# শব্দভাণ্ডার

এখানে কিছু নতুন বা বুঝতে কঠিন হতে পারে, বা যেগুলো পরিবেশ স্বাস্থ্যের প্রসার করার জন্য বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ এমন শব্দের তালিকা প্রণয়ন করা হলো। এই শব্দগুলোর মানে জানার পর এই পুস্তকটিকে আরও ভালভাবে ব্যবহার করতে আপনার সাহায্য হবে।

এখানে ব্যবহৃত বেশীভাগ শব্দই অধ্যায়গুলোতে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। প্রথমবার যখন এগুলো ব্যবহার করা হয়েছে তখন এগুলোকে ভারী কালো অক্ষরে ছাপানো হয়েছে।

এগুলো এই ক্রম অনুসারে সাজানো আছে:

**অ আ ই ঈ উ ঊ ঋ এ ঐ ও ঔ ক খ গ ঘ ঙ চ ছ জ ঝ ঞ ট ঠ ড ঢ ঢ় ণ**
**ত ৎ থ দ ধ ন প ফ ব ভ ম য য় র ল ব শ ষ স হ**

## অ

**অগ্রজ প্রজাতি** খুবই দৃঢ় উদ্ভিদ যেগুলো কোন ক্ষতিগ্রস্ত ভূমিতে সর্বপ্রথমে জন্মায়।

**অটোক্লেভ** একটি যন্ত্র যা বাষ্পিয় তাপ ও চাপ প্রয়োগ করে নির্বীজিত করে। হাসপাতাল ও ক্লিনিকে সচরাচর ব্যবহার করা হয়।

**অতিরিক্ত** কোনো কিছুর অনেক বেশী পরিমাণ, যেমন দূষণ বা বর্জ্য।

**অনবায়নযোগ্য সম্পদ** একটি সম্পদ যা একবার ব্যবহার করলে চিরতরে চলে যায়, যেমন তেল। নবায়নযোগ্য সম্পদের *সাথে তুলনা করুন*।

**অন্তরণ** তাপ, শীত, শব্দ, বা বিদ্যুত একটি জায়গা থেকে বের হওয়অ বা একটি জায়গায় প্রবেশ করা বন্ধ করতে ব্যবহৃত উপকরণ।

**অন্তঃক্ষেপন** যখন ঔষধ ও অন্যান্য তরল পদার্থ একটি সিরিঞ্জ ও সূঁচ ব্যবহার করে দেহের মধ্যে প্রবেশ করানো হয়।

**অপুষ্টি** দেহ যখন স্বাস্থ্যকর থাকার জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্যের যথেষ্ট পরিমাণে না পায়।

**অবনতি হওয়া** কোন কিছুকে আরও কম ব্যবহারযোগ্য, কম মূল্যবান, বা কম সুন্দর করা। যখন ভূমি ও বনভূমির অপব্যবহার করা হয় কিন্তু ধ্বংস করা না হয় তখন ভূমির অবনতি হয়।

**অবশিষ্টাংশ** যা অবশিষ্ট রয়েছে বা পড়ে রয়েছে। কীটনাশকের অবশিষ্টাংশ হলো শুকনো গুঁড়ো বা তেলতেলে আবরণ যা কীটনাশকের স্প্রে শুকিয়ে যাবার পর শস্যের গায়ে লেগে থাকে। শস্যের অংশিষ্টাংশের মধ্যে আছে পাতা, শীষ, বীজের আবরণ, এবং আরও অনেক কিছু যা শস্য কর্তন বা প্রক্রিয়াজাত করার পর যা বাকী থাকে।

## আ

**আবদ্ধ জল** যে জল চলাচল করে না এবং প্রায়শঃই এর থেকে দুর্গন্ধ আসে। আবদ্ধ জলে মশার বংশবৃদ্ধি হয়।

**আর্টেমিসিনিন** একটি ঔষধ যা ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়।

## ই

**ইনপুট** শস্য উৎপাদনে সাহায্য করার জন্য কৃষকের প্রয়োগ করা যে কোন কিছু, যেমন বীজ, কীটনাশক, এবং সার।

**ইবুপ্রোফেন** একটি ঔষধ যা ব্যথা, প্রদাহ, এবং জ্বর প্রশমনের জন্য ব্যবহার করা হয়।

**ইস্ট্রোজেন** নারীদের শরীরে একটি হরমোন যা প্রজেস্টেরোন-এর সাথে মিলিতভাবে প্রজনন নিয়ন্ত্রণ করে।

## ঈ

www.hesperian.org
health guides

## ঊ

**উচ্চ ভোল্টের তার** যে তার বিদ্যুতকে এর উৎপাদন স্থল থেকে ব্যবহার স্থল পর্যন্ত বহন করে।

**উত্তোলন** তেল, খনিজ সম্পদ, এবং অন্যান্য সম্পদগুলো ভূমি থেকে তুলে আনা।

**উদ্ভিদ প্রজনন** যখন কৃষকরা আকারে বড়, অনিষ্টকারী প্রতিরোধকারী, ভাল স্বাদযুক্ত, অথবা অন্যান্য কাম্য ধরনের উদ্ভিদ উৎপাদনের জন্য বীজ নির্বাচিত করে। আদিকাল থেকে কৃষকদের ব্যবহার করা উদ্ভিদ প্রজননের মাধ্যমে আমরা বর্তমানে থাকা বহু সুস্বাদু ও পুষ্টিকর খাদ্য পেয়েছি।

**উর্বর, উর্বরতা** কতো ভালোভাবে মাটিতে উদ্ভিদ জন্মে বা কতো ভাল কোন প্রাণী বা মানুষ প্রজনন করে।

## ঊ

## ঋ

## এ

**এ-কাঠামো স্তরপরিমাপক** হলো ইংরেজীর A অক্ষরের আকারে কাঠ দিয়ে তৈরি একটি হাতিয়ার যার মাধ্যমে একটি ঢালের মধ্যে আড়াআড়িভাবে সমতল স্তর খোঁজা হয়।

**এইচআইভি** একটি ভাইরাস যা সারা পৃথিবীতে কোটি কোটি লোককে ক্ষতিগ্রস্ত করেছে। এটি পরিশেষে এইডস্ সৃষ্টি করে এবং দেহ অসুস্থ্যতার বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষমতা হারায়। বর্তমানে এর কোন নিরাময় নেই, কিন্তু রোগটিকে ঔষধ ও উন্নত খাদাভ্যাস ও উন্নত বাসবাসের পরিবেশ সৃষ্টি করে দ্বারা নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

**এইড্স** হলো এইচআইভি ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট একটি রোগ। একজন ব্যক্তির এইড্স হয় যখন দেহ অসুস্থ্যতাগুলোর সাথে লড়াই করার জন্য যথেষ্ট দুর্বল হয়ে পড়ে।

**একক উৎপাদন** একটি জমিতে মাত্র একটি ধরনের শস্য উৎপাদন করা। একে একক শস্যচাষও *বলা হয়।*

**এন্ডোমেট্রিওসিস** একটি মারাত্মক অসুস্থ্যতা যার ফলে মাতৃজঠরের আস্তরণটি জঠরের বাইরে বৃদ্ধি পায়।

**এনজাইম** খাদ্য হজম হওয়ার মতো রাসায়নিক পরিবর্তন ঘটানো একটি উপাদান যা জীবন্ত প্রাণীর দেহে উৎপন্ন হয়।

**এন্টিবায়োটিক** একটি ঔষধ যা ব্যাক্টেরিয়া দ্বারা সৃষ্ট সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য ব্যবহার করা হয়।

**এন্টিবায়োটিকের প্রতিরোধক** যখন একটি এন্টিবায়োটিকের দ্বারা আর কোন ব্যাক্টেরিয়া মারা যায় না। অপ্রয়োজনীয় কারণে এন্টিবায়োটিক সেবন করা, বা এগুলোকে পরিবেশের মধ্যে বর্জন করার ফলে এই এন্টিবায়োটিকের প্রতিরোধক গড়ে ওঠে।

**এফিড্রিন** শ্বাস প্রশ্বাস-এ সাহায্য করার জন্য একটি ঔষধ।

**এফেড্রা** একটি ঔষধী উদ্ভিদ যা এ্যাজমার আক্রমণ থেকে উপশম পাবার জন্য ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও একে চীনদেশে মা হুয়াং বলা হয়।

**এম্ফিসেমা** একটি মারাত্মক ফুসফুসের রোগ সিগারেট পান করা, খনি, এবং বায়ু দূষণের ফলে হয়।

**এ্যাজবেস্টস** একটি বিষাক্ত উপকরণ যেগুলো পুড়ে যায় না এবং এগুলো দ্বারা অগ্নিনিরোধক নির্মাণ সামগ্রী ও নিরাপত্তামূলক পোষাক তৈরি করা হয়। এ্যাজবেস্টস খনির মাধ্যমে সংগৃহিত হয় এবং এগুলোকে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র সুতোয় পরিণত করা হয় যেগুলো ফুসফুসে চলে যেতে পারে এবং এ্যাজবেস্টোসিস নামের অসুস্থা তৈরি করতে পারে।

**এ্যাসিটামিনোফেন** একটি ব্যথা উপশমকারী ঔষধ। যাকে প্যারাসিটামলও *বলে*।

**এ্যাসিটোন** একটি বিষাক্ত দ্রবণ।

**এ্যালার্জি, এ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া** একটি সমস্যা যেমন চুলকানি, হাঁচি, গোটা বা ফুসকুড়ি ওঠা, এবং অনেক সময় শ্বাস নেওয়া কঠিন বা মর্মাঘাত লাগে, যা কোন কোন ব্যক্তিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে যখন একটি নির্দিষ্ট জিনিস শ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করা হয়, খাওয়া হয়, অন্তঃক্ষেপনের মাধ্যমে গ্রহণ করা হয় বা স্পর্শ করা হয়। যে জিনিসগুলো এ্যালার্জির সৃষ্টি করে সেগুলোকে এ্যালাজেন বলা হয়।


ehb 2012 (CS5.5).indb 571 02/12/2014 09:36:11

# ঐ

# ও

**ওলনদড়ি** একটি দড়ির মাথায় লাগানো ঝুলে থাকা একটি ভর যা একটি পৃষ্ঠতল সমতল কি না তা পরিমাপের জন্য একটি এ-কাঠামোর সাথে ব্যবহার করা হয়।

