



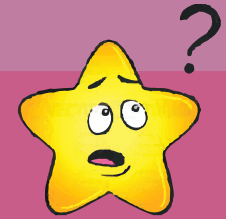
অধিবেশন: ১ আমার বেড়ে ওঠা

???



আমিই কেন?
এখনই কেন?
আমার সাথেই কেন?
কেন এমন হচ্ছে?

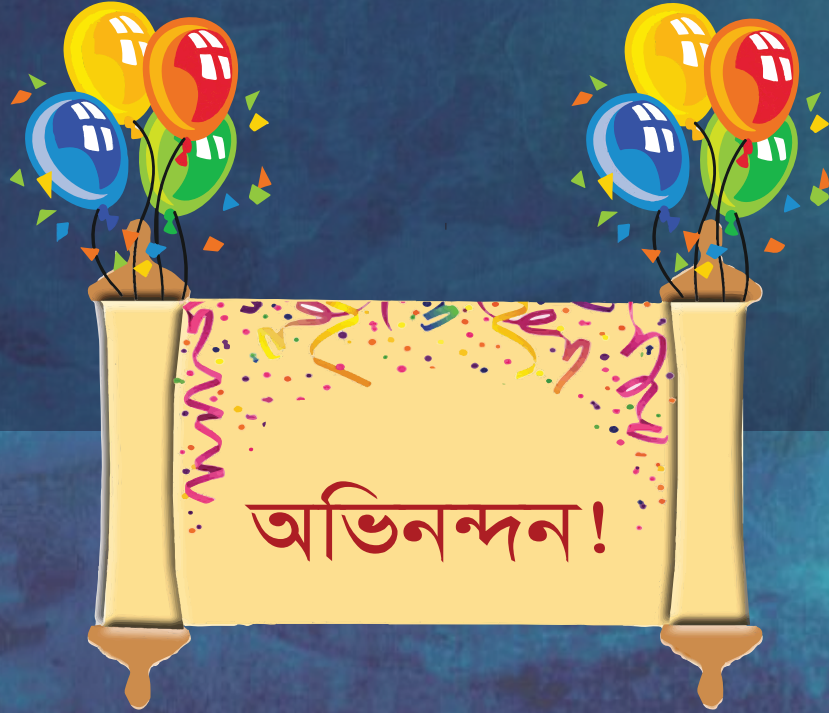
- * বেড়ে ওঠাকে যতটা সহজ মনে হয় আসলেই কি ততটা সহজ?
- * চল এই অধিবেশনের মাধ্যমে জেনে নেই।
- * বেড়ে ওঠার আদ্যোপান্ত /সব জানা অজানা।





কিভাবে শারীরিক পরিবর্তন শুরু হয়?

হঠাৎ করে কি একদিন খেয়াল করলে যে তোমার কণ্ঠস্বর একটু ভারী হয়ে গেছে? আয়নায় নিজেকে একটু পরিবর্তিত লাগছে? বাবার মতো তোমার মুখেও দাড়ি গোঁফ লক্ষ্য করছো? ভাবছো মাথার চুল ছাড়া শরীরের অন্যান্য স্থানে এতো চুল কিভাবে এলো?



তুমি সদ্য ছেলে থেকে পুরুষ হওয়া শুরু করেছো। তোমার শরীরের ও ভাবনার এ পরিবর্তনকে বয়ঃসন্ধি বলে। এ সময়ে তুমি আরো বড় হবে, সুঠাম দেহ ও পরিণত কণ্ঠের অধিকারী হবে ও শরীরের বিভিন্ন স্থানে আগের চেয়ে বেশী লোমে আবৃত হবে। যদিও বয়ঃসন্ধিকালের নির্দিষ্ট কোন বয়স নেই। তবে, সাধারণত ১১-১৫ বছর বয়স থেকেই এর শুরু। কারো বয়ঃসন্ধিকাল আগে শুরু হয় কারো পরে। এ নিয়ে দুষ্টস্তার কোন কারণ নেই।



