবে করতে পারেন) থালা-বাসন পরিষ্কার রাখেন এবং খাবার পরিবেশনের সময়ও সেগুলো পরিষ্কার রাখেন? (যে বিষয়ে অংশগ্রহণকারীরা বলেনি, তা উল্লেখ করুন এবং ব্যাখ্যা করুন।)
  - সাবান দিয়ে থালা-বাসন ধুয়ে নিন।
  - থালা-বাসন গরম পানিতে ধুয়ে নিন (গরমে জীবাণু মারা যায়)।
  - থালা-বাসন ধোয়ার জন্য বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করুন (ফোটাণো, ব্লিচ বা সোডিস পদ্ধতি দ্বারা বিশুদ্ধকরণ)।
  - পরিষ্কার থালা-বাসন মাটিতে রাখবেন না।
  - রোদে থালা-বাসন শুকান (মনে রাখবেন, আল্লাহ আমাদের সূর্যালোক দিয়েছেন যা জীবাণু মেরে ফেলে!) এটি কাপড় দিয়ে মুছার চেয়ে অনেক ভালো, যেটিতে জীবাণু থাকতে পারে, অথবা ভেজা অবস্থায় থালা-বাসন তুলে রাখলে তাতে জীবাণু এবং ফাঙ্গাস জন্মাতে পারে।
  - থালা-বাসন একটি কাপড় দিয়ে ঢেকে শুকানোর র‍্যাকে সংরক্ষণ করুন। যদি কোনো আলমারি থাকে, তবে পাত্র, বাটি, এবং গ্লাসগুলো উল্টে রাখুন যাতে পোকা, ইঁদুর এবং অন্যান্য কীটপতঙ্গের প্রবেশ রোধ করা যায়। যন্ত্রপাতি মাটিতে ফেলে রাখা উচিত নয়।

## বড় দলের খেলা

**শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী:** দলটিকে নিরাপদ খাদ্য প্রস্তুতির এই ৫টি ধাপ মুখস্থ করতে সহায়তা করুন। সবগুলো ধাপ ব্যাখ্যা করার পর, একবার আরও পর্যালোচনা করুন। এরপর একটি খেলা খেলুন: দলটিকে ২-৩টি দলে ভাগ করুন। ১, ২, ৩, ৪ বা ৫ সংখ্যা বলুন। যে ব্যক্তি প্রথম উঠে সংশ্লিষ্ট নিরাপদ পদ্ধতি বলবে, সে তার দলের জন্য একটি পয়েন্ট পাবে। (উদাহরণস্বরূপ: আপনি ৪ বললেন; কেউ উঠে বলবে, ‘খাবার ঢেকে রাখুন।’ প্রথম দল যারা ১৫ পয়েন্ট পাবে, তারা জিতবে।)

## বাসন শুকানোর র‍্যাক

### বড় দলের কার্যকলাপ

**শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী:** সম্ভব হলে, **ভিজুয়াল এইড:** বাসন শুকানোর র‍্যাক বানানোর পদ্ধতি দেখে একসাথে একটি র‍্যাক তৈরি করুন। নিশ্চিত করুন যে আপনি আগেই সব উপকরণ সংগ্রহ করে রেখেছেন। যদি র‍্যাক বানানো সম্ভব না হয়, তাহলে **ভিজুয়াল এইড** দেখান এবং ব্যাখ্যা করুন কিভাবে এটি তৈরী করা হয়।

### বাসনপত্র শুকানোর র্যাক তৈরির নির্দেশাবলী:

যা যা সংগ্রহ করতে হবে:

- ৪টি বড় শাখা, যেগুলোর এক প্রান্তে 'Y' মত থাকবে; এগুলো আপনার হাতের চেয়ে লম্বা এবং আপনার বৃদ্ধাঙ্গুলির চেয়ে পুরু হবে।
- ৪টি মাঝারি আকারের লাঠি, সবগুলো প্রায় একই আকারের।
- ১০-২০টি পাতলা কাঠি, সবগুলো প্রায় একই দৈর্ঘ্যের।
- সিসাল (আনারস জাতীয় একধরনের গাছ), কলাপাতা, খেজুর পাতা দিয়ে তৈরী দড়ি বা যে কোনো ধরনের দড়ি বা সুতো যা আপনার কাছে আছে।



কিভাবে তৈরি করবেন:

১. 'Y' মত দেখতে শাখাগুলোকে মাটিতে শক্তভাবে পুঁতে রাখুন, যাতে 'Y' উপরের দিকে থাকবে। (মনে রাখবেন, এমন একটি স্থান বেছে নিন যেখানে সাধারণত রোদ পড়ে)। শাখাগুলো একটি বর্গ বা আয়তক্ষেত্রের ৪টি কোণ তৈরি করবে। এগুলো হবে শুকানোর র্যাকের পা।
২. ৪টি মাঝারি লাঠি 'Y' এর ওপর রেখে একটি আয়তক্ষেত্র বা বর্গ তৈরি করুন। কোণগুলোকে দড়ি দিয়ে বেঁধে দিন।
৩. পাতলা কাঠিগুলো এর উপর লম্বালম্বি এবং আড়াআড়ি ভাবে পাতিয়ে দিন এবং সংযোগস্থলগুলো দড়ি দিয়ে বেঁধে দিন।

এখন আপনার কাছে একটি শুকানোর র্যাক তৈরি!

### বাসন শুকানোর র্যাক ব্যবহার করার নিয়ম:

১. থালা-বাসন ধোয়ার পর র্যাকে উল্টো করে রাখুন যাতে সেগুলো পানি ঝরিয়ে রোদে শুকিয়ে যায়।
২. থালা-বাসন শুকিয়ে গেলে, সেগুলো বাড়ির ভেতরে নিয়ে যান অথবা পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখুন যাতে থালা-বাসন আবার ময়লা না হয়ে যায়।

### প্রয়োগ

#### ছোট দলের আলোচনা

- আপনি এই সপ্তাহে কী করতে পারেন যাতে আপনার পরিবারের জন্য নিরাপদ খাবার সরবরাহ করতে পারেন?
- আজ শেখা এক বা দুইটি বিষয় আপনি এই সপ্তাহে অন্যদের সাথে কীভাবে আলোচনা করতে পারেন?

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: পুষ্টিকর খাদ্য

**মূল বিষয়** – মানুষের সঠিকভাবে বৃদ্ধি, কঠোর পরিশ্রম এবং সুস্থ থাকার জন্য পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন। অনেক সাধারণ রোগ পুষ্টিকর খাদ্য না খাওয়ার কারণে ঘটে।

#### উপকরণ

- প্রতিটি ধরনের সহায়ক খাদ্যের উদাহরণ (যেমন, বাদাম, শিম, এবং একটি সবজি নিয়ে আসা)

## ভূমিকা

- আপনি কীভাবে বলতে পারবেন যে একটি শিশু সঠিকভাবে পুষ্টির খাবার খাচ্ছে?
  - উচ্চশক্তিসম্পন্ন, দৌড়াচ্ছে, খেলছে, অনেক প্রশ্ন করছে।
  - উজ্জ্বল চোখ, গোলগাল গাল।
- যখন তাদের পর্যাপ্ত খাবার নেই, তখন তারা কেমন দেখতে হয় এবং আচরণ করে?
  - অবসন্ন, কান্নাকাটি করছে, ক্রমাগত খাবার চাচ্ছে, কোনো শক্তি নেই।
  - নিজস্ব চোখ, গুরু ঠোঁট, ফোলা পেট।

যে ব্যক্তি পর্যাপ্ত পুষ্টির খাবার খায় না, সে দুর্বল হয়ে পড়বে এবং প্রায়ই অসুস্থ হবে। এটিকে **অপুষ্টি** বলা হয়। আমরা যে জিনিসগুলো উল্লেখ করেছি, সেগুলোর পাশাপাশি অপুষ্টির আরও কিছু প্রভাব রয়েছে।

- শিশুরা উচ্চতা বা শক্তিতে বৃদ্ধি পায় না।
- শিশুরা স্কুলে ভালো করতে পারে না কারণ তারা ভালোভাবে শিখতে বা মনে রাখতে পারে না।
- আমাদের শরীর জীবাণু ও রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করার মতো যথেষ্ট শক্তিশালী হয় না- ফলে আমরা আরও বেশি অসুস্থ হই, এবং রোগগুলো আরও গুরুতর হয়।
- যখন মা অপুষ্টিতে ভোগেন, তখন শিশুরা ছোট এবং দুর্বল হয়ে জন্মায়।
- স্তন্যদানকারী মায়েরা বেশি ক্লান্ত হয়ে পড়েন বা এমনকি যথেষ্ট দুধ উৎপাদন করতে সক্ষম হন না।

## পুষ্টির খাবার প্রদান

আমরা আমাদের পরিবারের সদস্যদের দেহের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করতে দুটি কাজ করতে পারি।

১. শিশুদের বেশি বেশি খাওয়ানো—শিশুরা একবারে বেশি খায় না, তাই তারা সুস্থ থাকে যখন তারা নিয়মিত খায়।
২. আমাদের প্রধান খাবারের সাথে সহায়ক খাবার যোগ করা।

### প্রধান খাবার

- আপনার পরিবারের প্রধান খাবার কী? (উদাহরণ: চাল, ভুট্টা, মিষ্টি আলু, আলু, কলা।)

প্রধান খাবার শক্তির ভালো উৎস এবং আমাদের পেট ভরে দেয়। তবে, শুধুমাত্র প্রধান খাবার একজন মানুষের সুস্থ থাকার জন্য যথেষ্ট নয়। আল্লাহ আমাদের দেহ এমনভাবে তৈরি করেছেন যে, আমাদের সুস্থ থাকার জন্য বিভিন্ন ধরনের খাবার প্রয়োজন।

### সহায়ক খাবার

- আপনার পরিবার নিয়মিত প্রধান খাবারের সাথে আর কী কী খাবার খায়?

আমরা যত বেশি বিভিন্ন ধরনের খাবার খাই, ততই আমরা সুস্থ থাকি। সবাইকেই সহায়ক খাবারের প্রয়োজন, কিন্তু এগুলো বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ বেড়ে ওঠা শিশুদের জন্য, গর্ভবতী বা স্তন্যদানকারী মহিলাদের জন্য, এবং বয়স্ক মানুষের জন্য। আমরা তিনটি গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক খাদ্য সামগ্রী দেখবো। (প্রতিটি দলের খাবারের উদাহরণ দেখান।)

১. **উচ্চ-শক্তিসম্পন্ন খাবার** - এই খাবারগুলো আমাদের শক্তি দেয় এবং শিশুদের শেখা, মনে রাখা, এবং ভালোভাবে বিকাশে সহায়তা করে। উচ্চ-শক্তিসম্পন্ন খাবারে তেল, চর্বি, বা মিষ্টি খাবার অন্তর্ভুক্ত। উদাহরণ:
  - তেল এবং চর্বি (অংশগ্রহণকারীরা কোনও উদাহরণ দিতে পারে কিনা দেখুন: তেল, মাখন, ঘি, মাংসের চর্বি)

- ত্রিময়ুজ বা তৈলাক্ত খাবার (জলপাই, অ্যাভোকাডো)
  - বাদাম (নারকেল, চিনাবাদাম, আখরোট, কাঠবাদাম, কাজু)
  - বীজ (কুমড়া, তরমুজ, তিল, সূর্যমুখী)
  - চিনি (চিনি, মধু, খেজুরের গুড়, আখ, গুড়, ফল)
- আপনারা ইতিমধ্যেই কী কী উচ্চ-শক্তিসম্পন্ন খাবার খান?
  - আপনি কীভাবে আপনার পরিবারের জন্য আরও উচ্চ-শক্তিসম্পন্ন খাবার যোগ করতে পারেন?

## ২. দেহ-গঠনকারী খাবার প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার। আমাদের পেশি প্রোটিন দিয়ে তৈরি, তাই প্রোটিনযুক্ত খাবার

আমাদের দেহকে লম্বা ও শক্তিশালী করতে সহায়তা করে। উদাহরণ:

- মাংস, মুরগি, ডিম, মাছ
  - দুধ, পনির, দই
  - শিম এবং ডাল
  - বাদাম (অনেক খাবার, যেমন বাদাম, একাধিকভাবে আমাদের সাহায্য করে)
- আপনি কতবার এই ধরনের দেহ-গঠনকারী খাবার খান?
  - আপনি কীভাবে আপনার পরিবারের জন্য আরও দেহ-গঠনকারী খাবার সরবরাহ করতে পারেন?

## ৩. প্রতিরক্ষামূলক খাবার হল ফল এবং শাকসবজি। এগুলিতে ভিটামিন ও খনিজ রয়েছে, যা আমাদের সুস্থ রাখে এবং আমাদের ত্বক, চুল, এবং চোখ উজ্জ্বল ও সুস্থ করে তোলে। আমাদের প্রয়োজনীয় ভিন্ন ভিটামিন এবং খনিজগুলোর কারণে বিভিন্ন ফল এবং সবজির রঙ ভিন্ন হয়, তাই বিভিন্ন রঙের ফল এবং সবজি খাওয়ার চেষ্টা করুন।

- আপনি নিয়মিত কী কী রঙের ফল এবং শাকসবজি খান?
- আপনার কি নিজের রঙিন প্রতিরক্ষামূলক খাবার উৎপাদনের জন্য একটি বাগান আছে? আপনার বাগানে কী কী রঙ আছে? আপনি কোন রঙগুলোর পরিমাণ বাড়াতে পারেন?

## প্রয়োগ

- 
- আপনার পরিবারের জন্য কোন সহায়ক খাবারগুলো নিয়মিত প্রদান করা কঠিন?
  - কী কারণে এটি কঠিন হয়? আপনি কীভাবে এই চ্যালেঞ্জগুলো অতিক্রম করতে পারেন?
  - আপনি কীভাবে একসাথে কাজ করতে পারেন যাতে অপুষ্টিতে সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের—যেমন বয়স্করা, ছোট শিশুরা, এবং গর্ভবতী/সুন্দ্যাদানকারী মায়েদের সাহায্য করতে পারেন?

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: খাদ্যাভাস পর্যালোচনা

**মূল বিষয়** – স্বাস্থ্যকর অভ্যাস রোগ প্রতিরোধ করতে পারে এবং আমাদের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারে।

## উপকরণ

- ভিজ্যুয়াল এইড: স্বাস্থ্যকর অভ্যাস (৪ পৃষ্ঠা)

## ভূমিকা

- গত কয়েক সপ্তাহে সুস্থ থাকার জন্য এবং আপনার পরিবারের সুস্থতা বজায় রাখতে আপনি কোন কোন নতুন ধারণা বাস্তবায়ন করেছেন? আপনি কতবার সেগুলো করেন?
- এই নতুন অভ্যাসগুলির কি কোনো ভালো প্রভাব পড়েছে?

