



PATHFINDER

উইমেন-লেড ক্লাইমেট রেজিলিয়েন্স প্ৰোগ্ৰাম

দিশাৰি প্ৰকল্প: এডভান্সিং দ্য লিডাৰশ্বিপ অব উইমেন এন্ড গাৰ্লস টুওয়ার্ডস বেটাৰ হেলথ অ্যান্ড ক্লাইমেট চেঞ্জ রেজিলিয়েন্স

জলবায়ু পৰিবৰ্তন ও প্ৰজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক

ফ্লিপচাৰ্ট

# ভূমিকা

বর্তমান বিশ্বে জলবায়ু পরিবর্তন একটি অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ ও আলোচিত বিষয়, যা সারা বিশ্বের বিশেষ করে উন্নয়নশীল ও দারিদ্র্য দেশগুলোর মানুষের জীবনযাত্রাকে ব্যাপকভাবে প্রভাবিত করেছে। ভৌগোলিক অবস্থানের কারণে এর নেতিবাচক প্রভাব অন্যান্য দেশের তুলনায় বাংলাদেশে আরও অনেক বেশি।

জলবায়ু পরিবর্তনের বিরূপ প্রভাব সুবিধাবঞ্চিত জনগোষ্ঠী, বিশেষ করে নারীদের স্বাস্থ্যসেবার সুযোগ ব্যাহত করেছে এবং এর পাশাপাশি বিদ্যমান স্বাস্থ্য ব্যবস্থাকে ক্রমশ দুর্বল করে তুলছে। প্রাকৃতিক দুর্যোগের উচ্চঝুঁকি, স্বাস্থ্য ব্যবস্থার দুর্বলতা এবং এর অবকাঠামোগত সীমাবদ্ধতা, দরিদ্রতা, সম্পদের ন্যায্য বণ্টন ও ক্ষমতায়নে নারীর অংশগ্রহণে বাধা প্রদান, দুর্যোগকালীন সময়ে নারীর দৈনন্দিন স্বাস্থ্য বিশেষ করে প্রজনন স্বাস্থ্য সুরক্ষায় বড় অন্তরায় হয়ে দাঁড়িয়েছে।

বাংলাদেশ প্রায় প্রতি বছরই ঘূর্ণিঝড়, জলোচ্ছ্বাস, বন্যা, নদীভাঙন, অনিয়মিত বৃষ্টিপাত, খরা, বজ্রপাত ইত্যাদির মত চরম প্রাকৃতিক দুর্যোগের সম্মুখীন হয়। ফলে, দেশের উপকূলীয় এবং নদী তীরবর্তী এলাকাসহ বন্যাপ্রবণ নীচু সমতল ভূমিতে বসবাসরত লক্ষ লক্ষ মানুষ প্রতি বছর বাস্তবায়িত হয়। এবং ক্রমবর্ধমান এই দুর্যোগের ফলে সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে রয়েছে দেশের নারী এবং কিশোরীরা।

প্রত্যন্ত এইসব জনপদে মানসম্মত এবং নিরবচ্ছিন্ন স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিতকরণে নারীর অংশগ্রহণের বিকল্প নেই। অনুকূল পরিবেশ পেলে দুর্যোগের ঝুঁকিতে থাকা এই নারীরাই নিশ্চিত করতে পারেন দুর্যোগ সহনশীল পরিবেশ ও স্বাস্থ্য ব্যবস্থা হয়ে উঠতে পারে দিন বদলের দিশারি।

দিশারি (Advancing the Leadership of Women & Girls Towards Better Health & Climate Change Resilience) প্রকল্পটি দুর্যোগপ্রবণ প্রেক্ষাপটে প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিতকল্পে নারী ও কিশোরীদের সক্ষমতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে তৃণমূল পর্যায়ে দক্ষতা ও নেতৃত্ব বিকাশে কাজ করেছে। এবং একইসাথে দুর্যোগের ঝুঁকি মোকাবেলায় স্থানীয় জনগোষ্ঠীর সম্পৃক্ততা এবং সক্ষমতা বৃদ্ধিসহ ব্যক্তির সামাজিক দায়বদ্ধতা গড়ে তুলতেও সহায়তা করেছে। পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশসহ বিভিন্ন দেশে প্রকল্পটির কাজ করেছে এবং ইপসা প্রকল্পটির অংশীদার হিসেবে কক্সবাজার জেলায় বাস্তবায়নে সহযোগিতা করেছে।

এই ফ্লিপচার্টটি উন্নয়ন ও প্রকাশিত হয়েছে পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনালের দিশারি প্রকল্প “উইমেন লেড ক্লাইমেট রেজিলিয়েন্স প্রোগ্রামের” সহযোগিতায়। ইপসা এই প্রকল্পের অংশীদার হিসেবে ফ্লিপচার্টটির প্রণয়ন, সম্পাদনা ও পরিমার্জন করেছে।

## ফ্লিপচার্ট ব্যবহারের নিয়মাবলি

- ফ্লিপচার্ট-টি ব্যবহারের আগে তার প্রতিটি পাতা খুব ভালোভাবে পড়ে ও দেখে নিন। কোন ছবি দেখিয়ে কি বলতে হবে তা বুঝে নিন।
- ফ্লিপচার্ট এমন ভাবে বা এমন জায়গায় রাখুন যাতে তা অংশগ্রহণকারীদের সামনাসামনি হয় এবং তারা যেন স্পষ্টভাবে ছবিগুলো দেখতে পায়।
- উল্টোদিকের লেখাগুলো ফ্লিপচার্ট ব্যবহারকারীর দিকে রাখুন যেন সহজেই বক্তব্যগুলো দেখে অংশগ্রহণকারীদের কাছে বর্ণনা করা যায়।
- ফ্লিপচার্টেও বক্তব্যগুলো পড়ে শোনানোর চাইতে বক্তব্যটি সঠিকভাবে, সহজ ও সাবলীলভাবে নিজের ভাষায় বোঝানো ভালো। এখানে মনে রাখা প্রয়োজন যে, ফ্লিপচার্টের লেখাগুলো ব্যবহারকারীকে কি বলতে হবে তা মনে করিয়ে দেয়ার জন্য। তাই সাধারণত এখানে সংক্ষিপ্ত বক্তব্য থাকে যা অংশগ্রহণকারীদের পড়ে শোনালে তাদের বুঝতে অসুবিধা হতে পারে।
- অংশগ্রহণকারীদের গোল বা (ট) আকারে বসার ব্যবস্থা করুন, যাতে প্রত্যেকে ফ্লিপচার্ট দেখতে পায় এবং আলোচনার সময়ে তারা একে অন্যকেও দেখতে পায়।
- সেশনের উদ্দেশ্যের প্রতি নজর রেখে আলোচনা শুরু করুন। সেক্ষেত্রে নির্দিষ্ট বিষয়ের চার্ট দেখিয়ে ছবি সম্পর্কে ধারণা নিন। তারপর তাদের ধারণার সূত্র ধরেই আলোচনা শুরু করুন।
- সময়ের দিকে খেয়াল রেখে কখনও শুধু মূলবর্তী আবার কখনও বিস্তারিত আলোচনা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করা, মতামত দেয়া কিংবা অভিজ্ঞতা বিনিময়ের জন্য উদ্বুদ্ধ করুন যাতে আলোচনায় তাদের অংশগ্রহণ নিশ্চিত হয়। এখানে মনে রাখুন, আলোচনায় দুই পক্ষেরই অর্থাৎ অংশগ্রহণকারীদেরও আলোচনা পরিচালনাকারী উভয়ের অংশগ্রহণ সুযোগ না থাকলে ফলপ্রসূ যোগাযোগ সম্ভব নয়।
- আলোচনা শেষে সারসংক্ষেপ করে আবার মূল বিষয়টি বলুন। অংশগ্রহণকারীদের মূল্যবান মতামত ও অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ দিয়ে পরবর্তী আলোচনার আমন্ত্রণ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

## অধিবেশন সূচী

অধিবেশন	বিষয়	পৃষ্ঠা নং
অধিবেশন ১	জলবায়ুর পরিবর্তন	০১-০২
অধিবেশন ২	দুর্যোগ	০৩-১৪
অধিবেশন ৫	স্বাস্থ্য ও পুষ্টি	১৫-১৮
অধিবেশন ৬	পানি ও পয়ঃনিষ্কাশন	১৯-২৪
অধিবেশন ৭	জলবায়ু সহনশীল জীবিকায়ন	২৫-৪৪
অধিবেশন ৮	জেডার, সেক্স ও জেডার ভিত্তিক সহিংসতা	৪৫-৫৪

# অধিবেশন ১

## আবহাওয়া, জলবায়ু ও জলবায়ুর পরিবর্তন

আবহাওয়া	জলবায়ু	জলবায়ুর পরিবর্তন
আবহাওয়া হচ্ছে কোন একটি নির্দিষ্ট স্থানে নির্দিষ্ট সময়ের বায়ুমণ্ডলের অবস্থা, যা দিয়ে ঠান্ডা, গরম, আর্দ্রতা, শান্ত অথবা ঝড়, মেঘের অবস্থা বুঝা যায়।	জলবায়ু হলো কোন স্থানের ৩০-৩৫ বছরের বেশি সময়ের আবহাওয়া অর্থাৎ বায়ু, তাপ, বৃষ্টিপাত প্রভৃতির গড়কে জলবায়ু বলা হয়।	কোনও একটি জায়গায় ৩০-৩৫ বছরের চেনাজানা আবহাওয়ার ধরন বদলে যাওয়াকেই বলা হচ্ছে জলবায়ু পরিবর্তন। অর্থাৎ কোন একটি অঞ্চলের অথবা সমগ্র পৃথিবীর গড় আবহাওয়ার দীর্ঘমেয়াদি স্থায়ী পরিবর্তনকে জলবায়ু পরিবর্তন বলে। মানুষের কার্যক্রম এবং প্রাকৃতিক কারণে এ ধরনের পরিবর্তন হয়ে থাকে। যেমন তাপমাত্রার ধরণ, বৃষ্টিপাতের ধরণ, বাতাসের ধরণ ইত্যাদি।

জলবায়ু পরিবর্তনের কারণ: বায়ু মণ্ডলের একটি স্বচ্ছ বলয় পৃথিবীকে ঘিরে রেখেছে। এই বলয়ের কিছু গ্যাস তাপমাত্রা ধরে রাখতে পৃথিবীকে সহায়তা করে যাকে গ্রিন হাউজ গ্যাস বলে। পৃথিবীতে প্রাণের অস্তিত্ব টিকিয়ে রাখতে বায়ুমণ্ডলে তাপমাত্রা থাকা জরুরি। এই গ্রিন হাউস গ্যাস না থাকলে পৃথিবীর তাপমাত্রা হত শূন্যের নিচে ১৭ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার কম। আবার ঐ গ্যাসের পরিমাণ বেড়ে গেলে পৃথিবীতে বেশী তাপ আটকে থাকছে যার ফলে পৃথিবীর জলবায়ু পরিবর্তিত হচ্ছে। এই গ্যাসগুলোর মধ্যে প্রধান হচ্ছে কার্বন-ডাই-অক্সাইড, নাইট্রাস অক্সাইড, মিথেন। এ গ্যাসগুলো মূলত নিম্নলিখিত কারণে বৃদ্ধি পায়-

- গাড়ি, জাহাজ, বিমান, বিভিন্ন শিল্প কারখানায় বিভিন্ন ধরনের তৈল-কেরোসিন, পেট্রোল, অকটেন, কয়লা ইত্যাদি পোড়ালে কার্বন-ডাই-অক্সাইড তৈরি হয় যা পৃথিবীতে প্রয়োজনের অতিরিক্ত তাপ ধরে রাখতে সহায়তা করে যা জলবায়ু পরিবর্তন এর একটি অন্যতম প্রাথমিক কারণ।
- অকাতরে গাছ কাটা বা বনাঞ্চল ধ্বংস করার ফলে বাতাসের কার্বন-ডাই-অক্সাইড দিন দিন বেড়ে যাচ্ছে যা ক্রমান্বয়ে পৃথিবী পৃষ্ঠের তাপমাত্রা বৃদ্ধি করছে।
- অধিক পরিমাণ গরু, ছাগল, ভেড়া ইত্যাদি প্রাণীসম্পদ খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করার ফলে খাদ্য পরিপাক/হজম করার সময় পর্যাপ্ত মিথেন গ্যাস তৈরি করে।
- নাইট্রোজেন জনিত সারের অধিক ব্যবহার এর ফলে নাইট্রাস অক্সাইড তৈরি হচ্ছে।

### জলবায়ুর পরিবর্তনের প্রভাব:

- বাংলাদেশের বার্ষিক গড় তাপমাত্রা, গড় বৃষ্টিপাত বৃদ্ধি পেয়েছে। সমুদ্রপৃষ্ঠে পানির উচ্চতা বৃদ্ধির ফলে মাটির লবণাক্ততা বৃদ্ধি পেয়ে ৮৩০০,০০০ হেক্টর আবাদি জমির ক্ষতি করেছে। গ্রীষ্মকালে সমুদ্রের লোনাপানি দেশের অভ্যন্তরে প্রায় ১০০ কি. মি. পর্যন্ত নদীতে প্রবেশ করে।
- বিভিন্ন দুর্যোগ যেমন: ঘূর্ণিঝড়, জলোচ্ছাস, বন্যা, নদী ভাঙন, খরার সংখ্যা বৃদ্ধি পেয়েছে। যেমন: ২০০২, ২০০৩, ২০০৪, ২০০৭, ২০২২ সালে ভয়াবহ বন্যার পুনরাবৃত্তি ঘটেছে।
- সুপেয় পানির অভাব দেখা দিচ্ছে। মাছের প্রজনন কমে যাচ্ছে।
- জলবায়ু পরিবর্তনজনিত কারণে বাংলাদেশে প্রতি সাতজনে একজন বাস্তুচ্যুত হবে বলে আশঙ্কা করা হচ্ছে। ২০৫০ সাল নাগাদ দেশে বাস্তুচ্যুত মানুষের সংখ্যা হবে প্রায় এক কোটি ৩০ লাখ। ২০৮০ সালের মধ্যে তলিয়ে যেতে পারে বাংলাদেশের সমুদ্র উপকূলীয় অঞ্চলের ১৩ শতাংশ ভূমি।
- জলবায়ু পরিবর্তনগত কারণে মানুষ জীবিকা হারিয়ে কর্মসংস্থানের অভাবে দারিদ্রতার শিকার হচ্ছে এবং উন্নত জীবনের আশায় উপকূলীয় এলাকা থেকে বাংলাদেশের শহর এলাকায় চলে যেতে বাধ্য হচ্ছে।

অধিবেশন ১  
আবহাওয়া, জলবায়ু ও জলবায়ুর পরিবর্তন



## অধিবেশন ২.১

### দুর্যোগ

আপদ: মানুষের জীবন, জীবিকা, পরিবেশ ও সম্পদের ব্যাপক ক্ষয়ক্ষতি সৃষ্টি করার ক্ষমতা রাখে এমন প্রাকৃতিক বা মানুষের সৃষ্ট বিষয় বা ঘটনাগুলোকে আপদ বলে। যেমন: বন্যা, জলোচ্ছ্বাস, সাইক্লোন, ভূমিকম্প, অগ্নিকাণ্ড, বজ্রপাত ইত্যাদি।

দুর্যোগ: আপদ যখন ব্যাপক ক্ষয়ক্ষতি সাধন করে অস্বাভাবিক অবস্থার সৃষ্টি করে এবং আক্রান্ত জনগোষ্ঠী যখন অন্যের সহযোগিতা ছাড়া তাদের নিজস্ব ক্ষমতায় পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসতে পারে না তখন সেই পরিস্থিতি বা অবস্থাকে দুর্যোগ বলা হয়। যেমন: ২০০৭ সালের সাইক্লোন সিডর।

দুর্যোগের প্রকারভেদ : দুর্যোগকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়। যথা:

ঔ প্রাকৃতিক দুর্যোগ: যে দুর্যোগ উৎসগত দিক দিয়ে প্রাকৃতিকভাবে সৃষ্ট এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই মোকাবেলা করা যায় না। যেমন- বন্যা, ঘূর্ণিঝড় ও জলোচ্ছ্বাস, ভূমিকম্প, টর্নেডো, কালবৈশাখি, নদীভাঙ্গন, খরা, পাহাড় ধস, ইত্যাদি।

ঔ মনুষ্যসৃষ্ট দুর্যোগ: যে দুর্যোগ উৎসগত দিক দিয়ে মনুষ্য সৃষ্ট এবং মানুষ ইচ্ছে করলেই এড়াতে পারে। যেমন- অগ্নিকাণ্ড, যুদ্ধ, দাঙ্গা, জলবায়ু পরিবর্তন জনিত দুর্যোগ, ইত্যাদি।

দুর্যোগ চক্র: দুর্যোগ ব্যবস্থাপনায় পরস্পর সম্পর্কিত পর্যায়গুলোকে দুর্যোগ চক্র বলে। দুর্যোগ চক্রের পর্যায়সমূহ:

ঔ প্রতিরোধ : বিপদ/দুর্ঘটনা ঘটায় বাধা প্রদান।

ঔ প্রশমন : পদক্ষেপসমূহ যা কোনো বিপর্যয় বা দুর্ঘটনাজনিত ফলাফলকে কমাতে পারে।

ঔ প্রস্তুতি: প্রকৃত জরুরি অবস্থার সময় কার্যকরীভাবে অথবা সময়োচিত সাড়া প্রদানের জন্য পূর্বে গৃহীত পদক্ষেপসমূহ।

ঔ সাড়া প্রদান: জরুরি অবস্থায় অত্যাৱশ্যকীয় সেৱা প্রদান এবং জনগণের ইতিৱাচক সাড়া প্রদান।

ঔ পুনর্ৱাসন: একটি জনগোষ্ঠীর সামাজিক এবং অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডের সঙ্গে জড়িত অত্যাৱশ্যকীয় সেৱাসমূহের দ্রুত প্রতিস্থাপনের প্রাথমিক প্রচেষ্টা।

ঔ পুনর্গঠন: প্রাতিষ্ঠানিক এবং জনগণের সুযোগ-সুবিধাসমূহকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে নিতে সহায়তা প্রদান।

ঔ উন্নয়ন: জনগোষ্ঠীর সামাজিক ও অর্থনৈতিক অগ্রগতি এবং তা বজায় রাখার জন্য ক্রমাগত প্রচেষ্টা।

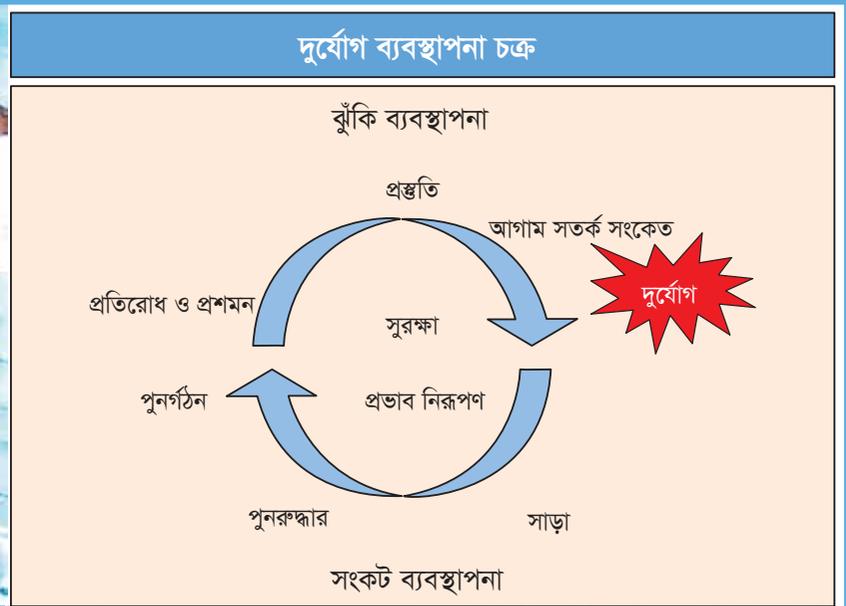
এ অঞ্চলে যে সকল দুর্যোগ বেশী প্রকটঃ ঘূর্ণিঝড়, জলোচ্ছ্বাস, ভূমিকম্প, বন্যা, অগ্নিকাণ্ড

#### দুর্যোগের ক্ষতিকর দিক

- ফসলি, আৱাদি জমি এবং গাছপালা নষ্ট হয়।
- সম্পদের ক্ষয়ক্ষতি হয়। ঘর বাড়ি ভেঙ্গে যায়। মানুষ আশ্রয় হারায়।
- খাবার ও বিশুদ্ধ পানির সংকট দেখা দেয়।
- যোগাযোগ ব্যবস্থা ও রাস্তাঘাট নষ্ট হয়ে যেতে পারে।
- মানুষ আহত হয় এমনকি প্রাণহানিও হয়।

- বন্যার সময় সাপের কামড়ে মানুষের মৃত্যু হতে পারে।
- গবাদি পশু, মুরগি মারা যেতে পারে।
- পুকুরের মাছ বন্যার পানিতে ভেসে যেতে পারে
- দুর্যোগের ফলে মানুষ অভাবহস্ত হয়ে পড়ে।
- ডায়রিয়া, কলেরা, টাইফয়েড এবং চর্মরোগ ইত্যাদি হতে পারে

## অধিবেশন ২.১ দুর্যোগ



## অধিবেশন ২.২

# বিভিন্ন দুর্যোগ মোকাবেলায় করণীয়

### ঘূর্ণিঝড় ও জলোচ্ছ্বাসের আগে করণীয়

- এলাকার পরিবেশ প্রকৃতির উপর নির্ভর করে বাড়ির ভিটা উঁচু করে তৈরি করা ও শক্ত করে ঘর বাঁধা।
- খোলা টিন ও আসবাবপত্র ঘরের ভিতরে রাখা।
- বাড়ির চারপাশে কয়েক সারি গাছ লাগানো:
- শুকনা খাবার, চাল, ডাল, বিশুদ্ধ খাবার পানি, দিয়াশলাই ও মোমবাতি সংরক্ষণ করা:
- নৌকা, ভেলা, বাতাস ভর্তি গাড়ির টিউব, বয়া, প্লাস্টিকের ড্রাম, গাছের গুড়ি ইত্যাদি তৈরি রাখা
- টিউবওয়েলের হেড পাম্পটি খুলে বড় কোনো গাছের সাথে বেঁধে রাখা এবং পাইপের মুখ পলিথিন দিয়ে বেঁধে রাখা, যাতে বন্যার বা জলোচ্ছ্বাসের পানি ভিতরে ঢুকতে না পারে
- ঘূর্ণিঝড় শুরু হলে আগে আশ্রয় কেন্দ্রে আশ্রয় গ্রহণ করা।
- বাড়িতে বিদ্যুৎ সংযোগ থাকলে আশ্রয় কেন্দ্রে যাওয়ার আগে মেইন সুইচ বন্ধ করা,
- আশ্রয়কেন্দ্রে যাওয়ার আগে গবাদি পশুর বাধন খুলে দেয়া;
- চাল, ডাল, ম্যাচ, শুকনো কাঠ, পানি, ফিটকারী, চিনি, গুঁড়াদুধ, ব্যাভেজ, তুলা ও কিছু খাবার স্যালাইন পলিথিন ব্যাগে ভরে গর্তে পুঁতে রাখা।
- জরুরি ঔষধ (স্যালাইন বা ভারের ঔষধ), স্যানিটারি ন্যাপকিন/কাপড়, জন্ম নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ সাথে রাখা।
- প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র টাকা-পয়সা ও দলিলপত্র সঙ্গে রাখা বা পলিথিনে মুড়ে মাটিতে পুঁতে রাখা এবং চিহ্ন রাখা।

### ঘূর্ণিঝড় ও জলোচ্ছ্বাসের সময় করণীয়

- বিপদ সংকেত পাওয়ার পরই বাড়ির নারী, বৃদ্ধ ও শিশুদেরকে সবার আগে নিরাপদ জায়গায় পৌঁছে দেয়া।
- কিছু রুটি, চিড়া ও মুড়ী পলিথিন ব্যাগে করে নিজের শরীরের সাথে বেঁধে রাখা;
- মেয়েদের শক্ত করে খোঁপা করা এবং খোঁপার উপর শক্ত করে গামছা বা পাতলা কাপড় বাধা
- মহল্লায় লোকদের সাথে পরামর্শ করে বাড়ি পাহারার ব্যবস্থা করা।
- স্বেচ্ছা সেবকদের সাথে যোগাযোগ রক্ষা ও তাদের পরামর্শ মেনে চলা
- নদী বা সাগরে কোনো নৌযান চালনা না করা
- গবাদি পশু গোয়াল ঘরে না রেখে উঁচু জায়গায় রাখা এবং গবাদি পশুর খাবার (খড় কুটা) নিরাপদ জায়গায় রাখা:
- ঝড় সম্পূর্ণ না থামা পর্যন্ত আশ্রয়কেন্দ্রে অবস্থান করা:
- বাড়ির আশেপাশের মূল্যবান গাছের ডাল কেটে দেয়া যাতে বাতাসে উপড়ে ফেলতে না
- নৌকাগুলোকে মাটি চাপা দিয়ে পানিতে ডুবিয়ে খোঁটার সাথে বেধে রাখা:
- জেলেদের জাল শক্ত কোনো গাছে পেঁচিয়ে বেঁধে রাখা;
- আশ্রয় কেন্দ্র না থাকলে মহল্লার সবচেয়ে মজবুত ও উঁচু ঘরে আশ্রয় নেয়া।

### ঝুঁকি মোকাবেলায় ঘূর্ণিঝড় ও জলোচ্ছ্বাসের পরে করণীয়

- রাস্তা-ঘাট থেকে গাছ-পালা সরিয়ে ফেলে যোগাযোগ ব্যবস্থা সচল করা:
- আশ্রয় কেন্দ্র থেকে বাড়ি ফিরতে মানুষকে সাহায্য করা;
- অতি দ্রুত খাল, নদী, পুকুরে আটকে পড়া অথবা সমুদ্রে ভেসে থাকা লোকদের উদ্ধার করা।
- অন্যের সাহায্যের আশায় বসে না থেকে এলাকাবাসি একে অপরকে সাহায্য করা।
- মৃত লোকদের লাশ দাফন করা এবং মৃত পশুপাখি গর্তে পুঁতে ফেলা
- আহত লোকদের দ্রুত হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করা;
- ঝড়ে পড়ে যাওয়া বৈদ্যুতিক খুঁটিতে হাত না দেয়া;
- ইউনিয়ন ও পৌর দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা কমিটিকে সঠিক তথ্য দিয়ে সহযোগিতা করা
- বিভিন্ন ত্রাণ কমিটির মাধ্যমে প্রাপ্ত ত্রাণ সামগ্রী সুষ্ঠুভাবে বিতরণের ব্যবস্থা করা:
- সরকারি ও বেসরকারি পুনর্বাসন কর্মসূচিকে সার্বিক সহযোগিতা করা।

অধিবেশন ২.২

## বিভিন্ন দুর্যোগ মোকাবেলায় করণীয়

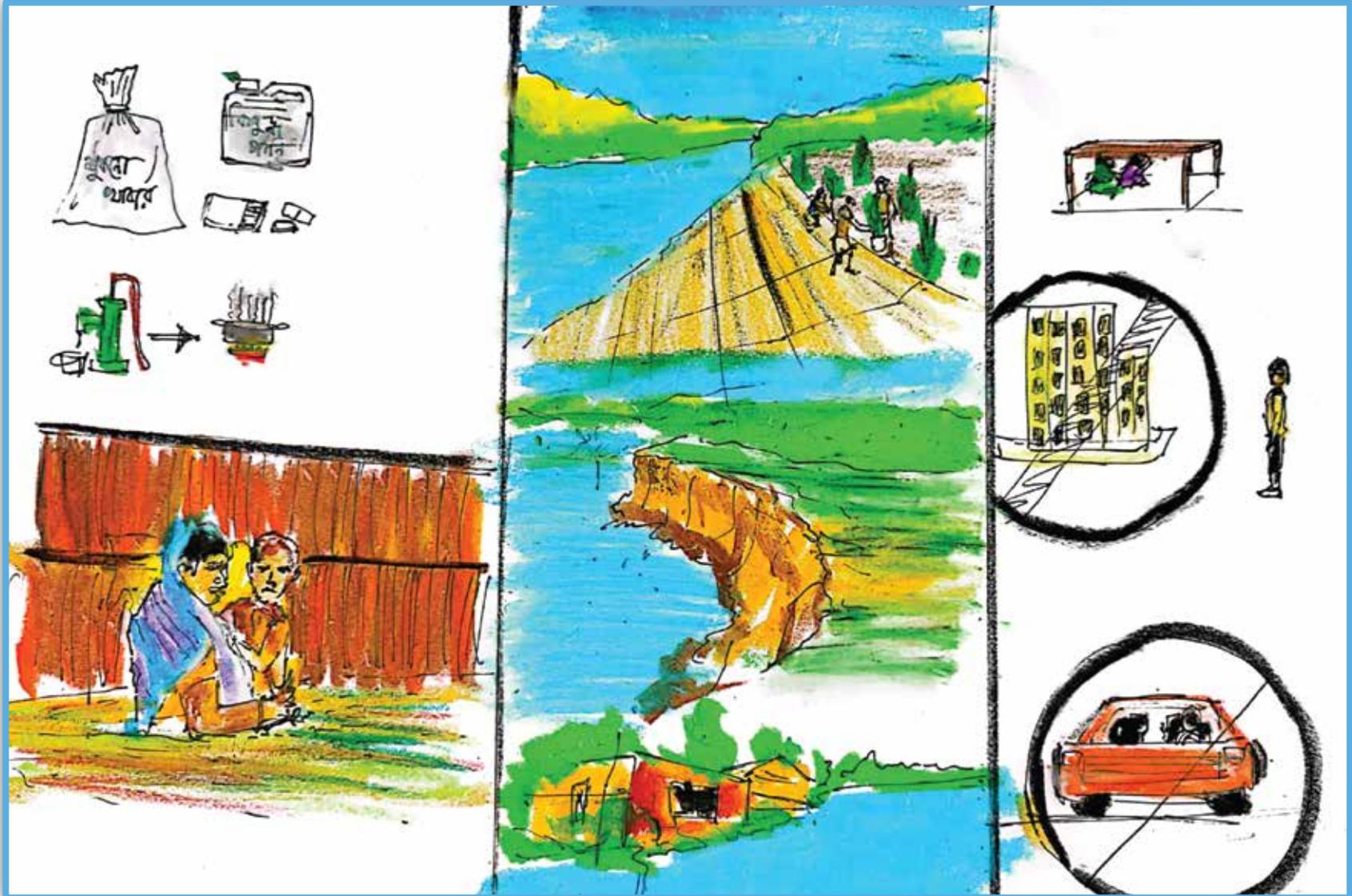


## অধিবেশন ২.৩

# বিভিন্ন দুর্যোগ মোকাবেলায় করণীয়

<p><b>বন্যার আগে করণীয়:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• বাড়ির ভিটা ও পুকুর পাড় উঁচু করা; সবাই মিলে রাস্তা উঁচু ও মেরামত করা।</li> <li>• শুকনো খাবার মজুদ রাখা।</li> <li>• জরুরি ঔষধ, স্যানিটারি ন্যাপকিন/কাপড়, জন্ম নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ সাথে রাখা।</li> <li>• টিউবওয়েলের পাম্প খুলে পাইপের মাথা পলিথিন দিয়ে বেঁধে রাখা।</li> <li>• জ্বালানি কাঠ বা লাকড়ি উঁচু জায়গার মজুদ রাখা। গাছের ডালে খড়ের বোঝা (গবাদি পশুর খাবার) ঝুলিয়ে রাখা।</li> <li>• ছোট ছোট নৌকা বা ভেলা তৈরি করা</li> </ul>	<p><b>বন্যার সময় করণীয়:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• শিশুদের প্রতি বিশেষ নজর রাখা যাতে পানিতে ডুবে মারা না যায়</li> <li>• ঘরের আশেপাশে পোকামাকড় মারার ঔষধ ছিটানো:</li> <li>• নিরাপদ পানি পান করা,</li> <li>• খাবার সংরক্ষণের ব্যবস্থা করা:</li> <li>• সময়মতো আশ্রয়কেন্দ্রে যাওয়া।</li> </ul>	<p><b>বন্যার পরে করণীয়:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• জমি তৈরি ও ফসল আবাদ করা</li> <li>• বসত ভিটায় গাছ লাগানো</li> <li>• নলকূপ পরিষ্কার/রক্ষণাবেক্ষণ করা এবং স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা তৈরি বা মেরামতের ব্যবস্থা করা;</li> <li>• সরকারি বিভিন্ন বিভাগ ও এনজিওদের সাথে যোগাযোগের মাধ্যমে প্রয়োজনীয় সহায়তা পাওয়ার চেষ্টা করা।</li> </ul>
<p><b>নদী ভাঙ্গনের আগে করণীয়</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• সেচসেবকদের মাধ্যমে পালাক্রমে নদী ভাঙ্গনের অবস্থা পর্যবেক্ষণ করা;</li> <li>• নদী পাড়ে সহজে সরানো যায় এমন বসতবাড়ি তৈরি করা;</li> <li>• নদীর পাড়ে শিকড় মাটি ধরে রাখতে পারে এমন গাছ লাগান;</li> </ul>	<p><b>নদী ভাঙ্গনের সময় করণীয়</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• নদীর পাড়ে টি বাঁধ নির্মাণ করে শ্রোতের বেগকে কমিয়ে রাখা;</li> <li>• ভাঙন প্রবন এলাকায় বাশের বেড়া/খাঁচা নির্মাণ করা;</li> <li>• নদীতে কংক্রিট ব্লক ফেলা;</li> <li>• নদীর কিনারে ফেরি, ইঞ্জিনের নৌকা বা জাহাজের গতি কমানো;</li> </ul>	<p><b>নদী ভাঙ্গনের পরে করণীয়</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• কম খরচে ঘর নির্মাণ করা</li> <li>• আয় বৃদ্ধিমূলক কাজের প্রশিক্ষণ নেয়া ও তা শুরু করতে প্রয়োজনীয় ঋণ নেয়া;</li> <li>• সরকারি বিভিন্ন বিভাগ ও এনজিওদের সাথে যোগাযোগ করে সহযোগিতা ব্যবস্থা করা।</li> </ul>
<p><b>ভূমিকম্প পূর্বকালীন সময়</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• বাসস্থান খালি করার পরিকল্পনা প্রস্তুত করণ</li> <li>• পারিবারিক পুনর্মিলন এর পরিকল্পনা প্রস্তুত করণ</li> <li>• একটি জরুরি যোগাযোগ পরিকল্পনা প্রস্তুত করণ</li> <li>• জরুরি সহায়তা যোগাযোগের নম্বর রাখুন</li> </ul>	<p><b>ভূমিকম্প চলাকালীন সময়</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• শান্ত থাকুন, আতঙ্কিত হয়ে দৌড়াবেন না, জানালা, বারান্দা থেকে লাফ দিবেন না!</li> <li>• সিঁড়ি ব্যবহার করবেন না, সরু রাস্তা দিয়ে হাঁটবেন না;</li> <li>• বাইরে থাকলে নিকটতম খোলা জায়গায় প্রবেশ করণ।</li> <li>• শহরে থাকলে দরজার নিচে আশ্রয় নিন</li> <li>• আপনি গাড়ি চালালে সেতু, উঁচু ভবন এড়িয়ে চলুন, হঠাৎ থামবেন না।</li> </ul>	<p><b>ভূমিকম্পের পরবর্তীকালীন করণীয়</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• অপ্রয়োজনে ফোন ব্যবহার করবেন না</li> <li>• সম্ভাব্য আগুন সম্পর্কে নিশ্চিত না হওয়া পর্যন্ত বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি এবং আগুন ব্যবহার করবেন না।</li> <li>• বাড়ি নিরাপদ কিনা নিশ্চিত না হলে ঘরে প্রবেশ করবেন না</li> <li>• রাস্তা নিরাপদ না জানা পর্যন্ত গাড়ি চালাবেন না।</li> </ul>

অধিবেশন ২.৩  
বিভিন্ন দুর্যোগ মোকাবেলায় করণীয়



## অধিবেশন ২.৪

# দুর্যোগে ঝুঁকি কমাতে স্বাস্থ্যবর্তা

দুর্যোগের সময় অনেক মানুষ রোগ-ব্যাদিতে আক্রান্ত হয় আবার কেউ কেউ আঘাতও পায়। রোগব্যাদি ও আঘাতে অনেকে পঙ্গু হয় আবার বহু লোকের মৃত্যু হয়। দুর্যোগের সময় নলকূপ, পুকুর, নদী ও খালের পানিসহ বিভিন্ন উৎসের পানি দূষিত হয়ে পড়ে। ফলে পানি বাহিত রোগ, যেমনঃ ডায়রিয়া, আমাশয়, জন্ডিস, কলেরা রোগসহ নানা সংক্রামক রোগে মানুষ আক্রান্ত হয়। গাছের ডাল বা ঘরের নিচে চাপা পড়ে, বসত বাড়ির দেয়াল ও ভূমিধ্বসের কারণে, বৈদ্যুতিক দুর্ঘটনা, ইত্যাদি কারণে মানুষের মৃত্যু হয়। যে সকল লোক মারা যায় এর বেশির ভাগই হচ্ছে গর্ভবতী নারী, শিশু, বৃদ্ধ ও প্রতিবন্ধী। তাই দুর্যোগের সময় এদেরকে নিরাপদে রাখা এবং স্বাস্থ্যবর্তা মেনে চলতে সহযোগিতা করতে হবে।

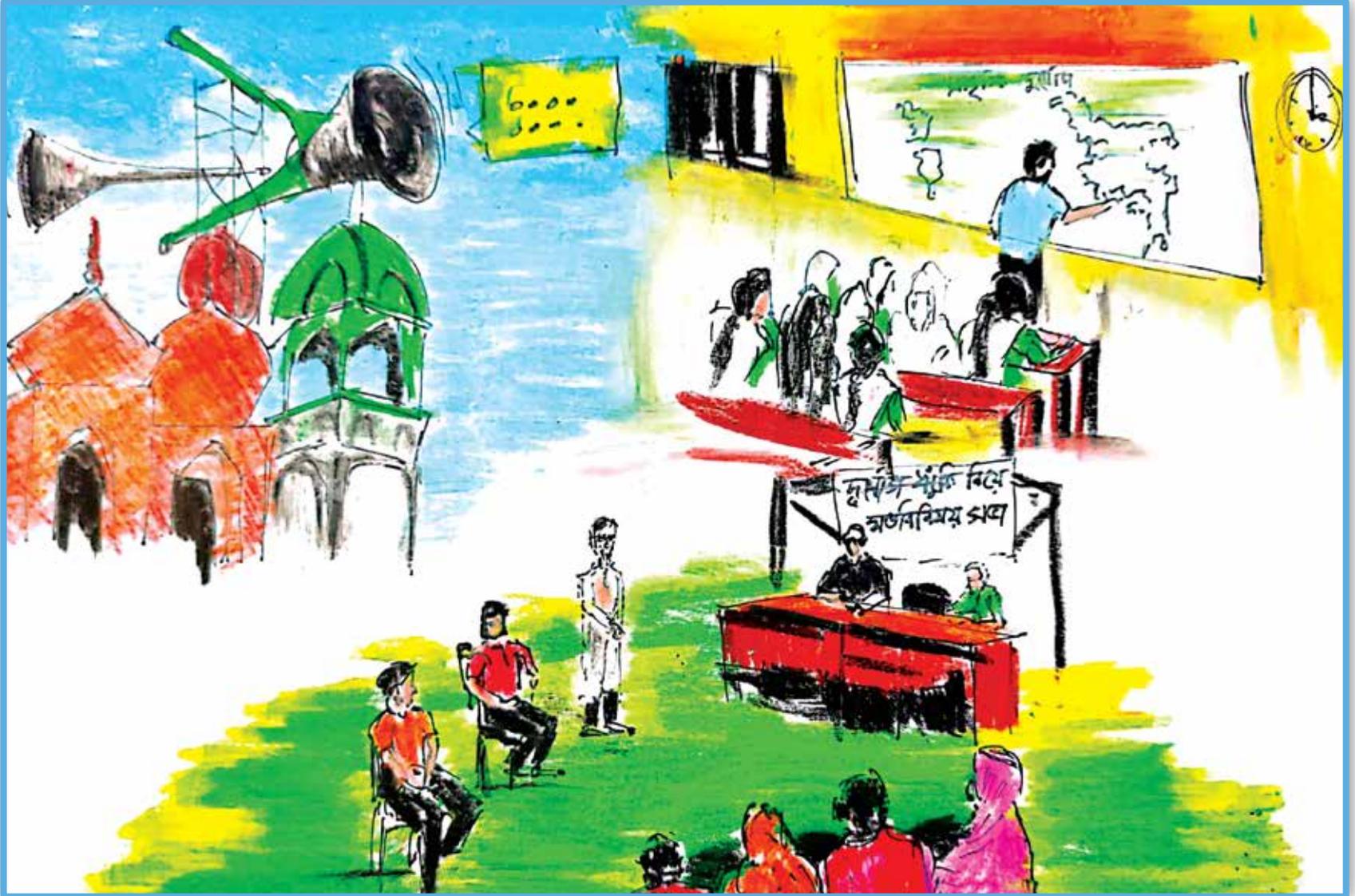
দুর্যোগে স্বাস্থ্যবর্তা: প্রাকৃতিক দুর্যোগ কালীন এবং পরবর্তীতে যেসমস্ত বর্তা মেনে চলা উচিত সেগুলো হল

