



সূর্যের হাসি

ষাষ্ঠ্যসেবায় আন্তরিক



জ্ঞান-ওজ্ঞান

কিশোর-কিশোরীদের জন্য



শিশুকাল আর যৌবনের মাঝামাঝি সময় কৈশোর বা বয়ঃসন্ধিকাল। সাধারণত ১০ থেকে ১৯ বছর বয়স পর্যন্ত কৈশোর ধরা হয়। কৈশোর প্রতিটি মানুষের জীবনে একটি বিশেষ সময়। কারণ এই সময়েই প্রতিটি মানুষের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে থাকে।

কৈশোর কৌতূহলের বয়স। এ বয়সে জানা-অজানা বিভিন্ন বিষয়ে তোমাদের কৌতূহল থাকে, জানতে ইচ্ছা করে। এই ইচ্ছাটাকে তোমরা কখনও দমিয়ে রাখবে না। কৈশোরের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন বা কৌতূহল নিয়ে ভয়-ভীতি, লজ্জা বা সংকোচেরও কোনো কারণ নেই। তোমাদের কিছু জানতে ইচ্ছা করলে বা কোনো সমস্যায় পড়লে বাবা-মা বা ঘনিষ্ঠ কারো সাথে অথবা সেবাপ্রদানকারীর সাথে এ ব্যাপারগুলো আলাপ করতে পারো নির্দিষ্টায়। কিছু বিষয় বইপত্র পড়েও জানতে পারো তোমরা। তবে এ ব্যাপারে সবচেয়ে জরুরি হলো তোমরা সঠিক পথে যাচ্ছ কি না এবং সঠিক বন্ধু বেছে নিচ্ছা কিনা। জেনে রেখ এই বয়সে তোমরা যা শিখবে ভবিষ্যতে তোমার জীবনে তারই প্রতিফলন ঘটবে। তোমরা যেমন তোমাদের পরিবারের, তেমনি দেশেরও সম্পদ!



শারীরিক গঠন ও বৃদ্ধির জন্য তোমাদের যা করণীয়

কৈশোরে শরীরের যথাযথ বৃদ্ধি ও সুস্থিতার জন্য পরিমিত পরিমাণে পুষ্টিকর ও সুষম খাবার এবং নিয়মিত খেলাধুলা ও ব্যায়ামের প্রয়োজন। তোমরা নিশ্চই জানো পুষ্টিকর খাবার খেলে শরীরের বৃদ্ধি স্বাভাবিক থাকে, ক্ষয়পূরণ হয় ও শরীরের রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে।





পুষ্টিকর খাবারের তালিকা

তোমাদের বয়সি ছেলে-মেয়েদের প্রতিদিনের খাবার ব্যালান্সড্ অর্থাৎ সুষম হওয়া প্রয়োজন। নিচে উল্লিখিত খাবারের তালিকার প্রতিটি বিভাগ থেকে একটি করে খাবার বেছে নিলে তোমার শরীরের প্রতিদিনের পুষ্টি পূরণ সম্ভব।

- শক্তিদায়ক খাবার- চাল, গম, ভুট্টা, চিনি, গুড়, আলু, মধু, তেল, ঘি, মাখন, চর্বি ইত্যাদি।
- শরীর বৃদ্ধিকারক ও ক্ষয়পূরক খাবার- মাংস, ডিম, দুধ ও দুঃখজাত খাবার, বিভিন্ন ধরনের ডাল, সয়াবিন, বাদাম, সীমের বীচি, মটরঙ্গটি, তেলবীজ (তিল/সরিষা) ইত্যাদি।
- রোগ প্রতিরোধক খাবার- গাঢ়, রঙিন শাক-সবজি, বিভিন্ন ফলমূল, মাছ, মাংস, ডিম, দুধ ইত্যাদি।
- পানি ও তরল খাবার- সকল ধরনের তরল পানীয় যেমন: নিরাপদ পানি, বাড়িতে তৈরি করা ফলের জুস, ডাবের পানি ইত্যাদি।



পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার প্রয়োজনীয়তা



পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা বয়ঃসন্ধিকালের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক। এ সময় তোমাদের বয়সি ছেলে-মেয়েদের ঘাম বেশি হয় এবং চামড়া তেলতেলে হয়। মুখ তেলতেলে হলে ব্রণ বেড়ে যায়। শুধু তাই নয়, তোমরা যদি নিজেদের শরীর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন না রাখো তাহলে তোমাদের বিভিন্ন রোগ সংক্রমণের সম্ভাবনাও বেড়ে যাবে। তাই প্রতিদিন নিয়ম করে নিজেদের পরিচ্ছন্ন রাখতে চেষ্টা করবে। যেমন,

- প্রতিদিন হাত, পা, চোখ, কান, নাক, চুল, নখ পরিষ্কার রাখবে
- প্রতিদিন শরীরের যেসব অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ঢাকা থাকে (যৌনাঙ্গ), সেগুলোও পরিষ্কার রাখবে

- প্রতিদিন পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে গোসল ও হাত-মুখ ধোয়ার অভ্যাস করবে
- প্রতিদিন পরিষ্কার কাপড় পরবে এবং পরিষ্কার জিনিস ব্যবহার করবে
- প্রতিবার মাসিকের সময় নিজেকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখবে এবং কাপড়ের পরিবর্তে স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করবে।

বিয়ে এখনই নয়

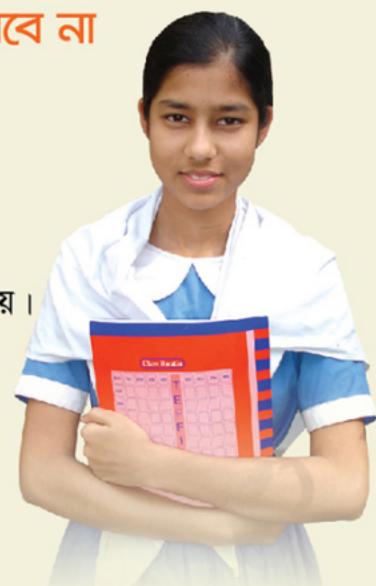


কৈশোরে বিয়ে করা বা বিয়ের চিন্তা করাও ঠিক নয়। কারণ শারীরিক, মানসিক এবং আইনগতভাবে অল্পবয়সে বিয়ে কোনো দেশেই গ্রহণযোগ্য নয়। দেশের বর্তমান আইন অনুযায়ী বিয়ের বয়স মেয়েদের কমপক্ষে ১৮ ও ছেলেদের বয়স ২১ বছর। তোমরা জানো বাল্যবিবাহ একটি শাস্তিযোগ্য অপরাধ। এ অপরাধের জন্য জরিমানা ও কারাদণ্ডের ব্যবস্থা রয়েছে। তাই অল্প বয়সে বিয়ে তো করবেই না, মনদিয়ে পড়ালেখা করবে এবং নিজের পায়ে দাঁড়ানোর প্রস্তুতি নেবে।



অল্প বয়সে বিয়ে করবে না যেসব কারণে

- শারীরিক পূর্ণতা আসে না
- মানসিক বিকাশ ব্যাহত হয়
- মা হতে গিয়ে বিভিন্ন জটিলতা দেখা দেয়।
মা ও শিশুর মৃত্যু ঝুঁকি বাড়ে
- পড়ালেখার ব্যাঘাত ঘটে
- দায়িত্ববোধ তৈরি হয় না
- ভবিষ্যৎ অনিশ্চিত হয়ে পড়ে।



যৌন নিপীড়ন ও নির্যাতন বলতে আমরা যা বুঝি

কিশোর-কিশোরী, বিশেষ করে মেয়েদেরকে রাস্তাঘাটে, বাসে বা অন্য যেকোনো স্থানে ছেলেদের কাছ থেকে বিভিন্ন রকম অশোভন ও অস্পষ্টিকর আচরণ, কথাবার্তা, মন্তব্য কিংবা শারীরিক স্পর্শের সম্মুখীন হওয়াটাই যৌন নিপীড়ন। যৌন নিপীড়ন অনেকভাবেই হতে পারে।

