কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য

কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য

প্রকাশক
এফপিএবি

পুনর্মুদ্রণ : জুন ২০০৬

প্রচ্ছদ ও চিত্রণ : শিশির মলিক

এফপিএবি'র ইসি/ইউএনএফপিএ
রিয়া প্রকল্পের আওতায়,
বাংলাদেশ পরিবার পরিকল্পনা সমিতি (এফপিএবি)
২ নয়া পল্টন, ঢাকা ১০০০ কর্তৃক প্রকাশিত

ভূমিকা

বয়ঃসন্ধিকাল মানুষের জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়। শারীরিক মানসিক পরিবর্তন শুরুর এ সময়ে দ্বিধা-দ্বন্দ্ব-আবেগ-অস্থিরতা চঞ্চলতা কাজ করে। মনে জাগে নানা কৌতুহল, যৌন সম্পর্কিত অনেক প্রশ্ন। অথচ সঠিক ধারণা পায় না বললেই চলে। প্রজনন বা যৌন সংক্রান্ত বিষয়ে নিজ পরিবার ও বিদ্যালয় থেকেও কোন তথ্য পায় না কিশোর-কিশোরীরা। তারা তাদের প্রশ্নের উত্তরের জন্য সাধারণতঃ বন্ধু বান্ধবদের উপর নির্ভরশীল। অবশ্য তাদের থেকে সবসময় যথার্থ বা পরিপূর্ণ উত্তর পাওয়া যায় না। বিশ্বজুড়ে গবেষকরা দেখিয়েছেন যে, কিশোর-কিশোরীদের জন্য উপযুক্ত তথ্য ও লেখা তাদের উশৃঙ্খল যৌন জীবনের পথগামী করে না বরং তাদের বড় হয়ে ওঠার প্রক্রিয়ায় সহায়তা দেয়। কিশোর-কিশোরীদের মনে সাধারণতঃ যেসব প্রশ্নের উদ্রেক হয়, সেগুলোর অনেকগুলোরই তাৎক্ষণিক জবাব তারা পেয়ে যাবে এই পুস্তিকাটি থেকে। বাড়তি সহায়তার প্রয়োজন হলে তারা নির্দেশিত ঠিকানায় যোগাযোগ করতে পারবে।

যৌন ও প্রজনন সেবা পাওয়া কিশোর-কিশোরী জনগোষ্ঠীর একটি ন্যায্য অধিকার। এই অধিকার ও চাহিদার কথা বিবেচনা করেই এই পকেট পুস্তিকাটি পূণর্মুদ্রণ করা হলো। বইটির আকার এমন করার কারণ হলো এটিকে কিশোর-কিশোরীরা সহজেই বহন করতে পারবে। এর মধ্যে প্রাথমিক সব তথ্য সংযোজন করা হয়েছে, যাতে তারা এ বিষয়টি নিয়ে অন্যদের সাথে আলোচনা করতে পারে। যেহেতু আমাদের সমাজে বয়ঃসন্ধিকাল বা যৌন সম্পর্কিত বিষয়ে আলাপ আলোচনার পথ এখনও সুগম নয়, আবার অনেকের চোখে বেয়াদবী বা লজ্জার শামিল, তাই বইটি পড়ে কিশোর-কিশোরীরা অনায়াসেই অনেক বিষয় বুঝতে পারবে। এই পাঠক্রমটি ব্যবহার করে কিশোর-কিশোরীরা তাদের কৈশোর থেকে যৌবনে পৌছবার পথটাকে আরো যথাযথভাবে কাজে লাগাতে পারবে বলে আমাদের বিশ্বাস। পাশাপাশি বাংলাদেশের কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে প্রজনন স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধিতে উপকরণটি বিশেষ ভূমিকা রাখবে বলে আমরা মনে করি।

আমাদের কিশোর-কিশোরীদের জীবন সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টিতে যারা এই পুস্তিকার উন্নয়নে সহায়তা ও পরামর্শ দান করেছেন তাদের কাছে আমরা কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।

প্রকল্প ব্যবস্থাপক
রিয়া, এফপিএবি

সূচিপত্র

বিষয়	পৃষ্ঠা
প্রজনন	৫
বয়ঃসন্ধিকাল	৬
বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের শারীরিক পরিবর্তন	৬
বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন	৭
বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে-মেয়েদের মানসিক পরিবর্তন	৮
বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেরা যে যে দুশ্চিন্তায় পড়ে	৮
স্বপ্নদোষ	৯
হস্তমৈথুন	৯
গলার স্বর পরিবর্তন, দাড়ি গোঁফ ওঠা	৯
মেয়েদের প্রতি আগ্রহ, নানা কৌতূহল	১০
বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েরা যে যে দুশ্চিন্তায় পড়ে	১০
দৈহিক গড়ন	১১
স্তন স্ফীত হওয়া	১২
মাসিক	১২
মাসিক কেন হয়	১৩
মাসিক চক্র	১৩
ঋতুকালীন সমস্যা	১৫
সাদাস্রাব	১৫
মুখে ব্রণ বা দাগ	১৬
মাসিকের সময় করণীয়	১৬
সন্তান গর্ভধারণ ও তার বেড়ে ওঠা	১৭
উত্যক্তের শিকার	১৭
যৌন নির্যাতন বা যৌন নিপীড়ন	১৮
ধর্ষণ	১৯
প্রজননতন্ত্র	২০
প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও যৌনরোগ	২১
পুরুষদের যৌন রোগের লক্ষণ	২২
মেয়েদের যৌন রোগের লক্ষণ	২৩
যৌনরোগ যেভাবে ছড়ায়	২৩
যৌনরোগ যেভাবে প্রতিরোধ করা যায়	২৩

বিষয় পৃষ্ঠা

এইচআইভি ও এইডস ২৪
যে যে ভাবে এইডস ছড়ায় ২৪
যে যে ভাবে এইডস ছড়ায় না ২৫
যে যে ভাবে এইচআইভি সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায় ২৫
এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির করণীয় ২৬
এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির প্রতি সমাজের করণীয় ২৬
সবার রয়েছে নিজের সম্পর্কিত তথ্য জানার অধিকার ২৬
যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক ১২টি অধিকার ২৮
প্রচলিত ভুল ধারণা বনাম সঠিক তথ্য ২৯

এ বিষয়ে আরো তথ্য সংগ্রহ ও প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণের জন্য রীয়া প্রজেক্টের নীচের যে কোন ঠিকানায় যোগাযোগ করা যেতে পারে।

- এফপিএবি, ২৯, মসজিদ বাড়ি রোড, ঝালকাঠি
- এফপিএবি, রায়পুর সড়ক, লক্ষ্মীপুর
- এফপিএবি, কলেজ মোড়, সাতপাই, নেত্রকোনা
- এফপিএবি, জজ ভিলা, মুক্তিযোদ্ধা সরণী, সায়মন রোড, কক্সবাজার
- এফপিএবি, আদালত পাড়া (সিনেমা হলের কাছে) খাগড়াছড়ি
- এফপিএবি, তাপসী, কলেজ পাড়া, মাগুরা
- এফপিএবি, রওশনাবাগ (এএসপি অফিসের পাশে) পঞ্চগড়
- এফপিএবি, দারুল উলম রোড, বাড়ি-১৩, রোড-২, বাঙালীপুর, সৈয়দপুর, নীলফামারী
- এফপিএবি, হাসান নগর, ৩১ নিসর্গ (ময়নার পয়েন্টের পূর্বে) সুনামগঞ্জ-৩০০০

প্রজনন কি?

পৃথিবীর সব প্রাণী তথা জীবকূলের বংশবৃদ্ধির মূলে রয়েছে যৌনতার মাধ্যমে প্রজনন প্রক্রিয়া। আমরা যে এই পৃথিবীতে এসেছি তারও প্রধান কারণ যৌনতা। আমাদের যৌনাঙ্গ দেহেরই একটা অংশ। তাই এর যত্ন এবং এর সুস্থতা সম্পর্কে জানা থাকা এবং যথাযথভাবে তা পালন করা আমাদের একান্ত কর্তব্য।

কিশোর বয়সেই আমরা আমাদের যৌন ক্ষমতা অর্জন করি ও তা উপলব্ধি করতে শুরু করি। তবে যৌন ক্ষমতা অর্জনের সাথে সাথে তা ব্যবহারের ক্ষেত্রে সংযত হতে হবে। দুটি বিপরীত লিঙ্গের ব্যক্তি ছাড়া যৌন ক্ষমতার ব্যবহার পরিপূর্ণতা লাভ করে না। আর সাধারণতঃ এর মূল লক্ষ্য হলো প্রজনন বা বংশ বিস্তার অর্থাৎ সন্তান উৎপাদন। যৌন ক্ষমতার ব্যবহারের পূর্ব শর্ত হচ্ছে- পরস্পরের প্রতি অকৃত্রিম ভালবাসা, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ, একে অপরের প্রতি বিশ্বস্ততা ও নিজের ও অন্যের স্বাস্থ্য ও সুবিধা সম্বন্ধে সম্যক জ্ঞান অর্জন।

