

# ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ସୂଚନା

(ପ୍ରଥମ ଭାଗ)



**PEOPLE'S CULTURAL CENTRE (PECUC)**

(A Centre for People's Empowerment and Sustainable Development)

## ବିଷୟବସ୍ତୁ

୧. ଲିଙ୍ଗ	୧
୨. ତମାଖୁ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅସୁବିଧା	୪
୩. ଜୀବନକୁ ସଶକ୍ତ କରିବା: ଯୌନ ଓ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଅଧିକାର (ଏସ୍.ଆର. ଏଚ୍. ଆର୍)	୭
୪. ଏଚ୍‌ଆଇଭି ଓ ଏଡ୍ସ	୯
୫. ଟିବି ବିଷୟରେ ସୂଚନା?	୧୧

# ଲିଙ୍ଗ

## ସଂଜ୍ଞା: ପ୍ରାକୃତିକ ଲିଙ୍ଗ ଓ ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ

### ଲିଙ୍ଗ କ'ଣ?

**ପ୍ରାକୃତିକ ଲିଙ୍ଗ (Sex)** ମାନବ ଓ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଜୈବିକ ଗୁଣ ସମୂହକୁ ବୁଝାଏ । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ କ୍ରୋମୋସୋମ, ଜିନ୍ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ହରମୋନର ସ୍ତର ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରଜନନ / ଯୌନ ଶରୀର ଗଠନ ସମେତ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ସାଧାରଣତଃ ଲିଙ୍ଗକୁ ସ୍ତ୍ରୀ, ପୁରୁଷ ବା ତୃତୀୟ ଲିଙ୍ଗ (ଟ୍ରାନ୍ସଜେଣ୍ଡର) ଭାବରେ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯାଏ କିନ୍ତୁ ଜୈବିକ ଗୁଣରେ ଭିନ୍ନତା ରହିଛି ଯାହା ପ୍ରାକୃତିକ ଲିଙ୍ଗକୁ ଅତ୍ୟୁକ୍ତ କରେ ଏବଂ ସେହି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରକାଶ କରାଏ ।

### ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ କ'ଣ?

**ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ (Gender)** ର ଅର୍ଥ ମହିଳା, ପୁରୁଷ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗଗତ ବିବିଧତା ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ଭାବେ ଗଠିତ ଭୂମିକା, ବ୍ୟବହାର, ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ପରିଚୟକୁ ବୁଝାଏ । ଲୋକମାନେ କିପରି ନିଜକୁ ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ସେମାନେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଏବଂ ସମାଜରେ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସମ୍ବଳର ବଣ୍ଟନ କରନ୍ତି ଏହା ତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଲିଙ୍ଗ ପରିଚୟ ଏକ ବାଇନାରୀ (କନ୍ୟା/ସ୍ତ୍ରୀ, ପୁଅ/ପୁରୁଷ) ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ଏହା ସ୍ଥିର ନୁହେଁ; ଏହା ବହୁ ଆଗରୁ ପ୍ରଚଳିତ ଏବଂ ସମୟକ୍ରମେ ଏଥିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ । ଏହା ବହୁ ବିଭିନ୍ନତାର ସମାହାର ଯେପରିକି ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀମାନେ ଯେଉଁ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଆଶା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ସମାଜରେ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବରେ ଜଟିଳ ଉପାୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଲିଙ୍ଗ କିପରି ବୁଝନ୍ତି, ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ।

ଲିଙ୍ଗ ଏକ ଜଟିଳ ଏବଂ ବହୁମୁଖୀ ଧାରଣା ଯାହା ସଂସ୍କୃତି, ସମାଜ, ଇତିହାସ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚୟ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।



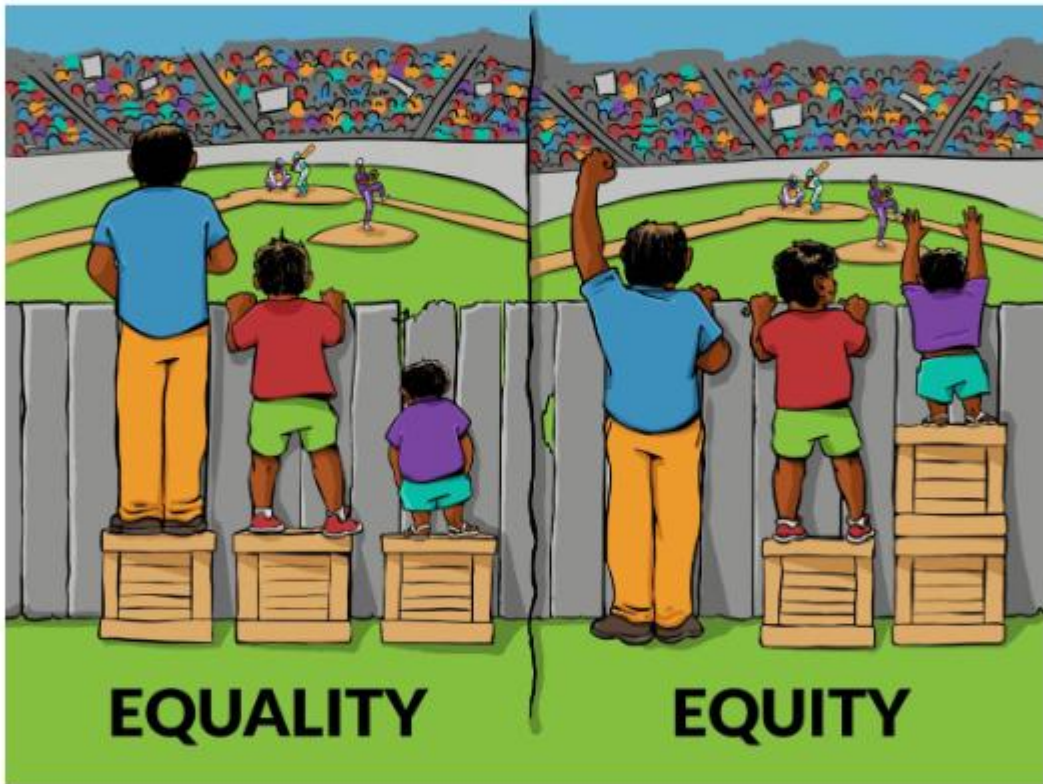


**ଲିଙ୍ଗଗତ (Gender) ସମାନତା:**

ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତାର ଅର୍ଥ ଲିଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେଉ ନଥିବା ଅଧିକାର ବା ସୁଯୋଗ। କେବଳ ଯେ ମହିଳାମାନେ ଲିଙ୍ଗଗତ ଅସମାନତା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି ତାହା ନୁହେଁ, ସମସ୍ତ ଲିଙ୍ଗ, ପୁରୁଷ, ତୃତୀୟ ଲିଙ୍ଗ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗଗତ ବିବିଧତା ଥିବା ଲୋକମାନେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି। ଏହା ପିଲା, ପରିବାର ଏବଂ ସବୁ ବୟସ ଓ ପୃଷ୍ଠଭୂମିର ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ମହିଳା ଏବଂ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଖରେ ସମାନ ସମ୍ବଳ ରହିବ କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକ ହେବ କିନ୍ତୁ ମହିଳା, ପୁରୁଷ, ତୃତୀୟ ଲିଙ୍ଗ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗ-ବିବିଧ ଲୋକଙ୍କ ଅଧିକାର, ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ସୁଯୋଗ ତାଙ୍କ ଜନ୍ମ ସମୟର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବ ନାହିଁ।