# ঔ

**ঔষধের প্রতিরোধক** যখন কোন কোন নির্দিষ্ট ঔষধ একটি অসুস্থ্যতাতে নিরাময় করার ক্ষেত্রে আর কাজ করে না।

# ক

**কঠিন বর্জ্য** যে কোন কিছু ব্যবহার করা হয় ও পরিত্যাগ করা হয়। এছাড়াও ময়লা, আবর্জনা, জঞ্জালও বলা হয়।

**কম্পোস্ট** উদ্ভিদের প্রাকৃতিক খাদ্য যা পঁচনরত খাদ্যের উচ্ছিষ্ট, শস্য ও উদ্ভিদের বর্জ্য, গবাদি পশুর বিষ্ঠা এবং অন্যান্য জৈব উপাদান থেকে তৈরি করা হয়।

**কলম** একটি উদ্ভিদ বা গাছের একটি ডাল যা ব্যবহার করে একটি নতুন উদ্ভিদ বা গাছ রোপন করা।

**কলেরা** একটি রোগ যা ব্যাক্টেরিয়া দ্বারা দূষিত পানীয় জল বা খাদ্য গ্রহণের কারণে হয়ে থাকে। প্রায়শঃই ময়লা জলের দ্বারা ছড়ানো ম্যালেরিয়া মারাত্মক বমি ও ডাইরিয়া ঘটায়।

**কাঠ নয় এমন বনজ পন্য** বনভূমি থেকে পাওয়া কাঠ ব্যতীত অনেক জিনিসের মধ্যে যে কোন জিনিস যেগুলো টেকসইভাবে সংগ্রহ ও বিক্রয় করা যায়।

**কাঠামো** যে জিনিস নির্মাণ করা হয় যেমন বাড়ি, সড়ক, এবং জল সরবরাহ ব্যবস্থা।

**কার্বন মনোক্সাইড** একটি বিষাক্ত, রংবিহীন, গন্ধবিহীন গ্যাস যা গাড়ী, সিগারেট, প্রাকৃতিক গ্যাস পোড়ানো, এবং অন্যান্য উৎস থেকে সৃষ্টি হয়। এটিকে সিও-ও *বলা হয়*

**কার্বন ডাইঅক্সাইড** একটি গ্যাস যা মানুষ ও প্রাণী নিঃশ্বাসের মধ্যে দিয়ে ত্যাগ করে, এবং যখন জ্বীবাশ্ম জ্বালানী পোড়ানো হয় তখন এটি উৎপত্তি হয়। জ্বাবাশ্ম জ্বালানী পোড়ানো থেকে সৃষ্ট কার্বন ডাইকক্সাইডই হলো বৈশ্বিক উষ্ণতা সৃষ্টির পিছনে একটি বড় কারণ। এটিকে সিওটু-ও *বলা হয়*।

**কালো বীজ** ভারত ও মধ্যপ্রাচ্য থেকে আগত একটি বীজ যা এ্যাজমার আক্রমণের চিকিৎসা করানোর জন্য ব্যবহার করা হয়ে থেকে। এগুলোকে কালো জিরাও *বলা হয়*।

**কুইনাইন** ম্যালেরিয়ার চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত একটি ঔষধ।

**কীটনাশক** একটি বিষাক্ত রাসায়নিক যা কীটপতঙ্গ, আগাছা, ইঁদুরজাতীয় প্রাণী, বা উদ্ভিদের রোগ নিধনের জন্য ব্যবহার করা হয়।

**কৃষকদের মাঠ বিদ্যালয়** শিখন কার্যক্রম যা কৃষকদেরকে নিজেরাই সমস্যার সমাধান করার শিক্ষা গ্রহণ করতে, এবং সেই সমাধানগুলোকে অন্যান্য কৃ ষকদের সাথে শেয়ার করতে সাহায্য করে।

**কৃষি বনায়ন** হলো শস্য ও গাছ একত্রে উৎপাদন করা যাতে এগুলো যেমন খাদ্য, জ্বালানী, এবং মাটির সংরক্ষণের মতো অনেক সুবিধা প্রদান করে।

**কোষ** যে কোন জীবন্ত প্রাণীর ক্ষুদ্রতম অংশ। প্রতিটি ব্যক্তি, প্রাণী ও গাছ কোষ দ্বারা তৈরি।

**ক্যাডমিয়াম** বৈদ্যুতিক পন্য ও অন্যান্য উৎপাদন প্রক্রিয়ায় ব্যবহার করা একটি বিষাক্ত ভারী ধাতু।

**ক্যান্সার** একটি রোগ যা কোষগুলোকে একটি অনিয়ন্ত্রিত উপায়ে বৃদ্ধি করায় যা দেহকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। ক্যান্সার দেহের অনেক অংশকেই ক্ষতি করতে পারে। অনেক ক্যান্সারই বিষাক্ত রাসায়নিক ও শিল্প দূষণের সাথে সম্পর্কযুক্ত।

**ক্রোমিয়াম** একটি বিষাক্ত ভারী ধাতু যা চামড়া পাকা করার কাজে ব্যবহার করা হয়।

**ক্লিন্ডামাইসিন** একটি এন্টিবায়োটিক যা ম্যালেরিয়ার ও অন্যান্য সংক্রমণের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়।

**ক্লোরিন** একটি শক্তিশালী রাসায়নিক সচরাচর যাকে ব্লিচ বলা হয়, জীবাণু নিধন করতে ও জলকে নির্বীজীকরণের জন্য ব্যবহার করা হয়। কাগজ ব্লিচ করার জন্য ও পিভিসি প্লাস্টিক তৈরির জন্যও ব্যবহার করা হয়। যখন ক্লোরিনযুক্ত কোন পন্য পোড়ানে হয় তখন এগুলো থেকে ডাইঅক্সিন ও ফুরানের মতো বিষাক্ত গ্যাস নির্গত হয়।



www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 572 02/12/2014 09:36:11

**ক্লোরোকিন** ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায় ব্যবহৃত একটি ঔষধ।

**ক্ষয়** ধীরে ধীরে ভেঙ্গে পড়া ও পঁচন ধরা। পঁচনও *দেখুন*।

**ক্ষুদ্রতরঙ্গ যন্ত্র** একটি চুলো যা শক্তির তরঙ্গগুলোকে ব্যবহার করে বিভিন্ন জিনিসকে তাপ প্রয়োগ করা ও নির্বীজিত করা হয়।

# খ

**খাদ্য প্রণালী** খাদ্য চক্র দেখুন।

**খাদ্য সয়ম্ভূরতা** একটি জনগোষ্ঠী, অঞ্চল, বা জাতির তাদের নিজেদের স্থানীয় খাদ্য ব্যবস্থার বিষয়ে নির্ধারণ করার অধিকার, যার মধ্যে আছে স্থানীয় কৃষি, বাজার, ন্যায্য বিতরণ, বহনযোগ্য খাদ্য মূল্য, এবং খাদ্য নিরাপত্তা।

**খাদ্য চক্র** একটি জিনিস কিভাবে আর একটি জিনিসকে খাওয়ার মাধ্যমে যেভাবে জীবন্ত প্রাণী একটি আর একটির (বা এর উৎপাদ-এর) সাথে সম্পর্কযুক্ত। একে খাদ্য ওয়েবও *বলে*।

**খাদ্য নিরাপত্তা** যখন খাদ্য সুস্বাদু, এবং বিষ ও অন্যান্য ক্ষতিকর উপাদান থেকে মুক্ত থাকে।

**খাদ্য নিরাপত্তা/নিরাপদতা** যখন সারা বছর ধরে একটি সক্রিয় ও স্বাস্থ্যকর জীবন যাপন করার জন্য সবারই নিরাপদ, পুষ্টিকর, ও যথাযথ খাদ্য থাকে। খাদ্য নিরাপত্তা/নিরাপদতা মানে হলো এমনভাবে খাদ্য উৎপাদিত ও সরবরাহ করা যা একটি স্বাস্থ্যকর পরিবেশ, গণ স্বাবলম্বিতা, এবং মানুষ ও এলাকাবাসীর মধ্যে খাদ্য ভাগাভাগি করা।

# গ

**গর্ভফুল** একজন গর্ভবতী নারী গর্ভে একটি স্পঞ্জ জাতীয় অঙ্গ যার মধ্যে দিয়ে সকল রক্ত ও পুষ্টি উপাদান বিকশিত দেহের মধ্যে প্রবেশ করে। দুঃর্ভাগ্যজনকভাবে, অনেক বিষাক্ত দ্রব্যও গর্ভফুলের মধ্যে দিয়ে বাহিত হতে পারে এবং শিশুটি জন্মানোর আগেই এর ক্ষতি করতে পারে।

**গলগণ্ড** খাদ্যে আয়োডিনের অভাবে সৃষ্ট বা দীর্ঘমেয়াদী সায়নাইড বিষক্রিয়ার কারণে সৃষ্ট গলার নীচের দিকের স্ফীতি।

**গাঁজানো** যখন খাদ্য ও অন্যান্য জৈব উপাদানে পঁচন ধরে এবং তা টক হয়ে যায়। এটি ঘটে কারণ ব্যক্টেরিয়া প্রবেশ করে এবং উপাদানটি প্রকৃতি পরিবর্তন করে।

**গাছ রোপন** খুবই বড় খামার যেখানে শুধু ১ ধরনের গাছ জন্মানো হয়, যেমন রাবার, পামওয়েল, সেগুন গাছ বা পাইন।

**গাছ কেটে পরিষ্কার করা** একটি এলাকায় যখন বেশীরভাগ গাছই কেটে ফেলা হয়।

**গারডিয়া** একটি পরজীবি যার ফলে হলুদ দুর্গন্ধযুক্ত ডাইরিয়ার সৃষ্টি করে, পেটের মধ্যে পেশী সংকোচনের সৃষ্টি হয় ও পঁচা ডিমের গন্ধের মতো গন্ধযুক্ত ঢেকুর সৃষ্টি করে।

**গিনি ক্রিমি** একটি লম্বা, পাতলা ক্রিমি যা একটি সাদা সুতোর মতো দেখায়। যা ত্বকের তলায় বাস করে এবং গোড়ালি, পা, বা দেহের অন্যান্য জায়গায় একটি ব্যথাযুক্ত ক্ষতের সৃষ্টি করে।

**গ্রীষ্মমণ্ডলীয় জলবায়ু** একটি জায়গা যা উষ্ণ এবং একটি বর্ষা ও একটি শুষ্ক মৌসুম রয়েছে। বিষূব রেখার নিকদের দেশগুলিতে স্বাভাবিক। নাতিশীতোষ্ণ জলবায়ুর *সাথে তুলনা করুন*। **গৃহস্থিত বায়ু দূষণ** একটি গৃহ বা ভবনের অভ্যন্তরে তামাকের ধোঁয়া, আগুন, রাসায়নিক পন্য, বা অন্যান্য উৎস থেকে সৃষ্ট বায়ু দূষণ।