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• প্রাকৃতিক দুর্যোগ চলাকালীন পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট বা ফিটকিরি দিয়ে পানি নিরাপদ করে ব্যবহার করতে পারেন।</li><li>• বিশুদ্ধ খাবার পানির পাশাপাশি গৃহস্থালি সকল কাজে বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করা উত্তম।</li><li>• আর্সেনিকমুক্ত টিউবওয়েল বন্যা বা জলোচ্ছ্বাসের সময় ডুবে গিয়ে থাকলে তা ব্যবহারের আগে আধ ঘণ্টা পানি চেপে দূষিত পানি ফেলে দিতে হবে।</li><li>• পানির কুয়ায় লবণাক্ত বা দূষিত পানি ঢুকলে ব্যবহার না করে ঔষধ দিয়ে পানি পরিষ্কার করতে হবে।</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• খাওয়ার আগে ও পায়খানার পরে অবশ্যই সাবান বা ছাই দিয়ে হাত পরিষ্কার করতে হবে।</li><li>• আশ্রয় কেন্দ্রে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ব্যবস্থা করতে হবে, ছোট বড় সবাইকে তা ব্যবহারের অভ্যাস করতে হবে এবং ব্যবহারের পরে তা পরিষ্কার রাখতে হবে।</li><li>• বেশী অসুস্থ এবং আঘাত প্রাপ্ত রোগীদেরকে তাৎক্ষণিকভাবে ডাক্তার দেখাতে হবে অথবা হাসপাতালে পাঠাতে হবে। হাতের কাছে স্যালাইন ও জরুরি ঔষধ রাখতে হবে।</li><li>• ডায়রিয়া হলে রোগীকে সাথে সাথে খাবার স্যালাইন খাওয়াতে হবে, সেইসাথে রোগীকে স্বাভাবিক খাবার দিতে হবে।</li></ul> |
|---|--|

স্বাস্থ্যবর্তা জানানোর কৌশলসমূহ

১. আমরা আশেপাশের প্রতিবেশীদেরকে স্বাস্থ্যবর্তাগুলো জানাতে পারি।
২. এসব বর্তা আমরা আত্মীয় স্বজনদেরকে জানাতে পারি।
৩. যাদের সাথে কাজ করি তাদেরকে জানাতে পারি।
৪. বাড়ির ছোট ছেলে মেয়েদেরকে জানাতে পারি।
৫. মসজিদের মাইক দিয়ে গ্রামবাসীদের জানানোর জন্য ইমাম সাহেবকে অনুরোধ করতে পারি,
৬. স্বেচ্ছাসেবকদের সাহায্য নিতে পারি
৭. নামাজের পর মুসল্লিদেরকে জানানোর জন্য ইমাম সাহেবকে অনুরোধ করতে পারি।
৮. গ্রামের ঘরে ঘরে জানানোর জন্য চৌকিদারকে অনুরোধ করতে পারি,
৯. স্বাস্থ্যবর্তা জানানোর জন্য স্কুলের শিক্ষকদেরকে অনুরোধ করতে পারি:
১০. গান বা জারি গানের মাধ্যমে স্বাস্থ্যবর্তা জানানো যেতে পারে।
১১. মিলাদ মাহফিলে জানানোর জন্য ইমাম সাহেবকে অনুরোধ করতে পারি:

অধিবেশন ২.৪  
দুর্যোগে ঝুঁকি কমাতে স্বাস্থ্যবার্তা



## অধিবেশন ২.৫

# দুর্যোগে ঝুঁকি কমাতে স্বাস্থ্যবর্তা

যেকোনো জরুরি পরিস্থিতিতে ক্ষতিগ্রস্ত জনগোষ্ঠী হল শিশু, গর্ভবতী নারী, প্রসূতি মা, কিশোরী, প্রবীণ এবং প্রতিবন্ধী জনগোষ্ঠী। তাই তাদের বিশেষ যত্ন নেয়া দরকার। যেমন: শিশুদের জন্য করণীয়

- নবজাতক শিশুকে সরকারের সংক্রামক রোগ প্রতিরোধক ৭টি টিকা প্রাপ্তি নিশ্চিত করতে হবে।
- দুর্যোগের সময় শিশুকে ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়াতে হবে। স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলো ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল বিতরণ করে থাকে। এছাড়া কৃমির ঔষধ খাওয়াতে হবে।
- দুর্ঘটনা ঘটে প্যারে এমন যন্ত্রপাতি, যেমন: বিদ্যুতের তার, সুইচ এবং দাহ্য বস্তু থেকে শিশুদের দূরে রাখা।
- সাপের কামড় থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য আশ্রয়কেন্দ্রের বিভিন্ন স্থানে কার্বলিক অ্যাসিড রাখা হয় এবং শিশুদের এ জাতীয় পদার্থ থেকে দূরে রাখা।
- ঝড়ের সময় চলাচল কালে ছোট শিশুকে মা অথবা বাবা কাপড় দিয়ে পিঠে বা বুকের সাথে বেঁধে নিয়ে আশ্রয়কেন্দ্রের দিকে বা নিরাপদ স্থানে যেতে হবে।
- আশ্রয়কেন্দ্রে অপরিচিত কাউকে চুকতে না দেওয়া উত্তম। কেননা এসময়ে শিশুরা পাচারকারীর খপ্পরে পড়ার আশঙ্কা থাকে।
- ত্রাণ সংগ্রহ করতে যাবার সময় শিশুদের নিরাপদ স্থানে রেখে যেতে হবে।

### নারীদের জন্য করণীয়

- যে কোন প্রাকৃতিক দুর্যোগে পরিবারের জন্য খাবার পানি সংগ্রহের কাজটি করে নারীরা। বহুদূর থেকে বিশুদ্ধ খাবার পানি সংগ্রহের জন্য তাঁদের কাজের সময় দীর্ঘ হয়, পরিশ্রম বেড়ে যায়, বিশ্রামের সময় থাকে না, প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সমস্যা এবং যৌন হয়রানির ঝুঁকি বেড়ে যায়। পরিবারের কাজগুলো নারী-পুরুষ উভয় সদস্যের মধ্যে ভাগ করে নিলে, দূর থেকে জ্বালানি ও পানি সংগ্রহের কাজটি পুরুষ সদস্য স্বেচ্ছায় ও স্বতঃস্ফূর্তভাবে করলে, নারীর উপর কাজের চাপ কমবে এবং সে তাঁর বিশ্রামের সময় পাবে, প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সমস্যা এবং যৌন হয়রানি থেকে রক্ষা পাবে।
- আশ্রয়কেন্দ্রে নারী বিশেষ করে দুগ্ধদানকারী মায়েদের জন্য আলাদা স্থান সম্ভব হলে কক্ষ দিতে হবে।
- আশ্রয়কেন্দ্রে নারীদের বিশেষ প্রয়োজনের কথা বিবেচনা করে পৃথক শৌচাগারের ব্যবস্থা করতে হবে।
- জরুরি ঔষধ, স্যানিটারি ন্যাপকিন/কাপড়, জন্ম নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ সাথে রাখতে হবে।
- গর্ভবতী নারীদের জন্য প্রসবের প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি রাখতে হবে। দরকারি জিনিসপত্র হাতের কাছে রাখতে হবে।

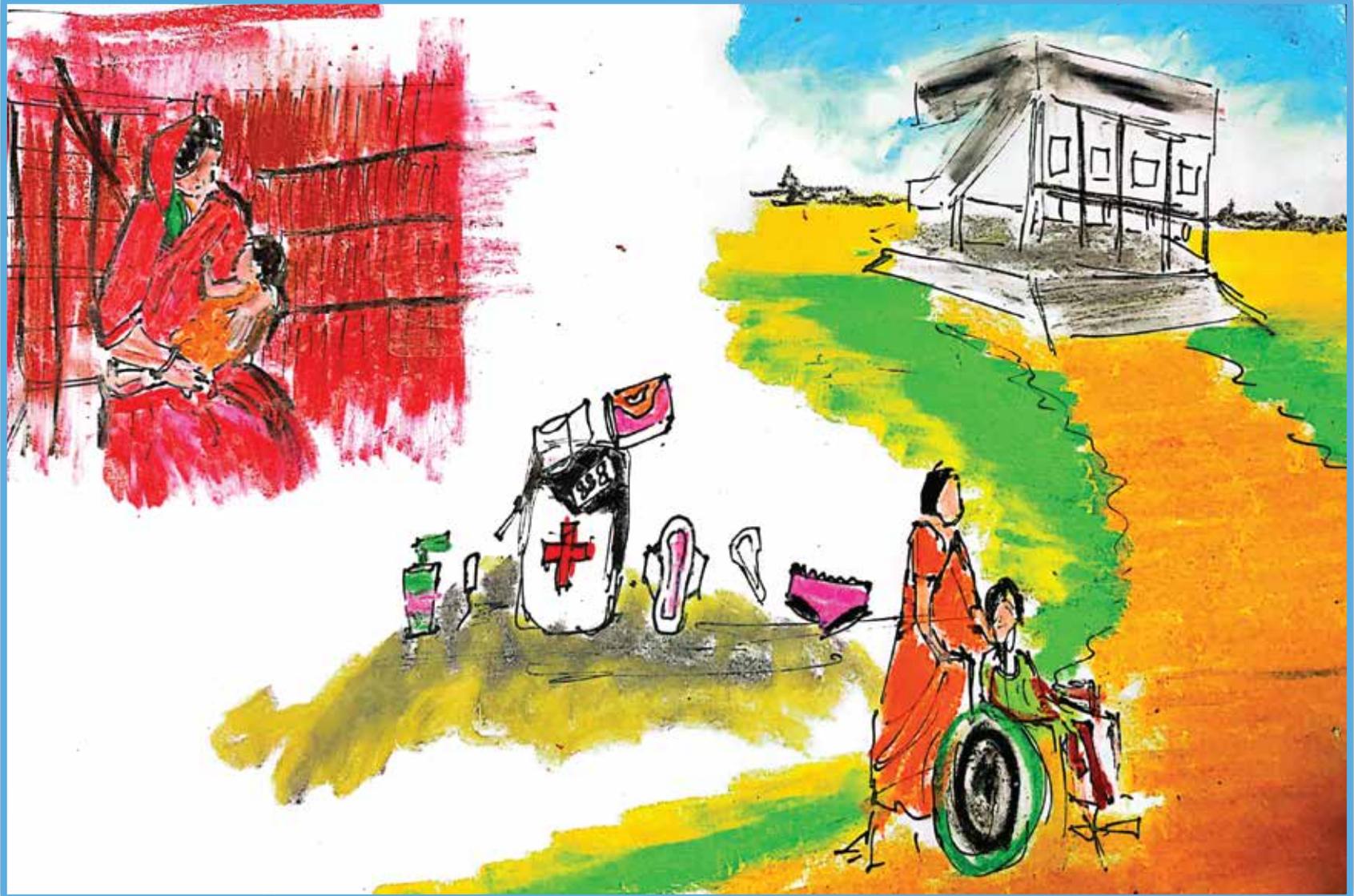
### প্রতিবন্ধীদের জন্য করণীয়

- দুর্যোগের পূর্বাভাস পাওয়ার পর পরই এলাকার প্রতিবন্ধীদের নিরাপদস্থানে বা আশ্রয়কেন্দ্রে রেখে আসতে হবে।
- নিজের জন্য ত্রাণ সংগ্রহের কালে প্রতিবন্ধী ব্যক্তির কথা মনে রেখে তাঁর জন্যও ত্রাণ সংগ্রহ করতে হবে - আহত বয়স্ক প্রতিবন্ধীকে দ্রুত প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে হবে।

### বয়স্কদের জন্য করণীয়

- দুর্যোগের পূর্বাভাস পাওয়ার পর পরই এলাকার বয়স্কদের নিরাপদস্থানে বা আশ্রয়কেন্দ্রে রেখে আসতে হবে
- পরিবারে খাদ্য ঘাটতির কারণে তাঁরা কম খাবার খায়, ফলশ্রুতিতে অপুষ্টিতে ভোগে ও সহজে রোগাক্রান্ত হয়। তাদের জন্য খাবারের ব্যবস্থা করতে হবে।
- বয়স্কদের আশ্রয়কেন্দ্রের শুষ্ক ও উষ্ণ স্থানে থাকার জন্য জায়গা করে দিতে হবে।
- তাদের প্রয়োজনীয় ঔষধপত্র সাথে রাখতে হবে। এবং সুচিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে।

অধিবেশন ২.৫  
দুর্যোগে ঝুঁকি কমাতে স্বাস্থ্যবর্তা



অধিবেশন ২.৬  
দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা কমিটি

ইউনিয়ন দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা কমিটিঃ

সদস্যবৃন্দ	পদবি	সংখ্যা
ইউনিয়ন পরিষদের চেয়ারম্যান	সভাপতি	১
ইউনিয়ন পরিষদের সদস্যবৃন্দ	সদস্য	১২
ইউনিয়ন পর্যায়ের সরকারি কর্মচারী	সদস্য	৪
দুঃস্থ নারী প্রতিনিধি	সদস্য	১
ঘূর্ণিঝড় প্রস্তুতি কর্মসূচির প্রতিনিধি	সদস্য	১
বাংলাদেশ রেডক্রিসেন্ট সোসাইটির প্রতিনিধি	সদস্য	১
এনজিও এর প্রতিনিধি	সদস্য	১
কৃষক/মৎস্য প্রতিনিধি	সদস্য	১
গণ্যমান্য ব্যক্তি/সমাজসেবক	সদস্য	১
মুক্তিযোদ্ধা	সদস্য	১
ইমাম/পুরোহিত	সদস্য	১
আনসার/ভিডিপি	সদস্য	১
ইউনিয়ন পরিষদের সচিব	সদস্য	১
মোট	৩৩-৩৬ জন	
স্থানীয় মাননীয় সংসদ সদস্য এই কমিটির উপদেষ্টা থাকবেন। প্রতি মাসে ১টি সভা হবে। আপদকালীন সময় প্রতিদিন একবার, অবস্থার উন্নতি হলে প্রতি সপ্তাহে ২ বার সভায় মিলিত হবে।		

অধিবেশন ২.৬  
দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা কমিটি



## অধিবেশন ৫.১

# স্বাস্থ্য ও পুষ্টি

স্বাস্থ্য- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) এর মতে, “স্বাস্থ্য হচ্ছে ব্যক্তির এমনই এক অবস্থা, যা সম্পূর্ণরূপে শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও আত্মিক সুস্থতা এবং কল্যাণময় ; শুধুমাত্র রোগ-ব্যাদি অথবা শারীরিক অঙ্গহানি থেকে মুক্ত থাকা নয়। ” সুস্বাস্থ্যের জন্য সুস্থ শরীর মন উভয়ই প্রয়োজন। শরীর ভালো থাকলে মন ও ভালো থাকে। শরীর ভালো না থাকলে কোন কিছুই ভালো লাগেনা, কাজে মন বসে না, ব্যক্তি তার কর্মস্পৃহা হারায়।

খাদ্য- খাদ্য হচ্ছে এমন কতগুলো প্রয়োজনীয় উপাদানের সমষ্টি যা গ্রহণের মাধ্যমে শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও কর্মক্ষমতা বজায় থাকে, ক্ষয়পূরণ ও বিভিন্ন কাজের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি জোগান দেয় এবং সর্বোপরি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে।

পুষ্টি- পুষ্টি হচ্ছে এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে গ্রহণ করা খাদ্য শোষিত হয়ে - শরীরে তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে; শরীরের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধি সাধন করে; শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সৃষ্টি করে। শরীর সুস্থ ও সবল রাখার জন্য নিয়মিত পুষ্টিকর খাদ্যের কোন বিকল্প নেই। পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে সুস্থতা নিশ্চিত করতে পারি।

বৈচিত্র্যময় খাবার - শরীরের যথাযথ ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধি সাধন, এবং শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য যথাযথ অনুপাতে ও পরিমাণে প্রয়োজনীয় উপাদানসমৃদ্ধ খাবারকে আমরা বৈচিত্র্যময় খাবার বলি।

শক্তিদায়ক খাবার	শর্করা জাতীয় - ভাত, রুটি, মুড়ি, খই, আলু, গুড়, চিনি, পাউরুটি, চর্বি জাতীয় - সরিষার তেল/সয়াবিন তেল, ঘি, মাখন, মধু, নারকেল ইত্যাদি
শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার - আমিষ জাতীয়	আমিষ জাতীয় - মাছ, মাংস, ডিম ও ডাল জাতীয় শস্য, শিমের বীচি, দুধ, বাদাম, কলিজা ইত্যাদি। ভিটামিন - দুধ, ডিম, কলিজা, সব ধরনের শাক-সবজি, ফল ইত্যাদি
রোগ প্রতিরোধক খাবার	খনিজ লবণ - মাছ, মাংস, কলিজা, দুধ, ডিম, গাঢ় সবুজ শাক-সবজি, লবণ ইত্যাদি
	পানি - নিরাপদ পানি

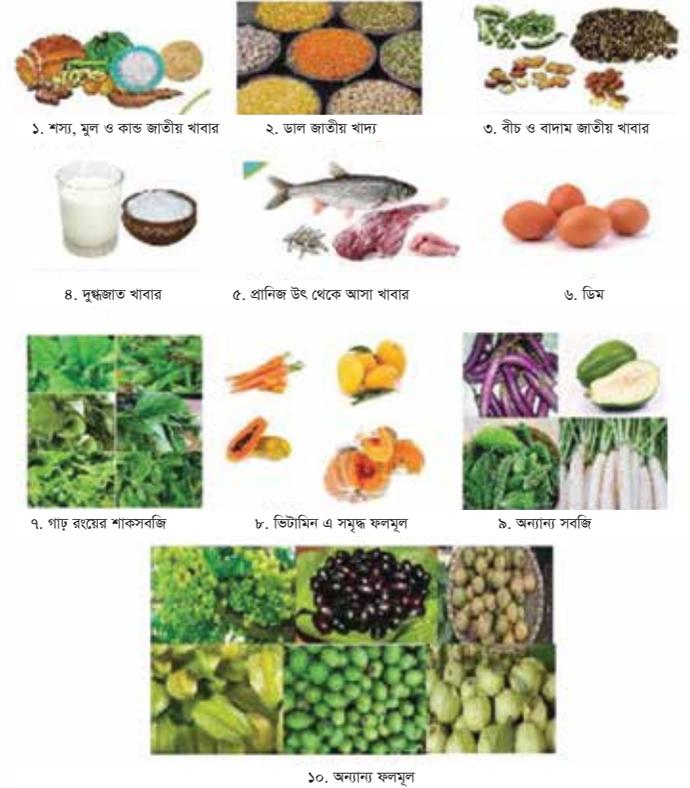
সুস্বাদু খাদ্য এবং খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা- যে খাদ্যে স্বাস্থ্য বা বৃদ্ধি বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয় উপাদানসমূহ পর্যাপ্ত পরিমাণে এবং অনুপাতে বিদ্যমান থাকে তাকে সুস্বাদু খাদ্য বলে। প্রতিটি মানুষেরই সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। বিশেষ করে কিশোর কিশোরী বয়সে, গর্ভবতী অবস্থায় দেহের চাহিদা বেশী থাকে।

- সুস্বাদু খাবার আমাদের দেহের প্রয়োজনীয় শর্করা, আমিষ, চর্বি, ভিটামিন এবং খনিজ সরবরাহ করে,
- রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়,
- দেহের বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এবং ওজন ঠিক রাখতে সহায়তা করে
- এটি আমাদের ব্রেনের কার্যকারিতা বাড়াই, চিন্তা শক্তিকে আরও প্রখর করে তোলে,

# অধিবেশন ৫.১ স্বাস্থ্য ও পুষ্টি



## নারীদের খাদ্য তালিকায় ১০ ধরনের খাদ্য



## অধিবেশন ৫.২

# স্বাস্থ্য ও পুষ্টির গুরুত্ব এবং কিশোরী, গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী নারীদের উপর অপুষ্টির ফলাফলসমূহ

অপুষ্টি: প্রয়োজনের তুলনায় অতিরিক্ত কিংবা অপরিপূর্ণ খাদ্য গ্রহণের ফলে দেহে যে অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে অপুষ্টি বলে।

অপুষ্টির প্রকারভেদ: অপুষ্টিকে প্রধানত দুই ভাগে ভাগ করা হয়। যথা:

১. কম পুষ্টি অপরিপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ অথবা/এবং ঘন ঘন সংক্রমণের (রোগ) কারণে কম পুষ্টির সমস্যা দেখা দেয়। এ অবস্থায় সব রকমের পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি দেখা দেয়। প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদান যেমন; আমিষ, শর্করা, তেল, ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ ও খনিজ লবণ ইত্যাদি উপাদানের ঘাটতির কারণে পুষ্টিহীনতার লক্ষণ দেখা দেয়। কম পুষ্টির কারণে তিন ধরনের অপুষ্টি দেখা দেয় যথা: কম ওজন, খর্বাকৃতি ও কৃশকায়
২. অতিপুষ্টি/স্থূলতা- প্রয়োজনের তুলনায় বেশি খাবার গ্রহণ অথবা /এবং কম শারীরিক পরিশ্রমের কারণে অতিপুষ্টির সমস্যা দেখা দেয়। অতিপুষ্টি ভবিষ্যতে শিশুদের হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং অন্যান্য রোগ সহ মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ায়।

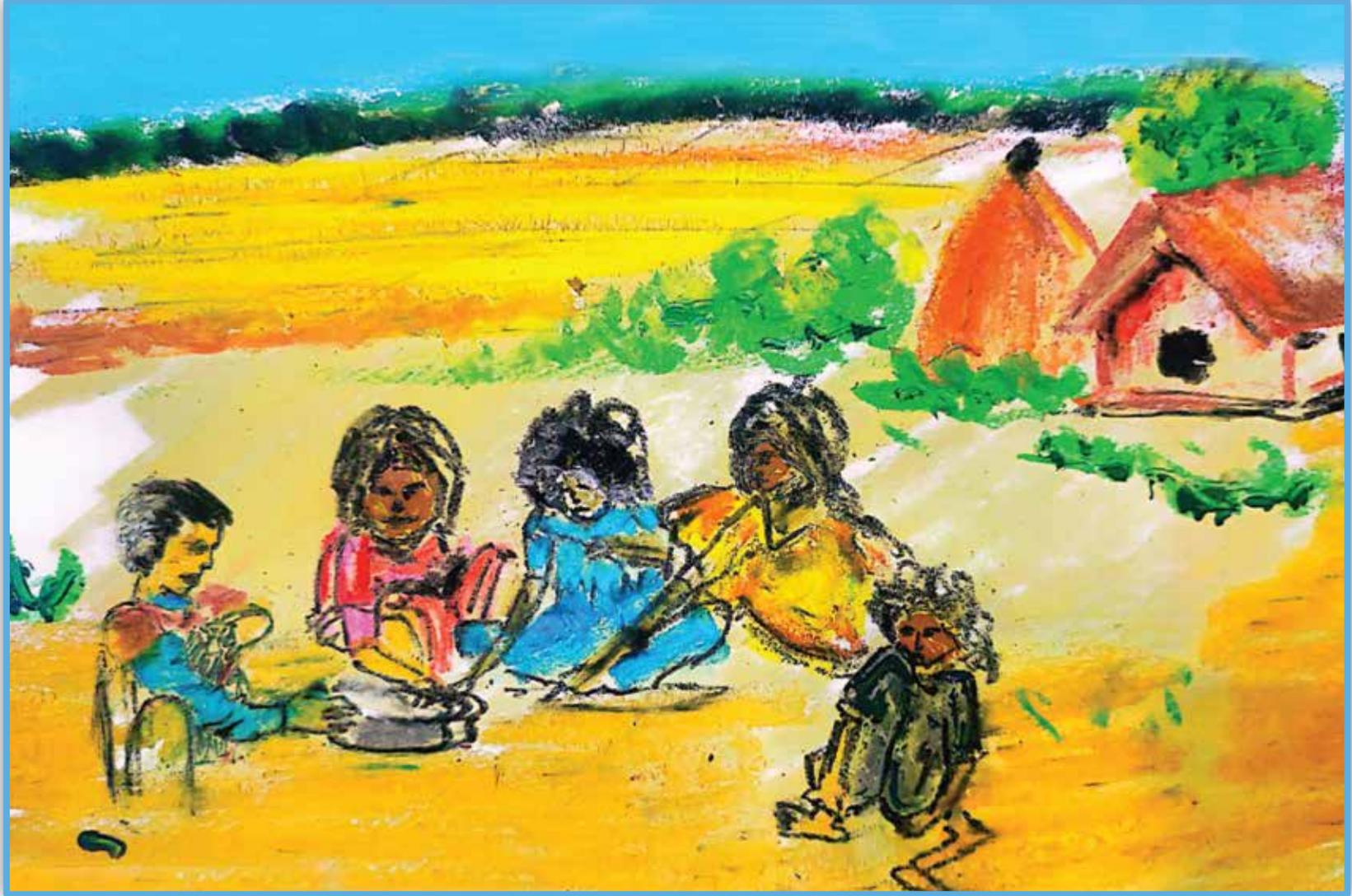
অপুষ্টিজনিত রোগ: সঠিক পরিমাণ খাদ্য উপাদানের অভাবে শরীরে যেসব রোগ হয়, তাকে অপুষ্টি জনিত রোগ বলে। অপুষ্টি শিশু, কিশোরী ও গর্ভবতীদের স্বাস্থ্য কে বিশেষভাবে প্রভাবিত করে।

কিশোরী, গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী নারীদের উপর অপুষ্টির ফলাফলসমূহ-

- অপুষ্টির কারণে কিশোরী ও নারীদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকায় ঘন ঘন রোগে আক্রান্ত হয়।
- পড়াশুনার মনোযোগ কমে যায়।
- দুর্বলতা ও ক্লান্তিজনিত কারণে বেশি কাজ করতে না পারা, সম্পাদিত কাজের পরিমাণ কমে যাওয়া।
- সন্তানদের সঠিকভাবে পরিচর্যা করতে না পারা।
- গর্ভকালীন ও দুগ্ধদানকালীন সময়ে শিশুর দেহে প্রয়োজনীয় আয়রন সরবরাহের সামর্থ্য থাকেনা।
- মা যদি খর্বাকৃতির হয়, তবে তার ছোট হাড়ের কাঠামোর কারণে, প্রসবে জটিলতা দেখা যায়।
- রক্তস্বল্পতা দেখা দেয়।
- প্রসবকালীন সময়ে মায়ের জটিলতা সৃষ্টির ঝুঁকি বেড়ে যায়। জন্মকালীন কম ওজনের শিশু জন্মদানের ঝুঁকি বেড়ে যায়, আর সে শিশু যদি একটি মেয়ে শিশু হয় তবে পরবর্তীতে তার নিজের গর্ভকালীন সময়ে সন্তান জন্মদানের ক্ষেত্রে আরো বেশি জটিলতা সৃষ্টির ঝুঁকি বেড়ে যায়।
- শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ ব্যাহত হয়।

অধিবেশন ৫.২

স্বাস্থ্য ও পুষ্টির গুরুত্ব এবং কিশোরী, গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী নারীদের উপর  
অপুষ্টির ফলাফলসমূহ



## অধিবেশন ৬.১

# নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ

নিরাপদ খাবার হলো সেই খাবার যা সঠিক নিয়মে পরিষ্কার ও নিরাপদ ভাবে সংগৃহীত হয়। বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে যে খাবার প্রক্রিয়াজাত ও সংরক্ষণ করা হয়। যে খাদ্যে রোগ জীবাণু সংক্রমণের ঝুঁকি কম থাকে।

নিরাপদ খাবার ও পানির প্রয়োজনীয়তা

অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে তৈরি এবং বাইরের খোলা খাবার খেলে ডায়রিয়া, আমাশয়, কলেরা টাইফয়েড ইত্যাদি রোগ হয়। তাই রোগ হতে দূরে থাকার জন্য সব সময়ই নিরাপদ স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ করতে হবে।

সুতরাং, নিরাপদ স্বাস্থ্যসম্মত খাবার নিশ্চিত করার জন্য আমাদের করণীয়-

১. সবজি ও ফলমূল কাটার পূর্বে এক চা চামচ খাবার লবণ নিরাপদ পানিতে মিশিয়ে কমপক্ষে ৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখলে শাকসবজি ও ফলমূলের অবস্থিত রাসায়নিক পদার্থের ক্ষতিকর প্রভাব বহুলাংশে কমে যায়।
২. কাঁচা শাকসবজি ফলমূল নিরাপদ পানিতে ধুয়ে রাখতে হবে।
৩. পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে। খাবার রান্না থেকে শুরু করে, শিশুকে খাওয়ানোর আগে ও নিজে খাওয়ার আগে হাত সাবান দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।
৪. সঠিক উপায়ে রান্না করা খাবার ভালোভাবে সংরক্ষণ করতে হবে। খাবার ঢেকে রাখতে হবে যাতে মাছি না বসে, ধুলোবালি না পড়ে।
৫. অল্প সিদ্ধ খাবার খাওয়া স্বাস্থ্যসম্মত নয়। রান্নার সঠিক উপায় জানতে হবে। সঠিকভাবে মাছ, মাংস, ডিম ভালোভাবে সিদ্ধ করে ও দুধ ভালো করে ফুটিয়ে পান করতে হবে।
৬. কাঁচা ও রান্না করা খাদ্য আলাদা রাখতে হবে।
৭. সঠিক তাপমাত্রায় খাবার সংরক্ষণ করতে হবে।
৮. খাবারে যেকোনো কৃত্রিম রং শরীরে চর্মরোগ থেকে শুরু করে প্রাণঘাতী ক্যান্সার সহ নানা রকমের রোগের কারণ হতে পারে।
৯. সবসময় নিরাপদ পানি ব্যবহার করতে হবে।

তথ্যসূত্র :

১. স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় (২০২১); বিদ্যালয় স্বাস্থ্য, জনসংখ্যা ও পুষ্টি শিক্ষা প্যাকেজ, কারিগরি সহযোগিতায় ইউ.এস.এ.আই.ডি।
২. সূচনা প্রকল্প (২০২১); জরুরি পরিস্থিতিতে পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ প্রদানে প্রশিক্ষক সহায়িকা।

অধিবেশন ৬.১  
নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ



## অধিবেশন ৬.২

# নিরাপদ পানি ও সুস্থ অভ্যাস

নিরাপদ পানি : যে পানিতে ময়লা, রোগ জীবাণু বা শরীরের জন্য ক্ষতিকর কোন উপাদান থাকে না তাকে নিরাপদ পানি বলে। খাওয়া এবং রান্নার কাজে সবসময় নিরাপদ পানি ব্যবহার করতে হবে।

### নিরাপদ পানির প্রয়োজনীয়তা :

- পানি বাহিত রোগ (ডায়রিয়া, আমাশয়, টাইফয়েড, কলেরা, জন্ডিস ইত্যাদি) প্রতিরোধ করে।
- শিশু মৃত্যুর অন্যতম কারণ ডায়রিয়া। নিরাপদ পানি ব্যবহার শিশু মৃত্যুর হার কমায়।
- নিরাপদ পানি ব্যবহারে শরীর সুস্থ থাকে এবং শারীরিক সুস্থতা পরিবারের অর্থনৈতিক কাঠামো ও বন্ধনকে সুদৃঢ় করতে সহায়তা করে।

### পানি বিশুদ্ধ করার উপায় :

- কমপক্ষে ৩০ মিনিট পানি ফুটাতে হবে। পানি একবার ফুটানোর পর ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত ব্যবহার করা যাবে।
- ফিটকিরির ব্যবহারঃ ১ চামচ ফিটকিরির গুঁড়ো ১০ লিটার পানিতে দিয়ে পানি বিশুদ্ধ করা যায়। ফিটকিরির গুঁড়ো ভালোভাবে পানিতে মেশানোর ১ ঘণ্টা পর ব্যবহার করা যায়। এ পানি ২৪ ঘণ্টা ব্যবহার উপযোগী থাকে।
- কলসি বা পানির পাত্রে খাবার পানি ভরার আগে এর ভেতরে ও বাইরে ভালোভাবে মেজে নিরাপদ পানি দিয়ে ধুতে হবে।
- কলতলা থেকে পানি ঘরে আনার সময় ঢাকনা দিতে হবে। এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন স্থানে ঢেকে রাখতে হবে।

### অভ্যাস করি সুস্থ থাকি

- বাড়ির চারপাশ পরিষ্কার রাখি, পরিবেশ সুস্থ রাখি।
- খালাবাসন, শাকসবজি ও ফলমূল নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নেবো।
- সবধরনের খাবার সবসময় ঢেকে রাখি। খোলা, বাসি বা পঁচা খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকি। খাবার গরম করে খাওয়ার চেষ্টা করি।
- খাবার তৈরির আগে, খাবার পরিবেশনের আগে, খাওয়ার আগে, টয়লেট ব্যবহারের পর, পশুপাখি বা ঘরের আবর্জনা পরিষ্কার করার পর এবং হাতে ময়লা লাগলে অবশ্যই দু'হাত সাবার পানি দিয়ে পরিষ্কার করে ধুয়ে নেবো।
- বাড়ির ময়লা আবর্জনা নির্দিষ্ট স্থানে ফেলি।
- হাত ও পায়ের নখ নিয়মিত কাটি এবং পরিষ্কার রাখি এছাড়া শিশুদের হাত পায়ের নখ কেটে দেই।
- দিনে কমপক্ষে দু'বার দাঁত মার্জি।
- অসুস্থ হলে ডাক্তারের পরামর্শে ঔষধ গ্রহণ করি।
- নিয়মিত পরিমিত বিশ্রাম এবং ঘুমাই।

অধিবেশন ৬.২  
নিরাপদ পানি ও সুস্থ অভ্যাস



## অধিবেশন ৬.৩

# স্বাস্থ্যসম্মত টয়লেট

টয়লেট আমাদের প্রতিদিনের অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একটি উপাদান। এবং অপরিষ্কার ও নোংরা টয়লেট থেকে রোগ জীবাণু ছড়ায়। তাই টয়লেট পরিষ্কার রাখা এবং স্বাস্থ্যসম্মত টয়লেট ব্যবহার করা অত্যন্ত জরুরি। যেখানে সেখানে মলমূত্র ত্যাগ করা সবার জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর ও ঝুঁকিপূর্ণ। এটা বাতাস এবং পরিবেশকে মারাত্মকভাবে দূষিত করে, রোগজীবাণু ছড়ায় এবং মানুষ অসুস্থ হয়ে পড়ে। আমাদের উচিত যেখানে সেখানে মল ত্যাগ না করে নির্দিষ্ট টয়লেট ব্যবহার করা তাহলে আমি-আমরা সবাই ভালোভাবে রোগজীবাণু থেকে নিজেকে এবং পরিবার ও পরিবেশকে রক্ষা করতে পারব। নিজেকে যেমন বাঁচিয়ে রাখা আমার নৈতিক দায়িত্ব তেমনি অন্য এবং পরিবেশকে রক্ষা করা আমাদের সকলের দায়িত্ব।

### টয়লেট ব্যবহার ও নিয়মাবলি

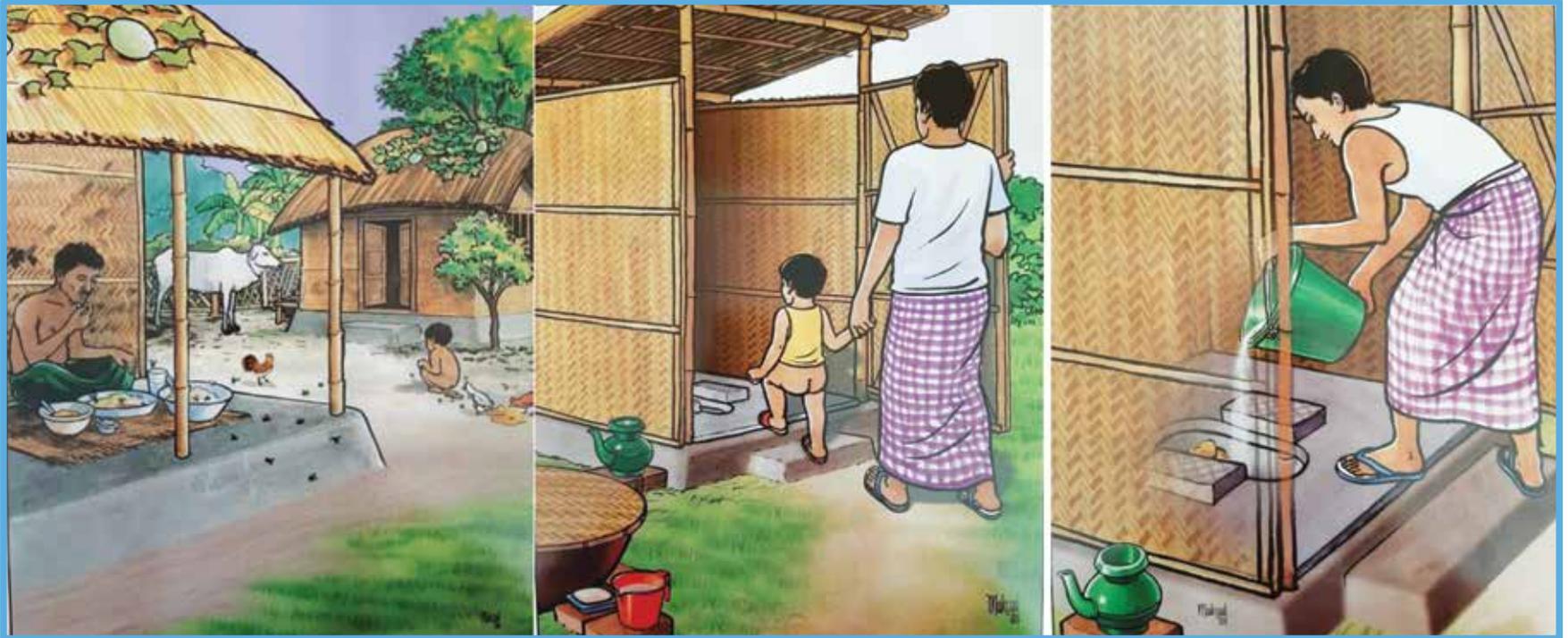
- টয়লেটে যাওয়ার সময় পায়ে স্যাভেল পড়তে হবে।
- টয়লেট ব্যবহার করার সময় ধূমপান করা এবং মোবাইলে কথা বলা যাবে না।
- প্রতিবার টয়লেট ব্যবহারের পর পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ঢেলে পরিষ্কার করতে হবে।
- টয়লেট ব্যবহারের পর ভালো করে সাবান, হ্যান্ডওয়াশ বা চুলার ছাই দিয়ে ভালো করে দুই হাত ধুয়ে ফেলতে হবে।
- সপ্তাহে অন্তত একবার জীবাণুনাশক (বিচিং পাউডার, হারপিক, ফিনাইল, হাইজিনল) এবং ব্রাশ দিয়ে ঘষে টয়লেট পরিষ্কার করতে হবে।
- বাচ্চাদের অপরিষ্কার কাঠা পুকুরে বা নদীতে ধোয়া যাবে না, টিউবওয়েলের পানিতে বা তোলা পানিতে নির্দিষ্ট জায়গায় ধুতে হবে।

দুর্যোগের সময় স্বাস্থ্যসম্মত টয়লেট ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ। দুর্যোগের কারণে টয়লেট ব্যবস্থা ব্যাহত হতে পারে, যার ফলে দূষিত পানির সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়। স্বাস্থ্যসম্মত টয়লেট ব্যবহারের জন্য নিম্নলিখিত টিপসগুলি অনুসরণ করুন:

- যদি সম্ভব হয়, তাহলে একটি পরিষ্কার এবং নিরাপদ টয়লেট ব্যবহার করুন।
- যদি একটি পরিষ্কার এবং নিরাপদ টয়লেট পাওয়া না যায়, তাহলে একটি জলাধার ব্যবহার করুন।
- জলাধারটি একটি খোলা স্থানে রাখুন এবং এটিকে নিয়মিত পরিষ্কার করুন।
- জল নিষ্কাশনের জন্য একটি গর্ত তৈরি করুন।
- জলাধারটি নিয়মিত ঢেকে রাখুন।
- ব্যবহারের পরে জলাধারটি ভালোভাবে ধুয়ে নিন।
- হাত ধোয়ার পরে আপনার হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

দুর্যোগের সময় এবং পরে স্বাস্থ্যসম্মত টয়লেট ব্যবহার করে আপনার এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখুন।

অধিবেশন ৬.৩  
স্বাস্থ্যসম্মত টয়লেট



## অধিবেশন ৭.১

# জলবায়ু প্রশমন (Mitigation) এবং অভিযোজন (Adaption)

International Panel on Climate Change এর মতে, জলবায়ুর পরিবর্তন আমরা দৈনন্দিন জীবনে প্রত্যক্ষ করছি এবং এর ক্ষতিকর প্রভাবও উপলব্ধি হচ্ছে। জলবায়ুর পরিবর্তন মোকাবেলায় আমরা দুই ধরনের কৌশল গ্রহণ করতে পারি- ১. প্রশমন (Mitigation) এবং ২. অভিযোজন (Adaption)।

**১. প্রশমন :** প্রশমন কৌশলটি নিম্ন বর্ণিত বিষয়ের উপর গুরুত্ব দেয়:-

- গ্রিন হাউস গ্যাস এর নির্গমন বন্ধ করা। গ্রিন হাউস গ্যাস এর নির্গমন কমানোর জন্য উন্নত ও উন্নয়নশীল দেশগুলোর মাধ্যমে Kyoto Protocol স্থাপন।
- দেশের দুর্যোগ প্রবণ অঞ্চলগুলো চিহ্নিত করা এবং উপযুক্ত ফসল চাষের উপর কৃষকদের সচেতন করা। বৃক্ষরোপন করা এবং পরিবেশ উপযোগী ফসলের জাত উদ্ভাবন।
- দুর্যোগের পূর্বাভাস দেয়া এবং জনগণের সাথে একাত্ম হয়ে তা মোকাবেলা করা।
- জনগণকে প্রাকৃতিক সম্পদ ব্যবহার বিষয়ে সচেতন করে তোলা এবং প্রাকৃতিক সম্পদের উপর নির্ভরশীলতা কমান।

**২. অভিযোজন :** অভিযোজন হচ্ছে পরিবর্তিত পরিস্থিতির সাথে খাপ খাওয়ানো। জলবায়ুর পরিবর্তনের কারণে মানুষের জীবন ও জীবিকার উপর যে নেতিবাচক প্রভাব লক্ষ্য করা যায়, সে পরিস্থিতি উত্তরণে গৃহীত কৌশলকে জলবায়ু ঝুঁকি অভিযোজন বলে। জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে সৃষ্ট বিপত্তি মোকাবেলায় বাংলাদেশে যে-সব কৌশল গ্রহণ করা যেতে পারে তারমধ্যে উল্লেখযোগ্য কিছু হলো নিম্নরূপ:

