RKSK
Rashtriya Kishor
Swasthya Karyakram
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

किशोर मन,
न बहके कदम

पिछले अंक में हमने बाल विवाह के दुष्परिणाम देख ही लिए हैं। इस अंक में देखना है कि ये किशोर दोस्त पिकनिक पर दोस्ती का कौन सा नया सबक सीखेंगे –

माधव, मुस्कान, हमीद, केशव और शैली बड़े बरगद के नीचे इकट्ठा हुए और पास के ही टोले में कजरी के खेत की तरफ रवाना हो गए। जहां वह अपने माता–पिता के साथ खेत में से मूंगफलियाँ निकाल रही है।

अरे वाह ! आज सारी की सारी फिल्मी हस्तियाँ मेरे खेत पर आ ही गयीं! मेरे तो भाग्य खुल गए !

और सबसे बड़ी हीरोइन क्या खेत में अपने हीरो का इंतजार कर रही थी ?

हाँ ! ताकि इसका हीरो हेलीकाप्टर से आये और इस पर फूल और कलियाँ बरसाये।

कलियाँ या मूंगफलियाँ ?

अरे इससे याद आया कल नयी पिक्चर लग रही है। छुट्टी भी है। देखने चलते हैं।

मुझे और माधव को तो कल मौसी के घर जाना है।

सॉरी यार ! मैंने कल पिताजी को खेत में हाथ बँटाने का वादा किया है।

नहीं बाबा, मेरी तो बहुत सारी पढ़ाई बाकी है।

अब कजरी तुम भी कुछ बहाना बना लो।

बहाना क्यों? मैं तो साफ–साफ कह रही हूँ कि अकेले मैं और तुम फिल्म देखने नहीं जा सकते।

दोस्तों के साथ भी नहीं?

दोस्तों के साथ जा सकती हूँ। किसी एक दोस्त के साथ नहीं। दोस्ती के भी कुछ दायरे होते हैं।

यह बात बच्चों के लिए छांछ लेकर आई सोनल भाभी सुन लेती है।

वाह भई बच्चे बड़े हो गए है....दायरों की बात कर रहे है। बातों से साथ–साथ छांछ का कुछ और ही मजा है।

अरे सोनल भाभी आप शहर से कब आये? आप भी हमारे साथ पिकनिक में शामिल हो जाओ।

क्यों नहीं...लगता है बड़ी गंभीर बातें चल रही हैं।
मेरे मम्मी–पापा कहते हैं कि इस उम्र में लड़के–लड़कियों को ज्यादा घुलना–मिलना नहीं चाहिए।

क्या लड़कियों से दोस्ती करना गलत है ?
तुम बताओ? क्या तुम्हें शैली, मुस्कान और कजरी से दोस्ती करना गलत लगता है?
बिलकुल नहीं।
मगर अगर कोई लड़की तारीफ करती है तो अच्छा लगता है.....क्यों केशव?

किशोरावस्था में लड़कों और लड़कियों का आपस में आकर्षण होना सामान्य बात है।
ओह तो यह किशोरावस्था का कसूर है!! मैं तो घबरा रही थी।

मगर कजरी ठीक कह रही थी। लड़के और लड़कियों की दोस्ती एक सीमा के अंदर होनी चाहिए।
पर दायरे के अन्दर क्या और उससे बाहर क्या?

यह अब तुम लोग ही बताओ।
सभी दोस्तों के साथ सार्वजनिक स्थान पर मिलना दायरे के अन्दर और अकेले में मिलना दायरे के बाहर।

सबके साथ मिलना, हँसी–मजाक करना एक दूसरे को मदद करना दायरे के अंदर।
पर हमेशा हमें एक दूसरे का आदर–सम्मान करना चाहिए। बातचीत हँसी–मजाक में भी यह ध्यान रखना चाहिए।

गले में हाथ डालना, शारीरिक रूप से छेड़-छाड़ करना दायरे से बाहर।

ठीक कह रहे हो हमीद। कई बार बात बहुत आगे बढ़ जाती है।

आगे बढ़ जाती है? मतलब ?

हाँ ! कभी-कभी गलत कदम उठा कर किशोर और किशोरियाँ आपस में शारीरिक सम्बन्ध बना लेते हैं।

तो उससे क्या नुकसान होता है भाभी?

किशोरावस्था में माँ बनने से माँ और बच्चे दोनों को जान का खतरा होता है और वो शारीरिक और मानसिक रूप से शादी के लिए तैयार भी नहीं होती ।

सोनल भाभी! रचना की शादी तो कम उम्र में ही हो गयी। वह तो अभी भी किशोरी ही है।

अरे रचना से याद आया....कजरी अगर तुम्हे फिल्म देखना है तो रचना को भी तो साथ ले जा सकती हो और सोनल भाभी को तो तुम मना ही लोगी।

अब तो इसके लिए रचना से नहीं जीजाजी से अनुमति लेनी पड़ेगी।

और जीजाजी ने ना कर दी तो।

यह तो सही नहीं है....रचना अगर जाना चाहती हो तो उसकी मर्जी जाने बिना कैसे मना करेंगें।

मगर होता तो यही है। अक्सर शादी के बाद पति ही पत्नी के लिए फैसले लेते हैं।

तुम्हे नहीं लगता कि जब सभी को सामान अधिकार हैं तो महिलाओं को भी अपने फैसले खुद लेने के लिए स्वतंत्र होना चाहिए?

बिलकुल भाभी। महिलाएं और लड़कियां के अपने विचार, अपनी सोच, आपकी इच्छाएं होती है। सभी फैसले दोनों को मिल कर लेना चाहिए।

रचना से मिल तो आऊँ, वो खुश तो होगी ना?, मुस्कान को भी ले जाऊँगी

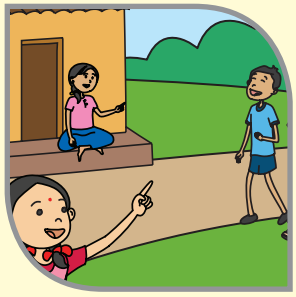
अरे वाह मेरी शैतान मंडली कितनी समझदार हो गयी है।

इस अंक में हमने किशोर आयु में दोस्ती की मर्यादा पर बात की। अगले अंक में हम एक गंभीर स्वास्थ्य पर पढ़ेंगे। वह स्वास्थ्य समस्या क्या है जानने के लिए पढ़िए अगला अंक –

पढ़ी गई कहानी के अनुसार, हम कुछ मुद्दों पर चर्चा करेंगे:

दोस्ती में दायरे

दोस्ती में दायरे में रहना क्यों जरूरी है ?



किशोरावस्था में परिवर्तन

किशोरावस्था में लड़के-लड़कियाँ एक-दूसरे के प्रति आकर्षण क्यों महसूस करते हैं ?

रहन-सहन में बदलाव

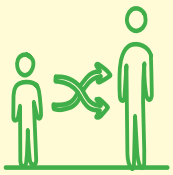
इस उम्र में वे अपने रहन-सहन, बनने-सँवरने की ओर क्यों जागरूक हो जाते हैं ?

विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण

लड़के-लड़कियों के एक-दूसरे के प्रति झुकाव पर चर्चा करें।

याद रखने वाले मुख्य संदेश

किशोरावस्था में परिवर्तन



किशोरावस्था में विपरित लिंग के प्रति आकर्षण होना एक स्वाभाविक बात है। इस उम्र में शारीरिक और बदलाव के साथ यौनिक भावनाओं का अहसास भी होने लगता है। इन भावनाओं पर अमल करने से पहले अपने मूल्यों के बारे में सोचें और अपने आप से पूछें, ''क्या मेरा व्यवहार मेरे मूल्यों को प्रदर्शित करता है।'' आप जब भी अपने साथियों/ दोस्तों के साथ होते हैं और कुछ व्यवहार आपके मूल्यों के खिलाफ जाते हैं या आपको अटपटे लगते हैं तो ऐसी स्थिति में आप स्वयं दिल की बात माने और अपने मूल्यों के खिलाफ न जाए। अपने आप पर भरोसा रखें।
यौन और यौनिकता (Sex और Sexuality) हमारी जिन्दगी का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

यौन (Sex) क्या है ?

यौन शब्द कई अलग–अलग चीज़ों के लिए इस्तेमाल किया जाता है। जैसे –

- हमारा जन्मतः लिंग – हम नर हैं या मादा, स्त्री हैं या पुरुष।
- हमारे यौनिक या प्रजनन अंग
- यौनिक क्रिया या संभोग, जिसमें गर्भधारण हो सकता है।

यौनिकता (**Sexualility**) का अर्थ बहुत विस्तृत है। इसका सम्बन्ध हमारे विचारों, भावनाओं और प्रवृत्तियों से है। हम अपने और अपने शरीर के बारे में जो सोचते हैं, उसका हमारी यौनिकता पर असर पड़ता है। और हमारी यौनिकता का असर, हमारे आत्मविश्वास और आत्मसम्मान पर पड़ता है।

कई समाज यौनिकता पर बहुत नियंत्रण रखते हैं। यह इसलिए की यौनिकता के परिणाम बहुत गहरे हो सकते हैं। लड़कियों को गर्भ ठहर सकता है। अगर लड़के और लड़की की उम्र शादी के लायक नहीं है, वे अपने पैरों पर नहीं खड़े हैं, अगर लड़की की सेहत ठीक नहीं है, तो पूरी जिन्दगी के लिए खराब परिणाम हो सकते हैं।

रिश्तों में मित्रता और विश्वास होना चाहिए। किसी भी प्रकार का जोर, दबाव और हिंसा नहीं होना चाहिए।

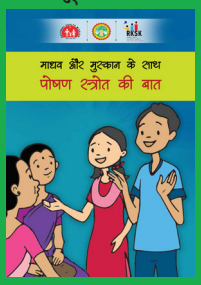
साथिया

भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

- आशा की सहायता से गांव में 10 से 19 वर्ष की आयु के सभी किशोर/किशोरियों की सूची तैयार करना।
- स्वास्थ्य एवं संरक्षण के मुद्दों के संबंध में मिथकों और भ्रांतियों को दूर करने में किशोर/किशोरियों की सहायता करना।
- आशा/ए.एन.एम. की सहायता से आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सीय व सुरक्षा संबंधी जरुरत में दूसरी जगह रेफर करवाना।
- किशोर/किशोरियों की बातों की हमेशा गोपनीयता बनाए रखना।
- बच्चों और किशोर/किशोरी पर हिंसा के मामलों को पुलिस या बाल संरक्षण अधिकारी को सूचित करना।
- हिंसा के शिकार व्यक्ति की चिकित्सा देखभाल एवं परामर्श लेने और कानूनी सहायता हासिल करने में सहायता करना।
- धर्म, जाति, वर्ग, जेंडर या वैवाहिक स्थिति पर विचार किए बिना सभी किशोर/किशोरियों तक पहुंचना।

पहला अंक

दूसरा अंक



तीसरा अंक

चौथा अंक

पांचवां अंक

छठा अंक

सातवां अंक

आठवां अंक

नौवां अंक

दसवां अंक

ग्यारहवां अंक

बारहवां अंक

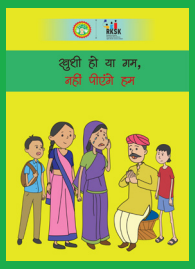
तेरहवां अंक

चौदहवां अंक

पंद्रहवां अंक

सोलहवां अंक

सत्रहवां अंक



अठारहवां अंक

उन्नीसवां अंक

बीसवां अंक

इक्कीसवां अंक

UNFPA

संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष के सहयोग से, मध्य प्रदेश सरकार द्वारा रूपांकित