**গ্লুটারালডিহাইড** একটি বিষাক্ত রাসায়নিক যা নির্বীজিতকরণ ও পরিষ্কার করার জন্য ব্যবহার করা হয়। গ্লুটারালডিহাইড খুবই মারাত্মক এবং এগুলোকে যদি আদৌ ব্যবহার করা হয় তবে সাবধানতার সাথে সামলাতে হবে।

# ঘ

**ঘাটতি** কোন কিছু, যেমন জল বা খাদ্য-এর যথেষ্ট পরিমাণে না থাকা।

**ঘোরমগ্ন** যখন একজন ব্যক্তি মতিভ্রষ্ট হয়। সাধারণতঃ জ্বর বা অন্যান্য অসুস্থ্যতার কারণে হয়।

# ঙ



ehb 2012 (CS5.5).indb 573 02/12/2014 09:36:12

# চ

**চরকি** কুয়োর একটি অংশ যা বালতির জলকে উঠানো সহজতর করতে ঘুরানো হয়।

**চারিত্রিক বৈশিষ্ট** বংশগতির নিয়ন্ত্রক দ্বারা নির্ধারিত হয়, যে জিনিসগুলো প্রতিটি জীবিত বস্তুর ক্ষেত্রে ভিন্ন ও নির্দিষ্ট যেমন একটি চোখ বা চুলের রং। এছাড়াও বৈশিষ্ট বলা হয়।

**চোয়ানো পদার্থ** একটি ভাগাড় বা বর্জ্য পরিত্যাগ স্থান থেকে চুঁইয়ে পড়া তরল বর্জ্য।

**চৌবাচ্চা** জল সংগ্রহ ও জল সংরক্ষণের জন্য একটি বড় চৌবাচ্চা।

# ছ

**ছাদকুড়া** একটি ছত্রাক যা পুরাতন খাদ্য, উদ্ভিদ এবং উষ্ণ ও ভিজা জিনিসের উপর জন্মায়।

**ছোঁয়াচে রোগ** একটি রোগ যা খুব সহজেই এক ব্যক্তি থেকে আর এক ব্যক্তিতে ছড়াতে পারে।

# জ

**জনগোষ্ঠী** সকল ব্যক্তি যারা একটি নির্দিষ্ট এলাকার মধ্যে বাস করে এবং একে অন্যের সাথ্যে মিথষ্ক্রীয়া করে। একটি জনগোষ্ঠী একটি পাড়া, বা একটি গ্রাম হতে পারে, বা এটি একদল লোক হতে পারে, যেমন কৃষক, মায়েরা, বা যারা একত্রে এই মসজিদে যায়, যারা কিছু নির্দিষ্ট সাধারণ বিষয়ের প্রতি আগ্রহী, চাহিদাগুলোও একইজাতীয়, এবং সমস্যাগুলোও একইজাতীয়।

**জনগোষ্ঠীর বীজ তত্ত্বাবধান** যখন একটি জনগোষ্ঠী বীজের একটি বৈচিত্রময় সংগ্রহ ভবিষ্যতের জন্য বজায় রাখে এবং এগুলো সবধানতার সাথে লিপিবদ্ধ করে।

**জন্মগত ত্রুটি** একটি শারিরীক বা মানসিক সমস্যা যা নিয়ে একটি শিশু জন্মগ্রহণ করে যেমন কাটা ঠোঁট বা মানসিক শ্লথতা। জন্মগত ত্রুটি অনেকসময় বিষাক্ত রাসায়নিকের কারণে ঘটে থাকে। এছাড়াও বংশগত ত্রুটিও *বলা হয়*।

**জঞ্জাল খাদ্য** খাদ্য বা পানীয় যেগুলোর স্বাদ হয়তো ভাল হতে পারে কিন্তু এগুলো আসলে স্বাস্থ্যকর নয় কারণ এর মধ্যে আদৌ কোন পুষ্টিগুণ থাকে তবে তা খুবই সামান্য, কিন্তু তাতে প্রচুর চর্বি, লবন, চিনি, তেল, বা রাসায়নিক থাকে।

**জল ধরার জায়গা** জমির একটি এলাকা যা বৃষ্টির জল ধরে নীচের দিকে জলধারায় ও নদীতে গিয়ে মেশে, বা ভূগর্ভে গিয়ে ভূগর্ভস্থ জল হিসেবে সংরক্ষিত হয়। জল ধরার জায়গা জলাধারের একটি প্রতিশব্দ, এবং একটি জলাধারের সুউচ্চ অংশের নাম।

**জল নিরাপত্তা** পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ জলে নিয়মিত প্রবেশগম্যতা।

**জল পরিশোধন** জলকে পানের জন্য নিরাপদ করার বিভিন্ন উপায়।

**জলপূর্ণতার পানীয়** চিনি, লবন, এবং জল অথবা শস্য দানা ও জল থেকে তৈরি একটি পানীয় যা তরল পদার্থ পুনস্থাপন করতে ও স্বাস্থ্য ফিরে পেতে সাহায্য করে যখন একজন ব্যক্তি জলশূন্যতায় ভোগে।

**জলবায়ু** দীর্ঘ দিন ধরে বিদ্যমান একটি দেশের আবহাওয়া

**জলবায়ু পরিবর্তন** যে ভাবে এখন অনেক জায়গাতেই পূর্বে বিদ্যমান আবহাওয়া থেকে ভিন্ন আবহাওয়া দেখা যায়। জলবায়ু পরিবর্তন বৈশ্বিক উষ্ণতার সাথে সম্পর্কিত, এবং জ্বীবাশ্ম জ্বালানী পোড়ানোর কারণে সৃষ্টি হয়।

**জলশূন্যতা** যখন দেহ গ্রহণ করার চাইতে বেশী জল হারাতে থাকে। প্রায়শঃই দুর্বল পয়ব্যবস্থার কারণে সৃষ্ট ডাইরিয়ার চিহ্নগুলোর মধ্যে অন্যতম হলো জলশূন্যতা। জলশূন্যতা খুবই বিপজ্জনক হতে পারে, বিশেষ করে শিশুদের জন্য।

**জলাধার** ভূমির একটি জায়গা যেখানে বৃষ্টি, তুষার, এবং মাটি থেকে চুঁইয়ে জল জমা হয়ে একটি বড় নদী, হ্রদ, বা জলাভূমির আকার ধারণ করে। এছাড়াও জল সংগ্রহ এলাকাও বলা হয়।

**জলাধার ব্যবস্থাপনা** ভূমি ও জল সম্পদগুলোকে একটি জলাধারের মধ্যে এমনভাবে ব্যবহার ও সুরক্ষা করা যা স্বাস্থ্যকর ও টেকসই।

**জলাভূমি** একটি ভূমির নীচু এলাকা যা বছরের বেশীরভাগ সময়ে অগভীর জলের মধ্যে থাকে ও এতে উদ্ভিদ থাকে। ডোবা, ম্যানগ্রোভ বনভূমি, এবং প্লাবনভূমি হলো জলাভূমি।

**জলের স্তর** ভূগর্ভস্থ জল দেখুন।



www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 574 02/12/2014 09:36:12

**জাইলেন** একটি বিষাক্ত দ্রাবক।

**জীব বৈচিত্র** পৃথিবীতে বাস করা প্রচুর পরিমাণে বিভিন্ন ধরনের উদ্ভিদ, প্রাণী, এবং কীট।

**জীবাণু** একটি ক্ষুদ্র জীবিত প্রাণী যা রোগ ছড়াতে পারে। ভিন্ন ভিন্ন জীবাণু ভিন্ন ভিন্ন রোগ সৃষ্টি করতে পারে এবং ভিন্ন ভাবে রোগ ছড়াতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আমাশয়ের জীবাণু মলের মাধ্যমে ছড়ায়, যক্ষার জীবাণু বায়ুর মাধ্যমে ছড়ায়।

**জেনারেট** বিদ্যুত উৎপাদন করা।

**জৈব পদার্থ** যে কোন জিনিস যা জীবিত আছে বা ছিল, যাতে পঁচন ধরে না এবং যার গঠন ভেঙ্গে পড়ে না যেমন উদ্ভিদ, প্রাণী, কীট ও জীবাণু। জৈব পদার্থগুলোই মাটিকে সমৃদ্ধ করে।

**জৈব প্রত্যয়ন** জৈব বা টেকসই কৃষি পদ্ধতি ব্যবহার করা কৃষক বা উৎপাদনকারীরা তাদের পন্যের জন্য আরও বেশী ও যথাযথ মূল্য পাওয়ার জন্য প্রত্যয়িত হতে পারে। এছাড়াও প্রত্যয়ন *দেখুন*।

**জৈব বর্জ্য** খাদ্যের উচ্ছিষ্ট, শস্যের অবশিষ্টাংশ, গবাদী পশুর বিষ্ঠা এবং জীবিত জিনিসগুলোর অন্যান্য অবশিষ্টাংশ যেগুলো ভেঙ্গে ছোট ছোট হয়ে যায় এবং মাটিতে ফেরত চলে যায়।

**জৈব কৃষি** যে কৃষি রাসায়নিক সার ও কীটনাশক ব্যবহার করে না। কীটনাশক আবিষ্কার হবার আগে সকল কৃষি কাজই জৈব কৃষি ছিল। এছাড়াও রাসায়নিক ছাড়াও উৎপাদন করা শস্যকেও জৈব বলা হয়।

**জৈব গ্যাস** পঁচনরত জৈব পদার্থ থেকে সৃষ্ট বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই মিথেন গ্যাস। জৈব গ্যাস পরিষ্কারভাবে পোড়ে এবং জ্বালানীর জন্য ব্যবহার করা যায়।

**জৈব পিণ্ড** উদ্ভিদ ও প্রাণী থেকে সৃষ্ট বর্জ্য পদার্থ সচরাচর জ্বালানী হিসেবে ব্যবহার করা হয়।

**জ্বীবাশ্ম জ্বালানী** কোটি কোটি বছর আগে মারা যাওয়া উদ্ভিদ ও প্রাণীর দেহাবশেষ থেকে সৃষ্ট একটি জ্বালানী। জ্বাবাশ্ম জ্বালানীর মধ্যে আছে তেল, কয়লা, এবং প্রাকৃতিক গ্যাস। জ্বীবাশ্ম জ্বালানীগুলো অনবায়নযোগ্য সম্পদ এবং যখন এগুলোকে পোড়ানো হয় এগুলো কার্বন ডাইঅক্সাইড নিঃসৃত করে যার ফলে বৈশ্বিক উষ্ণতার সৃষ্টি হয়।

