

स्रोत पुस्तक पीयर एजुकेटर्स के लिए प्रशिक्षण मॉड्यूल

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

भारत सरकार

जनवरी 2014

आभार

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत पीयर एजुकेटर्स प्रशिक्षण के लिए स्रोत पैक एक परामर्श प्रक्रिया के द्वारा विकसित किया गया है। इस अत्यंत महत्वपूर्ण प्रशिक्षण सामग्री का विकास अनेक संगठनों और व्यक्तियों के मूल्यवान योगदान के बिना संभव नहीं हो सकता था। अतिरिक्त सचिव तथा मिशन निदेशक (राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, NHM) सुश्री अनुराधा गुप्ता की लगन, सशक्त प्रतिबद्धता, मार्गदर्शन और समर्थन ने इस प्रक्रिया को आगे बढ़ाया तथा यह प्रोत्साहन का एक निरंतर स्रोत बना रहा।

संयुक्त सचिव (RCH), डॉ. राकेश कुमार ने अपने विस्तृत अनुभव के आधार पर मूल दृष्टिकोण प्रदान किया।

उन्होंने सांस्थानिक संरचना पर बुद्धिमत्तापूर्ण निर्देश एवं स्पष्टता प्रदान की जो इस कार्यक्रम के सफलतापूर्वक क्रियान्वयन हेतु अति महत्वपूर्ण है।

योगदान कर्ताओं की सूची

सुश्री अनुराधा गुप्ता

अतिरिक्त सचिव एवं मिशन निदेशक, NHM

डॉ. राकेश कुमार

संयुक्त सचिव, RCH

डॉ. सुषमा दुरेजा

उप कमिश्नर, किशोर स्वास्थ्य

सुश्री अंशु मोहन

कार्यक्रम प्रबंधक, किशोर स्वास्थ्य

डॉ. शीतल राही

चिकित्सा अधिकारी, किशोर स्वास्थ्य

तकनीकी विशेषज्ञ

डॉ. नीना रायना, विश्व स्वास्थ्य संगठन (SEARO) तथा डॉ. किरण शर्मा, विश्व स्वास्थ्य संगठन (भारत)

'ममता' दल (टीम ममता): डॉ. सुनील मेहरा, प्रियंका श्रीनाथ, शिल्पा जैसवाल बिष्ट तथा शिखा शुक्ला

किशोर स्वास्थ्य के लिए तकनीकी स्रोत समूह

विशेष उल्लेख: डॉ. शिरीन जीजिभाँय, जनसंख्या परिषदय डॉ. वर्तितका सक्सेना, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (AIIM), ऋषिकेश,

डॉ. मोनिका अरोरा, PHFI; डॉ. प्रभा नागराजन, TARSHI; डॉ. रवि वर्मा, ICRW तथा सुश्री इंदु कपूर, चेतना (CHETNA).

हम श्री रजत रे, UNFP का इस प्रक्रिया को संभव बनाने तथा सुश्री मारी जुनेजा, हमारी संपादक, का विषय वस्तु एवं भाषा में निरंतरता बनाए रखने के लिए भी धन्यवाद करना चाहेंगे।

विषय सूची

आभार iii

विषय प्रवेश vii

पीयर एजुकेशन स्रोत पैकेज तथा स्रोत पुस्तक ix के बारे में

मॉड्यूल I किशोर पीयर शिक्षा कार्यक्रम xi

सत्र 1: राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम एवं पीयर शिक्षा 1

