দ্বিতীয় অধ্যায়

গৃহের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি

■ **গৃহের অভ্যন্তরীণ স্থানের পরিচ্ছন্নতা :** সুখে শান্তিতে বসবাস করার জন্য দরকার একটা স্বাস্থ্যসম্মত গৃহ। আর গৃহের পরিবেশকে সুন্দর, আকর্ষণীয় ও স্বাস্থ্যকর করে তুলতে হলে এর ভিতরের ও বাইরের পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার দিকে লক্ষ রাখতে হবে। দূষণমুক্ত পরিবেশে বাস করতে পারলে আমাদের শরীর ও মন ভালো থাকবে।

■ **অভ্যন্তরীণ পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার কাজের প্রকার :** অভ্যন্তরীণ পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার কাজগুলোকে তিন ভাগে ভাগ করে নেওয়া যায়। যথা–

১. **দৈনিক পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা :** প্রতিদিন সব ঘর, বারান্দা ঝাড়ু দেওয়া ও মোছা, প্রতিদিনের ব্যবহার করা কাপড় ধোওয়া।

২. **সাপ্তাহিক পরিষ্কার–পচ্ছিন্নতা :** দেয়াল ও সিলিং এর ঝুল ঝাড়া, দরজা–জানালার গ্রিল, কাঁচ ঝাড়া ও মোছা ইত্যাদি।

৩. **বাৎসরিক পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা :** আসবাবপত্র রং করা, বড় বড় আসবাবপত্র সরিয়ে মেঝে পরিষ্কার করা, কম্বল রোদে দেওয়া ইত্যাদি।

■ **গৃহ পরিষ্কার করার সামগ্রী :** গৃহ পরিষ্কার করার সামগ্রীগুলো হলো ফুল ও শলার ঝাড়ু, পরাস্টিকের বালতি, মগ, মাটির গামলা, ব্রাশ ইত্যাদি।

■ **বহিরাঙ্গানের পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা :** সুস্থতা ও মানসিক তৃপ্তি বজায় রাখার জন্য গৃহের ভিতরের মতো এর বাইরের স্থানগুলো নিয়মিত পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। বাড়ির আঙ্গিনা অপরিষ্কার থাকলে সেখানে মশা–মাছি ডিম পেড়ে বংশবিস্তার করে। ফলে সহজেই রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়ে। এরকম অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে মানুষ ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গুজ্বর ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হতে পারে।

অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১. **কোনটি সাপ্তাহিক পরিচ্ছন্নতার কাজ?**
(ক) আসবাবপত্র রং করা
(খ) বাক্সে তোলা কাচের জিনিস ধোয়া
● রান্না ঘরের তাক পরিষ্কার করা
(ঘ) বই খাতা গোছানো

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ২ ও ৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:
শান্তা তার বাড়ির আঙ্গিনায় মাটি সমতল করে ফুল ও সবজি বাগান করল। সে নিয়মিত বাগানের আগাছা পরিষ্কার করে ও বাগানের চারপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখে।

২. **বাগান করার মাধ্যমে শান্তা পরিচ্ছন্নতার কোন কাজটি করে?**
(ক) সাপ্তাহিক (খ) অভ্যন্তরীণ (গ) বাৎসরিক ● বহিরাঙ্গান

৩. **বাগান করা থেকে শান্তা যে সুবিধা পেতে পারে তা হলো–**
i. বাড়তি আয়ের ব্যবস্থা
ii. বাড়ির শোভাবর্ধন
iii. পুষ্টির চাহিদা পূরণ
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii
● ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

পাঠ ১ : গৃহের অভ্যন্তরীণ স্থানের পরিচ্ছন্নতা ■ পৃষ্ঠা–১১

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪. **অভ্যন্তরীণ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজগুলোকে কয়ভাগে ভাগ করা যায়?** (জ্ঞান)
(ক) দুই ● তিন (গ) চার (ঘ) পাঁচ

৫. **গৃহের অভ্যন্তরীণ স্থানগুলো কখন পরিষ্কার রাখতে হয়?** (জ্ঞান)
● নিয়মিত (খ) সাপ্তাহিক (গ) মাসিক (ঘ) বার্ষিক

৬. **গৃহের ভেতর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে যেসব কাজ করা হয় তা কোন ধরনের পরিচ্ছন্নতার আওতাভুক্ত?** (অনুধাবন)
(ক) গৃহের বহিরাঙ্গানের পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা
● গৃহের অভ্যন্তরীণ পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা
(গ) গৃহের দৈনন্দিন পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা
(ঘ) গৃহের প্রাত্যহিক পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা

৭. **আমরা সবাই কীভাবে বসবাস করতে চাই?** (অনুধাবন)
(ক) আরাম আয়েশে (খ) বিলাসবহুলভাবে
(গ) সুন্দরভাবে ● সুখে শান্তিতে

৮. **সুখে শান্তিতে বসবাসের জন্য কোনটি প্রয়োজন?** (জ্ঞান)
(ক) দামি আসবাবপত্র (খ) স্বাস্থ্যকর খাদ্য
(গ) বিলাসবহুল ফ্ল্যাট ● স্বাস্থ্যসম্মত গৃহ

