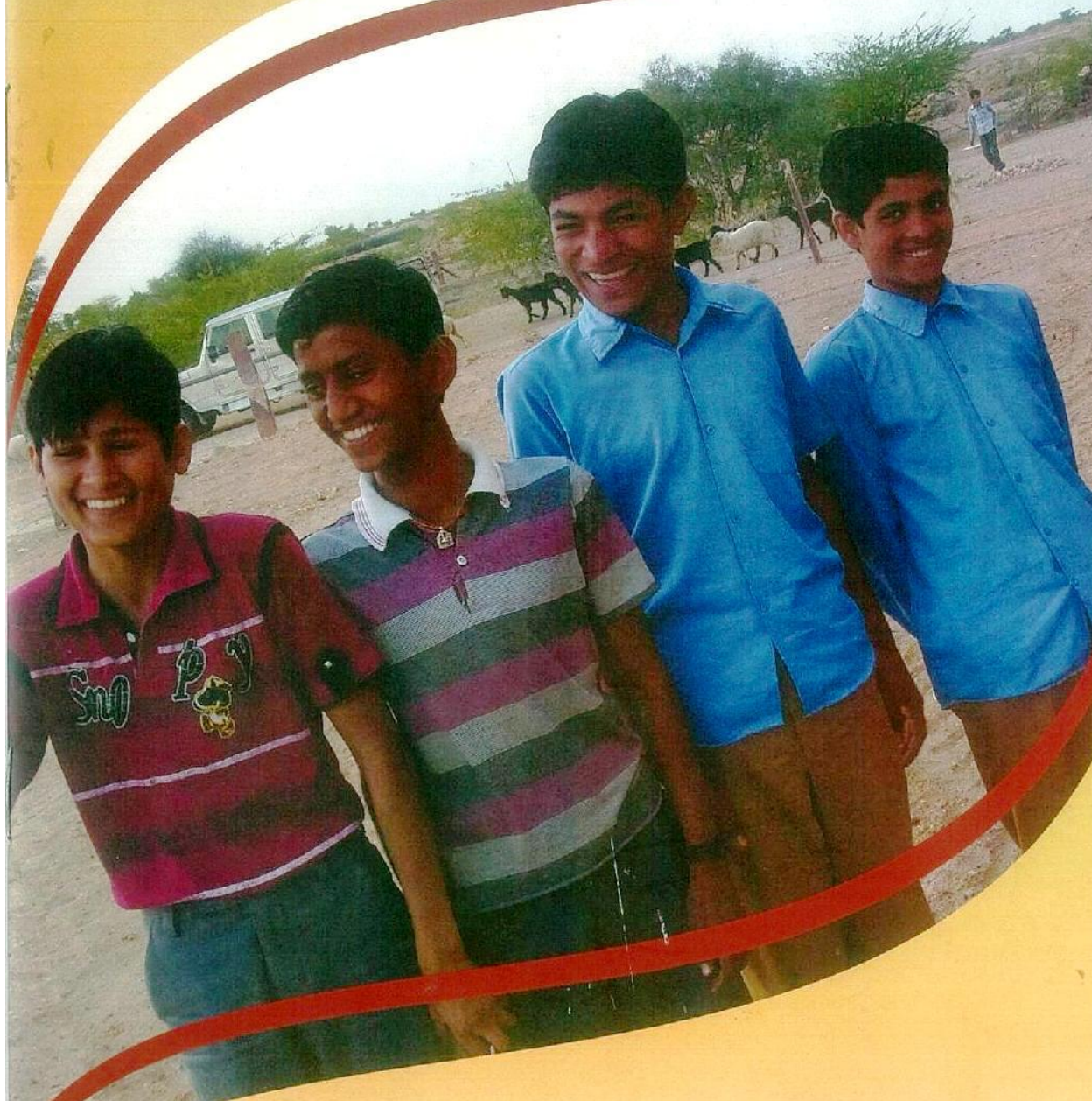


किशोर, किशोरावस्था की दहलीज पर प्रशिक्षण मार्गदर्शिका



ग्राविस

**किशोर, किशोरावस्था की दहलीज पर
प्रशिक्षण मार्गदर्शिका**

ग्राविस

किशोर, किशोरावस्था की दहलीज पर
प्रशिक्षण मार्गदर्शिका

तकनीकी सहयोग

हेडकॉन

हेल्थ एनवायरनमेंट एण्ड डवलपमेंट कन्सोर्टियम
67 / 145, प्रताप नगर, सांगानेर, जयपुर, 302022 (राजस्थान)
फोन: 0141-2792994 फैक्स : 0141-2790800
ई-मेल : hedcon2004@yahoo.com
वेबसाइट : www.hedcon.org

काशक

ग्राविस

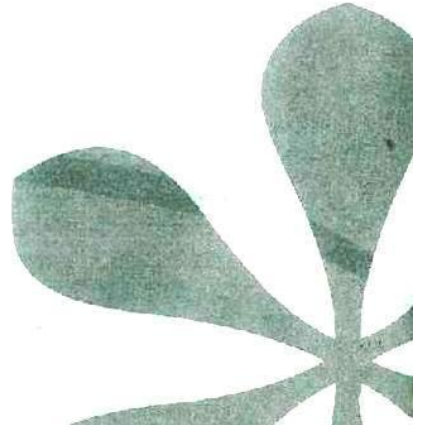
ग्रामीण विकास विज्ञान समिति,
श्रु/458, मिल्कमैन कॉलोनी, पाल रोड, जोधपुर, 342008 (राज.)
फोन : 0291-2785317 फैक्स : 0291-2785116
ई-मेल : email@gravis.org.in
वेबसाइट : www.gravis.org.in

सहयोग :

तामी, फिनलैण्ड

मुद्रक :