চল ধন্যবাদ জানাই শরীরে অবস্থিত বিশেষ কিছু হরমোনকে। যে হরমোনগুলো তোমাকে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে এবং তোমাকে পরিপূর্ণ মানুষ হিসেবে গড়তে সাহায্য করে। তোমরা কি লক্ষ্য করেছো, মেয়েদের প্রতি আজকাল তোমাদের মনোযোগ আকৃষ্ট হচ্ছে? এটাও কিন্তু হরমোনের পরিবর্তনের কারণেই হয়ে থাকে। য০০০র ফলে কখনো কখনো তুমি হয়ে উঠবে আবেগী বা আবেগহীন। এসব নিয়ে কখনোই বিচলিত হতে নেই। কারণ বয়ঃসন্ধিকালে হরমোন গুলো এভাবেই কাজ করে!

চলো তো গত দুই-এক বছরে তোমার ধীরে ধীরে ছেলে থেকে পুরুষে রূপান্তরের ধাপ গুলো নিচের ছকে লিপিবদ্ধ করে নেই!

নং	পরিবর্তন	পরিবর্তন নিয়ে অনুভূতি ও যার সাথে আলোচনা হয়েছে
১.		
২.		
৩.		
৪.		



৫.

ফ্যাক্ট ফাইল!

তোমার শরীরে এমন অসংখ্য হরমোন রয়েছে যেগুলোর প্রতিটিই কোনো না কোনো বিষয়কে নিয়ন্ত্রণ করে। যেমন, মেলাটোনিন নামের হরমোন তুমি কতটুকু ঘুমাবে তা নিয়ন্ত্রণ করে। দেহে অবস্থিত হরমোন গুলোর মাঝে টেস্টোস্টেরন বয়ঃসন্ধিকালের জন্য গুরুত্বপূর্ণ যা তোমাকে পুরুষে রূপান্তরিত হতে সাহায্য করে।



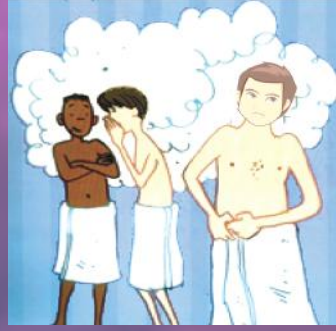


বয়ঃসন্ধিকাল কি দুঃশ্চিত্তার?

হঠাৎ করে কি ক্লাসের অন্য ছেলেদের চেয়ে নিজেকে একটু বড় মনে হচ্ছে? কিংবা সবার দাড়ি গোঁফ হচ্ছে, তোমার এখনো কেন হচ্ছে না, এ নিয়ে চিন্তিত? এটাই বয়ঃসন্ধি যা কখন থেকে শুরু হয় বা কখন শেষ হবে তা আমাদের সবারই নিয়ন্ত্রণের বাইরে। যেহেতু হঠাৎ করে এ পরিবর্তন আসে তাই বয়ঃসন্ধিকালের কিছু বিষয় অনেক সময় অস্বস্তিকরও হতে পারে।

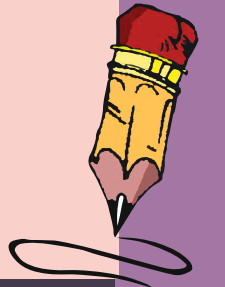


যেমন, যদি তুমি তোমার ক্লাসের অন্যদের চেয়ে উচ্চতায় এক বছরে চার ইঞ্চি লম্বা হও তাহলে তুমি তাদের সাথে ঘুরতে অস্বস্তিবোধ করবে। এবং যখন তোমার গলার স্বর পরিবর্তন হবে, তা পরিপূর্ণ পুরুষালী কণ্ঠস্বর হওয়ার আগে কিছুটা চওড়া বা চাপা শোনাবে। তোমার ব্রণ হতে পারে এবং নিয়মিত গোসল না করার ফলে শরীরে দুর্গন্ধও তৈরী হতে পারে। বরং বয়ঃসন্ধিকালের আরো অসংখ্য বিষয় আছে যা তোমাকে অস্বস্তিতে ফেলতে পারে, তবে এ সবকিছুই সময়ের সাথে সাথে ঠিক হয়ে যায়। এ নিয়ে মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত হবার কিছু নেই। সবাইকে এই পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে প্রাপ্ত বয়স্ক হতে হয়।



