



বিদ্যালয় স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জনসংখ্যা শিক্ষা

# হ্যান্ডআর্ট



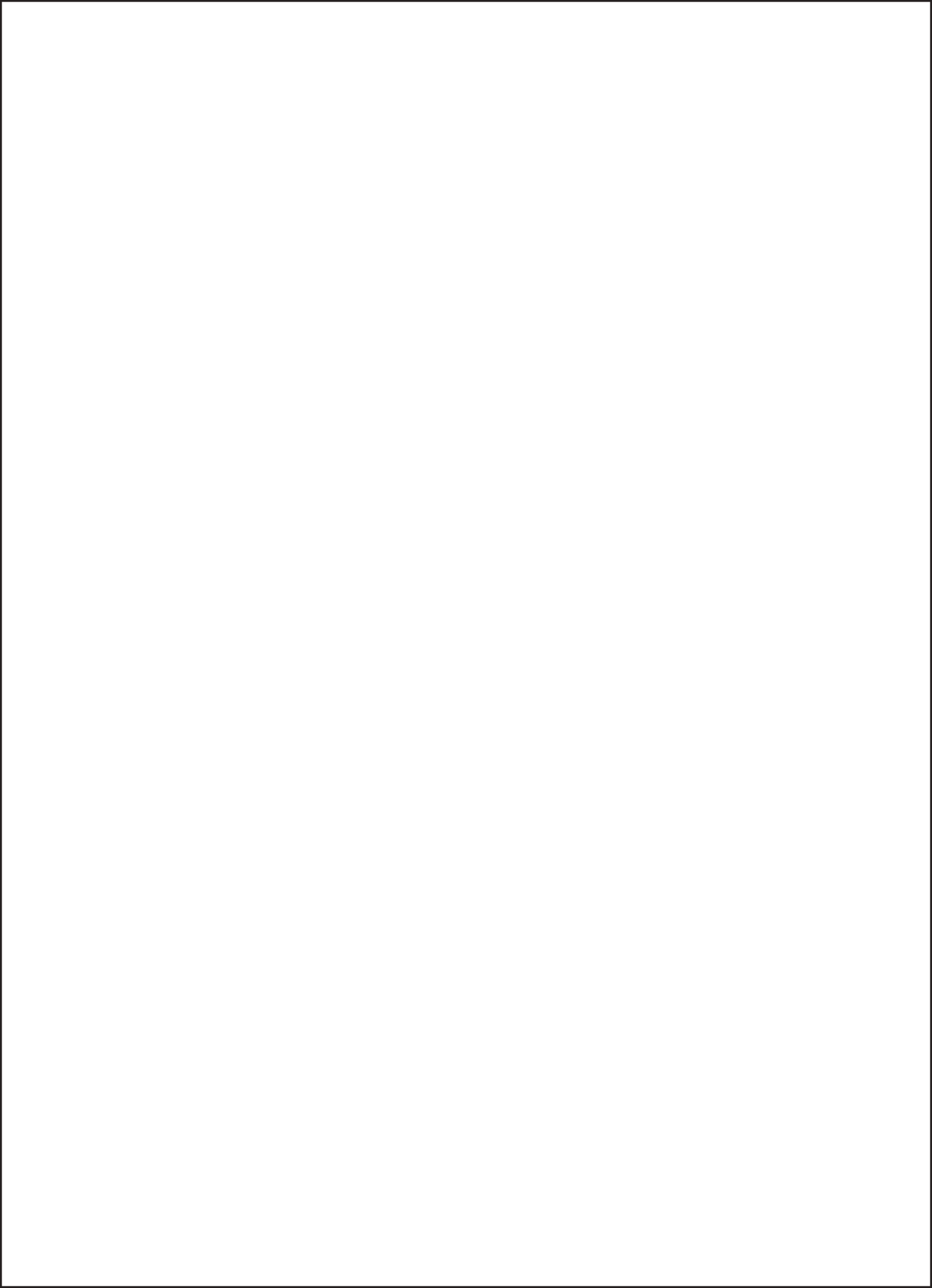
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর  
স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



বিদ্যালয় স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জনসংখ্যা শিক্ষা

# হ্যান্ডআউট



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর  
স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



প্রধান পৃষ্ঠপোষক

কাজী আ. খ. ম. মহিউল ইসলাম

মহাপরিচালক, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

পৃষ্ঠপোষক

ড. আশরাফুন্নেছা

পরিচালক, আইইএম, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

সম্পাদনা পরিষদ

ড. শাহেদ ইকবাল মোঃ মাহবুব-উর-রহমান

পরিচালক (পরিকল্পনা), পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

জাকিয়া আখতার

উপ-পরিচালক (প্রোগ্রাম মনিটরিং), আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

মোহাম্মদ ফখরুল আলম

ডেপুটি প্রোগ্রাম ম্যানেজার, আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

কারিকুলাম উন্নয়ন, প্রণয়ন ও কারিগরি সহায়তায়

ইউএসএআইডি উজ্জীবন এসবিসিসি প্রজেক্ট

প্রচ্ছদ, চিত্রাঙ্কন ও ডিজাইন

মোঃ মাহফুজার রহমান

ডিজাইনার, আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

প্রকাশকাল

মে, ২০১৮

প্রকাশক

আইইএম ইউনিট

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

মুদ্রণে

প্রেস শাখা, আইইএম ইউনিট

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

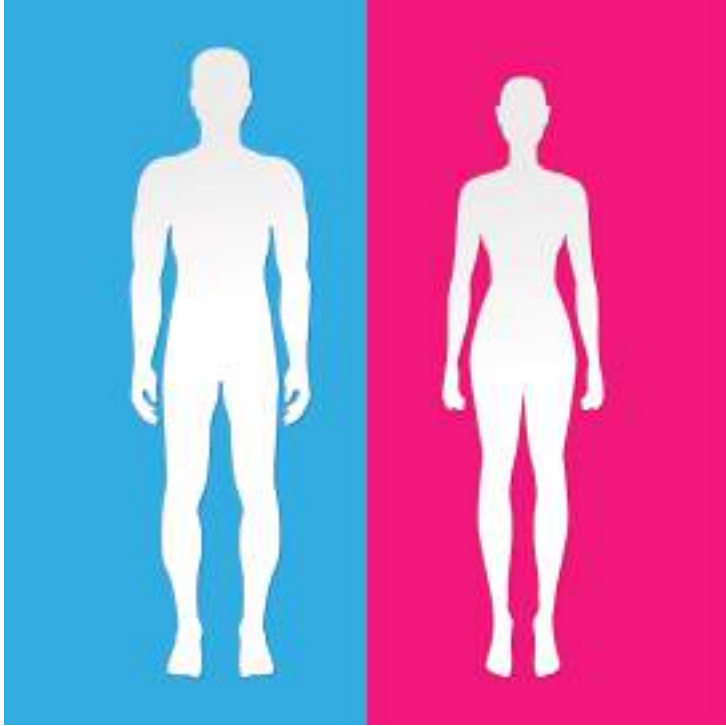
## সূচিপত্র

বিষয়	পৃষ্ঠা
<b>অধিবেশন-০১</b>	
স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা .....	১
<b>অধিবেশন-০২</b>	
নিরাপদ খাবার, পানি ও স্যানিটেশন ব্যবস্থা .....	৫
<b>অধিবেশন ০৩</b>	
খাদ্য ও পুষ্টি .....	৯
<b>অধিবেশন ০৪</b>	
সুস্বাস্থ্যে ধূমপান ও মাদকাসক্তির প্রভাব .....	১৩
<b>অধিবেশন ০৫</b>	
বয়ঃসন্ধিকাল কী? বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীদের কী কী শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন দেখা যায়? .....	১৯
<b>অধিবেশন ০৬</b>	
কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতনতা .....	২৩
<b>অধিবেশন ০৭</b>	
কৈশোরকালীন পরিচ্ছন্নতা, শারীরিক পরিবর্তনের ব্যবস্থাপনা এবং স্বাস্থ্য সুরক্ষা .....	২৭
<b>অধিবেশন ০৮</b>	
বাল্যবিয়ের কুফল ও করণীয় .....	৩১
<b>অধিবেশন ০৯</b>	
মেয়েদের উত্ত্যক্ত করা (ইভটিজিং) এবং যৌন নিপীড়ন ও নির্যাতন .....	৩৫
<b>অধিবেশন ১০</b>	
জেভার বৈষম্য ও সচেতনতা .....	৩৭
<b>অধিবেশন ১১</b>	
প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ, যৌনবাহিত রোগ ও করণীয় .....	৩৯
<b>অধিবেশন ১২</b>	
বাংলাদেশের জনসংখ্যা: জনসংখ্যা বৃদ্ধির কারণ, বৃদ্ধিজনিত সমস্যা ও জনসংখ্যা বিষয়ক পরিসংখ্যান .....	৪১
<b>অধিবেশন ১৩</b>	
পরিবার পরিকল্পনা .....	৪৫
<b>অধিবেশন ১৪</b>	
শিশু বিকাশ: বুদ্ধিবৃত্তিক ও মনোবৃত্তীয় .....	৪৭
<b>অধিবেশন ১৫</b>	
শিশুর বিকাশে প্রতিবন্ধকতা: অটিজম .....	৫৩

# অধিবেশন-০১

## স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

### একটি মানব শরীর



### স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, স্বাস্থ্য হচ্ছে ব্যক্তির এমনই এক অবস্থা, যা সম্পূর্ণরূপে শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক ও আত্মিক সুস্থতা এবং কল্যাণ, শুধুমাত্র রোগ-ব্যাদি অথবা শারীরিক অঙ্গহানি থেকে মুক্ত থাকা নয়।

## অসুস্থতার ফলে

- অসুস্থতার জন্য মৃত্যু ঘটতে পারে।
- অসুস্থতার জন্য রোগে শোকে ভুগতে পারে ও কষ্ট পেতে পারে।
- অঙ্গহানি বা পঙ্গু হয়ে যেতে পারে।
- বুদ্ধি কমে যেতে পারে, উচ্চতা কম হতে পারে।
- কর্মে অনীহা আসতে পারে।
- অন্যের উপর নির্ভরশীল থাকতে হতে পারে।
- লেখাপড়ায় ও জ্ঞান চর্চায় পিছিয়ে পড়তে পারে।
- সেবা শুশ্রূষার জন্য অন্যের সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে।
- ক্লাসে অনুপস্থিতির হার বেড়ে যেতে পারে।
- পারিবারিক অশান্তি বয়ে আনতে পারে।
- চিকিৎসার খরচ মেটাতে টাকা প্রয়োজন হয়, সেটা কখনো কখনো অনেক বেশি বা আয়ত্বের বাইরে হতে পারে।

## শরীর সুস্থ রাখার স্বাস্থ্যবিধান

- শরীরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের যত্ন নেয়া ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা।
- ঘরবাড়ি, পরিবেশ, বিদ্যালয়, শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা।
- পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ, নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার করা।
- নিয়মিত বিশ্রাম, নিদ্রা, ব্যায়াম ও বিনোদনে অংশগ্রহণ করা।
- স্বাস্থ্যসম্মতভাবে পায়খানা ব্যবহার করা।



## হাত এবং নখ দ্বারা যেসব রোগ জীবাণু ছড়াতে পারে

- ডায়রিয়া
- আমাশয়
- কৃমি
- চুলকানি
- নখের খোঁচা লেগে ইনফেকশন



## হাত কীভাবে পরিষ্কার রাখা যায়

- নিরাপদ পানি দ্বারা সবসময় হাত পরিষ্কার করতে হবে।
- প্রতিবার খাবারের পূর্বে (সম্ভব হলে দুই হাত) সাবান দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে।
- ময়লা কোনো কিছু ধরলে বা হাতে লাগলে সাথে সাথে হাত পরিষ্কার করতে হবে।
- সবসময় নখ কেটে ছোট রাখতে হবে।
- সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করার সময় খেয়াল রাখতে হবে- দুই আঙ্গুলের ফাঁক, হাতের রেখা এবং নখ সুন্দরভাবে পরিষ্কার হয়েছে কিনা।
- ফলমূল সবসময় নিরাপদ পানি দ্বারা ধুয়ে খেতে হবে।
- খাদ্য তৈরীর পূর্বে বা রান্নার পূর্বে পরিষ্কার করে হাত ধুতে হবে।
- হাত ধোয়ার জন্য চলমান পানি প্রবাহ যেমন-ট্যাপের পানির ব্যবস্থা থাকা ভালো, সম্ভব হলে তার ব্যবস্থা করতে হবে।
- আমরা হাত পরিষ্কার বলতে শুধুমাত্র কাজি পর্যন্ত পরিষ্কার বুঝি, কিন্তু কাজির উপরে ময়লা থাকলে এবং হাত ধোয়ার পরপরই হাত তার নিজের অবস্থানে ফিরে আসলে অর্থাৎ বুলে পড়লে কাজির উপরের পানি গড়িয়ে পুনরায় হাত নোংরা হতে পারে।



## ঘরবাড়ি ও বিদ্যালয় প্রাঙ্গণ পরিষ্কার রাখার জন্য কি কি নিয়ম মেনে চলতে হবে?

- প্রতিদিন ঘরবাড়ি ও শ্রেণিকক্ষ ঝাড়ু দিতে হবে। সপ্তাহে একদিন ছাত্র-ছাত্রীরা বিদ্যালয় প্রাঙ্গণে পরিচ্ছন্নতা অভিযান চালাবে।
- শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার রাখার দায়িত্ব ঐ ক্লাসের ছাত্র-ছাত্রীদের।
- সব ধরণের ময়লা-আবর্জনা একটি নির্দিষ্ট গর্ত বা ডাস্টবিনে ফেলতে হবে।
- যেখানে-সেখানে ময়লা আবর্জনা ফেলা যাবে না, নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলতে হবে।
- রোগীর মলমূত্র, নোংরা বিছানাপত্র নদী বা পুকুরে না ধুয়ে একটা নির্দিষ্ট জায়গায় সাবান দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে অথবা সিদ্ধ করতে হবে।

- ঘরবাড়ি ও বিদ্যালয় আলো বাতাস সম্পন্ন হতে হবে যাতে পর্যাপ্ত অক্সিজেন ও মুক্ত বাতাস পাওয়া যায়।
- নর্দমা, পুকুর ও জলাশয় পরিষ্কার রাখতে হবে যাতে মশার বৃদ্ধি না হয়।
- বাড়ি ও বিদ্যালয়ের আশপাশে পর্যাপ্ত গাছপালা থাকতে হবে যাতে ছায়া হয় এবং অক্সিজেনের পরিমাণ বাড়ে।
- কাপড়, বিছানার চাদর, বালিশের কভার নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।



দেহ ঘড়ি, সুস্থ রাখি  
সুন্দর সবল জীবন গড়ি

## অধিবেশন-০২

### নিরাপদ খাবার, পানি ও স্যানিটেশন ব্যবস্থা

#### খাদ্য বিশুদ্ধ রাখার জন্য কি কি নিয়ম অনুসরণ করা উচিত?

- খাদ্য তৈরির পূর্বে বা রান্নার পূর্বে এবং খাদ্য পরিবেশনের পূর্বে পরিষ্কার করে হাত ধুতে হবে।
- খাওয়ার আগে দুই হাত ভালোভাবে ধুতে হবে।
- নিরাপদ পানি দিয়ে খাদ্যদ্রব্য ধুতে হবে।
- খাদ্য ভালোভাবে সিদ্ধ করতে হবে।
- রান্না করা খাদ্য সংরক্ষণের প্রয়োজন হলে প্রয়োজনীয় তাপমাত্রায় ফ্রিজে সংরক্ষণ করতে হবে।
- সংরক্ষিত খাদ্য গ্রহণের পূর্বে ভালোভাবে গরম করে নিতে হবে।
- সব ধরনের খাদ্য পোকা-মাকড় হতে দূরে রাখতে হবে।
- রান্নাঘর বা রান্নার স্থান ভালোভাবে পরিষ্কার রাখতে হবে।



## স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও নিরাপদ পানির ব্যবহার

- সবসময় স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করতে হবে।
- পায়খানা পানি দিয়ে ভাল ভাবে ধুয়ে পরিষ্কার রাখতে হবে যাতে দুর্গন্ধ না ছড়ায়।
- পায়খানার পর বেশি বেশি পানি অথবা সাবান দিয়ে মলদ্বার এবং হাত ভালভাবে পরিষ্কার করতে হবে।
- পায়খানায় স্যান্ডেল পরে যেতে হবে।
- সবসময় আর্সেনিকমুক্ত নিরাপদ পানি ব্যবহার করতে হবে।
- প্রতিদিন পর্যাপ্ত পানি পান করতে হবে, তাতে কিডনি ভালো থাকবে।



## নিরাপদ পানি যেভাবে পাওয়া যাবে

- সাধারণ আর্সেনিকমুক্ত টিউবওয়েলের পানি।
- ফুটানো পানি (আর্সেনিকমুক্ত)।
- সংগৃহীত বৃষ্টির পানির ড্রাম বা পাত্র থেকে যেটির অবশ্যই ঢাকনা থাকতে হবে।



## পানি বিশুদ্ধ করার উপায়

- পানি ফুটানো: পানি ফুটতে শুরু করলে কমপক্ষে ২০-২৫ মিনিট ফুটিয়ে নিলে রোগ-জীবাণু ধ্বংস হয়।
- ব্লিচিং পাউডার: এক চা চামচের চার ভাগের এক ভাগ ব্লিচিং পাউডার এক গ্লাস পানিতে মিশিয়ে দ্রবণ তৈরি করে ৫০ লিটার পানি বিশুদ্ধ করা যায়। আধা ঘণ্টা পর পানি খাওয়া যায়।
- বিশুদ্ধকরণ বডি: প্যাকেটের গায়ে লেখা নির্দেশ অনুসারে পানিতে বিশুদ্ধকরণ বডি মিশিয়ে পানি জীবাণুমুক্ত করা যায়।
- ফিটকিরি: এক চা চামচ গুঁড়া ফিটকিরি ২৫ লিটার আর্সেনিক মুক্ত পানিতে মিশিয়ে এক ঘণ্টা পর পাত্র না নেড়ে উপর থেকে পরিষ্কার পানি ঢেলে নিয়ে তলানি ফেলে দিতে হবে।

## স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস অনুশীলন করাকে স্যানিটেশন বলে

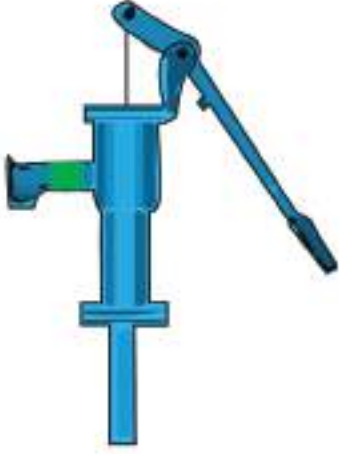
- সব কাজে আর্সেনিকমুক্ত টিউবওয়েলের পানি ব্যবহার করা।
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানার সঠিকভাবে ব্যবহার।
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা।
- পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখা।

## স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা বলতে বোঝায়, যে পায়খানা ব্যবহারের ফলে:

- রোগ-জীবাণু ছড়াতে পারে না।
- পরিবেশ দূষিত হয় না।
- মল ঢাকা থাকে এবং দুর্গন্ধ ছড়ায় না।
- মশা-মাছি, পোকা-মাকড়, হাঁস-মুরগি ও অন্যান্য প্রাণী মলের কাছে যেতে পারে না।
- ডায়রিয়া, আমাশয়, কৃমি ও অন্যান্য রোগ ছড়ানো বন্ধ হয়।

স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা



উন্নত স্যানিটেশন  
সুস্থ জীবন



# অধিবেশন-০৩

## খাদ্য ও পুষ্টি

### পুষ্টিগুণ অনুযায়ী খাদ্যের মূল কাজ

আমরা প্রতিদিন যে খাদ্য গ্রহণ করি তা পুষ্টিগুণ অনুযায়ী সাধারণত তিন ভাগে ভাগ করা যেতে পারে। যেমন-

- (১) শক্তিদায়ক খাবার।
- (২) শরীর বৃদ্ধিকারক বা ক্ষয়পূরক খাবার।
- (৩) রোগ প্রতিরোধক খাবার।

### একটি সুসম খাদ্য তালিকা



### শক্তিদায়ক খাবার

শক্তিদায়ক খাবার বলতে শর্করা এবং তৈল উপাদানসমৃদ্ধ খাবারগুলোকে অন্তর্ভুক্ত করা যায়। শর্করা জাতীয় শক্তিদায়ক খাবারগুলো হলো- চাল, গম, ভুট্টা, চিনি, আলু, গুড়, মধু ইত্যাদি। তৈল জাতীয় শক্তিদায়ক খাবার হলো- মাখন, ঘি, রান্নার তৈল, প্রাণিজ চর্বি ইত্যাদি।



## শরীর বৃদ্ধিকারক বা ক্ষয়পূরক খাবার

এগুলো আমিষ উপাদানসমৃদ্ধ খাবার। আমিষ দুই প্রকার। যথা: প্রাণিজ আমিষ ও উদ্ভিজ্জ আমিষ।  
প্রাণিজ আমিষ খাদ্য হচ্ছে- মাছ, মাংস, ডিম, দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার ইত্যাদি। উদ্ভিজ্জ আমিষ  
খাদ্য হচ্ছে- সব ধরনের ডাল, সয়াবিন, বাদাম, সিমের বিচি ইত্যাদি।



## রোগ প্রতিরোধক খাবার

খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিন ও খনিজ লবণসমৃদ্ধ খাবারগুলো এই দলের অন্তর্ভুক্ত।

যেমন- শাকসবজি, ফলমূল।

এছাড়াও খাদ্যশস্য, মাছ, ডিম ও দুধে কিছু খাদ্যপ্রাণ ও খনিজ লবণ পাওয়া যায়। দেহের বিভিন্ন কাজ সুষ্ঠুভাবে সমাধা করার জন্য বিভিন্ন খাদ্যপ্রাণের প্রয়োজন। এই খাদ্যপ্রাণকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়। যথা- পানিতে দ্রবণীয় খাদ্যপ্রাণ, যেমন- ভিটামিন 'বি' কমপ্লেক্স ও ভিটামিন 'সি' এবং চর্বিতে দ্রবণীয় খাদ্যপ্রাণ, যেমন- ভিটামিন 'এ', ভিটামিন 'ডি', ভিটামিন 'ই' ও ভিটামিন 'কে'।





## আলাদা আলাদা খাদ্য উপাদানের অভাবে কি কি সমস্যা হয়?

**শর্করা:** চাল, গম, ভুট্টা, আলু ইত্যাদিকে শর্করা জাতীয় খাদ্য বলে। শর্করা জাতীয় খাদ্য শরীরে কাজ করার শক্তি জোগায় দেহে শর্করার অভাব হলে শরীর দুর্বল হয়ে যায়, কাজ করার মতো শক্তি থাকে না।

**আমিষ:** মাছ, মাংস, ডিম, ডাল ইত্যাদিকে আমিষ খাদ্য বলে। আমিষ খাদ্য দেহের গঠন, বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণে সাহায্য করে। বাড়ন্ত বয়সে শরীরে আমিষের অভাব হলে দেহ গঠন ও বৃদ্ধি প্রক্রিয়া ব্যাহত হয়।

**স্নেহ:** তৈল, ঘি, চর্বি ইত্যাদি স্নেহ জাতীয় খাদ্য। শর্করা খাদ্যের মতো স্নেহ জাতীয় খাদ্য দেহে কাজ করার শক্তি জোগায়, দেহে স্নেহ জাতীয় খাদ্যের অভাব হলে শরীর দুর্বল হয়ে যায়। কাজ করার শক্তি থাকে না।

**ভিটামিন:** শাকসবজি ও ফলমূলে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন আছে। ভিটামিন রোগ প্রতিরোধ করে দেহকে সুস্থ রাখে। নানারকম ভিটামিনের অভাবে নানারকম সমস্যা হয়। ভিটামিন 'এ' এর অভাবে রাতকানা রোগ হয়। ভিটামিন 'বি' এর অভাবে মুখে ও জিহ্বায় ঘা হয়। ভিটামিন 'সি' এর অভাবে দাঁতের মাড়ির অসুখ হয়। মাড়ি ফুলে যায়, রক্ত ঝরে। শরীরে ভিটামিন 'ডি' এর অভাব হলে হাড় শক্ত হয় না, বেঁকে যায়। ভিটামিন 'ই' এর অভাবে রক্তস্বল্পতা দেখা দেয়। ভিটামিন 'কে' এর অভাব হলে কোথাও কেটে গেলে প্রচুর রক্তক্ষরণ হয়।

**খনিজ লবণ:** দেহের সুস্থতার জন্য খনিজ লবণ অত্যাবশ্যিক। শাকসবজি, ফলমূল, ডিম, দুধ, কলিজা ইত্যাদিতে খনিজ লবণ থাকে। আয়োডিনের অভাবে গলগন্ড, শরীর বিকলাঙ্গ ও মানসিক প্রতিবন্ধিত্ব দেখা দেয়। আয়রনের অভাবে রক্তস্বল্পতা দেখা দেয়।

**পানি:** আমাদের দেহের প্রধান উপাদান হচ্ছে পানি। খাবার হজম করতে পানি দরকার। পানির সাথে দেহের বিষাক্ত বর্জ্য মলমূত্র আকারে বের হয়ে যায়। পানি কম পান করলে কোষ্ঠকাঠিন্য হয়।

## গা-ফোলা বা কোয়াশিওরকর

গা-ফোলা রোগ হলে শিশুদের শরীরের মাংসপেশী শুকিয়ে শীর্ণ হয়ে যায়, কিন্তু শোথ বা পানি জমে ফুলে ওঠার কারণে শীর্ণকায় অবস্থাটি অনেক ক্ষেত্রে বোঝা যায় না। শুধু বুক এবং বাহু দেখে অবস্থাটি বুঝা যায়। ত্বকের আবরণ পাতলা হয়ে যায় এবং ক্ষতের সৃষ্টি হয়, বিশেষ করে কনুই ও নিতম্ব - শরীরের যেসব অংশে বেশি ঘষা লাগে।



## কোয়াশিওরকর রোগের লক্ষণ

- শরীরের ওজন কমে যায়।
- রক্তস্বল্পতা দেখা দেয়।
- শরীর ঠিকমতো বাড়ে না।
- পেট বড় হয়ে যায়।
- সর্বদা অস্থির ও দুর্দশাগ্রস্ত দেখায়।
- কোনো কিছুতে তার উৎসাহ থাকে না।
- চুলের রং লাল হয়ে যায়, টানলেই উঠে আসে।

## হাডিসার বা ম্যারাসমাস

হাডিসার বা ম্যারাসমাস রোগে আক্রান্ত শিশুরা সামগ্রিকভাবে শুকিয়ে যায়। সাধারণত ১ বছরের কম বয়সী শিশুরা এ রোগে আক্রান্ত হয়। হাডিসার রোগ হলে মাংসপেশি শুকিয়ে শীর্ণ হয়ে যায়। এজন্য দেহ কঙ্কালসার দেখায়। দেহের চামড়া বিশেষ করে নিতম্ব ও উরুর চামড়া টিলা হয়ে যায় ও কুঁচকে যায়।



