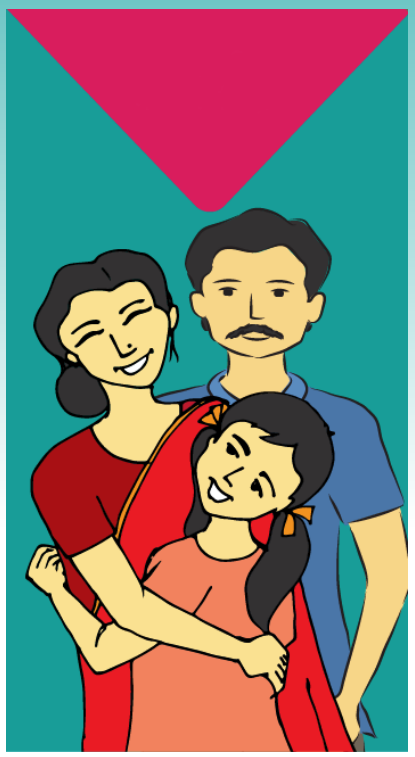
তারুণ্য কথা...

জানা-অজানা



উদয়াঙ্কুর সেবা সংস্থা (ইউএসএস)

সহযোগিতায়:

একশনএইড বাংলাদেশ

প্রকাশনায়:

উদয়াঙ্কুর সেবা সংস্থা (ইউএসএস)
জোড়দরগা, নীলফামারী।

প্রকাশকাল:
ডিসেম্বর ২০১৯ খ্রীঃ

সম্পাদনায়:
নির্মল রায়
প্রকল্প সমন্বয়কারী
একশন ফর ইম্প্যাক্ট (A4I) প্রকল্প
উদয়াঙ্কুর সেবা সংস্থা (ইউএসএস)
চিলাহাটি, ডোমার, নীলফামারী।

সংকলনে:
কৃষিবিদ মোঃ জমিল
কো-অর্ডিনেটর- এগ্রিকালচার, মনিটরিং এন্ড ইভ্যালুয়েশন
উদয়াঙ্কুর সেবা সংস্থা (ইউএসএস)
জোড়দরগাহ, নীলফামারী।

সহ-সম্পাদনায়:
আমিনুল ইসলাম ও নুরন নবী ইসলাম
প্রোগ্রাম ফ্যাসিলিটেটর

আর্থিক ও কারিগরী সহায়তায়:
একশন ফর ইম্প্যাক্ট (A4I) প্রকল্প
একশনএইড বাংলাদেশ

তথ্যসূত্র:
জেন্ডার সমতা ও কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক সহায়িকা, নিজেকে জানো, পিয়ার এডুকেটর ম্যানুয়াল

প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য মূলত সামগ্রিক স্বাস্থ্যের একটি অংশ। জন্ম থেকে শৈশব, কৈশোর, যৌবন, পৌঢ় প্রতিটি স্তরেই যৌন প্রজনন স্বাস্থ্য জড়িত।

যৌনতা: যৌনতা একটি অভিব্যক্তি যা দ্বারা মানুষ নিজেকে প্রকাশ করে। যৌনতা একজন মানুষের অনুভূতি, চিন্তা ভাবনা এবং একজন নারী ও পুরুষের বহিঃপ্রকাশ। নিজেকে আকর্ষণীয়ভাবে প্রকাশ করা, অন্তরঙ্গতা ও শারীরিক সম্পর্ককে যৌনতা বুঝায়।

কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা জানা প্রয়োজন কেন?

যৌন শিক্ষার ফলে কিশোর-কিশোরীরা ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ কোনটি ও তা কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যায় তা জানতে পারে এবং নিজেকে ও অন্যদেরকে বিভিন্ন ক্ষতিকর পরিণতি থেকে রক্ষা করতে পারে। যেমন- অপ্রত্যাশিত গর্ভধারণ, প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও শিশুদের নেতিবাচক আচরণের ঝুঁকিগুলো কমিয়ে আনতে পারে।

প্রজনন স্বাস্থ্যের উপাদান:

- কিশোর-কিশোরীদের যৌন স্বাস্থ্য পরিচর্চা
- নিরাপদ মাতৃত্ব
- পরিবার পরিকল্পনা
- মা ও শিশুর পুষ্টি
- অনিরাপদ গর্ভপাত
- যৌনবাহিত রোগ
- বন্ধ্যাত্ব চিকিৎসা সেবা
- প্রজননতন্ত্রের ক্যান্সার প্রতিরোধ

যৌন ও প্রজননস্বাস্থ্য অধিকার

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক ১২টি অধিকার রয়েছে। অধিকারসমূহে ছেলে ও মেয়ের নিরাপদ যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য, বিবাহ ও পরিবার গঠন, সন্তান গ্রহণ, নিরাপদ গর্ভধারণ, সেবা গ্রহণ গোপনীয়তা এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে নারী ও পুরুষের বৈষম্যহীনতা ইত্যাদি বিষয়ে বলা হয়েছে।

অধিকারগুলো:

- প্রত্যেকের বাঁচার অধিকার রয়েছে। গর্ভধারণের কারণে কোন নারীর জীবন ঝুঁকিপূর্ণ করা যাবে না।
- নারী-পুরুষের স্বাধীন ও নিরাপদ যৌন জীবন উপভোগ করার, প্রজনন ক্ষমতাকে নিয়ন্ত্রণ করার অধিকার রয়েছে।
- যৌন ও প্রজনন জীবনসহ নারী পুরুষের সমতা ও সকল বৈষম্য থেকে মুক্তি পাওয়ার অধিকার।
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণে ও পছন্দের গোপণীয়তা রক্ষার অধিকার।
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে মুক্ত চিন্তা করার অধিকার। ধর্মীয় ব্যাখ্যা প্রচলিত কু-সংস্কার মুক্ত প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা পাওয়ার অধিকার।
- ব্যক্তি ও পরিবারের সার্বিক কল্যাণের লক্ষ্যে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে জানা ও শেখার অধিকার।
- বিবাহ ও পরিবার গঠনের অধিকার।
- সন্তান গ্রহণ ও কতটি সন্তান নেবেন, সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেবার অধিকার।
- স্বাস্থ্য পরিচর্চা ও সুরক্ষার অধিকার। তথ্য, সেবা গ্রহণ, নিরাপদ, গোপনীয়, আরামদায়ক, মর্যাদাপূর্ণ সেবা প্রাপ্তি ও মতামত প্রকাশের অধিকার।
- উন্নত প্রযুক্তির ফলে প্রাপ্ত নিরাপদ ও গ্রহণযোগ্য যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা পাওয়ার অধিকার।
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে অগ্রাধিকার পাওয়ার লক্ষ্যে সরকারকে প্রভাবিত করার অধিকার।
- যৌন হয়রানি থেকে রক্ষা পাওয়ার অধিকার।

প্রজনন স্বাস্থ্যগত সমস্যা

কিশোরীর সমস্যা:

- যেকোনো ধরণের যৌন রোগে আক্রান্ত হতে পারে।
- সন্তান জন্মদানে অক্ষম হতে পারে।
- অপুষ্ট সন্তান জন্ম দিতে পারে।
- গর্ভকালে বিভিন্ন জটিলতা দেখা দিতে পারে।

কিশোরের সমস্যা:

- যেকোনো ধরণের যৌন রোগে আক্রান্ত হতে পারে।
- সন্তান জন্মদানে অক্ষম হতে পারে।
- শারীরিকভাবে অক্ষম পুরুষ হিসেবে বড় হতে পারে।

প্রজনন স্বাস্থ্য পরিচর্যা ও করণীয়

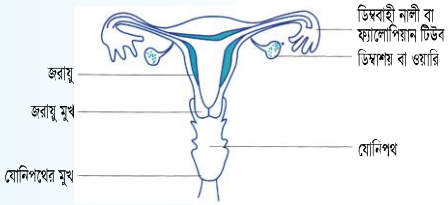
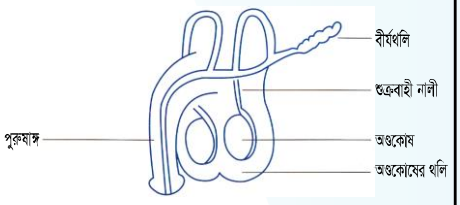
- প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানতে হবে।

- পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ ও পর্যাপ্ত নিরাপদ পানি পান করতে হবে
- গোসলে নিয়মিত সাবান ব্যবহার করতে হবে
- প্রজনন অঙ্গের সঠিক পরিচর্যা করতে হবে
- ঋতুস্রাব/ মাসিকের সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে
- প্রজননতন্ত্রের কোন সংক্রমণ অথবা রোগ হলে সংকোচ না করে ডাক্তার দেখাতে হবে
- ছেলেদের কমপক্ষে ২১ বছর এবং মেয়েদের কমপক্ষে ১৮ বছরের আগে বিয়ে করা যাবে না
- মেয়েদের ২০ বছরের আগে গর্ভধারণ করা ঠিক নয়
- গর্ভকালীন সেবা নিশ্চিত করতে হবে যাতে প্রতিটি প্রসবই হয় নিরাপদ

প্রজননতন্ত্র:

গর্ভধারণ থেকে শুরু করে সন্তান জন্ম হওয়া পর্যন্ত এই পুরো প্রক্রিয়ায় নারী ও পুরুষের যেসব অঙ্গগুলো জড়িত সেগুলোকে একসাথে প্রজননতন্ত্র বলে। যৌন ও প্রজননতন্ত্র মূলত স্বাস্থ্যের একটি অংশ।

