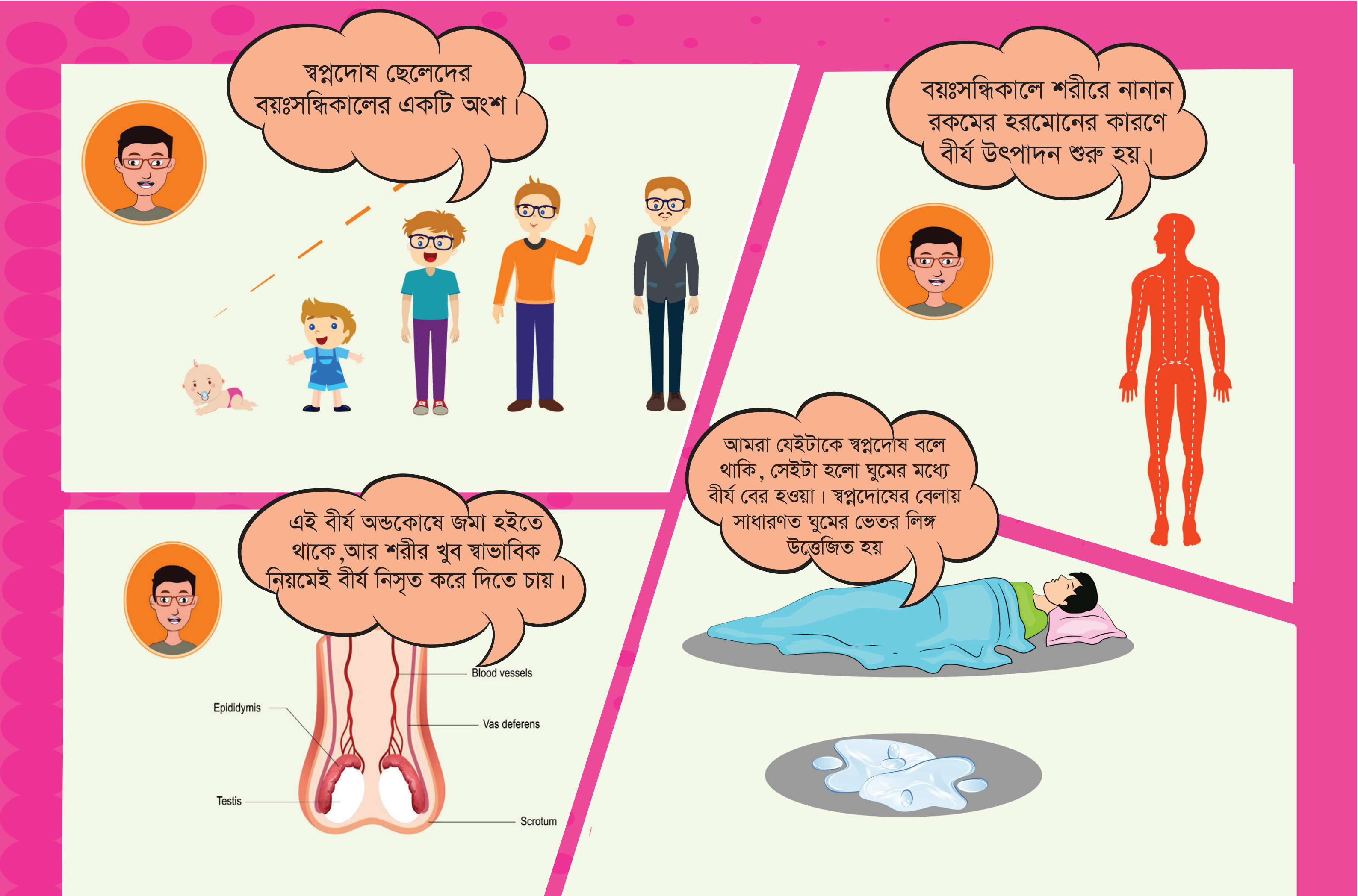
brave men campaign
মামুর পাঠশালা
দোস্ত কাল রাতে আমার সাথে খুব খারাপ জিনিস হয়েছে।
বল তো কী হয়েছে?

তোকে বলতেও কেমন জানি লাগছে। কাউরে আবার বলে দিস না
আচ্ছা, কানে কানে বল।
....
....
জানিস আমারও তো এইরকম হয় মাঝেমধ্যে।

আমরা মনে হয় খারাপ ছেলে, নাহলে আমাদের এইরকম কেন হবে? আমি শুনেছি, এইটারে নাকি বলে স্বপ্নদোষ। এইটা মনে হয় খুব দোষের, নাইলে এইটারে স্বপ্নদোষ বলবে ক্যান? কার কাছে গেলে যে জানা যায়!
মামু একটা সমস্যার কথা বলতে চাই। আমি একটা খুব খারাপ কাজ করে ফেলছি কিন্তু কাউকে লজ্জায় বলতে পারছিনা। আমি শুনছি আমার যে সমস্যা, এইটারে স্বপ্নদোষ বলে। আমি কি খারাপ ছেলে মামু?
ave men campaign
মামুর পাঠশালা
স্বপ্নদোষ নিয়ে জানতে চাও? মামুর পাঠশালায় যাও!
"চ্যালেঞ্জার মামু অ্যাপে তোমরা সেক্সুয়াল অ্যান্ড রিপ্রোডাক্টিভ হেলথ নিয়ে যে প্রশ্ন করেছো, সেগুলোর উত্তর নিয়েই চালু হয়েছে মামুর পাঠশালা"
The Campus Hero Cafe
চ্যালেঞ্জার মামু
গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন, তার আগে চলো আমরা জেনে নিই স্বপ্নদোষ আসলে কী?



স্বপ্নদোষ ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকালের একটি অংশ।
বয়ঃসন্ধিকালে শরীরে নানান রকমের হরমোনের কারণে বীর্য উৎপাদন শুরু হয়।
এই বীর্য অন্ডকোষে জমা হইতে থাকে,আর শরীর খুব স্বাভাবিক নিয়মেই বীর্য নিসৃত করে দিতে চায়।
Blood vessels
Epididymis
Vas deferens
Testis
Scrotum
আমরা যেইটাকে স্বপ্নদোষ বলে থাকি, সেইটা হলো ঘুমের মধ্যে বীর্য বের হওয়া। স্বপ্নদোষের বেলায় সাধারণত ঘুমের ভেতর লিঙ্গ উত্তেজিত হয়

এবং মস্তিষ্ক যৌন-উত্তেজক স্বপ্ন দেখানোর মাধ্যমে
বীর্য নিঃসরণ ঘটায়।
মামুরা বুঝতেই পারছো, স্বপ্নদোষের মাধ্যমে শরীর থেকে অতিরিক্ত বীর্য বাইর হয়ে যায়।
মামু,তাইলে কি এমন হইলে আমরা খারাপ এইটা ভাববো না?
মামুর পা

মামু, এইটা নিয়া অপরাধবোধে ভোগার কোন কারণ নাই। বয়ঃসন্ধিতে তোমাদের নানা রকম মানসিক পরিবর্তন ঘটতেছে, এইটা তারই একটি অংশ ।
এইটা কি শুধু বয়ঃসন্ধিকালেই ঘটবে মামু?
স্বপ্নদোষ বয়ঃসন্ধিকালের পরেও ঘটে। তবে সাধারণত বয়ঃসন্ধিকালেই বেশি ঘটতে দেখা যায়।
এইটা কি কোন অসুখ?
মামুর পা

এই সময়ে এই স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়াটি নতুন বলে না জানার কারণে অনেকেই ভুলে মনে করে যে এইটা বোধহয় কোন অসুখ। না মামু, চিন্তার কোন কারণ নাই। স্বপ্নদোষ কোন অসুখ না
শরীর যে প্রজননে তৈরি হইয়া উঠছে, স্বপ্নদোষ সেইটারই একটি লক্ষণ।
তবে অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ হলে অতিরিক্ত পরিমাণ বীর্য বাইর হয়ে যেতে পারে। এতে শারীরিক দূর্বলতা দেখা দিতে পারে এবং বীর্য পাতলা হইয়া যেতে পারে।
এক্ষেত্রে, যৌন চিন্তা কম করে করা উচিত এবং পুষ্টিকর খাবার বেশি করে খাওয়া উচিৎ।

স্বপ্নদোষ কি কোন নির্দিষ্ট সংখ্যকবার হবে?
মামুর
সপ্তাহে বা মাসে কয়বার হবে তার নির্দিষ্ট কোন সংখ্যা নাই।
সপ্তাহে একবার বা মাসে তিন চারবার হইতে পারে। তবে মামু, অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ হলে সেইটা একটু চিন্তার বিষয়।
1 2 3 4
অনেক বেশি যৌন চিন্তা করলে বা পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত হয়ে গেলে অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ হইতে পারে।

তাহলে কি এটা খারাপ না ভাল মামু?
মামুর পা
আমাদের সমাজে স্বপ্নদোষ নিয়ে আলাপ আলোচনা নিষিদ্ধ মনে করা হয়, খারাপ মনে করা হয়। তবে মামু, স্বপ্নদোষ খুবই স্বাভাবিক বিষয়,
এইটা খারাপ কিছুও না। শুধু মনে রাখবা এখন তোমার যে বয়স এই বয়সে তুমি মন দিয়া পড়ালেখা করবা, আর এমন কিছু করবা না যা তোমার বা অন্য কারও ক্ষতির কারণ হয়।
মামুর পাঠশালা
CMMS

brave men campaign
মামুর পাঠশালা