



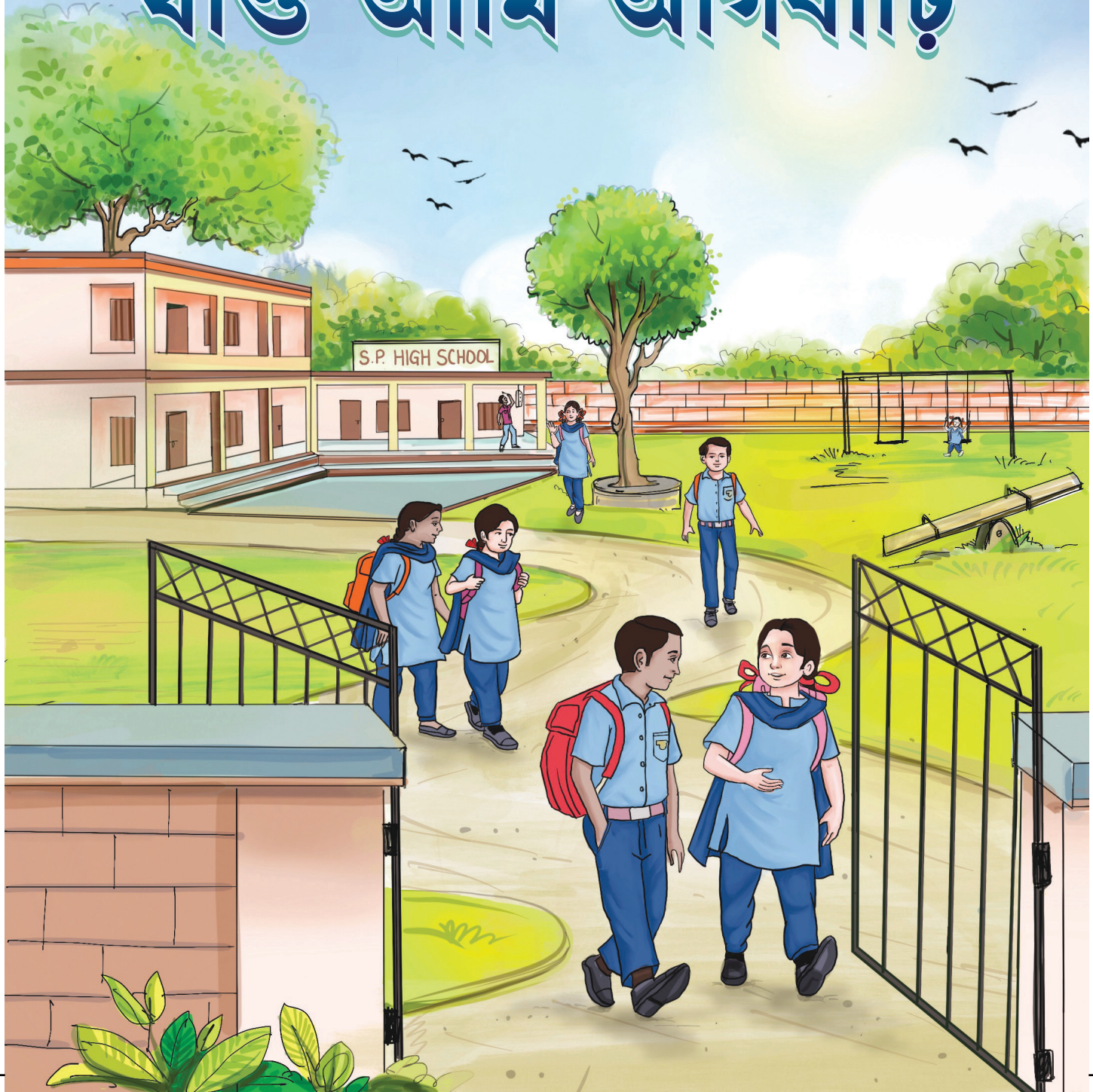
unesco

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी  
NCERT

# याँ आघि आगबाडि



## আগকথা

গুণসম্পন্ন শিক্ষা হ'ল স্বাস্থ্য তথা কল্যাণৰ আধাৰশিলা, যিটো হ'ল ৰাষ্ট্ৰীয় বিকাশৰ এটা পূৰ্বচৰ্ত। বিদ্যালয় সমূহে শিকাক সকলৰ শিক্ষা তথা স্বাস্থ্য এই দুয়োটাৰে উন্নতিৰ বাবে এটা অনন্য সুযোগ সৃষ্টি কৰে। বহনক্ষম বিকাশৰ বাবে 2030 ৰ কাৰ্যসূচীয়ে আমাক দেখুৱায় যে গুণসম্পন্ন শিক্ষা, সুস্বাস্থ্য তথা কল্যাণ, লিঙ্গ সমতা আৰু মানৱ অধিকাৰ আন্তৰিকভাৱে পৰস্পৰৰ সৈতে সংলগ্ন হৈ থাকে। সুস্থ আৰু সুখী শিকাকৰে বেছি ভালকৈ শিকে, আনহাতে ভগ্ন স্বাস্থ্যই বিদ্যালয়ত উপস্থিতি তথা শৈক্ষিক প্ৰদৰ্শনৰ ওপৰত বিৰূপ প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে।

ৰাষ্ট্ৰীয় শৈক্ষিক গৱেষণা আৰু প্ৰশিক্ষণ পৰিষদে (NCERT) ৰাষ্ট্ৰসংঘৰ অভিকৰণ সমূহ আৰু ভাৰত চৰকাৰৰ শিক্ষা মন্ত্ৰালয় তথা আন সহযোগী সকলৰ সৈতে লগলাগি বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কাৰ্যসূচী পাঠ্যক্ৰম তথা কিশোৰ-কিশোৰী সকলৰ স্বাস্থ্য তথা কল্যাণ সম্পৰ্কীয় সমল সম্পদৰ বিকাশত অগ্ৰণী ভূমিকা পালন কৰিছিল। শিশু তথা কিশোৰ-কিশোৰী সকলৰ স্বাস্থ্য তথা কল্যাণৰ উত্তৰণত NCERT আৰু ভাৰত চৰকাৰৰ শিক্ষা মন্ত্ৰালয়ৰ সৈতে সহযোগিতা কৰিবলৈ পাই আমি সুখী হৈছোঁ। সকলো শিশু তথা কিশোৰ-কিশোৰীয়ে যাতে ভাল গুণসম্পন্ন শিক্ষাৰ হিতাধিকাৰ লাভ কৰিব পাৰে আৰু এটা নিৰাপদ, সমাৱেশী, স্বাস্থ্য-উত্তৰণমূলক শিকন পৰিৱেশত প্ৰৱেশাধিকাৰ লাভ কৰিব পাৰে তাক সুনিশ্চিত কৰাৰ বাবে আমি একেলগে কাম কৰি যাবলৈ দায়বদ্ধ।

এইখন কমিক পুথিয়ে এঘাৰটা বিষয় সামৰি লৈছে, এইবোৰৰ ভিতৰত উল্লেখযোগ্য হ'ল সুস্থভাৱে বিকাশ লাভ কৰা, আবেগিক কল্যাণ আৰু মানসিক স্বাস্থ্য, আন্তঃবৈজ্ঞিক সম্পৰ্ক, মূল্যবোধ আৰু নাগৰিকত্ব, লৈঙ্গিক সমতা, পৰিপুষ্টি, স্বাস্থ্য আৰু স্বচ্ছতা, নিচায়ুক্ত দ্ৰব্যৰ অপব্যৱহাৰৰ প্ৰতিৰোধ তথা ব্যৱস্থাপনা, HIV প্ৰতিৰোধ, হিংসা আৰু আঘাতৰ বিৰুদ্ধে সুৰক্ষা তথা নিৰাপত্তা আৰু ইণ্টাৰনেট সুৰক্ষাৰ উত্তৰণ আৰু ছ'চিয়েল মিডিয়াত দায়িত্বশীল আচৰণৰ প্ৰতি উৎসাহ প্ৰদান কৰা।

আনন্দদায়ক শিকনৰ সাৰকথাই এই কমিক পুথিখনত প্ৰতিভাত হৈ উঠিছে যিখন পুথিৰ উদ্দেশ্য হ'ল স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় বিষয়বোৰত কিশোৰ-কিশোৰী সকলৰ জ্ঞান আৰু সচেতনতাৰ সংবৰ্ধন ঘটোৱা আৰু লগতে তেওঁলোকক তেওঁলোকৰ সামগ্ৰিক বিকাশৰ বাবে সুস্থ আচৰণৰ অভিজ্ঞতা কৰিব পৰাকৈ প্ৰয়োজনীয় জীৱন দক্ষতা সমূহৰ সৈতে সুসজ্জিত কৰি তোলা।

আমি আশা কৰো যে কিশোৰ-কিশোৰী সকলৰ শিক্ষা, স্বাস্থ্য তথা কল্যাণৰ বাবে থকা অধিকাৰৰ উত্তৰণ ঘটাবলৈ আৰু এখন সমাৱেশী তথা লৈঙ্গিক সমতাভিত্তিক সমাজ গঠনৰ লক্ষ্যত উপনীত হ'ব পৰাকৈ একেলগে কাম কৰি যাবলৈ বিদ্যাৰ্থী সকল, শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰী সকল আৰু স্বাস্থ্য শিক্ষাদাতা সকলে এই কমিক পুথিখনৰ ব্যৱহাৰ কৰিব।



### এৰিক ফাণ্ট

ভূটান, ভাৰত, মালদ্বীপ, আৰু শ্ৰীলংকাত  
সঞ্চালক আৰু প্ৰতিনিধি

শুভেচ্ছা বাণী  
মাননীয় কেন্দ্ৰীয় মন্ত্ৰী  
শিক্ষা; দক্ষতা বিকাশ আৰু উদ্যমিতা  
ভাৰত চৰকাৰ



মই এই কথা জানিবলৈ পাই সুখী হৈছো যে 'ইউনেস্ক' নতুন দিল্লীয়ে এনচিইআৰটিৰ সৈতে সহযোগিতাবে আয়ুষ্মান ভাৰত যোজনাৰ অধীনস্থ স্কুল স্বাস্থ্য কাৰ্যসূচীৰ 11 টা বিষয়ত এখন কমিক বুক যুগুতাই উলিয়াইছে।

স্বাস্থ্য হ'ল ৰাষ্ট্ৰীয় বিকাশৰ এটা পূৰ্বচৰ্ত। গতিকে, ৰাষ্ট্ৰ-নিৰ্মাণৰ প্ৰচেষ্টা সমূহত কিশোৰ-কিশোৰী সকলৰ স্বাস্থ্য আৰু কল্যাণৰ প্ৰশ্নটোক সৰ্বোচ্চ অগ্ৰাধিকাৰ দিয়া হৈছে। কিশোৰ-কিশোৰী সকলৰ স্বাস্থ্য বিষয়ক সত্য সমূহৰ কথা অনুধাৰন কৰি, শিক্ষা মন্ত্ৰ্যালয়ে ভাৰত চৰকাৰৰ স্বাস্থ্য তথা পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্ৰ্যালয়ৰ সহযোগিতাত আয়ুষ্মান ভাৰত যোজনাৰ অধীনত স্কুল স্বাস্থ্য কাৰ্যসূচীৰ (SHP) শুভাৰম্ভ কৰিছিল।