## স্বাস্থ্যকর সম্প্রদায়গুলো স্বাস্থ্যকর অভ্যাস চর্চা করে

আমাদের স্বাস্থ্যকর কাজগুলোকে স্বাস্থ্যকর অভ্যাসে পরিণত করতে হবে। অভ্যাস হলো এমন কিছু যা আমরা চিন্তা না করেই করি। যখন আমরা একই কাজ বারবার করি, তখন এটি নিয়ে ভাবতে হয় না; এটি একটি অভ্যাস হয়ে যায়।

### কার্যক্রমের নির্দেশাবলী:

১. নিচের পাঠে যাওয়ার সময়, প্রতিটি অভ্যাস পুনরায় পর্যালোচনা করার সময় **ভিজ্যুয়াল এইড**: স্বাস্থ্যকর অভ্যাস দেখান যা গত কয়েক সপ্তাহ ধরে শেখা হয়েছে।
২. প্রতিটি স্বাস্থ্যকর অভ্যাসের জন্য, অংশগ্রহণকারীদের এটি সিদ্ধান্ত নিতে বলুন যে এটি সাধারণ অভ্যাস কিনা। পোস্টারগুলো তিনটি স্তরে রাখুন, 'বেশিরভাগই এটি করে' 'কিছু লোক এটি করে,' অথবা 'অল্প লোক এটি করে।'
৩. সব পোস্টারকে তিনটি স্তরে রাখার পর, 'অল্প লোক এটি করে' স্তরে থাকা অভ্যাসগুলো দেখুন। তাদের ভাবতে বলুন কেন মানুষ এই অভ্যাসগুলো পালন করে না এবং কীভাবে সেই প্রতিবন্ধকতাগুলো অতিক্রম করা যেতে পারে।

### ৭টি স্বাস্থ্যকর অভ্যাস পর্যালোচনা

১. আমাদের বাড়ি ও আশেপাশের এলাকা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা।

- নিয়মিত কাপড় ও বিছানার চাদর ধোয়া
- পায়খানা ব্যবহার করা
- আবর্জনার গর্ত ব্যবহার করা
- পশুদের ঘেরের মধ্যে রাখা



২. হাত ধোয়া।

- খাবার প্রস্তুতি এবং খাবার খাওয়ার জায়গার কাছে সাবানসহ হাত ধোয়ার স্থান রাখা
- পায়খানার পাশে সাবানসহ হাত ধোয়ার স্থান রাখা



৩. সম্প্রদায় পরিষ্কার রাখা।

- পরিষ্কার পানি, রাস্তা, স্কুল প্রাঙ্গণ, এবং ক্লিনিক



৪. পায়খানা ব্যবহার করা।

- পায়খানা পানি এবং খাবারের উৎস থেকে দূরে থাকা উচিত
- এমনকি শিশুরাও পায়খানা ব্যবহার করবে
- পায়খানা পরিষ্কার রাখা এবং মাছি নিয়ন্ত্রণ করা





৫. পানীয়, ধোয়া, এবং খাবার প্রস্তুতির জন্য বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করা।

- পানি ফুটিয়ে, বি-চ দিয়ে, ফিল্টার বা বাঙউওবা পদ্ধতিতে বিশুদ্ধ করা



৬. নিরাপদ খাদ্য প্রস্তুতি।

- থ্যালা-বাসন শুকানোর জন্য তাক ব্যবহার করা
- কাঁচা মাংসের জীবাণু অন্য খাবারে ছড়াতে না দেওয়া
- মাংস ভালোভাবে রান্না করা যাতে জীবাণু মরে যায়
- খাবার থেকে মাছি ও পোকামাকড় দূরে রাখা



৭. পুরো পরিবারের জন্য পুষ্টিকর খাবার সরবরাহ করা।

- শক্তির জন্য চর্বি এবং মিষ্টি
- শক্তির জন্য প্রোটিন
- স্বাস্থ্যের জন্য রঙিন ফল এবং সবজি
- শিশুদের দিনে কয়েকবার খাওয়ানো



‘বেশিরভাগ’ স্তরে থাকা পোস্টারগুলো পড়ে শোনান। অংশগ্রহণকারীদের উল্লাস করতে এবং এই সফলতা উদযাপন করতে নেতৃত্ব দিন।

## প্রয়োগ

‘কিছু’ এবং ‘অল্প’ স্তরে থাকা কার্ডগুলোর দিকে তাকান। ১-২টি গুরুত্বপূর্ণ অভ্যাস বেছে নিয়ে আলোচনা করুন:

- কোন কোন বিষয়গুলো মানুষকে এই অভ্যাসগুলো পালন করতে বাধা দেয়?
- একে অপরকে এই বাধাগুলো অতিক্রম করতে কীভাবে সাহায্য করতে পারি?

এই বাধাগুলো নিয়ে প্রার্থনা করুন, চ্যালেঞ্জগুলো অতিক্রম করতে ঈশ্বরের সাহায্য প্রার্থনা করুন। ঈশ্বরের কাছ থেকে জ্ঞান পাওয়ার জন্য সময় নিয়ে শুনুন।

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মায়াদের যত্ন

মূল ধারণা: গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মায়াদের বিশেষ যত্নের প্রয়োজন।

### ভূমিকা

- আপনার জন্ম কোথায় হয়েছিল? (বাড়িতে, ক্লিনিকে, হাসপাতালে)
- আপনার সন্তানদের জন্ম কোথায় হয়েছিল? (বাড়িতে, ক্লিনিকে, হাসপাতালে)
- বাড়িতে সন্তানের জন্ম দেওয়ার সময় সুবিধা ও অসুবিধা কী ছিল? হাসপাতালে বা ক্লিনিকে?

- আপনি কি এমন কাউকে চেনেন যিনি সন্তান প্রসবের সময় বা তারপরে মারা গেছেন?

শোকাহত পরিবারগুলোর জন্য এবং যারা গর্ভবতী এবং যাদের সদ্যজাত সন্তান আছে তাদের জন্য মোনাজাত করুন।

## গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মায়ের যত্ন

একটি শিশুর যত্ন নেওয়া শুরু হয় জন্মের আগেই। গর্ভবতী নারীর অভ্যাস তার গর্ভের শিশুর ওপর প্রভাব ফেলে।

- গর্ভে থাকা শিশু কি বাতাসে শ্বাস নিতে পারে? (না) এটি কি খাবার খেতে পারে? (না) কে শিশুর জন্য এই কাজগুলি করে? (মা)

গর্ভবতী মহিলার কাজ তার গর্ভের শিশুর ওপর প্রভাব ফেলে। গর্ভবতী মহিলার উচিত:

- মদ্যপান, মাদক গ্রহণ বা ধূমপান না করা। এটি শিশুকে অপরিণত অবস্থায় জন্মগ্রহণ করতে বাধ্য করতে পারে, জন্মগত ত্রুটি তৈরি করতে পারে বা মাদক বা অ্যালকোহলের প্রতি আসক্তি তৈরি করতে পারে।
- প্রচুর তরল পান করতে হবে এবং অতিরিক্ত পুষ্টিকর খাবার, ফল এবং শাকসবজি খেতে হবে। এটি মায়ের শরীরকে শক্তিশালী করবে এবং শিশুকে বেড়ে উঠতে সাহায্য করবে।
- প্রচুর ঘুমাতে হবে। গর্ভাবস্থায় মাঝে মাঝে বমি বমি ভাব বা ক্লান্তি অনুভব করা স্বাভাবিক। অতিরিক্ত ঘুম মাকে ও শিশুকে সুস্থ রাখবে।

সন্তান প্রসবের পর, নতুন মায়ের শরীরকে পুনরুদ্ধার করতে এবং শক্তি ফিরে পেতে হবে।

১. নতুন মায়ের সন্তান জন্মের পরে এক সপ্তাহ সম্পূর্ণ বিশ্রাম নেওয়া উচিত। তাদের পর্যাপ্ত ঘুমাতে হবে এবং শুধুমাত্র হালকা কাজ করতে হবে। স্বামী, বড় সন্তান বা প্রতিবেশীরা বাগান করা, ভারী জিনিস তোলা, পানি বহন করা এবং ছোট সন্তানদের দেখাশোনা করার মতো কাজগুলোতে সাহায্য করতে পারে।
২. নতুন মায়ের প্রচুর পুষ্টিকর খাবার খাওয়া উচিত এবং প্রায়ই খেতে হবে যাতে তারা শিশুর জন্য দুধ উৎপাদন করতে পারে এবং তাদের শক্তি ফিরে পেতে পারে। মায়ের প্রচুর প্রোটিন, চর্বি, ফল ও শাকসবজি প্রয়োজন।
৩. নতুন মায়ের প্রচুর পরিষ্কার পানি, জুস বা ডাবের পানি পান করতে হবে। স্তন্যপান করানোর জন্য দেহ থেকে প্রচুর পানি ব্যবহার হয়।
৪. যেসব মায়েরা সন্তান প্রসবের সময় মারা যান তাদের বেশিরভাগই প্রসবের প্রথম ২-৭ দিনের মধ্যে মারা যান। সন্তান প্রসবের পর প্রথম ৪৮ ঘণ্টা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ! আপনি যদি এই লক্ষণগুলি দেখতে পান, অবিলম্বে চিকিৎসা কেন্দ্রে যান:
  - জ্বর
  - বাপসা দৃষ্টিসহ তীব্র মাথাব্যথা
  - শ্বাস নিতে কষ্ট
  - জন্মের পরে যোনি থেকে রক্তপাত স্বাভাবিক, তবে এটি কয়েক দিনের মধ্যে কমে যাওয়া উচিত। যদি এটি বাড়তে থাকে তবে সমস্যার কারণ হতে পারে।
৫. যেসব নারী স্তন্যদান করেন তাদের কোনো ওষুধ, মদ্যপান বা মাদক গ্রহণ করা উচিত নয়। তারা যা খায় বা পান করে—ওষুধসহ—তা তাদের বুকের দুধে চলে যায়, আর নবজাতকের জন্য সব ধরনের ওষুধ নিরাপদ নয়।
  - এই ধারণাগুলির মধ্যে কোনগুলি আমাদের সম্প্রদায়ে প্রচলিত?
  - কোনগুলি তেমন পরিচিত নয়?
  - আমরা কীভাবে নতুন মায়ের কম প্রচলিত ধারণাগুলি মেনে চলতে সাহায্য করতে পারি?

## প্রয়োগ

- এই পাঠ থেকে আপনি কোন নতুন ধারণা শিখেছেন?

- আপনার পরিচিত কোনো গর্ভবতী নারী বা নতুন মা আছেন? জামাত কীভাবে তাদের প্রতি ভালোবাসা প্রদর্শন করতে পারে?

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: শিশুদের যত্ন নেয়া

**মূল বিষয়:** শিশুর জীবনের প্রথম বছরে বিশেষ যত্নের প্রয়োজন।

### উপকরণ

ভিজ্যুয়াল এইডস: প্রথম বছরের বৃদ্ধি (শিশুর ৪টি ছবি)

### ভূমিকা

#### বড় দলের আলোচনা

- সাধারণত সন্তান জন্মের সময় বা পরে শিশুরা কতটা মারা যায়?
- এটি পরিবারকে কীভাবে প্রভাবিত করে?
- সম্প্রদায় কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানায়?

শিশু ও শিশু হারানো পরিবারগুলোর জন্য মোনাজাত করতে একটু সময় নিন।

### নবজাতকের যত্ন

আল্লাহ চান সব শিশু বাঁচুক এবং বেড়ে উঠুক। সব নবজাতকের মৃত্যু প্রতিরোধ করা সম্ভব নয়, তবে অনেক ক্ষেত্রে প্রতিরোধ করা সম্ভব। আসুন আমরা দেখি কীভাবে আমরা শিশুকে বাঁচাতে এবং সুস্থভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করতে পারি। **ভিজ্যুয়াল এইডস** দেখান: প্রথম বছরের বৃদ্ধি।

### জন্মের আগে

- আমরা আমাদের গত পাঠে গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যের বিষয়ে কী বলেছি? (গর্ভবতী নারীদের শাকসবজি, অতিরিক্ত ডিম বা মাংস খেতে হবে এবং শিশুর সুস্থ বিকাশের জন্য প্রচুর পরিমাণে পরিষ্কার পানি পান করতে হবে।)
- যেসব শিশু গর্ভের মধ্যে সুস্থ থাকে, তারা জন্মের পরে সুস্থভাবে বেঁচে থাকার এবং সুস্থ থাকার সম্ভাবনা বেশি।



### শিশু জন্মানোর সাথে সাথে

পরিষ্কার এবং উষ্ণ রাখুন

- শিশুকে পরিষ্কার পানি দিয়ে মুছে দিন, নরম, পরিষ্কার কাপড় দিয়ে আলতো করে শুকিয়ে মায়ের কাছে দিন। মায়ের সাথে ত্বক-থেকে-ত্বকের সংস্পর্শ শিশুকে উষ্ণ রাখতে সাহায্য করে। যদি ঘর ঠান্ডা হয়, তবে শিশুর ও মায়ের উপর একটি কম্বল দিন।



- এটি কি সত্য যে নাড়ি পড়ে না যাওয়া পর্যন্ত নবজাতক শিশুকে গোসল করানো উচিত নয়? (সত্য! নাড়ির গোড়া শুকনো রাখা উচিত যতক্ষণ না এটি পড়ে যায়। শিশুকে পরিষ্কার, নরম, ভেজা কাপড় দিয়ে আলতো করে পরিষ্কার করা যেতে পারে।)

গুরুত্বপূর্ণ স্তন্যপান করানো শুরু করুন।

- বুকের দুধ হলো আল্লাহর দ্বারা প্রদত্ত শিশুর জন্য আদর্শ খাবার। প্রথমে দুধ না আসছে বলে মনে হলেও শিশুকে স্তন দিতে থাকুন—প্রথম বুকের দুধের সামান্য পরিমাণ (ঘন এবং হলুদাভ) শিশুকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে।
- ঘন ঘন স্তন্যপান করান – প্রতি ২ ঘণ্টায় অন্তত একবার, যাতে মায়ের দ্বিতীয় দুধ (সাদা এবং পাতলা) আসা শুরু হয় এবং চলতে থাকে।
- প্রথম ৬ মাস শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ান। এটি আল্লাহর দেয়া শিশুর জন্য সর্বোত্তম খাদ্য, যাতে শিশুর বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় সবকিছু আছে। তাদের অন্য কোনো খাবার বা তরল দেবেন না। এমনকি গরম আবহাওয়াতেও অতিরিক্ত পানি বা চা দেওয়া উচিত নয়।

## ছয় মাস

স্তন্যপান বন্ধ করবেন না

- এক বছরের আগে যেসব শিশুরা স্তন্যপান বন্ধ করে দেয় তাদের মধ্যে গুরুতর অপুষ্টি সবচেয়ে বেশি দেখা যায়।
  - মায়েরা স্তন্যদান বন্ধ করার কিছু কারণ কী কী? (দুধ সন্তানের জন্য যথেষ্ট ভালো নয়, বা পর্যাপ্ত দুধ তৈরি হচ্ছে না)
  - এই সমস্যাগুলোর সমাধানের জন্য স্তন্যদান বন্ধ করা ছাড়া অন্য কী কী উপায় থাকতে পারে?
- **স্তন্যপান বন্ধ করবেন না।** মায়ের জন্য খাবার ও পানির পরিমাণ বাড়ান, যাতে তিনি পর্যাপ্ত দুধ তৈরি করতে পারেন। বুকের দুধের পাশাপাশি অন্যান্য খাবার খাওয়ানো শুরু করুন।
- সবসময় প্রথমে মায়ের দুধ দিন, তারপর অন্য খাবার দিন। পাতলা পায়ের দিয়ে শুরু করুন, যা ভুট্টা বা চাল দিয়ে পানি বা দুধে রান্না করা হয়। পরবর্তী কয়েক মাসে ধীরে ধীরে পরিবারের অন্যান্য খাবারগুলো পরিচয় করিয়ে দিন (নতুন খাবারগুলো ভালভাবে রান্না ও মিশ্রিত করতে হবে)। **হঠাৎ করে স্তন্যপান বন্ধ করবেন না।**



## এক বছর পর্যন্ত

স্তন্যপান চালিয়ে যান

- প্রায় এক বছর পর্যন্ত শিশুর জন্য প্রধান পুষ্টির উৎস হবে মায়ের দুধ।
- যদি শিশুকে স্তন্যপান করানো সম্ভব না হয়, তবে তাকে কাপ এবং চামচ দিয়ে খাওয়ান। শিশুর বোতল ব্যবহার করবেন না। স্বাস্থ্যকর অভ্যাস সম্পর্কে ভাবুন: কোনটি পরিষ্কার রাখা কঠিন, কাপ না শিশুর বোতল? (শিশুর বোতল পরিষ্কার রাখা কঠিন এবং এটি সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায়)।
- যদি সম্ভব হয়, শিশুকে ২ বা ৩ বছর বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়াতে থাকুন।

শিশুকে পরিষ্কার রাখুন

- তাদের মুখে নোংরা জিনিস দেওয়া থেকে বিরত রাখার চেষ্টা করুন।
- শিশুদের পরিষ্কার স্থানে রাখার চেষ্টা করুন।

শিশুকে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোনো ওষুধ দেবেন না।



## প্রয়োগ

### ছোট দলের আলোচনা

- এই পাঠ থেকে আপনি কী নতুন ধারণা শিখলেন?
- জামাত কীভাবে নবজাতক শিশুর পরিবারের প্রতি সমর্থন প্রদর্শন করতে পারে?