भालोटिया प्रिन्टर्स, जयपुर
फोन : 0141-2200111



प्रस्तावना

किशोरावस्था जीवन का अत्यंत गतिशील दौर है, जिसमें तीव्रगति से शारीरिक वृद्धि और विकास होता है। 10 से 19 वर्ष के इस दौर में मनोवैज्ञानिक और शारीरिक परिवर्तनों के कारण अनेक मानसिक और भावनात्मक ताल-मेल बिठाने पड़ते हैं। नादानी में किशोर-किशोरियां अस्वास्थ्यकर और जोखिम भरा व्यवहार करने की गलती कर बैठते हैं। सही जानकारी और ज्ञान का अभाव इस समूह को और भी आसानी से इस प्रकार के व्यवहार का शिकार बना सकते हैं।

किशोर-किशोरियों को महत्वपूर्ण मानव संसाधन मान कर उन पर ध्यान देना जरूरी है। उन्हें विशेष देखरेख की जरूरत होती है। उनकी जरूरतों से संबंधित किसी भी मार्गदर्शिका की सफलता के लिए यह आवश्यक है कि मार्गदर्शिका बनाते समय उनकी सोच और सक्रिय भागीदारी पर ध्यान केंद्रित किया जाए। किशोर-किशोरियों के श्रेष्ठ जीवन जीने और विकास के अधिकारों को सुनिश्चित करने के लिए समाज में उपलब्ध संसाधनों तक उनकी अधिकतम पहुंच होनी चाहिए। किशोर-किशोरियों के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक विकास के लिए उनका आवश्यक उचित जीवन स्तर और सामाजिक वातावरण पर भी अधिकार है। उन्हें ऐसे वातावरण में विश्राम और फुर्सत, खेल-कूद और मनोरंजन का भी अधिकार है, जो भय और दमन से मुक्त हो।

किशोर-किशोरियों के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक विकास के लिए उनका आवश्यक उचित जीवन स्तर और सामाजिक वातावरण पर भी अधिकार है। उन्हें ऐसे वातावरण में विश्राम और फुर्सत, खेल-कूद और मनोरंजन का भी अधिकार है, जो भय और दमन से मुक्त हो।

किशोरावस्था और बदलाव

उद्देश्य

सत्र के अन्त तक सहभागी

ज्ञान जायेंगे :

- √ किशोरावस्था और विकास
- √ किशोरावस्था में शारीरिक एवं मानसिक बदलाव

समझ सकेंगे :

- √ किशोरावस्था में बदलाव और उसका व्यवहार पर प्रभाव
- √ शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक प्रक्रिया एवं उनका स्वास्थ्य से सम्बन्ध

व्यवहार में :

- √ शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक बदलाव को चर्चा कर पायेंगे।
- √ किशोर अनेक प्रश्नों के उत्तर दे पायेंगे।
- √ भ्रान्तियों व अन्धविश्वासों के स्थान पर एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण की शुरुआत कर सकेंगे।

प्रशिक्षण विधि

- √ विचार, चर्चा, मन्थन, अनुभवों का आदान-प्रदान, केस स्टडी, प्रश्नों का डिब्बा, प्रश्नों का उत्तर और खुली चर्चा

लक्षित समूह

- √ किशोरावस्था के बालक

महत्वपूर्ण बिन्दु/याद रखें

- सहभागियों को उनके अनुभव के बारे में बात करने का पूरा मौका अवश्य दें।
- आपकी नजर, कान और आवाज महत्वपूर्ण हैं, सहभागियों से सहजरूप में नजरें मिलाकर प्रशिक्षण दें। अपनी आवाज पर ध्यान रखें, बहुत अधिक या बहुत तेज आवाज में न बोलें, साथ ही यह भी सुनिश्चित करें कि सभी आपको और दूसरे सहभागियों को आसानी से सुन सकें।
- ध्यान रखें कि सहभागियों को बोलने का मौका देने में या उनकी राय जानने में किसी प्रकार का पक्षपात (जाने या अनजाने) न हो। उदाहरण के लिए बार-बार गिने-चुने सहभागियों से ही उनकी राय न पूछें। आपको अलग-अलग विचारों को प्रोत्साहन देना चाहिये।
- सहभागियों को एक दूसरे की बात काटने से रोकें।
- लोगों को सोचने, उनकी बात रखने, और राय देने के लिए समय दें।
- प्रशिक्षण के दौरान न सिर्फ विद्यार्थियों के समूह बनाएं बल्कि समुदाय के अन्य किशोर वर्ग के बालकों को भी प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए आमन्त्रित करें।

बड़े होने की प्रक्रिया

चरण एक

- √ सहभागियों को उद्देश्य स्पष्ट करने के पश्चात् पाँच मिनट का समय दें और कहें कि वो किशोरावस्था के बारे में सोचें, किशोरावस्था को भी परिभाषित करने को कहें।
- √ किशोरों की सोच को चार्ट पर अंकित करें।

रूपरेखा और परिभाषा

किशोरावस्था बचपन से वयस्कता के बीच का वह समय है जब तीव्र गति से शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक परिवर्तन होते हैं। किशोरावस्था में जब यौन विकास आरम्भ होता है, किशोर अपने शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक विकास की प्रमाणिक और उपयुक्त जानकारी से वंचित रह जाते हैं। इसलिए वे उन रोगों के शिकार बन जाते हैं, जो उनमें भ्रांति पैदा करते हैं।

10 से 19 वर्ष के किशोर-किशोरियां देश की आबादी का 21 प्रतिशत हैं। विश्व के आधे से अधिक लोग 25 वर्ष से कम आयु के हैं और एक तिहाई लोग 10 से 24 वर्ष के हैं।

बड़े होने की प्रक्रिया

बड़ा होना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। मनुष्य में विकास की विभिन्न अवस्थाओं में अनेक परिवर्तन होते हैं। विकास की विभिन्न अवस्थाएं निम्न हैं :

शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, वयस्क अवस्था तथा वृद्धावस्था। इनमें से किशोरावस्था विकास की सबसे नाजुक अवस्था है। किशोरावस्था की निम्नलिखित महत्वपूर्ण विशेषताएं उसे जीवन की अन्य अवस्थाओं से भिन्न करती हैं :-

- **शारीरिक** :- किशोरावस्था के दौरान शरीर का तेजी से विकास होता है तथा शारीरिक प्रक्रियाओं में परिवर्तन होते हैं। हॉर्मोन संबंधी परिवर्तनों से जनन क्षमता में परिपक्वता आती है, यौन विकास होता है तथा यौन लक्षणों का विकास होता है।