শিক্ষা আৰু স্বাস্থ্যৰ মাজত আছে এটা অবিচ্ছেদ্য সম্পৰ্ক, আৰু স্বাস্থ্য শিক্ষা তথা স্বাস্থ্য উত্তৰণ এই দুয়োটাৰে বাবে আদৰ্শ পৰিৱেশ প্ৰদান কৰে স্কুল সমূহে। ৰাষ্ট্ৰীয় শিক্ষা নীতি 2020 ত ৰূপৰেখা দাঙি ধৰা লক্ষ্য সমূহৰ প্ৰাপ্তিৰ অভিমুখে আগবঢ়াৰ সময়ত, বিদ্যাৰ্থী সকলৰ কল্যাণৰ প্ৰশ্ন সমূহ যেনে শাৰীৰিক সক্ষমতা, সুস্থাস্থ্য, মনো-সামাজিক কল্যাণ আদি অনিবাৰ্যভাৱে সংলগ্ন হৈ থাকে আৰু স্কুলীয়া পাঠ্যক্ৰম তথা শিক্ষাবিভাগত এইবোৰ দিশত গুৰুত্ব দিয়াটোৰ প্ৰয়োজন আছে।

স্বাস্থ্য আৰু কল্যাণ বিষয়ত এইখন কমিক বুক বিকশিত কৰাৰ বাবে মই 'ইউনেস্ক' নতুন দিল্লী আৰু এনচিইআৰটিৰ অভিনন্দন জনাব খুজিছোঁ, যিখন কিতাপৰ উদ্দেশ্য হ'ল স্কুললৈ যোৱা বিদ্যাৰ্থী সকলৰ মাজত এটা অৱগত, দায়িত্বশীল আৰু সুস্থ আচৰণৰ উত্তৰণকল্পে তেওঁলোকৰ জ্ঞান বৃদ্ধি কৰা, তেওঁলোকৰ মনোজগতত ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি সুদৃঢ়ভাৱে গঢ়ি তোলা আৰু তেওঁলোকৰ জীৱন দক্ষতা সমূহৰ সংবৰ্ধন কৰা। মই লগতে স্কুল স্বাস্থ্য কাৰ্যসূচীৰ অবিৰত সফলতাৰ বাবে মোৰ শুভেচ্ছা জ্ঞাপন কৰিছোঁ আৰু সমূহ হিতধাৰকক হাতত হাত ধৰি কাম কৰিবলৈ আৰু তেনেবোৰ তথ্য তথা সচেতনতাৰ প্ৰসাৰ ঘটাবলৈ উৎসাহ প্ৰদান কৰিছোঁ যিবোৰে আমাৰ সমগ্ৰ দেশৰে লাখ লাখ শিশু, কিশোৰ-কিশোৰী তথা তেওঁলোকৰ পৰিয়াল সমূহৰ জীৱনলৈ পৰিৱৰ্তন অনাত বৰঙণি যোগাব পাৰিব।

ধৰ্মেন্দ্ৰ প্ৰধান

## কৃতজ্ঞতা

স্বাস্থ্য আৰু কল্যাণ বিষয়ক এইখন কমিক বুক, অনেক ব্যক্তি তথা সংস্থাৰপৰা পোৱা সহায় আৰু পৰামৰ্শৰ বলত সম্ভৱ হৈ উঠা এটা সহযোগিতামূলক প্ৰচেষ্টাক প্ৰতিনিধিত্ব কৰে।

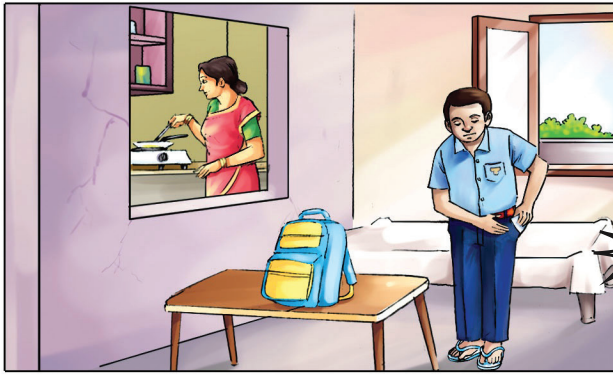
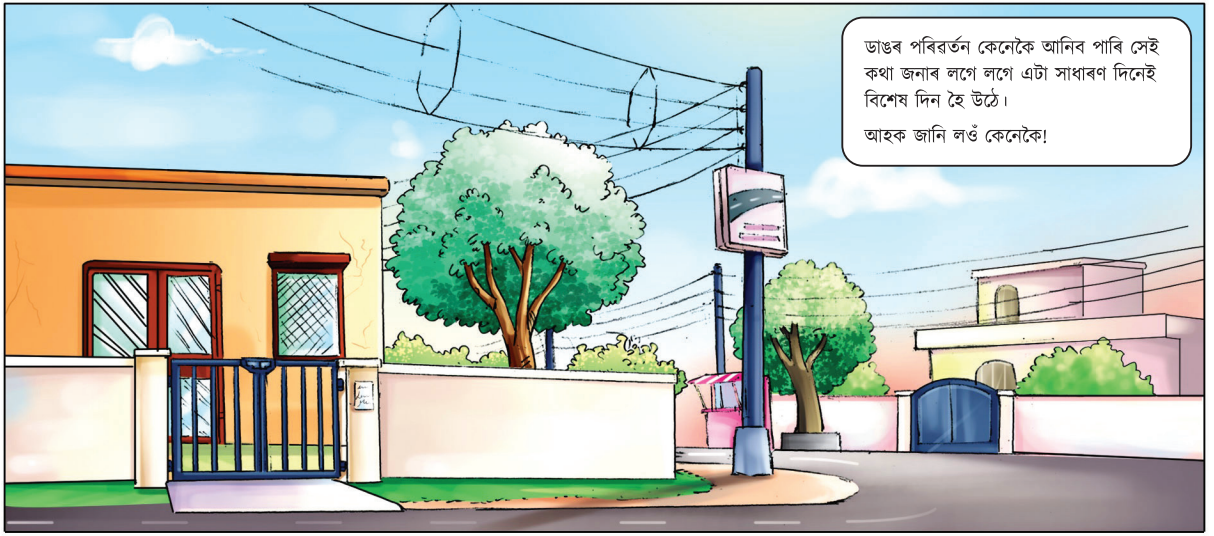
অধ্যাপক দীনেশ প্ৰসাদ ছাকলানি, সঞ্চালক আৰু অধ্যাপক অমৰেন্দ্ৰ বেহেৰা, যুটীয়া সঞ্চালক, কেন্দ্ৰীয় শৈক্ষিক প্ৰযুক্তি প্ৰতিষ্ঠান (CIET) ৰ নেতৃত্বত ৰাষ্ট্ৰীয় শৈক্ষিক গৱেষণা আৰু প্ৰশিক্ষণ প্ৰতিষ্ঠানে (NCERT) দিয়া পৰামৰ্শৱলীৰ পাছত এইখন কিতাপৰ উৎপাদনৰ ব্যৱস্থা কৰা হৈছিল।

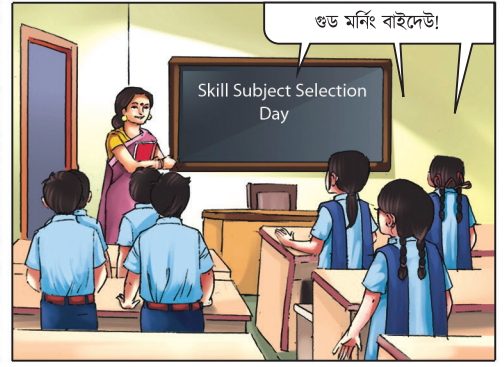
আমি লগতে এইখন কমিক বুকৰ পুনৰীক্ষণ তথা ইয়াৰ ওপৰত প্ৰদান কৰা প্ৰতিক্ৰিয়াৰ বাবে ড. মল্লিকা প্ৰেমন, অধ্যক্ষা, টেগৰ ইণ্টাৰনেছনেল স্কুল আৰু সেইখন স্কুলৰ শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰী তথা বিদ্যাৰ্থী সকলক কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন কৰিছোঁ।

এইখন কমিক বুকৰ বিকাশ তথা উৎপাদনৰ কামত সমন্বয় ৰক্ষা কৰিছিল ছৰিতা যাদৱে। তেওঁলোকৰ মূল্যবান পুনৰীক্ষণ তথা পৰামৰ্শৰ বাবে জয়চ পোৱান আৰু প্ৰশান্ত যাদৱো ধন্যবাদৰ পাত্ৰ।

ইউনেস্ক'ৰ বাবে থকা UNAIDS ইউনিফাইড বাজেট, ৰিজাল্টছ এণ্ড একাউণ্টেবিলিটি ফ্ৰেমৱৰ্ক (UBRAF) পুঁজিৰ জোৰতেই এই প্ৰকাশন সম্ভৱ হৈ উঠিছিল।

এইখন কমিক বুকৰ অৱধাৰণা, অভিকল্পনা তথা অলংকৰণ হৈছে ক্লে ব্ৰেইসৰ।





গুড মৰ্নিং, বিদ্যার্থী সকল, আজি আমি কথা পাতিম দক্ষতাৰ বিষয়ে। সকলোৱে আজি নিজৰ নিজৰ শক্তি আৰু দুৰ্বলতাৰ কথা আনক জানিবলৈ দিব, এজন এজনকৈ।

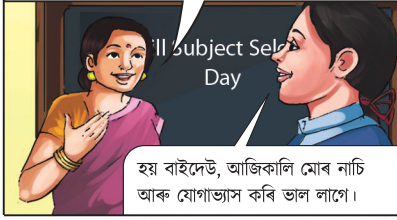


শৈশৱত মোৰ খো-খো খেলি খুব ভাল লাগিছিল, কিন্তু আজিকালি সিমান ভাল নালাগে।

সেইটো তেনেই সাধাৰণ কথা। কৈশোৰৰ কালছোৱাত, সকলো শিশুৰেই শাৰীৰিক আৰু মানসিক বিকাশ হয়। গতিকে সময়ৰ লগে লগে তোমাৰ পছন্দ যদি সলনি হয় তেন্তে সেইটো স্বাভাৱিক কথা।

যতিন, তোমাক বৰ চিন্তিত যেন লাগিছে। তুমি ঠিকেই আছাতো?

বিক্ৰম, মই প্ৰায়েই মোৰ মাক পাকঘৰৰ কামত সহায় কৰো আৰু সেই কাম কৰি মই ভাল পাওঁ...কিন্তু



হয় বাইদেউ, আজিকালি মোৰ নাচি আৰু যোগাভাস কৰি ভাল লাগে।



কিন্তু? কিন্তু মানে কি, যতিন?

কিন্তু এইটো কথাৰে মই যদি ক্লাছটোক কওঁ, বিদ্যার্থী সকলে মোক লৈ ৰগৰ কৰিব কাৰণ খাদ্য বন্ধা আৰু চাফ-চিকুণ কৰাটো মহিলা সকলৰহে কাম বুলি ধৰা হয়।

নহয় যতিন, সেইটো তেনেই ভুল কথা। মই নিজেও ৰান্ধিবলৈ আৰু পাকঘৰৰ কামত মাক সহায় কৰিবলৈ ভাল পাওঁ। এইবোৰ হ'ল লিংগভিত্তিক বন্ধমূল ধাৰণা যি নেকি ক'ব খোজে যে ৰন্ধা-বঢ়া কৰাটো কেৱল মহিলা সকলৰহে কাম। ৰন্ধন হ'ল এটা মৌলিক জীৱন দক্ষতা আৰু পুৰুষ তথা মহিলা দুয়োৱে ইয়াক এটা অনুৰাগ বা পেছা হিচাপে ল'ব পাৰে।

যতিন মই নিশ্চিত তুমি এগৰাকী পাকৈত চেফ হৈ উঠিবা কাৰণ ৰন্ধনবিদ্যাৰ প্ৰতি তোমাৰ আছে এটা শক্তিশালী আগ্ৰহ আৰু গভীৰ অনুৰাগ।



তুমি ঠিকেই কৈছা, বিক্ৰম। এদিন এজন চেফ হৈ উঠাটোৱেই হ'ল মোৰ অভিলাষ।

আজি মই লাগৰ কাৰণে তোমাৰ পছন্দৰ ছেণ্ডউইচ আনিছোঁ আৰু সেয়া মই নিজেই তৈয়াৰ কৰিছোঁ।



বাইদেউ...মই



বীণা, সকলো  
ঠিকেই আছেতো?

মই...মোৰ ভাইটিৰ লগত ক্ৰিকেট খেলি ভাল পাওঁ কিন্তু মোৰ ককাদেউতাই মোক  
কয় মই হেনো ক্ৰিকেট খেলাৰ পৰিৱৰ্তে পুতলা লৈহে খেলিব লাগে। তেতিয়াই মোৰ  
খং উঠে আৰু প্ৰায়েই এই কথাটো লৈ ককাৰ লগত মোৰ তৰ্ক-বিতৰ্ক হয়।



বীণা, এইটো এটা সাধাৰণ ভুল ধাৰণা যে ক্ৰিকেট  
কেৱল পুৰুষৰহে খেল। সেই ধাৰণাটো হ'ল এক  
প্ৰকাৰৰ লিংগ বৈষম্য।



বয়োজ্যেষ্ঠ সকল আমাৰ  
সুৰক্ষাৰ কথাটো লৈ  
উদ্বেগ হৈ থাকে, সেয়েহে  
তেওঁলোকৰ ভাব-অনুভূতি  
বুজি পোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ  
কথা আৰু তুমি তেখেত  
সকলৰ লগত মুকলি মনেৰে  
এই বিষয়ে কথা পতা উচিত  
।

আমি যেতিয়া  
প্ৰত্যাহানমূলক পৰিস্থিতিৰ  
মুখামুখি হওঁ তেতিয়া  
মাক-দেউতাক, প্ৰাপ্তবয়স্ক,  
শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰী বা  
পৰামৰ্শদাতা -- যিসকলক  
আমি বিশ্বাস কৰো  
তেওঁলোকৰপৰা সহায়  
লোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।



ধন্যবাদ বাইদেউ, মই  
ককাদেউতাৰ সৈতে এই  
বিষয়ে কথা পাতিম।



স্কুলৰ ঘণ্টা  
পৰে

বাক বিদ্যাৰ্থী সকল, কাইলৈ আমি  
আমাৰ আলোচনা  
অব্যাহত ৰাখিম।



মানৱী, মই পানী ভৰাবলৈ যাওঁ। তুমিও  
মোৰ লগত যাবানে বাক?

যাম আকৌ।



ব'লা যাওঁ।







সেইটো মুঠেই ভাল অভ্যাস নহয়।  
তোমালোকৰ এতিয়া বাঢ়ি অহাৰ বয়স  
আৰু তোমালোকে নিতৌ এটা স্বাস্থ্যসন্মত  
পুৰাৰ আহাৰ কৰিবই লাগিব।

মানৱী, কিশোৰাৱস্থাত উপনীত হোৱা  
ছোৱালীবোৰৰ প্ৰতিমাহে ঋতুস্বৰ হই,  
যাৰ ফলত তেওঁলোকৰ দেহত  
আইৰনৰ অভাৱ ঘটে, যিটো অৱস্থাক  
আমি এনীমিয়া নামেৰেও জানো।  
তোমালোকে এটা সম্বলিত আহাৰ খোৱা  
উচিত আৰু কেতিয়াও পুৰাৰ আহাৰ  
নকৰাকৈ থাকিব নালাগে।



সঁচা কথা! শিশু সকলৰ পুষ্টিজনিত প্ৰয়োজন পূৰণ কৰিব পৰাকৈ আইৰন আৰু  
ফ'লিক এচিডৰ খোৰাক প্ৰদান কৰিবলৈ আমাৰ চৰকাৰে বিদ্যালয় সমূহত  
বিভিন্ন যোজনা চলাই আছে।



মানৱী, আইৰনৰ বড়িৰ  
সৈতে এই গ্লুকজ পানীখিনি  
খাই লোৱা।

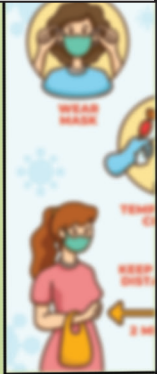


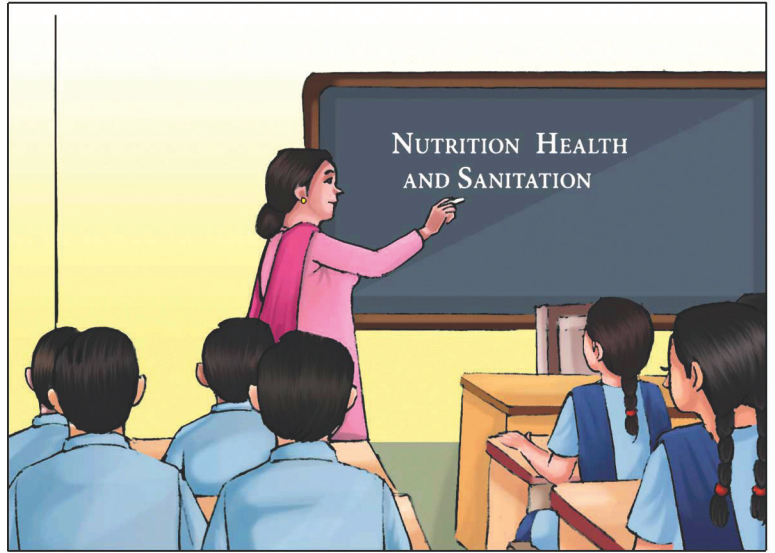
মোৰ এতিয়া গাটো অলপ  
ভাল লাগিছে আৰু আগলৈ  
মই কেতিয়াও পুৰাৰ আহাৰ  
নকৰাকৈ নাথাকো।

ছাটু, বাদাম, আৰু ফল-মূলৰ দৰে  
পুষ্টিকাৰক খাদ্যবোৰ খাবা যিবোৰ  
ঘৰত সহজেই পোৱা যায়।



ধন্যবাদ ডাক্তৰ সুনীতা।  
মানৱী, আজি আমি শ্ৰেণীকোঠাত  
পৰিপুষ্টি, স্বাস্থ্য আৰু স্বচ্ছতাৰ  
কথা পাতিম।





বাইদেউ, সঠিক শাৰীৰিক বিকাশৰ বাবে আমি কি আহাৰ খোৱা উচিত?



যিকোনো বয়সতে স্বাস্থ্যসন্মত আহাৰ খোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা, কিন্তু কিশোৰ-কিশোৰী সকলৰ বাবে এইটো বিশেষভাৱে গুৰুত্বপূৰ্ণ। এই বয়সত তোমালোকৰ শৰীৰৰ বিকাশ প্ৰক্ৰিয়া যিহেতু চলি থাকে, সেয়েহে তোমালোক আটায়ে নিয়মিতভাৱে দিনে তিনিবাৰ আহাৰ (এটা সম্ভলিত আহাৰ) কৰিব য'ত থকা উচিত:



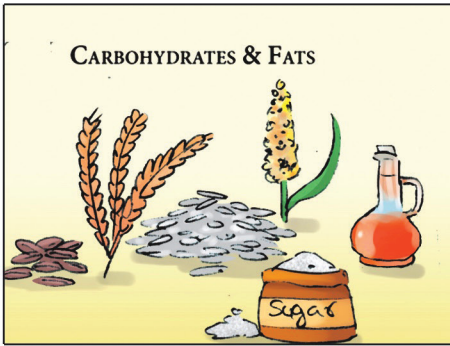


কাৰ্ব'হাইড্ৰেট আৰু চৰ্বীৰে ভৰপূৰ শক্তিদায়ক খাদ্য যেনে, খাদ্যশস্য, চাউল, তেল আৰু সীমিত মাত্ৰাত মিঠাই।

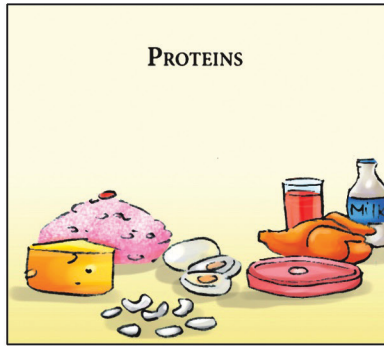


প্ৰ'টিনেৰে ভৰপূৰ শাৰীৰিক বিকাশকাৰী খাদ্য যেনে, দাইল, নাটছ আৰু ছীডছ, দুগ্ধপামপ্ৰসূত খাদ্য, কণী আৰু মাংস ইত্যাদি।

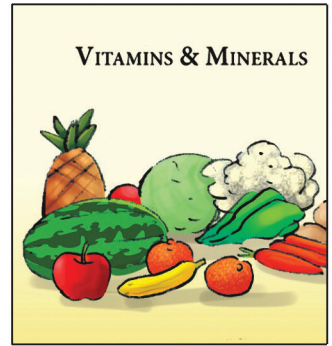
ভিটামিন আৰু খনিজ পদাৰ্থৰে ভৰপূৰ সুৰক্ষা প্ৰদানকাৰী খাদ্য, যেনে, শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল।



**CARBOHYDRATES & FATS**



**PROTEINS**



**VITAMINS & MINERALS**



এই আটাইবোৰ খাদ্যৰ মিশ্ৰণে দিয়ে এটা সম্ভলিত আহাৰ আৰু সুস্থভাৱে তথা শক্তিশালী হৈ বাঢ়িবলৈ হ'লে ই হ'ল অত্যাৱশ্যকীয়।



অশেষ ধন্যবাদ বাইদেউ!

NUTRITION AND SANITATION



কোনোবাই বাক ক'ব পাৰিবনে আমি কেনেকৈ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মানি চলিব পাৰো?

মই ক'ব পাৰোনে বাইদেউ?

অঁ, তুমিয়েই কোৱা।



আমি দিনে দুবাৰকৈ দাঁত ব্ৰাছ কৰা উচিত, আৰু নিতৌ গা ধোৱা, মূৰ ফণিওৱা আৰু ধোৱা কাপোৰ-কানি পিন্ধা উচিত।



খুব সুন্দৰ! এই আটাইবোৰ অভাৱে আমাক ৰোগবোৰৰপৰা সুৰক্ষা দিয়ে আৰু আমাক সুস্থ কৰি ৰাখে।

বাইদেউ, কিশোৰাৱস্থা আমাৰ দেহত বাক শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তন হয় নেকি?



