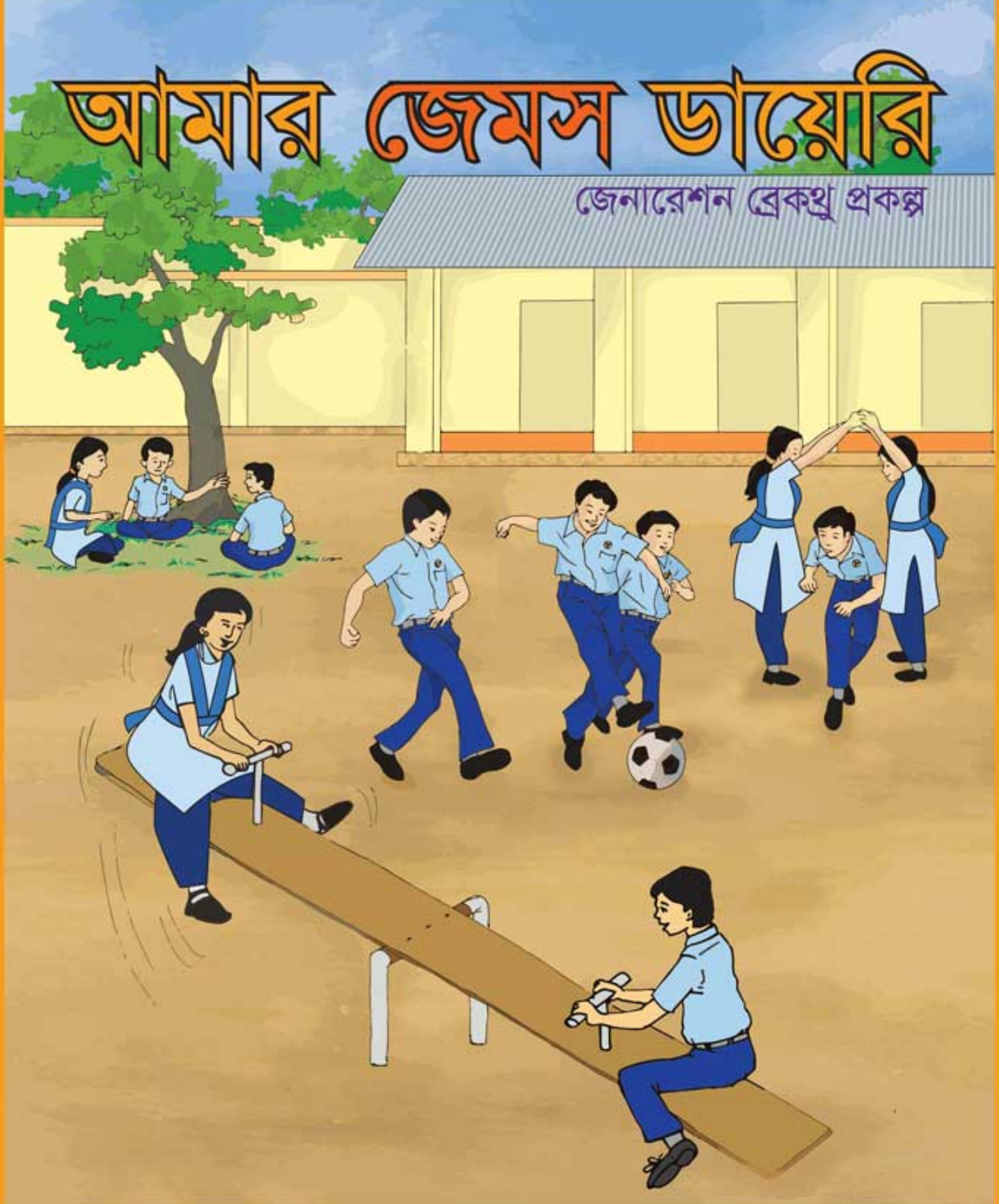




আমার জেমস ডায়েরি

জেনারেশন ব্রেকথ্রু প্রকল্প



Kingdom of the Netherlands

Canada



WITH FUNDING FROM
AUSTRIAN
DEVELOPMENT
COOPERATION



PLAN
INTERNATIONAL

সার্বিক নির্দেশনা

- প্রফেসর ড. প্রবীর কুমার ভট্টাচার্য্য
পরিচালক (পরিকল্পনা ও উন্নয়ন, অ.দা.)
ও প্রকল্প পরিচালক (অ.দা.)
জেনারেশন ব্রেকথ্রু প্রকল্প- পর্যায় ২
মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর, বাংলাদেশ

সম্পাদনা ও পরিমার্জন

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

- প্রফেসর নারায়ণ চন্দ্র সাহা, চেয়ারম্যান
- প্রফেসর মোঃ মশিউজ্জামান, সদস্য (শিক্ষাক্রম)
- প্রফেসর মোঃ ফরহাদুল ইসলাম সদস্য (পাঠ্যপুস্তক)
- সৈয়দ মাহফুজ আলী, উর্ধ্বতন বিশেষজ্ঞ
- প্রফেসর মেহের নিগার, উর্ধ্বতন বিশেষজ্ঞ
- প্রফেসর মোঃ হাবিবুল্লাহ, উর্ধ্বতন বিশেষজ্ঞ
- পারভেজ আক্তার, বিশেষজ্ঞ
- ড. মোঃ ইকবাল হায়দার, বিশেষজ্ঞ
- প্রফেসর সাহানা আহমেদ, গবেষণা কর্মকর্তা
- প্রফেসর জারিয়াতুল হাফসা, গবেষণা কর্মকর্তা
- প্রফেসর ড. সালমা জোহরা, কারিকুলাম বিশেষজ্ঞ
- শাহান আরা হুদা, কারিকুলাম বিশেষজ্ঞ
- রুমী জেসমিন, কারিকুলাম বিশেষজ্ঞ
- কানিজ ফৌজিয়া খানম, গবেষণা কর্মকর্তা
- মোঃ আনিসুর রহমান, গবেষণা কর্মকর্তা

ডিজাইন ও অলংকরণ

- খাদেমুল জাহান
শিল্প নির্দেশক ও ডিজাইনার
- নুসরাত আমিন
কমিউনিকেশন ম্যানেজার
প্র্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ

প্রকাশনা

- প্র্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ

কারিগরি সহায়তায়

- ডা. মুহাম্মদ মুনীর হোসেন
প্রোগ্রাম এ্যানালিস্ট, এডোলেসেন্ট এন্ড ইয়ুথ, ইউএনএফপিএ, বাংলাদেশ
- মুরশীদ আকতার
হেড অফ এডুকেশন প্রোগ্রাম, প্র্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ
- ডা. অনন্যা আসাদ
এ্যানালিস্ট প্রজেক্ট ম্যানেজার, প্র্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ
- মাহেনুর আলম চৌধুরী
ক্যাপাসিটি বিল্ডিং স্পেশালিস্ট, প্র্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ
- নদিনী লোপা
টেকনিক্যাল স্পেশালিস্ট- এসআরএইচআর, প্র্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ
- শামীমা আক্তার শামী
জেনারেল এন্ড ইনক্লুশন এ্যান্ডভাইজার, প্র্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ
- নুর মোঃ ফেরদৌস চৌধুরী
টেকনিক্যাল স্পেশালিস্ট- এসআরএইচআর, প্র্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ
- বাসনা মারমা
নিউট্রিশন স্পেশালিস্ট, প্র্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

- ড. মোহাম্মদ জাহাঙ্গীর হোসেন
প্রকল্প পরিচালক, জেনারেশন ব্রেকথ্রু প্রকল্প- পর্যায় ১
মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর, বাংলাদেশ
- দিল আফরোজ বিনতে আছির
সহকারী পরিচালক (পরিকল্পনা ও উন্নয়ন)
মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর, বাংলাদেশ
- মোঃ আজিম কবীর
গবেষণা কর্মকর্তা (পরিকল্পনা ও উন্নয়ন)
মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর, বাংলাদেশ
- মোফাবেজা খান
নির্বাহী পরিচালক
কনসার্নড উইম্যান ফর ফ্যামিলি ডেভেলপমেন্ট
- ডা. ইখতিয়ার উদ্দিন খন্দকার
হেড অফ হেলথ প্রোগ্রাম
প্র্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ
- ইসরাত জাহান বাকী
লিয়াজোঁ অফিসার, গ্লোবাল ফাইন্যান্সিং ফ্যাসিলিটি
ওয়ার্ল্ড ব্যাংক গ্রুপ

আমার জেমস ডায়েরি

জেনারেশন ব্রেকথ্রু প্রকল্প

মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর

শিক্ষা মন্ত্রণালয়

দ্বিতীয় সংস্করণ, ডিসেম্বর ২০১৯



ছেলে মেয়েদের জন্য এবং ছেলে মেয়েদের দ্বারা
জেভার সমতা প্রতিষ্ঠাকরণ



প্রিয় শিক্ষার্থীবৃন্দ

ছেলে ও মেয়েদের প্রতি সব জায়গায় একই রকম আচরণ করা হয় না— সেটা পরিবার বা স্কুলেই হোক অথবা সমাজে। কেন তাদের সাথে ভিন্ন আচরণ করা হয়? মেয়েদের আশা-আকাঙ্ক্ষা কি ছেলেদের চেয়ে আলাদা? কেন ছেলে বা মেয়েদের পছন্দ অনুযায়ী জীবনযাপনের জন্য একই রকম সুযোগ দেওয়া হয় না? এই বৈষম্য ঠিক নয় এবং তা দূর করা প্রয়োজন।

একই সাথে, তোমাদের এখন বয়ঃসন্ধিকাল। এ সময় নানা রকম শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটতে শুরু করে এবং সেই সাথে নিজের শরীর, আশেপাশের মানুষদের সাথে সম্পর্ক এবং ভবিষ্যৎ সম্পর্কে মনে অনেক প্রশ্ন তৈরি হতে থাকে। বয়ঃসন্ধিকালে সবচেয়ে বড় ঝুঁকিতে সেই থাকে যার এই সময়কাল সম্পর্কে জানা নেই। তাই সমতা আনয়নের এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতনতার জন্য স্কুলে তোমাদের সাথে এই আলোচনা শুরু করছি। এই ডায়েরিটা তোমাদের কাছে থাকবে যেটিতে সমতা এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক বিভিন্ন অনুশীলন ও খেলা রয়েছে। এগুলোর মাধ্যমে আমরা বুঝবো আমাদের দৈনন্দিন জীবনে, বাড়িতে, স্কুলে বা খেলার মাঠে কীভাবে বিভিন্নরকম বৈষম্য (কালো/কুৎসিত) মাথা তুলে দাঁড়ায় এবং কীভাবে আমরা নিজেদের স্বাস্থ্য বিষয়ে খেয়াল রাখতে পারবো। যেখানে সমতা থাকে সেখানে কোনো রকম সহিংসতার সুযোগ নেই। যে নিজের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন, সমতায় বিশ্বাস করে, সকল প্রকার সহিংসতার বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়ায়, সেই হলো জেম/জি.ই.এম. (জেম্ভার ইকুইটি মনিটর)। নিচের দুই জন জেম এই শিখন অভিযাত্রায় তোমাদের সাথে থাকবে। আমরা আশা করি তারা তোমাদেরও জেম হতে উৎসাহিত করবে।



আমরা জেম, আমরা
সমতা নিয়ে কথা বলি

তোমার পরিচিতি



তোমার বা তোমার পরিবারের একটি ছবি এখানে লাগিয়ে দাও

নাম _____

শ্রেণি _____

স্কুল _____

ঠিকানা _____

তোমার নিজের কিছু কথা...

তোমার প্রিয় বন্ধু _____

তোমার প্রিয় রং _____

তোমার প্রিয় খাবার _____

তোমার প্রিয় ব্যক্তিত্ব _____

তোমার শখ _____

তোমার সবচেয়ে বড় গুণ কোনটি? _____

বেশি পছন্দ করো এমন একটি জিনিস _____

তুমি সবচেয়ে বেশি ভালোবাসো
এমন কারো সম্পর্কে কিছু কথা...

তার প্রিয় রং _____

তার প্রিয় সিনেমা/বই _____

তার প্রিয় খেলা _____

তার শখ _____

তার একটি গুণ যা তুমি সবচেয়ে বেশি পছন্দ করো _____



আমার স্বপ্নগুলো



আমাদের সবারই স্বপ্ন আছে---- জীবনে বড় কিছু হওয়ার বা মহান কিছু করার। তোমার স্বপ্নগুলো কী এগুলি সম্পর্কে নিচে লেখো, আঁকো বা ছবি লাগাও।



ছেলে-মেয়েদের জন্য এবং ছেলে-মেয়েদের দ্বারা
জেভার সমতা প্রতিষ্ঠাকরণ



এটা কি সম্ভব?

নারীরা কি ক্রিকেট খেলতে ও পুরুষেরা রান্না করতে পারে?

আমাদের সমাজে নারী-পুরুষের ভূমিকা ভিন্ন। তাদের ভিন্ন দায়-দায়িত্ব আছে। কেন এমন হয়?

এটা কি প্রাকৃতিকভাবে সৃষ্ট নাকি সমাজ এসব নিয়ম বানিয়েছে?

নিচে সম্ভাব্য কারণসহ ৯টি কাজের তালিকা দেয়া আছে। যেটাকে তুমি যথার্থ বলে মনে কর সেটাতে টিক (✓) দাও।



১. পুরুষেরা রান্না করে না, কারণ-

- শারীরিক গঠনের কারণে তারা রান্না করতে পারে না
- তাদের রান্না করা উচিত নয়
- তারা রান্না করুক সেটা প্রত্যাশিত নয়



২. পুরুষের তুলনায় নারীরা কম অর্থ উপার্জন করে, কারণ-

- পুরুষের তুলনায় তাদের বেশি উপার্জন করা উচিত নয়
- শারীরিক গঠনের কারণে তারা পুরুষের চেয়ে বেশি উপার্জন করতে পারে না
- বেশি উপার্জন করার জন্য তারা পর্যাপ্ত সুযোগ পায় না



৩. ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের স্কুল থেকে ঝরে পড়ার সংখ্যা বেশি, কারণ-

- তাদের শিক্ষাকে বেশি গুরুত্ব দেয়া হয় না
- তাদের উচ্চশিক্ষা নেয়া উচিত নয়
- জৈবিক কারণে তারা উচ্চশিক্ষা নিতে সক্ষম নয়



৪. পুরুষেরাই পরিবারের প্রধান হন, কারণ-

- পুরুষেরা এই সক্ষমতা নিয়ে জন্মায়
- মেয়েদের পরিবারের প্রধান হওয়া উচিত নয়
- মেয়েদেরকে পরিবারের প্রধান হওয়ার সুযোগ দেয়া হয় না



৫. ছেলেরা সাধারণত কাঁদে না, কারণ-

- ❑ তারা কাঁদতে পারে না
- ❑ তাদের কাঁদতে নিষেধ করা হয়
- ❑ তাদের কাঁদা উচিত নয়



৬. মেয়েরা সাধারণত ক্রিকেট খেলে না, কারণ-

- ❑ তারা খেলার সুযোগ পায় না
- ❑ শারীরিক গঠনের কারণে তাদের ক্রিকেট খেলা সম্ভব নয়
- ❑ তাদের ক্রিকেট খেলা উচিত নয়



৭. ছেলেরা সবল আর মেয়েরা দুর্বল, কারণ-

- ❑ প্রকৃতিগত ভাবে তারা সেভাবেই বড় হয়
- ❑ মেয়েদের সবল হওয়া উচিত নয়
- ❑ মেয়েদের দুর্বল ভাবা হয়



৮. নারীরা সাধারণত গাড়ি চালায় না, কারণ-

- ❑ তাদের গাড়ি চালানো উচিত নয়
- ❑ তাদের গাড়ি চালানোর সক্ষমতা নেই
- ❑ তারা গাড়ি চালানোর অনুমতি পায় না



৯. পুরুষেরা শিশুদের দেখাশোনা করতে পারে না, কারণ-

- ❑ দৈহিক গঠনের কারণে পুরুষেরা পরিচর্যািকারী নয়
- ❑ তাদের শিশুদের দেখাশোনা করার দরকার নেই
- ❑ এটা পুরুষের দায়িত্ব বলে মনে করা হয় না

তোমার উত্তরগুলো মিলিয়ে নাও:

- ৬১ পৃষ্ঠায় উত্তরগুলো দেয়া আছে
- সবগুলো উত্তর সঠিক হলে তুমি একজন 'চ্যাম্পিয়ন'
- ৫ থেকে ৮টি সঠিক উত্তরের মানে হলো তুমি একজন 'ভালো ভূমিকা পালনকারী'
- ৫টির কম উত্তর সঠিক মানে হলো, তুমি ঠিক পথেই আছো কিন্তু আরো চিন্তা ও চেষ্টা চালিয়ে যাওয়া প্রয়োজন



ছেলে ও মেয়ে ভিন্ন, কিন্তু অসম নয়



ছেলে কী? মেয়ে কী?

ছেলে কী? মেয়ে কী? চলো আমরা দেখি
কী দিয়ে ছেলে ও মেয়ে আলাদা হয়।



কিছু লোক বলে, যার লম্বা চুল সেই মেয়ে।
সোহেলের তো লম্বা চুল, সে কিম্বদ ছেলে।



কিছু লোক বলে, যাদের গায়ে জোর আছে, যারা ভারী
বোঝা মাথায় তুলতে পারে তারাই ছেলে।

সাদ্দিদা ও নাফিসা ভারী পানির কলসি ও ভারী ওজনের
জ্বালানি কাঠ টানতে পারে। তারা কিম্বদ মেয়ে।



কিছু লোক বলে যে, মেয়ে তারা যারা ঘরের কাজে সাহায্য
করে।

কিম্বদ জোসেফ রান্না করতে ও ঘরবাড়ি পরিষ্কার রাখতে সাহায্য
করে। সে কিম্বদ ছেলে।



কিছু লোক বলে, যারা নম্র স্বভাবের ও যাদের মনে মায়া-
মমতা (মাতৃত্ব সুলভ) আছে তারাই মেয়ে।

কবীরের মনে মায়া মমতা আছে। সে তার ছোট বোনকে
কোলে রাখে ও দেখাশোনা করে। সে কিম্বদ ছেলে।



কিছু লোক বলে, তারাই ছেলে বা পুরুষ যারা বাইরের জগতের কাজ বা
দায়িত্ব সামলাতে পারে।

মিসেস জহুরা বেগম একজন ডিসি (জেলা প্রশাসক), তিনি গোটা জেলার
কাজকর্ম দেখাশোনা করেন। তিনি কিম্বদ একজন নারী।

তাহলে ছেলেই বা কী আর মেয়েই বা কী?

সে-ই ছেলে যার পুরুষ লিঙ্গ ও অণুকোষ আছে

আর একজন মেয়ে হলো সে-ই যার জরায়ু আছে।

নারীর শরীরে শিশুর ভ্রূণ তৈরি হয়। এক সময় নারী শিশুর জন্ম দেয় এবং তাকে বুকের দুধ পান করায়।

শরীরের এই পার্থক্য ছাড়া মেয়ে ও ছেলের মধ্যে আর তেমন কোনো পার্থক্য নেই। আসলে নারী ও পুরুষের শরীরে অমিলের চেয়ে মিলই বেশি।

এই জৈবিক বা শারীরিক গঠনকে লিঙ্গ বা সেক্স বলে।

ছেলে ও মেয়ের মধ্যে অন্য যে পার্থক্য যেমন কাপড়-চোপড়, আচার-আচরণ, শিক্ষা, তাদের প্রতি সমাজের দৃষ্টিভঙ্গি- সবগুলোই সামাজিক বা সাংস্কৃতিক পার্থক্য, প্রাকৃতিক নয়।

সামাজিক ও সাংস্কৃতিকভাবে তৈরি নারী-পুরুষের এই পার্থক্যই হলো জেন্ডার।

নারী-পুরুষের শারীরিক বৈশিষ্ট্যের অমিলটুকুই শুধু প্রাকৃতিক। বৈষম্য, উঁচু-নিচু ভেদাভেদ, বিভিন্ন প্রথা সমাজ সৃষ্টি করেছে অর্থাৎ আমরাই সৃষ্টি করেছি। এই বৈষম্যের কারণে মেয়েরা এগিয়ে যেতে পারে না বা ছেলেদের মত মেধার বিকাশ ঘটতে পারে না।

সামাজিক বৈষম্য শুধু ছেলে মেয়েরই ক্ষতি করে না, পুরো পরিবার, সমাজ ও দেশের ক্ষতি করে। জেন্ডার আমাদের সকলের তৈরি বলে আমরা এটা পরিবর্তন করতে পারি এবং এমন একটি সমাজ প্রতিষ্ঠা করতে পারি যেখানে ছেলে ও মেয়ে উভয়ই পরিপূর্ণ বিকাশের জন্য সমান সুযোগ পায়। সমাজের নির্ধারিত নিয়ম-কানুন, কর্তব্য-দায়িত্ব ও আচরণের ধরন জেন্ডার দ্বারা ঠিক করা হবে না বা জোর করে চাপিয়ে দেওয়া যাবে না; বরং তার পরিবর্তে প্রত্যেকেই তাদের কর্তব্য-দায়িত্ব পছন্দ-অপছন্দের অধিকার পাবে, মেধার বিকাশ ঘটানোর সুযোগ পাবে ও নিজের মতো করে চলতে পারবে।

ছেলে-মেয়েদের জন্য এবং ছেলে-মেয়েদের দ্বারা জেন্ডার সমতা প্রতিষ্ঠাকরণ

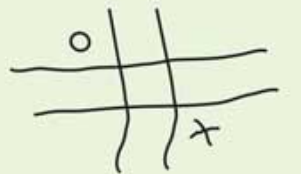
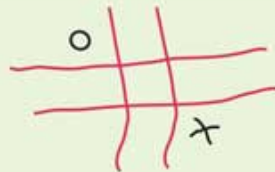
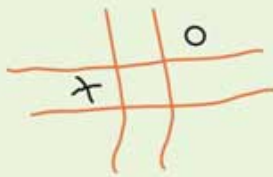
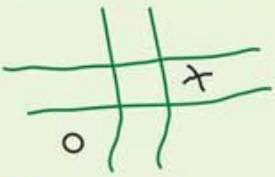


আমার পরিচয়

ছেলে বা মেয়ে হিসেবে তোমার কাছে
মানুষের ভিন্ন ভিন্ন প্রত্যাশা আছে। তুমি ছেলে হলে আশা করা হয় যে,
তোমার চুল ছোট হবে, তুমি শার্ট-প্যান্ট পরবে এবং বাইরে খেলতে যাবে।
আর তুমি যদি মেয়ে হও, তবে তোমার কাছে আশা করা হয় যে, তুমি লম্বা চুল রাখবে,
সালোয়ার-কামিজ পরবে আর গৃহস্থালি কাজে সাহায্য করার জন্য ঘরে থাকবে।
মানুষ তোমার কাছে কী প্রত্যাশা করে?

মানুষের প্রত্যাশা: তোমার কাছে মানুষের প্রত্যাশা দেখানোর জন্য ১১ নম্বর পৃষ্ঠা থেকে এখানে স্টিকার লাগাও।

তোমার সব চাওয়াগুলো অন্যরা তোমার কাছে কী চায় তার মত হতে হবে এমন কোনো কথা নেই।
বাকি স্টিকারগুলো তুমি কী করতে চাও তা দেখানোর জন্য ব্যবহার করো। পর্যাপ্ত স্টিকার না
থাকলে তুমি নিজেও ছবি এঁকে নিতে পারো।



ঘুড়ি



ফুটবল



ছোট চুলের মেয়ে



ক্রিকেট ব্যাট



বই



স্কিপিং রশি



ট্রাউজার



কম্পিউটার



ছবি আঁকা



বাদ্যযন্ত্র



পানির কল (চাপকল)



বাইসাইকেল চালানো



গহনা



নৃত্য



ঝাড়ু



সেলাই কাজ



রান্না



লম্বা চুল



বাহারি শার্ট পরা



বাইরে যাওয়া



শ্রম বিভাজন

অনেক কাজ আছে যেগুলো বাড়িতে করা হয়, আবার বাড়ির বাইরে অর্থ উপার্জনের জন্য করা হয়। নিচে এই ধরনের কিছু কাজের চিত্র দেয়া হলো। তোমাকে বলতে হবে কাজগুলো নারী-পুরুষেরা বাড়িতে করে না বাইরে করে। সঠিক বক্সে টিক (✓) চিহ্ন দাও।

বাড়িতে



পুরুষ রান্না করে হ্যাঁ না

বাড়ির বাইরে (চাকরি হিসেবে)



হোটেলের বাবুচি হ্যাঁ না



কাপড় সেলাই করা হ্যাঁ না



একজন দর্জি হ্যাঁ না

বাড়িতে



খাবার পরিবেশন করা হ্যাঁ না

বাড়ির বাইরে (চাকরি হিসেবে)



হোটেলের বয়/ওয়েটার হ্যাঁ না



থালা-বাসন ধোয়া হ্যাঁ না



হোটলে/রেস্টুরেন্টে থালা-বাসন ধোয়া হ্যাঁ না

ভাবো আর লেখো:

যে কাজগুলো ঘরে ও বাইরে উভয় জায়গায় করতে হয় সেগুলো বেশির ভাগ ক্ষেত্রে পুরুষেরা বাইরে করে থাকে, কিন্তু ঘরে করে না। কারণ কী?

হ্যাঁ গো হ্যাঁ, না গো না।

তুমি কি খাবার খাও? হ্যাঁ গো হ্যাঁ!
তুমি কি খাবার রান্না করো? না গো না!
খাবার বেলায় হ্যাঁ আর রান্নার বেলায় না? আমরা তবে কী যে করি?

তুমি কি জিনিসপত্র ওলট পালট করো? হ্যাঁ গো হ্যাঁ!
তুমি কি জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখো? না গো না!
জিনিসপত্র ওলট পালট করার বেলায় হ্যাঁ আর তা গুছিয়ে রাখার বেলায় না?
আমরা তবে কী যে করি?

তুমি কি কাপড় পরো? হ্যাঁ গো হ্যাঁ!
তুমি কি কাপড় ধোও? না গো না!
কাপড় পরার বেলায় হ্যাঁ আর তা ধোয়ার বেলায় না? আমরা তবে কী যে করি?

মায়ের পেট থেকে কেউ কিছু শিখে আসে না। পৃথিবীতে সবাইকেই দক্ষতা অর্জন করতে হয়। আগের সেশনে আমরা দেখলাম পুরুষেরা কোনো একটি কাজ বাইরে করলেও সেই একই কাজটি ঘরে করে না। সমাজে নারীদের অবস্থান ও কাজটির প্রতি গুরুত্ব দেওয়ার মাত্রাই এর কারণ।

গৃহস্থালির কাজ শ্রমমূল্যহীন, স্বীকৃতিহীন ও কম মর্যাদাপূর্ণ হয় বলে আশা করা হয় যে এই কাজগুলো নারীরাই করবে। এই জেডার বৈষম্য শুধু মেয়েদের ওপরই নয়, সমাজ ও পুরো দেশের ওপরই বিরূপ প্রভাব ফেলে। ঘরের বা বাইরের উভয় ক্ষেত্রের কাজেরই গুরুত্ব দেয়া প্রয়োজন। ছেলে বা মেয়ে হওয়ার ওপর ভিত্তি করে দায়-দায়িত্ব চাপিয়ে দিয়ে নয়, বরং আত্মহ ও দক্ষতার ওপর ভিত্তি করে পছন্দমতো কিছু করার জন্য সমান সুযোগ পাওয়া উচিত। এটাই সত্যি যে, সুযোগ পেলে যে কেউ যে কোনো কিছু করতে পারে।

টাইম শিট

নিচের ঘড়িটি খুব মজার একটি ঘড়ি। ঘড়িটি রং করলে দেখবে, তুমি দিনের কতক্ষণ সময় কোন কাজে ব্যয় করো। সারাদিনে (২৪ ঘণ্টায়) তুমি যা যা কাজ করো তা ভাবো আর রং মিলিয়ে ঘড়িটি রং করো। নিচে কাজের কয়েকটি উদাহরণ দেয়া হলো, এগুলো ছাড়াও তুমি অন্য কাজ করে থাকলে তা নিচে লেখো ও প্রত্যেকটির জন্য রং নির্ধারণ করো।



স্কুলের জন্য তৈরি হওয়া



খেলাধুলা করা



ঘুমানো



স্কুলে থাকা



ঘরের কাজ



ঘরে পড়াশোনা করা



টেলিভিশন দেখা

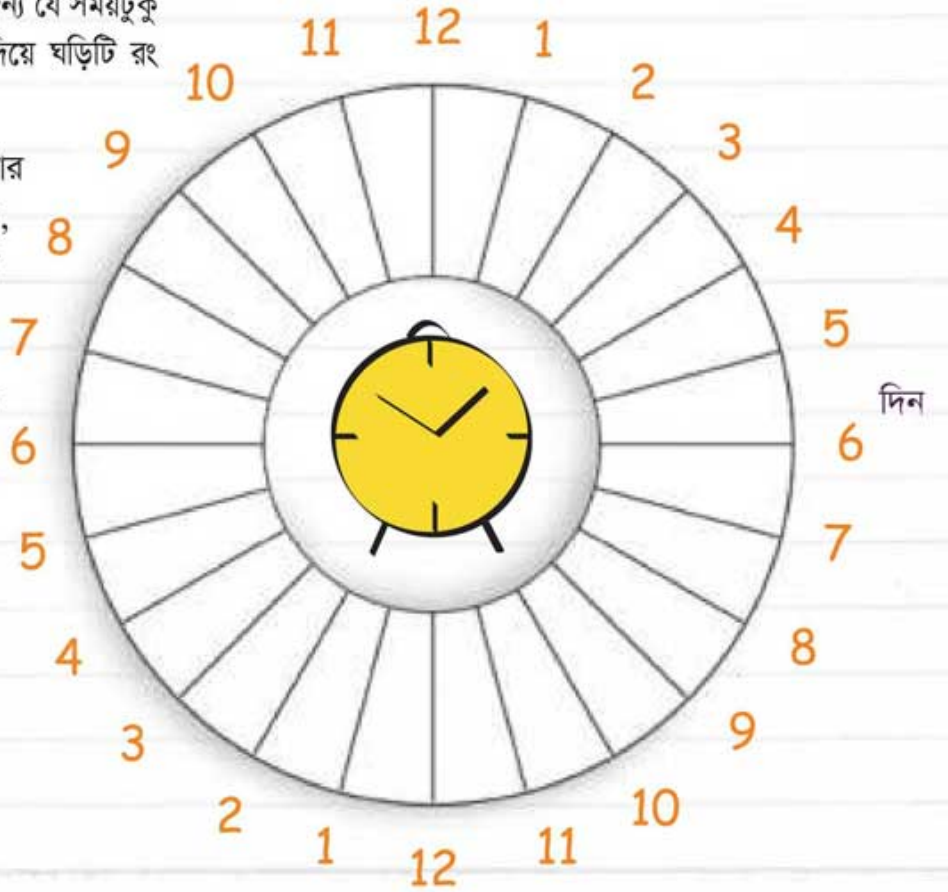


তুমি যে কাজগুলো করো সেগুলোর জন্য যে সময়টুকু ব্যয় করো তার সাথে সংশ্লিষ্ট রং দিয়ে ঘড়িটি রং করো।

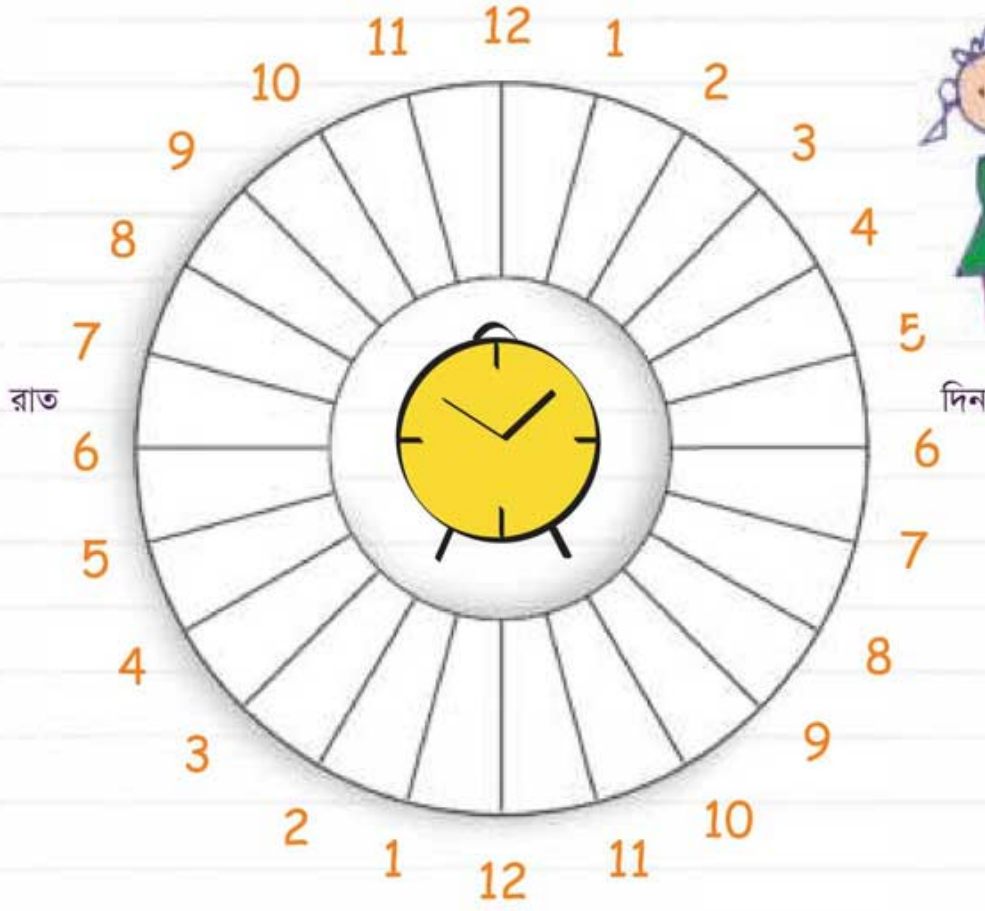
উদাহরণস্বরূপ, তুমি সকাল ৬-৭টার মধ্যে স্কুলের জন্য তৈরি হয়ে থাকলে, ঘড়িটির ৬-৭টা চিহ্নিত অংশে লাল রং করো। শীঘ্রই তোমার টাইম শিট তৈরি হয়ে যাবে।



রাত



একইভাবে তোমার ভাই বা বোনের জন্য একটি ঘড়ি তৈরি করো।



ভাবো আর লেখো:

১. তোমার ঘড়িটা কি তোমার ভাই বা বোনের ঘড়ির মতো একই? ভাইয়ের ঘড়িতে কি খেলাধুলার জন্য বোনের চেয়ে বেশি অংশ আছে? বোনের ঘড়িতে কি ঘরের কাজের জন্য বেশি অংশ আছে? এই পার্থক্য কি তুমি সমর্থন করো? কেন করো বা করো না?
২. তুমি কি কোনো ঘড়িতে কোনো পরিবর্তন আনতে চাও? যদি হ্যাঁ হয়, তবে কোন ঘড়িতে ও কোন অংশে এবং কী পরিবর্তন?

আমাকে শাশা দাও!

রিশা, সীমা ও সুনীলের বাড়ি

জানিস! আমাদের নতুন প্রতিবেশী এসেছে?

হ্যাঁ, জানি, রুবেল আমাদের ক্লাসে পড়ে।

মা আমি খেলতে যাচ্ছি

ঠিক আছে, তাড়াতাড়ি ফিরে এসো। সীমা, তুমি এখানে দাঁড়িয়ে আছে কেন? তাড়াতাড়ি গিয়ে ঘরের কাজগুলো শেষ করে ফেলো।

রুবেলের বাড়ি

তোমার নাম কি রুবেল! আমি সুনীল, আমি পাশের বাসায় থাকি

হ্যাঁ, আমার নাম রুবেল!

তুমি কি আমার সাথে খেলতে যাবে রুবেল?

ঘরের কাজ! তোমার মা কি বাসায় নেই?

হ্যাঁ আছেন, তিনি অন্য কাজ করছেন।

রুবেল কাজ শেষ করে ও লেবুর শরবত বানায়।

সুনীল, আপা, তোমাদের জন্য লেবুর শরবত এনেছি, নাও।

আপা, আমরা কি খেলতে যাবো?

নিশ্চয়ই, চলো যাই।

তাড়াতাড়ি ফিরে এসো।

যাওয়ার পথে



যে কাজগুলো সাধারণত মেয়েরা করে, তোমরা সেগুলো কেমন করে করো?

ছেলে বা মেয়ের কাজ বলে কিছু নেই।
যেই কাজে সবাই সাহায্য করে।

ছেলেদেরও কি
রাগা-বাগার মত
গৃহস্থালি কাজ করা উচিত?

কেন নয়? ক্ষতি কি তাহলে? এটা আমাদের কাজ, আমরা
সবাই করি। বাবা আমাদের ছুঁলে যাওয়ার জন্য তৈরি
হতে সাহায্য করেন, মাঝে মাঝে আমাদের জন্য রাতের
খাবারও রাগা করেন।

বাড়ি

সুনীল ও সীমার বাড়িতে

সীমা, আমরা কি
খেলতে যাবো?

না, আমার অনেক
কাজ আছে।

আমি তোমাকে সাহায্য
করতে পারি!

তুমি সাহায্য করবে?
বাবা মা কি বলবেন?

তারা পুশি হবেন। কাজগুলো
তাড়াতাড়ি শেষ হয়ে গেলে আমরা
দু'জনেই খেলতে যেতে পারি।

খেলা শেষে বাড়ি ফেরার পথে

আজ আমাদের
খুব মজা হয়েছে।

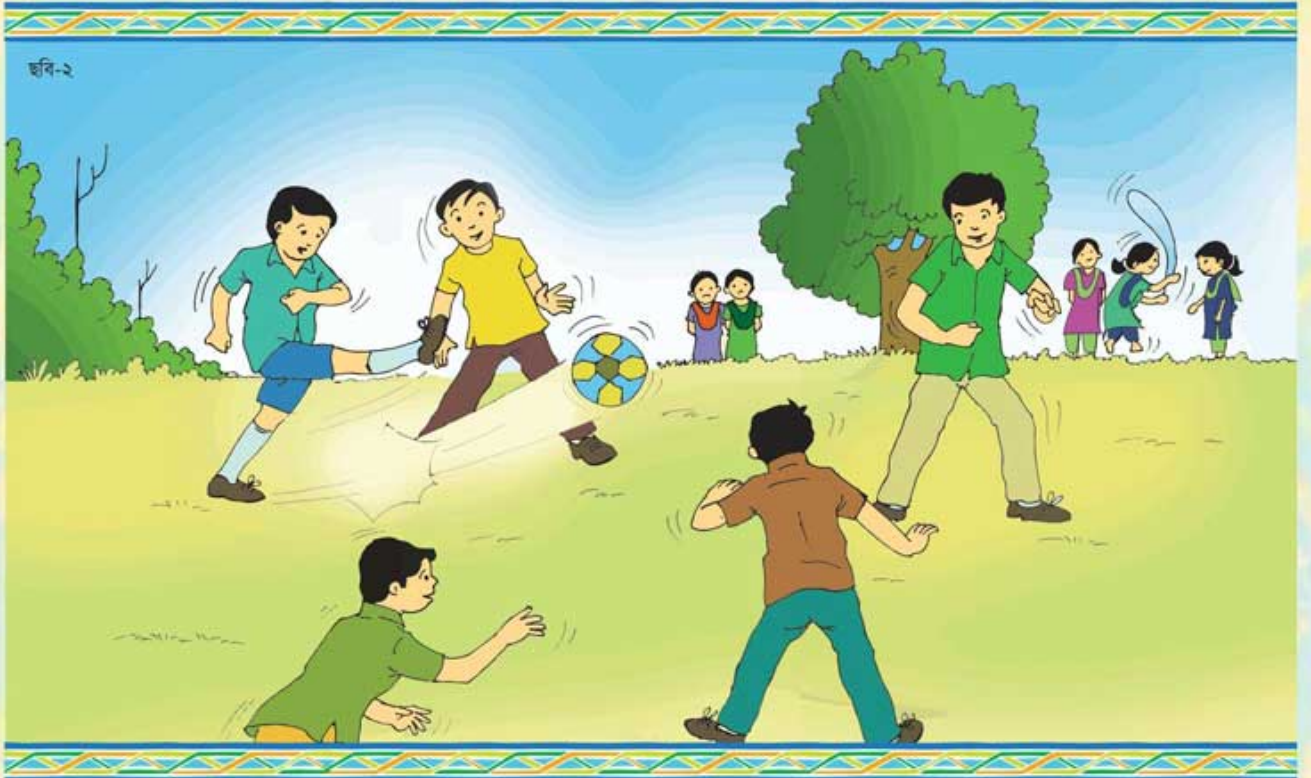
ও! হ্যাঁ, আমাকে
শাবাশ দাও।

হ্যাঁ, একজন জেম তার
দায়-দায়িত্ব
ঝুঁকি ও তা গুরুত্বের
সাথে নেয়।

আমরা জেম, আমরা
সমতায় বিশ্বাস করি।

অমিল খুঁজে বের করো

সতর্কতার সাথে নিচের ছবিগুলো দেখো। তুমি কি ছেলে বা মেয়ে যে কাজগুলো করছে তার মধ্যে পার্থক্য চিহ্নিত করতে পারো?



ভাবো ও লেখো

১. তুমি কি ছেলে ও মেয়েদের কাজ ও আচরণের মধ্যে কোনো পার্থক্য চিহ্নিত করতে পারো? পার্থক্য গুলো লেখো।

ছবি-১

ছবি-২

২. সমাজে ছেলে ও মেয়েদের কাজ ও আচার-ব্যবহারের মধ্যে আর কী কী পার্থক্য দেখতে পাও?

৩. এই পার্থক্যগুলো কেন বিদ্যমান? কারণগুলো তোমার বন্ধু, শিক্ষক ও পরিবারের অন্যদের সাথে শেয়ার করো এবং তোমার মতামত লেখো। তোমার উত্তর দেখানোর জন্য তুমি ছবিও আঁকতে পারো।

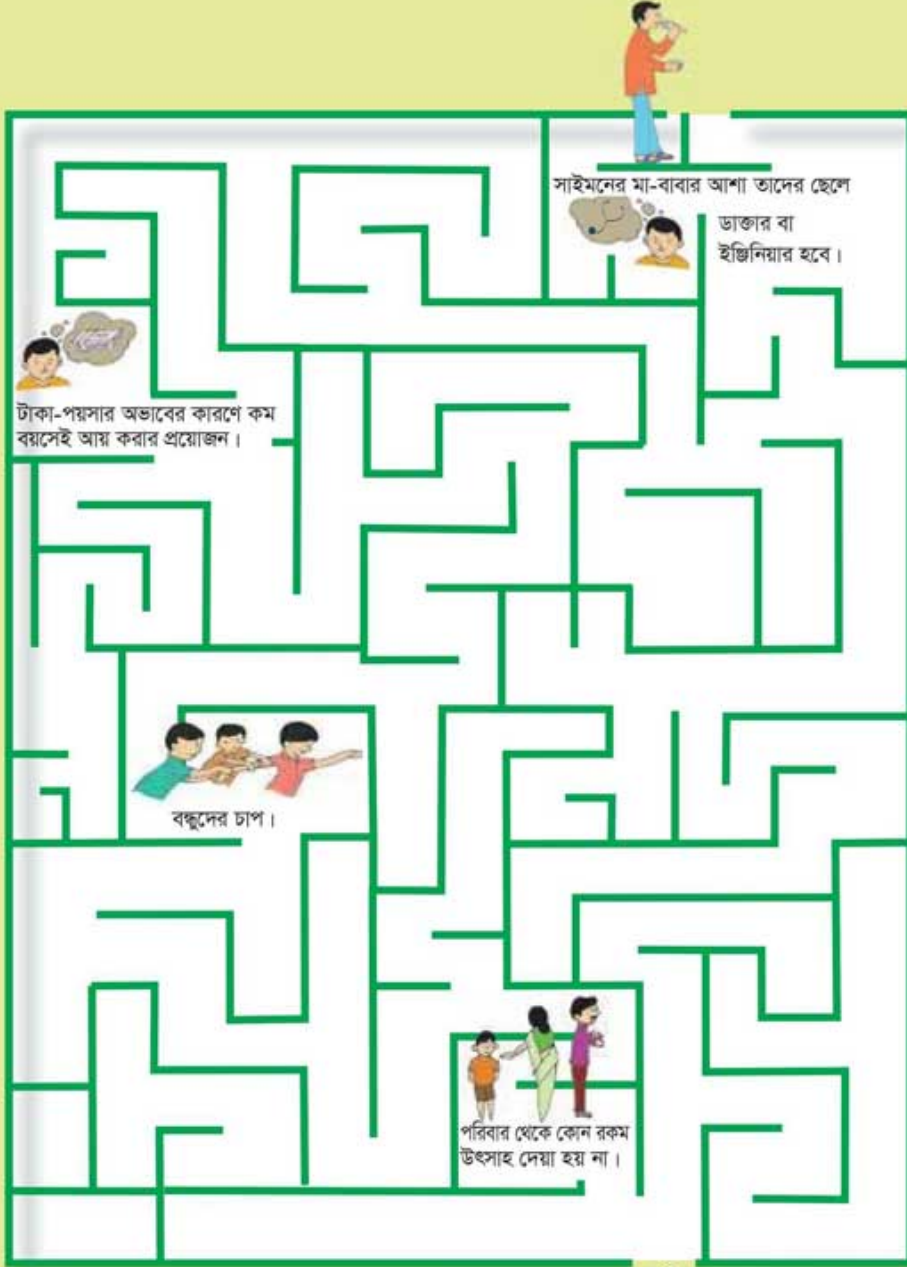
ছেলে ও মেয়ে ভিন্ন কিন্তু



অসম নয়।

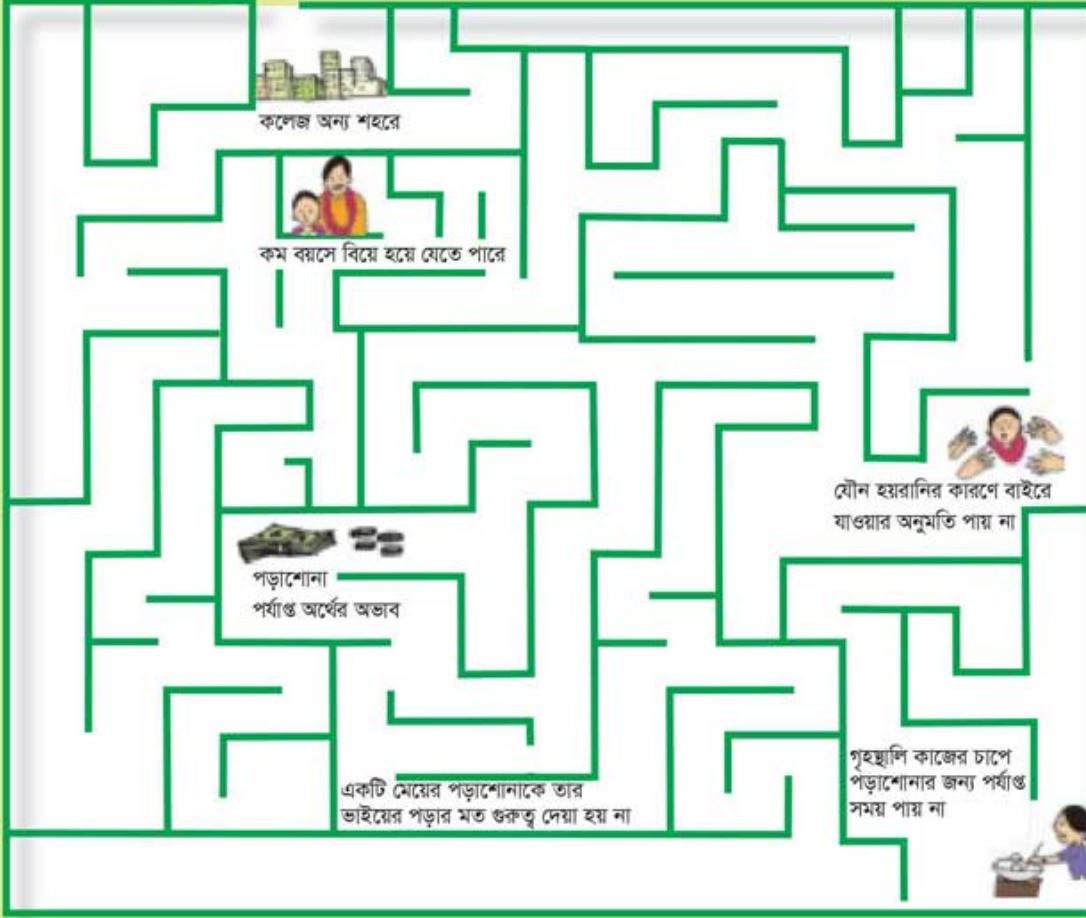
প্রতিবন্ধকতা অতিক্রম করো

সাইমন বড় হয়ে শাকিব খানের মতো সিনেমার নায়ক, গায়ক ও নৃত্যশিল্পী হতে চায়। সায়মা বড় হয়ে হতে চায় একজন ডাক্তার। তাদের লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য তারা কী কী জটিলতা বা প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হতে পারে?



সাইমন আর কী কী বাধার সম্মুখীন হতে পারে?





সায়মা আর কী কী বাধার
সম্মুখীন হতে পারে?



ভাবো আর লেখো:

১. কার বেশি প্রতিবন্ধকতা অতিক্রম করতে হবে, সাইমন না সায়মার? স্বপ্ন পূরণের জন্য কি সাধারণত ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের বেশি প্রতিবন্ধকতা অতিক্রম করতে হয়?
২. কীভাবে প্রতিবন্ধকতাগুলো উত্তরণ করা যায়? তোমার বন্ধু, পরিবার ও শিক্ষকের সাথে আলোচনা করো এবং তোমার উত্তরগুলো আঁকো বা লেখো।

কে ঠিক, কে ভুল?

স্কুলের বার্ষিক অনুষ্ঠানটি ছিল খুবই সফল!

শিক্ষক ও অভিভাবকরা অনুষ্ঠানে ছেলে-মেয়েদের অংশ-গ্রহণ দেখে খুব প্রশংসা করলেন। শায়লা অনুষ্ঠানে তার নাচে খুব খুশি। অনুষ্ঠান শেষে বাড়ি ফেরার পথে সে ভাবছিল অনুষ্ঠানে সবাই কীভাবে তার প্রশংসা করছিল তা বাড়িতে গিয়ে বলবে। পথিমধ্যে সে দেখতে পেল, রতন তার বন্ধুদের সাথে রাস্তার কোণে দাঁড়িয়ে আছে।

রতন (উত্ত্যক্ত করার ভঙ্গিতে): কী নাচ! তুমি কী সুন্দর নাচলে! এক্কেবারে ফাটাফাটি! আমার খুব ভালো লেগেছে।

শায়লা পাত্তা না দিয়ে দ্রুত তাদের পার হয়ে যাওয়ার চেষ্টা করল। রতন হঠাৎ এসে খপ করে তার হাত ধরে ফেললো।

শায়লা রতনকে ধমক দিয়ে তার হাত ছেড়ে দিতে বললো।

সে কোনোমতে তার হাত ছাড়িয়ে নিয়ে বাড়ি পৌঁছে গেল।

বাড়িতে পৌঁছে সে দেখতে পেল, তার মা ও ভাই তার জন্য অপেক্ষা করছেন।



শাওন (শায়লার ভাই): তোমার নাচ কেমন হলো? তুমি এত হাঁপাচ্ছ কেন?

শায়লা: রাস্তায় রতনের সাথে দেখা হয়েছিল, সে আমাকে খুব বিরক্ত করছিল।

শাওন: রাস্তায়? কোন রাস্তায়? তোমার ঐ রাস্তা দিয়ে আসতে হলো কেন? রাস্তায় কারো সাথে কোনো কথা বলার তো তোমার দরকার ছিল না। আমি রতনকে শিক্ষা দিতে যাচ্ছি।

শাওন গিয়ে রতন ও তার বন্ধুদের জিজ্ঞেস করলো, তারা কেন তার বোনকে বিরক্ত করছিল। সে তাদের গায়ে হাত তুললো। রতন ও তার বন্ধুরা তাকে বেদম মারলো। শাওন মারাত্মকভাবে আহত হয়ে বাড়ি ফিরলো। যখন সে বাড়ি ফিরলো-



শায়লা: মা! দেখে যাও, শাওনের কী হয়েছে।

মা: হায় খোদা!! তোমার কী হলো? আমি তোমাকে কতবার বলেছি কারো সাথে মারামারি না করতে? কেন তুমি কখনও আমার কথা শোনো না?

শাওন (রাগান্বিতভাবে): এ সবই শায়লার ভুল। সবই হয়েছে তার সেজেগুজে নাচ করার ইচ্ছার জন্য। সে বাড়িতে থাকতে পারে না? আমি যদি তাকে সাজতে ও নাচতে দেখি তবে তার হাত-পা ভেঙে দিব।

সে শায়লাকে একটা জোরে থাপ্পড় লাগিয়ে দিল। শায়লা কাঁদতে কাঁদতে তার ঘরের দিকে দৌড়ে চলে গেল।

? শাওন আহত হওয়ার জন্য কি শায়লাই দায়ী?

? তুমি শাওনের জায়গায় থাকলে কী করত?



? এই গল্পটি কি ভিন্নভাবে লেখা যায়? তুমি কি কোন চরিত্র বা সংলাপ পরিবর্তন করতে চাও? তোমার গল্পটি পরের পৃষ্ঠায় লেখো।

তোমার নতুন গল্প

? কল্পনা করো, গল্পের ছেলেগুলো মেয়ে আর মেয়েগুলো ছেলে হলে কী হতো?

সম্পর্ক

তুমি তোমার নিকটজনদের কতটুকু জানো/চেনো, যেমন তোমার মা-বাবা, ভাই-বোন বা বন্ধু-বান্ধবকে? চলো আমরা একটা খেলা খেলি যেখানে তাদের পছন্দ/অপছন্দের জিনিসগুলো লিখতে হবে। (তুমি না জানলে তাদের জিজ্ঞেস করে নিতে পারো)।



তোমার মা-বাবাকে তুমি
কত ভালোভাবে জানো

• তাঁদের স্বপ্নগুলো হলো

• তাঁরা কষ্ট পান যখন

• তাঁরা পছন্দ করেন

• তাঁরা রাগান্বিত হন যখন



তোমার ভাই-বোনকে তুমি
কত ভালোভাবে জানো

• তারা পছন্দ করে

• তারা কষ্ট পায়

• তার স্বপ্ন হলো

• সে রাগান্বিত হয় যখন



তোমার শ্রেষ্ঠ বন্ধুকে তুমি
কত ভালোভাবে জানো

• সে পছন্দ করে

• সে কষ্ট পায়

• তার স্বপ্ন হলো

• সে রাগান্বিত হয় যখন

আমিও লিখি তুমিও লেখো



আমরা মিলে পুরো গল্পটা শেষ করবো! কিন্তু জন্ম নেবে অনেক গল্প...

রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন! শুধু শুধু হারার কী দরকার? আরে রাগ কমাতে কি ওষুধ খেতে হয়? কিছু ব্যাপার বুঝে নিতে হয়। আর জীবনে পিছিয়ে না থেকে একটু নিজেকে তো বুঝতে হবে? ঠিক তখনই তোমার মনে হবে, এই যে রাগ করে নিজের মনের ও শরীরের উপর চাপ দিচ্ছি তাতে ক্ষতিটা কার হচ্ছে! কার ক্ষতি হচ্ছে এটা যখন বুঝে যাবে, তখনই বুঝতে পারবে। যেকোনো বিষয়ে হঠাৎ রাগ না করে অন্য বিকল্প কোনও পথ কী আছে? থাকলে লিখে ফেলো এখনই...





এতক্ষণে বিকল্প অনেক জিনিস ভেবে ফেলা হয়েছে। এবার একটা কথা বলি, আচ্ছা রাগ কার হয় না? আমারতো মনে হয় পৃথিবীর প্রতিটি মানুষেরই রাগ হয়। এমনকি সফল মানুষেরও রাগ হয়। কিন্তু সেই রাগটাকে ঠাণ্ডা মাথায় চিন্তা করতে হবে। সময় নিয়ে, সুন্দরভাবে চিন্তা করো। দেখো, কখনো কখনো যে কারণে রেগেছো বা বাধাগ্রস্ত হয়েছো- সেটা তোমার ভালোর জন্যই হয়েছে। এমন ভালো কোনো অনুভূতিটা লিখে ফেল, তোমার ভালো ভালো শব্দের ভাণ্ডার দিয়ে...



A+

একটা সুন্দর অনুভূতি পড়ার পর খুব ফুরফুরে লাগছে না! কিন্তু বারবার রেজাল্ট শিটে প্রথম ১০ জনের মধ্যে ঢুকতে পারছে না। মা-বাবার বকার ভয়, বন্ধুদের কাছে ছোট হওয়ার ভয়। সেখান থেকে বিষণ্ণতা, উদ্বেগ তোমায় আরো একধাপ পিছে ঠেলে দিচ্ছে! কী করবে এবার তুমি! তোমার জীবন তো গুরু... সারা বাংলাদেশও চেয়ে আছে তোমার দিকে? রাগ-ক্রোধ ফেলে কী স্বপ্ন তৈরি করছে নিজেকে প্রকাশের জন্য! লিখে ফেলো ঝটপট...



এইবার স্বপ্ন বাস্তবায়নের ডাক চলে এসেছে। তুমি, তোমার রাগ, ক্রোধ, অপমান থেকে সরে চলে এসেছো আসল ভুবনে! এইবার পিছে তাকাও... দেখো... উপলব্ধি করো। আবেগকে গুরুত্ব দিতে হবে; কিন্তু আবেগের গুরুত্ব নিজেই ভাসালে চলবে না! তোমার মা-বাবার কথা চিন্তা করেই লিখে ফেলো তো কিছু কথা...



যা যা রাগ আছে সব লিখে ফেলো! কোথাও গুয়ে পড়ে বুক ভরে শ্বাস নাও। পারলে আকাশটাকে দেখো! দেখো, তোমার পাশের বন্ধুটিও পারছে না হয়তো রাগ সামলাতে। তার পাশে দাঁড়াও; নিজের কথা জানাও। সামাজিক সমর্থন নাও! তবেই হবে নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে আবেগের যথাযথ প্রকাশ আর সুস্থ ও সুন্দরভাবে গড়ে উঠবে জীবন।



আবেগের যথাযথ প্রকাশ করতে তুমি কী কী করতে পারো?



আবেগ নিয়ন্ত্রণের কিছু টিপস:

- ✓ নিজের মনোযোগ ভিন্ন খাতে প্রবাহিত করো
- ✓ বন্ধুদের সাথে খেলাধুলা ও সামাজিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করো
- ✓ বিশ্বস্ত কারো সাথে মনের কথা শেয়ার করো
- ✓ বন্ধুদের সাথে দলগতভাবে লেখাপড়া করো
- ✓ স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করো- পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহণ, পর্যাপ্ত ঘুম ইত্যাদি।

নিজেকে জানো, বন্ধুদের জানো!

তুমি তোমার নিকটজনদের কতটুকু জানো/চেনো, যেমন- তোমার মা-বাবা, ভাই-বোন বা বন্ধুবান্ধবকে? চলো আমরা একটা খেলা খেলি যেখানে তাদের পছন্দ/অপছন্দের জিনিসগুলো লিখতে হবে। (তুমি না জানলে তাদের জিজ্ঞেস করে নিতে পারো)।

- তোমার বন্ধুরা ঠিক করলো তারা স্কুল পালিয়ে ক্রিকেট খেলতে যাবে। তোমাকেও সাথে যেতে বললো। একজন ভালো বন্ধু হিসেবে তুমি কী করবে?
 - তুমি তাদের সাথে যাবে
 - তাদের প্রত্যাখ্যান করবে
 - তাদের যাওয়া বন্ধ করবে
 - শিক্ষককে বলে দেবে
- তোমার বন্ধুরা একটি মেয়েকে উত্ত্যক্ত করছে। একজন ভালো বন্ধু হিসেবে তুমি কী করবে?
 - বন্ধুদের সাথে মেয়েটিকে উত্ত্যক্ত করবে
 - সেখানে দাঁড়িয়ে থেকে মজা দেখবে
 - বন্ধুদের থামানোর চেষ্টা করবে
 - তুমি চলে যাবে
- তোমার বন্ধু বললো, গত কয়েকদিন ধরে কিছু ছেলে তাকে বিরক্ত করছে। একজন ভালো বন্ধু হিসেবে তুমি কী করবে?
 - অন্য বন্ধুদের জড়ো করে যারা বিরক্ত করছে তাদের মারবে
 - তোমার বন্ধুদের সাথে বা গুরুজন কারো সাথে বিষয়টি নিয়ে কথা বলবে
 - বন্ধুকে কিছু বলতে বা করতে নিষেধ করবে।
 - তুমি চলে যাবে
- তোমার মা অসুস্থ, তাই তোমার বাবা তোমার বোনের স্কুলে যাওয়া বন্ধ করে দিলেন। এই পরিস্থিতিতে তুমি কী করবে?
 - কিছুই করবে না
 - তোমার বোনকে মা বাবার কথা মেনে নিতে বলবে
 - মা-বাবার সাথে কথা বলে সমাধানের একটি উপায় খুঁজে বের করবে
- স্কুলে কয়েকজন ছেলে-মেয়ে সর্বদা অন্য ছেলে-মেয়েদের মারে ও নির্যাতন করে। এই পরিস্থিতিতে তুমি কী করবে?
 - বন্ধুদের সাথে নিয়ে তাদের সাথে কথা বলবে
 - তাদের দলে যোগ দিবে
 - মা-বাবার সাথে কথা বলে সমাধানের একটি উপায় খুঁজে বের করবে

সম্পর্ক কী?

পারস্পরিক বোঝাপড়া ও শ্রদ্ধাবোধই হলো একটি ভালো ও সুষ্ঠু সম্পর্ক। আমরা যাদের ভালোবাসি তারা যাতে কষ্ট না পায় সেজন্য আমাদের সতর্ক থাকা উচিত। আমাদের চিন্তা-ভাবনা ও অনুভূতি বন্ধুদের সাথে বলতে পারা উচিত। বন্ধুদেরও আমাদের অনুভূতিগুলো বুঝা ও এগুলোর প্রতি শ্রদ্ধাবোধ থাকা উচিত।



একইভাবে আমাদেরও অন্যদের দৃষ্টিভঙ্গি বুঝা গুরুত্বপূর্ণ এবং আমাদের শিখতে হবে বন্ধুরা যখন “না” বলে সেটাকে সম্মান দেখানো। সুষ্ঠু সুন্দর সম্পর্কে জোর প্রদর্শন এবং সহিংসতার কোনো জায়গা নেই।

(৬২ পৃষ্ঠায় তোমার উত্তর খুঁজে নাও)

তুমি আমার বন্ধু হবে?

আমাদের জীবনে বন্ধুরা গুরুত্বপূর্ণ। বন্ধুদের মাঝে আমরা সবাই কিছু গুণ বা বিশেষত্ব পছন্দ করি। তোমার বন্ধু হওয়ার জন্য আমার মধ্যে কোন তিনটি গুণ বা বিশেষত্ব থাকা উচিত বলে তুমি মনে করো?

নিচে লেখো, আঁকো বা ছবি লাগাও:



সম্মতি বিষয়ক টিপস

- ✓ 'না' মানে কখনোই 'হ্যাঁ' নয়। 'না' মানে পরিপূর্ণভাবেই 'না'
- ✓ অপ্রকৃতিস্থ বা নেশাগ্রস্ত অবস্থায় কোনো সিদ্ধান্ত দেয়া মানে- 'হ্যাঁ' নয়
- ✓ 'আমি নিশ্চিত না' মানেই - 'হ্যাঁ' নয়
- ✓ নীরবতা মানেই- 'হ্যাঁ' নয়

সহিংসতা বলতে কী বুঝায়?

সহিংসতা:

আমরা সহিংসতা কাকে বলি? সহিংসতা কীভাবে প্রকাশ পায়? নিচে প্রদত্ত আচরণের নমুনাগুলো পড়ো ও তা কোনো রকম সহিংসতা কি-না দেখো। প্রদত্ত আচরণ বা ব্যবহারকে সহিংসতা মনে করলে টিক (✓) চিহ্ন, আর না হলে ক্রস (X) চিহ্ন দাও।

১. বাবা তার সন্তানদের পড়াশোনায় সাহায্য করেন।
২. রানু হোমওয়ার্কে ভুল করলে শিক্ষক তাকে নির্বোধ বা স্টুপিড বলে ডাকে।
৩. খেলার সময় কোনো বড় ছেলে তার চেয়ে ছোট কাউকে ধাক্কা মারে।
৪. ঝুমা চুলের দুই বেণি করে বলে মেয়েরা তাকে নিয়ে হাসাহাসি করে।
৫. মা তার মেয়েকে তৈরি হতে সাহায্য করে।
৬. ছেলেরা মেয়েদের দেখলে শিস দিতে শুরু করে।
৭. বই ছিঁড়ে যাওয়ায় আলীর মা তাকে মারেন।
৮. মরিয়মকে তার প্রতিবেশী যেভাবে স্পর্শ করে তা সে পছন্দ করে না।
৯. সুমন মেয়েদের দেখলে কমেট/মন্তব্য ছুঁড়ে দেয় না বলে তার বন্ধুরা তাকে নিয়ে ঠাট্টা করে।
১০. একটি লোক সুমনকে কুরুচিপূর্ণ ছবি দেখায়।
১১. বন্ধুরা রূপমকে ব্যঙ্গ করে কারণ সে গৃহস্থালি কাজে সাহায্য করে।
১২. মিরাকে একটি ছেলে সারাক্ষণ প্রেমের প্রস্তাব দিয়ে এসএমএস করে।
১৩. কাশেমকে তার বন্ধুরা কাইশ্যা বলে ডাকে।
১৪. সুমিকে তার এক সহপাঠী খারাপ (পর্নো) ছবি পাঠিয়ে কাউকে না জানানোর জন্য ভয় দেখায়।



তুমি কি সহিংসতা সম্পর্কে কিছু ধারণা পেয়েছো? তোমার মতে সহিংসতা কী?

৬৩ পৃষ্ঠায় উত্তরগুলো দেয়া আছে।

- সবগুলো উত্তর সঠিক হলে তুমি একজন 'চ্যাম্পিয়ন'।
- ৭ থেকে ১০টি সঠিক উত্তর এর মানে হলো তুমি একজন 'ভালো ভূমিকা পালনকারী'।
- ৭টির কম উত্তর সঠিক মানে হলো তুমি ঠিক পথেই আছো কিন্তু আরো চিন্তা ও চেষ্টা চালিয়ে যাওয়া প্রয়োজন।



সহিংসতা কোনোভাবেই যৌক্তিক নয়

কিশোর-কিশোরীদের প্রতি সহিংসতা

কেউ তোমাকে আঘাত করলে বা অসুখী করলে সেটা সহিংসতা। কাউকে শারীরিকভাবে বা মানসিকভাবে আঘাত করাই হলো সহিংসতা। কেউ যদি তোমাকে বলে, 'আমি তোমাকে মারবো' এটি এক ধরনের সহিংসতা। কেউ নিজেদের আঘাত করলে সেটিও এক ধরনের সহিংসতা।

ছেলে ও মেয়েরা বিভিন্নভাবে সহিংসতার শিকার হয়। কখনো তাদের গালি শুনতে হয়, কখনো-বা মার খেতে হয়, আবার কখনো বন্দি থাকতে হয়।



শারীরিক নির্যাতন

কাউকে শারীরিকভাবে আঘাত করাই হলো শারীরিক নির্যাতন, যেমন:

- হাত বা অন্য কিছু দিয়ে কাউকে আঘাত করা;
- প্রহার করা বা গলা টিপে ধরা, নিষ্ফেপ করা, সহিংসভাবে ঝাঁকুনি দেয়া;
- চুল টানা, ছাঁকা দেয়া।

কিশোর-কিশোরীদের সংশোধনের জন্য সহিংসতাই কি একমাত্র উপায়? তুমি কী মনে করো?

মানসিক নির্যাতন

কোনো কথায় বা কাজের মাধ্যমে কারো অনুভূতিতে আঘাত দেয়াই মানসিক নির্যাতন। যেমন:

- জোরে চিৎকার দেয়া
- হুমকি দেওয়া কিংবা ব্যঙ্গাত্মক শব্দ ব্যবহার করা
- একা বা অন্ধকার ঘরে আটকে রাখা
- অবহেলা করা। যেমন- সন্তানের প্রতি ভালোবাসা প্রদর্শন না করা, কথা না বলা, অনেকক্ষণ একা রাখা ইত্যাদি।
- মানসিক ক্ষত দেখা যায় না, যদিও তা কিশোর-কিশোরীদের মনে গভীর আঘাত করে। তাকে যখন পছন্দের মানুষ কষ্ট দেয়, তখন তার ওপর মানসিক চাপ পড়ে এবং সে হীনমন্যতায় ভোগে।

কেউ যখন কাছের মানুষের কাছে আঘাত পায় তখন তার কেমন লাগে?





যৌন নির্যাতন

কিশোর-কিশোরীকে এমনভাবে স্পর্শ করা বা তার প্রতি এমন ব্যবহার করা যা তাকে অস্বস্তিতে ফেলে বা সে খারাপ বোধ করে তা-ই যৌন নির্যাতন, যেমন: কিশোর-কিশোরীদের যৌনাঙ্গে হাত দেয়া, কুরুচিপূর্ণ আচরণ করা বা নোংরা ছবি দেখানো, তাদের সামনে যৌনাঙ্গে হাত দেয়া এবং তাদের হাত দেয়ানো, তাদের সাথে জোরপূর্বক যৌন সম্পর্ক স্থাপন করা ইত্যাদি যৌন নির্যাতনের মধ্যে পড়ে।

এছাড়াও, তথ্যপ্রযুক্তির ব্যবহারে অসচেতনতা বা এর অপব্যবহারের কারণে কিশোর-কিশোরীরা বিভিন্নভাবে সহিংসতার শিকার হচ্ছে। যেমন:

- মোবাইলে নগ্ন ছবি পাঠানো
- বাজে কথা লিখে এসএমএস করা
- ই-মেইলে পর্নো ছবি পাঠানো
- ছবি তুলে খারাপভাবে বা ব্যঙ্গাত্মকভাবে এডিট করে ইন্টারনেটের বিভিন্ন সাইটে যেমন- ফেসবুকে দেয়া
- ফোনে বাজে কথা বলা বা উত্ত্যক্ত করা
- প্রেমের অভিনয় করে অন্তরঙ্গ মুহূর্তের ছবি বা ভিডিও ইন্টারনেটে দেয়া

কিশোর-কিশোরীরা বেশির ভাগ সময় কাছের মানুষ দ্বারা যৌন নির্যাতনের শিকার হয়। তারা এ সম্পর্কে কাউকে সহজে খোলাখুলিভাবে কিছু বলতে চায় না, বলতে পারেও না।

কারো সাথে যদি যৌন হয়রানির এমন কোনো ঘটনা ঘটে তাহলে সে কী করলে বা কার সাথে বিষয়টি শেয়ার করলে ভালো হয় বলে তুমি মনে করো?

সহিংসতার ধরন অনুযায়ী সাহায্যকারী ভিন্ন হতে পারে। যেমন নিচের বিষয়ে নির্যাতনের শিকার হলে একজন কিশোর বা কিশোরী কার কাছে সহায়তা নিতে পারে?

সহিংসতা	কারা সহায়তা করতে পারে
বিদ্যালয়ে যদি শারীরিক নির্যাতনের শিকার হই	
বিদ্যালয়ে যাবার পথে যদি উত্ত্যক্ত করে	
মোবাইলে উত্ত্যক্ত করে বা খারাপ ছবি পাঠায়	
বাড়িতে কাছের কোনো ব্যক্তি যদি গায়ে হাত দেয় বা খারাপ প্রস্তাব দেয়	

উৎপীড়ন

কিশোর-কিশোরীরা অন্য কিশোর-কিশোরীদের দ্বারা শারীরিক, মানসিক বা যৌন সহিংসতার শিকার হওয়া। যেমন—

- হুমকি
- অপমান করা
- বিরক্ত বা উত্ত্যক্ত করা
- ক্ষতি করা
- ধমকানো বা শাসানো

কিশোর-কিশোরীরা সাধারণত তাদের চেয়ে ছোট ও দুর্বল কিশোর-কিশোরীদের ধমকায় বা হয়রানি করে।



আর্থিক সহিংসতা

কিশোর-কিশোরীকে জোর করে কাজ করানো, থাকা-খাওয়ার খরচ না দেওয়া বা টাকা দিয়ে খারাপ কাজ করানো এসবই আর্থিক সহিংসতা।

অনেক সময় কিশোর-কিশোরীরা তাদের প্রতি সহিংসতার দায় বোধ করে যেমন— তারা খারাপ আচরণ করলে মনে করে এটা তাদের প্রাপ্য। কিন্তু সহিংসতা কোনো অবস্থাতেই সঠিক নয়। কিশোর-কিশোরীদের কথা শোনানোর ও বোঝানোর আরো অন্য উপায় আছে।

তোমার মতামত নিচের বক্সে লিখো:

তোমার প্রতি সহিংসতার জন্য তুমি দায়ী নও



একটি নিরাপদ পরিবেশের দিকে অভিযাত্রা

সহিংসতা বন্ধের জন্য তুমি কী করতে পারো? এ সম্পর্কে ছবি আঁকো, ছবি লাগাও বা লেখো।

তোমার প্রতি সহিংসতার জন্য তুমি দায়ী নও



সহিংসতাকে না বলো !





“নীরবতা ভাঙো, সহিংসতা রুখো”



সহিংসতা প্রতিরোধ ও নিরাপদ থাকার পরামর্শ (টিপ্‌স)

তুমি নিজেকে ও অন্যান্য ছেলে-মেয়েদের সহিংসতা থেকে রক্ষার জন্য কিছু কাজ করতে পারো:



“না” বলা

তোমাকে যদি কেউ এমনভাবে স্পর্শ করে যা তোমার কাছে অস্বস্তিকর, তবে তোমার “না” বলার অধিকার আছে। তুমি তাকে চিনলেও না বলবে।

দৌড়ে পালিয়ে যাওয়া

কেউ তোমার ক্ষতি করতে চাইলে বা আঘাত করতে চাইলে দৌড়ে পালিয়ে গিয়ে সাহায্য চাও। নিশ্চিত হও যে, তুমি দৌড়ে কোলাহলপূর্ণ জায়গার দিকেই যাচ্ছ যেখানে অন্য লোকজন রয়েছে।



জোরে চিৎকার দেয়া

কেউ তোমার ক্ষতি করতে চাইলে বা আঘাত করতে চাইলে জোরে চিৎকার দেবে। তুমি বিপদে থাকলে অবশ্যই জোরে চিৎকার করে কাউকে ডাকবে।

কিছু গোপন করো না

তোমার প্রতি সহিংসতা কখনও লুকিয়ে রাখবে না। কখনও কেউ শিশুদের প্রতি খারাপ বা ভুল কিছু করলে তারা সবসময়ই কাউকে কিছু বলতে নিষেধ করে। এই ধরনের লোক জানে যে সে খারাপ কিছু করেছে, তাই সে সবসময় নিজের দোষকে গোপন করতে চায়। কেউ যদি সেটা কাউকে বলতে মানা করে তাহলে তুমি অবশ্যই সেটা বিশ্বস্ত কাউকে বলে দিবে। লজ্জা বা সংকোচবোধ করবে না। তোমার প্রতি সহিংসতা তোমার অপরাধ নয়।



তোমার শরীর সম্পর্কে জানো



তোমার শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সম্পর্কে জানো। ‘নিরাপদ স্পর্শ’ ও ‘অনিরাপদ স্পর্শ’-এর পার্থক্য বুঝতে শেখো। তোমার ভালো লাগে না এমনভাবে তোমাকে স্পর্শ করার অধিকার কারো নেই। তোমাকে স্পর্শ করা ব্যক্তি সম্পর্কে তুমি নিশ্চিত না হলে বিষয়টি তুমি বিশ্বস্ত কারো কাছে খুলে বলো। কোনো রকম সংকোচ বোধ করবে না।

কোনো উপহার নিও না

মা-বাবাকে না বলে কারো কাছ থেকে কখনও কোনো উপহার, টাকা বা মিষ্টি নিও না। বন্ধু-বান্ধব বা পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে উপহার নেওয়া যায়। কিন্তু তোমার সতর্ক থাকতে হবে যে, কেউ কেউ কোনো খারাপ উদ্দেশ্য নিয়ে কোনো উপহার দিতে পারে। কোনো কিছু তোমার কাছে সঠিক মনে না হলে কেউ যদি সেটা কাউকে বলতে মানা করে তাহলে তুমি অবশ্যই সেটা বিশ্বস্ত কাউকে বলে দেবে। লজ্জা বা সংকোচ বোধ করবে না। তোমার প্রতি সহিংসতা তোমার অপরাধ নয়। বিশ্বস্ত ও বড় কারো সাথে কথা বলে নাও।



কাউকে বলে দাও/কারো সাথে কথা বলো



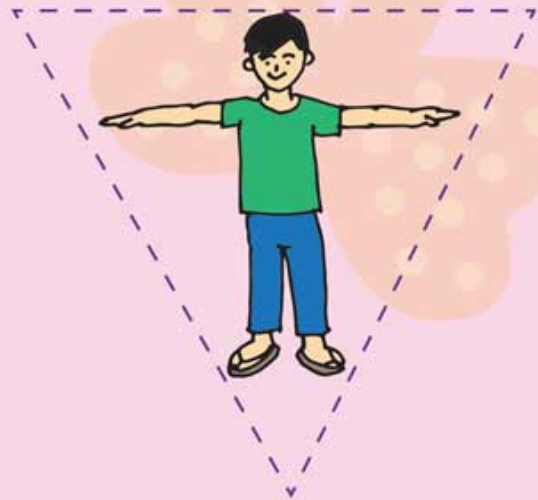
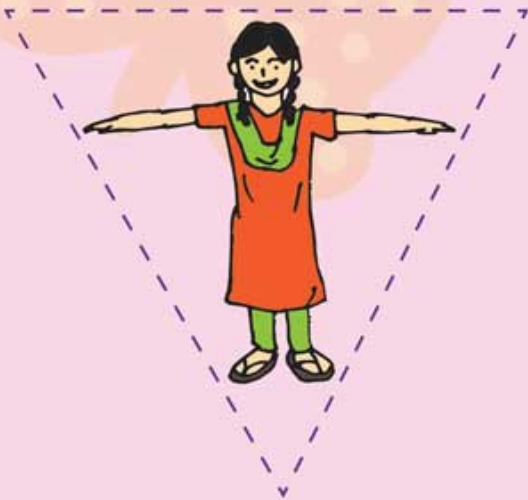
তোমার প্রতি কোনো ধরনের সহিংসতা ঘটলে তা তুমি বিশ্বাস করো এমন কাউকে অবশ্যই বলো। কখনও কখনও এই ধরনের বিষয়ে কথা বলাটা সহজ হয় না, এক্ষেত্রে ঘটনাটি মা-বাবাকে জানানোর জন্য চিরকুট বা নোট লিখতে পারো। মা-বাবার সাথে বলাটা কঠিন মনে করলে তা অবশ্যই বড় যাকে তুমি বিশ্বাস করো তাকে অবশ্যই জানাবে। কাউকে বলাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

মনে রাখবে এই অনিরাপদ স্পর্শগুলো তোমাকে কষ্ট দেবে, আড়ষ্টতা অনুভব করবে এবং অস্বস্তি বোধ করবে। অনিরাপদ স্পর্শ সে যারই হোক বুঝতে পারার সাথে সাথে জোরে চিৎকার দিবে, তার কাছ হতে দূরে চলে আসবে এবং বিশ্বস্ত কাউকে সাথে সাথে জানাবে।

শরীরের সীমানা/নিরাপদ দূরত্ব

দুই হাত প্রসারিত করে এবং পা থেকে দুই হাতের মাঝের আঙুলের সাথে কাল্পনিক রেখা টানলে যে সীমানা তৈরি হয় তাই হলো তোমার শরীরের সীমানা এবং এই সীমানা একান্তই তোমার ব্যক্তিগত।

- ✓ অনাকাঙ্ক্ষিত কারো এই সীমানা এবং স্থান অতিক্রম করার অধিকার নেই।
- ✓ এই সীমানার মধ্যে অনাকাঙ্ক্ষিত কাউকে ঢুকতে না দিলে নির্যাতনের আশঙ্কা কম থাকে।



অনিরাপদ স্পর্শ থেকে রক্ষা পেতে তুমি আর কী কী করতে চাও তা নিচের বক্সে লেখো:

তথ্যপ্রযুক্তি বিষয়ে সচেতন হও

তোমার ই-মেইল/ফেসবুক পাসওয়ার্ড কাউকে শেয়ার করো না। সচেতনভাবে ফেসবুকে বন্ধু নির্বাচন করো। তথ্যপ্রযুক্তি সঠিকভাবে ব্যবহার করো।

কারো সাথে তোমার ছবি/ব্যক্তিগত বিষয়/মতামত শেয়ার করো না যা তোমাকে যৌন হয়রানির মধ্যে ফেলবে।

তোমার খারাপ কোনো ছবি বা পোস্ট যদি তোমার দাদা/দাদি/নানা/নানি, বন্ধুর মা/বাবা দেখে ফেলে তাহলে এটি তোমার প্রতি তাদের খারাপ মনোভাব তৈরি হবে। কারো কোনো খারাপ অনুরোধ/প্রস্তাব গ্রহণ করবে না। অপরিচিত কারো দ্বারা যদি হয়রানির শিকার হও তাহলে কাছের বিশ্বস্ত মানুষকে তা জানাও।

তুমি বা তোমার বন্ধুরা কি কখনো সহিংসতা থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য কিছু করেছো?

“হ্যাঁ” হলে নিচে এ সম্পর্কে কিছু লেখো।

আমাদের সহিংসতামুক্ত জীবনযাপনের অধিকার রয়েছে।

জানো, জানাও

খালাতো ভাই সৌরভের সাথে রন্টুর অনেক ভাব। যেন নিজের ভাইয়ের চেয়ে সৌরভই ওর কাছে প্রিয়! তাই রাস্তায় দেখা হওয়া মাত্রই রন্টুকে কিছু খাওয়াতে হবে। বাসায় আসলে অংকটা একটু দেখিয়ে দিতে হবে। কয়েকদিন ধরেই সৌরভ লক্ষ করছে, রন্টু বেশ অন্যমনস্ক। একটু একা একা থাকে।

একদিন স্কুল শেষে সৌরভ রন্টুকে নিয়ে ঘুরতে বের হলো। তারা বাতাস খেতে খেতে রিকশায় করে যাচ্ছে। হঠাৎই সৌরভ রন্টুকে জিজ্ঞাসা করলো- তোমার কী হয়েছে, বলোতো? এমন প্রশ্নের জন্য রন্টু মোটেও প্রস্তুত ছিলো না। রন্টু বলে ওঠে- কই কিছু নাতো! সৌরভ ওর কাঁধে হাত রেখে বলে- তুমি আমাকে বলতে পারো। রন্টু বলে- দেখোনা ভাইয়া, আমার গলার স্বর কেমন ভেঙে ভেঙে যাচ্ছে! কথা বলতে গেলেই বন্ধুরা হাসে!



সৌরভ হেসে বলে- আসলে তোমাকে কিছু কথা জানানো দরকার! তুমি এখন যে বয়সে পা রেখেছো, এটা এক আশ্চর্য সময়। এটাকে ভালোবাসো। কারণ এই সময়টা খুব বেশিদিন থাকে না।

রন্টু বোকার মতো চেয়ে থাকে সৌরভের দিকে। সৌরভ রিকশা থামিয়ে বাদাম কিনে এনে দু'জন বাদাম খাওয়া শুরু করে। রিকশা আবার চলা শুরু করে। সৌরভ এবার সরাসরি রন্টুর দিকে চেয়ে বলে- এখন তোমার গলা ভেঙে স্বর বদল হবে, গৌফ-দাড়ি উঠবে, ঘুমের মাঝে স্বপ্নদোষ হবে। এগুলো সবই খুব স্বাভাবিক এবং এটা সবারই হয়!

লজ্জায় কুঁকড়ে ওঠে রন্টু। সৌরভ তাকে দুষ্টমি করে খোঁচা মেরে বলে- এখানে লজ্জার কিছু নেই। এমনকি এ সময়ে একটা মেয়েরও শারীরিক পরিবর্তন হয়। তার মাসিক ঘটে। তার বেশ কিছু পরিবর্তন দেখা দেয়। সেগুলো না জানলে তুমি তোমার মেয়ে বন্ধুকে সম্মান করবে কীভাবে? আজ তুমি না জানলে, তোমার পাশেরজনও জানবে না। রন্টুর চোখেমুখে আত্মবিশ্বাসের রেখা ফুটে ওঠে।



পরদিন রন্টু ক্লাসে গিয়ে টিচারের কাছ থেকে শোনে- বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক পরিবর্তন একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। এই বিষয়ে নিজে সচেতন হও, সবার মাঝে সচেতনতা ছড়িয়ে দাও।

তোমরা কি আর কোনো শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কে জানো?

জীবন ডাকছে তোমায়

তুমি এখন বড় হচ্ছে
নতুন মোড়ে পা রাখছো
বদলে যাচ্ছে শরীর তোমার
বদলে যাচ্ছে মন
নতুন স্বপ্নে গড়বে এখন
তোমার নতুন ভুবন।

শরীরের গঠন দেখে
খুব সহজেই বোঝা যায়
মনকে কি তেমনভাবে
চোখ খুললেই চেনা যায়?

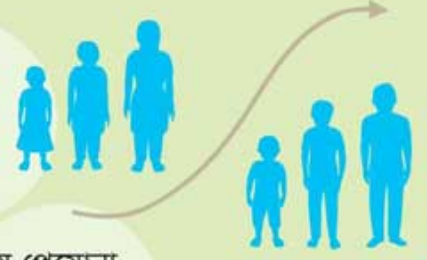
তাই তো বলি, শোনো মেয়ে
বলছি তোমায়, শোনো ছেলে
মন খারাপের সময় তুমি
বলবে কথা মনটি খুলে।



বয়ঃসন্ধির বাঁকে তুমি
নিত্য নতুন অভিজ্ঞতা
গড়বে তোমার আপন ভুবন
মুছে ফেলবে অজ্ঞতা।

সদ্য ওঠা গোঁফের রেখা
ফ্যাসফ্যাসে গলার স্বর
সবকিছুই খুব স্বাভাবিক
নেই কোনো ভয়-ডর।

তুমি তোমার নিজের মনে এ ধরনের কী কী পরিবর্তন দেখতে পাও?
এই পরিবর্তনগুলো তোমার কেমন লাগে?



স্বপ্নদোষে ভয় পেয়োনা
মোটাই তা দোষের নয়
ভুল মানুষের পরামর্শে
করো না তো জীবন ক্ষয়।



মাসিক নিয়ে তুমি
করো নাকো জুজুর ভয়
শরীরের পূর্ণতায়
প্রতি মাসে মাসিক হয়।

শরীর-মনের পরিবর্তন
যা কিছুই ঘটবে
জেনে, বুঝে, মেনে নিয়ে
সামনে তুমি আগাবে।



জীবন ডাকছে তোমায়
সাড়া দাও বুক ফুলিয়ে
স্বপ্নডানায় উড়াল দিয়ে
মনটাকে দাও রাঙিয়ে।

তুমি কিশোর, তুমি কিশোরী
গড়বে দেশ, হয়ে কাণ্ডারী।
স্বপ্ন দেখো - আকাশ ছোঁবে
মনের রঙে জীবন রাঙাবে।



অপরিণতের পরিণতি

দেখো ভাই, দেখো বোন
ঐ লোককে দেখো
আছে তার এক মেয়ে
আর পড়াবে নাকো।



মেয়ে পড়ালে হবে কী
এই তার প্রশ্ন
বিয়ে দিয়েই করবেন
সেই মেয়েটির যত্ন।

এলো শিশু চিৎকারে
রাতের শেষ আঁচলে
মরণ এলো ফুৎকারে
মেয়েটির হৃদকোলে।



বৃষ্টি হলো, বিয়ে হলো
উঠোন হলো খালি
বরপক্ষ কেড়ে নিলো
সম্ভাবনার ডালি।

সঠিক সময়, সঠিক কাজ
দেয় যে সকল আলো
একটু সজাগ দৃষ্টি সাজ
জীবন দিত ভালো।



বয়স ছিলো কেবল তেরো
কঠিন হলো সময়
প্রসব ব্যথায় লাগলো গেরো
মানুষ সে তো যন্ত্র নয়।

আয় ভাইয়েরা, আয় বোনেরা
গাই সময়ের গান
থামুক সকল অকাল বিয়ে
বাঁচুক আলো, নাচুক প্রাণ।



তোমার আশেপাশে এধরনের কোনো ঘটনা ঘটতে দেখেছো?
এই ঘটনা এড়াতে তুমি কি করতে পারো?

চলো আমরা এইচআইভি (HIV)/এইডস (AIDS) এবং অন্যান্য যৌনরোগ সম্পর্কে জানি

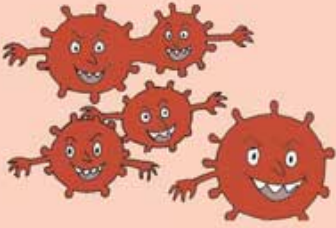
১. এইডস কী?

এইডস (AIDS) মানে হলো Acquired Immuno Deficiency Syndrome। সহজ কথায় এটি হলো অর্জিত রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার ঘাটতি। এটি আসলে কিছু রোগের উপসর্গ বা লক্ষণের সমষ্টি। অর্থাৎ এইডস হলো এমন একটি অবস্থা যখন এইচআইভি ভাইরাস সংক্রমণের কারণে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় বা নষ্ট হয়ে যায়।

২. এইচআইভি কী?

এইচআইভি একটি ভাইরাস বা জীবাণু যার কারণে এইডস হয়। এর পুরো নাম হিউম্যান ইমিউনো ডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস। এটি মানব দেহের প্রতিরোধ সিস্টেমকে আক্রান্ত করে এবং অন্যান্য অনেক সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

এছাড়া অন্যান্য যৌনরোগ যেমন- গনোরিয়া, সিফিলিস, ক্ল্যামাইডিয়া, হার্পিস, হেপাটাইটিস বি, সি এবং ডি ইত্যাদি অনিরাপদ শারীরিক সম্পর্কের মাধ্যমে একজনের দেহ থেকে অন্যজনের দেহে ছড়িয়ে পড়ে। তবে কোনো কোনো সময় যৌনরোগগুলো অন্যভাবেও ছড়াতে পারে।



৩. এইচআইভিসহ অন্যান্য যৌনরোগ কীভাবে ছড়ায়?

অনেকভাবেই একজনের কাছ থেকে অন্যজনের দেহে এইচআইভিসহ অন্যান্য যৌনরোগ ছড়ায়।

যৌন সম্পর্ক: অনিরাপদ শারীরিক সম্পর্কের মাধ্যমে এই যৌনরোগগুলো ছড়াতে পারে। এই ক্ষেত্রে কনডমই যৌনরোগ প্রতিরোধের অন্যতম উপায়।

সংক্রমিত সিরিঞ্জ ব্যবহার: এইচআইভি সংক্রমিত ব্যক্তির ব্যবহার করা সিরিঞ্জ

অন্য কেউ ব্যবহার করলে সেও এই যৌনরোগে আক্রান্ত হতে পারে। এজন্য

সিরিঞ্জ বা ইনজেকশান শুধু একবারই ব্যবহার করা উচিত।



রক্ত সঞ্চালনের মাধ্যমে: যৌনরোগ আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত কেউ গ্রহণ করলে তার শরীরেও সেই রোগের জীবাণু চুকে যেতে পারে। তাই রক্ত গ্রহণ করার আগে অবশ্যই যৌনরোগের জীবাণু আছে কিনা পরীক্ষা করানো উচিত।

এইচআইভি আক্রান্ত মায়ের মাধ্যমে: আক্রান্ত মায়ের থেকে জন্ম নেয়া শিশুও যৌনরোগে আক্রান্ত হতে পারে। যৌনরোগ আছে কিনা তা পরীক্ষা করানোর পরই মা-বাবার বাচ্চা নেওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়া উচিত।



যৌনরোগের লক্ষণ

যৌনরোগ হলে সাধারণত শরীরে বিভিন্ন ধরনের লক্ষণ দেখা দেয়, যেমন-

- ➔ পুরুষাঙ্গ বা মাসিকের রাস্তা থেকে পুঁজ, পুঁজের মতো বা দুর্গন্ধযুক্ত শ্রাব (পিচ্ছিল আঠালো তরল) বের হওয়া
- ➔ যৌনাঙ্গে বা যৌনাঙ্গের চারদিকে ও পায়ুপথের আশেপাশে ঘা বা চুলকানি হওয়া
- ➔ প্রসাবের সময় জ্বালাপোড়া হওয়া

তবে মনে রাখতে হবে, যৌনরোগ হলেই যে সবসময় শরীরে লক্ষণ বা সমস্যা দেখা দেবে তা ঠিক না। যৌনরোগ থাকা সত্ত্বেও অধিকাংশ মানুষের মাঝে এর কোনো লক্ষণ দেখা যায় না। এ কারণে যৌনরোগ হতে পারে এমন ঝুঁকিপূর্ণ কোনো আচরণ করলে নিজে থেকেই কোনো স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে পরীক্ষা করানো ও প্রয়োজনে চিকিৎসা নেয়া উচিত।

যৌনরোগের চিকিৎসা না করলে কী কী ক্ষতি হতে পারে?

সময়মতো ও সঠিকভাবে চিকিৎসা না করলে যৌনরোগ থেকে বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে, যা পরে চেষ্টা করেও ভালো করা সম্ভব নয়। যেমন-

- রোগীর বাবা-মা হওয়ার ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যেতে পারে
- রোগী যদি গর্ভবতী হয় তাহলে তার পেটের বাচ্চা নষ্ট হয়ে যেতে পারে
- রোগী যদি গর্ভবতী হয় তাহলে শিশু অন্ধ বা প্রতিবন্ধী হয়ে জন্মাতে পারে
- জরায়ুর মুখে ক্যান্সার হতে পারে
- অনেক সময় মৃত্যুও হতে পারে



এইচআইভি নিয়ে আরো কিছু প্রশ্ন:

৪. এইচআইভি আক্রান্ত কারো সাথে হাত মেলালে বা উঠাবসা করলে কি এইচআইভি সংক্রমণ হয়? না, এইচআইভি আক্রান্ত কারো সাথে হাত মেলালে বা উঠা-বসা করলে এইচআইভি সংক্রমণ হয় না। পূর্ববর্তী পৃষ্ঠায় উল্লেখিত উপায়গুলো ছাড়া অন্য কোনোভাবে এইচআইভি ছড়ায় না। একসাথে খেলাধুলা করলে বা একই কাপড় ব্যবহার করলে এটি ছড়ায় না।

৫. কোনো ব্যক্তি কীভাবে জানবে সে এইচআইভি আক্রান্ত কি-না?

কোনো ব্যক্তি এইচআইভি আক্রান্ত কি-না তা জানার জন্য রক্ত পরীক্ষার প্রয়োজন। অনেক সরকারি হাসপাতাল ও NGO ক্লিনিকে বিনামূল্যে এই পরীক্ষা করানো হয়।

৬. এইচআইভি প্রতিকারের কোনো চিকিৎসা আছে কি?

দুর্ভাগ্যবশত এই মুহূর্তে এইচআইভি প্রতিকারের কোনো চিকিৎসা নেই। কিছু ওষুধ আছে যা শুধু দেহের প্রতিরোধ সিস্টেমকে শক্তিশালী করতে সাহায্য করে। এটি দেহকে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে সাহায্য করে।



৭. শুধু গরিব ও অশিক্ষিত ব্যক্তিরাই কি এইচআইভিতে আক্রান্ত হয়?

না, শুধু গরিব ও অশিক্ষিত ব্যক্তিরাই নয়, যে কেউ এইচআইভি-তে আক্রান্ত হতে পারে। সরকারি তথ্যমতে ২০১৯ সাল পর্যন্ত বাংলাদেশে শনাক্তকৃত এইচআইভি সংক্রমিত ব্যক্তির সংখ্যা ৮৬৯ জন, এইডসে আক্রান্ত হয়েছে ৩৭৪ জন।

৮. ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মেনে না চললে কি আমরা এইচআইভি বা অন্যান্য যৌনরোগে আক্রান্ত হতে পারি?

না, ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার সাথে এইচআইভি-র সম্পর্ক নেই, তবে এটি অন্যান্য সংক্রমণের আশঙ্কা বাড়ায়। তাই ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মেনে চলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।



তোমার কোনো প্রশ্ন থাকলে নিচে লেখো এবং শিক্ষককে জিজ্ঞেস করে নাও:

ধরাশায়ী ধূমপান

একদিন নাবিল স্কুল থেকে বাড়ি ফেরার পথে কচি ভাই ও তার কিছু বন্ধুর সাথে দেখা...

দেখো দেখো কচি ভাই,
লাল্টু মুরগিটা আসছে!



আসতে দে! সেদিন স্যারকে বলে
আমায় এমন মার খাইয়েছিলো...
আজ তার শোধ নিতে হবে না!

কিরে ফার্মের মুরগি,
আজ তোর স্যার কোথায়?

নাবিল পাশ দিয়ে যেতেই কচি ভাই
ওর সামনে এসে দাঁড়ালো।

মুখের উপর ধোঁয়া ছাড়ছে
কেনো? সরে যাও...



সরে তো যাবোই!
সেদিন আমায় মার খাইয়েছিস
তাই আজ তোকে সিগারেট
খাওয়াবো!

অসম্ভব!



অসম্ভবকে সম্ভব করাই কচির কাজ!
প্রয়োজনে তোকে আজ ধরে বেঁধে
সিগারেট খাওয়াবো... ধর ওকে।

বাঁচাও... বাঁচাও...



দেয়ালের অপর পাশে গল্প করতে করতে
হাঁটছিলো রবিন আর মবিন।

আরে! নাবিলের কণ্ঠ না!

নিশ্চয়ই কোনো
ঝামেলায় পড়েছে!



আরে আরে কচি ভাই,
করছো কি?

ভিটামিন খাওয়াচ্ছি!
তোরাও খাবি নাকি...
তাহলে আয়!



ধূমপানে বিষপান!
তুমি ওকে বিষ খাওয়াবে?

হা হা হা...
বোকা ছেলে!



ক্রিক!
ক্রিক!

ধর, ধর ওকে!





ধূমপান ও এর ক্ষতিকর দিক

ধূমপান বলতে বিড়ি, সিগারেট, চুরুট, হুকা, শিশা ইত্যাদি খাওয়াকে বোঝানো হয়। ধূমপান ছাড়াও অন্যান্য তামাকজাত দ্রব্যের মধ্যে আছে জর্দা, গুল, নসিয় ইত্যাদি। এই সবগুলোর মধ্যে তামাক থাকে, যা শরীরের জন্য খুবই ক্ষতিকর।

সাবধান

- সিগারেট ও তামাকজাত দ্রব্যের মধ্যে বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থ – নিকোটিন থাকে যা ফুসফুস, দাঁত, হৃৎপিণ্ড, হাড় ও ত্বকের ক্ষতি করে।
- এছাড়া ধূমপানের ফলে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে ক্যান্সার হয়।
- শরীরের রোগ প্রতিরোধ এবং প্রজনন ক্ষমতা কমে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।
- গর্ভবতী অবস্থায় ধূমপান করলে গর্ভের শিশুর ক্ষতি হয়।
- প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ ধূমপান শরীরের জন্য ক্ষতিকর।



পরোক্ষ ধূমপান কী এবং এর কারণে অন্যদের কী ক্ষতি হয়

- ধূমপানকারীর আশেপাশে বিড়ি/সিগারেটের ধোঁয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিকে পরোক্ষ ধূমপায়ী বলে।
- এর কারণে চোখ জ্বালাপোড়া, মাথাব্যথা, গলাব্যথা, বমি বমি ভাব ইত্যাদি হয়।
- এছাড়া পরোক্ষ ধূমপানের ফলে হৃদরোগ এবং ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি বেড়ে যায়।
- ঘরের ভেতরে ধূমপান করলে তা ধূমপায়ীর জন্য তো বটেই সঙ্গে সঙ্গে তার পরিবারের অন্যদের, বিশেষত শিশুদের জন্যও ক্ষতিকর।



মনে রাখবে

ধূমপায়ীদের আশেপাশে থাকলে, নিজে ধূমপান না করলেও তামাকের ধোঁয়া নিঃশ্বাসের মাধ্যমে একজন অধূমপায়ী মানুষের শরীরে প্রবেশ করে। এভাবে ধূমপায়ীরা শুধু নিজের স্বাস্থ্য নয়, আশেপাশের সব মানুষের স্বাস্থ্যেরও ক্ষতি করে।

সাবধান

বাংলাদেশের 'ধূমপান ও তামাক ব্যবহার (নিয়ন্ত্রণ) আইন, ২০০৫' (সংশোধিত ২০১৩) অনুযায়ী জনসমাগম হয় এমন স্থানে যেমন, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, রেলওয়ে স্টেশন, বাস টার্মিনাল, ফেরি, সিনেমা হল, প্রদর্শনী স্থান, নাট্যমঞ্চ, শিশুপার্ক এবং সরকারি সিদ্ধান্ত অনুযায়ী নির্ধারিত অন্যান্য স্থান এবং যানবাহনে ধূমপান নিষিদ্ধ। আইন মেনে না চললে শাস্তি হিসাবে তিনশত (৩০০) টাকা আর্থিক জরিমানা দিতে হবে।

সর্বনাশা মাদক

ফুলে জাদু প্রদর্শনীর বিরতিতে
ছাত্রছাত্রীদের গল্প শোনাচ্ছে জাদুকর



হারাধনের ১০টা সন্তানের গল্পতো অনেক শুনেছো!
এবার হারাধনের ২ সন্তানের গল্প শোনো।

ভাই-বোন দু'জনেই
ফুলে পড়ে। কিন্তু হুট করে
বড় ভাই সামির মাঝে মধ্যেই
ফুলে যায় না। ঘরে ঢুকেও
কারো সাথে কথা বলে না।



সামির কী এমন কাজ করে জানার জন্য
কৌতূহলী বোন সায়মা একদিন তার পিছু নেয়...

ভাইয়া ঐ ঘরে
ঢুকলো কেন?



সামির কৌতূহল বশে ঢুকে গেছে
এই মরণ নেশায়।

মানুষজন যেনো
কেমন কেমন
করে তাকায়!



ভয় লাগে,
কিন্তু ছাড়তে পারি না!



শখের বশে ধরেছি,
এখন আর ছাড়তে পারছি না।
উফফ, কতো টাকা ধ্বংস,
কতো সময় নষ্ট...



সায়মার মাথায় আইডিয়া আসে,
তার বিপদের বন্ধু নাবিলের সাথে
দেখা করতে হবে।

নাবিলই সমাধান
দিতে পারবে!



আশাদীনের দৈত্যের মতো
সেখানে নাবিল এসে হাজির।

আচ্ছা, মাদকবিরোধী ক্লাব
তৈরি করা যায় না!



যাবে না কেন?
কিন্তু এতকিছু থাকতে...

শুনলে তোরও খারাপ লাগবে।
ভাইয়া নেশায় আসক্ত হয়ে পড়েছে!

শুধু তাই না কিছুদিন আগে
আরো বাজে একটা অঘটন ঘটিয়েছিলো!

বলিস কি!

চল দেরি না করে,
মাঠে নেমে পড়ি!





সায়মা আর নাবিল জনসচেতনতা তৈরিতে নেমে পড়লো।



তারা ফুলে গিয়ে সবাইকে উদ্বুদ্ধ করলো।



তাদের সাথে শিক্ষক অংশগ্রহণ করে মাদকাসক্তির কুফল সম্বন্ধে জানালেন।



এলাকায় এলাকায় সচেতনতা তৈরি করলো।



এক সন্ধ্যায় নাবিলকে বিদায় দিয়ে বাসায় ফিরছিলো সায়মা...



ভাইয়াকে খুব দ্রুত চিকিৎসা করে পুনর্বাসনে আনতে হবে।

চিকিৎসার জন্য ভালো একটা খোঁজ পেয়েছি!



সায়মার মা দৌড়ে এসে জড়িয়ে ধরে কাঁদতে থাকে।

তোর ভাই তো চিরদিনের জন্য চলে গেল! আমরা থাকবো কি নিয়ে?



মাদকদ্রব্য সবময়ই বর্জনীয়। কৌতূহলের বশেও মাদক গ্রহণ করা যাবে না। কারণ মাদকের একটাই পরিণাম- মৃত্যু! কোনো দ্বিমত আছে?

নেই

দ্বিমত নেই



মাদক হতে বাঁচার উপায়

- ✓ কিশোর-কিশোরীরা এই বয়সে বিভিন্ন ধরনের বন্ধু-বান্ধবের সাথে মিশে এবং খারাপ বন্ধু-বান্ধবের চাপে অনেক সময় মাদকে আসক্ত হয়ে পড়ে। এই ভুলই পরে সারাজীবন বয়ে বেড়াতে হয়। এজন্যই...
- ✓ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো নিজের বিষয়ে ভাবা, সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারা এবং বন্ধুরা বলছে বলেই এমন কিছু না করা যার জন্য পরে অনুতাপ করতে হবে।
- ✓ সঠিক সিদ্ধান্ত দৃঢ়তার সাথে নেওয়া এবং যে বিষয় ঠিক বলে মনে হয় না তা সরাসরি স্পষ্টভাবে “না” বলা।
- ✓ মাদকদ্রব্য ব্যবহারের জন্য প্রস্তাব বা চাপ দেয় এমন বন্ধুদের সঙ্গে দ্রুত ত্যাগ করা। প্রয়োজনে অন্য বন্ধু বা বিশ্বস্ত বড় কারো সাহায্য নেওয়া।
- ✓ এমন বন্ধুদের সাথে মেশা যারা মাদক বা ধূমপানমুক্ত এবং মাদক বা ধূমপান ব্যবহার না করাকে সম্মান করে।

বার্ণার গল্প:

বার্ণার বয়স এখন ১২ বছর।
সে তার বাবা-মার সাথে
থাকে। গত কয়েক মাস
ধরে বার্ণা তার পড়াশোনা
এমনকি বাসার টুকিটাকি
কাজে মন দিতে পারছে
না। বান্ধবীদের সাথে
গল্প বা খেলাধুলা
করতেও ভালো
লাগে না।



সে ভাবে বড়রা তার
দিকে এখন যেন
কেমন করে তাকায়।

সে তার শরীরে এক ধরনের
পরিবর্তনও লক্ষ করেছে।



সে খেয়াল করলো তার
বুকের দু'পাশটা
ফুলে যাচ্ছে এবং বগলে
ও যৌনাঙ্গে
চুল গজাচ্ছে।

সে স্কুলের বান্ধবীদের
কাছ থেকে জেনেছে
তাদেরও এরকম
পরিবর্তন হচ্ছে।



আমার যৌনাঙ্গ থেকে রক্ত
বের হয়। আমার ভয় লাগছে।

চলো, শাহিদা ম্যাডামের কাছে
এ বিষয়ে জানতে চাই



শাহিদা ম্যাডাম, আমার শরীরের
যৌনাঙ্গ দিয়ে রক্ত বের হচ্ছে,
আমার যেন কী হয়েছে।

ভয় পাওয়ার কিছু নেই। এটা তোমার
শরীরের স্বাভাবিক পরিবর্তন। সব
মেয়েদের এ বয়সে এরকম হয়।
এটাকে মাসিক বলে। এখন থেকে
প্রতি মাসেই তোমার এরকম হবে।

তাদের প্রশ্নগুলো ছিল এরকম:

আমাদের মাসিক কেন হয়?
এটা কি স্বাভাবিক? মাসিকের
রক্ত কি দূষিত?

মাসিকের সময় কী
করা উচিত?

দিনে কতবার মাসিকের
কাপড় বা প্যাড পরিবর্তন
করা দরকার?

মাসিক নিয়ে কিছু কথা



মাসিক কী?

মাসিক সম্পর্কে প্রত্যেক কিশোরীর একটি ভাবনা আগে থেকেই লক্ষ করা যায়। অনেক সময় হঠাৎ করে কারো মাসিক শুরু হলে সে খুব ভয় পেয়ে যায়। সে জন্য প্রত্যেকেরই জানা উচিত মাসিক কী। প্রতি মাসে মেয়েদের যোনিপথ দিয়ে যে রক্ত বের হয় তাকেই মাসিক বলে। মাসিকের আরো অনেক নাম আছে, যেমন- ঋতুশ্রাব, শরীর খারাপ, পিরিয়ড, মেনসট্রেশন। মাসিকের রক্তের পরিমাণ কতটুকু হবে বা মাসিক কতদিন থাকবে তা নির্ভর করে হরমোন, শারীরিক গঠন, রক্তের পরিমাণ, বংশগত বৈশিষ্ট্য ইত্যাদির ওপর। মাসিক সাধারণত ২৮ দিন পর পর হয়ে থাকে, আবার ২৪ দিন থেকে ৩৫ দিনের মধ্যে হয়। এর কোনোটাই অস্বাভাবিক নয়। স্বাভাবিক অবস্থায় প্রতিমাসেই মাসিক হয় এবং তা ২ থেকে ৭ দিন স্থায়ী হয়। মাসিক মেয়েদের দেহের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া তাই মাসিক নিয়ে ভয় বা লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই।

সাধারণত কোন বয়স থেকে মাসিক শুরু হয়?

সাধারণত ১০-১৪ বছর বয়সে মাসিক শুরু হয়। তবে কারো কারো এর আগে বা পরেও হতে পারে। আবার ৪৫-৪৯ বছর বয়সে স্বাভাবিক নিয়মেই তা বন্ধ হয়ে যায়।

মাসিকের সময় কি করা উচিত?

মাসিকের সময় রক্ত যাতে বাইরে গড়িয়ে না পড়ে সেজন্য স্যানিটারি প্যাড, কাপড় বা তুলা ব্যবহার করতে হবে। সুতি কাপড় ব্যবহার করা ভালো কারণ শোষণ ক্ষমতা বেশি। সিনথেটিক কাপড় ব্যবহার করা উচিত নয়, কারণ এই ধরনের কাপড়ের শোষণ ক্ষমতা কম হয় যা চামড়ায় খারাপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে। প্রতিবার ব্যবহারের পর কাপড়টি সাবান দিয়ে ধুয়ে রোদে/ বাতাসে শুকাতে হবে যাতে কাপড়ে কোনো জীবাণু বেঁচে না থাকে। প্যাড ব্যবহার করা হলে তা কাগজের ব্যাগে মুড়ে ফেলে দেওয়া উচিত। মাসিক চলাকালীন নিয়মিত গোসল করতে হবে, পরিষ্কার জামা-কাপড় পরতে হবে। এসময় মাছ মাংস, ডিম, টক জাতীয় ফলসহ সব ধরনের পুষ্টিকর খাবার বিশেষ করে আয়রনসমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে যেমন- কচুশাক, লালশাক, কলিজা ইত্যাদি। মাসিকের সময় খেলাধুলা ও অন্যান্য কাজকর্ম করা যাবে।

মাসিকের কাপড় বা প্যাড কতবার পরিবর্তন করতে হবে?

প্যাড, তুলা বা কাপড় দিনের নির্দিষ্ট সময়ের পর প্রয়োজনমতো বদলাতে হবে। রক্তপাতের পরিমাণ অনুযায়ী কারো কারো ক্ষেত্রে বেশি বার আবার কারো কারো ক্ষেত্রে কম বদলানোর প্রয়োজন হতে পারে। সাধারণত দিনে ৫ থেকে ৭ বার প্যাড বা কাপড় পাল্টানো স্বাভাবিক।

মাসিকের সময় ব্যথা হলে কী করা যেতে পারে?

মাসিকের সময় অনেকের পেট ব্যথা করে যা ব্যথার ওষুধ খেলে, হালকা ব্যায়াম করলে, গরম পানির সৈঁক দিলে বা গরম পানি দিয়ে গোসল করলে কমতে পারে। যদি বেশি ব্যথা করে তাহলে ডাক্তারের কাছে যেতে হবে।

যোনিপথে স্রাব:

মেয়েরা যখন বয়ঃসন্ধিকালে পৌঁছে তখন তাদের যোনিপথ থেকে এক ধরনের স্বচ্ছ সাদা স্রাব বের হয়। স্রাব কখনো শুষ্ক ও আঠালো, আবার কখনো ভেজা ও পাতলা হতে পারে। স্রাবের পরিমাণ কারো ক্ষেত্রে বেশি হতে পারে। যোনিস্রাব বের হওয়া একটি স্বাভাবিক ব্যাপার তাই এর জন্য চিন্তিত হবার বা চিকিৎসা নেবার কোনো দরকার নেই। তবে যোনিপথে গন্ধযুক্ত সবুজ বা হলুদ স্রাব বের হলে, চুলকানি ও জ্বালাপোড়া হলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। এটি যোনিপথ বা জরায়ুর সংক্রমণের লক্ষণ হতে পারে।

স্বপ্নদোষ



স্বপ্নদোষ একটি স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া। ছেলেরা যখন বয়ঃসন্ধিকালে পৌছায় তখন তাদের বীর্য তৈরি হতে থাকে। কিশোরদের শুক্রাণু তৈরি এবং বীর্য উৎপাদন শুরু হওয়ার পর মাঝে মাঝে ঘুমের মধ্যে বীর্যপাত হতে পারে। একে স্বপ্নদোষ বলে। স্বপ্নদোষ হলে স্বাভাবিক নিয়মে শরীর থেকে বীর্য বের হয়ে আসে। এটা কোনো রোগ নয়। স্বপ্নদোষ শরীরের জন্য ক্ষতিকরও নয়। যেহেতু স্বপ্নদোষ কোনো রোগ নয়, তাই এর কোনো চিকিৎসা করাবারও প্রয়োজন নেই।

- স্বপ্নদোষ ছেলেদের বেড়ে ওঠার ক্ষেত্রে একটি স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া।
- বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের বীর্য তৈরি শুরু হয় যা স্বপ্নদোষের মাধ্যমে স্বাভাবিক নিয়মে শরীর থেকে বের হয়ে আসে।
- স্বপ্নদোষ কোনো রোগ নয় এবং শরীরের জন্য ক্ষতিকরও নয়। ঘুমের মধ্যে বীর্যপাত হলে ঘাবড়ে না গিয়ে অবশ্যই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার দিকে খেয়াল/নজর দিতে হবে।

স্বপ্নদোষ নিয়ে ভুল ধারণা:

- ✗ স্বপ্নদোষ একটি রোগ। এতে শরীর দুর্বল হয়ে যায়।
- ✗ শুধু খারাপ ছেলেরা যারা কুরুচিকর চিন্তা করে তাদেরই স্বপ্নদোষ হয়।
- ✗ স্বপ্নদোষের সময় বীর্যহানি শারীরিক দুর্বলতার কারণ।

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য কিছু পরামর্শ:



পরিষ্কার ত্বক: বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে মেয়েদের শরীরে ঘামের গন্ধ হয়। নিয়মিত গোসল করে শরীরের সকল অঙ্গ প্রত্যঙ্গ পরিষ্কার রাখতে হবে। গোপনীয় অংশগুলো ভালোভাবে পরিষ্কার রাখতে হবে। এতে শরীরে ঘামের গন্ধ থাকে না।

পরিষ্কার কাপড় চোপড়: পরিষ্কার অন্তর্বাসসহ সবসময়ই পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করা উচিত। স্কুল থেকে ফিরে দ্রুত স্কুল ড্রেস খুলে ফেলা উচিত এবং ময়লা হলে না ধুয়ে পুনরায় পরা উচিত নয়। অন্যের ব্যবহৃত তোয়ালে/গামছা ও অন্তর্বাস ব্যবহার করা যাবে না।



পরিষ্কার হাত ও পা: কোন কিছু খাওয়ার পূর্বে এবং বাইরে থেকে এসে হাত ধুয়ে ফেলতে হবে। এছাড়া দিনে অন্তত একবার পা ধোয়া প্রয়োজন। অতঃপর শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে ফেলা উচিত যাতে কোনো ধরনের ছত্রাকের সংক্রমণ হতে না পারে।

পরিষ্কার চুল: আমাদের মাথায় অনেক ঘামগ্রহি আছে যেখান থেকে বের হওয়া ঘাম ও ধুলাবালু মিলে চুল তেলতেলে ও দুর্গন্ধযুক্ত করে। তাই নিয়মিত সাবান বা শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধোয়া উচিত।



পরিষ্কার দাঁত: দিনে অন্তত দু'বার দাঁত মাজা দরকার এবং প্রতিবার খাওয়ার পর ভালোভাবে কুলি করা উচিত।

বাল্যবিবাহ ও তার প্রতিকার

টুম্পার গল্প

১৩ বছর বয়সী টুম্পা অষ্টম শ্রেণিতে পড়ে। সে পড়াশোনাতে যেমন ভালো, দেখতেও তেমন সুন্দর। বন্ধুদের সাথেও চমৎকার সম্পর্ক।



টুম্পার গ্রামের মুরুব্বি তার চাচাকে একদিন বললেন ...

টুম্পাকে আর বেশি দিন ঘরে রেখোনা, হয়তো যে কোনো সময় কোনো দুর্ঘটনা ঘটে যেতে পারে।



একদিন টুম্পা তার মা, বাবা ও দাদাকে বলল...

আমি নিশ্চয়ই জেএসসি-তে ট্যালেন্ট-পুলে বৃত্তি পাবো। নবম শ্রেণিতে আমি বিজ্ঞান বিভাগে ভর্তি হবো। আমি ভবিষ্যতে ডাক্তার হতে চাই।

কী যে বলিস! আমাদের কি সেই সামর্থ্য আছে?

তাছাড়া আমরা তো সমাজে থাকি। এত বয়স পর্যন্ত তো আমরা তোকে ঘরে রেখে দিতে পারি না। কিছুদিন পরে তো তোকে বিয়েই দিতে হবে। ছেলে-মেয়েকে তো মানুষ করতে হবে।

আর উচ্চশিক্ষিত পাত্রের জন্য এত বেশি যৌতুক দেওয়ার সামর্থ্যও তো আমাদের নেই।



ধারণা প্রতিফলনের জন্য প্রশ্ন :

টুম্পার বয়স কি বিয়ের জন্য যথার্থ? কেন তার পরিবার ও সমাজ তাকে কম বয়সে বিয়ে দিতে চায়?

এই বয়সে বিয়ে পরবর্তীতে টুম্পার জীবনে কি ধরনের প্রভাব ফেলবে?

উত্তরমালা

এটা কি সম্ভব? মেয়েরা কি ফুটবল খেলতে ও ছেলেরা/পুরুষেরা রান্না করতে পারে?

১. তারা রান্না করুক সেটা প্রত্যাশিত নয়।

বাচ্চারা মা-বাবা ও পরিবারের কাছ থেকে শিক্ষা পেয়ে থাকে। ছোটবেলায় তাদের বলা হয় রান্নাবান্না মেয়েদের কাজ, ছেলেদের নয়। অন্যদিকে মেয়েদের খুব ছোটবেলা থেকেই রান্নাবান্না শেখানো হয় যাতে তারা এ দায়িত্ব নিতে পারে।

২. বেশি উপার্জন করার জন্য তারা পর্যাপ্ত সুযোগ পায় না।

আমাদের সমাজে এটা প্রত্যাশিত যে ছেলেরা আয় করবে ও পরিবারের খরচ বহন করবে, আর মেয়েরা ঘর বাড়ি ও বাচ্চাদের দেখাশোনা করবে। এটা ভেবে ছেলেদের পড়াশোনার জন্য বেশি সুযোগ দেওয়া হয় যাতে একটা ভালো চাকরি পাওয়া যায়। মেয়েরা যখনই একই সুযোগ পেয়েছে তারা খুব ভালো করেছে এবং পেশাগত জীবনে এগিয়ে গিয়েছে। তবে সবখানে এই সমতা নেই। এখনও এমন চাকরি আছে যেখানে ছেলেদের তুলনায় মেয়েরা কম বেতন/সম্মানী পায়।

৩. তাদের শিক্ষাকে বেশি গুরুত্ব দেয়া হয় না।

আমাদের সমাজে এটা স্বীকৃত যে মেয়েরা বিয়ের পর স্বামীর বাড়ি চলে যাবে আর তখন তারা বাবা-মায়ের কোনো কাজে আসবে না। মেয়েদের মূল ভূমিকা গৃহিণী এটা ভেবে তাদের শিক্ষিত হওয়াটাকে গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করা হয় না। তাই টাকা-পয়সার ঘাটতি দেখা দিলে বা বাড়িতে কাজ করার প্রয়োজনীয়তা দেখা দিলে আশা করা হয় যে, মেয়েটি স্কুল ছেড়ে দিয়ে ঘরের কাজে সাহায্য করবে। শিক্ষাকে শুধু চাকরি পাওয়া ও আয়ের জন্য বলে মনে করা হয়। এটা মেয়েদের ও সমাজের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে।

৪. পুরুষেরাই পরিবারের কর্তা/প্রধান হন, কারণ:

মেয়েদেরকে পরিবারের প্রধান হওয়ার সুযোগ দেওয়া হয় না।

“পুরুষই হবে পরিবারের কর্তা”- পুরুষতান্ত্রিক সমাজে যুগ যুগ ধরে এমন ধারণা প্রচলিত আছে। ছোটবেলা থেকেই ছেলেদের এই দায়িত্ব নেওয়ার জন্য প্রস্তুত করা হয়। অন্যদিকে মেয়েদের বাধ্যগত ও অনুগত থাকার শিক্ষা দেওয়া হয়। বর্তমানে এই প্রথার পরিবর্তন হচ্ছে। এখন মেয়েরা দায়িত্ব ভাগ করে নিচ্ছে ও পুরুষদের সাথে সিদ্ধান্ত গ্রহণে অংশগ্রহণ করছে। এমন অনেক পরিবার আছে যা পুরোপুরি নারী দ্বারাই নিয়ন্ত্রিত হয়। নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সবাই পরিবারের প্রধান হতে সক্ষম।

৫. তাদের কাঁদতে না বলা হয়।

হাসি কান্না হলো আবেগ। শিশুকালে ছেলে ও মেয়ে উভয়ই কান্না করে। ছেলেরা যখন বড় হতে থাকে তখন তাদের কাঁদতে মানা করা হয়, বলা হয় কান্না দুর্বলতার লক্ষণ। যে ছেলেরা কাঁদে তাদের নিয়ে ঠাট্টা করা হয় ও তাদের মেয়েলি পুরুষ বা কাপুরুষ হিসেবে গণ্য করা হয়। তাই ছেলেরা অন্যের সামনে কাঁদে না। এটা দেখায় যে, সামাজিক প্রথা মানুষের স্বাভাবিক আবেগকেও প্রভাবিত করে।

৬. তারা খেলার সুযোগ পায় না।

ছেলে-মেয়েরা বড় হতে হতে খেলতে শেখে। অংশগ্রহণ, চর্চা ও সুযোগ নেওয়ার মাধ্যমে খেলাধুলা শেখা হয়। একেবারে ছোটবেলা থেকে ছেলেদের বাইরে গিয়ে ক্রিকেট ও ফুটবল জাতীয় খেলাধুলা করতে বলা হয় অথচ মেয়েদের ঘরে বসে খেলার জন্য পুতুল দেওয়া হয়। মেয়েরা অন্যান্য খেলাধুলা করার সুযোগ পায় না। যে মেয়েরা সুযোগ পেয়েছে তারা জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে অনেক ভালো করেছে ও দেশকে গর্বিত করেছে।

৭. মেয়েদের দুর্বল ভাবা হয়।

‘ছেলেরা সবল ও মেয়েরা দুর্বল’- এই উক্তিটি মোটেই সত্যি নয়। মানুষের শক্তি-সামর্থ্য তার বিভিন্ন কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে বোঝা যায়। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, মেয়েদের ছেলেদের মতো একই সুযোগ-সুবিধা দিলে তারা দীর্ঘায়ু হয় ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে। উপরন্তু দৈহিক সবলতা কোনো ব্যক্তির খাদ্য ও ব্যায়ামের ওপর নির্ভর করে। ছেলে-মেয়ে উভয়কে সুস্বাদু খাবার দেওয়া উচিত। নারীরাও পুরুষের মতো কঠোর পরিশ্রম করতে পারে। তোমরা নিশ্চয়ই নারীদের ইট বা কাঠের মতো ভারী বোঝা বহন করতে দেখেছো। নারীদের দীর্ঘ সময় ধরে ক্ষেতে কাজ করা, চারা লাগানো বা চাষ করার মতো শারীরিক সামর্থ্যকে কোনো অবস্থাতেই ছোট করে দেখা যাবে না।

৮. তাদের গাড়ি চালাতে দেয়া হয় না।

মেয়েরা গাড়ি চালাতে পারে না এমন নয়। আজকাল অনেক মেয়েই গাড়ি চালায়। আসলে সমাজ মনে করে গাড়ি চালানো মেয়েদের জন্য কঠিন কাজ এবং অনিরাপদ। সহিংসতার দোহাই দিয়ে মেয়েদের ঘরে থাকাকাটাকেই প্রাধান্য দেয়। কোনো শহরকে নিরাপদ করে গড়ে তোলার পরিবর্তে মানুষ মেয়েদের বন্দি রাখতে চেষ্টা করে। কিছু কিছু সংস্থা এখন এই ধারণা পরিবর্তনের চেষ্টা করেছে। বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান মেয়েদেরকেও গাড়ির চালক হিসেবে নিয়োগ দিচ্ছে।

৯. এটা পুরুষের দায়িত্ব বলে মনে করা হয় না।

পুরুষদের ছেলেমেয়েদের দেখা-শোনা করা শেখানো হয় না, কারণ এটাকে তাদের দায়িত্ব বলে মনে করা হয় না। আমাদের সমাজের বদ্ধমূল ধারণা সন্তান লালন-পালনের দায়িত্ব শুধু মায়ের। পুরুষদের ছেলেমেয়েদের দেখাশোনা করা শেখানো হলে তারাও তা সমানভাবে করতে সক্ষম। শেখা ও করার অগ্রহটাই হলো আসল।

নিজেকে জানো এবং তোমার বন্ধুদের জানো

১. তুমি তাদের যাওয়া বন্ধ করবে

একজন ভালো বন্ধুর দায়িত্ব হলো বন্ধুদের কাছে নিজের মতামত খোলাখুলিভাবে জানানো এবং সঠিক কাজটিই করতে বলা।

২. বন্ধুদের থামানোর চেষ্টা করবে

হ্যারাসমেন্ট বা উত্ত্যক্তকরণ এক ধরনের নির্যাতন। এটা বন্ধ করা আমাদের দায়িত্ব। নির্যাতন বন্ধ করতে প্রয়োজনে তুমি অন্য কারো সাহায্য নিতে পারো।

৩. তোমার বন্ধুদের সাথে বা গুরুজনদের সাথে কথা বলবে

নীরবে সহ্য করে বা সহিংস হয়ে, সহিংসতা বন্ধ করা যায় না। সহিংসতা বন্ধে তোমার দাবি উত্থাপনের জন্য বন্ধু বা গুরুজনদের সাহায্য নাও।

৪. মা-বাবার সাথে কথা বলে সমাধানের একটি উপায় খুঁজে বের করবে।

তোমার বোনের পড়াশুনা যাতে ক্ষতিগ্রস্ত না হয় সে জন্য তুমি মা-বাবার সাথে কথা বলে একটি উপায় বের করো। পড়াশুনা করতে ইচ্ছুক, যে কাউকে তা করতে উৎসাহিত করা উচিত। একটি শিক্ষিত মেয়ে পরিবার, সমাজ ও দেশের সম্পদ।

৫. বন্ধুদের সাথে নিয়ে তাদের সাথে কথা বলবে।

সহিংসতাকারীকে এটা বুঝানো খুব গুরুত্বপূর্ণ যে, সে যা করছে তা ভুল এবং তার এই আচরণ কোনো-ভাবেই সহ্য করা হবে না।

সহিংসতা কী?

১. X

২. √ (মানসিক নির্যাতন)

৩. √ (শারীরিক নির্যাতন) যদি সে ভুলবশত করে থাকে তাহলে সে সাথে সাথে ক্ষমা চাইবে। আর যদি ইচ্ছাকৃতভাবে করে থাকে তাহলে, তাকে না থামানো পর্যন্ত সে এই রকম করে যাবে। তাই তাকে ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে বলা খুব গুরুত্বপূর্ণ যে, সহিংসতা কোনো অবস্থাতেই ঠিক নয়, গ্রহণযোগ্যও নয়।

৪. √ (মানসিক নির্যাতন) মেয়েরা বুঝিয়ে নিয়ে হয়তো শুধুমাত্র মজাই করে কিন্তু এতে তার খারাপ লাগতে পারে। এটাও এক ধরনের নির্যাতন এবং তা অবশ্যই বন্ধ হওয়া উচিত।

৫. X

৬. √ (যৌন নির্যাতন)

৭. √ (শারীরিক নির্যাতন)

৮. √ (মানসিক নির্যাতন)

৯. √ (মানসিক নির্যাতন)

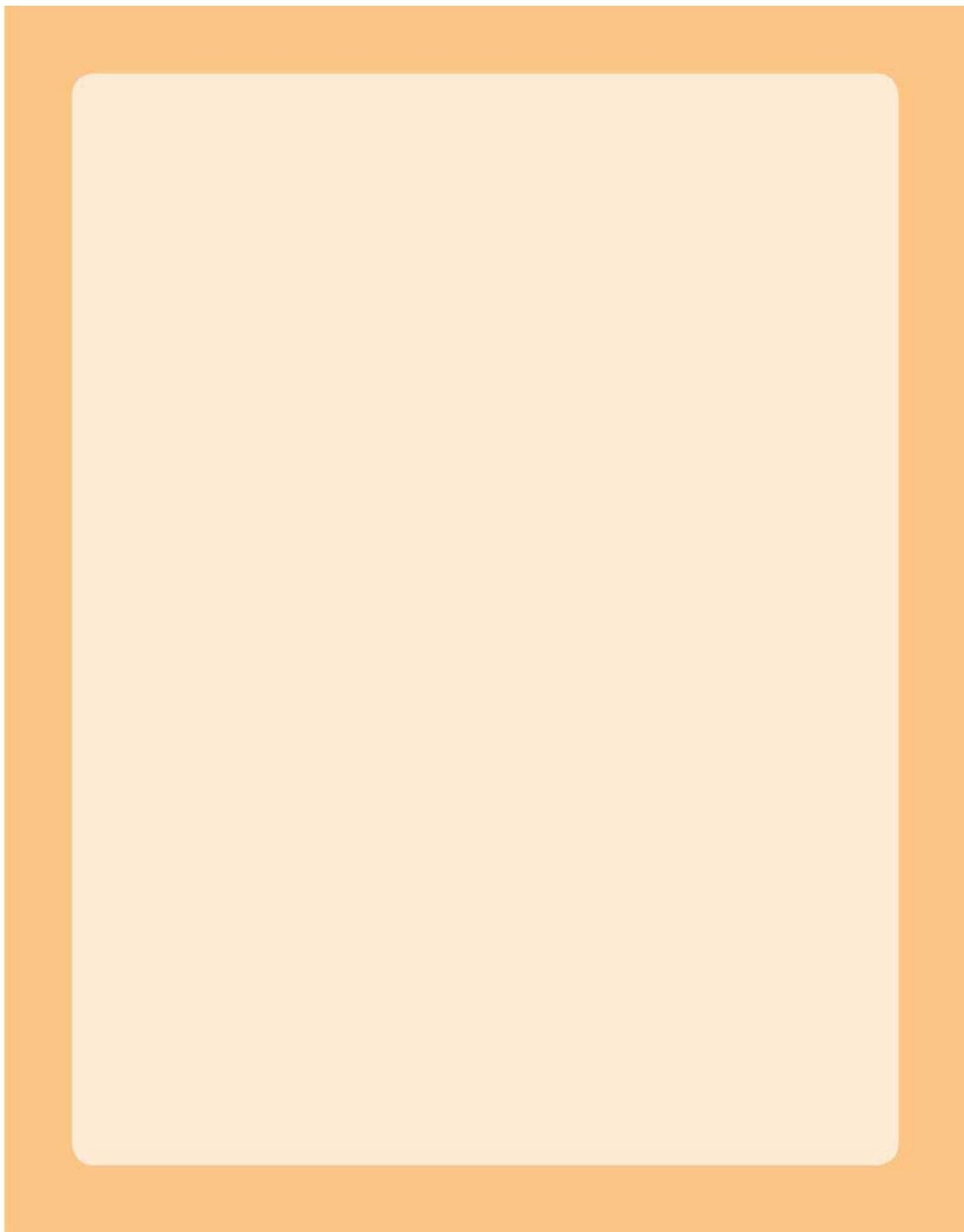
১০. √ (যৌন নির্যাতন)

১১. √ (মানসিক নির্যাতন)

১২. √ (যৌন নির্যাতন) (সাইবার ফ্রাইম)

১৩. √ (যৌন নির্যাতন) (বুলিং)

১৪. √ (যৌন নির্যাতন) (সাইবার ফ্রাইম)



সাপ লুডু

এই সাপ লুডু খেলাটি দুই জন বা আরও বেশি জন মিলে খেলা যেতে পারে। এটি সাধারণ লুডুর মতো হলেও এর কিছু বিশেষত্ব রয়েছে। খেলার সময় সাপের মুখে পড়ার কারণটি সতর্কতার সাথে পড়ো। মই বেয়ে উপরে ওঠার কারণটিও ভালোভাবে পড়ো তোমার বন্ধুর সাথে এই বিষয়গুলো আলোচনা করো। এগুলো কি বাস্তবে ঘটে থাকে? এটি কেমন হওয়া উচিত? তোমার জীবনে ভালো জিনিসগুলো নেয়ার চেষ্টা করো। যাতে তুমি সবসময় উপরে উঠতে পারো এবং সাপ (মন্দ জিনিস) এড়িয়ে চলো। ওগুলোই হলো একজন জেমের বৈশিষ্ট্য।

চলো খেলি...

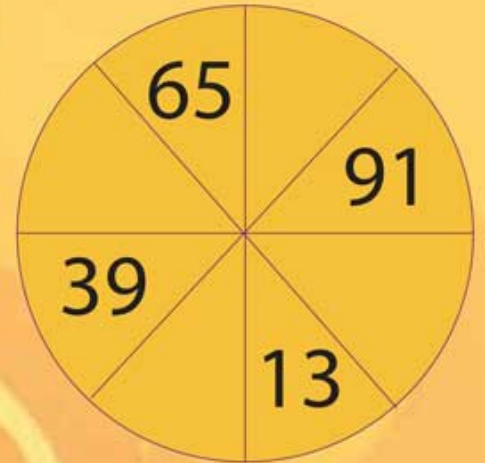
100	99	মেয়েদের 'না' কে হ্যাঁ মনে করা	97	96
81	82		84	85
80	79		77	76
61	62		64	65
60	59		57	ছেলেরা ঘরের কাজে সহযোগিতা করে
শিশুদের কুরুচিপূর্ণ ছবি দেখানো	42	43	44	45
40	39	38	37	36
21	22	23	ছেলে ও মেয়েদের শিক্ষার জন্য সমান সুযোগ দেয়া	25
20	19	18	17	16
1	2	কন্যা শিশুর জন্য উদযাপন	4	5

95	94	সহিংসতাকে ছেলে মেয়েদের শোধরানোর উপায় মনে করা	92	91
86	87	88	89	90
75	74	73	72	71
66	67	68	69	সিদ্ধান্ত গ্রহণে নারীর অংশগ্রহণ
55	54	53	খুব প্রয়োজন হলেই কেবল মেয়েদের কাজ দেয়া	51
46	47	48	49	50
অন্যান্য শিশুদের নিয়ে হাসি ঠাট্টা করা	34	33	32	31
26	27	28	নির্ধাতনের শিকার হওয়ার জন্য মেয়েদের দোষারোপ করা	মেয়েদের ছেলেদের মতো সমান খাদ্য-পুষ্টি দেয়া
15	14	কন্যা শিশু নির্ধাতনের প্রতিবাদ করা	12	11
6	7	8	9	10

সুডোকু

•	2		4
•	3	2	•
•	1	4	•
3		1	•

খালি ঘরের সংখ্যাটি খুঁজে বের করো



শেখ উনিশের মোড় কুমা রু টি র

স্কুলের নাম.....

শ্রেণি..... শাখা..... রোল..... শিক্ষাবর্ষ.....

দিন	১ম সূচনা	২য় সূচনা	৩য় সূচনা	৪র্থ সূচনা	৫ম সূচনা	৬ম সূচনা	৭ম সূচনা	৮য় সূচনা
শনিবার								
রবিবার								
সোমবার								
মঙ্গলবার								
বুধবার								
বৃহস্পতিবার								

স মা বে শ

বি র তি

“ সমস্যা কিংবা কৌতূহল
দ্বিধাহীন ফোন কল ”

হেডলাইন নম্বর: ০৯৬১২ ৬০০ ৬০০

ফাইকোলিং এর সাথে প্রতিদিন সকাল ৮টা থেকে রাত ৮টা (সকলটি দুটিয় দিন ব্যতিত)



আমি, ----- (নাম)

----- (স্কুলের নাম) স্কুলের একজন ছাত্র/ছাত্রী হিসেবে

শপথ করছি যে,

- আমি সকল ছেলে ও মেয়েকে সমানভাবে দেখবো।
- শ্রদ্ধার সাথে সকল সমস্যা সমাধান করবো।
- সকল ধরনের সহিংসতার বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়াবো।



Canada



Disclaimer: Plan International is committed to ensuring the security, privacy and dignity of all the children that we work with. All copyrights © reserved. No part of this publication/photo may be reproduced, stored in retrieval system or transmitted, in any form or by any means without prior permission of Plan International Bangladesh. Please email plan.bangladesh@plan-international.org for more information.