

স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা বিষয়ক প্রশিক্ষণে

স্বাগতম ২য় দিন



সময়ঃ ৩ দিন

# গতকালের বিষয়বস্তু পুনরালোচনা

- ব্র্যাক পরিচিতি
- বাংলাদেশের **WATSAN** পরিস্থিতি ও ব্র্যাক ওয়াশ কর্মসূচি
- নিরাপদ পানির পরিস্থিতি ও পানি নিরাপদ রাখার উপায়
- স্যানিটেশন কি ও মলবাহিত রোগ প্রতিরোধের উপায়
- হাইজিন (স্বাস্থ্যবিধি) ও হাইজিনের বিভিন্ন পর্যায়
- স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষার ধারণা ও বাস্তবায়ন প্রক্রিয়া

# স্কুল ওয়াশ কার্যক্রম বাস্তবায়ন প্রক্রিয়া

## কীভাবে

- স্টুডেন্ট ব্রিগেড
- স্কুল ওয়াশ কমিটি
- স্কুল ব্যবস্থাপনা কমিটি
- কার্যক্রম মনিটরিং ও তত্ত্বাবধান

## অভিজ্ঞতা

- নিজেদের মাধ্যমে সঠিক ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ জরুরী
- অন্যথায় পরিত্যক্ত হয়ে যেতে পারে

# স্টুডেন্ট ব্রিগেড

## উদ্দেশ্য

- স্কুলে টেকসই স্বাস্থ্যকর পরিবেশ গড়ে তোলা
- স্কুল ওয়াশ কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ
- হাইজিন সংক্রান্ত অভ্যাস নিজেরা পালন করবে ও অন্যান্য ছাত্র-ছাত্রীদের উদ্বুদ্ধ করবে
- ছাত্র-ছাত্রী কর্তৃক তাদের পরিবার, বন্ধু-বান্ধব এবং প্রতিবেশীদের সাথে স্যানিটেশন ও হাইজিন সংক্রান্ত (জ্ঞান) বিষয়ে আলোচনা সুঅভ্যাসমূহ পালনে সহযোগিতা করে তা নিশ্চিত করবে
- স্কুল ওয়াশ কার্যক্রম বাস্তবায়ন ও স্থায়ীত্বকরণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে সক্ষম হবে।

# স্টুডেন্ট ব্রিগেড গঠন কাঠামো

- স্কুলের ষষ্ঠ থেকে নবম শ্রেণীর ছাত্র-ছাত্রী
- প্রতি ক্লাস থেকে তিনজন ছাত্র এবং তিনজন ছাত্রী (গার্লস স্কুলে ৬ জন ছাত্রী)
- মেধাবী এবং বয়স্কাউট/গার্লস গাইড ও ক্লাস মনিটর অগ্রাধিকার
- চার শ্রেণির ৬ জন করে মোট ২৪ জন
- ছাত্র-ছাত্রীর মোট সংখ্যার উপর ভিত্তি করে সদস্য সংখ্যা বেশী করা যেতে পারে
- প্রতিবছর পুনর্গঠন (৬ষ্ঠ শ্রেণি অন্তর্ভুক্ত এবং ৯ম শ্রেণি তালিকা বহির্ভূত হবে)

# স্টুডেন্ট বিগেড সদস্যদের করণীয়

- রক্ষণাবেক্ষণ
- পরিষ্কারকরণ
- উদ্বুদ্ধকরণ
- তহবিল সংগ্রহ
- পরিকল্পনা ও বাস্তবায়ন
- সক্রিয় অংশগ্রহণ
- স্যানিটেশন সম্পর্কিত সামাজিক শিক্ষা প্রচার