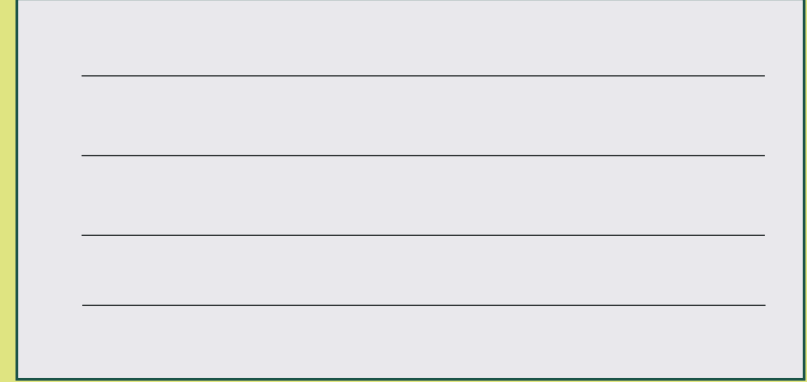
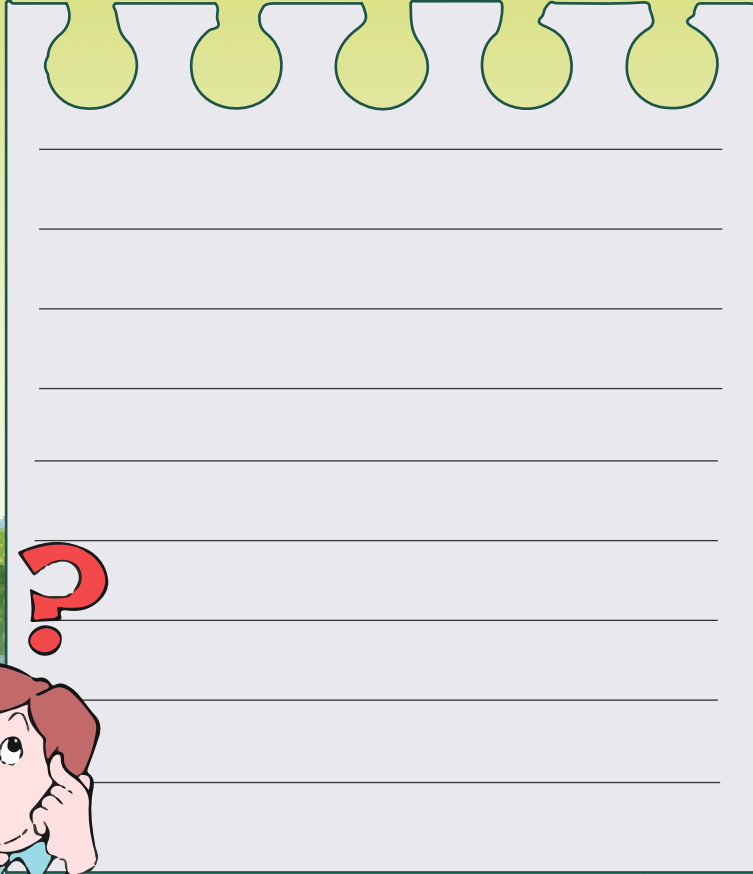
চলো তোমার সেই অস্বস্তি দমনের ঘটনাগুলোকে লিপিবদ্ধ করি নিচের ছকে। অন্যদের জানাই এ পরিবর্তনকে কিভাবে ইতিবাচক উপায়ে সামলে নেয়া সম্ভব!

