RKSK
Rashtriya Kishor
Swasthya Karyakram
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

बदलाव पहचानें
भावनाओं को जानें

पिछले अंक में आपने पढ़ा – कि मुस्कान गीता के बदलते व्यवहार से परेशान है और उसे काउन्सलर दीदी के पास ले जाना चाहती है। अब आगे पढ़ते हैं –

कोई बात नहीं, मैं हूं न ! गीता तुम्हारे व्यवहार में बदलाव मासिक धर्म आरंभ होने के पहले का लक्षण है।
तो क्या सब लड़कियां मेरी तरह गुस्सा करने लगती हैं ?

हट् ! मैंने कभी गुस्सा नहीं किया। उल्टा मैं तो चुपचाप रहने लगी थी।
सबको एक से लक्षण दिखें जरूरी नहीं। और ऐसे लक्षण दिखें तो चिंता की बात भी नहीं। कुछ दिन में अपने आप ठीक हो जाओगी।

गुस्सा करने से कोई हल निकलता है क्या ? उल्टा हमारी सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
और दीदी, सब लोग गुस्सेवाली बोलने लगते हैं। इससे तो चुप रहो वहीं अच्छा।

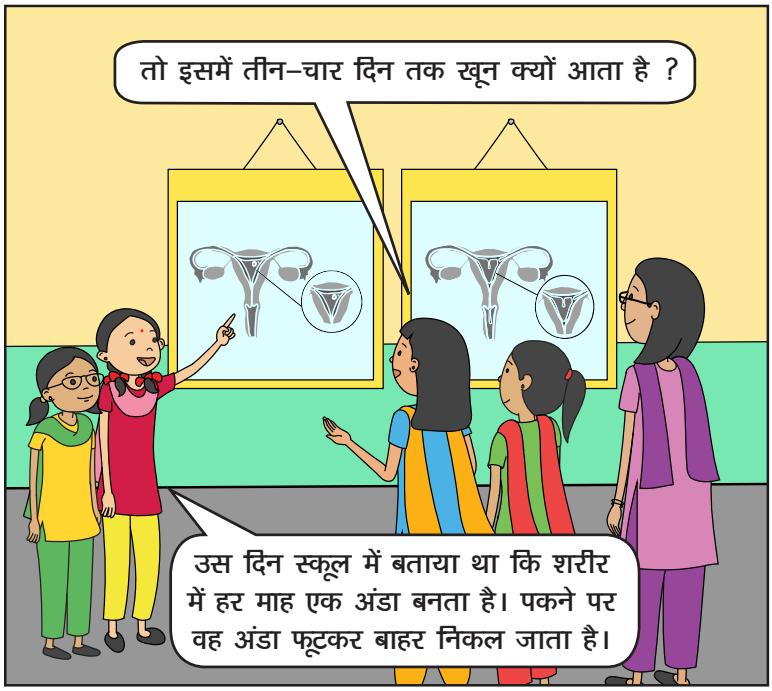
तभी रेणु और हिना अंदर आती हैं।
आ जाओ, आ जाओ तुम लोग।
अरे तुम्हारी भी किसी से कहा–सुनी हो गई क्या ?

नहीं तो ! मैं तो रेणु के लिए आई। इसके पेट में बहुत दर्द हो रहा है। इसे वो पीरियड.....
पीरियड के समय दर्द होना कोई बड़ी बात नहीं। गरम पानी से थोड़ी सिकाई कर लो, आराम होगा।

दीदी, मैं समझी इसे भूख लग रही होगी। खाना भी नहीं खाया अभी तक इसने।
क्यों ?

बनाता कौन ? चार दिन खाना नहीं बनाते हैं न! और इसे तो नीचे जमीन पर सोना पड़ता है।
चुप रह ना !

नहीं रेणु, इन भ्रांतियों पर भी बात होना चाहिए। देखो, मासिक धर्म का आना एक सामान्य प्रक्रिया है। किशोरावस्था में मासिक धर्म का आना संकेत करता है कि लड़की का शरीर मां बनने के लिए तैयार हो रहा है।


तो इसमें तीन-चार दिन तक खून क्यों आता है ?
उस दिन स्कूल में बताया था कि शरीर में हर माह एक अंडा बनता है। पकने पर वह अंडा फूटकर बाहर निकल जाता है।

...और उसके टूटने के कारण ही मांसपेशियों में खिंचाव होता है जिससे दर्द होता है। यह चक्र हर माह चलता है। किसी को दो दिन तो किसी को चार या पांच दिन तक रक्तस्राव होता है। अंडा बनने की प्रक्रिया फिर शुरू हो जाती है। अब बताओ इसमें छूआछूत कहां से आ गई ?

तो दीदी सब अलग रहने को क्यों बोलते हैं ? मां कहती है ये पुराने समय से चला आ रहा है।
वो सही कहती हैं। पुराने समय में पानी दूर से लाते थे, आटा हाथ से पीसते थे इसलिए चार दिन काम के बजाय आराम करने की परंपरा बनाई होगी। अब तो समय बदल गया। सब काम आसान हैं। तो करने में क्या ?

हमारे यहां तो कहते हैं पापड़ लाल हो जाएंगे, अचार खराब हो जाएगा। इसलिए सबसे दूर रहो।
अरे ये सब कहने की बातें हैं। असल में कुछ नहीं होता। काम की बात तो कोई करता नहीं कि मासिक धर्म के समय स्वच्छता रखना बहुत जरूरी है। हमेशा पैड का उपयोग करो।

जहां उदिता योजना है वहां तो आंगनवाड़ी से आसानी से पैड मिल जाएंगे। पैड न हो तो साफ, सूखा और सूती कपड़ा लो। इसके अलावा कुछ भी नहीं।

दीदी, स्कूल में बताने के बाद कुछ लड़कियां पैड का उपयोग करने लगी हैं। पर उपयोग के बाद...

सच्ची दीदी, वो गंदे पैड इधर-उधर फेंक देते हैं और फिर कुत्ते, सूअर उन्हें मुंह में लेकर घूमते हैं।

तो क्या स्कूल में इन्हें नष्ट करने का तरीका नहीं बताया था ?

दीदी, लड़कियों के प्रश्न इतने सारे थे कि...

कोई बात नहीं। तुम ध्यान रखो। पैड को उपयोग के बाद या तो कागज में लपेटकर कचरा पेटी में डालो या गड्ढा करके मिट्टी में दबा दो। समझीं ?

और काजल कई दिनों से दिखाई नहीं दी। तबियत तो ठीक है उसकी ?

अरे दीदी, उसे तो चुप रहने की बीमारी लग गई है।

जा जा, ऐसी कोई बीमारी नहीं होती।

यदि ऐसा है तो मुझे जल्दी ही काजल से मिलना होगा।

क्यों दीदी ?

क्या हुआ है काजल को ? क्या सच में उसे चुप रहने की बीमारी हो गई है ?

क्या दीदी उससे मिलने जाएंगी ?

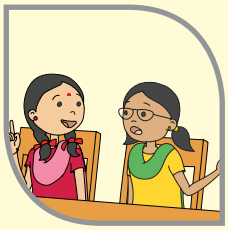
तब क्या होगा ?

जानने के लिए पढ़िए अगला अंक।

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

किशोरावस्था में होनेवाले भावनात्मक परिवर्तन

-गीता बात-बात पर क्यों गुस्सा हो रही थी ?



किशोरावस्था में होनेवाले भावनात्मक परिवर्तन

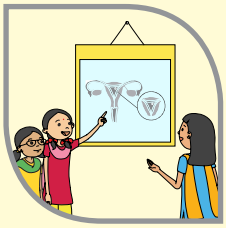
-क्या आपने भी कभी स्वयं में इस तरह के व्यवहार परिवर्तन को महसूस किया है ? यदि हां तो किस तरह के ?

किशोरावस्था में मासिक धर्म

-गीता में मासिक धर्म के आरंभ से पहले कौन से परिवर्तन दिखाई दे रहे थे ?

किशोरावस्था में मासिक धर्म

-मुस्कान और हिना ने मासिक धर्म संबंधी किन सामाजिक भ्रांतियों की बात की ?



किशोरावस्था में मासिक धर्म

-इस कहानी के माध्यम से आपको मासिक धर्म संबंधी कौन-कौन सी नई जानकारियां मिली ?

किशोरावस्था में मासिक धर्म

-मासिक धर्म के दौरान सफाई रखना क्यों जरूरी है ?

किशोरावस्था में मासिक धर्म

-सेनेटरी पेड के सुरक्षित निपटान का तरीका क्या है ?

याद रखने वाले मुख्य संदेश

किशोरावस्था में मासिक धर्म

❖ सभी महिलाओं व लड़कियों के शरीर में गर्भाशय होता है। गर्भाशय में नलियों के द्वारा दो अंडकोष जुड़े रहते हैं।

❖ आमतौर पर 9 से 16 वर्ष की उम्र के बीच अंडकोष से अंडे पकना शुरू होते हैं।

❖ हर महीने एक अंडा बनता है और नली से होता हुआ गर्भाशय में पहुंचता है। तब गर्भाशय की दीवार मोटी होने लगती है। गर्भधारण होने पर यहीं गर्भ का पोषण होता है। गर्भ न ठहरने पर अंडा पककर टूट जाता है और इस परत के साथ योनि से बाहर निकल आता है। इसे ही माहवारी या मासिक धर्म कहते हैं।

❖ मासिक धर्म सामान्य तौर पर 4–6 दिन तक चलता है। यह एक प्राकृतिक क्रिया है।

❖ इस दौरान निकला रक्त अशुद्ध, अपवित्र या गंदा नहीं होता। इसलिए मासिक धर्म के दौरान किसी तरह की छूआछूत या अन्य भ्रांतियों को मानना सही नहीं है। आमदिनों की तरह इन दिनों भी सभी काम करना चाहिए।

❖ मासिक धर्म के दौरान साफ, सूती और सूखे कपड़े का उपयोग करना चाहिए। आंगनवाड़ी में सेनेटरी पेड्स मिलते हैं। दुकानों से भी खरीदे जा सकते हैं। इनके उपयोग से स्वच्छता बनी रहती है।

❖ इस दौरान सफाई न रखने से कई प्रकार के संक्रमण हो सकते हैं। इनसे कई स्वास्थ्य समस्याएं भी पैदा हो सकती हैं। इसलिए प्रतिदिन स्नान और भीतरी अंगों की सफाई बहुत जरूरी है।

❖ उपयोग के बाद कपड़े या पेड को सुरक्षित तरीके से नष्ट करना चाहिए। इन्हें किसी अखबार में लपेटकर कूड़ेदान में डालें या गड्ढा करके जमीन में गाड़ दें। खुले में इधर–उधर फेंकना गलत है।

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

UNFPA