**ଲିଙ୍ଗଗତ ସାମ୍ୟ:**

ମହିଳା ଓ ପୁରୁଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୁଯୋଗ ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ବଣ୍ଟନରେ ନ୍ୟାୟ ଓ ନିରପେକ୍ଷତା। ଏହି ପରିକଳ୍ପନାରେ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଶକ୍ତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଏବଂ ଏହି ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇ ଏପରି ସମାଧାନ କରିବା ଉଚିତ ଯାହା ଲିଙ୍ଗଗତ ଅସମ୍ଭବତାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।



**ଲିଙ୍ଗଗତ ଭେଦଭାବ:**

ଲିଙ୍ଗ ଆଧାରରେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ପ୍ରତି ହେଉଥିବା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟବହାର ଲିଙ୍ଗଗତ ଭେଦଭାବକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ। ଏହା ସେତେ ବେଳେ ଦେଖା ଦିଏ, ଯେତେବେଳ ଆମର ମନୋଭାବ ଏବଂ ଆଚରଣ ଲିଙ୍ଗ ରୁଚିବାଦୀ ମନୋଭାବ ଧାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ଏହା କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ର, ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଏବଂ ରାଜନୈତିକ ଭାଗିଦାରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁଯୋଗର ଅସମାନ ଉପଲବ୍ଧତା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ। କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ବେତନ ବୈଷମ୍ୟଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କେତେକ ଲିଙ୍ଗ ପାଇଁ ସୀମିତ ଶିକ୍ଷା ସୁବିଧା, ଲିଙ୍ଗ ପରିଚୟ ବା ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଆଧାରରେ ଭେଦଭାବ, ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଅଧିକାର ଓ ସୁଯୋଗରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଲିଙ୍ଗଗତ ଭେଦଭାବ ଲିଙ୍ଗଗତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ।

### ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ହିଂସା:

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ବା ସମୂହଙ୍କ ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ଲିଙ୍ଗ ଆଧାରରେ କରଯାଉଥିବା ସମସ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ହିଂସା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହାର ମୂଳରେ ରହିଛି କ୍ଷମତାର ଅସତୁଲ୍ୟତା ଏବଂ ଏହା ଅନେକ ସମୟରେ ଲିଙ୍ଗଗତ ଅସମାନତାର ପରିଚାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଲିଙ୍ଗ ଆଧାରିତ ହିଂସା ଯେକୌଣସି ଲିଙ୍ଗର ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏହା ମହିଳା ଏବଂ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଆଚରଣ ଭାବେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଯଥା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ, ଏବଂ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ସଂଘଟିତ ହୋଇପାରେ ଯେପରି ଘର, କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର, ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନ, ଏବଂ ଅନଲାଇନ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

### ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ହିଂସାର ପ୍ରକାର:

- ଶାରୀରିକ ହିଂସା
- ଯୌନ ହିଂସା
- ଭାବପ୍ରବଣତା ଓ ମାନସିକ ନିର୍ଯାତନା
- ଅର୍ଥନୈତିକ ହିଂସା
- ସାଇବର ହିଂସା
- ସମ୍ମାନ ପାଇଁ ହତ୍ୟା

### ମୁଖ୍ୟସ୍ତ୍ରୋତ ରେ ସାମିଲ:

ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତା ତଥା ମହିଳା ଓ ବାଳିକା ସଶକ୍ତିକରଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଲିଙ୍ଗକୁ ମୁଖ୍ୟସ୍ତ୍ରୋତରେ ସାମିଲ କରିବା ଏକ ବିଶ୍ୱସ୍ତରାୟ ସମର୍ଥିତ ରଣନୀତି । ଏହା କେବଳ ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତା ପାଇଁ ନୁହେଁ ବରଂ ସମଗ୍ର ସମାଜର ନିରନ୍ତର ବିକାଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ ସୁଚିତ୍ରିତ ରଣନୀତି ।

ଏଥିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସଚେତନତା ଏବଂ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା, ସେମାନଙ୍କ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି, ତଥା ସେମାନଙ୍କୁ ବିକାଶମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ସହାୟକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ରେ ସାମିଲ କରିବା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର କ୍ଷମତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ, ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ, ସମବେଦନା ଏବଂ ସମତା

ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକରଣ ଓ ସମାନତା ଉପରେ ଆଧାରିତ ସମାଜ ଗଠନ ପାଇଁ ଲିଙ୍ଗଗତ ବିବିଧତାକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ସମ୍ମାନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଲୋକମାନଙ୍କର ଆତ୍ମ-ଚିହ୍ନିତ ଲିଙ୍ଗ ପରିଚୟକୁ ଚିହ୍ନିବା ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ସହିତ ଲିଙ୍ଗ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୁଚିବାଦୀ ମନୋଭାବ ଏବଂ ଭେଦଭାବକୁ ଆତ୍ମୀୟ କରିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ । ଲିଙ୍ଗଗତ ବିବିଧତାକୁ ଚିହ୍ନିତ କରିପାରିଲେ ମାନବୀୟ ଅନୁଭୂତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆମର ଜ୍ଞାନ ସମୃଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ଏହାଭାବେ ସମସ୍ତେ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିପାରିବେ ।