৯. **রাবেয়া বেগম ঘরের ময়লা, আবর্জনা সরিয়ে ফেলেন। এটি কোন ধরনের পরিচ্ছন্নতার অন্তর্ভুক্ত?** (প্রয়োগ)
● দৈনিক পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা (খ) সাপ্তাহিক পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা
(গ) মাসিক পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা (ঘ) বাৎসরিক পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা

১০. **গৃহের পরিবেশকে স্বাস্থ্যকর করে তুলতে করণীয় কী?** (উচ্চতর দক্ষতা)
(ক) গৃহে দামি আসবাবপত্র রাখতে হবে
(খ) গৃহের অভ্যন্তরে ফুলের গাছ রাখতে হবে
(গ) ভিতরে ও বাইরে সম্পদ বাড়াতে হবে
● গৃহের ভিতরে ও বাইরে পরিষ্কার রাখতে হবে

১১. **কোনটি দৈনিক পরিচ্ছন্নতার অংশ?** (জ্ঞান)
● ঘর মোছা, বই খাতা গোছানো
(খ) ঝুল ঝাড়া, বিছানার চাদর ধোওয়া
(গ) বাড়িতে চুনকাম করা, আসবাবপত্র রং করা
(ঘ) দরজা–জানালার গ্রিল ও কাচ ঝাড়ামোছা

১২. **দূষণমুক্ত গৃহ পরিবেশে বাস করলে কী হয়?** (জ্ঞান)
(ক) সবাই খুশি হয় ● শরীর ও মন ভালো থাকে

গ শরীর অসুস্থ থাকে ঘ গৃহ দেখতে সুন্দর লাগে

১৩. সাপ্তাহিক পরিচ্ছন্নতার কাজ কোনটি? (জ্ঞান)
● ফ্রিজ পরিষ্কার করা খ বই গোছানো
গ বিছানা গোছানো ঘ মাটির ঘর লেপা

১৪. বাৎসরিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজ নিচের কোনটি? (জ্ঞান)
● লেপ, তোশক, কম্বল রোদে দেয়া
খ বালিশের কভার ধোওয়া
গ রান্নাঘরের তাক পরিষ্কার করা
ঘ আসবাবপত্রের উপরিভাগ মোছা

১৫. শেলিদের বাড়ি রং করা হচ্ছে। এটি কোন ধরনের কাজ? (প্রয়োগ)
ক সাপ্তাহিক পরিচ্ছন্নতার কাজ খ দৈনিক পরিচ্ছন্নতার কাজ
● বাৎসরিক পরিচ্ছন্নতার কাজ ঘ মাসিক পরিচ্ছন্নতার কাজ

১৬. নিচের কোনগুলো গৃহ পরিষ্কার করার সামগ্রী? (জ্ঞান)
ক ছুরি, বঁটি, দা ● ঝাড়ু, বালতি, তোয়ালে
গ হাঁড়ি-পাতিল, চামচ ঘ কলম, বই, খাতা

১৭. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন গৃহ আমাদের কী দিতে পারে? (জ্ঞান)
ক অসুস্থতা খ অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ
গ নোংরা পরিবেশ ● আরাম ও সুস্থতা

১৮. বেসিন, সিঙ্ক, গোসলখানা, পায়খানা পরিষ্কার কোন পরিচ্ছন্নতার মধ্যে পড়ে? (জ্ঞান)
ক সাপ্তাহিক খ মাসিক ● দৈনিক ঘ বার্ষিক

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৯. গৃহের অভ্যন্তরীণ স্থানগুলো নিয়মিত যে জন্য পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হয়— (অনুধাবন)
i. এখানে আমরা বিশ্রাম নেই
ii. এখানে নানারকম কাজ করি
iii. এখানে আমরা বেশি সময় থাকি
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ঘ ii ও iii ● i, ii ও iii

২০. অভ্যন্তরীণ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজগুলো হলো— (অনুধাবন)
i. দৈনিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা
ii. সাপ্তাহিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা
iii. বার্ষিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ঘ ii ও iii ● i, ii ও iii

২১. ছোটরা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজে অংশগ্রহণ করলে— (অনুধাবন)
i. তারা দায়িত্ব নিতে শিখবে
ii. তারা পরিবেশ সম্বন্ধে সচেতন হবে
iii. তারা যত্নশীল হয়ে উঠবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

২২. বাড়ির সদস্যদের কাজগুলো ভাগ করে দিতে হয়— (অনুধাবন)
i. বয়স অনুসারে
ii. শক্তি অনুসারে
iii. দক্ষতা অনুসারে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

২৩. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন গৃহ পরিবেশে— (অনুধাবন)
i. মশামাছির উপদ্রব থাকে না
ii. রোগজীবাণু ছড়াতে পারে না
iii. শরীর ভালো থাকে না
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ২৪ ও ২৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
মিসেস সোমা একজন চাকরিজীবী। শুক্রবার তাঁর ছুটির দিন। এ দিনে তিনি ঘরের বিভিন্ন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজ করেন। দেয়াল ও সিলিং এর ঝুল ঝাড়েন। রান্নাঘরের তাক পরিষ্কার ইত্যাদি কাজ করেন।