- **मनोवैज्ञानिक :-** किशोरावस्था मानसिक और भावनात्मक परिपक्वता की दिशा में एक प्रगति है। इस अवस्था में समाज से जो परस्पर जानकारियां प्राप्त होती हैं, वे इसे अत्यन्त संवेदी बना देती हैं।
- **सामाजिक-सांस्कृतिक :-** मौजूदा सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण के साथ किशोर-किशोरियों का संपर्क उनमें कुछ नये परिवर्तन ला देता है। इससे उनके सामाजिक संबंधों को पुनः परिभाषित करने की प्रक्रिया आरंभ होती है। समाज किशोर वर्ग के लिए अलग से कोई निश्चित भूमिका परिभाषित नहीं करता। ऐसे में किशोर-किशोरियां अपने को, बचपन और प्रौढ़ावस्था की स्पष्ट रूप से परिभाषित भूमिकाओं के बीच, बड़ी दुविधापूर्ण स्थिति में पाते हैं।
- **व्यवहार से संबंधित :-** परिपक्वता की प्रक्रिया किशोर-किशोरियों में स्वतंत्रता की भावना पैदा करती है। वे वयस्कों की दुनिया से अपने को अलग करने लगते हैं। वे माता-पिता से हट कर अब साथियों की ओर, मौजूदा अवधारणाओं से हट कर नयी मान्यताओं की ओर उन्मुख होते हैं। अपने को परिभाषित करने के इस संघर्ष में उनका झुकाव अपने को स्थापित करने की ओर होता है। उनकी बौद्धिक क्षमता का विकास उनके आचरण में भी झलकने लगता है। वे अवधारणात्मक चिंतन करने और तर्क तथा निष्कर्ष निकालने की कला में सक्षम हो जाते हैं।
 - बालक से वयस्क तक पहुँचने के दौर को किशोरावस्था कहा जाता है।
 - शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, वयस्क अवस्था तथा वृद्धावस्था, इनमें से किशोरावस्था विकास की सबसे नाजुक अवस्था है।

गतिविधि १

- तीन विभिन्न उम्र के बालकों को खड़ा करें।
- प्रथम बालक की उम्र 10-11 वर्ष, द्वितीय बालक की उम्र 15-16 वर्ष एवं तृतीय की उम्र 19-20 वर्ष
- तीनों को सामने खड़ा करके उनमें आए परिवर्तनों पर चर्चा करें।

- सहभागियों में यह समझ स्थापित करें कि परिवर्तन 10-11 वर्ष से प्रारम्भ होकर लगभग 20 वर्ष की उम्र तक पूर्ण हो जाते हैं और बालक किशोर से वयस्क बन जाता है। ये परिवर्तन किशोरावस्था के दौरान होते हैं।

किशोरों का शारीरिक विकास

- 13-14 वर्ष की आयु में लड़कों की लम्बाई में तेजी से वृद्धि आरम्भ होती है।
- लड़कों में एक महत्वपूर्ण बदलाव यह आता है कि उनकी आवाज भारी हो जाती है, जिसका कारण स्वर यंत्र (लैरिक्स) का बढ़ना है। स्वर यंत्र एक मांसपेशीय और उपास्थि (कार्टिलेजिनस) ढांचा होता है जो गले के ऊपरी भाग में जहां स्वर रज्जु स्थित है, श्लेष्मा झिल्ली (म्यूकस मेंब्रेन) के साथ सटा होता है।
- किशोरावस्था के प्रारंभिक समय में जननांगों के निकट बाल उगते हैं। ऐसा 10 से 15 वर्ष की आयु के बीच होता है।
- जघन रोमों के उगने के लगभग दो वर्ष बाद बगल के बाल और शरीर पर मोटे बाल उगते हैं। इस बदलाव के साथ-साथ दाढ़ी-मूँछ आना प्रारम्भ हो जाती है। किसी के शरीर में कितने बाल होंगे, यह उसकी आनुवांशिकता पर निर्भर करता है।
- ग्रंथियों के सक्रिय होने से मुँहासे निकलते हैं और शरीर की अपनी एक गंध विकसित होती है।
- बालक का शरीर मांसल एवं सख्त हो जाता है। रोम छिद्र मोटे हो जाते हैं।

गतिविधि २

चार्ट एवं चित्रों के माध्यम से पुरुष जननांगों को समझायें। साथ ही स्वच्छता पर भी चर्चा करें।

जननांगों की स्वच्छता

- प्रतिदिन जननांगों को पानी से धोएं। साबुन और रोगानुरोधक (एंटीसेप्टिक) आदि लगाने की जरूरत नहीं होती।
- मल त्याग के बाद इस प्रकार साफ करें कि हाथ आगे से पीछे की ओर जाएं, ताकि संक्रमण से बचा जा सके।

- अधोवस्त्र नियमित रूप से दिन में कम से कम एक बार साफ पानी एवं साबुन से धोएं और धूप में सुखाएं।

गतिविधि ३

- अनुभव के आदान-प्रदान एवं चर्चा के दौरान उनमें आए भावनात्मक, व्यवहारात्मक एवं मानसिक परिवर्तनों पर खुलकर चर्चा करें। सहभागियों से कहें कि वे अपने अनुभवों का आदान-प्रदान करें।

भावनात्मक विकास

भावना, को एक अहसास और उसके विशिष्ट विचार के रूप में लिया जाता है। मूल भावनाओं को इस प्रकार प्रस्तुत किया जाता जा सकता है:

क्रोध, उदासी, भय, आनंद, प्रेम,
आश्चर्य, घृणा, शर्म/अपराधबोध

किशोरावस्था को अक्सर उत्तेजना और भावनात्मक अशांति की अवस्था के रूप में चित्रित किया जाता है। हॉर्मोन संबंधी परिवर्तनों से किशोरों की भावना तेजी से उभरती है। कभी-कभी तो वे यह भी नहीं समझ पाते कि जो भावनाएं वे महसूस कर रहे हैं, वे यौन संबंधी भावनाएं हैं या अन्य प्रकार की। किन्तु सामाजिक नियंत्रण के कारण उनकी रुचियां वास्तविक रूप में अभिव्यक्त नहीं हो पाती।