## ২য় ভাগ: সাধারণ অসুখ

### সংক্ষিপ্ত পাঠ: পানিশূন্যতা ও ডায়রিয়া

**মূল ধারণা:** ডায়রিয়া ও পানিশূন্যতা মৃত্যু ঘটাতে পারে, বিশেষ করে শিশুদের ক্ষেত্রে, তবে এটি ওরস্যালাইন দিয়ে সহজেই চিকিৎসা করা যায়।

#### উপকরণ

- দুটি ফুল (অথবা অন্য কোনো গাছ) - একটি সুস্থ ও একটি মৃত
- ভিজ্যুয়াল এইডস: দুটি শিশু
- ভিজ্যুয়াল এইডস: কীভাবে ওরস্যালাইন তৈরি করতে হয়
- দইয়ের পাত্র (অথবা অনুরূপ) যার নিচে একটি ছিদ্র আছে এবং ছিদ্রটি টেপ বা স্টিকারে ঢাকা থাকবে (যদি টেপ না থাকে, আঙুল দিয়ে ছিদ্রটি বন্ধ রাখুন)
- একটি বোতল বা অতিরিক্ত পানি সহ কাপ
- ওরস্যালাইন তৈরি করার জন্য পানি, লবণ, চিনি, ও কাপ

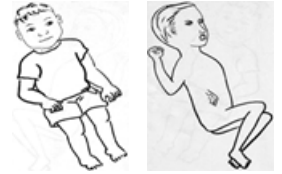
#### ভূমিকা - পানিশূন্যতা

ট্রেনিং গুরুত্ব আগে একটি সুস্থ ফুলকে পানিভর্তি গ্লাসে এবং একটি মরা ফুলকে খালি গ্লাসে রাখুন।

- একটি ফুল কেন মরে গেছে, আর অন্যটি কেন বেঁচে আছে? (অংশগ্রহণকারীদের উত্তর দিতে দিন যতক্ষণ না তারা বুঝতে পারে যে এর পার্থক্য হলো **পানি**।)

#### ভিজ্যুয়াল এইডস: দুটি শিশু দেখান

- এই দুটি শিশুর মধ্যে কোনটি সুস্থ? কীভাবে বুঝতে পারলেন? (অন্যটি শুকনো ও রোগাটে দেখায়)।
- ফুল ও শিশুর উভয়ের জন্য কী প্রয়োজন? (পানি)



ফুলের মতোই, মানুষ বেঁচে থাকার জন্য পানির প্রয়োজন হয়। আমাদের শরীরে পর্যাপ্ত পানি থাকলে আমরা সুস্থ থাকি। যখন শরীর খুব বেশি পানি হারায়, তখন একে পানিশূন্যতা বলা হয় এবং এটি খুবই বিপজ্জনক।

ছিদ্রযুক্ত পাত্রটি ধরে রাখুন এবং এতে পানি ভরুন (ছিদ্রটি টেপ দিয়ে বা আঙুল দিয়ে বন্ধ রাখুন)। এখন ছিদ্রটি খুলে দিন এবং পানিকে ফোঁটা ফোঁটা পড়তে দিন। বলুন:

যখন কোনো ব্যক্তির ডায়রিয়া বা বমি হয়, তখন তার শরীর থেকে অনেক পানি বেরিয়ে যায়।

নিচে পানি বের হওয়ার সময় পাত্রে আরও পানি ঢালুন।

যদি ডায়রিয়া বা বমি থেকে যে পরিমাণ পানি বের হচ্ছে, তার সমপরিমাণ পানি শরীরে ঢোকে, তাহলে শরীর শুকিয়ে যাবে না। তখন ব্যক্তি মারা যাবে না। কিন্তু যদি শরীর শুকিয়ে যায়, তবে তারা মারা যেতে পারে। মানুষ ডায়রিয়াতে নয়, বরং পানিশূন্যতার কারণে মারা যায়।

### ডায়রিয়ায় ওরস্যালাইন দিয়ে চিকিৎসা (পানিশূন্যতায় দূরীকরণ পানীয়)

ওরস্যালাইন শরীরকে পানিশূন্য হওয়া থেকে রক্ষা করতে পারে।

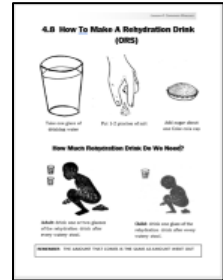
- আমাদের শরীরের পানি একটু লবণাক্ত এবং একটু মিষ্টি। যখন ডায়রিয়া হয়, তখন যে পানি শরীর থেকে বেরিয়ে যায়, তা পূরণ করার জন্য লবণ ও চিনি মিশ্রিত পানি খাওয়া প্রয়োজন।
- এই মিশ্রণকে বলা হয় ওরস্যালাইন। ডায়রিয়ার সময় যথেষ্ট পরিমাণে ওরস্যালাইন পান করলে শরীর পানিশূন্য হবে না। ওরস্যালাইন জীবন রক্ষা করতে পারে!
- ওরস্যালাইন তৈরি করা খুবই সহজ এবং সাশ্রয়ী।

**ভিজুয়াল এইড** দেখান: কীভাবে ওরস্যালাইন তৈরি করবেন। সঠিক প্রক্রিয়া অংশগ্রহণকারীদের সামনে দেখান। ২-৩ জনের দলে ওরস্যালাইন তৈরি করার অনুশীলন করুন।

ওরস্যালাইন মিশ্রণ তৈরী করতে যা লাগবে:

- ১ গ্লাস বিশুদ্ধ পানি
- ১ চিমটি লবণ
- ১ চা চামচ চিনি

পানিতে লবণ যোগ করুন এবং স্বাদ নিন। উদাহরণস্বরূপ যদি এটি চোখের পানির চেয়ে বেশি লবণাক্ত মনে হয়, তবে তা পান করবেন না। বেশি লবণ শরীরের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। এ ক্ষেত্রে, আরো পানি যোগ করুন যতক্ষণ না এটি চোখের পানির মতো স্বাদ লাগে, এবং একটু চিনি যোগ করুন। ভালোভাবে নাড়ুন, এবং এটি পান করার জন্য প্রস্তুত।



**শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা:** ভিজুয়াল এইড-এর নিচের অংশ দেখান: কীভাবে ওরস্যালাইন তৈরি করবেন।

ওরস্যালাইন কতটা প্রয়োজন?

- যখন কারো ডায়রিয়া হয়, প্রতিবার পাতলা পায়খানার পর ওরস্যালাইন দিন। পানিশূন্যতার লক্ষণের জন্য অপেক্ষা করবেন না—তৎক্ষণাৎ ওরস্যালাইন দিন।
  - প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতিবার পাতলা পায়খানার পর ১ বা ২ গ্লাস প্রয়োজন (প্রতিদিন ৮ গ্লাস / ২ লিটার বা তার বেশি)।

- ২ বছরের বেশি বয়সী শিশুদের প্রতিবার পাতলা পায়খানার পর ১ গ্লাস ওরস্যালাইন দিতে হবে।
  - ২ বছরের কম বয়সী শিশুদের প্রতিবার পাতলা পায়খানার পর আধা গ্লাস ওরস্যালাইন, এবং সাথে মাতৃদুগ্ধ দিতে হবে।
২. যদি কোনো শিশু বমি করে, তবুও তাকে ওরস্যালাইন দিতে হবে। ওরস্যালাইন খাওয়ার পর বমি করলেও সব ওরস্যালাইন শরীর থেকে বের হয় না। বমির সময় শরীর থেকে প্রচুর পানি বেরিয়ে যায়। ওরস্যালাইন না দিলে শিশু দুর্বল ও পানিশূন্য হয়ে পড়বে। সারাদিন অল্প অল্প পরিমাণে ওরস্যালাইন দিন।

যদি পানিশূন্যতা খারাপ হয় বা অন্য কোনো বিপদের লক্ষণ দেখা দেয়, সেই মুহুর্তে চিকিৎসার জন্য যান।

ডায়রিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন নেওয়ার কয়েকটি পরামর্শ:

১. অনেক তরল পান করতে দিন। ওরস্যালাইন-এর পাশাপাশি অন্যান্য তরল যেমন: ফলের রস, নারকেল পানি, পাতলা সিরিয়ালও উপকারী।
২. শুরুর দিকে ডায়রিয়া বাড়তে পারে। এর কারণ শরীরে বেশি পানি ঢোকার ফলে তা বের হয়ে আসে (যেমন আমি যখন বেশি পানি ঢেলেছিলাম তখন গ্লাস থেকে বেশি পানি পড়েছিল)। চিন্তা করবেন না! ওরস্যালাইন দিয়ে যান।
৩. খাবার দিতে থাকুন। অসুস্থ ব্যক্তি যখন খাবার খেতে পারবে, তাকে খাবার দিতে দিন।
৪. শিশুদের জন্য, মাতৃদুগ্ধ খাওয়ানো চালিয়ে যান। শিশুকে প্রায়ই বুকের দুধ দিতে থাকুন এবং অন্য তরল দেওয়ার আগে মাতৃদুগ্ধ দিন। ওরস্যালাইন বা অন্য তরল দেওয়ার জন্য পরিষ্কার চামচ ব্যবহার করুন, বোতল নয়।
৫. যতদিন ডায়রিয়া বা বমি থাকে ততদিন দিনরাত ওরস্যালাইন দিতে থাকুন।

## পুনরায় আলোচনা

পানিশূন্যতায় ভোগা শিশুর ছবিটি আবার দেখান।

- পানিশূন্যতার কিছু লক্ষণ কী কী? (যে লক্ষণগুলো কিছু অংশগ্রহণকারীরা বলে না তা তাদের বলুন)
  - তৃষ্ণা, মুখ শুকিয়ে যাওয়া, কম বা কোনো প্রস্রাব না হওয়া, প্রস্রাব গাঢ় হলুদ হওয়া, চোখের নিচের অংশ বসে যাওয়া বা চোখের জল না থাকা, মাথার নরম অংশ বসে যাওয়া, ত্বক নমনীয়তা হারানো
  - যদি ছোট শিশুর ডায়রিয়া না থাকে কিন্তু তারা এই লক্ষণগুলো দেখায়, তবে সঙ্গে সঙ্গে ওরস্যালাইন, রস এবং অন্যান্য তরল দিতে হবে।
- ওরস্যালাইন কী? (লবণ এবং চিনি মিশ্রিত পানি)
- আমরা কেন এটি ব্যবহার করি? (যা হারিয়েছে তা পূরণ করতে, পানিশূন্যতা প্রতিরোধ করতে)
- আপনি কীভাবে জানবেন যে আপনি ওআরএস-এ সঠিক পরিমাণ লবণ ব্যবহার করেছেন? (এটি চোখের পানির মতো স্বাদ হবে, এর চেয়ে বেশি লবণাক্ত নয়)
- এক গ্লাস পানিতে কতটুকু চিনি ব্যবহার করবেন? (১ চা চামচ)
- একজন প্রাপ্তবয়স্ককে কতটুকু ওরস্যালাইন দিতে হবে? (প্রতিবার পাতলা পায়খানার পর ১ বা ২ গ্লাস)
- একজন শিশুকে কতটুকু ওরস্যালাইন দিতে হবে? (প্রতি পাতলা পায়খানার পর ১ গ্লাস পর্যন্ত)
- যদি কেউ বমি করতে শুরু করে তাহলে কী করবেন? (ওরস্যালাইন দিতে থাকুন, কয়েক মিনিট পরপর এক চুমুক করে দিন)

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: জ্বর

**মূল ধারণা** – জ্বর চিনতে এবং চিকিৎসা করতে শেখা এবং কখন একজন অসুস্থ ব্যক্তিকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া প্রয়োজন তা নির্ধারণ করা।

### ভূমিকা

পরবর্তী কয়েকটি পাঠে, আমরা সাধারণ অসুস্থতা যেমন সর্দি ও ফ্লু নিয়ে আলোচনা করবো। আপনি কি এই অসুস্থতাগুলোর কোনো লক্ষণ জানেন? (যদি কোনো লক্ষণ উল্লেখ না করা হয়, সেগুলো নির্দেশ করুন।)

- |                       |             |              |
|-----------------------|-------------|--------------|
| ○ জ্বর                | ○ কান ব্যথা | ○ বমি        |
| ○ মাথাব্যথা           | ○ গলা ব্যথা | ○ ক্রান্তি,  |
| ○ নাক বন্ধ হওয়া      | ○ কাশি      | অবসাদ        |
| ○ নাক দিয়ে পানি পড়া | ○ হাঁচি     | ○ শরীর ব্যথা |

এসব অসুস্থতাগুলোর যত্ন আমরা বাড়িতে নিতে পারি। আমরা অসুস্থ ব্যক্তিকে স্বস্তি দিতে পারি, এবং সাধারণত এই ধরনের অসুস্থতা কয়েক দিনের মধ্যে আপনা থেকেই সেরে যায়। এই পাঠে আমরা জ্বর কীভাবে চিকিৎসা করা যায় তা নিয়ে আলোচনা করবো।

### জ্বর

জ্বর অনেক রোগের একটি সাধারণ লক্ষণ। এটি শরীরের এমন একটি প্রক্রিয়া যা শরীরে প্রবেশ করা জীবাণুগুলোর বিরুদ্ধে লড়াই করে এবং অসুস্থতা সৃষ্টি করে। এটি আমাদের জানাতে সাহায্য করে যে শরীরে কিছু একটা ঘটছে যার প্রতি আমাদের মনোযোগ দেওয়া উচিত।

যদি আপনার কাছে তাপমাত্রা পরিমাপের যন্ত্র না থাকে, আপনি নিজের হাতে অন্য কারো মাথায় হাত রেখে দেখতে পারেন যে তাদের জ্বর হয়েছে কিনা। যদি তাকে আপনার চেয়ে বেশি গরম মনে হয় (যদি আপনি সুস্থ থাকেন), তাহলে তাদের জ্বর হতে পারে।



### সঙ্গীর সাথে অনুশীলন করুন:

আপনার সঙ্গীর সাথে জ্বর পরিমাপের অনুশীলন করুন।

- দলের মধ্যে কারো জ্বর আছে কি?
- এলাকার লোকজন কীভাবে জ্বরের চিকিৎসা করেন?

