



অধিবেশন: ৩ প্রজনন স্বাস্থ্য

প্রথম দিনঃ
কার্যক্রম ১

মেয়েদেরও কি শারীরিক পরিবর্তন হয়?

যে মেয়ে বন্ধুকে খুব বিরক্ত লাগতো আজকাল তার প্রতিও কি ভালোলাগা কাজ করে? মেয়েদের সাথে সময় কাটাতে, তাদের সাথে বন্ধুত্ব করতে ভাল লাগে? বয়ঃসন্ধিকালের অন্যতম বৈশিষ্ট্য গুলোর মাঝে এটিও একটি যে, বেড়ে উঠার সাথে সাথে মেয়েদের প্রতি তোমার ভাললাগা কাজ করবে। নিশ্চই তোমাদের মনে প্রশ্ন জাগছে, তোমাদের মত তাদেরও কি বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন হয়? হ্যাঁ অবশ্যই হয় এবং মেয়েদের এ পরিবর্তন শুরু হয় ছেলেদের চেয়ে ২/১ বছর আগেই। একটি বিশেষ ধরনের হরমোন এস্ট্রোজেন শরীরে অধিক মাত্রায় সৃষ্টি হতে শুরু করার ফলে হরমোনের আধিক্যের জন্য মেয়েদের শরীরে নানা পরিবর্তন ঘটে।

চলো পরিবর্তন গুলো সম্পর্কে জেনে নেই



- * মেয়েরা দ্রুত লম্বা ও সুঠাম হতে শুরু করে
- * ঋতুস্রাব শুরু হয়
- * প্রজনন অঙ্গ পরিণত হয়
- * ছেলেদের মত তাদের শরীরের বিভিন্ন স্থানেও লোমে আবৃত হয়

মেয়েদের আকস্মিক এ পরিবর্তনই মূলত ছেলেদের মাবো আকর্ষণের জন্ম দেয়। তুমি নিশ্চয়ই লক্ষ্য করে থাকবে তোমার আশেপাশের বন্ধুরা মেয়েদের এসব পরিবর্তন নিয়ে নানা ধরণের গল্প করে। চলো বন্ধু ও স্কুলের বড় ভাইদের কাছ থেকে শোনা এসব গল্পের সারমর্ম লিপিবদ্ধ করি নিচের ছকে।



ফ্যাক্ট ফাইল:
যদিও বয়ঃসন্ধি শুরুর সাধারণ বয়সসীমার মধ্যে ব্যাপক তারতম্য রয়েছে, কিন্তু গড়পড়তা মেয়েদের বয়ঃসন্ধির প্রক্রিয়া ছেলেদের ১-২ বছর আগে শুরু হয় এবং অল্পসময়ের মাবোই সম্পূর্ণতাপ্রাপ্ত হয়। সাধারণত বয়ঃসন্ধির প্রথম লক্ষণ দেখা দেয়ার চার বছরের মধ্যেই মেয়েরা তাদের উচ্চতা ও প্রজনন পরিপূর্ণতা লাভ করে। এক্ষেত্রে তুলনামূলকভাবে ছেলেদের বৃদ্ধিটা হয় একটু ধীরে, কিন্তু সাধারণত বয়ঃসন্ধির পরিবর্তন শুরুর ছয় বছরের মধ্যে তারাও পরিপূর্ণতা লাভ করে।



আমরা যা খাই মেয়েরাও কি তাই খায়?

কিছুদিন ধরেই কি তোমার খাবারের অভ্যাসে পরিবর্তন লক্ষ্য করছো? কৈশরে শারীরিক পরিবর্তনের সাথে সাথে খাদ্যাভ্যাসেও কিছু পরিবর্তন আনা জরুরী। শারীরিক এবং মানসিক বৃদ্ধির জন্য কিছু বাড়তি পুষ্টির দরকার। যা কিনা শুধুমাত্র পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার থেকেই আসে।

☀️ পাশের ছবিতে যেসব খাবারের ছবি দেখছ তার মধ্যে তুমি কী কী খেয়েছো গত এক সপ্তাহে?



☀️ তুমি যা খাও পরিবারের সকল মেয়েরাও কি তাই খায়? না খেলে মেয়েরা কী ধরনের খাবার খায়?

☀️ মেয়েরা কি পরিবারের সকলের সাথে বসে খাবার খায়? না খেলে কখন খায়?