যে পরিবর্তন নিয়ে অস্বস্তি হয়েছে	দুঃশ্চিত্তাগ্রস্ত হওয়ার কারণ	অস্বস্তি/দুঃশ্চিত্তাকে কিভাবে জয় করেছে?
১.		
২.		
৩.		



কোন এক দিন ঘুম থেকে উঠে হঠাৎ বিছানা কি ভেজা মনে হচ্ছে? ভয় পেয়েছো ও নিজেকে কি খুব খারাপ ভাবতে শুরু করলে? ভয়ের কিছু নেই, এটা স্বাভাবিক। একে বীর্ষ নিঃসরণ বলে। যদিও তোমাদের বয়সী সব ছেলেরাই বীর্ষ নিঃসরণকে বয়ঃসন্ধিকালের সবচেয়ে ভীতিকর ঘটনা মনে করে, তবে এটা অন্য সব পরিবর্তনের মতই স্বাভাবিক।

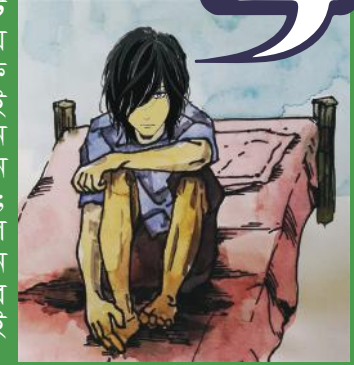
তোমার কি কখনো এমন হয়েছে? অভিজ্ঞতাটি নিচের ছকে লিপিবদ্ধ করো।



বীর্ষ নিঃসরণ কি খারাপ/দোষের কিছু?

ইতোমধ্যে আমরা বয়ঃসন্ধিকালের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ হরমোন টেস্টোস্টেরন সম্পর্কে জেনেছি। নিজে থেকে কখনই টেস্টোস্টেরন তৈরি করা যায় না যতক্ষণ না পর্যন্ত মস্তিষ্ক শরীরে সংকেত পাঠায়। বয়ঃসন্ধিকালে মাঝে মাঝে রাতে যখন তুমি ঘুমিয়ে থাকো তখন একটি হরমোন তৈরি হয়, যার নাম জিএনআরএইচ (GnRh) এই হরমোন তৈরীর প্রক্রিয়া সংঘটিত হয় তোমার মস্তিষ্কে। যখন যথেষ্ট পরিমাণ জিএনআরএইচ (GnRh) তৈরি হয়, তোমার মস্তিষ্কের একটি অংশ যার নাম পিটুইটারি গ্রন্থি উত্তেজিত হয়ে দুই হরমোন তৈরি করে যেগুলো তোমার রক্তে প্রবাহিত হয়ে অভ্যকোষে সংকেত পাঠায়। এই সংকেত পাওয়ার সাথে সাথে অভ্যকোষ যৌন হরমোন ও বীর্ষ তৈরি করে। পুরুষ যৌন হরমোনগুলোকে এন্ড্রোজেন বলে; টেস্টোস্টেরন তাদের মধ্যে একটি। এর ফলে ঘুমের মাঝেই বীর্ষ নিঃসৃত হয়। যাকে মনে করা হয় বয়ঃসন্ধিকালের সবচেয়ে ভীতিকর ঘটনা বলে। এটি দেহে হরমোনের খুবই স্বাভাবিক একটি প্রক্রিয়া যা কোন দোষ নয়।

বীর্ষ নিঃসরণ
মানে আমি খারাপ
ছেলে।



তুমি যেহেতু ইতোমধ্যে বয়ঃসন্ধিকালে প্রবেশ করেছো, তাই বীর্ঘ নিঃসরণের ঘটনা নিশ্চয়ই তোমার সাথেও ঘটেছে। চলো, নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর করি।

● কতদিন পর পর ঘুমের মাঝে বীর্ঘ নিঃসরণ হয়?

● ঘুম থেকে উঠে তোমার প্রতিক্রিয়া কেমন হয়?

