

সূচীপত্ৰ

প্ৰথম গোট

প্ৰথম অধ্যায়

১.১ সৰু সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ বিষয়ে জানো আঁহা (০-৩ বছৰ)

1

দ্বিতীয় অধ্যায়

২.১ শিশু অৱস্থাৰ কেতবোৰ বিশেষ বৈশিষ্ট্য

6

তৃতীয় অধ্যায়

৩.১ প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা ৰোগসমূহৰ পৰা সুৰক্ষা

26

চতুৰ্থ অধ্যায়

৪.১ বাধাগ্ৰস্ত আৰু বিকলাংগ শিশুৰ বিশেষ প্ৰয়োজনসমূহ

36

পঞ্চম অধ্যায়

৫.১ শিশুৰ যতনৰ বাবে বিকল্প ব্যৱস্থা

50

দ্বিতীয় গোট

ষষ্ঠ অধ্যায়

৬.১ নিজৰ আৰু পৰিয়ালৰ পুষ্টি

58

সপ্তম অধ্যায়

৭.১ পৰিয়ালৰ বাবে সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত কৰাৰ উপায়

83

তৃতীয় গোট

অষ্টম অধ্যায়

৮.১ পৰিয়ালৰ আয়

95

নবম অধ্যায়

৯.১ পৰিয়ালৰ অর্থ পৰিচালনা

102

দশম অধ্যায়

১০.১ সঞ্চয় আৰু বিনিয়োগ

110

একাদশ অধ্যায়

১১.১ ভোক্তাৰ সুৰক্ষা আৰু শিক্ষা

122

চতুৰ্থ গোট

দ্বাদশ অধ্যায়

১২.১ ব্যক্তিত্বৰ সৈতে সাজ-পোছাকৰ সম্বন্ধ

135

ত্রয়োদশ অধ্যায়

১৩.১ সাজ-পোছাকৰ নিৰ্বাচনত প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকসমূহ

145

চতুৰ্দশ অধ্যায়

১৪.১ বস্ত্ৰৰ ক্ৰয়

148

পঞ্চদশ অধ্যায়

১৫.১ বজাৰত তৈয়াৰী সাজ-পোছাকৰ নিৰ্বাচন

151

ষষ্ঠদশ অধ্যায়

১৬.১ সাজ-পোছাকৰ যতন

163

পঞ্চম গোট

সপ্তদশ অধ্যায়

১৭.১ গৃহ বিজ্ঞান শিক্ষা আৰু ইয়াৰ প্ৰয়োগ

179

প্ৰথম গোট

প্ৰথম অধ্যায়

সৰু সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ বিষয়ে জানো আঁহা (০-৩ বছৰ)

(Know little children (0-3 years))

১.১ পাতনি (Introduction) :

প্ৰথম বাৰ্ষিকৰ পাঠত কৈশোৰ কাল অৰ্থাৎ তোমালোকৰ নিজৰ বিষয়ে পঢ়িলা। এই পাঠত সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ (০-৩ বছৰ বয়সৰ) বিষয়ে কিছু ধাৰণা দিব বিচৰা হৈছে। জন্মৰ পিছতে এটা শিশু দেখিবলৈ কেনে ধৰণৰ হয় বাকু? মন কৰিছানে? এই সময়ত শিশুৰ আকাৰ নিচেই সৰু, কোমল হয় আৰু সৰহভাগ সময় শুই থাকে। সিহঁতৰ সকলো কামৰ বাবে আনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল হয়। কিয়নো এই শিশুবোৰৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ প্ৰয়োজন হয়। এটা শিশু কেতিয়া আত্মনিৰ্ভৰশীল হয় জানানে? যেতিয়া শিশুৱে বিভিন্ন কৌশল আয়ত্ত কৰিব পাৰে, ভাৱৰ আদান প্ৰদান কৰাৰ লগতে ভুল শুদ্ধ বিচাৰ কৰিব পৰা হয়, তেতিয়াই সিহঁত আত্মনিৰ্ভৰশীল হৈ পৰে।

প্ৰত্যেক শিশুৰে বৃদ্ধি আৰু বিকাশ ধীৰ গতিত সমান্তৰাল ভাৱে হয়। আনকি মাতৃগৰ্ভত থকা অৱস্থাতো শিশুৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ প্ৰক্ৰিয়া চলি থাকে বাবেই এটা ক্ৰণৰ পৰা ২৮০ দিনৰ পিছত এটা পূৰ্ণাংগ শিশুৰ জন্ম হয়। গতিকে দেখা গ'ল যে মাতৃ গৰ্ভত শিশু এটা অংকুৰিত হোৱাৰ দিনৰে পৰা কৈশোৰ অৱস্থালৈকে বৃদ্ধি আৰু বিকাশ হৈ থাকে। এই পাঠত আমি তলত

দিয়া বিষয়বোৰ আলোচনা কৰিম—

- প্ৰাক্ প্ৰসূতি কালৰ বিষয়ে ধাৰণা
- প্ৰাক্ প্ৰসূতি কালৰ বিভিন্ন স্তৰসমূহ
- শিশুকালৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ

১.২ প্ৰাক্ প্ৰসূতি কালৰ ধাৰণা (Concept of pre-natal period) :

প্ৰাক্ প্ৰসূতি কাল বুলিলে সাধাৰণতে মাতৃগৰ্ভত শিশু অংকুৰিত হোৱাৰ দিনৰ পৰা জন্ম হোৱা সময়লৈকে এই গোটটোই সময়খিনিক বুজায়। এটা শিশু মাতৃগৰ্ভত সম্পূৰ্ণ ৯ মাহ ১০ দিন বা ২৮০ দিন)থকাৰ পিছত জন্ম লাভ কৰে। অৱশ্যে সকলোৰে ক্ষেত্ৰতে এই সময় একে নহয়।

তোমালোকে ইতিমধ্যে প্ৰথম বাৰ্ষিকৰ পাঠত মহিলা আৰু পুৰুষৰ প্ৰজনন অংগৰ বিষয়ে কিছু আভাস পাইছা। স্ত্ৰী-পুৰুষৰ দৈহিক মিলনৰ ফলত জৈৱ ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াৰে মাতৃগৰ্ভ সন্তান সন্তৰা হৈ উঠে। সাধাৰণতে মহিলাৰ ধাতুস্ৰাৱ হোৱাৰ ১২ ৰ পৰা ১৪ দিনৰ ভিতৰত এটা স্ত্ৰীকোষ অণুশয়ৰ পৰা ওলাই আহি জৰায়ুৰ ফালে গতি কৰে। প্ৰত্যেক মাহৰ এটা নিয়মীয়া ব্যৱধানত স্ত্ৰীকোষ অণুশয়ৰ পৰা ওলাই আহে। এই সময়তে যদি স্ত্ৰীকোষ পুংকোষৰ

সৈতে মিলন হয় তাক নিষেচন বোলে) এইদৰেই মাতৃগৰ্ভত ক্ৰণৰ সৃষ্টি হয়। আনহাতে যদি নিষেচন নহয়, তেতিয়া ক্ৰণটো তিনিদিনৰ ভিতৰতে মৰি যায়।

১.৩ প্ৰাক্ প্ৰসূতি কালৰ স্তৰসমূহ (Stages of pre-natal period) :

প্ৰাক্ প্ৰসূতি কালৰ গোটেই সময়ছোৱাক তিনিটা বিভিন্ন স্তৰত ভাগ কৰা হৈছে। সেইবোৰ হৈছে—

১। অংকুৰণ বা ডিম্বাণুৰ স্তৰ (Period of ovum or germinal period)

২। ক্ৰণৰ স্তৰ (Period of embryo)

৩। গৰ্ভস্থ শিশুৰ স্তৰ (Period of foetus)

১। অংকুৰণ বা ডিম্বাণুৰ স্তৰ (Period of ovum or germinal period) :

মাতৃগৰ্ভত ক্ৰণৰ সৃষ্টি হোৱাৰ পৰা দুই সপ্তাহলৈকে এই সময়ছোৱা এই স্তৰত পৰে। এই সময়ত নিষেচিত কোষটো মুক্ত হৈ থাকে আৰু কোষটোৰ ভিতৰত থকা কুহুমৰ পৰা পুষ্টি লাভ কৰে। কিন্তু ১০ দিনৰ ভিতৰত কোষটোৱে জৰায়ুত স্থিতি লয় আৰু ইয়াৰ বিভাজন হৈ অন্তৰ্ভাগ আৰু বহিৰ্ভাগ হিচাবে পৃথক হয়। ইয়াৰে বাহিৰৰ ভাগটোৰ পৰা গৰ্ভনাড়ী, গৰ্ভফুল আৰু গৰ্ভফুলৰ মোনাৰ সৃষ্টি হয় আৰু ভিতৰৰ ভাগটোৱে মানৱ আকৃতি লয়। এই অৱস্থাত ডিম্বাণুটো মাতৃৰ পৰিপোষকৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰ কৰে।

২। ক্ৰণৰ স্তৰ (Period of embryo) :

দ্বিতীয় সপ্তাহৰ পিছৰ পৰা দ্বিতীয় মাহৰ শেষলৈকে এই সময়ছোৱা এই স্তৰত পৰে। এই সময়ত ক্ৰণে ক্ৰমান্বয়ে মানৱ আকৃতি লয় আৰু ক্ৰণৰ দৈৰ্ঘ্য ৩.৫ ছেণ্টিমিঃ হয়গৈ। তাৰোপৰি বাহ্যিক আৰু আভ্যন্তৰীণ অংগসমূহ প্ৰতিষ্ঠিত হৈ বিকাশ হ'বলৈ

ধৰে। আঠ সপ্তাহৰ শেষৰ ফালে হৃদযন্ত্ৰৰ ধপধপনি আৰম্ভ হয়। তাৰোপৰি ক্ৰণে গৰ্ভফুল আৰু গৰ্ভনাড়ীৰ জৰিয়তে মাতৃদেহৰ পৰা পুষ্টি আহৰণ কৰে। এই সময়ত অৰ্থাৎ এই স্তৰৰ শেষৰ ফালে ক্ৰণৰ দৈৰ্ঘ্য $1\frac{1}{2}$ -২ ইঞ্চি আৰু ওজন প্ৰায় ৩৫ গ্ৰাম মান হয়গৈ। এই সময়ত যদি মাতৃগৰাকীৰ মানসিক সংঘাত, দুৰ্ঘটনা, উপযুক্ত খাদ্যৰ অভাব আদি হয়, তেনেহ'লে গৰ্ভপাত হ'ব পাৰে।

৩। গৰ্ভস্থ শিশুৰ স্তৰ (Period of foetus) :

দ্বিতীয় মাহৰ শেষৰ পৰা জন্মৰ সময়লৈকে এই স্তৰৰ অন্তৰ্ভুক্ত। পঞ্চম মাহত সকলোবোৰ বাহ্যিক আৰু আভ্যন্তৰীণ অংগৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশ হৈ এজন ক্ষুদ্ৰাকৃতিৰ মানৱ আকাৰ লয়। তৃতীয় মাহত আঙুলি, নখ, কাণ আদি গঠন হয় আৰু নাকটোৰ গঠন সম্পূৰ্ণ হয়। চতুৰ্থ মাহত হৃদযন্ত্ৰৰ ধপধপনি অনুভৱ কৰা হয় আৰু ক্ৰণে গৰ্ভমোনাৰ ভিতৰতে লৰচৰ কৰা অনুভৱ হয়। পঞ্চম মাহত মূৰত চুলি গজিবলৈ ধৰে আৰু ক্ৰণৰ দৈৰ্ঘ্য ১২ ইঞ্চি মান হয়গৈ। এই সময়ত শিশুটোৱে মাতৃগৰ্ভত ভৰিৰে খুন্দিওৱা মাতৃয়ে অনুভৱ কৰিব পাৰে। ষষ্ঠ আৰু সপ্তম মাহত গৰ্ভস্থ শিশুৱে চকু মেলিব পাৰে, ভৰি-হাত দীঘল হয়, হাড়ৰ গঠন হোৱাৰ লগতে হাওঁফাওঁৰে কাৰ্য কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে। এই সময়ত মাতৃগৰাকীৰ জৰায়ু প্ৰসাৰিত হৈ পেটটো ডাঙৰ হয়। মাতৃৰ স্তনৰ পৰা জুলীয়া পদাৰ্থ বাহিৰ হয় আৰু ইয়াকৈ 'ক'লষ্ট্ৰাম' বোলে। এই সময়ত গৰ্ভস্থ শিশুৰ ওজন প্ৰায় ২ কেজি হয়।

অষ্টম আৰু নৱম মাহত শিশুৰ গাৰ ছালৰ ৰং ৰঙা হয়। ছাল, কাণ আদিৰ গঠন ভালদৰে হয়। জৰায়ুৰ চাৰিওফালে শিশুটোৱে লৰচৰ কৰি থাকে। এই সময়ৰ পৰাই মাতৃৰ গৰ্ভ সম্প্ৰসাৰিত নহয় আৰু

সকল ল'ৰা-ছোৱালীৰ বিষয়ে জানো আঁহা (০-৩ বছৰ)

গৰ্ভত থকা শিশুটোৰ চাল-চলন কমি আহে। নৱম মাহৰ শেষৰ ফালৰপৰা শিশুটোৱে মূৰটো তললৈ কৰি থাকে। এই অৱস্থাত শিশুটো ভূমিষ্ঠ হ'বৰ বাবে জন্মপথৰ ওচৰত থাকেহি। এই সময়ত শিশুটোৰ উচ্চতা ১০-২০ ইঞ্চি আৰু ওজন ৩ কে.জি. হয়। এইদৰে গৰ্ভধাৰণৰ পৰা ২৮০ দিনৰ পিছত বা ৯ মাহৰ পিছত শিশু জন্ম হয়।

১.৪ শিশুকালৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ (Characteristics of babyhood) :

সাধাৰণতে কেঁচুৱাৰ এবছৰ বয়সৰ পিছৰ পৰাই চাৰিওদিশত কিছুমান বিশেষ পৰিবৰ্তন হোৱা দেখা যায়। কেঁচুৱা অৱস্থাত শিশু সম্পূৰ্ণৰূপে আনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল হৈ থাকে। কিন্তু বয়স বাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে শিশু আত্মনিৰ্ভৰশীল হ'বলৈ শিকে। এইদৰে শিশুৰ শাৰীৰিক, মানসিক দিশৰ বিকাশ হোৱাৰ লগতে শাৰীৰিকভাৱে নিয়ন্ত্ৰণ ক্ষমতাও লাভ কৰে। এই বয়সৰ শিশুৱে সিহঁতৰ চাৰিওফালৰ পৰিবেশৰ বিষয়ে জানিবলৈ ইচ্ছা কৰে আৰু লাহে লাহে সামাজীকৰণ প্ৰক্ৰিয়াও আৰম্ভ হয়। চালুকীয়া অৱস্থাৰ শেষৰ ফালে শিশুৱে তিনি-চাৰিটা শব্দযুক্ত অসম্পূৰ্ণ বাক্য ক'বলৈ আৰম্ভ কৰে। এনে ধৰণৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ চালুকীয়া অৱস্থাৰ শিশুৰ ক্ষেত্ৰত দেখা পোৱা যায়।

এলিজাবেথ বি. হাৰল'ক (Elizabeth B. Hurlock)-এ শিশুৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ তলত দিয়া ধৰণে ব্যাখ্যা কৰিছে— এইবোৰ চমুকৈ আলোচনা কৰা হৈছে—

১। শিশু অৱস্থা হৈছে শিশুৰ বাস্তৱিক ভেঁটি গঢ়াৰ বয়স। কিয়নো এই সময়তে শিশুৰ আচৰণৰ বিভিন্ন নমুনা, বিভিন্ন ধৰণৰ মনোবৃত্তি আৰু আবেগ প্ৰকাশৰ নমুনা সমূহ প্ৰতিষ্ঠিত হয়।

২। শিশু অৱস্থা হৈছে বৃদ্ধি স্ফুৰণ আৰু

পৰিবৰ্তনৰ সময়। এই সময়ত শিশুৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক বৃদ্ধি দ্ৰুত গতিত হয়। ইয়াৰ লগে লগে শিশুৰ দৈহিক গঠন আৰু সামৰ্থতাৰ পৰিবৰ্তনো হোৱা দেখা যায়। কিয়নো জন্মৰ পিছতে শিশুৰ মূৰটোৰ লগতে শৰীৰৰ ওপৰ অংশ তলৰ অংশতকৈ ডাঙৰ হয়। কিন্তু লাহে লাহে শিশুৰ ওজন উচ্চতা বৃদ্ধিৰ লগে লগে শাৰীৰিক অনুপাতৰ পৰিবৰ্তন হয়। এই বয়সত শিশুৰ বৃদ্ধি দ্ৰুতগতিত হয়। শাৰীৰিক বৃদ্ধিৰ লগতে অন্যান্য দিশৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশো সমান্তৰালভাৱে আৰম্ভ হয়।

৩। শিশু অৱস্থা হৈছে নিৰ্ভৰশীলতা হ্রাস পোৱাৰ বয়স। কিয়নো বয়স বৃদ্ধিৰ লগে লগে শিশুৱে নিজৰ শৰীৰটো নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ শিকে। ফলত শিশুৱে আনৰ সহায় নোলোৱাকৈ বহিব, থিয় হ'ব, খোজ কাঢ়িব আৰু চিৰি বগাব পাৰে। এই সময়ত শিশুৱে ভাবৰ আদান-প্ৰদানৰ যোগেদি বা কথা-বতৰাৰ যোগেদি নিজৰ প্ৰয়োজন সমূহ ব্যক্ত কৰিব পৰা হয়। সেইবাবে আত্মনিৰ্ভৰশীলতা বৃদ্ধি পায়।

৪। স্বকীয়তা বিকাশৰ বৃদ্ধিৰ সময় : শিশু অৱস্থাৰ স্বকীয়তা বৃদ্ধিৰ সময় বুলিও কোৱা হয়। কিয়নো এই সময়ত শিশুৰ আগ্ৰহ আৰু সামৰ্থতা অনুযায়ী বৃদ্ধি বিকাশ হ'বলৈ ধৰে। শিশুৰ নিজস্ব ৰূপ আৰু আচৰণৰ নমুনাত স্বকীয়তা প্ৰকাশ পায়। স্বকীয়তা বৃদ্ধিৰ লগে লগে প্ৰত্যেক শিশুকৈ একোজন ব্যক্তি হিচাবে পৰিচিত কৰাৰ প্ৰয়োজনীয়তাও বৃদ্ধি পায়। এই সময়ত শিশুৰ মাজত স্বকীয়তাৰ বিভিন্নতা দেখিবলৈ পোৱা যায়।

৫। শিশু অৱস্থা হৈছে সামাজীকৰণৰ আৰম্ভণি। নিচেই সৰু অৱস্থাত শিশুসকল স্বাৰ্থকেন্দ্ৰিক বা অহংকেন্দ্ৰিক হয় যদিও পিছলৈ শিশুৱে সামাজিক গোটাৰ এটা অংশ হ'ব বিচাৰে। সেইবাবে শিশুৱে যেতিয়া অকলশৰীয়াকৈ থাকিব লগা হয়, তেতিয়া

প্রতিবাদ কৰে।

৬। শিশু অৱস্থা হৈছে লিঙ্গ ভূমিকা ধৰণৰ আৰম্ভণিৰ সময়। সাধাৰণতে শিশুৰ জন্মৰ পিছৰে পৰাই ল'ৰাক ল'ৰা হিচাবে আৰু ছোৱালীক ছোৱালী হিচাবেই মানি লোৱা হয়। সেইবাবে ল'ৰাক নীলা বঙৰ সাজ-পোচাক আৰু ছোৱালীক গুলপীয়া বঙৰ সাজ-পোচাক পিন্ধাই লিঙ্গ ভূমিকা নিৰ্ণয় কৰা হয়।

৭। শিশু অৱস্থাটো হৈছে এটা আকৰ্ষক বয়সৰ সময়। যদিও এই বয়সত শিশুৰ মূৰ, গা, হাত-ভৰি আদিৰ আকাৰ সমানুপাতিক নহয়, তথাপিও ডাঙৰ মূৰ, বাঢ়ি অহা পেট, সৰু হাত ভৰি আদিৰ সৈতে অধিক আকৰ্ষণীয় হয়। যেতিয়া শিশু অসহায় অৱস্থাত থাকে আৰু আনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল হয়, তেতিয়া ডাঙৰে শিশুক আকৰ্ষণীয় ৰূপত দেখা পায়।

৮। শিশু অৱস্থা হৈছে সৃজনশীলতাৰ আৰম্ভণিৰ সময়। এই বয়সৰ শিশুৱে নিজৰ পৰিবেশ নিয়ন্ত্ৰণ

কৰিব নোৱাৰে আৰু তেওঁলোকৰ মাংসপেশীৰ সু-সমন্বয়ৰ অবিহনে কোনো কাম ভালদৰে কৰিবলৈ সমৰ্থ নহয়। এইদৰে শিশুৱে যি ধৰণৰ কাৰ্য কৰে তাকে সৃজনাত্মক কাৰ্য আখ্যা দিয়া হয়।

৯। শিশু অৱস্থা হৈছে সংকটপূৰ্ণ বয়সৰ সময়। জীৱনৰ সকলো সময়েই সংকটেৰে ভৰপূৰ যদিও হাবল'কে শিশু অৱস্থাটোক অধিক সংকটপূৰ্ণ বুলি কৈছে। এই সংকট শাৰীৰিক আৰু মানসিক দুই ধৰণৰ হ'ব পাৰে। শাৰীৰিক সংকটৰ ভিতৰত বেমাৰ-আজাৰ, দুৰ্ঘটনা আদিয়ে সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। কিয়নো এনে ধৰণৰ সংকটে শিশুক শাৰীৰিক ভাৱে অক্ষম কৰিব পাৰে বা কেতিয়াবা মৃত্যুও হ'ব পাৰে। তাৰোপৰি শিশুক যদি সৰুৰে পৰা উপযুক্ত আচৰণ, মনোবৃত্তি আদিৰ বিষয়ে ভালদৰে শিক্ষা দিয়া নহয়, তেতিয়া শিশুৰ কিছুমান মানসিক সংঘাতে দেখা দিব পাৰে।

মূলভাৱ

- * শিশুৱে বিভিন্ন কৌশলসমূহ আয়ত্ত কৰি ভুল-শুদ্ধ বিচাৰ কৰিব পৰা অৱস্থা পোৱাৰ লগতে ভালদৰে ভাবৰ আদান-প্ৰদান কৰিব পাৰিলেই আত্মনিৰ্ভৰশীল হৈ পৰে।
- * মাতৃগৰ্ভত থকা অৱস্থাতো শিশুৰ বৃদ্ধি বিকাশৰ প্ৰক্ৰিয়া চলি থাকে।
- * মাতৃগৰ্ভত শিশু অংকুৰিত হোৱাৰ দিনৰে পৰা জন্ম হোৱা সময়লৈকে এই গোটেই সময়ক প্ৰাক-প্ৰসূতি কাল বোলা হয়।
- * প্ৰাক প্ৰসূতি কালৰ তিনিটা স্তৰ আছে— ডিম্বাণুৰ স্তৰ, জাগৰ স্তৰ আৰু গৰ্ভস্থ শিশুৰ স্তৰ।
- * চালুকীয়া অৱস্থাৰ শিশুৰ কেতবোৰ বিশেষ বৈশিষ্ট্য আছে।

প্ৰশ্নাবলী

(ক) অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ

১। প্ৰাক প্ৰসূতি কাল কাক বোলে?

২। প্ৰাক প্ৰসূতি কালৰ স্তৰ কেইটা?

৩। জাগৰ স্তৰ কাক বোলে?

৪। নিষেচন কি?

৫। কলষ্ট্ৰাম কাক বোলে?

(খ) চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ

১। প্ৰাক প্ৰসূতি কালৰ বিষয়ে তুমি কি বুজা বৰ্ণনা কৰা।

২। প্ৰাক প্ৰসূতি কালৰ স্তৰ কেইটা আৰু কি কি?

৩। ডিম্বাণুৰ স্তৰত শিশুৰ কি ধৰণৰ বিকাশ হয় লিখা।

৪। শিশু কালৰ যিকোনো চাৰিটা বৈশিষ্ট্যৰ নাম লিখা।

(গ) দীঘলীয়া উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ—

১। প্ৰাক প্ৰসূতি কালৰ সংজ্ঞা দিয়া। এই কালৰ বিভিন্ন স্তৰসমূহ কি কি?

২। গৰ্ভস্থ শিশুৰ স্তৰৰ বিষয়ে চমুকৈ বৰ্ণনা কৰা।

৩। শিশু কালৰ যিকোনো দুটা বৈশিষ্ট্যৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।

দ্বিতীয় অধ্যায়

শিশু অৱস্থাৰ কেতবোৰ বিশেষ বৈশিষ্ট্য (Some specific characteristics of childhood)

১.২ পাতনি (Introduction) :

আগৰ পাঠত তোমালোকে ইতিমধ্যে এটা শিশুৰ মাতৃগৰ্ভত অংকুৰিত হোৱাৰ পিছত হোৱা বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ বিষয়ে গম পাল। ইয়াৰ উপৰিও প্ৰথম বাৰ্ষিকৰ পাঠত বৃদ্ধি, বিকাশ আদিনো কি, বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ মূলনীতি সমূহৰ লগতে শিশুৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ বিভিন্ন স্তৰ সমূহৰ বিষয়েও পঢ়ি আহিছ। এই পাঠত শিশুৰ বিভিন্ন দিশত হোৱা বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা হৈছে। যদি এটা শিশুক ভালদৰে লক্ষ্য কৰা তেনেহ'লে বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ বিভিন্ন স্তৰ সমূহৰ বিষয়ে ভালকৈ বুজিব পাৰিবা।

এই পাঠটো পঢ়ি উঠাৰ পিছত তলত দিয়াবোৰৰ বিষয়ে ভালদৰে বুজিব পাৰিবা—

- জন্মৰ পৰা তিনিবছৰীয়া শিশুৰ শাৰীৰিক বিকাশ, ওজন, উচ্চতাৰ পৰিবৰ্তন, শৰীৰৰ আকাৰ, গঠন, প্ৰচেষ্টক বিকাশ আদিৰ বিষয়ে।
- শিশুৰ সামাজিক আৰু আবেগিক বিকাশ।
- প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশৰ লগতে শিশুৰ ভাষাৰ বিকাশৰ বিষয়েও বুজিব পাৰিবা।

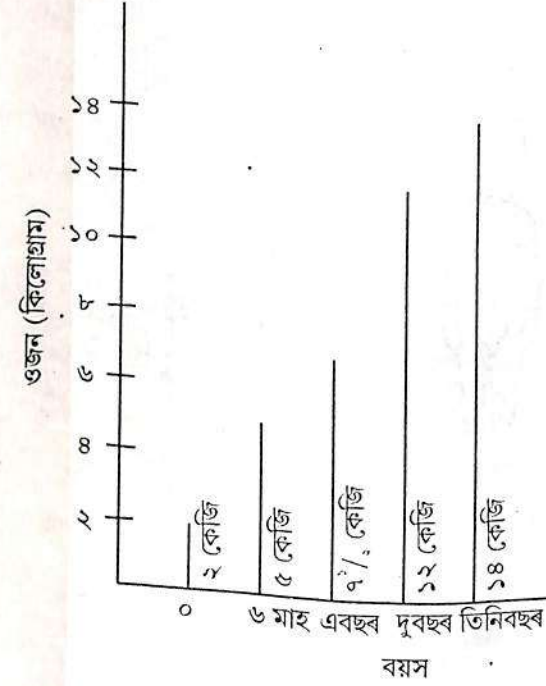
২.২ শাৰীৰিক বিকাশ (Physical development) :

সাধাৰণতে শাৰীৰিক বিকাশ বুলিলে শিশুৰ দৈহিক ওজন আৰু উচ্চতাৰ পৰিবৰ্তনৰ লগতে শৰীৰৰ আকাৰ আৰু অৱয়বৰ পৰিবৰ্তন সাধনকে বুজায়।

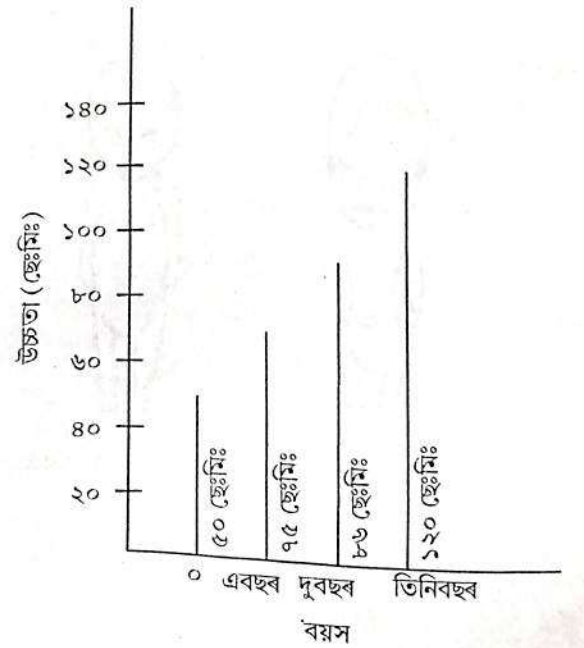
শিশুৰ ওজন : এটা নৱজাত শিশুৰ জন্মতে শৰীৰৰ ওজন কিমান হয় জানানে? ভাৰতীয় শিশুৰ জন্মতে শৰীৰৰ ওজন ২.৫ কিলোগ্ৰাম হয়। শিশুৰ ছয়মাহ হোৱাৰ লগে লগে এই ওজন বাঢ়ি গৈ দুগুণ অৰ্থাৎ ৫ কিলোগ্ৰাম হয়। যেতিয়া শিশুৰ এবছৰ হয়, তেতিয়া শাৰীৰিক ওজন, জন্মৰ সময়ৰ ওজনতকৈ তিনিগুণ বৃদ্ধি পায়। সেইদৰে দ্বিতীয় আৰু তৃতীয় বছৰত শিশুৰ ওজন ক্ৰমে ১২ কিলোগ্ৰাম আৰু ১৪ কিলোগ্ৰাম হয়গৈ। ইয়াৰ পিছৰে পৰা শিশুৰ দৈহিক ওজন বৃদ্ধিৰ পৰিমাণ ক্ৰমান্বয়ে কমি আহে। তলত শিশুৰ জন্মৰ পৰা তিনি বছৰ বয়সলৈকে হোৱা শৰীৰৰ ওজনৰ পৰিবৰ্তনৰ বিষয়ে দেখুওৱা হৈছে—

শিশু অৱস্থাৰ কেতবোৰ বিশেষ বৈশিষ্ট্য

উচ্চতা : এটা নৱজাত শিশুৰ উচ্চতা সাধাৰণতে ৫০ ছেণ্টিমিটাৰ হয়। জন্মৰ পিছৰ প্ৰথম দুটা বছৰত উচ্চতা বাঢ়িবলৈ ধৰে। শিশুৰ ৪ মাহত উচ্চতা ৫৮ ছেণ্টিমিটাৰৰ পৰা ৬১ ছেণ্টিমিটাৰ হয়, ৮ মাহত ৬৬ ছেণ্টিমিটাৰৰ পৰা ৭১ ছেণ্টিমিটাৰ আৰু এক বছৰত জন্মৰ উচ্চতাকৈ ২০-২৫ ছেণ্টিমিটাৰ বেছি হয়। অৰ্থাৎ ২ বছৰ বয়সত ৮১-৮৬ ছেণ্টিমিটাৰ আৰু তিনি বছৰৰ এটি শিশুৰ উচ্চতা বাঢ়ি গৈ ১০০-১২০ ছেণ্টিমিটাৰ হয়গৈ। ইয়াৰ পিছতে উচ্চতা পৰিবৰ্তন মন্থৰ গতিত হয়। সাধাৰণতে ছোৱালীতকৈ ল'ৰাৰ উচ্চতা বৃদ্ধিৰ হাৰ বেছি হয়। তলত জন্মৰ পৰা তিনি বছৰীয়া শিশুৰ উচ্চতাৰ পৰিবৰ্তনৰ বিষয়ে দেখুওৱা হৈছে—



শৰীৰৰ আকাৰ : নৱজাত শিশুৰ শাৰীৰিক আকাৰ সাধাৰণতে দুটা বিশেষ কাৰকৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰিত হয়। সেই দুটা হৈছে— বংশগতি আৰু পৰিবেশৰ প্ৰভাৱ। শিশুৰ শৰীৰৰ আকাৰৰ বাবে পিটুইটেৰী গ্ৰন্থি (Pituitary gland) শোষণ কৰা এক বৃদ্ধি হ'ৰমোন (Growth hormone) প্ৰয়োজন হয়। শিশুৰ স্বাভাৱিক শাৰীৰিক গঠনৰ বাবে এইবিধ হ'ৰমোন উপযুক্ত সময়ত প্ৰয়োজনীয় পৰিমাণত উৎপন্ন হোৱাটো প্ৰয়োজন। যদি কম পৰিমাণে উৎপন্ন হয়, তেনেহ'লে শৰীৰ বৃদ্ধিৰ পৰিমাণ কম হয়। আনহাতে অধিক পৰিমাণত বৃদ্ধি হ'ৰমোন উৎপন্ন হ'লে শাৰীৰিক বৃদ্ধি প্ৰয়োজনতকৈ বেছি হয়। সেইবাবে কিছুমান শিশু ক্ষীণ আৰু কিছুমান অধিক শকত হয়। পিটুইটেৰী গ্ৰন্থিৰ লগতে থায়ৰইড গ্ৰন্থি (Thyroid gland),



প্ৰজনন অংগৰ ওপৰতো বৃদ্ধি হ'বমন উৎপন্ন হোৱাটো নিৰ্ভৰ কৰে। সাধাৰণতে স্ত্ৰী দেহত উৎপন্ন হোৱা ইষ্ট্ৰ'জেন হ'ৰমন (Oestrogen) আৰু পুৰুষৰ দেহত উৎপন্ন হোৱা এণ্ড্ৰজেন (Androgen) নামৰ হ'ৰমনে দেহৰ হাড়ত কেলছিয়াম জমা হোৱাত সহায় কৰে। ফলস্বৰূপে শৰীৰৰ বিভিন্ন অংশৰ হাড়সমূহ মজবুত আৰু শক্তিশালী হয়।

প্ৰাক্ প্ৰসূতি কালত আৰু শিশু জন্ম হোৱাৰ পিছত এগৰাকী মহিলাই কেনেধৰণৰ পৰিবেশ পায়, তাৰ ওপৰতো শিশুৰ শৰীৰৰ আকাৰ নিৰ্ভৰ কৰে। অপুষ্টি, অত্যধিক ধূমপান, গৰ্ভাৱস্থা লৈ হোৱা মানসিক উদ্বেগ, অস্বাস্থ্যকৰ পৰিবেশ আদিয়ে কেচুৱা অৱস্থাত শিশুৰ শৰীৰৰ আকাৰৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়।

শাৰিৰীক অনুপাত : এটা নৱজাত শিশুৰ শাৰিৰীক অনুপাত এজন কিশোৰ কিশোৰী বা প্ৰাপ্ত

বয়স্ক লোকতকৈ বেলেগ হয়। নৱজাত শিশুৰ দেহৰ অন্যান্য অংশ যেনে— হাত, ভৰি, হাড় আদিৰ তুলনাত মূৰটোৱেই আটাতকৈ ডাঙৰ হয়। জন্মতে মূৰতো শৰীৰৰ দৈৰ্ঘ্যতকৈ শতকৰা ২০ ভাগ হয়। মূৰটোৰ তলৰ অংশ ক্ষীণ, সৰু হয়। সেইদৰে হাত ভৰিবোৰো ক্ষীণ, সৰু আৰু চুটি, নাকটো সৰু, চেপেটা আৰু চকুকেইটা তুলনামূলকভাৱে ডাঙৰ হয়। তোমালোকে বাক নৱজাত শিশু দেখিছানে? যদি দেখিছা, তেনেহ'লে গম পাবা যে— এটা শিশুৰ জন্মৰ প্ৰথম দুটা বছৰতে কিদৰে দৈহিক আকাৰ আৰু গঠনৰ বিশেষ পৰিবৰ্তন হৈ স্বাভাৱিকতাৰ ফালে গতি কৰে। শিশুৰ জন্মৰ পৰা ১৫ মাহ পৰ্যন্ত মূৰৰ আকাৰৰ বৃদ্ধি বেছিকৈ হয় আৰু পিছলৈ এই বৃদ্ধিৰ হাৰ কিছু কমি আহে। তলৰ চিত্ৰত গৰ্ভাৱস্থাৰ দ্বিতীয় মাহৰ পৰা দুবছৰীয়া শিশুৰ শাৰিৰীক অনুপাত দেখুওৱা হৈছে—



চিত্ৰ নং— ১

গৰ্ভাৱস্থাৰ ১ম মাহৰ পৰা দুবছৰীয়া শিশুৰ শাৰিৰীক অনুপাত

শিশু অৱস্থাৰ কেতবোৰ বিশেষ বৈশিষ্ট্য

শিশুৰ জন্মৰ পৰা তিনিবছৰ বয়স পৰ্যন্ত ওজন আৰু উচ্চতা বৃদ্ধিৰ লগতে শাৰিৰীক আকাৰৰ পৰিবৰ্তনো দেখা যায়। এইবোৰৰ উপৰিও মাতৃগৰ্ভত থকা অৱস্থাৰ পৰাই শিশুৰ হাড়ৰ গঠন হ'বলৈ ধৰে। এই সময়ৰ পৰা শিশু জন্ম হোৱাৰ পিছলৈকে দেহৰ হাড়বোৰ কোমল, নমনীয় হয়। কিন্তু বয়স বঢ়াৰ লগে লগে হাড়সমূহ কঠিন হ'বলৈ ধৰে। তাৰোপৰি পেশী আৰু কলা সমূহৰো বৃদ্ধি হয়। নৱজাত শিশুৰ পেশীসমূহ নিমজ, কোমল হয়। বয়স বঢ়াৰ লগে লগে পেশীসমূহ ডাঠ, দৃঢ় আৰু শক্তিশালী হৈ উঠে।

দাঁতৰ বিকাশ হৈছে শাৰিৰীক বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ এটা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ দিশ। এটা শিশু মাতৃগৰ্ভত থকা অৱস্থাতে মুখৰ আলুৰ ভিতৰত দাঁতে গঢ় লয় আৰু জন্মৰ প্ৰায় ছয় মাহৰ পিছত তলৰ পাৰিৰ আলুৰ মাজত দুটা দাঁত গজিবলৈ আৰম্ভ কৰে। তাৰ কিছুদিনৰ পাছত ওপৰৰ পাৰিৰ ঠিক মাজত আন দুটা দাঁত ওলায়। শিশুৰ এবছৰ হোৱাৰ লগে লগে ৪ৰ পৰা ৬টা দাঁত গজিবলৈ ধৰে। দুইৰ পৰা তিনিবছৰৰ ভিতৰত এই দাঁতৰ সংখ্যা ১৬-২০ টা হয়গৈ। এই দাঁতসমূহক অস্থায়ী দাঁত বা গাখীৰ দাঁত (milk teeth) বুলিও কোৱা হয়। শিশুৰ বয়স পাঁচ, ছয় বছৰ হোৱাৰ লগে লগে এই দাঁতসমূহ সৰি যায় আৰু তাৰ ঠাইত নতুন দাঁত ওলাবলৈ ধৰে। এইবোৰক স্থায়ী দাঁত বোলা হয়। স্থায়ী দাঁত সাধাৰণতে ৩২-৩৬টা থাকে।

শাৰিৰীক বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ লগে লগে শিশুৰ মগজু আৰু বিভিন্ন অংশৰ স্নায়ুৰ বিকাশো হ'বলৈ ধৰে। স্নায়ুতন্ত্ৰৰ এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ হৈছে মগজু আৰু ইয়াৰ বিকাশ জন্মৰ পৰা চাৰি বছৰলৈকে অতি

খবতকীয়া হয়। শিশুৰ ইন্দ্ৰিয়সমূহৰ বিকাশো প্ৰথম দুবছৰত দ্ৰুত হয়। জন্মতেই শিশুৰ ঘ্ৰাণ (Smell) আৰু স্বাদৰ (Taste) বিকাশ হয়। এই সময়ত শিশুৰ ছাল পাতল হোৱা বাবে সকলোধৰণৰ স্পৰ্শ, সংবেদন, অনুভৱ কৰিব পাৰে।

২.৩ সঞ্চালন ক্ষমতাৰ বা প্ৰচেপ্টক বিকাশ (Motor Development) :

(প্ৰচেপ্টক বিকাশৰ অৰ্থ হৈছে— স্নায়ুকেন্দ্ৰ, স্নায়ু আৰু মাংসপেশীসমূহৰ সহযোগত শাৰিৰীক সঞ্চালন ক্ষমতা নিয়ন্ত্ৰণৰ বিকাশ। অন্য অৰ্থত প্ৰচেপ্টক বিকাশ হৈছে শিশুৰ মাংসপেশী, হাঁড়, স্নায়ুসমূহৰ ব্যৱহাৰৰ সামৰ্থতা, যাৰ দ্বাৰা তেওঁলোকে বিভিন্ন কাৰ্য সম্পাদন কৰিব পাৰে। প্ৰচেপ্টক বা সঞ্চালন ক্ষমতাৰ বিকাশ প্ৰত্যেক ৩-৪ সপ্তাহৰ ব্যৱধানত সলনি হ'ব পাৰে। এই পৰিবৰ্তনসমূহ এনেধৰণৰ—

জন্মৰ পৰা/তিনিমাহলৈ (০-৩ মাহ) :

এটা শিশুৰ সঞ্চালন ক্ষমতা মাতৃগৰ্ভত থকা অৱস্থাৰ পৰাই আৰম্ভ হয়। এই সময়ত এই ক্ষমতা দুৰ্বল আৰু কমকৈ অনুভৱ কৰা হয়। ভ্ৰূণৰ দুমাহ হৈ যোৱাৰ লগে লগে দৈহিক সঞ্চালন হ'বলৈ ধৰে আৰু তিনিমাহৰ পৰা এই ক্ৰিয়া বাঢ়িবলৈ ধৰে। ছয়ৰ পৰা আঠ মাহৰ ভিতৰত গৰ্ভস্থ শিশুৰ সঞ্চালন ক্ষমতা নৱজাত শিশুৰ সমান হয়। এই সময়ত গৰ্ভৱতী মাতৃয়ে শিশুৰ শৰীৰ জোকাৰ খোৱা, পেটত গুৰিওৱা আদি ক্ৰিয়াবোৰ অনুভৱ কৰিব পাৰে।

(শিশুৰ জন্মৰ লগে লগে অসহায় হয়। কিন্তু দিন পাৰহৈ যোৱাৰ লগে লগে অৰ্থাৎ এসপ্তাহ পাৰ হৈ যোৱাৰ লগে লগে হাত ভৰি ল'ৰাৰ পৰা হয়।

এমাহ হোৱাৰ পিছত মূৰটো স্থিৰ কৰি ৰখাৰ লগতে ওপৰলৈ মূৰ কৰি শুৱাই থোৱা অৱস্থাত মূৰটো ইফালে সিফালে লৰাৰ পাৰে আৰু ডিঙিটোৰ নিয়ন্ত্ৰণ ক্ষমতাও লাভ কৰে।

দ্বিতীয় মাহত শিশুৱে পেট পেলাই শুই থকা অৱস্থাত মূৰ আৰু বুকু তুলিব পাৰে। তৃতীয় মাহত শিশুৱে সিহঁতৰ ওচৰত থকা যিকোনো বস্তু হাতেৰে ধৰিব বিচাৰে। কিন্তু বস্তুটোৰ সঠিক অৱস্থান চকুৰে নিৰ্ণয় কৰিব নোৱাৰা বাবে ধৰিব নোৱাৰে। জন্মৰ পিছতে শিশুৰ ডিঙি আৰু মূৰ একে হৈ থাকে। তিনি মাহৰ পিছত ডিঙিৰ অংশ ভালদৰে ধৰিব পৰা হয়। এই সময়তে শিশুৱে কোনোবাই হাঁহিলে তাৰ প্ৰতি সহায়ি জনাব পাৰে। এইদৰে বয়স বাঢ়ি যোৱাৰ লগে



প্ৰথম মাহত
থুতৰি ডাঙে



দ্বিতীয় মাহত
বুকু ডাঙে



তৃতীয় মাহত
বস্তু ধৰিবলৈ চেষ্টা কৰে,
কিন্তু নোৱাৰে



চাৰি মাহত
সহায় লৈ বহিব পাৰে



পাঁচ মাহত
খেলা বস্তু হাতেৰে ধৰিব পাৰে



ছয় মাহত
চকীত বহিব পাৰে আৰু খেলা
বস্তু ধৰিব পাৰে

চিত্ৰ নং— ২

জন্মৰ পৰা ছয় মাহীয়া শিশুৰ সঞ্চালন ক্ষমতাৰ বিকাশ

লগে চকুৰ বঙৰ পৰিবৰ্তনো দেখা পোৱা যায়। শিশুৱে এইসময়ত হাত ভৰি দাঙিব পৰাও হয়।

চাৰি মাহ পৰা ছয় মাহ :

চাৰিমহীয়া শিশুৱে ডিঙি, বুকু, গা আৰু ককালৰ পেশীসমূহৰ নিয়ন্ত্ৰণ ক্ষমতা লাভ কৰে। ফলত তেওঁলোকে গাৰু, কুছন আদিৰ সহায়ত কিছু সময়ৰ বাবে বহিব পৰা হয়। পাঁচ মাহত শিশুৱে মূৰৰ নিয়ন্ত্ৰণ ক্ষমতা সম্পূৰ্ণভাৱে লাভ কৰে আৰু যিকোনো ধৰণৰ সৰু বস্তু যেনে— সৰু লাঠীয়ুক্ত বাজনা, খেলনা আদি হাতেৰে ধৰিব পাৰে। অৱশ্যে এই সময়ত তেওঁলোকে খেলনা বস্তু ধৰি ৰাখিবলৈ আঙুলিৰ ব্যৱহাৰ কৰিব নোৱাৰে। তাৰ পৰিবৰ্তে গোটেই হাতখনেৰে বস্তুটো ধৰি ৰাখে।

শিশু অৱস্থাৰ কেতবোৰ বিশেষ বৈশিষ্ট্য

শিশুৱে ছয় মাহত ভৰি দিয়াৰ পিছত লৰি থকা বস্তু হাতেৰে ধৰিব পৰা হয়। এই সময়তে তেওঁলোকে স্বাধীনভাৱে চকীত বহিব পাৰে। তাৰোপৰি তেওঁলোকৰ বিচনাৰ ওপৰত আঁৰি থোৱা ৰংচঙীয়া বেলুন বা অন্যান্য খেলা সামগ্ৰীৰ প্ৰতিও দৃষ্টি আকৰ্ষণ কৰিব পাৰে। হেণ্ডেলযুক্ত কাপ বা গিলাছত হাতেৰে ধৰি পানী খাবলৈও শিকে।

সাত মাহ পৰা ন মাহ (৭-৯ মাহ) :

সাত মাহ বয়সত শিশুৱে অকলশৰে কাৰো সহায় নোলোৱাকৈ বহিব পাৰে। শুই থকাৰ পৰা নিজে বহিব পাৰে আৰু পুনৰ বহাৰ পৰা শুই দিব পৰা ক্ষমতাও লাভ কৰে। ৮ মাহ মানৰ পৰাই শিশুৱে পেট পেলাই চূচৰিব পৰা হয়। শিশুৱে নিজৰ হাত দুখনত ভৰ দি ভৰি দুখনেৰে আগলৈ ঠেলি চূচৰিব খোজে। ৯ মাহত কোনো বস্তুৰ সহায়ত বা চকী,

টেবুল আদিত ধৰি থিয় হ'বলৈ চেষ্টা কৰে। এই সময়ত যদি 'ৱাকৰ' (Walker) দিয়া হয়, তেনেহ'লে তাৰ সহায়ত অতি সহজে খোজ কাঢ়ি ফুৰিব পাৰে।

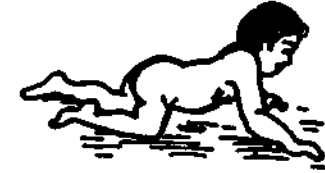
এটা নমহীয়া শিশুৱে যিকোনো ধৰণৰ বস্তু ধৰি ৰাখিব পৰা হয়। তাৰোপৰি অতি ক্ষুদ্ৰ বস্তু ধৰিবলৈ আঙুলিৰ সঠিক ব্যৱহাৰ কৰিবলৈকো শিকে। তাৰোপৰি বিস্কুট, মুৰি, সিজোৱা বুট, মটৰ, গাজৰ আদি হাতেৰে লৈ খাব পাৰে। এই বয়সৰ পৰা তেওঁলোকে পানী বা গাখীৰ কাপ বা গিলাছৰ পৰা ভালদৰে খাব পাৰে।

দহ মাহ পৰা বাৰ মাহ (১০-১২ মাহ) :

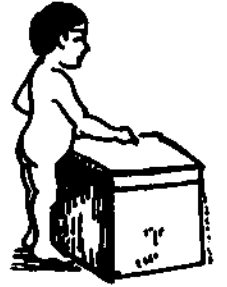
এই বয়সত (১০ মাহত) শিশুৱে হাত আৰু আঠু দুটাৰ সহায়ত ভালদৰে চূচৰিবলৈ সক্ষম হয়। এঘাৰ মাহত শিশুৱে থিয় হ'বলৈ শিকে আৰু ডাঙৰ, মাক, দেউতাক ককায়েক বা অন্যান্য লোকৰ হাতত ধৰি এখোজ দুখোজ দিবলৈ শিকে।



সাত মাহত
অকলে বহিব পাৰে



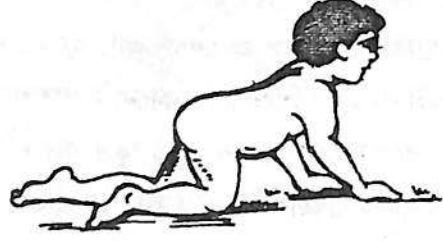
আঠ মাহত
পেট পেলাই চূচৰিব পাৰে



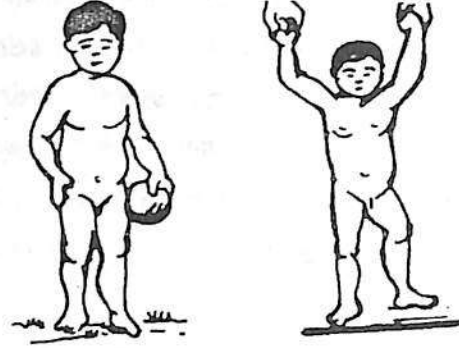
ন মাহত
যিকোনো বস্তুৰ সহায় লৈ
থিয় হ'ব পাৰে

চিত্ৰ নং— ৩

সাত মাহৰ পৰা ন মাহৰ শিশুৰ সঞ্চালন ক্ষমতাৰ বিকাশ



১০ মাহত
হাত আৰু আঁঠুৰ সহায়ত চুচৰি পাৰে



১১ মাহত
অকলে থিয় হয় আৰু দুইখন হাতেৰে ডাঙৰৰ
হাতত ধৰি এখোজ দুখোজ দিয়ে



১২ মাহত
এখন হাতত ধৰি খোজ কাঢ়িব পাৰে

চিত্ৰ নং— ৪

দহৰ পৰা বাৰ মাহৰ শিশুৰ সঞ্চালন ক্ষমতাৰ বিকাশ

একৰ পৰা দুই বছৰ (১-২বছৰ) :

এক বছৰ পাৰ হৈ যোৱাৰ পিছত শিশুৱে নিজে উঠা বহা কৰিব পাৰে। এই সময়ত শিশুৱে অকলে ঘৰৰ ভিতৰত ইফাল সিফাল কৰি ফুৰিব পাৰে। কিন্তু খোজকাঢ়ি অকলশৰীয়াকৈ চিৰি বগাব নোৱাৰে।

তেওঁলোকে প্ৰথমে আঁঠুৰ সহায়ত চুচৰি চিৰি বগাবলৈ শিকে। যেতিয়া শিশুৰ বয়স ১৪-১৫ মাহ হয় এই সময়ত তেওঁলোকে হাত দুখনৰ সঞ্চালনৰ লগত ভৰি দুখনৰ সঞ্চালনৰ সমন্বয় বক্ষা কৰি খোজ কাঢ়িব পাৰে আৰু লাহে লাহে স্বাৱলম্বী হৈ উঠে। শিশুৱে এই

শিশু অৱস্থাৰ কেতবোৰ বিশেষ বৈশিষ্ট্য

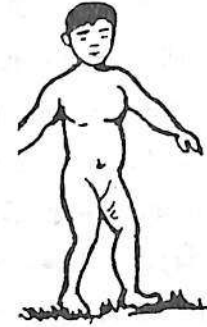
সময়ত ৰেলিঙত ধৰি চিৰি বগাবলৈ চেষ্টা কৰে। ১৬-১৮ মাহত শিশুৱে থিয় হৈ লাহে লাহে চিৰি উঠে। কিন্তু যেতিয়া শিশু এটা দুবছৰীয়া হয়, তেতিয়াহে সিহঁতে থিয় হৈ কোনো সংকোচ নকৰাকৈ চিৰি বগাব পাৰে। দুবছৰীয়া শিশুৱে আগলৈ, পিছলৈ ভালদৰে খোজ কাঢ়িব পাৰে আৰু কম সময়ৰ বাবে এটা ভৰি ওপৰত থিয় দি থাকিবও পাৰে। কিছুমান শিশুৱে দুবছৰ বয়সত তিনিটা চকাযুক্ত (Tricycle) চাইকেলো ডাঙৰৰ সহায় লৈ চলাব পাৰে।

দুইৰ পৰা তিনি বছৰ (২-৩ বছৰ) :

শিশুৰ শাৰীৰীক পৰিপূৰ্ণতাৰ লগতে পেশীসমূহৰ সম্পূৰ্ণ বিকাশ হোৱাৰ বাবে এই সময়ত শিশুৰ সঞ্চালন ক্ষমতাৰ বিকাশো যথেষ্ট উন্নত মানৰ হয়। দুবছৰীয়া এটা শিশুৱে ভালদৰে দৌৰিব আৰু খেলিব পাৰে। সাধাৰণতে সৰু ল'ৰাই ফুটবল আৰু ক্ৰিকেট খেলি আৰু ছোৱালীবোৰে দৌৰা, জপিওৱা, আদি

কৰি ভাল পায়। এই বয়সৰ শিশুৱে দুইটা ভৰিৰ সহায়ত জপিয়াব পাৰে। তাৰোপৰি শিশুৱে হাতেৰে যিকোনো বস্তু ভালদৰে ধৰি ৰাখিব পৰা ক্ষমতাৰ আহৰণ কৰে। তিনিবছৰীয়া শিশুৱে ওখ ঠাইত থোৱা বস্তু নমাই আনিবলৈ হ'লে দুইভৰিৰ আঙুলিত ভৰ দি থিয় হোৱাও দেখা যায়। তোমালোকেও সৰুতে মা-দেউতাই ওখ ঠাইত থোৱা বস্তু এনেকৈ নমাই আনিছিলানে?

দুইৰ পৰা তিনিবছৰ বয়সৰ শিশুৱে নিজে কাপোৰ পিন্ধা, পেণ্টৰ জিপ (Zip) বন্ধ কৰা আদি কাম কৰিবলৈ সক্ষম হয়। খোৱা টেবুলত বহি নিজে খোৱা, পেচাব, পায়খানা নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ শিকা, বাথৰুমলৈ নিজে যাব পৰা আদি কামো কৰিব পাৰে। সেয়ে এই বয়সৰ শিশুক সৰুৰে পৰাই সু-অভ্যাসমূহ গঠন কৰিবলৈ শিক্ষা দিয়াৰ লগতে স্বাধীনভাৱে খেলা-ধূলা কৰিবলৈকো উৎসাহ যোগাব লাগে।



১৩ মাহত
অকলে খোজ কাঢ়িব পাৰে



১৮ মাহত
লাহে লাহে চিৰি বগাব পাৰে



২ বছৰত
ভালদৰে চিৰি বগাব পাৰে



৩ বছৰত

সমনীয়াৰ সৈতে খেলিব পাৰে

চিত্ৰ নং— ৫

একৰ পৰা তিনি বছৰৰ শিশুৰ সঞ্চালন ক্ষমতাৰ বিকাশ

২.৪ সঞ্চালনৰ কৌশলসমূহ শিকিবৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় দিশসমূহ (Essential aspects in learning motion skills) :

শিশুৰ সঞ্চালন ক্ষমতা বিকাশৰ বাবে কিছুমান কৌশল আয়ত্ত কৰা দৰকাৰ। এই কৌশলসমূহ জানিবৰ বাবেও তেওঁলোকক এটা উপযুক্ত পৰিবেশ আৰু প্ৰয়োজনীয় সা-সুবিধাসমূহ প্ৰদান কৰিবলৈ প্ৰত্যেক পিতৃমাতৃয়ে চেষ্টা কৰা উচিত। সঞ্চালনৰ কৌশলসমূহ শিকিবৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা দিশসমূহ তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

(১) শিকিবৰ বাবে সাজু হোৱা : যিকোনো কৌশল শিকিবৰ বাবে শিশু শাৰিৰীকভাৱে সাজু আৰু সক্ষম হ'ব লাগিব। উদাহৰণ স্বৰূপে এটা শিশু থিয় হ'বলৈ বা খোজ কাঢ়িবলৈ শিকাৰ আগেয়ে তাৰ

ভৰিৰ মাংসপেশীসমূহৰ উপযুক্ত বিকাশ হ'ব লাগিব যাতে ভৰি দুখনক সামৰ্থ দিব পাৰে।

(২) যিকোনো কৌশল এবাৰত এটাকৈহে শিকাৰ লাগে : সঞ্চালন কৌশলসমূহ এটা এটাকৈ শিকাৰ লাগে। শৰীৰৰ একেবোৰ অংশ ব্যৱহাৰ কৰি সৰু কিছুমান কাম কৰিলেও এইবোৰৰ কৌশল বেলেগ বেলেগ হয়। উদাহৰণস্বৰূপে হাতেৰে এখন চামুচ ধৰা, এডাল পেন্সিল, এটা বল বা এটা খেলা সামগ্ৰী (বাজনা, পুতলা আদি) হাতেৰ ধৰি ৰাখিব পৰা কৌশল বেলেগ হয়। সেয়ে এই কৌশলসমূহ এটাৰ পিছত এটাকৈ শিকাৰ লাগে।

(৩) শিকিবৰ বাবে সুযোগ : শৰীৰ সঞ্চালনৰ কৌশলসমূহ ভালদৰে আয়ত্ত কৰিবলৈ শিশুক সুযোগ প্ৰদান কৰাটো অতি দৰকাৰী। কিন্তু আজিকালি

শিশু অৱস্থাৰ কেতবোৰ বিশেষ বৈশিষ্ট্য

সৰহভাগ পিতৃমাতৃয়ে শিশুক চুচৰা, আঠুকঢ়া, খোজ দিয়া আদি কৌশল শিকিবৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সুযোগ নিদিয়। তেওঁলোকে ভাবে যে শিশুক এৰি দিলে দুখ পাব বা কিবা দুৰ্ঘটনা হ'ব পাৰে। কিন্তু শিশু এটা অকলশৰীয়াকৈ এৰি দিলে অতি সহজে আৰু সোনকালে এই কামসমূহ কৰিব পাৰে। অৱশ্যে এই ক্ষেত্ৰত ডাঙৰৰ সহায়ৰ প্ৰয়োজন হয়।

(৪) অনুশীলনৰ বাবে সুযোগ : শিশুক সঞ্চালন কৌশলসমূহৰ অনুশীলনৰ বাবে সুযোগ দিব লাগে। অনুশীলনৰ দ্বাৰা যিকোনো কৌশল আয়ত্ত কৰাত সুবিধা হয়। উদাহৰণস্বৰূপে এটা শিশুৱে প্ৰথম খোজ দিবলৈ লওঁতে খোজবোৰ খৰক বৰক হয়। কিন্তু যদি শিশুক খোজ কাঢ়িবলৈ অভ্যাস কৰোৱা হয়, অনুশীলনৰ সুযোগ দিয়া হয়, তেনেহলে কিছুদিনৰ পিছত শিশুৱে ভালদৰে খোজকাঢ়িব পৰা হয়।

(৫) উৎসাহ প্ৰদান : সঞ্চালন ক্ষমতা শিকিবৰ বাবে শিশুক উৎসাহৰ প্ৰয়োজন হয়। কিয়নো সঞ্চালনৰ বিভিন্ন কৌশলসমূহ শিকাৰ ফলত শিশুৰ মনত সন্তোষ জন্মে আৰু তেওঁলোক আত্মনিৰ্ভৰশীল হয়। সেয়ে শিশুক এইক্ষেত্ৰত যথেষ্ট উৎসাহ প্ৰদান কৰিব লাগে।

(৬) উপযুক্ত আৰ্হি বা আদৰ্শ : শিশুৱে আনক অনুসৰণ কৰি কৌশলসমূহ শিকে। তোমাৰ পৰিয়ালত সৰু ল'ৰা-ছোৱালী আছেনে? যদি আছে ভালদৰে মন কৰিলে দেখা পাবা যে— এটা শিশুৱে তাতকৈ কম বয়সৰ শিশুৱে কৰা কাৰ্যসমূহ কৰি ভাল পায়। এটা উদাহৰণ দিলে ভালদৰে বুজি পাবা। খোজ কাঢ়িব পৰা এটা শিশুৱে যেতিয়া অন্য এটা সৰু শিশুৱে চুচৰি

ফুৰা দেখে, তেতিয়া হ'লে সিও খোজ কাঢ়িবলৈ এৰি চুচৰিবলৈ লয়। সেইবাবে শিশুক সদায় অনুসৰণ কৰিব পৰা উপযুক্ত আৰ্হি বা আদৰ্শ দেখুৱাব লাগে। তাৰোপৰি আৰ্হি অনুসৰণ কৰোঁতে শিশুক উপযুক্ত পথ প্ৰদৰ্শকৰো প্ৰয়োজন হয়। যাৰ দ্বাৰা শিশুৱে ভুল শুধৰাব পাৰে।

২.৫ কৌশল আয়ত্তকৰণত প্ৰভাৱ পেলাৱা কাৰকসমূহ (Factors affecting in mastering skills) :

(ক) বৃদ্ধি আৰু বিকাশত বাধা পালে বা অনুপযুক্ত বৃদ্ধি আৰু বিকাশ।

(খ) দুৰ্বল স্বাস্থ্য, কম শক্তিশালী।

(গ) মানসিক সামৰ্থতা কম আৰু শাৰিৰীকভাৱে অক্ষম।

(ঘ) সুযোগৰ অভাৱ।

(ঙ) কোনোধৰণৰ উৎসাহ নোপোৱা।

(চ) আনতকৈ বেলেগ হোৱাৰ ভয়।

(ছ) উপযুক্ত পৰামৰ্শৰ অভাৱ।

২.৬ শিশু কালৰ কেতবোৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ কৌশল (Some important skills of children) :

আত্ম সহায়ক কৌশলসমূহ : আত্ম সহায়ক কৌশলসমূহ হৈছে শিশুৱে নিজে কিছুমান কাৰ্য সমাধা কৰা। এইবোৰ হৈছে—

(১) নিজে খাবলৈ শিকা : আঠ মহীয়া এটা শিশুৰ মুখত গাখীৰৰ বটল দিলে সি নিজ হাতেৰে বটলটো ধৰি ৰাখিব পাৰে। ৯-১০ মাহ হোৱাৰ পিছত

সি বটলটো মুখত সুমুৰাই খাব পাৰে। এবছৰ বয়সত শিশুৱে দুই হাতেৰে এটা কাপ ধৰি খাবলৈ শিকে। দুবছৰীয়া শিশুৱে নিজে খাবলৈ শিকে। এই সময়ত সিহঁতে চামুচেৰে খাবলৈকো চেষ্টা কৰে। তিনিবছৰ বয়সত শিশুৱে টেবুলত বহি নিজে খোৱাবলৈ লৈ খাবলৈ শিকে।

(২) গা ধুবলৈ শিকা : সাধাৰণতে সৰু ল'ৰা-ছোৱালীয়ে পানীৰ সৈতে খেলি ভাল পায়। দুবছৰ বয়সত শিশুৱে শৰীৰৰ সন্মুখ ভাগহে ধুব পাৰে। ডাঙৰ হৈ অহাৰ লগে লগে শিশুৱে নিজেই গা-ধুবলৈ শিকে। তিনি বছৰ বয়সৰ পিছৰ পৰা শিশুৱে নিজে দাঁত ব্ৰাছ কৰিবলৈ শিকে।

(৩) কাপোৰ পিন্ধিবলৈ শিকা : এবছৰ পাৰ হৈ যোৱা প্ৰায় সৰহ ভাগ শিশুৱে নিজৰ জোতা আৰু মোজা খুলিবলৈ শিকে। দুবছৰ বয়সত সিহঁতে 'টি-চাৰ্ট' (T-shirt) আৰু ককালত ইলাষ্টিক (elastic) থকা পেণ্ট পিন্ধিব পাৰে। বয়স বাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে শিশুৱে বুটাম থকা চাৰ্ট আদিও পিন্ধিব পাৰে। ২-৩ বছৰৰ শিশুৱে নিজকে মাক বা দেউতাকৰ ৰূপত সজাবলৈ দেউতাকৰ কাপোৰ পিন্ধে আৰু মাকৰ দৰে ফোট, কাজল, লিপষ্টিক আদি লগায়।

(৪) পেচাব-পায়খানা কৰা : দুইৰ পৰা আঢ়ৈ বছৰীয়া শিশুৱে নিজে পেচাব-পায়খানা কৰিবলৈ বাথৰুমলৈ যাব পাৰে যদিও নিজে চাফা কৰিব নোৱাৰে। ইয়াৰ বাবে তেওঁলোকে ডাঙৰৰ সহায় ল'ব লগা হয়।

খেলৰ কৌশলসমূহ :

(ক) হাতৰ কৌশলসমূহ : এবছৰ বয়সলৈকে শিশুৱে হাতৰ খেলৰ কৌশলসমূহ সম্পূৰ্ণৰূপে আয়ত্ত

কৰিব নোৱাৰে। দুবছৰ বয়সৰ পিছৰ পৰাহে শিশুৱে কোনো এটা বাকচ খুলিব পাৰে। বটলৰ ঢাকনী খুলিব পাৰে। তাৰোপৰি সিহঁতে পেন্সিল বা ৰঙীন পেন্সিলৰ সহায়ত কাগজত আঁকিব পাৰে। কিন্তু তিনিবছৰৰ পিছৰ পৰাহে শিশুৱে সৰল বেখা, দীঘল বা পথালিয়ে বেখা আঁকিবলৈ শিকে। ব্লকৰ সহায়ত ঘৰ বনোৱা বা অন্যান্য যিকোনো আকৃতি বনাবলৈকো শিকে। দুবছৰ বয়সলৈকে সিহঁতে ভালদৰে বল দলিয়াব নোৱাৰে। কিন্তু বয়স বাগৰাৰ লগে লগে শিশুৱে বল এটা দুহাতেৰে ধৰি দলিয়াব পৰা হয়। ২-৩ বছৰ বয়সৰ শিশুৱে মাকৰ কামত সহায় কৰাও দেখা যায়। যেনে—মটৰৰ বাকলি গুছোৱা, পৰি থকা কাগজ বা অন্যান্য সামগ্ৰী ডাষ্টবিনত পেলোৱা, নিজৰ খেলা সামগ্ৰী ভালদৰে থোৱা ইত্যাদি।

(খ) ভৰিব কৌশলসমূহ : দুইৰ পৰা তিনিবছৰৰ শিশুৱে আঙুৰাই, পিছুৱাই আৰু একাষৰীয়াকৈ খোজ কাঢ়িব পাৰে। তাৰোপৰি তিনিবছৰীয়া শিশুৱে তিনিটা চকায়ুক্ত চাইকেল চলাব পৰা হয়। সিহঁতে প্ৰথমে এটা ভৰিৰে জপিয়াই আৰু পিছত দুইটা ভৰিৰে জপিয়াব পাৰে। তিনিবছৰীয়া শিশুৱে গানৰ লগে লগে নাচিবলৈও শিকে।

২.৭ সামাজিক বিকাশ (Social development) :

এটা শিশুৱে যিখন সমাজত বাস কৰে, সেই সমাজখনে বিচৰামতে নীতি-নিয়ম, আচৰণ আদি মানি চলিব পৰা সামৰ্থ্যতাকে সামাজিক বিকাশ বোলা হয়। অন্য অৰ্থত— সামাজিক বিকাশ বুলিলে ব্যক্তিয়ে সমাজৰ অন্যান্য লোকৰ আৰু পৰিস্থিতিৰ লগত সুস্থ সম্বন্ধ স্থাপন কৰাকেই বুজায়।

শিশু অৱস্থাৰ কেতবোৰ বিশেষ বৈশিষ্ট্য

নৱজাত শিশুৱে প্ৰথমে তাৰ পৰিবেশৰ প্ৰতি কোনো ধৰণৰ আগ্ৰহ প্ৰকাশ নকৰে। সি ভোক লাগিলে পেচাব, পায়খানা কৰিলে কান্দে। যেতিয়াই শিশুৰ এই দৈহিক প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণ হয়, তেতিয়া পুনৰ শুই পৰে। কিন্তু শিশু বাঢ়ি অহাৰ লগে লগে সি প্ৰথমে তাৰ মাকক চিনি পায় আৰু পিছলৈ ঘৰত তাৰ ওচৰত থকা, কোলাত লোৱা বাকী লোকক চিনি পাবলৈ ধৰে।

জন্মৰ পৰা তিনিমাহ (০-৩ মাহ) :

আগতেই উল্লেখ কৰা হৈছে যে জন্মতে শিশুৰ সামাজিক বিকাশ নহয়। কিন্তু লাহে লাহে সিহঁতৰ চাৰিওকাষৰ মানুহৰ প্ৰতি আগ্ৰহ দেখুৱায় যদিও কোনো পছন্দ নাথাকে। তিনি মাহত শিশুটোৰ ওচৰলৈ কোনোবা আহিলে হাঁহিৰে সহঁৰি জনায় আৰু কোনো নাথাকিলে কান্দিবলৈ ধৰে। এই সময়ত সিহঁতে যিকোনো শব্দৰ প্ৰতি সহঁৰি জনায়।

চাৰিৰ পৰা ছয় মাহ (৪-৬ মাহ) :

চাৰি পাঁচ মাহত শিশুৱে খঙেৰে মতা, মৰমেৰে মতা মাতৰ প্ৰতি পৃথককৈ প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰিব পৰা হয়। এই সময়ত সিহঁত সামাজিক হৈ পৰে। সিহঁতৰ চাৰিওফালৰ মানুহক চিনিব পৰা হয়। তাৰোপৰি মানুহে মাতিলে মুখেৰে শব্দ কৰি সহঁৰি জনায়। মাক-বাপেক, বাইভনী, ককাই ভাই আদিক চিনি পায় আৰু এনে লোক দেখিলে হাঁহিব ধৰে। আনহাতে অচিনাকী লোক দেখিলে ভয় খায়। ছয় মাহত শিশু খঙাল হৈ পৰে। শিশুক কোলাত লৈ থকা লোকৰ চুলি আজুৰা, নাকত ধৰা, চচমা পিন্ধিলে আজুৰি অনা দেখা যায়।

সাতৰ পৰা ন মাহ (৭-৯ মাহ) :

সাত আঠ মাহৰ পিছত শিশুৱে মাকক বেছিকৈ

ভাল পায় আৰু তেওঁলোকৰ মাজৰ বান্ধোন অধিক দৃঢ় হৈ পৰে। ইয়াৰ দ্বাৰাই শিশুক পিছলৈ অন্যান্য লোকৰ সৈতে বন্ধুত্বৰ সম্পৰ্ক স্থাপন কৰাত সহায় কৰে। এই সময়ত শিশুৱে মৰম কৰা আৰু খং ভাৱৰ মাজৰ পাৰ্থক্য বুজি পোৱা হয়।

দহৰ পৰা ওঠৰ মাহ (১০-১৮ মাহ) : এই বয়সত শিশুৱে মাক বাপেক আৰু পৰিয়ালৰ অন্যান্য সদস্যৰ সৈতে সুবন্ধ অনুভৱ কৰে আৰু অচিনাকী লোকৰ ওচৰলৈ যাব নোখোজে। সিহঁতে চিনাকী মানুহ দেখিলে হাঁহি মাৰি হাত দুখন আগবঢ়াই দিয়ে আৰু অচিনাকী লোকৰ প্ৰতি ভয় ভাৱ প্ৰকাশ কৰি কান্দিবলৈ ধৰে। মাক দেউতাকৰ বস্তু অন্য লোকে লোৱা দেখিলে খং দেখুৱায়। এই সময়ত শিশু অসামাজিক হৈ পৰে আৰু সেয়ে নিজৰ খেলা বস্তু, পুতলা আদি সমনীয়া বা অন্যক দিব নোখোজে। সিহঁতে অকলশৰীয়াকৈ খেলিবলৈ ভাল পায় আৰু অন্য ল'ৰা ছোৱালীৰ লগত কম সময় কটায়। এই বয়সত শিশুৱে মাক দেউতাকৰ বস্তু যেনে— দেউতাকৰ চাৰ্ট, জোতা, চেমেল, মাকৰ ফোঁট, লিপষ্টিক আদি ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ ভাল পায়।

ডেৰ বছৰৰ পৰা তিনি বছৰ (১' -৩ বছৰ) :

এই সময়ত শিশু মাকৰ প্ৰতি যথেষ্ট আকৰ্ষিত হয় আৰু মাকৰ একান্ত মনোযোগ বিচাৰে। যদিহে এই সময়ত পৰিয়াললৈ দ্বিতীয় শিশুৰ আগমন হয়, তেতিয়া কিছু সমস্যা হয়। কিন্তু লাহে লাহে শিশুৱে তাৰ ভায়েক বা ভনীয়েকৰ প্ৰতিও আগ্ৰহ প্ৰকাশ কৰে আৰু সিহঁতৰ আদৰ যত্ন ল'বলৈ ধৰে।

দুবছৰ বয়সৰ পৰা শিশুৱে সমনীয়াৰ লগত হাঁহি ধেমালিৰে খেলত সমানে অংশ গ্ৰহণ কৰিব বিচাৰে। এই সময়ত শিশুৱে ভাল আচৰণ দেখুৱায় আৰু

সমনীয়াৰ সৈতে খেলা সামগ্ৰী ভাগ-বতৰা কৰি খেলিবলৈ শিকে। শিশুৰ এনে আচৰণসমূহ দেখিলে পিতৃ-মাতৃয়ে প্ৰশংসা কৰিব লাগে। এটা শিশুৱে তাৰ চাৰিওফালৰ পৰিবেশত বাস কৰা মানুহবোৰক লক্ষ্য কৰি সামাজিক হ'বলৈ শিকে আৰু লাহে লাহে সামাজিক সম্পৰ্ক স্থাপন কৰিব পাৰে। এইদৰেই শিশু সমাজমুখী হৈ পৰে। শিশু বাঢ়ি অহাৰ লগে লগে পিতৃ-মাতৃৰ তেওঁলোকৰ প্ৰতি আচৰণ অপৰিবৰ্তিত হৈ থাকিব লাগে। শিশুক খং কৰিব নালাগে। শিশুৱে কি কৰিব লাগে, নালাগে আদি বিষয়ৰ ওপৰত অধিক গুৰুত্ব দিলে সিহঁতে যিকোনো কাম নিজে কৰিবলৈ ভয় কৰিব। ফলত সিহঁত সামাজিকভাৱে ডাঙৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল হৈ পৰিব। তাৰ পৰিবৰ্তে পিতৃ-মাতৃ বা অভিভাৱকসকলে শিশুক ভাল সামাজিক আচৰণসমূহ শিকিবলৈ উৎসাহ যোগাব লাগে।

২.৮ সামাজীকৰণ (Socialization) :

সামাজীকৰণ হৈছে এনে এক পদ্ধতি, যাৰ দ্বাৰা এটা শিশুৱে সামাজিকভাৱে খেলা, কথা কোৱা, খোৱা-বোৱা কৰা আদি শিকে। আন অৰ্থত এটা গোটত ভাল আচৰণ দেখুওৱাই হৈছে সামাজীকৰণ। সামাজিক বিকাশেই সামাজীকৰণ প্ৰক্ৰিয়াৰ সৃষ্টি কৰে। কেঁচুৱা অৱস্থাৰ পৰাই বিশেষকৈ এটা শিশুৰ তিনিমাহ বয়সত যেতিয়া তাৰ পৰিবেশৰ মানুহৰ আৰু যিকোনো বস্তুৰ মাজত পাৰ্থক্য বুজি পায় আৰু এইবোৰৰ প্ৰতি বেলেগকৈ সহঁৰি জনায়। তেতিয়াই তাৰ সামাজীকৰণ প্ৰক্ৰিয়া আৰম্ভ হয়। এই সময়ত শিশুৰ চকুৰ মাংসপেশীবোৰ শক্তিশালী হোৱাৰ লগতে এইবোৰৰ সৈতে সামঞ্জস্য স্থাপিত কৰিব পাৰে।

ফলত বিভিন্ন বস্তু আৰু মানুহ ভালদৰে চিনি পায়। শ্ৰৱণ শক্তিৰ বিকাশো ভালদৰে হোৱা বাবে যিকোনো শব্দ বুজি পায়। তাৰোপৰি কোনোবাই হাঁহিলে তাৰ প্ৰতি সহঁৰি জনায়, মানুহৰ মাত শুনিলে মূৰ তুলি বা মূৰ ঘূৰাই চায়। মাক দেউতাক বা অন্য চিনি পোৱা লোক দেখিলে হাঁহি, হাত জোকাৰি, ভৰি হাত মাৰি আনন্দ প্ৰকাশ কৰে। এইদৰেই শিশুৰ সামাজীকৰণ প্ৰক্ৰিয়া আৰম্ভ হয়। শিশুৰ সামাজীকৰণ প্ৰক্ৰিয়াত পৰিয়াল, বিদ্যালয় আদিৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা আছে।

২.৯ শিশুৰ চাৰিওফালৰ মানুহ চিনি পোৱা (Recognition of people around) :

আগতেই উল্লেখ কৰা হৈছে যে— শিশুৱে তিনি চাৰিমাহ বয়সত চিনাকী আৰু অচিনাকী মানুহৰ পাৰ্থক্য বুজি পায়। এই বয়সত শিশুৱে নিজৰ মাকক ভালদৰে চিনি পায়। অচিনাকী লোক দেখিলে ভয়ত কান্দিবলৈ ধৰে, মূৰটো লুকুৱাই ৰাখিব খোজে বা যিজন লোকৰ কোলাত থাকে তেওঁক জোৰকৈ মাৰি ধৰে। শিশুৰ ৫-৬ মাহ বয়সত চিনাকী মানুহক হাঁহিৰে সহঁৰি দিব পৰা হয়। এইদৰে বয়স বাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে শিশু সামাজিকভাৱেও আগবাঢ়ে আৰু সমাজৰ পৰিবেশত নিজকে খাপ খুৱাই যাবলৈ চেষ্টা কৰে।

২.১০ আবেগিক বিকাশ (Emotional development) :

আবেগিক বিকাশৰ অৰ্থ হৈছে— আবেগসমূহ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ শিকা আৰু এইবোৰ সমাজে বিচৰা ধৰণে প্ৰকাশ কৰিব পৰা সামৰ্থতা। এটা শিশুৰ বিকাশত আবেগসমূহ অতি দৰকাৰী। সাধাৰণতে

শিশু অৱস্থাৰ কেতবোৰ বিশেষ বৈশিষ্ট্য

আবেগ হৈছে মনৰ এক আনন্দদায়ক অৱস্থা। যেতিয়া আমাৰ অনুভূতিসমূহ তীব্ৰ আৰু উত্তেজনামূলক হয়, সেইবোৰেই আবেগ হৈ পৰে। সৰু সৰু ল'ৰা ছোৱালীৰ মাজত দেখা পোৱা আবেগসমূহ হৈছে— আনন্দ বা ভালপোৱা, আনন্দ, খং, ভয় ইত্যাদি। শিশু অৱস্থাত আবেগ অতি সঘনে পৰিবৰ্তন হয়। আবেগ দুই প্ৰকাৰ হয়। এইবোৰ হ'ল— গঠনমূলক আৰু ধ্বংসমূলক। মৰম, চেনেহ, আনন্দ, উৎফুল্লতা ভালপোৱা আদি গঠনমূলক আবেগ। আনহাতে ভয়, খং, হতাশা, ঈৰ্ষা উদ্বেগ আদি ধ্বংসমূলক আবেগ। তোমালোকেও এই দুইধৰণৰ আবেগ প্ৰকাশ কৰানে? এতিয়া আমি জন্মৰ পৰা তিনি বছৰ বয়সৰ শিশুৰ আবেগসমূহ কেনেধৰণৰ চাওঁ আহাঁ—

জন্মৰ পৰা তিনি মাহ (০-৩ মাহ) :

এই বয়সৰ শিশুৰ যেতিয়া ভোক লাগে, ক'ৰবাত দুখ পালে বা পেচাব পায়খানা কৰিলে অধিক কষ্ট অনুভৱ কৰে আৰু কান্দিবলৈ ধৰে। আনহাতে যেতিয়া তেওঁলোকক মৰম কৰা হয় বা মৰমৰ মাত দিয়া হয়, তেতিয়া আনন্দ অনুভৱ কৰে। এই অনুভৱ হাঁহিৰে প্ৰকাশ কৰে। এই বয়সত শিশুৱে এই দুই ধৰণৰ আবেগ প্ৰকাশ কৰে। কৰ্কশ মাত, চিঞৰা, হঠাতে চিঞৰ-বাখৰ হোৱা আদি অনুভূতিয়ে শিশুৰ মনত ভয়ৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

চাৰিৰ পৰা ছয় মাহ (৪-৬ মাহ) :

এই বয়সৰ শিশুৰ ভোক লাগিলে, পেচাব, পায়খানা কৰিলে চিঞৰি কান্দিবলৈ আৰম্ভ কৰে আৰু খঙৰ ভাৱ দেখুৱায়। খঙৰ দ্বাৰা শিশুৱে নিজৰ মনোযোগ আকৰ্ষণ কৰিবলৈকো বিচাৰে। যেতিয়া

শিশুৱে মাক, দেউতাক বা পৰিয়ালৰ অন্য চিনাকী মানুহ ওচৰত নাপায়, তেতিয়া খঙৰ ভাৱ দেখুৱায়।

সাতৰ পৰা ন মাহ (৭-৯ মাহ) :

এই বয়সত শিশুৱে মাক-দেউতাক, ককাই, ভাই, বাই-ভনী, ককাক, আইতাক আদিৰ সৈতে মৰমৰ বান্ধোনেৰে বান্ধ খাই পৰে। তাৰোপৰি শিশুৰ খেলা বস্তু যেনে— পুতলা, খেলনা, কুকুৰ, মেকুৰী বা শিশুৱে ভালপোৱা অন্যান্য খেলা সামগ্ৰী আদিৰ প্ৰতিও মৰমৰ ভাৱ দেখুৱায়। শিশুৱে ভালপোৱা লোক বিশেষকৈ মাকক বা ভালপোৱা খেলনা বস্তু সাবটি, চুমা খাই মৰমৰ ভাৱ প্ৰকাশ কৰে।

দহৰ পৰা ওঠৰ মাহ (১০-১৮ মাহ) :

যিকোনো ধৰণৰ নতুন পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হ'লে এই বয়সৰ শিশুৰ ভয় ভাৱ জাগে। অচিনাকী বস্তু বা অচিনাকী লোক হঠাতে দেখিলে, ডাঙৰ শব্দ শুনিলে, আগতে নেদেখা বস্তু, জীৱজন্তু আদি দেখিলেও শিশুৱে ভয় খায়। বিশেষকৈ মাকৰ অনুপস্থিতিত অচিনাকী মানুহ, জীৱজন্তু আদি দেখিলে শিশুৱে বেছিকৈ ভয় ভাৱ দেখুৱায় আৰু এনেদৰে কান্দিবলৈ ধৰে, যাক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব নোৱাৰি। অচিনাকী মানুহ দেখিলে কিবা বস্তুৰ পিছফালে বা মাকৰ পিছফালে লুকাবলৈ চেষ্টা কৰে।

ডেৰ বছৰৰ পৰা তিনি বছৰ (১^১/_২ - ২ বছৰ) :

যেতিয়া পৰিয়ালত আন এটা শিশুৰ আগমন হয় আৰু মাকে নৱজাত শিশুৰ আদৰ যতন কৰিলে, এই বয়সৰ শিশুৰ ঈৰ্ষাৰ ভাৱ জাগে। ফলত শিশু বিদ্ৰোহী হৈ উঠে আৰু বিছনাত প্ৰস্ৰাৱ কৰি, বুঢ়া আঙুলি চুপি, মাকক আৰু তাৰ ভায়েক বা অন্যক

কামুৰি হিংসাভাৱ প্ৰকাশ কৰে। তাৰোপৰি শিশুৱে মনোযোগ আকৰ্ষণ কৰিবলৈ বয়বস্ত্ৰ দলিয়াই, ভাঙি ছিঙি নষ্ট কৰে।

২.১১ আবেগৰ প্ৰকাশ (Expression of emotions) :

এজন মানুহে অন্যলোকৰ প্ৰতি কেনেধৰণৰ সঁহাৰি জনাই, তাক জানিবৰ বাবে আবেগৰ প্ৰকাশ দৰকাৰ। আবেগ বিভিন্ন ধৰণে প্ৰকাশ কৰিব পাৰি— মুখেৰে কথাকৈ, শাৰীৰিক অংগীভংগীৰ দ্বাৰা আৰু মুখৰ বহিঃপ্ৰকাশৰ দ্বাৰা। সকলো শিশুৱেই এই ধৰণেৰে আবেগ প্ৰকাশ কৰে। সাধাৰণতে শিশুসকলৰ আবেগিক আচৰণসমূহ বেলেগ বেলেগ হয়। এটা শিশুৱে অচিনাকী মানুহ দেখিলে মাকৰ পিছফালে লুকাব খোজে, কিছুমানে জোৰকৈ চিঞৰিব ধৰে। শিশুসকলে কম সময়ৰ বাবেহে আবেগ প্ৰকাশ কৰে। খং উঠিলে শিশুৱে সমনীয়াক, মাকক বা ভায়েক ভনীয়েকক মাৰপিট কৰে। কিন্তু খন্তেক সময়ৰ পিছতে মৰমত সঁহাৰি ধৰে। শিশুৱে সামান্য কথা আৱেগিক হৈ পৰে আৰু এনে আবেগ মুখৰ বহিঃপ্ৰকাশৰ পৰা ধৰিব পাৰি। উদাহৰণস্বৰূপে শিশুৱে আনন্দ পালে মুখেৰে হাঁহি, হাত চাপৰি বজায়, আনহাতে দুখ পালে বা মাক দেউতাকে খং কৰিলে মুখখনত দুখৰ ভাৱ প্ৰকাশ পায়। তাৰোপৰি শিশুসকলে তেওঁলোকৰ আবেগসমূহ খোলা ৰূপত প্ৰকাশ কৰে, যাৰ দ্বাৰা শিশুৱে ভয় খাইছেনে, স্মৃতি পাইছে বা খং উঠিছে তাক জানিব পাৰি। এইদৰে শিশু ডাঙৰ হৈ অহাৰ লগে লগে আৱেগিক প্ৰকাশ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰে। ইয়াৰ কাৰণ পিতৃ মাতৃৰ কঠোৰ অনুশাসন বা সামাজিক হেঁচা আদি হ'ব পাৰে।

২.১২ প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশ বা বৌদ্ধিক বিকাশ (Cognitive development) :

প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশ হ'ল এটা শিশুৰ বোধ জ্ঞানৰ বিকাশৰ লগতে যিকোনো সমস্যা সমাধান কৰিব পৰা সামৰ্থতা। প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশে বুজা পৰা মনোভাৱৰ লগতে শিক্ষাৰ প্ৰক্ৰিয়াসমূহক বুজায়। প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশৰ লগত মগজুৰ বিভিন্ন কাৰ্যৰ সম্পৰ্ক আছে। যদি আমি চাওঁ তেতিয়া দেখিবলৈ পাম যে— এটা ১ব পৰা ১' বছৰীয়া শিশুৱে খেলা বস্তু যেনে— গাড়ী, পুতলা আদিৰ সৈতে খেলাধুলা কৰি ভাল পায়। সেইদৰে ২ বছৰীয়া শিশুৱে বল আদি লৈ বা ব্লকৰ সহায়ত খেলে, ৩ বছৰীয়া শিশুৱে ছবি আঁকি, নাৰ্চাৰী ৰাইম আদি গাই থাকে। এই সকলোবোৰ প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশৰ উদাহৰণ। শিশুৰ বয়স বাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে অভিজ্ঞতাও বৃদ্ধি পায় আৰু ইয়াৰ বাবে শিশুৰ বোধজ্ঞানৰ পৰিবৰ্তন হয়।

২.১৩ প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ (Characteristics of cognitive development) :

শিশুৰ বয়স বাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে প্ৰজ্ঞাত্মক আচৰণসমূহো বেলেগ বেলেগ হয়। এইবোৰৰ বিষয়ে তলত আলোচনা কৰা হৈছে।

জন্মৰ পৰা তিনিমাহ (০-৩ মাহ) :

জন্মৰ পৰা তিনিমাহ বয়সলৈ শিশুৰ প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশ কমকৈ হয়। এই সময়ত শিশুৱে বিচিনাত পৰি সবহভাগ সময় কটায় যদিও সিহঁতে চাৰিওদিশৰ বস্তুসমূহ চাই এইবোৰ বুজিবলৈ চেষ্টা কৰে। এই বয়সৰ শিশুৱে হাতৰ আঙুলি চুপি, ভৰি মুখলৈ নি

শিশু অৱস্থাৰ কেতবোৰ বিশেষ বৈশিষ্ট্য

বা মাকৰ গাখীৰ খাই ভোক নিবাৰণ কৰে। শিশুৱে কান্দিলে মাকে গাখীৰ খুৱাই কান্দোন বন্ধ কৰে। পিছলৈ শিশুৱে কান্দোন আৰু গাখীৰ খোৱাৰ মাজত এটা সম্পৰ্ক স্থাপন কৰিব খোজে। এইদৰে শিশুৱে ভোক লাগিলে ওঁঠ লৰাই সঁহাৰি দিয়ে। দুমহীয়া এটা শিশুৱে পুতলা আদিৰ সৈতে খেলাতকৈ নিজৰ হাতৰ বুঢ়া আঙুলি চুপি বা ভৰি মুখলৈ নি যথেষ্ট আনন্দ লাভ কৰে।

চাৰিৰ পৰা ছয় মাহ (৪-৬ মাহ) :

এই বয়সলৈকে শিশুৱে হাতত পোৱা যিকোনো বস্তু মুখলৈ নি চুপিবলৈ ধৰে। কিন্তু বয়স বাঢ়ি অহাৰ লগে লগে অৰ্থাৎ ৬ মাহ বয়সৰ পৰা খেলা বস্তুৰ সৈতে খেলিবলৈ আৰম্ভ কৰে। লাহে লাহে শিশুৱে বুজি পায় যে— তাৰ ওচৰত থকা খেলা বস্তুসমূহে গাখীৰ দিব নোৱাৰে।

সাত মাহৰ পৰা বাৰ মাহ (৭-১২ মাহ) :

শিশুৰ আচৰণ পৰিবৰ্তনত প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশে যথেষ্ট প্ৰভাৱ পেলায়। এই বয়সত শিশুৱে নিজস্ব অভিজ্ঞতা বা প্ৰত্যক্ষ জ্ঞানৰ দ্বাৰা কিছুমান কথা বুজিবলৈ চেষ্টা কৰে। এটা সামান্য উদাহৰণৰ দ্বাৰা এই কথা ভালদৰে বুজিব পাৰিবা। যদি এই বয়সৰ এটা শিশুৱে গৰম চাহৰ কাপ বা গৰম ইন্দ্ৰি এটা হাতেৰে স্পৰ্শ কৰাৰ ফলত হাতখন পোৰে, তেতিয়া শিশুৱে পিছলৈ চাহৰ কাপ বা ইন্দ্ৰিৰ দৰে বস্তু দেখিলে তাৰ পৰা আঁতৰত থাকিব। কিয় এনে কৰে জানানে? শিশুৰ গৰম চাহৰ কাপ বা ইন্দ্ৰিয়ে পোৰাৰ পিছত হোৱা অনুভৱৰ সৈতে সেই বস্তু দুটাৰ এক সম্বন্ধ স্থাপন কৰিব পাৰে।

দুই বছৰৰ পৰা তিনি বছৰ (২-৩ বছৰ) :

এই বয়সৰ শিশুৱে কোনো এটা বস্তু দেখা নাপালেও সেই বস্তুটোৰ অস্তিত্বৰ বিষয়ে বুজি পায়। উদাহৰণস্বৰূপে যদি এটা ছমহীয়া বা এবছৰীয়া শিশুক এটা ধুনীয়া পুতলা দেখুওৱা হয়, তেনেহ'লে শিশুটোৱে আনন্দ পাব। আনহাতে যদি তৎক্ষণাত পুতলাটো লুকুৱাই থোৱা হয়, কিছু সময়ৰ পিছত শিশুৱে পুতলাটোৰ অস্তিত্বৰ কথা পাহৰি যাব। আনহাতে যদি দুবছৰীয়া বা তাতকৈ ডাঙৰ শিশুক এইদৰে কৰা হয়, তেতিয়া শিশুটোৱে পুতলাটো বিচাৰি উলিয়াবলৈ চেষ্টা কৰিব। কাৰণ এই বয়সৰ শিশুৱে বুজি পায় যে পুতলাটো দেখা নাপালেও কৰবাত আছে। এইদৰে পুতলাটোৰ অস্তিত্বৰ বিষয়ে পাহৰি নোযোৱা সামৰ্থ্যতাকে 'বস্তুটোৰ স্থায়িত্ব' (object Permanance) বোলে।

দুবছৰীয়া এটা শিশুৱে বিভিন্ন ধৰণৰ চিহ্নৰ বিষয়েও শিকে। তাৰোপৰি এই বয়সৰ শিশুৱে সিহঁতৰ ভাৱ, কল্পনাসমূহ ভাষাৰ যোগেদি প্ৰকাশ কৰে। তোমালোকে কেতিয়াবা শিশুৱে মাক বা দেউতাকৰ কাপোৰ পিন্ধি নাটক কৰা দেখিছানে? এই বয়সৰ শিশুৱে মাক বা দেউতাকৰ ভূমিকা পালন কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে। শিশুৱে জীৱহীন বস্তুকো মানুহৰ দৰে ব্যৱহাৰ কৰে। খেলা বস্তু ভাঙিলে শিশুৱে মাকক ভগা অংশত বেদ্দেজ লগাই দিবলৈ কোৱা দেখিছানে? এই বয়সত শিশুৱে মাটিত পৰি দুখ পালে মাকক মাটি টুকুৰাত মাৰিবলৈ বা শাস্তি দিবলৈ কয়। এইদৰে লাহে লাহে শিশুৱে তেওঁলোকৰ অভিজ্ঞতাসমূহ মানসিকভাৱে সংৰক্ষণ কৰিবলৈ সমৰ্থ হয় আৰু ইন্দ্ৰিয়সমূহৰ ব্যৱহাৰো বৃদ্ধি পায়।

২.১৪ প্রজ্ঞাত্মক বিকাশৰ বিভিন্ন স্তৰ (Different stages of cognitive development) :

পৃথিবীৰ প্ৰতিটো বস্তুৰ প্ৰতি শিশুৰ বোধ জ্ঞানৰ বিকাশেই হৈছে প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশ। শিশুৱে পৰিবেশৰ পৰা লাভ কৰা নতুন নতুন অভিজ্ঞতাৰ লগতে বিভিন্ন মানুহৰ সৈতে হোৱা সম্পৰ্কই শিশুৰ জ্ঞানৰ পৰিসৰ বৃদ্ধি কৰে। বিখ্যাত মনোবিজ্ঞানী জ্যাঁ পিয়াঁজে (Jean Piaget) শিশুৰ প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশৰ ওপৰত নানা ধৰণৰ গৱেষণা চলাই এক তত্ত্ব দাঙি ধৰিছে। এই তত্ত্ব অনুসৰি তেওঁ শিশুৰ প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশক তলত দিয়া ধৰণে বিভিন্ন স্তৰত ভাগ কৰিছে—

(১) সংবেদী প্ৰচেষ্টক স্তৰ (Sensory motor stage) : জন্মৰ পৰা দুবছৰলৈকে এই স্তৰত পৰে।

(২) প্ৰাক প্ৰয়োগ স্তৰ (Pre-operational stage) : দুবছৰৰ পৰা সাত বছৰীয়া শিশু এই স্তৰৰ অন্তৰ্গত।

(৩) স্পষ্ট কাৰ্যৰ ধৰণৰ স্তৰ (Concrete operational stage) : সাতৰ পৰা এঘাৰ বছৰৰ শিশু এই স্তৰত পৰে।

(৪) আনুষ্ঠানিক কাৰ্যকৰী চিন্তাৰ স্তৰ (Formal operational stage) : এঘাৰ বছৰৰ পৰা পোন্ধৰ বছৰলৈ এই স্তৰৰ অন্তৰ্গত।

২.১৫ ভাষাৰ বিকাশ (Language development) :

আমাৰ সকলোৰে মনৰ ভাৱ আদান প্ৰদান কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা মাধ্যম হৈছে ভাষা। ভাষাৰ দ্বাৰা আমি নিজকে প্ৰকাশ কৰিবলৈ সমৰ্থ হওঁ। আমি

কথা কৈ বা শাবিবীক অংগীভংগীৰ দ্বাৰা মনৰ ভাৱ প্ৰকাশ কৰো। জন্ম হোৱাৰ পিছতে শিশুৱে কথা ক'ব পাৰেনে? নোৱাৰে নহয় জানো? জন্মৰ পৰা কিছুদিনলৈ শিশুৱে কথা ক'ব নোৱাৰে। লাহে লাহে শিশুৱে মুখেৰে কেতবোৰ শব্দ কৰিবলৈ শিকে, চুটি, সাধাৰণ শব্দহে ক'ব পাৰে। এইদৰেই শিশুৰ ভাষাৰ বিকাশ হ'বলৈ আৰম্ভ কৰে। এইখিনিতে এটা প্ৰশ্ন হয় যে ভাষাৰ বিকাশ মানে কি? ইয়াৰ অৰ্থ হ'ল— উপযুক্ত অৰ্থপূৰ্ণ শব্দ আৰু বাক্যৰ ব্যৱহাৰৰ দ্বাৰা ভাৱৰ আদান প্ৰদান কৰাৰ সামৰ্থতা।

আগতেই উল্লেখ কৰা হৈছে যে— শিশুৱে জন্মৰ লগে লগে কথা ক'ব নোৱাৰে। তেওঁলোকৰ ভাষাৰ বিকাশ লাহে লাহে বয়স অনুযায়ী হয়। শিশুৰ বিভিন্ন স্তৰত হোৱা ভাষাৰ বিকাশৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ তলত আলোচনা কৰা হৈছে—

২.১৬ ভাষাৰ বিকাশৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ (Characteristics of language development) :

জন্মৰ পৰা তিনি মাহ (০-৩ মাহ) : এই বয়সৰ শিশু বৰ অসহায় অৱস্থাত থাকে। কান্দোনৰ যোগেদিয়েই শিশুৱে বিভিন্ন ধৰণৰ প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণ কৰিব খোজে। কান্দোনৰ প্ৰকাৰ বেলেগ বেলেগ হয়। অৰ্থাৎ ভোক লাগিলে, ভয় খালে, দুখ পালে বা পেচাৰ পায়খানা আদি কৰিলে বেলেগ ধৰণে কান্দে। পিতৃমাতৃয়ে শিশুৰ ভিন্ন ধৰণৰ কান্দোনসমূহ চিনি পায় আৰু সেইদৰেই তেওঁলোকৰ প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণ কৰে। শিশুৰ তিনিমাহ হোৱাৰ লগে লগে মুখেৰে

শিশু অৱস্থাৰ কেতবোৰ বিশেষ বৈশিষ্ট্য

'কু', 'ও' আদি শব্দ কৰিবলৈ শিকে। তাৰোপৰি শিশুৰ আনন্দ লাগিলে, পেট ভৰি থাকিলে বা মাকক ওচৰত পালে মুখেৰে অস্পষ্ট শব্দ কৰিবলৈ লয়।

চাৰিৰ পৰা ছয় মাহ (৪-৬ মাহ) :

এই সময়ত শিশুৱে মুখেৰে 'অ-আ' আদি শব্দ কৰে। লাহে লাহে শিশুৱে বিভিন্ন শব্দ যেনে— মা, পা, বা, তা আদি কৰিবলৈ লয়।

সাতৰ পৰা ন মাহ (৭-৯ মাহ) :

বয়স বাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে শিশুৱে অভ্যাসৰ দ্বাৰা ওপৰত উল্লেখ কৰা শব্দসমূহ একেলগে দুবাৰকৈ উচ্চাৰণ কৰিব পাৰে। যেনে— মামা, দাদা, বাবা, পাপা, তাতা ইত্যাদি। ইয়াৰ উপৰিও শিশুৱে কিছুমান অৰ্থনোহোৱা শব্দ কয়। লাহে লাহে শিশুৱে অৰ্থযুক্ত শব্দ ক'বলৈ শিকে আৰু যিকোনো এটা বস্তুৰ নাম লৈ এটা অৰ্থপূৰ্ণ বাক্য প্ৰকাশ কৰিব বিচাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে এই বয়সৰ শিশুৱে, খেলাবস্তু, বল বা খেলনা গাড়ী আদি দেখুৱাই মুখেৰে বল বা গাড়ী উচ্চাৰণ কৰিলে বুজিব লাগিব যে শিশুটোৱে 'মোক বলটো বা গাড়ীখন লাগে' এনে ধৰণে ক'ব বিচাৰিছে।

দহৰ পৰা বাৰ মাহ (১০-১২ মাহ) :

এই বয়সত শিশুৱে সহজ সবল আৰু চুটি বাক্য ক'বলৈ শিকে। যেনে— 'মাম খাম' (ভাত খাম), 'মা যাম' (মা'ৰ ওচৰলৈ যাম) 'দেউতা অফিচ' (দেউতা অফিচত আছে) 'মা কাম' (মা'য়ে কাম কৰি আছে)

ইত্যাদি। এইবোৰক 'ডাক্তাৰী বাৰ্তা' (telegraphic speech) বোলা হয়। এইদৰে শিশুৱে এটা দুটা শব্দৰ ব্যৱহাৰৰ দ্বাৰা এটা জটিল বাক্য প্ৰকাশ কৰে। শিশুৱে সবল শব্দসমূহ বাৰে বাৰে ব্যৱহাৰ কৰাৰ ফলত ভাষাৰ বিকাশ ভালদৰে হয়। বাপেক-মাক বা পৰিয়ালৰ অন্য লোকে শিশুৰ সৈতে শব্দৰ শুদ্ধ উচ্চাৰণৰ দ্বাৰা কথা পাতিব লাগে। তেতিয়াহে শিশুৱে শব্দসমূহ শুদ্ধভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিব।

দুইৰ পৰা তিনি বছৰ (২-৩ বছৰ) :

শিশুৰ বয়স বাঢ়ি যোৱাৰ লগে লগে তিনি চাৰিটা শব্দ যুক্ত বাক্য ক'বলৈ শিকে। উদাহৰণস্বৰূপে 'মই ভাত খাম', 'মোক এটা পুতলা লাগে' ইত্যাদি। ১৮ৰ পৰা ২০ মাহ বয়সৰ শিশুৱে ৫০টা মান শব্দ ক'ব পাৰে। কিন্তু দুবছৰীয়া শিশুৱে ৩০০টা শব্দ আৰু আঢ়ৈ বছৰৰ পৰা তিনিবছৰ বয়সত প্ৰায় ১০০০টা শব্দ ক'ব পাৰে হয়। এই বয়সৰ শিশুৱে নতুনকৈ কিছুমান শব্দ শিকে আৰু এইবোৰ সঘনাই ব্যৱহাৰ কৰে। এই সময়ৰে শিশুৱে প্ৰাক্ বিদ্যালয়লৈ যাবলৈ সাজু হয়। ফলত সিহঁতে নাৰ্চাৰী পদ্য (Nursery rhyme) বা অন্য গান আদি গাই ভাল পায়। তিনি বছৰ বয়সীয়া শিশুৱে এটাতকৈ অধিক ভাষা ক'বলৈ শিকে। কাৰণ সিহঁতে টেলিভিচন চাই বা প্ৰাক্ বিদ্যালয়ত লগৰ সমনীয়াৰ লগত কথা পাতোতে বিভিন্ন ধৰণৰ ভাষা যেনে— হিন্দী, ইংৰাজী আদি ভাষা কিছু পৰিমাণে আয়ত্ত কৰে।

মূলভাৰ

- ☆ শিশুৰ বিভিন্ন দিশত যেনে : শাৰীৰিক, প্ৰচেষ্টক, সামাজিক, আবেগিক, প্ৰজ্ঞাত্মক আৰু ভাষাৰ বিকাশ হয়।
- ☆ শিশুৰ উচ্চতা, ওজন আদিৰ পৰিবৰ্তনৰ লগে লগে শৰীৰৰ আকাৰ, গঠন আদিৰো পৰিবৰ্তন হয়।
- ☆ প্ৰচেষ্টক বিকাশ হৈছে শিশুৰ মাংসপেশী, হাঁড় স্নায়ু আদি ব্যৱহাৰৰ সামৰ্থতা।
- ☆ প্ৰচেষ্টক বিকাশ প্ৰত্যেক ৩-৪ সপ্তাহৰ ব্যৱধানত সলনি হ'ব পাৰে।
- ☆ শিশুৰ কৌশল আয়ত্বকৰণত কেতবোৰ কাৰকে প্ৰভাৱ পেলায়।
- ☆ সামাজিক বিকাশে শিশুৰ সৈতে মাক দেউতাক, বাই ভনী বা অন্যান্য সদস্যৰ মাজত মৰমৰ বান্ধোন দৃঢ় কৰি তোলে।
- ☆ সামাজীকৰণ হৈছে শিশুৱে এটা গোটত থাকি ভাল আচৰণ দেখুওৱা।
- ☆ কেঁচুৱা আৰু চালুকীয়া অৱস্থাৰ শিশুৰ আবেগসমূহ হৈছে— কন্দা, খং, ঈৰ্ষা, মৰম, ভালপোৱা ইত্যাদি।
- ☆ শিশুৱে বিভিন্ন ধৰণে আবেগ প্ৰকাশ কৰে।
- ☆ প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশ হৈছে শিশুৰ বোধ জ্ঞানৰ বিকাশৰ লগতে যিকোনো সমস্যা সমাধান কৰিব পৰা সামৰ্থতা।
- ☆ প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশৰ চাৰিটা স্তৰ আছে।
- ☆ শিশুৱে লাহে লাহে কথা ক'বলৈ শিকে। তিনিবছৰ বয়সৰ শিশুৱে ১০০০টা মান শব্দ ক'বলৈ শিকে।

প্ৰশ্নাবলী

(ক) অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ

১। শিশুৰ শাৰীৰিক বিকাশ বুলিলে কি বুজা?

