কৈশোরকালীন স্বাস্থ্য বিষয়ক ফ্ল্যাশকার্ড

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

ফ্ল্যাশকার্ডের ব্যবহারবিধি

ফ্ল্যাশকার্ডটি যারা ব্যবহার করবেন

স্বাস্থ্যকর্মী, কিশোর-কিশোরী ও যুব সমাজের সহায়ক বা পিয়ার এডুকেটর এবং স্কুলের শিক্ষক ফ্ল্যাশকার্ডটি ব্যবহার করবেন।

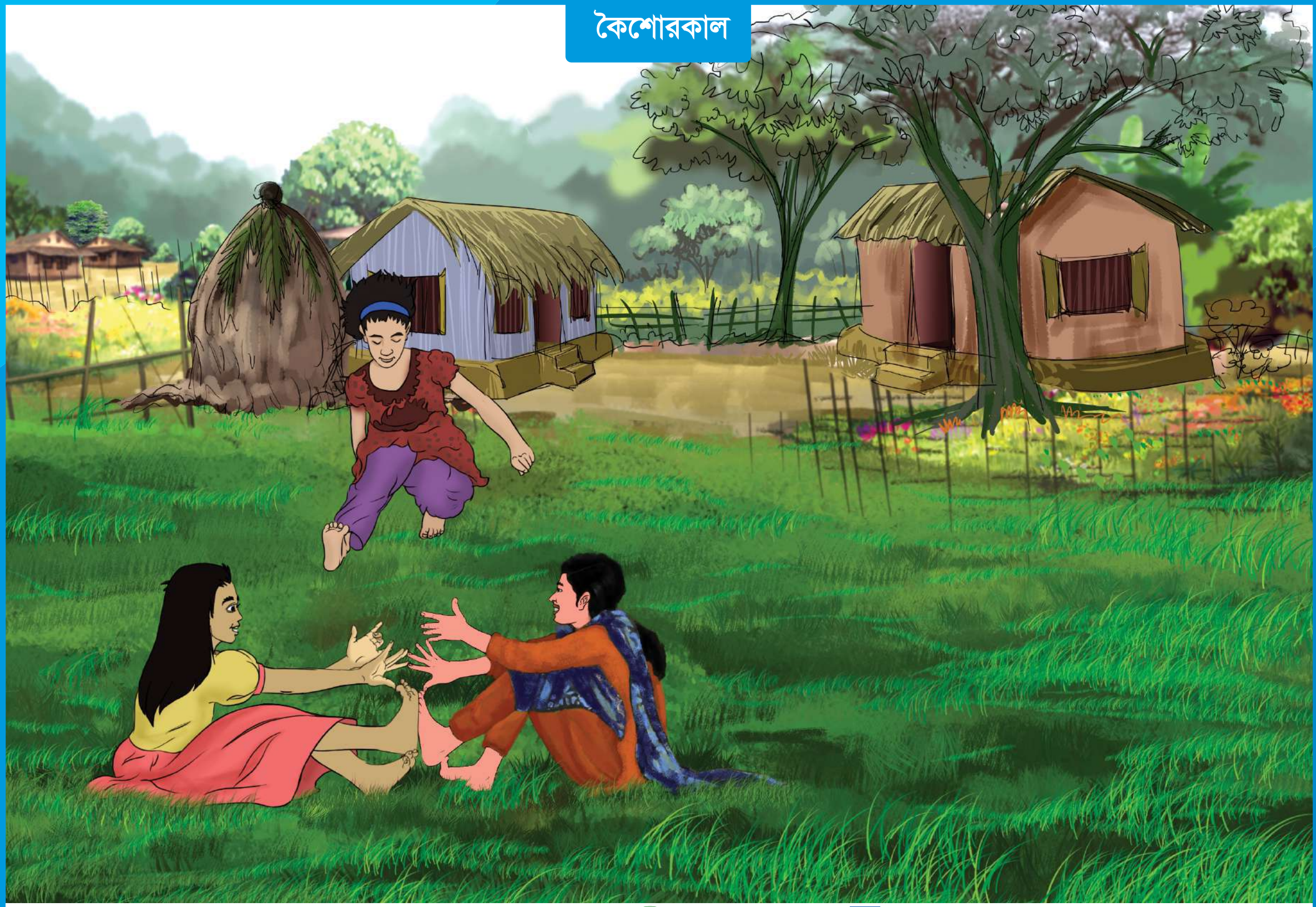
ফ্ল্যাশকার্ড যাদের জন্য ব্যবহার করা হবে

- ১০ থেকে ১৯ বছর বয়সের কিশোর-কিশোরীদের সাথে শিখন/পিয়ার এডুকেশন পরিচালনা করার জন্য ব্যবহার করা হবে।
- এছাড়াও কৈশোরকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক আলোচনা, দলীয় সভা, স্বাস্থ্য সমাবেশ, প্রশিক্ষণ কর্মসূচি, কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যকেন্দ্র এবং মা-বাবাদের নিয়ে উঠান বৈঠকে ব্যবহার করা হবে।
- কিশোর-কিশোরীদের যারা বয়সে একটু বড় (১৪ বছর বা তার বেশি), তাদের জন্য নিরাপদ মাতৃত্ব, গর্ভকালীন বিপজ্জনক চিহ্ন, পরিকল্পিত পরিবার ইত্যাদি বিষয়গুলো আলোচনা করতে হবে।

সহায়কদের জন্য ফ্ল্যাশকার্ড ব্যবহার বিধি

- ব্যবহারের আগে ভালোভাবে পড়ে বিষয়ের উপর স্বচ্ছ ধারণা এবং সংশ্লিষ্ট চিত্র আয়ত্ত্ব করে নিন।
- প্রতিটি আলোচনায় যেদিন যে বিষয়ে আলোচনা করা হবে শুধুমাত্র সেই কার্ডটি সেশনে নিয়ে যাবেন।
- ৮ থেকে ১২ জন সদস্যের দল গঠন করে নিন (প্রয়োজনে ২-৩ জন বাড়ানো যেতে পারে)।
- প্রয়োজন অনুসারে কিশোর-কিশোরীদের আলাদা আলাদাভাবে বসিয়ে সভার কাজ পরিচালনা করা যেতে পারে; এতে অংশগ্রহণকারীগণ আলোচনায় স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবে।
- উপস্থিত সকলকে এক সারিতে U আকারে বসাবেন। যাতে সকলেই সহায়কের কথা শুনতে এবং ছবি দেখতে পায়।
- সভা শুরুর আগে আলোচ্য বিষয়টি উল্লেখ করুন। প্রশ্ন করে জেনে নিন দলের সদস্যদের মনোভাব। বিস্তারিত বলার আগে বিষয়টি কেন নির্বাচন করা হয়েছে তা বলে নিন।
- আলোচনা যথাসম্ভব অংশগ্রহণমূলক হওয়া উচিত, তা না হলে উপস্থিত সকলের ধৈর্যচ্যুতি ঘটতে পারে। আলোচনা সহজ, প্রাণবন্ত ও সংক্ষিপ্ত করুন।
- উপস্থিত সকলকে প্রশ্ন করতে উৎসাহিত করুন।
- সদস্যদের সক্রিয় অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন।

কৈশোরকাল



আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

কৈশোরকাল

কৈশোরকাল কী?

যে বয়সে ছেলে-মেয়েদের শরীর ও মনে পরিবর্তন শুরু হয় এবং বয়:সন্ধিকালের লক্ষণ প্রকাশ পেতে শুরু করে, তাকে কৈশোরকাল বলে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে ১০ থেকে ১৯ বছর বয়স পর্যন্ত কৈশোরকাল। এ সময় প্রধানত দু'রকমের পরিবর্তন হয়- শারীরিক ও মানসিক। পরিবর্তনের ক্ষেত্রে ছেলে ও মেয়েদের অভিজ্ঞতা জেন্ডারভিত্তিক ভিন্ন হয়ে থাকে।

কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন

কিশোরদের শারীরিক পরিবর্তন

- উচ্চতা ও ওজন বাড়ে
- বুক ও কাঁধ চওড়া হয়
- হালকা গোঁফের রেখা দেখা দেয়
- গলার স্বর পরিবর্তন ও ভারী হয়
- অণ্ডকোষ ও লিঙ্গের আকার বৃদ্ধি পায়
- লিঙ্গের চারপাশ ও বগলে লোম গজায়
- কখনো কখনো ঘুমের মধ্যে বীর্যপাত হয়
- চামড়া তৈলাক্ত হয়

কিশোরীদের শারীরিক পরিবর্তন

- উচ্চতা ও ওজন বাড়ে
- স্তনের আকার বড় হয়
- গলার স্বর পরিবর্তন হয়
- মাসিক শুরু হয়
- উরু ও নিতম্ব ভারী হয়
- যোনি অঞ্চলে ও বগলে লোম গজায়
- জরায়ু ও ডিম্বাশয় বড় হয়
- চামড়া তৈলাক্ত হয়

কিশোর-কিশোরীদের মানসিক পরিবর্তন

- মনে নানা প্রশ্ন ও কৌতুহল জাগে
- বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বোধ করে
- লাজুক ভাব দেখা দেয় ও সংকোচ বোধ করে
- নিজের প্রতি অন্যের বেশি মনোযোগ দাবী করে
- আবেগপ্রবণ হয় এবং স্নেহ-ভালোবাসা পেতে চায়
- বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গ এবং তাদের প্রতি নির্ভরতা বাড়ে
- স্বাধীনভাবে চলাফেরা করতে চায়
- বুদ্ধির বিকাশ ঘটে
- বড়দের মতো আচরণ করতে চায়
- ভাবুক এবং কল্পনাপ্রবণ হয়

মনে রাখতে হবে : কৈশোরকালীন এইসব পরিবর্তন খুবই স্বাভাবিক। এই পরিবর্তনগুলি নিয়ে লজ্জা, সংকোচ বা দুশ্চিন্তার কোনো কারণ নাই।

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

মাসিক ও কিশোরীদের মাসিক চলাকালীন যত্ন

ন্যাপকিন/ পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করি

ব্যবহৃত কাপড় সাবান দিয়ে ধুই

ব্যবহৃত কাপড় রোদে শুকাই

সঠিক উপায়ে কাপড় সংরক্ষণ করি

নির্দিষ্ট স্থানে ব্যবহৃত ন্যাপকিন ফেলি

পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে সহযোগিতা পাই

এসময়ে খেলাধূলা করি

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

মাসিক ও কিশোরীদের মাসিক চলাকালীন যত্ন

মাসিক বা ঋতুস্রাব কী?

প্রতিমাসে মেয়েদের যোনিপথ দিয়ে যে রক্তস্রাব হয় তাকে ঋতুস্রাব বা মাসিক বলে। মাসিক সাধারণত ০৯-১৩ বছর বয়সের মধ্যে যে কোন সময় শুরু হয় এবং ৪৫-৫০ বছর পর্যন্ত প্রতিমাসে ১ বার হয়ে থাকে এবং তা ৩-৭ দিন পর্যন্ত স্থায়ী হয়ে থাকে।

মাসিকের সময় করণীয়?

- মাসিক মেয়েদের একটি স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া। স্বাভাবিক নিয়মে প্রতি মাসিকের মাঝামাঝি সময়ে একটি করে ডিম্বাণু পরিপক্ক হয়। পরিপক্ক ডিম্বাণুটি নিষিক্ত না হলে মাসিকের রক্তের সাথে বেরিয়ে আসে।
- এটি একজন কিশোরীর প্রজননতন্ত্র বিকাশের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া।
- মাসিকের সময় স্যানিটারি প্যাড/পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করতে হবে। প্যাডের পরিবর্তে কাপড়ও ব্যবহার করা যেতে পারে। মাসিকের সময় ব্যবহৃত কাপড় ধুয়ে আবার ব্যবহার করা যাবে। তবে ব্যবহৃত কাপড় সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে কড়া রোদে শুকিয়ে নিরাপদ জায়গায় সংরক্ষণ করতে হবে। প্যাডের ক্ষেত্রে একটি প্যাড মাত্র একবারই ব্যবহার করা স্বাস্থ্যসম্মত।
- রক্তস্রাবের পরিমাণ অনুযায়ী স্যানিটারী ন্যাপকিন বা কাপড় দিনে অন্ততপক্ষে ৪ থেকে ৬ বার বদলাতে হবে এবং কাগজে মুড়িয়ে ডাস্টবিনে বা ময়লা ফেলার গর্তে ফেলতে হবে। কাপড় পরবর্তী সময়ে ব্যবহারের জন্য পরিষ্কার স্থানে সংরক্ষণ করতে হবে।
- অপরিচ্ছন্ন নোংরা কাপড়/স্যানিটারি প্যাড ব্যবহারের কারণে প্রজননতন্ত্রের সংক্রমন হতে পারে যা শরীরের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর।
- মাসিক চলাকালীন সময়ে পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য খেতে হবে এবং প্রচুর পরিমাণে পানি পান করতে হবে।
- মাসিককালীন সময়ে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে এবং নিয়মিত গোসল করতে হবে।

মাসিকের সময় পরিবার ও স্কুলের সহযোগিতা

অন্যদিনের মতো পরিবারের সবার উচিৎ মাসিকের সময় স্কুলে যাওয়ার ব্যাপারে কিশোরীটিকে উৎসাহ প্রদান করা। এসময় বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষের ব্যবস্থাপনায় মেয়েদেরকে স্যানিটারী ন্যাপকিন ও পরিষ্কার কাপড় সরবরাহের ব্যবস্থা করতে হবে।

মনে রাখতে হবে : মাসিকের সময় সকল কাজ স্বাভাবিকভাবে করা যায় (স্কুলে যাওয়া ও খেলাধূলা করা যায়)।

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

কিশোরদের স্বপ্নে বীর্যপাত

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

কিশোরদের স্বপ্নে বীর্যপাত

স্বপ্নে বীর্যপাত কী?