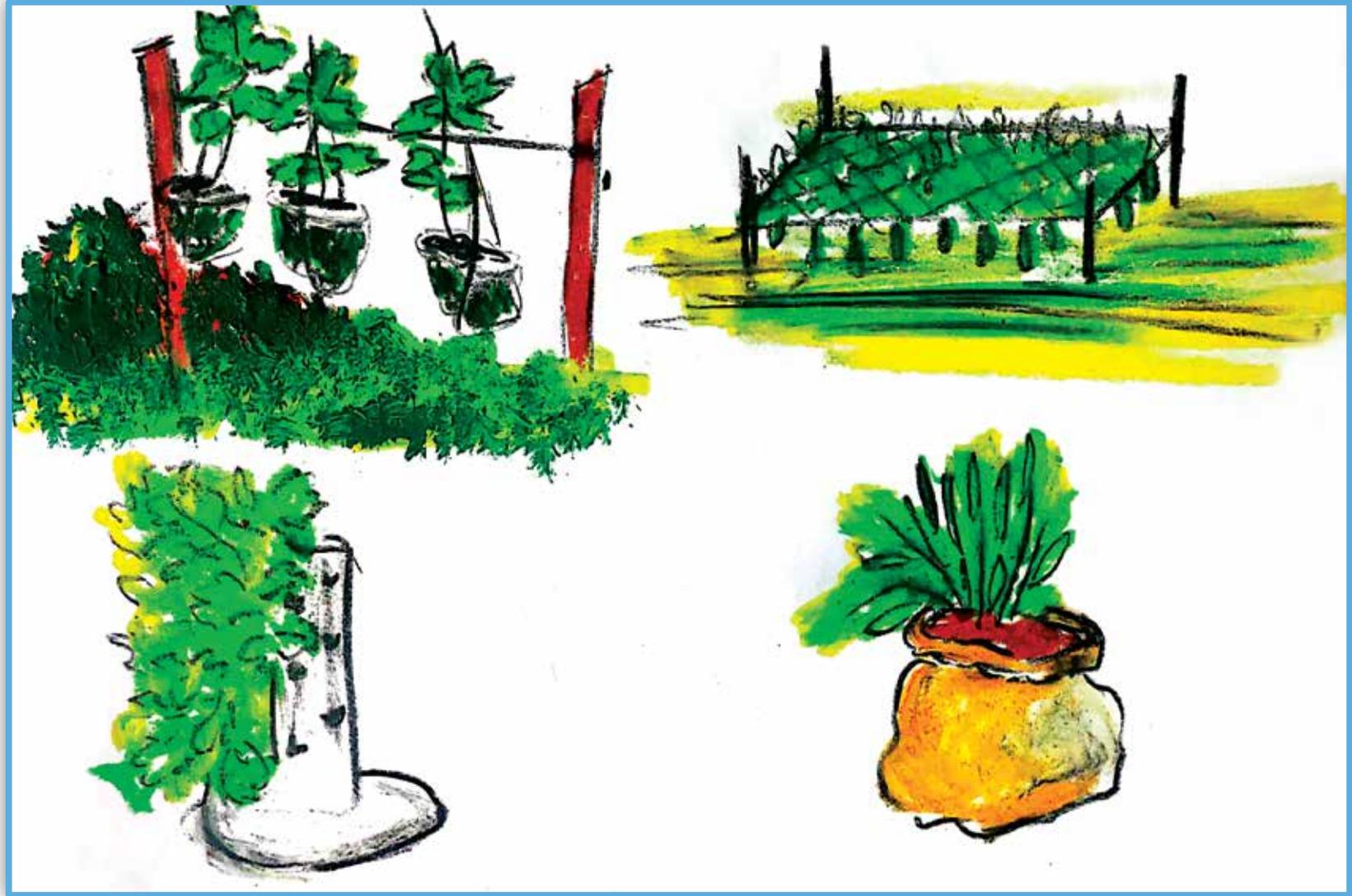
পানি	কৃষি	অবকাঠামো	যোগাযোগ	শক্তি / জ্বালানি	জনস্বাস্থ্য
<ul style="list-style-type: none"><li>• বৃষ্টির পানি ধারণা করা;</li><li>• পানি সংগ্রহ ও সংরক্ষণ কৌশল উদ্ভাবন ও মানুষের কাছে পৌঁছে দেয়া</li><li>• ব্যবহৃত পানি পুনঃপুন ব্যবহার করার কৌশল রপ্ত করা</li><li>• পানির লবণাক্ততা দূরীকরণ</li><li>• পানির ব্যবহার ও সেচে</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• পরিবর্তিত অবস্থার সাথে খাপ খাইয়ে চারা রোপণের সময় নির্ধারণ;</li><li>• শস্য চাষে বৈচিত্র্য আনয়ন;</li><li>• ভূমি ব্যবস্থা উন্নয়ন;</li><li>• বৃক্ষ রোপণের মাধ্যমে ভূমিক্ষয় নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ করা।</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• দুর্যোগ মুহূর্তে আশ্রয়কেন্দ্র স্থাপন;</li><li>• পুনর্বাসন ব্যবস্থা গ্রহণ;</li><li>• ঘূর্ণিঝড় প্রতিরোধক্ষম বসতি ও মাছ ধরা নৌকার কাঠামো উন্নয়ন;</li><li>• প্রাকৃতিক জলাশয় প্রতিরক্ষার ব্যবস্থা গ্রহণ।</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• পুনর্বিন্যাস ও পুনর্বাসন ব্যবস্থা বৃদ্ধি করণ;</li><li>• রাস্তার নতুন পরিকল্পনা প্রণয়ন;</li><li>• নিষ্কাশন ব্যবস্থাসহ মানানসই অবকাঠামো নির্মাণ করা।</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• বণ্টন ব্যবস্থা শক্তিশালী-করণ;</li><li>• জ্বালানি সু-ব্যবহার;</li><li>• পুনঃ প্রক্রিয়াজাতকরণ উৎসের ব্যবহার</li><li>• একক উৎসের নির্ভরশীলতা কমিয়ে আনা।</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• স্বাস্থ্য পরিষেবা বৃদ্ধিকরণ;</li><li>• জরুরি স্বাস্থ্য সেবা;</li><li>• জলবায়ু জনিত রোগ নির্ণয় ও প্রতিরোধ ব্যবস্থা গ্রহণ;</li><li>• বিশুদ্ধ পানি ও উন্নত পয়ঃ নিষ্কাশন ব্যবস্থা</li></ul>

**অন্যান্য অভিযোজন কৌশল:**

- ম্যানগ্রোভ বন সংরক্ষণ করা। কারণ গাছ-পালা মাটি শক্ত করে ধরে রাখে। পানি ধারণ ক্ষমতা বাড়ায় এবং গাছের শিকড় মাটির স্তর উঁচু করে। যা জলবায়ু পরিবর্তনের ফলে সৃষ্ট বিপত্তির হাত থেকে আমাদের রক্ষা করতে পারে।
- উপকূলীয় অঞ্চলে বাঁধ তৈরি করা; যাতে করে লবণাক্ত পানি, বন্যা বা জলোচ্ছ্বসের পানি ফসল ক্ষেতে প্রবেশ করতে না পারে।
- তৃণমূল পর্যায়ে মানুষের মধ্যে সচেতনতা সৃষ্টি করা। সবচেয়ে বেশী আক্রান্তপ্রবণ মানুষ খুঁজে তাদের জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ।

অধিবেশন ৭.১

## জলবায়ু প্রশমন (Mitigation) এবং অভিযোজন (Adaption)



## অধিবেশন ৭.২

# জলবায়ু সহনশীল বিকল্প জীবিকার পন্থা এবং এর বৈশিষ্ট্যসমূহ

সহনশীলতা - সহনশীলতা হল কোন জনগোষ্ঠীর এমন এক সক্ষমতা যার দ্বারা ঐ জনগোষ্ঠী যে কোনো আপদের আঘাত প্রতিরোধ করতে পারে, আপদের প্রভাব দক্ষতার সাথে কাটিয়ে উঠতে পারে, একই সাথে আগে থেকে এই সম্পর্কে জেনে ঐ অবস্থা থেকে যথাসময়ে পুনরুদ্ধার করার এবং কার্যকরী ও টেকসই পদ্ধতিতে নিজেদের মানিয়ে নিতে পারে। জলবায়ু পরিবর্তনের ফলে কৃষি ও প্রকৃতির উপর ক্রমাগত যে বিপর্যয় বা বিরূপতা দেখা দিচ্ছে সে সম্পর্কে সজাগ থেকে যখন একটি এলাকার সকলে মিলে সমন্বিত ভাবে জলবায়ু পরিবর্তনের বৈরিতা থেকে নিজেদের রক্ষার টেকসই কলা- কৌশল রপ্ত ও বাস্তবায়ন করতে পারে তখন তাকে সহনশীলতা তৈরি বলে।

### জলবায়ু সহনশীল জীবিকায়ন কি ?

বিভিন্ন আপদ ও জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে মানুষের জীবন-জীবিকা তথা আয়-রোজগার প্রত্যক্ষ এবং পরোক্ষভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকে। দুর্ভোগ ও জলবায়ু পরিবর্তনজনিত কারণে ঋতুভিত্তিক বিভিন্ন পেশাও ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তাই এলাকায় সম্ভাব্য আপদের সমন্বিত ও বিভিন্ন স্তরসমূহকে চিহ্নিত করে, সম্ভাব্য ঝুঁকি ও বিপদাপন্নতা বিবেচনায় নিয়ে এলাকার উপযোগী আয়মূলক কাজ এবং ভবিষ্যতে কাজটির টিকে থাকার সম্ভাব্যতার বিষয়টি বিবেচনায় নিয়ে যে পেশা বা জীবিকা চিহ্নিত করা হয় তাকে সহনশীল জীবিকায়ন/পেশা বলা হয়। সহনশীল জীবিকায়ন কখনও পরিবেশের ক্ষতিকর হবে না।

অবস্থা ও অবস্থান ভেদে জলবায়ু সহনশীল বিকল্প জীবিকায়ন/পেশা হতে পারে: টার্কি মুরগী, উন্নত জাতের হাঁস, মুরগী, মাচায় ছাগল, কোয়েল, কবুতর পালন; গরু ও কাঁকড়া মোটাতাজাকরণ, নার্সারি, বছরব্যাপী বাড়ির আঙ্গিনায় শাক সবজি চাষ; ঔষধি ও ভেষজ গাছ লাগানো; মৌমাছি চাষ; লোন পানি সহনশীল ফসল ও মাছ চাষ ইত্যাদি। বাংলাদেশের কক্সবাজারে স্থানীয় কৃষক ও তাদের পরিবারের বেঁচে থাকার জন্য জলবায়ু সহনশীল কৃষি অপরিহার্য। এই কৌশলগুলি অবলম্বন করে, কৃষকরা তাদের ফলন উন্নত করতে পারে, তাদের আয় বাড়াতে পারে এবং পরিবেশগত ধাক্কা সামলাতে পারে। যেমন, তারা খরা-প্রতিরোধী ফসল রোপণ করতে পারে, জল ব্যবস্থাপনার উন্নতি করতে পারে এবং মাটির গুণমান উন্নত করে এমন জৈব সার ব্যবহার করতে পারে। সংশ্লিষ্ট এলাকার কৃষি অফিস ও প্রাণীসম্পদ অফিসে গেলে এ ব্যাপারে বিস্তারিত তথ্য জানতে পারবেন।

### কেন কৃষি জলবায়ু সহনশীল জীবিকার চাবিকাঠি

কৃষি জলবায়ু সহনশীল জীবিকার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান কারণ এটি খাদ্য নিরাপত্তা প্রদান করে এবং জলবায়ু পরিবর্তনের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। জলবায়ু পরিবর্তনের ফলে খরা এবং বন্যা সহ অনাকাঙ্ক্ষিত আবহাওয়ার ধরণ দেখা দিয়েছে, যা কৃষিতে বিধ্বংসী প্রভাব ফেলতে পারে। জলবায়ু সহনশীল কৃষি গড়ে তোলার মাধ্যমে, কৃষকরা এই চ্যালেঞ্জগুলি মোকাবেলা করতে এবং তাদের সম্প্রদায়ের জন্য খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে আরও ভালোভাবে সজ্জিত হয়।

অধিকন্তু, কৃষি শুধু জলবায়ু পরিবর্তনের দ্বারা প্রভাবিত হয় না বরং এতে অবদান রাখে। প্রধানত সার ব্যবহার এবং পশুসম্পদ উৎপাদনের মাধ্যমে উল্লেখযোগ্য পরিমাণ গ্রিনহাউস গ্যাস নির্গমনের জন্য কৃষি খাত দায়ী। যাইহোক, টেকসই কৃষি পদ্ধতি গ্রহণ করে, যেমন কৃষি সংরক্ষণ এবং শস্য বৈচিত্র্য, কৃষকরা তাদের কার্বন পদচিহ্ন কমাতে এবং জলবায়ু পরিবর্তন প্রশমিত করতে পারে।

অধিবেশন ৭.২

## জলবায়ু সহনশীল বিকল্প জীবিকার পন্থা এবং এর বৈশিষ্ট্যসমূহ



## অধিবেশন ৭.৩

# পরিবর্তনশীল জলবায়ু সহনশীল শাক-সবজি উৎপাদনের ধারণা

মাঠ পর্যায়ে গবেষণার মাধ্যমে জলবায়ু সহনশীল সবজি চাষের বেশকিছু কলাকৌশল উদ্ভাবন/শনাক্ত করেছে যা জলবায়ু সহনশীল সবজি চাষে সহায়ক হবে। যেমন:

<ul style="list-style-type: none"><li>• ঝুলন্ত পদ্ধতিতে শাক-সবজির চাষ</li><li>• বস্তায় সবজি চাষ</li><li>• উঁচু মাদা পদ্ধতিতে সবজি ফসল চাষ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• উঁচু বেড পদ্ধতিতে পলিথিনের ছাউনি দিয়ে বাঁশের মাচার মাধ্যমে শাক সবজির চাষ</li><li>• টাওয়ার গার্ডেন</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• সর্জন পদ্ধতিতে সবজি চাষ</li><li>• দুর্যোগ মোকাবিলার জন্য (বন্যা, খরা ও শৈত্যপ্রবাহ) ফসল এবং ফসল বিন্যাসের সমন্বয় সাধন</li></ul>
--	---	--

**১. ঝুলন্ত পদ্ধতি:** ঝুলন্ত পদ্ধতিতে শাকসবজির চাষ এই পদ্ধতিতে শাকসবজি আবাদের জন্য নিম্নলিখিত ধাপ অনুসরণ করতে হবে-

- ত্রিকোনাকৃত বাঁশের তৈরি ফ্রেমের উপরে সিমেন্টের পাত্র বা বস্তায় উর্বর মাটি, গোবর ও সার দিয়ে মাটির পাত্রটি ভরাতে হবে বানাতে হবে (ছবি দেখুন)
- এরকম চারটি বাঁশের তৈরি উঁচু ফ্রেমের উপর শাকসবজির চাষাবাদ একটি পরিবারের ৪-৫ জন সদস্যদের জন্য সারা বছর পুষ্টির চাহিদা পূরণে সহায়ক হবে।
- যে সকল এলাকার জমি ৫-৬ মাস ৪-৫ ফিট পানির নিচে থাকে, সে সমস্ত এলাকায় এই ঝুলন্ত পদ্ধতির মাধ্যমে সবজি চাষ করতে হবে।
- সাধারণত জলাবদ্ধতার গভীরতার উপর নির্ভর করে ঝুলন্ত মাচা মাটির ৫-৬ ফিট উপরে স্থাপন করতে হবে।
- সবজি ফসল যেমন সিম, মিষ্টি কুমড়া, লাউ, চিচিঙ্গা, চালকুমড়া, শসা, পুঁইশাক ইত্যাদি এই পদ্ধতিতে চাষ করা যায়। মাটির পাত্রে জায়গা কম থাকায় শাকজাতীয় ফসল করা যায় না।

**২. বস্তায় সবজি চাষ:** বস্তায় সবজি চাষ হল উলম্বিক শাক-সবজি চাষের আর একটি পদ্ধতি যেখানে বিভিন্ন আকারের বস্তায় প্রয়োজনীয় মাটি, কচুরিপানা ও জৈব সারের ব্যবহারের মাধ্যমে বছর ব্যাপী পরিকল্পনামাফিক বিভিন্ন জাতের শাক-সবজি চাষ করা যায়। বস্তায় সবজি চাষের এই কৌশলটি নতুন নয় তবে পূর্বে বস্তায় কিছু মাটি ও সার মিশ্রিত করে শুধু উপরে কিছু সবজি চাষ করা হতো কিন্তু, চাষির সাথে যৌথভাবে গবেষণা করে বস্তায় সবজি চাষের উন্নত ও সংশোধিত কৌশল বের করেছে যা চাষি পর্যায়ে ব্যাপক সমাদৃত এবং জলাবদ্ধ ও অতিবর্ষন এলাকার জন্য ব্যবহারযোগ্য (ছবি দেখুন)।

**৩. উঁচু মাদা পদ্ধতিতে সবজি ফসল চাষ:**

- এই পদ্ধতিতে জলাবদ্ধতার গভীরতার উপরে নির্ভর করে ১.৫ ফিট অথবা তারও বেশি উঁচু মাটির তৈরি মাদা তৈরি করা হয়।
- এরপর মাটি, জৈব সার এবং রাসায়নিক সার মিশ্রিত করে উঁচু মাদাটি ভর্তি করা হয়।
- একটি পরিবারের ৪-৫ জন সদস্যের জন্য এরকম ৪ টি উঁচু মাদায় সবজি চাষ করা দরকার।
- ঘরের বারান্দায় যেখানে সূর্যের আলো পাওয়া যায় সেখানে এই ধরনের মাদা করে সবজি চাষ করা যায় এবং সবজি ফসলকে ঘরের চালে উঠিয়ে দেওয়া যায়।
- এই পদ্ধতিতে মাদার উপরে মাচা করে অথবা ঘরের চালে সবজি চাষ করা যায়।

অধিবেশন ৭.৩

## পরিবর্তনশীল জলবায়ু সহনশীল শাক-সবজি উৎপাদনের ধারণা



ঝুলন্ত পদ্ধতিতে শাকসবজির চাষ



বস্তায় শাকসবজির চাষ



উঁচু মাদা পদ্ধতিতে সবজি ফসল চাষ

## অধিবেশন ৭.৪

# পরিবর্তনশীল জলবায়ু সহনশীল শাক-সবজি উৎপাদনের ধারণা

**৪. উঁচু বেড:** উঁচু বেড পদ্ধতিতে পলিথিনের ছাউনি দিয়ে বাঁশের মাচার মাধ্যমে শাক সবজির চাষের জন্য নিম্নের ধাপ অনুসরণ করতে হবে -

- প্রথমে মাটি থেকে ২০-২৫ সে.মি. উঁচু করে বেড করতে হবে।
- এরকম ২টি বেড পাশাপাশি করতে হবে, যার মধ্যে ৩০ সে.মি. নালা থাকবে।
- এই রকম দুই বেডের উপরে নৌকার আকৃতিতে পলিথিন দিয়ে শেড তৈরি করতে হবে। এই শেডের মাঝখানের বাঁশের খুঁটিগুলোর উচ্চতা ২ মিটার এবং শেডের দুই ধারের খুঁটির উচ্চতা ১.৫ মিটার হবে।
- এই রকম ৪টি বেড সমন্বয়ে দুটি পলিথিন শেডে সবজি চাষ ৪-৫ সদস্য বিশিষ্ট পরিবারের জন্য যথেষ্ট।
- এরকম দুইটি পলিথিন শেডের মাঝখানে ৭৫ সে.মি. প্রশস্ত নালা করতে হবে, যাহাতে বৃষ্টির পানি দ্রুত নিষ্কাশন করা যায় এবং সবজি চাষের পরিচর্যা করা সহজ হয়।
- প্লাস্টিকের দড়ি দিয়ে শেডের উপরে পলিথিন শিট শক্ত করে বাঁধতে হবে। যাতে করে বাতাসে উড়ে না যায়।
- বৃষ্টি শেষে সূর্যের আলো আসলে পলিথিন শিট ঘরে উঠিয়ে রাখতে হবে।
- বেডগুলির চারদিকে বিভিন্ন গাছ যেমন বগামেডুলা, ঢোল-কলমী, মালবেরি জীবন্ত বেড়া হিসেবে লাগানো যাবে। ইহা ছাড়া বাঁশের তৈরি বেড়াও করা যাবে।

**৫. সর্জন পদ্ধতি:** সর্জন পদ্ধতিতে সবজি চাষ সবজি আবাদের জন্য সর্জন একটি বিশেষ পদ্ধতি। যে জমি জোয়ারের পানিতে প্লাবিত হয় বা বছরের বেশির ভাগ সময় পানি জমে থাকে সে জমিতে সর্জন পদ্ধতিতে সবজি ও ফলের চাষ করা যায়। পাশাপাশি ২টি বেডের মাধ্যমে মাটি কেটে উঁচু বেড তৈরি করে ফসল চাষ করাই সর্জন পদ্ধতি। লবনাক্ততা এবং বন্যপ্রাণ এলাকায় সর্জন পদ্ধতির মাধ্যমে উঁচু বেডে সবজি ও ফলের চাষ করা যায়। সর্জন পদ্ধতিতে বেড উঁচু থাকায় এতে প্রায় সব ধরনের সবজি ও ফলের চাষ করা যায়। এছাড়া সর্জন পদ্ধতিতে মাটি কাটার ফলে যে গর্তের সৃষ্টি হয় সেখানে মাছ চাষ করা যেতে পারে। সর্জন পদ্ধতিতে শাক-সবজি চাষের জন্য নিম্নের ধাপগুলি অনুসরণ করতে হবে-

- শুকনো মৌসুমে (মধ্য জানুয়ারি থেকে মধ্য মার্চ) সর্জন বেড তৈরি করতে হবে।
- প্রতিটি বেডের আকার হবে ১০ মিটার লম্বা ২ মিটার চওড়া, ১ মিটার উঁচু এরকম ৫টি বেড তৈরি করতে হবে।
- দুই বেডের মাঝখানের মাটি খুঁড়ে বেডগুলি উঁচু করতে হবে যতক্ষণ ১ মিটার উঁচু হয়।
- শুরুতে উপরিভাগের ৮-১০ সে.মি. মাটি আলাদা করে রাখতে হবে এবং পরে তা বেডের উপর বিছিয়ে দিতে হবে।যেহেতু উপরের স্তরের মাটিতে গাছের খাদ্য বেশি থাকে তাই ভালোভাবে ফসল উৎপাদনের জন্য এরূপ মাটি বেডের উপরিভাগে দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

অধিবেশন ৭.৪

## পরিবর্তনশীল জলবায়ু সহনশীল শাক-সবজি উৎপাদনের ধারণা



উচু বেড পদ্ধতিতে শাকসবজির চাষ



সর্জন পদ্ধতিতে শাকসবজির চাষ

## অধিবেশন ৭.৫

# পরিবর্তনশীল জলবায়ু সহনশীল শাক-সবজি উৎপাদনের ধারণা

৬. টাওয়ার গার্ডেন: টাওয়ার গার্ডেন পদ্ধতিতে সবজি চাষের জন্য নিম্নের ধাপ অনুসরণ করতে হবে -

- মাটি এবং ইট দিয়ে টাওয়ারের তলা তৈরি করে মাটি থেকে ০.১৫ মিটার উঁচু করতে হবে।
- জলাবদ্ধতা থেকে মাটির ক্ষয়রোধ করার জন্য টাওয়ারের তলায় পলিথিন শিট দিতে হবে।
- কোচা বা জিগা গাছের ডাল চারদিকে মাটিতে পুঁতে টাওয়ারের মূল ফ্রেম তৈরি করতে হবে।
- এই কোচা গাছের ফ্রেমের ভেতর দিয়ে বাঁশের বাতির তৈরি তিনটি রিং বসাতে হবে। প্রথম রিংটি ফ্রেমের তলায়, দ্বিতীয় রিং ফ্রেমের মাঝে এবং তৃতীয় রিংটি ফ্রেমের উপরের দিকে বসাতে হবে।
- এই কোচা গাছের ফ্রেমের নিচের দিকে বাঁশের বাতার তৈরি মাচা দিয়ে কনটেইনার তৈরি করতে হবে।
- পানি চোয়ানো বন্ধ করার জন্য বাঁশের তৈরি মাচাটি সাদা পলিথিন দিয়ে ঢেকে দিতে হবে।
- এরপর ফ্রেমের মধ্যে কনটেইনার এবং পলিথিন শিটের উপর ১৫ সে.মি উঁচু করে শুকনো কচুরি পানা, (৪০%) নারিকেলের ছোবড়া, (৩০%) কম্পোস্ট (১০%) এবং মাটি (২০%) দিয়ে ফসল উৎপাদনের মাধ্যম তৈরি করতে হবে।
- এরপর ৩টি পিভিসি পাইপ (১৫ সে.মি ডায়ামিটার) টাওয়ারের মধ্যে বসাতে হবে এবং ইটের খোয়া পাইপগুলোর মধ্যে দিতে হবে।
- এই পাইপগুলি ধীরে ধীরে উপরে উঠাতে হবে যেন এগুলোর চার পাশে ফসল উৎপাদনের উপযোগী উর্বর মাটি দিয়ে ভরে যায়, যখন কনটেইনারটি ভর্তি হয় তখন পাইপগুলি সম্পূর্ণরূপে সরানো যাবে তবে ইটের খোয়ার কলামগুলি থেকে যাবে। এই পদ্ধতিতে পানি সেচ দেওয়া সুবিধা হবে।
- পলিথিন শিটের ধার দিয়ে ছোট ছোট আয়তাকৃত ছিদ্র তৈরি করতে হবে।
- পলিথিন শিটের ধার দিয়ে আয়তাকার গর্তগুলির উপরের দিক বাদে অন্য তিনদিকেই কাটতে হবে। এরপর পলিথিনের কাটা অংশটি উপরে এবং ভেতরের দিকে ভাঁজ করে রাখতে হবে। তারপর সেই ভাঁজ করা পলিথিন নিচে বীজ অথবা চারা লাগাতে হবে। (উপরের ছবিতে দেখুন)
- গর্তের উপরের দিকের পলিথিন দিয়ে বেধে দেওয়ার কারণে ফসল বা গাছগুলি উপরে না গিয়ে পার্শ্ব দিয়ে বড় হতে থাকে।
- এই পদ্ধতিতে সাধারণত গাছের সারি থেকে সারির দূরত্ব ২০-৩০ সে.মি. এবং গাছ থেকে গাছের দূরত্ব ২৫-৩০ সে.মি. রাখা হয়। যদি গাছ বেশি ঘন হয় তাহলে ফলন কমে যায়।
- টাওয়ারের উপরিভাগে সবজি ফসল যেমন লাউ, মিষ্টি কুমড়া, বিাঙা, করলা, ধুন্দল, চালকুমড়া, টমেটো, বেগুন এবং সিমের চাষ করা যেতে পারে।
- টাওয়ারের ধার দিয়ে স্বল্প এবং খাটো শিকড় সম্পন্ন গাছ যেমন মরিচ, পুঁইশাক, মিষ্টি আল, বীট ইত্যাদি লাগানো যেতে পারে।
- সবজি গাছগুলোকে সুস্থ ও সবল রাখার জন্য টাওয়ারের উপর দিয়ে প্রতিদিন সন্ধ্যায় ১০-২০ লিটার পানি সেচ দিতে হবে।
- টাওয়ারের উপরিভাগে ধানের নাড়া অথবা কচুরিপানা দিয়ে মালচিং করা উচিত

অধিবেশন ৭.৫

## পরিবর্তনশীল জলবায়ু সহনশীল শাক-সবজি উৎপাদনের ধারণা



টাওয়ার গার্ডেন পদ্ধতিতে সবজি চাষ

## অধিবেশন ৭.৬

# পরিবর্তনশীল জলবায়ু সহনশীল শাক-সবজি উৎপাদনের ধারণা

দুর্যোগ মোকাবিলার জন্য (বন্যা, খরা ও শৈত্যপ্রবাহ) ফসল এবং ফসল বিন্যাসের সমন্বয় সাধন:

- বন্যাসহনশীল কচুজাতীয় ফসল যেমন ৪ বারি লতিরাজ, কলমিশাক ইত্যাদি চাষ করা যেতে পারে।
- নীচু জমি, হাওড়, বন্যা প্লাবিত এলাকায় পানি নেমে যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই মাটির কর্ষণ ছাড়াই অর্থাৎ জিরো টিলেজের মাধ্যমে টমেটো, আলু, বাঁধাকপি, ফুলকপি ইত্যাদি ফসলের চাষ করতে হবে। এই পদ্ধতিতে ফসলের মাটিতে ধারণকৃত পানি থেকে জো অবস্থায় উৎপাদিত হয়ে থাকে। এই ফসলগুলোর বীজ স্থানীয় বিএডিসি অফিসে সহজেই পাওয়া যায়।
- স্বল্পমেয়াদি সবজি ফসল (১-২ মাস জীবন কাল) যেমন লালশাক, ডাটাশাক, রাইশাক, মূলা, সরিষাশাক, পাটশাক ইত্যাদি অতিবৃষ্টি বা বন্যার আগে ও পরে করা যায়।
- সিলেট অঞ্চলের প্রেক্ষাপটে রবি এবং খরিফ মৌসুমে বিজ্ঞানী এবং সম্প্রসারণ কর্মকর্তারা বারি লাউ- ৪ এবং বারি সিম -৭ চাষ করার জন্য পরামর্শ দেন।
- দ্রুত বর্ধনশীল সবজি ফসল যেমন গিমাকলমী (বারি গিমাকলমী- ১,২,৩) লতিরাজ (বারি পানিকচু- ১) ইত্যাদি বন্যার সময় করা যেতে পারে।
- সমতল ভূমি থেকে মাটির মধ্যে গর্ত করে শীত মৌসুমে খরা মোকাবিলার জন্য মিস্টিকুমড়ার চাষ করা যেতে পারে। এই পদ্ধতিতে গর্তের মধ্যে চারাগাছ থাকে বিধায় সূর্যের তীব্র তাপ কম লাগে এবং দ্রুত মাটির আর্দ্রতা কমে যায়না।
- বাশের ঝুড়ি, ব্যবহৃত প্লাস্টিকের পাত্র অথবা ট্রেতে আগাম সবজি চারা উৎপাদন করে বন্যার পরপরই তা রোপণ করা যেতে পারে।
- সবজি বাগানে কচুড়ি পানা দিয়ে মালচিং করে মাটির আর্দ্রতা বজায় রাখা যায়। ইহা খরা মোকাবিলার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

বীজ সংরক্ষণ: ভালো ও খারাপ বীজের পার্থক্য সমূহ-

ভালো বীজ	খারাপ বীজ
<ul style="list-style-type: none"><li>• ভালোভাবে পরিপক্ব ও শুকানো। সাধারণত দাঁত দিয়ে কাটলে 'কট' করে শব্দ হবে।</li><li>• ফসল অনুযায়ী গন্ধ স্বাভাবিক এবং রং উজ্জ্বল হবে।</li><li>• বীজ পানিতে ডুবিয়ে দিলে ভালো বীজগুলো পাত্রের তলায় গিয়ে পড়বে।</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• অপরিপক্ব ও ভালোভাবে শুকানো নাও হতে পারে। দাঁত দিয়ে কাটলে শব্দ হবে না।</li><li>• দুর্গন্ধ অথবা গন্ধহীন এবং বিবর্ণ।</li><li>• খারাপ বীজগুলো ভেসে থাকবে।</li></ul>

বীজ সংগ্রহ এবং সংরক্ষণ:

১. যে কোন ধরনের শাক সবজির ক্ষেত্রে ৩/৪ ভাগ ফল পেকে/ শুকিয়ে যাবার পর তা সংগ্রহ করতে হবে
২. বীজ ভালোভাবে রোদে শুকিয়ে স্বাভাবিক বাতাসে ঠান্ডা করে সংগ্রহ করতে হবে
৩. এর পর বায়ুরোধী যে কোন পাত্রে (প্লাস্টিকের বয়াম, টিনের পাত্র, কাচের বোতলে) রেখে তার মুখ ভালোভাবে বেঁধে বীজ সংরক্ষণ করতে হবে
৪. বীজের পরিমাণ ভেদে পাত্রের আকার নির্ধারণ করতে হবে
৫. বীজ ভালো রাখার জন্যে পাত্রে শুকনা নিমপাতা, কাঠকয়লা, বালু, ন্যাফথলিন ইত্যাদি ব্যবহার করা যেতে পারে
৬. দীর্ঘ সময়ের জন্য রাখতে মাঝে মাঝে বীজ পরীক্ষা করা দরকার

অধিবেশন ৭.৬

## পরিবর্তনশীল জলবায়ু সহনশীল শাক-সবজি উৎপাদনের ধারণা



## অধিবেশন ৭.৭

# দুর্যোগকালীন সময়ে হাঁস-মুরগির জন্য করণীয়

প্রাকৃতিক দুর্যোগে, অতি-বৃষ্টি ও বন্যাকালীন সময়ে হাঁসমুরগি পালনে ঝুঁকি বেড়ে যায় তাই এ সময় আমাদের করণীয়-

### ঝড়, বৃষ্টিতে করণীয়:

- আর্দ্রতামুক্ত পরিবেশে খাদ্য সংরক্ষণ করতে হবে। ঘরের আর্দ্রতা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে ও লিটার ভিজতে দেয়া যাবে না।
- ঝড়, বৃষ্টির মৌসুম শুরুর পূর্বেই মুরগি ও ডিম বাজারজাতকরণের জন্য গ্রামের কালেকশন পয়েন্টে যোগাযোগ করতে হবে।
- ঝড়, বৃষ্টিতে ঘরের আশেপাশে পানি জমে থাকলে নালা কেটে পানি বেড় করার ব্যবস্থা করতে হবে। ঝড়, বৃষ্টির পানি যাতে ঘরে না যায় সেজন্য ঘরের চারিদিকে চটের বস্তা/রেকসিনের পর্দা দিতে হবে।
- মৌসুম শুরুর পূর্বেই আপদকালীন সময়ের জন্য খাদ্য মজুদ রাখতে হবে।
- দুর্যোগের সতর্কতা সংকেত মেনে মানুষের সাথে মুরগিকে একটি খাঁচায় নিয়ে আশ্রয় কেন্দ্রে যেতে হবে অথবা নিরাপদ উঁচু স্থানে ঝুলিয়ে রাখতে হবে।

### খরা বা অত্যধিক গরমে করণীয়:

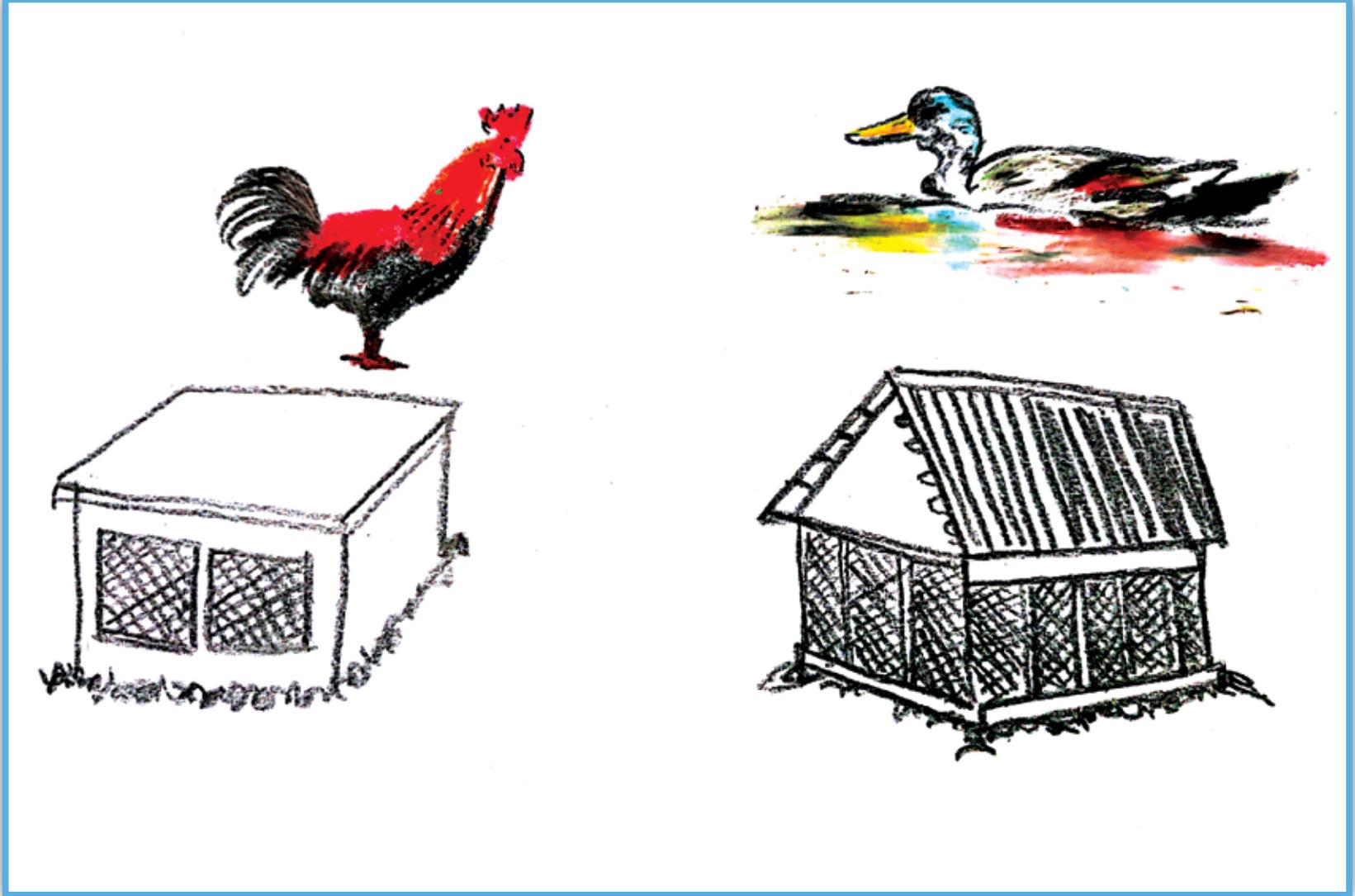
- রাতে ঘরে বাতাস প্রবেশের জন্য ঘরটি একটি উপযুক্ত স্থানে স্থাপন করতে হবে। ঘরের দেয়ালের বাঁশ/কাঠ ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে।
- দিনের বেলায় মুরগিকে পর্যাপ্ত পরিমাণ ঠান্ডা পানি খাওয়ানোর ব্যবস্থা করতে হবে, পাত্রের পানি বারবার বদলাতে হবে।
- ঘরে হাঁস-মুরগির ঘনত্ব কমিয়ে দিতে হবে অর্থাৎ ঘরে জায়গার পরিমাণ বাড়াতে হবে। যদি তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের বাইরে (৪০ ডিগ্রি সেঃ) চলে যায় তখন ঠান্ডা পানি দিয়ে মুরগির উপর স্প্রে করতে হবে। প্রয়োজনে ঘরের মেঝেতে পানি ছিটিয়ে দিতে হবে।
- রাতে বা ভোরে প্রয়োজনীয় ভ্যাকসিন প্রদান করতে হবে, বিশেষ ক্ষেত্রে অত্যধিক গরমে নির্ধারিত সিডিউলের ২/৩ দিন পর ভ্যাকসিন দেওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।
- আগাম পৃথকীকরণ: মা মুরগিকে বাচ্চা মুরগি থেকে ১৫-২১ দিনের মধ্যে আলাদা করতে হবে, যাতে মা মুরগি পুনরায় ডিম পাড়া শুরু করে।

### অত্যধিক শীতে করণীয়:

- হাঁস-মুরগির থাকার ঘরের চারিদিকে চটের বস্তা দিতে হবে যাতে ঠান্ডা বাতাস ঘরে প্রবেশ করতে না পারে।
- হাঁস-মুরগির বাচ্চার জন্য পর্যাপ্ত (৩০ ডিগ্রি সেঃ) তাপের ব্যবস্থা করতে হবে অথবা দিনের বেলায় সূর্যের আলোতে রাখতে হবে। অতিরিক্ত ঠান্ডায় কুসুম কুসুম গরম পানি এবং এর সাথে ভিটা এ, ডি, ই সরবরাহ করতে হবে।
- ঘরের মেঝেতে ৪ ইঞ্চি লিটার (হাঁস-মুরগির বিছানা), চট বা খড় বিছিয়ে দিতে হবে। মেঝে স্যাঁতস্যাঁতে যেন না থাকে সেদিকে নজর দিতে হবে।
- বেশি প্রোটিন ও ক্যালরি/শক্তি যুক্ত খাবার প্রদান করতে হবে। সূর্যের আলো পড়ে এমন স্থানে ঘরটি স্থাপন করতে হবে।
- আগাম পৃথকীকরণ: মা মুরগিকে বাচ্চা মা মুরগিকে বাচ্চা থেকে ০৭- ১০ দিনের মধ্যে আলাদা করতে হবে, যাতে মা মুরগি পুনরায় ডিম পাড়া শুরু করে

অধিবেশন ৭.৭

দুর্যোগকালীন সময়ে হাঁস-মুরগির জন্য করণীয়



## অধিবেশন ৭.৮

# দুর্যোগকালীন সময়ে হাঁস-মুরগির জন্য করণীয়

বন্যা ও বন্যাভোগের হাঁস-মুরগির ও ছাগল-ভেড়া পালনকারীদের করণীয়: আমাদের দেশের হাঁস-মুরগী ছাগল পালনকারীদের বন্যা ও বন্যাভোগের কি কি কার্যক্রম গ্রহণ করা দরকার তা নিম্নে উল্লেখ করা হলো:

- বন্যার সময় বাড়ির মধ্যে উঁচু জায়গায় দূষণমুক্ত নিরাপদ স্থানে হাঁস-মুরগী রাখা উচিত। বাড়ির ঘরের বারান্দায় উঁচু বাশের মাচা তৈরি করে মুরগীর ঘর করতে হবে এবং সেই ঘর জীবাণুনাশক ঔষধ দিয়ে নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।
- বন্যার পানিতে নেট দিয়ে ঘিরে হাঁসকে আবদ্ধ করে পালতে হবে। বন্যার পানি যখন নেমে যেতে থাকে তখন সেই পানি দূষিত হয়। তাই হাঁসকে ঐ পানি থেকে সরিয়ে রাখতে হবে যাতে করে পানিবাহিত রোগ না হয়।
- শীত মৌসুমে হাঁস-মুরগী গবাদি পশুকে প্রতিষেধক টিকা দিতে হবে। এই প্রতিষেধক টিকার ঔষধ স্থানীয় প্রাণী সম্পদ অফিস অথবা কোম্পানি থেকে সঠিক সময়ে সংগ্রহ করতে হবে। প্রাণীসম্পদ অফিস থেকে ভ্যাক্সিন সুবিধা নেয়ার জন্য উপজেলা প্রাণিসম্পদ অফিসারের মাধ্যমে জেলা প্রাণিসম্পদ অফিসে আগাম চাহিদাপত্র দিতে হবে। বন্যার পরপরই রুটিন করে ছাগল ও ভেড়াকে কৃমিনাশক ঔষধ খাওয়াতে হবে।
- বন্যাকালীন সময়ে ছাগলগুলি তীব্র খাদ্য সংকটে ভোগে। তাই বাড়ির আশেপাশে চারণ অথবা পতিত জমিতে শতকে ৫০ গ্রাম অনুপাত তুঁতে (কপার সালফেট) ছিটিয়ে দিতে হবে এবং কাদা মাটি হলে সেখানে মাস কলাই/মুগ জাতীয় বীজ ছিটিয়ে দিতে হবে যাতে ০২ মাস পর ছাগল কাঁচা ঘাস খেতে পারে।
- বসতভিটায় ইপিল এবং ধনচা গাছ লাগানো যেতে পারে যাহার উপর লতা জাতীয় সবজি আবাদ করা যাবে। এই গাছ গুলো দীর্ঘমেয়াদি জলাবদ্ধতা সহ্য করতে পারে। পাশাপাশি এই গাছগুলোর পাতা ছাগলকে খাওয়ানো যায়।
- তাছাড়া দীর্ঘ মেয়াদি পরিকল্পনা হিসাবে বাড়ির চারিদিকে কাঁঠাল, বড়ই, ডুমুর, পাইকর, বট, মাদার, বিঁকা, ডেওয়া ইত্যাদি জাতীয় গাছ লাগানো যেতে পারে।
- বন্যা ও বন্যা পরবর্তী সময়ে তীব্র খাদ্য সংকট দেখা দিবে। এময় বাড়ির ছাগলগুলিকে চিটাগুড় মাখানো খড় খাওয়ানোর অভ্যাস করতে হবে। (শুকনা খড় ছোট ছোট করে কেটে চিটাগুড় এবং লবণ যেমন-১ কেজি খড়, ২০০ গ্রাম চিটাগুড় এবং ১৫ গ্রাম লবণ পরিমাণ মত পানি বা ৫০০ এমএল পানির সাথে গুলিয়ে খড় ভাল করে মেখে খেতে দিতে হবে। তবে এর সাথে ১০০ গ্রাম গমের/ ডালের ভুসি মিশিয়ে দিলে ভাল হয়।
- বন্যার পূর্বে গবাদিপশুর জন্য শুকনো খাদ্য মজুত রাখতে হবে যাহা বন্যার সময় খাওয়াতে হবে।
- বন্যার পানি নেমে যাওয়ার পর যে সমস্ত কচি ঘাস জন্মাবে তা ছাগলের জন্য ক্ষতিকর। এ সময় ঐ সমস্ত কাঁচা ঘাস খেয়ে ছাগল সহজেই ডায়রিয়া এবং কৃমি রোগে আক্রান্ত হতে পারে। ছাগলগুলিকে পশুসম্পদ কর্মকর্তা / ভেটেরিনারি সার্জনের পরামর্শ অনুযায়ী কৃমিনাশক ঔষধ সেবন করিয়ে কৃমি মুক্ত রাখতে হবে।
- এ সময় সংক্রামক এবং সাধারণ রোগ-বালাই-বেশী দেখা দেবে। তাই ছাগল কোন রোগ দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার সাথে সাথে নিকটস্থ পশুসম্পদ কর্মকর্তা/ভেটেরিনারি সার্জনের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।
- এ সময় গর্ভবতী ছাগীর বিশেষ যত্ন নিতে হবে। এদের প্রতি খেয়াল রাখতে হবে এই জন্য যে, আগামীতে বাড়ি উজ্জ্বল করার জন্য ভবিষ্যৎ অতিথি আসছে। ছোট ছোট বাচ্চা ছাগলের প্রতি অধিক যত্ন বান হতে হবে।
- এ সময় বিভিন্ন বহিঃপরজীবি যেমন-উঁকুন, আঠালীর উপদ্রব হতে পারে। এজন্য ও পশুসম্পদ কর্মকর্তা/ভেটেরিনারি সার্জনের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যবস্থা নিতে হবে।
- মুরগি স্থানীয় উন্নত জাত যেমন সোনালি অথবা ফাওমী পালন করা যাহাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আছে।

অধিবেশন ৭.৮  
দুর্যোগকালীন সময়ে হাঁস-মুরগির জন্য করণীয়



## অধিবেশন ৭.৯

# জলবায়ু সহনশীল মাছ চাষের ধারণা

অতি বৃষ্টি ও বন্যার ফলে সৃষ্ট মাছ চাষে ক্ষয়ক্ষতি ও তা কমাতে কলাকৌশল প্রয়োগ করে মাছ চাষের ক্ষয়ক্ষতি রোধ ও উৎপাদন বৃদ্ধি যেভাবে করা যাবে-

পুকুরের চারপাশে নেট দিয়ে মাছ চাষ: এই পদ্ধতিতে মাছ চাষ করার জন্য পুকুরের চারপাশে ৩ ফুট উঁচু করে প্লাস্টিকের জাল দিয়ে ঘিরে দিতে হবে। ৫ শতক পুকুরে নেট দিয়ে ঘিরে দিতে মোট ১৫০০ টাকা খরচ পড়তে পারে (১০০০ টাকার নেট এবং ৫০০ টাকার বাঁশ ও শ্রমিক মজুরি)। কৃষি সম্প্রসারণ বিভাগের বাস্তব অভিজ্ঞতা অনুযায়ী পুকুরে নেট দিয়ে ঘিরে মাছ চাষ করলে বন্যার সময় মাছ রক্ষা করা সম্ভব। তাই বসত ভিটার ছোট পুকুরে মাছ ছাড়ার পূর্বে নেট দিয়ে ঘিরে দিলে বন্যার পানিতে মাছ সহজে ভেসে যাবেনা। বন্যা থেকে মাছ রক্ষা করার জন্য এলাকার বন্যার উচ্চতার উপর নির্ভর করে পুকুরের পাড় উঁচু করা যেতে পারে। উপরন্তু পুকুরের পাড়ে সবজি ফসল উৎপাদন করা যাবে যাহা পাড়ের মাটির ধস কমাতে এবং পরিবারের জন্য অতিরিক্ত পুষ্টি ও আয় জোগান দেবে।

পাড় কাটা পুকুরে মাছ চাষ পদ্ধতি: বসতভিটায় ছোট পুকুরের পাড়ের এক অংশ কেটে ফসলের জমির সঙ্গে সংযুক্ত করা হয়। এভাবে বন্যার সময় ফসলি জমি থেকে মলা এবং অন্যান্য দেশি ছোট মাছ পুকুরে আসার সুযোগ করা হয়। পুকুরের কাটা অংশের মুখে বাঁশের বানা দিতে হবে এতে পুকুরের চাষকৃত মাছ বাহিরে যেতে পারবে না। উপরন্তু বাহির থেকে পুষ্টি সমৃদ্ধ দেশীয় ছোট মাছ পুকুরে প্রবেশ করবে। ফলে উপকারভোগীগণ অধিক উৎপাদন পাবেন।

গর্তে মাছ চাষ: নিয়মিত বন্যা কবলিত পুকুরে (গারা/গর্ত) মাছ চাষ যে সমস্ত পুকুর প্রতি বৎসর বন্যায় ডুবে যায় সেখানে বন্যার সময় পুকুরের মধ্যে গাছের ডাল ফেলে কাটা দেয়া হয় এবং বন্যার পানি নেমে যাওয়ার ৩ সপ্তাহ আগে থেকে পুকুরে এক দিন পর পর প্রতি শতাংশে ১০০-১৫০ গ্রাম হারে চালের কুড়া, গমের ভুসি ইত্যাদি মাছের খাদ্য হিসাবে পুকুরে দেওয়া হয়। এর ফলে প্রাকৃতিক ভাবে বিভিন্ন প্রজাতির দেশীয় মাছ বাহির থেকে পুকুরে এসে বন্যার সময় অবস্থান করে।

- বন্যার পরে ঘন ফাঁসের জাল টেনে এসব মাছ আহরণ করে তারপর সেখানে প্রতি শতাংশে ১ কেজি হারে চুন প্রয়োগ করে মাছ চাষ করা যায়।
- চুন প্রয়োগের ৫-৭ দিন পরে প্রতি শতাংশে কমপক্ষে ৩ ইঞ্চি আকারের ৩৫-৪০ টি হারে তেলাপিয়া মাছ মজুদ করা হয়।
- মাছ মজুদেও পর দিন থেকে দৈনিক মাছের দেহ ওজনের ৫% হারে ভাসমান বাণিজ্যিক খাবার প্রয়োগ করা হয়।
- পরবর্তী বছর বন্যা আসার পূর্বেই সমস্ত মাছ ধরে ফেলা। এভাবে একই পুকুর থেকে বছরে ২ বার মাছ আহরণ করা যায়। স্থানীয় অবস্থা বিবেচনা করে সুফলভোগীদের জন্য মৎস্য বিষয়ক নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো চিহ্নিত করা যেতে পারে। যেমন:
- খাঁচায় মাছ চাষ,
- মাছ ধরার জাল ও নৌকা সরবরাহ,
- গুঁটকি মাছ উৎপাদন, গুঁটকি ও মাছের ব্যবসা,
- বড় জলাশয়ে দলভিত্তিক মাছ চাষ,
- মৎস্যবিষয়ক অন্যান্য কার্যক্রম (সুফলভোগীদের চাহিদা অনুযায়ী)

অধিবেশন ৭.৯  
জলবায়ু সহনশীল মাছ চাষের ধারণা



পুকুরের চারপাশে  
নেট দিয়ে মাছ চাষ



পাড় কাটা পুকুরে  
মাছ চাষ পদ্ধতি

## অধিবেশন ৭.১০

# জলবায়ু সহনশীল জীবিকায়নের জন্য কয়েকটি করণীয় বিষয়

জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাব থেকে প্রতিবেশ এবং পরিবেশের ভারসাম্য রক্ষার জন্য তথা আমাদের জীবন ও জীবিকার জন্য প্রাকৃতিক বন ও জলাভূমিকে সবাই মিলে রক্ষা করতে হবে। জলবায়ু সহনশীল জীবিকায়নের জন্য আমাদের করণীয় কয়েকটি বিষয় হল:

<b>বৃক্ষ রোপনে</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ পরিকল্পিতভাবে বাড়ি-ঘর, রাস্তা-ঘাট, বেড়ীবাঁধ, অব্যবহৃত জমিতে দেশীয় ও স্থানীয় প্রজাতির ফলজ ও কাঠের গাছ লাগাতে হবে, এর ফলে পরিবেশ ও প্রতিবেশের ভারসাম্য রক্ষার পাশাপাশি জীবিকায়ন নিশ্চিত হবে এবং ঘূর্ণীঝড়-জলোচ্ছ্বাস-খরা-লবণাক্ততার হাত থেকে প্রতিবেশ ও জন-জীবন রক্ষা পাবে</li><li>■ গাছের চারা উৎপাদনের জন্য পলিথিনের ব্যাগ পরিহার করে এর পরিবর্তে চটের ব্যাগে কিংবা পচনযোগ্য পলি প্রপাইলিন (পিপি) ব্যাগে চারা উৎপাদন করতে হবে।</li></ul>
<b>কৃষি কাজের ক্ষেত্রে</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ কৃষি জমিতে রাসায়নিক সার ব্যবহার করলে জমির উর্বরা শক্তি কমে থাকে এবং এক পর্যায়ে জমি ফসল ফলানোর অযোগ্য হয়ে পড়ে। এর ফলে ফসলের উৎপাদন কমে যায় ও কৃষকরা পেশা পরিবর্তন করতে বাধ্য হয়। রাসায়নিক সারের পরিবর্তে জৈব সার, কম্পোস্ট সার ব্যবহার করে ও ধপে চাষ করে জমিতে মিশিয়ে দিলে কালক্রমে জমির উর্বরা শক্তি বাড়ার পাশাপাশি মাটির গুণগত মান বেড়ে ফসলের উৎপাদন বৃদ্ধি পায়।</li><li>■ কৃষি জমিতে ব্যবহৃত রাসায়নিক কীটনাশক ও বালাইনাশক ফসলের ক্ষতিকারক পোকা মারার পাশাপাশি অনেক উপকারী পোকা ও কেঁচো মেরে ফেলে। এসব রাসায়নিক পদার্থ বৃষ্টির পানি ও সেচের পানির সাথে মিশে পার্শ্ববর্তী জলাশয়ের পানিতে মিশে গেলে সেখানকার কীট-পতঙ্গ, শামুক, কাঁকড়া, মাছের পোনা ইত্যাদি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এর ফলে ফসল ও মাছের উৎপাদন কমে যায় এবং জীবিকায়ন ক্ষতিগ্রস্ত করে।</li><li>■ কীটনাশক এর বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থ শস্য, সবজি, মাছ, মাংস ইত্যাদির মাধ্যমে মানুষের দেহের মধ্যে প্রবেশ করে, ফলে মানুষের বিভিন্ন জটিল রোগে আক্রান্ত হওয়ার পাশাপাশি মৃত্যুও হয়। রাসায়নিক কীটনাশকের পরিবর্তে প্রাকৃতিক উপাদান ব্যবহার করে কীট-পতঙ্গ দমন করা যায়। নিম পাতার রস ব্যবহার, ফসলের জমিতে ডাল পুঁতে রাখা যেন পাখি সেখানে বসে পোকা খেতে পারে, ফেরোমোন ট্র্যাপ ও আলোর ফাঁদ ব্যবহার ইত্যাদি জৈব প্রক্রিয়ার মাধ্যমে বালাই দমন করা যায়</li><li>■ বালাই দমনের জন্য এক জমিতে পালাক্রমে নানা রকমের ফসল আবাদ ও সমন্বিত চাষ পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে এবং সমন্বিত বালাই ব্যবস্থা (আইপিএম) গ্রহণ করতে হবে। এর জন্য গো চোনা, ছাই, চা পাতা, নিম পাতা, নিম বীজ, তামাক, আতা বীজ, বিষকাঁঠালি পাতা ভেজানো পানি ছিটানো যায়।</li><li>■ প্রচলিত চাষ পদ্ধতি পরিবর্তন করে মালচিং বা জাবরা প্রয়োগ করে উঁচুপিঠ পদ্ধতিতে চাষাবাদ করলে লবণাক্ত এলাকায় রবি মৌসুমে ফসল চাষ করা সম্ভব।</li></ul>
<b>গবাদি পশু পালন</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ দুর্যোগকালীন সময়ের আগেই গবাদিপশুর খাদ্যের বিকল্প ব্যবস্থা করতে হবে। এ জন্য বিভিন্ন উন্নত জাতের ঘাস, ধপে, সারগাম, জারমান ইত্যাদি উৎপাদন করতে হবে এবং এসবের ব্যবহার বাড়াতে হবে</li><li>■ বন্যা-জলাধিক্তা-জলোচ্ছ্বাস থেকে গবাদিপশুকে রক্ষার জন্য গোয়ালঘরের মেঝে উঁচু ও মজবুত করে বানাতে হবে।</li></ul>

অধিবেশন ৭.১০

জলবায়ু সহনশীল জীবিকায়নের জন্য কয়েকটি করণীয় বিষয়



## অধিবেশন ৮.১

### জেভার ও সেক্স

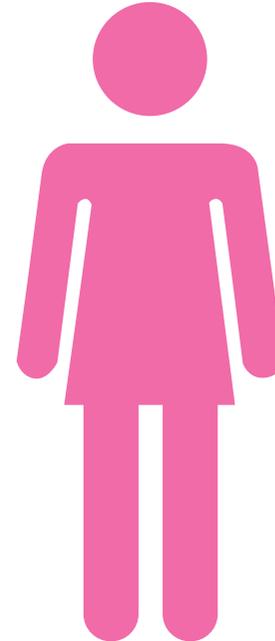
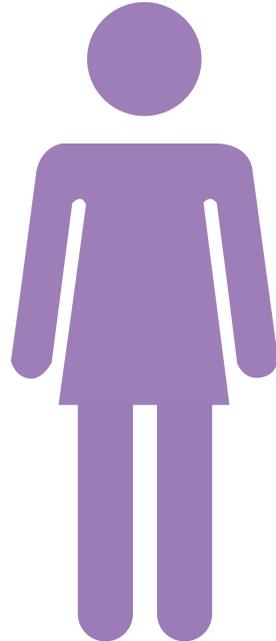
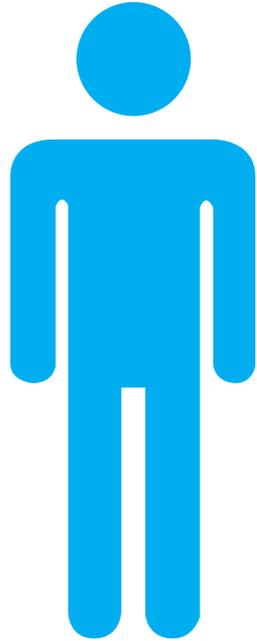
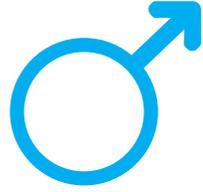
জেভার - জেভার হচ্ছে সমাজ কর্তৃক নির্ধারিত নারী ও পুরুষের সামাজিক পরিচয়, তাদের মধ্যকার বৈশিষ্ট্য এবং নারী ও পুরুষের ভূমিকা যা পরিবর্তনীয় এবং সমাজ, সংস্কৃতি ইত্যাদি ভেদে ভিন্ন। অতএব জেভার সামাজিকভাবে নির্মিত একটি বিষয় যা পরিবর্তনশীল।

সেক্স - সেক্স বা লিঙ্গ হচ্ছে প্রাকৃতিক বা জৈবিক কারণে সৃষ্ট নারী-পুরুষের বৈশিষ্ট্যসূচক ভিন্নতা বা শারীরিক বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে নারী পুরুষের স্বাতন্ত্র্য, কিংবা নারী পুরুষের শারীরিক বৈশিষ্ট্য যা পরিবর্তনযোগ্য নয়।

জৈবিক লিঙ্গ ও জেভার এর মধ্যে পার্থক্য :

জৈবিক লিঙ্গ (সেক্স)	জেভার
এটি জৈবিক বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে নির্ধারিত	এটি সমাজ কর্তৃক নির্ধারিত
জন্মের সময় প্রাকৃতিকভাবে অর্জিত	সামাজিকভাবে অর্জিত
পৃথিবীর সকল দেশে, সকল সমাজে, সকল সময় একই রকম	দেশ, কাল, সমাজ, সংস্কৃতি ভেদে বিভিন্ন হতে পারে
সবসময় একই থাকে (বিশেষ ক্ষেত্রে পরিবর্তনশীল)	এটি পরিবর্তনশীল

অধিবেশন ৮.১  
জেন্ডার ও সেক্স



## অধিবেশন ৮.২

# জেন্ডার বৈষম্যে, বৈষম্যের কারণ ও বৈষম্যের প্রভাব

জেন্ডার বৈষম্য: সমাজে নারী পুরুষের মধ্যে সুযোগ-সুবিধা পাওয়ার অসমতাকে জেন্ডার বৈষম্য বলে। আমাদের দেশের ছেলেরা মেয়েদের চেয়ে বেশি সুযোগ পায়।

সমাজে বিরাজমান জেন্ডার বৈষম্যসমূহ	সমাজে বিরাজমান জেন্ডার বৈষম্যসমূহ
<ul style="list-style-type: none"><li>সমাজে সকল ক্ষেত্রে মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের অগ্রাধিকার;</li><li>পরিবারে মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের বেশি ও পুষ্টিকর খাবার খেতে দেয়া;</li><li>কন্যা সন্তানকে লেখাপড়া শেখাতে বাবা-মায়ের অনীহা, পুত্রের পড়াশোনার জন্য ব্যয় করা;</li><li>কন্যা সন্তানকে পরিবারের বোঝা মনে করে অল্প বয়সে বিয়ে দিয়ে দেয়া;</li><li>যৌতুক দাবি করা এবং যৌতুকের কারণে মেয়েদের উপর শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন করা;</li><li>অসুস্থ হলে মেয়েদের স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের ব্যাপারে পরিবারের উদাসীনতা;</li><li>সন্তান গ্রহণ ও নিজের শরীর সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে না পারার প্রথা;</li><li>কৈশোরে সন্তানধারণ করা;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>নারীর উপর শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন খুব স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করা;</li><li>পুরুষের তুলনায় নারীকে কম পারিশ্রমিক দেয়া; নিজ উপার্জনের উপর নারীর অধিকার না থাকা;</li><li>কর্মক্ষেত্রে নারীর দক্ষতা প্রমাণের সুযোগ না দেয়া</li><li>কন্যা শিশুর প্রতি অযত্ন, অবহেলা, বঞ্চনা।</li><li>গৃহস্থালি কাজ কর্মের ভার।</li><li>মত প্রকাশের স্বাধীনতা, সিদ্ধান্ত গ্রহণে অংশগ্রহণের সুযোগ কম।</li><li>সম্পদ ও সম্পত্তির ভোগ ও মালিকানায় বৈষম্য, নেতৃত্বদানে সীমাবদ্ধতা।</li><li>বিভিন্ন স্থানে চলাচল এবং অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণের সীমাবদ্ধতা।</li></ul>

জেন্ডার বৈষম্যের কারণ	বৈষম্যের প্রভাব
<p>সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি, ধর্মের অপব্যবস্থা, মেয়েদের ছোট করে দেখার মানসিকতা জেন্ডার বৈষম্য সৃষ্টি করে। জেন্ডারের এই বৈষম্যকে পরিবার, সমাজ যখন মেনে নেয় ও আইন, নীতি বা মূল্যবোধের মাধ্যমে রক্ষিত যখন বৈধতা দেয় তখন তা প্রাতিষ্ঠানিক রূপ লাভ করে এবং সেটি বৈষম্য হিসেবে রূপ লাভ করে।</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>নারী বাল্যবিবাহ, বহুবিবাহ, যৌতুকসহ বিভিন্ন সামাজিক কুপ্রথা এবং কুসংস্কারের শিকার হয়।</li><li>সামাজিক এবং রাজনৈতিক কর্মকাণ্ডে নারীদের অবদান রাখার সুযোগ কমে যায় এবং নারীরা আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলে।</li><li>পরিবারের বাইরে নারীদের অর্থনৈতিক কাজে অংশগ্রহণের অধিকার ও সুযোগ কম থাকে।</li><li>নারীদের কর্মমুখী শিক্ষা ও অর্থ উপার্জনের সুযোগ না থাকায় পরিবারে তাদেরকে বোঝা মনে করে এবং অল্প বয়সে বিয়ে দিয়ে দেয়া হয়।</li><li>নারীর প্রতি বিরাজমান বৈষম্যের কারণে পরিবার, সমাজ ও দেশ ক্ষতিগ্রস্ত হয়।</li></ul>

অধিবেশন ৮.২

## জেন্ডার বৈষম্যে, বৈষম্যের কারণ ও বৈষম্যের প্রভাব



## অধিবেশন ৮.৩

# জেন্ডার ভিত্তিক সহিংসতা

জেন্ডার ভিত্তিক সহিংসতা হল পুরুষ এবং নারীদের মধ্যে পার্থক্য আরোপের উপর ভিত্তি করে কেবলমাত্র তাদের লিঙ্গ ভিত্তিতে ব্যক্তির ইচ্ছার বিরুদ্ধে সংঘটিত ক্ষতিকর কাজসমূহ। জেন্ডার ভিত্তিক সহিংসতা এমন কোনও ক্রিয়াকলাপ যার ফলে একজন নারী বা পুরুষ হিসাবে ব্যক্তির শারীরিক এবং / অথবা মানসিক ক্ষতি হয়। নারী ও পুরুষ উভয়ের বিরুদ্ধে লিঙ্গ সহিংসতার ঘটনা ঘটে থাকে, তবে যেহেতু সমস্যাটি ঐতিহাসিকভাবে সমাজে নারীদের বিরুদ্ধে লিঙ্গ সহিংসতা ব্যাপকভাবে বিস্তৃত।

জেন্ডার ভিত্তিক সহিংসতার ধরণ: শারীরিক, যৌন, মনস্তাত্ত্বিক, অর্থনৈতিক এবং মানসিক নির্যাতন জেন্ডার ভিত্তিক সহিংসতার অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।

### লিঙ্গ ভিত্তিক সহিংসতার ধরণসমূহ

#### শারীরিক সহিংসতা

- নানা অযুহাতে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ স্পর্শ করা।
- মাথায় টোকা মারা।
- ঘাড়ে হাত দিয়ে ধাক্কা দেয়া।
- চোখ মারা।
- গায়ে হাত তোলা (মারা)
- শরীরের বিভিন্ন স্পর্শকাতর স্থানে হাত দেয়া।
- শরীরের দিকে তাক করে বিভিন্ন বস্তু নিক্ষেপ।
- পিঠে হাত তোলা এবং অন্তর্বাস ধরে টান দেয়া।
- গালে-মুখে টিপ দেয়া।

#### লিঙ্গ ভিত্তিক সহিংসতার ধরণসমূহ

##### মানসিক সহিংসতা

- কুৎসিত ভাষায় গালি দেয়া, বাবা-মা তুলে গালি দেয়া।
- নানা অপবাদ ছড়ানো।
- ছবি তোলা।
- অশ্লীল ছবি দেখানো।
- অশ্লীল/ যৌন ইঙ্গিতপূর্ণ প্রেমপত্র বা এসএমএস দেয়া।
- বাথরুমের দেয়ালে অশ্লীল কথা লেখা।
- চাকরি হারানোর হুমকি।
- দূর থেকে তাকিয়ে থেকে অস্বস্তি বোধ করানো।
- যৌন সুযোগ লাভে প্রত্যাখ্যাত হয়ে অতিরিক্ত চাপ বাড়িয়ে দেয়া।
- প্রয়োজনীয় ছুটি না দেয়া।
- গর্ভবতী নারীদের উপর কাজে চাপ।

##### যৌন সহিংসতা

- পুরুষ সহযোগী কর্তৃক শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের দিকে তাকিয়ে থাকা এবং উক্তি করা।
- নিজের জীবনের যৌনালোপ শোনানো।
- যৌন ইঙ্গিতপূর্ণ গান করা।
- যৌন ইঙ্গিতপূর্ণ কথা বলা।
- শারীরিক সম্পর্ক স্থাপনের ইঙ্গিত দেয়া।
- রাতে বাড়িতে যাওয়ার এবং রাত্রি যাপনের প্রস্তাব।
- 'সেক্সি মাল' বলা।

##### অর্থনৈতিক সহিংসতা

- যৌন সুযোগ লাভে প্রত্যাখ্যাত হয়ে জোর পূর্বক চাকুরি থেকে অব্যাহতি নিতে বাধ্য করা।

কারা জেন্ডার ভিত্তিক সহিংসতার শিকার? যেকোনো বয়সের, আর্থ-সামাজিক অবস্থা, সংস্কৃতি, লিঙ্গ পরিচয়, জাতি, জাতীয়তা বা ধর্মের ব্যক্তি জেন্ডার ভিত্তিক সহিংসতার সম্মুখীন হতে বা অপরাধ করতে পারে তবে, শিশু, কিশোর কিশোরী, নারী, আদিবাসী, দরিদ্র, প্রবীণ, প্রতিবন্ধী এবং সংখ্যালঘু ব্যক্তি সবচেয়ে বেশী জেন্ডার ভিত্তিক সহিংসতার শিকার হয়ে থাকে।

অধিবেশন ৮.৩  
জেডার ভিত্তিক সহিংসতা



## অধিবেশন ৮.৪

### জেভার সমতা

লিঙ্গ সমতা বলতে কোন ব্যক্তির লিঙ্গ (নাবালক ছেলে বা মেয়ে এবং সাবালক পুরুষ কিংবা নারী) নির্বিশেষে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সম্পদ, সুযোগ ও সুরক্ষা লাভ করা, অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করা ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার ব্যাপারে সমান অধিকারকে বোঝায়। মেয়ে ও ছেলের মধ্যে কিছু প্রকৃতিগত এবং শারীরিক অমিল আছে যা আল্লাহ/সৃষ্টিকর্তা প্রদত্ত যা পরিবর্তন করা যায় না। আবার কিছু অমিল আছে যা তৈরি হয়েছে সামাজিক আচার আচরণ থেকে যা পরিবর্তন করা যায়। একজন ছেলের ভালো দিকগুলি একজন মেয়ের মধ্যেও থাকতে পারে, আবার একজন মেয়ের ভালো দিকগুলি একজন ছেলের মধ্যেও থাকতে পারে।

#### সমতা:

সমতা বলতে সাধারণত সমঅবস্থাকে বুঝায়। সমতা হচ্ছে সমভাবে বন্টন অর্থাৎ প্রাপ্তি, দায়িত্ব পালন, সুযোগ-সুবিধা লাভ ইত্যাদি সকল ক্ষেত্রে সমান ভূমিকা। যেমন : চাকুরির বিজ্ঞপ্তিতে যোগ্যতা ও অভিজ্ঞতার মাপকাঠিতে আবেদনপত্র আহ্বান করা হলে নারী, পুরুষ ও তৃতীয় লিঙ্গ অথবা পিছিয়ে পড়া জনগোষ্ঠী সকলই আবেদন করার সুযোগ পাবে।

#### ন্যায্যতা:

প্রয়োজন অনুযায়ী বন্টন অর্থাৎ প্রাপ্তি, দায়িত্ব পালন, সুযোগ-সুবিধা লাভ ইত্যাদি ক্ষেত্রে ব্যক্তি, অবস্থা, পরিস্থিতি বিশ্লেষণ সাপেক্ষে সাম্য প্রতিষ্ঠা করাই হচ্ছে ন্যায্যতা।

#### জেভার সমতা :

- জেভার সমতা হচ্ছে দৃশ্যমান সমতা। ব্যক্তিগত পর্যায়ে সকল ক্ষেত্রে এবং জনসম্মুখে নারী পুরুষের অংশগ্রহণ এবং ক্ষমতায়ন নির্দেশ করে।
- জেভার সমতা নারী এবং পুরুষ এক তা মনে করে না, নারী এবং পুরুষের দায়িত্ব, সুযোগ সুবিধা এবং অধিকার সমান হবে।
- দায়িত্ব, সুযোগ সুবিধা, আচরণ, মূল্যায়ন নারী বা পুরুষ হয়ে জন্ম নেয়ার উপর নির্ভর করে না।
- পদক্ষেপ নেয়ার ক্ষেত্রে নারী পুরুষের ঐতিহাসিক এবং সামাজিক প্রেক্ষাপট বিবেচনা করে পদক্ষেপ নেয়া।
- পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্রের বিভিন্ন কর্মকাণ্ডে নারীরা এখনো পিছিয়ে রয়েছে। তাই পুরুষের চেয়ে নারীকে বেশি সুযোগ সুবিধা দিয়ে সাম্যের (উন্নয়ন) মাধ্যমে জেভার সমতা (Equality) আনতে হবে।

অধিবেশন ৮.৪  
জেন্ডার সমতা



বৈষম্য



সমতা

## অধিবেশন ৮.৫

# নারী অধিকার এবং নারীর প্রতি নির্যাতন প্রতিরোধ

### নারী নির্যাতন:

শারীরিক, মানসিক কিংবা যৌন ক্ষতি হয় বা হওয়ার আশঙ্কা আছে এমন যে কোন ধরনের আক্রমণ, এমন ঘটনার হুমকি, স্বাধীনতায় বা স্বাধীন বিকাশে বাধা, ইচ্ছার বিরুদ্ধে যে কোন বিষয় চাপিয়ে দেয়া বা কোন ব্যক্তির ইচ্ছানুসারে কাজ করতে বাধ্য করা বা যেকোনো দমনমূলক আচরণকে নির্যাতন বলে। এ সকল নির্যাতন যখন পারিবারিক পরিসরে সংঘটিত হয় তখন তাকে পারিবারিক নির্যাতন বলে। নারী নির্যাতন একটি মারাত্মক মানবাধিকার লঙ্ঘন। দেখা গেছে বাইরের চেয়ে নারী নিজ ঘরে বা পরিবারে বেশী নির্যাতনের শিকার হচ্ছে। আরো দেখা যায়, অনাত্মীয় ও অপরিচিতজনদের চেয়ে আপনজনদের দ্বারা নারী বেশী নির্যাতিত হয়। এ ক্ষেত্রে স্বামী ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা বেশী দায়ী।

### নারী নির্যাতনের ধরন:

- শারীরিক নির্যাতন ও মানসিক নির্যাতন ও যৌন নির্যাতন ও অর্থনৈতিক নির্যাতন

### নারী নির্যাতন প্রতিরোধের উপায়:

- পরিবারে বাল্যকাল থেকেই মেয়ে ও ছেলে শিশুকে সমান গুরুত্ব দেয়া এবং সমান সুযোগ, অধিকার দেয়া।
- নারীর প্রতি বৈষম্যমূলক দৃষ্টিভঙ্গি ও কুসংস্কার দূর করা।
- পরিবার এর সদস্যদেরকে সচেতন ও শিক্ষিত করা।
- অর্থনৈতিক ও রাজনৈতিক কর্মকাণ্ডে নারীর অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করা এবং অনুকূল পরিবেশে তৈরি করা।
- ঘরের কাজ ও সন্তান লালন পালন সংক্রান্ত কাজে পুরুষের অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করা এবং এ সকল কাজকে নারী পুরুষ সকলের কাজ হিসেবে বিবেচনা করা ও অনুশীলন করা।
- নারীদের শিক্ষা ও দক্ষতা বৃদ্ধির মাধ্যমে আয়মূলক কাজে যুক্ত হয়ে পরনির্ভরশীলতা দূর করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও ক্ষমতা কাঠামোতে প্রবেশ করা।
- নির্যাতনের শিকার নারীকে প্রয়োজনীয় সহায়তা দেয়া, তার পাশে থাকা। আইনি সহায়তা কোথায় ও কীভাবে পাওয়া যায় তা জানানো ও আইনি উদ্যোগ নিতে সহায়তা প্রদান।
- নারীর প্রতি যে কোন অন্যায়, অমর্যাদাকর কথা বা কাজ ও অপব্যাক্যার প্রতিবাদ করা এবং নির্যাতিত ব্যক্তিকে রক্ষা করার জন্য মানসিকভাবে সদা প্রস্তুত থাকা।
- কোথাও নারী নির্যাতন হলে দেশের যে কোন অঞ্চল থেকে ১০৯ বা ৯৯৯ হটলাইনে ফোন করে সহযোগিতা নেয়া।

অধিবেশন ৮.৫  
নারী অধিকার এবং নারীর প্রতি নির্যাতন প্রতিরোধ



দিশারি প্রকল্প: এডভান্সিং দ্য লিডারশিপ অব উইমেন এন্ড গার্লস টুওয়ার্ডস বেটার হেলথ অ্যান্ড ক্লাইমেট চেঞ্জ রেজিলিয়েন্স

## উইমেন-লেড ক্লাইমেট রেজিলিয়েন্স প্রোগ্রাম

বাস্তবায়নে: ইপসা

সহযোগিতায়: পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল

জলবায়ু পরিবর্তন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক বিষয়ক ফ্লিপচার্ট

পরিকল্পনা এবং উপকরণ উন্নয়ন

দিশারি প্রকল্প, ইপসা

সম্পাদনা উপদেষ্টা

মো: আরিফুর রহমান, প্রধান নির্বাহী, ইপসা।

সার্বিক তত্ত্বাবধান এবং সম্পাদনায়

নাছিম বানু, উপ পরিচালক (সামাজিক উন্নয়ন) এবং ফোকাল পার্সন (দিশারি প্রকল্প) ইপসা।

সহযোগিতায়

জয়নাল আবেদীন, প্রকল্প সমন্বয়কারী, দিশারি প্রকল্প, ইপসা।

ফিরোজা বেগম, প্রোগ্রাম অফিসার, দিশারি প্রকল্প, ইপসা।

মোহাম্মদ ইসমাইল, মনিটরিং এন্ড ডকুমেন্টেশন অফিসার, দিশারি প্রকল্প, ইপসা।

প্রকাশ : ২০২৪

প্রকাশনায়

ইয়ং পিওয়ার ইন সোশ্যাল অ্যাকশান (ইপসা)

বাড়ি # এফ ১০পি, রোড # ১৩, ব্লক # বি, চান্দগাঁও আ/এ, চট্টগ্রাম- ৪২১২

ফোন: ৮৮০২৩৩৪৪৭১৬৯০

ওয়েবসাইট: [www.ypsa.org](http://www.ypsa.org)



978-984-35-5999-9

যেকোনো জরুরি প্রয়োজনে ফোন করুন

চকরিয়া ফায়ার সার্ভিস : ০১৭৫৮৩৭৩৭৩১

কুতুবদিয়া ফায়ার সার্ভিস : ০১৯০১০২১৬৩০

মহেশখালী ফায়ার সার্ভিস : ০১৮৪২৪৭৪৩৩৩

টেকনাফ ফায়ার সার্ভিস : ০১৮৯৩০২৪১৭১

কক্সবাজার ফায়ার সার্ভিস : ০১৫৫৫০৩৪৫১৫ অথবা

জাতীয় হেল্প লাইন নাম্বার : ৯৯৯ (টোল ফ্রি)

# নারীদলের উঠান বৈঠক

(উইমেন-লেড ক্লাইমেট রেজিলিয়েন্স প্রোগ্রাম (WLCR))

## ফ্লিপচার্ট দিশারী প্রকল্প

ফ্লিপচার্টটিতে উঠান বৈঠকের ৭টি বিষয় অন্তর্ভুক্ত  
জলবায়ু পরিবর্তন এবং দুর্যোগ, জলবায়ু পরিবর্তন জনিত অভিযোজী জীবিকায়ন, স্বাস্থ্য ও  
পুষ্টি, কৈশোরকালীন স্বাস্থ্য ও পুষ্টি, জেভার, নিরাপদ পানি ও পয়ঃনিষ্কাশন, কৈশোরকালীন  
যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য।

বাস্তবায়নে : পপি, কারিগরী সহযোগীতায় : পাথফাইন্ডার



## সূচীপত্র

ফ্লিপচার্ট ব্যবহারের নিয়মাবলী	৩
<b>জলবায়ু পরিবর্তন এবং দুর্যোগ</b>	
অধিবেশন ১: আবহাওয়া, জলবায়ু ও এর উপাদান এবং জলবায়ু পরিবর্তনের কারণ	৪-৯
অধিবেশন ২: হাওড় অঞ্চলে জলবায়ু পরিবর্তনজনিত ঝুঁকি ও প্রভাব	১০-১১
অধিবেশন ৩: দুর্যোগ সম্পর্কে ধারণা এবং দুর্যোগ ঝুঁকি হ্রাসে করণীয়	১২-১৬
<b>জলবায়ু পরিবর্তন জনিত অভিযোজী জীবিকায়ন</b>	
অধিবেশন ৪: জলবায়ু প্রশমন, অভিযোজন, অভিযোজন কৌশল এবং জীবিকায়ন	১৭-২৫
অধিবেশন ৫: বজ্রপাত	২৬-৩১
<b>স্বাস্থ্য ও পুষ্টি</b>	
অধিবেশন-৬: স্বাস্থ্য, পুষ্টি অপুষ্টি এবং অপুষ্টিজনিত রোগ ও করণীয়	৩২-৩৯
<b>কৈশোরকালীন স্বাস্থ্য ও পুষ্টি</b>	
অধিবেশন ৭: কৈশোর ও বয়ঃসন্ধিকাল এবং শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কে ধারণা	৪০-৪২
অধিবেশন ৮: কৈশোরকালের পুষ্টি	৪৩-৪৪
<b>জেড্ডার</b>	
অধিবেশন ৯ : জেড্ডার ও সেক্স	৪৫-৪৬
অধিবেশন ১০: জেড্ডার বৈষম্য	৪৭-৫২
<b>নিরাপদ পানি ও পয়ঃনিষ্কাশন</b>	
অধিবেশন ১১ : নিরাপদ পানি	৫৩-৫৫
অধিবেশন ১২: দূষিত পানিজনিত রোগ ব্যধিসমূহ	৫৬-৫৭
অধিবেশন ১৩: স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা/স্বাস্থ্যাভ্যাস ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা	৫৮-৬২
<b>কৈশোরকালীন যৌন প্রজনন ও স্বাস্থ্য</b>	
অধিবেশন ১৪: যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য, প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষার গুরুত্ব, প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও সম্পর্কে করণীয় এবং মাসিক ও মাসিক ব্যবস্থাপনা	৬৩-৬৬
<b>বিভিন্ন সেবা সমূহ:</b>	
অধিবেশন ১৫: জরুরী সেবা পেতে নীচের হটলাইন নম্বর সমূহ ব্যবহার করুন	৬৭

