

# বয়ঃসন্ধি

কিছু জানার কথা



মানুষের জীবনে ১৩ বছর থেকে ১৯ বছর — এই সময়টাকে বলে বয়ঃসন্ধি। কারণ এই সময় মানুষ শৈশব থেকে কৈশোরে পৌঁছায়। এই কৈশোরকালে ছেলে এবং মেয়ে উভয়ের জীবনেই নানা শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন আসে। এটি অত্যন্ত স্বাভাবিক বিষয়। এই পরিবর্তনগুলিকে সহজভাবে গ্রহণ করা উচিত। এই পরিবর্তনের বিষয়গুলি কিশোর-কিশোরীদের কাছে ব্যাখ্যা করে দেওয়ার দায়িত্ব বড়দের। এ কথা মনে রাখা প্রয়োজন কৈশোরে কৌতূহলবশতঃ ছেলেমেয়েরা অনেক ভুল ভ্রান্তি করে। শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনগুলি সম্পর্কে জানা থাকলে এধরনের ভুল হওয়ার সম্ভাবনা কম।

## বয়ঃসন্ধির সময় ছেলেদের শরীরে যে ধরনের পরিবর্তন আসে

এই সময় ছেলেদের আঙ্গু আঙ্গু দাড়ি-গোঁফ বের হয়। শরীরে লোমের বৃদ্ধি হয়। গলার স্বর ভেঙ্গে যায়। এরপর আঙ্গু আঙ্গু গলার স্বর বড়দের মত হয়ে যায়। শরীরের গঠন ক্রমশ পুরুশালি হয়ে ওঠে। এই সময় ছেলেদের শুক্রাশয়ে শুক্রাণু তৈরী শুরু হয়। তার ফলে ছেলেদের শরীরে যৌন চাহিদা তৈরী হয়। এ কারণেই এই সময় ছেলেরা হস্তমৈথুন করে থাকে। এরমধ্যে কোনরকম অপরাধ বা অন্যায় নেই। অত্যন্ত স্বাভাবিক শারীরিক ঘটনা হিসাবে এই বিষয়টি দেখা উচিত। এ নিয়ে বেশী ভেবে সময় নষ্ট করা উচিত নয়। বয়ঃসন্ধির সময় ছেলেদের পক্ষে মেয়েদের প্রতি আকৃষ্ট হওয়া খুবই স্বাভাবিক। এই আকর্ষণ বা কৌতূহল — কোনটাই অন্যায় নয়। খোলা মনে সহজভাবে মেলামেশা করলে মেয়েদের সম্পর্কে কোনো অশোভন বা অস্বাস্থ্যকর অনুভূতি হয় না।

## বয়ঃসন্ধির সময় মেয়েদের শরীরে যে সব পরিবর্তন আসে

বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের স্তনগ্রন্থির বৃদ্ধি হয়। এই সময়ে মেয়েদের মাসিক ঋতুচক্র শুরু হয়। নির্দিষ্ট ২৮ থেকে ৩২ দিনের ব্যবধানে এই ঋতুস্রাব তিন থেকে পাঁচ দিনের জন্য স্থায়ী হয়। এই সময় কিছু কিছু শারীরিক অসুবিধা মেয়েদের হতে পারে। সেই নিয়ে তেমন চিন্তার কিছু নেই।

মাসিক ঋতুচক্র শুরু হওয়ার পর পুরুএসর সঙ্গে সহবাসে গর্ভধারণের সম্ভাবনা থাকে। কিন্তু কুড়ি বছর বয়সের আগে নারীর শরীর মা হওয়ার উপযুক্ত হয় না। কাজেই এই সময়ে মাতৃত্ব এড়ানো উচিত।

বয়ঃসন্ধির সময় থেকেই ছেলে এবং মেয়ে উভয়েরই যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে বিশেষ সচেতন থাকা উচিত। স্নানের সময় প্রতিদিন নিয়ম করে যৌনাঙ্গ পরিষ্কার করা উচিত। এই সময়ে মানসিক ও শারীরিক বিকাশের জন্য নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার এবং ব্যায়াম করা উচিত। এই সময়ের খাদ্য তালিকায় কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন ও ভিটামিন রাখতে হয়। এর জন্য বিশেষ দামি খাদ্য গ্রহণের কোন প্রয়োজন নেই। সাধারণ খাবার যেমন-ভাত, ডাল, শাকসব্জী, ছোট মাছ, ডিম ইত্যাদি থেকেই এই সুখম আহার তৈরী করা যায়।

নিয়মিত খেলাধুলা ও শরীরচর্চার মধ্যে থাকলে কিশোর-কিশোরীর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ দ্রুততর হয়। এছাড়া যে ধরনের মানসিক অস্থিরতা এই সময়ে কিশোর-কিশোরীর মনকে ভারাক্রান্ত করে, তার থেকে মুক্তি পাওয়ার সহজ উপায় খেলাধুলায় নিজেদের ব্যস্ত রাখা।

বয়ঃসন্ধি ভবিষ্যৎ গড়ার মূল পদক্ষেপ। এই সময় কিশোর-কিশোরীর বিদ্যালয়ের পাঠ্য বইয়ের সঙ্গে নানাধরনের গল্পের বই



পড়া উচিত। এতে মনের স্থিরতা আসে, কল্পনাশক্তি বাড়ে। এই সময় থেকেই যৌনজীবন সম্পর্কে কয়েকটি ধারণা কিশোর-কিশোরীদের মনে পরিষ্কার হওয়া উচিত। কারণঃ এই যৌনজীবন সম্পর্কে সুস্থিত, সঠিক মানসিক চেতনাই তাদের ভবিষ্যৎকে সুন্দর করতে পারে।

যৌন সংসর্গের সময় কনডোম ব্যবহার করা উচিত। কারণ-কনডোম জন্মনিরোধক হিসাবে যেমন উপযোগী, তেমনই নানারকম যৌনরকম সংক্রমণের হাত থেকেও কনডোম রক্ষা করে।

অসাবধানতাবশতঃ যদি কোনো কিশোরী গর্ভবতী হন তাহলে অবিলম্বে কোন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা সরকার অনুমোদিত প্রতিষ্ঠানে গর্ভপাত করানো উচিত। গর্ভপাত সম্পূর্ণ আইনসিদ্ধ এবং এর গোপনীয়তা সব সময় রক্ষা করা হয়।

আমাদের দেশে বাল্য বিবাহের মত কুপ্রথা এখনও কোথাও কোথাও চালু আছে। ১৮ বছর বয়সের আগে মেয়েদের এবং ২১ বছর বয়সের আগে ছেলেদের বিবাহ আইনতঃ দণ্ডনীয়।

কিশোর-কিশোরীরাই দেশের ভবিষ্যৎ পিতামাতা। তাদের সঠিক শিক্ষাই দেশকে ভবিষ্যতে উন্নতির পথে নিয়ে যেতে পারে। এ ব্যাপারে মা বাবা, অন্যান্য অভিভাবক ও শিক্ষক-শিক্ষিকাদের দায়িত্ব অপরিসীম। তাদের অভিভাবক ও শিক্ষক শিক্ষিকাদের কাছে যে কোন প্রশ্নের উত্তর চাইতে আসতে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। তাদের নৈতিক ও চারিত্রিক বিকাশের জন্য, সঠিক পথে চালনা করার জন্য বড়দের সচেতন বন্ধুর মত তাদের সঙ্গে ব্যবহার করতে হবে। তাদের মনের জানালা খুলে দিতে উন্মুক্ত মনে অভিভাবকদের সাহায্য করতে হবে। তবেই আমরা আমাদের ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে সুস্থ, স্বাভাবিক চেতনাসম্পন্ন মানুষ হিসাবে গড়ে তুলতে পারব।