● ঘুম থেকে উঠে কি তুমি নিজেকে পরিচ্ছন্ন করো?

● বীর্ঘ নিঃসরণ নিয়ে কার কার সাথে আলোচনা হয়েছে? যাদের সাথে আলোচনা হয়েছে তাদের প্রতিক্রিয়া কেমন ছিল?

● নিজে নিজে কি বীর্ঘ নিঃসরণ করেছো? নিজে বীর্ঘ নিঃসরণের প্রক্রিয়া সম্পর্কে কার কাছ থেকে জেনেছ?



ফ্যাক্ট ফাইল

অনেকের ঘনঘন বীর্ঘ নিঃসরণ হয়, এর পেছনেও অনেক কারন থাকতে পারে। বয়ঃসন্ধি সম্পর্কে জানতে কোন উৎস না পেয়ে আত্মহের বশবর্তী হয়ে অনেকে খুব বেশী পরিমানে পর্নোগ্রাফী বা অশ্লীল ভিডিও চিত্র দেখে। এছাড়াও এই বয়সে বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ তৈরী হয় ও তা নিয়ে ভাবনা বীর্ঘ নিঃসরণের সংকেত দেয় ও ঘন ঘন বীর্ঘ নিঃসৃত হয়। তবে অতিরিক্ত বীর্ঘ নিঃসরণের ফলে যদি কেউ অবসাদগ্রস্ত হয় তবে অবশ্যই চিকিৎসক বা মনোরোগ বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হওয়া উচিত।

চলো তোমাদের সমবয়সী বন্ধু ফাহিমের বয়ঃসন্ধিকাল সম্পর্কে জেনে নেই।

ফাহিমের বয়স কিছুদিন আগেই তেরো হল। শৈশব পেরিয়ে সে এখন কিশোর বয়সে পা দিয়েছে। ক্লাস এইটে উঠেছে এবার। নিজের মাঝে সে দেখতে পাচ্ছে নানারকম পরিবর্তন। হঠাৎ করেই সে বেশ দ্রুত লম্বা হচ্ছে। ক্লাসে সহপাঠীদের মাঝে সে-ই বেশ লম্বা। শারীরিক আরও বেশ কিছু পরিবর্তন সে লক্ষ্য করছে নিজের মাঝে বেশ কিছুদিন ধরেই। গলার স্বর বদলে যাচ্ছে। শিশুসুলভ কণ্ঠস্বর আর নেই। এর সাথে যুক্ত হয়েছে চোঁটের ওপর হালকা গোঁফের রেখা। এতদিন সেগুলো খুব একটা নজরে না এলেও ইদানিং বেশ স্পষ্টই বোঝা যায়। মেয়েদের প্রতিও অন্যরকম একটা আকর্ষণ অনুভব করতে থাকে ফাহিম। আগে এ ধরনের অনুভূতি কখনই তার হয়নি। মেয়েদের নিয়ে



ভাবতে ভাবতে উত্তেজনা বোধ হয় ফাহিমের। বিষয়গুলো নিয়ে সে বেশ বিব্রতবোধ করে। কার সাথে কীভাবে তার সমস্যাগুলো নিয়ে আলোচনা করবে তা নিয়েও ফাহিম দ্বিধাম্বন্ধে ভুগছে। মানসিকভাবে বেশ কিছুটা হতাশ হয়ে পড়ে তার পরিবর্তনগুলো নিয়ে ঠিক এমনই সময় ক্লাসে একদিন শিক্ষক বিজ্ঞান বইয়ে ‘প্রজনন স্বাস্থ্য’ অধ্যায় পড়ানো শুরু করলেন। প্রজনন স্বাস্থ্য নিয়ে শিক্ষক ক্লাসে প্রথমেই বললেন, “প্রজনন স্বাস্থ্য নিয়ে লজ্জা কিংবা হাসি ঠাটা করার কিছু নেই। বিশেষ করে তোমাদের বয়সী, তোমরা যারা এখন কিশোর বয়সে পা দিয়েছ; তোমাদের এ সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানতে হবে। কিশোর বয়সে শরীরে নানা ধরনের পরিবর্তন আসবে।

ছেলেদের অনেকেই এখন দ্রুত লম্বা হবে, গোঁফ-দাঁড়ি উঠবে। অনেকের কর্ণস্বর বদলে যাবে, বেশ ভারী হতে থাকবে গলার আওয়াজ। শরীরের বিভিন্ন স্থানে বিশেষ করে বগলে এবং তলপেটে লোম উঠবে। বিপরীত লিঙ্গের মানুষের প্রতি আকর্ষণ বাড়বে, উত্তেজনা অনুভব হবে। তোমাদের অনেকের মাঝে এসব পরিবর্তন শুরু হয়ে গেছে। ঘাবড়ে যাবার কিছু নেই এতে। এ পরিবর্তনগুলো অত্যন্ত স্বাভাবিক। সবাইকেই এসব পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যেতে হবে। কিশোর বয়সে এ সকল পরিবর্তন নিয়ে অনেকেই ভুল তথ্য দিবে।



তোমরা সবসময় বিজ্ঞানভিত্তিক বই এবং মেডিকেল ওয়েবসাইট থেকে সঠিক তথ্য জানবে। পরিবারের বড়দের সাথে বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করবে। পরিবর্তনগুলো নিয়ে কেউ লজ্জা বা হীনমন্যতায় ভুগবে না। শিক্ষকের কথা শুনে ফাহিম বেশ আশ্বস্ত হল। সেদিন বাড়ি ফিরেই সে তার বাবা মাকে তার শারীরিক পরিবর্তনগুলোর কথা জানাল। ফাহিমের সাথে বাবা-মা এর সম্পর্ক বন্ধুর মতই। তার বাবা মাও তাকে আশ্বস্ত করলেন। তারাও জানালেন এ পরিবর্তনগুলো বেড়ে ওঠার স্বাভাবিক প্রক্রিয়ারই একটা ধাপ। তারা ফাহিমকে বললেন সে যেন যেকোনো সমস্যায় তাদের পরামর্শ নেয়। এখন ফাহিম তার শারীরিক এবং মানসিক পরিবর্তনগুলো নিয়ে আর লজ্জা পায় না। সে জানে এর মধ্য দিয়েই তাকে যেতে হবে। যে কোন সমস্যায় সে তার শিক্ষক এবং বাবা-মা এর সাথে আলোচনা করে। তারা তাকে সঠিক তথ্য দিয়ে সমস্যা কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করেন।



ফাহিমের সাথে কি তুমি নিজের বিগত বছর গুলোর মিল খুঁজে পাও?
ফাহিমের মত তোমার পরিবর্তনের গল্পও লিপিবদ্ধ করো

“আমার যখন ১৩ বছর”

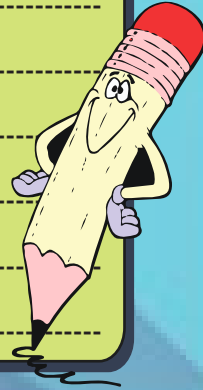


তুমি ও তোমার সমবয়সী বন্ধুরা এ সময় কোন ধরনের কাজ করে হিরো হও?
যেমনঃ

- ১। রাস্তায় মেয়েদের দেখলে প্রেমের প্রস্তাব দেওয়া/উত্যক্ত করা
- ২। দুঃস্থদের সাহায্য করা

এ বয়সের ছেলেরা কোন্ ধরনের কাজ করে
নিজেকে 'হিরো' বলে প্রমাণ করতে চায় বলে
তুমি মনে করো? চলো তো নিচের ছকে তা
লিপিবদ্ধ করি।