# ঝ

# ঞ

# ট

**টলুয়েন** একটি বিষাক্ত দ্রাবক।

**টক্সোপ্লাজমোসিস** একটি রোগ যা খাদ্যে উপর জীবাণু দ্বারা ঘটে থাকে।

**টাইফয়েড** অন্ত্রের একটি সংক্রমণ যা মল দ্বারা দূষিত খাদ্য ও জলের মাধ্যমে মুখে ছড়ায়।

**টার্বাইন** একটি চাকা যা বায়ু, বাষ্প, বা পড়ন্ত জলের সাহায়ে ঘুরিয়ে বিদ্যুত উৎপাদন করা হয়।

**টিউমর** দেহের মধ্যে বৃদ্ধি প্রায়শঃই ক্যান্সারের কারণে হয়।

**টিকা** প্রতিষেধক *দেখুন*।

**টিকা কর্মসূচী** প্রতিষেধক কর্মসূচী *দেখুন*।

**টেকসই** বর্তমানে বা ভবিষ্যতে ফুরিয়ে না গিয়ে বা অতিরিক্ত ক্ষতি না করে একটি চলমান উপায়ে অগ্রসর হতে সমর্থ্য।

**টেকসইয়তা** ভবিষ্যৎ প্রজন্মের চাহিদার কথা অবজ্ঞা না করেই বর্তমানে মানুষের প্রাত্যহিক চাহিদা মিটানোর সামর্থ্য।

# ঠ

# ড

**ডাইঅক্সিন** একটি খুবই ক্ষতিকারক রাসায়নিকের শ্রেণী যা প্লাস্টিক পোড়ানোর মাধ্যমে নির্গত হয়। ডাইঅক্সিনগুলো পুনঃঘটনশীল জৈব দূষণকারী (পিওপি)।

**ডাইরিয়া** ঘনঘন পাতলা পায়খানা। ডাইরিয়া রোগটি প্রায়শঃই অনিরাপদ জল ও দুর্বল পয়ব্যবস্থার কারণে ঘটে থাকে।

**ডায়াবেটিস** একটি রোগ যখন দেহ আর চিনি প্রক্রিয়াজাত করতে পারেনা। একে চিনি রোগও *বলা হয়*।

www.hesperian.org health guides



ehb 2012 (CS5.5).indb 575 02/12/2014 09:36:12

**ডিডিটি** একটি কীটনাশক যা ম্যালেরিয়ার মশা নিধনের জন্য ব্যবহার করা হয়। ডিডিটি হলো একটি পুনঃঘটনশীল জৈব দূষণকারী (পিওপি)। ডিডিটি অতিরিক্ত ব্যবহার একে ম্যালেরিয়ার মশা নিধনের বিষয়ে কম কার্যকারী করে তুলেছে।

**ডেঙ্গু জ্বর** মশার দ্বারা ছড়ানো মারাত্মক অসুস্থ্যতা

# ঢ

**ঢাল** একটি পাহাড়ের খাড়া হবার পরিমাণ

# ণ

# ত

**তরল বর্জ্য** মানুষের বর্জ্য আবদ্ধ নলের মধ্যে দিয়ে বা খোলা ডোবার মধ্যে বহন করে আনা জল।

**তরল বর্জ্য পরিশোধন** তরল বর্জ্যের জল ছাঁকা ও পরিস্কার করার একটি উপায় যাতে এটি পুনর্ব্যবহার করা যায় বা নিরাপদে পরিবেশে ফেরত পাঠানো যায়।

**তরুশালা** একটি জায়গা যেখানে উদ্ভিদ ও গাছ উৎপাদন করা হয় ও যতদিন সরাসরি মাটিতে রোপন করার জন্য যথেষ্ট শক্তিশালী না হয় ততদিন এদের যত্ন নেয়া হয়।

**তারপিন** একটি বিষাক্ত দ্রাবক।

**তীব্র** যখন কোন কিছু খুব হঠাৎ করে হয় এবং খুবই শক্তিশালী, মারাত্মক, বা বিপজ্জনক হয়। একটি তীব্র অসুস্থ্যতার খুব দ্রুত অবনতি হয় কিন্তু দীর্ঘদিন হয়তো নাও থাকতে পারে। দীর্ঘ মেয়াদী'র *সাথে তুলনা করুন*।

**তেল** এটি একটি জ্বীবাশ্ম জ্বালানী, যা মসৃণ ও গাঢ় একটি তরল যা ভূগর্ভে উৎপাদিত হয়। তেল থেকে পেট্রোল, ডিজেল, কেরোসিন, প্লাস্টিক, এবং অন্যান্য অনেক শিল্পজাত পন্য তৈরি করা হয়। এছাড়াও পেট্রোলিয়াম পন্যও বলা হয়।

**তেল শোধনাগার** একটি কারখানা যেখানে তেলকে পেট্রোল ও অন্যান্য জ্বালানী, এ্যাসফাল্ট, এবং প্লাস্টিকের মতো পন্যে রূপান্তরিত করা হয়। তেল শোধনাগারগুলো বায়ু দূষণের একটি বড় উৎস।

**তৈরিকৃত জলাভূমি** একটি গর্ত বা খাদ যেখানে জলাভূমির উদ্ভিদ দিয়ে পূর্ণ যা বর্জ্য জলকে ছেঁকে পরিস্কার করে। এটাকে নলখাগড়ার জমিও *বলা হয়*।

# থ

# দ

**দহনযন্ত্র** বর্জ্য পোড়ানোর জন্য ব্যবহৃত এক ধরনের চুল্লি।

**দহনক্রিয়া** কোন জিনিসকে ধ্বংস করার জন্য একটি আবদ্ধ চুল্লির মধ্যে পোড়ানো।

**দীর্ঘ মেয়াদী** কোন কিছু যা অনেক দিন পর্যন্ত থাকে বা যা প্রায়ই ঘটে। একটি দীর্ঘ মেয়াদী অসুস্থ্যতা অনেক বছরের জন্য থাকতে পারে এবং এগুলোর চিকিৎসা করা ও একে নিরাময় করা কঠিন। তীব্র এর সাথে তুলনা করুন।

**দূষণ** ক্ষতিকারণ বর্জ্য যা বায়ু, জল, বা ভূমিতে নিঃসৃত হয়।

**দ্রবীভূত করা** জল মিশানোর মাধ্যমে দুর্বল করে তোলা।

**দ্রাবক** সাধারণতঃ তরল একটি উপাদান যা অন্য আর একটি উপাদানকে দ্রবীভূত করতে পারে। জল একটি নিরাপদ দ্রাবক। পেট্রোল, এসিটোন, বেনজিন, জাইলেন হলো বিষাক্ত দ্রাবক।

# ধ

**ধরে রাখার পুকুর** খনি বা তেল খনন থেকে সৃষ্ট বর্জ্য ধরে রাখার জন্য তৈরি করা পুকুর।

**ধাতু গলানো** ধাতু নিয়ে কাজ করার জন্য এগুলোকে তাপ প্রয়োগ করা। ধাতু গলানোর ফলে প্রায়শঃই বিষাক্ত দ্রব্যের দূষণ সৃষ্টি করে।

**ধারালো বস্তু** সূঁচ, ব্লেড, অস্ত্রোপচারের ছুরি, অন্যান্য ধারালো চিকিৎসা হাতিয়ার বা যন্ত্রপাতি। (ভাঙ্গা কাঁচের টুকরোকেও ধারালো হিসেবে বিবেচিত করা যায়।)

**ধুসরজল** যে জল ধোয়া বা রান্নার জন্য ব্যবহার করা হয়েছে। এগুলো বাগানে বা অন্যান্য জায়গায় পুনর্ব্যবহার করা যায়।



www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 576 02/12/2014 09:36:13

**ধোঁয়া** গন্ধবিহীন গ্যাস বা ধোঁয়া, কোন কোন সময় এগুলো অদৃশ্য, এগুলো রাসায়নিক থেকে বা আগুন জ্বালানোর ফলে বের হয়। ধোঁয়া সাধারণতঃ নিঃশ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করা ক্ষতিকারক।

# ন

**নবায়নযোগ্য উৎস** একটি সম্পদ যা ব্যবহার করতে করতে ফুরিয়ে যাবার ভয় না পেয়েই ব্যবহার করা যায়, কারণ এটি আবারও জন্মাবে যেমন একটি গাছ, বা এটি প্রকৃতির একটি অংশ, যেমন বায়ু বা সূর্য। অনবায়নযোগ্য সম্পদ-এর *সাথে তুলনা করুন*।

**নাইট্রোজেন** একটি প্রাকৃতিকভাবে সৃষ্টি হওয়া রাসায়নিক যেগুলো স্বাস্থ্যকর মাটির জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

**নাইট্রোজেন ঠিক করা উদ্ভিদ বা গাছ** গাছ বা উদ্ভিদ যেগুলো মাটিতে নাইট্রোজেন পাঠায়, যাতে মাটি কোন কিছু জন্মানোর জন্য সমৃদ্ধ হতে পারে।

**নাতিশীতোষ্ণ জলবায়ু** একটি জায়গা যেখানে ৪টি মৌসুম আছেঃ বসন্ত, গ্রীষ্ম, শরৎ ও শীত, যা বিষুব রেখার আরও উত্তরে বা দক্ষিণের দেশগুলোতো স্বাভাবিক। গ্রীষ্মমণ্ডলীয় জলবায়ুর সাথে তুলনা করুন।

**নিকেল** একটি ধাতু যা ব্যাটারী, ধাতুর প্রলেপ লাগানো, বা ধাতু গলানোর জন্য ব্যবহার করা হয়। নিকেলের সংস্পর্শে আসলে স্বাস্থ্য সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে।

**নিবিড় করা, নিবিড়ত্ব** জৈব পদার্থের অভাব, অতিরিক্ত সেঁচ, বা প্রাণী বা মানুষ হেঁটে যায় বা এর উপর দিয়ে গাড়ী চালানোর কারণে যখন মাটিকে চেপে দেয়া হয় এবং এটি কঠিন আকার ধারন করে। নিবিড় হয়ে যাওয়া মাটি যথেষ্ট পরিমাণ বায়ু বা জল ধরে রাখতে পারে না, এবং ক্ষয়ে যেতে থাকে।

