



কিরে তোরও দেখি দাড়ি গোঁফ
উঠতাছে, আর কই কই লোম উঠছে?

আর বলিস না, কত জায়গায়
যে উঠছে, কারো বলতেও পারিনা ।

আমারও একই অবস্থা, গলার
আওয়াজও পালটায় গেছে ।



বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক পরিবর্তন নিয়ে জানতে চাও?
মামুর পাঠশালায় যাও!

 "চ্যালেঞ্জার মামু আপে তোমরা সেকুলার অ্যান্ড রিশেডাঙ্কিত হেলথ নিয়ে যে প্রশ্ন করেছো সেগুলোর উত্তর নিয়েই চালু হয়েছে মামুর পাঠশালা!"



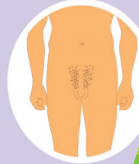
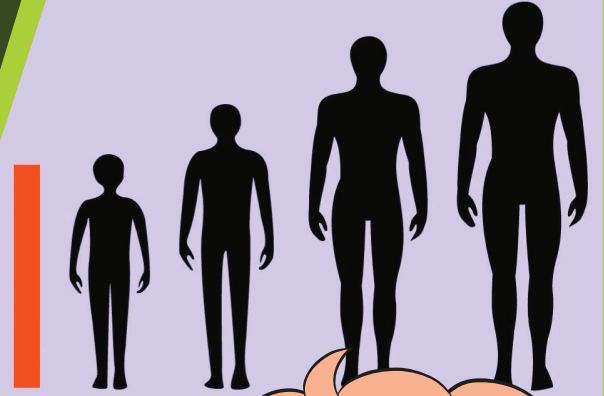


মামু, তোমরা এখন যে বয়সে আছ এইটাকে বলে বয়ঃসন্ধিকাল। এই সময়ে তোমার শরীরে নানা রকম পরিবর্তন দেখবা।

কণ্ঠস্বর পাল্টাইতে শুরু করবে, দাঁড়ি-গোঁফ আর শরীরের নানা জায়গায় যেমন বগল, বুক এবং যৌনঙ্গের আশেপাশে লোম গজাইতে শুরু করে।

তোমার শরীর হঠাত করেই দ্রুত বড় হইতে থাকে,

এইগুলো কোন সমস্যাই না মামু। তোমার শরীর নতুন কইরা কিছু পরিবর্তন শুরু হয়। ছেলোদের শরীরে এইসময়ে প্রজননের জন্য প্রয়োজনীয় বীর্ষ তৈরি হইতে শুরু করে। বীর্ষ সৃষ্টি ও নিঃসরণ খুবই স্বাভাবিক একটা প্রক্রিয়া।





এইটা কিভাবে ঘটে মামু?

মামুর পাঠশালা

মামু, বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন শুরু হয় কিছু হরমোন নিঃসরণের মাধ্যমে।

তখন মস্তিষ্ক এইগুলো নিঃসরণ করে আর বয়ঃসন্ধিকাল শুরু হয়। ছেলের শরীরে এইসব হরমোন অভ্যন্তরীণ উৎপাদন শুরু করে আর টেস্টোস্টেরন নামের আরেকটা হরমোন নিঃসরণ শুরু করে, যেইটার কারণে অন্যান্য শারীরিক পরিবর্তনগুলো ঘটে।

তোমার মস্তিষ্ক যখন মনে করে, তোমার শরীর বয়ঃসন্ধিকালের জন্য তৈরি।



এইগুলো কি মামু
মেয়েদেরও হয় ?

মামুর পাঠশালা

অবশ্যই মেয়েদেরও বয়ঃসন্ধিকালে
নানা পরিবর্তন দেখা যায়, তবে
ছেলেদের থেকে একটু আলাদা।



তাদের বুকের আর
কোমরের আকার বাড়ে,



বগলে আর যৌনাঙ্গের
আশেপাশে লোম গজায়।



আর ছেলেদের যেমন বীর্ষ তৈরি হয়, মেয়েদের তৈরি হয় ডিম্বাণু। মেয়েদের শরীরে এলএইচ এবং এফএসএইচ হরমোন ডিম্বানু উৎপাদন করে আর অ্যাস্ট্রোজেন নামের আরেকটা হরমোন নিঃসরণ করে।

মামু বয়ঃসন্ধিকাল কি সবার একই বয়সে শুরু হয়?

মামুর



যেইটা মেয়েদেরকে সন্তান-জন্মদানে শারীরিকভাবে সক্ষম করে তোলে।



না মামু, সবার একই বয়সে হয় না।



ছেলেদের বয়ঃসন্ধি ৯ থেকে ১৫ বছরের মধ্যে শুরু হয়।

এই বয়ঃসন্ধি শুরু হইবার বয়সটা একটু এদিক-সেদিক হয় মামু। কারণ মানুষগুলোও তো আলাদা। তাই একেকজনের একেক বয়সে শুরু হয়।

মেয়েদের ক্ষেত্রে হয় ৭ থেকে ১৩ এর মধ্যে।



মামুর পাঠশালা

