টেলিজিজ্ঞাসার ডেস্ক থেকে

গোপন সমস্যার সমাধান খুঁজছেন? কাউকে বলতে দ্বিধা করছেন? একটি ফোন কল দিতে পারে আপনার সমাধান। কিন্তু তাতেও আছে অস্বস্তি। অপরিচিত একজনকে ফোন করে কিভাবে সমস্যার কথা বলবেন এই দ্বন্দ্ব কাজ করে তখন। এমন অবস্থায় পড়লে চিঠি লিখে আপনার সমস্যা জানান এই বিভাগে। টেলিজিজ্ঞাসা'র ডেস্ক থেকে বিশেষজ্ঞের সমাধান পেয়ে যাবেন...

সোশাল মার্কেটিং কোম্পানীর সৌজন্যে

এ পর্বে সমাধান

■ **মনি, কামাল বাজার, সিলেট**

টেলিজিজ্ঞাসার ডেস্ক থেকেঃ ৫০ দিন পর মিলিত হতে গেলে তীব্র শারীরিক উত্তেজনার কারণে দ্রুত বীর্যপাত হওয়া খুবই স্বাভাবিক। আপনি দীর্ঘ বিরতি ছাড়া মিলনের ক্ষেত্রে আপনার দ্রুত বীর্যপাত হয় কিনা জানাননি। তবে আপনার স্থায়িত্ব ৩-৪ মিনিট কোনোভাবেই অস্বাভাবিক নয়। যৌন থেরাপির মাধ্যমে অনেক সময় স্থায়িত্ব কিছুটা বাড়ানো যায়। আর এজন্য সাধারণত দরকার হয় দু'জনেরই আন্তরিক প্রচেষ্টা এবং শান্তিময় পারবারিক পরিস্থিতি। সাধারণত শারীরিক স্থূলতা বা কৃচ্ছ্রতা কোনোভাবেই যৌন আনন্দকে প্রভাবিত করে না।

■ **আলম, চট্টগ্রাম**

টেলিজিজ্ঞাসার ডেস্ক থেকেঃ আপনার লেখা থেকে যৌন বিষয়ক কোনো সমস্যা পাওয়া গেল না। সম্ভবত আপনি ধারণা করছেন, হস্তমৈথুন বা দৈহিক মিলন শারীরিক বিকাশের অন্তরায়। কিন্তু এটা যদি সঠিক হতো তাহলে কি সব বিবাহিত মানুষই অপুষ্ট বা দুর্বল থাকতো না? অবশ্য হস্তমৈথুন বা দৈহিক মিলন যাই হোক না কেন, খুব বেশি মাত্রায় করলে দ্রুত বীর্যপাত জাতীয় সাময়িক কিছু অসুবিধা হতে পারে।

মানুষের কাঙ্ক্ষিত শারীরিক গঠন মূলত নির্ভর করে বংশগতির ওপর। তবে দুশ্চিন্তামুক্ত থেকে পুষ্টিকর খাবার ও নিয়মিত ব্যায়াম করলে তা আপনাকে শারীরিকভাবে সুস্থ ও সুন্দর রাখবে। কিন্তু পুষ্টিকর খাবার বা ব্যায়াম চর্চা নিয়মিতভাবে না করার ফলে অনেক সময় যথার্থ ফল পাওয়া নাও যেতে পারে।

■ **লিটন, কাশিপুর**

টেলিজিজ্ঞাসার ডেস্ক থেকেঃ কোনো দম্পতি জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য কি পদ্ধতি নেবেন তা নির্ভর করে সেই পদ্ধতিটি তাদের জন্য কতটা মানানসই হয়েছে তার ওপর। আপনার লেখা পড়ে মনে হচ্ছে আপনার স্ত্রীর জন্য নরপ্ল্যান্ট পদ্ধতিটি তেমন যুৎসই হয়নি। কারণ ওষুধ খাওয়ার পরও এতদিন যাবৎ যে সমস্যায় আপনার স্ত্রী ভুগছেন, তা হওয়ার কথা নয়। আপনার স্ত্রীর সম্ভবত কোনো স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়া উচিৎ। তিনি (স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ) হয়তো যথার্থ একটি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির বিষয়ে আপনাদের পরামর্শ দিতে পারবেন। Menstruation চলাকালীন যৌনমিলন না করাই উত্তম। কারণ সেই সময় জরায়ুর মুখ খোলা থাকে। ফলে সহজেই যেকোনো রোগজীবাণুর সংক্রমণ হতে পারে। তাছাড়া রক্তের উপস্থিতিও জীবাণু সংক্রমণের ক্ষেত্রে সহায়ক ভূমিকা পালন করে। কাজেই সেক্ষেত্রে স্ত্রীর কাছে যাওয়ার আগে তার সঙ্গে যোগাযোগ করে নেয়াটাই হয়তো আপনার জন্য সবদিক থেকে কল্যাণকর হতে পারে।

- আমি বর্তমানে নবম শ্রেণীর ছাত্র, আমি যখন দ্বিতীয় শ্রেণীর ছাত্র তখন থেকেই আমার খালাত বোনের সঙ্গে খেলার মাধ্যমে যৌন মিলন শুরু করি। এবং বর্তমানে আমি একে কোনো মতেই ছাড়তে পারছি না। আমি এ পর্যন্ত ৬ জন মেয়ের সঙ্গে মিলিত হয়েছি এবং কনডম ছাড়া মিলিত হয়েছি। আমি অনেক বইতে এইডসের লক্ষণগুলো পড়েছি কিন্তু এর একটিও আমার আজও হয়নি। এছাড়া আমি সম্পূর্ণ সুস্থ রয়েছি। কিন্তু আমি একটি মেয়েকে ভালোবাসি আর সেজন্য আমি নিয়মিত যে বীর্যপাত করি তা বন্ধ করতে চাই এবং তার সঙ্গে কনডম ছাড়া যদি মিলিত হই, তবে কি আমার কোনো রোগ হবে? আমার প্রশ্নগুলো হলো- (ক) আমি এক মোটামুটি বিত্তশালী লোকের ছেলে। কিন্তু আমি এতো খাবার এবং এতো ভিটামিন ট্যাবলেট যেগুলোর একটার দাম সাড়ে নয় টাকা, সেগুলো খেয়েও সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে পারছি না। (আমি ব্যায়ামও করে থাকি নিয়মিত)। (খ) আমি প্রতিদিন রাত ১২টায় ঘুমাই কিন্তু রাত তিন-চারটার আগে ঘুম আসে না কেন? (গ) প্রতি রাতে আমাকে বীর্যপাত করতে হয় কিন্তু আমি তা করতে চাই না। কিভাবে আমি এটা বন্ধ করি? (ঘ) আমার চাপা দিন দিন কেমন যেন হয়ে যাচ্ছে এবং সেগুলো ভেতরে চলে যাচ্ছে। যেটাকে আমরা চাপাভাঙা বলে থাকি। এর কারণ ও প্রতিরোধ জানালে আমি খুশি হব। (ঙ) কিভাবে এইডস হতে পারে এর ২০টার মতো লক্ষণ উল্লেখ করে আমাকে বাধিত করবেন। ওপরের সব কারণ, প্রতিরোধ ও লক্ষণ উল্লেখ করে আমাকে জানিয়ে কৃতজ্ঞ করবেন।

কায়সার হক, ঢাকা

টেলিজিজ্ঞাসার ডেস্ক থেকেঃ এই বয়সে আপনার যৌন বিষয়ে যে অভিজ্ঞতা হয়েছে তা অবশ্যই বিরল। ছয়জন মেয়ের সঙ্গে কনডম ছাড়া মিলিত হয়েও নীরোগ থাকা ভাগ্যেরই ব্যাপার। এইডস এবং অন্যান্য যৌনরোগ হওয়ার জন্য অবশ্যই দু' জনের অন্তত একজনের এইডস বা কোনো যৌনরোগ থাকতে হবে, সে ক্ষেত্রে তার সঙ্গে কনডম ছাড়া যৌন মেলামেশা করলে উপরোক্ত রোগগুলো হয়ে থাকে। আপনার ক্ষেত্রে সৌভাগ্যক্রমে তাদের কারোরই হয়তো ঐ রোগগুলো ছিল না। হস্তমৈথুন কোনো অস্বাস্থকর বিষয় নয়। তবে কোনো কিছুই যে অতিরিক্ত করা মন ও স্বাস্থের জন্য ভালো নয় তার প্রমাণ নিশ্চয়ই আপনি পেয়ে গেছেন। ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া, খেলা ধুলা, ব্যায়াম ইত্যাদি অভ্যাসগুলো নিয়মিত করলে অবশ্যই আপনি সবদিকে স্বাভাবিকতা ফিরে পাবেন। এইডস ছড়ায় মূলত চার ভাবে। ১. অনিরাপদ যৌন মেলামেশার (কনডম ছাড়া), মাধ্যমে, ২. রক্তের মাধ্যমে , ৩. একই ইনজেকশনের সূঁচ কয়েকজন মিলে ব্যবহার করলে, ৪. গর্ভবর্তী মায়ের এইডস থাকলে তার গর্ভস্থ সন্তানের ভেতর এরোগ আসতে পারে। এইডস হলে সাধারণত বিনা কারণে দীর্ঘদিন যাবৎ জ্বর, দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়া, হঠাৎ করে অনেক ওজন হ্রাস, শরীরের বিভিন্ন গ্রন্থিগুলো ফুলে যেতে পারে। তবে এগুলো দেখা গেলেই এইডস ভেবে নেয়া ঠিক হবে না। নিশ্চিত হওয়ার জন্য রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে।

ঘোষণা

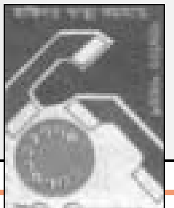
সাপ্তাহিক ২০০০-এ চিঠির মাধ্যমে শারীরিক সমস্যা, রোগ কিংবা এইডস সম্পর্কিত প্রশ্নের জবাব দেয়া হয়। বিশেষজ্ঞের মতামত হয়তো পাল্টে দিতে পারে আপনার জীবনকে। 'টেলিজিজ্ঞাসার ডেস্ক থেকে' বিভাগে লিখুন। নাম ঠিকানা না উল্লেখ করলেও চলবে। ছদ্মনামেও লিখতে পারেন। তবে আপনার যে কোনো সমস্যা খোলাখুলিভাবে লিখুন তাহলে সঠিক পরামর্শ দেয়া সহজ হবে।

চিঠি পাঠাবার ঠিকানা:

'টেলিজিজ্ঞাসার ডেস্ক থেকে'

সাপ্তাহিক ২০০০

৯৬/৯৭, নিউ ইস্কাটন রোড, ঢাকা-১০০০



এইচআইভি/ মুক্ত এবং অন্যান্য যৌনবাহিত রোগ সম্পর্কে আরো জানতে চাইলে নির্দ্বিধায় ফোন করুন- টেলিজিজ্ঞাসা:

টেলিফোন নং: **মহিলাদের জন্য ৮৮১১৪৭৫, পুরুষদের জন্য ৮৮১২৬৭০**

রবিবার থেকে বৃহস্পতিবার, সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত