সপ্তম অধ্যায়

কৈশোরকালীন পরিবর্তন ও নিজের নিরাপত্তা রক্ষা

পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি

- **কৈশোরকালীন পরিবর্তনে ব্যক্তিগত সচেতনতা :** বয়ঃসন্ধিৰণে দ্রবত শারীরিক পরিবর্তনের সাথে সাথে দেহ, মন ও আচরণেরও পরিবর্তন হয়। এ সময় দেহের দ্রবত বৃদ্ধির জন্য অতিরিক্ত খাদ্য শক্তির প্রয়োজন হয়। এ জন্য এ সময় সব রকম খাবার যথেষ্ট পরিমাণে খেতে হবে। কৈশোরে শারীরিক পরিবর্তনের জন্য ছেলেমেয়ে উভয়েরই মধ্যে কিছু বিশৃঙ্খল আচরণ দেখা দিতে পারে। এই পরিবর্তন সম্পর্কে পূর্ব প্রস্তুতি থাকলে এবং তা সহজ ও স্বাভাবিকভাবে মেনে নিলে ছেলে–মেয়েদের লজ্জা, ভয়, সংকোচ থাকে না।
- **কৈশোরকালীন পরিবর্তনে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা :** স্বাস্থ্যরৰার জন্য আমাদের পরিষকার পরিচ্ছন্ন থাকা বিশেষ জরবরি। শারীরিক পরিচ্ছন্নতায় মনও প্রফুলর থাকে। বয়ঃসন্ধিৰণে ত্বকের নিচে বগলের গ্রন্থি থেকে বেশি ঘাম নিঃসরণ হয়। এজন্য নিয়মিত গোসল করা, পরিষকার পোশাক পরা উচিত। মেয়েদের ঋতুস্রাবের সময় করণীয় হলো– পরিষকার কাপড়ের ন্যাপকিন বা প্যাড ব্যবহার করা। ব্যবহৃত কাপড় বা প্যাড কাগজে জড়িয়ে ডাস্টবিনে ফেলা বা মাটিতে পুঁতে ফেলা বা পুড়িয়ে ফেলা।
- **নিজের নিরাপত্তা রৰা :** সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্য দরকার নিরাপদ পরিবেশ। এর অভাবে ছেলে–মেয়েদের প্রায়ই বিপদের সম্মুখীন হতে হয়। একটু সতর্ক থাকলেই এসব বিপদ থেকে নিজেকে রৰা করা যায়। যেমন– স্কুলে যাতায়াত ও অন্যান্য চলাফেরায় খুব সতর্ক থাকা। অপরিচিত কারও সাথে কোথাও না যাওয়া। খারাপ, অশরীল আলোচনা করে, এমন বন্ধু–বান্ধব এড়িয়ে চলা বা বর্জন করা।

অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১. কোন ধরনের খাবার রক্তস্বল্পতা দূর করতে সাহায্য করে?
ক খনিজ লবণ ● লৌহজাতীয় গ আয়োডিন ঘ থায়ামিন বি–১

২. বয়ঃসন্ধিৰণের একটি সাধারণ ঘটনা–
ক খোলাখুলি কথা বলা ● দ্বিধা, সংকোচ করা
গ স্বাভাবিক আচরণ দেখানো ঘ খাদ্য গ্রহণ স্বাভাবিক থাকে

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ ও ৪নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
১২ বছর বয়সী দুরন্ত চঞ্চল রবথি ঈদের বাজারে, বিভিন্ন অনুষ্ঠানের ভিড়ে যেতে চায় না। এসব জায়গায় যেতে সে লজ্জা ও ভয় পায়।

৩. রবথি বিভিন্ন ভিড়ের অনুষ্ঠানে যেতে না চাওয়ার কারণ–
ক ঝামেলা মনে করা ● খারাপ স্পর্শ
গ ভিড় অপছন্দ করা ঘ পরিচিত সজ্জা পরিহার করা

৪. উক্ত পরিস্থিতিতে রবথির করণীয়–
i. নিকট জনের সাথে আলোচনা করা ii. নিজের নিরাপত্তা নিশ্চিত করা
iii. চুপচাপ হয়ে যাওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

পাঠ ১ : কৈশোরকালীন পরিবর্তনে ব্যক্তিগত সচেতনতা ও পরিচ্ছন্নতা ■ পৃষ্ঠা–৫৫

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩. বয়ঃসন্ধিৰণ একটি কীরূ প সময়? (জ্ঞান)
ক দীর্ঘ খ অতি দীর্ঘ ● সংৰিপ্ত ঘ অতি সংৰিপ্ত

৪. কৈশোরে দ্রবত বৃদ্ধির জন্য দেহে অতিরিক্ত কী প্রয়োজন? (জ্ঞান)
● খাদ্য খ পোশাক গ বিশ্রাম ঘ খেলাধুলা

৫. পুষ্টিমানসম্পন্ন খাদ্যের অভাবে কোনটি দেখা দেয়? (জ্ঞান)
ক মানসিক রোগ ● পুষ্টিহীনতা
গ সামাজিক অবৰয় ঘ নৈতিক অবৰয়

৬. মেয়েদের রক্তাল্পতা হতে পারে কোন সময়ে? (জ্ঞান)
ক অতি শৈশবে খ প্রারম্ভিক শৈশবে
গ নবজাতক কালে ● বয়ঃসন্ধিৰণে

৭. জিমি রক্তস্বল্পতাই ভোগে। এমতাবস্থায় রক্তস্বল্পতা দূর করতে তাকে কোন ধরনের খাবার গ্রহণ করতে হবে? (প্রয়োগ)
ক আমিষ জাতীয় ● লৌহ জাতীয়
গ স্নেহ জাতীয় ঘ শর্করা জাতীয়