কিশোৰাৱস্থা আনন্দদায়ক, কিন্তু ই একে সময়তে প্ৰত্যাহ্বানমূলক হ'ব পাৰে কাৰণ তোমালোকৰ শৰীৰৰ আকাৰত পৰিৱৰ্তন হয়। এই শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তনবোৰৰ সৈতে মোকাবিলা কৰাটো কেতিয়াবা কঠিন হৈ পৰিব পাৰে। ছোৱালীৰ 9-16 বছৰ বয়সৰ ভিতৰত ঋতুস্ৰাৱ হ'বলৈ আৰম্ভ কৰে আৰু তেওঁলোকৰ শৰীৰলৈ অনেক পৰিৱৰ্তন আহে। আৰু কিশোৰাৱস্থাত ল'ৰাবোৰৰ মাত গধুৰ হৈ পৰে বা সপোনত তেওঁলোকৰ বীৰ্যস্ৰাৱ হ'ব পাৰে যিটো এই বয়সত এটা সাধাৰণ কথা।



ধন্যবাদ বাইদেউ।



দিনে নিয়মীয়াকৈ তিনিবাৰ আহাৰ খালে আমাৰ পুষ্টিজনিত প্ৰয়োজন সমূহ পূৰণ কৰাত সহায় পোৱা যায়। এই নিয়ম ভংগ কৰি আহাৰ এবাই চলাটো পৰিহাৰ কৰিবলৈ পৰামৰ্শ দিয়া হয় কাৰণ তেনেকৈ আহাৰ এবাই চলিলে আমি ভিটামিন, খনিজ পদাৰ্থ আৰু কাৰ্ব'হাইড্ৰেট সমূহৰপৰা বঞ্চিত হওঁ যাৰ ফলত আমি শক্তিশীনতাত ভুগিব পাৰো বা কামত মনোযোগ দিয়াত আমাৰ অসুবিধা হ'ব পাৰে। বয়ঃসন্ধিৰ সময়ত, ল'ৰা আৰু ছোৱালী উভয়েই শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তনৰ মাজেদি পাব হয়। আমাৰ শৰীৰৰ বিষয়ে সঠিক তথ্য জানি লোৱাটো অতিশয় গুৰুত্বপূৰ্ণ। গতিকে যেতিয়াই কিবা সন্দেহ হয় তেতিয়াই প্ৰাপ্তবয়স্ক লোক সকলক তোমালোকে অনুগ্ৰহ কৰি তোমালোকৰ মনলৈ অহা প্ৰশ্নবোৰ সুধি ল'বা।



মৰমৰ বিদ্যার্থী সকল, তোমালোকৰ স্কুল আজিলৈ ছুটি হৈছে। মই আশা কৰোঁ আজি বিয়লি ৫ বজাত তোমালোক অনুশীলনলৈ আহিবা, নহয়নে?

ছাৰ, মইয়ো ক্ৰিকেট অনুশীলনলৈ আহিব পাৰোনে বাক?



অঁ, নিশ্চয় বীণা।



প্ৰশিক্ষক: বিক্রম, আজিকালি বাঘৰ স্কুললৈ নহা হৈছে কিয়? মই তেওঁক ক'তো দেখা পোৱা নাই।

ছাৰ, অলপতে সি এটা দুৰ্ঘটনাত পতিত হৈছিল। মই আজি তাক লগ ধৰিম।

ঠিক আছে, ঘৰলৈ ঘূৰি যোৱাৰ পথত আমি তেওঁক লগ ধৰিম।



তোমালোকৰ মাজত এনেকুৱা প্ৰগাঢ় বন্ধুত্ব থকাটো বৰ ভাল কথা। তেওঁ সোনকালে আৰোগ্য হৈ উঠাটো কামনা কৰিবা আৰু যথাসময়ত খেলপথাৰ আহি পাবাহি।

হয় ছাৰ, আমি সময়মতে গৈ পামগৈ।





এয়া চোৰা কিমানখিনি জাবৰ-জোঁথৰ জমা হৈ আছে! এইখিনি জাবৰ-জোঁথৰে যদি পানী ধৰি ৰাখে তেন্তে তাত মেলেরীয়া, ডেংগু তথা আন স্বাস্থ্য সমস্যা বিয়পোৱা মহৰ বংশবৃদ্ধি হ'ব। লেতেৰা কৰাটো বেআইনী কথা আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা বজাই ৰাখিবলৈ আমাৰ চৰকাৰে লাখ লাখ টকা খৰচ কৰি আছে... গতিকে আমাৰ আশে-পাশে থকা ঠাইবোৰ পৰিষ্কাৰ কৰি ৰখাটো আমাৰ কৰ্তব্য।

জাবৰ-জোঁথৰত থকা বিঘাজ ৰাসায়নিক পদাৰ্থ আৰু ৰোগ সৃষ্টিকাৰী অণুজীৱ সমূহে জল প্ৰণালীও সংদূষিত কৰিব পাৰে আৰু পানীৰপৰা হোৱা ৰোগ বিয়পাব পাৰে, যিটো কথাই মানুহ আৰু জীৱ-জন্তু দুয়োলৈকে অপকাৰ মাতি আনিব পাৰে। ই লগতে আমাৰ বিদ্যালয় আৰু সমুদায়ৰ এটা বেয়া ভাবমূৰ্তিও দাঙি ধৰে।

ইয়াৰ লগতে শুকান আৰু সিক্ত অপদ্ৰব্য পৃথক কৰাটোও গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা। সেয়েহে আমি বেলেগ বেলেগ ডাষ্টবিন ৰাখি সেইবোৰৰ যথোচিত ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।



আমি তেন্তে অধ্যক্ষ মহোদয়াৰ সৈতে কথা পাতি ইয়াত ডাষ্টবিন ৰখাৰ ব্যৱস্থা কৰিম।

সেইটো বৰ ভাল কথা হ'ব, যতিন আমি কাইলৈ অধ্যক্ষা মহোদয়াৰ সৈতে কথা পাতিম।

কি পঢ়ি আছা যতিন?

এইখন হ'ল এবিধ প্ৰাটিন পাউডাৰৰ বিষয়ে প্ৰস্তুত কৰা এখন প্ৰচাৰপত্ৰ, যি প্ৰাটিনে আমাৰ মাংসপেশীৰ গঠনত সহায় কৰে। মই এইটো কিনাৰ কথা ভাবিছোঁ কাৰণ আমাৰ বাৰ্ষিক ক্ৰীড়া দিবসৰ আগতেই মই মোৰ শৰীৰ মজবুত কৰাৰ বাবে কিবা এটা কৰিব লাগিব।



যতিন, এনেবোৰ বিজ্ঞাপন বিদ্রাস্তিকৰ আৰু এইবোৰে ভুৱা প্ৰতিশ্ৰুতি দিয়ে আৰু আমি খুব সাৱধান হ'বই লাগিব।

এবাৰ মোৰ এগৰাকী বান্ধৱীয়ে প্ৰতাৰণাৰ বলি হৈ এটা বিউটা ক্ৰীম ক্ৰয় কৰিছিল যিটো ব্যৱহাৰ কৰিলে তেওঁ কেইসপ্তাহমানৰ ভিতৰতে উজ্জ্বল ৰঙৰ হৈ উঠিব বুলি প্ৰতিশ্ৰুতি দিয়া হৈছিল। আমি এনেবোৰ ভুৱা প্ৰতিশ্ৰুতিৰ চিকাৰ হোৱা অনুচিত। আমি ভিতৰৰপৰা কিমান সুন্দৰ আৰু শক্তিশালী সেইটোহে ডাঙৰ কথা।



তুমি যদি তোমাৰ পেশী গঠনত মনোনিৱেশ কৰিব খুজিছা তেন্তে তুমি স্বাস্থ্যসন্মত খাদ্য খোৱা উচিত আৰু আমাৰ ক'চ্ছ ছাৰৰপৰা তুমি উপদেশ বিচৰা উচিত।

হয়, ক'চ্ছ ছাৰে তোমাৰ বাবে সঠিক ব্যায়াম আৰু খাদ্যৰ পৰামৰ্শ দিব পাৰে।



ধন্যবাদ মোৰ বন্ধু সকল। মই ক'চ্ছ ছাৰৰ লগত এই বিষয়ে কথা পাতিম। এতিয়া আমি ৰাঘৱক লগ ধৰিবলৈ যাওঁ ব'লা।

হয়, যাওঁ ব'লা।



আমাৰ সৌন্দৰ্য নিৰ্ভৰ কৰে আমি নিজকে কি দৃষ্টিৰে চাওঁ আৰু আমি কেনে প্ৰমূল্যৰ অধিকাৰী হ'ব পাৰো তাৰ ওপৰত। সৌন্দৰ্য আৰু আদৰ্শ দেহ হৈছে সমাজে তৈয়াৰ কৰা এখন ভুল ছবি। আমি সকলোৱেই নিজ নিজ ধৰণেৰে সুন্দৰ আৰু আমি কেতিয়াও বিদ্রাস্তিকৰ বিজ্ঞাপনৰ ভুৱা প্ৰতিশ্ৰুতিৰ চিকাৰ হোৱা অনুচিত।

পৰিয়াল, সঙ্গী, সংস্কৃতি, জাতি, সামাজিক পৃষ্ঠভূমি, লিঙ্গ, ধৰ্ম আদি কাৰকৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি প্ৰতিগৰাকী ব্যক্তিকে নিজ নিজ প্ৰমূল্য সমূহ গঢ় লৈ উঠে।

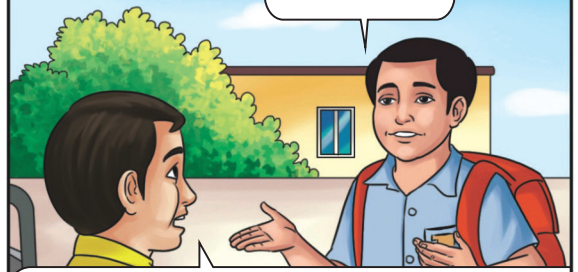
কিন্তু সবাতোকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ হ'ল আমাৰ সেইবোৰ ব্যক্তিগত গুণ যিবোৰে আমাৰ কাৰ্যাৱলীক বাট দেখুৱায় নিজে; এইবোৰে নিৰ্ণয় কৰে আমি নিজকে কি ধৰণৰ ব্যক্তি হিচাপে গঢ়ি তুলিব খোজো; কি ধৰণে আমি নিজৰ প্ৰতি আৰু আনৰ প্ৰতি আচৰণ দেখুৱাব খোজো, আৰু আমাৰ চৌপাশৰ পৃথিৱীখনৰ লগত আমি কেনে ধৰণৰ এটা সম্পৰ্ক বজাই ৰাখিব খোজো।

ল'ৰা-ছোৱালীবোৰ গৈ ৰাঘৱৰ ঘৰটো থকা গলিটোত সোমালগৈ। ৰাঘৱ তেওঁৰ ঘৰৰ বাৰান্দাত এখন হুইলচেয়াৰত বহি আছিল।



কি খবৰ ৰাঘৱ!

এইবোৰ কেনেকৈ হ'ল, ৰাঘৱ?