যৌন ক্ষমতা ও শক্তির অপব্যবহার সম্বন্ধে অজ্ঞানতা আমাদের জীবনে বয়ে আনতে পারে অশান্তি, নিরানন্দ, যৌনরোগ, সন্তান জন্মদানে অক্ষমতা। এমনকি ভবিষ্যত বংশধরদের জীবনেও রোগের সৃষ্টি করতে পারে।

বয়ঃসন্ধিকাল

একটি শিশু জন্ম নেয়ার পর থেকেই বিভিন্ন রকমের পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে বড় হতে থাকে। একসময় তার দাঁত গজায়, সে হাঁটতে পারে, কথা বলতে পারে। তেমনি একজন মানুষ যখন কৈশোর থেকে যৌবনে পদার্পন করে তখন তার শারীরিক ও মানসিক নানা ধরণের পরিবর্তন হয়। তবে পরিবর্তনের এই প্রক্রিয়া শুরু হয় সাধারণতঃ ১০ থেকে ১৪ বছর বয়সের মধ্যেই। এই সময়কে বয়ঃসন্ধিকাল বলে। সুতরাং দেখা যাচ্ছে, জীবনের যে সময়টাতে একজন মানুষ কিশোর-কিশোরী থেকে যৌবন বয়সে প্রবেশ করে সেটাই হচ্ছে তার বয়ঃসন্ধিকাল।

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের শারীরিক পরিবর্তন

- দ্রুত উচ্চতা ও ওজন বাড়ে
- চামড়া তেলতেলে হয়
- সব স্থায়ী দাঁত উঠতে শুরু করে
- দাড়ি-গোঁফ উঠতে শুরু করে
- হাত-পা-বগল-বুক বা লিঙ্গের চারপাশে অর্থাৎ শরীরের নানা জায়গায় চুল গজানো শুরু হয়
- ঘাম বেশী হতে শুরু করে
- গলার স্বর ভেঙ্গে যায় এবং ভারি হয়
- বুক ও কাঁধ চওড়া হয়
- লিঙ্গ ও অন্ডকোষ বড় হয়
- শুক্রানু তৈরী হয়
- বীর্যপাত হয়
- স্বপ্নদোষ হয়

বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন

- দ্রুত উচ্চতা ও ওজন বাড়ে
- চামড়া তেলতেলে হয়
- সব স্থায়ী দাঁত উঠতে শুরু করে
- বগলের নিচে চুল গজায়
- যোনি অঞ্চলে চুল গজায়
- ঘাম বেশী হতে শুরু করে
- গলার স্বর ভারি হয়
- স্তন বড় হয়
- কোমর সরু হয়ে আসে এবং নিতম্বের আকার বড় হয়
- যৌনাঙ্গ, জরায়ু এবং ডিম্বকোষ বড় হয়
- ডিম্বস্ফুটন ও মাসিক শুরু হয়
- স্বপ্নদোষ হয়, যদিও সেটা ছেলেদের মতো নয়

শারীরিক এই পরিবর্তনগুলো খুবই স্বাভাবিক। একজন সুস্থ ছেলে বা মেয়ের এই পরিবর্তনগুলো হবেই। এই সময় আমাদের মগজে অর্থাৎ মস্তিষ্কে কিছু 'হরমোন' তৈরী হয়। সেই হরমোন রক্তের সাথে মিশে এসব পরিবর্তন ঘটায়। শারীরিক পরিবর্তনের সাথে সাথে ছেলে-মেয়েদের কিছু কিছু অসুবিধা দেখা দেয়। সেগুলো যদি মা-বাবা, বড় ভাই-বোন বা নিকট আত্মীয় ভালভাবে বুঝিয়ে বলেন, তাহলে ছেলে-মেয়েরা এই শারীরিক পরিবর্তন সুন্দরভাবে মোকাবিলা করতে পারে।

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে-মেয়েদের মানসিক পরিবর্তন

- যৌনতা সম্পর্কে কৌতূহল জাগে, যৌন বিষয়ক চিন্তা করার প্রবণতা বাড়ে
- বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বৃদ্ধি পায়
- লজ্জাবোধ জাগে, আবেগপ্রবণ ও আত্মকেন্দ্রিক হয়ে পড়ে
- আত্মসচেতনতা বাড়ে
- নিজেকে আকর্ষণীয় করে তোলার প্রবণতা বাড়ে
- ঘন ঘন মেজাজ পরিবর্তন হয়, কেউ কেউ একা থাকতে পছন্দ করে আবার কারো কারো অনেক বন্ধু-বান্ধব হয়
- চেহারা, সাজগোজ, পোশাক, আচার-আচরণের ব্যাপারে সজাগ হয়ে ওঠে
- মানসিক অস্থিরতা দেখা দেয়, দ্বিধা-দ্বন্দ্ব, হতাশা, চাঞ্চল্য ভাব ও মনে নানা প্রশ্ন জন্মায়
- নিজেকে পূর্ণ বয়স্ক ভাবতে শুরু করে, স্বাধীন ও স্বনির্ভর হওয়ার ভাবনা আসে
- বয়স্কদের অনুকরণ করতে শুরু করে

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেরা যে যে দুশ্চিন্তায় পড়ে

বয়ঃসন্ধিকাল স পর্কে আমাদের দেশের লোকজনের জানাশোনা খুবই কম। আবার এর মধ্যে অনেকগুলো ভ্রান্ত ধারণা রয়েছে। যার ফলে ছেলেমেয়েরা শারীরিক ও মানসিকভাবে ভীষণ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। বয়ঃসন্ধিকাল সম্পর্কে ভাল ধারণা না থাকলে ছেলেরা নানাধরণের সমস্যায় পড়তে পারে।

স্বপ্নদোষ

এই সময় স্বপ্নদোষ হতে পারে। স্বপ্নদোষ নিয়ে সমাজে নানা রকমের কুসংস্কার চালু রয়েছে যে, স্বপ্নদোষ হলে শরীর খারাপ হয়, স্বপ্নদোষ খারাপ ছেলেদের হয়। আবার অনেকে মনে করে, এটা একটা যৌন অসুখ। বলা হয়, এক ফোঁটা বীর্য চলিশ বা আশি বা আঠারো ফোঁটা রক্তের সমান। বীর্যপাত বা স্বপ্নদোষ হলে শরীর ভেঙ্গে যাবে। এটা ঠিক নয়। বয়ঃসন্ধিকালের শুরুতে অন্ডকোষে শুক্রানু তৈরী হতে থাকে। স্বপ্নদোষ হলে এই শুক্রানু বের হয়ে আসে। এ ক্ষেত্রে ছেলেরা ঘুমের ঘোরে উত্তেজক স্বপ্ন দেখে যার বেশীর ভাগই যৌন সম্পর্কিত, লিঙ্গ খাড়া হয়ে যায় ও বীর্যপাত হয়। স্বপ্নদোষ বয়ঃসন্ধিকালের স্বাভাবিক ঘটনা। কিন্তু অনেকেই এই ঘটনার ফলে হীনমন্যতায় ভোগে। এটা ঠিক নয়। তবে অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ হওয়া স্বাভাবিক নয়।

হস্তমৈথুন

হস্তমৈথুন নিয়েও অনেক ভ্রান্ত ধারণা আছে। হস্তমৈথুন করা খারাপ বা এটা খারাপ ছেলেদের কাজ বলে আমাদের মাঝে প্রচলিত আছে। কিন্তু এটি সঠিক নয়। তবে অতিরিক্ত হস্তমৈথুন করলে শরীর দুর্বল হয়ে যেতে পারে বা যৌন দুর্বলতা তৈরী হতে পারে। তাই অতিরিক্ত হস্তমৈথুন করা ঠিক নয়।

গলার স্বর পরিবর্তন, দাড়ি গোঁফ ওঠা

বয়ঃসন্ধিকালে গলার স্বর প্রায় হঠাৎ করেই পরিবর্তিত হতে শুরু করে। দাড়ি গোঁফ গজায়। ফলে এ নিয়ে অপরাপর লোকজন হাসাহাসি করে। অনেকে কটু কথাও বলে। সেক্ষেত্রে সবার যদি জানা থাকে যে, এটা একটা স্বাভাবিক ঘটনা এবং তারা যদি অন্যের প্রতি দায়িত্বশীল হয়, তবে বয়ঃসন্ধিকালে তারা ছেলেদের সাহায্য করতে পারে।

মেয়েদের প্রতি আগ্রহ, নানা কৌতুহল

মেয়েদের প্রতি এই সময় আগ্রহ জাগতে শুরু করে। কিন্তু লজ্জা বা পরনিন্দার ভয়ে মেয়েদের সাথে মিশতে পারে না। এছাড়া পরিবর্তনগুলো নিয়ে নিজেই স্বাভাবিক থাকতে পারে না। দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়ে। খাওয়া ও ঘুম কমে যায়। শরীর খারাপ হয়। পড়াশুনা কম হয়। ফলে পরীক্ষায় ভাল করতে পারে না। আবার অনেকের যৌন সম্পর্কিত বই-পত্রিকা পড়ার আগ্রহ দেখা যায়। পর্ণো ছবি দেখার প্রতি ঝোঁক থাকে। যাদের এসকল বিষয়ে পূর্বেই জ্ঞান থাকে তারা সহজেই মানিয়ে নিতে পারে।

