

# কৈশোরের স্বাস্থ্যতথ্য সমস্যার সমাধান ও পরামর্শ পেতে

প্রয়োজনে কাছের এই লোগো



চিহ্নিত সেবাকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন

- ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স
- মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র
- জেলা হাসপাতাল
- স্কুল হেলথ ক্লিনিক
- নির্দিষ্ট এনজিও ক্লিনিক

সেবা নেবো  
সুস্থ থাকবো



প্রয়োজনীয় তথ্য ও সহায়তার জন্য

১০৯৮

নম্বরে যোগাযোগ করুন



দশ থেকে উনিশে আমরা তোমার পাশে



কৈশোর বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা



Kingdom of the Netherlands



## কৈশোরকাল বা বয়ঃসন্ধি

শিশুকাল থেকে যৌবনে পদার্পণের মাঝখানের সময় হলো বয়ঃসন্ধি বা কৈশোরকাল। সাধারণত ১০-১৯ বছর বয়সের ছেলে-মেয়েদের কিশোর-কিশোরী বলে। এ সময়ে তারা বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়।



## কৈশোরকালীন শারীরিক পরিবর্তন

কিশোর	কিশোরী
১) উচ্চতা ও ওজন বাড়ে	১) উচ্চতা ও ওজন বাড়ে
২) বুক ও কাঁধ চওড়া হয় এবং মাংশপেশী বৃদ্ধি পায়	২) কোমর সরু ও উরু ভারি হয়
৩) হাতে, পায়ে, বুকে, বগলে ও যৌনাঙ্গে লোম গজায়	৩) হাতে, পায়ের লোম গাঢ় হয়, বগলে ও যৌনাঙ্গে লোম গজায়
৪) গলারস্বর পরিবর্তন হয়	৪) গলারস্বর পরিবর্তন হয়
৫) মুখে দাড়ি-গোঁফ দেখা দেয় ও ব্রণ উঠতে পারে	৫) স্তন বড় হয় ও প্রজননঙ্গের বৃদ্ধি হয়
৬) পুরুষাঙ্গ ও অণ্ডকোষ বড় হয় বীর্য তৈরি হয় ও বীর্যপাত হয়	৬) মাসিক শুরু হয়

## কৈশোরকালীন মানসিক পরিবর্তন

- বিপরীত লিঙ্গের প্রতি কৌতুহল বোধ করে
- লাজুক থাকে, তাদের মধ্যে সংকোচ বোধ কাজ করে
- অল্পতেই খুশি হয়, অল্পতেই রেগে যায় এবং দুঃখ পায়
- আবেগতাড়িত হয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে ফেলে
- নিজের প্রতি বেশি মনোযোগ ও ভালোবাসা আশা করে
- বন্ধু-বান্ধবের প্রতি বেশি আকর্ষণবোধ করে ও নির্ভর করে
- স্বাধীনভাবে চলতে চায়, আত্মসচেতনা বৃদ্ধি পায় ও আত্মনির্ভরশীল হতে চায়
- নিজের মত প্রতিষ্ঠা করতে চায়
- বড়দের মতো আচরণ করে
- ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করতে আগ্রহ প্রকাশ করে

## মাসিক বা ঋতুশ্রাব কী?

প্রতিমাসে মেয়েদের যোনিপথ দিয়ে যে রক্তশ্রাব হয় তাকে ঋতুশ্রাব বা মাসিক বলে। ঋতুশ্রাব সাধারণত ১০-১৪ বছর বয়সের মধ্যে শুরু হয় এবং ৪৫-৫০ বছর পর্যন্ত প্রতিমাসে ১ বার করে হতে থাকে। প্রতিমাসেই ৩-৭ দিন পর্যন্ত রক্তশ্রাব হয়ে থাকে।