মেয়েদের প্রজননতন্ত্র	ছেলেদের প্রজননতন্ত্র
মেয়েদের প্রজননতন্ত্রের অনেকগুলো অংশ রয়েছে। এদের মধ্যে একটি অংশ বাহিরের থেকে দেখা যায় এবং কিছু অংশ বাহিরে থেকে দেখা যায় না। যেমন- মেয়েদের তলপেটের দুই পাশে দুটি ডিমের থলি আছে। এই ডিমের থলি দুটিকে ডিম্বাশয় বা ওভারি বলে। প্রতিটি মেয়ে যখন বড় হয় তখন প্রত্যেক মাসে এই ডিমের থলিতে একটি করে ডিম পরিপক্ক হয়। দুই ওভারির মাঝখানে, তলপেটে একটি জরায়ু আছে। এ জরায়ুতে মাসিকের রক্ত তৈরি হয় এবং শিশু বড় হয়। জরায়ুর উপরের দিকে দুই পাশ থেকে দুটি নালী শুরু হয়ে ওভারি বা ডিমের থলির কাছে গিয়ে শেষ হয়েছে। এই নালী দুটিকে ডিম্ব নালী বা ফ্যালোপিয়ান টিউব বলে। প্রতি মাসে ডিমের থলিতে	ছেলেদের প্রজননতন্ত্রের অনেকগুলি অংশ রয়েছে। এদের মধ্যে কয়েকটি বাইরের থেকে দেখা যায় এবং কয়েকটি অংশ বাইরে থেকে দেখা যায় না। ছেলেদের দেহের নিচের দিকে একটি ঝুলন্ত থলি আছে, যাকে অন্ডকোষের থলি বলে। এ থলির ভেতরে দুটো গোলাকার অন্ডকোষ বা টেস্টিস ঝুলন্ত অবস্থায় থাকে। একটি ছেলে যখন বড় হয় তখন এ অন্ডকোষ থেকেই শুক্রাণু তৈরি হয়। এই শুক্রাণু যৌনমিলনের মাধ্যমে মেয়েদের ডিমের সাথে মিলিত হয়ে সন্তান সৃষ্টি হয়। শুক্রাণু তৈরির এই প্রক্রিয়া সারাজীবন চলতে থাকে। অন্ডকোষে শুক্রাণু তৈরি হওয়ার পর শুক্রবাহী নালী দিয়ে বের হয়ে এ শুক্রাণু বীর্যের সাথে মিলিত হয়। ছেলেদের তলপেটে দুটি বীর্যথলি আছে যা থেকে

মেয়েদের প্রজননতন্ত্র	ছেলেদের প্রজননতন্ত্র
যখন একটি করে ডিম পরিপক্ক হয়, তখন তা নালী দিয়ে জরায়ুতে আসে। জরায়ুর নিচে মেয়েদের যোনীপথ আছে। এ যোনিপথ বাইরে এসে যোনি পথের মুখ হিসেবে শেষ হয়েছে। মেয়েদের দেহের নিচের দিকে যোনিপথের মুখ ছাড়াও আরও দুটি ছিদ্রপথ আছে। যোনিপথের সামনের ছিদ্রটি মুত্রনালীর মুখ, যার মাধ্যমে প্রসাব রেরিয়ে আসে। যোনিপথের পিছনের ছিদ্রটি পায়ুপথের মুখ, যার মাধ্যমে মল ত্যাগ করা হয়। এ যোনিপথের অনেকগুলো কাজ রয়েছে। যেমন- প্রতিমাসে মাসিকের রক্ত এ পথ দিয়ে বের হয়। এ পথে যৌনমিলন হয় এবং এ পথেই একটি শিশু মায়ের পেট থেকে বের হয়ে আসে।	এক রকম পিচ্ছিল রস তৈরি হয়। এ রসকেই বীর্য বা সিমেন (Semen) বলে। ছেলেরা বড় হওয়ার পর যৌন উত্তেজনা শুরু হলে পুরুষাঙ্গ থেকে বীর্য বের হয়। ছেলেদের প্রজননতন্ত্রের একটি বিশেষ অংশ হলো লিঙ্গ বা পুরুষাঙ্গ যা বাইরে থেকে দেখা যায়। এর আকার বা আকৃতি সবার এক রকম হয় না। বীর্য এবং প্রস্রাব একই পথে অর্থাৎ লিঙ্গ দিয়ে বের হয় তবে এক সঙ্গে বের হয় না। স্বাভাবিক অবস্থায় পুরুষাঙ্গ নরম থাকে কিন্তু কোনো কারণে উত্তেজিত হলে এটি শক্ত ও বড় হয়ে যায়।
	

কৈশোরকাল

যে বয়সে ছেলে মেয়েদের শরীরে ও মনে পরিবর্তন শুরু হয় এবং যৌবনের লক্ষনসমূহ প্রকাশ পেতে শুরু করে তাকে কৈশোরকাল বলে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা মতে '১০-১৯ বছর বয়সের ছেলে-মেয়েদেরকে কৈশোর বা কিশোর-কিশোরী বলা হয়।'

বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন

বয়ঃসন্ধিকালে শরীরে যে ব্যাপক পরিবর্তনগুলো ঘটে তা খুবই বিস্ময়কর। শরীরের সাথে সাথে কিশোর-কিশোরীদের ব্যক্তিত্ব আর আগ্রহের বিষয়টিও পরিবর্তিত হয়। বয়ঃসন্ধিকালের শরীরের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া হিসাবে হরমোন নামক রাসায়নিক পদার্থ তৈরি হয়, যার ফলশ্রুতিতেই এই বয়সন্ধিকালীন পরিবর্তন ঘটে। এই সময়ে প্রধানত দু'রকমের পরিবর্তন হয়-

- শারীরিক পরিবর্তন ও
- মানসিক পরিবর্তন

মানসিক পরিবর্তন:

- মেজাজের উত্থান-পতন
- অজানা বিষয়ে জানার কৌতুহল বাড়ে, চলা-ফেরায় চঞ্চলতা বাড়ে, অথবা কারো কারো একা থাকতে মন চায়
- স্বাধীনভাবে চলতে ইচ্ছে হয়, কেউ কেউ নিজেকে আড়াল করে রাখতে ভালোবাসে
- যৌন আকর্ষণের অনুভূতি জাগে
- বন্ধু-বান্ধবের আচরণ অনুকরণ করে
- আত্মনির্ভরশীল হতে ইচ্ছে করে
- অন্যের দৃষ্টি আকর্ষণের প্রবনতা বাড়ে

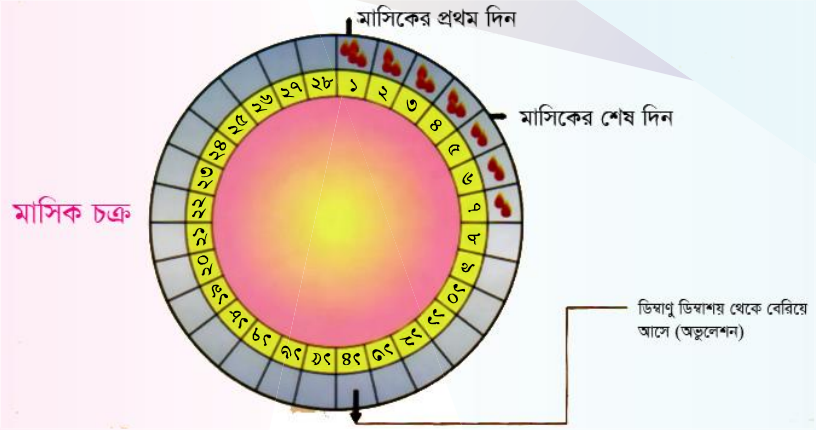
শারীরিক পরিবর্তন:

- দেহের বিভিন্ন অংশে লোম হওয়া
- ঘাম বেশি হওয়া
- স্তন ভারী হওয়া (মেয়েদের)
- স্বপ্নদোষ হওয়া (ছেলেদের)
- মাসিক বা ঋতুস্রাব শুরু হয় (মেয়েদের)
- কণ্ঠস্বর পরিবর্তন হওয়া
- শরীরে উচ্চতা ও ওজন বৃদ্ধি

মাসিক বা ঋতুস্রাব

মাসিক বা ঋতুস্রাব মেয়েদের দেহের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া এবং স্বাভাবিকভাবে বেড়ে উঠার লক্ষণ। সাধারনত ১২-১৩ বছর বয়সে মাসিক শুরু হয়। তবে কারো কারো এর আগে বা পরেও হতে পারে। ৪৫-৪৯ বছর বয়সে স্বাভাবিক নিয়মেই মাসিক বন্ধ হয়ে যায়। স্বাভাবিক অবস্থায় প্রতিমাসেই মাসিক হয়ে থাকে এবং তা ৩-৭ দিন পর্যন্ত স্থায়ী হয়। মেয়েদের প্রতি ২৪ থেকে ৩২ দিন অর্থাৎ গড়ে ২৮ দিন পর পর মাসিক হয়। মাসিকের প্রথম দিন থেকেই ডিম্বাশয়ে ডিম্বাণু তৈরি হতে শুরু

করে। মাসিক হওয়ার পরে মেয়েরা প্রজনন অর্থাৎ সন্তান ধারণের ক্ষমতা লাভ করে। মাসিক নিয়ে ভয় বা লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই।



মাসিক সম্পর্কিত ধারণা:

সঠিক ধারণা	ভুল ধারণা
● এটা স্বাভাবিক বিষয়। ● নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে এবং স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে। ● স্বাভাবিক কাজকর্ম ও খেলাধুলা করতে হবে। ● মাসিক চক্র শুরু হওয়া প্রথম দুই বছরে অনিয়মিত মাসিক হওয়া অস্বাভাবিক নয়।	● মনে করে একটা সমস্যা/রোগ। ● মাসিকের সময় টক, ঝাল, মাছ, মাংস, ডিম খাওয়া যাবে না। ● খেলাধুলা ও কাজকর্ম করা যাবে না। ● গোসল করা যাবে না। ● বাড়ির বাইরে যাওয়া যাবে না।

স্বপ্নদোষ

স্বপ্নদোষ একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। সাধারণত একটি ছেলে যখন ১২-১৩ বছর বয়সে পৌঁছায় তখন তার বীর্য থলিতে বীর্য (ধাতু) তৈরি হতে শুরু করে এবং স্বপ্নদোষ হলে স্বাভাবিক নিয়মে শরীর থেকে বীর্য বের হয়ে আসে। বীর্য যখন ঘুমের মধ্যে লিঙ্গ দিয়ে বেরিয়ে আসে তখন তাকে স্বপ্নদোষ বলে। যৌন বিষয়ক চিন্তা করলে বা বিভিন্ন উত্তেজক স্বপ্ন দেখলে কখনো কখনো স্বপ্নদোষ হতে পারে। একটি ছেলে যে বড় হচ্ছে স্বপ্নদোষ তারই লক্ষণ। যদিও কারো স্বপ্নদোষ না হওয়াও কোনো অস্বাভাবিক কিছু নয় এবং এর অর্থ এই নয় যে, তার দেহে বীর্য ঠিকমতো তৈরি হচ্ছে না।

স্বপ্নদোষ সম্পর্কিত ধারণা

সঠিক ধারণা	ভুল ধারণা
• এটা স্বাভাবিক বিষয় • নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে এবং স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে • স্বাভাবিক কাজকর্ম ও খেলাধুলা করতে হবে	• স্বপ্নদোষ একটি রোগ • শুধুমাত্র খারাপ ছেলেরা যারা কোনো কুরুচিকর চিন্তা করে তাদেরই স্বপ্নদোষ হয়। • '৪০ বা ৮০ ফোটা রক্ত থেকে ১ ফোটা বীর্য তৈরি হয়'-কথাটি একটি কুসংস্কার।

স্বপ্নদোষ হলে করণীয়

স্বপ্নদোষ একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া এবং এটি কোনো রোগ নয়। তাই এর কোনো চিকিৎসারও প্রয়োজন নেই। স্বপ্নদোষ শারীরিক কোনো অসুবিধা করে না অথবা শরীরকে দুর্বলও করে না এবং এটি নিয়ে চিন্তিত হওয়ার কোনো কারণ নেই। তবে অত্যধিক স্বপ্নদোষ হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া যেতে পারে। স্বপ্নদোষের ফলে বীর্য বের হয়ে কাপড় নোংরা হয়ে যেতে পারে তাই এই সময়ে অবশ্যই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

গর্ভধারণ

নারী ও পুরুষের মাঝে অরক্ষিত অর্থাৎ কোন ধরণের পদ্ধতি ব্যবহার ছাড়া যৌনমিলন হলে একজন নারী গর্ভবতী হয়। যৌনমিলন হলে পুরুষের শুক্রাণু নারীর যোনিপথ দিয়ে ডিম্ববাহী নালীতে গিয়ে পৌঁছে। সেখানে ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হবার ফলে ভ্রুণ তৈরি হয়, একে গর্ভধারণ বলে। এই ভ্রুণ কয়েকদিন পর জরায়ুতে এসে পৌঁছে এবং সেখানে বড় হয়ে শিশুতে পরিণত হয়। এসময় শিশুটি একটি গর্ভ-ফুলের মাধ্যমে মায়ের জরায়ুর সাথে যুক্ত থাকে এবং পুষ্টি পায়। সাধারণত ৯ মাস ৭ দিন এভাবে জরায়ুতে কাটানোর পর শিশুটি মায়ের যোনিপথ দিয়ে বের হয়ে আসে। একে প্রসব বলে।

গর্ভধারণের একটি লক্ষণ হলো মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া। যৌনমিলনের পরে মাসিক হওয়ার নির্ধারিত দিন যদি পার হয়ে যায় এবং মাসিক শুরু না হয় তাহলে ৭-১০ দিন অপেক্ষা করে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে গিয়ে গর্ভধারণ হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে জানা যায়। এছাড়াও ওষুধের দোকানে গর্ভধারণ পরীক্ষার জন্য প্রেগনেন্সি টেষ্ট স্ট্রিপ বা গর্ভধারণ পরীক্ষার স্ট্রিপ পাওয়া যায়। এটি ব্যবহার করে গর্ভধারণ হয়েছে কিনা তা ঘরে বসেই নির্ণয় করা যায়।

মনে রাখবেন, প্রথম বার অথবা একবার মাত্র অরক্ষিত যৌনমিলন হলেও গর্ভধারণের সম্ভাবনা থাকে।

কীভাবে সন্তান ছেলে বা মেয়ে হয় ?

ছেলেদের শুক্রাণুতে দুই ধরণের ক্রোমোজম থাকে। একটি হলো 'X' আর একটি হলো 'Y'। মেয়েদের ডিম্বাণুতে শুধু এক ধরণের ক্রোমোজম থাকে তা হলো- 'X'

যদি 'X'ক্রোমোজমযুক্ত পুরুষের শুক্রাণু মেয়েদের ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হয় তাহলে 'X X' অর্থাৎ দুটো 'X'ক্রোমোজম বিশিষ্ট কোষ সৃষ্টি হবে এবং এর ফলে মেয়ে সন্তান জন্মগ্রহণ করবে।

আর যদি 'Y'ক্রোমোজমযুক্ত পুরুষের শুক্রাণু মেয়েদের ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হয় তাহলে 'XY' অর্থাৎ একটি 'X' এবং একটি 'Y'ক্রোমোজম মিলিত হয়ে বিশেষ কোষ সৃষ্টি হবে এবং এর ফলে ছেলে সন্তান জন্মগ্রহণ করবে।

