नई राह

किशोरावस्था की ओर बढ़ते कदम

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति
जोधपुर

नई राह

किशोरावस्था की ओर बढ़ते कदम

ग्राविस

नई राह

किशोरावस्था की ओर बढ़ते कदम

प्रकाशक :

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति (ग्राविस)

3/437, 458, मिल्क मैन कॉलोनी, पाल रोड़

जोधपुर – 342 008 (राज.)

फोन : 0291 2785116, 2785317

फैक्स : 0291 2785116

ईमेल : email@gravis.org.in

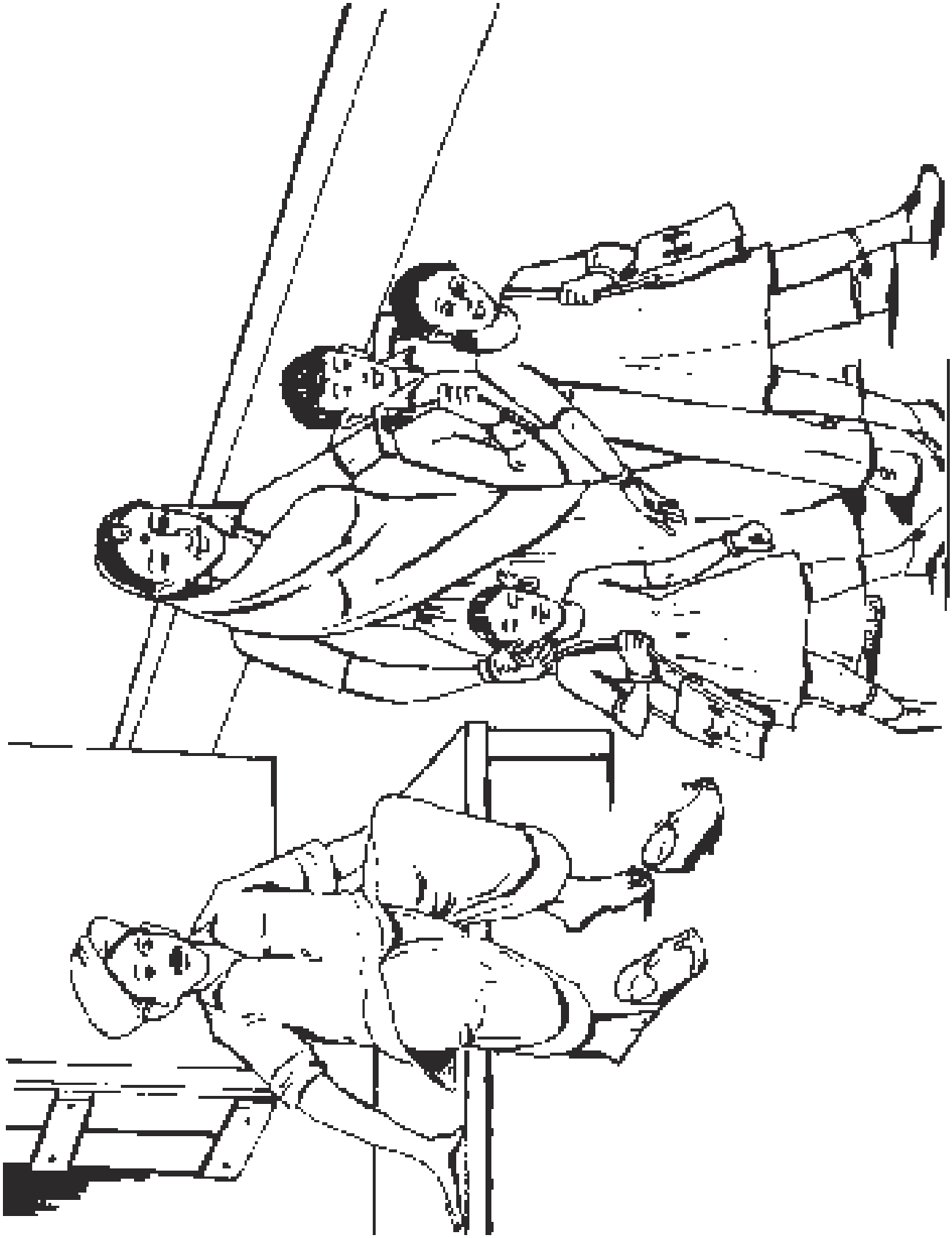
वेबसाइट : www.gravis.org.in

अनुक्रमणिका

बेटा और बेटी का महत्त्व	05
शिक्षा का महत्त्व	07
शिक्षा का अधिकार	09
पोष्टिक आहार	11
किशोरावस्था	13
महावारी–कुदरती प्रक्रिया	15
महावारी कुदरत की देन है, कुदरत की देन पवित्र होती है	17
महावारी के समय साफ–सफाई	19
HIV/AIDS के प्रति भ्रान्ति	21
शारीरिक शोषण या यौन उत्पीड़न	23
शारीरिक शोषण से बचाव–आवाज उठाये	25

बेटा और बेटी का महत्त्व