सत्र 2: पीयर एजुकेटर – एक 'विश्वस्त' मित्र 5

मॉड्यूल II पालन पोषण 13

सत्र 3: किशोरावस्था-वयस्कता में संक्रमण 15

सत्र 4: लिंग तथा यौनिक पहचान 33

मॉड्यूल III स्वास्थ्य एवं प्रसन्नता 43

सत्र 5: किशोरावस्था में स्वास्थ्य की स्थितियां 45

मॉड्यूल IV स्वस्थ व्यवहारों हेतु स्वस्थ मस्तिष्क 57

सत्र 6: साथियों के दबाव का सामना करना 59

सत्र 7: भावनाओं का प्रबंधन तथा तनाव 71

सत्र 8: दुर्घटनाएं और चोटें 79

मॉड्यूल V किशोर यौनिक एवं प्रजननात्मक स्वास्थ्य 80

सत्र 9: बाल विवाह की रोकथाम 91

सत्र 10: किशोर गर्भावस्था 98

सत्र 11: प्रजननांग प्रणाली तथा सेक्स के द्वारा लगने वाले संक्रमण और HIV तथा AIDS

मॉड्यूल VI हिंसा का प्रत्युत्तर देना 127

सत्र 12: किशोरों के विरुद्ध हिंसा 129

सत्र 13: लिंग-आधारित हिंसा 137

मॉड्यूल VII मेरे अधिकार तथा पात्रताएं 147

सत्र 14: बाल अधिकार तथा ARSH अधिकार 149

मॉड्यूल VIII स्वास्थ्य तथा पर्यावरण माहौल 151

सत्र 15: सामुदायिक स्वास्थ्य तथा स्वच्छता 155

विषय प्रवेश

किशोर (24 करोड़ 30 लाख) भारत की कुल जनसंख्या (जनगणना 2011) का लगभग पांचवां भाग (21.2%) हैं। कुल किशोर जनसंख्या में से 12 प्रतिशत 10–14 वर्ष आयु-वर्ग में हैं और लगभग 10 प्रतिशत 15–19 आयु-वर्ग में हैं। किशोरावस्था जीवन का एक अत्यंत आशाजनक चरण है, भारत सरकार देश में किशोरों को यथा संभव सर्वोत्तम समर्थन तथा देखभाल प्रदान करने की आवश्यकता को महसूस करती है ताकि वे जीवन में अपनी सम्पूर्ण संभावनाओं का लाभ उठा सकें। कम से कम 14 वर्ष की आयु तक अनिवार्य शिक्षा, उच्च शिक्षा एवं पेशेवर या व्यावसायिक क्षमताओं की शिक्षा के लिए अवसर, स्वास्थ्य देखभाल तथा जबर्दस्ती या हिंसा के विरुद्ध संरक्षण देना, ऐसे कुछ तरीके हैं जिनके द्वारा हमारी सरकार किशोरों के लिए सामर्थ्यजनक पर्यावरण प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है। हमारा संविधान अपने बच्चों को कुछ विशेष अधिकार देता है और उन अधिकारों की पूर्ति के लिए भारत सरकार ने हमारे स्वास्थ्य और सुख-समृद्धि की रक्षा एवं उन्हें प्रोत्साहन देने के लिए अनेक नीतियां, कार्यक्रम, योजनाएं एवं विधिक कानून बनाए हैं। किशोर स्वास्थ्य रणनीति इसी दिशा में एक पहल है। किशोर स्वास्थ्य रणनीति की छह प्राथमिकताएं हैं:

1. यौनिक एवं प्रजननात्मक स्वास्थ्य
2. मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य
3. स्वस्थ जीवन शैली
4. हिंसा मुक्त जीवन यापन
5. सुधरी हुई पोषण स्थिति
6. पदार्थों के दुरुपयोग की रोकथाम

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (RKSK) अथवा National Adolescent Health Programme भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के मुख्य कार्यक्रम राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (NHM), के अंतर्गत आरंभ किया गया है। इस कार्यक्रम में किशोरों के लिए सेवाओं की एक श्रृंखला है जो सेवा प्रदान स्थल एवं बाह्य गतिविधियों के द्वारा सेवा प्रदान करती है। इसका अर्थ यह है कि कोई किशोर निकटतम स्वास्थ्य सुविधा (PHCs) एवं ग्राम में उपलब्ध सेवा प्रदाताओं के माध्यम से इन सेवाओं का लाभ ले सकता है। कार्यक्रम का यह दृष्टिकोण भिन्न है क्योंकि यह 'किशोर सहयोगी' है। इसका फोकस किशोर बालिकाओं और बालकों को उनकी स्वास्थ्य चिंताओं को इच्छानुरूप सेवा (सूचना, परामर्श, निरोधात्मक, उपचारात्मक, और या हिंसा के मामलों में कानूनी सहायता के लिए संदर्भ) तक अधिकार-आधारित पहुंच के द्वारा सुलझाने हेतु कौशल एवं क्षमता निर्माण पर है।

इस कार्यक्रम द्वारा की अनेक पहलों में से कुछ इस प्रकार हैं:

- किशोर सहयोगी स्वास्थ्य सेवाएं

- मासिक स्राव स्वच्छता योजना (MHS)
- साप्ताहिक आयरन फॉलिक एसिड प्रतिपूर्ति (WIFS)

किशोरों की निजता, गोपनीयता, गैर-निर्णायक दृष्टिकोण, गैर भेदभाव के अधिकारों का सम्मान करते हुए तथा उनकी स्वस्थ-जरूरतों को स्वीकातर करते हुए, यह कार्यक्रम अनुसरण करेगा: **viii** एक किशोर सहयोगी नजरिया. किशोरों तक उनकी आयु, लिंग, संस्कृति, जाति, धर्म, वैवाहिक या सामाजिक स्थिति पर विचार किए बिना, भारत की सरकार ने 'किशोर पीयर शिक्षा कार्यक्रम' (Adolescent Peer Education Programme) नामक एक विशेष कार्यक्रम लागू किया है जो कि निम्न सुविधाएं प्रदान करेगा:

- प्रशिक्षित पीयर्स द्वारा शिक्षण को प्रोत्साहन देना
- इन पीयर्स के माध्यम से समर्थन प्राप्त करने को प्रोत्साहन देना
- अन्य स्थितियों में किशोरों द्वारा अनुभव किए जाने वाले भय या बाधाओं को कम करना
- देश भर में किशोरों के बीच सूचना एवं समर्थन नेटवर्क की स्थापना करना
- वैज्ञानिक एवं विश्वसनीय स्रोतों तक अभिवर्द्धित पहुंच

