

पीयर एजुकेटर के लिए संदर्भ पुस्तिका अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (एफ ए क्यू)



Rashtriya Kishor
Swasthya Karyakram
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

आभार

पीयर एजुकेटर के लिए संदर्भ पुस्तिका – एफ ए क्यू परामर्श प्रक्रिया के जरिए राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत विकसित की गई है। अनेक संगठनों और व्यक्तियों के बहुमूल्य योगदान के बिना यह प्रमुख संदर्भ पुस्तिका विकसित करना संभव नहीं हो पाता।

अपर सचिव एवं मिशन निदेशक (एनएचएम), श्री सी. के. मिश्रा का अनुकरणीय मार्गदर्शन, मजबूत प्रतिबद्धता और समर्थन, उत्साह का निरंतर स्रोत बना रहा। संयुक्त सचिव (आरएमएनसीएच+ए), डॉ. राकेश कुमार ने पर्यवेक्षक के तौर पर निर्देश और सार्थक तकनीकी विचार-विमर्श उपलब्ध कराया जो इस पुस्तक को तैयार करने में महत्वपूर्ण रहा। इस पुस्तक को तैयार करने में एनएचएसआरसी में कार्यकारी निदेशक डॉ. संजीव कुमार के निरंतर समर्थन और मार्गदर्शन के हम हृदय से आभारी हैं।

योगदान देने वालों की सूची

श्री सी. के. मिश्रा

अपर सचिव एवं मिशन निदेशक, एनएचएम, भारत सरकार

डॉ. राकेश कुमार

संयुक्त सचिव, आरएमएनसीएच+ए, भारत सरकार

डॉ. सुषमा दुरेजा

उप आयुक्त, किशोर स्वास्थ्य प्रभाग, भारत सरकार

डॉ. ज़ोया अली रिज़वी

सहायक आयुक्त, किशोर स्वास्थ्य प्रभाग, भारत सरकार

डॉ. संजीव कुमार

कार्यकारी निदेशक, एनएचएसआरसी

डॉ. सतीश कुमार

सलाहकार (सार्वजनिक स्वास्थ्य नियोजन), एनएचएसआरसी

तकनीकी विशेषज्ञ

किशोर स्वास्थ्य प्रभाग, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय—डॉ. मणिका शर्मा
और सुश्री ऋषा

एनएचएसआरसी—टीएसटी (किशोर स्वास्थ्य)— सुश्री वर्तिका शर्मा, डॉ. प्रियंका
सलिल कोचर और डॉ. निशा सिंह

यूएनएफपीए—श्री वेंकटेश श्रीनिवासन, श्री रजत रे और डॉ. जया

यूनिसेफ— डॉ. मारियो मॉसक्वेरा, सुश्री अल्का मल्होत्रा और सुश्री अरुपा शुक्ला

हम पीयर एजुकेटर के लिए संदर्भ पुस्तिका के लिए सहयोग पर अपने राष्ट्रीय
प्रशिक्षण भागीदारों — सीआईएनआई, कोलकाता; सीएचईटीएनए, अहमदाबाद;
डीईएसएच, चेन्नई; एचएलएफपीपीटी, नोएडा; एमएएमटीए—एचआईएमसी, दिल्ली
और आरडीआई—एचआईएचटी, देहरादून को धन्यवाद देते हैं।

हम इस पुस्तक के मुद्रण में यूनिसेफ के समर्थन का आभार प्रकट करते हैं।

विषय-सूची

<i>आभार</i>	<i>iii</i>
<i>योगदान देने वालों की सूची</i>	<i>iv</i>
<i>तकनीकी विशेषज्ञ</i>	<i>v</i>
<i>परिचय</i>	<i>ix</i>
मॉड्यूल I	
पीयर एजुकेशन कार्यक्रम	1
मॉड्यूल II	
किशोरों/किशोरियों का विकास और संवर्धन	11
मॉड्यूल III	
स्वास्थ्य और पोषण	17
मॉड्यूल IV	
स्वस्थ व्यवहार के लिए स्वस्थ मस्तिष्क	21
मॉड्यूल V	
किशोरावस्था में यौन और प्रजनन स्वास्थ्य	27
मॉड्यूल VI	
हिंसा पर प्रतिक्रिया	33
मॉड्यूल VII	
मेरे अधिकार	35
मॉड्यूल VIII	
स्वास्थ्य और पर्यावरण	37

परिचय

भारत की कुल आबादी (जनगणना 2011) का लगभग पांचवा भाग (22 प्रतिशत) किशोरों/किशोरियों (24.3 करोड़) का है। कुल किशोरों की जनसंख्या में, 12 प्रतिशत किशोर 10–14 वर्ष के आयु वर्ग में हैं और लगभग 10 प्रतिशत 15–19 वर्ष के आयु वर्ग में आते हैं। किशोरावस्था जीवन में उपलब्धि की अपार संभावनाओं से भरा दौर होता है। भारत सरकार देश में किशोरों/किशोरी को हर संभव सहयोग और देखभाल प्रदान करती है ताकि वे जीवन में अपनी संपूर्ण क्षमता का उपयोग कर सकें। कम से कम 14 वर्षों की आयु तक अनिवार्य शिक्षा, उच्चतर शिक्षा और व्यावसायिक शिक्षा/पेशागत कौशल प्राप्त करने के अवसर, स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच और उत्पीड़न या हिंसा से सुरक्षा के कुछ ऐसे तरीके हैं, जिनसे सरकार किशोरों के लिए अनुकूल परिवेश प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है। हमारा संविधान देश के बच्चों को कुछ विशेष अधिकार प्रदान करता है और इन अधिकारों का बच्चों को पूरा-पूरा लाभ मिले, इसके लिए भारत सरकार ने कई नीतियां, कार्यक्रम, योजनाएं और कानूनी अधिनियम बनाए हैं ताकि उनके स्वास्थ्य तथा कल्याण की सुरक्षा व संवर्धन किया जा सके।

किशोर/किशोरियों का स्वास्थ्य और कल्याण किसी भी देश के समग्र विकास का प्रमुख निर्धारक है। शिक्षा, स्वास्थ्य और विकास व प्रगति के अवसर प्राप्त करने में आने वाली बाधाओं को कम करने में किशोर/किशोरी की मदद करने से देश को अपनी जनसांख्यिकीय बढ़त का लाभ लेने में सहायता मिलेगी क्योंकि स्वस्थ किशोर/किशोरी किसी भी अर्थव्यवस्था के लिए एक महत्वपूर्ण संसाधन हैं।

किशोर/किशोरी स्वास्थ्य रणनीति इस दिशा में एक पहल है। किशोर/किशोरी स्वास्थ्य रणनीति की छह प्राथमिकताएं हैं:

1. यौन और प्रजनन स्वास्थ्य।
2. मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य।
3. स्वस्थ जीवनशैली।
4. हिंसामुक्त जीवन।
5. बेहतर पोषण स्तर।
6. नशावृत्ति की रोकथाम।

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) की शुरुआत **राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एनएचएम)** के तहत की गई है जो कि स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार का एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम है। इस कार्यक्रम में किशोरों के लिए कई सेवाएं हैं, जो स्वास्थ्य सुविधा केन्द्रों और आउटरीच गतिविधियों दोनों के जरिए प्रदान की जाएंगी। इसका अर्थ है कि कोई भी किशोर इन सेवाओं का लाभ, स्वास्थ्य सुविधा केन्द्रों और समुदाय में उपलब्ध सेवा प्रदाताओं के माध्यम से प्राप्त कर सकता है।

इस कार्यक्रम के तहत दी जाने वाली कुछ सेवाएं:-

- एडोलसेंट फ्रेंडली हेल्थ क्लीनिक
- मेंसट्रूअल हाईजीन स्कीम
- साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड पूरक कार्यक्रम
- पीयर एजुकेटर द्वारा शिक्षा

इस कार्यक्रम की प्रमुख विशेषता किशोरों की निजता, गोपनीयता, गैर-आलोचनात्मक दृष्टिकोण, गैर-भेदभाव और स्वास्थ्य के किसी जरूरतमंद की तरह उनकी स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों की स्वीकार्यता के अधिकारों का सम्मान करना है:

उम्र, लिंग, संस्कृति, जाति, धर्म, वैवाहिक स्थिति या सामाजिक दर्जे को ध्यान में रखे बिना समुदाय के भीतर किशोर/किशोरी तक पहुंचने के लिए भारत सरकार ने राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) के कार्यक्षेत्र के भीतर **‘पीयर एजुकेटर कार्यक्रम’** नामक एक नई सेवा की शुरुआत की है। इससे निम्नलिखित में सहूलियतें होंगी:-

- प्रशिक्षित पीयर एजुकेटर से ज्ञान का बढ़ावा मिले।
- पीयर एजुकेटर के जरिये सहयोग प्राप्त करने को बढ़ावा देने में।
- किशोर/किशोरी द्वारा अनुभव किए जाने वाले डर या बाधाओं को कम करने में सहायता करने में।
- देश भर में किशोर/किशोरी के बीच सूचना और सहायता नेटवर्क स्थापित करने के लिए मदद करने में।
- सूचना के वैज्ञानिक और विश्वसनीय स्रोतों तक पहुंच बढ़ाने में।

इस कार्यक्रम में पीयर एजुकेटर्स (साथी शिक्षक) (पीई) 15 से 19 वर्षों की आयु के बीच के किशोर/किशोरी होते हैं, जो वीएचएसएनसी के सदस्यों द्वारा उनकी शैक्षणिक योग्यता, संवाद कौशल, ऐसे कार्य को करने में उनकी रूचि और लगन के आधार पर चुने जाएंगे। इस प्रक्रिया को आशा द्वारा सहज बनाया जाता है। चयन

प्रक्रिया के बाद, इन पीई को आरकेएसके के विभिन्न घटकों के संबंध में छह दिनों का गैर आवासीय प्रशिक्षण दिया जाएगा। ये प्रशिक्षित पीई सेवा प्रदाताओं और समुदाय में किशोर/किशोरी के बीच सबसे अहम कड़ी होंगे और इसलिए आरकेएसके की सफलता के लिए ये महत्वपूर्ण होंगे।

पीयर एजुकेटर कार्यक्रम

सत्र 1 : राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम और पीयर एजुकेशन

परिचय

किशोरावस्था जीवन संभावनाओं से भरा लेकिन नाजुक दौर होता है, जब बच्चों को सबसे अधिक देखभाल और सहयोग की आवश्यकता होती है ताकि वे अपनी संपूर्ण क्षमता का विकास कर सकें। फिर भी प्रायः उनकी कुछ चिंताओं की ओर ध्यान नहीं जाता है। हमारी संस्कृति खासतौर पर किशोर/किशोरी और माता-पिता व शिक्षकों, जैसे वयस्कों के साथ व्यक्तिगत विषयों जैसे शारीरिक परिवर्तनों, प्रेम, विवाह और संबंधों के बारे में खुले संवाद करने से रोकती है। इन मामलों में किशोर/किशोरी अपने मित्रों के साथ अधिक सहज होते हैं। इस दौर में किशोर/किशोरी में प्रायः मनोवस्था में भी बदलाव का अनुभव होता है। एकाकीपन का अहसास और बड़ों तथा माता-पिता द्वारा उन्हें गलत समझे जाने की संभावना अपेक्षाकृत काफी अधिक होती है।

हम यह मानते हैं कि हर किशोर (चाहे उसकी उम्र, लिंग, जाति, धर्म, वैवाहिक स्थिति कुछ भी हो), को किसी भी वयस्क के समान अपने स्वास्थ्य, शिक्षा, सुरक्षा और समग्र कल्याण को प्रभावित करने वाली चिंताओं के बारे में सूचना, परामर्श और सेवाएं प्राप्त करने का अधिकार है। इसलिए राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत **राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम** का उद्देश्य इस विशेष समूह तक उनके अपने साथियों के जरिये पहुंचना है, जिन्हें किशोर/किशोरी को परेशान करने वाले बहुत सारे मुद्दों और चिंताओं के बारे में प्रशिक्षित किया जा सके। इसके लिए अपनाई जाने वाली पद्धति में सहायता मांगने वाले किशोर/किशोरी के प्रति निजता, गोपनीयता और गैर-आलोचनात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने का ध्यान रखा जाएगा। इस पद्धति में सूचना, परामर्श, उपचारात्मक और रोधात्मक सेवाएं प्रदान कर किशोर/किशोरी की क्षमताओं तथा कौशल वृद्धि पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा।



राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम क्या है?



राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम, किशोरों के लिए छह व्यापक मुद्दों को प्राथमिकता देता है। ये मुद्दे यौन और प्रजनन स्वास्थ्य, मानसिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्य, स्वस्थ जीवनशैली, हिंसामुक्त जीवन, बेहतर पोषण स्तर, नशावृत्ति की रोकथाम हैं। इसमें किशोरियों और किशोर के कौशल तथा क्षमताओं के निर्माण पर जोर दिया गया है ताकि वे अपनी पसंद की सेवा (सूचना, परामर्श, उपचारात्मक/रोधात्मक और/अथवा हिंसा के मामले में कानूनी सहायता के लिए रेफरल) तक पहुंच कर, अपनी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को दूर कर सकें।



किशोर शिक्षा कार्यक्रम क्या है?



किशोर शिक्षा कार्यक्रम का उद्देश्य समुदाय के प्रशिक्षित किशोर/किशोरी (पीई) के माध्यम से मित्रवत तरीके से किशोर/किशोरी तक पहुंचना है। यह कार्यक्रम:-

- प्रशिक्षित हम उम्र किशोर/किशोरी के जरिये नई बातें सीखना।
- इन हम उम्र किशोर/किशोरी के जरिये सहयोग प्राप्त करने को बढ़ावा देगा।
- किशोर/किशोरी द्वारा अनुभव किए जाने वाले डर या बाधाओं को कम करने में सहायता करेगा।
- वैज्ञानिक और विश्वसनीय स्रोतों तक पहुंच बढ़ाएगा।
- देश भर में किशोर/किशोरी के बीच सूचना और सहायता नेटवर्क स्थापित करने में मदद करेगा।



अनुकूल स्वास्थ्य सेवा क्या है?



'अनुकूल' किशोर/किशोरी स्वास्थ्य सेवा वह है जो:-

- किशोर/किशोरी लाभार्थी का सम्मान करती है।
- सेवा प्रदाताओं के साथ समस्या/समस्याओं पर चर्चा करते समय उनकी निजता सुनिश्चित करती है।
- प्रतीक्षा समय को न्यूनतम करने का प्रयास करती है।
- किशोर/किशोरी मरीजों की समस्याओं के बारे में सख्त गोपनीयता रखती है।
- उनका अनादर नहीं करती।
- उनके व्यवहार के बारे में निर्णय नहीं करती है।
- स्वस्थ भावी जीवन जीने के लिए किशोरों की स्वास्थ्य जांच को बढ़ावा देती है।
- किशोर/किशोरी को मूल कारण की पहचान करने में और भविष्य में ऐसी स्थितियों से बचने के लिए सकारात्मक कदम उठाने में मदद करती है।

पीयर एजुकेशन की आवश्यकता की व्याख्या करें

- किशोरावस्था में कोई भी अपना अधिकतम समय अपने हम उम्र दोस्तों के साथ बिताना चाहता/चाहती है।
- किशोर/किशोरी जल्दी और बड़ी संख्या में दोस्त बनाते हैं।
- दोस्तों के साथ एक रिश्ता होता है, जो अन्य संबंधों की तुलना में अधिक मजबूत हो जाता है। किशोर/किशोरी अपने माता-पिता सहित अन्य बुजुर्गों से कहीं अधिक अपने मित्रों की बुद्धिमानी पर विश्वास करते हैं।
- यदि किसी को मदद की जरूरत है और वह ऐसे दोस्त के पास पहुंचता है, जिसे खुद भी जानकारी नहीं है या सही जानकारी नहीं है तो यह खतरनाक हो सकता है।
- एक जानकार और प्रशिक्षित मित्र परिसंपत्ति (ऐसैट) होता है।
- यह प्रशिक्षित पीई जो विश्वस्त मित्र हैं, के जरिए समुदाय में सभी किशोर/किशोरी तक पहुंचने का सरकार द्वारा किया गया प्रयास है और वे समुदाय में किसी भी किशोर/किशोरी के लिए एक परिसंपत्ति (ऐसैट) होंगे।



पीयर एजुकेटर्स कौन हैं और वे हमारी किस प्रकार मदद कर सकते हैं?