## ফ্লিপচার্ট ব্যবহারের নিয়মাবলী

- ❖ ফ্লিপচার্ট-টি ব্যবহারের আগে তার প্রতিটি পাতা খুব ভালোভাবে পড়ে ও দেখে নিন। কোন ছবি দেখিয়ে কি বলতে হবে তা বুঝে নিন।
- ❖ ফ্লিপচার্ট এমন ভাবে বা এমন জায়গায় রাখুন যাতে তা অংশগ্রহণকারীদের সামনাসামনি হয় এবং তারা যেন স্পষ্টভাবে ছবিগুলো দেখতে পায়।
- ❖ উল্টোদিকের লেখাগুলো ফ্লিপচার্ট ব্যবহারকারীর দিকে রাখুন যেন সহজেই বক্তব্যগুলো দেখে অংশগ্রহণকারীদের কাছে বর্ণনা করা যায়।
- ❖ ফ্লিপচার্ট-এর বক্তব্য গুলো পড়ে শুনানোর চাইতে বক্তব্যটি সঠিকভাবে, সহজ ও সাবলীলভাবে নিজের ভাষায় বোঝানো ভালো। এখানে মনে রাখা প্রয়োজন যে, ফ্লিপচার্ট-এর লেখাগুলো ব্যবহারকারীকে কি বলতে হবে তা মনে করিয়ে দেয়ার জন্য। সাধারণত এখানে সংক্ষিপ্ত বক্তব্য থাকে যা অংশগ্রহণকারীদের পড়ে শোনালে তাদের বুঝতে অসুবিধা হতে পারে।
- ❖ অংশগ্রহণকারীদের গোল বা (U) আকারে বসার ব্যবস্থা করুন, যাতে প্রত্যেকে ফ্লিপচার্ট দেখতে পায় এবং আলোচনার সময়ে তারা একে অন্যকেও দেখতে পায়।
- ❖ সেশনের উদ্দেশ্যের প্রতি নজর রেখে আলোচনা শুরু করুন। সেক্ষেত্রে নির্দিষ্ট বিষয়ের চার্ট দেখিয়ে ছবি সম্পর্কে ধারণা নিন। তারপর তাদের ধারণার সূত্র ধরেই আলোচনা শুরু করুন।
- ❖ সময়ের দিকে খেয়াল রাখুন, কখনও শুধু মূলবর্তী আবার কখনও বিস্তারিত আলোচনা করুন।
- ❖ অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করা, মতামত দেয়া কিংবা অভিজ্ঞতা বিনিময়ের জন্য উদ্বুদ্ধ করুন যাতে আলোচনায় তাদের অংশগ্রহণ নিশ্চিত হয়। এখানে মনে রাখুন, আলোচনায় দুই পক্ষেরই অর্থাৎ অংশগ্রহণকারীদের ও আলোচনা পরিচালনকারী উভয়ের অংশগ্রহণ সুযোগ না থাকলে ফলপ্রসূ যোগাযোগ সম্ভব নয়।
- ❖ আলোচনা শেষে সারসংক্ষেপ করে আবার মূল বিষয়টি বলুন। অংশগ্রহণকারীদের মূল্যবান মতামত ও অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ দিয়ে পরবর্তী আলোচনার আমন্ত্রণ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

## জলবায়ু পরিবর্তন এবং দুর্যোগ

### অধিবেশন ১: আবহাওয়া, জলবায়ু ও এর উপাদান এবং জলবায়ু পরিবর্তনের কারণ



বৃষ্টিপাত



মেঘের পরিমাণ



বায়ু প্রবাহ



অত্যধিক গরম(তাপমাত্রা)



কুয়াশা/বায়ুর আদ্রতা



বায়ুর চাপ

## আবহাওয়া, জলবায়ু, উপাদান এবং গ্রীনহাউস গ্যাস এবং জলবায়ু পরিবর্তন সম্পর্কে ধারণা

### আবহাওয়া

কোন স্থানের রোদ, বৃষ্টি, তাপমাত্রা, মেঘ, কুয়াশা ও বায়ুপ্রবাহ এই মৌলিক উপাদানগুলোর তাৎক্ষণিক অবস্থা হলো আবহাওয়া। আবহাওয়া হঠাৎ করে পরিবর্তিত হতে পারে। একটি নির্দিষ্ট স্থানের বায়ুমন্ডলের উপাদান সমূহের স্বল্প কয়েক দিনের গড় বা ১ থেকে ৭ দিনের গড় ফলকে আবহাওয়া বলা হয়। আবহাওয়া কোন স্থানের স্বল্প সময়ের অবস্থা প্রকাশ করে।

### আবহাওয়ার উপাদান সমূহ

বায়ুর তাপ, বায়ুর চাপ, বায়ুপ্রবাহের দিক ও তার গতিবেগ, বায়ুর আর্দ্রতা, মেঘের পরিমাণ ও মেঘের প্রকারভেদ ও বৃষ্টিপাত ইত্যাদিকে বোঝায়।

### জলবায়ু

জলবায়ু হলো ঐ স্থানের আবহাওয়ার মৌলিক উপাদানসমূহের দীর্ঘ সময়ের (কমপক্ষে ৩০ বছরের) গড় অবস্থা। এটা ধীরে ধীরে পরিবর্তিত হয়। আবহাওয়া ও জলবায়ুর প্রধান পার্থক্য হলো সময়ের।

### জলবায়ু উপাদান সমূহ

তাপমাত্রা, বায়ুমন্ডলীয় চাপ, বায়ুপ্রবাহ, আর্দ্রতা, বৃষ্টিপাত, মেঘের পরিমাণ।

### জলবায়ু পরিবর্তন

কোনও একটি জায়গায় বছরের পর বছর ধরে আবহাওয়ার যে গড়-পড়তা ধরন, তাকেই বলা হয় জলবায়ু। আবহাওয়ার সেই চেনাজানা ধরন বদলে যাওয়াকেই বলা হচ্ছে জলবায়ু পরিবর্তন।

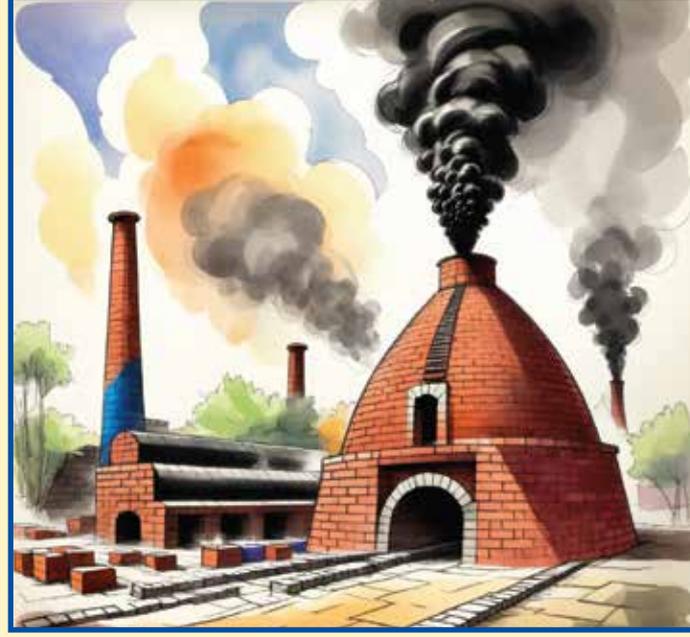
### গ্রীনহাউস গ্যাস

কার্বন ডাই অক্সাইড, কার্বন মনোক্সাইড, মিথেন, জলীয় বাষ্প, নাইট্রাস অক্সাইড, ওজোন, ক্লোরো ফ্লোরো কার্বন সমূহ, হাইড্রোফ্লুরো কার্বন সমূহ ইত্যাদি। এই গ্রীনহাউস গ্যাসই মূলত জলবায়ু পরিবর্তনের জন্য দায়ী।

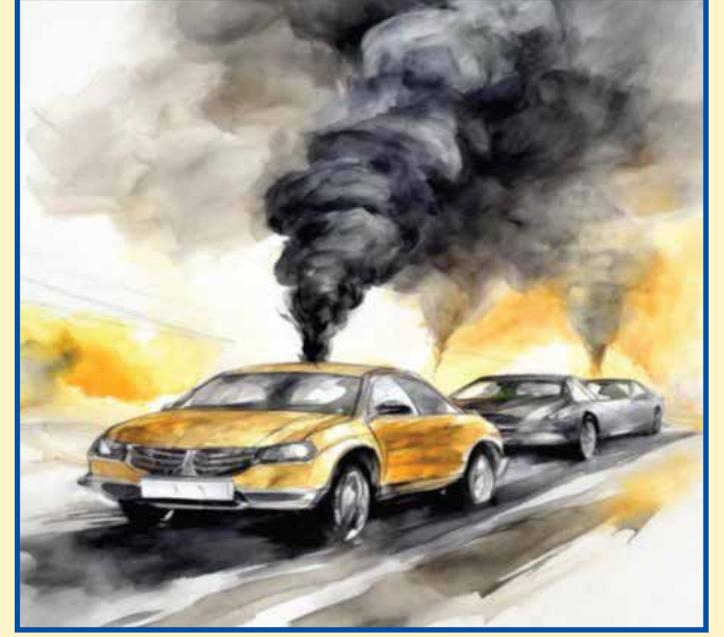
## জলবায়ু পরিবর্তনের মানব সৃষ্ট কারণ



কলকারখানা থেকে নির্গত ধোঁয়া (CO<sub>2</sub>)



ইট ভাটা থেকে নির্গত ধোঁয়া (CO<sub>2</sub>)



গাড়ি থেকে নির্গত ধোঁয়া (CO<sub>2</sub>)



বন উজাড়



জমিতে অত্যধিক নাইট্রোজেন সারের ব্যবহার



পশু খামারের আধিক্য এবং অব্যবস্থাপনা

## জলবায়ুর পরিবর্তনের মানব সৃষ্ট কারণ

### জলবায়ুর পরিবর্তন সাধারণত দুই কারণ

১. মানব সৃষ্ট
২. প্রাকৃতিক

### জলবায়ু পরিবর্তনের মানব সৃষ্ট কারণ

- গ্রীনহাউস গ্যাস নিঃসরণ।
- বনাঞ্চল ও জীব বৈচিত্র ধ্বংস।
- জলাভূমির অবক্ষয়।
- অপরিষ্কৃত নগরায়ন।
- ভূমি ব্যবহারের পরিবর্তন।
- অতিরিক্ত প্রাকৃতিক সম্পদ আহরণ।
- অধিক কলকারখানা স্থাপন।
- অধিক পরিমাণে যানবাহনে জীবাশ্ম জ্বালানীর ব্যবহার।
- অধিক পরিমাণে প্রাণীসম্পদের খামার বৃদ্ধি এবং যথাযথ ব্যবস্থাপনা না থাকা।
- জমিতে নাইট্রোজেন সারের অধিক ব্যবহার
- ধান চাষে ব্যবহৃত আবদ্ধ পানি হতে নির্গত গ্যাস।
- যথাযথ বর্জ্য ব্যবস্থাপনা না থাকা ইত্যাদি কারণসমূহ

## জলবায়ু পরিবর্তনের প্রাকৃতিক কারণ



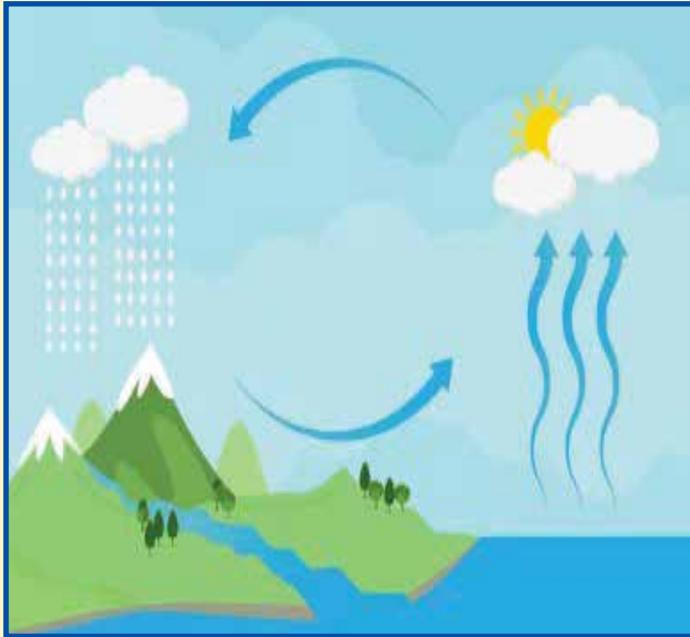
আগ্নেয়গিরির অগ্ন্যুৎপাত



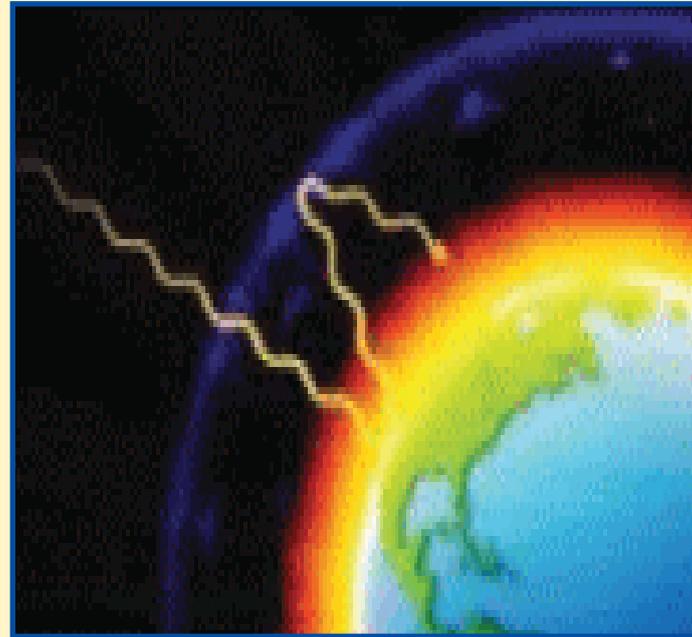
প্রাকৃতিকভাবে বনে আগুন থেকে নির্গত ধোঁয়া (CO2)



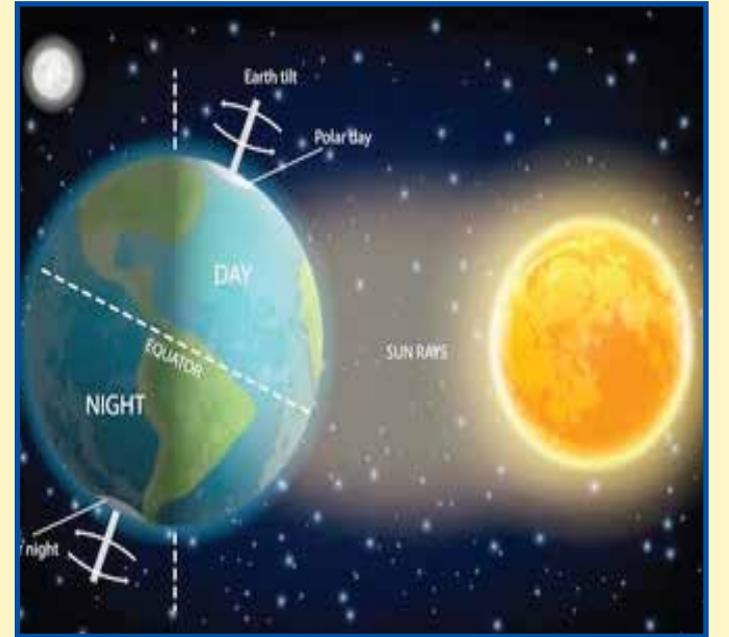
সমুদ্রের স্রোত



সূর্যের তাপে পানি বাষ্পায়ন



বায়ুমন্ডলে গ্রীণহাউজ গ্যাস



সূর্যের সাথে পৃথিবীর কৌণিক অবস্থান

## জলবায়ু পরিবর্তনের প্রাকৃতিক কারণ ও বোঝার উপায়

### জলবায়ু পরিবর্তনের প্রাকৃতিক কারণ

- ❖ সৌর শক্তির তারতম্য।
- ❖ পৃথিবীর কক্ষপথের পরিবর্তন বা সূর্যের সাথে পৃথিবীর কৌণিক অবস্থান।
- ❖ আগ্নেয়গিরির অগ্ন্যুৎপাত।
- ❖ সমুদ্রের স্রোত ইত্যাদি।

### জলবায়ু পরিবর্তন কিভাবে বোঝা যায়

- ❖ সময়ের বৃষ্টি অসময়ে হয়। অনাবৃষ্টি, আগের তুলনায় অল্প সময়ে অত্যধিক বৃষ্টিপাত, অত্যধিক তাপমাত্রা ও অত্যধিক শীত।
- ❖ বন্যার সময়, সংখ্যা ও তীব্রতার পরিবর্তন
- ❖ ঘন ঘন ঘূর্ণিঝড় হওয়া।
- ❖ শীতের পরিব্যাপ্তি হ্রাস।
- ❖ শীত মৌসুমে বর্ষার মতো বৃষ্টি
- ❖ আমের মুকুল দেরিতে আসা
- ❖ ফসলে পোকামাকড়ের আক্রমণ বৃদ্ধি ইত্যাদি

## অধিবেশন ২: হাওড় অঞ্চলে জলবায়ু পরিবর্তনজনিত ঝুঁকি ও প্রভাব



পানি দূষিত হয়ে মাছে মড়ক



গবাদি পশুর মৃত্যু



অনাবৃষ্টির কারণে শুষ্ক নদী/খাল



কাল বৈশাখী ঝড়ে বাড়ি-ঘর গাছ পালা ধবংস



বন্যায় দূষিত পানির কারণে রোগাক্রান্ত গবাদি পশু



ব্রজ্যপাতে পরিমাণ বেড়ে যাওয়া

## হাওড় জলবায়ু অঞ্চলে পরিবর্তনজনিত ঝুঁকি ও প্রভাব সম্পর্কে ধারণা

হাওড় অঞ্চলে  
জলবায়ু পরিবর্তন  
জনিত প্রধান  
ঝুঁকিসমূহ

- ১) মৌসুমী বন্যা ২) পাহাড়ী ঢল ৩) অতি বৃষ্টি
- ৪) জলাবদ্ধতা ৫) খরা ৬) বজ্রপাত ৭) নদী ভাঙ্গন ইত্যাদি

জলবায়ু  
পরিবর্তন জনিত  
ঝুঁকির কারণে  
প্রভাবসমূহ

### কৃষি ও প্রাণী সম্পদের উপর প্রভাব

- অতি বন্যা ও খরার কারণে ফসলের চাষ ব্যহত হয়, ফসল নষ্ট হয় এবং কৃষি উৎপাদন কমে যায় ফলে খাদ্য নিরাপত্তার উপর প্রভাব পড়ে।
- ক্রমবর্ধমান তাপমাত্রা এবং আর্দ্রতার কারণে গবাদি পশুদের মধ্যে রোগের সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি পায়, যার ফলে গবাদি পশুর উৎপাদনশীলতা হ্রাস পায় এবং স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয়।
- তাপমাত্রা এবং আর্দ্রতার পরিবর্তনের কারণে ফসল ও গবাদিপশুর উপর কীটপতঙ্গ ও রোগের প্রকোপ বৃদ্ধির ফলে হাওড়র অববাহিকায় কৃষি ও গবাদি পশুর উৎপাদনশীলতাকে মারাত্মক হুমকির মুখে ফেলেছে।
- চারণভূমির ঘাটতি এবং পানির ঘাটতি পশুপালনকে ব্যহত করে।

### আবাসন ও কৃষি জমির উপর প্রভাব

নদীরকূল ভাঙ্গনের কারণে

- আবাসস্থল ও কৃষিজমি হারিয়ে যাচ্ছে
- মানুষ নিজের এলাকা ত্যাগ করে অন্যত্র যেতে বাধ্য হচ্ছে

### জলবায়ু শরণার্থী

সাধারণতঃ নদীভাঙ্গন, ঘূর্ণিঝড়, জলোচ্ছ্বাস ইত্যাদি কারণে মানুষ স্থানান্তরিত হয়, ফলে-

- দারিদ্রতা বৃদ্ধি পাচ্ছে
- মানুষ নিরাপত্তাহীনতায় ভুগছে
- পেশা পরিবর্তন বা ত্যাগ করতে বাধ্য হচ্ছে
- অর্থনৈতিক ভাবে দুর্বল ও সামাজিকভাবে হয়ে প্রতিপন্ন হচ্ছে।

### প্রাকৃতি পরিবেশের উপর প্রভাব

বন্যার কারণে লতাপাতা, ফসল ইত্যাদি পচে হাওড়ের পরিবেশ দূষিত করে। মাছের মড়ক দেখা দেয়। জলাভূমিতে জীববৈচিত্র্য এবং বাস্তুতন্ত্রের গঠনে সম্ভাব্য পরিবর্তন ঘটায়। পলি জমে নদী/খাল ভরাট হয়ে যায়

### স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব:

পানিবাহিত রোগের ঝুঁকি বাড়ায় যেমন ডায়রিয়া, কলেরা এবং টাইফয়েড জুও ইত্যাদি। সংক্রামক রোগ এবং শ্বাসযন্ত্রের অসুস্থতার বিস্তারকে সহজতর করে। কৃষি ও মৎস্য চাষে জলবায়ু-প্রভাব খাদ্য নিরাপত্তা এবং পুষ্টিকে প্রভাবিত করছে, যা হাওড়র অববাহিকায় দুর্বল জনগোষ্ঠীর মধ্যে অপুষ্টি এবং সংশ্লিষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যার দিকে পরিচালিত করে।

### পানি ও পয়ঃনিষ্কাশন

নিরাপদ পানির অভাব দেখা দেয়, স্যানিটেশন ব্যবস্থা মারাত্মক ভাবে ব্যহত করে ফলে স্বাস্থ্যেও উপর মারাত্মক প্রভাব ফেলে।

### অবকাঠামোর উপর প্রভাব

- রাস্তা, সেতু এবং বাঁধের ক্ষতি করে, পরিবহন এবং যোগাযোগ ব্যাহত করে।
- রাস্তা-ঘাট ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার কারণে মানুষের স্বাভাবিক জীবন যাত্রা ব্যহত করে।
- শিক্ষা, স্বাস্থ্যসেবা ইত্যাদি ব্যহত করে।
- বাজার-ঘাট ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার কারণে মানুষের আয়ের উপর প্রভাব পড়ে।

### আয়ের উপর প্রভাব

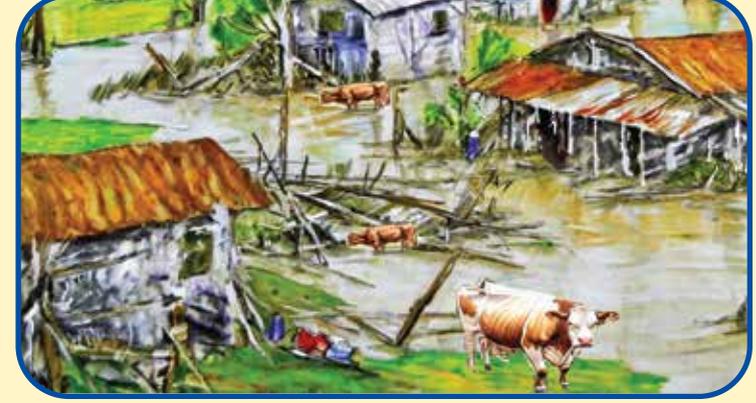
- ফসলের ক্ষতি করে, যার ফলে কৃষির ফলন কমে যায় এবং কৃষকদের আয় কমে যায়। ক্রমবর্ধমান তাপমাত্রা এবং পানির প্রাপ্যতার পরিবর্তন হওয়ার কারণে হাওড়ের জলাভূমিতে মাছের সংখ্যা ও প্রজননকে প্রভাবিত করে, যা জেলেদের জীবিকা এবং সংশ্লিষ্ট আয়ের উত্সকে প্রভাবিত করছে।
- অতি বন্যা, খরা এবং শীতের কারণে ব্যবসা-বাণিজ্যের উপর প্রভাব পড়ছে এবং মানুষ কর্মহীন হচ্ছে।
- কাজেরক্ষেত্র নষ্ট হচ্ছে

### খাদ্য নিরাপত্তা ও পানি নিরাপত্তা

- কৃষি উৎপাদন কমার ফলে মানুষের খাদ্য ঘাটতি দেখা দিচ্ছে ফলে অপুষ্টিতে ভুগছে।
- সুপেয় পানির অভাব হচ্ছে।

## দুর্যোগের উপাদান সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

দুর্যোগ এমন এক প্রাকৃতিক বা মানবসৃষ্ট অনাকাঙ্ক্ষিত ঘটনা যা হঠাৎ কিংবা ধীরে ধীরে ঘটে এবং একটি নির্দিষ্ট এলাকায় বসবাসকারী জনগোষ্ঠীর জান, মাল, পরিবেশ, প্রাত্যহিক জীবিকা ও মনোজগতের উপর মারাত্মকভাবে আঘাত হানে এবং মানুষকে এমন অসহায় করে তোলে যা কাটিয়ে উঠার জন্য অন্যের সহযোগিতা অত্যাবশ্যিক হয়ে পড়ে।



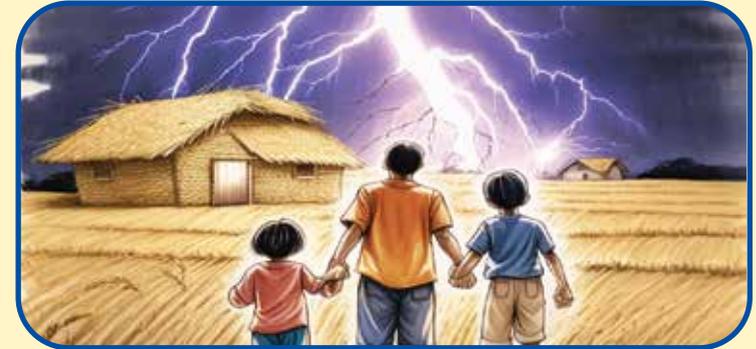
‘আপদ’ সাধারণতঃ ‘সম্ভাব্য’ অর্থে ব্যবহার করা হয়। অর্থাৎ, এটা এমন একটা সম্ভাব্য অস্বাভাবিক ঘটনা যা প্রাকৃতিক, মানবসৃষ্ট বা কারিগরী ত্রুটির কারণে ঘটতে পারে এবং যা মানুষের স্বাভাবিক জীবন-জীবিকা ও পরিবেশের ব্যাপক ক্ষতি সাধন করতে। যেমন-বন্যা



বিপদাপন্নতা বলতে কোন ব্যক্তি, পরিবার কিংবা জনগোষ্ঠীর কোন এক বা একাধিক সুনির্দিষ্ট আপদে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা এবং ঐ আপদ সংঘটনের ফলে ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজ জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে ক্ষয়ক্ষতির সম্ভাব্য মাত্রাকে বোঝায়। অর্থাৎ, বিপদাপন্নতা বলতে কোন নির্দিষ্ট বিপদের মাত্রা ও তা মোকাবেলার ক্ষমতার অনপুষ্টিতিকে বোঝায়।



দুর্যোগে ঝুঁকির অর্থ ঘটার সম্ভাবনা আছে এমন কোন দুর্যোগের কারণে জান এবং মালের ক্ষয়-ক্ষতিন সম্ভাবনা।



## দুর্যোগের প্রভাব



ক্ষতিগ্রস্ত স্কুল ভবন-শিক্ষা ব্যবস্থা ব্যহত



প্রাণী-সম্পদের ক্ষতি



ক্ষতিগ্রস্ত আবাসন



সুপেয় পানির অভাব



মানসিক দুশ্চিন্তাগ্রস্ততা



যোগাযোগ ব্যবস্থা বিচ্ছিন্ন

## দুর্যোগের প্রভাব

### ক্ষয়ক্ষতি

জীবন: প্রাণহানী ও শারীরিক ক্ষতি  
সম্পদ: অবকাঠামোগত (ঘর-বাড়ি, রাস্তাঘাট এবং অন্যান্য সম্পদ), গৃহস্থালী সামগ্রী, ফসল ও প্রাণী সম্পদ।  
পরিবেশ: ভাঙ্গন ও লবণাক্তকা, নাব্যতা হ্রাস, বিষক্রিয়া পরিবেশ দূষণ, রাসায়নিক বিষক্রিয়া ও গাছপালা ধ্বংস।

### ব্যাহত করা

সামাজিক ক্ষেত্রে: স্বাস্থ্য সুবিধা, পানি ও পয়নিষ্কাশন ব্যবস্থা, যোগাযোগ, বিদ্যুৎ সরবরাহ, শিক্ষাকার্যক্রম ব্যাহত ও বাজার ব্যবস্থা ভেঙ্গে পড়া  
পারিবারিক ক্ষেত্রে: জীবন-জীবিকার সুযোগ যেমন- আয় ও কর্মসংস্থান।

### দূর্দশাগ্রস্ত

মানসিক: মানসিক চাপ, ভয় ও দূর্শিতাগ্রস্ততা।  
সামাজিক: অবজ্ঞা ও লজ্জা-দ্রাণ সামগ্রী, নির্ভরশীলতা এবং যৌন হয়রানি।

## দুর্যোগ ঝুঁকি হ্রাসে করণীয়



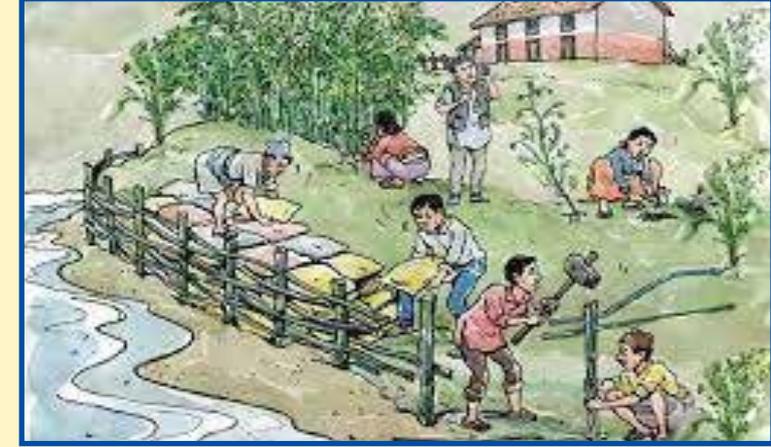
কমিউনিটির উদ্যোগে যোগাযোগ ব্যবস্থা পুনঃস্থাপন



কমিউনিটির ঝুঁকি হ্রাসে পরিকল্পনা



বন্যার আগাম সতর্কতা বার্তা প্রচার



কমিউনিটির উদ্যোগে কমিউনিটির ঝুঁকি হ্রাস



ফায়ার সার্ভিসের মাধ্যমে অগ্নি নির্বাপন মহড়া



কমিউনিটির উদ্যোগে নদীর ভাঙ্গন রোধ

## দুর্যোগ ঝুঁকি হ্রাসে করণীয়

দুর্যোগপ্রবণ দেশ হিসেবে দুর্যোগ আসবে এমনটাই স্বাভাবিক। ফলে অতীতের উক্ত অভিজ্ঞতার আলোকে আসন্ন দুর্যোগের ঝুঁকি কমানো বা মোকাবেলা করার ব্যক্তিগত ও সমন্বিত আগাম উদ্যোগকেই দুর্যোগ ঝুঁকি হ্রাস প্রস্তুতি বলে।

### ঝুঁকি হ্রাসের প্রস্তুতির গুরুত্ব

- মানুষের ও গবাদিপশুর জীবনহানি হ্রাস করা যায়;
- সম্পদ ও ফসলের ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ কমিয়ে আনা যায়;
- জনজীবনের দুর্ভোগ কমিয়ে আনা যায়;
- দুর্যোগ পরবর্তীকালে দ্রুত স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে সহায়ক হয়;
- উন্নয়ন প্রক্রিয়া সচল রাখা যায় ইত্যাদি।

### বন্যা মোকাবেলায় স্বাভাবিক সময়ে প্রস্তুতি (সামাজিক পর্যায়ে)

- ক্ষতিগ্রস্ত রাস্তাঘাট ও বাঁধ মেরামতের জন্য ইউনিয়ন পরিষদ, দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা কমিটি ও পানি উন্নয়ন বোর্ডের সাথে যোগাযোগ করা।
- গত বন্যায় এলাকার রাস্তাঘাটের যে ছোটখাট ক্ষতি হয়েছে তা সবাই মিলে মেরামত করা।
- এলাকার যে সকল পুল, কালভার্ট অথবা সাঁকোর ক্ষতি হয়েছে তা মেরামতের জন্য ইউনিয়ন পরিষদ বা উপজেলা পর্যায়ে যোগাযোগ করা।
- এলাকার ক্ষতিগ্রস্ত স্কুল, মাদ্রাসা, কলেজ, সামাজিক ও ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান, কবরস্থান ও শ্মশান মেরামত করা।
- বন্যা মোকাবেলায় স্বেচ্ছাসেবক দলের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধির মাধ্যমে তাদের প্রস্তুত রাখা।
- বন্যা বা যে কোন দুর্যোগে সাড়াদানের ক্ষেত্রে কমিউনিটিভিত্তিক তহবিল সংগ্রহ করা।
- ঝুঁকি হ্রাস পরিকল্পনা প্রস্তুত করা এবং তা বাস্তবায়নের জন্য সচেষ্টিত হওয়া।
- বন্যাসহনশীলতা গড়ে তুলতে ঝুঁকি হ্রাস কার্যক্রমে কমিউনিটিকে অভ্যস্ত করা।
- সরকারী-বেসরকারী বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান, ইউনিয়ন পরিষদ, পাশের কমিউনিটি ইত্যাদির সাথে দুর্যোগ মোকাবেলার জন্য কার্যকরী যোগাযোগ গড়ে

### নারী দলের প্রধান কাজসমূহ

- জনগোষ্ঠীকে একত্রিকরণ; আয় বৃদ্ধিমূলক কাজ; স্বাস্থ্য ও পুষ্টি, যৌন প্রজনন, জেডার ইত্যাদি বিষয়ে কমিউনিটিতে সচেতনতা বৃদ্ধি;
- ক্ষমতায়ন; মানসিক সহায়তা; সেবাদানকারী প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ; অধিকার বিষয়ক কাজ;
- জেডার বিষয়ক কার্যক্রম; অবকাঠামো উন্নয়ন ও রক্ষণাবেক্ষণ।
- প্রাকৃতিক সম্পদ ব্যবহার করে বন্যার প্রকোপ কমানো এবং খাপ খাইয়ে চলা।
- সময়মত নিজ নিজ এলাকায় বন্যার পূর্বাভাস প্রদান। বন্যাসহনশীল কমিউনিটি গড়ে তুলতে সহায়তা করা।

## জলবায়ু পরিবর্তন জনিত অভিযোজী জীবিকায়ন

### অধিবেশন ৪: জলবায়ু প্রশমন, অভিযোজন, অভিযোজন কৌশল এবং জীবিকায়ন

জলবায়ু প্রশমন: যে কারণে বৈশ্বিক উষ্ণতা বৃদ্ধি পাচ্ছে ও দ্রুত জলবায়ু পরিবর্তন হচ্ছে- তা বন্ধ করার জন্য গ্রীনহাউস গ্যাস নির্গমন কমানোর প্রক্রিয়াকে প্রশমন বলে। সহজভাবে বলা যায়, জলবায়ু পরিবর্তন রোধের প্রধান উপায় হল প্রশমন। কার্বন-ডাই-অক্সাইড সহ অন্যান্য গ্রীন হাউস গ্যাস নির্গমন বন্ধ করে জলবায়ু পরিবর্তনকে প্রশমন করা যায়। উন্নত চুলার ব্যবহার, সৌরশক্তির ব্যবহার, শক্তি সাশ্রয়ী বাল্বের ব্যবহার, বৃক্ষরোপন করা ইত্যাদির মাধ্যমে জলবায়ু পরিবর্তনের প্রশমন হয়। জনগণকে প্রাকৃতিক সম্পদ ব্যবহার বিষয়ে সচেতন করে তোলা এবং প্রাকৃতিক সম্পদের উপর  মিয়ে আনতে উদ্বুদ্ধ করার মাধ্যমে জলবায়ু পরিবর্তন কমিয়ে আনা যেতে পারে।।



বন্ধু চুলার ব্যবহার



সৌর শক্তির ব্যবহার



শক্তি সাশ্রয়ী বাল্বের ব্যবহার



জৈব/কেচো সারের ব্যবহার



বৃক্ষ রোপন



সামাজিক বনায়ন

## জলবায়ু পরিবর্তন জনিত অভিযোজন কৌশল



বন্যা সহনশীল বাড়ি



খাঁচায় মাছ চাষ



বৃষ্টির পানি ধরে রাখার ব্যবস্থা



ভাসমান বীজতলা



বন্যা সহনশীল নলকূপ



চাড়িতে বুলন্ত সবজি চাষ

## অভিযোজন কৌশল

### অভিযোজন

অভিযোজন হলো প্রাকৃতিক এবং মানবসৃষ্ট পরিবেশের সাথে নিজেদেরকে এমনভাবে খাপ খাওয়ানো যাতে করে জলবায়ু পরিবর্তনের ফলে বিরূপ প্রভাব সহনীয় মাত্রায় কমানো যায়। জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে সৃষ্ট বিরূপ প্রভাব ও পরিস্থিতিতে মানুষের জীবনধারাকে প্রতিকূল প্রকৃতির সাথে খাপ খাওয়ানো বা মানিয়ে নেয়ার জন্য বিভিন্ন ধরনের পন্থ অবলম্বন করাকে অভিযোজন কৌশল বলে।

### অভিযোজনের ধরণ

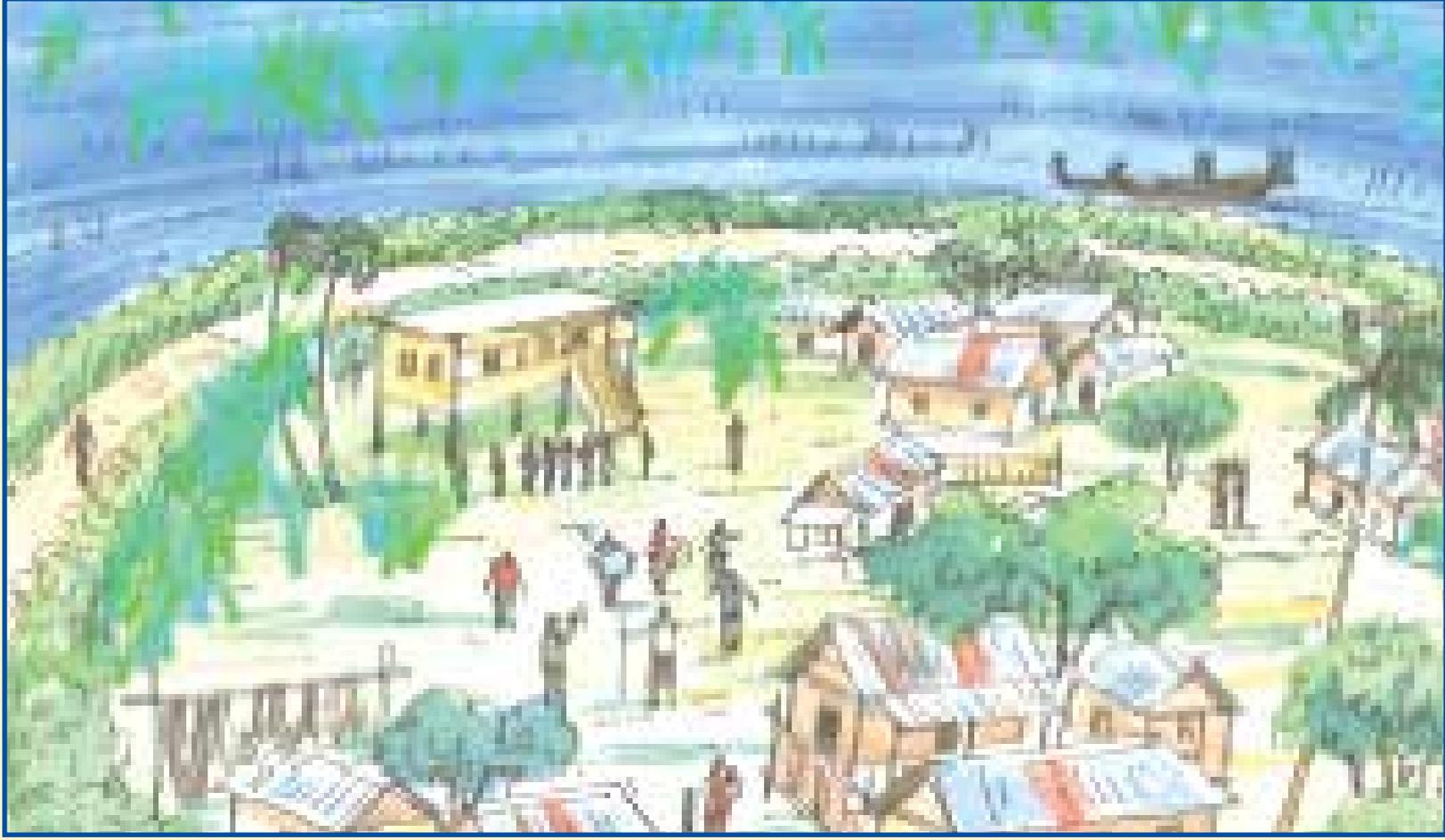
**স্বতঃস্ফূর্ত অভিযোজন :** বিপন্নতার সাথে সাথে খাপ-খাওয়ানোর জন্য স্বতঃস্ফূর্ত ও কার্যকর পদক্ষেপ নেয়া, যেমন- বন্যা পানি বাড়ীতে প্রবেশের সাথে সাথে খাটের পায়ার নীচে ইট দিয়ে উঁচু করা।

**পরিকল্পিত অভিযোজন :** বিপন্নতার আগে পরিকল্পিত ও নিয়ম মারফিকভাবে জলবায়ু পরিবর্তনের তথ্য ও উপাত্ত বিবেচনায় রেখে কার্যকর খাপ-খাওয়ানো পদ্ধতি গ্রহণ করা; যেমন- জলাবদ্ধতার জন্য বাড়ীর ভিটা উঁচু করা, টিউবওয়েলের পাড় উঁচু করা, বনায়ন করা, বাঁধ নির্মাণ করা, পর্যাপ্ত পানি নিষ্কাশনের ব্যবস্থা গ্রহণ করা ইত্যাদি।