- बेटा और बेटी प्रकृति द्वारा इंसान को दिया गया वरदान है।
- दोनो समाज के लिए महत्त्वपूर्ण है।
- गर्भ में भ्रूण जाँच करवाना और गर्भ में बेटी की हत्या कानूनी अपराध है।
- बेटियों की संख्या कम होने से प्रकृति का संतुलन बिगड़ेगा।
- अपराध बढेगा।



शिक्षा का महत्त्व

- शिक्षा विकास की पूंजी है।
- सबको शिक्षा पाने का पूर्ण अधिकार है।
- शिक्षा हमारे भविष्य को संवारती हैं
- एक शिक्षित महिला से एक परिवार लाभान्वित होता है।

शिक्षा का अधिकार

- हमारे संविधान में शिक्षा को मूलभूत अधिकार में सम्मिलित किया गया है।
- 6 – 14 साल तक के बच्चो को मुफ्त शिक्षा का अधिकार है।
- शिक्षा संबंधी योजनाओं का लाभ प्राप्त करना हमारा अधिकार है।

तेल

पौष्टिक आहार

- शारीरिक विकास के लिये पौष्टिक आहार का महत्त्व हरी सब्जिया और दालें आहर का मुख्य हिस्सा बनानी चाहिए।
- कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज लवण शारीरिक विकास और स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