### জ্বরের চিকিৎসা কীভাবে করবেন:

বেশিরভাগ ঠাণ্ডা এবং ফ্লু জাতীয় জ্বরের বিশেষ কোন চিকিৎসার প্রয়োজন নেই এবং কয়েক দিনের মধ্যেই নিজে থেকেই চলে যায়। যদি কেউ বলে তারা ঠাণ্ডা অনুভব করছেন কিন্তু স্পর্শে গরম মনে হয়, তাহলে তাদের জ্বর হয়েছে। তাদের আরামদায়ক রাখার চেষ্টা করুন। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ: প্রচুর তরল যেমন পানি, ডাবের পানি, জুস বা ওরস্যালাইন দিন। জ্বর হলে শরীর দ্রুত পানিশূন্য হয়ে পড়ে, তাই পানির অভাব পূরণ করা প্রয়োজন।

যদি কেউ খুব গরম হয়—বিশেষত যদি তারা রোদে কাজ করার পরে জ্বর অনুভব করে। তখন তাদের শরীর ঠাণ্ডা করার জন্য অবিলম্বে ব্যবস্থা নিতে হবে। আমরা যা করতে পারি তা হলো:



১. ভেজা কাপড় দিয়ে ব্যক্তির শরীর মুছে ফেলুন। পোশাক সরিয়ে নিয়ে ভেজা কাপড় দিয়ে ব্যক্তির শরীর মুছুন। ঠান্ডা পানিতে আরও কাপড় ডুবিয়ে মাথা, হাত, বুক এবং বগলে রাখুন।
  ২. বেশিরভাগ পোশাক সরিয়ে ফেলুন এবং ব্যক্তির ওপর শুধু ঠান্ডা, হালকা পোশাক থাকুক।
  ৩. জানালা খুলুন এবং ব্যক্তিকে এমন জায়গায় রাখুন যেখানে বাতাস প্রবাহিত হচ্ছে। ব্যক্তিকে পাখা দিয়ে বাতাস দিন।\*\*
  ৪. প্যারাসিটামল দিন। প্যারাসিটামল উচ্চ জ্বর কমাতে সাহায্য করতে পারে। নিশ্চিত হোন যে আপনি খুব বেশি দিচ্ছেন না। সঠিক পরিমাণ ঔষধ ব্যক্তি এবং ঔষধের শক্তির উপর নির্ভর করবে।
  ৫. কখনও একজন উচ্চ জ্বর আক্রান্ত ব্যক্তিকে কমল বা পোশাক দিয়ে মুড়িয়ে ফেলবেন না। কোনও কিছু দিয়ে মুড়লে তাপ ভিতরে আটকে যায়, যা বিপজ্জনক এবং খিঁচুনি সৃষ্টি করতে পারে। এটি বিশেষ করে ছোট শিশুদের জন্য অত্যন্ত বিপজ্জনক।
- কখন বুঝবেন রোগীর এই ডাক্তারের বা হাসপাতালের সাহায্য প্রয়োজন? (যদি নিম্নে যা লেখা আছে এর মধ্যে কোনটি না বলে সবাই তাহলে সেটি চিহ্নিত করে রাখুন।)
    - যদি ম্যালেরিয়ার সন্দেহ হয়- তাহলে অবিলম্বে সেই রোগীর ওষুধ শুরু করা দরকার।
    - যদি শিশু ২ মাসের কম বয়সী হয়।
    - শিশুর জ্বর ২৪ ঘণ্টার বেশি থাকে।
    - প্রাপ্তবয়স্কদের জ্বর ৩ দিনের বেশি থাকে।
    - যদি খিঁচুনি বা ঝাঁকুনি হয়।
    - যদি জ্বরের সাথে গলা শক্ত হয়ে যায়।
    - যদি শরীরে কোনো ফুলে যাওয়া বা ক্ষত থাকে এবং জ্বর থাকে।
    - যদি জ্বরের সাথে সাথে খারাপ কাশি বা দ্রুত শ্বাস প্রশ্বাস থাকে।
    - যদি বমি বা ডায়রিয়া হয় এবং ওরস্যালাইন কাজ না করে।

#### প্রয়োগ:

- আপনার পরিচিত এমন একজনকে খুঁজুন যাকে আপনি জ্বর সম্পর্কে শিখাতে পারেন এবং কীভাবে এটি চিকিৎসা করতে হয় তা শিখাতে পারেন। আপনার পাশের ব্যক্তিকে জানান আপনি কার সাথে এটি আলোচনা করবেন।

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: বন্ধ নাক, গলা ব্যথা, এবং কাশি

**মূল বিষয়:** বন্ধ নাক, গলা ব্যথা এবং কাশির চিকিৎসা শিখুন যাতে অসুস্থ ব্যক্তিকে আরও আরাম দেয়া যায় এবং তারা দ্রুত সুস্থ হতে পারে।

#### ভূমিকা - পর্যালোচনা:

- কেউ কি জ্বরের চিকিৎসার উপায় মনে রেখেছে?

জ্বর অনেক রোগের একটি লক্ষণ। আজ আমরা অন্যান্য সাধারণ লক্ষণ সম্পর্কে শিখব।

## অন্যান্য সাধারণ অসুস্থতার লক্ষণ:

মানুষ কীভাবে বন্ধ নাক, গলা ব্যথা এবং কাশির চিকিৎসা করে তা জানতে চান, তারপর নতুন কিছু ধারণা যোগ করুন যা উল্লেখ করা হয়নি।

### বন্ধ নাক বা নাক দিয়ে পানি পড়া:

১. **শিশুদের জন্য:** ছোট শিশুদের নাক থেকে সর্দি/শ্লেষ্মা পরিষ্কার করতে ছোট সাকশন (টেনে নেয় এমন একটি জিনিস) ব্যবহার করুন। যদি শিশুর শ্বাস নিতে সমস্যা হয় এবং আপনার কাছে সাকশন বালু না থাকে, তাহলে মুখ দিয়ে সর্দি/শ্লেষ্মা টেনে বের করুন।
২. **বড় শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য:** ২ চিমটি লবণ এক গ্লাস পানির সাথে মিশিয়ে নিন। কিছু লবণ পানি হাতে নিয়ে নাকে ঝুঁকুন। এটি সর্দি/শ্লেষ্মাকে বেশী নরম করে এবং বের হতে সাহায্য করে।

### গলা ব্যথা:

- এক গ্লাস কুসুম গরম পানিতে ১ চামচ লবণ গলিয়ে দিনে কয়েকবার গার্গল করুন (আপনি হলুদও যোগ করতে পারেন)। মুখভর্তি গার্গল করুন, তারপর তা থেকে যে থুথু বের হবে সেটা ফেলে দিন। **লবণ পানি গিলে ফেলবেন না।**
- ভেমজ চা, মধু এবং লেবু সহ গরম পানি বা গরম মাংসের ঝোল পান করুন।

### কাশি:

১. পানি, চা এবং মাংসের ঝোল পান করুন।
২. গরম পানি একটি পাত্রে নিয়ে একটু দূর থেকে গরম আর্দ্র বাষ্পসহ নিশ্বাস নিন। গরম পানির পাত্রসহ, মাথা টাওয়েল বা বড় চাদর দিয়ে ঢেকে নিন এবং ১৫-৩০ মিনিট ধরে শ্বাস নিন। দিনে কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করুন। পানির মিশ্রণে পুদিনা বা ইউক্যালিপটাস পাতা যোগ করা যেতে পারে (যদি ব্যক্তির অ্যাজমা থাকে তবে এটি ব্যবহার করবেন না, এটি অ্যাজমা আরও খারাপ করে)।
৩. শুকনো কাশির জন্য: মধু এবং লেবুর রস সমান পরিমাণে মিশিয়ে নিন। ২-৩ ঘণ্টা পরপর ছোট চামচে খান।
৪. যদি কাশি ২ সপ্তাহের মধ্যে না সারে, ডাক্তারের পরামর্শ নিন। কিছু কাশি এমন রোগ থেকে হয় যা ডাক্তারের চিকিৎসা প্রয়োজন:
  - ব্রংকাইটিস
  - অ্যাজমা
  - নিউমোনিয়া
  - হাম
  - ধূমপান
  - যক্ষ্মা

### জীবাণু ছড়ানো বন্ধ করুন:

এই লক্ষণগুলির চিকিৎসার পাশাপাশি আমরা অন্যদের মধ্যে অসুস্থতা ছড়ানো বন্ধ করতে সাহায্য করতে পারি:

- কনুইয়ে কাশি বা হাঁচি দিন।
- মাঝে মাঝেই হাত ধুয়ে ফেলুন।
- অসুস্থ ব্যক্তির মুখে থাকা যেকোনো জিনিস ধুয়ে ফেলুন।
- অসুস্থ ব্যক্তি কারও সাথে গ্লাস, থালা, চামচ বা বিছানা ভাগাভাগি করবেন না।

### প্রয়োগ:

- আপনি আজ কী শিখলেন যা আপনি এই সপ্তাহে অন্যদের সাথে আলোচনা করতে পারেন?

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: বমি এবং মাথাব্যথা

**মূল বিষয়** – বমি এবং মাথাব্যথার চিকিৎসা করা হলে অসুস্থ ব্যক্তিকে আরও আরাম দেয়া যায় এবং দ্রুত সুস্থ হতে সহায়তা করা যায়।

### ভূমিকা

#### খেলা

আমি কিছু অভ্যাস বলব এবং আপনারা যদি মনে করেন যে এটি খাবার নিরাপদ রাখার ভালো উপায়, তাহলে হাত তুলবেন।

প্রতিটি বিষয় বলার পরে দলের সবাইকে হাত তোলার সুযোগ দিন। তারপর সঠিক উত্তরটি বলুন।

আমরা কি করব?

- খাবার প্রস্তুতের আগে হাত ধোয়া (হ্যাঁ!)
- গাছ থেকে ফল তুলে সরাসরি খাওয়া—এটি পরিষ্কার কারণ এটি গাছেই জন্মায় (না, যে কোনো ফল বা শাকসবজি খাওয়ার আগে ধুতে হবে)।
- মাংস ভালোভাবে রান্না করা (হ্যাঁ, মাংসের রস না ছাড়া পর্যন্ত মাংস রান্না করুন)।
- মাছি দূরে রাখা (হ্যাঁ! মাছি জীবাণু বহন করে যা আমাদের অসুস্থ করতে পারে)।
- ধুয়ে ফেলার সাথে সাথে থালা-বাসন র‍্যাকে বা সোকেসে রেখে দেয়া (না, থালা-বাসন সূর্যের তাপে শুকাতে দিন, কারণ সূর্যের আলো জীবাণু মেরে ফেলে)।
- পরিষ্কার থালা এবং চামচ ব্যবহার করা (হ্যাঁ!)
- রান্নাঘরের কাছাকাছি ময়লা ফেলার গর্ত করা তাহলে এটি দ্রুত আর্বজনা পরিষ্কার করতে সাহায্য করবে। (না! রান্নার স্থানের কাছাকাছি ময়লা ফেলার গর্ত করলে মাছি আসবে এবং জীবাণু ছড়াবে)।

### বমি:

বমি সাধারণত নষ্ট খাবারের কারণে হয়। ডায়রিয়ার মতোই এটি সাধারণত খাবার, পানি, বা অপরিষ্কার হাতের মাধ্যমে শরীরে জীবাণু প্রবেশের কারণে ঘটে। যদি আমরা খাদ্য নিরাপত্তা যত্ন সহকারে অনুসরণ করি, তাহলে বমি হওয়ার সম্ভাবনা কম হবে। তবে বমি হলে আমাদের কী করতে হবে তা জানা প্রয়োজন। বমি হলে:

- ওরস্যালাইন, কোকা কোলা, কার্বনেটেড পানি, বা ভেষজ চা খেতে হবে।
- যদি বমি প্রচণ্ড হয়, খাবার খাবেন না।

মাঝে মাঝে বমি কোনো গুরুতর অসুস্থতার লক্ষণ হতে পারে। যদি নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি থাকে, তবে অবিলম্বে চিকিৎসা নিন:

১. প্রচণ্ড বা মারাত্মক বমি ২৪ ঘণ্টার বেশি স্থায়ী হয়।
২. বমির সাথে রক্ত থাকে।
৩. পানিশূন্যতা হলে যা তরল গ্রহণেও উল্লসিত হয় না।

### মাথাব্যথা:

- কখনো আপনার মাথাব্যথা হয়েছে?
- কিছু নির্দিষ্ট সময় বা ঋতু আছে যখন আপনি মাথাব্যথা বেশি অনুভব করেন?

**মাথাব্যথা হলো পানিশূন্যতার একটি লক্ষণ।** এছাড়া জ্বরজনিত অসুস্থতার সাথেও মাথাব্যথা সাধারণ। মাথাব্যথার চিকিৎসার জন্য:

- বিশ্রাম নিন।
- পানি, ভেষজ চা, ডাবের পানি, জুস বা ওরস্যালাইন পান করুন।
- ঘাড়ের পেছনে গরম পানিতে ভেজানো কাপড় রাখুন।
- প্যারাসিটামল নিন। সঠিক ডোজ নিশ্চিত করুন।
- মাথা, ঘাড় এবং কাঁধ ধীরে ধীরে ম্যাসেজ করুন।

যদি মাথাব্যথা বারবার ফিরে আসে, তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

মাইগ্রেন হলো মারাত্মক তীব্র মাথাব্যথা। এটি প্রায়ই ঝাপসা দৃষ্টির সাথে শুরু হয় এবং বমি বমি ভাব, মাথা ঘোরা, বা বমির দিকে নিয়ে যেতে পারে। এটি কয়েক ঘণ্টা বা কয়েক দিনও স্থায়ী হতে পারে। মাইগ্রেন শুরু হলে দ্রুত এর চিকিৎসা করুন:

- ২টি অ্যাসপিরিন এবং এক কাপ কালো কফি বা কালো চা পান করুন।
- অন্ধকার এবং শান্ত জায়গায় শুয়ে থাকুন এবং শরীর ও মনকে শান্ত রাখার চেষ্টা করুন।
- যদি মাথাব্যথা একদিন বা দুই দিনের মধ্যে না সারে, তাহলে ফার্মেসি থেকে মাইগ্রেনের ওষুধ নিন এবং ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী তা সঠিকভাবে গ্রহণ করুন।

#### কার্যক্রম:

দুই ভাগে ভাগ হোন। প্রতিটি দল বমি বা মাথাব্যথা সম্পর্কে যা কিছু মনে করতে পারে তা বলার জন্য কয়েক মিনিট সময় দিন। তারপর 'বমি' দল তাদের বিষয়গুলো বলবে এবং অন্য দল বলবে তারা কিছু ভুলে গেছে কিনা। এরপর উল্টো ভূমিকা পরিবর্তন করুন এবং 'মাথাব্যথা' দল তাদের শেখা বিষয়গুলো তুলে ধরবে।

#### প্রয়োগ:

##### সঙ্গীর সাথে

- আপনার মাথাব্যথা বা বমি হলে আপনি কোন কোন পদ্ধতি ব্যবহার করেছেন?
- কোন নতুন পদ্ধতি পরবর্তী বার নিজের বা পরিবারের সদস্যদের জন্য চেষ্টা করতে চান?