২৪. মিসেস সোমার কাজটি কোন ধরনের কাজের মধ্যে পড়ে? (প্রয়োগ)
ক দৈনিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ● সাপ্তাহিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা
গ মাসিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ঘ বার্ষিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

২৫. উদ্দীপকে উলিরখিত পরিচ্ছন্নতার কাজ ছাড়াও আরও যেসব কাজ সাপ্তাহিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজের অন্তর্ভুক্ত— (উচ্চতর দৰতা)
i. বৈদ্যুতিক পাখা পরিষ্কার করা
ii. কার্পেট ঝাড়া ও রোদে দেওয়া
iii. বাড়ি মেরামত ও চুনকাম করা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

পাঠ ২ : বহিরাঙ্গনের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ■ পৃষ্ঠা-১৩

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২৬. গৃহের বাইরের স্থানগুলো পরিষ্কার রাখতে হয় কেন? (অনুধাবন)
ক গৃহের শোভাবর্ধনের জন্য ● সুস্থতা ও মানসিক তৃপ্তির জন্য
গ স্যাঁতসেঁতে পরিবেশের জন্য ঘ সুন্দর আঙিনার জন্য

২৭. মানুষ কোন ধরনের পরিবেশে নানা রোগে আক্রান্ত হতে পারে? (জ্ঞান)
ক জীবাণুযুক্ত খ ময়লাযুক্ত গ পরিচ্ছন্ন ● অস্বাস্থ্যকর

২৮. রফিক সাহেবের টিনের চালা ফুটো হয়ে গেছে। এৰেত্রে তার জন্য কোন পদৰেপটি সর্বাধিক গ্রহণযোগ্য? (উচ্চতর দৰতা)
ক পুরাতন টিনের চালা ফেলে দেয়া
খ টিনের চালা রং করা
● টিনের চালা মেরামত করা
ঘ ইটের ছাদ তৈরি করা

২৯. বাড়ির আঙিনায় বৃষ্টির পানি সরে যাবার জন্য কী তৈরি করতে হয়? (জ্ঞান)
ক নর্দমা ● নালা গ গর্ত ঘ পুকুর

৩০. বড় গাছপালা থাকলে কতদিন পর ডালপালা ছেঁটে দিতে হয়? (জ্ঞান)
ক দিনে একবার খ সপ্তাহে একবার
গ মাসে একবার ● বছরে একবার

৩১. ঘরের চালা বা ছাদ কখন পরিষ্কার করতে হয়? (জ্ঞান)
ক প্রতিদিন ● সপ্তাহে একদিন
গ মাসে একদিন ঘ বছরে একদিন

৩২. ছাদে পানি জমে ঘরের দেওয়াল ও সিলিং কেমন হয়? (অনুধাবন)
ক অন্ধকার খ শ্যাওলা যুক্ত গ নোংরা ● স্যাঁতসেঁতে

৩৩. নালা-নর্দমায় ফিনাইল ব্যবহার করতে হয় কেন? (অনুধাবন)
ক পরিচ্ছন্নতার জন্য ● জীবাণুমুক্ত করার জন্য
গ মশার বংশ বৃদ্ধির জন্য ঘ পোকামাকড়ের জন্য

৩৪. বৃষ্টির জমে থাকা পানিতে কোন মশা ডিম পাড়ে? (জ্ঞান)
● এডিস খ এনোফিলিস গ ফাইলেরিয়া ঘ কিউলেক্স

৩৫. এডিস মশার কামড়ে কোন রোগ হয়? (জ্ঞান)
ক ম্যালেরিয়া খ ডায়রিয়া ● ডেঙ্গুজ্বর ঘ টাইফয়েড

৩৬. মশামাছি ডিম পাড়ে কোথায়? (জ্ঞান)
ক পরিষ্কার জায়গায় ● অপরিষ্কার জায়গায়
গ শুকনো জায়গায় ঘ পরিচ্ছন্ন জায়গায়

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩৭. গৃহের বাইরের স্থানগুলো পরিষ্কার রাখায় করণীয়— (উচ্চতর দৰতা)
i. ছাদ বা চালা পরিষ্কার করা
ii. শুকনা ডাল পালা সরিয়ে ফেলা
iii. নালা-নর্দমা পরিষ্কার রাখা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৩৮. গৃহের বহিরাঙ্গন অপরিষ্কার থাকলে— (অনুধাবন)
i. মশামাছি বংশবিস্তার করে