দূৰ্ভাগ্যক্রমে, মই হেলমেট নিপিন্ধাকৈ মোৰ দাদাৰ মটৰচাইকেলখন চলাই গৈ আছিলো আৰু মই গৈ এখন ৰখাই থোৱা গাড়ীত খুন্দা মাৰি দিছিলোগৈ।

ড্ৰাইভিঙৰ অনুমতিযোগ্য বয়সতকৈ কম বয়সত ড্ৰাইভিং কৰাটো হ'ল এটা অপৰাধ আৰু ই কেৱল তোমাৰ বাবেই নহয় ৰাস্তাত থকা আনৰ বাবেও বিপদজনক হ'ব পাৰে। অসাৱধান হৈ কৰা ড্ৰাইভিঙৰ বাবেই কিশোৰাৱস্থাৰত থকা বহুতো ল'ৰাই অকালতে প্ৰাণ হেৰুৱাবলগীয়া হৈছে। তুমি দ্বিতীয়বাৰৰ বাবে কেতিয়াও এই ভুল নকৰিবা।

তুমিলো কেতিয়াকৈ স্কুললৈ পুনৰ যাব পাৰিবা সেই কথা তোমাৰ ডাঙৰে কৈছেনে?

মোৰ যে সেইটো ভুল হৈছিল সেই কথা মই অনুভৱ কৰিছোঁ। মই এতিয়া আগতকৈ ভাল পাইছো কিন্তু মই কিছুদিনলৈ হুইলচেয়াৰ ব্যৱহাৰ কৰি থাকিব লাগিব আৰু আমাৰ স্কুলত বিকলাংগতা থকা বিদ্যাৰ্থীয়ে হুইলচেয়াৰত সহজে অহা-যোৱা কৰিব পৰাকৈ এটলীয়া আৰোহণ পথো নাই।



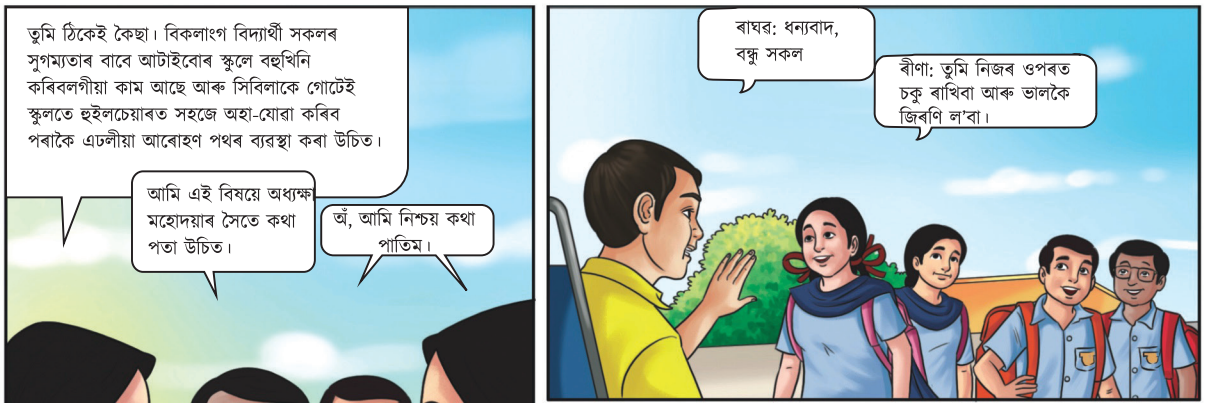
তুমি ঠিকেই কৈছা। বিকলাংগ বিদ্যাৰ্থী সকলৰ সুগমতাৰ বাবে আটাইবোৰ স্কুলে বহুখিনি কৰিবলগীয়া কাম আছে আৰু সিবিলাকে গোটেই স্কুলতে হুইলচেয়াৰত সহজে অহা-যোৱা কৰিব পৰাকৈ এটলীয়া আৰোহণ পথৰ ব্যৱস্থা কৰা উচিত।

আমি এই বিষয়ে অধ্যক্ষ মহোদয়ৰ সৈতে কথা পতা উচিত।

অঁ, আমি নিশ্চয় কথা পাতিম।

ৰাঘৱ: ধন্যবাদ, বন্ধু সকল

ৰীণা: তুমি নিজৰ ওপৰত চকু ৰাখিবা আৰু ভালকৈ জিৰণি ল'বা।



আমাৰ চৌপাশে থকা লোক সকলৰ প্ৰতি সংবেদনশীল হোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা। বিকলাংগতা থকা শিশু সকলৰ প্ৰয়োজন সমূহৰ কথা বুজি লৈ আৰু তেওঁলোক যে আমাৰ মাজৰে একোটি শিশু সেই কথা তেওঁলোকক বুজিবলৈ দি তেওঁলোকক সহায় কৰাত আমি এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰিব পাৰো।





ধূলি আৰু বীজাণু প্ৰতিহত কৰিবলৈ খাদ্য আৰু খোৱাপানীৰ “ক’ভাৰিং” অৰ্থাৎ ঢাকি ৰখাৰ ব্যৱস্থা কৰা উচিত।



“ক্ৰেছ কনটামিনেছন” বা “পাৰ-সংদূষণ” হ’ব নোৱৰাকৈ কেঁচা খাদ্য আৰু ৰন্ধা খাদ্য বেলেগে বেলেগে ৰখা উচিত।



খাদ্য ভালকৈ “কুকু” কৰিব অৰ্থাৎ ৰান্ধিব লাগে আৰু ই সতেজ হৈ থকাটো সুনিশ্চিত কৰিব লাগে।



কেঁচা খাদ্য আৰু ৰন্ধা খাদ্য নিৰাপদে আৰু পৃথক পৃথককৈ ৰেফ্ৰিজাৰেটৰত “কুল আৰু চিল” কৰিব অৰ্থাৎ শীতল কৰি ৰাখিব লাগে।



খাদ্য খোৱা পাত্ৰ, প্লেট আৰু চামুচ পৰিষ্কাৰ হোৱা উচিত।



কিশোৰাৱস্থাত পুষ্টিজনিত প্ৰয়োজনবোৰ তুলনামূলকভাৱে বেছি হয় কাৰণ এইটো হ’ল এটা ক্ষিপ্ৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ কাল। সুস্বাস্থ্য বজাই ৰাখিবলৈ সুস্থ খাদ্যাভ্যাস আৰু খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি মানি চলাটো অত্যৱশ্যকীয়। উদাহৰণ স্বৰূপে, গোটা খাদ্যশস্যৰে তৈয়াৰী খাদ্য খোৱা, গজালি ওলোৱা মাহজাতীয় শস্য খোৱা, স্থানীয় পানীয় পান কৰা (পেকেট কৰি থোৱা পানীয়ৰ পৰিৱৰ্তে), জাঙ্ক ফুড কমকৈ খোৱা আৰু আইবনৰ পাত্ৰত খাদ্য ৰান্ধিলে খাদ্যত আইবনৰ মাত্ৰা বাঢ়ি যায়।



মা, তুমিনো এই কচুৰীবোৰ কাৰ কাৰণে বনাইছা?

তোমাৰ ভণ্ডিয়ে কটা, দাইল আৰু শাক-পাচলি ভাল নোপোৱা হৈছে। সেয়েহে মই কচুৰী বনাইছো।



তাই তেলত ভজা খাদ্য বেছিকৈ খোৱা অনুচিত আৰু নাজানো যোৱা কেইদিনমান কয় তাই স্কুললৈ নোযোৱাকৈ আছে।

তাই মোক বৰকৈ তাইৰ কথাবোৰ জানিবলৈ নিদিয়। তুমিয়েই তাইৰ সৈতে কথা পাতিবলৈ চেষ্টা কৰা উচিত।

নিশ্চয়, মই কথা পাতিম।



দিব্যা, তোমাক বৰ উদ্বিগ্ন যেন লাগিছে, সকলো ঠিকেই আছেতো?



মই ঠিকেই আছো।

মই জানো তুমি স্কুললৈয়ো নোযোৱাকৈ আছা। কিনো হৈছে?



মই তোমাক কিছু কথা জনাব খুজিছো...



মই এদিন স্কুলৰ লাইব্ৰেৰীত আছিলো আৰু আমাৰ স্কুলৰ পিয়ন বাজেৰ দাদাই পিছফালৰপৰা আহি মোক স্পৰ্শ কৰিছিল। তাৰপাছত তেওঁ কথাটো কাৰোবাক ক'লে কথা বিষম হ'ব বুলি মোক ভাবুকি দিছিল।

মই বৰ ভয় খাই আছো আৰু সেয়েহে মই স্কুল এৰাই চলিছোঁ। তেওঁ লগতে মোৰ এগৰাকী বাফ্ৰীৰ নামত এটা ভুৱা আইডি ক্ৰিয়েট কৰি মোলৈ এটা ফ্লেণ্ডশ্বিপ ৰিকুৱেষ্ট পঠিয়াইছে।

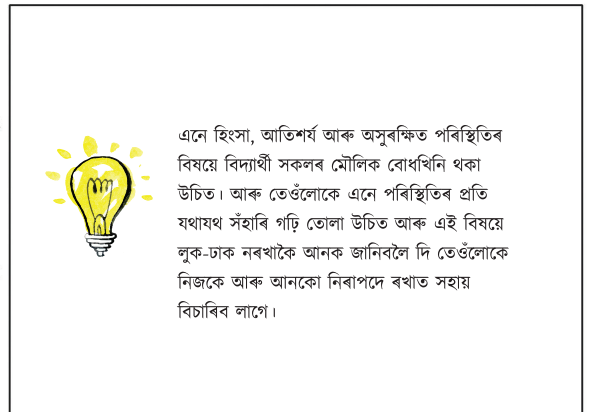


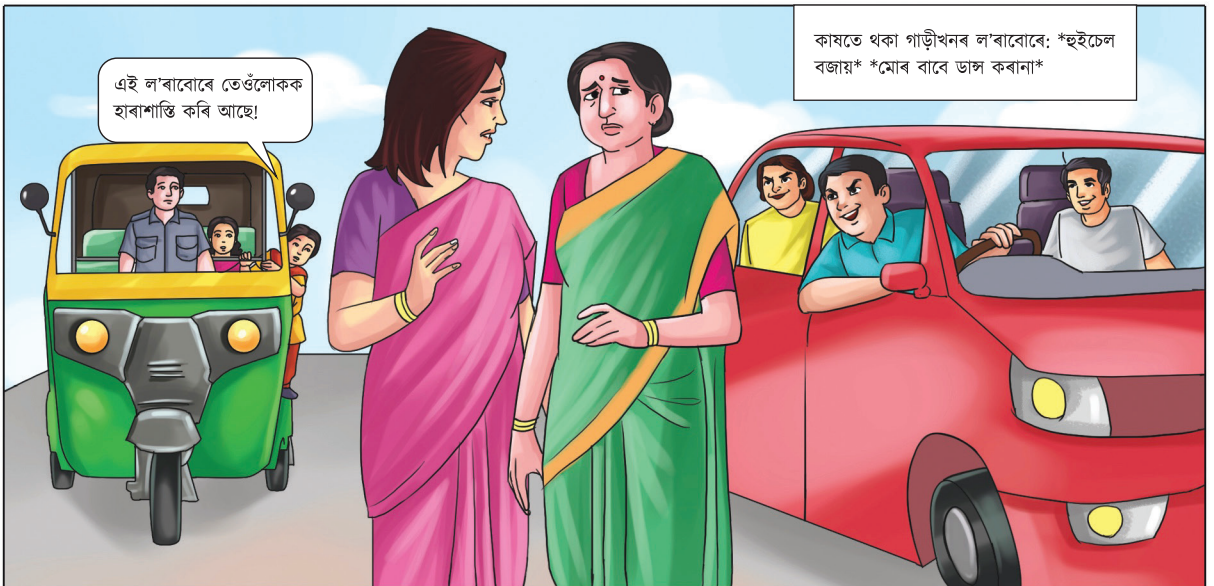
তুমি এইবোৰ কথা মোক আগতে জনোৱা নাছিল কিয়? এইটো হ'ল হিংসা আৰু তুমি যে এইখিনি সহিবলগীয়া হ'ল সেই কথাত মই বৰ দুখ পাইছোঁ!