☀️ তোমার কি মনে হয় মেয়েদেরও ছেলেদের মতই পুষ্টিকর খাবার খাওয়া উচিত?



ফ্যাক্ট ফাইলঃ

খাদ্য ও প্রয়োজনীয় পুষ্টি আমাদের মৌলিক চাহিদার অন্যতম একটি অংশ। আর বয়ঃসন্ধিকালে এর গুরুত্ব অনেক বেশি, কেননা তোমরা জেনেছো এই সময়েই মূলত শারীরিক পরিবর্তনটা খুব দ্রুত হয় আর তাই প্রতিদিন আমাদের প্রয়োজনীয় খাবার গ্রহণ করা উচিত। একজন পূর্ণবয়স্ক পুরুষের জন্য প্রতিদিন ২২০০ ক্যালরি ও একজন পূর্ণবয়স্ক নারীর জন্য ১৮০০ ক্যালরি পর্যন্ত পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করা প্রয়োজন। পরিবারে সাধারণত ছেলেরা মেয়েদের আগে খায় এবং তাদের ভাগেই ভাল ও পুষ্টিকর খাবারটা বরাদ্দ থাকে। এক্ষেত্রে পরিবারের অন্যান্য নারী সদস্যরা সঠিক পুষ্টিটা পায়না। বিশেষ করে মেয়েদের মাসিক ঋতুস্রাব ও গর্ভকালীন সময়ে পুষ্টিহীনতা দেখা দেয়। মেয়েদের তাই অধিক পরিমাণে আয়রণ সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া উচিত।



আমরা যদি সুস্থ থাকতে চাই তবে নিজেকে পরিষ্কার রাখার কোন বিকল্প নেই। কেননা, অসুস্থ শরীরে অনেক রোগজীবাণু বাসা বেঁধে শরীর অসুস্থ করে ফেলে। তাই নিয়মিত গোসল করা ও হাতমুখ পরিষ্কার রাখা শরীরের ময়লা ও দুর্গন্ধ দূর করতে সাহায্য করে। বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের বিশেষ যত্ন নেয়া জরুরি কেননা বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে এই বয়সে ঘাম থেকে দুর্গন্ধ ও গোপনাস্রের লোম থেকে গন্ধ সৃষ্টি হয়। মাথার চুল, নখ, পা ইত্যাদি পরিষ্কার রাখা জরুরি তা না হলে বিভিন্ন রোগ হতে পারে। ছেলেদের যেমন বীর্য নিঃসরণ হয়, তেমনি মেয়েদেরও বয়ঃসন্ধিকালে ঋতুস্রাব হয়। যা মেয়েদের বয়ঃসন্ধির জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি পরিবর্তনের অংশ। ঋতুস্রাব শুরু হওয়ার মাধ্যমে মেয়েদের ডিম্বাশয় গর্ভাধারণের সাইকেলে প্রবেশ করে। তবে তার মানে এই না যে, ১২/১৩ বছর বয়সে ঋতুস্রাব শুরু হওয়া মানেই সে গর্ভ ধারণ করতে পারবে ও তাকে বিয়ে দিতে হবে। মেয়েদের ঋতুস্রাব হওয়া নিয়ে তোমার ও তোমাদের বন্ধুদের অনেকের মনেই নানা ধরনের প্রশ্ন আসে। নানা ধরনের উৎস থেকে তোমরা এসব প্রশ্নের উত্তর খুঁজার চেষ্টা করো। আবার অনেকে কৌতূহলের বর্শবর্তী হয়ে ঋতুস্রাব নিয়ে নানাভাবে টিপ্পনী কাটে ও হাস্যরস করে থাকে।

ঋতুস্রাব সম্পর্কিত প্রশ্ন

তুমি জানো এমন কোন
উত্কর্ষণের ঘটনা

প্রশ্নের উত্তর জানার উৎস





ফ্যাক্ট ফাইল:

বয়স্কিকালে মেয়েদের শরীরে স্বাভাবিক এক প্রক্রিয়ার কথা এর আগে অধ্যায়ে গুলোতে আমরা জেনেছি যা হচ্ছে মাসিক বা ঋতুস্রাব। ঋতুস্রাব একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া যা কিনা প্রতি মাসেই হয়ে থাকে। এটি নিয়ে অস্বস্তিতে পরার কোন কারণ নেই। ঋতুস্রাব নিয়ে প্রচলিত কুসংস্কার হচ্ছে মেয়েদের তখন অপবিত্র মনে করা হয়। ঘরের বাইরে বের হতে না দেওয়া, আমিষ জাতীয় খাবার যেমনঃ মাছ, মাংস খেতে নিষেধ করা ইত্যাদি। সবই মারাত্মক ভুল ধারণা। কিন্তু এ সময়ে প্রোটিন এবং আয়রণযুক্ত খাবারই বেশি খাওয়া উচিত। কেননা প্রতি মাসেই ঋতুস্রাবের সাথে কিছুটা আয়রণ ক্ষয় হয়। ফলে আয়রণের ঘাটতি দেখা যায়।



চলো একটি গল্প পড়ি:

চতুর্থ দিনঃ
কার্যক্রম ৪

আসমানী সিরাজগঞ্জ এর উল্লাপাড়া গ্রামের অধিবাসী। মা-বাবা ও ছোট ভাই নিয়ে তাদের পরিবার। গ্রামের মাধ্যমিক স্কুলে আসমানী অষ্টম শ্রেণিতে পড়ে আর তার ছোট ভাই আবির্ পড়ে সপ্তম শ্রেণিতে। প্রতিদিন স্কুলে যাওয়ার আগে মায়ের সাথে সংসারের অনেক কাজ তাকে করতে হয়। বাড়ির উঠান ঝাড় দেয়া, কল থেকে পানি আনা, কাপড় ধোয়া, এমনকি গরুকেও মাঠে নিয়ে যেতে হয় তাকে। এতসব কাজের চাপে আসমানী মাঝে মাঝে তার ছোট ভাই ও পাড়ার ছেলেমেয়েদের সাথে খেলাধুলা করতে চায়। তবে তার মা তাতে বাধা দিয়ে অন্য কাজ করতে দেয়, ফলে তার আর খেলার সময় হয়ে উঠে না। সব কাজ শেষ করে আসমানী ও আবির্ একসাথে স্কুলে যাওয়ার জন্য তৈরী হয়। খাওয়ার সময় আবির্ ও তার বাবা আগে খেতে বসে। তাদের খাবার পাঁত্র মা মাছের মাথা, ডিম, মাংস, ডাল, ভাত তুলে দেয়। তাদের খাওয়া হয়ে গেলে অবশিষ্ট খাবার নিয়ে আসমানী ও তার মা খেতে বসে। বেশীর ভাগ সময় অবশিষ্ট তেমন কিছু না থাকায় তাদের মরিচ ভর্তা দিয়েই খেয়ে উঠতে হয়। স্কুলে যাওয়ার আগে আবির্কে গরুর দুধ দেয়া হয় আসমানী কখনোই তা পায় না। আসমানীর সামনে জেএসসি পরীক্ষা তাই পড়ার অনেক চাপ। স্কুল থেকে ফিরেই সব কাজ শেষ করে অনেক রাত অবধি তাকে পড়া তৈরী করতে হয়। তাই পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমও হয় না। একদিন সকালে আসমানী তাদের গ্রামের অন্য এক বাড়ি থেকে পানি আনার সময় জ্ঞান হারায়। বাড়িতে ডাক্তার আনা হলে ডাক্তার আসমানীকে দেখে বলেন রক্ত শূন্যতার কারণে তার এমন হয়েছে। আসমানীর এখন বয়ঃসন্ধি কাল। এসময় শরীরে প্রচুর বাড়তি চাহিদা থাকে। ফলে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, আয়রণ ও গ্লুকোজ প্রয়োজন হয়। আসমানীকে যদি মাছ, মাংস, কচুশাক, টেকিশাক ও দুধ খেতে দেয়া হত তবে তার এ অবস্থা হত না।





গল্পটি পড়ে তোমার উপলব্ধি কি? আসমানীর ভাই আবির না হয়ে তুমি হলে কি করত? চল নিচের ছকে তা লিপিবদ্ধ করি।

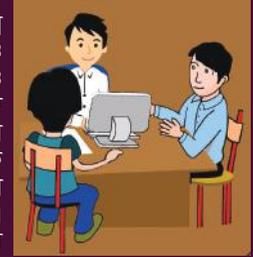


পঞ্চম দিন:
কার্যক্রম ৫

এক্সপার্ট মামুর সাথে আলাপ:

প্রজনন অঙ্গের পূর্ণতা লাভ করার ফলে অনেক ছেলে-মেয়েই পরস্পরের প্রতি লৈঙ্গিক ভাবে আকর্ষণ বোধ করে। এ ধরনের আকর্ষণ আকস্মিক ভাবে সংশয়ের মনে হলে যদি পরিণত বয়সেও তা দুজনের সম্মতিক্রমে হয় তবে তাতে কেউ ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে না। তবে আমাদের প্রত্যেকেরই মনে রাখতে হবে, যৌন আবেদিত হওয়ার আগেই এইডস ও অন্যান্য যৌন সংক্রামক রোগ থেকে মুক্ত থাকার জন্য এগুলো সম্পর্কে জেনে নিতে হবে।

এইডস একটি মরণব্যাদি। AIDS এর পূর্ণরূপ হল Acquired Immune Deficiency Syndrome যার বাংলা করলে দাঁড়ায় প্রাপ্ত রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাসের লক্ষণ। এইডস এর জন্য দায়ী HIV (Human Immuno Deficiency Virus) নামক ভাইরাস। এইডস হলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যায় ফলে আক্রান্ত ব্যক্তি খুব সহজেই যে কোন রোগে আক্রান্ত হতে পারে এবং ধীরে ধীরে মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যায়। প্রজনন স্বাস্থ্য, মেয়েদের ঋতুস্রাব, এইডস, ছেলের জন্ম নিরোধকের জন্য ব্যবহৃত প্রজনন অঙ্গের আবরক নিয়ে তোমাদের মনে হয়তো নানা ধরনের প্রশ্নের জন্ম নিয়েছে এতদিনে, যার উত্তর খুঁজতে তোমরা দ্বারস্থ হও সাইবার ক্যাফের অশোভন জগতের, যা মোটেও কোনো বৈজ্ঞানিক তথ্য দেয় না কখনো। তোমাদের জন্য প্রস্তুত আছে দ্য ক্যাম্পাস হিরো ক্যাফের চ্যালেঞ্জার মামু। যেখানে ২৪ ঘন্টা-ই এক্সপার্টরা প্রস্তুত থাকে তোমাদের প্রশ্নের উত্তর দেয়ার জন্য। প্রশ্ন করো চ্যালেঞ্জার মামুকে, কথা বলো এক্সপার্ট মামুর সাথে। আর তোমাদের কথোপকথন লিপিবদ্ধ করো পরবর্তী কার্যক্রমে।



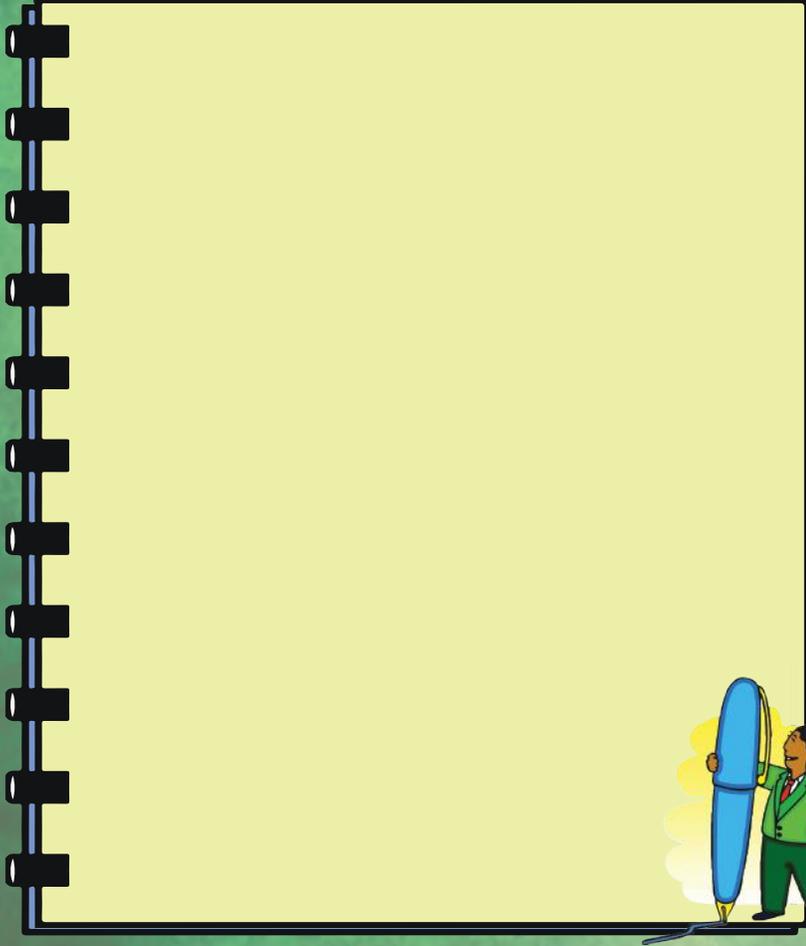
ফ্যাক্ট ফাইল:

এইডস মরণব্যাদি বলে এ নিয়ে মানুষের মাঝে ভীতি কাজ করে। জেনে নেই সে সকল মাধ্যম গুলো যার মাধ্যমে এইডস ছড়ায় নাঃ

- * আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে একসাথে আলাপ আলোচনা, কথাবার্তা বললে।
- * আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে খাবার খেলে।
- * এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির সেবা শুশ্রূষা করলে।
- * কফ, থুথু বা চোখের পানির মাধ্যমে এইডস ছড়ায় না।
- * আক্রান্ত ব্যক্তিকে ছুঁলে বা জড়িয়ে ধরলে।
- * একই শৌচাগার ব্যবহার করলে বা একই পুকুরে বা গোসলখানায় গোসল করলে।
- * মশা, মাছি ইত্যাদির কামড়ে এইডস ছড়ায় না।

ষষ্ঠ দিন:
কার্যক্রম ৬

গত স্কুল সেশনে তোমার স্কুলে দ্য ক্যাম্পাস হিরো মোবাইল ক্যাফে এসেছিল। যার মাধ্যমে প্রজনন স্বাস্থ্য, মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন, এইডস ও জন্ম নিরোধক সম্পর্কে সকল অজানা তথ্যের উত্তর পেয়েছ এন্ডপার্ট মামুর সাথে তোমার কথোপকথনের মাধ্যমে। এন্ডপার্ট মামুর সাথে হয়ে যাওয়া বাক্যালাপ নিচে লিপিবদ্ধ করো:



প্রজনন স্বাস্থ্য নিয়ে অধিবেশনের পর কি মনে হয়, নিচের ধারণা গুলোর সাথে কি তুমি একমত? নিচের উদ্ধৃতি গুলো নিয়ে বন্ধুদের সাথে আলোচনা কর এবং তোমার ও তাদের মতামত লিপিবদ্ধ করো।

- * ঋতুস্রাব হওয়া মানে নাপাক হয়ে যাওয়া না
- * ঋতুস্রাব হলেই মেয়েদের বিয়ে দিয়ে দিতে হয় না
- * মেয়েদেরকে অল্প বয়সে বিয়ে দিলে তার নিজের যেমন শারীরিক, মানসিক সমস্যা দেখা দেয়
- * বয়ঃসন্ধিকাল শারীরিক ও মানসিক গঠনের সময়। তাই এসময় ছেলে মেয়ে উভয়কেই প্রয়োজনীয় পুষ্টির চাহিদা পূরণ করতে হয়
- * শারীরিক চাহিদা বয়ঃসন্ধির খুব স্বাভাবিক ঘটনা হলেও তা নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব
- * জোরপূর্বক শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন করা পৌরুষের বৈশিষ্ট্য না

তোমার ও বন্ধুদের মতামত



সপ্তম দিনঃ
দলীয় কার্যক্রম



প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে অজ্ঞতার কারণে মেয়েরা কী ধরণের নিপীড়নের শিকার হতে পারে এ বিষয়ে বন্ধুদের সাথে আলোচনা করো ও বন্ধুদের মতামত নিচে লিপিবদ্ধ করো।

নিপীড়নের ধরণ	নির্যাতন প্রতিরোধে বন্ধুদের মতামত
১.	
২.	
৩.	



তোমার ও তোমার বন্ধুদের মতামত গুলোকে একত্রিত করে তোমার এলাকায়/স্কুলে প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নিপীড়ন প্রতিরোধে সামাজিক কার্যক্রম পরিচালনা করো ও সম্ভব হলে তার একটি ছবি নিচে সেঁটে দাও।