২। জন্মতে এটা শিশুৰ গড় ওজন আৰু উচ্চতা কিমান? ২.৫ — ৫০ C.M

৩। নৱজাত শিশুৰ শাৰীৰিক আকাৰ কি দুটা কাৰকৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰিত হয়?

৪। নৱজাত শিশুৰ প্ৰচেষ্টক বিকাশৰ দুটা দিশৰ নাম লিখা।

৫। এটা শিশুৱে কিমান বয়সত সহায় নোলোৱাকৈ বহিব পৰা আৰু খোজ কাঢ়িব পৰা হয়।

৬। প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশৰ সংজ্ঞা দিয়া।

৭। সামাজীকৰণ কি?

৮। এবছৰীয়া শিশুৰ দুটা আবেগৰ নাম লিখা।

(খ) চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ

১। জন্মৰ পিছৰ পৰা তিনিবছৰ বয়সলৈ শিশুৰ ওজনৰ পৰিবৰ্তনৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখা।

২। শিশু কালৰ যিকোনো দুটা গুৰুত্বপূৰ্ণ কৌশলৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।

৩। শিশুৱে কিমান বয়সত চুচৰি আৰু এটা সৰু বস্ত্ৰ, পুতলা হাতেৰে ভালদৰে ধৰিব পৰা হয়?

৪। ৯ মহীয়া এটা শিশুৱে অচিনাকী শব্দ শুনিলে বা অচিনাকী বস্ত্ৰ দেখিলে কিদৰে ভয় ভাৱ প্ৰকাশ কৰে?

৫। ৭ মহীয়া শিশুৱে মৰমৰ ভাৱ কিদৰে প্ৰকাশ কৰে?

৬। সাত মাহৰ পৰা ১২ মহীয়া শিশুৰ আচৰণ পৰিবৰ্তনত প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশে কিদৰে প্ৰভাৱ পেলায়?

৭। চাৰিৰ পৰা ছয়মহীয়া শিশুৰ শাৰীৰিক বিকাশৰ বিষয়ে লিখা।

৮। এবছৰীয়া শিশুৰ ভাষাৰ বিকাশ কিদৰে হয়?

(গ) দীঘলীয়া উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ

১। এটা শিশুৰ শাৰীৰিক বিকাশৰ বিষয়ে চমুকৈ বৰ্ণনা কৰা।

২। শিশুৰ সঞ্চালনৰ কৌশলসমূহৰ যিকোনো দুটা কৌশলৰ বিষয়ে লিখা।

৩। শিশু কালৰ খেলৰ কৌশলসমূহ কি কি? বৰ্ণনা কৰা।

৪। সামাজিক বিকাশৰ সংজ্ঞা দিয়া। কিমান বয়সত শিশুৱে নিজৰ বয়বস্ত্ৰৰ প্ৰতি আকৃষ্ট হয়? সামাজীকৰণৰ বিষয়ে চমুকৈ আলোচনা কৰা।

৫। আবেগিক বিকাশ কি? আবেগ কেই প্ৰকাৰ? শিশুৱে কিদৰে আবেগ প্ৰকাশ কৰে?

৬। প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশ কাক বোলে? দুইৰ পৰা তিনিবছৰীয়া শিশুৰ প্ৰজ্ঞাত্মক বিকাশৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ উল্লেখ কৰা।

৭। সাত মাহৰ পৰা বাৰ মাহৰ শিশুৰ ভাষাৰ বিকাশ কিদৰে হয় বৰ্ণনা কৰা।

তৃতীয় অধ্যায়

প্রতিবোধ কৰিব পৰা ৰোগসমূহৰ পৰা সুৰক্ষা

(Protection from Preventable diseases)

৩.১ পাতনি (Introduction) :

বৰ্তমান ভাৰতৰ দৰে উন্নয়নশীল দেশত প্ৰায় সবহভাগ শিশুৱেই বিভিন্ন ৰোগত ভুগি থকা দেখা যায়। ইয়াৰে কিছুমান শিশু দুৰ্বলতাৰ বাবে মৃত্যুমুখত পৰে। ইয়াৰ প্ৰধান কাৰণ দৰিদ্ৰতা বুলি চিনাক্ত কৰা হৈছে। পিতৃ-মাতৃৰ অজ্ঞতাৰ বাবেও বহুতো শিশুৰ স্বাস্থ্য সুৰক্ষিত নহয়। ফলত এনে শিশু সঘনাই বিভিন্ন ৰোগত ভুগি থাকে। এই শিশুসকলৰ স্বাস্থ্য উন্নত কৰাৰ লগতে সুৰক্ষিত কৰিবলৈ কিছুমান উপায় আছে। সেইবোৰৰ বিষয়ে এই পাঠত পঢ়িবলৈ পাবা। প্ৰথম বাৰ্ষিকৰ পাঠত স্বাস্থ্য কি আৰু ইয়াৰ বিভিন্ন দিশৰ বিষয়ে পঢ়ি আহিছ। এই পাঠত তলত দিয়া বিষয়সমূহৰ বিষয়ে জানিব পাৰিবা।

- ৰোগৰ সংজ্ঞা
- শিশুকালৰ বিভিন্ন ৰোগসমূহ, ইয়াৰ প্ৰকাৰ আৰু এইবোৰ কিদৰে বিয়পে।
- অসংক্ৰমতা আৰু অসংক্ৰাম্যকৰণৰ ধাৰণা আৰু প্ৰকাৰ।
- সংচাৰী ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু প্রতিবোধমূলক ব্যৱস্থা।
- মাতৃদুগ্ধ পানৰ উপকাৰীতা।

- অসংক্ৰাম্যকৰণৰ তালিকাৰ নমুনা।
- শিশুকালৰ বিভিন্ন ৰোগৰ লক্ষণসমূহ।

৩.২ স্বাস্থ্য আৰু ৰোগ (Health and disease) :

স্বাস্থ্য আৰু ৰোগ এই দুয়োটা শব্দ এটা মুদ্ৰাৰ ইপিঠি আৰু সিপিঠি। অন্য অৰ্থত ই হৈছে দিন আৰু ৰাতিৰ দৰে। এটা শিশু যদি ৰোগমুক্ত হয় তেতিয়া সেই শিশুটোক স্বাস্থ্যবান বুলি ক'ব পাৰো। ৰোগৰ পৰা মুক্ত হৈ থাকিলে স্বাস্থ্যৰ উন্নতিৰ লগতে দীৰ্ঘ জীৱন লাভ, অৰ্থপূৰ্ণ উৎপাদনমুখী কামত নিয়োগ কৰিব পাৰি। ফলত ব্যক্তি আৰু ৰাষ্ট্ৰই অৰ্থনৈতিক দিশত লাভবান হয়।

আনহাতে (ৰোগ বা বেমাৰ হৈছে শৰীৰৰ এক অস্বস্তিকৰ বা অস্বাভাৱিক অৱস্থা, য'ত আক্ৰান্ত হোৱা লোকৰ স্বাভাৱিক কাম-কাজত ব্যাঘাত জন্মে।) অন্য অৰ্থত ৰোগ বা বেমাৰৰ সংজ্ঞা আমি এনেদৰেও দিব পাৰো— “ই হৈছে জীৱই পৰিৱেশৰ সৈতে জোৰা মাৰিব পৰাকৈ আহৰণ কৰা এক বিফল প্ৰচেষ্টা।”

প্ৰতিবোধ কৰিব পৰা ৰোগসমূহৰ পৰা সুৰক্ষা

৩.৩ শিশুকালৰ বিভিন্ন ৰোগ (Different childhood diseases) :

শিশুকালৰ এনে কিছুমান ৰোগ আছে, যিবোৰ অতি সঘনাই শিশুৰ মাজত হোৱা দেখা যায়। তুমি এইবোৰৰ বিষয়ে জানানে? বা এইবোৰৰ নাম শুনিছানে? এই ৰোগবোৰ হ'ল— ডায়েৰীয়া, সৰুআই, ক'লেৰা, যক্ষ্মা ইত্যাদি। এইবোৰৰ বিষয়ে এই পাঠতে পিছলৈ বহলাই আলোচনা কৰিম।

৩.৪ ৰোগৰ প্ৰকাৰ (Types of disease) :

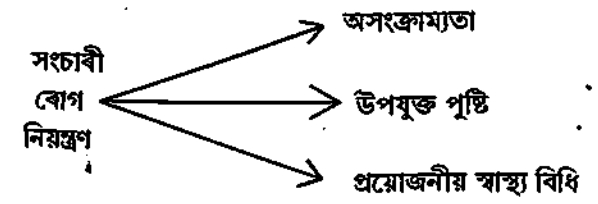
সাধাৰণতে ৰোগসমূহ দুই প্ৰকাৰৰ হয়— সংচাৰী ৰোগ আৰু অসংচাৰী ৰোগ। সংচাৰী ৰোগসমূহ এজনৰ পৰা আন এজন লোকলৈ অতি সোনকালে বিয়পে। এই ৰোগৰ উদাহৰণ হৈছে— ইনফ্লুয়েঞ্জা, যক্ষ্মা, ছপিংকাঁহ, সৰুআই, ক'লেৰা ইত্যাদি।

আনহাতে অসংচাৰী ৰোগসমূহ এজনৰ পৰা আন এজনলৈ সহজে বিয়পি নাযায়। সংচাৰী ৰোগসমূহ তিনিটা বিভিন্ন মাধ্যমৰ দ্বাৰা বিয়পে। সেইকেইটা হ'ল—

- ১। আক্ৰান্ত ৰোগীৰ সংস্পৰ্শৰ দ্বাৰা
- ২। বায়ু, পানী আৰু খাদ্যৰ দ্বাৰা। লগতে মহ আদি কীট-পতঙ্গই কামুৰিলে।
- ৩। বিভিন্ন কাৰক বা বাহক যেনে— বেণ্টেৰীয়া, ভাইৰাচ, পেলু ইত্যাদিৰ দ্বাৰা।

৩.৫ সংচাৰী ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণ (Control of communicable diseases) :

সংচাৰী ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ হ'লে তিনিটা কাৰকৰ অতি প্ৰয়োজন। যেনে— অসংক্ৰমতা, উপযুক্ত পুষ্টি আৰু প্ৰয়োজনীয় স্বাস্থ্য বিধি।



ইতিমধ্যে প্ৰথম বাৰ্ষিকৰ পাঠত উপযুক্ত পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু সু-স্বাস্থ্যৰ বাবে ই কিদৰে সহায় কৰে সেই বিষয়ে পঢ়ি আহিছ। ৰোগৰ পৰা হাত সাৰি থাকিবলৈ হ'লে কিদৰে পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্ন হৈ থাকিব লাগে আৰু ইয়াৰ নিয়মসমূহৰ বিষয়েও নিশ্চয় পঢ়িছ বা এই বিষয়ে কিছু জ্ঞান আছে। এতিয়া আমি এই পাঠত অসংক্ৰমতা, অসংক্ৰাম্যকৰণ আদিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিম।

৩.৬ অসংক্ৰমতা আৰু অসংক্ৰাম্যকৰণৰ ধাৰণা (Concept of immunity and immunization) :

সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ ইনফ্লুয়েঞ্জা, ডায়েৰীয়া, সৰু আই আদি ৰোগ হোৱা মন কৰিছানে? তোমালোকেও কেতিয়াবা এই ধৰণৰ ৰোগত আক্ৰান্ত হৈছিলানে? এই ৰোগসমূহ বিভিন্ন ধৰণৰ বেণ্টেৰীয়া, ভাইৰাচ আদি জীৱাণুৰ আক্ৰমণৰ ফলত হয়। এই ধৰণৰ ৰোগ আমি কিবা উপায়েৰে প্রতিবোধ কৰিব পাৰো আৰু সেই উপায়টোকে অসংক্ৰমতা বুলি কোৱা হয়। অসংক্ৰমতা আৰু অসংক্ৰাম্যকৰণৰ সংজ্ঞা কৰ পাৰিবানে?

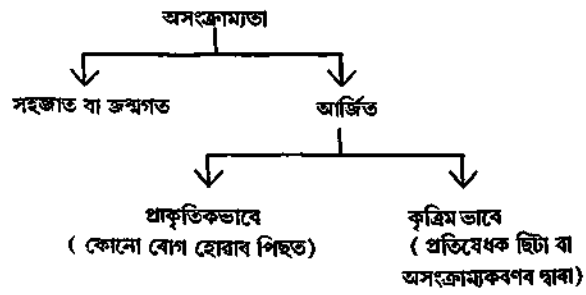
অসংক্ৰমতা হৈছে এজন লোকৰ ৰোগ প্রতিবোধ কৰা আৰু মৃত্যুৰ পৰা নিজকে বচোৱাৰ সামৰ্থ্য। আনহাতে অসংক্ৰাম্যকৰণ হৈছে এটা পদ্ধতি, যাৰ

দ্বাৰা এজন লোকৰ শৰীৰত কৃত্ৰিমভাৱে এক নিৰ্দিষ্ট সংখ্যক জীৱাণু সুমুৱাই এণ্টিবডি বা প্ৰতিৰক্ষীৰ বিকাশ ঘটোৱা হয়। অসংক্ৰম্যকৰণদ্বাৰা শিশুক বিভিন্ন ৰোগৰ পৰা সুৰক্ষা প্ৰদান কৰা হয়।

ওপৰত উল্লেখ কৰা 'এণ্টিবডি' মানে কি জানানে? এইবোৰ হৈছে তেজত থকা কেতবোৰ ৰাসায়নিক পদাৰ্থ, যিবোৰে শৰীৰত বীজাণু বা জীৱাণু সমূহৰ বিপৰীতে কাম কৰে।

৩.৭ অসংক্ৰম্যতাৰ প্ৰকাৰ (Types of immunity) :

অসংক্ৰম্যতা সাধাৰণতে দুই প্ৰকাৰৰ। সহজাত বা জন্মগত আৰু আৰ্জিত অসংক্ৰম্যতা।



সহজাত অসংক্ৰম্যতা জন্মতে পোৱা হয়। মাতৃদুগ্ধ পান কৰাৰ বাবে কিছুমান এণ্টিবডি মাকৰ পৰা শিশুৱে পায়। এইদৰে শিশুৱে সহজাত অসংক্ৰম্যতা লাভ কৰে। আৰ্জিত অসংক্ৰম্যতা হৈছে যেতিয়া শিশুৱে কোনো এটা ৰোগত ভোগে, তেতিয়া সেই ৰোগৰ জীৱাণুৰ ক্ৰিয়া প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ শৰীৰে এণ্টিবডি প্ৰস্তুত কৰি লয়। অৰ্থাৎ শৰীৰে নিজেই অসংক্ৰম্যতা আহৰণ কৰি ল'ব পৰা অৱস্থাকে আৰ্জিত অসংক্ৰম্যতা বোলা হয়। আৰ্জিত

অসংক্ৰম্যতাও দুই ধৰণে আহৰণ কৰিব পাৰি। এক প্ৰকাৰে কোনো ৰোগহোৱাৰ পিছত শৰীৰে এণ্টিবডি প্ৰস্তুত কৰি লয়। আনহাতে কৃত্ৰিমভাৱে অৰ্থাৎ দুৰ্বল বা মৃত জীৱাণুসমূহ বা এণ্টিজেনসমূহ বেজীৰ দ্বাৰা শৰীৰত সুমুৱাই দিও অসংক্ৰম্যতা আহৰণ কৰা হয়। বেজীৰ দ্বাৰা সুমুৱাই দিয়া পদাৰ্থসমূহে শৰীৰত ৰোগ প্ৰতিৰোধকাৰী এণ্টিবডিসমূহ প্ৰস্তুত কৰি ল'ব পাৰে। এইবোৰকে 'প্ৰতিষেধক ছিটা' বোলা হয়। এইবোৰৰ নাম শুনিছানে?

সাধাৰণতে সৰু সৰু ল'ৰা-ছোৱালীক প্ৰতিষেধক ছিটা দি বা অসংক্ৰম্যকৰণ দ্বাৰা বিভিন্ন ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি। এনে ধৰণৰ কিছুমান ৰোগৰ নাম ক'ব পাৰিবানে? এইবোৰ হৈছে— যক্ষ্মা, ডিপ্‌থেৰীয়া বা ঘোঁৰাশলখা, হুপিংকাঁহ, পলিঅ', সৰু আই, ধনুস্তংকাৰ ইত্যাদি। এই পাঠতে পিছলৈ আমি এই ৰোগবোৰৰ লক্ষণসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিম। এতিয়া মাতৃদুগ্ধ পান বা স্তন পান কৰি কিদৰে সহজাত অসংক্ৰম্যতাৰ বিকাশ ঘটাব পাৰি তাক জানো আহাঁচোন?

৩.৮ স্তন পান বা মাতৃদুগ্ধ পান (Breast feeding) :

এটা নৱজাত শিশুক জন্মৰ আধা ঘণ্টাৰ পিছতে মাকৰ গাখীৰ খাবলৈ দিয়া হয়। ইয়াৰদ্বাৰা শিশুৱে উপযুক্ত পুষ্টি আহৰণ কৰে, যাৰ ফলত শিশুৰ সুস্থ বৃদ্ধি আৰু বিকাশ সম্ভৱ হয়। তাৰোপৰি শিশু জন্মৰ পিছতেই মাতৃৰ স্তনৰ পৰা পাতল হালধীয়া ৰঙৰ, ডাঠ গাখীৰ নিৰ্গত হয়। এনে গাখীৰক 'কলষ্ট্ৰাম' (colostrum) বোলে। এই

গাখীৰত ভিটামিন এ, উন্নত মানৰ প্ৰ'টিন আৰু সংক্ৰামক ৰোগ প্ৰতিৰোধী সকলোবোৰ পদাৰ্থ থাকে। সেয়ে এই গাখীৰ শিশুৱে খাবলৈ পালে সকলোবোৰ প্ৰয়োজনীয় পুষ্টি পোৱাৰ লগতে সহজাত অসংক্ৰম্যতা লাভ কৰে। তাৰোপৰি জন্মৰ পৰা ছয় মাহ বয়সলৈকে শিশুক কেৱল মাকৰ গাখীৰহে খাবলৈ দিয়া হয়। ইয়াৰ কাৰণ হ'ল— মাকৰ গাখীৰত শিশুৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সকলোবোৰ খাদ্য উপাদান থাকে আৰু এই সময়ত অন্যান্য জুলীয়া বা গোটা পদাৰ্থ শিশুক খাবলৈ দিলে ডায়েৰীয়া বা পেটৰ অন্যান্য ৰোগ হ'ব পাৰে।

শিশুৰ ছয়মাহ বয়স হোৱাৰ পিছৰ পৰা মাকৰ গাখীৰৰ লগতে বদলী খাদ্য (weaning food) যেনে— চাউলৰ গুড়িৰে তৈয়াৰ কৰা লুখৰী, টিনত পোৱা খাদ্য, খিচিৰী, সিজোৱা শাক-পাচলি, চুজি আদি খুওৱাৰ অভ্যাস কৰিব লাগে। ইয়াৰ লগতে শিশুৰ ইচ্ছা অনুসৰি দুবছৰ বয়সলৈকে স্তন পান কৰাই থাকিব লাগে। কাৰণ ছয় মাহ পাৰ হোৱাৰ পিছত কেৱল মাকৰ গাখীৰে শিশুৰ প্ৰয়োজনীয় পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ কৰিব নোৱাৰে। এইদৰে মাতৃয়ে শিশুক স্তন পান কৰোৱাৰ ফলত উভয়ে কিছুমান দিশত বিশেষ লাভ হয়। এইবোৰৰ বিষয়ে তলত আলোচনা কৰা হৈছে।

৩.৯ মাতৃ স্তন পান কৰাৰ সুবিধাসমূহ (Advantages of Breastfeeding) :

(ক) শিশুৰ বাবে—

১। আগতেই উল্লেখ কৰা হৈছে যে মাতৃ স্তন

পান বা মাতৃদুগ্ধ খোৱাৰ ফলত শিশুৱে সহজাত ভাবে অসংক্ৰম্যতা লাভ কৰে।

২। মাতৃদুগ্ধ হৈছে প্ৰত্যেক শিশুৰ বাবে প্ৰকৃতিৰ এক বিশেষ উপহাৰ স্বৰূপ।

৩। মাতৃদুগ্ধ পান কৰাৰ ফলত শিশুৰ পঞ্চ ইন্দ্ৰিয় সক্ৰিয় হৈ পৰে।

৪। মাতৃদুগ্ধ খোৱা শিশুৰ বুদ্ধিমত্তা বেছি হয়।

৫। মাতৃদুগ্ধ খালে কিছুমান ৰোগ যেনে— ডায়েৰীয়া, নিউমোনিয়া আদি ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি।

৬। মাতৃদুগ্ধ খোৱা শিশুৰ মাজত মৃত্যুৰ সম্ভাৱনীয়তা কম।

(খ) মাতৃৰ বাবে—

১। জন্মৰ পিছতে শিশুক স্তন পান কৰালে মাক গৰাকীৰ প্ৰসৱৰ পিছত হোৱা ৰক্তক্ষৰণ হ্রাস পায়। ফলত এনে মাতৃয়ে ৰক্তাৱস্থা বা লোৰ অভাৱজনিত ৰোগত ভোগাৰ আশংকা কম হয়।

২। শিশুক স্তন পান কৰোৱাৰ ফলত গৰ্ভাৱস্থাত মাতৃগৰাকীয়ে লাভ কৰা অতিৰিক্ত ওজন কমি যায়।

৩। স্তন পান কৰালে মাতৃ আৰু শিশুৰ মাজৰ মৰমৰ বান্ধোন অধিক দৃঢ় হয়।

৪। শিশুক স্তন পান কৰোৱাৰ ফলত মাতৃগৰাকীৰ অসংক্ৰম্য প্ৰক্ৰিয়া অধিক সক্ৰিয় হয়।

৫। স্তন পান কৰোৱাৰ বাবে মাতৃ গৰাকীয়ে দ্বিতীয়বাৰ গৰ্ভধাৰণ কৰোঁতে পলম হয়। তাৰোপৰি ডায়েবেটিছ বা বহুমূত্ৰ ৰোগ থকা মাতৃৰ ইনচুলিনৰ প্ৰয়োজনীয়তা হ্রাস পায়।

৬। শিশুক স্তন পান কৰোৱা মাতৃৰ স্তন আৰু ডিম্বাশয়ৰ কৰ্কট ৰোগ হোৱাৰ আশংকা কম হয় আৰু

হাড় ঠুনুকা হোৱা ৰোগ (osteoporosis) প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি।

৩.১০ অসংক্ৰাম্যকৰণৰ তালিকা (Immunization chart) :

তোমালোকে ইতিমধ্যে অসংক্ৰাম্যকৰণ, ইয়াৰ প্ৰকাৰ আদিৰ বিষয়ে গম পোৱা। জন্মৰ পিছৰে পৰা প্ৰত্যেক শিশুকে কৃত্ৰিমভাৱে অসংক্ৰাম্যকৰণ কৰা হয়। অৰ্থাৎ ৰোগ প্ৰতিৰোধক বিভিন্ন ছিটা বা বেজী

দিয়া হয়। এই ছিটা বা বেজীসমূহ বিভিন্ন বয়সত, বিভিন্ন সময়ত শিশুক দিয়া উচিত। বৰ্তমান চৰকাৰেও এই প্ৰতিৰোধক ছিটাসমূহ শিশুক সাৰ্বজনীন অসংক্ৰাম্যকৰণ আঁচনিৰ (Universal Immunization Scheme) যোগেদি সকলোবোৰ প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰত বিনামূলীয়াকৈ যোগান ধৰাৰ ব্যৱস্থা কৰিছে। তলত অসংক্ৰাম্যকৰণ বা প্ৰতিৰোধক ছিটা বা বেজীৰ তালিকা দিয়া হ'ল।

৩.১১ সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ অসংক্ৰাম্যকৰণৰ তালিকা (Immunization chart for small children) :

শিশুৰ নাম :

বয়স :

জন্মৰ তাৰিখ :

লিংগ :

চিকিৎসকৰ নাম :

টেলিফোন নং :

দেউতাকৰ নাম :

মাকৰ নাম :

ঘৰৰ ঠিকনা :

ফোন নং :

চিকিৎসা কেন্দ্ৰৰ ঠিকনা

বয়স

প্ৰয়োজনীয় ছিটা বা বেজীৰ নাম

জন্মতে বা জন্মৰ ৪৮ ঘণ্টাৰ ভিতৰত

০-১ মাহ

১^১ মাহ

২^১ মাহ

৩^১ মাহ

৯-১২ মাহ

১৫-১৮ মাহ

১৬-২৪ মাহ

২ বছৰ

৫ বছৰ

পলিঅ'ৰ খোৰাক আৰু বি.চি.জি.

হেপাটাইটিচ-বি (প্ৰথম বেজী)

ডি.পি.টি., পলিঅ' খোৰাক

ডি.পি.টি., পলিঅ', হেপাটাইটিচ-বি (দ্বিতীয় বেজী)

ডি.পি.টি., পলিঅ', হেপাটাইটিচ-বি (তৃতীয় বেজী)

সৰুআই

সৰুআই, মাম্পছ, ৰুবেলা (এম.এম.আৰ.)

ডি.পি.টি., পলিঅ' (বুট্টাৰ ড'জ)

টায়ফয়েড

পলিঅ', ডি.টি. (বুট্টাৰ ড'জ)

প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা ৰোগসমূহৰ পৰা সুৰক্ষা

সৰুতে এনে ধৰণৰ বেজী বা ছিটাসমূহ লৈছিলানে? এই তালিকাখনৰ দৰে তোমালোকৰো স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় কাৰ্ড (Health card) নিশ্চয় আছিল। কিয়নো এই সকলোবোৰ প্ৰতিৰোধক বেজী লোৱাটো সকলো শিশুৰ বাবে অতি প্ৰয়োজন। এতিয়া অসংক্ৰাম্যকৰণৰ তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত প্ৰতিৰোধক বেজীসমূহৰ বিষয়ে জানো আহঁ।

১। বি.চি.জি (বেচিলাচ কালমেটি গুবিন) : এই বেজীয়ে যক্ষ্মাৰোগৰ প্ৰতিৰোধক হিচাবে কাম কৰে। শিশুৰ জন্মৰ পিছতে এই বেজী দিয়া হয়। তিনিৰ পৰা চাৰি সপ্তাহৰ ভিতৰতে এই বেজীৰ প্ৰতিক্ৰিয়া শৰীৰত আৰম্ভ হয়।

২। ডি.পি.টি. (ডিপ্ৰথেৰিয়া, পাৰটুচিছ বা হুপিংকাহ, টিটানাছ) : এই বেজী তিনিটা ৰোগৰ প্ৰতিৰোধক হিচাবে দিয়া হয়। প্ৰথমটো বেজী শিশুৰ ছয় সপ্তাহত, আৰু বাকী দুটা বেজী চাৰি সপ্তাহৰ ব্যৱধানত দিব লাগে। এই বেজী দিয়াৰ পিছত শিশুৰ সামান্য জ্বৰ আহিব পাৰে।

৩। পলিঅ' : পলিঅ' ৰোগৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ এইবিধ প্ৰতিৰোধক ঔষধ মুখেৰে খুওৱা হয়। প্ৰথম পালি ঔষধ জন্মতে, দ্বিতীয় আৰু তৃতীয় পালি ৪-৮ সপ্তাহৰ ভিতৰত খুওৱা হয়। পালছ পলিঅ'ৰ নাম শুনিছানে? বৰ্তমান ভাৰত চৰকাৰে পলিঅ' ৰোগ সম্পূৰ্ণৰূপে নিৰ্মূল কৰিবলৈ এনে ধৰণৰ আঁচনি গ্ৰহণ কৰিছে।

৪। হেপাটাইটিছ বি : এই বেজী হৈছে জনদিচ ৰোগৰ প্ৰতিৰোধক। জনদিচ ৰোগ এবিধ ভাইৰাচৰ পৰা উৎপন্ন হয়। এই ভাইৰাচ বিধ দূষিত বেজীৰ

দ্বাৰা আৰু এজন ৰোগীয়ে আনৰ পৰা তেজ গ্ৰহণ কৰাৰ ফলত এজনৰ পৰা আন এজনৰ শৰীৰলৈ যায়। সাধাৰণতে নৱজাত শিশুৱে মাকৰ পৰা এই ৰোগ আহৰণ কৰিব পাৰে। সেয়ে এই ৰোগৰ পৰা শিশুক নিৰাপদে ৰাখিবলৈ এই বেজী জন্মতে বা জন্মৰ এমাহৰ পিছত, দ্বিতীয় বেজী দ্বিতীয় মাহত আৰু তৃতীয়টো বেজী চাৰে তিনি মাহত দিব লাগে।

৫। সৰু আই : সৰু আই বা মিজলচ (measles) ৰোগৰ প্ৰতিৰোধক হিচাবে এই বেজী শিশুৰ ন মাহৰ পৰা ১২ মাহৰ ভিতৰত দিয়া হয়। এই বেজী ললে কিছুমান শিশুৰ সামান্য জ্বৰ আহিব পাৰে।

৬। এম., এম., আৰ. (সৰু আই, মাম্পছ আৰু ৰুবেলা) : এই বেজীয়ে তিনিটা ৰোগৰ বিৰুদ্ধে অসংক্ৰাম্যতা দিয়ে। শিশুৰ ১৫-১৮ মাহত এই বেজী এবাৰতে দিয়া হয়।

৭। টায়ফয়েড : এই বেজীয়ে শিশুক টায়ফয়েড ৰোগৰ পৰা ৰক্ষা কৰে। শিশুৰ দুবছৰ বয়সত এই বেজী দিয়া হয়। এই বেজীয়ে শিশুক কম পৰিমাণেহে সুৰক্ষা প্ৰদান কৰিব পাৰে। সেয়ে দ্বিতীয় বেজী পুনৰ ১-১^১ মাহৰ ভিতৰত দিব পৰা যায়।

৩.১২ শিশুকালৰ বিভিন্ন ৰোগৰ লক্ষণসমূহ (Symptoms of childhood disease) :

শিশু অৱস্থাত জ্বৰ, পানীলগা, কাঁহ আদি সাধাৰণ ৰোগসমূহে দেখা দিয়াৰ উপৰিও অন্য কেতবোৰ বিশেষ ৰোগতো ভোগা দেখা যায়। এইবোৰৰ বিষয়ে তলত আলোচনা কৰা হৈছে—

১। যক্ষ্মা : এই ৰোগ টিউবাৰকুলাৰ বেচিলাচ (Tubercular bacillus) নামৰ এবিধ বেণ্টেৰীয়াৰ

ফলত হয়। এই ৰোগ বায়ুৰ দ্বাৰা বিস্তাৰ লাভ কৰে। সাধাৰণতে জন্মৰ পৰা সকলো বয়সৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ এই ৰোগ হোৱা দেখা যায়। এই ৰোগ উৎপন্নকাৰী বেঙেৰীয়াৰ শৰীৰত বিকাশ কাল হৈছে চাৰিৰ পৰা ছয় সপ্তাহ আৰু এই ৰোগ যিকোনো ঋতুতে হ'ব পাৰে। এই ৰোগৰ লক্ষণসমূহ হৈছে দুৰ্বলতা, শৰীৰৰ ওজন হ্রাস পোৱা, ভোক নলগা, নাড়ীৰ স্পন্দন বৃদ্ধি, সঘনাই জ্বৰ উঠা, মুখৰ পৰা বেয়া গন্ধ ওলোৱা, সঘনাই কাঁহ হৈ থকা ইত্যাদি। এই ৰোগত আক্ৰান্ত শিশুক অন্য লোকৰ পৰা আঁতৰাই ৰাখিব লাগে। পুষ্টিযুক্ত আহাৰ দিয়াৰ উপৰিও শিশুক পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নকৈ ৰখা উচিত। শিশুৰ থু, কফ আদি য'তে ত'তে পেলাব নালাগে।

২। ডি.পি.টি. : ই হৈছে তিনিটা ৰোগৰ সমষ্টি আৰু প্ৰত্যেকৰে লক্ষণসমূহ বেলেগ বেলেগ হয়। সেয়ে প্ৰত্যেকটো ৰোগৰ লক্ষণসমূহ বেলেগে বৰ্ণনা কৰা হৈছে।

(ক) ডিপথেৰীয়া : এই ৰোগ বায়ু আৰু ৰুগীয়া শিশুৰ সংস্পৰ্শৰ দ্বাৰা বিয়পে। কৰিনেবেঙেৰীয়া ডিপথেৰিয়েল বেচিলাচ নামৰ বেঙেৰীয়া হৈছে এই ৰোগৰ প্ৰধান কাৰক। জন্মৰপৰা পাঁচ বছৰ বয়সৰ ল'ৰা-ছোৱালী এই ৰোগত আক্ৰান্ত হোৱা দেখা যায়। সাধাৰণতে ২-৫ দিনৰ ভিতৰত এই ৰোগে শৰীৰত বিস্তাৰ লাভ কৰে। ঠাণ্ডা দিন বিশেষকৈ নৱেম্বৰ ডিচেম্বৰ মাহত এই ৰোগ বেছিকৈ হয়। এই ৰোগৰ লক্ষণসমূহ হ'ল— অত্যধিক জ্বৰ, ডিঙিৰ সুৰসুৰণি আৰু বিষ, টনছিলৰ ওপৰত পাতল বগা চামনি পৰাৰ বাবে শ্বাসনলী ঠেক হৈ পৰা, খাদ্যবস্তু

গিলিব নোৱাৰা, মুখৰ তালু (Palate), চকু, পেট, বাহু আৰু ভৰিৰ মাংসপেশীৰ সাৰ নোহোৱা (Paralysis) ইত্যাদি। এই ৰোগত আক্ৰান্ত শিশুক তৎক্ষণাত উপযুক্ত চিকিৎসা প্ৰদান কৰাৰ লগতে শিশুৰে ব্যৱহাৰ কৰা খেলাবস্তু, খোৱা বাচন-বৰ্তন আদি অন্য শিশুক ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ দিব নালাগে।

(খ) পাবটুছিছ বা ছপিংকাঁহ : এই ৰোগ বায়ুৰ দ্বাৰা বিয়পে। বেচিলাচ পাটুছিছ নামৰ এবিধ বেঙেৰীয়াৰ বাবে এই ৰোগ হয়। সাধাৰণতে ঠাণ্ডা দিনত আৰু বসন্ত ঋতুত এই ৰোগৰ প্ৰাদুৰ্ভাৱ হয় আৰু এই বেঙেৰীয়াই শৰীৰত প্ৰৱেশ কৰাৰ এক বা দুই সপ্তাহৰ ভিতৰতে এই ৰোগে শৰীৰত বিস্তাৰ লাভ কৰে। ছপিংকাঁহৰ লক্ষণ হৈছে— অত্যধিক কাঁহ, কফ, বমি হোৱা, উশাহ-নিশাহত কষ্ট পোৱা, শাৰীৰিক দুৰ্বলতা ইত্যাদি। এই ৰোগত ভোগা শিশুক ঠাণ্ডা লগাব নালাগে আৰু ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ অনুসৰি চিকিৎসা কৰিব লাগে।

(গ) টিটোনাছ বা ধনুপ্ৰংকাৰ : মামৰে ধৰা কোনো বস্তুৰ দ্বাৰা শৰীৰত আঘাত পালে বা লেতেৰা মাটিৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিলে এই ৰোগে দেখা দিয়ে। এই ৰোগৰ প্ৰধান কাৰক হৈছে— টিটোনাছ বেচিলাচ নামৰ এবিধ বেঙেৰীয়া। এই ৰোগ সৰু ডাঙৰ সকলো লোকৰে হোৱা দেখা যায়। চাৰিৰ পৰা দুই সপ্তাহৰ ভিতৰতে এইবিধ বেঙেৰীয়াই শৰীৰত প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰিব পাৰে। এই ৰোগৰ লক্ষণসমূহ হ'ল— মূৰৰ বিষ, জ্বৰ, অস্থিৰ অৱস্থা, খাদ্যবস্তু চোৱাওঁতে আৰু গিলোতে অসুবিধা, শৰীৰৰ পিছৰ অংশ ধেনুভেৰীয়া হোৱা, দাঁতৰ হনু (jaw) জঠৰ হোৱা ইত্যাদি। এই

ৰোগ যিকোনো ঋতুতে হ'ব পাৰে। এই ৰোগত আক্ৰান্ত লোকক ততালিকে চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ নিব লাগে। ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ অনুসৰি হাস্পাতালত ভৰ্তি কৰি চিকিৎসা দিয়া উচিত।

৩। পলিঅ' : পলিঅ' ৰোগ দূষিত খাদ্য আৰু পানীৰ দ্বাৰা বিয়পিব পাৰে। এই ৰোগ হোৱাৰ প্ৰধান কাৰণ হৈছে এবিধ ভাইৰাচ। সাধাৰণতে পলিঅ' ৰোগ সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ হোৱা দেখা যায়। গৰমৰ দিনত এই ৰোগৰ প্ৰাদুৰ্ভাৱ অধিক হয় আৰু ভাইৰাচৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হোৱাৰ ১২ দিনৰ ভিতৰতে ইয়াৰ লক্ষণসমূহ দেখা পোৱা যায়। এই ৰোগৰ লক্ষণসমূহ হ'ল— জ্বৰ, মূৰৰ বিষ, টোপনি ভাব, বমি, ডায়েৰীয়া, ভৰি-হাতৰ বিষ, দুৰ্বল ভাৱ ইত্যাদি। এই ৰোগত আক্ৰান্ত শিশুক প্ৰথমে জ্বৰ আৰু বমি বন্ধ কৰাবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে। বমি বন্ধ হ'লে প্ৰচুৰ পৰিমাণৰ পানী খাবলৈ দিব লাগে। ৰোগী দুৰ্বল হৈ পৰা বাবে যথেষ্ট জিৰণিৰ প্ৰয়োজন হয়। ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ অনুসৰি ৰোগীক চিকিৎসা দিব লাগে।

৪। সৰু আই : এবিধ ভাইৰাচৰ দ্বাৰা এই ৰোগ উদ্ভৱ হয়। ৰুগীয়া শিশুৰ থু, শেঙুণ আদি য'তে-ত'তে পেলালে বা ৰোগীয়ে ব্যৱহাৰ কৰি লেতেৰা কৰা কাপোৰ সুস্থ শিশুৰে চুলে এই ৰোগ বিয়পে। সৰু কেঁচুৱাৰ পৰা প্ৰায় আঠ বছৰীয়া শিশুৰ সৰু আই ওলোৱা দেখা যায়। আক্ৰান্ত শিশুৰ শৰীৰত ১০-১২ দিনৰ ভিতৰতে ভাইৰাচে প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰিব পাৰে। সাধাৰণতে জানুৱাৰীৰ পৰা এপ্ৰিল মাহলৈকে এই ৰোগ হোৱা দেখা যায়। এই ৰোগৰ লক্ষণসমূহ হৈছে— পানীলগা, কাঁহ, জ্বৰ, বঙা বৰণৰ

সৰু সৰু গুটি প্ৰথমে মুখ, ডিঙি আৰু পিছলৈ গোটেই শৰীৰত ওলোৱা, চকুৰ পৰা পানী ওলোৱা, উজ্জ্বল পোহৰ সহ কৰিব নোৱাৰা ইত্যাদি। এই ৰোগত আক্ৰান্ত শিশুক অকলশৰীয়াকৈ ৰাখিব লাগে। ঠাণ্ডা বস্তু, যেনে— পানী, বৰফ আদি গাত ঘঁহিলে শিশুৰ গাৰ পোৰণি আৰু খজুৱতি কমিবলৈ ধৰে। উজ্জ্বল পোহৰৰ সলনি কম পোহৰৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে। এনে শিশুক পৰাপক্ষত ঘৰৰ বাহিৰলৈ ওলাবলৈ দিব নালাগে।

৫। ক'লেৰা : সাধাৰণতে দূষিত পানী, খাদ্য আদি খালে এই ৰোগত আক্ৰান্ত হোৱা দেখা যায়। ক'লেৰা ৰোগৰ প্ৰধান কাৰক হৈছে বেচিলাচ বেঙেৰীয়া। এই ৰোগে ১-৫ দিনৰ ভিতৰতে শৰীৰত প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰিব পাৰে। ক'লেৰা ৰোগৰ লক্ষণসমূহ হৈছে— চাউল ধোৱা পানীৰ দৰে পনীয়া পায় খানা, বমি, বেছিকৈ পিয়াহ লগা, পেচাব নোহোৱা ইত্যাদি।

এই ৰোগ যিকোনো ঋতুতে হ'ব পাৰে। বিশেষকৈ কোনো উৎসৱ পাৰ্বন, পূজা, মেলা আদিত অত্যধিক লোকৰ সমাগম হ'লে এই ৰোগে দেখা দিয়ে। এই ৰোগত আক্ৰান্ত শিশুক যথেষ্ট পৰিমাণে পানী খাবলৈ দিব লাগে। তৎক্ষণাত ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ লৈ চেলাইন দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।

৬। ডায়েৰীয়া : কিছুমান বেঙেৰীয়া আৰু ভাইৰাচৰ দ্বাৰা এই ৰোগ হোৱা দেখা যায়। তাৰোপৰি অস্বাস্থ্যকৰ পৰিবেশত বাস কৰিলে, লেতেৰাকৈ প্ৰস্তুত কৰা খাদ্য খালে, ম'হ মাখি আদি পৰা খাদ্য খালে, ডায়েৰীয়া হব পাৰে। এই ৰোগৰ লক্ষণ সমূহ হৈছে—

পেটৰ বিষ, সঘনাই হোৱা পনীয়া পায়খানা, দুৰ্বল, পিয়াহ বেছিকৈ লগা, জ্বৰ, বমি ভাৱ ইত্যাদি। ডায়েৰীয়াত আক্ৰান্ত হোৱা ৰোগীৰ শৰীৰৰ পৰা যথেষ্ট পৰিমাণে পানী বাহিৰলৈ ওলাই যায়। সেয়ে এনে ৰোগীক পানী

বেছিকৈ খাবলৈ দিব লাগে। সামান্য পৰিমাণৰ নিমখ আৰু চেনী মিহলোৱা পানী বা অ' আৰ. এচ (O.R.S) খাবলৈ দিব লাগে। ইয়াৰ সম্পূৰ্ণ নাম হৈছে অ'ৰেল বিহাইড্ৰেচন' দ্ৰৱ (Oral Rehydration Solution)

মূলভাৱ

- ☆ ৰোগ হৈছে এক অস্বাভাৱিক অৱস্থা, য'ত আক্ৰান্ত হোৱা লোকৰ স্বাভাৱিক কাম কাজত ব্যাঘাট জন্মে।
- ☆ ৰোগ সমূহ সাধাৰণতে দুই প্ৰকাৰৰ—সংচাৰী আৰু অসংচাৰী ৰোগ।
- ☆ সংচাৰী ৰোগ তিনিটা মাধ্যমৰ দ্বাৰা বিয়পে।
- ☆ অসংক্ৰাম্যতা হৈছে—মানুহৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰা আৰু মৃত্যুৰ পৰা নিজক বছেৰাৰ সামৰ্থ্যতা।
- ☆ অসংক্ৰাম্যকৰণৰ দ্বাৰা এজন লোকৰ শৰীৰত কৃত্ৰিমভাৱে জীৱাণু সুমুৱাই এণ্টিবডিৰ বিকাশ ঘটোৱা হয়।
- ☆ মাতৃ দুগ্ধ পানৰ দ্বাৰা শিশুৱে অসংক্ৰাম্যতা লাভ কৰে।
- ☆ মাতৃ দুগ্ধ পানৰ ফলত শিশু আৰু মাতৃ উভয়ে উপকৃত হয়।
- ☆ অসংক্ৰাম্যকৰণৰ দ্বাৰা শিশুক বিভিন্ন বয়সত বিভিন্ন ধৰণৰ প্ৰতিৰোধক বেজী দিয়া হয়।
- ☆ শিশু অৱস্থাৰ বিভিন্ন ৰোগ সমূহ হৈছে—যক্ষ্মা, ডি.পি.টি, পলিঅ', সৰু আই, ক'লেৰা আৰু ডায়েৰীয়া ইত্যাদি। এইবোৰৰ প্ৰত্যেকৰে লক্ষণ বেলেগ বেলেগ হয়।

প্ৰশ্নাৱলী

- ক) অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ
১. ৰোগৰ সংজ্ঞা দিয়া
 ২. শিশুকালৰ ৰোগসমূহ কি কি?
 ৩. অসংক্ৰাম্যকৰণ কি?
 ৪. বায়ুৰ দ্বাৰা বিস্তাৰিত হোৱা দুটা ৰোগৰ নাম লিখা।
 ৫. এটা শিশুৰ কিমান বয়সত বি.চি.জি আৰু ডি.পি.টি. দিয়া হয়।

৬. ক'লেৰাম কি?

১. আৰ্জিত অসংক্ৰাম্যতা বুলিলে কি বুজা?
 ৮. এম. এম. আৰ. বেজী কি ৰোগৰ প্ৰতিৰোধক হিচাপ দিয়া হয়?
 ৯. দূষিত খাদ্য খোৱাৰ ফলত হোৱা ৰোগৰ নাম লিখা।
 ১০. ক'লেৰা ৰোগৰ দুটা লক্ষণ লিখা।
- খ) চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ
১. সংচাৰী ৰোগ কাক বোলে? এইবোৰ কি দৰে বিয়পে? দুটা সংচাৰী ৰোগৰ নাম লিখা।
 ২. অসংক্ৰাম্যকৰণ কি? এইবোৰ কেই প্ৰকাৰৰ?
৩. মাতৃ দুগ্ধ পানৰ চাৰিটা সুবিধাৰ বিষয়ে লিখা।
৪. সৰু আইৰ দুটা লক্ষণ কি কি? এনে ৰোগীৰ কি দৰে যতন লবা?
৫. বি. চি.জি. আৰু ডি. পি. টি. বেজী শিশুক কেতিয়া আৰু কিয় দিয়া হয়।
৬. সহজাত আৰু আৰ্জিত অসংক্ৰাম্যতাৰ পাৰ্থক্য লিখা।
১. পলিঅ' ৰোগৰ কাৰণ আৰু লক্ষণসমূহ কি কি?
- গ) দীঘলীয়া উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ
১. ৰোগ বুলিলে কি বুজা? ই কেই প্ৰকাৰৰ? সংচাৰী ৰোগ কিদৰে বিয়পে বুজাই লিখা।
 ২. অসংক্ৰাম্যতা আৰু অসংক্ৰাম্যকৰণ কাক বোলে? অসংক্ৰাম্যতাৰ ওপৰত এটা চমু টোকা লিখা।
 ৩. এটা তিনিবছৰীয়া শিশুৰ জন্মৰ পৰা দিবলগীয়া প্ৰতিৰোধক বেজী সমূহৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰা।
 ৪. ডি.পি.টি ৰোগৰ কাৰণ আৰু লক্ষণসমূহৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।
 ৫. জন্মৰ পিছতে শিশুক মাতৃ দুগ্ধ কিয় খুৱাব লাগে? বৰ্ণনা কৰা।
 ৬. যক্ষ্মা ৰোগ কি? এই ৰোগৰ কাৰণ, লক্ষণ আৰু ল'ব লগা সাৱধানতাৰ বিষয়ে লিখা।

বাধাগ্ৰস্ত আৰু বিকলাংগ শিশুৰ বিশেষ প্ৰয়োজনসমূহ
(Special needs of disadvantaged and disabled children)

৪.১ পাতনি (Introduction) :

দ্বিতীয় পাঠত শিশুৰ বিভিন্ন দিশ যেনে : শাৰীৰিক, সামাজিক, আবেগিক বিকাশ আদিৰ বিষয়ে পঢ়ি আহিলা। তাৰোপৰি প্ৰথম পাঠৰ শিশু অৱস্থাৰ বৈশিষ্ট্যসমূহত ইয়াকো গম পোলা যে— প্ৰত্যেক শিশুৰেই বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ নমুনা বেলেগ বেলেগ হয়। আমাৰ সমাজত এনে কিছুমান শিশু আছে যাৰ প্ৰয়োজনসমূহ সাধাৰণ ল'ৰা-ছোৱালীতকৈ কিছু বেলেগ বা তেওঁলোক সাধাৰণ ল'ৰা-ছোৱালীতকৈ বেলেগ হয়। এনে শিশুৰে সামাজিক আৰু আবেগিক সমস্যাসমূহ সমাধান কৰিবলৈ অসমৰ্থ হয়। ফলত ইয়ে তেওঁলোকৰ ব্যক্তিত্ব আৰু সামাজিক বিকাশত প্ৰভাৱ পেলায়। সেইবাবে এনে ল'ৰাছোৱালীক সম্পূৰ্ণৰূপে বিকশিত কৰি গঢ় দিবলৈ বিশেষ মনোযোগৰ প্ৰয়োজন হয়। এই পাঠত আমি তেনে ল'ৰা-ছোৱালীৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিম। এই পাঠটো পঢ়াৰ পিছত তলত দিয়াবোৰৰ বিষয়ে জানিব পাৰিবা—

- বাধা গ্ৰস্ত শিশুৰ বিষয়ে ধাৰণা
- বাধাগ্ৰস্ত বা বিকলাংগৰ সংজ্ঞা
- বাধাগ্ৰস্ততাৰ কাৰণ
- বিকলাংগতাৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰ

- অক্ষতাৰ কাৰণ আৰু অক্ষ শিশুৰ প্ৰয়োজন আৰু বৈশিষ্ট্যসমূহ
- কাণেৰে নুশুনা শিশুৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ
- শাৰীৰিক অংগ হেৰুওৱা বা দুৰ্বল অংগৰ শিশুৰ বৈশিষ্ট্য আৰু প্ৰয়োজনসমূহ
- শিশুৰে সামাজিক ভাৱে সমাযোজন কৰিব নোৱাৰাৰ কাৰণসমূহ ইত্যাদি।

৪.২ বাধাগ্ৰস্ত আৰু বিকলাংগ শিশুৰ বিষয়ে ধাৰণা (Concept of disadvantaged and disabled children) :

এটা স্বাস্থ্যবান শিশু বুলিলে সাধাৰণতে ৰোগমুক্ত, সুস্থভাৱে বৃদ্ধি বিকাশ হোৱাৰ লগতে ভৱিষ্যত জীৱনত বিভিন্ন কাম কৰিবলৈ নিজকে প্ৰস্তুত কৰি ল'ব পৰা শিশুক বুজায়। ইয়াৰ যিকোনো এটাৰ অভাৱ বা পৰিবৰ্তন হ'লে তেনে শিশুক বাধাগ্ৰস্ত শিশু বোলা হয়। বৃদ্ধি বিকাশৰ পৰিবৰ্তনসমূহ সকলো শিশুৰ ক্ষেত্ৰত একে নহয় আৰু এইবোৰক বেলেগ বেলেগ শব্দৰে বুজোৱা হয়। যেনে : শাৰীৰিকভাৱে দুৰ্বলতা (impairment) অসমৰ্থতা (disability) আৰু বিকলাংগতা (handicap)।

শাৰীৰিক দুৰ্বলতাই কোনো ৰোগ হোৱা বা কোষ নষ্ট হোৱাকৈ বুজায়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ মতে

বাধাগ্ৰস্ত আৰু বিকলাংগ শিশুৰ বিশেষ প্ৰয়োজনসমূহ

দুৰ্বলতা হৈছে মানসিক, শাৰীৰিক ক্ৰিয়া আৰু শৰীৰ গঠনৰ অস্বাভাৱিকতা বা এইবোৰ হানি বা নষ্ট হোৱা। বৰ্তমান বিজ্ঞান আৰু প্ৰযুক্তি বিদ্যাৰ উন্নতিৰ লগে লগে এই দুৰ্বলতা সমূহ কিছু পৰিমাণে নোহোৱা বা কম কৰিব পাৰি। এটা সামান্য উদাহৰণৰ দ্বাৰা কথাটো ভালদৰে বুজিব পাৰিবা। এটা শিশুৰে যদি হঠাতে কাণেৰে কমকৈ শুনা বা একেবাৰে নুশুনা হয়, তেনেহলে কাণেৰে শুনা যন্ত্ৰ ব্যৱহাৰ কৰি এই দুৰ্বলতা নোহোৱা কৰিব পাৰি। চকুৰে কমকৈ দেখিলে চচমাৰ সহায়ত ভালদৰে দেখা পোৱা হয়। অসমৰ্থতা হৈছে এক প্ৰকাৰ শাৰীৰিক দুৰ্বলতা, যিটোৱে শিশুৰে বয়স অনুযায়ী নিজা সামাজিক পৰিবেশত কৰিবলগীয়া কাৰ্য্যসমূহত বাধা প্ৰদান কৰে। বিখ্যাত মনোবিজ্ঞানী বেকাৰে (Baker)-এ অসমৰ্থ শিশু disabled child)-ৰ সংজ্ঞা এইদৰে দিছে “যি শিশুৰ শাৰীৰিক, মানসিক, আবেগিক আৰু সামাজিক বৈশিষ্ট্য সমূহ সাধাৰণ ভাৱে যিদৰে হ'ব লাগে সেইদৰে নহয়, আৰু এনে পৰ্য্যায় পায়, য'ত শিশুক পূৰ্ণ বিকাশৰ ক্ষমতাৰ বাবে বিশেষ সাহায্যৰ প্ৰয়োজন হয়, তেনে শিশুক অসমৰ্থ শিশু বোলে।”

(১) বিকলাংগতা হৈছে এনে এক অৱস্থা য'ত শিশুৰ অসমৰ্থতাৰ বাবে সমাজে বাধাপ্ৰাপ্ত শিশু হিচাবে বিবেচনা কৰে। ইতিমধ্যে উল্লেখ কৰা এটা উদাহৰণৰ দ্বাৰা বিকলাংগতা শব্দটোৰ অৰ্থ ভালদৰে বুজিব পাৰিবা। এটা শিশু দুৰ্ঘটনা গ্ৰস্থ হোৱা বাবে এখন কাণেৰে ভালকৈ নুশুনা হ'ল যদিও ই তেওঁৰ পঢ়াশুনাত বা কথাশুনাত অসুবিধাৰ সৃষ্টি নকৰিব পাৰে। কিন্তু তাৰ বাবে যদি স্কুলত তেওঁৰ লগৰীয়া

বিলাকে বা অন্যলোকে তেওঁৰ সৈতে ভালদৰে কথা বতৰা নাপাতে তেতিয়া সেই শিশুজনে ভাবিবলৈ বাধ্য হ'ব যে তেওঁ এজন বাধা গ্ৰস্থ শিশু। পিছলৈ ইয়ে শিশুটোৰ বাবে বিকলাংগতাৰ এটা কাৰণ হৈ পৰিব।

৪.৩ অসমৰ্থতা, বিকলাংগতা আদিৰ কাৰণসমূহ (Causes of disadvantaged and disabilities) :

শিশুৰ শাৰীৰিক অসমৰ্থতা, বিকলাংগতাৰ বিভিন্ন কাৰণ আছে। সেইবোৰ হ'ল—

- ক) প্ৰতিকূল প্ৰসৰোত্তৰ পৰিবেশ
- খ) বংশগতি
- গ) শিশু জন্মৰ সময়ত আঘাট পালে।
- ঘ) শিশু অৱস্থাত দুৰ্ঘটনাগ্ৰস্থ হৈ হাড়ৰ সমস্যা হ'লে

ঙ) পূৰ্ববাল্যকালত মানসিক আৰু আবেগিক সমস্যাৰ বাবে কথা কওঁতে খোনোৱা, (stammering) বা কথা কওঁতে সমস্যা হোৱা

চ) কাণত দুখ পালে বা কাণৰ কিবা অসুখৰ বাবে কাণেৰে ভালকৈ নুশুনিলে

ছ) শৰীৰৰ যি কোনো অংশত বেয়াকৈ আঘাট পালে বা ৰোগ হ'লে অস্ত্ৰোপচাৰৰ দ্বাৰা সেই অংশ আঁতৰাই পেলালে।

জ) পৰিয়াল বা সমাজত উপেক্ষিত হ'লে শিশুৰ আচৰণৰ সমস্যা হোৱা দেখা যায়। এনে শিশুৰে সমাজে বিচৰা ধৰণে সামাজিক নীতি নিয়ম সমূহ মানি চলিব নোৱাৰে। ফলত এনে শিশু বাধা গ্ৰস্থ শিশু হয়গৈ।

8.8 অসমর্থতা/বিকলাংগতাৰ প্ৰকাৰ (Types of disabilities/handicaps) :

বিকলাংগতাৰ ফলত শাৰিৰীক, স্নায়ৱিক আৰু সামাজিক সমায়োজনত বাধা পায়। ফলত বিসংগতিয়ে দেখা দিয়ে। এইবোৰৰ বিষয়ে তলত আলোচনা কৰা হৈছে।

ক) শাৰিৰীক বিসংগতি :

- ১) চকু : অন্ধ আৰু আংশিক ভাবে অন্ধ
- ২) কণ : কাণেৰে নুশুনা হোৱা
- ৩) দুৰ্বল অংগ বা অংগ হেৰুওৱা
- ৪) অস্বাভাৱিক বা ব্যতিক্ৰমী শাৰিৰীক গঠন যেনে- কঁজা লোক, ফটা তালু, জন্মতে শৰীৰত থকা চিহ্ন, ভৰি বা হাতৰ আঙুলি প্ৰয়োজনতকৈ বেছি, লগলাগি থকা আঙুলি ইত্যাদি।

৫) কথা কওঁতে অসুবিধা : সাধাৰণতে কিছুমান ল'ৰা-ছোৱালীৰ কথা কওঁতে লাগি ধৰে। তাক খোনোৱা বোলে। ইয়ে সিহঁতৰ ব্যক্তিত্বত প্ৰভাৱ পেলায়।

৬) বহুদিনীয়া বা চিৰকালীয়া ৰোগ : এই ধৰণৰ ৰোগসমূহ বছৰ বছৰ ধৰি হয়। যেনে : জন্মগত হাৰ্টৰ ৰোগ, বাতবিষ ইত্যাদি।

খ) স্নায়ু সম্পৰ্কীয় ৰোগ বা দোষসমূহ : সাধাৰণতে কেন্দ্ৰীয় স্নায়ুতন্ত্ৰৰ বিসংগতি বাবে এই ধৰণৰ ৰোগ সমূহ হয়। যেনেঃ গ্ৰন্থিস্কীয়াঘাত (cerebral palsy), মৃগীৰোগ, স্কিজফ্ৰেনিয়া বা মানসিক ৰোগ (Schizophrenia) ইত্যাদি। চেৰিব্ৰেল পালছি ৰোগত মগজুৰ সাধাৰণ কাম-কাজত বাধা জন্মে আৰু শৰীৰৰ অংগ সমূহে সুচাৰুৰূপে কাম

গৃহ বিজ্ঞান

কৰিব নোৱাৰে। মৃগীৰোগত আক্ৰান্ত লোকে চেতনা হেৰুৱাব লগতে মাংসপেশীৰ নিয়ন্ত্ৰণো হেৰুৱায়।

গ) সামাজিক কুসমায়োজনৰ দোষ :

যিবোৰ শিশুয়ে সমাজৰ নীতি-নিয়ম সমূহ মানি চলিব নোৱাৰে বা মানি চলাত অসুবিধা পায়, তেনে শিশুৱে সমাজত ভালদৰে সমায়োজন কৰিব নোৱাৰে। সামাজিক ভাবে বাধাগ্ৰস্থ শিশুক বঞ্চিত শিশু (deprived child) বুলিও ক'ব পাৰি। কাৰণ এনে শিশুৱে মৰম চেনেহ, সামাজিক সুৰক্ষা, উপযুক্ত পথ প্ৰদৰ্শক আদিৰ পৰা বঞ্চিত হয়। এনে শিশুৱেই সাধাৰণতে কিছুমান অসামাজিক কামত লিপ্ত হয়। ফলত এনে শিশুৰ মনত অপবাধ প্ৰৱণতা, ভ্ৰাগছ আদিৰ প্ৰতি আসক্তি বৃদ্ধি পায়।

8.৫ অন্ধতা (Blindness) :

এটা শিশু ভূমিষ্ঠ হোৱাৰ বা জন্ম হোৱাৰ পিছতেই চকু মেল খায় আৰু তাৰ লগে লগে শিশুৱে তাৰ পৰিবেশৰ চাৰিওদিশত দৃষ্টি নিষ্ক্ৰেপ কৰিব খোজে। ডাঙৰ হোৱাৰ লগে লগে শিশুৱে দৃষ্টি শক্তিৰ যোগেদিয়েই তেওঁলোকে বাস কৰা পৃথিৱীৰ সূচনা লাভ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে। সেয়ে দৃষ্টি শক্তি হৈছে এক উপযুক্ত আৰু গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্বল। কাৰণ ইয়াৰ সামান্য ক্ষতি হলেই আংশিক ভাবে বা সম্পূৰ্ণ ভাবে অন্ধ হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। যদি শিশু আংশিক ভাবে বা একেবাৰে অন্ধ হয়, তেতিয়া তেনে শিশুৱে সুস্থ দৃষ্টি শক্তিৰ শিশুৰ দৰে কাম কাজ কৰিব নোৱাৰে। ফলত এনে শিশুৱে শাৰিৰীকভাবে অন্যৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিব লগা হয়।

অন্ধতাৰ কাৰণ : অন্ধতা বিভিন্ন কাৰণত হ'ব

বাধাগ্ৰস্ত আৰু বিকলাংগ শিশুৰ বিশেষ প্ৰয়োজনসমূহ

পাৰে। এইবোৰ তলত আলোচনা কৰা হ'ল।

১) জন্মগত অন্ধতা : কিছুমান শিশুৱে জন্মৰ পৰাই চকুৰে নেদেখা হয়। বংশানুক্ৰমিক কাৰণৰ বাবে মাতৃগৰ্ভত থাকোতেই শিশুৰ চকুৰ গঠন ভালদৰে নহয়। ফলত অন্ধ হয়। এনে শিশুৱে কাণেৰে শুনি বা স্পৰ্শ কৰি পৰিবেশৰ যিকোনো বস্তুৰ বিষয়ে জ্ঞান আহৰণ কৰিব পাৰে।

২) আৰ্জিত অন্ধতা : এই ক্ষেত্ৰত শিশু জন্মতে অন্ধ নহয়। শিশুৱে কোনো দুৰ্ঘটনাত, জোঙা বস্তুৰে খেলা-ধূলা কৰোঁতে যদি চকুত আঘাত পায়, তেতিয়া দৃষ্টি শক্তি হেৰুৱাব পাৰে।

৩) পুষ্টিজনিত অন্ধতা : মাতৃগৰ্ভত থকা অৱস্থাৰ পৰাই যদি খাদ্যত ভিটামিন-এ ৰ অভাৱ হয়, তেতিয়া তাৰ প্ৰভাৱ চকুৰ দৃষ্টি শক্তিৰ ওপৰত পৰে। তাৰোপৰি শিশুৰ খাদ্যত যদি বহু দিন ধৰি ভিটামিন-এ ৰ অভাৱ হয়, শিশুৰ চকুৰ নানা ধৰণৰ ৰোগ হয়। এইবোৰৰ বিষয়ে ইতিমধ্যে প্ৰথম বাৰ্ষিকত পঢ়ি আহিছা। ভিটামিন-এ-ৰ দীৰ্ঘদিনীয়া অভাৱৰ ফলত শিশুৱে চকুৰ দৃষ্টিশক্তি চিৰদিনলৈ হেৰুৱাব পাৰে। অৱশ্যে এই ধৰণৰ অন্ধতা প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি। তাৰ কাৰণে শিশুৰ খাদ্যত ভিটামিন-এ যুক্ত খাদ্য প্ৰতিদিনে অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে।

৪) চিকিৎসা প্ৰদানত গাফিলতি : শিশুৰ চকুৰ মৰু ডাঙৰ যিকোনো সমস্যাই দেখা দিলে তৎক্ষণাত চিকিৎসা ল'ব লাগে। যদি সময় উপযোগী চিকিৎসা লোৱা নহয়, তেতিয়া শিশুৰ মাজত অন্ধতাই দেখা দিব। দৰিদ্ৰতা, অজ্ঞতা, অন্ধবিশ্বাস আদিৰ বাবেই বহুতো পিতৃ-মাতৃয়ে শিশুৰ চিকিৎসা প্ৰদানত পলম কৰে।

অন্ধতা আৰু আংশিকভাৱে হোৱা অন্ধতাৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ :

- অন্ধ বা আংশিকভাৱে অন্ধ শিশু সাধাৰণতে তেওঁলোকৰ চালচলনত যথেষ্ট সাৱধান হয়, কিন্তু খেলিমেলি আৰু অন্ধতাৰ বাবে অস্বস্তি অনুভৱ কৰে।
- অন্ধ শিশুৰ চকু ৰঙা হ'ব পাৰে, ফুলি উঠে আৰু পানী ওলায়, পোৰে, উজ্জ্বল পোহৰৰ প্ৰতি সংবেদনশীল (sensitive) হৈ পৰে।
- আংশিকভাৱে অন্ধ শিশুৰ মূৰৰ বিষ, বমি ভাৱ, চকুৰে ধোঁৱা দেখা আদি লক্ষণেও দেখা দিয়ে।
- চকুৰে কমকৈ দেখাৰ বাবে শিশু ষিংখিঙীয়া স্বভাৱৰ, আত্মকেন্দ্ৰিক আৰু সদায় চিন্তিত হৈ থাকে।
- অন্ধ শিশুৱে যিকোনো সামাজিক কাৰ্য কৰিবলৈ বা সামাজিক গোটৰ সৈতে মিলামিছা কৰিবলৈ কম সুবিধা পায়। সেয়ে তেওঁলোকে সহজে সমায়োজন কৰিবলৈ অসুবিধা পায়।
- অন্ধ শিশুৱে সদায় যি কোনো কামৰ বাবে আনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিব লগা হয়। সেইবাবে সিহঁত খঙাল আৰু বিদ্ৰোহী হৈ পৰে। বহু সময়ত তেওঁলোকৰ মনত নিৰুৎসাহৰ ভাৱ হয় আৰু হীনম্যাতাত ভোগে।

অন্ধ শিশুৰ বিশেষ প্ৰয়োজনসমূহ : আগতেই উল্লেখ কৰা হৈছে যে অন্ধ শিশুসকল সদায়

নির্ভৰশীল হয়। সেয়ে তেওঁলোক প্ৰয়োজনীয় সহায় সহযোগ আগবঢ়োৱাটো প্ৰত্যেকৰ বাবে অতি দৰকাৰ, যাৰ দ্বাৰা তেওঁলোক আত্মনির্ভৰশীল হোৱাৰ লগতে আৰ্থিক ভাবেও স্বাৱলম্বী হ'ব পাৰে। সমাজৰ প্ৰত্যেকজন লোকেই অন্ধ শিশুৰ শাৰিৰীক, আৱেগিক প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণ কৰিবলৈ বিশেষ মনোযোগ দিব লাগে। অন্ধ শিশুৰ প্ৰয়োজন সমূহ তলত আলোচনা কৰা হৈছে—

শাৰিৰীক প্ৰয়োজন সমূহ : শিশুৰ শাৰিৰীক প্ৰয়োজন সমূহ পূৰণ কৰিবৰ বাবে পিতৃ-মাতৃয়ে বিশেষ ভূমিকা পালন কৰিব লাগে। প্ৰত্যেক অন্ধ শিশুৱে যাতে নিজৰ দৈনন্দিন কাম যেনে— বাথকমলৈ যোৱা, গা-ধোৱা, নিজৰ কাপোৰ পিন্ধা, খোৱা আদি নিজেই কৰিব পাৰে, তাৰ বাবে পিতৃ-মাতৃয়ে প্ৰশিক্ষণ দিব লাগে।

○ প্ৰত্যেক শিশুকে ঘৰৰ ভিতৰ আৰু বাহিৰত শৰীৰত কোনো আঘাত নোপোৱাকৈ মুক্তভাৱে চালচলন কৰিব পৰাকৈ প্ৰশিক্ষণ দিব লাগে।

○ অন্ধ বা আংশিকভাৱে অন্ধ শিশুক তেওঁলোকৰ শৰীৰটোৰ লগতে পৰিবেশৰ সৈতে চিনাক্ত কৰিব লাগে, যাতে তেওঁলোকে ইয়াৰ দ্বাৰা সুৰক্ষিত অনুভৱ কৰে।

○ যিকোনো ধৰণৰ সাধাৰণ ৰোগে যাতে শিশুক আক্ৰমণ কৰিব নোৱাৰে তাৰ প্ৰতি পিতৃ-মাতৃ সদায় সতৰ্ক হৈ থকাৰ লগতে শিশুক নিয়মীয়াকৈ ডাক্তৰৰ ওচৰলৈ নিব লাগে।

গৃহ বিজ্ঞান

○ পিতৃ-মাতৃ, বাই-ভনী, ককাই ভাই বা অন্য সম্বন্ধীয় লোক সকলে এনে শিশুক সহায়ৰ হাত আগবঢ়াবলৈ সদায় প্ৰস্তুত থাকিব লাগে আৰু তেওঁলোকৰ সৈতে জ্ঞান ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

আবেগিক প্ৰয়োজনসমূহ :

এটা অন্ধ শিশুৰ পৃথিৱীখন নিচেই সৰু বা সীমিত হয়। এনে শিশুৰ সামাজিক পৃথিৱী হৈছে তেওঁলোকৰ মাক-দেউতাক, অৰ্থাৎ মাক দেউতাকক লৈয়ে শিশুৰ সামাজিক পৰিবেশৰ সৃষ্টি হয়। সেয়ে মাক দেউতাকে এনে শিশুক মৰমেৰে আকোৱালি লৈ তেওঁলোকৰ দৈনিক সমস্যা সমূহ সামাধান কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে। এটা শাৰিৰীক ভাবে সুস্থ শিশুৰ দৰে অন্ধ শিশুৱেও মৰম চেনেহ বিচাৰে। সেইবাবে পৰিয়ালৰ প্ৰত্যেকজন সদস্যই এনে শিশুক অৱহেলা নকৰি মৰম কৰিব লাগে।

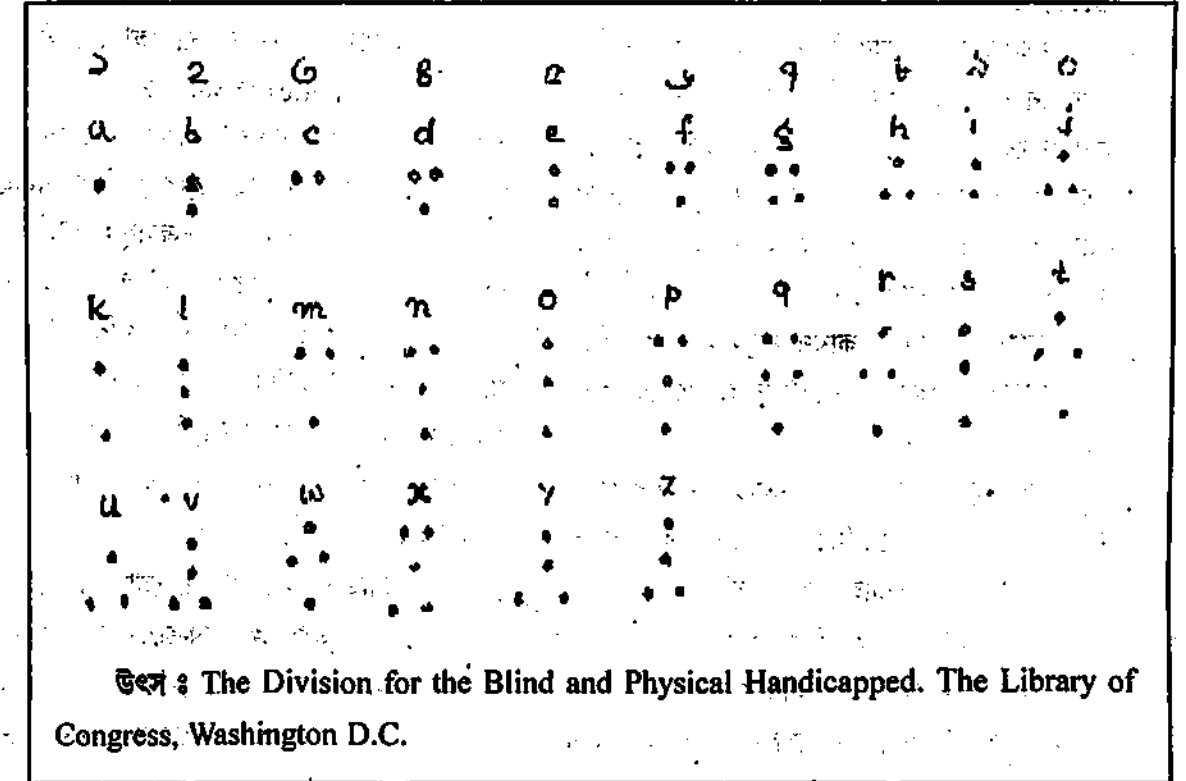
অন্ধ নিৰ্ভৰশীলতাৰ প্ৰয়োজনীয়তা : অন্ধ বা আংশিক ভাবে অন্ধশিশুক সৰুৰে পৰাই আত্ম নিৰ্ভৰশীল হ'বলৈ শিকাব লাগে। বিশেষকৈ তেওঁলোকৰ ব্যক্তিগত কামসমূহ যেনে - পেচাব পায়খানা কৰা। গা-ধোৱা, কাপোৰ পিন্ধা, চুলি আচুৰিবলৈ, জোতাৰ ফিটা বন্ধা, আদি কামবোৰে নিজে কৰিবলৈ শিকাব লাগে। এই ধৰণৰ কামবোৰ কৰিব পাবিলে শিশুক প্ৰশংসা কৰিব লাগে। ইয়াৰ দ্বাৰা শিশুৱে উৎসাহিত হৈ পিছলৈ যি কোনো ডাঙৰ কাম কৰিবলৈ আগবাঢ়ি আহিব।

শিক্ষাৰ প্ৰয়োজনীয়তা : অন্ধ বা আংশিক ভাবে অন্ধ শিশুক উপযুক্ত বয়সত শিক্ষা প্ৰদান কৰাটো অতি প্ৰয়োজন। এনে শিশুক শিক্ষা দিব

বাখাৰু আৰু বিকলাংগ শিশুৰ বিশেষ প্ৰয়োজনসমূহ

বাৰে এক বিশেষ সজুলি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ইয়াক **ব্ৰেইলী পদ্ধতি (Braille)** বোলা হয়। ইয়াৰ সহায়েৰে বৰ্ণমালা, সংখ্যা আৰু শব্দ লিখিব আৰু পঢ়িব পাৰি। ব্ৰেইলীৰ দ্বাৰা শিক্ষা দিবলৈ অন্ধ শিশুক বিশেষ প্ৰশিক্ষকৰ দ্বাৰা প্ৰশিক্ষণ দিব লাগে। ইয়াৰ উপৰিও অন্ধ শিশু বা আংশিক ভাবে অন্ধ শিশুৰ কিতাপবোৰ

ডাঙৰ আখৰৰ হ'ব লাগে। আগতেই ৰেকৰ্ড কৰি থোৱা যিকোনো বিষয় এনে শিশুক টেপ ৰেকৰ্ডাৰৰ সহায়ত বজায় শুনাৰ পাৰি। যিকোনো প্ৰকাৰে শিক্ষা বা প্ৰশিক্ষণ দিওঁতে বিশেষ মনোযোগ দিব লাগে। তলৰ চিত্ৰত ব্ৰেইলী পদ্ধতিৰ দ্বাৰা বৰ্ণমালা আৰু সংখ্যা সমূহ দেখুওৱা হৈছে।



চিত্ৰ - ৬

ব্ৰেইলি পদ্ধতিত ব্যৱহাৰ কৰা নম্বৰ আৰু আখৰৰ সাংকেতিক চিন

৪.৬ কাণেৰে নুশুনা (Deafness) :

জন্মৰ পিছৰে পৰাই শিশুৱে ডাঙৰ শব্দ বা জীৱ-জন্তুৰ মাত আদি শুনিলে চকু বন্ধ কৰে বা উচপ

খাই উঠে। শিশু ক্ৰমান্বয়ে ডাঙৰ হৈ অহাৰ লগে লগে মাক দেউতাকৰ মাত বুজি পায় আৰু নিজে মুখেৰে কেতবোৰ শব্দ উচ্চাৰণ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে। লাহে

লাহে শিশুৱে যিকোনো শব্দ শুনি চিনাক্তকৰণ কৰিবলৈ শিকে। কিন্তু যিবোৰ শিশুৱে জন্মৰে পৰা কাণেৰে নুশুনা হয়, তেনে শিশুৱে যিকোনো কথা ভালদৰে শিকিব নোৱাৰে। ফলত তেওঁলোকৰ ভাবৰ আদান প্ৰদানত ব্যাঘাত জন্মে। কাণেৰে নুশুনা লোকক কলা (deaf) বোলা হয়।

জন্মতে নুশুনা হোৱা শিশুৱে ভাষা আয়ত্ত কৰিব নোৱাৰাৰ বাবে প্ৰায় সকলো সময়তে মনে মনে বা কথা নোকোৱাকৈ থাকে। আনহাতে যিবোৰ শিশুৱে জন্মৰ পিছত বা অলপ ডাঙৰ হোৱাৰ পিছত কাণেৰে নুশুনা হয়, তেনে শিশুৱে সহজে সকলোৰে লগত মিলামিছ কৰিব নোখোজে।

কাণেৰে নুশুনাৰ কাৰণ সমূহ : তলত দিয়া কাৰণ সমূহৰ বাবেই সাধাৰণতে মানুহে কাণেৰে নুশুনা হয়।

১) বায়ু পৰিবাহী পথৰ ব্যাঘাটৰ ফলত কাণেৰে নুশুনা হোৱা। সাধাৰণতে যিকোনো শব্দ কাণৰ বাহিৰৰ অংশৰ বায়ুৰ দ্বাৰা প্ৰবাহিত হয়। যেতিয়া এই পথত কোনো বাধা থাকে, তেতিয়াই কাণেৰে ভালদৰে নুশুনা হয়। এই বাধা সমূহ হৈছে কাণৰ ভিতৰত মলি জমা হৈ মমৰ দৰে হোৱা, বায়ু সোমোৱা পথত বাহিৰা বস্তু সুমাই থাকিলে, কাণৰ বাহিৰ ফালে ঘাঁ হ'লে বা ফুলি উঠিলে ইত্যাদি। এনে ধৰণৰ অৱস্থা হ'লে শিশুৱে কাণেৰে ভালকৈ নুশুনা হয়। কিন্তু সময় অনুসৰি উপযুক্ত চিকিৎসা কৰালে কাণেৰে ভালকৈ শুনে।

২) সংবেদী স্নায়বীয়তাৰ বাবে নুশুনা হোৱা (Sensory Neural Deafness) : যেতিয়া কাণৰ পৰ্দা, কৰ্ণাবৰ্ত (cochlea), শ্ৰবণ স্নায়ু (auditory

nerve) আৰু সহযোগী মগজুৰ কোষ সমূহ ধ্বংস বা নষ্ট হয়, তেতিয়া কাণেৰে নুশুনা হয়। ইয়াকে সংবেদী স্নায়বীয়তাৰ ফলত নুশুনা হোৱা বুলি কোৱা হয়। কাণৰ বিভিন্ন অংগ সমূহ দুই প্ৰকাৰে ধ্বংস হৈ নুশুনা হ'ব পাৰে। যেনে : জন্মগত ভাবে বা আৰ্জিত ভাবে নুশুনা হোৱা।

ক) জন্মগত ভাবে নুশুনা হোৱা : কিছুমান আনুৱংগিক (genetic) ৰোগৰ বাবে আৰু অটপনত শিশু জন্ম হ'লে জন্মৰ পৰাই শিশুৱে কাণেৰে নুশুনা হ'ব পাৰে। তাৰোপৰি গৰ্ভাৱস্থাৰ প্ৰথম তিনিমাহত মহিলা গৰাকী জাৰ্মান মিডলছ (German measles) ৰোগত আক্ৰান্ত হ'লে গৰ্ভস্থ শিশু জন্মতে কাণেৰে নুশুনা হয়। তাৰোপৰি গৰ্ভাৱস্থাত মহিলা গৰাকী জনদিচ ৰোগত আক্ৰান্ত হোৱাৰ ফলত যদি মাকৰ তেজ গৰ্ভস্থ শিশুৰ সৈতে নিমিলে বা বিৰোধী হয়, তেনে শিশু জন্মৰ পৰা কাণেৰে নুশুনা হয়।

খ) আৰ্জিত ভাবে নুশুনা হোৱা : ভাইবাচৰ আক্ৰমণৰ ফলত উত্তৰ হোৱা কেতবোৰ ৰোগ যেনে— সৰু আই, ইনফ্লুয়েঞ্জা, মাম্পছ, মেনিনজাইটিছ আদিত যদি সৰু কালতে আক্ৰান্ত হয়, তেনে শিশুৱে কাণেৰে ভালদৰে নুশুনা হয়।

৩) মিশ্ৰিত প্ৰতিক্ৰিয়াৰ ফলত কাণেৰে নুশুনা হোৱা : কেতিয়াবা বায়ু পৰিবাহীপথৰ ব্যাঘাট আৰু সংবেদী স্নায়বীয়তাৰ সংযোজনৰ ফলত কাণেৰে নুশুনা হয়।

কাণেৰে নুশুনা নোহোৱা কৰিবলৈ বা কাণেৰে নুশুনিলে এটা যন্ত্ৰৰ সহায় লৈ শ্ৰবণ শক্তি বৃদ্ধি কৰিব পাৰি।

২০১ কাণেৰে নুশুনা শিশুৰ বৈশিষ্ট্য সমূহ : *AmP*

- কাণেৰে নুশুনা শিশুৱে কথা ক'ব নোৱাৰা হয়।
- এনে শিশুৱে ভাষা ভালদৰে আয়ত্ত কৰিব নোৱাৰে।
- কাণেৰে নুশুনা শিশুৰ বুদ্ধিমত্তা কম হয়।
- এনে শিশুৱে দেখা আৰু শুনাৰ মাজত সমন্বয় স্থাপন কৰিব নোৱাৰাৰ বাবে সন্দেহী হয়। তাৰোপৰি তেওঁলোকৰ বন্ধুৰ সংখ্যাও কম হয়।
- কাণেৰে নুশুনাৰ বাবে এনে শিশুৰ মনত নিৰাশা আৰু হীনমান্যতাৰ ভাৱ জাগে।
- কাণেৰে নুশুনা শিশুৱে সমাজত ভালদৰে মিলামিছ কৰিব নোৱাৰে।
- কাণেৰে নুশুনা শিশু জেদী আৰু উদাসীন স্বভাৱৰ হয়।

কাণেৰে নুশুনা শিশুৰ বিশেষ প্ৰয়োজন সমূহ : অন্ধ শিশুৰ দৰেই কাণেৰে নুশুনা শিশুৰো কিছুমান বিশেষ প্ৰয়োজন আছে। সেইবোৰ হ'ল—

১) শাৰিবীক প্ৰয়োজন সমূহ : কাণেৰে নুশুনা শিশুক শাৰিবীক ভাবে সুৰক্ষা দিব লাগে যাতে তেওঁলোকৰ শ্ৰবণ শক্তি উন্নত হয়। তাৰোপৰি শিশুক বিভিন্ন শব্দৰ মাজত পাৰ্থক্য উলিয়াবলৈ মাক দেউতাকে শিকাব লাগে। যেনেঃ- কান্দোন, হাঁহি, গান গোৱা আদি শব্দৰ মাজত পাৰ্থক্যৰ বিষয়ে শিশুক শিকাব লাগে। শিশুক শব্দ এটাৰ উৎস কিদৰে বিচাৰিব লাগে

সেই বিষয়েও পিতৃ মাতৃয়ে শিক্ষা দিব লাগে। শিশুক কথা কোৱাৰ শব্দ চিনাক্ত কৰোঁতে মাক দেউতাকে সহায় কৰিব লাগে।

২) আবেগিক প্ৰয়োজন সমূহ : কাণেৰে নুশুনা শিশু সদায় সন্দেহী হয়। ইয়াৰ উপৰিও তেওঁলোক সদায় আশংকিত (uplight) হৈ থাকে। সেয়ে এনে শিশুক সদায় মৰম চেনেহ কৰি ৰাখিব লাগে যাতে তেওঁলোকে আবেগিক ভাবে সুৰক্ষিত অনুভৱ কৰে। তাৰোপৰি কাণেৰে নুশুনা শিশুক পঢ়া শুনা, আৰু অন্যান্য দিশত সাধাৰণ শিশুৰ সমানে আগবাঢ়ি যাবলৈ উৎসাহ প্ৰদান কৰিব লাগে।

৩) শিক্ষাৰ প্ৰয়োজনসমূহ : কাণেৰে নুশুনা বা কলা শিশুক উপযুক্ত বয়সত শিক্ষা দিব লাগে। এই শিশুক শিক্ষা দিবলৈ বিশেষ কিছুমান পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। সেইবোৰ হৈছে—

ক) মুখেৰে পঢ়া বা ওঠৰ দ্বাৰা পঢ়া পদ্ধতি : এই পদ্ধতিত শিশুৱে শিক্ষকজনৰ ওঠৰ চালচলনৰ গতি লক্ষ্য কৰি শব্দ চিনাক্ত কৰিব পাৰে। এই ধৰণেৰে শিক্ষা দিবলৈ শিক্ষক জনে বিশেষ প্ৰশিক্ষণ ল'ব লাগে। এই পদ্ধতিৰে অতি দীৰ্ঘ ভাবে শিক্ষা দিব লাগে। সেইবাবে শিক্ষাৰ্থী সকলৰ কিছু ধৈৰ্য্যৰ প্ৰয়োজন হয়।

খ) চিহ্ন ভাষাৰ দ্বাৰা পঢ়া পদ্ধতি : এই পদ্ধতিত শিকাওঁতাজনে হাত, মূৰ লবাই, সংকেতৰ দ্বাৰা আৰু আঙুলিৰ সহায়ত শিক্ষা দিয়ে। তেমালোকে কেতিয়াবা টেলিভিছনত এনে পদ্ধতিৰে কলা, বোবা লোকক শিক্ষা দিয়া নিশ্চয় দেখিছা।

তাৰোপৰি গৰ্ভৱস্থাত মহিলাগৰাকীয়ে ড্ৰাগছ সেৱন কৰিলেও গৰ্ভস্থ শিশুৰ হাড়ৰ গঠন, অন্যান্য শৰীৰৰ অংগৰ সুস্থ গঠনত বিসংগতি হ'ব পাৰে।

২) আৰ্জিত বিসংগতি : এনে ধৰণৰ বিসংগতি যিকোনো বয়সতে হ'ব পাৰে। শিশুৰে যেতিয়া পলিঅ' আৰু হাড়ৰ যক্ষ্মা ৰোগত আক্ৰান্ত হয়, তেতিয়া এই ধৰণৰ বিসংগতি হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। ৰাজহাড়ত দুখ পালে বা যিকোনো দুৰ্ঘটনাত শৰীৰৰ কোনো অংগ হেৰুৱাব লগা হ'লে এই বিসংগতি হয়।

শাৰিৰীক অংগ হেৰুওৱা বা দুৰ্বল অংগৰ শিশুৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ : এনে ধৰণৰ শিশুৰ স্বাভাৱিক বিকাশত বাধা পোৱাৰ বাবে আৰু অন্য শিশুতকৈ কিছু বেলেগ হোৱা বাবে তেওঁলোকৰ মনত হীনমন্যতাৰ inferiority complex) ভাৱ হয়। ফলত তেওঁলোকে অন্য শিশুৰ লগত মিলামিছা কৰিব নোখোজে। তেওঁলোকে অকলশৰীয়াকৈ থাকি বা কাম কৰি ভাল পায়। ইয়াৰ দ্বাৰা তেওঁলোকৰ সামাজিক আচৰণতো প্ৰভাৱ পৰে। এনে শিশুৰে তেওঁলোকৰ আশা আকাংক্ষা সমূহ পূৰণত অসুবিধা পায়। ইয়াৰ ফলত তেওঁলোকৰ মানসিক চাপ বৃদ্ধি পায়। বিমৰ্ষ ভাৱ, উৎসুকতা, অস্বাভাৱিক খং, পলায়নবাদী মনোভাৱ আদি এনে শিশুৰ মাজত দেখা পোৱা যায়।

শাৰিৰীক অংগ হেৰুওৱা বা দুৰ্বল অংগৰ শিশুৰ বিশেষ প্ৰয়োজন সমূহ : অন্ধ বা কাণেৰে নুশুনা শিশুৰ দৰেই এনে শিশুৰো কেতবোৰ বিশেষ প্ৰয়োজন থাকে। সেইবোৰ হ'ল—

শাৰিৰীক প্ৰয়োজন : প্ৰত্যেক শিশুকে তেওঁলোকৰ দৈনিক কামবোৰ নিজেই কৰি যাবলৈ

চিত্ৰ— ৭

কলা বোবা শিশুক আঙুলিৰ দ্বাৰা শিক্ষা দিয়া পদ্ধতি

কাণেৰে নুশুনা শিশুক আত্মনিৰ্ভৰশীল হ'বলৈ শিকালে আত্ম বিশ্বাসো বৃদ্ধি পায়। সেয়ে তেওঁলোক আত্ম নিৰ্ভৰশীল হোৱাটো অতি প্ৰয়োজন। বৰ্তমান শ্ৰৱণ শক্তি বৃদ্ধি কৰিবলৈ বিভিন্ন ধৰণৰ যন্ত্ৰ (hearing aid) ওলাইছে। এইবোৰৰ ব্যৱহাৰ দ্বাৰা তেওঁলোক আত্মনিৰ্ভৰশীল হ'ব পাৰে।

৪.৭ শাৰিৰীক অংগ হেৰুওৱা বা দুৰ্বল অংগৰ শিশু (Child with missing or affected limbs) :

যেতিয়া এটা শিশুৰে শৰীৰৰ যিকোনো অংগ যেনে— হাড়, মাংসপেশী, জোৰা বা সন্ধিসমূহ সঠিক

ভাবে ব্যৱহাৰ কৰি কাম কৰিব নোৱাৰে, তেনে শিশুৰে এই শ্ৰেণীত পৰে। কোনো দুৰ্ঘটনা আদিতো শিশুৰে কেতিয়াবা শৰীৰৰ অংগ হেৰুৱাবলগীয়া হয়।

কাৰণ সমূহ : শাৰিৰীক অংগ হেৰুওৱা বা অংগ দুৰ্বল হোৱাৰ বিভিন্ন কাৰণ হ'ব পাৰে। সেইবোৰ হ'ল—

১) জন্মগত ভাবে হোৱা বিসংগতি : কিছুমান বিশেষ সমস্যাৰ বাবে এইধৰণৰ বিসংগতি হ'ব পাৰে। গৰ্ভৱস্থাত মহিলাগৰাকী যদি ভাইৰাচৰ দ্বাৰা উদ্ভৱ হোৱা সংক্ৰামক ৰোগ যেনে :— সৰু আই, মাম্পছ, জনদিছ, আদি ৰোগত ভোগে, তেনেহ'লে গৰ্ভস্থ সন্তানৰ শাৰিৰীক অংগৰ বিসংগতি হ'ব পাৰে।

সাধাৰণ শিশুৰ দৰেই এনে শিশুকো পঢ়া শুনা কৰা, লিখা, খেলা-ধূলা, আদি কৰিবলৈ দিব লাগে। সামান্যভাবে বিসংগতি থকা শিশুক নাচিবলৈ, ছবি আঁকিবলৈ, বং কৰিবলৈ, উল গুঠিবলৈ শিকাব লাগে। আজিকালি ভৰি নোহোৱা শিশুৰ চালচলনৰ বাবে হুইল চেয়াৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। হাত নোহোৱা শিশুৰে ভৰি বা মুখৰ দ্বাৰা কিছুমান কাম কৰা দেখিছানে? সেয়ে এনে শিশুৰে যাতে অন্য সকলো শিশুৰ দৰেই স্বাভাৱিক জীৱন নিৰ্বাহ কৰিব পাৰে তাৰ বাবে তেওঁলোকৰ প্ৰয়োজনীয় সকলো সা-সুবিধা, উপযুক্ত পৰিবেশ আদি প্ৰদান কৰিব লাগে।

৪.৮ শিশুৰ সামাজিক কু-সমায়োজনৰ কাৰণ সমূহ (Reasons for socialization adjustments of children) :

সামাজিক ভাবে বাধাগ্ৰস্ত শিশুৰে সমাজত মিলামিছা কৰিব নোৱাৰে বা তেওঁলোকে সমাজত স্থান নাপায়। ইয়াৰ কাৰণ হৈছে— তেওঁলোকে একে বয়সৰ অন্য শিশুৰ সৈতে একেধৰণৰ সামাজিক আচৰণ নেদেখুৱায়। তেওঁলোকে সৰুৰে পৰাই কিছুমান অসামাজিক কাৰ্য্য যেনে— চুৰ কৰা, পকেট মৰা, জুৱা খেলা, মদ, ড্ৰাগছ খোৱা আদি কৰে। ফলত সমাজত তেওঁলোক অপৰাধী হৈ পৰে। কেতিয়াবা তেওঁলোকে অস্বাভাৱিক যৌন আচৰণো দেখুৱায়। শিশুৰে এনেধৰণৰ আচৰণ সমূহ দেখুওৱাৰ প্ৰধান কাৰণ সমূহ হৈছে—

১। অশান্তিকৰ ঘৰুৱা পৰিবেশ বা গৃহ কন্দল : যদি শিশুৰ মাক দেউতাকৰ মাজত কিছুমান অদৰকাৰী কথাত সঘনাই কাজিয়া হয়, তেতিয়া তেনে

পৰিয়ালৰ শিশু মাক-দেউতাকৰ মৰম চেনেহৰ পৰা বঞ্চিত হোৱাৰ লগতে কোনো কামতে সহায় সহযোগিতা নাপায়। ফলত এনে শিশুৰে সমাজত ভালদৰে সমায়োজন কৰিব নোৱাৰে।

২। দৰিদ্ৰতা আৰু অনভিজ্ঞতা : অতি দুখীয়া পৰিয়ালৰ শিশুৰে প্ৰয়োজন অনুসৰি খাদ্য খাবলৈ নাপালে, সমনীয়াৰ দৰে কাপোৰ-কানি পিন্ধিব নোৱাৰিলে সামাজিক ভাবে মিলামিছা কৰিবলৈ অসুবিধা পায়। তাৰোপৰি অনভিজ্ঞ মাক-দেউতাকে শিশুক উপযুক্ত পথ দেখুৱাব নোৱাৰিলে শিশুৰে চুৰ কৰি তেওঁলোকৰ প্ৰয়োজন সমূহ পূৰণ কৰিব বিচাৰে। এইবোৰ শিশুৰে পিছলৈ গভীৰভাবে অন্যান্য অসামাজিক কামত লিপ্ত হয়।

৩। আনুষ্ঠানিক শিক্ষাৰ অভাৱ : সাধাৰণতে দুখীয়া শ্ৰেণীৰ লোকে টকা পইচাৰ অভাৱৰ বাবে তেওঁলোকৰ ল'ৰা-ছোৱালীক বিদ্যালয়লৈ পঠিওৱা দেখা নাযায়। এই ল'ৰা-ছোৱালীবোৰৰ কোনো কাম নোহোৱাৰ বাবে দিনটোৰ সৰহভাগ সময় ৰাস্তাত কটায়। কেতিয়াবা তেওঁলোকে দলবদ্ধ হৈ কাজিয়া কৰে আৰু এইদৰে অসামাজিক কামত লিপ্ত হয়।

৪। উপযুক্ত পথ প্ৰদৰ্শকৰ অভাৱ : শৈশৱ কালত শিশুৰ মন অতি সংবেদনশীল হয় আৰু তেওঁলোকৰ পৰিবেশত কামকৰা বিভিন্ন লোকক অনুকৰণ কৰে, বিভিন্ন কথা শিকে। যদি এইসময়ত শিশুৰে বেয়া বা অসাধু লোকৰ সংগ লয়, তেতিয়া শিশুৰ নৈতিকতা, জীৱনৰ মূল্যবোধ আদি নোহোৱা হ'ব পাৰে। তেওঁলোক ভাল বেয়াৰ মাজত পাৰ্থক্য উলিয়াব নোৱাৰে আৰু পিছলৈ দুৰ্নীতিপৰায়ণ হৈ

পৰে। ঘৰুৱা পৰিবেশত যদি পিতৃ-মাতৃয়ে শিশুক জীৱনৰ ধনাত্মক দিশবোৰৰ শিক্ষা নিদিয়ে, তেতিয়া শিশুৰে সমাজত ভাল আচৰণ দেখুৱাব নোৱাৰে বা তেওঁলোকে সমাজত ভালদৰে সমায়োজন কৰিব নোৱাৰে।

৫। জীৱনৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ বয়সত উপযুক্ত নিৰীক্ষণৰ অভাৱ : শিশুৰ বিকাশৰ কালছোৱাকে অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ সময় বুলি কোৱা হয়। এই সময়ত শিশুক উপযুক্তভাৱে গঢ় দিব নোৱাৰিলে বিভিন্ন সমস্যাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে। দুখীয়া পৰিয়ালৰ শিশুৰ ক্ষেত্ৰত মাক দেউতাকে জীৱিকা অৰ্জনৰ বাবে সৰহভাগ সময় ঘৰৰ বাহিৰত কটাব লগা হয়। ফলত শিশুক ভালদৰে চোৱাচিতা কৰিব নোৱাৰে। আনহাতে ধনী শ্ৰেণীৰ লোকে শিশুৰ চোৱা চিতাৰ দায়িত্ব অন্যলোকৰ ওপৰত দিয়ে। কিন্তু এই সময়ত শিশুক ভালদৰে চোৱা চিতা কৰি সু-অভ্যাস সমূহ গঠনৰ বাবে মাকে-দেউতাকে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰিব লাগে। ইয়াৰ অবিহনে শিশুৰ সকলো দিশৰ বিকাশত বাধা পাব পাৰে।

সামাজিক ভাবে বাধাগ্ৰস্ত শিশুৰ প্ৰয়োজনসমূহ :

সাধাৰণ শিশুৰ দৰেই বাধাগ্ৰস্ত বা বিকলাংগ শিশুৰো জীয়াই থকাৰ, বৃদ্ধি আৰু বিকাশ প্ৰাপ্ত হোৱাৰ লগতে সামাজিক কাম-কাজ কৰাৰ সমান অধিকাৰ আছে। যিকোনো ধৰণৰ বাধাগ্ৰস্ত শিশুক উপযুক্তভাৱে গঢ় দিবলৈ প্ৰশিক্ষণ, সহায় আৰু মৰম চেনেহৰ প্ৰয়োজন হয়। তেওঁলোকৰ সমস্যা সমূহ সমাধান কৰিবলৈকো আনৰ প্ৰয়োজন হয়। সামাজিকভাৱে বাধাগ্ৰস্ত শিশুৰ প্ৰয়োজন সমূহ হ'ল—

১। সামাজিক আৰু আবেগিক প্ৰয়োজন সমূহ : সামাজিক বাধা গ্ৰস্ততাৰ বিভিন্ন কাৰণৰ মাজৰ

এটা কাৰণ হৈছে— পিতৃ-মাতৃৰ মৰম চেনেহৰ অভাৱ। সেয়ে এনে শিশুক মৰম চেনেহ কৰাৰ লগতে পিতৃ-মাতৃয়ে সুবক্ষা প্ৰদান কৰিব লাগে। ডাঙৰ মানুহৰ লগতে সমনীয়াই তেওঁলোকৰ জীৱনৰ মূল্যবোধৰ বিষয়ে শিক্ষা দিয়াৰ লগতে আত্মনিৰ্ভৰশীল হ'বলৈকো শিকাব লাগে। এনে শিশুক সমাজৰ এজন সদস্য হিচাবে গণ্য কৰি বিভিন্ন সামাজিক কামত অংশ গ্ৰহণ কৰিবলৈ দিলে তেওঁলোকৰ সামাজিক সমায়োজন ভালদৰে হ'ব।

২। শিক্ষাৰ প্ৰয়োজনসমূহ : সামাজিক বাধাগ্ৰস্ত শিশুক শিক্ষা দিয়াটো অতি দৰকাৰ। কিয়নো আনুষ্ঠানিক শিক্ষা অবিহনে শিশুৰ জীৱন ধাৰণ প্ৰক্ৰিয়া উশৃঙ্খল হৈ পৰে। ফলত এনে শিশু অনুশাসনহীন হৈ বিভিন্ন ধৰণৰ অসামাজিক কাৰ্য্যত লিপ্ত হয়। সেয়ে এনেধৰণৰ শিশুৰ শিক্ষাৰ প্ৰতি বিশেষ মনোযোগ দিয়াৰ লগতে আচৰণৰ পৰিৱৰ্তন কৰিবলৈকো চেষ্টা কৰিব লাগে, যাতে তেওঁলোকে সমাজত ভালদৰে মিলামিছা কৰিব পাৰে। বৰ্তমান চৰকাৰৰ লগতে, স্বয়ংসেৱী সংস্থা (voluntary agencies) আদিয়ে এই ধৰণৰ শিশুৰ জীৱনৰ সাধাৰণ প্ৰয়োজন সমূহ পূৰণ কৰিবলৈ বিভিন্ন ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিছে। তাৰবাবে চৰকাৰ আৰু এই সংস্থা সমূহে বিশেষ ভাবে প্ৰশিক্ষণ প্ৰাপ্ত লোক, মনোৰোগ বিশেষজ্ঞ আদিৰ দ্বাৰা বিভিন্ন পৰামৰ্শৱালী (Counselling) আৰু মানসিকভাৱে সুবক্ষা প্ৰদানৰ ব্যৱস্থা লয়! ইয়াৰ দ্বাৰা সামাজিক বাধাগ্ৰস্ত শিশুৰ সামাজিক আচৰণৰ পৰিৱৰ্তন আনিব পাৰি। তাৰ বাবে শিশুক নিয়মীয়া নিৰীক্ষণৰ (monitoring) প্ৰয়োজন হয়।

মূলভাৰ

- ☆ শাৰীৰিক দুৰ্বলতা, অসমৰ্থতা আৰু বিকলাংগতাৰ মাজত কিছু পাৰ্থক্য আছে।
- ☆ অসমৰ্থতা, বিকলাংগতা আদিৰ বিভিন্ন কাৰণ আছে।
- ☆ অসমৰ্থতা, বিকলাংগতা কেইবা প্ৰকাৰৰ হ'ব পাৰে। যেনে—শাৰীৰিক, বিসংগতি, স্নায়ুৰ দোষসমূহ আৰু সামাজিক কুসমায়োজন ইত্যাদি।
- ☆ অন্ধতা বিভিন্ন কাৰণত হ'ব পাৰে। সেইবোৰ হ'ল—জন্মগত, আৰ্জিত, পুষ্টিজনিত অন্ধতা আৰু চিকিৎসা প্ৰদানত গাফিলতিৰ বাবে হোৱা অন্ধতা।
- ☆ অন্ধ শিশুক শিক্ষা দিবলৈ ব্ৰেইলী পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
- ☆ কাণেৰে নুশুনা শিশুৰ কথা কোৱা আৰু ভাৱৰ আদান প্ৰদান কৰাত কেতিয়াবা অসুবিধা হয়। এনে শিশুক ওঁঠেৰে পঢ়া পদ্ধতি আৰু চিহ্ন ভাষাৰ দ্বাৰা শিক্ষা দিয়া হয়।
- ☆ শাৰীৰিক অংগ হেৰুওৱা বা শিশুৰ অংগ দুৰ্বল হোৱাৰ কাৰণসমূহ হ'ল—জন্মগত বিসংগতি আৰু আৰ্জিত বিসংগতি
- ☆ শিশুৱে সামাজিক ভাৱে ভালদৰে সমায়োজন কৰিব নোৱাৰাৰ বাবে কেতবোৰ অসামাজিক কাৰ্য্যত লিপ্ত হয়।

প্ৰশ্নাবলী

ক) অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :

১. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ মতে দুৰ্বলতা কি?
২. বিকলাংগতা কি?
৩. শাৰীৰিক অংগ হেৰুওৱাৰ দুটা কাৰণ কি?
৪. শাৰীৰিক অসমৰ্থতাৰ দুটা কাৰণ কি কি?
৫. ব্ৰেইলী পদ্ধতি বুলিলে কি বুজা?
৬. চিহ্ন ভাষা কি?

৭. কাণেৰে নুশুনা শিশুৰ যিকোনো দুটা বৈশিষ্ট্য লিখা?

৮. শাৰীৰিক অংগ হেৰুওৱা বা দুৰ্বল অংগৰ শিশু বুলিলে কি বুজা?

খ. চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্ন সমূহ

১. অন্ধ শিশুৰ বৈশিষ্ট্য সমূহ কি কি?
২. বিকলাংগতা আৰু অসমৰ্থতাৰ মাজত পাৰ্থক্য কি?
৩. শাৰীৰিক বিকলাংগতাৰ প্ৰকাৰ সমূহৰ বিষয়ে লিখা।
৪. শিশুৰ স্নায়ু সম্পৰ্কীয় ৰোগসমূহ কি কি?
৫. শিশুৰ মাজত সামাজিক বাধাগ্ৰস্ততাৰ যিকোনো দুটা কাৰণৰ বিষয়ে লিখা।

গ. দীঘল উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :

১. এজন অন্ধ শিশুৰ শাৰীৰিক আৰু আবেগিক প্ৰয়োজন সমূহৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।
২. কাণেৰে নুশুনা হোৱাৰ কাৰণসমূহ কি কি? এনে শিশুক তুমি কি উপায়েৰে শিক্ষা দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিবা?
৩. শাৰীৰিক অংগ হেৰুওৱা বা দুৰ্বল অংগৰ শিশুৰ আবেগিক আৰু শিক্ষাৰ প্ৰয়োজন সমূহ কি কি?
৪. শিশুৰ সামাজিক কু-সমায়োজনৰ কাৰণসমূহ কি কি?
৫. কাণেৰে নুশুনা শিশুৰ বৈশিষ্ট্য সমূহ কি?

পঞ্চম অধ্যায় শিশুৰ যতনৰ বাবে বিকল্প ব্যৱস্থা (Substitute care of little children)

৫.১ পাতনি (Introduction) :

সাধাৰণতে এটা শিশুৰ যতন আৰু লালন পালনৰ দায়িত্ব মাক বাপেকৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰ কৰে। শিশুক ডাঙৰ-দীঘল কৰাৰে বাবে যথেষ্ট সময়, শক্তি টকা পইচা, মনোযোগ, দায়বদ্ধতা আদিৰ প্ৰয়োজন হয়। এই ক্ষেত্ৰত মাক-দেউতাকে এক বিশেষ ভূমিকা পালন কৰে। শিশু ডাঙৰ হৈ অহাৰ লগে লগে তেওঁলোকৰ দায়িত্ব পৰিয়ালৰ আন সদস্য, যেনে— ককাক, আইতাক আৰু অন্যান্য লোকৰ ওপৰতো পৰে। কেতিয়াবা বাহিৰা মানুহৰো সহায় ল'ব লগা হয়। বৰ্তমান সমাজত যৌথ পৰিয়াল ব্যৱস্থা নাইকিয়া হোৱাৰ বাবে, প্ৰায় ভাগ মানুহেই চহৰমুখী হৈ স্বাৱলম্বী ভাৱে জীৱন যাপন কৰাত শিশুৰ লালন পালনৰ দায়িত্ব কেৱল মাক- বাপেকৰ ওপৰতে পৰে। যদিহে পিতৃ-মাতৃ দুয়োজনেই চাকৰীয়া হয়, তেনেহ'লে তেনে পৰিয়ালত শিশুৰ চোৱা-চিতাৰ দায়িত্ব অন্যৰ ওপৰতে ন্যস্ত কৰিব লগা হয়। এই পাঠত শিশুৰ এই বিকল্প যতনৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিবলৈ লোৱা হৈছে।

এই পাঠটো পঢ়ি উঠাৰ পিছত তলত দিয়াবোৰৰ বিষয়ে ভালদৰে বুজিব পাৰিবা—

- শিশুৰ বিকল্প যতনৰ ধাৰণা।
- শিশুৰ প্ৰয়োজনসমূহ।

- বিভিন্ন ধৰণৰ বিকল্প যতন।
- ক্ৰেচ বা শিশু গৃহৰ বিষয়ে।
- সংহত শিশু বিকাশ আঁচনি আৰু ইয়াৰ উদ্দেশ্য সমূহ।
- সংহত শিশু বিকাশ আঁচনিৰ কাৰ্যসমূহ ইত্যাদি।

৫.২ শিশুৰ বিকল্প যতন (Substitute child care) :

১. আমি সকলোৱে জানো যে —প্ৰত্যেক শিশুৰে কেতবোৰ প্ৰয়োজন থাকে আৰু এই প্ৰয়োজন সমূহ পিতৃ-মাতৃয়েহে পূৰণ কৰিব পাৰে। পৰিয়ালৰ আৰ্থিক দিশ সবল কৰিবলৈ বা আন কাৰণত আজিকালি সবহুভাগ গৃহিনীয়ে চাকৰী কৰা দেখা যায়। ফলত সৰু সৰু শিশুসকলৰ যত্ন লোৱাৰ দায়িত্ব অন্যান্যলোক যেনে— পৰিয়ালৰ ডাঙৰ সদস্য, সম্পৰ্কীয় লোক আদিৰ ওপৰতে পৰে। এই লোকসকলে মাক গৰাকীৰ পৰিৱৰ্তে শিশুৰ যতন লয়।

সেয়ে আমি শিশুৰ বিকল্প যতনৰ ব্যাখ্যা এনেদৰে দিব পাৰো— “ই হৈছে শিশুক প্ৰদান কৰা এক যতন, যাৰ দ্বাৰা পিতৃ-মাতৃ উভয়ৰে মাকগৰাকীৰ অনুপস্থিতিত শিশুৰ সাধাৰণ প্ৰয়োজন সমূহ পূৰণ কৰা হয়। মাকৰ অনুপস্থিতিত শিশুৰ দায়িত্ব সাধাৰণতে ঘৰত অন্যান্য সদস্যসকলৰ ওপৰত বা ঘৰৰ বাহিৰত

শিশুৰ বাল্যকালৰ যতনৰ বাবে বিকল্প ব্যৱস্থা

‘ক্ৰেচ (Creche) বা শিশু গৃহ আৰু দিনটোৰ যতন লোৱা কেন্দ্ৰ (day care Centre) আদিৰ ওপৰত দিয়া হয়।

শিশুৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ যতনৰ বিষয়ে আলোচনা কৰাৰ আগেয়ে শিশুসকলৰ প্ৰয়োজনীয়তা সমূহনো কি সেইবিষয়ে জনাটো দৰকাৰ। তলত এইবোৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

৫.৩ শিশুৰ প্ৰয়োজন সমূহ (Needs of children) :

প্ৰত্যেক পিতৃ-মাতৃ আৰু ঘৰৰ অন্যান্য সদস্যই শিশুক মৰম চেনেহ কৰাৰ লগতে সিহঁতে আনন্দ, স্মৃতিত থকাটো কামনা কৰে। তাৰোপৰি শিশুৰ প্ৰত্যেকটো প্ৰয়োজন পূৰণ কৰিবলৈ পাৰ্বয়ানে চেষ্টা কৰে। শিশুৰ প্ৰয়োজন সমূহ হৈছে—

- প্ৰত্যেক শিশুৱেই মাক-দেউতাক, ককাক-আইতাক, ভাই-ভনী আৰু পৰিয়ালৰ অন্যান্য সদস্যৰ পৰা মৰম চেনেহ, আদৰ যতন বিচাৰে। তাৰোপৰি শাৰীৰিক, মানসিক আৰু সামাজিকভাৱে সুৰক্ষাও বিচাৰে।
- শিশুৰ বাবে অন্যতম প্ৰয়োজনীয় বস্তু হৈছে এটা সুৰক্ষিত ঘৰ।
- সুস্থ বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ বাবে উপযুক্ত খাদ্য আৰু শৰীৰটো গৰম, ঠাণ্ডা আদি বতৰৰ বিভিন্ন অৱস্থাৰ পৰা ৰক্ষা কৰি ৰাখিবলৈ উপযুক্ত কাপোৰৰ প্ৰয়োজন।
- উপযুক্ত ভাৱে মলসূত্ৰ নিষ্কাশনৰ প্ৰশিক্ষণ শিশুক নিচেই সৰু কালৰ পৰা দিব লাগে। ইয়াৰ দ্বাৰা শিশুৰ স্বাস্থ্যসন্মত অভ্যাস গঢ় লৈ উঠে।

○ শিশুৰ ভাল টোপনিৰ প্ৰয়োজন হয়। ইয়াৰ ফলত শিশুৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশ ভালদৰে হয়।

○ শিশুৰ সামাজীকৰণৰ বাবে ভাল আচৰণৰ বিকাশ ঘটোৱা প্ৰয়োজন। সাধাৰণতে শিশুৰে সামাজিক আচৰণসমূহ পৰিয়াল, বিশেষকৈ মাক-দেউতাক, বাই-ভনী, ককাই-ভাই, বিদ্যালয় আৰু শিশুটো বাস কৰা সামাজিক পৰিবেশৰ পৰাই শিকিব পাৰে।

○ শিশুক বিভিন্ন ৰোগৰ পৰা নিৰাপদে ৰাখিবলৈ উপযুক্ত চিকিৎসা সেৱাৰ প্ৰয়োজন হয়। তাৰ বাবে উপযুক্ত সময়ত অসংক্ৰমাকৰণৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।

○ উপযুক্ত বয়সত শিশুক শিক্ষাৰ ব্যৱস্থা কৰাটো দৰকাৰ। এই ক্ষেত্ৰত পিতৃ-মাতৃয়ে অগ্ৰণী ভূমিকা পালন কৰিব লাগে।

৫.৪ শিশুৰ বিকল্প যতনৰ প্ৰকাৰ (Types of substitute child care) :

শিশুক বিকল্প যতন বিভিন্ন প্ৰকাৰে দিব পাৰি। এইবোৰ হ'ল—

- (ক) ককাক, আইতাক, ককায়েক বায়েক আদি
 - (খ) স্বৰ্গীয় লোক ওচৰ চুবুৰীয়া
 - (গ) শিশুৰ যতনৰ বাবে বখা লোক
 - (ঘ) ক্ৰেচ বা শিশু গৃহ দিনটোৰ যতন লোৱা কেন্দ্ৰ
 - (ঙ) প্ৰাক-বিদ্যালয় নাচৰী স্কুল ইত্যাদি।
- এতিয়া এই প্ৰত্যেকটো ব্যৱস্থাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰো আহাঁ—

ক) ককাক-আইতাক / ককায়েক / বায়েক আদিয়ে লোৱা যতন : সাধাৰণতে এই ধৰণৰ বিকল্প যতন নিম্ন আৰু মধ্যমীয়া আয়ৰ পৰিয়ালৰ মাজত দেখা পোৱা যায়। এনে পৰিয়ালত মাক বাপেক দুইজনেই উপাৰ্জনৰ বাবে ঘৰৰ বাহিৰলৈ যায়। ফলত শিশুৰ লালন পালনৰ দায়িত্ব ককাক-আইতাকৰ ওপৰতে পৰে। আনহাতে একক পৰিয়ালৰ ক্ষেত্ৰত শিশুৰ দায়িত্ব ডাঙৰ ল'ৰা বা ছোৱালীয়ে লয়। কেতিয়াবা দেখা যায় যে ৬ বা ৭ বছৰীয়া ল'ৰা ছোৱালীয়ে একেলগে দুই-তিনিটা শিশুৰ যতন ল'ব লগা হয়। এই ক্ষেত্ৰত সৰু কেঁচুৱা তেওঁলোকৰ হাতত নিচেই সুৰক্ষিত নহয়। কিয়নো ৬ বা ৭ বছৰীয়া শিশুৱে কেঁচুৱাৰ যতন লবলৈ সক্ষম নহয়। সেয়ে শিশুৰ বাবে অন্য সুৰক্ষিত বিকল্প যতনৰ প্ৰয়োজন হয়।

খ) সম্বন্ধীয় লোক / ওচৰ-চুবুৰীয়া : শিশুৰ লালন পালনত সম্বন্ধীয় লোকে এক গুৰুত্ব পূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। যৌথ পৰিয়ালত ককাক-আইতাকৰ উপৰিও খুৰা, খুৰী, পেহী আদি সম্বন্ধীয় লোক থাকে। পিতৃ-মাতৃৰ অনুপস্থিতিত এই লোকসকলেও শিশুৰ যতন ল'ব পাৰে। সেইদৰে ওচৰ চুবুৰীয়া লোকেও কেতিয়াবা শিশুৰ বিকল্প যতনৰ দায়িত্ব পালন কৰিব পাৰে। এই ক্ষেত্ৰত পিতৃ-মাতৃয়ে ওচৰ চুবুৰীয়াই সহায় আগবঢ়োৱাৰ বাবে উপযুক্ত পাৰিতোষিক বা অন্য প্ৰকাৰে সহায় আগবঢ়াব লাগে।

গ) শিশুৰ যতনৰ বাবে ৰখা লোক : বৰ্তমান চহৰ অঞ্চলৰ প্ৰায়বোৰ পৰিয়ালতে শিশুৰ যতনৰ বাবে এই ধৰণৰ বিকল্প ব্যৱস্থা লোৱা দেখা যায়। এই লোকসকল সাধাৰণতে মহিলা হয় আৰু তেওঁ

লোকক 'আয়া' (Ayah) বোলা হয়। শিশুৰ যতনৰ বাবে এই ধৰণৰ লোক বাখোতে তেওঁলোকৰ অভিজ্ঞতা আৰু বিশ্বাসযোগ্যতাৰ ওপৰত বিশেষভাৱে গুৰুত্ব দিব লাগে আৰু ভালকৈ সোধপোচ কৰি লৈহে শিশুৰ লগত থাকিবলৈ দিব লাগে। প্ৰয়োজন হ'লে পুলিচৰ দ্বাৰা চিনাক্তকৰণ কৰাই নিয়োগ কৰিব লাগে।

ঘ) ক্ৰেচ বা শিশু গৃহ, দিনটোৰ যতন লোৱা কেন্দ্ৰ : বৰ্তমানে শিশু যতনৰ বিকল্প ব্যৱস্থা হিচাবে এইবোৰে যথেষ্ট সকাহ দিছে। ক্ৰেচনো কি তোমালোকে জানানে? "ই হৈছে এটা সুৰক্ষিত ঠাই, য'ত সৰু ল'ৰা-ছোৱালীক চাকৰীয়াল পিতৃ-মাতৃয়ে চোৱাচিতা কৰিবৰ বাবে থৈ যায়।

ক্ৰেচ হৈছে শিশুক দিনটোৰ যতন লোৱা এটা কেন্দ্ৰ। পিতৃ-মাতৃয়ে চাকৰীলৈ যোৱাৰ আগতে শিশুক ইয়াত থৈ যায় আৰু ছুটীৰ পিছত লৈ যায়। এই কেন্দ্ৰ সমূহে এক বছৰৰ পৰা তিনিবছৰ বয়সলৈকে শিশুৰ যতন লয়। কিছুমান কেন্দ্ৰত স্কুললৈ যোৱা শিশুক স্কুল ছুটিৰ পিছৰ পৰা পিতৃ-মাতৃৰ কাৰ্যালয় শেষ হোৱাৰ সময়লৈকে ৰাখে। এই কেন্দ্ৰ সমূহত উপযুক্ত অৰ্হতাসম্পন্ন আৰু দায়িত্বশীল প্ৰাপ্ত বয়স্ক লোকে শিশুৰ যতন লয়। সেয়ে মাতৃ গৰাকীয়ে নিশ্চিতমানে তেওঁৰ কাম চলাই নিব পাৰে।

তিনিবছৰ বয়সলৈকে প্ৰত্যেক শিশুৰ কিছুমান বিশেষ প্ৰয়োজন থাকে। সেইবোৰ হৈছে— প্ৰয়োজনীয় পৰিমাণৰ খাদ্য খুওৱা, জিৰণি আৰু শুবৰ বাবে উপযুক্ত সুবিধা, পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা, খেলিবৰ বাবে খেলা সামগ্ৰী, পৰিষ্কাৰ আৰু সুৰক্ষিত পৰিবেশ ইত্যাদি। প্ৰত্যেক ক্ৰেচতেই শিশুৰ এই প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণ কৰাৰ সুবিধা থাকিব লাগে।

শিশুৰ বাল্যকালৰ যতনৰ বাবে বিকল্প ব্যৱস্থা

৫.৫ এখন আদৰ্শ ক্ৰেছে প্ৰদান কৰিবলগীয়া সা-সুবিধা সমূহ (Facilities provided by an ideal crech) :

ক্ৰেছ বা দিনটোৰ যতন লোৱা কেন্দ্ৰ হৈছে শিশুৰ বাবে অন্য এক ঘৰ। সেয়ে ওপৰত উল্লেখ কৰা শিশুৰ প্ৰয়োজন সমূহ এই কেন্দ্ৰ সমূহে পূৰণ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে। এই প্ৰয়োজন সমূহৰ উপৰিও শিশুক প্ৰাথমিক চিকিৎসা প্ৰদানৰ ব্যৱস্থাও ক্ৰেচ সমূহত থকা দৰকাৰ। এখন আদৰ্শ ক্ৰেছে প্ৰদান কৰিবলগীয়া সা-সুবিধা সমূহৰ বিষয়ে ভালদৰে জানো আঁহ—

১) শিশুৰ প্ৰয়োজন অনুসৰি খাদ্য খুওৱা : আগতেই উল্লেখ কৰা হৈছে যে— ক্ৰেচ সমূহত ১ বছৰৰ পৰা তিনিবছৰ বা প্ৰয়োজন সাপেক্ষে তাতকৈ অধিক বয়সৰ শিশুক ৰখা হয়। অতি সৰু ল'ৰা-ছোৱালীয়ে নিজে খাদ্য খাব নোৱাৰে। এনে ক্ষেত্ৰত ক্ৰেচৰ দায়িত্বত থকা লোকে শিশুক খুৱাই দিব লাগে। শিশুক খাদ্য খুৱাওতে পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ দিশটো বিশেষভাৱে মন কৰিব লাগে। যিবোৰ শিশুৱে নিজে খাদ্য খাব পাৰে, তেওঁলোকক খোৱাৰ আগত আৰু পিছত হাত ধুওৱাৰ অভ্যাস কৰাব লাগে। এনে ল'ৰা-ছোৱালীক একেলগে বহুৱাই সমনীয়াৰ সৈতে খাবলৈ দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে। ফলত তেওঁলোকে খোৱা টেবুলৰ আচৰণ (table manners) সমূহ ভালদৰে শিকিব পাৰে। অন্য এক মন কৰিবলগীয়া কথা হৈছে— শিশুক খুওৱাৰ এক নিৰ্দিষ্ট সময় ৰখাৰ লগতে এক নিৰ্দিষ্ট উষ্ণতাত খাদ্য বস্তু খাবলৈ দিয়া ভাল।

২) জিৰণি আৰু শুবৰ বাবে উপযুক্ত ব্যৱস্থা : ক্ৰেচ সমূহত শিশুৱে জিৰণি লবৰ বাবে

আৰু শুবলৈ উপযুক্ত আৰু আৰামদায়ক বিচনা থকা দৰকাৰ। নিচেই সৰু ল'ৰা-ছোৱালী শুৱৰ বাবে চাৰিওফালে আৱৰা সৰু বিচনা আৰু ডাঙৰ ল'ৰা ছোৱালীৰ কাৰণে মাটিত কঠ আদি পাৰি জিৰণি লোৱা আৰু শুওৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।

৩) পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা : বহুতো মাক-বাপেকে তেওঁলোকৰ ল'ৰা-ছোৱালীক শৌচালয়ৰ উপযুক্ত প্ৰশিক্ষণ নিদিয়। সেয়ে এনে ল'ৰা-ছোৱালীক পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিবলৈ ক্ৰেচৰ দায়িত্বত থকা লোকে বিশেষ যতন লব লাগে। অলপ ডাঙৰ ল'ৰা-ছোৱালীক এক নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ ব্যৱধানত শৌচালয়লৈ নি পেচাব পায়খানা কৰাব লাগে। তেওঁলোকক শৌচালয় কিদৰে পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিব লাগে তাক শিকাব লাগে আৰু এইবোৰ ব্যৱহাৰৰ পিছত চাবোনেৰে ভালদৰে হাত-ভৰি ধোৱাৰ অভ্যাস কৰিব লাগে।

৪) খেলিবৰ বাবে সামগ্ৰী : সৰু ল'ৰা-ছোৱালীয়ে খেলা-ধূলা কৰি ভাল পায় আৰু এইদৰেই সিহঁতে দিনটোৰ সৰহ সময় কটায়। ইয়াৰ দ্বাৰা সিহঁতৰ সামাজীকৰণ প্ৰক্ৰিয়াও আৰম্ভ হয়। উপযুক্ত খেলা সামগ্ৰীৰ দ্বাৰা শিশুৰ প্ৰচেষ্টক বিকাশত সহায় হোৱাৰ লগতে শিশুৱে পৰিবেশৰ বিষয়েও জানিব পাৰে। সেয়ে ক্ৰেচসমূহত ৰাকাৰ (walker) তিনিচকীয়া চাইকেল (tri-cycle) শ্লাইড, জখলা আদিৰ ব্যৱস্থা থাকিব লাগে।

৫) পৰিষ্কাৰ আৰু সুৰক্ষিত পৰিবেশ : ক্ৰেচসমূহৰ চাৰিওদিশ আৰু পৰিবেশ পৰিষ্কাৰ আৰু সুৰক্ষিত হোৱাটো বাঞ্ছনীয়। ইয়াৰ দ্বাৰা শিশুক বিভিন্ন ৰোগ আৰু দুৰ্ঘটনা আদিৰ পৰা নিৰাপদে ৰাখিব পাৰি।

৬) ক্ৰেচৰ দায়িত্বত থকা লোকসকল উপযুক্ত প্ৰশিক্ষণ প্ৰাপ্ত হ'ব লাগে। তেতিয়াহে তেওঁলোকে

শিশুৰ যতন ভালদৰে ল'ব পাৰিব। ইয়াৰ উপৰিও শিশু আৰু শিশুৰ যতন লোৱা লোকৰ মাজত এক নিৰ্দিষ্ট অনুপাত থাকিব লাগে। ইয়াৰ দ্বাৰা প্ৰত্যেক শিশুৱে প্ৰয়োজনীয় যতন আৰু বিশেষ মনোযোগ পাব।

৭) প্ৰাথমিক চিকিৎসা আৰু অন্যান্য চিকিৎসা ব্যৱস্থা : প্ৰত্যেক ক্ৰেচতেই এই ব্যৱস্থা থকাটো অতি প্ৰয়োজন। প্ৰয়োজন সাপেক্ষে নাৰ্চ বা ধাত্ৰী আদি বখাৰ ব্যৱস্থাও কৰিব লাগে। প্ৰাথমিক চিকিৎসা দিব পৰাকৈ প্ৰয়োজনীয় সৰ্জুলি থকাটো বাঞ্ছনীয়। ডাক্তৰৰ হতুৱাই এমাহত এবাৰকৈ শিশুৰ স্বাস্থ্য পৰীক্ষা কৰাব পাৰিলে ভাল।

ভ্ৰাম্যমাণ ক্ৰেচ : এই ধৰণৰ ক্ৰেচ আজিৰ পৰা প্ৰায় দুই দশকৰ আগেয়ে মুম্বাই, দিল্লী আৰু পুনে আদিৰ বস্তি অঞ্চলত বাস কৰা বনুৱা কৰ্মী আৰু নিৰ্মাণকৰ্মী সকলৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ যতন ল'বৰ বাবে আৰম্ভ কৰা হৈছিল। সেই অঞ্চল সমূহৰ লোকে প্ৰায় সৰহ ভাগ সময় কামত ব্যস্ত হৈ থাকিবলগীয়া হোৱাত তেওঁলোকৰ শিশুৰ যতন লবলৈ যথেষ্ট সময় নাপাইছিল।

ভাৰতবৰ্ষৰ প্ৰায় ৫৫ কোটিতকৈও অধিক শিশু আৰু ল'ৰা-ছোৱালীয়ে সৰহ সময় অকলশৰীয়াকৈ উজাগৰে কটায়। কাৰণ তেওঁলোকৰ পিতৃ-মাতৃ এই সময়ত খেতি পথাৰ, খনি, নিৰ্মাণ কাৰ্য্য চলি থকা ঠাইত কাম কৰি ব্যস্ত হৈ থাকে। ভ্ৰাম্যমাণ ক্ৰেচসমূহ এই কৰ্মীসকলে কাম কৰা ঠাইৰ ওচৰে পাজৰে লৈ ফুৰা হয়। সেয়ে এইধৰণৰ বনুৱা সকলৰ সহায়ৰ বাবে আৰু তেওঁলোকৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ যতন লবলৈ ভ্ৰাম্যমাণ ক্ৰেচ সমূহৰ অতি প্ৰয়োজন।

৬) প্ৰাক বিদ্যালয় / নাচাৰী স্কুল : প্ৰাক বিদ্যালয়, নাচাৰী স্কুল আদিয়েও শিশুৰ বিকাশ আৰু

যতনৰ দায়িত্ব ল'ব পাৰে। সাধাৰণতে চহৰ অঞ্চলৰ ৩-৫ বছৰ বয়সৰ ল'ৰা-ছোৱালী এই ধৰণৰ স্কুললৈ যায় আৰু এই স্কুল সমূহে শিশুৰ প্ৰাথমিক প্ৰয়োজন সমূহ পূৰণ কৰে। ইয়াত শিশুৰ শাৰিৰিক আৰু বিকাশো হোৱা দেখা যায়। এই স্কুল বিলাকত শিশুক খেলা-ধূলাৰ মাধ্যমেৰে শিক্ষা দিয়া হয়। তোমালোকেও এই ধৰণৰ স্কুলত কেনেধৰণে গান-নাচ, খেলা-ধূলা কৰিছিলো মনত আছেনে? এইবোৰৰ উপৰিও শিশুক ছবি অঁকা, বং কৰা, ব্লকৰ সহায়ত ঘৰ বনোৱা ইত্যাদিও কৰিবলৈ দিয়া হয়। এই ধৰণৰ স্কুললৈ অহা শিশু সকলে পিছৰ পৰ্যায়ত নিজকে সহজে খাপ খুৱাই ল'ব পাৰে।

চহৰ অঞ্চলৰ দৰে গাওঁ অঞ্চলতো একে ধৰণৰ স্কুল আছে। এই স্কুল বোৰক বালোৱাডী স্কুল বোলা হয়। নাচাৰী বা বালোৱাডী স্কুল সমূহে শিশুৰ সামাজিক আৰু ভাষাৰ বিকাশত সহায় কৰে। এই বিদ্যালয়ৰ শিক্ষক শিক্ষয়ত্ৰী সকলে শিশুৰ চুলি, নখ, দাঁত, কাপোৰ-কানি পৰীক্ষা কৰি তেওঁলোকক নিজস্ব পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ দিশটোৰ প্ৰতি সজাগ কৰি তোলে। স্বাস্থ্য সন্মত অভ্যাস যেনে : খোৱাৰ আগত আৰু পিছত হাত ধোৱা, বাথকম ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত চাবোনেৰে হাতধোৱা আদি দিশবোৰো শিকায়।

৫.৬ সংহত শিশু বিকাশ আঁচনি (Integrated child development scheme I.C.D.S.) :

এই আঁচনি ভাৰতবৰ্ষত ১৯৭৫ চনত প্ৰথম আৰম্ভ কৰা হৈছিল। সমাজ কল্যাণ বিভাগৰ অধীনত এই আঁচনিৰ দ্বাৰা বিভিন্ন ধৰণৰ সেৱা প্ৰদান কৰা হয়, যাৰ দ্বাৰা শিশু, মহিলা, কিশোৰী আদিৰ কল্যাণ সাধন হয়। আৰম্ভণিতে এই আঁচনিতে অতি কম সংখ্যক লোক সামৰি লৈছিল যদিও বৰ্তমান ইয়াৰ পৰিসৰ দ্ৰুত হাৰত বৃদ্ধি পাইছে।

শিশুৰ বাল্যকালৰ যতনৰ বাবে বিকল্প ব্যৱস্থা

৫.৭ সংহত শিশু-বিকাশ আঁচনিৰ মূল লক্ষ্য (Objectives of I.C.D.S.) :

এই আঁচনিৰ মূল লক্ষ্যসমূহ হৈছে—

১) জন্মৰ পৰা ছয় বছৰ বয়সৰ শিশুৰ স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টিৰ মানদণ্ড উন্নীতকৰণ।

২) শিশুৰ শাৰিৰিক, মানসিক আৰু সামাজিক বিকাশৰ ভেঁটি স্থাপন কৰা।

৩) শিশুৰ মাজত অপুষ্টি, ৰুগ্নতা বা ৰোগত ভুগি থকা শিশুৰ মৃত্যুৰ হাৰ আৰু বিদ্যালয় এৰা শিশুৰ হাৰ কমোৱা।

৪) এই আঁচনি উন্নীতকৰণৰ বাবে, বিভিন্ন বিভাগৰ আঁচনি সমূহৰ মাজত সমন্বয় স্থাপনৰ লগতে এইবোৰৰ উপযুক্ত কাৰ্য্যকৰণৰ ব্যৱস্থা।

৫) শিশুৰ স্বাভাৱিক স্বাস্থ্য অটুট ৰাখিবৰ বাবে চোৱাচিতা কৰিবলৈ আৰু পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ কৰিব পৰাকৈ মাতৃৰ সামৰ্থ্যতা বৃদ্ধি কৰা।

এই আঁচনিতে সামৰি লোৱা আৰু ইয়াৰ অধীনৰ বিভিন্ন সা-সুবিধা গ্ৰহণ কৰি উপকৃত হ'ব পৰা লোক সমূহ হৈছে—

(ক) জন্মৰ পৰা ছয় বছৰ বয়সৰ শিশু।

(খ) ১১ বছৰৰ পৰা ১৮ বছৰ কিশোৰীসকল।

(গ) ১৫ বছৰৰ পৰা ৪৫ বছৰ বয়সৰ মহিলাসকল।

(ঘ) সকলোবোৰ গৰ্ভৱতী আৰু পোৱাতী মাতৃ।

৫.৮ সংহত শিশু বিকাশ আঁচনিতে আগবঢ়োৱা বিভিন্ন সেৱা সমূহ (Services provided by I.C.D.S.) :

এই আঁচনিৰ অন্তৰ্গত বিভিন্ন সেৱা সমূহ হৈছে এনে ধৰণৰ—

১) পৰিপূৰক পুষ্টি বা অতিৰিক্ত পুষ্টি

২) অসংক্ৰাম্যকৰণ

৩) স্বাস্থ্য পৰীক্ষা আৰু নিৰ্ণায়ক সেৱা সমূহ।

৪) স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি শিক্ষা।

৫) অনানুষ্ঠানিক শিক্ষা।

৫.৯ সংহত শিশু-বিকাশ আঁচনিৰ কাৰ্য্য (Functions of I.C.D.S.) :

এই আঁচনিতে প্ৰায় শতকৰা ৪০ ভাগ বঞ্চিত শিশুলৈ বিভিন্ন সেৱা আগবঢ়াইছে। ইয়াৰ অধীনৰ বিভিন্ন সা-সুবিধাসমূহ চহৰ আৰু গাওঁ অঞ্চলৰ শিশুৱে অংগনবাদী কেন্দ্ৰ সমূহৰ জৰিয়তে লাভ কৰে। যিবোৰ শিশুৰ পুষ্টিৰ মানদণ্ড শতকৰা ৫০-৬০ ভাগতকৈ কম হয়, তেনে শিশুক দুগুণ পৰিমাণৰ পৰিপূৰক পুষ্টিৰ যোগান ধৰে। এই পৰিপূৰক পুষ্টি বিদ্যালয়, অংগনবাদী কেন্দ্ৰ, প্ৰাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰৰ জৰিয়তে আগবঢ়োৱা হয়। মধ্যাহ্ন ভোজন আঁচনিৰ যোগেদি শিশুসকলৰ বাবে কমদামী অথচ পুষ্টিৰ প্ৰাচীৰ আৰু কাৰ্ব'হাইড্ৰেট যুক্ত খাদ্যৰ যোগান ধৰা হয়। তোমালোকে এই আঁচনিৰ নাম শুনিছানে?

এই আঁচনিৰ দ্বাৰা ০-৬ বছৰ বয়সৰ শিশুক প্ৰতিষেধক ছিটা দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰা হৈছে। শিশুৰ প্ৰথম বছৰ বয়সতে পূৰ্ব বাল্যকালত হ'ব পৰা মাৰাত্মক ৰোগৰ প্ৰতিষেধক ছিটা দিয়া হয়। এই ৰোগসমূহৰ বিষয়ে ইয়াৰ আগৰ পাঠত পঢ়ি আহিছা। সেইবোৰৰ তালিকা বনাব পাৰিবানে?

শিশু, কিশোৰী, গৰ্ভৱতী আৰু পোৱাতী মাতৃৰ স্বাস্থ্য পৰীক্ষা কৰাৰ লগতে নিৰ্ণায়ক সেৱা (referral services) প্ৰদান কৰাটো হ'ল এই আঁচনিৰ অন্যতম গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰ্য্য। এই সেৱাসমূহ চৰকাৰী চিকিৎসালয়, প্ৰাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰ, পৌৰ নিগমৰ অন্তৰ্গত

ডিম্পেন্সাৰী, গাওঁ অঞ্চলত স্থাপন কৰা স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰ সমূহৰ যোগেদি বিনামূলীয়াকৈ দিয়া হয়। প্ৰাক্ প্ৰসূতি কাল আৰু শিশু জন্ম হোৱাৰ পিছত প্ৰয়োজন হোৱা সুবিধা সমূহ মাতৃ আৰু নৱজাত শিশুক প্ৰদান কৰে। এই সুবিধা গাওঁ অঞ্চলৰ লগতে জনজাতীয় অঞ্চলতো নিয়মিয়াকৈ দিয়া হয়।

সন্তান ধাৰণ আৰু জন্ম দিব পৰা বয়সৰ মাতৃক দুটা শিশুৰ মাজৰ ব্যৱধান, পৰিয়ালৰ আকাৰ সীমিতকৰণ আদি বিষয়ত এই আঁচনিৰ দ্বাৰা সচেতন কৰি তোলা হয়। সঘনাই গৰ্ভধাৰণ আৰু শিশু জন্মৰ বিষয়েও তেওঁলোকক সজাগ কৰি দিয়ে। মাতৃৰ স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্যৱান শিশুৰ মাজৰ

সম্পৰ্কে বিষয়েও আলোকপাত কৰা হয়। যিবোৰ মাতৃৰ স্বাস্থ্য নিম্নমানৰ হয়, তেওঁলোকে গৰ্ভৱস্থাত ওজন লাভ নকৰে। ফলত এনে মাতৃয়ে কম ওজনৰ শিশু জন্ম দিব পাৰে। এনে শিশুৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশ অন্য শিশুতকৈ কমকৈ হয়। সংহত শিশু বিকাশ আঁচনিৰে মহিলা আৰু শিশুৰ স্বাস্থ্য, পুষ্টি আৰু শিশু বিকাশৰ লক্ষ্যসমূহ পূৰণ কৰাত সহায় কৰে। অনানুষ্ঠানিক শিক্ষা আদিৰ যোগেদি খাদ্য, স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টিৰ বিষয়ে বিভিন্ন জ্ঞান দিয়া হয়। 'বেডিঅ', টেলিভিছন আদিৰ যোগেদি এই ধৰণৰ শিক্ষা দিয়া হয় বাবে গাওঁ আৰু চহৰ অঞ্চলৰ বৃহৎ সংখ্যক লোক উপকৃত হোৱা দেখা যায়।

মূলভাৰ

- ☆ শিশুৰ বিকল্প যতনৰ অৰ্থ হৈছে- মাক বাপেকৰ অনুপস্থিতিত অন্য লোকে শিশুৰ প্ৰয়োজনীয়তা সমূহ পূৰণ কৰা।
- ☆ শিশুৰ প্ৰয়োজন সমূহ হৈছে—ঘৰ বা গৃহ, খাদ্য, কাপোৰ, টোপনি শাৰিৰীক আৰু সামাজিক সুৰক্ষা, চিকিৎসা সেৱা, উপযুক্ত বয়সত শিক্ষা ইত্যাদি।
- ☆ শিশুৰ বিকল্প যতনৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰ আছে। সেইবোৰ হ'ল— ককাক আইতাক, বায়েক ভনীয়েক, সম্বন্ধীয় লোক, ওচৰ-চুবুৰীয়া, ক্ৰেচ ইত্যাদি।
- ☆ শিশুক যতন ল'বৰ বাবে বখা লোক বিশ্বাসযোগ্য হ'ব লাগে।
- ☆ ক্ৰেচ সমূহত তিনিবছৰ বয়সলৈকে শিশুক বিকল্প যতন দিয়ে।
- ☆ বৰ্তমান ভ্ৰাম্যমাণ ক্ৰেচ সেৱাইও কাম কৰা লোকৰ শিশুক তেওঁলোকৰ কৰ্মস্থানৰ ওচৰতে বিকল্প যতন লয়।
- ☆ নাচৰী স্কুল, বালোৱাডী স্কুল সমূহেও তিনিবছৰৰ ওপৰৰ শিশুৰ যতন লয়।
- ☆ সংহত শিশু বিকাশ আঁচনি ১৯৭৫ চনত আৰম্ভ কৰা হয় আৰু এই আঁচনিৰে শিশু, কিশোৰী আৰু মহিলা সকলৰ কল্যাণৰ বাবে বিভিন্ন সেৱা আৰু সা-সুবিধা আগবঢ়াইছে।

প্ৰশ্নাবলী

- ক) অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্ন সমূহ :
- ১) বিকল্প যতন কি?
 - ২) শিশুৰ যিকোনো দুটা বিকল্প যতনৰ নাম লিখা।
 - ৩) শিশুৰ যিকোনো দুটা প্ৰয়োজনৰ নাম লিখা।
 - ৪) 'ক্ৰেচ'ৰ সংজ্ঞা দিয়া।
 - ৫) ক্ৰেচত থকা শিশুক খেলা সামগ্ৰীৰ প্ৰয়োজন কিয়?
 - ৬) মাক-দেউতাকৰ অনুপস্থিতিত ককাক-আইতাকে লোৱা বিকল্প যতনৰ সুবিধা কি?
- খ) চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্ন সমূহ :
- ১) শিশুৰ বিকল্প যতন কি? যিকোনো এটা বিকল্প যতনৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।
 - ২) এটা ভাল ক্ৰেচত থাকিবলগীয়া চাৰিটা সুবিধা উল্লেখ কৰা।
 - ৩) এটা দুবছৰীয়া শিশুৰ বাবে ক্ৰেচ বাচনি কৰোতে বিবেচনা কৰিবলগীয়া চাৰিটা দিশৰ বিষয়ে লিখা।
 - ৪) ভ্ৰাম্যমাণ ক্ৰেচ কি? ইয়াৰ দুটা সুবিধাৰ বিষয়ে লিখা।
 - ৫) সংহত শিশু বিকাশ আঁচনিৰ অধীনৰ বিভিন্ন সেৱা সমূহ কি কি?
 - ৬) নাচৰী স্কুলৰ চাৰিটা কাৰ্য্যৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।
- গ) দীঘল উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ
- ১) কেঁচুৰা আৰু শিশুৰ বিভিন্ন ধৰণৰ প্ৰয়োজন সমূহৰ বিষয়ে বহলাই লিখা।
 - ২) ক্ৰেচ কি? এটা ভাল ক্ৰেচত থাকিবলগীয়া সুবিধা সমূহৰ বৰ্ণনা কৰা।
 - ৩) সংহত শিশু বিকাশ আঁচনি বুলিলে কি বুজা? ইয়াৰ অধীনত কেনে লোকক সেৱা আগবঢ়োৱা হয়। ইয়াৰ উদ্দেশ্যসমূহ কি কি?
 - ৪) শিশুৰ বিভিন্ন ধৰণৰ বিকল্প যতনৰ বিষয়ে বহলাই আলোচনা কৰা।

দ্বিতীয় গোট

ষষ্ঠ অধ্যায়
নিজৰ আৰু পৰিয়ালৰ পুষ্টি
(Nutrition for self and Family)

৬.১ পাতনি : (Introduction)

আমাৰ নিজৰ আৰু পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যৰ সুস্বাস্থ্যৰ বাবে উপযুক্ত পুষ্টিৰ একান্ত প্ৰয়োজন। আমি যি আহাৰ খাওঁ তাৰ প্ৰভাৱ আমাৰ দেহৰ পৰিপুষ্টিত পোনপটীয়াকৈ পৰে। খাদ্য আৰু পুষ্টি দুয়োটাই এটা আনটোৰ পৰিপূৰক। গতিকে পৰিয়ালৰ সদস্যৰ সুস্বাস্থ্যৰ বাবে পৰিপুষ্টিৰ বিষয়ে বিষদভাবে অধ্যয়ন আৰু জ্ঞান অৰ্জন কৰাটো আমাৰ সকলোৰে বাবে বৰ্তমান অতি প্ৰয়োজন হৈ পৰিছে। এনে উদ্দেশ্য আগত ৰাখিয়েই পুষ্টি সম্বন্ধীয় বিভিন্ন কথা, খাদ্যদ্রব্যৰ গুণাগুণ আৰু তাৎপৰ্যৰ বিষয়ে তোমালোকক ইতিমধ্যে আগৰ পাঠৰ যোগেদি জ্ঞান দিয়া হৈছে। এই অধ্যয়ত আমাৰ পৰিয়ালৰ স্বাস্থ্যৰ লগত সম্বন্ধ থকা কেতবোৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়ৰ ওপৰত বিজ্ঞানসন্মত ভাবে চালি-জাৰি চোৱা হ'ব। তোমালোকে এই পাঠটি পঢ়ি তলত দিয়া বিষয়সমূহ জানিব পাৰিবা—

- আহাৰ পৰিকল্পনাৰ অৰ্থ আৰু গুৰুত্ব
- আহাৰ পৰিকল্পনাৰ মূল নীতি আৰু ইয়াত প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকসমূহ

- পৰিয়ালৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা
- কিছুমান বিশেষ অৱস্থা আৰু ৰুগীয়া অৱস্থাৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা

৬.১ পৰিয়ালৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা
(Planning Meals for the Family) :

পৰিয়ালৰ সকলো সদস্য নিৰোগী আৰু স্বাস্থ্যৱান হৈ জীৱন ধাৰণ কৰিবলৈ হ'লে উচিত মাত্ৰাত প্ৰত্যেকেই সুস্বাস্থ্য আহাৰ পাব লাগিব। একোটা পৰিয়ালত বয়স, লিঙ্গ, কৰ্মভেদে বহু সদস্য থাকিব পাৰে। ইয়াৰে কিছু সদস্য কিশোৰ-কিশোৰী, গৰ্ভৱতী বা পৌৰাতী মাতৃ, বয়োবৃদ্ধ লোক আৰু কিছুমান বিশেষ ৰোগাৱস্থাৰ লোকো হ'ব পাৰে। তাৰোপৰি পৰিয়াল ভেদে খাদ্যাভ্যাস, ৰুচি আৰু ভিন্ ভিন্ সদস্যৰ মাজত আহাৰৰ ভিন্নতা সচৰাচৰ থকা দেখা যায়। এই সকলোবোৰ দিশ চালি-জাৰি চাই প্ৰতিজন সদস্যৰ আহাৰৰ প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ হোৱাকৈ এটা দিনৰ প্ৰতিসাজ আহাৰৰ তালিকা নিৰ্ধাৰণ কৰি ল'লেহে পৰিয়ালৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰা সুচায়।

নিজৰ আৰু পৰিয়ালৰ পুষ্টি

৬.১(১) আহাৰ পৰিকল্পনাৰ অৰ্থ আৰু গুৰুত্ব
(Meaning and Importance of Meal Planning) :

আহাৰ পৰিকল্পনা হৈছে পৰিয়ালৰ লোকৰ বাবে প্ৰয়োজন অনুসৰি পুষ্টি যোগান ধৰাৰ বাবে কৰা এক আগতীয়া আঁচনি। আমি এটা দিনৰ প্ৰতিসাজ আহাৰত কেনে ধৰণৰ খাদ্য খাম তাৰ বিষয়ে পূৰ্বে নিৰ্ধাৰণ কৰি থোৱা ই এক প্ৰক্ৰিয়া। এই প্ৰক্ৰিয়াত একেধাৰে কলা আৰু বিজ্ঞান সংমিশ্ৰণ হৈ থাকে। এগৰাকী গৃহিণীয়ে বিভিন্ন বন্ধন প্ৰণালীৰে নিজৰ কল্পনা আৰু সৃজনী প্ৰতিভাৰে বিশেষ কৌশল বা বুদ্ধি প্ৰয়োগ কৰি সুস্বাদু, সুগন্ধি আৰু আকৰ্ষণীয়কৈ খাদ্য প্ৰস্তুত কৰিব পৰাটো এক কলা। আনহাতে পৰিয়ালৰ বিভিন্ন লোকৰ বাবে প্ৰয়োজন অনুসাৰে পুষ্টিৰ যোগান ধৰাকৈ উচিত খাদ্যবস্তু নিৰ্বাচন কৰি পৰিপোষকৰ অপচয় নোহোৱাকৈ বিজ্ঞানসন্মত প্ৰণালীৰে খাদ্য ৰাখিব পৰাটো হ'ল এক বিজ্ঞান। এখন সমতাপূৰ্ণ আহাৰৰ আঁচনি পৰিকল্পনা কৰোঁতাজনৰ, পৰিপোষকৰ উৎস, বিভিন্নজনৰ পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা, ঋতুসাপেক্ষে খাদ্যবস্তুৰ সহজলভ্যতা আৰু খাদ্য অভ্যাস, পৰিয়ালৰ আৰ্থিক সমৰ্থতা আদিৰ বিষয়ে সম্যক জ্ঞান থাকিব লাগিব। একে আধাৰে আহাৰ পৰিকল্পনা বুলি ক'লে আমি যিকোনো এটা দিনত কেনে ধৰণৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰিম সেই বিষয়ে চিন্তা কৰা ই এক মানসিক প্ৰক্ৰিয়া। গতিকে মূলতঃ আহাৰ পৰিকল্পনা হৈছে— দৈনিক আহাৰ নিৰ্দিষ্ট মাত্ৰাত যোগান ধৰাৰ বাবে সুচিন্তিতভাবে নিৰ্ধাৰণ কৰি আগতীয়াকৈ যুগুত কৰা এক আঁচনি। ইয়াত পৰিয়ালৰ প্ৰতিজন সদস্যৰ পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা, তেওঁলোকৰ বয়স, লিঙ্গ, কৰ্ম বা বৃত্তি আৰু পৰিয়ালৰ উপাৰ্জন বা আয়ৰ ওপৰত

বিশেষ লক্ষ্য ৰখা হয়।

পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যৰ স্বাস্থ্য আৰু প্ৰয়োজনীয়তা অনুসৰি সুস্বাস্থ্য আহাৰৰ যোগান ধৰাটো এক সহজ বিষয় নহয়। প্ৰতিজন লোকৰ বয়স, লিঙ্গ, শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম, ৰুচি ইত্যাদি একে নহয়। তাৰোপৰি আৰ্থিক সামৰ্থ, সময়, খাদ্য সামগ্ৰীৰ সহজলভ্যতা, মূল্য ইত্যাদি বিষয় থাকেই। আহাৰ খোৱাৰ সময় অনুযায়ী দিনটোত কেইবাসাজো আহাৰৰ বাবে বিভিন্ন খাদ্যাগোটৰ পৰা খাদ্য নিৰ্বাচন কৰি খাদ্য প্ৰস্তুত কৰাটো এক জটিল কাম। আমাৰ শৰীৰে দিনটোৰ এই আহাৰৰ পৰাই প্ৰয়োজনীয় সাৰ উপাদানসমূহ আহৰণ কৰিব লাগিব। গতিকে এই আহাৰত আমাৰ দেহক প্ৰয়োজন হোৱা প্ৰতিবিধ পৰিপোষকৰ যোগান ধৰিব পৰা খাদ্য সামগ্ৰী যাতে অন্তৰ্ভুক্ত হয় তাক নিশ্চিত কৰিব লাগে। ইয়াৰ উপৰিও খাদ্যবস্তুৰ সংমিশ্ৰণ, প্ৰস্তুতকৰণৰ পদ্ধতি, পৰিবেশন কাৰ্য ইত্যাদি আকৰ্ষণীয় আৰু উপভোগ্য হোৱা উচিত। বয়স অনুযায়ী পৰিয়ালৰ সদস্যসমূহৰ ৰুচি, খাদ্যাভ্যাস, আহাৰৰ বৈচিত্ৰতা, সুস্বাদু, সুগন্ধি, বতৰ সাপেক্ষে খাদ্য নিৰ্বাচন, সমতাপূৰ্ণ পুষ্টি আৰু পৰিয়ালৰ খাদ্যৰ বাজেট অনুসৰি আহাৰৰ আঁচনি তৈয়াৰ কৰিব লাগে। গতিকে এই সমস্ত বিষয় সঠিকভাৱে বিবেচনা কৰি পৰিয়ালৰ বাবে খ. য. যোগান ধৰিবলৈ হ'লে এক সুস্থিৰ আহাৰ পৰিকল্পনাৰ প্ৰয়োজন। বিভিন্ন দিশ সামৰি পুৰাৰ পৰা ৰাতিলৈকে এখন আহাৰ তালিকা প্ৰস্তুত কৰি উলিয়াবলৈ যথেষ্ট জ্ঞান, অনুশীলন আৰু নিপুণতাৰ প্ৰয়োজন। এটা সপ্তাহৰ আহাৰৰ তালিকা সীমিত বাজেটৰ ভিতৰত প্ৰয়োজনীয় খাদ্যবস্তু নিৰ্বাচন আৰু উপযুক্ত বন্ধন প্ৰণালী অৱলম্বন কৰি প্ৰস্তুত কৰিব লাগে। খাদ্যবস্তুৰ যাতে অপচয় নহয় তালৈও

গুৰুত্ব দিব লাগে।

এখন আদৰ্শ আহাৰ তালিকাৰ পৰিকল্পনাত গুৰুত্ব দিবলগীয়া বৈশিষ্ট্যসমূহ হ'ল—

১। আমাৰ দেহৰ বৃদ্ধি, পৰিপুষ্টি, ক্ষতিপূৰণ আৰু সুচাৰুৰূপে পৰিচালনা কৰিব পৰা পৰিপোষক থকা বিভিন্ন খাদ্যগোষ্ঠীৰ পৰা খাদ্যৰ সমুচিত অন্তৰ্ভুক্তি হ'ব লাগে।

২। খাদ্যগুণৰ অপচয় নোহোৱাকৈ উচিত আৰু বৈজ্ঞানিক ভাবে শুদ্ধ আৰু পৰিয়ালৰ দ্বাৰা গ্ৰহণযোগ্য বন্ধন প্ৰণালী নিৰ্বাচন কৰিব লাগে।

৩। আহাৰ তালিকাৰ প্ৰতি সাজৰ খাদ্য পুষ্টিকাৰক আৰু সুখম হোৱা উচিত। দৈনিক আৱশ্যকীয় পৰিপোষকৰ তিনি ভাগৰ এভাগ দুপৰীয়া আৰু ৰাতিৰ মূল আহাৰত ৰাখি বাকী এভাগ ৰাতিপুৱা আৰু আন জলপানত থাকিব লাগে।

৪। খাদ্য সময়মতে আকৰ্ষণীয়কৈ পৰিবেশন কৰিব লাগে। পূৰ্বৰ ৰাহি হোৱা খাদ্যৰ উচিত ব্যৱহাৰেৰে ৰুচিকৰ আৰু তৃপ্তিকৰ খাদ্যৰ প্ৰস্তুত কৰিও পৰিয়ালৰ সদস্যৰ পুষ্টিৰ যোগান ধৰি মিতব্যয়ীতাৰ পৰিচয় দিব লাগে।

৬.১ (২) আহাৰ পৰিকল্পনাৰ মূল নীতিসমূহ (Principles of Meal Planning) :

পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক স্বাস্থ্যবান তথা শক্তিশালী কৰি ৰোগ আৰু অপুষ্টিৰ পৰা মুক্ত কৰি ৰাখিবলৈ এক আদৰ্শ আহাৰ পৰিকল্পনাৰ প্ৰয়োজন হয়। আহাৰ পৰিকল্পনাই আমাৰ বহুতো সময়, শ্ৰম আৰু ইন্ধন ৰাহি কৰে। কিন্তু আহাৰৰ এই পৰিকল্পনা কৰোঁতে বহুটো দিশ বিবেচনা কৰিব লগা হয়। গতিকে এখন সমতাপূৰ্ণ, শুদ্ধ, বিজ্ঞানসন্মত আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিবলৈ হ'লে কিছুমান মূলনীতি অনুসৰণ কৰিব

লাগে।

১। এটা পৰিয়ালত শিশুবৰা আৰম্ভ কৰি বৃদ্ধলোককে ধৰি বিভিন্ন বয়সৰ লোক থাকে আৰু সকলোৰে দৈনিক পৰিপোষকৰ চাহিদা ভিন ভিন হয়। তাৰোপৰি প্ৰত্যেকৰে পচন্দ, অপচন্দ, ৰুচি বেলেগ বেলেগ হ'ব পাৰে। সেইদৰে পৰিয়ালত গৰ্ভৱতী বা পোৱাতী মাতৃ, কিছুমান পৰিপোষকৰ বিশেষ নিষেধাজ্ঞা থকা ৰোগীও থাকিব পাৰে। গতিকে এখন সু-পৰিকল্পিত খাদ্য তালিকাই পৰিয়ালৰ প্ৰত্যেকজন সদস্যৰ পৰিপোষক আৰু খাদ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ কৰি সু-স্বাস্থ্য প্ৰদান কৰিব লাগিব।

২। আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে চাব লাগিব যাতে সময়, শ্ৰম, ইন্ধন আৰু অৰ্থৰ যথোপযুক্ত ব্যৱহাৰ হয়। এই ক্ষেত্ৰত পৰিকল্পনাকাৰীয়ে যথোচিত বন্ধন প্ৰণালী, শ্ৰম লাঘৱকাৰী সৰঞ্জাম ব্যৱহাৰ, সময় তালিকা আদিলৈ লক্ষ্য ৰাখিব লাগিব। পৰিয়ালৰ আৰ্থিক অৱস্থাৰ লগত খাদ্য পৰিকল্পনাৰ সঙ্গতি ৰাখিব লাগিব। ইয়াৰ বাবে ঋতু ভেদে স্থানীয়ভাবে পোৱা খাদ্যবস্তু, দামী খাদ্য যেনে মাছ, মাংস, কণী, মাখন আদিৰ সলনি কম মূল্যৰ শাক-পাচলি, ফল-মূল, মাহজাতীয় আৰু শস্যজাতীয় খাদ্যৰ সংমিশ্ৰণৰ দ্বাৰা পৰিয়ালৰ খাদ্যৰ খৰচ সীমিত ৰাখিব পাৰি।

৩। খাদ্যৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে চাব লাগে যাতে খাদ্য আৰু পৰিপোষকৰ অপচয় নহয়। বৰঞ্চ কিছুমান বিশেষ পদ্ধতিৰে যেনে গঁজালি উলিয়াই বা কিয়ন (fermentation) প্ৰক্ৰিয়াৰে কিছুমান খাদ্যবস্তুৰ পুষ্টিমূল্য বঢ়াবহে পাৰি। ৰাহি হোৱা খাদ্য নষ্ট নকৰি নতুন জুতিৰে ৰাখিবও পাৰি। ইয়াৰোপৰি লাগতিয়াল খাদ্য সামগ্ৰী সৰহ পৰিমাণে একেলগে ক্ৰয় কৰিলে ধনৰ উপৰিও সময় আৰু পৰিশ্ৰম ৰাহি হয়।

৪। আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে চাব লাগে যাতে পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যৰ বাবে আহাৰ সুখম হয়। ইয়াৰ বাবে প্ৰতিসাজ আহাৰৰ কাৰণে বিভিন্ন খাদ্যগোষ্ঠীৰ পৰা বিজ্ঞানসন্মত ভাবে খাদ্য নিৰ্বাচন কৰি ল'ব লাগে আৰু চাব লাগে যাতে প্ৰতিটো ভাগৰ-পৰা কমেও একোবিধ খাদ্য দৈনিক আহাৰৰ তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত হয়।

৫। পৰিয়ালৰ সদস্যৰ ৰুচি-অভিৰুচি, আমিষ, নিৰামিষ, প্ৰিয়-অপ্ৰিয় খাদ্য আৰু সাংস্কৃতিক পৰম্পৰাৰ ওপৰত প্ৰাধান্য দি আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিব লাগে। একে ধৰণৰ আহাৰে খাদ্যৰ প্ৰতি বিৰাগ ভাৱ জন্মায় আৰু অৰুচি কৰে। খাদ্যদ্রব্যৰ বৈচিত্ৰতা ৰাখি সুগন্ধি, বঙীন আৰু আকৰ্ষণীয়কৈ ৰান্ধি পৰিবেশন কৰিলে আহাৰ অধিক লোভনীয় হয়।

৬। পৰিয়ালত থকা অসুস্থ ব্যক্তি অথবা কোনো বিশেষ গুৰুত্ব দিবলগীয়া ব্যক্তি যেনে সন্তান সম্ভৱা মহিলা বা পোৱাতী মাতৃ আদিৰ আহাৰৰ বিষয়ে আগতীয়াকৈ চিন্তা কৰি ল'ব লাগে। তদুপৰি কোনো বিশেষ পৰিপোষক বা খাদ্যৰ নিষেধাজ্ঞা থকা সদস্যৰ প্ৰতিও আহাৰ পৰিকল্পনাত স্থান পাব লাগে।

৬.১ (৩) আহাৰ পৰিকল্পনাত প্ৰভাৱ পেলাৱা কাৰকসমূহ (Factors Affecting Meal Planning) :

সাধাৰণতে পৰিয়ালৰ যিকোনো দুজন সদস্যৰ খাদ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা কেতিয়াও সম্পূৰ্ণ একে হ'ব নোৱাৰে। সেইদৰে পৰিয়ালৰ প্ৰত্যেক সদস্যৰ শাৰীৰিক, সামাজিক আৰু মানসিক প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণৰ বাবে তেওঁলোকৰ আহাৰত পাৰ্থক্য থাকিব। ইয়াৰোপৰি আৰ্থিক অৱস্থা, জলবায়ু ইত্যাদি অনেক কাৰকে আহাৰ পৰিকল্পনাত প্ৰভাৱ পেলায়। তেনে কাৰকসমূহ

ইয়াত চমুকৈ আলোচনা কৰা হৈছে।

১। পৰিয়ালৰ আকাৰ আৰু গঠন : এটা পৰিয়ালৰ সদস্যৰ সংখ্যা আৰু গঠনে আহাৰ পৰিকল্পনাত বিশেষভাবে প্ৰভাৱ পেলায়। কাৰণ পৰিয়ালৰ মুঠ সদস্যৰ সংখ্যাই খাদ্যবস্তুৰ পৰিমাণ নিৰ্ধাৰণ কৰে। তাৰোপৰি কেনে ধৰণৰ সদস্য যেনে— কেঁচুৱা, কিশোৰ-কিশোৰী, গৰ্ভৱতী, বৃদ্ধ অথবা অসুস্থ লোকৰে পৰিয়াল গঠিত হৈছে তাৰ দ্বাৰাও আহাৰ পৰিকল্পনা প্ৰভাৱিত হয়। কিয়নো এনে ক্ষেত্ৰত খাদ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ লগতে খাদ্যৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালীৰো সাল-সলনি কৰিব লগা হয়।

২। বয়স : বয়স অনুসৰি খাদ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা বিভিন্ন হয়। এটা পৰিয়ালত থকা সদস্যসকলৰ বয়সৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিব লাগে। কিয়নো এটি শিশুৱে কেৱল গাখীৰ বা অৰ্ধ-জুলীয়া খাদ্য খাব, কিন্তু কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ বাবে কিছু ৰুচিকাৰক আৰু শক্তিদায়ক খাদ্য লাগিব। সেইদৰে বয়োজ্যেষ্ঠসকলৰ খাদ্য চোবোৱা, হজম কৰা ক্ষমতা বা আন শাৰীৰিক জটিলতা থাকিব পাৰে। গতিকে প্ৰত্যেকৰে বয়স অনুপাতে যাতে আহাৰৰ প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ হয় তালৈ লক্ষ্য ৰাখিব লাগে।

৩। লিঙ্গ : আমি সকলোৱে জানো যে পুৰুষসকলৰ তুলনামূলক ভাবে ওজন, উচ্চতা, শাৰীৰিক গঠন, পৰিশ্ৰম আদি বেছি হয় বাবে অধিক খাদ্যৰ প্ৰয়োজন হয়। গতিকে তেওঁলোকক অধিক কেলৰিযুক্ত আহাৰৰ আৱশ্যক হয়। আনহাতে কিশোৰী আৰু মহিলাসকলক কেলৰিৰ লগতে কেলচিয়াম, লৌহ পদাৰ্থ, ফলিক এচিড আৰু আন কিছুমান ভিটামিনৰহে বেছি প্ৰয়োজন হয়। গতিকে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে পৰিয়ালৰ সদস্যৰ লিঙ্গ ভেদে খাদ্যৰ

আৱশ্যকতাৰ বিষয়ে স্পষ্ট ধাৰণা থকা উচিত।

৪। বৃত্তি : পৰিয়ালৰ সদস্যৰ বৃত্তি অনুসৰি শাৰীৰিক শ্ৰমৰ তাৰতম্য ঘটে। এটি পৰিয়ালৰ প্ৰতিজন লোকৰ শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম একে নহয়। সাধাৰণভাৱে কাম-বন কৰা এজন লোকৰ লঘু পৰিশ্ৰম হয়। কিন্তু খেতিয়ক, খেলুৱৈ, শ্ৰমিক, বনুৱা আদিৰ কঠোৰ পৰিশ্ৰম হয় বাবে প্ৰাটিন আৰু অধিক কেলৰিয়ুজ খাদ্য বেছি পৰিমাণে লাগে।

৫। ধৰ্মীয়, সামাজিক আৰু সাংস্কৃতিক ৰীতিনীতি, ৰুচি আৰু খাদ্য অভ্যাস : ধৰ্ম, সমাজ আৰু সাংস্কৃতিক পৰম্পৰা অনুসৰি পৰিয়ালৰ খাদ্যৰ অভ্যাস ভিন ভিন হয়। ধৰ্মীয় অনুভূতিৰ দোহাই দি হিন্দুলোকে গো-মাংস, মুছলিম সমাজে গাহৰিৰ মাংস, জৈন ধৰ্মাৱলম্বীসকলে আমিষ খাদ্য বৰ্জন কৰে। সেইদৰে কিছুমান সমাজত পিঁয়াজ, নহৰু আদিও নাখায়। কিছুমান পৰিয়ালত বিধবা সদস্যৰ খাদ্যৰ প্ৰতিও কেতবোৰ নিষেধাজ্ঞা থাকে। এনেদৰে পৰিয়াল আৰু সমাজ লৈ বিভিন্ন ৰীতিনীতি আৰু খাদ্য অভ্যাসৰ কিছু ভিন্নতা দেখা যায়। গতিকে এই সকলোবোৰ দিশ বিবেচনা কৰিহে পৰিয়ালৰ আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিব লাগে। একেটা পৰিয়ালৰে সকলো সদস্যৰ খাদ্য অভ্যাস একে নহয়। গতিকে প্ৰত্যেক লোকৰে খাদ্যৰ ৰুচি, ভাল লগা, বেয়া লগা আৰু অভ্যাস আদিৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব লাগে।

৬। আৰ্থিক অৱস্থা : পৰিয়ালৰ আৰ্থিক সামৰ্থ্যই খাদ্যৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়। সীমিত উপাৰ্জনৰ এক মধ্যবিত্ত পৰিয়ালৰ খাদ্যৰ বাজেটত অধিক মূল্যৰ খাদ্য যেনে— মাছ, মাংস, গাখীৰ, চীজ, মাখন, শুকান ফল-মূল আদিৰ ব্যৱহাৰ কম হয়। কিন্তু কম মূল্যৰ বহু পুষ্টিকাৰক খাদ্যৰ যোগেদি আহাৰৰ

ভিন্নতা আৰু পুষ্টি অটুট ৰাখিব পাৰে। কাৰণ পৰিয়ালৰ সকলোৱে লাগতিয়াল পৰিপোষক সমূহ খাদ্যৰ যোগেদি পাবই লাগিব। গতিকে প্ৰয়োজনীয় খাদ্য সামগ্ৰীৰ বজাৰত চলি থকা বৰ্তমানৰ দামৰ ওপৰত নজৰ ৰাখিহে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিব লাগে। এই ক্ষেত্ৰত খাদ্য আৰু পুষ্টি সম্পৰ্কে সম্যক জ্ঞান থাকিলে সুখম আহাৰ পৰিকল্পনা কৰাত অনেক সহায় হয়। কাৰণ, কম মূল্যৰ আৰু সহজতে পোৱা অনেক পুষ্টিকাৰক খাদ্য যেন— সেউজীয়া শাক-পাচলি, বতৰৰ ফল-মূল, দাইল, চয়াবিন আদি পৰিপোষকেৰে সমৃদ্ধ হয়। গতিকে এনে ধৰণৰ কথাবোৰ জানি লৈ সতৰ্কতাৰে খাদ্যবস্তু নিৰ্বাচন কৰি নিম্ন আয়ৰ পৰিয়ালেও ৰুচিকাৰক, পুষ্টিকাৰক আৰু সুখম আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিব পাৰে।

৭। বতৰ, ঋতু, জলবায়ু আৰু খাদ্য সামগ্ৰীৰ সহজলভ্যতা : আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে বতৰ আৰু ঋতু অনুযায়ী উৎপাদিত খাদ্যবস্তু খাদ্য তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে। অৱশ্যে আজি-কালি বছৰটোৰ সকলো সময়তে বিভিন্ন ঋতুৰ খাদ্যবস্তু সংৰক্ষিত ৰূপত পোৱা যায়। তথাপি বতৰ আৰু ঋতু অনুযায়ী স্থানীয়ভাবে পোৱা খাদ্যবস্তু সতেজ, পুষ্টিকাৰক, কম মূল্য আৰু সহজতে পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে পোৱা যায়। আহাৰ পৰিকল্পনাত জলবায়ুৰ প্ৰভাৱ থাকে। এখন ঠাইৰ জলবায়ু অনুসৰি বাসিন্দাসকলৰ খাদ্যাভ্যাসৰ তাৰতম্য ঘটে। গ্ৰীষ্মকালি অতিপাত গৰমৰবাবে মানুহৰ খোৱাৰ প্ৰতি আগ্ৰহ কমে। গতিকে শীতল পানীয় খাদ্য, চৰবত, আইচক্ৰীম, চালাড, দৈ, টেঙা আঞ্জা আদি খাদ্য তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে। সেইদৰে শীতকালত অধিক কেলৰিয়ুজ খাদ্যৰ প্ৰয়োজন হয়। ইয়াৰ বাবে ঠাণ্ডা দিনত মাংস, কণী, চ'প, কাটলেট,

পৰঠা, জ্বলা তৰকাৰী আদি খাদ্য তালিকাত সন্নিবিষ্ট কৰিব লাগে। গতিকে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে বতৰ, ঋতু, জলবায়ু অনুযায়ী সহজতে পোৱা পুষ্টিকাৰক খাদ্যবস্তু স্থান দিব লাগে।

৬.১(৪) পৰিয়ালৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা (Planning Meals for the Family) :

পৰিয়ালৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰাটো এক জটিল বিষয়। পৰিয়ালৰ বিভিন্ন সদস্যৰ খাদ্যৰ আৱশ্যকতা ভিন্ন হয় আৰু লগতে ব্যক্তি বিশেষে কেনে খাদ্য প্ৰিয় বা অপ্ৰিয়, খাদ্যাভ্যাস, বতৰ, আৰ্থিক সামৰ্থ্য আদি বহু কথাৰ লক্ষ্য ৰাখিব লাগে। আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে আমি এটা বিষয় সদায় মনত ৰাখিব লাগিব যে পৰিয়ালৰ সদস্য শিশু বা বয়সস্থ, পুৰুষ বা মহিলা, ল'ৰা বা ছোৱালী, সুস্থ বা অসুস্থ যিয়েই নহওক প্ৰত্যেকৰে বাবে সুখম আহাৰ যোগান ধৰিব লাগিব। আহাৰ সুখম হ'লেহে আমি শৰীৰৰ প্ৰয়োজনীয় পৰিপোষক যেনে— প্ৰাটিন, কাৰ্বহাইড্ৰেট, চৰ্বী, ভিটামিন, খনিজ লৱণ আদি সঠিক জোখত পাম। গতিকে এনেবোৰ বিষয় আগত ৰাখি পৰিয়ালৰ বাবে পৰিকল্পনা কৰা এখন উত্তম আহাৰ তালিকাৰ বৈশিষ্ট্য হৈছে— সঠিকভাবে খাদ্য সামগ্ৰীৰ সংমিশ্ৰণ, খাদ্য আকৰ্ষণীয় আৰু বং, গন্ধ, সোৱাদেৰে ভৰপূৰ তথা উপযুক্তভাবে পুষ্টিমূল্য থকা আৰু অধিক সস্তা দিয়া।

আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে পৰিয়ালৰ সদস্যৰ পুৰাৰ পৰা আৰম্ভ কৰি দিনটোত কেইবাৰ আহাৰ খোৱা হয় সেইটো চাই ল'ব লাগে। আহাৰ খোৱাৰ সময়ৰ ব্যৱধান, চাকৰি, স্কুল-কলেজ আদিলৈ যোৱা সদস্যৰ আহাৰ আৰু টিফিনৰ ব্যৱস্থা, ঘৰত থকা লোকৰ আহাৰ আদি কথাবোৰ জুকিয়াই ল'ব লাগে।

পৰাপক্ষত আহাৰ তালিকা সাপ্তাহিক ভিত্তিত পৰিকল্পনা কৰি থ'ব পাৰিলে সময় আৰু শ্ৰমৰ যথেষ্ট বাহি হয় আৰু খাদ্যবস্তু নিৰ্বাচনতো সুবিধা হয়।

শিশুৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা :

খাদ্যই শিশুৰ ভৱিষ্যতৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়। পৃথিৱীৰ বিভিন্ন প্ৰান্তৰ চিকিৎসক আৰু খাদ্য বিশেষজ্ঞসকলে কৰা গৱেষণা আৰু জৰীপে দেখুৱাইছে যে শিশুৰ অপৰিপুষ্টিৰ মূল কাৰণ হৈছে খাদ্য আৰু আহাৰ সম্পৰ্কে সঠিক জ্ঞানৰ অভাৱ। মানুহৰ জীৱনকালৰ সকলো স্তৰতে উত্তম পৰিপুষ্টিৰ প্ৰয়োজন হয়। কেৱল বিভিন্ন স্তৰ অনুসৰি পৰিপোষকৰ পৰিমাণৰ তাৰতম্য ঘটে। বৃদ্ধি আৰু বিকাশ দ্ৰুতগতিত চলি থকা শিশু কালচোৱাত এই পৰিমাণ আটাইতকৈ বেছি হয়। এটি শিশু বছৰে বছৰে ওখ হৈ গৈ থাকে আৰু ওজন বৃদ্ধি পায়। গতিকে শিশুৰ আহাৰে পৰিমিত পুষ্টিৰ যোগান ধৰাৰ লগতে নতুন কোষ গঠনৰ বাবে ওপৰৰ পৰিপোষকৰ যোগান অনবৰত দি যাব লাগিব।

শিশু কালচোৱা কেইবাটাও ভাগত ভাগ কৰিব পাৰি। এই ভাগ অনুযায়ী শিশুৰ খাদ্যৰ ধৰণ আৰু প্ৰয়োজনীয়তা ভিন্ন হয়। জন্মৰ পিছৰ ছমাহ পৰ্যন্ত শিশুৱে কেৱল মাকৰ গাখীৰ উপযুক্ত পৰিমাণে খালে আন কোনো খাদ্য দিয়াৰ প্ৰয়োজন নহয়। মাকৰ গাখীৰে শিশুৰ দেহৰ গঠন আৰু পৰিপুষ্টিৰ বাবে উপযোগী সকলোবোৰ পৰিপোষকেই প্ৰচুৰ পৰিমাণে প্ৰদান কৰে। কিন্তু ছমাহৰ পিছৰ পৰা মাতৃদুগ্ধৰ লগতে আন গোটা আহাৰৰ যোগান ধৰিব লাগে। ফল-মূল যেনে— কমলা, মৌচূৰী আদিৰ ৰস, পাচলিৰ চুপ, ভালকৈ সিজোৱা দাইল আদি শিশুটিক দিব পাৰি। ভালকৈ সিজোৱা আলু, গাজৰ আদি অকণমান

নিমখেৰে সৈতে পিটিকি খুৱাব পাৰি। শস্যজাতীয় খাদ্য যেনে— পিঠাগুৰি, চুজি আদিৰ লুঠুৰি শিশুৰ বাবে অতি উপাদেয় হয়। বজাৰত পোৱা 'চেৰেলাক', 'ফেৰেক্স', 'ওটমিল' আদিও শিশুক দিব পাৰি। শিশুক গোটা আহাৰ দুপৰীয়াৰ আহাৰত প্ৰথমে দিয়া আৰম্ভ কৰি পাছলৈ বাকী আন সময়লৈ বঢ়াই লৈ যাব লাগে। বিভিন্ন সোৱাদৰ বস্তুৰে শিশুক আহাৰৰ জুতি দিলে খাবলৈ আগ্ৰহ কৰে আৰু অভাৱজনিত ৰোগৰ পৰা হাত সাৰি থাকে। পৰিয়ালৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰা খাদ্যৰ পৰাই শিশুৰ বাবেও আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিব পাৰি।

প্ৰাক্-বিদ্যালয় কালৰ শিশুৰ আহাৰ যথেষ্ট পুষ্টিৰ হোৱা উচিত। কিয়নো এই কালচোৱাত বৃদ্ধি আৰু বিকাশ দ্ৰুতগতিত বাঢ়ে। লগতে বিভিন্ন সংক্ৰমক ৰোগৰ বিৰুদ্ধে যুঁজ দিয়াৰ ক্ষমতাবো প্ৰয়োজন হয়। এই বয়সৰ শিশুৰ আহাৰত অতিৰিক্ত ভিটামিন এ, ভিটামিন চি, কেলচিয়াম, কেলৰি আৰু প্ৰ'টিন থাকিব লাগে। এই বয়সত সাধাৰণতে দুই বা তিনি গিলাচ গাখীৰ দৈনিক খুৱাব লাগে। মাহজাতীয় খাদ্য, মাছ-মাংস আৰু সপ্তাহত অন্ততঃ চাৰিটাকৈ কণী খালে প্ৰ'টিন আৰু কেলচিয়ামৰ চাহিদা পূৰণ হয়। ছয় বছৰ বয়সলৈকে জ্বলা মছলাযুক্ত খাদ্য দিয়া অনুচিত।

বিদ্যালয়লৈ যোৱা শিশুৰ আহাৰে যথেষ্ট পৰিমাণে কেলৰি, প্ৰ'টিন, কেলচিয়াম আৰু ভিটামিন এ-ৰ যোগান ধৰা উচিত। তেওঁলোকে নিশ্চয় জানা যে স্কুলীয়া ল'ৰা-ছোৱালীয়ে খেলা-খুলা, দৌৰা, জঁপিওৱা আদি কৰে বাবে অধিক কেলৰিয়ুক্ত খাদ্য লাগে। এজন প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকৰ প্ৰায় ২ ৩ ভাগ শক্তি আৰু সম পৰিমাণৰ প্ৰ'টিনেহে এই বয়সৰ দ্ৰুত বৃদ্ধিৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় খোৰাক যোগান ধৰিব পাৰে। গাখীৰ, সেউজীয়া শাক, হালধীয়া পাচলি, টেঙাজাতীয়

ফল-মূলৰ গুৰুত্ব বিশেষভাৱে খাদ্যত থাকিব লাগে। এটি স্কুলীয়া শিশুৱে পৰিয়ালৰ আন সদস্যই গ্ৰহণ কৰা আহাৰ সম্পূৰ্ণভাৱে খাব পাৰে। কেৱল সেই আহাৰ সৰল, ৰুচিকাবক, আকৰ্ষণীয় আৰু সুস্বাদু হোৱা উচিত। ৰাতিপুৱাৰ জলপান গধুৰ হোৱা উচিত। বিদ্যালয়লৈ নিয়া টিফিন পুষ্টিকাৰক হ'ব লাগে। ৰাতিৰ আহাৰ দিনটোৰ অসম্পূৰ্ণ হৈ ৰোৱা খাদ্যৰ উপাদানেৰে সমৃদ্ধ হ'ব লাগে।

কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰাৰ আগতে কেইটামান কথা লৈ চকু দিব লাগে। এই কালচোৱাত তেওঁলোকৰ মাজত শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আবেগিক পৰিৱৰ্তনৰ প্ৰভাৱ বিশেষভাৱে পৰে। বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ এক স্ফূৰণ ঘটে। অফুৰন্ত কাৰ্যক্ষমতা আৰু বহুতো চাৰিত্ৰিক বৈশিষ্ট্য ব্যক্তিবিশেষে চকুত পৰে। কিশোৰ-কিশোৰীসকল শাৰীৰিকভাৱে অতি কাৰ্যক্ষম হৈ থাকে বাবে তেওঁলোকৰ মেটাবলিক বিক্ৰিয়াৰ গতি প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকতকৈ দ্ৰুত হয়। গতিকে তেওঁলোকৰ অনবৰতে ক্ষুধা অনুভৱ হৈ থাকে। এজন প্ৰাপ্তবয়স্ক পুৰুষ বা মহিলাৰ তুলনাত এটি কিশোৰ বা কিশোৰীৰ খাদ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা অধিক। গতিকে আহাৰে তেওঁলোকৰ শক্তি আৰু আন পৰিপোষকৰ বৰ্ধিত চাহিদা পৰিপূৰ্ণ কৰিব লাগিব। দেহ গঠনকাৰী খাদ্য যেনে— মাছ, মাংস, গাখীৰ, কণী, শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলৰ লগতে শক্তিদায়ক খাদ্য পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে দিব লাগে। ইয়াৰ ভিতৰত ঘিঁউ, মাখন, চীজ, ৰুটী, পাউৰুটী, মটৰ, বীন, বাদাম, কাজুবাদাম আদি প্ৰচুৰ পৰিমাণে থাকিব লাগে। দৈনিক নিয়মীয়া তিনিবাৰ মূল আহাৰ গ্ৰহণ কৰাৰ উপৰিও মাজে মাজে জলপানৰ যোগান ধৰিব লাগে। এই বয়সত সাধাৰণতে সমনীয়াৰ লগত

নিজৰ আৰু পৰিয়ালৰ পুষ্টি

ঘৰৰ বাহিৰত আহাৰ গ্ৰহণৰ প্ৰৱণতা দেখা যায়। কিন্তু এনে আহাৰ কেৱল চৰ্বী, শৰ্কৰা আৰু চেনিজাতীয় হোৱাৰ বাবে কেৱল কেলৰিৰহে যোগান ধৰে। লগতে ঘৰৰ আহাৰৰ প্ৰতি আসক্তি কমি যায় আৰু ক্ৰমশঃ প্ৰয়োজনীয় পৰিপোষকৰ অভাৱত পুষ্টিৰ অভাৱজনিত ব্যাধিৰ চিকাৰ হয়। গতিকে কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে চাব লাগে যাতে তেওঁলোকৰ ৰুচি অনুযায়ী হয়। আহাৰৰ প্ৰতি আকৰ্ষিত কৰিব পৰা পুষ্টিকাৰক খাদ্যসামগ্ৰী তেওঁলোকে ভাল পোৱা ধৰণে ৰান্ধি পৰিবেশন কৰিব লাগে।

বিভিন্ন স্তৰৰ শিশুৰ বাবে আদৰ্শ আহাৰৰ তালিকাৰ নমুনা ইয়াত উল্লেখ কৰা হৈছে।

তালিকা- ১

প্ৰাক্-বিদ্যালয় শিশুৰ বাবে দৈনিক আহাৰৰ নমুনা

আহাৰ	খাদ্য তালিকা	পৰিমাণ	
পুৱাৰ জলপান	গাখীৰ	১ গিলাচ	
	ৰুটী	২ খন	
	কণী	১ টা	
	পাউৰুটী টোস্ট (Toast)	৪ খন	
টিফিন	কল	১ টা	
	দুপৰীয়া আহাৰ	ভাত	১ বাটি
	দাইল	১ বাটি	
	মাছৰ আঞ্জা	১ বাটি	
আবেলিৰ জলপান	চালাড	১ প্লেট (সৰু)	
	দৈ	১ বাটি	
	গাখীৰ	১ গিলাচ	
	চুজিৰ হালোৱা	১ বাটি	
ৰাতিৰ আহাৰ	পাচলিৰ সৈতে খিচিৰি (বীন, গাজৰ, আলু ইত্যাদি)	১ প্লেট	
	ফলৰ কাষ্টাৰ্ড	১ বাটি	
শুৱাৰ সময় (Bed time)	গাখীৰ	১ কাপ	
	বা আপেল	১ টা	

তালিকা- ২

বিদ্যালয়লৈ যোৱা শিশুৰ বাবে দৈনিক আহাৰৰ নমুনা

আহাৰ	খাদ্য তালিকা	পৰিমাণ
পুৱাৰ জলপান	গাখীৰ পাউকটী, মাখন, টোষ্ট কণী কল	১ গিলাচ ৪ খন ১ টা ১ টা
টিফিন (বিদ্যালয়ত)	কটি বা পৰঠা ফুলকৰি, মটৰ, আলুৰ ভাজি, আচাৰ	২ খন জোখমতে
দুপৰীয়া আহাৰ (বিদ্যালয়ৰ পৰা আহি)	ভাত দাইল মাছৰ আঞ্জা চানাড দৈ	২ বাটি ১ বাটি ১ বাটি ১ প্ৰেট ১ বাটি
সন্ধ্যাবেলা (Tea time) বাতিৰ আহাৰ	গাখীৰ পালেঙৰ পকোৰা কটি বা চাপাতি ৰাজমাহৰ আঞ্জা বীন-আলুৰ ভাজি কাস্টাৰ্ড বা ৰাইতা	১ গিলাচ ১ প্ৰেট (সৰু) ২ খন ১ বাটি ১ বাটি ১ বাটি
শুৱাৰ সময় (Bed time)	গাখীৰ	১ কাপ

তালিকা- ৩

কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে দৈনিক আহাৰৰ নমুনা

আহাৰ	খাদ্য তালিকা	পৰিমাণ
পুৱাৰ জলপান	গাখীৰ আলু-পৰঠা কণী	১ গিলাচ ২ খন ১ টা
টিফিন (বিদ্যালয় বা মহা(বিদ্যালয়))	চেণ্ডুইচ কল কটি	৪ খন ১ টা ৪ খন
দুপৰীয়া আহাৰ (বিদ্যালয়ৰ পৰা আহি)	ৰাজমাহৰ আঞ্জা চানাড দৈ বা ৰাইতা ফল (ফল আম, কমলা, মৌচূৰী)	১ বাটি ১ প্ৰেট ১ বাটি ১ বাটি
সন্ধ্যাবেলা (Tea time) বাতিৰ আহাৰ	গাখীৰ চুজিৰ উপমা ভাত ৰহৰ দাইল মাছ বা মাংসৰ আঞ্জা ফুলকৰি, মটৰ, আলুৰ ভাজি ক্ষীৰ	১ গিলাচ ১ বাটি ১ প্ৰেট ১ বাটি ১ বাটি ১ বাটি ১ বাটি
শুৱাৰ সময় (Bed time)	আপেল	১ টা

সন্তান সন্তরা মহিলাৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা :

এগৰাকী মহিলাৰ গৰ্ভধাৰণৰ কালচোৱা শাৰীৰিক আৰু মানসিক ভাবে অতিকৈ চাপযুক্ত সময়। এই সময়চোৱাত মহিলাই পৰিমিতভাৱে সঠিক পুষ্টি পালেহে এটি নিৰোগী, সুস্থ সন্তানৰ প্ৰসৱ আৰু দুগ্ধপান কৰাত সফল হয়। এনে মহিলাৰ বাবে আহাৰৰ পৰিকল্পনা কৰাৰ আগেয়ে পৰিপোষকৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে ভালদৰে জানিব লাগিব। সাধাৰণ অৱস্থাতকৈ গৰ্ভৱস্থাত মাতৃ আৰু সন্তানৰ সু-স্বাস্থ্য, দেহৰ গঠন আৰু বৃদ্ধিৰ বাবে প্ৰায় সকলোবোৰ পৰিপোষক যেনে—

কাৰ্বহাইড্ৰেট, প্ৰ'টিন, চৰ্বী, ভিটামিন, খনিজ লৱণৰ পৰিমাণৰ চাহিদা বৃদ্ধি পায়। এই বৰ্ধিত চাহিদা আহাৰে পূৰণ কৰিব নোৱাৰিলে মহিলাগৰাকী অভাৱজনিত ৰোগ যেনে ৰক্তহীনতা, গৰল, স্কাৰ্ভি আদিত আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে। ইয়াৰ উপৰিও গৰ্ভপাত, অপৈণত বা মৃত শিশুৰ জন্ম, ৰক্তস্ৰাৱ আদি ৰোগত মহিলাগৰাকী আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে। গতিকে এই গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়বোৰ লক্ষ্য কৰি প্ৰথমে এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাক প্ৰয়োজন হোৱা খাদ্যৰ সঠিক জোখসমূহ জানি ল'ব লাগিব। এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাক দৈনিক প্ৰয়োজন হোৱা খাদ্যসমূহৰ পৰিমাণ এনে ধৰণৰ—

তালিকা- ৪

গৰ্ভৱতী মাতৃৰ বাবে সুৰম আহাৰৰ অনুমোদিত পৰিমাণ

খাদ্য বস্তু	পৰিমাণ
শস্যজাতীয় খাদ্য	৪৭৫ গ্ৰাম
মাহজাতীয় খাদ্য	৫৫ গ্ৰাম
সেউজীয়া শাক-পাচলি	১০০ গ্ৰাম
অন্যান্য শাক-পাচলি	৫০ গ্ৰাম
শিপা আৰু কন্দ	৫০ গ্ৰাম
ফল-মূল	৬০ গ্ৰাম
গাখীৰ আৰু গাখীৰৰ পৰা তৈয়াৰী খাদ্য	২৫০ গ্ৰাম
মাছ, মাংস আৰু কণী	৩০ গ্ৰাম
তেল আৰু চৰ্বী	৪০ গ্ৰাম
চেনী আৰু গুৰ	৪০ গ্ৰাম

নিজৰ আৰু পৰিয়ালৰ পুষ্টি

এতিয়া এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাৰ বাবে দৈনিক আহাৰত থাকিবলগীয়া অনুমোদিত পৰিপোষকসমূহৰ বিষয়ে চমুকৈ আলোচনা কৰি লওঁ—

(ক) কেলৰি : গৰ্ভৱস্থাত মাতৃৰ ওজন বৃদ্ধিৰ সৈতে কেলৰিৰ ওতপ্ৰোত সম্পৰ্ক আছে। প্ৰথম ছমাহত মাতৃৰ ওজন বৃদ্ধি নহ'লে অপৈণত শিশুৰ জন্মৰ সম্ভাৱনা বাঢ়ি যায়। এগৰাকী ৪৫ কিলোগ্ৰাম ওজনৰ ভাৰতীয় মহিলাৰ গৰ্ভকালচোৱাৰ বাবে প্ৰায় ৬২,৫০০ কিলো কেলৰিৰ প্ৰয়োজন হয়। গৰ্ভৱস্থাত কিছু পৰিমাণৰ শক্তি চৰ্বী হিচাবে পৰৱৰ্তী কালচোৱাৰ বাবে দেহত সঞ্চিত হৈ ৰয়। গতিকে এই কালচোৱাত স্বাভাৱিক অৱস্থাতকৈ অতিৰিক্ত হিচাপে ৩০০ কেলৰি দৈনিক আহাৰৰ যোগেদি পোৱা উচিত। পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ কেলৰি যোগানে গৰ্ভস্থ শিশু, প্লেচেণ্টা বা ফুল আৰু কোষৰ বৃদ্ধিৰ লগতে বৰ্ধিত বেচেল মেটাবলিক ৰেটৰ (Basal Metabolic Rate) বাবে শক্তিৰ চাহিদা পূৰণ কৰিব।

(খ) প্ৰ'টিন : গৰ্ভকালৰ দ্বিতীয় ভাগত প্ৰ'টিনৰ আৱশ্যকতা বহু বেছি। কাৰণ গৰ্ভৱস্থাৰ শেষৰ ভাগত গৰ্ভস্থ সন্তানৰ বৃদ্ধি অতি দ্ৰুতগতিত হোৱাৰ উপৰিও মাতৃৰ স্তনত গাখীৰ প্ৰস্তুত হ'বলৈ ধৰে। এনে অৱস্থাত প্ৰ'টিনে গৰ্ভস্থ জগৰ বৃদ্ধি আৰু পুৰিপুষ্টিৰ লগতে মাতৃদেহৰ কোষৰ বৃদ্ধিত সহায় কৰে। গতিকে এগৰাকী সন্তানসন্তরা মহিলাৰ বাবে সাধাৰণ অৱস্থাতকৈ ১৫ গ্ৰাম অতিৰিক্ত প্ৰ'টিনৰ যোগান ধৰা উচিত।

(গ) খনিজ লৱণ : গৰ্ভৱস্থাত খনিজ পদাৰ্থৰ প্ৰয়োজনীয়তা অধিক বৃদ্ধি পায়। বিশেষকৈ কেলচিয়াম, ফ'স্ফ'ৰাচ আৰু লৌহ পদাৰ্থ অতিৰিক্তভাৱে প্ৰয়োজন

হয়। কেলচিয়াম আৰু ফ'স্ফ'ৰাচে দাঁত আৰু হাড়ৰ গঠন মজবুত আৰু সুস্থ ৰখাত সহায় কৰে। জন্মতে এটি কেঁচুৱাৰ দেহত প্ৰায় ২৫-৩০ গ্ৰাম কেলচিয়াম মজুত থাকে। এই কেলচিয়াম সাধাৰণতে গৰ্ভধাৰণৰ শেষ দুমাহত জমা হয়। সেয়ে গৰ্ভৱস্থাৰ শেষৰ ফালে কেলচিয়ামৰ পৰিমাণ ০.৫ গ্ৰামৰ পৰা ১.০ গ্ৰাম পৰ্যন্ত বৃদ্ধি কৰিব লাগে। ফ'স্ফ'ৰাচৰ পৰিমাণো কেলচিয়ামৰ সমানেই হোৱা উচিত। এই পৰিমাণ সাধাৰণতে কেলচিয়াম আৰু প্ৰ'টিন সমৃদ্ধ আহাৰৰ যোগেদি অনায়াসে পাব পাৰি।

গৰ্ভৱস্থাত খনিজ লৱণ 'লৌহ'ৰ আৱশ্যকতা অতি বেছি। আমাৰ দেশৰ বেছি সংখ্যক মাতৃ আৰু গৰ্ভস্থ সন্তানৰ মৃত্যুৰ প্ৰধান কাৰণ হৈছে এনিমিয়া বা ৰক্তহীনতা। এই ৰক্তহীনতা প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ আৰু গৰ্ভস্থ সন্তানৰ সুস্থতাৰ বাবে প্ৰায় ৩৫-৪০ মিঃ গ্ৰাম লৌহ পদাৰ্থ দৈনিক আহাৰৰ যোগেদি পাব লাগে। এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাই ইতিমধ্যে ৰক্তহীনতা ৰোগত ভুগি থাকিলে 'লৌহ'যুক্ত খাদ্যৰ উপৰিও ঔষধীশুণ সমৃদ্ধ 'লৌহ' থকা বড়ি চিকিৎসকলৰ পৰামৰ্শ অনুসৰি গ্ৰহণ কৰিব লাগে। এই সময়ত শিশু আৰু মাতৃৰ 'গৰল ৰোগ' প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ যথেষ্ট পৰিমাণৰ আয়ডিনৰ প্ৰয়োজন হয়। তাৰোপৰি আয়ডিনৰ অভাৱত সন্তান দুৰ্বল, ৰুগীয়া আৰু মানসিক বিকাৰগ্ৰস্ত হ'ব পাৰে। গতিকে বিভিন্ন আয়ডিনযুক্ত নিমখ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

(ঘ) ভিটামিন : গৰ্ভৱস্থাত সকলোবোৰ ভিটামিনেই অতিৰিক্ত পৰিমাণে প্ৰয়োজন হয়। কাৰণ ভিটামিনে দেহৰ বৃদ্ধি, বিকাশ আৰু সুস্থতা ৰক্ষাৰ উপৰিও

প্রতিবোধ ক্ষমতা অটুট ৰাখে। বিশেষকৈ ভিটামিন-এ আৰু ভিটামিন-ডি য়ে কেঁচুৱাৰ চালৰ সুস্থতা, দাঁত আৰু হাঁড়ৰ গঠন মজবুত কৰে আৰু মাতৃৰ গৰ্ভাশয় সুস্থ কৰি ৰাখে। এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাই ৪০০ আন্তৰ্জাতিক একক (I. U.) ভিটামিন ডি দৈনিক পোৱা উচিত। প্ৰতিদিনে সুষম আহাৰ গ্ৰহণৰ যোগেদি বিভিন্ন জলদ্রব্য আৰু স্নেহদ্রব্য ভিটামিনসমূহ সঠিক পৰিমাণে আহৰণ কৰিব পাৰে।

গৰ্ভাৱস্থাৰ এগৰাকী মহিলাই অনুমোদিত খাদ্যগুণসমৃদ্ধ সকলোবোৰ খাদ্যই খাব লাগে। এনেকুৱা কোনো ধৰণৰ ধৰাবন্ধা বাধা খাদ্যৰ ক্ষেত্ৰত নাই। কেৱল কিছুমান বিশেষ কথা ভালদৰে বুজি লৈ নিজৰ আৰু সন্তানৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে পালন কৰি যাব লাগিব। এই অৱস্থাত এবাৰতে অধিক পৰিমাণে নাখাই, কম পৰিমাণে ঘনাই খাদ্য খুৱাব পাৰিলে ভাল। মূল আহাৰৰ ব্যৱধানত ফলৰ বস, পাচলিৰ চুপ, গাখীৰ ইত্যাদি পানীয় আহাৰ যথেষ্ট পৰিমাণে খাব লাগে। সেউজীয়া শাক-পাচলি যেনে— পালেং, মৰিছা, চজিনা আদি আঁহযুক্ত শাক-পাচলি, ফল-মূল আৰু পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে পানী খালে কোষ্ঠকাঠিন্য আদি সমস্যাৰ পৰা হাত সাৰি থাকিব পাৰি। অধিক মচলাযুক্ত, ভজা-পোৰা খাদ্য, বেছি ঠাণ্ডা, অধিক নিমখ, চেনী আদি খোৱা

অনুচিত। চেনিতকৈ গুৰু ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিলে বেছি ভাল। কাৰণ গুৰুত লো বেছিকৈ থাকে যাৰ ফলত তেজৰ হিম'গ্ল'বিন গঠনত সহায় হয়।

এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাই প্ৰায় ১২.৫ কে.জি. ওজন বৃদ্ধি পাব লাগে। উপযুক্ত খাদ্যৰ যতনেৰে এই ওজন বৃদ্ধি কৰিব নোৱাৰিলে জন্ম হোৱা সন্তানটি দুৰ্বল আৰু নিশকটীয়া হ'ব। কিন্তু ওজন বৃদ্ধিৰ বাবে অতিৰিক্ত চৰ্বীযুক্ত খাদ্য যেনে— মাংস, কণী, মাখন, ক্ৰীম, আইচক্ৰীম আদি খাব নালাগে। সকলোবোৰ খাদ্য পৰিমিত পৰিমাণে আৰু অধিক পৰিমাণে সজীৱ শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল খাব লাগে। গজালি উলোৱা মাহ খালে অধিক পৰিমাণে ভিটামিন চি পোৱা যায়। উখোৱা চাউলত অধিক পৰিমাণে বি ভিটামিন থাকে। গতিকে ওখোৱা চাউল ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিলে ভাল। দুই-তিনিবিধ দাইল মিহলাই খোৱা উচিত। দৈনিক অন্ততঃ দুই গিলাচ গাখীৰ আৰু গাখীৰেৰে তৈয়াৰী খাদ্য খাব লাগে। ৰুচি অনুযায়ী মাছ, মাংস, কণী আদি নিয়মীয়াকৈ বিভিন্ন পদ্ধতিৰে প্ৰস্তুত কৰি খুৱাব লাগে। মুঠতে গৰ্ভাৱস্থাত মহিলাগৰাকীৰ দৈনিক পৰিশ্ৰম অনুসৰি খাদ্যৰ পৰিমাণ বঢ়াব লাগে। আহাৰ যাতে এক সুন্দৰ পৰিবেশত তৃপ্তিৰে ভোজন কৰিব পাৰে তালৈ মন কৰিব লাগে।

এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাৰ বাবে দৈনিক আহাৰৰ এখন নমুনা—

আহাৰ	খাদ্য তালিকা	পৰিমাণ
প্ৰাতঃকাল ৰাতিপুৱাৰ জলপান	৬ বজাত ৮-৯ বজাত	চাহ গাখীৰ কণী ৰুটি ৩ খন ফলৰ বস ১ গিলাচ কল বা মধুৰী ১ টা
মধ্যকালীন আহাৰ দুপৰীয়াৰ আহাৰ	১০-১১ বজাত ১২-১ বজাত	ভাত মাছৰ আঞ্জা ১ বাটি পাচলিৰ চালাড ১ প্লেট দৈ ১ বাটি চাহ ১ কাপ চুজিৰ হালোৱা ১ বাটি কফি ১ কাপ কেক বা বিস্কুট ২ খন ভাত ৬ বাটি ৰুটি ২ খন দাইল ১ বাটি মিহলি পাচলিৰ ১ বাটি ভাজি ফল— আপেল ১ টা গাখীৰ ১ গিলাচ
আবেলিৰ জলপান গধূলি	৩-৪ বজাত ৬-৭ বজাত	
ৰাতিৰ আহাৰ	৯ বজাত	
শোৱাৰ আগতে	১০ বজাত	

পৌৰাতী বা শিশু-মাতৃকাৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা :

নৱজাত শিশু আৰু মাতৃৰ স্বাস্থ্য প্ৰধানকৈ নিৰ্ভৰ কৰে মাতৃৰ আহাৰৰ ওপৰত। জন্মৰ পিছতে প্ৰায় ছমাহ বয়সলৈকে শিশুটি সম্পূৰ্ণভাৱে মাতৃৰ দুগ্ধৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰশীল। মাতৃদুগ্ধই শিশুটিক পুষ্টিৰ যোগান ধৰাৰ উপৰিও ৰোগ প্ৰতিৰোধক ক্ষমতাও প্ৰদান কৰে। পৌৰাতী মাতৃৰ আহাৰ পুষ্টিৰ হ'লেহে কেঁচুৱাৰ বাবে পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ গাখীৰ যোগান ধৰিব পাৰিব। এগৰাকী গৰ্ভৱতী মাতৃতকৈ পৌৰাতী মাতৃৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা পৰিমাণৰ পৰিমাণ বেছি হয়। মাতৃৰ আহাৰৰ ওপৰতে দুগ্ধৰ পৰিমাণ আৰু গুণগত মানদণ্ড নিৰ্ভৰ কৰে।

মাতৃবিশেষে গাখীৰ উৎপাদন ক্ষমতা ভিন ভিন হয়। গড় হিচাবে প্ৰথম আৰু দ্বিতীয় সপ্তাহত এগৰাকী শিশু মাতৃকই দৈনিক $\frac{1}{2}$ লিটাৰ গাখীৰ উৎপাদন কৰে। আনহাতে পাঁচমাহ মানলৈ দৈনিক ১ লিটাৰ গাখীৰ উৎপাদন হয়। গাখীৰ উৎপাদন ক্ষমতা বৃদ্ধি আৰু অটুট ৰাখিবলৈ হ'ল মাতৃৰ আহাৰ পুষ্টিৰ আৰু সুস্বাদু হ'ব লাগিব। দৈনিক সুস্বাদু আহাৰ যোগান ধৰিবলৈ বিভিন্ন খাদ্য উপাদানসমূহ উচিত মাত্ৰাত থকাকৈ আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিব লাগে।

কেলৰি : এগৰাকী পৌৰাতী মাতৃৰ বাবে দৈনিক আহাৰত অতিৰিক্ত তাপ আৰু শক্তি উৎপাদনৰ বাবে ওপৰৰি ৪০০-৫৫০ কেলৰিৰ প্ৰয়োজন হয়। কেঁচুৱাৰ প্ৰথম ৬ মাহলৈকে অতিৰিক্ত ৫৫০ কেলৰি আৰু পিছৰ ৬-ৰ পৰা বাৰ মাহলৈ প্ৰতিদিনে অতিৰিক্ত ৪০০ কেলৰিৰ প্ৰয়োজন হয়। মাতৃ গৰাকীয়ে এই অতিৰিক্ত শক্তি দুগ্ধ নিঃসৰণ কৰাৰ আৰু দুগ্ধৰ পৰিপোষকসমূহৰ সংশ্লেষণত তাৰশ্যক হয়। শস্যজাতীয় খাদ্য, মাহ, গাখীৰ, দৈ আৰু দুগ্ধজাত

খাদ্য, ফল-মূলৰ ৰস, চূপ, শাক-পাচলিৰ যোগেদি অতিৰিক্ত কেলৰিৰ চাহিদা পূৰণ কৰিব লাগে। উচ্চ কেলৰিয়ুক্ত খাদ্য যেনে— ঘিঁউ, মাখন, বাদাম, খিচুৰি আদি বেছিকৈ খোৱা অনুচিত। সাধাৰণভাৱে পোৱা সকলোবোৰ খাদ্যবস্তু উচিত সংমিশ্ৰণ কৰি খাব লাগে।

প্ৰ'টিন : শিশু-মাতৃকাৰ আহাৰত প্ৰ'টিনৰ পৰিমাণ অধিক হোৱা উচিত আৰু উচ্চ মানৰ প্ৰ'টিন এনে অৱস্থাত পাব লাগে। ইয়াৰ বাবে গৰ্ভধাৰণ কালৰে পৰা গুৰুত্ব সহকাৰে আহাৰত প্ৰ'টিনৰ যোগান ধৰিব লাগে। প্ৰাণীজ খাদ্য যেনে— মাছ, মাংস, কণী, গাখীৰ আৰু গাখীৰজাত খাদ্য, ছয়াবীন, দাইল, মাহ, বীন, শুকান ফল আদি যথেষ্ট পৰিমাণে খাব লাগে। এগৰাকী পৌৰাতী মাতৃক ওপৰৰি ১৮-২৫ গ্ৰাম প্ৰ'টিন দৈনিক আহাৰত যোগান ধৰা আৱশ্যক।

খনিজ লৱণ : শিশু-মাতৃকাৰ দৈনিক আহাৰত খনিজ লৱণৰ গুৰুত্ব অতি বেছি। কেঁচুৱাৰ হাঁড়, দাঁত আদিৰ গঠন আৰু মজবুত হোৱাত কেলচিয়াম আৰু ফ'সফ'ৰাচে সহায় কৰে। মাতৃদুগ্ধত যথেষ্ট পৰিমাণে কেলচিয়াম থাকে। গতিকে এনে মাতৃৰ আহাৰত প্ৰচুৰ পৰিমাণে কেলচিয়াম থকা প্ৰয়োজন। পৌৰাতী মাতৃৰ বাবে দৈনিক অনুমোদিত কেলচিয়ামৰ পৰিমাণ হৈছে ১ গ্ৰাম। প্ৰ'টিন আৰু কেলচিয়াম উপযুক্ত পৰিমাণে থকা খাদ্যই প্ৰয়োজনীয় ফ'সফ'ৰাচ সহজতে যোগান ধৰে। দৈনিক ৩০ মিলিগ্ৰাম লৌহ পদাৰ্থ এগৰাকী শিশু মাতৃকাৰ আহাৰত থাকিব লাগে। এই খনিজ লৱণসমূহ উপযুক্ত পৰিমাণে পাবলৈ মাছ, মাংস, গাখীৰ, বিভিন্ন শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল আদি যথেষ্ট পৰিমাণে খাব লাগে।

ভিটামিন : শিশু-মাতৃকাৰ দৈনিক আহাৰত সকলোবিধ ভিটামিন থকা উচিত। কাৰণ ভিটামিনৰ

অভাৱে পৌৰাতী মাতৃৰ দুগ্ধ নিঃসৰণত প্ৰভাৱ পেলায়। ইয়াৰ ফলত শিশুটিৰ কোনো গুৰুতৰ শাৰীৰিক সমস্যাই দেখা দিব পাৰে। শিশু মাতৃকাৰ বাবে বিভিন্ন ভিটামিনৰ দৈনিক অনুমোদিত পৰিমাণ হৈছে—

ভিটামিন A- 3000 I. U.

ভিটামিন C - 80 মিঃ গ্ৰাঃ

থাইমিন— 1.7 মিঃ গ্ৰাঃ

ৰিব'ফ্লেভিন— 2.5 মিঃ গ্ৰাঃ

ফলিক এচিড— 150 মাইক্ৰগ্ৰাম

এই সকলোবোৰ ভিটামিন সঠিক পৰিমাণে পাবলৈ শিশু-মাতৃকাৰ দৈনিক আহাৰত সতেজ সেউজীয়া আৰু হালধীয়া শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল যেনে— অমিতা, গাজৰ, বিলাহী, ৰঙালাউ, বিভিন্ন শাক, নেমু, কমলা, আমলখি, মধুৰিআম, চজিনা, বন্ধাকবি, গজালি ওলোৱা মাহ, টেকীত বনা চাউল, উখোৱা চাউল, গাখীৰ, কণী, বাদাম জাতীয় খাদ্য থকা উচিত।

তালিকা- ৬
(শিশু-মাতৃকাৰ বাবে সুস্বাদু আহাৰৰ অনুমোদিত পৰিমাণ)

খাদ্য বস্তু	পৰিমাণ
শস্যজাতীয় খাদ্য	৫০০ গ্ৰাম
মাহজাতীয় খাদ্য	৭০ গ্ৰাম
সেউজীয়া শাক-পাচলি	১৫০ গ্ৰাম
অন্যান্য শাক-পাচলি	৭৫ গ্ৰাম
শিপা আৰু কন্দ	৭৫ গ্ৰাম
গাখীৰ আৰু গাখীৰজাত খাদ্য	৩০০ মিলিঃ
মাছ, মাংস, কণী	৩০ গ্ৰাম
ফল-মূল	৬০ গ্ৰাম
তেল আৰু চৰ্বী	৫০ গ্ৰাম
চেনি আৰু গুৰু	৫০ গ্ৰাম

পৌৰাতী মাতৃৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে চাব লাগে যাতে উপৰোক্ত সকলোবিধ খাদ্যবস্তু উচিত পৰিমাণে যোগান পায়। সুস্বাদু আহাৰ পালেহে মাতৃ আৰু শিশুৰ স্বাস্থ্য অটুত থাকিব। ইয়াৰ অভাৱ হ'লে

মাতৃদুগ্ধৰ পৰিমাণ আৰু ইয়াৰ মানদণ্ডও নিম্নগামী হয়। এনে অৱস্থাৰ মাতৃৰ আহাৰৰ প্ৰয়োজনীয়তা, গৰ্ভাৱস্থাতকৈ বেছিকৈহে গুৰুত্বপূৰ্ণ। পুষ্টিৰ খাদ্য উচিত পৰিমাণে পোৱা এগৰাকী মাতৃয়েহে নিজৰ

শৰীৰৰ হানি নোহোৱাকৈ, কেঁচুৱাৰ বাবে প্ৰচুৰ গাখীৰ উৎপাদন কৰিব পাৰিব। এনে অৱস্থাত সকলোবোৰ আহাৰেই মিহলি কৰি খাব পাৰে। বেছি মচলাযুক্ত,

জ্বলা, অতি গৰম বা অতি ঠাণ্ডা বস্তু খোৱা অনুচিত। পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে পানী আৰু জুলীয়া খাদ্য গ্ৰহণ কৰিব লাগে।

তালিকা- ৭

শিশু-মাতৃকাৰ দৈনিক আহাৰৰ এটি নমুনা—

আহাৰ	খাদ্য তালিকা	পৰিমাণ	
পাতংকাল ৰাতিপুৱাৰ জলপান	৬ বজাত ৮-৯ বজাত	চাহ কুটি কণী গাখীৰ কল পাচলিৰ চুপ আপেল	১ কাপ ২ খন ১ টা ১ গিলাচ ১ টা ১ গিলাচ ১ টা
মধ্যকালীন আহাৰ	১০-১১ বজাত	ভাত দাইল মাছৰ আঞ্জা পাচলিৰ চালাড দৈ	৩ বাটি ১ বাটি ১ বাটি ১ প্লেট ১ বাটি
দুপৰীয়াৰ আহাৰ	১২.৩০- ১.৩০ বজাত	চাহ বা কফি চুজিৰ হালোৱা	১ কাপ ১ প্লেট
আবেলিৰ আহাৰ	৪ বজাত	ফলৰ বস কেক বা বিস্কুট	১ গিলাচ ২ খন
গধূলি	৬ বজাত	ভাত কুটি ৰাজমাহ বা ছয়াবীনৰ আঞ্জা ফুলকবি, মটৰ, আলু, বীনৰ ভাজি কাষ্টাৰ্ড	২ বাটি ২ খন ১ বাটি ১ বাটি ১ বাটি
শোৱাৰ আগতে	১০.০০- ১০.৩০ বজাত	গাখীৰ	১ কাপ

জ্বৰ আৰু ডায়েবীয়াত ভোগা লোকৰ বাবে আহাৰ :

আমাৰ দেহটোৰ যিকোনো ৰোগ হ'লে তাৰ প্ৰভাৱ আমাৰ আহাৰত পৰে। যিকোনো বেমাৰৰ লগত ৰোগীৰ খাদ্যৰ ওতপ্ৰোত সম্পৰ্ক থাকে। ৰোগীয়ে গ্ৰহণ কৰা আহাৰে ৰোগৰ প্ৰাবল্য কম বা বেছি কৰিব পাৰে। গতিকে আমাৰ ৰোগাৱস্থাত সাধাৰণভাৱে গ্ৰহণ কৰা আহাৰৰ কিছু সাল-সলনি কৰিব লগা হয়। চাব লাগিব যাতে ৰোগীয়ে খোৱা আহাৰে তেওঁক আৰোগ্য হৈ উঠাত সহায় কৰে। তাৰোপৰি আহাৰ সুযম, পুষ্টিৰ আৰু সহজে হজম হোৱা হ'ব লাগে।

জ্বৰত ভোগা ৰোগীৰ আহাৰ :

আমাৰ শৰীৰৰ স্বাভাৱিক উত্তাপ হৈছে ৯৮.৪° ফাৰেণহাইট। দেহৰ উত্তাপৰ এই স্বাভাৱিক সীমা অতিক্ৰম হৈ যোৱা অৱস্থাকে জ্বৰ হোৱা বুলি কোৱা হয়। তোমালোকৰ সকলোৰে জ্বৰ উঠাৰ অভিজ্ঞতা আছে নিশ্চয়। পৰিয়ালৰ সদস্যৰ মাজত জ্বৰ হোৱা এক সাধাৰণ বেমাৰ যদিও ইয়াৰ সময়োচিত গুৰুত্ব নিদিলে কেতিয়াবা বিপদত পৰিব লগা হয়। জ্বৰ হোৱাৰ কাৰণ বহুতো হ'ব পাৰে। সাধাৰণ পানীলগা জ্বৰৰ পৰা আৰম্ভ কৰি মেলেৰীয়া, টাইফয়দ, এনকেফেলাইটিছ, ডেঙ্গু আদি মাৰাত্মক জ্বৰ হয়। প্ৰায়বোৰ জ্বৰতে শৰীৰৰ বিপাক ক্ৰিয়াৰ হাৰ বৃদ্ধি পায়। দেহৰ সঞ্চিত গ্লাইক'জেন কমি আহে আৰু প্ৰ'টিনৰ জাৰণ ক্ৰিয়া বৃদ্ধি হৈ নাইট্ৰ'জেনযুক্ত বৰ্জনীয় পদাৰ্থ বাঢ়ি যায়। যাৰ ফলত বৃক্কৰ (Kidney) ওপৰত হেঁচা পৰে। চিডিয়াম, পটাচিয়াম আৰু দেহৰ জুলীয়া পদাৰ্থৰ পৰিমাণ কমি যায়। অৰুচি, আভোক, বমিভাব আদি জ্বৰ অৱস্থাত দেখা কিছুমান সাধাৰণ লক্ষণ।

জ্বৰত ভোগা ৰোগীৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিবলৈ যোৱাৰ আগতে জ্বৰৰ প্ৰকৃতি, প্ৰাবল্য আৰু সময়ৰ বিষয়ে জানি ল'ব লাগিব। জ্বৰ বেছিকৈ হৈ থকা অৱস্থাত অতিৰিক্ত কেলৰিৰ আৱশ্যক হয়। এনে অৱস্থাত উচ্চ কাৰ্বহাইড্ৰেটযুক্ত জুলীয়া খাদ্য, শস্যজাতীয় খাদ্য যেনে বাৰ্লি, চাণ্ড, ভাতৰ মণ্ড ইত্যাদি কম পৰিমাণে, ঘনাই দিব লাগে। গ্লুকজ, মৌ, কুঁহিয়াৰ আদিৰেও কাৰ্বহাইড্ৰেটৰ চাহিদা পূৰণ কৰিব পাৰি। জ্বৰ দীঘলীয়া সময়ৰ বাবে হৈ থাকিলে প্ৰায় ১০০ গ্ৰাম প্ৰ'টিন দৈনিক প্ৰয়োজন হয়। ফল-মূলৰ বস উচ্চ প্ৰ'টিনযুক্ত জুলীয়া আহাৰ যেনে— দাইল, দাইলৰ পানী, মাছ-মাংসৰ জোল, চুপ ইত্যাদিৰে প্ৰ'টিনৰ আৱশ্যকতা পূৰণ কৰিব পাৰি। বেছি চৰ্বীযুক্ত, ভজা-পোৰা খাদ্য হজম হোৱাত অসুবিধা হ'ব পাৰে। গতিকে যদিও চৰ্বীয়ে যথেষ্ট কেলৰিৰ যোগান ধৰিব পাৰে, জ্বৰ হৈ থকা অৱস্থাত চৰ্বীযুক্ত খাদ্য কমাই খাব লাগে।

জ্বৰ হৈ থকা লোকৰ আহাৰত খনিজ লৱণ বিশেষকৈ ছিডিয়াম ক্লৰাইড থাকিব লাগে। লুণীয়া বস আৰু চুপৰ পৰিমাণ বঢ়াই ইয়াক পূৰাব লাগে। জ্বৰীয়া অৱস্থাত দেহত পানী আৰু খনিজ লৱণৰ পৰিমাণ কমি যায়। সেইবাবে গাখীৰ, ডাবৰ পানী, ফল-মূলৰ বস, পাচলিৰ চুপ, চুৰুহা, জোল ইত্যাদি প্ৰচুৰ পৰিমাণে খুৱাব লাগে। জ্বৰ হৈ থাকিলে দেহৰ ভিটামিন-এ, ভিটামিন-চি, ভিটামিন-বি কমপ্লেক্সৰ আৱশ্যকতা বাঢ়ি যায়। গতিকে ভিটামিনযুক্ত খাদ্য যাতে উপযুক্তভাৱে পায় তালৈ লক্ষ্য ৰাখিব লাগে।

জ্বৰীয়া লোকৰ আহাৰত প্ৰচুৰ পৰিমাণে জুলীয়া আহাৰ থকা উচিত। দৈনিক অন্ততঃ ৩-৫ লিটাৰ পানীয় আহাৰৰ প্ৰয়োজন হয়। সচৰাচৰ গ্ৰহণ কৰা আহাৰৰ কিছু সলনি কৰা উচিত। সম্পূৰ্ণ আৰু আধা

জুলীয়া আহাৰহে এই অৱস্থাত খোৱা উচিত। খাদ্য কোমলকৈ সিজোৱা, সহজে হজম হোৱা হ'ব লাগে। যাতে শৰীৰে অনায়াসে শোষণ কৰিব পাৰে। দুই-তিনি ঘণ্টাৰ অন্তৰত কম পৰিমাণৰ খাদ্য দি থাকিব লাগে। ইয়াৰ দ্বাৰা হজম প্ৰক্ৰিয়াত কোনো হেঁচা নপৰাকৈ উপযুক্ত পুষ্টি পাব পাৰে। বেছি জ্বলা,

মচলাযুক্ত খাদ্য দিয়া অনুচিত। বিভিন্ন জুলীয়া আহাৰ যেনে— চাহ, কফি, ফলৰ বস, গ্লুক'জ পানী, ভাতৰ মাৰ, দাইলৰ পানী, পাচলিৰ চুপ ইত্যাদিৰে জ্বৰ হৈ থকা ৰোগীৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিব লাগে। দৈনিক চাৰিবাৰ মূল আহাৰ দিয়াৰ পৰিৱৰ্তে কম পৰিমাণে, ঘনাই খাদ্যৰ যোগান দি থাকিব লাগে।

তালিকা- ৮

জ্বৰ হোৱা লোকৰ বাবে দৈনিক আহাৰৰ এখন নমুনা—

সময়	খাদ্য	পৰিমাণ
পাতংকাল	৬ বজাত	চাহ ১ কাপ
ৰাতিপুৱাৰ জলপান	৮-৯ বজাত	বিস্কুট (নিমখীয়া) ২ খন কুৰী বা পাউৰুটি ২ খন কণী (আধা সিজোৱা) ১ টা গাখীৰ ১ কাপ
মধ্যকালীন আহাৰ	১০ বজাত	মৌচুম্বী বা কমলাৰ চৰবত ১ গিলাচ কল ১ টা
পুৱা দুপৰীয়াৰ আহাৰ	১১.৩০- ১২.০০ বজাত ১ বজাত	কৰ্ণফ্লেস্কযুক্ত গাখীৰ ১ গিলাচ মাৰভাত ১ বাটি মগুদাইল ১ বাটি মাছৰ জোল ১ বাটি আলু-গাজৰ সিদ্ধ ১ বাটি দৈ ১ কাপ
আবেলিৰ আহাৰ	৩.৩০-৪ বজাত	চাহ ১ কাপ চুজিৰ হালোৱা ১ প্লেট
গধূলি	৬ বজাত	গ্লুক'জযুক্ত চৰবত ১ গিলাচ চীজ দিয়া চেণ্ডুইচ ২ খন খিচিৰি ১ প্লেট
ৰাতিৰ আহাৰ	৯ বজাত	চুপ (পাচলি) ১ কাপ প্লেইন কাষ্টাৰ্ড ১ বাটি
শোৱাৰ সময়ত		কমপান ১ কাপ

ডায়েৰীয়াত ভোগা ৰোগীৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা :

পৰিয়ালৰ সকলো বয়সৰ লোকৰে ডায়েৰীয়া ৰোগত আক্ৰান্ত হোৱা দেখা যায়। তোমালোকৰো নিশ্চয় এই ৰোগত ভোগা অভিজ্ঞতা আছে বা

পৰিয়ালৰ সদস্যৰ এই ৰোগ হোৱা দেখিছা। ডায়েৰীয়া ৰোগৰ লক্ষণসমূহ হৈছে— সঘনাই পনীয়া শৌচ হোৱা লগতে জ্বৰ আৰু বমি হ'ব পাৰে। শৰীৰ ক্ৰমশঃ দুৰ্বল হৈ পৰে।

তালিকা- ৯

ডায়েৰীয়াত ভোগা ৰোগীৰ আহাৰৰ নমুনা—

সময়	খাদ্য	পৰিমাণ
পুৱা	৬ বজাত	চাহ ১ কাপ
ৰাতিপুৱাৰ জলপান	৮ বজাত	কুৰী (জাম লগোৱা) ২ খন মাখন তোলা গাখীৰ ১ কাপ দিয়া বাৰ্লি ১ কাপ
পুৱা	১০ বজাত	ফলৰ বস (ডালিম, কমলা বা মৌচুম্বী) ১ কাপ
দুপৰীয়াৰ আহাৰ	১২ বজাত	খিচিৰি (কোমল আৰু পনীয়া) ১ প্লেট সিজোৱা পাচলি ১ কাপ দৈ ১ কাপ
দুপৰীয়া	২ বজাত	প্লেইন কাষ্টাৰ্ড (চৰ্বীহীন গাখীৰৰ) ১ কাপ
আবেলি	৪ বজাত	চাহ ১ কাপ বিস্কুট (নিমখীয়া) ২ খন
আবেলি ৰাতি	৬ বজাত ৮ বজাত	পাচলিৰ চুপ (চেকি দিয়া) ১ কাপ পাউৰুটি বা ২ খন কোমল চাপাতি বা ২ খন ভাতৰ মগু ২ বাটি
আহাৰ		সিজোৱা আলু, মটৰ ১ বাটি আপেল ২ ফাল বিলাহীৰ চুপ ১ কাপ
শোৱাৰ সময়ত	৯.৩০ বজাত	মাখন তোলা গাখীৰ ১ কাপ

ডায়েৰীয়া ৰোগৰ বহু কাৰণ হ'ব পাৰে। অপৰিষ্কাৰ খাদ্য, অ-স্বাস্থ্যকৰ পৰিবেশ, অজীৰ্ণতা, গেলা-পচা খাদ্য, অপুষ্টি, খাদ্যৰ বিষক্ৰিয়া, ঔষধ বা কিছুমান এলাৰ্জিৰ বাবে এই ৰোগ হ'ব পাৰে।

ডায়েৰীয়া হ'লে ৰোগৰ প্ৰবলতা অনুসৰি ৰোগীৰ আহাৰ পৰিকল্পনা কৰা উচিত। ৰোগীৰ অৱস্থা গুৰুতৰ হ'লে ৰোগীৰ খাদ্য-তন্ত্ৰৰ সম্পূৰ্ণ জিৰণিৰ আৱশ্যক হয়। বমি হৈ থাকিলে কোনো খাদ্যই দিয়া অনুচিত। চেলাইনৰ যোগেদি কেবল গ্লুক'জ দিব লাগে। ডায়েৰীয়াৰ বাবে অতি কম আঁহযুক্ত খাদ্যৰ অনুমোদন কৰা হয়। ৰোগৰ অৱস্থা অনুসৰি প্ৰয়োজনীয় কেলৰি নিয়ন্ত্ৰিত কৰিব লাগে। সহজে শোষণ হোৱা প্ৰ'টিনসমৃদ্ধ খাদ্য যেনে দৈ, মাখনতোলা গাখীৰৰ খাদ্যদ্রব্য, কণী, মাংসৰ চূপ আদিৰ যোগান ধৰিব লাগে। আহাৰত চৰ্বী নিষিদ্ধ হোৱা উচিত কাৰণ চৰ্বীযুক্ত খাদ্যই ডায়েৰীয়া বঢ়াই দিব। তেল-ঘিউত ভজা খাদ্য, জ্বলা মচলা, পাপৰ, আচাৰ, চালাড, শুকান ফল, মিঠাই আদি আৰোগ্য নোহোৱা পৰ্যন্ত দিব নালাগে।

ডায়েৰীয়া ৰোগীৰ বাবে সহজ-পাচ্য, জুলীয়া আৰু কোমল আহাৰ দিব লাগে। ভিটামিন বিশেষকৈ জলদ্রব্য ভিটামিন আৰু খনিজলৱণৰ ক্ষতিপূৰণৰ বাবে প্ৰচুৰ পৰিমাণে পানীয় খাদ্য যেনে— ফল-

মূলৰ ৰস, ডাৰব পানী, ভাতৰ মণ্ড, বাৰ্লি, আৰু চাণ্ড, গাখীৰ নিদিয়াকৈ ৰন্ধা খাদ্য খুৰাব লাগে। ফল-মূলৰ ৰস আৰু চূপ চেকি খুৰাব লাগে। মৌ আৰু গুৰ উপকাৰী, শাক, সেউজীয়া পাচলি, বেছি পকা ফল আৰু আঁহযুক্ত খাদ্য বাদ দিব লাগে। চডিয়াম আৰু পটাছিয়াম লৱণৰ যোগান আৰু শৰীৰৰ জুলীয়া পদাৰ্থৰ সমতা ৰক্ষাৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব দিব লাগে। খাদ্য কম পৰিমাণে ঘনাই দি থাকিব লাগে। অন্ততঃ দুঘণ্টা সময়ৰ ব্যৱধানত সহজে চোৰাই খাব পৰা সৰল, সহজ-পাচ্য আঁহ নথকা জুলীয়া আৰু কোমল আহাৰ ৰোগীক দি থাকিব লাগে। গাখীৰৰ সলনি দৈ দিব লাগে। অন্ধবিশ্বাস, নিৰক্ষৰতা আৰু কু-সংস্কাৰৰ ফলত আমাৰ দেশৰ প্ৰায় ৮০ শতাংশ শিশুৱেই ডায়েৰীয়া ৰোগত আক্ৰান্ত হৈ মৃত্যু হয়। কাৰণ এনে অৱস্থাত বহু লোকে খাদ্য আৰু পানী খোৱা বন্ধ কৰিলেহে ৰোগ ভাল হ'ব বুলি বিশ্বাস কৰে। কিন্তু প্ৰকৃততে ডায়েৰীয়া ৰোগীৰ আহাৰত নিয়ন্ত্ৰিত খাদ্যদ্রব্য, ফল-মূল যেনে— আপেল, ডালিম, নেমু, কমলা, মৌচুম্বীৰ চৰবত, কোমলকৈ সিজোৱা কণী, ভালকৈ সিজোৱা পাচলি, চূপ, গ্লুক'জ পানী, দাইলৰ পানী, খিচিৰি, চাণ্ড, কাষ্টাৰ্ড, বিস্কুট আদিৰে পৰিকল্পনা কৰিলে ৰোগীৰ স্বাস্থ্যৰক্ষা হৈ আৰোগ্য লাভত সহায় হয়।

ডায়েৰীয়া ৰোগৰ কাৰণসমূহ :

ডায়েৰীয়া ৰোগ বিভিন্ন কাৰণত হ'ব পাৰে—

- (ক) দূষিত পানী আৰু পৰিষ্কাৰ আহাৰ
- (খ) অস্বাস্থ্যকৰ পৰিবেশ
- (গ) পুষ্টিহীনতা, বদহজম বা অজীৰ্ণতা
- (ঘ) খাদ্যৰ বিষক্ৰিয়া আৰু কিছুমান এলাৰ্জি
- (ঙ) পেলুৰ সংক্ৰমণ
- (চ) বেক্টেৰিয়া, ভাইৰাছ আদি অনুজীৱৰ দ্বাৰা অস্ত্ৰৰ সংক্ৰমণ

ডায়েৰীয়া ৰোগৰ লক্ষণসমূহ :

ডায়েৰীয়া ৰোগত আক্ৰান্ত হ'লে কিছুমান লক্ষণ দেখা যায়—

- (ক) সঘনাই পনীয়া শৌচ হোৱা
- (খ) শৌচ দুৰ্গন্ধযুক্ত হব পাৰে।
- (গ) বমি আৰু জ্বৰ থাকিব পাৰে।
- (ঘ) ৰোগী দুৰ্বল অনুভৱ কৰে।
- (ঙ) পানীৰ পৰিমাণ কমি যায় বাবে ডিঙি, মুখ, জিভা আদি শুকাই যায়।
- (চ) কেতিয়াবা ৰোগী মূৰ্ছাও যাব।

ডায়েৰীয়া ৰোগৰ এনেবোৰ লক্ষণ তোমালোকে নিশ্চয় পৰিয়ালত দেখা পাইছা বা নিজে অনুভৱ কৰি পাইছা হ'লে?

ডায়েৰীয়া ৰোগৰ প্ৰতিৰোধ :

ডায়েৰীয়া ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ আমি কিছুমান সাধাৰণভাবে সাৱধানতা অৱলম্বন কৰিব লাগে—

- (১) আমি সকলোৰে সাধাৰণ স্বাস্থ্যবিধি সমূহ অনুসৰণ কৰাটো বাঞ্ছনীয়।
 - (২) বাসস্থান আৰু চাৰিওকাষৰ পৰিবেশ পৰিষ্কাৰ হোৱা উচিত।
 - (৩) খাদ্য প্ৰস্তুতকৰণ আৰু পৰিবেশন কাৰ্য পৰিষ্কাৰকৈ কৰিব লাগে।
 - (৪) ৰন্ধা, খাদ্য, পানী আদি সহায় ঢাকন দি থব লাগে।
 - (৫) খোৱা পানী বিশুদ্ধ হোৱা উচিত। পানী শোধন কৰি লব লাগে।
 - (৬) গেলা-পঁচা, পুৰণি খাদ্য বৰ্জন কৰিব লাগে।
 - (৭) বজাৰৰ পৰা অনা খাদ্য সামগ্ৰী। যেনে— শাক-পাচলি, ফল-মূল আদি পৰিষ্কাৰ পানীৰে ভালকৈ ধুই ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।
 - (৮) শিশুৰ খেলা-সামগ্ৰীবোৰ আৰু পোছাক-পাতি ভালকৈ পৰিষ্কাৰ কৰিহে ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ দিব লাগে।
- এনেবোৰ সাৱধানতা মানি চলি আমি সকলোৰে সজাগ হৈ ডায়েৰীয়া ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰো।

৩.১ (৫) O.R.S.-ৰ ভূমিকা আৰু প্ৰস্তুতকৰণ (Role and Preparation of O. R. S.) :

আমাৰ দেহত কিছুমানবিশেষ ৰোগৰ সংক্ৰমণৰ ফলত বমি, ডায়েৰীয়া, জ্বৰ আদি হয়। অপৰিষ্কাৰ আহাৰ, গেলা-পচা খাদ্য, অ-স্বাস্থ্যকৰ পৰিবেশ আদিৰ পৰা হোৱা কলেৰা, গ্ৰহণী, জণ্ডিছ, গেণ্ট্ৰ'এণ্টাৰাইটিছ (Gastroenteritis) আদি ৰোগৰ ফলত এনে লক্ষণ সমূহে দেখা দিয়ে। সঘনাই বমি, ডায়েৰীয়া আদি হৈ থাকিলে শৰীৰৰ জুলীয়া পদাৰ্থ কমি আহে আৰু খনিজ লৱণৰ অসমতা স্থাপন হয়। ফলত দেহত নিৰ্জলীকৰণ (Dehydration) অৱস্থাৰ সৃষ্টি হয়। এই নিৰ্জলীকৰণ অৱস্থা ৰোধ কৰিবলৈ এক তাৎক্ষণিক চিকিৎসা ৰূপে ৰোগীক O.R.S. (Oral Rehydration Solution) সেৱন কৰিবলৈ দিয়া হয়। ই এক চেনি আৰু নিমখৰ মিশ্ৰণ। গতিকে বমি, ডায়েৰীয়া আদিত ভোগা ৰুগীয়া লোকক নিৰ্জলীকৰণ অৱস্থাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিবলৈ O.R.S. সেৱন কৰোৱাটো হৈছে এক অতি সহজ অথচ জৰুৰী চিকিৎসা। পৃথিৱীৰ সকলো দেশতে এই চিকিৎসাৰ প্ৰচলন হৈছে। বিশেষকৈ অনুন্নত আৰু উন্নয়নশীল দেশবোৰত এই চিকিৎসাৰ বেছি প্ৰয়োজন। কাৰণ এনে দেশসমূহত বছৰি বহু হাজাৰ শিশু পাঁচ বছৰ বয়সৰ আগতেই ডায়েৰীয়াত ভুগি মৃত্যুমুখত পৰে। এই O.R.S.-ৰ প্ৰয়োগেৰে এনে বহুতো শিশুৰ প্ৰাণ ৰক্ষা কৰিব পৰা গৈছে।

আমাৰ দেশৰ সাধাৰণ লোকৰ নিৰক্ষৰতা আৰু অজ্ঞতাৰ বাবে নিৰ্জলীকৰণ অৱস্থাৰ ভয়াবহতা আৰু ইয়েই যে মৃত্যুৰ এক অন্যতম কাৰণ সেই কথা

এতিয়াও উপলব্ধি হোৱা নাই। ফলত শিশুৰ মৃত্যুৰ ই এক প্ৰধান কাৰণ হৈ আছে। “বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা” (World Health Organization) ই এই ক্ষেত্ৰত যথেষ্ট গুৰুত্ব প্ৰদান কৰি এক বিশেষ মিশ্ৰ প্ৰস্তুত কৰি উলিয়াইছে। চেনি আৰু নিমখৰ এই মিশ্ৰণ খুৱাই ডায়েৰীয়াত ভোগা লোকৰ শৰীৰৰ জল-সমতা তথা খনিজ লৱণৰ সমতা ৰক্ষা কৰি বহুতো লোকৰ প্ৰাণ ৰক্ষা কৰিছে। গতিকে যিকোনো বয়সৰ ব্যক্তিৰ ডায়েৰীয়াৰ পৰা উদ্ভৱ হ'ব পৰা নিৰ্জলীকৰণ প্ৰতিৰোধ অথবা চিকিৎসা কৰিবলৈ (WHO) আৰু UNICEF-এ এক গ্লোক'জযুক্ত নিমখৰ মিশ্ৰণ O.R.S. অৰ্থাৎ Oral Rehydration Solution ৰূপে খুৱাবলৈ নিৰ্দেশনা দিছে।

- ৩.৫ গ্ৰাম ছডিয়াম ক্লৰাইড
- ২.৯ গ্ৰাম ট্ৰাই-ছডিয়াম চাইট্ৰেট ডিহাইড্ৰেট (অথবা ২.৫ গ্ৰাম ছডিয়াম বাইকাৰ্বনেট)
- ১.৫ গ্ৰাম পটাছিয়াম ক্লৰাইড
- ২০ গ্ৰাম গ্লুক'জ (এনহাইড্ৰাছ)

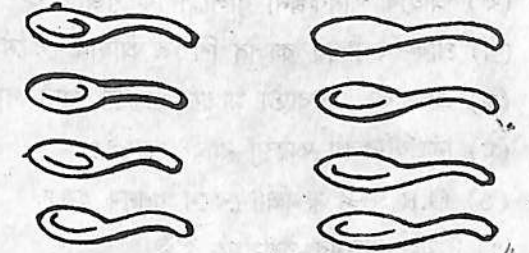
গতিকে খনিজ লৱণৰ এই বিশেষ মিশ্ৰ ১ লিটাৰ পৰিষ্কাৰ পানীত মিহলাই খুৱালে ৰোগীক নিৰ্জলীকৰণ অৱস্থাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব পাৰি। O.R.S. প্ৰয়োগ কৰি ডায়েৰীয়া ৰোগৰ নিৰাময় কৰিব নোৱাৰি, কিন্তু এই ৰোগৰ ফলত ক্ষতি হোৱা প্ৰয়োজনীয় খনিজ লৱণ আৰু জুলীয়া পদাৰ্থৰ ক্ষতিপূৰণ কৰি বিপদৰ আশংকা কমাই ৰাখে। কাৰণ নিৰ্জলীকৰণৰ সঠিক সময়ত উচিত চিকিৎসা নাপালে ৰোগী মৃত্যুমুখত পৰে।

পৃথিৱীৰ প্ৰায় সকলোবোৰ দেশতে O.R.S.-ৰ পেকেট স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ, ফাৰ্মাচী, দোকান, বজাৰসমূহত

পোৱা যায়। এইমিশ্ৰণ সঠিকৰূপত প্ৰস্তুত কৰিহে ৰোগীক খুৱাব লাগে। O.R.S.-ৰ পেকেটত দিয়া নিৰ্দেশনা অনুযায়ী এটা পৰিষ্কাৰ পাত্ৰত সঠিক জোখৰ বিশুদ্ধ পানী লৈ O.R.S.-ৰ পেকেটত থকা খনিজ লৱণখিনি মিহলাই ল'ব লাগে। O.R.S.-ৰ মিশ্ৰ কেৱল পানীতহে গুলিব লাগে। গাখীৰ, চুপ, ফলৰ ৰস বা আন পানীয়ৰ লগত মিহলাব নালাগে। এনে কৰিলে ৰোগীৰ অৱস্থাৰ অৱনতিহে ঘটিব। সাধ্য অনুযায়ী O.R.S. ৰোগীক খুৱাই থাকিব লাগে। প্ৰতিবাৰ পানীয়া পায়খানা হোৱাৰ পিছতে O.R.S. খুৱাব লাগে।



১ লিটাৰ পৰিষ্কাৰ পানী



৮ চামুচ চেনি

চিত্ৰ - ২.১ O.R.S ৰ সামগ্ৰী

মূলভাৰ

- ☆ পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যই সুস্থ আহাৰ পাবৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰি লোৱা অতি প্ৰয়োজনীয়।
- ☆ পৰিয়ালৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা হৈছে— প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ প্ৰয়োজন অনুসৰি সুচিন্তিত ভাবে নিৰ্ধাৰণ কৰি লোৱা দৈনিক আহাৰৰ এক আগতীয়া আঁচনি।
- ☆ আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে কেতবোৰ নীতি, বৈশিষ্ট্য আৰু কাৰকৰ প্ৰতি বিশেষ বাবে গুৰুত্ব দিবলগীয়া হয়।
- ☆ পৰিয়ালৰ সদস্যৰ কিছুমান বিশেষ অৱস্থা আৰু ৰুগীয়া অৱস্থাৰ বাবেও আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিব লাগে।
- ☆ নিৰ্জলীকৰণ (Dehydration) অৱস্থাৰ ৰোধ কৰি বহু লোকৰ প্ৰাণ ৰক্ষা কৰাত O.R.S.-ৰ যথেষ্ট গুৰুত্ব আছে।

প্ৰশ্নাৱলী

১। অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :

- (ক) আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে গুৰুত্ব দিয়া তিনিটা বিষয়ৰ নাম লিখা।
 (খ) এখন আহাৰ তালিকাত মুঠ কেই সাজ মূল আহাৰ থাকে?
 (গ) এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাক অতিৰিক্ত কিমান প্ৰ'টিনৰ আৱশ্যক হয়?
 (ঘ) সাধাৰণভাৱে দেখা কেইবিধমান জ্বৰৰ নাম উল্লেখ কৰা।

(ঙ) O.R.S.-ৰ সম্পূৰ্ণ ৰূপ লিখা।

২। চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :

- (ক) আহাৰ পৰিকল্পনা বুলিলে কি বুজা? ✓
 (খ) প্ৰাক-বিদ্যালয় কালৰ শিশুৰ আহাৰ কেনে হোৱা উচিত?
 (গ) এগৰাকী পৌৰাতী মাতৃয়ে কেনে খাদ্য পৰিহাৰ কৰিব লাগে?
 (ঘ) নিৰ্জলীকৰণ অৱস্থা কাক বোলে?
 (ঙ) O.R.S.-ৰ ফৰ্মুলা কেনে ধৰণৰ হয়?

৩। দীঘল উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :

- (ক) পৰিয়ালৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে অনুসৰণ কৰা মূল নীতিসমূহৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।
 (খ) কৈশোৰ অৱস্থাৰ আহাৰৰ বিষয়ে বহলাই লিখা।
 (গ) এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাৰ আহাৰ কেনে হোৱা উচিত? এনে মহিলাৰ বাবে এখন দৈনিক আহাৰ তালিকা প্ৰস্তুত কৰি দেখুওৱা।
 (ঘ) জ্বৰত ভোগা ৰোগীৰ আহাৰ কেনে হোৱা উচিত বুজাই লিখা।
 (ঙ) আমাৰ দেশৰ শিশুৰ মৃত্যুৰ হাৰ কমোৱাত O.R.S.-ৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে লিখা।

—oo—

সপ্তম অধ্যায়

পৰিয়ালৰ বাবে সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত কৰাৰ উপায়

(Ways to Ensure Good Health for the Family)

৭.১ পাতনি (Introduction) :

পৰিয়ালৰ সদস্যৰ সুস্বাস্থ্যই মূলতঃ পৰিয়ালৰ সুখ-শান্তিৰ আধাৰ। কেতিয়াবা তোমালোকৰ নিজৰ বা পৰিয়ালৰ আন কোনো সদস্যৰ গা বেয়া হ'লে কেনে লাগে বাৰু? নিশ্চয় খুব বেয়া লাগে। গতিকে আমাৰ পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যৰ সুস্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰাৰ উপায়সমূহ জানি লোৱা অতি আৱশ্যক। সুস্বাস্থ্য বুলিলে সম্পূৰ্ণৰূপে শাৰিৰিক, মানসিক, আবেগিক আৰু সামাজিকভাৱে সমতা বাখি চলা এক সুস্থ অৱস্থাক বুজায়। ৰোগ আৰু পীড়ামুক্ত এক আৰামদায়ক শৰীৰেহে আমাক জীৱনৰ সকলো লক্ষ্য পূৰণ কৰিবলৈ সক্ষম কৰি তোলে। পৰিয়ালৰ সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত কৰিবলৈ আমি কেতবোৰ স্বাস্থ্যসন্মত, নিৰাপদ, বিজ্ঞানসন্মত বিধি-বিধান মানি লৈ দৈনিক চলিব লাগে। আমি প্ৰতিদিনে গ্ৰহণ কৰা খাদ্যদ্রব্যসমূহৰ গুণাগুণ, পৰিচ্ছন্নতা আদিৰ বিষয়ে বিষদভাৱে জানিব লাগে। দূষিত আৰু ভেজাল খাদ্যৰ বিষয়ে সজাগ আৰু সতৰ্ক হৈ থাকিব লাগে। সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত কৰিবলৈ বিশেষভাৱে মন কৰিবলগীয়া কেইটামান বিষয় ইয়াত আলচ কৰিবলৈ লোৱা হৈছে।

এই পাঠটি পঢ়ি তুমি তলত দিয়া বিষয়সমূহ জানিবলৈ সক্ষম হ'বা—

- পানীৰ কাৰ্য্য, গুণাগুণ আৰু স্বাস্থ্যৰ বাবে পানীৰ গুৰুত্ব।
- পানী শোধনৰ বিভিন্ন ঘৰুৱা পদ্ধতিসমূহ।
- খাদ্য ভেজালকৰণ— ইয়াৰ সংজ্ঞা আৰু অৰ্থ।
- সচৰাচৰ ব্যৱহৃত ভেজালকাৰী পদাৰ্থ আৰু ইয়াৰ কুফলসমূহ।

৭.১ (১) স্বাস্থ্যৰ বাবে পানী (Water for Health) :

পানী হৈছে জীৱনধাৰণৰ বাবে আৱশ্যকীয় অতি প্ৰয়োজনীয় এবিধ দ্ৰব্য। পানী অবিহনে জীৱন ধাৰণ অসম্ভৱ। আমাৰ শৰীৰৰ ওজনৰ প্ৰায় ৬০-৭০ শতাংশই পানী। দেহৰ প্ৰায় সকলোবোৰ প্ৰক্ৰিয়াই পানীৰ সহায়ত নিয়াৰিকৈ চলি থাকে। গতিকে পানীৰ পৰিমাণ কমিলে শৰীৰৰ এই প্ৰক্ৰিয়াবোৰত আউল লাগে। মানৱদেহৰ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ এক উপাদান হৈছে ৰক্ত বা তেজ। পানীয়ে এই তেজৰ জুলীয়া অৱস্থা অক্ষুণ্ণ ৰখাত সহায় কৰে। তাৰোপৰি পানীয়ে দেহৰ বহু কাৰ্য্য সম্পাদন হোৱাত সহায় কৰে। গতিকে

অক্সিজেনৰ পিছতে পানীয়েই হৈছে আমাৰ জীৱনী শক্তি। জলবায়ু আৰু ঋতুভেদে পানীৰ প্ৰয়োজনীয়তা কম বেছি হয়। গৰমৰ দিনত পানী বেছিকৈ খাব লাগে। গৰ্ভৱতী, শিশু-মাতৃকা আৰু শিশুক পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে পানী খাবলৈ দিব লাগে। আমি সকলোৱে গড় হিচাবে দৈনিক আঠ-ন গিলাচ পানী খোৱা উচিত। ইয়াৰ তিনি ভাগৰ এভাগ প্ৰকৃততে খাদ্য হিচাবে যেনে চাহ, কফি, গাখীৰ, ফল-মূল, ফলৰ বস, শাক-পাচলি, দাইল, আঞ্জা আদিৰ ৰূপত গ্ৰহণ কৰিব লাগে। গতিকে সুস্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হোৱাৰ এক উপায় হৈছে নিৰ্মল, বিশুদ্ধ আৰু বীজাণুমুক্ত পানী দৈনিক সেৱন কৰা।

পানীৰ কাৰ্য আৰু গুণাগুণ (Functions and Qualities of Water) : মানৱদেহৰ পুষ্টিৰ বাবে লাগতিয়াল এক উপাদান হৈছে পানী। পানীয়ে আমাৰ শৰীৰৰ বিভিন্ন প্ৰক্ৰিয়া পৰিচালনা হোৱাত সহায় কৰে। পানীয়ে আমি খোৱা খাদ্য দ্ৰব্যসমূহ কোমলাই খাদ্যনলীয়েদি নমাই নিয়ে আৰু হজম আৰু শোষণ প্ৰক্ৰিয়াত সহায় কৰে। কোষৰ ভিতৰত ঘটা বিভিন্ন ৰাসায়নিক বিক্ৰিয়াসমূহ পৰিচালিত কৰে। তাৰোপৰি পানীয়ে দেহৰ অলাগতিয়াল পদাৰ্থসমূহ যাম, মল-মূত্ৰৰূপে বাহিৰ হোৱাত সহায় কৰি দিয়ে। পানী হ'ল এবিধ উত্তম দ্ৰৱক আৰু ৰাসায়নিক পদাৰ্থসমূহৰ চলাচল কৰাৰ এক মাধ্যম। তেজত ৯০ শতাংশ পানী থাকে আৰু ই বিভিন্ন পৰিপোষকসমূহ কোষলৈ কঢ়িয়াই নিয়ে আৰু বৰ্জিত পদাৰ্থসমূহ বৃক্ক, হাওঁ-ফাওঁ আৰু ছালৰ যোগেদি বাহিৰ কৰি দিয়ে। প্ৰস্ৰৱত ৯৭ শতাংশ পানী থাকে ইয়াৰ মাধ্যমেৰে দেহৰ বহু অলাগতিয়াল পদাৰ্থ বাহিৰ হয়। পানীয়ে এবিধ পিচ্ছিলক (lubricant) পদাৰ্থ ৰূপে কাম কৰি ঘৰ্ষণ প্ৰতিৰোধ কৰে। স্থূলৰ পৰা ঘাম নিৰ্গমন আৰু উশাহ-নিশাহৰ দ্বাৰা বাষ্পীভৱন ঘটাই পানীয়ে শৰীৰৰ উত্তাপ

নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। খনিজ পানীত থকা ঔষধীয় গুণে বহুতো ৰোগ যেনে পাকস্থলীৰ সমস্যা, বৃক্ক, আৰ্থ্ৰাইটিছ আদিৰ নিৰাময় হোৱাত সহায় কৰে। গতিকে দেখা গ'ল পানীয়ে আমাৰ দেহৰ কেতবোৰ উল্লেখযোগ্য কাৰ্য সম্পাদনা কৰি শৰীৰ সুস্থ কৰি ৰাখে।

পানী হৈছে এক ৰাসায়নিক যৌগ। দুভাগ হাইড্ৰজেন আৰু এভাগ অক্সিজেন লগ লাগি গঠিত হোৱা বহুবিহীন স্বচ্ছ, পৰিষ্কাৰ জুলীয়া পদাৰ্থবিধেই হৈছে পানী। সাধাৰণ বায়ুমণ্ডলীয় অৱস্থাত, ১০০° ছেল্টিগ্ৰেডত পানী উতলি বাষ্পীভূত হয় আৰু ০° ছেল্টিগ্ৰেডত বৰফ হয়। বিভিন্ন উৎসৰ পৰা আমি পানী পাব পাওঁ। বৰষুণ, হ্ৰদ, নদী, কুঁৱা, পুখুৰী, নিজৰা, দমকল আদিৰ পৰা আমি পানী, পাওঁ। পানীৰ উৎস অনুযায়ী ইয়াৰ গুণাগুণ নিৰ্ভৰ কৰে। বৰষুণৰ পানী সাধাৰণতে পৰিষ্কাৰ আৰু বিশুদ্ধ হয়। কিন্তু পৃথিৱীপৃষ্ঠলৈ নামি আহোতে, বিভিন্ন গেছীয় পদাৰ্থ, ধূলি-বালি আৰু অনুজীৱৰ দ্বাৰা দূষিত হয়, গতিকে উপযুক্ত সাৱধানতা অৱলম্বন কৰি বৰষুণৰ পানী সংগ্ৰহ কৰি জমা কৰিলে উৎকৃষ্ট পানী পাব পাৰি।

হ্ৰদ আৰু নৈৰ পানী কোমল আৰু সোৱাদ হয়, কিন্তু ইয়াত বহুতো দূষিত পদাৰ্থ দ্ৰৱীভূত হৈ থাকে। মাটিৰ প্ৰকাৰ আৰু চাৰিওকাষৰ আবৰ্জনাৰ দ্বাৰা এনে পানী দূষিত হয়। কুঁৱা আৰু পুখুৰী মানুহে কৃত্ৰিমভাৱে তৈয়াৰ কৰি ল'ব পাৰে। কিন্তু ইয়াক প্ৰদূষণমুক্ত কৰি ৰাখিহে ব্যৱহাৰ কৰা উচিত। নিজৰা আৰু দমকলৰ পানী ভূগৰ্ভৰ পৰা উলিওৱা হয়। সেয়েহে এনে পানী পৰিষ্কাৰ আৰু বীজাণুমুক্ত হয়। গভীৰ নলীনাৰ পানী উপযুক্তভাৱে সংৰক্ষণ কৰি খাবৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিলে অতি উত্তম। কাৰণ এনে পানী বিশুদ্ধ হয়।

নৈ, কুঁৱা, নিজৰা আদিৰ পানীত বহুতো অজৈৱ পদাৰ্থ দ্ৰৱীভূত হৈ থাকে। সাধাৰণতে লোৰ যৌগ

এনে পানীত থাকে। বিশেষকৈ কেলছিয়াম, মেগনেছিয়াম, মেংগানিজ আদিৰ লৱণ দ্ৰৱিত হৈ থাকে। এনে পানীক কঠিন পানী (hard water) বোলে। খনিজ লৱণ যুক্ত হৈ থকা পানীক কোমল পানী (soft water) বোলে। সাধাৰণতে বৰষুণৰ পানী কোমল হয়।

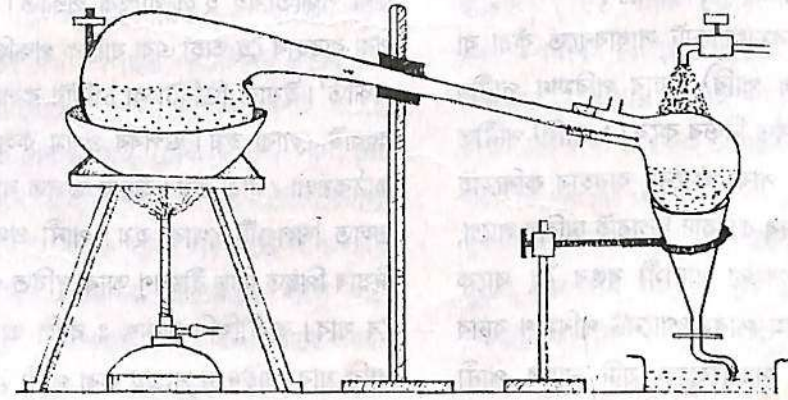
৭.১ (২) খোৱা পানী শোধন কৰাৰ ঘৰুৱা পদ্ধতি (Household Methods of Purification of Drinking water) :

আমি দৈনিক খোৱা পানী পৰিষ্কাৰ আৰু বিশুদ্ধ হোৱা উচিত। কাৰণ অপৰিষ্কাৰ পানী সেৱনৰ দ্বাৰা বহুতো মাৰাত্মক ৰোগ হ'ব পাৰে। পানীত কিছুমান ৰাসায়নিক পদাৰ্থ আৰু অনুজীৱ মিহলি হৈ আমাৰ দেহৰ ক্ষতি কৰে। টাইফয়ড, কলেৰা, গ্ৰহণী, জণ্ডিছ আদি ৰোগ দূষিত পানী সেৱনৰ দ্বাৰা হয়। বিভিন্ন কল-কাৰখানা, উদ্যোগ চিকিৎসালয়, গৱেষণাগাৰ আদিৰ পৰা নিৰ্গত পেলনীয়া আৱৰ্জনা পানীৰ সৈতে মিহলি হৈ আমাৰ শৰীৰৰ বাবে ভাবুকি কঢ়িয়াই আনিছে।

গতিকে আমি সেৱন কৰা পানীৰ সুৰক্ষা বৰ্তমানে এক অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়। খোৱা পানী অন্ততঃ ঘৰুৱাভাৱে আৰু সহজতে শোধন কৰিব পৰা উপায়সমূহ আমি সকলোৱে জানি লোৱা উচিত। অপৰিষ্কাৰ বা দূষিত পানী তলত আলোচনা কৰা উপায়েৰে পৰিষ্কাৰ কৰি ল'ব পাৰি।

ভৌতিক পদ্ধতি (Physical method) : দূষিত পানী ভৌতিক পদ্ধতিৰে শোধন কৰিবলৈ কেইটামান সৰ্জুলিৰ প্ৰয়োজন হয়। ভৌতিক প্ৰক্ৰিয়া দুই ধৰণৰ হ'ব পাৰে।

(১) পাতন পদ্ধতি (Distillation) : পানীখিনি তাপ দি উতলাই বাষ্পলৈ পৰিৱৰ্তিত কৰা হয়। এতিয়া এই বাষ্পখিনি শীতল কৰি পানীলৈ ৰূপান্তৰ কৰা হয়। এই পদ্ধতিৰে পোৱা পানী ৰাসায়নিক ভাৱে নিৰ্মল, কিন্তু ইয়াৰ সোৱাদৰ কিছু তাৰতম্য ঘটে। এই পদ্ধতি ঘাইকৈ জাহাজ আৰু বিজ্ঞানগাৰত ব্যৱহাৰ কৰা হয় আৰু বেছি পৰিমাণৰ পানী শোধন কৰিবলৈ অসুবিধা।



পাতন পদ্ধতি

(২) উত্তলন পদ্ধতি (Boiling) : পানী শোধনৰ ই এটি অতি সহজ পদ্ধতি। ইয়াত প্ৰথমে পানীখিনি ভালদৰে ছেকি লব লাগে। তাৰ পিছত ১০-২০ মিনিট সময় ভালদৰে উতলাব লাগে যাতে সকলো বীজাণু সম্পূৰ্ণৰূপে ধ্বংস পায়। এতিয়া এই পানী এটা পৰিষ্কাৰ পাত্ৰত বাকি থৈ ঢাকনি মাৰি থব লাগে। ব্যৱহাৰৰ বাবে পানী উলিয়াবলৈ এটা সৰু পৰিষ্কাৰ মগ বা পাত্ৰ লোৱা উচিত।

ৰাসায়নিক পদ্ধতি (chemical Method) : দূষিত পানী খোৱাৰ উপযোগী কৰি তুলিবলৈ কিছুমান ৰাসায়নিক দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। অতি সহজতে পোৱা তেনে ৰাসায়নিক দ্ৰব্য হৈছে ফিটকিৰি ড্ৰাক চূণ। পানীত চূণ বা ফিটকিৰি দি কিছু সময় থৈ দিব লাগে। এনে কৰিলে দেখা যায় যে— কিছুমান গেদ উৎপন্ন হৈ তলিত জমা হৈছে। এই গেদ উৎপন্ন হোৱা প্ৰক্ৰিয়াত দূষিত পদাৰ্থ আৰু অনুজীৱসমূহ পানীৰ পৰা আঁতৰাই নিয়ে। ওপৰৰ পৰিষ্কাৰ পানী ছেকি লৈ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। ফিটকিৰি ব্যৱহাৰ কৰাৰ নিৰ্দিষ্ট জোখ আছে। ৪.৫ লিটাৰ পানীত ৬০-২৪০ মিলিগ্ৰাম জোখত ফিটকিৰি যোগ কৰিব লাগে।

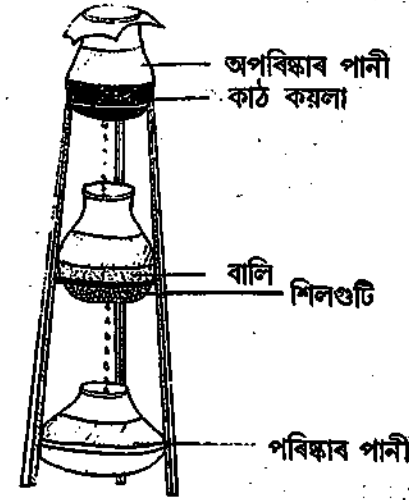
(পটেছিয়াম পাৰমাংগানেট সাধাৰণতে কুঁৱা বা নাদত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি) ইয়াৰ পৰিমাণ পানীৰ দূষিত পৰিমাণৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। ১ ব্যক্তি পানীত ২৮ গ্ৰাম পটেছিয়াম পাৰমাংগানেট ব্যৱহাৰ কৰিলেই যথেষ্ট। এই পানী নাদৰ কাষেদি নিগৰাই ঢালিব লাগে, নাদৰ পানী যদি মুগা বা বাদামী ৰঙৰ হৈ থাকে তেনেহ'লে পটেছিয়াম পাৰমাংগানেট পৰিমাণ বঢ়াব লাগিব। ৪-৫ ঘণ্টা সময়লৈকে যদি নাদৰ পানী গুলপীয়া হৈ থাকে, পানী পৰিষ্কাৰ হোৱাৰ ইঙ্গিত দিয়ে।

কপাৰ ছালফেট ব্যৱহাৰ কৰিও পানী পৰিষ্কাৰ কৰা হয়। কিন্তু ইয়াৰ দ্বাৰা শেলুৱৈ আৰু কিছুমান উদ্ভিদ বেকটেৰিয়াহে আঁতৰ কৰিব পাৰি। বিশেষ অনিষ্টকাৰী বেকটেৰিয়া ধ্বংস নহয়। সহজলভ্য ৰাসায়নিক দ্ৰব্য চূণৰ অনুপাত ১৫ স্কোৱাৰ মিটাৰ এটা নাদত ৬ কিলোগ্ৰাম হিচাপত দিয়া উচিত। আন এবিধ ৰাসায়নিক দ্ৰব্য হৈছে আয়ডিন ২০০০ ভাগ পানীত ১ ভাগ মুক্ত আয়ডিন যোগ কৰিলে ১০ মিনিট সময়ৰ ভিতৰতে পানী সম্পূৰ্ণৰূপে বীজাণুমুক্ত হয়। আন এবিধ পানী সম্পূৰ্ণৰূপে পৰিষ্কাৰ কৰা ৰাসায়নিক পদাৰ্থ হৈছে ক্লৰিণ। ইয়াক ব্লিচিং পাউদাৰ ৰূপত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ১০০ গেলন পানীত ৩০ গ্ৰাম জোখত ব্লিচিং পাউদাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। পানীৰ দূষিত হোৱাৰ পৰিমাণ অনুযায়ী ইয়াৰ পৰিমাণ বঢ়াই দিব পাৰি। পানী শোধনৰ এই পদ্ধতি অক্ষতিকাৰক, কমখৰচী, নিৰ্ভৰযোগ্য আৰু সহজ ব্যৱহাৰৰ উপযোগ্য।

যান্ত্ৰিক পদ্ধতি (Mechanical Method) : (বিশুদ্ধ খোৱা পানী পাবলৈ কিছুমান সৰু সৰু ব্যৱহাৰ কৰা পদ্ধতিয়েই হ'ল যান্ত্ৰিক পদ্ধতি। পুৰণি কালৰে পৰা ব্যৱহাৰ হৈ অহা এক যান্ত্ৰিক পদ্ধতি হৈছে 'কলহ পদ্ধতি'। ইয়াত তিনিটা বা চাৰিটা কলহ এটা ষ্টেণ্ডত বহুৱাই লোৱা হয়। ওপৰৰ প্ৰথম কলহত এণ্ডাৰ বা কাঠকয়লা থোৱা হয়। ইয়াৰ তলত বালি আৰু তাৰ তলত শিলগুটি থোৱা হয়। পানী প্ৰথম কলহটোত দিয়াৰ পিছত কিছু বীজাণু আৰু দূষিত পদাৰ্থ এণ্ডাৰত ৰৈ যাব। বাকীখিনি ক্ৰমশ : বালি আৰু শিলগুটিত থাকি যাব। এইদৰে সংগ্ৰহ কৰা পানী উতলাইহে খাব বা ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। কিয়নো কিছুমান বীজাণু এই পদ্ধতিৰে পানী পৰিষ্কাৰ কৰোতে থাকি যায়। ইয়াত

পৰিয়ালৰ বাবে সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত কৰাৰ উপায়

ব্যৱহাৰ কৰা এণ্ডাৰ, বালি আৰু শিলগুটি সঘনাই বদলাব লাগে কলহ কেইটাও মাজে সময়ে সলাই থাকিব লাগে।

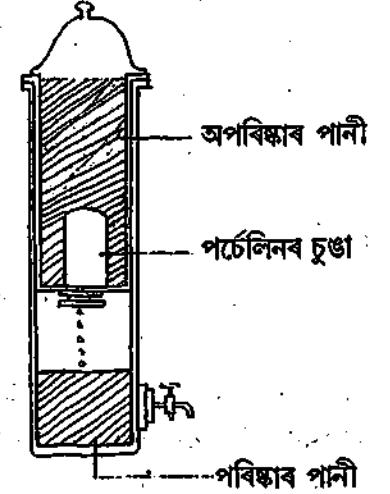


কলহ পদ্ধতি

যান্ত্ৰিক পদ্ধতিৰ সবাতোকৈ উত্তম আৰু নিৰাপদ উপায় হৈছে 'বাৰ্কফিল্ড ফিল্টাৰ' (Berkefeld filter) বৰ্তমানে এনেধৰণৰ ফিল্টাৰেই বেছিকৈ প্ৰচলন হোৱা দেখা যায়। ইয়াত এটা পাত্ৰৰ ভিতৰত পৰ্চেলিনৰ (Porcelain) এটা বা ততোধিক চূঙা থাকে। পানী পাত্ৰটোত বাকী দিয়াৰ পিছত পৰ্চেলিনৰ চূঙাৰ গাত থকা ক্ষুদ্ৰ ফুটাবোৰেদি পানী নিগৰি ওলাই আহে। এইদৰে দূষিত পদাৰ্থসমূহ চেকি বিশুদ্ধ পানী পাব পাৰি। এইধৰণৰ ফিল্টাৰ দায়ী যদিও এটা পৰিয়ালৰ জোখাৰে পৰিষ্কাৰ বিশুদ্ধ পানী সহজতে পাব পাৰি।

আজিকালি বিজ্ঞানৰ অগ্ৰগতিৰ লগে লগে বিভিন্ন বহুজাৰ্তিক কোম্পানী ৰোৰে ঘৰুৱাভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা বহু পানী শোধন যন্ত্ৰৰ উদ্ভাৱন কৰিছে। গতিকে ঘৰতে বিশুদ্ধ পানী সহজতে পাবলৈ "একুৱা

গাৰ্ড" (Aqua guard) জাতীয় যন্ত্ৰও ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।



বাৰ্কফিল্ড ফিল্টাৰ

৭.১ (৩) খাদ্য ভেজালকৰণ (Food Adulteration) :

(সুস্বাস্থ্যৰ বাবে কেৱল পুষ্টিকাৰক খাদ্য খালেই নহ'ব, খাদ্যদ্রব্যৰ মান উন্নত আৰু নিৰাপদ হোৱা উচিত। দূষিত আৰু ভেজাল খাদ্য সেৱন কৰাৰ ফলত শৰীৰৰ বিভিন্ন ৰোগ আৰু জটিলতাই দেখা দিব পাৰে। আমাৰ দেশত খাদ্য ভেজাল কৰি অথবা নিম্নমানৰ খাদ্য গ্ৰাহকক যোগান ধৰাৰ প্ৰথা বহুলভাৱে প্ৰচলিত হৈ আহিছে। পশ্চিমীয়া দেশৰ গ্ৰাহকসকলৰ তুলনাত আমাৰ দেশৰ গ্ৰাহকসকল এই ক্ষেত্ৰত মুঠেই সচেতন নহয়। বৰ্তমানে আইনৰ সহায়ত ভেজালকাৰীক শাস্তি বিহাৰ ব্যৱস্থাও আছে। প্ৰায় সকলোবোৰ খাদ্যদ্রব্য যেনে গাখীৰ, শস্য, মাহ, দাইল, মচলা, তেল, ঘী, পানীয় খাদ্য আদি ভেজাল

কৰা দেখা যায়। সাধাৰণতে খাদ্য ভেজালকৰণ ইচ্ছাকৃতভাৱে কৰা অথবা আকস্মিকভাৱে কৰা হ'ব পাৰে। এই ভেজালকৰণ খাদ্যবস্তুৰ উৎপাদনৰ পৰা বিক্ৰী কৰালৈকে যিকোনো স্তৰতে হ'ব পাৰে। ভেজালকৃত খাদ্যৰ ৰং, ৰূপ, আকাৰ, আকৃতি এনেধৰণে ৰাখে যে সাধাৰণ গ্ৰাহকে প্ৰথম দৃষ্টিত বিশেষ একো পাৰ্থক্য ধৰিব নোৱাৰে। এইদৰে ব্যৱসায়ীয়ে অতি সহজে ভেজাল খাদ্যৰ যোগান ধৰি গ্ৰাহকক প্ৰতাৰণা কৰে আৰু স্বাস্থ্যৰ ওপৰত অনেক বিকল্প প্ৰভাৱ পেলায়। গতিকে আমি সকলোৱে খাদ্য ভেজালকৰণৰ বিষয়ে সবিশেষ জ্ঞান আহৰণ কৰি সমাজৰ পৰা ইয়াক আঁতৰ কৰিবলৈ যুঁজ দিব লাগে।

সংজ্ঞা আৰু অৰ্থ (Definition and Meaning) :

খাদ্য ভেজালকৰণ হৈছে এনে এক প্ৰক্ৰিয়া যাৰ দ্বাৰা সহজ উপায়েৰে অসৎ ব্যৱসায়ী শ্ৰেণীয়ে লাভবান হ'বলৈ উন্নতমানৰ খাদ্যবস্তুৰ লগত যিকোনো নিকৃষ্টমানৰ খাদ্য বা পদাৰ্থ মিহলাই বিক্ৰী কৰে। সাধাৰণভাৱে খাদ্য ভেজাল কৰা বুলিলে নিম্নমানৰ খাদ্যৰ যোগান ধৰা বা খাদ্যৰ প্ৰকৃত গুণ নষ্ট কৰিব পৰা আন নিকৃষ্ট পদাৰ্থ যোগ কৰা বুজায়। উদাহৰণ স্বৰূপে পুৰণি পঁচা খাদ্য দ্ৰব্যৰ বিক্ৰী কৰা আৰু গাখীৰত পানী মিহলোৱা, চাউল, দাইল আদিত শিল, বালি, মাটি আদি যোগ কৰি ওজন বঢ়োৱা। থোৰতে খাদ্য ভেজালকৰণৰ সংজ্ঞা হৈছে যিকোনো কম মূল্যৰ, নিকৃষ্ট মানৰ পদাৰ্থ খাদ্যত মিহলাই বা খাদ্যৰ পৰা প্ৰয়োজনীয় সাৰ পদাৰ্থ আঁতৰ কৰি অথবা হানিকাৰক দ্ৰব্য যোগ কৰি খাদ্যৰ যোগান

ধৰা। ইয়াৰ দ্বাৰা খাদ্যৰ গুণ, প্ৰকৃতি আৰু মানদণ্ডৰ ওপৰত বিকল্প প্ৰভাৱ পৰে।

সাধাৰণতে খাদ্য ভেজালকৰণ ইচ্ছাকৃতভাৱে ব্যৱসায়ীয়ে লাভবান হ'বলৈ কৰে। অনুপযুক্ত আৰু নিম্নমানৰ খাদ্য তথা ওজন বঢ়াবলৈ বালি, শিল, মাটি আদি খাদ্যৰ লগত মিহলাই বিক্ৰী কৰে। কিছুমান খাদ্যবস্তুও হানিকাৰক কৃত্ৰিম প্ৰলেপ বা ৰং সানি খাদ্যদ্ৰব্যৰ উজ্জ্বলতা বঢ়াই গ্ৰাহকক আকৰ্ষিত কৰিবলৈ ব্যৱসায়ীয়ে খাদ্য ভেজাল কৰে। কেতিয়াবা কিছুমান খাদ্যবস্তুৰ সাৰ পদাৰ্থ আঁতৰাই খাদ্যৰ মানদণ্ড নিম্ন কৰে। যেনে গাখীৰৰ পৰা ইচ্ছাকৃতভাৱে চৰ্বী আঁতৰ কৰি গাখীৰৰ পুষ্টিগুণ হ্রাস কৰে। এনেধৰণৰ ইচ্ছাকৃত ভেজালকৰণ ব্যৱসায়ীয়ে লাভৰ অংশ বৃদ্ধি কৰিবলৈ অসৎ উপায়েৰে কৰে। আনহাতে আকস্মিক বা আনুষঙ্গিক ভেজালকৰণ কোনো ঘটনাক্ৰমে হয়। অজ্ঞানতা, অসাৱধানতা বা উপযুক্ত সা-সুবিধাৰ অভাৱে এনে ভেজাল কাৰ্য্য সংঘটিত কৰে।

এইদৰে বিভিন্ন প্ৰকাৰে ভেজাল কৰা খাদ্যই আমাৰ দেহৰ অনিষ্ট সাধন কৰে। এনে দুষ্কাৰ্য্য ৰোধ কৰিবলৈ আৰু ভেজালকাৰীক শাস্তি বিহাৰ অৰ্থে খাদ্যৰ ভেজাল প্ৰতিৰোধ আইন এখন ১৯৫৪ চনত প্ৰণয়ন কৰা হয়। এই 'খাদ্য ভেজাল প্ৰতিৰোধ' (Prevention of Food Adulteration) আইন অনুসৰি ব্যৱসায়ীয়ে প্ৰতি গৰাকী গ্ৰাহকক বিশুদ্ধ খাদ্যৰ যোগান ধৰিব লাগিব আৰু ইয়াৰ অন্যথাই আইনমতে দণ্ডনীয় হ'ব। খাদ্য ভেজাল প্ৰতিপন্ন হ'বলৈ এই P.F.A আইনখনে কেতবোৰ নিৰ্দিষ্ট বিষয় ধৰি দিছে। তলত উল্লেখ কৰা কাৰ্যসমূহে খাদ্য ভেজাল হৈছে বুলি প্ৰমাণ কৰিব। P.F.A আইনমতে ভেজাল

পৰিয়ালৰ বাবে সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত কৰাৰ উপায়

খাদ্য চিনাক্ত হ'লে দোষী সাব্যস্ত হ'ব। খাদ্য সামগ্ৰী ভেজাল হ'ব যদিহে—

১) গ্ৰাহকে বিচৰা খাদ্য যদি উপযুক্ত গুণ, প্ৰকৃতি আৰু নিৰ্দিষ্ট মানদণ্ডৰ নহয়।

২) খাদ্যত যদি কোনো স্বাস্থ্যৰ হানিকাৰক পদাৰ্থ থাকে অথবা খাদ্যদ্ৰব্য উৎপন্ন কৰা প্ৰক্ৰিয়াত কোনো বিষাক্ত পদাৰ্থ ওলায়, তেনে খাদ্য ভেজাল হ'ব।

৩) কমদামী বা নিম্নমানৰ খাদ্য মিহলাই বিক্ৰী কৰি গ্ৰাহকক প্ৰতাৰণা কৰা।

৪) খাদ্যসামগ্ৰীৰ যিকোনো উপাদান আংশিক বা সম্পূৰ্ণৰূপে যদি নিষ্কাশন কৰি মানদণ্ড হ্রাস কৰে।

৫) খাদ্য দ্ৰব্য যদি অস্বাস্থ্যকৰ পৰিবেশত প্ৰস্তুত কৰে, পেকেট কৰে বা সংৰক্ষণ কৰি থলে ই দূষিত বিবেচিত হয়।

৬) পোক-পৰুৱা, কীট-পতঙ্গ আদিৰ দ্বাৰা নষ্ট হৈ অনুপযুক্ত হোৱা খাদ্য।

৭) কগীয়া বা বেমাৰী জীৱ-জন্তুৰ পৰা আহৰণ কৰা দূষিত খাদ্য।

৮) খাদ্যত যদি বিষাক্ত উপাদান থাকে বা যিকোনো স্বাস্থ্যৰ হানিকাৰক পদাৰ্থ থাকে।

৯) খাদ্য সামগ্ৰী থোৱা বাচন বা টেমা আদি বিষাক্ত, নিষিদ্ধ বা স্বাস্থ্যৰ অনিষ্ট কৰিব পৰা পদাৰ্থৰে নিৰ্মিত হয়।

১০) খাদ্যত যদি অনুমোদন নথকা ৰং বা অনুমোদিত ৰঙৰ পৰিমাণ বেছিকৈ মিহলায়।

১১) নিষিদ্ধ খাদ্য সংৰক্ষক বা অনুমোদিত সংৰক্ষক খাদ্যত নিৰ্দ্ধাৰিত পৰিমাণতকৈ বেছিকৈ যোগ কৰিলে।

১২) খাদ্যৰ গুণ, মান আৰু পৰিমাণৰ নিৰ্দ্ধাৰিত জোখৰ হেৰ-ফেৰ হ'লে খাদ্য ভেজাল হোৱা বুজায়।

এনেদৰে যিকোনো এক পদ্ধতিৰে খাদ্য ভেজাল হ'ব পাৰে। আমি সাধাৰণ লোকে খাদ্য সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰাৰ সময়ত কিছু সজাগ হ'লেই দোষীক দণ্ড দিয়াব পাৰি।

৭.১ (৪) বিভিন্ন খাদ্য সামগ্ৰীত সচৰাচৰ ব্যৱহৃত ভেজালকাৰী দ্ৰব্য (Common Adulterants of different Food Stuff) :

আমি দৈনন্দিন ব্যৱহাৰ কৰা খাদ্য সামগ্ৰী সমূহত কিছুমান সচৰাচৰ ব্যৱহৃত ভেজাল দ্ৰব্য দেখা পোওঁ। বিভিন্ন ভেজালকাৰী পদাৰ্থসমূহ এনেদৰে মিহলোৱা হয় যে আমি সাধাৰণভাৱে চাই চিনাক্ত কৰিব নোৱাৰো। এই ভেজালদ্ৰব্যবোৰ যেনে শিল, বালি, মাটি, আইনাৰ টুকুৰা, চক পাউদাৰ, কাঠ, ইটা, তুঁহৰ গুড়ি, হালধীয়া মেটানীল, কৃত্ৰিম ৰং ইত্যাদি আমাৰ দেহৰ বাবে অতি হানিকাৰক। খাদ্যসমূহ গ্ৰহণ কৰাৰ আগেয়ে যদি আমি পৰিষ্কাৰ কৰি দূৰ কৰি লব নোৱাৰো, ইয়াৰ দ্বাৰা আমাৰ স্বাস্থ্যৰ অপকাৰ সাধন হ'ব। তলৰ তালিকাত বিভিন্ন খাদ্যবস্তুত মিহলোৱা ভেজালকাৰী দ্ৰব্যসমূহৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা হৈছে।

তালিকা নং— ১০

সাধাৰণ খাদ্য ভেজালকাৰী দ্ৰব্যসমূহ

খাদ্য বস্তু	ভেজালকাৰী দ্ৰব্য
১। শস্যজাতীয় খাদ্য : চাউল, ঘেহুঁ, চিৰা, আটা, ময়দা, চুৰ্জি	শিল, বালি, মাটি টুকুৰা, তুহঁৰ গুড়ি, নিম্নমানৰ আৰু পোকে খোৱা শস্য। পাউদাৰ, চক পাউদাৰ, বালি
২। মাহজাতীয় শস্য : মচুৰ, বহৰ বুট, মাটি, দাইল, বুটমাহ, মণ্ডমাহ, মটৰ মাহ ইত্যাদি।	শিল, বালি, কৃত্ৰিম বং প্রলেপ দি, খেচাৰী দাইল পাউদাৰ।
৩। উদ্ভিদ তেল আৰু চৰ্বী : সবিয়হ, তিল, বাদাম সূৰুজমুখী তেল ইত্যাদি মাখন আৰু ঘিউ বনস্পতি	আৰ্জিমন তেল, খনিজ তেল, কমদামী নিম্ন মানৰ তেল ষ্টাৰ্চ, প্ৰাণীজ চৰ্বী, কৃত্ৰিম নিবিদ্ধ বং, বনস্পতি প্ৰাণীজ চৰ্বী, অন্যান্য সস্তীয়া চৰ্বী।
৪। গাখীৰ আৰু দুগ্ধজাত খাদ্য : গাখীৰ গুড়ি গাখীৰ ক্ৰীম, আইচক্ৰীম	পানী, চৰ্বী নিষ্কাশন কৰি চেনি মিহলোৱা, চৰ্বীহীন টেমৰ গাখীৰ মিহলোৱা। শ্বেতসাৰ ডেক্সট্ৰিন কমদামী নিম্নমানৰ চৰ্বী, নিবিদ্ধ কৃত্ৰিম বং, কৃত্ৰিম চেনী বা অন্যান্য মিঠাকাৰক দ্ৰব্য।
৫। মিঠাদ্ৰব্য আৰু পানীয় : মৌ মিঠাই কোমল পানীয় (Soft drinks) চাহ কফি	কৃত্ৰিম বং, চেনিৰ বস, কৃত্ৰিম মিঠাদ্ৰব্য, হালধীয়া মেটানীল, ৰূপৰ চামনিৰ পৰিৱৰ্তে এলুমিনিয়ামৰ চামনি (foil) কৃত্ৰিম বং, কৃত্ৰিম মিঠাজাত দ্ৰব্য পুৰণি পেলনীয়া চাহপাত শুকুৱাই, বং কৰি পুনৰ মিহলোৱা, নিম্নমানৰ চাহপাত মিহলোৱা, অন্যান্য গছৰ পাত, ক'লামাহৰ বাকলি গুড়ি কৰি মিহলোৱা। নিম্নমানৰ পুৰণি, ব্যৱহৃত কফি পাউদাৰ বং কৰি মিহলোৱা, তেতেলী, খেজুৰ আদিৰ গুটি গুড়ি কৰি মিহলোৱা।
৬। মচলাযুক্ত খাদ্য : হালধি জিৰা, ধনীয়া, জালকীয়া গুড়ি জালুক সবিয়হ দালচেনি	হালধীয়া মেটানীল (metanil yellow) আৰু lead chromate বং মিহলোৱা, ময়দা, চাউল আৰু দাইলৰ গুড়িত বং কৰি মিহলোৱা। মাটি, বালি, তুঁহগুড়ি, কাঠৰ গুড়ি বং কৰি মিহলোৱা। কাঠ, ইটা আদিৰ গুড়ি কৃত্ৰিম বং অমিতাৰ শুকান গুটি। আৰ্জিমনৰ গুটি (Argemone) লাই, মূলা আদি শাকৰ গুটি অন্য গছৰ বাকলি
৭। জাম, জেলি, স্কোৱাচ, আচাৰ, টিনত খোৱা ফল-মূল আৰু খাদ্যবস্তু	অনুমোদিত নোহোৱা কৃত্ৰিম বং খাদ্য সংৰক্ষক (Preservatives) নিম্নমানৰ ধাতুৰ পাত্ৰ।

পৰিয়ালৰ বাবে সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত কৰাৰ উপায়

ভেজাল খাদ্য চিনাক্ত কৰিব পৰা সহজ পৰীক্ষাসমূহ (Simple Tests For Detection of the Adulterants) :

সাধাৰণ মানুহে ভেজাল খাদ্য চিনাক্ত কৰাটো অতি কঠিন হৈ পৰিছে। কেইটামান সহজ পৰীক্ষাৰ দ্বাৰা আমি ঘৰুৱাভাৱে ভেজাল সামগ্ৰী চিনাক্ত কৰিব পাৰো।—

(১) ভৌতিক পৰীক্ষা :

(ক) চাউল, দাইল, মাহজাতীয় গোটা খাদ্য, মচলা আদিত শিল, বালি, মাটি তুঁহ গুড়ি আদি মিহলাই ভেজাল কৰে। এনে ভেজাল দ্ৰব্য চালনীৰে চালি, ডলাৰে ভালকৈ জাৰি-জোকাৰি চাই লৈ ভেজাল দ্ৰব্যসমূহ আঁতৰাব পাৰি।

(খ) চুৰ্জি, চাহপাত আদিত 'লো' ৰ গুড়ি মিহলাই ভেজাল কৰে। চুম্বকৰ সহায়ত এনে ভেজাল ধৰা পেলাব পাৰি।

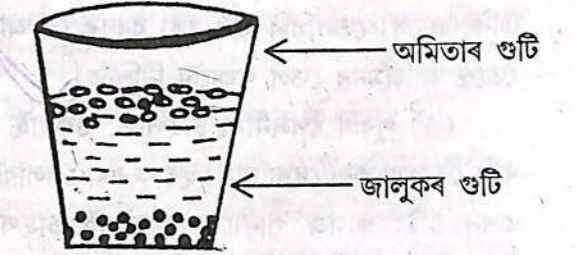
(গ) লেকটোমিটাৰৰ (Lactometer) সহায়ত ভেজাল গাখীৰ ধৰা পেলাব পাৰি। গাখীৰৰ আপেক্ষিক ঘনত্ব সাধাৰণতে ১.০৩০ ৰ পৰা ১.০৩৪ ভিতৰত থাকে। পনীয়া গাখীৰৰ এই ঘনত্ব কম হ'ব।

(ঘ) সবিয়হৰ গুটিৰ লগত আৰ্জিমনৰ গুটি মিহলাই ভেজাল কৰে। সবিয়হৰ গুটিবোৰ মিহি আৰু ঘূৰণীয়া, আনহাতে আৰ্জিমনৰ গুটিবোৰ খহটা আৰু সম্পূৰ্ণ ঘূৰণীয়া নহয়।

(ঙ) মচলা জাতীয় কিছুমান সামগ্ৰী গুটি চাইও ভেজাল ধৰা পেলাব পাৰি। পুৰণি, পঁচা সামগ্ৰীৰ গোলকৰ দ্বাৰা চিনাক্ত কৰিব পাৰি।

(চ) জালুকৰ গুটি দেখাত অমিতাৰ গুটিৰ দৰে হয়। ভেজালকাৰীয়ে এই সুবিধা গ্ৰহণ কৰি জালুকৰ

লগত অমিতাৰ শুকান গুটি মিহলাই ভেজাল কৰি গ্ৰাহকক ঠগে। এটি সাধাৰণ পৰীক্ষাৰ দ্বাৰা ইয়াক ধৰিব পাৰি। এটা গিলাচত পানী লৈ জালুকৰ নমুনা অলপ দি লক্ষ কৰিলে দেখা যাব যে, যদি অমিতাৰ গুটি থাকে পানীৰ ওপৰত ওপঙি থাকিব, জালুকৰ গুটি পানীৰ তলত থাকিব।



চিত্ৰ

(২) বাসায়নিক পৰীক্ষা :

(ক) বহৰ দাইল, বুট দাইল আদিত খেচাৰী দাইল মিহলাই ভেজাল কৰা হয়। ইয়াক পৰীক্ষা কৰিবলৈ এটা গিলাচত কিছু পৰিমাণে দাইল লৈ, ৫ মিলিমিটাৰ সাধাৰণ হাইড্ৰ'ক্লৰিক এছিড দি, কুহুমীয়া পানীত ১৫ মিনিট সময় গিলাচটো থৈ দিব লাগে যদিহে ই গুলপীয়া বৰণৰ হৈ আহে তেনেহ'লে খেচাৰী দাইল থকাৰ নিশ্চিত।

(খ) গাখীৰত মাৰ বা ষ্টাৰ্চ (Starch) মিহলাই ভেজাল কৰা হয়। ইয়াক পৰীক্ষা কৰিবলৈ গাখীৰত কেইটোপালমান আয়'ডিনৰ দ্ৰৱ মিহলালে যদি ক'লা বা নীলা বৰণৰ হয়, তেনেহ'লে গাখীৰত যে ষ্টাৰ্চ মিহলাই ভেজাল কৰা হৈছে ই খাটং।

(গ) সস্তীয়া তেল বনস্পতি ঘিউত মিহলাই ভেজাল কৰা হয়। ইয়াক পৰীক্ষা কৰিবলৈ অকণমান

বনস্পতি ঘিঁউত খোৱা চোঁড়া যোগ কৰি জোকাৰি দিলে, যদিহে ওপৰত ফেন জমা হয় তেনেহ'লে জানিব লাগিব যে কমদামী তেল মিহলাই ভেজাল কৰা হৈছে।

(ঘ) সৰিয়হৰ তেলত আৰ্জিমনৰ তেল মিহলাই ভেজাল কৰে। এটা পাত্ৰত তেলৰ নমুনা লৈ অকণমান নাইট্ৰিক এছিড দি দুই বা তিনি মিনিটমান সময় গৰম কৰিব লাগে। তেলখিনি যদি বঙা ৰবণৰ হৈ আহে তেন্তে আৰ্জিমনৰ তেল থকাটো নিশ্চিত।

(ঙ) পুৰণি পেলনীয়া চাহপাত, শুকুৱাই ৰং কৰি ভেজাল কৰা দেখা যায়। ইয়াক ধৰা পেলাবলৈ এখন ব্লটিং কাগজ পানীৰে সেমেকাই চাহপাত অলপ তাৰ ওপৰত ঘঁহি দিলে যদি বঙা বিয়পি পৰে, তেন্তে চাহপাতত কৃত্ৰিম ৰঙ থকাটো নিশ্চিত। সেইদৰে কফি পাউদাৰত আন গছৰ পাত, গুটি আদি গুড়ি কৰি মিহলাই ভেজাল কৰে। এক গিলাচ পানীত অলপ কফি পাউদাৰ পেলাই দিলে প্ৰকৃত কফিৰ গুড়ি ওপঙি থাকিব আৰু আনবোৰ তললৈ ডুবি যাব।

(চ) হালধি আৰু জলকীয়া গুড়িত কৃত্ৰিম ৰং, হালধীয়া মেটানীল মিহলাই ভেজাল কৰা হয়। ইয়াক পৰীক্ষা কৰিবলৈ এটা গিলাচত পানী লৈ এচামুচ হালধি বা জলকীয়াৰ গুড়ি পানীত ছটিয়াই দিলে, কৃত্ৰিম ৰংবোৰ পানীত গলি যাব। আনহাতে হালধীয়া মেটানীলৰ বাবে, অলপ হালধিৰ গুড়িত ৫ মিলিমিটাৰ একল'হল ভালদৰে মিহলাই কেইটোপালমান হাইড্ৰ'ক্লৰিক এছিড দি জোকাৰিব লাগে। যদিহে হালধীয়া মেটানীল মিহলাই ভেজাল কৰিছে, এই মিশ্ৰণৰ ৰং কাঢ়া গুলপীয়া ৰঙৰ হ'ব।

খাদ্যত ব্যৱহৃত কিছুমান ভেজালকাৰী সামগ্ৰীৰ কুফল (III Effects of some of the Adulterants present in the Food) :

বিভিন্ন খাদ্যত ব্যৱহৃত ভেজালকাৰী দ্ৰব্যসমূহৰ বিষয়ে তোমালোকে ইতিমধ্যে জানিব পাৰিছা। ইয়াৰে কিছুমান ভেজালকাৰী দ্ৰব্য আমাৰ শৰীৰৰ বাবে যথেষ্ট হানিকাৰক। এনেবোৰ দ্ৰব্যৰ কু-প্ৰভাৱৰ ফলত বিভিন্ন বেমাৰ, অন্ধতা, বিকলাঙ্গতা আনকি মৃত্যু পৰ্যন্ত হ'ব পাৰে। ইয়াত তেনে কিছু ভেজালকাৰী দ্ৰব্যৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে—

(i) খেচাৰী দাইল : খেচাৰী দাইল সাধাৰণতে মাহজাতীয় খাদ্যৰ লগত কেইবাটাও প্ৰকাৰে ভেজাল কৰে। কিছুমান গোটা মাহজাতীয় খাদ্য যেনে ক'লা মচুৰমাহ, ক'লা বুটমাহৰ লগত গোটা খেচাৰী মাহ মিহলি কৰি ভেজাল কৰে। দাইলজাতীয় খাদ্য যেনে ৰহৰ দাইল, বুট দাইলৰ লগত খেচাৰী দাইলেৰে ভেজাল কৰে। তদুপৰি বেচনৰ লগতো ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰে। আমি জানো যে মধ্যপ্ৰদেশ বিহাৰ, উত্তৰ প্ৰদেশ আদিত সাধাৰণলোকৰ বাবে মাহজাতীয় খাদ্যই মূল আহাৰ। আনহাতে খেচাৰী মাহৰ খেতি অতি সহজতে, কম খৰচতে অধিক পৰিমাণে উৎপন্ন কৰিব পাৰি। গতিকে খেচাৰী মাহ ভেজালকাৰী দ্ৰব্যৰূপে বহুলভাৱে ব্যৱহৃত হয়। একেৰাহে বহু পৰিমাণে খেচাৰী মাহ খাই থাকিলে এক বিশেষ ৰোগত আক্ৰান্ত হয়। সাধাৰণতে ৫-৪৫ বছৰ বয়সৰ ল'ৰা আৰু পুৰুষসকলৰ মাজত বেছিকৈ হোৱা দেখা যায়। ইয়াত আঁঠু, ভৰিৰ গাঁঠি আৰু ভৰিত বিষ হৈ ক্ৰমশ অৱশ্য হৈ পৰে। এইদৰে ৰোগ বাঢ়ি গৈ আঁঠু আৰু ভৰিবোৰ বেকা হৈ খোজ কাঢ়িব নোৱাৰা হয়। এই

পৰিয়ালৰ বাবে সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত কৰাৰ উপায়

ৰোগক (lathyrism) বুলি কোৱা হয়। এই ৰোগত আক্ৰান্ত হ'লে, পিছলৈ সম্পূৰ্ণ খোজ কাঢ়িব নোৱাৰা হৈ পৰে। সেইবাবে খেচাৰী দাইলৰ ব্যৱহাৰ P.F.A য়ে সম্পূৰ্ণৰূপে নিষিদ্ধ কৰিছে।

(ii) বিষাক্ত কৃত্ৰিম ৰং : খাদ্য আকৰ্ষণীয় আৰু লোভনীয় কৰি তুলিবলৈ বিভিন্ন ৰঙৰ প্ৰয়োগ কৰে, সাধাৰণতে কিছুমান খাদ্যসামগ্ৰী যেনে আইচক্ৰীম, মিঠাই, বিস্কুট, কেক, পেষ্ট্ৰী, জেলী, কাষ্টাৰ্ড পাউদাৰ আদিত সচৰাচৰ কৃত্ৰিম ৰং প্ৰয়োগ কৰি আকৰ্ষণীয় কৰি বিক্ৰী কৰে। এনে কৰোঁতে বেপাৰীয়ে কিছুমান নিষিদ্ধ হানিকাৰক ৰং ব্যৱহাৰ কৰি খাদ্য বিষাক্ত কৰে। সাধাৰণতে ব্যৱহাৰ কৰা কৃত্ৰিম খনিজ ৰং বোৰ হৈছে lead chromate, metanil yellow, Rhodamine B ইত্যাদি। ইয়াৰে অধিক ব্যৱহৃত হয় সহজে পানীত গলি যোৱা হালধীয়া মেটানীল, দাইল, হালধি গুড়ি, জলকীয়া গুড়ি মিঠাই আদি উদ্ভ্ৰম, আকৰ্ষণীয় কৰি তুলিবলৈ হালধীয়া মেটানীল ব্যৱহাৰ কৰে। এই বিষাক্ত কৃত্ৰিম ৰং সমূহে আমাৰ কিড্‌নি আৰু লিভাৰ নষ্ট কৰে। কৰ্কট ৰোগ, হাড়, ছাল, চকু, হাওঁ-ফাওঁ আৰু তেজৰ ৰোগ হোৱাৰ আশংকা বঢ়ায়। এনে অনিষ্টকাৰী ৰঙৰ প্ৰভাৱত গৰ্ভত থকা শিশু আৰু মস্তিষ্কৰো ক্ষতিসাধন হয়।

(iii) আৰ্জিমনৰ গুটি : আৰ্জিমনৰ গুটি সৰিয়হৰ গুটিৰ লগত আৰু ইয়াৰ তেল সৰিয়হৰ তেল আৰু বাদাম তেলৰ লগত মিহলাই ভেজাল কৰে। এই গুটি আৰু তেল দুয়োবিধেই অতি বিষাক্তৰূপে প্ৰমাণিত হৈছে। এনে বিষাক্ত খাদ্য একেৰাহে তিনিমাহলৈকে খালে বিভিন্ন ৰোগত আক্ৰান্ত হোৱা দেখা যায়। দেহৰ কোষসমূহত পানী জমা হৈ ফুলি dropsy নামৰ এবিধ ৰোগ হয়। ভৰি, হাত, মুখ,

ফুলি উঠে, জ্বৰ, ডায়েৰীয়া, চকুৰ ৰোগ হৈ দৃষ্টি শক্তি কমি অন্ধ হোৱা, কৰ্কট ৰোগ, হৃদৰোগ আদি হৈ মৃত্যু পৰ্যন্ত হ'ব পাৰে।

গতিকে আমি এই আলোচনাৰ পৰা বুজিলো যে ভেজাল খাদ্য সেৱনৰ ফলত বহু মাৰাত্মক কুফল থাকে, আমি নিজেই তাৰ প্ৰতি সচেতন হৈ খাদ্যবস্তু কিনোতে সতৰ্ক হৈ এগমাৰ্ক, আই, এচ. আই. লেবেলযুক্ত খাদ্য আৰু সতেজ, বিশুদ্ধ খাদ্য নিৰ্বাচন কৰা অতি আৱশ্যক।

ভেজাল খাদ্য সেৱনৰ কু-প্ৰভাৱ :

ভেজাল খাদ্য খোৱাৰ ফলত আমাৰ শৰীৰত বহুতো কু-প্ৰভাৱ পৰে। সেইবোৰ হৈছে—

(১) বিভিন্ন পেটৰ বেমাৰৰ লগতে শিল, বালি আদিয়ে কেতিয়াবা দাত ভাঙে।

(২) ভেজাল মাহজাতীয় খাদ্য বহুদিন খাই থাকিলে আঁঠু, ভৰি, ভৰিৰ গাঁঠিৰ বিষ হৈ বেকা হয় আৰু খোজ কাঢ়িব নোৱাৰা হৈ পৰে।

(৩) বিষাক্ত কৃত্ৰিম ৰং ব্যৱহাৰ কৰা খাদ্যই কিড্‌নি, লিভাৰ, স্পিন (Spleen) নষ্ট কৰে। কৰ্কট ৰোগ হোৱাৰ আশংকা বঢ়ায়।

(৪) খাদ্য ভেজাল কৰা কিছুমান হানিকাৰক বাসায়নিক দ্ৰব্যই গৰ্ভত থকা শিশুৰ মস্তিষ্কৰ ক্ষতি সাধন কৰে। ফলত শিশু মানসিকভাৱে বাধাগ্ৰস্ত হৈ জন্মৰ সম্ভাৱনা থাকে।

(৫) বিষাক্ত তেল খোৱাৰ ফলত দেহৰ কোষসমূহত পানী জমা হৈ ফুলি উঠে আৰু দৃষ্টি শক্তি কমি অন্ধ হ'ব পাৰে।

এনেবোৰ কুফলৰ বিষয়ে জানি, আমি নিজেই সচেতন হৈ বিশুদ্ধ খাদ্য নিৰ্বাচন কৰিব লাগে।

মূলভাৰ

- ✱ পৰিয়ালৰ সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত কৰিবলৈ কেতবোৰ স্বাস্থ্যসন্মত বিধি-বিধান মানি চলিব লাগে।
- ✱ স্বাস্থ্যৰ বাবে পানীৰ যথেষ্ট গুৰুত্ব আছে।
- ✱ পানীৰ কাৰ্য্য গুণাগুণ আৰু পানী শোধনৰ পদ্ধতিসমূহ আমি জানিব লাগে।
- ✱ ব্যৱসায়ীয়ে নিকৃষ্টমানৰ, কম মূল্যৰ খাদ্য আৰু বিভিন্ন হানিকাৰক দ্ৰব্য মিহলাই খাদ্য ভেজাল কৰে। এনে ভেজাল খাদ্যই আমাৰ দেহৰ অনিষ্ট সাধন কৰে।
- ✱ কিছুমান সহজ পৰীক্ষাৰ দ্বাৰা ভেজাল খাদ্য চিনাক্ত কৰিব পৰা যায়।

প্ৰশ্নাৱলী

- ১। অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :
 - (ক) সুস্বাস্থ্য বুলিলে কি বুজা?
 - (খ) আমি সকলোৱে গড় হিচাবে দৈনিক কিমান পানী খোৱা উচিত?
 - (গ) পানী শোধনৰ পদ্ধতিসমূহ কি কি?
 - (ঘ) P.F.A মানে কি?
 - (ঙ) তিনিবিধ ভেজালকাৰী দ্ৰব্যৰ নাম লিখা।
- ২। চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :
 - (ক) খাদ্য ভেজালকৰণ কি?
 - (খ) বাৰ্কেফিল্ড ফিল্টাৰ (Berkefeld Filter)-ৰ ওপৰত এটা টোকা লিখা।
 - (গ) পানীৰ কাৰ্যসমূহ কি কি?
 - (ঘ) খেচাৰী দাইল কি? ই আমাৰ শৰীৰত কিদৰে প্ৰভাৱ পেলায়?
- ৩। দীঘল উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :
 - (ক) পানীৰ কাৰ্যসমূহ আৰু গুণাগুণৰ বিষয়ে বহলাই লিখা।
 - (খ) পানীৰ শোধন বুলিলে কি বুজা? যিকোনো এবিধ শোধন পদ্ধতি বৰ্ণনা কৰা।
 - (গ) খাদ্য ভেজাল হোৱা বুলি আমি কেনেধৰণে প্ৰতিপন্ন কৰিব পাৰো বৰ্ণনা কৰা।
 - (ঘ) ভেজাল খাদ্য চিনাক্ত কৰিব পৰা পৰীক্ষাসমূহৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখা।
 - (ঙ) আমাৰ দেহত পৰা ভেজাল খাদ্যৰ কু-প্ৰভাৱৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখা।

তৃতীয় গোট

অষ্টম অধ্যায়

পৰিয়ালৰ আয়

(Family Income)

৮.১ পাতনি (Introduction) :

আগৰ পাঠত তোমালোকে আহাৰৰ বিষয়ে জানিব পাৰিলা। সেই আহাৰৰ বেছিভাগেই বজাৰৰ পৰা সংগ্ৰহ কৰা নহয়নে? আহাৰ বা খাদ্য সামগ্ৰী সংগ্ৰহ কৰিবৰ বাবে তোমাক অৰ্থৰ প্ৰয়োজন হয়। এই অৰ্থ বা টকা-পইছা ঘৰত তোমাৰ 'দেউতা' বা 'মা' বা দুয়োৰে বা আন উপায়ৰ যোগেদি উপাৰ্জন কৰা হয়। ধৰা, তোমালোকৰ ওচৰতে থকা খুৰায়ে কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰৰ অধীনত এটা বিভাগত বিষয়া হিচাপে কাম কৰি মাহিলী ৪৫,০০০ হেজাৰ বেতন হিচাপে পায়, তেওঁৰ পৰিবাৰে ঘৰৰ কাম-কাজ চোৱা চিতা কৰাৰ উপৰিও গানৰ শিক্ষক হিচাপে কাম কৰি মাহে ৫০০০ হেজাৰ টকা উপৰুৱাকৈ অৰ্জন কৰে, নিজৰ ঘৰটো ভাড়া দি মাহে ৬,০০০ হেজাৰ টকা পায়। এতিয়া তোমাৰ খুৰাৰ মাহেকত কিমান আয় হয় তাৰ পৰিমাণ উলিয়াব পাৰিবানে? মানুহে কিয় উপৰুৱাকৈ উপাৰ্জন কৰাৰ কথা ভাবে? এনে উপাৰ্জন কি কি উপায়েৰে কৰিব পাৰি ইত্যাদি জনাৰ প্ৰয়োজন।

এই পাঠটি পঢ়ি তলত দিয়া বিষয়বোৰ জানিবলৈ সহজ হ'ব—

- পৰিয়ালৰ আয়ৰ সংজ্ঞা।
- আয়ৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰসমূহ।
- আয়ৰ উৎস সমূহৰ বিষয়ে।
- উপৰুৱা উপাৰ্জনৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু প্ৰকাৰ বা উপায়।

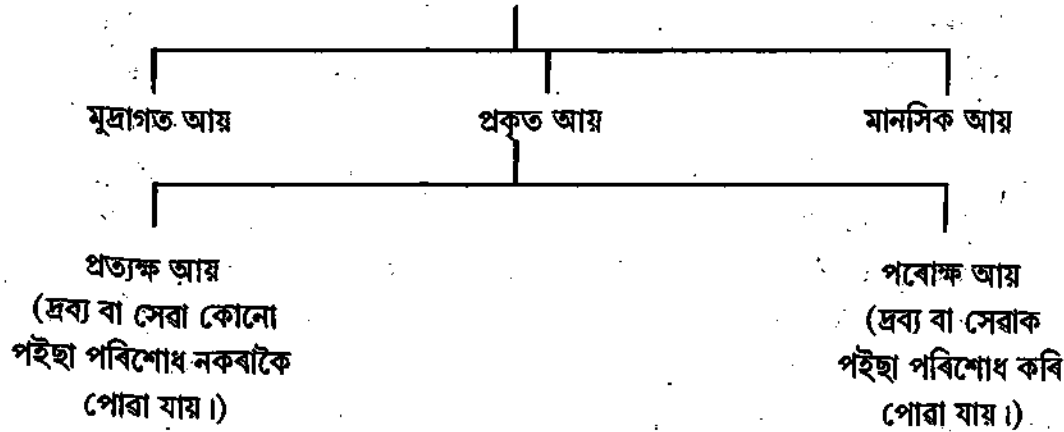
(ক) আয়ৰ সংজ্ঞা : সাধাৰণ অৰ্থত 'আয়' বুলি ক'লে এজন ব্যক্তিয়ে নিৰ্দিষ্ট সময় কাম কৰাৰ পাছত যি পাৰিশ্ৰমিক, মুদ্ৰাৰ আকাৰত পায় তাকে বুজায়। কিন্তু মুদ্ৰাআয়ৰ উপৰিও ব্যক্তিয়ে আন সা-সুবিধা ভোগ কৰে, এনে সুবিধা সমূহকো আয় বুলি ক'ব পাৰি। পৰিয়ালৰ আয় বুলিলে এটা পৰিয়ালৰ এজন সদস্য বা কেইবাজনে কৰা উপাৰ্জনক পৰিয়ালৰ আয় বোলে। অৰ্থাৎ এটা পৰিয়ালৰ নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ ভিতৰত পৰিয়ালটোলৈ অহা টকা পইছা আৰু আন আন সামগ্ৰীৰ পৰিমাণ আৰু সেৱাকে বুজায়।

নিকেল আৰু দৰ্ছিৰ (Nickel and Dorsey)

ভাষাত ক'বলৈ গ'লে—পৰিয়ালৰ আয় হ'ল পৰিয়াললৈ অহা টকা-পইছ, সা-সামগ্ৰী, সেৱা আৰু সন্তুষ্টি আদি যাৰ সহায়েৰে পৰিয়ালৰ আশা আকাঙ্ক্ষা আৰু প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণ কৰাৰ লগতে কেতবোৰ দায়িত্ব পালন কৰিব পাৰে।

এই পাঠটিৰ আৰম্ভণিতে উল্লেখ কৰা উদাহৰণটোলে মন কৰা। তোমাৰ খুৰাৰ পৰিয়ালৰ আয়ৰ ভিতৰত তেখেতে মাহিলী পোৱা বেতন, ঘৰ ভাড়াৰ প'ৰা পোৱা আয় আৰু তেওঁ চৰকাৰী ঘৰত থকাৰ সুবিধা আৰু তেওঁৰ পৰিবাৰে কৰা উপাৰ্জন আদি পৰে। আয়ৰ ভিতৰত ব্যক্তিয়ে পোৱা বিভিন্ন সা-সুবিধা সমূহ যেনে টেলিফোন সেৱা, গাড়ী, পেট্ৰলৰ খৰচ, বাতৰি কাকতৰ সুবিধা আদিও অন্তৰ্ভুক্ত। এই সকলোবোৰ আয়ৰ যোগেদি এটা পৰিয়ালৰ সদস্য সকলৰ আশা আকাঙ্ক্ষা প্ৰয়োজন পূৰণ কৰি, যি সন্তুষ্টি লাভ কৰে সেয়াও আয়ৰ অন্তৰ্ভুক্ত।

পৰিয়ালৰ আয়



গৃহ বিজ্ঞান

খ) আয়ৰ প্ৰকাৰ (Types of Income) :
পৰিয়ালৰ আয়ক তিনিটা ভাগত ভাগ কৰা হৈছে অৰ্থাৎ আয় তিনি প্ৰকাৰৰ যেনে—মুদ্ৰাগত আয় (Money Income), প্ৰকৃত বা দ্ৰব্যগত আয় (Real Income), চাইকিক বা মানসিক আয় (Psychic Income)

১) মুদ্ৰাগত আয় (Money Income) : ই হ'ল এনে এক আয়, যিবোৰ মুদ্ৰা বা টকা পইছাৰ আকাৰত পোৱা যায়। এজন ব্যক্তিয়ে এটা নিৰ্দিষ্ট সময়ত কোনো অনুস্থান, প্ৰতিস্থান উদ্যোগ আদিত কাম কৰি, ব্যৱসায় আদি কৰি যি আয় মুদ্ৰাৰ আকাৰত পায় তাক মুদ্ৰাগত আয় বুলি কোৱা হয়। এই আয় বেতন, পেঞ্চন, সূত, লাভ, উপহাৰ হিচাপে পাব পাৰে। ই সাপ্তাহিক, পষেকীয়া, মাহেকীয়া, বছৰেকীয়া হ'ব পাৰে। এই আয়ৰ যোগেদি ব্যক্তিয়ে ক্ৰম ক্ৰমতা লাভ কৰে, ফলত প্ৰয়োজন সমূহ পূৰণ কৰিবলৈ সুবিধা হয়।

পৰিয়ালৰ আয়

২) প্ৰকৃত আয় বা দ্ৰব্যগত আয় (Real Income) : প্ৰকৃত আয় পৰিয়াললৈ এটা নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ বাবে 'দ্রব্য' বা 'সেৱাৰ' আকাৰে আহে। পৰিয়াললৈ প্ৰকৃত আয় প্ৰত্যক্ষ বা পৰোক্ষ দুই ধৰণেৰে আহে।

(ক) প্ৰত্যক্ষ প্ৰকৃত আয় (Direct Real Income) : ই হ'ল এনে এক আয়, যিটো মুদ্ৰাগত আয় ব্যয় নকৰাকৈ পৰিয়ালৰ সদস্যসকলে ভোগ কৰে। অৰ্থাৎ এজন ব্যক্তিয়ে এটা অনুষ্ঠানত কাম কৰাৰ বিনিময়ত অনুষ্ঠানৰ পৰা যদি থকা ঘৰৰ সুবিধা, যাতায়তৰ বাবে গাড়ী, ঘৰ বা সহায়ক পায় তেনে আয়ক প্ৰত্যক্ষ প্ৰকৃত আয় বুলি কোৱা হয়। ইয়াৰ উপৰিও কোনো কোনো বিভাগ বা দপ্তৰত কাম কৰা ব্যক্তিয়ে ইউনিফৰ্ম, ল'ৰা-ছোৱালীৰ শিক্ষাৰ সুবিধা, চিকিৎসাৰ সুবিধা আদিও কৰ্মচাৰীসকলক প্ৰদান কৰে। তেনে ক্ষেত্ৰত ব্যক্তিজনৰ বাবে এনে সুবিধাবোৰ হ'ল প্ৰত্যক্ষ প্ৰকৃত আয়।

(খ) পৰোক্ষ প্ৰকৃত আয় (Indirect Real Income) : পৰোক্ষ প্ৰকৃত আয় বুলিলে এনে আয় বুজায় যিবোৰ ব্যক্তিয়ে মানৱ সম্পদ যেনে—জ্ঞান, কৌশল, দক্ষতা আদি সু-ব্যৱহাৰৰ যোগেদি অৰ্জন কৰে। যেনে—থকা ঘৰৰ চাৰিওফালে যদি মাটি থাকে তাত শাক-পাচলি কৰি, গৰু বাৰি, পোছাক ঘৰতে চিলাই, গুঠি, বঙ কৰি, ল'ৰা-ছোৱালীক পিতৃ-মাতৃয়ে নিজে শিক্ষা দি আদি নানান কাম কৰি প্ৰকৃত আয় বঢ়াব পাৰি।

এই বিলাকৰ উপৰিও চৰকাৰে দিয়া সমূহীয়া সা-সুবিধাসমূহ যেনে—পাৰ্ক, পুথিভঁৰাল, বিনামূলীয়া চিকিৎসা, শিক্ষা অনুস্থানত শিক্ষা লৈ, নানান সুবিধা

গ্ৰহণ কৰিও প্ৰকৃত আয় ভোগ কৰিব পাৰি। যেতিয়া পৰিয়ালৰ সদস্যসকলে কোনো মুদ্ৰাগত আয়-ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ দ্ৰব্য বা সেৱা ভোগ কৰে যেনে এজন ব্যক্তিয়ে কাম কৰা অনুস্থানৰ পৰা যদি থকা ঘৰৰ সুবিধা পায়, যাতায়তৰ বাবে গাড়ী, কামকৰাৰ বাবে কোনো ব্যক্তি বা সহায়ক পায় তেনেক্ষেত্ৰত পৰিয়ালটোৱে কোনো ব্যয় বহন কৰিব নালাগে, এনে সুবিধাবোৰক প্ৰত্যক্ষ প্ৰকৃত আয় বোলে।

এতিয়া প্ৰকৃত আয়ৰ বিষয়ে গম পোৱা। তোমালোকৰ পৰিয়াললৈ অহা প্ৰকৃত আয়ৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰিব পাৰিব নে?

৩) মানসিক আয় (Psychic Income) : ই হ'ল মানসিক সন্তুষ্টি। ব্যক্তিয়ে কাৰ্য কৰি যি আয় কৰে সেই আয় ব্যৱহাৰ কৰি যি সন্তোষ লাভ কৰে, তেনে আয়ক মানসিক আয় কোৱা হয়। মানুহৰ সকলো কাৰ্যৰ গুৰিতেই হ'ল মানসিক সন্তুষ্টি বা তৃপ্তি লাভ কৰা। এইটোৱেই জীৱনৰ লক্ষ্য। সেয়েহে এই লক্ষ্য পূৰণৰ বাবে আন দুইবিধ আয় পাবলৈ চেষ্টা কৰে। মানসিক আয় দৃশ্যমান নহয়, জুখিব নোৱাৰি পৰিমাণত প্ৰকাশ কৰিব নোৱাৰি কিন্তু অনুভৱ কৰিব পাৰি। উদাহৰণ স্বৰূপে তোমাৰ এগৰাকী বাইদেউৰ বা দাদাৰ এটা সুন্দৰ ঘৰ বনোৱাৰ লক্ষ্য আছিল, তেওঁ সেই লক্ষ্য পূৰণৰ বাবে কাম কৰি প্ৰয়োজনীয় অৰ্থ আয় কৰিলে আৰু ঘৰটো বনালে। তাৰ পৰা তেওঁ যি সন্তোষ লাভ কৰিলে সেইয়া হ'ল তেওঁৰ মানসিক আয়।

(গ) আয়ৰ উৎস (Source of Income) : পৰিয়াললৈ আয় বিভিন্ন ৰূপত আহিব পাৰে বা পৰিয়ালে আহৰণ কৰিব পাৰে, সেই বিভিন্ন উৎসবোৰ



হ'ল— মজুৰি, বেতন, দৰমহা, সূত ভাড়া, লাভ, পেঞ্চন, বনাছ, উপহাৰ বয়েলিটি আদি।

মজুৰি : এজন শ্ৰমিকে নিৰ্দিষ্ট সময় শ্ৰম কৰা বা কাম কৰা বা সেৱা আগবঢ়োৱাৰ বাবে যি পায় তাক মজুৰি বা হাজিৰা বোলে। সাধাৰণতে এই মজুৰি নগদ টকা পইছা (Cash) হিচাপে পৰিশোধ কৰা হয়। কিন্তু কেতিয়াবা দ্ৰব্য বা সেৱাৰ আকাৰতো দিয়া হয় যেনে— কাম কৰাৰ বাবে শ্ৰমিকক চাউল, আটা, বেছন দিয়া ইত্যাদি।

বেতন বা দৰমহা : ব্যক্তিয়ে যেতিয়া শাৰীৰিক পৰিশ্ৰমতকৈ মানসিক পৰিশ্ৰম বেছি কৰি যি প্ৰাপ্য পায় তাক বেতন বা দৰমহা বোলা হয়। ই ব্যক্তিৰ মানসিক দক্ষতা, শিক্ষাগত অৰ্হতা, অভিজ্ঞতা, পাৰদৰ্শিতা আদিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে।

সূত : ধন বিনিয়োগ কৰি ব্যক্তিয়ে তাৰ বিনিময়ত যি আয় পায় তাক সূত বোলে। এই সূতো এটা পৰিয়ালৰ আয়ৰ উৎস হ'ব পাৰে।

ভাড়া (Rent) : ই হ'ল কোনো সামগ্ৰী বা দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰাৰ বিনিময়ত মালিকক পৰিশোধ কৰা আয়। যেনে— ঘৰ, গাড়ী, সজুলি আদি ব্যৱহাৰ কৰাৰ বাবে গৰাকীক নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ মুৰত যি টকা পৰিশোধ কৰা হয় তাকে বুজায়।

লাভ : ব্যক্তিয়ে কোনো উৎপাদনশীল কামৰ পৰা যি আহৰণ কৰে তাক লাভ বোলে। ইয়াত ব্যক্তিৰ জ্ঞান, কৌশল আদিৰ প্ৰয়োজন হয়।

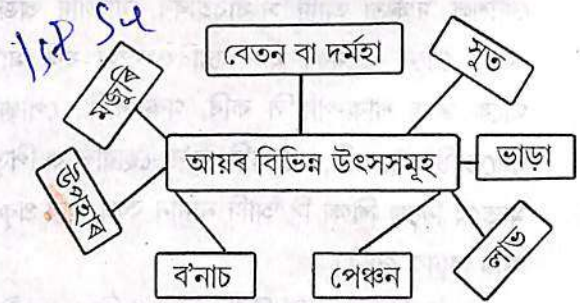
পেঞ্চন আৰু গ্ৰেচুইতি : এজন কৰ্মচাৰীয়ে এটা অনুষ্ঠানত নিৰ্দিষ্ট সময় কাম কৰাৰ পাছত অবসৰ গ্ৰহণ কৰে তেতিয়া ব্যক্তি জনক কেতবোৰ সা-সুবিধা দিয়ে, যেনে— তেওঁৰ অৱসৰৰ সময়ত লাভ কৰা বেতনৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি প্ৰতিমাহে পেঞ্চন দিয়ে

আৰু গ্ৰেচুইতি হ'ল, যদি কৰ্মচাৰীজনে ৩৩ বছৰ সম্পূৰ্ণ কৰি অৱসৰ পায় তেওঁক অৱসৰৰ সময়ত পোৱা মূল দৰমহাৰ (Basic pay) $16\frac{1}{2}$ মাহৰ ($16\frac{1}{2}$ month) দৰমহা একেলগে লাভ কৰে। এই ব্যৱস্থা কেন্দ্ৰীয় আৰু ৰাজ্যিক চৰকাৰৰ কৰ্মচাৰীসকলৰ বাবে প্ৰযোজ্য

ব'নাছ : বহুত উদ্যোগ, ব্যৱসায় প্ৰতিস্থান আৰু আনকি চৰকাৰেও, এটা নিৰ্দিষ্ট দৰমহা পোৱা কৰ্মচাৰী সকলক এটা নিৰ্দিষ্ট সময়ত ব'নাছ পৰিশোধ কৰে। ব'নাছৰ পৰিমাণ অনুষ্ঠান উদ্যোগৰ লাভাংশৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে।

উপহাৰ : আয় বা টকা পইছা পৰিয়াললৈ উপহাৰ হিচাপে আহিব পাৰে। কেতিয়াবা পৈত্ৰিক সম্পত্তি উপহাৰ হিচাপে পোৱা যায়, যিয়ে পৰিয়াললৈ অহা আয়ৰ পৰিমাণ বঢ়ায়।

বয়েলিটি মাননি (Royalty) : লেখক, কবি, গায়ক, গীতিকাৰ সুৰকাৰ আদি লোকসকলে তেওঁলোকৰ কৰ্মৰাজিত প্ৰতিভাৰ যোগেদি বয়েলিটি মাননি পাবলৈ সক্ষম হয়, ই এক আয়ৰ উৎস।



তোমালোকৰ পৰিয়ালৰ আয়ৰ উৎসসমূহৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰিব পাৰিবানে?

(খ) (i) পৰিয়ালৰ উপৰি আয় কৰাৰ প্ৰয়োজনীয়তা (Needs of Supplementary Income) : সাধাৰণতে মানুহক যদি সোধা যায় আপোনাৰ হাতত যি পইছা আছে বা আপুনি যিমান আয় কৰে, তাকে লৈ সন্তুষ্ট নে? তেতিয়া বেছিভাগ মানুহে উত্তৰ দিব যে, সন্তুষ্ট নহয়, তেওঁলোকে পোৱাতকৈ, অধিক বিচাৰে। ইয়াৰ কিছুমান কাৰণ আছে আৰু ই সকলো স্তৰৰ মানুহৰ বাবে প্ৰযোজ্য। সেই কাৰণসমূহ হ'ল—

- পৰিয়ালৰ লক্ষ্যসমূহত উপনীত হ'বৰ বাবে
- পৰিয়ালৰ প্ৰয়োজন পূৰণৰ বাবে
- মুদ্রাস্ফীতি
- ভৱিষ্যৎ নিৰাপত্তাৰ বাবে।

(i) পৰিয়ালৰ লক্ষ্য সমূহত উপনীত হ'বৰ বাবে : প্ৰত্যেক পৰিয়ালৰে কেতবোৰ লক্ষ্য ধাৰ্য কৰা থাকে আৰু সেইবোৰ পূৰণ কৰিব বিচাৰে। কিন্তু যি আয় হয় তাৰ সহায়েৰে পূৰণ কৰাটো সহজ নহয়। সেয়েহে ব্যক্তিয়ে সেই লক্ষ্য পূৰণৰ বাবে আশ্ৰয় চেষ্টা কৰে। আৰু উপৰি আয় কৰাৰ চেষ্টা কৰে। উদাহৰণ স্বৰূপে— ধৰা, তোমালোকৰ পৰিয়ালৰ এক লক্ষ্য আছে যে আটাইকেইটা অৰ্থাৎ তোমাৰ দাদা, বাইদেউ, আৰু তোমাক উচ্চ শিক্ষা দিয়াটো। এই লক্ষ্য পূৰণ কৰিবলৈ, যথেষ্ট পইছাৰ দৰকাৰ, তেনে ক্ষেত্ৰত তোমাৰ দেউতা, মাকে যি চেষ্টা চলায় আৰু আয় উপৰিকৈ কৰিব সেইটো হ'ল উপৰি আয়।

(ii) পৰিয়ালৰ প্ৰয়োজন পূৰণৰ বাবে : এটা পৰিয়ালত থকা প্ৰত্যেকজন ব্যক্তিৰ বিভিন্ন প্ৰয়োজন থাকে আৰু সময় অনুযায়ী এইবোৰৰ পৰিবৰ্তনো হৈ থাকে। সেই প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণ কৰিবৰ বাবে, পৰিয়ালৰ নিয়মীয়া আয় যথেষ্ট নহ'বও পাৰে। সেয়েহে উপৰি আয় কৰিবলগীয়া হয়।

(iii) মুদ্রাস্ফীতি : তোমালোকে প্ৰথম বাৰ্ষিকত

জনবিস্ফোৰণৰ বিষয়ে পঢ়িছিলো আৰু গম পাইছিলো যে বৰ্দ্ধিত জনসংখ্যায় কিমান ধৰণৰ সমস্যা সৃষ্টি কৰে। হয়, ই সম্পদৰ যোগান আৰু চাহিদাৰ মাজত এক বৃহৎ ফাঁক আনিছে। ফলত সামগ্ৰীৰ দাম দ্ৰুত গতিৰে বৃদ্ধি পাব ধৰিছে। এনে অৱস্থাকেই মুদ্রাস্ফীতি বোলা হয়। পৰিয়ালৰ বৰ্দ্ধিত নিয়মীয়া আয়েও দ্ৰব্য বা সামগ্ৰীৰ মাজৰ বা মূল্যবৃদ্ধিৰ ফেৰ মাৰিব নোৱাৰে। সেয়েই উপৰিকৈ আয় কৰাৰ প্ৰয়োজন আহি পৰিছে।

(iv) নিৰাপত্তা ভৱিষ্যৎ : সকলো মানুহে নিজৰ পৰিয়ালৰ নিৰাপত্তাৰ কথা চিন্তা কৰে। কিয়নো, ভৱিষ্যতত কি পৰিস্থিতিৰ বা সমস্যাৰ সম্মুখীন হ'ব লগা হয় তাৰ বিষয়ে কোনেও নাজানে।

কেতিয়াবা এনে পৰিস্থিতিৰ সম্মুখীন হ'ব লগা হ'ব পাৰে, য'ত বহুত অৰ্থৰ প্ৰয়োজন আহিব পাৰে। সেয়েহে সময় থাকোতে বা উপৰ্জনক্ষম হৈ থকা অৱস্থাতেই উপৰি আয় কৰাৰ অতি প্ৰয়োজন।

এই বিলাকৰ উপৰিও ব্যক্তিয়ে পৰিয়ালৰ জীৱন ধাৰণৰ মানদণ্ড বজাই ৰাখিবৰ বাবে, সামাজিক সেৱা কৰিবৰ বাবে উপৰি আয় কৰাৰ প্ৰয়োজন অনুভৱ কৰে।

(গ) (ii) পৰিয়ালৰ উপৰি আয় কৰাৰ বিভিন্ন উপায় (Ways of Supplementary Family Income)

পৰিয়াল এটাই বিভিন্ন উপায় অৱলম্বন কৰি উপৰি আয় কৰিব পাৰে সেই বিভিন্ন উপায়সমূহ হ'ল—

(i) পৰিয়ালৰ সদস্য সকল উপাৰ্জনক্ষম কামত লিপ্ত হৈ : পৰিয়ালৰ যি কোনো এজন ব্যক্তিয়ে তেওঁৰ গাত থকা প্ৰতিভাসমূহৰ সহায়েৰে উপাৰ্জন কৰিব পাৰে। ধৰা তোমালোকৰ পৰিয়ালত মাকে সুন্দৰ কাপোৰ ব'ব বা চিলাব জানে। যদি মাকে আজৰি সময়ত কাপোৰ বৈ বা চিলাই কৰি বিক্ৰী কৰে বা আনৰ অৰ্ডাৰ লয়, তেতিয়া উপৰিকৈ আয় কৰিব

পাৰিব। ফলত পৰিয়ালৰ আয়ৰ পৰিমাণ বাঢ়িব।

ii) অংশ কালীন বা পাৰ্টটাইম চাকৰি কৰি : পৰিয়ালৰ যি কোনো সদস্যই অংশকালীন ভাবে কাম কৰি আয় বঢ়াব পাৰে। আজিকালি বেছিভাগ পৰিয়ালেই এনে কৰি উপৰাধি আয় কৰা দেখা যায়।

iii) প্ৰকৃত আয়ৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি কৰি : তোমালোকে নিশ্চয় এতিয়া প্ৰকৃত আয় কি গম পাইছা? পৰিয়াল এটাৰ সকলো সদস্যই মিলিজুলি কাম কৰিলে, প্ৰকৃত আয় বহু পৰিমাণে বৃদ্ধি কৰিব পাৰি। উদাহৰণ স্বৰূপে তোমালোকৰ ঘৰত যদি কিছুমান খাদ্য সামগ্ৰী যেনে— আচাৰ, জাম, জেলী, মছলাৰ গুড়ি, আদি তৈয়াৰ কৰি লোৱা তেতিয়া বজাৰৰ পৰা বেছি দামত কিনিবলগীয়া নহয়। সেইদৰে ঘৰত পিন্ধা পোছাক, ৰাতি পিন্ধা পোছাক, নিজে চিলাই লোৱা তেতিয়া তোমাৰ ব্যয় বহুত কমিব, আয় বাহি হ'ব।

iv) সঞ্চয়ৰ সঠিক বিনিয়োগ : ই এক পদ্ধতি য'ত পৰিয়ালৰ সঞ্চয় সঠিক ঠাইত খটুৱাই বা বিনিয়োগ কৰি আয় বঢ়াব পাৰে। ইয়াৰ বাবে প্ৰয়োজন হ'ব বিনিয়োগৰ বিষয়ে সঠিক জ্ঞান, বজাৰৰ পৰিস্থিতি ইত্যাদি। তোমালোকৰ ওচৰৰ আত্মসহায়ক গোটসমূহক নিশ্চয় মন কৰিছা। বৰ্তমান সময়ত এনে গোটসমূহে নানান কাম কৰি আয় কৰাৰ লগতে আয়ৰ এক অংশ



সঞ্চয় কৰি, সেই সঞ্চয় ব্যৱহাৰ কৰি ভাল পৰিমাণৰ আয় কৰিবলৈ সমৰ্থ হৈছে। পৰিয়ালৰ এজনে এনে গোটৰ সদস্য হৈয়ো আয় কৰিব পাৰে।

ঙ) পৰিয়ালৰ পাৰ্থিৱ সম্পদসমূহ সু-ব্যৱহাৰৰ যোগেদি : কোনো পৰিয়ালৰ যদি পাৰ্থিৱ সম্পদ বেছি আছে তেনে সম্পদৰ সু ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। উদাহৰণ স্বৰূপে যদি পৰিয়ালৰ ঘৰটো বেছ ডাঙৰ হয়, তেতিয়া ঘৰৰ কেইটামান কোঠা ভাঙালৈ দি বা “ক্ৰেছ”, হোষ্টেল খুলি বা নানান কামত ব্যৱহাৰ কৰি পৰিয়ালৰ আয় বঢ়াব পাৰি। যদি ঘৰৰ কাষত বাৰী বা মুকলি ঠাই থাকে তাত শাক পাছলি, ফুল, ফল, (টেঙা জাতীয় ফল) আদি লগায় নিজে খোৱাৰ লগতে, বিক্ৰী কৰি আয় কৰিব পাৰি। যদি পুখুৰী থাকে তাত মাছ, হাঁহ পুহি গৰু, ছাগলী পুহিও পৰিয়ালৰ আয় বঢ়াব পাৰি। অৱশ্যে মহানগৰ, নগৰ আদিত এনে কৰিবলৈ অসুবিধা হয়। তথাপিহে পৰিয়ালত যি পাৰ্থিৱ সম্পদ আছে সেইবোৰৰ সদব্যৱহাৰৰ যোগেদি পৰিয়ালৰ আয় বঢ়াব পাৰে।

এনেদৰে বিভিন্ন উপায় আৱলম্বন কৰি একো একোটা পৰিয়ালে বহুতো উপৰাধি আয় কৰিব পাৰে। তোমালোকৰ পৰিয়ালতো হয়তো এনে ধৰণৰ আয় আছে কিন্তু মন কৰা নাই। এতিয়া যদি মন কৰা তেতিয়া জানিব পাৰিবা।

মূলভাৰ

- ☆ আয় বুলিলে এটা নিৰ্দিষ্ট সময়ত পৰিয়াললৈ যি টকা আহে তাকে বুজায়।
- ☆ ‘পৰিয়ালৰ আয়’ হ’ল এটা সময়ত পৰিয়াল এটালৈ অহা মুদ্ৰাগত (টকা পইছা), প্ৰকৃত আৰু মানসিক আয়ৰ মুঠ পৰিমাণ।
- ☆ মুদ্ৰাগত আয় অহাৰ উৎসসমূহ হ’ল দৰ্মহা, মজুৰি, উপহাৰ, সূতৰ হাৰ, ব’নাছ আৰু ব্যৱসায়ৰ পৰা হোৱা লাভ আদি।
- ☆ উপৰাধি আয় বুলিলে স্বাভাবিক বা সচাৰচৰ হোৱা আয়ৰ লগত উপৰাধিকৈ কৰা আয়
- ☆ উপৰাধি আয় বিভিন্ন উপায়েৰে কৰিব পাৰি যেনে সম্পদৰ সু-ব্যৱহাৰ, ব্যক্তিৰ প্ৰতিভা সঞ্চিত ধন সু-ব্যৱহাৰৰ যোগেদি ইত্যাদি।

প্ৰশ্নাৱলী

- অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :
 - আয়ৰ দুটা উৎসৰ নাম উল্লেখ কৰা।
 - প্ৰকৃত আয়ৰ দুটা উদাহৰণ দিয়া।
 - মানসিক আয় কি?
 - পৰিয়ালৰ উপৰাধি আয় কৰাৰ দুটা উপায় উল্লেখ কৰা।
- চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :
 - আয়ৰ সংজ্ঞা দিয়া।
 - আয় কেই প্ৰকাৰৰ, উদাহৰণ সহ উল্লেখ কৰা।
 - পৰিয়ালৰ উপৰাধি আয় কৰাৰ দুটা কাৰণ বা প্ৰয়োজনৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা।
 - মুদ্ৰাস্ফীতি কি?
- দীঘল উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :
 - ‘আয়’ বুলিলে কি বুজায়? আয়ক কেনেদৰে শ্ৰেণী বিভাগ কৰিবা?
 - মুদ্ৰাগত আয় আৰু প্ৰকৃত আয়ৰ পাৰ্থক্য কি? দুয়োবিধ আয়ৰ উদাহৰণ দিয়া।
 - প্ৰত্যক্ষ প্ৰকৃত আয় আৰু পৰোক্ষ প্ৰকৃত আয় কি? এই দুয়োবিধৰ উদাহৰণ দি লিখা।
 - আয়ৰ বিভিন্ন উৎসসমূহৰ বিষয়ে বহুলাই লিখা।
 - পৰিয়ালৰ উপৰাধি আয় কৰাৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা।
 - পৰিয়ালৰ উপৰাধি আয় কৰাৰ বিভিন্ন উপায়সমূহৰ বিষয়ে লিখা।

নৱম অধ্যায়

পৰিয়ালৰ অৰ্থ পৰিচালনা (Management of Family Income)

৯.১ পাতনি (Introduction) :

আগৰ পাঠটিত টকা পইছা বা আয়ৰ বিষয়ে গম পাইছা আৰু এইটোও ধৰিব পাৰিছা। ব্যক্তিৰ লক্ষ্য পূৰণৰ এক মাধ্যম হ'ল 'টকা-পইছা' বা 'অৰ্থ সম্পদ'। তোমালোকৰ মা-দেউতা বা পৰিয়ালৰ আন মানুহে, সপ্তাহ বা মাহত তোমাক জেপখৰচ (Pocket money) দিয়ে, যাৰ সহায়েৰে তোমালোকৰ স্কুল, কলেজৰ অহা-যোৱা খৰচ, বন্ধুৰ বাবে উপহাৰ (gift) কিনা, টিফিন খোৱা, প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী কিনা ইত্যাদি অৰ্থাৎ তোমালোকৰ 'জেপ খৰচ'ৰ পইছা পৰিচালনা কৰা। এইদৰে একোটা পৰিয়ালতো পৰিয়ালৰ আয় বা অৰ্থ পৰিচালনা কৰা হয়, যাতে পৰিয়ালৰ প্ৰয়োজন সমূহ পূৰণ কৰাৰ লগে লগে, নিৰ্দ্ধাৰিত লক্ষ্য সমূহতো উপনীত হ'ব পাৰে।

এই পাঠটি পঢ়ি তলত দিয়া বিষয়সমূহ জানিবলৈ সক্ষম হ'বা।

(ক) পৰিয়ালৰ আয় ব্যয়ৰ বাবে কৰা পৰিকল্পনা বা 'বাজেট'

(খ) 'বাজেট' কৰাৰ লক্ষ্য আৰু গুৰুত্ব

(গ) বাজেট কৰাৰ বিভিন্ন 'ঢাপ' বা 'স্তৰ'সমূহ

(ঘ) হিচাপ ৰখাৰ গুৰুত্ব আৰু বিভিন্ন পদ্ধতি

(ক) পৰিয়ালৰ আয় ব্যয়ৰ বাবে কৰা পৰিকল্পনা বা 'বাজেট' :

আয় সুচাৰুৰূপে চলাবলৈ অৰ্থাৎ ব্যয় কৰিবলৈ আগতিয়াকৈ কৰা পৰিকল্পনাকে 'বাজেট' কোৱা হয়। বাজেট শব্দটোৰ আভিধানিক অৰ্থ হ'ল 'আয় ব্যয় সম্বন্ধীয় বিৱৰণ' অৰ্থাৎ আয়ক ব্যয় কৰিবলৈ কৰা আগতীয়া পৰিকল্পনাই হ'ল 'বাজেট'। যেতিয়া এই পৰিকল্পনা এটা পৰিয়ালৰ বাবে কৰা হয় তাক পাৰিবাৰিক বাজেট বুলি কোৱা হয়।

'বাজেট'ক আয় ব্যৱহাৰৰ এক বৃত্তিয় সঁজুলি বুলিও জনা যায়। কোনো কোনোৱে বাজেটক অৰ্থ (Money) সঠিককৈ ব্যয় কৰাৰ "পথ প্ৰদৰ্শক" বুলিও ক'ব বিচাৰে। এই উদাহৰণটোৰ দ্বাৰা বাজেট বুজিবলৈ সহজ পাবা। ধৰা তোমাৰ দুইজনী বন্ধু 'লীনা' আৰু 'বীণা' হোষ্টেলত থাকি তোমাৰ শ্ৰেণীতে পঢ়ে, দুয়ো গৰাকীৰে ঘৰৰ পৰা মাহটো চলিবৰ বাবে সমান পইছা আহে। তুমি মন কৰিছা যে লীনিয়ে সদায়ে পোৱা পইছাবে গোটেই মাহটো সুন্দৰকৈ চলায় থাকে, কিন্তু বীণাৰ সদায়েই নাটনি হয়, আনৰ পৰা ধাৰ কৰিব লগাত পৰে। এনে কিয় হয়? ভাবি চোৱাচোন। যদি তুমি মন কৰা, গম পাবা হয়তো লীনিয়ে পোৱা

পৰিয়ালৰ অৰ্থ পৰিচালনা

পইছাখিনি সুন্দৰকৈ ক'ত ক'ত খৰচ কৰিব তাৰ বাবে আগতীয়াকৈ ভাবি ভাগ কৰি পেলায়, আৰু সেই পৰিকল্পনা মতে খৰছ কৰে। আনহাতে বীনিয়ে তেনে কোনো পৰিকল্পনা নকৰে, পইছা পোৱাৰ লগে লগে খৰছ কৰে, ধাৰ মাৰে, প্ৰয়োজন নোহোৱা বস্তুও কিনে বা ভাল লগা বস্তু দেখিলেই লগে লগে কিনি পেলায়। ফলত মাহৰ শেষৰ পিনে নাটনি হয় আৰু বন্ধুৰ পৰা ধাৰ ল'ব লগাত পৰে।

এতিয়া নিশ্চয় 'বাজেট' কি ধৰিব পাৰিছা সেয়েহে বাজেটৰ সংজ্ঞা এনেদৰে দিব পাৰি।

(বাজেট হ'ল এটা নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ আনুমানিক আয় ব্যয় কৰিবলৈ আগতিয়াকৈ কৰা এক পৰিকল্পনা।)

পৰিয়ালৰ বাজেট হ'ল এটা পৰিয়ালত নিৰ্দিষ্ট সময়ত হোৱা আয় ব্যয় কৰাৰ বাবে আগতিয়াকৈ কৰা পৰিকল্পনাৰ লিখিত বিৱৰণ।

বাজেটৰ মূলনীতি হ'ল 'আয় চাই ব্যয় কৰা' অৰ্থাৎ 'ব্যয়' পৰিমাণ 'আয়' পৰিমাণৰ তলত ৰখা।

বাজেটৰ প্ৰকাৰ (Types of budget) :

(ক) বাহি বাজেট (Surplus budget)

(খ) ঘাটি বাজেট (Deficit budget)

(গ) সমতায়ুক্ত বাজেট (Balanced budget)

(ক) বাহি বাজেট (Surplus budget) : এইখন হ'ল এনে এক বাজেট য'ত নিৰ্দিষ্ট সময়ত হ'ব লগা আনুমানিক ব্যয়, হ'বলগীয়া আয়তকৈ কম হয় অৰ্থাৎ আয়ৰ পৰিমাণ, ব্যয়ৰ পৰিমাণতকৈ অধিক তেনে বাজেটত বাহি বাজেট বুলি কোৱা হয়। উদাহৰণ স্বৰূপে ধৰা তোমালোকৰ পৰিয়ালৰ মাহেকত আয় ৩০,০০০ (ত্ৰিশ) হেজাৰ টকা। কিন্তু হ'ব লগা ব্যয় হৈছে ২৩,০০০ (তেইশ) হেজাৰ টকা। তেতিয়া মাহে ৭,০০০ (সাত) হেজাৰ টকা বাহি হয়। এনে

বাজেটৰ দ্বাৰা সঞ্চয় কৰিবলৈ সুবিধা হয়। প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰীৰ লগতে লক্ষ্য পূৰণ কৰিব পাৰি।

(খ) ঘাটি বাজেট (Deficit budget) : তোমালোকে ঘাটি বাজেট শব্দটো নিশ্চয় শুনিছা। প্ৰত্যেক বছৰতে চৰকাৰে দেশৰ বছৰেকীয়া বাজেট কৰে তেতিয়া এই শব্দটো উল্লেখ কৰা বাতৰি কাকতত নিশ্চয় পাইছা বা 'বেডিঅ', 'টেলিভিছনত শুনিছা। এই হ'ল এনে এক বাজেট য'ত 'আয়'ৰ পৰিমাণতকৈ আনুমানিক ব্যয়ৰ পৰিমাণ বেছি হয়। ধৰা এটা পৰিয়ালৰ আয় ৩০,০০০ টকা কিন্তু ব্যয় হয় ৩৫,০০০ হেজাৰ টকা, তেতিয়া পৰিয়ালটোৰ ৫,০০০ হেজাৰ টকাৰ ঘাটি হয়। তেনে ক্ষেত্ৰত পৰিয়ালটোৱে পৰিস্থিতি নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে সঞ্চয়ৰ টকা ব্যৱহাৰ কৰে বা ঋণ ল'ব লগাত পৰে। সেয়েহে এনে বাজেটৰ পৰা পৰিয়ালৰ লাভ নহয়।

(গ) সুমতায়ুক্ত বাজেট (Balanced budget) : এনে বাজেট আনুমানিক আয় আৰু ব্যয় সমান হয়। অৰ্থাৎ আয় আৰু ব্যয়ৰ মাজত পাৰ্থক্য নাথাকে। ধৰা এটা পৰিয়ালৰ আয় ৩০,০০০ হেজাৰ টকা আৰু ব্যয়ও ৩০,০০০ হেজাৰ টকা সেয়েহে এনে বাজেটৰ পৰা 'লাভ' বা 'লোকচান' একো নহয়।

(খ) 'বাজেট' কৰাৰ লক্ষ্য আৰু গুৰুত্ব (Objective and Importance of budget) :

(i) বাজেট কৰাৰ বিভিন্ন লক্ষ্য (Objective and Planning budget) :

পৰিয়ালৰ বাবে বাজেট কৰোতে কেতবোৰ লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য আগত ৰাখি কৰা হয়, সেইবোৰ হ'ল—

(ক) আয় চাই ব্যয় কৰা অৰ্থাৎ পৰিয়ালৰ খৰছৰ পৰিমাণ আয়ৰ তলত ৰখা।

(খ) অদৰ্কাৰী বা অলাগতিয়াল ব্যয় কৰ্তন কৰাটো হ'ল আন এক লক্ষ্য।

L.P. 67 C N 6

(গ) পৰিয়ালৰ সদস্যসকলৰ প্ৰয়োজন সময়মতে, সঠিকভাৱে পূৰণ কৰাটো হ'ল বাজেট কৰাৰ আন এক লক্ষ্য।

(ঘ) পৰিয়ালৰ হুস্ম্যাৰী আৰু দীৰ্ঘম্যাদী লক্ষ্যসমূহ পূৰণ কৰা। উদাহৰণ স্বৰূপে এটা পৰিয়ালৰ নিজাকৈ 'ঘৰ' বা ফ্লেট এটা লোৱা বা সকলো ল'ৰা-ছোৱালীকে উচ্চ শিক্ষা দিয়াটো লক্ষ্য হ'ব পাৰে। এই লক্ষ্য পূৰণৰ বাবে আগৰে পৰা সজাগ হৈ পৰিয়ালৰ আয় 'বাজেট' কৰি পৰিচালনা কৰিব লগাত পৰে। আৰু লক্ষ্য পূৰণত সহায় হয়।

(ঙ) 'সঞ্চয়' কৰাৰ লক্ষ্যৰেও বাজেট কৰাৰ প্ৰয়োজন হয়।

(ii) বাজেট কৰাৰ গুৰুত্ব (Importance of Planning Budget) :

পৰিয়ালৰ মাহিলি আয়, ব্যয় কৰাৰ বাবে 'বাজেট' কৰি ল'লে পৰিয়ালটোৰ বিভিন্ন ধৰণৰ সহায় হয় সেইবোৰ হ'ল—

(ক) পৰিয়ালৰ বিভিন্ন শিতানৰ বাবে খৰছ ধাৰ্য কৰিলে, সুচাৰুৰূপে ব্যয় কৰাত সহায় কৰে।

(খ) ভৱিষ্যতৰ বাবে 'সঞ্চয়' কৰাত যথেষ্ট সহায় কৰে। কিয়নো বাজেট প্ৰস্তুতি কৰোঁতেই সঞ্চয়ৰ শিতানত আছুতিয়াকৈ অৰ্থ ধাৰ্য কৰিব পাৰি।

(গ) বাজেটৰ যোগেদি অৰ্থাৎ বাজেট কৰিলে পৰিয়ালৰ পৰিশোধ কৰিবলগীয়া 'কৰ' (Tax) বিল, ধাৰৰ কিস্তি আদি সময়মতে দিব পাৰি।

(ঘ) বাজেটে সকলোকে বিশেষকৈ গৃহিণী গৰাকীক 'সু-গ্ৰাহিকা' হোৱাত সহায় কৰে।

(ঙ) ব্যয়ৰ পৰিকল্পনা কৰাৰ ফলত, আয় কেনে ধৰণেৰে ব্যয় হৈছে তাৰ বিষয়ে সকলোৰে জানিব পাৰে অৰ্থাৎ খৰচৰ দিশসমূহৰ স্বচ্ছতা ৰাখিব পাৰি আৰু ভৱিষ্যতৰ বাবে পৰিকল্পনা কৰাত সহায় হোৱাৰ লগতে, সকলোৰে মাজত এক সু-সম্বন্ধ গঢ়ি উঠাত সহায় হয়।

(চ) এই বিলাকৰ উপৰিও বাজেটৰ সহায়েৰে ব্যয় সংকোচন কৰাতো সহায় হয়। ফলত ঋণ লোৱাৰ পৰাও বিৰত ৰাখিব পাৰি।

ওপৰত উল্লেখ কৰা দিশবোৰ যদি ভালকৈ লক্ষ্য কৰা তেতিয়া দেখিবলৈ পাবা বাজেটে কিমান ধৰণেৰে আমাক সহায় কৰে।

(গ) বাজেট কৰাৰ বিভিন্ন 'চাপ' বা 'স্তৰ' সমূহ (Steps in planning budget) :

এখন বাজেট কৰোঁতে বিভিন্ন স্তৰ অনুসৰণ কৰিবলগীয়া হয়, সেই স্তৰসমূহ হ'ল—

(i) প্ৰথমে পৰিয়ালটোৰ নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা সামগ্ৰী আৰু সেৱা সমূহৰ তালিকা প্ৰস্তুত কৰা।

(ii) দ্বিতীয়তে মাহটোত বা সেই সময়ছোৱাত পৰিয়ালটোলৈ অহা সকলো উৎসৰ আয় হিচাপ কৰি মুঠ আয়ৰ পৰিমাণ উলিয়াই ল'ব লাগিব।

(iii) প্ৰত্যেক শিতানত হ'বলগীয়া আনুমানিক ব্যয়ৰ পৰিমাণ নিৰ্দ্ধাৰণ কৰি, সৰ্বমুঠ ব্যয়ৰ পৰিমাণ উলিয়াই ল'ব লাগিব।

(iv) চতুৰ্থতে, আনুমানিক 'আয়' আৰু 'ব্যয়'ৰ মাজত সমতা স্থাপন হৈছে নে নাই অৰ্থাৎ আয়ৰ পৰিমাণ, ব্যয়ৰ পৰিমাণৰ লগত মিলিছেনে, বেছি বা কম হৈছে নেকি তাক লক্ষ্য কৰিব লাগে।

(v) বাজেটখন প্ৰস্তুত কৰাৰ পাছত, সঠিক হৈছে নে নাই তাক চকু দিব লাগে অৰ্থাৎ বাজেটখনত সকলো শিতান সামৰি লোৱা হৈছে নে নাই, সেই দিশটো মন কৰিব লাগে। যদি কিবা জৰুৰী হয় বা সামগ্ৰীৰ দামৰ সাল-সলনি হ'লে, পূৰণ কৰিব পাৰিবনে নোৱাৰে ইত্যাদি দিশবোৰ চাব লাগে।

তোমালোকে বাজেট প্ৰস্তুত কৰাৰ স্তৰ কেইটাৰ বিষয়ে গম পোৱা। এখন বাজেট তৈয়াৰ কৰিব পাৰিবানে? যদি তোমাৰ পৰিয়ালত বাজেট তৈয়াৰ

কৰাৰ কোনো অভ্যাস নাই, তেনে ক্ষেত্ৰত মা-দেউতাক বাজেট প্ৰস্তুত কৰাত সহায় কৰিব পাৰা।

এটা পৰিয়ালৰ মাহেকীয়া বাজেটৰ এখন আৰ্হি বা নমুনা তলত দিয়া হৈছে।

ধৰা, বৰুৱা পৰিয়ালৰ পিতৃ-মাতৃ দুয়োজনেই চাকৰিয়াল নিজৰ ঘৰত থাকে, ঘৰটোৰ এটা অংশ ভাড়া লৈ দিয়ে। ল'ৰা-ছোৱালী দুটা, ল'ৰাটোৱে

হোষ্টেলত থাকি পঢ়ি আছে আৰু ছোৱালীজনীয়ে স্থানীয় কলেজত বাছেৰে অহা-যোৱা কৰি পঢ়ি আছে, পৰিয়ালৰ তিনিওজনেৰে একোটাকৈ ম'বাইল ফোন আছে, বৰুৱা আৰু তেওঁৰ পৰিবাৰে স্কুটাৰেৰে অফিচলৈ অহা-যোৱা কৰে, বৰুৱাৰ ঘৰত তেখেতৰ মাকো থাকে সেয়েহে পৰিয়ালটোৰ মুঠ সদস্যৰ সংখ্যা হ'ল— পাঁচজন,

পৰিয়াললৈ অহা আয়ৰ পৰিমাণ হ'ল—

বৰুৱাৰ—	২৫,০০০	টকা (মাহেকত)
পৰিবাৰৰ—	১৬,০০০	" "
ঘৰ ভাড়া—	৩,০০০	" "
মুঠ—	৪৪,০০০	টকা

পৰিয়ালৰ বিভিন্ন শিতানত হ'বলগীয়া ব্যয় হ'ব—

খাদ্য—	১৮,০০০	টকা
গৃহ (চাফ-চিকুণ কৰা, লাইটৰ বিল)—	২,০০০	"
কাপোৰ-কানিৰ—	৮০০	"
শিক্ষাত—	১০,০০০	"
যাতায়ত—	১,৫০০	"
ফোনত—	১,৫০০	"
বাতৰি কাকত, আলোচনী—	৩০০	"
স্বাস্থ্য—	১০০০	"
ফুৰা-চকা, চিনেমা আদি আমোদ	১০০০	"
সঞ্চয়	৪,৫০০	"
অন্যান্য খৰচ (গেচ, উপহাৰ, দান)	২,৫০০	"
ঋণৰ কিস্তি	১০০০	"

ওপৰত উল্লেখ কৰা বিভিন্ন শিতানত ব্যয়সমূহ আনুমানিক ধৰা হৈছে।

(৪) হিচাপ ৰখাৰ গুৰুত্ব আৰু বিভিন্ন প্ৰণালী (Account Keeping) :

পৰিয়ালৰ অৰ্থ পৰিচালনাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা আন এক সঁজুলি হ'ল— হিচাপ ৰখা অৰ্থাৎ যিমান পৰিমাণৰ অৰ্থ ব্যয় কৰা হয়, সেই ব্যয়ৰ পৰিমাণ লিখি ৰখা বা বিভিন্ন শিতানত খৰচ কৰোতে পোৱা ৰহিদ, বিল আদি সংৰক্ষণ কৰা। ই হ'ল এক নিৰ্দিষ্ট সময়ত হোৱা ব্যয়ৰ পৰিমাণৰ বিস্তৃত বিৱৰণ।

সচৰাচৰ বেছিভাগ মানুহে ব্যয় কৰা টকাৰ পৰিমাণৰ হিচাপ ৰাখিব নিবিচাৰে বা বহুতৰে মাজত সেই অভ্যাসটো থকা দেখা নাযায়। কেতিয়াবা খৰচৰ বাবে পৰিকল্পনা কৰিলেও খৰচৰ হিচাপ ৰখাৰ অভ্যাস নাথাকে।

তোমালোকে জেপ খৰছৰ (Pocket Money) বাবে যি পইছ পোৱা তাৰ খৰচৰ হিচাপ ৰাখানে? আকৌ যদি ৰাখা, লিখিত ভাবে নে মৌখিক ভাবে ৰাখা? যদি তুমি মন কৰা, বন্ধুবৰ্গক সোধা হয়তো বেছি ভাগেই উত্তৰ দিব যে তেওঁলোকে নাৰাখে। যদি ৰাখে মৌখিকভাৱেহে ৰাখে। অতি কম সংখ্যাকেহে লিখিত ভাবে ৰাখে বুলি গম পাবা। যদি কাৰণটো জানিব বিছাৰা তেতিয়া হয়তো ক'ব এলাহ লগাৰ কথা বা প্ৰয়োজন অনুভৱ নকৰাৰ কথা। কিন্তু যদি হিচাপ ৰখা হয় তেতিয়া তাৰ পৰা যথেষ্ট সহায় হয়।

(i) হিচাপ ৰখাৰ সুবিধা বা গুৰুত্ব (Advantages or Importance of Keeping record) :

যিকোনো দিশত ব্যয় কৰাৰ পাছত সেই ব্যয়ৰ পৰিমাণ লিখি ৰাখিলে যথেষ্ট সুবিধা হয়। সেই সুবিধাবোৰ হ'ল—

(i) ইয়াৰ যোগেদি কোন ভাগত কিমান ব্যয় বা খৰছ হৈছে তাক জানিব পাৰি।

(ii) হিচাপ ৰখাৰ বাবে এটা মাহৰ ব্যয়ৰ পৰিমাণৰ লগত আন এটা মাহৰ ব্যয়ৰ পৰিমাণ তুলনা কৰিবলৈ সহজ হয়।

(iii) পৰিয়ালৰ আয় সঠিক দিশত ব্যয় হৈছে নে নাই তাক জনাব লগতে ভৱিষ্যতৰ বাবে পৰিকল্পনা কৰাত সহায় হয়।

(iv) খৰচৰ হিচাপ ৰাখিলে আগতে পৰিশোধ কৰা বিল লৈ যদি কেতিয়াবা ভুল বুজা-বুজি হয় তাক দূৰ কৰাত সহায় হয়। ধৰা তোমাৰ বন্ধুৰ পৰা তুমি টকা ধাবলৈ লৈছিল আৰু ঘূৰাই দিলা। কিন্তু বন্ধুৱে পাহৰি যদি আকৌ বিচাৰে তেতিয়া লিখা থাকিলে তেওঁক দেখুৱাই দিব পাৰিবা। কিন্তু যদি লিখা নাথাকে তেতিয়া ভুল বুজা-বুজি হ'ব বা তুমি আকৌ দিব লগা হ'ব পাৰে।

(v) ইয়াৰ যোগেদি অযথা খৰছৰ পৰিমাণ কমাব পাৰি বা ৰোধ কৰিব পাৰি।

(ii) হিচাপ ৰখাৰ প্ৰণালী (ways of Keeping Accounts)

হিচাপ দুই ধৰণেৰে ৰাখিব পাৰি, যেনে—
গোপী
(১) দৈনিক খৰছৰ হিচাপ ৰাখি
(২) কেছবুকৰ জৰিয়তে।

(১) দৈনিক হিচাপ : এই প্ৰকাৰত এটা পৰিয়ালৰ বিভিন্ন দিশত হোৱা খৰচসমূহ এখন সাধাৰণ বহীত বা ডায়েৰীত লিখি ৰখা হয়। এনে কৰোতে বহীৰ এটা পৃষ্ঠাৰ এটা ফালত তাৰিখ লিখি আনটোত বিভিন্ন শিতানৰ খৰচসমূহ লিখা হয়। এইদৰে প্ৰত্যেক দিনৰ খৰচ লিখি শেষত সৰ্বমুঠ খৰচৰ হিচাপ উলিয়াব পাৰি। কিছুমান সামগ্ৰীৰ ক্ষেত্ৰত যদি খৰচ সঞ্চিত, পৰেকত বা মাহেকত কৰা হয় তেনে কৰাত বেলেগ পৃষ্ঠাত লিখি ৰাখিব পাৰি। দৈনিক হিচাপ ৰখাৰ এক নমুনা সিঁপিঠিত দিয়া হৈছে।

এটা পৰিয়ালৰ এদিনৰ হিচাপ আৰু এমাহৰ হিচাপৰ তালিকাৰ নমুনা

'ক'

তাৰিখ	ক্র.নং	সামগ্ৰী	পৰিমাণ	টকা
১.১০.১০	১	গাখীৰ	১ লিটাৰ	৩০.০০
	২	ব্ৰেড (সৰু)	১ টা	১০.০০
	৩	কল	৬ টা	২০.০০
	৪	পাছলি (তিনি ধৰণৰ)	১ কে.জি.	৭০.০০
	৫
	৬

'খ'

মাহ অক্টোবৰ	ক্র.নং	সামগ্ৰী	পৰিমাণ	টকা
	১	চাউল	২০ কে.জি.	৮০০.০০
	২	দাইল	৫ কে.জি.	৪০০.০০
	৩	তেল	৪ লি.	৩৬০.০০
	৪	চাবোন, চাৰ্ফ	৩০০.০০
	৫	নিমখ	১ কে.জি.	১২.০০
	৬

(২) কেছ বুক (Cash book) :

পৰিয়াল এটাৰ খৰচৰ হিচাপ কেছবুকত (Cash book) লিখিও ৰাখিব পাৰি। ইয়াত এখন বহী লৈ বহীখনৰ এটা পৃষ্ঠাৰ বাওঁপিঠিত 'ক্ৰেডিট' অৰ্থাৎ পৰিয়াললৈ অহা আয়ৰ পৰিমাণ আৰু সোঁপিঠিত পৰিয়ালত হোৱা খৰচৰ পৰিমাণ লিখি ৰাখিব পাৰি।

এনে ধৰণৰ কেছবুক ৰাখিলে গৃহীণী গৰাকীয়ে পৰিয়ালটোলৈ কিমান পৰিমাণৰ টকা আহিছে, ক'বপৰা

আহিছে আৰু ক'ত ক'ত খৰচ হৈছে ইত্যাদি নানান কথা জানিব পাৰিব। ইয়াৰ উপৰিও যদি কোনো দিশত ভৱাতকৈ বেছি খৰচ হয়, তাকো কৰ্ত্তন কৰাত সহায় হয়। কেছবুকৰ যোগেদি আয় আৰু ব্যয়ৰ মাজত সমতা স্থাপন কৰাত, ভৱিষ্যতৰ বাবে সঞ্চয় কৰিবলৈও সহায়ক হয়।

এই কেছবুক বজাৰত কিনিবলৈ পোৱা যায় য'ত, সুন্দৰকৈ 'আয়' আৰু 'ব্যয়'ৰ দুটা দিশ প্ৰিন্ট কৰা থাকে। আমি বেজিষ্টাৰ বহী ব্যৱহাৰ কৰিও এনে

হিচাপ ৰাখিব পাৰো, কেছবুক লিখাৰ এটা নমুনা তলত দাঙি ধৰা হৈছে।

আয় (ক্রেডিট)			ব্যয় (ডেবিট)		
তাৰিখ	শিতান	পৰিমাণ	তাৰিখ	শিতান	পৰিমাণ
১.১০.১০	আগৰ মাহৰ পৰা অহা টকা	১০০০	২.১০.১০	পেট্ৰ'ল	৫০০
৩.১০.১০	বেতন	২৫,০০০	৪.১০.১০	খাদ্য সামগ্ৰী	৮,০০০
			৫.১০.১০	ঘৰভাড়া	৩,৫০০
			৭.১০.১০	মাছুল (Fees)	৩,০০০
			৮.১০.১০	শাক-পাছলি	১,০০০
				ফলমূল	
				অন্যান্য গেছ আদি	
২৫.১০.১০	বেঞ্চৰ পৰা উলিওৱা টকা	২,০০০		পেট্ৰ'ল	৫০০
			১০.১০.১০	কাগজৰ বিল	২০০
			১৫.১০.১০	অন্যান্য	১,৫০০
			১৮.১০.১০	খাদ্য	৪,৫০০
				মাছ, মাংস	
				
			২৬.১০.১০	L.I.C. প্ৰিমি.	১,৫০০
				আন খৰছ	২,৫০০
				(পেট্ৰ'ল)	
				ৰাহি	১,২০০
	মুঠ	২৮,০০০			২৮,০০০

ওপৰত উল্লেখ কৰা দুইটা ধৰণেৰে খৰচৰ হিচাপ ৰাখিব পাৰি। কেনেকৈ পৰিয়ালৰ আয় খৰচ হৈছে নমুনা কেইখন লক্ষ্য কৰিলে দেখিবলৈ পাবা।

তোমালোকেও এনে ধৰণেৰে খৰচৰ পৰিমাণ লিখি ৰাখিব পাৰা।

মূলভাৰ

- ☆ পৰিয়ালৰ বাজেট হ'ল 'আয়' ব্যয় কৰিবৰ বাবে আগতিয়াকৈ কৰা পৰিকল্পনা।
- ☆ বাজেট প্ৰস্তুত কৰাৰ লক্ষ্য হ'ল পৰিয়ালৰ আয় চাই ব্যয় কৰা অৰ্থাৎ আয় আৰু ব্যয়ৰ মাজত সমতা স্থাপন কৰা।
- ☆ পৰিয়ালৰ অৰ্থ পৰিচালনা কৰাত বাজেটে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা গ্ৰহণ কৰে।
- ☆ বাজেট প্ৰস্তুত কৰাৰ পাঁচটা স্তৰ বা চাপ আছে, পৰিয়ালৰ হিচাপ হ'ল নিৰ্দিষ্ট সময়ত পৰিয়াললৈ অহা আয় আৰু ব্যয় কৰা পৰিমাণৰ এক লিখিত ৰূপ।
- ☆ হিচাপ প্ৰণালীবদ্ধভাৱে দুই ধৰণেৰে ৰাখিব পাৰি— (ক) দৈনিক হিচাপ (খ) কেছবুকৰ যোগেদি।
- ☆ হিচাপ ৰাখিলে পৰিয়ালৰ এটা নিৰ্দিষ্ট সময়ত কোন কোন শিতানত কিমান পৰিয়ালৰ খৰচ হৈছে তাৰ বিষয়ে জনাত সহায় হয়।
- ☆ পৰিয়ালৰ লক্ষ্যসমূহ পূৰণ হোৱাত হিচাপে যথেষ্ট সহায় কৰে।

প্ৰশ্নাবলী

- ১। অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :
 - ক) বাজেট কি?
 - খ) বাজেটৰ মূল নীতি কি?
 - গ) হিচাপ ৰক্ষা বুলিলে কি বুজা?
 - ঘ) হিচাপ ৰক্ষাৰ পদ্ধতি কেইটা উল্লেখ কৰা।
 - (ঙ) বাজেট কেই প্ৰকাৰৰ?
- ২। চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :
 - ক) বাজেট কৰাৰ দুটা লক্ষ্য উল্লেখ কৰা।
 - খ) বাজেটৰ গুৰুত্ব কি?
 - গ) হিচাপ কৰাৰ দুটা সুবিধা লিখা।
 - ঘ) হিচাপ ৰক্ষাৰ যিকোনো এটা পদ্ধতি উল্লেখ কৰা।
- ৩। দীঘল উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :
 - ক) বাজেটৰ সংজ্ঞা দিয়া। বাজেট প্ৰস্তুত কৰোতে অনুসৰণ কৰা চাপ বা স্তৰ (steps) সমূহৰ বিষয়ে লিখা।
 - খ) বাজেট কৰাৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে বহলাই লিখা।
 - গ) পৰিয়ালৰ বাজেট কৰাৰ লক্ষ্যসমূহ উল্লেখ কৰা।
 - ঘ) বাজেটৰ প্ৰকাৰসমূহৰ বিষয়ে লিখা।
 - ঙ) 'হিচাপ ৰক্ষা' বুলিলে কি বুজা? হিচাপ ৰক্ষাৰ প্ৰকাৰকেইটা উল্লেখ কৰা।
 - চ) হিচাপ ৰক্ষাৰ সুবিধাসমূহৰ বিষয়ে লিখা।

দশম অধ্যায় সঞ্চয় আৰু বিনিয়োগ (Savings and Investment)

১০.১ পাতনি (Introduction) :

আগৰ পাঠটিত 'আয়'ৰ বিষয়ে গম পোলা আৰু আয়ৰ পৰিচালনা পদ্ধতিৰ বিষয়েও কিছু কথা জানিব পাৰিলা। তোমালোকৰ বেছিভাগকে পিতৃ-মাতৃয়ে দৈনন্দিন খৰচৰ বাবে 'জেপ খৰচ' (Pocket money) দিয়ে। সেই পইছা আছুতীয়াকৈ কিয় ৰাখা? হয়তো কেতিয়াবা অসুবিধাত পৰা বুলি বা নিজে বিচৰা বস্তু গোটাৰ বাবে বা বন্ধুক উপহাৰ আদি দিবৰ বাবে নহয়নে? তোমালোকৰ দৰে, পৰিয়ালৰ আয়ো পৰিচালনা কৰোঁতে ভৱিষ্যতৰ বাবে আছুতীয়াকৈ ৰখা হয় যাক আমি 'সঞ্চয়' বুলি কওঁ। এই পাঠটি পঢ়াৰ পিছত তলত দিয়া দিশবোৰ জানিবলৈ সহজ হ'ব।

- সঞ্চয় কি?
- সঞ্চয়ৰ প্ৰয়োজনীয়তা
- বিনিয়োগৰ ধাৰণা
- সঞ্চয় আৰু বিনিয়োগৰ পাৰ্থক্য
- বিনিয়োগৰ সুবিধা
- সঞ্চয় আৰু বিনিয়োগৰ অনুষ্ঠান—
বেংক, পষ্টঅফিচ, বীমা নিগম আদি
- বিনিয়োগৰ পদ্ধতি নিৰ্বাচনৰ ভিত্তি

ক) সঞ্চয়ৰ অৰ্থ (Meaning of Savings) :

আয়ৰ এক অংশ ভৱিষ্যতে ব্যৱহাৰ কৰাৰ অৰ্থে আছুতীয়াকৈ ৰখাকে সঞ্চয় বুলি কোৱা হয়। সাধাৰণতে মানুহে তেওঁৰ আয়ৰ অধিক অংশ প্ৰয়োজন সমূহ পূৰণ কৰাত ব্যয় কৰে আৰু অলপ ভৱিষ্যতে ব্যৱহাৰ কৰিবৰ বাবে বেলেগে ৰাখে। এইদৰে আছুতীয়াকৈ ৰখাটোকেই সঞ্চয় বোলা হয়।

'সঞ্চয়' শব্দৰ অৰ্থ হ'ল ভোগ কৰাৰ পৰা আঁতৰি থকা। Varghese, Ogale আৰু Srinivasan মতে, 'সঞ্চয় হ'ল ভৱিষ্যতৰ ভোগৰ বাবে বৰ্তমানৰ ভোগৰ পৰা আঁতৰি থকা' সকলো মানুহে নিজৰ নিৰাপত্তাৰ কথা চিন্তা কৰে আৰু আশা আকাঙ্ক্ষা পূৰণ কৰিব বিচাৰে। সেয়েহে আয়ৰ এক অংশ আঁতৰাই ৰাখি থয়। সঞ্চয়ক আয় আৰু ব্যয়ৰ মাজৰ পাৰ্থক্য বুলিও আখ্যা দিব পাৰি। ধৰা তোমালোকৰ পৰিয়ালৰ মাহিলী আয় ২৫,০০০ হেজাৰ টকা আৰু সকলোতে খৰচ হয় ২২,৫০০ টকা। বাকী ২,৫০০ টকা আছুতীয়াকৈ ৰাখে। তেতিয়া তোমালোকৰ মাহেকীয়া সঞ্চয় হ'ব ২,৫০০ টকা। যদিহে স্থিৰ পৰিমাণৰ টকা নিয়াৰিকৈ থোৱা নহয় সঞ্চয়ৰ পৰিমাণ পৰিৱৰ্তন হৈ থাকিব।

আয় — ব্যয় সঞ্চয়

সঞ্চয় আৰু বিনিয়োগ

সঞ্চয়ৰ সংজ্ঞা আমি এনেদৰে দিব পাৰো—
'ভৱিষ্যতে ব্যৱহাৰ আৰু আশা, আকাঙ্ক্ষা পূৰণ কৰিবৰ বাবে, বৰ্তমানৰ আয়ৰ এক অংশ আছুতীয়াকৈ ৰখাই হ'ল সঞ্চয়'।

আমি এতিয়া চাওঁচোন, সঞ্চয়েনো পৰিয়াল এটাক কেনেদৰে সহায় কৰে।

খ) সঞ্চয়ৰ গুৰুত্ব (Importance of Savings) :

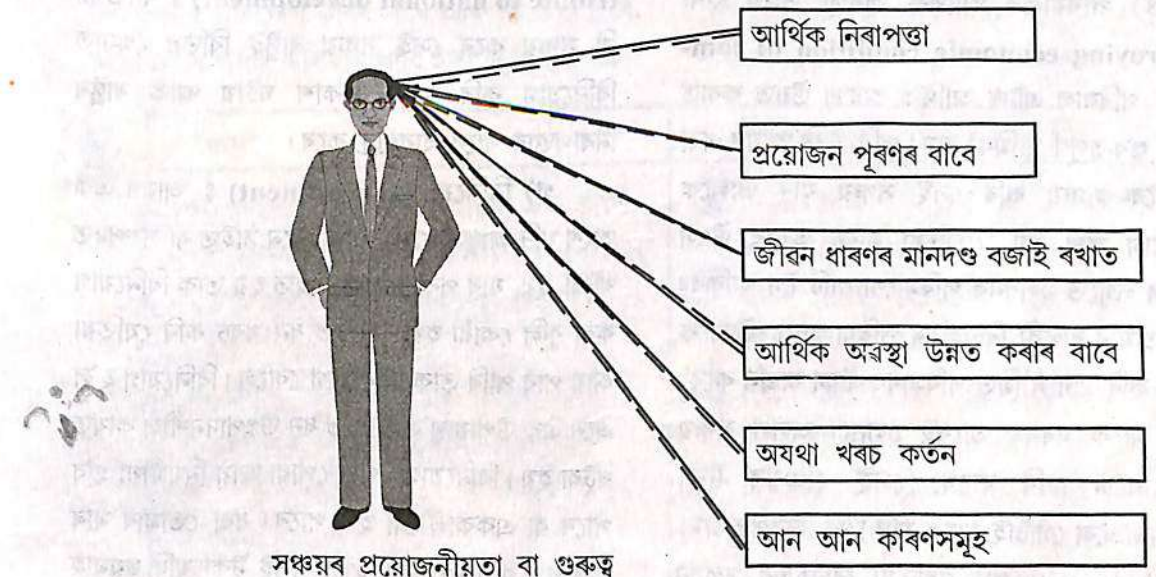
পৰিয়ালৰ আৰ্থিক দিশৰ অগ্ৰগতিত সঞ্চয়ে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা লয়।

১) পৰিয়ালৰ আৰ্থিক নিৰাপত্তা (Economic Security) : সঞ্চয়ৰ যোগেদি পৰিয়ালৰ সদস্য সকলে নিৰাপত্তা অনুভৱ কৰিব পাৰে। কিয়নো আমি কোনেও ভৱিষ্যতৰ কথা নাজানো। আমাৰ যিকোনো মুহূৰ্ততে যিকোনো ধৰণৰ ঘটনা ঘটিব পাৰে বা বিপদ আহিব পাৰে। তেনে সময়ত বহুত অৰ্থৰ প্ৰয়োজন হয়, তেতিয়া সঞ্চয়ে যথেষ্ট সহায় কৰে আৰু ইয়াৰ বাবে

পৰিয়ালৰ সদস্য সকলেও নিৰাপত্তা অনুভৱ কৰে।

কেতিয়াবা কিবা কাৰণত পৰিয়ালৰ উপাৰ্জন কৰা ব্যক্তিজন নিলম্বিত বা চাকৰি হেৰুৱাব পাৰে বা আন সমস্যাত পৰিব পাৰে। তেতিয়া যদি সঞ্চয় থাকে তাক ব্যৱহাৰ কৰি পৰিস্থিতি মোকামিলা বা সমস্যা সমাধান কৰিব পাৰি। ধৰা, তোমাৰ বন্ধু 'বাণীৰ' দেউতাকে কাম কৰা প্ৰতিষ্ঠানটো বন্ধ হৈ গ'ল। তেতিয়া তাইৰ দেউতাকৰ চাকৰি নোহোৱা হ'ল ফলত বাণীৰ হ'ল পৰিয়ালৰ আৰ্থিক নাটনিয়ে দেখা দিলে। যদি বাণীৰ দেউতাকে ভালকৈ সঞ্চয় কৰি থৈছিল তেতিয়া সমস্যা সমাধান কৰিবলৈ সহজ হ'ব।

ইয়াৰ উপৰিও মানুহে এটা নিৰ্দিষ্ট বয়সলৈকেহে কাম কৰাৰ অৰ্থাৎ অৰ্জন কৰাৰ ক্ষমতা থাকে। তাৰ পিছত সেই ক্ষমতা কমি যায় বা নোৱাৰা হয়। তেতিয়া ব্যক্তিয়ে নিজে বা পৰিয়াল চলাবৰ বাবে সঞ্চয়কেই ব্যৱহাৰ কৰে। সেয়েহে বৃদ্ধ বয়সৰ নিৰাপত্তাৰ বাবে সঞ্চয় কৰাৰ প্ৰয়োজন।



২) পৰিয়ালৰ প্ৰয়োজন পূৰণ (Fulfilling Needs of the Family) : প্ৰত্যেক পৰিয়ালৰ কেতবোৰ প্ৰয়োজন থাকে আনকি একেটা পৰিয়ালৰ বিভিন্নজন সদস্যৰো বেলেগ বেলেগ প্ৰয়োজন থাকিব পাৰে এনে প্ৰয়োজন সমূহ পূৰণ কৰিবৰ বাবে যথেষ্ট অৰ্থৰ প্ৰয়োজন হয়, যিটো সঞ্চয়ৰ যোগেদি পূৰণ কৰিব পাৰি। ধৰা তোমালোকৰ পৰিয়ালত সকলো ল'ৰা-ছোৱালীয়ে উচ্চ শিক্ষা পোৱাটো প্ৰয়োজন বুলি গণ্য কৰা হয়। সেই প্ৰয়োজন পূৰণৰ বাবে যথেষ্ট অৰ্থৰ প্ৰয়োজন হয়, যিটো সঞ্চয়ৰদ্বাৰা কৰিবলৈ সহজ হৈ পৰিব।

৩) জীৱন-ধাৰণৰ মানদণ্ড বজাই ৰখা (Maintenance of Standard of living) : প্ৰত্যেক পৰিয়ালৰ নিজস্ব মানদণ্ড থাকে আৰু সেই অনুসৰি পৰিয়াল পৰিচালনা হয়, মানদণ্ড বজাবৰ বাবে কেতবোৰ সা-সামগ্ৰীৰ প্ৰয়োজন হয়। সেইবোৰ অধিগ্ৰহণত সঞ্চয়ে সহায় কৰিব পাৰে।

৪) পৰিয়ালৰ আৰ্থিক অৱস্থা উন্নত কৰা (Improving economic condition of family) : পৰিয়াল এটাৰ আৰ্থিক অৱস্থা উন্নত কৰাত ই এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা লয়। পৰিয়ালৰ আয়ৰ পৰা নিয়াৰিকৈ সঞ্চয় কৰি সেই সঞ্চয় যদি ভালকৈ বিনিয়োগ কৰা হয়, তেতিয়া নতুন আয়ৰ উৎস পোৱাৰ লগতে মূলধনৰ পৰিমাণো বাঢ়ি গৈ থাকিব। ধৰা তোমাৰ বান্ধৱী ৰিচাইতৰ পৰিয়ালত দেউতাকে চাকৰি কৰি এটা সীমিত পৰিমাণৰ টকা অৰ্জন কৰে। ৰিচাইত মাকে ঘৰখন তাৰেই চলায়। অলপ সঞ্চয় নিয়মীয়াকৈ কৰি ৰাখে, সেই সঞ্চয়ৰ টকা কেইবামাহৰো গোটাই মাকে যদি স্থিৰ হিচাপত জমা (fixed deposit) থয় তেতিয়া ৰিচাইতৰ মূলধন

বাঢ়িব, তাৰ পৰা যি সূত পাব সেইয়া আয় হ'ব।

৫) সঞ্চয়ৰ যোগেদি অযথা খৰচৰ কৰ্ত্তনৰ সম্ভৱ হয় (Possible to cut down unnecessary expenditure) : যদি আমাৰ সঞ্চয় কৰাৰ অভ্যাস থাকে তেতিয়া আমি কিছুমান প্ৰয়োজন নোহোৱা খৰচ কৰ্ত্তন কৰিব পাৰো। আমাৰ হাতত যদি টকা-পইছা অলপ বেছিকৈ থাকে তেতিয়া আমি লগা বা নলগা, দেখি ভাল লগা বস্তু কি নি খৰচ কৰি পেলাওঁ। কিন্তু এনে খৰচ বোধ কৰিব পাৰো সঞ্চয়ৰ যোগেদি। অৰ্থাৎ সঞ্চয়ে আমাক মিতব্যয়ী হ'বলৈ শিকায়।

৬) অন্যান্য সুবিধাসমূহ (Others) : সঞ্চয়ে আমাৰ যদি পুৰণা ধাৰ বা ঋণ থাকে তাক পৰিশোধ কৰাত সহায় কৰে। পৰিয়ালৰ অল্পম্যাদী আৰু দীৰ্ঘম্যাদী লক্ষ্য সমূহ পূৰণত এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা লয়।

৭) ৰাষ্ট্ৰৰ বিকাশত সঞ্চয়ৰ অৰিহণা (Contribute to national development) : ব্যক্তিয়ে যি সঞ্চয় কৰে সেই সঞ্চয় ৰাষ্ট্ৰই বিভিন্ন ক্ষেত্ৰত বিনিয়োগ কৰি ৰাষ্ট্ৰৰ বিকাশ ঘটায় আৰু ৰাষ্ট্ৰৰ নিৰাপত্তাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰে।

গ) বিনিয়োগ (Investment) : আয়ৰ এক অংশ যদি আছুতীয়াকৈ ৰাখি, এনে ঠাইত বা সম্পদত খটুৱা হয়, যাৰ পৰা আয় প্ৰবাহিত হয় তাক বিনিয়োগ কৰা বুলি কোৱা হয়। সঞ্চিত ধন খৰচ কৰি যেতিয়া আয় পাব পাৰি তাক বিনিয়োগ বোলে। বিনিয়োগ হ'ল এনে এক উপায় য'ত সঞ্চিত ধন উৎপাদনশীল কাৰ্যত খটুৱা হয়। বিনিয়োগৰ পৰা পোৱা আয় নিয়মীয়া হ'ব পাৰে বা এককালীনো হ'ব পাৰে। ধৰা তোমাৰ মাৰ হাতত ১০,০০০ টকা আছে সেই টকা যদি ছয়মাহ

সঞ্চয় আৰু বিনিয়োগ

বা এক বছৰৰ বাবে মাৰ হাততে ৰাখি থয়, তেতিয়া তাৰ পৰা একো আয় পাব নোৱাৰিব। আনহাতে যদি মায়ে ক'ৰবাত বিনিয়োগ কৰি বা খটুৱাই তাৰ পৰা কিছু পৰিমাণে হ'লেও আয় কৰিব পাৰিব। (যদি ৭% বছৰি সূতত থয় তেতিয়া ১০,৭০০ টকা পাব পাৰিব)

'বিনিয়োগ' বিভিন্ন ধৰণেৰে কৰিব পাৰি। যেনে বিত্তীয় অনুষ্ঠান— বেংক, বীমা নিগম, পষ্ট অফিচ আদি। তোমালোকে নিশ্চয় এই প্ৰতিষ্ঠান সমূহৰ কথা শুনিছা বা দেখিছা। তোমালোকৰ ভিতৰে কোনো কোনোৱে হয়তো এনে অনুষ্ঠানৰ লগত লেনদেন কৰাৰ অভিজ্ঞতাও আছে, নহয়নে? এই অনুষ্ঠান সমূহৰ বিভিন্ন আঁচনি থাকে, সময়ে সময়ে এই আঁচনিসমূহ সলনি কৰি থাকে। এই আঁচনি সমূহৰ জ্ঞান বিনিয়োগকাৰীৰ থকা প্ৰয়োজন। ইয়াৰ উপৰিও এনে অনুষ্ঠান সমূহৰ বিষয়ে জনা সকলোৰে দৰকাৰ। সঞ্চয় আৰু বিনিয়োগ কৰিবৰ বাবে থকা অনুষ্ঠানসমূহ কেনেধৰণেৰে পৰিচালনা হয়, কেনেধৰণেৰে পইছা সঞ্চয় কৰি বিনিয়োগ কৰিব পাৰি আৰু কি উপায়েৰে প্ৰয়োজনীয় পইছা উলিয়াব পাৰি ইত্যাদি বিষয়ে জ্ঞান

থাকিলে বিনিয়োগ কৰিবলৈ সহজ হৈ পৰে।

বিনিয়োগ বিত্তীয় অনুষ্ঠানত কৰাৰ বাদেও আন আন বহুত উপায়েৰে কৰিব পাৰি। যেনে— কোনো কোম্পানীত বা উদ্যোগৰ অংশীদাৰ পত্ৰ (share), বণ্ড (bond), ক্ৰয় কৰি, মাটি ক্ৰয় কৰি, সোণৰ বিস্কুট বা কইনছ (coins), সমবায় সমিতিৰ সদস্য হৈ ইত্যাদি। বৰ্তমান সময়ত 'ৰিয়েল ষ্টেট' আৰু 'সোণৰ মূল্য' বহুত বেছি। যোৱা বছৰটোৰ ভিতৰত (2009-2010) ১০ গ্ৰাম সোণৰ মূল্য ১৬,০০০ হেজাৰ টকাৰ পৰা ষাঢ়ি গৈ ২০,০০০ পৰ্যন্ত হৈছে। সেয়েহে মানুহে সোণ কি নি ৰাখিব পাৰে, অৰ্থাৎ সোণত বিনিয়োগ কৰাৰ প্ৰতি আগ্ৰহী হৈছে, ফলত সোণৰ চাহিদা বাঢ়িছে। সোণৰ দৰে, মাটি কি নি থলেও অৰ্থাৎ বিনিয়োগ কৰিলেও লাভ হয়।

(ঘ) সঞ্চয় আৰু বিনিয়োগৰ পাৰ্থক্য (Difference between savings and Investment) : 'সঞ্চয়' আৰু 'বিনিয়োগ' এই দুটা ধাৰণা এটাৰ আনটো পৰিপূৰক, যদিও পাৰ্থক্য নথকা নহয়। দুয়োটাৰে মাজত থকা পাৰ্থক্য তলত দাঙি ধৰা হৈছে।

সঞ্চয়	বিনিয়োগ
ক) সঞ্চয়ৰ অৰ্থ হ'ল আয়ৰ এক অংশ ভৱিষ্যতৰ বাবে আছুতীয়াকৈ ৰখা।	১) বিনিয়োগ হ'ল সঞ্চিত ধন উপাৰ্জনশীল কামত খটুৱা।
খ) ই সঞ্চয়কাৰীক নিৰাপত্তা দিয়ে।	২) ইয়াৰ (risk) লোকচান হোৱাৰ ভয় থাকে অৰ্থাৎ অনিশ্চয়তা থাকে।
গ) ইয়াৰ যোগেদি হোৱা আয়ৰ পৰিমাণ কম কিন্তু নিয়মীয়া।	৩) ইয়াৰ যোগেদি দ্ৰুতগতিত আয়ৰ পৰিমাণ বঢ়াব পাৰি।
ঘ) সঞ্চয় কৰিবৰ বাবে অনুষ্ঠানৰ প্ৰয়োজন হয়।	৪) বিনিয়োগ বিভিন্ন ধৰণেৰে কৰিব পাৰি। যেনে— ব্যৱসায়, সোণ, মাটি, কোম্পানীৰ অংশপত্ৰ ক্ৰয় কৰি ইত্যাদি।

সঞ্চয় আৰু বিনিয়োগৰ বিভিন্ন অনুষ্ঠানসমূহ (Different Intitution for savings and Investment) :

বেংক (Bank) : ই হ'ল বিত্তীয় প্রতিষ্ঠান য'ত ব্যক্তিয়ে নিৰাপদে টকা জমা ৰাখিব পাৰে আৰু প্ৰয়োজনত উলিয়াব পাৰে। ইয়াত টকা জমা কৰিলে জমাকাৰীয়ে, তেওঁ ৰখা টকাৰ বিপৰীতে সুত পায়। যিটো তিনিমাহ বা ছয়মাহ বা বছৰেকত জমা হয়। বেংকত টকা থোৱাৰ সুবিধা আছে যেনে—

(ক) বেংকত টকা থলে নিৰাপদে ৰাখিব পাৰি, হেৰুৱাৰ কোনো ভয় নাথাকে।

(খ) সঞ্চয় কৰা টকাৰ পৰা সুত হিচাপে 'আয়' কৰিব পাৰি।

(গ) সঞ্চয় কৰাৰ অভ্যাস গঢ় দিব পাৰি ফলত অলাগতিয়াল খৰচ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকিব পাৰি।

(ঘ) প্ৰয়োজনৰ সময়ত উলিয়াব পাৰি, টকা লৈ ফুৰাৰ ভয় বা বিপদ নাথাকে।

(ঙ) বেংকৰ নানান সুবিধাসমূহ যেনে ড্ৰাফট বনোৱা, মূল্যবান নথি-পত্ৰ, গহণা আদি লকাৰত (locker) ৰাখিব পাৰি।



বিনিয়োগৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰ অনুষ্ঠান

বেংকত টকা জমা কৰাৰ পদ্ধতিসমূহ (Methods of depositing money in the bank) :

বেংকত বিভিন্ন পদ্ধতিৰ সহায়েৰে টকা জমা থব পাৰি। যেনে— চলিত হিচাপ (current account), সঞ্চয়ী বা জমা হিচাপ (Saving deposit), স্থিৰ হিচাপ (fixed deposit), ৰেকাৰিং হিচাপ (Recurring deposit) আদি। তোমালোকে নিশ্চয় এইবোৰৰ নাম শুনিছা বা এনে পদ্ধতিৰে পইছা ৰাখিছা।

বেংকত টকা জমা কৰিবৰ বাবে প্ৰথমে এখন আবেদন কৰিব লাগে যাৰ বাবে এখন নিৰ্দিষ্ট ফৰ্ম থাকে। সেইখনত আবেদনকাৰীয়ে নিজৰ নাম, ঠিকনা, পৰিচয় পত্ৰ, ফটো আদি লিখি সেইবোৰৰ নথি-পত্ৰ ফৰ্মৰ লগত গাঁঠি এটা পৰিমাণৰ টকা সহ জমা দিব লাগে। ইয়াৰ লগতে জমাকাৰীয়ে নমুনা চহীৰ প্ৰ-পত্ৰও দিব লগা হয়। পাছত তেওঁ বেংকৰ পৰা এখন পাচবুক, চেকবুক বা টকা উঠোৱা শ্লিপ, জমাশ্লিপ পায়। ইয়াৰ সহায়েৰে জমাকাৰীয়ে বেংকৰ লগত টকা পইছাৰ আদান-প্ৰদান কৰে। তোমালোকে নিশ্চয় এনেধৰণৰ আদান-প্ৰদান কৰা দেখিছা বা শুনিছা। এতিয়া আমি সচৰাচৰ কৰি থকা কেইটামান পদ্ধতিৰ বিষয়ে জানো আহা—

(ক) চলিত হিচাপ (Current account) : সাধাৰণতে যি সকল ব্যক্তিয়ে ব্যৱসায় বাণিজ্য কৰে, কোন সময়ত কিমান পইছাৰ প্ৰয়োজন হ'ব তাৰ নিশ্চয়তা নাথাকে, গম নাপায় বা হঠাতে পইছা পায়, তেনেক্ষেত্ৰত এনে হিচাপে যথেষ্ট সহায় কৰে। সেয়েহে তেনে ব্যক্তিয়ে এই হিচাপত পইছা ৰাখে। ইয়াৰ পৰা পইছা উলিয়াই নিয়াৰ কোনো সীমা

নাথাকে অৰ্থাৎ প্ৰয়োজন অনুসৰি উলিয়াব পাৰি। ইয়াৰ সুতৰ হাৰ অতি কম।

(খ) সঞ্চয়ী বা জমা হিচাপ (Saving account) : যি কোনো মানুহেই এই হিচাপ খুলিব পাৰে। এনে হিচাপ খুলিবৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা টকাৰ পৰিমাণ বেলেগ অঞ্চলৰ বাবে বেলেগ হয়— গ্ৰাম্য অঞ্চলৰ বাবে ২৫০ টকা, Semi Urban-ৰ বাবে ৫০০ টকা, নগৰৰ বাবে ২০০০ টকা ইত্যাদি। এনে একাউন্টত টকা জমা দিয়াৰ কোনো নিৰিখ নাথাকে। জমাকাৰীয়ে ইচ্ছা অনুযায়ী থব পাৰে কিন্তু উলিয়াবৰ বাবে এটা নিৰিখ থাকে। এনে পদ্ধতিত টকা থ'লে জমাকাৰীক এটা নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণৰ সুত দিয়ে।

(গ) স্থিৰ হিচাপ (fixed deposit) : এনে হিচাপত টকা ৰাখিলে জমাকাৰীয়ে এটা নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণৰ টকা এটা নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ বাবে জমা ৰাখে। এই সময় বিভিন্ন হ'ব পাৰে আৰু যিটো সময়ৰ বাবে টকা ৰাখে সেই সময়ৰ আগতে উলিয়াব নোৱাৰে। ইয়াৰ সুতৰ হাৰো বেছি। অৱশ্যে নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ আগত যদি বিশেষ কাৰণত উলিয়াব বিচাৰে তেতিয়া সুতৰ পৰিমাণ কম পায়।

এই তিনিটাৰ উপৰিও জমাকাৰীয়ে আন আন আঁচনিৰ অধীনত বেংকত টকা জমা থব পাৰে। যেনে— ৰেকাৰিং জমা আঁচনি। কোনো কোনো বেংকত দুখিয়া মানুহৰ বাবে No Frills account নামেৰে account আছে য'ত মাত্ৰ ৫০ টকাৰে একাউন্ট খুলিব পাৰে আৰু ৫০,০০০ টকালৈ সঞ্চয় কৰিব পাৰে। এনে একাউন্টত চেক ব্যৱহাৰ নহয়।

বেংকত টকা আদান-প্ৰদান কৰিবৰ বাবে কেতবোৰ সঁজুলি ব্যৱহাৰ হয়। যেনে— চেক আৰু

জমা শ্লিপ।

জমা শ্লিপ : ই হ'ল বেংকত টকা জমা দিবৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা এখন ফৰ্ম। এই ফৰ্ম বেংকে যোগান ধৰে। ইয়াত জমাকাৰীয়ে তেওঁৰ নাম, একাউন্ট নাম্বাৰ, টকাৰ পৰিমাণ, তাৰিখ স্পষ্টকৈ লিখি টকা সহ জমা দিয়ে। ইয়াৰ যোগেদি জমাকাৰীয়ে তেওঁৰ নামত অহা চেক, ড্ৰাফট আদিও জমা দিব পাৰে।

চেক : বেংকৰ পৰা টকা উলিয়াবৰ বাবে এই পত্ৰ বা সঁজুলি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এইখন জমাকাৰীক বেংকে যোগান ধৰে। চেকৰ সহায়েৰে জমাকাৰীয়ে পৰিশোধ কৰিব লগীয়া নানান বিল, কৰ আদিও পৰিশোধ কৰে। চেক তিনি প্ৰকাৰৰ— অৰ্ডাৰ চেক, বিয়েৰাৰ চেক আৰু ক্ৰছড চেক।

অৰ্ডাৰ চেক (Order cheque) : এই চেকত 'অৰ্ডাৰ' শব্দটো থাকে। বিয়েৰাৰ শব্দটো কাটি দিয়া হয় আৰু যাৰ নামত চেকখন দিয়া থাকে তেওঁক টকাটো পৰিশোধ কৰা হয় বা তেওঁ যিজনৰ নামত নমিনেট কৰি চেকৰ পিছফালে স্বাক্ষৰ কৰে তেওঁক পৰিশোধ কৰে। এইচেকখন নিৰাপদ, হেৰালেও কোনো ভয় নাথাকে।

বিয়েৰাৰ চেক (Bearer cheque) : এই চেকৰ ওপৰত Pay বা bearer শব্দটো লিখা থাকে আৰু যিজন ব্যক্তিৰ নামত চেকখন দিয়া হয়, তেওঁৰ নামটো লিখাৰ পাছত, টকাৰ পৰিমাণ লিখি, তাৰিখ দি, ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানৰ চহী বা স্বাক্ষৰ থাকে। এই চেকৰ সুবিধা হ'ল যাৰ নামত চেক দিয়া হয় তেওঁ নিজে বেংকত নোযোৱাকৈ বা উপস্থিত নথকাকৈ টকা ভঙাই আনিব পাৰে। এনে চেকৰ দ্বাৰা টকা উলিয়াবলৈ সহজ, কিন্তু নিৰাপদ নহয়। কিয়নো যদি চেকখন

হেৰায়, তেতিয়া আনে টকা ভঙাই লৈ যাব পাৰে। সেয়েহে হেৰুওৱাৰ লগে লগে বেংকত খবৰ দিব লাগে।

ক্রছড চেক (Crossed cheque) : এই চেকখনৰ বাওঁপিনে কোণত দুডাল সমান্তৰাল ৰেখা বা আঁচ টানি তাৰ মাজত একাউন্ট পেয়ী (A/C Payee) বা এণ্ড কোং টনা হয়। এনে চেকৰ সহায়েৰে যাৰ নামত চেক থাকে তেওঁ জমা দিয়াৰ লগে লগে পইছা উলিয়াব নোৱাৰে। তেওঁৰ নিজৰ একাউন্টত প্ৰথমে জমা দিব লাগে। একাউন্টত চেকখন জমা দিলে, তেওঁৰ একাউন্টত প্ৰথমে পইছা জমা হ'ব পাছত বেলেগ চেক দি পইছা উলিয়াব পাৰিব। সেয়েহে এই চেক পাবৰ দিনাই বেংকৰ পৰা টকা উলিয়াব নোৱাৰি আৰু এই চেক বেলেগ মানুহৰ হাতত পৰিলেও কোনে ভয় নাথাকে। কিয়নো সেই ব্যক্তিয়ে একো কৰিব নোৱাৰে। সেয়েহে এই চেক নিৰাপদ আৰু জমাকাৰীয়ে বা ব্যক্তিৰ নিৰাপত্তাৰ কাৰণেই এনে ব্যৱস্থা লোৱা হৈছে।

(ক) **সৰল ক্রছড চেক :** এনে চেকৰ বাওঁপিনে ওপৰত টনা দুডাল সমান্তৰাল ৰেখাৰ মাজত 'এণ্ড কোং' (& Co) লিখা থাকে। এনে চেক জমাকাৰীয়ে যিকোনো বেংকত নিজৰ একাউন্টত জমা দিব পাৰে বা যদি তেওঁৰ একাউন্ট নাথাকে তেতিয়া আনৰ একাউন্টটো জমা দিব পাৰে আৰু যাৰ নামৰ একাউন্টত দিয়ে তেওঁৰ যোগেদি পইছা বেংকৰ পৰা উলিয়াব পাৰে।

(খ) **বিশেষ ক্রছড চেক :** এনে চেক বেছি নিৰাপদ আৰু তিনিধৰণৰ আছে—প্ৰথমটোত চেকখনৰ বাওঁপিনৰ সমান্তৰাল ৰেখা দুডালৰ মাজত 'একাউন্ট

পেয়ী" (Account Payee) বা 'নিগচিয়েট কৰা নহয়' এইদৰে (Not negotiable) লিখা থাকে আৰু যাৰ নামত দিয়া হয় তেওঁৰ একাউন্টতহে জমা দিব পাৰি, আনৰ একাউন্টত দিব নোৱাৰি।

দ্বিতীয় বিধৰ সমান্তৰাল ৰেখা দুডালৰ মাজত বেংকৰ নাম দিয়া হয় আৰু যিটো বেংকৰ নাম দিয়া থাকে সেই বেংকত হে চেকখন জমা দিব পাৰি।

তৃতীয় বিধত চেকখনত 'একাউন্ট পেয়ী বা নিগচিয়েট নহয় (A/C Payee or not negotiable) লিখাৰ লগতে বেংকৰ নাম উল্লেখ কৰা থাকে। ৰেখা দুডালৰ মাজত, জমাকাৰীয়ে উল্লেখিত বেংকৰ নিজৰ, একাউন্টত জমা দিব পাৰে। কিন্তু বেলেগ একাউন্ট বা বেলেগ বেংকত জমা দিব নোৱাৰে। সেয়েহে এনে চেক বৰ নিৰাপদ।

চেক বহুত ধৰণৰ আছে। যেনে— ব্লেংক চেক, State cheque, Post dated cheque, Open চেক আদি। তোমালোকে এনে চেকৰ নাম শুনিব পাৰা আৰু কেতিয়াবা cheque dishonour হোৱাৰ বিষয়ে শুনিছানে? চেক dishonour বিভিন্ন কাৰণত হ'ব পাৰে যেনে— চেকখনত দিয়া তাৰিখৰ পৰা ছমাহ পাৰ হৈ গ'লে, চেক দিয়া ব্যক্তিৰ একাউন্টত প্ৰয়োজনীয় পৰিমাণৰ টকা জমা নাথাকিলে, চেকত লিখা টকাৰ পৰিমাণৰ সংখ্যা আৰু আখৰৰ লিখাত ব্যৱধান থাকিলে, চেকখনত কটা কুটা বা আখৰ স্পষ্ট নহ'লে (দুবাৰকৈ ঘঁহিয়ালে) চেকৰ স্বাক্ষৰকাৰীৰ চহী নিমিলিলে ইত্যাদি। সেয়েহে চেক এখন দিয়াৰ আগতে, লিখোতে সাৱধান হ'ব লাগে।

ইয়াৰ উপৰিও বেংকৰ পৰা টকা উলিওৱা আন এক উপায় হ'ল ATM (Automated teller

Machine) ব্যৱস্থা। তোমালোকে নিশ্চয় বিভিন্ন বেংকৰ 'ATM' বজাৰ, পেট্ৰল ডিপোত, ৰাস্তাৰ দাঁতিত থকা দেখিছা। তোমালোকে ইয়াৰ সুবিধা লৈছানে? এতিয়া আগৰদৰে বজাৰলৈ বা ফুৰিবলৈ, আন কামত গ'লে পইছা লৈ ফুৰাৰ প্ৰয়োজন নাই। তোমাৰ যদি বেংকত একাউন্ট আৰু পইছা থাকে তেতিয়া তুমি ATM ৰ সুবিধা ভোগ কৰিব পাৰা।

এই সুবিধা দিনটোৰ ২৪ ঘণ্টাই থাকে আৰু জমাকাৰীয়ে তেওঁৰ সুবিধা অনুযায়ী পইছা উলিয়াব পাৰে। ইয়াৰ বাবে প্ৰয়োজন হয় ATM ৰ কাৰ্ড আৰু পিন (PIN) নাম্বাৰ। ইয়াৰ উপৰিও জমাকাৰীয়ে তেওঁৰ একাউন্টত বিষয়ে সবিশেষ ATM ৰ পৰা জানিব পাৰে।

পষ্ট অফিচ (Postoffice) : পষ্ট অফিচ সমূহে এটা অঞ্চলৰ পৰা আন এটা অঞ্চলৰ যোগাযোগ স্থাপন কৰাৰ উপৰিও সঞ্চয় আৰু বিনিয়োগৰ অনুষ্ঠান হিচাপে কাম কৰে। এই পষ্ট অফিচসমূহ যিকোনো ভিতৰুৱা গাঁও, পাহাৰীয়া অঞ্চল, নগৰ-চহৰ সকলোতে আছে। য'ত বেংক আদি পোৱা নাযায় তাতো ইয়াক পোৱা যায়। সেয়েহে সৰ্বসাধাৰণ মানুহ বিশেষকৈ ভিতৰুৱা, পাহাৰীয়া অঞ্চলৰ জনগণে সঞ্চয় কৰিব পাৰে আৰু তেওঁলোকৰ মাজত সঞ্চয়ৰ অভ্যাস গঢ় দিব পাৰে। পষ্ট অফিচত অতি কম পৰিমাণৰ টকাৰে একাউন্ট খুলিব পাৰি আৰু টকা উলিয়াবলৈ চেক বা টকা উলিওৱা প্ৰ-পত্ৰ (withdrawal form) ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি আৰু একাউন্টৰ লগত জমাকাৰীক পাছবুক দিয়া হয়। পষ্ট অফিচৰ এটা বিশেষ সুবিধা হ'ল প্ৰধান ডাক ঘৰৰ অধীনত থকা যিকোনো শাখা

ডাকঘৰ (sub post office) ত টকা জমা দিব পাৰি। কিন্তু য'ত প্ৰথমে একাউন্ট খোলা হয় তাৰ পৰাহে পইছা উলিয়াব পাৰি। ইয়াতো বেংকৰ দৰে জমাকাৰীয়ে এটা নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণৰ সূত জমা টকাৰ ওপৰত পায়। পষ্ট অফিচৰ পৰা টকা উলিয়াবলৈ হ'লে, জমাকাৰীয়ে এখন নিৰ্দিষ্ট ফৰ্মত টকাৰ পৰিমাণ জনাই অনুৰোধ কৰি পাছবুকৰ সৈতে জমা দিয়ে। ডাকঘৰৰ বিষয়াই জমাকাৰীৰ চহী ভালকৈ নিৰীক্ষণ কৰি পইছা তোলাৰ অনুমতি দিয়ে। যদি চহী নিমিলে তেতিয়া টকা উলিয়াব নোৱাৰে। অৱশ্যে জমাকাৰীয়ে যদি বিষয়া গৰাকীৰ সন্মুখত চহী মাৰি দিয়ে তেতিয়া উলিয়াব পাৰে।

পষ্ট অফিচৰ অধীনত থকা নানান আঁচনিসমূহ হ'ল— পাঁচ বছৰীয়া পৌনঃপুৰিক জমা আঁচনি, ডাকঘৰ ম্যাডি জমা আঁচনি, কিৰাণ বিকাশ পত্ৰ, ৰাষ্ট্ৰীয় সঞ্চয় প্ৰমাণ পত্ৰ আঁচনি আদি।

বীমা নিগম (Insurance Corporation) : বীমা নিগম হ'ল এক অনুষ্ঠান য'ত জনসাধাৰণে টকা সঞ্চয় আৰু বিনিয়োগ কৰিব পাৰে। ই এক বাধ্যতামূলক সঞ্চয়ৰ অনুষ্ঠান বুলি ক'ব পাৰি। ইয়াত ব্যক্তিয়ে এটা নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণৰ টকা, এটা নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ বাবে কিস্তি হিচাপে জমা কৰিব পাৰে আৰু ইয়াৰ বাবে নিগম আৰু জমাকাৰীৰ মাজত এক চুক্তি কৰা হয়। সেই চুক্তিক পলিচি (Policy), কিস্তিক প্ৰিমিয়াম (Premium) আৰু জমাকাৰী ব্যক্তিক বীমাকাৰী বুলি জনা যায়। তেওঁ চুক্তি অনুসৰি কিস্তি হিচাপত নিগমত টকা জমা দিয়ে। যদি বীমাকাৰীৰ কিবা অঘটন ঘটে তেওঁ চুক্তি কৰোঁতে যাৰ নাম মনোনীত কৰিছিল, তেওঁক পাব লগা টকাখিনি বীমা নিগমে পৰিশোধ কৰে।

বীমা নিগমবো বহুত আঁচনি আছে— যেনে আজীৱন বীমা আঁচনি, মিয়াদী বীমা আঁচনি, যৌথ মিয়াদী বীমা আঁচনি, জীৱন ধাৰা, জীৱন সুৰক্ষা আদি নানা আঁচনি আছে। মানুহে বীমা নিগমে আগবঢ়োৱা বিভিন্ন আঁচনিসমূহ বিভিন্ন কাৰণত গ্ৰহণ কৰে। যেনে— ভৱিষ্যত নিৰাপত্তা, দুৰ্ঘটনা, বেমাৰ আজাৰ, জুই, গৰু মূল্যবান সম্পত্তি চোৰ হোৱা হেৰুৱা আদিৰ বাবে বীমা কৰিলে, বীমাকাৰীয়ে নানান বিপদ বিঘিনিৰ সময়ত সকাহ পায়। ইয়াৰ উপৰিও ল'ৰা-ছোৱালীৰ উচ্চশিক্ষাৰ বাবে, বিবাহ, উৎসৱ আদি পাতিবৰ বাবে, গৃহ সাজিব, ব্যৱসায় আদি গঢ়িবৰ বাবেও বীমা নিগমত সঞ্চয় আৰু বিনিয়োগ কৰে।

Units (গোট বা একক) : তোমালোকে নিশ্চয় ইউনিট ট্ৰাষ্ট অৱ ইণ্ডিয়াৰ নাম শুনিছা। ই হ'ল ৰাষ্ট্ৰীয় বিন্ধীয় অনুষ্ঠান, যি জনসাধাৰণৰ মাজত সঞ্চয়ৰ ভাৱ গঢ় দিবলৈ বা সঞ্চয়ৰ প্ৰতি উৎসাহ বঢ়াবলৈ কোম্পানীৰ অংশ বা ইউনিট বিক্ৰী কৰে। এই ইউনিটৰ মূল্য হয় ১০ টকা আৰু এজন ব্যক্তিয়ে অতি কমেও ১০ টা ইউনিট বা বেছিকৈ নিজৰ নামত ব্যক্তিগতভাৱে বা যৌথভাৱে ক্ৰয় কৰিব পাৰে। ইউনিটসমূহ প্ৰত্যক্ষভাৱে ইয়াৰ কাৰ্যালয়ৰ পৰা বা বেংক, ডাকঘৰ এজেন্টৰ পৰা ল'ব পাৰে। ইয়াত বিনিয়োগ কৰা ব্যক্তিয়ে বছৰি এটা সূতৰ হাৰ পায় আৰু প্ৰয়োজন হ'লে ইউনিট বিক্ৰী কৰিব পাৰে।

প্ৰভিডেণ্ট ফাণ্ড : ই এক বাধ্যতামূলক সঞ্চয় আঁচনি য'ত কৰ্মচাৰীয়ে তেওঁৰ মাহেকীয়া আয়ৰ এক অংশ ভৱিষ্যতৰ বাবে সঞ্চয় কৰে আৰু যেতিয়া অৱসৰ গ্ৰহণ কৰে তেতিয়া এই সঞ্চয়ত টকাখিনি ঘূৰায় পায়। এই আঁচনিৰ অধীনত কৰ্মচাৰীৰ দৰমহাৰ

পৰা এটা নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণৰ টকা কাটি ৰখা হয় আৰু এই টকা আয়কৰৰ পৰা মুক্ত থাকে। জমাকাৰীয়ে জমা কৰা টকাৰ পৰা বছৰেকীয়া হাৰত সুতো লাভ কৰিব পাৰে আৰু প্ৰয়োজন হ'লে ঋণো ল'ব পাৰে। এই পদ্ধতি দুই ধৰণৰ— সাধাৰণ প্ৰভিডেণ্ট ফাণ্ড আৰু কন্টিবিউটেবি (contributory) প্ৰভিডেণ্ট ফাণ্ড।

সাধাৰণ প্ৰভিডেণ্ট ফাণ্ড (General Provident Fund) :

এই আঁচনিৰ অধীনত চৰকাৰী কৰ্মচাৰী সকলক সামৰি লোৱা হৈছে। তেওঁলোকৰ মাহেকীয়া মূল বেতনৰ (basic pay) পৰা শতকৰা ১০ ভাগ কাটি ৰখা হয়। তাৰ লগত সূতসহ অৱসৰ গ্ৰহণ কৰাৰ পাছত কৰ্মচাৰীজনক পৰিশোধ কৰা হয়। কৰ্মচাৰীজনে প্ৰয়োজন হ'লে ইয়াৰ পৰা ঋণ ল'ব পৰা সুবিধা আছে আৰু এই টকাৰ আয়কৰ পৰিশোধ কৰিব লগা নহয়। যদি কৰ্মচাৰীজন ২০ বছৰৰ অধিক কাল চাকৰি কৰে, তেতিয়া তেওঁ লোৱা ঋণ পৰিশোধ নকৰিলেও হয়। যদি কৰ্মচাৰীজনৰ চাকৰি কৰাৰ সময়ত মৃত্যু হয়, তেতিয়া তেওঁ মনোনীত কৰা ব্যক্তিয়ে সেই টকা পৰিশোধ কৰে।

Contributory Provident Fund : এই আঁচনিৰ অধীনত বেচৰকাৰী, অৰ্দ্ধ চৰকাৰী অনুস্থানত কাম কৰা ব্যক্তিসকলক সামৰি লোৱা হৈছে আৰু তেওঁলোকৰ মূল বেতনৰ শতকৰা ১২ ভাগ প্ৰতি মাহে কাটি ৰখা হয়, আৰু একে সমান পৰিমাণৰ টকা অনুস্থান বা প্ৰতিস্থানটোৰ কৰ্মচাৰীজনৰ নামত জমা দিয়ে। যেতিয়া কৰ্মচাৰীজনে অৱসৰ গ্ৰহণ কৰে তেতিয়া সেই টকা সূতসহ ঘূৰাই পায়।

(চ) বিনিয়োগ পদ্ধতি নিৰ্বাচনৰ নীতি (Ba-

sic for selection of methods of Investment) : তোমালোকে বিনিয়োগৰ সুবিধা আৰু পদ্ধতিসমূহৰ বিষয়ে গম পাল। এতিয়া এই বিনিয়োগ কেনেকৈ ক'ত কৰিলে লাভৱান হোৱাৰ লগতে নিৰাপদো হয় সেই দিশটোলে চাওঁ আহ। বিনিয়োগৰ বিভিন্ন আঁচনি আছে। সেইবোৰৰ কোনবোৰ আঁচনি লাভজনক, নিৰাপদ ইত্যাদি বিবেচনা কৰিব লাগে। কিছুমান আঁচনি আছে যাৰ পৰা যথেষ্ট লাভ পাব পাৰি, কিন্তু নিৰাপদ নহয়। আকৌ কিছুমানৰ পদ্ধতিবোৰ এনে জটিল, সহজে বুজি পোৱা টান আৰু কিছুমানৰ পৰা লাভ খুউব কম হয় কিন্তু নিয়মীয়া ইত্যাদি।

সেয়েহে বিনিয়োগ কৰাৰ আগতে বিনিয়োগ কাৰীয়ে ভালকৈ জানি বুজি লোৱা প্ৰয়োজন আৰু এই ক্ষেত্ৰত বিনিয়োগৰ জ্ঞান থকা মানুহৰ পৰামৰ্শহে ল'ব লাগে। বিনিয়োগৰ সময়ত বিবেচনা কৰিব লগা দিশসমূহ হ'ল।

(১) প্ৰথমেই আমি মন কৰিব লাগে নিৰাপত্তাৰ দিশটো। সকলো বিনিয়োগকাৰীয়ে লাভ অৰ্জনৰ

অৰ্থে টকা বিনিয়োগ কৰে। বিনিয়োগ কৰাৰ আগতে মূলধনখিনি নিৰাপদ হ'বনে নহয় সেইটো চালিজাৰি চাব লাগে আৰু একে ঠাইতে বা একে আঁচনিত বিনিয়োগ কৰাৰ পৰিৱৰ্তে কেইবা ঠাইত বা আঁচনিত বিনিয়োগ কৰিব লাগে। এইক্ষেত্ৰত চৰকাৰী বণ্ড, চিকিউৰিটি আদি বেছ নিৰাপদ যদিও আয়ৰ পৰিমাণ তুলনামূলকভাৱে আন কোম্পানীতকৈ কম।

(২) দ্বিতীয়তে লাভ বা আয় কেনে পোৱা যাব সেই দিশটো মন কৰিব লাগে। বিনিয়োগকাৰীয়ে যিটো লক্ষ্যৰে বিনিয়োগ কৰে সেইটো যাতে পাব পাৰে আৰু নিশ্চিত হয়, তেতিয়াহে বিনিয়োগ কৰিব লাগে। এই ক্ষেত্ৰত বেংক, ডাকঘৰ আদিত বিনিয়োগ কৰিলে লাভ বা আয় হোৱাৰ নিশ্চিতি থাকে।

(৩) তৃতীয়তে বিনিয়োগকাৰীয়ে বিনিয়োগ কৰাৰ সময়ত বিবেচনা কৰিব লাগে যে তেওঁ সহজে পৰিচালনা কৰিব পাৰিবনে নোৱাৰে। কিয়নো বিনিয়োগ পৰিচালনা কৰিবলৈ যথেষ্ট সময়, অৰ্থ, জ্ঞানৰ প্ৰয়োজন হয়।



বিনিয়োগৰ সময়ত বিবেচনা কৰিব লগা দিশসমূহ

- নিৰাপদ/নিৰাপত্তা
- লাভজনক
- সহজে পৰিচালনা কৰিব পৰা
- পুনঃ বিক্ৰী কৰিব পৰা
- কৰ বেহাই

(৪) চতুৰ্থতে বিবেচনা কৰিবলগীয়া দিশ হ'ল প্ৰয়োজনৰ সময়ত বিক্ৰী কৰিব পাৰিবনে নোৱাৰে। যেনে— যদি বিনিয়োগকাৰীজনে কোনো নাম থকা কোম্পানীৰ অংশ পত্ৰ (Share) ক্ৰয় কৰি বিনিয়োগ কৰে, তেতিয়া সময়ত বিক্ৰী কৰিবলৈ সহজ হয়। কিন্তু যদি নাম নথকা, কোম্পানী বা লোকচান হোৱা ঠাইত বিনিয়োগ কৰে তেতিয়া বিক্ৰী কৰাৰ অসুবিধা হ'ব।

এই বিলাকৰ উপৰিও, কোন ক্ষেত্ৰত বিনিয়োগ

কৰিলে কৰ বেহাই পোৱা যায় সেই দিশটো চাব লাগে। যেনে— বীমা নিগম, ৰাষ্ট্ৰীয় সঞ্চয় চাৰ্টিফিকেট আদিত কৰিলে কৰ বেহাই পাব পাৰি। সেয়েহে এনে ক্ষেত্ৰ সমূহত বিনিয়োগ কৰাৰ পৰা লাভ হয়। এতিয়া তোমালোকে বিনিয়োগ কৰাৰ আগতে বিবেচনা কৰিব লগা দিশবোৰৰ বিষয়ে গম পাল। এই সকলোবোৰ দিশেই মন কৰিবলগীয়া। ভৱিষ্যতে তোমালোকে নিজে কৰিলে বা পিতৃ-মাতৃৰ লগতে আন ব্যক্তিকে এই ক্ষেত্ৰত পৰামৰ্শ দিব পাৰিবা নহয় নে?

মূলভাৰ

- * সঞ্চয় হ'ল বৰ্তমানৰ আয়ৰ এক অংশ ভৱিষ্যতে ব্যৱহাৰ কৰিবৰ বাবে আছুতীয়াকৈ ৰখা টকা।
- * সঞ্চয় কৰিলে পৰিয়ালৰ প্ৰয়োজন, লক্ষ্য পূৰণ কৰিব পাৰি।
- * বিনিয়োগ হ'ল সঞ্চয়ত টকা উৎপাদনশীল কামত খটোৱা বেঙ্ক, পষ্ট অফিচ, বীমা নিগম আদি সঞ্চয় আৰু বিনিয়োগৰ অনুস্থান।
- * বিনিয়োগ কোনো কোম্পানীৰ অংশপত্ৰ, মাটি, সোণ আদি ক্ৰয় কৰিও কৰিব পাৰি।

প্ৰশ্নাবলী

১। অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্ন :

- (ক) সঞ্চয় হ'ল ——— আৰু ——— সাজৰ পাৰ্থক্য
- (খ) বিনিয়োগ হ'ল এনে কাৰ্য্য য'ত ——— কাৰ্য্যত খটুৱা হয়।
- (গ) সঞ্চয়ৰ দুটা অনুস্থানৰ নাম দিয়া
- (ঘ) বেঙ্কত টকা জমা কৰাৰ দুটা পদ্ধতিৰ নাম দিয়া।
- (ঙ) চেকৰ দুটা প্ৰকাৰৰ নাম দিয়া

২। চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্ন :

- (ক) সঞ্চয় বুলিলে কি বুজা?
- (খ) সঞ্চয়ৰ দুটা গুৰুত্ব উল্লেখ কৰা
- (গ) সঞ্চয় আৰু বিনিয়োগৰ দুটা পাৰ্থক্য দুটা লিখা
- (ঘ) বেঙ্কত সঞ্চয়ে কৰাৰ সুবিধা লিখা।
- (ঙ) চেক dishonour হোৱাৰ দুটা কাৰণ উল্লেখ কৰা।
- (চ) A. T. M কি?
- (ছ) বিনিয়োগ পদ্ধতিৰ নিৰ্বাচনৰ সময়ত বিবেচনা কৰা দুটা নীতি উল্লেখ কৰা।

৩। দীঘল উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :

- (ক) সঞ্চয় কি? সঞ্চয় কৰাৰ প্ৰয়োজন বা গুৰুত্ব কি কি?
- (খ) বিনিয়োগ বুলিলে কি বুজা? বিনিয়োগ আৰু সঞ্চয়ৰ সাজৰ পাৰ্থক্য উল্লেখ কৰা।
- (গ) সঞ্চয় কৰাৰ যি কোনো দুটা অনুস্থানৰ বিষয়ে লিখা।
- (ঘ) বেঙ্কৰ টকা জমা কৰাৰ পদ্ধতিসমূহ কি কি? এই পদ্ধতিসমূহৰ যিকোনো দুটাৰ বিষয়ে লিখা।
- (ঙ) চেক কি? চেক কেই প্ৰকাৰৰ? প্ৰত্যেক বিধ চেকৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখা।
- (চ) বিনিয়োগ পদ্ধতি নিৰ্বাচনৰ নীতিসমূহ উল্লেখ কৰা।
- (ছ) চমু টোকা লিখা
 - ১) পষ্ট অফিচ
 - ২) বীমা নিগম
 - ৩) প্ৰভিডেণ্ট ফান্ড
 - ৪) ক্ৰছড চেক
 - ৫) A. T. M

একাদশ অধ্যায়

ভোক্তাৰ সুৰক্ষা আৰু শিক্ষা

(Consumer Protection & Education)

১১.১ পাতনি (Introduction) :

আমাৰ দৈনন্দিন জীৱনত বহুত সামগ্ৰীৰ প্ৰয়োজন হয় আৰু ইয়াৰ বেছিভাগেই বিশেষকৈ চহৰ, নগৰ অঞ্চলৰ বাসিন্দাই ক্ৰয় কৰে। সকলো গ্ৰাম্য অঞ্চলৰ বাসিন্দাই কিছুসংখ্যক সামগ্ৰী নিজে উৎপাদন কৰি লয়। বাকী অংশ বজাৰৰ পৰা ক্ৰয় কৰে। সেয়েহে যি সকলে ক্ৰয় কৰে, তেওঁলোকক ক্ৰেতা আৰু যিসকলে উৎপাদন কৰে তেওঁলোকক উৎপাদক আৰু যি সকল উৎপাদকৰ পৰা আনি বজাৰত উলিয়াই বিক্ৰী কৰে তেওঁলোকক বিক্ৰেতা বুলি কোৱা হয়।

আজিকালি বজাৰত একেটা সামগ্ৰীকেই বিভিন্ন নামত বা ব্ৰেণ্ডত পোৱা যায়। ধৰা তোমালোকে পুৱা চাহৰ লগত খোৱা বিস্কুট বহুত ব্ৰেণ্ডৰ আছে। কোনটো ব্ৰেণ্ড ভাল কেনেকৈ গম পাবা? কেতিয়াবা একেটা বস্তুৰ দাম বিভিন্ন ঠাইত বিভিন্ন হোৱা দেখা যায়, এনে কিয় হয়? কেতিয়াবা বেছি দামত নিম্ন মানৰ সামগ্ৰী কিনিব লগা হয় ইত্যাদি ক্ৰেতাই নানান সমস্যাৰ সন্মুখীন হ'ব লগাত পৰে। এনেবোৰ সমস্যা কেনেদৰে সমাধান কৰিবা? তাক জানো আহ।

এই পাঠটি পঢ়াৰ পিছত তলত দিয়া বিষয়সমূহ

জানিবলৈ সক্ষম হবা,

- গ্ৰাহক বা ভোক্তাৰ ধাৰণা
- গ্ৰাহকে সন্মুখীন হোৱা সমস্যাৰাজি
- ভোক্তাৰ শিক্ষা
- ভোক্তাৰ দায়িত্ব আৰু কৰ্তব্য
- গ্ৰাহক সুৰক্ষা আইন
- ভোক্তাৰ সজুলি

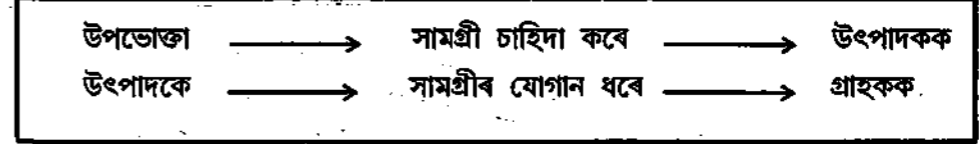
১১.১ (ক) গ্ৰাহক বা ভোক্তাৰ ধাৰণা, অৰ্থ (Meaning, Concept of Consumer) :

সকলো মানুহ যেনে সৰু ল'ৰা-ছোৱালী, বয়স্কলোক, তোমালোক সকলোৱেই একো একোজন ভোক্তা বা গ্ৰাহক। কিয়নো আমি সকলোৱে ভোগ কাৰ্য সম্পাদনা কৰো। ব্যক্তিয়ে নিজৰ প্ৰয়োজন পূৰাবৰ কাৰণে পণ্যসামগ্ৰী, সেৱা আদি ভোগ কৰে আৰু এনে সামগ্ৰী, সেৱাবোৰৰ চাহিদা সৃষ্টি কৰে। এই চাহিদাৰ ওপৰত লক্ষ্য ৰাখিয়েই উৎপাদকে সামগ্ৰী উৎপাদন কৰে আৰু সেৱাদাতাই সেৱা আগবঢ়ায়। আমি ভোক্তাৰ সংজ্ঞা এনেদৰে দিব পাৰো।

ভোক্তাৰ সুৰক্ষা আৰু শিক্ষা

'ভোগ কাৰ্য সম্পাদনা কৰা বা সেৱাগ্ৰহণ কৰা ব্যক্তিয়েই হ'ল ভোক্তা'।

কোনো কোনোৱে ভোক্তাৰ সংজ্ঞা তলত দিয়া ধৰণে দাঙি ধৰিছে। ভোক্তা হ'ল— “এনে ব্যক্তি যি প্ৰয়োজন পূৰণ কৰি সম্ভৱ লভিবৰ বাবে সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰে, ব্যৱহাৰ কৰে আৰু সেৱা গ্ৰহণ কৰে।” আমি সকলোৱেই একো একোজন ভোক্তা।



যদি উৎপাদকে ভোক্তাই বিচৰামতে সামগ্ৰীৰ যোগান ধৰিব নোৱাৰে তেতিয়া সামগ্ৰীটো বজাৰৰ পৰা প্ৰত্যাহাৰ হ'ব আৰু তেতিয়া লোকচান হ'ব। সেয়েহে জাতিৰ পিতা মহাত্মা গান্ধীৰ ভাষাত এখন ব্যৱসায় প্ৰতিষ্ঠানৰ ভোক্তা হ'ল এজন ব্যক্তি, তেওঁ ব্যৱসায় প্ৰতিষ্ঠানৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ নকৰে, প্ৰতিষ্ঠানটোৱেহে তেওঁৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। তেওঁ হ'ল প্ৰতিষ্ঠানটোৰ এক অংশ, তেওঁক বস্তু দি ব্যৱসায়টোৱে সহায় বা অনুগ্ৰহ কৰা নাই, তেওঁহে ব্যৱসায় প্ৰতিষ্ঠানটোক সুবিধা দি সহায় কৰিছে।

উন্নত দেশসমূহত সেয়েহে ভোক্তাক বজাৰৰ নিৰ্ণায়ক বা ৰজা বুলি আখ্যা দিয়া হয়। কিন্তু উন্নয়নশীল দেশসমূহত, আমাৰ ভাৰততো ভোক্তা সকলে বিভিন্ন সমস্যাৰ সন্মুখীন হোৱা দেখা যায় আৰু বজাৰত তেওঁৰ কোনো মাতেই নাথাকে।

তোমাৰ প্ৰয়োজনীয় পোছাক, কলম বহী, কিতাপ বজাৰৰ পৰা ক্ৰয় কৰা, স্কুল বা কলেজলৈ বাছ, অটো, ট্ৰেকাৰ আদিত অহা যোৱা কৰা। সেয়েহে তুমি হ'লা এজন ভোক্তা বা গ্ৰাহক। তোমাৰ দৰে সকলোৱেই হ'ল ভোক্তা। আনকি উৎপাদক সকলেও উৎপাদনৰ বাবে কেতবোৰ সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰে। তেওঁলোকেও সেই সামগ্ৰীবোৰৰ গ্ৰাহক বা ভোক্তা। এতিয়া নিশ্চয় গম পাবা ভোক্তা কোন।

আনহাতে উৎপাদক বা ব্যৱসায়ী গোষ্ঠীয়ে উচ্চস্থান লয়।

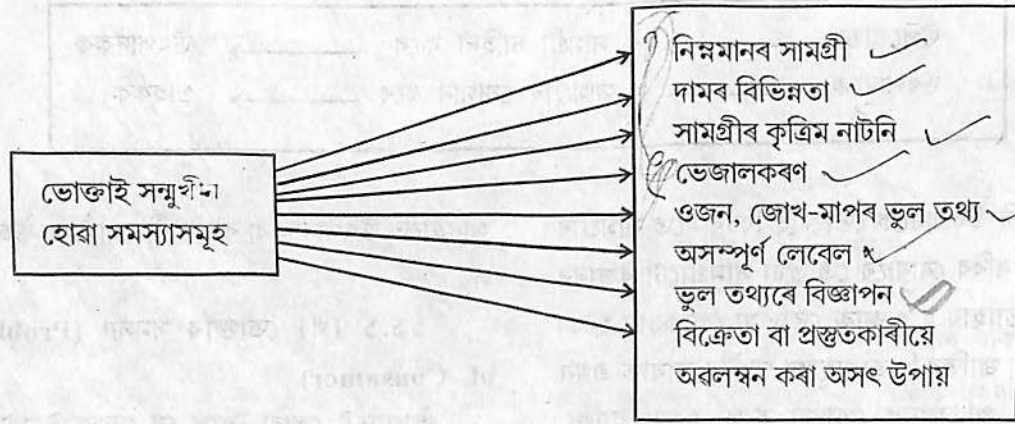
১১.১ (খ) ভোক্তাৰ সমস্যা (Problems of Consumer)

আগতেই কোৱা হৈছে যে ভোক্তাই সামগ্ৰীৰ চাহিদাৰ সৃষ্টি কৰে আৰু তাৰ ওপৰত ডিঙি কৰিয়েই উৎপাদকে সামগ্ৰীৰ আকাৰ, ৰং, মসৃণতা আদি নিৰ্ধাৰণ কৰে আৰু ব্যৱসায়ীয়ে যোগান ধৰে, অৰ্থাৎ গ্ৰাহক হ'ল বস্তুৰ দ্ৰব্যৰ বজাৰৰ নিৰ্ণায়ক। উন্নত দেশসমূহৰ গ্ৰাহকক বজাৰৰ ৰজা (king) বুলি আখ্যা দিয়া হয়। কিন্তু আমাৰ দেশৰ দৰে উন্নয়নশীল দেশসমূহৰ ভোক্তাই যথেষ্ট সমস্যাৰ সন্মুখীন হয়। ইয়াৰ বহুত কাৰণ আছে।

উৎপাদক আৰু ভোক্তাৰ মাজত এক ওতপ্ৰোত সম্বন্ধ আছে। ভোক্তাৰ চাহিদা মতে উৎপাদকে উৎপাদন কৰে আৰু যদি উৎপাদকে উৎপাদন আৰু

যোগান নধৰে তেতিয়া ভোক্তাই ভোগ কৰিব নোৱাৰিব।

ভোক্তাই সন্মুখীন হোৱা সমস্যাবাজি হ'ল— নিম্নমানৰ সামগ্ৰীৰ দামৰ পাৰ্থক্য বা বিভিন্নতা, ওজনৰ হেৰফেৰ, ভেজাল কৰা সামগ্ৰী, কৃত্ৰিম নাটনি কৰি অধিক দামত ক্ৰয়, ভুল তথ্যৰে বিজ্ঞাপন, অসম্পূৰ্ণ লেবেল, ভূৰা প্ৰতিষ্ঠান, ভোক্তাৰ আকৰ্ষণৰ বাবে উপহাৰ প্ৰদান ইত্যাদি।



১) নিম্নমানৰ সামগ্ৰী : বৰ্তমান ব্যৱসায়বোৰত নানা ধৰণৰ সামগ্ৰী পোৱা যায়। এই সামগ্ৰীবোৰৰ কিছুমান অতি নিম্নমানৰ থাকে। ব্যৱসায়ীয়ে তেনে সামগ্ৰীবোৰ আকৰ্ষণীয় কৰি, লাভৰ অধিক আশা কৰি ভোক্তাক বিক্ৰী কৰে। যি সকল ভোক্তাৰ সামগ্ৰীৰ বিষয়ে জ্ঞান নাথাকে আৰু সীমিত পৰিমাণৰ পইছা থাকে, তেতিয়া ব্যৱসায়ীয়ে ইয়াৰ সুবিধা গ্ৰহণ কৰি নিম্নমানৰ সামগ্ৰীকে বিক্ৰী কৰে।

২) দামৰ বিভিন্নতা : একেটা সামগ্ৰী বিভিন্ন বজাৰত বিভিন্ন দামত বিক্ৰী কৰা দেখা যায়।

তোমালোকে হয়তো এইটো মন কৰিছা বহুত ক্ষেত্ৰত বিক্ৰেতাই অধিক লাভৰ আশাত বেছি দাম লয়। ডাঙৰ ডাঙৰ দোকানত বিভিন্ন ধৰণৰ খৰচ থাকে, যেনে— বিজ্ঞাপন, কৰ, বিক্ৰী বৃদ্ধিৰ বাবে হাতত লোৱা নানান আঁচনি আদিৰ খৰচ দামৰ লগতে সামৰি লোৱা বস্ত্ৰৰ দাম বাঢ়ি যায়।

৩) সামগ্ৰীৰ নাটনি : বজাৰত সামগ্ৰীৰ নিয়মীয়া যোগান নধৰাৰ ফলত কৃত্ৰিম নাটনি হয়, কিন্তু

সামগ্ৰীটোৰ চাহিদা থাকেই। সেই সময়ত বিক্ৰেতাই দাম বঢ়াই দিয়ে। এইয়া ইচ্ছাকৃত হয়, কিয়নো তেওঁলোকে অধিক লাভ পাবৰ বাবে সামগ্ৰীটোৰ কৃত্ৰিম নাটনি কৰি দিয়ে।

৪) ভেজাল কৰণ : ই এক ডাঙৰ বা গভীৰ সমস্যা। তোমালোকে হয়তো সামগ্ৰী ভেজালকৰণৰ বিষয়ে শুনিছা। ভেজাল কৰণ হ'ল এনে এক পদ্ধতি য'ত মূল সামগ্ৰীটোৰ লগত নানান পদাৰ্থ মিহলাই বা মূল উপাদান আঁতৰাই পেলোৱা হয়, যিটোৰে সামগ্ৰীটোৰ গঠন, গুণাগুণ, সলনি কৰি পেলায়।

গাখীৰত পানী, ভাতৰ মাৰ, চাউল দালিত শিলগুটি, জিৰাৰ লগত বনগুটি, জালুকত অমিতাৰ গুটি আদি মিহলাই খাদ্য ভেজাল কৰা দেখা যায়। ভোক্তাৰ এইবোৰৰ বিষয়ে জ্ঞান নথকাত সুবিধা লৈ বিক্ৰেতাই ভেজালক অধিক দামত এনেবোৰ সামগ্ৰী বিক্ৰী কৰে।

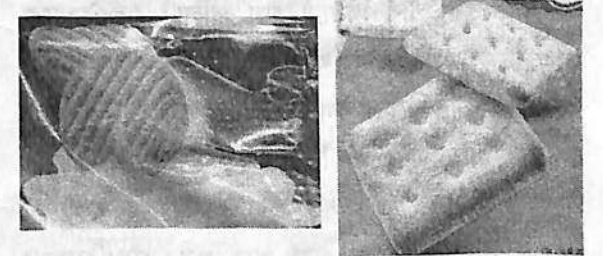
৫) ওজন, জোখ-মাপৰ ভুল তথ্য : তোমালোকে কেতিয়াবা বস্ত্ৰ কিনোতে ওজনটো চোৱানে? বেছিভাগ ক্ৰেতাই এই দিশটো মন নকৰে। সেয়েহে বিক্ৰেতাই এই ক্ষেত্ৰত বিভিন্ন ধৰণেৰে গ্ৰাহকক ঠগে। যেনে— ওজনৰ দগাবোৰৰ ভিতৰখন ফোপোলা কৰি থয়, দগাৰ পৰিৱৰ্তে শিলগুটি বা ইটাৰ টুকুৰা লয় বা দগাটো ওজন আৰু জোখ-মাপ বিভাগৰ দ্বাৰা দাগ মৰা নলয়, যাতে সামগ্ৰীৰ ওজন লওঁতে, ওজনত সামগ্ৰী মাৰিব পাৰে।

কোনো কোনো বিক্ৰেতাই তজ্জুৰখন সঠিককৈ ব্যৱহাৰ নকৰে। তজ্জু বা তুলাচনীৰ এটা ফালে মেগনেট বা লোহাৰ ৰিং লগাই লয়, যাতে সেই ফালটোৰ ওজন বাঢ়ি যায়। কেতিয়াবা তজ্জুৰ বীমডাল সমানে ভাগ কৰা নহয়। তজ্জুৰখনত দুইফালৰ বহী সমান দীঘল নহয়, কিছুমানত পইন্টাৰ ডাল নাথাকে। আকৌ টেবুলত থোৱা বিধৰ ক্ষেত্ৰত অসমান ঠাইত থৈ জোখ মাখ লয়। গাখীৰ আদি জুলীয়া সামগ্ৰীৰ জোখ মাখ লওঁতে পাত্ৰত তলৰ ভাগ ওপৰলৈ উঠা বা গধুৰ ইত্যাদি নানান উপায় অৱলম্বন কৰি গ্ৰাহকক বিক্ৰী কৰা দেখা যায়।

৬) ভুল তথ্যৰ বিজ্ঞাপন : বহুত সময়ত বিক্ৰেতাই বা প্ৰস্তুতকাৰীই সামগ্ৰীৰ ভুল তথ্যও বিজ্ঞাপনত দাঙি ধৰে। আজিকালি একেটা সামগ্ৰী বহুতো প্ৰস্তুতকাৰীয়ে প্ৰস্তুত কৰে আৰু নিতৌ নতুন

ধৰণৰ সামগ্ৰীৰে বজাৰখন ভৰাই পেলোৱা দেখা যায়। প্ৰস্তুতকাৰীসকলে তেওঁলোকৰ সামগ্ৰী বিক্ৰী যাবৰ বাবে নানান উপায় অৱলম্বন কৰিবলগীয়া হয়, তেতিয়া ক্ৰেতাক বা গ্ৰাহকক আকৰ্ষণ কৰিবৰ বাবে বস্ত্ৰৰ গুণাগুণ আৰু ব্যৱহাৰৰ বিষয়েও বিজ্ঞাপন দিয়ে। কিন্তু সামগ্ৰীটো ব্যৱহাৰ কৰিলে দেখা যায় বিজ্ঞাপন দিয়া ধৰণৰ নহয়। তোমালোকে বাক এনেকুৱা সমস্যাৰ সন্মুখীন হৈছানে? হয়তো হৈছা, কিন্তু গম নাপাৰও পাৰা। বহুত সময়ত গ্ৰাহকৰ অজ্ঞতা আৰু অমনযোগিতাৰ কাৰণে বিক্ৰেতাই, প্ৰস্তুতকাৰী সকলে সুবিধা পায়।

৭) ভুল তথ্যৰ বা অসম্পূৰ্ণ লেবেল : সাধাৰণতে সামগ্ৰীৰ ওপৰত ব্যৱহাৰ কৰা লেবেল খনত সামগ্ৰীটোৰ বিষয়ে জনোৱা থাকে আৰু গ্ৰাহকে সেই লেবেল চাই ক্ৰয় কৰাটো নিৰ্ধাৰণ কৰে। কিন্তু কেতিয়াবা প্ৰস্তুতকাৰীয়ে অসম্পূৰ্ণ তথ্য দিয়ে, অস্পষ্টকৈ দিয়ে বা ভুলকৈয়ো দিয়ে। কেতিয়াবা নাম থকা ব্ৰেণ্ডৰ সামগ্ৰীৰ অনুকৰণ কৰি নিম্ন মানৰ সামগ্ৰীৰ ওপৰত এনেধৰণে লেবেল লগায় যে গ্ৰাহকে সহজেই ধৰিবই নোৱাৰে। উদাহৰণ স্বৰূপে তলত দিয়া ছবিটোলৈ মন কৰা, এটা জনপ্ৰিয় বিস্কুটৰ ছবি আৰু ওচৰতে থকা আনটো ছবি হ'ল সেই বিস্কুটৰ ডুপ্লিকেট ব্ৰেণ্ডৰ।



৮) প্ৰস্তুতকাৰীয়ে বা বিক্ৰেতাই অৱলম্বন কৰা অসৎ উপায় : তোমালোকে নিশ্চয় পূজা,

দীপাৱলী, বিহুৰ সময়ত নানান কোম্পানীয়ে দিয়া বেহাই মূল্য, উপহাৰ, দুটা কিনিলে এটা ফ্ৰী ইত্যাদি নানান বিজ্ঞাপন, ৰাস্তাত, বেডিঅ'ত, টেলিভিছন, আলোচনী, বাতৰি কাকত আদিত দেখিবলৈ পাইছা। এইবোৰ কিয় কৰে জানানে? প্ৰস্তুতকাৰী সকলে বা বিক্ৰেতাই এইবোৰৰ আশ্ৰয় লৈ বিক্ৰীৰ পৰিমাণ বঢ়ায় অৰ্থাৎ লাভ কৰে। কিয়নো এনেধৰণৰ বিজ্ঞাপনে গ্ৰাহকক সহজে আকৰ্ষণ কৰে। আচলতে কোনো বস্তু বেহাই মূল্যত পোৱা নাযায়। তেওঁলোকে প্ৰথমে দামটো বঢ়াই লৈ তাৰ পাছত নিৰ্দিষ্ট হাৰ যেনে ২০' বা ৪০' বা ৫০' আদি কমাই বিক্ৰী কৰে।

তোমালোকে বা তোমালোকৰ কোনোবা বন্ধু বান্ধৱ, আত্মীয় স্বজন, প্ৰতিবেশীয়ে এনে সমস্যাসমূহৰ সন্মুখীন হৈছা বা হৈছে নেকি? যদি হৈছা তেতিয়া কি কৰিছিলো, এবাৰ মনত ভাবাছোঁ আৰু যদি ভৱিষ্যতে হয়, তেতিয়া কি কৰিবো?

এনেবোৰ কাৰণতে উপভোক্তাৰ শিক্ষাৰ প্ৰয়োজন উপভোক্তা শিক্ষানো কি?

১১.১ (গ) উপভোক্তাৰ শিক্ষা (Consumer Education) :

উপভোক্তাই বজাৰত কেনে ধৰণৰ সমস্যাৰ সন্মুখীন হয় তাৰ বিষয়ে গম পালো। তেওঁলোকে কোনো সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰোতে বিশেষ সাৱধানতা অৱলম্বন নকৰিলে ঠগ খোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। সেয়েহে গ্ৰাহকক শিক্ষা দিয়াৰ খুবেই প্ৰয়োজন। এনে শিক্ষাৰ জৰিয়তে তেওঁলোকক ক'ত কেনেকৈ, কেতিয়া কিমান পৰিমাণৰ ক্ৰয় কৰা প্ৰয়োজন। তেওঁলোকৰ দায়িত্ব আৰু কৰ্তব্যৰ প্ৰতি সজাগ কৰাৰ লগতে, চৰকাৰে ভোক্তাৰ সুৰক্ষাৰ বাবে কৰা আইন আদিৰ

বিষয়ে অবগত কৰা।

এই শিক্ষাই এজন গ্ৰাহকক কেতবোৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰাত সহায় কৰে।

এই শিক্ষাই ভোক্তাক—

○ কি ক্ৰয় কৰিব লাগে?

যিমান প্ৰয়োজন সিমান পৰিমাণৰহে উচ্চমানৰ সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰিব লাগে।

○ ক'ৰ পৰা কৰিব?

⇒ সদায়েই চূপাৰ বজাৰ, কোম্পানীৰ দোকান বা (show room) পাইকাৰী বজাৰ আদিৰ পৰা কৰিব লাগে।

○ কেতিয়া কৰিব?

⇒ যেতিয়া প্ৰয়োজন হয় তেতিয়া

⇒ দোকানত ভিৰ থকা সময়ত নহয়

○ কিমান পৰিমাণৰ কিনিব?

⇒ প্ৰয়োজনীয় পৰিমাণত।

⇒ সামগ্ৰীৰ গঠন আৰু প্ৰকৃতিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি।

○ কেনেকৈ ক্ৰয় কৰিব?

⇒ সদায়েই নগদ টকা দি কিনিব লাগে

⇒ কলাবজাৰত কেতিয়াও ক্ৰয় নকৰিব।

১১.২ (ক) গ্ৰাহকৰ অধিকাৰ আৰু দায়িত্ব : উপভোক্তাৰ শিক্ষাৰ যোগেদি গ্ৰাহকৰ যে অধিকাৰ আৰু দায়িত্ব আছে তাক অৱগত কৰা হয়—

ক) গ্ৰাহকে কোনো বস্তু ক্ৰয় কৰাৰ আগতে বস্তুটো সম্পৰ্কে জনাৰ অধিকাৰ আছে। অৰ্থাৎ বস্তুটো ওজন, ৰং, উৎপাদন, কৌশল আদি।

খ) দ্বিতীয়তে গ্ৰাহকে কোনো বস্তু ক্ৰয় কৰাৰ আগতে নিৰ্বাচন কৰাৰ অধিকাৰ আছে।

গ) তৃতীয়তে কোনো সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰোতে সামগ্ৰীটো সঠিক নাপালে, কোনো উৎপাদক, ব্যৱসায়ীয়ে অসৎ উপায় অৱলম্বন কৰা সন্দেহ পালে কৰ্তৃপক্ষৰ ওচৰত অভিযোগ কৰাৰ অধিকাৰ আছে।

ঘ) চতুৰ্থতে গ্ৰাহক যদি প্ৰভাৱিত হয় কিবা ক্ৰয় কৰোতে, আত্মসাৎ দিয়া মতে সেৱা নোপোৱাৰ ফলত ক্ষতি হ'লে ক্ষতিপূৰণ বিচাৰাৰ অধিকাৰ আছে।

ঙ) ভুল তথ্যৰ বিজ্ঞাপনৰ প্ৰতি সজাগ হোৱাটোও এক দায়িত্ব। আজিকালি বেছিভাগ সামগ্ৰীতে উপহাৰ দিয়াৰ বিজ্ঞাপন দেখিবলৈ পোৱা যায়। এনেবোৰৰ প্ৰতি কেতিয়াও ভোল যাব নালাগে।

সুধি-পুছি নিজৰ প্ৰয়োজন অনুসৰি ক্ৰয় কৰিব লাগে। আন আন যেনে উৎপাদক ব্যৱসায়ীৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত হ'ব নালাগে। ভোক্তা হিচাপে নিজেই নিজৰ ৰক্ষা কৰাৰ দায়িত্ব আছে।

দ্বিতীয়তে, কোনো বস্তু বা সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰোতে ৰছিদ বিচৰাটো এক কৰ্তব্য। ৰছিদ থাকিলেহে বস্তু ক্ৰয় কৰাৰ প্ৰমাণ থাকে।

তৃতীয়তে, খাদ্য সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰোতে সামগ্ৰীৰ সঠিক ওজন হৈছে নে নাই তাক চকু দিয়াটো কৰ্তব্য।

চতুৰ্থতে, পেকেটত সামগ্ৰী কিনিলে পেকেটৰ ওপৰত সামগ্ৰীটোৰ বিষয়ে থকা সূচনাসমূহ খবৰ চোৱাটো দৰকাৰ।

ভোক্তাৰ অধিকাৰসমূহ

সামগ্ৰীৰ বিষয়ে জনাৰ অধিকাৰ
নিৰ্বাচন কৰাৰ অধিকাৰ
নিৰ্বাচন কৰাৰ অধিকাৰ
ক্ষতিপূৰণ বিচাৰাৰ অধিকাৰ
সামগ্ৰী ক্ৰয়ৰ সময়ত
ৰছিদ বিচাৰাৰ অধিকাৰ
অভিযোগ কৰাৰ অধিকাৰ।

তোমালোক একো একোজন গ্ৰাহক, এতেকে গ্ৰাহক হিচাপে তোমালোকৰ অধিকাৰ আৰু দায়িত্ব আছে। এই দায়িত্ব, অধিকাৰ তোমালোকে পালন কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব।

১১.২ (খ) গ্ৰাহকৰ কৰ্তব্য বা দায়িত্ব : গ্ৰাহকৰ অধিকাৰ থকাৰ লগতে কেতবোৰ দায়িত্বও আছে। সেইবোৰ হ'ল

প্ৰথমে কোনো সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰোতে ভালকৈ

পৰামতে, সৰ্জুলি কিনিলে, সামগ্ৰীটোৰ ওপৰত ISI চিহ্নটো চোৱা দৰকাৰ আৰু গ্যাৰাণ্টি আছে, নাই জনাৰ দৰকাৰ।

বৰ্ত্ততে কোনো ভেজাল পালে বা উচিত ওজন নহ'লে কৰ্তৃপক্ষক অভিযোগ কৰাটো গ্ৰাহকৰ কৰ্তব্য।

সপ্তমতে, কোনো সামগ্ৰী ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত ক্ষতি হ'লে সঠিক ক্ষতিপূৰণ বিচাৰাটো গ্ৰাহকৰ দায়িত্ব।

১১.২ (গ) উপভোক্তাৰ শিক্ষাৰ গুৰুত্ব (Importance of consumer education) :

উপভোক্তাৰ শিক্ষাই গ্ৰাহকক বিভিন্ন ধৰণেৰে সহায় কৰে। সেইবোৰ হ'ল—

ক) এই শিক্ষাৰ যোগেদি এজন ব্যক্তি সু-গ্ৰাহক হোৱাত সহায় কৰে যাতে সামগ্ৰী সঠিক ভাৱে নিৰ্বাচন কৰিব পাৰে।

খ) গ্ৰাহকে সন্মুখীন হোৱা সমস্যা সমূহৰ প্ৰতি অৱগত কৰায় আৰু সঠিক ভাৱে সিদ্ধান্ত গ্ৰহণত সহায় কৰে।

গ) এই শিক্ষাই বজাৰৰ বিষয়ে সঠিক খবৰ জনাত সহায় কৰে যেনে কোন কোন সামগ্ৰী ক'ত ক'ত পোৱা যায়। ভাল মানৰ সামগ্ৰী কম দামত কেনেকৈ পাব পাৰি ইত্যাদি।

ঘ) বিভিন্ন সামগ্ৰীৰ নিৰ্দিষ্ট মানকৰ বিষয়ে জনাত সহায় কৰে যেনে : ISI, FPO, AGMARK আদি মাৰ্ক সমূহ কেনেকুৱা সামগ্ৰীৰ দিয়া থাকে ইত্যাদি।

ঙ) চৰকাৰে গ্ৰাহকৰ সুৰক্ষাৰ বাবে বিভিন্ন সময়ত বলবৎ কৰা আইনসমূহৰ বিষয়ে জানিব পাৰি। এইটো উপভোক্তা শিক্ষাৰ এটি গুৰুত্বপূৰ্ণ দিশ।

এইদৰেই উপভোক্তাৰ শিক্ষাই এজন গ্ৰাহকক তেওঁৰ অৰ্থসম্পদ ঠিককৈ ব্যৱহাৰ কৰি উচ্চ জীৱন যাপন লাভ কৰাত সহায় কৰে।

১১.৩ গ্ৰাহক সুৰক্ষাৰ আইন (Consumer Protection Act) :

আমি এতিয়া চাওঁচোন আহা চৰকাৰে গ্ৰাহক সুৰক্ষাৰ বাবে কেনে আইন প্ৰণয়ন কৰিছে। ১৯৮৬ খাদ্য ভেজাল প্ৰতিৰোধ আইন প্ৰণয়ন কৰে যদিও

এই আইনখনক “স্ব-সহায়ক (Self help) নীতিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি প্ৰণয়ন কৰা হৈছিল, যাতে গ্ৰাহকে নিজকে বিক্ৰেতা আৰু প্ৰস্তুতকাৰী সকলৰ লুণ্ঠনৰ পৰা ৰক্ষা পাব পাৰে। এই আইনখনে গ্ৰাহকক, কৰ্তৃপক্ষক অভিযোগ উত্থাপন কৰাৰ অধিকাৰ দিছে আৰু যদি কোনো সামগ্ৰী বা সেৱা গ্ৰহণ কৰাৰ পাছত কিবা ক্ষতি হয় তেতিয়া ক্ষতিপূৰণ বিচৰাৰ অধিকাৰো গ্ৰাহকসকলক দিয়া হৈছে।

আইনখনৰ মনকবিবলগীয়া দিশবোৰ হ'ল—

আইনৰ প্ৰয়োগ : এই আইনৰ অধীনত সামগ্ৰীৰ লগতে আগবঢ়োৱা সেৱা সামৰি লোৱা হৈছে আৰু এই সেৱাৰ ভিতৰত আছে বিদ্যুৎ, পানী যাতায়ত, পথ আদি ৰাজহুৱা খণ্ডৰ (Public Section Enterprises) দ্বাৰা আগবঢ়োৱা সেৱা আৰু সামগ্ৰীৰ ক্ষেত্ৰত ব্যক্তিগত খণ্ডত উৎপাদন কৰা সামগ্ৰীসমূহ।

অভিযোগ (Redressal Machinery) : সামগ্ৰী, সেৱাৰ ক্ষেত্ৰত যিবোৰ সমস্যা হয়, তাৰ ন্যায়সংগত সমাধানৰ বাবে কেতবোৰ ন্যায়লয় স্থাপন কৰা হয় আৰু ইয়াত বিভিন্ন স্তৰত গ্ৰাহকৰ ফ'ৰাম থাকে। যেনে— জিলাভিত্তিক, ৰাজ্যিক, ৰাষ্ট্ৰীয় ভিত্তিক আৰু একেবাৰে শেষত চুপ্ৰিম ক'ৰ্টত। জিলা ভিত্তিক ফ'ৰাম সমূহ প্ৰত্যেকখন জিলাতে থাকে আৰু ইয়াত ২০ লাখ টকালৈকে ক্ষতি পূৰণ দিয়াৰ দাবী কৰিব পাৰি। ৰাজ্যিক ভিত্তিক ২০ লাখৰ পৰা ১ কোটি আৰু ৰাষ্ট্ৰীয় কমিছনত ১ কোটিতকৈ অধিক ক্ষতিপূৰণ দাবীৰ অধিকাৰ থাকে, আৰু শেষত উচ্চতম ন্যায়ালয়ে শেষ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰাৰ সৰ্বাধিক ক্ষমতা থাকে।

তোমালোকে বাক কেতিয়াবা এনেকুৱা ক্ষতিপূৰণ বিচৰা খবৰ বাতৰি কাকতত ওলোৱা বা ৰেডিঅ',

দূৰদৰ্শনত শুনিবলৈ পাইছানে? তোমাৰ বন্ধু, পৰিয়ালে এনেধৰণৰ সমস্যাৰ সন্মুখীন হোৱা দেখিবলৈ পোৱা তেনেহ'লে তুমিও এনে ফ'ৰামৰ ওচৰত অভিযোগ উত্থাপন কৰিব পাৰিবা।

Expenditious disposal : গ্ৰাহকক কম দিনতে ন্যায় দিয়াৰ বাবে আইনখন প্ৰণয়ন কৰা হৈছে। এই আইনখনত মাত্ৰ ৯০ দিনৰ ভিতৰতে সকলো সমস্যাৰ নিষ্পত্তি কৰাৰ ব্যৱস্থা আছে। অৱশ্যে যিবোৰত পৰীক্ষাগাৰৰ বিশ্লেষণৰ প্ৰয়োজন হয় তাৰ ক্ষেত্ৰত সময় ৫ মাহলৈ বঢ়াই দিয়া হয়।

ক্ষতিপূৰণ দাবী কৰাৰ পদ্ধতি (Redressal Procedure) :

১৯৮৬ চনৰ আইন আধাৰত এজন গ্ৰাহকে, গ্ৰাহক প্ৰতিষ্ঠান বা ৰাজ্য বা কেন্দ্ৰীয় চৰকাৰ গোচৰ তৰিব পাৰে। যদি এটাতকৈ অধিক গোচৰ হয় তেতিয়া যুটীয়াভাৱেও তৰিব পাৰে। আমি আগতেই উল্লেখ কৰিছো ক্ষতিপূৰণৰ মূল্য অনুসৰি ক'ত গোচৰ তৰিব তাৰ নিৰ্দ্ধাৰণ কৰা হয়। গোচৰ তৰাৰ নিৰ্দিষ্ট প্ৰ-পত্ৰ থাকে। তাত সকলোখিনি বিশেষকৈ কেনেধৰণৰ সমস্যাৰ সন্মুখীন হৈছে তাক স্পষ্টকৈ লিখিব লাগে।

ব্যক্তিয়ে ব্যক্তিগত ভাৱে বা ডাকঘৰৰ যোগেদি গোচৰ তৰিব পাৰে। গোচৰ তৰাৰ আগতে প্ৰতিপক্ষক ৰেজিষ্টাৰ পৃষ্ঠৰ যোগেদি জনাব লাগে আৰু ১৫ দিন সময় দিব লাগে তেওঁ স্থিতি জনাবৰ বাবে সকলো নথি-পত্ৰ গোটেই লৈহে কৰিব লাগে। উপভোক্তাৰ আদালতত (Consumer Court) কোনো গোচৰ তৰিলে আদালতে তলত দিয়া দিশবোৰ নিৰ্দেশ দিব পাৰে। যেনে—

- যদি সামগ্ৰী বা সেৱাত ত্ৰুটি থাকে তাক দূৰ কৰা
- সামগ্ৰীটো সলাই দিয়া
- সামগ্ৰীৰ দাম ঘূৰাই দিয়া
- ক্ষতিপূৰণ দিয়া

ইয়াৰ উপৰিও যদি সামগ্ৰীটো ব্যৱহাৰ কৰিলে জীৱনৰ ক্ষতি হোৱাৰ আশঙ্কা থাকে সামগ্ৰীটো বজাৰৰ পৰা লগে লগে বা তৎক্ষণাত নাইকিয়া কৰাৰ বাবে গোচৰ তৰি দাবী কৰিব পাৰে।

গ্ৰাহকৰ সুৰক্ষাৰ বাবে ৰাষ্ট্ৰীয় পুৰস্কাৰৰ ব্যৱস্থা : ভাৰত চৰকাৰে যুৱকসকলক গ্ৰাহক সুৰক্ষাৰ নানান আঁচনিত অংশগ্ৰহণৰ প্ৰতি আকৰ্ষণ কৰাৰ উদ্দেশ্যে এক পুৰস্কাৰ প্ৰদান ব্যৱস্থা হাতত লৈছে। এই পুৰস্কাৰ গ্ৰাহক সুৰক্ষাৰ বাবে বিশেষ ভাবে কাম কৰা, ১৫-৩৫ বছৰীয়া যুৱকক প্ৰদান কৰাৰ ব্যৱস্থা কৰিছে। এই পুৰস্কাৰত বছৰি ১০,০০০, ১৫,০০০, ২০,০০০ টকাৰ লগত এখন চাৰ্টিফিকেট আছে। চৰকাৰে আৰু এটা ৰাষ্ট্ৰীয় পুৰস্কাৰৰ ব্যৱস্থা কৰিছে য'ত এখন চিঠিৰ সৈতে ৩০,০০০, ৪০,০০০ আৰু ৫০,০০০ টকা পুৰস্কাৰ হিচাপে দিয়া হয়।

এনেবোৰ পদক্ষেপে ভোক্তা সকলক সুৰক্ষাৰ প্ৰতি লোৱা বিভিন্ন আঁচনিত অংশগ্ৰহণ কৰিবলৈ উদ্বুদ্ধি যোগাব।

বিশ্বৰ ভোক্তাৰ অধিকাৰৰ দিৱস (World Right Day) তোমালোকে হয়তো শুনিছা বা জানা যে ভোক্তাৰ অধিকাৰৰ বাবে ১৫ মাৰ্চ তাৰিখটো গোটেই বিশ্বতে ভোক্তাৰ দিৱস হিচাপে ধাৰ্য্য কৰা হৈছে। ইয়াৰ দ্বাৰা যাতে উপভোক্তাক তেওঁলোকৰ দায়িত্ব আৰু কৰ্তব্যৰ প্ৰতি সজাগ কৰি তুলিব পাৰে।

আমাৰ অসমতো ১৫ মাৰ্চৰ দিনটো ভোক্তাৰ দিৱস উদযাপন কৰা হয়। তোমালোকে বাক এনে কাৰ্যসূচীত অংশ গ্ৰহণ কৰিছা নেকি? যদি কৰা নাই আগলৈ কৰিবলৈ চাবা বহুত কথা শিকিব পাৰিবা।

১১.৪ ভোক্তাৰ সঁজুলি (Consumer Aids) :

গ্ৰাহক সকলৰ সুৰক্ষাৰ বাবে কেতবোৰ সঁজুলি উদ্ভাৱন কৰা হৈছে। এই সামগ্ৰীসমূহে গ্ৰাহকসকলক কোনো সামগ্ৰী নিৰ্বাচন কৰোতে সহায় কৰে অৰ্থাৎ গ্ৰাহকৰ সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰাত সহায়ক হয়। সেই সঁজুলিসমূহ হ'ল— মানক (standard mark) চিহ্ন, লেবেল, বিজ্ঞাপন, লিফলেট বা বুকলেট আৰু গ্ৰাহকৰ ফ'ৰাম।

১১.৪ (ক) মানক চিহ্ন (Standard mark) :

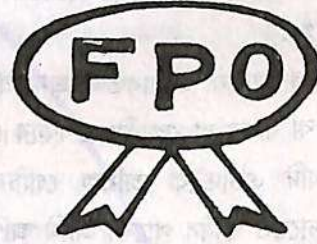
চৰকাৰে গ্ৰাহকক সুৰক্ষাৰ বাবে তেওঁলোকে ব্যৱহাৰ কৰা সামগ্ৰীসমূহ, খাদ্যদ্রব্য উচিত মূল্যত উন্নত মানৰ পাব পাৰে তাৰ বাবে আইন প্ৰণয়ন কৰিছে। এই মানক চিহ্নই গ্ৰাহকক সামগ্ৰীটো যে উন্নত তাৰ কথা নিশ্চিত কৰে। ইয়াৰ বাবে দুটা প্ৰতিষ্ঠানক দায়িত্ব দিছে, সামগ্ৰীৰ মানদণ্ড পৰীক্ষা কৰি চিহ্ন প্ৰয়োগ কৰাৰ বাবে—

ক) ভাৰতীয় মানক অনুস্থান বা আই এছ আই (ISI)

খ) বজাৰ আৰু পৰিদৰ্শন সঞ্চালকালয় সঞ্চালকালয় (ক্ৰয়-বিক্ৰয়) বা

ভাৰতীয় মানক অনুষ্ঠান (ISI) : এই অনুষ্ঠানক বৰ্তমান সময়ত B.I.S (Bureau) of Indian Standard) বুলি জনা যায়। ১৯৫৭ চনত, চৰকাৰে ভাৰতীয় মানক অনুষ্ঠান নামেৰে এখন আইন প্ৰণয়ন কৰে। আৰু এই আইনে অনুষ্ঠানটোক সামগ্ৰীৰ মান

নিৰ্ধাৰণ কৰি বা পৰীক্ষা কৰি মানক চিহ্নৰ প্ৰদানৰ দায়িত্ব দিছে। প্ৰস্তুতকাৰী সকলে কোনো সামগ্ৰী প্ৰস্তুত কৰাৰ পিছত এই অনুষ্ঠানলৈ মানক নিৰ্ণয়ৰ বাবে প্ৰেৰণ কৰে আৰু অনুষ্ঠানে বান্ধি দিয়া নিয়মৰ দৰে হ'লে মানক চিহ্ন ব্যৱহাৰৰ অনুমতি প্ৰদান কৰে। ইয়াৰ অন্তৰ্গত খাদ্যসামগ্ৰী যেনে— গাখীৰ গুড়া, ক'ক পাউদাৰ, কফি, আইচক্ৰীম, বিস্কুট, বেকিং পাউদাৰ, ইষ্ট, চীজ, মেক্ৰনি আদি। বৈদ্যুতিক সঁজুলি যেনে—ইষ্ট্ৰি, হিটাৰ, মিক্সি আৰু আন সঁজুলি যেনে প্ৰেচাৰ কুকাৰ, গেছ, ষ্টোভ আদি সামগ্ৰী লৈছে।



চিত্ৰ : (ক) এই চিহ্ন জেম, জেলি, ফলৰ বস, আছাৰ আদিত দিয়া হয়



চিত্ৰ (খ) এই চিহ্ন কেতবোৰ খাদ্য সামগ্ৰী, চিমেন্ট, বৈদ্যুতিক সঁজুলিত দিয়া থাকে

ভোক্তাৰ সুৰক্ষা আৰু শিক্ষা

এগমাৰ্ক (Agmark) : ১৯৩৭ চনত কৃষিজাত সামগ্ৰীৰ মান নিৰ্ণয়ৰ বাবে ভাৰত চৰকাৰে এই আইন প্ৰণয়ন কৰিছে। এই আইন অনুসৰি চাউল, আটা, নানান দাইল, মাহজাতীয় শস্য, চাহপাত, বেচন, মৌ, বাদাম, মা-মছলা, তেল, ঘিউ, কণী আদিৰ মান নিৰ্ধাৰণ বা ধাৰ্য্য কৰা। এই সামগ্ৰী সমূহৰ বিশুদ্ধতা নিৰ্ণয় কৰি বিভিন্ন শ্ৰেণীত যেনে— বিশেষ্য ভাল, ভাল মধ্যমীয়া সাধাৰণ আদিত বা ১, ২, ৩, ৪ ভাগ কৰা হৈছে। কোনো এটা সামগ্ৰীৰ এই চিহ্ন (Agmark) দিয়াৰ আগতে শুদ্ধতাৰ পৰীক্ষা কৰি লোৱা হয়।

এই চিহ্নই ভোক্তাক বা গ্ৰাহকক খাদ্য সামগ্ৰী নিৰ্বাচনত সহায় কৰে আৰু খাদ্য সামগ্ৰীৰ মান, পেকিং আৰু খাদ্যবিধৰ শুদ্ধতাৰ দিশটো নিশ্চিত কৰি দিয়ে।

Food Product Order (FPO) : ১৯৫৫

চনত ভাৰত চৰকাৰে ফল-মূল, শাক-পাচলিৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা নানান সামগ্ৰীৰ মান নিৰ্ধাৰণৰ বাবে এই আইন প্ৰণয়ন কৰে। শাক-পাচলি, ফল-মূলৰ সংৰক্ষিত বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰোতে কেতবোৰ মানদণ্ড মানি চলিব লাগে, যিবোৰ এই আইনখনত বান্ধি দিয়া হৈছে। প্ৰস্তুত কৰিলে এনে সামগ্ৰীটো প্ৰস্তুত কৰাৰ বাবে অনুমতি বা লাইচেঞ্চৰ প্ৰয়োজন আৰু আইনে বান্ধি দিয়া নিয়ম অনুসৰি যদি প্ৰস্তুত কৰে তেতিয়া এই মানক FPO ব্যৱহাৰ কৰা অনুজ্ঞাপত্ৰ পাব, এনে মানক দিয়া সামগ্ৰীবোৰ হ'ল— ফলৰ বস, স্কোৱাছ, চূপ, শুষ্ক ফল, পাচলি, জেম, জেলি, ভিনেগাৰ, আচাৰ, ছাটনি, উলমাৰ্ক মোৰাবা আদি।

Wool Mark : উণৰ আৰু ইয়াৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা সাজ-পোছাকত এনে চিহ্ন ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই চিহ্নক উণৰ মান, শুদ্ধতা নিশ্চিত কৰে।



চিত্ৰ (গ) উলমাৰ্ক

(Silk Mark) : আজিকালি পাট বা বেচম

সূতা বা কাপোৰৰ ক্ষেত্ৰতো এই চিহ্ন ব্যৱহাৰ কৰা হয়। যিটোৱে গ্ৰাহকক বেচমৰ শুদ্ধতা আৰু মানৰ ক্ষেত্ৰত নিশ্চয়তা দিয়ে।



চিত্ৰ (ঘ) চিহ্নমাৰ্ক

Label (লেবেল) : কোনো এটা সামগ্ৰীৰ মান, প্ৰস্তুত কৰা পদ্ধতি, ব্যৱহাৰ আদি নানান তথ্য ইয়াৰ যোগেদি গ্ৰাহকসকলক জনোৱা হয়। এই লেবেলবোৰ সামগ্ৰীৰ ওপৰত, খোদিত? প্ৰিন্ট কৰি বা আঠা লগাই দিয়া হয়। ভাৰতীয় মানক অনুষ্ঠানে এখন সম্পূৰ্ণ লেবেলত কি কি দিয়া থাকিব তাৰ নিৰ্ধাৰণ কৰি দিছে। সেইবোৰ হ'ল—

সামগ্ৰীৰ নাম

উপাদান সমূহৰ নাম

ওজন আৰু পৰিমাণ
প্ৰস্তুত কৰাৰ তাৰিখ
কিমানদিনৰ ভিতৰত সামগ্ৰীটো ব্যৱহাৰ কৰিব
লাগিব।

সামগ্ৰীৰ দাম বা মূল্য
প্ৰস্তুতকাৰীৰ নাম, ঠিকনা
সামগ্ৰী ব্যৱহাৰৰ নিৰ্দেশনা
অনুজ্ঞাপত্ৰৰ নম্বৰ, Batch নম্বৰ।
গ্যাবাৰ্ণ্টিৰ সময়।

যদি প্ৰয়োজন হয়, তেতিয়া লব লগা সতৰ্কতা
ইত্যাদি।

লেবেলৰ যোগেদি এজন গ্ৰাহকে পলকতে
কেতবোৰ দিশ জানিবলৈ সহজ হয়, অৱশ্যে বহুতে
সময়ত অসম্পূৰ্ণ লেবেল দিয়ে আৰু ভুল তথ্য দিয়াৰ
আংশকা থাকে। সেয়েহে ক্ৰেতাই কোনো সামগ্ৰী
ক্ৰয় কৰোতে ভালকৈ পঢ়ি চাব লাগে আৰু কিবা
বিসঙ্গতি দেখিলে লগে লগেই জনাব লাগে।

তোমালোকে কিনোতে লেবেল চোৱানে? যদি
চোৱা খুবেই ভাল কথা, ভালকৈ চাবা। যদিহে
নোচোৱা এতিয়াৰ পৰা চাবলৈ ল'বা আৰু লগৰ
সমনীয়াকো চাবলৈ ক'বা।

১১.৪(গ) বিজ্ঞাপন : প্ৰস্তুতকাৰীয়ে কোনো
সামগ্ৰী প্ৰস্তুত কৰি বিজ্ঞাপনৰ যোগেদি গ্ৰাহক সকলৰ
ওচৰলৈ উলিয়াই পঠিয়ায়। সেয়েহে ই এক সজুলি,
যাৰ সহায়ত গ্ৰাহকেও কোনো নতুন সামগ্ৰী বজাৰত
ওলোৱাৰ বিষয়ে জানিব পাৰে।

গ্ৰাহক সকলে কোনো সামগ্ৰীৰ বিভিন্ন বিজ্ঞাপন
তুলনামূলক দৃষ্টিৰে চাই সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰিব পাৰে,
আৰু প্ৰস্তুতকাৰীয়ে এই বিজ্ঞাপনৰ যোগেদি কোনো
সামগ্ৰী গ্ৰাহকৰ মাজত জনপ্ৰিয় কৰি তুলিব পাৰে।
এই বিজ্ঞাপনসমূহ বিভিন্ন মাধ্যমেৰে গ্ৰাহকৰ আগত
তুলি ধৰা হয়। সেইবোৰ হ'ল— কেতবোৰ প্ৰিন্ট
মাধ্যম, বুকলেট, লিফলেট, বাতৰি কাকত, আলোচনী,
পত্ৰ, বেনাৰ, কাৰ্টুন শ্ৰব্য সজুলি যেনে বেডিঅ',
টেপ, দৃশ্যশ্ৰব্য সজুলি যেনে টেলিভিচন, প্ৰজেক্টৰ,
চিনেমা ইত্যাদি। এই সকলোবোৰৰ ভিতৰত দৃশ্যশ্ৰব্য
সজুলিবোৰ মাধ্যমেৰে দিয়া বিজ্ঞাপনবোৰ প্ৰভাৱ
বেছি।

১১.৪ (ঘ) বুকলেট আৰু লিফলেট :
কোনো নতুনকৈ উপাদান কৰা সামগ্ৰীৰ বিষয়ে
উপাদানকাৰীয়ে ভোক্তাৰ আগত এই বুকলেট বা
লিফলেটৰ যোগেদি দাঙি ধৰে। এনে বুকলেটবোৰত



সামগ্ৰীটোৰ কাৰিকৰী আৰু ব্যৱসায়িক দিশ
দুয়োটাই সামৰি লোৱা হয়। অৰ্থাৎ সামগ্ৰীটোৰ
কাৰ্যনীতি, বা কি কি উপাদান আছে প্ৰণালী,
কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰিব প্ৰয়োগ কৌশল, যতন,
সংৰক্ষণ কৰিব লাগে ইত্যাদি সমূহ তথ্য দিয়া
থাকে। উদাহৰণস্বৰূপে সা-সৰঞ্জাম বিশেষকৈ
বৈদ্যুতিক সা-সৰঞ্জাম, পেকেটৰ খাদ্য, শিশুৰ
আহাৰৰ লগত এনে বুকলেট দিয়া হয়। তোমালোকে
কৰবাত এনে বুকলেট বা লিফলেট পাইছানে?
নিশ্চয় পাইছা হয়তো মন কৰা নাই। এতিয়াৰ পৰা
ভালকৈ মন কৰিবা। আজিকালি বেছিভাগ মানুহৰ
ঘৰতে প্ৰেচাৰ কুকাৰ ব্যৱহাৰ কৰে। এই
সৰঞ্জামটোৰ লগত এনে এখন বুকলেট সকলোৱে
পায় তোমালোকৰ ঘৰতো নিশ্চয় আছে।

১১.৫ ভোক্তাৰ/গ্ৰাহকৰ ফ'ৰাম

গ্ৰাহক সকলক ; প্ৰস্তুতকাৰী বা ব্যৱসায়ীসকলৰ
প্ৰতাৰণাৰ বলি হোৱাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিবলৈ অৰ্থাৎ
ভোক্তাক সুৰক্ষা দিবৰ বাবে এনে ফ'ৰাম গঠন কৰা
হয়। ইয়াৰ উপৰিও গ্ৰাহক সকলে যাতে সঠিক দামত
সঠিক পৰিমাণ, আৰু গুণাগুণৰ সামগ্ৰী পাব পাৰে তাৰ
দিহা কৰিছে। যদি কোনো গ্ৰাহকে এটা সামগ্ৰী বা সেৱা
ক্ৰয় কৰাৰ পিছত গম পায় বা অনুভৱ কৰে যে—
সামগ্ৰীটো সঠিক মানৰ নহয় ভেঁজাল কৰা বা অধিক
দাম দিছে, পৰিমাণ কম আছে আৰু যি সেৱা দিয়াৰ
প্ৰতিশ্ৰুতি দিছিল তাক দিয়া নাই, তেতিয়া তেওঁ সেই
প্ৰতিষ্ঠানৰ বিৰুদ্ধে অভিযোগ এনে ফ'ৰামত কৰিব পাৰে।

আমি আগতে ভোক্তাৰ সুৰক্ষাৰ আইনত
কেনেদৰে অভিযোগ কৰিব লাগে তাৰ বিষয়ে সবিশেষ
আলোচনা কৰিছোঁ।

মূলভাৱ

- ☆ ভোক্তা হ'ল এনে এজন ব্যক্তি যি প্ৰয়োজন পূৰণ কৰিবৰ বাবে বস্তু বা সামগ্ৰী সেৱা ক্ৰয় কৰে।
- ☆ ভোক্তাই সামগ্ৰী সেৱা ক্ৰয় কৰোতে বিভিন্ন সমস্যাৰ সন্মুখীন হয় যেনে—ভেঁজাল দ্ৰব্য, ভুলতথ্য, নিম্ন মানৰ সামগ্ৰী ইত্যাদি।
- ☆ ভোক্তাই শিক্ষাৰ যোগেদি কোন সামগ্ৰী ক'ত, কেতিয়া কিমান দৰত, কিমান পৰিমাণৰ ক্ৰয় কৰিব লাগে তাক জানিব পাৰে।
- ☆ ভোক্তাৰ অধিকাৰ সমূহৰ বিষয়ে গম পায় যেনে—কোনো সামগ্ৰীৰ দাম, পৰিমাণ, উপাদান নিৰ্বাচন কৰা ইত্যাদি।
- ☆ ভোক্তাৰ যিকোনো সামগ্ৰী বা সেৱা ক্ৰয় কৰোঁতে যিয়ে সহায় কৰে তাক ভোক্তাৰ সঁজুলি কোৱা হয়। যেনে— মানক, লেবেল, লিফলেট ইত্যাদি।
- ☆ ভোক্তাৰ সুৰক্ষাৰ বা চৰকাৰে প্ৰণয়ন কৰা ১৯৮৬ চনৰ আইন ভাৰতত সকলো ঠাইতে বলৱৎ হৈছে, য'ত সামগ্ৰী আৰু সেৱা দুয়োটা সামৰি লোৱা হৈছে, যদি ভোক্তাই কোনো সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰি বা সেৱা গ্ৰহণ সন্তোষ লাভ কৰিব নোৱাৰে তেতিয়া ক'ৰ্টৰ ওচৰ চাপিব লাগিব ইত্যাদি।

প্রশ্নাবলী

- ১। অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্ন :
- (ক) 'ভোক্তা'ৰ সংজ্ঞা দিয়া।
 (খ) ভোক্তাই সন্মুখীন হোৱা এটা সমস্যা উল্লেখ কৰা।
 (গ) মানক চিহ্ন বুলিলে কি বুজা?
 (ঘ) দুটা মানক চিহ্নৰ নাম দিয়া।
 (ঙ) বিজ্ঞাপনৰ দুটাৰ সজুলিৰ নাম দিয়া।
 (চ) বছৰৰ কোনটো দিন 'ভোক্তাৰ দিবস' বুলি উদ্‌যাপন কৰা হয়।
 (ছ) ————বিজ্ঞাপনৰ দুটা মাধ্যমৰ উদাহৰণ দিয়া।
- ২। চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্ন :
- (ক) ভোক্তাই কিয় বজাৰত সমস্যাৰ সন্মুখীন হয়?
 (খ) ভোক্তাই সন্মুখীন হোৱা যিকোনো দুটা সমস্যাৰ বিষয়ে লিখা।
 (গ) উপভোক্তাৰ শিক্ষাই ভোক্তাক কেনেদৰে সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰাৰ সহায় কৰে?
 (ঘ) ক্ৰেতা বা গ্ৰাহকৰ দুটা অধিকাৰ উল্লেখ কৰা।
 (ঙ) গ্ৰাহকৰ দায়িত্বৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা।
 (চ) ভোক্তাৰ যিকোনো দুটা সজুলি বিষয়ে লিখা।
 (ছ) 'F.P.O' আৰু 'AGMARK' চিহ্নই কি সূচায়? কেনেধৰণৰ সামগ্ৰীৰ ক্ষেত্ৰত ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
 (জ) সামগ্ৰী এটাৰ ওপৰত থকা এখন লেবেলৰ পৰা আমি কি কি কথা জানিব পাৰো উল্লেখ কৰা।
- ৩। দীঘল উত্তৰৰ প্ৰশ্ন :
- (ক) ভোক্তাৰ সংজ্ঞা দিয়া ভোক্তাৰ দায়িত্ব আৰু কৰ্তব্য সম্পৰ্কে উল্লেখ কৰা।
 (খ) 'ভোক্তাৰ শিক্ষা বুলিলে কি বুজা? এনে শিক্ষাৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা।
 (গ) বিজ্ঞাপন দিয়াৰ উদ্দেশ্যসমূহ কি? বিজ্ঞানৰ বিভিন্ন মাধ্যমৰ বিষয়ে লিখা।
 (ঘ) গ্ৰাহক সুৰক্ষা আইন ১৯৮৬ চনৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখা।
 (ঙ) চমু টোকা লিখা।
 (i) ভোক্তাৰ সজুলি (ii) লেবেল (iii) বিজ্ঞাপন (iv) ভোক্তাৰ ফ'ৰাম।

চতুৰ্থ গোট

দ্বাদশ অধ্যায়

ব্যক্তিত্বৰ সৈতে সাজ-পোছাকৰ সম্বন্ধ

(Clothing and its relation in personality)

১২.১ পাতনি (Introduction) :

ব্যক্তিৰ, তেওঁ পৰিধান কৰা পোছাকৰ সৈতে এক নিকট সম্পৰ্ক আছে। তেওঁ পিন্ধা পোছাক জোৰেই তেওঁৰ ব্যক্তিত্ব প্ৰতিফলিত কৰে, বিচৰামতে সৌন্দৰ্য্য বঢ়ায় আৰু লগতে আৰাম দিয়ে। তোমালোকে যি পোছাক পিন্ধি ভাল পোৱা, যাৰ দ্বাৰা তোমাক সুন্দৰ দেখায় আৰু আৰামো অনুভৱ কৰা তেনে পোছাকেই পিন্ধিব বিছৰা নহয়নে?

মানুহ সৌন্দৰ্য্যপ্ৰিয় আৰু সুন্দৰৰ পূজাৰী। সেয়েহে তেওঁ পিন্ধা পোছাকযোৰো সুন্দৰ হোৱাটো বিচাৰে। এযোৰ ভাল পোছাকৰ যোগেদি তেওঁৰ আত্মবিশ্বাস বঢ়াই তোলাৰ লগতে তেওঁৰ সুন্দৰ ব্যক্তিত্বৰো প্ৰতিফলন কৰে। সেয়েহে এই পাঠটোত এনেবোৰ দিশ আলোচনা কৰা হ'ব যাৰ দ্বাৰা তলত দিয়া বিষয়বোৰ জানিবলৈ সক্ষম হ'ব :

- কাপোৰৰ গুৰুত্ব সম্পৰ্কে।
- কলাৰ বিভিন্ন উপাদান।
- নক্সাৰ নীতিসমূহ আৰু প্ৰকাৰ।
- বস্ত্ৰ আৰু পোছাকৰ সৌন্দৰ্য্যৰ ওপৰত কলাৰ উপাদান আৰু নীতিৰ গুৰুত্ব।

(ক) বস্ত্ৰৰ প্ৰয়োজনীয়তা/গুৰুত্ব (Importance of Clothing) :

বস্ত্ৰৰে অকল যে পোছাক বনাই এনে নহয়, নানা কামত যেনে হাত-গা মোছাৰ বাবে, বিছনাত, টেবুলত, চকীৰ কুচন, দুৱাৰত পৰ্দা হিচাপেও বস্ত্ৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। সেয়েহে বস্ত্ৰৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে জনা উচিত। সেইবোৰ হ'ল— শৰীৰ সুৰক্ষিত কৰা, আৰাম প্ৰদান কৰা, সৌন্দৰ্য্য বৰ্দ্ধন কৰা, মানসিক সন্তোষ লাভ কৰা অৰ্থাৎ আত্ম বিশ্বাস বঢ়োৱা, লজ্জা নিবাৰণ কৰা, শৰীৰৰ আভ্যন্তৰীণ উত্তাপৰ সমতা ৰক্ষা কৰা ইত্যাদি।

তোমালোকে গৰমৰ দিনত কেনে কাপোৰ পিন্ধিব বিছৰা আৰু শীত বা ঠাণ্ডাত সেই একেই কাপোৰ পিন্ধানে? (বিছৰটোত প্ৰকৃতিৰ বিভিন্ন ঋতুৰ পৰিবৰ্তন হয় আৰু সেই ঋতু অনুযায়ী কাপোৰৰ প্ৰয়োজনো বেলেগ বেলেগ হয়) সেয়েহে আমি গৰমৰ দিনত কপাহী আৰু ঠাণ্ডাৰ দিনত উলৰ কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰো। ইয়াৰ উপৰিও সূৰ্য্যৰ প্ৰখৰ তাপ, ধুমুহা আদিৰ পৰা ৰক্ষা পাবৰ বাবেও কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। অৰ্থাৎ আমাক কাপোৰে আৰাম প্ৰদান কৰে।

ব্যক্তির ব্যক্তিত্বৰ লগত শাৰীৰিক সৌন্দৰ্যৰ এক ওতপ্ৰোত সম্বন্ধ আছে। এজন মানুহে পিন্ধা পোছাকযোৰে তেওঁৰ সৌন্দৰ্য বঢ়াই তুলিব পাৰে যদিহে তেওঁ সুন্দৰকৈ পিন্ধে। কিন্তু যদি ভালকৈ নিপিন্ধে তেতিয়া তেওঁৰ সৌন্দৰ্য থাকিলেও প্ৰতিফলিত হ'ব নোৱাৰে।

ব্যক্তিয়ে দেহৰ লগত খাপ খোৱা এযোৰ সুন্দৰ পোছাক পিন্ধিলে সম্ভ্ৰম লাভ কৰে; আত্মবিশ্বাস বাঢ়ে আৰু যিকোনো ক্ষেত্ৰতে বা কামতে অংশগ্ৰহণ কৰিবলৈ আগবাঢ়ি আহে। তোমালোকে যেতিয়া এযোৰ ভাল পোছাক পিন্ধা কেনে অনুভৱ হয় ভাবাচোন। তোমালোকৰ আত্মবিশ্বাস বাঢ়ে, আৰু সকলো ক্ষেত্ৰতে যেনে— খোজ, কাটল, কথা-বতৰাত প্ৰতিফলিত হয়।

ইয়াৰ উপৰিও ব্যক্তিয়ে লাজ নিবাৰণৰ বাবে পোছাক পৰিধান কৰে। আদিম অৱস্থাত মানুহে নগ্ন অৱস্থাতে আছিল। কিন্তু সভ্যতাৰ অগ্ৰগতিৰ লগে লগে মানুহৰ মনত লাজ ভাব জাগি উঠিল আৰু নিজৰ দেহৰ অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ ঢাকি ৰাখিবলৈ ধৰিলে। অৱশ্যে প্ৰথমতে গছৰ পাত, ছাল, জন্তুৰ ছাল, পাখি আদি ব্যৱহাৰ কৰি বস্ত্ৰ ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ ধৰিলে।

সাজ-পোছাকৰ যোগেদি এজন মানুহক চিনাক্ত কৰিবলৈ সহজ হয়। উদাহৰণস্বৰূপে এজন স্কুলৰ ছাত্ৰক তেওঁৰ ইউনিফৰ্মৰ পৰাই চিনিব পাৰি। সেইদৰেই নাৰ্চ, ডাক্তৰ, উকিল, সৈনিক আদি বিভিন্নজনক তেওঁলোকে পৰিধান কৰা সাজ-পোছাকৰ পৰাই চিনাক্ত কৰিব পাৰি।

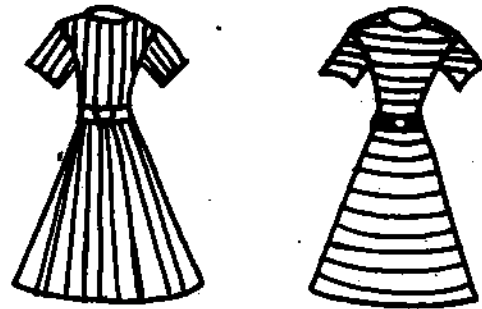
সাজ-পোছাকে ব্যক্তিৰ জীৱনত বিভিন্নতা আনে, সজীৱতা আনে আৰু নতুন নতুন ধৰণৰ পোছাক পৰিধান কৰি সময়ৰ লগত খাপখোৱাত সহায় কৰে।

(খ) ক'লাৰ উপাদান (Elements of Design) :

এখন কাপোৰ বা এযোৰ পোছাকৰ সৌন্দৰ্য বৃদ্ধি কৰিবলৈ হ'লে প্ৰথমে ক'লাৰ উপাদানসমূহৰ বিষয়ে জানিব লাগিব আৰু সেইবোৰৰ সু-প্ৰয়োগৰ যোগেদি কাপোৰৰ পৰা এযোৰ সুন্দৰ পোছাক তৈয়াৰ কৰিব পাৰি।

এই উপাদানসমূহ হ'ল— ৰেখা, আকাৰ, ৰং আৰু মসৃণতা।

(i) ৰেখা (Lines) : পোছাক প্ৰস্তুত কৰাত ৰেখাই এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা লয়। কিয়নো কাপোৰ এযোৰ তৈয়াৰ কৰোঁতে বিভিন্ন অংশসমূহ সংযোগ কৰিবলগীয়া হয়। তেতিয়া বহুত ৰেখা যেনে— সিয়নিত, বাহুত, হাতত, বুকুত, ডিঙি, কলাৰ আদি নানান অংশ ওলায়। আমাৰ চকু ৰেখাৰ দিশতেই গতি কৰে আৰু দেহৰ উচ্চতা প্ৰস্থতা বঢ়াই বা কমাই। যেনে— দীঘলীয়া ৰেখাৰ যোগেদি ব্যক্তিক ওখ আৰু পথালি ৰেখাৰ যোগেদি শকত বা প্ৰস্থ দেখুৱাব পাৰি। অৰ্থাৎ এজন চাপৰ মানুহক দীঘল ৰেখাৰ যোগেদি ওখ, ক্ষীণ আনহাতে এজন ওখ, ক্ষীণ মানুহক পথালি ৰেখাৰ যোগেদি চাপৰ দেখুৱাব পাৰি।



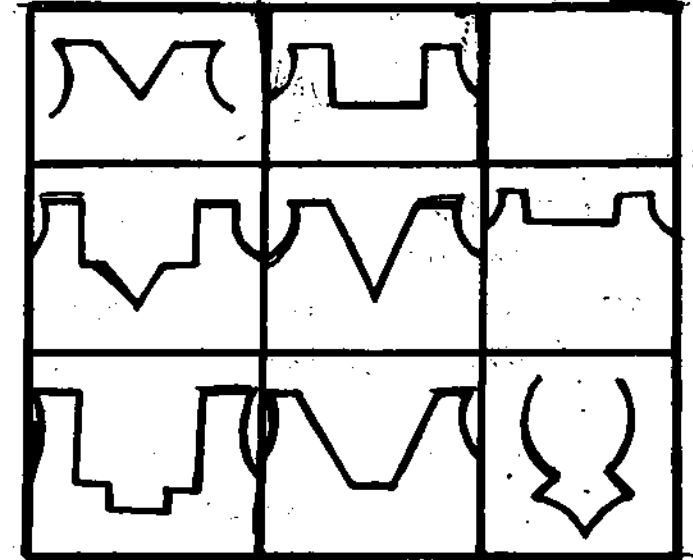
দীঘল ৰেখাৰ প্ৰয়োগ পথালি ৰেখাৰ প্ৰয়োগ

চিত্ৰ — ১ ৰেখাৰ প্ৰয়োগ

সাজ-পোছাকৰ সৈতে ব্যক্তিত্বৰ সম্বন্ধ

(ii) আকাৰ (Shape) : পোছাকত আকাৰ আৰু ৰেখাৰ সংযোগ পোৱা যায়। যেতিয়া এযোৰ কাপোৰৰ পোছাক তৈয়াৰ কৰা হয়, তেতিয়া ডিঙিৰ আকাৰ, ইয়ক, কলাৰ, জেপ, লেছ, কঁকাল আদি ৰেখাত কৰা হয় আৰু এনে ধৰণেৰে আকাৰ বা আকৃতি দিয়া বা ব্যৱহাৰ কৰা হয় যাতে দেহৰ আঁসোৱাহ পূৰ্ণ অংশটো ঢাকি, আকৰ্ষণীয় ৰূপত দাঙি ধৰিব পাৰি।

ডিঙিৰ ৰেখা (Neck line) : ডিঙিৰ ৰেখাৰ যোগেদি মুখ আৰু ডিঙিৰ আকৃতি আকৰ্ষণীয় আৰু আঁসোৱাহ পূৰ্ণ অংশ ঢাকি ৰাখিব পাৰি। 'V' ডিঙিৰ পোছাকে ক্ষীণ, চৰ্তুভূজ আকাৰৰ ডিঙিৰ পোছাকে বহল আৰু ঘূৰণীয়া আকাৰত ডিঙিৰ পোছাকে মুখখন ঘূৰণীয়া দেখায়। যিবোৰ ব্যক্তিৰ মুখখন সৰু তেনে লোকৰ পোছাকৰ ডিঙিটো চৰ্তুভূজ আকাৰৰ হোৱাটো বেছি ভাল দেখি। আনহাতে যাৰ ডিঙিটো চুটি তেনে লোকক 'V' ডিঙিৰ পোছাকে বেছি গুৱায়।



চিত্ৰ — ২ ডিঙিৰ ৰেখা (Neck line) ৰেখাৰ প্ৰয়োগ

(iii) মসৃণতা (Texture) : কাপোৰৰ মসৃণতা বুলিলে কাপোৰখনৰ উপৰিভাগৰ বিষয়ে যেনে মিহি, খহটা, কোমল, ডাঠ বা পাতল, উজ্জ্বল বা শেতা (Dull) আদি দিশবোৰ বুজায়, যিটো মানুহে অনুভৱ কৰে। কাপোৰৰ এনে বৈশিষ্ট্যবোৰ নিৰ্ভৰ কৰে সূতাৰ

পাক, বোৱন আৰু সম্পূৰ্ণকৰণ পদ্ধতিৰ ওপৰত। সাধাৰণতে যিকোনো কাপোৰৰ তিনি ধৰণৰ মসৃণতা থাকে। যেনে— ডাঠ আৰু খহটা, মধ্যমীয়া, কোমল, মিহি, চিকমিকনি থকা ইত্যাদি।

কাপোৰৰ উপৰিভাগৰ মান বা মসৃণতাত বেলেগ

বেলেগ ধৰণৰ প্ৰভাৱ আছে। যেনে যি কাপোৰৰ উপবিভাগত চিকমিকনি আছে বা মিহি, তেনে কাপোৰে পোহৰত বন্ধি প্ৰতিফলিত কৰে আৰু ডাঙৰ আহল-বহল দেখি। আনহাতে খহটা হ'লে পোহৰ শোষণ কৰে, ফলত চুটি বা ঠেক দেখায়। যিবোৰ কাপোৰ মিহি, কোমল, তেনে কাপোৰৰ পৰা গৰমৰ দিনত পিন্ধা পোছাক বনোৱা হয়) আনহাতে ডাঠ আৰু খহটা কাপোৰৰ ঠাণ্ডা বা শীতকালত পিন্ধা কাপোৰ তৈয়াৰ কৰা হয়)

এখন পাটৰ কাপোৰ আৰু এখন উলৰ কাপোৰৰ উপবিভাগ একে জানো? নহয়, পাটৰখন মিহি, উণৰখন খহটা, অৰ্থাৎ প্ৰত্যেক কাপোৰৰ মসৃণতা বেলেগ।

(ঘ) ৰঙ (Colour) : কাপোৰৰ আন এক উপাদান হ'ল ৰঙ, যাৰ সহায়ত কাপোৰৰ সৌন্দৰ্য আকৰ্ষণীয় কৰি তুলিব পাৰি। পোছাকৰ ৰঙে ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্ব প্ৰতিফলিত কৰে আৰু বৃদ্ধি হোৱাত সহায় কৰে। পোছাকৰ ৰঙৰ সঠিক নিৰ্বাচনে, ব্যক্তিৰ আত্মবিশ্বাস বঢ়ায়।

ৰঙৰ বৈশিষ্ট্য : ৰঙৰ তিনিটা বৈশিষ্ট্য আছে—

(ক) হিউ— ৰঙৰ নাম।

(খ) গাঢ়তা

(গ) গভীৰতা

(ক) হিউ (Hue) : ৰঙৰ ডাঠ বা পাতল বুজোৱাক গাঢ়তা বোলা হয়। মূল ৰঙৰ লগত বগা মিহলাই সেই ৰঙক পাতল কৰিব পাৰি যাক টিণ্ট (tint) বোলে। আনহাতে কলা মিহলাই ডাঠ বা কাঢ়া কৰিব পৰা যায় যাক shade বোলা হয়। বগাৰ পৰা কমসংখ্যক আৰু কলাৰ পৰা সৰহ সংখ্যক shade

পাব পাৰি।

(খ) গাঢ়তা : যিকোনো ৰঙৰ গাঢ়তা ডাঠ, পাতল আদিৰ দ্বাৰা বুজোৱা হয়। প্ৰত্যেক ৰঙৰ বিভিন্ন ধৰণৰ গাঢ়তা থাকে। যেনে— নীলা, পাতল নীলা (আকাশী নীলা) ঘন নীলা বা নীলৰ দৰে নীলাৰ বিভিন্ন গাঢ়তা পোৱা যায়।

(গ) গভীৰতা (Intensity) : ৰঙৰ উজ্জ্বলতা বা কমণীয়তাক গভীৰতা বুলি জনা যায়। উজ্জ্বল ৰঙৰ গভীৰতা পাতল ৰঙৰ গভীৰতাতকৈ বেছি।

ওপৰত উল্লেখ কৰা বৈশিষ্ট্যই ৰঙৰ সঠিক নিৰ্বাচন আৰু ব্যৱহাৰত সহায় কৰে।

ৰঙৰ প্ৰকাৰ : ৰঙৰ গঠন আৰু প্ৰভাৱৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি শ্ৰেণী বিভাজন কৰা হৈছে। যেনে— প্ৰাথমিক ৰং, গৌণ ৰং আৰু ইণ্টাৰমেডিয়েট ৰং। প্ৰাথমিক ৰং ; ৰঙা, নীলা, হালধীয়া তিনিটা ৰঙৰ অন্তৰ্গত। গৌণ ৰং প্ৰাথমিক ৰঙৰ পৰাই আহৰণ কৰা হয়। দুটা প্ৰাথমিক ৰঙে সমান অনুপাতত মিহলাই এটা গৌণ ৰং পাব পাৰি। যেনে— হালধীয়া আৰু নীলাৰ মিশ্ৰণ সেউজীয়া।

ইণ্টাৰমেডিয়েট ৰং : এটা প্ৰাথমিক ৰঙৰ লগত এটা গৌণ ৰং একে অনুপাতত মিহলাই এটা ইণ্টাৰমেডিয়েট ৰং পাব পাৰি। যেনে— হালধীয়াৰ লগত সেউজীয়া মিহলাই সেউজ হালধীয়া ৰং পাব পাৰি।

ৰঙৰ চক্ৰ : তোমালোকে ৰংৰ চক্ৰৰ বিষয়ে পঢ়িছা। এই চক্ৰত প্ৰাথমিক, গৌণ আৰু ইণ্টাৰমেডিয়েট ৰং সন্নিবিষ্ট থাকে।

(ii) ৰঙৰ প্ৰভাৱৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি উষ্ণ আৰু শীতল ৰঙ হিচাপে দুটা ভাগত ভাগ কৰা হৈছে :

সাজ-পোছাকৰ সৈতে ব্যক্তিত্বৰ সম্বন্ধ

উষ্ণ ৰঙবোৰ উজ্জ্বল আৰু দেখাৰ লগে লগে উষ্ণ অনুভূতি বা শিহৰণ মনলৈ আনি দিয়ে। এনে ৰঙে ব্যক্তিক সক্ৰিয় কৰাৰ লগতে আনন্দদায়ক কৰি তোলে। আনহাতে শীতল ৰংসমূহ যেনে— নীলা, সেউজীয়া আদি দেখাৰ লগে লগে মনলৈ শীতল ভাব আহে। ৰঙা, কমলা আদি ৰঙবোৰ দেখিলে তোমালোকে কেনে অনুভৱ কৰা? আকৌ যেতিয়া নীলা সেউজীয়া ৰঙবোৰ দেখা তেতিয়া কেনে লাগে?

(iii) ৰঙৰ আঁচনি (Colour Scheme) : ৰঙৰ প্ৰয়োগৰ ক্ষেত্ৰত কলাসন্মতভাৱে বিভিন্নৰঙৰ মাজত সমন্বয় ঘটাবলৈ ৰঙৰ আঁচনিৰ প্ৰয়োজন। কিছুমান ব্যক্তিয়ে জন্মগতভাৱে এই ক্ষমতা পায় কিন্তু বেছিভাগ মানুহৰ বাবে ৰঙৰ সমন্বয়, আঁচনিৰ জ্ঞানৰ প্ৰয়োজন হয়। তোমাৰ বন্ধু নীতাই হয়তো নিজে ৰং মিহলাব জানে, তুমি হয়তো নাজানিবও পাৰা। এনে ক্ষেত্ৰত আঁচনিৰ সহায় ল'বই লাগিব।

ৰঙৰ বিভিন্ন আঁচনিসমূহ হ'ল—

(ক) একবৰ্ণী ৰঙৰ আঁচনি।

(খ) ওচৰা-ওচৰি ৰঙৰ আঁচনি।

(গ) বিপৰীত ৰঙৰ আঁচনি।

(ঘ) ভগ্নীৰঙৰ আঁচনি।

(ঙ) ট্ৰায়ড ৰঙৰ আঁচনি।

(চ) দুটা বিপৰীত ৰঙৰ আঁচনি।

(ক) একবৰ্ণী ৰঙৰ আঁচনি (Monochromatic colour scheme) : ইয়াত এটা ৰঙ লৈ তাৰ বিভিন্ন শ্বেডসমূহ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। যেনে— তোমাৰ চেলোৱাৰ চুটযোৰৰ চেলোৱাৰটোৰ ৰঙ পাতল সেউজীয়া, কুৰ্তা বা কামিজটোৰ ৰং গাঢ় সেউজীয়া, তোমাৰ হাতৰ চুৰিৰ ৰং পাতল সেউজীয়া

তেতিয়া ই হ'ব একবৰ্ণী ৰঙৰ আঁচনি।

(খ) অনুৰূপ বা সাদৃশ্য থকা ৰঙৰ আঁচনি : এনে আঁচনিত ওচৰা-ওচৰিকৈ থকা কেইবাটাও ৰঙ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। যেনে ধৰা তোমাৰ স্কাৰ্টৰ ৰঙ হালধীয়া, চাৰ্টটো সেউজ হালধীয়া ৰঙৰ, ফুলৰ প্ৰিণ্ট আৰু প্ৰিণ্টৰ মাজত সেউজীয়া ৰঙৰ পাত আছে তেতিয়া পোছাকযোৰ এই ৰঙৰ আঁচনিত পৰিব।

(গ) বিপৰীতমুখী ৰঙৰ আঁচনি : এই আঁচনিত ৰঙৰ চক্ৰৰ এটা ৰঙৰ বিপৰীতে থকা আন এটা ৰং ব্যৱহাৰ কৰা হয়। যেনে তোমাৰ গাঢ় সেউজীয়া ৰঙৰ শাৰীখনৰ আঁচল আৰু পাৰিটো ৰঙা ; ব্লাউজটো ৰঙা হ'লে তেতিয়া এই ৰঙৰ আঁচনি অনুসৰণ কৰা হৈছে বুলি ক'ব পাৰি।

(ঘ) দুটা বিপৰীতমুখী ৰঙৰ আঁচনি (Double complimentary colour scheme) : এই আঁচনিত দুটা গৌণ ৰঙৰ লগত বিপৰীতে থকা দুটা প্ৰাথমিক ৰং ব্যৱহাৰ কৰা হয় ; কিন্তু এই ৰঙৰ আঁচনি নিৰ্বাচন কৰোঁতে সদায় মন কৰিব লাগে যে আটাইকেইটা ৰঙৰ গাঢ়তা একে নহয় আৰু এটা মাত্ৰ ৰঙৰহে গাঢ়তা বেছি হ'লে ভাল হয়।

(ঙ) ভগ্নী বিপৰীতমুখী ৰঙৰ আঁচনি : এই আঁচনিত এটা ৰঙৰ লগত তাৰ বিপৰীতে থকা ৰঙৰ পৰিবৰ্তে ওচৰা-ওচৰিকৈ থকা আন দুটা ৰঙ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। যেনে— এযোৰ ৰঙা ৰঙৰ চেলোৱাৰ চুটৰ প্ৰিণ্ট সেউজীয়া আৰু সেউজ হালধীয়া হ'ব।

এযোৰ পোছাকৰ ৰঙৰ আকৰ্ষণীয়তা নিৰ্ভৰ কৰে পোছাকযোৰ পৰিধান কৰা ব্যক্তিৰ ওপৰত আৰু এটা ৰঙে সকলো ব্যক্তিক ভাল নালাগিব পাৰে। এযোৰ পোছাকৰ ৰঙৰ আঁচনি তৈয়াৰ কৰোঁতে

সদায়েই পৰিধান কৰিবলগীয়া ব্যক্তিজনৰ ছালৰ বং, চকু, চুলিৰ বং, ব্যক্তিত্ব, ঋতু আৰু সময়ৰ লগত খাপ খোৱা হ'ব লাগে।

(iv) পোছাকৰ বং নিৰ্বাচনত প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকসমূহ :

পোছাকৰ বঙৰ জৰিয়তে ব্যক্তিৰ সুৰুচিৰ প্ৰকাশ পোৱাৰ লগতে আকৰ্ষণীয় কৰি তোলে। সেয়েহে বঙৰ নিৰ্বাচনত কেতবোৰ কাৰকে প্ৰভাৱ পেলায়—

(i) বয়স আৰু লিঙ্গ : সাধাৰণতে সৰু সৰু ল'ৰা-ছোৱালীক উজ্জ্বল বঙৰ আৰু বয়সস্থ লোকক পাতল বঙৰ পোছাক পৰিধান কৰিলেহে শুৱায়। সেইদৰে লিঙ্গভেদে বঙৰ নিৰ্বাচন বেলেগ হয়। যেনে— ছোৱালীয়ে যিবোৰ বঙৰ পোছাক পিন্ধিব বিচাৰে তেনে বঙ ল'ৰাই পিন্ধিলে নুশুৱায় ; যেনে— গুলপীয়া বঙ।

(ii) ঋতু আৰু সময় : গৰম দিনত পাতল কাপোৰ আৰু শীতল বং আনহাতে ঠাণ্ডাৰ দিনত ডাঠ, উষ্ণ বঙৰ কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়, সেইদৰে দিনৰ ভাগত পাতল বঙৰ আৰু ৰাতি ডাঠ উজ্জ্বল বং ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ধৰা, তুমি যদি গৰমৰ দিনত পুৱাৰ ভাগত উজ্জ্বল বঙা বা কমলা বঙৰ পোছাক পৰিধান কৰা তোমাৰ নিজৰ কেনেকুৱা লাগিব ভাবাচোন? আৰু আনে দেখিলেই কি অনুভৱ কৰিব বাৰু?