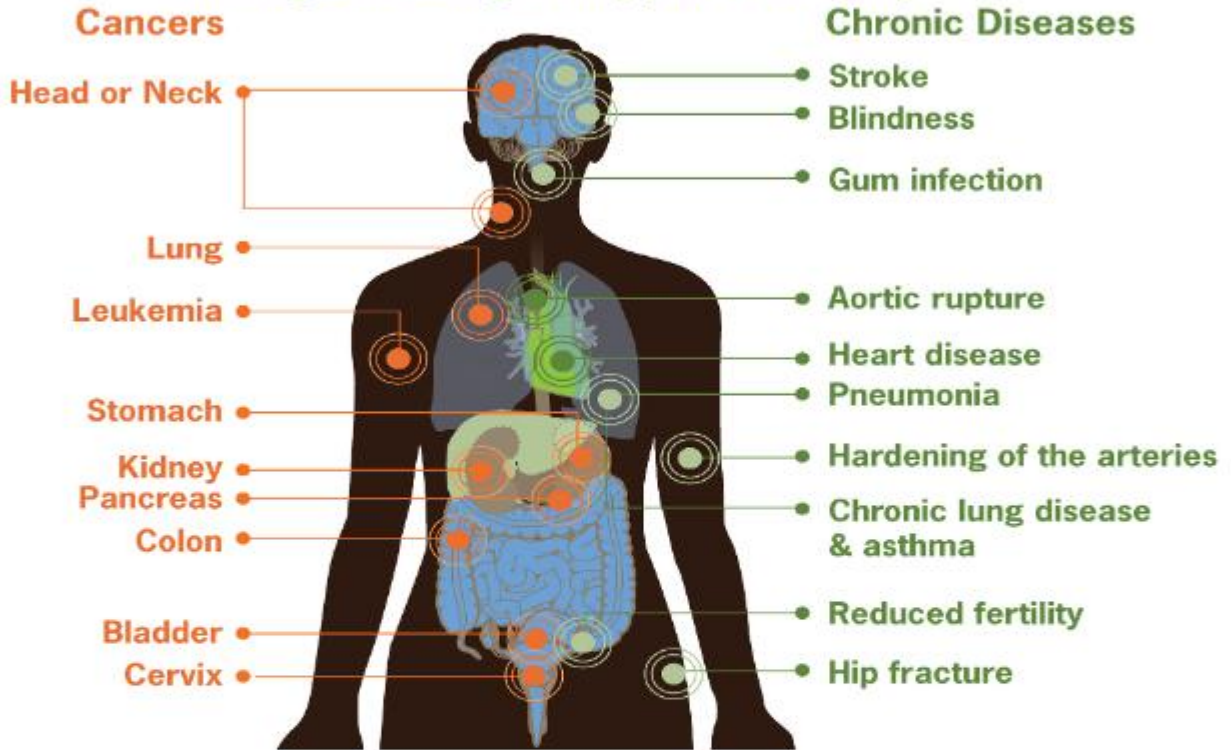




# ତମାଖୁ ସେବନ ସହ ଜଡ଼ିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା

## Risks from Smoking

Smoking can damage every part of the body



ତମାଖୁ ସେବନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ଏବଂ ଏହା ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ଏକ ରୋଗ ଏବଂ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ। ତମାଖୁର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ କେବଳ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ନୁହେଁ ବରଂ ପରୋକ୍ଷରେ ଧୂଆଁର ଶିକାର ହେଉଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ତମାଖୁରେ ନିକୋଟିନ୍, ଟାର ଏବଂ କାର୍ବନ ମନୋକ୍ସାଇଡ୍ ସମେତ ଅସଂଖ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ। ଫୁସଫୁସ କ୍ୟାନସର, ହୃଦରୋଗ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, ଶ୍ୱାସ ରୋଗ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କ୍ୟାନସର ଭଳି ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଧୂମପାନ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ବିପଦ। ଅଧିକତ୍ତ୍ୱ, ଧୂମପାନ ଭୂଣକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ଓ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଜଟିଳତାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

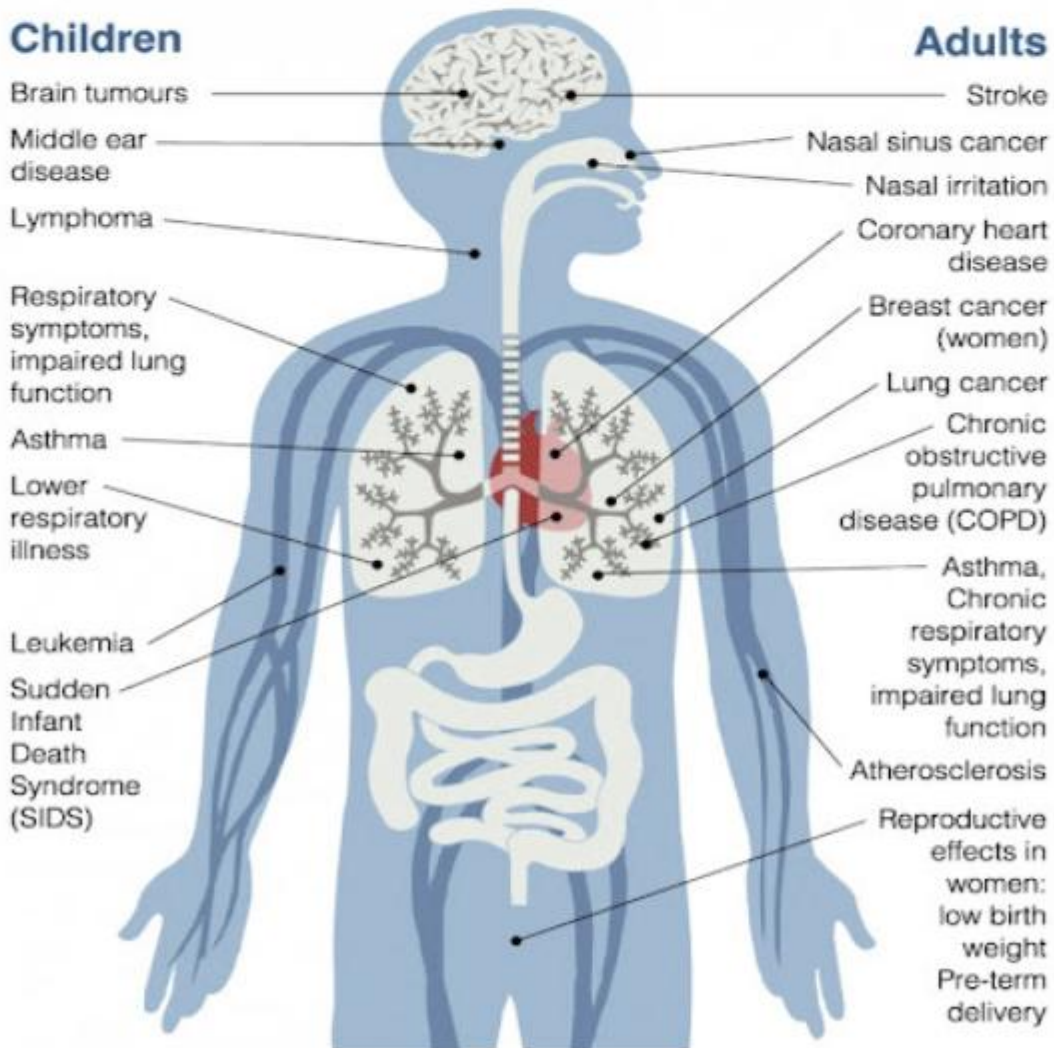
ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ତମାଖୁ। ଭାରତରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ତମାଖୁ ସେବନ ଯୋଗୁଁ ୧.୩୫ ନିୟୁତ ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥାଏ। ତମାଖୁ ସେବନ ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ବିପଦ କାରକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା କ୍ରୋନିକ ରୋଗ (ଅଣ-ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ) ର ସମସ୍ତ ଚାରୋଟି ମୁଖ୍ୟ ବର୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ହୃଦ୍ ରୋଗ, କ୍ୟାନସର, ଡାଇବେଟିସ୍ ଓ ଶ୍ୱାସ ରୋଗ। ତମାଖୁ ସେବନ ପ୍ରତି ୬ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଅଣ-ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗୀ ପାଇଁ ଦାୟୀ। ତମାଖୁ ଜନିତ ରୋଗ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଖର୍ଚ୍ଚ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରତି ୧୦ ଜଣ ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ତମାଖୁ ଜନିତ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଛନ୍ତି। ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ୮୦% ମୃତ୍ୟୁ ନିମ୍ନ ଓ ମଧ୍ୟମ ଆୟକାରୀ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ହୋଇଥାଏ।

**ଧୂମପାନ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗକୁ ଗଭୀର କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ।**