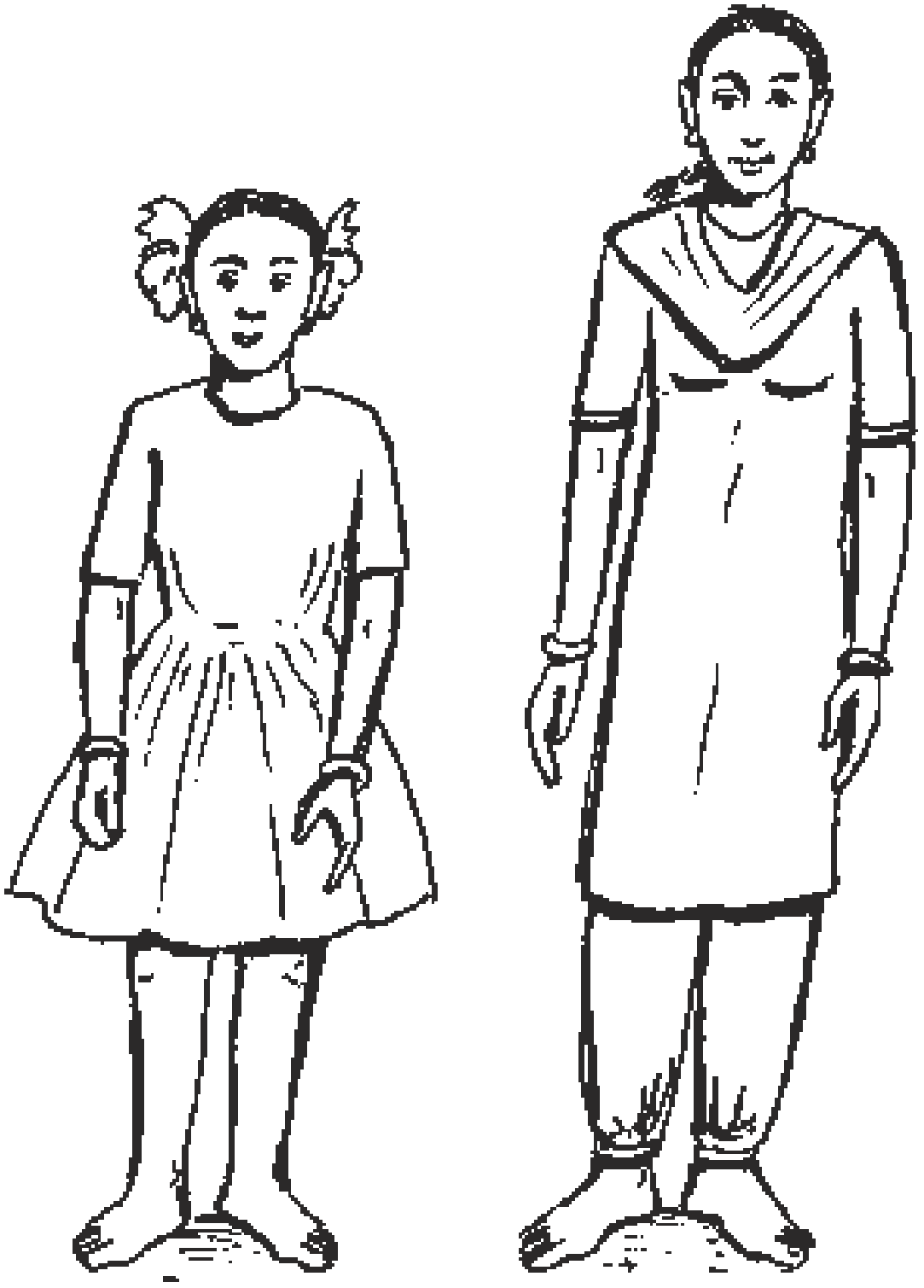
◆ **कार्बोहाइड्रेट** : अनाज, आलू, गन्ना, चीनी, शकरकंद

◆ **वसा** : सरसो, सोयाबीन और मूंगफली का तेल

◆ **प्रोटीन** : दाल, चना, सोयाबीन, पनीर, बाजरा, दूध

◆ **विटामिन एवं खनीज लवण** : पालक, मेथी, बथुआ, दूध, दही, धनिया, पुदीना, मूली, अंकुरित दाले

- अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छा भोजन और शारीरिक कार्य आवश्यक है।
- अपनी क्षमता के अनुसार मौसमी फल, सब्जियाँ ग्रहण करनी चाहिए।