৮. ঋতুস্রাব চলাকালীন দিবার পেটে অস্বাভাবিক ব্যথা করে। তার করণীয় কী? (প্রয়োগ)
● চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া খ বান্ধবীর সাথে আলোচনা করা
গ কাউকে না বলা ঘ যে কোনো ওষুধ গ্রহণ করা

৯. মেয়েদের ঋতুস্রাব চলাকালীন কোন কাজটি করা উচিত নয়? (জ্ঞান)
● ভারী জিনিস তোলা খ খেলাধুলা করা
গ পড়াশোনা করা ঘ নিয়মিত গোসল করা

১০. শারীরিক পরিবর্তনে ছেলেমেয়েদের মধ্যে কোন ধরনের আচরণ দেখা যায়? (জ্ঞান)
ক সুশৃঙ্খল খ স্বাভাবিক ● বিশৃঙ্খল ঘ সৌজন্যপূর্ণ

১১. রিনা তার শারীরিক পরিবর্তনের ফলে সামনের দিকে ঝুঁকে হাঁটে। কোনটি তার এই সমস্যা দূর করতে পারে? (প্রয়োগ)
ক উপযুক্ত খাদ্য ● উপযুক্ত পোশাক
গ দামি পোশাক ঘ সস্তা পোশাক

১২. বয়ঃসন্ধিক্ষণে ছেলেমেয়েদের মধ্যে সংকোচ থাকা কেমন ব্যাপার? (অনুধাবন)
ক অস্বাভাবিক ● স্বাভাবিক গ ভয়ঙ্কর ঘ ক্ষতিকর

১৩. পরিষকার পরিচ্ছন্ন থাকা জরবরি কেন? [খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
● স্বাস্থ্যরৰার জন্য খ গ্রন্থরৰার জন্য
গ সুন্দর হওয়ার জন্য ঘ প্রশংসা পাওয়ার জন্য

১৪. বয়ঃসন্ধিৰণে ত্বকের নিচে কোন গ্রন্থি থেকে বেশি ঘাম নিঃসরণ হয়? (জ্ঞান)
ক পা খ হাত ● বগল ঘ মাথা

১৫. শারীরিক পরিচ্ছন্নতার জন্য কোন কাজটি করা প্রয়োজন? (অনুধাবন)
● নিয়মিত গোসল করা খ নিয়মিত সাবান মাখা
গ নিয়মিত তেল মাখা ঘ সবসময় নতুন কাপড় পরা

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৬. বয়ঃসন্ধিৰণে শারীরিক পরিবর্তনের সাথে পরিবর্তিত হয়– (অনুধাবন)
i. দেহ ii. মন
iii. আচরণ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

১৭. ঋতুস্রাব শুরুর প্রথম দিকে দেখা দিতে পারে— (অনুধাবন)
i. চুল পড়া ii. পেটে ব্যথা
iii. পিঠে ব্যথা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৮. বয়ঃসন্ধিৰণের পরিবর্তনগুলোকে স্বাভাবিকভাবে মেনে নিতে পারলে— (অনুধাবন)
i. ভয় থাকে না
ii. সংকোচ থাকে না
iii. প্রফুলরতা বজায় থাকে না
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii ঘ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৯. বয়ঃসন্ধিৰণে যাদের পরামর্শ দুশ্চিন্তা দূর করে– (অনুধাবন)
i. মা–বাবা
ii. বড় ভাই–বোন
iii. নির্ভরযোগ্য যে কোনো ব্যক্তি
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

২০. শারীরিক পরিচ্ছন্নতার জন্য উচিত–
i. নিয়মিত গোসল করা
ii. নিয়মিত সাবান মাখা
iii. পরিষ্কার পোশাক পরা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ২১ ও ২২ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
শিখা ষষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ে। সে ঠিকমতো গোসল করে না এবং পুষ্টিমান সম্পন্ন খাবার খেতে চায় না। ফলে মাঝে মাঝেই সে অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং স্কুলে অনুপস্থিত থাকে।

২১. শিখার স্বাস্থ্যরৰার জন্য কোনটি বিশেষ জরুরি? (প্রয়োগ)
ক দামি পোশাক পরা খ দামি খাবার খাওয়া
● পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন থাকা ঘ পর্যাপ্ত ঘুমানো

২২. উদ্দীপকে উলিরখিত খাদ্যের অভাবে যা হয়– (উচ্চতর দৰতা)
i. পুষ্টিহীনতা দেখা দেয়
ii. সহজেই ক্লান্তি বোধ আসে
iii. শরীরে রক্ত বেশি হয়ে যায়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii খ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

পাঠ ২ : নিজের নিরাপত্তা রক্ষা করতে শেখা ■ পৃষ্ঠা–৫৬

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২৩. ছেলেমেয়েদের সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্য কী দরকার? (জ্ঞান)
ক উন্নত গৃহ ● নিরাপদ পরিবেশ
গ দামি খেলনা ঘ দামি খাবার

২৪. নিরাপদ পরিবেশের অভাবে ছেলেমেয়েদের কীসের সম্মুখীন হতে হয়? (জ্ঞান)
ক ৰতির খ দুঃখের ● বিপদের ঘ কষ্টের

২৫. শিশুদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে কাদের থেকে আমাদের সতর্ক থাকা উচিত? (অনুধাবন)
● অপরাধী চক্র খ অন্যায়কারী
গ ছিনতাইকারী ঘ চোরাকারবারি