## মাসিকের সময় কী করণীয়?

- মাসিকের সময় স্যানিটারি ন্যাপকিন বা পরিষ্কার শুকনা সুতি কাপড় ব্যবহার করা উচিত। এতে করে প্রজননতন্ত্রের ইনফেকশন হওয়া থেকে সুরক্ষিত থাকা যাবে
- রক্তশ্রাবের পরিমাণ অনুযায়ী স্যানিটারি ন্যাপকিন বা সুতি কাপড় দিনে অন্ততপক্ষে ৪-৬ বার বদলাতে হবে এবং যথাস্থানে ফেলতে হবে। ব্যবহৃত কাপড় সাবান দিয়ে ধুয়ে কড়া রোদে শুকিয়ে পরবর্তী ব্যবহারের জন্য সংরক্ষণ করতে হবে।



- এ সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে এবং নিয়মিত গোসল করতে হবে
- পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। পরিমাণমতো পানি (দিনে অন্ততপক্ষে ৮ গ্লাস) পান করতে হবে
- প্রতিদিনের নিয়মিত কাজকর্ম করতে হবে যেমন- স্কুলে যাওয়া, ঘরের কাজ করা ইত্যাদি।

## মাসিকের সময় পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করে সুস্থতা

### মাসিক নিয়ে সমাজে প্রচলিত কুসংস্কার

মাসিকের সময় কিশোরীদের রান্নাঘরে ঢুকতে, মাছ-মাংস খেতে, খেলাধুলা করতে বা সন্ধ্যার পর বাইরে বের হতে নিষেধ করা হয়। মাসিক যেহেতু একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, তাই এসময় কিশোরীদের দৈনন্দিন জীবন-যাপনে অভ্যস্ত হতে উৎসাহিত করা উচিত।



### মাসিকের সময় পরিবার ও স্কুলের সহযোগিতা

পরিবারের উচিত এই বিশেষ সময়ে স্কুলে যাওয়ার ব্যাপারে কিশোরীদের উৎসাহিত করা। পরিবারের মা বা বোন বা বয়োজ্যেষ্ঠ কোনো নারী সদস্য কিশোরীকে এ ব্যাপারে পরামর্শ দিতে পারেন। কখনো কখনো স্কুল চলাকালীন কোনো ছাত্রীর মাসিক শুরু হতে পারে। তাই প্রতিটি মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে জরুরি প্রয়োজনে স্যানিটারি ন্যাপকিন সরবরাহের ব্যবস্থা করা উচিত।

## মানসিক স্বাস্থ্য কী?

শরীরের মতো আমাদের মনেরও যত্নের প্রয়োজন। মনের স্বাস্থ্যই মানসিক স্বাস্থ্য। শরীরে কোনো রোগ না থাকলেও শারীরিক সুস্থতার জন্য প্রতিদিন দাঁত ব্রাশ করতে হয়, গোসল করতে হয়, সুঘুম খাবার খেতে হয়, ব্যায়াম করতে হয়। মনের সুস্থতার জন্যেও নিয়মিত মনের যত্ন নিতে হয়।

## মনের যত্নের জন্যে করণীয়

- নিয়মিত খেলাধুলা করা, বইপড়া এবং সমবয়সীদের সাথে অবসর সময় কাটানো
- পরিবারের সদস্য, স্কুলের সহপাঠী, বন্ধু ও শিক্ষকদের সাথে সহযোগিতাপূর্ণ আচরণ করা
- রাত না জেগে সঠিক সময়ে ঘুমাতে যাওয়া ও সকালে ঘুম থেকে ওঠা এবং হালকা ব্যায়াম করা
- দৈনন্দিন জীবনে রুটিন মেনে চলা ও কোনো সমস্যা দেখা দিলে বাবা-মা বা পরিবারের বয়োজ্যেষ্ঠদের পরামর্শ গ্রহণ করা
- ধর্মীয় ও সামাজিক অনুশাসন এবং পারিবারিক মূল্যবোধ মেনে চলা, মাদক গ্রহণ না করা, দ্বন্দ্ব-কলহ প্রভৃতি এড়িয়ে চলা।



## মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় বাবা-মায়ের ভূমিকা

সন্তানের মধ্যে কোনো মানসিক পরিবর্তন দেখা দিলে (খিটখিটে মেজাজ বা হঠাৎ করে রেগে গেলে, চুপ করে থাকলে, বেশি ঘুমালে, বন্ধু-বান্ধব, পরিবার বা আত্মীয়-স্বজনের সাথে মেলামেশা বন্ধ করে দিলে, অতিরিক্ত ইমোশনের প্রকাশ ঘটালে, মৃত্যুর কথা বললে) কাউন্সেলিং বা চিকিৎসার জন্য মনোচিকিৎসক বা মনোবিজ্ঞানীর কাছে নিয়ে যেতে হবে।

মনে রাখতে হবে, শরীরের মতো মনেরও অসুখ হয় এবং চিকিৎসা করলে তা সেরে যায়। মনের অসুখ হওয়া মানেই পাগল নয়।

## দূরন্ত কৈশোরে সুস্থভাবে উঠি বেড়ে







## বাল্যবিবয়ে কী?

আমাদের দেশের আইন অনুযায়ী, বিবয়ের জন্য মেয়েদের বয়স কমপক্ষে ১৮ বছর এবং ছেলেদের ২১ বছর হতে হবে। এর আগে বিবয়ে হলে তাকে বাল্যবিবয়ে বলে। বাংলাদেশের আইন অনুযায়ী বাল্যবিবয়ে একটি দণ্ডনীয় অপরাধ।

## বাল্যবিবয়ের পরিণতি

মানসিক বিকাশ ও শারীরিক বৃদ্ধির আগে অর্থাৎ অপরিশ্রিত বয়সে বিবয়ে করলে মানসিক চাপ ও পরবর্তীতে সন্তানধারণের জন্য শারীরিক ধকলের মোকাবিলা করতে হয়। যা কিশোর-কিশোরীর মানসিক ও শারীরিক অসুস্থতার কারণ হয়ে থাকে।

- বাল্যবিবয়ে হলে কিশোর-কিশোরীরা পড়ালেখা চালিয়ে যেতে পারে না। তাই ভবিষ্যতে নিজের পায়ে দাঁড়াতে পারে না
- বাল্যবিবয়ের কারণে কিশোরীরা অল্প বয়সে সন্তানধারণ করে। যার ফলে মেয়েরা প্রসবকালীন জটিলতাসহ দীর্ঘমেয়াদী বিভিন্ন রোগে (জরায়ু বের হয়ে আসা, ফিস্টুলা, প্রস্রাব ঝরা ইত্যাদি) ভোগে। এমনকি অকাল মৃত্যুর শিকার হয়ে থাকে
- অপরিশ্রিত বয়সে বিবয়ে হলে মা ও শিশুর মৃত্যুবুঁকি বেড়ে যায়
- কিশোরী অবস্থায় শারীরিক এবং মানসিক পরিপক্বতা না থাকায় নিজের, পরিবারের ও সন্তানের সঠিক যত্ন নিতে পারে না।

## বাল্যবিয়ে প্রতিরোধের উপায়

- বাল্যবিয়ের কুফল সম্পর্কে জনগণকে সচেতন করা
- কিশোর-কিশোরীর শিক্ষার সুযোগ সৃষ্টি করা
- বাল্যবিবাহ নিরোধ আইনে প্রদত্ত দণ্ড সম্পর্কে সবাইকে সচেতন করা
- সামাজিক ও উন্নয়নমূলক কাজে মেয়েদের অংশগ্রহণের সুযোগ তৈরি করা
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কর্মীর পরামর্শ নেয়া
- কোনো স্থানে বাল্যবিয়ে হতে দেখলে স্থানীয় প্রশাসন, জনপ্রতিনিধি ও পুলিশ বিভাগকে বিষয়টি জানানো এবং সাহায্য চাওয়া।