আজকাল তথ্য প্রযুক্তি যেমন- মোবাইল ফোন, ইন্টারনেট, ইত্যাদি ব্যবহার করেও অনেককে ঘোন নিপীড়ন ও নির্যাতন করতে শোনা যায়। তোমরা এ ব্যাপারে অবশ্যই সবসময় সচেতন ও সজাগ থাকবে।



যৌন নিপীড়ন থেকে তোমরা কিশোর-কিশোরীরা নিজেকে রক্ষা করবে যেভাবে

- আগ বাড়িয়ে কেউ বেশি আপনভাব দেখালে, সাহায্য বা উপকার করতে আসলে বুঝো-গুনে তা গ্রহণ করবে
- কাউকে ভালো লাগলে চট করে তার সাথে ভাব জমিয়ে ফেলবে না
- অচেনা কোনো নারী বা পুরুষের সাথে একা চলাফেরা করবে না
- কারো আচরণ বা কোনো কিছু অস্পষ্টিকর মনে হলে তার সামনে কথনো একা যাবে না বা থাকবে না
- সমবয়সি, বয়স্ক, ঘনিষ্ঠ আত্মীয় বা প্রতিবেশীদের কাছ থেকে, বিশেষ করে যেকোনো শারীরিক ঘনিষ্ঠতা থেকে সাবধানে থাকবে
- একা একা চলাফেরা না করে যতদূর সম্ভব দলবেঁধে চলাফেরা করার চেষ্টা করবে
- কোনো দ্বিধা, প্রশ্ন বা সমস্যা দেখা দিলে মা-বাবার সাথে খোলাখুলি আলোচনা করবে। কেউ যৌন নিপীড়ন বা ধর্ষণের শিকার হলে বা এ অবস্থার মুখোমুখি হলে চৃপচাপ না থেকে, ইতস্তত বা লজ্জা না করে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব অভিভাবককে জানাবে
- পরিচিত বন্ধু-বান্ধব, আত্মীয়-স্বজন সবাইকে যৌন নিপীড়নকারীর কথা জানিয়ে রাখবে যাতে সবাই তার কাছ থেকে সাবধানে থাকতে পারে
- নিজের আচরণ সংযত রাখবে।

তোমাদের বাবা-মায়েরা

যে ভূমিকা রাখবেন

- ছেলে-মেয়েদের কথা মন দিয়ে শুনবেন
- কথা ধৈর্য ধরে বুঝিয়ে বলবেন
- ছেলেমেয়ের মতামতের গুরুত্ব দেবেন
- নিজেদের জীবনের ভালো অভিজ্ঞতার কথা বলবেন
- যেকোনো ছোট কাজেরও প্রশংসা করবেন
- ভালো সময় কাটাবেন
- মেয়ের বিশেষ দিনগুলোর (মাসিক) ব্যাপারে সজাগ থাকবেন। প্রয়োজনে মেয়ের সাথে খোলাখুলি আলাপ করবেন
- মেয়েকে অবশ্যই সময়মতো টিটি টিকা দেয়ার ব্যাপারে উদ্যোগী হবেন।



সবশেষে, সঠিক পথে চলতে,

সুখী জীবন গড়তে এবং

জীবনে প্রতিষ্ঠিত হতে

তোমরা যা মেনে চলবে



- ধৈর্য ধরবে
- ভালোমন্দ বিচার করতে চেষ্টা করবে
- বাবা-মাকে বুঝাতে চেষ্টা করবে। তাদের সাথে সহজ হবে
- ভাইবোন ও অন্যান্যদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ থাকবে
- সমবয়সি বন্ধুদের সাথে পরিমিত মেলামেশা করবে। জীবনে ভালো বন্ধুর প্রয়োজন অনেক
- মনদিয়ে লেখাপড়া করবে
- খেলাধূলা করবে
- বেশি বেশি ভালো বই পড়বে।

তোমাদের স্বাস্থ্যসেবা ও পরামর্শের প্রয়োজনে তোমরা সূর্যের হাসি কমিউনিটি সার্ভিস প্রোগ্রাম, সূর্যের হাসি স্যাটেলাইট ক্লিনিকে, সূর্যের হাসি স্ট্যাটিক ক্লিনিক অথবা নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র এসো।



USAID

আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

USAID-DFID NGO Health Service Delivery Project