# স্কুল ওয়াশ কমিটি

## গঠন কাঠামো

সভাপতি	ঃ	প্রধান শিক্ষক
সহ-সভাপতি	ঃ	স্কুল ম্যানেজমেন্ট কমিটি এবং অভিভাবকবৃন্দ হতে ১ জন হিসাবে মোট দু'জন সদস্য
সদস্য-সচিব	ঃ	স্কুলের শিক্ষিকা হতে ১ জন সদস্য (শিক্ষিকা না থাকলে শিক্ষকদের মধ্য থেকে একজন)
কোষাধ্যক্ষ	ঃ	স্কুল ক্যাশিয়ার- ০১ জন।
সদস্য	ঃ	০৯ জন। স্কুলের ষষ্ঠ শ্রেণী হতে নবম শ্রেণি পর্যন্ত ২ জনকে নিয়ে মোট ৮ জন এবং স্কুলের ১জন দপ্তরী বা আয়া হতে ১জন নেয়া হবে।

স্কুল ওয়াশ কমিটির মোট সদস্য হবে ১৪ জন

# স্কুল ওয়াশ কমিটির সদস্যদের করণীয়

- স্কুল স্যানিটেশন ও হাইজিন শিক্ষা কার্যক্রমের সার্বিক অবস্থা তদারকি করা
- বার্ষিক কর্মপরিকল্পনা তৈরি ও বাস্তবায়ন করা
- কার্যক্রম মনিটরিং ও মূল্যায়ন করা
- নবীন শিক্ষার্থীদের ব্রিগেডে অন্তর্ভুক্তিকরণ ও দায়িত্ব বন্টন
- হাইজিন প্রমোশন বিষয়ক শ্রেণিভিত্তিক আলোচ্যসূচি নির্ধারণ
- নিয়মিত ফলোআপ মিটিং (দ্বি-মাসিক অথবা ত্রৈ-মাসিক হতে পারে) আয়োজন করা
- পৃথক তহবিল গঠন ও পরিচালনা করা
- তহবিল গঠনের জন্য বাৎসরিক সম্ভাব্য খরচ



# তহবিল গঠন

- কার্যক্রম বাস্তবায়ন ওয়াশ কার্যক্রম চলমান রাখার জন্য তহবিল গঠন করা অপরিহার্য
- বায়নের জন্য আয়-ব্যয়ের সংস্থান করা
- তহবিল গঠনে ছাত্রছাত্রী, শিক্ষক/শিক্ষিকা ও স্টুডেন্ট ব্রিগেডের সদস্যদের সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে

# তহবিলের উৎস

- স্কুলের ছাত্র-ছাত্রী
- স্কুল ব্যবস্থাপনা কমিটি
- কমিউনিটির দানশীল ব্যক্তিবর্গ
- স্থানীয় বিদ্যোৎসাহী ব্যক্তিবর্গ
- স্কুলের শিক্ষক/শিক্ষিকা
- সেশন ফি'র মধ্যে ওয়াশ ফি নির্ধারণ করে তহবিল গঠন করা যেতে পারে

# বাংসরিক সম্ভাব্য খরচের হিসাব

ক্রমিক নং	উপকরণ/বিবরণ	একক মূল্য	প্রয়োজনীয় উপকরণ সংখ্যা		মাসিক ব্যয়	বার্ষিক ব্যয়
			মাসিক	বাংসরিক		
১.	সাবান					
২.	ল্যাট্রিন পরিষ্কারের উপকরণ (ফিনিস/হারপিক/ফিনাইল/শক্তি ইত্যাদি)					
৩.	টয়লেট পেপার					
৪.	বালতি					
৫.	মগ					
৬.	বদনা					
৭.	ঝাড়ু					
৮.	ব্রাশ					
৯.	ডাষ্টবিন/ঝুড়ি (প্রতি শ্রেণিতে একটি করে)					
১০.	পানির জগ এবং গ্লাস (প্রতি শ্রেণিতে একটি করে)					
১১.	ল্যাট্রিন সংস্কার					
১২.	নলকূপ/পানির উৎস সংস্কার					
১৩.	অন্যান্য.....					
মোট প্রাক্কলিত ব্যয়						২০,০০০

# আয় ব্যয়ের হিসাব সংরক্ষণ

## মালামাল ক্রয়ের হিসাব

ক্রমিক নং	উপকরণ ক্রয়ের তারিখ	উপকরণের নাম	সংখ্যা	একক মূল্য	মোট মূল্য	ক্রেতার নাম ও স্বাক্ষর	মন্তব্য

## মালামাল বিতরণের হিসাব

ক্রমিক নং	উপকরণ	সংখ্যা	তারিখ	গ্রহণকারীর নাম ও স্বাক্ষর	প্রদানকারীর নাম ও স্বাক্ষর	মন্তব্য

# কর্মপরিকল্পনা

## কর্মপরিকল্পনা কি?

- কর্মপরিকল্পনাবিহীন কোন কাজই প্রত্যাশিত ফল দেয় না
- কোন কাজ করার জন্য যে চিন্তা ভাবনা করা হয় তাকে কর্মপরিকল্পনা বলে
- কাজ শুরুর পূর্বে এবং কাজের শুরু থেকে শেষ এমনকি কর্ম মূল্যায়ন পর্যন্ত এর ব্যাপ্তি

## কর্মপরিকল্পনা গুরুত্ব

- সুব্যবস্থাপনার জন্য সঠিক পরিকল্পনা গুরুত্বপূর্ণ
- নির্ধারিত সময়ে কাজটি সঠিকভাবে করার জন্য
- দলের শৃঙ্খলা বজায় রাখার জন্য
- দলের সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে যে কোন কঠিন কাজ সমাধানের জন্য
- নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্যবিধিসম্পর্কিত বার্তা কার্যকরভাবে সমাজে প্রতিষ্ঠিত করার জন্য সঠিক কর্মপরিকল্পনা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে।

# স্টুডেন্ট ব্রিগেড কর্তৃক তৈরি মাসিক কর্মপরিকল্পনার ছক

ক্র. নং	কাজসমূহ	১ম সপ্তাহ		২য় সপ্তাহ		৩য় সপ্তাহ		৪র্থ সপ্তাহ	
		শ্রেণি	ছাত্র/ছাত্রী নাম	শ্রেণি	ছাত্র/ছাত্রী নাম	শ্রেণি	ছাত্র/ছাত্রী নাম	শ্রেণি	ছাত্র/ছাত্রী নাম
১	ল'ট্রিন পরিষ্কার নিশ্চিত করা	৯ম শ্রেণি		৮ম শ্রেণি		৭ম শ্রেণি		৬ষ্ঠ শ্রেণি	
২	ল'ট্রিন পরিষ্কারের উপকরণ নিশ্চিত করা								
৩	ল'ট্রিনে পর্যাপ্ত সাবান ও পানি নিশ্চিত করা								
৪	নলকূপের গোঁড়া পরিষ্কার নিশ্চিত করা								
৫	আঙিনা পরিষ্কার নিশ্চিত করা								
৬	শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার নিশ্চিত করা								

# বার্ষিক স্কুল ওয়াশ উন্নয়ন কর্মপরিকল্পনা

ক্র. নং	কাজের বিবরণ	লক্ষ্যমাত্রা/ সংখ্যা	সময়কাল (মাস)												দায়িত্ব প্রাপ্ত সদস্য
			১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	

# হাইজিন শিক্ষা বিষয়ক শ্রেণিভিত্তিক আলোচনা

- হাইজিন শিক্ষা বিষয়ক শ্রেণিভিত্তিক আলোচনা করতে হবে যাতে করে ছাত্র-ছাত্রীরা প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা সম্পর্কে নিজেরা অবগত হয় এবং তাদের পরিবার ও প্রতিবেশীর সাথে তা আলোচনা করতে পারে
- একটি ক্লাসে সপ্তাহে একদিন ক্লাস নিতে হবে
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রশিক্ষণ মডিউল অনুসরণ করতে হবে
- পোস্টার ব্যবহার করতে হবে
- কবে, কখন, কোন ক্লাসে হাইজিন শিক্ষা বিষয়ক আলোচনা করা হবে তার পরিকল্পনা করতে হবে
- পরিকল্পনা অনুযায়ী অবশ্যই ক্লাস রুটিনে তা অন্তর্ভুক্ত করতে এবং তা বাস্তবায়ন করতে হবে

