

# বয়ঃসন্ধিতে বৃদ্ধি এবং বিকাশ



যদি তোমার এবং তোমার বন্ধুর মধ্যে  
ঘটে যাওয়া পরিবর্তন সম্বন্ধে কোনো  
প্রশ্ন থাকে, তাহলে অংশটি পড়।



## বয়ঃসন্ধিতে বৃদ্ধি ও বিকাশঃ(শারীরিক পরিবর্তন)

বয়ঃসন্ধি হল শৈশব এবং প্রাপ্তবয়স্কের মধ্যবর্তী সময়। মানুষের জীবনে এর সময়কাল হল ১০ থেকে ১৯ বছর এবং একে সাধারণতঃ বলা হয় “টিন এজ”। এই সময়টি হল শারীরিক এবং মানসিক পরিবর্তনের সময় কারণ এই সময় শরীর পূর্ণতা লাভ করে এবং মন ক্রমশঃ অনুসন্ধিৎসু এবং স্বাধীন হয়ে ওঠে। মোট জনসংখ্যার ২২.৫% হল এই বয়সের ছেলেমেয়েরা। বয়ঃসন্ধিকালকে শুরু, মাঝখান এবং শেষ (or প্রারম্ভিক, মধ্যবর্তী এবং প্রান্তিক, Which one is better) এই তিনভাগে ভাগ করা যায়।

সময়	বয়স
প্রারম্ভিক	১০ - ১৩ বছর।
মধ্যবর্তী	১৪ - ১৬ বছর।
প্রান্তিক	১৭ বছর এবং তার উপর।

## বয়ঃসন্ধিতে শারীরিক পরিবর্তনঃ

- \* বয়ঃসন্ধিতে তোমার শরীরে অনেক পরিবর্তন ঘটে।
- \* একই বয়সের সব মানুষের বৃদ্ধি এবং বিকাশের হার সমান নয়। উদাহরণ - কোনো বালকের ১৩ বছর বয়সে গোঁফের রেখা দিলেও তার অন্য কোন সহপাঠীর তা ১৬ বছর বয়সে শুরু হতে পারে। দুজনেই এক্ষেত্রে স্বাভাবিক।
- \* এটা আশা করো না যে তোমার সমবয়সী বন্ধুদের যেভাবে শারীরিক পরিবর্তন হচ্ছে তোমার ক্ষেত্রেও তা একই ভাবে হবে।
- \* বৃদ্ধি এবং বিকাশ বংশগত কারণ দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। যদি বাবা ও মায়ের বিকাশ তাঁদের বয়ঃসন্ধিতে দেরীতে হয়ে থাকে, তাহলে তাঁদের সন্তানেরও দেরীতে বিকাশ হতে পারে।

## বয়ঃসন্ধিতে নিম্নলিখিত পরিবর্তনগুলি প্রধানতঃ হয়।

- মুখ্য বৃদ্ধিকালঃ উচ্চতা এবং ওজন বৃদ্ধি।
- \* বালিকাদের (১০ - ১৪ বছর) মুখ্য বৃদ্ধিকাল বালকদের (১২ - ১৬ বছর) তুলনায় আগে শুরু হয়।
- \* বয়ঃসন্ধিতে বালকদের ২৮ সেমি এবং বালিকাদের ২৬ সেমি দৈর্ঘ্য বৃদ্ধি হয়।
- \* এই সময় ওজন বৃদ্ধি হয় ৮ - ১০ কেজি, উচ্চতা বৃদ্ধি বন্ধ হওয়ার কিছু সময় পরও ওজন বৃদ্ধি চলতে থাকে।
- \* বৃদ্ধি বন্ধ হওয়ার পর বালকেরা সাধারণতঃ বালিকাদের থেকে লম্বা থাকে, যদিও বয়ঃসন্ধির শুরুর দিকে বালিকারাই বেশী লম্বা থাকে।

## বালক এবং বালিকাদের অন্যান্য পরিবর্তনগুলি হলঃ

### বালিকা

- ❖ কোমর চওড়া হবে
- ❖ ফ্যাট জমা হবে এবং শরীর নারী সুলভ আকার ধারণ করবে।
- ❖ ত্বক অস্বচ্ছ হয়ে পাবে।
- ❖ বগলে এবং নিম্নাঙ্গে চুল পড়াবে।
- ❖ যৌনাস্রাব থাকবে বৃদ্ধি পাবে।
- ❖ মাসিক শুরু হবে