## ম্যারাসমাস রোগের লক্ষণ

- হাত-পা শুকিয়ে যায়।
- মুখ ও পাজরের হাড় দেখা যায়, বুড়ো লোকের মতো চামড়া কুঁচকে যায়।
- বয়সের তুলনায় শিশুর ওজন কমে যায়।
- মাথাটা শরীর থেকে অনেক বড় হয়।
- আক্রান্ত শিশুকে অস্থির ও দুর্দশাগ্রস্ত দেখায়।

নিরাপদ পুষ্টিকর খাবার  
সুস্থ জীবনের অঙ্গীকার

## অধিবেশন-০৪

### সুস্বাস্থ্যে ধূমপান ও মাদকাসক্তির প্রভাব

অধূমপায়ীদের উপর ধূমপানের ধোঁয়ার কারণে  
যে সকল প্রভাব পড়তে পারে

- ব্রংকাইটিস হয়
- শিশুদের কানের অসুখ হয়
- শিশুদের কাশি, হাঁচি এবং যাদের হাঁপানি আছে তাদের হাঁপানি বেড়ে যায়
- গর্ভাবস্থায় মা ধূমপান করলে শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়
- হৃদযন্ত্রের অসুখ নিয়ে কিংবা বিকলাঙ্গ হয়ে শিশু জন্ম নেয়
- সময়ের আগেই শিশু জন্ম নেয়

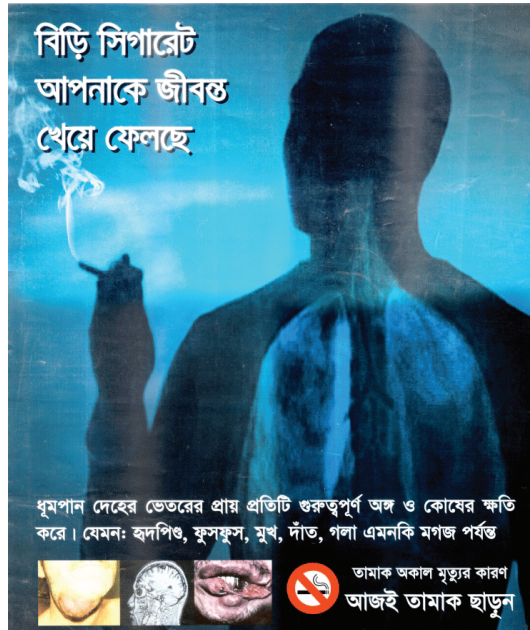


## পরিবেশ ও সমাজের উপর ধূমপানের প্রভাব

ধূমপান পরিবেশ ও সমাজের জন্যও ক্ষতি বয়ে আনে। একজন ধূমপায়ী নিজের ক্ষতির পাশাপাশি তামাকের ধোঁয়ায় তার চারপাশের পরিবেশের জন্যও সমান ক্ষতি বয়ে আনে।



## ধূমপানের ফলে শারীরিক প্রতিক্রিয়া



## ধূমপান ও তামাক প্রতিরোধের উপায়

- পরিবারে ধূমপান বন্ধ করতে হবে,
- পরিবারের কেউ ধূমপান করলে তাকে এর খারাপ দিকগুলো বোঝাতে হবে
- খেলাধুলা ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান এবং উন্নয়নমূলক কাজ করার উৎসাহ দিতে হবে
- ধর্মীয় বিধি-নিষেধ মেনে চলতে উৎসাহিত করতে হবে
- ধূমপান বিরোধী প্রচারণা বৃদ্ধি করতে হবে
- ধূমপায়ীদের ধূমপানের বিরুদ্ধে সচেতন করতে হবে, তাদেরকে বোঝাতে হবে ধূমপান ছাড়ার জন্য নিজের সদিচ্ছাই যথেষ্ট
- আনন্দ করার জন্য কিংবা ক্লাস্তি দূর করার জন্য বিভিন্ন উপায় বের করে দিতে হবে
- ধূমপান বিরোধী প্রচারণায় অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত করতে হবে
- নিজের ও সমাজের প্রতি দায়িত্বশীল করে তুলতে হবে



## কিশোর-কিশোরীরা নেশাগ্রস্ত হয় সাধারণত

- বন্ধু বান্ধবদের দ্বারা প্রভাবিত হয়ে
- কৌতুহলবশতঃ
- স্মার্টনেস প্রদর্শনের জন্য
- হতাশার বশবতী হয়ে



## ধূমপান ও মাদকাসক্তির কারণে মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষতি

- শেখার ক্ষমতা ও কাজের দক্ষতা কমিয়ে দেয়
- আবেগকে নিয়ন্ত্রণহীন করে ফেলে
- সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতা কমিয়ে দেয়
- মানসিক পীড়নকে বাড়িয়ে দেয়
- উগ্র আচরণের জন্ম দেয়
- আত্মহত্যার প্রবণতার জন্ম দেয়



## শারীরিক ক্ষতি

- মস্তিষ্কের শ্বাযুকোষকে মেরে ফেলে
- খেলাধুলায় দক্ষতা কমিয়ে দেয়
- শরীরের স্বাভাবিক তাপমাত্রার তারতম্য ঘটায়
- শরীরের সূক্ষ্ম অনুভূতিগুলো কমিয়ে দেয়
- স্বাভাবিক খাদ্যাভ্যাস নষ্ট করে
- অল্প থেকে ভিটামিন শোষণে বাধা দেয়
- যৌন ক্ষমতাহ্রাস পায়



## তোমাদেরও দায়িত্ব মাদকের বিরুদ্ধে বন্ধু-বান্ধবকে সচেতন করে তোলা

- পরিবারের কেউ নেশা করলে তাকে এর খারাপ দিকগুলো বোঝাতে হবে এবং প্রয়োজনে চিকিৎসার মাধ্যমে তাকে তাড়াতাড়ি সুস্থ করে তুলতে হবে
- খেলাধুলা ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান এবং উন্নয়নমূলক কাজ করার উৎসাহ দিতে হবে
- তাদেরকে বোঝাতে হবে যে মাদকদ্রব্য সেবন বন্ধ করার জন্য নিজের ইচ্ছাই যথেষ্ট
- আনন্দ করার জন্য, ক্লাস্তি দূর করার জন্য বিভিন্ন উপায় খুঁজে দিতে হবে



সামাজিক আন্দোলনের অংশ হিসাবে:

- সমাজে মাদকদ্রব্যের প্রসার রোধে সামাজিকভাবে কার্যক্রম গ্রহণ করা
- মাদকাসক্তদের সুস্থ করে সমাজে প্রতিষ্ঠার ব্যবস্থা করা
- মাদকদ্রব্যের সহজলভ্যতা রোধ করা
- নৈতিক শিক্ষা কার্যক্রমের প্রসার ঘটানো



তামাক করে হৃৎপিণ্ডের ক্ষয়  
স্বাস্থ্যকে ভালোবাসি, তামাককে নয়



## অধিবেশন-০৫

বয়ঃসন্ধিকাল কি? বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীদের কি কি শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন দেখা যায়

### বয়ঃসন্ধিকাল কী? কোন সময়টি বয়ঃসন্ধিকাল?

সাধারণত শৈশব ও যৌবনের মাঝামাঝি সময়টিকে বয়ঃসন্ধিকাল বা কৈশোরকাল বলে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, ১০ থেকে ১৯ বছর বয়স পর্যন্ত সময়টিকে বয়ঃসন্ধিকাল ধরা হয়। এই সময়ে ছেলেরা ‘কিশোর’ ও মেয়েদেরকে ‘কিশোরী’ বলা হয়। বয়ঃসন্ধিকাল ১০ বছর থেকে শুরু হয়ে ১৯ বছর পর্যন্ত চলে।



## বয়ঃসন্ধিকালের সাধারণ বৈশিষ্ট্য

- শারীরিক পরিবর্তনের ফলে নানারকম ভয়, কৌতূহল এবং শঙ্কার সৃষ্টি হয়। এই সময় মনে বিভিন্ন ধরনের প্রশ্ন জাগে এবং এই সমস্ত প্রশ্নের উত্তরগুলো কার কাছে পাবে এই চিন্তায় ভুগতে থাকে।
- মানসিক পরিবর্তনের ফলে কিশোরীরা আবেগপ্রবণ হয়। এতে অনেক সময় তারা বাস্তবতা থেকে অনেক দূরে সরে গিয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে।
- এই সময় প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক ব্যাপারগুলো সে গোপন রাখতে চেষ্টা করে।
- যৌন আচরণের ফলাফল সম্পর্কে ধারণা কম থাকায় নানা সমস্যায় পড়ার আশঙ্কা দেখা দেয়।

## বয়ঃসন্ধিকালে কিশোরীদের শারীরিক পরিবর্তন

- ওজন দ্রুত বৃদ্ধি পায়
- উচ্চতা বৃদ্ধি পায়
- গলার স্বর মিষ্টি ও সুরেলা হয়
- ব্রণ ওঠে
- নিতম্ব ভারী হয়
- কোমর সরু ও চওড়া হয়



## বয়ঃসন্ধিকালে কিশোরীদের শারীরিক পরিবর্তন

- নাভীর নিম্নাংশে ও বগলে চুল গজায়
- ডিম্বথলিতে ডিম তৈরি হয়
- মাসিক শুরু হয়
- স্তন বৃদ্ধি পায়
- শরীরের বিভিন্ন স্থানে মেদ/চর্বি জমে
- বেশিরভাগ স্থায়ী দাঁত উঠে যায় ইত্যাদি



## বয়ঃসন্ধিকালে কিশোরদের শারীরিক পরিবর্তন

- উচ্চতা ও ওজন বাড়ে
- লিঙ্গ ও অভ্যকোষ বড় হয়
- বগল ও নাভীর নিম্নাংশে লোম গজায়
- দাড়ি পৌঁফ গজায়, হাত পায়ের লোম গাঢ় হয়
- বুকো লোম গজায়, বুক ও কাঁধ চওড়া হয়
- কণ্ঠস্বর পরিবর্তন হয়
- বীর্য উৎপাদন ও স্বপ্নদোষ শুরু হয়
- চামড়া তৈলাক্ত হয়



## বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক পরিবর্তন

বয়ঃসন্ধিকালে সাধারণত কিশোর-কিশোরীদের যেসব মানসিক পরিবর্তন দেখা যায় সেগুলো হলো-

- অজানা বিষয়ে জানার কৌতুহল বাড়ে, চলাফেরায় চঞ্চলতা বাড়ে।
- স্বাধীনভাবে চলতে ইচ্ছা হয়, কেউ কেউ নিজেকে আড়াল করে রাখতে ভালোবাসে।
- আবেগের দ্রুত পরিবর্তন দেখা দেয়। যেমন- কখনো মন চঞ্চল হয় আবার কখনো বা বিষণ্ণ হয়, নানা ধরনের দ্বিধা-দ্বন্দ্ব ও অস্থিরতা কাজ করে।
- বিভিন্ন শারীরিক পরিবর্তনের কারণে অনেকের লাজুকভাব বেড়ে যায়।
- সৌন্দর্য সচেতনতা বাড়ে, বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বাড়ে, যৌন বিষয়ে চিন্তা আসে।
- পারস্পরিক সম্পর্ক নতুনভাবে তৈরি হয়।
- বন্ধু-বান্ধবের আচরণ অনুকরণ করে।
- পারিবারিক শাসন নিয়ে বিরোধ হয়।
- অন্যের দৃষ্টি আকর্ষণের প্রবণতা বাড়ে।
- কল্পনাপ্রবণ হয়।

কৈশোরকে অবহেলা নয়  
জীবন গড়ার এইতো সময়

## অধিবেশন-০৬

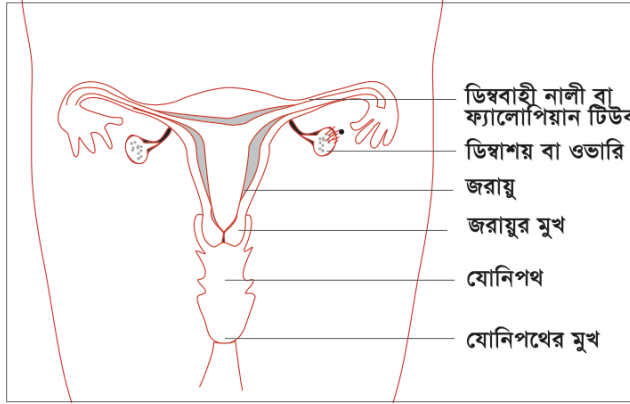
# কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতনতা

### প্রজননতন্ত্র

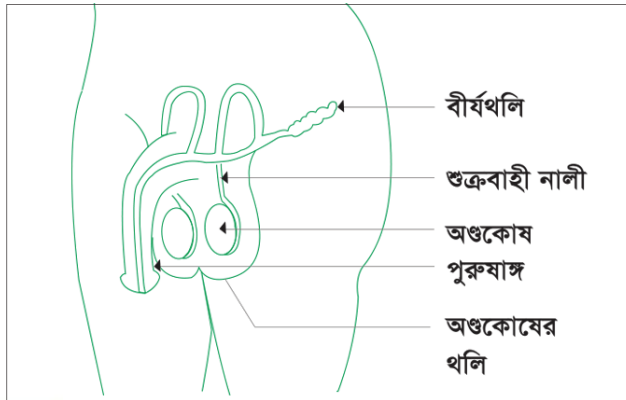
গর্ভধারণ থেকে শুরু করে সন্তান জন্ম হওয়ার জন্য নারী ও পুরুষের শরীরের যেসব অঙ্গ কাজ করে এগুলোকে একসাথে প্রজননতন্ত্র বলে। নারী ও পুরুষভেদে প্রজননতন্ত্রকে দুইভাগে ভাগ করা হয়