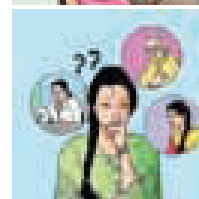
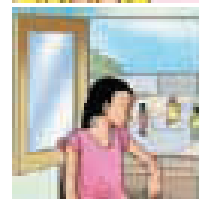
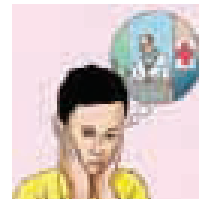


पीयर एजुकेटर्स आपके अपने गांव/समुदाय के 15 से 19 वर्ष के आयु वर्ग के किशोर/किशोरी होते हैं। प्रत्येक गांव (1000 की आबादी) में चार पीई होने चाहिए, जो समुदाय के लड़के और लड़कियों से बातचीत कर सकें। स्कूल और स्कूल के बाहर दोनों के किशोर/किशोरी को कवर करने के लिए दो-दो पीयर एजुकेटर्स चुने जाएंगे। स्कूलों में किशोर/किशोरी के साथ काम करने के लिए एक किशोर और एक किशोरी तथा इसी प्रकार दो पीई स्कूल के बाहर के लिए भी चुने जाएंगे।

प्रशिक्षित पीयर एजुकेटर्स समुदायों के किशोर/किशोरी को उनके स्वास्थ्य और विकास के लिए महत्वपूर्ण मुद्दों को समझने में मदद करेंगे। बातचीत से किशोर/किशोरी को विभिन्न विषयों पर अपने संदेहों और अपनी चिंताओं को वैज्ञानिक तथ्यों के जरिए दूर करने में मदद मिलेगी। पीयर एजुकेटर्स किशोर/किशोरी को उनकी गोपनीयता भंग किए बिना यदि अपेक्षित हो तो चिकित्सीय या कानूनी मदद भी उपलब्ध करा सकते हैं।

पीयर एजुकेटर, 'एक विश्वस्त मित्र' की भूमिका

- लिंग, जाति, धर्म या वैवाहिक स्थिति को ध्यान में रखे बिना 10 से 19 वर्षों की आयु के बीच के किशोर/किशोरी की पहचान करना और उन तक पहुंचना।
- हर किशोर/किशोरी का सम्मान करना और उसे यह आश्वस्त करना कि वह उसका दोस्त है।



- समुदाय के साथ संबंध बनाना और हम उम्र साथियों का विश्वास जीतना।
- राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) के बारे में किशोर/किशोरी को सूचित और शिक्षित करना।
- अपनी भूमिका अदा करने के लिए समुदाय के सम्मानित सदस्यों और अभिभावकों का सहयोग लेना।



किशोर/किशोरी जाने-अनजाने अपने दोस्तों और हम उम्र साथियों के साथ अधिक समय बिताते हैं। उनके द्वारा वयस्कों के साथ बातचीत की पहल कम ही होती है। कुछ वयस्क हम उम्र किशोर/किशोरी के प्रभाव को चिंताजनक मानते हैं, जबकि कुछ अपने बच्चों तक पहुंचने के लिए पियर्स की मदद लेते हैं। मित्र अच्छे या बुरे हो सकते हैं, उनकी जानकारी सही या गलत हो सकती है और इसलिए उनका प्रभाव नकारात्मक या सकारात्मक हो सकता है। तथापि, किशोर/किशोरी पीयर एजुकेशन कार्यक्रम हम उम्र किशोर/किशोरी के प्रभाव के सकारात्मक पहलू का उपयोग करने का प्रयास करता है।

पीयर एजुकेशन एक प्रक्रिया है, जिसके द्वारा सुप्रशिक्षित और जागरूक किशोर/किशोरी अपने साथियों (जो उम्र, पृष्ठभूमि, या रूचि में समान होते हैं) के साथ अनौपचारिक या संगठित शैक्षणिक गतिविधियां चलाते हैं। ये गतिविधियां एक समयावधि में या छोटे समूह में बातचीत के ज़रिए या आमने-सामने की बातचीत के माध्यम से या जब कोई किसी समस्या के हल के लिए मदद मांगता है तो चलाई जाती हैं। इसका उद्देश्य हम उम्र किशोर/किशोरी साथियों के बीच उनके लिए कई

महत्वपूर्ण मुद्दों पर ज्ञान, दृष्टिकोण, मत और कौशल का विकास करना और अपने स्वास्थ्य के प्रति जिम्मेदार तथा इसकी संरक्षा करने में सक्षम बनाना है। यह कार्यक्रम कई प्रकार के सुरक्षित स्थानों जैसे स्कूलों, खेल के मैदानों, किसी दोस्त के घर में, आंगनवाड़ी केन्द्र, पंचायत भवन, किसी चाय की दुकान और/अथवा कोई अन्य स्थान पर चलाया जा सकता है, जहां किशोर/किशोरी मनोरंजन/खाली समय बिताने के लिए आते हैं। एक पीयर एजुकेशन में अपने हम उम्र का अच्छा दोस्त बनने की क्षमता होती है। एक पीयर एजुकेशन को यह याद रखना चाहिए कि 'विश्वास' और 'आत्मविश्वास' पीयर एजुकेशन के दो आधारभूत स्तंभ हैं।



एक पीयर एजुकेशन में क्या गुण होते हैं?



एक पीयर एजुकेशन 'विश्वस्त मित्र' होता/होती है, जो किशोर/किशोरी मित्रों को किशोर स्वास्थ्य से संबंधित उन मुद्दों को सीखने में मदद करता/करती है, जिन्हें वे वयस्कों या सेवा प्रदाताओं के साथ चर्चा करने में सहज महसूस नहीं करते हैं। यह विश्वस्त मित्र कभी भी विश्वास नहीं तोड़ेगा, निजता प्रदान करेगा और गोपनीयता बनाए रखेगा तथा सहायता मांग रहे मित्र के प्रति कभी भी आलोचनात्मक दृष्टिकोण नहीं रखेगा। कभी भी किसी की भी, समस्या को दूसरे के सामने उजागर नहीं कर सभी आयु समूहों के किशोरों/किशोरियों की गोपनीयता और विश्वास को बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण है। किसी को किसी भी किशोर/किशोरी का मज़ाक नहीं उड़ाना चाहिए बल्कि जिनका मज़ाक उड़ाया जा रहा है उनकी संरक्षा या सहयोग करने की कोशिश करनी चाहिए। पीयर एजुकेशन के अन्य गुण नीचे दिए गए हैं:—

- नई सूचना और ज्ञान से अवगत रहने की क्षमता।
- सुनने और प्रभावी ढंग से बात करने की क्षमता।
- भावनाओं और कठिन परिस्थितियों से निपटने की क्षमता।
- भावनाएं व्यक्त करने की क्षमता।
- सामंजस्यकारी और नमनशील स्वभाव।
- प्रोत्साहित करने और सहयोग देने की क्षमता।
- मिसाल बनने की क्षमता।
- चीजों को अलग-अलग नज़रिए से देखने की क्षमता।
- महिलाओं के मुद्दों के प्रति संवेदनशीलता।



मैं एक अच्छा पीयर एजुकेटर किस प्रकार बन सकता हूँ?



एक पीयर एजुकेटर या सच्चे मित्र के रूप में समुदाय में अधिक से अधिक किशोरों के साथ परिचय बनाना और अपने संदेशों को बड़ी संख्या में किशोर/किशोरी तक पहुंचाने का प्रयास करना होगा। यह तभी प्रभावी हो सकता है, जब कोई एक सच्चे मित्र के रूप में किसी का विश्वास जीतने में सक्षम हों। किशोर/किशोरी के बारे में कुछ जानकारी और उसकी सामाजिक, शैक्षिक या आर्थिक पृष्ठभूमि को ध्यान में रखे बिना उसकी पसंद और नापसंद के प्रति संवेदनशील होने से उनके निकट आने में मदद मिलेगी। इससे दो लोगों के बीच विश्वास और भी मज़बूत होता है। एक सच्चे पीयर एजुकेटर के रूप में किसी को किसी मित्र के साथ भेदभाव नहीं करना चाहिए और युवा समूह में उन सभी को शामिल करने की कोशिश करनी चाहिए जो अन्यथा समुदाय में बहिष्कृत हैं। किशोर/किशोरी साथियों के नाम याद रखना इस दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। यह दर्शाता है कि आप उन्हें और उनकी मित्रता को महत्व देते हैं।



एक पीयर एजुकेटर के रूप में, मैं किस प्रकार काम आरंभ कर सकता/सकती हूँ?



- सबसे पहले आपको अपने समुदाय या दिए हुए क्षेत्र में किशोर और किशोरियों की पहचान करने की आवश्यकता है। आशा कार्यकर्ता इसमें आपकी मदद करेंगी।
- किशोर/किशोरी और उनके परिवारों से संपर्क बनाएं और अपना परिचय दें तथा अपने कार्य का प्रयोजन बताएं।
- उन किशोरों या किशोरियों तक पहुंचें जो स्कूल नहीं जाते हैं या जो बहिष्कृत समुदायों से हैं। धर्म, जाति, वर्ग, लिंग और वैवाहिक स्थिति का ध्यान रखे बिना सभी को शामिल करें। उनके प्रति सम्मान की भावना रखें। उनका नाम, उम्र, शिक्षा और आजीविका, यदि कोई हो, दर्ज करें।
- उनसे संपर्क का ब्योरा, पता और फोन नंबर, यदि कोई हो, पूछें।
- किशोर/किशोरी के छोटे-छोटे समूह बनाएं, जिसमें प्रत्येक में 15-20 सदस्य हों। एक बार समूह तैयार हो जाने पर इस समूह के साथ अपना सत्र आरंभ कर सकते हैं। आप 15 मॉड्यूल पर चर्चा करेंगे,

जो (प्रत्येक पीयर समूह के लिए सप्ताह में एक सत्र करते हुए) 15 सप्ताह की अवधि में पूरी की जाएगी। एक समूह के साथ 15 सत्र एक बार पूरा हो जाने के बाद आप इसी तरह के सत्र नए समूह के साथ आरंभ कर सकते हैं और पिछले समूह से दो सप्ताह में एक बार या आवश्यकतानुसार मिल सकते हैं। आप नए किशोर/किशोरी के पास जाने में पुराने समूह के कुछ सदस्यों की मदद भी ले सकते हैं।

- समूह सदस्यों की सहमति से एक स्वैच्छिक कार्यकर्ता सदस्य चुनें, जो आपकी अनुपस्थिति में समूह का समन्वय करने में आपकी मदद करे। उसके पास समूह के सभी सदस्यों के संपर्क का ब्योरा होगा और वह सत्र के दिनों तथा समय के बारे में सभी सदस्यों को सूचित करेगा/करेगी व समूह सत्र के लिए उन्हें एकत्रित करेगा/करेगी। बारी-बारी से प्रत्येक समूह सदस्य स्वैच्छिक कार्यकर्ता का काम कर सकता है ताकि नेतृत्व का अभ्यास करने का सभी को मौका मिले।
- अपने प्रत्येक समूह के लिए समूह सत्रों के लिए तारीख और समय निर्धारित करें।
- परिचय सत्र के दौरान सभी सदस्यों से यह आश्वासन लें कि वे सभी 15 सत्र में भाग लेंगे। सभी सदस्यों की सहमति से उस समूह का एक नाम दें। इससे समूह के सदस्यों को जिस समूह से वे संबंधित हैं, उसके स्वामित्व को साझा करने में मदद मिलेगी।
- पीयर एजुकेटर्स को अपनी आशा कार्यकर्ता के साथ मिलकर गांव के सरपंच या मुखिया और अन्य गणमान्य लोगों, जैसे स्कूल के प्रधानाचार्य से मिलना चाहिए ताकि आपके समूह सत्रों के लिए स्वच्छ और सुरक्षित स्थान मिल सके—जैसे पंचायत भवन, स्थानीय स्कूल, आंगनवाड़ी केन्द्र अथवा किसी पीयर का घर। पीयर एजुकेटर्स अपने समूह सत्रों के लिए अलग-अलग दिन या समय तय कर सकते हैं और तदनुसार अपने समूहों को सूचित कर सकते हैं।
- आशा कार्यकर्ता के साथ यह सुनिश्चित कर लें कि सत्र स्थल समूह के सदस्यों के लिए सुलभ और सुरक्षित हो तथा समुदाय के सदस्यों को स्वीकार्य हो ताकि समूह सदस्यों को उस स्थान पर जाने में माता-पिता के विरोध का सामना न करना पड़े। पंचायत भवन या स्थानीय स्कूल आदर्श स्थल होगा। पीयर संरक्षकों (आशा कार्यकर्ता, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, शिक्षक या अन्य जिन्हें यह कार्य दिया गया है) को अपने सत्र में आमंत्रित करें। इससे आपके कार्य को विश्वसनीयता मिलेगी।

- यद्यपि अधिकांश सत्र आशा कार्यकर्ता या आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं या शिक्षक या किसी अन्य अधिकृत व्यक्ति के सहयोग से आयोजित किए जाएंगे परन्तु किशोर और किशोरी पीयर एजुकेटर सांस्कृतिक कार्यक्रम, विवज अथवा सीखे गए विषयों पर दो समूहों के किशोर/किशोरी सदस्यों के बीच वाद-विवाद संयुक्त रूप से आयोजित कर सकते हैं।
- किशोर/किशोरी के लिए एक 'प्रश्न पेटी' रखें जिसमें वे अपने प्रश्न डाल सकें। आप प्रश्न पेटी खोलने की तारीख तय कर सकते हैं और आशा/आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की मदद से उनके प्रश्नों का उत्तर दे सकते हैं। उस स्थान के सभी समूह सदस्यों को उस तारीख की सूचना दे दें जब प्रश्नों के उत्तर दिए जाएंगे। प्रश्न पेटी डाक पेटी के समान है, जिसमें सभी पत्र डाल सकते हैं लेकिन केवल अधिकृत व्यक्ति ही उसे खोलकर सभी पत्र निकाल सकता है। इसलिए इसमें बाहर से ताला बंद होता है।



मैं अपना परिचय किस प्रकार दूंगा/दूंगी?



किशोर/किशोरी और उनके परिवारों के बीच किसी प्रकार की भ्रांति से बचने के लिए अपना परिचय देना और स्पष्ट रूप से अपना प्रयोजन बताना महत्वपूर्ण है। उन्हें अपना नाम, पता और/अथवा फोन नंबर बताएं। राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के बारे में उन्हें जानकारी दें और अपना बेज/कैप या कोई अन्य पहचान दिखाएं, जो स्वास्थ्य विभाग द्वारा आपको दिए गए हैं। संक्षेप में, उन्हें अपने काम और शिक्षण सत्रों के लिए कब तथा कैसे उनसे संपर्क करेंगे, इस बारे में बताएं। उन्हें यह भी बताएं कि यदि आवश्यक हो तो कोई भी किशोर/किशोरी मदद के लिए आपसे संपर्क कर सकता है। अपना कार्य आरंभ करने के पहले गांव के सरपंच/मुखिया या अन्य बुजुर्गों को सूचित करें। परिचय सत्र में आप गांव के बुजुर्गों को भी आमंत्रित कर सकते हैं और इस कार्य में आपकी मदद के लिए अपने संरक्षकों को आमंत्रित करें।




मेरे पीयर समूह और समुदाय के प्रति पीयर एजुकेटर के रूप में मेरी क्या भूमिका है?