মই কাকো অসুবিধা দিব খোজা নাছিলো কিন্তু এতিয়া মই অসহায় অনুভৱ কৰিছো।



ইয়াৰ বাবে তুমি নিজকে দোষ নিদিবা। এনেকুৱা কিবা পৰিস্থিতিৰ উদ্ভৱ হ'লে, আমি 'ন', 'গ', 'টেল' নিয়ম মানি চলিবই লাগিব। মানে তুমি যেতিয়া এনে বিৰতকৰ পৰিস্থিতিত অস্থিত অনুভৱ কৰা তেতিয়াই তুমি চিএৰি 'নহ'ব' বুলি ক'বা বা কোনো সুৰক্ষিত স্থানলৈ গুচি যাবা বা নহ'লে কোনো বয়োজ্যেষ্ঠ লোকক এই কথাটো কৈ দিবা। আমি এই কথাটো মাৰ সৈতেও আলোচনা কৰা উচিত।







হা হা হা। আমি কৰিম।

আৰে, তেওঁলোকক হাৰাশান্তি কৰিবলৈ এৰা।



কাৰোবাক তেওঁৰ লিংগৰ কাৰণে জোকোৱাটো হাঁহি-তামাচাৰ কথা নহয়। আন সকলোৱে পোৱাৰ সমান সন্মান তেওঁলোকৰো প্ৰাপ্য। তেওঁলোকে তেওঁলোকৰ ওচৰত ক্ষমা খোজা উচিত।



মানুহে আমাক অপদস্থ কৰে আমি নিজে বিচৰা ধৰণে আমাৰ জীৱন নিৰ্বাহ কৰাৰ কাৰণে। আমি যেনেকুৱা, তেনেকুৱা ৰূপতেই সমাজ আৰু পৰিয়ালে আমাক গ্ৰহণ নকৰাৰ বাবেই আমি প্ৰায়েই আমাৰ ঘৰ এৰি পলাই আহিবলগীয়া হয়।

এনেকুৱা প্ৰমূল্যবোধৰ হ'ল গুৰুত্বপূৰ্ণ আৰু শৈশৱৰেপৰা বিবিধতাক শ্ৰদ্ধা কৰিবলৈ আৰু সকলোকে একেখন সমাজৰ অংশ বুলি ধৰিবলৈ সকলোকে শিক্ষা দিয়া উচিত।



তেওঁলোকক যে শ্ৰদ্ধা কৰিব লাগে সেই কথা আমাক উপলব্ধি কৰিবলৈ দিয়াৰ বাবে ধন্যবাদ। ভৱিষ্যতে আমি কেতিয়াও এনে কাম নকৰো।

আপোনালোকক হাৰাশান্তি কৰাৰ বাবে আমি দুঃখিত আৰু আমি আমাৰ ভুল বুজি পাইছো।



লিংগভিত্তিক ভেদভাৱ হ'ল সমাজে সৃষ্টি কৰা মানসিকতা আৰু সময় আগবঢ়াৰ লগে লগে ইয়াক সলনি কৰিব পৰা যায়। আমি সকলো সমান আৰু সন্মানৰ সৈতে জীয়াই থকাৰ অধিকাৰ আমাৰ সকলোৰে আছে।

লিংগভিত্তিক বৈষম্য চিনাক্ত কৰা আৰু সমাজৰ বন্ধমূল ধাৰণা তথা অপযশৰ ভাব মৰিমূৰ কৰিবলৈ আমি আমাৰ প্ৰতিবাদী কণ্ঠ জাগ্ৰত কৰিবই লাগিব। প্ৰতিগৰাকী ব্যক্তিকে নিজৰ পৰিচয়ৰ সৈতে শান্তিৰে জীয়াই থাকিবলৈ আমি দিবই লাগিব। আমি ট্ৰান্সজেণ্ডাৰ সকলৰ অধিকাৰ সমূহক সমৰ্থন কৰিবই লাগিব আৰু ট্ৰান্সজেণ্ডাৰ লোক সকলৰ প্ৰতি সহায়ৰ ভাব নৰখা লোক সকলৰ মানসিকতা সলনি কৰাত সহায় কৰিবলৈ আমি আনকো তেওঁলোকৰ বক্তব্য মুকলিকৈ আগবঢ়াবলৈ অনুপ্ৰেৰণা যোগাবই লাগিব।

হেঁড়ো ডাক্তৰ, আমি ইয়াতে কাম কৰা আশাকৰ্মী চাকৰ বাইদেউৰ ছোৱালী...মোৰ ভণ্টৰ পেটৰ বিষ আৰু জ্বৰ হৈছে। অনুগ্ৰহ কৰি তাইক এবাৰ পৰীক্ষা কৰক।



ডাক্তৰ ৰিতু: দেখাত এইটো প্ৰজনন মাৰ্গৰ সংক্ৰমণৰ (আৰটিআই) ঘটনা যেন লাগিছে, যাৰ কাৰণ হ'ব পাৰে স্বচ্ছতাৰ অভাৱ, লেতেৰা ছেনিটাৰী নেপকিন, বা অস্বাভাৱিক বেণ্টেৰিয়াৰ উপস্থিতি।



আমি স্কুলত স্বাস্থ্যবিধি আৰু আৰটিআইৰ বিষয়ে শিকিছো। এতিয়া কি কৰিব লাগিব অনুগ্ৰহ কৰি আমাক সেই পৰামৰ্শ দিয়ক।

সদ্যহতে মই তোমাক গুৰু দিব পাৰো কিন্তু তুমি যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি বজাই ৰাখিব লাগিব আৰু বিসৰ্জনযোগ্য ছেনিটাৰী নেপকিন ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব।

ভাল বাক, ধন্যবাদ ডাক্তৰ।



ডা. ৰিতু: হয়, অনুগ্ৰহ কৰি কোৱাচোন।

মানৱী: ডাক্তৰ, মই আপোনাক কিবা এটা সুধিম পাবোনে?

ক্লিনিকত প্ৰৱেশ কৰাৰ সময়ত আমি কেইজনমান মানুহে HIV ৰ বিষয়ে কথা পাতি থকা শুনিছিলো। HIV কি আৰু ইনো কেনেকৈ বিয়পে?



HIV বা হিউমেন ইম্যুনোডেফিচিয়েন্সি ভাইৰাছ হ'ল মানুহৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধক ক্ষমতা কম কৰা এটা ভাইৰাছ, যি আমাৰ দেহৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধক ব্যৱস্থা প্ৰভাৱান্বিত কৰে। এইডছ হ'ল একৱাৰ্ড ইম্যুনোডেফিচিয়েন্সি ছিনড্ৰোম (AIDS), ই হ'ল HIV ৰ কাৰণত হোৱা এটা চিৰকালীয়া, জীৱনলৈ আবুকি অহাৰ সম্ভাৱনা বহন কৰা এটা অৱস্থা।

চাৰিটা প্ৰকাৰেৰে HIV বিয়পিব পাৰে:

- অসুৰক্ষিত যৌন সম্পৰ্ক
- বেজী আৰু চিৰিঞ্জ আনৰ সৈতে একেলগে ব্যৱহাৰ কৰা বা পুনৰব্যৱহাৰ কৰা
- HIV সংক্ৰমিত ৰক্ত বা শৰীৰী উৎপাদ সংচাৰণ কৰা
- HIV সংক্ৰমিত মাতৃৰপৰা গৰ্ভস্থ সন্তানলৈ হোৱা সংক্ৰমণ।

গৰ্ভধাৰণ, সন্তান জন্ম বা স্তন্যপানৰ যিকোনো সময়ত এগৰাকী HIV-পজিটিভ মাতৃয়ে তেওঁৰ গৰ্ভস্থ সন্তানলৈ HIV সংক্ৰমিত কৰিব পাৰে। অৱশ্যে এণ্টিৰেট্ৰ'ভাইৰেল থেৰাপি বা ART নামেৰে জনাজাত ঔষধৰ এটা সংযোজন আছে, যি এগৰাকী সংক্ৰমিত মাতৃৰপৰা তেওঁৰ সন্তানলৈ হ'ব পৰা HIV সংক্ৰমণ প্ৰতিহত কৰিব পাৰে।

কিন্তু তেওঁ যে HIV পজিটিভ সেই কথা এগৰাকী ব্যক্তিয়ে জানিব কেনেকৈ? ইয়াৰ কোনো চিকিৎসা আছেনে?

আটাইবোৰ চৰকাৰী হস্পিটেলত বিনামূল্যে HIV পৰীক্ষা কৰোৱাৰ পৰা যায়। ইয়াক সম্পূৰ্ণৰূপে আৰোগ্য কৰিব নোৱাৰি যদিও উপচাৰ তথা যত্নৰদ্বাৰা, HIV পজিটিভ ব্যক্তিয়ে আমাৰ প্ৰতিগৰাকী ব্যক্তিৰ দৰে এটা উৎপাদনক্ষম আৰু সুস্থ জীৱন কটাব পাৰে।

শুনাতো মানৱী! আমি অনুশীলনলৈ একেলগে যাব পাৰোনে?

নাই বীণা, মই কিবা এটা কামত বাহিৰলৈ ওলাই আহিছো, মই সময়মতে গৈ পাব নোৱাৰিম।

ঠিক আছে মানৱী, পাছত লগ পাম।



ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজাই ৰখাটো প্ৰজনন মাৰ্গৰ সংক্ৰমণ প্ৰতিৰোধ কৰাত অত্যাৱশ্যকীয়।

HIV বা AIDS আৰু সিবিলাকৰ সংক্ৰমণ এৰাই চলাৰ উপায় সমূহৰ বিষয়ে নিজকে আৰু আন লোকসকলক শিক্ষিত কৰি তোলাটো প্ৰয়োজনীয় কথা। অনুগ্ৰহ কৰি সদায় মনত ৰাখিবা যে সজাগতাই হ'ল সবাতোকৈ ডাঙৰ সাৱধানতা।





মা, মই মোৰ বন্ধু সকলৰ লগত খেলিবলৈ ময়দানলৈ যাওঁ।

মুঠেই নহয়। তুমি দেখিছানে সময় কিমান হ'ল? ছোৱালী পলমকৈ বাহিবলৈ ওলাই যোৱা অনুচিত।



ছোৱালী কিয় বাহিবলৈ যাব নোৱাৰে, ককা? দাদাই ইমান দেৰিলৈকে বাহিবত খেলি থাকে গতিকে আপুনি মোক কিয় বাধা দিছে?

কাৰণ ছোৱালী দেৰিলৈকে বাহিবত থকাটো নিৰাপদ নহয়।

এইটোতো লিঙ্গ বৈষম্য। মই যেতিয়াই খেলিবলৈ বুলি বাহিবলৈ যাব খোজো, তেতিয়াই আপুনি মোক বাধা দিয়ে আৰু সেই কথাত মোৰ খং উঠে।



সেইকাৰণেই মই তোমাক নিৰাপদে থকাটো বিচাৰো! তুমিনো তোমাৰ বান্ধৱীবোৰক মাতি আনি কিয় ঘৰতে খেলিব নোৱাৰা?



