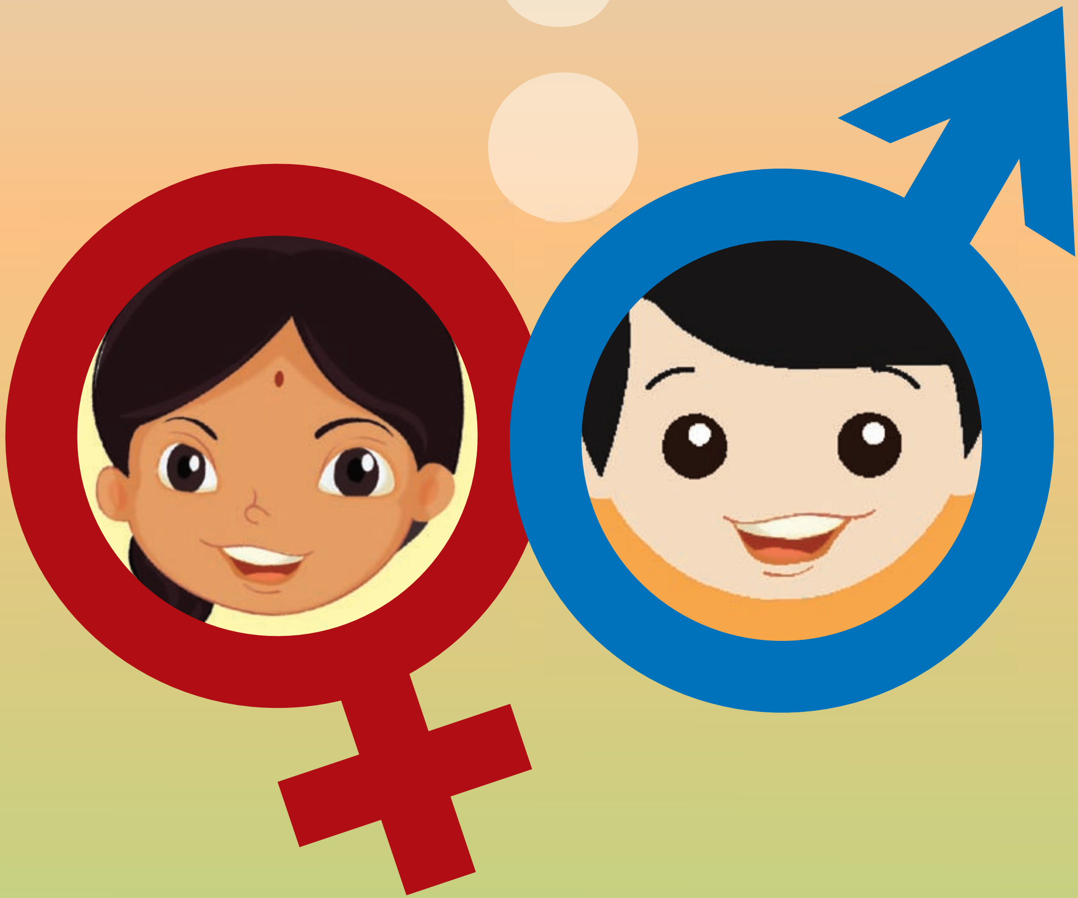
ଆମ ମନର କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ



(କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ)

- ତୁମ ବୟସ କ'ଣ ୧୦ ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ଭିତରେ କି ?
- ତୁମେ ନିଜ ଶରୀରରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ କରୁଛ କି ?
- ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତୁମ ମନରେ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି କି ?
- ତୁମେ ମନ ଭିତରେ ଆସୁଥିବା ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛ କି ?

ହଁ,....

ଆମ ଶରୀରର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସମୟରେ ଆମ ଭିତରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଯୌନ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ସଠିକ ଏବଂ ସରଳ ଭାଷାରେ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁ.......

ଆସ ..... ସେଭଳି କିଛି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଆମେ ଜାଣିବା ....

ତଥ୍ୟ ଏବଂ ସଂକଳନ:
ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ପଣ୍ଡା
ଡଃ ଚୟନିକା ମିଶ୍ର

ପୃଷ୍ଠଭୂମି

ଭାରତର ଜନସଂଖ୍ୟାର ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ଜଣରେ ଜଣେ ହେଉଛନ୍ତି କିଶୋରବର୍ଗର ଏବଂ ୧୯ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଜନସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୪୪ ପ୍ରତିଶତ ।

କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ପର୍କରେ ଏମାନଙ୍କର ଜିଜ୍ଞାସା ଅତି ପ୍ରବଳ ଥାଏ ଓ ଏମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ଏ ବିଷୟରେ ପରିକ୍ଷାତ୍ମକ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥାଆନ୍ତି । ଏହି ପରିକ୍ଷାତ୍ମକ ପଦକ୍ଷେପ କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ପଥଭ୍ରଷ୍ଟ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କର କିଛି ଅଭ୍ୟାସ ଯଥା- ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଓ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୌନ ଆଚରଣ ସମାଜ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ତେଣୁ କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ସଠିକ ସୂଚନା ଦେଇ ସେମାନଙ୍କର ମନରେ ଆସୁଥିବା ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ ଏବଂ ସରଳ ଉତ୍ତର ଦେବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ପରିବାର କିମ୍ବା ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଖରୁ ପାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ପରିଣାମ କଥା ଚିନ୍ତା ନକରି କୌଣସି ଉପାୟରେ ନିଜ ମନରେ ଆସୁଥିବା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଖୋଜିବୁଲନ୍ତି, ଯାହାକି ତାଙ୍କ ପାଇଁ ବେଳେବେଳେ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ପୁସ୍ତିକାରେ ଏଭଳି କିଛି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବାର ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଛି, ଯାହାକି କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାୟତଃ ସେମାନଙ୍କ ମନକୁ ଆସିଥାଏ । ଆଶା ଏହା କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହେବ ।

ଟେକ୍ନିକାଲ ସପୋର୍ଟ ୟୁନିଟ୍
ଜୀବନ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ
ଏସ୍‌ସି.ଏସ୍‌ଟି.ଆର.ଟି.ଆଇ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ମନକୁ ଆସୁଥିବା କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

୧. ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା

୨. ସମ୍ପର୍କ

୩. ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଯୌନତ୍ୱ

୪. ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ

୫. ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ବା ଯୌନ ଉତ୍ପୀଡନା

୬. ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର

୭. ଯୌନନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ

୮. ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ଏବଂ ଏଡସ୍

ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ :

୧ ପ୍ରଶ୍ନ : **କୈଶୋରାବସ୍ଥା କଣ ?**

ଉତ୍ତର : ଏହା ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁ ସମୟରେ ପୁଅ ଏବଂ ଝିଅ ମାନଙ୍କଠାରେ ଦୃତ ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ଶରୀରର ଆକୃତିରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯୌନାଙ୍ଗରେ ମଧ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ ତଥା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ କେଶ ଉଠିଥାଏ । କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଜଣେ କିଶୋରୀ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ପାଇଁ ଏବଂ ଜଣେ କିଶୋର ପିତୃତ୍ୱ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

୨ ପ୍ରଶ୍ନ : **କୈଶୋରାବସ୍ଥାର ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ କେଉଁ କାରଣରୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ?**

ଉତ୍ତର : କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଶାରିରୀକ/ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଶରୀରର କିଛି ରାସାୟନିକ କ୍ଷରଣ ଯୋଗୁଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରାସାୟନିକ କ୍ଷରଣକୁ Hormones କୁହାଯାଏ । ଉଭୟ ପୁଅ ଏବଂ ଝିଅ ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଘଟିଥାଏ, ମାତ୍ର ଏହି କ୍ଷରଣର ପରିମାଣ ସମାନ ନଥାଏ । ତେଣୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପୁଅ ଏବଂ ଝିଅ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

୩ ପ୍ରଶ୍ନ : **କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ପୁଅ ଓ ଝିଅମାନଙ୍କର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ କି ?**

ଉତ୍ତର : ହଁ, ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ, ଏହି ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା କିଛି ପୁଅଙ୍କ ନିକଟରେ ୧୦/୧୧ବର୍ଷରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ତ ଆଉ କିଛିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୧୫/୧୬ବର୍ଷରେ ଦେଖାଦିଏ ଏବଂ ଝିଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ସମୟରେ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ୮ ବର୍ଷରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ୧୩ ରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ସମୟରେ ଝିଅମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ୧୬ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇନଥାଏ ତେବେ ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଠିକ୍

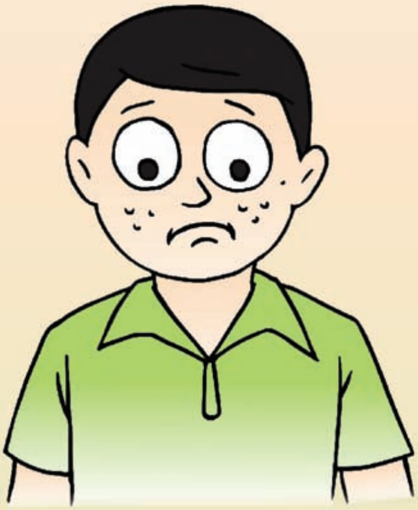
ସେହିଭଳି ପୁଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ୧୫ ରୁ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ ଭିତରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଖଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ନ ହେଲେ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୪ ପ୍ରଶ୍ନ : **କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଚର୍ମରୋଗ କାହିଁକି ଦେଖାଯାଏ ?**

ଉତ୍ତର : କୈଶୋରାବସ୍ଥାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସମୟରେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଠାରେ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଚର୍ମଗ୍ରନ୍ଥି ମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ତୀବ୍ର ହୋଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ତୈଳାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ କ୍ଷରଣ ହୋଇ ଚର୍ମଗ୍ରନ୍ଥି ଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ସେଠାରେ ଥିବା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ସହ ମିଶି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ମୁଖ ମଣ୍ଡଳରେ ବ୍ରଣ ଦେଖାଦେବା ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଏକ ଉଦାହରଣ ।

୫ ପ୍ରଶ୍ନ : **କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ କାହିଁକି ହୁଏ ?**

ଉତ୍ତର : ଆମ ମୁହଁରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ସେବାସିଓସ୍ ଗ୍ଲାଣ୍ଡ ଅଛି । କୈଶୋରବସ୍ଥାରେ ଏଣ୍ଡ୍ରୋଜେନସ୍ ନାମକ ହରମୋନ୍ ଦ୍ୱାରା ଆମ ମୁହଁରେ ହଠାତ୍ ଅତ୍ୟଧିକ ତୈଳ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ ଓ ଏହା ସେବାସିଓସ୍ ଗ୍ଲାଣ୍ଡ ରନ୍ଧ୍ରକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ, ଫଳରେ ଆମ ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାନ୍ଧ ତଥା ପିଠିରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ରଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।



୬ ପ୍ରଶ୍ନ : **ମୁଖ ବ୍ରଣ ପାଇଁ କିଛି ଚିକିତ୍ସା ରହିଛି କି ? ଏହା ଆମର ଅନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସର ପରିଣାମ କି ?**

ଉତ୍ତର : ଯେହେତୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସହ ବ୍ରଣର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ, ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦରକାର ନାହିଁ । ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ସଫା ରଖିଲେ ସେବାସିଓସ୍ ଗ୍ଲାଣ୍ଡର ରନ୍ଧ୍ରକୁ ବନ୍ଦ କରୁଥିବା ତୈଳାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ସଫା

ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବ୍ରଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ମୁହଁକୁ ଦିନରେ ୨/୩ ଥର ଧୋଇ ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୭ ପ୍ରଶ୍ନ : **କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ପୁଅ କିମ୍ବା ଝିଅମାନେ କାହିଁକି ନିଜ ମନ ଅନୁସାରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାକୁ ଭଲପାଇଥାଆନ୍ତି ?**

ଉତ୍ତର : କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ପୁଅ ଝିଅମାନେ ଅନେକାଂଶରେ ଆତ୍ମ ସଚେତନ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରନ୍ତି । ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ କେତେକ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଅହେତୁକ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ସେମାନେ ଆଗରୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିନଥାନ୍ତି, ହଠାତ୍ ତାହା ଭଲ ବୋଲି ସେମାନେ ଉପଲବ୍ଧି କରନ୍ତି । ଏଥିରୁ ବିଚ୍ୟୁତ ହେଲେ ସେମାନେ ରାଗିବା ବା ଉଦାସୀନ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ନିଜ ବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ନୂତନ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି । ଧିରେ ଧିରେ ସେମାନେ ଏକ ଦଳ ଗଠନ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଦଳରେ ଥିବା ଦୁର୍ବଳ ବା ସେମାନଙ୍କ କଥାରେ ରାଜି ହେଉ ନ ଥିବା ପିଲାଟିକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିବା ପାଇଁ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି । ଫଳରେ ଏହି ବୟସର ପୁଅ ଓ ଝିଅମାନେ ଅନେକ ମାନସିକ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି ।