'Y'ক্রোমোজম কেবলমাত্র ছেলেদের শরীরেই থাকে, মেয়েদের শরীরে থাকে না। সুতরাং সন্তান ছেলে না মেয়ে হবে এ ব্যাপারে নারী-পুরুষে ভূমিকা আছে কিন্তু নিয়ন্ত্রণ নেই।

আমাদের সমাজে সাধারণ মানুষের এই সন্মন্ধে কোনো পরিস্কার জ্ঞান নেই বলে সব সময় মেয়েদের দায়ী করা হয় এবং ঘন-ঘন মেয়ে সন্তান হলে তাকে বিভিন্ন রকম নির্যাতন করা হয় যা একেবারেই ঠিক না।

যৌন রোগ

যে রোগগুলো মূলত অনিরাপদ যৌন মিলনের মাধ্যমে একজনের দেহ হতে অন্যজনের দেহে ছড়ায় সেগুলোকে যৌনরোগ বলা হয়। অনিরাপদ শারীরিক সম্পর্ক মানে হলো কনডম ব্যবহার না করে যৌনমিলন করা। তবে কোনো কোনো সময় যৌনরোগগুলো অন্যভাবেও ছড়াতে পারে । গনোরিয়া, সিফিলিস, ক্ল্যামাইডিয়া, হার্পিস, এইচআইভি/এইডস্, হেপাটাইটিস বি, সি এবং ডি, ইত্যাদি বিভিন্ন ধরণের যৌনরোগ আছে।

যৌনরোগ ও এইচআইভি/এইডস্ (Human Immuno deficiency Virus/acquired immuno deficiency syndrome*) কিভাবে ছড়ায়*

যেসব উপায়ে এইচআইভি/এইডস্ ও অন্যান্য যৌন রোগ একজনের দেহ থেকে অন্যজনের দেহে ছড়ায় তা হলো:

- যৌন রোগ বা এইচআইভি আছে এমন কারো ব্যবহার করা সুচ ও সিরিঞ্জ দিয়ে অন্যকারো শরীরে ইনজেকশন দেওয়া।
- যৌন রোগ বা এইচআইভি ভাইরাস আছে এমন কারো সাথে অনিরাপদ যৌন মিলন অর্থাৎ কনডম ছাড়া যৌন মিলন করা।
- যৌন রোগ বা এইচআইভি ভাইরাস আছে এমন কারো রক্ত বা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ অন্য একজনের শরীরে দেওয়া।

- যৌন রোগ বা এইচআইভি ভাইরাসে আক্রান্ত গর্ভবতী মায়েদের প্রসবের সময় বা বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে শিশুর শরীরে এ রোগ ছড়াতে পারে।

যৌন রোগের লক্ষণ

- পুরুষাঙ্গ বা মাসিকের রাস্তা থেকে পুজ, পুজের মতো দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব (পিচ্ছিল আঠালো তরল) বের হওয়া
- যৌনাঙ্গে বা যৌনাঙ্গের চারদিকে ও পায়ুপথের আশেপাশে ঘা বা চুলকানি হওয়া
- প্রসাবের সময় জ্বালা-পোড়া হওয়া

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

এইচআইভি কি ?

এইচআইভি এর পুরো নাম হিউম্যান ইমিউনো ডেফিশিয়েন্সি ভাইরাস। এই ভাইরাসের কারণেই এইডস্ হয়। এই ভাইরাস শরীরে ঢোকার পর ধীরে ধীরে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে নষ্ট করে দেয়। এইচআইভি চিকিৎসার মাধ্যমে পুরোপুরি নিরাময় করা যায় না। এখন পর্যন্ত এমন কোনো ওষুধ আবিষ্কৃত হয়নি যা এইচআইভি ভাইরাসকে ধ্বংস করতে পারে। যদিও এমন কিছু ওষুধ আছে যেগুলো এইচআইভি ভাইরাসকে দ্রুত বাড়তে বাঁধা দেয় এবং আক্রান্ত ব্যক্তিকে তুলনামূলক বেশি সময় বাঁচতে সাহায্য করে। এই ওষুধগুলো ব্যয়বহুল এবং আমাদের দেশে সহজে পাওয়া যায় না। কিন্তু সরকারি ও বেসরকারি কিছু সংস্থা বিনামূল্যে এসব ওষুধ সরবরাহ করে থাকে।

এইচআইভি/এইডস্ সম্পর্কে কিছু ভুল ধারণা

মানুষের মধ্যে এইচআইভি সংক্রমণ ও প্রতিরোধ সম্পর্কে অনেক ভুল ধারণা রয়েছে। অনেক মানুষই বিশ্বাস করে যে, হাঁচি-কাশির মাধ্যমে এইচআইভি/এইডস্ ছড়ায় এবং এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে একত্রে খাবার খেলে, চলাফেরা করলে, হাত মেলালে এইচআইভি সংক্রমণ হতে পারে। আবার অনেকে মনে করে মশার কামড়ের ম্যাধমে এইচআইভি ছড়ায়। এগুলো সবই ভুল ধারণা। আবার অনেকেই মনে করেন যে, যৌনমিলনের পর যৌনাঙ্গ ভালো করে ধুয়ে ফেললে এইআইভি সংক্রমিত হয় না। এটিও ভুল ধারণা।