একটি ছেলে যখন ১২-১৩ বছর বয়সে পৌঁছায়, তখন তার বীর্য তৈরি হতে শুরু করে। বীর্য যখন ঘুমের মধ্যে বেরিয়ে আসে, তখন তাকে স্বপ্নে বীর্যপাত বলে। এটি কোনো রোগ বা দোষ নয় তাই এর কোনো চিকিৎসার দরকার নেই। কোনো কোনো সময় যৌন বিষয়ক চিন্তা বা স্বপ্নের সাথে স্বপ্নে বীর্যপাত হওয়ার সম্পর্ক থাকে।

মনে রাখতে হবে:

- এটি একজন কিশোরের প্রজননতন্ত্র বিকাশের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া।
- বয়ঃসন্ধিকালে অন্ডকোষ ধারাবাহিকভাবে শুক্রাণু উৎপাদন করে এবং অতিরিক্ত শুক্রাণু স্বাভাবিক নিয়মে বেরিয়ে আসে। এর সঙ্গে স্বপ্নের যোগ ঘটলেও একে স্বপ্নদোষ বলার কোন কারণ নেই।
- স্বপ্নে বীর্যপাত হলে শরীরের কোন ক্ষতি হয় না। কিন্তু অন্যদের কথায় বিভ্রান্ত হয়ে কিশোররা মানসিকভাবে ভেঙে পড়ে আর এর প্রভাব পড়ে শরীরের উপর।
- এরকম বীর্যপাতের ফলে লজ্জিত হবার বা অপরাধবোধে ভোগার কোন কারণ নেই।

নিজেকে সংযত রাখা

বয়ঃসন্ধিকালে বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ অনুভব করা স্বাভাবিক। তবে অবশ্যই মানুষ হিসাবে নিজেকে সংযত রাখতে হবে। অনেকসময় কিশোর-কিশোরীরা সামাজিক বা ধর্মীয় অনুশাসন ভূলে অনাকাঙ্ক্ষিত আচরণ করে যেমন-

- কয়েকজন কিশোর একসাথে হয়ে স্কুল কলেজের সামনে বা রাস্তাঘাটে মেয়েদের আজেবাজে কথা বলে বা শীষ দিয়ে যৌন হয়রানি করে।
- সুযোগ পেলে মেয়েদের বিভিন্ন স্পর্শকাতর স্থানে হাত দেয়।
- কিশোর বয়সে যৌনতাবোধ হলে অনেকে বলপ্রয়োগ করে পরিবারের সদস্য, আত্মীয় বা পরিচিত কারো সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করে অর্থাৎ ধর্ষণ করে।
- অনেকে খারাপ বন্ধুদের প্ররোচনায় পরে পতিতালয়ে যায়। যা স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ঝুঁকিপূর্ণ, এতে করে বিভিন্ন যৌনরোগ এবং এইডস হতে পারে। তাছাড়া জানাজানি হলে পরিবারের সদস্যরা সমাজের কাছে হেয় হয়ে যায়।

উপরের প্রত্যেকটি কাজই অপরাধ। এসব খারাপ কাজ থেকে নিজেকে সংযত রাখতে হবে। এর জন্য :

- পরিবারের সবার সাথে ভালো সর্ম্পক রাখা
- ভালো বই পড়া
- সাংস্কৃতিক কাজে অংশগ্রহণ করা
- খেলাধুলা করা
- বিভিন্ন সামাজিক কাজ করে নিজেকে ব্যস্ত রাখা।

বয়ঃসন্ধিকালে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার জন্য করণীয়:

- পরিষ্কার জাঙ্গিয়া পরা
- নিয়মিত গোসল করা
- দাঁত, চুল পরিষ্কার রাখা
- নিয়মিত নখ কাটা
- বগল এবং যৌনাঙ্গের চুল কাটা
- ঘুমের মধ্যে বীর্য নিঃসরণের পর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হয়ে পরিষ্কার কাপড় পরা।

মনে রাখতে হবে : বয়ঃসন্ধিকালে স্বপ্নে বীর্যপাত একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। স্বপ্নদোষ শারীরিক কোনো অসুবিধা করে না, শরীরকে দুর্বলও করে না। সুতরাং এটি নিয়ে দুশ্চিন্তার কোনো কারণ নেই।

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

পুষ্টি

পুষ্টি হচ্ছে একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে খাবার শোষন ও পরিপাক হয়ে শরীরের গঠন, বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণ করে, প্রয়োজনীয় শক্তি/কর্মক্ষমতা যোগায় এবং শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার সৃষ্টি করে।

খাদ্যদ্রব্যের ভেতরের যেসব রাসায়নিক উপাদান বিভিন্ন কাজের মাধ্যমে শরীরের পুষ্টিসাধন করে থাকে সেগুলিকে পুষ্টি উপাদান বলা হয়। কাজের ভিন্নতা এবং রাসায়নিক গঠন অনুযায়ী এদেরকে ৬টি ভাগে ভাগ করা হয়। এই ৬টি পুষ্টি উপাদানের প্রত্যেকটিই শরীরের সুস্থতার জন্য নিয়মিত প্রয়োজন। এই পুষ্টি উপাদানগুলো বিভিন্ন খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে থাকে।

	পুষ্টি উপাদান	খাদ্য উৎস	শরীরের প্রধান ৩ ধরনের কাজ
১	শ্বেতসার বা শর্করা (কার্বোহাইড্রেট)	• ভাত, রুটি, পাউরুটি, বিস্কুট, মুড়ি, চিড়া • চিনি, গুড়, মধু • আলু, মিষ্টিআলু	১। শরীরের শক্তি যোগায়, কাজ করার ক্ষমতা দেয়
২	তেল ও চর্বি	• তেল, ঘি, মাখন • মাছ-মাংসের চর্বি • বাদাম, নারিকেল	
৩	আমিষ (প্রোটিন)	প্রাণীজ: মাছ, মাংস, কলিজা, দুধ, ডিম, শুটকি মাছ উদ্ভিদ: বাদাম, বিচি, বিভিন্ন ধরনের ডাল, তিল/তিসি	২। শরীরের বৃদ্ধি সাধন ও ক্ষয়পূরণ করে
৪	ভিটামিন	প্রাণীজ: দুধ, মাছ, মাংস, কলিজা উদ্ভিদ: বাদাম, বিচি, শাক, সবজি ও ফলমূল ভিটামিন ‘এ’: বিভিন্ন ধরনের রঙিন শাক-সবজি, লাল শাক, গাজর, মিষ্টি কুমড়া ভিটামিন ‘ডি’: ডিমের কুসুম, মাছের তেল, কলিজা, মাখন, পনির ইত্যাদি ভিটামিন ‘সি’: আমলকি, করলা, কমলা, ধনেপাতা, আমড়া, তাজা ও টক জাতীয় শাক-সবজী ও ফল ইত্যাদি ক্যালসিয়াম: দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য, গাঢ় সবুজ শাক-সবজি, শুটকি মাছ, ছোট মাছ, গুড়, ছোলা ইত্যাদি আয়রন: মাছ, মাংস, কলিজা, ডিম, কচু/পুই/লাল শাক, তেতুঁল ইত্যাদি আয়োডিন: সামুদ্রিক মাছ, আয়োডিনযুক্ত লবণ	৩। সব পুষ্টি উপাদানের পরিপাক ও পুষ্টি সাধনের প্রক্রিয়াকে সহায়তা করে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে শরীরকে রোগ জীবাণু থেকে রক্ষা করে • রাতকানা রোগ প্রতিরোধ করে ও চামড়া মসৃণ করে • হাড় ও দাঁতের গঠন মজবুত করে, রিকেট প্রতিরোধ করে • ক্ষত দূর করে, দাঁতের মাড়ি থেকে রক্ত পড়া বন্ধ করে, ঘা-পাঁচড়া প্রতিরোধ করে • রক্তস্বল্পতা, ক্ষুধামন্দা ও দুর্বলতা দূর করে • শিশুর মানসিক বিকাশ নিশ্চিত ও গলগণ্ড রোধ করে
৫	খনিজ লবন		
৬	পানি	খাওয়ার পানি, বিভিন্ন তরল ও পানীয় জাতীয় খাবার এবং বিভিন্ন খাবারের জলীয় অংশ	

মনে রাখতে হবে

- কিশোর কিশোরীদের প্রতিদিনের খাবার সুষম হওয়া প্রয়োজন
- প্রতিদিন অন্তত ১টি প্রাণীজ আমিষ জাতীয় খাবার খেতে হবে। সম্ভব হলে ১টি ডিম অবশ্যই খেতে হবে।
- প্রতিদিনের খাবারে অবশ্যই কোনো না কোনো গাঢ় রঙ্গিন শাক-সবজি ও ফল থাকতে হবে।
- প্রতিবেলায় ভাতের সাথে লেবু, কাঁচামরিচ খাওয়া ভালো। এগুলো থেকে আসা ভিটামিন সি শরীরে আয়রন শোষনে সাহায্য করে।
- ১ কাপ দুধ অথবা দুধের তৈরী খাবার প্রতিদিন না হলেও সপ্তাহে ৩-৪ দিন খেতে হবে।
- পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের পাশাপাশি দিনে অন্তত ২ লিটার (৮ গ্লাস) নিরাপদ পানি পান করতে হবে।
- রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে প্রতি সপ্তাহে আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও বছরে ২ বার কৃমিনাশক ট্যাবলেট সেবন বিশ্বে কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে রক্তস্বল্পতা দূর করতে সক্ষম হয়েছে। তাই কিশোরীদের প্রতি সপ্তাহে খাওয়ার পর একটি আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট খেতে হবে।
- কিশোরীদের মাসিকের সময় কোনো খাবার পরিহারের যৌক্তিকতা নেই, বরং পর্যাপ্ত পরিমানে পুষ্টিকর বিশেষ করে আয়রন জাতীয় খাবার খাওয়া উচিত।
- অল্প বয়সে মা হওয়ার কারণে কিশোরী মায়েদের নানা সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। তাই যেসব কিশোরী গর্ভবতী হয়ে গেছে তাদের খাবার ও যত্নের প্রতি বিশেষ খেয়াল রাখলে কিশোরী গর্ভাবস্থায় ঝুঁকি কিছুটা কমার সম্ভাবনা থাকে।

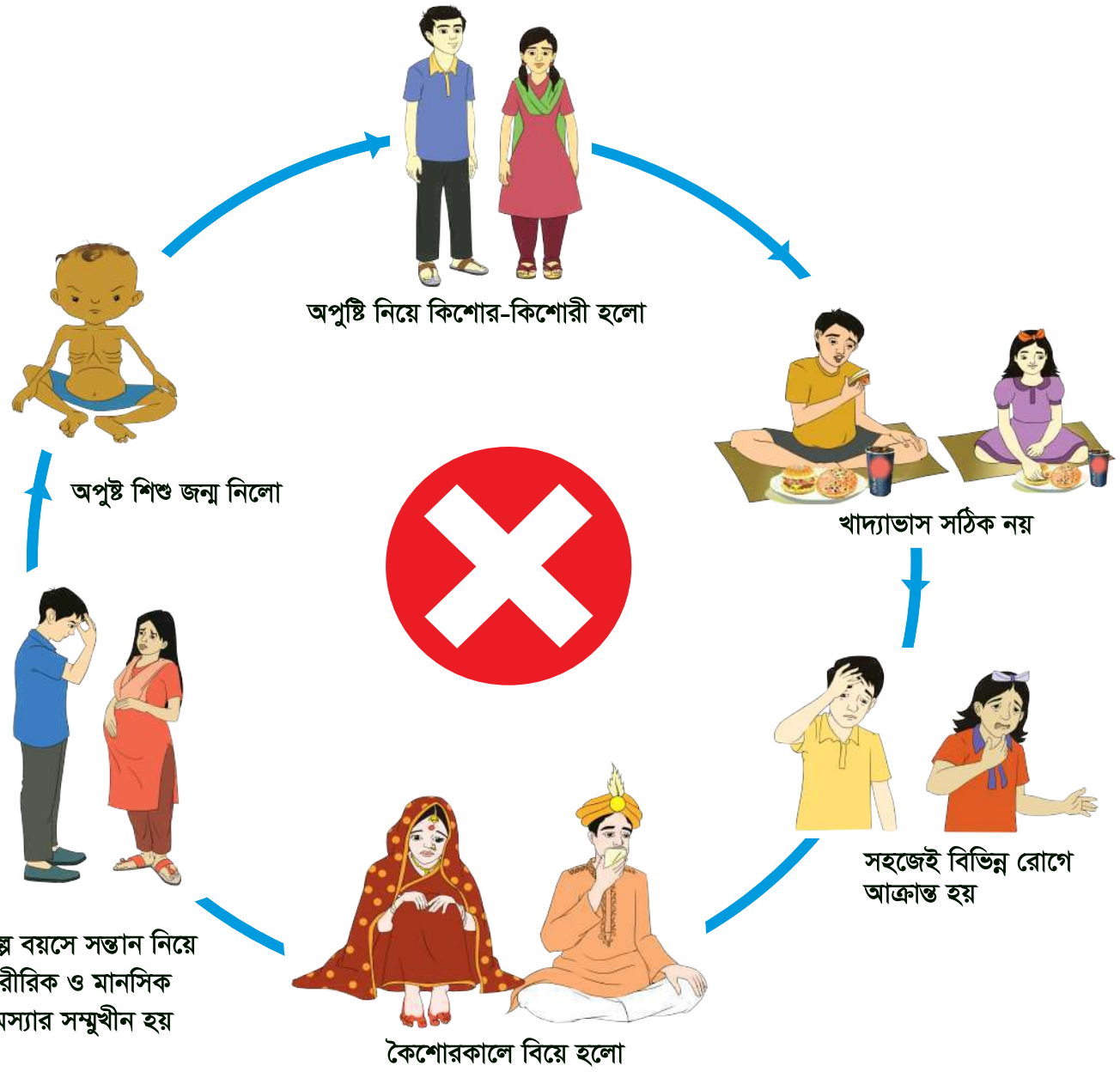
মনে রাখতে হবে : যদি সুস্থ, সুন্দর ও রোগমুক্ত শরীর চাও, তবে নিয়মিত সুষম খাবার খাও, সাথে শরীর চর্চা/খেলাধুলা চালিয়ে যাও