ii. গৃহের শোভাবর্ধন হতে পারে
iii. সহজেই রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়ে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৩৯. **নালা–নর্দমা পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত রাখা যায়——** (অনুধাবন)
i. লম্বা হাতওয়ালা ব্রাশ, বাঁশের চটা দিয়ে
ii. ফিনাইল, ব্লিচিং পাউডার ছিটিয়ে
iii. শুকনা ডালপালা, ঝরা পাতা সরিয়ে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৪০. **বড় গাছপালার ডালপালা ছাঁটার ফলে–** (উচ্চতর দক্ষতা)
i. গাছের ভালো বৃদ্ধি হয়
ii. বাড়িঘরে সূর্যের আলো প্রবেশ করতে পারে
iii. বাড়ির আঙ্গিনা স্যাঁতসেঁতে হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৪১. **শহরাঞ্চলে নালা–নর্দমার সাহায্যে পরিষ্কার করা যায়–** (অনুধাবন)
i. বাড়ির ময়লা পানি
ii. গাছের ঝরা পাতা
iii. তরল বর্জ্য পদার্থ
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৪২. **অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে মানুষ আক্রান্ত হয়–** (অনুধাবন)
i. ম্যালেরিয়া
ii. ডেঙ্গুজ্বর
iii. ডায়রিয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৪৩. **নালা–নর্দমার পানি চলাচলের পথ বন্ধ হয় যে কারণে–** (অনুধাবন)
i. বাড়ির আবর্জনা ফেললে
ii. পলিথিনের ব্যাগ ফেললে
iii. ব্লিচিং পাউডার ফেললে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৪৪ ও ৪৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
মানসিক ও শারীরিক সুস্থতার জন্য মিসেস ডানা গৃহের ভেতর-বাইর, নর্দমা-নালা প্রভৃতি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করে রাখেন। তিনি গৃহ আঙ্গিনায় মৌসুমি ফুল-ফল ও শাক–সবজির বাগান করে গৃহের সৌন্দর্য বাড়ান। তিনি কখনো বাড়ির চারপাশে ঝোপঝাড় হতে দেন না।

৪৪. **মিসেস ডানা কী দিয়ে নর্দমা পরিষ্কার করেন?** (প্রয়োগ)
● লম্বা হাতওয়ালা ব্রাশের সাহায্যে ⓚ ফুলঝাড়ু দিয়ে
ⓖ ন্যাকড়া দিয়ে ⓘ ঝুলঝাড়ু দিয়ে

৪৫. **মিসেস ডানা গৃহের বাইরের পরিবেশকে পরিচ্ছন্ন রাখতে আরও যেসব ব্যবস্থা গ্রহণ করেন——** (উচ্চতর দক্ষতা)
i. আঙিনায় ঝরে পড়া পাতা সরিয়ে ফেলেন
ii. ঘাস কাটা ও আগাছা পরিষ্কার করেন
iii. ছাদ বা চালা পরিষ্কার করেন
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii
ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন –১ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :
বহুতল ভবনের মাঝখানে সেমিপাকা বাড়িতে শাহানা তার পরিবার নিয়ে বসবাস করে। তার বাড়ির আঙ্গিনার চারপাশ ঝোপঝাড়ে ঢেকে গেছে। একপাশে খোলা নর্দমা উপচে তরল ময়লা আঙ্গিনায় চলে আসে। এতে তার বাড়িতে মশা মাছির উপদ্রব খুব বেড়ে গেছে।

?
ক. এডিস মশা কোন রোগ ছড়ায়?
খ. বাৎসরিক পরিচ্ছন্নতা বলতে কী বুঝায়?
গ. শাহানার বাড়িতে কোন ধরনের পরিচ্ছন্নতার অভাব রয়েছে। ব্যাখ্যা কর।
ঘ. শাহানার গৃহ পরিবেশ সুস্বাস্থ্যের অন্তরায়– বুঝিয়ে লিখ।

১নং প্রশ্নের উত্তর

ক. এডিস মশা ডেঙ্গু রোগ ছড়ায়।

খ. গৃহের অভ্যন্তরের পরিচ্ছন্নতার যে কাজগুলো বছরে একবার করা হয় তাকে বাৎসরিক পরিচ্ছন্নতা বলে। যেমন : আসবাবপত্র রং করা, বড় বড় আসবাবপত্র সরিয়ে মেঝে পরিষ্কার করা, বাড়ি মেরামত ও চুনকাম করা, বাক্সে বা আলমারিতে তোলা কাপড়, আলমারিতে বা বাক্সে তোলা কাচের প্লেট, গ্লাস ইত্যাদি ধোওয়া ও মোছা।

গ. শাহানার বাড়িতে বহিরাঙ্গানের পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা কাজের অভাব রয়েছে। গৃহের ভিতরের মতো এর বাহিরের স্থানগুলো নিয়মিত পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন রাখতে হয়। কিন্তু শাহানার বাড়ির আঙ্গিনার চারপাশ ঝোপঝাড়ে ঢেকে গেছে। একপাশে খোলা নর্দমা উপচে তরল ময়লা তার আঙ্গিনায় চলে আসে। এই উপচে পড়া পানি তার বাড়ির পরিবেশকে দূষিত করছে। তাছাড়া তার বাড়িতে মশা–মাছির উপদ্রব খুব বেড়ে গেছে। এতে সহজেই রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়বে এবং তার বাড়ির লোকজন নানা রোগে আক্রান্ত হবে।