২৬. অপরাধী চক্র শিশুদের নিয়ে গিয়ে কী করে? (জ্ঞান)
ক লেখাপড়া করায় ● দেশের বাইরে বিক্রি করে
গ খেলাধুলা করায় ঘ ভালো কাজ করা শেখায়

২৭. কারা আত্মীয় সেজে প্রলোভন দেখায়? (জ্ঞান)
ক বন্ধুরা খ প্রতিবেশীরা ● অপরিচিত ব্যক্তিরা ঘ পরিচিত ব্যক্তিরা

২৮. অপরিচিতদের খাবার খাওয়া যাবে না কেন? (অনুধাবন)
● নিজের নিরাপত্তার জন্য খ অনেক বড় হওয়ার জন্য
গ তারা অপরিচিত বলে ঘ জীবনে উন্নতি করার জন্য

২৯. পাচারকারীদের হাত থেকে শিশুদের রক্ষা করার উপায় কোনটি? (অনুধাবন)
ক তাদের একা একা ঘুরতে দেওয়া
খ অপরিচিত লোকের সাথে ঘুরতে দেওয়া
গ অপরিচিত লোকের খাবার খেতে দেওয়া
● অপরিচিত লোকের প্রলোভনে না পড়া

৩০. পাচারকারীরা মানুষকে কোন ধরনের প্রলোভন দেখায়? (অনুধাবন)
● ভালো চাকরির খ বিদেশে পড়াশোনা করার
গ ভালো খাবারের ঘ ভালো পোশাকের

৩১. বাজারে কেনাকাটার জন্য কিশোরীদের কাদের সাথে যাওয়া উচিত? (জ্ঞান)
● বাবা–মায়ের সাথে খ বন্ধু–বান্ধবের সাথে
গ প্রতিবেশির সাথে ঘ ভাইবোনের সাথে

৩২. খারাপ লোকের খারাপ ব্যবহারে বা স্পর্শে মেয়েরা কী বোধ করে? (জ্ঞান)
ক আনন্দ ● লজ্জা গ নিরাপত্তাহীনতা ঘ রাগান্বিত

৩৩. খারাপ বন্ধুবান্ধব থেকে নিজেকে নিরাপদ রাখতে– (অনুধাবন)
● তাদের বর্জন করতে হবে
খ তাদের সাথে মিলে মিশে থাকতে হবে
গ তাদের সাথে ঝগড়া করতে হবে
ঘ তাদের সাথে খারাপ কথা বলতে হবে

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩৪. শিশু–কিশোরদের দেশের বাইরে পাচার করে তাদের দিয়ে করানো হয়– (অনুধাবন)
i. উটের জকি ii. মেষ চরানো
iii. ঝুঁকিপূর্ণ কাজ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৩৫. মেয়েদের জন্য নিরাপদ নয়– (অনুধাবন)
i. ঈদের বাজার ii. পূজার বাজার
iii. নিজ বাড়ি
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৩৬. নিজেকে নিরাপদ রাখার উপায় হলো— (অনুধাবন)
i. বাড়িতে একা না থাকা
ii. অতিরিক্ত ভিড়ের মধ্যে না যাওয়া
iii. পরিচিতদের বাড়িতে না যাওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii   ⓑ i ও iii   ⓖ ii ও iii   ⓓ i, ii ও iii

৩৭. যে কোনো ধরনের অস্বস্তিকর অবস্থার কথা বলা উচিত– (উচ্চতর দৰতা)
i. মা-বাবার সাথে
ii. শিক্ষকদের সাথে
iii. পরিবারের বড়দের সাথে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓐ i ও ii   ⓑ i ও iii   ⓖ ii ও iii   ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩৮ ও ৩৯নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
জেসমিন গ্রামের দরিদ্র কিশোরী। একদিন তার বাড়িতে একজন মহিলা ও একজন অপরিচিত লোক আসল। তার মা–বাবাকে অর্থের লোভ দেখিয়ে তাকে ঢাকায় এক বাসায় কাজ করতে নিয়ে গেল। কিন্তু জেসমিনের আর কোনো খোঁজ পাওয়া গেল না।

৩৮. জেসমিন কাদের শিকার হয়েছে? (প্রয়োগ)
● পাচারকারীর   ⓑ মাদক ব্যবসায়ীর
ⓖ বখাটে লোকের   ⓓ সমাজ সংস্কারকের

৩৯. উক্ত লোকদের হাত থেকে নিজেকে রৰা করতে কিশোরীদের যা করণীয়— (উচ্চতর দৰতা)
i. অপরিচিতদের খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকা
ii. অপরিচিতদের প্রলোভনে না ভোলা
iii. অন্যদের সঙ্গে না মেশা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii   ⓑ i ও iii   ⓖ ii ও iii   ⓓ i, ii ও iii

অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন –১ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :
হাসি–খুশি নীলা হঠাৎ করে কেমন যেন চুপচাপ হয়ে গেছে। সব সময়ে ঘরে থাকে কারো সাথে বেশি কথা বলে না। খাবারেও তেমন আগ্রহ নেই। নীলার এ অবস্থা দেখে মা মেয়ের সাথে খোলামেলা কথা বলার চেষ্টা করেন। নীলার মা নীলাকে তার শারীরিক অবস্থা বুঝাতে গেলে নীলা প্রথমে সংকোচ বোধ করলেও ধীরে ধীরে মায়ের সাথে স্বাভাবিক হয়ে আসে।