এমনিতেই এই বয়সের ছেলে-মেয়েদের মনে বিভিন্ন রকমের প্রশ্ন, চিন্তাভাবনা জড়ো হতে থাকে। থাকে নানা কৌতূহল। এগুলো কারো সাথে তারা আলোচনা করতে পারে না। বড়দের সাথে এ নিয়ে কথা বলতে লজ্জা, ভয় পায়। আলোচনা করার পরিবেশও অনেক ক্ষেত্রে থাকে না। আবার সম বয়সীরা এ সম্পর্কে সঠিক তথ্য দিতে পারে না। এক্ষেত্রে বড়রা যদি এগিয়ে আসে তবে সহজেই সমস্যার সমাধান সম্ভব।

বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েরা যে যে দুশ্চিন্তায় পড়ে

আমাদের সমাজে বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের তুলনায় মেয়েরা আরো বেশী সমস্যার মুখোমুখি হয়। বয়ঃসন্ধিকাল সম্পর্কে নিজের এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যসহ আশেপাশের লোকজনের ভাল ধারণা না থাকায় এই সমস্যা আরো তীব্রতর হয়।

দৈহিক গড়ন

এক একজন মানুষের শারীরিক ও মানসিক গড়ন এক এক রকম। বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক পরিবর্তনে অনেকে খুব লম্বা হয়, অনেকের দৈহিক বৃদ্ধি আস্তে আস্তে হয় বা কম হয়। অনেকে খুব মোটা হয়ে যায় বা কেউ কেউ ভীষণ পাতলা থাকে। এর অনেকটাই মূলত পারিবারিক অর্থাৎ জেনেটিক। ছেলেদের ক্ষেত্রেও এটা প্রযোজ্য। জেনেটিক বিষয়টা হলো এমন বৈশিষ্ট্য যা বংশ পরম্পরায় সন্তান সন্ততির মধ্যে বাহিত হয়। আবার দৈহিক গড়নের অনেকটাই নির্ভর করে হরমোনের কার্যকারিতার উপর। এক একজনের শরীরে হরমোন এক এক ভাবে কাজ করার ফলে এরকম হতে পারে। তবে এ নিয়ে দুঃশ্চিন্তা করার কিছু নেই। শরীর ঠিক রাখার ক্ষেত্রে খাওয়া দাওয়া একটা বিশেষ প্রভাব ফেলে। অসুখ বিসুখও আরেক কারণ হতে পারে। হরমোনজনিত সমস্যা হলেও হতে পারে। সেক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ মতো চললে সহজেই সারানো যায়।

স্তন স্ফীত হওয়া

বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের স্তন স্ফীত হয়। এসময় স্তনে ব্যথা অনুভব হয়। ছেলেদের ক্ষেত্রেও অনেকের ব্যথা অনুভব হয়। তবে মেয়েদের মতো স্তন এতো স্ফীত হয় না। মেয়েদের অনেকের স্তন খুব তাড়াতাড়ি বাড়ে আবার কারোর বাড়ে না। আবার অনেকের বেশ বড় হয়, অনেকের হয় না। এ নিয়ে অনেকে বিভিন্ন রকম অস্বস্তি বোধ করে। আবার ছেলেরা মেয়েদের বুকের দিকে তাকায়। এ নিয়েও মেয়েরা অস্বস্তিতে পড়ে। তাই এ সময় মেয়েরা ওড়না ব্যবহার করে। স্তন ঢেকে রাখতে গিয়ে এই বয়সের মেয়েরা সামনের দিকে কুঁজো হয়ে হাঁটে। অনেক দিনের অভ্যাসের ফলে পরবর্তীতে দেখা যায়, এই কুঁজো ভাব আর কাটে না। এই বিড়ম্বনার অবস্থা থেকে নিজেকে দূরে রাখতে হবে। কারণ শরীরের যে পরিবর্তন তা খুবই স্বাভাবিক।

মাসিক

মাসিক বা ঋতুস্রাব মেয়েদের দেহের একটি স্বাভাবিক ঘটনা। প্রতিমাসে মেয়েদের যোনিপথ দিয়ে যে রক্ত বেরোয় তাকে মাসিক বলে। যখন একটি মেয়ে ১০-১২ বছর বয়সে পৌঁছে তখন তার শারীরিক পরিবর্তন শুরু হয়। মাসিক এমনই একটি পরিবর্তন। কোন কিশোরীর মাসিক শুরু হওয়া হলো মেয়েদের যৌবনে পদার্পণ করার সূচনা। মাসিক শুরু হলেই বুঝতে হবে যে সেই মেয়ে প্রজনন ক্ষমতা অর্থাৎ সন্তান জন্মদানের ক্ষমতা অর্জন করেছে। কিন্তু এই সময়েই সন্তান জন্ম দেয়া ঠিক নয়।

কারণ মেয়েদের জরায়ু এবং পেলভিস তখনো সন্তান ধারণ ও প্রসবের জন্য পরিপক্কতা লাভ করে না। মাসিক ক্ষেত্রভেদে ৪৫ থেকে ৪৯ বছর বয়স পর্যন্ত চলে এবং পরে স্বাভাবিক নিয়মেই তা বন্ধ হয়ে যায়। স্বাভাবিক অবস্থায় মাসিক প্রতি মাসেই হয়ে থাকে এবং ৩/৪ দিন থেকে ৬/৭ দিন স্থায়ী হয়। মেয়েদের প্রতি ২৪ থেকে ৩২ দিন অর্থাৎ গড়ে ২৮ দিন পর পর মাসিক হয়।

মাসিক কেন হয় ?

বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের শরীরের ভিতরের হরমোনের জন্য ডিম্বাশয়ের ভিতর থেকে একটি পরিপূর্ণ ডিম জরায়ুর মধ্যে আসে। মাসিকের প্রথম দিন থেকেই মেয়েদের ডিম্বাশয়ে ডিম্বানু পরিপক্ক হতে শুরু করে। এই ডিম্বানু ছেলেদের শুক্রানুর সাথে মিলিত হতে পারলে ভ্রুণ তৈরী হয়। এই ভ্রুণটিকে লালন পালনের জন্য জরায়ুতে একটি রক্তে ভরা পর্দা তৈরী হয়। ভ্রুণ তৈরী না হলে জরায়ুর রক্তে ভরা পর্দা মাসিক বা ঋতুস্রাব আকারে যোনিপথ দিয়ে শরীরের বাইরে বেরিয়ে আসে। মাসিক নিয়ে ভয় বা লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই।

মাসিক চক্র

সাধারণতঃ ২৮ দিন পর পর মেয়েদের মাসিক শুরু হয় এবং ৩/৪ দিন স্থায়ী থাকে। তবে এই দিনের সংখ্যার হেরফেরও হতে পারে। চিত্রে মাসিক শুরুর দিনকে ১ম দিন ধরা হলে ১০ম দিন থেকে ১৮তম দিন পর্যন্ত সময়কে ধরা হয় উর্বর বা অনিরাপদ সময়। এই সময় ডিম্বানু পূর্ণতা লাভ করে। সাধারণতঃ মাসিকের ১ম দিন থেকে

শুরু করে ১৪ দিনের দিন এই পরিপূর্ণ ডিম্বানু পরিপক্ক হয়ে ডিম্বাশয় থেকে বের হয়ে আসে এবং ৭২ ঘন্টা বেঁচে থাকে। তবে কারো আগে বা কারো পরেও হতে পারে। ডিম তৈরীর ঠিক ২-৩ দিন আগে বা পরে যদি কোন পুরুষের সাথে কোন রকম আধুনিক জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি ব্যবহার ছাড়া যৌন মিলন হয়, তবে বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই মেয়েরা সন্তান সম্ভবা হয়ে পড়ে। মাসিক শুরু হওয়া থেকে ৯ দিন পর্যন্ত এবং ১৯তম দিন থেকে ২৮তম দিন পর্যন্ত সন্তান ধারণের সম্ভাবনা থাকে না। এই সময়কে নিরাপদ সময় বলে। অন্যদিকে ১০ দিন থেকে ১৯ দিন পর্যন্ত সময়কে অনিরাপদ সময় বলে। তবে মনে রাখতে হবে, এই সময়ের হিসাব ২৮ দিনের ধরে করা হয়েছে। এই চক্রের হিসাব কারো কারো ক্ষেত্রে কম বেশী হতে পারে। চক্র থেকে জানা যায়, মাসিকের ১ম দিন থেকে ৫ম দিন পর্যন্ত মাসিকের রক্ত ভাঙ্গে। ৬ থেকে ১১ দিনের মধ্যে ডিম্বানু পূর্ণতা লাভ করে। ১২ থেকে ১৪ দিনের দিন ডিম্বানু ডিম্বাশয় থেকে বেরিয়ে আসে শুক্রানুর সাথে মিলিত হয়ে নিষিক্ত হওয়ার জন্য। যদি মিলিত হতে না পারে তবে পরবর্তী মাসিকের সাথে বাইরে বেরিয়ে আসে।

