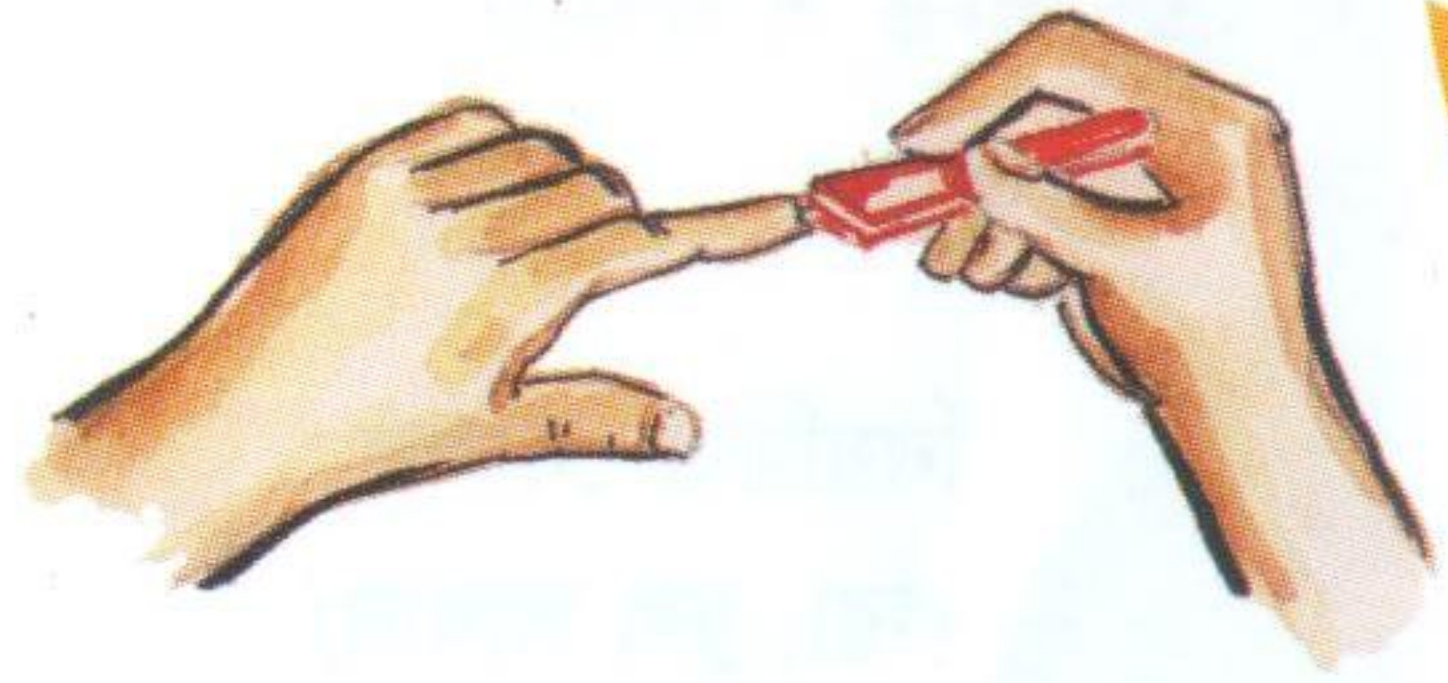




২ নিয়মিত সাবান দিয়ে হাত, পা ধুয়ে পরিষ্কার রাখা। বিশেষ করে খাবার খাওয়ার আগে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।



৩ সপ্তাহে একদিন হাত ও পায়ের নখ কাটা। এছাড়াও প্রতিদিন নখ পরিষ্কার রাখতে হবে।

৪ সকালে ঘুম থেকে উঠে ও রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে অবশ্যই দাঁত ব্রাশ করতে হবে।



৫ পায়খানা থেকে এসে সাবান (সাবান না থাকলে ছাই) দিয়ে হাত ধোয়া। ঘরের বাইরে বা পায়খানায় গেলে স্যান্ডেল পরা, যাতে কৃমির জীবাণু শরীরে না ঢোকে।

বয়ঃসন্ধিকালে-

পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা যেমন জরুরি, তেমনি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকাও প্রয়োজন।

২৯ বছর ধরে প্রজনন স্বাস্থ্য সেবায়-আমরা আছি তোমাদের পাশে

রিপ্রোডাক্টিভ হেলথ সার্ভিসেস ট্রেনিং এণ্ড এডুকেশন প্রোগ্রাম (আরএইচস্টেপ)

সিআরপি-মিরপুর, প্লট # এ/৫, ১০ম তলা, ব্লক # এ, সেকশন- ১৪, মিরপুর, ঢাকা-১২০৬।

ফোনঃ ৮০৩১৮৪৫, ৯০১১১৯৫, ৯০০৪৫৬৫, ফ্যাক্সঃ ৮৮-০২-৯০১৩৮৭২

E-mail: info@rhstep.org, rhstep@bangla.net, rhstep@gmail.com

Website: www.rhstep.org

প্রণয়নেঃ বিসিসি এন্ড এডভোকেসী ইউনিট, আরএইচস্টেপ

প্রকাশকালঃ ডিসেম্বর, ২০০৯, পুনঃ মুদ্রণঃ মে, ২০১২

কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা ও সেবা কর্মসূচি



খাদ্য ও পুষ্টি

কৈ শৈশবকালীন সময়ে শরীর দ্রুত বাড়ে। এ বৃদ্ধি ১০ থেকে ১৯ বছর পর্যন্ত চলতে থাকে। বেড়ে ওঠার এ প্রক্রিয়াটি অনেকটাই বংশগত - তবে এখানে সঠিক পুষ্টিরও বেশ প্রভাব রয়েছে।

কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক উচ্চতা ও গঠন কেমন হবে তা, তাদের এসময়ের পুষ্টি গ্রহণের উপর নির্ভর করে। দেহের চাহিদা অনুযায়ী পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করা হলে শরীরের বৃদ্ধি সঠিকভাবে সম্পন্ন হয়।

পুষ্টি একটি প্রক্রিয়া। আমরা খাদ্য গ্রহণ করলে এই পুষ্টি প্রক্রিয়ার মাধ্যমে খাদ্য-

- শরীরে শক্তি দেয়
- শরীরের বৃদ্ধি ঘটায়
- শরীর সুস্থ রাখে ও রোগ প্রতিরোধ করে

কাজেই, শরীর সুস্থ রাখতে হলে পরিমিত পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার যেমন- ডাল, ছোট মাছ, শাকসবজি, ফলমূল, ডিম, দুধ, মাংস ইত্যাদি খেতে হবে।

পুষ্টিকর খাদ্য নিয়ে অনেকের অনেকরকম ভুল ধারণা রয়েছে। অনেকেই মনে করেন পুষ্টিকর খাদ্য বলতে শুধুমাত্র মাছ, মাংস জাতীয় দামী খাবারকেই বোঝায়। কিন্তু সঠিক পুষ্টিজ্ঞান ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস না থাকার কারণে অনেক সহজলভ্য পুষ্টি উৎস থেকে মানুষ বঞ্চিত হয়।