ক. কখন দেহের দ্রবত বৃদ্ধির জন্য অতিরিক্ত খাদ্য শক্তির প্রয়োজন হয়?
খ. পুষ্টিমানসম্পন্ন পর্যাপ্ত খাদ্যের অভাবে পুষ্টিহীনতা হয়– বুঝিয়ে বল।
গ. কী ধরনের পরিবর্তনের ফলে নীলার মধ্যে এ ধরনের আচরণ লৰ করা যায়– ব্যাখ্যা কর।
ঘ. নীলার মায়ের ভূমিকা নীলাকে স্বাভাবিক আচরণে অভ্যস্ত করবে– বক্তব্যটির সপৰে যুক্তি দাও।

১নং প্রশ্নের উত্তর

ক. বয়ঃসন্ধিকালে দেহের দ্রবত বৃদ্ধির জন্য অতিরিক্ত খাদ্যশক্তির প্রয়োজন হয়।

খ. বয়ঃসন্ধিৰণে দেহের দ্রবত বৃদ্ধির জন্য অতিরিক্ত খাদ্য শক্তির প্রয়োজন হয়। পুষ্টিমানসম্পন্ন পর্যাপ্ত খাদ্যের অভাবে পুষ্টিহীনতা দেখা দেয়। ফলে শরীরে সহজেই ক্লান্তিবোধ হয়। এজন্য এ সময় সব ধরনের খাবার যথেষ্ট পরিমাণ খেতে হবে।

গ. বয়ঃসন্ধিৰণে শারীরিক পরিবর্তনের ফলে নীলার মধ্যে এ ধরনের আচরণ লৰ করা যায়। কেননা বয়ঃসন্ধিৰণে দ্রবত শারীরিক পরিবর্তনের সাথে সাথে দেহ, মন ও আচরণেও পরিবর্তন হয়। এ সময় মেয়েদের ঋতুস্রাব হয়, বুক স্ফীত হয়। শরীরের এ পরিবর্তনকে তারা অস্বাভাবিক মনে করে। এছাড়া তাদের দৈহিক বৈশিষ্ট্য অন্যরা দেখে বিরূ প মন্তব্য করতে পারে বলে ভয়ে ভয়ে থাকে। উদ্দীপকে হাসিখুশি নীলা হঠাৎ করে চুপচাপ হয়ে গেছে। সবসময় ঘরে থাকে। কারো সাথে বেশি কথা বলে না। খাবারেও তেমন আগ্রহ নেই। নীলার এ আচরণের জন্য তার বয়সই দায়ী। অর্থাৎ নীলার মধ্যে বয়ঃসন্ধিৰণের শারীরিক পরিবর্তনের প্রভাব পড়েছে।

ঘ. নীলার মায়ের ভূমিকা নীলাকে স্বাভাবিক আচরণে অভ্যস্ত করবে। কারণ নীলার শারীরিক পরিবর্তন লৰ করে তার মা তাকে বোঝানোর চেষ্টা করেছেন যে, শারীরিক পরিবর্তন একটি স্বাভাবিক ঘটনা। এ পরিবর্তনের ফলে ছেলেমেয়ে উভয়ের মধ্যেই কিছু বিশৃঙ্খল আচরণ দেখা দিতে পারে। কারণ এ ধরনের শারীরিক পরিবর্তনের ফলে তাদের মধ্যে লজ্জা, ভয় ও সংকোচ কাজ করে। নীলার ৰেত্রেও তাই ঘটেছে। তার এ অবস্থা পর্যবেৰণ করে তার মা তার সাথে খোলামেলা আলোচনা করেন। এতে নীলার প্রথমে লজ্জাবোধ হলেও পরে সে তার মায়ের সাথে স্বাভাবিক হয়ে যায়। সুতরাং আমরা বলতে পারি যে, নীলার মায়ের ভূমিকা নীলার বিশৃঙ্খল আচরণ দূর করে নীলাকে স্বাভাবিক আচরণে অভ্যস্ত করবে।

প্রশ্ন –২ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :
কুদ্দুস মিয়া রসুলপুর গ্রামের অসহায় ও অর্থহীন বিনু ও মিনুকে ভালো বেতনে চাকরি দিবেন বলে বিদেশে পাঠান। পরবর্তীতে ১২–১৪ বছরের শান্তা ও শিমুকে বিদেশে চাকরি দিবেন বলে তার সাথে ঢাকায় যাওয়ার জন্য বুঝাতে থাকে। একদিন শান্তা পেপার দেখে বিনু ও মিনুর ছবি– বেআইনিভাবে বিদেশে যাওয়ার জন্য তাদের গ্রেফতার করা হয়েছে। সে কুদ্দুসের কাছে চাকরির কাগজপত্র দেখতে চায় এবং পরিবারকে বিষয়টি জানায়।

ক. সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্য কী দরকার?
খ. কৈশোরে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা কী বুঝিয়ে লিখ?
গ. কোন ধরনের জ্ঞানের অভাবে বিনু ও মিনুর এ অবস্থা– ব্যাখ্যা কর।
ঘ. শান্তা ও শিমুর সিদ্ধান্তটি কতখানি যৌক্তিক– বিশেরষণ কর।

২নং প্রশ্নের উত্তর

ক. সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্য নিরাপদ পরিবেশ দরকার।

খ. বয়ঃসন্ধিৰণে ত্বকের নিচে বগলের গ্রন্থি থেকে বেশি ঘাম নিঃসরণ হয়। এজন্য নিয়মিত গোসল করা, পরিষ্কার পোশাক পরা উচিত। ছেলেদের বীর্যপাত হলে গোসল করে পরিচ্ছন্ন হতে হবে। মেয়েদের ঋতুস্রাবের সময় পরিষ্কার কাপড়ের ন্যাপকিন বা প্যাড ব্যবহার করতে হবে। এসবই কৈশোরে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা।