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

খাদ্য ও পুষ্টি চক্র

জীবনচক্রে অপুষ্টির ধারাবাহিকতা

কৈশোরকালীন পুষ্টি নিশ্চিত করার দায়িত্ব আমার-আপনার-সকলের



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

খাদ্য ও পুষ্টি চক্র

কিশোর-কিশোরীদের ক্যালরিভিত্তিক খাদ্য তালিকা

কৈশোরকালে দেহের বৃদ্ধি ও গঠন হতে থাকে, সেজন্য এ সময় প্রচুর আমিষ জাতীয় এবং আয়রন, আয়োডিন ও ক্যালসিয়ামসহ অন্যান্য অনুপুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া প্রয়োজন।

সময়	তাপ ও শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্য (শর্করা জাতীয় খাবার- ভাত, রুটি, চিড়া, মুড়ি, আলু, মিষ্টিআলু)	শরীরের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিকারক খাদ্য (আমিষ জাতীয় খাবার- ডিম, মাছ, মাংস, দুধ, ডাল, ও বীচি জাতীয় খাবার)	রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য (ভিটামিন ও খনিজ উপাদান সমৃদ্ধ খাবার- রঙ্গিন শাক-সবজি, দেশী মৌসুমী ফল)	নমুনা প্লেট
সকালের খাবার	মাঝারী সাইজের ২/৩টি রুটি অথবা ২টি পরোটা অথবা ১ বাটি ভাত	১টি ডিম অথবা ১ বাটি ঘন ডাল	১ বাটি সবজি (২/৩ রকম সবজি মিশিয়ে) অথবা সবজি ভাজি (পটল ভাজি, পেঁপে ভাজি ইত্যাদি)	
মধ্য-সকালের নাস্তা	বাড়ীতে তৈরী নাস্তা জাতীয় খাবার (চিড়া/মুড়ি+গুড়), অথবা ২/৩টি ও পাকা কলা	-	যে কোন দেশী মৌসুমী ফল (আম, কাঁঠাল, পেঁপে, কামরাঙ্গা, আনারস ইত্যাদি) ঋতুভেদে যেসব ফল সহজেই আমরা পাই।	
দুপুরের খাবার	১ বাটি ভাত	১ বাটি মাঝারী ঘন ডাল ও ১ টুকরা মাঝারী সাইজের মাছ/মাংস/কলিজা	১ বাটি শাক (লাল শাক, কচু শাক, পুঁই শাক) অথবা সবজি	
বিকালের নাস্তা	-	১ গ্লাস দুধ অথবা দুধ দিয়ে তৈরী ঘন যে কোন খাবার (ফিরনি/ সেমাই/পায়েস/পিঠা/দই ইত্যাদি)	যে কোন দেশী মৌসুমী ফল। ঋতুভেদে যেসব ফল সহজেই আমরা পাই।	
রাতের খাবার	১ বাটি ভাত	১ বাটি ঘন ডাল (যদি সম্ভব হয় ১ টুকরা মাছ/মাংস)	১ বাটি শাক অথবা সবজি	

*১ বাটি = ২৫০ মি.লি. (১ পোয়া), ১ গ্লাস = ২৫০ মি.লি. (১ পোয়া)

এছাড়াও কিশোরীদের দৈনন্দিক খাদ্য তালিকায় আয়রন সমৃদ্ধ খাবার (যেমন কলিজা, ডাটা শাক, মলা মাছ, লালশাক ইত্যাদি) থাকা অত্যন্ত জরুরী।

টিফিনে দোকানের বা ফেরীওয়ালাদের ভাজা খাবার না খেয়ে বাড়ি থেকে সামর্থ্য অনুযায়ী টিফিন আনা স্বাস্থের জন্য উপকারী। সবজি/ডিম/মাংস দিয়ে তৈরী খিচুড়ি, হালুয়া, দুধের পায়েস, বাদাম, রুটি, ডিম, চিড়া/মুড়ি মোয়া, যে কোন দেশী মৌসুমী ফল (আম, কাঁঠাল, পেঁপে, আমড়া, পেয়ারা, আনারস, পাকা কলা ইত্যাদি) খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

মনে রাখতে হবে : দামী খাবার নয়, বরং স্থানীয় ও সহজলভ্য এবং মৌসুমী খাবারে সকল ধরনের পুষ্টি পাওয়া যায়।

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

প্রথমে পর্যাপ্ত সাবান ও পানি নিতে হবে

দুই হাতের তালু ভালোভাবে ঘষুন

এক হাতের তালু দিয়ে অন্য
হাতের পেছনের অংশ ঘষুন

টয়লেট ব্যবহারের পর দুই হাত
সাবান ও পানি দিয়ে ভালমতো ধুই

এক হাতের আঙুল অন্য হাতের
আঙুলের ফাঁকে গলিয়ে একসাথে ঘষুন

এক হাতের তালু দিয়ে অন্য
হাতের আঙুলের পৃষ্ঠদেশ ঘষুন

খাবার আগে পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে ভালমতো ধুই

এক হাতের তালু অন্য হাতের
আঙুলের অগ্রভাগ দিয়ে ঘষুন

দুই হাতের বৃদ্ধাঙ্গলি ভালোভাবে ঘষুন

নিয়মিত হাত-পায়ের নখ কাটি

নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করি

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

দৈনন্দিন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

১. প্রতিবার খাবার তৈরি ও গ্রহণের আগে পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে

২. টয়লেট ব্যবহারের পর দুই হাত সাবান ও পানি দিয়ে ভালোমতো ধুতে হবে

৩. নিয়মিত গোসল করতে হবে

৪. খাবার, থালা-বাসন ও খাবার তৈরির জায়গা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে

৫. রান্না করা অথবা কাঁচা খাবার সব সময় ঢেকে রাখতে হবে যাতে মাছি, তেলাপোকা বা অন্যান্য পোকামাকড় বসতে না পারে

৬. ঘরে ও বাইরে সবখানে স্যান্ডেল অথবা জুতা ব্যবহার করতে হবে

৭. শুধু নিরাপদ উৎসের পানি বা বিশুদ্ধ করা পানি পান করতে হবে। পানি নিরাপদ না হলে তা ফুটিয়ে বা ফিল্টার করে নিরাপদ করে নিতে হবে

৮. প্রতি ছয় মাস পর পর কৃমিনাশক বড়ি খাওয়াতে হবে

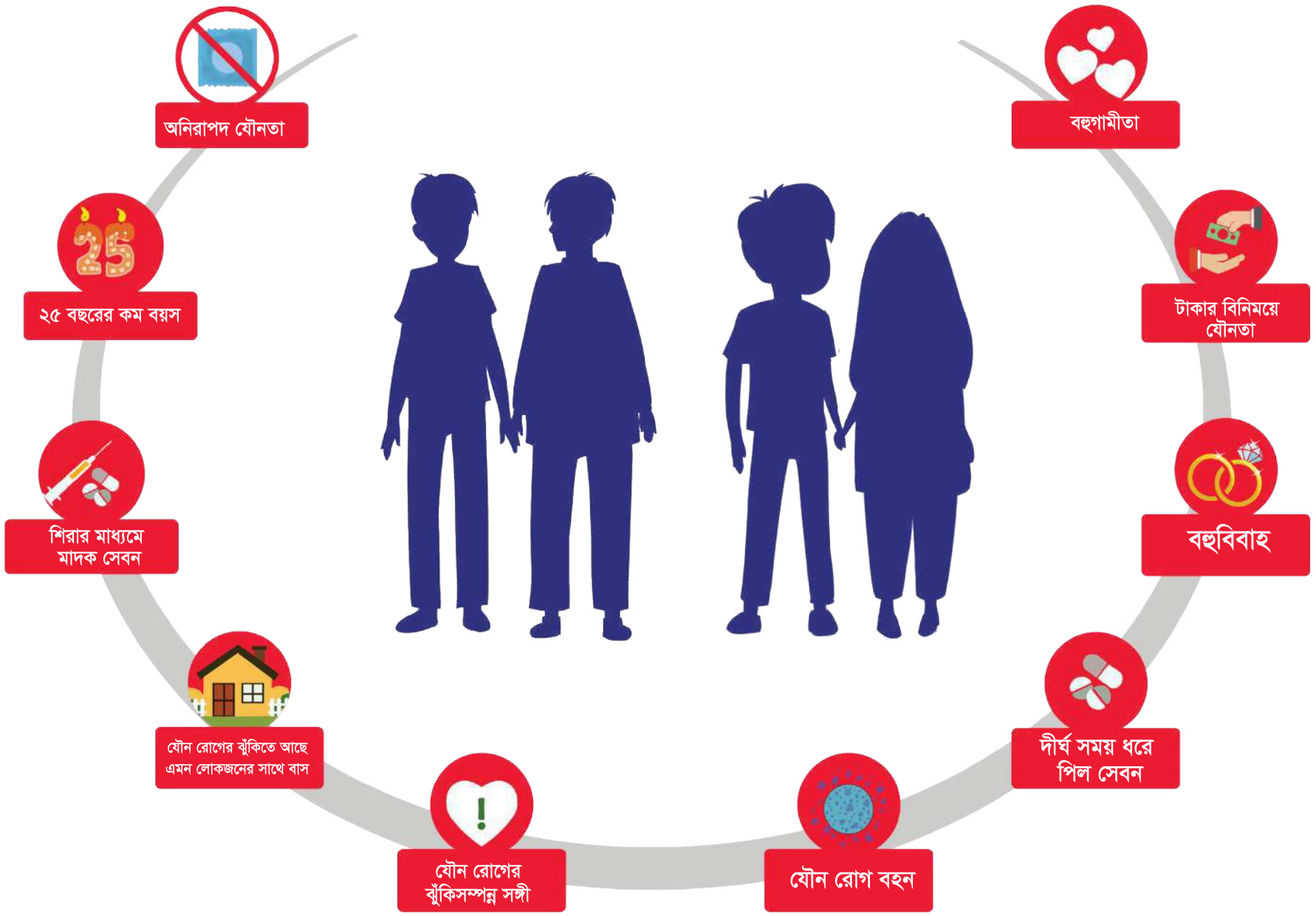
৯. নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করতে হবে

১০. নিয়মিত হাত-পায়ের নখ কাটতে হবে

মনে রাখতে হবে : জীবনের সুস্থতার জন্য নিয়মিত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা খুব জরুরী।

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

যৌনবাহিত রোগের ঝুঁকিসমূহ



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

যৌনবাহিত সংক্রমণ

যৌনবাহিত সংক্রমণ কী?

যৌন মিলনের মাধ্যমে একজন যৌন রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে অন্যজনের মধ্যে যে সকল সংক্রমণ ছড়ায় সেগুলোই যৌনবাহিত সংক্রমণ। তবে কিছু কিছু যৌনবাহিত সংক্রমণ জীবাণুযুক্ত রক্ত ব্যবহারের ফলে কিংবা যৌন রোগে আক্রান্ত মা থেকে তার গর্ভের শিশুর মধ্যেও ছড়াতে পারে। সারা বিশ্বেই যৌন রোগের প্রভাব দেখা যায়। নারী, পুরুষ, শিশু যে কেউ এই রোগে আক্রান্ত হতে পারে। মানুষের ব্যক্তিগত ও সামাজিক জীবন, এবং অর্থনীতির উপর এর প্রভাব আছে। এখানে উল্লেখ্য যে, উন্নয়নশীল এবং উন্নত উভয় দেশেই কিশোর কিশোরীদের মধ্যে যৌনবাহিত সংক্রমণের হার বেড়েই চলেছে।

কী কী কারণে কিশোর-কিশোরীরা যৌনবাহিত সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার অত্যাধিক ঝুঁকিতে আছে?