বীর্ষ নিঃসরণের মাধ্যমে তোমরা বয়ঃসন্ধিকালে প্রবেশ করলে। তোমরা এখন বেড়ে উঠছো। ক্লাসে বা খেলার মাঠে ছেলে মেয়ে বন্ধুরা একত্রে পড়ছো, খেলছো, গল্প করছো। এমন কি কখনো হয়েছে যে, মেয়ে বন্ধুদের দেখে আগের চেয়ে একটু ভিন্ন অনুভূতি কাজ করছে যা আগে কখনো হয় নি? যেমনঃ তোমার প্রজনন অঙ্গ উদ্দীপ্ত হওয়া, বার বার মেয়ে বন্ধুদের কথা চিন্তা করা এমন কিছু? এসব ঘটলে এটাই স্বাভাবিক যে তুমি বা তোমার বন্ধুরা একে অপরের সাথে এ বিষয় গুলো নিয়ে কথা বলো, আলোচনা করো। আর এ থেকেই ছেলেদের মাঝে 'হিরো' হওয়ার প্রবণতা কাজ করে। আবেগ ও আকর্ষণের বশবর্তী হয়ে এ সময় অনেক ছেলেরা মেয়েদের সাথে অশোভন আচরণ করে। যা তোমাদের কাছে খুব স্বাভাবিক কিছু মনে হলেও এটা নির্যাতন/নিপীড়নের পর্যায়ে পড়ে। তোমাদের এ আচরণের ফলে অনেক মেয়ের জীবনই দুর্বিষহ হয়ে পড়ে। বয়ঃসন্ধিকালে পুরুষ প্রজনন অঙ্গ উদ্দীপিত হওয়ার ফলে তুমি বা তোমার বন্ধুরা কি ধরনের কার্যকলাপের সাথে যুক্ত হও এবং তাদের আচরণ কেমন হয় এবং সেই সাথে এ সময় নিজেকে স্বাভাবিক অবস্থায় রাখতে কি কি করা যেতে পারে এ নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করো 'চ্যালেঞ্জার মামু'র সাথে এবং তোমার আলোচনা লিপিবদ্ধ করো পরের দিনের কার্যক্রমে।



চ্যালেঞ্জার মামু একটি মোবাইল অ্যাপ্লিকেশন যার মাধ্যমে তোমার বয়ঃসন্ধি সম্পর্কে জানার পরিধি বৃদ্ধি করতে পারো। তোমার মনের যে সকল প্রশ্ন তুমি অধিবেশনের শিক্ষক বা ভাইয়া/আপুকে করতে পারছ না সে সব প্রশ্নের উত্তর দিবে চ্যালেঞ্জার মামু। তোমাদের সুবিধার্থে চ্যালেঞ্জার মামু মোবাইল অ্যাপ চলে যাবে তোমাদের কাছে। দ্য ক্যাম্পাস হিরো মোবাইল ক্যাফে ব্যবহার করে তোমরা মামুর সাথে সরাসরি ফোনালাপ কিংবা চ্যাট করে তোমাদের প্রশ্ন করতে পারবে। এছাড়াও তোমার বাবা মা বা ভাইবোনদের অনুমতি নিয়ে চাইলে Play Store থেকে App টি ডাউনলোড করতে পারো।

THE CAMPUS HERO MOBILE CAFE

তোমার স্কুলের দ্য ক্যাম্পাস
হিরো মোবাইল ক্যাফের
মাধ্যমে চ্যালেঞ্জার মামুর
সাথে তোমার কথোপকথন
লিপিবদ্ধ করো।

ফ্যাক্ট ফাইল:

এই যে তুমি উদ্দীপিত হও এবং বীর্য তৈরি হয় এসবই আসলে প্রজনন স্বাস্থ্যের অংশ। গর্ভধারণের জন্য ডিম্বাণু এবং শুক্রাণু প্রয়োজন। উদ্দীপিত পুরুষ প্রজনন অঙ্গ থেকে বীর্য নিঃসৃত হয়। যখন তুমি প্রথমবার উদ্দীপ্ত হও, তোমার কাছে কিছুটা অদ্ভুত লাগতে পারে। খেয়াল করলে দেখবে বয়সন্ধিতে, প্রায় প্রতিদিনই এমন হয়, কিন্তু কিছুক্ষণ পরেই তা স্বাভাবিক হয়ে যায়। তাই এ ঘটনাকে স্বাভাবিকভাবেই নেয়া উচিত।

