বড়দের
যৌন শিক্ষা

(শুধু প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য)

ডাঃ মোঃ ফাইজুল হক

আয়ুর্বেদিক নিকেতন
এ-৩৮/১, ইসলামপুর, [সরকারি হাসপাতাল ও খাদ্য গোডাউন মোড়ের মাঝে
আমবাগান জামে মসজিদের গলি (চার তলা মসজিদ)],ধামরাই, ঢাকা, বাংলাদেশ।
মোবাইলঃ ০১৯৭২ ৮৫৯৯৫০, ০১৭১২ ৮৫৯৯৫০

প্রকাশক ঃ
আয়ুর্বেদিক নিকেতন
এ-৩৮/১, ইসলামপুর, [সরকারি হাসপাতাল ও খাদ্য গোডাউন মোড়ের মাঝে আমবাগান জামে মসজিদের গলি (চার তলা মসজিদ)],ধামরাই, ঢাকা, বাংলাদেশ।
মোবাইলঃ ০১৯৭২ ৮৫৯৯৫০, ০১৭১২ ৮৫৯৯৫০

প্রথম প্রকাশঃ নভেম্বর - ২০২২

প্রচ্ছদঃ আয়ুর্বেদিক নিকেতন

মুদ্রনঃ আয়ুর্বেদিক নিকেতন

মূল্যঃ ২০০ টাকা

উৎসর্গ

আমার শ্রদ্ধেয় শিক্ষকদের করকমলে

সূচিপত্র

ভূমিকা..০৭
যৌন শিক্ষা..০৯
যৌন জীবনীশক্তি ১১
যৌবন (Puberty) ১৩
প্রজননতন্ত্র (Reproductive System) ১৪
পুরুষ প্রজননতন্ত্র (Male reproductive system.................... ১৪
(ক) প্রাথমিক অঙ্গসমূহ (Primary organs)............................ ১৪
(খ) সহযোগী অঙ্গসমূহ (Accessory organs) ১৫
টেস্টোস্টেরন (Testosterone) ১৮
বীর্য (Semen) ১৯
বীর্যস্খলন (Ejaculation) ২০
শুক্রাণু (Sperm) ২১
স্পার্ম-এর গতিপথ (Pathway of spermatozoa) ২১
সিমেন এনালাইসিস পরীক্ষা (বীর্য পরীক্ষা) ২২
বীর্য পরীক্ষা বা সিমেন এনালাইসিস এ প্রাপ্ত কিছু ফলাফল................. ২২
যারা বীর্য পরীক্ষা বা সিমেন এনালাইসিস করতে চান
তাদের জানতে হবে...২৩
সাধারণত কখন বীর্য পরীক্ষা বা সিমেন এনালাইসিস করতে হয়? ২৩
শুক্রের গুণগতমান কীভাবে বাড়ানো যায়? ২৩
স্ত্রীপ্রজনন তন্ত্র ২৩
বহিঃ প্রজনন অঙ্গ সমূহ (External Genitalia) ২৪
অন্তঃজনন অঙ্গ (Female Internal Genitalia) ২৪
ডিম্ববাহী নালী বা ফ্যালোপিয়ান টিউব (Fallopian Tube) ২৫
যোনি (Vagina) ২৫
স্তন (Breast) ২৬
ইস্ট্রোজেন হরমোনের কাজ (Function of Estrogen) ২৬
প্রোজেসটেরনের কাজ (Function of Progesterone) ২৭

মাসিক চক্র (Menstrual Cycle) ২৭
মাসিক চক্রের প্রথম অংশে ৩ টি গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায় ২৭
মাসিক শেষ অংশে তিনটি গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায় ২৭
ওভুলেশন (Ovulation) ২৮
কিছু প্রয়োজনীয় সংজ্ঞা (Some Important Definition) ২৮
গর্ভধারন ৩০
প্রেগনেন্সি টেষ্ট..৩০
যৌন মিলন ৩০
রাগমোচন (ORGASM) ৩১
যৌনমিলন রহস্য...৩১
যৌন মিলনের আগ্রহ ৩৩
শৃঙ্গার ৩৪
নিরাপদ যৌনতা...৩৫
যৌন অসুস্থতা ৩৬
মনো যৌন সমস্যা ৩৭
যৌন বাহিত রোগ.. ৩৮
গণোরিয়া (GONORRHOEA) ৩৮
সিফিলিস ৩৯
ননগণোকক্কাল মূত্রনালীর প্রদাহ (NSU) ৪১
এইড্স (AIDS) ৪৩
গ্রানুলোমা ইনগুইনালী (GRANULOMA INGUINALE) ৪৪
মেহ ও প্রমেহ ৪৫
স্বপ্নদোষ (Night Fall) ৪৭
যৌনাঙ্গের আঁচিল (GENITAL WART) ৪৮
পিআইডি বা অন্তঃস্থ প্রজনন তন্ত্রের প্রদাহ..৪৮
হেপাটাইটিস বি ৪৯
জেনিটাল হার্পিস ৫০
শ্যাংক্রয়েড (CHANCROID) ৫০
লিম্ফোগ্রানুলোমা ভেনিরাম LYMPHOGRANULOMA
VENERUM (LGV) ৫১

পুরুষ ও নারীর যৌন সমস্যা ৫২
যৌন দুর্বলতা বা সমস্যার ঝুঁকিতে কারা বেশি? ৫৬
চিকিৎসা পদ্ধতি...৫৬
পুরুষত্বহীনতা (impotency) ৫৭
পুরুষাঙ্গের উত্থান না হওয়া (Erectile dysfunction) ৫৯
দ্রুত বীর্যস্খলন বা বীর্যপাত (PREMATURE EJACULATION) ৬০
রাগ মোচন না হওয়া (INHIBITED ORGASM) ৬০
সুখানুভূতিহীন যৌন মিলন (SEXUAL ANHEDONIA) ৬১
ধাতু সিনড্রোম ৬১
প্রোল্যাকটিন হরমোন বৃদ্ধিঃ হাইপার প্রোল্যাকটিনেমিয়া ৬২
নারীর যৌন সমস্যা...৬৪
রাগ মোচন লোপ পাওয়া (INHIBITED ORGASM) ৬৬
কষ্টকর সঙ্গম বা যন্ত্রনা দায়ক যৌনমিলন (DYSPAERUNIA) ৬৬
যন্ত্রনাদায়ক যোনিপথের সংকোচন (VAGINISMUS) ৬৭
যৌন বিকৃতি ৬৭
হস্তমৈথুন ৬৭
হস্তমৈথুন এর কারণে আমাদের ক্ষতি কীভাবে হয়? ৬৭
সমকামিতা (Homosexuality) ৬৯
প্রদর্শন বাতিক (Exhibitionism) ৭৩
ধর্ষকাম (Sadism) ৭৩
মর্ষকাম (Mesochism) ৭৩
নারীর অন্তর্বাসে আসক্তি (Fetishism) ৭৩
অন্যের গোপনীয় অঙ্গ দর্শনবাতিক (Voyarism/Voyeur) ৭৩
শিশুর প্রতি যৌন আসক্তি (Paedophilia) ৭৩
পশুর প্রতি যৌনাকর্ষন (Bestiality) ৭৪
মৃতদেহের প্রতি যৌনাকর্ষন (Necrophilia) ৭৪
বিপরীত লিঙ্গের পোশাক পরিধান বাতিক (Transvestism) ৭৪
লিঙ্গ পরিবর্তন বাতিক (Trans sexalism) ৭৪
প্রসাবের প্রতি যৌন আসক্তি (Urophilia) ৭৪

পায়খানার প্রতি যৌন আসক্তি (Coprophilia) ৭৪
পুরুষের অস্বাভাবিক যৌনাকাঙ্ক্ষা ৭৪
নারীর অস্বাভাবিক যৌনাকাঙ্ক্ষা ৭৪
অজাচার (Incest) ৭৫
পরিবার পরিকল্পনা..৭৫
জন্মনিয়ন্ত্রণ ৭৫
জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি...৭৫
আই ইউ ডি ৭৯
ইনজেকশন..৮০
কনডম ৮১
যৌন স্বাস্থ্যের জন্য কেজেল ব্যায়াম...৮২
যৌন স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী কিছু হার্বস / সাপ্লিমেট......................... ৮৩
জিনসেং ৮৩
ত্রিফলা ৮৫
জিংগোবাইলোবা / জিংকগো বিলোবা..৮৬
স্পিরুলিনা... ৮৮
অশ্বগন্ধা / উইন্টারচেরী..৯১
আলকুশি/ কপিকাচ্চু / কাউহেজ..৯২
কোলা নাট (Cola Nut) ৯৩
গোক্ষুর / পাঙ্কচার ভাইন ৯৪
থানকুনি / হাড্রোকোটাইল...৯৫
ব্লাক কোহশ (Black Cohosh) ৯৭
শতমূল..৯৮
শিমুল (Cotton Tree) ৯৯
তেঁতুল (Tamarind) ১০২
কাবাব চিনি (Piper Cubeba) ১০৪
যৌন বিষয়ে প্রশ্ন উত্তর ১০৫

ভূমিকা

চিকিৎসক হওয়ার কারণে যৌন সমস্যার চিকিৎসার সময় দেখলাম, অধিকাংশ মানুষের ভুল কোথায়, অধিকাংশ মানুষ কী ভুল জানে। এই ভুল জানাকে সঠিক ভাবে উপস্থাপন করছি এই বইতে। যাতে মানুষ সঠিক টা জানতে পারে। মানুষের জীবনে যৌনতা একটা গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায়। এখানে ভুল জানার অর্থ হচ্ছে বিবাহিত লাইফ সমস্যাগ্রস্থ হওয়া।

আমাদের দুর্ভাগ্য সেক্স এডুকেশন কেউ শেখায় না, মা বাবা শেখায় না, শিক্ষকরা শেখায় না, বড় ভাই শেখায় না। কেউ না। এ বিষয় জানা হলো মানুষের একটা স্বাভাবিক পিপাসা। ভালো কিছু দিয়ে পিপাসা পূরণ না করলে মানুষ খারাপ কিছু দিয়ে পিপাসা পূরণ করবে।

যৌন শিক্ষার আলোচনা আসলে সামাজিক ট্যাবু। যৌন শিক্ষার অভাবে অনেকের মধ্যে যৌনবিষয়ে অজ্ঞতা থাকে, যার ফলে স্বাভাবিক বিষয়কেও তারা রোগ মনে করে এবং চিকিৎসা গ্রহনের চেষ্টা করে, অভিজ্ঞতায় দেখেছি অনেক চিকিৎসক রোগীদের ইমোশনাল ব্লাকমেলিং করে, সাধারন বিষয়কে অনেক বড় রোগ হিসেবে বলে রোগীদের ভয় পাইয়ে দেয় ওষুধ বিক্রি করার জন্য। এই চিকিৎসক নামের প্রতারকদের কাছ থেকে প্রতারিত হয়েছে এমন অসংখ্য রোগী পেয়েছি।

মনোযৌন সমস্যার তুচ্ছ কারণে অনেকের সংসার ভেঙে যাচ্ছে। তারা যত যৌন সমস্যা নিয়ে আমার চেম্বারে এসছে বেশিরভাগ কোন সমস্যা না, যার জন্য তেমন কোন মেডিসিনের প্রয়োজন নেই। প্রয়োজন সঠিক যৌন শিক্ষা ও যৌন বিষয়ের কাউন্সেলিং।

২০ বছরের চিকিৎসার অভিজ্ঞতায় দেখেছি - লিঙ্গ বড় করা, আগা মোটা গোড়া চিকনের সমস্যা, মাসে ৩-৪ বার স্বপ্নদোষ হয় স্বপ্নদোষের যেন ওষুধ দিয়ে দেই, হালকা উত্তেজিত হলে লালা জাতীয় পদার্থ বের হওয়া ইত্যাদি স্বাভাবিক সমস্যা নিয়ে চিকিৎসার জন্য এসেছে বেশিরভাগ যুবক। কারণ কি জানেন? কিছু মানুষ যৌন শিক্ষাকে অপ্রয়োজনিয় মনে করে, মনে করে এটা লজ্জাহীনতা, এর দরকার নাই। অথচ প্রতেক তরুণের জীবনের জন্য অতি প্রয়োজনীয় এই জ্ঞানের দরকার আছে।

এটা কোন মৌলিক বই না, ইন্টারনেট, সরকারি ও বেসরকারি বিভিন্ন প্রকাশনা সংস্থার প্রকাশিত বইয়ের ও পত্রপত্রিকার সাহায্য নিয়েছি, সাথে আমার চিকিৎসা জীবনের অভিজ্ঞতা যুক্ত করেছি। এতে আমার কোন কৃতিত্ব নেই। যাদের লেখনী থেকে সহায়তা নিয়েছি তাদের প্রতি কৃতজ্ঞ।

অনেক সতর্ক থাকার পরেও আমার অজ্ঞতা, অনিচ্ছাকৃত বা কম্পোজের কারণে বানান/লেখায় ভুল হতে পারে। পরবর্তীতে সংশোধন করা হবে ইনশাআল্লাহ।

ডাঃ মোঃ ফাইজুল হক
আয়ুর্বেদিক নিকেতন
এ-৩৮/১, ইসলামপুর, [সরকারি হাসপাতাল ও খাদ্য গোডাউন মোড়ের মাঝে আমবাগান জামে মসজিদের গলি (চার তলা মসজিদ)], ধামরাই, ঢাকা, বাংলাদেশ।
মোবাইলঃ ০১৯৭২-৮৫৯৯৫০, ০১৭১২-৮৫৯৯৫০

যৌন শিক্ষা

যৌন শিক্ষা প্রয়োজন যৌন স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য। যৌনতার আবার স্বাস্থ্য আছে নাকি? এ প্রশ্ন চিরন্তন। এতদিন শারীরিক স্বাস্থ্য, মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে গবেষকরা বিভিন্নভাবে গবেষণায় ব্যস্ত ছিলেন। গত কয়েক দশক ধরে যৌন স্বাস্থ্যের ব্যাপারে তারা গবেষণা করছেন।

এখানে যৌন শিক্ষা বিষয়ক কিছু বিদেশি বইয়ের অনুবাদ আপনাদের সামনে তুলে ধরলাম।

সেক্স যেমন একটি আনন্দের বিষয় তেমনি দম্পতিদের মাঝে মানসিক চাপের বোঝা আকারে দেখা দেয়। দাম্পত্য জীবনে আপনি যখন পুরোপুরিভাবে সন্তুষ্ট ঠিক তখনি আপনার বন্ধু-বান্ধবের কাছে নানা কথা শুনে আপনার মনে আপনার কাজের ক্ষমতা সম্পর্কে উদ্বেগের সৃষ্টি হয়।

অতি সাধারণভাবে বলা যায়- কার্যক্ষমতা যেমনই হোক না কেন, স্বামী-স্ত্রী সন্তুষ্ট থাকলে এতে মাথা গরম করার কোনো কারণ নেই। সাধারণ লোকেরা অন্যের কথা শুনে মিলনের সংখ্যা ও স্থায়িত্বকাল নিয়ে উদ্বিগ্ন হন। অনেক ধরনের বিদঘুটে তথ্যও উপস্থাপন করা হয়। এতে করে ভুল বুঝার সম্ভাবনা থাকে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, প্রতি সপ্তাহে দম্পতিরা গড়ে ৩ বার মিলন করেন। এমন সংখ্য শূন্য থেকে শুরু হয়ে ২০ বার পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে রয়েছে। এমন নয় যে আপনাকে গড়পরতার বাইরে যেতে হবে। আপনাদের মিলন সংখ্যা ও কাজ-কর্মে নিজেরা সন্তুষ্ট থাকলে কোনোরূপ জরিপে মন দেয়ার প্রয়োজন নেই। সাধারণ যৌন স্বাস্থ্য ও ব্যবহার সামাজিক ও ধর্মীয় ভিত্তিতে নির্ধারিত হয়। তাই কোনটি স্বাভাবিক আর কোনটি অস্বাভাবিক পার্থক্য করা খুবই কঠিন।

যৌন চিন্তা ও ব্যবহার যতক্ষণ পর্যন্ত কোনো শারীরিক বা মানসিক কষ্টের সৃষ্টি না করে, সম্পর্কে টানাপোড়নের সৃষ্টি না করে বা জীবন-যাত্রায় অন্য কোনোভাবে বিঘ্নের সৃষ্টি না করে, ততোক্ষণ পর্যন্ত আপনি স্বাভাবিক যৌনস্বাস্থ্য ধারণ করে আছেন বলে মেনে নেয়া যায়।

দম্পতিরা তাদের নিজেদের অনুভূতি নিয়ে একে অপরের সাথে খোলামেলা আলোচনা করুন। যেমন- মিলনে তাদের আনন্দ, উত্তেজনা, ইচ্ছা বাড়া বা কমে যাওয়া বিষয়ে অথবা মানসিক চাপ, অপরাধবোধ বা দায়িত্ববোধ থেকে যৌন সম্পর্ক পালন করছেন এ ধরনের অনুভূতি কাজ করে কি না। মিলনের পরে তারা সন্তুষ্ট, রিলাক্স বা জীবনটাকে অনুভব করেন কি না? নাকি তাদের অনুভূতিতে রাগ, ক্ষোভ, উষ্মা বা অতৃপ্তি প্রকাশ পায়। মিলনের পরে যদি

দু'জনের মধ্যে একটা ভালবাসার অনুভূতি জন্মায় তাহলে এটি সবচেয়ে ভালো। যৌন অনুভতি বা যৌন ইচ্ছা একেক জনের একেক রকম হতে পারে। কারণ এটি যেহেতু তাদের জীবনের পরিবেশের সাথে নির্ভরশীল। পারিপার্শ্বিকতার সাথে সাথে দম্পতিদের মনের ইচ্ছা উঁচু-নিচু হয়। কিন্তু যদি দেখা যায় সব কিছু ঠিক থাকার পরেও দম্পতিদের যৌন ইচ্ছা কম তাহলে অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া ভাল।

যদি যৌন ইচ্ছা পরিমাণে বেশি তারতম্য হয়, এই ইচ্ছার দরুন সম্পর্কে টানাপোড়নে হয়, তাহলে এটি পারিবারিক সমস্যা সৃষ্টি করে। যে সঙ্গীর যৌন ইচ্ছা কম, তিনি এটিকে মানসিক চাপ মনে করেন এবং কতকটা নিমরাজি হয়ে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করেন। দীর্ঘ মেয়াদি মাত্রায় এটি দুঃখ, ক্ষোভ ও রাগ আরো বেশি করে তৈরি করে। ফল শ্রুতিতে যৌন ইচ্ছা আরও কমে যায়। অপর দিকে যে সঙ্গীর ইচ্ছাটা বেশি থাকে তিনি নিজেকে ভালবাসার অযোগ্য বলে হীনমন্যতায় ভোগেন। ফলে তার মনে বঞ্চিত হচ্ছি বলে ধারণাটা আরও বাড়তে থাকে এবং সে ব্যক্তি যার কিনা সেক্স ইচ্ছা বেশি তিনি তার স্ত্রী বা স্বামীকে যৌন মিলন করার জন্য বারবার চাপ দিতে থাকেন। ফলে সাইকোলজিতে দেখা যায়, এক জনের ইচ্ছা বাড়তেই থাকে, আরেক জনের কমতেই থাকে। একটি চক্রের মধ্যে আবদ্ধ থাকেন তারা, এই ধরনের অসামঞ্জস্য একটি জটিল আকার নিতে পারে এবং অনেক দিন ধরে থাকতে পারে, সে ক্ষেত্রে মনোচিকিৎসকের হস্তক্ষেপের দরকার হয়।

মনোচিকিৎসক এ ব্যাপারটা নিয়ে দু'জনার সাথে কথা বলেন। যার ইচ্ছা বা আকাঙ্ক্ষা কম থাকে তাকে ব্যাপারটা সহজভাবে এবং কোনো মানসিক চাপ ছাড়া নিতে আহ্বান করেন এবং তিনি উপদেশ দেন যার ইচ্ছা বেশি তার সাথে যতবার দরকার মিলিত হতে। কারণ এটি সাধারণ স্বাস্থ্য ও যৌন স্বাস্থ্যের জন্য দরকারি। অপরদিকে আবার মনোচিকিৎসকরা যার ইচ্ছা কম সে সঙ্গীকে চাপ দিতে বারণ করেন। যখনই এই পদ্ধতিতে চিকিৎসা করা হয়, তখন যে সঙ্গীর ইচ্ছা কম সেই সঙ্গী অপর সঙ্গীকে আনন্দ দিতে পারছেন এটি মনে করেই খুশি হন। আর যে সঙ্গীর ইচ্ছা বেশি তিনি মনে করেন তাকে এ ব্যাপারটায় যথেষ্ট পরিমাণ গুরুত্ব ও সঙ্গ দেয়া হচ্ছে। এতে করে তার মনের বিশ্বাস বেড়ে যায় ও মনে আস্থা আসে।

অনেক দম্পতির ক্ষেত্রে দেখা যায় এই পদ্ধতিতে যার ইচ্ছা কম তার ইচ্ছাটা একটু বাড়ে আর যার ইচ্ছা বেশি তার ইচ্ছাটা একটু কমে। সোজা কথায় দম্পতিদের একজনার ইচ্ছা বেশি থাকলে আর সেখানে না- সূচক শুনলে সেখানে ইচ্ছা আরো বেড়ে যায়। আমরা যা বলতে চাই তা হলো, দু'জনার ইচ্ছার একটা

সমন্বয় করা দরকার। অনেক দম্পতি এই উপদেশটা মেনে নেন না। অনেকে মনে করেন যতক্ষণ পর্যন্ত পুরোপুরি মনের ইচ্ছা না আসবে ততোক্ষণ পর্যন্ত কোনো কাজে যাওয়া উচিত নয় বা অনেকে মনে করেন যৌন ইচ্ছার প্রকাশ শুধু দৈহিক মিলনেই হয় না আরো অনেক পদ্ধতি রয়েছে।

অনেক ক্ষেত্রে সঙ্গীর বিশেষ যৌন ইচ্ছা দাম্পত্য কলহের সৃষ্টি করে। নিজেদের মধ্যে আলোচনা করে এই জটিলতা নিরসন করা যায়। তবে কোনার ইচ্ছা থাকতে হবে। একে অপরকে দোষী করা চলবে না বা কটু মন্তব্য করা যাবে না। মোদ্দা কথা সেই, নির্দিষ্ট যৌন ব্যবহার ক্ষতি করে কি-না। যিনি বিশেষ যৌন ইচ্ছা বা ব্যবহার করার অনুরোধ করবেন যদি উভয়ের সম্মতি না থাকে, সেক্ষেত্রে বারংবার অনুরোধ না করাই ভাল। যৌন কামনা, ইচ্ছা বা সন্তুষ্টি দম্পতির অনেক কিছুর ওপর নির্ভর করে। যেমন আত্মবিশ্বাস, দুশ্চিন্তামুক্ত পরিবেশ, মানসিক ও দৈহিক উদ্দীপক বাস্তব ব্যবহার ও সেই বিষয়ে মনোযোগের ক্ষমতা ও চিন্তা।

যে কোনো জিনিস যা ওপরের কারণগুলোর ব্যাঘাত ঘটায় সেগুলো মিলনে ব্যাঘাত সৃষ্টি করে। নিয়মিতভাবে যদি ঐ উপাদানগুলো অনুপস্থিতি থাকে তাহলে দীর্ঘমেয়াদি সমস্যার সৃষ্টি হয়। আত্মবিশ্বাস হচ্ছে সেই বিশ্বাস যাতে একজন সঙ্গী মনে করে যে সে ঠিকভাবে কাজটি করতে পারবে। যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে এমন আত্মবিশ্বাস খুব জরুরি। যে কোনো ধরনের দুশ্চিন্তা যৌনক্রিয়ায় ব্যাঘাত ঘটায়। তাৎক্ষণিকভাবে কিছু করতে পারবে কি-না এই দুশ্চিন্তায় তাদের ইচ্ছা ও কাজের ক্ষমতা কমে যায়।

হয়তো বা ব্যর্থ হব এই মনোভাবও বেশ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে। যৌন ইচ্ছা বাড়ানোর জন্য সাধারণভাবে মনের চিন্তা ভাল কাজ দেয়। সুশ্রী, আকর্ষণীয় চেহারা ও ফিগার শারীরিক উত্তেজনার জন্য সাহায্যকারী। যতই বয়স বাড়ে ততোবেশি উদ্দীপকের প্রয়োজন হয়। কম আত্মবিশ্বাস, বিক্ষিপ্ত চিন্তা-ভাবনা, মন মরে যাওয়া ইত্যাদি ক্ষমতা ও ইচ্ছাকে হ্রাস করে।

যৌন কাজে যে কোনো ধরনের ব্যর্থতা যেমন- দক্ষতা কম, যথেষ্ট শক্ত না হওয়া, কম সেক্স ইচ্ছা, চরম আনন্দ না পাওয়া, দ্রুত স্খলন এবং যে কোনো ধরনের সমস্যার জন্য অভিজ্ঞ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া উচিত।

যৌন জীবনীশক্তি

পৃথিবীর প্রায় সকল প্রাণীকুল শুধুমাত্র বংশ রক্ষার্থে বা সন্তান উৎপাদনের জন্যে যৌনসঙ্গম করে থাকে। একমাত্র মানবকুলই সেক্সকে আনন্দ, আবেশ

এবং ক্রীড়া হিসেবে উপভোগ করে। মানুষের নিকট টাকা, ক্ষুধা, ক্ষমতার মতো সেক্সও জীবনের একটা প্রাথমিক চালিকাশক্তি। এটা প্রতিটি মানুষের মৌলিক কামনা যা তারা জীবনের একটা সময় উপভোগ করে থাকে।

মানুষকে শক্তিশালী ও স্বাস্থ্যবান রাখতে যৌন সম্পর্কের প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। যৌন সঙ্গমে কিছু কিছু বিপদজনক রোগের ব্যাপারে সতর্ক হতে হচ্ছে, তার মধ্যে সিফিলিস, গনোরিয়া, হারপিস এবং ইদানিং কালের মরণব্যাধি এইডস।

মানুষ অধিকাংশ ক্ষেত্রেই একজনের প্রতি আসক্ত থাকে, ভালোবাসে, বিয়ে করে এবং একে অপরকে সাহায্য সহযোগিতার মাধ্যমে জীবন-সাগর পাড়ি দেয়। আসলে মানুষের সম্পর্কটাই এখন গুরুত্বপূর্ণ। ভালোবাসার মাধ্যমে মানুষ মানসিক, ঐশ্বরিক এবং দৈহিক বিভিন্ন ক্ষেত্রে সম্পর্কযুক্ত হয়। যদিও কিছু কিছু সম্পর্ক আছে যা শুধুমাত্র ভালো যৌন আবেদনে টিকে থাকে কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ভালোবাসাই আসলে সেই মূল জীবনীশক্তি, যাকে মানুষ দৈহিক ও মানসিকভাবে উপভোগ করে।

মানসিক চাপ এবং পুষ্টি যৌনশক্তিতে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। মানসিক চাপ বিভিন্ন উপায়ে (যেমন- দুঃখবোধ, বেশি বেশি কাজ করা, অর্থাভাব প্রভৃতি) যৌন শক্তি ও যৌনাবেদনকে বাধাগ্রস্ত করে। অন্যদিকে যৌন অসুবিধা আবার উদ্বিগ্নতা এবং সুখহীনতার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। অপরাধ প্রবণতা এক্ষেত্রে বড় কালপ্রিট। কাল্পনিক কোন ভয়ও যৌনশক্তি কমিয়ে দিতে পারে।

একটি পরিপূর্ণ যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে ছেলে ও মেয়েদের দরকার ভালোবাসার প্রকাশ, অফুরান প্রাণশক্তি, ব্যালেন্সড ডায়েট, হরমোন এবং শান্তিপূর্ণ মানসিকতা।

অনেকদিনের যৌন সম্পর্ক আসলে শেষে বিরক্তিকর একঘেয়েমি কিংবা শুধুমাত্র আত্মপ্রসাদে পরিণত হয়। একে অপরকে বার বার ব্যবহার করার ফলে এবং প্রতিদিনের একটু আধটু বিরক্তি বা দ্বন্দ্ব সহজেই যৌন সঙ্গীর উপর প্রভাব ফেলে এবং দেখা যায় তখন যৌন সঙ্গম প্রায় দুর্লভ হয়ে যায়। তাই এ সময় ফ্রেশনেস অনুভব, কল্পনা, রোমান্স সহ নতুন উজ্জীবন নিয়ে আসা উচিত সম্পর্কে এবং বেড রুমে। তাহলে যৌন জীবন আবারো নতুন জীবন পাবে। সম্পর্কে নতুনত্ব সৃষ্টি এক্ষেত্রে আসলেই গুরুত্বপূর্ণ।

স্থূলতা, কম খাবার, মানসিক চাপ, রক্তসঞ্চালন তন্ত্রের রোগ প্রভৃতি যৌন ক্ষমতা কমানোর প্রধান কারণ।

আরো অনেক ফ্যাক্টর আছে যা যৌন কামনা বা ক্ষমতাকে আঘাত করে। যেমন এলকোহল (মদ), নিকোটিন (সিগারেট / জর্দা প্রভৃতি) কফি, মারিজুয়ানা, চিনি, আনন্দ প্রদায়ক ওষুধ প্রভৃতি উল্লেখযোগ্য। কিছু কিছু

ওষুধ আছে, যেমন- ট্রাঙ্কুলাইজার, এন্টিহাইপারটেনসিভ বিশেষ করে বিটা ব্লকার, জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি বা হরমোন। হরমোন লেভেল যৌনক্ষমতায় প্রভাব ফেলে। যেমন যেসব পুরুষের টেস্টোস্টেরন বেশি এবং এড্রেনাল গ্রন্থির কাজ সুষম তাদের যৌনক্ষমতা তুলনামূলকভাবে অন্যদের তুলনায় বেশি।
বিভিন্ন কারণে মানসিক চাপ যৌন ক্ষমতায় সরাসরি প্রভাব ফেলে। টাকা বা চাকরি প্রভৃতির জন্য নিশ্চুপ বেদনা আমাদের যৌনশক্তিকে আঘাত করে।
যৌন শক্তি বা ক্ষমতায় পুষ্টির ভূমিকাও অপরিহার্য। অপুষ্টি বা পুষ্টিহীনতায় যৌন ক্ষমতা অনেকাংশে হ্রাস পায়। কম চর্বি জাতীয় খাবার, বেশি ফাইবার বা আঁশ জাতীয় খাবার, জটিল শর্করা প্রভৃতি খাদ্য তালিকার উল্লেখযোগ্য দিক হওয়া দরকার। আমিষ জাতীয় খাদ্য বেশ গুরুত্বপূর্ণ তবে অতিরিক্ত আমিষ ক্ষতি করতে পারে। সোজা কথা এমন সুষম খাদ্য গ্রহণ করতে হবে যাতে ওজন খুব বেশি না হয়। রক্ত সংবহনতন্ত্রও যেন ঠিক থাকে।
নিয়মিত ব্যায়াম মানসিক চাপ ও উদ্বিগ্নতা দূর করে এবং হৃৎপিণ্ডকে সুস্থ রাখে। তবে মহিলাদের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত ব্যায়াম তাদের সন্তান উৎপাদন ক্ষমতা, মাসিক, হরমোন লেভেল ইত্যাদি যৌন ক্ষমতা প্রভৃতি উল্টাপাল্টা করে দিতে পারে। সুতরাং ব্যায়ামটাও সুষম হওয়া জরুরী।

যৌবন (Puberty)

জীবনের যে সময় কালে মানুষের বংশ বৃদ্ধির ক্ষমতা লাভ করে অর্থাৎ যৌন সক্ষম হয় তাকে যৌবন বা পিউবার্টি বলে। পুরুষদের ক্ষেত্রে এটি শুরু হয় ১২ থেকে ১৪ বৎসর বয়সে। আর মেয়েদের ক্ষেত্রে এটি শুরু হয় ১০ থেকে ১২ বৎসর বয়সে।

পুরুষের সেকেন্ডারী (পুরুষালী) যৌন বৈশিষ্ট্যসমূহ (Secondary Sexual Characteristics) :

নিম্নের বৈশিষ্টসমূহের মাধ্যমে বাহ্যিকভাবে পুরুষকে পুরুষ বলে চেনা যায়। টেসটোসটেরন, গ্রোথ, থাইরয়েড হরমোনসমূহ এই বৈশিষ্ট্য প্রকাশের জন্য কাজ করে। সাধারণত ১২ হতে ১৪ বৎসর বয়স থেকে এইগুলি প্রকাশিত হয়।
১) পুরুষাংগ আকৃতিতে বৃদ্ধি পায় এবং উত্তেজিত হলে উত্থিত হয়।
২) গলার স্বর গাঢ় ও মোটা হয়।

৩) বগলের নীচে, বুকে, যৌনাঙ্গে পশম দেখা দেয়। এছাড়া দাঁড়ি, গোঁফ গজানো শুরু হয়।
৪) বিপরীত লিঙ্গের প্রতি (নারী) আকর্ষন জন্মে।
৫) কাঁধ প্রশস্ত হয় এবং মাংসপেশী সুগঠিত ও শক্ত হয়।
৬) তৈলগ্রন্থির নিঃসরণ বৃদ্ধি পায়।

স্ত্রী সেকেন্ডারী যৌন বৈশিষ্ট্য (মেয়ে) সমূহ (Female Secondary Sexual Characteristics) :

সাধারণত ১২ থেকে ১৪ বৎসর বয়স হতে দেখা যায়।
১) মাসিক শুরু হবে।
২) স্তন স্ফীত হওয়া শুরু হবে।
৩) যৌনাঙ্গের পাশে ও বগলে পশম দেখা যাবে।
৪) কোমর বড় হবে ও নিতম্বে মেদ জমবে।
৫) বিপরীত লিঙ্গের প্রতি (পুরুষ) আকর্ষণ জন্মাবে।
৬) সমস্ত শরীরের ত্বকের নীচে মেদ জমে এর উজ্জ্বলতা বাড়বে এবং শরীরকে নরম করবে ইত্যাদি।

প্রজননতন্ত্র (Reproductive System)

যে অংগ সমূহের মাধ্যমে বংশ বিস্তারের যাবতীয় কাজ সম্পন্ন হয় তাদেরকে একত্রে প্রজননতন্ত্র বলে। একজন পূর্ণ বয়স্ক পুরুষ ও মহিলার যৌন মিলনের ফলে, শুক্র ও ডিম্বের মিলনের থেকে একটি নতুন জীবনের জন্ম হয়।

পুরুষ প্রজননতন্ত্র (Male reproductive system)

পুরুষ প্রজননতন্ত্র প্রধানত নিম্ন লিখিত অংশের সমন্বয়ে গঠিত।

(ক) প্রাথমিক অঙ্গসমূহ (Primary organs)

১. অন্ডথলি (Scrotum)

এটি গাঢ় বর্ণের ফাইব্রাস যোজক কলা এবং নরম মাংসপেশী দ্বারা গঠিত একটি থলিসদৃশ অঙ্গ। এটি ২টি ভাগে বিভক্ত। এর প্রতিটি ভাগে একটি করে অন্ডকোষ, একটি এপিডিডাইমিস এবং স্পার্মাটিক কর্ডের টেস্টিকুলার প্রান্ত বিদ্যমান থাকে।

২. অন্ডকোষ (Testis)

অন্ডকোষ পুরুষের এক প্রকার যৌন গ্রন্থি। পুরুষের এক জোড়া অন্ডকোষ থাকে। প্রতিটি অণ্ডকোষ ৪.৫ সেমি. লম্বা, ২.৫ সেমি. প্রশস্থ এবং ৩ সেমি, পুরো। এটি অন্ডথলির সাথে স্পার্মাটিক কর্ডের সাহায্যে যুক্ত থাকে।

অণ্ডকোষ-এর কাজ

শুক্রাণু উৎপাদন করে এবং টেস্টোস্টেরন নামক হরমোন নিঃসরণ করে। অন্ডকোষ-এর সেমিনিফেরাস নালিতে শুক্রাণু উৎপন্ন হয় এবং এটি এপিডিডাইমিসের সুদীর্ঘ কুন্ডলীত নালির ভিতর দিয়ে অতিবাহিত হতে হতে পরিপক্বতা লাভ করে এবং এখানেই সঞ্চিত থাকে। ফলিকল স্টিমুলেটিং হরমোন শুক্রাণু উৎপাদন প্রক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করে। এ হরমোনটি অ্যান্টেরিয়র পিটুইটারি গ্রন্থি থেকে উৎপন্ন হয়।

(খ) সহযোগী অঙ্গসমূহ (Accessory organs)

১. এপিডিডাইমিস (Epididymis)
২. ভাস ডিফারন্স (Vas deferens)
৩. সেমিনাল ভেসিকল (Seminal vesicle)
৪. ক্ষেপননালী বা ইজাকুলেটরি ডাক্ট
৫. প্রোস্টেট গ্রন্থি (Prostate gland)
৬. মূত্রনালি (Urethra)
৭. পেনিস (Penis)
৮. বালবো-ইউরেথ্রাল গ্রন্থি (Bulbuurethral gland)

১. এপিডিডাইমিস (Epididymis)

শুক্রাশয়ের ভাসা ইফারেন্সিয়াসমূহ একত্রে মিলিত হয়ে এপিডিডাইমিস গঠন করে। এপিডিডাইমিস শুক্রাণু জমা রাখে এবং শুক্রাণুকে পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করে সতেজ রাখে।

২. ভাস ডিফার (Vas deferens)

এপিডিডাইমিস এর শেষ প্রান্ত থেকে মূত্রায়ের মূলদেশ পর্যন্ত বিস্তৃত নালীকে শুক্রনালী বলে। এর দৈর্ঘ্য প্রায় ৭.৫ সেমি। সংগমের সময় দ্রুত শুক্রাণু পরিবহণ করা এদের প্রধান কাজ।

৩. শুক্রথলি (Seminal vesicle)

সেমিনাল ভেসিকল হল ফাইব্রো-মাস্কুলার পেশী দ্বারা গঠিত ক্ষুদ্র ২টি থলি, যা শুক্রথলি নামে পরিচিত। সেমিনাল ভেসিকলের প্রাচীর কলামনার এপিথেলিয়াম দ্বারা গঠিত। এর নিচের প্রান্ত একটি ক্ষুদ্র নালিতে উন্মুক্ত থাকে, যা ডিফারেন্ট ডাক্টের সাথে সংযুক্ত থাকে এবং ইজাকুলেটরি ডাক্ট (ক্ষরণ নালি) গঠন করে। শুক্রস্খলনের সময় সংকুচিত হয়ে এতে বিদ্যমান বীর্য ও বীর্যরস ক্ষরণে সহায়তা করে। বীর্য তৈরির জন্য বিপুল পরিমাণ পিচ্ছিল পদার্থ ক্ষরণ করে এবং শুক্রাণু তৈরিতে সহায়ক ফ্রুক্টোজ উৎপন্ন করে এবং শুক্রাণু স্ত্রী প্রজনন অঙ্গে গমনের সময় একে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করে।

৪. ক্ষেপননালি বা ইজাকুলেটরি ডাক্ট (Ejaculatory duct)

ইজাকুলেটরি ডাক্ট হল প্রায় ২ সেমি, দীর্ঘ ২টি নালি। ডিফারেন্ট ডাক্ট এবং সেমিনাল ভেসিকল হতে আগত নালিসমূহ সম্মিলিতভাবে ইজাকুলেটরি ডাক্ট গঠন করে। উক্ত ইজাকুলেটরি নালিসমূহ প্রোস্টেট গ্রন্থির ভেতর দিয়ে প্রবাহিত হয় এবং প্রোস্টেটিক ইউরেথ্রার সাথে যুক্ত হয়। এটি বীর্য ও বীর্যরস ইউরেথ্রাতে পৌঁছাতে সহায়তা করে।

৫. প্রোস্টেট গ্রন্থি (Prostate gland)