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: ঘরোয়া প্রতিকার এবং ফার্মেসির ওষুধ

**মূল ধারণা:** রোগের কার্যকর এবং নিরাপদ চিকিৎসার জন্য কীভাবে এবং কখন ঘরোয়া প্রতিকার এবং ফার্মেসির ওষুধ ব্যবহার করতে হবে তা জানতে হবে।

#### প্রয়োজনীয় উপকরণ

- ভিজুয়াল এইড: ওষুধের ডোজ কার্ড এবং চিত্র (চারটি কার্ড কেটে আলাদা করুন)
- ঐচ্ছিক: সবার জন্য গ্লাস এবং লেবু আদা ওষুধি পানীয় (যাতে সবাই এটি স্বাদ নিতে পারে- পানি, লেবু, তাজা আদা, মধু, এবং রসুন)

## ভূমিকা:

- আপনি কি মানুষ অসুস্থ হলে বিশেষ পানীয় তৈরি করেন? সেগুলো কী কী?
- মানুষ আরও কী কী ঘরোয়া প্রতিকার সাধারণত ব্যবহার করে?

## কার্যক্রম (ঐচ্ছিক – যদি এই পানীয়টি সাধারণত ব্যবহৃত হয় তবে এই কার্যক্রমটি বাদ দিন):

বুঝিয়ে দিন যে এটি একটি সাধারণ ধরনের পানীয় যা সারা বিশ্বের মানুষ অসুস্থ হলে তৈরি করে। লেবু-আদা ওষুধি পানীয় তৈরির পদ্ধতি দেখান বা জামাতের কয়েকজন মহিলাকে অনুরোধ করুন এটি তৈরি করতে, যাতে সবাই পানীয়টি স্বাদ নিতে পারে।

১. টি বড় লেবুর বা ২টি ছোট লেবুর রস একটি গ্লাসে চেপে নিন।
২. কাপ পানি ফুটিয়ে নিন:
  - ক. লেবুর খোসা
  - খ. ১-২ টেবিল চামচ কাটা আদা।
  - গ. ১ টেবিল চামচ রসুন (ঐচ্ছিক) কেটে যোগ করুন।
৩. চুলা থেকে নামিয়ে লেবুর রস যোগ করুন।
৪. ছাঁকনি দিয়ে পানীয়টি ছেঁকে একটি গ্লাসে ঢালুন।
৫. মধু ইচ্ছামতো যোগ করুন, মিশিয়ে নিন এবং সকাল ও সন্ধ্যায় গরম গরম পরিবেশন করুন।

## ঘরোয়া প্রতিকার:

আমরা যখন ঘরোয়া প্রতিকারের কথা বলি, তখন আমরা যাদুবিদ্যা বা ঐতিহ্যবাহী ধর্মীয় এবাদতে কথা বলছি না, যেখানে অন্যান্য দেবতার এবাদত বা রুহের সাথে কথোপকথন জড়িত। আমরা প্রাকৃতিক উপাদানগুলির সাহায্যে লোকজনকে সুস্থ রাখতে বা দ্রুত সুস্থ করে তোলার কথা বলছি। **আল্লাহ আমাদের সুস্থ রাখার জন্য এবং রোগ থেকে দ্রুতত সেরে ওঠার জন্য অনেক কিছু তৈরি করেছেন:**

- **রঙিন ফল এবং শাকসবজি** এমন পুষ্টি সরবরাহ করে যা আমাদের শরীরকে অসুস্থতার বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহায়তা করে।
- **ঘুম** শরীর এবং মনকে পুনরুদ্ধার করে। আমাদের সবসময় যথেষ্ট ঘুমানোর চেষ্টা করা উচিত। অসুস্থ হলে প্রায়ই বেশি ঘুম প্রয়োজন।
- **তরল**—পর্যাপ্ত পানি এবং অন্যান্য তরল পান করা শরীরকে রোগের সাথে লড়াই করতে সাহায্য করে এবং নিশ্চিত করে যে অসুস্থ ব্যক্তি পানিশূন্য না হয়। দুটি উপকারী ওষুধি পানীয়:
  - আদা এবং মধু – সর্দি/শ্লেষ্মা দূর করতে, কাশি সারাতে বা গলা ব্যথা উপশম করে (কিছু মানুষ লেবুও যোগ করেন)।
  - তুলসী, রসুন এবং মধু তীব্র কাশির জন্য।

## আরও কিছু ঘরোয়া প্রতিকার যা কার্যকর:

- কানে ব্যথার জন্য এক ফোঁটা রসুন বা পেঁয়াজের রস।
- গলা ব্যথার জন্য গরম লবণ পানিতে গার্গল করা।
- কাশি, বন্ধ নাক, বা গলা ব্যথার জন্য বাষ্প নেওয়া।
- গরম মাংসের ঝোল — গলা ব্যথার উপশম করে; যিনি খেতে পারছেন না তার জন্য ভালো।

## ফার্মেসির ওষুধ:

কিছু রোগের চিকিৎসা ফার্মেসির ওষুধ দিয়ে ভালো হয়। ঘরোয়া প্রতিকার কাজ না করলে, চিকিৎসকের সহায়তা নেওয়া ভালো। তবে, ফার্মেসির ওষুধ যদি সঠিকভাবে ব্যবহার করা না হয়, তবে তা ক্ষতিকর হতে পারে। **ওষুধের মাত্রা এবং কখন তা নিতে হবে তা খুব সতর্কভাবে অনুসরণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।** অতিরিক্ত ওষুধ নেওয়া মারাত্মক ক্ষতি বা মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

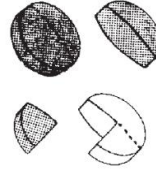
গর্ভবতী মহিলা, বয়স্ক ব্যক্তি এবং ছোট শিশুরা কোনো ফার্মেসির ওষুধ চিকিৎসক বা নার্সের অনুমতি ছাড়া গ্রহণ করবেন না। যদি কোনো ওষুধ খেলে আপনি আরও অসুস্থ বোধ করেন, তৎক্ষণাৎ একজন ডাক্তার বা নার্সের পরামর্শ নিন।

## ওষুধের পরিমাণ পরিমাপ এবং প্রদানের পদ্ধতি:

**ভিজুয়াল এইড** দেখান: ওষুধের ডোজ দেখান এবং ব্যাখ্যা করুন।

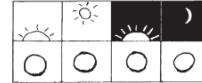
সতর্ক থাকুন এবং ওষুধ সঠিক পরিমাণে দিন। নির্দেশাবলী প্রায়শই পুরো ট্যাবলেটের অংশ দিয়ে লেখা হয়। উদাহরণস্বরূপ:

- ১ ট্যাবলেট = এক সম্পূর্ণ ট্যাবলেট
- ১/২ ট্যাবলেট = অর্ধেক ট্যাবলেট
- ১ ১/২ ট্যাবলেট = এক এবং অর্ধেক ট্যাবলেট
- ১/৪ ট্যাবলেট = এক চতুর্থাংশ ট্যাবলেট

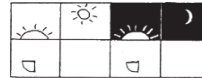


আপনার ওষুধের নির্দেশাবলী পরিকারভাবে বোঝার বিষয়টি নিশ্চিত করুন। ওষুধ কিভাবে এবং কখন দিতে হবে তা পুনরাবৃত্তি করুন। যদি আপনি পড়তে না জানেন, নার্স বা ফার্মাসিস্টকে নির্দেশাবলী আঁকার জন্য বলুন। উদাহরণস্বরূপ:

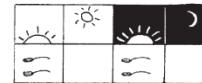
এটি মানে: ১ ট্যাবলেট ৪ বার করে দিন – সকাল, দুপুর, সন্ধ্যা, রাত।



এটি মানে: ১/৪ ট্যাবলেট ২ বার করে দিন – সকাল এবং সন্ধ্যায়।



এটি মানে: ২ চামচ ওষুধ ২ বার করে দিন – সকাল এবং সন্ধ্যায়।



ডোজ কার্ডগুলো মিশিয়ে নিন, একবারে একটি করে দেখান, এবং দলকে বলতে দিন কতটুকু ওষুধ এবং কতবার দিতে হবে।

## আম্বলাহকে বিশ্বাস এবং তাঁর কাছে আরোগ্য মোনাজাত:

রোগের লক্ষণ চিনতে পারা এবং অসুস্থদের যত্ন নেওয়ার দক্ষতা অর্জন করে আমরা আম্বলাহর ভালোবাসা আমাদের পরিবার এবং দুর্বলদের প্রতি দেখাতে পারি। আমরা অবশ্যই মনে রাখব যে আমাদের আম্বলাহ আমাদের আরোগ্যদাতা। তিনি অলৌকিক আরোগ্যতা দিতে পারেন, কিন্তু অনেক সময় তিনি আমাদের জ্ঞান দিতে চান যাতে আমরা স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের দক্ষতা ব্যবহার করতে পারি। আমরা তাঁর সাহায্য চাইতে পারি।

পাঠ করুন: ফিলিপীয় ৪:৬-৭, ইয়াকুব ১:৫ এবং ইয়াকুব ৫:১৩-১৬।

- এই পদগুলি আমাদের মোনাজাত সম্পর্কে কী শেখায়?
- আমরা কেন অসুস্থদের জন্য মোনাজাত করি?

- কীভাবে মোনাজাত আমাদের পরিবারের সুস্বাস্থ্যে সাহায্য করতে পারে?

যখন আমরা মোনাজাত করি, তখন আমরা আল্লাহর কাছে আমাদের স্বাস্থ্যের যত্নের জন্য সাহায্য চাইতে পারি। আমরা তাঁকে অনুরোধ করতে পারি যাতে আমাদের শরীরকে সুস্থ করার জ্ঞান এবং ক্ষমতা প্রদান করেন। আল্লাহর কাছে সব সময় প্রজ্ঞার জন্য মোনাজাত করা যেতে পারে, এবং তিনি আমাদের অসুস্থতা থেকে আরোগ্য দান করার ক্ষমতা রাখেন।

### প্রয়োগ:

আপনি যদি জানেন যে কেউ অসুস্থ, তাদের জন্য মোনাজাত করুন এবং আল্লাহর কাছে অনুরোধ করুন কীভাবে তাদের সাহায্য করতে পারেন।

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: ম্যালেরিয়া

**মূল ধারণা:** ম্যালেরিয়া বিশেষ করে শিশুদের জন্য খুবই গুরুতর এবং এর চিকিৎসা অবশ্যই একটি মেডিকেল ক্লিনিকে করা উচিত। আমরা একসাথে কাজ করে মশার সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করে এবং রাতে আমাদের ত্বক রক্ষা করে ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ করতে পারি।

### উপকরণ:

- ভিজ্যুয়াল এইড: ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ

দলের আলোচনার মাধ্যমে দেখুন দলটি ইতিমধ্যে কী জানে এবং কী ভালোভাবে করছে। তারা যেটি জানে তা এড়িয়ে যান এবং নতুন তথ্য চ্যালেঞ্জের উপর আলোকপাত করুন যা তাদের আছে এবং তারা কীভাবে ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ করতে পারে।

### ভূমিকা

- আপনি কি এমন কাউকে চেনেন যিনি এখন ম্যালেরিয়া আক্রান্ত?
- আপনি কি কখনও ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হয়েছেন?

চলুন দেখি আপনি এই শত্রুকে কতটা ভালো জানেন! আপনি কি নিম্নলিখিত কারণে ম্যালেরিয়া আক্রান্ত হতে পারেন?

- নির্দিষ্ট খাবার খেয়ে? (না)
- ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সাথে স্পর্শ বা কাছাকাছি থেকে? (না)
- ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে একই কাপ থেকে পানি পান করে? (না)
- ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে একই বিছানা বা কাপড় ভাগ করে? (না)
- কোন বদদোয়া থেকে? (না)
- মশার কামড় থেকে? (হ্যাঁ!)



ম্যালেরিয়া মশার মাধ্যমে ছড়ায় এবং মশার কামড় ছাড়া ম্যালেরিয়া আক্রান্ত হওয়ার অন্য কোনো উপায় নেই।

## ম্যালেরিয়ার লক্ষণ

---

- প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য কিছু লক্ষণ কী কী? শিশুদের জন্য কী?

প্রাপ্তবয়স্কদের লক্ষণ:

- |  |   |                              |
|--|---|------------------------------|
| ■ গাঁটে ব্যথা (সাধারণত সারা শরীরে ব্যথা) | ■ জ্বর (প্রতি ১-২ দিন পর ঠান্ডা-জ্বর-ঘামের চক্র থাকতে পারে) | ■ বমি এবং ডায়রিয়া হতে পারে |
| ■ মাথাব্যথা                              | ■ বমি ভাব   | ■ ক্ষুধামন্দা                |
| ■ পিঠে ব্যথা                             |   | ■ পেশির দুর্বলতা             |
|  |   | ■ রক্তস্রাব                  |
|  |   | ■ চোখে ব্যথা                 |

শিশুদের লক্ষণ:

- |               |                              |                                      |
|---------------|------------------------------|--------------------------------------|
| ■ জ্বর        | ■ বমি এবং ডায়রিয়া হতে পারে | ■ হাত-পা বা মুখ ফুলে যাওয়া হতে পারে |
| ■ ক্ষুধামন্দা |                              |                                      |
| ■ রাতে ঘাম    |                              |                                      |

## ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা:

---

- আপনি বাড়িতে ম্যালেরিয়া চিকিৎসা করতে কী করেন?
- আপনি কীভাবে বুঝবেন যে ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত কাউকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া উচিত?

যদি আপনি ম্যালেরিয়ার সন্দেহ করেন, তাহলে দ্রুত একটি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যান। ম্যালেরিয়ার ওষুধ তখনই ভালো কাজ করে যখন তা দ্রুত দেওয়া হয়। বেশি সময় নিলে রোগ আরও খারাপ হবে। ম্যালেরিয়া ছয় বছরের নিচের শিশুদের এবং গর্ভবতী মহিলাদের জন্য সবচেয়ে বিপজ্জনক।

যদি আপনার এলাকায় ম্যালেরিয়া সাধারণ হয় এবং কাছাকাছি কোনো ক্লিনিক না থাকে, তবে যেকোনো অজানা উচ্চ জ্বরকে ম্যালেরিয়া হিসেবে বিবেচনা করুন। ফার্মেসি থেকে ম্যালেরিয়ার ওষুধ কিনুন এবং প্যাকেজে দেওয়া নির্দেশনা অনুসারে ডোজ অনুসরণ করুন পুরো চিকিৎসার জন্য ট্যাবলেট দিতে থাকুন।

অসুস্থ ব্যক্তিকে বিশ্রাম করতে দিন এবং তারা যা খেতে সক্ষম হয় তা খেতে দিন। তাদের যতটা সম্ভব তরল (পানি, ডাবের পানি, জুস, ওরস্যালাইন) পান করতে উৎসাহিত করুন। জ্বর খুব দ্রুত শরীরকে শুকিয়ে দেয়। কে পানিশূন্যতার লক্ষণগুলি মনে করতে পারে? কে ওরস্যালাইন এর রেসিপি মনে করতে পারে?

## ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ

---

- আপনি ইতিমধ্যেই ম্যালেরিয়া প্রতিরোধে কী করেন?

ম্যালেরিয়া প্রতিরোধের দুটি উপায়:

১. মশার কামড় থেকে বাঁচুন, বিশেষ করে সন্ধ্যা ৬টা থেকে ভোর ৬টা পর্যন্ত এবং বর্ষাকালে। ম্যালেরিয়ার মশা বর্ষাকালে বেশি হয় এবং সাধারণত রাতে কামড়ায়।



২. মশার ডিম পাড়ার বাধা দিন। মশার জলাবদ্ধ স্থানে ডিম পাও, যেখানে নিঃসরিত হয় না। মশা কমাতে যেকোনো জলাবদ্ধ জায়গা থেকে পানি সরিয়ে ফেলুন।

**ভিজুয়াল এইড** ব্যবহার করুন: মশার কামড় থেকে বাঁচার উপায়

- চারটি ছবির মধ্যে কোনটি মশার কামড় থেকে আমাদের রক্ষা করতে পারে?
  - মশারি টানিয়ে ঘুমান (মশারি, মশা সহ অন্য কীট থেকে সুরক্ষার্থে ব্যবহৃত)
  - জানালায় নেট লাগান
- আর কী কী উপায়ে আমরা মশার কামড় থেকে বাঁচতে পারি?
  - ঘুমানোর সময় শরীর ঢেকে রাখুন
  - সন্ধ্যা ৬টা থেকে সকাল ৬টা পর্যন্ত জানালা/দরজা বন্ধ রাখুন
  - রাতে বা ভোরবেলায় বাইরে গেলে সুরক্ষামূলক পোশাক পরুন
  - মশারোধক (মসকুইটো রিপেলেন্ট) ব্যবহার করুন
  - নিম গাছ লাগান, যা পোড়ালে প্রাকৃতিক মশারোধক হিসেবে কাজ করে
  - শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান। বুকের দুধ খাওয়া শিশুরা ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কম।
- চারটি ছবির মধ্যে কোনটি মশার ডিম পাড়া প্রতিরোধ করতে পারে?
  - টিনের কৌটা, পুরনো হাঁড়ি এবং অন্যান্য বৃষ্টির পানি জমা হতে পারে এমন জিনিসপত্র ফেলে দিন বা ধ্বংস করুন
  - বাড়ির আশপাশ এবং সম্প্রদায়ের গ্রান্ডেজ আগাছা এবং ঘাস ছেঁটে রাখুন
- আমাদের সম্প্রদায়ে মশার ডিম পাড়া রোধ করার জন্য আমরা আর কী করতে পারি?
  - পানিবদ্ধ এলাকা, ছোট পুকুর, গর্ত এবং জমে থাকা পানির স্থানে পানি নিষ্কাশন করুন বা মাটি দিয়ে ভরাট করুন।
  - জলাধার এবং হাঁড়ি ঢেকে রাখুন।
  - গৃহপালিত প্রাণীর পানির পাত্রগুলো বাড়ি থেকে দূরে রাখুন।
  - ঝরনা বা খালের পাড় সোজা করে দিন যাতে পানির প্রবাহ দ্রুত হয়।



## প্রয়োগ

আপনার সম্প্রদায়ে পানির পুকুর বা বড় বড় ঘাস এবং আগাছা জন্মায় এমন স্থানগুলোর একটি তালিকা তৈরি করুন। ম্যালেরিয়া প্রতিরোধের জন্য একসাথে একটি পরিকল্পনা করুন।

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: কৃমি

**মূল ধারণা:** কৃমি গুরুতর অসুস্থতা এবং এমনকি মৃত্যুর কারণ হতে পারে। পরিচ্ছন্নতা এবং স্বাস্থ্যকর অভ্যাস কৃমি প্রতিরোধে সহায়ক।

### উপকরণ:

- ভিজ্যুয়াল এইড: সাধারণ কৃমি (২ পৃষ্ঠায় ৪টি ছবি)
- ভিজ্যুয়াল এইড: কৃমি প্রতিরোধ

### ভূমিকা

- আমাদের সম্প্রদায়ে কোন ধরনের অস্ত্রের কৃমি সাধারণত দেখা যায়?
- কেন কৃমি আপনার জন্য ক্ষতিকর?
  - কৃমি আক্রান্ত ব্যক্তির খাবার থেকে পুষ্টি খেয়ে ফেলে, যার ফলে আক্রান্ত ব্যক্তি অপুষ্টিতে ভোগে—দুর্বল—রোগাক্রান্ত এবং অসুস্থ হয়ে পড়ে।
- আপনি কীভাবে কৃমি আক্রান্ত ব্যক্তির চিকিৎসা করেন?

### কৃমির ধরন:

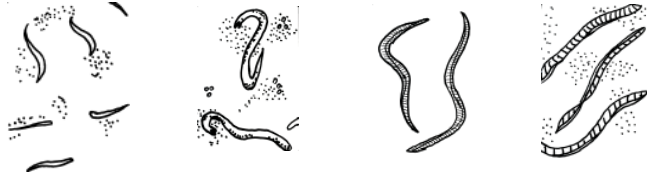
চার ধরনের সাধারণ কৃমি রয়েছে:

গুড়োকৃমি

সুতাকৃমি

বক্রকৃমি

ফিতাকৃমি



### কার্যকলাপ:

**ভিজ্যুয়াল এইড** দেখান: সাধারণ কৃমি ব্যবহার করণ এবং তথ্য ঢেকে রাখুন যাতে শুধুমাত্র ছবিটি দেখা যায়। কাগজের টুকরো দিয়ে শব্দ ঢেকে রাখুন বা হাত দিয়ে ঢাকুন। বলুন, "গুড়োকৃমি, সুতাকৃমি, বক্রকৃমি, ফিতাকৃমি" কোনটি?" দল অনুমান করার পরে, সঠিক উত্তর প্রকাশ করুন।

- কিভাবে **গুড়োকৃমি** সনাক্ত করবেন:
  - এটি সাদা ছোট সুতার মতো দেখতে এবং মল দিয়ে বাইরে আসে।
  - এটি মলদ্বারের আশেপাশে তীব্র চুলকানি সৃষ্টি করে।
- কিভাবে **সুতাকৃমি** সনাক্ত করবেন:
  - এটি মলের মধ্যে দেখা যায় না।
  - এটি ক্লান্তি, দুর্বলতা, পেটের ব্যথা এবং ডায়রিয়া সৃষ্টি করে। সুতাকৃমি আক্রান্ত ব্যক্তির মাড়ি, নখ এবং হাতের তালু ফ্যাকাশে হয়ে যায়।
- কিভাবে **বক্রকৃমি** সনাক্ত করবেন:
  - এটি বড় গোলাপি বা সাদা রঙের হয়, যা প্রায় একজন পুরুষের পায়ের মতো লম্বা এবং সহজেই মলে দেখা যায়।
  - বক্রকৃমি আক্রান্ত ব্যক্তি দুর্বল, চুলকানি, পেটের ব্যথা এবং শুষ্ক কাশি অনুভব করতে পারে।
- কিভাবে **ফিতাকৃমি** সনাক্ত করবেন:
  - ফিতাকৃমি অস্ত্রে কয়েক মিটার লম্বা হয়, কিন্তু মলে এটি একটি শিশুর নখের মতো সাদা চ্যাপ্টা টুকরো হিসেবে দেখা যায়।
  - ফিতাকৃমি আক্রান্ত ব্যক্তি পেটের ব্যথা অনুভব করবে এবং ওজন হারাবে।

## কৃমি থেকে বাঁচার উপায়:

**ভিজ্যুয়াল এইড** দেখান: কৃমি প্রতিরোধ দেখান এবং এই বিষয়গুলো জোর দিন:

- কিভাবে মানুষ কৃমিতে আক্রান্ত হয়? কৃমি কীভাবে প্রতিরোধ করা যায়?
  - না ধোয়া হাত (হাত ধোওয়া)
  - মলের সংস্পর্শে আসা (পায়খানা ব্যবহার করা এবং তা পরিষ্কার রাখা)
  - সঠিকভাবে রান্না না করা বা অপরিচ্ছন্ন মাংস (সুস্থ খাদ্য প্রস্তুতির নিয়ম মেনে চলা)
  - দূষিত পানি (বিশুদ্ধ পানি পান করা: ওরস্যালাইন, ফুটানো, ব্লিচ বা ফিল্টার ব্যবহার)
  - খালি পায়ে হাঁটা- মাটিতে থাকা বক্রকৃমি পায়ের নিচে ঢুকে যায় (জুতা পরা)

## কৃমির চিকিৎসা

স্বাস্থ্যকর অভ্যাসের মাধ্যমে কৃমি প্রতিরোধ করা সবচেয়ে ভালো। তবে কারও কৃমির লক্ষণ দেখা দিলে এই কাজগুলো চেষ্টা করুন:

- গুড়োকৃমির ক্ষেত্রে**, মলদ্বার প্রতিদিন পরিষ্কার করুন এবং রাতে চুলকানি কমাতে ভ্যাসলিন লাগান। অথবা রাতে মলদ্বারে ছোট টুকরো টেপ লাগান; সকালে সেই টেপে কৃমি এবং ডিম আটকে থাকবে। এটি ৬ সপ্তাহ ধরে করুন।
- সুতাকৃমির ক্ষেত্রে** ২ টেবিল চামচ পেঁপের রস এবং ২ টেবিল চামচ মধু বা চিনি মিশিয়ে বড় গ্লাস গরম বিশুদ্ধ পানিতে পান করুন। এটি একবারের ডোজ চিকিৎসা, তবে প্রয়োজন হলে এক দুসপ্তাহ পরে পুনরায় করা যেতে পা
- সুপারী** বেশিরভাগ সময় কৃমির বিরুদ্ধে কার্যকর। আপনার এলাকায় কি সুপারী পাওয়া যায়? ওষুধ তৈরি সুপারী সংগ্রহ করুন, বাইরের খোসা ছাড়িয়ে নিন এবং দুই দিন শুকিয়ে নিন (বা বাজার থেকে শুকনো সুপারী গুঁড়ো করে খাবার বা রসের সাথে দুই চামচ মিশিয়ে দিন। যখনই কৃমির সন্দেহ হয়, এটি তিন একবার দিন।
- ফার্মেসিতে পাওয়া অনেক ওষুধ রয়েছে কৃমির চিকিৎসার জন্য: কেট্রাক্স, প্যাড্রাক্স, আন্টেপার, পাইপার মিনটেজোল। সঠিক ওষুধ বেছে নেওয়ার জন্য ফার্মেসির কারও সাথে কথা বলুন এবং ডোজের নির্দেশিকা অনুসরণ করুন।



অনেক সময় শিশু বছরের পর বছর কৃমিতে আক্রান্ত থাকতে পারে। কৃমির উপস্থিতি এত দীর্ঘ হলে, তার প্রভাব শিশুর জন্য স্বাভাবিক বলে মনে হতে পারে। সুতরাং, প্রতিটি শিশুকে বছরে অন্তত একবার কৃমির চিকিৎসা করানো একটি ভালো ধারণা।

## প্রয়োগ:

আপনি এবং আপনার পরিবারের জন্য এই সপ্তাহে কৃমি প্রতিরোধের জন্য কী করতে পারেন তা ভেবে দেখুন।

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: যক্ষ্মা (টিবি)

**মূল ধারণা:** যক্ষ্মা খুবই সংক্রামক। আমরা যক্ষ্মা প্রতিরোধ, সনাক্ত এবং চিকিৎসা করতে পারি।

## উপকরণ:

- ভিজ্যুয়াল এইড: টিবি এবং সাধারণ সর্দি-কাশির লক্ষণসমূহ (২টি আলাদা কার্ডে ভাগ করে নিন)

## পর্যালোচনা কার্যকলাপ:

আমরা স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলো কতটা মনে রেখেছি তা যাচাই করার জন্য একটি খেলা খেলব।

দলকে ২টি ভাগে ভাগ করুন এবং তাদের মনে করিয়ে দিন যে, ৭টি স্বাস্থ্যকর অভ্যাস রয়েছে (সংক্ষিপ্ত পাঠ: স্বাস্থ্যকর অভ্যাস পর্যালোচনা)। যারা কোনো অভ্যাস বা অভ্যাসের পদক্ষেপ মনে করতে পারে (যেমন - ‘পায়খানা পরিষ্কার রাখুন’ এটি ‘পায়খানা ব্যবহার’ এর একটি পদক্ষেপ- দুটোই সঠিক উত্তর) তারা উঠে দাঁড়াবে এবং তাদের দলকে একটি পয়েন্ট দেবেন। যখন সব অভ্যাস বলা হয়ে যাবে, তখন যার দল সবচেয়ে বেশি পয়েন্ট পাবে সে বিজয়ী হবে। খেলার শেষে মনে করিয়ে দিন যদি কোনো দল কোনো গুরুত্বপূর্ণ অভ্যাস উল্লেখ করতে ভুলে যায়।

স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলো যক্ষ্মাসহ অনেক রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে।

## যক্ষ্মা কী?

- আপনি কি যক্ষ্মা বা টিবি সম্পর্কে শুনেছেন?
- আপনি কি এমন কাউকে চেনেন যিনি যক্ষ্মায় আক্রান্ত ছিলেন বা আছেন?

