

YOUR
QUESTIONS
ANSWERED

প্রশ্ন-তালিকা

অনিশ্চয়তায় ভরা বছরগুলি (১১ থেকে ১৫ বছর)

বুদ্ধি এবং বয়ঃসন্ধি	২
অস্বাভাবিক আচরণ	৬
খাওয়ার ব্যাপারে বিশৃঙ্খলা (ইটিং ডিসঅর্ডার)	৮
পরীক্ষার চাপ	১০
বিদ্যালয়ে যৌনশিক্ষা	১৮
বহুমূত্ররোগ	২২
মৃগীরোগ	২৮
তামাক জাতীয় দ্রব্যের অপব্যবহার ও আসক্তি	৩২

বুদ্ধি/বয়ঃসন্ধি

- আমি লম্বায় বাড়ছি না। আমার কি করা উচিত? ৩৫
- বুদ্ধির জন্য কোনও হরমোন থেরাপি করলে কি উচ্চতা বাড়ে? ৩৫
- আমার মেয়ের স্তনদ্বয়ের বৃদ্ধি বিলম্বিত হচ্ছে কেন? ৩৬
- আমার মেয়ের ঋতুস্রাব অনিয়মিত হয়। এ ব্যাপারে কি করব? ৩৭
- বয়ঃসন্ধি দেরিতে আসা এবং বিলম্বিত বৃদ্ধির কারণ কি? ৩৭

আচরণ প্রসঙ্গ

- একমাত্র সন্তান — যার মধ্যে এখনও পূর্ণমনস্কতা আসেনি তার সঙ্গে কেমন ব্যবহার করব? ৩৮
- আমার ছেলে রোজ সকালে বমি করে কেন? ৩৮
- খেয়ালি ও অবাধ্য সন্তানের সঙ্গে কেমন ব্যবহার করা উচিত? ৩৯
- আমার ছেলে নিজে নিজে কেন কথা বলে? ৪০
- আমাদের মেয়ে রাজি নয় আমরা অন্য একটি শিশুকে দত্তক নিই। এ ব্যাপারে আমরা কি করব? ৪১
- গায়ের কালো রঙের জন্য আমার ছেলের পিছনে অনেকে লাগে। ওকে আমরা কি ভাবে সাহায্য করব? ৪১

১২. আমার মেয়ের অপরিচিত ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলা কি ভাবে বন্ধ করব? ৪২
১৩. ছেলেকে সব কিছু করার জন্য ঠেলা দিতে হয়। এ ব্যাপারে কি করব? ৪৩
১৪. আমার মেয়ে কি ভাবে বড়দের শ্রদ্ধা করতে শিখবে? ৪৪
১৫. মেয়ের আচার-আচরণ কি ভাবে বদলাব? ৪৫
১৬. ছেলের রুঢ় আচরণ সংশোধনের জন কি করব? ৪৫
১৭. বয়ঃসন্ধিতে পৌছে আমার ছেলে সমানে চুল ছেঁড়ে — আমার কি করা উচিত? ৪৬
১৮. কিশোর-কিশোরীর আক্রমণাত্মক ব্যবহার কি ভাবে সামলাব? ৪৭
১৯. আমার মেয়ের দেওয়ালের রং খাওয়া কি ভাবে বন্ধ করব? ৪৮
২০. আমার কিশোর ছেলেকে বন্ধু পেতে কি ভাবে সাহায্য করব? ৪৮

আত্মমর্যাদা

২১. আমার মেয়ের মধ্যে কি ভাবে আত্মমর্যাদাবোধ জাগবে? ৫০
২২. আমি কি ভাবে আরও সাহসী হতে পারব? ৫১

যৌন প্রসঙ্গ

২৩. ১০ বছরের ছেলে বা মেয়েকে কি মা-বাবার থেকে আলাদা করে শোওয়ানো ঠিক হবে? ৫২
২৪. ভয়ানক যৌন অভিজ্ঞতা কাটিয়ে উঠতে শিশুকে কি ভাবে সাহায্য করা যাবে? ৫৩
২৫. আমার ছেলে যৌন শিক্ষার ক্লাশ করতে চায় না কেন? ৫৪
২৬. আমার ভাগনির ছেলেদের সঙ্গে বেশি বেশি কথা বলা কি ভাবে বন্ধ করব? ৫৪

