

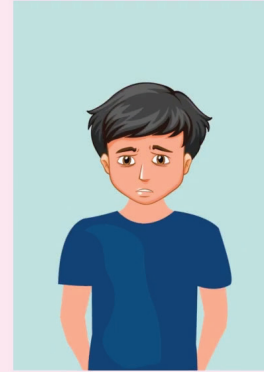


আচ্ছা মামু, আমার এখন মেয়েদের সাথে কথা বলতে কেমন কেমন জানি লাগে।

মামুর পাঠশালা



কাছের বন্ধুদের ছাড়া অন্যদের সাথে মানিয়ে নিতে অস্বস্তি হয়,



মাবে মাবে কিছুই ভালো লাগেনা। এটা কেন হয় মামু?

আরে মামু, বয়ঃসন্ধিকালে শরীরে
বিভিন্ন হরমোনের তারতম্যের
कारणे ভোমাদের শরীরে বিভিন্ন
परिवर्तনের সাথে সাথে মনেরও
কিছু পরিবর্তন হয়।

মামুর পাঠ

যেমন, মেজাজ খিটমিটে
হয়ে থাকে, কিছুই ভালো
লাগেনা।



কোন কারণ ছাড়া মন খারাপ থাকে,
বাবা-মার কথা শুনতে ভালো লাগেনা,
বন্ধু ছাড়া এর কারও সঙ্গে ভালো
লাগেনা।



মেয়েদের সামনে নিজেকে
সাহসী আর হিরো হিসাবে
দেখাতে ইচ্ছা হয়।

raig

এগুলোর সাথে কম-বেশি
তোমরা সবাই পরিচিত।

এগুলো কোন সমস্যা না মামু,
বড় হতে হলে সব মানুষকেই
এগুলোর মুখোমুখি হতে হয়।

MMS

MMS

camp

তাহলে মামু এর
সমাধান কি?

মামুর পাঠশালা

এগুলো কোন
সমস্যা মামু?

CMMS

চ্যালেঞ্জার মামু কমিক বুক-৩

৩

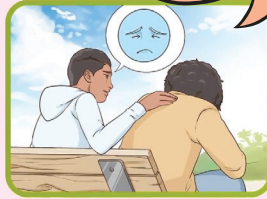


সমাধান সহজ- এগুলোর
সাথে মানিয়ে নিতে হবে।

প্রথমেই এগুলোকে সমস্যা না
ভেবে পরিবর্তন ভাবতে হবে।



এগুলো নিজের মধ্যে না রেখে
বড়দের সাথে যেমন তোমাদের
কাছে বড় ভাই-বোন



কিংবা স্কুলের প্রিয় শিক্ষক,
যাদের তোমরা বিশ্বাস করো,
তাদের সাথে এই ব্যাপারে
আলোচনা করতে পারো।



e men campaign

এই সময়ে অস্থির অস্থির
ভাব থাকলেও হুট করে
কিছু করে ফেলা যাবে না।



আবেগের বশে হঠাৎ সিদ্ধান্ত
না নিয়ে ভালমতো চিন্তাভাবনা
করে নিতে হবে।

এ সময়ে কি করা
ভালো মামু?



এ সময়ে ঠিকমত ঘুম ও খাওয়া
দাওয়া করা খুব দরকার মামু।

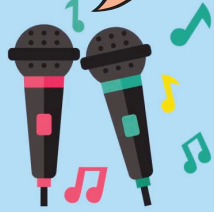


খেলাধুলা ও শরীরচর্চা করা

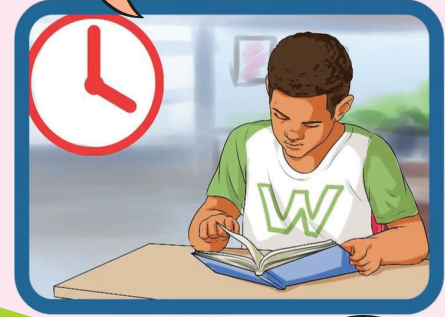




সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে
অংশগ্রহণ করা



তবে পড়াশোনা ঠিক
রাখতে ভুলোনা যেন।



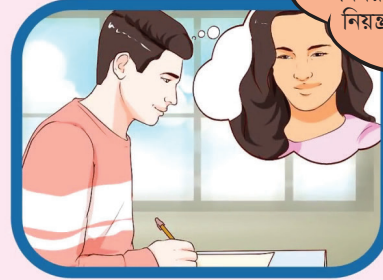
মামু আরেকটা
জরুরী বিষয়

men campaign

কি মামু?

মামু

এ সময় মেয়েদেরকে হঠাতই ভালো
লাগতে শুরু করে। এটা স্বাভাবিক
বিষয় হলেও এই আবেগগুলোকে
নিয়ন্ত্রণের বাইরে যেতে দিওনা।



MMS

MMS

চ্যালেঞ্জার মামু কমিক বুক-৩

তোমাদের যদি কাউকে ভাল
লাগে তবে তাকে সেটা জানাতে
পারো। তবে সেটা হতে হবে
মার্জিত ভাষায়।



এক্ষেত্রে তোমাদের মনে রাখতে হবে
তাদের মতামতটাও গুরুত্বপূর্ণ।



মামুর পাঠশালা

তাদের সিদ্ধান্তকে
সম্মান করতে হবে।