এসো আমরা সবাই মিলে  
প্রতিরোধ করি বাল্যবিয়ে



## পুষ্টি কী?

খাদ্যের উপাদান ও কাজ অনুযায়ী খাদ্যকে ৬ ভাগে ভাগ করা হয়েছে। শর্করা, আমিষ, স্নেহ, ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি। সুস্বাদু খাদ্য বলতে আমরা বুঝি প্রতিবেলায় আমরা যে খাবার খাই তাতে এই ৬ ধরনের খাবার থেকে ৫৫-৭৫ ভাগ শর্করা জাতীয় খাবার, ১০-১৫ ভাগ আমিষ জাতীয় খাবার ও ১৫-৩০ ভাগ স্নেহ বা চর্বি জাতীয় খাবার এবং ভিটামিন, খনিজ লবণ এবং পর্যাপ্ত পরিমাণ খাদ্য আঁশ (dietary fibre) ও পানি (প্রতিদিন ৮ গ্লাস) খাওয়া।



ছবি : পুষ্টিচাট

কৈশোরে ছেলে-মেয়েরা পড়াশুনার পাশাপাশি খেলাধুলাও করে থাকে। তাই শরীরে প্রয়োজনীয় শক্তি যোগানের জন্যে বয়স ও দৈনন্দিন কাজের পরিমাণ অনুযায়ী ক্যালরি কম বা বেশি গ্রহণ করতে হবে। অর্থাৎ যার বয়স কম বা কাজ কম করে সে কম ক্যালরি ও যার বয়স বেশি এবং বেশি কাজ করে সে বেশি ক্যালরি গ্রহণ করবে।

**শর্করা জাতীয় খাবার :** ভাত, আটা বা ময়দার রুটি, পাউরুটি, আলু, মিষ্টিআলু, মুড়ি, চিড়া, খৈ, চিনি, মধু প্রভৃতি।

**চর্বি জাতীয় খাবার :** তেল, মাখন, ঘি, মাছ-মাংসের চর্বি প্রভৃতি।

**আমিষ জাতীয় খাবার :** ডিম, মাছ, মাংস, কলিজা, ছোটমাছ, দুধ, সয়াবিন ও অন্যান্য ডাল, বাদাম, সিমের বিচি প্রভৃতি।

**ভিটামিন ও খনিজসমৃদ্ধ খাবার :** (শাক, সবজি ও ফল জাতীয় খাবার)

কচুশাক, পুঁইশাক, কলমিশাক, পালংশাক, পাকা আম, পাকা তাল, পাকা পেঁপে, পাকা কাঁঠাল, আনারস, পেয়ারা, আমলকি, আমড়া, কলা, লেবু, গাজর, মিষ্টিকুমড়া, শিম, ছোটমাছ, দুধ, ডিম, কলিজা প্রভৃতি।

## পরিবারে যা মেনে চলতে হবে

- শাকসবজি ও ফলমূল কাটার আগে নিরাপদ ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে
- খাবারের পুষ্টিগুণ বজায় রাখতে অল্পতাপে, ঢাকনা দিয়ে রান্না করতে হবে এবং রান্নার শেষ দিকে আয়োডিনযুক্ত লবণ যোগ করতে হবে
- দিনে অন্তত ২ লিটার (৮ গ্লাস) নিরাপদ পানি পান করতে হবে
- সপ্তাহে ২টি আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট
- ৬ মাস অন্তর কৃমিনাশক ট্যাবলেট খেতে হবে
- ভাতের সাথে লেবু ও কাঁচা মরিচ খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করতে হবে এবং জুতা বা স্যান্ডেল পরে পায়খানায় যেতে হবে
- খাবার তৈরি ও গ্রহণের আগে এবং শৌচকর্মের পরে পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