ତମାଖୁ ଯୋଗୁଁ ଅତିକମରେ ୧୭ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ତମାଖୁର ଧୂଆଁ ଫୁସଫୁସ କ୍ୟାନସର ସହ ଜଡ଼ିତ, ଯାହା କ୍ୟାନସର ମୃତ୍ୟୁର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଅଟେ । ଧୂଆଁବିହୀନ ତମାଖୁ ସେବନ ମୁଖ କର୍କଟର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ତମାଖୁ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତମାଖୁ ସେବନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ହୃଦ୍ ରୋଗ ଓ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ୨-୪ ଗୁଣ ଅଧିକ ଥାଏ । ତମାଖୁ ଧୂଆଁ ଫୁସଫୁସକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ, ଯାହା ସିଓପିଡି ଭଳି ଫୁସଫୁସ ଜନିତ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଫୁସଫୁସ ଜନିତ ରୋଗ ଗୁରୁତର ଭାବେ ଅକ୍ଷମତା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଓ ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା ୧୨ଗୁଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଧୂମପାନ ଡାଇବେଟିସ୍ ପାଇଁ ବିପଦର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ଡାଇବେଟିକ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜଟିଳତା କୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ଯେକୌଣସି ସ୍ତରର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଧୂମପାନ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଧୂମପାନ ଛାଡ଼ିବା ଏବଂ ତମାଖୁ ସେବନକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯତ୍ନ ଭିତ୍ତି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଖର୍ଚ୍ଚ ହ୍ରାସ, ଏବଂ ତମାଖୁ ଜନିତ ରୋଗ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁର ଭୟଙ୍କର ପ୍ରଭାବକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଜରୁରୀ ଅଟେ । ତମାଖୁ ସେବନକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭିଯାନ, ତମାଖୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନୀତି ଏବଂ ଧୂମପାନ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ କରାଯାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସମର୍ଥନ କରି ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ସମାଜ ଉପରେ ତମାଖୁ ଜନିତ କ୍ଷତିର ବୋଧକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

**Health Impacts of Second Hand Smoke**

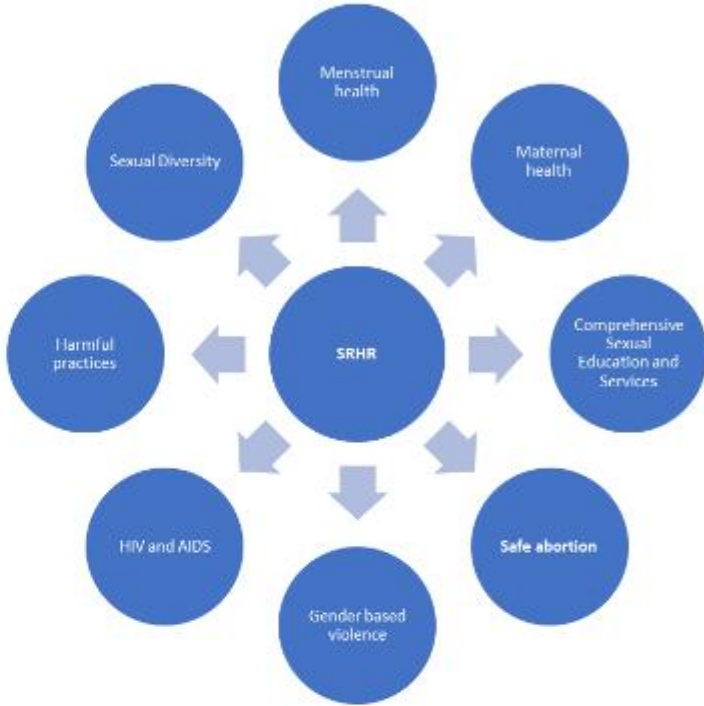




# ଜୀବନକୁ ସଶକ୍ତ କରିବା: ଯୌନ ଓ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଅଧିକାର (SRHR)

ଯୌନ ଓ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଅଧିକାର (ଏସ.ଆର.ଏଚ. ଆର) କେବଳ ପ୍ରଜନନ କିମ୍ବା ଯୌନ ରୋଗର ଅନୁପସ୍ଥିତି ନୁହେଁ, ବରଂ ଯୌନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ କଲ୍ୟାଣକୁ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ। ଏସ.ଆର.ଏଚ.ଆର, ମାନବିକ ଅଧିକାରର ଅଂଶବିଶେଷ ଭାବେ, ଜାତିସଙ୍ଘ ଜନସଂଖ୍ୟା ପାଇଁ (UNFPA) ଦ୍ୱାରା ସାର୍ବଜନୀନ ଘୋଷଣାମାମାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ।

ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରାମୟ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୌନ ଓ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଅଧିକାର (SRHR) ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ। ଏହା ବ୍ୟକ୍ତି, ବିଶେଷ ଭାବେ ମହିଳା ଏବଂ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ଏବଂ ପରିବାର ବିଷୟରେ ସୂଚନାମୂଳକ ଚୟନ କରିବା ପାଇଁ ସଶକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏସ.ଆର.ଏଚ.ଆର.ର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ହେଲା।



### ଯୌନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:

**ଯୌନ ଶିକ୍ଷା:** ବିଷ୍ଣୁତ ଯୌନ ଶିକ୍ଷା ଯାହା ମଣିଷର ବିକାଶ, ଶାରୀରିକ ଗଠନ ପ୍ରଣାଳୀ, ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଯୌନ ଆଚରଣ ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରେ।

**ଯୌନ ସୁସ୍ଥତା:** ସୁସ୍ଥ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ, ସମ୍ମତି, ଏବଂ ଯୋଗାଯୋଗ, ଏବଂ ଯୌନ ଅସୁବିଧା ପରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ।

ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା: ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି / ଏଡସ୍ ସମେତ ସମସ୍ତ ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ (STI) ପାଇଁ ସୂଚନା, ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସୁବିଧାକୁ ବୁଝାଏ।

### ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:

**ପରିବାର ନିୟୋଜନ ଯୋଜନା:** ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତିକୁ ଅନୁମତି, ସୂଚନା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ପରାମର୍ଶ ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ଏବଂ ଏକ ଦାୟିତ୍ୱବାନ ନାଗରିକ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ବ୍ୟବଧାନ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ସମର୍ଥ କରିବା ।

**ମାତୃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:** ଗର୍ଭାବସ୍ଥା, ପ୍ରସବ ଏବଂ ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଏବଂ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପ୍ରସୂତି ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

**ନିରାପଦ ଗର୍ଭପାତ ସେବା:** ଜାତୀୟ ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ ନିରାପଦ ତଥା ଆଇନଗତ ଗର୍ଭପାତ ସେବା, ଏବଂ ଗର୍ଭପାତ ପରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

### ଯୌନ ଅଧିକାର:

**ସ୍ୱାଧୀନତା ଏବଂ ସମ୍ମତି:** ବାଧ୍ୟବାଧକତା, ଭେଦଭାବ କିମ୍ବା ହିଂସାର ଶିକାର ନହୋଇ ନିଜ ଶରୀର, ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ଅଧିକାର।



