চতুর্থ অধ্যায়
আমাদের জীবনে প্রজনন স্বাস্থ্য

পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি

- **প্রজনন স্বাস্থ্যসংক্রান্ত ধারণা :** প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কযুক্ত বিষয়কে প্রজনন স্বাস্থ্য বলে। প্রজনন হচ্ছে সন্তান জন্মদানের একটি প্রক্রিয়া।
- **প্রজনন স্বাস্থ্যরৰার প্রয়োজনীয়তা :** প্রজনন স্বাস্থ্যরৰার প্রথম কথা হলো বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনে করণীয়সমূহ জানা এবং সেগুলো মেনে চলা। প্রজনন স্বাস্থ্য সঠিকভাবে রৰা করলে প্রজনন স্বাস্থ্যের সুস্থতা বজায় থাকবে এবং নবজাতক স্বাস্থ্যবান ও নীরোগ হবে।
- **প্রজনন স্বাস্থ্যসংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি :** নিরাপদ ও উন্নত জীবনযাপনের জন্য প্রত্যেকেরই প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে মৌলিক জ্ঞান থাকা আবশ্যক। প্রজনন স্বাস্থ্য মানুষের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের একটা বিশেষ অংশ। তাই এ সম্পর্কে জানা না থাকলে নানা সমস্যা সৃষ্টি হয়। প্রজনন স্বাস্থ্যসংক্রান্ত বিভিন্ন গুরবত্বপূর্ণ উপাদান হলো : ১. উপযুক্ত বয়সে গর্ভধারণ, ২. প্রজননকালীন সতর্কতা, ৩. প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন রোগের সেবা ও রোগ প্রতিরোধ।
- **অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের ফলে সৃষ্ট সমস্যা :** অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের ফলে গর্ভাবস্থায় বিভিন্ন স্বাস্থ্যগত সমস্যা যেমন : রক্তৰরণ, শরীরে পানি আসা, প্রচণ্ড মাথাব্যথা, খিচুনি, গর্ভপাত ইত্যাদি ঘটে থাকে। এছাড়া শিৰাগত, পারিবারিক ও আর্থিক সমস্যাও সৃষ্টি হয়।
- **অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ প্রতিরোধ :** অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ প্রতিরোধে আমাদের সকলের উচিত বাল্যবিবাহ আইন মেনে অপরিণত বয়সে ছেলেমেয়ের বিয়ে না দেয়া। তাছাড়া সংবাদপত্র, রেডিও, টেলিভিশন, নাটক, গান প্রভৃতির মাধ্যমে জনগণকে সচেতন করা।

অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১. বয়ঃসন্ধিকালে জটিল কোনো শারীরিক সমস্যা দেখা দিলে কার শরণাপন্ন হওয়া অধিক যুক্তিযুক্ত?
ক মা-বাবা　খ শিৰক　গ বন্ধুবান্ধব　● চিকিৎসক

২. কত বছরের নিচে বাংলাদেশে মেয়েদের গর্ভধারন করা উচিত নয়?
ক ১৪ বছর　খ ১৬ বছর　গ ১৮ বছর　● ২০ বছর

৩. ছেলেমেয়েদের কখন দ্রবত শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে?
ক শিশুকালে　খ কৈশোরকালে　● বয়ঃসন্ধিকালে　ঘ যৌবনকালে

৪. বয়ঃসন্ধিকালে সবচেয়ে গুরবত্বপূর্ণ বিষয় কোনটি?
ক প্রচুর পরিমাণে ঘুমানো　খ আমিষ জাতীয় খাবার গ্রহণ
গ খেলাধুলায় ব্যস্ত থাকা　● পরিষকার-পরিচ্ছন্ন থাকা

৫. বয়ঃসন্ধিকালে প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন থাকা প্রয়োজন, কেননা এতে–
i. মানুষের প্রতিভার যথাযথ বিকাশ ঘটে
ii. সুস্থ ও স্বাস্থ্যবান শিশুর জন্মের সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়
iii. শারীরিক ও মানসিক দিক থেকে সুস্থ থাকা যায়
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i　খ i ও ii　গ ii ও iii　● i, ii ও iii

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৬ ও ৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
৭ম শ্রেণির ছাত্রী বকুলের মা বয়স পরিবর্তন করে বার্ষিক পরীৰার পরপরই বকুলকে বিয়ে দিয়ে দেন। বিয়ের কয়েকমাস যেতে না যেতেই বকুলের ঘন ঘন বমি হতে লাগল। খাবারের প্রতি অনীহা বেড়ে গেল। মাঝে মাঝে রক্তৰরণ হতে লাগল। ডাক্তারের নিকট নিয়ে গেলে কিছু পরীৰা নিরীৰা করার পর ডাক্তার চিন্তিত হয়ে পড়েন।

৬. বকুলের এই অবস্থার কারণ নিচের কোনটি?
ক আর্থিক অসবচ্ছলতা　খ শিৰার অপ্রতুলতা
গ সমাজের দায়িত্বহীনতা　● অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ

৭. বকুলের মত মেয়েদের এ অবস্থা থেকে উত্তরণে করণীয়–
i. স্বাস্থ্যবিধির ব্যাপক প্রচার
ii. প্রচুর ডাক্তার ও নার্স নিয়োগ
iii. সঠিক বয়সে বিয়ের ব্যবস্থা নিশ্চিতকরন
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii　● i ও iii　গ ii ও iii　ঘ i, ii ও iii

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৮ ও ৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও–
অর্পা ৮ম শ্রেণির ছাত্রী। সারাদিন সে নিজের ঘরে আনমনা হয়ে বসে থাকে। স্বাভাবিক কাজকর্ম, পড়ালেখা, খাওয়া দাওয়া সবকিছুতেই সে অন্য মনস্ক। তাকে দেখে মনে হয় সে সারাৰণ কিছু একটা নিয়ে ভাবছে।

৮. বয়স অনুসারে অর্পা কোন কাল অতিক্রম করছে?
ক শৈশবকাল　খ বাল্যকাল　গ যৌবনকাল　● বয়ঃসন্ধিকাল

৯. এ সময় অর্পা–
i. আবেগ দ্বারা পরিচালিত হতে পারে
ii. পুষ্টিকর খাবারের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারে
iii. কোন বিষয়ের প্রতি কৌতূহলী হয়ে উঠতে পারে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii　খ i ও iii　গ ii ও iii　● i, ii ও iii

গুরুত্বপূর্ণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১০. নিরাপদ ও উন্নত জীবন যাপনের জন্য কোনটি সম্পর্কে জ্ঞান থাকা জরবরি?
● প্রজনন স্বাস্থ্য　খ স্বাস্থ্য　গ পারিবারিক রীতি-নীতি　ঘ গর্ভধারণ

১১. কোনটি প্রজননতন্ত্রের রোগ?
ক হেপাটাইটিস　খ ম্যালেরিয়া　গ জন্ডিস　● এইডস

১২. বয়ঃসন্ধিকালের যেকোনো পরিবর্তনে করণীয় কী?
ক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বই পড়া　● বাবা-মায়ের সাথে আলোচনা করা
গ ডাক্তার এর পরামর্শ নেয়া　ঘ শিৰকের পরামর্শ নেয়া

১৩. প্রজনন স্বাস্থ্য সুরৰার জন্য গর্ভধারণের উপযুক্ত সময় কোনটি?
ক ১৫ বৎসর　খ ১৮ বৎসর　● ২০ বৎসর　ঘ ১৭ বৎসর

১৪. নিরাপদ ও উন্নত জীবনযাপনের জন্য প্রত্যেকেরই প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কী থাকা জরবরি?
ক ক্ষুদ্র জ্ঞান　খ বৃহৎ জ্ঞান　গ যৌগিক জ্ঞান　● মৌলিক জ্ঞান

১৫. প্রজনন স্বাস্থ্যের সাথে সম্পর্কযুক্ত–

(ক) স্নায়ুতন্ত্র (খ) চেনতন্ত্র ● প্রজননতন্ত্র (ঘ) পৌষ্টিকতন্ত্র

অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

ভূমিকা

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৬. সন্তান জন্মদানে জড়িত অঙ্গের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়কে কী বলে? (জ্ঞান)

(ক) স্বাস্থ্যবিধি (খ) প্রজননতন্ত্র (গ) স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ● প্রজনন স্বাস্থ্য

১৭. প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রচলিত ভুল ধারণাটি কী? (অনুধাবন)

(ক) প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে শুধু ছেলেরা জানবে
● প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে শুধু মেয়েরা জানবে
(গ) প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সবাই জানবে
(ঘ) প্রজনন স্বাস্থ্য সাধারণ স্বাস্থ্যের সাথে জড়িত