पीयर एजुकेटर्स (PEs) 15 से 19 आयु के प्रशिक्षित किशोर होते हैं. वे अपनी शिक्षणिक योजता, संवाद कौशल, अभि प्रेरणा तथा रुचि के आधार पर, आशा दीदी और ग्राम के अन्य भागीदारों के द्वारा ऐसी पहल का नेतृत्व करने के लिए चुने जाते हैं। ये प्रशिक्षित PEs सेवा प्रदाताओं और समुदाय के किशोरों के बीच सबसे महत्वपूर्ण कड़ी होते हैं और इसीलिए राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम की सफलता के मुख्य घटक हैं।

किशोर जनसंख्या का स्वास्थ्य और कल्याण किसी भी देश के समग्र विकास के मुख्य संकेतक हैं। शिक्षा, स्वास्थ्य तथा वृद्धि और विकास के अवसरों में आने वाली बाधाओं को कम करने में किशोरों का समर्थन करना भारत की अपने लोकतांत्रिक बोनस (अधिलाभ) को पाने में सहायता करेगा, क्योंकि किशोर अर्थव्यवस्था के लिए एक महत्वपूर्ण संसाधन होते हैं।

पीयर शिक्षा स्रोत पैकेज तथा स्रोत पुस्तक

किशोर स्वास्थ्य पर पीयर एजुकैटर स्रोत पैकेज में ये दो निम्नांकित दस्तावेज सम्मिलित हैं:

- पीयर एजुकैटर्स के प्रशिक्षण हेतु सहजकर्त्ता-निर्देशिका
- पीयर एजुकैटर्स के लिए स्रोत पुस्तक

ये दस्तावेज एक परामर्शक प्रक्रिया के द्वारा विकसित किए गए हैं। इनकी विषयवस्तु अपनी प्रकृति में सामान्य सिद्धांत हैं और बस्ती की आवश्यकतानुसार रूपांतरित किए जा सकते हैं। दस्तावेज अंग्रेजी में उपलब्ध हैं और इन्हें किसी भी राज्य-विशेष की भाषा में अनूदित किया जा सकता है।

पीयर एजुकैटर्स किशोर अथवा युवा वयस्क हैं जो समुदाय द्वारा 10 से 19 आयु वर्ग के किशोरों के मार्गदर्शन और सहायता के लिए चुने जाते हैं ताकि वे बड़े होने की अवधि के दौरान नाना प्रकार की चुनौतियों का सामना कर सकें तथा वे उन्हें उपलब्ध अवसरों का यथासंभव सर्वोत्तम तरीके से उपयोग कर सकें। इस पैकेज का लक्ष्य PEs की उन क्षमताओं का निर्माण करना है जिनसे वे किशोरों में किशोरावस्था के दौरान विभिन्न चुनौतियों, संकटों और असुरक्षाओं, और उनका मुकाबला करने के लिए जीवन कौशल और कदमों के बारे में जागृति फैला सकें एवं देश में किशोरों के स्वास्थ्य तथा कल्याण के अभिवर्द्धन हेतु किशोरों के लिए उपलब्ध सेवाओं (जैसे, किशोर-सहयोगी चिकित्सा केंद्र, MHS, WIFS, RBSK तथा अन्य) के सदुपयोग को प्रचारित कर सकें।

यह पैकेज PEs को 6 दिन में सिखाया जा सकता है: या (अ) सप्ताह में एक दिन, इस प्रकार 6 सप्ताह में या (ब) सप्ताह या माह में दो बार, इस प्रकार 3 सप्ताह या माह में या (स) एक ही साथ 6 दिन में प्रतिदिन 7 घंटे न्यूनतम के प्रशिक्षण में पूरा हो सके।

पीयर एजुकैटर्स के लिए स्रोत पुस्तक

पीयर एजुकैटर्स के लिए स्रोत पुस्तक को भारत में ग्रामीण या शहरी क्षेत्र में शाला जाने वाले और शाला से बाहर छूट गए किशोरों की आवश्यकताओं के अनुरूप भी संशोधित किया जा सकता है।

पीयर एजुकैटर्स के लिए स्रोत पुस्तक किशोर PEs को उनके अपने समुदाय में सत्र लेने के लिए सन्दर्भित किया जाने वाला दस्तावेज है। किसी PE को स्रोत पुस्तक के अनुसार समूह चर्चा के माध्यम सत्र लेने में लगने वाली समयावधि 12-15 सप्ताह में, न्यूनतम 2-3 घंटे प्रति सप्ताह माना जा सकता है।

स्रोत पुस्तक में दिए गए मॉड्यूल्स एवं सत्र PEs के लिए (पीयर एजुकेटर्स के प्रशिक्षण हेतु सहजकर्ता-निर्देशिका के अनुसार) अपनाए जाने वाले प्रशिक्षण कार्यक्रम पाठ्यक्रम के अनुरूप होते हैं। स्रोत पुस्तक में प्रत्येक सत्र की विषयवस्तु सहजकर्ता-निर्देशिका में तदनुरूप विषयवस्तु से तैयार किए गए हैं। प्रत्येक सत्र के लिए, विषय का परिचय, दिया जाने वाला संदेश तथा चे से अपेक्षित भूमिका दिए हुए हैं।