- মেয়েদের প্রজননতন্ত্র এবং ছেলেদের প্রজননতন্ত্র।

#### নারীর প্রজননতন্ত্র

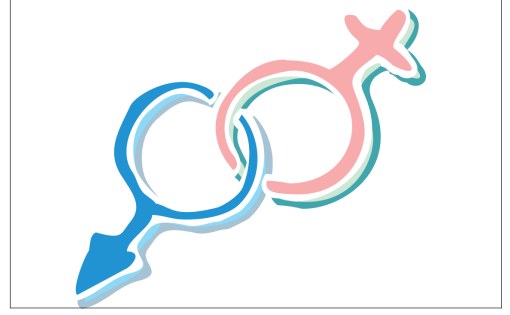


#### পুরুষের প্রজননতন্ত্র



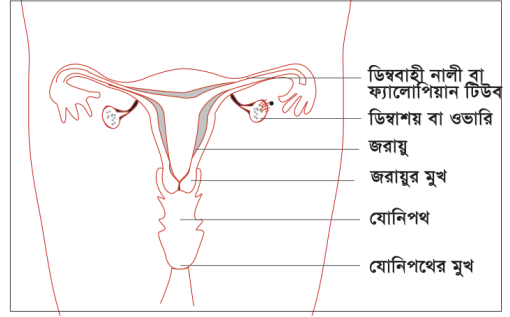
## প্রজনন স্বাস্থ্য

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, প্রজনন স্বাস্থ্য বলতে, “শুধুমাত্র প্রজননতন্ত্রের কার্য এবং প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কিত রোগ বা অসুস্থতার অনুপস্থিতিকেই বোঝায় না, এটা শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক কল্যাণকর এক পরিপূর্ণ সুস্থ অবস্থার মধ্য দিয়ে প্রজনন প্রক্রিয়া সম্পাদনের একটি অবস্থা।”



## ছেলেদের প্রজননতন্ত্র

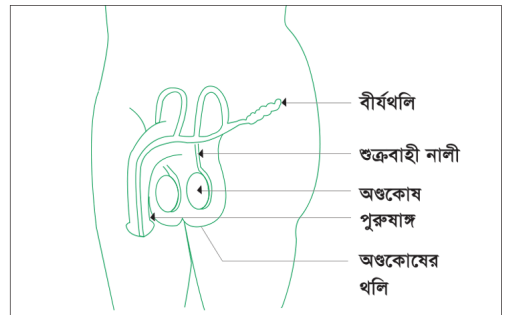
ছেলেদের দেহের নিচের দিকে একটি বুলবুল থলি আছে, যাকে অভকোষের থলি বলে। এ থলির ভিতরে দুটো গোলাকার অভকোষ বা টেস্টিস বুলবুল অবস্থায় থাকে। একটি ছেলে যখন বড় হয় তখন এ অভকোষ থেকেই শুক্রাণু তৈরি হয়। এই শুক্রাণু যৌনমিলনের মাধ্যমে মেয়েদের ডিমের সাথে মিলিত হয়ে সন্তান সৃষ্টি হয়। শুক্রাণু তৈরির এ প্রক্রিয়া সারাজীবন চলতে থাকে।



## মেয়েদের প্রজননতন্ত্র

প্রজননতন্ত্র হচ্ছে সেই সমস্ত অঙ্গের সমষ্টি যেগুলো সন্তান উৎপাদনের সাথে সরাসরি সম্পর্কযুক্ত। মেয়েদের প্রজননতন্ত্রকে দুইভাগে ভাগ করা হয়:

- ১। বহিঃপ্রজনন অঙ্গ - যা বাইরে থেকে দেখা যায়
- ২। অন্তঃপ্রজনন অঙ্গ - যা বাইরে থেকে দেখা যায় না।



## কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্যসেবার গুরুত্ব

কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্যসেবার বিষয়টি বিশেষ গুরুত্ব বহন করে।

- আমাদের দেশের মেয়েদের বিয়ের গড় বয়স ১৬.১।
- এখনো আমাদের দেশে সন্তান জন্ম দিতে গিয়ে প্রতিবছর ৫ থেকে ৬ হাজার মা মৃত্যুবরণ করেন। আমাদের দেশে মাতৃমৃত্যুর হার ১৭৬ জন (প্রতি লাখ জীবিত জন্মে)। এই হার পৃথিবীর অন্যান্য অনেক দেশের তুলনায় বেশি।
- এছাড়া প্রসবজনিত জটিলতায় আক্রান্ত হয়ে একজন মহিলার মৃত্যু হলেও কমপক্ষে আরও ১৬ জন মহিলা এইসব জটিলতা থেকে সৃষ্ট অসুস্থতা ও পঙ্গুত্ব নিয়ে বেঁচে থাকে।
- বেশিরভাগ (৫৮%) ক্ষেত্রেই কিশোরীরা ১৯ বছর বয়সের পূর্বে সন্তান ধারণ করে থাকে।
- ৬৪% মহিলা গর্ভাবস্থায় একবার মাত্র গর্ভকালীন পরিচর্যা এবং ৩১% মহিলা চারবার গর্ভকালীন পরিচর্যা গ্রহণ করে থাকে এবং শুধুমাত্র ৪২% এর ক্ষেত্রে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর দ্বারা ডেলিভারী হয়।
- প্রায় ৩১% মা অপুষ্টিতে ভোগে।

## প্রজনন স্বাস্থ্যের উপাদানসমূহ

- কিশোর-কিশোরীর স্বাস্থ্যসেবা
- নিরাপদ মাতৃত্ব
- পরিবার পরিকল্পনা
- প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ
- যৌনবাহিত রোগ, ইত্যাদি।

কিশোর-কিশোরীদের যত্ন দিন  
তাদেরকে বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্য তথ্য দিন





## অধিবেশন-০৭

কৈশোরকালীন পরিচ্ছন্নতা, শারীরিক পরিবর্তনের ব্যবস্থাপনা  
এবং কিশোরীদের ঋতুশ্রাবকালীন স্বাস্থ্য সুরক্ষা

### মাসিক ঋতুশ্রাব

কৈশোরে মেয়েদের ১০-১৪ বছর বয়স থেকে প্রতি মাসে জরায়ু থেকে যোনিপথে রক্তশ্রাব বের হয়ে আসে, একে মাসিক ঋতুশ্রাব বলে। এটা মেয়েদের স্বাভাবিক বৃদ্ধির লক্ষণ এবং প্রজনন ক্ষমতা অর্জনের পূর্বশর্ত।

মেয়েদের শরীরে সন্তান ধারণের প্রক্রিয়াটি দু'টো পর্যায়ে বিভক্ত - গর্ভসঞ্চারণ ও গর্ভধারণের জন্য প্রস্তুতি এবং গর্ভধারণ।



## মাসিক বা ঋতুশ্রাব সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

- মাসিক সাধারণত ১০ থেকে ১৪ বছর বয়সে শুরু হয়।
- সাধারণত ২৮ দিন পরপর হয়।
- মাসিক সাধারণত ৫ থেকে ৭ দিন থাকে।
- এ সময় সবরকম খাবার খাওয়া যায় এবং সুস্বাদু খাবার বেশি খেতে হবে।
- মাসিক চলাকালীন স্বাভাবিক সব কাজ করা যায়।
- এটি একটি দৈহিক স্বাভাবিক প্রক্রিয়া।

## মাসিকের সময় করণীয়

- মাসিকের সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।
- নিয়মিত গোসল করতে হবে।
- মাসিক হলে রক্ত যাতে পরনের কাপড়ে বা যেখানে সেখানে লেগে না যায় তার জন্য পরিষ্কার কাপড় বা তুলোর তৈরী প্যাড ব্যবহার করতে হবে।
- কাপড় ব্যবহার করলে, মাসিকের কাপড় পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে, রোদে শুকিয়ে পরিষ্কার জায়গায় রাখতে হবে। কেননা ঘরের কোণে বা অস্বাস্থ্যকর জায়গায় রাখলে বিভিন্ন রোগ-জীবাণুসহ পোকা-মাকড় বাসা বাঁধতে পারে। এর ফলে বিভিন্ন রোগ বা সংক্রমণ হতে পারে।
- মাসিকের সময় পুষ্টিকর ও প্রচুর পরিমাণে তরল খাবার খেতে হবে (যেহেতু শরীর থেকে অনেক রক্ত বের হয়ে যাচ্ছে)
- দৈনিক কমপক্ষে ৩/৪ বার সেনেটারি প্যাড বা কাপড় বদলাতে হবে। ব্যবহৃত প্যাড নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে।



- এ সময় প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিতে হবে এবং স্বাভাবিক কাজকর্ম ও চলাফেরা করতে হবে।
- মাসিক বন্ধ থাকলে, একমাসে ২/৩ বার মাসিক হলে, প্রচুর রক্তক্ষরণ বা তলপেটে প্রচণ্ড ব্যাথা হলে স্বাস্থ্যকর্মী বা চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করে পরামর্শ নিতে হবে।
- মেয়েদের মাসিক শুরু হলে মা বা পরিবারের বয়স্ক মহিলাদের উচিত তাকে আশ্বস্ত করা ও বুঝিয়ে দেয়া।
- পাশাপাশি সে যেন নিজেকে অসুস্থ বা অশুভ মনে না করে।



## সমাজের প্রচলিত ধারণা

মেয়েদের মাসিক নিয়ে আমাদের সমাজে প্রচলিত অনেক ভ্রান্ত ধারণা আছে, যেমন-

- মাসিক চলাকালে মেয়েরা দূষিত বা অপবিত্র হয়ে যায়
- এ সময়ে বাড়ির বা ঘরের বাইরে গেলে জ্বীন-ভুতে আছর করবে
- এ সময়ে টক খাওয়া যাবে না, খেলে অতিরিক্ত রক্তস্রাব হবে
- এ সময়ে মাছ-মাংস খাওয়া যাবে না, খেলে দুর্গন্ধযুক্ত রক্তস্রাব হবে
- মাসিক চলাকালে স্বামীর সাথে এক বিছানায় ঘুমানো যাবে না
- স্বামী বা স্বশুর-স্বশুড়ীকে খাবার তুলে দেয়া যাবে না
- মাসিক চলাকালে গোয়ালঘরে যাওয়া যাবে না
- চুল ছেড়ে বসতে বা চলাফেরা করতে পারবে না

## অস্বাভাবিক মাসিক

- অতিরিক্ত পরিমাণে রক্তস্রাব হওয়া
- ৭ দিনের বেশী রক্তস্রাব হওয়া
- মাসে ১ বারের বেশী রক্তস্রাব হওয়া
- কালো কালো জমাট চাকার মত রক্ত পড়া
- তলপেটে তীব্র ব্যাথা অনুভূত হওয়া
- মাসিকের আগে ও পরে দুর্গন্ধযুক্ত সাদা স্রাব হওয়া
- সাদা স্রাবের সঙ্গে চুলকানি হওয়া
- গায়ে জ্বর থাকা

## স্বপ্নদোষ বা স্বপ্নে বীর্যপাত

বয়ঃসন্ধিকালে হরমোনের প্রভাবে ছেলেদের শরীরের অভ্যন্তরে প্রতিনিয়ত বীর্য তৈরী হয় এবং বীর্যখলিতে তা জমা হতে থাকে। এই বীর্য জমা হতে হতে স্বাভাবিকভাবেই ঘুমের মধ্যে কোন উত্তেজনামূলক স্বপ্ন দেখলে তা বের হয়ে আসতে পারে। একেই স্বপ্নদোষ বলা হয়। এটি সবার জন্য একরকম হয় না - কারো ক্ষেত্রে বেশী, কারো ক্ষেত্রে কম আবার কারো ক্ষেত্রে না-ও হতে পারে।

## স্বপ্নদোষ সম্পর্কে প্রচলিত ভুল ধারণা

- খারাপ ছেলেদের স্বপ্নদোষ হয়
- স্বপ্নদোষ হলে স্বাস্থ্য খারাপ/নষ্ট হয়ে যায়
- স্বপ্নদোষ হলে যৌন ক্ষমতা কমে যায়
- স্বপ্নদোষ একটি যৌনরোগ
- মনে রাখবে এই প্রচলিত ধারণাগুলো সঠিক নয়।

ছেলে একুশ মেয়ে আঠারো  
এর আগে নয় বিয়ে কারো

## অধিবেশন-০৮

### বাল্যবিবাহ- এর কুফল ও করণীয়

#### বাল্যবিবাহ কি?

বিয়ের সময় বরের বয়স যদি ২১ বছরের নিচে এবং কনের বয়স ১৮ বছরের নিচে হয় তখন তাকে বাল্যবিবাহ বলা হয়।

এছাড়া বর-কনে দুজনেরই বা একজনের বয়স বিয়ের আইন অনুযায়ী নির্ধারিত বয়সের কম হলে অর্থাৎ বিয়েতে মেয়ের বয়স ১৮ বছরের নিচে অথবা ছেলের বয়স ২১ বছরের নিচে থাকলে সেটাও আইনের দৃষ্টিতে বাল্যবিবাহ বলে চিহ্নিত হবে যা আইনত দণ্ডনীয় অপরাধ।