সাধারণতঃ চক্রের ১৮ দিন পর্যন্ত এই ডিম্বানু বেঁচে থাকতে পারে। ডিম্বানুর বেঁচে থাকা নির্ভর করে কার কখন ডিম্বানু তৈরী হয় এবং মাসিক চক্র কতদিন তার উপর।

যদি ডিম্বানু শুক্রানুর সাথে মিলিত না হয়, তবে চক্রের ২০/২১ দিন থেকে জরায়ুর ভেতরের আবরণ বা রক্ত ভরা পর্দা ফুলে যায়। এক সময় জরায়ুর সাথে রক্তবাহী শিরা ছিঁড়ে যায় এবং মাসিকের রক্ত দেখা দেয়। এই রক্তের সাথে মৃত ডিম্বানুও চলে আসে। এ সবই হরমোনের প্রভাবে হয়। এই রক্ত কোন পচা বা বাসী রক্ত নয়। শরীরের তাজা রক্তই বেরিয়ে আসে। জমাট বেঁধে গেলে রক্ত কিছুটা কালো হয়ে যায়। তাই মাসিকের রক্ত কালো দেখায়।

ঋতুকালীন সমস্যা

ঋতুস্রাব বা মাসিক চলাকালীন সময়ে অনেকের শারীরিক ও মানসিক বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন-

- স্তনে ব্যথা ও স্পর্শকাতরতা
- জ্বর জ্বর ভাব বা জ্বর হওয়া
- তলপেটে ব্যথা
- শরীর ম্যাজ ম্যাজ করা, মাথা ঘোরা
- দেহ অবসন্ন বা মেজাজ খিটখিটে হওয়া

এর বেশীর ভাগই কোন অসুখ নয়। মাসিকের শেষ দিকে ব্যথা বা অন্যান্য অসুস্থতা কমে আসে। তবে তলপেটে বেশী ব্যথা করলে বা কোন উপসর্গ তীব্রতর হলে, মাসিক অনিয়মিত, ঋতুস্রাব খুব বেশী বা অল্প হলে ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত।

সাদাস্রাব

মেয়েদের সাদাস্রাব একটি খুব সাধারণ বিষয়। অনেকের ক্ষেত্রে যোনিপথে সাদাটে স্রাব ঋতুচক্রের আগে বা পরে বের হওয়ার লক্ষণ দেখা যায়। সাধারণতঃ ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা না থাকলে এরকম হতে পারে। সাদা স্রাব কোন রোগই নয়। স্বাভাবিক অবস্থায় ডিম্ব পরিস্ফুটনের সময়ে বা নিয়মিত মাসিকের আগে বা পরে সাদা স্রাব হতে পারে। তবে স্রাবে গন্ধ দেখা দিলে ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নেয়া উচিত।

মুখে ব্রণ বা দাগ

বয়ঃসন্ধিকালের ছেলে এবং বিশেষ করে মেয়েদের মুখে ব্রণ ওঠে, কালসিটে দাগ পড়ে। বয়ঃসন্ধিকালে শরীরে নানা রকম হরমোনের কার্যকারিতা শুরু হয়। চামড়া তেলতেলে হয়। ফলে মুখে ব্রণ বা গোটা জাতীয় চুলকানির মত কিছু হতে পারে। ছেলেমেয়েরা সাধারণতঃ এগুলো সারানোর জন্যে নানারকম পদ্ধতি, ওষুধ ব্যবহার করে। এতে অনেক সময় হিতে বিপরীত হয়। স্থায়ী দাগ পড়ে যায়। ঠিকমতো পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকলে এমনিতেই এগুলো সেরে যায়। কোষ্ঠকাঠিন্য, অনিয়ম, অপুষ্টি, ভাল ঘুম না হওয়া, দুশ্চিন্তা এবং অপরিষ্কার থাকার কারণেই মূলত এগুলো হয়। তাই এর থেকে নিজেকে দূরে রাখলে সহজেই ব্রণ বা অনাকাংখিত দাগ হওয়া থেকে রেহাই পাওয়া যায়।

মাসিকের সময় করণীয়

এই সময়ে রক্ত যাতে পরনের কাপড়ে বা যেখানে সেখানে না লেগে যায়, সেজন্য পরিষ্কার কাপড়, তুলা বা স্যানিটারী ন্যাপকিন ব্যবহার করতে হয়, যাতে ঐ রক্ত শুষে নিতে পারে। এগুলি ৩-৪ ঘন্টা পর পর বদলাতে হবে। সঠিক মাপের জাঙ্গিয়া বা প্যান্টির সাথেও তুলা, কাপড় বা স্যানিটারী ন্যাপকিন ব্যবহার করা যায়। একই কাপড় যদি বার বার ব্যবহার করা হয় তবে সেগুলো সাবান দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে রোদে বা বাতাসে শুকিয়ে নিতে হবে। মাসিক চলাকালীন সময়ে নিয়মিত গোসল করতে হবে, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে, পরিষ্কার জামা-কাপড় পরতে হবে, পুষ্টিকর সব ধরণের খাবার খেতে হবে, যাতে শরীরের ক্ষয় তাড়াতাড়ি পূরণ হয় এবং স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে হবে। এ সময় কঠিন পরিশ্রমের কাজ করা উচিত নয়।

সন্তান গর্ভধারণ ও তার বেড়ে ওঠা

ডিম্বাশয় থেকে একটি পরিপূর্ণ বা পরিপক্ক ডিম্বানু জরায়ুতে আসার পথে ডিম্বাহী নালীতে ডিমটি শুক্রানুর সাথে মিলিত হবার জন্য অপেক্ষা করে। এই সময় নারী পুরুষের যৌন মিলন হলে পুরুষের শুক্রকীট নারীর যোনিপথ দিয়ে জরায়ুর মধ্যে ঢোকে এবং ডিম্বাহী নালীতে ডিমটির সাথে মিলিত হয় ও ডিমটি নিষিক্ত হয়। এই ডিম ও শুক্রকীটের মিলনের মাধ্যমে ভ্রুণ তৈরী হয়। জরায়ুতে ভ্রুণের আশ্রয় নেয়াকে গর্ভধারণ বলে। যৌন মিলনের সময় লক্ষাধিক শুক্রকীট যোনিপথে ঢোকে কিন্তু একটি মাত্র শুক্রকীট ডিম্বানুর সাথে মিলিত হতে পারে। গর্ভধারণ হলেই ভ্রুণ জরায়ুর গায়ে যে রক্তের আবরণ থাকে তাতে লেগে যায় এবং প্রয়োজনীয় পুষ্টি পেয়ে বাড়তে থাকে। এই ভ্রুণ গর্ভে ৯ মাস ১০ দিন থাকার পর একটি পরিপূর্ণ শিশুতে পরিণত হয়।

উত্যক্তের শিকার

রাস্তাঘাট, স্কুল, বাজার বা যে কোন স্থানে কিছু কিছু মানুষ থাকে যারা অন্যকে বিরক্ত করে, উত্যক্ত করে মজা পায়। এই উত্যক্তের বেশীর ভাগই যৌন সম্পর্কিত। সাধারণতঃ ছেলেরাই এগুলো বেশী করে, তবে মেয়েরাও ছেলেদেরকে অনেক সময় উত্যক্ত করে।

কিশোরীরা এ ধরণের পরিস্থিতির শিকার হয় সবচেয়ে বেশী। সেক্ষেত্রে তাড়াতাড়ি স্থান ত্যাগ করে চলে যেতে হবে এবং উত্যক্তকারীকে যথাসম্ভব উপেক্ষা করতে হবে। যদি প্রতিবাদ-প্রতিরোধ করা যায়, তাহলে সবচেয়ে ভাল হয়। কিন্তু বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই সে পরিস্থিতি থাকে না। সেক্ষেত্রে অভিভাবককে জানাতে হবে।

যৌন নির্যাতন বা যৌন নিপীড়ন

অনেক সময় কিশোর-কিশোরীদের বিশেষ করে মেয়েদেরকে রাস্তা-ঘাটে, বাসে বা অন্যান্য স্থানে ছেলেদের কাছ থেকে কিছু অস্বস্তিকর আচরণ, কথাবার্তা, মন্তব্য কিংবা শারীরিক স্পর্শের সম্মুখীন হতে হয়। একে যৌন নিপীড়ন বলে। নারী-পুরুষ যে কেউই যৌন নিপীড়নের শিকার হতে পারে। তবে শিশু, কম বয়সী ছেলে-মেয়ে, বিশেষ করে কিশোরীরা এই অবস্থার মুখোমুখি বেশী হয়। যৌন নিপীড়নকারীরা ভয়, প্রলোভন, চাপ বা হুমকি দেয় এই ঘটনা অন্য কাউকে না বলার জন্য। কিন্তু এরকম হলে চুপচাপ না থেকে বরং অভিভাবক বা বড় কাউকে বলা উচিত।

