

ការវិវត្តទៅជា ក្មេងប្រុសពេញវ័យ



TO BECOME A YOUNG MAN



ភាពពេញវ័យគឺជាអ្វី ?

ក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីដែលមានអាយុចន្លោះពី ១០ទៅ១៤ឆ្នាំ ចាប់ផ្តើមកត់សម្គាល់ឃើញថា រាងកាយរបស់ពួកគេមាន ការប្រែប្រួល។ ការប្រែប្រួលផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ នេះអាចកើតឡើងក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ ជូនកាល ត្រូវបានគេហៅថា ភាពពេញវ័យ ឬភាពគ្រប់ការ។ ចំពោះក្មេងប្រុស គេហៅបម្រែបម្រួលទាំងនេះ ថា “ពេញកម្លោះ” រីឯចំពោះក្មេងស្រី គេហៅថា “ពេញក្រមុំ”។ ទាំងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីដែល ស្ថិតក្នុងចន្លោះអាយុនេះ ត្រូវបានគេហៅថា “មនុស្សពេញវ័យ”។



What is puberty?

Between the ages of 10 and 14, most boys and girls begin to notice changes in their bodies. These physical and emotional changes take place over a number of years. These changes are often called “puberty” or “adolescence.” For boys, these changes are called “penh komlors” and for girls they are called “penh krormom.” Boys and girls from this age until adulthood are often called “adolescents.”



ភាពពេញវ័យ ចាប់ផ្តើមឡើងនៅពេលសារធាតុគីមីម្យ៉ាងដែលមានឈ្មោះថា **អរម៉ូន** ចាប់ផ្តើមផលិតលើសពីធម្មតានៅក្នុងរាងកាយរបស់យើង។ អរម៉ូននេះធ្វើឱ្យមានការ ប្រែប្រួលក្នុងរាងកាយ។ ចំពោះក្មេងប្រុស អរម៉ូនភេទឈ្មោះដែលបណ្តាលឱ្យមាន ការប្រែប្រួលទាំងនេះមានឈ្មោះថា **អរម៉ូនតេស្តូស្តេរ៉ូន**។ ក្រៅពីមានការប្រែប្រួលផ្នែក រាងកាយ អរម៉ូនតេស្តូស្តេរ៉ូននេះក៏បណ្តាលឱ្យមានការប្រែប្រួលផ្នែកផ្លូវចិត្តផងដែរ។ ដូច្នេះ ក្មេងប្រុសដែលកំពុងលូតលាស់ អាចនឹងមានអារម្មណ៍ម្តងសប្បាយចិត្ត ម្តងខឹង ម្តងមិនសប្បាយចិត្ត ឬជូនកាលមានភាពច្របូកច្របល់ក្នុងចិត្តក៏មាន។

Puberty starts when extra amounts of chemicals called **hormones** begin to be produced in the body. These hormones lead to changes in the body. In boys, the hormone most responsible for these changes is called testosterone. Apart from causing physical changes, these hormones cause emotional changes too. So a growing boy may feel happy one moment, and angry, sad or confused the next moment.

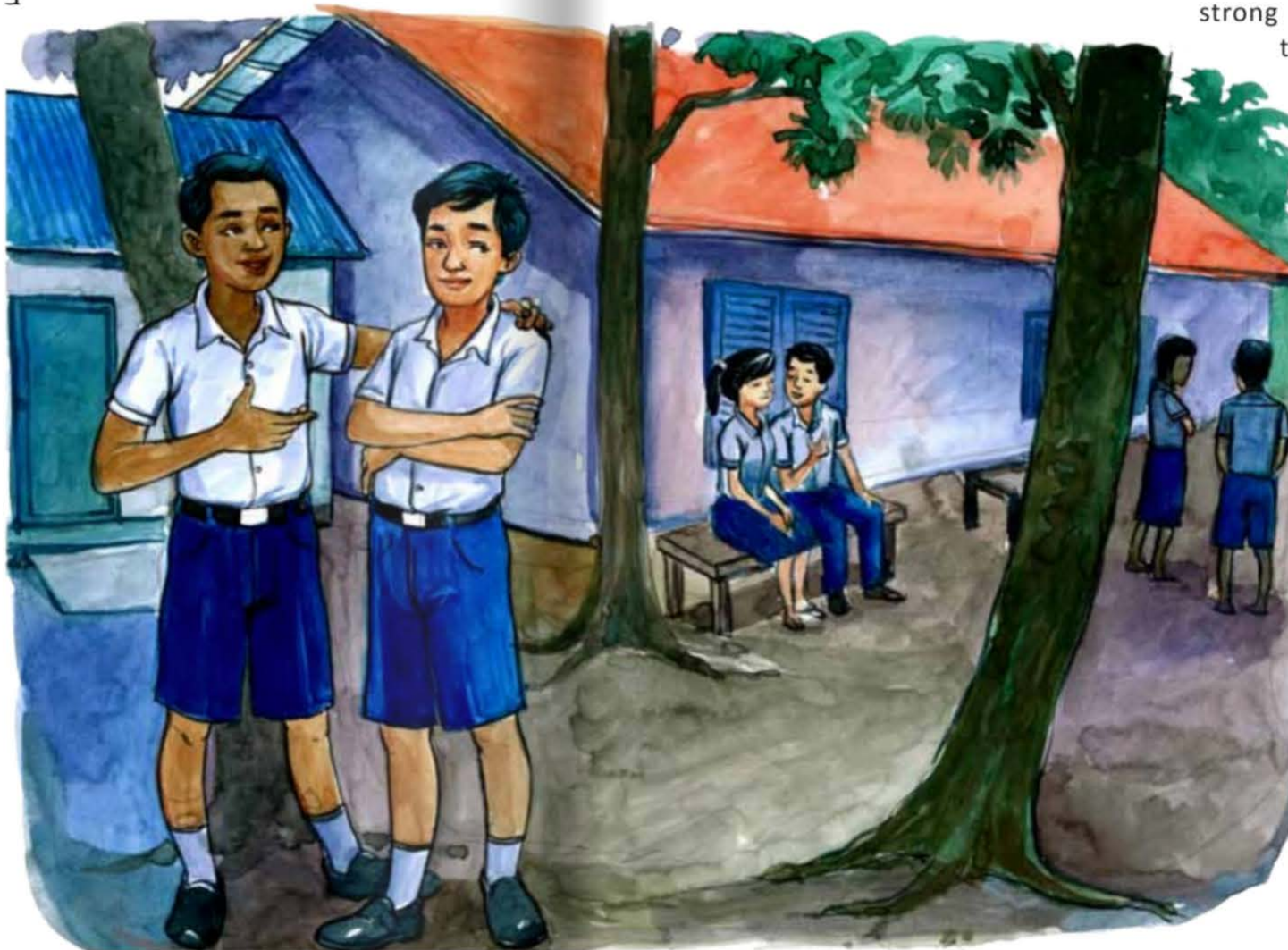
ភាពពេញវ័យ គឺជាពេលដែលរាងកាយរបស់ក្មេងប្រុសចាប់ផ្តើមផលិត **ស្ពែរម៉ាតូសូអ៊ីត** ឬមេជីវិតឈ្មោល រីឯរាងកាយក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមផលិត អូវុល ឬមេជីវិតញី។ វាក៏ជាពេលមួយដែលយើងក្លាយទៅជាយុវជន និងយុវតី។ អាចនិយាយបានថា វាជាពេលដ៏ពិសេសស ដែលរាងកាយប្រែជាមានភាពចាស់ទុំ ហើយថ្ងៃណាមួយនោះយើងក៏អាចចាប់ផ្តើមមានគ្រួសារ និងមានកូន។ ទោះបីជារាងកាយរបស់ក្មេងប្រុសអាចមានលទ្ធភាពក្នុងការបង្កកំណើតក៏ដោយ នេះមិនមែនមានន័យថា ទាំងក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីគ្រៀមខ្លួនក្នុងការមានកូននោះឡើយ។ ការដែលក្មេងស្រីពពោះនៅក្នុងវ័យក្មេងពេក វាមិនមានសុវត្ថិភាពខាងផ្នែករាងកាយចំពោះនាងឡើយ ម្យ៉ាងទៀត វាធ្វើឱ្យក្មេងប្រុស និងក្មេងស្រីបាត់បង់ឱកាសក្នុងការទទួលបានការសិក្សារៀនសូត្រ និងបទពិសោធន៍ជីវិតសំខាន់ៗដទៃទៀតប្រសិនបើពួកគេមានកូននៅក្នុងវ័យក្មេងពេក។ ទោះបីជាពេលខ្លះ វាមានការពិបាកក្នុងការនិយាយអំពីភាពប្រែប្រួលដែលកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលភាពពេញវ័យនេះក៏ដោយ បម្រែបម្រួលទាំងនេះគឺជារឿងធម្មតា ហើយការនិយាយអំពីវាក៏មិនគួរចោទជាបញ្ហាអ្វីដែរ។

Puberty is the time when boys begin to produce **sperm** and girls begin to produce eggs. It is the time when we develop into young men and women. It is a special time and our body's way of maturing so that one day we can have children and start our own families. While boys' bodies start having the ability to create children, it does not mean boys and girls are ready to have children. It is physically unsafe for a girl to have a baby at a young age, and boys and girls can miss out on school and other important life chances if they have a baby when they are too young. While it can be uncomfortable sometimes to talk about the changes that take place in the body during puberty, these changes are perfectly normal and it is okay to talk about them.



ការអូសទាញផ្សេងៗដែលក្មេងប្រុសអាចជួបប្រទះនៅពេលដែលគេលូតលាស់ទៅជាមនុស្សប្រុសពេញវ័យ

ក្នុងនាមជាក្មេងប្រុសម្នាក់ដែលកំពុងឆ្លងកាត់ភាពពេញវ័យ គាត់ប្រហែលជាទទួលបានការអូសទាញជាច្រើនពីក្មេងប្រុសៗ ដែលមានអាយុច្រើនជាង និងមនុស្សប្រុសពេញវ័យ តាមវិទ្យុ អ៊ីនធឺណិត ឬទូរទស្សន៍ ក៏ដូចជាអ្នកដទៃទៀត ឱ្យប្រញាប់មានសង្សារ ទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង សាកល្បងជក់បារី ឬប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនគេចសាលា បង្ខំតក់កាយ ឬសេចក្តីក្លាហានរបស់ខ្លួន តាមរយៈការវាយតប់គ្នា ឬគាបសង្កត់អ្នកដទៃ។ នៅពេលដែលក្មេងប្រុសម្នាក់ទទួលបានការអូសទាញពីក្មេងប្រុស (ឬក្មេងស្រី) ដទៃ គេឱ្យឈ្មោះថា **ការអូសទាញពីមិត្តភក្តិ** ហើយវាមានការពិបាកខ្លាំងណាស់ក្នុងការបដិសេធមិនធ្វើតាម។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើក្មេងប្រុសម្នាក់នោះចង់លូតលាស់ឱ្យក្លាយទៅជាមនុស្សប្រុសវ័យក្មេងម្នាក់ដែលមានសុខភាពល្អ គាត់ត្រូវតែចេះថែរក្សាបរាងកាយរបស់គាត់ឱ្យបានល្អ ផ្ដោតអារម្មណ៍លើការសិក្សារៀនសូត្រ ហើយមិនត្រូវប្រថុយប្រថានជាមួយនឹងឥរិយាបថមិនល្អទាំងអស់នេះទេ ពីព្រោះអាចបង្កឱ្យមានផលអាក្រក់ជាច្រើនចំពោះសុខភាព ហើយថែមទាំងអាចបំផ្លាញអនាគតរបស់គាត់ថែមទៀតផង។



Pressures boys may feel as they grow into young men

As a boy goes through puberty, he may feel many pressures from older boys and men, from the radio, internet or television, and from other people to have a girlfriend, to drink alcohol, to try smoking cigarettes or other drugs, to skip school and to show how

strong and brave he is through fighting or bullying others.

When a boy feels pressure to do these things from other boys (or girls), this is called **peer pressure**, and it can be hard to say no. But if a boy wants to grow into a healthy young man, he must take good care of his body, focus on his studies, and not do these risky behaviors because they can damage his health and chance to have a successful life.