**নিমোনিয়া** একটি অসুস্থ্যতা যায় জ্বর, কাশি, ও দুর্বলতার সৃষ্টি করে।

**নিরাপদ জল** জল কৃমি, জীবাণু, বা বিষাক্ত রাসায়নিক দ্বারা দূষিত নয়। নিরাপদ জল পান করা, স্নান করা, এবং কাপড় ধোয়ার জন্য উত্তম।

**নিরাপত্তামূলক গ্যাস প্রজ্জলন** পাইপলাইনের মধ্যে বিষ্ফোরণ রোধ করার জন্য যখন অতিরিক্ত প্রাকৃতিক গ্যাস পুড়িয়ে পেট্রোলিয়াম থেকে পৃথক করা হয়।

**নির্বীজিত, নির্বীজীকরণ** কোন কিছুকে (জল, ক্ষত, হাতিয়ার, যন্ত্রপাতী, এবং অন্যান্য) এমনভাবে পরিষ্কার করা যাতে সমস্ত জীবাণুমুক্ত করা যায় ফলে কোন সংক্রমণ ছড়াবে না।

**নির্বিষকরণ** বিষ ধৌত ও অপসরণ করা

**নিঃশ্বাস যন্ত্র** একটি প্রতিরক্ষামূলক মুখোশ যা মানুষকে বিষ নিঃশ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করা থেকে বিরত রাখতে নাক ও মুখ ঢেকে রাখে।

**নিঃশ্বাসজনিত অসুস্থ্যতা** একটি অসুস্থ্যতা যা নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের অন্তরায় হয়। কোন কোন নিঃশ্বাসজনিত অসুস্থ্যতা হলো হাঁপানী, এম্ফিসেমা ও নিমোনিয়া।

**নিষ্কাশণ প্রক্রিয়া** যেভাবে একটি জায়গা থেকে জল সরানো হয় বা ভূগর্ভস্থ জলের মধ্যে চুঁইয়ে প্রবেশ করে।

**ন্যাপথা** একটি বিষাক্ত দ্রবক,

**ন্যায্য ব্যবসায়** বিক্রেতা ও ক্রেতা উভয়ের জন্যই ন্যায্য একটি মূল্যে জিনিস ক্রয় ও বিক্রয় করা।

**ন্যায্য ব্যবসায় প্রত্যয়ন** পন্যটি যে উৎপাদন করার জন্য ন্যায্য শ্রমচর্চার ব্যবহার করা হয়েছে তা পন্য ক্রয় করে তাদেরকে জানানো। এর ফলে উৎপাদনকারীদের জন্য উৎপাদ-এর মূল্য বৃদ্ধি পায় বা মূল্যে একটি স্থিতিশীল অবস্থা বজায় থাকে।

**নৈমিত্তিক গ্যাস প্রজ্জলন** যখন প্রাকৃতিক গ্যাসকে দিনে ২৪ ঘণ্টা পোড়ানোর মাধ্যমে পেট্রোলিয়াম থেকে পৃথক করা হয়।

# প

**পক্ষাঘাত** নড়াচড়ার অক্ষমতা।

**পঁচন** যখন জীবিত প্রাণী উত্তাপ, কীটপতঙ্গ, ও ব্যাক্টেরিয়া দ্বারা ভেঙ্গে যায়। যখন উদ্ভিদের আবর্জনায় পঁচন ধরে তখন এটি কম্পোস্টে বা সমৃদ্ধ মাটিতে পরিণত হয়।

**পয়ঃপ্রণালি** যে নলগুলো বা ডোবাগুলো মিলে একটি পয়োনিষ্কাশন ব্যবস্থা গড়ে ওঠে।

**পয়োনিষ্কাশন ব্যবস্থা** নল বা ডোবার একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে তরল বর্জ্যকে মলশোধনী, বর্জ্যের পুকুর, পয়োশোধনাগার, বা অন্য কোথাও নিয়ে যাওয়া হয়।

**পয়োনিষ্কাশন খামার** একটি পয়ো পরিশোধন ব্যবস্থা যার মাধ্যমে বর্জ্যগুলোকে একটি ভূগর্ভস্থ ছিদ্রযুক্ত নলের মধ্যে দিয়ে প্রবেশ করানো হয় যা খুব ধীরে বর্জ্যগুলোকে মাটিতে শুষে যেতে সাহায্য করে।

**পর্ব** গাছের ডালে একটি স্ফীত জায়গা যেখানে পাতা গজায়।



ehb 2012 (CS5.5).indb 577 02/12/2014 09:36:13

**পরজীবি** ক্ষুদ্র কীট বা প্রাণী যা কোন ব্যক্তি বা প্রাণীর মধ্যে বা উপরে বাস করতে পারে, এবং রোগের সৃষ্টি করতে পারে।

**পরাগায়ন** যখন পরাগ এক ফুল থেকে অন্য ফুলে গিয়ে বীজ বা ফলকে বৃদ্ধি করে।

**পরাগায়নকারী** একটি পোকা বা প্রাণী যা এক ফুল থেকে অন্য ফুলে পরাগ বহন করে নিয়ে উদ্ভিদকে ফলনশীল করে। বায়ুও পরাগ ছড়াতে সাহায্য করে।

**পরিস্কার উৎপাদন** উৎপাদনের যে পদ্ধতি বিষাক্ত বর্জ্য অনেকাংশে হ্রাস করে বা বর্জন করে। পরিস্কার উৎপাদন নবায়নযোগ্য শক্তি ও উপকরণের ব্যবহারের প্রসার ঘটায়।

**পরিচ্ছন্ন ভাগার** যে আবর্জনাগুলো পুনর্ব্যবহার বা পুনপ্রক্রিয়া করা যায় না সেগুলোর জন্য একটি গর্ত, এটি খোলা ভাগারের থেকে নিরাপদ।

**পরিবেশবান্ধব পর্যটন** অর্থ উপার্জনের জন্য একটি প্রকল্প যার মাধ্যমে একটি এলাকার প্রাকৃতিক সৌন্দর্য্য দেখানোর জন্য পরিবেশের ক্ষতি না করেই পর্যটক আনায়ন করা হয়।

**পরিবেশবান্ধব, বাস্তব্যবিদ্যা** জীবন্ত প্রাণী ও তাদের পরিবেশের মধ্যে যে সম্পর্ক। কোন কিছু পরিবেশের জন্য ভাল হলে বা একটি প্রাকৃতিক ব্যবস্থার মতো কাজ করলে সেটিকে পরিবেশবান্ধব বলা হয়।

**পরিবেশগত প্রভাব পর্যালোচনা (ইআইএ)** একটি অধ্যায়ন যার মাধ্যমে একটি খনি, বাঁধ, বা একটি সড়ক নির্মাণের মতো প্রকল্প বাস্তবায়ন করা হলে কী ধরনের পরিবর্তন হতে পারে বলে ধারণা করা হয় তা তুলে ধরা।

**পরোক্ষ সৌর নকশা** প্রাকৃতিকভাবে উত্তাপ্তকরণ, শীতলীকরণ, ও আলোকিতকরণের জন্য অবস্থান ও জলবায়ুকে ব্যবহার করে ভবনসমূহের নকশা করার একটি উপায়।

**পলি** জল দ্বারা বহন করে আনা ক্ষুদ্র পাথরের অংশ ও মাটি যা একটি স্বাস্থ্যকর মাটির গুরুত্বপূর্ণ অংশ হয়ে ওঠে।

**পারদ** একটি বিষাক্ত তরল ভারী ধাতু যা স্বর্ণের খনিতে ও দেহের উত্তাপ মাপ ও অন্যান্য চিকিৎসা সামগ্রীতে ব্যবহার করা হয়। পারদ স্পর্শেই অনেক বিষাক্ত। এটি গ্যাসে পরিণত হলে নিঃশ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করলে বা যদি জলে মিশ্রিত হয় ও অন্যান্য উপদানের সাথে সংযুক্ত হয় তবে আরও বেশী বিষাক্ত হয়ে ওঠে।

**পাণ্ডুরোগ** ত্বক, চোখের রং হলুদ হয়ে যাওয়া। যকৃতের সমস্যা বা হেপাটাইটিসের একটি চিহ্ন হলো পাণ্ডুরোগ।

**পুনপ্রক্রিয়াজাত করা** কোন কিছু যা আর ব্যবহার করা যায় না বা কাম্য নয় সেটাকে অন্য আর একটি উপকরণে পরিবর্তন করা যা ব্যবহার করা যায়।

**পুনর্গঠন** যা ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে এমন কোন কিছুকে পুনরায় ভাল অবস্থায় ফিরিয়ে আনা।

**পুষ্টি** যথেষ্ট পরিমাণে ও সঠিক ধরনের খাদ্য একটি ব্যক্তিকে বৃদ্ধি পেতে, স্বাস্থ্যবান হতে, এবং রোগ জীবাণুর বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করবে।

**পুষ্টি উপাদান** উদ্ভিদ, প্রাণী, বা মানুষকে খাওয়ায় এমন যে কোন কিছু। শক্তিশালী ও স্বাস্থ্যবান হয়ে গড়ে উঠতে মানুষের খাদ্যে পুষ্টি উপাদান প্রয়োজন হয়, এবং উদ্ভিদের মজবুত হয়ে বেড়ে উঠতে ও ফল ধারণ করতে মাটিতে পুষ্টি উপাদান প্রয়োজন হয়। কৃষকরা যখন মাটিতে কম্পোস্ট ও সার যুক্ত করে তখন তারা পুষ্টি উপাদান যুক্ত করে।

**পূর্বসতর্কতামূলক নীতি** 'যদি আমরা নিশ্চিতভাবে নাও জানি তবুও কোন কিছু ক্ষতি করতে পারে বলে বিশ্বাস করার কারণ থাকে, তবে ক্ষতি হবার ঝুঁকি না নেবার থেকে এটিকে এড়িয়ে চলা সবচেয়ে ভাল' এই ধারণা করা।

**পিওপি** অনড় জৈব দূষক হলো কতোগুলো বিষাক্ত রাসায়নিকের একটি সমন্বয় যেগুলো পরিবেশে খুবই দীর্ঘ সময় ধরে থাকে। ডাইঅক্সিন এবং পিসিবিগুলো পিওপি।

**পিভিসি** পলিভিনিল ক্লোরাইড এক ধরনের প্লাস্টিক যার মধ্যে ক্লোরিন আছে। যখন তৈরি করা হয় বা পোড়ানো হয় তখন পিভিসি ডাইঅক্সিন ও ফুরান নামক খুবই মারাত্মক রাসায়নিক নিঃসৃত করে।