## কিশোর-কিশোরীর দৈনিক নমুনা খাদ্য তালিকা (২৫০ মি.লি. বাটির হিসেবে)

**সকালের খাবার :** মাঝারি সাইজের ২টি রুটি অথবা ১ বাটি ভাত, ১ বাটি সবজি ও ১টি ডিম

**সকালের নাস্তা (সকাল ১১টা) :** যে কোনো দেশী মৌসুমী রঙিন/কমলা রঙের ফল বা বাড়িতে তৈরি নাস্তা জাতীয় খাবার

**দুপুরের খাবার :** ২/৩ বাটি ভাত, ১ বাটি সবজি, ১ বাটি ঘন ডাল ও ১ টুকরা মাছ/মাংস/কলিজা

**বিকেলের নাস্তা :** দুধ দিয়ে তৈরি ঘন যে কোনো খাবার (পায়েস বা দই ইত্যাদি) যে কোনো দেশী মৌসুমী ফল বা বাড়িতে তৈরি নাস্তা জাতীয় যে কোনো খাবার

**রাতের খাবার :** ২/৩ বাটি ভাত, ১ বাটি সবজি, ১ বাটি ঘন ডাল ও ১ টুকরা মাছ

## মাদক

মাদক হচ্ছে এমন কিছু দ্রব্য বা উপাদান যা গ্রহণ করার পর শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন (যেমন- উত্তেজনা, অবসন্নতা, ঘুম প্রভৃতি) ঘটে এবং একপর্যায়ে গ্রহণকারী এগুলোর উপর আসক্ত হয়ে পড়ে। তামাক, গাঁজা, মদ, ইয়াবা (মেথএমফিটামিন), ফেনসিডিল, হেরোইন, ভাং, চরস, বিভিন্ন আঠা, ঘুমের ওষুধ, পেথিডিন, কফ সিরাপ প্রভৃতি হচ্ছে প্রচলিত মাদকের উদাহরণ। সিগারেট/বিড়ির উপাদান নিকোটিনও মাদক হিসেবে তালিকাভুক্ত।

## মাদকাসক্তি কী?

নিয়মিত মাদক গ্রহণ করতে বাধ্য হওয়া, ক্রমে ক্রমে গ্রহণের মাত্রা বেড়ে যাওয়া, মাদকের উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়া এবং মাদক গ্রহণ না করলে শারীরিক ও মানসিক অস্বস্তিবোধ করা হচ্ছে মাদকাসক্তির লক্ষণ।

## মাদকাসক্ত বোঝার উপায়

- চিন্তা ও আচরণের পরিবর্তন দেখা যায়। কোনো কিছুতে বেশিক্ষণ মনঃসংযোগ করতে পারে না
- মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়, শান্ত সুবোধ সন্তান হঠাৎ অবাধ্য হয়ে উঠে, পরিবারের সদস্যদের সাথে খারাপ ব্যবহার করে
- ঘুমের সমস্যা দেখা যায়, সারারাত জেগে থাকে আর পরদিন অনেক বেলা পর্যন্ত ঘুমায়
- খাওয়া দাওয়ার অনিয়ম দেখা যায়। খিদে কমে যায়, বমিভাব দেখা দেয়, বাসায় ঠিকমতো খায় না
- কখনো গভীর রাত পর্যন্ত বাইরে থাকে, কোনো কোনো দিন বাসায় ফেরে না
- কারণে-অকারণে মিথ্যা কথা বলে
- প্রয়োজন-অপ্রয়োজনে বাবা-মার কাছে টাকা চায়, টাকা না পেলে রাগারাগি করে
- শরীর ভেঙে পড়ে, দুর্বল হয়ে যায়। হাত-পা কাঁপতে পারে
- নিজের উপর আত্মবিশ্বাস নষ্ট হয়ে যায়, পড়ালেখায় মনোযোগ কমে যায়