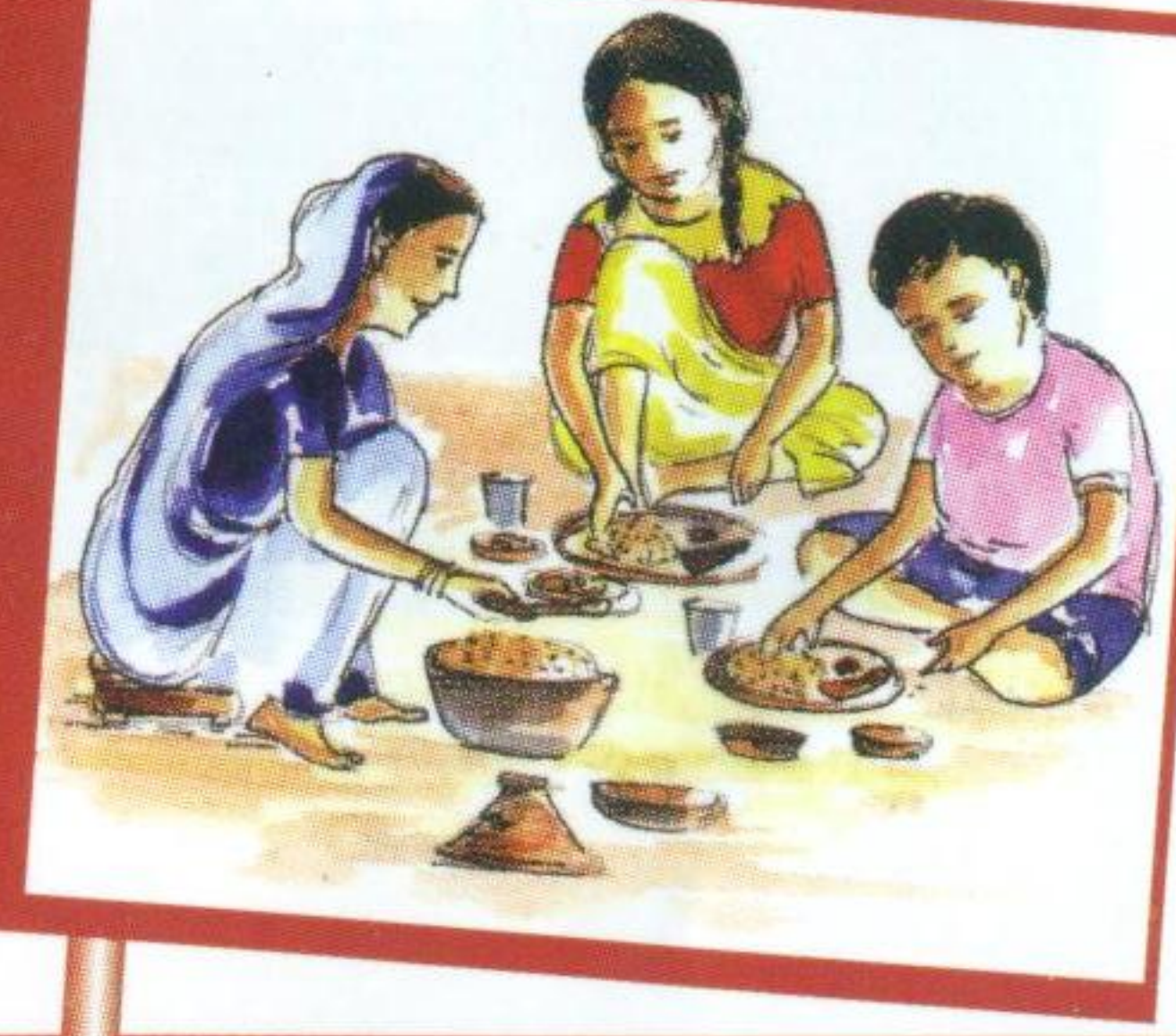
আরএইচস্টেপের ক্লিনিকসমূহ

১. ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ঢাকা।
২. স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ এবং মিটফোর্ড হাসপাতাল, ঢাকা।
৩. চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, চট্টগ্রাম।
৪. ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ময়মনসিংহ।
৫. রংপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রংপুর।
৬. শের-ই বাংলা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, বরিশাল।
৭. সিলেট এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সিলেট।

সহজলভ্য খাদ্যের তালিকা

খাদ্য উপাদান	দামী খাদ্য	সহজলভ্য খাদ্য
শর্করা	 ভাত, রুটি	 আলু, মিষ্টি আলু, আখ
আমিষ	 গরু/খাসী/মুরগির মাংস, বড় মাছ, ডিম, দুধ	 ছোট মাছ, ডাল, সিমের বীচি
স্নেহ/চর্বি	 মাংস, বড় মাছ, তেল, চর্বি	 ছোট মাছ, সামুদ্রিক মাছ, তেল
ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থ	 আপেল, কমলা, আঙ্গুর, কলা, আম	 আমলকি, লেবু, আনারস, পেয়ারা, বড়ই, বেল, শাকসবজি, লবণ
পানি		বিশুদ্ধ ও নিরাপদ পানি

কিশোর-কিশোরী
উভয়কেই পুষ্টিকর
খাদ্য দিন।



দেশজুড়ে আরএইচস্টেপের ক্লিনিক কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য সেবায় নিয়োজিত

৮. রাজশাহী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রাজশাহী।
৯. খুলনা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, খুলনা।
১০. পাবনা জেনারেল হাসপাতাল, পাবনা।
১১. নড়াইল সদর হাসপাতাল, নড়াইল।
১২. কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, কুমিল্লা।
১৩. ফরিদপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ফরিদপুর।
১৪. কক্সবাজার সদর হাসপাতাল (২য় তলা), কক্সবাজার।
১৫. যশোর জেনারেল হাসপাতাল, যশোর।
১৬. মোহাম্মদ আলী হাসপাতাল, বগুড়া।

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা থাকা বয়ঃসন্ধিকালের একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। এ বয়স হতেই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে জ্ঞান থাকা প্রয়োজন, যা পরবর্তীতে তার নিজেকে যত্ন নেয়ার ও সুস্থ থাকার ব্যাপারে সাহায্য করবে।

এ বয়সে কিশোর-কিশোরীদের শরীরে ঘাম বেশি হয়, বিশেষ করে বগলের নিচে ঘামের কারণে দুর্গন্ধ হয়। এছাড়াও চামড়াও বেশ তেলতেলে হয়ে ওঠে, অনেক সময় গালে ব্রণ হয়। এ কারণে নিয়মিত সাবান দিয়ে ভাল করে গোসল করা প্রয়োজন। প্রতিদিন হাত, পা, চোখ, কান, নাক, চুল, নখ ইত্যাদি পরিষ্কার রাখা দরকার, একই সাথে শরীরের যেসব অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ঢাকা থাকে সেগুলোও পরিষ্কার রাখতে হয়।

নির্দিষ্ট কিছু কাজ করলে যে কেউ পরিষ্কার থাকতে পারে। আর সেগুলো হলো-



নিয়মিত গোসল করা, চুল সাবান/শ্যাম্পু দিয়ে ধোয়া এবং ত্বক, চোখ, কান, নাক পরিষ্কার রাখা। প্রজনন অঙ্গ পরিষ্কার রাখা।

১৭. দিনাজপুর জেনারেল হাসপাতাল, দিনাজপুর।
১৮. শহীদ জিয়াউর রহমান মেডিকেল হাসপাতাল, বগুড়া।
১৯. রাঙ্গামাটি সদর হাসপাতাল (২য় তলা), রাঙ্গামাটি।
২০. বান্দরবান সদর হাসপাতাল, বান্দরবান।
২১. খাগড়াছড়ি সদর হাসপাতাল, খাগড়াছড়ি।
২২. ম্যাটারনিটি ক্লিনিক ঢাকা, ৭৮১/৩, পশ্চিম শেওড়াপাড়া, বেগম রোকেয়া সরণি মিরপুর, ঢাকা-১২১৬, ফোনঃ ৯০০১৩২৭।