গ. শিৰা ও আইন বিষয়ক জ্ঞানের অভাবে বিনু ও মিনুর এ অবস্থা হয়েছে। আমাদের দেশে কিছু অপরাধী চক্র আছে যারা অর্থের লোভ দেখিয়ে ভালো বেতনের চাকরির আশ্বাস দিয়ে নারী ও শিশুদের বিদেশে পাচার করে অর্থ উপার্জন করে। উদ্দীপকে বিনু ও মিনু অসহায় এবং দরিদ্র। অর্থকষ্ট লাগব করার জন্য তারা কুদ্দুস মিয়ার শরণাপন্ন হয়। কিন্তু সে ছিল প্রতারক। সে তাদের ভালো বেতনে চাকরি দেওয়ার কথা বলে বেআইনিভাবে বিদেশে পাঠায়। বিনু ও মিনু অশিৰিত ও দেশের প্রচলিত আইন সম্পর্কে তাদের তেমন কোনো ধারণা না থাকায় তারা কুদ্দুস মিয়ার এই প্রতারণা বুঝতে পারেনি। তাই পরবর্তীতে বেআইনিভাবে বিদেশ যাওয়ার অপরাধে তারা গ্রেফতার হয়। অর্থাৎ বিনু ও মিনুর নিজের এবং তাদের পরিবারের অসতর্কতাই তাদের এরূ প পরিস্থিতির জন্য দায়ী।

ঘ. শান্তা ও শিমুর সিদ্ধান্তটি পুরোপুরি যৌক্তিক বলে আমি মনে করি। কেননা কুদ্দুস মিয়া একজন প্রতারক। সে তাদের গ্রামের বিনু ও মিনুকে ভালো বেতনে চাকরি দেয়ার কথা বলে বেআইনিভাবে বিদেশে পাচার করে দেয়। সেখানে তাদের বেআইনিভাবে প্রবেশ করার জন্য গ্রেফতার করা হয়। শান্তা এ বিষয়টি নিজে পত্রিকায় দেখে। শান্তা ও শিমু ঘটনার সত্যতা ও নিজেদের সচেতনতার জন্য সে কুদ্দুসের নিকট তাদের চাকরির কাগজপত্র দেখতে চায় এবং পরিবারকে বিষয়টি জানায়। এখন কুদ্দুস মিয়া তাদের সাথে প্রতারণা করার সুযোগ পাবে না। তাছাড়া তারা কাগজপত্র যাচাই বাছাই করে পরিবারের সাথে আলোচনার মাধ্যমে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারবে।

অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন –৩ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

ফাতিমার বয়ঃসন্ধিৰণ চলছে। দৈহিক পরিবর্তনে তার দ্বিধা, সংকোচ কিংবা লজ্জা লাগছে না। কারণ তার মা আগেই তাকে এ সম্পর্কে খোলামেলা আলোচনার মাধ্যমে বলেছেন। সে ঋতুস্রাব চলাকালীন কিছু বিষয় মেনে চলে। সে সবসময় পরিচ্ছন্ন থাকে। তার মা বলেন, "স্বাস্থ্য রৰার জন্য আমাদের পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন থাকা বিশেষ জরবরি।"

ক. কোন জাতীয় খাবার খেলে রক্তস্বল্পতা দূর হয়? ১

খ. শারীরিক পরিবর্তনে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিশৃঙ্খল আচরণ দেখা দেয় কেন? ২

গ. ফাতিমা ঋতুস্রাব চলাকালীন কোন বিষয়গুলো মেনে চলে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. উদ্দীপকে উলিরখিত ফাতিমার মায়ের উক্তিটি কতটুকু যুক্তিযুক্ত বলে তুমি মনে কর? ৪

৩নং প্রশ্নের উত্তর

ক. লৌহ জাতীয় খাবার খেলে রক্তস্বল্পতা দূর হয়।

খ. শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কে পূর্বপ্রস্তুতি না থাকলে এবং তা সহজ ও স্বাভাবিকভাবে মেনে নিতে না পারলে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিশৃঙ্খল আচরণ দেখা দেয়। মেয়েরা দৈহিক পরিবর্তনে বিরূ প মন্তব্যের ভয়ে থাকে। ছেলেরা গোঁফ, দাড়ি ও গলার স্বর পরিবর্তনে সকলের সামনে আসতে লজ্জাবোধ করে।

গ. ফাতিমা ঋতুস্রাব চলাকালীন পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার বিষয়গুলো মেনে চলে। বয়ঃসন্ধিৰণে ঋতুস্রাব মেয়েদের একটি স্বাভাবিক ঘটনা। এ সময় মেয়েদের পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার দিকে বিশেষ নজর দিতে হয় এবং প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হয়। উদ্দীপকে ফাতিমা তার মায়ের কাছ থেকে এ ব্যাপারে জেনেছিল বলে সে পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতার বিষয়গুলো মেনে চলে। সে তার ব্যবহৃত কাপড় বা প্যাড ভিজে গেলে সঙ্গে সঙ্গে তা বদলে ফেলে। কারণ বেশিৰণ ভেজা অবস্থায় থাকলে নানা রকম সংক্রমণের আশঙ্কা থাকে। সে কাপড় অন্ধকার স্যাঁতসেঁতে জায়গায় রাখে না। এ সময় সে ভারী জিনিস তোলা বা অতিরিক্ত পরিশ্রমের কাজ করে না। তাছাড়া রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে সে পর্যাপ্ত পরিমাণে লৌহ জাতীয় খাবার গ্রহণ করে।