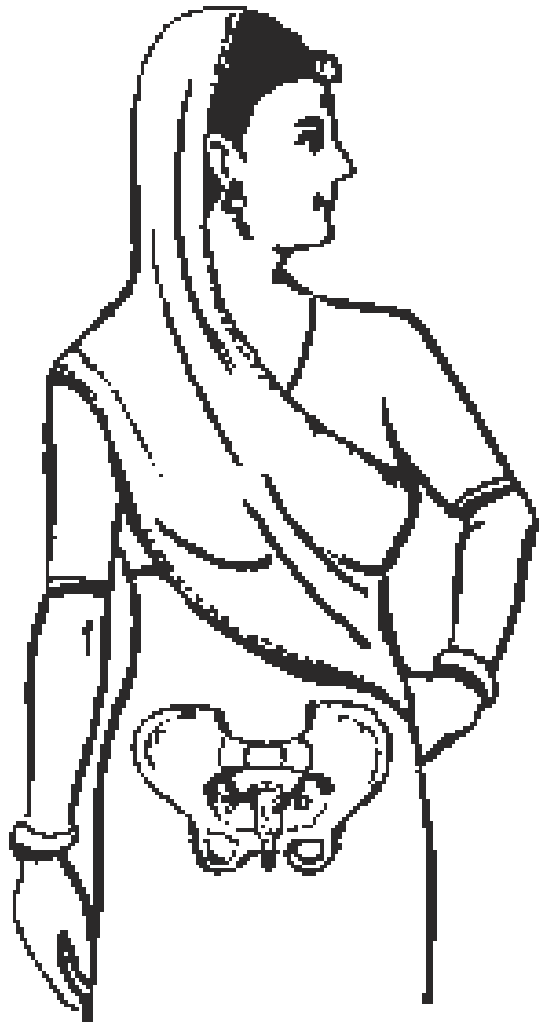


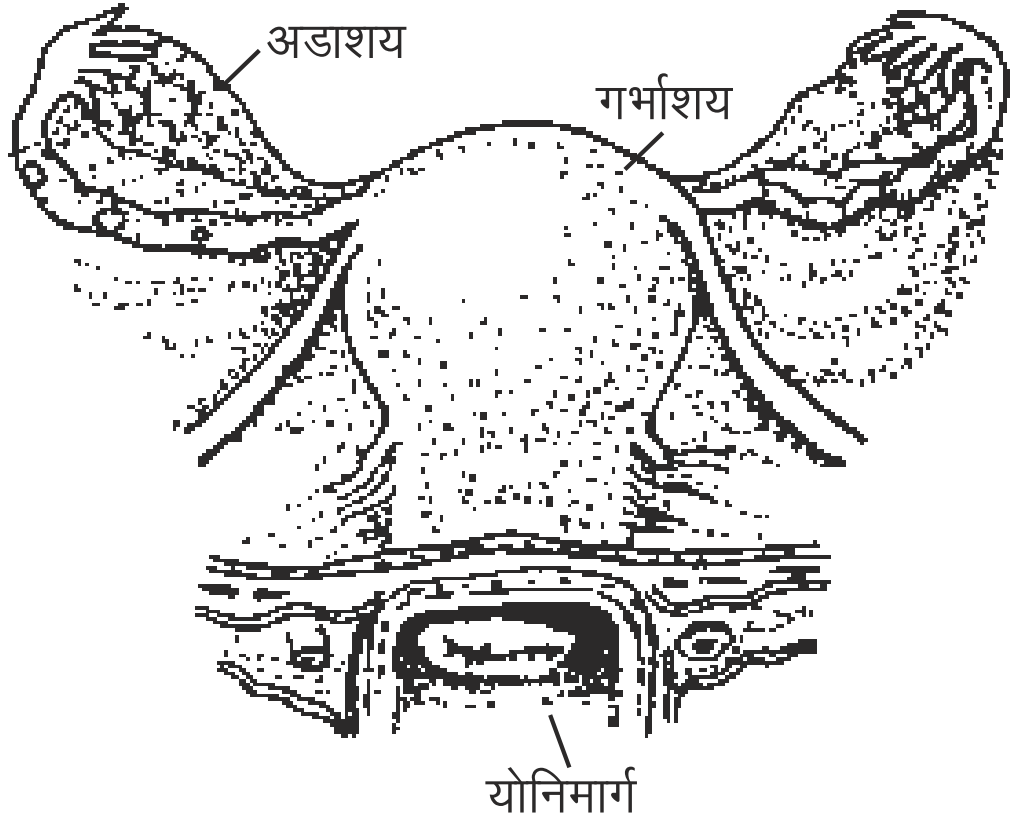
किशोरावस्था

- शारीरिक बदलाव की अवस्था
- मस्तिष्क में बहुत सारे प्रश्नो का आगमन
- किससे पूंछे, कैसे जाने

लडकियों में आने वाले बदलाव

- छाती और कूल्हों का विकास होना
- जनन अंगो पर बाल आना
- बांहो के नीचे बाल आना
- महावारी शुरू होना