विषयवस्तु का आरंभ विषय से जुड़े हुए किसी ऐसे प्रकरण से होता है जिसे PEs सुना या स्वयंसेवकों की सहायता से अभिनीत कर सकें और पीयर्स के बीच चर्चा को सहज बना सकें। इसके बाद चर्चा के विषय से जुड़े मूल तथ्य तथा सामान्य विश्वास बताए जाते हैं। सत्र का समापन समुदाय में उपलब्ध सेवा प्रदान तथा समर्थन तंत्र के बारे में मुख्य संदेश एवं सूचना के साथ होता है। स्रोत पुस्तक के अतिरिक्त PEs खेल, मुद्दे पर आधारित नौकरियों के विज्ञापन एवं अन्य सन्दर्भ सामग्री का उपयोग दिन के लिए चुने गए विषय पर चर्चा कराने के लिए कर सकते हैं।

यह पैकेज सहजकर्ताओं तथा PEs को इसकी विषयवस्तु को प्रभावी रूप से समावेशी एवं रुचिकर बनाने के लिए परिप्रेक्ष्य से संबंधित खेल, ऊर्जा देने वाले अभ्यास, छोटे नाटक एवं स्थानीय गीतों को सम्मिलित करने में सृजनात्मक तथा नवाचारी होने के लिए प्रोत्साहित करता है।

हालांकि, बात को गलत तरीके से समझे जाने या दिए जाने वाले संदेश में हल्कापन आने को रोकने के लिए सावधानी भी रखी जानी चाहिए।

मॉड्यूल I

किशोर पीयर शिक्षण कार्यक्रम

सत्र 1

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम एवं पीयर शिक्षण

परिचय

किशोरावस्था जीवन का संभावना पूर्ण किंतु नाजुक चरण होता है जब बच्चों को उनकी पूर्ण क्षमता का प्रयोग करने के लिए सर्वाधिक देखभाल तथा समर्थन की आवश्यकता होती है। तब भी, उनकी कुछ चिंताएं दृष्टि में आने से छूट जाती हैं। हमारी संस्कृति युवाओं और वयस्क व्यक्तियों जैसे अभिभावक एवं शिक्षक के साथ खुली बातचीत विशेषतः निजी विषयों जैसे शरीर में होने वाले परिवर्तन, प्रेम, विवाह तथा सम्बंध पर, का निषेध करती है। ऐसे मामलों में किशोर अपने हमउम्र साथियों के साथ अधिक सहज पाए जाते हैं।

इस चरण के दौरान, किशोर बार-बार मूड बदलने का अनुभव भी करते हैं। अकेलेपन की भावना और बड़ों एवं माता-पिता द्वारा गलत समझे जाने की आशंका अपेक्षाकृत रूप से अधिक होती है।

हम यह समझते हैं कि प्रत्येक किशोर (लिंग, आयु, जाति, धर्म, वैवाहिक स्थिति के भेद के बिना), किसी वयस्क की ही भांति उन सूचना, परामर्श, सेवाओं तक पहुंच का अधिकार रखता है जो उनके स्वास्थ्य, शिक्षा, सुरक्षा एवं समग्र कल्याण को प्रभावित कर सकते हैं। अतएव, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (NHM) के अंतर्गत राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम **National Adolescent Health Programme** इस विशेष समूह तक स्वयं उन्हीं के समवय साथियों के माध्यम से पहुंचने का लक्ष्य रखता है जिन्हें उन मुद्दों की एक श्रेणी और चिंताओं पर प्रशिक्षित किया जा सकता है जो किशोर मन-मस्तिष्क को दूषित कर सकते हैं। इस हेतु अपनाया गया तरीका 'मित्रतापूर्ण' है, जिसका अर्थ है कि यह सहायता चाहने वाले किशोरों के प्रति निजता, गोपनीयता एवं गैर-निर्णयात्मक दृष्टिकोण का पालन करेगा। इस तरीके में मुख्य ध्यान (फोकस) किशोरों और उनके समवय साथियों (पीयर्स) के उनकी चिंताओं के समाधान हेतु केवल विश्वसनीय स्रोतों द्वारा सूचना, परामर्श, उपचारात्मक तथा बचावकारी सेवाओं द्वारा उनके कौशलों और क्षमताओं में वृद्धि करने पर होगा।

किशोर पीयर शिक्षण कार्यक्रम, जैसा कि इसके नाम से प्रकट है, किसी समुदाय में किशोरों के बीच एक सूचना एवं समर्थन नेटवर्क स्थापित करने के लिए एक नया कार्यक्रम है जो उनके तथा उनके मित्रों की अपने मुद्दों और चिंताओं पर वैज्ञानिक एवं विश्वसनीय सूचना तक पहुंच बनाने में सहायता कर सकता है।

गतिविधि 1

किशोरों हेतु स्वास्थ्य सेवा— एक 'मित्रतापूर्ण' दृष्टिकोण एवं पीयर शिक्षण कार्यक्रम

सहजीकरण के चरण:

- कार्यक्रम का परिचय देने हेतु पीयर समूह के सदस्यों का एक सत्र बुलाइए।
- उनसे पूछिए कि क्या वे किसी स्वास्थ्य केन्द्र या डॉक्टर के पास गए हैं। उनसे पूछिए कि उनका अनुभव कैसा रहा। उन बाधाओं पर प्रकाश डालने का प्रयास कीजिए जो स्वास्थ्य केन्द्र या अन्य किसी सेवा प्रदाता तक पहुंच बनाने में आती हैं, जैसे कि गलत अर्थ में निर्णय लिए जाने का भय, पहचान जाहिर होना, सेवा प्रदाता के गुस्से का सामना करना, आदि। अपने मित्रों को भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के किशोर स्वास्थ्य एवं पीयर शिक्षण कार्यक्रम और इसकी विशेषताओं की सूचना दीजिए।

1. राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम क्या है ?

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम छह बड़े मुद्दों को किशोरों के लिए प्राथमिकता के रूप में समावेशित करता है। ये मुद्दे हैं:

- यौनिक एवं प्रजननात्मक स्वास्थ्य
- मानसिक एवं भावनात्मक कल्याण
- स्वस्थ जीवन शैली
- हिंसा मुक्त जीवन
- परिष्कृत पोषण स्थिति
- नशीले पदार्थों का दुरुपयोग रोकना

इस कार्यक्रम में बल किशोर बालिकाओं और बालकों के कौशलों और क्षमताओं के निर्माण पर है ताकि वे अपनी स्वास्थ्य सम्बंधी चिंताओं के समाधान हेतु अपनी पसंद की सेवा (सूचना, परामर्श, उपचारात्मक, बचावकारी तथा अथवा हिंसा के मामलों में विधिक सहायता हेतु सन्दर्भ) तक अधिकार—आधारित पहुंच बना सकें।

2. इस कार्यक्रम क्या—क्या कदम उठाए गए हैं ?

इस कार्यक्रम के अंतर्गत उठाए गए कदमों में से कुछ हैं:

- किशोर सहयोगी स्वास्थ्य सेवाएं

- मासिक स्राव स्वच्छता योजना (MHS)
- साप्ताहिक आयरन फॉलिक एसिड प्रतिपूर्ति (WIFS)

तरीका 'मित्रवत' है जिसका अर्थ है कि स्वास्थ्य केंद्र, सेवा प्रदाता—डॉक्टर, नर्स, एवं आशा सहित, निजता प्रदान करेंगे, गोपनीयता बनाए रखेंगे और किसी भी प्रकार की सहायता चाहने वाले किसी भी किशोर के प्रति गैर—निर्णयात्मक दृष्टिकोण अपनाएंगे।

3. पीयर शिक्षण कार्यक्रम क्या है ?

पीयर शिक्षण कार्यक्रम का लक्ष्य समुदाय के ही प्रशिक्षित पीयर एजुकेटर्स के माध्यम से किशोरों तक एक सहयोगी तरीके से पहुंचना है. कार्यक्रम:

- प्रशिक्षित पीयर्स के द्वारा शिक्षण को प्रोत्साहित करेगा ' इन्हीं पीयर्स के माध्यम से समर्थन चाहने को प्रोत्साहित करेगा
- अन्य किसी प्रकार से किशोरों द्वारा अनुभव किए जाने वाले भय अथवा बाधाओं को कम करने में सहायता करेगा
- देश भर में किशोरों के बीच सूचना एवं समर्थन नेटवर्क स्थापित करने में सहायता करेगा
- वैज्ञानिक एवं विश्वसनीय स्रोतों तक पहुंच बढ़ाएगा।

4.सहयोगी स्वास्थ्य सेवा दृष्टिकोण' का क्या अर्थ है ?

सहयोगी' किशोर स्वास्थ्य सेवा वह है जो:

- किशोर हितग्राहियों का सम्मान करती है।
- सेवा प्रदाताओं के साथ समस्याओं पर चर्चा करते समय निजता बनाए रखे जाने को सुनिश्चित करती है।
- प्रतीक्षा के समय को कम से कम करने का प्रयास करती है।
- किशोर हितग्राहियों की चिंताओं को लेकर सख्त गोपनीयता बनाए रखती है।
- उन पर दोषारोपण नहीं करती. 'उनके व्यवहार पर निर्णय नहीं करती।
- किशोर स्वास्थ्य चेक—अप को प्रोत्साहित करती है जो स्वस्थ भविष्य की ओर ले जाता है।
- किशोर हितग्राहियों को मूल कारण पहचानने और भविष्य में ऐसी स्थिति न आने देने के लिए सकारात्मक कदम उठाने में सहायता करती है।

5. पीयर शिक्षण की व्याख्या कीजिए

- किशोरावस्था में व्यक्ति अपने समवय साथियों (पीयर्स) के साथ अधिकतम समय बिताता या बिताना चाहता है।
- किशोर तेजी से और बड़ी संख्या में मित्र बनाते हैं।

- मित्रों के साथ विश्वास का एक बंधन होता है जो किसी भी अन्य रिश्ते की तुलना में अधिक सशक्त होता है. किशोर मित्रों की बुद्धिमत्ता पर माता-पिता सहित अन्य वयस्कों की बुद्धिमत्ता पर अधिक विश्वास करते हैं।
- यदि किसी को सहायता चाहिए होती है तो वह अपने मित्र के पास पहुंचता है जो समस्या से अनजान अथवा गलत जानकारी लिए भी हो सकता है, जो कि खतरनाक हो सकता है।
- ऐसा मित्र जिसे सही जानकारी हो और प्रशिक्षित भी हो, वह मूल्यवान निधि होता है।
- किशोर पीयर्स शिक्षण कार्यक्रम समुदाय के भीतर सभी किशोरों तक प्रशिक्षित PEs के माध्यम से पहुंचने का प्रयास है जो विशनीय मित्र हैं किसी भी किशोर के लिए समुदाय के भीतर और बाहर एक मूल्यवान निधि की भांति होंगे।

6.पीयर एजुकेटर्स कौन हैं और वे हमारी सहायता कैसे कर सकते हैं ?

पीयर एजुकेटर्स आपके अपने समुदाय या ग्राम से ही 15-19 वर्ष के किशोर हैं। प्रत्येक समुदाय या ग्राम (1000 की जनसंख्या) से अपेक्षित है कि उसमें समुदाय के किशोर बालक-बालिकाओं से संवाद बनाने के लिए 4 प्रशिक्षित PEs होने चाहिए। शाला में पढ़ने वाले और शाला से बाहर के, दोनों ही प्रकार के किशोरों का समावेश सुनिश्चित करने हेतु दो PEs (उदा.,एक पुरुष और एक स्त्री) शाला में पढ़ने वाले युवाओं के साथ काम करने के लिए चुने जाएंगे और इसी प्रकार दो PEs शाला से बाहर के युवाओं के साथ काम करने के लिए चुने जाएंगे। ये किशोर स्वास्थ्य विभाग द्वारा किशोरों से सम्बंधित विभिन्न मुद्दों पर प्रशिक्षित किए गए होंगे। ऐसा मित्र निधि है जो प्रशिक्षित है।

प्रशिक्षित PEs समुदाय में किशोरों को उन विभिन्न मुद्दों पर सीखने में मदद करेंगे जो उनके स्वास्थ्य और विकास के महत्वपूर्ण हैं। चर्चाएं किशोरों को विविध विषयों पर अपने भ्रमों को दूर करने और अपनी चिंताओं वैज्ञानिक तथ्यों के द्वारा सुलझाने में सहायता करेंगी। PEs किशोरों को आवश्यकता पड़ने पर उनकी गोपनीयता भंग हुए बिना चिकित्सकीय और वैधिक सहायता प्राप्त करने में भी सहायता कर सकते हैं।

मुख्य संदेश

- किशोर पीयर शिक्षण कार्यक्रम किशोरों तक पहुंचने का एक मार्ग है ताकि उनकी स्वास्थ्य सम्बंधी चिंताओं को सुलझाने में उनकी सहायता की जा सके।
- दृष्टिकोण एक मित्र, पीयर के 'विश्वास' और 'विश्वसनीयता' पर आधारित है।
- पीयर एजुकेटर एक प्रशिक्षित किशोर है जो अपने पीयर्स की किशोरावस्था से जुड़े हुए महत्वपूर्ण मुद्दों को समझने-सीखने में सहायता करेगा।

पीयर एजुकेटर, 'एक विश्वस्त मित्र' की भूमिका

- 10 और 19 वर्ष के बीच के किशोरों को लिंग, जाति, धर्म या वैवाहिक स्थिति के भेद के बिना पहचानना और उन तक पहुंच बनाना।
- प्रत्येक किशोर का सम्मान करना और उसे आश्वस्त करना कि आप उसके मित्र हैं।
- समुदाय के बीच संवाद बनाना और पीयर्स का विश्वास अर्जित करना।
- किशोरों को राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के बारे में सूचित और शिक्षित करना।
- अपनी भूमिका के निर्वाह के लिए समुदाय के माननीय सदस्यों और अभिभावकों का समर्थन जुटाना।

सत्र 2

पीयर एजुकैटर— एक 'विश्वस्त' मित्र

परिचय

किशोर ज्ञात रूप से या अनजाने में, अपने मित्रों और पीयर्स के साथ अधिक समय बिताते हैं। स्वयं अपनी ओर से वयस्कों के साथ बातचीत कम से कम ही होती है। कुछ वयस्क पीयर्स के प्रभाव को चिंता की दृष्टि से देखते हैं जबकि कुछ अपने बच्चों के साथ तालमेल बनाए रखने के लिए पीयर्स की सहायता लेते हैं। मित्र अच्छे या बुरे, जानकार या गलत जानकारी रखने वाले हो सकते हैं, और इसीलिए उनका प्रभाव सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है। तथापि, किशोर पीयर शिक्षण कार्यक्रम पीयर्स के प्रभाव के सकारात्मक पक्ष का सदुपयोग करने का प्रयास करता है।

पीयर शिक्षण एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा प्रशिक्षित एवं अभिप्रेरित युवा अपने पीयर्स (जो आयु, पृष्ठभूमि या रुचियों में उन्हीं के समान हैं) के साथ अनौपचारिक अथवा संगठित शैक्षणिक गतिविधियां आयोजित करते हैं। यह प्रक्रिया एक सुनिश्चित समयावधि के भीतर या तो छोटे समूहों के साथ बातचीत के द्वारा या एक-दूसरे के साथ सीधी बात करके या तब भी जब कोई अपनी किसी समस्या को सुलझाने में सहायता चाहता हो, की जाती है। इसका लक्ष्य उनसे सम्बंधित अनेक मुद्दों पर ज्ञान, दृष्टिकोण, विश्वासों और कौशलों को विकसित करना और उन्हें स्वयं अपने स्वास्थ्य की रक्षा के प्रति उत्तरदायी बनने में सक्षम बनाना है। यह प्रक्रिया भिन्न-भिन्न स्थलों जैसे शालाएं, खेल के मैदान, किसी मित्र के घर पर, किसी चाय की दूकान तथा अथवा किसी भी ऐसे स्थान पर जहां युवा मनोरंजनध्मौज करने के लिए एकत्र होते हैं, चलाई जा सकती है। एक किशोर स्वास्थ्य पीयर एजुकैटर में अपने पीयर्स के लिए एक अच्छा मित्र बनने की संभावना होती है। एक पीयर एजुकैटर के रूप में, व्यक्ति को याद रखना चाहिए कि 'विश्वास' और 'गोपनीयता' पीयर शिक्षा के स्तम्भ होते हैं।

गतिविधि 1

एक अच्छा पीयर एजुकैटर बनना

1. एक पीयर एजुकेटर के क्या गुण हैं?

एक पीयर एजुकेटर ऐसा 'विश्वस्त मित्र' होता है जो किशोर मित्रों को किशोर स्वास्थ्य से जुड़े उन मुद्दों के बारे में सीखने में सहायता करता है जिन पर वे अन्य किसी तरह से वयस्कों अथवा सेवा प्रदाताओं के साथ चर्चा करने में सहज नहीं हो पाते। यह विश्वस्त मित्र कभी विश्वास नहीं तोड़ेगा, निजता प्रदान करेगा, गोपनीयता बनाए रखेगा और समर्थन चाहने वाले किशोर मित्र के प्रति निर्णायक दृष्टिकोण नहीं रखेगा। यह सभी आयु वर्गों के किशोरों के गोपनीयता और विश्वास को बनाए रखने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है कि किसी की भी चिंताओं को किसी अन्य व्यक्ति के समक्ष प्रकट न किया जाए। कोई पीयर एजुकेटर किसी भी किशोर का उपहास नहीं उड़ाएगा बल्कि उनका समर्थन या संरक्षण का प्रयास करेगा जिन्हें निशाना बनाया जा रहा हो। एक पीयर एजुकेटर के कुछ अन्य गुण निम्नानुसार हैं:

- नई सूचनाओं और ज्ञान के साथ अद्यतन बने रहने की योग्यता
- सुनने और प्रभावी रूप से सम्प्रेषित करने की योग्यता
- भावनाओं और कठिन परिस्थितियों का सामना करने की योग्यता
- गैर-निर्णयात्मक निर्णयात्मक दृष्टिकोण
- भावनाओं को व्यक्त करने की योग्यता
- अनुकूली एवं लचीला स्वभाव
- प्रोत्साहित करने एवं समर्थन दे सकने की योग्यता
- आत्म-उदाहरण के द्वारा नेतृत्व करने की योग्यता
- गोपनीयता बनाए रखने और विश्वास अर्जित करने की योग्यता
- चीजों को विभिन्न दृष्टिकोणों से देख सकने की योग्यता
- लिंग सम्बंधित मुद्दों के प्रति समवेदनशील

2. मैं एक अच्छा पीयर एजुकेटर कैसे बन सकता हूँ?

एक पीयर एजुकेटर या सच्चे मित्र के रूप में, व्यक्ति को समुदाय में अधिक से अधिक युवाओं के साथ आत्मीयता बनानी होगी और वह उनमें एक बड़ी संख्या तक अपने संदेश के साथ पहुंचने का प्रयास करेगा। यह तभी प्रभावी हो पाएगा यदि वह एक सच्चे मित्र के रूप में उनका विश्वास जीतने में योग्य होगा।

3. मैं एक पीयर एजुकेटर की भांति काम करना कैसे शुरू कर सकती या सकता हूँ?

- प्रथम चरण के रूप में आपको अपने समुदाय या किसी दिए गए क्षेत्र में किशोर बालिकाओं और बालकों को पहचानने की आवश्यकता होगी। आशा दीदी आपको इसमें सहायता करेंगी।
- किशोरों और उनके परिवारों के साथ सम्पर्क स्थापित कीजिए और स्वयं अपना तथा अपने काम के उद्देश्य का परिचय दीजिए।