ঘ. উদ্দীপকে উলিরখিত ফাতিমার মায়ের উক্তিটি হলো– "স্বাস্থ্য রৰার জন্য আমাদের পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন থাকা বিশেষ জরবরি।" আমি মনে করি উক্তিটি সম্পূর্ণ যুক্তিযুক্ত। কারণ শারীরিক পরিচ্ছন্নতায় মন প্রফুলর থাকে। বয়ঃসন্ধিৰণে ত্বকের নিচে বগলের গ্রন্থি থেকে বেশি ঘাম নিঃসরণ হয়। এজন্য নিয়মিত গোসল করা, পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন পোশাক পরা উচিত। ছেলেদের বীর্যপাত হলে গোসল করে পরিচ্ছন্ন হতে হবে। মেয়েদের ঋতুস্রাবের সময় পরিষ্কার কাপড়ের ন্যাপকিন বা প্যাড ব্যবহার করা, কাপড় ব্যবহার করলে সেটা ভালোভাবে পরিষ্কার করে রোদে শুকানো। এছাড়াও ব্যবহৃত কাপড় বা প্যাড কাগজে জড়িয়ে ডাস্টবিনে ফেলা বা মাটিতে পুঁতে ফেলা বা পুড়িয়ে ফেলতে হবে। উদ্দীপকে ফাতিমা সবসময় পরিচ্ছন্ন থাকে। তার মা তাকে স্বাস্থ্যরৰার জন্য সবসমময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার পরামর্শ দিয়েছেন। তাই বলা যায়, উদ্দীপকে ফাতিমার মায়ের উক্তিটি যুক্তিযুক্ত।

প্রশ্ন –৪ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

শ্রাবণী একজন কিশোরী। সে বিকেলে মাঠে খেলতে যায় না। ঈদ বা বিভিন্ন উৎসবে ভিড়ের মধ্যে কেনাকাটা করতে যায় না। বিকেলে মাঠে খেলতে গেলে পাড়ার বড় ছেলে এবং বাজারে অপরিচিত ব্যক্তি খারাপ স্পর্শ করার পর সে চুপচাপ হয়ে গেছে। একা একা কষ্ট পাচ্ছে। তার বড় বোন বিষয়টি খেয়াল করলেন। তিনি তাকে বোঝালেন এখানে তার কোনো দোষ নেই। যে কাজটি করেছে সে অন্যায় করেছে। তিনি শ্রাবণীকে নিজেকে নিরাপদ রাখার কিছু উপায় বলে দিলেন। তার কষ্ট সহজেই দূর হয়ে গেল।

ক. কখন বাজারে প্রচুর ভিড় থাকে? ১

খ. পাচার হওয়া ছেলেমেয়েদের অবস্থা বিপজ্জনক হয় কেন? ২

গ. শ্রাবণীর মতো মেয়েরা এ সময়ে কোন ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. শ্রাবণীর সমস্যা দূর করতে পরিবারের সদস্যদের ভূমিকা আলোচনা কর। ৪

৪নং প্রশ্নের উত্তর

ক. ঈদ, পূজা বা বিভিন্ন উৎসবের আগে বাজারে প্রচুর ভিড় থাকে।

খ. পাচার হওয়া ছেলেমেয়েরা পরিবার থেকে চির বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়। দেশের বাইরে পাচার হওয়া শিশুদের দিয়ে উটের জকি, মেষ চরানো, নানা ধরনের অবৈধ ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করানো হয়। তাদেরকে বিভিন্ন ধরনের নির্যাতন করা হয়। তাই পাচার হওয়া ছেলেমেয়েদের অবস্থা বিপজ্জনক হয়।

গ. শ্রাবণী একজন কিশোরী। এ সময়ে মেয়েরা বিভিন্ন ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়। বিভিন্ন উৎসবের বাজারে প্রচুর ভিড় থাকে। এই ভিড়ের মধ্যে তাদের বিভিন্ন প্রকার অস্বস্তিকর পরিস্থিতির মধ্যে পড়তে হয়। এর মধ্যে উলেরখযোগ্য হলো মেয়েদের শরীরের বিভিন্ন স্থানে খারাপ স্পর্শ বা হাত দেওয়া। বাড়িতে কোনো পরিচিত বা অপরিচিত ব্যক্তি কোনো মেয়েকে একা পেলে কিংবা খেলার মাঠে পাড়ার কোনো বড় ছেলে এরকম খারাপ স্পর্শ করতে পারে। বাবা–মায়ের অজান্তে ঘরে এবং বাইরে এ ধরনের সমস্যার সৃষ্টি হয়। এসব সমস্যার কথা মেয়েরা কারো কাছে প্রকাশ করতে পারে না। চুপচাপ হয়ে যায়, ভয় ও লজ্জায় নিজেরাই কষ্ট পেতে থাকে।

ঘ. শ্রাবণীর সমস্যা দূর করতে পরিবারের সদস্যদের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কেননা শ্রাবণী বয়ঃসন্ধিকালের কিশোরী। এ সময়ে মেয়েরা বিভিন্ন খারাপ স্পর্শ এবং অস্বস্তিকর পরিস্থিতির মধ্যে পড়ে চুপচাপ হয়ে যায় এবং ভয় ও লজ্জায় নিজেরাই কষ্ট পেতে থাকে। কিন্তু এ ধরনের ঘটনায় কখনই চুপ করে থাকা বা একা কষ্ট পাওয়া উচিত নয়। পরিবারের সদস্যদের যেমন : মা–বাবা, বড় ভাই–বোনকে সবচেয়ে কাছের বন্ধু ভাবতে হবে। তারাই এ সময়ে মনের অস্থিরতা, কষ্ট সহজেই দূর করতে পারে। তাছাড়া তারা অতিরিক্ত ভিড়ের মধ্যে না যাওয়া, পরিচিত ও অপরিচিত পরিবেশে একা না যাওয়া ইত্যাদি বিভিন্ন নিরাপত্তামূলক পরামর্শ দিয়ে থাকেন। উদ্দীপকে শ্রাবণীর বড় বোন তাকে বোঝালেন এমন ঘটনায় তার কোনো দোষ নেই, যে কাজটি করেছে সে–ই অন্যায় করেছে। তিনি নিজেকে নিরাপদ রাখার কিছু উপায়ও শ্রাবণীকে বললেন। এতে শ্রাবণীর কষ্ট দূর হলো।

প্রশ্ন –৫ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

শারমিন পাচার সম্পর্কিত একটি খবর পত্রিকায় পড়েছিল। সে তার মায়ের কাছে পাচার সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে চাইলে মা বললেন, পাচার হয়ে যাওয়া শিশুদের দিয়ে বিভিন্ন ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করানো হয়। পাচার থেকে রৰা পাবার জন্য প্রয়োজন চলাফেরায় সতর্কতা।

ক. রক্তস্বল্পতা দূর করতে কী জাতীয় খাদ্য খেতে হয়? ১

খ. ভিড়ের মধ্যে মেয়েদের কী ধরনের পরিস্থিতিতে পড়তে হয়? ২

গ. মা কোন ধরনের শিশুদের কথা বলেছেন? তাদের দিয়ে কী ধরনের কাজ করানো হয় ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. পাচার থেকে রৰা পাবার জন্য মার পরামর্শটি বিশেরষণ কর। ৪

▶◀ ৫নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

ক. শরীরের রক্তস্বল্পতা দূর করতে লৌহ জাতীয় খাদ্য খেতে হয়।

খ. ভিড়ের মধ্যে মেয়েদের বিভিন্ন অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে পড়তে হয়। এর মধ্যে উলেরখযোগ্য হলো শরীরের বিভিন্ন স্থানে স্পর্শ বা হাত দেওয়া।

গ. মা পাচার হয়ে যাওয়া শিশুদের কথা বলেছেন। পাচারকারীরা অশিৰিত বাবা–মাকে বিদেশে ভালো চাকরির লোভ দেখিয়ে কিশোর কিশোরীদের পাচার করে। এই শিশুরা পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়। পাচারকৃত শিশুদের দিয়ে বিদেশে নানারকম কাজ করানো হয়। যেমন– গৃহের যাবতীয় কাজ, উটের জকি বানানো, মেষ চরানো, কলকারখানায় ঝুঁকিপূর্ণ কাজ, মাদকদ্রব্য চোরাচালান ও অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ কাজ, জোরপূর্বক ভিৰাবৃত্তিতে নিয়োগ, শিশুদের অঙ্গ–প্রত্যঙ্গ বিক্রয়ম কৃষিৰেত্রে ব্যবহার ইত্যাদি। এসব ঝুঁকিপূর্ণ কাজ শিশুদের জন্যে বিপজ্জনক, এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

ঘ. পাচার থেকে রৰা পাবার জন্য মা সবসময় সতর্ক থাকার পরামর্শ দেন। পাচারকারীরা অনেক সময় শিশুদের সাথে আপনজনের মতো কথা বলে বিভিন্ন প্রলোভন দেখায়, এতে শিশুরা আকৃষ্ট হয়। এই সুযোগে পাচারকারীরা তাদের ধরে নিয়ে যায় ও বিদেশে পাচার করে। পাচারকারীদের হাত থেকে নিজেকে রৰা করতে শারমিন যে বিষয়গুলো অনুসরণে করবে তা হলো–

১. দূরে কোথাও একা যাবে না।
২. অপরিচিত কারো সাথে কোথাও যাবে না।
৩. অপরিচিতদের দেওয়া খাবার খাবে না।
৪. অপরিচিত কারো কাছ থেকে কোনো জিনিস নিবে না।
৫. অপরিচিত লোকের যে কোনো রকম প্রলোভনে ভুলবে না।

অনেক সময় পাচারকারীরা মা–বাবাকেও প্রলোভন দেখায়। এৰেত্রে তাদেরও সচেতন হওয়া উচিত। উপরিউক্ত বিষয়গুলো মেনে চললে শারমিন নিজেকে নিরাপদ রাখতে পারবে।

সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

প্রশ্ন –৬ ▶ রূ পন্তি কৈশোরে পা দিয়েছে। সে অত্যন্ত সচেতন। দৈহিক পরিবর্তনকালে সে তার মায়ের সহযোগিতা নেয়। ঋতুস্রাবকালেও সে পরিচ্ছন্ন থাকে। ফলে কোনো সমস্যা হয় না। সে সর্বদাই পরিচ্ছন্ন। সে মনে করে, ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতায় মন প্রফুলর থাকে।

ক. শিশু পাচারের উদ্দেশ্যে কাকে প্রলোভন দেখানো হয়? ১

খ. ব্যক্তিগত নিরাপত্তা প্রয়োজন কেন? ২

গ. রূ পন্তির ঋতুস্রাবকালে কী ধরনের পরিচ্ছন্নতা অবলম্বন করলে কোনো সমস্যা হবে না– পাঠ্যবই অনুসরণে তা ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. কীভাবে শারীরিক পরিচ্ছন্নতা রূ পন্তির মন প্রফুলর রাখতে পারে তা বুঝিয়ে লেখ। ৪

প্রশ্ন –৭ ▶ শেফালি গ্রামের দরিদ্র কিশোরী। একদিন স্কুল থেকে বাড়ি ফিরে সে দেখল তার মা গ্রামের এক মহিলার সাথে কথা বলছে। সেই মহিলার সাথে অপরিচিত একজন লোকও আছে। পরে সে জানতে পালো এক বাসায় কাজ করার জন্য তাকে ঢাকায় যেতে হবে। পরদিন অপরিচিত লোকটির সাথে তাকে ঢাকায় পাঠানো হলো। কিন্তু তার মা–বাবা অনেক চেষ্টা করেও পরে শেফালির কোনো খোঁজ পেলো না।

ক. নিরাপদ পরিবেশের অভাবে ছেলেমেয়েরা কীসের সম্মুখীন হয়? ১
খ. কিশোর–কিশোরীদের বিদেশে পাচারের পর তাদের কী পরিণতি হয়? ২
গ. শেফালির খোঁজ না পাওয়ার কারণ কী বর্ণনা করো। ৩
ঘ. শেফালি তার নিজের নিরাপত্তার জন্যে কী করতে পারত আলোচনা করো। ৪

অনুশীলনের জন্য দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর

● ■ জ্ঞানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর ■ ●

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ কিসের অভাবে শরীরে রক্ত স্বল্পতা দেখা দেয়?
উত্তর : লৌহের অভাবে শরীরে রক্ত স্বল্পতা দেখা দেয়।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ ঋতুস্রাব চলাকালীন মেয়েদের কোন কোন কাজ করা উচিত নয়?
উত্তর : ঋতুস্রাব চলাকালীন ভারি জিনিস তোলা, বহন করা বা অতিরিক্ত পরিশ্রমের কাজ করা উচিত নয়।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ মন প্রফুল-রাখার উপায় কী?
উত্তর : শারীরিকভাবে পরিচ্ছন্ন থাকলে মন প্রফুল্ল থাকে।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ ঋতুস্রাবকালীন ব্যবহৃত কাপড় বা প্যাড কোথায় ফেলা উচিত?
উত্তর : ঋতুস্রাবকালীন ব্যবহৃত কাপড় বা প্যাড কাগজে জড়িয়ে ডাস্টবিনে ফেলা বা মাটিতে পুঁতে ফেলা বা পুড়িয়ে ফেলা উচিত।

প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ পাচারকারীরা কীভাবে কিশোর-কিশোরীদের নিয়ে যায়?
উত্তর : পাচারকারীরা মা-বাবাকে বিদেশে ভালো চাকরির বা অর্থের লোভ দেখিয়ে কিশোর-কিশোরীদের নিয়ে যায়।

● ■ অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর ■ ●

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ কৈশোরকালীন শারীরিক পরিবর্তনের সময় পরিবারের সদস্যদের ভূমিকা কিরূ প হওয়া উচিত?
উত্তর : বয়ঃসন্ধিৰণে দ্রুত শারীরিক পরিবর্তনের সাথে সাথে দেহ, মন ও আচরণেও পরিবর্তন আসে। তাই পরিবারের সদস্যদের এ সময় বয়ঃসন্ধিৰণের ছেলেমেয়েদের জন্য পুষ্টিমানসম্পন্ন খাদ্যের ব্যবস্থা করতে হয়। তাদের সহজ ও স্বাভাবিকভাবে শারীরিক পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে বুঝিয়ে বলতে হয়। তাদের পোশাক–পরিচ্ছদ সম্পর্কে সচেতন করতে হয়। তাদের সাথে যে কোনো বিষয় নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করতে হয়।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ পাচারকারীদের কবল থেকে কিশোর-কিশোরীদের রক্ষা করতে কী করা উচিত?
উত্তর : পাচারকারীদের কবল থেকে কিশোর-কিশোরীদের রক্ষার জন্য পাচারকারীদের সম্পর্কে তাদের মা-বাবা, প্রতিবেশীকে সচেতন করতে বলতে হবে। ছেলেমেয়েদের স্কুলে যাতায়াত ও চলাফেরার সময় সতর্ক থাকতে বলতে হবে। তাছাড়া অপরিচিত ব্যক্তি আত্মীয় সেজে কথা বললে তার প্রলোভনে না ভুলে সজাগ থাকার পরামর্শ দিতে হবে।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ বয়ঃসন্ধিকালে যথেষ্ট পরিমাণে খাবার খেতে হয় কেন?
উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে দ্রুবত শারীরিক পরিবর্তন ঘটে। তাই এ সময় অতিরিক্ত খাদ্যশক্তির প্রয়োজন হয়। পুষ্টিমানসম্পন্ন পর্যাপ্ত খাদ্যের অভাবে পুষ্টিহীনতা দেখা দিতে পারে। এতে করে সহজেই ক্লান্তিবোধ হয়। এজন্য এ সময় সব রকম খাবার যথেষ্ট পরিমাণে খেতে হবে। মেয়েদের এ বয়সে রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে লৌহ জাতীয় খাবার খেতে হবে।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ বয়ঃসন্ধিৰণে নিজের নিরাপত্তার জন্য কী কী করতে হবে?
উত্তর : বয়ঃসন্ধিৰণে নিজের নিরাপত্তায় চলাফেরায় সতর্ক থাকা দরকার। এছাড়াও দূরে কোথাও একা না যাওয়া, অপরিচিত কারো সাথে কোথাও না যাওয়া, অপরিচিত কারো খাবার না খাওয়া, অপরিচিতদের কাছ থেকে কোনো জিনিস না নেওয়া, তাদের যে কোনো রকম প্রলোভনে না ভোলা এসব বিষয় মনে রাখা জরবরি।