- নতুন নতুন বন্ধু-বান্ধবী তৈরি হয়, পুরনোদের সাথে সম্পর্ক নষ্ট হতে থাকে
- ঘরের ভেতর মাদক গ্রহণের বিভিন্ন উপকরণ পাওয়া যায়
- বাসার জিনিসপত্র/টাকাপয়সা চুরি হতে থাকে  
অনেক সময় বিনা কারণে খুব উৎফুল্ল বা বিষণ্ণতা দেখা দেয়।

### মাদক প্রতিরোধে পরিবারের ভূমিকা

- মাদকাসক্ত সন্তানকে কোনোভাবেই অপরাধী ভাবা যাবে না
- সন্তানের মাদকাসক্তির বিষয়টি গোপন না করে, দ্রুত বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে
- সন্তানকে অহেতুক সন্দেহ করা যাবে না।

### শিক্ষকদের ভূমিকা

- মাদকদ্রব্যের কুফল সম্পর্কে ছাত্রছাত্রীদের ধারণা দেয়া শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে সামাজিক, সাংস্কৃতিক, বিনোদন ও আত্ম-উন্নয়নমূলক কর্মকাণ্ডের চর্চা বাড়ানো।

### সামাজিক ভূমিকা

- মাদকাসক্তি ব্যক্তিকে অপরাধী মনে না করে তাকে সুস্থ জীবনে ফিরে আনার জন্য সচেষ্টিত হওয়া
- খেলাধুলা, স্কাউটিং, সামাজিক-সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডকে উৎসাহিত করা শিক্ষা এবং শিক্ষা উপকরণের সাথে সম্পৃক্ত বিষয়ে মাদকের কুফল সম্পর্কে বর্ণনা করা
- মাদকের কুফল ও আইন সম্পর্কে গণমাধ্যমে প্রচার করা কিশোর-কিশোরীদের জন্য পর্যাপ্ত শিক্ষা ও বিনোদনমূলক অনুষ্ঠান প্রচার করা।

মাদক এড়াই  
জীবন বাঁচাই



## নির্যাতন বা সহিংসতা কী?

সহিংসতা হচ্ছে শারীরিক-মানসিক কিংবা আবেগঘটিত যে কোনো ধরনের চাপ প্রয়োগ করা, যা যন্ত্রণা বা কষ্টের কারণ হয়। যে কোনো ধরনের নির্যাতন বা সহিংসতাকারী শাস্তি পাবার যোগ্য।

### নির্যাতনের ধরন

- শারীরিক আঘাত
- মানসিক আঘাত
- অবহেলা ও বৈষম্য
- কর্মক্ষেত্রে নির্যাতন
- যৌন নির্যাতন

### নির্যাতনের কারণ

দেখা গেছে, আমাদের দেশে অনেক ক্ষেত্রেই নির্যাতনের বিরুদ্ধে প্রচলিত আইন কার্যকরী করা হয় না। এর ফলে নির্যাতনকারীরা নির্যাতন করেও শাস্তি পায় না এবং বারবার নির্যাতন করার সুযোগ পায়। এতে অন্যরা উৎসাহিত হয়।

এছাড়া সাধারণ মানুষের নির্যাতনের ধরন ও এর শাস্তি সম্পর্কে ধারণা না থাকায় আইনের আশ্রয় নেয় না। ধনী-গরীবের বৈষম্য, সম্পদের ব্যবস্থা ও বন্টনে সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকারে নারীর সীমাবদ্ধতা, নারীর ক্ষমতায়নের ধীরগতি, সামাজিক অনুশাসন নারীকে নির্যাতনের শিকারে পরিণত করে। দেখা গেছে অনেক ক্ষেত্রেই নির্যাতনকারী পরিবারের খুব কাছের মানুষ।