किशोरावस्था में अधिकतर किशोर-किशोरियों की मनोदशा में बार-बार परिवर्तन आते हैं। इन भावनात्मक परिवर्तनों के कारण बेचैनी और चिंता की वजह से उनमें से कई चिड़चिड़े, बेचैन, क्रोधित और तनाव ग्रस्त रहते हैं। इन परिवर्तनों के बारे में उनमें ज्ञान का अभाव चिन्ता का विषय होता है।

यदि किशोर-किशोरियों को उपयुक्त ज्ञान और सहायता प्रदान की जाए और माता-पिता, शिक्षक तथा वयस्क लोग उनकी चिंताओं में हिस्सा बंटाएं, तो उनके लिए इस भावनात्मक अशांति का सामना करना आसान हो जायेगा।

पहचान का विकास

अपने शरीर में तेजी से होने वाले शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों के कारण किशोर वर्ग के बच्चे अपने को परिभाषित करने और निजी पहचान स्थापित करने का प्रयास करते हैं। व्यक्तिगत पहचान का अर्थ है एक पूर्ण व्यक्ति के रूप में अपनी पहचान का अहसास। किशोर-किशोरियां बल के साथ अपनी बात सामने रखने की जरूरत महसूस करते हैं और अपनी दिलचस्पियों, क्षमताओं और व्यवसायों के बारे में स्वयं निर्णय लेना चाहते हैं। प्रयोग के इस दौर में यह अपेक्षित होता है कि वे अपने लिंग से संबंधित भूमिका की पहचान करें तथा एक सकारात्मक शारीरिक छवि, आत्मसम्मान तथा आत्मविश्वास की भावना विकसित करें।

किन्तु भारत में पारंपरिक रीति-रिवाजों के चलते अपनी पहचान की उनकी यह तलाश कहीं खो जाती है। इसी प्रकार किशोरवय का लड़का तरुणाई की अवस्था में पहुंचते ही आदमी या पति की भूमिका निभाने के लिए अपना अहम् विकसित करने लगता है। इस तरह पहचान की यह तलाश वैवाहिक स्थिति की तलाश बन कर रह जाती है, जैसा कि वर्षों से चली आने वाली रीति है।

विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण

किशोरावस्था 'मनोवैज्ञानिक यौन परिपक्वता' की एक अनूठी दशा है। व्यक्तिगत स्तर पर किसी के संपूर्ण विकास के लिए यौन जीवन में ताल-मेल बैठाना आवश्यक है। किशोरावस्था के दौरान ही हर बढ़ता बच्चा एक अलग प्रकार की यौन इच्छा का अनुभव करने लगता है, जो एक मूल जैविक प्रवृत्ति है।

इसी लिए लड़कों और लड़कियों में परस्पर आकर्षण एक सामान्य और सार्वभौमिक मानव आचरण है। जानकारी के अभाव के कारण अधिसंख्य किशोर-किशोरियां अपने शरीर, स्वास्थ्य, शारीरिक देखरेख और यौन व्यवहार के बारे में पूरी तरह से अवगत नहीं हो पाते हैं। यौन संबंधों से फैलने वाले रोग (एसटीडी) क्या हैं, तथा एचआईवी/एड्स क्या है? इस संबंध में उनका ज्ञान काफी सीमित होता है। इसलिए वे स्वास्थ्य से संबंधित गंभीर जोखिमों के शिकार हो सकते हैं। शिक्षा का निम्न स्तर, सीमित यौन शिक्षा और यौन जीवन के बारे में निषेधकारी रवैया, ये सभी इस अज्ञान को और भी बढ़ा देते हैं।

- अपने विपरीत लिंग के साथ सकारात्मक संबंध स्थापित करने के लिए यह जरूरी है कि लड़की और लड़का, दोनों ही एक दूसरे के साथ एक समान आचरण करें और एक दूसरे का सम्मान करें।
- यह तभी संभव है जब किशोर और किशोरियां, एक दूसरे के साथ मिलते-जुलते हुए, सामाजिक तौर-तरीकों के अनुसार आचरण बनाएं।

मानसिक स्वास्थ्य

डिप्रेशन या विषाद विशेषकर उन माता-पिता के किशोर बच्चों में आम तौर पर पाया जाता है, जो खुद विषाद के शिकार रहे हैं। विषाद जीवन के बाद के दौर में भी हो सकता है और इसके लक्षणों में स्मृति की क्षति, धीरे-धीरे बोलना और मंद हावभाव शामिल हैं। विषाद उदासी, वेदना या दुःख से काफी अलग होता है। उदासी, वेदना या दुःख तो निराशा और जीवन की त्रासदी घटनाओं की प्रतिक्रिया के सामान्य लक्षण होते हैं। समय के साथ दूसरों की सहायता और सलाह से तथा कुछ मामलों में मनोवैज्ञानिक परामर्श से गहरी उदासी के दौर से उबरा जा सकता है। पर जो व्यक्ति दो सप्ताह के भीतर इन भावनाओं से उबर न सके, उसे विषाद होने की संभावना रहती है। विषाद एक आम मानसिक बीमारी है, जिसका उपचार किया जा सकता है। दुर्भाग्य से कई लोग बीमारी को नहीं समझ पाते हैं उसका इलाज नहीं कराते तथा उनके कष्ट बढ़ जाते हैं। कई बार वे और उनके प्रियजन बीमारी के स्वरूप को ही नहीं समझ पाते और उसके शारीरिक लक्षणों को फ्लू, सोने और खाने-पीने से संबंधित समस्याओं, तनाव तथा भावनात्मक समस्याओं के कारण नींद न आने अथवा अनुपयुक्त आहार का परिणाम मान बैठते हैं।

यदि निम्नलिखित में से 4 से अधिक लक्षण 2 सप्ताह से अधिक समय तक मौजूद रहें तो चिकित्सा संबंधी सहायता आवश्यक हो जाती है :