প্রোস্টেট পুরুষ প্রজননতন্ত্রের একটি সহযোগী গ্রন্থি। এটি অধোমুখী প্রায় গোলাকার। এর দৈর্ঘ্য ৩ সেমি. প্রস্থ গোড়ার দিকে ৪ সেমি, পুরুত্ব ২ সেমি এবং ওজন প্রায় ৮ গ্রাম।

এর অবস্থান :

- পেলভিকের নিচের দিকে।
- মূত্রথলির গলার (Neck) নিচের দিকে।
- পিউবিক সিম্ফিসিস (Pubic symphysis) এর পেছনের নিচের অংশে এবং পিউবিক আর্চ এর উপরে।
- রেকটামের অ্যাম্পুলার সামনে এবং
- ইউরো জেনিটাল ডায়াফ্রাম-এর উপরে।

প্রোস্টেট গ্রন্থির কাজ (Functions of prostate gland)

- বীর্যের পরিমাণ বৃদ্ধি;
- বীর্যের pH নিয়ন্ত্রণে রাখা এবং
- শুক্রাণুকে পুষ্টি সরবরাহ করা, যেমন- ফ্রুক্টোজ।

৬. মূত্রনালি (Urethra)

মূত্রথলি থেকে পুরুষাঙ্গের মাথা পর্যন্ত বিস্তৃত নালিটিকে মূত্রনালি বলে। পুরুষের মূত্রনালি একই সাথে মূত্র এবং বীর্য পরিবহণে সহায়তা করে। এটি প্রায় ১৯-২০ সেমি. দীর্ঘ। এর ৩টি অংশ রয়েছে। যেমন :

ক) প্রোস্টেটিক ইউরেথ্রা : মূত্রথলি হতে উৎপন্ন হয়ে প্রোস্টেট গ্রন্থির শেষ প্রান্ত পর্যন্ত বিস্তৃত।

খ) মেমব্রেনাস ইউরেথ্রা : এটি প্রোস্টেট গ্রন্থি থেকে পুরুষাঙ্গের ভাল্ব পর্যন্ত বিস্তৃত।

গ) স্পঞ্জিওসা বা পেনাইল ইউরেথ্রা : পুরুষাঙ্গের করপাস স্পঞ্জিওসার মধ্য দিয়ে বিদ্যমান ইউরেথ্রাকে স্পঞ্জিওসা বা পেনাইল ইউরেথ্রা বলে। এটি পুরুষাঙ্গের শেষ প্রান্তে গ্লান্ড পেনিসে গিয়ে শেষ হয়। পুরুষের মূত্রনালী একই সাথে বীর্য ও মূত্র নির্গমন পথ হিসেবে কাজ করে।

৭. পুরুষাঙ্গ (Penis)

পেনিসের দুইটি অংশ, মূলীয় অংশ (Root) এবং দেহ (Body)। পেরিনিয়ামে অবস্থিত অংশটিকে মূলীয় অংশ এবং ইউরেথ্রার চারপাশে বিদ্যমান অংশটিকে দেহ বলে। এটি সিলিন্ডারের ন্যায় এবং তিন স্তর বিশিষ্ট ইরেকটাইল টিস্যু এবং নরম মাংসপেশী দ্বারা গঠিত। ইরেকটাইল টিস্যু ফাইব্রাস টিস্যু সহযোগে গঠিত। এটি ত্বক দ্বারা আবৃত ও এতে রক্ত সরবরাহের পর্যাপ্ত ব্যবস্থা থাকে।

পুরুষাঙ্গে ২টি বহি পার্শ্বিয় স্তম্ভ (Column) থাকে যা করপোরা ক্যাভারনোসা (Corpora cavernosa) নামে পরিচিত। উক্ত স্তম্ভ ২টির অন্তঃস্থলে আরেকটি টিস্যুর স্তর থাকে, যা ইউরেথ্রা ধারণ করে, একে করপাস স্পঞ্জিওসাম (Corpus spongiosum) বলে। পেনিসের শীর্ষে ত্রিকোণাকৃতির গঠন সমৃদ্ধ অংশকে গ্ল্যান্ড পেনিস (Gland penis) বলে। গ্ল্যান্ড পেনিসের ঠিক উপরে ত্বক ভাঁজ হয়ে দ্বিস্তর বিশিষ্ট যে নমনীয় অংশটি গঠন করে তাকে ফোরস্কিন (Foreskin) বা প্রপিউস (Prepuce) বলে।

পেনিসের পৃষ্ঠদেশীয় (Dorsal) গভীর (Deep) এবং বালবার আর্টারি (Bulbar arteries) দ্বারা এতে আর্টারিয়াল রক্ত সরবরাহ ঘটে, যা ইন্টারনাল পুডেনডাল আর্টারির একটি শাখা। অসংখ্য শিরা দ্বারা ইন্টারনাল পুডেনডাল ও ইন্টারনাল ইলিয়াক শিরায় রক্ত প্রবাহিত হয়। পেনিসে অটোনমিক ও সোমাটিক স্নায়ু বিদ্যমান। প্যারাসিম্প্যাথেটিক স্টিমুলেশনের মাধ্যমে রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধির ফলে পুরুষাঙ্গের স্পঞ্জি টিস্যুসমূহ রক্ত দ্বারা পূর্ণ

হয়, এর ফলে ধমনীসমূহ (Arteriolar) সম্প্রসারিত হয় এবং শিরাসমূহ সংকোচিত হয়, যা পেনিসে রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি করে এবং পেনিস থেকে রক্ত প্রত্যাবর্তন (Outflow) রোধ করে। এভাবে পেনিস ক্ষিত (Engorged) ও খাড়া (Erect) হয়, যা পুরুষের যৌন মিলনের জন্য অত্যাবশ্যকীয়।

৮, বালবো-ইউরেথ্রাল গ্রন্থি (Bulbuurethral gland)

একে কপারস গ্রন্থিও বলে। মটর দানার মত এ গ্রন্থিটি প্রোস্টেট গ্রন্থির নিচে ইউরেথ্রার দু পাশে অবস্থিত। এ গ্রন্থিটি স্বচ্ছ পিচ্ছিল ফ্লুইড তৈরী করে যা, ইউরেথ্রা পথে বের হয়ে যায়। এ ফ্লুইড ইউরেথ্রাকে পিচ্ছিল রাখে এবং অ্যাসিডিটি কমাতে সহায়তা করে।

টেস্টোস্টেরন (Testosterone)

টেস্টোস্টেরন একটি C19 স্টেরয়েড হরমোন (অ্যান্ড্রোজেন), এটি লিউটিনাইজিং হরমোন (LH) বা ইন্টারস্টিশিয়াল সেল স্টিমুলেটিং হরমোন (ICSH)-এর প্রভাবে টেস্টিসের লেইডিগ কোষ থেকে সংশ্লেষিত ও নিঃসৃত হয়। প্রাপ্ত বয়স্ক পুরুষের দেহে স্বাভাবিক অবস্থায় প্রতিদিন ৪-৯ মিলি উৎপাদন হয়। মহিলাদের দেহেও সামান্য উৎপাদন হয়।

টেস্টোস্টেরন- এর কার্যকারিতা (Function of testosterone)

টেস্টোস্টেরন এবং ডাইহাইড্রোটেস্টোস্টেরন (DHT) দেহের বহুমুখী শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়ায় সহায়তা করে-

১) সেক্সুয়াল ডিফারেনগিয়েসন।
২) স্পারমাটোজেনেসিস।
৩) সেকেন্ডারি যৌন বৈশিষ্ট্য।
৪) অ্যানাবলিক মেটাবলিজম এবং জিন রেগুলেশন।
৫) ম্যান প্যাটার্ন বিহেবিয়র।

সংক্ষেপে টেস্টোস্টেরন এবং ডাইহাইড্রোটেস্টোস্টেরন (DHT) এর কার্যকারিতা নিম্নে উল্লেখ করা হলো :

পুরুষ (Male)

১) স্পার্মাটোজেনেসিস প্রক্রিয়ায় সহায়তা করে।
২) পুরুষের দেহে দ্বিতীয় পর্যায়ের বৃদ্ধি সংগঠিত ও নিয়ন্ত্রণ করে।
৩) অ্যাক্সেসরি (সহায়ক) সেক্স অরগান গঠন ও নিয়ন্ত্রণ করে।

৪) অ্যানাবলিক- পেশী এবং হাড় এর বৃদ্ধিতে (এপিফাইসিয়াল ফিউশন) ভূমিকা রাখে।
৫) কামাকাঙ্ক্ষা নিয়ন্ত্রণ করে।
৬) মানসিক অবস্থার পরিবর্তন ঘটায়।

মহিলা (Female)

১) কামাকাঙ্ক্ষা বৃদ্ধি, ক্লাইটোরিস বৃদ্ধি, চুল-এর বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।
২) পিটুইটারি লিউটিনাইজিং হরমোন (LH) নিঃসরণ অবদমিত করে।

ভ্রূণের উপর প্রভাব :

১) সেক্সুয়াল ডিফারেনগিয়েসন।
২) পুরুষের বাহ্যিক জনন অঙ্গ গঠন।

বীর্য (Semen)

যৌন মিলনের সময় উত্থিত পুরুষাংগ থেকে মূত্রনালী পথে যে সাদা বর্ণের তরল নিক্ষিপ্ত হয়, তাকে বীর্য বলে। বীর্যের বর্ণ দুধের মত সাদা, এর স্পেসিফিক গ্রাভিটি ১.০২৮, pH ৭.৩৫-৭.৫০, গড় মাত্রা (প্রতি স্খলনে) ২.৫-৩.৫ মিলি/স্খলন।

বীর্যের উপাদান (Composition of semen)

পরীক্ষা- শুক্রাণু।
স্বাভাবিক সংখ্যা- ১০০ মিলিয়ন/মিলি (<২০% অস্বাভাবিক)।

সেমিনাল ভেসিকল :

- ফ্রুক্টোজ (১.৫-৬.৫ মিগ্রা / মিলি), পুষ্টির উৎস।
- ফসফোরাইলকোলিন।
- আরগোথায়োনিন।
- অ্যাসকরবিক অ্যাসিড।
- ফ্লাভিন।
- প্রোস্টাগ্লান্ডিনস।

প্রোস্টেটিক অরিজিন :

- স্পারমিন।
- সাইট্রিক অ্যাসিড।

- কোলেস্টেরল, ফসফোলিপিডস।
- ফাইব্রিনোলাইসিন, ফাইব্রিনোজিনেস।
- জিংক।
- অ্যাসিড ফসফেট।

ফসফেট এবং বাইকার্বনেট বাফার।
হায়ালুরোনাইভেজ।

একজন পুরুষের যখন শুক্রাণুর পরিমাণ প্রতি মিলি-এ ২০ মিলিয়নের কম থাকে তখন এ অবস্থায় তার সন্তান জন্মদানের ক্ষমতা থাকে না।

বীর্যস্খলন (Ejaculation)

বীর্যস্খলন এর ২টি ধাপ (Spinal reflex) রয়েছে। যেমন –
(ক) নির্গতকরণ (Emission) - ইউরেথ্রার মধ্যে বীর্যরসের গমন; এবং
(খ) স্খলন (Ejaculation)- মিলনের সময়ে ইউরেথ্রা থেকে বীর্যের সবেগে বহির্গমন।

ক্যাপাসিটেশন (Capacitation)

স্ত্রী জননতন্ত্রের অভ্যন্তরে শুক্রাণুর প্রাথমিক ফিজিওলজিক্যাল পরিবর্তনকে ক্যাপাসিটেশন বলে। যা নিষেকের জন্য আবশ্যক।

এটি নিম্নলিখিত প্রক্রিয়ায় ঘটে :
১. শুক্রাণুর মাথা থেকে গ্লাইকোপ্রোটিন এবং প্লাজমা প্রোটিনের আবরণ অপসারণ।
২. শুক্রাণু ডিম্বাণুকে নিষিক্ত করার জন্য অধিক শক্তি ও সামর্থ্য অর্জন করে।
৩. অ্যাক্রোজোম ক্যাপাসিটেশন- এ অন্যতম ভূমিকা রাখে।

অ্যাক্রোজোম প্রতিক্রিয়া (Acrosome reaction)

অ্যাক্রোজোম হায়ালুরোনাইডেজ নিঃসরণ করে (এটি ট্রিপসিনের ন্যায় একটি পদার্থ) এবং প্রোটিওলাইটিক এনজাইম অ্যাক্রোসিন নিঃসরণ করে। অ্যাক্রোসিন ডিম্বাণুর জোনা পেলুসিডা ভেদ করে শুক্রাণুকে ডিম্বাণুর ভেতরে প্রবেশে সহায়তা করে।

শুক্রাণু (Sperm)

একটি পরিণত শুক্রাণুর দেহ তিনটি অংশে বিভক্ত। যেমন–
১) মস্তক
২) মধ্য খন্ড এবং
৩) লেজ।

১) মস্তক :
শুক্রাণুর মাথায় বৃহদাকার নিউক্লিয়াস থাকে এবং এতে ডিএনএ থাকে। শুক্রাণুর মাথাটি সাধারণত ডিম্বাকার। এর অগ্রপ্রান্তে অ্যাক্রোসোমাল টুপি থাকে। এ টুপি গলজিবডি থেকে উৎপন্ন হয়। এখানে প্রোটিওলাইটিক এনজাইম নামক ডিম্বাণুর আবরণ বিগলনকারী এনজাইম উৎপন্ন হয়।

২) মধ্য খন্ড :
এ অংশটি নলাকার। এখানে মাইটোকন্ড্রিয়া ও সেন্ট্রোসোম থাকে। শুক্রাণু দেহের মধ্য খন্ডে অবস্থিত মাইটোকন্ড্রিয়া হতে উৎপন্ন শক্তির সাহায্যে শুক্রাণু চলাচল করে। তাই শুক্রাণুর দেহের মধ্য খন্ডকে শুক্রাণুর পাওয়ার প্ল্যান্ট বা শক্তির আধার বলা হয়।

৩) লেজ :
শুক্রাণুর লেজ দীর্ঘ। লেজের সক্রিয় সঞ্চালনের দ্বারা শুক্রাণু জরায়ুর অভ্যন্তরে সাঁতার কাটে। শুক্রাণু প্রতি সেকেন্ডে ১-৪ মিলিমিটার পথ অতিক্রম করে।

স্পার্ম-এর গতিপথ (Pathway of spermatozoa)

কনভোলেটেড সেমিনিফেরাস টিউবিউল > স্ট্রেইট টিউবিউল (সোজা নালি) > রেটি টেস্টিস > ইফারেন্ট ডাক্ট > এপিডিডাইমিসের মাথা > ডাক্টাস ডিফারেন্স > ইজাকুলেটরি ডাক্ট > ইউরেথ্রার প্রোস্টেটিক অংশ > ইউরেথ্রার মেমব্রেনাস অংশ > ইউরেথ্রার পেনাইল অংশ > ভ্যাজাইনা > সারভিক্সের ভ্যাজাইনাল অংশ > সারভিক্সের সুপ্রাভ্যাজাইনাল অংশ > জরায়ুর দেহ > জরায়ুর নালির ইউটেরাইন অংশ > ইসমাস (Isthmus) > জরায়ুর নালির অ্যাম্পুলা।

সিমেন এনালাইসিস পরীক্ষা (বীর্য পরীক্ষা)

আগে শুধু শুক্রাণুর সংখ্যা জানার উদ্দেশ্যে বীর্য পরীক্ষা করা হতো। বর্তমানে শুক্রাণুর চলার ক্ষমতা বা স্পার্ম মোটিলিটি (দূরত্ব নড়াচড়া ও সাঁতার কাটার সামর্থ্য), অঙ্গসংস্থান বা মর্ফলজি (গঠন) সহ আরো নানা কারণে পরীক্ষাটি করা হয়।

বীর্য পরীক্ষা বা সিমেন এনালাইসিস এ প্রাপ্ত কিছু ফলাফল

- অলিগোস্পার্মিয়া- পুরুষের বীর্যে শুক্রাণুর সংখ্যা স্বাভাবিকের তুলনায় কম থাকলে তাকে অলিগোস্পার্মিয়া বলে। অলিগোস্পার্মিয়া মধ্যে কয়েকটি শ্রেণীবিভাগ আছে।
- মৃদু অলিগোস্পার্মিয়া- ১০ থেকে ২০ মিলিয়ন শুক্রাণু/মিলি বীর্য।
- মধ্যম অলিগোস্পার্মিয়া- ৫ থেকে ১০ মিলিয়ন শুক্রাণু/ মিলি বীর্য।
- তীব্র অলিগোস্পার্মিয়া- ৫ মিলিয়ন শুক্রাণুর নিচে/ মিলি বীর্য।
- এজোস্পার্মিয়া- পুরুষের বীর্যের মধ্যে শুক্রাণুর অনুপস্থিতিকে এজোস্পারমিয়া বলে।
- এস্থেনোস্পার্মিয়া বা এস্থেনোজোস্পার্মিয়া - পুরুষের শুক্রাণুর স্বাভাবিক সঞ্চালন ক্ষমতা / মটিলিটি কমে যাওয়া শে এস্থেনোস্পার্মিয়া বা এস্থেনোজোস্পার্মিয়া বলে।
- নেক্রস্পার্মিয়া- পুরুষের বীর্যে শুক্রাণু সমূহ নিশ্চল (Immobile) অথবা মৃত্যু হলে তাকে নেক্রস্পার্মিয়া বলে।
- টেরাটোজুস্পার্মিয়া - পুরুষের বীর্যের মধ্যে যদি বেশিসংখ্যক অস্বাভাবিক দর্শন শুক্রানু থাকে তাকে টেরাটোজুস্পার্মিয়া বলে। যেমন অনেক সময় শুক্রানুর মাথার আকার ও আয়তন ভিন্ন হয়। এমনকি কারো কারো দুটো মাথা থাকতে পারে। তাছাড়া শুক্রানুর মাঝের অংশ ও লেজের দিকেও ত্রুটি থাকে।
- নরমোজোস্পার্মিয়া (Normozoospermia) - বীর্যের মধ্যে শুক্রের কোয়ালিটি ও পরিমান স্বাভাবিক আছে, অর্থাৎ কোন সমস্যা নাই। সিমেন এনালাইসিস বা বীর্য পরীক্ষায় পাওয়া শুক্রাণু সংখ্যাকে স্বাভাবিক বলে ধরা হবে যদি, প্রতি মিলিমিটার সেমিনাল ফ্লুইড পিছু দুই কোটি শুক্রাণু থাকে। অন্তত ১৫ শতাংশ বা তারও বেশি স্বাভাবিক আকৃতির শুক্রানু থাকে (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার নির্দেশিকা অনুসারে)। অন্তত ৫০ শতাংশ বা তার বেশি শুক্রাণুর স্বাভাবিক চলার ক্ষমতা বা মোটিলিটি থাকে। প্রতি ইজাকুলেশনে যেন দুই থেকে চার মিলিলিটার বীর্য পাওয়া যায়।

যারা বীর্য পরীক্ষা বা সিমেন এনালাইসিস করতে চান তাদের জানতে হবে

সাধারণত বীর্য পরীক্ষা বা সিমেন এনালাইসিস এর জন্য তিন থেকে পাঁচ দিন শরীরী মেলামেশা বা সেক্স করা বা হস্তমৈথুন করা বা স্বপ্নদোষ না হওয়া থাকলে বীর্যের নমুনা দিতে হয়। ৫ দিনের বেশি না আবার ৩ দিনের কম ও না। কারণ হচ্ছে, ৫ দিনের বেশি হলে নমুনাটিতে মৃত্যু অথবা চলৎশক্তিহীন বা ইমোমোটাইল স্পার্ম বেশি হারে থাকতে পারে। ৩ দিনের কম সময়ে যৌনমিলন ঘটে থাকলে নমুনাটিতে যত পরিমাণ স্পার্ম থাকা উচিত তা নাও থাকতে পারে; ফলে পরীক্ষায় অনেক কম আসবে।

সাধারণত কখন বীর্য পরীক্ষা বা সিমেন এনালাইসিস করতে হয়?

পুরুষের বন্ধ্যাত্ব নির্ণয়ের জন্য সিমেন এনালাইসিস বা বীর্য পরীক্ষা করতে হয়। এছাড়া আরো কিছু কারণে একজন ডাক্তার সিমেন এনালাইসিস বা বীর্য পরীক্ষা করিয়ে থাকেন।

শুক্রের গুণগতমান কীভাবে বাড়ানো যায়?

জীবনযাত্রার পরিবর্তন ও পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ শুক্রানুর গুনগত মান বাড়াতে সবচেয়ে ভালো কাজ করে। প্রতিদিন নাস্তা হিসেবে খেজুর, মধু, কাঁচা পিয়াজ, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যুক্ত খাবার (ভিটামিন সি, ভিটামিন ই, ভিটামিন এ ও বিটা ক্যারোটিন যুক্ত খাবার), ডিম, দুধ, বাদাম, কিসমিস, মেথি শুক্রের উৎপাদন ও গুনগত মান বাড়াতে সাহায্য করে।

সিমেন এনালাইসিস বা বীর্য পরীক্ষা করার পরে কোন অস্বাভাবিকতা বা সমস্যা দেখা দিলে দ্রুত একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা প্রয়োজন।

স্ত্রীপ্রজনন তন্ত্র

প্রজনন অঙ্গসমূহ মানুষের বংশবৃদ্ধিতে সক্রিয়ভাবে অংশ নেয়। আলোচনার সুবিধার জন্য দুই ভাগে ভাগ করা যায়।

(১) বহিঃ প্রজনন অঙ্গসমূহ (External Genitalia)

(২) অন্তঃপ্রজনন অঙ্গসমূহ (Internal Genitalia)

বহিঃ প্রজনন অঙ্গ সমূহ (External Genitalia)

(১) মোন্স পিউবিস :
তলপেটে সবচেয়ে নিচের নরম অংশ যাহা চুল দ্বারা (Pubic Hair) আবৃত থাকে।

২) ল্যাবিয়া মেজোরা :
মাংসল ঠোটের ন্যায় অংশ যাহা ভেষ্টিবিউল- তথা যোনীদ্বার ও পস্রাবের নালীমুখকে আবৃত করে রাখে।

৩) ল্যাবিয়া মাইনোরা :
মেজোরার ভিতরে লাল মাংশের ন্যায় অংশ।

৪) ভেষ্টি বিউল :
ল্যাবিয়া মাইনোরা দ্বয়ের মধ্যবর্তী অংশ। এর উপরিভাগে প্রস্রাবের নালী শেষ হয় ও নীচে যোনীদ্বার অবস্থিত।

ক) যোনীদ্বার :
ভেষ্টিবিউলের নীচের অংশ থাকে। কুমারী (Virgin) মেয়েদের ক্ষেত্রে পাতলা পর্দা (Hymen) দ্বারা আংশিক আবৃত থাকে। বাকী খোলা অংশ দিয়ে মাসিকের রক্ত বের হয়। যৌন মিলনের ফলে বা লাফ ঝাপ দিলে বা সাইকেল চালালে এই পর্দা আংশিক ছিন্ন হয়। সন্তান প্রসবের ফলে পুরোপুরি ছিন্ন হয়।

খ) মূত্রনালীর মুখ (Urethral Orifice) :
ক্লায়োটরিস এর নীচে ও যোনীমুখের উপরে অবস্থিত। এই ছিদ্র দিয়ে প্রস্রাব শরীর থেকে বের হয়ে যায়।

৫) ভগাংকুর / ক্লায়োটরিস (Cloitoris) :
ক্ষুদ্র মাংসল অঙ্গ। এটা স্পর্শ করলে তীব্র যৌনভাব হয়।

অন্তঃজনন অঙ্গ (Female Internal Genitalia)

ওভারী বা ডিম্বাশয় (Ovary):
জরায়ুর দুই পার্শ্বে দুইটি ওভারী অবস্থিত।

কাজ :

১) ডিম্ব (Ovum) তৈরী করে।

২) ইসট্রোজেন ও প্রজেসটেরন হরমোন নিঃসরন করে।

ডিম্ববাহী নালী বা ফ্যালোপিয়ান টিউব (Fallopian Tube)

জরায়ুর ২ পার্শ্বে ২টি নালী। ইহার শেষ প্রান্তে ফ্লাজেলা নামক ঝুলন্ত কতগুলি প্রসেস আছে, যাহা ডিম্বকে এই নালীতে নিয়ে আসে।

কাজ :

১) ডিম্বকে জরায়ুতে প্রেরণ করে।

২) ডিম্ব ও শুক্র এখানে নিষিক্ত (Fertilization) হয়।

জরায়ু (Uterus) :

এটা একটি মাংশল অঙ্গ। পেটের হাইপোকন্ড্রিয়াক অঞ্চলে, মূত্রাশয়ের পিছে ও রেকটামের সম্মুখে অবস্থিত। গর্ভধারনের পর ইহা বিশাল আকার ধারন করে ও পাতলা হয়। স্বাভাবিক অবস্থায় এর আয়তন ৩×২×১ ইঞ্চি।

এর তিনটি অংশ :

১) ফান্ডাস (Fundus)

২) বডি (Body)

৩) সার্ভিক্স (Cervix)

ভিতরের আবরণী কলাকে এন্ডোমেট্রিয়াম (Endometrium) বলে, যাহা মাসিকের সময় ধ্বংস হয় ও পরে পুনরুজ্জীবিত হয়।

কাজ :

১। বাচ্চা ধারন করে।

২। মাসিকের সময় এন্ডোমেটিয়াম ধ্বংস করে রক্তের সাথে বের করে দেয়।

যোনি (Vagina)

যোনি একটি মাংসল অঙ্গ, যা প্রসারিত হতে পারে। এর গায়ে অনেক গ্রন্থি আছে যা থেকে রস নিঃসরণ হয়। এর মধ্যে সঙ্গমের সময় পুরুষাঙ্গ প্রবিষ্ট হয়। যোনীমুখ থেকে সার্ভিক্স পর্যন্ত বিস্তৃত। এর পিছনে পায়ুপথ ও মলাশয় থাকে।

স্তন (Breast)

মেয়েদের স্তন উর্দ্ধাংগের অংশ, বুকের উপর ২য় থেকে ৬ষ্ঠ রিব পর্যন্ত বিস্তৃত থাকে। তরুনীদের স্তন বর্তুলাকার হয় এবং এর বোটা (Nipple) ছোট ও গোলাপী বা হালকা খয়েরী রং হয়। বাচ্চা জন্মদানের পর স্তন বড় হয় এবং বোটা বড় ও কাল হয়। বোটা সন্নিহিত কাল / খয়েরী ত্বককে এরিওলা (Areola) বলে। অসংখ্য স্তনগ্রন্থী (Mammary Gland) চর্বি, ফাইব্রাস তন্ত্রর সমন্বয়ে ত্বকে স্তন গঠিত হয়। মেয়েদের স্তন হরমোনের প্রভাবে **১২** বৎসর থেকে বৃদ্ধি হয়।

স্তনের গ্রন্থি (Mammary Gland) ১০-১০০টি লোবিউল (Louble) নিয়ে গঠিত। এই লোবিউল গুলি ল্যাকটিফেরাস ডাক্ট (Lactiferous Duct) বা দুগ্ধনালীতে এসে শেষ হয়। এই নালীর প্রান্তগুলি বোটায় শেষ হয়। এছাড়া স্তনে রক্তনালী ও অসংখ্য স্নায়ু থাকে।

কাজ :

১) দুধ তৈরী করে ও জমা রাখে।

২) সহযোগী (Accessory Sex Organ) যৌন অঙ্গ হিসাবে মহিলাদের সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি করে।

ইস্ট্রোজেন হরমোনের কাজ (Function of Estrogen)

১) স্ত্রীজনন অংগসমূহ আকারে বৃদ্ধি করে।

২) ডিম্বকে পরিপক্ক করে।

৩) মাসিকের পরে জরায়ুর আবরণীকে (Endometrium) পুরু করে এবং পূর্বের অবস্থায় নিয়ে যায়।

৪) জরায়ুর আকৃতি বৃদ্ধি করে।

৫) যোনী পথের আকৃতি বৃদ্ধি করে।

৬) স্ত্রীলোকের মেয়েলী বৈশিষ্ট্যসমূহ প্রকাশে সাহায্য করে।

৭) স্তনের নালীর পরিমাণ বৃদ্ধি করে ও স্তনে মেদ বৃদ্ধির মাধ্যমে এর আকার বড় করে।

৮) জরায়ুতে প্রবিষ্ট শুক্রানুকে ডিম্বনালীর দিকে নিয়ে যায়, ইত্যাদি।

প্রোজেসটেরনের কাজ (Function of Progesterone)

১) মাসিকের পর জরায়ুর আবরণী কোষের নিঃসরণ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে ও একে পুরু করে।
২) ডিম্বানালীর কোষের নিঃসরণ বৃদ্ধি করে এবং শুক্র ও ডিম্বের মিলনে গঠিত জাইগোটকে (Zygote) খাবার যোগান দিতে সাহায্য করে।
৩) গর্ভাবস্থায় স্তনে দুগ্ধ তৈরীতে সাহায্য করে।
৪) যোনী পথে নিঃসরণ বাড়িয়ে একে পিচ্ছিল রাখে।
৫) স্ত্রীলোকের মেয়েলী বৈশিষ্ট্যসমূহ প্রকাশে সাহায্য করে, ইত্যাদি।

মাসিক চক্র (Menstrual Cycle)

প্রতি মাসে অথবা ২৮ দিন অন্তর যোনী পথ দিয়ে রক্ত বের হয়ে আসাকে মাসিকচক্র বলে। স্ত্রীলোকের ১৪ থেকে ৪৮ বৎসর পর্যন্ত মাসিক চক্র বহাল থাকে।

মাসিক চক্রের প্রথম অংশে ৩ টি গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায়

১। সাধারণতঃ ১ম থেকে ৫ম দিন পর্যন্ত মাসিক সংঘটিত হয়।
২। ফলিকলের মধ্যে একটা ডিম্বানু পরিণত হতে থাকে। ৫ম থেকে ৭ম দিনের মধ্যে এফ, এস, এইচ হরমোনের প্রভাবে এই ডিম্বাণু পরিণত হতে থাকে।
৩। জরায়ুর আবরণটা মোটা হতে থাকে। মাসিক চক্রের ৭ম দিন থেকে ১১তম দিনের মধ্যে ফলিকল থেকে ইস্ট্রোজেন বের হয়। এই ইস্ট্রোজেন হরমোনের প্রভাবে জরায়ুর আবরণ মোটা হতে থাকে।

মাসিক শেষ অংশে তিনটি গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায়

১। পরিণত ডিমটা ডিম্ববাহী নালীর মধ্যে এসে যায়। এবং আস্তে আস্তে তা জরায়ুর দিকে এগিয়ে যেতে থাকে।
২। জরায়ুর আবরণ আরো মোটা হতে থাকে। ডিম যখন বের হয়ে আসে, অর্থাৎ যখন ওভুলেশন হয়, তখন ফলিকল থেকে ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরোন বের হয়। এই দুই হরমোনের জন্য জরায়ুর আবরণের মোটা অবস্থা থেকে যায়।
৩। যদি ডিম্বানুটা শুক্র দ্বারা নিষিক্ত না হয়, তাহলে জরায়ুর আবরণটা ভেঙে যেতে শুরু করে। মাসিক চক্রের ২৫ তম দিনের দিকে, ফলিকল ইস্ট্রোজেন ও প্রেজেস্টেরোন তৈরী করা বন্ধ করে দেয়। এই দুই

হরমোনের অভাবে জরায়ুর আবরণ ভাংতে শুরু করে। এভাবে মাসিক হয় এবং মাসিকের পরে আবারো নতুন করে মাসিক চক্র শুরু হয়।

মাসিকচক্রকে ৩টি পর্বে ভাগ করা হয়। সেগুলো হলো :

ক) রক্তপাত কাল বা হেমোরেজিক ফেজ :
২ থেকে ৫ দিন স্থায়ী হয়। প্রতিদিন অল্প অল্প করে রক্ত ও জরায়ুর আবরণী কোষ এবং অন্যান্য বর্জ্য যোনী পথ দিয়ে বের হয়ে যায়। এর পরিমাণ প্রায় ৬০ থেকে ৮০ মিলিলিটার।

খ) প্রলিফারেটিভ বা বৃদ্ধি কালঃ
ইস্টোজেন হরমোনের প্রভাবে জরায়ুর গাত্র পুরু হয়। ধ্বংসপ্রাপ্ত আবরণী ও রক্তনালীসমূহ পূর্ণগঠিত হয়। এটি ১০ থেকে ১২ দিন স্থায়ী হয়।

গ) নিঃসরণ পর্যায় বা সিক্রেটারী ফেজ :
প্রজেস্টেরন নামক হরমোনের প্রভাবে জরায়ুর গাত্র আরো পুরু হয় এবং আবরণী কোষে নিঃসরণ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। রক্তনালীসমূহে প্রবাহ বাড়ে।

ওভুলেশন (Ovulation)

ডিম্বাশয় থেকে পরিপক্ক ডিম্বানু বের হয়ে আসাকে ওভুলেশন বলে। মাসিকের ১৪তম দিনে ফলিকল স্টিমুলেটিং, লিউটিনাইজিং হরমোন সমূহের প্রভাবে ওভুলেশন হয়।
সেজন্য ওভুলেশন সময়ে যৌন সঙ্গম করলে বাচ্চা হবার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। অর্থাৎ মাসিকের ১২তম দিন থেকে ১৮তম দিন ব্যতীত অন্য দিনগুলিতে যৌন সঙ্গম করলে বাচ্চা হবার সম্ভাবনা নেই বললেই চলে।

কিছু প্রয়োজনীয় সংজ্ঞা (Some Important Definition)

বিপদজনক সময় : মাসিকের ১২ থেকে ১৮ তম দিনে বাচ্চা হবার সম্ভাবনা অধিক বলে, এ সময়কে বিপদজনক সময় বলে।

এমেনোরিয়া (Amenorrhoea) :
মাসিক বন্ধ থাকাকে এমেনোরিয়া বলে।

কারণ :

ক) বাচ্চা পেটে আসলে (Pregnancy)

খ) বাচ্চা স্তন দুগ্ধ পান করার সময় (Lactation)

গ) মাসিক বন্ধ হয়ে গেলে (স্বাভাবিক বয়সের কারনে অথবা জরায়ু বা হরমোন জনিত রোগে)।

মিনার্কি (Menarche) :

মাসিক শুরু হওয়াকে মিনার্কি বলে। সাধারণত **১২** থেকে **১৪** বৎসর বয়স থেকে মাসিক শুরু হয়।

মোনোপোজ (Menopause) :

মাসিক চক্র বন্ধ হয়ে যাওয়াকে মেনোপোজ বলে। সাধারনত ৪৫ থেকে ৫০ বৎসর বয়সে এটা হয়।

পিউরপেরিয়াম (Purperrium) :

বাচ্চা জন্মের পরবর্তী ৪০ দিন সময়, অর্থাৎ যে সময়ে জরায়ু এবং যোনী পথ পূর্বের আকারে ফিরে আসে ও অন্যান্য শারীরবৃত্তি কার্যক্রম স্বাভাবিক হয় তাকে পিউরপেরিয়াম বলে। এই সময় যৌন সঙ্গম করা উচিত নয়।

ফুল বা প্লাসেন্টা (Placenta)

গোলাকৃতির, অনেকটা ডিস্কের ন্যায় রক্ত নালীতে সমৃদ্ধ অঙ্গ যা জরায়ুর সাথে লাগানো থাকে। এর মাধ্যমে বাচ্চা গর্ভাবস্থায় প্রয়োজনীয় খাবার ও অক্সিজেন পেয়ে থাকে এবং বর্জ্য পদার্থ রক্তে প্রেরণ করে। পরবর্তীতে এই বর্জ্য মায়ের মূত্রের সাথে বের হয়ে যায়। বাচ্চা প্রসবের ১৫ মিনিট পরে ফুল যোনী পথে বের হয়ে আসে।

ফুল বা প্লাসেন্টা (Placenta) থেকে বিভিন্ন হরমোন যেমন, (HCG) হিউম্যান কোরিওনিক সোনাডোট্রপিন, ইস্ট্রোজেন, প্রোজেস্ট্রেরন, সোমাটো ম্যামোট্রোপিন ইত্যাদি নিঃসৃত হয়।

প্লাসেন্টার কাজঃ

(১) মা এর রক্ত থেকে অক্সিজেন বাচ্চাদের দেহে (Foetus) বহন করে।

(২) বাচ্চার বর্জ মায়ের দেহে প্রেরন করে, যা পরে মায়ের কিডনী মূত্রের সাথে বের করে দেয়।

(৩) পুষ্টি, হরমোন, ভিটামিন বাচ্চার দেহে বহন করে নিয়ে যায়।

(৪) প্রয়োজনীয় বিভিন্ন হরমোন নিঃসরন করে যা মায়ের গর্ভাবস্থা নিয়ন্ত্রণ করে।

(৫) মাকে বাচ্চা হতে পৃথক রাখে।

গর্ভধারন

ইহা একটি স্বাভাবিক শারিরীক (Physiological) পরিবর্তন। জরায়ুতে বাচ্চা ধারনের পর শরীরে বিভিন্ন পরিবর্তন দেখা যায়।

প্রেগনেন্সি টেষ্ট

গর্ভধারনের পর ফুল বা প্লাসেন্টা থেকে করিওনিক সোনাডোট্রোপিন হরমোন প্রসাবে চলে আছে। সকালের প্রসাব পরীক্ষা করে এই হরমোন পাওয়া গেলে, নিশ্চিত হওয়া যায় যে, মা গর্ভবর্তী।
গর্ভধারনের ফলে গর্ভবর্তী মায়েদের নিম্নের শারীরিক পরিবর্তন হয় :
১) প্রায় ২০-২৪ পাউন্ড ওজন বৃদ্ধি হয়।

- বাচ্চা ৬-৭ পাউন্ড ওজন বৃদ্ধি হয়।
- এমনিওটিক রস-৩-৪ পাউন্ড ওজন বৃদ্ধি হয়।
- জরায়ু- ১.৫-২ পাউন্ড ওজন বৃদ্ধি হয়।
- স্তন- ১.৫-২ পাউন্ড ওজন বৃদ্ধি হয়।

২) বিপাকক্রিয়া প্রায় ১৫% ভাগ বৃদ্ধি পায়।
৩) পুষ্টির চাহিদা বৃদ্ধি পায়।
৪) রক্তের পরিমাণ ও রক্ত চাপ বৃদ্ধি পায়।
৫) শ্বাসপ্রশ্বাসের গভীরতা ও রেট বৃদ্ধি পায়।

যৌন মিলন

বয়ঃপ্রাপ্ত হলে নর-নারী পরস্পরের প্রতি আকর্ষণ বোধ করে। তবে পরিবেশ এবং সম্পর্কের উপর নির্ভর করে যৌন মিলনের ইচ্ছা বা আকাংখা প্রকাশ পায়। সেক্স বা যৌন মিলনের আকাংখা বা কামোত্তেজনা সম্পূর্ণ মনোদৈহিক প্রক্রিয়া। কিছু কিছু ক্ষেত্রে শারীরিক ক্রটির কারনে যৌন মিলন অসম্পূর্ণ বা ব্যহত হয়। আবার কখনো স্নায়ু বৈকল্য বা রক্তবাহী নালীর ক্রটির কারণে যৌন মিলনে ব্যর্থতা বা দূর্বলতা লক্ষ্য করা যায়। আবার কখনো সম্পূর্ণ অসুস্থতার কারনে যৌন মিলনে অক্ষমতা বা দূর্বলতা দেখা যায়।

যৌন মিলন বা সেক্সকে তিনটি পর্বে ভাগ করা যায় :
প্রথমত : যৌন মিলনের ইচ্ছা বা আগ্রহ। অর্থাৎ সঙ্গী/ সঙ্গীনির প্রতি আগ্রহ বা কামভাব জন্মাতে হবে।

দ্বিতীয়ত : কামভাব বা কামোত্তেজনার পর পুরুষের বেলায় পুরুষাঙ্গ উত্থিত হবে। নারীর বেলায় যোনিপথে কামরস ক্ষরণ হবে।

তৃতীয়ত : যৌন মিলনের পর রাগমোচন বা অর্গাজম হবে। পুরুষের বেলায় রাগমোচন হলো বীর্য বের হওয়ার অবশ্যম্ভাবী অনুভূতি অর্থাৎ প্রস্টেট গ্রন্থি, সেমিনাল ভেসিক্যাল ও মূত্রনালীর সংকোচন এবং চুড়ান্ত পর্বে বীর্যপাত। নারীর বেলায় রাগমোচন হলো যোনিপথের (VAGINA) বাইরের অংশ এবং সংশ্লিষ্ট অন্যান্য মাংসপেশীর সংকোচন ও রসমোচন।

রাগমোচন (ORGASM)

উভয়ের মাংসপেশীতে শিথিলতা আসে এবং ভাল লাগার ও তৃপ্তির চূড়ান্ত অনুভূতি প্রকাশ পায়। এ সময় পুরুষ ইচ্ছে করলেও পূনরায় দৈহিক মিলনে (INTERCOURSE) সক্ষম হয় না। তবে নারীর বেলায় সঙ্গে সঙ্গে যৌন মিলনে অংশগ্রহণ সম্ভব হয়।

সেক্স বা যৌন মিলন হচ্ছে একটি আনন্দদায়ক বিনোদন। কিন্তু অপর্যাপ্ত যৌন মিলন বা যৌনমিলনে অক্ষমতা মানসিক যাতনার কারণ হতে পারে। এক্ষেত্রে দাম্পত্য জীবনে অশান্তি দেখা দিতে।

যৌনমিলন রহস্য

পুরুষের কামোত্তেজনায় স্বয়ংক্রিয় প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুর (কলিনারজিক এবং নন কলিনার্জিক নন এ্যাডরেনার্জিক উভয়) উদ্দীপনার কারণে লিঙ্গ উত্থিত হয়। লিঙ্গ উত্থানের ফলে লিঙ্গের ভিতর দুটি ফাঁপানালীর ন্যায় মাংসপেশীর ভিতর রক্ত প্রবাহ বেড়ে যায় এবং তা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ধমনীর দেয়ালের বাইরে এসে ঝিল্লীতে জমা হয়। এই ঝিল্লীর বাইরে শক্ত পর্দা থাকায় তা উদ্বৃত্ত রক্তকে চাপ দিয়ে থাকায় লিঙ্গের অভ্যন্তরে ধমনীর রক্তচাপ বেড়ে যায়। পুরুষাঙ্গে সাধারণতঃ পুডেনডাল ধমনী দিয়ে রক্ত প্রবাহিত হয়। এজন্য ধমনীর রোগ অর্থাৎ আরটারিওস্কেলোরোসিস হলে পুরুষাঙ্গে রক্ত সঞ্চালন বাধা গ্রস্থ হয় এবং পুরুষাঙ্গ উত্থানে সমস্যা হয়। যদি ও রাগমোচন সম্পূর্ণ ভাবে সিমপ্যাথেটিক স্নায়ু দ্বারা নিয়ন্ত্রিত কিন্তু বীর্য বের হওয়ার অবশ্যাম্ভাবী অনুভূতি সিমপ্যাথেটিক ও প্যারা সিমপ্যাথেটিক উভয় স্নায়ু দ্বারা নিয়ন্ত্রিত। তবে বীর্যপাতকে নিয়ন্ত্রণ করে সিমপ্যাথেটিক স্বয়ংক্রিয় স্নায়ু। রাগমোচন এবং বীর্যপাতের পর সিমপ্যাথেটিক স্নায়ুর নিয়ন্ত্রনে লিঙ্গের স্ফীত কলা সংকুচিত হয়ে পুরুষাঙ্গ আবার পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসে।

আগেই বলেছি প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুর (নন কলিনার্জিক, নন এডরেনার্জিক) উদ্দীপনায় পুরুষাঙ্গের উত্থান হয়। এখানে নাইট্রিক অক্সাইড অন্যতম স্নায়ু পরিবাহক হিসাবে কাজ করে। নাইট্রিক অক্সাইড নন কলিনার্জিক, নন এ্যাডরেনার্জিক কোষ হতে এবং পুরুষাঙ্গের অভ্যন্তরে রক্তবাহী নালীর অভ্যন্তরস্থ কলিনার্জিক প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুর কোষ হতে ও নাইট্রিক অক্সাইড নিঃসৃত হয়। নাইট্রিক অক্সাইড ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ধমনী এবং করপরা ক্যাভারনোসার ভিতর অনৈচ্ছিক পেশী কোষের ভিতর বিস্তৃত হয় এবং সেখানে সাইক্লিক জিএমপিকে তৈরী করে যা অনৈচ্ছিক পেশী কোষকে শিথিল করে। এ ছাড়া লিঙ্গের অভ্যন্তরের রক্তবাহী নালীর অভ্যন্তরের কোষ এবং অনৈচ্ছিক পেশী কোষ ও রক্তবাহী নালী প্রস্টাগ্লানডিন নামক এক প্রকার রাসায়নিক উপাদান নিঃসরণ করে, যা লিঙ্গ উত্থানে সহায়তা করে।

এছাড়া লিঙ্গে পেপটাইড জাতীয় স্নায়ু আছে। এগুলোর মধ্যে আন্ত্রিক পলিপেপটাইড, নিউরোপেপটাইড ওয়াই, সোমাটোসটাটিন সাবস্টান্স পি এবং ক্যালসিটোনিন জিন সম্বন্ধীয় পেপটাইড।

পুরুষাঙ্গের অভ্যন্তরস্থ রক্তবাহী নালীর কোষ এনডোথেলিন এবং এনজিওটেনসিন-২ নিঃসৃত করে যা রক্তবাহী নালীকে সংকুচিত করে। এছাড়া আরো একটি রাসায়নিক পদার্থ এখান থেকে নিঃসৃত হয় যা স্ফীত লিঙ্গকে সংকুচিত করে।

অতএব দেখা যাচ্ছে যে সকল কারনে রক্তবাহী নালী প্রসারিত হয় তারা পুরুষাঙ্গ উত্থানে (শক্ত ও প্রসারণ) সহায়তা করে আবার যে সকল উপাদান রক্তবাহী নালীকে সংকুচিত করে তারা স্ফীত লিঙ্গকে আবার স্বাভারিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনে।

বয়সের কারনে লিঙ্গ উত্থানে সমস্যা দেখা দিতে পারে। ষাটোর্ধ পুরুষের শতকরা ২৫ ভাগ পুরুষাঙ্গ উত্থানে জটিলতা দেখা দেয়।

অধিকাংশ মানুষের ধারণা পুরুষাঙ্গ উত্থান সমস্যার মূল কারণ মানসিক এমন কি অধিকাংশ চিকিৎসকরা ও এ ভুল ধারণা করে রোগীকে তাচ্ছিল্ল করে পরামর্শ দিতে অনীহা প্রকাশ করে। এটা ঠিক নয়। রক্তবাহী নালীর রোগ- ধমনীর অ্যাথে রোসক্লেরোসিস, ধুমপান, বহুমূত্র, উচ্চরক্তচাপ ইত্যাদি কারণে পুরুষাঙ্গ উত্থানে সমস্যা হয়। তা ছাড়া স্নায়ু তন্ত্রের রোগ হলে ও পুরুষাঙ্গ উত্থানে সমস্যা হয়।

যৌন মিলনের আগ্রহ

যৌন মিলনের আগ্রহ দাম্পত্য সমস্যার অন্যতম কারন। সাধারণতঃ তূলনামূলক পুরুষরা নারীর তুলনায় বারে বারে যৌন মিলনে আগ্রহী হয়। অন্যদিকে মহিলারা চল্লিশোর্ধ হলে যৌন মিলনে অধিক আগ্রহী হয়। সাধারণতঃ বিবাহিত দম্পতিরা সপ্তাহে অন্ততঃ ৩ দিন যৌন মিলন করলে পরিতৃপ্ত থাকে। যৌন মিলনের ইচ্ছা বা আগ্রহ নির্ভর করে বয়স, স্বাস্থ্য, মানসিক প্রশান্তি এবং সামাজিক অবস্থার উপর।

একথা স্বীকার করতে হবে স্বাভাবিকভাবে পুরুষের যৌনক্ষুধা নারীর তূলনায় প্রবল হওয়ার কারণ ছোট্ট একটি থলিতে বীর্য জমা থাকে। যখনই এ থলি বীর্যে পূর্ণ হয় তখনই পুরুষ যৌন উত্তেজনা বোধ করে এবং এ অতিরিক্ত বীর্য সেমিনাল ভেসিক্যাল হতে বের করে দেয়ার চাপ অনুভব করে। যখন বীর্য বের হয়ে যায়। তখন পুরুষ চাপ মুক্ত হয়। এজন্যই মাঝে মধ্যে পুরুষের স্বপ্নে বীর্যস্খলন হয়।

যৌন মিলনের আনন্দ নির্ভর করে পরস্পরের আগ্রহ এবং উৎসাহের উপর। যৌন মিলনের পূর্বে নারী পুরুষ এর জন্য প্রস্তুত হবে। এজন্য মিলনের পূর্বে রমন বা রতিক্রিয়া আবশ্যক। মিলনের পূর্বে রমন বা রতিক্রিয়াকে শৃঙ্গার বলে।

একজন অন্যজনকে বিভিন্নভাবে আদর করে কামোত্তেজনা জাগ্রত করবে। পুরুষ নারীর ভগাংকুর (Clitoris), স্তনের বোটায় বিভিন্নভাবে সুড়সুড়ি দিয়ে নারীর কামভাব জাগিয়ে তুলবে। তেমনি নারী পুরুষাঙ্গ, অন্ডকোষ প্রভৃতি অঙ্গে বিভিন্নভাবে উদ্দীপনা সৃষ্টি করবে। এটাই হলো রতিক্রিয়া। সাধারণতঃ দশ থেকে পনের মিনিটে একজন নারীর চূড়ান্ত কামভাব জাগ্রত হয়। তখন সে পুরুষ সঙ্গীকে মিলনে আমন্ত্রন জানায়। অনেক ক্ষেত্রে পুরুষের দীর্ঘসময় পর্যন্ত রতিক্রিয়ার ধৈর্য্য থাকে না। ফলে নারী মিলনের জন্য তৈরী হওয়ার আগেই পুরুষ নারীর উপর উপগত হয়। এতে নারী যৌন মিলনে প্রকৃত তৃপ্তি পায় না। ফলে একজনের অনাগ্রহে সুখকর যৌন মিলন হয় না।

পুরুষাঙ্গের গ্লান্স হচ্ছে সবচেয়ে সংবেদনশীল অংশ। এ অংশে যৌন উত্তেজনার সমস্ত স্নায়ু কেন্দ্র অবস্থিত। এ অংশ এবং অন্ডকোষের থলির চামড়াকে মৃদু ঘর্ষণ করলে কামোত্তেজনা আসে। এজন্য রতিক্রিয়া পর্বে নারী যদি পুরুষের এ দু'অংশে নাড়াচাড়া বা মৃদু ঘর্ষণ করে তবে পুরুষের কামোত্তেজনা আসে। তেমনি

নারীর স্তনের বোটা (Nipple) ভগাংকুর (Clitoris), জিহ্বা (Tongue), ও ঠোঁট (Lip) প্রভৃতি হলো কামোত্তেজনার কেন্দ্র। এসব জায়গায় পুরুষের মৃদু পেষণ, মর্দণ অথবা ঘর্ষণ নারীর কামোত্তেজনাকে জাগ্রত করে এবং নারী যৌন মিলনের জন্য তৈরী হয়।

শৃঙ্গার

যৌনভাব প্রকাশের চমৎকার অংশ হলো শৃঙ্গার এবং কখন কি করতে হবে তার কোন নির্দিষ্ট ছক নেই। সুতরাং সঙ্গমে প্রস্তুত হয়েছে কিনা দম্পতিরা নিজেরাই তা বুঝে নেবে। গড়পড়তা মানের একজন নারী তার সাড়া দেয়ার চূড়ান্ত পর্যায়ে পৌঁছায় প্রায় ১০-১৫ মিনিট শৃঙ্গারের পর।

কোন কোন স্ত্রীর ক্ষেত্রে মাত্র সামান্য বেশি সময় প্রয়োজন হয়, আর যৌন সমস্যায় আক্রান্ত মহিলার প্রয়োজন হয় চল্লিশ থেকে পঞ্চাশ মিনিট। তাৎক্ষণিকভাবে কোন প্রতিক্রিয়া না দেখালে কোন স্বামীর ভাবা উচিৎ নয় যে তার স্ত্রী অস্বাভাবিক অথবা শীতল। কারণ একজন মহিলা সাড়া দেয় পুরুষের চাইতে দেরীতে, সুতরাং তাকে ধৈর্য ধরে অপেক্ষা করতে হবে কারণ সেও যৌন অভিজ্ঞতার স্বাদ নিতে সক্ষম।

মহিলারা সাধারণত অভিযোগ করেন যে তাদের স্বামীরা তাদের প্রস্তুত করতে পর্যাপ্ত সময় দেয় না। কেউ কেউ তো বলেন যে তারা প্রস্তুতই হন না। যে সব স্ত্রীকে জোর করে পর্যাপ্ত প্রস্তুতির সময় না দিয়ে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করা হয়, তাদের মনে হয় স্বামীর ইচ্ছে পূরণের জন্য তাদের দেহ ব্যবহার করা হয়েছে। তার প্রয়োজনের প্রতি কোন খেয়ালই করা হয়নি। অথচ, সারাদিনে সামান্য রোমান্টিক কোমলতা, রাতে সামান্য একটু বেশি সময় দিলে পুরো ধারণাই বদলে যেতে পারে।

পুরুষও শৃংগার থেকে লাভবান হতে পারে। স্ত্রী সাড়া দেয়ায়, আনন্দিত হওয়ায় নিজের জন্যও পাবে প্রচুর আনন্দ। আদর, উত্তেজক চিন্তায় অথবা দর্শনে তার যৌনাঙ্গের উত্তেজনার পর, সে উত্তজনার দ্বিতীয় পর্যায়ে পৌঁছাবে যার স্থায়িত্ব বিশ মিনিটেরও বেশি হতে পারে। শৃংগারে দম্পতিদের দু'জনেরই ভালোবাসার নাটক করা উচিৎ যা তারা দু'জনে পছন্দ করে। সাধারণত স্বামী ভালোবাসার নানারকম নানা কলা শৌশল দিয়ে শুরু করতে চায়, তবে অনিচ্ছুক পার্টনারের উপর তা জোর করে চাপিয়ে দেয়া ঠিক নয়। এখানে দু'জনের আনন্দ পাওয়া হলো মূল চাবিকাঠি এবং দুজনের পছন্দ হলেই তবে নানা রকম কলা কৌশল নিয়ে পরীক্ষা নিরীক্ষা হতে পারে।

যৌন বিষয়ক পন্ডিত হারবার্ট মাইল, সন্দেহপ্রবণ দম্পতিদের জন্য নিজের উপদেশগুলো দিয়েছেন, সমাজে এবং কমিউনিটিতে পারস্পরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে বিনয় হলো গুণের রাণী, কিন্তু বেডরুমের একান্ত গাপোনীয়তায়, বন্ধ দরজার আড়ালে এবং সত্যিকার বৈবাহিক ভালোবাসায় বিনয় বলে কিছু নেই। স্বামী স্ত্রী দুজনে ভালোবাসায়, যৌনতায় যেমন খুশি মজা পায় তেমন করতে পারে।

তবে একটি বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখতে হবে। যৌন অভিজ্ঞতাগুলো এমন যেন হয় যাতে স্বামী স্ত্রী দু'জনেই মজা পায়। কেউ কখোনো অন্যজন যা চায় না তা জোর করে চাপিয়ে দেবেন না । ভালোবাসায় জোরের কিছু নেই।

নিরাপদ যৌনতা

নিরাপদ যৌনতা হল যে সকল যৌনতার দ্বারা কোন যৌন সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়ার হাত থেকে বাঁচা যায়। নিরাপদ যৌনতার জন্য কয়েকটি বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখা উচিত।

১) সঙ্গীর যদি এমন কোনো যৌনবাহিত রোগ থাকে যা এক দেহ থেকে অন্য দেশে শারীরিক সম্পর্কের মাধ্যমে ছড়ানোর সম্ভাবনা থাকে তাহলে যৌনমিলনের সময় অবশ্যই কনডম ব্যবহার করা উচিত।

২) অনেক দম্পতির মধ্যে ওরাল সেক্সের প্রাক্টিস দেখা যায়। এক্ষেত্রে বিকৃত স্বভাব যদি কারো থাকে তাহলে তা যৌন স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ যেমন ওরাল সেক্সের সময় বীর্য এবং মেনস্টরুয়াল রক্ত মুখে লাগানো ইত্যাদি ঝুঁকিপূর্ণ ও বিকৃত যৌন অভ্যাস।

৩) এনাল সেক্স না করা। এনাল সেক্স একটি ঝুঁকিপূর্ণ ও বিকৃত যৌন অভ্যাস।

৪) পরিছন্নতা : পুরুষ এবং নারী উভয়েরই উচিত যৌনাঙ্গ ভালো করে পরিষ্কার করা। এতে করে জীবাণুর (যেমন ব্যাকটেরিয়া) আক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। এ ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত বিষয়ে সতর্ক থাকা প্রয়োজন:

- যৌনাঙ্গ প্রতিদিন ভালো সাবান দিয়ে ধৌত করা।
- প্রতিদিন গোসল করে শরীর পরিষ্কার রাখা।
- যৌন সম্পর্কের পর যৌনাঙ্গ ধুয়ে ফেলা।
- যোনিতে এমন কোন কিছু ব্যবহার না করা যা জীবাণু বহন করে।

যৌন অসুস্থতা

যৌন অসুস্থতাকে আমরা তিনটা ভাগে ভাগ করি। তা হলো :
১) যৌন বাহিত রোগ।
২) যৌন সমস্যা।
৩) যৌন বিকৃতি।

১) যৌন বাহিত রোগ হল, একজন যৌন বাহিত রোগীর সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করার পরে যে রোগ সুস্থ মানুষের দেহে সংক্রমিত হয় তাকে আমরা যৌন বাহিত রোগ বলতে পারি। যেমন : গনোরিয়া, সিফিলিস, এইডস ইত্যাদি।
২) যৌন সমস্যা হল, যা একজন মানুষের দেহ থেকে অন্য মানুষের দেহে ছড়ায় না এমন যৌন অসুস্থতা। যেমন : পুরুষের ক্ষেত্রে লিঙ্গ সঠিকভাবে উত্থান না হওয়া, দ্রুত বীর্যপাত, যৌন আগ্রহের অভাব, নারীদের ক্ষেত্রে যৌন আগ্রহের অভাব, কামশীলতা, কষ্টকর যৌন সঙ্গম ইত্যাদি।
৩) স্বাভাবিক যৌন মিলনের ইচ্ছা বা প্রক্রিয়ার বাইরে কিছু অস্বাভাবিক ইচ্ছা বা প্রক্রিয়াকে যৌন বিকৃতি বলে। যেমন : হস্তমৌথুন, সমকামিতা, ইত্যাদি।

বৈবাহিক জীবনে সবচেয়ে বেশি সমস্যা হয় যৌন সমস্যা নিয়ে। যৌন সমস্যা সাধারণত দুইটি কারণে হয়ে থাকে :

১) শারীরিক কারণ বা শারীরিক অসুস্থতা :
যেমন : ডায়াবেটিস, কিডনির সমস্যা, উচ্চ রক্তচাপ, হাই কোলেস্ট্রল, হরমোনের সমস্যা, থাইরয়েডের সমস্যা ইত্যাদি।

২) মনোদৈহিক কারণ :
যেমন: উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা, বিষন্নতা, পার্টনারদের মধ্যে পারস্পরিক বিশ্বাসের অভাব, সেক্স এডুকেশন বা যৌন শিক্ষার অভাব, যৌন সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষম হবে এই ভয়, স্বপ্নদোষ নিয়ে ভুল জানা ও ভুল ধারণা, হস্তমৈথুন নিয়ে ভুল জানা ও ভুল ধারণা, বীর্য নিয়ে ভুল জানা ও ভুল ধারণা ইত্যাদি।
যৌন সমস্যা চিকিৎসার ক্ষেত্রে চিকিৎসককে অভিজ্ঞ হতে হয়, কারণ চিকিৎসার পূর্বে সঠিকভাবে রোগ নির্ণয় না করলে সঠিকভাবে চিকিৎসা করা যায় না। তাই,

প্রথমে : সঠিকভাবে রোগ নির্ণয় করতে হয়।
দ্বিতীয় : সঠিকভাবে চিকিৎসা পদ্ধতি সিলেক্ট করতে হয়।
অর্থাৎ কোন মেডিসিন দিয়ে চিকিৎসা করতে হবে নাকি মনোচিকিৎসা টেকনিক যেমন কাউন্সিলিং সেক্স থেরাপি ইত্যাদি এপ্লাই করতে হবে নাকি উভয় পদ্ধতি এপ্লাই করতে হবে।

মনো যৌন সমস্যা

মনোদৈহিক কারণে যে যৌন সমস্যা হয় তাকে আমরা সাইকোসেক্সুয়াল ডিসফাংশন বা মনো যৌন সমস্যা বলি। মনোযৌন রোগ জীবানু দ্বারা উৎপন্ন কোনো যৌনরোগ নয়। জীবানু দ্বারা উৎপন্ন যৌনরোগকে বলে ভেনারেল ডিজিজ বা যৌন বাহিত রোগ বলে। মনোযৌন রোগ হলো, সম্পুর্ন মানসিক সমস্যার কারনে সৃষ্ট রোগ।যা, রোগী বা রোগিনী নিজেও বুঝতে পারেনা সে মনোযৌন সমস্যায় আক্রান্ত। মনোযৌন সমস্যায় আক্রান্ত হলে নিম্ন লিখিত যৌন সমস্যা হতে পারে :

১) পুরুষদের বেলায় :
(ক) পুরুষত্বহীনতা,
(খ) দ্রুত রতিস্খল,
(গ) বিলম্বিত রতিস্খলন, ইত্যাদি।

২. মহিলাদের বেলায় :
(ক) কামশীতলতা/যৌনস্পৃহা-হীনতা/ সেক্স করার আগ্রহ না থাকা,
(খ) সেক্স করার সময় স্ত্রী-যোনির বহিরাংশ সংকুচিত হয়ে যায় এবং ভেতরের অংশ প্রয়োজন মত পিচ্ছিল হয় না,
(গ) যৌন-সঙ্গম কালে চরমানন্দ (Orgasm) লাভে ব্যর্থ হওয়া,
(ঘ) সেক্স করার সময় স্ত্রী-যোনিতে ব্যাথা।

এক্ষেত্রে রোগীর ধৈর্য ও ডাক্তারের কথার প্রতি নির্ভরতা একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। অনেক সময় রোগী শারীরিক অক্ষমতা নিয়ে আসলেও দেখা যায় এই অক্ষমতা তৈরীর পিছনে কিছু মানসিক কারণ থাকে। যা অনেক সময় রোগীকে বুঝাতে একটু কষ্ট হয়। তাই চিকিৎসার ক্ষেত্রে রোগীর উচিত,
১) একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসক সিলেক্ট করা
২) চিকিৎসকের ওপর নির্ভর করে চিকিৎসকের পরামর্শ মতো চলা।

অনেক সময় চিকিৎসার প্রয়োজনে কিছু পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে। আমরা সাধারনত অবস্থাভেদে নিম্ন লিখিত পরীক্ষাগুলো দিয়ে থাকি :

১) Testosterone, ২) Prolactin, ৩) TSH, ৪) CBC, ৫) RBS, ৬) Semen Analysis, ৭) Duplex study of Penile vessels ইত্যাদি।

এছাড়া অন্যান্য আরও কিছু পরীক্ষা লাগতে পারে। তবে সকল সময় যে পরীক্ষাগুলো করাতে হয় বিষয়টি এমন না। এখানে নির্ভর করে একজন চিকিৎসক তার দক্ষতা দ্বারা রোগের লক্ষণ জেনে কত সহজে রোগ নির্ণয় করতে পারে সে বিষয়টি।

যৌন বাহিত রোগ

নিচে কতগুলো যৌন রোগের বর্ণনা দেয়া হলো :

গণোরিয়া (GONORRHOEA)

গনোরিয়া এক ধরনের যৌন রোগ। এই রোগে যৌনাঙ্গ থেকে পুঁজ বের হয়। পুরুষ এবং নারী উভয়ের ই এ রোগ হতে পারে।

কারণ কি?

গনোরিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যৌন মিলনের ফলে এর জীবাণু (গনোকক্কাস) সহজেই অন্য যৌনসঙ্গীর দেহে প্রবেশ করে। অর্থাৎ একজন গনোরিয়া রোগের রোগী ছড়ানোর প্রধান মাধ্যম।

লক্ষণ কি?

পুরুষের জন্য লক্ষণ :

- প্রসাবের সময় জ্বালাপোড়া করা
- প্রসাব করার আগে ও পরে লিঙ্গের মুখ দিয়ে পুঁজ পড়া, যা কখনো কখনো কাপড়ে দাগ তৈরি করে থাকে।
- প্রস্রাব করতে কষ্ট হতে পারে। অনেক সময় প্রস্রাব আটকে যেতে পারে।
- কয়েক মাস বা বছর পরে হাঁটু কিংবা গিরায় ব্যথা এবং ফুলে উঠতে পারে।

মহিলাদের জন্য লক্ষণ:

- ৫০ শতাংশ ক্ষেত্রে কোনো উপসর্গ থাকে না

- প্রসাবের সময় সামান্য ব্যথা বা জ্বালাপোড়া হতে পারে।
- কয়েক মাস বা বছর পরে নিম্নলিখিত লক্ষণগুলো দেখা দিতে পারে:
    - তলপেটে ব্যথা হতে পারে
    - ঋতুস্রাবে সমস্যা হতে পারে
    - বন্ধ্যা হওয়ার সম্ভাবনা থাকে

উপরের লক্ষণ দেখা দিলে বা সন্দেহ হলে সরাসরি চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন।

কীভাবে ছড়ায়?

গনোরিয়া আক্রান্ত রোগীর সাথে যৌনমিলনের ফলে গনোরিয়া আক্রান্ত রোগীর নিঃসৃত পুঁজ যদি অন্য নারী বা পুরুষের যৌনাঙ্গ স্পর্শ করে।

কাদের মধ্যে এই রোগ বেশি হয়?

- যাদের একাধিক যৌনসঙ্গী আছে।
- নিজের বিশ্বস্ত স্ত্রী ছাড়া যারা অন্য মেয়েদের সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করে।
- যারা পতিতালয় বা বিভিন্ন আবাসিক হোটেলে পতিতাদের সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করে।
- যারা তাদের গার্লফ্রেন্ড বা বয়ফ্রেন্ডের সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করে।
- যারা যৌন জীবনে সাবধানতা অবলম্বন করে না।
- যারা অন্যান্য যৌন রোগে আক্রান্ত।
- যে শিশু গনোরিয়ায় আক্রান্ত মায়ের গর্ভ থেকে ভূমিষ্ঠ হয় (চোখে সমস্যা হয়)।

কীভাবে প্রতিরোধ করা যায়?

প্রতিরোধের জন্য নিজের স্ত্রী ছাড়া অন্য কারো সাথে যৌন সম্পর্ক করা যাবে না।

সিফিলিস

সিফিলিস একটি সংক্রামক যৌনরোগ। এ রোগে প্রথম পর্যায়ে যৌনাঙ্গে ব্যথাহীন ঘা হয়, দ্বিতীয় পর্যায়ে চর্মে তামাটে রং এর বিভিন্ন রকমের দানা উঠে, মিউকাস মেমব্রেন ক্ষত হয়, তৃতীয় পর্যায়ে হৃৎপিন্ড, স্নায়ুতন্ত্র আক্রান্ত হয়।

কারণ কি?

ট্রিপোনিমা পেলিডাম নামক জীবাণু এই রোগের জন্য দায়ী। সিফিলিস রোগীর সাথে যৌন মিলনের ফলে এই রোগ হয়। এছাড়া সিফিলিস রোগীর রক্ত অন্য

রোগী নিলে এ রোগ হতে পারে। গর্ভাবস্থায় মায়ের সিফিলিস হলে গর্ভফুলের মাধ্যমে গর্ভের পাঁচ মাসে ভ্রুণে সিফিলিস সংক্রমণ হয়ে শিশুর জন্ম হয়।

অকালে গর্ভপাত বা মৃত সন্তান প্রসব বা জন্মগত সিফিলিস নিয়ে প্রাথমিক অবস্থায় ১০ হতে ৯০ দিন (গড়ে ৩ সপ্তাহ) সুপ্তিকাল শেষ হওয়ার পর প্রাথমিক পর্যায় আরম্ভ হয়। যৌনাঙ্গে প্রথমে একটি দানা হয়। পরে তা ব্যাথাহীন ঘা বা শ্যাংকর হয়। এইগুলো ঠোটে, মুখে, জরায়ুর মুখে এবং মেয়েদের স্তনেও হতে পারে। কুচকির গ্রন্থী ফুলে যায় কিন্তু ব্যথা হয় না, শ্যাংকর ঘা ৩-৬ সপ্তাহ থাকার পর শুকিয়ে যায়। প্রাথমিক পর্যায়ের আবির্ভাবের ৬ থেকে ৮ সপ্তাহ পর দ্বিতীয় পর্যায় শুরু হয়। চর্মে লালচে বর্ণের দাগ, দানা, পুঁজ ভর্তি দানা, খোসাসহ ক্ষত ইত্যাদি হয়ে থাকে। এইগুলো চুলকায় না, আঁচিলের মত মলদ্বারের চারি পার্শ্বে ও শরীরের অন্যান্য স্থানে কনডাইলোমাটা হয়ে থাকে।

সদ্য জাত শিশুর হাতে ও পায়ের তালুতে ফোস্কা হয়। স্বর ভেঙ্গে যায়, সমস্ত দেহের লসিকা গ্রন্থী ফুলে যায়। লিভারের প্রদাহ হয়ে চোখ হলুদ হতে পারে। এ অবস্থা ৩-৯ মাস পর্যন্ত স্থায়ী হয়। চিকিৎসা না করালে তা লক্ষণবিহীন সুপ্ত অবস্থায় চলে যেতে পারে।

প্রাথমিক সুপ্ত সিফিলিস (Early latent) এটি সিফিলিস হওয়ার ৯ মাস পর থেকে ২ বৎসর পর্যন্ত স্থায়ী হয়। এতে কোন লক্ষণ থাকে না। ভিডিআরএল পরীক্ষা পজিটিভ হয় এফটিএ এবিএস পরীক্ষা দ্বারা নিঃসন্দেহ হতে হয়।

বিলম্বিত সুপ্ত সিফিলিস (LATE LATENT) এটি সিফিলিস আরম্ভের ২ বৎসর পর হতে ৩ বৎসর পর্যন্ত স্থায়ী হয়। কোন লক্ষণ থাকে না শুধু ভিডিআরএল পরীক্ষা পজিটিভ হয়। এটি এফটি এএবিএস পরীক্ষা দ্বারা সঠিকভাবে নির্ণয় করা যায়।

তৃতীয় পর্যায় সিফিলিস (Tertiary) রোগ হওয়ার পর ৩ বৎসর হতে ২০ বৎসর পর পর্যন্ত তৃতীয় পর্যায় আরম্ভ হয়। এখানে প্রদাহের জন্য তন্ত্র বৃদ্ধি পেয়ে চর্মে, স্নায়ুতন্ত্রে, হৃৎপিন্ডে এবং রক্তনালিতে বীচির মত (আকারে মটরশুটি হতে ছোট সুপারির সমান) গাম্মা তৈরী হয়। গাম্মা সাধারণতঃ চর্মে, মুখের ভিতরে পাকস্থলীতে, অন্ত্রে, মহাধমনীর ভালভে বা প্রাচীরে, লিভারে, মগজে, মেরু মজ্জাতে, অন্ডকোষের বীচিতে এবং পেরিনিয়ামে হয়ে থাকে। চর্মে গাম্মা ঘা হতে পারে। রোগের এই অবস্থাতে মানুষ অন্ধ, বোবা, বধির, বা পাগল হতে পারে ও স্মৃতি শক্তি হারাতে পারে। এই সময় খিচুনী ও দেহের যে কোন অংশ অবশ হয়ে যেতে পারে।

রোগ নির্ধারণ :

১। ডার্ক অনুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা প্রাথমিক পর্যায়ে ঘায়ের রস পরীক্ষা করলে জীবানু পাওয়া যায়।

২। ভিডিআরএল পরীক্ষা : যৌনাঙ্গে ঘা দেখা দেওয়ার ১-৩ সপ্তাহ পরে এই পরীক্ষা করা হয়। দ্বিতীয় পর্যায়ে ১০০% এবং তৃতীয় পর্যায়ে ৬৯% পজিটিভ হয়।

৩। টিপিএইচএ

৪। এফটিএএবিএস

৫। টিপিআই প্রভৃতি পরীক্ষা দ্বারা সিফিলিস রোগ নির্ণয় করা যায়।

জিহ্বায় সিফিলিসের ঘা যৌনাঙ্গে যে কোন ধরনের ঘা অথবা চর্মে দীর্ঘস্থায়ী চুলকানী থাকলে সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। তবে, যৌনাঙ্গের সব ঘা সিফিলিস নয়।

কাদের মধ্যে এই রোগ বেশি হয়?

- একাধিক যৌনসঙ্গী যাদের আছে।
- নিজের বিশ্বস্ত স্ত্রী ছাড়া যারা অন্য মেয়েদের সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করে।
- যারা পতিতালয় বা বিভিন্ন আবাসিক হোটেলে পতিতাদের সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করে।
- যারা তাদের গার্লফ্রেন্ড ও বয়ফ্রেন্ডের সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করে।
- যারা যৌন জীবনে সাবধানতা অবলম্বন করে না।
- যারা অন্যান্য যৌন রোগে আক্রান্ত।

পতিতালয়, বহুগামি নারী / পুরুষ, ভাসমান পতিতা অথবা পার্কে যৌন মিলনে অংশগ্রহণকারী সকল মহিলা এবং পুরুষ যৌন রোগের আধার হিসাবে কাজ করছে। এদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।

কীভাবে প্রতিরোধ করা যায়?

প্রতিরোধের জন্য নিজের স্ত্রী ছাড়া অন্য কারো সাথে যৌন সম্পর্ক করা যাবে না।

ননগণোকক্কাল মূত্রনালীর প্রদাহ (NSU)

ননগনোকাক্কাল মূত্রনালীর প্রদাহ রোগের কারণ ক্লামাইডিয়া ট্রাকোমাইটিস জাতীয় জীবানু।

মহিলাদের জরায়ুর মুখে ও মহিলা, পুরুষ উভয়ের পায়ুপথ, মূত্রনালী ও গলনালীর যৌন রোগ জনিত প্রদাহের অন্যতম কারণ ক্লামাইডিয়া ট্রাকোমাইটিস জীবাণু জনিত সংক্রমণ। এ রোগের কারনে প্রদাহ দীর্ঘস্থায়ী হয়ে থাকে।

যৌন মিলনের ৭ থেকে ২৮ দিনের মধ্যে পুরুষের প্রস্রাবে জ্বালা পোড়া, লিঙ্গের ভিতর অস্বস্তি এবং লিঙ্গের অগ্রভাগে চিনির সিরার ন্যায় অথবা সাদা পুঁজ নিঃসৃত হয়। সাধারণতঃ সকাল বেলা নিঃসৃত রস শুষ্ক হয়ে লিঙ্গের অগ্রভাগ জোড়া লেগে থাকে। কাপড়ে দাগ লেগে থাকে এবং মূত্রনালীর অগ্রভাগ ফাক করলে লালচে প্রদাহ দেখা যায়। কখনো কখনো আকস্মিক মূত্রনালীর প্রদাহ, প্রস্রাবে জ্বালাপোড়া এবং ঘন পুঁজ নিঃসৃত হয়।

মহিলাদের ক্ষেত্রে অনেক উপরোক্ত লক্ষণগুলো থাকে। যোনিপথে রস নিঃসরণ, প্রস্রাবে জ্বালাপোড়া, নিতম্বে ব্যথা এবং ব্যাথাযুক্ত যৌনমিলন, পায়ুপথে প্রদাহ এবং গলনালীতে প্রদাহ হতে পারে। জরায়ুর মুখে প্রদাহ এবং যোনিপথে হলদে রস নিঃসৃত হতে পারে।

উপরোক্ত লক্ষণগুলো পুরুষদের ক্ষেত্রে গণোরিয়া এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে গণোরিয়া, হার্পিস, ট্রাইকোমোনাস এবং ক্যানডিডাস আক্রান্ত রোগীর লক্ষনের সাথে সাদৃশ্য আছে।

ক্লামাইডিয়া ট্রাকোমাইটিস এক ধরনের জীবানু যা ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাসের মাঝামাঝি প্রকৃতি বহন করে।পুরুষদের ক্ষেত্রে মূত্রনালীর নিঃসৃত রস পরীক্ষা করলে প্রচুর শ্বেত কনিকা এবং এপিথেলিয়াল কোষ পাওয়া যাবে, তবে কোন জীবানু পাওয়া যাবে না। পয়ত্রিশ বছরের নীচে অধিকাংশ পুরুষের অন্ডকোষের উপর এপিডিডাইমিস এর প্রদাহ এবং মূত্রনালীর সংকোচন এর কারণ ক্লামাইডিয়া জনিত মূত্রনালীর প্রদাহ। মহিলাদের এ রোগের কারনে বারথোলিন গ্রন্থির প্রদাহ, ফেলোপিয়ান নালীর প্রদাহ প্রভৃতি জটিলতা দেখা দিতে পারে।এ রোগে আক্রান্ত হলে সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হয়ে প্রকৃত রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার ব্যবস্থা করা উচিত। প্রয়োজনীয় এবং যথা সময়ে চিকিৎসা না হলে রোগ দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে। মহিলাদের অন্তঃস্থ প্রজননঅঙ্গতন্ত্রের জটিলতা, বন্ধাত্ব এবং জরায়ুর বাইরে গর্ভ সঞ্চার হতে পাবে।

চিকিৎসা শেষ না হওয়া পর্যন্ত যৌন মিলন নিষিদ্ধ। সঙ্গী বা সঙ্গীনির চিকিৎসা অবশ্যই করণীয়। চিকিৎসা সম্পূর্ণ হওয়ার তিন মাস পর্যন্ত পরীক্ষা নিরীক্ষা করতে হবে। অবাধ মেলামেশা এবং যৌন মিলন অবশ্যই পরিহার করতে হবে। যৌন মিলনে কনডম ব্যবহার করা উচিত। মূত্রনালীর প্রদাহ হলেই বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হওয়া উচিত।

এইড্‌স (AIDS)

পারমাণবিক মারণাস্ত্রের ন্যায় সমকালীন বিশ্বে যে ভয়ঙ্কর মৃত্যু মানুষকে হাতছানি দিচ্ছে তার নাম এইড্‌স। আশির দশকের প্রথমে সমকামীদের মাঝে যে অস্বাভাবিক রোগের অস্তিত্ব ধরা পরে পরবর্তীতে তাই এইড্‌স নামে পরিচিতি লাভ করে। এইচআইভি (Human Immunodeficiency Virus) নামক ভাইরাস দ্বারা এ রোগের উৎপত্তি।

এইচআইভি ভাইরাস সাধারণতঃ যৌন মিলনের মাধ্যমে ছড়ায়। এছাড়া রক্ত সঞ্চালন এবং গর্ভবতী মার থেকে সন্তানের মধ্যে এ রোগ ছড়াতে পারে।

সাধারণতঃ মুখের লালা, যোনিপথের রস এবং বীর্যে এ রোগের জীবানু থাকে মৃত্যুই এই রোগের করুন পরিনতি। ঘাতক এইড্‌স রোগের কোন কার্যকর চিকিৎসা এবং প্রতিষেধক আজো আবিস্কৃত হয়নি। পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে এইডস রোগের প্রাদুর্ভাব ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাচ্ছে। এই অবস্থা মানব জাতির অস্তিত্বের প্রতি হুমকি স্বরূপ। এই রোগের একমাত্র চিকিৎসা প্রতিরোধ।

এইডস ভাইরাস কীভাবে শরীরে প্রবেশ করে?

- এইড্‌স ভাইরাস আক্রান্ত কোন মহিলা বা পুরুষের সঙ্গে যৌন মিলনের মাধ্যমে।
- এইড্‌স আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত পরিসঞ্চালনের মাধ্যমে।
- ভাইরাস যুক্ত ইনজেকশনের সুঁচ, সিরিঞ্জ ও অন্যান্য অপারেশনের যন্ত্রপাতির মাধ্যমে।
- ভাইরাস আক্রান্ত মায়ের শিশুর দেহে।

এইডস কীভাবে ছড়ায় না?

- এইডস রোগীর সাথে সাধারণ মেলা মেশার মাধ্যমে।
- এইড্‌স রোগীর কাপড় বিছানা, থালা, বাসন ইত্যাদি ব্যবহার করলে।
- খাদ্য পানি মলমূত্র, হাচি কাশি ও বাতাসের মাধ্যমে।
- মশা, মাছি বা কীটপতঙ্গের মাধ্যমে।

কীভাবে এ রোগ নির্ণয় করা যাবে?

প্রথম দিকে কারো কারো জ্বর ঠান্ডা লাগার মত হয়। পরে কিছুকাল আর কোন উপসর্গ থাকে না। এর পর নিশ্চিতভাবে রোগ দেখা দেওয়ার আগে

পর্যন্ত রোগী বিভিন্ন সংক্রমনের উপসর্গে ভুগতে থাকে। এদেরকে এইড্স সংক্রান্ত জটিলতা দলভুক্ত করা হয়।
রোগ নির্ণয়ের জন্য রোগীর মধ্যে অন্তত ২টি গুরু এবং ১টি লঘু লক্ষণ পেতে হবে। এই লক্ষন পাওয়া গেলে রক্ত পরীক্ষা করে নিশ্চিত হতে হবে।

গুরু লক্ষণ :

- শতকরা ১০ ভাগের বেশি শরীরের ওজন হ্রাস।
- ১ মাস সময় ধরে একটানা পাতলা পায়খানা।
- ১ মাস সময় ধরে একটানা জ্বর।

লঘু লক্ষণ :

- ১ মাস সময় ধরে একটানা সারা দেহে চুলকানী জনিত বারবার হারপিস জোসটার।
- কাঁশি।
- চর্মরোগ আক্রমণ।
- বারবার হারপিস সিমপ্লেক্স আক্রমণ।
- মুখ ও গলায় ছত্রাক জনিত (Candidal) এক ধরনের ঘা।
- শরীরের সমস্ত লসিকাগ্রন্থি সারা দেহে ফুলে যাওয়া।

এইডস প্রতিরোধে করণীয় :

- অবৈধ ও বিকৃত যৌনাচার থেকে বিরত থাকুন।
- যৌন মিলনে কনডম ব্যবহার করুন।
- শরীরে রক্ত নেয়ার আগে জেনে নিন তা এইড্স ভাইরাস মুক্ত কিনা।
- জীবানু মুক্ত সুঁচ, সিরিঞ্জ ও যন্ত্রপাতি ব্যবহার করুন।
- অন্যের ব্যবহৃত সুঁচ বা যন্ত্রপাতি জীবানু মুক্ত না করে ব্যবহার করবেন না।
- বিদেশে অবস্থানকালে যৌন সম্পর্কে থেকে বিরত থাকুন।
- এইড্স হতে পারে সন্দেহ হলে রক্ত পরীক্ষা করে নিশ্চিত হোন।

যৌনাঙ্গ যদি প্রতিদিন বিশেষ করে প্রত্যেক সঙ্গমের পর পরিস্কার করা না হয় তাহলে যৌন রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা প্রচুর।

গ্রানুলোমা ইনগুইনালী (GRANULOMA INGUINALE)

জননাঙ্গে এক ধরনের দীর্ঘস্থায়ী শস্যদানার ন্যায় অমসৃণ লালচে প্রদাহজনিত ক্ষত যৌন মিলনের কারনে সংক্রামিত হয়। ক্যালিম্যাটোব্যাকটেরিয়াম

গ্রানুলোমাইটিস নামক গ্রাম নিগেটিভ ব্যাসিলাস এ রোগের জন্য দায়ী। সাধারণতঃ উষ্ণ অঞ্চলে এ রোগটি দেখা যায় না। নাতিশীতোষ্ণ অঞ্চলে এ রোগটি দেখা যায়। এ রোগের সুপ্তিকাল ১ থেকে ১২ সপ্তাহ। প্রথমে ক্ষতটি গরুর মাংসের ন্যায় লালচে এবং ব্যথাহীন। এরপর ক্ষতটি ধীরে ধীরে ছোট ছোট শস্য দানার ন্যায় হয়ে থাকে যা অনেকটা মখমলের গালিচার ন্যায় মনে হয়।

পুরুষের এ রোগটি সাধারণতঃ লিঙ্গ, অন্ডকোষের থলে, কুচকী এবং উরুতে হয়ে থাকে। মহিলাদের যোনিদ্বার, যোনিপথ এবং জননাঙ্গের আশে পাশে এ রোগ হয়ে থাকে। সমকামীদের পায়ু এবং পাছায় এ রোগ দেখা যায়। অনেক সময় মহিলা পুরুষ উভয়ের মুখে এ রোগ দেখা দিতে পারে। লসিকাগ্রন্থির প্রদাহ দেখা যায় না। ক্ষতের সংস্পর্শে আসলে অন্যস্থানে প্রদাহ হতে পারে। ধীরে ধীরে ক্ষতের আকার বৃদ্ধি পেতে থাকে এবং সমস্ত জননাঙ্গে ছড়িয়ে পড়ে। ঘা শুকাতে সময় নেয় এবং স্থায়ী দাগ থেকে যায়। অন্য কোন জীবানু দ্বারা এ রোগের ক্ষতটি আক্রান্ত হতে পারে এবং যথেষ্ট পরিমান কোষকলা ধ্বংস প্রাপ্ত হতে পারে। সময়মত চিকিৎসা না হলে রক্ত শুন্যতা, হাড় জির জিরে অবস্থা এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। এ রোগ রক্তের মাধ্যমে অস্থি, গিট এবং লিভারে সংক্রামিত হয়।

তাজা গরুরমাংসের ন্যায় লালচে এবং শস্যদানার ন্যায় অমসৃণ ক্ষত এ রোগের নিশ্চিত লক্ষণ। ক্ষত থেকে রস নিয়ে অনুবীক্ষণ যন্ত্রের নীচে পরীক্ষা করলে ডনোভান বডি পাওয়া যাবে। বায়োপসি করলে অনেক প্লাজমা কোষ পাওয়া যাবে তবে অল্প কিছু মনোনিউক্লিয়ার কোষ পাওয়া যাবে। জননাঙ্গে যে কোন ধরনের ঘা দেখা দিলে নিজে নিজে চিকিৎসা না করে অথবা অর্ধশিক্ষিত, হাতুড়ে চিকিৎসকের পরামর্শ না নিয়ে অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া উচিত। সময়মত এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা না হলে জটিলতা দেখা দিতে পারে। তবে, শুধু মাত্র জননাঙ্গের প্রদাহ বা ক্ষত হলেই যৌন রোগ হবে এমন ধারণা ভুল।

মেহ ও প্রমেহ

হৈ হুল্লর আর রকমারী চিৎকার। থমকে দাড়াই। উৎসুক নয়নে এগিয়ে যাই বিচিত্র বেশভূষাধারী জটলা আকর্ষণকারীর দিকে। শ-খানেক জনতার জটলা। একটি স্ট্যান্ডে বেশ কটি যৌন পত্রিকার ছবি টানিয়ে রেখেছেন। হরেক রকম যৌনাঙ্গের ছবি। নির্বিকার ভাবে পাশে দাড়ানো সাগরেদ এর হাত হতে মাউথ স্পীকার নিয়ে গর গর করে ভাষণ শুরু করলেন। প্রথমে

যৌনাঙ্গের বিভিন্ন আকৃতি নিয়ে নাতিদীর্ঘ বয়ান। তারপর মেহ, প্রমেহ, সিফিলিস, গণোরিয়া সব জটিল রোগের ধারাভাষ্য আর গ্যারান্টিতে এক পুরিয়া ধন্যন্তরী মহৌষধ সেবনে সব রোগবালাই নিরাময় হওয়ার সম্মোহনী প্রচারণা। প্রতারণার কী অপূর্ব শৌশল। মুহুর্তের মধ্যে অসংখ্য দর্শক এর টাকায় সাগরেদ এর হাতে রক্ষিত ভান্ড টইটুম্বুর হয়ে সেল।

কৌতুহল সামলাতে না পেরে ভদ্রলোককে প্রশ্ন করলাম– ভাই! মেহ কি রোগ?

একরাশ বিস্ময় আর রাগ লক্ষ্য করলাম চেহারার অন্তরালে। ভাবখানা উপস্থিত তাবৎ দর্শক এ রোগ সম্বন্ধে ওয়াকেবহাল অথচ আমি চিনি না?

- ক্যান মেহ হলো প্রস্রাবের সাথে সুগার যাওয়া। এতে শরীর ক্ষয় হয়।

আর প্রমেহ?- ওটা ও এক ধরনের ধাতু ভাংগা রোগ, শরীর ক্ষয় করে।

অতঃপর আমি নীরবে চলে আসি। প্রতিনিয়ত এভাবে অসংখ্য নিরীহ দর্শক ফুটপাতে ঔষধ বিক্রেতাদের হাতে প্রতারিত হচ্ছে। ওদের কোন লাইসেন্স লাগে না। দীর্ঘ যৌবন লাভের অমোঘ আশায়, মর্দানা শক্তি বৃদ্ধির কুহকিনী ছলনায় অবিরত প্রতারিত হচ্ছেন এক শ্রেণীর টাউটের হাতে নিরীহ পথচারী।

আসলে মেহ কোন রোগ নয়। পুরুষের পুরুষাঙ্গ এবং নারীর যোনিপথে স্বাভাবিকভাবেই রস নিঃসৃত হতে পারে। এটাই মেহ।

একজন যৌবন প্রাপ্ত পুরুষের অনেক কারণে মেহ হতে পারে। যৌন চিন্তা, উত্তেজনাকর চলচ্চিত্র, বইপুস্তক পড়া বা দেখা, বিবাহিত পুরুষের স্ত্রী দূরে থাকার কারনে অনেক সময় প্রস্টেটগ্রন্থি বা সেমিনাল ভেসিক্যাল হতে আঠালো ঘন রস নিঃসৃত হয়ে পুরুষাঙ্গের মাথায় আসতে পারে।

অনেক সময় কোষ্টকাঠিন্য অথবা অতিরিক্ত উত্তেজনা বশে এটা হতে পারে। মহিলাদের ক্ষেত্রে হরমোনের আধিক্য, গর্ভাবস্থা, মাসিকের আগে অথবা যৌন উত্তেজনার কারনে যোনিপথে রস নিঃসৃত হতে পারে। মহিলাদের ক্ষেত্রে এটাকে চিকিৎসা বিজ্ঞানে লিউকোরিয়া বলে। এটাই মেহ।

যদি মূত্রনালী অথবা যোনিপথে প্রদাহের কারনে পুরুষাঙ্গে অথবা যোনিপথে রস নিঃসৃত হয় তবে তাকে প্রমেহ বলে।

এক্ষেত্রে যৌনাঙ্গে বা তলপেটে ব্যথা থাকবে। পুরুষের বেলায় যৌন মিলনের ফলে প্রমেহ হয়, সাধারণতঃ গণোরিয়া, ক্লামাইডিয়া, প্রভৃতি জীবানু দ্বারা সংক্রমনের কারনে প্রমেহ হতে পারে। প্রমেহ দীর্ঘস্থায়ী হলে মূত্রনালীর সংকোচন, অন্ডকোষের প্রদাহ এবং বন্ধাত্ব হতে পারে। মহিলারা গণোরিয়া, ক্লামাইডিয়া, ট্রাইকোমনাস এবং ক্যানাডিডা জাতীয় ছত্রাক দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে। প্রদাহ দীর্ঘস্থায়ী হলে পিআইডি (অন্তঃস্থ প্রজনন তন্ত্রের প্রদাহ) এবং বন্ধ্যাত্ব হতে পারে। মহিলাদের যদি যোনি পথে ক্যানডিডা জাতীয় ছত্রাক দ্বারা প্রদাহ হয়। এক্ষেত্রে জ্বালা পোড়া এবং চুলকানি থাকে।

তবে প্রমেহ হলেই আবোল তাবোল ঔষধ সেবন করা উচিত নয়। এজন্য অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া উচিত। পুরুষের প্রমেহ হলে প্রস্টেট গ্রন্থির রস পরীক্ষার মাধ্যমে রোগ শনাক্ত করা উচিত মহিলাদের যোনিপথের অভ্যন্তরের রস কালচার করে জীবানু শনাক্ত করে চিকিৎসা দেয়া উচিত। মনে রাখা উচিত প্রমেহ এর মূল কারণ যৌন মিলন। একের অধিক যৌন সঙ্গী/সঙ্গীনি থাকলে নির্ঘাৎ প্রমেহ হওয়ার সম্ভাবনা। সঠিক সময়ে চিকিৎসা না হলে জটিলতার সমূহ সম্ভাবনা। তাছাড়া মরণ ঘাতক ব্যাধি এইড্‌স তো আছেই। মেহ হলে অহেতুক দুঃশ্চিন্তা নয়। আর প্রমেহ হলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ চাই।

যৌন রোগে আক্রান্ত হলে অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। চিকিৎসকের প্রতি আস্থা রাখতে হবে। যৌন রোগী যৌন সঙ্গমকালে তাদের সংগীদের মধ্যে এ ভয়াবহ রোগ সংক্রমিত করে। এ সব রোগ যাদের আছে অনেক সময় তারা তা জানেনা অথবা এ রোগের ভয়াবহতা উপলদ্ধি করে না।

স্বপ্নদোষ (Night Fall)

১৪-১৫ বছর বয়স হলে পুরুষের বিভিন্ন হরমোন, মূলত টেস্টটোসটেরণের প্রভাবে যৌবনের চিহ্ন সমূহ যেমন- দাঁড়ি, গোঁফ উঠা, যৌনকেশ গজানো, কণ্ঠস্বর ভারী হওয়া, পুরুষাঙ্গ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হওয়া দেখা যায়। স্বাভাবিক ভাবেই এ সময়ে শুক্রাশয়ে বীর্য তৈরি হয়ে ইপিডিডাইমিসে জমা থাকে। মাসে কায়েকবার এ বয়সে ঘুমের মধ্যে উত্তেজিত লিঙ্গ থেকে বীর্যপাত হওয়াকে সাধারণভাবে স্বপ্নদোষ বলে। এতে কিশোর তরুণরা খুবই লজ্জিত বিব্রত থাকে এবং যথাযথ যৌন শিক্ষার অভাবে হাটে বাজারের কবিরাজদের কথিত হাবিজাবি কথাবার্তা সত্য বলে ধরে নেয়। এতে তাদের উপকার তো দূরের কথা অপকার হয়। সাধারণত নারী দেহ দর্শন, অশ্লীল বই, সিনেমা আজে বাজে আলোচনা বেশি করলে মস্তিস্কে এগুলো আলোড়িত হয়। ঘুমানো অবস্থায় তার মনে হবে সে কোন নারীর সাথে যৌন সঙ্গম করছে, ফলে বীর্যপাত হবে। মাসে ৮ থেকে ১০ বার স্বপ্নদোষ হওয়া স্বাভাবিক। এর বেশি হলে চিকিৎসা করতে হবে।

পরামর্শঃ

- ছাত্র হলে পড়াশুনায় মনোযোগ বাড়াতে বলতে হবে।
- বেকার যুবকের কাজ কর্মে মনোনিবেশের কথা বলতে হবে।

- অশ্লীল বই পুস্তক পাঠ এবং অশ্লীল সিনেমা দেখা বন্ধ করতে হবে।
- যৌন শিক্ষা মূলক বই পড়তে পারে।
- স্বপ্নদোষ যে, স্বাভাবিক সেটা মনে প্রানে মেনে নিতে হবে।
- কোষ্ঠকাঠিন্য থাকলে চিকিৎসা নিতে হবে।
- পর্যাপ্ত পানি পান করবেন।
- প্রতিদিন ডিম, দুধ, মাছ, মাংস, ফল, শাকসব্জি পরিমাণ মত খাবে।

যৌনাঙ্গের আঁচিল (GENITAL WART)

পায়ু এবং যৌনাঙ্গের আশে পাশে আঁচিল বা জেনিটাল ওয়ার্ট এক ধরনের যৌন রোগ যা হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস দ্বারা হয়। শিশুদের ও এ রোগ হতে পারে যদি প্রসবের সময় মার যৌনাঙ্গ এবং পায়ুর চারদিকে এ ধরনের আঁচিল থাকে। এ রোগের সুপ্তিকাল ৩ সপ্তাহ থেকে ১ বছর। এ রোগের ভাইরাস হিউম্যান প্যাপিলোমা শরীরে প্রবেশের ৩ সপ্তাহ হতে ১ বছরের মধ্যে এ ধরনের আঁচিল দেখা দিতে পারে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে যোনি এবং পায়ুর চারিদিকে এ ধরনের আঁচিল দেখা যায়। তবে পুরুষাঙ্গেও হতে পারে। সেকেন্ডারী সিফিলিস অর্থাৎ ভগপ্রদেশ এবং মলদ্বারে আঁচিল কনডাইলোমাটা লাটার সাথে এ রোগের সামঞ্জস্য আছে। শরীরের অন্যান্য স্থানের আঁচিলের সাথে ও এ রোগের সাদৃশ্য লক্ষ্য করা যায়।

পিআইডি বা অন্তঃস্থ প্রজনন তন্ত্রের প্রদাহ

বিভিন্ন প্রকার জীবানু, নাইসেরিয়া গণোকক্কাস, পেপটোস্ট্রেপটোকক্কাস, ব্যকটেরয়েড এবং ক্লামাইডিয়া জীবানু দ্বারা অন্তঃস্থ প্রজনন অঙ্গ যেমন জরায়ু (Uterus), ডিম্বনালী (Fallopian tube) এবং তাদের সহযোগী অন্যান্য অঙ্গ প্রত্যঙ্গের দীর্ঘস্থায়ী প্রদাহ হলে তাকে পিআইডি বা অন্তঃস্থ প্রজননতন্ত্রের প্রদাহ বলে। এ রোগ সাধারনতঃ সে সকল মহিলার হয় যাদের একের অধিক যৌন সংগী আছে। অপরিচ্ছন্ন যন্ত্রের সাহায্যে গর্ভপাত ঘটালেও এ রোগে আক্রান্ত হয়। জরায়ু বা ডিম্বনালীর যক্ষার কারনে ও এ রোগ হতে পারে।

পিআইডি রোগীনির তলপেট বিশেষ করে দু'দিকে এবং জরায়ুর নীচে প্রচন্ড ব্যথা হয়। অল্প জ্বর, মাসিকের সময় ব্যথা, এবং সহবাসের সময় ব্যথাহতে পারে। অনেক সময় জ্বর বেশি হতে পারে। রক্তে শ্বেত কনিকার পরিমান বেড়ে যায়। ঘন স্রাব নিঃসৃত হয়। উপরস্থ যোনিপথের রস কালচার করে

পরীক্ষা করলে নির্দিষ্ট জীবানু পৃথক করা সম্ভব। অনেক সময় এপেনডিকসের প্রদাহ, জরায়ুর বাইরে গর্ভসঞ্চার অথবা ডিম্বাশয়ের সিস্ট হলে পিআইডি-র ন্যায় লক্ষণ দেখা যায়।

পিআইডি একটি বিব্রতকর সমস্যা। এক্ষেত্রে রোগীনী ঘন ঘন চিকিৎসক পরিবর্তন করেন।

রোগ নির্ণয় করে উপযুক্ত ওষুধ দিতে হবে। যৌন মিলন হতে বিরত থাকতে হবে। পরবর্তীতে কনডম সহ যৌনমিলন করতে হবে। সংগীর চিকিৎসা করাতে হবে।

ডিম্বনালী এবং ডিম্বাশয়ে পুঁজ জমে বস্তুপিন্ডের আকার ধারণ করলে অস্ত্রোপচার করতে হবে। রোগ দীর্ঘ স্থায়ী হলে জরায়ু অপসারণ অথবা ডিম্বনালী ও ডিম্বাশয় অপসারণ করে ফেলতে হয়।

পিআইডি বা অন্তঃস্থ প্রজনন অঙ্গের প্রদাহ একটি বিরক্তিকর দীর্ঘস্থায়ী রোগ। এর ফলে বন্ধ্যাত্ব, যৌন মিলনে অনীহা এবং মাসিকের সময় ব্যথা হতে পারে। জরায়ুর বাইরে গর্ভসঞ্চার হতে পারে।

হেপাটাইটিস বি

হেপাটাইটিস বি ভাইরাস প্রধানতঃ মানুষের লিভার আক্রান্ত করে। দীর্ঘদিন এরোগে আক্রান্ত রোগীর লিভার সিরোসিস অথবা ক্যান্সার এর মত মারাত্মক জটিলতা দেখা দেয়।

হেপাটাইটিস বি ভাইরাস শুধুমাত্র মানুষের শরীরে বাস করে। এ ভাইরাস বহনকারী কোন রোগীর কাছ থেকে এ রোগ ছড়াতে পারে। প্রধানতঃ হেপাটাইটিস বি ভাইরাস আক্রান্ত রোগীর রক্ত, মুখের লালা, বুকের দুধ, যোনিরস এবং বীর্যে এ ভাইরাস থাকে। হেপাটাইটিস বি ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত রোগী বা বাহকের সঙ্গে যৌন মিলনের ফলে কিংবা তার রক্ত শরীরে গ্রহণ করলে এ রোগ সংক্রামিত হয়।এছাড়া সূঁচ, জীবানুবিহীন করা হয় নাই এ রকম যন্ত্র দিয়ে নাক, কান ফোঁড়ানোর সময়, দাঁত তোলার সময়, সংক্রামিত সিরিঞ্জ দিয়ে টিকা বা ইনজেকশন দেয়ার সময় এ রোগ সংক্রামিত হতে পারে।

রক্ত সঞ্চালনের পূর্বে হেপাটাইটিস বি ভাইরাস মুক্ত কিনা নিশ্চিত হয়ে রক্ত সঞ্চালন করা উচিত। নিরাপদ যৌন মিলন করতে হবে। হেপাটাইটিস বি ভাইরাস একটি মারাত্মক ও জটিল রোগ। পূর্বে এর কোন চিকিৎসা ছিল না। এখন যদিও এর চিকিৎসা বের হয়েছে তবে তা ব্যয়বহুল এবং সাফল্যের হার অর্ধেক। যাদের রক্তে এ ভাইরাসটির অস্তিত্ব নেই তারা টিকা নিয়ে রোগটি প্রতিরোধ করতে পারেন।

জেনিটাল হার্পিস

জেনিটাল হার্পিস এটা এক ধরনের যৌন রোগ। হার্পিস সিমপ্লেক্স ভাইরাস দ্বারা এ রোগ হয়। এটা এক ধরনের ডিএনএ ভাইরাস। দুধরনের হার্পিস সিমপ্লেক্স ভাইরাস আছে। হার্পিস সিমপ্লেক্স ১ এবং হার্পিস সিমপ্লেক্স-২। যদিও অধিকাংশ ক্ষেত্রে উভয় ভাইরাসের মধ্যে যথেষ্ঠ সাদৃশ্য বিদ্যমান তথাপি কিছু কিছু ক্ষেত্রে তাদের মধ্যে বেশ পার্থক্য আছে। হার্পিস ভাইরাস সাধারণতঃ মানুষের চর্ম এবং মিউকাস মেমব্রেনের ভিতর দিয়ে শরীরে প্রবেশ করে সংবেদনশীল স্নায়ুর মাধ্যমে মেরু মজ্জায় পৌঁছে। এটা সুপ্ত অবস্থায় থাকে। প্রতিক্রিয়ার ফলে এটা উদ্দীপ্ত হয়ে রোগের সৃষ্টি করে।

একমাত্র মানুষের শরীরে এ রোগের জীবাণু থাকে। যখন অন্য কোনো মানুষ এ ধরনের রোগীর সংস্পর্শে আসে অথবা যৌন মিলন করে তখনই সে এ রোগে আক্রান্ত হতে পারে। হার্পিস সিমপ্লেক্স ভাইরাস শরীরে প্রবেশ করে উদ্দীপ্ত হয়ে রোগের বহিঃপ্রকাশ ঘটাতে ২ থেকে ১৪ দিন সময় নেয়। গড়ে প্রায় দু-তিন সপ্তাহ এ রোগে ভুগে থাকে।

প্রাথমিক অবস্থায় যৌনাঙ্গে ছোট ছোট লালচে ফুসকুরির মতো দেখা যায়। সঙ্গে উভয় কুচকীর লসিকাগ্রন্থি ফুলে যায় এবং ব্যথা থাকে। অনেক সময় ফুসকুরি ফেটে লালচে সাদা ঘা হয়ে যায়। মহিলাদের বেলায় ল্যাবিয়া মাইনরাতে এ রোগ হলে কোন ধরনের খোসা ছাড়াই ঘা শুঁকিয়ে যায়, তবে পাছা (buttock) অথবা নাভির নিচে এ রোগ হলে এবং শুকালে শুকনা খোসা সৃষ্টি হয়। মহিলাদের বেলায় সাধারণতঃ ল্যাবিয়া মাইনরা, ক্লাইটরিস, যোনিপথের আশপাশে এবং জরায়ুর মুখে (Cervix) এ রোগ দেখা যায়। পুরুষের বেলায় হার্পিস সিমপ্লেক্স-২ (HSV-2) দ্বারা এ রোগ হয়। জেনিটাল হার্পিসের কারণে যৌনাঙ্গে ঘা সৃষ্টি হলে এইচআইভি ভাইরাস সংক্রমনের সম্ভাবনা বহুগুণ বেড়ে যায়।

জেনিটাল হার্পিস থেকে বেশ কিছু জটিলতা দেখা দিতে পারে। যৌনাঙ্গ হতে হার্পিসের ঘা শরীরের অন্য জায়গায় ছড়াতে পারে (স্তন, আঙ্গুল, উরু, পাছা) মস্তিকের প্রদাহ, প্রস্রাবের সমস্যা এবং স্নায়ুর প্রদাহ হতে পারে। এছাড়া এ রোগে গর্ভাবস্থায় ভ্রুণে জটিলতা দেখা দিতে পারে। এ রোগের প্রতিরোধের উপায় স্বাস্থ্যশিক্ষা এবং নিরাপদ যৌন মিলন।

শ্যাংক্রয়েড (CHANCROID)

শ্যাংক্রয়েড (Chancroid) এটা এক ধরনের যৌন রোগ যা সিফিলিসের সাথে কিছুটা সাদৃশ্য আছে। হিমোফাইলাস ভুক্তি (Haemophilus ducreyi) নামক জীবানু সংক্রমনের কারনে এ রোগ হয়।

আফ্রিকা, মধ্য এশিয়া এবং দক্ষিণ আমেরিকায় এ রোগের প্রাদুর্ভাব বেশি। অবাধ যৌনাচার, পতিতাবৃত্তি এবং অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ রোগটি বিস্তারের অন্যতম কারণ। এ রোগটি এইচ আইভি/এইড্স রোগ সংক্রমনে সহায়ক বিধায় রোগটি জনগুরুত্বপূর্ণ। সামান্য ক্ষত দিয়ে জীবানুটি প্রবেশ করতে সক্ষম।

প্রথমে সংক্রামিত স্থানে খুব ছোট্ট উঁচু দানার মত সৃষ্টি হয়। ক্ষত স্থানে প্রচন্ড ব্যথা অনুভূত হয়। অল্পদিনের মধ্যে দানাগুলোতে পুঁজ হয়। পরবর্তীতে এগুলোতে ঘা হয়। ক্ষতস্থানের পুঁজ দ্বারা সংশ্লিষ্ট কূচকীতে বুবো (শ্যাংক্রয়েড) স্থানে অনেক গুলো নরম ঘা সৃষ্টি হয়। নীচের দিকে ঘা গুলো বেশি বিস্তৃত হয়। ঘা গুলোর উপরে নোংড়া আস্তরণ দ্বারা ঢাকা থাকে এবং অত্যন্ত ব্যথা হয়। সামান্য চাপে ঘা থেকে রক্ত পড়ে। ঘা হওয়ার সপ্তাহ খানেকের মধ্যে স্থানীয় লসিকা গ্রন্থি (সংশ্লিষ্ট পার্শ্বে অথবা উভয় পার্শ্বে) গুলো ফুলে যায় এবং ব্যথাঅনুভূত হয়। শতকরা ৫০ ভাগ ক্ষেত্রে কুচকীর লসিকা গ্রন্থিগুলোর প্রদাহ হয়ে পুঁজ জমা হয়। একে বুবো (Bubo) বলে।

শ্যাংক্রয়েড এর উপযুক্ত চিকিৎসা না হলে পুরুষাঙ্গের সম্মুখের চামড়া (খাৎনা করা না হলে) লেগে যেতে পারে। গভীর ক্ষত সৃষ্টি হতে পারে অথবা কূচকীর গ্রন্থিগুলো মিলে বড় ধরনের ব্যথা যুক্ত ঘা তৈরী করতে পারে। যদি ও শ্যাংক্রয়েড এর ঘা অনেকটা সিফিলিসের ঘা এর মত। এ ক্ষতের আকৃতি ও প্রকৃতি বিবেচনা করে এবং আধুনিক ল্যাবরেটরীতে পরীক্ষা করে শ্যাংক্রয়েড রোগ নিশ্চিত হওয়া সম্ভব।

ল্যাবরেটরীতে শ্যাংক্রয়েড এর জীবানু কালচার করে এ রোগ নির্ণয় সম্ভব। এছাড়া পিসিআর পদ্ধতিতে ও এ রোগ নির্ণয় সম্ভব। যৌনাঙ্গে ক্ষত বা ঘা হলে সাথে সাথে অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

লিম্ফোগ্রানুলোমা ভেনিরাম

LYMPHOGRANULOMA VENERUM (LGV)

লিম্ফোগ্রানুলোমা ভেনিরাম একধরনের যৌন রোগ। যদিও আমাদের দেশে রোগটির প্রকোপ কম তবে এটা মারাত্মক জটিলতা সৃষ্টি করে।। এ রোগটি লিমফোগ্রানুলোমা ভেনিরাম (LGV) লসিকাগ্রন্থিকে আক্রান্ত করে এবং সংশ্লিষ্ট স্থানে প্রদাহ সৃষ্টি করে। এ রোগটি ক্লামাইডিয়া ট্রাকোমাইটিস পরিবারের এল ১ এল এবং এল প্রজাতির সংক্রমন দ্বারা হয়। রোগটি অত্যন্ত ধ্বংসকারী।

যৌনাঙ্গের যে কোন সামান্য ক্ষত দিয়ে জীবানুটি প্রবেশ করতে পারে। জীবানু প্রবেশের ৭ থেকে ২৮ দিনের মধ্যে সংক্রামিত স্থানে উচু দানা বা ফোসকা তৈরী

করে। ক্রমে ঐ স্থানে ঘা সৃষ্টি হয়। অনেক সময় সংক্রমন এত মৃদু যে তা রোগীর অলক্ষেই থেকে যায় প্রাথমিক ক্ষত সৃষ্টির ৪ দিন পর থেকে ৪ মাসের মধ্যে স্থানীয় লসিকা গ্রন্থির প্রদাহ দেখা যায়। এ সময় রোগীর জ্বর, কাপুনি, ঘাম হওয়া, অবসাদ এবং ক্ষুধা মন্দা প্রভৃতি উপসর্গ দেখা দিতে পারে।এ রোগটি সাধারণতঃ পুরুষদের বেশি হয়। কূচকীর লসিকাগ্রন্থি ফুলে যায়। ফলে কূচকীর উপরে ও নীচে দু'ভাগে বিভক্তি স্পষ্ট হয়ে উঠে। একে সরু খাতের চিহ্ন বলে। অনেক সময় কূচকীর গ্রন্থি ফেটে ঘা সৃষ্টি হয়। সমকামীদের বেলায় মলদ্বারে এবং তলপেটে ব্যথা, পায়ুপথে রক্ত অথবা পূঁজ যেতে পারে। সঠিক সময়ে চিকিৎসা না হলে এ রোগের কারনে পুরুষদের পুরুষাঙ্গ, অন্ডকোষ, এবং মহিলাদের ভগপ্রদেশ (Vulva) লসিকানালীর প্রদাহ ও বাধার কারনে বড় হয়ে যায়। অনেক সময় মলদ্বারে ক্ষত এবং সরু হয়ে যায়। এছাড়া নানা ধরনের স্থায়ী জটিলতা দেখা দিতে পারে।

পুরুষ ও নারীর যৌন সমস্যা

পুরুষের যৌন সমস্যা :

পুরুষের যৌন সমস্যা বলতে - পুরুষত্বহীনতা, যৌনমিলনের অক্ষমতা, যৌন উত্তেজনাহীন হওয়া, মিলনের পূর্বে বীর্যপাত, হওয়া দ্রুত বীর্যপাত হওয়া কে বুঝায়। এগুলো সব হচ্ছে যৌন সমস্যার অন্তর্গত বিষয়।

কেন হয় এমন?

অনেকগুলো কারণে হতে পারে, যা নিম্নে বিস্তারিত দেওয়া হলো :

*** যৌনাঙ্গ সম্পর্কিত কারণ। যেমন–**

১) মাত্রা অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ

২) মাত্রা অতিরিক্ত হস্তমৈথুন

৩) মাত্রা অতিরিক্ত যৌন মিলন

৪) বিভিন্ন যৌন রোগ (যেমন– গনোরিয়া সিফিলিস ইত্যাদি)

৫) প্রোস্টেট গ্ল্যান্ড এর রোগ, ইত্যাদি।

*** বিকৃত যৌন আচরণ (যেমন– সমকামিতা, পরকীয়া)**

*** স্নায়ুবিক কারণ। যেমন–**

১) প্যারালাইসিস

২) স্নায়ু সমূহের শিথিলতা
৩) স্নায়ুর আঘাত, ইত্যাদি

*** ধূমপান ও মাদক গ্রহণ (যেমন– সিগারেট পান করা, গাজা, ইয়াবা, ফেনসিডিল, আলকোহল যুক্ত ড্রিংকস ইত্যাদি)**

*** হৃদ সম্পর্কিত কারণ। যেমন–**
১) উচ্চ রক্তচাপ
২) হৃদপিন্ডের দুর্বলতা
৩) হৃদপিন্ডের অকার্যকারিতা বা হার্ট ফেইলিউর
৪) এনজাইনা পেকটোরিস

*** লিভারের রোগ সম্পর্কিত কারণ। যেমন–**
১) হেপাটাইটিস
২) লিভার সিরোসিস
৩) লিভারের কারণে পেটে পানি জমা
৪) লিভার আকারে বড় হওয়া বা হেপাটোমেগালি
৫) লিভার ঠিকভাবে কাজ না করা,
৬) জন্ডিস, ইত্যাদি

*** মূত্র তন্ত্র সম্পর্কীয় রোগ। যেমন–**
১) নেফ্রাইটিস
২) সিস্টাইটিস
৩) একুইট বা ক্রনিক কিডনি ডিজিস
৪) মূত্রতন্ত্রের ইনফেকশন, ইত্যাদি।

*** ডায়াবেটিস**

*** পাকস্থলীর সম্পর্কীয় কারণ। যেমন–**
১) বদহজম
২) কোষ্ঠকাঠিন্য
৩) ডায়রিয়া
৪) আইবিএস, ইত্যাদি।

*** শারীরিক দুর্বলতা,**
*** রক্তশূন্যতা,**
*** পুষ্টিহীনতা ভিটামিনের ঘাটতি।**
*** শরীরে বেশি চর্বি জমে যাওয়া (সেটা রক্তের মধ্যে চর্বির পরিমাণ বেশি হতে পারে, ফ্যাটি লিভার হতে পারে, শরীরের যে কোন জায়গায় চর্বি জমে যাওয়া হতে পারে, আর্টারির মধ্যে চর্বি জমা হতে পারে)**
*** দেহের মৌলিক উপাদান সমূহের স্বল্পতার কারণে হতে পারে।**
*** মানসিক কারণে হতে পারে।**

১) যৌন ভীতি
২) অবসাদ
৩) ডিপ্রেশন
৪) অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা
৫) অতিরিক্ত উত্তেজনা
৬) পার্টনারের প্রতি ঘৃণা
৭) পার্টনার পছন্দ না হওয়া
৮) দাম্পত্য কলহ
৯) যৌন সঙ্গিনীর প্রতি অনীহা
১০) কিশোর বয়সে যৌন নিপীড়ন
১১) যৌন আবেদন কম
১২) যৌন সঙ্গিনীর গর্ভবতী হওয়ার ভয়
১৩) বিভিন্ন যৌন রোগে আক্রান্ত হওয়ার ভয়
১৪) সঙ্গমে সক্ষম হবে না এই ভয়, ইত্যাদি।

*** বিভিন্ন ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার কারণে হতে পারে।**

১) থাইরয়েডের ওষুধ
২) বিটাব্লকার ওষুধ
৩) ক্যালসিয়াম চ্যানেল ব্লকার
৪) হৃদরোগের জন্য ব্যবহৃত ঔষধ
৫) মানসিক রোগের ওষুধ
৬) দীর্ঘদিন এলার্জির ওষুধ ব্যবহার
৭) কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র অবদমনকারী ওষুধ
৮) ক্যান্সারের ওষুধ
৯) উচ্চ রক্তচাপের ঔষধ, ইত্যাদি।

*** হাইপোগোনাডিজম এর কারণে হতে পারে।**

যে সকল কারণে রোগীর যৌন দুর্বলতা দেখা দেয় তা হলো –

প্রাইমারি কারণ :

১) অটোইমিউন সোনাডাল ফেইলিউর
২) অরকাইটিস বা অণ্ডকোষের প্রদাহ
৩) হেমোক্রোমাটোসিস
৪) যক্ষা
৫) কেমোথেরাপি
৬) জন্মগত অ্যাড্রিনাল হাইপারপ্লাসিয়া

সেকেন্ডারি কারণ :

১) পিটুইটারি গ্রন্থির ক্ষরণ কমে যাওয়া
২) প্রোল্যাকটিন হরমোন বৃদ্ধি
৩) কালমেন্স সিনড্রোম

*** এন্ড্রোজেন রেজিস্ট্যান্স সিনড্রোম এর কারণে হতে পারে।**

নিম্নলিখিত কারণে হতে পারে :

১) টেস্টিকুলার ফেমিনিসেশন সিনড্রোম
২) ৫ আলফা রি ডাক টেজ এনজাইমের ঘাটতি
৩) রক্ত সঞ্চালনের ব্যাঘাত।

*** হরমোনের সমস্যার কারণে হতে পারে (যেমন– টেস্টোস্টেরন, থাইরয়েড স্টিমুলেটিং হরমোন ইত্যাদি)**

লক্ষণগুলো কি কি?

১) পুরুষাঙ্গ শিথিল হওয়া
২) পরিপূর্ণ ইলেকশন না হওয়া বা শক্ত না হওয়া
৩) একবার ইরেকশন বা লিঙ্গ উত্থান হলেও উত্থানজনিত অবস্থা একেবারে ধরে না রাখতে পারা
৪) দ্রুত বীর্যপাত হয়ে যাওয়া
৫) যৌন আগ্রহ বা ইচ্ছার ঘাটতি দেখা
৬) চরম পুলক লাভের ব্যর্থতা
৭) বীর্যস্খলনজনিত সমস্যা, ইত্যাদি।

যৌন দুর্বলতা বা সমস্যার ঝুঁকিতে কারা বেশি?

১) যাদের ডায়াবেটিস রোগ আছে।
২) যাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে।
৩) যাদের স্ট্রোক বা মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ হয়েছে।
৪) যারা রেডিয়েশন থেরাপি বা বিকিরণ চিকিৎসা গ্রহণ করেছে।
৫) যারা ড্রাগ আসক্ত বা মাদকাসক্ত।
৬) যারা দীর্ঘদিন ধূমপান করেন।
৭) যাদের বস্তি দেশে বা শ্রোণী চক্রের অস্ত্রোপচার বা সার্জারি হয়েছে।
৮) পুরুষাঙ্গের কোনো ধরনের আঘাত বা ইনজুরি হয়েছে।
৯) যারা মেরুদন্ডে আঘাত পেয়েছে।
১০) যারা ক্রনিক রোগের জন্য বহু বছর ধরে বিভিন্ন ওষুধ খেয়ে যাচ্ছে (যেমন– ডায়াবেটিসের ওষুধ, উচ্চ রক্তচাপের ওষুধ, শ্বাসকষ্টের ওষুধ ইত্যাদি)

চিকিৎসা পদ্ধতি

অভিজ্ঞ চিকিৎসকের অধীনে কারণ বের করে চিকিৎসা করতে হবে। তবে সাধারণ অবস্থায় নিম্নলিখিত নিয়মগুলো মেনে চলার পরামর্শ দেওয়া হয় :

- পুষ্টিকর ও বলকারক খাবার যেমন- মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, ফলমূল, গাজর, আখরোট, খুরমা, কিসমিস, কাজু বাদাম, কাঠ বাদাম, পেস্তা বাদাম, ইত্যাদি খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয়।
- কোষ্ঠকাঠিন্য যাতে না হয় সে ব্যাপারে খেয়াল রাখতে বলা হয়। এজন্য প্রচুর শাকসবজি খেতে পরামর্শ দেওয়া হয় প্রয়োজনে ইসুবগুলের ভুষির শরবত সকাল-বিকাল খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা এবং মানসিক চাপ এড়িয়ে চলার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- নিজের পার্টনারের সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট জগিং করার পরামর্শ দেওয়া।
- ডায়াবেটিস না থাকলে সকালে ২ চা চামচ মধু ও রাত্রে ২ চা চামচ মধু খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয়।
- কিছু কিছু ক্ষেত্রে অশ্বগন্ধা চূর্ণ, শিমুল মূল চূর্ণ, তেতুল বীজ চূর্ণ, শতমুল চূর্ণ, আলকুশি চূর্ণ সহ নানা ধরনের ভেষজ চূর্ণ ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হয়।

তবে একটা কথা মাথায় রাখতে হবে। তা হলো– সঠিক কারণ নির্ণয় না করলে সঠিক চিকিৎসা কোনভাবে সম্ভব না। এজন্য এ চিকিৎসা একটু সময় সাপেক্ষ এবং অভিজ্ঞ ডাক্তার ছাড়া চিকিৎসা ফলপ্রসূ হয় না।

পুরুষত্বহীনতা (impotency)

পুরুষত্বহীনতা (impotency) হলো পুরুষের যৌন সমস্যা। এক্ষেত্রে পুরুষের উপযুক্ত যৌন ক্ষমতার অভাব সৃষ্টি হয়। মোটামুটি দুই ধরনের পুরুষত্বহীনতা দেখা যায়।

১) যৌন উত্তেজনার পুরোপুরি অভাব, যৌন সঙ্গম করার উপযোগী লিঙ্গ সুদৃঢ় না হওয়া বুঝায়।

২) লিঙ্গ সুদৃঢ় হলেও, যৌন মিলনের অল্প সময়ের মধ্যেই পুরুষের বীর্যপাত হওয়া বুঝায়।

যে কোনো বয়সে কিছু সংখক পুরুষ এই ধরনের কোনো প্রকারের পুরুষত্বহীনতার শিকার হয়। জৈবিক কিংবা মনস্তাত্বিক কারণে পুরুষত্বহীনতা দেখা দিতে পারে। তবে, পুরুষত্বহীনতায় আক্রান্ত অধিকাংশ পুরুষের বেলায় মনস্তাত্বিক কারনই বিশেষ ভাবে বিদ্যমান থাকে। মনস্তাত্বিক কারণ বলতে মনস্তাত্বিক বাধাকেই বুঝায়। এই লেখায় আমরা মানসিক কারণে পুরুষত্বহীনতা নিয়ে আলোচনা করবো।

কারণ :

দুটি কারণে হতে পারে।

(এক) শারীরিক কারণে

(দুই) মানসিক কারণে।

শারীরিক কারণগুলো হতে পারে :

১) ডায়াবেটিস

২) থাইরয়েড সমস্যা

৩) কিডনির সমস্যা

৪) রক্তহীনতা

৫) হার্টের বা লিভারের সমস্যা

৬) হাই ব্লাডপ্রেশারের ওষুধ খাওয়া

৭) টেনশনের ওষুধ খাওয়া

৮) স্টেরয়েড গ্রহণের অভ্যাস

৯) বার্ধক্যের কারণে

১০) নানা ধরনের হরমোনের সমস্যার কারণে।

এইসব শারীরিক কারণে ও উল্লিখিত ওষুধ গ্রহণের কারণে পুরুষত্বহীনতার সম্ভাবনা থাকে শতকরা প্রায় ১০ ভাগ রোগীর।

আর মানসিক কারণে পুরুষত্বহীনতা হয় শতকরা প্রায় ৯০ ভাগ রোগীর।

- কিছু কিছু ধর্মগুরুদের ও হাতুরেদের ইউটিউব ভিডিওতে ও লেখাপত্রে আছে - চল্লিশ দিনে এক ফোঁটা বীর্য তৈরি হয়। হস্তমৈথুন পুরুষত্বহীনতা ঘটায় ইত্যাদি। এমন ভুল ও মিথ্যে কথায় বিশ্বাস করার কারণে কোনো বিবাহিত যদি বীর্যস্খলনের ভয়ে ভীত হয়ে পড়ে, তবে তার পুরুষত্বহীনতা হতে পারে।
- স্ত্রীর তুলনায় নিজেকে খুব ছোট ও হীন মনে করলে স্ত্রীর সঙ্গে মিলিত হওয়ার সময় লিঙ্গ উত্থিত নাও হতে পারে অথবা দ্রুত পতন হতে পারে।
- মিলন স্থায়িত্ব যেখানে ১০-১৫ মিনিট হওয়াটা স্বাভাবিক সেখানে ২-৩ মিনিটে স্খলনকে দ্রুত পতন বলব।
- পায়ুমৈথুন প্রিয় পুরুষ/ সমকামী স্ত্রীযোনির প্রতি আকর্ষণ অনুভব না করতে পারার কারণে পুরুষত্বহীনতার শিকার হতে পারে।
- পশুদের সঙ্গে সঙ্গম - প্রিয় মানুষ নারীর প্রতি আকর্ষণ অনুভব না করতেই পারে।
- বয়স ৫০ বছর পার হলে পুরুষত্বহীনতার সম্ভাবনা থাকে।
- ৬০ - এর পর এই সম্ভাবনা বাড়ে।

এছাড়াও,

- বাল্য জীবনের ভুল যৌন শিক্ষা।
- যৌন আচরন সম্পর্কে সঠিক জ্ঞানের অভাব বা ক্ষতিকর ভুল তথ্য পরিবেশন।
- অপরাধ বোধ।
- অত্যধিক যৌন প্রতাশা।
- যৌন - আচরনকে মন্দ হিসেবে চিহ্নিত করন।
- প্রথম যৌন মিলনে ব্যর্থতা।
- যৌন মিলনে ভয়।
- অস্থিরতা।
- পুরুষত্বহীনতার আশংকা।
- যৌন পাত্র পাত্রীর প্রতি যৌন আকর্ষণ ও ভালবাসার অভাব।
- যথেষ্ট যৌন কামনার অভাব।
- যৌন ব্যাপারে অনীহা।

পুরুষাঙ্গের উত্থান না হওয়া (Erectile dysfunction)

স্বাভাবিক যৌন মিলনের জন্য প্রয়োজন লিঙ্গের প্রসারণ ও কাঠিন্য। প্রয়োজনীয় সময়ে লিঙ্গের উত্থান না হলে যৌন মিলন সম্ভব নয়। যৌন উদ্দীপনার সাথে লিঙ্গ উত্থিত হওয়ার কারণ মনোদৈহিক। তবে কোন কোন ক্ষেত্রে সেক্স হরমোন টেসটোসটেরন (Testosteron) এর ঘাটতি এবং স্নায়ুতন্ত্রের সমস্যার কারণে লিঙ্গ উত্থানে সমস্যা হতে পারে। কখনো পুরুষাঙ্গের রক্তবাহী ধমনীর জটিলতার কারণে পুরুষাঙ্গ উত্থানে সমস্যা হতে পারে। মানসিক কারণগুলোর মধ্যে নারীর যোনিপথ সম্বন্ধে অস্বাভাবিক ভীতি, অপরাধবোধ, ঘনিষ্টতার ভয়, বিষন্নতা ইত্যাদি কারণে লিঙ্গ উত্থানে সমস্যা হয় ।

স্থান কাল এবং পাত্রভেদে লিঙ্গ উত্থানে সমস্যা হতে পারে। শারীরিক ত্রুটি যেমন– ডায়াবেটিস, সিফিলিস, মাদকাসক্তি, পিটুইটারী ও থাইরয়েড হরমোন এর ঘাটতি, যৌনাঙ্গের স্থায়ী ত্রুটি, প্রদাহজনিত রোগ, রক্তবাহী নালীর রোগ, স্নায়ুতন্ত্রের রোগ (মালটিপল স্কেলেরোসিস) স্নায়ুমজ্জায় ক্ষত, পিটুইটারী গ্রন্থির রোগ, প্রলাকটিনের আধিক্য, হৃদরোগ ও উচ্চরক্তচাপ প্রভৃতি কারণে পুরুষাঙ্গ উত্থানে ব্যাঘাত ঘটতে পারে। কিছু কিছু ঔষধ যেমন– উচ্চরক্তচাপ বিরোধী ঔষধ, ঘুমের বড়ি, উত্তেজক ঔষধ এমফেটামিন এবং কিছু শল্য চিকিৎসা যেমন– সিমপ্যাথেকটমি, প্রস্টেটগ্রন্থির অপসারণ এবং খোজা করণ এর কারণে পুরুষাঙ্গ উত্থানে সমস্যা দেখা দেয়।

মূত্রনালীর ভিতর দিয়ে প্রস্টেটগ্রন্থির অপসারনে লিঙ্গ উত্থানে সমস্যা হয় না তবে অন্য পদ্ধতিতে প্রস্টেটগ্রন্থির অপসারণ লিঙ্গ উত্থানে সমস্যা সৃষ্টি করে।

বৃদ্ধ বয়সে লিঙ্গ উত্থানের ক্ষমতা, বীর্যপাত এর গতি এবং যৌন উদ্দীপনা হ্রাস পায়। লিঙ্গ উত্থানের সমস্যাযুক্ত কোন পুরুষের যদি দিনের কোন এক সময় লিঙ্গ উত্থিত হয় অথবা হস্তমৈথুনের ফলে লিঙ্গ উত্থিত হয় অথবা উত্তেজক বই বা চলচ্চিত্র দেখার সময় লিঙ্গ উত্থিত হয় তবে তাদের লিঙ্গ উত্থান সমস্যা সম্পূর্ণ মানসিক কারণের জন্য হচ্ছে। আর যদি কোন সময় লিঙ্গ উত্থিত না হয় তবে তা দৈহিক বা মনোদৈহিক উভয় কারণের জন্য হতে পারে। এক্ষেত্রে শারীরিক অবস্থা, মাদকাসক্তি, ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ, রক্তবাহীনালীর ত্রুটি, হরমোন ঘাটতি, যৌনাঙ্গের ক্ষত প্রভৃতি নিরূপণ করে যথাযথ কারণ জানতে হবে। এছাড়া গভীর ঘুমের মধ্যে যদি লিঙ্গ উত্থিত না হয় তাহলে সাধারণতঃ দৈহিক ত্রুটি বিবেচনা করতে হবে। শারীরিক বৈকল্য বা ত্রুটি থাকলে তার চিকিৎসা দিতে হবে।

যদি সেক্স হরমোন এর ঘাটতি থাকে তবে তার চিকিৎসা দিতে হবে। প্রলেকটিন হরমোন বেশি থাকলে তা কমানোর চিকিৎসা দিতে হবে। আর

শারীরিক ত্রুটি না থাকলে মানসিক সমস্যা বিবেচনায় এনে সঙ্গী/সঙ্গীনিকে একত্রে যুক্তিগ্রাহ্য পরামর্শ দিতে হবে। কোন ধরনের কুসংস্কার বা আস্থার অভাব থাকলে তা সমাধানে ব্যবস্থা নিতে হবে। এক্ষেত্রে মাষ্টার এবং জনসন পদ্ধতিতে পরামর্শ দিলে সমস্যার ইতিবাচক ফল পাওয়া সম্ভব।

দ্রুত বীর্যস্খলন বা বীর্যপাত (PREMATURE EJACULATION)

যৌন মিলনে পরিপূর্ন তৃপ্তি পাওয়ার আগেই অর্থাৎ যোনি পথে লিঙ্গ প্রবেশ করার পর প্রয়োজনীয় আনন্দ পাওয়ার আগেই বীর্যপাত হওয়াকে দ্রুত বীর্যস্খলন (PREMATURE EJACULATION) বলে। সাধারণতঃ যোনিপথে পুরুষাঙ্গ প্রবেশ করানোর ২ মিনিট এর কম সময়ের মধ্যে বীর্যপাত হলে পুরুষের অতৃপ্তি থেকে যায় এবং নারীর অর্গাজম হয় না। এভাবে উভয়েই অতৃপ্তিতে ভোগে এবং মানসিক যাতনার শিকার হয়।

সাধারণতঃ কিশোর বয়সে যৌন মিলনে দ্রুত বীর্যস্খলন হতে পারে। কারণ এ সময়ে সেক্স বা যৌন মিলনে একপ্রকার অপরাধবোধ, গর্ভসঞ্চারের ভয়, যৌনরোগ সংক্রমনের ভয় এবং সংকোচের কারণে দ্রুতবীর্যস্খলন হয়। কখনো কখনো প্রস্টেট গ্রন্থির প্রদাহ, মূত্রনালীর দীর্ঘস্থায়ী প্রদাহ এবং স্নায়ুতন্ত্রের রোগের কারণে দ্রুত বীর্যস্খলন হতে পারে।

দ্রুত বীর্যস্খলন হলো পুরুষদের অন্যতম যৌন সমস্যা। এক্ষেত্রে তাদের মধ্যে একধরনের হতাশা এবং হীনমন্যতাবোধ সৃষ্টি হয়। ক্রমে দাম্পত্য কলহের সূত্রপাত হয় এমনকি বিবাহ বিচ্ছেদ পর্যন্ত হয়। এ ধরনের রোগীকে প্রথমে রোগের ইতিহাস নিয়ে তাকে আশ্বস্ত করতে হবে। তারপর প্রয়োজনীয় পরীক্ষা নিরীক্ষা করে কারণ নির্ণয় করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা দিতে হবে। রোগীকে সম্পূর্ণ ধৈর্য্যের সাথে চিকিৎসকের প্রতি আস্থা রেখে চিকিৎসা নিতে হবে। যদি শারীরিক ত্রুটি না থাকে তবে থামা এবং শুরু করা (Stop and Start) পদ্ধতিতে চিকিৎসা করালে কাংখিত ফল পাওয়া যেতে পারে।

রাগ মোচন না হওয়া (INHIBITED ORGASM)

খুব কম সংখ্যক পুরুষের এ ধরনের সেক্স বা যৌন মিলনের সমস্যা হয়ে থাকে। এক্ষেত্রে পুরুষের যৌন মিলনের ফলে যোনি পথে বীর্যপাত হয় না অথবা হস্তমৈথুনের ফলে বীর্যপাত করতে পারে না। এতে পুরুষ পরিশ্রান্ত হয়ে যায় অথচ প্রয়োজনীয় তৃপ্তি বা সুখানুভূতি পায় না। বরঞ্চ এক ধরনের অস্বস্তিতে ভোগে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে এ রোগটির কারন মানসিক। তবে ডায়াবেটিস এবং

কিছু উচ্চরক্তচাপ বিরোধী ঔষধ, মেরুমজ্জার রোগ (মালটিপলস্কেলেরোসিস) এর ফলে এ ধরনের সমস্যা হতে পারে। কিছু বিষণ্ণতা বিরোধী ঔষধের কারণেও এ অবস্থা হতে পারে।

উপরোক্ত সমস্যার ক্ষেত্রে সঙ্গীনিকে প্রয়োজনীয় ভূমিকা নিতে হয়। এজন্য সঙ্গীনিকে উপযুক্ত পরামর্শ দিতে হবে। সঙ্গীনি প্রয়োজনীয় উদ্দীপনা দিয়ে পুরুষের লিঙ্গকে উত্থিত করবে ও হাত দিয়ে ঘর্ষণ করে যোনির বাইরে বীর্যপাত করাবে। এরপর যোনি পথের ভিতরে বীর্যপাত করাবে। ফলে উপরোক্ত সমস্যামুক্ত হতে পারবে পুরুষ।

সুখানুভূতিহীন যৌন মিলন (SEXUAL ANHEDONIA)

কখনো ও কখনো পুরুষের কামোত্তেজনা এবং বীর্যপাত ঠিকই থাকে, তবে বীর্যপাতের সময় সুখানুভূতি হয় না। শুধু অনুভূতিহীন বীর্যপাত হয়। এরা লিঙ্গে একধরনের অবসবোধ করে। সাধারণতঃ মানসিকরোগীদের ক্ষেত্রে এ ধরনের সমস্যা হয়ে থাকে। তবে অনেক ক্ষেত্রে মেরু মজ্জার বা স্নায়ুতন্ত্রের রোগের কারণে এ সমস্যা হয়ে থাকে।

ধাতু সিনড্রোম

সমস্যার ধরণঃ সাইকোসেক্সুয়াল ডিস্ফাংশন/মনোযৌন সমস্যা

এই সমস্যায় রোগী বলবে "আমি দুর্বল বোধ করি, কারণ আমার স্বপ্নদোষ হয় / রাতে ঘুমের মধ্যে আমার বীর্যপাত হয় অথবা প্রস্রাবের-সাথে বীর্য বের হয়।"

আসুন বিষয়টি নিয়ে একটু বিস্তারিত আলোচনা করি।

বাংলাদেশ সহ এশিয়ার বিভিন্ন দেশের পুরুষদের এক আজব বিশ্বাস রয়েছে। এদের বিশ্বাস বীর্য (আমাদের দেশে ধাতু নামে বহুল প্রচলিত) হলো শারীরিক শক্তির উৎস। যদিও এই বিশ্বাসটি ভুল। বীর্যের সাথে শারীরিক শক্তির কোন সম্পর্ক নেই।

তরুনরা যখন লক্ষ্য করে যে তাদের বীর্য ক্ষয় হয়ে যাচ্ছে, যেমন রাতে ঘুমের মাঝে স্বপ্নদোষের মাধ্যমে কিংবা প্রস্রাব পায়খানার সাথে তখন স্বভাবতই তারা উদ্বিগ্ন হয়ে যায়। যদিও এগুলো কোন রোগ না একদম স্বাভাবিক একটা বিষয়। অনেক তরুণ সঠিক তথ্য না জানার কারণে এবং সমস্যা নিয়ে উদ্বেগ-উৎকণ্ঠার কারণে নিজেকে অসুস্থ মনে করে, ক্লান্তি, ব্যথা বেদনা, পুরুষত্বহীনতা এবং আত্মহত্যার অনুভূতি ইত্যাদি অসুবিধার কথা বলে।

এসব সমস্যার চিকিৎসার ক্ষেত্রে প্রথমেই রোগীকে যৌনতা সম্পর্কে সময় নিয়ে ব্যাখ্যা করতে হয় বা ভাল করে বুঝিয়ে বলা হয় যে যৌনতা আসলে কি?
সাধারণ উদাহরণ হলো মনে করুন একটি গ্লাসে দুধ ভরা আছে। এতে আপনি যতই দুধ ঢালুন তা উপচে বাইরে পরে যাবে কিন্তু গ্লাসের দুধটুকু কমবে না। বীর্যের ক্ষেত্রেও তাই।
এ সম্পর্কে যৌন বিষয়ে শিক্ষাদান গুরুত্বপূর্ণ। এর পরেও রোগী যদি উৎকণ্ঠিত বা অবসাদগ্রস্থ / বিষণ্ন থাকে তাহলে ঔষধ এর মাধ্যমে চিকিৎসা করতে হয়। স্বাভাবিকভাবে মাসে ১০ বার স্বপ্নদোষ হলেও আমরা টেনশন করতে নিষেধ করি। এর বেশি হলে নিয়ন্ত্রণের জন্য ওষুধ দিতে হয়। এই সমস্যার জন্য রোগীদেরকে চারটি পরামর্শ দিয়ে থাকি, এ পরামর্শগুলো মেনে চললে রোগী ওষুধ ছাড়াই ভালো থাকে এবং সুস্থ হয়ে যায়।
১) ৬ থেকে ৭ ঘন্টা ঘুমানো।
২) নিয়মিত খেলাধুলা করা অথবা ৩০ মিনিট জগিং করা।
৩) সমস্যা নিয়ে একদম টেনশন ফ্রি থাকা।
৪) ব্যালেন্স ডায়টে বা সুষম পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া।

পুরুষের অস্বাভাবিক লিঙ্গ উত্থান জনিত সমস্যাঃ প্রায়াপিজম (PRIAPISM)

দির্ঘস্থায়ি উত্থিত লিঙ্গকে প্রায়াপিজম বলে। এখানে লিঙ্গের করপরা ক্যাভারনসা সংকুচিত হতে পারে না বলেই এ অবস্থার সৃষ্টি হয়।
সাধারণতঃ আঘাত, রক্তের ক্যানসার এবং রক্তের লোহিত কণিকার আকৃতি কাস্তের ন্যায় থাকলে এ অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে। অনেক সময় যৌন উত্তেজক চলচ্চিত্র বা পর্নো জাতীয় চটি সাহিত্য দীর্ঘক্ষণ উপভোগ করার কারণে প্রায়াপিজম হতে পারে।
এ নামের উৎপত্তি নিয়ে বেশ মজার গল্প আছে। গ্রীক উপকথা অনুযায়ী ভালোবাসার দেবী আফ্রোদিতির পুত্রের নাম ছিলো প্রায়াপাজ। দেবতা জিউস এর কন্যা হেরা ভালোবাসার দেবী আফ্রোদিতির প্রতি বিদ্বেষবশতঃ অভিশাপ দেয়ার ফলে বিশাল দীর্ঘস্থায়ী উত্থিত লিঙ্গের অধিকারী হন আফ্রোদিতির পুত্র প্রায়াপাজ। প্রায়াপিজম হলে সঙ্গে সঙ্গে হাসপাতালে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়া উচিত।

প্রোল্যাকটিন হরমোন বৃদ্ধিঃ হাইপার প্রোল্যাকটিনেমিয়া

মানুষের রক্তে যদি স্বাভাবিকের তুলনায় অতিরিক্ত মাত্রায় প্রোল্যাকটিন হরমোন থাকে তখন তাকে হাইপার প্রোল্যাকটিনেমিয়া বলে।

মস্তিষ্কের পিটুইটারি গ্ল্যান্ড থেকে প্রোল্যাকটিন হরমোন উৎপন্ন হয়। প্রোল্যাকটিন পুরুষ ও মহিলা উভয়ের দেহে যৌন হরমোনের (টেস্টোস্টেরন ও ইস্ট্রোজেন) মাত্রাকে প্রভাবিত করে।

কি হয় এর ফলে?

১) এ সমস্যা হলে পুরুষ ও মহিলাদের বন্ধ্যাত্ব বা অনুর্বরতার কারণ হতে পারে।

২) মহিলাদের ওভুলেশন হতে পারে না। এ অবস্থায় মহিলাদের সন্তান উৎপাদন ক্ষমতা থাকে না। মহিলাদের দেহে প্রোল্যাকটিন এর প্রধান কাজ হলো সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর দুধ নিঃসরণ উদ্বৃত্ত করা। সাধারণত গর্ভাবস্থায় একজন মহিলার দেহে স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে বেশি মাত্রায় প্রোল্যাকটিন হরমোন থাকে। এই অবস্থায় এটা রোগ হিসাবে গণ্য হবে না।

৩) এ সমস্যার কারণে পুরুষের দেহে LH হরমোন নিঃসরণ কমে যায়, এর ফলে সেরামে টেস্টোস্টেরনের মাত্রা উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পায়। একে মেডিকেলের ভাষায় হাইপোগোনাডিজম বলে। যা পুরুষের লিঙ্গ উত্থান জনিত সমস্যা /ইরেকটাইল ডিসফাংশন, লস অফ লিবিডো বা যৌন আকাঙ্ক্ষা কমে যাওয়া এবং বন্ধ্যাত্ব বা অনুর্বরতার জন্য দায়ী।

কি কারণে এ সমস্যা হয়?

১) প্রধান কারণ হচ্ছে পিটুইটারি গ্ল্যান্ডের বৃদ্ধি অথবা টিউমার।

২) কিছু কিছু ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ফলেও এর বৃদ্ধি হতে পারে। যেমন উচ্চ রক্তচাপবিরোধী ওষুধ (ক্যালসিয়াম চ্যানেল ব্লকার ও মিথাইলডোপা), ডিপ্রেশন প্রতিরোধী ওষুধ, কিছু কিছু আলসারের ওষুধ, বুক জ্বালা GERD এর ওষুধ।, কিছু কিছু ব্যথা নিবারক ওষুধ, মানসিক রোগের ওষুধ, রজঃনিবৃত্তির উপসর্গ ব্যবহৃত কিছু ওষুধ, হাইপোথাইরয়েডিজম এ ব্যবহৃত ঔষধ, রেডিয়েশন থেরাপি ইত্যাদি।

এই সমস্যা হলে কি কি লক্ষণ প্রকাশ পায়?

এ রোগে আক্রান্ত হলে মহিলা ও পুরুষ উভয়ের বন্ধ্যাত্ব বা অনুর্বরতা দেখা দিতে পারে, এছাড়া তাদের যৌন দুর্বলতা, হাড়ে ক্ষয় রোগ, ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দিতে পারে। পাশাপাশি মহিলা ও পুরুষদের নিম্নোক্ত উপসর্গগুলো থাকতে পারে। যেমন-

১) মহিলাদের ক্ষেত্রে :
যোনির শুষ্কতা, যৌন মিলনে ব্যথা, মাসিকের সমস্যা যেমন মাসিক না হওয়া বা অনিয়মিত মাসিক, মহিলাদের অসময়ে দুধ নিঃসরন।

২) পুরুষদের ক্ষেত্রে :
লস অফ লিবিডো বা যৌন আগ্রহ কমে যাওয়া, লিঙ্গ উত্থানজনিত সমস্যা বা ইরেকটাইল ডিসফাংশন, পুরুষের স্তন বড় হয়ে যাওয়া, দেহের পেশি দুর্বল হয়ে যাওয়া, চুল পড়ে যাওয়া।

কীভাবে রোগ নির্ণয় করব?
প্রথমত রক্তের প্রোল্যাকটিনের মাত্রা পরীক্ষা করতে হবে। প্রোল্যাকটিনের মাত্রা বেশি হলে পরবর্তীতে রক্তের থাইরয়েড হরমোনের মাত্রাও পরীক্ষা করতে হবে। কারণ হাইপোথাইরয়েডজম এর ফলে রক্তে প্রোটিনের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। কোন কোন ক্ষেত্রে পিটুইটারি গ্ল্যান্ড এর আকার ও এতে কোনো টিউমার আছে কিনা তা নির্ণয়ের জন্য মস্তিষ্কের MRI করা প্রয়োজন।
এমন সমস্যা হলে দ্রুত অভিজ্ঞ চিকিৎসকের সাথে দেখা করুন। নিজে নিজে চিকিৎসা করা বা ইন্টারনেট থেকে তথ্য নিয়ে নিজের চিকিৎসা নিজে করলে উপকারের চেয়ে অপকারই বেশি হয়।

নারীর যৌন সমস্যা

কামশীলতা (INHIBITED SEX DESIRE)
কামশীতলতার ক্ষেত্রে নারীরা যৌন মিলনে স্বতৃঃস্ফূর্ত আগ্রহ দেখায় না। অনেকটা অনিচ্ছা সহ সংগীকে যৌন মিলনে সহায়তা করে থাকে। এ ধরনের যৌন মিলনে নারীর কোন কামভাব জাগেনা এবং তারা কোন প্রকার সুখানুভুতি পায় না। অধিকাংশ ক্ষেত্রে বয়সী মহিলাদের সক্রিয় সঙ্গীর অভাবে কামভাব লোপ পায়। এ সকল মহিলাদের যোনিপথে কখনও কখনও রাগরস নিঃসৃত হতে পারে। নারীদের ক্ষেত্রে সেক্স বা যৌন মিলনে কামশীতলতা এবং যোনিপথে প্রয়োজনীয় উদ্দীপনা ও কামরস নিঃসৃত না হতে পারে। স্থান কাল পাত্র ভেদে এ সমস্যা সামান্য থেকে ব্যাপকতর হতে পারে।
সাধারণতঃ মানসিক সমস্যা যেমন- সঙ্গী কর্তৃক লাগসই উদ্দীপনা (Stimulation) না পাওয়া, বৈবাহিক অমিল, বিষণ্নতা ভীতি, এবং দাম্পত্য কলহ, যৌনাঙ্গ সম্বন্ধে ভগাংকুর (Clitoris) এবং উদ্দীপনা সৃষ্টির

কৌশল (রতিক্রিয়া) সম্বন্ধে জ্ঞানের অভাবে নারীর কামশীতলতা দেখা দিতে পারে। এ ছাড়া যৌন মিলনে অপরাধবোধ বা লজ্জাকর কাজ মনে করা ইত্যাদি কারণে ও কামশীতলতা আসতে পারে।

কিছু শারীরিক ত্রুটি যেমন জরায়ুর অভ্যন্তরের কোষ প্রদাহ, মূত্রথলির প্রদাহ, যোনিপথের প্রদাহ, থাইরয়েড গ্রন্থির কম নিঃসরণ, বহুমূত্র রোগ, মেরুমজ্জার রোগ (মালটিপল স্কেলেরোসিস) মাসকুলারডিস্ট্রফি (এক সঙ্গে অনেক মাংসপেশী শুকিয়ে যাওয়া) জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি, উচ্চরক্তচাপ বিরোধী ঔষধ এবং কিছু কিছু শল্য চিকিৎসায় (স্তন ফেলে দেয়া, জরায়ু ফেলে দেয়া) নারীর যৌন মিলনে কামশীতলতা দেখা দেয়। তবে, সাধারণতঃ মেনোপস (Menopause) অর্থাৎ মহিলাদের মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়ার পর যোনিপথ (Vagina) শুষ্ক হয়ে যাওয়ার জন্য যৌন মিলনে আগ্রহ লোপ পায়।

নারীর কামশীলতার কারণ :

১) পুরুষ সঙ্গীকে কুৎসিৎ - দর্শন মনে করলে

২) মনের মিল এবং রুচির মিল একটুও না থাকলে

৩) মিলনকালে যন্ত্রণার পূর্ব অভিজ্ঞতা

৪) গর্ভবতী হওয়ার ভয়

৫) থাইরয়েড গ্রন্থির সমস্যা

৬) যোনির প্রদাহ

৭) কিডনি, হার্ট ও লিভারের সমস্যা থাকলে

৮) উচ্চ রক্তচাপ থাকলে

৯) বিষণ্নতার ওষুধ বেশি খেলে

১০) ড্রাগের নেশা থাকলে

১১) পুরুষসঙ্গী যদি সঙ্গমের এক - দু মিনিটের মধ্যেই বীর্যপাত করে ফেলে প্রতিবারই, তবে নারী সঙ্গম সুখ লাভ থেকে বঞ্চিত হতে হতে কামশীতল হয়ে পড়ে।

১২) নারী সক্রিয় সঙ্গমে ইচ্ছুক কিন্তু পুরুষসঙ্গী একতরফাভাবে নিজের কাজটি করেই নিষ্ক্রিয় হয়ে গেলে নারী কামশীতল হতে পারে।

১৩) আদর - শৃঙ্গারের আগেই পুরুষ এক তরফা সঙ্গম করতে থাকলে নারী আবেগহীন, কামশীতল হয়ে পড়ে।

১৪) নানা ধরনের হরমোনের সমস্যার কারণে।

চিকিৎসার ক্ষেত্রে অবশ্যই একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

রাগ মোচন লোপ পাওয়া (INHIBITED ORGASM)

স্বাভাবিক যৌন মিলনের পর মহিলাদের রাগমোচন না হলে অর্থাৎ যৌন মিলনে কাংখিত সুখানুভূতি না পেলে বা রাগরস নিঃসৃত না হলে তাকে রাগ মোচন লোপ পাওয়া বলে। কোন কোন ক্ষেত্রে মহিলারা যৌনমিলনে প্রয়োজনীয় উদ্দীপনা (Stimulation) পায় না। কিছু কিছু ক্ষেত্রে নারীর ভগাঙ্কুর (Clitoris) এ উদ্দীপনা দিলে রাগমোচন (Orgasm) হয় তবে যৌন মিলনে (Intercourse) রাগমোচন হয় না।

যে সকল কারণে কামশীতলতা হয়ে থাকে সেই একই কারণগুলোর জন্য রাগমোচন লোপ পেতে পারে। তবে যৌন মিলনের পূর্বে প্রয়োজনীয় উদ্দীপনা না পেলে অর্থাৎ ভগাঙ্কুরকে কম উদ্দীপনা (Stimulation) দিলে, যৌনাঙ্গ সম্পর্কে বিশদ জ্ঞানের অভাবে এবং নারীর প্রয়োজনীয় কামোত্তেজনার পূর্বে পুরুষের বীর্যপাত ঘটলে এ সমস্যা হয়ে থাকে। এছাড়া যৌন মিলনে অপরাধবোধ বা পাপবোধ করলে এবং নারী পুরুষের সম্পর্কের অসঙ্গতি থাকলেও এ সমস্যা হতে পারে। এছাড়া সন্তান জন্মদানের কারণে যোনিপথ বেশি প্রসারিত হলে ও যৌনমিলনে সুখানুভূতি হয় না বা রাগমোচন হয় না।

উপরোক্ত সমস্যাগুলোর প্রয়োজনীয় কারণ বের করে পরামর্শ দিতে হবে। মানসিক কারণগুলো বেরকরে তার যথাযথ পরামর্শ দিতে হবে। শারীরিক ত্রুটিগুলো সারিয়ে তুলতে হবে। যোনিপথ বেশি প্রসারিত হলে ব্যায়ামের মাধ্যমে চিকিৎসা দিতে হবে।

কষ্টকর সঙ্গম বা যন্ত্রনা দায়ক যৌনমিলন (DYSPAERUNIA)

নারীর প্রথম যৌন মিলন বা অল্প বয়সী নারীর যৌন মিলন যন্ত্রনাকর হতে পারে। এটা মানসিক ভীতির থেকে হতে পারে। আবার যোনিপথে আঘাত অথবা সতীচ্ছদ (হাইমেন) ছিড়ে ফেলে, যোনিপথে কামরস কম নিঃসৃত হলে, জোরপূর্বক পুরুষাঙ্গ প্রবেশ করালে, প্রয়োজনীয় উদ্দীপনা বা রতিক্রিয়া না করেই যৌন মিলনে রত হলে, বিভিন্ন প্রকার যৌন রোগ থাকলে অথবা যোনিপথ সরু হয়ে গেলে যৌন মিলন যন্ত্রনাকর হতে পারে।

কখনো কখনো সন্তান প্রসবের কারণে যোনিপথ ছিড়ে যাওয়ার পর তা দক্ষ হাতে মেরামত না করলে, কামরস কম নিঃসৃত হলে, জরায়ু এবং যোনিপথে জীবানু সংক্রমন হলে, ক্যানসার এর চিকিৎসায় রেডিও থেরাপী নিলে অথবা বন্ধাত্বকরণ অস্ত্রোপচারের পর এবং মানসিক অসুস্থতার জন্য যৌন মিলন ব্যথাযুক্ত হতে পারে।

যন্ত্রনাদায়ক যোনিপথের সংকোচন (VAGINISMUS)

নারীর অনিচ্ছায় জোড়পূর্বক যৌন মিলনে রত হলে অথবা বাধ্য করলে অবচেতন ভাবে যোনিপথে পুরুষ লিঙ্গ প্রবেশ করানো দূঃসাধ্য হয়ে পড়ে। সাধারণত অসমবয়সী পাত্র-পাত্রী অথবা অপ্রাপ্ত বয়স্কা নারীর অধিক বয়সী সঙ্গী হলে এ সমস্যা হয়ে থাকে। শুধু তাই নয় এ ধরনের নারীদের যোনিপথে কোন প্রকার যন্ত্র বা আঙ্গুল প্রবেশ করানো অসম্ভব হয়ে পড়ে। এধরনের রোগীদের দীর্ঘ মেয়াদী সেক্স থেরাপী দেয়া প্রয়োজন।

যৌন বিকৃতি

স্বাভাবিক যৌন মিলনের ইচ্ছা বা প্রক্রিয়ার বাইরে কিছু অস্বাভাবিক ইচ্ছা বা প্রক্রিয়াকে যৌন বিকৃতি বলে।

হস্তমৈথুন

এক সময় এটাকে যৌন বিকৃতি বা রোগ ভাবা হলে ও ইদানিং বয়ঃসন্ধির একটা স্বাভাবিক প্রক্রিয়া হিসাবে বলা হচ্ছে। ইসলাম ধর্মে হারাম হওয়ার কারণে আমরা নিষেধ করি। শতকরা নব্বইভাগ পুরুষ এবং শতকরা আশিভাগ নারী কোন একসময় হস্তমৈথুন করে থাকে। অতিরিক্ত হস্তমৈথুনে স্বাভাবিক যৌন মিলনের আগ্রহ লোপ পায়, দ্রুত বীর্যপাত, লিঙ্গ শক্ত না হওয়া, কামশীতলতা ইত্যাদি সমস্যা দেখা দেয়।

হস্তমৈথুন এর কারণে আমাদের ক্ষতি কীভাবে হয়?

আমরা চলি ও আমাদের চালায় আমাদের ব্রেন। আমরা সুস্থ থাকব কি অসুস্থ হব এ বিষয়ে বেশির ভাগ ক্ষেত্রে ব্রেইন নিয়ন্ত্রণ করে। (সব ক্ষেত্রে না)

আমাদের মনকে তিন ভাগে ভাগ করতে পারি। তা হলো :

১) চেতন অবস্থা
২) অচেতন অবস্থা
৩) অবচেতন অবস্থা।

আপনি আমার এই পোস্ট পড়ছেন তার অর্থ আপনি চেতন অবস্থায় আছেন। আপনি যদি ঘুমিয়ে যান অথবা অজ্ঞান হয়ে যান তাহলে আপনি অচেতন

অবস্থায় থাকবেন। এছাড়া মাঝামাঝি একটা অবস্থায় আছে যেটাকে আমরা বলি অবচেতন মন, এই অবচেতন মন আমাদের সকল বিষয় প্রেগ্রাম করে রাখে। ঠিক কম্পিউটারের মত। একটা কম্পিউটারে অপারেটিং সিস্টেম দেওয়া থাকে, তারপর আপনি আপনার ইচ্ছামত যেকোন প্রোগ্রামকে ইন্সটল করে ব্যবহার করতে পারেন। আপনি যে প্রোগ্রাম ইন্সটল করবেন এগুলো হচ্ছে সফটওয়্যার। সফটওয়্যার যেমন পজিটিভ আছে, নেগেটিভও আছে, পজিটিভ সফটওয়্যার হলো যা আমাদের ভালো কাজে লাগে। যেমন– এমএস ওয়ার্ড, ফটোশপ ইত্যাদি। আর নেগেটিভ সফটওয়্যার হচ্ছে ভাইরাস। এই ভাইরাস একটা কম্পিউটারকে শেষ করে। যদিও এই ভাইরাসটি ধরা যায় না, দেখা যায় না, ছোঁয়া যায় না। অথচ এই ভাইরাস দেখা যায়, ধরা যায়, ছোঁয়া যায়– এমন একটা ফিজিক্যাল বস্তু কম্পিউটারের যন্ত্রাংশকে ক্ষতিগ্রস্ত করে ফেলতে পারে। তেমনি কম্পিউটারের মত আমাদের অবচেতন মনে দুইভাবে প্রোগ্রাম হয় তথ্যগুলো।

১) ইতিবাচক প্রোগ্রাম

২) নেতিবাচক প্রোগ্রাম।

অর্থাৎ কেউ যদি বলে যে তুমি জীবনে অনেক বড় হবে, বা কোন মোটিভেশনাল কথা শুনে তখন তার মধ্যে উদ্দীপনা শুরু হয় সে উজ্জীবিত হয়। আর যদি একটা মানুষকে একটা নেগেটিভ কথা বলা হয় তখন ঐ মানুষটা ঐ নেগেটিভ কথা দ্বারা প্রভাবিত হয়। এটা হচ্ছে প্রমাণিত সত্যি কথা।

এখন, যে মানুষটা মাস্টারবেশন করে ফেলেছে, করা হয়ে গেছে, অতীত হয়ে গেছে। মানুষটা আর মাস্টারবেশন করতে চাচ্ছে না ধর্মীয় নিষেধের কারণে। এখন যদি কেউ এই মানুষটার সামনে বলে যে মাস্টারবেশন করলে এই রোগ হবে, ওই রোগ হবে, যৌন অক্ষমতা তৈরি হবে .... ইত্যাদি ইত্যাদি, তাহলে ওই মানুষটা ভয় পেয়ে যাবে এবং তার অবচেতন মনে একটা নেগেটিভ প্রোগ্রাম তৈরি হবে। কারণ, সে তো অলরেডি মাস্টারবেশন করে ফেলছে এবং সে চিন্তা করবে যে, সে অনেক বড় ভুল করে ফেলছে। এর ফলে সে অসুস্থ হয়ে যাবে। যদিও মেডিকেল সাইন্স বলে এর ফলে শারীরিক কোনো ক্ষতি হয় না, তবুও সে অসুস্থ হয়ে যাবে, কারন হলো এটা নিয়ে নেতিবাচক চিন্তা। আর এটা সত্যি হিসেবে যত বেশি সে মনে করবে তত বেশি অসুস্থ হবে। এই অসুস্থতা শারীরিক কারণে না, তার মানসিক নেগেটিভ প্রোগ্রামের কারণে। এর ফলে সত্যি সত্যি মানুষটা অসুস্থ্য হয়ে যাবে। আশা করি বুঝেছেন।

ইসলাম ধর্মে হস্তমৈথুন হারাম। তাই এই অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে। ইসলাম ধর্মে হস্তমৈথুন হারাম হওয়ার কারণে আমরা কোনো ভাবেই এটাকে সমর্থন করি না।

সমকামিতা (Homosexuality)

পুরুষ ও মহিলা উভয়ের মধ্যে এ সমস্যা দেখা দিতে পারে। যদি পুরুষ, পুরুষের প্রতি যৌন আকর্ষন বোধ করলে তাকে সডোমি (Sodomy) বা গে বলে। নারী, নারীর প্রতি যৌন আকর্ষন বোধ করলে তাকে লেসবিয়ান (Leabian) বলে।

আসেন আপনাদের একটা গল্প শোনাই। গ্রীক পুরাণের গল্প। দেবরাজ জিউস একবার ট্রয় নগরীর প্রতিষ্ঠাতা রাজা ট্রসের পুত্র গ্যানিমিড এর রূপ সৌন্দর্যে মুগ্ধ হয়ে তাকে শয্যাসঙ্গী করার বাসনা প্রকাশ করেন। এর জন্য তাকে স্বর্গে স্থান দেন। গ্রীক পুরাণের মতে এভাবে শুরু হয় সমকামিতা। এগুলো একটি প্রচলিত কাহিনী– সত্যি মিথ্যা জানি না।

আচ্ছা আর একটা গল্প শোনাই। অনেক প্রাচীন একটি গল্প। লেজবোস নামক একটি দ্বীপে মহিলাদের মধ্যে প্রথম নাকি সমকামীদের শুরু হয়। এজন্য মহিলা সমকামীদের লেসবিয়ান নামে ডাকা হয়। অনেকে এটাকে স্যাফিজম বলে। গ্রীক মহিলা কবি ছিলেন, যার নাম ছিল স্যাফো। এই মহিলা কবি ছিলেন একজন সমকামি। তার নাম অনুসারে স্যাফিজম শব্দটি এসেছে। এই গল্পগুলো সত্যি না মিথ্যা জানি না।

আসেন এবার আসল কথা নিয়ে আলোচনা করি, সমকামিতা হচ্ছে একটি চরম মাত্রার মানসিক বিকৃতি ও যৌনবিকৃতি। এটা এমন একটা অস্বাভাবিক যৌন আচরন, যা স্রষ্টার বিধানের পরিপন্থী।

প্রাণীদের মধ্যে স্ত্রী-পুরুষ সৃষ্টি করার উদ্দেশ্য হচ্ছে ওই প্রাণীর বংশধারা বজায় রাখা। এটাই হচ্ছে প্রাকৃতিক নিয়ম। যখন কোন ভাবে প্রাকৃতিক নিয়ম ভঙ্গ করা হয়, তখন শুরু হয় বিপর্যয়। সমকামিতা হচ্ছে এই প্রাকৃতিক নিয়ম ভঙ্গ করে অস্বাভাবিক ও বিকৃত যৌনকার্যে লিপ্ত হওয়ার একটি নাম। বলা যায় এটা হাজার বছরের একটি বিকৃতি। এ বিষয়ে পবিত্র কুরআনে যেমন আছে, বাইবেলেও তেমন আছে, হয়তো অন্য ধর্মগ্রন্থেও আছে। নবী লুত (আঃ) এর কওমকে ধ্বংস করা হয়েছে সমকামিতার অপরাধের কারণে। পবিত্র কুরআনে এই ঘটনা আছে। প্রাচীন কিছু গ্রন্থে সমকামিতা নিয়ে লেখা আছে। সব জায়গায় সমকামিতাকে যৌন বিকৃতি হিসেবে বলা হয়েছে।

খুব অল্প সময় হয়, কোন কোন বিজ্ঞানীরা সমকামিতাকে স্বাভাবিক যৌনাচার হিসেবে ধরে নিয়েছেন। এর পিছনে অবশ্য কারণ আছে। সভ্য সমাজের মানুষরা মনে করেন, একজন মানুষের আচরণ যতক্ষণ পর্যন্ত অন্য মানুষের জন্য হুমকি না হয় ওই আচরণ নিয়ে তেমন মাথা ঘামানো ঠিক না, এটা তার ব্যক্তিগত অধিকার। সমকামিতাও এরকম একটি পার্সোনাল প্রাক্টিস, যা যাদের মধ্যে সংঘটিত হয় এর বাহিরের অন্যের জন্য ক্ষতির কারণ হয় না। তাই তারা এটাকে স্বাভাবিক বলে মনে করে।

আবার কোন কোন ক্ষেত্রে এটা এমন একটা যৌন অস্বাভাবিকতার মধ্যে পড়ে যায়, যখন এই মানুষটাকে স্বাভাবিক করে তোলার চেয়ে সে যেভাবে থাকতে চায় তাকে সেভাবে থাকতে দাও এই নীতি ফলো করাটা বেশি সহজ, তখন তাকে এমনিভাবে থাকতে দেওয়া হয়। বিষয়টি হচ্ছে "তুমি সমকামী, তুমি আমার জন্য ক্ষতির কারণ না, তুমি তোমার মত করে থাকো"। কেউ কেউ তো এক ধাপ এগিয়ে এটাকে জেনেটিক পরিবর্তন ও স্বাভাবিক বিষয় হিসেবে প্রচার চালায়।

এসব বিজ্ঞানীরা ধর্মীয় বিধি-বিধান না মানার কারণে তারা বিষয়টাকে সহজভাবে মেনে নিয়েছে। অর্থাৎ এই সমকামী গোষ্ঠী যেভাবে থাকতে চায় থাকুক। ওরা যেহেতু অন্যদের ক্ষতি করে না ও ক্ষতির কারণ না, তেমনিভাবে তাদেরকে থাকতে দাও।

আমাদের দেশের যারা ধর্ম মানে না বা নাস্তিক তারাও এই বিষয়টাকে ঠিক ওরকমই দেখছে। যে যেভাবে থাকতে চায় তাকে সেভাবে থাকতে দাও যতক্ষণ পর্যন্ত সে অন্যের ক্ষতির কারণ না হয়।

কিন্তু মাথায় রাখতে হবে আমাদের এই নির্লিপ্ত অবস্থা, যৌন বিকৃতকে কখনো স্বাভাবিক যৌনতায় রূপান্তর করবে না। বংশধারা নষ্ট করার মত একটা অস্বাভাবিক প্রকৃতি বিরুদ্ধ প্রক্রিয়াকে আমরা স্বাভাবিক প্রক্রিয়া বলতে পারি না। বিভিন্ন দেশে এ বিষয়টি আইনসিদ্ধ হলেও অনেক দেশের মতো বাংলাদেশেও এ বিষয়টি বেআইনি।

কোনো স্বাভাবিক পরিবেশে মানুষ সমকামি হয় না। হয় পারিবারিক অশান্তি। মা বাবার ঝগড়া, যেমন একটা মেয়ে দেখলো তার বাবা আজীবন মায়ের সাথে ঝগড়া করে গেলো। তার মা শান্তিতে নাই। তখন তার অবচেতন মন পুরুষ বিদ্বেষী হয়ে যায়। এভাবে একটা ছেলেও নারী বিদ্বেষী হয়ে যায়। আর অন্য লিঙ্গের প্রতি তার আকর্ষণ চলে আসে। অন্য লিঙ্গের প্রতি বিদ্বেষ থেকেই এটা হয়। ছোটো বেলায় যৌন নির্যাতন, ছোটো বেলায় বাবা-মা বা যে কোনো একজন মারা যাওয়া, রক্ষণশীল পরিবারের মানুষ, মজা করতে

গিয়ে এই প্রাক্টিস– পরে এতেই এডিক্টেড। যত সমকামী আছে তাদের মধ্যে প্রায় ৮০% ভালো করা সম্ভব– যদি তিনি নিজে স্বাভাবিক হতে চান। এখানে টপ ও বটমদের মধ্যে বেশিরিভাগ টপ হয় উভকামি না হয় মজা নেওয়ার জন্য টপ রোল প্লে করে আসলে সে সমকামী না। কিন্তু বটমদের মধ্যে প্রায় সবাই সত্যিকারের সমকামী মানসিক। কারণে যাদের মনোজগত এই দিকে মনোজগত এই দিকে মুভ করেছে, সে আর এই বৃত্ত থেকে বের হতে পারে না। তাকে এই বৃত্ত থেকে বের করা, তার ব্রেনের আবার রিপ্রোগ্রামিং করা, অবচেতন মনের গভিরে গিয়ে কারণ অনুসারে তার কারণ দূর দেওয়া ও মানসিক সাপোর্ট দিয়ে তাকে স্বাভাবিক পথে নিয়ে আসাই চিকিৎসকের কাজ।

ভোগবাদে সমকামিতা একটি পণ্য, একটি শখ! সমকামিতার প্রধান কারণ প্যারেন্টিং এর চাহিদা কম থাকা। পরিবার ও সমাজের প্রতি দায়বদ্ধতাহীনতা বা এককথায় অসামাজিকতা সমকামিতাকে শখে পরিণত করে। যুক্তরাজ্যের এক্সটার বিশ্ববিদ্যালয়ের ইভলুশনারী জেনেটিসিস্ট এল্যান মুর মানুষের সমকামীতাকেও সেভাবেই দেখেছেন। নগ্নতার মধ্যে যেরকম আধুনিকতা থাকে সমকামিতার পক্ষাবলম্বনের মধ্যেও থাকে সভ্যতার অহমিকা! ফলে এর কিছু প্রচারক ও সমর্থকও আনাচে-কানাচে পাওয়া যায়।

অনেকে আছেন যারা সমকামিতায় লিপ্ত তারা স্বাভাবিক জীবনে আসতে চান। কিন্তু কাউন্সেলিং এর মত কোন ব্যবস্থার কথা তারা জানেন না এবং তারা কার কাছ থেকে হেল্প নেবেন তাও জানেন না বলেই তারাও একটি চরম মানসিক কষ্টে ভোগতে থাকেন। অনেক সমকামি আছে যারা মনে করে এটা স্বাভাবিক যৌন সম্পর্ক না, এটা পুরোটা অস্বাভাবিক এবং তারা এই অস্বাভাবিক অবস্থা থেকে বের হয়ে আসতে চান। যারা সত্যি সত্যি এই অস্বাভাবিক অবস্থা থেকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরতে চান তাদেরকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনা সম্ভব।

- ফ্রী অ্যাসোসিয়েশন
- সাইকোথেরাপিউটিক কাউন্সেলিং
- রিলাক্সেশন এক্সারসাইজ
- ভিজুয়ালাইজেশন
- মেডিসটিক সাইকোথেরাপি (মরহুম প্রফেসর এম ইউ আহমেদ স্যারের উদ্ভাবিত)
- হেটেরো সাজেশন,
- অটোসাজেশন

- কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি
- সেক্স থেরাপি

এছাড়ও আরো কিছু পদ্ধতি অবলম্বন করে এই অস্বাভাবিক অবস্থা থেকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনা যায়। তবে শর্ত হচ্ছে, সমকামী ছেলে বা মেয়েকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসার জন্য ইচ্ছা থাকতে হবে।

সমকামী পুরুষরা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে অপরের পায়ুপথে সঙ্গম করে, যা কোন স্বাস্থ্যকর যৌন অভ্যাস নয়। এছাড়া ওরাল সেক্স সহ আরো কিছু প্রক্রিয়ার মাধ্যমে তারা যৌন তৃপ্তি লাভ করে থাকে। যেমন–

- এনাল সেক্স
- ওরাল সেক্স
- একে অপরের মাস্টারবেশন করিয়ে দেয়া।

মহিলারা যৌন তৃপ্তি লাভ করে :

- ঠোঁটের স্পর্শ,
- স্তন মর্দন,
- ভগাঙ্কুর নাড়াচাড়া করা,
- জননাঙ্গে ঘর্ষণ,
- আর্টিফিশিয়াল মেইল অর্গান ব্যবহার করা,
- ওরাল সেক্স,
- একে অপরকে মাস্টারবেশন করিয়ে দেয়া ইত্যাদি।

সমকামী ছেলে-মেয়েরা এগুলোকে যৌনতার চূড়ান্ত অবস্থা মনে করে ও তৃপ্তি লাভ করে এবং একটি ছেলে একটি মেয়ের সাথে স্বাভাবিক যৌন সম্পর্ক স্থাপন করতে অনীহা বোধ করে বা সক্ষম হয় না, ঠিক একভাবে একটি মেয়ে একটি ছেলের সাথে স্বাভাবিক যৌন সম্পর্ক স্থাপন করতে অনীহা বোধ করে বা সক্ষম হয় না। যদিও বিষয়টি সকলের ক্ষেত্রে এক রকম নয়। অনেকে আছে উভকামী যারা নিজেরা বিয়ে করে ঘর সংসার করছে তার স্ত্রীর সাথে অথবা মেয়েদের সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করছে সাথে সাথে সমকামিতার প্রাক্টিস চালু রাখছি।

সমকামিতার ফলে অনেক মানসিক অসুস্থতা যেমন তৈরি হয় তেমনি অনেক শারিরীক সমস্যার তৈরি হয় সাথে সাথে এইডসের মতো ভয়ঙ্কর রোগ হওয়ার সম্ভাবনাও বেড়ে যায়।

সমকামীদের মধ্যে অনেক যৌন রোগ, যৌন সমস্যা সহ মনোসমস্যা যেমন– ডিপ্রেশন, অ্যাংজাইটি সহ আত্মহত্যার প্রবণতা সবচেয়ে বেশি দেখা দেয়।

শেষ কথা একটাই, প্রকৃতি কখনো চায় না তার বিরুদ্ধে আমরা চলি, প্রকৃতির বিরুদ্ধে চললে প্রকৃতি ভয়ঙ্কর প্রতিশোধ নেবেই। আর সমকামীতা হচ্ছে প্রকৃতির বিরুদ্ধে বিকৃত যৌনাচার। সো সাবধান, প্রকৃতির শাস্তি থেকে, স্বাভাবিক যৌন জীবনে ফিরে আসার অনেক পথ খোলা আছে।

প্রদর্শন বাতিক (Exhibitionism)

সেক্স করার সাথে জড়িত অংঙ্গপ্রতঙ্গ প্রদর্শন করে যৌন উত্তেজনা ও তৃপ্তি লাভ করাকে বুঝায়। তুলনামূলকভাবে মেয়েদের এই সমস্যা বেশি হয়।

ধর্ষকাম (Sadism)

সেক্স করার সময়, পার্টনারকে দৈহিক ব্যাথা বা আঘাত বা ক্ষতি করে রোগী নিজে যৌনতৃপ্তী লাভ করে। তুলনামূলকভাবে পুরুষের এই সমস্যা বেশি হয়।

মর্ষকাম (Mesochism)

সেক্স করার সময়, রোগী নিজেকে ব্যথা দিয়ে বা পার্টনারের কাছ থেকে দৈহিক ব্যাথা বা আঘাত বা ক্ষতিপ্রাপ্ত হয়ে রোগী নিজে যৌনতৃপ্তী লাভ করে। তুলনামূলকভাবে পুরুষের এই সমস্যা বেশি হয়।

নারীর অন্তর্বাসে আসক্তি (Fetishism)

এটা পুরুষের রোগ। নারীর অন্তর্বাস, চুলের বেনী, জুতা, মোজা, পেটিকোট, ব্রা ইত্যাদি সংগ্রহ করে রাখার মধ্যে রোগী যৌনতৃপ্তি লাভ করে।

অন্যের গোপনীয় অঙ্গ দর্শনবাতিক (Voyarism/Voyeur)

অন্যের নগ্নদেহ, গোপন অঙ্গ বা অন্যের সেক্স করার দৃশ্য দেখে রোগী যৌনতৃপ্তি লাভ করে। তুলনামূলকভাবে পুরুষের এই সমস্যা বেশি হয়।

শিশুর প্রতি যৌন আসক্তি (Paedophilia)

রোগী শিশুর সাথে সেক্স করে।

পশুর প্রতি যৌনাকর্ষন (Bestiality)

মেয়েরা পোষা কুকুর বা অন্য প্রানির সাথে আর পুরুষেরা গাভী, ছাগল বা অন্য প্রানীর সাথে সেক্স করে।

মৃতদেহের প্রতি যৌনাকর্ষন (Necrophilia)

খুব কদাচিত (পুরুষের ক্ষেত্রে এটা হয়ে থাকে)।

বিপরীত লিঙ্গের পোশাক পরিধান বাতিক (Transvestism)

বিপরিত লিঙ্গের ব্যাক্তিদের পোশাক পরিচ্ছেদ পরিধান করে যৌনতৃপ্তি লাভ করে। তুলনামূলকভাবে মেয়েদের এই সমস্যা বেশি হয়।

লিঙ্গ পরিবর্তন বাতিক (Trans sexalism)

রোগী বা রোগীনির মধ্যে বিপরীত লিঙ্গের অধিকারী হবার প্রবনতা এতই বেশি যে, জটিল অস্ত্রোপচারের জন্য চিকিৎসককে অনুরোধ করে থাকে।

প্রস্রাবের প্রতি যৌন আসক্তি (Urophilia)

প্রস্রাব পান করে বা প্রস্রাব করতে দেখে বা নিজের দেহের উপর প্রস্রাব করে দিয়ে রোগী যৌনতৃপ্তি পায়।

পায়খানার প্রতি যৌন আসক্তি (Coprophilia)

মলত্যাগের কল্পনা করে বা মলত্যাগ করতে দেখে রোগী যৌনতৃপ্তি লাভ করে।

পুরুষের অস্বাভাবিক যৌনাকাঙ্ক্ষা (Satariyasis/Don Juanism/Sexaddiction of male)

এরা শুধু সেক্স করার জন্য পাগল হয়ে থাকে। সারাদিন শুধু সেক্স নিয়ে চিন্তা করে থাকে। এটা এক ধরনের বাতিক রোগ (Compulsion)।

নারীর অস্বাভাবিক যৌনাকাঙ্ক্ষা (Nymphomania/Sexaddiction of female)

এরা শুধু সেক্স করার জন্য পাগল হয়ে থাকে। সারাদিন শুধু সেক্স নিয়ে চিন্তা করে থাকে। এটা এক ধরনের বাতিক রোগ (Compulsion)।

অজাচার (Incest)

ভাই-বোন, পিতা-কন্যা, মাতা-পুত্র ইত্যাদি আপনজনদের মধ্যে নিষিদ্ধ ও অবৈধ যৌন সম্পর্ক।

পরিবার পরিকল্পনা

সাধারণ অর্থে পরিবার পরিকল্পনা বলতে আমরা জন্মনিয়ন্ত্রণ বুঝে থাকি। প্রকৃত অর্থে পরিবার পরিকল্পনার সংজ্ঞা অনেক ব্যাপক। একটি পরিবারের সার্বিক কল্যাণ ও উন্নতির লক্ষ্যে একটি দম্পতি ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা সচেতনভাবে চিন্তা-ভাবনা করে যে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে তাকেই বলা যায় পরিবার পরিকল্পনা অর্থাৎ সঠিক পরিকল্পনার মাধ্যমে পরিবারের সার্বিক মঙ্গল উন্নতি সাধন করাই পরিবার পরিকল্পনার লক্ষ্য।

জন্মনিয়ন্ত্রণ

স্বামী স্ত্রী যৌন সংগমের ফলশ্রুতিতেই স্ত্রীর গর্ভে সন্তান জন্ম নেয়। স্ত্রী দেহে ডিম্বথলিতে যে হাজার হাজার ডিম থাকে প্রতি মাসে তারই একটি পরিপক্ক হয়ে ডিম্ববাহী নালীতে আসে। সেই সময়ে স্বামীর সংগে সহবাস হলে পুরুষের শুক্রকীট স্ত্রী ডিমের সংগে মিলিত হয়ে প্রাণের সঞ্চার করে। তারপর মিলিত ডিম স্ত্রী জরায়ুতে ধীরে ধীরে বড় হয়ে পূর্ণাঙ্গ শিশুরূপে পরিণত হয়। সন্তান জন্মের বিভিন্ন স্তরগুলো হচ্ছে :

ক) স্ত্রী দেহে পরিপক্ক ডিম থাকতে হবে।

খ) পুরুষের সক্রিয় শুক্রকীট থাকতে হবে।

গ) ডিম ও শুক্রকীট মিলিত হতে হবে।

ঘ) মিলিত ডিম জরায়ুর গায়ে বসতে হবে এবং ২৮০ দিন জরায়ুতে বড় হতে দিতে হবে।

এই ঘটনার কোথাও বাধার সৃষ্টি হলেই জন্ম হবে না। জন্মনিয়ন্ত্রণের বিধি পদ্ধতি অবলম্বনের মাধ্যমে শুক্রকীট ও ডিমের মিলনের মাঝে বাধা সৃষ্টি করাকে জন্মনিয়ন্ত্রণ বলা হয়।

জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি

খাওয়ার বড়ি :

শারীরবৃত্তীয় কার্যপ্রণালী পরিচালনার জন্য দেহে অনেক প্রকার হরমোন তৈরী হয়। ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরোন এ দু'ধরনের হরমোন মহিলার সন্তান

উৎপাদনের সহিত সরাসরি সম্পর্কযুক্ত, জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য যে খাওয়ার বড়ি আছে, তার মধ্যে এ দু'টি হরমোন থাকে।

খাওয়ার বড়ি তিন ধরণের হয়। তথা–

১) এক ধরণের বড়ির মধ্যে এ দুটি হরমোন থাকে। একে বলে কম্বাইন্ড পিল।
২) এছাড়া আর এক ধরণের বড়ি পাওয়া যায়, যার মধ্যে শুধু প্রোজেস্টেরোন থাকে, একে মিনি পিল (Mini Pill) বলে।
৩) আর এক ধরণের বড়ি আছে যাকে বলা হয় Sequential Pill বা পর্যায়ক্রমিক পিল যাতে প্রথম দুই সপ্তাহের বড়িতে শুধুমাত্র ইস্ট্রোজেন থাকে এবং পরবর্তী সপ্তাহের বড়িতে ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরোন দুইই থাকে।

কেমন করে খাওয়ার বড়ি কাজ করে :

খাওয়ার বড়িতে যে হরমোন জাতীয় উপাদান আছে তা মেয়েদের পিটুইটারী গ্রন্থির সোনাডোট্রোপিন হরমোন (এফ,এস,এইচ) যে হরমোনের স্বাভাবিক কাজ ডিম্বকে পরিপক্ক করা এবং ডিম্বাশয় থেকে মুক্ত করা সেটাকে তৈরীর ক্ষেত্রে বাধার সৃষ্টি করে। তাতে করে স্ত্রী দেহের ডিম পরিপক্কতা লাভ করতে পারে না। ফলে ডিম্বোদগমও হয় না। গর্ভাবস্থায় যখন শরীরে হরমোনের মাত্রা বেড়ে যায় তখনও স্বাভাবিকভাবেই এই ডিম্ব নিঃসরণ বন্ধ থাকে। এছাড়াও খাবার বড়ি জরায়ু মুখের শ্লেষ্মায় কিছুটা পরিবর্তন ঘটায়। স্বাভাবিক অবস্থায় ডিম্বোদগামের সময় জরায়ুর মুখের শ্লেষ্মা পাতলা, প্রচুর পরিমাণে থাকে বলে পুরুষের শুক্রকীট প্রবেশের পক্ষে খুব সহজ হয়। আর বড়ি খেলে এই শ্লেষ্মা খুব ঘন হয়, পরিমাণে কমে যায়, আঠালো হয় এবং সার্ভিসের মুখে ছিপির মত কাজ করে তাতে শুক্রকীট প্রবেশের পথে একটা স্বাভাবিক বাধার সৃষ্টি হয়।
বড়ি খাওয়ার ফলে জরায়ুর ভেতরের আস্তরণের স্বাভাবিক বৃদ্ধি হয় না বলে উর্বরা ডিম গ্রথিত হওয়ার পক্ষে তা অনুপযোগী হয়। এই বহুমুখী কার্যপ্রণালী খাওয়ার বড়ির কার্যকারিতা বাড়িয়ে দিয়েছে।

সব মহিলাই কি বড়ি খেতে পারেন?

সব মহিলারই বড়ি খাওয়া চলে না। এজন্য বড়ি শুরু করার আগে শরীর পরীক্ষা করে নিতে হয় এবং পূর্ব ও বর্তমান শারীরিক অবস্থা জানাতে হয়। যদি শরীরে এমন কোন অসুখ থাকে, যা বড়ি খাওয়ার পরে বেড়ে যেতে পারে, তাহলে বিশেষ পরীক্ষার প্রয়োজন।

কারা বড়ি খেতে পারেন না?

১। অতীতে বা বর্তমানে মস্তিস্কে বা হৃদযন্ত্রের শিরায় রক্ত জমাট বাঁধা সংক্রান্ত অসুখ (সেরিব্রাল ও করোনারী থ্রম্বোবোসিস) হয়ে থাকলে বড়ি খাওয়া যাবে না।

২। জন্ডিস থাকলে বা লিভারের অন্য কোন অসুখ থাকলে বড়ি খাওয়া যাবে না। উচ্চ রক্তচাপ বা হৃদযন্ত্রে (হার্ট) অন্য কোন গুরুতর অসুখ থাকলে বড়ি খাওয়া ঠিক নয়।

৪। হাঁপানী থাকলে বড়ি খাওয়া উচিত নয়।

৫। স্তন বা জরায়ুতে ক্যান্সার থাকলে বড়ি খাওয়া উচিত নয়।

৬। চল্লিশ বছরের বেশি বয়সের কোন মহিলার বড়ি খাওয়া ঠিক নয়।

৭। গর্ভবতী মহিলা বড়ি খেতে পারবেন না। মনে রাখতে হবে গর্ভসঞ্চারের পর বড়ি খেয়ে কখনো গর্ভপাত ঘটানো যায় না। বরং গর্ভস্থ সন্তানের ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে।

৮। যে মহিলা বাচ্চাকে দুধ খাওয়াচ্ছেন সেই মহিলার বাচ্চার ছয় মাস বয়স না হওয়া পর্যন্ত বড়ি খাওয়া উচিত নয়।

৯। কোন মহিলার ধূমপান বা সাদাপাতা খাওয়ার অভ্যাস থাকলে তার বড়ি না খাওয়া ভালো।

বড়ি খাওয়ার পরে কোন কোন অবস্থা বেড়ে যেতে পারে?

হৃদপিন্ড বা কিডনির অসুখ, হাঁপানী, উচ্চ রক্তচাপ, বহুমূত্র / ডায়েবেটিস, মানসিক অস্বস্তি, খিঁচানি জাতীয় অসুখ, গলব্লাডারের অসুখ, সেল এনিমিয়া ইত্যাদি, খাওয়ার বড়ি ব্যবহারের পরে বেড়ে যায়।

স্বাভাবিক পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া :

জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি খাওয়া শুরু করার প্রথম দিকে কিছু উপসর্গ দেখা দিতে পারে। সাধারণতঃ এইসব উপসর্গ ক্ষণস্থায়ী হয় এবং ২/৩ মাস নিয়মিত বড়ি খেলে সেরে যায়। সচরাচর যেসব উপসর্গ দেখা যায়, সেগুলো হচ্ছে :

১। গর্ভাবস্থায় যে সব উপসর্গ দেখা দেয় সে রকম, যেমন মাথা ঘুরানো, বমি বমি ভাব, বমি হওয়া, মাথা ব্যথা জ্বালা করা, মুখে দাগ হওয়া ইত্যাদি।

২। রক্তস্রাব জনিত অসুবিধা : বড়ি খেলে মাসিক স্রাব কম হতে পারে, মাসিক কখনও নাও হতে পারে বা দুই মাসিকের অন্তরবর্তীকালে একটু বা বেশি রক্তস্রাব দেখা দিতে পারে।

গর্ভাবস্থাজনিত উপসর্গ :

খাওয়ার বড়ির ইসট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরোন মহিলাদের স্ত্রী ডিম্ব তৈরীতে বাধা সৃষ্টি করে। গর্ভাবস্থায় যেমনটি হয়ে থাকে অনেকটা সেই রকম অবস্থার সৃষ্টি হয়। বলা যায় বড়িতে কৃত্রিম গর্ভাবস্থার সৃষ্টি হয়। কাজেই প্রথম প্রথম ২/৩ মাস গর্ভাবস্থার মত উপসর্গ যেমন– মাথা ধরা, বমিভাব, স্তনে স্পর্শকাতরতা ইত্যাদি অল্পস্বল্প দেখা দিতে পারে।

সুবিধাসমূহ :

মিলনের সময় ব্যবহার করতে হয় না বলে এটা সুবিধাজনক। যেসব পদ্ধতি পরিবর্তন করা যায় সেগুলির মধ্যে সবচেয়ে কার্যকরী পদ্ধতি। মাসিক নিয়মিত হয়, মাসিকের সময় কম রক্তপাত হয়, মুখের ব্রন কমে যায়, স্তনের টিউমারের সম্ভাবনা কম থাকে। ডিওডোনাল আলসার, ওভারিয়ান সিষ্ট, রক্তস্বল্পতা ইত্যাদি খাওয়ার বড়ি খাওয়ার পরে কম হতে পারে।

অসুবিধাসমূহ :

জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়িগুলি বিরতিহীনভাবে প্রত্যেক দিন একটি করে খেয়ে যেতে হয়। এইভাবে মনে করে প্রত্যেকটি বড়ি খাওয়া অনেকের পক্ষে অসুবিধাজনক হতে পারে। মনে রাখতে হবে- জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ির কার্যকারিতা নষ্ট হয়ে যায় যদি একটানাভাবে নিয়মিত বড়িগুলি খাওয়া না হয়। শল্য চিকিৎসার পূর্বে ও পরে কিছুদিন পিল খাওয়া বাদ দিতে হবে। অথবা হাত বা পায়ে কাষ্ট বা প্লাস্টার দেওয়ার প্রয়োজন হয় তখন খাওয়ার বড়ি খাওয়া বাদ দিতে হয়। কারণ এসব সময়ে রক্তদলা বা জমাট বাঁধার সম্ভাবনা থাকে।

কার্যকারিতা :

বছরে ১০০ জন মহিলার মধ্যে একজন মাত্র গর্ভবতী হতে পারেন।

খাওয়ার বড়ির অন্যান্য আরও উপকারিতা :

জন্মনিয়ন্ত্রণ করা ছাড়া খাওয়ার বড়ি নিম্নলিখিত স্বাস্থ্যগত উপকারিতা রয়েছে। বস্তুতঃপক্ষে বিবাহিতা এবং অবিবাহিতা উভয়ের ক্ষেত্রেই চিকিৎসা হিসাবে খাওয়ার বড়ি ব্যবহৃত হয়ে আসছে।

(ক) মাসিক নিয়মিত করতে সাহায্য করে।

(খ) মাসিকের সময়কার ব্যথা কমিয়ে দেয়।

(গ) মাসিকের সময়কার অত্যাধিক রক্তস্রাব ও মাসিকের সময়কাল কমিয়ে আনে।
(ঘ) জরায়ু এবং ডিম্বাশয়ে ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।
(ঙ) পেলভিসের প্রদাহজনিত অসুখকে প্রতিরোধ করে।

আই ইউ ডি

আই ইউ ডি কি?

আই ইউ ডি বা ইন্ট্রাইউটেরাইন ডিভাইস মহিলাদের জন্যে একটি অস্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি জরায়ুর ভেতরে এটি প্রযোগ করতে হয়। বিভিন্ন মাপের ও আকারের নানা ধরনের আই ইউ ডি পাওয়া যায়। এটার নীচে ছোট ও সুরু সুতা থাকে যার সাহায্যে জরায়ুতে ঠিকভাবে আই ইউ ডি আছে কি না তা বুঝা যায়।

আই ইউ ডি ব্যবহারের সুবিধা?

- কার্যকারিতার হার অনেক বেশি।
- এ দম্পতির যৌন মিলনে কোনো বাধা সৃষ্টি করে না।
- একটি দীর্ঘ মেয়াদী (১ থেকে ৪ বছর) পদ্ধতি বলে এটি গ্রহণ করলে প্রতিদিন বা প্রতিবার কিছু ব্যবহারের ঝামেলা থাকে না।
- মহিলাদের পক্ষে এটির দিকে নজর রাখা সহজ।

আই ইউ ডি কারা ব্যবহার করতে পারেন?

- যে মহিলার অন্ততঃ একটি সন্তান আছে।
- যাঁর ভবিষ্যতে কয়েক বছরের মধ্যে সন্তান নেয়ার ইচ্ছা নেই।
- ভবিষ্যতে আর সন্তান নেয়ার ইচ্ছা নেই অথচ বন্ধ্যাকরণের ব্যাপারেও মনস্থির করতে পারেন না– এমন মহিলা।
- তলপেটে (Pelvis) কোনো ধরনের ইনফেকশন বা সংক্রমণ থাকলে।
- জরায়ুতে কোনো ধরনের অস্বাভাবিকতা থাকলে।
- যার কখনই বাচ্চা হয়নি।
- অতীতে জরায়ুর বাইরে গর্ভসঞ্চার হয়ে থাকলে।
- যার চিকিৎসা গ্রহণের সুযোগ কম, সেই মহিলার আই ইউ ডি পরা উচিত নয়।

আই ইউ ডি কীভাবে ব্যবহার করা হয়?

- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এফ ডাব্লিউ ভি বা ডাক্তার গ্রহণেচ্ছু মহিলার জরায়ুতে আই ইউ ডি পরান।

- আই ইউ ডি যে-কোন সময় লাগানো যায়, তবে মাসিক শেষ হওয়ার ৭ দিনের মধ্যে অথবা সন্তান প্রসবের ৪০ দিনের মধ্যে লাগানোই ভাল।
- আই ইউ ডি পরার ১ মাস পরে প্রথমবার, তারপর ৩ মাস এবং শেষে ৬ মাস পর পর ক্লিনিকে গিয়ে আই ইউ ডি পরীক্ষা করতে হয় এভাবে ১ থেকে ৪ বছর পর্যন্ত জরায়ুতে রাখা যায়।
- আই ইউ ডি ঠিকভাবে জরায়ুতে আছে কি না তা বুঝার জন্যে প্রত্যেক মাসিকের পর আঙ্গুল দিয়ে আই ইউ ডি-র সুতা পরীক্ষা করে দেখা দরকার। কারণ, মাসিকের রক্তস্রাবের সাথে কখনো আই ইউ ডি বের হয়ে যেতে পারে।
- মেয়াদ শেষ হয়ে গেলে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এফ ডাব্লিউ ভি বা ডাক্তার দিয়ে আই ইউ ডি খুলিয়ে নিতে হয়।

ইনজেকশন

ইনজেকশন কি?

ইনজেকশন মহিলাদের জন্য একটি অস্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি। খাওয়ার বড়ির হরমোনের মত ইনজেকশনের হরমোনও মহিলার দেহে একইভাবে কাজ করে। এই হরমোন মহিলার দেহে ডিম পরিপক্ক হতে দেয় না কাজেই তার গর্ভবর্তী হয়ে পড়ার ভয়ও থাকে না। এছাড়া ইনজেকশন জরায়ু মুখের শ্লেষ্মা খুব ঘন করে দেয়, ফলে শুক্রকীট জরায়ুতে প্রবেশ করতে বাধা পায়।

ইনজেকশনের সুবিধা :

- ইনজেকশন খুবই কার্যকর।
- একবার ইনজেকশন নিলে ২ থেকে ৩ মাস নিশ্চিত থাকা যায়।
- ইনজেকশন দেওয়ার পদ্ধতি খুব সহজ।
- পয়ত্রিশ বছরের বেশি বয়সের মহিলারাও এই ইনজেকশন নিতে পারেন।
- যে মহিলা বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন তিনিও এই ইনজেকশন নিতে পারেন

ইনজেকশন কাদের জন্য?

- যেসব মহিলার কমপক্ষে ১টি জীবিত সন্তান আছে।
- যেসব মহিলার মাসিক নিয়মিত ও পরিমিত হয়।
- যেসব মহিলার রক্তস্রাব স্বাভাবিক।
- যেসব মহিলার স্তনে কোন চাকা নেই।
- যেসব মহিলার ক্যান্সার, জন্ডিস, হৃদরোগ ও ডায়বেটিস নেই।

ইনজেকশন কীভাবে নিতে হয়?

- মাসিক শুরু হওয়ার ৫ দিনের মধ্যে ইনজেকশন নিতে হয়।
- হাতের বা কোমরের মাংস পেশীতে এই ইনজেকশন নিতে হয়।
- এফ ডাব্লিউ ভি, ডাক্তার বা প্যারামেডিক পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিকে অথবা হাসপাতালে এই ইনজেকশন দিয়ে থাকেন
- ইনজেকশন ভেদে প্রতি ২ অথবা ৩ মাস পর পর ক্লিনিকে বা হাসপাতালে গিয়ে এই ইনজেকশন নিতে হয়।

কনডম

কনডম কি?

কনডম পুরুষের ব্যবহারের জন্যে একটি অতি নিরাপদ ও সহজ জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি। কনডম পাতলা নরম রাবারের তৈরী একটি খাপ-যা সহবাসের আগে পুরুষাংগে পরে নিতে হয়। কনডমের মাথার দিকে একটি ছোট পুটলি থাকে, সহবাসের পর বীর্য এখানেই জমা হয়। সহবাসের আগে কনডম পুরুষাংগে পরে নেয়া হয়, এতে শুক্রকীট স্ত্রীর জরায়ুতে না গিয়ে কনডমের মাথায় পুঁটলিতে জমা হয়। এ প্রক্রিয়ার শুক্রকীট যেহেতু স্ত্রী-ডিমের সাথে মিলতে পারে না ফলে স্ত্রীর গর্ভসঞ্চারের কোনো ভয় থাকে না।

কনডমের সুবিধা :

- ব্যবহার করা সহজ।
- কনডম ব্যবহারের ডাক্তারী পরীক্ষার প্রয়োজন হয় না।
- তেমন কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই।
- যৌন রোগ ছড়ানো বন্ধ করে।
- নিরাপদ ও ঝামেলাহীন।
- সস্তা।

কনডম কারা ব্যবহার করতে পারে?

যেকোন সক্ষম পুরুষই কনডম ব্যবহার করতে পারেন। তবে বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে কনডম ব্যবহার অধিক প্রযোজ্য। যেমন–

- যার স্ত্রী সবে সন্তান প্রসব করেছেন বা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন।
- যে দম্পতির দু'জন দুই জায়গায় থাকেন এবং মাঝে মাঝে দেখা হয়।
- যার স্ত্রী পর পর ২ বা বেশি দিন খাওয়ার বড়ি খেতে ভুলে গিয়েছেন- মাস শেষ হওয়ার বাকি দিনগুলো সেই স্বামী কনডম ব্যবহার করতে পারেন।

কনডম কীভাবে ব্যবহার করতে হয়?

- প্রতিবার সহবাসের সময় একটি করে নতুন কনডম ব্যবহার করতে হয়।
- সহবাসের আগে যখন পুরুষাঙ্গ শক্ত হয় তখন কনডমটি পুরুষাঙ্গের মাথায় লাগিয়ে একটু একটু করে খুলে পরতে হয়।
- পরার সময় কনডমের মাথায় পুটলিটা চেপে ধরতে হয়। এতে কনডমের ভেতর বাতাস জমে থাকতে পারে না। বাতাস ঢুকলে কনডম ফেটে যাওয়ার ভয় থাকে।
- পুরুষাঙ্গে পরার সময় বা সহবাসের সময় ফেটে গেলে নতুন একটি কনডম ব্যবহার করতে হয়।
- সহবাসের পর স্ত্রী অঙ্গ থেকে পুরুষাঙ্গ বের করে আনার সময় কমডমটি ধরে রাখা দরকার, যাতে বীর্য কোনো মতেই স্ত্রী অঙ্গে পড়ে না যায়।
- স্ত্রী প্রথম বারের মত খাবার বড়ি বা ইনজেকশন ব্যবহার করলে স্বামীর ১৪ দিন পর্যন্ত কনডম ব্যবহার করা উচিত।
- কনডম অতিরিক্ত তাপ ও আলো থেকে দূরে রাখা উচিত। তা না হলে কনডম নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

যৌন স্বাস্থ্যের জন্য কেজেল ব্যায়াম

কিছু গবেষণায় দেখা গেছে যে পুরুষদের জন্য কেজেল ব্যায়াম যৌনমিলনের সময় লিঙ্গ উত্থানে সমস্যা, অকাল বীর্যপাত, দ্রুত বীর্যপাতের মত সমস্যারও সমাধান দিতে পারে।

কীভাবে কেজেল ব্যায়াম করবেন?

পেলভিস ফ্লোর মাসল অর্থাৎ শ্রোণী মেঝের পেশী খুঁজে বার করা এবং সেটা কীভাবে সংকুচন/প্রসারন করবেন- সেটা কিছুটা কষ্টসাধ্য হলেও অসম্ভব কিছু নয়।

১. সঠিক পেশী খুঁজে নিন :

পেটে বায়ু জমলে সেটা বের হয়ে যাওয়া রোধ করতে গেলে বা প্রস্রাব করা কালে হঠাৎ প্রস্রাব বন্ধ করে দিলে পেটের নিম্ন ভাগে পিছনের দিকে যে পেশীগুলো আঁটসাঁট হয়ে যায় সেগুলোই পেলভিস ফ্লোর মাসল অর্থাৎ শ্রোণী মেঝের পেশী। আয়নায় দেখলে দেখবেন লিঙ্গ কিছুটা তলপেটের কাছাকাছি চলে আসে এবং অণ্ডথলি উপরের দিকে উঠে আসে।

২. পন্থা/পদ্ধতি/টেকনিক সঠিককরণ :
ব্যায়ামের আগে ঠিকমতো প্রস্রাব করে নেবেন। প্রথম দিকে উচিত হবে মেঝেতে শুয়ে এই ব্যায়াম করা। মেঝেতে শুয়ে পেলভিস ফ্লোর মাসল ৩ সেকেণ্ড সংকুচন করে রাখুন, তারপর ৩ সেকেণ্ড প্রসারণ করে রাখুন। এভাবে টানা কয়েকবার করবেন। তবে খুব বেশি না। মাসল ধীরে ধীরে শক্তিশালী হতে শুরু করলে বসে, দাঁড়িয়ে বা চলন্ত অবস্থায়ও করতে পারবেন।

৩. মনোযোগ বজায় রাখুন :
ভালো ফলাফলের জন্য যখন সংকুচন করবেন তখন গভীর ভাবে মনোযোগ দিয়ে করবেন। অনেকেই ভুল করে পেটের বা তলপেটের, উরু এবং নিতম্বের পেশী সংকুচন করে ফেলেন। এটা ঠিক নয়। দম বন্ধ বা ধরে রাখবেন না। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখুন।

কতবার করবেন?
প্রত্যহ ৩ টা সময় (যেমন সকালে দুপুরে বিকেলে) চেষ্টা করবেন। প্রতিবার ১০ রেপস্-এর (repetitions) ৩ সেট করবেন।
(৩ সেকেণ্ড সংকুচন + ৩ সেকেণ্ড প্রসারণ = ১ রেপ। ১০ রেপ = ১ সেট)
মাঝে মাঝে অন্য কাজের সময় (যেমন দাঁত মাজা) এটা প্রাকটিস করে নিতে পারেন। তলপেটে চাপ পড়ে এমন কিছু কাজকর্মের সময়ও (যেমন হাঁচি, কাশি, হাসা, ভারী বস্তু উত্তোলন) আপনার পেলভিস ফ্লোর মাসল সংকুচন হতে পারে। এছাড়া যৌনমিলনের সময় পেলভিস ফ্লোর মাসল সংকুচন করে লিঙ্গ আরো অধিকক্ষণ উত্থিত রাখতে পারেন বা অকাল বীর্যপাত রোধ করতে পারেন।

কখন ফলাফল পাবেন?
নিয়মিত কেজেল ব্যায়াম করলে ৩ থেকে ৬ সপ্তাহের মধ্যে অনিয়ন্ত্রিত প্রস্রাবের সমস্যা দূর হয়ে যেতে পারে। লিঙ্গ উত্থানের সমস্যা সমাধান হতে ৩ মাস পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। অব্যাহত সুবিধার জন্য এই ব্যায়াম প্রত্যহ করে যাওয়া উচিত।

যৌন স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী কিছু হার্বস / সাপ্লিমেট

জিনসেং

চীন দেশে দুই হাজার বছরের অধিক সময় ধরে জিনসেং ঔষধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। গবেষণায় দেখা গেছে জিনসেনোসাইড হল জিনসেং-এর মূল উপাদান। এ জটিল রাসায়নিক পদার্থটির কার্যকারিতা ব্যাপক।

কার্যকারিতা :

- এন্টিঅক্সিডেন্ট কার্যকারিতা।
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
- রক্তের ক্ষতিকর কোলেস্ট্রেরলের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে।
- অবসন্নতা ও স্নায়বিক চাপ কমায়।
- জীবনি শক্তি বৃদ্ধি করে।
- যৌন আকাঙ্ক্ষা বৃদ্ধি করে।
- শরীরের সহিষ্ণুতা বৃদ্ধি করে।
- সন্তান উৎপাদনে অক্ষমতা প্রতিরোধ করে।
- ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য অন্যান্য ঔষধের সহায়ক হিসেবে কাজ করে।
- সাধারণ শক্তিবর্ধক।
- লিঙ্গের উত্থান জনিত সমস্যার ও অক্ষমতার জন্য কাজ করে।
- দ্রুত বীর্যপাত প্রতিরোধ করে।
- যৌন দুর্বলতা দূর করে।
- স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি করে।
- পুরুষ মহিলা উভয়ের জন্য নিরাপদ।
- মেনোপজের লক্ষণ সমূহে কাজ করে।
- শ্বাস যন্ত্রের সংক্রমণে এন্টিবায়োটিক এর সহযোগী হিসেবে ব্যবহার করা হয়।
- এক কথায় বলা যায় - শারীরিক, মানসিক এবং যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধিতে জিনসেং কাজ করে।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া :

বহু বছর ব্যবহারে জিনসেং এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা অন্য ঔষধ এর সাথে মিশ্র প্রতিক্রিয়া পরিলক্ষিত হয়নি। তবে দীর্ঘদিন একনাগাড়ে ব্যবহার করলে ঘুমের সমস্যা হতে পারে। উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের ক্ষেত্রে সতর্কতার সাথে ব্যবহার করার নির্দেশনা দেওয়া হয়। লিভারের মারাত্মক সমস্যার ক্ষেত্রে এবং কিডনি বিকল হলে এটি ব্যবহার করা যাবে না।

গর্ভাবস্থায়ও স্তন দানকালে ব্যবহার :

জার্মান কমিশন ই ও আমেরিকান হারবাল প্রোডাক্ট এসোসিয়েশনের সূত্র মতে গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে জিনসেং ব্যবহারে কোন প্রতিবন্ধকতা নেই। চাইনিজ ট্রেডিশনাল মেডিসিনে জিনসেং মূল গর্ভাবস্থায় সন্তান জন্মদান কালে ও জন্ম পরবর্তীকালে নির্দেশনায় কোন প্রকার বিরুদ্ধ নির্দেশনা পাওয়া যায় না।

সেবনবিধি :
৫০০ এমজি এর একটি ক্যাপসুল সকালে একটা এবং রাতে খাওয়ার পর সেবনের পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে সকল ওষুধ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী সেবন করতে হবে।
বাজারে জিনসেং নামের অনেক সিরাপ, ক্যাপসুল অথবা ট্যাবলেট আছে, যার বেশির ভাগ ক্ষতিকর ক্যামিকেল দিয়ে তৈরি করা হয়েছে। তাই ভালো ফলাফলের জন্য ও ক্ষতির হাত থেকে বাঁচতে বিশ্বস্ত কোম্পানির জিনসেং ক্রয় করতে হবে।

সাধারণত নিম্নলিখিত কোম্পানির জিনসেং সম্পূর্ণ নিরাপদ :
ইবনে সিনা, স্কয়ার, একমি, রেডিয়েন্ট, রেনেটা ড্রাগ ইন্টারন্যাশনাল সহ আরো কয়েকটি বিশ্বস্ত কোম্পানি।

ত্রিফলা

রোগ প্রতিরোধ, বলবৃদ্ধি, অকালবার্ধক্য রোধ, দেহের টক্সিন/ বিষাক্ত বস্তু নিঃসরন, রেচক– মোট কথা শরীর সুস্থ্য রাখার জন্য যা লাগে সব আছে ত্রিফলাতে।
তিনফলের সমাহারকে ত্রিফলা বলে। এই তিনফল হলো –
১) হরিতকী
২) আমলকি
৩) বহেরা

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে ত্রিফলা হলো রসায়ন। আয়ুর্বেদ ফিলোসোফি অনুসারে মানুষের দেহে ত্রিদোষের (বায়ু, পিত্ত ও কফ) ও আমা'র ভারসাম্যহীতার কারণে রোগ হয়। ত্রিফলা ত্রিদোষের ভারসাম্য আনয়ন করে ও আমা নাশক হিসেবে কাজ করে। এভাবে আমাদের দেহকে সুস্থ্য রাখে।
পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের গবেষণা প্রতিষ্ঠান ও বিশ্ববিদ্যালয় ত্রিফলার উপর গবেষনা করে আজ ত্রিফলার গুনাবলীর প্রমান করেছেন, যা প্রায় ৩০০০ বছর আগেই আয়ুর্বেদ গবেষকরা আমাদের জানিয়েছেন!

ত্রিফলা কি কি কাজ করে?
- হজম শক্তি বৃদ্ধি করে।
- এন্টি অক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে।

- দেহের রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়।
- রক্তচাপ কমায়।
- হৃদরোগ কমায়।
- রক্তে কোলেস্ট্রেরল কমায়।
- লিভারের রোগ প্রতিরোধ করে।
- পিত্ত নিঃসরণ বাড়ায়।
- কফ নিঃসরণ করে।
- ক্যান্সার প্রতিরোধ করে।
- ওজন হ্রাস করে।
- এলার্জি কমায়।
- উপকারী ফ্যাটি এসিড (HDL)এর পরিমান বাড়ায়।
- শ্বাসকষ্ট কমায়।
- দৃষ্টিশক্তি হ্রাস রোধ করে।
- রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়ায়।
- অকাল বার্ধক্য রোধ করে।
- শুক্রের উৎপাদন বাড়ায়।
- যৌন দুর্বলতা দূর করে .... আরো অসংখ্য উপকার করে।

খাওয়ার নিয়ম :
হরিতকী, বহেরা ও আমলকী কাঁচা ফল সংগ্রহ করুন, শুকিয়ে ফেলুন, বীজ ফেলে দিন এবার সবগুলো সমান অনুপাতে মিশিয়ে গুড়া করুন (গ্রান্ডারে বাসায় বসেই গুড়া করা যাবে)। প্রতিদিন সকালে আধা চা চামচ গুড়া একগ্লাস পানিতে ভিজিয়ে রেখে রাতে ছেকে পানি পান করুন। এভাবে রাতে ভিজিয়ে রেখে সকালে ছেকে পানি পান করুন।
(বিঃদ্রঃ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া সকল প্রকার ওষুধ ও ভেষজ / হার্বস সেবন ক্ষতিকর)

জিংগোবাইলোবা / জিংকগো বিলোবা

চীন দেশে প্রায় ৫০০০ বছর পূর্ব থেকে জিংগোইলোবা নামক ভেষজ, ঔষধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে।

ফার্মাকোলজি :
জিংগোইলোবার প্রদান ও সক্রিয় উপাদান হচ্ছে ফ্ল্যাবোনয়েডস ২৪% এবং টারপেনয়েডস ৬%। ফ্ল্যাবোনয়েডস ফ্রি-রেডিকেলস এর ক্ষত থেকে মস্তিস্ক

কোষ সমূহকে রক্ষা করে। জিংগোইলোবা অণুচক্রিকাকে প্ল্যাটিলেট এক্টিভিটিং ফ্যাক্টরের (পিএএফ) সাথে যুক্ত হওয়া থেকে বিরত রেখে অণুচক্রিকা সমূহের একীভূভকরণ প্রক্রিয়া এবং রক্তের তারল্যকে দমন করে। এটি থ্রম্বোসিস কমিয়ে দেয়।

জিংগোইলোবা মস্তিস্কে রক্ত সরবরাহ বৃদ্ধি করে এবং পরোক্ষভাবে ব্রেইন সেলের গ্লুকোজ ব্যবহার তথা মস্তিস্ক শোষের কার্যকারীতা বাড়িয়ে দেয়। ফলে মস্তিস্কের কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায় এবং স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়। দেহের প্রান্তিয় অঞ্চলে প্রয়োজনীয় পরিমাণ রক্ত ও পুষ্টি সরবরাহ নিশ্চিত করে।

রোগ নির্দেশনা ও ব্যবহার :

- মস্তিষ্কে অপর্যাপ্ত রক্ত সরবরাহ, স্মৃতিশক্তি হ্রাস্
- আলঝেইমার রোগ এবং এর কারণে সৃষ্ট ডিমেনশিয়া স্মৃতিশক্তি কমে যাওয়া ভুলে যাওয়ার প্রবণতা অমনোযোগিতা।
- বার্ধক্য এবং ডায়াবেটিস জনিত দৃষ্টিশক্তি কমে যাওয়া।
- টিনিটাস (কানের মধ্যে শো শো বা ভো ভো শব্দানুভূতি)।
- মাথা ঘোরা।
- পেরিফেরাল ভাস্কুলার রোগ।
- স্ট্রোক পরবর্তী সমস্যা।
- ইন্টারমিটেন্ট ক্লাউডিকেশন (সবিরাম পায়ে ব্যথা)।
- ইরেকটাইল ডিসফাংশন (লিঙ্গ উত্থান জনিত সমস্যা)।
- দেহে অক্সিজেন ঘাটতি অবস্থা প্রতিরোধ।
- তীব্র মধ্যকর্ণ বধিরতা।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ও প্রতি নির্দেশনা :

সঠিক মাত্রা প্রয়োগে কোন পার্শপ্রতিক্রিয়া পরিলক্ষিত হয় না। ১০ হাজার রোগীর মধ্যে পরিচালিত একটি ক্লিকের গবেষণায় দেখা গেছে জিংগোইলোবা নির্যাস এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া খুবই কম।

কিছু কিছু ক্ষেত্রে মাথাব্যথা ঝাপসা দৃষ্টি অস্থিরতা পাকস্থলীর সমস্যা রক্তক্ষরণ ও চামড়া এলার্জি এ ধরনের অল্প কয়েকটি ঘটনার কথা জানা যায়। তবে ওষুধটির মাত্রাতিরিক্ত প্রয়োগে ডায়রিয়া বমি ভাব বমি অস্থিরতায় অথবা দুর্বলতা দেখা দিতে পারে।

যেসকল রোগী রক্ত জমাট বিরোধী অ্যান্টি প্লাটিলেট ঔষধ গ্রহণ করছেন তাদের ক্ষেত্রে জিংগোইলোবা সতর্কতার সাথে ব্যবহার করতে হবে। যাদের

রক্ত ক্ষরণ জনিত সমস্যা আছে তাদের ক্ষেত্রে এটি দীর্ঘদিন (ছয় থেকে বারো মাস) ব্যবহার করা উচিত নয়।
১২ বছরের কম বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে এটা ব্যবহার করা যাবে না।

গর্ভবতী এবং স্তন্যদানকালীন সময় ব্যবহার :
গর্ভাবস্থায় এবং স্তনদানকালে ব্যবহারের ক্ষেত্রে কোন বাধা আছে বলে জানা যায় না।

সাবধানতা :
অপরিশোধিত জিংগোইলোবা এর বীজ এবং ফল বিষাক্ত। ফলের সংস্পর্শে আসলে ত্বকে অ্যালার্জি সৃষ্টি হতে পারে।

সেবন মাত্রা ও সেবন বিধি :
- সাধারণত প্রতিদিন ১২০ এমজি একক অথবা বিভক্ত মাত্রায় খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- ১২০ এমজি এর ট্যাবলেট অথবা ক্যাপসুল হলে পতিদিন রাতে একবার খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয়।
- ৬০ এমজি এর ট্যাবলেট অথবা ক্যাপসুল হলে সকালে এবং রাতে দুইবার খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয়।
- ৪০ এমজি এর ট্যাবলেট অথবা ক্যাপসুল হলে প্রতিদিন তিনবার সকাল দুপুর এবং রাতে খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয়।

স্কয়ার, ইবনে সিনা, হামদর্দ, একমি, রেডিয়েন্ট সহ অন্যান্য নামকরা ও বিশ্বস্ত কোম্পানির জিংকগো বিলোবা ফার্মেসিতে পাওয়া যায়। বিশ্বস্ত কোম্পানির না হলে উপকারের চেয়ে ক্ষতির সম্ভাবনা বেশি থাকে।
(বিঃদ্রঃ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া সকল প্রকার ওষুধ সেবন ক্ষতিকর)

স্পিরুলিনা

স্পিরুলিনা হলো পৃথিবী বিখ্যাত একটি সুপার ফুড ও খুবই উচ্চক্ষমতাসম্পন্ন পুষ্টিকর এক ধরনের সামুদ্রিক শৈবাল।
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, "বিশ্বের সর্বোৎকৃষ্ট পুষ্টিকর খাদ্য হচ্ছে স্পিরুলিনা যা প্রাকৃতিকভাবেই প্রোটিন, আয়রন, ভিটামিন এবং মিনারেল এর উৎস।"
পৃথিবীতে স্পিরুলিনা এই হচ্ছে একমাত্র ফুড সাপ্লিমেন্ট, যাতে মানুষের জন্য প্রয়োজনীয় সব ধরনের ভিটামিন, প্রোটিন, মিনারেল, অত্যাবশ্যকীয় ফ্যাটি

এসিড, অ্যান্টি অক্সিডেন্ট উপাদান, প্রোবায়োটিক উপাদান সহ অন্যান্য স্বাস্থ্যসুরক্ষা গুণসম্পন্ন উপাদান আছে।

স্পিরুলিনা তে যে সকল পুষ্টি উপাদান আছে :

প্রোটিন প্রায় ৭০ পার্সেন্ট, ভিটামিন এ, ভিটামিন বি কমপ্লেক্স (বি১, বি২, বি৩, বি৯, বি১২), ভিটামিন সি, ডি, ই,কে। মিনারেলস যেমন– ক্যালসিয়াম, আয়রন, জিংক, সেলেনিয়াম, আয়োডিন, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম, সোডিয়াম, পটাশিয়াম, ম্যাঙ্গানিজ, ক্রোমিয়াম, অত্যাবশ্যকীয় ফ্যাটি এসিড যেমন– গামা লিনোলেনিক এসিড, ওমেগা ৩ ফ্যাটি এসিড ইত্যাদি বিটা-ক্যারোটিন, অ্যাসটাজেনথিন, ফাইকোসায়ানিন ক্লোরোফিল ইত্যাদি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এনজাইমের মধ্যে আছে সুপার অক্সাইড ডিসমিউটেজ, গ্লুটাথিওন পার অক্সিডেজ, প্রোবায়োটিক এবং প্রিবায়োটিক উপাদান।

গবেষণায় দেখা গেছে, এক কেজি স্পিরুলিনাতে যে পরিমাণ পুষ্টিগুণ বিদ্যমান থাকে অন্যান্য সবজির ১০০০ কেজিতে ঠিক সেই পরিমান পুষ্টিগুণ বিদ্যমান রয়েছে।

কি কি রোগে ব্যবহৃত হয়?

- অপুষ্টি,
- সাধারণ দুর্বলতা
- যৌন দুর্বলতা
- অকালবার্ধক্য
- টাইপ টু ডায়াবেটিস
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি
- গর্ভকালীন দুর্বলতা
- মাতৃদুগ্ধ বৃদ্ধিতে
- রক্তস্বল্পতা
- অ্যান্টিবায়োটিক সেবন জনিত দুর্বলতা
- প্রোটিনের অভাব
- ভিটামিন ও মিনারেলের ঘাটতি
- ফ্রিরেডিকেল দ্বারা সৃষ্ট বিষক্রিয়া
- চর্মরোগ চিকিৎসার সহযোগী হিসেবে
- কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি

- অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া
- কিশোরদের স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য

সেবন মাত্রা ও সেবন-বিধি :

৫০০ এমজি সমপরিমাণ একটি ক্যাপসুল বা ট্যাবলেট একজন পূর্ণবয়স্ক এর জন্য দৈনিক সর্বোচ্চ চার থেকে ছয়টি সেবন করা যায়। তবে সাধারণত ৫০০ এমজি এর ক্যাপসুল বা ট্যাবলেট সকালে একটি এবং রাতে একটি সেবনের পরামর্শ দেওয়া হয়।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া :

তেমন কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া পরিলক্ষিত হয়নি। তবে খুব বিরল ক্ষেত্রে কারো কারো এলার্জি থাকলে তা বেড়ে যেতে পারে। যদিও এলার্জির চিকিৎসা সহযোগী হিসেবে স্পিরুলিনা সফলতার সাথে ব্যবহার করা হয়।

গর্ভকালীন ও স্তন্যদান কালীন ব্যবহার :

পুষ্টির উৎস হিসেবে গর্ভকালীন ও স্তন্যদান কালীন ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হয়।

নির্দেশনা :

স্পিরুলিনার প্রতি সংবেদনশীল রোগীদের জন্য প্রতিনির্দেশিত।

বাজারে অনেকগুলো কোম্পানির স্পিরুলিনা ক্যাপসুল পাওয়া যায়। যেকোনো বিশ্বস্ত প্রতিষ্ঠান থেকেই স্পিরুলিনা ক্যাপসুল সংগ্রহ করা যায়। গুণগতমান হীন স্পিরুলিনা ক্যাপসুলে উপকারের চেয়ে ক্ষতির সম্ভাবনা বেশি থাকে।

নিম্নলিখিত কোম্পানির স্পিরুলিনা নির্ভয় ব্যবহার করা যায় :

- স্কয়ার কোম্পানির ক্যাপসুল Navit
- হামদার্দ কোম্পানির ক্যাপসুল Lina
- ইবনে সিনা কোম্পানির ক্যাপসুল Dirulina
- একমি কোম্পানির ক্যাপসুল, একমি’স স্পিরুলিনা

এছাড়াও আরো অনেকগুলো ভালো কোম্পানি আছে যারা বাজারে স্পিরুলিনা নিয়ে এসেছে।

(বিঃদ্রঃ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া সকল প্রকার ওষুধ সেবন ক্ষতিকর)

অশ্বগন্ধা / উইন্টারচেরী

Winter cherry, Withania somnifera Dunal. Family: Solanaceae

ভিন্ন নাম : Ashwagondha, Asgond.

গাছের শুকনো কন্দমূল এবং তা থেকে আহরিত কার্যকর মাত্রার ক্রিয়াশীল উপাদান ঔষধার্থে ব্যবহৃত হয়। অশ্বগন্ধায় প্রাপ্ত প্রধান প্রধান উপাদানগুলো হলো, বিভিন্ন প্রকার উইদানোলাইড, গ্লাইকোউইদানোলাইড, উইদাসোমিডায়নোন, বিভিন্ন প্রকার অ্যালকালয়েড, যেমন কাসকোহায়গ্রিন, অ্যানাহায়গ্রিন, ট্রোপিন, অ্যানাফেরিন, আইসোপেলাটিয়ারিন, ৩-ট্রোকাইলটি সেন্টায়েট ইত্যাদি।

কার্যকারিতা ও ব্যবহার :

- সাধারণ দুর্বলতা,
- যৌন দুর্বলতা,
- মানসিক দুর্বলতা,
- ক্লান্তি,
- অবসাদ,
- স্মৃতিশক্তির দুর্বলতা,
- কোষকলার ঘাটতি,
- স্নায়বিক অবসাদ,
- অনিদ্রা,
- দুগ্ধস্বল্পতা,
- শুক্রস্বল্পতা,
- বীর্যস্তম্ভক (দ্রুত বীর্যপাত বন্ধ করে, ইত্যাদি।

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও বিরূপ ক্রিয়া :

নির্দেশিত মাত্রায় সেবনে কোনরূপ বিরূপ ক্রিয়া সম্পর্কে জানা যায়নি।

সতর্কতা ও প্রতিনির্দেশ :

কোনরূপ প্রতিনির্দেশ সম্পর্কে জানা যায়নি।

মাত্রা :

নির্দেশিত না হলে দৈনিক ৬-১২ গ্রাম বিভক্ত মাত্রায় সেব্য।

সেব্যমাত্রার তৈরী ঔষধ :
সচরাচর অশ্বগন্ধা চূর্ণ, ক্যাপসুল বা ট্যাবলেট আকারে।

মাত্রা :
১-২ ট্যাবলেট/ ক্যাপসুল দিনে ২-৩ বার সেব্য।

রেফারেন্স :
বাংলাদেশ জাতীয় ইউনানী ফর্মুলারী ও বাংলাদেশ জাতীয় আয়ুর্বেদিক ফর্মুলারী
(বিঃদ্রঃ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া সকল প্রকার ওষুধ সেবন ক্ষতিকর)

আলকুশি/ কপিকাচ্ছু / কাউহেজ

Cowhage, Mucuna pruriens DC.
Family: Leguminosae
ভিন্ন নাম : Cowitch, Couhage, Kiwach, Velvet bean.
বীজ, ফলরোম এবং তা থেকে আহরিত কার্যকর মাত্রার ক্রিয়াশীল উপাদান ঔষধার্থে ব্যবহৃত হয়। কাউহেজের প্রধান উপাদান হলো- সেরোটোনিন-5, মিথাইল- N, N ডাইমিথাইল ট্রিপটামিন- L, ডোপামুকুনাইন, প্রোটিওলাইটিক এনজাইম।

কার্যকারিতা ও ব্যবহার :
- স্নায়বিক দুর্বলতা,
- যৌন দুর্বলতা,
- শুক্রস্বল্পতা,
- শীঘ্রপতন (দ্রুত বীর্যপাত বন্ধ করে),
- কামশীতলতা,
- কলেস্টেরলাধিক্য,
- স্বল্পরজঃ,
- রজঃরোধ,
- পারকিনসন রোগ,
- বেলস্ পালসি,
- রোগ প্রতিরোধ কে, ইত্যাদি।

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও বিরূপ ক্রিয়া :
নির্দেশিত মাত্রায় শোধিত কপিকাচ্চু যথাযথ ব্যবহারে কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া পরিদৃষ্ট হয়নি। অতিরিক্ত মাত্রায় সেবনে বমি, বমিভাব, ঝিমুনী, পাকস্থলীর গোলযোগ দেখা দিতে পারে।

সতর্কতা ও প্রতিনির্দেশ :
গর্ভাবস্থায় ও স্তন্যদাত্রী মাতাদের কপিকাচ্চু সেবন নিষিদ্ধ।

মাত্রা :
নির্দেশিত না হলে দৈনিক ৩-৬ গ্রাম সেব্য।

সেব্যমাত্রার তৈরী ঔষধ :
সচরাচর ক্যাপসুল ৫০০ মিগ্রা, ট্যাবলেট ২৫০ মিগ্রা থেকে ৫০০ মিগ্রা ও সিরাপ ৩ গ্রাম/৫ মিলি আকারে বাজারজাত হয়ে থাকে।

রেফারেন্স :
বাংলাদেশ জাতীয় ইউনানী ফর্মুলারী ও বাংলাদেশ জাতীয় আয়ুর্বেদিক ফর্মুলারী
(বিঃদ্রঃ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া সকল প্রকার ওষুধ সেবন ক্ষতিকর)

কোলা নাট (Cola Nut)

ভিন্ন নাম : Kola nut, Guru nut, Cola Seeds, Bissy nut
বিভিন্ন কোলা প্রজাতি বিশেষতঃ কোলা অ্যাকুমিনাটা ও কোলা মিটিডার বহিস্থত্বকমুক্ত বীজের অন্তস্থত্বকের শুষ্ক চূর্ণ অথবা তা থেকে ভেষজসক্রিয় উপাদানে তৈরী সামগ্রী ঔষধ হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এতে কমপক্ষে ১.৫% মিথাইলাক্সান যেমন– ক্যাফেইন থিওব্রোমিন প্রভৃতি থাকে।

কার্যকারিতা ও ব্যবহার :
- মানসিক ও শারিরীক অবসাদ,
- অবসাদগ্রস্থ অবস্থার উন্নতিসাধনে সহায়ক চিকিৎসা হিসাবে কোলানাট অভ্যন্তরীণ ব্যবহার করা হয়।

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও বিরূপ ক্রিয়া :
অতিরিক্ত মাত্রায় ব্যবহারে ঘুমের ব্যঘাত, অতিরিক্ত উত্তেজনা, স্নায়বিক অস্থিরতা ও পেটে জ্বালাপোড়া দেখা দিতে পারে।

সতর্কতা ও প্রতিনির্দেশ :
গর্ভাবস্থায়, স্তন্যদানকালে, পাকস্থলী ক্ষত ও গ্রহণীতে কোলানাট সেবন নিষিদ্ধ।

মাত্রা :
নির্দেশিত না হলে ট্যাবলেট, ক্যাপসুল বা শুষ্ক চূর্ণ আকারে ১-৩ গ্রাম দিনে ২-৩ বার। ১-৩ গ্রাম কোলানাট ১৫০ মিলি পানিতে কাথ হিসাবে দৈনিক ২-৩ বার। শুষ্ক সারাংশ ২৫০-৭৫০ মিগ্রা, তরল অ্যালকোহলীয় নির্যাস ২.৫-৭.৫ মিলি এবং টিংচার ১০-৩০ মিলি দিনে ২-৩ বার সেব্য।

রেফারেন্স :
বাংলাদেশ জাতীয় ইউনানী ফর্মুলারী ও বাংলাদেশ জাতীয় আয়ুর্বেদিক ফর্মুলারী।
(বিঃদ্রঃ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া সকল প্রকার ওষুধ সেবন ক্ষতিকর)

গোক্ষুর / পাঙ্কচার ভাইন

Puncture Vine, Tribulus terrestris Linn.Family: Zygophyllacea
সম্পূর্ণ শুকনো উদ্ভিদ, মূল, বীজ, বায়ব অংশ এবং তা থেকে আহরিত কার্যকর মাত্রার ক্রিয়াশীল উপাদান ঔষধার্থে ব্যবহৃত হয়।

কার্যকারিতা ও ব্যবহার :
- যৌন দুর্বলতা,
- বীর্যস্তম্ভক (দ্রুত বীর্যপাত বন্ধ করে),
- স্নায়বিক শক্তিবর্ধক,
- মূত্রকৃচ্ছতা,
- বৃক্কের (কিডনির) দুর্বলতা,
- বৃক্ক (কিডনির) প্রদাহ,
- বৃক্ক (কিডনির) কোথ,
- মূত্রাশয়ের দুর্বলতা,

- বৃমূত্রপাথলী,
- বাত, কটিশূল, সেঁটে বাত,
- সাধারণ দুর্বলতা,
- বন্ধ্যা,
- প্রসবোত্তর উপসর্গাদি, ইত্যাদি।

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও বিরূপ ক্রিয়া :
কোনরূপ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার ঘটনা সম্পর্কে জানা যায়নি।

সতর্কতা ও প্রতিনির্দেশ :
কোনরূপ প্রতিনির্দেশ সম্পর্কে জানা যায়নি।

মাত্রা :
নির্দেশিত না হলে ৩-৬ গ্রাম দৈনিক ২ বার সেব্য।

সেব্যমাত্রার তৈরী ঔষধ :
সচরাচর ক্যাপসুল, ট্যাবলেট ও সিরাপ আকারে বাজারজাত হয়ে থাকে।

রেফারেন্স :
বাংলাদেশ জাতীয় ইউনানী ফর্মুলারী ও বাংলাদেশ জাতীয় আয়ুর্বেদিক ফর্মুলারী
(বিঃদ্রঃ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া সকল প্রকার ওষুধ সেবন ক্ষতিকর)

থানকুনি / হাড্রোকোটাইল

Hydrocotyle, Centella asiatica (Linn.) Urban Family: Apiaceae

ভিন্ন নাম : Indian Pennywort, Centella

সম্পূর্ণ উদ্ভিদ এবং তা থেকে আহরিত কার্যকর মাত্রার ক্রিয়াশীল উপাদান ঔষধার্থে ব্যবহৃত হয়। তাজা ও শুকনো পাতা এবং কান্ডে রয়েছে মেডিকেসিক এসিড, শিয়াটিকোসাইড এবং ব্রাহমোসাইড। পাতা ও কান্ড আমাশয়ে, বিশেষ করে অ্যামিবাজনিত আমাশয়ে ব্যবহার করা হয়। এশিয়াকোসাইড নামের গ্লাইকোসাইডটির বিভিন্ন জীবাণুর বিরুদ্ধে কার্যকারিতা রয়েছে।

কার্যকারিতা ও ব্যবহার :

- স্নায়ুতন্ত্রের গোলযোগ,
- স্নায়বিক দুর্বলতা,
- মস্তিষ্কের দুর্বলতা,
- স্মরণশক্তির দুর্বলতা,
- অকাল বার্ধক্য,
- সাধারণ দুর্বলতা,
- রোগ প্রতিরোধক,
- মৃগী,
- খিঁচুনী,
- তোতলানো,
- চর্মরোগ,
- রক্ত পরিষ্কারক,
- ক্ষত,
- পোড়া,
- একজিমা,
- বাত,
- রজঃকষ্ট,
- স্বল্পরজ,
- শিশুর উদরাময় ও আমাশয় এবং কুষ্ঠের ক্ষত চিকিৎসায় অনুপান হিসেবে ব্যবহৃত।

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও বিরূপ ক্রিয়া :

নির্দেশিত মাত্রায় সেবনে কোনরূপ বিরূপ ক্রিয়ার ঘটনা জানা যায়নি।

সতর্কতা ও প্রতিনির্দেশ :

কোনরূপ প্রতি নির্দেশ সম্পর্কে জানা যায়নি।

মাত্রা :

নির্দেশিত না হলে ৫০০ মিগ্রা থেকে ১ গ্রাম দৈনিক সর্বোচ্চ ৩-৬ গ্রাম সেব্য। ১% মলম হিসেবে কাটা ক্ষত মিলিয়ে দেয়া ও ত্বক জোড়া লাগানোর জন্য দ্রুত কার্যকর।

সেব্য/বাহ্যিক মাত্রায় তৈরী ঔষধ :
সচরাচর ট্যাবলেট, ক্যাপসুল, পাউডার ও অয়েন্টমেন্ট হিসাবে বাজারজাত হয়ে থাকে।

রেফারেন্স :
বাংলাদেশ জাতীয় ইউনানী ফর্মুলারী ও বাংলাদেশ জাতীয় আয়ুর্বেদিক ফর্মুলারী
(বিঃদ্রঃ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া সকল প্রকার ওষুধ সেবন ক্ষতিকর)

ব্লাক কোহশ (Black Cohosh)

Cimicifuga racemosa Nutt.
সিমিসিফুলা রেসিমোসা বা অ্যাকটিয়া রেসিমোসার শুকনো মূলসহ কম্প, ব্লাক কোহশ বাণিজ্যিক নামে ঔষধী উপাদান হিসাবে বাজারে পাওয়া যায়। ব্লাক শোহশের সক্রিয় উপাদানগুলো হলো- সিমিফুগাসাইড, ২৭-ডি-অক্সিঅ্যাকটেইন ও অ্যাকটেইন ট্রাইটারপিন গ্লাইকোসাইড।

কার্যকারিতা ও ব্যবহার :
বয়সন্ধিজনিত উপসর্গাদি যেমন– গা-হাত-পা জ্বালাপোড়া, ঘর্মস্রাব, মানসিক অস্থিরতা, ঋতু-নিবৃত্তিপূর্ব লক্ষণ, যোনির শুষ্কভাব, মানসিক অবসাদ, উদ্বেগ, জলসঞ্চয়, প্রদাহ, সন্ধিপ্রদাহ।

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও বিরূপ ক্রিয়া :
সিমিসিফুগা রেসিমোমা উচ্চ রক্তচাপরোধী ঔষধের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করতে পারে এবং আয়রণের সাথে অবিশোষিত যৌগ তৈরী করতে পারে। আয়রণ সাপ্লিমেন্টের প্রয়োজন হলে কমপক্ষে ২ ঘন্টার ব্যবধানে ব্লাক কোহশ সেবন করতে হবে।

সতর্কতা ও প্রতি-নির্দেশ :
গর্ভাবস্থায় ও স্তন্যদাত্রী মাতাদের ব্লাক কোহশ ব্যবহার করা যাবে না।

মাত্রা :
নির্দেশিত না হলে শুষ্ক কন্দ ও মূল ৩০০ মিগ্রা থেকে ২ গ্রাম দিনে দুই বার, ক্যাপসুল ৪০-১২০ মিগ্রা দিনে ২-৪ বার, ট্যাবলেট ও ক্যাপলেট ৬০-২৪০ মিগ্রা দিনে ২-৩ বার। একাধারে ছয় মাসের বেশি কাল ব্লাক কোহশ ব্যবহার সমীচীন নহে।

সেব্য মাত্রার তৈরী ঔষধ :
সাধারণতঃ ট্যাবলেট, ক্যাপসুল, ক্যাপলেট ও পাউডার হিসাবে ব্লাক কোহশ বাজারজাত করা হয়।

রেফারেন্স :
বাংলাদেশ জাতীয় ইউনানী ফর্মুলারী ও বাংলাদেশ জাতীয় আয়ুর্বেদিক ফর্মুলারী (বিঃদ্রঃ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া সকল প্রকার ওষুধ সেবন ক্ষতিকর)

শতমূল

Asparagus, racemosus Willd, Family: Liliaceae
ভিন্ন নাম : শতবরী
গাছের শুকনো কন্দ মূল এবং তা থেকে আহরিত কার্যকর মাত্রার ক্রিয়াশীল উপাদান ঔষধার্থে ব্যবহৃত হয়।

কার্যকারিতা ও ব্যবহার :
- যৌন দুর্বলতা,
- বীর্যবর্ধক,
- রতিশক্তিবর্ধক,
- পুষ্টিবর্ধক,
- বলকারক,
- শুক্রস্বল্পতা,
- অরুচি,,
- পুরানো জ্বর,
- ক্লান্তি,
- শ্বেতপ্রদর,
- বাত,
- কতিপয় ক্যানসার ও হারপিসের চিকিৎসায় শতমূলের উপকারিতা জানা গেছে।

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও বিরূপ ক্রিয়া :
অতিরিক্ত মাত্রায় ব্যবহারে পাকস্থলীর গোলযোগ, বমিভাব, বমি প্রভৃতি দেখা দিতে পারে।

সতর্কতা ও প্রতিনির্দেশ :
কিডনী রোগীদের ও শরীরে পানি জমে এমন রোগীদের ক্ষেত্রে ব্যবহার সমীচীন নয়।

মাত্রা :
নির্দেশিত না হলে দৈনিক ৬-১২ গ্রাম বিভক্ত মাত্রায় সেব্য।

সেব্যমাত্রার তৈরী ঔষধ :
সাধারণতঃ ট্যাবলেট, ক্যাপসুল, তরল বা সিরাপ ও পাউডার হিসাবে শতমূল বা অ্যাসপারাগাস বাজারজাত করা হয়।

রেফারেন্স :
বাংলাদেশ জাতীয় ইউনানী ফর্মুলারী ও বাংলাদেশ জাতীয় আয়ুর্বেদিক ফর্মুলারী (বিঃদ্রঃ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া সকল প্রকার ওষুধ সেবন ক্ষতিকর)

শিমুল (Cotton Tree)

বাংলা বা স্থানীয় নাম : শিমুল
ইউনানী নাম : সেম্ভল
আয়ুর্বেদিক নাম : শাল্মলী
ফার্সী নাম : সেম্ভব
হিন্দি নাম : সমল, শেম্ভল
সংস্কৃত নাম : শাল্মলী, মোচা, পিচ্ছিলা, পূরনী, রক্তপুষ্পা
ইংরেজি নাম : Cotton Tree
বৈজ্ঞানিক নাম : Salmalia malabarica Schott
পরিবারঃ Bombacaceae
ব্যবহৃত অংশ : কচি গাছের মূল। বড় গাছের ছাল, ফুল, বীজ এবং ত্বকরস বা মোচরস।

সাধারন ক্রিয়া :
- যৌনশক্তি বর্ধক,
- বীর্যসৃষ্টি কারক,
- শুক্র বর্ধক,
- বীর্যস্তম্ভক (দ্রুত বীর্যপাত দূর করে)

- শ্বেতপ্রদর/ লিউকোরিয়া
- রক্তপ্রদর/ অতিরিক্ত রক্তস্রাব
- অতিরিক্ত ঋতুস্রাব, পাতলা
- শুক্রতারল্য,
- স্নায়বিক দূর্বলতা।

(তথ্যসূত্র : রোগ ও উদ্ভিদতত্ত্ব (৪-৬ খন্ড), লেখকঃ হাকীম এম এ কালাম পাটোয়ারী, প্রকাশক : ক্যামরুজ পাবলিকেশন্স, সংস্করন : জুলাই- ২০০৮, পৃষ্ঠা : ১৫৭)
(তথ্যসূত্র : প্রাথমিক চিকিৎসায় ভেষজ, লেখকঃ ডাঃ আলমগীর মতি, প্রকাশক : মডার্ণ প্রকাশনী, ৩য় প্রকাশ আগস্ট-২০১৫, পৃষ্ঠা : ১৭০)

আয়ুর্বেদিক মতে গুণ ও আময়িক প্রয়োগ :
মধুর-কষায়রস, শীতল, কফজনক, পিত্তনিবারক, শুক্রবর্ধক, মলরোধক, রক্তপিত্তের শান্তিকারক এবং বাতরক্তের উপশমকারক।ফুল মধুর কষায়রস, গুরুপাক, বলকারক, প্রদরনাশক, শীতল ও বায়ুবর্ধক। শিমুল অত্যন্ত শুক্র ও বলবর্ধক। (তথ্যসূত্র : আয়ুর্বেদীয় দ্রব্যগুণসার, লেখক : কবিরাজ শ্রী বাদল মজুমদার, প্রকাশক : বাংলাদেশ বোর্ড অব ইউনানী এন্ড আয়ুর্বেদিক সিস্টেমস অব মেডিসিন, ৩য় প্রকাশ : জুন-২০১১, পৃষ্ঠা : ৩০১)

ইউনানী মতে গুণ :
শিমুল শিতল ও আদ্র প্রকৃতির। শিমুল মূল বির্য গাঢ় কারক, যৌনশক্তি বর্দ্ধক, উত্তেজক ও ধ্বজভঙ্গ রোগে উপকারী। শিমুলকষ অত্যন্ত শুক্রবর্ধক, কামোদ্দীপক, স্নিগ্ধকারন, ও রসায়ন। বলকারক, সংকোচক ও রক্তস্রাব নিবারক। উদরাময় ও অতিরিক্ত ঋতুস্রাব নাশক। শিমুলের কচি মুল বেটে মিছরি সহ সেবনে গনোরিয়ায় উপকারী।
শিমুল ফুল জনযন্ত্রের দুর্বলতা নাশক, প্রদর নাশক এবং রসায়ন ও উত্তেজক। এছাড়া কামোদ্দীপক, মুত্রকারক এবং মূত্রযন্ত্রের রোগ নাশক ও চর্মরোগে উপকারী।
শিমুল পাতা ও বিজের প্রলেপ ফুলা নিবারক। পুরানো কাশিতে শিমুল পাতার রস চিনি সহ সকাল-বিকাল সেবনে উপকারী। শিমুল কাটা দুধে বেটে ব্রনে ব্যবহারে ব্রন তাড়াতাড়ি সেরে যায়।
(তথ্যসূত্র : ইউনানী মেটিরিয়া মেডিকা, লেখক : প্রিন্সিপ্যাল আবদুর রব খান, প্রকাশক : বিসিরাম প্রকাশনী, ৩য় প্রকাশ : ৫ইং ডিসেম্বর-২০০৩ ইং, পৃষ্ঠা : ৩৪৭)

সেবন মাত্রা :

১) মূলঃ (পাউডার) ৭-১২ গ্রাম, মূচরসঃ ৩-৪ গ্রাম (তথ্যসূত্র : রোগ ও উদ্ভিদতত্ত্ব (৪-৬ খন্ড), লেখক : হাকীম এম এ কালাম পাটোয়ারী, প্রকাশক : ক্যামরুজ পাবলিকেশন্স, সংস্করন : জুলাই-২০০৮, পৃষ্ঠা : ১৫৭)

২) ৩ গ্রাম (পাউডার) (তথ্যসূত্র : ইউনানী মেটিরিয়া মেডিকা, লেখক : প্রিন্সিপ্যাল আবদুর রব খান, প্রকাশক : বিসিরাম প্রকাশনী, ৩য় প্রকাশ : ৫ইং ডিসেম্বর ২০০৩ইং, পৃষ্ঠা : ৩৪৬)

৩) মূল চুর্ন/পাউডারঃ ৭-১২ গ্রাম, শুষ্ক কষ চুর্নঃ ১-২ গ্রাম (তথ্যসূত্র : প্রাথমিক চিকিৎসায় ভেষজ, লেখক : ডাঃ আলমগীর মতি, প্রকাশক : মডার্ণ প্রকাশনী, ৩য় প্রকাশ আগস্ট ২০১৫, পৃষ্ঠা : ১৭১)

৪) ৩ গ্রাম (পাউডার) (তথ্যসূত্র : (তথ্যসূত্র : আয়ুর্বেদীয় দ্রব্যগুণসার, লেখক : কবিরাজ শ্রী বাদল মজুমদার, প্রকাশক : বাংলাদেশ বোর্ড অব ইউনানী এন্ড আয়ুর্বেদিক সিস্টেমস অব মেডিসিন, ৩য় প্রকাশ : জুন ২০১১, পৃষ্ঠা : ৩০১)

খাওয়ার সাধারণ নিয়ম :

রাতে ১ চামচ পাউডার হাফ গ্লাস পানিতে ভেজাবেন এবং সকালে শুধু পানিটুকু খাবেন ও নিচে জমানো অংশ ফেলে দিবেন। সকালেও একই নিয়মে ভেজাবেন ও একই নিয়মে রাতে খাবেন। অথবা ডাক্তারের কাছ থেকে পরামর্শ নিয়ে খাবেন।

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও বিরূপ ক্রিয়া :

নির্দেশিত মাত্রায় সেবনে কোনরূপ পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও বিরূপ ক্রিয়া সম্পর্কে জানা যায় নি। (তথ্যসূত্র : ইউনানী মেটিরিয়া মেডিকা, লেখক : প্রিন্সিপ্যাল আবদুর রব খান, প্রকাশক : বিসিরাম প্রকাশনী, ৩য় প্রকাশ : ৫ইং ডিসেম্বর ২০০৩ইং, পৃষ্ঠা : ৩৪৬)

সতর্কতা ও প্রতিনির্দেশ :

উষ্ণ প্রকৃতির লোকদের ক্ষেত্রে চিনি ও শতমূলী সহ সেবন উত্তম। ১৮ বছরের কম বয়সী রোগীদের সেবন নিষেধ। (তথ্যসূত্র : প্রাথমিক চিকিৎসায় ভেষজ, লেখক : ডাঃ আলমগীর মতি, প্রকাশক : মডার্ণ প্রকাশনী, ৩য় প্রকাশ আগস্ট ২০১৫, পৃষ্ঠা : ১৭১)

তেঁতুল (Tamarind)

বাংলা বা স্থানীয় নাম : তেঁতুল
ইউনানী নাম : তামার হিন্দ
আয়ুর্বেদিক নাম : আম্লিকা
হিন্দি নাম : অমলী ও ঈমলী
সংস্কৃত নাম : আম্লিকা, চুক্রিকা, চুক্রা, অম্লী, অম্ল, তিন্তিড়ী
ইংরেজি নাম : Tamarind
বৈজ্ঞানিক নাম : Tamarindus indicus Linn
ঈরিবার : Papilionaceae
ব্যবহৃত অংশ : বীজ, পাতা ও ফলের মজ্জা।

কার্যকারিতা ও ব্যবহার :
তেঁতুল বীজ সাধারন বলকারক, দ্রুত বীর্যপাত রোধ করে ও যৌনশক্তি বৃদ্ধি করে, বীর্যের উৎপাদন, শুক্রের উৎপাদন বৃদ্ধি করে এবং অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ বন্ধ করে। মহিলাদের জরায়ুর শক্তিবর্ধন করে। তেঁতুল রক্ত ও পিত্তের প্রকোপ নিবারক এবং স্নিগ্ধকারক ও বিরেচক। বমন রোধ করে, উচ্চরক্তচাপ ও রক্তের কোলেস্ট্রেরল হ্রাস করে।

আয়ুর্বেদিক মতে গুণ ও আময়িক প্রয়োগ :
কাঁচা তেতুলের গুণ : ইহা গুরুপাক, কফ পিত্ত বৃদ্ধি কারক, উষ্ণবীর্য, রুক্ষ ও লঘুপাক, ভেদক, অগ্নিবর্ধক, কষায়-অম্লরশ, বায়ু নাশক ও রক্তদুষ্টিকারক।
পাকা তেতুলের গুণ : ইহা অম্ল- মধুররস, উষ্ণবীর্য, রুক্ষ, সারক, অগ্নীবর্ধক এবং কফ ও বায়ু নাশক, লঘুপাক, পিত্তবৃদ্ধি কর, দাহ ও রক্তদুষ্টি প্রকোপকারক।

শুষ্ক তেতুলের গুণ :
ইহা রুচি বৃদ্ধিকর ও শ্রান্তি, ক্লান্তি ও পিপাসায় উপশমকারক।
(তথ্যসূত্র : আয়ুর্বেদীয় দ্রব্যগুণসার, লেখক : কবিরাজ শ্রী বাদল মজুমদার, প্রকাশক : বাংলাদেশ বোর্ড অব ইউনানী এন্ড আয়ুর্বেদিক সিস্টেমস অব মেডিসিন,৩য় প্রকাশ : জুন ২০১১, পৃষ্ঠা : ১৮৩)
তেঁতুল বীজের শাঁস চুর্ন শুক্রগাঢ় কারক ও বৃষ্য।
(তথ্যসূত্র : আয়ুর্বেদীয় ভৈষজ্যতত্ত্ব ও দ্রব্যগুণ। লেখক : অধ্যক্ষ কবিরাজ শ্রী নিকেতন চক্রবর্তী, ১ম সংস্করণ, শহীদ দিবস ১৯৮৬, পৃষ্ঠা : ১০২)

ইউনানী মতে গুণ :

তেঁতুল শাঁস মাংশ ২য় শ্রেনীর শীতল ও শুষ্ক। মতান্তরে ১ম শ্রেনীর শীতল ও ২য় শ্রেনীর শুষ্ক। তেঁতুল বীজ ৩য় শ্রেনীর শীতল ও শুষ্ক।

তেঁতুল বীজ সংকোচক, মোগাল্লেজ, স্তম্ভক ও স্বপ্নদোষ নাশক। তেঁতুল হৃদপিণ্ড ও পাকস্থলীর শক্তি বর্ধক এবং হৃদকম্প রোগে উপকারী, পিত্ত ও বিকৃত আখলাত দাস্ত আকারে বের করে দেয়, এবং রক্তের প্রকোপতা দমন করে অর্থাৎ দাওরানে খুন (মস্তিষ্কে রক্ত সঞ্চালন) রোধ করে। বমিভাব, পিত্তজনিত জ্বর পিপাসা, দাহ, মূচ্ছা ও সর্বপ্রকার চুলকানিতে উপকারী। তেতুলের পানি দিয়ে গড়গড়া করা মুখের ঘায়ে উপকারী।

(তথ্যসূত্র : ইউনানী মেটিরিয়া মেডিকা, লেখক : প্রিন্সিপ্যাল আবদুর রব খান, প্রকাশক : বিসিরাম প্রকাশনী, ৩য় প্রকাশ : ৫ইং ডিসেম্বর-২০০৩ ইং, পৃষ্ঠা : ১৯৯)

সেবন মাত্রা :

বীজের পাউডার ৩ থেকে ৭ গ্রাম (তথ্যসূত্র : ইউনানী মেটিরিয়া মেডিকা, লেখক : প্রিন্সিপ্যাল আবদুর রব খান, প্রকাশক : বিসিরাম প্রকাশনী, ৩য় প্রকাশ : ৫ইং ডিসেম্বর ২০০৩ইং, পৃষ্ঠা : ১৯৯ এবং রোগ ও উদ্ভিদতত্ত্ব (৪-৬ খন্ড), লেখক : হাকীম এম এ কালাম পাটোয়ারী, প্রকাশক : ক্যামরুজ পাবলিকেশন্স, সংস্করন : জুলাই -২০০৮, পৃষ্ঠা : ৭০)

খাওয়ার সাধারণ নিয়ম :

রাতে ১ চামচ পাউডার হাফ গ্লাস পানিতে ভেজাবেন এবং সকালে শুধু পানিটুকু খাবেন ও নিচে জমানো অংশ ফেলে দিবেন। সকালেও একই নিয়মে ভেজাবেন ও একই নিয়মে রাতে খাবেন। অথবা ডাক্তারের কাছে থেকে পরামর্শ নিয়ে খাবেন।

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও বিরূপ ক্রিয়া :

নির্ধারিত মাত্রায় কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও বিরূপ ক্রিয়া পরিলক্ষিত হয়নি।

সতর্কতা ও প্রতিনির্দেশ :

অতিরিক্ত মাত্রায় তেঁতুল সেবনে কাশি, জ্বর, প্লীহার ক্ষতি করে ও বদ্ধমল সৃষ্টি করে।

(তথ্যসূত্র : ইউনানী মেটিরিয়া মেডিকা, লেখক : প্রিন্সিপ্যাল আবদুর রব খান, প্রকাশক : বিসিরাম প্রকাশনী, ৩য় প্রকাশ : ৫ইং ডিসেম্বর ২০০৩ইং, পৃষ্ঠা : ১৯৯)

কাবাব চিনি (Piper Cubeba)

কাবাব চিনির উদ্ভিদ জামাইকা থেকে আগত যা কিনা কলম্বাসের হাত ধরে সারা বিশ্বে পরিচিতি পায়। ফল পাকার আগেই এটি গাছ থেকে সংগ্রহ করা হয় এবং রোদে শুকানো হয়, এটি হালকা ধূসর বা কাল রঙের দেখতে, আকৃতিতে ছোট এবং খেতে হালকা তিক্ত ও ঝাঝালো স্বাদের। এর বোটানিক্যাল নাম Piper Cubeba, এর পেছনে লম্বা লেজের মত দেখতে হওয়ায় একে Tailed Pepper ও বলে। বিভিন্ন রান্না এবং পানীয়তে এর ব্যবহার হয়।

সুগন্ধযুক্ত এই মশলাটিতে আছে ক্যালোরি, ফ্যাট, কার্বোহাইড্রেট, ক্যালসিয়াম, পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, ভিটামিন এবং আয়রন, শূণ্য কোলেস্ট্রেরলের বৈশিষ্ট একে আরো গুণান্বিত করেছে।

কার্যকারিতা ও ঔষধি গুণ :

- কাবাব চিনি শরীরের প্রধান অঙ্গগুলো শক্তিবর্ধক হিসেবে কাজ করে।
- জীবনীশক্তি সতেজ করে।
- যৌনশক্তি বাড়ায়।
- লিভার ও পাকস্থলীর শক্তিবর্ধক এবং বায়ুনাশক।
- পুরনো মাথাব্যথা দূর করে।
- প্লীহা, গলাব্যথা ও হৃৎকম্প দূর করে।
- দাঁতের মাড়ি সবল করে।
- মূত্রাশয়ের শক্তি ও প্রস্রাববর্ধক, পাথুরিনাশক।
- মুখের দুর্গন্ধ ও কণ্ঠস্বর পরিষ্কারক।
- মূত্রনালির প্রদাহ।
- গনোরিয়া, ক্ষত ও প্রস্রাবের জ্বালাপোড়ায় বিশেষ উপকারী।

এছাড়া আরো বিভিন্ন ধরনের উপকারিতা রয়েছে।

আয়ুর্বেদের বেশ কিছু নথিতে কাবাব চিনির ঔষধি গুণের উল্লেখ পাওয়া যায়। চারক ও শুশ্রূতার কিছু নিরাময়মূলক বর্ণনা পাওয়া যায় মুখের ও গলার সংক্রমণের প্রতিরোধে, জ্বর ও কাশির নিরাময়ে ও এর ব্যবহারের কথা শোনা

যায়। ইউনানি চিকিৎসায় যৌন শক্তি বর্ধক হিসেবে কাবাব চিনি ব্যবহার করা হয়। এই বিশেষ গুন থাকার জন্য কিউবেবের আরেক নাম 'হাব উল উরাস'। চীনা চিকিৎসায় কাবাব চিনি উষ্ণতাধর্মী গুণ কাজে লাগানো হয়। আর তিব্বতে 'ছয়টি উপকারী গুল্মের' মধ্যে একটি হল এই কাবাব চিনি।

কাবাব চিনি খাওয়ার সাধারণ নিয়ম :

এক চা চামচের চার ভাগের এক ভাগ কাবাব চিনি চূর্ণ সকালে ও রাতে খেতে হবে।

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও বিরূপ ক্রিয়া :

নির্দেশিত মাত্রায় সেবনে কোনরূপ পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও বিরূপ ক্রিয়া সম্পর্কে জানা যায়নি।

যৌন দুর্বলতার জন্য উপকারি কিছু খাবার :

আপেল, কলা, দুধ, মধু, রসুন, বিট এর জুস / সালাদ, ব্রকোলি, গাজর এর সালাদ, চেরি, চর্বি ছাড়া মুরগীর মাংস, ডিম সেদ্ধ, পেঁয়াজ এর সালাদ।

এ ছাড়াও নিম্নের উপকরন সমপরিমানে মিশিয়ে নিতে পারেন। প্রতিদিন সকালে ও রাতে নাস্তার সাথে খাওয়া যেতে পারে।

কাঠবাদাম, কাজুবাদাম, পেস্তাবাদাম, আখরোট, কিসমিস, ত্বীন ফল, খুরমা খেজুর, তরমুজ বীজ, কুমড়া বীজ, সূর্যমূখী বীজ।

যৌন বিষয়ে প্রশ্ন উত্তর

অনেক প্রশ্নের মুখমুখি হতে হয়, সেক্স এডুকেশন না জানার ফলে অনেক স্বাভাবিক ব্যাপার গুলো আমরা রোগ মনে করি, আর এক শ্রেণীর প্রতারকরা হাতিয়ে নেয় হাজার হাজার টাকা।

লজ্জায় গোপনে কারো কাছে বলতেও পারি না। এক সময় সাইকোসোমাটিক ও সাইকো সেক্সুয়াল রোগে ভোগতে থাকি। অথচ এগুলো আমাদের না জানার ফল, অজ্ঞতার ফল, এ ফল খুব কষ্টের।। মা-বাবা মনে করে যৌন বিষয়টা ওরা বড় হলে জেনে নিবে, কিন্তু কার কাছ থেকে জানবে? শিশুর এ কৌতুহল পূরণ করবে কে, তার ভুল জ্ঞানের জন্য কে দায়ি?

মা-বাবারা এসব কবে যে বুঝবে? (পড়ুন : ১০ বছর থেকে ১৯ বছরের বাচ্চাদের জন্য আমার লেখা বই আছে, নাম "বয়ঃসন্ধিকালের যৌন শিক্ষা")

প্রশ্ন : আমার লিঙ্গের আগা মোটা গোড়া চিকন, কি করি?
উত্তর : এটা কোন রোগ না। এটার লিঙ্গের স্বাভাবিক গঠন। সো নো টেনশন।

প্রশ্ন : স্বপ্নদোষ হচ্ছে, কি করবো?
উত্তর : "স্বপ্নদোষ" এই নামটাই ভুল। স্বপ্নে তো কোন দোষ হচ্ছে না, তাহলে আমরা কেন এটাকে স্বপ্নদোষ বলছি? এটা একটা স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। মেয়েদের মিন্স/মাসিক যেমন স্বাভাবিক, ছেলেদের স্বপ্নদোষ তেমন স্বাভাবিক। মাসে ১০ বারের বেশি হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে পারেন।

প্রশ্ন : আমার লিঙ্গ ছোট, বিয়ে করতে পারব তো?
উত্তর : কমন একটা প্রশ্ন, একটা মেয়েকে(স্ত্রী) যৌন তৃপ্তি দেওয়ার জন্য আপনার লিঙ্গ উত্তেজনার সময় ৩ থেকে ৩.৫ ইঞ্চি লম্বা হলেই চলবে। স্কেল নিয়ে মেপে দেখুন, কি উত্তর পেয়েছেন?

প্রশ্ন : লিঙ্গ বড় করার কোন মালিশ, ওষুধ, ক্রিম, মেশিন কি আছে?
উত্তর : নাই, নাই, নাই। বাজারে যত মালিশ, ওষুধ,ক্রিম, মেশিন আছে এগুলো কোনো কাজ করে না। রোগীর মানসিক তৃপ্তির জন্য অনেক চিকিৎসকরা রোগীদের এসব দিয়ে থাকেন। যদিও এর সাথে বিজ্ঞানের কোন সম্পর্ক নাই।

প্রশ্ন : আমার বীর্য পাতলা, আমি কি বাবা হতে পারবো?
উত্তর : বীর্য পাতলার সাথে বাবা হওয়ার কোন সম্পর্ক নাই। বীর্যের মধ্যে শুক্রের পরিমান ও গুণগত মানের উপর নির্ভর করে আপনি বাবা হতে পারবেন কিনা। "বীর্য পাতলা" এটা কোন রোগ না। এর সাথে যৌন দুর্বলতারও কোন সম্পর্ক নাই।সিমেন এনালাইসিস নামের একটা বীর্য পরীক্ষা আছে। যা চাইলে করে দেখতে পারেন আপনার বাসার পাশের কোন ভাল ডায়াগনস্টিক সেন্টার থেকে। এই পরীক্ষার মাধ্যমে আপনি জানতে পারবেন আপনি বাবা হতে পারবেন কি পারবেন না।

প্রশ্নঃ লিঙ্গের উপরে রগ ফুলে গেছে কি ওষুধ খাবো বা কি চিকিৎসা নেবো?
উত্তরঃ এটা কোনো সমস্যা না, তাই চিকিৎসার কোনো প্রয়োজন নেই। তবে যদি বেশি ফুলে যায় ও ব্যথা করে তাহলে সরাসরি একজন চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ আমার অন্ডোকোষ ঝুলে থাকে, এটার জন্য কি করবো?
উত্তরঃ গরমে অন্ডোকোষ ঝুলে থাকবে, ঠান্ডায় ছোট হয়ে থাকবে এটাই স্বাভাবিক। ফুলে গেলে বা ব্যথা থাকলে সরাসরি একজন চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ লিঙ্গ বড় করা যায়?
উত্তর : না।

প্রশ্নঃ লিঙ্গ মোটা করা যায়?
উত্তর : না।

প্রশ্নঃ লিঙ্গ লম্বা করা যায়?
উত্তর : না।

প্রশ্নঃ ওয়াইফের সাথে/গার্লফ্রেন্ডের সাথে কথা বললে লিঙ্গের মাথায় আঠালো পদার্থ / বীর্য চলে আসে, কি ওষুধ খাব?
উত্তর : এটা স্বাভাবিক বিষয়, কোন রোগ না, তাই ওষুধ খাওয়ার প্রয়োজন নেই। আঠালো যে পদার্থ আসে তা বীর্য না।

প্রশ্নঃ পায়খানা করার সময় কোঁথ দিলে প্রস্রাবের সাথে আঠালো বা বীর্যের মত পদার্থ বের হয়। কি করব?
উত্তর : এটা স্বাভাবিক বিষয়, কোন রোগ না, তাই ওষুধ খাওয়ার প্রয়োজন নেই।

প্রশ্নঃ আমার স্বপ্নদোষ হচ্ছে, খুব টেনশন এ আছি। মাসে কতবার স্বপ্নদোষ হওয়া স্বাভাবিক?
উত্তর : স্বপ্নদোষ একটি স্বাভাবিক বিষয়। মাসে ৮ থেকে ১০ বার স্বপ্নদোষ হলেও টেনশনের কোন কারণ নেই। টেনশন ফ্রি থাকুন পুষ্টিকর খাবার খান। রাতে ঘুমানোর আগে প্রস্রাব করে ঘুমাবেন। কোন খারাপ চিন্তা করবেন না।

প্রশ্নঃ উত্তেজিত অবস্থা ছাড়া আমার লিঙ্গ খুব ছোট হয়ে থাকে। কি করব?
উত্তর : উত্তেজিত অবস্থা ছাড়া লিঙ্গ ছোট হয়ে থাকবে এটাই স্বাভাবিক। দেখতে হবে ঠিকভাবে উত্থান হয় কিনা। ঠিকভাবে উত্থান হলে টেনশনের কোন কারণ নেই।

প্রশ্নঃ লিঙ্গে একটা মালিশ ব্যবহার করতে চাই, ভালো কোম্পানির একটা মালিশের নাম বলে দেন।

উত্তর : পৃথিবীতে যত লিঙ্গের মালিশ আছে, তা লিঙ্গ বড় করা অথবা মোটা করা অথবা দীর্ঘ করার জন্য কোন কাজ করে না। তাই কোন মালিশ ব্যবহার করার প্রয়োজন নেই।

প্রশ্নঃ দেশের বড় বড় নামকরা কয়েকটি কোম্পানি লিঙ্গ বড় করার, বক্রতা দূর করার, ও মজবুত করার জন্য ক্রিম বা তেল বাজারে নিয়ে এসেছে।

উত্তর : তারা কেন নিয়ে আসছে উত্তর আমার কাছে নাই। তাদের কাছে আছে। তবে আমরা বুঝি এ বিষয়ে আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান কি বলছে তা। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান বলছে কোন মালিশ বা অয়েল/ তেল লিঙ্গ বড় বা মোটা করতে পারে না। আমার প্রায় ২০ বছরের চিকিৎসার অভিজ্ঞতার আলোকে আমি দেখেছি– এই তেল বা মালিশ বা ক্রিম রোগীকে মানসিক তৃপ্তি প্রদান করে, মানসিক প্রশান্তির জন্য দেয়া যায়। কিন্তু এর দ্বারা কোন রেজাল্ট আসে না।

প্রশ্ন : আমার লিঙ্গ এক দিকে একটু বাকা, এর জন্য কি ওষুধ ব্যবহার করব?

উত্তর : লিঙ্গ একটু বাঁকা এটা পার্সোনাল লাইফে কোন সমস্যা করবে না, এটার জন্য কোন মেডিসিন প্রয়োজন নেই।

প্রশ্ন : গরমে আমার অন্ডকোষ ঝুলে যায়। এটাকি কোন রোগ?

উত্তর : অন্ডকোষ গরমে ঝুলে যাবে আবার ঠান্ডায় বা শীতে ছোট হয়ে যাবে। এটাই স্বাভাবিক।

প্রশ্ন : সপ্তাহে ২ বার হস্তমৈথুন করি, আমার কি কোনো সমস্যা হবে?

উত্তর : মেডিকেল সাইন্স বলে পরিমিত (সপ্তাহে ১ বা ২ বার হস্তমৈথুন) করলে শারীরিক কোনো সমস্যা হয় না। কোন কোন ক্ষেত্রে যৌন সমস্যার চিকিৎসা হিসেবে হস্তমৈথুনকে ব্যবহার করা হয়। তবে যেহেতু হস্তমৌথুন একটি অস্বাভাবিক প্রক্রিয়া, তাই অতিরিক্ত অবশ্যই খারাপ।

ইসলাম ধর্মে হস্তমৈথুন হারাম। তাই, হস্তমৈথুন করবেন না। ধর্মীয় অনুশাষন ও বিধি-বিধান মেনে চলুন। এই বদ অভ্যাস ত্যাগ করুন।

প্রশ্ন : আমার একটু যৌন দুর্বলতা মনে হচ্ছে, আমি কি খেতে পারি?

উত্তর : ক) ১) অশ্বগন্ধা চূর্ণ ২) শিমুল মূল চূর্ণ ৩) শতমূলী চূর্ণ ৪) তেতুল বীজ চূর্ণ একসাথে সবগুলো মেশাবেন। একসাথে মেশানোর পর এখান থেকে ১ চা চামচ পাউডার ২ চা চামচ মধুর সাথে মিশিয়ে সকালে খাবার পর খাবেন ও রাতে খাবার পর খাবেন। ডায়াবেটিস থাকলে মধু খাওয়া যাবে না।

খ) ১) টেনশন ফ্রি থাকবেন ২) সুষম পুষ্টিকর খাবার খান ৩) সকালে ও রাতে পাঁচটা খোরমা খেজুর ২ চা চামচ খাঁটি মধু সহ খাবেন ৪) রাত জাগবেন না ৫) ৩০ মিনিট করে জগিং / ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ করবেন।

প্রশ্ন : মাসিক চলাকালীন সময়ে কি স্ত্রী সহবাস করা যাবে?

উত্তর : ইসলাম ধর্মে ও মেডিকেল সাইন্স এ মাসিক চলাকালীন সময়ে সহবাস করা নিষিদ্ধ।

প্রশ্ন : গর্ভ অবস্থায় কি আমি আমার স্ত্রীর সাথে সহবাস করতে পারব?

উত্তর : প্রথম তিন মাস ও শেষের তিন মাস সহবাস করা যাবে না। এরমধ্যে এর সময় সহবাস করা যাবে তবে তা খুব সতর্কতার সাথে।

প্রশ্ন : রাস্তায় পোস্টার / কেবল টিভির ডিশ এর বিজ্ঞাপনে / ইদানিং ফেসবুকে ও ইউটিউবে দেখা যায়, বিভিন্ন হারবাল/ আয়ুর্বেদিক/ ইউনানী/ হোমিও প্রতিষ্ঠান চুক্তিতে, গ্যারান্টি দিতে চিকিৎসা করে।এমনকি তারা বলে ৩ দিনে অথবা ৭ দিনে ১০০% গ্যারান্টিতে রোগ ভালো করে দেবে তারা। তাদের কাছে কি যাওয়া যাবে?

উত্তর : মেডিকেল আইনে ১০০% গ্যারান্টি অথবা চুক্তিতে ৩ দিন বা ৭ দিনে চিকিৎসা করা বা এজাতীয় বিজ্ঞাপন প্রচার করা বেআইনি। যারা এগুলো করে তারা রোগীদের সাথে প্রতারণা করার জন্য এমন মুখরোচক কথা দিয়ে বিজ্ঞাপন করে।তাদের কাছে যাওয়া যাবে না। এমনকি ইদানিং ফেসবুকে বা ইউটিউবে বিভিন্ন ফুড সাপ্লিমেন্ট বা ডায়েটারী সাপ্লিমেন্ট বিভিন্ন দেশের নাম দিয়ে বিক্রি করা হচ্ছে। বলা হচ্ছে এগুলোর কোন সাইডএফেক্ট নাই। এগুলো থেকে দূরে থাকতে হবে। এগুলো উপকার করতে পারবে না উল্টা ক্ষতি করবে। আজীবনের জন্য যৌন অক্ষমতা তৈরি করে ফেলবে এই জাতীয় প্রতিষ্ঠান, ফুড সাপ্লিমেন্ট/ডায়েটারী সাপ্লিমেন্ট ও ভেজাল ওষুধগুলো।

প্রশ্ন : লিঙ্গের স্বাভাবিক আকার কতুটুকু?
উত্তর : চার থেকে ছয় ইঞ্চি, কারো তিন ইঞ্চি থাকলেও সমস্যা নাই (দাঁড়ানো অবস্থায়)।

প্রশ্ন : অনেক বিজ্ঞাপন দেখি, লিঙ্গ বড় করার জন্য একফাইল ই যথেষ্ট !!!
উত্তর : এগুলো সব ভুয়া, মানুষের সাথে প্রতারনা।

প্রশ্ন : যদি কারো লিঙ্গ আগে বড় ছিলো, কিন্তু এখন ছোটো হয়ে গেছে তার কি চিকিৎসা আছে?
উত্তর : যদি আগে সত্যি বড় থাকে আর এখন ছোটো হয়ে গেছে এমন হয়। তাহলে অবশ্যই একজন ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা প্রয়োজন।

প্রশ্ন : হস্তমৈথুন করি মাজে মধ্যে, অনেকে বলে হস্তমৈথুন খুব ক্ষতি করে। এ বিষয়ে কিছু বলুন।
উত্তর : কোনো কিছু অতিরিক্ত ভালো না। মেডিকেল সাইন্স বলে পরিমিত (সপ্তাহে ১ বার বা ২ বার) হস্তমৈথুনে কোনো শারিরিক ক্ষতি হয় না, এইডা আমার কথা না, মেডিকেলের কথা। কিন্তু ইসলাম ধর্মে এটা হারাম। তাই আমার পরামর্শ হলো মুসলিমদের এই হারাম কাজ থেকে দূরে থাকা প্রয়োজন।

প্রশ্ন : হস্তমৈথুন থেকে কীভাবে বাঁচবো?
উত্তর : সবচেয়ে ভালো হয় যদি সুযোগ থাকে বিয়ে করে ফেলা। বিয়ের সুযোগ না থাকলে রোজা রাখা, আল্লাহর কাছে সাহায্য কামনা করা। আর মনকে খারাপ চিন্তা থেকে, পর্ন ফ্লিম দেখা থেকে, বাজে বন্ধুদের আড্ডা থেকে দুরে থাকা।

প্রশ্ন : এখন থেকে আর হস্তমৈথুন করবো না, বাট আগে যে করেছি তার কি হবে?
উত্তর : এতে শারিরিক কোনো ক্ষতি হবে না, পাপ থেকে মুক্তির জন্য তওবা করলেই হবে। শয়তান বলছে বান্দাকে খারাপ কাজ পাপের কাজ করাবে আর আল্লাহ বলছে বান্দা তওবা করলে আল্লাহ ক্ষমা করে দিবেন। সুতরাং এত টেনশনের কিছু নাই। মেডিকেল দিক থেকে আপনার সমস্যা হবে না। আর পাপ মাফ হয়ে যাবে তওবা করলেই। তার মানে আপনার কোনো সমস্যা আর রইলো না এ বিষয়ে।

ভালো থাকার জন্য ১) টেনশন ফ্রি থাকবেন ২) সুষম পুষ্টিকর খাবার খান ৩) সকালে ও রাতে পাঁচটা খোরমা খেজুর ২ চা চামচ খাঁটি মধু সহ খাবেন ৪) রাত জাগবেন না ৫) ৩০ মিনিট করে জগিং / ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ করবেন।

প্রশ্ন : শুনছি মেয়েদের নাকি যৌন ক্ষমতা ছেলেদের চেয়ে অনেক বেশি, তাই আমি বিয়ে করতে ভয় পাচ্ছি। আমার স্ত্রীকে সুখি করতে পারবো তো?
উত্তর : মেয়েদেরকে আল্লাহ ছেলেদের জন্য বানাইছে। আর ছেলেদেরকে আল্লাহ মেয়েদের জন্যই বানাইছে। মেয়েদের কোনো জিনের জন্য বা কোনো রোবটের জন্য বানায় নাই। আপনার জন্য যা বানানো হয়েছে তা অবশ্যই আপনার মত করেই বানানো হয়েছে। আপনার জন্য যা তা আপনার উপযোগী করেই বানানো। এই বিষয়টা মাথায় রাইক্ষেন শুধু। আপনার মতো যদি সবাই চিন্তা করতো তাহলে আমাদের পুর্ব-পুরুষ তো বিয়া না কইরাই থাকতো, তারা কেউই পারতো না। এগুলো উদ্ভট কথা।

প্রশ্ন : লিঙ্গে মোটা রগ ভেসে থাকে, এটা কি কোন রোগ?
উত্তর : এটা কোন সমস্যা না।

প্রশ্ন : উত্থান অবস্থা ছাড়া লিঙ্গ একদম ছোট হয়ে থাকে, এটা কি কোনো সমস্যা?
উত্তর : কোনো সমস্যা না।

প্রশ্ন : অণ্ডকোষ একটা একটু বড়, এটা কি কোন সমস্যা?
উত্তর : ডান অথবা বাম যে কোন একটা অণ্ডকোষ একটু বড় হতে পারে, যদি বেশি ফুলা অথবা ব্যথা না থাকে তাহলে টেনশন করার প্রয়োজন নাই।