## অভিযোজন কৌশল

### জলবায়ু অভিযোজন কৌশল

- ❖ বন্যা ও লবণাক্ততা সহনীয় উপকরণ দিয়ে ঘর নির্মাণ ও পুনঃ নির্মাণ।
- ❖ মূল ভূমি থেকে উঁচু করে বসতবাড়ি নির্মাণ, নলকূপ স্থাপন।
- ❖ ভাঙন ঠেকাতে শিকড়যুক্ত গাছ লাগানো।
- ❖ বৃষ্টির পানি সংগ্রহ ও সংরক্ষণের ব্যবস্থা করা।
- ❖ উপকূলীয়/হাওরের বাঁধ রক্ষা।
- ❖ বাধের দুইধারে সবুজ বেষ্টিনী গড়ে তোলা।
- ❖ অল্প সময়ে ধানের চারা উৎপাদন করা।
- ❖ লবণাক্ততা/বন্যা/ক্ষরা সহিষ্ণু ফসল চাষ।
- ❖ সাথী ফসল চাষের প্রবর্তন।
- ❖ কৃষি বনায়ন।
- ❖ চাষের জন্য উপরিভাগের বা বন্যার পানি ব্যবহার করা।
- ❖ খাল বা নালার বা খাঁচার মধ্যে মাছ চাষ।
- ❖ প্রাণীর খাদ্যের জন্য উচ্চ ফলনশীল ফসলের বিকাশ করা।
- ❖ বন যে অবস্থায় আছে, তাকে সেই অবস্থায় সংরক্ষণ ও রক্ষণাবেক্ষণ করা।
- ❖ বনের জীব বৈচিত্র্য ও প্রাকৃতিক সম্পদ সংরক্ষণ করা।
- ❖ বৃক্ষরোপনের সময় দেশীয় প্রজাতির- স্থানীয় গাছ রোপন করা।
- ❖ জলাভূমি যে অবস্থায় আছে, সেই অবস্থায় তাকে রক্ষণাবেক্ষণ করা।
- ❖ জলাশয় ভরাট করা ও বর্জ্য ফেলা বন্ধ করা।
- ❖ জলাশয়ের জীববৈচিত্র্য ও প্রাকৃতিক সম্পদ সংরক্ষণ করা।
- ❖ মাছের প্রজননস্থলে আগাছা ও গাছ কাটা বন্ধ করা।
- ❖ বন্যা কবলিত এলাকায় ভাসমান সজি চাষের সম্ভাব্যতা যাচাই করে।



দুর্যোগ/বন্যা সহনশীল কমিউনিটি

## সহনশীলতা ও সহনশীল সমাজের বৈশিষ্ট্য

**সহনশীলতা:** বিপর্যয় এবং সংকট প্রতিরোধ ও প্রশমনের সক্ষমতা এবং একই সাথে আগে থেকে এই সম্পর্কে জানা তা মনে ধারণ করা অথবা ঐ অবস্থা থেকে যথাসময়ে পুনরুদ্ধার করার এবং কার্যকরী ও টেকসই পদ্ধতিতে নিজেদের মানিয়ে নেয়ার সক্ষমতাকে সহনশীলতা বলে। অর্থাৎ জলবায়ু পরিবর্তনের ফলে কৃষি ও প্রকৃতির উপর ক্রমাগত যে বিপর্যয় বা বিরূপতা দেখা দিচ্ছে সে সম্পর্কে সজাগ থাকা এবং ঐ অবস্থা থেকে পুনরুদ্ধার পাবার নানাবিধ টেকসই কলা-কৌশল অবলম্বন করে মানিয়ে নেওয়াকেই রেজিলেন্স বা সহনশীলতা বলে। এভাবে যখন একটি এলাকার সকলে মিলে সমন্বিত ভাবে জলবায়ু পরিবর্তনের বৈরীতা থেকে নিজেদের রক্ষার টেকসই কলা- কৌশল রপ্ত ও বাস্তবায়ন করাকেই রেজিলেন্স বিন্দিং বলে।

### দুর্যোগ সহনশীলতা

দুর্যোগের সহনশীলতা হল মানুষ, স্থান এবং প্রাকৃতিক পরিবেশের উপর প্রাকৃতিক বিপদের ক্ষতিকর প্রভাবগুলি প্রতিরোধ এবং পুনরুদ্ধার করার ক্ষমতা। সহনশীলতা নিজে থেকে ঘটে না, তবে এটি জ্ঞান, বোঝাপড়া এবং অনুশীলনের মাধ্যমে বিকশিত হতে পারে।

### জরুরী পরিস্থিতিতে দুর্যোগ সহনশীল ব্যক্তি-

- নিজেকে এবং তাদের পরিবারকে ক্ষতি থেকে নিরাপদ রাখা,
- অবকাঠামোগত, সামাজিক এবং অর্থনৈতিক পরিবেশের পরিবর্তনের সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়া,
- বাহ্যিক সম্পদ সীমিত বা বন্ধ হলে স্বনির্ভর হওয়া, এবং
- অভিজ্ঞতা থেকে শিখে পরের বার আরও প্রস্তুত হওয়া।

### দুর্যোগ সহনশীল সমাজ

- দুর্যোগকে মেনে নেওয়ার সক্ষমতা
- দুর্যোগ মোকাবেলার সক্ষমতা(জ্ঞান ও দক্ষতা)
- দুর্যোগ মোকাবেলার জ্ঞান ও দক্ষতা প্রয়োগের সক্ষমতা
- পূর্ব অবস্থায় ফিরে আসার সক্ষমতা

## জলবায়ু পরিবর্তন জনিত কিছু অভিযোজন কৌশল এবং জীবিকায়ন



জমির আইলের ব্যবহার



পলিথিনের ব্যাগে ঝুলন্ত সবজি চাষ



মাচায় ছাগল পালন



বস্তায় পেয়াজ চাষ



ড্রাম ব্যবহার করে সবজি ও মাছ চাষ



প্রাকৃতিক জলাধার ব্যবহার করে হাঁস পালন



বস্তা পদ্ধতিতে লাউ চাষ



টাউয়ার পদ্ধতিতে শাক চাষ



খাঁচায় মাছ চাষ



উচ্চ মূল্যের ফসল চাষ- পেয়াজ



উচ্চ মূল্যের ফসল চাষ-রসুন



সাথী ফসল চাষ



উচ্চ মূল্যের ফসল চাষ- মিষ্টি কুমড়া



কৃষি বনায়ন



কৃষি বনায়ন

## অভিযোজিত জীবিকায়ন

### বিভিন্ন ধরনের চাষের জন্য অভিযোজন কেমন হয়

#### শস্য

জাত পরিবর্তন



সেচ ব্যবস্থার  
পূর্ণ ব্যবহার



মুক্তিকা  
ব্যবস্থাপনা



#### প্রাণীসম্পদ

আরো খামার যা  
ফসল এবং গবাদি  
পশুর মিশ্রণ ঘটায়



কীটপতঙ্গ, আগাছা  
ও রোগের বিস্তার  
নিয়ন্ত্রণ



#### মৎস্যচাষ

প্রচুর পরিমাণে বিদ্যমান,  
এমন প্রজাতি ব্যবহার  
করা



ম্যানগ্রোভ  
পুনরুদ্ধার করা



অবকাঠামো  
শক্তিশালী করা



উৎসঃ Vermeulen et al. (2014) 'Analysis of findings of the Fifth Assessment Report (AR5) of the Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC)'  
[https://cgispace.cgiar.org/bitstream/handle/10568/35215/IPCC\\_info\\_note-3April14.pdf](https://cgispace.cgiar.org/bitstream/handle/10568/35215/IPCC_info_note-3April14.pdf)

### কিছু অভিযোজিত জীবিকায়নের উদাহরণ

- ❖ বুলন্ত পদ্ধতিতে শাক-সবজির চাষ
- ❖ বস্তায় সবজি চাষ
- ❖ উঁচু মাদা পদ্ধতিতে সবজি ফসল চাষ
- ❖ উঁচু বেড পদ্ধতিতে পলিথিনের ছাউনি দিয়ে বাঁশের মাচার মাধ্যমে শাক সবজীর চাষ টাওয়ার গার্ডেন।
- ❖ ভাসমান সবজি চাষ।
- ❖ সর্জন পদ্ধতিতে সবজি চাষ।
- ❖ দূষণ মোকাবিলার জন্য (বন্যা, খরা ও শৈত্যপ্রবাহ) ফসল এবং ফসল বিন্যাসের সমন্বয় সাধন।
- ❖ সাথী ফসল চাষ।
- ❖ উচ্চ মূল্যে ফসল চাষ
- ❖ বন্যা ও খরা সহিষ্ণু ফসল চাষ ইত্যাদি
- ❖ খাঁচায় মাছ চাষ।
- ❖ পুকুরের চারপাশে নেট দিয়ে মাছ চাষ।
- ❖ পুকুরের পাড় বন্যা সীমার উপরে উঁচু করে মাছ চাষ এবং সবজি চাষ।
- ❖ উঁচু মাচা পদ্ধতিতে ছাগল পালন
- ❖ উঁচু খাঁচায় হাস-মুরগী পালন।
- ❖ পুকুর পাড়ের বহুমুখী ব্যবহার
- ❖ কৃষি বনায়ন
- ❖ জমির আইলের ব্যবহার

# অধিবেশন ৫: বজ্রপাত

## বজ্রপাতে করণীয়





আকাশে ঘন কালো  
মেঘ দেখা দিলে জরুরি  
প্রয়োজনে রাবারের  
জুতা পরে বাইরে বের  
হতে পারেন।



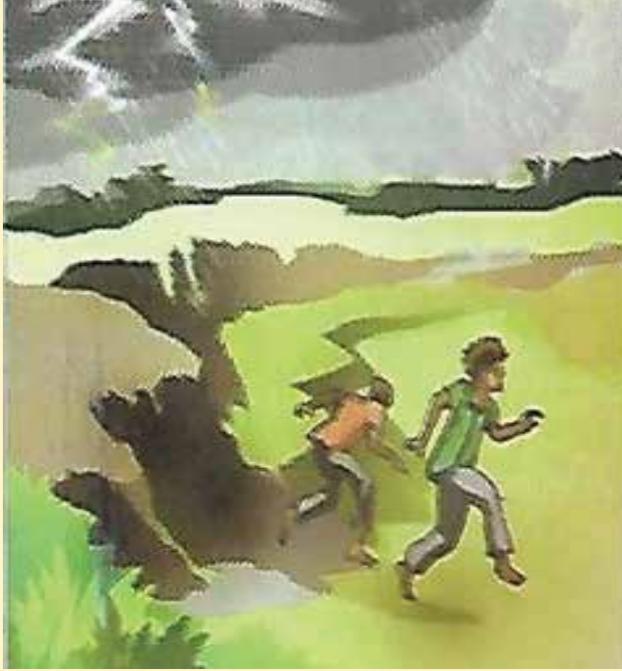
যত দ্রুত সম্ভব  
দালান বা কংক্রিটের  
ছাউনির নিচে আশ্রয়  
নিন।



এপ্রিল-জুন মাসে  
বজ্রপাত বেশি হয়।  
এ সময় বজ্রপাত  
থেকে নিরাপদ থাকার  
জন্য সতর্কতা  
অবলম্বন করুন।



উঁচু গাছপালা,  
বৈদ্যুতিক খুঁটি, তার,  
ধাতব খুঁটি,  
মোবাইল টাওয়ার  
ইত্যাদি থেকে দূরে  
থাকুন।



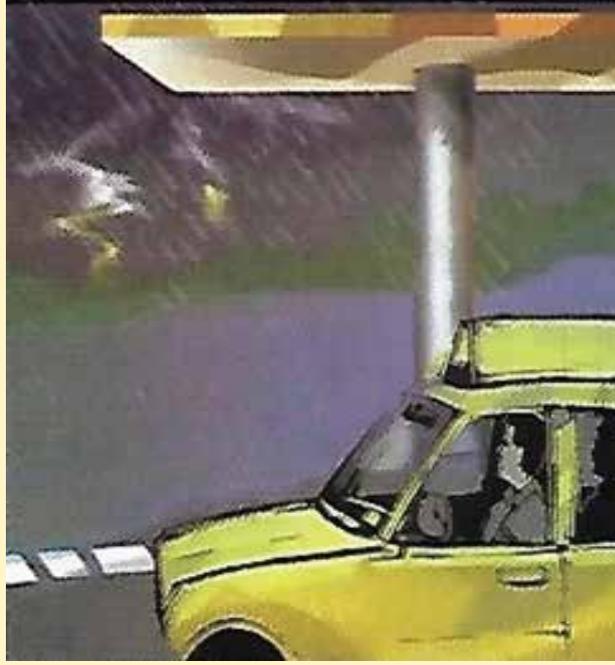
বজ্রপাতের সময়  
খোলা জায়গা, খোলা  
মাঠ অথবা উঁচু স্থান  
বা জলাশয়ে বা  
জলাশয়ের অতি  
নিকটে থাকবেন না।



বজ্রপাতের সময় গাড়ীর  
ভেতর অবস্থান করলে,  
গাড়ীর ধাতব অংশের  
সাথে শরীরের সংযোগ  
ঘটাবেন না। সম্ভব হলে  
গাড়ীটিকে নিয়ে কোন  
কংক্রিটের ছাউনির  
নিচে আশ্রয় নিন।



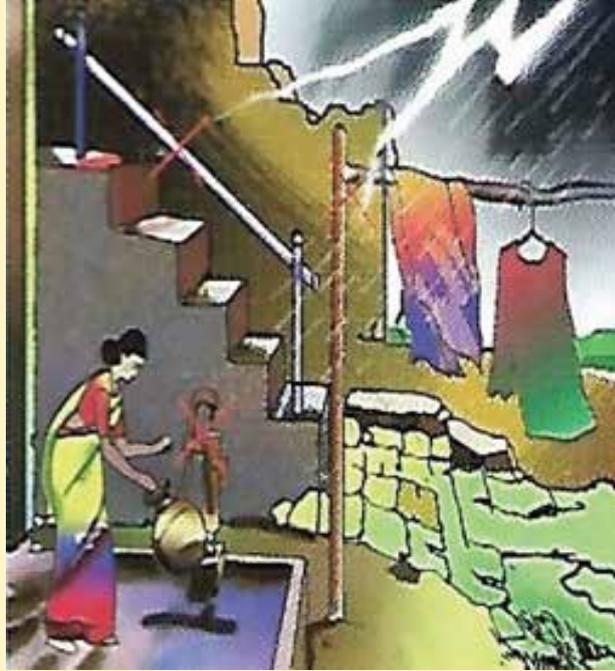
- ❖ ছবির মত কুজো হয়ে মাটিতে বসে পড়ুন। আপনি মাটির যত কাছে থাকবেন, আপনার বজ্রপাতের আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা তত কম হবে। কিন্তু কখনো শুয়ে পড়ো না।
- ❖ কোন সম্ভাব্য কন্ডাক্টর বা ধাতব পদার্থ স্পর্শ করবেন না।
- ❖ বজ্রের শব্দে শ্রবণশক্তি হ্রাস কমাতে দুই কান হাত দিয়ে চেপে ধরুন।
- ❖ আপনার পায়ের গোড়ালি একসাথে স্পর্শ করুন। যদি মাটিতে বজ্রপাত হয় তবে উক্ত বজ্রপাত থেকে বিদ্যুৎ আপনার পায়ের মধ্য দিয়ে প্রবেশ করে আপনার শরীরের বাকি অংশে না গিয়ে অন্য পা দিয়ে বিদ্যুৎ মাটিতে চলে যাবে।



বজ্রপাতের সময় গাড়ীর ভেতর অবস্থান করলে, গাড়ীর ধাতব অংশের সাথে শরীরের সংযোগ ঘটাবেন না। সম্ভব হলে গাড়ীটিকে নিয়ে কোন কংক্রিটের ছাউনির নিচে আশ্রয় নিন।



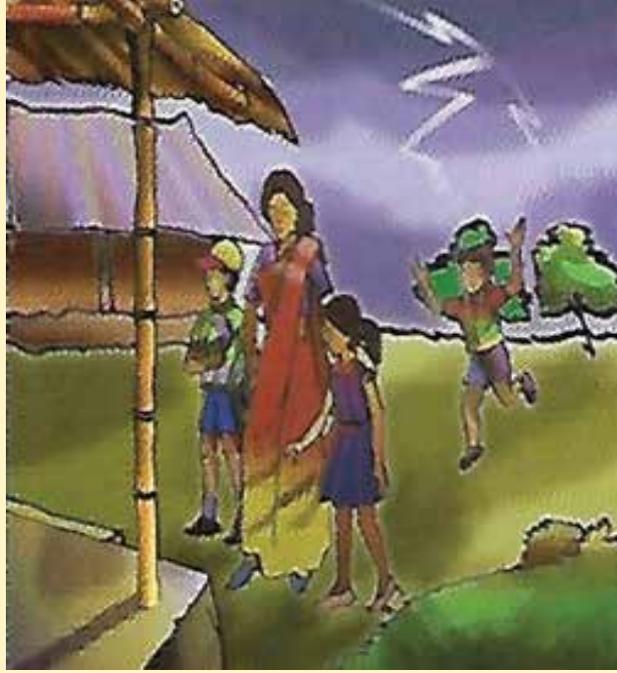
বজ্রপাতে সময় জরুরী প্রয়োজনে প্লাষ্টিক বা কাঠের হাতলযুক্ত ছাতা ব্যবহার করুন।



বজ্রপাত ও ঝড়ের সময় বাড়ির ধাতব কল/টেপ, সিড়ির ধাতব রেলিং, পাইপ ইত্যাদি স্পর্শ করবেন না।



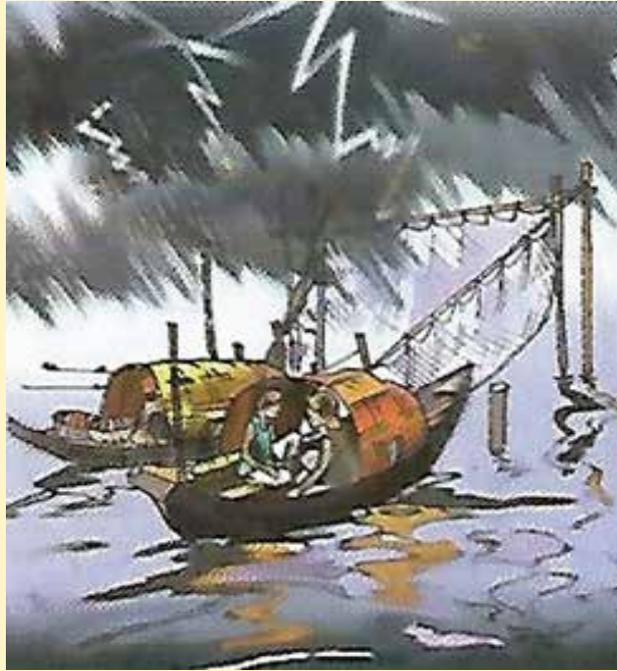
প্রতিটি ভবনে বজ্র নিরোধক দণ্ড স্থাপন নিশ্চিত করুন।



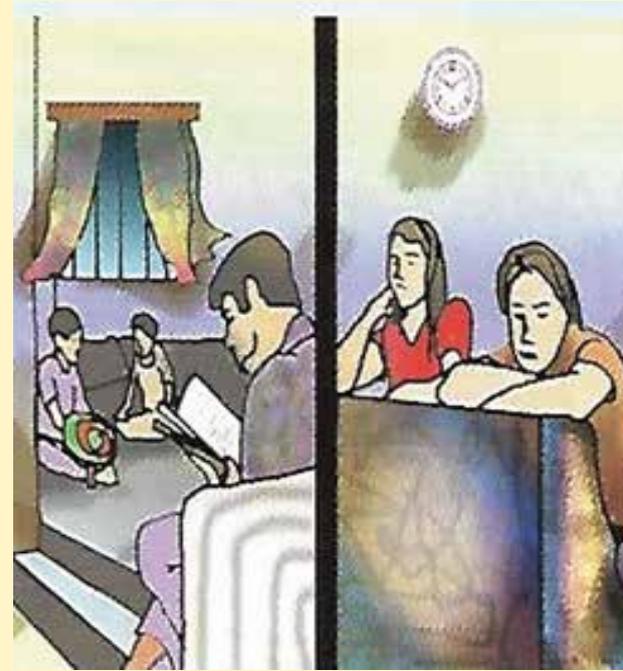
বজ্রপাতের সময়  
শিশুদের খোলা মাঠে  
খেলাধুলা থেকে বিরত  
রাখুন এবং নিজেরাও  
বিরত থাকুন।



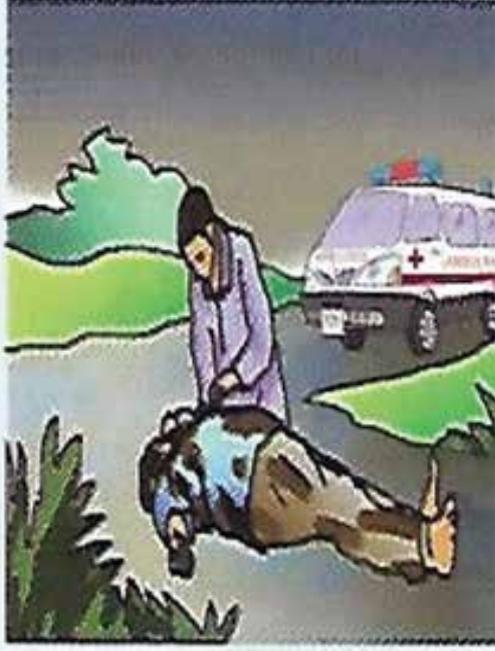
খোলাস্থানে অনেকে  
একত্রে থাকাকালীন  
বজ্রপাত শুরু হলে  
প্রত্যেকে ৫০ থেকে  
১০০ ফুট দূরে দূরে  
অবস্থান করুন।



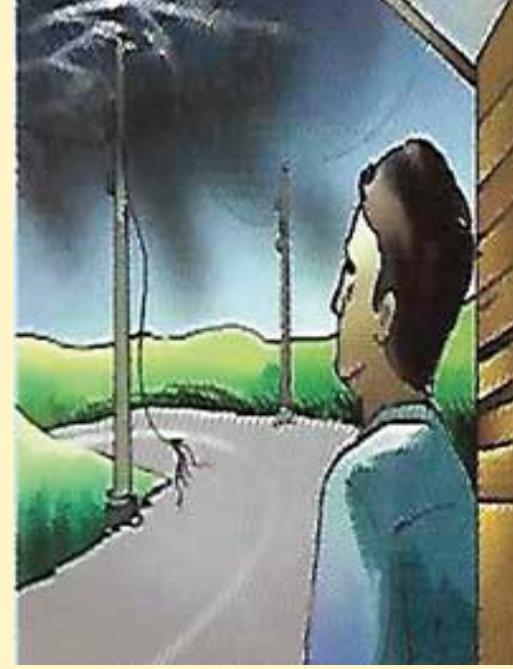
বজ্রপাতের সময় মাছ  
ধরা বন্ধ রেখে  
নৌকায় ছাউনির নিচে  
অবস্থান করুন।



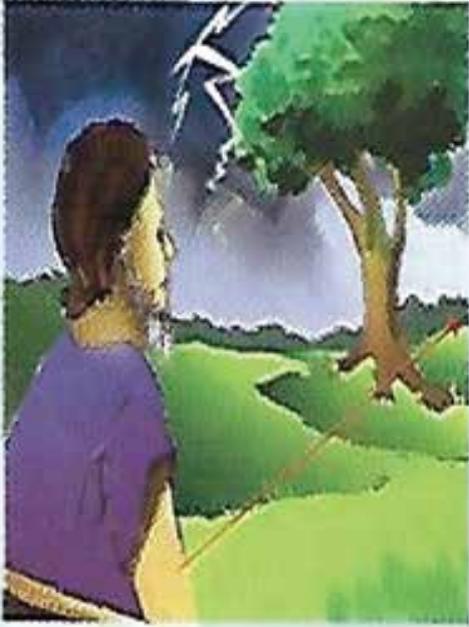
কোন বাড়ীতে যদি  
পর্যাপ্ত নিরাপত্তামূলক  
ব্যবস্থা না থাকে,  
তাহলে সবাই এক  
কক্ষে না থেকে  
আলাদা আলাদা কক্ষে  
অবস্থান করুন।



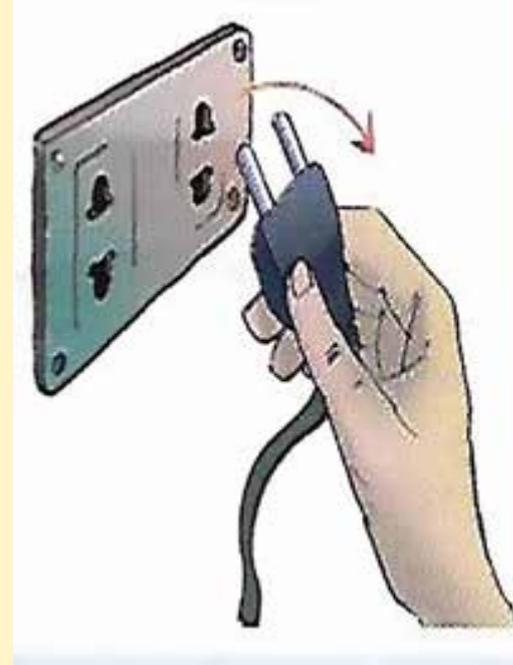
বজ্রপাতে আহতদের  
বৈদ্যুতিক শকের  
চিকিৎসার মত করেই  
চিকিৎসা করতে হবে।  
অর্থাৎ সিপিআর দিতে  
হবে।



ছেঁড়া বৈদ্যুতিক তার থেকে  
দূরে থাকতে হবে।  
বৈদ্যুতিক খুঁটি থেকে  
নিরাপদ দূরত্বে থাকতে  
হবে।



খোলা জায়গায় কোন  
বড় গাছের নিচে  
আশ্রয় নেওয়া যাবে  
না। গাছ থেকে অন্তত  
৪ মিটার দূরে থাকতে  
হবে।



বজ্রপাতের দুর্ঘটনা এড়াতে  
বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতির  
প্লাগগুলো লাইন থেকে  
বিচ্ছিন্ন রাখতে হবে।

তথ্যসূত্র: বাংলাদেশ ফায়ার সার্ভিস এন্ড সিভিল ডিফেন্স

অধিবেশন-৬: স্বাস্থ্য, পুষ্টি অপুষ্টি এবং অপুষ্টিজনিত রোগ ও করণীয়



## স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে মৌলিক ধারণা

স্বাস্থ্য কি

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) এর মতে, “স্বাস্থ্য হচ্ছে ব্যক্তির এমন ই এক অবস্থা, যা সম্পূর্ণরূপে শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও আত্মিক সুস্থতা এবং কল্যাণ ; শুধুমাত্র রোগ-ব্যাদি অথবা শারীরিক অঙ্গহানি থেকে মুক্ত থাকা নয়।” সুস্বাস্থ্যের অধিকারী একজন নাগরিক দেশ ও জাতির জন্য সম্পদ। শরীর ভালো থাকলে মন ও ভালো থাকে। শরীর ভালো না থাকলে কোন কিছুই ভালো লাগেনা, কাজে মন বসে না, ব্যক্তি তার কর্মস্পৃহা হারায়।

জরুরী অবস্থায়  
স্বাস্থ্য ও পুষ্টি

যেকোনো প্রাকৃতিক বা দুর্যোগ বা জরুরী পরিস্থিতিতে এমন কোন ব্যতিক্রম পরিস্থিতি তৈরি হয় যা ব্যাপকভাবে মানুষের জীবন, স্বাস্থ্য ও অত্যাবশ্যকীয় প্রয়োজনকে ঝুঁকির মধ্যে ফেলে যা মোকাবেলা করা কোন ব্যক্তি এবং গোষ্ঠীর ক্ষমতার বাইরে কমিউনিটিতে তখন তাৎক্ষণিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ততা তা মূল্যায়নের মাধ্যমে বিপদাপন্ন জনগোষ্ঠীকে বিশেষ করে শিশু, গর্ভবতী নারী, প্রসূতি বা বয়স্কদের চিহ্নিত করে তাদেরকে খাদ্য ও স্বাস্থ্য সেবা বিষয়ক সহায়তা প্রদান, সেইসাথে পানি, পয়নিষ্কাশন এবং মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে পরামর্শ প্রদান করাকে জরুরী অবস্থায় স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবা বলা হয়।

শরীর সুস্থ ও সবল রাখার জন্য নিয়মিত পুষ্টিকর খাদ্যের কোন বিকল্প নেই। পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে সুস্থতা নিশ্চিত করতে পারি।

খাদ্য

খাদ্য হচ্ছে এমন কতগুলো প্রয়োজনীয় উপাদানের সমষ্টি যা গ্রহণের মাধ্যমে শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও কর্মক্ষমতা বজায় থাকে, ক্ষয়পূরণ ও বিভিন্ন কাজের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি যোগান দেয় এবং সর্বোপরি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরী করে।

পুষ্টি

পুষ্টি হচ্ছে এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে গ্রহন করা খাদ্য শোষিত হয়ে - শরীরে তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে; শরীরের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধি সাধন করে; শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সৃষ্টি করে।

পুষ্টি

সুস্বাদু খাবার বলতে আমরা এমন খাদ্য বুঝি যাতে মানব শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তিদায়ক, শরীর বৃদ্ধিদায়ক ও রোগ প্রতিরোধক সবকটি খাদ্য উপাদানই সঠিক পরিমাণে বিদ্যমান থাকে।

প্রতিটি মানুষেরই সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। বিশেষ করে কিশোর কিশোরী বয়সে, গর্ভবতী অবস্থায় দেহের চাহিদা বেশী থাকে।

## সুষম খাবারের উপাদান এবং উৎসসমূহ

### শরীর বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরক খাবার



আমিষ: মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, ডাল, বাদাম, শীমের বিচি ইত্যাদি

### শক্তিদায়ক খাবার



শর্করা, তেল: ভাত, রুটি, আলু, মুড়ি, চিড়া, খই, চিনি, মধু, তেল, মাছ-মাংসের চর্বি, মাখন, ঘি ইত্যাদি

### রোগ প্রতিরোধক খাবার

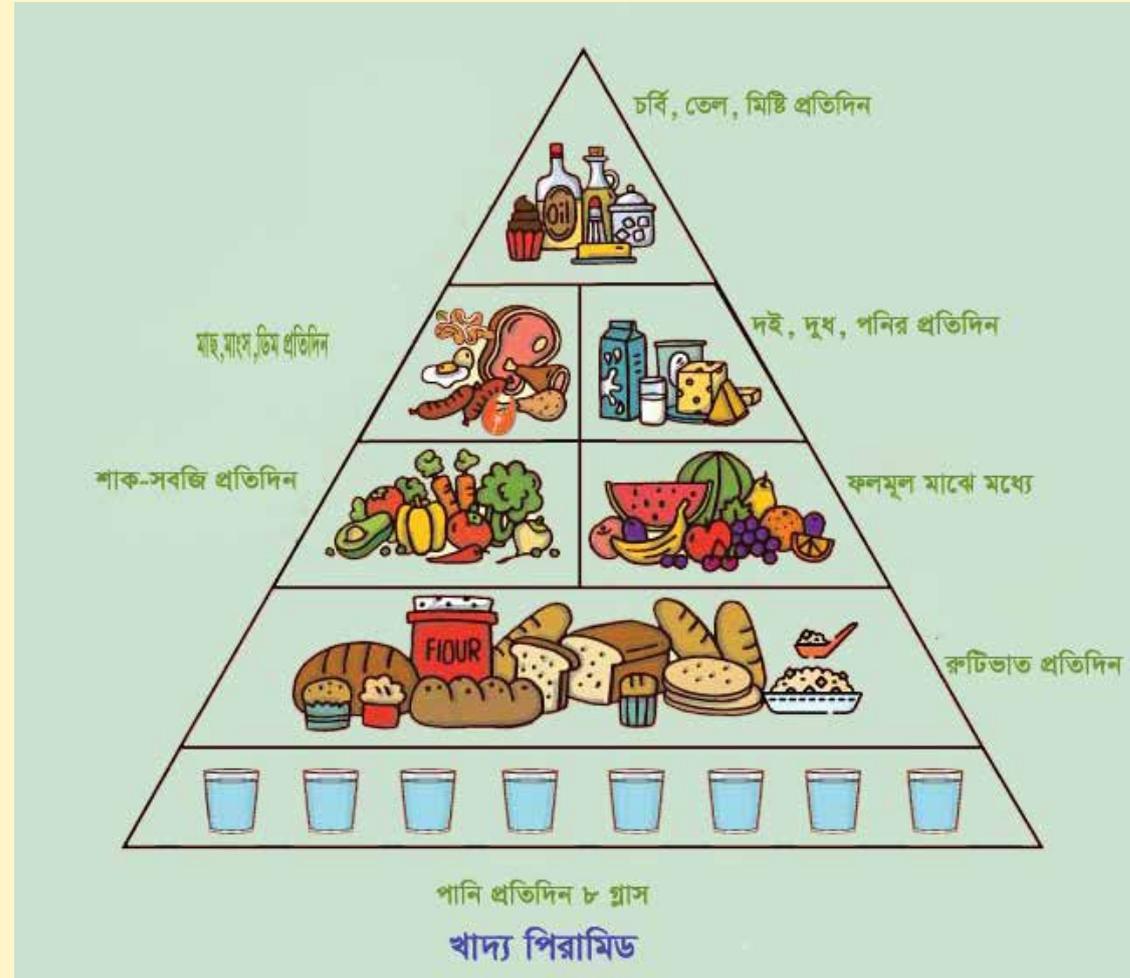


ভিটামিন, খনিজ, পানি: সব ধরনের শাকসবজি, ফলমূল।

## সুষম খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা

প্রতিটি মানুষেরই সুষম খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। বিশেষ করে কিশোর কিশোরী বয়সে, গর্ভবতী অবস্থায় দেহের চাহিদা বেশী থাকে।

- সুষম খাবার আমাদের দেহের প্রয়োজনীয় শর্করা, আমিষ, চর্বি, ভিটামিন এবং খনিজ সরবরাহ করে,
- রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে,
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়,
- দেহের বৃদ্ধিতে সহায়তা করে,
- নতুন কোষ গঠনের জন্য যে পুষ্টি প্রয়োজন তা আমরা সুষম খাবার থেকে পাই,
- এটি আমাদের রেনের কার্যকারিতা বাড়ায়,
- চিন্তা শক্তিকে আরও প্রখর করে তোলে,
- ওজন ঠিক রাখতে সহায়তা করে



## অপুষ্টি

প্রয়োজনের তুলনায় অতিরিক্ত কিংবা অপরিপূর্ণ খাদ্য গ্রহণের ফলে দেহে যে অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে অপুষ্টি বলে।

## অপুষ্টির প্রকারভেদ

**কম পুষ্টি-** অপরিপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ অথবা/এবং ঘণ ঘণ সংক্রমণের (রোগ) কারণে কম পুষ্টির সমস্যা দেখা দেয়। এ অবস্থায় সব রকমের পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি দেখা দেয়। প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদান যেমন; আমিষ, শর্করা, তেল, ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ ও খনিজ লবণ ইত্যাদি উপাদানের ঘাটতির কারণে পুষ্টিহীনতার লক্ষণ দেখা দেয়।

**অতিপুষ্টি/মূলতা-** প্রয়োজনের তুলনায় বেশি খাবার গ্রহণ অথবা /এবং কম শারীরিক পরিশ্রমের কারণে অতিপুষ্টির সমস্যা দেখা দেয়। অতিপুষ্টি ভবিষ্যতে শিশুদের হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং অন্যান্য রোগ সহ মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ায়।



## অপুষ্টির প্রধান কারণসমূহ

### তাৎক্ষণিক কারণ:

- ❖ অপরিষ্কার খাদ্য গ্রহণ।
- ❖ অসুখ বিসুখ

### অন্তর্নিহিত কারণ:

- ❖ খাদ্যশুষ্কতা
- ❖ খাদ্যের অসমবণ্টন
- ❖ মা ও শিশুদের যত্নের অভাব
- ❖ দূষিত পানি পান করা
- ❖ চিকিৎসার অপ্রতুলতা
- ❖ স্বাস্থ্যসম্মত পয়ঃনিষ্কাশনের অভাব

### মূল কারণ:

- ❖ দারিদ্রতা
- ❖ রাজনৈতিক ও পরিবেশগত সমস্যা
- ❖ অজ্ঞতা ও পুষ্টি সম্পর্কে জ্ঞানের অভাব
- ❖ সমাজে নারীর অবস্থান এবং
- ❖ জনসংখ্যা বৃদ্ধি
- ❖ সম্পদ বন্টনে নারীর সীমাবদ্ধতা

## কিশোরী, গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারি নারীদের উপর অপুষ্টির ফলাফলসমূহ :

- অপুষ্টি কিশোরী ও নারীদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকায় ঘন ঘন রোগে আক্রান্ত হওয়া।
- পড়াশুনার মনোযোগ কমে যাওয়া।
- দুর্বলতা ও ক্লান্তিজনিত কারণে বেশি কাজ করা যায়না, সম্পাদিত কাজের পরিমাণ কমে যায়।
- সন্তানদের সঠিকভাবে পরিচর্যা করা যায়না।
- গর্ভকালীন ও দুগ্ধদানকালীন সময়ে শিশুর দেহে প্রয়োজনীয় আয়রন সরবরাহের সামর্থ্য থাকেনা।
- মা যদি খর্বাকৃতির হয়, তবে তার ছোট হাড়ের কাঠামোর কারণে, প্রসবে জটিলতা দেখা যায়।
- প্রসবকালীন সময়ে মায়ের জটিলতা সৃষ্টির ঝুঁকি বেড়ে যায়।
- রক্তশূন্যতা দেখা দেয়।
- কম ওজনের শিশু জন্মদানের ঝুঁকি বেড়ে যায়।
- জন্মকালীন কম ওজনের শিশু জন্মদানের ঝুঁকি বেড়ে যায়, আর সে শিশু যদি একটি মেয়ে শিশু হয় তবে পরবর্তীতে তার নিজের গর্ভকালীন সময়ে সন্তান জন্মদানের ক্ষেত্রে আরো বেশি জটিলতা সৃষ্টির ঝুঁকি বেড়ে যায়।
- শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ ব্যহত হয়।

## অপুষ্টিজনিত রোগ



হাডিসার/মেরাসমাস



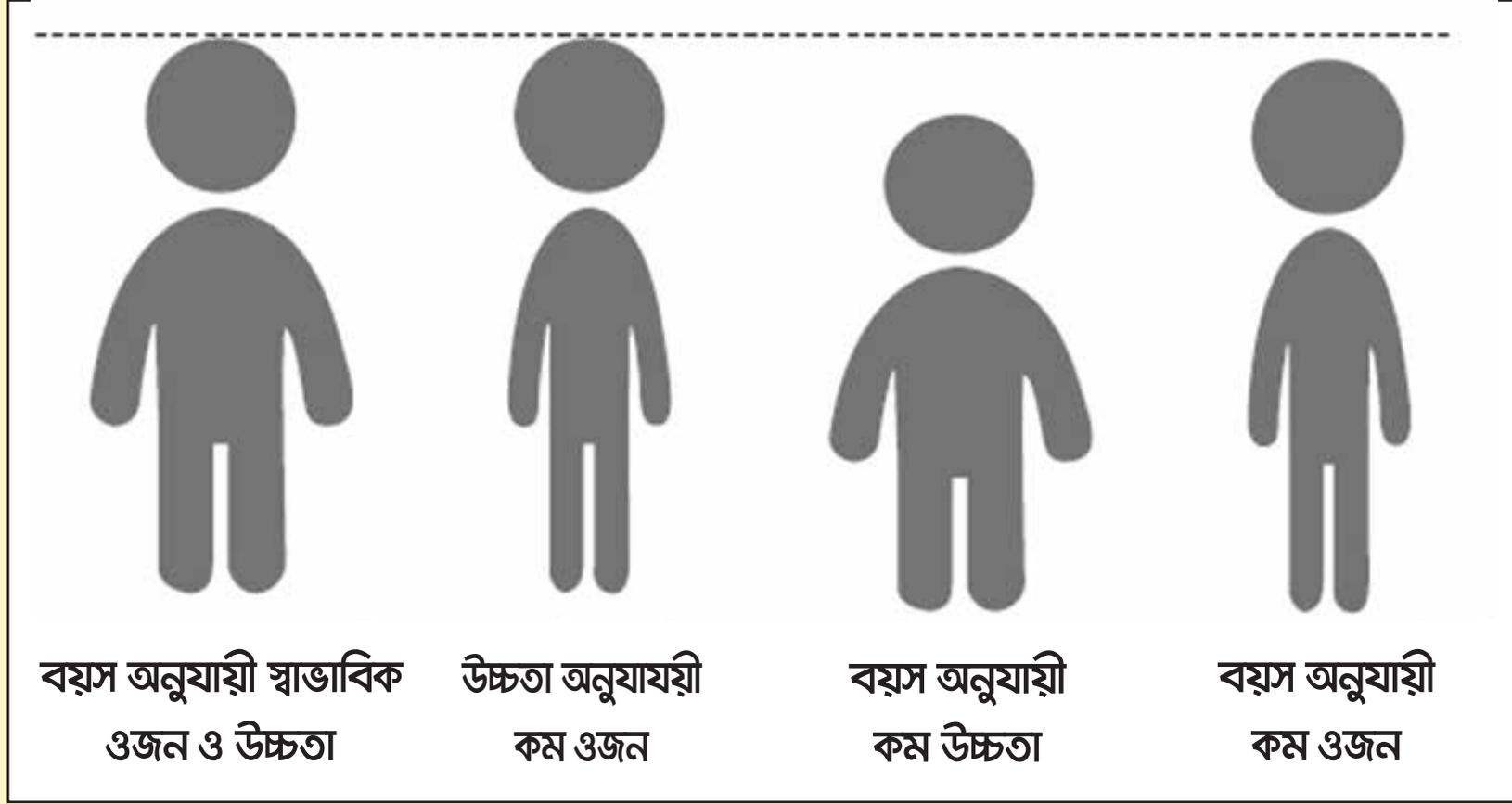
কোয়াশিওরকর



গলগন্ড

- ❖ হাডিসার বা ম্যারাসমাস - নিয়মিত যেসব খাদ্য গ্রহণ করা হয় তাতে পর্যাপ্ত শরীর বৃদ্ধি কারক ও শক্তি খাবারের অভাব হলে শিশুদের সাধারণত হাডিসার ম্যারাসমাস রোগ হয়। সাধারণত ১ বছরের কম বয়সী শিশুদের এই রোগ হয়।
- ❖ কোয়াশিওরকর - শরীর বৃদ্ধি কারক ও ক্ষয়পূরন খাবারের অভাবে শিশুদের সাধারণত গা ফোলা বা কোয়াশিওরকর রোগ হয়।
- ❖ গলগন্ড - আয়োডিনের অভাবে গলগন্ড, শরীর বিকলাঙ্গতা ও মানসিক বিকলাঙ্গতা দেখা দেয়।
- ❖ এনিমিয়া - শরীরে লৌহ বা আয়রনের অভাবে রক্ত স্বল্পতা দেখা দেয়।

অপুষ্টি কারণে  
সমস্যা

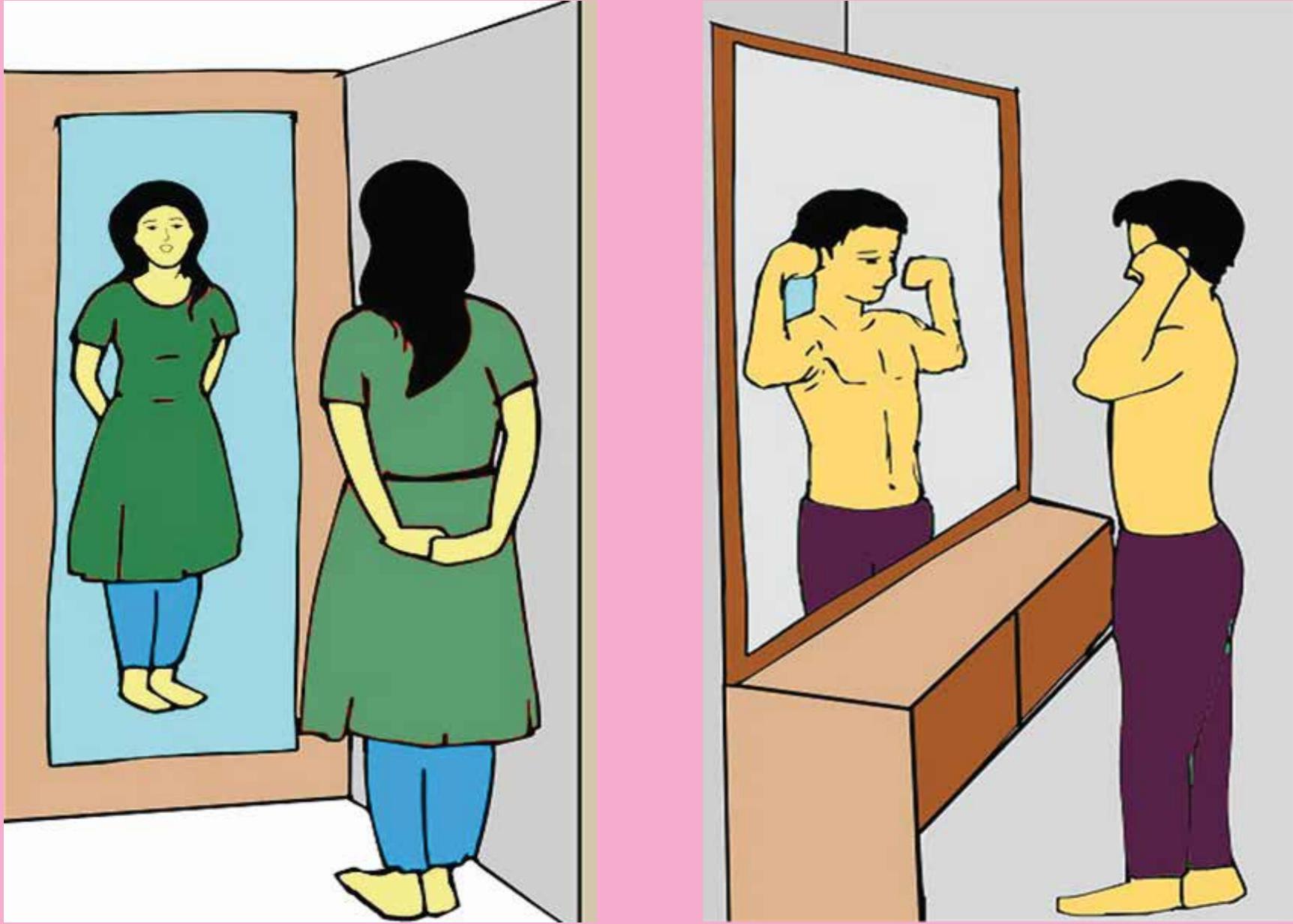


দুর্যোগ কালীন অবস্থায় অধিক ক্ষতিগ্রস্থ জনগোষ্ঠীকে যেসব প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য সেবা নিশ্চিত করতে হবে

- ❖ দুর্যোগ কালীন অবস্থায় গর্ভবতী নারী ও প্রসূতি মাকে কমপক্ষে চারটি স্বাস্থ্য সেবা নিতে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দান করবেন।
- ❖ যেকোনো সংকটকালীন সময়ে ও দুর্যোগ পরিস্থিতিতে শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়াতে মাকে উৎসাহ এবং সহায়তা করা। এর বিকল্প খাবার শিশুকে না খাওয়ানো।
- ❖ দুর্যোগ কালীন অবস্থায় গর্ভবতী নারী ও প্রসূতি মাকে কমপক্ষে চারটি স্বাস্থ্য সেবা নিতে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দান করবেন।
- ❖ যেকোনো সংকটকালীন সময়ে ও দুর্যোগ পরিস্থিতিতে শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়াতে মাকে উৎসাহ এবং সহায়তা করা। এর বিকল্প খাবার শিশুকে না খাওয়ানো।

## কৈশোরকালীন স্বাস্থ্য ও পুষ্টি

অধিবেশন ৭: কৈশোর ও বয়ঃসন্ধিকাল এবং শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কে ধারণা



আমার শরীর কি পাটে যাচ্ছে ?