যৌন নিপীড়ন থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য একা একা কারো সাথে মেলামেশা না করে বা বেড়াতে না গিয়ে সবাই মিলে যাওয়া উচিত। এছাড়া যৌন নিপীড়ন করে এরকম কারো স্বন্ধে জানা থাকলে বা সেরকম সন্দেহ হলে তার সাথে একা গল্প করা বা বেড়াতে যাওয়া ঠিক হবে না।

অনেকে যৌন নিপীড়নের শিকার হয়ে মানসিকভাবে কষ্ট পায়, আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলে, স্বাভাবিক হতে পারে না। এটা করা ঠিক নয়। মনে রাখতে হবে, যে যৌন নিপীড়ন করে সে-ই দোষী। তার স্বন্ধে সবাইকে জানিয়ে দিতে হবে এবং নিজেদেরকেও সাবধান হয়ে চলতে হবে।

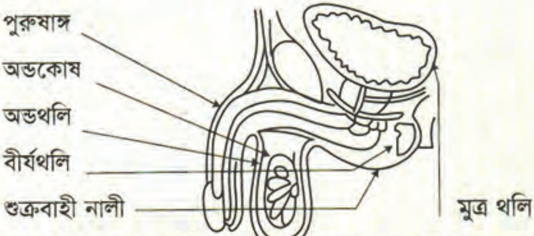
ধর্ষণ

অনুমতি ব্যতীত কারুর সাথে যৌন মিলন করাই ধর্ষণ। মেয়েরাই এই ঘটনার শিকার সবচেয়ে বেশী হয়। ধর্ষণের ঘটনার বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই দোষ দেয়া হয় মেয়েদেরকে। বলা হয়, মেয়েটা এমন কোন কাজ করেছে যার ফলে পুরুষ/ছেলে তাকে ধর্ষণ করেছে। ধর্ষণের শিকার হতে পারে এ রকম পরিস্থিতি সব সময় এড়িয়ে যেতে হবে। আবার ধর্ষিত হলে সাথে সাথে জামা কাপড় ধুয়ে না ফেলে তা সংরক্ষণ করতে হবে। বিষয়টা অভিভাবককে জানাতে হবে। প্রয়োজনীয় আইনী সহযোগিতা নিয়ে ধর্ষককে শাস্তি দিতে হবে। অনেক সময় ধর্ষণের ফলে মেয়েরা গর্ভবতী হয়ে পড়তে পারে। সেজন্যে বিষয়টা অভিভাবককে অবশ্যই জানাতে হবে। তারা প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে সহায়তা করবে। মনে রাখতে হবে, ধর্ষণ যে করে সে-ই দোষী। তাই মেয়েটির নিজেকে দোষী ভাবার কোন কারণ নেই।

প্রজননতন্ত্র

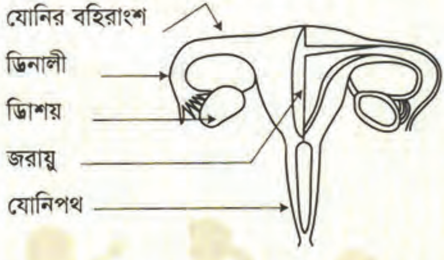
নারী ও পুরুষের যেসব অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সন্তান জন্মদান প্রক্রিয়ার সাথে জড়িত তাদেরকে একসাথে প্রজননতন্ত্র বলে। নারী ও পুরুষের প্রজনন অঙ্গ ভিন্ন রকম হয়।

পুরুষের প্রজননতন্ত্রের অঙ্গগুলো হলো -



পুরুষের অন্ডকোষে শুক্রকীট তৈরী হয়। অন্ডকোষ থেকে শুক্রকীট শুক্রবাহী নালী দিয়ে গিয়ে বীর্যথলিতে জমা হয়ে থাকে। যৌন মিলনের সময় উত্তেজনার বা উত্তেজক ভাবনার ফলে বীর্যথলি থেকে মুত্রপথ দিয়ে এই শুক্রকীট তরল পদার্থের আকারে পুরুষাঙ্গ দিয়ে বের হয়ে আসে।

নারীর প্রজননতন্ত্রের অঙ্গগুলো হলো



যে জায়গা দিয়ে মাসিকের রক্ত বেরোয় তাকেই যোনিপথ বলে। প্রসবের সময়ও সন্তান এই পথেই বেরোয়। জরায়ু পেটের ভিতরে থাকে এবং দেখতে হাতের মুঠোর মতো। এর মুখটি যোনিপথের ভেতরে থাকে। এর ভেতরেই বাচ্চা থাকে এবং সন্তান বড় হওয়ার সাথে সাথে এই থলিটিও বড় হতে থাকে। জরায়ুর দুই পাশে দুটি ডিম্বাশয় থাকে। এই ডিম্বাশয়ে প্রতি মাসে একটি করে ডিম্বানু পরিপক্ক হয় এবং ডিম্বনালী দিয়ে তা জরায়ুতে আসে।

প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও যৌনরোগ

প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ হলো কিছু রোগ। এগুলো যৌন বাহিত হতে পারে আবার নাও পারে অথবা প্রজননতন্ত্রে সাধারণভাবে উপস্থিত জীবানুগুলোর সংক্রমণের মাধ্যমেও হতে পারে।

অন্যদিকে দৈহিক মিলন অর্থাৎ যৌন সম্পর্কের মাধ্যমে সাধারণতঃ যে সব রোগ ছড়ায় তাকে যৌনরোগ বলে। তবে কোন কোন সময় এসকল রোগ অন্যভাবেও ছড়াতে পারে।

যৌনরোগ অথবা প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ এর প্রভাবে সন্তান জন্মদানে অক্ষমতা এমনকি ভবিষ্যৎ বংশধরদের জীবনেও রোগের সৃষ্টি করতে পারে। এক্ষেত্রে আমাদের যৌন ও প্রজনন অঙ্গের বিভিন্ন পরিবর্তন এবং এদের কার্যাবলী সম্পর্কে জেনে রাখা ভাল। একাধিক সঙ্গীর সাথে যৌন সম্পর্ক থাকলে, যৌন সঙ্গীর যৌনরোগ থাকলে বা আক্রান্ত যৌন সঙ্গীর সাথে কনডম ছাড়া যৌন মিলন করলে যৌনরোগ ছড়ানোর সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও যৌনরোগকে ৩ ভাগে ভাগ করা যায়। যথা-

১. প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ যা যৌনবাহিত নয়

যেমন –

ক্যানডিডিয়াসিস/মোনিলিয়াসিস
ব্যাকটেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস
ট্রাইকোমনিয়াসিস ইত্যাদি

২. যৌনবাহিত প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ

যেমন –

গনোরিয়া
সিফিলিস
হারপিস জেনিটালিস
ট্রাইকোমনিয়াসিস
ক্লামাইডিয়া, শ্যাংক্রয়েড ইত্যাদি

৩. প্রজননতন্ত্র সংক্রমণ ছাড়া যৌনবাহিত রোগ

যেমন –

এইচআইভি/ এইডস
হেপাটাইটিস বি, সি এবং ডি

পুরুষদের যৌনরোগের লক্ষণ

প্রস্রাবের সময় জ্বালাপোড়া হওয়া এবং পুঁজ পড়া
পুরুষাঙ্গে ক্ষত, চুলকানি বা ঘা হওয়া
অন্ডকোষে ঘা এবং ব্যথা
কুচকি ফোলা বা বাগি ওঠা

মেয়েদের যৌনরোগের লক্ষণ

- যোনি পথে অতিরিক্ত স্রাব হওয়া বা পুঁজ পড়া।
- যৌনাঙ্গে ক্ষত বা ঘা হওয়া বা ফোস্কা পড়া।
- যৌনাঙ্গ লাল হওয়া ও ফুলে যাওয়া।
- যৌনাঙ্গে চুলকানি বা ফুসকুড়ি হওয়া।
- তলপেটে চাপধরা ব্যথা হওয়া।
- যৌনমিলনের সময় ব্যথা পাওয়া।
- প্রস্রাবের সময় জ্বালাপোড়া হওয়া।

যৌনরোগ যেভাবে ছড়ায়

- অবাধ ও অনিরাপদ যৌন মিলনের মাধ্যমে।
- প্রজনন অঙ্গের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভাবে।
- অনিরাপদ রক্ত সঞ্চালনের মাধ্যমে।
- জীবানু দ্বারা সংক্রমিত সূঁচ ও সার্জিকাল যন্ত্রপাতি ব্যবহারে।
- গর্ভকালীন সময়ে মা থেকে শিশুর সংক্রমণের মাধ্যমে।