- पीयर एजुकेटर के रूप में, आपको अपने हम उम्र साथियों और समुदाय के बीच विभिन्न प्रकार की भूमिकाएं अदा करनी होंगी। इनमें से कुछ नीचे दी गई हैं:—
- किशोर/किशोरी के साथ संपर्क बनाएं, उनसे कहें कि आप नए हैं लेकिन उनके लिए कुछ मददगार साबित हो सकते हैं और यदि किसी सेवा या सहायता की आवश्यकता हो तो आप उन्हें सही लोगों से संपर्क भी करा सकते हैं।
- उन्हें शिक्षण सत्रों के लिए आमंत्रित करें या उनके साथ अनौपचारिक बातचीत शुरू करें।
- अपना नाम, कार्य और संपर्क के ब्योरे बताएं।
- साप्ताहिक सत्रों का आयोजन करें जैसा कि संसाधन पुस्तिका में दिया गया है (15 सप्ताह में 15 सत्र)।
- स्वास्थ्य और सुरक्षा संबंधी मुद्दों पर मिथकों तथा गलत धारणाओं को दूर करने में किशोर/किशोरी की मदद करें।
- पंचायत भवन और स्कूल के सामने एक प्रश्न पेटी लगाएं ताकि किशोर/किशोरी स्वास्थ्य संबंधी अपनी चिंताओं व प्रश्नों को लिखकर डाल सकें। प्रथम सत्र के दौरान 'प्रश्न पेटी' के बारे में परिचय दें और सदस्यों को यह सूचित करें कि कोई भी किशोर/किशोरी प्रश्न में अपना नाम नहीं लिखे क्योंकि इनके उत्तरों की चर्चा समूह सत्र में की जाएगी। इस दौरान आशा/आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या कोई अन्य जानकार व्यक्ति इन प्रश्नों के उत्तर देने के लिए उपलब्ध रहेगा। यदि कोई गलती से अपना नाम लिख भी देता/देती है तो पीयर एजुकेटर या आमंत्रित वक्ता उसका नाम प्रकट नहीं करेंगे। दिए गए प्रश्न गोपनीय होते हैं और पीयर एजुकेटर टीम उस व्यक्ति की गोपनीयता बनाए रखने के लिए प्रतिबद्ध है। यदि आवश्यक हुआ तो उत्तर सहित सारे प्रश्नों को स्वच्छ रूप से टाइप किया जाएगा ताकि समूह सदस्य उनसे सीख सकें। भेजे गए प्रश्नों के उत्तर दे दिए जाने और रिकॉर्ड कर लिए जाने के बाद उन प्रश्नों को नष्ट कर दिया जाएगा।
- जिन संकटग्रस्त किशोर/किशोरी को चिकित्सा या सुरक्षा संबंधी आवश्यकता है, उन्हें रेफरल सेवा उपलब्ध कराएं।

- हमेशा गोपनीयता बनाए रखें।
- समूह सदस्यों, आशा कार्यकर्ताओं, आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं, शिक्षकों या कोऑर्डिनेटर/फैसिलिटेटर/मेंटर के रूप में निर्दिष्ट किसी अन्य व्यक्ति और गांव के अन्य सम्मानित व्यक्तियों की सहायता से स्वास्थ्य संबंधी विभिन्न मुद्दों पर जागृति कार्यक्रम आयोजित करें।
- यदि आपको समुदाय में खासतौर पर बच्चों और किशोर/किशोरी के प्रति हिंसा (जैसे बाल विवाह, घरेलू हिंसा, छेड़छाड़, उत्पीड़न आदि) के मामलों की जानकारी मिलती है, तो अपने मेंटर्स, गांव के वयस्कों, पुलिस या बाल सुरक्षा अधिकारी को सूचित करें।
- हिंसा पीड़ितों को चिकित्सीय सहायता पहुंचाने, काउंसिलिंग और कानूनी सहायता उपलब्ध कराने में मदद करें।

मेरे कार्य में, मेरा मार्गदर्शन कौन करेगा?

 इस कार्य को पूरा करने में आप अकेले नहीं हैं। आशा कार्यकर्ता, शिक्षक, काउंसलर, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, एएनएम कार्यकर्ता, समुदाय में कोई अन्य जानकार व्यक्ति, जिन्हें पीयर एजुकटेर के रूप में आपकी भूमिका के बारे में जानकारी है, आपकी मदद करेंगे। वे आपके मेंटर्स या संरक्षक होंगे और वे पीयर मेंटर्स के नाम से जाने जाएंगे।

अपने पीयर मेंटर्स से परिचय करें। उनकी अनुमति से उनसे किसी भी दिन मिला जा सकता है। अपने पीयर समूह के परिचय सत्र में आप उन्हें आमंत्रित भी कर सकते हैं। वे प्रश्न पेटी में समूह सदस्यों द्वारा डाले गए प्रश्नों के उत्तर देने में आपकी मदद कर सकते हैं। जब कभी आवश्यकता पड़े, आप उनसे संपर्क कर सकते हैं। पीयर एजुकटेर मेंटर की निम्नलिखित भूमिका है:—


- अपने कर्तव्यों का निर्वाह करने में पीयर एजुकटेर की सहायता करना।
- किशोर/किशोरी तक पहुंचने में पीयर एजुकटेर्स की मदद करना (खासतौर पर जो स्कूल में नहीं पढ़ते हैं और अति निर्धन और पिछड़े हैं)।
- सरपंच/मुखिया सहित गांव के बुजुर्गों को अपने काम के बारे में बताने में पीयर एजुकटेर्स की मदद करना।
- समूह सत्रों के आयोजन और पीयर समूह में वैचारिक आदान-प्रदान के लिए समुदाय में सुरक्षित स्थान



प्राप्त करने में पीयर एजुकटेर्स की मदद करना जैसे पंचायत भवन, स्थानीय स्कूल या आंगनवाड़ी केन्द्र जहां पहुंचना आसान हो और जो सुरक्षित तथा समुदाय के सदस्यों के लिए स्वीकार्य हो।

- पीयर एजुकटेर्स को अपना कार्य करने में आने वाली किसी भी समस्या का निवारण करने में मदद करना।
- यह सुनिश्चित करना कि पीयर एजुकटेर्स द्वारा दिए जाने वाले संदेश सही हों।
- मिथकों और गलत धारणाओं को दूर करने में किशोर/किशोरी की मदद करना तथा प्रश्न पेटी में उनके द्वारा डाले गए प्रश्नों के उत्तर देना।
- यदि आवश्यक हो तो पीयर एजुकटेर्स द्वारा लाए गए किशोर/किशोरी मरीजों को रेफरल प्रदान करना।
- पीयर एजुकटेर्स को अपने कार्य की दैनिक डायरी रखने और हर माह के अंत में रिपोर्ट करने में मदद करना।

मैं पहचान किए गए हम उम्र किशोर/किशोरी के साथ शिक्षण सत्र का आयोजन किस प्रकार करूंगा या करूंगी?

 आप अपनी भूमिका इस प्रकार अदा कर सकते हैं:—

- औपचारिक समूह सत्र।
- अनौपचारिक छोटे समूहों में बातचीत।
- आमने-सामने की बातचीत।

आपको 12 महीनों में समूह सत्रों का आयोजन करने की आवश्यकता है जैसा कि पीई कार्य पुस्तिका में दिया गया है। आपसे उम्मीद की जाती है कि आप हफ्तों में एक बार, एक औपचारिक समूह सत्र लेंगे। आपको एक चेकलिस्ट भी दी जाएगी ताकि आप अपने प्रत्येक पीयर समूह के साथ चर्चा किए गए विषयों का ध्यान रख सकें।

आप हर महीने प्रत्येक 15–20 सदस्यों वाले दो समूहों (यदि संभव हो) का साथ-साथ समन्वय कर सकते हैं।



मुझे अपने काम के बारे में पीई संयोजक को किस प्रकार रिपोर्ट करना है?



आपको पीई संयोजक से हर सप्ताह मिलना है और कुछ फॉर्म भरने हैं। इन्हें भरना आसान है और यदि आपको कोई कठिनाई होती है तो आपके पीई संयोजक इसे भरने में आपकी मदद करेंगे। आपको ये फॉर्म आपके पीयर मेटर्स द्वारा दिए जाएंगे।

ये फॉर्म अगले पृष्ठ पर दिए गए हैं।

क. आमने सामने की बातचीत के लिए

तारीख / महीना / वर्ष

क्रम संख्या	किशोरों/हितधारक के नाम जिन तक पहुंचा गया (गुप्त रखा जाना चाहिए)	लिंग (पुरुष/महिला)	उम्र	मुद्दा/समस्या जिस पर चर्चा की गई	जारी की गई रेफरल स्लिप, यदि कोई हो
1.	सागर	पुरुष	15	धूम्रपान के प्रभाव	नहीं
2.	अनिल	पुरुष	17	आरटीआई तथा एसटीआई पेशाब के दौरान दर्द	हां

ख. समूह में चर्चा के लिए

तारीख / महीना / वर्ष

क्रम संख्या	स्थान	प्रतिभागियों के नाम	लिंग	आयु	मुद्दे जिन पर चर्चा की गई	रेफरल, यदि कोई हो

ग. साप्ताहिक/मासिक संकलन शीट

महीना और वर्ष

सप्ताह	दिन							
	सोम	मंगल	बुध	वीर	शुक्र	शनि	रवि	कुल
सप्ताह 1								
10-14 वर्षों के आयु समूह में पहुंचे किशोर/किशोरी की संख्या								
10-14 वर्षों के आयु समूह में पहुंचे किशोरियों की संख्या								
15-19 वर्षों के आयु समूह में पहुंचे किशोर/किशोरी संख्या								
15-19 वर्षों के आयु समूह में पहुंचे किशोरियों की संख्या								
आयोजित समूह सत्रों की संख्या								
एएफएचसी को रेफर किए गए किशोर की संख्या (पुरुष)								
एएफएचसी को रेफर किए गए किशोरियों की संख्या (महिला)								
जीबीवी रिपोर्ट किए गए मामलों की संख्या (पुरुष और महिला)								
<ul style="list-style-type: none"> • बाल विवाह • यौन उत्पीड़न • घरेलू हिंसा (दहेज के लिए प्रताड़ना सहित) • शारीरिक दंड 								
आयोजित सामुदायिक जागरूकता और पक्षसमर्थन अभियानों की संख्या								
सप्ताह 2								

घ. पीयर एजुकेटर के लिए कार्ययोजना/विषय-वस्तु जांच सूची

(प्रत्येक पीयर एजुकेटर द्वारा संचालित एक या अधिक पीयर समूहों के लिए रखा जाना है)

पीयर समूह: (समूह सदस्यों द्वारा चुना गया समूह का नाम)

समूह सत्रों के जरिए पीयर एजुकेटर द्वारा कवर किए जाने वाले सत्र/विषय (जो कवर किया गया, उसके आगे सही का निशान और जो कवर नहीं किया गया उसके आगे क्रॉस का निशान लगाए)

यौवनावस्था में बदलाव	माहवारी	रात्रिस्राव	व्यक्तिगत स्वच्छता
लैंगिक पहचान	विविधता का सम्मान	अल्प-पोषण और खून की कमी	जीवन शैली से संबंधित स्वास्थ्य की स्थितियों के लिए जोखिम कारक
हम उम्र साथियों के दबाव से निपटना	नशावृत्ति को रोकना (शराब और धूम्रपान)	भावनाओं और तनाव प्रबंधन	दुर्घटनाओं और चोट से बचने के लिए जोखिम कम करना
बाल विवाह	किशोरावस्था में गर्भाधान को रोकना	आरटीआई और एसटीआई	एचआईवी और एड्स की रोकथाम
बच्चों/किशोरों के प्रति हिंसा पर प्रतिक्रिया	लैंगिक आधार पर हिंसा (किशोरियों और महिलाओं के खिलाफ हिंसा) को रोकना	अपने अधिकारों और पात्रताओं के बारे में जानना	सामुदायिक साफ-सफाई और स्वच्छता

सत्र के पूर्व और बाद में दी जाने वाली सूचना:-

1. राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के बारे में।
2. पीयर एजुकेटर्स और पीयर मेंटर्स (आशा, एएनएम) का परिचय।
3. आवश्यकता पड़ने पर सेवाएं और सहायता प्राप्त करने के लिए सेवा प्रदाताओं तथा सेवा डिलिवरी प्वाइंट्स (रेफरल सेवा सहित) के बारे में जानकारी।

मैं किस से संपर्क कर सकता/सकती हूँ?

नाम	फोन नंबर



किशोरों/किशोरियों का विकास एवं संवर्धन

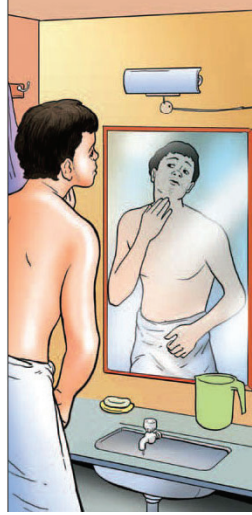
1. यौवनावस्था में बदलाव
2. माहवारी
3. जननांगों की साफ-सफाई

किशोरों/किशोरियों का विकास और संवर्धन

लड़कों में यौवनावस्था संबंधी बदलाव कब आरंभ होते हैं?



यौवनावस्था संबंधी बदलाव (किशोरों और किशोरियों में शारीरिक और यौन रूप से परिपक्वता) 10 वर्षों की आयु से दिखना आरंभ हो सकता है (ज्यादातर लंबाई और वज़न); लेकिन गौण यौन गुण जैसे जननांगों का विकास उदाहरणतः लिंग, अंडकोष और वीर्यकोष का बड़ा होना, चेहरे और जांघों के पास बालों का विकास आमतौर पर 11 से 14 वर्षों की आयु के बीच आरंभ होता है। प्रत्येक किशोर/किशोरी में विकासीय बदलाव की उम्र अलग-अलग होती है। यदि किसी किशोर/किशोरी और उसके माता-पिता को यह महसूस होता है कि उसमें यौवनावस्था संबंधी बदलाव बहुत जल्दी या बहुत देर से हो रहे हैं तो उन्हें किसी एएनएम या डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।



क्या यौवनावस्था संबंधी बदलाव जल्द शुरू हो सकते हैं? किसी को डॉक्टर से कब सलाह लेनी चाहिए?



हां, कुछ किशोरों में यौवनावस्था संबंधी बदलाव जल्दी हो सकते हैं। लड़कियों में 8 वर्ष की उम्र से पहले या 13 वर्ष तक और लड़कों में 9 वर्ष की उम्र के पहले और 14 वर्ष तक यौवनावस्था संबंधी बदलाव न होना चिंता का कारण हो सकता है। ऐसे मामलों में सही सलाह पाने के लिए डॉक्टर से मिलना महत्वपूर्ण है।

क्या किशोर चिड़चिड़े और तुनकमिजाज होते हैं? उनका व्यवहार विचित्र क्यों होता है?



शारीरिक बदलावों के साथ-साथ किशोरों की सोच, क्षमताओं और भावनाओं में भी बदलाव होते हैं। मनोदशा में बार-बार बदलाव महसूस करना, उनके लिए सामान्य है। कभी-कभी लग सकता है कि वे बेपरवाह हैं और बुजुर्गों खासतौर पर माता-पिता के साथ अनादर कर रहे हैं। समझदारी और उनकी जरूरतों के प्रति संवेदनशील होकर, उनकी मदद की जा सकती है। किशोरों के साथ बातचीत करने से मदद मिलती है लेकिन इसके लिए धैर्य और देखभाल की आवश्यकता होती है।



रात्रि स्राव/स्वप्नदोष क्या है?



मध्य-किशोरावस्था के दौरान वीर्य का निर्माण और स्राव हो सकता है और यह रात्रि स्राव के रूप में प्रकट होता है। यह किसी किशोर की प्रजननात्मक परिपक्वता को दर्शाता है। रात्रि स्राव, जिसे स्वप्नदोष के रूप में भी जाना जाता है, एक सामान्य क्रिया है और इसके लिए किसी प्रकार के उपचार की आवश्यकता नहीं है। फिर भी कुछ लड़के इसे लेकर तनावग्रस्त हो जाते हैं और उपचार कराते हैं, जो कि उनके स्वास्थ्य के लिए काफी नुकसानदेह हो सकता है।



रात्रि स्राव/स्वप्नदोष के क्या कारण हैं?



स्वप्नदोष के अनेक कारण हो सकते हैं। यह यौन कल्पना या उत्तेजना से जुड़ा हो सकता है या नहीं हो सकता है। स्वप्नदोष, सेमिनल बेलिकल पर मूत्राशय के दबाव के कारण हो सकता है या यह अनजाने में भी स्वचलन से हो सकता है।



क्या रात्रिस्राव हानिकारक है?



यह मर्दाना शक्ति की क्षति या यौन कमजोरी को नहीं दर्शाता है; यह हानिरहित है और इसके लिए किसी उपचार की आवश्यकता नहीं है। अनिवार्य रूप से लड़कों को आश्वस्त किए जाने की आवश्यकता है ताकि यह बेकार की चिंता या शर्मिंदगी का कारण न बने। जैसा कि शरीर निरंतर शुक्राणु और वीर्य उत्पन्न करता रहता है इसलिए रात्रिस्राव के जरिए हुई क्षति की पूर्ति हो जाती है।



रात्रि स्राव संबंधी चिंताओं से कैसे मुक्त हुआ जाए और इससे मुक्त होने के लिए किससे संपर्क किया जाए?