আসুন আমরা নিজেদের স্কুলের পরিকল্পনা করি



## ফ্লিপচার্ট/পোস্টার ব্যবহারের নিয়ম

ব্যবহারকারীকে অবশ্যই প্রতিটি কার্ড এবং গাইডলাইন ভালভাবে পড়ে নিতে হবে, যাতে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে তার সুস্পষ্ট ও সার্বিক ধারণা থাকে

- ফ্লিপচার্টটি/পোস্টারটি অংশগ্রহণকারীদের সামনে এমনভাবে ধরতে হবে যাতে সবাই দেখতে পায়
- সবাই যাতে ছবিগুলো স্পষ্টভাবে দেখতে পায় সেদিকে খেয়াল করতে হবে
- আলোচনার সময় অংশগ্রহণকারীরা সবাই যাতে ছবি দেখে নিজস্ব মতামত দিতে পারে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে
- প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে আলোচিত বিষয়ে তাদের ধারণা সম্পর্কে নিশ্চিত হতে হবে।

## মনিটরিং

- যে কোন কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পাদনের জন্য মনিটরিং একটি অতি প্রয়োজনীয় বিষয়।
- মনিটরিং হলো এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে অনবরত মাঠ থেকে তথ্য সংগৃহীত হয়। এর মাধ্যমে কার্যসম্পাদনকারী ও কর্তা বুঝতে ও জানতে পারেন যে, কার্যক্ষেত্রে কি ঘটছে।
- মনিটরিং হচ্ছে একটি চলমান প্রক্রিয়া, যা কর্মসূচির **Standard** এর সাথে প্রকৃত **Performance** এর তুলনা করে বিচ্যুতি (**Deviation**) তুলে ধরে, যাতে ব্যবস্থাপক তড়িৎ কার্যকরী সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

# স্কুল ম্যানেজমেন্ট কমিটি/স্কুল ওয়াশ কমিটি/শিক্ষকমন্ডলী কর্তৃক পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট

- ছাত্র-ছাত্রীদের ল্যাট্রিন স্বাস্থ্যসম্মত ও ব্যবহার উপযোগী কি না
- ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের নিজেদের ল্যাট্রিন পরিষ্কার করে কি না
- ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের নিজেদের ল্যাট্রিন পরিষ্কার করতে দ্বিধাবোধ করে কি না
- ছাত্র-ছাত্রীদের কমনরুমে/ক্লাস রুমে নিরাপদ পানির ব্যবস্থা আছে কি না
- ক্লাসরুম পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন আছে কি না
- ক্লাসরুমে ঝুড়ি আছে কি না

# স্কুল ম্যানেজমেন্ট কমিটি/স্কুল ওয়াশ কমিটি/শিক্ষকমন্ডলী কর্তৃক পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট

- স্কুলের আঙিনা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন আছে কি না
- স্কুলের ময়লা আবর্জনা নির্দিষ্ট স্থানে (ডাম্পার) ফেলা হয় কি না
- ওয়াশ তহবিল আছে কি না এবং তা সঠিকভাবে ব্যবহার হয় কি না
- হাইজিন শিক্ষা বিষয়ক ক্লাস নিয়মিত নেয়া হয় কি না
- ছাত্র-ছাত্রীরা প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা সম্পর্কে জানে কি না
- স্কুলে স্যানিটারী ন্যাপকিন সরবরাহের ব্যবস্থা আছে কি না