(iii) দেহৰ আকাৰ : ব্যক্তিৰ দেহৰ আকাৰত বঙে প্ৰভাৱ পেলায়। উষ্ণ বঙে সদায়েই দেহৰ আকাৰ বঢ়ায়। আনহাতে শীতল বঙে আকাৰ কমায়। সেয়েহে শকত মানুহৰ বাবে শীতল বঙ আৰু ক্ষীণ মানুহৰ বাবে উষ্ণ বঙৰ পোছাক উপযোগী।

(iv) ছাল চুলি আৰু চকুৰ বং : পোছাকৰ

বং নিৰ্বাচন কৰোঁতে ছালৰ বঙ সদায়েই বিবেচনা কৰিব লাগে। যেনে— মিঠা বৰণৰ ছালৰ ব্যক্তিৰ বাবে ডাঠ বং আৰু বগা বঙৰ ব্যক্তিৰ বাবে পাতল বং বেছি উপযোগী। যেনে— নীলা, গুলপীয়া, পাতল বেঙুনীয়া আদি বঙে বগা বঙৰ মানুহক বেছ শুৱায়।

(v) উৎসৱ পাৰ্বন : পোছাকৰ বং সদায়েই যিটো কামৰ বাবে পিন্ধে তাৰ লগত খাপ খোৱা হ'ব লাগে। বিয়া, পাৰ্টি আদি কিছুমান ক্ষেত্ৰত ডাঠ উজ্জ্বল বঙে শুৱায়। কিন্তু নাম, পূজা, শ্ৰাদ্ধ আদি উৎসৱ-পাৰ্বনত পাতল বঙৰ কাপোৰ বেছ খাপ খায়।

(vi) ফেশ্বন বা ষ্টাইল : পোছাকত ফেশ্বনৰ পৰিবৰ্তন যিদৰে হয় সেইদৰে ব্যৱহাৰো হ'বলৈ ধৰে। এটা সময়ত পোছাকৰ ফেশ্বন আৰু বঙ ব্যক্তিয়ে নিৰ্বাচন কৰোঁতে তেওঁৰ দেহৰ লগত খাপ খাবনে নাথায়, দেখাত শুৱনি হ'বনে নহয় সেই দিশটো মন কৰিব লাগে।

→ (ঘ) নমুনাৰ নীতি (Principles of Design) :

ডিজাইন বা নমুনাৰ মূল নীতিসমূহ : সকলো বয়সৰ লোকৰ বাবে উপযুক্ত সাজ-পোছাক নিৰ্বাচন কৰোঁতে ডিজাইনৰ বিভিন্ন নীতিসমূহ অনুসৰণ কৰা দৰকাৰ। কিয়নো এইবোৰে এযোৰ সাজ-পোছাকৰ মান উন্নত কৰাত যথেষ্ট সহায় কৰে। ডিজাইনৰ মূল নীতিসমূহৰ লগতে ইয়াৰ উপাদানসমূহো সমানেই প্ৰয়োজনীয়। ডিজাইনৰ উপাদানসমূহ যেনে— বং, আকাৰ, ৰেখা, পৃষ্ঠদেশ আদিয়ে ডিজাইন সৃষ্টি কৰাত অপৰিহাৰ্য উপাদান হিচাপে কাম কৰে। তলত ডিজাইন বা নমুনাৰ মূল নীতিসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

১। সমতা (Balance) : ইয়াৰ দ্বাৰা যিকোনো ডিজাইনত সুস্থিৰতা আনিব পাৰি। যেতিয়া কোনো ৰেখা, বং, আকাৰ আদি একত্ৰিত কৰি এক সমতা স্থাপন কৰা হয়, তেতিয়া সেই নমুনাটো সুস্থিৰ হোৱা যেন লাগে। অৰ্থাৎ ইয়াৰ দ্বাৰা নমুনাটোৰ সৌন্দৰ্য চাৰিওফালে সমানে ফুটি উঠে। সমতা দুই প্ৰকাৰৰ—

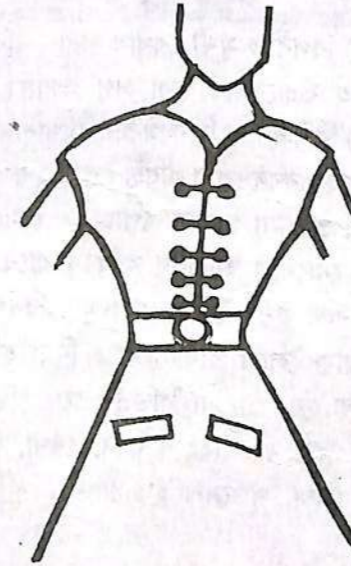
(ক) আনুষ্ঠানিক সমতা

(খ) অনানুষ্ঠানিক সমতা

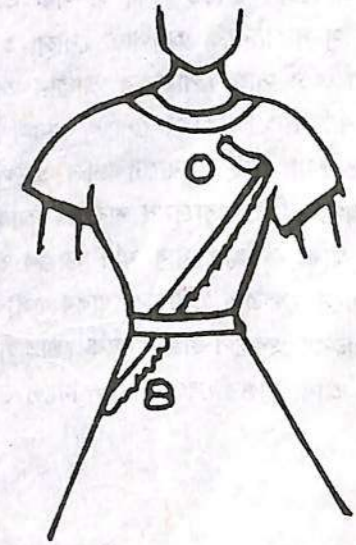
(ক) আনুষ্ঠানিক সমতা : যেতিয়া কোনো এটা নমুনা বা নমুনাত ব্যৱহাৰ কৰা বং, ৰেখা আদি কাল্পনিক কেন্দ্ৰবিন্দুৰ দুয়োফালে একে হয় ; তাকে আনুষ্ঠানিক সমতা বোলে। যেনে— এটা স্কাৰ্টৰ দুয়োফালে সমান

অংশত পকেট থাকিলে বা দুয়োফালে কোচৰ সংখ্যা সমান হ'লে তাক আনুষ্ঠানিক সমতা বোলে।

(খ) অনানুষ্ঠানিক সমতা : এই ধৰণৰ সমতাত কোনো এটা নমুনা বা তাত ব্যৱহাৰ কৰা বং, ৰেখা, আকাৰ আদি কাল্পনিক কেন্দ্ৰবিন্দুৰ দুইফালে একে নহয়। কিন্তু নমুনাৰ উপাদানসমূহ এনে স্থানত ব্যৱহাৰ কৰা হয় যাৰ প্ৰভাৱ নমুনাটোত অতি সুন্দৰ হয়। উদাহৰণ স্বৰূপে এটা উজ্জ্বল বং কেন্দ্ৰবিন্দুত ব্যৱহাৰ কৰি আৰু তাৰ পৰা অলপ দূৰত অনুজ্জ্বল বং ব্যৱহাৰ কৰি এই ধৰণৰ সমতা পাব পাৰি। তাৰোপৰি এটা স্কাৰ্টত ডাঙৰ পকেট আৰু ব্লাউজটোত এখন সৰু পকেট দিও এই সমতা ৰক্ষা কৰা হয়।



(ক) আনুষ্ঠানিক সমতা



(খ) অনানুষ্ঠানিক সমতা

২। ঐক্যতা/সমন্বয় : এটা ভাল নমুনা পাবলৈ হ'লে ইয়াৰ বিভিন্ন উপাদান সমূহৰ মাজত ঐক্য স্থাপন কৰিব লাগে। এটা নমুনাত সম্পূৰ্ণতা আনিবলৈ হ'লে নমুনাৰ সকলো উপাদানে একে ধৰণা প্ৰকাশ কৰিব পৰা হ'ব লাগিব। ইয়াৰদ্বাৰা সেই নমুনায়ুক্ত সাজ-পোছাকত পিন্ধোতাজনৰ ব্যক্তিত্ব, চাৰিত্ৰিক বৈশিষ্ট্য আদি ফুটি উঠে।

আনহাতে সমন্বয় হৈছে কোনো এটা নমুনা বা সাজ-সজ্জাৰ সকলো অংশৰ মাজত থকা সম্পৰ্ক। এই সম্পৰ্ক পাবলৈ হ'লে নমুনাটোত বা সাজ-পোছাকত একে ধৰণৰ বেখা, আকাৰ, এটা বঙকে ডাঠ বা পাতলকৈ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। একে ধৰণৰ বঙ, বেখা আদি সঘনাই ব্যৱহাৰ কৰিও সমন্বয় পাব পাৰি।

৩। অনুপাত : কোনো এটা নমুনাৰ সকলো অংশৰ এটাৰ আনটোৰ সৈতে থকা সম্পৰ্ক আৰু সকলো অংশৰ সু-সংগঠনকে অনুপাত বোলা হয়। যেতিয়া কোনো এটা সাজ-পোছাকৰ আকাৰ আৰু পিন্ধোতাজনৰ শাৰিৰীক আকাৰৰ সৈতে আকৰ্ষণীয় সম্পৰ্ক হয়, তেতিয়া সেই নমুনাটো ভাল অনুপাত থকা বুজায়। অৰ্থাৎ পিন্ধোতাজনৰ শৰীৰৰ আকাৰ যদি সৰু হয়, আৰু পোছাকযোৰ যদি ডাঙৰ হয়, তেতিয়াহ'লে এনে ক্ষেত্ৰত পোছাকযোৰৰ সৌন্দৰ্য ফুটি নুঠিব। উদাহৰণ স্বৰূপে এজনী সৰু ছোৱালীক এটা ডাঙৰ টুপী আৰু ডাঙৰ বেগ ল'বলৈ দিলে ভাল

নেদেখিব।

৪। ছন্দ : সাধাৰণতে ছন্দই গতিশীলতাক বুজায়। ইয়াৰ দ্বৰাই চকু এটা অংশৰ পৰা আন এটা অংশলৈ গতি কৰে বা সংযোগ স্থাপন কৰিব পাৰে। সাজ-পোছাকৰ ক্ষেত্ৰত ইয়াত ব্যৱহাৰ কৰা চিলাই, দুই কাষ, কান্ধ, কলাৰ, ডিঙিৰ বেখা আদিয়ে প্ৰথমে মানুহৰ মনোযোগ আকৰ্ষণ কৰে। যদি এই বেখাসমূহ খেলি-মেলি হৈ থাকে, তেতিয়া পিন্ধোতাজনৰ ব্যক্তিত্বত প্ৰভাৱ পেলায়। ছন্দ বিভিন্ন প্ৰকাৰে পাব পাৰি। সেইবোৰ হ'ল—

ক) পুনৰাবৃত্তিৰ যোগেদি। যেনে— পোচাকৰ পকেট, প্লিটছ, বুটাম, লেচ ইত্যাদিত।

খ) ক্ৰমোন্নতিৰ যোগেদি— পাতলৰ পৰা ডাঠ ৰং ব্যৱহাৰ কৰি বা ডাঙৰৰ পৰা সৰুলৈ নমুনা ব্যৱহাৰ কৰি।

গ) বিপৰীত মুখী বেখাৰ দ্বাৰা— বিপৰীতমুখী বেখাসমূহ বক্ৰবেখাৰ দ্বাৰা লগ লগায়।

ঘ) বিকিৰণ বা জিকমিকনি বেখাৰ দ্বাৰা— স্কাৰ্ট আদিত এই ধৰণৰ বেখা ব্যৱহাৰ কৰি ছন্দ পোৱা যায়।

৫। প্ৰাধান্য : সাজ-পোছাকৰ কোনো অংশত অধিক মনোযোগ আকৰ্ষণ কৰিবৰ বাবে এই নীতি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ইয়াত এটা মূল বিষয়বস্তু থাকে আৰু ইয়াক লৈয়ে প্ৰাধান্য ক'ত দিয়া হ'ব সেইটো নিৰ্ণয় কৰা হয়। প্ৰাধান্য বিভিন্ন ধৰণে সৃষ্টি কৰা হয়। যেনে— গাঢ় ৰং ব্যৱহাৰ কৰি, বেখা, ডিঙি আৰু কঁকালৰ বেখা, পৃষ্ঠদেশ ইত্যাদিত।

মূলভাৰ

- ☆ সাজ-পোছাক মানুহৰ এক প্ৰাথমিক প্ৰয়োজন।
- ☆ ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্বৰ লগত সাজ-পোছাকৰ এক সম্বন্ধ আছে।
- ☆ সাজপোছাকত কলাৰ বিভিন্ন উপাদানসমূহ যেনে বেখা, আকাৰ, বঙ, মসৃণতা আদিৰ প্ৰয়োগৰ ওপৰত পোছাকৰ সৌন্দৰ্য্য নিৰ্ভৰ কৰে।
- ☆ পোছাকৰ বঙ নিৰ্বাচনৰ বয়স আৰু লিঙ্গ, ঋতু আৰু সময়, দেহৰ আকাৰ, ছাল, চুলি বঙ আদিয়ে প্ৰভাৱ পেলায়।
- ☆ পোছাকৰ নমুনাৰ নীতি সমূহ যেনে সমতা সমন্বয়, অনুপাত, ছন্দ আৰু প্ৰাধান্য আদি বিবেচনা কৰা হয় পোছাক নিৰ্বাচন কৰোতে।

প্ৰশ্নাবলী

১। অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :

- ক) ক'লাৰ দুটা উপাদান উল্লেখ কৰা।
- খ) নমুনাৰ তিনিটা নীতিৰ নাম দিয়া।
- গ) ছন্দ কি কি প্ৰকাৰে পাব পাৰি।
- ঘ) প্ৰাথমিক বঙ কেইটাৰ নাম দিয়া।
- ঙ) বঙৰ আঁচনি দুখনৰ নাম দিয়া।

২। চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :

- ক) বস্ত্ৰৰ যি কোনো দুটা গুৰুত্বৰ বিষয়ে লিখা।
- খ) কলাৰ উপাদানসমূহ কি? যি কোনো এটাৰ বিষয়ে লিখা।
- গ) প্ৰাথমিক বঙ আৰু গৌণ বঙ বুলিলে কি বুজা।
- ঘ) বঙৰ আঁচনি বুলিলে কি বুজা?
- ঙ) নক্সাৰ নীতিসমূহ কি?
- চ) ছন্দ কি? আমি ছন্দ কেনেকৈ পাব পাৰো।
- ছ) ঐক্যতা বা সমন্বয়ৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখা।

৩। দীঘল উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :

- ক) মানবক বস্ত্ৰৰ প্ৰয়োজন কিয় হয়?
 খ) কলাৰ উপাদানসমূহ কি? কাপোৰৰ সৌন্দৰ্য্য বৃদ্ধিৰ উপাদানসমূহ কিদৰে প্ৰয়োগ কৰা হয়।
 গ) বঙৰ আঁচনি কি? এই আঁচনি সমূহৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখা।
 ঘ) বঙ নিৰ্বাচনৰ প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰক সমূহ কি?
 ঙ) সমতা কি? সমতা কেই প্ৰকাৰৰ ?
 চ) 'অনুপাত'ৰ বিষয়ে উদাহৰণসহ লিখা।

— 00 —

বিচাৰণ

১৩.১ পাতনি (Introduction) :

ব্যক্তিয়ে পৰিধান কৰা পোছাকযোৰৰ যোগেদি তেওঁৰ ৰুচি আৰু ব্যক্তিত্ব প্ৰকাশ পায়। আগৰ পাঠত পাই আহিছা যে কলাৰ উপাদানসমূহ নীতি অনুসৰি প্ৰয়োগ কৰি কাপোৰখন সুন্দৰ আকৰ্ষণীয় কৰি তুলিব পাৰি; ধৰা, তোমাৰ বন্ধুৰ বহুত কাপোৰ আছে, কিন্তু ক'ববাত যোৱাৰ সময়ত পিন্ধিবলৈ কাপোৰ বিচাৰি নাপায়। যদিও তাইৰ বহুত কাপোৰ আছে সেই কাপোৰ 'সময়' আৰু উৎসৰ অনুযায়ী পিন্ধিব পৰা বিধৰ নহয়, তাইৰ গাৰ ৰঙৰ লগত মিলা নহয় ইত্যাদি। সেয়েহে কাপোৰ বা পোছাক নিৰ্বাচনৰ জ্ঞান সকলোৰে প্ৰয়োজন।

এই পাঠটিত সেই দিশবোৰৰ বিষয়ে সামৰি লোৱা হৈছে, আৰু পাঠটি পঢ়াৰ পাছত তলত দিয়া দিশবোৰ জানিবলৈ সক্ষম হ'ব।

- পোছাক নিৰ্বাচনৰ সময়ত বিবেচনা কৰা দিশসমূহ— ব্যক্তিত্ব
- বয়স আৰু ঋতু
- জীৱিকা বা বৃত্তি ইত্যাদি।
- দেহৰ গঠন, ফেশ্বন, সময়

(ক) ব্যক্তিত্ব (Personality) : পোছাক নিৰ্বাচন কৰোতে সদায় সাৱধান হ'ব লাগে যাতে আমি

ত্রয়োদশ অধ্যায়

সাজ-পোছাকৰ নিৰ্বাচনত প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকসমূহ

(Factors Influence on Selection of clothes)

ব্যয় কৰা টকাৰ বিনিময়ত আমাৰ মনে বিছৰা কাপোৰ বা পোছাক পাব পাৰো। এজন ব্যক্তিৰ ৰুচি, মূল্যবোধ আৰু সংস্কাৰ, তেওঁ পৰিধান কৰা পোছাকযোৰত প্ৰকাশ পায়। যেনে— যিসকল লোক অন্তৰ্ভুক্তি, (Introvert) লাজকুৰীয়া স্বভাৱৰ, তেওঁলোক পাতল, শীতল ৰঙৰ পোছাক, আনহাতে বহিৰ্ভুক্তি স্বভাৱৰ লোকসকলে উজ্জ্বল, উষ্ণ, জাকজমকীয়া পোছাক বিচাৰে। সঠিক পোছাকৰ যোগেদি ব্যক্তিৰ আত্মবিশ্বাস বঢ়াই তুলিব পাৰি।

(খ) বয়স (Age) : পোছাক নিৰ্বাচন কৰোতে বয়সৰ কথা বিবেচনা কৰিব লাগে। এটা নৱজাত শিশু জন্মৰ পৰা ৬-৭ মাহ পৰ্যন্ত বেছিভাগ সময় শুই থাকে। সেয়েহে শিশুটিৰ পোছাক টিলা, আৰামদায়ক হোৱা দৰকাৰ আৰু পোছাকৰ কাপোৰ কোমল, মিহি, গাৰ ঘাম শুহিব পৰা হ'ব লাগে। ইয়াৰ উপৰিও সহজে খুলিব পৰা, বুটাম লগোৱাৰ পৰিৱৰ্তে ফিটা লগোৱা হোৱাটো বাঞ্ছনীয়। শিশুটি যেতিয়া খোজ কাঢ়িব পৰা হয়, তেতিয়াৰে পৰা শিশুক এনে পোছাক দিব লাগে যাৰ চিলনি দৃঢ়, সহজে ধুব পৰা, সহজে নষ্ট নোহোৱা, গাত খাপ খাই পৰা অৰ্থাৎ বেছি দীঘল বা চুটি, টিলা বা টান হ'ব নালাগে। ২-৬ বছৰ বয়সৰ শিশুৰ পোছাক

এনে হ'ব লাগে যাতে শিশুটিয়ে নিজে খুলিব বা পিন্ধিব পাৰে। এনে ধৰণৰ পোছাকে শিশুটিৰ নিজৰ ওপৰত বিশ্বাস জন্মোৱাত সহায়ক হয়। এইদৰেই বিভিন্ন বয়সৰ বাবে বিভিন্ন ধৰণৰ পোছাক নিৰ্বাচন কৰাটো প্ৰয়োজন।

(গ) ঋতু (Season) : বছৰৰ বিভিন্ন ঋতুত পৰিবেশৰ উত্তাপৰ তাৰতম্য ঘটে। ইয়াৰ লগত মানুহৰ দেহৰ সম্পৰ্ক আছে। মানুহে বস্ত্ৰ পৰিধান কৰাৰ এটা কাৰণ হ'ল দেহাটো উষ্ণ (গৰম) শীত (ঠাণ্ডা)-ৰ পৰা ৰক্ষা কৰা। সেয়েহে কাপোৰ নিৰ্বাচন কৰোতে ঋতুৰ কথা বিবেচনা কৰিব লাগে।

শীতৰ দিনত উষ্ণ, ডাঠ, উজ্জ্বল ৰঙ, আনহাতে গৰমৰ দিনত শীতল, কোমল, পাতল ৰঙৰ কাপোৰ উপযোগী। আকৌ বৰষুণৰ দিনত এনে কাপোৰ হ'ব লাগে যি পানী শুহিব নোৱাৰে আৰু সহজে সোতমোচ নাখায়। উদাহৰণ স্বৰূপে কৃত্ৰিম সূতাৰ কাপোৰ, ঠাণ্ডাৰ দিনত পাট, এৰি, মুগা সূতাৰ কাপোৰ আনহাতে গৰমৰ দিনত লিনেন কপাহী কাপোৰ উপযোগী।

(ঘ) জীৱিকা বা বৃত্তি (Occupation) : ব্যক্তিৰ জীৱিকা অনুযায়ী পোছাকৰ কাপোৰ ভিন্ন, ভিন্ন হয়। যিজন ব্যক্তি, শাৰীৰিক শিক্ষাৰ প্ৰশিক্ষক, তেওঁৰ পোছাকযোৰ টিলা, আৰামদায়ক হোৱাটো বাঞ্ছনীয়, যাতে তেওঁ প্ৰশিক্ষণ দিবলৈ অসুবিধা অনুভৱ নকৰে। এখন কৃষকৰ কাপোৰ ডাঠ-পিঠ সহজে নষ্ট নোহোৱা দৃঢ় সূতাৰে তৈয়াৰী হোৱাটো বাঞ্ছনীয়। খেলুৱৈসকলৰ পোছাকযোৰ সহজে ঘাম শুহিব পৰা, নষ্ট নোহোৱা হ'ব লাগে। সেইদৰে উদ্যোগত কাম কৰা শ্ৰমিক, সৈনিক পুলিচ, খনিত কাম কৰা লোকৰ নিৰ্দিষ্ট পোছাক আছে যিবোৰ বেছ দৃঢ়, সহজে নষ্ট নোহোৱা কাপোৰেৰে তৈয়াৰী। সেয়েহে পোছাক নিৰ্বাচন কৰোতে ব্যক্তিৰ বৃত্তিৰ দিশটো বিবেচনা কৰিব লাগে।

(ঙ) দেহৰ গঠন (Physical Structure) :

প্ৰত্যেক ব্যক্তিৰ এটা নিৰ্দিষ্ট দেহৰ গঠন থাকে। যেনে ওখ-চাপৰ, শকত-ক্ষীণ, স্বাভাৱিক উচ্চতা, গঠন ইত্যাদি। পোছাকযোৰ নিৰ্বাচন কৰোঁতে কাৰ বাবে কৰা হৈছে, তেওঁৰ দেহৰ লগত ভালকৈ খাপ খায় নে নেখায়, দেখাত সুন্দৰ হয়নে নহয় চাব লাগে। পোছাকৰ সঠিক ৰঙ আৰু নক্সাৰ দ্বাৰা এজন ব্যক্তিৰ দেহ গঠনৰ ত্ৰুটিবোৰ সুন্দৰকৈ আকৰ্ষণীয় ৰূপত দাঙি ধৰিব পাৰি। উদাহৰণ স্বৰূপে এজন চাপৰ, শকত ব্যক্তি ওখ, ক্ষীণ দেখাবৰ বাবে একে ৰঙৰ লম্ব বা দীঘল বেখাৰ বা প্ৰিন্টৰ পোছাক পিন্ধাৰ প্ৰয়োজন, আৰু ক্ষীণ ওখ মানুহ এজনক ওখ, শকত দেখাবৰ বাবে সৰল বেখাৰ বা প্ৰিন্টৰ দুটা বা তিনিটা ৰঙৰ পোছাক যেনে— পাতল ৰঙৰ চেলোৱাৰৰ লগত কাঢ়া বা ডাঠ ৰঙৰ, বেখা থকা প্ৰিন্টৰ কুৰ্তা পৰিধান কৰিব পাৰে। তেনে ব্যক্তিৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰা পোছাকত ফ্লিলা আদি ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। ওখ পাখ, শকত মানুহে কেতিয়াও পাতল, টিলা পোছাক পৰিধান কৰিব নালাগে। এইদৰেই বিভিন্ন দেহৰ গঠনৰ বাবে বিভিন্ন পোছাক পৰিধান কৰাটো প্ৰয়োজন।

চ) সময় সাপেক্ষে পোছাক (Clothing For Occasion) : পোছাক নিৰ্বাচন কৰোঁতে সময় অনুসৰি কৰাটো বাঞ্ছনীয়। কিছুমান বিশেষ অনুষ্ঠান, উৎসৱ, বিয়া, জন্মদিনৰ পাৰ্টি আদিত পৰিধান কৰা পোছাক যোৰ সচৰাচৰ পোছাকতকৈ বেলেগ হয়। এনে অনুষ্ঠান সমূহত সাধাৰণতে ব্ৰকেড, বানাৰসী বা অইন পাটৰ কাঢ়া উজ্জ্বল ৰঙৰ পোছাক, আনহাতে পূজা, নাম সকাম আদিত পাতল ৰঙৰ, বগা বা কলা ৰঙৰ পোছাক বা কাপোৰ উপযোগী। সম্বন্ধে ঘূৰিফুৰা, যান বাহন চলোৱা কামৰ বাবে সহজে পিন্ধিব পৰা, দেহত খাপ খোৱা, যতন ল'ব পৰা পোছাক বেছি কামত আহে।

সাজ-পোছাকৰ নিৰ্বাচনত প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকসমূহ

(ছ) ফেশ্বন (Fashion) : কাপোৰ বা পোছাক নিৰ্বাচন কৰোতে সেই সময়ত যি ৰঙ, ডিজাইন, প্ৰিন্টৰ পোছাক চলি থাকে সেই দিশটো মন কৰিব লাগে। কিয়নো যিটো সময়ত যেনে ফেশ্বনৰ পোছাক চলে, তেনে ধৰণৰ পোছাক পৰিধান কৰিলে মনত আনন্দ লাগে, সমনিয়াৰ লগত মিলিবলৈ ভাল হয়। ফেশ্বন, সময়ে সময়ে সলনি হৈ থাকে অৰ্থাৎ আহে আৰু যায়। তোমালোকে নিজৰ পোছাক কিনোতে এই দিশটো মন কৰানে? নিশ্চয় কৰা, কাৰণ চলি থকা ফেশ্বনৰ পোছাক পিন্ধিলে মনটো ভাল লাগে লগতে নিজকে স্মাৰ্ট অনুভৱ কৰিব পাৰি।

অৱশ্যে সকলো ফেশ্বনৰ পোছাকে সকলোকে নুশুৰাবও পাৰে। সেয়েহে এই দিশটো মন কৰাটো বাঞ্ছনীয়। ফেশ্বন যিয়েই নহওক সদাই এটা মানদণ্ড, সংস্কাৰ-সংস্কৃতি বজাই পোছাক নিৰ্বাচন কৰি পৰিধান কৰাৰ প্ৰয়োজন।

ওপৰত উল্লেখ কৰা সকলোবোৰ দিশ ভালকৈ বিবেচনা কৰি পোছাক নিৰ্বাচন কৰিলে সুফল পোৱা যাব অৰ্থাৎ মনে বিচৰা সুন্দৰ পোছাক এযোৰ ক্ৰয় কৰিবলৈ সক্ষম হ'ব। তোমালোকেও এতিয়াৰ পৰা এই দিশ বিবেচনা কৰি সুন্দৰ পোছাক ক্ৰয় কৰিব পাৰিবা।

মূলভাৱ

- ☆ কাপোৰৰ নিৰ্বাচনৰ প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকসমূহ হ'ল—ব্যক্তিত্ব, বয়স, ঋতু, দেহৰ গঠন ফেশ্বন আদি।
- ☆ বিভিন্ন ঋতুৰ বাবে বিভিন্ন কাপোৰ নিৰ্বাচন কৰাৰ প্ৰয়োজন।
- ☆ পোছাক পৰিধান কৰোতে সময় সাপেক্ষে কৰিব লাগে।
- ☆ ব্যক্তিৰ দেহৰ গঠনৰ লগত খাপখোৱা পোছাক নিৰ্বাচন কৰিব লাগে।

প্ৰশ্নাৱলী

- ১। অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :
 - ক) শিশুৰ পোছাক কেনে হোৱা উচিত?
 - খ) প্ৰাক-প্ৰাথমিক স্তৰৰ শিশুৰ পোছাকৰ বিশেষত্ব কি?
 - গ) শীতল দিনৰ কাপোৰৰ উপযোগি ৰঙ এটাৰ নাম দিয়া।
- ২। চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :
 - ক) ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্বত পোছাকৰ প্ৰভাৱৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা।
 - খ) শিশুৰ পোছাকৰ কাপোৰ নিৰ্বাচন কৰোতে বিবেচনা কৰা দিশবোৰ উল্লেখ কৰা।
- ৩। দীঘল উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :
 - ক) সাজ-পোছাকৰ নিৰ্বাচনৰ প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকসমূহ কি?
 - খ) বয়স অনুযায়ী কাপোৰ আৰু পোছাক কি ধৰণেৰে নিৰ্বাচন কৰিবা লিখা।
 - গ) দেহৰ গঠন আৰু সময় সাপেক্ষে পোছাক কিয় নিৰ্বাচন কৰা হয়?

ত্রয়োদশ অধ্যায়

বস্ত্ৰৰ ক্ৰয়

(Purchase of Fabrics)

১৪.১ পাতনি (Introduction) :

বিজ্ঞান আৰু প্ৰযুক্তিবিদ্যাৰ অৱদানে গোটেই বিশ্বত এক আমূল পৰিবৰ্তন আনিছে। ইয়াত কাপোৰ বা বস্ত্ৰৰ উদ্যোগ সাৰি যোৱা নাই। তোমালোকে একাদশ শ্ৰেণীৰ আঁহ বিজ্ঞান অধ্যায়ত পঢ়িবলৈ পাইছা যে নতুন নতুন আঁহ, আঁহৰ সংমিশ্ৰণ কেনেকৈ বজাৰত সোমাইছে আৰু চাহিদাও বৃদ্ধি পাইছে। এনে আঁহৰ পৰা তৈয়াৰ কৰা কাপোৰৰ বিষয়ে জনা প্ৰয়োজন যাতে উচিত মূল্যত গুণগত মানৰ কাপোৰ পাব পাৰি।

এই পাঠটি পঢ়ি তুমি তলত দিয়া দিশসমূহ জানিবলৈ সক্ষম হ'ব।

○ কাপোৰ কিনাৰ সময়ত নিৰ্বাচন কৰোঁতে বিবেচনা কৰিবলগীয়া দিশসমূহ।

○ কাপোৰৰ গুণগত মান নিৰ্দ্ধাৰণত প্ৰভাৱ পোৱাৰ কাৰক।

○ বস্ত্ৰৰ ক্ৰয় কৰা ঠাই।

কাপোৰ বা বস্ত্ৰ ক্ৰয় কৰা সময়ত বিবেচনা কৰিবলগীয়া দিশসমূহ : ক্ৰয় কৰাৰ আগতে কাপোৰৰ বহুতো কথা বা দিশ মন কৰিব লাগে। তোমালোকৰ ঘৰত পিতৃ-মাতৃয়ে যেতিয়া কাপোৰ কিনে কি কি

দিশলৈ মন কৰে? এই বিবেচনা কৰা দিশবোৰ হ'ল—

উদ্দেশ্য (Purpose) : প্ৰথমে মন কৰিবলগীয়া দিশটো হ'ল কিনিবলগীয়া কাপোৰখন কি উদ্দেশ্যৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা হ'ব; পিন্ধাৰ উদ্দেশ্যেৰে নে ঘৰৰ আন আন ঠাইত যেনে, টেবুলৰ ওপৰত, চ'ফাত, কুচনত, দুৱাৰ খিৰিকিৰ পৰ্দা বা বিছনাত পৰাৰ বাবে ইত্যাদি। পিন্ধাৰ ক্ষেত্ৰতো আকৌ দৈনন্দিন ঘৰৰ ব্যৱহাৰত নে বাহিৰলৈ ওলাই যাবৰ বাবে, বিয়া, সৰাহ আদিত পিন্ধানে, বজাৰ, চিনেমা, থিয়েটাৰ চাবলৈ পিন্ধা ইত্যাদি নানান দিশ বিবেচনা কৰাৰ প্ৰয়োজন। তোমালোকে বাৰু একেধৰণৰ কাপোৰকে সকলো ঠাইলৈ পিন্ধি যোৱা নেকি? নিশ্চয় নহয়। তোমাৰ স্কুল বা কলেজলৈ পিন্ধি যোৱা কাপোৰ, ফুৰিবলৈ, খেলিবলৈ যোৱা কাপোৰত কৈ বেলেগ।

দাম (Cost) : কাপোৰ নিৰ্বাচন কৰোঁতে তাৰ দামৰ দিশটো বিবেচনা কৰিব লগা হয়। দাম নিৰ্ভৰ কৰে কাপোৰৰ গুণাগুণৰ মান, পৰিমাণ আদিৰ ওপৰত। সেয়েহে প্ৰথমে কাপোৰৰ প্ৰয়োজন কিমান তাক উলিয়াই ল'ব লাগে। পাছত ক'ত ব্যৱহাৰ কৰা হ'ব, গুণগত মান কেনে হ'লে প্ৰয়োজন পূৰাৰ পাৰিব ইত্যাদি নানান দিশ চোৱাৰ প্ৰয়োজন। এইবোৰৰ

বস্ত্ৰৰ ক্ৰয়

লগতে যতনৰ খৰচৰ দিশটো চাব লাগে।

১৭ জলবায়ু বা ঋতু (Season) : ঋতু অনুযায়ী কাপোৰৰ প্ৰয়োজন বেলেগে বেলেগ হয়। পিন্ধাৰ লগতে ঘৰত ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্ৰটো ইয়াক চাব লাগে। সেয়েহে ঋতু এটা সোমোৱাৰ আগতে সেই ঋতুৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় কাপোৰ নিৰ্বাচন কৰি চিলাই বা গুঁঠি খোৱাৰ প্ৰয়োজন হয়। আগতে উল্লেখ কৰা হৈছে যে পিন্ধাৰ ক্ষেত্ৰত গৰমৰ দিনত লিনেন, কপাহী সূতাৰ কাপোৰ বেছি আৰামদায়ক হয়। আনহাতে ঠাণ্ডাৰ দিনত, উলৰ ফ্লেনেলৰ, আৰু কৃত্ৰিম সূতাৰ কাপোৰ উপযোগী। সেয়েহে কাপোৰ নিৰ্বাচন কৰোঁতে এই দিশটো বিবেচনা কৰিব লাগে।

কাপোৰৰ গুণগত মান (Quality of Material) : কাপোৰৰ গুণগত মান এক গুৰুত্বপূৰ্ণ দিশ। ইয়াৰ ওপৰতেই কাপোৰখন দেখনিয়াৰ বা আকৰ্ষণীয়তা, স্থায়িত্বতা, যতনৰ সুবিধা আদি নিৰ্ভৰ কৰে।

এখন কাপোৰ আকৰ্ষণীয় হ'বলৈ হ'লে কাপোৰখনৰ বোৱন, সম্পূৰ্ণকৰণ; বঙৰ সমন্বয়, নক্সা, আদি সঠিক হোৱাৰ প্ৰয়োজন। কাপোৰখন যদি দেখাত সুন্দৰ হয় তেতিয়া সহজে গ্ৰাহকক আকৰ্ষণ কৰিব পাৰে। এইটো সকলোৰে ক্ষেত্ৰত প্ৰযোজ্য। তোমালোকেও কাপোৰ কিনিবলৈ যাওঁতে এই দিশটো নিশ্চয় মন কৰা। প্ৰস্তুতকাৰী সকলে ইয়াৰ সুবিধা লৈ গ্ৰাহকক কিনিবলৈ বাধ্য কৰায়, কেতিয়াবা ভুল দিশত পৰিচালিতও কৰে।

দ্বিতীয়তে কাপোৰৰ স্থায়িত্বতা। ই নিৰ্ভৰ কৰে কাপোৰৰ আঁহ বা তন্তুৰ মান, বোৱন গোঠন, ব্যৱহাৰ কৰা বঙৰ মান আৰু তাৰ প্ৰয়োগ ইত্যাদি। যদি কাপোৰৰ স্থায়িত্বতা থাকে, তেন্তে কাপোৰখন বহুত দিনলৈ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

তৃতীয়তে, কাপোৰৰ সম্পূৰ্ণকৰণৰ দিশটো।

এখন কাপোৰ স্থায়ী আৰু অস্থায়ী দুই ধৰণে সম্পূৰ্ণ কৰা হয়। কিন্তু স্থায়ীভাবে সম্পূৰ্ণ কৰা কাপোৰহে নিৰ্বাচন কৰা উচিত। কিয়নো কেতিয়াবা অস্থায়ী ভাবে কৰা কাপোৰত আকৃতি বা আকাৰ সহজে নষ্ট হোৱাৰ আশঙ্কা থাকে। কিছুমান পদ্ধতি যেনে কোচনোখোৱা, পানী নোসোমোৱা, জুয়ে পুৰিব নোৱাৰা, মাছৰাইজদ (Merecerised) আদি কাপোৰৰ ব্যৱহাৰ অনুসৰি প্ৰয়োগ কৰা হয়। বঙৰ স্থায়িত্বতা এটা মন কৰিবলগীয়া দিশ। এই সকলো দিশ কাপোৰ নিৰ্বাচনত বিবেচনা কৰা উচিত।

সহজে যতন বা ধুব পৰা : কাপোৰ এখন ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগেয়ে বা পাছত লেতেৰা হোৱা বা দাগ লগাটো স্বাভাৱিক কথা। ইয়াৰ বাবে কাপোৰ খন ধোৱা বা দাগ গুচোৱাৰ প্ৰয়োজন। অৱশ্যে সঘনাই ধুলে, দাগ গুচাবলৈ ৰাসায়নিক পদাৰ্থ ব্যৱহাৰ কৰিলে, কাপোৰখন নষ্ট হোৱাৰ আশঙ্কা থাকে। সেয়েহে কাপোৰ নিৰ্বাচন কৰোঁতে এনে কাপোৰ নিৰ্বাচন কৰিব লাগে যাতে ধুলে বা দাগ গুচোৱাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা ৰাসায়নিক পদাৰ্থই সহজে নষ্ট কৰিব নোৱাৰে। তেনে কাপোৰ বা সহজে দাগ নলগা কাপোৰ চাব লাগে।

নিৰ্ভৰযোগ্য বস্ত্ৰ ক্ৰয় কৰা স্থান : ওপৰত উল্লেখ কৰা দিশসমূহৰ লগত কাপোৰখন ক'ৰ পৰা ক্ৰয় কৰিব সেইটোও বিবেচনা কৰিব লাগে আৰু আগতীয়াকৈ পৰিকল্পনা কৰি লৈ বিভিন্ন বজাৰত দোকানৰ সমীক্ষা কৰি, ক'ৰ পৰা কিনা হ'ব সেইটো বাছিহে ক্ৰয় কৰা বাঞ্ছনীয়। ভালকৈ জনা, বিশ্বাসযোগ্য নাম থকা দোকানৰ পৰাহে ক্ৰয় কৰিব লাগে।

দোকান বিভিন্ন ধৰণৰ আছে, যেনে— পাইকাৰী (Whole sale) Departmental store, খুচুৰা বিক্ৰীৰ দোকান, সৰু দোকান, বেহাই মূল্যৰ দোকান, ব্ৰেণ্ডৰ বা কোম্পানীৰ নিজৰ দোকান ইত্যাদি। আজিকালি 'বিগবজাৰ' নাম নিশ্চয় শুনিছা। এই দোকানবোৰতো

বিভিন্ন কোম্পানী বা উদ্যোগৰ কাপোৰ বিক্ৰী কৰা দেখা যায়। কিছুমান দোকানত বহুত কিছুমান সময়ত বেহাই মূল্যত কাপোৰ, পোছাক আদি বিক্ৰী কৰে। তেনে সুবিধা গ্ৰহণ কৰিব পাৰি। তোমালোক নিশ্চয় তোমালোকৰ চহৰ, নগৰ বা মহানগৰত

কিছুমান নাম থকা কোম্পানী যেনে— বোম্বে ডায়িং, বেমণ্ড, গোৱালিয়ৰ, বিশাল, ময়ুৰ আদি নানান কোম্পানীৰ দোকান দেখিবলৈ পাইছা। এনে দোকানবোৰৰ কাপোৰৰ মান ভাল হয়, কিন্তু দামটো নিৰ্দিষ্ট কৰি থোৱা থাকে।

মূলভাৰ

- ☆ কাপোৰ কিনাৰ আগতে কেতবোৰ দিশ যেনে—কি উদ্দেশ্যৰে ব্যৱহাৰ হ'ব, দাস জলবায়ু বা ঋতু আদি।
- ☆ কাপোৰ গুণগত মান বুলিলে আকৰ্ষণীয়তা যতনৰ সুবিধা স্থায়িত্বতা আদি বুজায়।
- ☆ কাপোৰ ক্ৰয় কৰোতে নিৰ্ভৰযোগ্য স্থানৰ পৰা কৰিব লাগে।

প্ৰশ্নাবলী

- ১। অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্ন :
 - ক) কাপোৰৰ নিৰ্বাচনত বিবেচনা কৰা দুটা কাৰকৰ নাম দিয়া।
 - খ) কাপোৰৰ গুণগত মান নিৰ্ধাৰণৰ প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকৰ নাম লিখা।
 - গ) সহজে ধুব পৰা দুবিধ কাপোৰৰ পদ্ধতিৰ নাম লিখা।
 - ঘ) কাপোৰ সম্পূৰ্ণকৰণৰ দুটা পদ্ধতিৰ নাম লিখা।
- ২। চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্ন :
 - ক) সকলো ঋতুতে একে কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰিব নোৱাৰি কিয়?
 - খ) কাপোৰৰ স্থায়িত্বতা বুলিলে কি বুজা?
 - গ) সম্পূৰ্ণকৰণ কৰা পদ্ধতি কেইটা উল্লেখ কৰা।
 - ঘ) কাপোৰ নিৰ্ভৰযোগ্য স্থানৰ পৰা ক্ৰয় কৰিব লাগে কিয়?
- ৩। দীঘল প্ৰশ্নৰ উত্তৰ :
 - ক) বস্ত্ৰ ক্ৰয় কৰোতে বিভিন্ন দিশবোৰ বিবেচনা কৰাৰ প্ৰয়োজন কিয় হয়?
 - খ) বস্ত্ৰ গুণগত মান বুলিলে কি বুজা? গুণগত মান চাওঁতে বিবেচনা কৰা দিশ সমূহ কি কি?

পঞ্চদশ অধ্যায়

বজাৰত তৈয়াৰী সাজ-পোছাকৰ নিৰ্বাচন (Selection of Ready made Garments)

১৫.১ পাতনি (Introduction) :

আমি পৰিধান কৰা পোছাকযোৰে আমাৰ ব্যক্তিত্বৰ এক পৰিচয় ডাঙি ধৰে। এযোৰ ধুনীয়া পোছাক পিন্ধা ব্যক্তিয়ে অতি সহজে আমাক আকৰ্ষিত কৰে। তুমি এযোৰ সুন্দৰ পোছাক পিন্ধি বন্ধু বা বান্ধৱীৰ ঘৰলৈ যাওঁতে তোমাক নিশ্চয় পোছাকযোৰৰ কথা সোধে। সেইদৰে চুমীয়ে এযোৰ ধুনীয়া পোছাক পিন্ধি বান্ধৱী গীতাৰ ঘৰলৈ যাওঁতে তাই বহু প্ৰশংসা পালে। লগতে তাইক এই পোছাক ক'ৰ পৰা কিনিছে, মূল্য কিমান, তাইক কেনে দেখিছে ইত্যাদি নানা প্ৰশ্ন আৰু প্ৰশংসাবে ব্যতিব্যস্ত কৰি তুলিলে। ইয়াৰ দ্বাৰা তুমি বাৰু কি বুজি পালা? চুমীৰ পোছাকযোৰে তাইৰ সৌন্দৰ্য্য বঢ়াই, ব্যক্তিত্ব আৰু ৰুচি প্ৰতিফলিত কৰি আনক আকৰ্ষিত কৰিছে। গতিকে আমি পোছাক নিৰ্বাচন কৰিবলৈ যাওঁতে বহুতো বিষয়লৈ চকু দিব লাগিব।

সাজ-পোছাক বিভিন্নধৰণে প্ৰস্তুত কৰা হয়। বহুতে নিজৰ পছন্দৰ কাপোৰ কিনি ঘৰতে নিজে পোছাক তৈয়াৰ কৰি লয়। এই ক্ষেত্ৰত পোছাক তৈয়াৰ কৰা কলা-কৌশলসমূহৰ বিষয়ে জ্ঞান থাকিব লাগিব। বৰ্তমানৰ ব্যস্ততাপূৰ্ণ জীৱন-প্ৰণালীৰ বাবে

আমাৰ বহুতে সাজ-পোছাক নিৰ্মাণৰ বিষয়ে জ্ঞান থাকিলেও সময়ৰ নাটনি হোৱা দেখা গৈছে। সেয়েহে বজাৰত তৈয়াৰী (Readymade) আৰু দৰ্জীৰ দ্বাৰা তৈয়াৰী পোছাকৰ চাহিদা দিনক দিনে বাঢ়ি আহিছে। প্ৰতিবিধ পোছাক তৈয়াৰ কৰা পদ্ধতিৰ কিছুমান সুবিধা আৰু অসুবিধা আছে। যিকোনো প্ৰকাৰৰ পোছাক নিৰ্বাচনৰ ক্ষেত্ৰত বহুতো কথালৈ লক্ষ্য ৰাখিব লাগে। আমি ইতিমধ্যে আগৰ পাঠটিত পোছাক নিৰ্বাচনৰ ক্ষেত্ৰত বিবেচনা কৰিবলগীয়া কাৰকসমূহ যেনে ব্যক্তিত্ব, বয়স, জলবায়ু, দেহৰ গঠন ইত্যাদিৰ বিষয়ে আভাস পাই আহিছোঁ। এজন লোকৰ পোছাকে তেওঁৰ চৰিত্ৰ, ৰুচি, ব্যক্তিত্ব, পৰি-পাটি আদি গুণ প্ৰকাশ কৰে। গতিকে পোছাক নিৰ্বাচন কৰাৰ আগতে এক উপযুক্ত পৰিকল্পনা কৰি লোৱা উচিত। আৰ্থিক সামৰ্থ্যই পোছাকৰ মানদণ্ড আৰু মূল্যৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰভাৱ পেলায়। কাৰণ গড় হিচাবে মুঠ উপাৰ্জনৰ দহ শতাংশহে পোছাকৰ বাবে ব্যয় কৰা উচিত। গতিকে তোমালোকে নিজৰ আৰু পৰিয়ালৰ বাবে পোছাক কিনাৰ আগতে এই সকলোবোৰ কথা জুকিয়াই এক পৰিকল্পনা কৰি ল'ব লাগে।

এই পাঠটি পঢ়ি পোছাক নিৰ্বাচনৰ ক্ষেত্ৰত

তলত উল্লেখ কৰা কিছুমান গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয় জানিব পাৰিব।—

- শৰীৰৰ জোখ-মাখ লোৱাৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু পদ্ধতিসমূহ।
- সাজ-পোছাকৰ গুণা-গুণ আৰু শুদ্ধ কাৰিকৰী কৌশলসমূহ।
- পোছাকত ব্যৱহৃত বিভিন্ন ডিজাইন, সিয়নি, প্লেকেট, প্লিট, বুতাম ইত্যাদি।

১৫.১ (১) শৰীৰৰ জোখ-মাপ— প্ৰয়োজনীয়তা আৰু পদ্ধতিসমূহ : (Body Measurement—Needs and Methods) :

আমি বজাবলৈ আমাৰ পোছাক কিনিবলৈ গ'লে প্ৰথমেই পোছাকৰ জোখ পৰীক্ষা কৰি চাওঁ। পোছাকৰ দৈৰ্ঘ্য, হাতৰ জোখ, বুকু, কঁকাল আদি শৰীৰৰ সঠিক জোখত আটাইতকৈ নাই ইত্যাদি কথাবোৰ নিৰীক্ষণ কৰিহে সঠিক জোখৰ পোছাক নিৰ্বাচন কৰো। ই শৰীৰৰ গঠনৰ লগত মিলি পৰিব লাগিব। গতিকে পোছাক এযোৰ চিলোৱা বা বজাৰৰ পৰা তৈয়াৰী পোছাক কিনিবলৈ যোৱাৰ আগতে শৰীৰৰ জোখ-মাপ লোৱাৰ সঠিক জ্ঞান থকা অতি আৱশ্যক। কাৰণ জোখ নিখুঁত নহ'লে পোছাকৰ নিৰ্বাচন অতি কঠিন হৈ পৰে। আনহাতে শৰীৰৰ জোখ নিৰ্দিষ্টকৈ জনা থাকিলে যিকোনো পোছাক নিৰ্বাচন কৰি উলিওৱা সহজ হয়। পোছাক ঘৰত নিৰ্মাণ কৰিবলৈ বা দৰ্জীৰ দোকানত চিলাবলৈ দিলেও শুদ্ধকৈ জোখ ল'ব জানিলেহে শৰীৰৰ গঠন অনুযায়ী পোছাক গুৱাই পৰাকৈ চিলাব পাৰি।

শৰীৰৰ জোখ-মাখ লওঁতে বিবেচনা কৰিবলগীয়া বিষয়—(Points to be considered while taking body measurements) :

- শৰীৰৰ জোখ লওঁতে সম্পূৰ্ণ পোন হৈ থিয়

দিব লাগে আৰু জোখ আন এজনে ল'লেহে সঠিক জোখ পোৱা যায়।

২। জোখ লওঁতে শৰীৰৰ ওপৰত পিন্ধা টিলা পোছাকসমূহ খুলি লৈ ভালদৰে আট খাই থকা অন্তৰ্ভাস (Foundation garments) পিন্ধা অৱস্থাত থাকিব লাগে।

৩। গোলাকাৰ (Round) জোখ-মাখবোৰ বেছি টান বা বেছি টিলাকৈ ল'ব নালাগে।

৪। পোছাকৰ দীঘল (Length) জোখ লওঁতে ফিটাডাল বাজহাড়ৰ সম্পূৰ্ণ সমান্তৰালকৈ ল'ব লাগে।

৫। পোছাকৰ ধৰণ অনুযায়ী শৰীৰৰ জোখ লোৱা উচিত। ফেছনৰ লগত খাপ খোৱাকৈ পোছাকৰ নমুনাও সলনি হ'ব ধৰিছে। গতিকে পোছাক পিন্ধোতাজনৰ পৰা পোছাকৰ ধৰণৰ বিষয়ে ভালকৈ বুজি ল'ব লাগে।

৬। সঠিক স্থানৰ পৰা জোখ লোৱা আৰম্ভ কৰি সঠিক স্থানত শেষ কৰিব লাগে।

শৰীৰৰ জোখ-মাপ লোৱা বিভিন্ন পদ্ধতি আছে। আমাৰ দেহৰ বিভিন্ন ভাঁজবোৰৰ সৈতে পোছাকযোৰ লিপিত খাই পৰিলেহে দেখাত গুৱনি হয়। দেহৰ এই ভাঁজ, দৈৰ্ঘ্য, প্ৰস্থ আদিৰ জোখ লোৱা বিজ্ঞানসন্মত পদ্ধতিসমূহ প্ৰয়োগ কৰি জোখ ল'লেহে পোছাক সঠিক জোখত পাব পাৰি। ইয়াত দেহৰ জোখ লোৱা কেতবোৰ বিধি উল্লেখ কৰা হৈছে—

১। ঘূৰণীয়া ভাৱে লোৱা জোখ—

(i) ডিঙি (Neck) : ডিঙিৰ জোখ ল'বলৈ হ'লে জোখ লোৱা ফিটাডাল গলৰ একেবাৰে তলৰ অংশত মেৰিয়াই মাপ ল'ব লাগে।

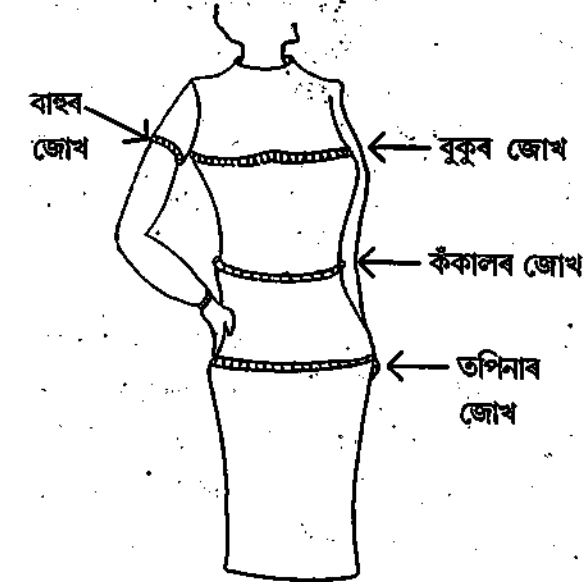
(ii) বাহু (Arm) : এই জোখ ল'বলৈ, বাহু ভাজ কৰি লৈ কাঁক আৰু কিলাকুটিৰ মাজত সৰ্বাতোকৈ মঙহাল অংশৰ মাপ ল'ব লাগে।

বজাবত তৈয়াৰী সাজ-পোছাকৰ নিৰ্বাচন

(iii) বুকু (Bust) : জোখ লোৱা ফিটাডাল পিঠিফালৰ পৰা দুই কাষলতিৰ তলেৰে আনি বুকুৰ আটাইতকৈ উচ্চ স্থানৰ ওপৰত মাপ ল'ব লাগে।

(iv) কঁকাল (Waist) : কঁকালৰ অতি ক্ষীণ অংশটিৰ জোখ ল'ব লাগে। ফিটাডাল বেছি টান বা বেছি টিলাকৈ ল'ব নালাগে।

(v) তপিনা (Hip) : কঁকালৰ পৰা প্ৰায় সাত ইঞ্চি তলৰ আটাইতকৈ উচ্চ অংশটিৰ ঘূৰণীয়াকৈ মাপ ল'ব লাগে।



চিত্ৰ — ৪.১ ঘূৰণীয়াকৈ লোৱা জোখ

২। পুতল (Width)—

(i) পিঠিৰ জোখ (Back Measurement) : পিঠিৰ পিছফালৰ পুতলৰ মাপ ল'বলৈ হ'লে গলৰ তলৰ অংশৰ প্ৰায় চাৰি বা পাঁচ ইঞ্চি তলৰ অংশত ল'ব লাগে। পিছফালে কাষলতি তলৰ এমূৰৰ পৰা আনমূৰলৈ পথালিকৈ জোখ ল'ব লাগে।

(ii) কাঁকৰ জোখ (Shoulder

Measurement) : ডিঙিৰ একেবাৰে তলফালে কাঁকৰ এটা মূৰৰ পৰা আনটো মূৰলৈ মাপ ল'ব লাগে।

(iii) সম্মুখৰ বুকুৰ জোখ (Front chest Measurement) : বাহু আৰু দেহৰ সংযোগ স্থানৰ পৰা এই মাপ লোৱা হয়। বুকুৰ পোনে পোনে বাহুৰে যি অংশত দেহৰ পৰা বিচ্ছিন্ন হয়, সেই অংশৰ পথালিকৈ জোখ ল'ব লাগে।

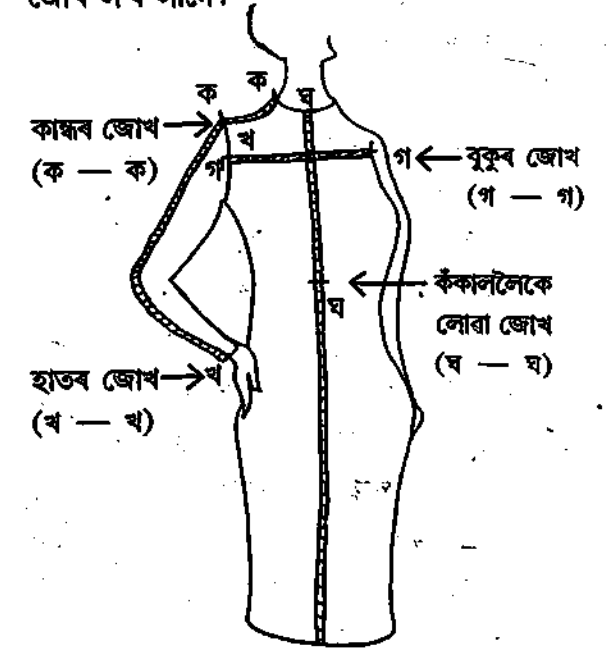
৩। দৈৰ্ঘ্য (Length) :

(i) কাঁকৰ সৰ্বাতোকৈ উচ্চ স্থানৰ পৰা বুকুৰ ওপৰেদি কঁকাললৈকে দীঘলকৈ জোখ ল'ব লাগে।

(ii) কাঁকৰ আটাইতকৈ উচ্চ অংশৰ পৰা বুকুৰ উচ্চ অংশলৈ দীঘলকৈ মাপ ল'ব লাগে।

(iii) কাষলতিৰ পৰা হাতৰ সৰু গাঁঠিলৈকে দীঘলকৈ জোখ ল'ব লাগে।

(iv) কাষলতিৰ পৰা কঁকাললৈকে হোৱা দীৰ্ঘতাৰ জোখ ল'ব লাগে।



চিত্ৰ—৪.২ দীঘলকৈ লোৱা জোখ

৪। হাতৰ জোখ (Sleeve Measurements) —

(i) হাতৰ জোখ লোৱাৰ সময়ত ছবিত দিয়াৰ দৰে হাতখন কঁকালত থৈ ল'ব লাগে। কাঁকৰ হেলনীয়া বেখাৰ (shoulder line) একেবাৰে নিম্নবিন্দুৰ পৰা কিলাকুটি, সৰু গাঁঠি বা বিচৰামতে দৈৰ্ঘ্যৰ মাপ ল'ব লাগে।

(ii) কিলাকুটি আৰু সৰু গাঁঠিৰ ঘূৰণীয়াকৈ ফিটাৰে জোখ ল'ব লাগে।

৫। ভৰিৰ জোখ (Leg Measurements) —

(i) পেট্টু, পাইজামা, চুবিদাৰ আদি চিলাবলৈ ভৰিৰ গাঁঠিৰ জোখ ঘূৰণীয়াকৈ ল'ব লাগে। জোখ লোৱা ফিটাডাল ডিলাকৈ ধৰিব লাগে।

(ii) পেট্টু, চুবিদাৰ আদিৰ সঠিক জোখৰ বাবে আঁঠুৰ ওচৰৰ ভৰিৰ নিম্ন অংশৰ ঘূৰণীয়াকৈ জোখ ল'ব লাগে।

শৰীৰৰ জোখ-মাপ লোৱা এই পদ্ধতিসমূহ শুদ্ধ আৰু সঠিকভাৱে ল'লেহে পোছাকৰ বাবে বজাৰৰ পৰা বস্ত্ৰ নিৰ্বাচন কৰা সহজ হয়। জোখ-মাখ, নমুনা বা ষ্টাইল, পোছাক ছুটি-দীঘল টিলা-টান আদিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি কাপোৰৰ পৰিমাণ কিমান লাগিব তাক নিৰ্ণয় কৰা হয়। গতিকে শৰীৰৰ জোখ লোৱা পদ্ধতি শুদ্ধ নহ'লে সকলো খেলি-মেলি হ'ব।

১৫.১ (২) পোছাকৰ গুণা-গুণ আৰু উত্তম কাৰিকৰী কৌশল (Quality of Garment and Good Workmanship) :

তোমালোকে বাক বজাৰলৈ কপোৰ কিনিবলৈ গ'লে কাপোৰৰ কেনেধৰণৰ বিষয়সমূহ লক্ষ্য কৰা?

কাপোৰৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰ, বৈশিষ্ট্য আৰু চৰিত্ৰ থাকে। গতিকে কাপোৰ কিনিব আগতে কাপোৰৰ বিষয়ে কিছুমান তথ্য জানি লোৱা ভাল। পোছাকৰ গুণা-গুণ প্ৰধানকৈ আঁহৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। আঁহৰ প্ৰকাৰ অনুযায়ী বস্ত্ৰৰ বং, ডাঠ-পিট, সূতাৰ পাক, অলংকৰণ আদি নিৰ্ধাৰণ হয়। আঁহবোৰ প্ৰাকৃতিক যেনে কপাহী, লিনেন, উল, চিৰু আদি আৰু কৃত্ৰিম যেনে বেয়ন, নাইলন, টেৰিলিন আদি হয়। তন্তুৰ পৰা বিভিন্ন পদ্ধতিৰে বস্ত্ৰ প্ৰস্তুত কৰা হয়। তোমালোকে ইতিমধ্যে বোৱন, গোটন, ফেল্টিং নেটিং আদি পদ্ধতিৰ বিষয়ে জ্ঞান পাই আহিছ। বস্ত্ৰ প্ৰস্তুত কৰা পদ্ধতিৰ ওপৰত পোছাকৰ গুণা-গুণ বহু পৰিমাণে নিৰ্ভৰ কৰে। পোছাকৰ গুণা-গুণ বিচাৰ কৰিবলৈ যাওঁতে কিছুমান বিশেষ কথা লক্ষ্য কৰিব লাগে।

১। এজন লোকৰ পোছাকে তেওঁৰ ব্যক্তিত্ব আৰু দেহৰ গঠনৰ সৈতে খাপ খাই পৰিব লাগে। বয়স, জলবায়ু, কাৰ্য অথবা আৱশ্যকতা, সামাজিক অনুষ্ঠান, উৎসৱ আদি লক্ষ্য কৰি পোছাক কিনিব লাগে। জলবায়ুলৈ লক্ষ্য কৰি পোছাকৰ বং নিৰ্বাচন কৰা উচিত। কাৰণ বঙে কাপোৰৰ গুণা-গুণৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়। পাতল বঙে যেনে বগা, গুলপীয়া, পাতল নীলা, হালধীয়া আদি বঙে সূৰ্যৰ তাপ আৰু বৰ্ষা বিকিৰণ কৰি শীতল অনুভূতি দিয়ে। গতিকে গৰমৰ দিনত এনে বঙৰ পোছাকে আৰাম দিয়ে। আনহাতে গাঢ় বং যেনে ক'লা, ৰঙা, কমলা ডাঠ বেঙুনীয়া, নীলা আদি বঙে তাপ শোষণ কৰি উষ্ণ অনুভূতি দিয়ে। সেয়েহে এনে বঙৰ পোছাক শীতকালৰ বাবে উপযোগী।

২। তোমালোকৰ সকলোৰে ছাগে ধাৰণা যে

অধিক মূল্য হ'লে পোছাক উৎকৃষ্ট মানৰ হয়। কিন্তু এই কথা সদায় সত্য নহয়। পোছাকৰ ক্ষেত্ৰত মিতব্যয়ী হোৱা ভাল। কাপোৰৰ ব্যৱহাৰ বা কাৰ্য অনুসৰি কাপোৰৰ মানদণ্ড হোৱা উচিত। উৎকৃষ্ট মানদণ্ড, স্থায়িত্ব আৰু আৱশ্যকীয় গুণ পৰীক্ষা কৰিহে সঠিক দামত পোছাক কিনিব লাগে।

৩। পোছাক নিৰ্বাচন কৰোঁতে সদায় চাব লাগে যাতে দেখাত আকৰ্ষণীয় হয়। কাপোৰৰ ওপৰিভাগ চুই চালে ভাল লগা হ'ব লাগে। আৱশ্যক অনুযায়ী কাপোৰ কোমল, মসৃণ, খহটা বা ডাঠ হোৱা উচিত।

৪। পোছাকৰ গুণা-গুণ বিচাৰ কৰিবলৈ যাওঁতে তোমাৰ পোছাকে তোমাৰ শৰীৰত আট খাই শুৱাই পৰিব নে নাই তাক চাব লাগিব। দেহৰ বং আৰু আকাৰ অনুসৰি পোছাক বা বস্ত্ৰৰ বং তথা নমুনা হ'ব লাগে।

৫। পোছাকৰ স্থায়িত্ব নিৰ্ভৰ কৰে, পোছাক তৈয়াৰ কৰাত ব্যৱহৃত কাপোৰ, সূতা, সূতাৰ পাক ইয়াৰ বোৱন ইত্যাদিৰ ওপৰত। গতিকে পোছাক কিনোতে কাপোৰখন কিমান শক্তিশালী আৰু কাৰ্যক্ষম হয়, সেইকথা চাই ল'ব লাগে।

পোছাক প্ৰস্তুত কৰাৰ সবিশেষ কাৰি-কৰী কৌশল আৰু চিলাই কৰা কাৰ্য ভাল আৰু নিখুঁত হোৱা উচিত। সেয়েহে পোছাক কিনিব আগতে এই সকলোবোৰ দিশ পৰ্যবেক্ষণ কৰিব লাগে। পোছাকৰ কাৰু-কাৰ্য্য বুলি ক'লে ইয়াৰ সিয়নি, বন্ধনী, পাতলি, কলাৰ, লেচ, পাইপিং আদিক বুজায়। এই সকলোবোৰৰ কাৰি-কৰী কৌশল মজবুত আৰু বিজ্ঞানসন্মত হ'লেহে পোছাক অধিক শক্তিশালী আৰু স্থায়ী হয়। পোছাকত উত্তম কাৰি-কৰী কৌশল প্ৰয়োগ কৰিবলৈ হ'লে

আমি কিছুমান বিষয়লৈ চকু দিব লাগিব।

১৫.১ (৩) বস্ত্ৰ (Fabric)

পোছাক প্ৰস্তুত কৰাৰ মূল উপাদান হৈছে বস্ত্ৰ। এই বস্ত্ৰ বা কাপোৰখন পোছাকৰ নমুনা, জলবায়ু আৰু পিন্ধোতাৰ বয়স আৰু কেনে অনুষ্ঠানত পিন্ধা পোছাক তাৰ লগত খাপ খাব লাগিব। বৰ্তমানে বজাৰত বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ কাপোৰ দেখা যায়। পোছাকৰ বাবে সঠিক বস্ত্ৰ নিৰ্বাচন কৰিবলৈ হ'লে বিভিন্ন কাপোৰৰ ধৰ্ম আৰু বিশেষত্বসমূহ ভালদৰে জানি ল'ব লাগে।

১৫.১ (৪) পৰিধানযোগ্যতা (Drape)

এযোৰ পোছাক পিন্ধাৰ পিছত ই যেতিয়া আমাৰ দেহত সঠিক ভাৱে খাপ খাই পৰে আৰু পিন্ধি আৰাম লাগে তেনে পোছাককে আমি পৰিধানযোগ্য পোছাক হিচাপে গণ্য কৰো। কিছুমান পোছাক আমি সহজে চম্ভালিবলৈ টান-পাওঁ আৰু পিন্ধি সন্তুষ্টি নাপাওঁ। উদাহৰণস্বৰূপে গধুৰ কাপোৰ যেনে টুইড, ডেলভেট, কৰ্ডবয় (Corduroy) আদিৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা পোছাক পিন্ধিবলৈ বিশেষ আৰামদায়ক নহয়। আনহাতে ভয়ল, চিৰু, চিফন, ক্ৰেপ আদি কাপোৰৰ পোছাক কোমল আৰু সহজে পৰিধানযোগ্য।

১৫.১ (৫) নমুনা (Design)

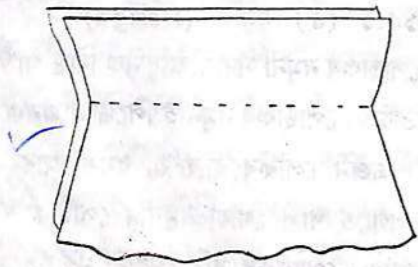
পোছাকৰ নমুনা সদায় আধুনিক কিন্তু গাভীৰ্যপূৰ্ণ হোৱা উচিত। পোছাকৰ নমুনাই পিন্ধোতাৰ জনক শুৱাব লাগিব। এজন লোকৰ ব্যক্তিত্ব, বয়স আৰু দেহৰ গঠনৰ লগতে খাপ খোৱা নমুনাৰ পোছাক নিৰ্বাচন কৰিব লাগে। পোছাকৰ সঠিক নমুনা নহ'লে এযোৰ দামী কাপোৰও পিন্ধোতাৰ জনক আকৰ্ষণীয় কৰি তুলিব নোৱাৰে। আনহাতে এটি সুন্দৰ সহজ নমুনাৰ কমদামী

পোছাকেও এজন লোকক অধিক আকর্ষণীয় রূপত তুলি ধৰে। নমুনা দুই প্ৰকাৰৰ হ'ব পাৰে। যেনে— কাপোৰৰ উপৰি ভাগত দিয়া নমুনা। এই নমুনা কাপোৰত ফুল তুলি টুকুৰা কাপোৰ লগাই তৈয়াৰ কৰিব পাৰি। আন এক প্ৰকাৰ নমুনা হ'ল গঠনমূলক নমুনা। ক'লাৰ, ইয়ক আদি ইয়াৰ অন্তৰ্গত।

১৫.২ (ক) সিয়নি (Seams)

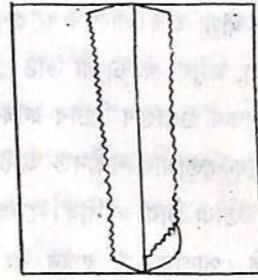
পোছাকৰ বিভিন্ন অংশ জোৰা লগোৱা প্ৰণালীকে সিয়নি বোলে। এখন কাপোৰক পোছাকৰ আকৃতি এই সিয়নিৰ সহায়েৰে দিয়া হয়। সিয়নি ব্যৱহাৰ কৰি পোছাক আকর্ষণীয় আৰু মজবুত কৰিব পাৰি। সিয়নি কেইবা প্ৰকাৰৰো আছে। কাপোৰৰ প্ৰকৃতি আৰু ব্যৱহাৰ অনুযায়ী সিয়নি নিৰ্বাচন কৰা হয়। সিয়নি নিখুঁত, পৰিপাটি, সমান আৰু পোন হলেহে পোছাকৰ সৌন্দৰ্য বাঢ়ে। বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ সিয়নিসমূহ হ'ল—

১। **সৰল সিয়নি (Plain or Flat Seam) :** প্ৰায় সকলো পোছাকত সৰল সিয়নি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ই অতি সমান হৈ থাকে বাবে দেখাত শুৱনি হয়। সাধাৰণতে ব্লাউজ, ফ্ৰক, স্কাৰ্ট, কামিজ, চাৰ্ট-পেণ্ট আদি চিলাওঁতে এই সৰল সিয়নি ব্যৱহাৰ কৰা হয়।



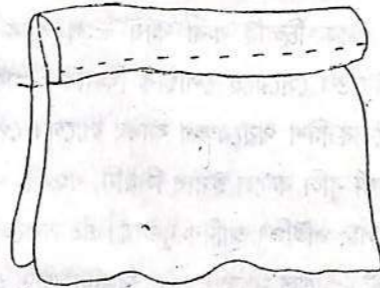
চিত্ৰ ৪.৩— (ক) সৰল সিয়নি

সৰল সিয়নি প্ৰস্তুত কৰিবলৈ কাপোৰ দুখনৰ চিধা ফালদুটা একেলগ কৰি কাষত $\frac{1}{2}$ " $\frac{3}{8}$ " ইঞ্চি কাপোৰ এৰি দি মিহিকৈ চিলাই মাৰিব লাগে। শেষত কটা মূৰ দুটা সমানকৈ মেলি দিব লাগে। কাষ দুটা পিংকিং কেচিৰে zigzag কৈ কাটি দিবও পাৰি। আজি কালি ইন্টাৰলক্ মেচিনৰ সহায়ত মোৰণি মাৰি অধিক সহজ আৰু শুৱনি কৰিব পৰা হৈছে।



চিত্ৰ ৪.৩— (খ) পিংকিং সিয়নি

২। **ৰাণ এণ্ড ফেল সিয়নি (Run and Fell Seam) :** এই সিয়নি সাধাৰণতে হাতেৰে কৰা হয় আৰু কাপোৰৰ ওলোটা ফালে কৰা হয়। এই সিয়নি অতি মিহি, চেপেটা, পোছাকৰ গাত লিপিত খাই



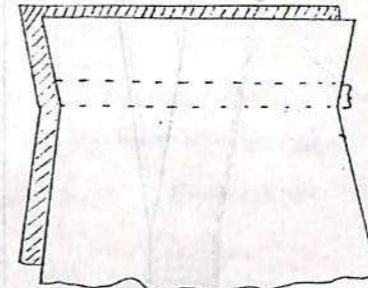
চিত্ৰ ৪.৩— (গ) ৰাণ এণ্ড ফেল সিয়নি

বজাবত তৈয়াৰী সাজ-পোছাকৰ নিৰ্বাচন

থাকে, সেয়েহে ইয়াক সচৰাচৰ শিশুৰ পোছাক, খেলৰ পোছাক, অন্তৰ্বাস আদিৰ সিয়নি চিলাওঁতে ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

ৰাণ এণ্ড ফেল অথবা পাতি সিয়নি প্ৰস্তুত কৰোঁতে কাপোৰ দুখনৰ, এখন আনখনতকৈ আধা ইঞ্চিমান আগবঢ়াই চিলাব লাগে। ইয়াৰ পিছত দুয়ো অংশ সমানকৈ মেলি, আগবাঢ়ি থকা অংশটো মোটোকাই পুনৰ হেম চিলাই কৰা হয়। এই সিয়নিয়ৈ পোছাক মজবুত কৰে আৰু সৌন্দৰ্য্যও বঢ়ায়।

৩। **ফ্ৰেন্স সিয়নি (French Seam) :** এই সিয়নি সাধাৰণতে পাতল কাপোৰ যেনে ভইল, জৰ্জেট, অগেণ্ডি আদিত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ই অতি মিহি আৰু শক্তিশালী হয়। সেইবাবে ইয়াক শিশুৰ পোছাক, ব্লাউজ পাতল ফ্ৰক, গাৰু-ক'ভাৰ আদিত বেছিকৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ফ্ৰেন্স সিয়নি চিলাবলৈ হ'লে কাপোৰৰ চিধাফাল দুটা একেলগে লৈ প্ৰায় $\frac{1}{4}$ ইঞ্চি কাপোৰ এৰি চিলোৱা হয়। তাৰ পিছত কাপোৰ দুখন ওলোটা হৈ পুনৰ একেদৰে $\frac{1}{8}$ ইঞ্চি মান এৰি, আগৰ কটা মূৰ সম্পূৰ্ণকৈ আবৰি চিলাইত সোমোৱাই লৈ চিলনি মাৰিব লাগে। ফলত এই সিয়নি অতি মজবুত হয়।



চিত্ৰ ৪.৩— (ঘ) ফ্ৰেন্স সিয়নি
বিভিন্ন সিয়নিৰ নমুনা

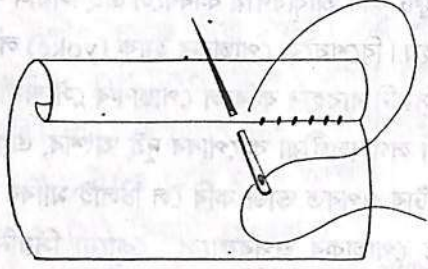
৪। **লেপড বা ওপৰ সিয়নি (Lapped Seam) :** কিছুমান পোছাকৰ সিয়নি স্থান ওখকৈ পৰিস্ফুট কৰি আকর্ষণীয় কৰিবলৈ এই সিয়নি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। বিশেষকৈ পোছাকৰ ইয়ক (yoke) লগাবলৈ এই সিয়নি ব্যৱহাৰ কৰিলে পোছাকৰ সৌন্দৰ্য্য বাঢ়ে। জোৰা লগাবলগীয়া কাপোৰৰ দুই অংশৰ, এক অংশ আনটোৰ ওপৰত ভাজ কৰি লৈ চিলাই মাৰিব লাগে। ইয়াত পোছাকৰ ওপৰফালে কোনো সিয়নি ৰেখা দেখা নাযায়।

১৫.২ (খ) হেম চিলাই (Hemming)

হেম চিলাই হৈছে এবিধ আৱশ্যকীয় হাতেৰে কৰা চিলাই। তোমালোকে পিন্ধি থকা পোছাকৰ হেম চিলাই কেনে স্থানত আছে মন কৰাচোন। এই চিলাই পোছাকৰ পাতলি, হাত, ডিঙি আদিৰ ওলোটাফালে কাপোৰৰ কটা মূৰৰ পৰা সূতা ওলোৱা প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। পাতলিত কিছু কাপোৰৰ মোৰণি দি হেম চিলাই ব্যৱহাৰ কৰিলে, সেই অংশ গধুৰ হৈ যথাস্থানত থাকে। ইয়াৰ দ্বাৰা পোছাকৰ সৌন্দৰ্য্য বাঢ়ে।

হেম চিলাই কৰিবলৈ হ'লে প্ৰথমে কাপোৰৰ কটা মূৰটোৰ কিছু অংশ মোটোকাই, আৱশ্যকীয় জোখত কাপোৰখন ভাঁজ কৰি ওলোটাপিনে চিলাই কৰিব লাগে। বেজীটো এবাৰ পোছাকৰ কাপোৰত ফুটাই কিছু অংশ সূতা বেজীত লৈ পুনৰ পাতলিৰ মাজেৰে ফুটোৱা হয়। এইদৰে সৰু সৰু কৈ হেলনীয়াভাৱে চিলাই কৰি আগবাঢ়ি গৈ থাকিব লাগে। এই হেম চিলাইৰ সহায়ত পাতলিটো পোছাকত স্থায়ীভাৱে লাগি ধৰে। চিলাইবোৰ ঘন-ঘন আৰু পৰিপাটি হ'ব লাগে। বেছি ডাঙৰকৈ চিধাফালটোত

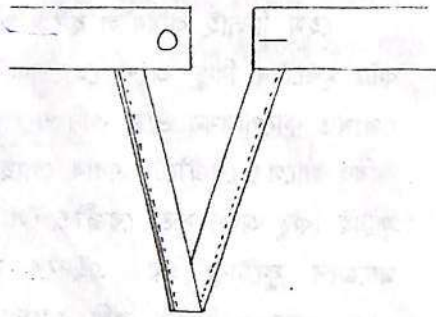
দেখা পোৱা হ'ব নালাগে। এনে কৰিলে পোছাকৰ সৌন্দৰ্য হানি হয়।



চিত্ৰ ৪.৪ হেম চিলাই

১৫.৩ (ক) প্লেকেট (Placket)

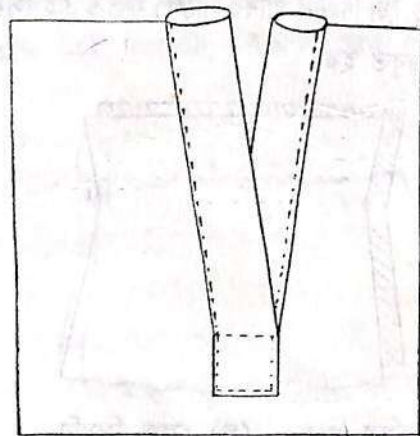
পোছাকৰ খোলা অংশ যেনে ডিঙি, হাতৰ ঠাৰি, কাষত আৰু সন্মুখত থকা সিয়নিৰ খোলা অংশ বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ প্লেকেট ব্যৱহাৰ কৰি সম্পূৰ্ণ কৰা হয়। প্লেকেট ব্যৱহাৰ কৰি এয়োৰ পোছাক পিন্ধিবলৈ সহজ কৰি তোলা হয়। সঠিক আৰু ভালদৰে চিলোৱা প্লেকেটে পোছাকযোৰ শৰীৰত ভালদৰে খাপ খাই পৰাত সহায় কৰে। প্লেকেট লগাওঁতে সাৱধান হ'ব



(ক) এপতীয়া প্লেকেট

লাগে যাতে কাপোৰখন কোচ নাখায় আৰু ই দেখাত মিহি তথা শুৱনি হয়। পোছাকৰ বন্ধনী যেনে বুতাম, হুক, জিপ (zip) আদি আট খাই পৰিবলৈও প্লেকেট ব্যৱহাৰ কৰা হয়। পোছাকৰ প্ৰয়োজনীয়তা অনুসৰি বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ প্লেকেট ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

সাধাৰণতে সিয়নি ৰেখা নথকা পোছাকৰ খোলা অংশত দীঘলকৈ একে টুকুৰা কাপোৰৰ প্লেকেট ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ইয়াৰ বাবে প্ৰায় ছয় চেণ্টিমিটাৰ বহল আৰু পোছাকৰ কটা অংশৰ দুগুণতকৈ কিছু বেছি কাপোৰ কাটিব লাগে। এই কাপোৰ ডোখৰ কটা অংশৰ এটা মূৰৰ পৰা লগাই, মাজভাগত চিয়াকৈ আনটো মূৰলৈকে চিলাব লাগে। ই হৈছে এপতীয়া প্লেকেট (One-piece placket)। সেইদৰে সিয়নিৰেখা থকা পোছাকত দুপতীয়া প্লেকেট (Two-piece placket) লগোৱা হয়। ইয়াত খোলা অংশৰ সোঁফালটোত তিনি চেণ্টিমিটাৰ বহল কাপোৰ লগাই সম্পূৰ্ণকৈ মোটোকাই চিলোৱা হয়। বাওঁফালৰ প্লেকেটৰ বাবে ছয় চেণ্টিমিটাৰ বহল কাপোৰ লগাই,



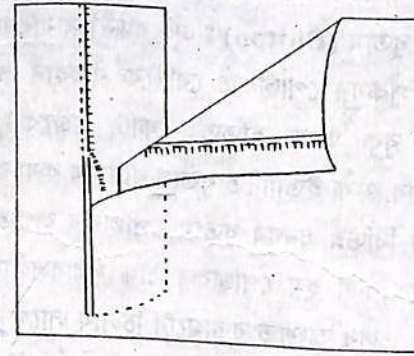
(খ) দুপতীয়া প্লেকেট

বজাৰত তৈয়াৰী সাজ-পোছাকৰ নিৰ্বাচন

আধা অংশ মোটোকাই চিলাব লাগে। ইয়াৰ তলৰ ফালে কিছু অংশ বেছিকৈ লৈ যথাস্থানত প্লেকেটৰ দুই অংশ বহুৱাই চিলাব লাগে।

ব্লাউজ আৰু কুৰ্তাৰ সন্মুখৰ বুকুৰ অংশত ২০-৩০ চেণ্টিমিটাৰ দীঘল খোলা অংশ থাকে। এনে পোছাকত দুই টুকুৰা প্লেকেট কাটিব লাগে। তলত থাকিবলগীয়া প্লেকেটৰ কাপোৰ ছয় চেণ্টিমিটাৰ বহল আৰু ওপৰৰ কাপোৰ প্ৰায় আঠ বা ন চেণ্টিমিটাৰ বহল হোৱা উচিত। কাপোৰৰ বহল অংশ সোঁফালে আৰু আন অংশ বাওঁফালে চিলাই লৈ, দুয়োটা প্লেকেট মাজতে ভাঁজ কৰি মোটোকাই চিলাই পেলাব লাগে। প্লেকেটৰ তলৰ অংশ 'V' আকাৰত ভাঁজ কৰি কাষকেইটা চিলাই দিয়া উচিত।

এইদৰে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ প্লেকেটৰ প্ৰয়োগেৰে পোছাকৰ সৌন্দৰ্য বঢ়াই আৰামদায়ক কৰা হয়।



(গ) জিপ লগোৱা প্লেকেট

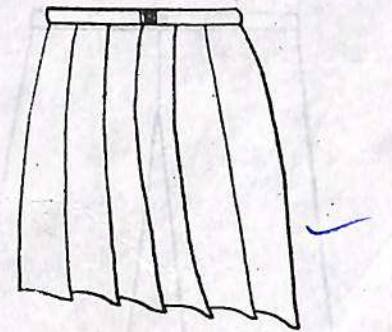
চিত্ৰ ৪.৫— বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ প্লেকেট

১৫.৩ (খ) প্লিট (Pleats)

প্লিট হৈছে আমাৰ পোছাকত থকা কিছুমান জাঁপ বা ভাঁজ। আমি সকলোৱে সচৰাচৰ ব্যৱহাৰ কৰি

থকা পোছাকবোৰলৈ মন কৰাচোন। সৰু বা ডাঙৰ বিভিন্ন ভাঁজৰ সহায়েৰে পোছাকযোৰ শুৱনি কৰি তোলে আৰু শৰীৰত ভালদৰে খাপ খাই পৰে। গতিকে যিবোৰ ভাঁজে (Fold) এখন বস্ত্ৰক পোছাকৰ ৰূপ দিবলৈ চপাই আনি নিয়ন্ত্ৰণ কৰি ৰাখে আৰু দেহত খাপ খোৱাই পোছাক মনোৰম কৰি তোলে তাকে প্লিট (Pleats) বোলে। প্লিট বহুধৰণৰ থাকে, যেনে এটীয়া, খোপাকৈ বা কাপোৰৰ সম্পূৰ্ণ অংশ সাঙুৰি থাকিব পাৰে। প্লিটৰ প্ৰকাৰ, সংখ্যা বা পৰিমাণ, দীঘ-পুতলৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি প্লিটৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা কাপোৰৰ পৰিমাণ হিচাপ কৰি লোৱা হয়। বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ প্লিটৰ নমুনা দেখা পোৱা যায়।

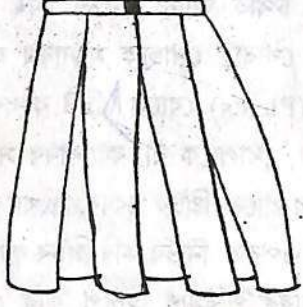
১। চাইদ বা নাইফ প্লিট (Side or knife pleats) : এইবিধ প্লিট, বেছিভাগ পোছাকত সাধাৰণভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়। ইয়াত ভাঁজবোৰ কাপোৰখনৰ এডাল ৰেখাত, একেদিশে মোটোকাই সমান দূৰত্ব ৰাখি দিয়া হয়। এই প্লিট স্কাৰ্ট, ফ্ৰক, শিশুৰ পোছাক আদিত দেখা পোৱা যায়।



চিত্ৰ ৪.৬— (ক) নাইফ প্লিট

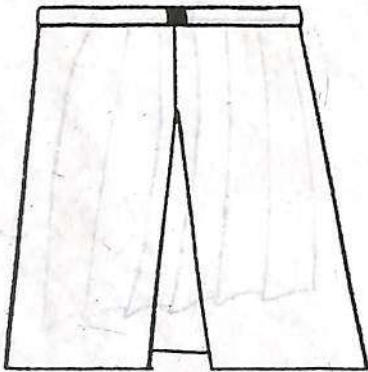
২। বক্স প্লিট (Box pleats) : এই প্লিট প্ৰস্তুত কৰিলে কাপোৰৰ দুয়োটা কাষ পিছফাললৈ ভাঁজ দি

মুখামুখিকৈ প্লিটৰ মধ্যবিন্দুত লগ লগাই চিলাব লাগে। ইয়াত সন্মুখৰ ফালে কেঁচ ডাঙৰ হয় আৰু ওলোটফালে মুখামুখি হয়।



চিত্ৰ ৪.৬— (খ) বক্স প্লিট

৩। ইনভাৰটেড প্লিট (Inverted pleats) : এই প্লিট বক্স প্লিটৰ থিক বিপৰীত ধৰণৰ হয় আৰু সমান পৰিমাণৰ কাপোৰৰ প্ৰয়োজন হয়। ইয়াত প্লিটৰ দুয়োটা ভাঁজ এক মধ্যবিন্দুত মুখামুখিকৈ লৈ মিলাব লাগে। কাপোৰৰ ওলোটফালে প্লিটৰ জাঁপ দুটা বিপৰীতমুখী হৈ থাকে।



চিত্ৰ ৪.৬— (গ) ইনভাৰটেড প্লিট
বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ প্লিট

১৫.৩ (গ) বন্ধনী (Fasteners)

তোমালোকে পিন্ধি থকা পোছাকবোৰলৈ মন কৰাচোন। ইয়াত বুতাম টপ-বুতাম, হুক, লুপ (Loop) আদি কিছুমান বিশেষ ব্যৱস্থা আছে যাৰ দ্বাৰা পোছাকযোৰ শৰীৰত আট খাই থাকে। গতিকে যিবোৰ বিশেষ স্থানস্থানৰ সহায়েৰে সাজ-পোছাক দেহত খাপ খুৱাই ৰখা হয় তাকে বন্ধনী (Fasteners) বোলে। বিভিন্ন পোছাকৰ বাবে ভিন ভিন বন্ধনী ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

টিপ-বুতাম (Press-Stud) : পোছাকত অতি সাধাৰণভাৱে ব্যৱহৃত এবিধ বন্ধনী হৈছে টিপ-বুতাম। সৰু-বৰ শিশু আৰু মহিলাৰ পোছাকত ইয়াক বহুলভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই বন্ধনী পোছাকৰ বান্ধ খুৱাবলগীয়া দুই অংশৰ, এটা ওপৰফালে আৰু আনটো তলমূৰাকৈ লগাই হেচি দিব লাগে। চিলাওঁতে চাব লাগে যাতে ওপৰ বা চিধাফালে দেখাকৈ যাতে ওলাই নাথাকে।

বুতাম (Button) : এই বন্ধনী সাধাৰণতে শিশু আৰু পুৰুষৰ পোছাকত বেছিকৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। চাৰ্টৰ বুকু আৰু হাতত, কোট, জেকেট, পেণ্ট, চুয়েটাৰ, ফ্ৰক ইত্যাদিত বুতাম ব্যৱহাৰ কৰা হয়। সৰু ডাঙৰ বিভিন্ন ধৰণৰ বুতাম পোছাকৰ লগত মিলাই ব্যৱহাৰ কৰা হয় পোছাকৰ বান্ধ খুৱাবলগীয়া অংশ দুটাৰ, তলৰ অংশত বুতামটো চিলাব লাগে। ওপৰত থাকিবলগীয়া অংশৰ সঠিক স্থানত বুতামটো সোমাব পৰাকৈ এটা বিন্ধা কৰিব লাগে। বুতামতকৈ $\frac{3}{8}$ চেণ্টিমিটাৰ ডাঙৰকৈ কাপোৰৰ সঠিক স্থানত কাটি লৈ, চাৰিওফালে কম্বলচিলাই কৰি বিন্ধাটো তৈয়াৰ কৰিব লাগে। কিছুমান আলঙ্কাৰিক বুতামৰ বাবে সূতাৰে পোছাকত লুপ (Loop) তৈয়াৰ কৰিও

বজাবত তৈয়াৰী সাজ-পোছাকৰ নিৰ্বাচন

দেখাত শুৱনি কৰি তোলা হয়।

হুক (Hook)

আমি পিন্ধা কিছুমান পোছাক শৰীৰত টানকৈ আট খাই থাকিবৰ বাবে এক প্ৰকাৰ মজবুত বন্ধনী ব্যৱহাৰ কৰা হয়। শিশু, মহিলা, পুৰুষ সকলোৰে পোছাকত ব্যৱহৃত হোৱা এই বন্ধনীক হুক (Hook) বোলা হয়। পোছাকৰ প্ৰয়োজন সাপেক্ষে সৰু-ডাঙৰ কেইবাবিধৰো হুক আছে। ফ্ৰকৰ পিঠি অংশত, মহিলাৰ ব্লাউজ আদিত সৰু হুক ব্যৱহাৰ কৰা হয়। বান্ধ খুৱাবলগীয়া দুই অংশৰ ওপৰত থাকিবলগা অংশৰ ভিতৰৰ ফালে হুক লগাই আন অংশত এক বিন্ধা কৰি হুকটো ভৰাব পৰাকৈ প্ৰস্তুত কৰিব লাগে।

মূলভাৰ

- ☆ পোছাক নিৰ্বাচন কৰোঁতে বহুতো বিষয়লৈ চকু দিব লাগে।
- ☆ পোছাক কিনিবলৈ যোৱাৰ আগতে শৰীৰৰ জোখ-মাপ লোৱাৰ সঠিক জ্ঞান থকা আৱশ্যক।
- ☆ পোছাকৰ বাবে শৰীৰৰ জোখ-মাপ লোৱা বিভিন্ন পদ্ধতি আছে।
- ☆ পোছাকৰ গুণাগুণ বিচাৰ কৰিবলৈ কেতবোৰ বিশেষ কথালৈ লক্ষ্য কৰিব লাগে।
- ☆ পোছাকৰ কাৰিকৰী কৌশল মজবুত আৰু বিজ্ঞানসন্মত হোৱা উচিত।
- ☆ পোছাকৰ কাৰিকৰী কৌশল নিখুঁত হবলৈ বস্ত্ৰ, পৰিধেয়, নমুনা, সিয়নি, প্লেকেট, প্লিট আৰু বন্ধনী সঠিক হব লাগিব।

ইয়াক হুক এণ্ড আই (Hook and Eye) বোলে। কিছুমান হুক খাপ খুৱাবলৈ সঠিক স্থানত সূতাৰে এডাল দণ্ড প্ৰস্তুত কৰি লোৱা হয়। সেইদৰে স্কাৰ্ট, পেণ্ট আদিৰ কঁকালত অধিক জোৰ পৰে। এনে স্থানত ডাঙৰ হুক আৰু খাপ খুৱাবলৈ এডাল দণ্ড থাকে। এই ধৰণৰ বন্ধনীবোৰক হুক এণ্ড বাৰ (Hook and Bar) বোলা হয়।

গতিকে দেখা গ'ল যে আমাৰ সাজ-পোছাক নিৰ্বাচন কৰোঁতে ইয়াত আলোচনা কৰা সকলোবোৰ বিষয়লৈ গুৰুত্ব দিব লাগিব। তেহে আমি নিখুঁত আৰামদায়ক, দীৰ্ঘস্থায়ী, সুন্দৰ পোছাক নিৰ্বাচন কৰিবলৈ সক্ষম হ'ম।

প্রশ্নাবলী

১। অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্ন :

- ক) পোছাকে কি প্ৰতিফলিত কৰে?
- খ) পোছাকৰ বাবে উপাৰ্জনৰ কিমান শতাংশ ব্যয় কৰা উচিত?
- গ) সিয়নি কি?
- ঘ) বন্ধনী কি?

২ চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্ন :

- ক) সাজ-পোছাক নিৰ্বাচনৰ গুৰুত্ব কি?
- খ) প্লিট বুলিলে কি বুজা?
- গ) পৰিধান যোগ্যতাৰ অৰ্থ কি?

৩ দীঘল উত্তৰৰ প্ৰশ্ন :

- ক) শৰীৰৰ জোখ-মাখ লওঁতে বিবেচনা কৰিবলগীয়া বিষয়সমূহ উল্লেখ কৰা
- খ) পোছাকত ব্যৱহৃত সিয়নিসমূহৰ বিষয়ে লিখা।
- গ) প্লেকেট কি? বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ প্লেকেটৰ বিষয়ে লিখা।
- ঘ) পোছাকৰ গুণাগুণ বিচাৰ কৰোঁতে কি কি বিষয়লৈ লক্ষ্য কৰা উচিত?

— ০০ —

15 marks

ষষ্ঠদশ অধ্যায়

সাজ-পোছাকৰ যতন (Care of Clothes)

১৬.১ পাতনি (Introduction) :

আমি সকলোৰে জানো যে আমাৰ যিকোনো প্ৰয়োজনীয় বস্তু পৰিষ্কাৰকৈ ৰাখি, উচিত মতে যতন ল'লে ই বহুদিনলৈ ভালৈ থাকে। আমি ভিন্ ভিন্ পোছাক বিভিন্ন সময়ত বিভিন্ন উপলক্ষ্যৰে পৰিধান কৰো। সেইদৰে ঋতু, জলবায়ু অনুযায়ী কিছুমান পোছাক বিশেষ সময়তহে ব্যৱহাৰ কৰো। আন সময়ত এই পোছাকসমূহ অব্যৱহৃত হৈ থাকে। ইয়াৰ বাহিৰেও আমাৰ বাসগৃহত আন বহুতো কাপোৰৰ সামগ্ৰী যেনে পৰ্দা, বিছনা চাদৰ, টেবুল-ক্লথ ইত্যাদিও থাকে। আমাৰ এই সকলোবোৰ সাজ-পোছাক আৰু বিভিন্ন কাপোৰৰ সামগ্ৰী সমূহৰ উচিতমতে যতন বা সংৰক্ষণ কৰিলেহে বহুদিনলৈকে সুন্দৰ আৰু ভাল হৈ থাকিব। আমাৰ সাজ-পোছাকত ধূলি-বালি, জলীয় বাষ্প, তেল বা চৰ্বীজাতীয় ময়লা জমা হৈ লেতেৰা হয়। এনে পদাৰ্থসমূহে পোছাকৰ অনিষ্ট কৰে। এই পোছাক সময়মতে ধুই পৰিষ্কাৰ কৰি ইন্দ্ৰি কৰি যতন লৈ থাকিলেহে পোছাক উজ্জ্বল, সুন্দৰ আৰু দীৰ্ঘদিন ধৰি ব্যৱহাৰযোগ্য হৈ থাকিব। তোমালোকৰ নিজৰ পুৰণি পোছাক বহুদিনলৈ ভাল হৈ থকা দেখিলে কেনে লাগে বাক? নিশ্চয় খুব ভাল লাগে আৰু

আবেগিক হৈ উঠা ছাগেহু পোছাক পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নকৈ সযতনে ৰাখিলেহে তোমালোকৰ মৰমৰ সাজ-পোছাকবোৰ বহুদিনলৈকে হেপাহেৰে পিন্ধি থাকিব পাৰিব। তৰোপৰি অপৰিপাটি, সযতনে নৰখা পোছাক মূল্যবান হ'লেও ব্যক্তিৰ সৌন্দৰ্য্য বঢ়াব নোৱাৰে, বৰঞ্চ তেওঁৰ ব্যক্তিত্ব হ্রাস হৈ কৰে। সেয়েহে আমি সকলোৰে পোছাকৰ যত্ন লোৱা অতি প্ৰয়োজন।

তোমালোকে ইতিমধ্যে পূৰ্বৰ পাঠসমূহত আঁহৰ উৎস, গঠন, ধৰ্ম, প্ৰকাৰ ইত্যাদিৰ বিষয়ে সবিশেষ জ্ঞান পাই আহিছ। এই জ্ঞানে তোমালোকৰ পোছাকৰ যতন লোৱাত সহায় কৰিব। কাৰণ বিভিন্ন আঁহৰ চৰিত্ৰ অনুযায়ী যতন বেলেগ বেলেগ হয়। এই পাঠটিত তোমালোকে তলত দিয়া বিষয়সমূহৰ জ্ঞান পাব।

- কাপোৰ ধোৱাৰ নীতি আৰু পদ্ধতিসমূহ—
- বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ দাগ দূৰীকৰণ—
- পৰিষ্কাৰণ দ্ৰব্যসমূহ যেনে— চাবোন, অপমাৰ্জক, পানীৰ বিষয়ে—
- বস্ত্ৰৰ পূৰ্ণকৰণ—
- পোছাক সংৰক্ষণৰ গুৰুত্ব, নীতি আৰু পদ্ধতিসমূহ।

১৬.১ (ক) ধোৱনৰ সাধাৰণ নীতি আৰু প্ৰণালীসমূহ (General Principles and Methods of Washing) :

তোমালোকে এযোৰ কাপোৰ লেতেৰা নোহোৱাকৈ কিমান দিন পিন্ধা বাক? গৰমৰ দিনত এবেলা বা এদিন আৰু জ্বাৰকালি দুদিন বা তিনিদিন নহয়নে? ইয়াৰ পিছত কাপোৰবোৰ মলিন হৈ পৰে। পুনৰ পৰিষ্কাৰ নকৰিলে পোছাক পিন্ধাৰ অনুপযোগী হৈ দেখিবলৈ বেয়া লাগে। এতিয়া এই পোছাকৰ মলিবোৰ ক'ৰ পৰা আহিলে জানানে? বায়ুমণ্ডলৰ ধূলি-বালি, বীজাণু, শৰীৰৰ ঘাম, তৈলাক্ত মলি আদিৰ সংমিশ্ৰণে আমাৰ পোছাক লেতেৰা কৰে। কাপোৰত জমা হোৱা এই লেতেৰা মলিবোৰ সাধাৰণভাৱে আঁতৰাব নোৱাৰি। মলিবোৰৰ প্ৰকাৰ অনুসৰি উপযুক্ত নীতি আৰু প্ৰণালী প্ৰয়োগ কৰি কাপোৰ ধুলেহে কাপোৰৰ অনিষ্ট নোহোৱাকৈ পৰিষ্কাৰ কৰিব পৰা যাব। কাৰণ বিভিন্ন কাপোৰৰ বাবে উপযুক্ত ধোৱন পদ্ধতি আৰু উপযুক্ত চাবোন, অপমার্জক ইত্যাদি ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।

লেতেৰা কাপোৰ ধুবলৈ যাওঁতে কিছুমান নীতি অনুসৰণ কৰিব লাগে। ইয়াৰ বাবে পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ লোৱা কাপোৰৰ প্ৰকৃতি, চাবোন, বিভিন্ন পৰিষ্কাৰক দ্ৰব্য, দাগ আঁতৰোৱাৰ উপায়, কাপোৰৰ ওপৰত পানীৰ প্ৰভাৱ ইত্যাদিৰ বিষয়ে উপযুক্ত জ্ঞান থাকিব লাগিব। ধোওঁতে কাপোৰখন যাতে নষ্ট নহয়, তাৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখিব লাগিব। কাপোৰ ধোৱাৰ আগতে কিছুমান নিয়ম একাদিক্ৰমে মানিব লাগে। ধোৱনৰ এই প্ৰাথমিক নীতিবোৰ হৈছে—

১। ধুবলৈ লোৱা কাপোৰবোৰ প্ৰথমে পৰীক্ষা

কৰি চাব লাগে। ক'ৰবাত সিয়নি এৰিছে বা ক'ৰবাত ফটা-ফুটা থাকিলে সেইবোৰ টিলাই ল'ব লাগে, বুতাম এৰালে বা টিলা হৈ থাকিলে মেৰামতি কৰি ল'ব লাগে।

২। কেতিয়াবা আমাৰ কাপোৰত দাগ লাগে। ধোৱাৰ আগতে দাগ গুচাই ল'ব লাগে। অন্যথাই দাগ কাপোৰত স্থায়ী হৈ বৈ যাব বা আন কাপোৰত লাগিব পাৰে।

৩। ধুবলগীয়া কাপোৰখিনি প্ৰকাৰ অনুসৰি পৃথক কৰি ল'ব লাগে। কাৰণ বিভিন্ন কাপোৰ যেনে কপাহী, উল, চিৰু আৰু কৃত্ৰিম আঁহৰ ধোৱন পদ্ধতি ভিন ভিন হয়। তাৰোপৰি বগা কাপোৰ আৰু ৰঙীণ কাপোৰ ভাগ কৰি ধুব লাগে। বেছি মলিন কাপোৰ আন কাপোৰৰ পৰা পৃথককৈ ধুব লাগে।

৪। কাপোৰখিনি এইদৰে ঠিক কৰি লৈ কাপোৰৰ প্ৰকৃতি অনুসৰি উপযুক্ত পৰিষ্কাৰক দ্ৰব্য আৰু উপযুক্ত উষ্ণতাৰ পানীত তিয়াব লাগে। কাপোৰ তিয়াই থলে মলি কুমলি ওলাই আহে আৰু কাপোৰখন ধোৱাত সহজ হয়।

এতিয়া আমি কাপোৰ লেতেৰা কৰা মলিবোৰ বিষয়ে কিছু কথা বিচাৰ কৰি চাব লাগিব। তেতিয়াহে কাপোৰখন পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ সহজ হ'ব। মলি সাধাৰণতে দুই ধৰণৰ হয়।

(i) কাপোৰৰ ওপৰিভাগত কিছুমান ধূলি-বালি টিলাকৈ মলি ৰূপে লাগি থাকে যাৰ বাবে কাপোৰখন মলিন আৰু অনুজ্জ্বল দেখা যায়। এই ক্ষেত্ৰত লেতেৰা কাপোৰবোৰ জাৰি-জোকাৰি, ব্ৰাছ মাৰি অথবা পানীত তিয়াই পৰিষ্কাৰ কৰিব পাৰি।

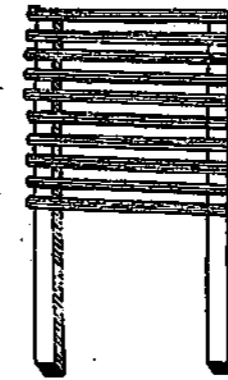
(ii) আনহাতে যিবোৰ ধূলি-বালি পানী

বা তেলজাতীয় পদাৰ্থৰ লগ লাগি কাপোৰত স্থায়ী ৰূপে লাগি ধৰে। সেইবোৰ আঁতৰ কৰিবলৈ পৰিষ্কাৰক দ্ৰব্য বা শোষক আৰু চাপ বা হেঁচাৰ প্ৰয়োজন হয়। ইয়াৰ বাবে বিভিন্ন ধোৱন পদ্ধতি আছে।

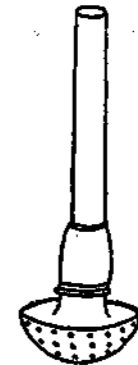
১৬.১ (খ) কাপোৰ ধোৱন প্ৰণালী (Methods of Washing) :

লেতেৰা কাপোৰ ধোৱাৰ আগতে কাপোৰৰ প্ৰকৃতি আৰু ধৰ্মৰ বিষয়ে মন কৰিব লাগে। ভিন্ ভিন্ কাপোৰৰ আঁহৰ প্ৰকৃতি ভিন্ন ধৰণৰ হয়। কাপোৰৰ প্ৰকৃতি অনুসৰি পৰিষ্কাৰক দ্ৰব্য আৰু ধোৱন পদ্ধতি বাছি ল'ব লাগে। কাৰণ ভুল ধোৱন প্ৰণালীয়ে কাপোৰৰ অনিষ্ট সাধন কৰিব পাৰে। গতিকে কাপোৰৰ প্ৰকাৰ অনুযায়ী উপযুক্ত ধোৱন পদ্ধতি নিৰ্বাচন কৰি লোৱা উচিত। কাপোৰ ধোৱা প্ৰণালী সমূহ হৈছে —

(i) ঘৰ্ষণ পদ্ধতি (Friction Method)



(ক) মার্জক পাত



(খ) শোষক যন্ত্ৰ

চিত্ৰ ৪.৭ ঘৰ্ষণ পদ্ধতিত ব্যৱহৃত সজুলি

(ii) মৃদুচাপ প্ৰয়োগকৰণ (Application of light pressure)

(iii) শোষণ পদ্ধতি (Suction Method)

(iv) যন্ত্ৰৰ সহায়ত ধোৱন (Washing by Machine)

(i) ঘৰ্ষণ পদ্ধতি :

বেছিকৈ লেতেৰা হোৱা ডাঠ আৰু শক্তিশালী কাপোৰ যেনে কপাহী, লিনেন জাতীয় কাপোৰ এই পদ্ধতিৰে ধোৱা হয়। বিচনাৰ চাদৰ, পৰ্দা, দলিচা আদি ঘৰ্ষণ পদ্ধতিৰে পৰিষ্কাৰ কৰিব পাৰি। ঘৰ্ষণ কেইবা প্ৰকাৰে প্ৰয়োগ কৰিব পৰা যায়।

ক) হাতেৰে ঘঁহা : কৰ্মকৈ লেতেৰা হোৱা সৰু কাপোৰ যেনে মোজা, কমাল, গামোছা, টাৱেল আদি পৰিষ্কাৰক দ্ৰব্য লগাই দুই হাতেৰে ভালদৰে ঘঁহি ধোৱা হয়। ভাল ফল পাবলৈ গৰম পানী ল'ব পাৰি। ইয়াত চাবোনৰ পৰিমিত ব্যয় হয়।

খ) বুৰঞ্জ বা ব্ৰাছেৰে ঘঁহা : পোছাকৰ

কিছুমান বিশেষ অংশ যেনে চাৰ্টৰ ক'লাৰ, পেণ্টৰ পাতলি, শাৰী মেখেলাৰ পাতলি আদি বেছিকৈ লেতেৰা হোৱা ডাঠ আৰু শক্তিশালী কাপোৰ এই প্ৰণালীৰে ধোৱা হয়। এই পদ্ধতিত কাপোৰখন কিছুসময় গৰম পানীত তিয়াই, আধা চেপি যিকোনো টান পৃষ্ঠৰ ওপৰত লৈ চাবোন সানি ব্ৰাছেৰে ঘঁহি যাব লাগে। এনে কৰিলে কাপোৰৰ মলি আঁতৰি আহে।

গ) মাৰ্জক পাতত ঘঁহা : বেছিকৈ লেতেৰা হোৱা ডাঠ, শক্তিশালী ডাঙৰ কাপোৰ এই পদ্ধতিৰে ধোৱা হয়। এটা টাবত আধালৈকে গৰম পানী লৈ তাত মাৰ্জক পাতখন এতলীয়াকৈ ধৰিব লাগে। এতিয়া ধুবলগীয়া কাপোৰখন চেঁচা পানীত তিয়াই চেপি টাবৰ গৰম পানীত থ'ব লাগে। কাপোৰখনত চাবোন সানি মাৰ্জক পাত খনত এফালৰ পৰা ঘঁহি দিয়া হয়। এইদৰে কাপোৰখনৰ পৰা সহজে মলি আঁতৰাব পাৰি।

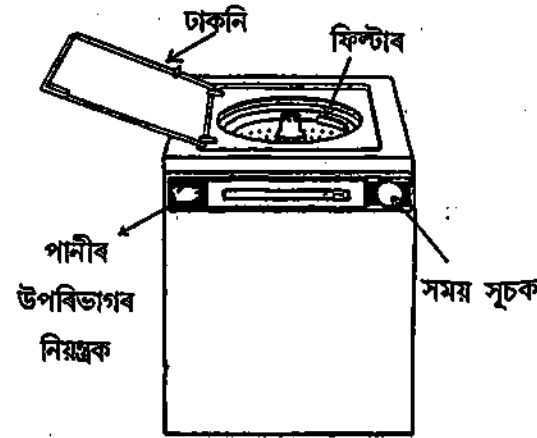
(ii) মৃদু চাপ প্ৰয়োগকৰণ

সাধাৰণতে মিহি, পাতল, কোমল, কাপোৰ আৰু লেচ মোজা, উল আৰু পাটৰ কাপোৰ আদি এই প্ৰণালীৰে ধোৱা হয়। ইয়াত মৃদুগুণ সম্পন্ন পৰিষ্কাৰণ দ্ৰব্য কুহুমীয়া পানীত গলাই ফেন তুলি লেতেৰা কাপোৰ তিয়াই ধোৱা হয়। কিছুসময়ৰ পিছত কাপোৰখনত হাতেৰে মৃদু চাপ প্ৰয়োগ কৰি ধোৱা হয়। বেছি লেতেৰা অংশ কোমল ব্ৰাছেৰে ঘঁহি দিয়া হয়। এই প্ৰণালীৰে ধুলে কাপোৰ নষ্ট নহয়।

(iii) শোষণ পদ্ধতি

ডাঙৰ, গধুৰ, টায়েল জাতীয় কাপোৰ ধুবলৈ এই পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই প্ৰণালীত শোষণ যন্ত্ৰ (Suction washer) ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এটা টাবত

কুহুমীয়া পানী লৈ পৰিষ্কাৰণ-স্ত্ৰৰ গলাই কাপোৰখন তিয়াই থ'ব লাগে। এতিয়া শোষণ যন্ত্ৰৰে কাপোৰখন হেঁচা দি আকৌ ওপৰলৈ তুলি অনা হয়। এনেদৰে ওৱাচাৰ উঠানমা কৰি চাপ দিলে কাপোৰৰ ধূলি বালি ওলাই যায় আৰু কাপোৰখন পৰিষ্কাৰ হয়। পিছত কাপোৰখন আওদালিব লাগে। বেছি লেতেৰা হোৱা ডাঙৰ কাপোৰ এই পদ্ধতিৰে কম পৰিশ্ৰমতে আৰু কম সময়তে সহজে ধুব পাৰি। আজিকালি এই ধোৱা পদ্ধতিৰ ব্যৱহাৰ কমি গৈছে।



ছবি— কাপোৰ ধোৱা যন্ত্ৰ

(iv) যন্ত্ৰৰ সহায়ত ধোৱা

আধুনিক যুগত শ্ৰম লাঘৱকাৰী সৰ্জুলি স্বৰূপে ধোৱা যন্ত্ৰৰ যথেষ্ট সমাদৰ আছে। এই যন্ত্ৰৰ সহায়ত একেলগে বহুত কাপোৰ আৰু যিকোনো কাপোৰ সহজে কম সময়ত ধুব পাৰি। ইয়াত সৰু-ডাঙৰ, বগা-ৰঙীন, প্ৰাকৃতিক আৰু কৃত্ৰিম সূতাৰ সকলো কাপোৰেই ধুব পাৰি। এই যন্ত্ৰ হাতেৰেও চলোৱা আছে যদিও বিদ্যুৎ চালিত যন্ত্ৰহে সৰ্বাধিক প্ৰচলন হয়। কাপোৰ ধোৱা যন্ত্ৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ আছে। ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগতে যন্ত্ৰৰ লগত দিয়া নিৰ্দেশনা ভালদৰে পঢ়ি ল'ব

লাগে। ইয়াত পানী ঢালি, পৰিষ্কাৰণ দ্ৰব্য দি লেতেৰা কাপোৰখিনি তিয়াই লৈ যন্ত্ৰ চালিত কৰা হয়। কাপোৰৰ মাজেদি পৰিষ্কাৰণ দ্ৰব্য সুন্দৰকৈ সঞ্চালিত হৈ মলি আঁতৰাই আনে। গতিকে কাপোৰ ধোৱা প্ৰক্ৰিয়া অতি সহজ হৈ পৰে।

আওডালা (Rinsing)

কাপোৰ ধোৱাৰ পিছত, কাপোৰৰ পৰা এৰাই যোৱা মলিবোৰ পৰিষ্কাৰ পানীৰে উটুৱাই দিয়াকে আওডালা বোলে। আওডালাৰ ফলত মলিৰ লগতে পৰিষ্কাৰণ দ্ৰব্যও সম্পূৰ্ণৰূপে আঁতৰি যায়। আওডালাৰ শেষত কাপোৰৰ প্ৰকৃতি আৰু ৰং অনুসৰি নীল, টিনপাল, নেমুৰ ৰস, ভিনেগাৰ আদি মিলালে কাপোৰৰ উজ্জ্বলতা বাঢ়ে।

কাপোৰ শুকুৱা (Drying)

কাপোৰখন আওডালাৰ পিছত পানী চেপি, কাপোৰখন জোকাৰ মাৰি খুলি লৈ সমানকৈ মেলি দিব লাগে। পোছাকৰ ক্ষেত্ৰত সিয়নিৰ আকাৰ অনুসৰি শুকাবলৈ মেলি দিয়া হয়। আঁহৰ প্ৰকৃতিতে লক্ষ্য ৰাখি ভিন ভিন ঠাইত কাপোৰ মেলিব লাগে। কপাহী লিনেন কাপোৰ ৰ'দত মেলিব লাগে। কিন্তু ৰঙীন কাপোৰ ওলোটাই পোনপটীয়াকৈ ৰ'দ নপৰা আৰু মুকলি বতাহ বোৱা ঠাইত মেলিব লাগে। সেইদৰে পাট, উল আদি কাপোৰ ছাঁত মেলা উচিত। এনে কৰিলে কাপোৰ বিবৰ্ণ নহয়।

কাপোৰ চপোৱা (Collection)

সামান্য সেমেকা ভাৱ থাকোতেই কাপোৰ চপাব লাগে। এনে কাপোৰ লগে লগে ইঞ্জি কৰি জাপি থলে সুন্দৰ হৈ থাকে। সম্পূৰ্ণৰূপে শুকুৱা কাপোৰ পিছত ইঞ্জি কৰিবলৈ সিয়নিৰ ভাজত জাপি থ'ব লাগে।

জাপোতে টানি-টুনি সমান কৰি ল'ব লাগে। পাট আৰু উলৰ কাপোৰ চপোৱাৰ পিছত মেৰিয়াই থ'ব লাগে।

শুক ধোৱা প্ৰণালী (Dry-cleaning)

আমি সচৰাচৰ ব্যৱহাৰ কৰা কাপোৰ বিভিন্ন প্ৰকৃতিৰ হয়। ইয়াৰে কিছুমান কাপোৰ সাধাৰণভাৱে পানী ব্যৱহাৰ কৰি ধুলে কাপোৰখন নষ্ট হ'ব পাৰে। কাপোৰ সংকুচিত হৈ ৰং, আকাৰ আদি বিকৃত হ'ব পাৰে। তেনে কাপোৰ এক বিশেষ পদ্ধতিৰে ধোৱা হয়। ইয়াত পৰিষ্কাৰণ দ্ৰব্য আৰু পানীৰ পৰিষ্কাৰে তৰল দ্ৰাৱক (Solvent) আৰু শোষণ (Absorbent) ব্যৱহাৰ কৰি কাপোৰ পৰিষ্কাৰ কৰা হয়। এই পদ্ধতি (এম্ জুভলিন নামৰ এক ফৰাচী ৰসায়নবিদে আৱিষ্কাৰ কৰে) বস্ত্ৰ ধোৱাৰ এই পদ্ধতিক শুষ্ক ধোৱা পদ্ধতি বোলে। ইয়াক “ফ্ৰেঞ্চ ক্লিনিং” বুলিও জনা যায়।

সাধাৰণতে শুষ্ক ধোৱা পদ্ধতি দুই প্ৰকাৰে কৰিব পাৰি।

(১) শোষণ দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰি আৰু

(২) তৰল দ্ৰাৱকৰ ব্যৱহাৰ কৰি।

(১) শোষণ দ্ৰব্যৰ ব্যৱহাৰ : শুষ্ক ধোৱাৰ ব্যৱহাৰ কৰা বিভিন্ন শোষণ দ্ৰব্য হৈছে— ফ্ৰেঞ্চ চকৰ গুড়ি, মিহি মাটি, টেলকাম পাউদাৰ, নিমখ, আটাৰ ভুটি, পাউ-ৰুটীৰ গুড়ি, মগুদাইলৰ গুড়ি ইত্যাদি। এই গুড়ি পৰিষ্কাৰ কৰিবলগীয়া কাপোৰৰ ওপৰত ছটিয়াই, লাহে লাহে ঘঁহি কিছুসময় থৈ দিব লাগে। গুড়িবোৰে তৈলাক্ত মলিবোৰ শোষণ কৰি লয়। পিছত কাপোৰখন ব্ৰাছ মাৰি জোকাৰি দিলে মলিৰ সৈতে গুড়িবোৰ আঁতৰি যায়। সম্পূৰ্ণকৈ পৰিষ্কাৰ নহলে পুনৰ দ্ৰাৱকত ধুব লাগে। এই শোষণ দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰি সকলো কাপোৰৰ পৰা তৈলজাতীয়

মলি আৰু দাগ আঁতৰাব পাৰি। বগা লেচু, ফাৰ, শ্বল, টুপি, নোমাল (Fur) সামগ্ৰী, ফেণ্টৰ দ্বাৰা তৈয়াৰী সামগ্ৰী, পাতল বঙৰ কাপোৰ আদি ইয়াৰ দ্বাৰা পৰিষ্কাৰ কৰিব পাৰি।

(২) তৰল দ্ৰাৱকৰ ব্যৱহাৰ : এই পদ্ধতিত এক বিশেষ ধৰণৰ তৰল বা জুলীয়া পদাৰ্থ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। তৰল দ্ৰাৱকে কাপোৰৰ মাজে মাজে সোমাই গৈ তৈলাক্ত মলিভাগ আঁতৰাই আনে। ইয়াত তৰল দ্ৰাৱকৰ প্ৰভাৱ কাপোৰখনত নপৰে। মলিবোৰ পৃথক হৈ দ্ৰাৱকৰ তলত জমা হয় আৰু কাপোৰখন পৰিষ্কাৰ হৈ পৰে। কাপোৰৰ প্ৰকাৰ অনুযায়ী ব্যৱহাৰ কৰা বিভিন্ন তৰল দ্ৰাৱকবোৰ হৈছে পেট্ৰ'ল, বেনজিন কাৰ্বন টেট্ৰাক্ল'ৰাইড, টাৰ্পেনটাইন, ট্ৰাইক্ল'ৰ, ইথিলিন, তৰল চাবোন ইত্যাদি।

গতিকে দেখা গ'ল শুষ্ক ধোৱন হৈছে এক উন্নত মানৰ বস্ত্ৰ ধোৱন প্ৰণালী। ইয়াৰ দ্বাৰা কাপোৰৰ আকাৰ, ৰং আৰু জমিনৰ ওপৰত কোনো কু-প্ৰভাৱ নেপেলোৱাকৈ কাপোৰ পৰিষ্কাৰ কৰা হয়। সকলো গধুৰ আৰু ডাঠ কাপোৰ তথা উল, পাট, ভেলভেট নোমাল কাপোৰ, কম্বল, জেকেট আদি সহজতে এই পদ্ধতিৰে ধোৱা হয়।

১৬.২ (ক) দাগ দূৰীকৰণ (Stain Removal) :

দাগ হৈছে কাপোৰৰ ওপৰত চকুত পৰাকৈ লগা এক চিহ্ন। তোমালোকৰ পোছাকত ছাগে দাগ লগাৰ অভিজ্ঞতা সকলোৰে আছে। কেতিয়াবা কিছু অসাৱধানতা বা ক'ব নোৱাৰাকৈ আমাৰ কাপোৰত দাগ লাগি পোছাকৰ সৌন্দৰ্য হানি কৰে। আহাৰৰ পৰা লগা দাগ, চিয়াহী, ঔষধ, মামৰ, পেইন্ট আদিৰ পৰা

লগা দাগে আমাৰ যথেষ্ট সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰে। গতিকে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ দাগ চিনাক্ত কৰি ইয়াক আঁতৰোৱা পদ্ধতিসমূহ জনা অতি প্ৰয়োজন।

কাপোৰত লগা দাগ যিমান পাৰি সোনকালে আঁতৰাব লাগে। পুৰণি হ'লে দাগ স্থায়ী হৈ দেখাত আপচু হৈ পৰিব আৰু কাপোৰখন নষ্ট কৰিবও পাৰে। কাপোৰত লগা কিছুমান দাগ সাধাৰণভাৱে ধুই দিলেই আঁতৰি যায়। কিন্তু আন কিছুমান দাগৰ ক্ষেত্ৰত বিশেষ পদ্ধতি অৱলম্বন কৰিব লগা হয়। দাগ চিনাক্ত কৰিবলৈ ইয়াৰ বৰণ, গন্ধ, স্পৰ্শ আদিৰে সহজ হয়। দাগৰ উৎস অনুসৰি উল্লেখিত ধৰণে শ্ৰেণী বিভাজন কৰিব পাৰি।

১। প্ৰাণীজ দাগ : তেজ, কশী, গাখীৰ, মাংস আদিৰ পৰা এই দাগ লাগে। এনেধৰণৰ দাগ প্ৰটিনযুক্ত হয় বাবে তাপ প্ৰয়োগ কৰা অনুচিত। অন্যথাই দাগ স্থায়ী হৈ ৰৈ যাব।

২। উদ্ভিদ দাগ : বিভিন্ন ফল যেনে ডালিম, আমলখি, কল, জামু, অমৰা, নাচপতি আৰু বিভিন্ন পাচলি যেনে কাঁচকল, কলডিল, কচু আদিৰ পৰা উদ্ভিদ দাগ লাগে। চাহ, কফি, তৰকাৰী, জেতুকা, তামোল-পাণ আদিৰ দাগও এই শ্ৰেণীৰ দাগ। এই ধৰণৰ দাগবোৰ এচিডযুক্ত হয় বাবে খাবকীয় দ্ৰব্য প্ৰয়োগ কৰি দাগ আঁতৰাব লাগে।

৩। তেল বা চৰ্বীজাতীয় দাগ : ঘিউ, মাখন, আচাৰ, বিভিন্ন তেল, আঞ্জা, পেইন্ট, বাৰ্নিছ আদিৰ পৰা চৰ্বীজাতীয় দাগ কাপোৰত লাগে। চৰ্বীযুক্ত দ্ৰাৱক আৰু শোষক দ্ৰব্য প্ৰয়োগ কৰি দাগ আঁতৰাব পাৰি।

৪। খনিজ দাগ : মামৰ, চিয়াহী, ঔষধ, আতৰ আদিৰ দাগ খনিজ দাগ। এনে দাগ প্ৰথমে এচিডযুক্ত

দ্বাৰে ধাতুৰ ওপৰত ক্ৰিয়া কৰাই খাবকীয় দ্ৰৱণ প্ৰয়োগ কৰা উচিত। ইয়াৰ দ্বাৰা এচিডৰ প্ৰশমন ঘটাই, ধাতুৰ লগত থকা ৰং আঁতৰ কৰে।

৫। ৰঙৰ দাগ : ৰঙৰ দাগ বুলিলে ঘৰৰ বেৰৰ বা কাঠৰ ৰং, জোতাৰ ৰং, নেইল পলিছ, লিপষ্টিক আদিৰ ৰঙক বুজায়। এনেবোৰ ৰঙ এচিডযুক্ত অথবা খাবকীয় প্ৰকৃতিৰ হয়। সেইবাবে কিছুমান বিশেষ দাগ শুচোৱা দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

দাগ শুচোৱা প্ৰণালী :

কাপোৰৰ পৰা দাগ আঁতৰাবলৈ কেইটামান প্ৰণালী প্ৰয়োগ কৰা হয়।

ক) জুবুৰিয়া প্ৰণালী : কাপোৰত বেছিকৈ দাগ লাগিলে এই প্ৰণালী প্ৰয়োগ কৰা হয়। ইয়াত উপযুক্ত দাগ শুচোৱা দ্ৰৱণ তৈয়াৰ কৰি লৈ কাপোৰখন কিছু সময় জুবুৰিয়াই ৰখা হয়।

খ) জলীয় বাষ্প পদ্ধতি : এই পদ্ধতিত দাগৰ ওপৰত বিৰঞ্জক দ্ৰব্য লগাই। সেই অংশত জলীয় বাষ্প প্ৰয়োগ কৰা হয়। সাধাৰণতে উল, পাট আদি কাপোৰত এই পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

গ) বিন্দুপাত পদ্ধতি : কাপোৰত লগা দাগৰ ওপৰত দাগ আঁতৰোৱা দ্ৰৱণ এটোপাল এটোপালকৈ দি থাকিব লাগে। ড্ৰপাৰ বা মাৰি এডালৰ সহায়েৰে লাহে লাহে কৰিব লাগে।

ঘ) স্পঞ্জ পদ্ধতি : এই পদ্ধতিত কাপোৰৰ দাগৰ তলত পৰিষ্কাৰ কাপোৰ বা ব্লটিং কাগজ ডাঙ দি থৈ লোৱা হয়। আন এখন কাপোৰ বিৰঞ্জক দ্ৰৱণত ডিজাই লৈ দাগৰ ওপৰত ঘূৰণীয়াকৈ ঘঁহি থাকিব লাগে। কাপোৰ দুখন লেতেৰা হোৱা যেন দেখিলে সলাই ল'ব লাগে। এইদৰে কৰি থাকিলে দাগটো লাহে

লাহে আঁতৰি যায়।

এইদৰে কাপোৰৰ পৰা দাগ আঁতৰাবলৈ বিভিন্ন প্ৰণালী ব্যৱহাৰ কৰা হয়। দাগ শুচোৱাৰ বাবে লঘু বাসায়নিক পদাৰ্থ প্ৰয়োগ কৰিব লাগে। প্ৰথমেই গাঢ় দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰিলে কাপোৰ নষ্ট হ'ব পাৰে দাগ আঁতৰ কৰি কাপোৰখন ভালদৰে ধুই বাসায়নিক দ্ৰব্যসমূহ আঁতৰাব লাগে। কাপোৰ খোৱাৰ পিছত ভালদৰে ৰ'দত শুকুৱাব লাগে। সূৰ্যৰ ৰশ্মিয়ে প্ৰাকৃতিক বিৰঞ্জক ৰূপে কাম কৰে। এইদৰে তোমালোকে পোছাকত লগা দাগ আঁতৰোৱা সম্পৰ্কে জানিব পাৰিলা। ব্যৱহাৰিক ক্লাচত তোমালোকে কাপোৰৰ দাগ অনুযায়ী কেনেধৰণৰ বিৰঞ্জক পদাৰ্থ ব্যৱহাৰ কৰা উচিত সেই বিষয়ে সবিশেষ জ্ঞান পাব।

১৬.২ (খ) পৰিষ্কাৰক দ্ৰব্যসমূহ (Cleansing Agents) :

আমি ব্যৱহাৰ কৰি থকা বিভিন্ন কাপোৰ, পোছাক, ঘৰত ব্যৱহাৰ কৰা পৰ্দা, বিছনা চাদৰ, টেবুল ক্লথ আদি মলিয়ন হয়। এনে মলিয়ন হোৱা লেতেৰা কাপোৰ পৰিষ্কাৰ কৰিহে পূৰ্ণ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। তোমালোকে পিন্ধা পোছাকবোৰ যেতিয়া লেতেৰা হয় কি কৰা বাক? তোমালোকে নিজে ধোৱা অথবা ঘৰত ধুই পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ দিয়া নহয় জানো? গতিকে লেতেৰা কাপোৰৰ পৰা মলিয়ন পদাৰ্থ আঁতৰ কৰিবলৈ বিভিন্ন পৰিষ্কাৰক পদাৰ্থ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। আমি সচৰাচৰ ব্যৱহাৰ কৰি সুফল পোৱা পৰিষ্কাৰক দ্ৰব্য হৈছে চাবোন আৰু অপমাৰ্জক। দুয়োবিধ পৰিষ্কাৰক দ্ৰব্যই পানীৰ সহায়ত কাপোৰৰ পৰা ধূলি-বালি, তৈলাক্ত মলিসমূহ আঁতৰ কৰি কাপোৰ পৰিষ্কাৰ কৰে। দুয়োবিধেই ভাল পৰিষ্কাৰক।

সুগন্ধীয়
৩৭ মিলিয়ন
১৯৬৪

চাবোন আৰু অপমার্জকৰ উপৰিও কিছুমান প্ৰাকৃতিক পৰিষ্কাৰণ দ্ৰব্যও অতীজৰে পৰা প্ৰচলন হৈ আহিছে। এনে দ্ৰব্যসমূহ হৈছে মণিছালৰ গুটি, চিকাকাই, কলাখাৰ, অমিতা, কোমোৰাৰ বস ইত্যাদি। এনে প্ৰকৃতিজাত দ্ৰব্যৰ এটি সুবিধা হৈছে যে ইয়াৰ দ্বাৰা কাপোৰৰ কোনো অনিষ্টসাধন নহয়, বৰঞ্চ কাপোৰ নিমজ আৰু উজ্জ্বলহে হয়। সেইবাবে বহুতো ধোৱন দ্ৰব্য উৎপাদনত এনেবোৰ পৰিষ্কাৰণ দ্ৰব্য আজিও ব্যৱহৃত হৈ আহিছে।

চাবোন আৰু অপমার্জক (Soaps and Detergents)

কাপোৰ ধুবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা বিভিন্ন পৰিষ্কাৰণ দ্ৰব্যৰ ভিতৰত চাবোনেই হৈছে প্ৰথম আৰু প্ৰধান পৰিষ্কাৰক দ্ৰব্য, কাপোৰ ধোৱাৰ লগতে গা-ধোৱা, বাচন-বৰ্তন ধোৱা আদি কামতো আমি বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ চাবোন ব্যৱহাৰ কৰো। ৰাসায়নিকভাৱে চাবোন হৈছে এক উচ্চ আণবিক ভৰ বিশিষ্ট ফেটি এচিডৰ খাৰুৱা লৱণ, ই পানীত দ্ৰৱণীয়। সাধাৰণতে প্ৰাণীজ চৰ্বী বা উদ্ভিজ্জ তেলৰ সৈতে খাৰৰ বিক্ৰিয়া ঘটাই, জল বিশ্লেষণ কৰি চাবোন প্ৰস্তুত কৰা হয়। প্ৰাণীজ চৰ্বীৰ ভিতৰত টেল, অলেইন আৰু গ্ৰীজ আৰু উদ্ভিজ্জ চৰ্বীৰ ভিতৰত নাৰিকল, বাদাম, তিল, জলফাই তেল ইত্যাদি। খাৰৰ দ্বাৰা চৰ্বীৰ জলবিশ্লেষণ ঘটি ফেটি এচিড আৰু গ্লিচাৰিণ উৎপন্ন হয়। এই ফেটি এচিড স্কাৰৰ দ্বাৰা প্ৰশমিত হৈ চাবোন তৈয়াৰ হয়।

তেল বা চৰ্বী + খাৰ = চাবোন + গ্লিচাৰল
সাধাৰণতে চাবোন দুই পদ্ধতিৰে তৈয়াৰ কৰা হয়।

১। উষ্ণ পদ্ধতি (Boiled Process)

২। শীতল পদ্ধতি (Cold Process)

তোমালোকে ব্যৱহাৰিক ক্লাচত চাবোন তৈয়াৰ কৰা সম্পৰ্কে ভালদৰে শিকিবলৈ পাৰা। চাবোনক প্ৰধানকৈ দুই ভাগত ভাগ কৰা হৈছে।

ক) কঠিন চাবোন (Hard Soap)

খ) কোমল চাবোন (Soft Soap)

১) চৰ্বীৰ সৈতে কঠিনক চ'ডাৰ ক্ৰিয়া ঘটাই কঠিন চাবোন উৎপন্ন কৰা হয়। কঠিন চাবোন পানীত সহজে নগলে আৰু ফেন নুঠে। গা-ধোৱা, কাপোৰ ধোৱা চাবোন, ঔষধযুক্ত চাবোন আদি সাধাৰণতে কঠিন চাবোন। কঠিন চাবোন ব্যৱহাৰ কৰোতে অধিক সময় আৰু পৰিশ্ৰমৰ আৱশ্যক হয়।

২) চৰ্বীৰ সৈতে কঠিনক পটাছৰ ক্ৰিয়া ঘটাই কোমল চাবোন তৈয়াৰ কৰা হয়। এই চাবোন সহজতে পানীত দ্ৰৱীভূত হয় আৰু অধিক ফেন উঠে। দাড়ি স্কুৰোৱা চাবোন (shaving cream), তৰল চাবোন (Liquid soap) হ'ল কোমল চাবোনৰ উদাহৰণ।

৩) চাবোনৰ আকৃতি আৰু গুণ অনুযায়ীও ভিন্ন নামাকৰণ কৰা হয়। যেনে—

বাৰ চাবোন (Bar soap) : এই প্ৰকাৰ চাবোন দীঘল হয় আৰু খাজ কটা থাকে। আৱশ্যক অনুযায়ী ভাঙি সৰু কৰি লব পাৰি।

প্ৰশম চাবোন (Neutral soap) : এই চাবোন সম্পূৰ্ণৰূপে স্কাৰৰ পৰা মুক্ত আৰু সেয়েহে ইয়াৰ মূল্য অধিক।

দ্ৰৱণ চাবোন (Solution soap) : এই চাবোন দ্ৰৱণ ৰূপত প্ৰস্তুত কৰা হয়। যিবোৰ কাপোৰ চাবোনেৰে ঘাঁহি ঘাঁহি ধুব নোৱাৰি তেনে কাপোৰ ধুবলৈ এই চাবোন ব্যৱহাৰ কৰা হয়। আন আচবাৰ আদি

সাজ-পোছাকৰ যতন

পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈও এই চাবোন ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

চাবোন ফ্লেঞ্চ (Soap Flakes) : এইবিধ চাবোন চিৰাৰ দৰে পাতল আৰু চেপেটা ৰূপত পোৱা যায়। ইয়াত স্কাৰৰ পৰিমাণ কিছু কম বাবে পাট, উল আদি কাপোৰ ধোৱাৰ উপযোগী।

গুড়ি চাবোন (Soap Powder) : গুড়ি চাবোনত ছ'ডিয়াম কাৰ্বনেট শতকৰা ৩০ ৰ পৰা ৫০ ভাগ থাকে। গুড়ি চাবোনত কেতিয়াবা বিৰঞ্জকো মিহলি কৰা হয়। গুড়ি চাবোনেৰে বেছিকৈ কাপোৰ ধুলে নষ্ট হয়।

বীজাণুনাশক চাবোন (Disinfectant soap) : এই চাবোন প্ৰস্তুত কৰোঁতে শতকৰা ৩ ৰ পৰা ৫ ভাগ কাৰ্বলিক এচিড মিহলি কৰা থাকে। বিভিন্ন চৰ্মৰোগ, খজুৰতী আদি হ'লে এই চাবোন ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

এইবোৰৰ উপৰিও মৃদু চাবোন, চাবোনবিহীন চাবোন আদি বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ চাবোন আছে।

ভাল চাবোনৰ গুণাগুণ (Properties of good soap)

চাবোন এটুকুৰা ভাল হ'বলৈ কিছুমান গুণ থাকিব লাগে। সেইবোৰ হ'ল—

১। মুক্ত স্কাৰ আৰু বেজিন থকা উচিত নহয়। ইয়াৰ দ্বাৰা কাপোৰৰ ক্ষতি হয় আৰু দাগ লাগে।

২। পানীত সহজে দ্ৰৱিত হৈ ফেন উঠে অথচ তৎক্ষণাত ক্ষয় হৈ নাযায়।

৩। ভাল চাবোনত শতকৰা ৩০ ভাগহে পানী থাকিব লাগে। ইয়াতকৈ কম থাকিলে সোণকালে শুকাই যায় আৰু বেছি থাকিলে সহজে গলি নষ্ট হয়।

৪। চাবোন পাতল ৰঙৰ হ'ব লাগে। গাঢ় ৰঙৰ

চাবোনত অশুদ্ধি বেছি থাকে।

৫। ভাল চাবোনত কাপোৰৰ ৰং বা আঁহ নষ্ট কৰিব পৰা কোনো পদাৰ্থ থাকিব নালাগে।

অপমার্জক (Detergent)

তোমালোক সকলোৱে অপমার্জক বা ডিটাৰজেন্ট শব্দটিৰ সৈতে ছাগে খুবেই পৰিচিত। কাৰণ অৰ্জিকালি টেলিভিচন, ৰেডিঅ', খবৰ-কাগজ, আলোচনী আদিত বিভিন্ন কোম্পানীৰ দ্বাৰা প্ৰস্তুত ডিটাৰজেন্টৰ বিজ্ঞাপনেই বেছিকৈ দেখা যায়। এই ডিটাৰজেন্টৰ প্ৰকৃত অৰ্থনো কি? যিবোৰ সাংশ্লেষিক যৌগই পানীৰ সৈতে ফেন তুলি যিকোনো ধৰণৰ সামগ্ৰী পৰিষ্কাৰ কৰিব পাৰে, তাকে অপমার্জক বোলে। ইয়াৰ ৰাসায়নিক গঠন বুলি ক'লে দীঘল শৃংখলযুক্ত এলকিল ছালফেট, এলকিল ছালফ'নেট বা এলকিল বেনজিন ছালফ'নেটৰ ছডিয়াম লৱণসমূহকে বুজে। ইয়াক পেট্ৰ'লিয়ামজাত কেঁচা সামগ্ৰীৰ পৰা কৃত্ৰিম ভাৱে উৎপাদন কৰা হয়।

চাবোনৰ দৰেই অপমার্জক এবিধ ভাল পৰিষ্কাৰক দ্ৰব্য। কিছুক্ষেত্ৰত চাবোনতকৈ অপমার্জকৰ কাৰ্য্য উন্নত আৰু সুবিধাজনক। ই পানীত থকা খনিজ পদাৰ্থসমূহৰ সৈতে বিক্ৰিয়া নকৰে আৰু কাপোৰত থকা মলিবোৰ আঁতৰাই আনে। সেইবাবে অপমার্জক ব্যৱহাৰ কৰিলে ধোৱা কাপোৰ অধিক উজ্জ্বল আৰু পৰিষ্কাৰ হয়। কিন্তু সঠিক পৰিমাণ আৰু সঠিক সময়ৰ নিৰ্দেশনা নামানিলে কাপোৰ নষ্ট হ'ব পাৰে।

ৰাসায়নিক গুণ অনুযায়ী অপমার্জকসমূহক কেইবাটাও ভাগত ভাগ কৰা হয়।

১। এনায়নিক অপমার্জক (Anionic detergent) : ইয়াত ছালফ'নেট, ছালফেট আদি এনায়নিক থাকে। এইবিধ অপমার্জক কম মূল্যৰ আৰু

ঘৰুৱা কামত সৰ্বাধিক ব্যৱহৃত হয়।

২। কেটায়নিক অপমার্জক (Cataionic detergent) : এইবিধ অপমার্জকত এমাইন আৰু এমনিয়াম লৱণ, কেটায়নিক মূলক স্বৰূপে থাকে। ইয়াক চামৰাৰ উদ্যোগত ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

৩। অনা-আয়নিক অপমার্জক (Non-ionic detergent) : এই প্ৰকাৰৰ অপমার্জকসমূহ ইথিলিন অক্সাইড বা প্ৰপিলিন অক্সাইডৰ সৈতে জলবিৰাগী মূলক লগ লাগি উৎপত্তি হয়। সাধাৰণতে চামৰা উদ্যোগত আৰু ইমালচন হিচাপে ব্যৱহৃত হয়।

৪। উভয়ধৰ্মী অপমার্জক (Dual-property detergents) : ইয়াত কেটায়ন আৰু এনায়ন দুয়োবিধ মূলকেই থাকে বাবে উভয়ধৰ্মী অপমার্জক বোলে। টুথপেষ্ট, চেম্পু, ইমালছন পেইন্ট আদি প্ৰস্তুত কৰোঁতে এইবিধ অপমার্জক ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

অপমার্জক ব্যৱহাৰৰ সুবিধা (Merits of Detergents)

অপমার্জক ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্ৰত চাবোনতকৈ কিছুমান বেছি সুবিধা থকা দেখা যায়। এই সুবিধাসমূহ হৈছে—

১। অপমার্জক কঠিন আৰু কোমল উভয় পানীতে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। তাৰোপৰি গৰম ঠাণ্ডা দুয়োটা পানীতে একেই কাম কৰে।

২। অপমার্জকে চাবোনতকৈ ক্ষিপ্ৰভাৱে কাম কৰে। অতি কম পৰিমাণৰ অপমার্জকে সহজে কাপোৰৰ মলি আঁতৰাব পাৰে।

৩। অপমার্জকৰ লগত 'অপাটিকেল ব্লিচ' মিহলি থাকে বাবে কাপোৰ উজ্জ্বল আৰু বগা হয়। সেয়ে বেলেগকৈ কাপোৰত নীল বা বিৰঞ্জক দ্ৰব্যৰ প্ৰয়োজন নহয়।

৪। অপমার্জকযুক্ত দ্ৰৱণটো খাবীয় নহয়। সেয়েহে প্ৰাণীজ সূতাৰ কাপোৰ আৰু কৃত্ৰিম সূতাৰ কাপোৰ ধুবলৈকো ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

৫। অপমার্জকেৰে কাপোৰ ধুলে চাবোনৰ দৰে অৱশেষ নাথাকে আৰু এটা ধুনীয়া মিঠা গোলক ওলায়।

১৬.২ (গ) পানী (Water)

বস্ত্ৰ উদ্যোগৰ লগত জড়িত বিভিন্ন কাৰ্য যেনে— ধোৱন, বিৰঞ্জকৰণ, ৰং কৰা, ছাপ মৰা আদিত পানী ব্যৱহাৰ কৰা হয়। কাপোৰ পৰিষ্কাৰণৰ প্ৰধান আৰু উপযুক্ত দ্ৰাৱকেই হ'ল পানী। এই পানী বিভিন্ন উৎস যেনে— বৰষুণ, নদ-নদী, কুঁৱা, পুখুৰী, সাগৰ, জান-জুৰি নিজৰা আদিৰ পৰা পায়। এই সকলো পানী বিশুদ্ধ নহয়। ইয়াত বিভিন্ন গেছ, যৌগ, অজৈৱ লৱণ আৰু আন দূষিত পদাৰ্থ মিহলি হৈ থাকে। গতিকে এনে পানী বস্ত্ৰ-উদ্যোগত ব্যৱহাৰৰ বাবে উপযোগী নহয়। ধোৱনৰ বাবে পানী কেনেধৰণৰ হ'ব লাগে সেই বিষয়ে ইয়াত আলোচনা কৰা হৈছে।

পানীত দ্ৰৱীভূত হৈ থকা পদাৰ্থ অনুযায়ী পানীক দুই ভাগত ভাগ কৰা হয়। যেনে—

১। কঠিন পানী (Hard water)

২। কোমল পানী (Soft water)

আমি ব্যৱহাৰ কৰা কিছুমান পানীত বিভিন্ন খনিজ লৱণ যেনে কেলছিয়াম, মেগনেছিয়াম আদি দ্ৰৱীভূত হৈ থাকে। এই ধৰণৰ পানীক কঠিন পানী বোলা হয়। কঠিন পানীৰে কাপোৰত চাবোন খঁহিলে সহজে ফেন নুঠে। কাৰণ পানীত থকা ৰাসায়নিক লৱণে চাবোনৰ সৈতে ক্ৰিয়া কৰি অদ্ৰৱণীয় পদাৰ্থত পৰিণত কৰে। ফলত তেনে পানীত খুব কম ফেন

সাজ-পাছাকৰ যতন

উঠে, চাবোন বেছি খৰচ হয় আৰু পৰিষ্কাৰণ ক্ষমতা কম হয়। সাধাৰণতে নৈ কুঁৱা, নিজৰা আদিৰ পানী কঠিন হয়। কঠিন পানীক দুই ভাগত ভাগ কৰা হয়।

ক) অস্থায়ী কঠিন পানী (Temporary hard water)

খ) স্থায়ী কঠিন পানী (Permanent hard water)

অস্থায়ী কঠিন পানীত কেলছিয়াম, মেগনেছিয়াম আয়ৰণৰ বাই-কাৰ্বনেট দ্ৰৱীভূত হৈ থাকে। এনেধৰণৰ পানী উতলালে বাই-কাৰ্বনেটৰ লৱণ কাৰ্বনেট আৰু কাৰ্বন-ডাই অক্সাইডলৈ ৰূপান্তৰিত হয় আৰু পানী কোমল হৈ পৰে। তাৰোপৰি চুণৰ পানী দিও কঠিনতা দূৰ কৰিব পাৰি। আনহাতে স্থায়ী কঠিন পানীত কেলছিয়াম, মেগনেছিয়ামৰ ক্ল'ৰাইড, ছালফেট আদি দ্ৰৱীভূত হৈ থাকে। এনেধৰণৰ পানী ৰাসায়নিক দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰিহে কোমল কৰিব পাৰি। স্থায়ী কঠিন পানী কোমল কৰাৰ আধুনিক পদ্ধতি হৈছে পামুটিট পদ্ধতি (Permutit process)। পামুটিট এবিধ খনিজ পদাৰ্থ, ইয়াক জিওলাইট (Zeolite) নামেৰে জনা যায়। এটা পাত্ৰত জিওলাইট লৈ তাৰ মাজেৰে কঠিন পানী পাৰ হৈ যাবলৈ দিলে পানীত থকা খনিজ লৱণ গেদ হৈ পৰে আৰু পানী কোমল হয়। ঘৰুৱাভাৱে কঠিন পানী শোধন কৰিবলৈ এম'নিয়া, কাপোৰ ধোৱা চ'দা, বৰাক্স আদি ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

পানীত যেতিয়া অতি কম পৰিমাণৰ চাবোন প্ৰয়োগ কৰোঁতেই অতি শীঘ্ৰে ফেন উঠে তাক কোমল পানী বোলে। বৰষুণৰ পানী কোমল পানীৰ উদাহৰণ। বস্ত্ৰ উদ্যোগৰ বাবে কোমল পানী অপৰিহাৰ্য। কোমল পানীৰ পৰিষ্কাৰণ ক্ষমতাও অধিক। আনহাতে

কঠিন পানীৰে কাপোৰ ধুলে উজ্জ্বলতা হ্রাস হয়, কাপোৰ নষ্ট কৰে আৰু পৰিষ্কাৰণ ক্ষমতাও কম। চাবোনৰে অপব্যয় হয়। গতিকে বস্ত্ৰ শিল্পত ব্যৱহৃত পানী সদায় কোমল পানী হোৱা উচিত। কঠিন পানী ব্যৱহাৰ কৰিবলগা হ'লেও প্ৰথমে কোমল কৰিহে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

১৬.৩ বস্ত্ৰৰ পূৰ্ণকৰণ (Finishing of clothes)

তোমালোকে ইতিমধ্যে লেতেৰা কাপোৰৰ পৰিষ্কাৰণ, দাগ দূৰণীকৰণ ইত্যাদিৰ বিষয়ে জ্ঞান লাভ কৰিলা। কিন্তু পোছাক বা কাপোৰ এখন ব্যৱহাৰৰ উপযোগী আৰু আকৰ্ষণীয় কৰি তুলিবলৈ ধোৱনৰ শেষ স্তৰত বা শুকুৱাৰ পাছত কেতবোৰ পদাৰ্থ প্ৰয়োগ কৰা আৰু কিছুমান বিশেষ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰা হয়। তোমালোকে পিন্ধা বগা কাপোৰ, চাবোনেৰে ধোৱাৰ পাচত মন কৰিছানে? কাপোৰৰ উজ্জ্বলতা কমি যায় আৰু এক মদৰুৱা (Yellowish) ধৰণৰ ৰং বহে। এনে অৱস্থাত কি কৰা বাক? তোমালোকে নিশ্চয় নীল প্ৰয়োগ কৰা। নীলৰ উপৰিও বিৰঞ্জক দ্ৰব্য আৰু উজ্জ্বলকাৰক দ্ৰব্যও কিছুক্ষেত্ৰত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। সেইদৰে পাতল কপাহী কাপোৰ ধোৱাৰ পাচত লেতু-সেতু হৈ পৰে। এনে কাপোৰ ঠৰঙা আৰু খমখমীয়া কৰিবলৈ মাৰ প্ৰয়োগ কৰা হয়। ধোৱা আৰু মাৰ দিয়া কাপোৰৰ ভাঁজ দূৰ কৰি সমান আৰু মসৃণ কৰিবলৈ কাপোৰখনত ইস্ত্ৰি, চাপ আৰু ভাপ প্ৰয়োগ কৰা হয়। এনেবোৰ কাৰ্য কাপোৰৰ পূৰ্ণকৰণৰ অৰ্থে কৰা হয়। গতিকে যিবোৰ পদ্ধতিৰ দ্বাৰা বস্ত্ৰ উজ্জ্বল, আকৰ্ষণীয়, সমান আৰু মসৃণ কৰি তোলা হয় আৰু পিন্ধোতাজনৰ ব্যক্তিত্ব দেখনিয়াৰ কৰাত

anal. solution

সহায় কৰে তাকে বস্ত্ৰৰ পূৰ্ণকৰণ বোলা হয়। পূৰ্ণকৰণ পদ্ধতিৰ দ্বাৰা বস্ত্ৰৰ নতুনত্ব আহে। কাপোৰৰ বিভিন্ন পূৰ্ণকৰণৰ ব্যৱস্থাসমূহৰ বিষয়ে তলত আলচ কৰা হৈছে।

(ক) নীল (Blue) বগা কাপোৰ কেইবাবাৰো ধোৱাৰ পিছত ইয়াৰ উজ্জ্বলতা হ্রাস পায় আৰু কাপোৰখন মলিন হৈ পৰে। এনে কাপোৰ উজ্জ্বল কৰি ৰাখিবলৈ এবিধ ৰাসায়নিক দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ইয়াকে নীল বোলা হয়। বজাৰত ইয়াক পাউদাৰ বা জুলীয়া অৱস্থাত পোৱা যায়। কপাহী আৰু লিনেন কাপোৰত সাধাৰণতে নীল দিয়া হয়। নীল দুই প্ৰকাৰৰ আছে। পানীত দ্ৰব্য আৰু অদ্ৰব্য। দ্ৰব্য নীলৰ উদাহৰণ হৈছে মিথিলিন ব্লু, মিথাইল ভায়োলেট আৰু অদ্ৰব্য নীল হৈছে আলট্ৰা মেৰাইন ব্লু, প্ৰুচিয়ান ব্লু ইত্যাদি।

(খ) উজ্জ্বলকাৰক দ্ৰব্য (Optical brightner) : কিছুমান দ্ৰব্যই আলট্ৰা ভায়'লেট ৰশ্মি শোষণ কৰি দৃশ্যমান অঞ্চললৈ সেইবোৰ প্ৰতিফলিত কৰে। এই প্ৰতিফলিত ৰশ্মিয়ে কাপোৰৰ উজ্জ্বলতা বঢ়ায়। সেয়েহে এনে পদাৰ্থ বগা কাপোৰৰ উজ্জ্বলতা বঢ়াবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ৰাণীপাল, টিনোপাল আদি উজ্জ্বলকাৰক দ্ৰব্যৰ উদাহৰণ।

(গ) বিৰঞ্জক দ্ৰব্য (Bleach) : কাপোৰৰ ৰঙীণ দাগ আৰু মলিন ৰঙ আঁতৰ কৰিবলৈ কিছুমান ৰাসায়নিক দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ইয়াকে বিৰঞ্জক দ্ৰব্য বোলে। বিৰঞ্জক দুই ধৰণৰ—অক্সিজাইজিং বিৰঞ্জক আৰু ৰিডিউচিং বিৰঞ্জক। সাধাৰণতে কাপোৰত ব্যৱহাৰ কৰা বিৰঞ্জক দ্ৰব্যবোৰ হৈছে ছডিয়াম হাইপ'ক্লৰাইড, পটাছিয়াম পাৰমাংগানেট, অক্জেলিক এচিড, হাইড্ৰজেন প্ৰ'ক্সাইড ইত্যাদি। সূৰ্য্যৰ পোহৰ এক অতি উত্তম বিৰঞ্জক। বিৰঞ্জকৰণ প্ৰক্ৰিয়াই কাপোৰৰ দাগ গুচাই উজ্জ্বল কৰে যদিও অধিক ব্যৱহাৰে কাপোৰ নষ্ট কৰে।

(ঘ) কাপোৰত মাৰ প্ৰয়োগ (Stiffening agent) : কিছুমান কাপোৰ ধোৱাৰ পিছত লেতুসেতু হৈ পৰে। বিশেষকৈ নমনীয় আঁহৰ কাপোৰ ঠাৰঙা আৰু খমখমীয়া কৰিবলৈ কিছুমান দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ইয়াকে কাপোৰত মাৰ প্ৰয়োগ কৰা বোলে। ইয়াৰ দ্বাৰা কাপোৰ খমখমীয়া, নিমজ আৰু উজ্জ্বল কৰি তোলাৰ লগতে ধূলি-বাৰিৰ পৰাও ৰক্ষা কৰে। কাপোৰৰ প্ৰকাৰ অনুযায়ী খমখমীয়া কৰা দ্ৰব্য বেলেগ বেলেগ হয়। কপাহী আৰু লিনেন কাপোৰত মাৰ প্ৰয়োগ কৰা হয় কিন্তু চিক্কৰ বাবে আঠা আৰু জিলোটিন ব্যৱহাৰ কৰা হয়। মাৰ সাধাৰণতে চাউল, গোমধান, ঘেঁহু, আলু, এৰাৰুট, টেপিয়কা আদিৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা হয়। আজিকালি ৰাসায়নিকভাৱে প্ৰস্তুত কৰা কৃত্ৰিম মাৰো বজাৰত সহজতে পোৱা যায়। ভাল ফল পাবৰ বাবে মাৰখিনি শুদ্ধ অনুপাতত ভালকৈ মিহলাব লাগে। মাৰখিনি দানা বান্ধি বা লডা মাৰি থকা উচিত নহয়। মাৰৰ দ্ৰৱণটো সুৰমভাৱে মিহলি হোৱা উচিত।

(ঙ) ইস্ত্ৰি কৰা (Ironing) : ধোৱা কাপোৰ শুকুৱাৰ পিছত কাপোৰখনত কিছুমান ভাজ পৰি অসমান হৈ থাকে। কাপোৰৰ এই পৃষ্ঠ সমান কৰি মসৃণ কৰিবলৈ এবিধ বিশেষ সজুলিৰে চাপ প্ৰয়োগ কৰা হয়। ইয়াকে ইস্ত্ৰি কৰা বোলে। ইস্ত্ৰি কৰিলে কাপোৰ নিমজ, মিহি আৰু চিক্চিকিয়া হৈ এক নতুনত্ব প্ৰদান কৰে। ভাল ফল পাবলৈ ইস্ত্ৰি কৰাৰ আগতে কাপোৰখন কুহুমীয়া পানী ছটিয়াই সেমেকাই ল'ব লাগে। ইস্ত্ৰি কৰাৰ বাবে এখন টান পৃষ্ঠৰ মেজত কঞ্চল বা ডাঠ কাপোৰ পাৰি ল'ব লাগে। বজাৰত ইস্ত্ৰি কৰা বোৰ্ড কিনিবলৈও পোৱা যায়। বিভিন্ন ওজন আৰু নমুনাৰ বৈদ্যুতিক ইস্ত্ৰি বাচি ল'ব লাগে। বহুতো ইস্ত্ৰিত উত্তাপ নিয়ন্ত্ৰক থাকে। কাপোৰৰ প্ৰকাৰ ভেদে উষ্ণতা নিয়ন্ত্ৰণ কৰি ইস্ত্ৰি কৰিব পাৰি। ইয়াৰ উপৰিও

আন কিছুমান যেনে চেপেটা ইস্ত্ৰি, কাঠ কয়লাৰ ইস্ত্ৰি আদিও দেখা যায়। এনে ইস্ত্ৰিৰ ব্যৱহাৰ লাহে লাহে কমি আহিছে।

(চ) চাপ দিয়া (Pressing) : কাপোৰত কেতিয়াবা কিছুমান ভাঁজ দকৈ পৰি সাঁচ বহি যায়। এই ক্ষেত্ৰত গৰম ইস্ত্ৰি সাঁচটোৰ ওপৰত এবাৰ দি সাঁচটোৰ ওপৰত থৈ ইস্ত্ৰি কৰিলে সাঁচটো বাষ্পৰ সহায়ত সহজে আঁতৰ হয়। ডেলভেট, ক্ৰেপ আদি কাপোৰত এনে ধৰণে কৰা হয়।

(ছ) ভাঁজ দিয়া (Folding) : বস্ত্ৰৰ পূৰ্ণকৰণৰ শেষৰ কাৰ্য হৈছে কাপোৰখন ভাঁজ দিয়া। পোছাক সঠিকভাৱে ভাঁজ কৰি থব নাজানিলে, কিছুমান অযথা সাঁচ বহি পোছাকৰ সৌন্দৰ্য হানি কৰে। কিছুমান পোছাক আকৌ হেঙ্গাৰত ওলমাই থোৱা উচিত। সঠিকভাৱে কাপোৰ জাপি সংৰক্ষণ কৰি থলে ভালে থাকে।

এইদৰে বস্ত্ৰৰ পূৰ্ণকৰণৰ বিভিন্ন পদ্ধতি, কাপোৰৰ প্ৰকাৰ অনুযায়ী ব্যৱহাৰ কৰিলে কাপোৰৰ শক্তি আৰু সৌন্দৰ্য বৃদ্ধি পায়।

১৬.৪ পোছাকৰ সংৰক্ষণ— গুৰুত্ব, নীতি আৰু পদ্ধতিসমূহ (Storage of Clothes - Importance, general rules and methods) :

আমি বিভিন্ন ঋতুত বিভিন্ন ধৰণৰ সাজ-পোছাক পৰিধান কৰোঁ। গৰমৰ দিনত পাতল আৰু কপাহী কাপোৰ পিন্ধো কিন্তু শীত কালত উল, চিক্ক, কট্চ-উল, ফ্লেনেলৰ কাপোৰ পিন্ধো। তাৰোপৰি ঘৰত বিভিন্ন গৰম কাপোৰ যেনে কঞ্চল, লেপ, ৰাগ, টুপী, মাফলাৰ, চুৱেটাৰ জেকেট আদি ব্যৱহাৰ কৰোঁ। আৰোঁ বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠান, পূজা-পাৰ্বণ, উৎসৱ, প্ৰীতি-মেলা আদিত ব্যৱহাৰ কৰিব লগা সাজ-পোছাক থাকেই। এনেবোৰ পোছাকো আমি সঘনাই পিন্ধি

নাথাকো। গতিকে এই ধৰণৰ কাপোৰ ব্যৱহাৰৰ পিছত যদি ভালদৰে, সযতনে সংৰক্ষণ কৰি নথওঁ, কাপোৰবোৰ পোক, পৰুৱা, ভেঁকুৰ আদিয়ে আক্ৰমণ কৰি নষ্ট কৰি পেলাব। গতিকে আমি বিভিন্ন কাপোৰ, প্ৰকাৰ অনুযায়ী সংৰক্ষণ ব্যৱস্থা কৰিলে পোছাক বহুদিনলৈ মনোমোহা নতুন আৰু উপযোগী হৈ থাকিব।

(ক) গুৰুত্ব (Importance)

সাজ-পোছাক প্ৰধানকৈ নষ্ট হোৱাৰ কাৰণবোৰ হৈছে— আৰ্দ্ৰতা, ধূলি-বাৰি, পোক-পৰুৱা, কীট-পতঙ্গ, শৰীৰৰ ঘাম, বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ দাগ ইত্যাদি। জলবায়ু পৰিবৰ্তনৰ লগে লগে আৰ্দ্ৰতাৰ ভাব কম বেছি হয়। ঠাই বিশেষে আৰু বাসগৃহৰ অৱস্থান অনুযায়ীও আৰ্দ্ৰতাৰ পৰিমাণ ভিন্ন হয়। বেছি আৰ্দ্ৰতাৰ ফলত জাপি থোৱা কাপোৰ সেমেকি দাগ লাগে, কাপোৰৰ ৰঙ মদৰুৱা হয় আৰু কীট-পতঙ্গ, ভেঁকুৰ আদিৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হৈ কাপোৰ নষ্ট হয়। সেমেকা অৱস্থাত কাপোৰ থাকিলে বৰমোহে, উঁইৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হয় আৰু গোন্ধায়। নীল, মাৰ আদি প্ৰয়োগ কৰা কাপোৰ সেমেকা বতৰত গোন্ধায়, ৰঙ নষ্ট হয় আৰু পোকে নষ্ট কৰে। তাৰোপৰি মলি, ঘাম, তৈলাক্ত পদাৰ্থ লাগি থকা কাপোৰ যদি তেনেদৰেই জাপি ভৰাই থোৱা হয় কাপোৰত পোক-পৰুৱা, কীট-পতঙ্গ আৰু বীজাণুৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হয়। তেনে পোছাক পিন্ধিলে বা শৰীৰত লগালে খৰ্জুৰতি আৰু বিভিন্ন চৰ্মৰোগ হয়। গতিকে উপৰোক্ত আলোচনাৰ পৰা দেখা গ'ল যে কাপোৰ বিজ্ঞানসন্মতভাৱে, সঠিকভাৱে সংৰক্ষণ কৰাৰ গুৰুত্ব অতি বেছি, অন্যথাই আমাৰ মূল্যবান পোছাক উপযুক্তভাৱে সংৰক্ষণ নকৰাৰ ফলত নষ্ট হৈ পৰে।

(খ) সাধাৰণ নীতিসমূহ (General rules)

আমি বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰোঁ। তাৰোপৰি ব্যৱহাৰ অনুযায়ী দৈনিক, সাপ্তাহিক,

মাহেকীয়া আৰু ঋতু অনুসৰি কাপোৰ ভিন্ ভিন্ হয়। গতিকে সাজ-পোছাক পৰিপাটিকে, শৃংখলাবদ্ধভাৱে আৰু সঠিকভাৱে কেতবোৰ সাধাৰণ বিধি অনুসৰি কেনেদৰে কাপোৰ সজাই সংৰক্ষণ কৰিব পাৰি, তাৰ বাবে এক পৰিকল্পনা কৰি লোৱা উচিত। ইয়াত সাজ-পোছাক সংৰক্ষণৰ কেতবোৰ সাধাৰণ বিধি উল্লেখ কৰা হৈছে—

(১) কাপোৰ ব্যৱহাৰ হৈ নথকাৰ সময়ত উপযুক্ত ভাৱে সংৰক্ষণ কৰি থৈ দিবৰ বাবে নিৰ্দিষ্ট কিছু স্থান যেনে— আলমাৰী, বাকচ, চুটকেচ, লোৰ আলমাৰি, কাপ বোৰ্ড আদি সাজু কৰি ৰাখিব লাগে।

(২) সাজ-পোছাকৰ সংখ্যা, পোছাক আৰু কাপোৰৰ প্ৰকাৰ তথা প্ৰকৃতি, কাপোৰৰ কিবা বিশেষ যতন যদি থাকে, তাৰ বিষয়ে আৰু ব্যৱহাৰ অনুযায়ী এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰি ল'লে সুবিধা হয়।

(৩) সাজ-পোছাক কম বা অধিক মূল্যৰ যিয়েই নহওক, সকলো কাপোৰেই গুৰুত্ব সহকাৰে পৰিপাটিকে সংৰক্ষণ কৰা উচিত।

(৪) দীৰ্ঘ সময়ৰ বাবে পোছাক সংৰক্ষণ কৰিব লগা হ'লে চাব লাগে যাতে কাপোৰ পৰিষ্কাৰ হয় আৰু নীল, মাৰ, বিৰঞ্জক দ্ৰব্য আদি দিব নালাগে। কাপোৰ ফাচিলে বা বুতাম আদি এবালে, থিক কৰি লৈহে সংৰক্ষণ কৰিব লাগে।

(৫) কাপোৰ সংৰক্ষণ কৰা আচৰাৰ আৰু কোঠালি পৰিষ্কাৰ, শুকান, আহল-বহল আৰু বায়ু চলাচল কৰা হোৱা উচিত।

(৬) সঘনাই ব্যৱহাৰ হোৱা কাপোৰ সহজতে পোৱাকৈ ৰাখিব লাগে। বহুদিনৰ মূৰত ব্যৱহাৰ কৰা পোছাক ভিতৰুৱা স্থানত ৰাখিব লাগে।

(৭) একে ব্যৱহাৰৰ কাপোৰ একেলগে জাপি থৈ যাব লাগে। তেনে কৰিলে বিচাৰি পোৱা সহজ হয়।

(গ) পদ্ধতিসমূহ (Methods)

কাপোৰ সংৰক্ষণ কৰি থবলৈ কেতবোৰ বিজ্ঞানসন্মত পদ্ধতি মানি চলিব লাগে। তেনে কৰিলে পোছাক নতুন যেন হৈ থাকে আৰু ব্যৱহাৰৰ উপযোগী হয়। কাপোৰ সংৰক্ষণৰ পদ্ধতিসমূহৰ বিষয়ে ইয়াত আলচ কৰা হৈছে।

পোছাক সংৰক্ষণ কৰি থোৱাৰ আগেয়ে ধুই পৰিষ্কাৰ কৰি ল'ব লাগে। লেতেৰা কাপোৰ কেতিয়াও সংৰক্ষণ কৰিব নালাগে। চুৰেটাৰ, জেকেট, চুট আদিৰ পকেট আদি খালী কৰি ভালদৰে ব্ৰাছ কৰি জোকাৰি, ব'দত শুকুৱাই ল'ব লাগে। সেমেকা কাপোৰ সংৰক্ষণ কৰিলে ভেঁকুৰে ধৰে আৰু কাপোৰ নষ্ট কৰে।

কাপোৰ সংৰক্ষণ কৰা বাকচ, আলমাৰি আদিৰ ভিতৰফালে কাগজ বা প্লাষ্টিকৰ এটা তৰপ লগাই ল'ব লাগে। কাগজ পাৰি লৈ, তাৰ ওপৰত কাপোৰ থৈ যাব লাগে। ইয়াৰ উপৰিও কাপোৰৰ ভাঁজৰ মাজত কাগজ সুমুৱাই থলে সুফল পোৱা যায়। সেমেকা জলবায়ুৰ স্থানত কাপোৰ সংৰক্ষণ কৰা বাকচত কিছুমান জেল (gel) ৰ পেকেট থৈ দিব পাৰিলে ভাল। ই সেমেকা বাষ্প শোষণ কৰি শুকানকৈ ৰাখে।

কীট-পতঙ্গৰ আক্ৰমণৰ পৰা ৰক্ষা কৰিবলৈ, কাপোৰ সংৰক্ষণ কৰা স্থানত শুকান নিমপাত, ধপাত, কালজিৰা, চন্দনৰ গুড়ি, নেপথেলিন, ইউৰিক্লিপটাছ আদি কাগজ বা কাপোৰৰ মোনাত ভৰাই থ'ব লাগে।

সংৰক্ষণ কৰি কাপোৰ থৈ দিওঁতে যাতে কাপোৰত ভাঁজ স্থায়ী হৈ নুঠে বা অযথা কোনো ভাঁজ নপৰে তাৰ বাবে মন কৰিব লাগে। কিছুমান পোছাক যেনে— কোট, চাৰ্ট, পেণ্ট, জেকেট, ব্লাউজ আদি জাপি নথৈ হেঙাৰত (hanger) আৰি থ'লে ভাঁজ নপৰে। হেঙাৰ যদি তাঁৰৰ হয়, কাগজ বা প্লাষ্টিকৰে মেৰিয়াই ল'ব লাগে। অন্যথাই মামৰৰ দাগ লাগিব পাৰে।

উলৰ কাপোৰ সংৰক্ষণৰ ক্ষেত্ৰত যথেষ্ট সাৱধান হ'ব লাগে। কাৰণ কীট-পতঙ্গই উলৰ

সাজ-পোছাকৰ যতন

কাপোৰত কণী পাৰিবলৈ বাছি লয়। কণীৰ পৰা ওলোৱা পলুৱে কাপোৰ খাই নষ্ট কৰে। সেইবাবে উলৰ কাপোৰ পৰিষ্কাৰ, শুকান আৰু ভালদৰে ইন্দ্ৰি কৰিহে সংৰক্ষণ কৰিব লাগে। সংৰক্ষণ কৰা কাপোৰ মাজে-সময়ে উলিয়াই ব'দত দিব লাগে। কাপোৰৰ মাজত নেপথ'লিন আৰু আন সংৰক্ষক দ্ৰব্য থ'ব পাৰিলে ভাল।

পাটৰ কাপোৰ সংৰক্ষণৰ ক্ষেত্ৰত বিশেষ ব্যৱস্থা লোৱা উচিত। পাটৰ কাপোৰ বহুদিনলৈ জাপি ভৰাই থলে, ভাঁজৰ মাজে মাজে পোক জন্মে। সাধাৰণতে পাটৰ কাপোৰলৈ ৰূপালী পোকৰ (Silver fish) আসক্তি অতি বেছি। এন কাপোৰ মাজে সময়ে উলিয়াই ব'দ, বতাহ লগাব লাগে। কাপোৰৰ লগত

সংৰক্ষক দ্ৰব্য ৰাখিব লাগে। পাটৰ কাপোৰত, পৰিষ্কাৰ দ্ৰব্য, মাৰ আদি লাগি থাকিলে কাপোৰ পোকে কুটে আৰু কাপোৰৰ ৰং মলিন হয়। সেইবাবে পাটৰ কাপোৰ ধোৱাৰ পিছত আওডালোতে পানীত কেইটোপালমান এচেটিক এচিড বা ভিনেগাৰ অথবা নেমুটেজাৰ ৰস দিলে ক্ষাৰ প্ৰশমিত হয় আৰু কাপোৰত ৰং নধৰে। ইয়াৰ পিছত শুকুৱাই ইন্দ্ৰি কৰি কাগজ বা মছলিনৰ বেগত ভৰাই থব লাগে। পাটৰ কাপোৰ সংৰক্ষণ কৰোঁতে কাপোৰৰ মাজত খবৰ কাগজ ভৰাই থলে চিয়াঁহিয়ে পোক হোৱাত বাধা দিয়ে।

ওপৰত উল্লেখ কৰা পদ্ধতিসমূহ অনুসৰণ কৰি কাপোৰ সংৰক্ষণ কৰিলে, বহুদিনলৈ পোছাক নতুন, মনোমোহা আৰু ব্যৱহাৰৰ উপযোগী হৈ থাকে।

মূলভাৱ

- ☆ আমি সকলোৱে পোছাকৰ যতন লোৱা উচিত।
- ☆ কাপোৰৰ আঁহৰ চৰিত্ৰ অনুযায়ী ধোৱনৰ নীতি আৰু প্ৰণালী ভিন্ন হয়। এই নীতিসমূহ মানি কাপোৰ ধুব লাগে।
- ☆ কাপোৰ ধোৱনৰ বিভিন্ন প্ৰণালীসমূহ হৈছে ঘৰ্ষণ পদ্ধতি, মৃদু চাপ প্ৰয়োগ, শোষণ পদ্ধতি আৰু যন্ত্ৰৰ সহায়ত ধোৱন।
- ☆ পানী ব্যৱহাৰ কৰি ধুব নোৱাৰা কাপোৰ, শুষ্ক ধোৱন পদ্ধতিৰে ধোৱা হয়। ইয়াত তৰল দ্ৰাৱক আৰু শোষক ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
- ☆ কাপোৰত লগা বিভিন্ন দাগ আঁতৰ কৰিবলৈ বিভিন্ন প্ৰণালী ব্যৱহাৰ কৰা হয়।
- ☆ কাপোৰ ধুবলৈ বিভিন্ন পৰিষ্কাৰ দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰা হয়। তাৰ ভিতৰত চাবোন আৰু অপমার্জকেই প্ৰধান। ইয়াৰো বহু সুবিধা আৰু অসুবিধা আছে।
- ☆ কাপোৰ ধোৱনত পানীৰ যথেষ্ট গুৰুত্ব আছে। পানী দুই প্ৰকাৰৰ— কঠিন পানী আৰু কোমল পানী।
- ☆ কাপোৰ আকৰ্ষণীয় আৰু উজ্জ্বল কৰি তুলিবলৈ ধোৱনৰ শেষ স্তৰত কিছুমান বিশেষ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰা হয়। ইয়াক বস্ত্ৰৰ পূৰ্ণকৰণ বোলা হয়।
- ☆ পোছাক উপযুক্তভাৱে সংৰক্ষণ কৰিলেহে বহুদিনলৈ কাপোৰ মনোমোহা আৰু উপযোগী হৈ থাকে।
- ☆ পোছাক বা কাপোৰ সংৰক্ষণৰ কেতবোৰ বিধি আৰু পদ্ধতি আছে।

প্ৰশ্নাবলী

১। অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :

- ক) কাপোৰৰ মলি বুলিলে কি বুজা?
 খ) বস্ত্ৰৰ ধোৱন বুলিলে কি বুজা?
 গ) শুষ্ক ধোৱন কাক বোলে?
 ঘ) কাপোৰৰ দাগ বুলিলে কি বুজা?
 ঙ) পৰিষ্কাৰণ দ্ৰব্য কি?

২। চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :

- ক) চাবোন কিদৰে প্ৰস্তুত কৰা হয়?
 খ) অপমাৰ্জক ব্যৱহাৰৰ সুবিধাবোৰ কি কি?
 গ) বস্ত্ৰৰ পূৰ্ণকৰণ কাক বোলে?
 ঘ) কাপোৰত মাৰ প্ৰয়োগৰ সুবিধা কি কি?
 ঙ) কঠিন পানী কাক বোলে?

৩। দীঘল উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :

- ক) পোছাকৰ সংৰক্ষণ বুলিলে কি বুজা? পোছাক সংৰক্ষণৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে লিখা।
 খ) ধোৱনৰ প্ৰাথমিক নীতিসমূহ কি কি?
 গ) দাগ গুচোৱা পদ্ধতিসমূহৰ বিষয়ে লিখা।
 ঘ) ভাল চাবোনৰ গুণাগুণ সমূহ বৰ্ণনা কৰা।
 ঙ) পোছাক ইপ্তি কৰোতে কেনেধৰণৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব লাগে।

—oo—

পঞ্চম গোট

সপ্তদশ অধ্যায়

গৃহ বিজ্ঞান শিক্ষা আৰু ইয়াৰ প্ৰয়োগ (Home-Science and its application)

১৭.১ পাতনি (Introduction) :

তোমালোকে ইতিমধ্যে প্ৰথম বাৰ্ষিকৰ পাঠ্যপুথিৰ লগতে দ্বিতীয় বাৰ্ষিকতো গৃহ বিজ্ঞান আৰু ইয়াৰ বিভিন্ন দিশৰ বিষয়ে পঢ়িলা। এইবোৰ পঢ়ি উঠাৰ পিছতে গৃহ বিজ্ঞান বিষয়টোৰ বিষয়ে এটা সম্যক ধাৰণা নিশ্চয় কৰিব পাৰিছা। তাৰ লগতে এইটোও গম পাইছা যে— গৃহ বিজ্ঞানে এটা সুস্থ পাৰিবাৰিক জীৱন যাপনত সহায় কৰাৰ উপৰিও বিভিন্ন ধৰণৰ কৰ্মসংস্থানৰ সুযোগ দিয়ে। যাৰ দ্বাৰা প্ৰত্যেকগৰাকী নাৰীয়ে আত্মনিৰ্ভৰশীল হৈ সুখী জীৱন যাপন কৰিব পাৰে। এই পাঠটোৰ যোগেদি তলত দিয়াবোৰৰ বিষয়ে জানিব পাৰিবা—

- দৈনন্দিন জীৱনত গৃহ বিজ্ঞানৰ প্ৰয়োগ
- পৰিয়ালৰ আয় বৃদ্ধিৰ বাবে গৃহ বিজ্ঞানৰ কৰ্ম নিপুণতাৰ প্ৰয়োগ
- গৃহ বিজ্ঞানৰ লগত জড়িত বিভিন্ন বৃত্তি আৰু কৰ্ম সংস্থাপনসমূহ
- বিভিন্ন স্কুল, কলেজ আৰু শিক্ষা প্ৰতিষ্ঠানত গৃহ বিজ্ঞান এক বিষয় হিচাবে, চাৰ্টিফিকেট আৰু ডিপ্লোমা পাঠ্যক্রম হিচাবে অন্তৰ্ভুক্তি ইত্যাদি।

১৭.২ গৃহ বিজ্ঞানৰ জ্ঞান আৰু দৈনন্দিন জীৱনত ইয়াৰ প্ৰভাৱ (Knowledge of Home-Science and its application in every life) :

গৃহ বিজ্ঞান বিষয়ৰ দ্বাৰা বিভিন্ন দিশত জ্ঞান অৰ্জন কৰিব পাৰি। ইয়াৰ দ্বাৰা এগৰাকী ছাত্ৰীয়ে তেওঁৰ দৈনন্দিন জীৱনত প্ৰয়োজনীয় বিভিন্ন দিশ যেনে—খাদ্য, বস্ত্ৰ, বাসস্থান, গৃহসজ্জা, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান, সন্তান ধাৰণ, জন্ম আৰু লালন পালন, পৰিয়ালৰ সম্পদৰ সুব্যৱহাৰ আদিৰ বিষয়ে জ্ঞান আহৰণ কৰিব পাৰে। গৃহ বিজ্ঞানে ঘৰত আৰু ঘৰৰ বাহিৰত যিকোনো সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সূচনা দিয়ে। এই শিক্ষাই এগৰাকী ছাত্ৰীক ঘৰ আৰু পৰিয়ালৰ যতন ল'বলৈ শিকোৱাৰ লগতে যিকোনো ধৰণৰ জীৱিকা নিৰ্ণয় কৰাটো সহায় কৰে। বৰ্তমান যুগত এগৰাকী সফল গৃহিণী হ'বৰ বাবেও কৰ্মনিপুণতাৰ প্ৰয়োজন হয়। গৃহ বিজ্ঞানে এই কৌশলসমূহ আয়ত্ব কৰাত সহায় কৰে। যিবোৰ আমাৰ দৈনন্দিন জীৱনৰ বাবে অতি প্ৰয়োজন।

১৭.৩ পৰিয়ালৰ আয় বৃদ্ধি কৰিবৰ বাবে গৃহ বিজ্ঞানৰ কৌশল সমূহৰ প্ৰয়োগ —উপায়সমূহ আৰু প্ৰয়োজনীয়তা (Application of skills

learnt in Home-Science for supplementing family income— Needs and ways) :

বর্তমান যুগৰ লগত নিজকে খাপ খুৱাই লবলৈ হ'লে কেৱল এজন উপাৰ্জনকাৰী হ'লেই নহব। নিত্য প্ৰয়োজনীয় বস্তুৰ চ'ৰা দামৰ বাবে বা বিজ্ঞানৰ নতুন আৱিষ্কাৰ সমূহৰ ব্যৱহাৰৰ ফলত পোৱা আজৰি সময়ৰ বাবে আজিকালি প্ৰায় সকলো মহিলাই পৰিয়ালৰ আয় বৃদ্ধিৰ বাবে যিকোনো কাম কৰিবলৈ লৈছে। পৰিয়ালত অতিৰিক্ত আয়ৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে তোমালোকেও নিশ্চয় জানা। গৃহ বিজ্ঞানত শিকা বিভিন্ন কৌশলসমূহ প্ৰয়োগ কৰি পৰিয়ালৰ আয় কিদৰে বৃদ্ধি কৰিব পাৰি তাৰ উপায়সমূহ তলত দিয়া হৈছে—

ক) খাদ্য বস্তু প্ৰস্তুত কৰি বিক্ৰী কৰা : গৃহ বিজ্ঞান শিক্ষাত বিভিন্ন ধৰণৰ খাদ্য বস্তু প্ৰস্তুত কৰিবলৈ শিকোৱা হয়। তাৰোপৰি বেকিং পাঠ্যক্ৰমৰ যোগেদি ঘৰতে বিভিন্ন ধৰণৰ কেৰু, বিস্কুট, ব্ৰেড আদি প্ৰস্তুত কৰিবলৈ শিকায়। এই ধৰণৰ খাদ্য প্ৰস্তুত আৰু বিক্ৰী কৰি কিছু টকা ঘৰতে উপাৰ্জন কৰিব পাৰি। তাৰোপৰি ওচৰ চুবুৰীয়াৰ ইচ্ছুক মহিলাসকলক একগোট কৰি বিভিন্ন খাদ্য বন্ধন, খাদ্য সংৰক্ষণ, বেকিং আদি শিকাই কিছু উপাৰ্জন কৰিব পাৰি। বিবাহ বা অন্যান্য অনুষ্ঠান আদিত ৰন্ধা খাদ্য সামগ্ৰী যোগান ধৰিও উপাৰ্জন বৃদ্ধি কৰিব পৰা যায়।

খ) শিশুৰ যতন : এই বিষয়ৰ দ্বাৰা সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ প্ৰয়োজনসমূহ আৰু যতনৰ বিষয়ে জ্ঞান আহৰণ কৰিব পাৰি আৰু এইবোৰ ব্যৱহাৰিক দিশত প্ৰয়োগ কৰি পৰিয়ালৰ আয় বৃদ্ধি কৰিব পাৰি। উদাহৰণস্বৰূপে গৃহ বিজ্ঞানৰ জ্ঞান লাভ কৰাৰ পিছত

আৰু ইয়াৰ কৌশলসমূহ আয়ত্ব কৰাৰ পিছত ওচৰ চুবুৰীয়াৰ সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ যতন লব পাৰি। তাৰোপৰি ক্লেছ, প্ৰাক-বিদ্যালয় আদিত নিয়োজিত হৈ টকা পইচা উপাৰ্জন কৰিব পাৰি।

গ) পুষ্প সজ্জা, গৃহ সজ্জা, মজিয়া সজোৱা আদিৰ কৌশলসমূহ প্ৰয়োগ কৰি পৰিয়ালৰ আয় বৃদ্ধি কৰিব পাৰি। যিকোনো ধৰণৰ উৎসৱ, পাৰ্বণ, বিবাহ আদিত পুষ্পসজ্জা, ৰাঙ্গলী, আলনা আদিৰ সহায়ত মজিয়া সজোৱা, গৃহ সজ্জা আদি অপৰিহাৰ্য্য হৈ পৰিছে। এই সকলোবোৰৰ বাবে বিশেষ কৌশলৰ প্ৰয়োজন হয়, যিবোৰ গৃহ বিজ্ঞান শিক্ষাত শিকোৱা হয়। ওচৰ চুবুৰীয়া ইচ্ছুক মহিলাসকলৰ মাজত এনে ধৰণৰ ক্লাছৰ আয়োজন কৰি উপাৰ্জন বৃদ্ধি কৰিব পাৰি।

ঘ) কাপোৰ চিলোৱা, কাপোৰত ৰং কৰা, প্ৰিন্ট কৰা আদি কৌশলসমূহ প্ৰয়োগ কৰিও পৰিয়ালৰ আয় বৃদ্ধি কৰা হয়। সাজ-সজ্জাৰ উপৰিও ঘৰত ব্যৱহাৰ কৰা বিভিন্ন কাপোৰ যেনে—পৰ্দা, কুচন কভাৰ, গাৰুৰ কভাৰ, টেবুলত পৰা কাপোৰ, টেবুল মেট আদি নিজে চিলাব পাৰিলে পৰিয়ালৰ কাপোৰৰ খৰচ কিছু পৰিমাণে কমাব পাৰি। তাৰোপৰি এই কাপোৰসমূহ চিলাই বিক্ৰী কৰিও পৰিয়ালৰ আয় বৃদ্ধি কৰিব পৰা হয়। কিছুমান কাপোৰ যেনে—বিছনা চাদৰ, টেবুলমেট, দোপাত্তা, শাৰী, মেখেলা চাদৰ, কুৰ্তাৰ কাপোৰ, কুচন কভাৰ আদিত ঘৰতে ৰং আৰু প্ৰিন্ট কৰি বিক্ৰী কৰিলে উপাৰ্জন বৃদ্ধি হয়। সেইদৰে উলৰ চুৱেটাৰ, মাফলাৰ আদি ঘৰতে গুঠি, কমাল, টেবুলৰ কাপোৰ আদিত এম্ব্ৰইদাৰী কৰি এই সামগ্ৰীসমূহ বিক্ৰী কৰিব পাৰি।

এইদৰে দেখা যায় যে— গৃহ বিজ্ঞানৰ বিভিন্ন

কৌশলসমূহ প্ৰয়োগ কৰি পৰিয়ালৰ আয় বৃদ্ধিৰ উপায় উলিয়াব পাৰি।

১৭.৪ গৃহ বিজ্ঞানত শিকা কৌশলসমূহৰ দ্বাৰা স্ব-নিয়োজন (Self employment through skills learnt in Home-Science) :

গৃহ বিজ্ঞান শিক্ষা হৈছে এক ব্যৱহাৰিক শিক্ষা, যাৰ সহায়ত ছাত্ৰীসকলৰ জ্ঞান বৃদ্ধি হোৱাৰ লগতে আত্ম নিয়োগৰ সুযোগ দিয়ে। যাৰ ফলত তেওঁলোকৰ জীৱনৰ মানদণ্ড উন্নত হয়। গৃহ বিজ্ঞান শিক্ষাক যদি কেৱল পৰিয়ালৰ আয় বৃদ্ধি কৰাৰ এক উপায় হিচাবে গণ্য কৰা হয়, তেনেহ'লে ভুল কৰা হ'ব। কিয়নো এই শিক্ষাৰ দ্বাৰা আহৰণ কৰা জ্ঞান, কৰ্ম নিপুণতা, কৌশলসমূহে প্ৰত্যেকগৰাকী ছাত্ৰীকে একেগৰাকী সফল উদ্যোগী হোৱাত যথেষ্ট সহায় কৰে। অৰ্থাৎ গৃহ বিজ্ঞান শিক্ষা লাভ কৰি এগৰাকী ছাত্ৰীয়ে স্ব-নিয়োজনৰ দ্বাৰা সমাজত নিজক প্ৰতিষ্ঠা কৰিব পাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে— গৃহ বিজ্ঞানৰ শিক্ষা লাভ কৰা এগৰাকী ছাত্ৰীয়ে ঘৰতে বিভিন্ন ধৰণৰ খোৱা বস্তু প্ৰস্তুত কৰি সেইবোৰ বিক্ৰীৰ ব্যৱস্থা কৰিব পাৰে। ৰেষ্টুৰেণ্ট, হোটেল আদি খুলিব পাৰে বা বেকাৰী উদ্যোগ আদি খুলিব পাৰে। তাৰোপৰি বতৰৰ ফলমূল আদি সংৰক্ষণ কৰি (জাম, জেলী, আচাৰ, ফলমূলৰ ৰস তৈয়াৰ কৰি) এইবোৰ বিক্ৰীৰ ব্যৱস্থা কৰিব পাৰি। অসমৰ এনে ক্ষুদ্ৰ উদ্যোগীৰ নাম ক'ব পাৰিবানে? ভোগালী জলপান, বিপ'জ ফুড প্ৰডাক্ট আদিৰ নাম শুনিছনে? এনে আৰু বহুতো উদ্যোগী আছে যিয়ে এনেদৰে খাদ্য সামগ্ৰী প্ৰস্তুত কৰি বিক্ৰী কৰে। সেইদৰে শিশুৰ যতন বা শিশুৰ লালন পালনৰ জ্ঞান বা লাভ কৰাৰ পিছত ক্লেছ, প্ৰাক-বিদ্যালয়, ডে কেয়াৰ চেণ্টাৰ (Day Care Center) আদি খুলি

স্ব-নিয়োজনৰ পথ উলিয়াব পাৰি। বৰ্তমান যুগত আভ্যন্তৰীণ গৃহ সজ্জা প্ৰত্যেক গৃহ নিৰ্মাণত অপৰিহাৰ্য্য হৈ পৰিছে। আভ্যন্তৰীণ গৃহ সজ্জাৰ কাৰ্য আদিৰ দ্বাৰাও স্ব-নিয়োজিত হ'ব পাৰি। টেইলৰিং ইউনিট আদি আৰম্ভ কৰি বিভিন্ন ধৰণৰ সাজ-পোছাক, ঘৰত ব্যৱহাৰ কৰা কাপোৰ আদি চিলাই বিক্ৰী কৰিব পৰা হয়। এইদৰে গৃহ বিজ্ঞানৰ শিক্ষা গ্ৰহণ কৰি বিভিন্ন দিশত নিয়োজিত হৈ আত্ম নিৰ্ভৰশীল হ'ব পাৰি। ১৭.৫ গৃহ বিজ্ঞানৰ সৈতে জড়িত বিভিন্ন জীৱিকা বৃত্তিসমূহ (Home-Science related vocational and careers) :

প্ৰথম বাৰ্ষিকৰ পাঠত তোমালোকে গৃহ বিজ্ঞানৰ লগত জড়িত বিভিন্ন কৰ্ম সংস্থানসমূহৰ বিষয়ে পঢ়িলা। তাৰ দ্বাৰা নিশ্চয় গম পাইছা যে— এই শিক্ষাই বিভিন্ন ধৰণৰ জীৱিকা অৰ্জন কৰিবলৈ বা বৃত্তিসমূহ গ্ৰহণ কৰিবলৈ নানা ধৰণৰ সুযোগ সুবিধা আগবঢ়ায়। এই জীৱিকা, বৃত্তি আৰু কৰ্মসংস্থানসমূহ অতিশয় লোভনীয় আৰু বৰ্তমান যুগত অতি আৱশ্যক। তলৰ তালিকাত গৃহ বিজ্ঞান শিক্ষাৰ লগত জড়িত বিভিন্ন বৃত্তিসমূহ দিয়া হৈছে—

১. খাদ্য সংৰক্ষণ
২. বেকিং
৩. কেটাৰিং
৪. হেল্থ ক্লাৰৰ ডাইৰেক্টৰ
৫. ফেছন ডিজাইনাৰ
৬. হোটেল মেনেজমেণ্ট
৭. গৃহ ৰক্ষক
৮. আভ্যন্তৰীণ গৃহ সজ্জা
৯. টেক্সটাইল ডিজাইনাৰ

১০. উদ্যোগিক বিকাশ
১১. শিক্ষা, গৱেষণা ইত্যাদি।
১২. গণ সংযোগ
১৩. শিশুৰ যতন
১৪. সাংবাদিকতা
১৫. জন সম্পর্কৰক্ষী বিষয়া
১৬. সমাজকৰ্মী
১৭. সম্প্রসাৰণ প্ৰেমাৰ
১৮. বৃত্তীয় পৰিকল্পনাকাৰী

১৭.৬ বিভিন্ন স্কুল, কলেজ আৰু প্ৰতিষ্ঠানত গৃহ বিজ্ঞান এটা বিষয় হিচাবে অন্তর্ভুক্ত (Home-Science as a subject in schools, colleges and institutes) :

ভাৰতবৰ্ষৰ লগতে অসমৰ বিভিন্ন স্কুলত গৃহ বিজ্ঞান বিষয়টো অন্তর্ভুক্ত কৰা হৈছে। অসমৰ বিভিন্ন স্কুল, কলেজ আদিত এই বিষয়টো স্কুলীয়া পাঠ্যক্রমত অন্তর্ভুক্ত কৰা হৈছে। উচ্চ মাধ্যমিক আৰু উচ্চতৰ মাধ্যমিক স্কুলৰ পৰ্যায়ত গৃহ বিজ্ঞান এক বিষয় হিচাবে অন্তর্ভুক্ত কৰি ইয়াৰ বিভিন্ন দিশসমূহৰ সম্যক আভাস দিয়া হয়। এই দুই স্তৰতে ব্যৱহাৰিক পাঠ্যক্রমো আছে, যাৰ দ্বাৰা ছাত্ৰীসকলে বিষয়টো অধিক ভালকৈ জানিবলৈ সক্ষম হয়।

সেইদৰে কলেজ পৰ্যায়তো গৃহ বিজ্ঞান এক বিষয় হিচাবে অন্তর্ভুক্ত কৰা হয় যদিও কিছুমান কলেজে কেৱল গৃহ বিজ্ঞান বিষয়ৰে শিক্ষা প্ৰদান কৰে। কলেজ পৰ্যায়তে এই বিষয়টো বিজ্ঞান আৰু কলা দুই বিভাগৰে ছাত্ৰীয়ে পঢ়িব পাৰে। অসমৰ যোৰহাটত অৱস্থিত অসম কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ৰ অধীনৰ গৃহ বিজ্ঞান কলেজত কেৱল গৃহ বিজ্ঞান বিষয়ৰ শিক্ষা, স্নাতক আৰু স্নাতকোত্তৰ মহলাত প্ৰদান কৰে।

অসমৰ কিছুমান কলেজত এই বিষয়ৰ মেজৰ পাঠ্যক্রমৰ লগতে গৃহ বিজ্ঞান এক বিষয় হিচাবে লৈ পঢ়িব পাৰি।

ভাৰতবৰ্ষৰ প্ৰায় সকলোবোৰ বিশ্ববিদ্যালয়ে গৃহ বিজ্ঞান বিষয়ত স্নাতকোত্তৰ ডিগ্ৰী প্ৰদান কৰে। স্নাতকোত্তৰ ডিগ্ৰী প্ৰদান কৰা বিভিন্ন দিশসমূহ হৈছে— খাদ্য আৰু পুষ্টি, মানৱ বিকাশ, সম্পদ পৰিচালনা, সম্প্রসাৰণ শিক্ষা আৰু আঁহ আৰু বস্ত্ৰ ইত্যাদি। স্নাতক আৰু স্নাতকোত্তৰ মহলাত নাম ভৰ্তি কৰিবলৈ প্ৰয়োজন হোৱা নূন্যতম অৰ্হতা হৈছে ক্ৰমে বাদশ শ্ৰেণীত উত্তীৰ্ণ আৰু গৃহ বিজ্ঞানৰ স্নাতক। এইদৰে গৃহ বিজ্ঞান বিষয়ৰ যিকোনো এটা দিশত স্নাতকোত্তৰ ডিগ্ৰী লাভ কৰাৰ পিছত কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয়ৰ প্ৰৱক্তা বা সহকাৰী অধ্যাপক হোৱাৰ যোগ্যতা লাভ কৰে। অৱশ্যে ইয়াৰ লগতে বিশ্ববিদ্যালয় অনুদান আয়োগে পৰিচালনা কৰা সৰ্বভাৰতীয় নেট (NET) পৰীক্ষাতো উত্তীৰ্ণ হ'ব লাগিব। বৰ্তমান অসম চৰকাৰে গৃহ বিজ্ঞান বিষয়টো অসম অসামৰিক সেৱাৰ পাঠ্যক্রমতো অন্তর্ভুক্ত কৰিছে।

১৭.৭ গৃহ বিজ্ঞানৰ চাৰ্টিফিকেট আৰু ডিপ্লোমা পাঠ্যক্রম আগবঢ়োৱা প্ৰতিষ্ঠানসমূহ (Institute provide certificate and diploma) :

বিভিন্ন ধৰণৰ চৰকাৰী-বেচৰকাৰী প্ৰতিষ্ঠানে গৃহ বিজ্ঞান বিষয়ৰ সৈতে সম্পর্ক থকা কিছুমান বিষয়ৰ চাৰ্টিফিকেট আৰু ডিপ্লোমা পাঠ্যক্রমো আগবঢ়াইছে। এই প্ৰতিষ্ঠানসমূহ হৈছে— হোটেল মেনেজমেন্ট প্ৰতিষ্ঠান, ফুড ক্ৰাফট প্ৰতিষ্ঠান, ফেছন ডিজাইনিং প্ৰতিষ্ঠান, চি, ই, চি, এন, আই, এফ, টি (NIFT) টেক্সটাইল প্ৰতিষ্ঠান ইত্যাদি। আজিকালি কিছুমান কলেজতো গৃহ বিজ্ঞানৰ বিষয়ৰ চাৰ্টিফিকেট আৰু ডিপ্লোমা পাঠ্যক্রম প্ৰৱৰ্ত্তন কৰিছে। এই পাঠ্যক্রমসমূহ

গৃহ বিজ্ঞান শিক্ষা আৰু ইয়াৰ প্ৰয়োগ

হৈছে— খাদ্য আৰু পুষ্টিৰ চাৰ্টিফিকেট পাঠ্যক্রম, খাদ্য সেৱা পৰিচালনা আৰু ডয়েটেটিকচ পাঠ্যক্রম ডয়েটেচিয়ান পাঠ্যক্রম, ক্ৰেচ পৰিচালনা, টেক্সটাইল ডিজাইনিং, ফেছন ডিজাইনিং শিশু বিকাশ আৰু যতন ইত্যাদি। এই পাঠ্যক্রমসমূহ তিনিমহীয়া, ছমহীয়া বা এবছৰীয়া, দুবছৰীয়া হ'ব পাৰে।

(ক) উদ্যোগিক প্ৰশিক্ষণ প্ৰতিষ্ঠান (Industrial Training Institute- ITI) :

এই ধৰণৰ প্ৰতিষ্ঠানসমূহে গৃহ বিজ্ঞানৰ সৈতে জড়িত থকা কেতবোৰ বিষয়ৰ ওপৰত যুৱক-যুৱতীসকলক বৃত্তিমুখী প্ৰশিক্ষণ দিয়ে। এই প্ৰশিক্ষণসমূহ লোৱাৰ পিছত তেওঁলোক স্ব-নিৰ্ভৰশীল হৈ নিজা ব্যৱসায় আৰম্ভ কৰিব পাৰে। উদ্যোগিক প্ৰশিক্ষণ প্ৰতিষ্ঠানসমূহ চৰকাৰ বা ৰাজ্যই পৰিচালনা কৰা সংস্থা। ইয়াৰ অধীনত আগবঢ়োৱা বিভিন্ন ধৰণৰ চাৰ্টিফিকেট আৰু ডিপ্লোমা পাঠ্যক্রমসমূহ হ'ল—কাপোৰ চিলোৱা, এম্ব্ৰইডাৰী, দেছ ডিজাইনিং, বিউটিচিয়ান, খাদ্য সংৰক্ষণ, বেকিং, কাপোৰত ৰং আৰু প্ৰিন্ট কৰা, আভ্যন্তৰীণ গৃহ সজ্জা, কাপোৰ বোৱা আদি পাঠ্যক্রম। গাঁও অঞ্চলৰ দুখীয়া পৰিয়ালৰ যুৱক সকলক এই পাঠ্যক্রম সমূহত অংশ গ্ৰহণ কৰিবৰ বাবে ৰাজ্য চৰকাৰে 'ট্ৰাইছেম' (গাঁও অঞ্চলৰ যুৱকৰ আত্ম সংস্থাপনৰ বাবে প্ৰশিক্ষণ, (TRYSEM)) আঁচনিৰ দ্বাৰা বৃত্তি বা টকা পইচাও দিয়ে।

(খ) দূৰ অঞ্চলত শিক্ষা দিয়া প্ৰতিষ্ঠানসমূহ (Institution providing distance education) :

যিবোৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে কিছুমান কাৰণত নিয়মিয়াকৈ গৃহ বিজ্ঞানৰ পাঠ্যক্রম সমূহত (চাৰ্টিফিকেট ডিগ্ৰী ডিপ্লোমা) অংশ গ্ৰহণ কৰিব নোৱাৰে, তেনে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ সুবিধাৰ বাবে কিছুমান প্ৰতিষ্ঠানে শিক্ষা দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিছে। এই পাঠ্যক্রম সমূহ এবছৰৰ পৰা তিনিবছৰীয়া হ'ব পাৰে। বিভিন্ন পাঠ্যক্রমত অংশ গ্ৰহণ কৰাৰ নিয়মাৱলী বেলেগ বেলেগ হয়। উদাহৰণস্বৰূপে খাদ্য আৰু পুষ্টিৰ চাৰ্টিফিকেট পাঠ্যক্রমত অংশ লবলৈ হ'লে প্ৰাৰ্থীগৰাকী দশম শ্ৰেণীত উত্তীৰ্ণ হ'ব লাগিব। কিন্তু স্নাতক ডিগ্ৰী লবলৈ হ'লে দ্বাদশ শ্ৰেণীত উত্তীৰ্ণ হ'ব লাগিব। অসমত ৰাষ্ট্ৰীয় মুক্ত বিদ্যালয়ে গৃহ বিজ্ঞান বিষয়টো দ্বাদশ শ্ৰেণীলৈকে অন্তর্ভুক্ত কৰিছে। আনহাতে ইন্দিৰা গান্ধী মুক্ত বিশ্ব বিদ্যালয়ত গৃহ বিজ্ঞান বিষয়ৰ লগতে ইয়াৰ সৈতে জড়িত কেতবোৰ বিষয়ত স্নাতকোত্তৰ মহলালৈকে শিক্ষা ল'ব পাৰি। তাৰোপৰি এই বিশ্ব বিদ্যালয়ে গৃহ বিজ্ঞানৰ বিভিন্ন বিষয়ত ডিপ্লোমা পাঠ্যক্রমো প্ৰদান কৰে। বৰ্তমান অসমত কৃষ্ণ কান্ত সন্দিকৈ মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ে গৃহ বিজ্ঞান বিষয়ৰ কেতবোৰ পাঠ্যক্রমৰ চাৰ্টিফিকেট, ডিপ্লোমা পাঠ্যক্রম আৰম্ভ কৰিবলৈ চিন্তা চৰ্চা কৰিছে।



মূলভাৰ

- ☆ গৃহ বিজ্ঞান হৈছে এনে এটা বিষয়, যাৰ দ্বাৰা ছাত্ৰীসকলে পাৰিবাৰিক জীৱনত প্ৰয়োজনীয় বিভিন্ন দিশত জ্ঞান অৰ্জন কৰাৰ উপৰিও নিজকে উপাৰ্জন ক্ষম কৰি গঢ়ি তুলিব পাৰে।
- ☆ গৃহ বিজ্ঞানত শিকা বিভিন্ন কৌশলসমূহ প্ৰয়োগ কৰি পৰিয়ালৰ আয় বৃদ্ধিত সহায় কৰিব পাৰি।
- ☆ এই কৌশল সমূহৰ দ্বাৰা স্ব-নিয়োজন সম্ভৱ হয়।
- ☆ গৃহ বিজ্ঞানে বিভিন্ন ধৰণৰ জীৱিকা আৰু বৃত্তিৰ সুযোগ দিয়ে।
- ☆ বিভিন্ন স্কুল, কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয়, ঔদ্যোগিক প্ৰশিক্ষণ প্ৰতিষ্ঠান, অন্যান্য প্ৰতিষ্ঠান আদিয়ে গৃহ বিজ্ঞান আৰু ইয়াৰ বিভিন্ন দিশৰ চাৰ্টিফিকেট, ডিপ্লোমা পাঠ্যক্ৰম প্ৰদান কৰে।
- ☆ কিছুমান প্ৰতিষ্ঠানে গৃহ বিজ্ঞানৰ বিভিন্ন পাঠ্যক্ৰম, ডিগ্ৰী, ডিপ্লোমা আদি দূৰ শিক্ষাৰ যোগেদিও প্ৰদান কৰে।

প্ৰশ্নাৱলী

১। অতি চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :

- ক) গৃহ বিজ্ঞান শিক্ষাৰ প্ৰয়োজনীয়তা কি?
- খ) গৃহ বিজ্ঞানৰ স্ব-নিয়োজনৰ দুটা দিশৰ নাম লিখা।
- গ) গৃহ বিজ্ঞানৰ সৈতে সম্পৰ্ক থকা দুটা জীৱিকাৰ নাম লিখা।

২। চমু উত্তৰৰ প্ৰশ্ন সমূহ :

- ক) গৃহ বিজ্ঞান শিক্ষাৰ কৌশল সমূহ আহৰণ কৰি স্ব-নিয়োজনত সুবিধা হোৱা চাৰিটা দিশৰ নাম লিখা।
- খ) খাদ্য আৰু পুষ্টি বিষয় অধ্যয়ন কৰি স্ব-নিয়োজিত হ'ব পৰা তিনিটা সুবিধাৰ নাম লিখা।
- গ) গৃহ বিজ্ঞান অধ্যয়নৰ প্ৰয়োজনীয়তা কি? বুজাই লিখা।
- ঘ) গৃহ বিজ্ঞানৰ বিভিন্ন জীৱিকা আৰু বৃত্তিসমূহৰ বিষয়ে লিখা।
- ঙ) পৰিয়ালৰ আয় বৃদ্ধিত সহায় কৰিব পৰা কেইটামান কৌশলৰ নাম লিখা।

৩। দীঘল উত্তৰৰ প্ৰশ্নসমূহ :

- ক) 'গৃহ বিজ্ঞানে স্ব-নিয়োজনৰ বিভিন্ন সুবিধা প্ৰদান কৰে'। উদাহৰণসহ প্ৰমাণ কৰা।
- খ) গৃহ বিজ্ঞানৰ সৈতে জড়িত বিভিন্ন দিশত চাৰ্টিফিকেট ডিগ্ৰী ডিপ্লোমা আদি প্ৰদান কৰা বিভিন্ন অনুষ্ঠান প্ৰতিষ্ঠান সমূহৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।