## বাল্যবিবাহ একটি অপরাধ

বাল্যবিবাহের ক্ষেত্রে তিন ধরনের বিয়ে অপরাধ বলে ধরা হয়েছে:

১. প্রাপ্তবয়স্কের সঙ্গে অপ্রাপ্তবয়স্কের বিবাহ
২. অপ্রাপ্তবয়স্ক ছেলে-মেয়ের বিয়ে
৩. অপ্রাপ্তবয়স্ক পাত্র-পাত্রীর অভিভাবক কর্তৃক বিয়ে নির্ধারণ বা বিয়েতে সম্মতি দান।



## বাল্যবিবাহের শাস্তি

### বাল্যবিবাহের শাস্তি

- “প্রাপ্তবয়স্ক কোনো নারী বা পুরুষ বাল্যবিবাহ করিলে উহা হইবে একটি অপরাধ এবং তজ্জন্য তিনি অনধিক ২ বৎসর কারাদণ্ড বা অনধিক ১ লক্ষ টাকা অর্থদণ্ড অথবা উভয় দণ্ডে দণ্ডনীয় হইবেন এবং অর্থদণ্ড অনাদায়ে অনধিক ৩ মাস কারাদণ্ডে দণ্ডনীয় হইবেন।”
- “অপ্রাপ্তবয়স্ক কোনো নারী বা পুরুষ বাল্যবিবাহ করিলে তিনি অনধিক ১ মাসের আটকাদেশ বা অনধিক ৫০ হাজার টাকা জরিমানা বা উভয় ধরনের শাস্তিযোগ্য হইবেন।”

## বাল্যবিবাহ সংশ্লিষ্ট পিতা-মাতাসহ অন্যান্য ব্যক্তির শাস্তি

- “পিতা-মাতা, অভিভাবক অথবা অন্য কোনো ব্যক্তি আইনগতভাবে বা আইনবহির্ভূতভাবে কোনো অপ্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির উপর কর্তৃত্ব সম্পন্ন হইয়া বাল্যবিবাহ সম্পন্ন করিবার ক্ষেত্রে কোনো কাজ করিলে অথবা করিবার অনুমতি বা নির্দেশ প্রদান করিলে অথবা স্বীয় অবহেলার কারণে বিবাহটি বন্ধ করিতে ব্যর্থ হইলে উহা হইবে একটি অপরাধ এবং তজ্জন্য তিনি অনধিক ২ বৎসর ও অনূ্যন ৬ মাস কারাদণ্ড বা অনধিক ৫০ হাজার টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ডে দণ্ডনীয় হইবেন এবং অর্থদণ্ড অনাদায়ে ৩ মাস কারাদণ্ডে দণ্ডনীয় হইবেন।”

## বাল্যবিবাহ সম্পাদনা বা পরিচালনা করিবার শাস্তি

- “কোনো ব্যক্তি বাল্যবিবাহ সম্পাদনা বা পরিচালনা করিলে উহা হইবে একটি অপরাধ এবং তজ্জন্য তিনি অনধিক ২ বৎসর ও অনূ্যন ৬ মাস কারাদণ্ড বা অনধিক ৫০ হাজার টাকা অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ডে দণ্ডনীয় হইবেন এবং অর্থদণ্ড অনাদায়ে অনধিক ৩ মাস কারাদণ্ডে দণ্ডনীয় হইবেন।”

## বাল্যবিবাহ রোধে করণীয়

- বাল্যবিয়ে রোধে জন্মনিবন্ধন একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। জন্মনিবন্ধন বাধ্যতামূলক করে বিয়ের সময় জন্ম সনদ প্রদর্শন বাধ্যতামূলক করতে হবে।
- বাল্যবিয়ে প্রতিরোধে কিশোরী ও নারীদেরকে সচেতন করতে হবে।
- পারিবারিক ও সামাজিক ক্ষেত্রে নারীর সিদ্ধান্ত গ্রহণের অধিকার নিশ্চিত করতে হবে।
- কাজী ও ইমামদেরকে বাল্যবিবাহের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দিতে হবে।
- সামাজিকভাবে বাল্যবিবাহ প্রতিরোধ করতে ইউনিয়ন পরিষদের চেয়ারম্যান, মেম্বার বিশেষ করে নির্বাচিত মহিলা মেম্বারদের নিয়ে সামাজিক প্রতিরোধ গড়ে তুলতে সবাইকে সচেতন হতে হবে।
- ইউনিয়ন পর্যায়ে বিভিন্ন বেসরকারী সংগঠনকে বাল্যবিবাহ নিরোধে সচেতনতামূলক কর্মকাণ্ড পরিচালনা করতে হবে।
- বাল্যবিবাহ আইন সম্পর্কে সমাজের সকলকে সচেতন করতে হবে।
- আইনের যথাযথ প্রয়োগ নিশ্চিত করতে হবে।

## বাল্যবিবাহ রোধে স্থানীয়ভাবে আইনি সহায়তা

- ইউনিয়ন পরিষদের চেয়ারম্যান/মহিলা ও পুরুষ মেম্বার।
- পৌরসভার চেয়ারম্যান/ওয়ার্ড কমিশনার।
- নিকটবর্তী থানার ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা।
- উপজেলা মহিলা বিষয়ক কর্মকর্তা।
- উপজেলা নির্বাহী কর্মকর্তা।
- জেলা প্রশাসক।
- জেলা জজের নেতৃত্বে আর্থিকভাবে অসহায়দের সেবাদান কর্তৃপক্ষ।
- নিকটস্থ এনজিও/বেসরকারী প্রতিষ্ঠান যারা এ বিষয়ে কাজ করছেন।
- মানবাধিকার সংগঠনসমূহ।
- মহিলা অধিদপ্তরের আইন সহায়তা সেল।

জরুরি সহায়তা ফোন নম্বর:

প্রজনন স্বাস্থ্যের জন্য- ১৬৭৬৭

বাল্যবিবাহের জন্য- ১০৯৮

ইভটিজিং এর জন্য- ১০৯

জরুরি পুলিশী সাহায্য- ৯৯৯

ছেলে একুশ মেয়ে আঠারো  
এর আগে নয় বিয়ে কারো



## অধিবেশন-০৯

মেয়েদের উত্যক্ত করা বা ইভটিজিং এবং  
যৌন নিপীড়ন ও নির্যাতন

### যৌন নিপীড়ন ও যৌন নির্যাতন কি?

অনেক সময় কিশোর-কিশোরী বিশেষ করে মেয়েদেরকে রাস্তাঘাটে, বাসে বা অন্যান্য স্থানে ছেলেদের কাছ থেকে বিভিন্ন রকম অশোভন ও অস্বস্তিকর আচরণ, কথাবার্তা, মন্তব্য কিংবা শারীরিক স্পর্শের সম্পূর্ণ হতে হয়। একে যৌন নিপীড়ন বলে। আজকাল তথ্য প্রযুক্তি, যেমন- মোবাইল ফোন, স্মার্টফোন, ইন্টারনেট, ইউটিউব ইত্যাদি অপব্যবহার করেও অনেক যৌন নিপীড়ন ও নির্যাতন করা হয়।



## কীভাবে যৌন নিপীড়ন থেকে নিজেকে রক্ষা করা যায়

- আগ বাড়িয়ে কেউ বেশি আপনভাব দেখালে, সাহায্য বা উপকার করতে আসলে ভেবে-চিন্তে 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 অস্বস্তিকর বা সন্দেহজনক মনে হলে তার সামনে কখনো একা যাবে না বা থাকবে না

## কীভাবে যৌন নিপীড়ন থেকে নিজেকে রক্ষা করবে

- বিপরীত লিঙ্গের সমবয়সি, বয়স্ক আত্মীয় বা প্রতিবেশীদের কাছ থেকে বিশেষ করে শারীরিক ঘনিষ্ঠতা থেকে সাবধানে থাকবে
- একা একা চলাফেরা না করে যতদূর সম্ভব দল বেঁধে চলাফেরা করবে
- কোনো দ্বিধা, প্রশ্ন বা সমস্যা দেখা দিলে মা-বাবার সাথে খোলাখুলি আলোচনা করবে। কেউ যৌন নিপীড়ন বা ধর্ষণ করলে বা এ অবস্থার মুখোমুখি হলে চুপচাপ না থেকে দ্রুত অভিভাবককে জানাবে
- পরিচিত বন্ধু-বান্ধব, আত্মীয়-স্বজন সবাইকে যৌন নিপীড়নকারীর কথা জানিয়ে দেবে যাতে সবাই তার কাছ থেকে সাবধান থাকে।

## যৌন নিপীড়নের মুখোমুখি হলে কি করা উচিত

- কেউ যৌন হয়রানি করতে চাইলে অন্যদের জানিয়ে দিবে বলে সাবধান করতে হবে
- বড় ভাই-বোন বা মা-বাবাকে জানাতে হবে
- ঐ মানুষের সাথে কখনো একা হওয়া যাবে না
- যৌন হয়রানকারীর কোন কথা বিশ্বাস করা যাবে না
- কেউ উত্ত্যক্ত করলে ভয় না পেয়ে নিজের ব্যক্তিত্ব বজায় রেখে চলতে হবে
- উত্ত্যক্তকারী প্রতিশোধপরায়ণ হয়ে উঠতে পারে মনে হলে কৌশলে পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে হবে
- কখনই নিজেকে দোষী ভাবা যাবে না।

# অধিবেশন-১০

## জেভার-বৈষম্য ও সচেতনতা

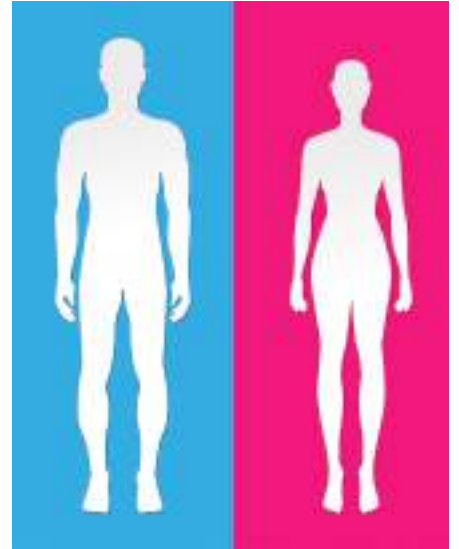
### জেভার কি

জেভার একটি ইংরেজী শব্দ। জেভার-এর বাংলা শব্দ ‘লিঙ্গ’ হলেও সাধারণত ‘জেভার’ শব্দটিই ব্যাপক অর্থে ব্যবহৃত হয়। সমাজে নারীর সমঅধিকার আদায়, নারীর প্রতি শ্রদ্ধাবোধ জন্মানো ও নারী হিসাবে সুস্থজীবন যাপনের জন্য জেভার-এর মূল ধারণাটি সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদেরও অবগত হতে হবে।

জেভার বলতে একটি ছেলে ও মেয়ের মাঝে শারীরিক পার্থক্যকে বোঝায় না। কৃষ্টি, সংস্কৃতি ও সমাজ কর্তৃক নারী ও পুরুষের ভূমিকা, চাল-চলন, অধিকারের যে পার্থক্য তৈরী করা হয় তাকে জেভার বলে, অর্থাৎ নারী পুরুষের সামাজিক পরিচয়, তাদের সম্পর্ক এবং তাদের ভূমিকাই হলো জেভার।

### সেক্স ও জেভারের পার্থক্য

সেক্স	জেভার
শারীরিক পার্থক্য	সমাজ দ্বারা সৃষ্ট পার্থক্য
জৈবিক ভূমিকা সমগ্র বিশ্বে একই রকম, স্থান-কাল-পাত্র ভেদে পার্থক্য পরিলক্ষিত হয় না	একটি দেশ বা সমাজের নিজস্ব রীতিনীতি দ্বারা পরিচালিত, স্থান-কাল-পাত্র ভেদে পার্থক্য পরিলক্ষিত হয়
সাধারণত অপরিবর্তনশীল	সময়ের আবর্তে পরিবর্তিত হয়



## জেভার ভূমিকা বলতে কি বুঝায়

- পরিবার ও সমাজে ব্যক্তি হিসেবে নারী ও পুরুষ কিছু ভূমিকা পালন করে থাকে।
- প্রতিটি সমাজের নারী ও পুরুষ সামাজিকভাবে নির্ধারিত কাজের দ্বারা যে ভূমিকা পালন করে তাকে জেভার ভূমিকা বলে। জেভার ভূমিকা বিভিন্ন সমাজে বিভিন্ন রকম হতে পারে।
- নারীরা সমাজে মূলত তিন ধরনের ভূমিকা পালন করে- প্রজনন ভূমিকা, উৎপাদনমূলক ভূমিকা, সামাজিক ভূমিকা।

## জেভার বৈষ্যমের কারণে নারীর স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব

- অসম স্বাস্থ্য সুবিধা
- পুষ্টিহীনতা
- রক্তস্বল্পতা
- অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ
- অধিক মাতৃমৃত্যু
- প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন জটিলতা
- মানসিক অসুস্থতা
- অকাল বার্ধক্য

# অধিবেশন-১১

## প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ এবং যৌনবাহিত রোগ ও করণীয়

### প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ

অনেক সময় জীবাণু দ্বারা সংক্রমিত হয়ে নারী ও পুরুষের প্রজননতন্ত্রে নানা ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যার সৃষ্টি হয়। এসকল সংক্রমণের মধ্যে রয়েছে যৌনরোগ ও অন্যান্য সংক্রমণ। যৌনমিলনের মাধ্যমে যে সকল রোগ ছড়ায় তাকে যৌনবাহিত রোগ বলে। যেমন- সিফিলিস, গনোরিয়া, ক্ল্যামাইডিয়া, যৌনাঙ্গে ফুসকুড়ি, ট্রাইকোমোনিয়াসিস, হার্পিস জেনিটালিয়া, এইচআইভি ও এইডস এবং হেপাটাইটিস বি, সি ইত্যাদি।