## কৈশোরকাল ও বয়ঃসন্ধিকাল

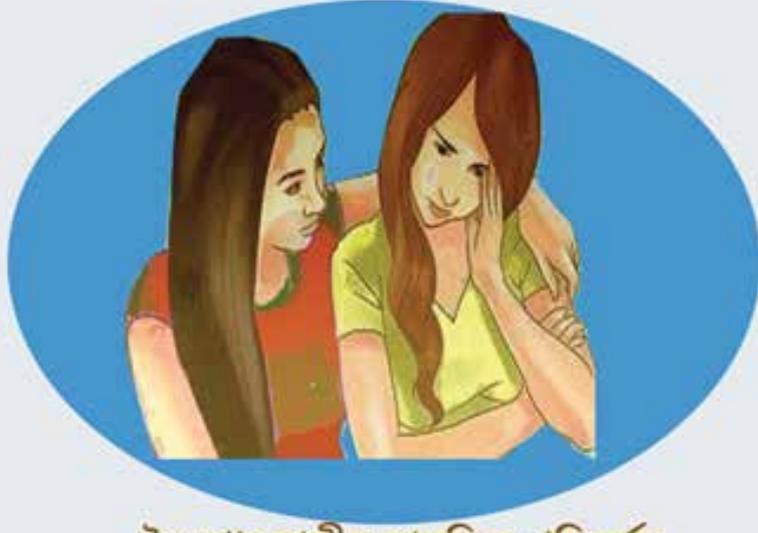
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী, ১০-১৯ বছর হচ্ছে কৈশোরকাল। শৈশব ও যৌবনের সন্ধিক্ষেত্রে দ্রুত ও গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনের সময়কালই কৈশোর হিসেবে ধরা হয়। এটি জীবনের এমন একটি সময় যখন মানুষ শিশু বা বয়স্ক, কোনোটাই নয়। কৈশোরকালে মানুষের জীবনে অনেক রকম শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন হয়। এছাড়াও কৈশোরকালে সামাজিক প্রত্যাশা ও ধারণা পরিবর্তিত হয়। এই সময়ে সূক্ষ্ম ও বিমূর্ত বিষয় নিয়ে চিন্তা করার ক্ষমতা ও আত্ম-সচেতনতা তৈরি হয় এবং সমাজ তার কাছে মানসিক পরিপক্বতা আশা করে। বয়ঃসন্ধিকাল হচ্ছে কৈশোরকালীন শারীরিক পরিবর্তনের প্রক্রিয়া যখন কিশোর-কিশোরীরা যৌন পরিপক্বতা লাভ করে। বয়ঃসন্ধি শারীরিক পরিবর্তনসমূহকে নির্দেশ করে এবং কৈশোরকাল শৈশব ও যৌবনে মানসিক ও সামাজিক পরিবর্তনসমূহকে তুলে ধরে।

### কিশোরদের শারীরিক পরিবর্তন

- ❖ উচ্চতা ও ওজন বাড়ে
- ❖ বুক ও কাঁধ চওড়া হয়
- ❖ হালকা গোঁফের রেখা দেখা দেয়
- ❖ গলার স্বর ভেঙে যায় ও ভারি হয়
- ❖ অণ্ডকোষ ও লিঙ্গের আকার বৃদ্ধি পায়
- ❖ লিঙ্গের চারপাশ ও বগলে লোম গজায়
- ❖ কখনো কখনো ঘুমের মধ্যে বীর্যপাত হয়
- ❖ চামড়া তৈলাক্ত হয়।

### কিশোরীদের শারীরিক পরিবর্তন

- উচ্চতা ও ওজন বাড়ে
- স্তনের আকার বড় হয়
- গলার স্বর পরিবর্তন হয়
- মাসিক শুরু হয়
- উরু ও নিতম্ব ভারী হয়
- যোনি অঞ্চলে ও বগলে লোম গজায়
- জরায়ু ও ডিম্বাশয় বড় হয়
- চামড়া তৈলাক্ত হয়



কৈশোরকালীন মানসিক পরিবর্তন

## কিশোর-কিশোরীদের মানসিক পরিবর্তন

মনে নানা প্রশ্ন ও কৌতূহল জাগে ।  
বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বোধ করে ।  
লাজুক ভাব দেখা দেয় ও সংকোচ বোধ করে ।  
নিজের প্রতি অন্যের বেশি মনোযোগ দাবী করে ।  
আবেগপ্রবণ হয় এবং স্নেহ-ভালোবাসা পেতে চায় ।  
বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গ এবং তাদের প্রতি নির্ভরতা বাড়ে ।  
স্বাধীনভাবে চলাফেরা করতে চায় ।  
বড়দের মতো আচরণ করতে চায় ।  
ভাবুক এবং কল্পনাপ্রবণ হয় ।

## কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা

কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় বাবা-মায়ের ভূমিকাই সবচেয়ে বেশি । কেননা সংসারের যেকোনো দাম্পত্য কলহ বা মূল্যবোধের অবক্ষয়ের কারণে পরিবারের কিশোর-কিশোরীটিই সবচেয়ে বেশি ভেঙে পড়ে । কাজেই তার সামনে দাম্পত্য কলহ থেকে দূরে থাকতে হবে ।

- ❖ বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণের মাধ্যমে পারিবারিক সুসম্পর্ক তৈরি করা; তাহলে কিশোর-কিশোরীরা সমস্যায় পরিবারের সদস্যদের সাহায্য নিতে পারে ।
- ❖ যেকোনো ইতিবাচক কাজের ব্যাপারে তাকে উৎসাহিত ও সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা করতে হবে ।
- ❖ কৈশোরকালীন যেকোনো সমস্যা মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে এবং তার সমাধান দিতে হবে ।
- ❖ মা-বাবা, অভিভাবক বা পরিবার মানসিক পরিবর্তনসমূহ সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদের জানাতে পারেন । সেক্ষেত্রে কোনো ভুল তথ্য যাতে তাদের কাছে না যায় তা নিশ্চিত করতে হবে ।
- ❖ ছোটবেলা থেকে পরিবারে কিশোর-কিশোরীদের মূল্যবোধ ও নৈতিকতা শিক্ষা দিতে হবে ।
- ❖ বিভিন্ন ইতিবাচক কাজের (সেবামূলক/উনড়বয়নমূলক/সাংস্কৃতিক/ক্রীড়া/সামাজিক) সাথে সম্পৃক্ত হতে উৎসাহ দেয়া বা তাকে সক্রিয় রাখা ।
- ❖ পারিবারিকভাবে একত্রে সময় কাটানোর পরিবেশ তৈরি করা বা তাকে নিয়ে বেড়াতে যাওয়া ।
- ❖ প্রয়োজনে তাকে নিয়ে কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া ।
- ❖ বই পড়তে উৎসাহিত করা ।

## অধিবেশন ৮: কৈশোরকালের পুষ্টি

### কৈশোরকালে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা



অপর্যাপ্ত পুষ্টির কারণে কৈশোরকালে স্বাস্থ্যের ওপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে এবং তা দীর্ঘস্থায়ী রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে



কিশোরী অবস্থায় গভধারণ করলে (বিশেষ করে মা যদি অপুষ্টিতে ভোগেন ও বেঁটে হন) মা ও শিশু উভয়ের স্বাস্থ্য ঝুঁকির মধ্যে পড়ে যায়

### কৈশোরকালে শরীরে আয়রনের গুরুত্ব

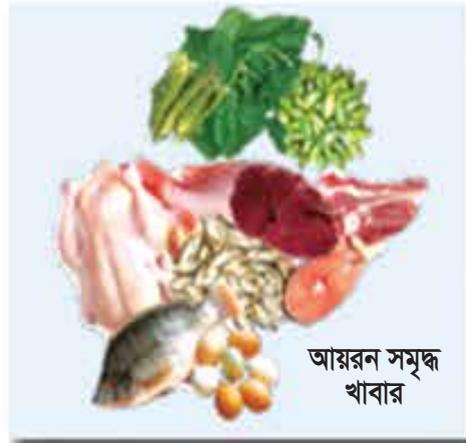
- আয়রণের ঘাটটির কারণে শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়, স্বাভাবিক জ্ঞান বৃদ্ধির বিকাশ এবং পড়ালেখার প্রতি মনোযোগ কমে যায়
- বিশেষ করে কিশোরীদের শারীরিক বৃদ্ধি ও মাসিক ঋতুস্রাবের কারণে শরীরে আয়রণের চাহিদা বেড়ে যায়। ফলে রক্তস্বল্পতার লক্ষণ দেখা দেয়।

### কৈশোরকালীন অপুষ্টি প্রতিরোধে করণীয়



আমিষ জাতীয় খাবার

শর্করা জাতীয় খাবার



আয়রন সমৃদ্ধ খাবার



ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবার



নানান জাতীয় পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ সুস্বাদু খাবার খেতে হবে

মনে রাখতে হবে

- প্রতিদিন ১০- ১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে
- মাসিক ঋতুশ্রাবের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে
- ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী আয়রন ফলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট এবং ছয় মাস অন্তর কৃমির ওষধ খেতে হবে
- কৈশোরকালে বিয়ে এবং সন্তানদারণ করা থেকে বিরত থাকতে হবে

## কিশোর-কিশোরীর দৈনিক খাদ্য তালিকা (২৫০ মি: লি: বাটির হিসাব)

সকালের খাবার	দুপুরের খাবার	রাতের খাবার
 <p>১ বাটি শাকসবজি অথবা ১টি ডিম</p> <p>১ বাটি ভাত অথবা মাঝারি সাইজের ২টি রুটি</p>	 <p>১ বাটি শাকসবজি</p> <p>১ বাটি ঘন ডাল</p> <p>২/৩ বাটি ভাত</p>	 <p>১ গ্লাস দুধ</p> <p>১ বাটি শাকসবজি</p> <p>১ বাটি ঘন ডাল</p> <p>২/৩ বাটি ভাত</p> <p>১ টুকরা মাছ/ মাংস/কলিজা</p>

সকালের নাস্তা (১০টা-১১টা) : সে কোন দেশি মৌসুমি ফল/বাড়িতে তৈরি নাস্তাজাতীয় খাবার খেতে হবে।

বিকেলের নাস্তা (৪টা-৬টা) : পায়েশ ও দই ইত্যাদি যে কোনো দেশি মৌসুমি ফল/বাড়িতে তৈরি নাস্তাজাতীয় যেকোনো খাবার খেতে হবে।

## জেডার

### অধিবেশন ৯ : জেডার ও সেক্স

#### জেডার:

জেডার হচ্ছে সামাজিক ভাবে গড়ে উঠা নারী ও পুরুষের পরিচয়, সামাজিকভাবে নির্ধারিত নারী পুরুষের মধ্যকার বৈশিষ্ট্য, সমাজ কর্তৃক নির্ধারিত নারী ও পুরুষের ভূমিকা যা পরিবর্তনীয় এবং সমাজ, সংস্কৃতি ইত্যাদি ভেদে ভিন্ন ভিন্ন। অতএব জেডার সামাজিক ভাবে নির্মিত একটি বিষয় যা পরিবর্তনশীল।



মা কর্তৃক বাচ্চ লালন পালন



পুরুষ ধান ক্ষেতে কাজ করছে



পুরুষ নার্স

## সেক্স:

লিঙ্গ বা সেক্স হচ্ছে প্রাকৃতিক বা জৈবিক কারণে সৃষ্ট নারী-পুরুষের বৈশিষ্ট্য সূচক ভিন্নতা বা শারীরিক বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে নারী পুরুষের স্বাতন্ত্র্য, কিংবা নারী পুরুষের শারীরিক বৈশিষ্ট্য। কোন ভাবেই ইহা পরিবর্তনযোগ্য নয়।

## জেন্ডার ও সেক্সের মধ্যে পার্থক্য



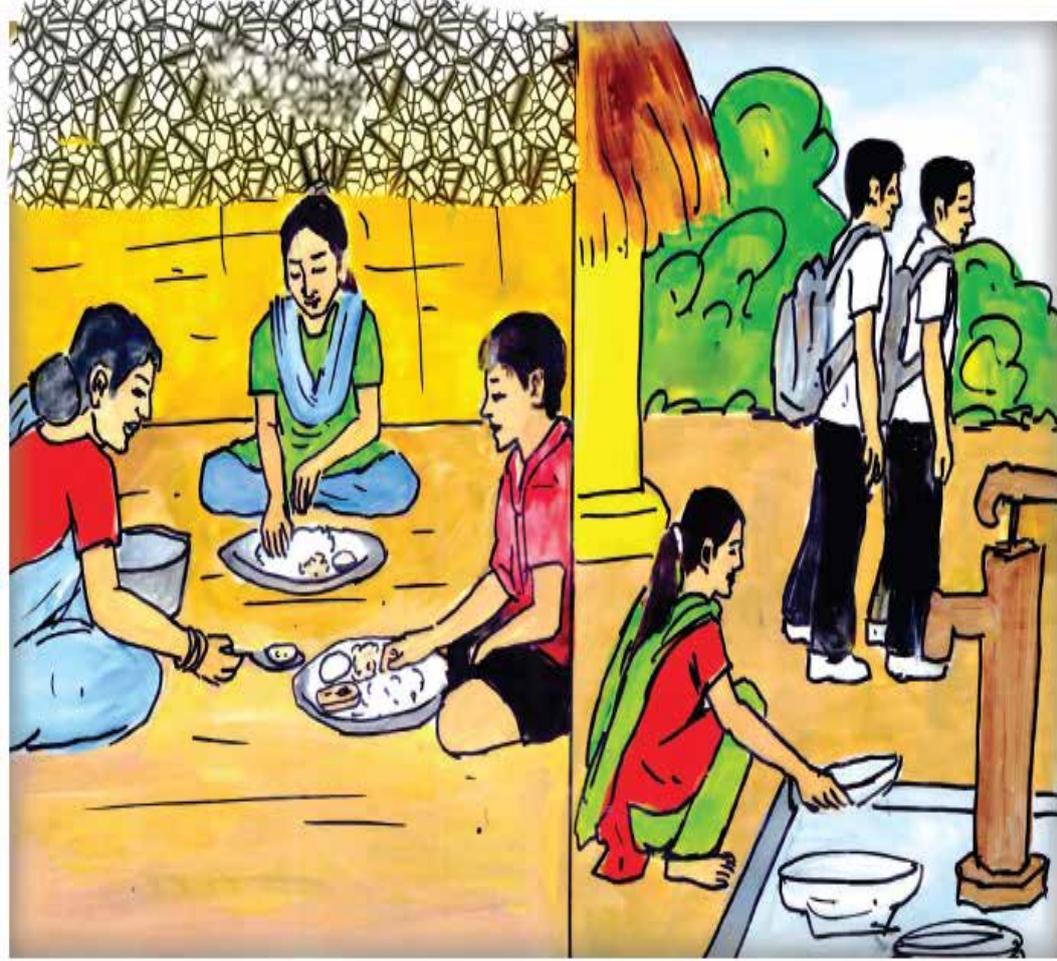
### জেন্ডার (সামাজিক বৈশিষ্ট্য)

- সমাজ ও সংস্কৃতি ভেদে ভিন্ন ভিন্ন/সর্বজনীন নয়।
- অনির্ধারিত
- মানুষ বা সমাজ কর্তৃক সৃষ্ট
- সমাজ কর্তৃক আরোপিত
- বৈষম্যমূলক
- অর্জিত/অর্পিত/আরোপিত

### সেক্স (প্রাকৃতিক বৈশিষ্ট্য)

- সর্বজনীন, পৃথিবীর সব জায়গায় একই রকম
- নির্ধারিত
- আবহমান কাল ধরে একই
- প্রাকৃতিকভাবে সৃষ্ট
- পার্থক্যমূলক
- জন্মগত
- জৈবিক বিষয়

## অধিবেশন ১০: জেডার বৈষম্য



## জেভার বৈষম্য ও সমাজে বিরাজমান জেভার বৈষম্য

**জেভার বৈষম্য:** একজন ব্যক্তির শারীরিক ও সামাজিকভাবে সৃষ্ট ভূমিকার উপর ভিত্তি করে যে বৈষম্য করা হয় তাকে জেভার বৈষম্য বলে। নারী ও কন্যা শিশুরা এই বৈষম্যের শিকার বেশি হয়। আমরা সাধারণত নারী ও পুরুষকে ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিতে দেখে থাকি ও সেইভাবে আচরণ করি। এই দৃষ্টিভঙ্গি থেকেই সৃষ্টি হয় জেভার বৈষম্যের। দীর্ঘদিনের চিরচারিত মনোভাবের কারণে আমাদের অনেক আচরণ যে নারী পুরুষের মধ্যে বৈষম্য সৃষ্টি করেছে তা আমরা অনেকক্ষেত্রে বুঝতেই পারি না, আর সেজন্য বুঝতে পারি না যে জেভার বৈষম্য কি।

### সমাজে বিরাজমান জেভার বৈষম্য

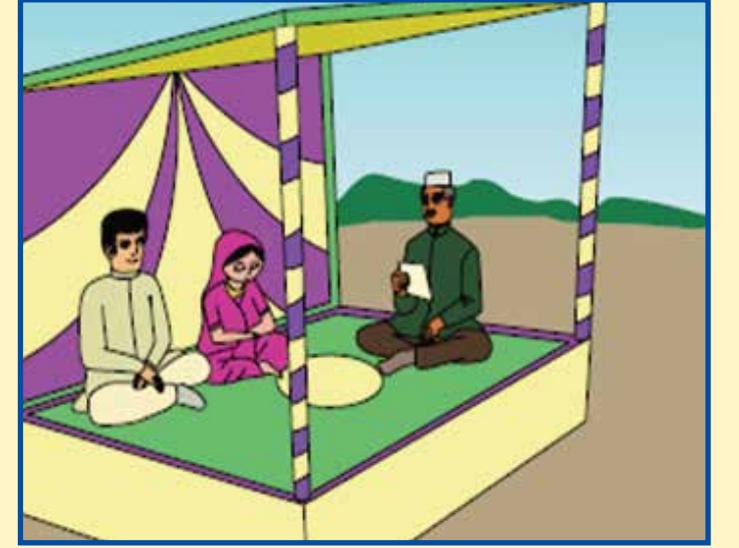
- ❖ সমাজে সকল ক্ষেত্রে, যেমন- শিক্ষা, স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার ক্ষেত্রে মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের অগ্রাধিকার;
- ❖ পরিবারে কন্যা সন্তান থেকে পুত্র সন্তানের অধিক মূল্যায়ন ;
- ❖ পরিবারে মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের বেশি ও পুষ্টিকর খাবার খেতে দেয়া;
- ❖ কন্যা সন্তানকে লেখাপড়া শেখাতে বাবা-মায়ের অনীহা, পুত্রের পড়াশোনার জন্য ব্যয় করা;
- ❖ কন্যা সন্তানকে পরিবারের বোঝা মনে করে অল্প বয়সে বিয়ে দিয়ে দেয়া
- ❖ যৌতুক দাবি করা এবং যৌতুকের কারণে মেয়েদের উপর শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন করা;
- ❖ অসুস্থ হলে মেয়েদের স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের ব্যাপারে পরিবারের উদাসীনতা;
- ❖ সন্তান গ্রহণ ও নিজের শরীর সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে না পারার প্রথা;
- ❖ কৈশোরে সন্তানধারণ করা ;
- ❖ নারীর উপর শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন খুব স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করা
- ❖ পুরুষের তুলনায় নারীকে কম পারিশ্রমিক দেয়া ; নারী ও পুরুষের মাঝে সম্পদের অসম বিতরণ; নিজ উপার্জনের উপর নারীর অধিকার না থাকা; কর্মক্ষেত্রে নারীর দক্ষতা প্রমাণের সুযোগ না দেয়া ;



নারী নির্যাতন



ইভ টিজিং



বাল্য বিবাহ



মানসিক অসুস্থতা



মাতৃ মৃত্যু



অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ

## জেভার বৈষম্যের প্রভাব ও দূরীকরণের উপায়

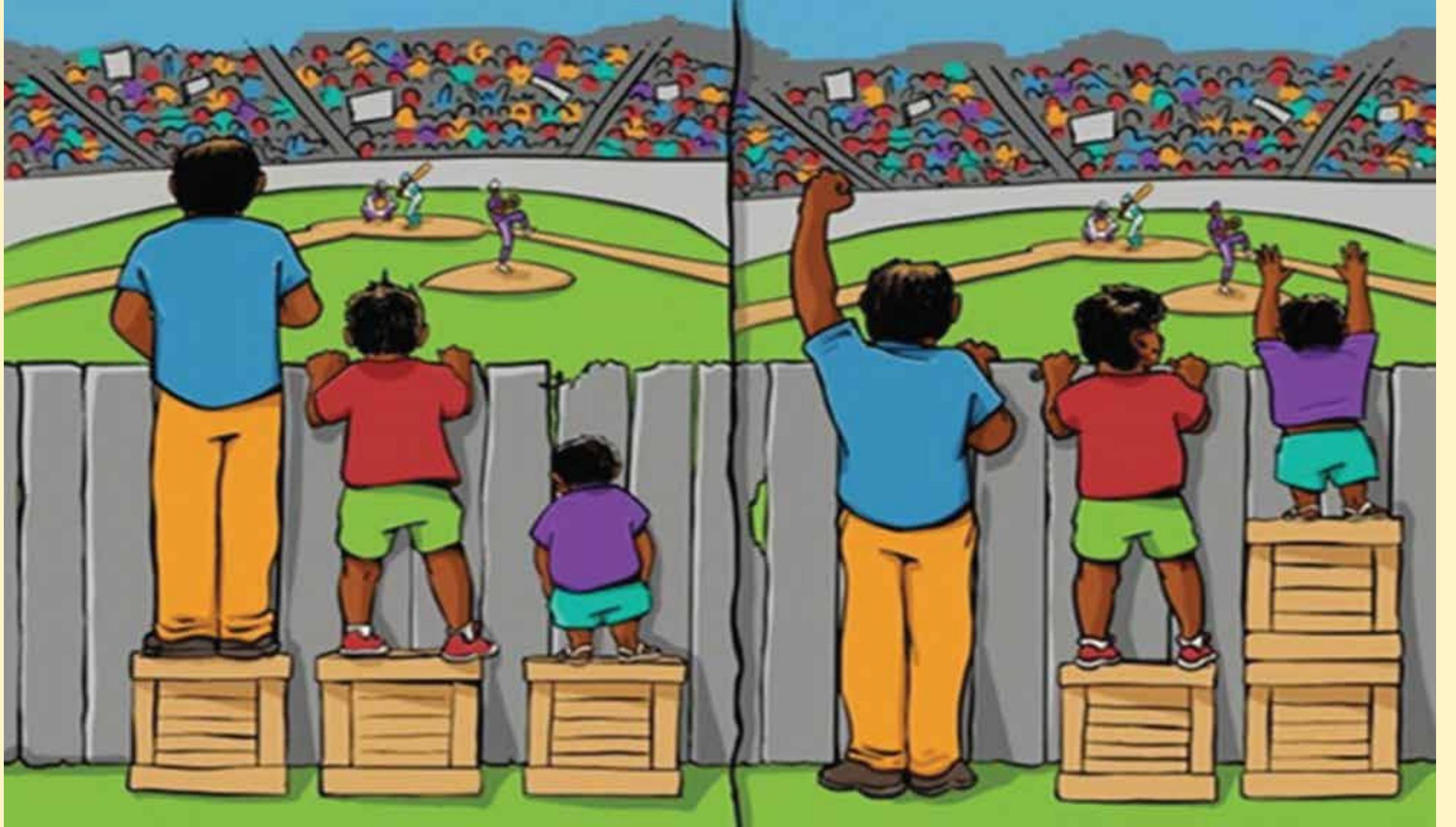
### জেভার বৈষম্যের প্রভাব

- ❖ দীর্ঘদিন অসুস্থতা
- ❖ প্রজননতন্ত্রের প্রদাহ, যৌনরোগ
- ❖ পুষ্টিহীনতা
- ❖ গর্ভধারণ বিষয়ক জটিলতা থেকে দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা
- ❖ রক্তস্বল্পতা
- ❖ মানসিক অসুস্থতা
- ❖ অপরিশ্রুত বয়সে গর্ভধারণ
- ❖ বাল্যবিবাহ
- ❖ মাতৃমৃত্যু
- ❖ নারী নির্যাতন ইত্যাদি

### জেভার বৈষম্য দূরীকরণ উপায়

- ❖ জেভার বৈষম্য রোধে সমাজের সকল স্তরে সচেতনতা সৃষ্টি
- ❖ নারী শিক্ষা, নারী কর্মসংস্থানের সুযোগ, নারী স্বাস্থ্যসেবা প্রাপ্তি, নারী নিযার্তন প্রতিরোধসহ নারীর অন্য সকল মানবাধিকার নিশ্চিত করা
- ❖ পুরুষের পাশাপাশি মেয়েরাও চাকুরী, ব্যবসাসহ বিভিন্ন উৎপাদনমূলক কাজের সাথে সম্পৃক্ত হতে পারে, তাই দেশের সার্বিক উন্নয়নে পুরুষের পাশাপাশি দক্ষ নারী জনশক্তি গড়ে তোলা
- ❖ দক্ষতা অনুসারে সকল কর্মকাণ্ডে নারী পুরুষের সমান অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা
- ❖ নারীর অধিকার রক্ষায় সকল প্রকার আইনী সহায়তা প্রদান নিশ্চিত করা
- ❖ নারীর অধিকার রক্ষায় ধর্মীয় বিষয়গুলো সঠিকভাবে ব্যাখ্যা করা
- ❖ সকল ক্ষেত্রে নারী ও পুরুষের সমতা বজায় রাখার মাধ্যমে পরিবার ও সমাজে নারীর ক্ষমতায়ন করা।
- ❖ সম মর্যাদা, স্বাধীনতা নিয়ে নারী পুরুষ বেড়ে উঠবে, যার পরিচয় হবে শুধু মানুষ হিসেবে এবং একই রকম ভূমিকা পালন করবে।
- ❖ পরিবার ও সমাজের সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে নারীদের মতামতকে গুরুত্ব দেয়া।
- ❖ নারীকে সুরক্ষা প্রদানের জন্য দেশের প্রচলিত আইনের প্রয়োগ করা।
- ❖ যে সব প্রথা বা রীতিনীতি জেভার বৈষম্যকে টিকিয়ে রাখছে তা চিহ্নিত করে সম্মিলিতভাবে তা প্রতিরোধ করা।
- ❖ নারীকে নিজের ও নারীদের অধিকার রক্ষার বিষয়ে সচেতন করে অগ্রণী ভূমিকা পালন করতে হবে।

## জেডার সমতা ও ন্যায্যতা



প্রথম ছবিতে ছোট বড় নির্বিশেষে সকলকে একই সুবিধা দেওয়া হয়েছে  
একে বলা হয় সমতা বা সম বন্টন (equality)

দ্বিতীয় ছবিতে চাহিদা ও প্রয়োজন অনুসারে ভিন্ন ভিন্ন সুবিধা দেওয়া হয়েছে যাতে  
তারা সবাই খেলা দেখতে পারে। এঁটাকে বলা হয় ন্যায্যতা (equity)

## জেডার সমতা ও সাম্য

### জেডার সমতা (Gender Equality)

নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সকলের মধ্যে সম্পদের অধিকার ও সুযোগ-সুবিধার সমবন্টনকে জেডার সমতা বলে। আর যখন এক্ষেত্রে বৈষম্য করা হয় তাকে বলে জেডার অসমতা। নারীর বিরুদ্ধে এ ধরনের অসমতা বিশ্বের সকল সমাজে কম-বেশি লক্ষ্য করা যায়। পুরুষতান্ত্রিক সমাজ ব্যবস্থায় বিদ্যমান বৈষম্য মূলক সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গী অসমতার মূল কারণ। যেমন চাকুরির বিজ্ঞপ্তিতে যোগ্যতা ও অভিজ্ঞতার মাপকাটিতে আবেদনপত্র আহবান করা হলে নারী, পুরুষ ও তৃতীয় লিঙ্গ অথবা পিছিয়ে পড়া জনগোষ্ঠী সকলই আবেদন করার সুযোগ পাবে।

### জেডার সাম্য (Gender Equity)

জেডার সাম্য প্রত্যয়টি মূলত সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গিগত ব্যাপার। নারী-পুরুষ তথা লিঙ্গ নির্বিশেষে সকলের চাহিদাকে সমানভাবে উপলব্ধি করা এবং সে অনুযায়ী সমাজের সকল ক্ষেত্রে নারী পুরুষ উভয়কে সমান মর্যাদা ও সুযোগ-সুবিধা প্রদানের মনোভাব ও বাস্তবায়নকে জেডার সাম্য বলে। জেডার সাম্য জেডার সমতা সৃষ্টিতে অবদান রাখে। অন্যদিকে জেডার অসাম্য সমাজে অসমতার বীজ বপন করে।

## সাম্য ও সমতার মধ্যে পাথর্ক্য

- ❖ সাম্য (equity) শব্দটি ন্যায্যতা এবং ন্যায়বিচার বোঝাতে ব্যবহার হয়। অন্যদিকে, সমতা (equality) শব্দটি সমান সুযোগ, সমান অ্যাক্সেস, সমান আচরণ, সমান ভাগাভাগি বোঝাতে ব্যবহার হয়।
- ❖ সাম্য, ব্যক্তিগত চাহিদা এবং প্রয়োজনীয়তার উপর জোর দেয়। সুতরাং, এটি একটি প্রয়োজন-ভিত্তিক পদ্ধতি হিসাবেও পরিচিত। অন্যদিকে, সমতা চাহিদা ও প্রয়োজনীয়তা নির্বিশেষে সকলের জন্য সমবন্টন নিশ্চিত করে।
- ❖ সাম্যের মাধ্যমে লোকেদের যা প্রয়োজন তা দেওয়া হয়। অর্থাৎ যাদের বেশি প্রয়োজন তাদের বেশি এবং যাদের কম প্রয়োজন তাদের কম দেওয়া। অন্যদিকে, সমতার মাধ্যমে সব মানুষকে তাদের চাহিদা ও প্রয়োজন নির্বিশেষে একই জিনিস দেয়।
- ❖ সাম্য, ইতিবাচক বৈষম্য সৃষ্টি করে। বিপরীতে, সমতা নেতিবাচক বৈষম্যের জন্ম দিতে পারে।
- ❖ সাম্য সামাজিক ন্যায়বিচার, জাতিগত ন্যায়বিচার এবং সামাজিক পরিবর্তনের উপর ফোকাস এবং জোর দেয়।
- ❖ অন্যদিকে, সমতা সামাজিক এবং জাতিগত ন্যায়বিচারের উপর ফোকাস করে না। বরং, এটি সামাজিক অন্তর্ভুক্তি এবং সামাজিক নিরাপত্তার ক্ষেত্রে পদ্ধতিগত বাধা সৃষ্টি করে।
- ❖ সাম্যের উদাহরণ: কর্মচারীদের কাজের পারফরম্যান্স, দক্ষতা এবং বিশেষত্ব অনুসারে বেতন, সুবিধা এবং পুরস্কার।

নিরাপদ পানি ও পয়ঃনিষ্কাশন  
অধিবেশন ১১: নিরাপদ পানি



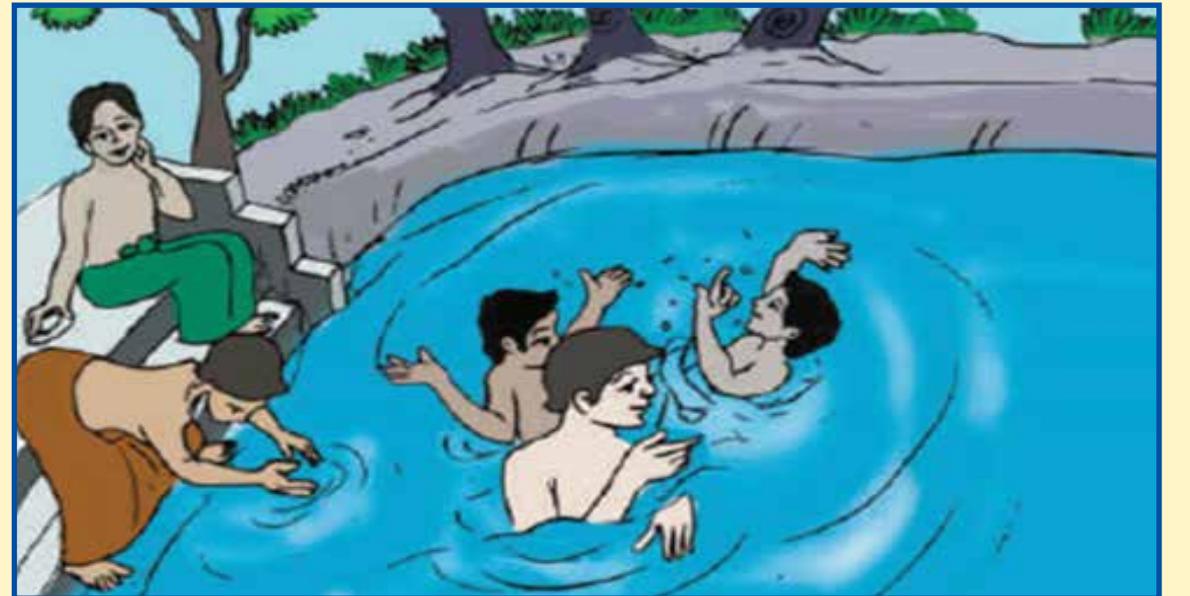
পিপাসা মেটানো



খাদ্য প্রস্তুত ও সংরক্ষণ



ওন্নার সরঞ্জামাদি পরিষ্কার



ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা

## নিরাপদ পানি, ব্যবহার ও বিশুদ্ধ করণের উপায়

### নিরাপদ পানি

যে পানিতে ক্ষতিকারক রোগ-জীবাণু নেই এবং বিভিন্ন খনিজ উপাদান সহনীয় মাত্রায় থাকে এবং যে পানি স্বাদ, গন্ধ ও বর্ণহীন হয়, তাই হলো নিরাপদ পানি। ক্ষতিকর রোগ-জীবাণু বা অধিক মাত্রায় খনিজ উপাদান থাকলে পানি দূষিত হয়ে পড়ে। গৃহস্থালী কাজে এই পানি ব্যবহার করলে নানাবিধ রোগ-ব্যাদি হতে পারে।

### নিরাপদ পানির ব্যবহার

নিত্য প্রয়োজনীয় অনেক কাজে পানি ব্যবহার করতে হয়। যেমন- কৃষিকাজ, পশুপালন, নির্মাণ কাজ, পণ্য উৎপাদন ও গৃহস্থালী কাজে পানি প্রয়োজন হয়। যে সমস্ত গৃহস্থালী কাজে পানি দরকার হয় সেগুলো হল-

- ❖ পিপাসা মেটানো
- ❖ খাদ্য প্রস্তুত বা সংরক্ষণ, যেমন- রান্না করা, শাক-সবজি, মাছ-মাংস ধোয়া বা পান্ডাভাতে পানি দেয়া
- ❖ রান্নার সরঞ্জামাদি পরিষ্কার, যেমন- হাঁড়ি, পাতিল, থালা-বাসন ধোয়া
- ❖ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, যেমন- হাতমুখ ধোয়া, দাঁত মাজা, ওজু করা, গোসল করা।