তাইক যাবলৈ দিয়ক, দেউতা। মইয়ো এদিন তাইৰ নিচিনাকৈয়ে সৰু ছোৱালী আছিলো আৰু মোৰ বান্ধৱী সকলৰ লগত খো-খো খেলি মইয়ো ভাল পাইছিলো।

কিহৰপৰা সুৰক্ষিত হৈ থাকিব লাগে ককা? ল'ৰাবোৰৰপৰা? ককা সেইটোৱেই যদি ল'ৰাবোৰনো কিয় ঘৰত নাথাকে? আমাৰ সৈতেও একেই আচৰণ কৰা উচিত আৰু মই খেলিবলৈ যাব খোজাৰ প্ৰতিবাৰতে আপুনি মোক বাধা দিলে মোৰ দুখ লাগে ককা।

ককা, আপুনিতো জানেই মই ক্ৰিকেট খেলি ভাল পাওঁ। মোক আৰু মোৰ আগ্ৰহবোৰ আপুনি সমৰ্থন কৰাটোৱেই মই কামনা কৰো। অনুগ্ৰহ কৰি মোক খেলিবৰ বাবে বাহিবলৈ যাবলৈ দিবনে ককা? মই ক'ত আছো, কি কৰি আছে সেইবোৰ কথা আপোনাক জনাই থাকিম বুলি মই প্ৰতিশ্ৰুতি দিলো।



মোৰ দেউতাই মোক বাহিবত খেলিবলৈ অনুমতি দিয়া নাছিল। আমাৰ দেশত এতিয়া মহিলাই ক্ৰিকেটকে ধৰি বহুতো খেলত ভাগ ল'বলৈ লৈছে। পৰিৱৰ্তিত সময়ৰ লগত আমি খাপ খাই চলিবলৈ লাগিব আৰু আমাৰ সন্তানক বিশেষকৈ আমাৰ কন্যা সকলক আগবাঢ়িবলৈ আৰু তেওঁলোকৰ আগ্ৰহবোৰ অনুসৰণ কৰিবলৈ আমি দিবলৈ লাগিব।

বীণা, তুমি খেলিবলৈ বুলি বাহিবলৈ যাব পাৰা, কিন্তু অনুগ্ৰহ কৰি আন্ধাৰ হোৱাৰ আগতেই ঘৰলৈ ঘূৰি আহিবা।



প্ৰজন্ম সলনি হোৱাৰ লগে লগে শতিকা-পুৰণি নিয়ম-নীতি আৰু বৈষম্যমূলক প্ৰথা সমূহ বন্ধ কৰাটো হ'ল গুৰুত্বপূৰ্ণ। যদিহে সুযোগ দিয়া হয় তেন্তে ছোৱালী আৰু ল'ৰাই ঘৰখনৰ ভিতৰে বাহিৰে সকলো ধৰণৰ কাম কৰিব পাৰে। কাম গুৰুত্বপূৰ্ণ হ'লেও আজৰি সময়ত হাঁহি-আনন্দ কৰা আৰু খেলা-ধূলা কৰাও শিশু সকলৰ বাবে সমানেই গুৰুত্বপূৰ্ণ।



এতিয়া 4 বাজি 45 মিনিট গ'ল। ব'লা ঘৰলৈ যাওঁ!!!



তাই আহি পাইছেহি বুলি বীণাই মাকলৈ মেছেজ কৰে।

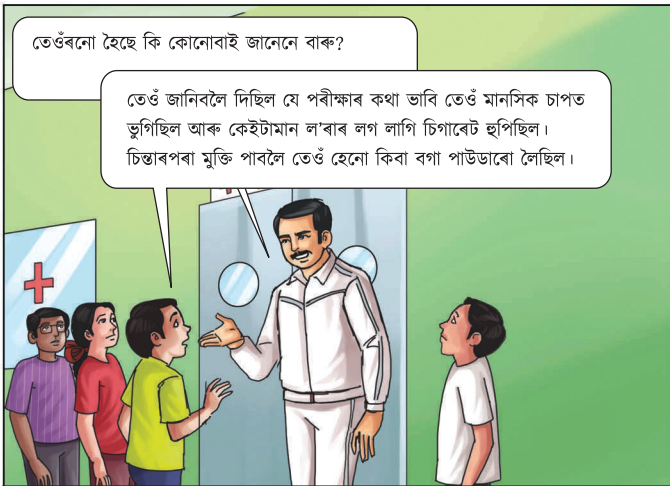


আনন্দৰ হ'ল কি?

আনন্দ অচেতন হৈ পৰিছে।

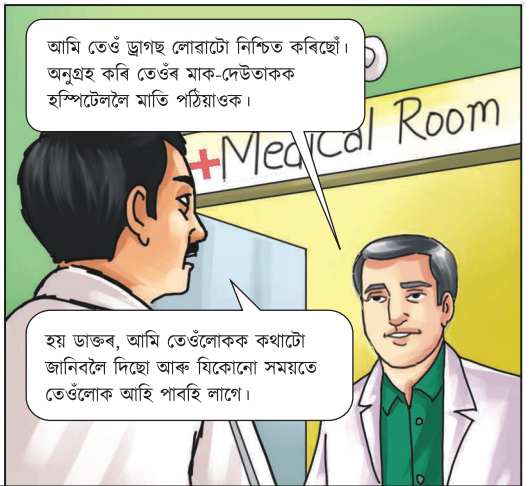


ব'লা তেওঁক আমি হস্পিটেললৈ লৈ যাওঁ।



তেওঁৰনো হৈছে কি কোনোবাই জানেনে বাক?

তেওঁ জানিবলৈ দিছিল যে পৰীক্ষাৰ কথা আৰু তেওঁ মানসিক চাপত ভুগিছিল আৰু কেইটামান ল'ৰাৰ লগ লাগি চিগাৰেট হুপিছিল। চিন্তাৰপৰা মুক্তি পাবলৈ তেওঁ হেনো কিবা বগা পাউডাৰো লৈছিল।



আমি তেওঁ ড্ৰাগছ লোৱাটো নিশ্চিত কৰিছোঁ। অনুগ্রহ কৰি তেওঁৰ মাক-দেউতাকক হস্পিটেললৈ মাতি পঠিয়াওক।

হয় ডাক্তৰ, আমি তেওঁলোকক কথাটো জানিবলৈ দিছোঁ আৰু যিকোনো সময়তে তেওঁলোক আহি পাবহি লাগে।



মানসিক চাপ আৰু বিষণ্ণতাৰ মাজত পাৰ্থক্য চিনি পোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা। মানসিক চাপ হ'ল জীৱনৰ এটা স্বাভাৱিক অংশ, অৱশ্যে অত্যধিক মানসিক চাপৰ পৰিণতিত উচ্চ ৰক্তচাপ, দেহৰ ওজন বৃদ্ধি আৰু আনকি হাৰ্ট এটেকো হ'ব পাৰে, আনহাতে বিষণ্ণতা হ'ল এটা মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা যি এগৰাকী ব্যক্তিৰ দৈনিক কাম-কাজবোৰ সম্পন্ন কৰাৰ সক্ষমতাত হস্তক্ষেপ কৰে। ইয়াৰ লক্ষণ হ'ল এটা দুঃখবোধৰ অভিজ্ঞতা আৰু এসময়ত কৰি ভালপোৱা কামত আগ্ৰহ নোহোৱা হৈ অহা।





অনুগ্রহ কৰি মোলৈ সবিশেষ  
প্ৰেৰণ কৰিব। মই নিশ্চয়কৈ তাত  
উপস্থিত থাকিম।



বন্ধু সকল, আহা আমি চাইবাৰ অত্যাচাৰৰ বিষয়েও  
বাৰ্তা তৈয়াৰ কৰো। মই তোমালোকক কিছু কথা  
জনাবলৈ আছে।



সকলো ঠিকেই আছেনে?

কি হ'ল যতিন?



আমাৰ স্কুলৰ  
পিয়ন ৰাজেশ  
দাদাই...

এইটো ভয়ংকৰ কথা! এই আটাইবোৰ বিষয়  
সম্পৰ্কে সচেতনতা গঢ়ি তুলিবলৈ আমি প'ষ্টাৰ  
বোনাৰ আৰু ক্লা'গান তৈয়াৰ কৰিব লাগে।

হয়! আমাৰ বাৰ্ষিক ক্ৰীড়া দিৱস  
অনুষ্ঠানৰ সময়ত এটা সচেতনতা  
অভিযান চলাই আমি অধ্যক্ষ  
মহোদয়াক সহায় কৰিব পাৰো।

অধ্যক্ষ মহোদয়ে পুলিচৰ  
ওচৰত এটা অভিযোগ  
দাখিল কৰিছে। তেওঁ লগতে  
কৈছে যে সোনকালেই এক  
বিশেষ সভাৰো আয়োজন  
কৰা হ'ব য'ত তেওঁ  
এইবোৰ বিষয়ৰ ওপৰত  
আলোকপাত কৰিব।



শিশু আৰু যুৱশক্তিক বিভিন্ন কাৰকে নিচায়ুক্ত দ্ৰব্যৰ সেৱন আৰু তাৰ কুপৰিণামৰ বিপদাশংকালৈ ঠেলি দিয়ে, এইবোৰৰ ভিতৰত পৰে তেওঁলোকৰ  
ব্যক্তিগত স্বভাৱ আৰু তেওঁলোক জীয়াই থকা পৰিৱেশটো। নিচায়ুক্ত দ্ৰব্যৰ সেৱনে শিশুৰ মানসিক তথা শাৰীৰিক স্বাস্থ্য আৰু সামগ্ৰিক কল্যাণৰ  
ওপৰত বিৰূপ প্ৰভাৱ পেলায়। মাক-দেউতাক আৰু শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰী সকলে জ্ঞান তথা দক্ষতা প্ৰদান কৰি শিশু সকলৰ সবলীকৰণ কৰা উচিত যি  
তেওঁলোকক সহায় কৰিব তেওঁলোকৰ আত্মসন্মান তথা দায়িত্বশীল নাগৰিক হিচাপে নিজকে গঢ় দিয়াৰ সামৰ্থ্য গঠনত। বিদ্যাৰ্থী সকলে তেওঁলোকৰ  
সঙ্গীৰপৰা আহিব পৰা ভুল হেঁচা বিশ্লেষণ কৰি তাক প্ৰতিহত কৰাটো প্ৰয়োজনীয় আৰু তেওঁলোকে কোনো সংকোচ নকৰাকৈ এনে সমস্যাৰ সময়ত  
বন্ধুবৰ্গ, শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰী আৰু বিশ্বাসযোগ্য প্ৰাপ্তবয়স্কৰপৰা সহায় বিচাৰিবই লাগিব।

আমি পুলিচ আৰু স্থানীয় অনা চৰকাৰী সেৱা সংস্থা সমূহৰপৰাও সহায় বিচাৰিব পাৰো আৰু স্কুলৰ শিশু সকল, অনুগ্রহ কৰি তোমালোকে মনত ৰাখিবা - নিচায়ুক্ত  
দ্ৰব্যৰ সেৱনৰ এই সমস্যাৰ বিৰুদ্ধে চলোৱা যুদ্ধত তোমালোক অকলশৰীয়া নোহোৱা। তোমালোকৰ সবলীকৰণ কৰা আৰু নিচায়ুক্ত দ্ৰব্যৰ সেৱন সমস্যা প্ৰতিৰোধ  
কৰাত আৰু সেই সমস্যাৰ মোকাবিলা কৰাত তোমালোকক সহায় কৰাটো হ'ল মাক-দেউতাক, স্কুল আৰু সমুদায়ৰ এটা সামূহিক দায়িত্ব।

1 মাহ পাছত



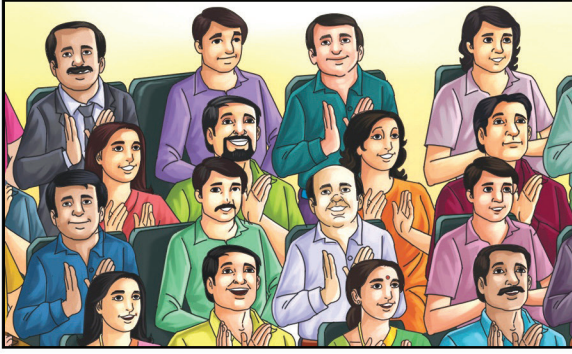
আৰু ফুটবল টুৰ্ণামেণ্টত শ্রেষ্ঠ খেলুৱৈৰ  
সন্মান লাভ কৰিছে আনন্দই!!!