হেপাটাইটিস এবং এইচআইভি/এইডস সহ কিছু যৌনরোগ যৌনমিলন ছাড়া অন্যভাবেও সংক্রমিত হতে পারে। যেমন- আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত গ্রহণ, তার ব্যবহৃত সঁচ বা সিরিঞ্জ ব্যবহারের মাধ্যমে এবং আক্রান্ত মা থেকে সন্তানের মাঝে ছড়াতে পারে। যৌনরোগ ছাড়াও অন্যান্য সংক্রমণ মাসিকের সময় অপরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করলে এবং প্রসব বা গর্ভপাতের সময় নিরাপদ ব্যবস্থা গ্রহণ না করলে হতে পারে।

### পুরুষের ক্ষেত্রে সংক্রমণের লক্ষণ

প্রস্রাবের রাস্তায় পুঁজ, পুরুষাঙ্গে ঘা বা ক্ষত, অভ্যন্তরীণ ফুলে যাওয়া ও ব্যথা, ঘনঘন প্রস্রাব, প্রস্রাবে জ্বালা পোড়া এবং ব্যথা, কুচকি ফুলে যাওয়া, কোনো কোনো ক্ষেত্রে জ্বর।

### নারীদের ক্ষেত্রে সংক্রমণের লক্ষণ

যোনিপথে দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব, যৌনাঙ্গে ক্ষত বা ঘা, যোনিপথে চুলকানি ও জ্বালাপোড়া, তলপেটে খুব ব্যথা, কুচকি ফুলে যাওয়া ও ব্যথা, সহবাসের সময় ব্যথা, কোনো কোনো ক্ষেত্রে জ্বর।

## প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও যৌনরোগের চিকিৎসা না করার ফলাফল

প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও যৌনরোগের চিকিৎসা না করলে পরবর্তীতে যে সকল জটিলতা দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো:

- নারী ও পুরুষ উভয়েরই সন্তান জন্মদানের ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যেতে পারে, এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।
- সন্তান নষ্ট হবার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে।
- মৃত সন্তান জন্ম দেবার সম্ভাবনা থাকে।
- জরায়ুর মুখে ক্যান্সার হতে পারে।
- আক্রান্ত পুরুষের মূত্রনালী সরু হয়ে যেতে পারে।
- নারী ও পুরুষের যৌন ক্ষমতা কমে যেতে পারে।

## অধিবেশন-১২

বাংলাদেশের জনসংখ্যা, জনসংখ্যা বৃদ্ধির কারণ ও বৃদ্ধিজনিত সমস্যা এবং জনসংখ্যা সম্পর্কিত পরিসংখ্যান

### বাংলাদেশের জনসংখ্যা

- বর্তমান (বিবিএস-২০১৬) জনসংখ্যা ১৬ কোটি ২৯ লাখ।
- ১৬৫০ সালে এই ভূখণ্ডেই মাত্র ১ কোটি লোকের বসবাস ছিল।
- ২০০ বছর পর ১৮৫০ সালে এ সংখ্যা দ্বিগুণ বৃদ্ধি পেয়ে হয় ২ কোটি।
- তারপর ৯১ বছর পর ১৯৪১ সালে জনসংখ্যা দ্বিগুণের বেশি বৃদ্ধি পেয়ে হয় ৪ কোটি ১৯ লাখ।
- কিন্তু এরপর ১৯৮১ সালে মাত্র ৪০ বছরেই জনসংখ্যা দ্বিগুণের বেশি বৃদ্ধি পেয়ে দাঁড়ায় ৮ কোটি ৯৯ লাখ।
- ১৯৭১ সালে স্বাধীনতার পর থেকে মাত্র ৪০ বছর পরে জনসংখ্যা ২০১১ সালে ৭ কোটি ৫০ লাখ থেকে আবারো দ্বিগুণ বৃদ্ধি পেয়ে ১৫ কোটি ২৯ লাখে পৌঁছেছে।
- বর্তমান হারে (১.৩৭) জনসংখ্যা বৃদ্ধি পেলে আগামী ৫০ বছরের মধ্যেই দেশের জনসংখ্যা বর্তমানের দ্বিগুণ হবে।

### বাংলাদেশের জনসংখ্যার প্রধান বৈশিষ্ট্যসমূহ

- জনসংখ্যার বিপুল আয়তন
- জনসংখ্যার অতি ঘনত্ব
- উচ্চ জন্ম ও মৃত্যুর হার
- মোট প্রজননের উচ্চ হার
- দ্রুত জনসংখ্যা বৃদ্ধি
- নারী অপেক্ষা পুরুষের আধিক্য
- গ্রামাঞ্চলে অধিক জনসংখ্যার আবাস
- নির্ভরশীল জনসংখ্যা আধিক্য



## জনসংখ্যার পরিমাপক/নির্দেশক

- জনসংখ্যার আকার ও ঘনত্ব
- জন্ম হার
- মোট প্রজনন হার
- মৃত্যু হার
- স্থানান্তরের হার
- জনসংখ্যা বৃদ্ধির হার

## জনসংখ্যা পরিবর্তন

কোন এলাকার জনসংখ্যার পরিবর্তন নির্ভর করে মূলত তিনটি বিষয়ের উপর। যেমন-

১. জন্ম
২. মৃত্যু
৩. স্থানান্তর (আগমন/বহির্গমন)

## জন্ম মৃত্যুর কারণে জনসংখ্যা পরিবর্তন

জন্ম	মৃত্যু	জনসংখ্যার অবস্থা/পরিবর্তন	মন্তব্য
বেশী জন্ম	বেশী মৃত্যু	বৃদ্ধি কম	বেশী মৃত্যু কাম্য নয়
বেশী জন্ম	কম মৃত্যু	বৃদ্ধি বেশী	বাংলাদেশের বর্তমান অবস্থা
কম জন্ম	কম মৃত্যু	স্থিতিশীল	কাম্য অবস্থা

## জনসংখ্যা বৃদ্ধির কারণসমূহ

১. সামাজিক কারণ: বাল্য বিবাহ, পুরুষদের বহুবিবাহ, ছেলে সন্তানের চাহিদা, অজ্ঞতার কারণে বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে সংসার ছোট রাখার বিষয়ে জনগণের অসচেতনতা।
২. অর্থনৈতিক কারণ: দরিদ্র পরিবারে উপার্জনের জন্য বেশী সন্তানের কামনা।
৩. ধর্মীয় কারণ: ধর্মীয় গৌড়ামী বা অজ্ঞতার কারণে জন্মনিয়ন্ত্রণ বাধাপ্রাপ্ত হয়।



## জনসংখ্যা বৃদ্ধিজনিত সমস্যা

জনগণ একটি দেশের সম্পদ। আবার প্রতিটি দেশেই কিছু না কিছু প্রাকৃতিক সম্পদ থাকে। যেমনঃ খনিজ দ্রব্য, আবাদি জমি, বনজ সম্পদ, মাছ, তেল, গ্যাস, পশু-পাখী, নদী ইত্যাদি উল্লেখযোগ্য। সম্পদ ও চাহিদার মধ্যে যখন অমিল হয় তখন সমস্যার সৃষ্টি হয়।



### ১। আর্থিক সমস্যা:

- আর্থিক সমস্যার মধ্যে রয়েছে: খাদ্য, বস্ত্র, চিকিৎসা ও শিক্ষা সমস্যা

### ২। সামাজিক সমস্যা:

- স্বাস্থ্যগত সমস্যা
- খুন, চুরি, ডাকাতি, ছিনতাই, হাইজ্যাক ইত্যাদি অসং উপায়ে অর্থ উপার্জন করে নানারকম সামাজিক সমস্যা

### ৩। পরিবেশগত সমস্যা:

- আমাদের চারপাশে গাছ-পালা, পশু-পাখি, খাল-বিল, নদী-নালা, আলো-বাতাস, পানি এবং জমি আছে। এগুলি আমাদের পরিবেশগত সম্পদ কিন্তু জনসংখ্যা বৃদ্ধির ফলে এই সম্পদ সমস্যার রূপ নিয়েছে।
- জনসংখ্যা বৃদ্ধির কারণে ভৌত অবকাঠামো নির্মাণের ফলে আবাদী জমি ক্রমেই হ্রাস পাচ্ছে।

## জনসংখ্যা দ্বিগুণ হওয়ার কাল

জনসংখ্যা দ্বিগুণ হওয়ার কাল নির্ণয়ের সংক্ষিপ্ত সূত্র:

বর্তমানে বাংলাদেশে জনসংখ্যা বৃদ্ধির হার শতকরা ১.৩৭। এ হারে জনসংখ্যা বাড়তে থাকলে আগামী ৫১.০৯ বছরে বাংলাদেশের জনসংখ্যা দ্বিগুণ হবে।

$$\frac{90}{1.37} = 51.09 \text{ বছর}$$

## মোট প্রজনন হার

কোনো দেশে বা ভৌগলিক এলাকায় একজন মহিলা কোনো নির্দিষ্ট বছরের বিরাজমান বয়ঃক্রমিক প্রজনন হার অনুযায়ী তার সমগ্র প্রজননকালীন সময়ে (১৫-৪৯ বছর পর্যন্ত) যে ক'জন সন্তান জন্ম দেবেন সেই সংখ্যাকে মোট প্রজনন হার বলা হয়।

## মাতৃমৃত্যু হার

কোনো দেশে বা নির্দিষ্ট ভৌগলিক এলাকায় প্রতি বছরে প্রতি হাজার জীবিত শিশু জন্মদান করতে গিয়ে গর্ভাবস্থায় অথবা প্রসবকালীন সময়ে অথবা প্রসবের পর ৪২ দিনের মধ্যে যে ক'জন প্রসূতি মারা যান সেই সংখ্যাকে মাতৃমৃত্যুর হার বলে।

$$\frac{\text{কোনো নির্দিষ্ট এলাকার নির্দিষ্ট বছরে প্রসূতি মৃত্যুর সংখ্যা}}{\text{ওই বছরের মাঝামাঝি সময়ে ওই এলাকার জীবিত জন্মগ্রহণকারী শিশুর সংখ্যা}} \times ১০০০ = \text{মাতৃমৃত্যুর হার}$$

## শিশুমৃত্যু হার

কোনো দেশে বা নির্দিষ্ট ভৌগলিক এলাকায় প্রতি বছর প্রতি হাজার জীবিত জন্মগ্রহণকারী শিশুর মধ্যে অনূর্ধ্ব এক বছর বয়সের যে ক'জন শিশু মারা যায় সেই সংখ্যাকে শিশুমৃত্যুর হার বলে।

$$\frac{\text{কোনো নির্দিষ্ট এলাকার নির্দিষ্ট বছরে অনূর্ধ্ব এক বছর বয়সের শিশুমৃত্যুর সংখ্যা}}{\text{ওই বছরের মাঝামাঝি সময়ে ওই এলাকার জীবিত জন্মগ্রহণকারীর শিশুর সংখ্যা}} \times ১০০০ = \text{শিশুমৃত্যুর হার}$$

## নীট প্রজনন হার

একজন বিবাহিত মহিলা তাঁর সমগ্র প্রজননকালীন সময়ে কোনো নির্দিষ্ট বছরের বিরাজমান বয়ঃক্রমিক জন্ম ও মৃত্যু অনুসারে যে ক'টি সন্তান জন্মদান করতে পারেন তাকে নীট প্রজনন হার বলা হয়।

## স্থলাভিষিক্ত প্রজনন পর্যায়

যখন কোনে নির্দিষ্ট বয়ঃশ্রেণীর মহিলারা এমন সংখ্যক কন্যাসন্তান জন্ম দেবেন যাতে তারা মায়েদের স্থলাভিষিক্ত হওয়ার জন্য যথেষ্ট- এমন পর্যায়কে স্থলাভিষিক্ত প্রজনন পর্যায় বলা হয়। নীট প্রজনন হার ১ এবং স্থলাভিষিক্ত প্রজনন পর্যায় জনমিতিক পরিমাপ হিসেবে সমার্থক। মোট প্রজনন হারও স্থলাভিষিক্ত প্রজনন পর্যায়ের পরিমাপক হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

## স্থূল জন্ম হার

কোনো দেশে বা ভৌগলিক এলাকায় নির্দিষ্ট বছরে জনসংখ্যার প্রতি এক হাজারে যে ক'জন জীবিত শিশু জন্মগ্রহণ করে সেই সংখ্যাকে ওই এলাকার স্থূল জন্ম হার বলা হয়। এক বছরের মধ্যে জীবিত জন্মগ্রহণকারী শিশুর সংখ্যাকে মোট জনসংখ্যা (সাধারণত বছরের মাঝামাঝি সময়ে, জুন মাসের জনসংখ্যা) দ্বারা ভাগ করে ওই ভাগফলকে এক হাজার দ্বারা গুণ করলে স্থূল জন্ম হার পাওয়া যায়।

$$\frac{\text{কোনো নির্দিষ্ট এলাকার নির্দিষ্ট বছরে জন্মগ্রহণকারী শিশুর সংখ্যা}}{\text{ওই বছরের মাঝামাঝি সময়ে জনসংখ্যা}} \times ১০০০ = \text{স্থূল জন্ম হার}$$