যক্ষ্মা একটি গুরুতর দীর্ঘস্থায়ী রোগ যা যে কেউ পেতে পারে। টিবি ১৫-৩৫ বছর বয়সী মানুষদের জন্য খুবই বিপজ্জনক, বিশেষত যারা দুর্বল, অপুষ্টিতে ভুগছে বা এইচআইভি আক্রান্ত। প্রতিবছর অনেক মানুষ এই রোগে মারা যায়।

যক্ষ্মা খুবই সংক্রামক। এটি অন্যদের মধ্যে সহজেই ছড়াতে পারে।

যক্ষ্মার চিকিৎসার জন্য ওষুধ রয়েছে, এবং ওষুধ অবশ্যই সম্পূর্ণ কোর্স শেষ করা পর্যন্ত নিতে হবে। যেসব রোগী তাদের ওষুধ ঠিকমত নেয় না তারা সহজেই কাশি, হাঁচি এবং একসাথে বসবাসের মাধ্যমে অন্যান্যদের মধ্যে যক্ষ্মার জীবাণু ছড়াতে পারে।

## যক্ষ্মা প্রতিরোধ করা যায়:

স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলো যক্ষ্মা প্রতিরোধ করতে সহায়ক। টিবি ছড়ানো প্রতিরোধের আরও উপায় রয়েছে:

১. জন্মের এক মাসের মধ্যে শিশুদের যক্ষ্মার বিরুদ্ধে টিকা দিতে হবে।
২. টিবি রোগীদের ওষুধ নিতে হবে এবং ভালো বোধ করলেও ওষুধ শেষ না হওয়া পর্যন্ত চালিয়ে যেতে হবে।
৩. কাশির মাধ্যমে জীবাণু ছড়ায়, তাই কাশি দেয়ার সময় কনুইয়ের ভাঁজে মুখ ঢেকে কাশতে হবে। শিশুদেরও এইভাবে কাশি শেখাতে হবে।
৪. থুথু ফেলার মাধ্যমে জীবাণু ছড়ায়, তাই পরিবারের সদস্যদের যেখানে সেখানে থুথু না ফেলার পরামর্শ দিন।

## যক্ষ্মার চিকিৎসা:

যক্ষ্মার লক্ষণগুলো সনাক্ত করা শিখুন। লক্ষণগুলো হলো:

- এক মাসের বেশি সময় ধরে কাশি, বিশেষ করে সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরে
- দুপুর এবং সন্ধ্যায় মৃদু জ্বর
- রাতে ঘাম হওয়া
- বুক বা পিঠের উপরের অংশে ব্যথা
- ক্ষুধামন্দা এবং ওজন হ্রাস

- দুর্বলতা (ব্যক্তি সহজেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে)
- ত্বক ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া
- রক্ত কাশি (সাধারণত পরে পর্যায়ে)
- কণ্ঠস্বর ভেঙে যাওয়া (খুব গুরুতর)

শিশুদের মধ্যে অতিরিক্ত লক্ষণসমূহ:

- গলা বা পেটে ফোলাভাব বা গুটি
- ঘন ঘন জ্বর এবং কাশি যা মাঝে মাঝে আসে এবং যায়

যদি এই লক্ষণগুলোর কারণে আপনি টিবি সন্দেহ করেন, দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যান। একজন ডাক্তার একাধিক ওষুধের সংমিশ্রণ প্রেসক্রাইব করবেন, যা এক বছর পর্যন্ত নিয়মিতভাবে নিতে হতে পারে। **আপনি ভালো বোধ করা শুরু করলেও, আপনার ওষুধ বন্ধ করা যাবে না।** ওষুধ খাওয়া খেয়ে যাবেন, যতক্ষণ না ডাক্তার আপনাকে ওষুধ বন্ধ করতে বলেন।

#### কার্যকলাপ:

একজন স্বেচ্ছাসেবক বেছে নিন। তাকে **ভিজুয়াল এইড** থেকে: লক্ষণ কার্ড দিন (টিবি বা সর্দি-কাশি যেকোনোটি, এলোমেলোভাবে মিশিয়ে দিন) এবং নির্দেশ দিন যাতে সে কার্ডটি দলকে না দেখায়।

দলকে ‘আপনার কাশি কি এক মাসের বেশি স্থায়ী হয়েছে?’ বা ‘আপনার বুকে ব্যথা আছে কি?’ এর মতো হ্যাঁ/না প্রশ্ন করতে বলুন। স্বেচ্ছাসেবক লক্ষণ অনুযায়ী উত্তর দেবে। একাধিক প্রশ্নের পর দলটি টিবি কি না তা অনুমান করতে পারে। সঠিক উত্তর জানিয়ে দিন এবং লক্ষণগুলো পর্যালোচনা করুন।

ভিন্ন স্বেচ্ছাসেবক নিয়ে ৩-৪ বার খেলাটি চালিয়ে যান যতক্ষণ না দল সহজেই সঠিক উত্তর দিতে পারে।

#### প্রয়োগ:

- আজ টিবি সম্পর্কে আপনি এমন কী শিখলেন যা আগে জানতেন না?
- টিবি ছড়ানো প্রতিরোধে আপনি কোন একটি কাজ শুরু করতে পারেন?

## ৩য় ভাগ: প্রাথমিক চিকিৎসা

### সংক্ষিপ্ত পাঠ: দুর্ঘটনা প্রতিরোধ

**মূল ধারণা:** আমরা দুর্ঘটনা প্রতিরোধ করতে পারি এবং আমাদের পরিবার ও সম্প্রদায়কে সুরক্ষিত রাখতে পারি।

#### উপকরণ:

- ভিজুয়াল এইড: সম্ভাব্য দুর্ঘটনা

## ভূমিকা

- সম্প্রতি আপনি, আপনার পরিবার বা প্রতিবেশীদের কোনো দুর্ঘটনা ঘটেছে কি?
- দুর্ঘটনাগুলো কী ছিল?
- কীভাবে তা ঘটেছিল?
- কীভাবে সেই দুর্ঘটনা প্রতিরোধ করা যেত?

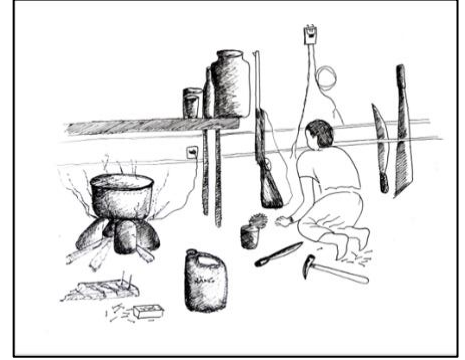
অংশগ্রহণকারীদের যতটা সম্ভব উদাহরণ দেওয়ার জন্য বলুন। তারা যদি কোনো সাম্প্রতিক দুর্ঘটনা না মনে করতে পারে, তাহলে তাদের কয়েক বছর পেছনে ফিরে দেখার জন্য বলুন।

## সম্ভাব্য দুর্ঘটনা:

**ভিজুয়াল এইড** ব্যবহার করুন: সম্ভাব্য দুর্ঘটনা।

১. সেসব জিনিসগুলো বৃত্তাকার করে দেখান যেগুলো দুর্ঘটনা ঘটাতে পারে।

- শিশুর নাগালের মধ্যে থাকা বিষ (অনেক সময় অচিহ্নিত বোতলে)
- আগুন এবং চুলায় রাখা গরম হাঁড়ি
- বৈদ্যুতিক তারের উন্মুক্ত অংশ এবং বৈদ্যুতিক সকেট
- কাঠ থেকে বেরিয়ে আসা পেরেক
- মেঝেতে ফেলে রাখা ছুরি ও হাতুড়ি
- মানুষের পায়ের নিচে থাকা পেরেক
- দাহ্য পদার্থের ক্যান বা বোতল (এবং অন্যান্য ধারালো বস্তু)
- দেয়ালে ঝুলানো কাস্তে ও তরবারি
- টেবিল বা তাক থেকে সহজে পড়ে যাওয়ার মতো ভারী জিনিস
- বৈদ্যুতিক কিছুর কাছে রাখা তরল পদার্থ
- দেয়ালে থাকা বন্দুক



২. প্রতিটি চিহ্নিত জিনিসের জন্য কী ধরনের আঘাত ঘটতে পারে? দুর্ঘটনা প্রতিরোধের জন্য কী করা যেতে পারে?
৩. এছাড়াও, আমাদের ঘরে বা সম্প্রদায়ে সাধারণত যেসব জিনিস দুর্ঘটনার কারণ হয় সেগুলো কী?

## দুর্ঘটনা প্রতিরোধ, পোড়া ও বিষক্রিয়া:

**দুর্ঘটনা প্রতিরোধ:**

- ঘর, স্কুল ও আশপাশ থেকে কাঁচ, পেরেক এবং ধারালো জিনিস সরিয়ে ফেলুন।
- সব আবর্জনা পুড়িয়ে ফেলুন এবং মাটিচাপা দিন।
- জলাশয়, কূপ ও ঢালু এলাকা যেগুলো শিশুদের পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে, সেগুলো ঘিরে রাখুন।
- যেকোনো জিনিসে থাকা পেরেক পিটিয়ে চুকিয়ে দিন বা নীচে বাঁকিয়ে দিন।
- লম্বা ঘাস যা ধারালো জিনিস, সাপ বা ক্ষুদ্র পোকা আড়াল করতে পারে, তা কেটে ফেলুন।
- ধারালো যন্ত্রপাতি, কাঁচ বা ছুরি শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন।

- বৈদ্যুতিক তার যেন শিশুদের নাগালের বাইরে থাকে তা নিশ্চিত করুন। কখনও ভিজে অবস্থায় বৈদ্যুতিক জিনিস স্পর্শ করবেন না। পানি বৈদ্যুতিক শককে সহজতর করে তোলে।
- শিশুদের শেখান, যখন গাড়ি আসে তখন রাস্তা থেকে দূরে থাকতে।

#### পোড়া প্রতিরোধ:

- গরম চা পট, গরম প্যান এবং গরম পানীয় শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন।
- ম্যাচ, রাসায়নিক এবং কেরোসিন উট্টু শেলফে রাখুন।
- যদি আপনি বাতি বা মোম জ্বালান, শিশুদের থেকে দূরে রাখুন বা এমন জায়গায় রাখুন যাতে তারা পৌঁছাতে না পারে।
- মশারি এবং বিছানার কাছাকাছি তেল বাতি রাখবেন না, যেগুলো সহজেই আগুনে পুড়ে যেতে পারে।
- খোলা আগুনের পাশে কখনও শিশুকে একা ছেড়ে যাবেন না।

#### বিষক্রিয়া প্রতিরোধ:

- ওষুধ এবং রাসায়নিকের পাত্রে নাম লিখুন (বা প্রতীক এঁকে রাখুন)।
- আপনি যদি কোনো পাত্রের ভেতরের জিনিস সম্পর্কে নিশ্চিত না হন, তা স্বাদ নেবেন না।
- কখনও কেরোসিন বা পেট্রল এমন পাত্রে রাখবেন না যা পানির জন্য ব্যবহৃত হয়। যেসব পাত্রে পোকামাকড়নাশক, বিষ বা পেট্রল রাখা হয়েছিল, তাতে কখনও পানি রাখবেন না।
- শিশুদের অজানা বেরি বা মাশরুম খেতে দেবেন না।

#### প্রয়োগ:

##### সঙ্গীর সাথে

- আপনার পরিবারের জন্য দুর্ঘটনা প্রতিরোধের জন্য আপনি দুটি কাজ করতে পারেন।
- এই পরিবর্তনগুলো করতে কী প্রয়োজন হবে? কে সাহায্য করতে পারে? কখন করবেন?
- আজকের পাঠ থেকে আপনি কী এক বা দুটি জিনিস শিখলেন যা আপনি এই সপ্তাহে অন্যদের সাথে আলোচনা করতে পারেন?

কয়েকদিনের মধ্যে পরিবারের সাথে আপনার বাড়ির চারপাশে হাঁটুন এবং কোনো বিপজ্জনক কিছু থাকলে তা খুঁজে বের করুন। সেগুলো নিয়ে পরিবারের সদস্যদের সাথে কথা বলুন এবং প্রয়োজনীয় পরিবর্তন করুন। আপনি আপনার পরিবারের সাথে সম্প্রদায়ের চারপাশেও হাঁটতে পারেন এবং একই কাজ করতে পারেন।

## **সংক্ষিপ্ত পাঠ: কাটা এবং পোড়ার জন্য প্রাথমিক চিকিৎসা**

**মূল ধারণা** – রক্তপাত বন্ধ করুন এবং কাটার জায়গা পরিষ্কার করুন। পোড়ার জায়গা ঠান্ডা, পরিষ্কার এবং ঢেকে রাখুন। গুরুতর আঘাতের জন্য চিকিৎসা সাহায্য নিন।

## উপকরণ:

- পানি এবং কাপড়

প্রাথমিক চিকিৎসার দক্ষতা অনুশীলনের মাধ্যমে সবচেয়ে ভালোভাবে শেখা যায়। সম্ভব হলে একে অপরের ওপরের সাথে অনুশীলন করতে বলুন।

## পরিচিতি:

- আপনার বা আপনার পরিবারের কারো কি কখনও কাটা বা পোড়া হয়েছে? আপনি কীভাবে আঘাতের চিকিৎসা করেছেন?

যখন কেউ আঘাত পায়, তখন দ্রুত সাহায্য করা গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক সাহায্য আঘাতকে আরও খারাপ হওয়া থেকে রক্ষা করতে পারে।

## নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন:

কিছু রোগ (যেমন এইডস) রক্তের মাধ্যমে ছড়ায়। যদি কোনো রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি রক্তাক্ত হয় এবং সেই রক্ত আপনার রক্তের সাথে মিশে যায়, তাহলে আপনি সংক্রামিত হতে পারেন। তাই রক্তপাতজনিত আহত ব্যক্তিকে সাহায্য করার সময় নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন:

- যদি আপনার হাত বা হাতে কোনো খোলা কাটা থাকে, তবে অন্য হাত দিয়ে প্রাথমিক চিকিৎসা দিন।
- প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়ার সময় নিজের আঘাত বা কেটে যাওয়ার বিষয়ে সতর্ক থাকুন।
- যদি রক্ত আপনার শরীরে লাগে, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সাবান এবং পানি দিয়ে তা ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন।

## কাটার চিকিৎসা:

প্রত্যেক পয়েন্ট আলোচনা করার সময় দেখান এবং অংশগ্রহণকারীদের জোড়ায় জোড়ায় অনুশীলন করতে বলুন।

- রক্তপাত বন্ধ করুন: গভীর কাটার ক্ষেত্রে এটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

- কাটা জায়গায় পরিষ্কার ঘন কাপড় দিয়ে ঢেকে দিন।
- রক্তপাত ধীর করতে ক্ষতস্থানটি হৃদপিণ্ডের উপরের দিকে তুলুন।
- রক্তপাত বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত কাটা জায়গায় শক্তভাবে চাপ দিন।
  - প্রায় সব ধরনের ক্ষত রক্তপাত বন্ধ করতে এই পদ্ধতিটি কাজ করবে।
  - রক্তপাত কয়েক মিনিটে বন্ধ হতে পারে। গভীর ক্ষত হলে ২০ মিনিট বা তার বেশি সময় লাগতে পারে। রক্তপাত বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত চাপ দেওয়া চালিয়ে যান।
  - যদি কাটা গুরুতর হয়, কাউকে সাহায্যের জন্য পাঠান, তবে আপনি চাপ দেওয়া বন্ধ করবেন না।

কাদা, পশুর মল, কেরোসিন, চুন বা কফি দিয়ে কখনও রক্তপাত বন্ধ করার চেষ্টা করবেন না। এগুলো সংক্রমণ ঘটাতে পারে!