অভিনন্দন আনন্দ, তুমি আৰু তোমাৰ  
দলটোৱে অভাৱনীয় ক্ৰীড়াশৈলীৰ  
পৰিচয় দিছ। তোমালোকে আমাৰ  
বিদ্যালয়লৈ গৌৰৱ কঢ়িয়াই আনিছ।



আৰু আমাৰ ক্ৰিকেট চেম্পিয়নশ্বিপত  
প্লেয়াৰ অৱ দ্য মেচৰ বঁটা লাভ  
কৰিছে ৰীণাই!!!



আজি আমাৰ মাজত আছে আমাৰ বিশিষ্ট অতিথি সকল। এতিয়া আমাৰ বিদ্যার্থী সকলক উদ্দেশি দু-আষাৰ ক'বলৈ মই ড. ববী আৰু ইন্সপেক্টৰ ফিৰোজক আমন্ত্ৰণ জনাইছোঁ।



মদ্যপান, ধপাত সেৱন আৰু ড্ৰাগছ সেৱনৰ কু-অভ্যাস সাধাৰণতে আৰম্ভ হয় কৈশোৰত। কিছুমানে এইবোৰ অভ্যাস আহৰণ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে নিজৰ অনুসন্ধিৎসা, সঙ্গীয়ে দিয়া হেঁচা, উদ্ভিন্নতা বা আত্মসন্মানত আঘাত লগা সমস্যাৰ সৈতে সহ অৱস্থানৰ বাবে।

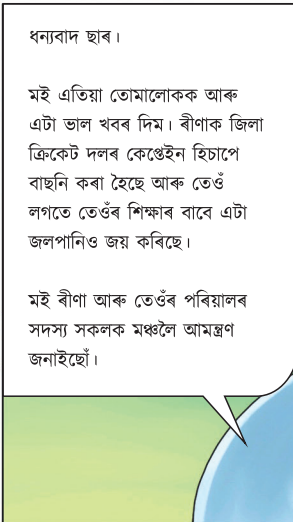


এতিয়া মই ইন্সপেক্টৰ ফিৰোজক আমন্ত্ৰণ জনাইছোঁ আমাক যাতে তেওঁ দুটামান জ্ঞানবৰ্ধক কথা কয়।

ইয়াৰ কুপ্ৰভাৱৰ পৰে তেওঁলোকৰ শৈক্ষিক প্ৰদৰ্শন, কিবা কামত তেওঁলোকৰ অংশগ্ৰহণ তথা স্কুলীয়া কাৰ্যকলাপত তেওঁলোকৰ অংশগ্ৰহণৰ ওপৰত। আনন্দৰ উদাহৰণৰপৰাই আমি শিকো আঁহা, তেওঁ ফুটবল খেলত নিপুণতাৰ পৰিচয় দিছিল আৰু এটা ভুল সিদ্ধান্তই তেওঁৰ জীৱনলৈ বিপদ মাতি আনিছিল। তোমালোকৰ প্ৰত্যেকেই ড্ৰাগছ আৰু বিভিন্ন অপকাৰী নিচামুক্ত দ্ৰব্যত হাত নলগাওঁ বুলি অঙ্গীকাৰ কৰিব লাগিব। তোমালোকৰ মা-দেউতা, শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰী বা বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে এই বিষয়ে কথা পাতা আৰু তোমালোকে বিশ্বাসত ল'ব পৰা প্ৰাপ্তবয়স্ক সকলৰপৰা সহায় বিচাৰা।

বিদ্যার্থী সকল, হিংসা আৰু আতিশৰ্ষৰপৰা নিৰাপদে থকাটো তোমালোকৰ অধিকাৰ। তোমালোকৰ কণ্ঠ আনৰ কাণত নপৰালৈকে তোমালোকে হিংসাৰ বিৰুদ্ধে মাত মতি যাবা। তোমালোকেও তোমালোকৰ সঙ্গী সকলৰ প্ৰতি সহায়ৰ মনোভাৱ দেখুৱাবা আৰু মাত মাতিবলৈ তেওঁলোকক সহায় কৰিবা। আমি আছে তোমালোকক সহায় কৰিবলৈ। তোমালোকে লগতে শিশুৰ সুৰক্ষাৰ বাবে থকা চাইল্ডলাইন 1098 লৈয়ো ফোন কৰিব পাৰা।

সমগ্ৰ সমুদায়ে এনেকুৱা এটা পৰিৱেশ সৃষ্টি কৰিবই লাগিব য'ত শিশু সকল হিংসা, আঘাত তথা দুৰ্ঘটনাৰপৰা সুৰক্ষিত হৈ থাকিব পাৰে। আমাৰ শিশু সকলৰ বাবে এটা নিৰাপদ, সুৰক্ষিত আৰু গতিশীল শিকন পৰিৱেশ গঢ়ি তোলাত আমি আটোয়ে হাত উজান দিওঁ আঁহা।

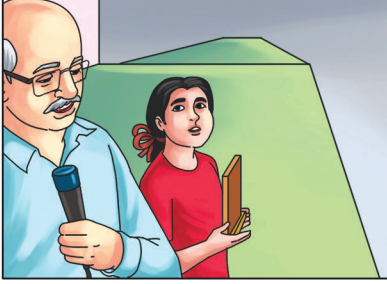


ধন্যবাদ ছাৰ।

মই এতিয়া তোমালোকক আৰু এটা ভাল খবৰ দিম। বীণাক জিলা ক্ৰিকেট দলৰ কেণ্ডেইন হিচাপে বাছনি কৰা হৈছে আৰু তেওঁ লগতে তেওঁৰ শিক্ষাৰ বাবে এটা জলপানিও জয় কৰিছে।

মই বীণা আৰু তেওঁৰ পৰিয়ালৰ সদস্য সকলক মঞ্চলৈ আমন্ত্ৰণ জনাইছোঁ।

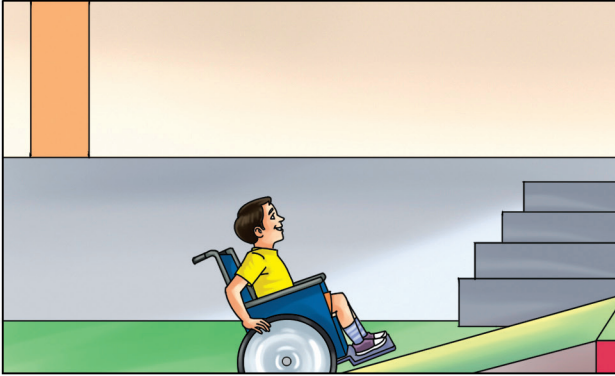
মই প্ৰায়েই তাইক খেলাত আৰু ঘৰৰ বাহিৰলৈ যোৱাত বাধা দিছিলো। কিন্তু এতিয়া মই তাইক লৈ ইমান গৌৰৱবোধ কৰিছোঁ। মই তাইৰ ওচৰত ক্ষমা খুজিব খোজোঁ। মই সঁচা অৰ্থত বিশ্বাস কৰো যে আমি যদি আমাৰ কন্যা সন্তান সকলৰ সবলীকৰণ কৰিব পাৰো তেন্তে আমি সকলো কথাতে সফলতা লাভ কৰিব পাৰিম।



ছাৰ, মইয়ো কিবা এটা ক'ব পাৰোনে?



হয়, ৰাঘৱ। তুমি ক'ব খোজা কথাখিনি কোৱা।



এই সুযোগ দিয়াৰ বাবে ধন্যবাদ। মোৰ দৰে বিকলাংগ শিশু সকলৰ বাবে ৰেম্প অৰ্থাৎ এচলীয়া আৰোহণ পথ নিৰ্মাণ কৰি দিয়াৰ বাবে মই স্কুল তথা ইয়াৰ ব্যৱস্থাপনাক ধন্যবাদ জনাইছোঁ। পৰিৱৰ্তনকাৰী আৰু আমি যে একেলগে এখন উন্নততৰ পৃথিৱী আৰু নিজৰ এটা উন্নততৰ সংস্কৰণ গঢ়ি তুলিব পাৰো সেই বিশ্বাসৰ শুভাৰম্ভণিকৰোতাৰ ভূমিকা লোৱাৰ বাবে মই মোৰ বন্ধু সকলৰো শলাগ লৈছোঁ।



ভাল গুণসম্পন্ন স্বাস্থ্য শিক্ষাৰপৰা যাতে সকলো শিশু উপকৃত হ'ব পাৰে আৰু সকলো শিশুৱে যাতে নিৰাপদ, সমাৱেশী, স্বাস্থ্য-উত্তৰণমূলক শিকন পৰিৱেশত প্ৰৱেশাধিকাৰ লাভ কৰে তাক সুনিশ্চিত কৰিবলৈ আমি দায়বদ্ধ। আমি আশা কৰো, এইখন কমিক পুথিয়ে বিদ্যাৰ্থী সকলক সহায় কৰিব আৰু তেওঁলোকৰ জ্ঞান, দৃষ্টিভঙ্গি তথা দক্ষতাৰ সংবৰ্ধন কৰিব আৰু এটা সুস্থ তথা সফল জীৱন যাপন কৰাত সহায় কৰিব।

আমি আশা কৰো শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰী সকল, স্বাস্থ্য শিক্ষা দানকৰোতা সকল, পৰামৰ্শদাতা সকলে এইখন পুথি ব্যৱহাৰ কৰিব-কিশোৰ-কিশোৰীৰ শিক্ষা, স্বাস্থ্য তথা কল্যাণৰ বাবে থকা অধিকাৰৰ উত্তৰণৰ কামত, আৰু এখন সমাৱেশী তথা লৈঙ্গিক সমতা থকা সমাজ গঠনৰ কামত।

যুটীয়াভারে বিকশিত কৰিছে



**UNESCO New Delhi Cluster Office  
for Bangladesh, Bhutan, India, Nepal,  
the Maldives, and Sri Lanka**

1 San Martin Marg, Chanakyapuri  
New Delhi Delhi - 110 021, INDIA  
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9  
E: newdelhi@unesco.org  
W: <https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>



एन सी ई आर टी  
NCERT

**NCERT, Sri Aurobindo Marg  
New Delhi - 110016**

T: +91 8800440559 | +91 8448440632  
E: [dceta.ncert@nic.in](mailto:dceta.ncert@nic.in)  
W: [ncert.nic.in](http://ncert.nic.in)