আজকের বিশ্বে কিশোর-কিশোরীরা যৌনবাহিত সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার অত্যধিক ঝুঁকির মধ্যে আছে। কৈশোরকালের যৌন সম্পর্ক প্রায়শঃই পরিকল্পনাবিহীন ও বিক্ষিপ্ত এবং কখনও কখনও জোরপূর্বক বা চাপের ফলে ঘটে থাকে।

জৈবিক ও সামাজিক উভয় কারণেই প্রাপ্তবয়স্ক নারীদের চাইতে কিশোরীদের যৌনবাহিত সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি বলে মনে করা হয়, কারণ-

- কৈশোরে শরীরের প্রতিরক্ষামূলক ও হরমোনজনিত কার্যসাধনের গঠনপ্রক্রিয়া পুরোপুরি শুরু হয় না। কৈশোরকালে (বিশেষ করে কৈশোরকালের প্রাথমিক পর্যায়ে) মিউকাস ঝিল্লীর অপর্যাপ্ত প্রতিরোধ ক্ষমতা এবং অপরিণত জরায়ু মুখ/সার্ভিক্স খুব সামান্যই এ ধরণের সংক্রমণকে প্রতিরোধ করতে সক্ষম। বরং যোনীপথের (Vagina) পাতলা আস্তরণ ও স্বাস্থ্য বিষয়ক অসচেতনতা সংক্রমণের সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে তোলে।
- বেশীরভাগ ক্ষেত্রে যৌনকর্মী, হিজড়া (তৃতীয় লিঙ্গ) সমকামী ও মাদকাসক্ত কিশোর-কিশোরীরা তাদের ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের জন্য যৌনবাহিত সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার অত্যাধিক ঝুঁকিতে থাকে।

প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ, যৌনবাহিত রোগের কারণ ও প্রতিকার

১. ব্যক্তিগত অপরিচ্ছন্নতা : ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অভাবে, যেমন: মাসিকের প্যাড বা কাপড় অপরিষ্কার বা জীবাণুযুক্ত হলে বা সহবাসের পর যৌনাঙ্গ পরিষ্কার না করলে, অপরিষ্কার অর্ন্তবাস পরলে এসব সংক্রমণ হতে পারে।
২. প্রজননতন্ত্রের জীবাণুগুলোর অতি বৃদ্ধি: প্রজননতন্ত্রে (স্ত্রী) স্বাভাবিক ভাবেই কিছু জীবাণু থাকে, এই জীবাণুগুলোর অতিরিক্ত বৃদ্ধির ফলে প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ হতে পারে।
৩. অনিরাপদ যৌনমিলন: বিশ্বস্ত সঙ্গী ছাড়া বা একাধিক সঙ্গীর সাথে কনডম ছাড়া যৌনমিলন করাকে অনিরাপদ যৌনমিলন বলে এবং এতে যৌন সংক্রমণ হতে পারে। যেমন: এইচআইভি, গনোরিয়া, সিফিলিস ইত্যাদি।
৪. জীবাণুযুক্ত পরিবেশ : তলপেটের সংক্রমণ যা প্রসবকালে/গর্ভপাতের সময় বা অন্য কারণে হতে পারে।
৫. সংক্রমিত রক্ত গ্রহণ: রক্ত গ্রহণের মাধ্যমে যেমন, সংক্রমিত লোকের রক্ত যদি কোন জরুরী অবস্থায় পরীক্ষা ছাড়া নেয়া হয় তাহলে হেপাটাইটিস বি, সি, এবং ডি, সিফিলিস, এইচ আই ভি, হতে পারে। এগুলো হলো যৌনবাহিত বা রক্তবাহিত রোগ।
৬. সংক্রমিত মায়ের গর্ভধারণ: মা সংক্রমিত হলে তার থেকে বাচ্চা পেটে থাকা অবস্থায়, বাচ্চার জন্মের সময় বা বাচ্চা জন্ম হওয়ার পরে এই রোগের সংক্রমণ হতে পারে। যেমন: এইচআইভি, সিফিলিস, গনোরিয়া (শুধু চোখে)

- লজ্জা না করে তাড়াতাড়ি নিকটস্থ ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স ও জেলা সদর হাসপাতাল থেকে পরামর্শ ও সেবা নিতে হবে।
- চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী পূর্ণ মেয়াদে ওষুধ খেতে হবে এবং অন্যান্য বিধি নিষেধ মেনে চলতে হবে।
- পরবর্তীতে যেন এই ধরনের রোগ আর না হয় সে বিষয়ে সাবধান থাকতে হবে।

প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ বা যৌনরোগের লক্ষণসমূহঃ

নারীদের ক্ষেত্রে সংক্রমণের লক্ষণসমূহ	পুরুষের ক্ষেত্রে সংক্রমণের লক্ষণসমূহ
• প্রস্রাবের সময় ব্যাথা ও ঘনঘন প্রস্রাব হওয়া/ জ্বালা পোড়া হওয়া • যৌনাঙ্গ থেকে দুর্গন্ধযুক্ত বা দুর্গন্ধবিহীন স্রাব যাওয়া • যৌনাঙ্গে চুলকানি ও জ্বালাপোড়া • যৌনাঙ্গে ক্ষত বা ঘা • শরীরে লসিকা গ্রন্থি ফুলে যাওয়া ও ব্যাথা (কুঁচকি বা অন্যান্য স্থানে ফুলে যাওয়া) • তলপেটে খুব ব্যথা • মুখে ঘা • যদি ভাইরাল হেপাটাইটিস বা জন্ডিসের লক্ষণ থাকে • সহবাসের সময় ব্যাথা	• যৌনাঙ্গে ক্ষত বা ঘা • প্রস্রাবের রাস্তায় পূঁজ • শরীরে চুলকানি বা ঘামাচির মত দানা হওয়া • শরীরে লসিকা গ্রন্থি ফুলে যাওয়া ও ব্যাথা (কুঁচকি বা অন্যান্য স্থানে ফুলে যাওয়া) • প্রস্রাবের সময় ব্যাথা ও ঘনঘন প্রস্রাব হওয়া/ জ্বালা পোড়া হওয়া • যৌনাঙ্গের অস্বাভাবিক বৃদ্ধি বা টিউমার • অন্ডকোষ ফুলে যাওয়া ও ব্যাথা
অধিকাংশ ক্ষেত্রেই যৌনরোগের লক্ষণ বোঝা যায় না। বিশেষ করে ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের এই লক্ষণগুলো অপ্রকাশিত থাকে তাই চিকিৎসা নিতে তারা অনেক দেরী করে ফেলে যা থেকে জটিলতাও হতে পারে।	

প্রজননতন্ত্রের বা যৌনবাহিত সংক্রমণ জটিলতাসমূহ-

- এইচআইভি সংক্রমণের সম্ভাবনা বেড়ে যায়;
- হিউম্যান প্যাপিলমা ভাইরাস (এইচপিভি) এ আক্রান্ত নারীদের জরায়ুর মুখে ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা থাকে;
- যৌন অক্ষমতা হতে পারে;
- সংক্রমিত নারী বা পুরুষের পরবর্তীতে স্থায়ী বন্ধ্যাত্ব হতে পারে;
- মস্তিষ্ক, যকৃত বা হৃৎপিন্ডে জটিলতা দেখা দিতে পারে;
- সংক্রমিত পুরুষের মূত্রনালী সরু হয়ে যেতে পারে;
- আক্রান্ত মায়ের গর্ভপাত হতে পারে বা মৃত সন্তান প্রসব করতে পারে;
- আক্রান্ত মায়ের জরায়ুর পরিবর্তে ডিম্বনালীতে ভ্রুণ বড় হতে পারে;
- আক্রান্ত মায়ের শিশু জন্মগত ত্রুটি নিয়ে বা চোখে সংক্রমণ নিয়ে জন্ম নিতে পারে যা থেকে পরবর্তীতে অন্ধত্ব হতে পারে।

মনে রাখতে হবে : বয়ঃসন্ধিকাল জীবন গঠনের উপযুক্ত সময়, তাই এ সময় থেকেই প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে শিক্ষা নেয়া প্রয়োজন।

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

এইচআইভি/এইডস

এইচআইভি কিভাবে ছড়ায়

এইচআইভি কিভাবে ছড়ায় না

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

এইচআইভি/এইডস

এইচআইভি (HIV) হলো মানুষের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বিনাশকারী ভাইরাস। এ ভাইরাস মানবদেহের রক্তে প্রবেশের পর ধীরে ধীরে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নষ্ট করে দেয়। এক সময় শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা একেবারেই থাকেনা। এসময় বিভিন্ন রোগ যেমন- ডায়রিয়া, যক্ষ্মা, কলেরা, ইত্যাদি মানব দেহকে আক্রমণ করলে মানব দেহে তার বিরুদ্ধে কোনো প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তুলতে পারে না। ফলে যে কোনো রোগ হলে আর ভালো হয় না। শরীরের এই অবস্থার নাম এইডস। ২-১০ বছর পর্যন্ত এইচআইভি (HIV) মানবদেহে সুপ্ত অবস্থায় থাকতে পারে। মৃত্যুই হলো এইডস এর করুণ পরিণতি।

এইচআইভি কিভাবে ছড়ায়

চারটি উপায়ে এইচআইভি শরীরে প্রবেশ করতে পারে। এগুলো হলো -

- এইচআইভি সংক্রমিত ব্যক্তির সাথে অনিরাপদ যৌন সম্পর্কের মাধ্যমে
- এইচআইভি সংক্রমিত ব্যক্তির রক্ত ও রক্তজাত সামগ্রী শরীরে প্রবেশ করলে
- সংক্রমিত সূঁচ বা অপরিশোধিত সার্জিক্যাল যন্ত্রপাতির মাধ্যমে
- এইচআইভি আক্রান্ত মা থেকে শিশুর শরীরে

এইচআইভি কিভাবে ছড়ায় না

- সংক্রমিত ব্যক্তির ব্যবহৃত গ্লাসে পানি পান করলে;
- সংক্রমিত ব্যক্তির ব্যবহৃত পুকুর বা সুইমিং পুলে সাঁতার কাটলে;
- সংক্রমিত ব্যক্তির রক্ত চুষে কোন মশা সুস্থ ব্যক্তিকে কামড়ালে;
- সংক্রমিত ব্যক্তির সাথে সামাজিক মেলামেশা বা অবস্থান করলে;
- সংক্রমিত ব্যক্তির ব্যবহৃত টয়লেট ব্যবহার করলে;
- সংক্রমিত ব্যক্তির সাথে করমর্দন করলে;
- সংক্রমিত ব্যক্তির সাথে আলিঙ্গন/চুম্বন করলে;
- সংক্রমিত ব্যক্তির কাপড় বা বাসনপত্র ব্যবহার করলে;
- সংক্রমিত ব্যক্তির কাশি বা হাঁচির মাধ্যমে।

অন্তবর্তীকালীন সময় (window period)

- এইচআইভি-তে আক্রান্ত হওয়ার পর রক্তে ভাইরাসের বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা (এন্টিবডি) তৈরী হতে যে সময় লাগে তাকে অন্তবর্তীকালীন সময় বা উইন্ডো পিরিয়ড বলে। এ জন্য সাধারণত ১২ সপ্তাহ পর্যন্ত লাগতে পারে।
- বেশীরভাগ এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তিই দেখতে সুস্থ দেখায় এবং এইচআইভি জনিত লক্ষণসমূহ প্রকাশ পাবার আগ পর্যন্ত দীর্ঘদিন স্বাভাবিক জীবন কাটায়। বিশ্বের বেশীরভাগ আক্রান্ত মানুষই জানে না যে তারা আক্রান্ত। এইচআইভি আক্রান্ত যে কেউই অন্যের মাঝে এই ভাইরাস ছড়াতে পারে।

কিশোর-কিশোরীরা কিভাবে এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ করতে পারেঃ

এইডস এর চিকিৎসা এখনও আবিষ্কৃত হয়নি। তাই এইচআইভি থেকে রক্ষা পাবার শ্রেষ্ঠ উপায় প্রতিরোধ করা।

- ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চললে;
- বিবাহ বর্হিভূত যৌনমিলন থেকে বিরত থাকলে;
- স্ত্রী বা **স্বামীর** প্রতি বিশ্বস্ত থাকলে;
- যৌন মিলনে সবসময় কনডম ব্যবহার করলে;
- কেবলমাত্র অনুমোদিত ব্লাড ব্যাংক থেকে এইচআইভি পরীক্ষিত রক্ত গ্রহণ করলে;
- যে কোনো ধরনের ড্রাগ ব্যবহার থেকে বিরত থাকলে: যদি আপনি একজন শিরায় মাদক গ্রহণকারী হয়ে থাকেন, যেকোনো ধরনের সুঁই (সিরিঞ্জ) জাতীয় বস্তু ভাগাভাগি করা থেকে বিরত থাকতে হবে;
- যে কোনো ধরনের যৌনবাহিত সংক্রমণ (এসটিআই)/প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ (আরটিআই) পরীক্ষা করতে হবে এবং চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে

মনে রাখতে হবে :

সচেতনতাই এইচআইভি/এইডস থেকে বাঁচাতে পারে। তাই কিশোর-কিশোরীদের এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধে সঠিক তথ্য জানতে হবে।

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

টিডি টিকা

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

টিডি টিকা

টিডি টিকার গুরুত্ব

সারাজীবনে একজন নারীকে নূন্যতম ৫ ডোজ টিডি টিকা নিতে হয়। সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচী অনুযায়ী ১৫ বছর বয়স থেকে টিকা দেয়া শুরু করতে হয় এবং সে অনুযায়ী মোট ৫ ডোজ টিডি টিকা নিতে হয়। পুরো ডোজ শেষ করতে মোট ২ বছর ৭ মাস সময় লাগে।

১৫-৪৯ বছর বয়সের মহিলাদের টিডি টিকাদান সময়সূচি

রোগের নাম	টিকার নাম	টিকার ডোজ	ডোজের সংখ্যা	টিকা শুরু করার সঠিক সময়	টিকাদানের স্থান	টিকার প্রয়োগ পথ
ধনুষ্টংকার ও ডিপথেরিয়া	টিডি (টিটেনাস ও ডিপথেরিয়া)	০.৫ এম এল	টিডি-১	১৫ বছর বয়স হলেই যথাশীঘ্র	বাহুর উপরের অংশে	মাংশপেশী
			টিডি-২	টিডি -১ পাওয়ার কমপক্ষে ২৮ দিন পর		
			টিডি-৩	টিডি -২ পাওয়ার কমপক্ষে ৬ মাস পর		
			টিডি-৪	টিডি -৩ পাওয়ার কমপক্ষে ১ বছর পর		
			টিডি-৫	টিডি -৪ পাওয়ার কমপক্ষে ১ বছর পর		

সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচি (ইপিআই), স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

গর্ভবতীর টিডি টিকা

যে সকল গর্ভবতী মা আগে কখনো টিডি টিকা নেয়নি তাকে উপরের ছক অনুযায়ী ১ম ডোজ টিডি টিকা নিতে হবে গর্ভধারণের ৪র্থ মাসে। ২য় ডোজ নিতে হবে তার ৪ সপ্তাহ পর। ৩য় ডোজ নিতে হবে ২য় ডোজের ৬ মাস পর অথবা পরবর্তী গর্ভধারণের সময়। ৪র্থ ডোজ নিতে হবে ৩য় ডোজের ১ বছর পর অথবা পরবর্তী গর্ভধারণের সময়। ৫ম ডোজটি ৪র্থ ডোজের ১ বছর পর অথবা পরবর্তী গর্ভধারণের সময় নিতে হবে। এভাবে ৫ ডোজ টিকা সঠিক সময়ে নেয়া হলে মা ও শিশু সারাজীবন ধনুষ্টংকার ও ডিপথেরিয়া থেকে রক্ষা পাবে।

যদি কিশোরী ৫ ডোজ টিডি পেয়ে থাকে তাহলে গর্ভকালীন সময়ে টিডি টিকা নেয়ার প্রয়োজন নাই।

*** প্রসবের সময়ের সাথে টিকাদান সময়সূচির কোনো পরিবর্তন হবে না

মনে রাখতে হবে : ধনুষ্টংকার ও ডিপথেরিয়া মারাত্মক রোগ। এ রোগগুলো থেকে রক্ষা পেতে সব নারীকে ৫ ডোজ টিডি টিকা সঠিক সময়ে নিতে হবে।

কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য

মানসিক স্বাস্থ্য কী?

মানসিক স্বাস্থ্য বলতে বুঝায়, মনের এমন একটা সাম্যাবস্থা যখন প্রতিটি ব্যক্তি তার নিজের সম্ভাবনা উপলব্ধি করতে পারে, জীবনের সাধারণ চাপের সাথে মানিয়ে চলতে পারে, উৎপাদনশীল ও ফলপ্রসূভাবে কাজ করতে পারে এবং নিজের বা সমাজের জন্য অবদান রাখতে সক্ষম হয়।

কিশোর-কিশোরীরা যাতে তাদের মানসিক পরিবর্তনসমূহের সাথে সহজে খাপ খাওয়াতে পারে, সেজন্য নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি নেয়া যেতে পারে-

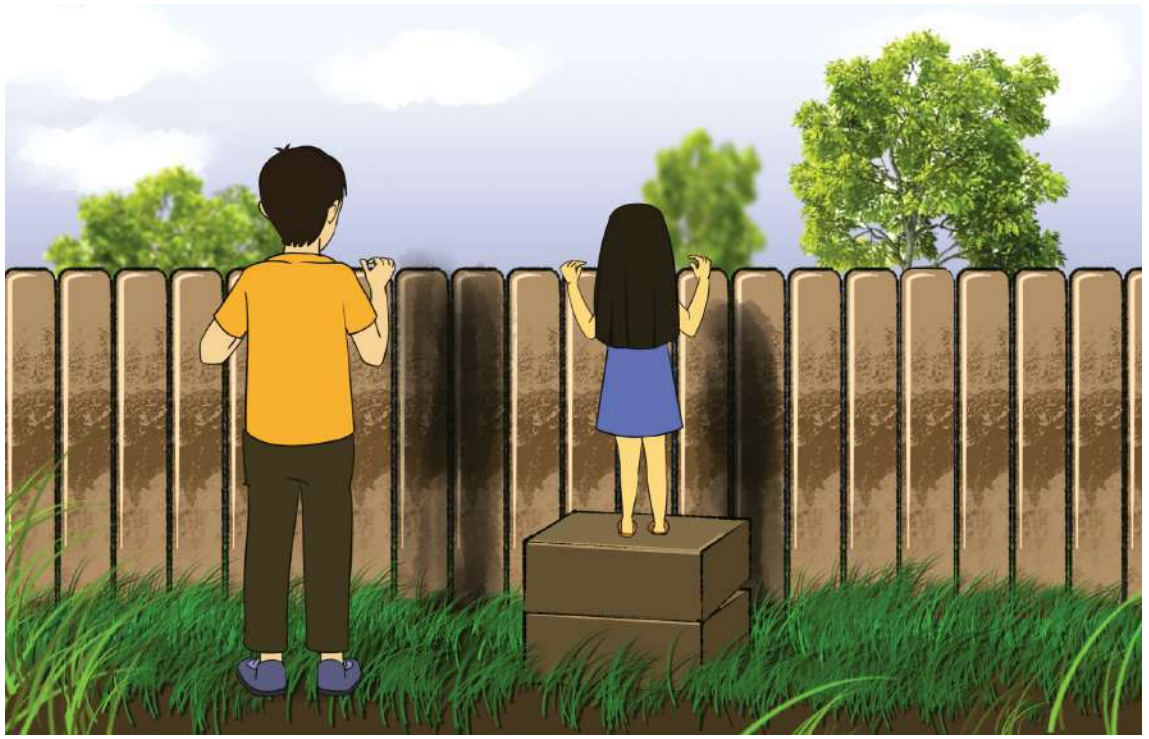
পারিবারিক সহায়তা	প্রাতিষ্ঠানিক সহায়তা	বন্ধু ও সহযোগীদের সহায়তা
• কৈশোরকালীন মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় বাবা-মার ভূমিকা সবচেয়ে বেশি। কেননা সংসারের যেকোনো দাম্পত্য কলহ বা মূল্যবোধের অবক্ষয়ের কারণে পরিবারের কিশোর-কিশোরীটিই সবচেয়ে বেশি ভেঙে পড়ে। কাজেই তার সামনে দাম্পত্য কলহ থেকে দূরে থাকতে হবে। • বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণের মাধ্যমে পারিবারিক সুসম্পর্ক তৈরী করা; তাহলে কিশোর-কিশোরীরা সমস্যায় পরিবারের সদস্যদের সাহায্য নিতে পারে। • যে কোনো ইতিবাচক কাজের ব্যাপারে তাকে উৎসাহিত ও সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা করতে হবে। কৈশোরকালীন যেকোনো সমস্যা মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে এবং তার সমাধান দিতে হবে। • মা-বাবা, অভিভাবক বা পরিবার মানসিক পরিবর্তনসমূহ সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদের জানাতে পারেন। সেক্ষেত্রে কোন ভুল তথ্য যাতে তাদের কাছে না যায় তা নিশ্চিত করতে হবে। • ছোটবেলা থেকে পরিবারে কিশোর-কিশোরীদের মূল্যবোধ ও নৈতিকতা শিক্ষা দিতে হবে । • ইতিবাচক কাজের (সেবামূলক/উন্নয়নমূলক/সাংস্কৃতিক/ক্রীড়া/ সামাজিক) সাথে সম্পৃক্ত হতে উৎসাহ দেয়া বা তাকে সক্রিয় রাখা • পারিবারিকভাবে একত্রে সময় কাটানোর পরিবেশ তৈরী করা বা তাকে নিয়ে বেড়াতে যাওয়া • প্রয়োজনে তাকে কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া • বই পড়তে উৎসাহিত করা। • পরিবারে ধর্মীয় অনুশাসনের চর্চা অব্যাহত রাখা	• ছাত্র-ছাত্রীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করা • বিদ্যালয়ে শিক্ষাদানের পাশাপাশি কিশোর-কিশোরীদের নৈতিকতা ও সামাজিক মূল্যবোধ বিষয়ে চর্চা করানো • প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে খোলাখুলি আলোচনা করা ও পরামর্শ প্রদান • সৃজনশীল কাজে উৎসাহ প্রদান করা • ছাত্র-ছাত্রীরা যাতে হয়রানির শিকার না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখা • প্রশিক্ষিত শিক্ষক ও স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীগন কিশোর-কিশোরীদের বিষয়ভিত্তিক তথ্য (মানসিক পরিবর্তন, যৌনতা ইত্যাদি) জানাতে পারেন যাতে তারা সঠিকভাবে চলতে পারে। • কিশোর-কিশোরীদের জীবন দক্ষতা শিক্ষা দিতে হবে যা ব্যবহার করে তাদের জীবনকে সুন্দর করে গড়ে তুলতে পারে। • ইতিবাচক কাজের (সেবামূলক/উন্নয়নমূলক/ সাংস্কৃতিক/ক্রীড়া/সামাজিক) সাথে সম্পৃক্ত হওয়ার সুযোগ দেয়া যা তাদের আত্মবিশ্বাস ও অভিজ্ঞতা বাড়ায় এবং নেতিবাচক কর্মকাণ্ড থেকে তাদের দূরে সরিয়ে রাখে।	• ভাল বন্ধু ও সহযোগী পেলে কিশোর-কিশোরীরা অনেকভাবে উপকৃত হতে পারে। যেমন- নেতৃত্বের বিকাশ ও সুপ্ত প্রতিভার বিকাশ হয় এবং সৃজনশীলতা বৃদ্ধি পায়। • দল ও সামাজিক কাজের সাথে যুক্ত থাকলে কিশোর-কিশোরীরা ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গী লাভ করে।

মনে রাখতে হবে- কৈশোরকালীন শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি মানসিক স্বাস্থ্যও ভালো থাকা চাই।

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

জেন্ডার বৈষম্য

বৈষম্য



সমতা

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

জেন্ডার বৈষম্য

জেন্ডার এবং লিঙ্গ

জেন্ডার হলো সামাজিক ও সাংস্কৃতিকভাবে সৃষ্ট ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে পার্থক্য। জন্মগতভাবে ছেলে ও মেয়ে শিশুর মধ্যে লিঙ্গগত পার্থক্য ছাড়া আর কোন পার্থক্য না থাকলেও পরবর্তীতে সামাজিক কারণে ছেলে-মেয়েদের মধ্যে আচার ও আচরণের ক্ষেত্রে ব্যাপক ভিন্নতা দেখা যায়। সামাজিকভাবে তৈরী ছেলে-মেয়েদের পরিচয়, তাদের মধ্যকার সম্পর্ক এবং ভূমিকাকে জেন্ডার বলা হয়।
সেক্স বা লিঙ্গ ছেলে-মেয়েদের শারীরিক পার্থক্য নির্দেশ করে। ছেলে-মেয়েদের মধ্যে শারীরিক অঙ্গ-প্রতঙ্গে পার্থক্য রয়েছে। দেশ, সময়, স্থান বা সমাজে এর পরিবর্তন বা পার্থক্য হয় না। যেমন- মেয়েরা সন্তান ধারণ করতে এবং বুকের দুধ খাওয়াতে পারে, কিন্তু ছেলেরা তা পারে না।