## স্থূল মৃত্যু হার

কোনো দেশে বা ভৌগলিক এলাকায় নির্দিষ্ট বছরে প্রতি হাজারে যে ক'জন লোক মারা যান সেই সংখ্যাকে স্থূল মৃত্যু হার বলা হয়।

$$\frac{\text{কোনো নির্দিষ্ট এলাকার নির্দিষ্ট বছরে মোট মৃত্যুর সংখ্যা}}{\text{ওই বছরের মাঝামাঝি সময়ে জনসংখ্যা}} \times ১০০০ = \text{স্থূল মৃত্যু হার}$$

## অধিবেশন-১৩

### পরিবার পরিকল্পনা

#### পরিবার পরিকল্পনা কেন?

- স্বামী স্ত্রীর পছন্দমতো সময়ে এবং সীমিত সংখ্যায় সন্তান নিতে সাহায্য করে
- শিশু ও মায়ের জীবনের ঝুঁকি ও মৃত্যুর হার কমায়
- ঘন ঘন গর্ভধারণ সংক্রান্ত জটিলতা হ্রাস করে
- মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য বাড়ায়
- স্বামী ও স্ত্রীর শারীরিক, মানসিক ও আর্থিক চাপ কমায়
- পরিবারের সকলের খাদ্য, বস্ত্র, বাসস্থান, চিকিৎসা, শিক্ষা ও স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সাহায্য করে
- স্বামী-স্ত্রীর মাঝে সহমর্মিতা ও সমঝোতা বাড়ায়।



## পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি কি

পরিবারের সকলের জন্য ভালো স্বাস্থ্য, পরিবারের সবার মধ্যে সম্পর্ক ভালো রাখার জন্য পরিবার ছোট রাখা প্রয়োজন। আর পরিবার ছোট রাখার জন্য দরকার হয় পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির। পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হচ্ছে জন্ম প্রতিরোধমূলক পদ্ধতি যা অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভসঞ্চারণ এড়াতে সাহায্য করে।

## অস্থায়ী পদ্ধতি

- খাবার বড়ি, কনডম ও ইনজেকশন - স্বল্পমেয়াদী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি
- ইমপ্ল্যান্ট ও আইইউডি (কপার-টি) - দীর্ঘমেয়াদী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি
- ল্যাম (ল্যাকটেশনাল এ্যামনোরিয়া) বা বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো পদ্ধতি

## স্থায়ী পদ্ধতি

- পুরুষদের জন্য এনএসভি বা ভ্যাসেকটমি
- মহিলাদের জন্য লাইগেশন বা টিউবেকটমি

ছেলে হোক, মেয়ে হোক  
দুটি সন্তানই যথেষ্ট

## অধিবেশন-১৪

### শিশু বিকাশ: বুদ্ধিবৃত্তিক ও মনোবৃত্তিয়

#### শিশু বিকাশ

শিশুর বিকাশ বলতে বোঝায় তার বুদ্ধিমত্তা, মানসিক এবং সামাজিক দিক থেকে তার যে কাজ করার দরকার সেই কাজ সে ঠিকঠাক করেছে কি না এবং দক্ষতার বিকাশ হচ্ছে কি না। এটি তার মনোসামাজিক আচরণের দিক নির্দেশ করে। সুতরাং শিশুটির শারিরিক বৃদ্ধির ধরনে লক্ষ্য রাখা যতটা গুরুত্বপূর্ণ তেমনই তার বিকাশের দিকে নজর রাখা ততটাই জরুরি।

#### শিশু বিকাশের ধাপ

শিশুর বৃদ্ধি একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া। এই প্রক্রিয়ায় শিশুর বৃদ্ধির পর্যায়ক্রমিক ক্রমোন্নতি ঘটে, যাকে বলা হয় শিশু বিকাশের স্তর। তবে বয়স অনুযায়ী শিশু বিকাশজনিত শারিরিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক কাজকর্ম করেছে কি না সেদিকে প্রত্যেক মা-বাবার নিয়মিত নজর রাখা উচিত। কেননা সমবয়সী দুটি শিশুর বিকাশ সমগতিতে নাও হতে পারে। কখনো কখনো তার বিকাশ সমবয়সী অন্য বাচ্চাদের তুলনায় ধীরে হতে পারে। শিশু নিজে কোন কাজের জন্য প্রস্তুত না হলে তাকে জোর করলে কোনো উপকার হয় না। তাই প্রত্যেক অভিভাবকের এ বিষয়ে সচেতন হওয়া উচিত।

#### শিশুর প্রাথমিক বিকাশের লক্ষণ

শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ হচ্ছে কি না তা কিছু লক্ষণ দেখে বোঝা যায়। যেমন:

২ মাস : কথা বললে হাসি দেয়া

৩ মাস : মাকে চিনতে পারা

৪ মাস : গলা জড়িয়ে ধরা, ঘুরে তাকানো

৫ মাস : কোনো জিনিসের কাছে গিয়ে তা ধরতে শেখা

৬ মাস : 'মা', 'বা', 'দা' শব্দ বলা

৮ মাস : কারো সাহায্য ছাড়া বসতে শেখা

৯ মাস : হামাগুড়ি দিতে শেখা

১২ মাস : দাঁড়াতে শেখা



- ১৩ মাস : কোনো সাহায্য নিয়ে হাঁটতে শেখা
- ২৪ মাস : সিঁড়ি দিয়ে ওঠা এবং ছোট ছোট বাক্য বলা
- ৩৬ মাস : তিন চাকার সাইকেলে চড়তে শেখা
- ৪৮ মাস : হাত দিয়ে বল ছোড়া এবং সিঁড়ির ধাপে পা রেখে ওঠা
- ৭২ মাস : দেখে দেখে জটিল কোনো ছবি বা আকৃতি আঁকতে শেখা।

## শিশু বিকাশের স্তর

### জন্মের পর থেকে ৬ সপ্তাহ

- শিশুর মাথা একদিকে ফিরিয়ে চিত হয়ে শোয়া
- হঠাৎ আওয়াজে চমকে যাওয়া বা শরীর স্থির হয়ে যাওয়া
- হাতের মুঠো বন্ধ করে থাকা
- হাতের তালুতে কিছু ছোঁয়ালে সেটা ধরার চেষ্টা করা।



### ৬ সপ্তাহ থেকে ১২ সপ্তাহ

- নিজের মাথা স্থির করতে পারা
- চোখের দৃষ্টি কোনো জিনিসের ওপর স্থির করতে পারা।

### ৩ মাস

- চিত হয়ে শুয়ে দুই হাত-পা সমানভাবে নাড়া। কান্নার আওয়াজ ছাড়াও মুখ দিয়ে নানা রকম আওয়াজ করা
- মাকে চিনতে পারা এবং তার গলার আওয়াজে সাড়া দেয়া
- হাত প্রায়ই খোলা রাখা
- যখন সোজা করে তোলা হয় তখন শিশুর মাথা সোজা রাখতে পারা।

### ৬ মাস

- দুই হাত জড়ো করে খেলা
- আশপাশে শব্দ শুনলে মাথা ঘোরানো
- চিত থেকে উপুড় বা উপুড় থেকে চিত হতে পারা

- ঠেকা দিয়ে অল্প সময়ের জন্য বসতে পারা
- দাঁড় করিয়ে ধরলে পায়ের উপর ভার রাখতে পারা
- উপুড় হয়ে শুয়ে হাত-পা ছড়িয়ে নিজের শরীরের ভার নিতে পারা।

### ৯ মাস

- কোনো অবলম্বন বা ঠেকা ছাড়া বসতে পারা
- হাঁটু ও হাতের ওপর ভর করে হামাগুড়ি দিতে পারা।

### ১২ মাস

- ঠেলে উঠে দাঁড়ানোর চেষ্টা করা
- 'মা-মা' বলতে শুরু করা
- আসবাব ধরে হাঁটতে পারা।

### ১৮ মাস

- সাহায্য ছাড়াই গ্লাস ধরতে পারা এবং তার থেকে পানি পান করতে পারা
- কোনোকিছুর সাহায্য ছাড়াই হাঁটতে পারা
- দু-একটা শব্দ বলতে পারা।

### ২ বছর

- না পড়ে গিয়ে দৌড়াতে পারা
- কোনো ছবি দেখে আনন্দিত হওয়া
- কী বলতে চায় তা বলতে পারা
- অন্যদের বলা কথা নকল করতে শুরু করা
- তার শরীরের কিছু কিছু অংশ চেনাতে পারা।

### ৩ বছর

- হাত তুলে বল ছুঁড়ে মারতে পারা (পাশের বা নিচের দিকে নয়)
- সাধারণ কিছু প্রশ্নের উত্তর দিতে পারা যেমন, 'তুমি ছেলে, না মেয়ে?'
- কোনো জিনিস সরিয়ে রাখতে পারা
- অন্তত একটি রঙের নাম বলতে পারা।

## ৪ বছর

- সাইকেল প্যাডেল করতে পারা
- বই বা ম্যাগাজিনের ছবির নাম বলতে পারা।



## ৫ বছর

- তার জামাকাপড়ের বোতাম লাগাতে পারা
- অন্তত তিনটি রঙের নাম বলতে পারা
- পা বদল করে সিঁড়ি দিয়ে নামতে পারা
- পা ফাঁক করে লাফাতে পারা।

## শিশুর স্বাভাবিক বুদ্ধি বিকাশে বাধা

একজন শিশুর স্বাভাবিক বুদ্ধির বিকাশ বিভিন্ন কারণে বাধাগ্রস্ত হতে পারে। ফলে তার ভিতরে কিছু সীমাবদ্ধতা পরিলক্ষিত হতে পারে।

শিশুর স্বাভাবিক বুদ্ধির বিকাশ যে কারণে বাধাগ্রস্ত হয়-

১. জিনগত বা বংশগত কারণ
২. মায়ের অসচেতনতা ও স্বাস্থ্যজ্ঞানের অভাব
৩. শিশুর বুদ্ধি বিকাশের সময় বিভিন্ন রোগ ও অত্যাধিক ওষুধের প্রতিক্রিয়া
৪. শিশুর বুদ্ধির বিকাশের প্রতি পারিবারিক, সামাজিক ও শিক্ষা-প্রতিষ্ঠানের দায়বদ্ধতার অভাব
৫. গর্ভবতী মায়ের অপুষ্টি
৬. শিশুকে ভালো কাজে প্রশংসা না করে সব সময় তিরস্কার বা নিন্দা করা
৭. শিশুকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি খাবার না খাওয়ানো
৮. এ ছাড়া শিশুর সামনে পারিবারিক ঝগড়া ও অশোভন আচরণ শিশুর বুদ্ধি বিকাশে অন্যতম অন্তরায়।



## শিশুর মেধা বিকাশের কৌশল এবং খেলার ব্যবস্থা

১. ছড়া, কবিতা বা গল্প শোনানো
২. বর্ণমালা ও সংখ্যার সঙ্গে পরিচয় করানো
৩. প্রাণী বা বস্তুর আওয়াজ শোনানো
৪. আকৃতি ও রঙ বিষয়ে ধারণা দিতে হবে
৫. নিজ থেকেই সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে দিতে হবে
৬. বিভিন্ন বিষয়ে শিশুকে প্রশ্ন করতে হবে
৭. শিশুকে খেলতে দিতে হবে

## শিশুর মেধা বিকাশে করণীয়

১. গর্ভবতী মায়ের যত্ন নিতে হবে
২. শিশুর এক থেকে পাঁচ বছর পর্যন্ত বিশেষ যত্ন নিতে হবে
৩. শিশুকে পুষ্টিকর খাবার খেতে দিতে হবে
৪. মেধার বিকাশে শিশুর পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করতে হবে



## এ ছাড়াও:

- ভালো কাজে শিশুকে সব সময় উৎসাহিত করা এবং প্রশংসা করা
- শিশুর সামনে পারিবারিক ঝগড়া, অশোভন আচরণ না করা
- পরিবারের ও প্রতিবেশীর শিশুর সঙ্গে মিশতে দেয়া এবং খেলার সুযোগ দেয়া
- শিশুর সামনে সিগারেটসহ অন্যান্য নেশা জাতীয় দ্রব্য গ্রহণ না করা
- শিশুকে বিভিন্ন জিনিস, মানুষের সঙ্গে পরিচয় করে দেয়া।
- শিশুর ওপর কোনো কিছু চাপিয়ে না দেয়া, তাকে পছন্দ ও দায়িত্ব নেওয়ার সুযোগ দেয়া। এতে শিশুর আত্মবিশ্বাস বাড়েবে
- শিশুকে বকা, ধমক, উচ্চ স্বরে কথা ও প্রহার না করা। এতে মেধা বিকাশে বিঘ্ন ঘটে
- শিশুকে প্রচুর সময় দেয়া। তার সঙ্গে কথা বলা। শিশুর কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা। অবসরে শিশুকে বেড়াতে নিয়ে যাওয়া, এতে বুদ্ধির বিকাশ ঘটে।
- সৃষ্টিশীল বিভিন্ন কাজে শিশুকে উৎসাহিত করা। এতে মেধার বিকাশ ঘটে।

মনে রাখতে হবে, প্রাকৃতিকভাবেই একটি শিশু বেড়ে ওঠে। বেড়ে ওঠে তার মেধা ও মনন। শিশুর এই মানসিক বিকাশ অনেকখানিই নির্ভর করে তার পরিচর্যার উপর। শিশুর সুষ্ঠু মানসিক বিকাশে মা-বাবা/অভিভাবকদের এবং বড়দের যেসব দায়িত্ব ও করণীয় আছে সেগুলো পালন করতে পারলে শিশুর বুদ্ধিবৃত্তিক ও মনোবৃত্তিয় বিকাশ যথাযথ হবে এবং শিশু পরিবার ও জাতির জন্য একজন গঠনমূলক ব্যক্তি হিসেবে প্রতিষ্ঠিত হবে।