পুষ্টি/আহার ও পথ্য/স্থূলতা

২৭. কি পরিমাণ ছানা এবং চীজ খাওয়া শরীরের পক্ষে ভালো? ৫৬
২৮. মেয়ের আহারে কিভাবে পরিবর্তন আনব? ৫৬
২৯. আমার কিশোরী কন্যার কিভাবে এত ওজন বাড়ল? ৫৭
৩০. আমার মেয়ে খেয়ে তৃপ্তি পায় না কেন? ৫৭
৩১. খুব বেশি খাওয়া সত্ত্বেও আমার ওজন বাড়ছে না কেন? ৫৮
৩২. ১১ বছরের বাচ্চার ওজন কমানোর ব্যাপারে কি সাহায্য করা যেতে পারে? ৫৮

স্বাস্থ্য /চিকিৎসা প্রসঙ্গ

৩৩. দীর্ঘস্থায়ী নাকের অ্যালার্জি নিয়ে কি ভাবে জীবন চালানো যাবে? ৬০
৩৪. বাচ্চাদের মাথাধরার কারণ কি? ৬০
৩৫. বেশি মাত্রায় স্টেরোয়েড ব্যবহার করলে ছোটদের বহুমূত্ররোগ হয়ে যাবার সম্ভাবনা আছে কি? ৬১
৩৬. ত্বকের অ্যালার্জিজনিত সমস্যা সম্বন্ধে কি ব্যবস্থা নেওয়া যাবে? ৬১
৩৭. চশমা পরে নাকের পাশে যে দাগ হয়েছে তা কি করে দূর করব? ৬২
৩৮. দ্রাত শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া কি কোনও বড় সমস্যা? ৬২

৩৯. একজন ক্যানসার রোগীর হিমোগ্লোবিনের মাত্রা কি ভাবে বাড়ানো যাবে? ৬৩
৪০. পায়ের পাতার ফাটা কিভাবে সারানো যাবে? ৬৪
৪১. ছোটদের নিয়মিত ফ্লেক্সান (Flexon) দেওয়া কি নিরাপদ? ৬৪
৪২. আমার মেয়ে দুর্বল বোধ করে কেন? ৬৫
৪৩. কানের সামনে সাইনাস হলে তা সারাবার জন্যে কি করা দরকার? ৬৬

হাড়ের বাত এবং বাতজনিত গ্রন্থিপ্রদাহ

৪৪. বাচ্চাদের স্পনডিলা আর্থাইরিটিস চিকিৎসা আছে কি? ৬৭
৪৫. পেনিডিওরের (Penidure) কোনও বিকল্প আছে কি? ৬৭
৪৬. আমার বাচ্চার ASO titre এবং ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেশি কেন? ৬৮
৪৭. আমার বাচ্চার ক্রমবর্ধমান গ্রন্থিপ্রদাহ (রিউমাটয়েড আর্থাইটিস) আছে কি? ৬৯
৪৮. জ্বর হলে বা ঠাণ্ডা লাগলে আমার ছেলে কেন গাঁটে ব্যথা এবং আড়ষ্টতা বোধ করে? ৬৯
৪৯. আমার মেয়ের পেশিতে অস্বাভাবিক বেশি যন্ত্রণা হয় কেন? ৭০

দাঁতের সমস্যা

৫০. দাঁতের ফ্লুরোসিসের চিকিৎসা কি? ৭১
৫১. দাঁত আটকাবার রিটেনার কি ভাবে পরিষ্কার করা যাবে? ৭১
৫২. বড় দাঁতের জন্য যে অসমান চোয়ালরেখা হয়েছে তা ঠিক করার উপায় কি? ৭২

স্নায়বিক সমস্যা

৫৩. ব্রেনের সিসটিসেরোসিসের চিকিৎসা কিভাবে হয়? ৭৩
৫৪. গেলাসটিক সিজারের চিকিৎসা পদ্ধতি কি? ৭৪
৫৫. আমার বাচ্চার এই কয়েক বছরের মধ্যে পূর্ণ মাত্রায় অটিজম কি ভাবে হল? ৭৪
৫৬. এপিলেপসি বা মুগীরোগের জন্য আমার বাচ্চার কি কোনও রকম সার্জারি করানো দরকার? ৭৫
৫৭. নিউরোফাইব্রোমাস-এর বৃদ্ধি বন্ধ করার কি কোনও উপায় আছে? ৭৫
৫৮. আমার বাচ্চার সমস্ত অনুসন্ধানের ফল যখন স্বাভাবিক তখন কি সিজারের জন্য তার Eptinol নেবার প্রয়োজন আছে? ৭৬
৫৯. অনিচ্ছাকৃত চোখ পিটপিট করার কারণ কি? ৭৬
৬০. সেরিব্রাল পালসি মানে কি? ৭৭

চোখের সমস্যা

৬১. আমার ছেলের ক্লান্ত চোখের কি কোনও চিকিৎসা আছে? ৭৮
৬২. দুটি শক্তিশীল কোনও চোখে কি দৃষ্টিশক্তি ফিরিয়ে আনা যায়? ৭৮
৬৩. চোখের পাওয়ার কি ভাবে স্থির রাখা যায়? ৭৯

অস্থি-চিকিৎসার সমস্যা

৬৪. হাঁটুতে হাঁটুতে ঠেকে যাওয়ার (নক নী'র) জন্য কি সার্জারির প্রয়োজন? ৮০
৬৫. পায়রার মতো বুকের কি কোনও চিকিৎসা আছে? ৮০

৬৬. ১২ বছরের ছেলের চ্যাপ্টা পায়ের পাতার (ফ্ল্যাট ফিট) চিকিৎসা কি? ৮১
- পড়াশুনো প্রসঙ্গ / ইন্টারনেট**
৬৭. যাতে ঠিকভাবে শিক্ষা নিতে পারে তার জন্য আমাদের মেয়েকে কিভাবে সাহায্য করব? ৮২
৬৮. পড়ার কথা বললেই আমার ছেলে কান্না শুরু করে দেয় কেন? ৮৩
৬৯. আমার ছেলে জানা প্রশ্নের উত্তর কেন লিখতে পারে না? ৮৩
৭০. আমার মেয়ে কি তার বয়সোপযোগী ক্লাসেই যাচ্ছে? ৮৪
৭১. আমাদের ১২ বছরের সন্তানের আই কিউ কি ভাবে বাড়াব? ৮৪
৭২. ভালো ফল করার জন্য আমার মেয়ের কি একটি বছর পুনরায় পড়া উচিত? ৮৫
৭৩. যা কিছু শিখেছি পরীক্ষার আগে তা ভুলে যাই কেন? ৮৬
৭৪. স্মৃতি-বর্ধক দ্রব্যে সত্যি কি কোনও লাভ হয়? ৮৭
৭৫. আমার ছেলে ক্লাসে ঘুমোয় এবং ফলে পরীক্ষায় খারাপ করে — এরকম কেন? ৮৭
৭৬. আমার মেয়ের চলচ্চিত্র ও অভিনেতাদের প্রতি আগ্রহ কি তার পরীক্ষায় ক্ষতি করবে? ৮৮
৭৭. আমার ভাগনি লেখাপড়ায় উৎসাহ হারিয়ে ফেলেছে কেন? ৮৯
৭৮. আমার ছেলের পাঠ-সমস্যার সমাধান কি ভাবে করব? ৮৯
৭৯. আমার মেয়ের নেট-চ্যাটের অভ্যাস কি ভাবে ছাড়াব? ৯০

কম বয়সী যুবকযুবতী (১৬ থেকে ১৯ বছর)

অত্যধিক হতাশা	৯৪
অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার (উদ্বেগ জনিত)	৯৬
মদ্যাসক্তি	৯৯
মাদক দ্রব্য ও ওষুধের অপব্যবহার ও তার ওপর নির্ভরতা	১০১

বৃদ্ধি

৮০. আমার ভাই অতিরিক্ত লম্বা কেন? ১০৪
৮১. বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে মুখমণ্ডলের হাড় কি বদলায়? ১০৪
৮২. ১৮ বছরের ছেলের উচ্চতা কি বাড়ানো যায়? ১০৫

আত্ম মর্যাদা

৮৩. আমার মা-বাবার পরস্পরবিরোধী মনোভাব কি ভাবে দূর করব? ১০৬
৮৪. টেস্টে প্রতারণা করার জন্য যে অপরাধ বোধে ভুগছি তা কি ভাবে দূর হবে? ১০৮
৮৫. আমি কি ভাবে আত্মবিশ্বাসী ও অদম্য হতে পারব? ১০৮
৮৬. সকলেই আমাকে অপরিণত ভাবে, আমি কি করি? ১১০
৮৭. আমার নিঃসঙ্গতা ও হতাশা কাটাতে আমি কি ব্যবস্থা নেব? ১১১

যৌন প্রসঙ্গ

৮৮. আমার কাজিনের সঙ্গে আমার সম্পর্ক মা-বাবা কিছুতেই মানতে পারছেন না। এক্ষেত্রে আমি কি করি? ১১২
৮৯. আমার মা-বাবাকে সংগমাবস্থায় দেখলে আমার রাগ হয় কেন? ১১৩
৯০. মার প্রতি যৌনাকর্ষণ বোধ করি। এখন আমি কি করব? ১১৩
৯১. সমকামী যৌনক্রীড়া কি বেদনাদায়ক? ১১৪
৯২. যৌন সন্তোষের ফলে মনে যে পাপবোধ জন্মায় তা কেমন করে কাটাতে? ১১৫
৯৩. অণুকোষ দুটির আকারে পার্থক্য থাকা কি স্বাভাবিক? ১১৬
৯৪. বিয়ের আগে যৌনসন্তোষ কি ঠিক? ১১৭

আচার-আচরণ প্রসঙ্গ

৯৫. আমার ছেলে বোনকে প্রতিদ্বন্দ্বী ভাবে কেন? ১১৮
৯৬. ছেলে বন্ধুর সঙ্গে আমার মেয়ের মেলামেশা কি ভাবে বন্ধ করব? ১১৯
৯৭. কমবয়সী অবাধ্য যুবকের অগ্রহণীয় আচরণ কেমন ভাবে বদলাতে? ১২০
৯৮. মনঃসংযোগ বাড়ানোর উপায় কি? ১২১

মদ্যপান ও মাদক দ্রব্য এবং ওষুধের অপব্যবহার

৯৯. কিশোর-কিশোরীর মদ্যপান নিয়ে সমস্যা দেখা দিলে তা কি ভাবে সামলানো যাবে? ১২২
১০০. আমার মেয়ের গন্ধের প্রতি একটা নেশা আছে? এতে কি কোনও বিপদ আছে? ১২৩

পুষ্টি / আহার ও পথ্য / স্থূলতা / ব্যায়াম

১০১. ওজন কমাতে Amway-র Positrim নেওয়া কি ঠিক? ১২৪
১০২. ওজন কমাতে মাছ ছাড়ার দরকার আছে কি? ১২৪
১০৩. ছেলের ওজন কমাতে কি ভাবে সাহায্য করব? ১২৫
১০৪. আমার শারীরিক পরিসংখ্যান-এর (বা মাপজোপের) উন্নতি কি ভাবে হবে? ১২৬
১০৫. কোমরের অতিরিক্ত মেদ ঝরানোর উপায় কি? ১২৭
১০৬. স্থূল ব্যক্তিদের কি ধরনের আহার গ্রহণ করা উচিত? ১২৮
১০৭. কি ভাবে কজির হাড় শক্ত করব? ১২৯

স্বাস্থ্য / চিকিৎসা প্রসঙ্গ

১০৮. অ্যালার্জির কারণে গলায় অস্বোয়াস্তি? ১৩১
১০৯. ধূমপানের ফলে কি ইসিনোফিলিয়া বাড়ার সম্ভবনা? ১৩১
১১০. উচ্চ রক্তচাপের জন্য আমাকে সারাজীবনই কি ওষুধ খেতে হবে ১৩২
১১১. দাঁতে ব্রেস বা ক্লিপ লাগানোর জন্য দাঁত তুললে তার কি কোনও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে? ১৩৩
১১২. খোস পাঁচড়া বা সোরিয়াসিস রোগের চিকিৎসা কি? ১৩৩

১১৩. আমার উরুর ভেতরের দিকে চুলকানি হয় কেন? ১৩৪
১১৪. আমার থাইরয়েড-সমস্যা কি ধরনের? ১৩৪
১১৫. আমার অভ্যকোষের ওপর যন্ত্রণাশূন্য স্থিতি দেখা দিয়েছে কেন? ১৩৪
১১৬. সিজার বা ঝিঁচুনির চিকিৎসা চলাকালীন আমি কি ধূমপান করতে পারি? ১৩৫
১১৭. আমার শরীরের প্রতিটি গ্রন্থিজোড় আমি খুলতে আওয়াজ করে ফোটাতে পারি কেন? ১৩৫
১১৮. কি কি কারণে পিঠে ব্যথা হয়? ১৩৬
১১৯. অ্যাসথ্যালিন ইনহেলার কি ফুসফুসের কোনও ক্ষতি করে? ১৩৬
১২০. লিপোসাকসনের মাধ্যমে মেদ/চর্বি কতটা কমানো সম্ভব? ১৩৭
১২১. হাতের (আর্ম) নিচে আব বা পিণ্ডের কারণ কি? ১৩৮

হাড়ের বাত এবং বাতজনিত গ্রন্থিপ্রদাহ

১২২. আমার কি বাতজনিত গ্রন্থিপ্রদাহ (রিউম্যাটিক আর্থাইরিটিস) হয়েছে? ১৩৯
১২৩. রিউম্যাটিক হার্টের অসুখ সারাতে পেনিসিলিন চালিয়ে যাওয়ার প্রয়োজন আছে কি? ১৪০
১২৪. ASO titre কিভাবে কমানো যাবে? ১৪০

স্ত্রীরোগবিদ্যা / ধাত্রীবিদ্যা

১২৫. নিয়মিত ব্যবহারের জন্য ট্যামপুন কি নিরাপদ? ১৪২
১২৬. খুব বেশি মাত্রায় প্রোল্যাকটিন কি ক্ষতিকারক? ১৪২
১২৭. ডিম্বাশয় প্রতিস্থাপন কি সম্ভব? ১৪৩
১২৮. গর্ভাবস্থায় Pubergen নেওয়া কি ঠিক? ১৪৩
১২৯. অল্প বয়সী মেয়েদের অনিয়মিত ঋতুস্রাব কি চিন্তার বিষয়? ১৪৪

কান/চোখের সমস্যা

১৩০. কি কারণ বশত আমার ছেলের শ্রবণশক্তি হঠাৎ নষ্ট হয়ে গেছে? ১৪৫
১৩১. আমার মেয়ে রেটিনার সার্জারির পরে এখনও চোখের সামনে ছায়া দেখে কেন? ১৪৫
১৩২. Keratitis-এর জন্য পরে কি দৃষ্টিশক্তি নষ্ট হয়ে যেতে পারে? ১৪৬
১৩৩. চোখের প্যারালিসিসের চিকিৎসা কি? ১৪৬
১৩৪. শল্য চিকিৎসা করলে কি কন্ট্যাক্ট লেন্স নেওয়া বন্ধ করা যাবে? ১৪৭
১৩৫. লেজার দিয়ে শল্য চিকিৎসা কি ভারতীয়দের ক্ষেত্রে নিরাপদ? ১৪৭

পড়াশুনো প্রসঙ্গ / ইন্টারনেট

১৩৬. বিক্ষিপ্ত মন কেমনভাবে পড়াশুনোর দিকে ফিরতে পারবে? ১৪৯
১৩৭. পড়বার সময় কি ভাবে জেগে থাকব? ১৫০
১৩৮. নেটের মাধ্যমে বন্ধু করায় কি কোনো ক্ষতি হয়? ১৫১