୮ ପ୍ରଶ୍ନ : **ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ କିଶୋରୀ/ମହିଳାମାନଙ୍କର ଡ଼ିମ୍ବାଶୟରୁ ଗୋଟିଏ ଡ଼ିମ୍ବାଣୁ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ଗର୍ଭଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଗର୍ଭାଶୟର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସ୍ତର ଗାଲିଚ୍ଛ ଭଳି ବହଳିଆ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନହେଲେ ସେଇ ଆଭ୍ୟନ୍ତରିଣ ସ୍ତର ମୋଟା ରକ୍ତ ଆକାରରେ ଯୋନୀ ଦ୍ୱାର ଦେଇ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ହେଉଛି ଋତୁସ୍ରାବ

ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବଧାନରେ ପ୍ରତି ମାସରେ ଥରେ (୨୧ ଦିନରୁ ୩୫ ଦିନ ଭିତରେ) ଘଟିଥାଏ । ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

୯ ପ୍ରଶ୍ନ : **ମହିଳା ମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଶରୀରର ଅପରିଷ୍କାର ରକ୍ତ ଯୋନି ଦ୍ୱାର ଦେଇ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ, ଏହା କୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା କିମ୍ବା ଏକ ରୋଗ କି ?**

ଉତ୍ତର : ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ଏହା ଏକ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ସେମାନଙ୍କୁ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଗାଧୋଇବା, ଖଟା ଓ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ ଆଦି ଖାଇବା, ଖେଳିବା ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇବା ନିମନ୍ତେ ବାରଣ କରାଯିବା

ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହି ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟସାର ଅଭାବରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ମହିଳାମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଜନନୀ ହେବାର କ୍ଷମତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା କେବେହେଲେ ଏକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକିୟା ବା ରୋଗ ନୁହେଁ ।

୧୦ ପ୍ରଶ୍ନ : **ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା/ପୀଡ଼ାର କାରଣ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ଗର୍ଭଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ତଥା ଭ୍ରୂଣକୁ ପୋଷଣ, ଆଶ୍ରୟ ତଥା ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଗର୍ଭାଶୟର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସ୍ତର ମୋଟା ହୋଇଥାଏ । ଉଚିତ୍ ସମୟରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ଭବ ହୋଇନପାରିଲେ ସେଇ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସ୍ତର ଖସିଯାଇଥାଏ । ଗର୍ଭାଶୟରେ ଥିବା ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକ ସଙ୍କୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ଏବଂ ଛିଣ୍ଡି ଖସିଯାଇଥିବା ସେହି ସ୍ତରଟିକୁ ଜରାୟୁ ଭିତରୁ ଠେଲିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଗର୍ଭାଶୟର ଏପରି ସଙ୍କୋଚନ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ପେଟରେ ଏବଂ

ଅଣ୍ଟାପଛରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅତ୍ୟଧିକ ହୁଏ, ଋତୁସ୍ରାବ ଅଧିକ ଦିନଧରି ଲାଗି ରହେ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

୧୧ ପ୍ରଶ୍ନ : **ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଅନିୟମିତ ହେଉଥିଲେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ରହିଛି କି ?**

ଉତ୍ତର : ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ନିୟମିତ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ନେଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଶାରିରୀକ ଅସୁସ୍ଥତା କିମ୍ବା ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟଠାରୁ କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା କିଛି ଦିନ ପରେ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଝିଅମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଅନିୟମିତତା ଏକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ । ଯଦି କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ନ ହୁଏ ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିନେବା ଉଚିତ୍ ।

୧୨ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଜଣେ ବାଳିକା କ୍ଷେତ୍ରରେ ୧୫ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ନହେବା ଚିନ୍ତାର କାରଣ କି ?**

ଉତ୍ତର : ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପରସ୍ପର ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଅଟନ୍ତି, କେହି ଡ଼େଙ୍ଗା ତ କେହି ଗେଡ଼ା, କାହାର ରଙ୍ଗ ଗୋରା ତ କାହାର କଳା ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ସମସ୍ତଙ୍କର ଡ଼ିମ୍ବାଶୟର ବୃଦ୍ଧିଲାଭ କରିବାର ମଧ୍ୟ ନିଜ ନିଜର ସମୟ ରହିଛି । ଶୀଘ୍ର ବା ବିଳମ୍ବରେ ପରିପକ୍ୱତା ଲାଭ କରିବା କେବେହେଲେ ଭୁଲ୍ ନୁହେଁ । ଯଦି କୌଣସି ବାଳିକାର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ୧୬ବର୍ଷ ବୟସ ହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ହୋଇନଥିବ ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୧୩ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଝିଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଇ ସ୍ତନର ଆକାର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାହିଁକି ହୋଇଥାଏ ?**

ଉତ୍ତର : ସ୍ତନର ଆକାର ଭିନ୍ନ ହେବା, ଯୌବନାବସ୍ଥାରେ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ସାଧାରଣତଃ ୮ରୁ ୧୩ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତନର ବୃଦ୍ଧି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ତନ ଅନ୍ୟ ସ୍ତନ ଠାରୁ ଶୀଘ୍ର ବୃଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଥାଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲାଭ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ତନର ଆକାର ଭିନ୍ନ

ରହିବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ । ଏ ସମସ୍ତ ବିଷୟରେ ଅବଗତି ହେବା ନିମନ୍ତେ ଆମେ ଆମର ମା, ବଡ଼ଭଉଣୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବୟସ୍କା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ପାରିବା ।

୧୪ ପ୍ରଶ୍ନ : **ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷ (Wet Dream) କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣେ ବାଳକର ଯୌନାଙ୍ଗ କଠିନ ହୋଇଯିବା ସହ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନିର୍ଗତ ହେବାକୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷ କୁହନ୍ତି । ଏହି ତରଳ ପଦାର୍ଥ କେବଳ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ ଏବଂ ଏହା ରକ୍ତ ନୁହେଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବାଳକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବ ଭାବିବା ଭୁଲ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଯେ ସେ କୌଣସି ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ରଖୁଛି ବା ଭବିଷ୍ୟତରେ ତାର ଯୌନ ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡିବ ତାହା ଚିନ୍ତା କରିବା ଭୁଲ ।

୧୫ ପ୍ରଶ୍ନ : **ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ (Wet Dream) ଜଣେ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ଉପରେ କିଭଳି ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ?**

ଉତ୍ତର : ଯଦି ଜଣେ କିଶୋର/ଯୁବକର (Wet Dream) ଏହା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୌଣସି ଜ୍ଞାନ ନ ଥାଏ ତେବେ ସେ ଚିନ୍ତିତ ଏବଂ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ । ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଏବଂ ସାଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ଏହା ଜଣେ କିଶୋର/ଯୁବକର ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା, ଶୁକ୍ରାଣୁ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର କ୍ଷମତା ଉପରେ କୌଣସି କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇ ନ ଥାଏ । ପୁରୁଷର ଶରୀର କ୍ରମାଗତଭାବରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ସୃଷ୍ଟି କରି ଚାଲିଥାଏ ।

୧୬ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଲିଙ୍ଗର ଉପଯୁକ୍ତ ଆକାର କିପରି ?**

ଉତ୍ତର : ଲିଙ୍ଗର ସେମିତି କିଛି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଆକାର ନଥାଏ । କିଛି ଲିଙ୍ଗ ମୋଟା ବା ପତଳା ଓ କିଛି ଲିଙ୍ଗ ଲମ୍ବା ବା ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ ଯେ ଆକାରରେ ବଡ ହୋଇଥିବା ଲିଙ୍ଗ ହିଁ ଉତ୍ତମ ଲିଙ୍ଗ । ଲିଙ୍ଗର ଆକାର ସହିତ ଶରୀରର ଆକୃତିର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନ ଥାଏ। ଲିଙ୍ଗର ଆକାର ବ୍ୟାୟାମ, ମାଲିସ ବା ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ବଢାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ନୁହେଁ ଯେ ବାରମ୍ବାର ଯୌନକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଲିଙ୍ଗର ଆକାର ବଢିଥାଏ । ଲିଙ୍ଗର ଆକାର କୌଣସି ପ୍ରକାର ଯୌନକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ନ ଥାଏ।

ସମ୍ପର୍କ (Relationship)

୧ ପ୍ରଶ୍ନ : **'ପ୍ରେମ' ଏବଂ 'ଶାରିରୀକ ସମ୍ବନ୍ଧ' ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : 'ପ୍ରେମ' ଶବ୍ଦର କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଜ୍ଞା ନାହିଁ ଯାହା କି ସମସ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଦୃତ ହୋଇ ପାରିବ । ପ୍ରେମ ମନର ଭାବନା, ହୃଦୟର ଅନୁଭୂତି, ଜଣଙ୍କର ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ଯତ୍ନନେବାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । 'ଶାରିରୀକ ସମ୍ବନ୍ଧ' କେବଳ ମାତ୍ର ଏକ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶାରୀରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ହୋଇ ନ ଥାଏ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଭୟେ ସେଥିପ୍ରତି ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ମନେ କରିନଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶାରିରୀକ ସମ୍ବନ୍ଧ ପ୍ରେମ ବିନା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ପ୍ରେମ ଶାରିରୀକ ସମ୍ବନ୍ଧ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ଶାରିରୀକ ସମ୍ବନ୍ଧ ପ୍ରେମ ନୁହେଁ । ପ୍ରେମମାନେ ହିଁ ଶାରିରୀକ ସମ୍ପର୍କ ହେବ ବୋଲି ଭାବିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

୨ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଯୌବନାବସ୍ଥାରେ ଯୌନଇଚ୍ଛା କାହିଁକି ପ୍ରବଳ ହୋଇଥାଏ ?**

ଉତ୍ତର : ଯୌବନାବସ୍ଥାରେ ଯୌନ ଉଦ୍ଦୀପନା ପ୍ରବଳ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକୃତି ଅଟେ । କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରର ଆକାର ଏବଂ ଗଠନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀରରେ ହରମୋନ କ୍ଷରଣରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ମନର ଭାବ ଏବଂ ଆଗ୍ରହରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ ଏବଂ ଆମେ ନିଜର ଶରୀର ଏବଂ ଭାବନା ପ୍ରତି ଅଧିକ ସଚେତନ ହୋଇଥାଉ । ବିପରିତ ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଥାଉ ଏବଂ ନିଜପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବାକୁ ଚାହିଁଥାଉ । ଏସବୁର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଜଣେ ଯୌନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଲିପ୍ତ ହେବ। ଏହି ସମୟରେ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଜଣେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନସମ୍ପର୍କ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ମାତୃତ୍ୱ, ଏଚ୍‌ଆଇଭି ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଜଣେ କିଶୋର ବା କିଶୋରୀ ଜାଣିରଖିବା

ଦରକାର ଯେ ତାଙ୍କୁ ଯେମିତି କେହି ଯୌନକ୍ରିୟା କରିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନସମ୍ପର୍କ ହିଁ ସର୍ବଦା ଗ୍ରହଣୀୟ ଅଟେ ।

୩ ପ୍ରଶ୍ନ : **ମୁଁ କିପରି ଜାଣିବି ଯେ ମୋର ସମ୍ପର୍କ / ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଏକ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ ଅଟେ ?**

ଉତ୍ତର : ଏକ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ରହିଥାଏ :

- ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ (Mutual respect)
- ବିଶ୍ୱାସ (Trust)
- ସାଧୁତା/ସତ୍ୟତା (Honesty)
- ସମର୍ଥନ/ସହଯୋଗ (Support)
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚୟ (Individual identities)
- ଉତ୍ତମ ଭାବ ବିନିମୟ (Good communication)

ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ବିପଦ ସଙ୍କେତ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହା ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ନିଜକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ପଚାରନ୍ତୁ :

- ଆପଣଙ୍କର ବନ୍ଧୁ ଆପଣଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି କି ?
- ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜ ପ୍ରତି ନାସ୍ତିସୂଚକ ଭାବଧାରା ସୃଷ୍ଟି କରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି କି ?
- ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଠାରୁ ଅଲଗା କରି ରଖିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି କି ?
- ସେ ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ଶାରିରୀକ କିମ୍ବା ଯୌନ ସମ୍ପର୍କିତ କଷ୍ଟର କାରଣ ହୁଅନ୍ତି କି ?

ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଏହି ସମ୍ପର୍କରେ ଆପଣ ନିଜ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହିତ ଖୋଲା ଖୋଲି ଭାବରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ । ଯଦି କିଛି ଫଳ ନ ମିଳେ, ତେବେ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ପୁନର୍ବାର ବିଚାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଅଥବା ଜଣେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ, ତାଙ୍କଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କର ବନ୍ଧୁତ୍ୱ କେତେଦୂର ନିରାପଦ ଏବଂ ଆପଣ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଠାରୁ ନିରାପଦରେ ଅଛନ୍ତି, ସେ ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି ଆପଣଙ୍କର ବନ୍ଧୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଆଘାତ ଦିଅନ୍ତି ମାତ୍ର ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ତଥାପି ଏହାକୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ କୁହାଯିବ ନାହିଁ ।

୪ ପ୍ରଶ୍ନ : **କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କୁ ଯୌନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଲିପ୍ତ ନ ହେବା ନିମନ୍ତେ କାହିଁକି ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଏ ?**

ଉତ୍ତର : କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଯୌନସମ୍ପର୍କ ନିରାପଦ ନୁହେଁ କାରଣ ଏହି ସମୟରେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ନଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେମାନେ ଯୌନକାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନିମନ୍ତେ ଶାରିରୀକ, ମାନସିକ ତଥା ଭାବନାତ୍ମକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇନଥାନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ଏବଂ ସହଜରେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ। ଏହି ସମୟରେ HIV ଭଳି ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣର ଭୟ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜକୁ ବିପଦମୁକ୍ତ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଯୌନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜକୁ ରୋକିବା ଅସମ୍ଭବ ହୁଏ, ତେବେ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ କଣ୍ଡୋମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୫ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଯଦି ଜଣଙ୍କର ସ୍ପର୍ଶ ମତେ ଲଜ୍ଜିତ/ଅପମାନିତ (Uncomfortable) ବୋଧ ହୁଏ ତେବେ ମୁଁ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?**

ଉତ୍ତର : ଆମ ଶରୀର ଆମ ନିଜର,ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ଆମର ଅଧିକାର। କେହି ଆମକୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଆମର ଅନିଚ୍ଛାସତ୍ତ୍ୱେ କେହି ଆମକୁ ସ୍ପର୍ଶ କଲେ ଏଥି ନିମନ୍ତେ ବାରଣ କରିବାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧିକାର ଆମର ରହିଛି। ସେପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ଏକୁଟିଆ ରହିବା ଅନୁଚିତ୍। ଆମେ ମନେରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଏଥିରେ ଆମର କୌଣସି ଦୋଷ ନାହିଁ ଏବଂ ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୬ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଯଦି ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳା ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଯୌନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଲିପ୍ତ ହେବା ନିମନ୍ତେ ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରେ ତେବେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?**

ଉତ୍ତର : ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଉଭୟଙ୍କ ସହମତିରେ ହେବା ଉଚିତ୍। ଜଣେ ପୁରୁଷ କିମ୍ବା ମହିଳାଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ବିରୋଧରେ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏପରିକି ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପୂର୍ବରୁ

ତାଙ୍କର ଅନୁମତି/ସହମତି ନେବା ଦରକାର । ଯଦି କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟର ସହମତି ବିନା ତାଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶକରେ କିମ୍ବା ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ତେବେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହାକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରିବା ସହିତ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

୭ ପ୍ରଶ୍ନ : **କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ପୁଅମାନେ ଝିଅମାନଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବିତାଇବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଇଚ୍ଛୁକ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ କି ?**

ଉତ୍ତର : କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ଘଟଣା ଅଟେ । କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗଗତ ଆକର୍ଷଣ ଅଧିକ ଥାଏ । ସେମାନେ ପରସ୍ପର ସହିତ ପ୍ରେମ ଏବଂ ଯୌନକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିବା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ । କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ସତ୍ୟତା, ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ପରସ୍ପର ସମ୍ମାନପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଧୁତା ହିଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ବନ୍ଧୁତା ରୂପେ ବିବେଚିତ ହୋଇଥାଏ ।

୮ ପ୍ରଶ୍ନ : **ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ଆମେ କିପରି ଏକ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିପାରିବା ?**

ଉତ୍ତର : ପରସ୍ପର ସହିତ ସତ୍ୟତାର ସହ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ ଭାବ ବିନିମୟ କରିବା ।

- ସର୍ବଦା ଆସ୍ତିସୂଚକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ରଖିବା ।
- ପରସ୍ପରର ମତାମତକୁ ଯତ୍ନପୂର୍ବକ (Carefully) ଶୁଣିବା ଓ ପରସ୍ପରର ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ।
- ଖୁସ୍ ମିଂଜାସରେ ରହିବା (Keep a sense of Humour) ।
- ସାଥୀ/ସହଚର/ବନ୍ଧୁର କଥାକୁ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ଶୁଣିବା ।
- ପୁରୁଷ ବନ୍ଧୁ ବା ମହିଳା ବନ୍ଧୁ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନ ସହଚର (Sexual Partner) ହୋଇ ନଥାନ୍ତି ।
- ପ୍ରେମ ଏବଂ ବନ୍ଧୁତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନକ୍ରିୟା ଏକ ଆବଶ୍ୟକତା ନୁହେଁ ।

ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଯୌନତ୍ୱ

୧ ପ୍ରଶ୍ନ : **ମହିଳାମାନଙ୍କର ପ୍ରଜନନ ଏବଂ ଯୌନାଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ?**

ଉତ୍ତର : ମହିଳାମାନଙ୍କ ଆଭ୍ୟନ୍ତରିଣ-ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଯୋନି ପଥ, ଗର୍ଭାଶୟ, ଡ଼ିମ୍ବାଶୟ ଏବଂ ଗର୍ଭାଶୟ ନଳୀ ଓ ବର୍ହିଃ ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ବୃହତ ଭୃଗୋଷ୍ଠ, କ୍ଷୁଦ୍ର ଭୃଗୋଷ୍ଠ, ଶିଶ୍ନ (କ୍ଲିଟୋରିସ୍), ପରିଶ୍ରାଦ୍ୱାର, ଯୋନିଦ୍ୱାର ଏବଂ ସ୍ତନ। ମହିଳାମାନଙ୍କର ଯୌନାଙ୍ଗ ଚର୍ମର ଭାଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବା ହେତୁ ବାହାରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଇ ନଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କୈଶୋରାବସ୍ଥାର ଆରମ୍ଭରେ ଯୌନାଙ୍ଗର ବାହାରେ କେଶ (Pubic Hair) ଉଠିବା ଦ୍ୱାରା ଯୌନାଙ୍ଗର ବହିର୍ଭାଗ ଏଥିରେ ଢ଼ାଙ୍କି ହୋଇଯାଏ । ଏହି କେଶ (Pubic Hair) ସାଧାରଣତଃ ମୋଟା ଏବଂ କୁଞ୍ଚୁକୁଞ୍ଚିଆ ହୋଇଥାଏ ।

ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନାଙ୍ଗରେ ଦୁଇଟି ଦ୍ୱାର ରହିଥାଏ । ପ୍ରଥମଟି ହେଲା ପରିସ୍ରା ଦ୍ୱାର ଯେଉଁ ବାଟ ଦେଇ ମୂତ୍ର ନିଷ୍କାସନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ଟିକିଏ ତଳକୁ ରହିଛି ଯୋନିଦ୍ୱାର । ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ ଏହି ବାଟ ଦେଇ ଋତୁସ୍ରାବ ଜନିତ ସ୍ରାବ (Fluid) ନିଷ୍କାସନ ହୋଇଥାଏ । ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ମଧ୍ୟ ଏହି ଦ୍ୱାର ମଧ୍ୟଦେଇ ହୋଇଥାଏ। ପରିସ୍ରାଦ୍ୱାର ଉପରକୁ କ୍ଲିଟୋରିସ (Clitoris) ନାମକ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଙ୍ଗ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏହା କ୍ଷୁଦ୍ରଭୃଗୋଷ୍ଠ ମଧ୍ୟରେ ଲୁଚି ରହିଥାଏ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇଥାଏ। ଯୋନିପଥ (Vaginal Passage) ନମନୀୟ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଯୋନିଦ୍ୱାରକୁ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସଫା ରଖିବା ପାଇଁ ଶରୀର ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ତରଳ ପଦାର୍ଥ (Fine liquid) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ଏହି ତରଳ ପଦାର୍ଥ (Liquid) ଖୁବ୍ ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ରହୁଥିବାରୁ ଆମେ ଏହାର ଉପସ୍ଥିତି ଅନୁଭବ କରିପାରିନଥାଉ ।

ମାତ୍ର ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଝିଅ/ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଉତ୍ତେଜିତ (Excited) ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସେ ସେ ଏହି ତରଳ ପଦାର୍ଥର ଉପସ୍ଥିତିକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ । ଶରୀରର ଏହି ଅଂଶର ଏକ ପ୍ରକାରର ଗନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଯଦି ଆମେ ଏହି ଅଂଶକୁ ପରିଷ୍କାର ନରଖୁ ତେବେ ଏହି ଗନ୍ଧ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ ।

ଯୋନିପଥ (Vaginal passage) ଗର୍ଭାଶୟ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହୋଇଥାଏ, ଗର୍ଭାଶୟର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୁଇଟି ଡ଼ିମ୍ବାଶୟ ରହିଥାଏ, ଏହା ବାଦାମ ଆକାରର (almond-shaped) ହୋଇଥାଏ । ଝିଅ ଜନ୍ମହେବା ସମୟରେ ଏହି ଡ଼ିମ୍ବାଶୟ ମଧ୍ୟରେ ହଜାର ହଜାର ସଂଖ୍ୟାରେ କ୍ଷୁଦ୍ର ଡ଼ିମ୍ବାଣୁ ରହିଥାଏ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗର୍ଭାଶୟ ଓ ଡ଼ିମ୍ବାଶୟ ନଥିବା ହେତୁ ସେମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନଧାରଣ କରିବାର କ୍ଷମତା ନଥାଏ ।

ଝିଅମାନେ ବଡ଼ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ତନର ଆକାରରେ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ, ସ୍ତନର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ 'ଚୁଚୁକ' (Nipples) କୁହାଯାଏ । ଝିଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ତନର ଆକାର (Size), ଆକୃତି ଏବଂ ରଙ୍ଗ ପରସ୍ପର ଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ ।

୨ ପ୍ରଶ୍ନ : **ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ?**

ଉତ୍ତର : ଲିଙ୍ଗ, ବୀର୍ଯ୍ୟବାହି-ନଳୀ, ପରିସ୍ରାନଳୀ, ମୂତ୍ରାଶୟ, ବୀର୍ଯ୍ୟବାହି କ୍ଷୁଦ୍ରକୋଷ ଏବଂ ଅଣ୍ଡକୋଷ, ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଅର୍ନ୍ତଃ ଓ ବର୍ହିଃ ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଲିଙ୍ଗ ମୂଳରେ ଦୁଇଟି ଅଣ୍ଡକୋଷ ରହିଥାଏ । ଏହି ଅଣ୍ଡକୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ସମାନ ଆକାରର ନ ହୋଇପାରନ୍ତି ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଅନ୍ୟ ଅଣ୍ଡକୋଷ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ତଳକୁ ଓହଳି ରହିଥାଇପାରେ । ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ର ଭାଗରେ ଏକ ଦ୍ୱାର ରହିଥାଏ ଯେଉଁବାଟ ଦେଇ ପରିସ୍ରା କିମ୍ବା ବୀର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ ।

ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ଏକ ଚର୍ମ ଢାଙ୍କି ରଖିଥାଏ । ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ଏହି ଚର୍ମକୁ ତଳକୁ ଖସାଇ ଭଲ ଭାବେ ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ । କେତେକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଏହି ଚର୍ମକୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସାହାଯ୍ୟରେ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତି ।

ଯୌନ ଉତ୍ତେଜନା ସମୟରେ, ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଲିଙ୍ଗ କଠିନ ଓ ସିଧା ହୋଇଯାଏ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଯୌନାଙ୍ଗର ଆକାର, ରଙ୍ଗ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାନ ନୁହେଁ ।

୩ ପ୍ରଶ୍ନ : **Erection ର ଅର୍ଥ କ'ଣ ଓ ଏହା କାହିଁକି ହୋଇଥାଏ ?**

ଉତ୍ତର : ସୁଷୁମ୍ନା କାଣ୍ଡର ମୂଳରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁ କେନ୍ଦ୍ରର ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ଯେତେବେଳେ ଲିଙ୍ଗସ୍ଥ ତିନୋଟି ନରମ ମାଂସପେଶିକୁ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ Erection (ଟାଣ ଏବଂ ସିଧା) ହୋଇଥାଏ । ଲିଙ୍ଗ (Penis) ରକ୍ତଦ୍ୱାରା ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇ ଶକ୍ତ ଏବଂ ସଳଖ ହୋଇଥାଏ। ସମୟ ସମୟରେ କିଶୋରମାନେ ବା ପୁରୁଷମାନେ ନିଜ କଳ୍ପନାରେ ଯୌନସମ୍ବନ୍ଧିତ କ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏପରି ହୋଇଥାଏ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି କାରଣ ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ବାଳକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସକାଳେ ଉଠିବା ସମୟରେ ଏପରି ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ଅଟେ ଏବଂ ଏହା ଏକ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । Erection ହେବାର ଅର୍ଥ ଜଣେ ବାଳକର କେବଳ ଯୌନଇଚ୍ଛାକୁ ବୁଝାଏ ନାହିଁ ।

୪ ପ୍ରଶ୍ନ : **Ejaculation (ବୀର୍ଯ୍ୟ ନିଷ୍କାରଣ)ର ଅର୍ଥ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ଏହା ଏକ ସ୍ୱତ ପ୍ରବୃତ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଯୌନ କ୍ରିୟାର ଉତ୍ତେଜନାର ଶୀର୍ଷ ସୋପାନରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ଥିବା ରନ୍ଧ୍ର ଦେଇ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ Ejaculation (ବୀର୍ଯ୍ୟ ନିଷ୍କାରଣ) କୁହନ୍ତି ।

୫ ପ୍ରଶ୍ନ : **କିଶୋରମାନେ କାହିଁକି ଯୌନକ୍ରିୟାରେ ଲିପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ?**

ଉତ୍ତର : କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ବା ଚାପ ଏବଂ ନିଜ ବୟସକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଉପଭୋଗ କରିବାର ଉତ୍କଣ୍ଠା ସେମାନଙ୍କୁ ଏପରି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ

କରିଥାଏ । କିଶୋର ମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଘନିଷ୍ଠତା ରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ, ଆନନ୍ଦ ପାଇବା ପାଇଁ, ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ ପାଇଁ, କୌତୁହଳ ବଶତଃ ଅଥବା ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ଯୋଗୁଁ ଯୌନକ୍ରିୟାରେ ଲିପ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟତଃ ଏହା ଅନ୍ୟ କେତେକ ଜଟିଳ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଏହି ବୟସରେ ଏପରି କରିବା ଉଚିତ୍ ଅଥବା ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କର ଚାପ, ଗଣମାଧ୍ୟମର ପ୍ରଭାବ ଏବଂ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ଏପରି କରିଥାନ୍ତି। ସାଧାରଣତଃ କିଶୋରୀମାନେ ନିଜର ସାଥିକୁ ହରାଇବାର ଭୟରେ ଅଥବା ତାକୁ ଖୁସିକରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛୁକ ଥିବା ହେତୁ ଯୌନକ୍ରିୟା ନିମନ୍ତେ 'ନା' କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର କିଶୋରମାନେ ଅନ୍ୟ କିଶୋରମାନଙ୍କ ଆଗରେ ନିଜକୁ ଅଧିକା ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବା ପାଇଁ, କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜର ଅଧିକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଅଥବା ନିଜର ପ୍ରେମିକାକୁ ଖୁସି କରିବା ସହ ନିଜର ସମ୍ଭୋଗ ଲାଳସା ପୂରଣ ପାଇଁ ଏପରି କରିଥାନ୍ତି ।

୬ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଯଦି ଜଣେ ଅନେକ ସମୟ ଧରି ଯୌନକ୍ରିୟାରେ ଲିପ୍ତ ନ ହୁଏ, ତେବେ ଏହା କୌଣସି ପ୍ରକାର କ୍ଷତି ବା ଅସୁସ୍ଥତା ସୃଷ୍ଟିକରେ କି ?**

ଉତ୍ତର : ଯଦି ଜଣେ ଅନେକ ସମୟ ଧରି ଯୌନକ୍ରିୟାରୁ ଦୂରରେ ରହେ ତେବେ ଏହା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ଏଥି ଯୋଗୁଁ ତା'ର ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଶରୀରର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଙ୍ଗରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କ୍ଷତି ହୋଇନଥାଏ । ଯଦି ଜଣେ ମହିଳା ବା ପୁରୁଷ ଅନେକ ସମୟ ପରେ ପୁନର୍ବାର ଯୌନ ସଂସର୍ଗରେ ଲିପ୍ତ ହେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ତେବେ ସେମାନେ ପୂର୍ବର ସେହି ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଉତ୍ତେଜନାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ଆମେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଯୌନସମ୍ପର୍କରେ ଲିପ୍ତ ନ ହେବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାପଦ ଅଟେ। ମାତ୍ର ଅସୁରକ୍ଷିତ (unprotected) ଯୌନସମ୍ପର୍କ, ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ମାତୃତ୍ୱ ଏବଂ ଯୌନସଂକ୍ରମଣର କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

୭ ପ୍ରଶ୍ନ : **ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଜଣେ ଝିଅ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇପାରେ କି ?**

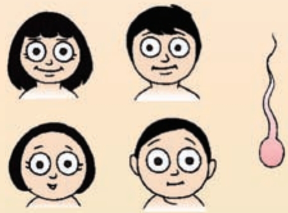
ଉତ୍ତର : ସାଧାରଣତଃ ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ସମ୍ଭବ ଅଟେ । ଏହା ତାହାର ଋତୁଚକ୍ରର ଦୀର୍ଘତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଋତୁସ୍ରାବ ଶେଷଦିନମାନଙ୍କରେ ଯଦି ଯୌନସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଜଣେ ମହିଳା ଲିପ୍ତ ରହେ। ତାଙ୍କର ଗର୍ଭଧାରଣରେ ସମ୍ଭାବନା ହୋଇପାରେ। କାରଣ ଗୋଟିଏ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ଗର୍ଭାଶୟରେ ୭୨ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବିତ ରହିପାରେ।

୮ ପ୍ରଶ୍ନ : **କେଉଁ ବୟସରୁ ଝିଅମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର କ୍ଷମତା ଲାଭ କରନ୍ତି ?**

ଉତ୍ତର : ଯେଉଁ ସମୟରୁ ଝିଅମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ସେହି ସମୟରୁ ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଯଦି ଏହାପରେ ସେ ଯୌନସମ୍ପର୍କ ରଖିଥାଏ ତେବେ ସେ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇପାରେ, ମାତ୍ର ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ସେ ର୍ଗଭଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ କେବଳ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ହିଁ ଲାଭ କରିଥାଏ।

୯ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଶିଶୁଟି ପୁଅ ହେବ ନା ଝିଅ ତାହା କିପରି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ ?**

ଉତ୍ତର : ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ଡ଼ିମ୍ବାଣୁ ଗୋଟିଏ ଶୁକ୍ରାଣୁ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୁଏ ସେହି ସମୟରୁ ହିଁ ଶିଶୁଟିର ଲିଙ୍ଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଡ଼ିମ୍ବାଣୁ ଏବଂ ଶୁକ୍ରାଣୁର ଏକ ଯୋଡ଼ି Sex କ୍ରୋମୋଜୋମ୍ ରହିଥାଏ। ପୁରୁଷଙ୍କଠାରେ ଥିବା Sex କ୍ରୋମୋଜୋମ୍‌ରୁ ଗୋଟିଏ X ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି Y। ମହିଳାମାନଙ୍କ ଠାରେ କେବଳ X X କ୍ରୋମୋଜୋମ୍ ଥାଏ । ଶୁକ୍ରାଣୁରେ X କ୍ରୋମୋଜୋମ୍ ଡ଼ିମ୍ବାଣୁର X କ୍ରୋମୋଜୋମ୍ ସହ ମିଳିତ ହେଲେ ଝିଅ ହୁଏ। ଶୁକ୍ରାଣୁର Y କ୍ରୋମେଜମ୍ ଡ଼ିମ୍ବାଣୁର X ସହିତ ମିଳିତ ହେଲେ ପୁଅ ହୁଏ। ପୁରୁଷ ଶୁକ୍ରାଣୁ ହିଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିଥାଏ ଶିଶୁଟି ପୁଅ ହେବ ବା ଝିଅ।



୧୦ ପ୍ରଶ୍ନ : **ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଥମ ଯୌନ ସଂସର୍ଗରେ ସବୁବେଳେ/ସର୍ବଦା ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ହୋଇଥାଏ କି ?**

ବା

ମହିଳା ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଥମ ଯୌନ ସଂସର୍ଗରେ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ହେବା ନିଶ୍ଚିତ ଅଟେ କି ?

ଉତ୍ତର : ନା, କେତେକ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୋଇ ନଥାଏ। କେତେକ ଝିଅମାନଙ୍କର ସାଇକେଲ୍ ଚଲାଇବା ସମୟରେ, ଖେଳିବା ସମୟରେ ବା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ରକ୍ତ ପରଦା (Hymen) ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ କରି ପ୍ରଥମ ଯୌନ ସଂସର୍ଗରେ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ନହେବା ଅର୍ଥ ଏହା ନୁହେଁ ଯେ, ଉକ୍ତ କିଶୋରୀ ବା ମହିଳାର କୁମାରୀତ୍ୱ (Virgin) ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଛି ।

୧୧ ପ୍ରଶ୍ନ : ଧଳା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନିର୍ଗମ (White Discharge) କ'ଣ ? ଏହା କ୍ଷତିକାରକ କି ?

ଉତ୍ତର : ମହିଳାମାନଙ୍କର ମାସିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ ସେମାନଙ୍କର ଯୋନିଦ୍ୱାରରୁ ସମୟ ସମୟରେ ଖୁବ୍ ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣର ଏକ ପ୍ରକାରର ଅଠାଳିଆ ସ୍ରାବ (Fluid) ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ରଙ୍ଗହୀନ ଏବଂ ଗନ୍ଧହୀନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମାସର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ହୋଇଥାଏ, ଏପରି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ । ଯଦି ଏହି କ୍ଷରଣ କାରଣରୁ ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ, ଅର୍ନ୍ତବସ୍ତ୍ରରେ ଦାଗ ହୁଏ ଅଥବା ଏହି କ୍ଷରଣ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ହୁଏ ତେବେ ଏଥି ନିମନ୍ତେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

୧୨ ପ୍ରଶ୍ନ : କିଛିଲୋକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ସମଲିଙ୍ଗୀ (Homosexual) ହେବାର କାରଣ କ'ଣ ?

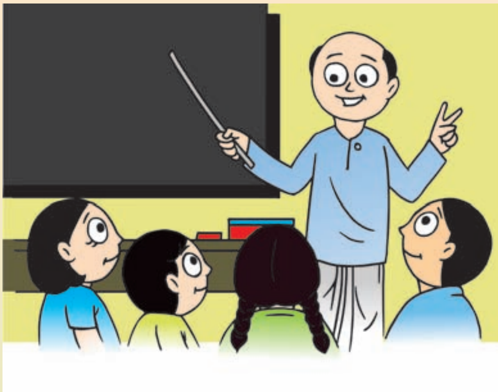
ଉତ୍ତର : ପ୍ରଥମତଃ, ସମଲିଙ୍ଗୀ ହେବାରେ କୌଣସି ଭୁଲ୍ ନାହିଁ, ପୁରୁଷ ସମଲିଙ୍ଗୀ (Gay) ଅଥବା ମହିଳା ସମଲିଙ୍ଗୀ (Lesbian) ହେବାର କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ ବା ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ କାରଣ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । ବିବାହିତ (heterosexual) ପିତାମାତା, ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ହୋଇଥିବା ପିତାମାତା (divorced) ଏବଂ ଏକକ ପିତାମାତାଙ୍କର (single parent) ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମଲିଙ୍ଗତା ଦେଖାଯାଇପାରେ । ତେଣୁ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହିତ ସନ୍ତାନର ଯୌନ ଇଚ୍ଛା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନ ଥାଏ । ସମଲିଙ୍ଗତା ଏକ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତିର କାରଣ ନୁହେଁ । ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ମାନେ ମହିଳା ସମଲିଙ୍ଗୀ (Lesbian) ଓ ପୁରୁଷ ସମଲିଙ୍ଗୀ (Gay) ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତିର ପରିଣାମ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଏହା ପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ବୋଲି ମତ ଦିଅନ୍ତି ।

୧୩ ପ୍ରଶ୍ନ : **କେଉଁସବୁ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଯୌନଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ ?**

ଉତ୍ତର : ଯୌନ ଶିକ୍ଷା ଏକ ବ୍ୟାପକ ପରିଭାଷା ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନାଭ୍ୟାସକୁ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ବ୍ୟବହାର ଭାବେ ଚିତ୍ରଣ କରାଯାଇଛି। ଯୌନ ବିଭିନ୍ନତା, ଲିଙ୍ଗ ବିଭେଦତା, ସାମାଜିକ, ଅର୍ଥନୈତିକ ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ଦୃଷ୍ଟି କୋଣ ଆଦି ଯୌନ ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ । ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଜିଜ୍ଞାସାର ସମାଧାନ ହେଉଛି ଯୌନ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ବିଶେଷ ଲକ୍ଷ ।

୧୪ ପ୍ରଶ୍ନ : **କେଉଁ ବୟସର ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନଙ୍କୁ ଯୌନଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ?**

ଉତ୍ତର : ଯୌନଶିକ୍ଷା ସର୍ବଦା ଉପଯୁକ୍ତ ବୟସରେ ହିଁ ଦେବା ଉଚିତ୍, ମାତ୍ର ଏଥି ନିମନ୍ତେ ସେପରି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ବୟସ ନାହିଁ । ଏହି ଶିକ୍ଷାକୁ ଆମେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଆଦି ବିଷୟରେ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବା । କେତେକ ଦେଶରେ ୮ରୁ ୯ବର୍ଷ ବୟସରୁ ହିଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହା ପରେ ଧିରେ ଧିରେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କୁ ଲିଙ୍ଗଗତ ଆକର୍ଷଣ, ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ଯୌନକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଗତ କରାଯାଏ ।

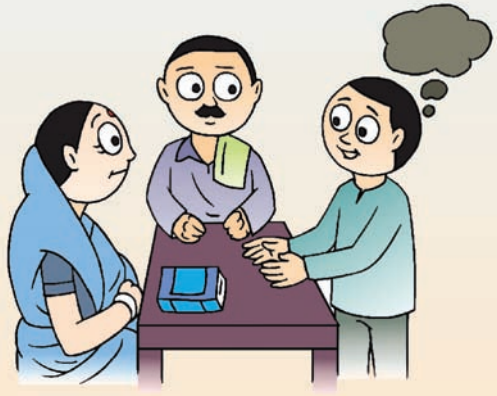


ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ସମ୍ପର୍କ ଓ ଯୌନକ୍ରିୟା ଦିଗରେ ଶିକ୍ଷିତ କରାଯାଏ, ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଯୌନକ୍ରିୟା ବିଳମ୍ବରେ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଏସବୁ ଦିଗରେ ସେମାନେ ଅଧିକ ସଚେତନ ଥାଆନ୍ତି ।