শিশু বিবাহ নিরোধ আইন সম্পর্কে ধারণা

বাংলাদেশের আইন অনুযায়ী বিয়ের বয়সঃ

২০১৭ সালের শিশু বিবাহ নিরোধ আইন অনুযায়ী বিয়ের জন্য নারীর সর্বনিম্ন বয়স ১৮ বছর এবং পুরুষের সর্বনিম্ন বয়স ২১ বছর হতে হবে। এর চেয়ে কম বয়সে বিয়ে দেয়া শাস্তিযোগ্য অপরাধ।

শিশু বিবাহের শাস্তিঃ

- পিতা-মাতা, অভিভাবক অথবা অন্য কোন ব্যক্তি, আইনগতভাবে বা আইনবহির্ভূতভাবে কোন অপ্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির উপর কর্তৃত্ব সম্পন্ন হয়ে শিশু বিবাহ সম্পন্ন করার ক্ষেত্রে কোন কাজ করলে অথবা করার অনুমতি বা নির্দেশ প্রদান করলে অথবা নিজ অবহেলার কারণে বিবাহ বন্ধ করতে ব্যর্থ হলে তা অপরাধ হবে এবং এজন্য তিনি অনধিক ২ (দুই) বছর ও অন্যূন ৬ (ছয়) মাস কারাদন্ড বা অনধিক ৫০ (পঞ্চাশ) হাজার টাকা অর্থদন্ড বা উভয় দন্ডে দন্ডনীয় হবেন এবং অর্থদন্ড অনাদায়ে অনধিক ৩ (তিন) মাস কারাদন্ডে দন্ডনীয় হবেন।

- প্রাপ্ত বয়স্ক কোন নারী বা পুরুষ শিশু বিবাহ করলে তা হবে একটি অপরাধ এবং এজন্য তিনি অনধিক ২ (দুই) বছর কারাদন্ড বা অনধিক ১ (এক) লক্ষ টাকা অর্থদন্ড বা উভয় দন্ডে দন্ডনীয় হবেন এবং অর্থদন্ড অনাদায়ে অনধিক ৩ (তিন) মাস কারাদন্ডে দন্ডনীয় হবেন।

- কোন ব্যক্তি শিশু বিবাহ সম্পাদন বা পরিচালনা করলে তা হবে একটি অপরাধ এবং এজন্য তিনি অনধিক ২ (দুই) বছর ও অন্যূন ৬ (ছয়) মাস কারাদন্ড বা অনধিক ৫০ (পঞ্চাশ) হাজার টাকা অর্থদন্ড বা উভয় দন্ডে দন্ডনীয় হবেন এবং অর্থদন্ড অনাদায়ে অনধিক ৩ (তিন) মাস কারাদন্ডে দন্ডনীয় হবেন।

- কোন বিবাহ নিবন্ধক (কাজী) শিশু বিবাহ নিবন্ধন করলে তা হবে একটি অপরাধ এবং এজন্য তিনি অনধিক ২ (দুই) বছর ও অন্যূন ৬ (ছয়) মাস কারাদন্ড বা অনধিক ৫০ (পঞ্চাশ) হাজার টাকা অর্থদন্ড বা উভয় দন্ডে দন্ডনীয় হবেন এবং অর্থদন্ড অনাদায়ে অনধিক ৩ (তিন) মাস কারাদন্ডে দন্ডনীয় হবেন এবং তার লাইসেন্স বা নিয়োগ বাতিল হবে।

- স্ব-উদ্যোগে বা কোন ব্যক্তির অভিযোগের ভিত্তিতে বা অন্য কোন মাধ্যমে প্রাপ্ত তথ্যের ভিত্তিতে যদি শিশু বিবাহের ব্যবস্থা গ্রহণ করা

হয়েছে অথবা শিশু বিবাহ অত্যাসন্ন হয় তাহলে আদালত ঐ বিবাহের উপর নিষেধাজ্ঞা আরোপ করতে পারবেন। কোন ব্যক্তি এ নিষেধাজ্ঞা ভঙ্গ করলে অনধিক ৬ (ছয়) মাস কারাদন্ড বা অনধিক ১০ (দশ) হাজার টাকা অর্থদন্ড বা উভয় দন্ডে দন্ডনীয় হবেন এবং অর্থদন্ড অনাদায়ে অনধিক ১ (এক) মাস কারাদন্ডে দন্ডনীয় হবেন।

- কোন ব্যক্তি মিথ্যা অভিযোগ করলে তা হবে একটি অপরাধ এবং এজন্য তিনি অনধিক ৬ (ছয়) মাস করাদন্ড অথবা অনধিক ৩০ (ত্রিশ) হাজার টাকা অর্থদন্ড বা উভয় দন্ডে দন্ডনীয় হবেন এবং অর্থদন্ড অনাদায়ে অনধিক ১ (এক) মাস কারাদন্ডে দন্ডনীয় হবেন।