**পিসিবি** পলিক্লোরিনেটেড বাইফেনিল হলো বিষাক্ত রাসায়নিক যা রং প্লাস্টিক ও বৈদ্যুতিক উপকরণগুলোতে ব্যবহার করা হয়। পিসিবিগুলো পরিবেশে দীর্ঘদিন থাকে, এবং এগুলোকে নিরাপদে পরিত্যাগ করা কঠিন। পিসিবিগুলো হলো অনড় জৈব দূষক।

**পীতজ্বর** মশা দ্বারা ছড়ানো একটি মারাত্মক অসুস্থ্যতা যা আফ্রিকায় এবং দক্ষিণ আমেরিকার কোন কোন অংশে দেখা যায়।

**পেট্রোল** একটি জ্বীবাশ্ম জ্বালানী যা গাড়ী, ট্রাক, মোটরসাইকেল, ও জেনারেটরে ব্যবহার করা হয়।



www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 578 02/12/2014 09:36:13

**পেট্রোলিয়াম** তেল *দেখুন*।

**প্যারাসিটামল** এসেটামিনোফেন *দেখুন*।

**প্রবাহ** যে জল মাটিতে শুষে না গিয়ে বরং ভূমির পৃষ্ঠতলের উপর দিয়ে প্রবাহিত হয়।

**প্রজনন স্বাস্থ্য** স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয় যা পুরুষ ও নারীদের দেহের যে অংশ বা প্রক্রিয়া একটি শিশু তৈরি করতে সক্ষম করে তাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।

**প্রতিরোধক** স্বাভাবিকভাবে এর ক্ষতি করতো বা মেরে ফেলতো এমন কোন কিছুর বিরুদ্ধে নিজেকে রক্ষা করতে কোন কিছুর সামর্থ্য। ব্যাক্টেরিয়া হয়তো নির্দিষ্ট কিছু এ্যন্টিবায়টিকের প্রভাবের কাছে প্রতিরোধক হয়ে উঠতে পারে, এবং মশা হয়তো কীটনাশকে প্রতিরোধক হয়ে উঠতে পারে।

**প্রতিষেধক** একটি অন্তঃক্ষেপণ বা ঔষধ যা নির্দিষ্ট কিছু রোগ প্রতিরোধ করতে পারে। হাম, টেটেনাস, ও পোলিওর জন্য সচরাচর প্রতিষেধক দেখতে পাওয়া যায়। এগুলোকে টিকাও *বলা হয়ে থাকে*।

**প্রতিষেধক কর্মসূচী** জনগণকে প্রতিষেধক প্রদান করতে গণ প্রচেষ্টা, যা সাধারণতঃ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (হু) ও ইউনিসেফ-এর মতো আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্য সংস্থা, জাতীয় ও স্থানীয় সরকার, এবং যে কোম্পানীগুলো টিকা উৎপাদন ও বিক্রয় করে তাদের দ্বারা পরিচালিত হয়। এটিকে টিকাদান কর্মসূচীও *বলা হয়*।

**প্রত্যয়ন কার্যক্রম** পন্যের ক্রেতাদেরকে জানায় যে পন্যগুলো পরিবেশগতভাবে বা সামাজিকভাবে স্বাস্থ্যকর উপায়ে উৎপন্ন করা হয়েছে। শস্যগুলো জৈব হিসেবে প্রত্যয়িত হতে পারে, বনজ পন্যগুলো টেকসইভাবে কর্তন করা হয়েছে হিসেবে প্রত্যয়িত করা যায় এবং আর অনেক কিছু। প্রত্যয়ণের ফলে বিক্রয়কারী বেশী মূল্য দাবী করতে পারে।

**প্রজেস্টেরন** নারীর দেহে একটি হরমোন যা ইস্ট্রোজেন-এর সাথে মিলে প্রজনন নিয়ন্ত্রণ করে।

**প্রাকৃতিক কীটনাশক** কীটনাশকগুলো উদ্ভিদ (রসূণ, লংকা, গাঁদাজাতীয় ফুল ইত্যাদি), দুধ, বা উদ্ভিজ তেল জাতীয় প্রাকৃতিক উপাদান থেকে তৈরি।

**প্রাকৃতিক গ্যাস** মাটির নীচে বা সমূদ্রের নীচে সৃষ্ট একটি গ্যাস যাকে সংরক্ষণ করা হয় এবং জ্বালানী হিসেবে ব্যবহার করা হয়।

**প্রাকৃতিক পরম্পরা** একটি ভূমির ধ্বংসপ্রাপ্ত এলাকা থেকে উদ্ভিদের বিকশিত হওয়া বা পুনরুদ্ধার হওয়ার যে ধাপ।

**প্রাকৃতিক সার** প্রাণীর বিষ্ঠা, শস্যের পরিত্যাক্ত অংশ, বা কম্পোস্ট-এর মতো জৈব পদার্থ দ্বারা তৈরি করা সার।

**প্লাস্টিক** একটি উপকরণ যা পেট্রোলিয়াম ও অন্যান্য রাসায়নিক থেকে তৈরি হয়। প্লাস্টিক খুবই সুবিধাজনক কিন্তু এটি তৈরি, ব্যবহার ও পরিত্যাগ করার মাধ্যমে মানুষ বিষাক্ত দ্রব্যের সংস্পর্শে আসতে পারে।

# ফ

**ফর্মালডিহাইড** একটি বিষাক্ত রাসায়নিক নির্বীজিতকরণ ও পরিষ্কার করার কাজে, ও শিল্পজাত পন্যে ব্যবহার করা হয়। ফর্মালডিহাইড খুবই মারাত্মক এবং যদি আদৌ ব্যবহার করা হয় তবে একে সাবধানতার সাথে সামলাতে হবে।

**ফেলে দেয়াযোগ্য** একটি জিনিস যা শুধু একবার ব্যবহার করেই ফেলে দেয়ার জন্য তৈরি করা হয়েছে।

# ব

**বংশগতি নিয়ন্ত্রক** প্রতিটি জীবিত জিনিসের অংশবিশেষ যা এদের চারিত্রিক বৈশিষ্ট বা বৈশিষ্ট নির্ধারণ করে। বংশগতির নিয়ন্ত্রক আমাদের চোখকে বাদামী বা নীল করে, আমাদেরকে সোজা বা কোকরানো চুল প্রদান করে, আমাদের হাতপায়ের আকার ও আকৃতি নির্ধারণ করে, এবং এরকম আরও অনেক কিছু।

**বংশগতির প্রকৌশল** একটি নির্দিষ্ট উদ্ভিদ বা প্রাণীর চারিত্রিক বৈশিষ্ট বা বৈশিষ্টে পরিবর্তন করার জন্য কখনো কখনো একটি অন্য উদ্ভিদ বা প্রাণীর বংশগতির নিয়ন্ত্রক সংযুক্ত করে বিজ্ঞানীরা যখন উদ্ভিদ বা প্রাণীর বংশগতির নিয়ন্ত্রকগুলোকে পরিবর্তন করে।

**বংশগত ক্ষতি, বংশগত ত্রুটি** বংশগতির নিয়ন্ত্রকের প্রতি ক্ষতি যার ফলে একটি পার্থক্যে সৃষ্টি হয় যা একটি মানুষ, উদ্ভিদ বা প্রাণীর জন্য সমস্যার সৃষ্টি করে। কোন কোন বিষাক্ত দ্রব্য বংশগত ক্ষতির সৃষ্টি করতে পারে, এবং কোন কোন বংশগত ক্ষতি তাদের গর্ভজাতদের মধ্যে বাহিত হতে পারে।

**বর্জ্যজল** ঘরে, জমিতে, বা কারখানায় ব্যবহারের ফলে নোংরা বা দূষিত হওয়া জল।

**বনধ্বংস** যখন বন কেটে ফেলা হয় ও পরিষ্কার করা হয়।

**বনভূমি** গা ঘেষে জন্মানো গাছ ও অন্যান্য উদ্ভিদ আচ্ছাদিত একটি বিরাট এলাকা। একটি বনভূমির মধ্যে শুধু মাত্র গাছ ও উদ্ভিদই থাকে না কিন্তু এর মধ্যে আরও থাকে বিভিন্ন প্রাণী, কীটপতঙ্গ, পাখী, এবং মানুষ যারা এর মধ্যে বাস করে ও এর উপর নির্ভর করে।

**বন্ধা** যখন মানুষ, উদ্ভিদ, বা প্রাণী প্রজনন করতে পারে না।

**বন্ধাত্ব** সন্তান ধারণে অক্ষম।

**বহুমাত্রিক রাসায়নিক স্পর্শকাতরতা (এমসিএস)** একটি অসুস্থ্যতা যা রং, সুগন্ধি, গাড়ী, নির্মাণ সামগ্রী ইত্যাদিতে বিদ্যমান সাধারণ বিষাক্ত দ্রব্যের সংস্পর্শে আসলেই মারাত্মক এ্যালার্জির সৃষ্টি করে। এটাকে পরিবেশগত অসুস্থ্যতাও বলা হয়।

**বহুজাতিক কর্পোরেশন** একটি শক্তিশালী ব্যবসায় যা একই সাথে অনেক দেশে কাজ করে। যেহেতু এরা এতো বেশী বড় যে তাদের একটি সরকারকে প্রভাবিত করা ও বৈশ্বিক ব্যবসায়ের নীতি নির্ধারণ বা পরিবর্তন করার ক্ষমতা আছে। এছাড়াও আন্তরাষ্ট্রিয় কর্পোরেশনও *বলা হয়*।

**বাদী** একজন ব্যক্তি যে একটি মামলা রজু করে কারণ সে কোন ধরনের ক্ষতির সম্মুখীন হয়েছে।

**বায়ু দূষণ** বিষাক্ত গ্যাস ও ধূলোর ক্ষুদ্রতিক্ষুদ্র অংশগুলো বায়ুতে নিঃসৃত হয়। জীবাশ্ম জ্বালানী প্রচুর পরিমাণে বায়ু দূষণ করে।