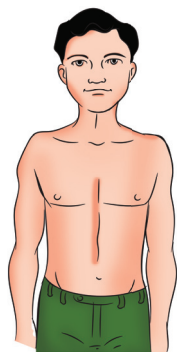
रात्रि स्राव एक स्वाभाविक प्रक्रिया है और इसलिए इसके लिए किसी उपचार की आवश्यकता नहीं है। परिपक्वता आने के साथ ही इसकी बारंबारता/घटित होना धीरे-धीरे कम हो जाएगी। यदि इस बारे में फिर भी किसी को संदेह है तो उसे नजदीकी अस्पताल/डिस्पेंसरी में डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।



क्या लड़कों में स्तन का बढ़ना सामान्य है?



कुछ लड़कों में स्तन का विकास थोड़ा अधिक हो सकता है; यह सामान्य है और यह अपने आप ही धीरे-धीरे कम हो जाएगा। फिर भी यदि ये बहुत अधिक बड़े हैं तो इस स्थिति को 'गाइनेकोमैस्टिया' कहते हैं और इसका उपचार कराया जाना चाहिए। कभी-कभी बहुत अधिक मोटापे के कारण भी पुरुष स्तन में आभासी वृद्धि हो सकती है।



लिंग का क्या आकार होना चाहिए?



लड़कों में खासतौर पर यौन क्षमताओं के संबंध में लिंग और अंडकोष के आकार को लेकर चिंताएं बहुत आम हैं। लिंग के आकार का यौन क्षमता से कोई संबंध नहीं है। किशोरावस्था के दौरान लिंग लंबाई और चौड़ाई में दोगुना हो जाता है और 14 तथा 16 वर्षों के बीच इसमें सबसे तेजी से विकास होता है। लिंग की लंबाई और चौड़ाई अलग-अलग व्यक्तियों में अलग-अलग होती है। लिंग का औसत आकार (जब लिंग शिथिल हो) लंबाई में 3-4 इंच और व्यास में 1 इंच होता है। लिंग बाई या दाई ओर थोड़ा मुड़ा भी हो सकता है जो कि सामान्य है। दो अंडकोषों का आकार भी अलग-अलग होता है और बायां अंडकोष सामान्य रूप में दायें से नीचे की ओर झुलता रहता है।



क्या किशोरों के लिए प्रेम में पड़ना सामान्य है?



हां, किशोर प्रायः प्रेम में पड़ जाते हैं। वे समान या विपरीत लिंग वाले किसी मित्र या व्यक्ति के प्रति लगाव महसूस कर सकते हैं। किसी के लिए विशेष प्रकार की अनुभूति होना बहुत स्वाभाविक है। किशोरों के लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि इस प्रकार का संबंध परस्पर सहमति, विश्वास, प्रतिबद्धता और सम्मान पर आधारित हो। जिस व्यक्ति के लिए आप महसूस करते हैं उसे अपनी भावनाओं के बारे में बताना अच्छा है लेकिन हमेशा सम्मानजनक तरीके से। किसी को किसी अन्य व्यक्ति के उसका दोस्त नहीं बनने के निर्णय को मर्यादा और शालीनता के साथ स्वीकार करने के लिए भी तैयार रहना चाहिए। लड़कों को यह जानना चाहिए कि जब कोई लड़की 'नहीं' कहती है तो इसका मतलब 'नहीं' होता है। किसी को किसी लड़की/लड़का जैसा भी मामला हो, के निजी दायरे का सम्मान करना सीखना चाहिए।

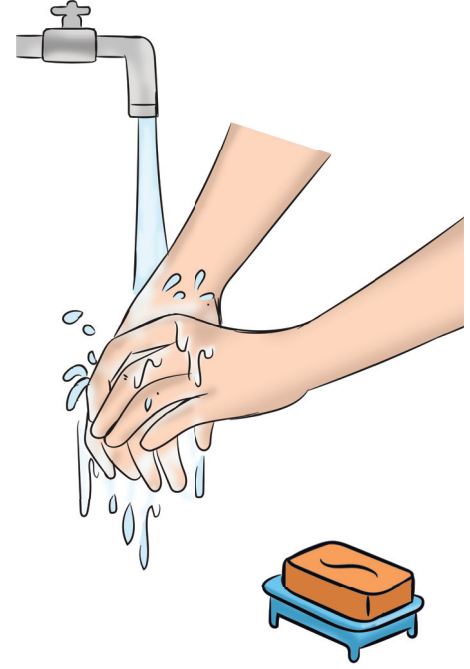
किशोरावस्था के वर्षों की भावनाएं समय के साथ वयस्क होने पर बदल सकती हैं। यह भी सामान्य है और व्यक्ति को इसे स्वीकार करना सीखना चाहिए। किशोरों को एक दूसरे को समझने की कोशिश करनी चाहिए और अपने शैक्षणिक या पेशे संबंधी सपने पूरा करने में मदद करनी चाहिए।



हम जननांग अंग को किस प्रकार साफ रख सकते हैं?

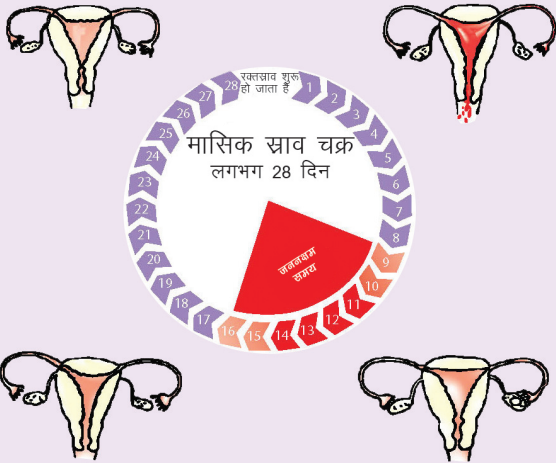


लिंग और अंडकोषों को धोना: लिंग को हर रोज पानी से हल्के-हल्के धोना चाहिए। यदि आप इस पर साबुन लगा रहे हैं तो सौम्य साबुन का इस्तेमाल करें क्योंकि सख्त साबुन से नुकसान पहुंच सकता है। जिन किशोरों के लिंग के अग्रभाग पर त्वचा है उसे त्वचा को हल्के-हल्के पीछे खींचकर नीचे के भाग को धोना चाहिए। यदि ऊपरी चमड़ी के नीचे की त्वचा को ठीक से धोया नहीं जाता है, तो स्मेग्मा (एक प्राकृतिक चिकनाई जो लिंग को नम रखती है) जमा होने लगेगा और बैक्टेरिया पैदा होगा जिससे बदबू उत्पन्न होगी। गंभीर मामलों में लिंग का अग्रभाग लाल और इसमें सूजन हो सकती है और इससे पीड़ा, जलन और तकलीफ हो सकती है। डियोड्रैंट या टैलकम पाउडर का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि लिंग के अग्रभाग की त्वचा के नीचे ये जमा हो सकते हैं। खतना (सरकमसिजन) किए हुए किशोरों को लिंग की सफाई के समय ध्यान देना चाहिए; दिन में एक बार सामान्य या गरम पानी से लिंग को धोना पर्याप्त है। लिंग और अंडकोष के निचले हिस्से को धोना नहीं भूलना चाहिए क्योंकि पसीने तथा गंदगी से खुजली हो सकती है।



माहवारी क्या है?

माहवारी एक सामान्य शारीरिक क्रिया है, जो किसी महिला में 12 और 14 वर्षों की आयु में आरंभ होती है तथा 40 के दशक के अंत तक या 50 के दशक के आरंभ तक चलती है। आमतौर पर इसे 'मासिक धर्म' या 'पीरिएड' कहा जाता है।



माहवारी किस प्रकार होती है?



मासिक चक्र के दौरान, गर्भाशय के अंदर की परत बढ़कर मोटी हो जाती है। साथ ही अंडाशय में अंडाणु का विकास होता रहता है। अंडाणु जब परिपक्व हो जाता है तो यह अंडाशय छोड़ता है और गैर फर्टिलाइज्ड अंडाणु टूट जाते हैं। गर्भाशय की मोटी परत टूट कर बह जाती है। यही माहवारी है।



लड़कियों में यौवनावस्था संबंधी बदलाव कब शुरू होते हैं?



यौवनावस्था संबंधी बदलाव (लड़कों और लड़कियों में शारीरिक और यौन रूप से परिपक्वता) 9 वर्षों की आयु से दिखना आरंभ हो सकता है (ज्यादातर लंबाई या



वजन में); लेकिन गौण यौन विशेषताएं जैसे स्तन का विकास, जननांगों के बाहर बालों का विकास, गर्भाशय, अंडाशय और शारीरिक बदलाव जैसे माहवारी आमतौर पर 11 से 13 वर्षों की आयु के बीच आरंभ होती है। शारीरिक बदलाव में तेजी की उम्र एक लड़की से दूसरी में अलग-अलग होती है। यदि किसी लड़की और उसके माता-पिता को यह महसूस होता है कि उसमें यौवनावस्था संबंधी बदलाव बहुत जल्दी या बहुत देर से हो रहे हैं तो उन्हें किसी एएनएम या डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।



माहवारी के दौरान डर, पीड़ा और असुविधा को दूर करने के लिए किशोरियों को क्या करना चाहिए?



लड़कियों को माहवारी होने के लिए शर्मिंदगी या ग्लानि का अहसास नहीं करना चाहिए। इन दिनों थोड़ा अधिक पोषण और साफ-सफाई का ध्यान रखते हुए उन्हें सामान्य रोजमर्रा का काम करना चाहिए।

- पेट के निचले हिस्से में दर्द और भारीपन सामान्य बात है और इसे गर्म पानी से स्नान, गरम बॉटल के उपयोग, गर्म पेय, ऐंटीस्पैज्मेटिक दवाइयों और हल्के व्यायाम जैसे टहलना और स्ट्रेचिंग आदि से दूर किया जा सकता है। इससे रक्त संचार बढ़ाने और दर्द को कम करने में मदद मिलेगी।
- कपड़ों में दाग लगने और योनि/जननांग भाग में जलन/खुजली से बचने के लिए सैनिटरी नैपकिन का उपयोग करना चाहिए। यदि सैनिटरी नैपकिन उपलब्ध नहीं है तो पुराने मुलायम साफ कपड़ों जो धोया और सुखाया हो, का इस्तेमाल किया जा सकता है। दिन में कम से कम तीन बार नैपकिंस बदलने चाहिए।
- सैनिटरी नैपकिंस का निपटान गढ़े में डालकर, जलाकर या कचरा प्रसंसाधन के लिए पेपर में लपेटकर कूड़ेदान में डालकर किया जा सकता है।
- इस दौरान, प्रति दिन स्नान करना चाहिए और जननांग को पानी तथा नरम साबुन से साफ करना चाहिए।



उपयोग करके, फेंकने लायक सैनिटरी नैपकिन कहां से प्राप्त किए जा सकते हैं?



कुछ राज्यों में स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय कई स्कीमों के जरिये ग्रामीण क्षेत्रों में लड़कियों (10-19 वर्ष) के बीच माहवारी संबंधित स्वच्छता को बढ़ाने में सहयोग प्रदान करता है। इस योजना के तहत सैनिटरी नैपकिंस कम कीमत में बेची जाती है। ये आपके गांव में आशा कार्यकर्ताओं के पास उपलब्ध होती हैं। इसके अलावा कई राज्य आशा कार्यकर्ताओं के जरिए अपने स्तर पर भी नैपकिंस उपलब्ध कराते हैं।

- सभी दवाई की दुकानों और जनरल स्टोर्स में सैनिटरी नैपकिंस मिलते हैं। अपनी जरूरत, आराम और बजट के अनुसार आप चुन तथा खरीद सकती हैं।
- उप-केन्द्र, पीएचसी और सीएचसी तथा एएनएम, एएफएचसी में, आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता माहवारी प्रबंधन के बारे में परामर्श तथा सेवाएं उपलब्ध कराते हैं।



क्या कोई लड़की मासिक चक्र के दौरान स्नान कर सकती है?



हां, माहवारी के दौरान स्नान करना स्वच्छता बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। माहवारी 'अस्वच्छ' या 'प्रदूषणकारी' नहीं है। यदि साफ-सफाई का ध्यान रखा जाए तो इस दौरान लड़कियां स्कूल जाने, आउटडोर गेम्स खेलने, खाना बनाने, आचार बनाने और नियमित कार्यों सहित सारे काम आराम और सम्मान के साथ कर सकती हैं।



क्या माहवारी का अर्थ यह है कि लड़की विवाह और गर्भधारण के लिए तैयार है?



माहवारी की शुरुआत किशोरियों में अंदरूनी परिवर्तनों को दर्शाती है। इसका मतलब यह नहीं होता है कि लड़की गर्भधारण करने और बच्चे को जन्म देने के लिए पूरी तरह परिपक्व है। **किसी भी लड़की को कम से कम 20 वर्ष की आयु से पूर्व पहला गर्भधारण नहीं करना चाहिए।** हमारे समाज में बाल विवाह बहुत आम बात है और अनियोजित तथा असुरक्षित गर्भाधान से किशोरियों के लिए बहुत खतरें हैं।





यदि किसी लड़की के स्तन पूर्ण विकसित नहीं हैं, तो उसे क्या करना चाहिए?



छोटे या समतल स्तन होना सामान्य है। यह भी सामान्य है कि दोनों स्तन के आकार में आरंभ में अंतर हो सकता है लेकिन यह कोई चिंता का कारण नहीं है। इस बारे में किसी को अनावश्यक चिंता नहीं करनी चाहिए। बहुत चिंता की स्थिति में किसी एएनएम/डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।



हम अपने जननांग के आस-पास के भाग को किस प्रकार साफ रख सकते हैं?



महिला के जननांग के बाह्य भाग को धोना: जननांग को सामान्य पानी से धोना चाहिए; यदि साबुन का इस्तेमाल किया जाता है तो साबुन सौम्य होना चाहिए (जैसे ग्लिसरिन साबुन)। योनि संबंधी हल्की बदबू सामान्य है और इसे साफ-सफाई रखकर स्वाभाविक तरीके से रोका जा सकता है।

मैं किस से संपर्क कर सकता/सकती हूँ?

नाम	फोन नंबर



स्वास्थ्य और पोषण

1. अल्पपोषण
2. अनीमिया
3. जीवनशैली और स्वास्थ्य

स्वास्थ्य और पोषण



अल्पपोषण क्या है?



अनिवार्य पोषक तत्वों, जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन और कैल्सियम व आयरन जैसे खनिज तत्वों की कमी वाले आहार से अल्पपोषण होता है, जिसके फलस्वरूप दीर्घकालिक स्थायी बौनापन (स्टंटिंग) या तीक्ष्ण अल्पकालिक अपक्षय (वेस्टिंग) भी हो सकता है।



किशोरों को पोषक आहार की आवश्यकता क्यों होती है?



- किशोरावस्था के दौरान बचपन और वयस्क अवस्था की तुलना में अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।
- लड़के और लड़कियां अपने वयस्क वजन का 50 प्रतिशत, अपनी वयस्क लंबाई का 20 प्रतिशत और अपने वयस्क कंकाल/हड्डियों का 50 प्रतिशत विकास किशोरावस्था के दौरान प्राप्त करते हैं।
- हड्डियों में कैल्सियम का स्तर सुनिश्चित करें।
- किशोरावस्था के दौरान संतुलित पोषक आहार हड्डियों को कमजोर/भंगुर, मोटापा, हृदय रोग और बाद में जीवन में मधुमेह होने से रोकता है।
- लड़कियों को अतिरिक्त आयरन अनुपूर्ति की आवश्यकता होती है ताकि माहवारी के दौरान होने वाली रक्त की हानि की भरपाई की जा सके और हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्सियम की जरूरत होती है।
- अच्छे पोषण से समय पर यौन परिपक्वता आने में मदद मिलती है।



अल्पपोषण के क्या संकेत हैं और यदि उपचार नहीं किया जाए तो इसके क्या परिणाम हो सकते हैं?



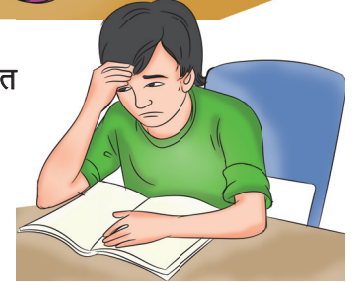
अल्पपोषण के संकेत निम्नानुसार हैं:-

- थकान।
- चक्कर आना।
- अध्ययन या अन्य काम में एकाग्रता में कमी।
- शुष्क त्वचा।
- स्पंजी मसूड़ों से खून बहना।
- पतले और नरम नाखून।
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली (अक्सर बीमार पड़ना)।
- कमजोर हड्डियां, जो आसानी से टूट सकती हैं।



इसके परिणाम निम्नलिखित हो सकते हैं:-

- क्षीण स्मरण शक्ति/याद नहीं रहना/भूलने की प्रवृत्ति
- स्कूल में खराब उपलब्धि





अनीमिया क्या है?



अनीमिया खून में हेमोग्लोबिन की कमी को दर्शाता है।

अनीमिया की एक सामान्य वजह आयरन की कमी है। हेमोग्लोबिन (जो आरबीसी में पाया जाता है) उत्पन्न होने के लिए आयरन बहुत महत्वपूर्ण है, जो ऑक्सीजन को फेफड़े से शरीर के दूसरे भागों में ले जाता है। चूंकि सभी मानवीय कोशिकाएं जीवित रहने के लिए ऑक्सीजन पर निर्भर करती हैं इसलिए अनीमिया से शरीर के कई कार्य प्रभावित हो सकते हैं। किशोर/किशोरी हेमोग्लोबिन का स्तर 11 जीएम/डीएल से कम नहीं होना चाहिए।



किशोरों/किशोरी में अनीमिया के आम कारण निम्नानुसार हैं:-

- आयरन फोलेट और विटामिन-सी से भरपूर खाद्य पदार्थ का अपर्याप्त सेवन।
- हुकवर्म संक्रमण।
- किशोरियों में माहवारी रक्तस्राव के कारण खून की कमी।
- बार-बार मलेरिया/बीमारियों का होना।

अनीमिया के संकेत और लक्षण:-

- कमजोरी।
- चक्कर आना।
- थकान।
- पीली त्वचा, नाखून, आदि।
- सांस का चढ़ना/फूलना।
- ठंडे हाथ और पैर।
- भूख की कमी।



अनीमिया से हम कैसे बच सकते हैं?



अनीमिया से बचा जा सकता है, यदि आप:-

- आयरन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें। यदि आप मांसाहारी हैं तो मांस, चिकन, अंडे जैसे खाद्य पदार्थ में आयरन

की मात्रा अधिक होती है। शाकाहारियों के लिए पालक, बाजरा, सेम जैसे खाद्य पदार्थ और कलौंजी जैसे तिलहन आयरन युक्त होते हैं।

- साप्ताहिक रूप से नीली आईएफए की गोलियां लें जो स्कूलों और आंगनवाड़ी में दी जाती हैं। भोजन और आईएफए की गोली लेने के बीच में कम से कम 30 मिनट का अंतराल रखें।
- भोजन के साथ चाय/कॉफी न पिएं। आयरन की गोलियां लेने और भोजन के कम से कम एक घंटे बाद तक चाय/कॉफी न लें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता और सफाई बनाए रखें।
- किसी-किसी दिन भोजन लोहे के बर्तनों में पकाया जा सकता है।
- धीमी आंच पर और ढंके हुए पैन (जैसे प्रेशर कूकर) में पकाने से पोषक तत्व बने रहते हैं।
- कृमि (वर्म्स) संक्रमण को रोकने के लिए जूते पहनें एवं संक्रमण का संदेह होने पर कृमि नाशक दवा लें।
- मलेरिया और मच्छरों से उत्पन्न अन्य बीमारियों से बचने के लिए मच्छरों के प्रजनन को रोकें।

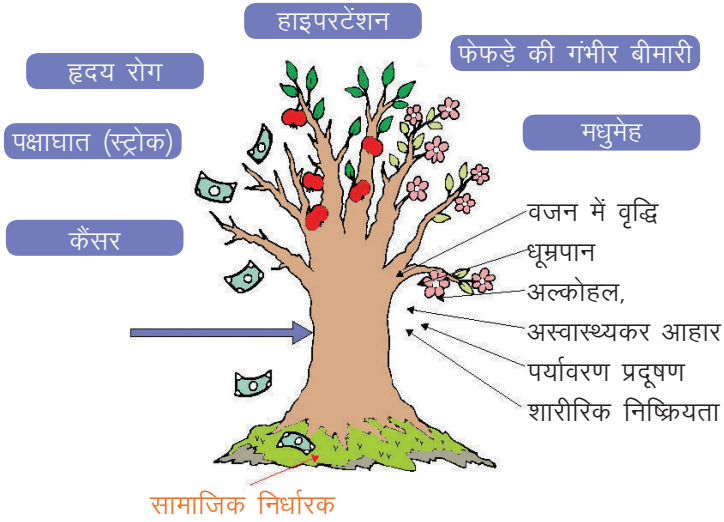


जीवनशैली से जुड़ी स्वास्थ्य की स्थितियों के लिए क्या जोखिम कारक हैं?



उत्तर: जीवनशैली से जुड़ी स्वास्थ्य की स्थितियां, जिन्हें असंचारी स्वास्थ्य स्थितियां (नान कम्युनिकेबल डिजीस) भी कहा जाता है, बदलती जीवनशैली से जुड़े जोखिम कारकों से उत्पन्न होती हैं। किशोर और खासतौर पर युवा, अपना बहुत अधिक समय कंप्यूटर्स, टेलीविजन के सामने, मोबाईल फोन और सोशल मीडिया पर बिताते हैं, जिससे जीवनशैली गतिहीन हो जाती है और शारीरिक कार्यकलाप बहुत कम रह जाता है। किशोर मीडिया और विज्ञापन से मिलने वाले संदेशों से भी ऐसी जीवनशैली के अनुसरण के लिए आसानी से प्रेरित हो जाते हैं जो हमेशा स्वास्थ्यकर नहीं होती है। जोखिम के प्रमुख कारक पैकेज्ड और प्रसंसाधित (प्रोसेस्ड) खाद्य पदार्थ, शारीरिक अकर्मण्यता (बैठकर काम करने की जीवनशैली), तंबाकू और शराब का सेवन सहित अस्वास्थ्यकर आहार (कम पोषण वाले या पोषणरहित खाद्य पदार्थ) हैं।





जीवनशैली से जुड़े जोखिम कारकों के कारण क्या बीमारियां हो सकती हैं?

जीवनशैली से जुड़ी सबसे सामान्य बीमारियों में मोटापा, मधुमेह (हाई ब्लड शुगर), हाइपरटेंशन (हाई ब्लड प्रेशर), हृदय रोग आदि शामिल हैं।

अस्वास्थ्यकर आहार क्या है?

अस्वास्थ्यकर आहार में कम या पोषक तत्व रहित खाद्य पदार्थ होते हैं। इन खाद्य पदार्थों को जंक फुड के रूप में भी जाना जाता है और इनमें एरिटेड ड्रिंक्स, चॉकलेट्स, चिप्स, नूडल्स, तैलीय खाद्य पदार्थ जैसे समोसा, प्रसंसाधित अनाजों जैसे मैदा से बने खाद्य पदार्थ और पैकेज्ड फुड्स शामिल हैं। जंक फुड (प्रोसेस्ड) में तीन एस (शुगर, सॉल्ट और सावर स्वाद यानी चीनी, नमक और खट्टे स्वाद) की मात्रा अधिक होती है जिसमें कोई कैलोरी नहीं होती और ये केवल भूख बढ़ाते हैं।

मैं किस से संपर्क कर सकता/सकती हूँ?

नाम	फोन नंबर

अस्वास्थ्यकर आहार व्यक्ति के स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करता है?

अस्वास्थ्यकर आहार में पोषण कम और कैलोरी की मात्रा अधिक होती है। अस्वास्थ्यकर आहार के सेवन से किशोरों का विकास और संवर्धन बाधित हो सकता है तथा किशोर जीवनशैली से जुड़ी कई बीमारियों से प्राप्त हो सकते हैं।

शारीरिक क्रिया और खेलकूद जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों से बचने में किस प्रकार मदद कर सकते हैं?

शारीरिक व्यायाम किशोरों और किशोरियों दोनों के लिए काफी अहम हैं। लड़कियों को आउटडोर खेलकूद में भाग लेने और नियमित शारीरिक व्यायाम करने के लिए समान रूप से प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। शारीरिक क्रियाकलापों, जैसे खेलकूद और व्यायाम से अपेक्षाकृत अधिक प्रभावी ढंग से कैलोरी को जलाने में मदद मिलती है। जो आप खाते हैं उससे प्राप्त कैलोरी को जलाना स्वास्थ्य की कुंजी है। यदि आप जितना इस्तेमाल कर रहे हैं, उससे अधिक खा रहे हैं तो आप मोटे या अधिक वजन वाले हो जाएंगे। इसलिए कैलोरी की खपत को संतुलित करने के लिए अपनी दिनचर्या में साइकिलिंग, फुटबॉल, दौड़ना, तैराकी आदि, जैसे खेलकूद या शारीरिक व्यायाम शामिल करने की कोशिश करनी चाहिए।



स्वस्थ व्यवहार के लिए स्वस्थ मस्तिष्क

1. स्वस्थ व्यवहार
2. स्वस्थ मस्तिष्क

स्वस्थ व्यवहार के लिए स्वस्थ मस्तिष्क



शरीर और मस्तिष्क को किस प्रकार सक्रिय बनाए रखा जा सकता है?



शारीरिक क्रियाकलाप जैसे व्यायाम, योग, नृत्य, मार्शल आर्ट्स, बाह्य खेल जैसे फुटबॉल, बास्केटबॉल, दौड़नें आदि से हमें ताकत बनाने, थकान और मोटापे से लड़ने तथा हड्डियों व मांसपेशियों के विकास में मदद मिलती है। इनसे हमारा आत्मबल भी बढ़ता है। सीखने की क्षमता के विकास के लिए नए गेम्स और तरीकों की तलाश भी की जा सकती है।

संगीत, कविता और पेंटिंग जैसे शौक को पूरा करने की कोशिश की जा सकती है और हर दिन समाचार पत्र पढ़कर तथा समाचार कार्यक्रमों को सुनकर वर्तमान घटनाओं से अवगत भी रहा जा सकता है। इन गतिविधियों से हमारी सोचने और सीखने की क्षमताएं बढ़ती हैं और हम तनावमुक्त, आत्मविश्वास से भरे और खुश रहते हैं।



लड़कियों को बाह्य खेल और मनोरंजक गतिविधियों में शामिल होने में हम किस प्रकार मदद कर सकते हैं?



कई किशोरियों को आउटडोर गेम्स और कार्यकलापों में भाग लेने की अनुमति नहीं दी जाती है। बड़े-बुजुर्गों को यह डर होता है कि बाहर वे सुरक्षित नहीं हैं। यह उनके शारीरिक स्वास्थ्य, आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास के लिए अच्छा नहीं

है। समुदाय के जिम्मेदार सदस्यों के रूप में हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि लड़कियों के साथ छेड़खानी नहीं की जाये या उनका शारीरिक या मौखिक रूप में उत्पीड़न नहीं हो। लड़कियों के माता-पिता को ऐसा करने वालों के खिलाफ समुदाय के सदस्यों और पुलिस से मदद मांगनी चाहिए। इससे सार्वजनिक स्थानों को लड़कियों के लिए सुरक्षित और अनुकूल बनाने में समुदाय तथा सरकार के प्रयास में योगदान मिलेगा। प्रतिभागियों को बताएं कि अपने विकास के दौरान, हमें अपना विशेष ध्यान रखना है लेकिन लड़कियों को इन घटनाओं के बारे में अपने परिवार के सदस्यों को बताने में संकोच/डर नहीं होना चाहिए।



क्या लड़कों के लिए रोना या मृदुभाषी होना ठीक है?



हां, कोई लड़का या आदमी अपनी भावनाओं को बाहर निकालने के लिए रो सकता है। वह मृदुभाषी या शर्मीला भी हो सकता है। रूखा या असंवेदनशील होना मर्दानगी की निशानी नहीं है। आमतौर पर लड़कियों से जोड़े वाले गुण जैसे मधुर आवाज़, खाना बनाना व डिज़ाइन करना, लड़कों को पसन्द हो सकता है दूसरे लिंग (जेंडर) की भूमिकाएं करने का मतलब यह नहीं है कि कोई लड़का पुरुष नहीं है। यही बात लड़कियों के लिए भी लागू होती है, जो अधिक बोलती हैं या लड़कों की तरह कपड़े पहनना या लड़कों के गेम्स खेलना पसंद करती हैं। इस प्रकार से किसी को 'सिसी' या 'टॉमबॉए' कहना गलत है।



पीयर प्रेशर या हम उम्र किशोर साथियों का दबाव क्या है?



पीयर प्रेशर वह प्रभाव है, जो पीयर ग्रुप, प्रेक्षक या व्यक्ति दूसरे पर डालता है और वह उस ग्रुप के मानकों के अनुरूप अपने दृष्टिकोण, मूल्य या व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए प्रोत्साहित होता है।



क्या पीयर प्रेशर हमेशा नकारात्मक होता है?



नहीं। यह हमेशा नकारात्मक नहीं होता है। पीयर प्रेशर सकारात्मक भी हो सकता है, जैसे किसी की सहायता के लिए स्वेच्छा से आगे बढ़ने, बुजुर्गों का सम्मान करने या पढ़ाई-लिखाई में अच्छा करने के लिए दबाव। सकारात्मक पीयर प्रेशर लाकर आप फर्क ला सकते हैं खासतौर पर जब आप अपने आस-पास नकारात्मक पीयर प्रेशर महसूस करते हैं।



पीयर प्रेशर से निपटने के लिए क्या किया जा सकता है?



दृढ़ बनो: इसका आशय है कि अपने विचारों पर अडिग रहें और जो महसूस करते हैं, उसे कहें। इसमें विचारों, सोच और भावनाओं को व्यक्त करना, ग्लानि/डर के अहसास के बिना 'नहीं' कहना या मना करना, अपनी प्राथमिकताएं निर्धारित करना, जैसे यह तय करना कि आप अपना समय कैसे बिताएंगे, आप जो चाहते हैं उसकी मांग करना, आप जो सही मानते हैं उस पर अडिग रहने में सक्षम होना शामिल है।



दबाव से निपटने के लिए आप अपने हम उम्र साथियों, माता-पिता और परिवार से किस प्रकार बात करते हैं?



- अपने माता-पिता के साथ बात करते समय ईमानदार रहें और खुलकर बात करें। उन्हें बताएं कि आप गलत या जोखिम भरी प्रतीत होने वाली चीजों को करने के लिए दबाव महसूस कर रहे हैं और यह नहीं जानते कि इससे किस प्रकार निपटा जाए।
- यदि आप अपने माता-पिता से बात नहीं कर सकते हैं तो परिवार में किसी अन्य सदस्य के साथ बात करें जो आपको समझता हो, जैसे बड़ा



भाई या बहन, चाचा, चाची आदि जिनके साथ आपके अच्छे संबंध हों।



नशावृत्ति क्या है? नशीली दवाइयों का उपयोग (दुरुपयोग) कौन कर सकता है?



ड्रग एक रासायनिक पदार्थ है, जिसके सेवन किए जाने के बाद भौतिक और/अथवा मनोवैज्ञानिक रूप से शरीर के कार्य को प्रभावित करता है (पानी व भोजन को छोड़कर)। यह औषधीय उत्पाद या स्वाभाविक रूप से मिलने वाला पदार्थ (जैसे भांग) हो सकता है, जिसका इस्तेमाल मुख्य रूप से किसी व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक कार्यप्रणाली को बदलने के लिए किया जाता है।

इसके उपभोक्ता दो प्रकार के होते हैं:-

1. प्रयोगकर्ता, ये ड्रग्स का इस्तेमाल मुख्य रूप से हम उम्र साथियों के दबाव में या उत्सुकतावश करते हैं और आमतौर पर मनोरंजक पार्टी के माहौल में ही इसका सेवन करते हैं।
2. अनिवार्य उपभोक्ता, ऐसे उपभोक्ता नशे के लिए काफी समय और ऊर्जा या धन खर्च करते हैं, नशे के इस्तेमाल के बारे में हमेशा बातें करते हैं और स्ट्रीट ड्रग्स के विशेषज्ञ बन जाते हैं।

नशाखोरी: इसका आशय है उत्तेजक, अवसादक, रासायनिक मादक पदार्थ, औषधीय पौधे का अत्यधिक सेवन और उन पर निर्भरता, जिसका प्रभाव व्यक्ति के शारीरिक और/अथवा मानसिक स्वास्थ्य अथवा दूसरों के कल्याण के लिए हानिकारक होता है।

व्यसन: यह नशीले पदार्थ का बार-बार उस सीमा तक सेवन है, जिससे उपभोक्ता (व्यसनी) आवधिक रूप में या पूरी तरह नशे में आ जाए। यह पसंद के नशीले पदार्थ/पदार्थों के सेवन की मजबूरी को दर्शाता है। उसके व्यवहार में परिवर्तन लाने में काफी कठिनाई होती है और यह नशीले पदार्थ जैसे भांग, शराब, तंबाकू किसी भी तरीके से प्राप्त करने की दृढ़ता को दर्शाता है।



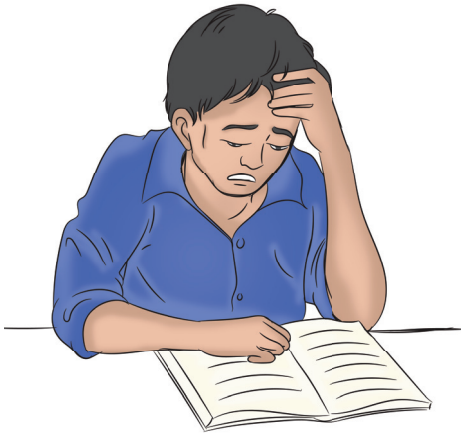
नशा का सेवन करने वाले के लक्षण क्या हैं?