ঘ. শাহানার গৃহ পরিবেশ সুস্বাস্থ্যের অন্তরায়। কারণ তার বাড়ির আঙ্গিনার চারপাশ ঝোপঝাড়ে ঢেকে গেছে। একপাশে খোলা নর্দমা উপচে তরল ময়লা আঙ্গিনায় চলে আসে। জমে থাকা ময়লা পানিতে মশামাছি ডিম পাড়ে। এতে তার বাড়িতে মশামাছির উপদ্রব বেড়ে গেছে। বাড়ির চারপাশে ঝোপঝাড় থাকায় তার বাড়িতে সূর্যের আলো প্রবেশ করতে পারে না। এতে বাড়ির পরিবেশ স্যাঁতসেঁতে থাকে। উল্লিখিত বিষয়গুলো সুস্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। গৃহের এমন পরিবেশের জন্য শাহানা ও তার পরিবার ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গুজ্বর, ডায়রিয়া, টাইফয়েড ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হতে পারে। তাই পরিবারের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে শাহানাকে অবশ্যই তার গৃহের পরিবেশ উন্নত করতে হবে।

অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন –২ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :
লিজা নতুন সংসার শুরু করেছে। সে তার বাড়ির পরিবেশ স্বাস্থ্যসম্মত রাখার জন্য প্রতিদিন পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার কাজগুলো করে। সে প্রতিদিন দরজা–জানালার গ্রিল পরিষ্কার করে। কাঁথা, বালিশ, রোদে

দেয়। লিজার শাশুড়ি তাকে পরিকল্পনা অনুযায়ী পরিচ্ছন্নতার কাজগুলোকে দৈনিক, সাপ্তাহিক ও বার্ষিক তিন ভাগে ভাগ করে নিতে বললেন।
[শেরপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

ক. আসবাবপত্র রং করা কোন ধরনের পরিচ্ছন্নতা? ১
খ. গৃহের বাহির কেন পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন রাখতে হয়? ২
গ. লিজার কাজগুলো পরিচ্ছন্নতার কোন কোন ভাগে পড়ে? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. লিজার শাশুড়ির মতে দৈনিক, সাপ্তাহিক এবং বার্ষিক কাজের মূল্যায়ন কর। ৪

২নং প্রশ্নের উত্তর

ক. আসবাবপত্র রং করা বাৎসরিক পরিচ্ছন্নতা।

খ. সুস্থতা ও মানসিক তৃপ্তি বজায় রাখার জন্য গৃহের বাহিরের স্থানগুলো নিয়মিত পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন রাখতে হয়। বাড়ির আঙ্গিনায় ঝোপঝাড় পরিষ্কার করা, তরল বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশনের ব্যবস্থা থাকা প্রয়োজন। কারণ গৃহের বাইরের পরিবেশ অপরিষ্কার থাকলে সেখানে মশা–মাছি ডিম পাড়ে। ফলে সহজেই রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়ে।

গ. লিজার কাজগুলো অভ্যন্তরীণ পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা ভাগের মধ্যে পড়ে। অভ্যন্তরীণ পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার কাজগুলোকে আবার তিন ভাগে ভাগ করে নেওয়া যায়। ঘরের ভেতরের সব জায়গা প্রতিদিন পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন রাখতে হয়। এটি দৈনিক কাজের মধ্যে পড়ে কিছু কাজ আছে যেগুলো প্রতিদিন পরিচ্ছন্ন না করলেও চলে। এসব কাজ সাপ্তাহিক কাজের মধ্যে পড়ে। যেসব কাজ বছরে একবার পরিচ্ছন্ন করলেই হয় এ ধরনের কাজ বার্ষিক পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার ভাগে ফেলা হয়। লিজার বাড়িঘর পরিচ্ছন্নতার কাজ দৈনিক পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার মধ্যে পড়ে। দরজা–জানালার গ্রিল পরিষ্কার করার কাজ সাপ্তাহিক পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার অংশ। এছাড়া কাঁথা, বালিশ রোদে দেওয়া বার্ষিক পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার কাজের মধ্যে পড়ে।

ঘ. লিজার শাশুড়ি লিজাকে পরিকল্পনা অনুযায়ী পরিচ্ছন্নতার কাজগুলোকে দৈনিক, সাপ্তাহিক ও বার্ষিক তিন ভাগে ভাগ করে নিতে বললেন। কারণ পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করলে সব কাজই নির্দিষ্ট সময়ে করা সম্ভব হয়। তাই আগে থেকে ঠিক করে নিতে হয় কোন কাজগুলো কখন করতে হবে। সাধারণত প্রতিদিন সব ঘর, ঝাড়ু দেওয়া ও মোছা, বিছানা গোছানো, বই, খাতা গোছানো প্রতিদিনের ব্যবহৃত কাপড় ধোওয়া ইত্যাদি দৈনিক কাজের পর্যায়ভুক্ত। আর দেয়াল ও সিলিং এর ঝুল ঝাড়া, দরজা–জানালার গ্রিল, কাঁচ মোছা প্রভৃতি সাপ্তাহিক কাজের পর্যায়ভুক্ত। অন্যদিকে, তোশক, কম্বল রোদে দেওয়া, বাড়ি মেরামত ও চুনকাম করা প্রভৃতি বার্ষিক কাজের অন্তর্ভুক্ত। উদ্দীপকের লিজা কোনো পরিকল্পনা ছাড়াই এসব কাজ এলোমেলোভাবে করে। এতে করে কাজের সময় নষ্ট হয় এবং কাজ সম্পাদন কঠিন হয়ে যায়। তাই লিজার শাশুড়ি লিজাকে পরিকল্পনা করে কাজগুলো সম্পাদন করার পরামর্শ দেন।