- রক্তপাত বন্ধ হওয়ার পর, ক্ষত পরিষ্কার করুন :

- সাবান এবং ঠান্ডা বিশুদ্ধ (পানীয়) পানি দিয়ে আলতো করে কিন্তু ভালোভাবে কাটা জায়গাটি ধুয়ে ফেলুন। সংক্রমণ রোধ করতে ক্ষতস্থানের সব ময়লা পরিষ্কার করা প্রয়োজন। (ফার্মেসির অ্যালকোহল বা পারক্সাইডও সংক্রমণ প্রতিরোধে সহায়ক হতে পারে।)
- পরিষ্কার কাপড় বা ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিন। তবে খুব বেশি টাইট করে বাঁধবেন না। যদি ব্যান্ডেজ বাঁধার পরে ব্যক্তির ত্বক ঠান্ডা অনুভব হয়, তবে ব্যান্ডেজ ঢিলা করুন।



- ব্যাভেজ প্রতিদিন পরিবর্তন করণ যাতে এটি পরিষ্কার থাকে। ব্যাভেজ পরিবর্তন করার আগে সবসময় হাত ধুয়ে নিন।
৩. যদি ক্ষতে জীবাণু প্রবেশ করে, তা সংক্রমিত হতে পারে এবং **সংক্রমণ বিপজ্জনক** হতে পারে।
- ক্ষত যদি লাল, গরম, ফোলা বা পুঁজ বের হতে থাকে, বা দুর্গন্ধ হয়।
    - তবে ফার্মেসির পারব্লাইড বা অ্যালকোহল দিয়ে পুনরায় পরিষ্কার করণ এবং আবার পরিষ্কার ব্যাভেজ দিয়ে ঢেকে দিন।
  - যদি লালভাব ক্ষতস্থান থেকে ছড়াতে শুরু করে অথবা ব্যক্তির জ্বর বা ঠান্ডা লাগে, তাহলে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ছে। তাড়াতাড়ি তাকে ক্লিনিকে নিয়ে যান।

## পোড়ার চিকিৎসা:

*পোড়া চিকিৎসার প্রতিটি ধাপ আলোচনা করার সময় দেখান এবং অংশগ্রহণকারীদের জোড়ায় জোড়ায় অনুশীলন করতে বলুন।*

পোড়া ত্বকের যত্ন:

- সাথে সাথেই ত্বক ঠান্ডা পানি দিয়ে ঠান্ডা করণ। কয়েক মিনিট ধরে ঠান্ডা পানি ছিটিয়ে দিন বা পোড়া ত্বক ঠান্ডা পানির নিচে ধরে রাখুন।
- কয়েক মিনিট পর পোড়া জায়গাটি পরিষ্কার ঠান্ডা ভেজা কাপড় দিয়ে ঢেকে দিন।
- পোড়ার ওপর ভ্যাসলিন বা অয়েন্টমেন্ট লাগাবেন না। তবে অ্যালোভেরা গাছের রস পোড়া দ্রুত সারাতে সাহায্য করতে পারে।
- ফোসকা ফুটো বা গলিয়ে দিবেন না।
- কাটা জায়গার মতো পোড়াও পরিষ্কার রাখা এবং ব্যাভেজ দিয়ে ঢেকে রাখা প্রয়োজন।

নিচের ক্ষেত্রে ব্যক্তিকে ক্লিনিকে নিয়ে যান:

- পোড়ার জায়গা কালো, বাদামী বা সাদা হলে।
- পোড়া যদি শরীরের বড় অংশ বা মুখে হয়।
- পোড়া জায়গার চামড়া কুচকে গেলে।
- রাসায়নিক বা বিদ্যুৎস্পৃষ্টে পোড়া হলে।

## ছোট দলের কার্যক্রম

**শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী:** দলগুলিকে (অথবা সঙ্গীদের) একটি নাটিকা তৈরি করতে বলুন, যেখানে একজন ব্যক্তির গভীর কেটে যায়, পুড়ে যায়, অথবা কাটা জায়গায় সংক্রমণ ঘটে। দলগুলোকে কাটা এবং পোড়ার প্রাথমিক চিকিৎসার ৪টি ধাপ মনে করিয়ে দিন।

১. নিজেকে সুরক্ষিত করণ
২. রক্তপাত থামান / পোড়া জায়গা ঠান্ডা করণ
৩. ক্ষত পরিষ্কার করণ এবং ব্যাভেজ করণ
৪. সংক্রমণের লক্ষণ পর্যবেক্ষণ করণ

## ফিরে দেখা

দলগুলোকে তাদের নাটিকা পরিবেশন করতে বলুন। মূল্যায়ন করুন।

## প্রয়োগ:

- এই সপ্তাহে আপনি কী শিখলেন যা অন্যদের সাথে আলোচনা করে নিতে পারেন?

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: বিষ এবং সাপের কামড়ের জন্য প্রাথমিক চিকিৎসা

**মূল ধারণা:** যদি কেউ বিষ খেয়ে ফেলে বা সাপের কামড় খায়, তৎক্ষণাৎ ব্যবস্থা নিতে হবে।

### উপকরণ:

- ভিজুয়াল এইড: সাপের কামড়

### ভূমিকা

- আপনি কি এমন কাউকে চেনেন যাকে সাপ কামড়েছে বা ভুলবশত বিষ খেয়েছে? কী ঘটেছিল?
- আপনার মতে, কারা বেশি ঝুঁকিতে থাকে?

শিশুরা সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে থাকে কারণ তারা প্রায়ই মুখে যেকোনো কিছু দিয়ে ফেলে এবং বিপজ্জনক জায়গায় চলে যেতে পারে। এছাড়া তাদের শরীর ছোট হওয়ায় বিষ তাদের জন্য বেশি ক্ষতিকর হয়ে ওঠে।

### বিষক্রিয়া

- আপনার বাড়ির আশেপাশে বা সম্প্রদায়ে কিছু সাধারণ বিষাক্ত জিনিস কী কী? (দলকে বাড়ির ভেতরে দএবং বাইরে এবং পুরো সম্প্রদায়ে খুঁজে বের করতে সাহায্য করুন।)

- |   |  |                 |
|---|--|-----------------|
| ○ ব্লিচ                                   | ○ ফার্মেসির ওষুধ (অতিরিক্ত ওষুধ ক্ষতিকর) | ○ পেট্রল        |
| ○ আয়োডিন                                 | ○ সিগারেট                                | ○ লাইটারের তেল  |
| ○ ক্ষার জাতীয় পদার্থ                     | ○ কেরোসিন                                | ○ ইঁদুরের বিষ   |
| ○ লবণ (শিশুদের জন্য অতিরিক্ত লবণ ক্ষতিকর) | ○ রংয়ের কাজে ব্যবহৃত থিনার              | ○ পোকামাকড়নাশক |
|   | ○ বিষাক্ত পাতা বা বেরি                   |                 |

- আপনার বাড়ির আশেপাশে এই বিষাক্ত জিনিসগুলোর কোনটি রয়েছে?
- কীভাবে আপনি সেগুলো আপনার শিশুদের নাগালের বাইরে রাখতে পারেন?

### বিষক্রিয়া প্রতিরোধ:

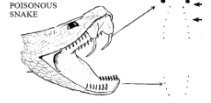
১. সব বিষ (এবং ফার্মেসির ওষুধ) শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন।
২. কখনও কোল্ড ড্রিংকের বোতলে কেরোসিন, পেট্রল বা রাসায়নিক রাখবেন না, কারণ শিশুরা এগুলো পান করার চেষ্টা করতে পারে।

চিকিৎসা: যদি আপনি সন্দেহ করেন কেউ বিষ খেয়েছে, তবে সঙ্গে সঙ্গে এই পদক্ষেপগুলো নিন:

১. যদি ব্যক্তি জাগ্রত ও সচেতন থাকে, তাকে **পানির** মাধ্যমে বিষটি পাতলা করতে দিন (প্রতি ১৫ মিনিটে এক গ্লাস করে পানি দিন)। যদি **অ্যাকটিভেটেড চারকোল (সক্রিয় কয়লা)** থাকে, তা পানির সাথে মিশিয়ে সঙ্গে সঙ্গে দিন। পুরো দিন ধরেই তাকে প্রচুর পানি পান করতে দিন!
২. যদি আপনি নিশ্চিত হন যে সে বিষ খেয়েছে এবং আশেপাশে কোনো ক্লিনিক রয়েছে, তবে তাকে ক্লিনিকে নিয়ে যান।
৩. ব্যক্তিকে বমি করাবেন না। এটি আরও সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।
৪. যদি ব্যক্তি অজ্ঞান হয়ে পড়ে, তবে তাকে পাশ ফিরে শোয়ান এবং দ্রুত তাকে ক্লিনিকে নিয়ে যান। বিষের পাত্রটি সঙ্গে নিন যাতে স্বাস্থ্যকর্মী তা দেখতে পারে।
৫. যদি কোনো রাসায়নিক ত্বক বা চোখে লাগে এবং পোড়ার অনুভূতি দেয়, তবে সেই স্থানটি কমপক্ষে ২০ মিনিট ধরে বারবার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

### সাপের কামড়

যদি কাউকে সাপ কামড়ায়, তবে কামড়টি বিষাক্ত নাকি বিষহীন তা শনাক্ত করার চেষ্টা করুন। কারণ সাপের কামড়ের দাগগুলো ভিন্ন হয়। (**ভিজুয়াল এইড:** সাপের কামড় ব্যবহার করে বিষাক্ত সাপের দাগ দেখান)। বিষাক্ত সাপের সাধারণত দুটি বড় দাঁত এবং অন্যান্য ছোট দাঁতের দাগ থাকে। যদি কামড়ের দাগ বা সাপ বিষাক্ত মনে হয়:



১. **সঙ্গে সঙ্গে সাহায্যের জন্য পাঠান।**
২. কামড়ানোর স্থানে কোনো নড়াচড়া করবেন না। যত বেশি নড়বে, তত দ্রুত বিষ ছড়াবে। যদি পায়ে কামড়ায়, তাকে একেবারেই হাঁটতে দেবেন না।
৩. বিষের গতি ধীর করার জন্য কামড়ানোর স্থানে পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুড়িয়ে দিন। আক্রান্ত হাত বা পা স্থির রাখার চেষ্টা করতে হবে, এবং শক্ত বান্ডন দিতে হবে, তবে বেশী শক্ত করে বাধা যাবে না যাতে রক্তপ্রবাহ বন্ধ হয়।
৪. **সম্ভব হলে ব্যক্তিকে স্ট্রেকারে করে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান।** যদি সম্ভব হয় সাপটিও সঙ্গে নিন, কারণ ভিন্ন সাপের জন্য ভিন্ন ধরনের ওষুধ প্রয়োজন হতে পারে।

কীটপতঙ্গের কামড় এবং হল, এগুলো প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য সাধারণত বিপজ্জনক নয়। তবে ছোট শিশুদের জন্য এবং যারা তাড়াতাড়ি ফুলে যাওয়ার প্রতিক্রিয়া দেখায় তাদের ক্ষেত্রে বিপজ্জনক হতে পারে। এসব ক্ষেত্রে দ্রুত চিকিৎসা সাহায্য নিন।

### অনুশীলন

দল করণ বা জোড়ায় জোড়ায় অংশগ্রহণ করান যেখানে একজন বিষ খেয়েছে বা সাপের কামড় পেয়েছে এমন ভূমিকা পালন করবে। প্রতিটি দল তাদের ভূমিকা পালন করবে। প্রতিটি অভিনয়ের পরে বড় দলকে জিজ্ঞাসা করুন, ‘তারা কি সঠিকভাবে চিকিৎসা করেছে?’ সবাই মনে রেখেছেন কিনা সেটা নিশ্চিত করুন:

- বিষের জন্য পানি।
- কামড়ের ক্ষেত্রে স্থির থাকা প্রয়োজন।

## প্রয়োগ:

- এই সপ্তাহে আপনি কী একটি জিনিস শিখেছেন যা আপনি অন্যদের সাথে আলোচনা করতে পারেন?

## সংক্ষিপ্ত পাঠ: শ্বাস আটকে যাওয়াতে সাহায্য করুন

**মূল ধারণা:** যখন কারো হঠাৎ দমবন্ধ হয়, তখন কীভাবে তাকে সাহায্য করা যায় তা শিখে আমরা কারও জীবন বাঁচাতে পারি।

**উপকরণ:**

- একটি বাচ্চার পুতুল

### দমবন্ধ

- আপনি কি কখনও কাউকে দমবন্ধ অবস্থায় ভুগতে দেখেছেন? আপনি কী করেছেন?

যদি কারও গলায় কিছু আটকে যায়, এটি খুবই বিপজ্জনক হতে পারে। যদি তারা কোনো শব্দ করতে না পারে, এর মানে তারা শ্বাস নিতে পারছে না।

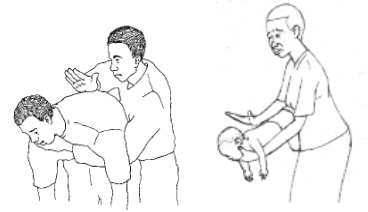


- যদি ব্যক্তি কাশি করে, কান্না করে বা কোনো শব্দ করতে পারে, তাহলে কাশি দিলে শ্বাসনালী পরিষ্কার হয়ে যাবে। তাদের তেমন কোনো বিপদের আশঙ্কা নেই।
- যদি তারা কোনো শব্দ করতে না পারে বা গলা চেপে ধরে বড় চোখে তাকায়, এর অর্থ হলো তাদের শ্বাসনালী পুরোপুরি বন্ধ হয়ে গেছে এবং তারা শ্বাস নিতে পারছে না। তাদের তৎক্ষণাৎ সাহায্য প্রয়োজন। আমরা কয়েক মিনিটের বেশি শ্বাস ছাড়া বাঁচতে পারি না, তাই আপনাকে খুব দ্রুত কাজ করতে হবে!

কয়েকজন স্বেচ্ছাসেবী ব্যবহার করুন নিচের বিষয়গুলো সবার সামনে তুলে ধরার জন্য (অনেক শক্তি প্রয়োগ করবেন না)

যদি একটি শিশু বা বাচ্চা কোনো শব্দ করতে না পারে:

- শিশুটিকে আপনার হাঁটুর উপরে ঝুঁকিয়ে ধরুন অথবা বাচ্চাটিকে আপনার হাতের ওপর রাখুন। তার মাথা যেন তার বুকের চেয়ে নিচে থাকে।
- আপনার হাতের তালু ব্যবহার করে তার পিঠের মাঝখানে শক্তভাবে কয়েকটি আঘাত দিন।



প্রাপ্তবয়স্ক বা কিশোরদের জন্য পদ্ধতি:

- আক্রান্ত ব্যক্তির পেছনে দাঁড়ান এবং তার কোমরের চারপাশে আপনার হাত দিয়ে জড়িয়ে ধরুন।
- নাভির উপরে এবং পাজরের নিচে একটি মুষ্টি তৈরি করুন।
- অন্য হাত দিয়ে মুষ্টিটি ঢেকে ধরে হঠাৎ করে শক্তভাবে উপরের দিকে টান দিন, যাতে ফুসফুস থেকে বাতাস বেরিয়ে এসে শ্বাসনালী পরিষ্কার করতে পারে। এটি পুনরাবৃত্তি করুন যতক্ষণ না প্রতিবন্ধকতা থাকে।



এই পদ্ধতিটি বেদনাদায়ক হতে পারে, তাই যারা কাশি করতে বা শব্দ করতে পারছে তাদের ওপর এই পদ্ধতি প্রয়োগ করবেন না।

### অনুশীলন:

---

জোড়ায় জোড়ায় কাজ করুন এবং এই দুটি পদ্ধতি একে অপরের ওপর অনুশীলন করুন—তবে পদ্ধতি ২-এ আসলে বাতাস বের করে দেওয়ার চেষ্টা করবেন না, শুধু অভিনয় করুন। যদি সম্ভব হয়, একটি শিশুর পুতুল ব্যবহার করুন এবং নিশ্চিত করুন যে প্রত্যেক জোড়া শিশুর পুতুলের ওপর অনুশীলন করার সুযোগ পায়। তাদের মনে করিয়ে দিন যে, যখন তারা পুতুলের ওপর অনুশীলন করবে, তখন মাথাটি শরীরের চেয়ে নিচে রাখতে হবে এবং খুব শক্তভাবে পিঠে আঘাত দিতে হবে।