यदि कोई नशा का सेवन कर रहा है तो आप उसके देखने या काम करने के ढंग में परिवर्तन देखेंगे। व्यसन या लत की सबसे स्पष्ट पहचान किसी खास दवा या नशीले पदार्थ की बहुत अधिक चाहत है।

किशोर उपभोक्ता में निम्नलिखित लक्षण मिल सकते हैं:-

- पढ़ाई और स्कूल में रुचि खो सकता है।
- व्यक्तित्व या दृष्टिकोण में रहस्यमय परिवर्तन जैसे मूड में अचानक परिवर्तन, चिड़चिड़ापन और गुस्सा।
- काम या अध्ययन में ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई।
- बेवजह पैसों की मांग और सामान चुराना या बेचना आरंभ करना।
- कंपन, अस्पष्ट बोली या असामान्य तालमेल।



मेरे मित्र नशा करने के लिए काफी दबाव देते हैं। मैं क्या कर सकता हूँ?



'नहीं' कहना सीखें और अभ्यास करें। जबरन कोई काम करने को कहा जाए, तो उसे मना करने में खुद को दोषी नहीं समझें। अच्छे मित्र कभी भी ऐसी चीजें करने के लिए मजबूर नहीं करते, जिसे करने में आप सहज महसूस नहीं करते हैं। यदि आपको लगता है कि 'नहीं' कहने पर शारीरिक नुकसान का खतरा है तो आपको अपने दोस्तों के समूह को छोड़ने या बड़ों की मदद लेने में नहीं झिझकना चाहिए।



मेरे मित्र कहते हैं कि तंबाकू और शराब पीने से तुम वयस्क हो जाओगे। क्या यह सही है?

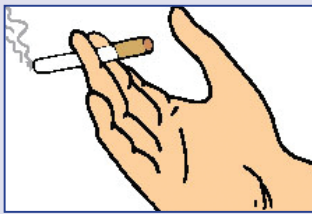



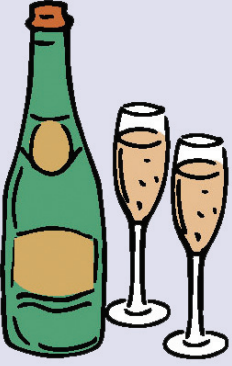
नहीं। वयस्क होने के लिए आपको अपने कार्यों का दायित्व लेने में सक्षम होना चाहिए और शराब के नशे में ऐसा करने में कोई भी सक्षम नहीं होता है।



सामान्य रूप में ज्ञात नशीले पदार्थ कौन-कौन से हैं और उनके अल्पकालिक और दीर्घकालिक प्रभाव क्या हैं?



नशीले पदार्थ	अल्पकालीन प्रभाव	दीर्घकालीन प्रभाव
<p>तंबाकू</p> <p>इसमें तंबाकू के पौधों के सूखे और पिसे हुए पत्ते होते हैं।</p> <p>यह इस्तेमाल किया जाने वाला बहुत आम नशीला पदार्थ है।</p> <p>तंबाकू के प्रकार: सिगरेट, धुआं, स्टिक, बट्स, गुटका, बीड़ी, हुक्का</p>	<p>इसका सेवन करने वालों की धड़कनें और रक्तचाप बढ़ जाता है। व्यक्ति का मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र आरंभ में तेजी से काम करता है लेकिन उसके बाद मंद पड़ जाता है। भूख कम हो जाती है।</p>  	<p>हृदय और मस्तिष्क की रक्त नाड़ियां संकीर्ण हो जाती हैं; व्यक्ति हांफने और खांसी करने लगता है। फेफड़े, मुंह, कंठनली, भोजन-नलिका, ब्लाइडर, किडनी या पाचन-ग्रंथि का कैंसर हो सकता है।</p>

नशीले पदार्थ	अल्पकालीन प्रभाव	दीर्घकालीन प्रभाव
<p>अल्कोहल</p> <p>यह दूसरा सामान्य रूप में सेवन किया जाने वाला नशीला पदार्थ है, जो फलों और/अथवा अनाज के किण्वन के जरिए बनाया जाता है।</p> <p>यह एक अवसादक है जो मुख्य तंत्रिका तंत्र (सेंट्रल नर्वस सिस्टम) के कार्य को धीमा कर देता है।</p> 	<p>पहले पहल, व्यक्ति तनावमुक्त और कम संकोची महसूस करता है लेकिन धीरे-धीरे प्रतिक्रिया करने की क्षमता कम हो जाती है। व्यक्ति के मूड में परिवर्तन का अनुभव हो सकता है। यदि व्यक्ति एक ही अवसर पर बहुत अधिक शराब पी लेता है तो उसकी श्वसन प्रणाली धीमी या रुक सकती है, जिससे मृत्यु हो सकती है (एक्यूट अल्कोहल प्वाइजनिंग)। इससे खुमारी चढ़ सकती है (सिरदर्द, कम ब्लड शुगर का स्तर, डीहाइड्रेशन और अगले दिन पाचन तंत्र की परत में जलन होती है)।</p>	<p>वह व्यक्ति जो नियमित रूप से बहुत अधिक शराब पीता है, उसे</p> <ul style="list-style-type: none"> • पेट या पैनक्रियाज में सूजन हो सकती है। • लीवर खराब हो सकता है • गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट में किसी प्रकार के कैंसर हो सकते हैं। • हृदय रोग, उच्च रक्त चाप। • मस्तिष्क और नस क्षतिग्रस्त हो सकते हैं। <p>शराब के बार-बार सेवन से व्यक्ति कभी-कभी या नियमित नशा करने वाला बन जाता है और उसे अपने व्यवहार में परिवर्तन लाने में बहुत कठिनाई होती है और वह हर हाल में नशीले पदार्थ पाने की कोशिश करता है।</p>



किशोरावस्था में तनाव के सामान्य कारण क्या हैं?



किशोरावस्था कई किशोरों के लिए तनावपूर्ण दौर होता है। इसका इनमें से कोई भी कारण हो सकते हैं: परीक्षाओं का डर और करियर की योजनाएं, शारीरिक परिवर्तनों को लेकर चिंताएं, प्रेम में पड़ना, अच्छे स्कूल/कॉलेज में दाखिला, नियोक्ताओं द्वारा दबाव, बुजुर्गों का अनुचित व्यवहार, हिंसा के जोखिम आदि और इस प्रक्रिया के दौरान सभी के साथ अच्छे संबंध बनाए रखने की कोशिश।



हम समस्याओं का निराकरण कैसे कर सकते हैं?



समस्या समाधान की क्षमता होने से व्यक्ति अपने जीवन की समस्याओं का सकारात्मक रूप से निराकरण करता है। अनसुलझी समस्याएं मानसिक तनाव पैदा करती हैं और इससे व्यक्ति में थकान, सिरदर्द आदि होता है। ऐसी स्थितियों में पीयर एजुकेटर्स, माता-पिता, रिश्तेदारों, डॉक्टर, शिक्षक, समाज सेवी जैसे व्यक्तियों या समुदाय के बुजुर्ग सदस्यों से बात कर समस्याओं को हल करने की कोशिश करना और इनका समाधान करना बेहतर है।





तनाव प्रबंधन के स्वस्थ तरीके क्या हैं?



- अपना समय प्रबंधन कर, अपनी ताकत और सीमाओं की पहचान कर, दबाव को 'नहीं' कहकर तथा उन विषयों से बचकर आप तनावमुक्त रह सकते हैं जिनसे तर्क और तनाव पैदा होते हैं।
- दृढ़निश्चयी होकर, अपनी भावनाओं को दबाए रखने की बजाए उन्हें व्यक्त कर तनाव की स्थिति को बदल सकते हैं।
- मनोरंजक कार्यकलापों जैसे संगीत, खेलकूद, नृत्य, योग आदि में शामिल होकर तनाव को दूर किया जा सकता है।
- मित्रों, माता-पिता, शिक्षकों या अन्य बुजुर्गों की सहायता लें। यदि आप अपने मामले को उचित तरीके से प्रस्तुत करते हैं, तो वे आपकी स्थिति को समझेंगे और आपकी मदद करेंगे।



द्वंद्व (कनफ्लिक्ट्स) क्या हैं और ये क्यों उत्पन्न होते हैं?



द्वंद्व या झगड़े किसी समूह के भीतर एक प्रकार की असहमति है, जो समूह के एक या अधिक सदस्यों के विचार या कार्रवाइयों का उसी समूह के दूसरे सदस्यों द्वारा विरोध किया जाता है। द्वंद्व हमारे जीवन का स्वाभाविक हिस्सा है और किशोरावस्था में बहुत सामान्य है क्योंकि किशोर अलग-अलग ढंग से सोचते हैं और उनका नजरिया भिन्न-भिन्न होता है।



द्वंद्व निपटाने के कुछ शांतिपूर्ण तरीके क्या हैं?



- जब आपको लगे कि आपको गुस्सा आ रहा है और कुछ ऐसा कह देंगे, जिस पर बाद में अफसोस हो तो बहस करना बंद कर दें।
- शांत रहें और गहरी सांस लें।
- दूसरे व्यक्ति के विचार को भी सुनें।
- समझौते की तलाश करें; दोनों पक्षों को स्वीकार्य संभावित हल ढूंढें।
- ध्यान रखें कि समझौता सदैव उपयुक्त नहीं होता है।
- किसी और व्यक्ति (शिक्षक, माता-पिता, अन्य दोस्तों आदि) की मदद मांगें।



गुस्सा क्या है?



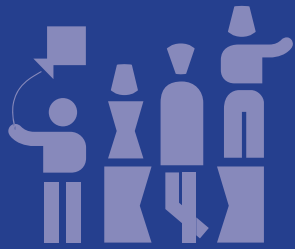
- यदि द्वंद्व अनसुलझा छोड़ दिया जाए तो यह गुस्सा पैदा करता है।



- गुस्सा या क्रोध एक नकारात्मक भावना है, जिसका दो तरीके से प्रबंधन किया जा सकता है: इसे अपने अंदर दबाकर या बाहर निकाल कर।
- भावनाओं के आवेश में आने की बजाए इन्हें स्वीकार करना, प्रबंधन करना और उचित तरीके से व्यक्त करना महत्वपूर्ण है।
- गुस्सा जब बाहर फूटता है तो इससे खुद को नुकसान हो सकता है, मित्रता टूट सकती है, पढ़ाई में रुकावट आ सकती है, पारिवारिक संबंध बिगड़ सकते हैं और सामूहिक गतिविधियों/टीम वर्क में भागीदारी सीमित हो सकती है।

मैं किस से संपर्क कर सकता/सकती हूँ?

नाम	फोन नंबर



किशोरावस्था में यौन और प्रजनन स्वास्थ्य

1. संचरित संक्रमण
2. गर्भधारण और निरोध
3. गर्भपात

किशोरावस्था में यौन और प्रजनन स्वास्थ्य



यौन संक्रमण (एसटीआई) के क्या संकेत हैं?



पुरुषों में लक्षण	महिलाओं में लक्षण
<p>याद रखें कि असुरक्षित यौन क्रीड़ा के मामले में अपनी जांच कराएं। लक्षण का सामने आने का इंतजार नहीं करें।</p> <p>सामान्य लक्षण निम्न प्रकार के हैं:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • लिंग से स्राव (हरा, पीला, मवाद जैसा) • पेशाब के दौरान दर्द या जलन • श्रोणि की ग्रंथियों/लसीका गांठ (लिंफ नोड्स) में सूजन और पीड़ा, जननांग भाग पर घाव (अल्सर) और फफोले • जननांग में वार्ट • अंगों पर चकत्ता • जननांग में खुजली या झुनझुनाहट • मुंह में छाले • अंडकोष में भारीपन या दर्द <p>एचआईवी संक्रमण के कोई लक्षण नहीं हैं, इसकी केवल जांच से पुष्टि की जा सकती है।</p>	<p>याद रखें कि असुरक्षित यौन क्रीड़ा के मामले में अपनी जांच कराएं। लक्षण सामने आने का इंतजार करने की आवश्यकता नहीं है।</p> <p>सामान्य लक्षण निम्न प्रकार के हैं:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • अनियमित रक्तस्राव • लगातार पेट के निचले भाग/पैल्विस में दर्द • योनि से असामान्य स्राव (सफेद, पीले, हरे, झागदार, दही जैसा, मवाद की तरह और दुर्गंध) • सूजन और/या योनि में खुजली • पेशाब के दौरान जलन • जननांग पर घाव • संभोग के दौरान दर्द <p>महिलाओं में संक्रमण के कभी-कभी कोई लक्षण नहीं होते हैं और ये बहुत बाद में दिखते हैं।</p> <p>एचआईवी संक्रमण के कोई लक्षण नहीं हैं और केवल जांच के जरिए इसकी पुष्टि की जा सकती है।</p>



यौन संचरित संक्रमण को उपचार कराए बिना छोड़ देने के क्या परिणाम होते हैं?



यौन संचरित संक्रमण का उपचार नहीं कराने से पीआईडी, बांझपन और यहां तक कि कैंसर सहित कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। यौन संक्रमण का उपचार कराए बिना छोड़ देने से गर्भावस्था के दौरान और नवजात बच्चे में भी जटिलताएं आ सकती हैं और सिफलिस के मामले में मृत्यु भी हो सकती है। एचआईवी जैसे यौन संक्रमण का उपचार नहीं किया जा सकता है लेकिन समय पर निदान होने से इसका प्रबंधन किया जा सकता है।



जननांग संक्रमण (आरटीआई), यौन संक्रमण (एसटीआई) अथवा एचआईवी संक्रमण किस प्रकार होता है?



जननांग संक्रमण (आरटीआई) या तो अपर्याप्त व्यक्तिगत साफ-सफाई या असुरक्षित यौन संबंध से हो सकता है। सभी जननांग संक्रमण यौन संचरित नहीं होते हैं। कुछ संक्रमण अपर्याप्त स्वच्छता और साफ-सफाई नहीं होने के कारण होते हैं जिनमें गंदे शौचालयों, गंदे सैनिटरी पैड्स का इस्तेमाल, हर दिन स्नान के समय जननांगों की खासतौर पर लड़कियों द्वारा माहवारी के दौरान ठीक से सफाई नहीं करना शामिल है।

याद रखें कि पहली बार असुरक्षित यौन संबंध बनाने से भी यौन संक्रमण या एचआईवी संक्रमण हो सकते हैं।



क्या गंदे शौचालय के इस्तेमाल से जननांग संक्रमण (आरटीआई) हो सकते हैं?



हां, गंदा शौचालय आरटीआई संक्रमण का एक कारण हो सकता है लेकिन यह एकमात्र कारण

नहीं है। आरटीआई किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध करने से भी हो सकता है। कुछ अन्य गैर यौन कारक जिनकी वजह से आरटीआई होते हैं, वे गंदे सैनिटरी पैड्स का इस्तेमाल, जननांगों की ठीक सफाई नहीं करना और असुरक्षित गर्भपात हैं।



एचआईवी और एड्स क्या है?