## নির্যাতন প্রতিরোধে করণীয়

- নির্যাতনের কারণ না খুঁজে নির্যাতনকারীকে শাস্তির আওতায় আনা ও নির্যাতনকারীকে ঘৃণা করা
- কিশোর-কিশোরীদের নির্যাতনের ধরন, ভালো ও মন্দ স্পর্শ সম্পর্কে ধারণা দেয়া
- নিজেদের পরিবারে বা চেনা কেউ নির্যাতনের শিকার হলে লুকিয়ে না রেখে আইন-শৃঙ্খলা বাহিনীর কাছে আইনের আশ্রয় চাওয়া
- কিশোর-কিশোরীর প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়া, তাদের মানসিক শক্তি যোগানো
- নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন করা
- পারিবারিক শিক্ষা ও ইতিবাচক পরিবেশ নিশ্চিত করা ও কিশোর-কিশোরী নির্যাতনের বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়ানো
- কিশোরীদের যৌন হয়রানির বিরুদ্ধে সবাই যাতে নির্ভয়ে বলতে পারে সেজন্য সচেতনতা বৃদ্ধি করা; নির্যাতনের শিকার কিশোর-কিশোরীদের জন্য চিকিৎসাগত মনস্তাত্ত্বিক ও অন্যান্য পরামর্শ সেবা এবং কর্মসংস্থানের ব্যবস্থা করা
- সব শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, কর্মক্ষেত্র ও অন্যান্য স্থানে কিশোরীদের যৌন হয়রানির এবং অন্যান্য নির্যাতন বন্ধে কর্মসূচি ও পদ্ধতি উন্নত করা
- এই বিষয়ক প্রশিক্ষণ, কর্মশালা ও প্রচারাভিযান জোরদার করা।

যে কোনো ধরনের নির্যাতনে  
সব ধরনের সাহায্য পেতে  
বাংলাদেশ সরকারের মহিলা ও  
শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের  
**১০৯৮**  
নম্বরে যোগাযোগ করুন

নির্যাতনের বিরুদ্ধে  
রুখে দাঁড়াই একসাথে



## এই সময়ে বাবা-মার করণীয়

- বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের সাথে নিজেকে সুরক্ষা করার সব তথ্য সন্তানকে সহজভাবে এবং নিঃসংকোচে বুঝিয়ে বলতে হবে
- সন্তানকে ছোটবেলা থেকেই ধর্মীয়, পারিবারিক মূল্যবোধের শিক্ষা দিতে হবে এবং সামাজিক রীতি-নীতির সাথে অভ্যস্ত করে তুলতে হবে
- পরিবারে সবার মধ্যে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে। সবাই মিলে একসাথে খাওয়া, খেলাধুলা করা, বেড়াতে যাওয়া, বই পড়াসহ অন্যান্য সুকুমারবৃত্তির চর্চা গড়ে তুলতে হবে
- দোষ করলে সন্তানকে মারধোর বা বকা-ঝকা না করে বুঝিয়ে বলতে হবে। সন্তানের ইতিবাচক দিকগুলো তুলে ধরে তাকে সাহস ও উৎসাহ জোগাতে হবে
- সন্তানের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করতে হবে।

## সন্তানের কথা শুনবো ওদের নিরাপদে রাখবো



স্কুলগুলোতে কিশোরীদের জন্য আলাদা টয়লেট ও ব্যবহৃত স্যানিটারী ন্যাপকিন ফেলবার জন্য ঢাকনায়ুক্ত আলাদা বিন থাকা উচিত।

### স্বপ্নবাস (স্বপ্নদোষ) কী?

কৈশোরে হরমোনের প্রভাবে ছেলেদের প্রজনন অঙ্গে প্রতিনিয়ত বীর্য তৈরি হয় এবং তা জমা হতে থাকে। এই বীর্য জমা হতে হতে স্বাভাবিকভাবেই ঘুমের মধ্যে উত্তেজনাকর স্বপ্ন দেখলে লিঙ্গ দিয়ে তা বের হয়ে আসে। একে স্বপ্নবাস বা স্বপ্নদোষ বলে। স্বপ্নবাস কৈশোরের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। স্বপ্নবাস হলে দুশ্চিন্তার কিছু নেই। শরীর ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিতে হবে।