১৮. একজন মানুষ সাধারণত জীবনের কয়টি স্তর অতিক্রম করে? (জ্ঞান)

(ক) ২ (খ) ৩ ● ৪ (ঘ) ৫

১৯. প্রজনন স্বাস্থ্যের ব্যাপারটি কোনটির সাথে সম্পর্কযুক্ত? (অনুধাবন)

(ক) ছেলেদের কৈশোর স্তর (খ) মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল
(গ) ছেলেমেয়ে সকলের বয়ঃসন্ধিকাল ● ছেলেমেয়ে সকলের সাধারণ স্বাস্থ্য

২০. নিম্নের কোন কারণে ছেলেমেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন ঘটে?
[মোহাম্মদপুর মডেল স্কুল এন্ড কলেজ; খুলনা মডেল স্কুল এন্ড কলেজ]

(ক) ভিটামিনের কারণে
● হরমোনজনিত কারণে
(গ) স্নায়ুতন্ত্রের কারণে
(ঘ) ফুসফুসের কারণে

২১. ছেলেমেয়েদের শরীর সম্পর্কে সচেতন হতে হবে কোন সময়?
[রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ]

(ক) কৈশোরকালে ● বয়ঃসন্ধিকালে
(গ) যৌবনকালে (ঘ) বৃদ্ধকালে

২২. আরিফ বয়ঃসন্ধিকালের বালক। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সে কোন কাজটি করবে? (প্রয়োগ)

(ক) নিয়মিত স্বাস্থ্যবিষয়ক বই পড়বে
● প্রজনন স্বাস্থ্য সুরৰা করবে
(গ) নিয়মিত ব্যায়াম অনুশীলন করবে
(ঘ) বিভিন্ন ঘাতকব্যাধি সম্পর্কে জানবে

২৩. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা থাকে না। এ কারণে তাদের অধিকাংশ ৰেত্রে কোন ব্যাপারটি ঘটে? (উচ্চতর দৰতা)

(ক) তারা তাদের শারীরিক পরিবর্তনে খুশি হয়
(খ) তারা আবেগের বশে দ্রবত সিদ্ধান্ত নেয়
(গ) তারা মানসিক পরিবর্তনে দুঃসাহসী হয়ে ওঠে
● তারা স্বাস্থ্যসংক্রান্ত জটিলতায় সম্মুখীন হয়

২৪. কখন ছেলেমেয়েরা স্বাস্থ্যসংক্রান্ত অনেক জটিলতার সম্মুখীন হয়? (জ্ঞান)

(ক) শিশুকালে ● বয়ঃসন্ধিকালে
(গ) যৌবনকালে (ঘ) প্রৌঢ়ত্বকালে

২৫. শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখার অন্যতম প্রধান শর্ত কী? (জ্ঞান)

(ক) প্রাথমিক চিকিৎসা জানা (খ) সুষম খাদ্য গ্রহণ করা
● প্রজনন স্বাস্থ্য সুরৰা করা (ঘ) স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা

২৬. বয়ঃসন্ধিকালে স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা এড়াতে কোনটি প্রয়োজন? (অনুধাবন)

● প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা থাকা
(খ) শারীরিক পরিবর্তনে সতর্ক থাকা
(গ) বড়দের সাথে দূরত্ব বজায় রাখা
(ঘ) কৌতূহল ও আবেগকে দমন করা

২৭. ভবিষ্যৎ প্রজন্মের স্বাস্থ্য নিশ্চিত করার জন্য প্রত্যেকেরই কোন ধরনের বিধি মেনে চলা প্রয়োজন? (জ্ঞান)

● প্রজনন স্বাস্থ্য (খ) স্বাস্থ্যবিজ্ঞান
(গ) প্রযুক্তিগত বিজ্ঞান (ঘ) সমাজবিজ্ঞান

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২৮. প্রজনন স্বাস্থ্যের ব্যাপারটি মানুষের জীবনের যেসব স্তরের সাথে জড়িত– (অনুধাবন)

i. কৈশোর ii. যৌবন iii. প্রৌঢ়ত্ব

নিচের কোনটি সঠিক?

(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

২৯. মিতু বার বছর বয়সী স্বাস্থ্য সচেতন এক কিশোরী। সে প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলে– (প্রয়োগ)

i. নিজের শারীরিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে
ii. নিজের মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে
iii. ভবিষ্যৎ প্রজন্মের স্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে

নিচের কোনটি সঠিক?

(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

৩০. বয়ঃসন্ধিকালের কিছু শারীরিক পরিবর্তন–[আদমজী ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল]

i. দ্রবত বেড়ে ওঠা
ii. মেয়েদের ঋতুস্রাব শুরব হওয়া
iii. শরীরের রং পরিবর্তন

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

৩১. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা – (অনুধাবন)

i. শারীরিকভাবে দ্রবত বেড়ে ওঠে
ii. যথাক্রমে পুরবষ ও নারীতে পরিণত হতে শুরব করে
iii. মানসিক পরিবর্তনে দুঃসাহসী হয়ে ওঠে

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

৩২. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান না থাকলে এ সময় কিশোর–কিশোরীরা নানা ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়। এ ধরনের সমস্যা মোকাবিলায় তাদের করণীয় হলো– (উচ্চতর দৰতা)

i. প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানা
ii. প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা
iii. প্রজনন স্বাস্থ্যরৰা করার বিষয়ে জানা

নিচের কোনটি সঠিক?

(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

৩৩. বর্তমান প্রজন্মের প্রজনন স্বাস্থ্যের ওপর নির্ভর করে– (উচ্চতর দৰতা)

i. ভবিষ্যৎ প্রজন্মের নিরাপদ জন্ম
ii. ভবিষ্যৎ প্রজন্মের সুস্বাস্থ্য
iii. ভবিষ্যৎ প্রজন্মের স্বাভাবিক বৃদ্ধি

নিচের কোনটি সঠিক?

(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-১ : প্রজনন স্বাস্থ্যসংক্রান্ত ধারণা

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩৪. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মধ্যে কোন পরিবর্তনটি ঘটে? (অনুধাবন)

(ক) তারা শিশু থেকে শৈশবে পদার্পণ করে
● তারা শৈশব থেকে কৈশোরে পদার্পণ করে
(গ) তারা কৈশোর থেকে যৌবনে পদার্পণ করে
(ঘ) তারা যৌবন থেকে প্রৌঢ়ত্বে পদার্পণ করে

৩৫. কান্তা এখন তার জীবনের বয়ঃসন্ধিকালে রয়েছে। এরপর সে তার জীবনের কোন স্তরে অভিষিক্ত হবে?

(ক) শৈশব (খ) কৈশোর ● যৌবন (ঘ) প্রৌঢ়ত্ব

৩৬. **বয়ঃসন্ধিকালে প্রজনন অঙ্গাগুলোতে কীরূ প পরিবর্তন সাধিত হয়?** (অনুধাবন)
ⓚ সুস্থভাবে গঠিত ও পরিণত হয় ⓚ খুব ধীরে পরিণত ও বিকশিত হয়
ⓖ গঠিত ও পরিণত হতে বাধাগ্রাপ্ত হয় ● সুস্থভাবে গঠিত ও বিকশিত হয়

৩৭. **সন্তান জন্মদানের প্রক্রিয়াকে কী বলে?** [যশোর জিলা স্কুল]
ⓚ নির্বাসন ⓚ গর্ভধারণ ⓖ প্রসারণ ● প্রজনন

৩৮. **প্রজনন স্বাস্থ্য বলতে মূলত কোন অবস্থাটিকে বোঝায়?** (অনুধাবন)
ⓚ শুধু প্রজনন তন্ত্রের কাজকে
ⓚ শুধু প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পৃক্ত রোগব্যাধিকে
ⓖ শুধু প্রজনন প্রক্রিয়ার অসুস্থতার অনুপস্থিতিকে
● সুস্থ অবস্থার মধ্য দিয়ে প্রজনন প্রক্রিয়া সম্পাদনকে

৩৯. **মিনার বয়স এখন তের। সে যদি কোনো শারীরিক জটিলতা অনুভব করে তাহলে কী করবে?** (প্রয়োগ)
ব্যাপারটি সবার কাছে গোপন করবে বান্ধবীদের পরামর্শ নিয়ে ওষুধ খাবে
বাড়িতে থেকে পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নিবে ● স্বাস্থ্যকর্মী বা চিকিৎসকের পরামর্শ নিবে

৪০. **প্রসূতি মায়ের ও শিশুর মৃত্যুহার কমবে মায়েরা কত বছর পর গর্ভধারণ করলে?** [ধানমন্ডি গভ. বয়েজ হাই স্কুল, ঢাকা; পুলিশ লাইনস স্কুল এন্ড কলেজ, বগুড়া]
ⓚ ১৫ ● ২০ ⓖ ৩০ ⓘ ২৫

৪১. **কীভাবে প্রসূতি মা শিশু মৃত্যুর ঝুঁকি কমানো যায়?** (অনুধাবন)
● পরিণত বয়সে গর্ভধারণের মাধ্যমে ১৮ বছরের আগে গর্ভধারণের মাধ্যমে
গর্ভধারণের আগে সকল জ্ঞান অর্জন করে নিরাপদ স্থানে গর্ভধারণের মাধ্যমে

৪২. **ঘন ঘন সন্তান নিলে কী হয়?** (অনুধাবন)
ⓚ জন্মের পর শিশু বার বার অসুস্থ হয়
ⓚ শিশুদের যথাযথ পরিচর্যা বাধাগ্রস্ত হয়
● মা ও শিশুর জীবন ঝুঁকির সম্মুখীন হয়
ⓘ মা এবং শিশু সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হয়

৪৩. **প্রজনন স্বাস্থ্য রৰার প্রথম কথা কী?** (জ্ঞান)
ⓚ নিয়মিত ব্যায়াম অনুশীলন করা
ⓚ পর্যাপ্ত পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ করা
● বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে জানা
ⓘ বয়ঃসন্ধিকালে চিকিৎসকের পরামর্শ মতো চলা

৪৪. **সন্তান জন্মদানে বিরতি দিলে কী ঘটবে?** (জ্ঞান)
ⓚ শিশুরা রোগে আক্রান্ত হবে ⓚ মায়ের স্বাস্থ্য ভেঙে যাবে
ⓖ শিশুর মৃত্যু ঝুঁকি বাড়বে ● প্রজনন স্বাস্থ্যের সুস্থতা বজায় থাকবে

৪৫. **কোন ৰেত্রে পরিবারে শান্তি বিরাজ করবে?** (অনুধাবন)
ⓚ ঘন ঘন সন্তান নিলে ● নবজাতক নীরোগ হলে
ⓖ নবজাতক ফর্সা হলে ⓘ সন্তানের ওজন কম হলে

৪৬. **মানুষের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের বিশেষ অংশ কোনটি?** (জ্ঞান)
ⓚ প্রাথমিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ● প্রজনন স্বাস্থ্য
ⓖ রেচন স্বাস্থ্য ⓘ অস্থিমজ্জা স্বাস্থ্য

৪৭. **কিশোর–কিশোরীরা অসুস্থজনিত রোগ গোপন করে কেন?** (অনুধাবন)
ⓚ অসুস্থতার ভয়ে ⓚ সাহসের অভাবে
● প্রজনন স্বাস্থ্যজ্ঞানের অভাবে ⓘ সামাজিক সচেতনতার অভাবে

৪৮. **কোন সময় ছেলেমেয়েরা প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে অজ্ঞ থাকে?** (জ্ঞান)
● বয়ঃসন্ধিকালে ⓚ যৌবনকালে
ⓖ শৈশবকালে ⓘ বৃদ্ধকালে

৪৯. **কখন ছেলেমেয়েদের মধ্যে ভয়, কৌতূহল ও আবেগ সৃষ্টি হয়?** (জ্ঞান)
ⓚ শৈশবে ● কৈশোরে ⓖ যৌবনে ⓘ প্রৌঢ়ত্বে

৫০. **কখন ছেলেমেয়েরা আবেগতাড়িত হয়ে ভুল সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে?**
ⓚ শৈশবে ● বয়ঃসন্ধিকালে ⓖ যৌবনে ⓘ বৃদ্ধকালে

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৫১. **শৈশব থেকে কৈশোরে পদার্পণকালে ছেলেমেয়েদের–** (অনুধাবন)
i. মানসিক পরিবর্তন ঘটে
ii. শারীরিক পরিবর্তন ঘটে
iii. বিভিন্ন রোগ দেখা দেয়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৫২. **বয়ঃসন্ধিকাল পার হলেই ছেলেমেয়েরা যৌবনে অভিষিক্ত হয়। তখন তাদের মধ্যে যে পরিবর্তনগুলো অধিক দৃষ্টিগোচর হয় –** (উচ্চতর দৰতা)
i. শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুষম বিকাশ ঘটে
ii. প্রজনন অঙ্গাগুলো সুষ্ঠুভাবে গঠিত ও বিকশিত হয়
iii. প্রজননতন্ত্র বিভিন্ন সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৫৩. **প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক জ্ঞান অর্জন করা প্রয়োজন –** (অনুধাবন)
i. নিরাপদ জীবনযাপনের জন্য
ii. উন্নত জীবনযাপনের জন্য
iii. আধুনিক জীবনযাপনের জন্য
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৫৪. **আমার দেশে প্রতিবছর অনেক গর্ভবতী মা সন্তান জন্মদানে মারা যান। এর কারণ–** [ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ, রংপুর]
i. বাল্যবিবাহ ii. দারিদ্র্য iii. অল্প বয়সে সন্তান ধারণ
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓖ ii ও iii ⓘ i, ii ও iii

৫৫. **প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক ধারণা না থাকায় প্রসবকালীন সময় অনেক মা ও শিশুর অকাল মৃত্যু ঘটে। এরূ প মৃত্যু ঝুঁকি কমাতে আমাদের করণীয়–** (উচ্চতর দৰতা)
i. বাল্যবিবাহ বন্ধ করা
ii. সন্তান জন্মদানে বিরতি দেওয়া
iii. প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞানার্জন করা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৫৬. **সোহেলীর বয়স ১৬ বছর। এখন যদি তার বিয়ে হয় এবং সে গর্ভধারণ করে তাহলে–** (প্রয়োগ)
i. সে বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হবে
ii. তার পরিবারে আর্থিক কষ্ট ও অশান্তি সৃষ্টি হবে
iii. তার এবং তার শিশুর জীবন ঝুঁকির সম্মুখীন হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৫৭. **বয়ঃসন্ধিকালে ঋতুস্রাব বা বীর্যপাত ঘটলে–** (অনুধাবন)
i. পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে
ii. পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে
iii. প্রচুর পানি পান করতে হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৫৮. **পরিণত বয়সে বিরতি দিয়ে গর্ভধারণ করলে–** (অনুধাবন)
i. প্রজনন স্বাস্থ্যের সুস্থতা বজায় থাকবে
ii. শিশুরা স্বাস্থ্যবান ও নীরোগ হবে
iii. পরিবার ও সমাজে শান্তি বিরাজ করবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৫৯. **প্রত্যেকের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞান থাকা প্রয়োজন–** (অনুধাবন)
i. নিরাপদ ও উন্নত জীবনযাপনের জন্য
ii. প্রজনন স্বাস্থ্যসংক্রান্ত সমস্যা এড়ানোর জন্য
iii. মা ও শিশুর মৃত্যুর ঝুঁকি কমানোর জন্য
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii ⓖ ii ও iii ● i, ii ও iii

৬০. **অপরিণত বয়সে সন্তান জন্মদান করতে গিয়ে প্রতিবছর আমাদের দেশে অনেক মা মৃত্যুবরণ করেন। তাদেরকে অকাল মৃত্যুর হাত থেকে বাঁচাতে আমরা–** (উচ্চতর দৰতা)
i. আইন মেনে পরিণত বয়সে ছেলেমেয়েদের বিয়ে দিব
ii. বিভিন্ন গণমাধ্যম ব্যবহার করে গণসচেতনতা সৃষ্টি করব
iii. সভা, সেমিনারের মাধ্যমে অপরিণত বয়সে গর্ভধারণে নিরুৎসাহিত করব
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৬১. **বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ছেলেমেয়েদের মধ্যে সৃষ্টি করে –** (অনুধাবন)
i. ভয় ii. কৌতূহল
iii. আবেগ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৬২. **প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলো –** [রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ]
i. প্রজননকালীন সতর্কতা ii. অপ্রাপ্ত বয়সে গর্ভধারণ
iii. বয়ঃসন্ধিকালে প্রজনন স্বাস্থ্য
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৬৩. **প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন রোগ হলো–** [যশোর জিলা স্কুল]
i. সংক্রামক রোগ ii. যৌন রোগ iii. এইচআইভি/ এইডস
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৬৪. **প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা না থাকলে বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা–** (উচ্চতর দৰতা)
i. শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনে অস্বস্তিবোধ করে
ii. আবেগতাড়িত হয়ে ভুল সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে
iii. অসুস্থজনিত রোগ গোপন করে সমস্যায় ভোগে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৬৫ ও ৬৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও
শৈশব থেকে কৈশোরে পদার্পণের পর থেকে শীলা শারীরিকভাবে অসুস্থবোধ করতে থাকে। কিন্তু এ ব্যাপারে সে কাউকে কিছু জানায় না। কিছুদিন পর তার প্রজননতন্ত্রে কঠিন অসুখ ধরা পড়ে।

৬৫. **শীলার মধ্যে কোন ধরনের সমস্যা দেখা দিয়েছে?** (প্রয়োগ)
● শারীরিক খ মানসিক গ শিৰা সংক্রান্ত ঘ প্রজনন সংক্রান্ত

৬৬. **উপরিউক্ত পরিস্থিতিতে শীলার মতো কিশোরীদের যা করণীয়–** (উচ্চতর দৰতা)
i. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে জানা
ii. স্বাস্থ্যকর্মী বা চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা
iii. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনে করণীয় সম্পর্কে জানা এবং মেনে চলা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-২ : গর্ভধারণ

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৬৭. **মেয়েদের পরিণত বয়স কত?** (জ্ঞান)
ক ১৪ বছর ● ১৮ বছর গ ২১ বছর ঘ ২৪ বছর

৬৮. **ছেলেদের পরিণত বয়স কত?** (জ্ঞান)
ক ১৪ বছর খ ১৮ বছর ● ২১ বছর ঘ ২৪ বছর

৬৯. **অপরিণত বয়সে মা হওয়ার মতো কী থাকে না?** (অনুধাবন)
ক মানসিক স্থিরতা খ শারীরিক সুস্থতা
● শারীরিক পূর্ণতা ঘ মানসিক প্রস্তুতি

৭০. **তাহমিনা খাতুন গর্ভধারণ করেছে। এ কারণে তার মধ্যে কোন লৰণটি দেখা দিবে?** (প্রয়োগ)
ক হাত–পা ফুলে যাওয়া ● বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া
গ শরীরের ওজন দ্রুত হ্রাস পাওয়া ঘ ঘন ঘন পাতলা পায়খানা হওয়া

৭১. **তের বছর বয়সী মালিহা বিয়ের এক বছরের মধ্যেই গর্ভধারণ করেছে। এ বয়সে গর্ভধারণের কারণে তার মধ্যে স্বাস্থ্যগত কোন সমস্যাটি দেখা দিতে পারে?** (প্রয়োগ)
ক মানসিক অশান্তিতে ভোগা খ চিকিৎসাখাতে অতিরিক্ত অর্থ ব্যয়
গ প্রবল খিঁচুনি ও রক্তৰরণ হওয়া ● প্রচণ্ড মাথাব্যথা ও চোখে ঝাপসা দেখা

৭২. **বিদ্যালয়ে পড়াকালীন সময়ে বিয়ের পর গর্ভধারণ করলে মেয়েদের জীবনে নানা সমস্যা সৃষ্টি হয়। এরূ প সমস্যা সমাধান করতে এক পর্যায়ে সে কী করে?** (উচ্চতর দৰতা)
● পড়াশোনা ছেড়ে দেয়
খ পড়াশোনাকে বোঝা মনে করে
গ পড়াশোনায় অমনোযোগী হয়ে যায়
ঘ পড়াশোনার প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলে

৭৩. **মেয়েদের গর্ভধারণ একটি পরিবারকে কোন ধরনের সমস্যায় ফেলে?** (অনুধাবন)
ক সামাজিক ● আর্থিক গ মানসিক ঘ পারিবারিক

৭৪. **মীরাকে গর্ভধারণের পুরো সময়টাই ডাক্তারের পরামর্শমতো চলতে হচ্ছে। এটি কোন ধরনের সমস্যা?** (প্রয়োগ)
ক পারিবারিক ● আর্থিক গ শিৰাগত ঘ স্বাস্থ্যগত

৭৫. **খালেদ সাহেব তার মেয়ের বয়স ১৮ বছর হওয়ার আগে তাকে বিয়ে না দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেন। সকলে তার মতো সচেতন হলে সমাজে কোন ইতিবাচক প্রভাবটি পড়বে?** (উচ্চতর দৰতা)
ক কোনো শিশু এইডসে আক্রান্ত হবে না
খ শিশু ও মায়ের মৃত্যু ঝুঁকি থাকবে না
● অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের সুযোগ থাকবে না
ঘ দেশের বিদ্যমান আইন ভাঙার সুযোগ থাকবে না

৭৬. **বাংলাদেশের বিদ্যমান আইনে ছেলেদের বিয়ের বয়স কত?** (জ্ঞান)
ক ১৪ বছর খ ১৮ বছর গ ২০ বছর ● ২১ বছর

৭৭. **কত বছরের কম হলে মেয়েদের বিয়ে দেওয়া উচিত নয়?** [মোহাম্মদপুর মডেল স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
ক ১৪ খ ১৬ ● ১৮ ঘ ২০

৭৮. **অপরিণত বয়সে গর্ভধারণরোধে কোনটি বন্ধ করা প্রয়োজন?** (জ্ঞান)
ক বিধবা বিবাহ খ বহুবিবাহ ● বাল্যবিবাহ ঘ পরিণত বিবাহ

৭৯. **অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ ও গর্ভপাত রোধ করতে পারলে কোন সুবিধাটি পাওয়া যাবে?** (অনুধাবন)
ক ধনুষ্টংকার রোগ প্রতিরোধ করা যাবে
● অকাল মৃত্যু থেকে রেহাই পাওয়া যাবে
গ এইডস আক্রান্ত শিশুর জন্ম রোধ করা যাবে
ঘ মায়ের স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধান করা যাবে

৮০. **অপরিণত বয়সে ছেলেমেয়েদের বিয়ে দেওয়া আইনের দৃষ্টিতে কী?** (জ্ঞান)
● অপরাধ খ অন্যায় গ গর্হিত কাজ ঘ নিন্দনীয় কাজ

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৮১. **গর্ভধারণের লৰণ হচ্ছে–** [পুলিশ লাইনস স্কুল এন্ড কলেজ, বগুড়া]
i. মাসিক বন্ধ হওয়া ii. মাথা ঘোরা iii. বার বার প্রস্রাব হওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৮২. **অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ করলে–** (অনুধাবন)
i. স্বাস্থ্যগত সমস্যা দেখা দেয় ii. আর্থিক সমস্যা সৃষ্টি হয়

iii. শিৰাগত সমস্যা সৃষ্টি হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓛ i ও iii ⓜ ii ও iii ● i, ii ও iii

৮৩. অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ করলে— (অনুধাবন)
i. গর্ভবতীর শারীরিক ও মানসিক ৰতি হয়
ii. পরিবার ও সমাজ ৰতিগ্রস্ত হয়
iii. অকাল মৃত্যু থেকে রৰা পাওয়া যায়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓛ i ও iii ⓜ ii ও iii ⓝ i, ii ও iii

৮৪. আশিক স্বাস্থ্য সচেতন কিশোর। প্রজনন স্বাস্থ্য রৰার জন্য সে — (প্রয়োগ)
i. প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে
ii. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে জানবে
iii. প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা গোপন রাখবে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓛ i ও iii ⓜ ii ও iii ⓝ i, ii ও iii

৮৫. আর্থিক অনটনের কারণে ১২ বছর বয়সী সীমাকে তার মা–বাবা বিয়ে দিয়ে দেয়। এই অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ করলে তার মধ্যে স্বাস্থ্যগত যেসব সমস্যা দেখা দিবে— (প্রয়োগ)
i. প্রচণ্ড মাথাব্যথা ii. চোখে ঝাপসা দেখা iii. লসিকা গ্রন্থি ফুলে যাওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓛ i ও iii ⓜ ii ও iii ⓝ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৮৬ ও ৮৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
'ক' অষ্টম শ্রেণি পাস করার পরপরই তার বাবা মা বিয়ে দিয়ে দেন। বছর না ঘুরতেই দেখা গেল 'ক' গর্ভবতী। এ অবস্থায় সে পরিবারের কাজও ঠিকমতো করতে পারে না। 'ক' কে ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেলে ডাক্তার গর্ভের শিশুটির ওজন ও রোগ প্রতিরোধ ৰমতা সম্পর্কে নানান তথ্য দিল। [যশোর জিলা স্কুল]

৮৬. 'ক' এর গর্ভের শিশুটির জীবন কীরূপ হতে পারে? (উচ্চতর দৰতা)
ⓚ ঝুঁকিবিহীন ● ঝুঁকিপূর্ণ ⓜ স্বাভাবিক ⓝ অস্বাভাবিক

৮৭. 'ক' এর গর্ভের শিশুটির ওজন কেমন হবে? (প্রয়োগ)
ⓚ পরিমিত ● প্রয়োজনের চেয়ে কম
ⓜ প্রয়োজনের চেয়ে বেশি ⓝ অস্বাভাবিক হবে

এ অধ্যায়ের পাঠ সমন্বিত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৮৮. আমাদের প্রজনন স্বাস্থ্য— (অনুধাবন)
i. প্রজনন অঙ্গের সাথে সরাসরি জড়িত
ii. সামগ্রিক স্বাস্থ্যের একটি বিশেষ অংশ
iii. অপরিণত বয়সে গর্ভধারণে সুরৰিত থাকে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓛ i ও iii ⓜ ii ও iii ⓝ i, ii ও iii

৮৯. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মধ্যে— (অনুধাবন)
i. বিভিন্ন ধরনের শারীরিক পরিবর্তন ঘটে
ii. ভয়, কৌতূহল ও আবেগ সৃষ্টি হয়
iii. যৌন রোগের আশঙ্কা বেড়ে যায়
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓛ i ও iii ⓜ ii ও iii ● i, ii ও iii

৯০. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ— (অনুধাবন)
i. সুস্থভাবে গঠিত ও বিকশিত হয়
ii. সন্তান জন্মদানের উপযুক্ত হয়
iii. সব সময় পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন রাখতে হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓜ ii ও iii ⓝ i, ii ও iii

৯১. উপযুক্ত বয়সে গর্ভধারণ করলে— (অনুধাবন)
i. শিশু সুস্থ থাকে
ii. শিশুর ওজন স্বাভাবিক থাকে
iii. মা মানসিকভাবে ৰতিগ্রস্ত হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓛ i ও iii ⓜ ii ও iii ⓝ i, ii ও iii

৯২. প্রজনন স্বাস্থ্য রৰায় প্রয়োজন— (অনুধাবন)
i. প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানা
ii. পরিণত বয়সে গর্ভধারণ করা
iii. বাল্যবিবাহ আইন মেনে চলা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓛ i ও iii ⓜ ii ও iii ● i, ii ও iii

৯৩. প্রজনন স্বাস্থ্য রৰায় সচেতন না হলে— (অনুধাবন)
i. মা ও শিশু মৃত্যুর হার বেড়ে যাবে
ii. সংক্রামক রোগের সংক্রমণ বেড়ে যাবে
iii. ছেলেমেয়েদের মানসিক বিকাশ বাধাপ্রাপ্ত হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓛ i ও iii ⓜ ii ও iii ● i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯৪ ও ৯৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
অষ্টম শ্রেণিতে ওঠার পর নীতু তার শরীরে বেশ কিছু পরিবর্তন লৰ করে। সে ভীত হয়ে ব্যাপারটি তার মাকে জানায়। নীতুর মা নীতুকে বয়ঃসন্ধিকাল এবং প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা দেয়। ফলে নীতু তার বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলোকে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করতে সৰম হয়।

৯৪. নীতু এখন বয়সের কোন স্তরটিতে রয়েছে? (প্রয়োগ)
ⓚ শৈশবকাল ● কৈশোরকাল ⓜ যৌবনকাল ⓝ প্রৌঢ়কাল

৯৫. নীতুর মায়ের কার্যক্রম নীতুকে — (উচ্চতর দৰতা)
i. প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতন করেছে
ii. আবেগতাড়িত হয়ে ভুল সিদ্ধান্ত গ্রহণে উৎসাহিত করেছে
iii. স্বাস্থ্যসংক্রান্ত সমস্যা মোকাবিলায় সৰম করে তুলেছে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ● i ও iii ⓜ ii ও iii ⓝ i, ii ও iii

অনুশীলনীর সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ সুস্থ সুন্দর ভবিষ্যতের জন্য প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞানার্জন আবশ্যক– বর্ণনা কর।
উত্তর : প্রজনন স্বাস্থ্য মানুষের জীবনের প্রতিটি স্তরের সাধারণ স্বাস্থ্যের সাথে জড়িত। তাই প্রজনন স্বাস্থ্য কী এবং তা কীভাবে রৰা করা যায় সে বিষয়ে সবারই জানা প্রয়োজন। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কোনো ধারণা না থাকার কারণে তারা স্বাস্থ্যসংক্রান্ত অনেক জটিলতার সম্মুখীন হয়। কাজেই এই বয়সের কিশোর–কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্যরৰার প্রয়োজনীয়তা জানতে হবে। কেননা হরমোনজনিত কারণে বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের কিছু শারীরিক পরিবর্তন ঘটে। যেমন– দ্রবত বেড়ে ওঠা ছাড়াও মেয়েদের ঋতুস্রাব শুরব হয়, ছেলেদের বীর্যপাত ঘটে। বয়ঃসন্ধিকালে এই অতি গুরবত্বপূর্ণ পরিবর্তনের সময় থেকেই প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে বিশেষভাবে সচেতন হতে হবে। কারণ, এ সময়েই একটি ছেলে ও একটি মেয়ের শরীর যথাক্রমে পুরবষ ও নারীর শরীরে পরিণত হওয়ার

প্রক্রিয়া শুরব হয়। আর এ সময় থেকেই একটি ছেলে ও মেয়ের নিজেদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য প্রজনন স্বাস্থ্যের সুরৰা অন্যতম প্রধান শর্ত। তাই সুস্থ সুন্দর ভবিষ্যতের জন্য আমাদের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞানার্জন আবশ্যক।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ মা–বাবার সহযোগিতাই পারে সন্তানের বয়ঃসন্ধিকালীন সমস্যা সমাধান করতে। মতামত দাও।

উত্তর : সাধারণত ছেলেমেয়েদের ১০–১৯ বছর বয়সের সময় কালকে বয়ঃসন্ধিকাল বলে। বয়ঃসন্ধিকাল হচ্ছে দ্রবত পরিবর্তনের সময়। বিভিন্ন ধরনের হরমোনের কারণে এ সময় ছেলেমেয়েদের মধ্যে নানা ধরনের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। এ পরিবর্তনগুলো অনেকটা আকস্মিকভাবে শুরব হয়। এর সাথে পূর্ব পরিচিতি না থাকায় তারা আতঙ্কিত হয়ে পড়ে এবং মানসিক দুশ্চিন্তায় ভোগে। ফলে তাদের স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটে এবং পড়াশোনাসহ অন্যান্য কাজে বিঘ্ন সৃষ্টি হয়। তাই বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের পরিবর্তন এবং পরিবর্তনে সৃষ্ট সমস্যার ব্যাপারে মা–বাবাকে অধিক সচেতন হতে হবে। তাদেরকে বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের সাথে বন্ধুসুলভ ও সহানুভূতিশীল আচরণ করতে হবে। বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো তাদের বুঝিয়ে বলতে হবে। এসব পরিবর্তনের সাথে কীভাবে খাপ খাওয়াতে হয় সে বিষয়ে খোলামেলা আলোচনা করতে হবে। ছেলেমেয়েরা যাতে তাদের যেকোনো সমস্যায় তাদের পরামর্শ চাইতে পারে বাড়িতে তেমন পরিবেশ সৃষ্টি করতে হবে। তাহলে ছেলেমেয়েরা সহজেই তাদের বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে জানতে এবং সহজভাবে মেনে নিতে পারবে। ফলে তাদের জীবনযাপন ব্যাহত হবে না এবং তারা সম্ভাব্য রোগ ব্যাধি প্রতিরোধ করতে পারবে। তাই বলা যায়, মা–বাবার সহযোগিতাই পারে সন্তানের বয়ঃসন্ধিকালীন সমস্যা সমাধান করতে।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ অপরিণত বয়সে গর্ভধারণরোধে প্রয়োজন সচেতনতা ও আইনের সঠিক বাস্তবায়ন। মতামত দাও।

উত্তর : বাংলাদেশের বিদ্যমান আইনে মেয়েদের বিয়ের জন্য বয়স কমপৰে ১৮ বছর, আর ছেলেদের ৰেত্রে হবে ২১ বছর। একে পরিণত বয়স ধরা হয়। বিয়ের বয়স হওয়ার আগে ছেলেমেয়ের বিয়ে দেওয়া হলে তা হবে আইনের দৃষ্টিতে অপরাধ। কাজেই আইন মেনে অপরিণত বয়সে ছেলেমেয়ের বিয়ে বন্ধ করা গেলে অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের কোনো সুযোগ থাকবে না। এছাড়া অপরিণত বয়সে গর্ভধারণে যেসব জটিলতার সৃষ্টি হয় সে সম্পর্কে ব্যাপক প্রচারণার প্রয়োজন। সংবাদপত্র, রেডিও, টেলিভিশন, নাটক, গান প্রভৃতির মাধ্যমে জনগণের সচেতনতা বৃদ্ধি করতে হবে। বাল্যবিবাহ বন্ধে সরকারি–বেসরকারি প্রচেষ্টায় সবাইকে সম্পৃক্ত করতে হবে। সভা, সেমিনার, ওয়ার্কশপ প্রভৃতির মাধ্যমে অপরিণত বয়সে গর্ভধারণকে নিরবৎসাহিত করা এবং কার্যকর পদৰেপ গ্রহণের জন্য সরকারি–বেসরকারি ব্যবস্থাপনাকে শক্তিশালী করতে হবে। তাহলেই অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ রোধ করা যাবে। তাই বলা যায়, অপরিণত বয়সে গর্ভধারণরোধে প্রয়োজন সচেতনতা ও আইনের সঠিক বাস্তবায়ন।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ নিরাপদ ও উন্নত জীবনের জন্য প্রজনন স্বাস্থ্যের সুরৰা জরবরি– ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : মানুষের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের একটি বিশেষ অংশ হচ্ছে প্রজনন স্বাস্থ্য। প্রজনন স্বাস্থ্য জ্ঞানের অভাবে নানা ধরনের সমস্যার সৃষ্টি হয়। কিশোর–কিশোরীরা কিছু না বুঝে তাদের অসুস্থতাজনিত রোগ গোপন করে বিভিন্ন সমস্যায় ভোগে, যা স্বাস্থ্যের জন্য ৰতিকর। কৈশোরকালে মেয়েদের ও ছেলেদের দ্রবত শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। ফলে তাদের মধ্যে ভয়, কৌতূহল ও আবেগের সৃষ্টি হয়। আবেগতাড়িত হয়ে তারা অনেক সময় ভুল সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে নিজেদের ৰতি করে বসে। প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা ও জ্ঞান থাকলে এসব সমস্যা এড়ানো সম্ভব হয়। পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা হচ্ছে প্রজনন স্বাস্থ্যরৰার অন্যতম গুরবত্বপূর্ণ বিষয়। ঋতুস্রাব ঘটলে পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন থাকা ও নিয়মিত গোসল করা দরকার। এ সময়ে পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ ও প্রচুর পানি পান করা প্রয়োজন। এ সময়ে প্রজনন স্বাস্থ্যরৰার জন্য প্রাপ্ত বয়সে বিয়ে হওয়া একান্ত বাঞ্ছনীয়। নানা কারণে প্রজনন অঙ্গের রোগ দেখা দিতে পারে। প্রজনন অঙ্গ রোগাক্রান্ত হলে তা গোপন করা যাবে না। ডাক্তারের নির্দেশমতো ওষুধ ও পথ্য গ্রহণ করতে হবে। এর ফলে সংক্রামক রোগ এবং যৌনরোগের ঝুঁকি থেকে মুক্ত থাকা যাবে। তাই নিরাপদ ও উন্নত জীবনযাপনের জন্য প্রত্যেকেরই প্রজনন স্বাস্থ্যের সুরৰা জরবরি।

প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর–কিশোরীরা শারীরিক ও মানসিক সমস্যার সম্মুখিন হয়– বর্ণনা কর।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকাল হচ্ছে দ্রবত পরিবর্তনের সময়। বিভিন্ন ধরনের হরমোনজনিত কারণে এ সময় কিশোর–কিশোরীদের মধ্যে নানা ধরনের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। এ সময়ে শারীরিক পরিবর্তনের মধ্যে উলেরখযোগ্য হলো ওজন, উচ্চতা বৃদ্ধি ও বিভিন্ন যৌনাঙ্গের পরিবর্তন। এই পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে একটি শিশু পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিতে পরিণত হয়। এ পরিবর্তনগুলো অনেকটা আকস্মিকভাবে শুরব হয়। এর সাথে পরিচিত না থাকার কারণে তারা আতঙ্কিত হয়ে পড়ে এবং মানসিক দুশ্চিন্তায় ভোগে। এ সময় কী করণীয় তা বুঝতে পারে না। তাদের মনে সর্বৰণ অপরাধবোধ কাজ করে। ফলে তাদের স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটে এবং পড়াশোনাসহ অন্যান্য কাজে বিঘ্ন সৃষ্টি হয়।

গুরুত্বপূর্ণ সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ॥ ৬ ॥ প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি এবং এর গুরবত্বপূর্ণ উপাদানগুলো বর্ণনা কর।

উত্তর : প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি : নিরাপদ ও উন্নত জীবনযাপনের জন্য প্রত্যেকেরই প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে মৌলিক জ্ঞান থাকা আবশ্যক। কারণ মানুষের জন্ম থেকে শুরব করে শৈশব, কৈশোর, যৌবন ও প্রৌঢ়ত্ব প্রতিটি স্তরের সাধারণ স্বাস্থ্যের সাথে প্রজনন স্বাস্থ্যের ব্যাপারটি জড়িত। তাই প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা না থাকলে নানান ধরনের সমস্যার সৃষ্টি হয়। কিশোর–কিশোরীরা কিছু না বুঝে তাদের অসুস্থতাজনিত রোগ গোপন করে বিভিন্ন সমস্যায় ভোগে, যা স্বাস্থ্যের জন্য ৰতিকর। কৈশোরকালে মেয়েদের ও ছেলেদের দ্রবত শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। ফলে তাদের মধ্যে ভয়, কৌতূহল ও আবেগের সৃষ্টি হয়। আবেগতাড়িত হয়ে তারা অনেক সময় ভুল সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে নিজেদের ৰতি করে বসে। প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা ও জ্ঞান থাকলে এসব সমস্যা এড়ানো সম্ভব হয়। প্রজনন স্বাস্থ্যসংক্রান্ত বিভিন্ন গুরবত্বপূর্ণ উপাদানসমূহ হলো–

১. **উপযুক্ত বয়সে গর্ভধারণ :** প্রজনন স্বাস্থ্য সুরৰার জন্য মেয়েদের ২০ বছর বয়সের আগে গর্ভধারণ করা উচিত নয়। উপযুক্ত বয়সে গর্ভধারণ করলে মা ও শিশু উভয়ই সুস্থ থাকে।

২. **প্রজননকালীন সতর্কতা :** নিরাপদ মাতৃত্ব, শিশুর পুষ্টি, সুষম খাদ্য গ্রহণ প্রভৃতি বিষয়গুলো প্রজনন স্বাস্থ্যের সাথে সম্পর্কিত।

৩. **প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন রোগের সেবা ও রোগ প্রতিরোধ :** এর মধ্যে আছে সংক্রামক রোগ, প্রজনন অঙ্গের ক্যান্সার এইডস ইত্যাদি। প্রজননতন্ত্রে যেকোনো রোগ আক্রমণ করলে তার চিকিৎসা ও প্রতিরোধ করার জন্য যথোপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

অতএব, উপরিউক্ত উপাদানসমূহ সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান থাকলে প্রজনন স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নানান সমস্যা থেকেই রেহাই পাওয়া যায়।

প্রশ্ন ॥ ৭ ॥ অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের ফলে সৃষ্ট সমস্যাগুলো আলোচনা কর।

উত্তর : মেয়েদের সন্তান জন্মদানের পরিণত বয়স হচ্ছে ২০ বছর। মেয়েরা যদি ২০ বছর বয়সের পূর্বে গর্ভধারণ করে তাহলে তাকে বলা হয় অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ। অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ করলে গর্ভবতী নিজে, তার সন্তান, তার পরিবার, তার সমাজ সবাই ক্ষতিগ্রস্ত হয়। নিচে অপরিণত বয়সে গর্ভধারণে সৃষ্ট সমস্যাগুলো বর্ণনা করা হলো–

১. **স্বাস্থ্যগত সমস্যা :** অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের ফলে গর্ভাবস্থায় রক্তক্ষরণ, শরীরে পানি আসা, প্রচণ্ড মাথাব্যথা, চোখে ঝাপসা দেখা, নির্দিষ্ট সময়ের পূর্বে গর্ভপাত হওয়া ইত্যাদি সমস্যা দেখা দেয়। মা ও সন্তানের মৃত্যু ঝুঁকিও থাকে। তাছাড়া জন্ম থেকেই শিশুটির মধ্যে নানা রকম শারীরিক জটিলতা দেখা দেয়। শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকে।

২. **শিক্ষাগত সমস্যা :** বিদ্যালয়ে পড়াকালীন কোনো মেয়ের যদি বিয়ে হয় এবং সে গর্ভধারণ করে তাহলে সে লজ্জায় আর বিদ্যালয়ে যায় না। সে মানসিক অশান্তিতে ভোগে। শারীরিক কারণে চলাফেরায় সমস্যা হয় এবং এক পর্যায়ে সে পড়াশোনা ছেড়ে দেয়।

৩. **পারিবারিক সমস্যা :** অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের ফলে মেয়েরা সুস্থভাবে ঘরের কাজকর্ম করতে পারে না। ঘন ঘন অসুস্থ হয়ে পড়ার কারণে পরিবারে অশান্তি সৃষ্টি হয়।

৪. **আর্থিক সমস্যা :** গর্ভধারণের পুরো সময়টা ডাক্তারের পরামর্শমতো চলতে হয়। পুষ্টিকর খাবার খেতে হয়। ডাক্তার, ওষুধপত্র ও খাদ্যদ্রব্যের জন্য বেশি অর্থের প্রয়োজন হয়, যা একটি পরিবারকে আর্থিক সমস্যায় ফেলে।

৫. **গর্ভপাতজনিত সমস্যা :** অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ করলে গর্ভপাতের সময় প্রবল জ্বর, খিচুনি, রক্তক্ষরণ প্রভৃতি কারণে প্রসূতির মৃত্যুও ঘটতে পারে। অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ ও গর্ভপাত রোধ করতে পারলে এসব অকালমৃত্যু থেকে রেহাই পাওয়া যেতে পারে।

প্রশ্ন ॥ ৮ ॥ অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের প্রতিরোধ ব্যবস্থা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : মেয়েদের গর্ভধারণের পরিণত বয়স হচ্ছে ২০ বছর। পরিণত বয়সের আগে গর্ভধারণ করলে গর্ভবতী বিভিন্ন শারীরিক সমস্যায় ভোগে। ফলে তার এবং সন্তানের মৃত্যু ঝুঁকি বেড়ে যায়। এসব অকালমৃত্যু থেকে রেহাই পেতে অপরিণত বয়সের গর্ভধারণ রোধ করা প্রয়োজন। নিচে অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা ব্যাখ্যা করা হলো–

১. বাংলাদেশের বিদ্যমান আইনে মেয়েদের বিয়ের জন্য বয়স কমপক্ষে ১৮ বছর, আর ছেলেদের ক্ষেত্রে হবে ২১ বছর। বিয়ের বয়স হওয়ার আগে ছেলেমেয়ের বিয়ে দেওয়া হলে তা হবে আইনের দৃষ্টিতে অপরাধ এবং একে অপরিণত বয়স হিসেবে ধরা হবে। আইন মেনে অপরিণত বয়সে ছেলেমেয়ের বিয়ে বন্ধ করতে হবে। এতে অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের কোনো সুযোগ থাকবে না।

২. অপরিণত বয়সে গর্ভধারণে যেসব জটিলতার সৃষ্টি হয় সে সম্পর্কে ব্যাপক প্রচারের প্রয়োজন। তাই সংবাদপত্র, রেডিও, টেলিভিশন, নাটক, গান প্রভৃতির মাধ্যমে অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের জটিলতা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে হবে।

৩. বাল্যবিবাহ বন্ধে সরকারি–বেসরকারি প্রচেষ্টায় সবাইকে সম্পৃক্ত করতে হবে।

৪. সভা, সেমিনার, ওয়ার্কশপ, প্রভৃতির মাধ্যমে অপরিণত বয়সে গর্ভধারণকে নিরুৎসাহিত করা এবং কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণের জন্য সরকারি–বেসরকারি ব্যবস্থাপনাকে শক্তিশালী করতে হবে।

উপরিউক্ত ব্যবস্থাগুলো গ্রহণ ও যথাযথভাবে পালন করা গেলে অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ রোধ করে মা ও শিশু মৃত্যু হার কমিয়ে আনা সম্ভব হবে।

প্রশ্ন ॥ ৯ ॥ প্রজনন স্বাস্থ্য রক্ষার প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা কর।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন ঘটে। এই পরিবর্তন সম্পর্কে পূর্ব ধারণা না থাকলে ছেলে ও মেয়েরা ভয় পেয়ে যায় এবং ভুল ধারণার বশবর্তী হয়ে নিজেদের ৰতি করে। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের বীর্যপাত ঘটে এবং মেয়েদের ঋতুস্রাব শুরব হয়। বয়ঃসন্ধিকালে এসকল পরিবর্তনের সময় থেকেই ছেলেমেয়েদের প্রজনন স্বাস্থ্যরৰায় সচেতন হতে হয়। কারণ এ সময়েই একটি ছেলে ও মেয়ের শরীর পুরবষ ও নারীর শরীরে পরিণত হওয়ার প্রক্রিয়া শুরব হয়। আর মেয়েদের ঋতুস্রাব এবং ছেলেদের বীর্যপাত দ্বারা তাদের প্রজনন ৰমতা শুরব হয়। তাই এই সময় পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন থাকতে হয় এবং নিয়মিত গোসল করতে হয়। প্রয়োজন অনুসারে পুষ্টিকর খাবার খেতে হয় এবং প্রচুর পানি পান করতে হয়। তা না হলে চর্মরোগ, সংক্রামক রোগ, যৌন রোগ ইত্যাদি দেখা দেয়। শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ বাধাপ্রাপ্ত হয়। এ সময় শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনগুলো নিয়ে মা–বাবা, আত্মীয়স্বজন, স্বাস্থ্যকর্মী ও ডাক্তারের সাথে খোলামেলা আলোচনা করতে হয় এবং প্রয়োজনবোধে ওষুধ ও পথ্য গ্রহণ করতে হয়। এ সময় প্রজনন অঙ্গে নানা কারণে রোগ দেখা দিতে পারে। এমন কিছু ঘটলে তা না লুকিয়ে ডাক্তারের কাছে যাওয়া উচিত এবং তার পরামর্শমতো যত্ন ও ওষুধ দ্বারা তা দ্রবত সারিয়ে তোলা প্রয়োজন। অন্যথায় তা শরীরে জটিলতর রোগব্যাধির কারণ হতে পারে। তাই স্বাস্থ্যকর নিরাপদ এবং আনন্দময় জীবনযাপনের জন্য প্রত্যেকের উচিত প্রজনন স্বাস্থ্যরৰার উপায়গুলো জানা এবং সেগুলো মেনে চলা।

প্রশ্ন ॥ ১০ ॥ প্রজনন স্বাস্থ্য সম্বন্ধে তোমার ধারণা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : একটি শিশু যখন পরিবারে জন্মগ্রহণ করে, তখন থেকে সে ক্রমান্বয়ে বড় হয়ে ওঠে। সে বয়সের বিভিন্ন স্তর অতিক্রম করে বড় হয়। তাকে শৈশব, কৈশোর, যৌবন, প্রৌঢ়ত্ব প্রতিটি স্তর পার হয়ে আসতে হয়। শৈশব থেকে কৈশোরে পদার্পণকালে তার শারীরিক ও মানসিক নানারকম পরিবর্তন ঘটে। এ সময়টা হচ্ছে বয়ঃসন্ধিকাল। এরপর তার যৌবনে অভিষিক্ত হওয়ার সময়। একটি ছেলে বা মেয়ের যৌবনকালে তার শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুষম বিকাশ সাধন হয়। শরীরের যেসব অঙ্গ সন্তান জন্মদানের সাথে সম্পৃক্ত, সেগুলো সুস্থভাবে গঠিত ও বিকশিত হয়ে ওঠে। প্রজনন হচ্ছে সন্তান জন্মদান প্রক্রিয়া। আমাদের পরবর্তী প্রজন্মের নিরাপদ জন্ম ও সুস্বাস্থ্য, বর্তমান প্রজন্মের সার্বিক সুস্বাস্থ্য বিশেষত প্রজনন স্বাস্থ্যের ওপর নির্ভর করে। প্রজনন স্বাস্থ্য হচ্ছে মানুষের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের একটি বিশেষ অংশ। অতএব প্রজনন স্বাস্থ্য শুধু প্রজননতন্ত্রের কাজ এবং প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কিত রোগ বা অসুস্থতার অনুপস্থিতিকে বোঝায় না। এটা শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক কল্যাণকর এক সুস্থ অবস্থার মধ্য দিয়ে প্রজনন প্রক্রিয়া সম্পাদনের একটি অবস্থা। তাই উন্নত ও নিরাপদ জীবন যাপনের জন্য প্রত্যেকেরই প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে মৌলিক জ্ঞান থাকা জরবরি।

অতিরিক্ত সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ॥ ১১ ॥ প্রজনন স্বাস্থ্য কী? প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : প্রজনন স্বাস্থ্য : প্রজনন স্বাস্থ্য হচ্ছে মানুষের সামগ্রিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থার একটা বিশেষ অংশ। সাধারণত শরীরের যেসব অঙ্গ সন্তান জন্মদানের সঙ্গে সরাসরি জড়িত, সেসব অঙ্গের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়কে প্রজনন স্বাস্থ্য বলে।

প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার প্রয়োজনীয়তা : প্রজনন স্বাস্থ্য মানুষের জীবনের প্রতিটি স্তরের সাধারণ স্বাস্থ্যের সাথে জড়িত। তাই প্রজননস্বাস্থ্য এবং এটা রৰা করার বিষয়ে সবারই জানা প্রয়োজন। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কোনো ধারণা না থাকার কারণে তারা স্বাস্থ্যসংক্রান্ত অনেক জটিলতার সম্মুখীন হয়। কাজেই এই বয়সের কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্যরৰার প্রয়োজনীয়তা জানতে হবে। কেননা হরমোনজনিত কারণে বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের কিছু শারীরিক পরিবর্তন ঘটে। যেমন– দ্রবত বেড়ে ওঠা ছাড়াও মেয়েদের ঋতুস্রাব শুরব হয়, ছেলেদের বীর্যপাত ঘটে। বয়ঃসন্ধিকালে এই অতি গুরবত্বপূর্ণ পরিবর্তনের সময় থেকেই প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে সবাইকে বিশেষভাবে সচেতন হতে হবে। কারণ এ সময়েই একটি ছেলে ও একটি মেয়ের শরীর যথাক্রমে পুরবষ ও নারীর শরীরে পরিণত হওয়ার প্রক্রিয়া শুরব হয়। আর এ সময় থেকেই একটি ছেলে ও মেয়ের নিজেদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য প্রজনন স্বাস্থ্যের সুরৰা অন্যতম প্রধান শর্ত। তাছাড়া ভবিষ্যৎ প্রজন্মের স্বাস্থ্য নিশ্চিত করার জন্য প্রত্যেকেরই প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা প্রয়োজন।

প্রশ্ন ॥ ১২ ॥ বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের শারীরিক পরিবর্তনগুলো লেখ।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলোর মধ্যে দৈহিক বা শারীরিক পরিবর্তনগুলোই প্রথমে চোখে পড়ে। এই পরিবর্তন দেখলেই বোঝা যায় যে কারো বয়ঃসন্ধিকাল চলছে। বয়ঃসন্ধিকালে যে সব পরিবর্তন দেখা দেয়, সেগুলো সবার ৰেত্রে এক রকম নাও হতে পারে। আবার এ পরিবর্তন কারো কারো ৰেত্রে আগে বা দেরিতে শুরব হতে পারে।

কিশোরদের ৰেত্রে যে সব পরিবর্তন লৰ করা যায় তা হচ্ছে–

ক. উচ্চতা ও ওজন বাড়ে।
খ. শরীরে দৃঢ়তা আসে, বুক ও কাঁধ চওড়া হয়।
গ. এ বয়সে দাড়ি গোঁফ উঠে।
ঘ. স্বরভঙ্গ হয় ও গলার স্বর মোটা হয়।
ঙ. বীর্যপাত হয়।

কিশোরীদের পরিবর্তনসমূহ নিম্নরূ প–

ক. উচ্চতা ও ওজন বাড়ে।
খ. শরীর ভারী হয়, শরীরের বিভিন্ন হাড় মোটা ও দৃঢ় হয়।
গ. ঋতুস্রাব শুরব হয়।

প্রশ্ন ॥ ১৩ ॥ বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের মানসিক পরিবর্তনগুলো লেখ।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকাল প্রতিটি কিশোর ও কিশোরীর জীবনে একটি অতি গুরবত্বপূর্ণ সময়। এ সময় শরীর ও মনের নানা পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে তারা পূর্ণ যৌবনে পদার্পণ করে। সাধারণত ছেলেমেয়েদের ১০–১৯ বছর বয়সের সময়কালকে বয়ঃসন্ধিকাল বলে। এ সময় ছেলেমেয়েদের যে সকল মানসিক পরিবর্তন ঘটে থাকে তা হলো–

১. নিকটজনের মনোযোগ, যত্ন ভালোবাসা পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা তীব্র হয়।
২. আবেগ দ্বারা চালিত হওয়ার প্রবণতা বাড়ে।
৩. ছেলেমেয়ের পরস্পরের প্রতি কৌতুহল সৃষ্টি হয়।
৪. এ সময় নানা ধরনের দ্বিধাদ্বন্দ্ব ও অস্থিরতা কাজ করে।

প্রশ্ন ॥ ১৪ ॥ গর্ভধারণ কী? এর লক্ষণসমূহ লেখ।

উত্তর : গর্ভধারণ : গর্ভধারণ হচ্ছে একটি মেয়ের শরীরের একটি বিশেষ পরিবর্তন। সন্তান গর্ভে এলেই শুধু শরীরের এই বিশেষ পরিবর্তন ঘটে। যৌন মিলনের সময় পুরুষের শুক্রাণু যখন মেয়েদের ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হয়, তখনই একটি মেয়ের গর্ভে সন্তান আসে। অর্থাৎ সে গর্ভধারণ করে। মেয়েদের গর্ভধারণের পরিণত বয়স হচ্ছে ২০ বছর। পরিণত বয়সের পূর্বে গর্ভধারণ করলে মা ও শিশুর মৃত্যু ঝুঁকি থাকে। তাই মা ও শিশুর অকালমৃত্যু রোধ করতে আমরা সবাইকে অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ বিষয়ে নিরুৎসাহিত করব।

গর্ভধারণের লক্ষণসমূহ : গর্ভধারণের প্রথম কয়েক মাসে মেয়েদের শরীরে কিছু কিছু অস্বস্তিকর লক্ষণ দেখা যায়। নিচে সেই লক্ষণসমূহ উল্লেখ করা হলো:

১. মাসিক বন্ধ হওয়া;
২. বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া;
৩. মাথা ঘোরা;
৪. বারবার প্রস্রাব হওয়া;
৫. স্তন বড় ও ভারী হওয়া ইত্যাদি।

প্রশ্ন ॥ ১৫ ॥ প্রজনন স্বাস্থ্য কী? অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের পরিণতি সম্পর্কে আলোচনা কর।

উত্তর : প্রজনন স্বাস্থ্য : প্রজনন স্বাস্থ্য হচ্ছে মানুষের সামগ্রিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থার একটা বিশেষ অংশ। সাধারণত শরীরের যেসব অঙ্গ সন্তান জন্মদানের সঙ্গে সরাসরি জড়িত, সেসব অঙ্গের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়কে প্রজনন স্বাস্থ্য বলে।

অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের পরিণতি : অপরিণত বয়সে মেয়েদের মা হওয়ার মতো শারীরিক পূর্ণতা ও মানসিক পরিপক্বতা থাকে না। তাই কম বয়সে বিয়ে হলে যে সব মেয়েরা মা হয় তারা নানা রকম মানসিক ও শারীরিক জটিলতায় ভোগে। কারণ এ বয়সে মেয়েদের শারীরিক বৃদ্ধি ও গঠন সম্পূর্ণ হয় না। এ ছাড়া অপরিণত বয়সের একটি মেয়ের সন্তানধারণ ও জন্মদান সম্পর্কে সঠিক কোনো ধারণা থাকে না। অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ করলে শুধু যে মায়েরই শারীরিক ও মানসিক ৰতি হয় তা নয় সদ্যজাত শিশুটির জীবনও ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে।

প্রশ্ন ॥ ১৬ ॥ প্রজনন স্বাস্থ্যের প্রতি গুরবত্ব দেওয়া উচিত কেন? বর্ণনা কর।

উত্তর : প্রজনন হচ্ছে সন্তান জন্মদানের প্রক্রিয়া। শরীরের যেসব অঙ্গ সন্তান জন্মদানের সাথে সম্পর্কিত সেগুলো যৌবনকালে সুস্থভাবে গঠিত ও বিকশিত হয়। তাই প্রজনন স্বাস্থ্যের প্রতি গুরবত্বারোপ করা উচিত। কারণ পরবর্তী প্রজন্মের নিরাপদ জন্ম ও সুস্বাস্থ্য, বর্তমান প্রজন্মের সার্বিক সুস্বাস্থ্য বিশেষত প্রজনন স্বাস্থ্যের ওপর নির্ভর করে। অপরিণত বয়সে সন্তান জন্মদান করলে মা ও শিশুর মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ে। তারা বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়। ক্রমান্বয়ে তাদের স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটে। যৌবনকালে শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুষম বিকাশের জন্য স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার প্রয়োজন হয়। প্রজনন স্বাস্থ্যের সুস্থতা বজায় থাকলে শিশুরা স্বাস্থ্যবান ও নীরোগ হয়। ফলে পরিবারে ও সমাজে শান্তি বিরাজ করে। সেজন্যে প্রজনন স্বাস্থ্যের প্রতি গুরবত্ব দেওয়া উচিত।