- অপ্রাপ্ত বয়স্ক কোন নারী বা পুরুষ শিশু বিবাহ করলে তিনি অনধিক ১ (এক) মাসের আটকাদেশ বা অনধিক ৫০ (পঞ্চাশ) হাজার টাকা জরিমানা বা উভয় ধরণের শাস্তিযোগ্য হবেন। তবে শর্ত থাকে যে, অপ্রাপ্ত বয়স্ক নারী বা পুরুষকে শাস্তি প্রদান করা যাবে না। এক্ষেত্রে শিশু আইন, ২০১৩ এর বিধানাবলী প্রযোজ্য হবে।

বাল্যবিবাহের ফলে কে কে শাস্তি পাবে:

* বাবা-মা, অভিভাবক বা অন্য কোনো ব্যক্তি (অর্থাৎ যারা বিয়ের আয়োজন করবেন)
* প্রাপ্ত বয়স্ক কোনো নারী বা পুরুষ যিনি বাল্যবিবাহ করবেন
* কাজী (যিনি বিয়ে নিবন্ধন করবেন)
* যিনি বিয়ে পড়াবেন।

বয়স প্রমাণের দলিল:

বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ বা আবদ্ধ হইতে ইচ্ছুক নারী বা পুরুষের বয়স প্রমাণের জন্য নিম্নলিখিত উপাদানগুলো বয়স প্রমাণের দলিল হিসাবে বিবেচিত হবে।

(১) জন্ম নিবন্ধন সনদ, (২) জাতীয় পরিচয় পত্র, (৩) মাধ্যমিক স্কুল সার্টিফিকেট বা সমমানের পরীক্ষার সার্টিফিকেট, (৪) জুনিয়র স্কুল সার্টিফিকেট বা সমমানের পরীক্ষার সার্টিফিকেট, (৫) প্রাইমারি স্কুল সার্টিফিকেট বা সমমানের পরীক্ষার সার্টিফিকেট অথবা (৬) পাসপোর্ট।

টিটি টিকার সিডিউল

১ম ডোজ ঃ ১৫ বছর পূর্ণ হবার পর
২য় ডোজ ঃ ১ম ডোজ দেয়ার ৪ সপ্তাহ পর
৩য় ডোজ ঃ ২য় ডোজ দেয়ার ৬ মাস পর
৪র্থ ডোজ ঃ ৩য় ডোজ দেয়ার ১ বছর পর
৫ম ডোজ ঃ ৪র্থ ডোজ দেয়ার ১ বছর পর

কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবা ও পরামর্শ যেখানে থেকে পাওয়া যায় ঃ

* কমিউনিটি ক্লিনিক;
* স্যাটেলাইট ক্লিনিক;
* ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র;
* উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স;
* মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র;
* জেলা সদর হাসপাতাল;
* আজিমপুর মাতৃসদন ও শিশু স্বাস্থ্য প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, ঢাকা;
* মোহাম্মদপুর ফার্টিলিটি সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং সেন্টার, ঢাকা;
* মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল;
* বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা;
* এনজিও ক্লিনিক;
* বেসরকারী ক্লিনিক।

জাতীয় জরুরী সেবা ঃ
জাতীয় জরুরী সেবা ৯৯৯ (টোল ফ্রি)
তথ্য সেবা ঃ
সরকারি বিভিন্ন তথ্য পেতে কল করুন ৩৩৩ (টোল ফ্রি)
নারী ও শিশু নির্যাতন প্রতিরোধ ঃ
নারী ও শিশু নির্যাতন প্রতিরোধে কল করুন ১০৯ (টোল ফ্রি)
চাইল্ড হেল্প লাইন ঃ
চাইল্ড হেল্ড লাইন ১০৯৮ (টোল ফ্রি)
জাতীয় পরিচয়পত্র সেবা ঃ
জাতীয় পরিচয়পত্র সেবা পেতে কল করুন ১০৪ (চার্জ প্রযোজ্য)
দুর্যোগের আগাম বার্তা পেতে ঃ
দুর্যোগের আগাম বার্তা পেতে কল করুন ১০৯৪১ (টোল ফ্রি)
ইউনিয়ন পরিষদ হেল্প লাইন ঃ
ইউনিয়ন পরিষদ হেল্ড লাইন ১৬২৫৬ (চার্জ প্রযোজ্য)
দুর্নীতি দমন কমিশন ঃ
দুর্নীতি দমন কমিশন হেল্প লাইন ১০৬ (টোল ফ্রি)
সরকারি আইন সেবা ঃ
সরকারি আইন সেবা পেতে কল করুন ১৬৪৩০ (টোল ফ্রি)
স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য ঃ
জরুরী স্বাস্থ্য সেবা পেতে কল করুন ১৬২৬৩

উদয়াঙ্কুর সেবা সংস্থা (ইউএসএস)

জোড়দরগা, নীলফামারী ।
মোবাইলঃ ০১৭১২-৮৭৮৩০০
website: uss.nilphamaribd.org