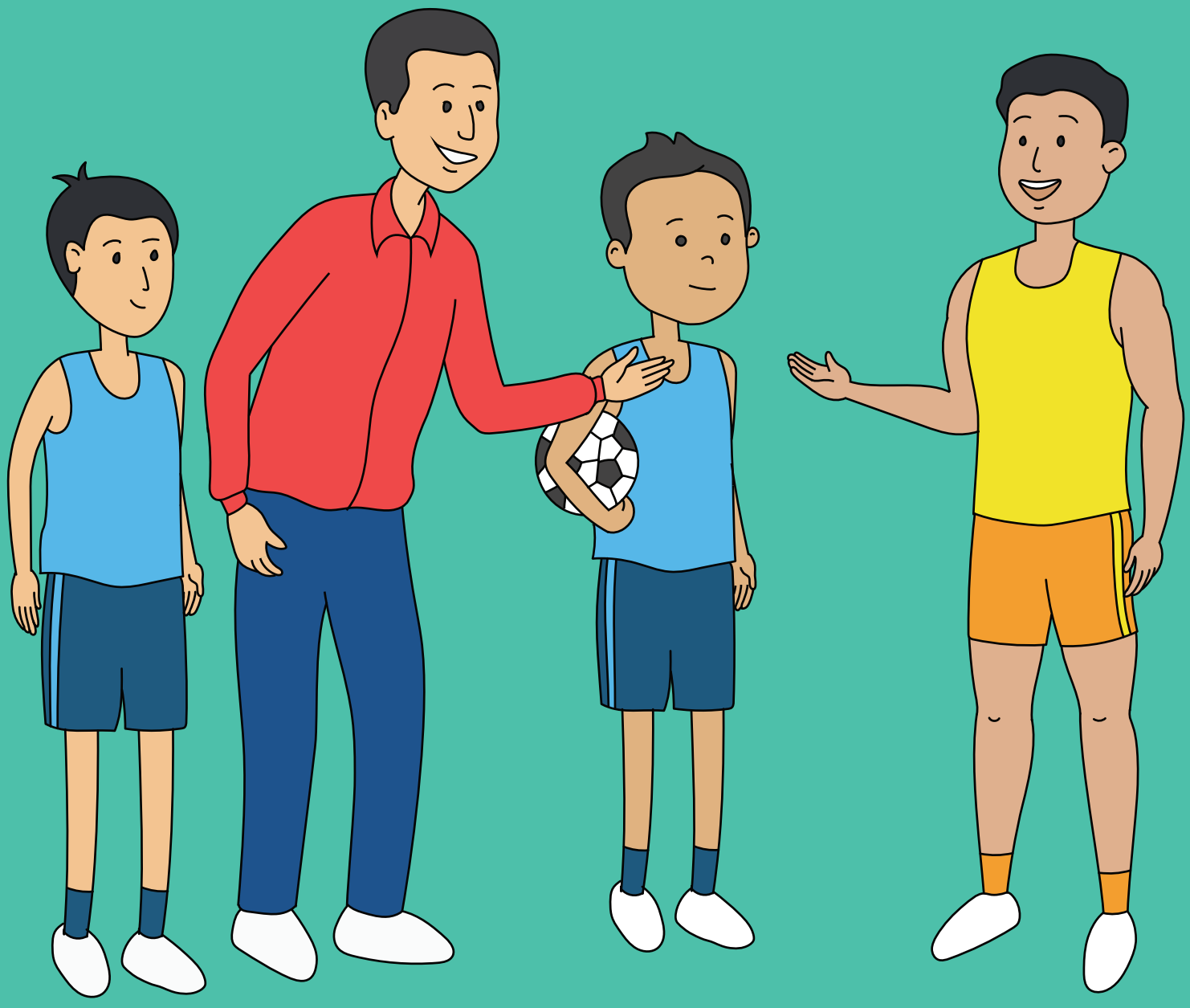
RKSK
Rashtriya Kishor
Swasthya Karyakram
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

बड़े हो रहे हैं जानें
बदलावों को पहचानें

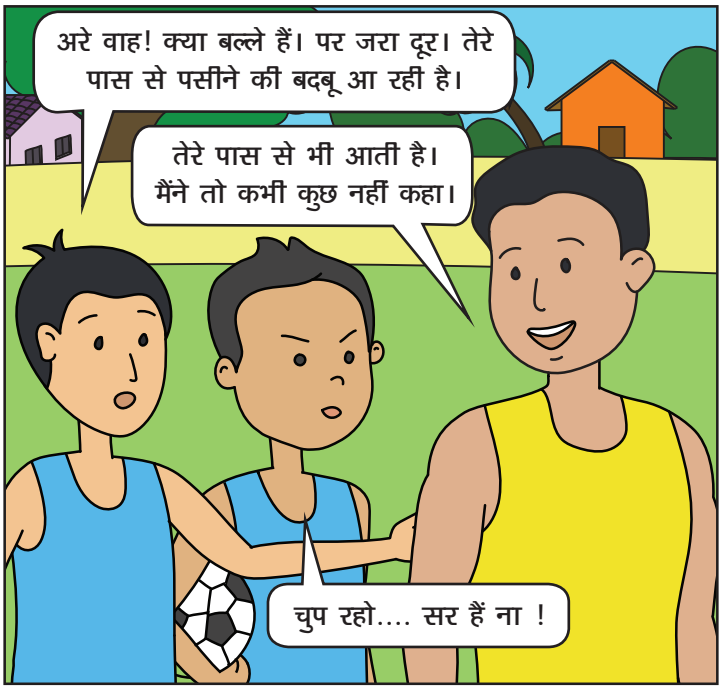


स्कूल की फुटबॉल की टीम खेलने जा रही है। आज सभी खिलाड़ियों को फॉर्म जमा करना है। माधव और अनिल फॉर्म भरकर सर को देने जा रहे हैं। स्कूल के मैदान की ओर जाते हुए दोनों बातें करते हैं।

सर, मैं समझा नहीं।
देखो अनिल , तुम सब अपनी किशोरावस्था से गुजर रहे हो। इसमें कई तरह के परिवर्तन होते हैं। जैसे कद बढ़ना, दाढ़ी–मूंछ आना, मुंहासे होना और भी कई।
सर, मेरे भैया की तो आवाज बहुत भारी हो गई है। एकदम फटे बांस सी।
हे हे हे ! तब तो उन्होंने गाना छोड़ दिया होगा ?
नहीं माधव। भैया जब गाते हैं तो अच्छी लगती है उनकी आवाज।
तो सर क्या हमारी आवाज भी बदल जाएगी ?
हां बदलेगी तो। मैंने कहा ना, सबके बढ़ने की गति अलग–अलग होगी। इसी तरह सभी लंबे हो जाएं, यह भी जरूरी नहीं।
मेरे भैया तो मेरे पापा के बराबर पहुंच गए।
तो मैं कब माधव जितना लंबा हो जाऊंगा ?
लंबाई अक्सर आनुवंशिक रूप से बढ़ती है। अक्सर माता–पिता लंबे होते हैं तो बच्चे लंबे होते हैं।
सर, वो फुटबॉल खेल रहा नावेद हम सबसे कितना मजबूत दिखता है। हम क्यों नहीं ?
हां, उसके हाथ – पैरों की मांसपेशियां अलग ही दिखती हैं। हीरो है हमारा।
रूको, उससे ही पूछते हैं।

नावेद, तुम्हारा शरीर इतना मजबूत कैसे ?
मैं पापा के साथ सुबह दौड़ने जाता हूं और शाम को व्यायामशाला।

तब तो तुम्हें खानपान का भी ध्यान रखना होता होगा ?
हां सर, सुबह भीगे चने और केले शाम को दूध। चटपटा बंद। खाना है तो बस पौष्टिक चीजें। तभी तो...

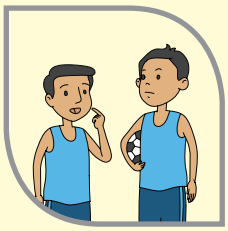

अरे वाह! क्या बल्ले हैं। पर जरा दूर। तेरे पास से पसीने की बदबू आ रही है।
तेरे पास से भी आती है। मैंने तो कभी कुछ नहीं कहा।
चुप रहो.... सर हैं ना !

इस उम्र में कुछ अंगों जैसे बगल, पैरों और जननांगों पर बाल आने लगते हैं। इनमें पसीना रुकता है और गंध आती है। रोज नहाओ तो बदबू नहीं आएगी।
तब तो लड़कियों के साथ खेलो तो भी टेंशन नहीं।
तू खेलता कम उन्हें देखता ज्यादा है।

हे ! कब देखा मैंने ?
लड़कियों के साथ खेलो, पढ़ो। पर ध्यान रखो कि उनका सम्मान बना रहे। तुम्हारे कारण उन्हें परेशानी न हो।

सर, एक जरूरी बात पूछनी थी। समझ नहीं आ रहा था कैसे.....
अरे, शरमाओ मत। मन में कोई शंका हो तो उसका समाधान जरूरी है। गलत जगह से जानकारी लेने से अच्छा है मुझसे पूछो।
मुझे कभी-कभी रात में..... अंदर गीला सा.....
ओ माधव, तू अभी तक बिस्तर में ही .....
मजाक की बात नहीं है ये। इस उम्र में स्वप्न दोष होना सामान्य है। इसमें चिंता या परेशानी की बात नहीं।
सबको हो जरूरी नहीं। पर इसके होने न होने से सेहत पर कोई फर्क भी नहीं पड़ता। कुछ लोग बहुत भ्रांतियां फैलाते हैं इसके बारे में। और फायदा नीम-हकीमों को होता है।
सर, एक जरूरी बात पूछनी थी। समझ नहीं आ रहा था कैसे.....
इसी चुप्पी को तो हमें तोड़ना है। ताकि कोई गलत राह न पकड़े।
तो सर, इससे जो कमजोरी आती है, तनाव रहता है उसका क्या इलाज है ?
पहली बात यह कि इससे कमजोरी आती ही नहीं तो दवा कैसी ? और इस उम्र में दूसरे कई कारणों से तनाव हो सकता है।
तो अपना भुवन इतने तनाव में क्यों रहता है ? अकेला पता नहीं क्या सोचता रहता है।
भुवन कौन है ? वह तनाव में क्यों रहता है ? क्या इस तरह के मुद्दों पर चर्चा होगी ?
जानने के लिए पढ़िए अगला अंक।

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

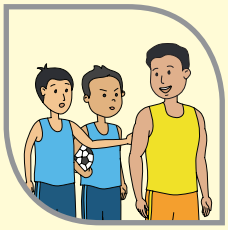


किशोरावस्था में होनेवाले शारीरिक परिवर्तन

-अनिल और माधव किस बात पर बहस कर रहे थे ?

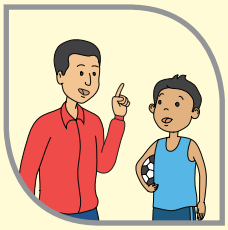
किशोरावस्था में होनेवाले शारीरिक परिवर्तन

-सर से किशोरावस्था में होनेवाले किन-किन बदलावों की पर चर्चा हुई ?



किशोरावस्था में होनेवाले शारीरिक परिवर्तन

-नावेद का शरीर सबसे मजबूत क्यों था ?

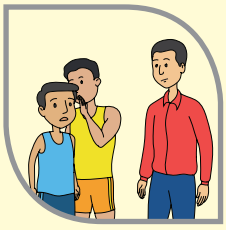


किशोरावस्था में होनेवाले शारीरिक परिवर्तन

-स्वप्न दोष के बारे में कौन - कौन से भ्रम दूर हुए ?

किशोरावस्था में होनेवाले भावनात्मक परिवर्तन

-किशोरावस्था में कौन-कौन से भावनात्मक परिवर्तन होते हैं ?

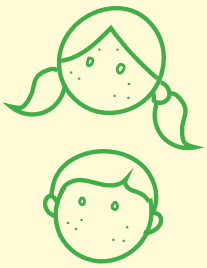


किशोरावस्था में होनेवाले भावनात्मक परिवर्तन

-इस उम्र में चिंता या परेशानी महसूस करने के क्या कारण हो सकते हैं ?

याद रखने वाले मुख्य संदेश

किशोरावस्था में बदलाव



❖ हमारे शरीर में जीवन भर बदलाव होते रहते हैं। पर किशोरावस्था (10 से 19 वर्ष) में यह बदलाव बहुत तेज गति से होते हैं।

❖ इस अवस्था में शारीरिक परिवर्तनों के साथ कई भावनात्मक एवं मनोसामाजिक परिवर्तन भी होते हैं। इन बदलावों को समझना बहुत जरूरी है ताकि हम उन्हें स्वीकार कर स्वस्थ और खुशहाल रह सकें।

❖ किशोरावस्था में होनेवाले शारीरिक परिवर्तन हैं –

- ❖ शरीर के आकार में तेजी से वृद्धि होना।
- ❖ आवाज का भारी होना।
- ❖ चेहरे पर मूंछ व दाढ़ी का आना।
- ❖ बगल,छाती व जननांगों पर बाल आना।
- ❖ मुंहासे आना।
- ❖ कंधों की चौड़ाई बढ़ना, मांसपेशियों का विकास होना।
- ❖ स्खलन या वीर्यपात शुरू होना।

❖ इनके अलावा कुछ भावनात्मक परिवर्तन भी होते हैं। जैसे – जल्दी गुस्सा आना, चिंता करना, चिढ़ना, बहुत उत्साहित होना, नया सीखने में रूचि दिखाना, विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण, ख्यालों में खोए रहना, गुमसुम रहना, लक्ष्य तय करना और उन्हें हासिल करने के प्रयास करना आदि।

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

UNFPA