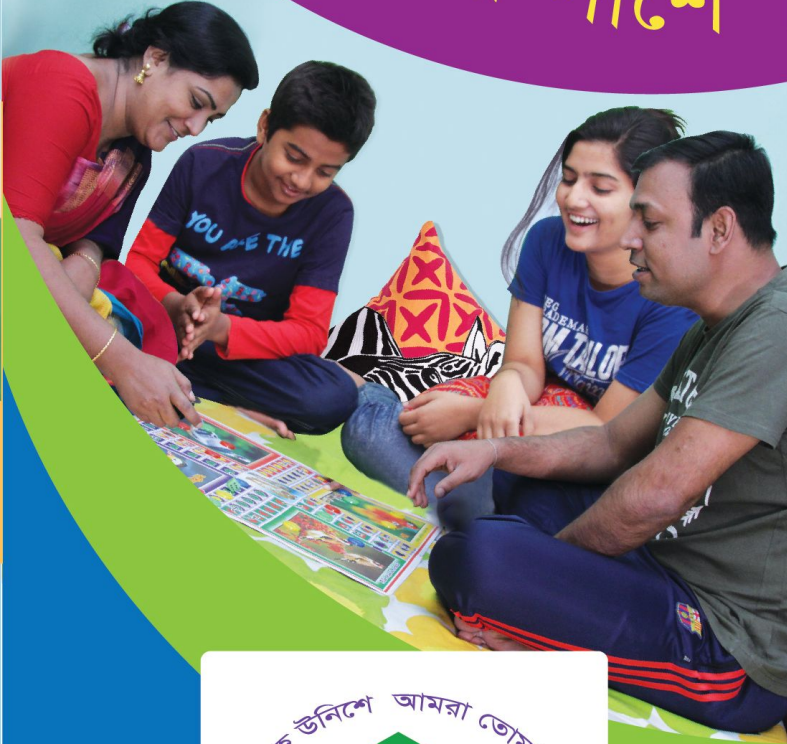




দশ থেকে উনিশে  
আমরা তোমার পাশে



দশ থেকে উনিশে  
আমরা তোমার পাশে



কৈশোর বাস্কব স্বাস্থ্যসেবা



স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবেশ সঞ্চয়ন বিভাগ  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

## বাল্যবিয়ে রুখবো স্বপ্নের পথে হাঁটবো

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



### বাল্যবিয়ের পরিণতি

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

- বাল্যবিয়ে হলে কিশোর-কিশোরীরা পড়ালেখা চালিয়ে যেতে পারে না। তাই ভবিষ্যতে নিজের পায়ের দাঁড়াতে পারে না
- বাল্যবিয়ের 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
- অপরিণত বয়সে বিয়ে হলে মা ও শিশুর মৃত্যুবুঁকি বেড়ে যায়।
- কিশোরী অবস্থায় শারীরিক এবং মানসিক পরিপক্বতা না থাকায় নিজের, পরিবারের ও সন্তানের সঠিক যত্ন নিতে পারে না।





## কৈশোরের সমস্যাগুলি মা-বাবাকে খুলে বলি



### 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।

### 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, সুস্বাদু খাবার খেতে হয়, ব্যায়াম করতে হয়, অস্বাস্থ্যকর খাদ্য আর অভ্যাস থেকে দূরে থাকতে 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 উঠা 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 যাওয়া, 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।

## মাসিকের সময় পরিচ্ছন্ন থাকি রোগ-বলাইকে দূরে রাখি

### মাসিক বা ঋতুশ্রাব কী?

মেয়েদের প্রতিমাসে 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 সুস্বাদু 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।



### 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।



## কৈশোরে সুস্বাদু ও পুষ্টিকর খাবার খেলে শরীর বাড়ে, বুদ্ধি খোলে

### পুষ্টি কী?

বয়ঃসন্ধিকালে শরীর দ্রুত বাড়ে। সেজন্য অতিরিক্ত শক্তি ও পুষ্টির প্রয়োজন হয়। তাই এসময়ে শরীর গঠন, ও ক্ষয়পূরণের পাশাপাশি মানসিক বিকাশ এবং রোগ প্রতিরোধের জন্য সুস্বাদু ও পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। বিশেষ করে আমিষ, ভিটামিন, খনিজ ও লবণসমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে।

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।

### সুস্বাদু ও পুষ্টিকর খাবার

#### 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।





ছবি : পুষ্টিচার্ট

## 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 অন্ততপক্ষে ২ লিটার (৮ গ্লাস) নিরাপদ পানি পান করতে হবে
- সপ্তাহে ২টি আয়রণ ফলিক এসিড ট্যাবলেট
- ৬ মাস অন্তর কুমিনাশক 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।

তথ্যসূত্র : এনএনএস/আইপিএইচএন বেসিক নিউট্রিশন গাইডলাইন।

## কৈশোরে সুস্থ থাকতে সেবা আছে হাতের কাছে

কৈশোরকালীন স্বাস্থ্যসেবা পেতে এই লোগো  
সেবাকেন্দ্রে আসুন



চিহ্নিত

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের কৈশোর-বান্ধব সেবাকেন্দ্র থেকে  
প্রদেয় সেবাসমূহ

- ◆ মাসিক সম্পর্কিত সমস্যার ব্যবস্থাপনা
- ◆ প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও যৌনবাহিত রোগের চিকিৎসা এবং  
ব্যবস্থাপনা ◆ পুষ্টিসেবা ◆ টিকাদান
- ◆ পরিবার পরিকল্পনা সেবা (বিবাহিত কিশোরীদের জন্য)
- ◆ গর্ভকালীন, গর্ভোত্তর ও প্রসবকালীন সেবা
- ◆ গর্ভপাত পরবর্তী ব্যবস্থাপনা

## রেফারেল

নির্যাতন ও নিপীড়ন  
প্রতিরোধকল্পে মহিলা  
ও শিশুবিষয়ক  
মন্ত্রণালয়ের  
ওয়ান স্টপ ক্রাইসিস  
সেন্টার ও সেল-এ

রেফার করা, মাদকাসক্তি নিরাময়  
কেন্দ্রে রেফার, মানসিক সমস্যার কাউন্সেলিং-এর জন্য বা  
চিকিৎসার জন্য রেফারেল।



## কৈশোরকালীন যে কোনো স্বাস্থ্য সমস্যায় যোগাযোগ করুন-

- ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবারকল্যাণ কেন্দ্র
- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স
- মা ও শিশুকল্যাণ কেন্দ্র
- জেলা হাসপাতাল
- স্কুল হেলথ ক্লিনিক
- নির্দিষ্ট এনজিও ক্লিনিক

## সেবা নেবো সুস্থ থাকবো

বাল্যবিয়ে প্রতিরোধে বা যে কোনো শিশু নির্যাতন  
প্রতিরোধে প্রয়োজনীয় তথ্য ও সহায়তার জন্য ১০৯৮  
নম্বরে যোগাযোগ করুন অথবা কল করুন- সুখী পরিবার  
১৬৭৬৭ নম্বরে