**ତୃତୀୟ ଲିଙ୍ଗ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ:**

**LGBTQ + ଅଧିକାର:** LGBTQ + ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଯୌନ ଏବଂ ପ୍ରଜନନ ଅଧିକାରକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଏବଂ ସମ୍ମାନ, ଜଣଙ୍କର ଯୌନ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗ ପରିଚୟ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଅଧିକାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ ।

**ହିଂସାରୁ ମୁକ୍ତି:** ଯୌନ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ହିଂସାରୁ ସୁରକ୍ଷା, ଯେପରିକି ଘରୋଇ ହିଂସା, ବଳାଙ୍ଗାର, ଏବଂ ମହିଳା ଯୌନ ଶୋଷଣ ଏବଂ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ପରି କ୍ଷତିକାରକ ଆଚରଣ ବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଇତ୍ୟାଦି ।

**ପ୍ରଜନନ ଅଧିକାର:**

**ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଉପଲବ୍ଧ ଅଧିକାର:** ଗୁଣାତ୍ମକ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା, ପ୍ରଜନନ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଯତ୍ନ ଉପଲବ୍ଧ ହେବାର ଅଧିକାର ।

**ସୂଚନାମୂଳକ ନିଷ୍ପତ୍ତି:** ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ସୂଚନାମୂଳକ ଚୟନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସଠିକ୍ ଏବଂ ବିସ୍ତୃତ ସୂଚନା ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଅଧିକାର ।

**ଅଣ-ଭେଦଭାବ:** ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ସେମାନଙ୍କର ଲିଙ୍ଗ, ବୟସ, ବୈବାହିକ ସ୍ଥିତି, ଜାତି, ବର୍ଣ୍ଣ, ଅକ୍ଷମତା, କିମ୍ବା ସାମାଜିକ-ଅର୍ଥନୈତିକ ସ୍ଥିତି ନିର୍ବିଶେଷରେ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାରେ ସମାନ ସୁବିଧା ପାଇବାର ଅଧିକାର ।

**କିଶୋର/କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏସ.ଆର.ଏଚ.ଆର:**

**ଯୁବ-ଅନୁକୂଳ ସେବା:** କିଶୋର/କିଶୋରୀ -ଅନୁକୂଳ ଯୌନ ଏବଂ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଇବା ଯାହା ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ, ଗ୍ରହଣୀୟ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଅଟେ ।

**କିଶୋରୀ ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରତିରୋଧ:** ଶିକ୍ଷା, ଗର୍ଭନିରୋଧକ ସହାୟତା ସେବା ମାଧ୍ୟମରେ ଅବାଧ୍ୱିତ କିଶୋରୀ ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମୂହ ।

**ସମ୍ପର୍କିତରଣ ଏବଂ ଅଂଶଗ୍ରହଣ:** ସେମାନଙ୍କର ଯୌନ ଏବଂ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଅଧିକାର ସହ ଜଡ଼ିତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଯୁବକ/ଯୁବତୀ ମାନଙ୍କର ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ।

**Maternal Health on the Rise**

**Good News:** India has seen a significant decrease in maternal mortality! The national ratio dropped from 556 per 100,000 live births in 1990 to 145 in 2017.

Odisha is following suit, with a maternal mortality ratio of 150 per 100,000 live births (2016-18), lower than the national average.



**ମାତୃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି**

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ପ୍ରସବ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

**ପରିବାର ନିୟୋଜନ ଚୟନ:**

- ଭାରତର ପରିବାର ନିୟୋଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଆଧୁନିକ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ।
- ଏହି ସଫଳତା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏବେ ବି ବ୍ୟବଧାନ ରହିଛି । ପରିବାର ନିୟୋଜନର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଅଧିକ ମହିଳାଙ୍କୁ ଉନ୍ନତମାନର ସେବା ଯୋଗାଇ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ବିଶେଷ କରି ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ତାରତମ୍ୟ ରକ୍ଷାକରିବା ବାରମ୍ବାର ଗର୍ଭପାତରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ବହୁତ ବେଶୀ ।

**କିଶୋର-କିଶୋରୀଙ୍କ ପାଇଁ ନିବେଶ:**

- ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ: କିଶୋରୀବସ୍ଥା ହେଉଛି ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ଥାପନ କରିବା ଏବଂ ଏସ.ଆର.ଏଚ. ଆର ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ ସମୟ ।

- ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଆହ୍ୱାନ: କିଶୋର-କିଶୋରୀମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ଯୌନ ଓ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବୟସ ଉପଯୋଗୀ ସୂଚନା ଓ ସେବା ପାଇବାରେ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଯାହାଫଳରେ ଅଜାଣତରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, ଓ ତାଙ୍କୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଗର୍ଭପାତ ଏବଂ ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ସଙ୍କ୍ରମଣ (STIs) ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ।
- ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିମୂଳକ ପଦକ୍ଷେପ: RMNCH+ ପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ଆରକେଏସକେ) ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ କରି କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି, ଯେପରି ସେମାନେ ସମଶିକ୍ଷା, ଏବଂ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସେବାକୁ ସହଜରେ ପାଇପାରିବେ।

## A harsh reality...

**Violence against women is a serious concern. According to the 2015-16 NFHS, 22% of women in India (15-49 years) have experienced physical or sexual violence. In Odisha, this number is even higher at 28.8%.**



### ଏକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଭବିଷ୍ୟତ

- ଏସ.ଆର.ଏଚ.ଆର ବିଷୟରେ ଖୋଲାଖୋଲି ଆଲୋଚନା ଓ ଯୋଗାଯୋଗକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣପୂର୍ଣ୍ଣ। ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକରେ ବୟସ ଉପଯୋଗୀ ଜୀବନ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନରେ ସମ୍ପନ୍ନ କରିପାରିବ ଏବଂ ସେମାନେ ସୂଚନାମୂଳକ ଚୟନ କରିପାରିବେ ।
- କିଶୋର/କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ପରିକଳ୍ପିତ କ୍ଲିନିକ୍ ଏବଂ ସେବାଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋପନୀୟ ଏସ.ଆର.ଏଚ (SRH) ସୂଚନା, ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପାଇଁ ଏକ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବ।
- ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କୁ ଦୂର କରିବା ଏବଂ କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ଏସ.ଆର.ଏଚ (SRH) ପାଇଁ ଏକ ସହାୟକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ନେତାମାନଙ୍କୁ ନିୟୋଜିତ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

### ଏଡ୍‌ଆଇଭି/ଏଚ୍‌ସ୍‌ସ ମୁକାବିଲା

- ସକାରାତ୍ମକ ପଦକ୍ଷେପ: ଏଡ୍‌ଆଇଭି/ଏଚ୍‌ସ୍‌ସ ସଙ୍କ୍ରମଣ ଓ ମୃତ୍ୟୁହାର ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଭାରତ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛି।
- ମୁଖ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବା: ତଥାପି, ଯୌନକର୍ମୀ ଏବଂ ଟ୍ରାନ୍ସଜେଣ୍ଡର ବ୍ୟକ୍ତିଗଣଙ୍କ ଭଳି କେତେକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବେବି ସାମାଜିକ କୁପ୍ରଥାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି, ଯାହାକି ତାଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ସେବା ପାଇବା ରୁ ମଧ୍ୟ ବଞ୍ଚିତ କରୁଛି।

### ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ହିଂସାକୁ ସମ୍ବୋଧିତ କରିବା

- ସମଲିଙ୍ଗୀ ସମ୍ପର୍କକୁ ଅପରାଧମୁକ୍ତ କରିବା, ତୃତୀୟ ଲିଙ୍ଗୀକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେବା ଏବଂ ଏଡ୍‌ଆଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କୁ ଭେଦଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାରତ ଆଇନଗତ ପ୍ରଗତି ହାସଲ କରିଛି।
- ବ୍ୟାପକ ଯୌନ ଶିକ୍ଷାର ଅଭାବ ଏବଂ ପ୍ରତିବନ୍ଧକମୂଳକ ଗର୍ଭପାତ ଆଇନର ସମାଧାନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।
- ସରକାର, ନାଗରିକ ସମାଜ ଏବଂ ସମୁଦାୟକୁ ନେଇ ଏକ ମିଳିତ ପ୍ରୟାସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।
- ଉନ୍ନତମାନର ଏସ.ଆର.ଏଚ.ଆର. (SRHR) ସେବାରେ ସାର୍ବଜନୀନ ପ୍ରବେଶକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା, ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା ଏବଂ ସାମାଜିକ କଳଙ୍କ ଦୂର କରିବା ହେଉଛି ଏସ.ଆର.ଏଚ.ଆର. (SRHR) ସମ୍ପର୍କିତ ନିରନ୍ତର ବିକାଶ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲର ପ୍ରମୁଖ ଗାବିକାଠି।



# ଏଚ୍‌ଆଇଭି ଏବଂ ଏଡ୍ସ

## ଏଚ୍‌ଆଇଭି କ'ଣ?

ଏଚ୍‌ଆଇଭି ହେଉଛି ହୁଏମାନ ଇମ୍ୟୁନୋ ଡେଫିସିଏନ୍ସି ଭାଇରସ୍। ଏହା ଏକ ଭୂତାଣୁ ଯାହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ। ଏଚ୍‌ଆଇଭି ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ।

## ଏଡ୍ସ କ'ଣ?

ଏଡ୍ସ ରୋଗର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆକ୍ୱାର୍ଟ ଇମ୍ୟୁନୋ ଡେଫିସିଏନ୍ସି ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ। ଏଚ୍‌ଆଇଭି ସଙ୍କ୍ରମଣର ସବୁଠାରୁ ଉନ୍ନତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ହେଉଛି ଏଡ୍ସ। ଏହା ସେତେବେଳେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଏ ଯେତେବେଳେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଶରୀର ସାଧାରଣ ସଙ୍କ୍ରମଣ ସହ ଲଢ଼ିପାରିବ ନାହିଁ।

## ଏଚ୍‌ଆଇଭି ଏବଂ ଏଡ୍ସ ରୋଗ ଏହା ସମାନ ନୁହେଁ

ଏଚ୍‌ଆଇଭି ଥିବା ମାନେ ନୁହେଁ ଯେ କାହାକୁ ଏଡ୍ସ ଅଛି, ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଏଚ୍‌ଆଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏଡ୍ସ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ନହୋଇ ଦୀର୍ଘ, ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିପାରିବେ। ବିନା ଚିକିତ୍ସାରେ ଏଚ୍‌ଆଇଭି ବଢ଼ିଲେ ହିଁ ଏଡ୍ସ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ।

## ଲକ୍ଷଣ

ଏଚ୍‌ଆଇଭି ଅଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବାର ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ହେଉଛି ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା। କେତେକ ଲୋକ ସଙ୍କ୍ରମଣର କିଛି ସମୟ ପରେ ଥଣ୍ଡା ଓ ଜ୍ୱର ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି, ଯେପରିକି ଗଳାରେ ଯକ୍ଷ୍ମା, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ଅବସାଦ କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଲୋକ ରୋଗ ବଢ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାନ୍ତି ନାହିଁ।

ଏଚ୍‌ଆଇଭି ଏଡ୍ସ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହେଉଥିବା ବେଳର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି

- ଶୀଘ୍ର ଓଜନ କମିବା
- ନିମୋନିଆ
- ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିବା;
- ଏକ ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଚାଲୁଥିବା ତାଇରିଆ
- ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି
- ଜିଭ କିମ୍ବା ପାଟି ଉପରେ ଅଜବ କ୍ଷତ ହେବା

The infographic is divided into two main sections. The top section, on a light purple background, provides statistics for India in 2022:
 

- India had around 625,000 people living with HIV/AIDS in 2022.
- New HIV infections in 2022 were estimated at 48,000.
- 79% of HIV-positive people knew their status.
- 66% of those diagnosed were accessing antiretroviral treatment.

 A large red awareness ribbon is centered in this section. The bottom section, on a red background, lists 'Myths about Living with HIV':
 

- HIV is a death sentence
- HIV always leads to AIDS
- HIV positive women should not get pregnant

 It also includes the statement: 'No one deserves HIV. HIV doesn't discriminate.' The infographic features illustrations of people using megaphones to spread awareness.

### ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି./ଏଚ୍ସ୍

ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି./ଏଚ୍ସ୍ ସହ ଜଡ଼ିତ ପୁରୁଣା କଥା:

ପ୍ରାକୃମିସନକୁ ନେଇ ଥିବା ମିଥ୍ୟା କଥା:

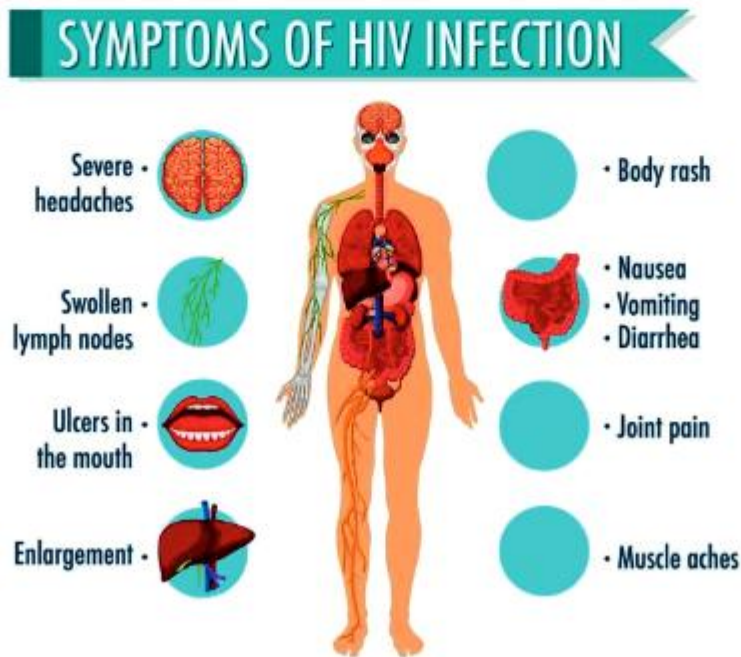
- ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ସଙ୍କ୍ରମଣ, ଆଲିଙ୍ଗନ କରିବା ବା ଖାଦ୍ୟ / ପାନୀୟକୁ ବାଣ୍ଟିବା ଭଳି ସାଧାରଣ ଯୋଗାଯୋଗ ମଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।
- ମଶା କାମୁଡ଼ାରୁ ଆପଣ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।
- ଯୌନକର୍ମୀକ ଭଳି କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ହିଁ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ହୋଇପାରେ ।