## পানি বিশুদ্ধকরণের উপায় সমূহ

**ফোটানো:** পুকুর/ নদী/ ডোবা-নালায় মিঠা পানি জীবাণুমুক্ত করার জন্য পানি বলক উঠার পরে অন্তত ২০ মিনিট ফোটাতে হবে।

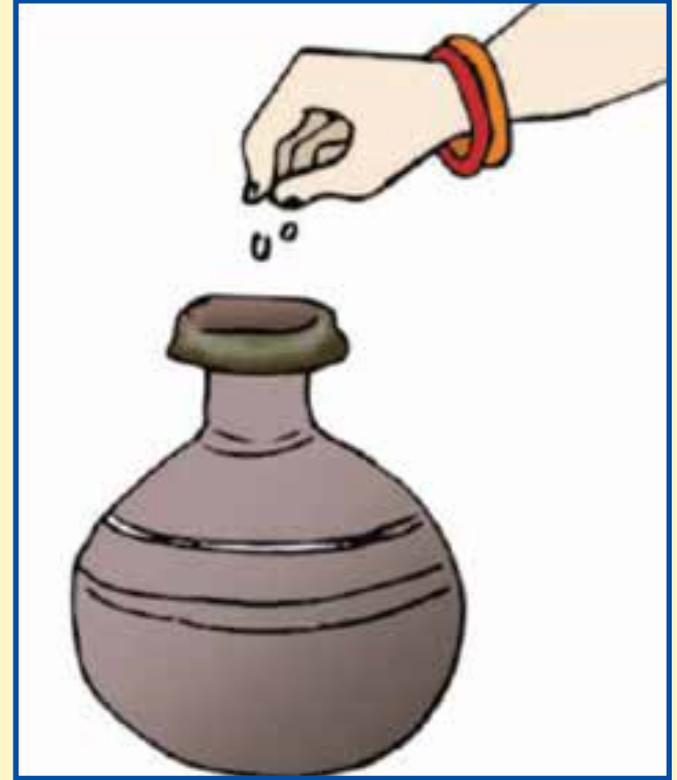
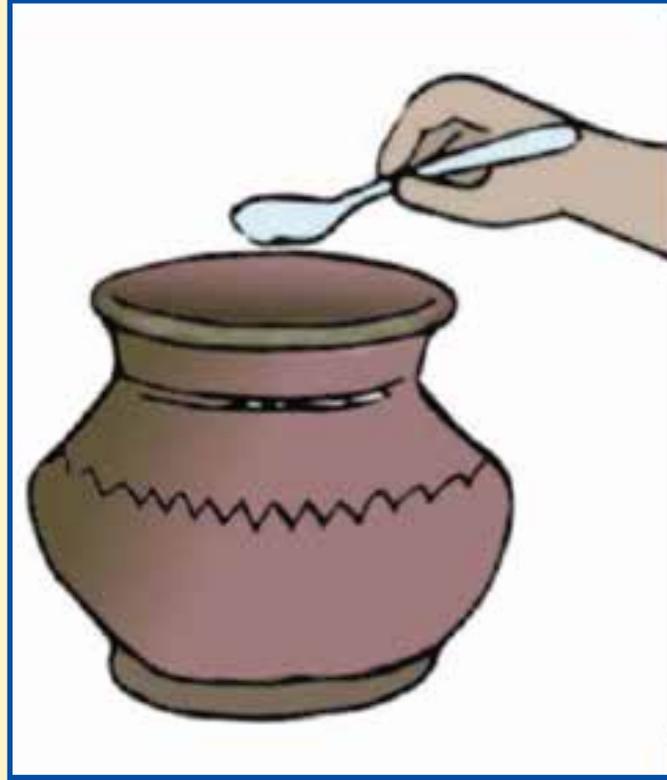
**ফিটকিরি দিয়ে:** ২৫ লিটার পানি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ছেকে ২ চা চামচ ফিটকিরি মিশিয়ে বেশ কিছু সময় ভাল করে নেড়ে কমপক্ষে একঘন্টা এই পানি রেখে দিতে হয়। খুব সাবধানে উপরের পানি তুলে ব্যবহার করতে হয়।

**ক্লোরিন দিয়ে:** ২৫ লিটার পানি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ছেকে ৬০০ মিলিগ্রাম (চা চামচের ৪ ভাগের ১ ভাগ) সাদা, শুকনো ও ক্লোরিনযুক্ত পাউডার মিশিয়ে ৩০ মিনিট রেখে দিলে পানিতে রোগ জীবাণু থাকে না।

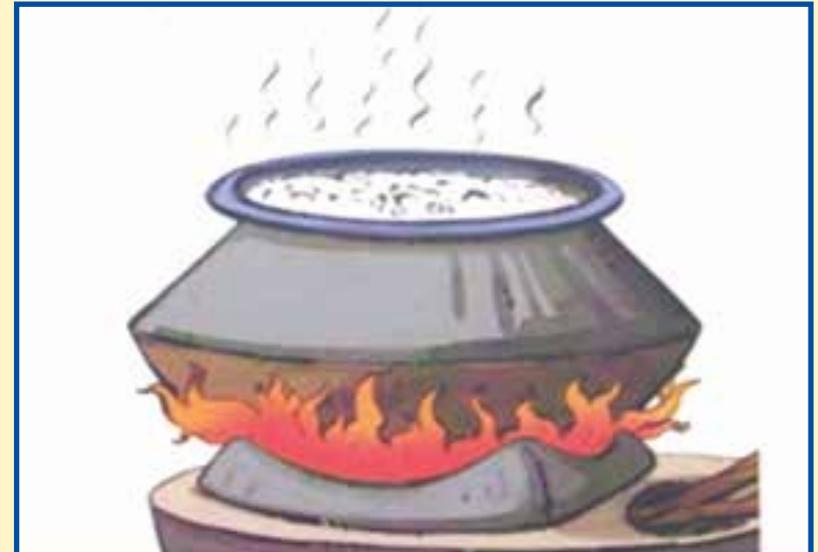
**পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট দিয়ে:** হ্যালাজান বা হ্যালো ট্যাবলেট (ইউএসসি ১৫ মিলিগ্রাম) কি মাত্রায় পানি দূষিত, তা বিবেচনা করে ১.৫-৩ লিটার পানি পরিষ্কার কাপড়ে ছেকে নিয়ে ১টি হ্যালাজান বা হ্যালো ট্যাবলেট পানিতে দিয়ে আধা থেকে ১ ঘন্টার রেখে দিলে পানিতে রোগ জীবাণু থাকে না।

**ফিল্টারিং:** খোয়া, বালি কিংবা কলসির পর কলসি বসিয়ে আরো নানা উপায়ে পানি ফিল্টার করে নিরাপদ করা যায়।

## পানি বিশুদ্ধ করণের উপায়



সরাসরি পুকুরের পানি পান করা  
নিরাপদ নয়



পানি টগবগ করে ফুটানো

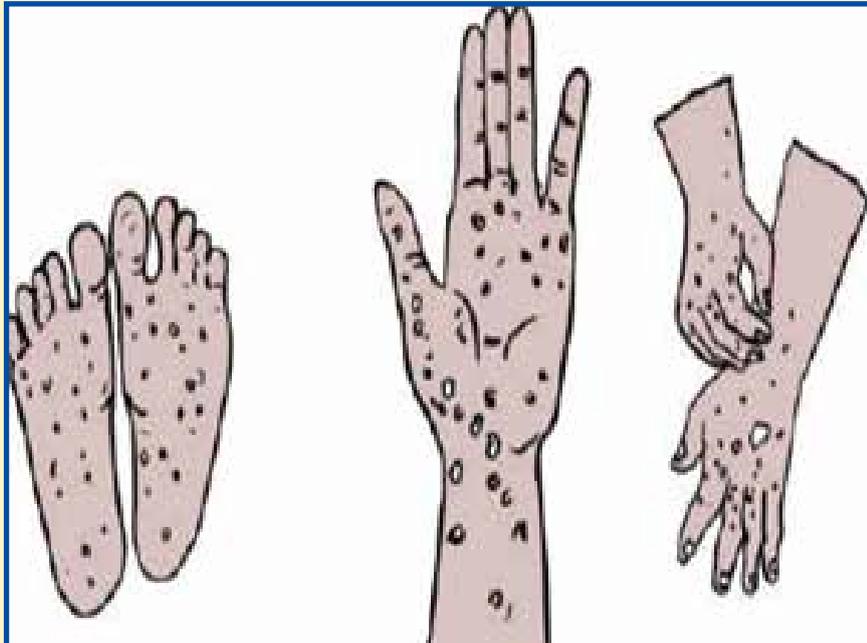
## অধিবেশন ১২: দূষিত পানিজনিত রোগ ব্যধিসমূহ



হেপাটাইটিস



ডায়রিয়া



চর্ম রোগ



আমাশয়

## দূষিত পানিজনিত রোগ ব্যধিসমূহ

দূষিত পানি ব্যবহারের ফলে বিভিন্ন ধরনের রোগ হয় যেগুলোকে আমরা সাধারণভাবে পানি বাহিত রোগ বলি। পানি দূষিত হতে পারে রোগজীবাণু বা খনিজ ও রাসায়নিক পদার্থ দ্বারা।  
দূষিত পানি দ্বারা সৃষ্ট উল্লেখযোগ্য পানিবাহিত রোগগুলো হলো:

হেপাটাইটিস: এটি একটি পানি বাহিত ভাইরাস জনিত রোগ। এর ফলে জন্ডিস হয়। এটি লিভারকে নষ্ট করে ফেলতে পারে।

ডায়রিয়া: পানি বাহিত ঘাতক রোগ ডায়রিয়া। দূষিত পানিতে মিশে থাকা জীবাণু থেকে এটি হয়ে থাকে।

আমাশয়: দূষিত পানিতে মিশে থাকা জীবাণু থেকে এটি হয়ে থাকে।

কলেরা: পানি বাহিত মারাত্মক রোগ এটি। দূষিত পানি পান করলে এটি হয়।

চর্মরোগ: দূষিত পানির সংস্পর্শে খোস পাচড়া, চুলকানিসহ নানা ধরনের ত্বকের রোগ হয়।

টাইফয়েড, প্যারা টাইফয়েড: পানি বাহিত জীবাণু থেকে টাইফয়েড, প্যারা টাইফয়েড হয়ে থাকে।

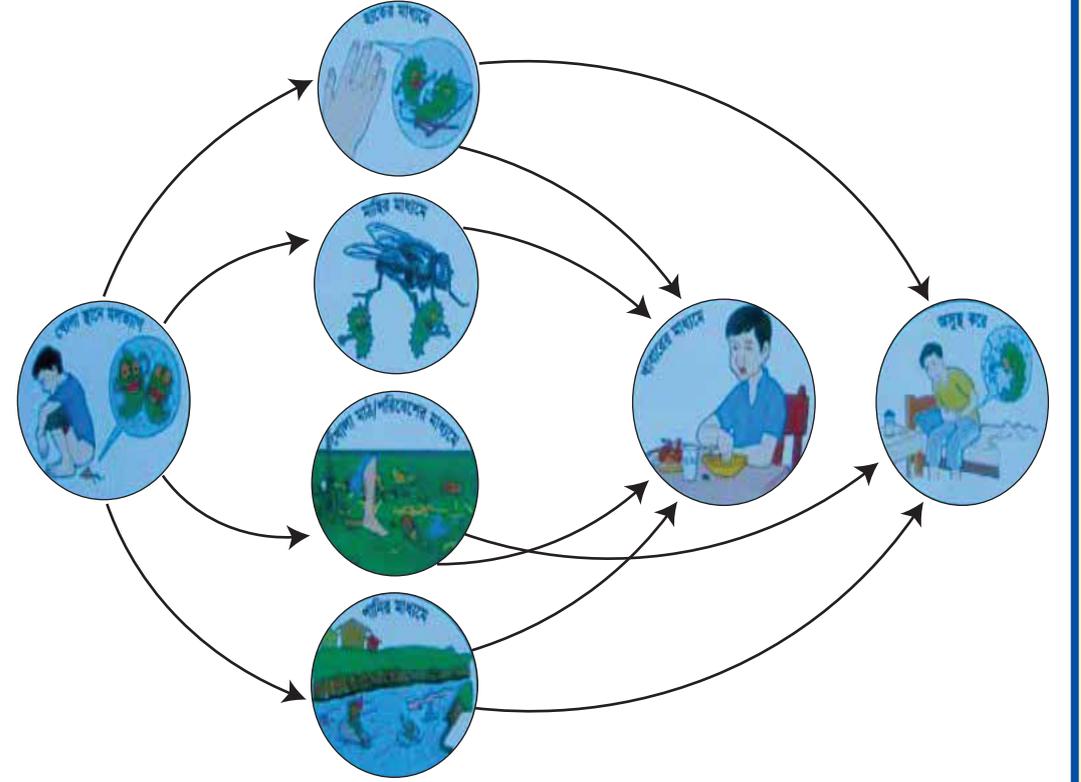
গোলকৃমি, সুতাকৃমি: কৃমির আক্রমণে দূষিত পানিতে থাকা জীবাণু থেকেই হয়।

আর্সেনিকোসিস: আর্সেনিকযুক্ত পানি পান করলে এ রোগ হতে পারে। এর থেকে ত্বকের, হৃদপিণ্ডের, লিভার এবং কিডনীর সমস্যা হতে পারে।

পোলিও: এটি ছোটদের একটি মারাত্মক রোগ যা দূষিত পানি ব্যবহার করলে হয়।

ধনুষ্টংকার: এটি একটি মারাত্মক রোগ যা দূষিত পানি ব্যবহার করলে হয়।

### খোলা মল যেভাবে রোগ ছড়ায়



## অধিবেশন ১৩: স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা/স্বাস্থ্যাভ্যাস ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

### মূলবার্তাসমূহ

- ❖ স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা ব্যবহার করি, রোগ প্রতিরোধ করে ডাক্তার ও ওষুধের খরচ কমাই।
- ❖ স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা ব্যবহার করি, সুস্থ থাকি, আয়-রোজগার বৃদ্ধি করি।
- ❖ কম খরচেও স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা তৈরি করা যায়।
- ❖ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা নিয়মিত পরিষ্কার করা প্রয়োজন। এতে নারীদের পাশাপাশি পুরুষদেরও ভূমিকা রাখতে হবে।

### স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার বৈশিষ্ট্য

- ❖ মল বাইরে থেকে দেখা যাবে না, বা বাইরে বের হবে না;
- ❖ দুর্গন্ধ ছড়াবে না;
- ❖ মশা, মাছি, কীট-পতঙ্গ এবং অন্যান্য প্রাণী মলের সংস্পর্শে আসতে পারবে না;
- ❖ মল দ্বারা উপরের মাটি দূষিত হবে না;
- ❖ মলের মাধ্যমে পানি দূষিত হবে না;
- ❖ সার্বিক পরিবেশ দূষিত হবে না।

### স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার ব্যবহার

- ❖ পায়খানা ব্যবহারের সময় স্যাভেল ব্যবহার করতে হবে;
- ❖ পা-দানির উপর দুই পা রেখে বসতে হবে;
- ❖ প্যানের গর্তের দিকে পিছন দিয়ে বসতে হবে;
- ❖ প্যান দিয়ে তৈরি পায়খানার ক্ষেত্রে মল ত্যাগের পূর্বে পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিতে হবে;
- ❖ পায়খানার ভিতরে বা বাইরে পাত্র ভর্তি পানি এবং সাবান বা ছাই রাখতে হবে;
- ❖ পায়খানা ব্যবহারের পরে পর্যাপ্ত পানি ঢেলে প্যান পরিষ্কার করতে হবে।

### স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা রক্ষণাবেক্ষণে নারীর ভূমিকা

- ❖ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা স্থাপনের ক্ষেত্রে সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়ায় অংশ নেয়া;
- ❖ পায়খানা নির্মাণে নারীর ব্যবহারিক সুবিধা অসুবিধা তুলে ধরা;
- ❖ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহারে পরিবারের শিশুদের উৎসাহিত করা;
- ❖ পায়খানা পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও রক্ষণাবেক্ষণ কাজে অংশগ্রহণের জন্য পুরুষদের উৎসাহিত করা।

### স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা রক্ষণাবেক্ষণে পুরুষের ভূমিকা

- ❖ পায়খানা পরিষ্কার ও রক্ষণাবেক্ষণে নারীদের পাশাপাশি পুরুষদের অংশ নেয়া;
- ❖ নারীর অসুস্থতা কিংবা গর্ভকালীন সময়ে পায়খানা পরিষ্কার ও রক্ষণাবেক্ষণের পুরো দায়িত্ব গ্রহণ করা;
- ❖ পায়খানা স্থাপনে নারীর সুবিধা অসুবিধা বিবেচনা করা;
- ❖ সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়ায় নারীর অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করা।

## স্বাস্থ্যাভ্যাস ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

### অধিবেশনের মূলবার্তা

- ❖ ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মন পবিত্র করে, শরীর সুস্থ রাখে, সবাই পছন্দ করে
- ❖ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার জন্য খুব বেশি অর্থের প্রয়োজন নেই, প্রয়োজন ইচ্ছার
- ❖ সুস্থ থাকার জন্য বাড়ির চারপাশের পরিবেশকেও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে
- ❖ সঠিকভাবে দু'হাত ধুয়ে প্রায় ৫০ ভাগ ডায়রিয়া ও ২৫ ভাগ নিউমোনিয়া প্রতিরোধ করা সম্ভব
- ❖ সঠিকভাবে দুই হাত ধুয়ে সোয়াইন ফ্লু, বার্ড ফ্লু, ত্বক ও চোখের ইনফেকশন প্রতিরোধ করা যায়

### স্বাস্থ্যাভ্যাস অনুশীলন এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা-

- ❖ ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা: ব্যক্তির নিজের শরীরের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা। যেমন- নিয়মিত দাঁত মাজা, নিয়মিত গোসল করা, নিয়মিত মাথার চুল পরিষ্কার করা, ব্যবহার্য জিনিসপত্র পরিষ্কার করা, নিয়মিত নখ কাটা, খাওয়ার
- ❖ আগে ফল ধোয়া, খোলা ও বাসী খাবার না খাওয়া, পায়খানা ব্যবহার করার পরে সাবান বা ছাই দিয়ে হাত ধোয়া, খাওয়ার আগে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া, হাঁস-মুরগির নাড়াচাড়ার পর সাবান বা ছাই দিয়ে হাত ধোয়া, পশু বর্জ্য ও ময়লা পরিষ্কারের পর সাবান বা ছাই দিয়ে হাত ধোয়া।
- ❖ পারিবারিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা: ঘর-বাড়ি, পানি ও পায়খানার উৎস, বাড়ির আঙ্গিনা, ময়লা-আবর্জনা ও রোগ জীবাণু মুক্ত রাখা।
- ❖ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য অনুশীলনের প্রতিফলনই ঘটে পারিবারিক স্বাস্থ্যাভ্যাসে। পারিবারিক স্বাস্থ্যাভ্যাসের মূল বিষয়টিই হলো নিজ পরিবারের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে গুরুত্ব দেয়া।
- ❖ পরিবেশগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা: বাড়ির আশপাশ, রাস্তাঘাট, পুকুর-ডোবা-নালা ইত্যাদি ময়লা-আবর্জনা ও রোগ জীবাণুমুক্ত রাখা

## স্বাস্থ্যভাস ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা



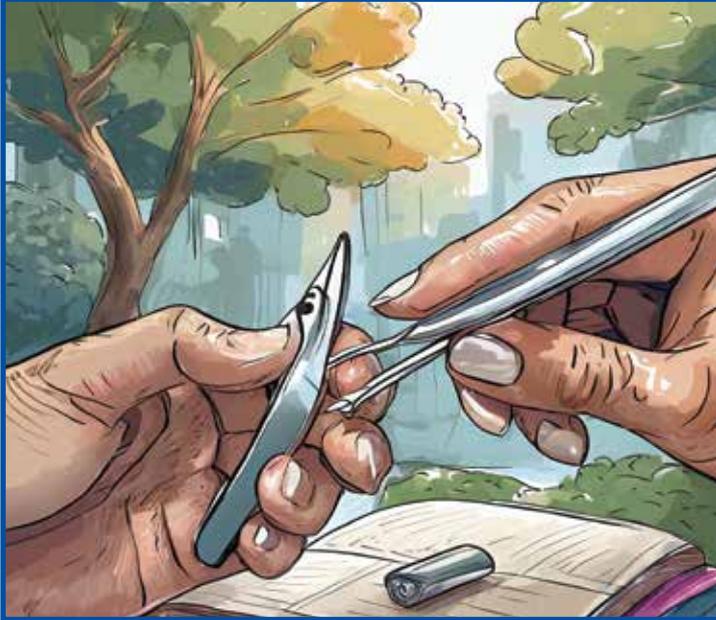
নিয়মিত গোসল করা



নিয়মিত হাত ধোয়া



নিয়মিত ব্রাশ করা



নিয়মিত আঙুলের নখ কাটা



নিয়মিত ঘর পরিষ্কার করা



খাবার আগে ফলমূল ধোয়া

ছবিগুলো তৈরিতে এ্যাডোবি ফায়ার ফ্লাই ফ্রি এআই টুল ব্যবহার করা হয়েছে

## হাত ধোয়ার কৌশল

পরিস্কার পানি দিয়ে  
হাত ধোয়া



১) দুই হাতের তালু ২) দুই হাতের আঙুলের ফাঁক



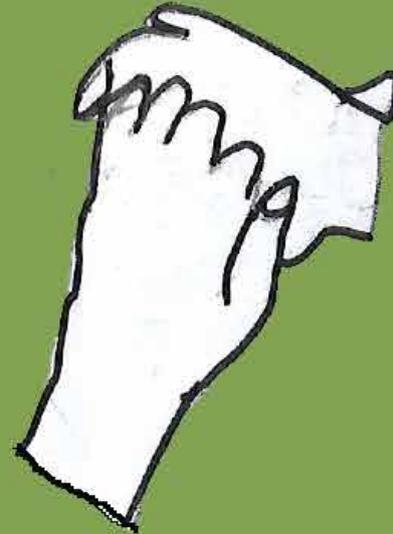
৩) দুই হাতের তালুর  
উল্টা পিঠে



## হাত ধোয়ার কৌশল



৬) দুই হাতের নখ



৫) দুই হাতের আঙুলের উল্টা পিঠে



৪) দুই হাতের বুড়ো আঙুল

## হাত ধোয়ার কৌশল

২. প্রথমে হাত অল্প পানি দিয়ে ভিজিয়ে ভালো করে সাবান লাগিয়ে নিন।
২. এরপর বাম হাতের তালুর উপর ডান হাতের তালু রাখুন।
৩. ডান হাত দিয়ে বাম হাতের তালুর উপরে ঘষুন; একইভাবে হাত বদলান।
৪. ডান হাতের তালু দিয়ে বাম হাতের তালুর পিছনে ঘষুন।
৫. বাম হাতের আঙ্গুলগুলোর ভিতরে ডান হাতের আঙ্গুলগুলো ঢুকিয়ে নিয়ে ঘষুন; একইভাবে হাত বদলান।
৬. বাম হাতের তালু দিয়ে ডান হাতের বৃদ্ধাঙ্গুল ঘষুন; একইভাবে হাত বদলান।
৭. বাম হাতের তালুর উপর ডান হাতের আঙ্গুলগুলো এক জায়গায় করে ঘষুন; একইভাবে হাত বদলান।
৮. সবশেষে, একটি পরিষ্কার গামছা বা তোয়ালে দিয়ে দুই হাত মুছে।

## কখন কখন হাত ধুতে হবে

- ❖ পায়খানা থেকে ফেরার পরে
- ❖ শিশুর মল পরিষ্কার ও শিশুকে শৌচ করানোর পরে
- ❖ যে কোন খাবার গ্রহণের আগে এবং অন্যকে খাবার দেয়ার আগে
- ❖ শিশুকে খাওয়ানোর আগে
- ❖ খাবার তৈরীর আগে
- ❖ কাঁচা ডিম বা মাংস ধরা/ কাটার আগে
- ❖ ময়লা পরিষ্কারের পর
- ❖ পশু ধরা ও পশু বর্জ্য পরিষ্কারের পর
- ❖ বাহিরে থেকে ঘরে আসার পর
- ❖ হাত দিয়ে নাক পরিষ্কারের পর
- ❖ টাকা ধরার পর

# অধিবেশন ১৪: যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য, প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষার গুরুত্ব, প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ এবং এ সম্পর্কে করণীয়

প্রজনন স্বাস্থ্য হলো প্রজনন অঙ্গসমূহের স্বাস্থ্য। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী প্রজনন স্বাস্থ্য কেবল প্রজনন অঙ্গসমূহের রোগ বা অসুস্থতার অনুপস্থিতিকে নির্দেশ করে না, বরং শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে কল্যাণকর অবস্থার মধ্য দিয়ে প্রজনন প্রক্রিয়া সম্পাদনকে বোঝায়।

### যৌন স্বাস্থ্য

যৌন স্বাস্থ্য ব্যক্তির যৌন অবস্থানের শারীরিক, আবেগিক, বুদ্ধিবৃত্তিক, আত্মিক অবস্থার সঙ্গে সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গির সমন্বয়, যা তাকে পারস্পরিক আনন্দ এবং সংযমের ব্যাঘাত না ঘটিয়ে যৌন ও প্রজনন আচরণকে সংযত করে এবং তার ব্যক্তিত্বকে সমৃদ্ধ হতে, ভালোবাসার প্রকাশ ঘটাতে এবং আনন্দ বা তৃপ্তি পেতে সাহায্য করে (বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা)।

### বয়ঃসন্ধিকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা

সাধারণত কিশোর-কিশোরীরা বয়ঃসন্ধিকালে প্রজনন ক্ষমতা লাভ করে, তাই এ সময় থেকে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজন এবং এটা তাদের অধিকার। কিশোর-কিশোরীগণ স্বেচ্ছায় স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যেতে পারে না বা বিভিন্ন সীমাবদ্ধতার কারণে ঘর থেকে বের হতে পারে না, ফলে তারা সঠিক তথ্য পায় না। অনেকে মনে করেন অবিবাহিত ছেলে মেয়েদের প্রজনন স্বাস্থ্য অর্থাৎ প্রজনন তন্ত্রেও সুস্থতা, শিশু জন্ম গ্রহণ এ সব বিষয়ে জানার দরকার নেই। এ ধারণা সঠিক নয়, বরং প্রজনন সক্ষম হওয়ার সাথে সাথেই যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক ভাবে জানতে পারলে কিশোর-কিশোরীরা সঠিকভাবে নিজেদের যত্ন নিতে পারে। অনেক ধরনের ঝুঁকি থেকে নিজেদের রক্ষা করতে পারবে। সঠিক তথ্যের মাধ্যমে কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সুরক্ষিত হবে। শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে প্রত্যেকটি কিশোর-কিশোরীকে বয়ঃসন্ধিকালে স্বাস্থ্য সম্পর্কে যথাযথ তথ্য জানাতে হবে। প্রতিবন্ধি কিশোর-কিশোরীদের তাদের মাতা-পিতা ও সেবা যত্ন দানকারীদের মাধ্যমে সঠিক তথ্য জানানো ও পরিচর্যায় সহায়তা করতে হবে।

### প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ:

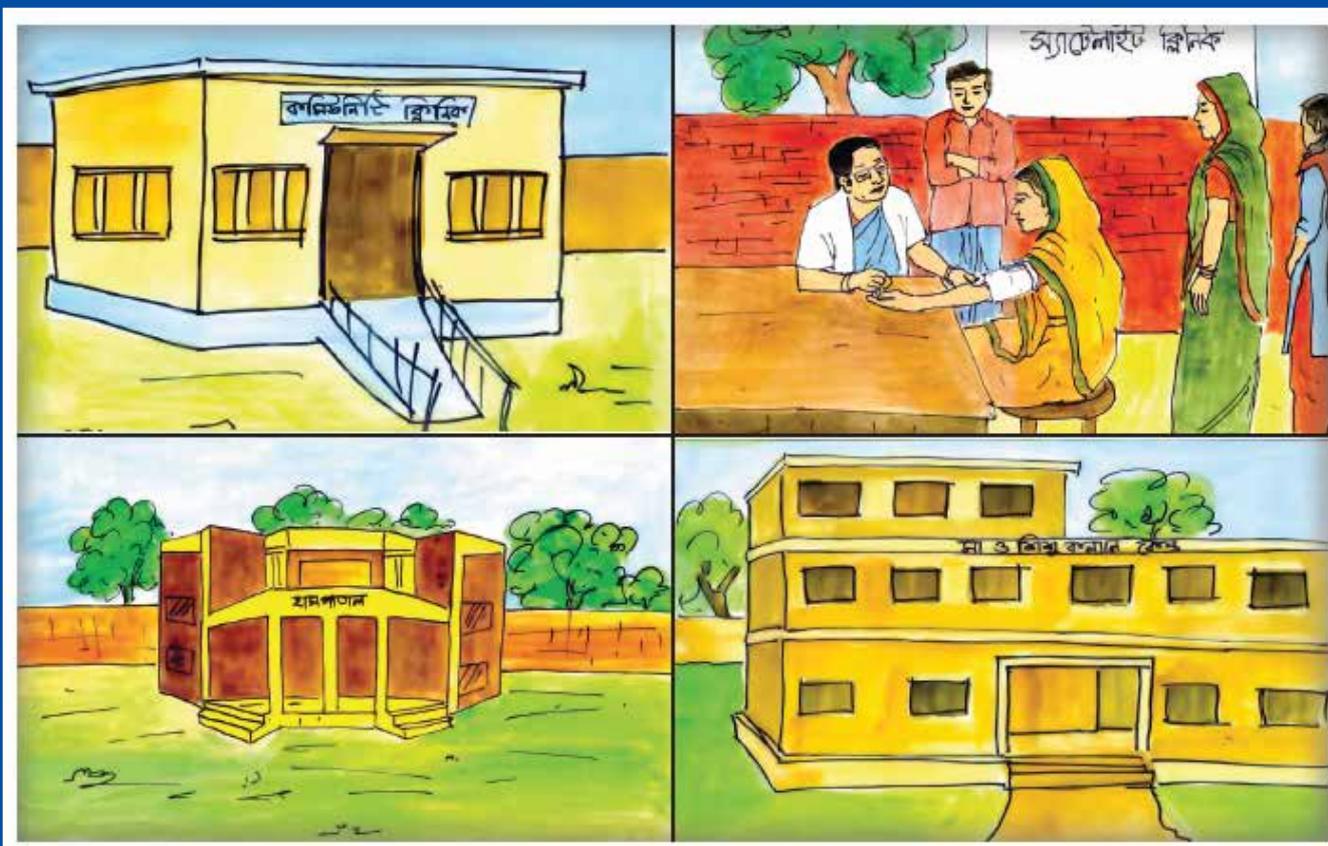
অনেক সময় জীবানু দ্বারা সংক্রমিত হয়ে নারী ও পুরুষের প্রজননতন্ত্রে নানা ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যার সৃষ্টি হয়। এ সকল সংক্রমণের মধ্যে রয়েছে যৌনরোগ ও অন্যান্য সংক্রমণ। যৌন মিলনের মাধ্যমে যে সকল রোগ ছড়ায় তাকে যৌনবাহিত রোগ বলে। এ ছাড়া অন্যান্য ভাবেও প্রজননতন্ত্র সংক্রমিত হতে পারে। যেমন-সিফলিস, গণোরিয়া, ক্লামাইডিয়া, যৌনাঙ্গে ফুসকুড়ি, ট্রাইকোমোনিয়াসিস, হারপিস জেনাটালিয়া এইচআইভি এইড্ এবং হেপাটাইটিস বি, সি ইত্যাদি যৌনবাহিত রোগ। তবে হেপাটাইটিস ও এইচআইভি এইডসসহ কিছু যৌনরোগ যৌনমিলন ছাড়া অন্যভাবেও সংক্রমিত হতে পারে, যেমন-আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত

গ্রহণ, তার ব্যবহৃত সূচ বা সিরিঞ্জ ব্যবহারের মাধ্যমে এবং আক্রান্ত মা থেকে সন্তানের মাঝে ছড়াতে পারে। যৌন রোগ ছাড়াও অন্যান্য সংক্রমণ মাসিকের সময় অপরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করলে এবং প্রসব বা গর্ভপাতের সময় নিরাপদ ব্যবস্থা গ্রহণ না করলে হতে পারে।

### প্রজননতন্ত্রে সংক্রমণ ও যৌনরোগ হলে করণীয়

- ❖ লজ্জা না করে যত তারাতারি নিকস্থ ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স ও জেলা সদর হাসপাতাল থেকে পরামর্শ নিতে হবে।
- ❖ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী পূর্ণ মেয়াদে ঔষধ খেতে হবে এবং অন্যান্য বিধিনিষেধ মেনে চলতে হবে।
- ❖ পরবর্তীতে যেন এই ধরনের রোগ আর না হয় সে বিষয়ে সাবধান থাকতে হবে।

## যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা পাওয়ার প্রতিষ্ঠানসমূহ

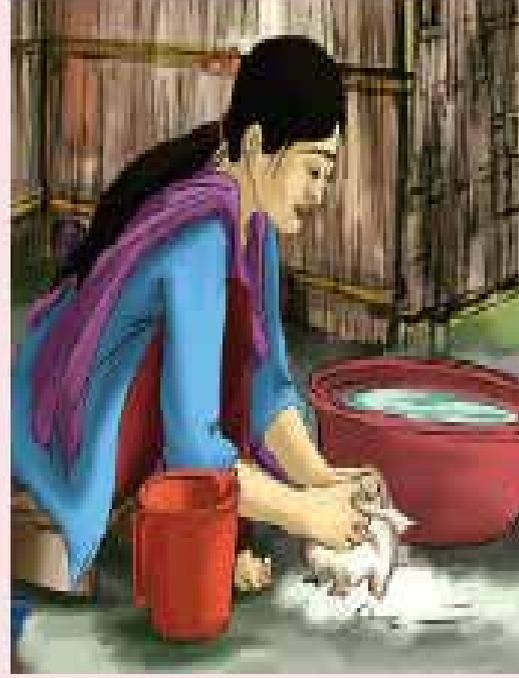


পরিবার কল্যাণসহকারী: প্রতিটি ইউনিয়নে  
কমিউনিটি ক্লিনিক  
স্যাটেলাইট ক্লিনিক  
ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্যাণ কেন্দ্র  
উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স  
মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র  
জেলা সদর হাসপাতাল  
মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল  
এনজিও ক্লিনিক  
বেসরকারী হাসপাতাল

## মাসিক সম্পর্কে ধারণা এবং মাসিক ব্যবস্থাপনা



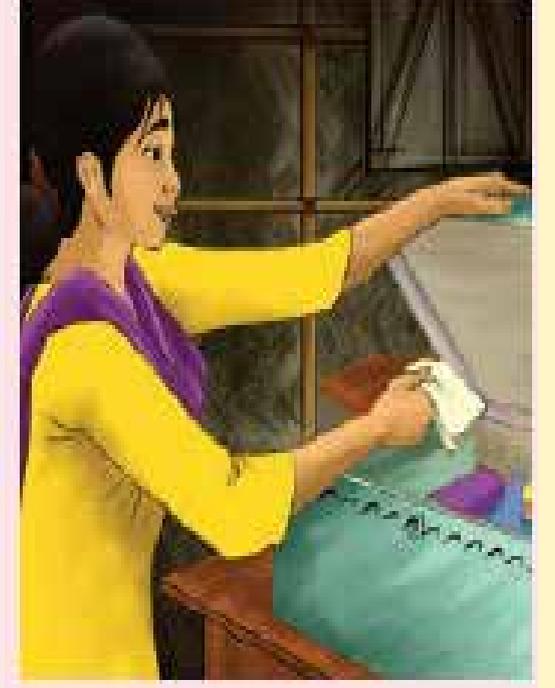
ন্যাপকিন/পরিস্কার কাপড় ব্যবহার করি



ব্যবহৃত কাপড় সাবান দিয়ে ধুই



ব্যবহৃত কাপড় রোদে শুকাই



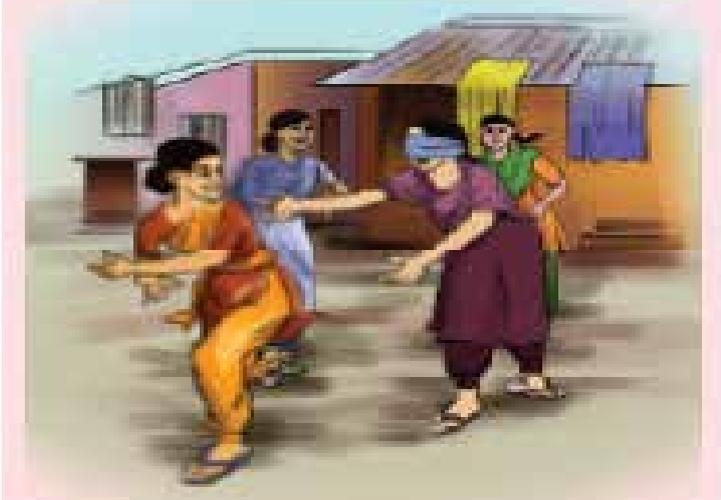
সঠিক উপায়ে কাপড় সংরক্ষণ করি



নির্দিষ্ট স্থানে ব্যবহৃত ন্যাপকিন ফেলি



পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে  
সহযোগিতা পাই



এসময়ে খেলাধুলা করি

মাসিক একটি স্বাভাবিক প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে একজন নারী গর্ভধারণ/সন্তান জন্মদানের জন্য প্রস্তুত হয়। প্রতিমাসে যোনিপথ দিয়ে মেয়েদের যে রক্তস্রাব হয় তাকে মাসিক বা ঋতুস্রাব বলে।

- ❖ ঋতুস্রাব সাধারণত ৯-১৪ বৎসর বয়সের মধ্যে শুরু হয় এবং ৪৫-৫৫ বৎসর পর্যন্ত প্রতিমাসে একবার করে হতে থাকে। প্রতিমাসে ২১-৩৫ দিন অন্তর অন্তর যোনিপথে এই রক্তক্ষরণ হয়ে থাকে এবং তা ১-৭ দিন পর্যন্ত হতে পারে। প্রথম ১-৩ দিন একটু বেশি পরিমাণ রক্ত গেলেও পরবর্তী দিনগুলোতে রক্তস্রাবের পরিমাণ কমে আসে। মাসিক হওয়া মানে দেহ পরিণত হচ্ছে এবং প্রজননতন্ত্র সঠিকভাবে কাজ করছে।
- ❖ মাসিক মেয়েদের একটি স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া। প্রতি মাসে মাসিকের প্রথম দিন থেকে গণনা শুরু করলে ১২-১৪ তম দিনে একটি করে ডিম্বানু পরিপক্ব হয়। পরিপক্ব ডিম্বানুটি নিষিক্ত না হলে মাসিকের রক্তের সাথে বেরিয়ে আসে।
- ❖ প্রত্যেক নারী এবং মেয়ের ক্ষেত্রে প্রত্যেক মাসে ঘটে থাকে এবং এটি একটি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক ঘটনা। এটি অপরিচ্ছন্নতা নয় এবং কোনো নারীকে এ সময় আলাদা করে রাখারও কিছু নেই।
- ❖ মাসিক ঋতুস্রাবকালীন সময়ে কিশোরী/নারীদের যা করা উচিত-

মাসিককালীন সময়ে মেয়েদের বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিগত খাবার প্রচুর পরিমাণে খাওয়া প্রয়োজন। কারণ তাদের দেহ থেকে প্রতিমাসে রক্তক্ষরণ হয়। এ ঘাটতি পূরণের জন্য আমিষ, আয়রন, ক্যালসিয়াম, ভিটামিন সি, পানি খেতে হবে।

প্রতিদিন ভালোভাবে গোসল এবং প্রজনন অঙ্গ পানি ও সাবান দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

মাসিকের সময় ঘরে তৈরি পরিষ্কার ন্যাপকিন/কাপড় অথবা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করতে হবে। কাপড় ব্যবহার করলে ব্যবহারের পর প্রথমে কাপড়টি সাধারণ তাপমাত্রার পানিতে ভিজিয়ে ধুয়ে নিতে হবে তারপর সাবান ব্যবহার করা যাবে। সূর্যের আলোতে শুকিয়ে নিয়ে পরিষ্কার প্যাকেটে পরবর্তীতে ব্যবহারের জন্য রেখে দিতে হবে। কোন অবস্থাতেই প্রথমে গরম পানি ব্যবহার করা যাবে না, তাহলে রক্তের দাগ কাপড়ে স্থায়ী হয়ে যাবে।

মাসিকের পরিমাণ অনুযায়ী স্যানিটারি ন্যাপকিন বা কাপড় দিনে অন্ততপক্ষে ৪ থেকে ৬ বার বদলাতে হবে। একটি প্যাড একবারই ব্যবহার করতে হবে এবং ব্যবহারের পর তা কাগজে মুড়িয়ে ডাস্টবিনে/ ময়লা ফেলার নির্দিষ্ট স্থানে/ গর্তে ফেলতে হবে।

মাসিকের সময় স্বাভাবিক হাঁটাচলা ও হালকা ব্যায়াম করতে হবে এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমাতে হবে।

মাসিক বন্ধ থাকলে, একমাসে ২/৩ বার মাসিক হলে, প্রচুর রক্তক্ষরণ, দু'টি মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে ফোঁটায় ফোঁটায় রক্ত পড়লে, দুর্গন্ধযুক্ত রক্ত পড়লে বা জ্বর থাকলে, মাসিকের সময় তলপেটে অনেক ব্যথা হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে বলতে হবে

মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া গর্ভধারণের লক্ষণগুলোর একটি। সেক্ষেত্রে উপযুক্ত পরীক্ষা করে সেবা গ্রহীতার গর্ভাবস্থা নিশ্চিত হলে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী কিশোরীকে সে অনুযায়ী সেবা দেবেন।

## অধিবেশন ১৫: জরুরী সেবা পেতে নীচের হটলাইন নম্বর সমূহ ব্যবহার করুন

জাতীয় জরুরী সেবা	→	৯৯৯
জাতীয় তথ্য সেবা	→	৩৩৩
বাল্য বিবাহ নারী ও শিশু নির্যাতন	→	১০৯/১০৯২১
শিশু সহায়তা	→	১০৯৮
দুর্যোগের তথ্য সেবা	→	১০৯০
দুর্যোগের আগাম বার্তা	→	১০৯৪১
ফায়ার সার্ভিস সেবা	→	১০২
দুর্যোগ কালীন জরুরী স্বাস্থ্য সেবা	→	১৬২৬৩
কৈশোরের স্বাস্থ্য সেবা	→	১৬৭৬৭
কৃষি সেবা	→	১৬১২৩

তথ্যসূত্র:

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় (২০২১)

<https://climateknowledgeportal.worldbank.org/overview>

বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য জনসংখ্যা ও পুষ্টি শিক্ষা প্যাকেজডস্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়।

**LeMo-ne, Roger/Promoting Gender Equality: An Equity-based Approach to Programming"**  
**Operational Guidance Overview in Brief UNICEF.**

**Gender equality|United Nations Population Fund| UNFPA.**

**Midjourney AI Free tool for photograph generation**

**Adobe firefly.**

<https://rb.gy/gg6mcp>

<https://rb.gy/b01ucj>

কৈশোরকালীন যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক ফ্রিপচার্ট ইপসা