### বালক

- ❖ কাঁধ চওড়া হবে।
- ❖ মাসেপেশী সুগঠিত হবে।
- ❖ গলার স্বর ডায়েবে।
- ❖ নিয়ন্ত্রণে, বগলে, বুকে এবং মুখে (শেঁক ও নড়ি) পড়াবে।
- ❖ অঙ্কুর এবং যৌনাস্রাব থাকবে বৃদ্ধি পাবে।
- ❖ স্বীর্ণ নির্গত হবে।

এই পরিবর্তনগুলি নিয়ে চিন্তিত হোয়ো না, কারণ এইগুলি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক।

বেড়ে ওঠার বয়সে প্রয়োজন বেশী খাদ্য। তোমার চাই এক সুস্থম আহার যাতে অধিক পরিমাণে ক্যালোরি, প্রোটিন এবং মিনারেল যেমন ক্যালসিয়াম এবং আয়রণ (যা মেয়েদের জন্য খুব প্রয়োজনীয়)।

- ❖ অধিক পরিমাণে সবুজ শাক সজ্জী, ফল এবং ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার খাও।
- ❖ প্রাতঃরাশ কখনোই না খেয়ে থেকে না।
- ❖ “ফাস্ট ফুড” স্বাস্থ্যের পক্ষে খারাপ। এই জাতীয় খাবার বেশী খেয়ো না।
- ❖ অন্তত একবার বাড়ির সকলের সঙ্গে খাবার খাও। খাবার সময় উত্তপ্ত বাদানুবাদ করো না।

## বয়ঃসন্ধিতে প্রয়োজনীয় পুষ্টির পরিমাণ।

বয়স (বছর)	Kcal/দিন	
	ছেলে	মেয়ে
10 - 12	2190	1970
13 - 15	2450	2060
16 - 18	2640	2060

সৌজন্যে ICMR ১৯৯০



## বয়ঃসন্ধিতে মানসিক পরিবর্তন

বিভিন্ন ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে আমাদের মনে যে ভাবের সৃষ্টি হয় তাকে বলে আবেগ। মানসিক দিক দিয়ে বয়ঃসন্ধি হল অস্থিরতা, অনিশ্চয়তা এবং নিরাপত্তাহীনতার সময় তাই তারা সহজেই মানসিক আঘাত পায় এবং খুব দ্রুত রাগ, বিরক্তি এবং দুঃখ প্রকাশ করে। তারা অভিমানী হয়ে ওঠে এবং তাদের সহজে বোঝা যায় না। তারা খেয়ালিও সংযমী হয়ে ওঠে এবং স্থিতিশীল পূর্ণবয়স্ক মানুষ হিসেবে পরিণত হয়ে ওঠে।

বয়ঃসন্ধিতে প্রধান মানসিক ও সামাজিক বিকাশগুলি হল-

### ○ স্বাধীনতার আকাঙ্ক্ষা :

শৈশবকালে তুমি তোমার অধিকাংশ প্রয়োজনগুলির জন্য অভিভাবকের উপর নির্ভরশীল ছিলে। এখন তুমি হয়তো তোমার নিজের সিদ্ধান্তগুলি নিজেই নাও এবং পর্যাপ্ত আত্মবিশ্বাস না থাকা সত্ত্বেও নিজের জীবনকে সংগঠিত করার চেষ্টা কর। এই পরিস্থিতিতে হয়ত তোমার সঙ্গে তোমার অভিভাবকদের মনোমালিন্য হতে পারে।

### ○ দৈনিক গঠন এবং পরিচিতির বিকাশ

বয়ঃসন্ধির গুরু দিকে অধিকাংশ ছেলে মেয়েরাই তাদের বাহ্যিক সৌন্দর্য নিয়ে চিন্তিত থাকে। তারা প্রায়শই তাদের বন্ধুদের সঙ্গে নিজেদের তুলনা করে। বয়ঃসন্ধির শেষ দিকে বেশীরভাগ ছেলেমেয়েরাই নিজেদের ঘেরকম শারীরিক বিকাশ হয়। সেটাকে মেনে নেয় এবং নিজেদের এক স্বতন্ত্র ব্যক্তি বলে ভাবতে শুরু করে।

### ○ বন্ধুত্ব এবং বন্ধুসঙ্গ :

বন্ধুদের প্রভাব এক মুখ্য ভূমিকা পালন করে। বয়ঃসন্ধির শুরুতে বন্ধুরা প্রাথমিকভাবে সমালিঙ্গের হয় এবং বয়ঃসন্ধির মধ্যভাগে বিপরীত লিঙ্গের সঙ্গে ঘনিষ্ঠতা বাড়ে। এমনটাও হতে পারে যে তুমি তোমার অন্যান্য বন্ধুদের কিছু কাজ পছন্দ করলে না এবং সেই দলের সঙ্গে আর মিশলে না। ধূমপান, চুরি, অন্যদের বিরক্ত করা, মাদকদ্রব্য সেবন এবং যৌন ক্রিয়াকলাপ হল এই ধরনের কিছু কাজ। এইসব কাজের জন্য বন্ধুরা চাপ দিলেও তোমার উচিত তাদের না বলা।

### ○ আত্মমর্যাদাবোধের বিকাশ :

নিজের সম্বন্ধে সঠিক এবং উচ্চ ধারণাই হল দায়িত্বশীল ব্যবহারের প্রধান সোপান। অতএব, তোমার সামাজিক বিকাশের বৃদ্ধির জন্য উচ্চ আত্মমর্যাদাবোধ গড়ে তোলা প্রয়োজন। সবসময়ই নিজের উপর আস্থা রাখো।

### ○ আকাঙ্ক্ষা এবং প্রলোভন :

পরীক্ষা নিরীক্ষা করার আকাঙ্ক্ষা হল বয়ঃসন্ধির একটি সাধারণ বৈশিষ্ট্য, কিন্তু এর মধ্যে কয়েকটি খারাপ অভ্যাস গড়ে ওঠে যা তোমার পক্ষে খারাপ। ধূমপান, মদ্যপান, মাদকসেবন এবং অশ্লীল চলচ্চিত্র এবং ছবি দেখা হল এরকম কয়েকটি উদাহরণ। সুতরাং এইধরনের ক্ষতিকর কাজের থেকে দূরে থাকাই বৃদ্ধির কাজ।

### ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব

দয়া করে নিজের শরীরের ভাল যত্ন নাও। রোজ স্নান করো নিজের বগল এবং গোপনাস্থের বিশেষ যত্ন নাও। সূতীর কাপড়ের অন্তর্বাস পরো।

মাসিকের সময় মেয়েদের উচিত নিজেদের বিশেষ যত্ন নেওয়া। তাদের উচিত স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করা এবং তা সময়মত পাল্টে নেওয়া যাতে মাসিকের জায়গাটি শুকনো থাকে। ছেলেদের উচিত তাদের লিঙ্গের সেই অংশগুলি পরিষ্কার করা যেখানে ময়লা জমার সম্ভাবনা বেশী। নাহলে ইনফেকশন হতে পারে।

দিনে দুবার করে ঠিকমতো দাঁত মাজা উচিত। তাহলে নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ এবং দাঁতের ক্ষয়-দুটিই রোধ হবে।

সকালে ঘুম থেকে উঠে পরিষ্কার জল দিয়ে চোখ ধুলে চোখ ভাল থাকে। অল্প আলোয়, শোয়া অবস্থায় অথবা চলন্ত গাড়ীতে বই পোড়ো না। এতে চোখের উপর চাপ পড়ে। লক্ষ্য করো প্রায়ই তোমার মাথাব্যথা হয় কিনা। চোখের প্রতিসরণ ঘটিত ক্রটি দ্রুত দূর করা দরকার।



## Adolescent Health Clinic

Dept. Pediatrics

Medical College Kolkata

88, College Street, Kolkata - 73

Ph. No. 2219 8118

e-mail adolescenthc\_kolkata@vsnl.net