**বায়ু চলাচল ব্যবস্থা** একটি ঘর বা ভবনের মধ্যে দিয়ে বায়ুর চলাচল।

**বায়ু শক্তি** বায়ুর শক্তি সংগ্রহ করে বিদ্যুত উৎপাদন করা।

**বাষ্পিভবন** যখন জল শুকিয়ে বায়ুতে যায়। **বা** তরল পদার্থ থেকে গ্যাস-এ রূপান্তরিত হওয়া।

**বিকিরণ** একটি অদৃশ্য ধরনের শক্তি। কোন কোন বিকিরণ যেমন সূর্যালোক প্রাকৃতিক। কোন কোন বিকিরণ যেমন পারমাণবিক বিস্ফোরণ ও ইউরেনিয়াম থেকে সৃষ্ট বিকিরণ মারাত্মক অসুস্থ্যতার সৃষ্টি করতে পারে।

**বিকিরণ বিষক্রিয়া** বিকিরণের সংস্পর্শে আসা অসুস্থ্যতা। বিকিরণ বিষক্রিয়ার ফলে ক্যান্সার, ত্বকের রোগ এবং অন্যান্য মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে।

**বিচিত্র উদ্ভিদ বা গাছ** একটি এলাকায় স্থানীয় নয় এমন উদ্ভিদ বা গাছ।

**বিলহারজিয়া** একটি রোগ যা জলে থাকা শামূকের ভিতর বসবাসকারী কৃমি দ্বারা সৃষ্টি হয়। এছাড়াও রক্ত কৃমি এবং সিস্টোসোমিয়াসিস বলা হয়।

**বিশ্ব বানিজ্য সংস্থা (ডাব্লিউটিও)** একটি শক্তিশালি সংস্থা যার মধ্যে সরকারগুলো বিভিন্ন দেশ ও বহুজাতিক কর্পোরেশনগুলোর মধ্যে বানিজ্যের জন্য চুক্তি সম্পাদন করে।

**বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (হু)** জাতিসংঘের যে অংশটি আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্যের জন্য দায়িত্বপ্রাপ্ত।

**বিষাক্ত দ্রব্য** যে কোন কিছু যা ক্ষতিকারক, সাধারণতঃ যেহেতু এটি বিষাক্ত এবং অসুস্থ্যতা বা মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

**বিষুব রেখা** একটি কাল্পনিক রেখা যা পৃথিবী গ্রহের উত্তর অর্ধাংশকে দক্ষিণ অর্ধাংশ থেকে আলাদা করেছে।

**বীজাণুমুক্ত** যখন কোনকিছু জীবাণুমুক্ত হয়।

**বীজাণুমুক্তকরণ** কোন কিছুর উপর থেকে সকল জীবাণু মেরে ফেলা।

**বেনজিন** একটি মারাত্মক দ্রবণ।

**বৈশ্বিক উষ্ণতা** সারা পৃথিবীতে তাপমাত্রার বৃদ্ধি যার ফলে আরও বেশী বন্যা, ঝড়, সমুদ্রপৃষ্ঠের উচ্চতা বৃদ্ধি এবং নতুন এলাকাগুলোকে রোগ বিস্তারের ঘটনা ঘটে।

**বৈচিত্রতা** অনেক ভিন্ন ভিন্ন ধরনের মানুষ প্রাণী, উদ্ভিদ, বা অন্যান্য জিনিস একই জায়গায় থাকা। জীববৈচিত্রও *দেখুন*।

**ব্যবসায়** যখন মানুষ, সংস্থা, বা দেশগুলো পন্য ও সেবার বিনিময় করে। দারিদ্রের একটি প্রধান কারণ হলো দেশগুলোর মধ্যে অন্যায্য ব্যবসায়।

**ব্যাক্টেরিয়া** একটি জীব এতো ছোটো যে দেখতে পাওয়াই যায়না। কোন কোন ব্যাক্টেরিয়া ছোঁয়াচে রোগের সৃষ্টি করে, এবং এগুলো প্রায়শঃই জীবাণু বলে ডাকা হয়। অন্যান্য ব্যাক্টেরিয়া জৈব পদার্থগুলোকে ভেঙ্গে ফেলে

**ব্রমিনেটেড ফ্লেম রিটার্ডেন্টস (বিএফআর)** একটি বিষাক্ত রাসায়নিক যা অনেক বৈদ্যুতিক পন্য, আসবাবপত্র, এবং বয়নশিল্প পন্যের মধ্যে ব্যবহার করা হয় যাতে আগুন ধরার বিপদ হ্রাস পায়।

**ব্রঙ্কাইটিস** একটি ফুসফুসের রোগ যা কফ, জ্বর, এবং বুকের ব্যথা সৃষ্টি করে।



www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 580 02/12/2014 09:36:13

**ব্রঙ্কডাইলেটর** এক ধরনের ঔধধ যা বায়ুপথগুলোকে খুলে দেবার জন্য, এবং বুকের ব্যথা ও শ্বাস কষ্টের উপশম করার জন্য ব্যবহার করা হয়।

**ব্লিচ** একটি রাসায়নিক যেগুলোকে জল পরিশোধনের জন্য, এবং পৃষ্ঠতল ও যন্ত্রপাতীর নির্বীজীকরণের জন্য ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

## ভ

**ভর্তুকী** শস্য, তেল, স্বাস্থ্যসেবা ইত্যাদির মতো পন্য বা সেবার মূল্য বৃদ্ধি বা হ্রাস করার জন্য প্রদান করা অর্থ।

**ভাঙ্গন** যখন মাটি ও পাথর ক্ষয়প্রাপ্ত হয় এবং বায়ু ও জল দ্বারা বাহিত হয়ে যায়।

**ভারী ধাতু** যে ধাতুগুলোর খুব সামান্য পরিমাণের সংস্পর্শে আসলেই তা খুবই ক্ষতিকর হতে পারে। কয়েকটি ভারী ধাতু হলো সিসা, পারদ, ক্যাডমিয়াম, এবং ক্রোমিয়াম।

**ভূগর্ভস্থ জল** যে জল ভূগর্ভের মধ্যে দিয়ে প্রবাহিত হয়। ভূগর্ভস্থ জলই হলো কুয়ো ও ঝরণায় পানীয় জলের উৎস। ভূগর্ভের জলের স্তর বৃষ্টি ও কিভাবে জল ও ভূমি ব্যবহার করা হচ্ছে তার উপর নির্ভর করে পরিবর্তীত হয়। এছাড়াও একে জলের স্তর বা এ্যাকিফার বলা হয়।

**ভূপৃষ্ঠের জল** যে জল ভূপৃষ্ঠে সংগৃহিত হয় এবং পৃষ্ঠতলের উপর দিয়ে বয়ে যায়, যেমন নদী, হ্রদ, জলধারা, এবং জলাধার।

**ভোক্তা** একজন ব্যক্তি যে জিনিস ক্রয় বা ব্যবহার করে।

**ভোগ** পন্য ও সম্পদ ক্রয় করা ও ব্যবহার করা।

## ম

**মল নিষ্কাশণ ব্যবস্থা** মানুষের বর্জ্য নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর উপায়ে সামলানোর জন্য পায়খানা তৈরি করা ও রক্ষণাবেক্ষণ করা, এবং জীবাণু ছড়ানো রোধ করতে হাত ধোয়া।

**মলশোধনী** ভূগর্ভে বসানো একটি চৌবাচ্চা যেখানে মলমূত্র সংগ্রহ ও পরিশোধন করা হয়।

**মহামারী** একটি রোগ যা এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে খুব দ্রুত ছড়ায় এবং অনেক লোককে অসুস্থ্য করে তোলে।

**মা হুয়াঙ** এফেড্রা দেখুন।

**মাল্চ** সূর্য, বৃষ্টি, ও বায়ু থেকে রক্ষার জন্য এবং আগাছা জন্মানো রোধ করতে মাটির উপরে ছড়িয়ে দেয়া উপকরণ। সবুজ সারকেও প্রায়শঃই মাল্চ হিসেবে ব্যবহার করা হয়।

**মূল্য সংযোজিত পন্য** একটি পন্য যা আর কাঁচামাল হিসেবে নেই, কিন্তু বিক্রয়ের জন্য প্রক্রিয়াজাত করা হয়েছে।

**মূল্য সহায়তা** সরকার কর্তৃক একটি মূল্য নির্ধারণ করা হয় যার মাধ্যমে কৃষকদের উৎপাদন করা কিছু খাদ্যের একটি উচ্চ বাজারমূল্য নির্ধারণ করে কৃষকদেরকে সাহায্য করে।

**ম্যাঙ্গানিজ** একটি বিষাক্ত ভারী ধাতু যা ঢালাই ও ঝালাই এর কাজে ব্যবহার করা হয়।

**ম্যালেরিয়া** একটি মারাত্মক অসুস্থ্যতা যার ফলে জ্বর হয়, শীত শীত লাগে, ব্যথা থাকে, এবং খুবই প্রাণঘাতী হতে পারে। ম্যালেরিয়া মশার মাধ্যমে ছড়ায়।

**মৃগীরোগ** একটি রোগ যে যার ফলে কোন ব্যক্তির দেহে প্রবল আক্ষেপের ('ফিট', খিঁচুনি) সৃষ্টি হয় এবং সে জ্ঞান হারায়।

## য

**যক্ষা (টিবি)** একটি মারাত্মক সংক্রামক ফুসফুসের রোগ।

## র

**রংহীন রক্তসাদৃশ্য প্রণালি** সংক্রমণ রোধ ও নিরাময় করায় দেহের একটি ব্যবস্থা

**রক্ত কৃমি** জলে বাসকারী শামুকের মধ্যে থাকা ছোট কৃ
মি
দ্বারা সৃষ্ট একটি সংক্রমণ। এটাকে সিস্টোসোমিয়াসিস এবং বিলহারজিয়াও বলা হয়ে থাকে।

**রক্তাল্পতা** একটি রোগ যাতে লোহিতকণিকার ঘাটতির কারণে রক্ত দুর্বল ও পাতলা হয়ে যায়। এটি খাদ্যের মধ্যে লৌহপদার্থ ঘাটতি, বিষাক্ত দ্রব্য দ্বারা দেহের রক্ত উৎপাদনের ক্ষমতা ধ্বংস, বা দেহ পুনরুৎপাদন করতে পারার আগেই দ্রুত রক্তক্ষয় বা ধ্বংস হয়ে যাওয়ার কারণে ঘটে থাকে।

www.hesperian.org health guides



ehb 2012 (CS5.5).indb 581 02/12/2014 09:36:14

**রাসায়নিকের দেহ ভার** যে কোন সময়ে মানব দেহে বিদ্যমান বিষাক্ত রাসায়নিকের পরিমাণ।

**রৈখিক বেষ্টনী** একটি বেষ্টনী, যেমন দেয়াল বা খন্দ, একটি সমুন্নতি রেখার উপর তৈরি করা হয়েছে যাতে জলকে শ্লথ করা যায়, ছড়িয়ে দেয়া যায় এবং মাটিতে বসিয়ে দেয়া যায় এবং ক্ষয়রোধ করা যায়।