জেন্ডার ও সেক্স এর মধ্যে পার্থক্যঃ

সেক্স	জেন্ডার
শারীরিক	সামাজিক, সাংস্কৃতিক ও মনস্তাত্ত্বিক
সার্বজনীন বা সমগ্র বিশ্বে একই রকম	সমাজ ও সংস্কৃতিভেদে ভিন্ন
জন্মগত	সামাজিক ও সাংস্কৃতিকভাবে সৃষ্ট
সাধারণত অপরিবর্তশীল	ইচ্ছা করলে পরিবর্তন করা যায়
স্থান, কাল, পাত্রভেদে পার্থক্য পরিলক্ষিত হয় না	স্থান, কাল, পাত্রভেদে পার্থক্য পরিলক্ষিত হয়

জেন্ডার বৈষম্যঃ

একজন ব্যক্তির শারীরিক ও সামাজিকভাবে সৃষ্ট ভূমিকার উপর ভিত্তি করে যে বৈষম্য করা হয় তাকে জেন্ডার বৈষম্য বলে। নারী ও কন্যা শিশুরা এই বৈষম্যের শিকার বেশি হয়।

- সমাজে বিরাজমান জেন্ডার বৈষম্য
- সমাজে সকল ক্ষেত্রে যেমন শিক্ষা, স্বাস্থ্যসেবা এসব পাবার ক্ষেত্রে মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের অগ্রাধিকার;
- পরিবারে কন্যা সন্তান থেকে পুত্র সন্তানের অধিক মুল্যায়ন;
- পরিবারে মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের বেশী ও পুষ্টিকর খাবার খেতে দেয়া;
- কন্যা সন্তানকে পড়াশুনা করাতে বাবা-মায়ের অনীহা, পুত্রের পড়াশুনার জন্য ব্যয় করা;
- কন্যা সন্তানকে পরিবারের বোঝা মনে করে অল্প বয়সে বিয়ে দিয়ে দেয়া;
- যৌতুক দাবী করা এবং যৌতুকের কারণে মেয়েদের উপর শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন করা;
- অসুস্থ হলে মেয়েদের স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের ব্যাপারে পরিবারের উদাসীনতা;
- সন্তান গ্রহণ ও নিজের শরীর সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে না পারার প্রথা;
- কৈশোরে সন্তানধারণ করা;
- মেয়েদের উপর শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন খুব স্বাভাবিক ভাবে গ্রহণ করা;
- ছেলেদের তুলনায় মেয়েদেরকে কম পারিশ্রামিক দেয়া;
- ছেলে ও মেয়েদের মাঝে সম্পদের অসম বিতরণ;
- নিজ উপার্জনের উপর মেয়েদের অধিকার না থাকা;
- কর্মক্ষেত্রে মেয়েদের দক্ষতা প্রমাণের সুযোগ না দেয়া;

জেন্ডার বৈষম্যের প্রভাব

- দীর্ঘদিন অসুস্থতা
- পুষ্টিহীনতা
- রক্তস্বল্পতা
- অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ
- মাতৃমৃত্যু
- গর্ভধারণ বিষয়ক জটিলতা থেকে দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা;
- প্রজননতন্ত্রের প্রদাহ, যৌনরোগ
- মানসিক অসুস্থতা
- অকাল বার্ধক্য
- শারীরিক/মানসিক নির্যাতন
- যৌন হয়রানি ও ইভ টিজিং
- এসিড নিক্ষেপ
- আর্থিকভাবে নির্যাতন
- নারী পাচার ও পতিতাবৃত্তি
- পর্নোগ্রাফি ও অশ্লীল প্রকাশনা
- সাইবার ক্রাইম
- প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা না পাওয়া অথবা ঝরে পরা

জেন্ডারের এই বৈষম্যকে পরিবার, সমাজ যখন মেনে নেয় ও আইন, নীতি বা মূল্যবোধের মাধ্যমে রাস্ট্র বৈধতা দেয় তখন তা প্রাতিষ্ঠানিক রুপ লাভ করে এবং সেটি বৈষম্য হিসেবে রূপ লাভ করে।

সাম্য ও সমতার পার্থক্য

পরিবার, সমাজ ও রাস্ট্রের বিভিন্ন কর্মকান্ডে মেয়েরা এখনও পিছিয়ে রয়েছে। তাই ছেলেদের চেয়ে মেয়েদেরকে বেশী সুযোগ সুবিধা দিয়ে সাম্যের (Equity) মাধ্যমে জেন্ডার সমতা (Equality) আনতে হবে।

জেন্ডার বৈষম্য দূর করার জন্য করণীয়

জেন্ডারবৈষম্য দূরীকরণে প্রয়োজন সচেতনতা ও সামাজিক আন্দোলন। সেক্ষেত্রে যে বিষয়গুলো করা উচিত সেগুলো হচ্ছে ঃ

- জেন্ডার বৈষম্য রোধে সমাজের সকল স্তরে সচেতনতার সৃষ্টি করা;
- মেয়েদের শিক্ষা, মেয়েদের কর্মসংস্থানের সুযোগ, মেয়েদের স্বাস্থ্যসেবা প্রাপ্তি, মেয়েদের নির্যাতন প্রতিরোধ সহ সকল মানবাধিকার নিশ্চিত করা;
- ছেলেদের পাশাপাশি মেয়েদেরও চাকরি ও ব্যবসাসহ বিভিন্ন উন্নয়নমূলক কাজের সাথে সম্পৃক্ত হতে পারে, তাই দেশের সার্বিক উন্নয়নে ছেলেদের পাশাপাশি দক্ষ মেয়েশক্তি গড়ে তোলা;
- দক্ষতা অনুসারে সকল কর্মকান্ডে ছেলে - মেয়েদেরও সমান অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা;
- মেয়েদের অধিকার রক্ষায় সকল প্রকার আইনি সহায়তা প্রদান নিশ্চিত করা;
- ছেলে - মেয়েদের সমতা বজায় রাখার মাধ্যমে মেয়েদের ক্ষমতায়ন নিশ্চিত করা;
- মেয়েদেরকে সুরক্ষা প্রদানের জন্য দেশের প্রচলিত আইনের প্রয়োগ করা;

মনে রাখতে হবে ঃ ছেলে ও মেয়ের সব ক্ষেত্রে সমান সুযোগ পাওয়ার অধিকার রয়েছে

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

কিশোর-কিশোরীদের প্রতি সহিংসতা

নির্যাতন বা সহিংসতা কী?

সহিংসতা হচ্ছে শারীরিক-মানসিক কিংবা আবেগঘটিত যে কোনো ধরনের চাপ প্রয়োগ করা যা যন্ত্রণা বা কষ্টের কারণ হয়। যে কোনো ধরনের নির্যাতন বা সহিংসতা বাংলাদেশের আইনে শাস্তিযোগ্য অপরাধ।

নির্যাতনের ধরন

- শারীরিক আঘাত
- মানসিক আঘাত
- অবহেলা ও বৈষম্য
- কর্মক্ষেত্রে নির্যাতন
- যৌন নির্যাতন

নির্যাতনের কারণ

দেখা গেছে, আমাদের দেশে অনেক ক্ষেত্রেই নির্যাতনের বিরুদ্ধে প্রচলিত আইন কার্যকর করা হয় না। এর ফলে নির্যাতনকারীরা নির্যাতন করেও শাস্তি পায় না এবং বারবার নির্যাতন করার সুযোগ পায়। এতে অন্যরা উৎসাহিত হয়। এছাড়া সাধারণ মানুষের নির্যাতনের ধরন ও এর শাস্তি সম্পর্কে ধারণা না থাকায় আইনের আশ্রয় নেয় না। ধনী-গরীবের বৈষম্য, সম্পদের ব্যবস্থা ও বণ্টনে সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকারে নারীর সীমাবদ্ধতা, নারীর ক্ষমতায়নের ধীরগতি, সামাজিক অনুশাসন নারীকে নির্যাতনের শিকারে পরিণত করে। দেখা গেছে, অনেক ক্ষেত্রেই নির্যাতনকারী পরিবারের খুব কাছের মানুষ।

মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের নারী নির্যাতন প্রতিরোধ ও প্রতিকার কর্মসূচি

- নয়টি মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে ওয়ান-স্টপ ক্রাইসিস সেন্টার চালু
- চল্লিশটি জেলা পর্যায়ে ও বিশটি উপজেলা পর্যায়ে ওয়ান-স্টপ ক্রাইসিস সেল
- ন্যাশনাল হেল্পলাইন সেন্টার (হটলাইন ১০৯৮) ও জয় অ্যাপস
- মেডিকেল কলেজে ন্যাশনাল ট্রমা কাউন্সেলিং সেন্টার স্থাপন, নির্যাতিতদের জন্য কর্মসূচি গ্রহন ও নির্যাতন বিরোধী গণসচেতনতা কার্যক্রম

নির্যাতন প্রতিরোধে করণীয়

- নির্যাতনের কারণ না খুঁজে নির্যাতনকারীকে শাস্তির আওতায় আনা ও নির্যাতনকারীকে ঘৃণা করা
- কিশোর-কিশোরীদের নির্যাতনের ধরন, ভালো ও মন্দ স্পর্শ সম্পর্কে ধারণা দেয়া
- নিজের পরিবারে বা চেনা কেউ নির্যাতনের শিকার হলে লুকিয়ে না রেখে আইন-শৃঙ্খলা বাহিনীর কাছে আইনের আশ্রয় চাওয়া
- কিশোর-কিশোরীর প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়া, তাদের মানসিক শক্তি যোগানো
- নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন করা
- পারিবারিক শিক্ষা ও ইতিবাচক পরিবেশ নিশ্চিত করা ও কিশোর-কিশোরী নির্যাতনের বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়ানো
- কিশোরীদের যৌন হয়রানির বিরুদ্ধে সবাই যাতে নির্ভয়ে বলতে পারে সেজন্য সচেতনতা বৃদ্ধি করা; সহিংসতার শিকার কিশোর-কিশোরীদের জন্য চিকিৎসাগত, মনস্তাত্ত্বিক ও অন্যান্য পরামর্শ সেবা এবং কর্মসংস্থানের ব্যবস্থা করা
- সব শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, কর্মক্ষেত্র ও অন্যান্য স্থানে কিশোরীদের যৌন হয়রানির এবং অন্যান্য নির্যাতন বন্ধে কর্মসূচি ও পদ্ধতি উন্নত করা
- এই বিষয়ক প্রশিক্ষণ, কর্মশালা ও প্রচারাভিযান জোরদার করা

যে কোনো ধরনের নির্যাতনে সব ধরনের সাহায্য পেতে বাংলাদেশ সরকারের মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের **১০৯৮** নম্বরে যোগাযোগ করুন।

নির্যাতনের বিরুদ্ধে
রুখে দাঁড়াই একসাথে

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

মাদকাসক্তি

মাদকাসক্তি -পরিণতি ও প্রতিরোধ

মাদক হলো এমন কোনো দ্রব্য যেগুলো ব্যবহার করলে ব্যবহারকারীর নেশা হয়ে যায়, তখন ঐ দ্রব্যগুলো না নিলে নানা রকম মানসিক ও শারীরিক সমস্যা হয়। এই অবস্থাই হচ্ছে মাদকাসক্তি। সারা বিশ্বে কিশোর-কিশোরী ও যুবসমাজের মধ্যে মাদক ব্যবহারের হার বেশী। মাদকদ্রব্য সাধারণত মুখে, ধুমপান বা শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে ও ইনজেকশনের মাধ্যমে নেয়া হয়। নিয়মিত মাদক ব্যবহারকারীরা একটি মাদকেই সীমাবদ্ধ থাকে না, একাধিক মাদক ব্যবহারে অভ্যস্থ হয়।

মাদকাসক্তির কারণ

- দলগত বা বন্ধু-বান্ধবের চাপে
- কৌতূহল ও ঝুঁকি নেয়ার প্রবণতা
- অনুকরণ করার প্রবণতা, বিশেষ করে কিশোরদের 'হিরো' হতে চাওয়া
- মাদকের সহজলভ্যতা
- মানসিক অস্থিরতা ও হতাশা (পারিবারিক অশান্তি বা অভাবের কারণে)
- বেকারত্ব

মাদকাসক্তির লক্ষণসমূহ

- হঠাৎ আচরণের পরিবর্তন, যেমন - অল্পতে রেগে যাওয়া, পরিবার বা অন্য কারো গায়ে হাত তোলা, একা একা থাকা, হাত খরচ বেড়ে যাওয়া, বন্ধু পরিবর্তন, ক্রমাগত মিথ্যা বলা;
- ঘুমঘুম ভাব, অসংলগ্ন কথা বলা, এলোমেলো ভাবে হাঁটা, চোখ লাল হয়ে থাকা, দাঁত হলুদ ও ঠোঁট কালো হয়ে যাওয়া;
- দূর্গন্ধযুক্ত শ্বাস-প্রশ্বাস, মুখে এবং কাপড়ে গন্ধ, বমিবমি ভাব, বমি হওয়া;
- ঘুম না হওয়া, ঘেমে যাওয়া, ঠোঁট ও মুখ শুষ্ক হয়ে যাওয়া, শরীরে বিভিন্ন জায়গায় সূঁচ ফোটানোর দাগ;
- অরুচি বা অল্প খাওয়া, শরীর শুকিয়ে যাওয়া, উদ্যমহীনতা।