## অধিবেশন-১৫

### শিশুর বিকাশে প্রতিবন্ধকতা: অটিজম

#### অটিজম কি ?

অটিজম এবং অটিজম স্পেকট্রাম ডিজঅর্ডার শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশজনিত এক প্রকার জটিল সমস্যা। মস্তিষ্কের প্রাথমিক বিকাশকালীন সময়ে অটিজমের সূচনা হতে পারে। তবে অটিজমের বেশিরভাগ লক্ষণসমূহ সাধারণতঃ ১২ থেকে ১৮ মাস বয়সেই শিশুদের মাঝে সম্পূর্ণ স্পষ্ট হয়ে দেখা দেয়। কোন কোন শিশু দ্বিতীয় বছর পেরুনোর আগ পর্যন্ত স্বাভাবিকভাবেই বেড়ে উঠে, কিন্তু এরপর তারা তাদের স্বাভাবিক বিকাশগত দক্ষতাগুলো হারিয়ে অটিজমের শিকার হয়।

#### অটিজম কেন হয় ?

কিছুদিন আগেও এ সম্পর্কে গবেষকদের সুস্পষ্ট ধারণা ছিল না। কিন্তু গবেষণার ফলে বর্তমানে এ বিষয়ে কিছু উত্তর পাওয়া যাচ্ছে। প্রথমতঃ কোন একক কারণে যেমন অটিজম হয় না তেমনি বিভিন্ন ধরণেরও অটিজম রয়েছে। বিগত কয়েক বছরের গবেষণায়, বিজ্ঞানীরা কিছু সংখ্যক বিরল জিনগত (জীবকোষ) পরিবর্তনের সাথে অটিজমের সম্পর্ক রয়েছে বলে লক্ষ্য করেছেন এবং তারা অটিজমের ঝুঁকি সৃষ্টিকারী ১০০ এর উপর জিন নির্ণয় করেছেন। শতকরা ১৫ ভাগ ক্ষেত্রে অটিজমের জন্য নির্দিষ্ট জেনেটিক (বংশগত বৈশিষ্ট্য) প্রভাব লক্ষ্য করা গেছে। বস্তুত, বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই মস্তিষ্কের বিকাশকালীন সময়ে জটিল অটিজম সৃষ্টি হয়।

মূলত তিনটি কারণে অটিজম সৃষ্টি হয়:

- কতিপয় বংশগত কারণ
- কতিপয় বংশগতি নিরপেক্ষ কারণ
- পরিবেশগত কারণ

#### অটিজম বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন শিশু চিহ্নিত করার উপায়

যদিও শিশুর বয়স ১৮ থেকে ২৪ মাস না হওয়া পর্যন্ত নিশ্চিতভাবে অটিজম নির্ণয় করা যায় না,তবুও গবেষণায় দেখা গেছে ৮ থেকে ১২ মাস বয়সের শিশুর মাঝে অনেক সময় অটিজমের প্রাথমিক লক্ষণ দেখা যায়। অভিভাবককে লক্ষ্য রাখতে হবে ৯ মাস বয়সের মধ্যে শিশুটি আধোবুলি (ব্যবলিং), হাসি বা নানা রকম মুখোভঙ্গি করে কিনা? ১২ মাস বয়সের মধ্যে আধোবুলি (ব্যবলিং), হাত-পা দিয়ে শারীরিক কিছু ইঙ্গিত, ইশারা বা নির্দেশ ( যেমন আঙ্গুল দিয়ে কিছু দেখান) করার প্রবণতা আছে কিনা অথবা যে কোন বয়সে আধোবুলি, কথা বলার বা ইঙ্গিত করার সামর্থ্য এবং স্বাভাবিক কর্মক্ষমতা হারিয়ে ফেলছে কিনা।

## অটিজম-এর উপসর্গ

একজন অটিজম বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন শিশুর মধ্যে যা যা দেখা দিতে পারে:

- ১২ মাস বয়সেও তার নাম ধরে ডাকলে প্রতিক্রিয়া করে না
- ১৮ মাস বয়সে খেলতে পারে না
- এরা সাধারণত অন্যের চোখের দিকে সোজাসুজি তাকানো এড়িয়ে যায় এবং একা থাকতে পছন্দ করে
- এই শিশুরা অন্য মানুষের অনুভূতি বুঝতে পারে না। তাদের নিজস্ব অনুভূতি নিয়ে কথা বলতে অসুবিধা অনুভব করে
- এই শিশুরা দেরি করে কথা বলা এবং ভাষা ব্যবহারের দক্ষতা অর্জন করতে পারে না
- শিশু একা একা আপন মনে খেলে, অন্য শিশুর সাথে খেলাধূলা করে না
- শব্দ বা ছোট ছোট বাক্য বার বার বলতে থাকে (ইকোলালিয়া)
- প্রশ্নের সঙ্গে সঙ্গতি নেই এমন উত্তর দেয়
- কোনো ছোটোখাটো পরিবর্তন পছন্দ করে না, একই নিয়মে চলতে পছন্দ করে
- কোনো বিষয় বা বস্তুর প্রতি অতিমাত্রায় আগ্রহ লক্ষ্য করা যায়
- কিছু কিছু সময় তারা তাদের দুই হাতে ঝাপটা মারতে থাকে, তাদের শরীর দোলাতে থাকে, অথবা চক্রাকারে ঘোরাতে থাকে
- কিছু শব্দ, গন্ধ, স্বাদ, চেহারা বা অনুভবের সঙ্গে অস্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করে।

## অটিজম বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন শিশুর সীমাবদ্ধতা ও আচার-আচরণের সমস্যা

অটিজম বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন শিশুদের কিছু সীমাবদ্ধতা

- বধিরতা
- স্পর্শ, শব্দ, আলো, রং, স্বাদ এবং গন্ধে অস্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া
- কিছু কিছু খাবারে অস্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া
- মানুষের স্পর্শে অস্বস্তি বোধ করা।

## অটিজম বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন শিশুদের আচার-আচরণের সমস্যা

- নিয়ম মেনে চলতে না পারা
- খেলনা বা কোনো জিনিসের প্রতি অস্বাভাবিক আকর্ষণ
- বিপদ বুঝতে না পারা, অথচ সাধারণ জিনিসকে ভয় পাওয়া
- একই খেলা বার বার খেলা
- বিনা কারণে মেজাজ পাল্টে যাওয়া অত্যাধিক হাসি বা কান্না। মাংসপেশির অস্বাভাবিক চঞ্চলতা এই অসুস্থতার অন্তর্ভুক্ত
- যেকোনো পরিবর্তন এ ধরনের শিশুদের জেদ বা প্রচণ্ড রাগের কারণ হতে পারে
- কোনো কাজে মন বসাতে না পারা
- খাওয়া-দাওয়া নিয়ে সমস্যা



## অটিজম বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন শিশুর কিছু বিশেষ গুণাবলী

অটিজম বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন শিশুদের যেমনি কিছু সীমাবদ্ধতা ও আচরণগত সমস্যা আছে ঠিক তেমনি তাদের কিছু গুণাবলীও রয়েছে যা বিশেষভাবে লক্ষণীয়। এ সকল গুণাবলী তাদের স্বাভাবিক জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে সহায়তা করে।

অটিজম বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন শিশুদের নিম্নলিখিত কিছু বিশেষ গুণাবলী ও ক্ষমতা লক্ষণীয়

- উন্নত স্মৃতি ও প্রখর দৃষ্টিশক্তি
- নিয়মমাফিক এবং গুছিয়ে কাজকর্ম করার অভ্যাস
- খুব সহজেই কঠিন জিনিস বুঝতে পারা
- পছন্দের বিষয়ে সেরা হয়ে ওঠা তাদের ভাষা শেখার আগ্রহ।

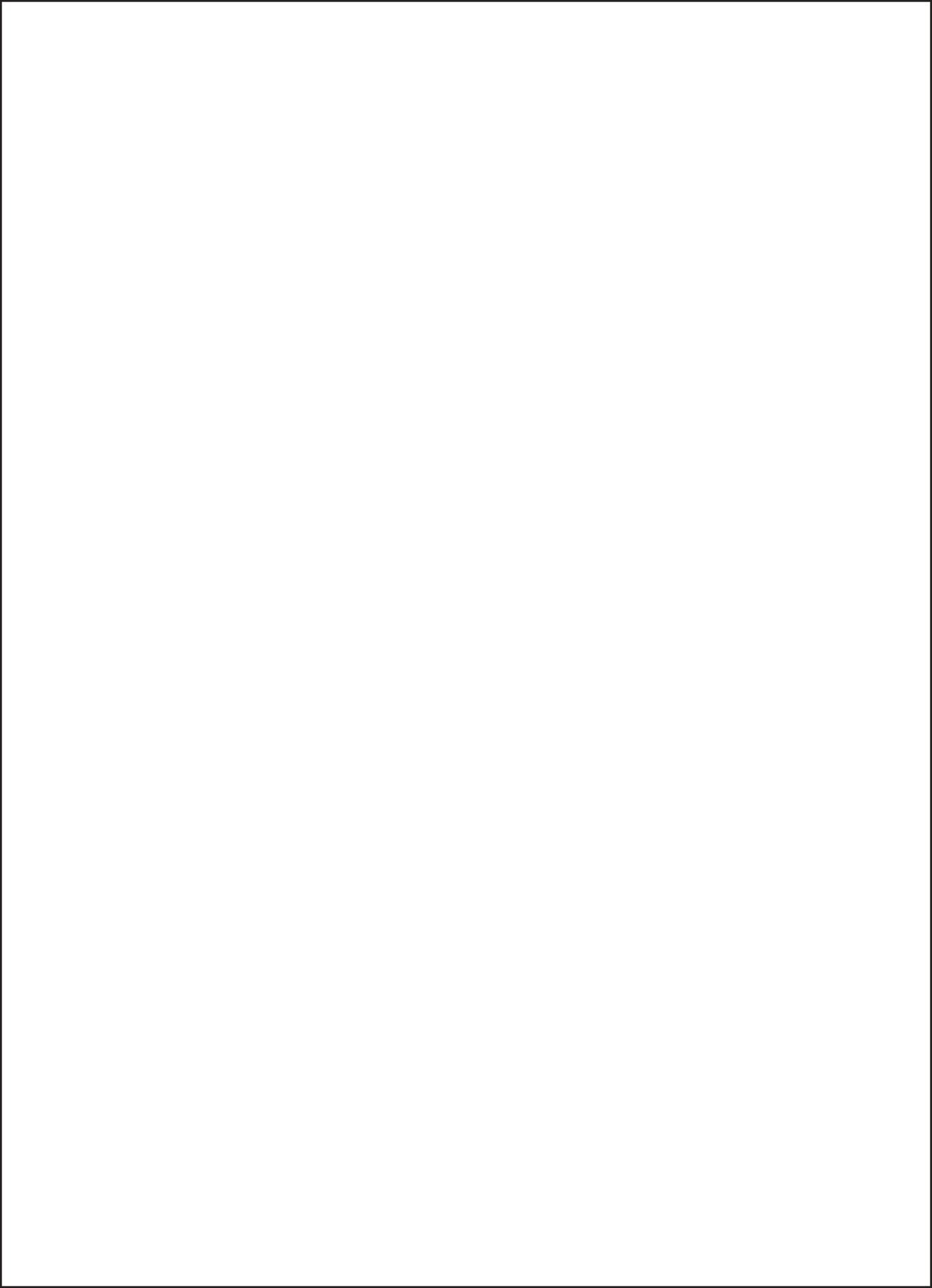


## অটিজম সংক্রান্ত অসুস্থতায় করণীয়

কোনো শিশু অটিজমে আক্রান্ত হলে বিলম্ব না করে তখনই একজন চিকিৎসক বা অটিজম বিষয়ক প্রাক-প্রাথমিক সেবাদানকারী সংস্থার কারো কাছে শিশুটিকে নিয়ে যেতে হবে। যাতে শিশুটির সমস্যা চিহ্নিত করা যায়। গবেষণায় দেখা গেছে প্রাথমিক অবস্থার অটিজম নির্ণয় করে ব্যবস্থা নিতে পারলে অটিজমের ক্ষতিকারক প্রতিক্রিয়াগুলো অনেক সফলভাবে মোকাবেলা করা যায়। শিশুর বুদ্ধি বিকাশে কোন অসংগতি বা অসামঞ্জস্যতা দেখা দিলে ঝাড়ফুক বা কবিরাজের কাছে না গিয়ে চিকিৎসকের/ শিশু বিশেষজ্ঞের মতামত নিতে হবে।

## অটিজম বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন শিশু কি স্কুলে যেতে পারবে?

মনে রাখতে হবে শিক্ষা যে কোন শিশুর জন্মগত অধিকার। আমেরিকান সরকার ইন্ডিভিজুয়ালস উইথ ডিজেবিলিটিস অ্যাক্ট ১৯৯০ অনুযায়ী সেখানকার শিশুদের বিনা বেতনে উপযুক্ত শিক্ষা লাভের ব্যবস্থা করে থাকে। বাংলাদেশেও অটিজম শিশুদের শিক্ষা, নিয়মিত শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে অথবা বিশেষ বিদ্যালয়ে প্রদান করা হয়ে থাকে।





আইইএম ইউনিট  
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর  
৬, কাওরান বাজার, ঢাকা ১২১৫, বাংলাদেশ  
ফোন: ০২-৫৫০১২৩৫০, ০২-৮১৮৯৩৮৭, ফ্যাক্স: ৮১৫১০৭৪