୧୫ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନେ କେଉଁଠାରୁ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତଥ୍ୟ ଲାଭ କରନ୍ତି ?**

ଉତ୍ତର : ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ତଥ୍ୟ ଲାଭ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ରଖୁଥିବା ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଗଣମାଧ୍ୟମ ହିଁ ସବୁଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ (Popular) ମାଧ୍ୟମ ଅଟେ। ବର୍ତ୍ତମାନର

ପ୍ରଗତିଶୀଳ ପୃଥିବୀରେ ରେଡ଼ିଓ, ଇଣ୍ଟରନେଟ୍, ଟେଲିଭିଜନ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପୁସ୍ତକ ଏବଂ ପତ୍ର ପତ୍ରିକା ଆଦିର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ଖୁବ୍ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହା ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ସବୁଠାରୁ ସହଜଲବ୍ଧ ଏବଂ ସର୍ବସାଧାରଣ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନକାରୀ ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ପରିଣତ କରିଛି ।



ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବହୁସଂଖ୍ୟକ ଯୁବକ ଯୁବତୀ ନିଜର ସାଙ୍ଗ ସାଥି ମାନଙ୍କ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ତଥ୍ୟ ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏହି ତଥ୍ୟ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ, ଭୂଲ କିମ୍ବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର (stereotype) ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

୧୬ ପ୍ରଶ୍ନ : **ସାଧାରଣତଃ ପିତାମାତା ମାନେ ଯୌନସମ୍ପର୍କିତ ପ୍ରଶ୍ନ ଶୁଣିଲେ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖାନ କରିଦିଅନ୍ତି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ କିପରି ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ନିଜର ସୁବିଧା ଅସୁବିଧା ତଥା ଭାବବିନିମୟ କରିପାରିବା ?**

ଉତ୍ତର : ଆମେ ବୁଝିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଆମର ପିତାମାତାଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ତାଙ୍କର ଚର୍ତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ସମାଜ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଭାବଧାରା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେଶିତ । ସେମାନେ ଯୌନସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ସମାଜର ଏକ ନିଷିଦ୍ଧ ବିଷୟବସ୍ତୁ (Taboo) ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ତାଙ୍କ ଠାରୁ ଅଧିକ ଆଶା ରଖିବା ଅନୁଚିତ୍ । ଯଦି ଆମେ ଚେଷ୍ଟାକରି ତାଙ୍କ ସହିତ ଏକ ନୂତନ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣାର ସମ୍ପର୍କ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବା, ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏହା ଏକ ପ୍ରଶଂସାଯୋଗ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ହେବ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ (Nutrition)

୧ ପ୍ରଶ୍ନ : **ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର କ'ଣ ? କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ କାହିଁକି ?**

ଉତ୍ତର : ଯଥେଷ୍ଟ ଅନୁପାତରେ ଶ୍ୱେତସାର (କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ), ଚର୍ବି, (ଫେଟ), ପୃଷ୍ଟିସାର (ପ୍ରୋଟିନ), ଜୀବସାର (ଭିଟାମିନ), ଖଣିଜସାର (ମିନେରାଲ) ଓ ତନ୍ତୁ (ଫାଇବର) ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ବା balanced diet କୁହାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ବୀଜ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଚାଉଳ, ଗହମ, ବାଜରା, ମକା, ଇତ୍ୟାଦିରେ ଶ୍ୱେତସାର ରହିଥାଏ। ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଶରୀରର ବିକାଶ ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ପୃଷ୍ଟିସାର ଡାଲି ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ, ଦୁଗ୍ଧ, ଦହି, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ, ମାଛ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ । ଘିଅ, ଲହୁଣି, ଛେନା, ଖାଇବା ତେଲ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଚର୍ବି ମିଳିଥାଏ । ସବୁଜ ପରିବା, କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ଜୀବସାର, ତଥା ଖଣିଜସାରର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ରୋତ ଅଟେ । ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜସାର ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଯେକୌଣସି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନର ଅଭାବରେ ଶରୀରରେ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ । କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ରୋଗ ହେଲେ ଶରୀରର ବିକାଶ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ ଓ ସେ ପୃଷ୍ଟିହୀନତାର ଶୀକାର ହୋଇପାରେ । କିଶୋର/କିଶୋରୀ ମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଋତୁରେ ମିଳୁଥିବା ପନିପରିବା ବୀଜ ତଥା ଡାଲି ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ କ୍ଷୀର ଏବଂ ଫଳ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀରର ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ବିକାଶରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ପୁଅ ଏବଂ ଝିଅଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି ତାରତମ୍ୟ ବା ଭେଦ ଭାବ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଏକ ପରିପକ୍ୱ ମନୁଷ୍ୟର ସମୁଦାୟ ଓଜନର ୩୫ ରୁ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତାର ୨୦ରୁ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ହିଁ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାରର ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

୨ ପ୍ରଶ୍ନ : **ରକ୍ତ ହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ ଓ ସୂଚକ ଗୁଡିକ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ଶୀଘ୍ର କ୍ଳାନ୍ତ ହେବା, ମୁଣ୍ଡ ଘୁରାଇ ହେବା, ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବା, ନିଦ୍ରା ହୀନତା, ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଆଦି ରକ୍ତ ହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ । ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ନଖ ହଳଦିଆ ଦେଖାଯିବା, କେଶ ଉପୁଡିବା, ଭୋକ ନହେବା ମଧ୍ୟ ରକ୍ତ ହୀନତାର ସୂଚନା । ରକ୍ତହୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ବେଶୀ ସମୟ ଛିଡା ହୋଇ ରହିଲେ ପାଦ ଫୁଲିଯାଏ ଏବଂ ଗମ୍ଭୀର ରୂପେ ରକ୍ତହୀନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସାଧାରଣତଃ ସମୁଦାୟ ଶରୀର ଫୁଲିଯାଏ ।

୩ ପ୍ରଶ୍ନ : **ରକ୍ତହୀନତାର କାରଣ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ରକ୍ତହୀନତା ଅନେକ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଦୈନିକ ଆହାର ରେ ଲୌହର ଅଭାବ ରକ୍ତହୀନତା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦାୟୀ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ତଃନଳୀରେ କୃମୀ, ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଝାଡା, ଏବଂ ଶରୀରରୁ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତହୀନତା ହୋଇଥାଏ । ଋତୁସ୍ରାବରେ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତ ଯିବା ଏବଂ ଦୈନିକ ଆହାରରେ ଲୌହର ଅଭାବ କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କର ରକ୍ତହୀନତାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ।

୪ ପ୍ରଶ୍ନ : **ରକ୍ତହୀନତାକୁ କିପରି ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇ ପାରିବ ?**

ଉତ୍ତର : ରକ୍ତହୀନତାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାପାଇଁ କିଶୋର / କିଶୋରୀ ମାନେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ସବୁଜ ଶାଗ ଜାତୀୟ ପରିବା ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥି ସହିତ ବୀଜ, ଗଜା ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଗୁଡ, ଖଜୁରୀ ଇତ୍ୟାଦିର ସେବନ ଆହାରରେ ଲୌହର ମାତ୍ରା ବଢାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଜୀବସାର 'ସି' ଯଥା - ଅଁଳା, ଲେମ୍ବୁ, କମଳା ଇତ୍ୟାଦିର ସେବନ ଖାଦ୍ୟ ନଳୀକୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ଲୌହକୁ ଶୋଷି ନେବା କାର୍ଯ୍ୟ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରାଇଥାଏ । ଲୌହ ନିର୍ମିତ ବାସନରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଲୌହ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଋତୁସ୍ରାବଜନିତ ରକ୍ତହୀନତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ "ଆଇରନ ଫୋଲିକ ଏସିଡ" ଟାବେଲେଟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । ଏହା କ୍ଷୀର କିମ୍ୱା ଚା ସହିତ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ କାରଣ

ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟନଳୀ ଭଲରୂପେ ଲୌହସାର ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଏହି ବଟିକା ସେବନ ଦ୍ୱାରା କିଛି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯଥା ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ବାନ୍ତି ହେବା, ଛାତି ଜଳାପୋଡ଼ା ହୋଇପାରେ । ଏହି ବଟିକା ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ରାତିରେ ଖାଇବାର ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଖାଇବା ଉଚିତ। ଯଦି ଲକ୍ଷଣ ଲାଗି ରହେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ ।

୫ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଆୟୋଡିନର ଗୁରୁତ୍ୱ କ'ଣ ? ଆୟୋଡିନର ଅଭାବରେ କ'ଣ ହୁଏ ?**

ଉତ୍ତର : ଆୟୋଡିନ ମଣିଷର ଶରୀରର ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଜୀବନର ସବୁ ସ୍ତରରେ ଆୟୋଡିନ ସେବନର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । ଆୟୋଡିନର ଅଭାବରେ ବେକ ଫୁଲିଯାଏ ଯାହାକୁ ଗଳଗଣ୍ଡ ରୋଗ (ଗୋଏଟର) କୁହନ୍ତି । ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଆୟୋଡିନର ଅଭାବ ତାଙ୍କର ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ଆୟୋଡିନର ଅଭାବ ଫଳରେ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ ବା ମାନସିକ ରୂପେ ଅବିକଶିତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୋଇପାରେ ।

୬ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ଆୟୋଡିନ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣର ଗୁରୁତ୍ୱ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ଆମର ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରେ ଆୟୋଡିନ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣର ବ୍ୟବହାର, ଶରୀରରେ ଆୟୋଡିନର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରେ । ଏହା ସାଧାରଣ ଲୁଣ ପରି ।

୭ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଅନ୍ଧାର କଣା ରୋଗ କ'ଣ ? ଏହାକୁ କିପରି ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରେ ?**

ଉତ୍ତର : ଅନ୍ଧାର କଣା ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ଭିଟାମିନ 'ଏ' ର ଅଭାବରୁ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ଧାରରେ କମ ଦେଖାଯିବା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ । ଯଦି ଏହି ରୋଗର ଉପଚାର କରାନଯାଏ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନ୍ଧ କରିପାରେ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ସବୁଜ ପରିବା, ହଳଦିଆ ଫଳ ଯଥା ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କଖାରୁ, ଆମ୍ବ, ଗାଜର, କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ଆଦିର ସେବନ ଏହି ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ । ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ ନିମନ୍ତେ ଜନ୍ମର ୯ ରୁ ୧୨ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ ଅନୁପାତ ୧,୦୦,୦୦୦ I.U ବା ଅଧ ଚାମଚ ଏବଂ

୧୩ ରୁ ୩୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି ୬ ମାସ ଅନ୍ତରାଳରେ ଦ୍ୱିତିୟରୁ ପଞ୍ଚମ ଅନୁପାତ ୨,୦୦, ୦୦୦ I.U (ଏକ ଚାମଚ) ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' (ସସ୍‌ପେନ୍‌ସନ୍) ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ।

୮ ପ୍ରଶ୍ନ : **ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କିପରି ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ ?**

ଉତ୍ତର : ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋର ଏବଂ କିଶୋରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନ ବିଷୟ ଗୁଡିକ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ :

କ) ପ୍ରତ୍ୟେହ ସକାଳୁ ଉଠିବା ପରେ ଏବଂ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏପରି ଦୁଇଥର ଦାନ୍ତ ସଫା କରିବା ଉଚିତ ।

ଖ) ଦେହର ମଇଳା, ଝାଳ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ସାବୁନ ଲଗାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ ।

ଗ) ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ଯୌନାଙ୍ଗ, ମଳଦ୍ୱାର ଭଲଭାବେ ସଫା କରିବା ଉଚିତ । ଗାଧୋଇବା ପରେ ସଫା କପଡା ଓ ବିଶେଷ କରି ସଫା ଅନ୍ତଃ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଘ) ନିଜର ଗାମୁଛା, ଅନ୍ତଃ ବସ୍ତ୍ର ଅନ୍ୟ ସହିତ ବଦଳାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଙ) ମୁହଁରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ତୈଳାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାରମ୍ବାର ପାଣିରେ ଧୋଇବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମୁଖବ୍ରଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରେ ।

୯ ପ୍ରଶ୍ନ : **ପ୍ରଦୂଷିତ ଜଳ ଦ୍ୱାରା କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗ ହୁଏ ? ଏହାକୁ କିପରି ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରେ ?**

ଉତ୍ତର : ପ୍ରଦୁଷିତ ଜଳର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଡାଇରିଆ, ଝାଡା, ଟାଇଫଏଡ, ହେପାଟାଇସ , କଲେରା ହୋଇଥାଏ ଓ ଏସବୁକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱଚ୍ଛ , ସୁରକ୍ଷିତ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ପାଣିର ଉତ୍ସ ଗୁଡିକ ହେଲା ନଳକୂଅ ପାଣି, ଢଙ୍କା ହୋଇଥିବା କୂଅର ପାଣି । ପିଇବା ପାଣିକୁ ସବୁବେଳେ ଘୋଡାଇ ରଖିବା ଉଚିତ । ପାଣିଥିବା ପାତ୍ର ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ପାଣିରେ ବୁଡାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପାଣି ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ଲମ୍ବା ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ ଥିବା କପ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ପାଣିର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପ୍ରତି କୌଣସି ଦ୍ୱନ୍ଦ ଥିଲେ ତାର ଶୁଦ୍ଧି କରଣ ପାଇଁ କ୍ଲୋରିନ ଟାବେଲଟ/ଫିଟିକରି/ଆଲମ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ନହେଲେ ଫୁଟାଇ ଛାଣିକରି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିଶୁ/କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ
ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ବା ଯୌନ ଉତ୍ପୀଡନା

୧ ପ୍ରଶ୍ନ : **ବାଲ୍ୟ/କୈଶୋର ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାକୁ ଅବରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଆଇନ ସମ୍ମତ ସୁବିଧା ଗୁଡିକ କଣ ରହିଛି ?**

ଉତ୍ତର : ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ "ପୋକସୋ ଆକ୍ଟ" ୨୦୧୨ (Protection of Children from Sexual Offences) ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଇନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି, ଯାହାକି କୈଶୋର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଯୌନ ଉତପିଡନା, ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ତଥା ଅଶ୍ଳିଳ ଇଙ୍ଗିତ ଆଦିରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଉକ୍ତ ଆଇନ୍ ଅନୁଯାୟୀ ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଘଟିଥିବା ଧର୍ଷଣ, ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା, ଯୌନ ଉତ୍ପୀଡନା ତଥା କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅଶ୍ଳିଳ ଇଙ୍ଗିତ ହୋଇଥିଲେ, ଅଭିଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିମିତ୍ତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଦଣ୍ଡ ବିଧାନ ରହିଛି ।

୨ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ବା ଯୌନ ଉତ୍ପୀଡନା ଅର୍ଥ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଅର୍ଥ ହେଲା ଏପରି କିଛି ଇଙ୍ଗିତ ଯାହାଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ କିମ୍ବା ତାଙ୍କ ମନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦଜନିତ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ, ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ପିଲା ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ଶାରୀରିକ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ହୋଇପାରେ ।

ଅଶ୍ଳିଳ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେବା, ଶରୀରକୁ ଛୁଇଁବା କିମ୍ବା ଦେଖିବା, ଆପତ୍ତିଜନକ ଚିଠିପତ୍ର, ଟେଲିଫୋନ କଲ, SMS, MMS କରିବା ଓ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଥଟ୍ଟା ପରିହାସ ଯାହାକି ପିଲାମାନଙ୍କ ମନରେ ସଂକୋଚ ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ଉପହାସ ବା ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେବା, ଶିଶୁଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଯୌନ ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର, ଶିଶୁଙ୍କୁ ବେଶ୍ୟା ବୃତ୍ତି କିମ୍ବା କୌଣସି ବେଆଇନ ଯୌନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ନିୟୋଜିତ କରିବା, ଶିଶୁଙ୍କୁ ଅଶ୍ଲୀଳ ଚିତ୍ରରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଶିଶୁଙ୍କୁ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚିତ୍ର ଦେଖାଇବା, ଯୌନ ଇଚ୍ଛା ଥିବା ଶାରୀରିକ ବ୍ୟବହାର କିମ୍ବା କଥାବର୍ତ୍ତା କରିବା, ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଟିପଣୀ ଦେଇ ଚିଡାଇବା, ଅଶ୍ଲୀଳ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଆପତ୍ତିଜନକ ସମ୍ମାନହାନି କରୁଥିବା କାର୍ଟୁନ ପୁସ୍ତିକା

ଦେଖାଇବା, ଏମିତି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା ଶିଶୁର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବ ପକାଉ ଥିବ କିମ୍ବା ସମ୍ଭାବନା ଥିବ ଅଥବା ତାକୁ ଶରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ରୂପେ ବିଚଳିତ କରୁଥିବ, ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା କୁହାଯାଏ ।

୩ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ କାହାକୁ ଜଣାଇବେ ?**

ଉତ୍ତର : ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ଶୀକାର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ନିର୍ଭୟରେ ସ୍କୁଲରେ ଯେ କୌଣସି ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଜଣାଇ ପାରିବେ । ଯଦି ଅଭିଯୁକ୍ତ କୌଣସି ସ୍କୁଲ ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ନିର୍ଯ୍ୟାତିତ / ନିର୍ଯ୍ୟାତିତା ନିଜର ନାମ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ନ ଚାହୁଁଥିବେ ତା ହେଲେ ତାର ଅଭିଯୋଗ ଜଣାଇବା ପାଇଁ ସେ ଅଭିଯୋକ ବାକ୍ସ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ଅଥବା Tollfree Number - 18003453040 ରେ କଲ୍ କରି ତାଙ୍କର ଅଭିଯୋଗ ଜଣାଇ ପାରିବେ ।

୪ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଯଦି କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ର ସୂଚନା ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଆସେ ସେ କ'ଣ କରିବେ ?**

ଉତ୍ତର : ଯଦି କୌଣସି ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଘଟଣା କିମ୍ବା ସନ୍ଦେହ ବିଷୟରେ କୌଣସି ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ସୂଚନା ମିଳେ ତେବେ ସେ ବିଷୟରେ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇବେ । ନିର୍ଯ୍ୟାତିତ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଦେବା ସହିତ ତାଙ୍କ ଅଭିଭାବଙ୍କୁ ଜଣାଇବେ ।

ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀମାନେ ଅଭିଯୋଗ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଅଧିକାରୀଗଣ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ।

- ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବା କିମ୍ବା ଅବିଶ୍ୱାସ କଲାପରି ବ୍ୟବହାର ନ କରି ତାଙ୍କ ଅଭିଯୋଗକୁ ଶୁଣିବେ ।
- ଅଭିଯୋଗକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।
- ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ କୌଣସି ବାଧା ଓ ସଙ୍କେତ ବିନା କହିବାକୁ ଦେବେ ।
- ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱସ୍ତ କରାଇବେ ।
- ଗୋପନୀୟତା ଜରୁରୀ ନୁହେଁ ବୋଲି ବୁଝାଇବେ କାରଣ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ବିଷୟକୁ ଅନ୍ୟ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ପଠାଯାଇପାରେ ।
- ଘଟଣା ପାଇଁ ଅଭିଯୋଗକାରୀ ଦୋଷୀ ନୁହେଁ ବୋଲି ଭରଷା ଦେବେ ।

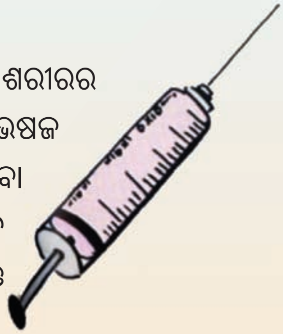
- ଘଟଣା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜଣାଇବା ଉପଯୁକ୍ତ ବୋଲି ତାକୁ ଜଣାଇବେ ।
- ପ୍ରଶ୍ନ ନ ପଚାରି ସେ ଯାହା କହୁଛି ଶୁଣିବେ ।
- ଉପଦେଶ ଓ ଆଦର୍ଶ ମତ ଦେବେ ନାହିଁ ।
- ଘଟଣାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ନିଆଯିବାକୁ ଥିବା ପଦକ୍ଷେପ ବିଷୟରେ ତାଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇବେ ।
- ଯଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜେ ତତକ୍ଷଣାତ ଡାକ୍ତରୀ ସେବା ଉପଲବ୍ଧ କରାଇବେ ।
- ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବିଷୟବସ୍ତୁ / ତଥ୍ୟକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବେ ।
- ଯଦି ଶରୀରରେ କୌଣସି କ୍ଷତ, ଚର୍ମର ବର୍ଣ୍ଣାନ୍ତର ହୋଇଥାଏ ତାର ଏକ ଫଟୋ ଉଠାଇ ରଖିବେ

୫ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର ବା ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ଶୀକାର ହୋଇଥିବା ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ କିପରି ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ?**

ଉତ୍ତର : ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ ହୋଇଥିବା କୌଣସି ଯୌନକ୍ରିୟା ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଅଟେ । ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ଶିଶୁକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ସମୟରେ ନିମ୍ନ ବିଷୟ ପ୍ରତି ନିଶ୍ଚିତ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ।

- ଆବେଗ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ମାନସିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।
- କିଶୋର / କିଶୋରୀଙ୍କୁ ଅପରାଧ ବୋଧ ନ ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।
- ନିଜର ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନ ବଜାୟ ରଖିବାରେ କିଶୋର/କିଶୋରୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।
- ଅଧିର ହେବା ବା ଅପମାନ ବୋଧକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବେ ।
- କିଶୋର / କିଶୋରୀଟିକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାଇବେ ।

ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର



୧ ପ୍ରଶ୍ନ : **ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ?**

ଉତ୍ତର : ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ହେଉଛି ଏକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯାହା ଶରୀରର ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗୁଡ଼ିକରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ । ଭେଷଜ ବିଦ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ ଅଥବା ପ୍ରକୃତିରୁ ମିଳୁଥିବା କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଯେତେବେଳେ ମୌଳିକ ଭାବରେ ଶାରିରୀକ ତଥା ମାନସିକ କ୍ରିୟାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଯାଏ ତାହାକୁ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

୨ ପ୍ରଶ୍ନ : **'ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର' କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଏ ?**

ଉତ୍ତର : ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଏହାର ଔଷଧୀୟ ବ୍ୟବହାର ବ୍ୟତୀତ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ, ଅଧିକ ପରିମାଣରେ (strength) ବା ଅଧିକ ଥର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରିରୀକ ଏବଂ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଧାସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ତେବେ ଏହାକୁ 'ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର' କୁହାଯାଏ। ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ। ଯେଉଁ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଔଷଧୀୟ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ରହିଥାଏ ତା'ର ମଧ୍ୟ ଅପବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ସଂକ୍ଷେପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଅନୁପାତରେ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଉପାୟରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ହିଁ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର ଅଟେ ।

୩ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଅଳ୍ପ ବୟସ୍କ ପୁଅଝିଅ ମାନେ କାହିଁକି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ?**

ଉତ୍ତର : ଏହାର କୌଣସି ଗୋଟିଏ କାରଣ ନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶ ଯୁବକଯୁବତୀ ମାନେ କୌତୁହଳବଶତଃ ବା ଖୁସିରେ, ଅଥବା ନିଜର ସାଙ୍ଗସାଥିମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନର ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି। ଆଉ କେତେକ ନିଜର ଏକାନ୍ତପଣ, କ୍ଲାନ୍ତି ଏବଂ ବିଷାଦ ଦୂର କରିବା ନିମନ୍ତେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି। ସ୍ନେହର ଅଭାବ ଏବଂ ନିଜର ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ସହ ବୁଝାମଣାର ଅଭାବ ମଧ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନର କାରଣ ହୋଇଥାଏ।

୪ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଜଣେ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନକାରୀ (drug addict) ବୋଲି ଆମେ କିପରି ଜାଣି ପାରିବା ?**

ଉତ୍ତର : ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗୁଡ଼ିକ ଜଣେ ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ :

- ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆଗ୍ରହ କମିଯିବା
- ଭୋକ ଲାଗିବା କମିଯିବା
- ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇବା
- ଆଖି ଲାଲ୍ ଏବଂ ଆଖିପତା ଫୁଲିଲାଭଳି ଦେଖାଯିବା
- ଉଚ୍ଚାରଣ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ହେବା
- ଶରୀରରେ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଫୋଡ଼ାଦାଗ ଏବଂ ଲୁଗାପଟାରେ ରକ୍ତଦାଗ
- ଘରୁ ଛୁଞ୍ଚି, ସିରିଂଜ୍ ଏବଂ ଅଜଣା ପ୍ୟାକେଟ୍ ମିଳିବା
- ଅରୁଚି, ବାନ୍ତି ଏବଂ ଶରୀର ପୀଡ଼ା ହେବା
- ଢୁଳାଇବା ବା ନିଦ୍ରାହୀନତା, ଆଳସ୍ୟ ଏବଂ ଉଦାସୀନତା (Passivity)
- ଅତ୍ୟାଧିକ ଉଦବେଗ ବା ଉତ୍କଣ୍ଠା, ବିଷାଦ, ମାତ୍ରାଧିକ ଝାଳବୋହିବା
- ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥିରତାର ହ୍ରାସ ହେବା

୫ ପ୍ରଶ୍ନ : **'ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଅପବ୍ୟବହାର'ର ପ୍ରଭାବଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ଅପବ୍ୟବହାରର ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ସାମୟିକ (Short-term) ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ସ୍ଥାୟୀ (Long-term) ପ୍ରଭାବ ରହିଛି ଯାହା ଶରୀରପକ୍ଷେ ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

- ସାମୟିକ ପ୍ରଭାବ (Short-term effects) : ଏହି ସମସ୍ତ ପ୍ରଭାବ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନର ଖୁବ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଦିଏ । ଏକ ପ୍ରକାର ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଦ୍ରାଭାବ (pleasant drowsiness) ଏହି ପ୍ରଭାବର ଅନ୍ତର୍ଭୂକ୍ତ ।
- ଦୀର୍ଘ ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରଭାବ (Long-term effects) : ଏହି ପ୍ରଭାବ ନିୟମିତ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଯୋଗୁଁ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଶାରିରୀକ ଏବଂ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଏହାର ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ ।

ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ (STI)

୧ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଜଣେ ବାଳକ/ପୁରୁଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା, ପରିସ୍ରା ଦ୍ୱାରରୁ ସ୍ରାବ ନିର୍ଗତ (discharge) ହେବା, ଯୌନାଙ୍ଗରେ ଘା' ବା କ୍ଷତ ହେବା ଆଦି ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣର ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । ଏପରି ହେଲେ ସେମାନେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

୨ ପ୍ରଶ୍ନ : **ବାଳିକା/ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରକାର ଭେଦ ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗରେ ଘା' ବା କ୍ଷତ ହେବା, ତଳିପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା ଦରଜ (tenderness) ହେବା, ଯୋନିଦ୍ୱାରରୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ସ୍ରାବ (discharge) କ୍ଷରଣ ହେବା, ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା, ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିବା ଆଦି ମହିଳାମାନଙ୍କର ଯୌନସଂକ୍ରମଣର କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । ଝିଅ ଏବଂ ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ବିନା ଅନେକ ଦିନ ଧରି ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଅନୁଭୂତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

୩ ପ୍ରଶ୍ନ : **ସାଧାରଣ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ସିଫିଲିସ୍ (Syphilis), କାଙ୍କ୍ରଏଡ୍ (Chancroid), ଗନେରିଆ (Gonorrhea), କ୍ଲାମିଡ଼ିଆ (Chlamydia), ଯୌନାଙ୍ଗ ହର୍‌ପିସ (genital herpes) ଏବଂ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. (H.I.V) ଆଦି କେତେ ସାଧାରଣ ଯୌନସଂକ୍ରମଣ ନାମ ଅଟେ ।

୪ ପ୍ରଶ୍ନ : **କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନସଂକ୍ରମଣ ଥିବା ଏବଂ ସେ ଏହା ନ ଜାଣି ପାରିବା ସମ୍ଭବ କି ?**

ଉତ୍ତର : ସାଧାରଣତଃ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଯୌନସଂକ୍ରମଣ ଅନେକ ଦିନଧରି ଅଚିକିତ୍ସିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଯାଇଥାଏ କାରଣ ଏହାର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ ବା ଏହା

ଲକ୍ଷଣଯୁକ୍ତ ହୋଇ ନଥାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା, ସଂକ୍ରମଣ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଏହାର କୌଣସି ଅନୁଭୂତି ନଥାଏ ।

୫ ପ୍ରଶ୍ନ : **କିପରି ନିଜକୁ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବି ?**

ଉତ୍ତର : ଜଣେ ମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ଯୌନ ସଂପର୍କ (Monogamous relationship), ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଏବଂ କଣ୍ଡୋମ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆଦି ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବାର ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ । ଯଦି ଆପଣ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ତେବେ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ବା ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଏଥିରୁ ଉପଶମ ପାଇପାରିବେ ।

୬ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଯୌନକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣର ଶିକାର ହୋଇପାରେ କି ?**

ଉତ୍ତର : ହଁ, ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଯୌନ ସଂପର୍କ (sexual intercourse) ଏବଂ ମୁଖ ଗହ୍ୱର ସମ୍ପର୍କ (oral contact) ଏହାର କାରଣର ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ ।

୭ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଯଦି ଜଣେ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତରେ କୌଣସି ଚିନ୍ତା ଜନକ ଅସୁବିଧା ଉପୁଜିପାରେ କି ?**

ଉତ୍ତର : କେତେକ ପ୍ରକାରର ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ, ସ୍ଥାୟୀ ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱ, ସ୍ଥାୟୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଯୌନାଙ୍ଗ କ୍ୟାନସର (Cervical cancer) ଭଳି ଅସୁବିଧା କରିଥାଏ । ଯଦି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା ନ କରାଯାଏ, ସିଫିଲିସ୍ (syphilis) ଭଳି ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ସଂକ୍ରମଣର ୧୦ରୁ ୨୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ନଷ୍ଟ ହେବାର ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

୮ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଏକ ସମୟରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ଏବଂ ଯୌନସଂକ୍ରମଣକୁ ନିରୋଧ କରିବା ସମ୍ଭବ କି ?**

ଉତ୍ତର : ହଁ, ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଏବଂ ନାରୀ କଣ୍ଡୋମ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣ ଏବଂ ଯୌନସଂକ୍ରମଣରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ମାତୃତ୍ୱ

ଏବଂ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବାର ସବୁଠାରୁ ଫଳପ୍ରଦ ଉପାୟ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଏବଂ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଯଥାସମ୍ଭବ ପରିହାର କରିବା ।

୯ ପ୍ରଶ୍ନ : **ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଯୌନସମ୍ପର୍କ କରିବା ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ବା ଏଚ.ଆଇ.ଭି ହେବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ କରେ କି ?**

ଉତ୍ତର : ହଁ, ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଭେଦ୍ୟ ବା ସହଜ ଆକ୍ରମଣୀୟ (vulnerable) ଥାନ୍ତି । କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ଯୋନିଦ୍ୱାରର ସୂକ୍ଷ୍ମ ପରିବେଶରେ (micro-environment) କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ, ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଯଦି ଜଣେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଯୌନସମ୍ପର୍କ କରାଯାଏ ରକ୍ତର ଉପସ୍ଥିତି ଏଚ.ଆଇ.ଭି ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ (STI) କୁ ଅଧିକ ବଳବତ୍ତର କରେ ।

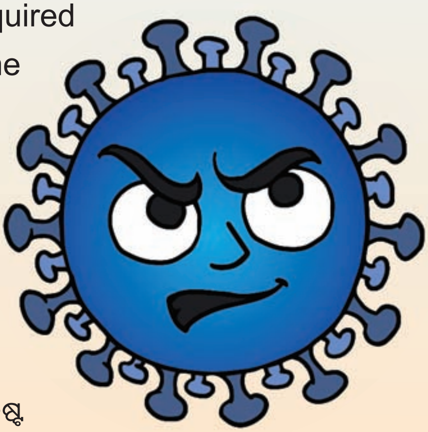
୧୦ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଜଣେ ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଏଚ.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଇ ଥାଏ କି ?**

ଉତ୍ତର : ହଁ । ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମଣର ସଂଭାବନା ଅଧିକଥାଏ । ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗୀର ଯୌନାଙ୍ଗରେ ଥିବା ଚର୍ମରେ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମଧ ଦେଇ ଏଚ୍‌ଆଇଭି ଭୂତାଣୁ ସହଜରେ ଶରୀର ମଧରେ ପ୍ରବେଶ କରି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଯୌନ ରୋଗର ସହଳ ଓ ଫଳପ୍ରଦ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ ଓ ନିଜ ଯୌନ ସାଥୀଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିପାରିବେ ।

HIV / AIDS ବିଷୟରେ କିଛି ତଥ୍ୟ

୧ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଏଡ୍‌ସ୍ କଣ ?**

ଉତ୍ତର : AIDS ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନାମ ହେଲା Acquired Immuno Deficiencey Syndrome ଏହା ଏଚ.ଆଇ.ଭି (HIV) ନାମକ ଏକ ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଭୂତାଣୁର ପୁରା ନାମ ହେଲା ହ୍ୟୁମାନ୍ ଇମ୍ୟୁନୋ ଡ଼େଫିସିଏନ୍‌ସି ଭାଇରସ୍ (Human immuno deficiency virus) । ଏହି ଭାଇରସ୍ ମଣିଷ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ଏବଂ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଏଚ.ଆଇ.ଭି ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ୮ରୁ ୧୦ବର୍ଷ ପରେ ଏଡସ୍ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ଜଣେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି ପରୀକ୍ଷା ନ କରେ ତେବେ ଶରୀରରେ ଏହି ଭୂତାଣୁର ଉପସ୍ଥିତି ଜାଣିହୁଏ ନାହିଁ, ତେଣୁ ଏହି ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ଶରୀରରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବ୍ୟାପିବା ନିମନ୍ତେ ୮ ରୁ ୧୦ ବର୍ଷ ସମୟ ନେଇଥାଏ ।



ଏଚ.ଆଇ.ଭି ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହେବାଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀର ଖୁବ୍ ସହଜରେ ସେହି ସବୁ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ ଯେଉଁ ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାର ଶକ୍ତି ଏକ ସୁସ୍ଥ ମଣିଷ ନିକଟରେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ରହିଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିର ଅଭାବରେ ମଣିଷ ବାରମ୍ବାର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୃତ୍ୟୁ HIV ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ ବରଂ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଏକ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଡସ୍‌ର କୌଣସି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ ।

୨ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଆମେ କିପରି ଏଚ.ଆଇ.ଭି ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉ ?**

ଉତ୍ତର : ସାଧାରଣତଃ ଏଚ.ଆଇ.ଭି ଜଣେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣେ ଅଣସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟକୁ ଶରୀରରୁ ନିର୍ଗତ ତରଳ ପଦାର୍ଥ (body fluids) ଯଥା:- ରକ୍ତ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ (Semen) ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତଗ୍ରହଣ ବା ରକ୍ତ ଅନୁପ୍ରବେଶ (blood transfusion) ଦ୍ୱାରା ବା ସଂକ୍ରମିତ ଛୁଞ୍ଚି ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶରୀରରେ ଥିବା କ୍ଷତ ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ରକ୍ତ ଅଣସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ରକ୍ତର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଲେ ଏହି ଭୂତାଣୁ ଉକ୍ତ ଅଣସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ ।

ଯୌନକ୍ରିୟା ସମୟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ (Semen) ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏହି ଭୂତାଣୁ ବ୍ୟାପିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ହାତମିଳାଇବା ଦ୍ୱାରା, ଆଲିଙ୍ଗନ ଦ୍ୱାରା ବା ଚୁମ୍ବନ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରୁ ଭୂତାଣୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ବ୍ୟାପିନଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମଶା କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଅଥବା ସନ୍ତରଣ ପୁଷ୍କରଣୀ (swimming pool) ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ କେବେହେଲେ ବ୍ୟାପି ନଥାଏ ।

୩ ପ୍ରଶ୍ନ : **କଣ୍ଡୋମ୍ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : କଣ୍ଡୋମ ଏକ ପତଳା ଲାଟେକ୍ସ ରବରରେ ତିଆରି ଖୋଳ ଯାହାକୁ ଉତ୍ତେଜିତ ଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ପିନ୍ଧି ସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ କ୍ରିୟା କରାଯାଏ । କଣ୍ଡୋମ ନିର୍ଗତ ଶୁକ୍ରକୁ ଯୋନି ଗହ୍ୱର ମଧ୍ୟକୁ ଯିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭଧାରଣ ସଂଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୪ ପ୍ରଶ୍ନ : **ହର୍ପିସ୍ (Herpes) କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ହର୍ପିସ ହେଉଛି ଏକ ଭୂତାଣୁ ଯାହା ଶରୀରରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ପାଟିରେ, ଯୌନାଙ୍ଗରେ ବା ମଳଦ୍ୱାରାରେ (Anus) ଘା' ଏବଂ ଫୋଟକା ଦେଖାଯାଇଥାଏ, ଏହି ଘା' ଏବଂ ଫୋଟକା ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି କୌଣସି କାରଣବଶତଃ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ତେବେ ଏହି ଫୋଟକାଗୁଡ଼ିକ ଫାଟିଯିବାର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

ଅଳ୍ପ କେତେକ ମଲମ ଅଛି ଯାହା ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ମାତ୍ର ଏହି ମଲମ ଦ୍ୱାରା ସେହି ଘା' ବା ଫୋଟକା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ଭଲ ହୋଇ ପାରି ନଥାଏ ଏବଂ ଏହା ପୁଣିଥରେ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଫେରି ଆସିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

ଏହି ରୋଗଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାର ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଉପାୟ ହେଉଛି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଶରୀରରେ ଘା' ଓ ଫୋଟକା ଥିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ସହିତ ଯୌନ ସଂସର୍ଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ତ୍ୟାଗ କରିବା ।

୫ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ରୋଗ ଅଟେ ?**

ଉତ୍ତର : ସିଷ୍ଟାଇଟିସ (Cystitis), ଏହି ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗରେ ମୂତ୍ରାଶୟରେ ପ୍ରଦାହ (Pain) ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ମହିଳାମାନେ ନିଜର ପ୍ରଥମ ଯୌନସଂସର୍ଗ ପରେ ଏହି ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଏବଂ ଏହା ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଭୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । କାରଣ ସେମାନେ ଜାଣି ନଥାନ୍ତି ଯେ ଏହା ସେପରି ଏକ ଭୟାବହ ରୋଗ ନୁହେଁ ।

ଏହି ରୋଗରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଯୌନାଙ୍ଗରେ ଥିବା ଏକ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ଟେରିଆ, ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଯୌନସଂସର୍ଗ ସମ୍ପର୍କିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହେତୁ, ମହିଳାମାନଙ୍କର ମୂତ୍ରାଶୟ ମଧ୍ୟକୁ ଠେଲିହୋଇ ପଶିଯାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି ।

ଏହି ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ସଂକ୍ରମିତ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା ଏବଂ ତଳିପେଟରେ ବା ମୂତ୍ରାଶୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା । ସଂକ୍ରମଣର ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପରିସ୍ରାରେ ରକ୍ତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

ଏହି ରୋଗ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଭଲ ହୋଇପାରେ ମାତ୍ର ଯଥାଶୀଘ୍ର ଏହି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ୍, ନଚେତ୍ ଏହା ବୃକ୍କ (Kidney) ଆଡ଼କୁ ବ୍ୟାପିଯିବାର ଏବଂ ସଂକ୍ରମିତ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଯୌନସମ୍ପର୍କ ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପରିସ୍ରା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ବହୁ ପରିମାଣରେ ପାଣି, ଫଳରସ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।

୬ ପ୍ରଶ୍ନ : **କେଉଁ ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଭୟାବହ ହୋଇଥାଏ ମାତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇପାରେ ?**

ଉତ୍ତର : ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଟ୍ରାଇକୋମୋନିଆସିସ୍ (Trichomoniasis), କ୍ୟାଣ୍ଡିଡ଼ିଆସିସ୍ (Candidiasis), କ୍ଲାମାଇଡ଼ିଆ (Chlamydia), ଗୋନୋରିଆ (Gonorrhea) ଏବଂ ସିଫିଲିସ୍ (Syphilis) ।

ଏହି ସମସ୍ତ ରୋଗ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋନିଦ୍ୱାରରେ ବଟିକା ସନ୍ନିବିଷ୍ଟ କରିବା (insert) ଦ୍ୱାରା ଭଲ କରାଯାଇପାରେ । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ସବୁ ରୋଗର କାରଣମାନଙ୍କର କେତେକ ନୂତନ ବଂଶଧର ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏବେ ବ୍ୟବହୃତ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ ଗୁଡ଼ିକ ଭଲଭାବରେ କାମ କରିପାରୁନାହିଁ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଏବଂ ନୂତନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

୭ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଟ୍ରାଇକୋମୋନିଆସିସ୍ (Tricho moniasis) କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା

- ମହିଳାମାନଙ୍କର ଯୋନିଦ୍ୱାରରୁ ସମାନ୍ୟ ହଳଦିଆ ଓ ଧଳାରଙ୍ଗର ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ଏକ ପ୍ରକାରର ତରଳ ନିର୍ଗତ ହେବା ।
- ଏହା ବ୍ୟତୀତ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନାଙ୍ଗ କୁଣ୍ଡାଇହେବା ଓ ଫୁଲିଯିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।
- ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲିଙ୍ଗ (penis) ରେ ପ୍ରଦାହ ହୋଇଥାଏ ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଅଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ହୋଇଥାଏ ।

୮ ପ୍ରଶ୍ନ : **କ୍ୟାଣ୍ଡିଡ଼ିଆସିସ୍ (Candidiasis) କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ଏହା ଏକ ଅତି ସାଧାରଣ ଏବଂ ସହଜ ଚିକିତ୍ସାଯୋଗ୍ୟ ରୋଗ ଅଟେ । ଏହି ରୋଗରେ ଯୌନିଦ୍ୱାରରୁ ଧଳାରଙ୍ଗର ସ୍ରାବ (lumpy discharge) ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ

ଯୌନାଙ୍ଗ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦିଓ କେବଳ ସ୍ତ୍ରୀ ପାଖରେ ସ୍ରାବ (discharge) ହେବା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ତେବେ ମଧ୍ୟ ଉଭୟ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଏଥି ନିମନ୍ତେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

୯ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଯଦି ଆପଣ କ୍ଲାମାଇଡ଼ିଆ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ତେବେ ଆପଣ ଏହା କିପରି ଜାଣିପାରିବେ ?**

ଉତ୍ତର : ସାଧାରଣତଃ ଏହି ରୋଗର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନଥାଏ, କିନ୍ତୁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ପୋଡ଼ିବା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ରୋଗ ଅଧିକ ଭୟାବହ ହୋଇଥାଏ କାରଣ କ୍ଲାମାଇଡ଼ିଆ ରୋଗ ପ୍ରଦାହ ରୋଗରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଗର୍ଭାଶୟ ନଳୀକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ ଏବଂ ଡ଼ିମ୍ବାଣୁ ଗର୍ଭାଶୟ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ ବା ଗର୍ଭାଶୟରେ ପହଞ୍ଚିପାରେ ନାହିଁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱ ଅଥବା ଜରାୟୁ ବାହାରେ ଗର୍ଭଧାରଣ (ectopic pregnancy) ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଜରାୟୁ ବାହାରେ ଗର୍ଭଧାରଣ (ectopic pregnency) କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭ୍ରୁଣଟି ଗର୍ଭାଶୟରେ ଅବସ୍ଥାପିତ ନହୋଇ ଗର୍ଭାଶୟ ନଳୀ ମଧ୍ୟରେ ରହିଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଏଥି ପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ନଚେତ୍ ଗର୍ଭାଶୟ ନଳୀ ଫାଟିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

କ୍ଲାମାଇଡ଼ିଆ ରୋଗରେ ରୋଗୀକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଯୌନସାଥିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯଦି ଜଣକୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପରିକ୍ଷିତ ଓ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

୧୦ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଗନୋରିଆ (Gonorrhea) ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ଏହି ରୋଗର ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ କ୍ଲାମାଇଡ଼ିଆ ରୋଗ ସହ ସମାନ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହି ରୋଗରେ ଗଳାରେ କ୍ଷତ ଏବଂ ତରଳଝାଡ଼ା ହେବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଗନୋରିଆ ରୋଗ କ୍ଲାମାଇଡ଼ିଆ ରୋଗ ଭଳି ଭୟାବହ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରଦାହ (pelvic inflammation) ରୋଗର ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥି (prostate gland) ରେ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ଗଣ୍ଠିରେ, ଚର୍ମରେ ବା ରକ୍ତରେ ସଂକ୍ରମଣ ଦେଖାଯାଏ ।

ଗନୋରିଆ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କର ଯୌନସାଥିଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୧୧ ପ୍ରଶ୍ନ : **ସିଫିଲିସ୍ (Syphilis) ରୋଗର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ଲିଙ୍ଗ (Penis)ରେ, ଯୋନିଦ୍ୱାରରେ ଅଥବା ମଳଦ୍ୱାରାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାବିହୀନ ଘା' ହେବା ହେଉଛି ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ । ଯଦି ଏହାକୁ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରୁ ଚିକିତ୍ସା ନ କରାଯାଏ ତେବେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଚର୍ମରେ କୁଣ୍ଡିଆ (rash) ହୋଇଥାଏ ଓ ରୋଗୀ ଅନ୍ଧ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଯଦି ଏହା ପରେ ମଧ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ କରାଯାଏ ତେବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ (ରୋଗୀ ପାଗଳ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ) ଶେଷରେ ସେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରେ । ମା'ଠାରେ ସିଫିଲିସ୍ ରୋଗ ଥିଲେ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁକୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶିଶୁ ଅନ୍ଧ, ବିକୃତମସ୍ତିଷ୍କ ବା ଅନ୍ୟକୌଣସି ବିକୃତି ସହ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କର ଯୌନସାଥୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

୧୨ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଏଭଳି କୌଣସି ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ଅଛି କି ଯାହାର କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ ?**

ଉତ୍ତର : ହଁ, ହେପାଟାଇଟସ୍ ବି (Hepatitis B) । ମାତ୍ର ଏହାର ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଅଛି । ଏହି ରୋଗ ରୋଗୀକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ ଓ ରୋଗୀର ଯକୃତ୍‌କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଥାଏ ।

୧୩ ପ୍ରଶ୍ନ : **ହେପାଟାଇଟ୍‌ସ ବି'ର ଲକ୍ଷଣ କ'ଣ ?**

ଉତ୍ତର : ହେପାଟାଇଟ୍‌ସ 'ବି'ର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଜ୍ୱର ହେବା, କଫ ଓ କାଶ ହେବା, ଗଳାକ୍ଷତ ଓ ଗଣ୍ଠିବାତ ହେବା । ଏହା ସହିତ ପ୍ରବଳମାତ୍ରାରେ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବା

ଏବଂ ଭୋକ ନ ଲାଗିବା ମଧ୍ଯ ଦେଖାଯାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ହଳଦିଆ କାମଳ (Jaundice)ର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଯଥା: ଚର୍ମ ହଳଦିଆ ପଡ଼ିଯିବା, ଆଖି ହଳଦିଆ ଦିଶିବା, ଗାଢ଼ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର ପରିସ୍ରା ହେବା ଏବଂ ଧଳା କାଦୁଅ ଭଳି ଝାଡ଼ା ହେବା, (whitish clay-testured stool) । ଏଚ.ଆଇ.ଭି ଭଳି ଏହି ରୋଗ ମଧ୍ଯ ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ ଓ ସଂକ୍ରମିତ ଛୁଞ୍ଚିଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିପାରିଥାଏ ।

୧୪ ପ୍ରଶ୍ନ : **ପଶୁମାନେ କାହିଁକି ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି ?**

ଉତ୍ତର : ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି ମଣିଷ ମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟକୌଣସି ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଶରୀରରେ ବଞ୍ଚିରହି ପାରି ନଥାନ୍ତି । ଯଦି ଆମେ ଏହାର ପୂରା ନାମକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଜାଣିପାରିବା, କାରଣ ଏହା ହେଉଛି ହ୍ୟୁମାନ୍ ଇମ୍ୟୁନୋ ଡ଼େଫିସିଏନ୍ସି ଭାଇରସ୍ (Human Immuno Deficiency Virus) । ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ମଣିଷମାନଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିକୁ କମାଉଥିବା ଭୁତାଣୁ ।

୧୫ ପ୍ରଶ୍ନ : **୪୦ବର୍ଷ ବୟସ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପରେ ଆମକୁ ଏଡସ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ କି ?**

ଉତ୍ତର : ଏହି ରୋଗର ବୟସ ସହିତ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନଥାଏ, ଏହା କେବଳ ମଣିଷର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ପୁରୁଷ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ସ୍ତ୍ରୀ, ଯୁବକ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ବୃଦ୍ଧ, ଏଚ.ଆଇ.ଭି ବିବିଧ ପଥ (routes of transmission) ଯଥା; ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ, ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ ଓ ସଂକ୍ରମିତ ଛୁଞ୍ଚି ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

୧୬ ପ୍ରଶ୍ନ : **ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଝାଡ଼ା ବା ପରିସ୍ରା ମାଧ୍ୟମରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇ ପାରେ କି ?**

ଉତ୍ତର : ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଝାଡ଼ା ଓ ପରିସ୍ରାରେ ଏହି ଭୂତାଣୁ ରହିଥାଏ, ମାତ୍ର ଏହା ମଧ୍ଯ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଉକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଓ ପରିସ୍ରାରେ ଏହାର ମାତ୍ରା ଏତେ କମ୍ ଥାଏ ଯେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଝାଡ଼ା ଓ ପରିସ୍ରା ଦ୍ୱାରା ଏଚ.ଆଇ.ଭି ବ୍ୟାପିବାର ଏବେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ନାହିଁ ।

୧୭ ପ୍ରଶ୍ନ : **ମା' ଠାରୁ ଏଚ.ଆଇ.ଭି କିପରି ଛୁଆ ନିକଟକୁ ଯାଇଥାଏ ?**

ଉତ୍ତର :
- ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ (While in the womb through placenta)
- ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେବା ସମୟରେ (Labour or delivery)
- ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମୟରେ
- ସଂକ୍ରମିତ ମା' Anti Retro Viral / ART ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରଭାବ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଯଦି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ ହିଁ ଏହି ରୋଗର ଉପସ୍ଥିତିକୁ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁକୁ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।

୧୮ ପ୍ରଶ୍ନ : **ଏଡସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର ଅଛି କି ?**

ଉତ୍ତର : ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ସରକାରୀ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଏଡସ୍ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କେତେକ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା (NGOs) ରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା, ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ART Centre, ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜ ଓ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି ।

ଜୀବନ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷାର ଉପାଦେୟତା

- ସୃଜନଶୀଳ ଓ ଗଠନମୂଳକ ଭାବ ପୋଷଣରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ସହ ଉତ୍ତମ ନେତୃତ୍ୱ ନେବାର ଗୁଣକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ ।
- ଗଭୀର ଅନୁଧ୍ୟାନ, ପ୍ରଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବ ବିନିମୟ ଓ ସଠିକ୍ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା, ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଏ ।
- ଶରୀର ଗଠନର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ ।
- ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂରୀକରଣରେ ଉପଯୋଗୀ ହୁଏ ।
- ସାଥୀମାନଙ୍କର ଚାପ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ତଥା ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନର ସଫଳ ପ୍ରତିରୋଧ କରି ନିରାପଦ ଜୀବନଯାପନରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।
- ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ଜଟିଳତା ଓ ଲିଙ୍ଗଗତ ବୈଷମ୍ୟକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ କୌଶଳ ଶିଖାଏ ।

କୈଶୋର ମାନଙ୍କ ପାଇଁ

ଜୀବନ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

Azim Premji Philanthropic Initiatives

United Nations Population Fund

ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି ଓ ଅନୁସୂଚିତ ଜନଜାତି ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଅନୁଷ୍ଠାନ,
ଅନୁସୂଚିତ ଜନଜାତି ଓ ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର
ଏପିପିଆଇ ଏବଂ ୟୁଏନ୍ଏଫ୍ପିଏ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