এছাড়াও তুমি দেখবে যে যখন তুমি উদ্দীপ্ত হচ্ছ, হয়ত তুমি ক্লাসরুমে বসে আছো কিংবা রাস্তায় হেঁটে বেড়াচ্ছ। কারণ তোমার শরীর একটা নতুন প্রক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছে। যদিও এটা তোমার কাছে মাঝে মাঝে অস্বস্তিকর মনে হবে। যখন তুমি উদ্দীপিত বোধ কর তোমার প্রজনন অঙ্গ শক্ত হয়ে যায়। রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধির

কারণে এমনটি হয়ে থাকে। তুমি উদ্দীপ্ত হওয়ার ফলে তোমার শরীর প্রজনন অঙ্গে রক্ত সরবরাহ করে, যা টিস্যুগুলোকে বড় এবং দৃঢ় করে। যখন রক্ত সঞ্চালন কমে যায়, তখন তোমার উদ্দীপ্ততাও
থেমে যায়।



সপ্তম দিন:
দলীয় কার্যক্রম



আমার বেড়ে উঠা অধিবেশনের পর কি মনে হয়, নিচের ধারণা গুলোর সাথে কি তুমি একমত? নিচের উদ্ধৃতি গুলো নিয়ে বন্ধুদের সাথে আলোচনা করো এবং তোমার ও তাদের মতামত লিপিবদ্ধ করো।

- ঘুমের মাঝে বীর্ষ নিঃসরণ একটি স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া।

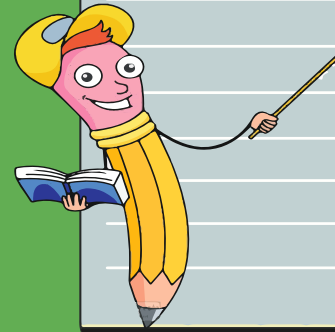
- বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কে পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনা করলে এ সময়ের সমস্যাগুলো কাটিয়ে ওঠা সহজ হয়।

- প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বই পড়া, শিক্ষক বা বড়দের সাথে খোলাখুলি কথা বলার মাধ্যমে বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো সঠিকভাবে জানা যায়।

- পুরুষ প্রজনন অঙ্গ উদ্দীপিত বোধ করা বয়ঃসন্ধির স্বাভাবিক পরিবর্তনের একটি।

- এমনই পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে মেয়েরাও যায়। এই সময়কে কাজে লাগিয়ে প্রতিটি কিশোরেরই উচিত পারস্পারিক সম্মান প্রদর্শনের মাধ্যমের সত্যিকারের পুরুষ হিসেবে গড়ে উঠা।

তোমার ও বন্ধুদের মতামত



বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তিত রূপ বা ছেলে থেকে পুরুষ হয়ে ওঠা কখনোই যেন কারো উৎপীড়নের কারণ না হয়ে দাঁড়ায়। তুমি হয়তো জানো না, তোমার ক্লাসের আজকের সবচেয়ে ছোট ছেলেটিও কিছুদিনের মাঝেই তোমার চেয়েও লম্বা ও শক্তিশালী হয়ে যেতে পারে, যখন সে তার বয়ঃসন্ধিকালে প্রবেশ করবে। বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কে সঠিক উপায়ে জানতে না পারলে ও গতানুগতিক মনোভাব ধারণ করলে ছেলেরা কিভাবে বিপথগামী হতে পারে ও এর কারণে পরিবার ও পরিবারের বাইরে মেয়েরা কী ধরনের নির্যাতনের শিকার হতে পারে তা নিয়ে স্কুলে ও পাড়ার ছেলেদের সাথে আলোচনা করো ও নিচের ছকে লিপিবদ্ধ করো।