প্রশ্ন –৩ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :
হামিম প্রায়ই অসুস্থ থাকে। সে আজ কদিন ধরে মেডিকেলে ভর্তি আছে। কারণ তার ডেঙ্গুজ্বর হয়েছে। আবার কিছুদিন আগে তার ছোট বোন সুহার টাইফয়েড হয়েছিল। হামিমদের বাড়ির চারপাশ ঝোপঝাড়ে ভরা। বাড়ির পাশে ছোট্ট একটি ডোবা।

ক. জমে থাকা পানিতে ডিম পেড়ে বংশবিস্তার করে কোন মশা? ১
খ. বাড়ির চারপাশের অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ ঝুঁকিপূর্ণ কেন? ২
গ. হামিমের প্রায়ই অসুস্থ থাকার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. হামিমের পরিবার কীভাবে রোগমুক্ত থাকতে পারে? তোমার পরামর্শ দাও। ৪

৩নং প্রশ্নের উত্তর

ক. জমে থাকা পানিতে ডিম পেড়ে বংশবিস্তার করে এডিস মশা।

খ. বাড়ির চারপাশ অপরিষ্কার থাকলে সেখানে মশামাছি ডিম পেড়ে বংশবিস্তার করে। ফলে সহজেই রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়ে। ফলে অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ সৃষ্টি হয়। এরকম পরিবেশে মানুষ ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু জ্বর, ডায়রিয়া, টাইফয়েড ইত্যাদি নানা রোগে আক্রান্ত হয়। তাই বাড়ির চারপাশের অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ ঝুঁকিপূর্ণ।

গ. হামিম প্রায়ই অসুস্থ থাকে। কারণ হামিমদের বাড়ির চারপাশে অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ বিদ্যমান। বাড়ির আঙ্গিনা অপরিষ্কার থাকলে মশামাছি ডিম পেড়ে বংশবিস্তার করে। ফলে সহজেই রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়ে। আবার নালা–নর্দমার সাহায্যে বাড়ির ময়লা পানি বের হওয়ার উপায় না থাকলে বাড়ির পরিবেশ দূষিত হয়। বড় গাছের ডালপালা না ছাঁটাই করলে বাড়ির ভেতরে সূর্যের আলো, বাতাস প্রবেশ করতে পারে না। এ রকম পরিবেশে ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গুজ্বর, ডায়রিয়া, টাইফয়েড ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। হামিমদের বাড়ির চারপাশ ঝোপঝাড়ে ভর্তি। বাড়ির পাশে ছোট্ট ডোবা ময়লা–আবর্জনা ও কচুরিপানায় ভরা। কিন্তু তাদের পরিবারের সদস্যরা এ ব্যাপারে সচেতন না। বাড়ির অস্বাস্থ্যকর পরিবেশের কারণে তার ডেঙ্গুজ্বর হয়েছে।

ঘ. গৃহের অভ্যন্তরীণ পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখার পাশাপাশি বহিরাঙ্গানের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখার মাধ্যমে হামিমের পরিবার রোগমুক্ত থাকতে পারে। শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ বিশেষ জরুরি। গৃহের বাহিরের পরিবেশকে নিয়মিত পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন রাখার জন্য আঙ্গিনায় ঝড়ে পড়া পাতা, শুকনা ডাল ইত্যাদি সরিয়ে ফেলতে হবে। আঙ্গিনার আগাছা ও ঘাস কেটে পরিষ্কার করতে হবে। ছাদ বা চালা পরিষ্কার রাখতে হবে। বহিরাঙ্গণে বড় গাছ থাকলে ডালপালা ছাঁটাই করে দিলে সূর্যের আলো, বাতাস বাড়িঘরে প্রবেশ করতে পারবে। বাড়ির ময়লা পানি, তরল বর্জ্য পদার্থ বের হওয়ার জন্য নালা–নর্দমা পরিষ্কার রাখতে হবে এবং মাঝে মাঝে ফিনাইল, বিরচিং পাউডার ছিটিয়ে দিতে হবে। উপরে উলিরখিত বিষয়গুলো সঠিকভাবে বাস্তবায়ন করলে হামিমদের পরিবার রোগমুক্ত থাকতে পারবে।

প্রশ্ন –৪ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :
মিসেস হাবীবা গৃহ পরিবেশের পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার দিকে লৰ রাখেন। অভ্যন্তরীণ পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার কাজগুলোকে তিনি কয়েকটি ভাগে ভাগ করে থাকেন। আবার ঘরের ছোট–বড় সদস্যদের দিয়েও তিনি কাজ করান। ঘর ঝাড়ু, মোছা থেকে শুরব করে বাড়িতে চুনকাম ইত্যাদি সব কাজেই তিনি খেয়াল রাখেন। বহিরাঙ্গানের পরিবেশেও তিনি পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন রাখেন। যাতে করে বিভিন্ন অসুখের হাত থেকে রৰা পাওয়া যায়। এতে তার গৃহ পরিবেশ স্বাস্থ্যসম্মত থাকে।