- पहले जिन कार्यों में आनंद आता था, उन्हें करने में मन न लगना और आनंद न आना।
- भूख काफी कम लगना या अधिक लगना, जिसके कारण या तो वजन काफी कम हो जाता है या बढ़ जाता है।

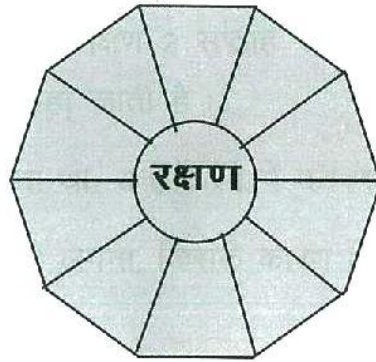
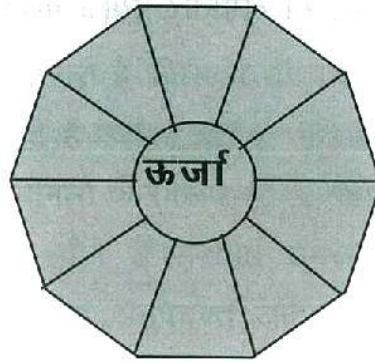
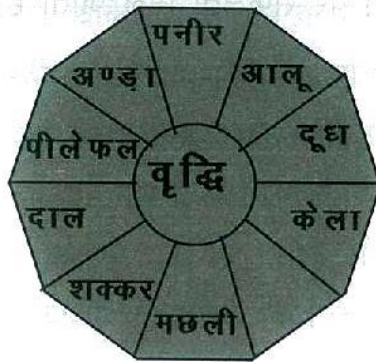
- निद्रा चक्र में परिवर्तन, जैसे थोड़ी-थोड़ी देर बाद जाग जाना, नींद न आना या अत्यधिक सोना, ऊर्जा की क्षति और थकान।
- अपने को निकम्मा समझना।
- अनुपयुक्त अपराध बोध।
- किसी बात पर ध्यान केंद्रित न कर पाना, अनिर्णय की स्थिति में रहना।
- अस्त-व्यस्त ढंग से सोचना।
- सिर दर्द जैसे शारीरिक लक्षण।

विषाद के कई रोगी इन मानसिक और शारीरिक लक्षणों से रात-दिन ग्रस्त रहते हैं और घटना के बारे में या अच्छी खबर सुन कर भी उन्हें खुशी नहीं होती। व्यक्ति को इस स्थिति से बाहर निकालने में उसके परिवार, मित्रों और सहकर्मियों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। यद्यपि विषाद से ग्रस्त व्यक्ति शुरू में मदद लेने से इंकार करता है, सलाह नहीं मानता और आराम प्राप्त नहीं करना चाहता, फिर भी लगातार प्रयास करते रहने पर सफलता मिल जाती है।

आहार एवं पोषण

गतिविधि ४

- खाद्य पदार्थों के गुण जानने के लिए खेल खेलें।
- पर्चियों पर विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों के नाम लिखें। प्रत्येक सहभागी को एक पर्ची दें और उसे अपने ऊपर पिन से लगाने को कहें।
- प्रशिक्षण हॉल में तीन बड़े गोले बनायें। हर गोले में क्रमशः चाँक से (१) वृद्धि व विकास (२) शक्ति (३) रोगों से बचाव लिख दें।
- सभी सहभागियों को निर्देश दें कि वे दीवार के एक कोने में लाईन से खड़े हो जाएं।
- सहभागियों को निर्देश दें कि जिस भी खाद्य समूह के गोले का नाम बोला जाए (उदाहरण स्वरूप शक्ति, वृद्धि, विकास), सहभागी जिन्होंने पर्ची पहनी है जो उस खाद्य समूह में शामिल है, दौड़कर उस गोले में खड़े हो जाएं।
- जो सहभागी गलत समूह में खड़ा हो, उसे समूह से बाहर निकलने को कहें।



पोषण:

किशोरावस्था में शरीर को उपयुक्त पोषण की खास जरूरत होती है, क्योंकि इस दौरान शरीर का तेजी से विकास होता है। किशोर-किशोरियों की पोषण संबंधी जरूरतें इसलिए भी बढ़ जाती हैं, क्योंकि इस अवस्था में वे वयस्क वजन का 50 प्रतिशत, वयस्क कद का 20 प्रतिशत और वयस्क अस्थि-पंजर द्रव्यमान का 50 प्रतिशत प्राप्त करते हैं। उनकी कैलोरी और प्रोटीन संबंधी जरूरतें अधिक होती हैं।

शारीरिक क्रिया बढ़ने, खाने-पीने की गलत आदतों से किशोर के लिए, पोषण के अभाव से खतरे की संभावना बढ़ जाती है। विश्व भर में किशोरवय की आबादी को प्रभावित करने वाली मुख्य पोषण संबंधी समस्याएं इस प्रकार हैं :

- बौनापन और दुबला-पतला होना, शारीरिक विकास में कमी,
- आयरन की कमी और खून की कमी (एनीमिया),
- विटामिन 'ए' की कमी (रतौंधी)
- कैल्शियम की कमी।
- अन्य विशेष पोषण संबंधी कमियां, जैसे जिंक, फोलिक एसिड आदि की कमी।

निम्नलिखित तत्वों का समावेश भोजन में होना चाहिये :

1. **प्रोटीन** : यह शरीर की वृद्धि एवं मांसपेशियों के बनाने में सहायक होता है। इस उम्र में शारीरिक विकास की गति तेज होती है, अतः प्रोटीन युक्त पदार्थों का सेवन अधिक करना चाहिये।

खाद्य पदार्थ : दूध, पनीर, दाल (सभी प्रकार की दालें), सोयाबीन, फलियाँ, मूंगफली, राजमा, लोबिया, अंडा आदि।

2. **कार्बोहाइड्रेट** : यह शरीर को ऊर्जा एवं स्फूर्ति देता है। साथ ही यह शरीर का पाचन भी ठीक रखता है।

खाद्य पदार्थ : गेहूँ, चावल, दलिया, ज्वार, बाजरा, मक्का, आलू, शकरकंद, गुड़ एवं चीनी।

3. **वसा** : वसा शरीर को निरन्तर कार्य करने योग्य ऊर्जा प्रदान करता है।

खाद्य पदार्थ : घी, तेल, मक्खन आदि।

4. **विटामिन** : विटामिन शरीर की बीमारियों से लड़ने में मदद करता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

खाद्य पदार्थ : सब्जियाँ एवं फल जैसे— आंवला, टमाटर, संतरा, पपीता, अमरुद, सेब, अनार, तरबूज, खीरा आदि।

5. **खनिज तत्व** : आयरन, कैल्सियम

5.1 **आयरन** : आयरन, शरीर में खून की लाल रक्त कणिकाओं को बनाता है। आयरन से खून में हीमोग्लोबिन का स्तर सही बना रहता है। किशोरावस्था में विशेषकर बालिकाओं को अतिरिक्त आयरन की आवश्यकता होती है।

खाद्य पदार्थ : हरी पत्तेदार साग—सब्जियाँ जैसे— पालक, मेथी, सरसों, बथुआ आदि। फल : आंवला, संतरा आदि।

5.2 **कैल्सियम** : यह तत्व हड्डियों के विकास एवं मजबूती के लिये जरूरी होता है। शारीरिक विकास एवं लम्बाई बढ़ने में कैल्सियम की मुख्य भूमिका है।

खाद्य पदार्थ : दूध, दही, छाछ, पनीर आदि।

किशोरावस्था में शरीर को उपयुक्त पोषण की खास जरूरत होती है क्योंकि इस दौरान शरीर का तेजी से विकास होता है।

यौन रोग और एच.आई.वी./एड्स

- बोर्ड पर एस.टी.डी./यौन रोग लिखकर चर्चा करें।
- यौन प्रसारित रोगों के संभावित कारणों पर चर्चा करें।
- यौन रोगों से संबंधित लक्षणों पर समूह चर्चा करें।
- यौन रोगों के नियन्त्रण के बारे में जानकारी दें।

एस.	Sexually	यौन से
टी.	Transmitted	फैलने वाले
डी.	Disease	रोग

यौन संक्रमण एवं यौन रोग :

- स्त्री-पुरुष के सम्बन्धों से बाहरी एवं आन्तरिक जननांगों पर होने वाले संक्रमण को यौन रोग या संक्रमण कहते हैं।

यौन रोग मुख्यतः निम्न होते हैं :-

- सिफिलिस
- गोनोरिया
- जेनाइटल हर्पिस

लक्षण :

- बाहरी जननांगों पर फुंसी या घाव होना।
- जननांगों में तेज दर्द होना।
- जननांगों में खुजली होना।
- पेशाब करते समय दर्द व जलन होना।
- जांघों में पीड़ादायक गांठें होना।

उपचार :

- इस प्रकार के लक्षण दिखते ही डॉक्टर से सलाह लेकर पूर्ण इलाज कराना चाहिये।
- स्वच्छता का पूरा ध्यान रखना चाहिये।

बचाव :

- विवाह पूर्व सम्बन्ध नहीं रखने चाहिये।
- सुरक्षित यौन सम्बन्ध रखें।
- निरोध का इस्तेमाल करना चाहिये।

इस उम्र में माता-पिता द्वारा टोकना बुरा तो लगता है, परन्तु उसके पीछे आपकी भलाई छिपी होती है। संकोच, झिझक या अज्ञानता के कारण वे आपको खुल कर नहीं बता पाते हैं।

इस प्रकार के असुरक्षित सम्बन्धों से एक जानलेवा बीमारी एच.आई.वी./एड्स का खतरा रहता है, जिसका असर न सिर्फ आप पर बल्कि आपकी आने वाली सन्तान पर भी पड़ता है।

असुरक्षित यौन सम्बन्ध :

- विवाह पूर्व सम्बन्ध
- समलैंगिक सम्बन्ध
- एक से अधिक व्यक्ति से सम्बन्ध
- गर्भ निरोधक के प्रयोग के बिना सम्बन्ध

ये सामाजिक दृष्टि से वर्जित आचरण हैं। इनसे न सिर्फ समाज में बदनामी होती है, बल्कि ये स्वास्थ्य की दृष्टि से भी हानिकारक होते हैं। इस प्रकार के सम्बन्धों का विकास पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। इससे यौन संक्रमण एवं रोगों का खतरा सबसे ज्यादा रहता है। असुरक्षित सम्बन्धों से एच.आई.वी./एड्स का खतरा रहता है।

एच.आई.वी./एड्स

एच.आई.वी./एड्स प्रश्नोत्तरी एवं खुली चर्चा करें। प्रतिभागियों से कहें कि उनके मन में एच.आई.वी./एड्स से संबंधित उठने वाले प्रश्नों को पूछें एवं प्रश्नों के जरिये उनकी एच.आई.वी./एड्स पर समझ विकसित करें।

एच.आई.वी. क्या है?

एच.आई.वी. का पूरा नाम है "ह्यूमन इम्यूनो डेफिसियेन्सी वाइरस" अर्थात् मनुष्य की रोग प्रतिरोधक क्षमता को क्षीण करने वाला वाइरस। एच.आई.वी. केवल मनुष्य जाति को संक्रमित करता है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता पर प्रहार करता है, जो कि अनेक बीमारियों से शरीर की रक्षा करती है।

एड्स क्या है?

एड्स का पूरा नाम "एक्वायर्ड इम्यून डेफिसियेन्सी सिन्ड्रोम" अर्थात् किसी बाहरी संक्रामक कारक द्वारा रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी से उत्पन्न लक्षणों का समूह। एच.आई.वी. संक्रमण, शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को निर्बल कर देता है। जहाँ स्वस्थ व्यक्ति का शरीर जिन रोगों से बचाव की क्षमता रखता है वहीं एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति का शरीर उन रोगों से आसानी से प्रभावित हो जाता है। एच.आई.वी. एक वायरस (विषाणु) है और एड्स उसका परिणाम।

एच.आई.वी. शरीर में कहाँ पाया जाता है?