যৌনরোগ যেভাবে প্রতিরোধ করা যায়

- যৌন মিলনের সময় সঠিক পদ্ধতিতে কনডম ব্যবহার করা।
- ধর্মীয় অনুশাসনে জীবন যাপন, বিশেষ করে দাম্পত্য জীবনে যৌন মিলন সীমাবদ্ধ রাখা।
- যৌন প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা গ্রহণ ও অনুশীলন।
- ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা।
- রক্ত দেয়া বা নেয়ার ব্যাপারে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করা অর্থাৎ জীবানুমুক্ত কিনা পরীক্ষা করে নেয়া।
- একবার ব্যবহারযোগ্য সিরিঞ্জ ও সূঁচ ব্যবহার করা। অন্যথায় সঠিক পদ্ধতিতে সিরিঞ্জ বা সূঁচ জীবানুমুক্ত করে ব্যবহার করা।

এইচআইভি ও এইডস

এইডস বা ইংরেজীতে AIDS এর পুরো অর্থ হলো Acquired Immune Deficiency Syndrome। HIV (Human Immune deficiency Virus) নামক একটা ভাইরাসের কারণে AIDS হয়ে থাকে। এই ভাইরাসটি দেহে প্রবেশ করে মানব দেহের যে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আছে তা নষ্ট করে দেয়। ফলে অন্য যে কোন সাধারণ রোগ একবার হলে তা আর সহজে সারতে চায় না। শরীরে নানা রকমের উপসর্গ ও রোগ লক্ষণ দেখা দেয়। এই উপসর্গের সমষ্টিই হলো এইডস। আক্রান্ত ব্যক্তি ধীরে ধীরে মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যায়। এই ভাইরাস আক্রান্ত ব্যক্তির রক্তে, বীর্যে, যৌনাঙ্গের তরল রসে এবং বুকের দুধের মধ্যে থাকতে পারে। কোন ব্যক্তির শরীরে এইচআইভি জীবাণু প্রবেশের সাথে সাথেই তার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হারায় না। এইডস এর রোগ লক্ষণ প্রকাশ পেতে অথবা পরিপূর্ণ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হারাতে অনেকের ক্ষেত্রে প্রায় ৮-১০ বছর সময় লাগতে পারে।

যে যে ভাবে এইচআইভি/ এইডস ছড়ায়

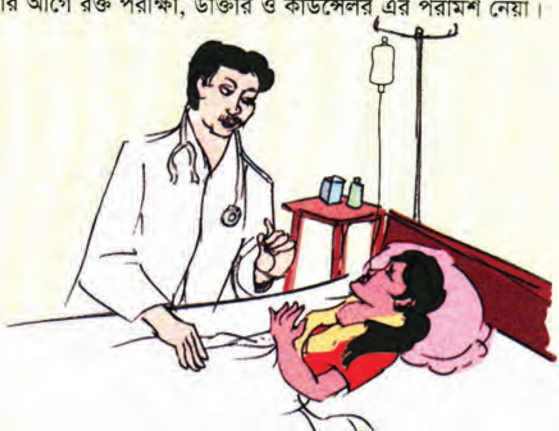
- এইচআইভি আক্রান্ত পুরুষ বা মহিলার সাথে অনিরাপদ অর্থাৎ কনডম ছাড়া যৌন কাজ করলে যৌন রসের মাধ্যমে।
- এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহার করা সুঁই, সিরিঞ্জ বা ইনজেকশন সামগ্রী ব্যবহার করলে বা সূঁচের সাহায্যে নেশা করলে।
- এইচআইভি আক্রান্ত লোকের রক্ত শরীরে নিলে।
- এইচআইভি আক্রান্ত মায়ের গর্ভের সন্তান হলে অথবা আক্রান্ত মায়ের দুধ পান করলে ঐ সন্তানের দেহেও এইচআইভি ছড়াতে পারে।

যে যে ভাবে এইচআইভি/এইডস ছড়ায় না

উপরের মাধ্যমগুলি ছাড়া অন্য কোনভাবে অর্থাৎ সাধারণ মেলামেশা, চলাফেরা করা, হাত ধরা, কোলাকুলি করা, চুম্বন, একই সাথে খাওয়া-দাওয়া বা বসবাস, ঘুম, একই কাপড় চোপড় পরলে, একই থালা-বাসন, পায়খানা, গোসলের পানি, বিছানা ব্যবহার করলে, মশা-মাছির কামড়, আক্রান্ত ব্যক্তি হাঁচি-কাশি বা থুথু ইত্যাদির মাধ্যমে এইডসের জীবাণু ছড়ায় না।

যে যে ভাবে এইচআইভি সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায়

- ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলা।
- স্বামী-স্ত্রী পরস্পরের প্রতি বিশ্বস্ত থাকা।
- এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যৌন মিলনের সময় অবশ্যই সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার করা।
- রক্ত গ্রহণের আগে রক্ত এইচআইভিমুক্ত কিনা তা পরীক্ষা করে নেয়া
- অন্যের ব্যবহৃত সূঁচ-সিরিঞ্জ ব্যবহার না করা।
- যৌনাঙ্গে কোন ঘা বা ক্ষত থাকলে স্বামী-স্ত্রী অথবা যৌনসঙ্গীসহ দ্রুত চিকিৎসা নেয়া।
- এইচআইভি আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা আছে এমন মহিলাদের সন্তান নেয়ার আগে রক্ত পরীক্ষা, ডাক্তার ও কাউন্সেলর এর পরামর্শ নেয়া।



এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির করণীয়

আক্রান্ত ব্যক্তির নিজ থেকেই খেয়াল রাখতে হবে যেন তার কাছ থেকে অন্য কারোর দেহে এই জীবাণু ছড়াতে না পারে। অর্থাৎ কনডম ছাড়া কারোর সাথেই যৌন কাজ করা যাবে না, এমনকি নিজের স্ত্রী বা স্বামীর সাথেও না। কাউকে রক্ত দেয়া এবং নিজের ব্যবহার করা সিরিঞ্জ বা সুঁই অন্য কাউকে ব্যবহার করতে দেয়া ঠিক নয়। আক্রান্ত নারীর গর্ভধারণ করার ইচ্ছা হলে, সঠিক তথ্যে ব্যবস্থা নেয়া প্রয়োজন। এ পর্যায়ে ডাক্তার বা স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে পরামর্শ করা দরকার।

এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির প্রতি সমাজের করণীয়

এইচআইভি সংক্রমিত ব্যক্তি বাহ্যিকভাবে আমাদের মতই সাধারণভাবে বেঁচে থাকতে পারে। তাই আক্রান্ত ব্যক্তি যাতে সমাজের অন্য যে কোন সাধারণ ব্যক্তির মতই স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারে সে ব্যাপারে সব ধরণের সহযোগিতা করতে হবে। আক্রান্ত ব্যক্তির প্রতি ভালবাসা ও দরদের সাথে আচরণ করে তার ভয়-ভীতি, রাগ বা মানসিক যন্ত্রণা দূর করা, তাকে দৈনন্দিন কাজ কর্মে সহায়তা করা অর্থাৎ তার প্রতি সহযোগিতা ও সহমর্মিতার হাত বাড়িয়ে দিতে হবে।

সবার রয়েছে নিজের সর্ম্পকিত তথ্য জানার অধিকার

বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সবার হয়। এটা স্বাভাবিক, এতে বিচলিত হওয়ার কিছু নেই। তাই এই সময়ের যাবতীয় তথ্য জানার অধিকার সকল কিশোর-কিশোরীদের রয়েছে। কিন্তু আমাদের সমাজে এই তথ্যগুলোকে আড়াল করে রাখা হয়। কিশোর-কিশোরীদের জানতে দেয়া হয় না বা জানার সুযোগ থাকে খুবই কম। অন্যদিকে

অভিভাবকদের কাছে এই সমস্যার কথা কিশোর-কিশোরীরা জানানোর কোন আগ্রহ দেখায় না। অভিভাবকদের সাথে প্রায় ক্ষেত্রেই এইরকম বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে উঠতে দেখা যায় না, যাতে সংকোচ ত্যাগ করে কিশোর-কিশোরীরা সহজ হতে পারে এবং সমস্যার কথা জানাতে পারে। এক্ষেত্রে অভিভাবকদেরই এগিয়ে আসতে হবে। কারণ এই বিষয়টার ভূক্তভোগী তারাই। কাজেই তারা এ বিষয়টি আগে অনুধাবন করতে পারেন।

বয়ঃসন্ধিকাল নিয়ে আমাদের সমাজে কিছু কুসংস্কার চালু রয়েছে, যার বেশীরভাগই বিজ্ঞানসম্মত নয়। চিকিৎসা বিজ্ঞানের বই পড়ে অথবা স্বাস্থ্য কর্মী বা ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে সঠিক তথ্য জানতে হবে এবং তা অনুসরণ করতে হবে। যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানের জন্য অভিজ্ঞ ডাক্তার বা স্বাস্থ্য কর্মীর পরামর্শ নিতে হবে। ফেরিওয়ালা, হাতুড়ে ডাক্তার, অনভিজ্ঞ কবিরাজ বা ঝাড়-ফুঁক এর মাধ্যমে ভুল চিকিৎসায় বা পরামর্শে রোগ আরো জটিল আকার ধারণ করতে পারে। মনে রাখা দরকার, অসংযত যৌন আচরণ ব্যক্তি, সমাজ, পরিবারে নানা রকম সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। সমস্যাগুলো হতে পারে শারীরিক, মানসিক বা সামাজিক।