## ল

**লিউকেমিয়া** রক্ত ও অস্থিমজ্জার ক্যান্সার।

**লিম্ফোমা** দেহের রংহীন রক্তসাদৃশ্য প্রণালিতে সৃষ্টি হওয়া ক্যান্সার বুঝাতে ব্যবহার করা সাধারণ শব্দ।

## শ

**শস্য চক্রায়ন** যেখানে শস্য উৎপাদন করা হয় তা প্রতি বছর পরিবর্তন করে মাটির উর্বরতা বৃদ্ধি করা।

**শস্যের অবশিষ্টাংশ** ফসল সংগ্রহের পরে জমিতে থেকে যাওয়া শস্যবৃন্ত, পাতা, শিকড়, অন্যান্য উদ্ভিদের অংশ। প্রায়শঃই কম্পোস্টের মধ্যে বা জৈব স্তুপের জ্বালানী হিসেবে ব্যবহার করা হয়।

**শুষে নেওয়া** হলো টেনে নিজের ভিতরে নেওয়া। উদ্ভিদ মাটি থেকে জল শুষে নেয়।

**শুষে নেয়ার গর্ত** বালি ও সুরকি ভর্তি একটি গর্ত যাতে জল ধীরে ধীরে মাটিতে শুষে যায়।

**শূন্য বর্জ্য** স্বাস্থ্য ও পরিবেশ সুরক্ষার জন্য উৎপাদিত বর্জ্যের পরিমাণ হ্রাস করা এবং সকল বর্জ্য পদার্থ পুনপ্রক্রিয়াকরণ করা।

**শিকারি প্রাণী** একটি প্রাণী যা অন্য প্রাণীকে শিকার করে ও ভক্ষণ করে।

**শিল্পজাত দূষণ** শিল্পকারখানার রাসায়নিক ও বর্জ্য পদার্থ থেকে সৃষ্ট সকল ধরনের দূষণ।

**শৈবাল** খুবই ছোট উদ্ভিদ যার কোন শিকড়, কাণ্ড, বা পাতা নেই ও যেগুলো জলের মধ্যে ও ভিজে জায়গায় জন্মায়।

**শোধনাগার** তেল শোধনাগার দেখুন।

## ষ

## স

**সংকর** একটি উদ্ভিদ বা প্রাণী যা ২টি আলাদা জাত বা বংশ থেকে সৃষ্টি হয়েছে যেগুলোকে একটি বিশেষ ধরনের উপযোগী করে প্রজনন করা হয়েছে।

**সংক্রমণ** ব্যাক্টেরিয়া, ভাইরাস, বা অন্যান্য জীবাণু দ্বারা সৃষ্ট একটি অসুস্থ্যতা। সংক্রমণ হয়তো দেহের অংশবিশেষ বা পুরো দেহেই ক্ষতি করতে পারে।

**সংরক্ষণ** প্রাকৃতিক সম্পদগুলোকে নষ্ট বা ধ্বংস হওয়ার হাত থেকে রক্ষা করা।

**সংরক্ষণাধার** মানুষের তৈরি জলের একটি জায়গা, সাধারণতঃ একটি বাঁধের পিছনে সংরক্ষণ করা হয়।

**সংস্পর্শে আসা** যখন কোন ব্যক্তির সাথে কোন কিছুর স্পর্শ লাগে। নিঃশ্বাস, গিলে ফেলা, ও স্পর্শ করার মাধ্যমে মানুষ কীটনাশক ও অন্যান্য রাসায়নিকের সংস্পর্শে আসে।

**সংস্পর্শে আসা** স্বাস্থ্যের কথা বিষয়ে কোন তোয়াক্কা না করেই মুনাফার জন্য ব্যবহার করা।

**সক্রিয় উপাদান** হলো কীটনাশকের মধ্যে সেই উপাদান যা অনিষ্টকারীদের মেরে ফেলে।

**সক্রিয় করা কয়লা** হলো কয়লা থেকে তৈরি করা একটি গুঁড়ো যা বিষ শুষে নেওয়া, এবং এর দ্বারা সৃষ্ট ক্ষতি হ্রাস করার জন্য ব্যবহার করা হয়।

**সডোপেড্রিন** একটি ব্রঙ্কোডাইলেটর ঔষধ যা নিঃশ্বাসের প্রণালীগুলো খুলতে ব্যবহার করা হয়।

**সমন্বিত অনিষ্টকারী ব্যবস্থাপনা (ইপিএম)** রাসায়নিক ব্যবহার না করেই শস্যের অনিষ্টকারী ও রোগ নিয়ন্ত্রণের একটি উপায়। এছাড়াও, একে প্রাকৃতিক অনিষ্টকারী নিয়ন্ত্রণ বলা হয়।

**সমুন্নতি, সমুন্নতি রেখা** একটি পাহাড়ের পাশে বা ঢালের একটি জায়গা যা ঢালের আড়াআড়িভাবে একই স্তরে থাকে।

**সম্পদ পুনরুদ্ধার** অব্যবহৃত বা অনাকাঙ্খিত উপকরণগুলোকে সম্পদে রূপান্তরিত করা। সম্পদ পুনরুদ্ধারের মধ্যে আছে পুনর্ব্যবহার, পুনপ্রক্রিয়াজাতকরণ, এবং কম্পোস্ট করা আবর্জনা।

**সহরোপন** অনিষ্টকারীর সমস্যা হ্রাস করার মাধ্যমে এবং মাটির পুষ্টি উপাদানগুলোর সব থেকে ভাল ব্যবহার করে স্বাস্থ্যকর শস্যের প্রসার করতে বিভিন্ন শস্য একত্রে রোপন করা।



www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 582 02/12/2014 09:36:14

**সামাজিক নাটিকা** একটি ছোট নাটিকা যা সামাজিক সমস্যা দেখাতে ও সমাধানের পরামর্শ দিতে ব্যবহার করা হয়।

**সায়নাইড** একটি খুবই বিষাক্ত রাসায়নিক যা সোনার খনিতে ব্যবহার করা হয়।

**সার** মাটিকে সমৃদ্ধ করার জন্য যে উপকরণ ব্যবহার করা হয় যাতে আরও বেশী শস্য উৎপাদন করা যায়।

**সুপ্ত উপাদান** একটি কীটনাশকের মধ্যে যে অংশটি সক্রিয় উপদান নয়। সুপ্ত উপাদানগুলোর মধ্যে আছে এমন উপাদান যা কীটনাশককে উদ্ভিদ ও কীটপতঙ্গের সাথে লেগে থাকতে সাহায্য করে বা এগুলোকে ধুয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা করে। এই উপাদানগুলো প্রায়শঃই খুবই বিষাক্ত হয়।

**সিরিঞ্জ** একটি যন্ত্র যার সাথে একটি সূঁচ সংযুক্ত করে ঔষধ অন্তঃক্ষেপ করা হয়।

**সিলিকা, সিলিকা গুঁড়ো** একটি উপাদান যা অনেক ধরনের খনিতে পাওয়া যায় এবং এগুলো অনেক শিল্প কারখানায় ব্যবহার করা হয়। সিলিকা গুঁড়ো নিঃশ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করলে স্বাস্থ্য সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।

**সিলিকোসিস** সিলিকার গুঁড়ো নিঃশ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করার ফলে সৃষ্ট একটি মারাত্মক ফুসফুসের রোগ।

**সিস্টোসোমিয়াসিস** জলের শামূকের মধ্যে বাস করা কৃমি দ্বারা সৃষ্ট একটি রোগ। এটাকে রক্ত কৃমি ও বিলহারজিয়াও *বলা হয়*।

**স্যাতলা** একটি ছত্রাক যা দেখতে গুঁড়ো, ধূলা, বা ছোট সুতার মতো লাগে। স্যাতলা আদ্র জায়গাতে জন্মায়।

**স্থুলতা** অতিরিক্ত ওজন যা মারাত্মক স্বাস্থ্য সম্যস্যার সৃষ্টি করে।

**স্বাস্থ্যবিধি** মানুষ পরিষ্কার থাকা ও জীবাণু ছড়ানো প্রতিরোধ করার জন্য যা করে। স্বাস্থ্যবিধির মধ্যে আছে হাত ধোয়া ও স্নান করা, খাদ্য সংরক্ষণ ও প্রস্তুত করা, এবং গৃহকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা।

**সৌর প্যানেল** একটি সমতল প্যানেল যা ব্যবহার করে সূর্যের আলো ধরা হয় ও বিদ্যুত উৎপাদন করা হয়।

**সৌর শক্তি** তাপ সৃষ্টি ও বিদ্যুত তৈরি করতে সূর্য থেকে শক্তি ব্যবহার করা।

**সৌর চুল্লি** একটি চুল্লি যা রান্নার জন্য সূর্যের তাপ ব্যবহার করে।

# হ

**হরমোন** একটি প্রাকৃতিক রাসায়নিক যা দেহ ওজন, দেহের তাপমাত্রা, ক্ষুধা, হাড়ের শক্তি, মেজাজ, ও যৌন অনুভূতি, এবং প্রজনন করার ক্ষমতা নিয়ন্ত্রণ করতে তৈরি করে।

**হরমোন ব্যাঘাতকারী** একটি বিষাক্ত রাসায়নিক যা আমাদের দেহে প্রবেশ করে এবং ভুল সংকেত পাঠিয়ে হরমোনগুলোকে দ্বিধান্বিত করে ফেলে।

**হাঁপানি** প্রায়শঃই একটি ফোঁস ফোঁস বা শনশন শব্দযুক্ত ফুসফুসের একটি রোগ যা শ্বাস নেয়াকে কঠিন করে তোলে। নির্দিষ্ট কিছু এ্যালার্জি এবং বায়ু দূষণের মাধ্যমে এ্যাজমার আক্রমণ হয়।

**হাইড্রোজেন পারঅক্সাইড** একটি রাসায়নিক যা পরিষ্কার করা ও নির্বীজীকরণের জন্য ব্যবহার করা হয়।

**হ্যানটাভাইরাস** একটি ছোঁয়াচে রোগ সংক্রমিত যা ইঁদুরের মূত্র বা মল নিঃশ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করার মাধ্যমে মানুষের মধ্যে ছড়ায়।


ehb 2012 (CS5.5).indb 583 02/12/2014 09:36:14