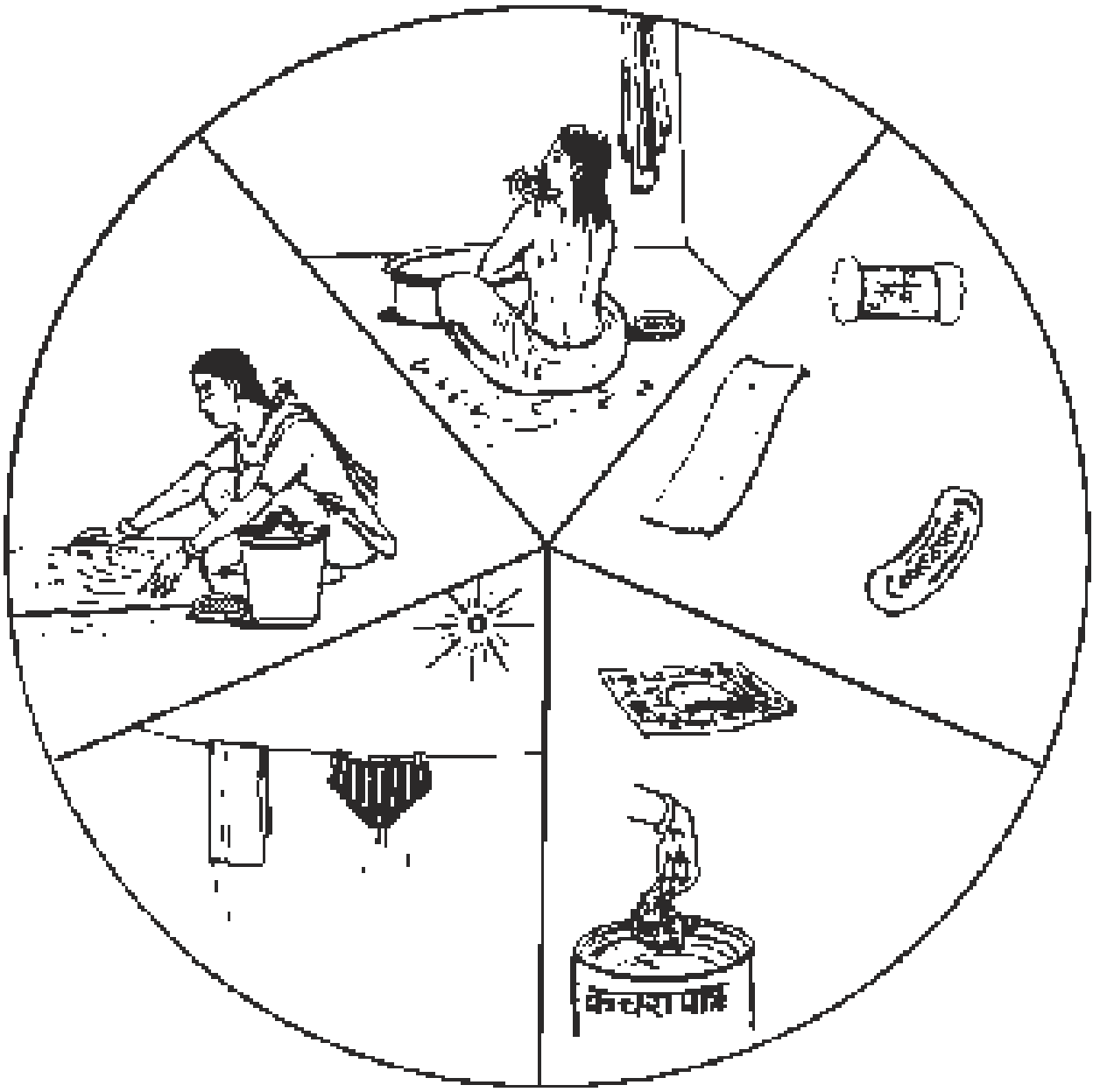

अडाशय
गर्भाशय
योनिमार्ग

महावारी – कुदरती प्रक्रिया

- महावारी का सीधा अर्थ कुदरत द्वारा महिला को प्रजनन प्रदान करना है।
- महावारी एक स्वस्थ्य महिला की पहचान है।
- यह बच्चेदानी के अंदर खून और चिकनाई की एक गद्दी है जो आंवल के बनने तक गर्भ का पोषण करने के लिये हर महीने तैयार होती है।
- गर्भ नहीं ठहरने पर यह परत टूट जाती है और महावारी आती है।

महावारी कुदरत की देन है, कुदरत की देन पवित्र होती है

- महावारी के समय को अपवित्र नहीं कह सकते।
- खाना बनाने से लेकर किसी भी तरह का कार्य बिना रूकावट करना चाहिए।
- महावारी के समय रोक – टोक, छुआ – छूत समाज के बनाये नियम है, कुदरत के नहीं।


कलश पानि

महावारी के समय साफ – सफाई

- महावारी के समय न नहाना एक भ्रान्ति है।
- महावारी के समय भी हमें रोज नहाना चाहिए।
- महावारी के समय हमें सूती कपड़े का पैड बनाकर या बाज़ार में बिकने वाले पैड का उपयोग करना चाहिए।
- प्रत्येक 4 – 5 घंटे में पैड बदलना चाहिए।
- रोज स्नान करके साफ कपड़े पहनने चाहिए।

HIV
AIDS

HIV/AIDS के प्रति भ्रान्ति

- जानकारी ही बचाव–**HIV** और **AIDS** में अन्तर होता हैं
- ये छूआ छूत की बीमारी नहीं हैं
- ये एक से ज्यादा शारीरिक संबंध रखने से पुरूष से स्त्री या स्त्री से पुरूष को हो जाती है।
- सक्रंमित खून चढ़ाने और सक्रंमित सुई के उपयोग से भी होती हैं
- माँ से गर्भ में पलने वाले बच्चे को भी होने की संभावना रहती है।

शारीरिक शोषण
या
यौन उत्पीड़न

- शारीरिक अंगो को छूना जैसे वक्षस्थल, जननांग व अन्य भागो को स्पर्श करना।
- जबरदस्ती चूमना या संभोग करना।
- गलत व्यक्ति द्वारा डराया जाना, किसी को न बताने के लिए दबाव बनाना।

STOP

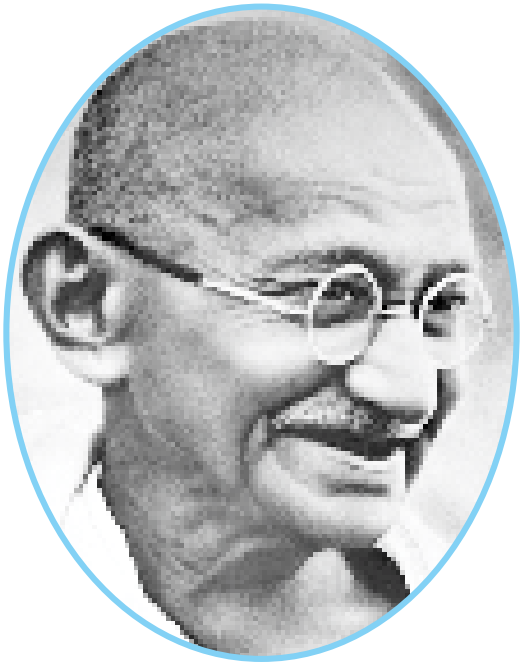
शारीरिक शोषण से बचाव–आवाज उठाये

- मना कीजियें।
- अपने से बड़ो को बताये।
- डरे नहीं, चिल्लाये।
- जहाँ एक से अधिक लोग हो वहाँ भागने की कोशिश करे।
- डर, शर्म और ग्लानि से ऐसी बात छुपाये नहीं।

गाँधीजी के रचनात्मक कार्यक्रम

- कौमी एकता
- अस्पृश्यता-निवारण
- शराबबन्दी
- खादी
- दूसरे ग्रामोद्योग
- गाँवों की सफाई
- विद्यार्थी
- बड़ों की तालीम
- स्त्रियाँ

- आरोग्य के नियमों की शिक्षा
- प्रान्तीय भाषायें
- राष्ट्रभाषा
- आर्थिक समानता
- किसान
- मजदूर
- आदिवासी
- कोढ़ी
- नयी या बुनियादी तालीम



सार्वजनिक धन व्यय करने की जिम्मेदारी व अधिकार जिन लोगो के पास है। उन्हें यह धन उसी प्रकार खर्च करना चाहिए, जैसे वे स्वयं अपने धन को खर्च करते है।

–महात्मा गाँधी

3/437,458, MM Colony, Pal Road,
Jodhpur, 342008, Rajasthan, India.
T - 91 291 2785 116, 2785 317
F - 91 291 2785 116
E - email@gravis.org.in
W - www.gravis.org.in
Copyright(c) 2017 GRAVIS
All rights reserved.