আমাদের প্রচলিত শিক্ষাক্রমের পাঠ্যপুস্তকে বয়ঃসন্ধিকাল বা প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে খুব বেশী তথ্য সংযোজন করা হয় না। যা-ও বা একটু আছে তা-ও ক্লাসে সঠিক ভাবে পড়ানো হয় না। অনেক ক্ষেত্রে এই অংশটাকে উপেক্ষা করা হয়। বলা হয়, এটা পড়ানোর মত অবস্থা ক্লাসে থাকে না, নেই বা তৈরী হয় নি। এটা সঠিক নয়। এই অংশটি শুধু মাত্র পরীক্ষা পাশের জন্যই নয়, জীবনের সাথে সরাসরি সম্পর্কিত। তাই বয়ঃসন্ধিকাল বা প্রজনন স্বাস্থ্য অংশটিকে ক্লাসে পড়ানোর ব্যবস্থা করা অবশ্যই দরকার।

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক ১২টি অধিকার

১. প্রত্যেকের বাঁচার অধিকার আছে। গর্ভজনিত কারণে কোন মহিলার জীবন ঝুঁকিপূর্ণ করা যাবে না।

২. প্রত্যেক নারী পুরুষের স্বাধীন ও নিরাপদ যৌন-জীবন উপভোগ করার ও প্রজনন ক্ষমতাকে নিয়ন্ত্রণ করার অধিকার রয়েছে। জোর-জবরদস্তি করে গর্ভধারণ, বন্ধ্যাকরণ বা গর্ভপাত করানো যাবে না।

৩. যৌন ও প্রজনন জীবনসহ সকল ক্ষেত্রে নারী-পুরুষের সমতা এবং সকল প্রকার বৈষম্য থেকে মুক্তি পাওয়ার অধিকার।

৪. যৌন প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণে প্রত্যেক নারী-পুরুষের পছন্দ ও গোপনীয়তা রক্ষার অধিকার।

৫. সমাজ, ধর্ম, বিশ্বাস, দর্শন ও কুসংস্কারের প্রভাবমুক্ত থেকে যৌন ও প্রজনন বিষয়ে মুক্তচিন্তা ও গবেষণার অধিকার।

৬. ব্যক্তি ও পরিবারের স্বাস্থ্যের সার্বিক কল্যাণের লক্ষ্যে যৌন ও প্রজনন বিষয়ে জানা ও শেখার অধিকার।

৭. প্রত্যেক নারী পুরুষের বিবাহ, বিবাহে পছন্দ ও পরিকল্পিত পরিবার গঠনে সিদ্ধান্ত নেয়ার অধিকার।

৮. প্রত্যেক দম্পতির সন্তান গ্রহণ–কখন, কত ব্যবধানে এবং কতটি সন্তান গ্রহণ করবেন এ বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেয়ার অধিকার।

৯. স্বাস্থ্য সুরক্ষার লক্ষ্যে প্রত্যেকের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে তথ্য লাভ, পছন্দসই, নিরাপদ, আরামদায়ক, মর্যাদাপূর্ণ ও নিয়মিত সেবাপ্রাপ্তির অধিকার।

১০. চিকিৎসা বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির উৎকর্ষতায় আবিষ্কৃত সর্বোচ্চ গ্রহণযোগ্য ও নিরাপদ প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণের অধিকার।

১১. যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়টিকে সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার প্রদানের লক্ষ্যে নীতি নির্ধারক/সরকারকে প্রভাবিত করার অধিকার।

১২. শিশুদের যৌন নিপীড়ন ও অপব্যবহার থেকে রক্ষা করতে শিশু অধিকার সংরক্ষণ এবং অন্যান্যদের যৌন হয়রানি, ধর্ষণ ও বৈষম্যসহ নির্যাতন থেকে নিজেকে রক্ষা এবং কুচিকিৎসা থেকে মুক্ত থাকার অধিকার।

প্রচলিত ভুল ধারণা বনাম সঠিক তথ্য

বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীরা যে সব প্রচলিত ভুল ধারণা পোষণ করে, তা থেকে মুক্তির জন্য সঠিক ধারণা থাকা প্রয়োজন। নীচের ছক থেকে কিছু প্রচলিত ধারণার পাশাপাশি সঠিক তথ্য কিশোর-কিশোরীরা পেতে পারে।

প্রচলিত ভুল ধারণা	সঠিক তথ্য
মাসিক এক ধরণের রোগ	মাসিক কিশোরীদের একটি স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া। এটি সব কিশোরীরই হয়।
স্বপ্নদোষ বা বীর্যপাত খারাপ ছেলেদের হয়। এতে শরীরের শক্তি ক্ষয় হয়।	স্বপ্নদোষ কিশোরদের একটি স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া। এটি সব কিশোরেরই হয়। এতে কোন ধরণের শক্তিক্ষয় হয় না।
বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন এক ধরণের শারীরিক সমস্যা।	বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন নিয়ে দুঃশ্চিন্তাগ্রস্ত হওয়ার কোন কারণ নেই। একজন মানুষ যখন কৈশোর থেকে যৌবনে উত্তীর্ণ হয় তখন তার শারীরিক ও মানসিক কিছু পরিবর্তন হবেই।
খারাপ ছেলে-মেয়েদেরই শারীরিক পরিবর্তন ঘটে।	সুস্থ স্বাভাবিক ছেলে-মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক পরিবর্তন ঘটে।
মাসিকের সাথে দেহের দূষিত রক্ত বের হয়ে আসে। মাসিক হওয়া লজ্জার।	মাসিক কোন অসুখ নয়। মাসিকের রক্ত দূষিত নয়। বরং শরীরের তাজা রক্তই বাইরে বের হয়ে আসে। রক্ত জমাট বাঁধলে কিছুটা কালচে দেখায়। তাই মাসিকের রক্ত কিছুটা কালো।
যৌনরোগ স পর্কে কাউকে জানানো লজ্জার ব্যাপার।	যৌনরোগ একটি শারীরিক অসুস্থতা যার ফলাফল অন্যরোগের তুলনায় মারাত্মক। যৌনরোগের কোন লক্ষণ যেমন, পুরুষ বা স্ত্রী অঙ্গে ঘা বা চুলকানি হওয়া, প্রসাবের রাস্তা দিয়ে পুঁজ বের হওয়া, অণ্ডকোষ ফুলে যাওয়া ইত্যাদি দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তার দেখানো উচিৎ।
বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনে অনেকে উত্যক্ত করে, লজ্জা দেয় এবং ভয় দেখায়।	বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন নিয়ে কাউকে উত্যক্ত করা কিংবা লজ্জা দেওয়া ঠিক নয়। বরং তাকে মানসিকভাবে সাহায্য করা উচিৎ।
বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন-গুলি লজ্জার, তাই কারো সাথে এ সম্পর্কে আলোচনা করা ঠিক নয়।	বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন স্বাভাবিক। অভিজ্ঞ ও বিশ্বস্ত কারো কাছ থেকে যেমন– বাবা-মা, বড় ভাই-বোন বা শিক্ষকদের পরামর্শ মেনে চললে শারীরিক ও মানসিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।

প্রচলিত ভুল ধারণা	সঠিক তথ্য
এইডস একটি ভয়ংকর রোগ। এর থেকে বাঁচার কোন উপায় নেই।	এইডস এর কোন প্রতিষেধক নেই। তাই প্রতিরোধই এইডস থেকে দূরে থাকার একমাত্র উপায়।
এইডস রোগীকে সমাজের বাইরে বের করে দেয়া দরকার।	এইডস রোগী সমাজের সকলের ভালবাসা, সহযোগিতা ও সহমর্মিতা নিয়ে অনেকদিন ভালভাবে বেঁচে থাকতে পারে।
খারাপ ছেলে-মেয়েদেরই যৌনচিন্তা হয়।	কিশোর-কিশোরীদের মনে যৌনচিন্তা আসে, এটা দোষের কিছু নয়। তবে এ সময় লেখাপড়া, খেলাধুলা ও সাংস্কৃতিক কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখলে এসব দুশ্চিন্তা মাথায় আসবে না।
বাজে ছেলে-মেয়েরাই বেশী হাসি তামাশা করে।	হাসি-খুশী-আনন্দে থাকা শারীরিক ও মানসিক সুস্থতাকে সহায়তা করে অনেক বেশী।
মেয়েদেরকে কম বয়সেই বিয়ে দেয়া দরকার। এতে ঝামেলা কমে।	বাল্যবিবাহ মা ও শিশু উভয়ের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ। কারণ সাধারণতঃ ১৮ বছরের আগে মেয়েদের শরীর সন্তান ধারণ ও প্রসবের উপযুক্ত হয় না।
যৌন হয়রানি করা বা কাউকে যৌনতা বিষয়ে উত্যক্ত করে মজা বেশী।	যৌন হয়রানি বা নির্যাতন একটি সামাজিক ব্যাধি। এর থেকে রেহাই পেতে সবাইকে সচেতন হতে হবে এবং প্রতিরোধে সক্রিয় ভূমিকা পালন করতে হবে।
মাসিকের রক্ত, রক্ত ভেজা কাপড়, প্যাড লুকিয়ে রাখা উচিৎ। কারণ মাসিক হওয়া খারাপ।	মাসিকের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা অতীব জরুরী।
যৌনকাজ করে ধুইয়ে ফেললে এইচআইভি'র জীবাণু দেহ থেকে চলে যায়।	এইডস আক্রান্ত পুরুষ বা মহিলার সাথে অনিরাপদ যৌন কাজ করলে যৌন রসের মাধ্যমে এইডস এর জীবাণু ছড়াতে পারে।
একজনের ব্যবহৃত সুঁই দিয়ে অন্য জন ইনজেকশন নিলে এইডস হবার সম্ভাবনা নেই।	এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহার করা সুঁই দিয়ে বিভিন্ন জন ইনজেকশন নিলে এইচআইভি একজনের দেহ থেকে অন্যজনের দেহে প্রবেশ করতে পারে।

