দেহ মন

বয়ঃসন্ধির কিশোরী

বয়ঃসন্ধিতে কিশোরীর দেহ এবং মনে নানারকম পরিবর্তন আসে। অপরিচিত পরিবর্তনে অজানা শংকা ঘিরে ধরে। রাখঢাক না করে প্রত্যেক কিশোরীকে জানানো উচিত কেন এই মনোদৈহিক পালাবদল, কী করা উচিত এ সময়ে...লিখেছেন **ডা. এম. ফায়েজ সাজ্জাদ**

বারো-তেরো কিংবা পনেরো। বয়ঃসন্ধির এই কালটি মেয়েদের জন্য বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। নানা রকম অজানা পরিবর্তন আসে শরীরে। মনোজগতে তোলপাড় তোলে নানা রকম ভাবনা। অনেক শংকা। অনেক আগ্রহ। অনেক প্রশ্ন। কিন্তু কাউকে জিজ্ঞেস করতেও সংকোচ। বয়ঃসন্ধির কিশোরীদের মনোদৈহিক নানা সমস্যা আমাদের সমাজে অনুচ্চারিত থাকে। অথচ উচিত ছিল তাদের সাথে বিষয়টি নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করা। তাদেরকে বোঝানো যে বয়সটি ভয় পাবার নয় বরং উপভোগ করার।

ল্যাটিন এডোলেসার (adolescere অর্থাৎ বেড়ে ওঠা) শব্দ থেকে এডোলেসেন্স বা বয়সন্ধির উদ্ভব। প্রকৃতপক্ষে এটা এমন একটা সময় যে সময়ে একটা কিশোরী হঠাৎ করেই ফুটফুটে বাচ্চা থেকে দায়িত্ববোধসম্পন্ন, পরিপূর্ণ মানুষ হয়ে ওঠে।

আসলে বয়ঃসন্ধির রয়েছে শারীরিক ও মানসিক ভাষা। দেহের জনন অঙ্গগুলো যখন সক্ষম (onset of activity) হয়ে ওঠে, সেটাই বয়ঃসন্ধি।

সাধারণত কিশোরীর বেলায় ১২ বছর বয়সকেই বয়ঃসন্ধিকাল হিসেবে বিবেচনা করা হয়। এ সময় সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একটি শারীরিক পরিবর্তন কিশোরীর শরীরে দেখা দেয়। এটা হচ্ছে মাসিক বা ঋতুবৃত্তি। আসলে মাসিক শুরু হওয়াটাই কিশোরীর ক্ষেত্রে বয়ঃসন্ধির শুরু ধরে নিতে হচ্ছে। আর বাদবাকি যেসব মানসিক পরিবর্তন ঘটে সেগুলো 'টিনএজার'দের ক্ষেত্রে তাদের মানসিক ক্ষমতা আবেগ ও পারস্পরিকতার উপরও নির্ভরশীল।

প্রথমেই আসা যাক শারীরিক পরিবর্তন তথা ঋতুবৃত্তির ক্ষেত্রে। মাসিক হচ্ছে একটি চক্র। প্রায় প্রতি ২৮ দিন পরপর জরায়ু থেকে এন্ড্রোমেট্রিয়াস হরমোন এবং রক্ত নির্গত হওয়ার প্রক্রিয়াই মাসিক। এটি একটি সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যগত ব্যাপার যা সম্বন্ধে আমরা কমবেশী সবাই জানি।

১. তলপেটে চাপা ব্যথা (সহনীয় মাত্রায়)।
২. তলপেট ভারী হয়ে থাকা বা কোমড়ে ব্যথা।
৩. স্তন ভারী হয়ে আসা বা ব্যথা অনুভব।
৪. মাথা ব্যথা বা স্থবিরতা।
৫. বারবার প্রস্রাব করা।
৬. ত্বকের পরিবর্তন যেমন-চোখের নিচে কালিপড়া। মুখে ব্রণ ইত্যাদি।
৭. নিশ্চিত লক্ষণ : জরায়ু থেকে রক্তপাত

তবে নিশ্চিত লক্ষন ছাড়া অন্যান্য লক্ষণ সবার ক্ষেত্রে দেখা নাও দিতে পারে।

কী করণীয় :

১. প্রথমেই মাসিক বা পিরিয়ডকে একটা স্বাস্থ্যগত ব্যাপার হিসেবে দেখতে হবে।
২. মাসিকের কারণে দৈনন্দিন কাজকর্ম বাদ দেয়ার কোন প্রয়োজন নেই।
৩. নিয়মিত পায়খানা এবং প্রস্রাব নিশ্চিত করতে হবে।
৪. প্রতিদিন গোসল করতে হবে।
৫. স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করতে হবে।
৬. কোনো প্রকার ডিওডরেন্ট বা স্প্রে জননঅঙ্গে ব্যবহার করা উচিত নয়।

তবে কিছু কিছু ব্যাপার,কিশোর-কিশোরী অথবা তার অভিভাবকের লক্ষ্য করা উচিত। যেমন ঃ

১. দেরিতে মাসিক হওয়া। যদি ১৫ বছরের পরও মাসিক শুরু না হয়।
২. অকালে বয়ঃসন্ধি : যদি ১০ বছরের আগে মাসিক শুরু হয়।
৩. অনিয়মিত মাসিক বা মাসিকের সঙ্গে বা মাসিকজনিত অন্য যেকোনো সমস্যা।
৪. অতিরিক্ত মুটিয়ে যাওয়া। এসব ক্ষেত্রে ডাক্তারের শরনাপন্ন হওয়া উচিত।

হরমোনজনিত কারণে মাসিক শুরুর সঙ্গে সঙ্গে কিশোরীর বেশ মানসিক পরিবর্তনও লক্ষনীয়। যেমন- হঠাৎ রেগে যাওয়া, আবেগময় আচরণ, অস্থিরতা ইত্যাদি। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে এগুলো চরিত্রের সঙ্গে মানিয়ে যায়।

তবে আমাদের দেশের কিশোরীরা মাসিক-ভীতিতে ভোগে যা সি-মিনস্ট্রুয়াল টেনশন সিনড্রোম নামে পরিচিত। মাসিক সম্বন্ধে এই অযাচিত মানসিক ভয় দূর করা অভিভাবকদেরও দায়িত্বও বটে।

মনে রাখতে হবে, বয়ঃসন্ধি কিশোরীর জীবনে ঝড়ের মতো হঠাৎ করেই আসে এতে জীবনের ছন্দপতন ঘটে। তাই তাকে বুঝতে হবে এবং বোঝাতে হচ্ছে। স্বাস্থ্যগত এই পরিবর্তন সম্পর্কে স্পষ্ট দৃষ্টিভঙ্গিই কিশোরীর জীবন-যাপন সুস্থ ও স্বাভাবিক রাখবে।

।শখ।

শীতের বাগান

শীত আসছে, রকমারী মৌসুমি ফুলের চাষ করার এখনই সময়। বাসার ছাদ, বারান্দা কিংবা ঘরের কোণে টবেও শখের বাগান করতে পারেন। ঢাকা কলেজের সামনে, শিশু একাডেমী, বকশীবাজার, শাহবাগ, কাঁটাবন, মৌচাক, বারিধারা, গুলশান, ফার্মগেট, উত্তরা, বনানী, ধানমন্ডি, মিরপুরসহ ঢাকার অনেক স্থানেই ফুলের চারা ও ফুল পাওয়া যায়। দেশী-বিদেশী অনেক ফুল থাকলেও শীতের এ সময়টায় গাঁদা, বিভিন্ন ধরনের ডালিয়া, সূর্যমুখী, চন্দ্রমল্লিকা, রজনীগন্ধা প্রভৃতি বেশি দেখা যায়।

চারার দাম : ফুলের চারার দাম এলাকাভেদে ভিন্ন ভিন্ন। আবার একসঙ্গে অনেক চারা কিনলে দামটা একটু কম পড়ে। সাধারণত গোলাপ ২০ টাকা, গাঁদা ফুলের গাছ ২০ টাকা, টবসহ ৩০ - ৪০ টাকা, বাগান বিলাস ৩০ টাকা, কামিনী ২০ টাকা, চামেলী ৩০ টাকা, হাসনাহেনা ১৫ টাকা, জুঁই ৩০ টাকা, গন্ধরাজ ২০ টাকা, নয়নতারা ১০ টাকা। জবা বিভিন্ন রঙের ৪০ - ৫০ টাকা মেসোন্ডা ৩০-৪০ টাকা, চায় নিজ গাঁদা ৩০-৪০ টাকা (টবছাড়া), পলি প্যাকে ১০ - ৩০ টাকা, গোলাপ (টব ছাড়া) ৪০ - ৭০ টাকা, (টবসহ) ২০ - ৪০ টাকা। ডালিয়ার চারা ১০ টাকা, হাইব্রিড ডালিয়া ১০ - ২০ টাকা, কসমস ২০ টাকা, চায়নিজ ও ম্যারেন্ডা গেলাপ ৩০ টাকা এবং পাতাবাহারের চারা ১০ - ২০ টাকা দরে পাওয়া যায়।

কোথায় পাবেন : ঢাকা শহরের অনেক স্থানেই রাস্তার পাশে ফুলের টব ও চারা পাইকারি ও খুচরা বিক্রি করা হয়। এছাড়া তরুকুঞ্জ নার্সারী, ২৭২/এ নিউ ডিওএইচএস, মহাখালী; শখ নার্সারী, ৩/৩ এ, ব্লক-এ, মিরপুর-১১; সাথী নার্সারী, কাকলী বাসস্ট্যান্ড, বনানী; ওয়ান্ডার নার্সারী, ওয়ান্ডারল্যান্ড, গুলশান-২; অনুলিকা উদ্যান, সড়ক-২, সেক্টর-৩, উত্তরা; মহুয়া বন, ৪/১০ বাঁশবাড়ী, মোহাম্মদপুর; চৌধুরী নার্সারী, জাতিসংঘ সড়ক, বারিধারা; ধানমন্ডি; নার্সারী, রোড-৭, ধানমন্ডি, বন বিভাগ নার্সারী, ৩৩ বেইলি রোড; কৃষিবিদ নার্সারী, খামারবাড়ী, ফার্মগেট।

মেহেদী হাসান

।হাই টেক।

ওয়াটার হিটার

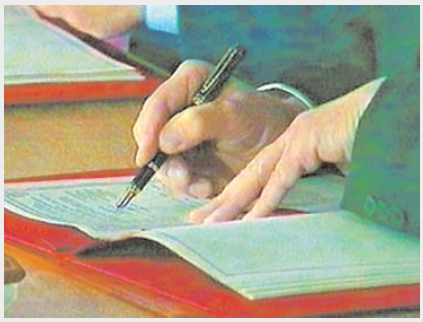
শীতের এ সময়টায় গরম পানির চাহিদা একটু বেড়েই যাবে। একটা ওয়াটার হিটার কিনে নিতে পারেন। ছোট-বড় বিভিন্ন সাইজ ও মানের ওয়াটার হিটার বাজারে পাওয়া যায় বেশ সাশ্রয়ী দামে।

ওয়াটার হিটারের দাম

চীনে তৈরি বড় সাইজের ওয়াটার হিটারের দাম পড়বে ২৫০ টাকা, মাঝারি ২০০ টাকা এবং ছোট ১০০ টাকা। দেশী বড় সাইজের ওয়াটার হিটারের দাম ১৫০ টাকা, মাঝারি ১০০ টাকা এবং ছোট ৬০-৬৫ টাকা। এছাড়া বিভিন্ন ইলেকট্রিক কেটলিও আপনি ওয়াটার হিটার হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন। স্টিলের সারফেসযুক্ত ৪.৮ লিটার কেটলির দাম পড়বে ১২৫০ টাকা। প্লাস্টিক সারফেস যুক্ত একই সাইজের কেটলীর দাম ১৩০০ - ১৪০০ টাকা। এছাড়া ছোট আকারের ১.৫ লিটার প্লাস্টিক সারফেসযুক্ত কেটলির দাম ৭০০ - ৭৫০ টাকা। সিমেন্সের তৈরি ১.৫ লিটার ওয়াটার কেটলির দাম ২৫০০ - ২৬০০ টাকা। এছাড়া যুক্তরাজ্যে তৈরি রাসেল হোবস্ ওয়াটার কেটলির দাম (১.৫ লিটার) ২৭০০ টাকা। অনেক ক্ষেত্রেই এই দামে হেরফের হতে পারে। আর কেনার আগে অবশ্যই মান সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে কিনতে হবে। ঢাকার নিউমার্কেটসহ বিভিন্ন ক্রোকারিজের দোকানে এসব ওয়াটার হিটার পাওয়া যাচ্ছে।

।কি কেন কিভাবে।

কিভাবে জিডি করবেন



আইন অনুসারে দেশের প্রত্যেকটি থানায় এবং ফাঁড়িতে পুলিশকে একটা সাধারণ ডায়েরী সংরক্ষণ করতে হয়। এই ডায়েরীতে থানা এলাকার মধ্যে যেসব অপরাধ ঘটছে বা ঘটতে পারে সেসব কিছুর বর্ণনা থাকে। থানা এলাকার মধ্যে কোন অস্বাভাবিকতা কিংবা কোন রাজনৈতিক নেতার আগমন-প্রস্থান ইত্যাদি যাবতীয় কিছুও জেনারেল ডায়রীতে লিপিবদ্ধ করতে হয়।

কেন জিডি করবেন :

ধরুন কেউ আপনাকে টেলিফোনে হুমকি দিল, কিংবা আপনার সাথে ঝগড়া বাঁধানোর চেষ্টায় আপনার বাসার সামনে ময়লা আবর্জনা ফেলে রাখল, এসব ক্ষেত্রে শান্তি ভঙ্গের ঘটনা ঘটতে পারে এবং ঘটলে আপনি যে তার লক্ষ্যবস্তুতে পরিণত হবেন, সেই ব্যাপারটা পুলিশকে আগে ভাগেই জানিয়ে রাখার জন্য জিডি করতে হয়। জিডি করার সুবিধা হল আশংকিত ঘটনাটি যদি ঘটেই যায়, তাহলে মামলা চালানোর সময় ঘটনার পূর্বাভাষ হিসাবে এটি আপনার পক্ষে প্রমাণ হিসাবে কাজে দেবে। এছাড়াও জিডি করার পর পুলিশ যদি ঘটনার গুরুত্ব অনুসারে ম্যাজিস্ট্রেটকে বিষয়টি জানায় এবং ম্যাজিস্ট্রেট আপনার নিরাপত্তা নিশ্চিতের জন্য পুলিশকে নির্দেশ দেয়, সেক্ষেত্রে আপনি পুলিশ প্রটেকশন পাবেন।

যেসব ক্ষেত্রে জিডি করতে হয় :

হুমকি বা শান্তিভঙ্গের ঘটনা ছাড়াও কারো মার্কশীট, সনদপত্র, আইডেনটিটি কার্ড, কুরিয়ার সার্ভিসে পাঠানো ডকুমেন্ট ইত্যাদি হারিয়ে গেলে জিডি করা লাগে।

কীভাবে করবেন :

জিডি করবার জন্য ঘটনার বিবরণ দিয়ে থানার ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তার বরাবরে আপনার অভিযোগের দুটি কপি জমা দিতে হবে। আপনার কপি হাতে পাওয়ার পর কর্তব্যরত পুলিশ অফিসার এটিকে এন্ট্রি করবেন। প্রত্যেকটা জিডির একটি এন্ট্রি নম্বর থাকে। দুটি কপির একটি তারা রেখে দেবেন এবং অপরটিতে এন্ট্রি নাম্বার, সীলমোহর ও স্বাক্ষর দিয়ে আপনাকে ফেরত দেবেন। ব্যস, জিডি করা শেষ। সবশেষে বলা দরকার, জিডি করতে কোন ফিস দিতে হয় না কিন্তু কখনো কখনো কোন কোন অসাধু পুলিশ কর্মকর্তা জিডি করার জন্য 'খরচপাতি' নিয়ে থাকেন।

শামীম সুফী