- मुख्यतः एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के खून, वीर्य एवं योनि स्राव में पाया जाता है।
- बहुत कम मात्रा में यह आँसू, थूक, लार, पसीने एवं पेशाब में पाया जाता है।
- संक्रमित माँ के दूध में पाया जाता है। (जिसका प्रभाव नगण्य होता है।)

एड्स कैसे फैलता है?

एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के खून, दूध, वीर्य एवं योनि स्राव, मासिक धर्म के स्राव में पाया जाता है। असुरक्षित यौन सम्बन्धों के दौरान एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के संक्रमित खून, वीर्य या योनि स्राव द्वारा स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में योनि, मलद्वार आदि की श्लेष्मा झिल्ली द्वारा प्रवेश कर जाता है।

◆ रोगी से असुरक्षित यौन सम्बन्धों से

◆ खून या खून से जुड़े उपकरणों के शरीर में इस्तेमाल से

- व्यक्ति को दिया गया सूई या छिद्रकारक औजार या उपकरण जिनका उपयोग एड्स ग्रसित व्यक्तियों में किया गया हो और उसे उचित ढंग से परिशोधित नहीं किया गया हो।
- नशीली दवाइयों के सेवन करने वाले स्वयं ही दूसरों के द्वारा उपयोग की गयी सुइयों का प्रयोग करते हैं। उनमें रोग होने की अधिक सम्भावना रहती है।
- एच.आई.वी. संक्रमित खून चढ़ाने से।

◆ संक्रमित माँ से पैदा होने वाले बच्चों में संक्रमण की सम्भावना होती है।

एड्स संक्रमण किस प्रकार नहीं फैलता है?

रोजमर्रा की जिन्दगी के कार्यकलापों तथा आम तरह से एच.आई.वी. ग्रसित रोगी से मिलने से एच.आई.वी. के फैलने की सम्भावना नहीं होती। एड्स ना ही हाथ मिलाने से, गले लगाने से, एक शौचालय इस्तेमाल करने से, थूकने, खांसने या छींकने से, साथ खाने से या एक बर्तन इस्तेमाल करने से, एक-दूसरे के कपड़े पहनने से, मच्छर, कीड़े या पतंगे के काटने से और न ही रोगी की देखभाल करने से फैलता है।

एड्स के लक्षण क्या है?

शुरुआत में एच.आई.वी. ग्रसित व्यक्ति सामान्य व पूरी तरह स्वस्थ दिखता है। एड्स के लक्षण कुछ समय (6 महीने से 10-15 साल) बाद दिखते हैं जिसमें मरीज को

- लगातार एक महीने से अधिक समय तक बिना कारण बुखार रहता है
- लगातार दस्त होना, जो एक महीने से अधिक समय के लिये हो सकता है।
- लम्बे समय तक खांसी, चक्कर आना और तेजी से वजन गिरना
- मुँह और जीभ पर सफेद छाले होना
- लसिका ग्रन्थि में सूजन आना

एच.आई.वी./एड्स का बचाव कैसे करें?

अब तक एच.आई.वी./एड्स का कोई इलाज उपलब्ध नहीं है और बचाव ही इस रोग से दूर रखने में हमारी मदद कर सकता है।

◆ सुरक्षित यौन सम्बन्ध

- निरोध का इस्तेमाल करना चाहिये।
- जीवन साथी के प्रति वफादार होना चाहिये।
- एक से अधिक के साथ यौन सम्बन्ध नहीं होने चाहिये।
- एस.टी.डी. (यौन रोगों) से बचना व उनका ईलाज करवाना चाहिये।

◆ सुरक्षित सूई या इंजेक्शन

- हमेशा नये, एक बार उपयोग में लिये जाने वाले इंजेक्शन (Disposable syringe) या सूई का इस्तेमाल करना चाहिये।
- नई सूई उपलब्ध न होने पर पुरानी सूई व इंजेक्शन को करीब 20–25 मिनट तक अच्छी तरह उबाल कर पुनः प्रयोग में लेना चाहिये।
- नशीली दवाइयों का सेवन करने वाले साथियों को एक-दूसरे की सूई काम में नहीं लेनी चाहिये।

◆ सुरक्षित खून

- खून किसी प्रमाणित ब्लड बैंक से लिया जाना चाहिये।
- खून चढ़ाने से पहले यह सुनिश्चित कर लेना चाहिये कि खून पूर्णतया संक्रमण रहित है।
- प्रत्येक ब्लड बैंक में खून की HIV, Australia Antigen आदि संक्रमणों के लिये जाँच की जाती है। संक्रमण रहित पाये जाने पर ही खून आगे दिया जाता है।

◆ सुरक्षित गर्भावस्था एवं मातृत्व

- किसी भी बड़े कदम यानि शादी करना या बच्चा पैदा करने से पहले एच.आई.वी. की जाँच जरूर करा लें।

◆ सुरक्षित उस्तरा और ब्लेड

- किसी के साथ अपना उस्तरा या ब्लेड न बदलें तथा नाई की दुकान पर नाई को साफ उस्तरा तथा नया ब्लेड इस्तेमाल करने का आग्रह करें।

उपचार :

- सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों एवं अस्पतालों में इस रोग की जाँच कराई जा सकती है।
- जाँच में संक्रमण आने पर तुरन्त उपचार आरंभ कर देना चाहिए।

प्रश्नीतरी

सामान्यतः पूछे जाने वाले सवाल और उनके जवाब

- चरण: १ टोकरी/डिब्बे को कमरे के एक कोने में रखें। सहभागियों को बतायें कि किशोर के मन में कई प्रश्न उठते हैं जिनकी जानकारी वे पाना चाहते हैं। कई बार पूछने में झिझक होती है या बताने वाला कोई नहीं होता। आप अपनी या दूसरों की जो परेशानियाँ होती हैं, उन्हें पर्ची पर लिखकर डिब्बे में डाल दें। नाम लिखने की जरूरत नहीं है।
- चरण: २ पर्चियों को एक-एक करके निकालिये। प्रश्नों को तीन भागों में विभाजित करें:
- प्रश्न जिनके तुरंत उत्तर नहीं दिये जा सकते।
- प्रश्न जो बहुत व्यक्तिगत हैं जिनका उत्तर समूह में नहीं दे सकते।
- प्रश्न जिनके समूह में उत्तर दे सकते हैं।
- चरण: ३ समूह से पूछें कि प्रश्न किस भाग का है। सहभागियों से पूछें कि प्रश्न का उत्तर सबके बीच दे सकते हैं या नहीं। उत्तर देते समय यदि कोई सहभागी अपनी राय देना चाहें, तो अवश्य लें।
- बतायें कि हम सबके मन में शरीर सम्बन्धी कई प्रश्न उठते हैं। हमें प्रायः उसे पूछने का अवसर नहीं मिलता या हमें ठीक जानकारी नहीं मिल पाती।

- प्रशिक्षक कमरे से बाहर जा सकते हैं या किसी अन्य काम में जुट सकते हैं ताकि सहभागी बिना झिझक के प्रश्न लिख सकें।
- कई प्रश्नों के उत्तर देने के लिये स्वयं प्रशिक्षक को जानकारी होनी चाहिए।
- जिन प्रश्नों का उत्तर प्रशिक्षक देने में सक्षम न हो वे उत्तर बाद में दे सकते हैं, किसी और से सही जानकारी प्राप्त करने के पश्चात्।
- प्रश्न दो प्रकार के होते हैं शरीर संबंधी और यौन या प्रजनन संबंधी। पहले शरीर संबंधी प्रश्नों के उत्तर दे सकते हैं।
- यौन/प्रजनन संबंधी प्रश्नों के लिए प्रशिक्षक को किसी विशेष व्यक्ति का उदाहरण न देकर सामान्य रूप से चर्चा करनी चाहिए।
- चरण: ४ सहभागियों को छोटे समूह में बाँटकर सीमा की कहानी, केस स्टडी पढ़कर पूछे गये प्रश्नों की चर्चा करने को कहें।

मेरे माता-पिता मुझे समझते क्यों नहीं? वे हमेशा मुझे तंग करते रहते हैं?

उत्तर : आपकी समस्या कोई अपवाद नहीं है। लगभग सभी किशोर-किशोरियां उसी दौर से गुजरते हैं, जिससे आप गुजर रहे हैं। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि अधिसंख्य माता-पिता अपने को बदलना कठिन पाते हैं। माता-पिता यह स्वीकार करना कठिन पाते हैं, कि जो बच्चा अब तक तो उनके कहने पर चलता आया है वह अब स्वतंत्रता की मांग और बड़े व्यक्ति जैसा व्यवहार करने लगा है। बातचीत द्वारा परिवार के भीतर गलतफहमी और टकराव को दूर किया जा सकता है एवं अन्य रिश्तेदारों से जिन पर आपको भरोसा है, उनसे सहायता ले सकते हैं।

मैं 14 वर्षीय छात्र हूँ। दूसरों के साथ रहने पर मैं शर्मीला और शांत रहता हूँ। जब मैं बोलता हूँ, तो आवाज धीरे से निकलती है और यह निश्चित नहीं होता कि मैं क्या कहने जा रहा हूँ। अपने पौरुष के बारे में मुझे संदेह है। मैं पढ़ाई में अच्छा हूँ और उच्च शिक्षा प्राप्त करना चाहता हूँ। मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : आपने अपने व्यक्तित्व के बारे में बहुत ही संकुचित धारणा बना ली है। इसी के कारण आपमें स्वाभिमान की कमी है और आपने यह मन बना लिया है कि आप किसी काम के काबिल नहीं हैं। यह भावना असुरक्षा, संकोच और तनावपूर्ण स्थितियों में काम करने की अक्षमता के रूप में झलकती है। अपने मन में आत्मविश्वास और गौरव की भावना पैदा करें, पढ़ाई मन लगाकर अच्छी करें, उपलब्धी की खुशी और कुछ हासिल करने की आकांक्षा पैदा करें। जब भी आप ऐसा करेंगे, आपको अपने बारे में अच्छा लगेगा और आपका आत्म-सम्मान जागेगा।

एक बार किसी को सुजाक का रोग हुआ हो और वह इलाज से ठीक भी हो चुका हो तो वह रोग उसे पुनः नहीं हो सकता।

उत्तर :- किसी भी व्यक्ति को सुजाक की बीमारी उतनी बार हो सकती है, जितनी बार वह संक्रमित व्यक्ति से सम्भोग करेगा। इसलिये यह जरूरी है कि जिस व्यक्ति का सुजाक (या सम्भोग द्वारा लगने वाली किसी भी अन्य बीमारी) का इलाज किया गया है, उसे यह सुनिश्चित करना चाहिये कि जिस व्यक्ति के साथ उसे सम्भोग करना है पूरी तरह उस व्यक्ति का भी इलाज होना चाहिये।

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति (ग्राविस) एक गैरसरकारी, स्वैच्छिक संस्था है जो महात्मा गाँधी की विचारधारा से प्रेरित होकर थार मरुस्थल के ग्रामीण क्षेत्रों के विकास हेतु प्रयासशील है। 1983 में स्थापित यह संस्था अब तक 55,000 परिवारों को लाभान्वित कर चुकी है। संस्था का कार्यक्षेत्र लगभग 1000 गाँवों में फैला है तथा ग्राविस ने 2500 से भी अधिक सामुदायिक संगठनों को गठित किया है। अपने गम्भीर प्रयासों, अनुसंधान तथा प्रकाशनों के माध्यम से ग्राविस ने स्वैच्छिक जगत में अपनी एक विशिष्ट पहचान बनाई है।



ग्राविस

3/437, 458, मिल्कमैन कॉलोनी,
पाल रोड, जोधपुर-342008, राजस्थान, जयपुर
फोन : 91 291 2785 317, 2785 549, 2785 116
फैक्स : 91 291 2785 116
ई मेल : email@gravis.org.in वेबसाइट : www.gravis.org.in