প্রচলিত ভুল ধারণা	সঠিক তথ্য
যারা বাজে জায়গায় যায় তাদের দেহেই শুধুমাত্র এইচআইভি জীবাণু থাকে।	এইচআইভি আক্রান্ত মানুষের শরীরে এইডস এর জীবাণু থাকে। এইডস আক্রান্ত লোকের রক্ত শরীরে নিলে রক্তের মাধ্যমে এইডস এর জীবাণু ছড়াতে পারে।
এইচআইভি আক্রান্ত মায়ের দুধ সন্তান পান করলে এইডস হয় না।	এইডস আক্রান্ত মায়ের সন্তান হলে বা এইডস আক্রান্ত মায়ের দুধ সন্তান পান করলে শিশুর দেহেও এইচআইভি জীবাণু সংক্রামিত হতে পারে।
এইচআইভি জীবাণু দেহে প্রবেশ করার সাথে সাথেই সে এইডস রোগী হয়।	এইডস এর জীবাণু থেকে রোগ লক্ষণ প্রকাশ পেতে কারো কারো বেলায় ৩/৪ বৎসর আবার কারো কারো বেলায় ১০/১৫ বৎসরও লাগতে পারে।
যৌনরোগের জন্য ফুটপাতের হকারদের ঔষধ অনেক কার্যকরী।	যে কোন রোগ বা যৌনরোগের চিকিৎসার জন্য ফুটপাত থেকে ক্যানভাসারদের ওষুধ ব্যবহার করা ঠিক নয়। কারণ ক্যানভাসারদের কথার বেশীরভাগই সাজানো, অতিরঞ্জিত ও ভুল তথ্যে ভরপুর।
হস্তমৈথুন করলে যৌনরোগ হয়, লিঙ্গ সরু ও বাঁকা হয়ে যায়, যৌন দূর্বলতা দেখা দেয়।	হস্ত মৈথুন করলে যৌনরোগ হয় না। অতিরিক্ত হস্ত মৈথুনের ফলে শারীরিক দূর্বলতা দেখা দিতে পারে।
খারাপ ছেলেরা হস্তমৈথুন করে।	সবাই হস্ত মৈথুন করে। এটা ভাল-খারাপ এর বিষয় নয়।
শরীর থেকে বীর্য বের হয়ে যাওয়া খারাপ। এক ফোঁটা বীর্য ৪০ ফোঁটা রক্তের সমান।	স্বপ্নে/ঘুমের মধ্যে শরীরে উৎপন্ন বীর্যপাত হতে পারে। যা খুবই স্বাভাবিক। রক্তের সাথে বীর্যের কোন আনুপাতিক স পর্ক নেই।
লিঙ্গের আকারের উপর যৌন সক্ষমতা নির্ভর করে। যৌন তৃপ্তি নির্ভর করে স্তন ও পুরুষাঙ্গের আকারের উপর।	লিঙ্গের আকারের উপর যৌন সক্ষমতা বা তৃপ্তি নির্ভর করে না। এটি কিছুটা দৈহিক ও বাকীটা মানসিক বিষয়।
শুধুমাত্র যৌনকর্মী/পতিতাদের মাধ্যমে যৌনরোগ ও এইডস ছড়ায়।	যে কারোরই মাধ্যমেই যৌন রোগ বা এইডস ছড়াতে পারে।
এইডস একটি ছোঁয়াচে রোগ। এইডস রোগীর সাথে ছোঁয়া লাগলেই এইডস হবে।	সাধারণ মেলামেশা, খাওয়া-দাওয়া, কাপড় চোপড়, থালা-বাসন, বিছানাপত্র ব্যবহার করলে এইচআইভি'র জীবাণু ছাড়ায় না।

প্রচলিত ভুল ধারণা	সঠিক তথ্য
যৌন বিষয়ে বড়দের সাথে, বাবা-মার সাথে আলোচনা করা উচিৎ নয়।	বড়রাই এ বিষয়ে অপেক্ষাকৃত সঠিক ধারণা দিতে পারে। সবচেয়ে ভাল হয় যদি বিশেষজ্ঞ বা ভাল জানাশোনা লোকের সাথে আলাপ আলোচনা করা যায়।
ঔষধ, ব্যায়াম বা ঝাড়ফুঁকের মাধ্যমে স্তন ও লিঙ্গের আকার, স্বাস্থ্য উন্নতি ও দৈহিক উচ্চতা বাড়ানো যায়।	এসবের উপর দেহের আকার বা অঙ্গ প্রত্যঙ্গের আকৃতি নির্ভর করে না। এর অনেকটাই পারিবারিক অর্থাৎ জেনেটিক। বাকীটা খাদ্য ও পরিবেশের উপর নির্ভর করে।
মাসিকের সময় মেয়েরা অপবিত্র হয়ে যায়, এ সময় তাদেরকে স্পর্শ করা ঠিক নয়।	মাসিক হওয়া কোন অপবিত্রতা নয়। বরং শারীরিকভাবে সুস্থ-সক্ষম মেয়েদেরই নির্দিষ্ট সময়ে মাসিক হয়।
যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে কিশোর-কিশোরীদের জানানো বা কথা বলা ঠিক নয়। এতে তাদের মধ্যে যৌন আগ্রহ বাড়ে ও তারা খারাপ হয়ে যায়।	যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে পরিষ্কার জ্ঞান থাকলে কিশোর-কিশোরীরা নিজেরাই বুঝে চলতে পারে। কোন সমস্যায় পড়ে না।
শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মহিলাদের গর্ভ ধারণের ঝূঁকি থাকে না।	গর্ভধারণের সময়কাল শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর উপর নির্ভর করে না। বুকের দুধ খাওয়ানো অবস্থাতেও গর্ভধারণ হতে পারে।
কিশোর-কিশোরীদের একসাথে মিশতে দেয়া, কথা বলতে দেয়া ঠিক নয়। এতে তারা খারাপ হয়ে যায়।	কিশোর-কিশোরীরা একসাথে মিশলে, কথা বললে তাদের মধ্য থেকে অহেতুক কৌতুহল দূর হয়। তবে বখে যাওয়া বা অন্যায় কাজে সপৃক্ত যাতে না হয়, সে বিষয়েও অভিভাবকের খেয়াল রাখা উচিৎ।
বিয়ের আগে যে মেয়ের সতীচ্ছদ ছিঁড়ে যায় তারা অসতী।	শুধুমাত্র যৌন মিলনের মাধ্যমেই যে সতীচ্ছদ ছিঁড়ে তা নয়। খেলাধুলা, দৌড়-ঝাঁপ করতে যেয়েও ছিঁড়ে যেতে পারে। সতীচ্ছদ ছেঁড়া মানেই অসতী হওয়া নয়।
যৌন মিলনের পর প্রস্রাব দিয়ে যৌনাঙ্গ ধুয়ে ফেললে যৌনরোগ বা এইচআইভি'র জীবানু ছড়ায় না।	কনডম ছাড়া যৌনমিলন করলে স্ত্রী বা পুরুষ-এর মধ্যে কারো দেহে এইচআইভি'র জীবাণু থাকলে তা অন্যজনের দেহে সংক্রমিত হতে পারে।
ঘন ঘন কামালে দাড়ি গোঁফ তাড়াতাড়ি বাড়ে ও ঘন হয়।	দাড়ি গোঁফ বড় হওয়া বা ঘন হওয়া নির্ভর করে বয়স ও জীন (পারিবারিক) এর উপর। কামানোর উপর নয়।

কিশোর কিশোরীদের স্বাস্থ্য
এই সময়ের কিছু শারীরিক
পরিবর্তন এবং করণীয়

প্রোডাকশন : ট্রি ফাউন্ডেশন

এফপিএবি
প্রজনন স্বাস্থ্য প্রকল্প

EC
European
Commission

UNFPA
United Nations
Population Fund