एचआईवी	एड्स
<p>एचआईवी. ह्यूमैन इम्यूनोडिफिशिस वायरस (एचआईवी) को दर्शाता है, एचआईवी संक्रमण शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को कम कर देता है। इस संक्रमण से एड्स होता है। एचआईवी शरीर की प्रतिरोधक प्रणाली पर हमला करता है, जो शरीर को संक्रमण और अन्य बीमारियों से लड़ने में मदद करती है। कुछ समय बाद एचआईवी धीरे-धीरे शरीर की इस क्षमता को नष्ट कर देता है, जिससे दूसरे संक्रमणों जैसे ट्यूबरकुलोसिस और डायरिया का खतरा बढ़ जाता है।</p> <p>एच: ह्यूमैन (केवल मनुष्यों में)</p> <p>आई: इम्यूनोडेफिशिस (प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करता है)</p> <p>वी: वायरस (एक प्रकार का जीवाणु)</p>	<p>एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशिस सिंड्रोम (एड्स) वह अवस्था है, जिसमें एचआईवी संक्रमण शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बहुत कम स्तर पर ला देता है इससे संक्रमित व्यक्तियों को विभिन्न छोटी लेकिन संभवतया घातक गंभीर संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।</p> <p>ए: एक्वायर्ड (ऐसा कुछ ग्रहण करना जिसके साथ आप पैदा नहीं हुए हैं)</p> <p>आई: इम्यूनो (शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली जो शरीर को संक्रमण से बचाती है)</p> <p>डी: डेफिशिस (कमी या कमजोरी, किसी चीज की कमी)</p> <p>एस: सिंड्रोम (बीमारी में संकेत और लक्षण का समूह)</p>



क्या एचआईवी से व्यक्ति की मृत्यु हो सकती है?



एचआईवी से व्यक्ति मरता नहीं है लेकिन यह ऐसी स्थितियां उत्पन्न कर देता है, जिसमें शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बहुत कम हो जाती है और ऐसी

स्थिति में शरीर संक्रमण से लड़ने में सक्षम नहीं होता है। इस स्थिति को एड्स कहते हैं। लेकिन समय पर उपचार (जिसे एंटी रिट्रोविरल थिरैपी (एआरटी) कहते हैं), पोषक आहार, शारीरिक कसरत, स्वस्थ जीवनशैली और स्वस्थ जीवन जीने के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण से एड्स को लंबे समय तक रोका जा सकता है।

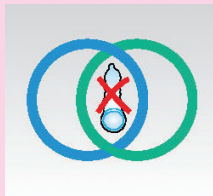


एचआईवी संक्रमण के अलग-अलग तरीके क्या हैं?



संक्रमण के तरीके

एचआईवी संक्रमित पार्टनर के साथ असुरक्षित यौनि और/अथवा गुदा यौन संबंध।



एचआईवी संक्रमित खून और रक्त उत्पादों का ट्रांसफ्यूजन।

एचआईवी संक्रमित सूइयों का उपयोग, जैसे एचआईवी संक्रमित नशा करने वालों के लिए उपयोग की सूइयों को किसी और के साथ इस्तेमाल करना।



एचआईवी संक्रमित माता-पिता से अजन्मे बच्चों में।

एचआईवी का संचरण इनके जरिए नहीं होता है।



गले मिलने से

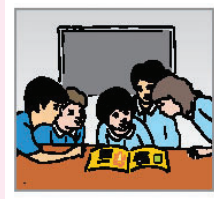
छींकने से

मच्छर के काटने से

हाथ मिलाना

सार्वजनिक शौचालय का उपयोग करने से

एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ एक ही बर्तन से खाने या साथ खाने से या उसके द्वारा उपयोग की गई वस्तु के इस्तेमाल से



एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ एक ही घर में, स्कूल या सार्वजनिक स्थान में समय बिताने से।



एचआईवी संक्रमण को कैसे रोका जा सकता है?



एचआईवी संक्रमण निम्नलिखित से रोका जा सकता है:-

- कंडोम का सही और नियमित उपयोग।
- अपने पार्टनर के साथ ईमानदार होना।
- कंडोम के बिना संभोग (या यौन संपर्क) नहीं करना।
- अधिकृत ब्लड बैंक से प्राप्त खून चढ़ाना (ब्लड ट्रांसफ्यूजन)।
- डिस्पोजेबल सीरिज और सुई का प्रयोग करें।
- नशीली दवाओं के प्रयोग के दौरान इंजेक्शन लगाने वाले उपकरण को शेयर नहीं करना।
- एचआईवी पॉजिटिव गर्भवती महिलाएं पीपीटीसीटी थेरेपी कराकर अपने अजन्मे बच्चे को एचआईवी संक्रमित होने से बचा सकती हैं।



एचआईवी संक्रमण के संकेत और लक्षण क्या हैं?



जांच कराए बिना व्यक्ति को एचआईवी संक्रमण के बारे में पता नहीं चलता है।

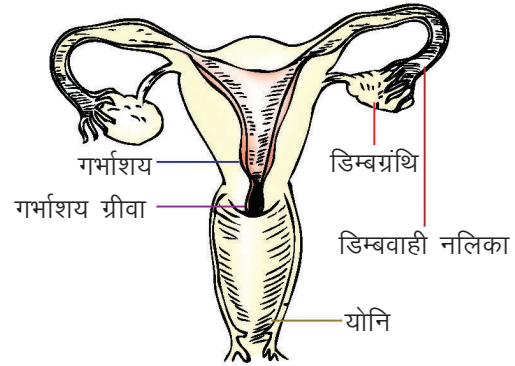


गर्भधारण किस प्रकार होता है?



गर्भधारण तब होता है जब कोई महिला और पुरुष संभोग करते हैं। संभोग के दौरान परिपक्व अंडाणु (एग) शुक्राणु कोशिका (स्पर्म सेल), द्वारा निषेचित

(फर्टिलीज्ड) किए जाते हैं। उसके बाद निषेचित अंडाणु फैलोपियन ट्यूब के माध्यम से गर्भाशय में पहुंच जाते हैं। इसे गर्भधारण कहते हैं और यह गर्भावस्था की शुरुआत होती है।



महिला प्रजनन अंग

जब गर्भधारण होता है, तो महिला की माहवारी रूक जाती है क्योंकि गर्भाशय में निषेचित अंडाणु मौजूद होते हैं।



गर्भनिरोध क्या है?



गर्भनिरोध एक विधि है, जिसके द्वारा गर्भधारण/गर्भावस्था को रोका जाता है।



किसी दंपति को गर्भनिरोधक का इस्तेमाल क्यों करना चाहिए?



दंपतियों को अवांछित गर्भधारण से बचने और अपना परिवार नियोजन करने के लिए गर्भनिरोधक का उपयोग करना चाहिए।



गर्भनिरोधक का इस्तेमाल करने के लिए पुरुष या महिला, किसे जिम्मेदार होना चाहिए?



दोनों साथी (पार्टनर) को इसकी उपयुक्तता, लाभ, इससे जुड़े जोखिम और उपयोगकर्ता की सहूलियत को ध्यान में रखते हुए गर्भनिरोधक की विधि के बारे में परस्पर मिलकर तय करना चाहिए। गर्भनिरोधक केवल महिला का एकमात्र दायित्व नहीं है।



पुरुषों के लिए गर्भनिरोध के विभिन्न तरीके क्या-क्या हैं?



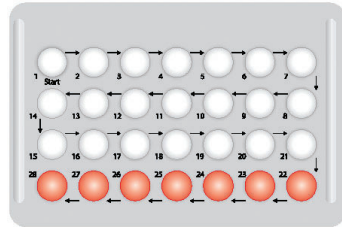
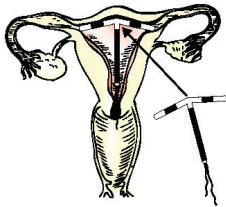
पुरुषों के लिए उपलब्ध गर्भनिरोधक कंडोम हैं, जो कि सरल और इस्तेमाल करने में भी आसान है और इससे आरटीआई/एसटीआई और एचआईवी संक्रमण से भी सुरक्षा मिलती है।



महिलाओं के लिए गर्भनिरोध के विभिन्न तरीके क्या-क्या हैं?



महिलाओं के लिए गर्भनिरोधक गो依据ियां (ओसीपी) और कॉपर-टी जैसे इंद्रायूटेरिन डिवाइसेस (आईयूडी) (केवल उन महिलाओं के लिए जिनके एक या दो बच्चे हैं), सरकारी अस्पतालों में उपलब्ध हैं। महिला गर्भनिरोध के लिए अन्य तरीके (महिला कंडोम, कॉन्ट्रसेप्टिव इंजेक्टाब्लेस) उपलब्ध हैं।

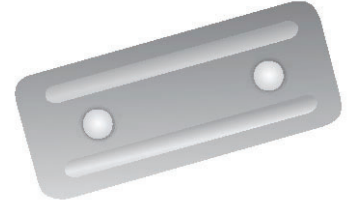


आपात गर्भनिरोधक क्या है?



आपात गर्भनिरोधक असुरक्षित संभोग के 72 घंटों के भीतर गर्भधारण को रोकने का तरीका है। किसी गर्भनिरोधक के उपयोग के बिना, कंडोम के गलत इस्तेमाल, कंडोम फटने, शराब और नशीली दवाइयों के प्रभाव में

संभोग और जबरन यौन संबंध, यौन हिंसा/हमले (डेट बलात्कार, यौन उत्पीड़न आदि) के कारण असुरक्षित संभोग हो सकता है। यह एक



गोली के रूप में सभी सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों में और आशा कार्यकर्ताओं के पास उपलब्ध है। यह असुरक्षित यौन संबंध के बाद यथाशीघ्र लिया जाना चाहिए। संभोग के 72 घंटों के बाद इसे लेने से गर्भधारण नहीं रूक सकता है।

नोट: ईसीपी का सेवन नियमित आधार पर या ओसीपी के रूप में नहीं किया जाना चाहिए।



किशोरों और युगल जोड़ों के लिए सबसे अच्छा गर्भनिरोधक क्या है?



• **कंडोम:** कंडोम महिलाओं और पुरुषों दोनों के लिए उपलब्ध हैं लेकिन पुरुषों के लिए अधिक सामान्य रूप में और सस्ती कीमत पर उपलब्ध हैं।

• **पुरुष कंडोम** एक आवरण या कवरिंग है, जो पुरुष के उत्तेजित लिंग पर लगाया जाता है। जन स्वास्थ्य प्रणाली में उपलब्ध सर्वाधिक सामान्य ब्रांड 'निरोध' है। निरोध वीर्य (जिसमें शुक्राणु होते हैं) को योनि में प्रवेश करने से रोकता है और इसलिए शुक्राणु द्वारा अंडाणु के फर्टिलाइजेशन नहीं होता है।

• **महिला कंडोम** का एक सिरा बंद होता है और खुले सिरे को योनि के बाहर रखते हुए इसे योनि के अंदर उंगलियों की मदद से डालना होता है। यह योनि में स्वलित शुक्राणु को अंडाणु के संपर्क में आने में भौतिक रुकावट का काम करता है।

कंडोम, महिला और पुरुष दोनों को, एचआईवी अन्य यौन संक्रमित बीमारियों के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करता है। इसलिए यह किशोरों और युगल जोड़ियों के लिए सबसे उपयुक्त गर्भनिरोधक है। लेकिन कंडोम का इस्तेमाल सही तरीके से और निरंतर किया जाना चाहिए।

• **हार्मोनल कंट्रासेप्टिव पिल्स:** ओसीपी हार्मोन का सम्मिश्रण है, जिसे महिलाओं में अंडोत्सर्ग (ओवुलेशन) को रोकने के लिए हर दिन लिया जा सकता है। कुछ सामान्य रूप में उपलब्ध ओसीपी माला-डी, माला-एन हैं। इसकी सफलता के लिए इसका नियमित उपयोग आवश्यक है।

अन्य विधियां (जो केवल उन महिलाओं के लिए हैं जिनके बच्चे हैं):-

- **इंट्रा यूटेरिन कंट्रासेप्टिव डिवाइस (आईयूसीडी):-** यह ऐसी प्रणाली है, जिसे महिला के गर्भाशय में अंडाणु के फर्टिलाइजेशन को रोकने के लिए डाला जा सकता है। अविवाहित और जिनके बच्चे नहीं हैं उन महिलाओं के लिए इस विधि का सुझाव नहीं दिया जाता है।



सुरक्षित यौन संबंध के तरीके क्या हैं?



इसका मतलब है यौन संबंधों के जरिए संक्रमण के संचरण या अवांछित गर्भाधान की शून्य या न्यूनतम क्षमता। इसमें निम्नलिखित शामिल हैं:-

- हस्तमैथुन – इसे आमतौर पर यौन सुख के लिए हाथों से यौन अंगों को स्वयं-उत्तेजित करने के रूप में समझा जाता है। इसे अकेले या पार्टनर के साथ किया जा सकता है। स्वास्थ्य या उर्वरता (फर्टिलिटी) पर इसके किसी नकारात्मक प्रभाव का कोई वैज्ञानिक साक्ष्य नहीं है। हालांकि किशोरों में हस्तमैथुन में तल्लीनता से अन्य कार्यकलाप जैसे अध्ययन, खेलकूद, सामाजिक संपर्क आदि कम हो सकते हैं।
- हाथ पकड़ना, छूना, चूमना, सहलाना कुछ ऐसे सुरक्षित तरीके हैं जो स्नेह और प्रेम दर्शाते हैं।
- कंडोम का सही और निरंतर इस्तेमाल (कंडोम तीन तरह से सुरक्षा प्रदान करता है— अवांछित गर्भधारण, एसटीआई और एचआईवी)।
- उपयुक्त गर्भनिरोधक तरीके का इस्तेमाल।
- अपने साथी (पार्टनर) के प्रति ईमानदार होना।
- यौनक्रिया से परहेज (यौनक्रिया की देर से शुरुआत)।



सुरक्षित गर्भपात या एमटीपी क्या है?



भारत में गर्भपात (एमटीपी) को एमटीपी अधिनियम के जरिए वैध बना दिया गया है। यह अधिनियम 1972 में लागू हुआ। 18 वर्ष से



अधिक उम्र की कोई भी महिला, उसकी वैवाहिक स्थिति चाहे जो भी हो, गर्भपात करा सकती है। अल्पवयस्कों (18 वर्ष की आयु से कम) के मामले में, माता-पिता या अभिभावक से लिखित सहमति आवश्यक है। सुरक्षित गर्भपात वह प्रक्रिया है, जो प्रमाणित डॉक्टरों द्वारा एक प्रमाणित (एमटीपी अधिनियम के उपबंधों के तहत प्राधिकृत) क्लिनिक या अस्पताल में ही की जा सकती है। भारत में गर्भपात वैध है। एमटीपी अधिनियम में गर्भपात के लिए सुविनिर्दिष्ट आधार दिए गए हैं जिसमें ये शामिल हैं – गर्भनिरोधक की विफलता, बलात्कार जैसी यौन हिंसा के कारण गर्भधारण, यदि गर्भधारण किए रहने से किसी महिला के जीवन को खतरा है, महिला के शारीरिक स्वास्थ्य को खतरा और मानसिक पीड़ा हो, या जब इस बात का बहुत अधिक खतरा हो कि यदि बच्चे का जन्म होता है तो उसे विकलांगता या बीमारियां हो सकती हैं। गर्भपात अधिनियम के मार्गनिर्देशों के अनुसार, भारत में गर्भधारण के 20 सप्ताहों तक गर्भपात कराया जा सकता है लेकिन 12 और 20 सप्ताहों के बीच दूसरे डॉक्टर की राय आवश्यक है।



गर्भपात कब असुरक्षित होता है?



गर्भपात असुरक्षित होगा, जब यह अप्रमाणित क्लिनिक या अस्पताल में और अप्रशिक्षित व्यक्ति/डॉक्टर द्वारा किया जाता है। इसमें गंभीर खतरे हैं जैसे आंशिक गर्भपात, आंतरिक अंगों को नुकसान, बहुत अधिक रक्तस्राव और जानलेवा भी हो सकता है।



गर्भपात के विभिन्न तरीके क्या हैं?



गर्भपात गर्भ की अवस्था पर निर्भर करते हुए सर्जिकल या गैर सर्जिकल तरीके से कराया जा सकता है लेकिन यह प्रशिक्षित और प्रमाणित डॉक्टर के सख्त देखरेख में किया जाना चाहिए।



गर्भपात या प्रेरित गर्भपात के बाद एक महिला अगला गर्भधारण कब कर सकती है?



अगले गर्भधारण के लिए अनुशंसित न्यूनतम अंतराल 6 महीने का है। इससे मां और बच्चे पर प्रतिकूल प्रभाव के खतरे कम होते हैं।



गर्भपात अवैध कब होता है?



गर्भपात गैर कानूनी होगा यदि यह:

- किसी अप्रशिक्षित और अप्रमाणित व्यक्ति से कराया जाता है।
- किसी अप्रमाणित क्लिनिक या अस्पताल में कराया जाता है। भारत सरकार ने सुरक्षित गर्भपात सेवाएं प्रदान करने के लिए आवश्यक अवसंरचना की उपलब्धता के आधार पर चुनिंदा क्लिनिक और अस्पतालों को प्रमाणित किया है।
- गर्भधारण की अवधि अनुमत 20 सप्ताह के गर्भकाल से अधिक है या यदि गर्भधारण की अवधि 12 और 20 सप्ताह के बीच है और दूसरे डॉक्टर के सलाह के बिना गर्भपात कराया जाता है।
- यदि भ्रूण के लिंग के आधार पर किया जाता है (कन्या भ्रूणहत्या)।

साथ ही, गर्भपात केवल सरकार द्वारा अनुमोदित नैदानिक; (क्लीनिकल) तरीकों से कराया जा सकता है। गैर नैदानिक तरीकों से गर्भपात (जैसा कि घरों में या जबरन कराया जाये) गैर कानूनी है क्योंकि इससे महिला के स्वास्थ्य को खतरा हो सकता है और बहुत अधिक रक्तस्राव और आंतरिक अंगों को क्षति हो सकता है जैसे गर्भाशय फट सकता है या इसमें छेद हो सकती है। दीर्घकालिक समस्याएँ भी हो सकती हैं जिसमें स्थायी दर्द, पेल्विक इन्फ्लामेट्री बीमारी (पीआईडी) और बांझपन शामिल है।

नोट: लिंग निर्धारण के बाद गर्भपात कराना, गर्भपात करने वाले डॉक्टर, दंपति और इस कार्रवाई का समर्थन करने वाले परिवार के सदस्यों की ओर से अपराध है।

मैं किस से संपर्क कर सकता/सकती हूँ?

नाम	फोन नंबर



हिंसा पर प्रतिक्रिया



क्या किशोरों में हिंसा आम है?

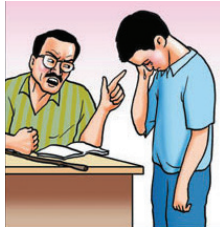


कसी भी प्रकार का शारीरिक, मौखिक या यौन उत्पीड़न हिंसा है।

शारीरिक: कोई भी क्रिया जो किशोर को शारीरिक रूप से हानि पहुंचाती है; जैसे धूसा मारने, लात मारने, धक्का देने, मार-पीट करने, थप्पड़ मारने, कान/हाथ मरोड़ने के रूप में हो सकती है।



मौखिक: मौखिक रूप में किसी बच्चे को नुकसान पहुंचाने की क्रिया, जैसे अपशब्द, अशिष्ट बोली में गाली-गलौज, कक्षा के अन्य छात्रों के सामने किसी बच्चे को शर्मिंदा करना, किसी के सामने यौन संबंधी चुटकुले कहना, अपमानजनक भाषा का इस्तेमाल करना हिंसा है। यह पति द्वारा अपनी पत्नी के लिए या माता-पिता द्वारा अपने बच्चों के लिए उपयोग की जाने वाली गाली गलौज की भाषा के रूप में हो सकती है। यह सीटी बजाने, किसी के खिलाफ खासतौर पर लड़कियों के खिलाफ अशिष्ट टिप्पणी करने के रूप में भी हो सकती है।



भावनात्मक: कोई भी बात जो बच्चे को भावनात्मक रूप से चोट पहुंचाती है—अपमान, निरादर, धमकी, स्नेह की कमी, पक्षपात—भावनात्मक हिंसा है, जिसके फलस्वरूप बच्चे को मानसिक तनाव हो सकता है; बच्चे के लिए इसे समझना बहुत कठिन है।

यौन हिंसा: किसी की मर्जी के विरुद्ध या उसकी सहमति के बिना उसे यौन क्रिया (यह चुंबन से लेकर बलात्कार तक कोई भी क्रिया हो सकती है) करने के लिए मजबूर करना या दबाव डालना यौन हिंसा है। यह लड़कियों के शरीर को छूकर आगे बढ़ने, अनुचित तरीके से स्पर्श करने, किसी बच्चे के सामने कपड़े उतारने, किसी बच्चे

को वयस्क के सामने कपड़े उतारने के लिए कहने, आदि के रूप में हो सकती है।



हिंसा के क्या प्रभाव हो सकते हैं?



यौन हिंसा के परिणाम हिंसा करने वाले की तुलना में पीड़ितों पर अधिक गंभीर हो सकते हैं। विशेषतौर पर पीड़िता यदि कोई लड़की है तो उसे घर से बाहर निकलने की अनुमति नहीं दी जाती है, पढ़ाई छोड़ने के लिए मजबूर किया जा सकता है और प्रायः कौशल निर्माण और स्वतंत्रता के उपलब्ध अवसरों से वंचित कर दिया जाता है। इसलिए हिंसा पीड़ित/पीड़िता के न केवल वर्तमान बल्कि भविष्य को भी प्रभावित करती है।



हिंसा का सामना कर चुके बच्चे को क्या करना चाहिए।



जिस बच्चे को किसी प्रकार की हिंसा का सामना करना पड़ा है, उसे शर्मिंदगी, डर या अलगाव नहीं महसूस करना चाहिए बल्कि न्याय पाने के लिए संघर्ष करने हेतु उसका समर्थन किया जाना चाहिए। ऐसी स्थिति में जब संभव हो बच्चे को अपने माता-पिता/शिक्षकों या परिवार के अन्य सदस्यों से मदद मांगनी चाहिए। असुरक्षित बच्चों के लिए मित्रवत दीदी या भैया चाइल्ड लाइन (टेलिफोन नं. 1098) पर वर्ष के 365 दिन, 24 घंटे उपलब्ध हैं।



लिंग आधारित हिंसा (जीबीवी) क्या है? पीड़िता/पीड़ित कौन हो सकते हैं?



लिंग आधारित हिंसा (जीबीवी) वह नुकसानदेह क्रिया है, जो किसी भी व्यक्ति की इच्छा के विरुद्ध की जाती है और यह महिला और पुरुष के बीच लैंगिक विभेद पर आधारित होती है। हालांकि जीबीवी आमतौर पर लड़कियों और महिलाओं के खिलाफ की जाती है लेकिन लड़के तथा आदमी भी इसके शिकार हो सकते हैं।



जीबीवी के विभिन्न रूप क्या हैं?



हमारे देश में आमतौर पर सुनी जाने वाली कुछ लिंग आधारित हिंसा (जीबीवी) हैं: कन्या भ्रूण हत्या, कन्या शिशु हत्या, हॉनर किलिंग, बाल/जबरन विवाह, शादी के लिए अपहरण, घरेलू हिंसा, छेड़खानी, पीछा करना, उत्पीड़न और बलात्कार।



यदि हम किसी जीबीवी पीड़िता/पीड़ित को देखें तो हमें क्या करना चाहिए?



जीबीवी पीड़ितों को तुरंत प्राथमिक उपचार और काउंसलिंग के लिए नजदीकी चिकित्सा/स्वास्थ्य केन्द्र ले जाया जाना चाहिए। अधिकांश स्वास्थ्य केन्द्रों में कानूनी सहायता, देखभाल और पीड़िता/उत्तरजीवी के सहयोग के लिए अच्छे रेफरल कांटैक्ट्स होते हैं।



मैं किस से संपर्क कर सकता/सकती हूँ?

नाम	फोन नंबर



मेरे अधिकार



क्या किशोरों के लिए मानवाधिकार लागू होते हैं? किशोरों के अधिकारों को सुनिश्चित करने वाले कौन-कौन से निकाय हैं?



किसी भी वयस्क के समान किशोरों (10-19 वर्षों की आयु) के लिए भी सभी मानवाधिकार लागू होते हैं। भारत के संविधान में देश के बच्चों की उत्तरजीविता, सुरक्षा, विकास, स्वास्थ्य और खुशी सुनिश्चित करने के लिए विशेष प्रावधान हैं। किशोरों के अधिकार सुनिश्चित करने वाले कुछ निकायों में ये शामिल हैं—राष्ट्रीय बाल अधिकार सुरक्षा समिति (एनसीपीसीआर) जो कि देश भर के बच्चों के अधिकारों की संरक्षा के लिए उपाय करने हेतु एक स्वतंत्र निकाय है; संयुक्त राष्ट्र का कनवेंशन ऑन राइट्स ऑफ ए चाइल्ड (सीआरसी) और कनवेंशन ऑन ऐलिमिनेशन ऑफ ऑल फॉर्मस ऑफ डिस्क्रिमिनेशन अगेंस्ट वूमन (सीईडीएडब्ल्यू) के तहत बच्चों के अधिकारों को सुनिश्चित करने के लिए भारत सरकार और हमारी राज्य सरकारें प्रतिबद्ध हैं।



छह मौलिक अधिकार कौन-कौन से हैं, जिनका हकदार हर भारतीय बच्चा है?



भारतीय संविधान में देश के हर बच्चे के लिए छह मौलिक अधिकार दिए गए हैं। ये इस प्रकार हैं—

- समानता का अधिकार।
- स्वतंत्रता का अधिकार।
- शोषण से स्वतंत्रता का अधिकार।
- धार्मिक स्वतंत्रता का अधिकार।
- सांस्कृतिक और शैक्षिक अधिकार।
- संवैधानिक उपायों का अधिकार



एडोलसेंट फ्रेंडली हेल्थ क्लीनिक (एएफएचसी) की प्रमुख विशेषताएं क्या हैं, जिनके हकदार किशोर हैं?



एडोलसेंट फ्रेंडली हेल्थ क्लीनिक (एएफएचसी) की प्रमुख विशेषताएं निम्नानुसार हैं—

- किशोरों के लिए मौजूदा क्लिनिक में अलग प्रतीक्षा क्षेत्र के साथ अलग कमरा।
- आसानी से पहुंचने लायक स्थान।
- किशोरों के अनुकूल समय।
- समर्पित प्रशिक्षित सेवा प्रदाता।
- एएनएम/डॉक्टर/काउंसलर के साथ अपनी चिंताएं बताते समय किशोरों की निजता।
- डॉक्टर्स/काउंसलर और अन्य स्टाफ निम्न स्थितियों में बिना भेदभाव के और गैर निर्णायक रूप से कार्य करेंगे—

- किस वजह से चिकित्सीय स्थिति पैदा हुई।
- अपने शरीर या यौन क्रियाओं के बारे में जो जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं।
- गर्भनिरोधकों की मांग।

मैं किस से संपर्क कर सकता/सकती हूँ?

नाम	फोन नंबर



स्वास्थ्य और पर्यावरण



हम, अपनी शारीरिक स्वच्छता कैसे बनाए रख सकते हैं?



हर दिन स्नान करना बहुत महत्वपूर्ण है। सौम्य साबुन/क्लिंगर पूरे शरीर पर लगाकर हर दिन स्नान करना चाहिए। स्नान में बालों और जननांग अंग भाग की सफाई करना शामिल है। डैंड्रफ और सिर में अन्य संक्रमण से बचने के लिए सप्ताह में कम से कम तीन दिन सिर को साबुन/शैंपू या घर में बने क्लिंगर से धोना बहुत जरूरी है। घर में बने क्लिंगर जैसे किचन में उपलब्ध गेहूं के आटे की भूसी, दही और बेसन के घोल या थोड़ी हल्दी के साथ सादा पानी मिलाकर भी उपयोग किया जा सकता है। एक विशेष प्रकार की मिट्टी (जिसे स्थानीय रूप में मुलतानी मिट्टी भी कहते हैं) भी होती है, जो आसानी से उपलब्ध है। घर में बने ये क्लिंगर न केवल शरीर और बालों की सफाई करते हैं बल्कि उनकी नरमी और चमक बनाए रखते हैं। प्रत्येक दिन स्नान के दौरान जननांग अंग की सादे पानी या नरम क्लिंगर से सफाई करने पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।



हाथों को साबुन से धोना और नाखून को साफ रखना क्यों महत्वपूर्ण है?



जहां शरीर और आकृति का ध्यान रखना जरूरी है, वहीं जितनी बार भी हम शौचालय का इस्तेमाल करते हैं या खाने-पीने की चीजों को छूते हैं, हर बार हाथों को अच्छी तरह धोना भी समान रूप से महत्वपूर्ण है। साबुन से हाथ धोने से डायरिया, पीलिया, टाइफाइड और बचपन में पोलियो उत्पन्न करने वाले संक्रमणों के जोखिम काफी कम हो जाते हैं। नाखून काटे जाने चाहिए; यदि किसी के नाखून लंबे हैं तो इसमें छिपी गंदगी या संक्रमण को हटाने के लिए हाथ धोते समय इसे अच्छे से साफ करना चाहिए।



सामुदायिक स्वच्छता और पर्यावरण की स्थितियां खराब होने से बीमारियां किस प्रकार उत्पन्न होती हैं?



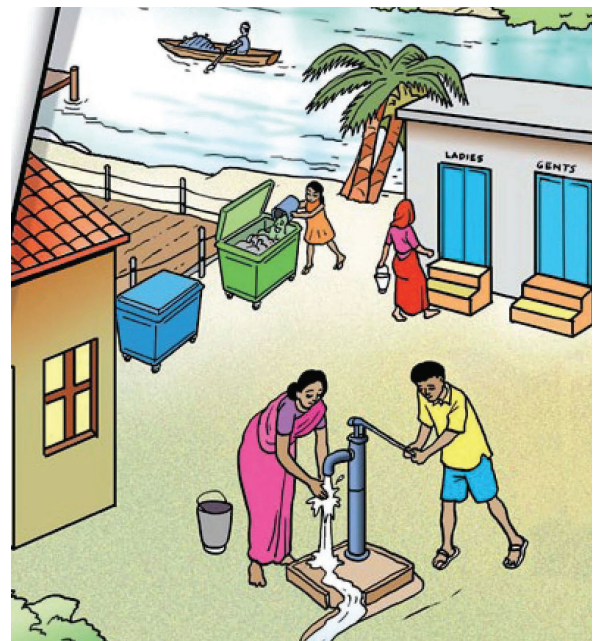
खुले में शौच, उचित तरीके से हाथों की सफाई नहीं करना और कचरे का सही तरीके से निपटान नहीं करना, जल जनित संक्रमणों और बीमारियों जैसे डायरिया, आंत की बीमारियों और मलेरिया तथा वायु जन्य संक्रमणों जैसे निमोनिया और ट्यूबरकुलोसिस के मूल कारण हैं। फैक्ट्रियों और वाहनों से निकलने वाले धुएं से वायु में खतरनाक प्रदूषकों का स्तर काफी बढ़ गया है। बच्चों और किशोरों में ब्रांकियल अस्थमा और अन्य सांस की बीमारियां बढ़ रही हैं।



सामुदायिक स्वास्थ्य और स्वच्छता में किशोर किस प्रकार मदद कर सकते हैं?



- खुले में शौच ना करें और शौचालयों के उपयोग तथा साबुन से हाथ धोने को प्रोत्साहित करें।



- घर में सैनिटरी शौचालय के निर्माण को प्रोत्साहित करें।
- स्कूलों में लड़के और लड़कियों के लिए अलग-अलग शौचालयों की मांग करें।
- शौचालयों और सार्वजनिक उपयोग के स्थानों को साफ रखने के लिए लोगों को शिक्षित करें।
- लोगों को जागरूक बनाएं कि गंदा पानी अलग पाइप/चैनेल से निकालना चाहिए।
- जैवनिम्नीकरणीय; (बायोडिग्रेडेबल) कचरों (जो आसानी से गल जाए जैसे सब्जियां, खाद्य पदार्थ आदि) और अजैवनिम्नीकरणीय (नॉन बायोडिग्रेडेबल) कचरों (जो आसानी से नहीं गलता है लेकिन जिसका पुनर्चक्रण (रीसायकल) किया जा सकता है जैसे कागज, प्लास्टिक, शीशा, आदि) को अलग-अलग रखें।
- माहवारी संबंधित उत्पादों का स्वच्छ तरीके से निपटान को प्रोत्साहित करें।

मैं किस से संपर्क कर सकता/सकती हूँ?

नाम	फोन नंबर