মাদক ব্যবহারের পরিণতি

- পারিবারিক অশান্তি
- সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাওয়া,
- পড়াশুনার ইতি টানা, চাকুরী ও উপার্জন হারানো
- অপরাধ প্রবণতা ও সহিংসতা
- স্মৃতিশক্তি কমে যাওয়া, খিটখিটে মেজাজ
- মানসিক চাপ/ বিষণ্নতা এবং আত্মহত্যা
- এইচআইভিতে আক্রান্ত হওয়া
- শরীরে অঙ্গ ক্ষতিগ্রস্থ হওয়া (যেমন- লিভার, ফুসফুস, স্নায়ু ইত্যাদি)
- দীর্ঘমেয়াদে যৌন আবেদন কমে যাওয়া ইত্যাদি
- দুর্ঘটনা, পানিতে ডুবে যাওয়া

কিশোর-কিশোরীদের মাদক ব্যবহার প্রতিরোধে করণীয়

পরিবারের সদস্যদের ভূমিকা

- সন্তানের সাথে বাবা-মায়ের বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করা
- তাকে মানসিকভাবে সহায়তা করা ও গতিবিধি লক্ষ্য রাখা
- প্রয়োজনে চিকিৎসার ব্যবস্থা করা
- সৃজনশীল কাজে সম্পৃক্ত করা

শিক্ষকদের ভূমিকা

- মাদক দ্রব্যের কুফল সম্পর্কে
- ছাত্র-ছাত্রীদের পরিষ্কার ধারণা দেয়া
- ছাত্র-ছাত্রীদের শিক্ষা, সংস্কৃতি, খেলাধুলার মতো বিষয়াদির সাথে সম্পৃক্ত করা

বন্ধুদের ভূমিকা

- মাদক গ্রহণ করাকে নিরুৎসাহিত করা এবং গ্রহণ না করাতে জোর দেয়া (পিয়ার প্রেশার)
- মাদকাসক্ত বন্ধুকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে সহায়তা করা

সামাজিক ভূমিকা

- মাদক ব্যবহারে ক্ষতি/ পরিণতি সম্পর্কে জনসচেতনতা সৃষ্টি;
- কিশোর-কিশোরীদের বিভিন্ন উন্নয়নমূলক ও শিক্ষামূলক/গঠনমূলক কাজে সম্পৃক্ত করা;
- মাদক ব্যবহারের বিরুদ্ধে বিভিন্ন প্রচারণা;
- প্রকাশ্যে জন সমাবেশে ধুমপান বন্ধ করা;
- আফিম, গাজা, ভাং আমদানী, বিক্রয় ও ব্যবহার নিষিদ্ধ করা;
- তামাকের বিপণন কার্যক্রম বন্ধে আইন করা;
- লক্ষ্যমাত্রা অনুসারে শিরায় ঔষধ ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম গ্রহণ;
- সবধরনের মাদকাসক্তদের জন্য নিরাময় কেন্দ্র স্থাপন ও দলীয় কার্যক্রম গ্রহণ।

মনে রাখতে হবে- যে কোনো মাদক জীবন ধ্বংস করে, তাই মাদক থেকে দূরে থাকতে হবে।

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার

১৯৯৪ সালে জনসংখ্যা ও উন্নয়ন বিষয়ক আন্তর্জাতিক সম্মেলনে (আইসিপিডি) জনসংখ্যা নীতি ও যৌন এবং প্রজনন স্বাস্থ্যের অধিকারের প্রশ্নে নতুন বৈশ্বিক পদক্ষেপের বিষয়টি প্রথম উপস্থাপিত হয়। পরের বছর বেইজিংয়ে অনুষ্ঠিত নারী বিষয়ক চতুর্থ বৈশ্বিক সম্মেলন এবং ১৯৯৯ সালে আইপিসিডি+৫ সম্মেলনে ধারণাগুলো আরো এগিয়ে নেয়া হয়।

মূলত চারটি বিষয়বস্তু ঘিরে এ অধিকারের প্রশ্নগুলো আবর্তিত। এগুলো হচ্ছে লিঙ্গ সমতা ও সাম্য, যৌন অধিকার, প্রজনন অধিকার এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা।

জেন্ডার সাম্যতা:

জেন্ডার সাম্যতা হচ্ছে ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে সব ধরনের সুফল ও দায়-দায়িত্ব বণ্টনে ন্যায্যতা।

যৌন অধিকার:

স্বাধীনভাবে ও দায়িত্বশীলতার সঙ্গে মানুষ তাদের যৌনতা বিষয়ক সব সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারবে। প্রজনন ও যৌন স্বাস্থ্য সুরক্ষার বিষয়টিও এখানে অন্তর্ভুক্ত। যৌন জীবনে এবং এ বিষয়ক সব সিদ্ধান্ত গ্রহণে বৈষম্য, জুলুম বা সহিংসতামুক্ত থাকবে। যৌন সম্পর্কে সমতা, পূর্ণ সম্মতি, পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও অভিন্ন দায়িত্ব আশা করবে এবং দাবি করবে। মেয়েদের মানবাধিকারের মধ্যে তার নিজের শরীরের ওপর পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে বল, বৈষম্য ও সহিংসতা থেকে মুক্ত থেকে স্বাধীন সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা থাকবে।

প্রজনন অধিকার:

কোনো ব্যক্তি বা দম্পতি কয়টি সন্তান নেবে, কত বছর পর পর নেবে এবং কখন নেবে সেই সিদ্ধান্ত মুক্ত ও স্বাধীনভাবে নেয়ার অধিকার তাদের রয়েছে। প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য, শিক্ষা ও এ সম্পর্কিত পদ্ধতিগুলো পাওয়ার অধিকারও তাদের রয়েছে। সর্বোচ্চ মানসম্পন্ন যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অর্জনসহ বল, বৈষম্য ও সহিংসতা থেকে মুক্ত থেকে সন্তান জন্মদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণের অধিকার তাদের রয়েছে।

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা:

- পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক তথ্য, কাউন্সেলিং ও সেবা।
- গর্ভকালীন, প্রসব পূর্ববর্তী ও পরবর্তী ও ডেলিভারি সেবা।
- নবজাতকের জন্য স্বাস্থ্যসেবা।
- যৌনবাহিত রোগ (এসটিডি) ও রিপ্রডাকটিভ ট্রাক্ট ইনফেকশনের (আরটিআই) চিকিৎসাসেবা।
- আইনসম্মত নিরাপদ গর্ভপাত সেবা এবং গর্ভপাত পরবর্তী জটিলতা ব্যবস্থাপনায় চিকিৎসাসেবা।
- বন্ধ্যাত্বের চিকিৎসাসেবা।
- যৌন, প্রজনন স্বাস্থ্য ও অভিভাবকত্ব বিষয়ক তথ্য, শিক্ষা ও কাউন্সেলিং।

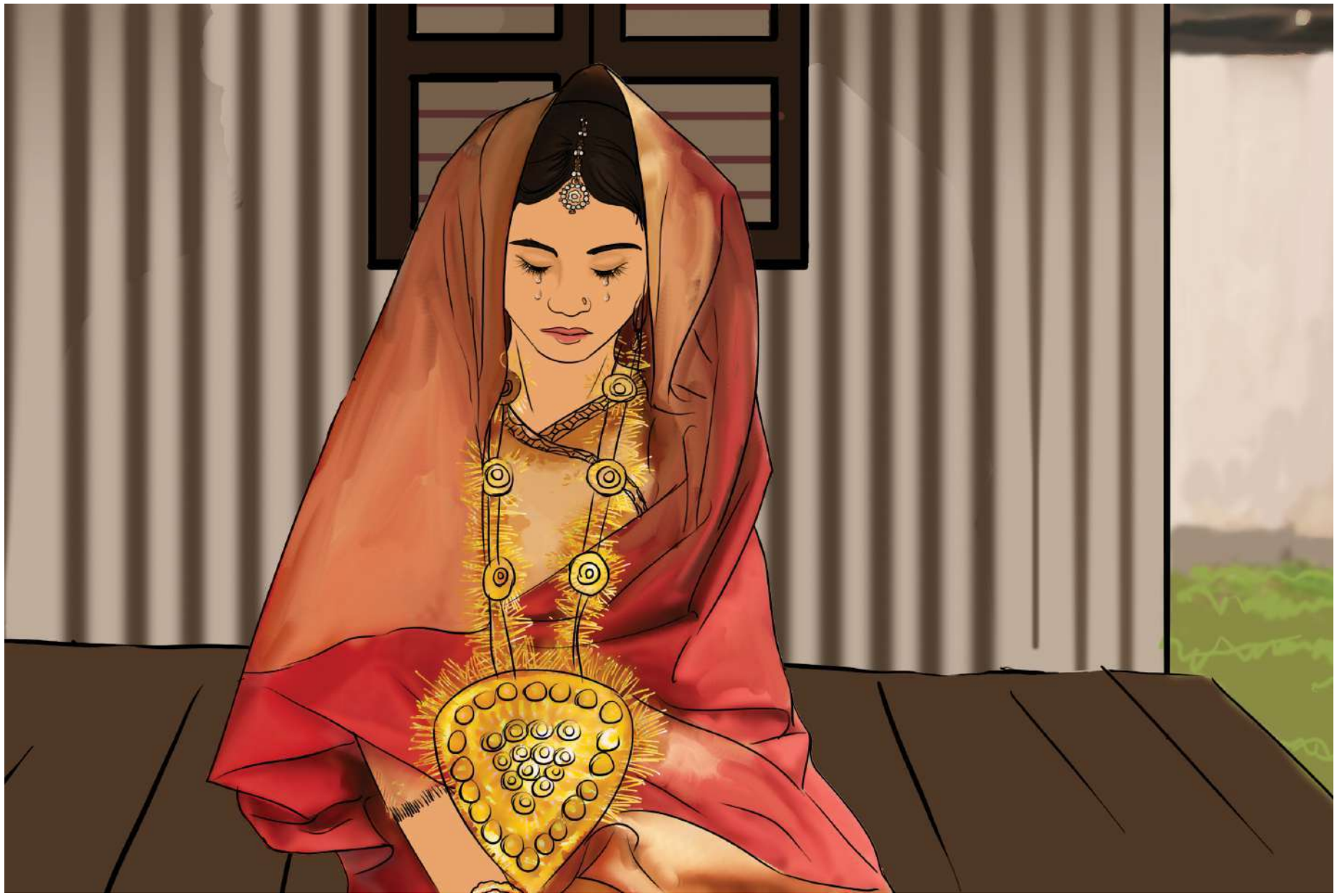
কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন অধিকার

আন্তর্জাতিক জনসংখ্যা ও উন্নয়ন বিষয়ক কায়রো সম্মেলনে কিশোর-কিশোরীদের উপযুক্ত শিক্ষা ও সেবা দিয়ে তাদেরকে যৌনতার ক্ষেত্রে ইতিবাচক এবং দায়িত্বশীল আচরণে সক্ষম করে তোলা, সঠিক তথ্য পাওয়ার অধিকার নিশ্চিত করা, সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে গোপনীয়তা, সম্মান বজায় রাখা এবং শিশু অধিকার সনদ রক্ষায় সচেষ্টা হওয়ার কথাও বলা হয়েছে। কিশোর-কিশোরীদের অধিকারগুলো হচ্ছে:

- যৌনতা ও প্রজননের ক্ষেত্রে নিজস্ব সিদ্ধান্তে অটুট থাকার অধিকার
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে যথাযথ তথ্য ও শিক্ষা লাভের অধিকার
- জন্ম নিয়ন্ত্রণ, নিরাপদ গর্ভপাত, এইচআইভি ও অন্যান্য যৌনবাহিত রোগের ক্ষেত্রে পূর্ণ ও সার্বিক সেবা পাওয়ার অধিকার
- কিশোরী মায়ের শিক্ষা গ্রহণ ও শেষ করার অধিকার
- প্রজনন ও যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্যগুলো সেবাগ্রহীতা ও প্রদানকারীর মধ্যে গোপন রাখার অধিকার।

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

বাল্যবিবাহ



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

বাল্যবিবাহ

বাল্যবিবাহ কী?