ପ୍ରତିକାର ବିଷୟରେ ମିଥ୍ୟା କଥା:

- କାହାକୁ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ତାହା ଆପଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖି କହିପାରିବେ ।
- ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ସଙ୍କ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।
- ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି.କୁ ଭଲ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

### ପ୍ରତିରୋଧ ହେଉଛି ଚାବିକାଠି

- ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ସଙ୍କ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ, ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ହୋଇନଥିବା ଛୁଞ୍ଚି / ସିରିଞ୍ଜ, ଏବଂ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କିମ୍ବା ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମୟରେ ମା' ଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ଏହା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ । କଣ୍ଠୋମ୍ ଏବଂ ଭଲଭାବରେ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ଛୁଞ୍ଚି ଭଳି ସୁରକ୍ଷିତ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଏହାର ସଙ୍କ୍ରମଣକୁ ରୋକାଯାଇ ପାରିବ ।
- ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି./ଏଚ୍ସ୍ ପାଇଁ ଏପ୍ରମ୍ୟୁକ୍ତ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ବାହାରି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଆଣ୍ଟିରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ୍ ଚିକିତ୍ସା ଭୂତାଣୁକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ ଏବଂ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘ, ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେବ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପରୀକ୍ଷା ଓ ଚିକିତ୍ସା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।
- ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରି ଏବଂ ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ଆମେ ଆମ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି./ଏଚ୍ସ୍ ପ୍ରସାରକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା ।





# ଟିବି/ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ବିଷୟରେ ସୂଚନା

ଯକ୍ଷ୍ମା (ଟିବି) ରୋଗ ଏକ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସଙ୍କ୍ରମଣ ଯାହା ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କାଶ କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିବା ଦ୍ୱାରା ବାୟୁରେ ବ୍ୟାପି ଥାଏ। ଏହା ଏକ ପୁରୁଣା ରୋଗ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହା ଏବେ ବି ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ହୋଇ ରହିଛି।

## ଲକ୍ଷଣ, ଚିକିତ୍ସା ଓ ନିରାକରଣ

### ଯକ୍ଷ୍ମା ଚିହ୍ନ ଦେଖିବା ପାଇଁ:

- ୨ ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ହେଉଥିବା କାଶ
- ବିଶେଷ କରି ରାତିରେ ଅଧିକ ଝାଳ ବୋହିବା
- ଶରୀରରେ ଥକାପଣ ଅନୁଭବ ହେବା ସହ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ

ଏହିପରି ହେଉଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷକୁ ଜାଣିଛନ୍ତି କି? ତୁରନ୍ତ ସେମାନଙ୍କର ଯାଞ୍ଚ କରାନ୍ତୁ। ଶୀଘ୍ର ରୋଗ ଚିହ୍ନଟି ହେଲେ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବା ସମ୍ଭବ ।

## ଯକ୍ଷ୍ମା ଚିକିତ୍ସା

ଆରଏନଟିସିପି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ମାଗଣା ଯକ୍ଷ୍ମା ଚିକିତ୍ସା ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି। ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ମାସ ପାଇଁ ଔଷଧ ସେବନ କରିବାକୁ ହେବ।

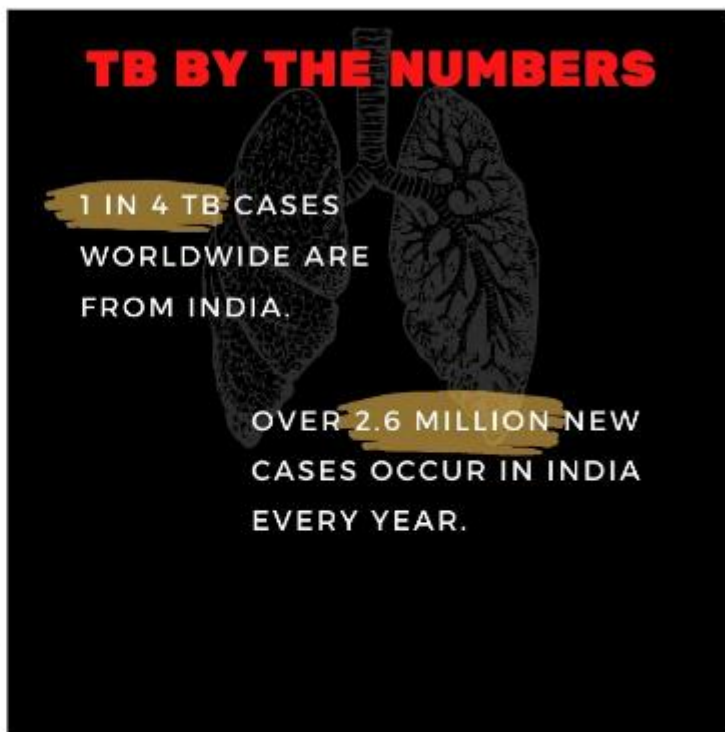
### ଟିବି ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସତର୍କତା:

- **ଟିକା ନିଅନ୍ତୁ (ବିସିଜି):** ପିଲାବେଳୁ ବିସିଜି ଟିକା ମିଳିନଥିଲେ ତାଙ୍କରକୁ ପଚାରନ୍ତୁ। ଏହା ଗମ୍ଭୀର ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।
- **କାଶକୁ ଆବୃତ କରନ୍ତୁ:** କାଶ କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ଟିସୁ କିମ୍ବା କହୁଣୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁ ବ୍ୟାପିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ।
- **ସୁସ୍ଥ ରୁହନ୍ତୁ:** ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ, ଠିକ ଭାବରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖନ୍ତୁ। ମଜବୁତ ଶରୀର ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ସହ ଭଲ ଭାବେ ଲଢ଼ିଥାଏ।

## ପରିବାରରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ଓ ମିଳିତ ଭାବେ ଆମେ ଯକ୍ଷ୍ମାକୁ ସମାପ୍ତ କରିପାରିବା!

### ପରିବାରରେ ଟି.ବି?

- ବାରମ୍ବାର ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ, ବିଶେଷତଃ ଯଦି କେହି ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗୀଙ୍କ ନିକଟରେ ରହୁଛନ୍ତି ।
- ଭଲ ଭେଣ୍ଟିଲେସନ୍ ଜୀବାଣୁ ବିସ୍ତାରକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅଧିକ ସମୟ ଝରକା ଖୋଲି ରଖନ୍ତୁ!



**ଟି. ବି. ସ୍ୱାବଧାନତା: ସରଳ ପଦକ୍ଷେପ, ବଡ଼ ପ୍ରଭାବ!**

- ବାରମ୍ବାର ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ।
- ବାସନ କିମ୍ବା ଚଉଲିଆ ଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜିନିଷ ଅନ୍ୟ ସହ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଟି.ବି. ଅଛି ତେବେ ସମସ୍ତ ଔଷଧ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନିଅନ୍ତୁ।


**ମିଳିତ ଭାବେ ଆମେ ଯଶ୍ଟାକୁ ସମାପ୍ତ କରିପାରିବା!**

ସଚେତନତାର ପ୍ରସାର କରି ଆମେ ଏକ ଯଶ୍ଟା ମୁକ୍ତ ଭାରତ ଗଠନ କରିପାରିବା ଯେଉଁଠାରେ ସମସ୍ତେ ସହଜରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେଇପାରିବେ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନ କରିପାରିବେ!

**ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି?**


- ଯଶ୍ଟା ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ସୂଚନା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ।
- ଭାରତରେ ଯଶ୍ଟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଷୟରେ ସବିଶେଷ ତଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆରଏନଟିସିପି (RNTCP) ସାଇଟକୁ ଯାଆନ୍ତୁ।
- ଏହି ସୂଚନାକୁ ନିଜ ପରିବାର ଓ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ସେୟାର କରନ୍ତୁ। ଆସନ୍ତୁ ମିଳିମିଶି ଲଢ଼ିବା ଯଶ୍ଟା ରୋଗକୁ ଦୂର କରିବା !

## FIGHT TB: STEPS TO TAKE




Early Diagnosis

Get checked if you experience TB symptoms.




Treatment

Complete your TB treatment as prescribed.



Vaccination

Get the BCG vaccine if not already received.



Healthy Habits

- Eat well
- Sleep enough, and
- Manage stress

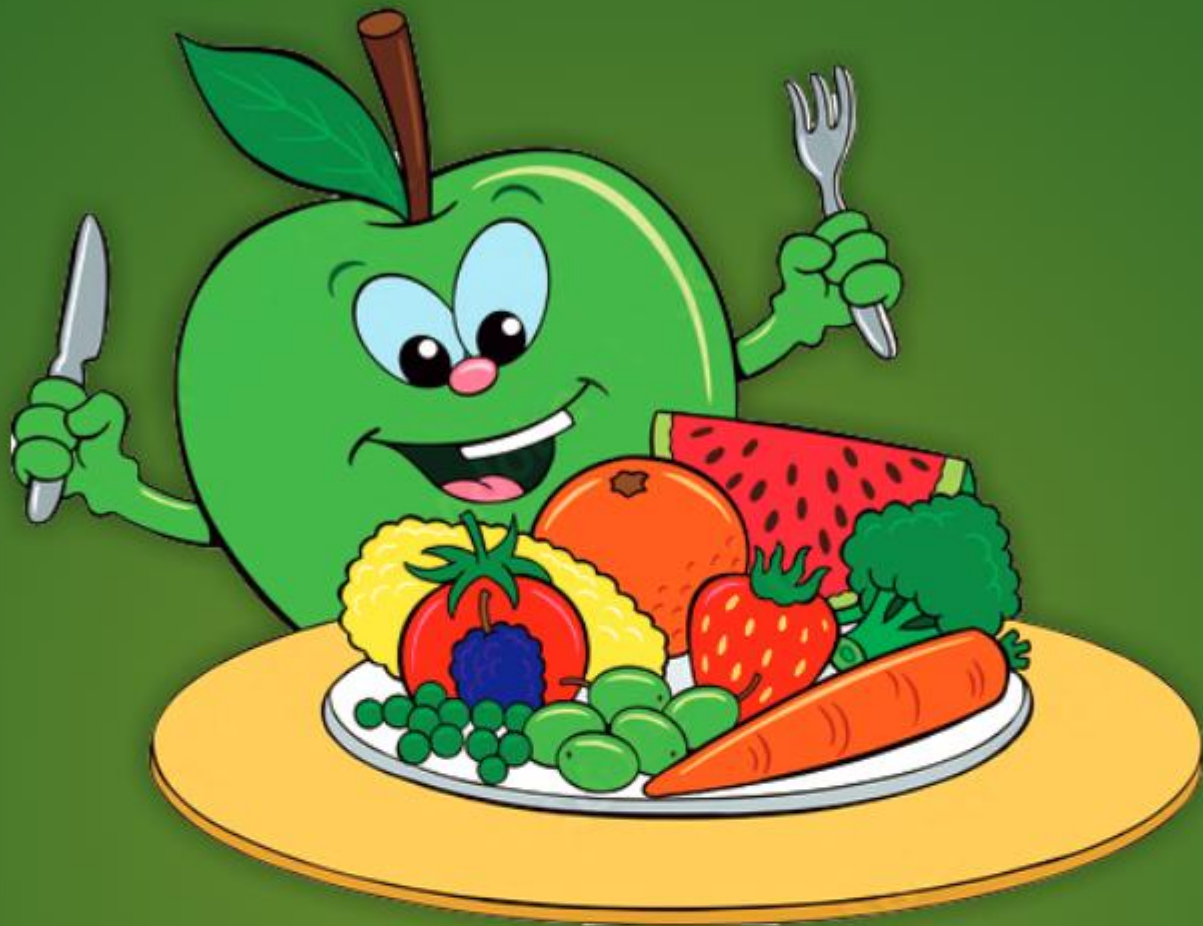
## Tuberculosis Symptoms





## ସହାୟତା ନମ୍ବର

- ମହିଳା ସହାୟତା - ୧୮୧ /୧୦୯୧
- ଚାଇଲ୍ଡ ଲାଇନ - ୧୧୯୮/୧୧୨
- ପୋଲିସ ସହାୟତା ନମ୍ବର - ୧୦୦
- ମହିଳା ଯାତ୍ରୀ ସହାୟତା ନମ୍ବର (ପୁରୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କଟକ ରାସ୍ତା) -  
୧୦୦, ୦୭୭୪-୨୫୪୩୫୪୧, ୯୪୩୭୫୮୧୫୭୫
- ଦମକଳ - ୧୦୧
- ଆୟୁଲାନସ୍ତ (ଜନନୀ ସୁରକ୍ଷା) - ୧୦୨
- ଆୟୁଲାନସ୍ତ - ୧୦୮
- ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସହାୟତା - ୧୦୯୦
- ଗ୍ରାମିଣ କଣ୍ଠୋଲ - ୧୦୯୫
- ଏନଏଚଏଆଇ ସହାୟତା (NHAI) -୧୦୩୩
- ଏଡସ୍ ସହାୟତା ନମ୍ବର - ୧୦୯୭
- ଟିବି କଲ୍ ସେଣ୍ଟର (Ni-kshay ସମ୍ପର୍କ) - ୧୮୦୦୧୧୭୭୭୭



**Föräldralösa  
barn**

Published by:

**PEOPLE'S CULTURAL CENTRE (PECUC)**

**Regd. Office:**

House No. : VII, M-13, Sailashree Vihar, Bhubaneswar-751021, Odisha

**Coordinatooon Office:**

House No. : 63, Phase-II, Indraprastha, Pokhariput, Bhubaneswar-751020, Odisha

Copy Right: People's Cultural Centre (PECUC)

(For Private Circulation only)

**[www.pecuc.org](http://www.pecuc.org)**

**Facebook:** @PecucOdisha, **Twitter:** @pecuc1, **Linkdln:** People's Cultural Centre

**Instagram:** @pecucodisha, **Youtube:** PECUC Odisha