ক. অভ্যন্তরীণ পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার কাজগুলোকে কয়ভাগে ভাগ করা যায়? ১
খ. স্বাস্থ্যসম্মত গৃহ পরিবেশ কেন প্রয়োজন? ২
গ. মিসেস হাবীবার গৃহের অভ্যন্তরীণ স্থানে যেসব

পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার কাজ করেন তা বর্ণনা কর। ৩

ঘ. মিসেস হাবীবার কর্মকান্ড মূল্যায়ন কর। ৪

৪নং প্রশ্নের উত্তর

ক. অভ্যন্তরীণ পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার কাজগুলোকে তিনভাগে ভাগ করা যায়।

খ. সুখে শান্তিতে বসবাস করতে দরকার একটা স্বাস্থ্যসম্মত গৃহ। গৃহের পরিবেশ সুন্দর, আকর্ষণীয় ও স্বাস্থ্যকর করে তুলতে হলে এর ভিতরের ও বাহিরের পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার দিকে লৰ রাখতে হবে। পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন একটি গৃহ আমাদের দিতে পারে আরাম ও সুস্থতা। স্বাস্থ্যসম্মত গৃহ পরিবেশে বাস করতে পারলে শরীর ও মন ভালো থাকে। তাই স্বাস্থ্যসম্মত গৃহ পরিবেশ প্রয়োজন।

গ. মিসেস হাবীবার গৃহের অভ্যন্তরীণ স্থানে বিভিন্ন পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার কাজ করে থাকেন। তিনি প্রতিদিন ঘরের মেঝে ঝাড়ু দেয়া, মোছা, আসবাবপত্র ঝাড়া মোছা, ব্যবহার করা কাপড়চোপড় ধোয়া, সিঙ্ক, বেসিন, কলতলা পরিষ্কার রাখেন। প্রতিদিন গোসলখানা, পায়খানা পরিষ্কার রাখেন। প্রতিদিনের এসব কাজ ছাড়াও তিনি সাপ্তাহিক আরও কিছু কাজ করে থাকেন। যেমন– দেয়াল, সিলিং, বৈদ্যুতিক পাখা পরিষ্কার করা, ফ্রিজ পরিষ্কার করা ইত্যাদি। এছাড়াও মিসেস হাবিবা বছরে একবার বাড়ি মেরামতের কাজটি করিয়ে থাকেন। তখন বাড়িতে চুনকামও করানো হয়।

ঘ. মিসেস হাবিবার গৃহের অভ্যন্তরীণ পরিচ্ছন্নতার কাজটি যৌক্তিক। কারণ গৃহের অভ্যন্তরীণ ও বহিরাজ্ঞান উভয় দিকের পরিষকার–পরিচ্ছন্নতার ওপর নির্ভর করে স্বাস্থ্যসম্মত, সুন্দর ও আকর্ষণীয় গৃহ পরিবেশ। সেজন্য এর সব জায়গাগুলো নিয়মিত পরিষ্কার করে স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ বজায় রাখতে হয়। যা মিসেস হাবিবা অত্যন্ত নিষ্ঠার সাথে করে থাকেন। তিনি তার গৃহের অভ্যন্তরীণ পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার পাশাপাশি বাহিরের স্থানগুলো নিয়মিত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখেন। বাড়ির আঙ্গিনায় যাতে আগাছা না জন্মে, ঝোপঝাড় না হয় এবং বৃষ্টির পানি, তরল বর্জ্য পদার্থ জমে না থাকে সে ব্যাপারে সতর্ক থাকেন। তিনি এসব কাজ তার গৃহের ছোট বড় সব সদস্যের মধ্যে তাদের বয়স, শক্তি ও দৰতা অনুযায়ী ভাগ করে দেন। তাই বলা যায়, মিসেস হাবিবার কাজটি যথার্থ।

সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

প্রশ্ন –৫ রবনারা একটি পাঁচতলা বাড়ির নিচতলায় ভাড়া থাকে। চারদিকে গাছপালা থাকায় ঘরে ঠিকমতো আলো বাতাস প্রবেশ করতে পারে না। তাছাড়া ড্রেনও রয়েছে দুই দিকে। বর্ষাকালে ড্রেনের পানি উপচে পড়ে বাড়ির ভেতর ঢুকে পড়ে। এই পরিবেশের কারণে রবনা মাঝে মাঝে অসুস্থ হয়ে পড়ে। তাই রবনার প্রতিবেশী তাকে পানি নিষ্কাশনে লম্বা হাতওয়ালা ব্রাশ, বাঁশের চটা ও ড্রেন জীবাণুমুক্ত রাখতে ফিনাইল ও বিরচিং পাউডার ব্যবহারের পরামর্শ দিলেন।

ক. কোন পরিবেশে বাস করলে আমাদের শরীর ও মন ভালো থাকবে? ১

খ. গৃহের অভ্যন্তর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা প্রয়োজন কেন? ২

গ. রবনা কীভাবে বাড়িতে ড্রেনের পানি প্রবেশ প্রতিরোধ করবে? বর্ণনা কর। ৩

ঘ. রবনার অসুস্থ হওয়ার জন্য তার বাড়ির পরিবেশই দায়ী– উক্তিটি বিশেৱষণ কর। ৪

প্রশ্ন –৬ নাবিলা প্রায়ই অসুস্থ থাকে। সর্দি, কাশি ও জ্বরে আক্রান্ত হওয়ার কারণে সে নিয়মিত স্কুলে যেতে পারে না। স্কুলের শিৰক নাবিলার মায়ের সাথে কথা বলে জানতে পারলেন তিনি গৃহের বহিরাজ্ঞানের পরিচ্ছন্নতার ব্যাপারে সচেতন নয়। শিৰক বললেন, সুস্থতা বজায় রাখার জন্য গৃহের অভ্যন্তরের সাথে বহিরাজ্ঞানের পরিচ্ছন্নতাও অত্যন্ত জরবরি।

ক. এডিস মশা কোথায় ডিম পাড়ে? ১

খ. ঘরের ছাদ কীভাবে পরিষ্কার করতে হবে? ২

গ. নাবিলার অসুস্থতা প্রতিরোধে তার মা কী কী ব্যবস্থা নিতে পারেন? বর্ণনা কর। ৩

ঘ. সুস্থতা বজায় রাখার জন্য নাবিলার শিৰকের পরামর্শটি মূল্যায়ন কর। ৪

অনুশীলনের জন্য দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর

জ্ঞানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন গৃহ আমাদের কী দিতে পারে?

উত্তর : পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন গৃহ আমাদের আরাম ও সুস্থতা দিতে পারে।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ গৃহের কোন স্থানগুলো প্রতিদিন পরিষ্কার করতে হয়?

উত্তর : গৃহের কলতলা, বেসিন, সিঙ্ক, গোসলখানা, পায়খানা প্রতিদিন পরিষ্কার করতে হয়।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার কাজগুলো কী অনুসারে ভাগ করে দিতে হবে?

উত্তর : পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার কাজগুলো বাড়ির সদস্যদের বয়স, শক্তি ও দৰতা অনুসারে ভাগ করে দিতে হবে।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ নালা–নর্দমা জীবাণুমুক্ত রাখার জন্য কী ব্যবহার করতে হয়?

উত্তর : নালা–নর্দমা জীবাণুমুক্ত রাখার জন্য ফিনাইল, বিরচিং পাউডার ব্যবহার করতে হয়।

প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ এডিস মশা কোথায় ডিম পাড়ে?

উত্তর : এডিস মশা জমে থাকা পানিতে ডিম পাড়ে।

প্রশ্ন ॥ ৬ ॥ অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে হয় এমন একটি রোগের নাম লিখ।

উত্তর : অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে হয় এমন একটি রোগের নাম ডায়রিয়া।

অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ গৃহের অভ্যন্তরীণ স্থানের পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : গৃহের অভ্যন্তরীণ স্থান বলতে ঘরের ভেতরের সব জায়গা বোঝায়। গৃহের অভ্যন্তরীণ স্থানগুলো নিয়মিত পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন রাখতে হয়। কারণ এখানেই আমরা বেশি সময় থাকি, নানারকম কাজ করি, বিশ্রাম করি। তাই এসব জায়গা নিয়মিত পরিষ্কার করে স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বজায় রাখতে হয়।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ গৃহ পরিবেশ কীভাবে সুন্দর ও আকর্ষণীয় করা যায় তা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : গৃহের পরিবেশকে সুন্দর ও আকর্ষণীয় করে তুলতে গৃহের ভেতরে ও বাইরে পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব অধিক। গৃহের পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্নতার ওপর নির্ভর করে পরিবারের সদস্যদের আরাম, স্বাচ্ছন্দ্য ও সুস্বাস্থ্য। গৃহের প্রতিটি জায়গায়, আনাচে–কানাচে পরিষ্কার করতে হয়। তবেই গৃহ পরিবেশ সুন্দর ও আকর্ষণীয় হয়।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার কাজগুলো পরিবারের সবার মধ্যে ভাগ করে দিতে হয় কেন?

উত্তর : পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার কাজগুলো পরিবারের সদস্যদের বয়স, শক্তি ও দৰতা অনুসারে কাজগুলো ভাগ করে দিতে হবে। ছোটরা পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার কাজে অংশগ্রহণ করে এ ব্যাপারে সচেতন ও যত্নশীল হয়ে গড়ে উঠবে। তারা পরিবেশ সম্বন্ধে সচেতন হবে এবং দায়িত্ব নিতে শিখবে।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ ঘরের ছাদ বা চালা পরিষ্কার করতে হয় কেন?

উত্তর : ঘরের ছাদ বা চালা সপ্তাহে একদিন ভালো করে ঝাড়ু দিয়ে পরিষ্কার করতে হয়। ঘরের ছাদে যেন পানি জমে না থাকে সেদিকে লৰ রাখতে হয়। কারণ ছাদে পানি জমে ঘরের দেয়াল ও সিলিং স্যাঁতসেঁতে হয়ে যায়, যা স্বাস্থ্যের জন্য ৰতিকর। আবার টিনের চালা ফুটো হয়ে গেলে তা মেরামত করতে হবে। প্রয়োজনে নতুন টিন লাগাতে হবে।