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

বাল্যবিবাহের কারণ

- দরিদ্রতা
- মেয়েশিশুর প্রতি অবহেলা
- মেয়েদের লেখাপড়ার সুযোগ কম থাকা
- কন্যা দায়গ্রস্ত পিতার দায়মুক্ত হওয়া
- অল্প বয়সী মেয়েকে বিয়ে করার প্রবণতা
- সামাজিক নিরাপত্তার অভাব
- স্কুল থেকে ঝরে পড়া
- বিবাহ আইন সম্পর্কে ধারণা কম থাকা
- বাল্যবিবাহ নিরোধ আইনের যথাযথ প্রয়োগ না হওয়া
- প্রচলিত সামাজিক চাপ/ প্রথা ও কুসংস্কার
- জেন্ডার বৈষম্য

বাল্যবিবাহের পরিণতি

- কিশোরী মায়ের পুষ্টিজনিত সমস্যা
- গর্ভপাত ও প্রসবকালীন জটিলতা
- অপরিণত, অপরিপক্ক, অপুষ্ট ও স্বল্প ওজনের শিশুর জন্মদান
- দীর্ঘস্থায়ী প্রজনন স্বাস্থ্য সমস্যা (যেমন: ফিস্টুলা)
- মা ও শিশু মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ে
- অল্পবয়সী পুরুষ সংসারের দায়িত্ব নিতে পারে না, ফলে দাম্পত্য কলহ সৃষ্টি হয়
- কিশোরীদের ঝুঁকিপূর্ণ ও অনিরাপদ যৌন আচরণে বাধ্য করে
- যৌনরোগ/এইচআইভি
- বিবাহ বিচ্ছেদ ও আত্মহত্যা

মনে রাখতে হবে- ১৮ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুকাল। তাই ১৮ বছর বয়সের আগে বিয়ে নয়, ২০ বছর বয়সের আগে গর্ভধারণ নয়।

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

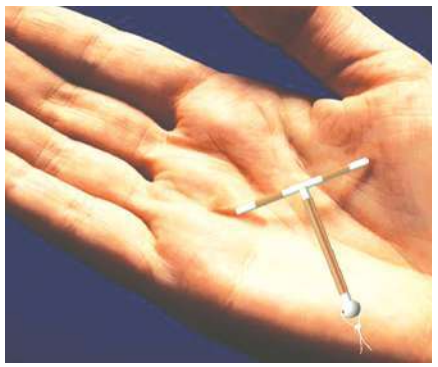
পরিবার পরিকল্পনা

খাবার বড়ি

কনডম

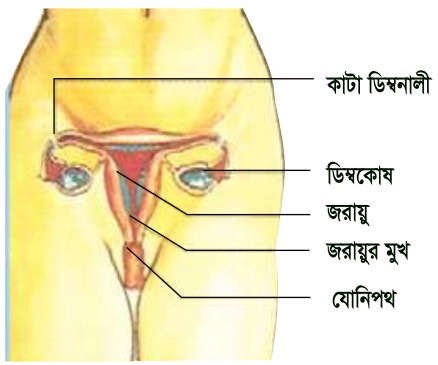
ইনজেকশন

আইইউডি/কপার টি

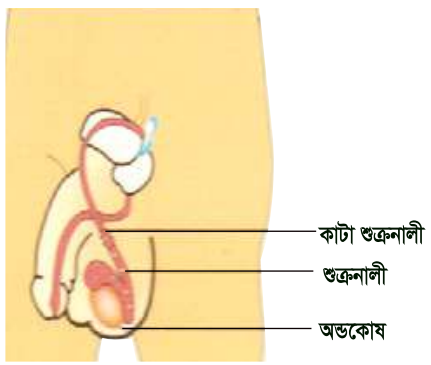


ইমপ্লান্ট

মহিলা বন্ধ্যাকরণ (টিউবেকটমি)



পুরুষ বন্ধ্যাকরণ (এনএসভি)



পরিবার পরিকল্পনা

পরিবার পরিকল্পনা কি?

একটি দম্পতি তার আয়ের সাথে ও পারিপার্শ্বিক আর্থ-সামাজিক অবস্থার সাথে সঙ্গতি রেখে কখন ও কয়টি সন্তান গ্রহণ করবে, দু'টি সন্তানের মাঝে বিরতি কতদিনের হবে বা তার পরিবার কত ছোট বা বড় হবে তা ঠিক করা এবং সে লক্ষ্য অর্জনের জন্য যথাযথ ব্যবস্থা অবলম্বন-ই হলো পরিবার পরিকল্পনা।

কিশোরী শারীরিক এবং মানসিকভাবে সন্তান ধারণের জন্য উপযুক্ত থাকেনা। এসময়ে গর্ভধারণ মা ও সন্তান উভয়ের জন্যই অনেক ঝুঁকিপূর্ণ। প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়েও অনেক প্রয়োজনীয় তথ্য তারা জানেনা। তাই এ সময়ে যে কারনে পরিবার পরিকল্পনা জানা উচিত তা হলো :

১. পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানা
২. অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ থেকে নিজেকে রক্ষা করা
৩. অল্পবয়সে বিয়ে হলেও প্রথম সন্তানের জন্য পরিকল্পনা বিলম্ব করা
৪. প্রথম সন্তান হয়ে গেলেও পরবর্তী সন্তানের মাঝে বিরতি দেয়া
৫. পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ কোথায় পাওয়া যায় তা জানা
৬. জরুরী গর্ভনিরোধক সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানা

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ

বাংলাদেশের পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম অনুযায়ী যে কোন সক্ষম দম্পতি পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণ করতে পারে। পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ দুইভাগে ভাগ করা যায়, আধুনিক এবং সনাতন। আমরা এখানে আধুনিক পদ্ধতি নিয়ে কথা বলবো।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ নিরাপদ এবং যে পদ্ধতি নিবে সে ঐ পদ্ধতির জন্য উপযুক্ত কি না তা যাচাই করে গ্রহণ করা উচিত। সাধারণত সেবাদানকারী পদ্ধতি গ্রহণের সময় এ বিষয়ে আলোচনা করেন। বাংলাদেশে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে দুটি সামাজিক বিষয়কে গুরুত্ব দেয়া হয়: বৈবাহিক অবস্থা এবং সন্তান সংখ্যা ।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ: ব্যবহার ও প্রয়োগ, মেয়াদকাল

পরিবার পরিকল্পনা আধুনিক পদ্ধতিসমূহ		
স্থায়ী	অস্থায়ী	
	স্বল্পমেয়াদি	দীর্ঘমেয়াদি
● মহিলা স্থায়ী পদ্ধতি বা টিউবেকটমি ● পুরুষ স্থায়ী পদ্ধতি বা এনএসভি	১. খাবার বড়ি ২. কনডম ৩. ইনজেকশন	১. ইমপ্ল্যান্ট ২. আইইউডি

পদ্ধতিসমূহ	ব্যবহার ও প্রয়োগ	মেয়াদ কাল
খাবার বড়ি	প্রতিদিন খেতে হয়	প্রতিদিন জন্য
কনডম	প্রতিবার সহবাসের সময় ব্যবহার করতে হয়	ব্যবহারের সময়
ইনজেকশন	গভীর মাংসপেশীতে দিতে হয়	তিন মাস
ইমপ্ল্যান্ট	চামড়ার নিচে স্থাপন করা হয়	প্রকারভেদে ৩ বছর বা ৫ বছর
আইইউডি	জরায়ুতে প্রয়োগ করা হয়	১০ বছর
ভ্যাসেকটমি/ এনএসভি	অণ্ডথলির চামড়াতে ছোট অপারেশেরনের মাধ্যমে করা হয়	স্থায়ী
টিউবেকটমি	তলপেটে ছোট অপারেশনের মাধ্যমে করা হয়	স্থায়ী

মনে রাখতে হবে- পরিবার পরিকল্পনা কিশোর কিশোরীদের অকালে গর্ভধারণ রোধ করে, জীবনকে সুন্দর করে।

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার HPNSP স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

কৈশোরকালীন জীবনদক্ষতা

কৈশোরকালীন জীবনদক্ষতা

কৈশোরকালীন জীবনদক্ষতা কী?

জীবনদক্ষতা হচ্ছে এমন একটি বিশেষ অর্জন যা আমাদের জীবন চলার প্রতিটি পদক্ষেপে প্রয়োজন হয়। জীবন পরিচালনার ক্ষেত্রে কিছু দক্ষতা অপরিসীম ভূমিকা পালন করে থাকে। জীবনের জন্য দক্ষতা একটি ইতিবাচক আচরণ, যা প্রতিদিনের পরিবেশগত সমস্যাগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে।

আমরা অনেক সময় নিজেদের চিন্তা-ভাবনার মাধ্যমেই প্রভাবিত হই। যত ভালো চিন্তা-ভাবনা করবো ততোই ভালোভাবে গড়ে উঠবো। ইতিবাচক চিন্তার ফলে মানুষ নিজেকে পরিবর্তন করে। সুতরাং ভালো এবং ইতিবাচক চিন্তা করাটাই শ্রেয়।

মানুষের ইতিবাচক অভ্যাসই পারে ইতিবাচক চিন্তা-ভাবনার জন্ম দিতে এবং ভালো কাজ করার মানসিক প্রেরণা দিতে। কিন্তু বেশিরভাগ সময় আমরা অসচেতন থাকি। যার ফলে আমাদের মস্তিস্ক নেতিবাচকতার প্রতি টেনে নিয়ে যায়। সুতরাং সচেতনভাবেই চিন্তা-ভাবনা করতে হবে।

জীবনদক্ষতার কয়েকটি রূপ

ক) সামাজিক দক্ষতা :

১. আত্মনির্ভরশীলতা
২. যোগাযোগের দক্ষতা
৩. ব্যক্তিগত সম্পর্ক
৪. আত্ম-সম্মানবোধ

খ) ভাবগত দক্ষতা :

১. সৃজনশীলতা
২. সমালোচনামূলক
৩. সিদ্ধান্তমূলক
৪. সমস্যামূলক
৫. সমাধানমূলক

গ) আবেগময় দক্ষতা :

১. চাপ সামলানো
২. আবেগ সামলানো

বস্তুত পৃথিবীর সকল মানুষের জীবনে কিছু সাধারণ সমস্যা এবং সাধারণ চিন্তা-ভাবনা এসে ভীড় করে। সেই সমস্যাগুলো একই রকমের। তবে সময়, পরিবেশ এবং ব্যক্তি বিশেষে ভিন্ন ভিন্ন হয়ে থাকে।

আমাদের নিজেদের নেতিবাচক অনুভূতিগুলো যেন আমাদের নিয়ন্ত্রণ না করতে পারে, আমরাই আমাদের নেতিবাচক অনুভূতিগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করব। সুতরাং অভ্যাস করার মানসিক প্রস্তুতি নেয়া আবশ্যক।

মনে রাখতে হবে- জীবনে সফল হতে চাইলে কৈশোরকালীন জীবনদক্ষতাকে গুরুত্ব দিতে হবে।

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef

কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যসেবা

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যসেবা

কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যসেবাসমূহ:

একই সেবাকেন্দ্র থেকে কিশোর-কিশোরীদের প্রয়োজনীয় সব ধরনের তথ্য ও সেবা দেওয়াই কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যসেবার উদ্দেশ্য।
কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যসেবাসমূহ নিম্নরূপ:

তথ্য ও পরামর্শ/ কাউন্সেলিং সেবাসমূহ

- বয়ঃসন্ধিকালীন শারিরীক ও মানসিক পরিবর্তন
- খাদ্য ও পুষ্টি
- টিডি ও অন্যান্য টিকা
- সাধারণ ও মাসিক সংক্রান্ত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা
- বাল্য বিবাহ ও অল্প বয়সে সন্তানধারণ প্রতিরোধ
- পরিবার পরিকল্পনা
- নারীর প্রতি সহিংসতা প্রতিরোধ ও প্রতিকার
- মাদকাসক্তি প্রতিরোধ ও নিরাময়
- অন্যান্য তথ্য ও পরামর্শ

চিকিৎসা সেবাসমুহ ও অন্যান্য

- যৌনবাহিত ও প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণের চিকিৎসা
- মাসিক সংক্রান্ত সমস্যা ও ব্যবস্থাপনা
- সাধারণ রোগের চিকিৎসা
- রক্তস্বল্পতার চিকিৎসা ও আয়রন-ফলিক এসিড বড়ি বিতরণ
- গর্ভ সংক্রান্ত সেবা ও ব্যবস্থাপনা
- টিডি টিকা প্রদান
- পরিবার পরিকল্পনা সেবা- খাবার বড়ি, কনডম, ইনজেকশন, আইইউডি, ইমপ্ল্যান্ট
- মাসিক নিয়মিতকরণ ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা
- রেফারাল (যেমন- এইচআইভি পরীক্ষা ও কাউন্সেলিং, মাদকাসক্তি নিরাময়, মারাত্মক জটিলতা)

সেবা ও পরামর্শের জন্য যোগাযোগ করুন

- ✔ পরিবার কল্যাণ সহকারি
- ✔ স্যাটেলাইট ক্লিনিক
- ✔ কমিউনিটি ক্লিনিক
- ✔ ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
- ✔ উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স
- ✔ মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র
- ✔ জেলা সদর হাসপাতাল
- ✔ মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল
- ✔ মোহাম্মদপুর ফার্টিলিটি সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং সেন্টার, ঢাকা
- ✔ আজিমপুর মাতৃসদন ও শিশু স্বাস্থ্য প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান, ঢাকা
- ✔ বিএসএমএমইউ মডেল ক্লিনিক, ঢাকা
- ✔ নগর স্বাস্থ্য ক্লিনিক, ঢাকা সিটি কর্পোরেশন
- ✔ এনজিও ক্লিনিক
- ✔ বেসরকারি হাসপাতাল
- ✔ এম সি এস টি আই, লালকুঠি, মিরপুর, ঢাকা

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

সেবা ও পরামর্শের জন্য সরাসরি যোগাযোগ করুন
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের কল সেন্টারের নাম্বারে
হট লাইন নাম্বার ১৬৭৬৭

মনে রাখতে হবে- কৈশোরকালীন স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য, সেবা ও পরামর্শ পেতে নিকটবর্তী কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করতে হবে।

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef