RKSK
Rashtriya Kishor
Swasthya Karyakram
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

मुस्कान, निशा और बबली
लगती हैं बदली-बदली

बबली और निशा आंगनवाड़ी केंद्र की ओर जा रही हैं। रास्ते में बातें करती हैं।

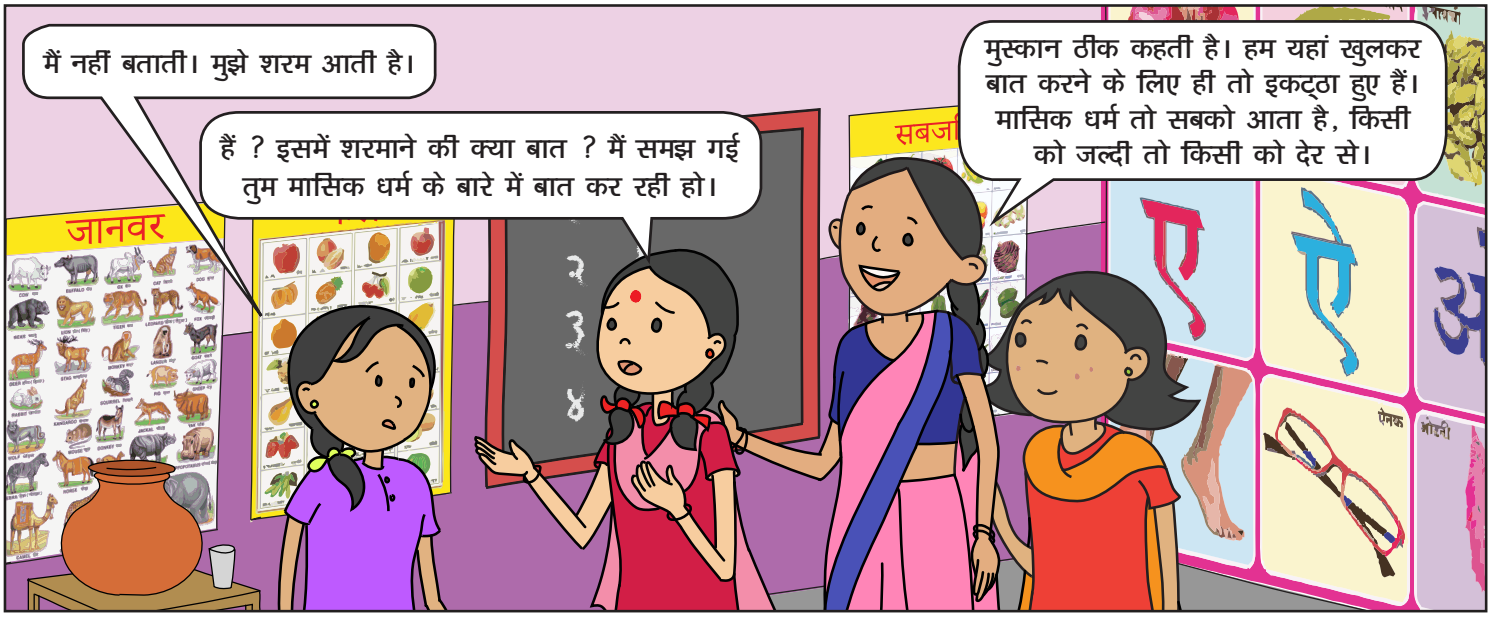
मां कहती है कि मैं पैदा हुई थी तब बित्ते भर की थी।
और अब नहीं कहती कि ताड़ जितनी लंबी हो गई है ?

हां दीदी, बिलकुल यही कहती हैं।
बढ़ते तो हम सभी उम्र में हैं। पर किशोरावस्था में कुछ तेजी से बढ़ते हैं। इसके साथ-साथ कई परिवर्तन भी होते हैं हमारे शरीर में।

दीदी, जैसे हम लंबे हो रहे हैं। बाल लंबे हो रहे हैं। और क्या ?
तुम्हीं बताओ और क्या अंतर महसूस करती हो ? आज हम इसी मुद्दे पर चर्चा करेंगे।

मुझे तो ये फुंसियां हो रही हैं। क्या ये भी हमारे बड़े होने की वजह से हैं ?
मैंने एक किताब में पढ़ा था। ये मुंहासे हैं। लड़के और लड़कियों दोनों को होते हैं। इन्हें मिटाने की क्रीम भी बताई थी उसमें।

सच ? तो जल्दी बता क्रीम का नाम ?
अरे, मुंहासे तो शरीर में हार्मोन्स के बदलाव के कारण होते हैं। इन्हें दूर करना है तो तेल-मसालेवाली चीजें कम खाओ और फल, हरी सब्जियां ज्यादा।
मेरी दीदी के मुंहासे तो अपने आप ठीक हो गए। पर उसे वो एक दूसरी चीज शुरू हो गई।
दूसरी चीज ? वो कौन सी ?


मैं नहीं बताती। मुझे शरम आती है।
हैं ? इसमें शरमाने की क्या बात ? मैं समझ गई तुम मासिक धर्म के बारे में बात कर रही हो।
मुस्कान ठीक कहती है। हम यहां खुलकर बात करने के लिए ही तो इकट्ठा हुए हैं। मासिक धर्म तो सबको आता है, किसी को जल्दी तो किसी को देर से।
जानवर
सब्जी

दीदी, हमें परसों की घटना के बारे में भी तो बात करना थी। ये लड़के हमें ही क्यों छेड़ते हैं ?
हां, ये भी उम्र के बदलाव के कारण ही। इस उम्र में विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण होने लगता है। बस, लड़के मौका देखते हैं लड़कियों के पास जाने का, उनसे बात करने का।

और लड़कियों को भी तो उनसे बात करना अच्छा लगता है।
हैं ?? ऐसा क्या.....

बता.... बता .....किससे बात करना अच्छा लगता है तुझे ?
अरे, वो सही कह रही है। यह आकर्षण दोनों को होता है। पर लड़कों का लड़कियों को छेड़ना, उनका पीछा करना और फब्तियां कसना गलत है।

तो ये बात उनकी समझ क्यों नहीं आती ?
लड़कों को सिखाना चाहिए कि हर लड़की, महिला का सम्मान करें। जो गलत करे उसे तुरंत टोकना चाहिए।

उन्हें कोई कुछ नहीं कहता। सबसे ज्यादा रोकटोक तो हमारे साथ ही होती है। दिन भर एक ही बात। अब तू बड़ी हो गई, ये मत कर, वो मत कर।
घर से बाहर कदम रखते ही पूछताछ शुरू। कहां जाना है, क्यों जाना है, कब तक आओगी, ये क्यों पहना.... बाबा रे बाबा।

इस रोकटोक से तो बहुत गुस्सा आता है। ऐसा लगता है बड़ा होना कोई गुनाह हो। मुझे तो ....
अरे.....रे, इतना गुस्सा ? गुस्सा आए तो उस पर काबू पाना भी आना चाहिए।

हो सकता है वे तुम्हारी भलाई के लिए ही टोकते हों। जिस दिन उन्हें भरोसा हो जाएगा कि तुम समझदार हो गई हो, वे खुद बोलना छोड़ देंगे।

दीदी, ये निशा पूछ रही है कि क्या इस तरह के परिवर्तन लड़कों में भी होते हैं ?

तो निशा को पूछने में शर्म आ रही है क्या ? तुम बताओ, लड़कों में भी कुछ बदलाव आते होंगे ? कभी इस बारे में सोचती हो ?
हैं दीदी ?
क्या लड़कों में भी किशोरावस्था में कोई परिवर्तन आते हैं ? कौन –कौन से परिवर्तन आते हैं लड़कों में ?
जानने के लिए पढ़िए अगला अंक।

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

किशोरावस्था में होनेवाले शारीरिक परिवर्तन

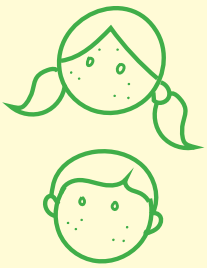
-बैठक में किशोरावस्था में होनेवाले किन-किन परिवर्तनों पर चर्चा हुई ?
-मुंहासे किस कारण होते हैं और उनका इलाज क्या है ?
-मासिक धर्म के बारे में बात करने से निशा क्यों झिझक रही थी ?

किशोरावस्था में होनेवाले भावनात्मक परिवर्तन

-इस उम्र में लड़के किस-किस तरह से लड़कियों के प्रति आकर्षण दिखाते हैं ?
-घर में होनेवाली रोकटोक का आपके व्यवहार पर क्या प्रभाव पढ़ता है ?
-आपको क्या लगता है, लड़कों में भी इस तरह के परिवर्तन आते होंगे ?

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 खशहाल रह सकें।

❖ किशोरावस्था में लड़कियों में होनेवाले प्रमुख बदलाव हैं – कद बढ़ना, स्तनों का विकास, कूल्हों का बढ़ना, मुंहासे निकलना, बगल व जनन अंगों में बाल आना, मासिक धर्म आरंभ होना, बाल लंबे व सुंदर होना आदि।

❖ 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।

❖ लड़कों के लिए छेड़छाड़ मस्ती – मजाक या खेल हो सकता है। पर लड़कियों के जीवन में इसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

❖ लड़कियों के साथ की जानेवाली छेड़छाड़ का उनके विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कुछ लड़कियों की पढ़ाई बीच में रुक जाती हैं। कुछ चुप या गुमसुम रहने लगती हैं।

❖ मन पर पड़नेवाले प्रभावों का असर उनके कार्य और व्यवहार में भी दिखाई देता है। जो जीवनभर भी रह सकता है।

❖ इसलिए जरूरी है कि छेड़छाड़ की घटनाओं को गंभीरता से लें और इन्हें रोकने के लिए लड़कों को घर में ही लड़कियों और महिलाओं का सम्मान करना सिखाएं।

❖ यदि कोई इस तरह की हरकत करते दिखें तो तुरंत उनकी शिकायत करें। ताकि दोबारा हिम्मत न हो।

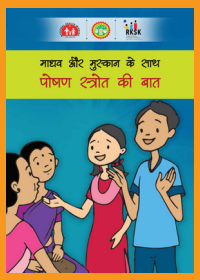
साथिया

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

UNFPA