# স্টুডেন্ট ব্রিগেড কর্তৃক তৈরি মনিটরিং ছক

ক্র. নং	কাজসমূহ	১ম সপ্তাহ		২য় সপ্তাহ		৩য় সপ্তাহ		৪র্থ সপ্তাহ	
		শ্রেণি	ছাত্র/ছাত্রী নাম	শ্রেণি	ছাত্র/ছাত্রী নাম	শ্রেণি	ছাত্র/ছাত্রী নাম	শ্রেণি	ছাত্র/ছাত্রী নাম
১	ল্যাট্রিন পরিষ্কার আছে কি না	৯ম শ্রেণি		৮ম শ্রেণি		৭ম শ্রেণি		৬ষ্ঠ শ্রেণি	
২	ল্যাট্রিন পরিষ্কারের উপকরণ আছে কি না								
৩	ল্যাট্রিনে পর্যাপ্ত সাবান ও পানি আছে কি না								
৪	নলকূপের গোঁড়া পরিষ্কার আছে কি না								
৫	আঙিনা পরিষ্কার আছে কি না								
৬	শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার আছে কি না								

প্রত্যেক শ্রেণির স্টুডেন্ট ব্রিগেডের সদস্যবৃন্দ নিজ নিজ শ্রেণিকক্ষের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করবে এবং সহ-শিক্ষা স্কুলের ক্ষেত্রে ছাত্র এবং ছাত্রীরা তাদের নিজেদের ল্যাট্রিন পর্যবেক্ষণ করবে।

# স্কুল স্যানিটেশন ও জেডার

## জেডার সম্পর্কে ধারণা

- জেডার হচ্ছে সামাজিকভাবে গড়ে উঠা নারী-পুরুষের পরিচয়
- সামাজিকভাবে নির্ধারিত নারী-পুরুষের মধ্যকার সম্পর্ক
- সমাজ কর্তৃক নির্ধারিত নারী-পুরুষের ভূমিকা
- যা পরিবর্তনযোগ্য।

যেমন, পুরুষশাষিত সমাজের নিয়ম অনুসারে গৃহস্থালীর কাজ কেবল নারীরাই করবে এবং পুরুষেরা বাইরের কাজ এবং কাজের সিদ্ধান্ত নিবে।

# জেভার বান্ধব স্কুল স্যানিটেশন

- স্কুল স্যানিটেশনে জেভারের গুরুত্ব অপরিসীম।
- ছাত্র-ছাত্রীদের আলোকোজ্জ্বল ভবিষ্যৎ গঠনে স্কুলে পড়াশুনার সুস্থ পরিবেশ যেমন প্রয়োজন তেমনি সুস্থ পরিবেশ গড়তে নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্যবিধির গুরুত্বও অনস্বীকার্য।
- আর এই সুস্থ পরিবেশ নিশ্চিত ও টেকসইকরণে নারী-পুরুষের সমান অংশগ্রহণ একান্ত প্রয়োজন।

প্রশ্ন: স্কুলে নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন ব্যবস্থা না থাকায় ছাত্র-ছাত্রীরা কি ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয় এবং এ সকল সমস্যা কিভাবে দূর করা যায় ?

প্রশ্ন: স্কুলে নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন ব্যবস্থা পর্যাাপ্ত না (যৌথ/ছেলে বা শিক্ষকদের পাশাপাশি) থাকায় ছাত্রীরা কি ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয় এবং এ সকল সমস্যা কিভাবে দূর করা যায় ?

# ছাত্রীদের ল্যাট্রিন ব্যবহারের ক্ষেত্রে বাঁধাসমূহ

- কমনরুম থেকে ল্যাট্রিন দূরে থাকা
- ল্যাট্রিনের নিরাপত্তা না থাকা
- ল্যাট্রিনে মেয়েদের জন্য পর্যাপ্ত সুযোগ সুবিধা না থাকা যেমন, ন্যাপকিন, টিস্যু, সাবান, পানি, ডাম্পার ইত্যাদি
- ছেলে ও মেয়েদের পৃথক ল্যাট্রিনের ব্যবস্থা না থাকা
- ল্যাট্রিনের অপরিষ্কারতা
- ল্যাট্রিন ব্যবহারের অনুপযোগিতা
- ল্যাট্রিন তালাবদ্ধ থাকা
- একই ল্যাট্রিন ছাত্র-ছাত্রী ও শিক্ষক-শিক্ষিকা ব্যবহার করা



# ছাত্রীদের ল্যাট্রিন ব্যবহারের ক্ষেত্রে বাঁধাসমূহ

- পৃথক হলেও পাশাপাশি ছাত্র-ছাত্রীদের ল্যাট্রিন একসাথে থাকা
- ল্যাট্রিনের দেয়ালে আপত্তিকর বাক্য লেখা
- মেয়েরা তাদের সমস্যা না জানানো
- বখাটে বা দুষ্ট ছেলেরা উত্থাপন করা
- ল্যাট্রিনের সামনে ছাত্ররা দাঁড়িয়ে থাকা
- ছাত্রদের নেতিবাচক মনোভাব
- শিক্ষক ও এসএমসি সদস্যদের তৎপরতার অভাব
- অভিভাবকদের উদাসীনতা।

# বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্যবিধি

## বয়ঃসন্ধিকাল কি?

- বয়ঃসন্ধিকাল মানবজীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়।
- এইসময় মানবদেহের বিভিন্নদিকের পরিবর্তন ঘটে। এ পরিবর্তন প্রাকৃতিকভাবে হয়ে থাকে।
- এই সময়ে প্রতিটি মানুষের জীবনে কিছু বিশেষ মূহূর্ত আসে।
- এই সময়ে সচেতনতা ও সাবধানতা অবলম্বন করলে মানবজীবনের পরিপূর্ণতা ঘটে।
- ১০-১৯ বছর বয়সে কিশোর কিশোরীদের যে মানসিক, শারীরিক ও আচরনগত পরিবর্তন ঘটে তাকে বয়ঃসন্ধিকাল বলে।
- বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর কিশোরীদের শারীরিক, মানসিক এবং বুদ্ধিমত্তাগত দিকের উন্নতি হয়।

# বয়ঃসন্ধিকালীন অপুষ্টির কারণ, রোগসমূহ ও প্রতিকার

## অপুষ্টির কারণ

- পরিবারে খাদ্যের অভাব।
- স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ক সচেতনতা ও জ্ঞানের অভাব।
- স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ে কুসংস্কার।
- মেয়ে শিশুদের প্রতি অবহেলা।

## অপুষ্টিজনিত রোগসমূহ

- আমিষ ও শক্তিদায়ক খাবারের অভাবজনিত সমস্যা- (কোয়ারশিয়রকর ও ম্যারাসমাস)
- ভিটামিন এ-এর অভাবজনিত সমস্যা-রাতকানা
- আয়োডিনের অভাবজনিত সমস্যা- গলগন্ড, মানসিক প্রতিবন্ধি
- লৌহ বা আয়রনের অভাবজনিত সমস্যা- রক্তস্বল্পতা।

# প্রতিকার

## সুষম খাদ্যঃ

যে খাদ্য তালিকায় সঠিক পরিমাণে সকল প্রয়োজনীয় ৬টি উপাদান উপস্থিত থাকে, তাকে সুষম খাদ্য বলে। পরিমিত সুষম খাদ্য খেলে অপুষ্টিজনিত রোগসমূহের হাত থেকে প্রতিকার পাওয়া যায়। খাদ্যের উপাদানগুলি হলঃ

১. আমিষ : মাছ, মাংস, ডাল, ডিম ইত্যাদি।
২. শর্করা : চাল, গম, চিনি, গুড় ইত্যাদি।
৩. খনিজ লবন : শাক-সজি ও ফলমূল ইত্যাদি।
৪. স্নেহ : তেল, আলু, বাদাম ইত্যাদি।
৫. পানি : আর্সেনিকমুক্ত নিরাপদ পানি।
৬. ভিটামিন : এ, বি, সি, ডি, কে।

# পুনরালোচনা