- 10–14 और 15–19 वर्ष आयु समूहों की अलग-अलग सूची बनाइए। एक पुरुष पीयर एजुकेटर लड़कों की तथा एक स्त्री च् बालिकाओं की सूची बनाएंगे।
- उन किशोरों तक पहुंचिए जो शाला से बाहर छूट गए हैं या जो सीमांत समुदायों से हैं। धर्म, जाति, वर्ग, लिंग और वैवाहिक स्थिति के भेदभाव के बिना सभी को सम्मिलित कीजिए। किसी भी किशोर के साथ भेदभाव मत कीजिए। उनके साथ सम्मान से पेश आइए। उनके नाम, आयु, शिक्षा और आजीविका यदि कोई हो, तो रिकॉर्ड कीजिए।
- उनके सम्पर्क विवरण पूछिए, पता और फोन नम्बर यदि उनके पास फोन है तो।
- किशोरों के छोटे समूह, प्रत्येक में 15–20 सदस्य ले कर बनाइए। जब एक बार कोई समूह तैयार हो जाए, आप उस समूह के साथ सत्र का आरंभ कर सकते हैं। आप 8 मॉड्यूल्स पूरे करेंगे जो 15 सप्ताह की समयावधि में (प्रत्येक पीयर समूह के लिए प्रति सप्ताह एक सत्र चला कर) पूरे होंगे। जब एक समूह के साथ 15 सत्र पूरे हो जाएं, तब आप समान सत्र किसी नए समूह के साथ आरंभ कर सकते हैं और पिछले समूह के साथ आवश्यकतानुसार सप्ताह में एक या दो बार मिल सकते हैं। आप नए किशोरों तक पहुंचने में पिछले समूह के कुछ सदस्यों की सहायता भी ले सकते हैं।
- समूह के सदस्यों की सहमति से, किसी एक स्वयंसेवक को अपनी अनुपस्थिति में समूह का समन्वयन करने के लिए चुनिए। वह समूह के सभी सदस्यों के सम्पर्क क्रमांक अपने पास रखेगा और समूह के सदस्यों तक संदेश जैसे सत्र के दिनों और समय आदि सम्प्रेषित करेगा तथा उन्हें समूह सत्र के लिए एकत्र करेगा। समूह का प्रत्येक सदस्य भी क्रमानुसार स्वयंसेवक की भांति कार्य कर सकता है ताकि प्रत्येक को नेतृत्व करने का अभ्यास करने का अवसर मिल सके।
- अपने सभी समूहों के लिए समूह सत्रों के लिए दिनांक और समय निश्चित कीजिए, प्रत्येक समूह को किसी तय दिनांक, दिन और समय पर परिचयात्मक सत्र के लिए आमंत्रित कीजिए।
- परिचयात्मक सत्र के दौरान सभी सदस्यों से आश्वासन लीजिए कि वे सभी 15 सत्रों में उपस्थित रहेंगे, समूह के सभी सदस्यों की सहमति से, समूह को एक नाम दीजिए। यह समूह के सदस्यों की अपने समूह का उत्तरदायित्व साझा करने में सहायता करेगा।
- महिला एवं पुरुष, दोनों पीयर एजुकेटर को अपने पीयर एजुकेटर समन्वयक (आशा दीदी) के साथ ग्राम के सरपंच या मुखिया और अन्य जाने-माने व्यक्तियों जैसे शाला के प्रधानाध्यापक के साथ सम्पर्क करना चाहिए कि वे आपको अपने समूह सत्रों के लिए किसी स्वच्छ और सुरक्षित स्थान जैसे कि पंचायत भवन, स्थानीय विद्यालय, केंद्र या किसी पीयर का घर भी, प्रदान करें। पीयर एजुकेटर अपने समूह सत्रों के लिए अलग-अलग दिन या समय सारिणी तय कर सकते हैं और उसके अनुसार अपने समूहों को सूचना दे सकते हैं।
- आशा दीदी के साथ सुनिश्चित कीजिए कि तय किया गया स्थान समूह के सभी सदस्यों के लिए आसानी से पहुंच में रहे और सुरक्षित तथा समुदाय के सभी सदस्यों के लिए स्वीकार्य हो, ताकि समूह के सदस्य उस स्थान पर आने-जाने में अभिभावकों

के प्रतिरोध का सामना न करें। पंचायत भवन या स्थानीय शाला इसके लिए आदर्श रहेंगे। अपने पीयर परामर्शदाताओं (आशा दीदी, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता दीदी, शिक्षक या कोई अन्य, जिसे तय किया गया हो) को अपने साथ रहने के लिए आमंत्रित कीजिए क्योंकि इससे आपके कार्य को विश्वसनीयता मिलेगी।

- यद्यपि अधिकांश सत्र अलग-अलग ही चलाए जाएंगे, आशा दीदी या आंगनबाड़ी कार्यकर्ता दीदी या तय किए गए व्यक्ति के समर्थन से, पुरुष एवं महिला पीयर एजुकेटर एक संयुक्त सत्र, सांस्कृतिक कार्यक्रम, विवज (पहेली बुझावेल) या दोनों समूहों के महिला एवं पुरुष सदस्यों के बीच सीखे गए मुद्दों पर वाद-विवाद का समन्वयन एवं आयोजन कर सकते हैं।
- किशोरों के लिए उनके प्रश्नों को डालने हेतु एक प्रश्न-बॉक्स रखिए। आप प्रश्न-बॉक्स खोले जाने के लिए कोई दिनांक तय कर सकते हैं और आशा दीदी की सहायता से प्रश्नों के उत्तर दे सकते हैं। बस्ती में समूह के सभी सदस्यों को तय दिन की सूचना दीजिए जब उत्तर दिए जाएंगे। प्रश्न-बॉक्स एक पोस्ट बॉक्स की ही तरह है जिसमें हर एक अपने पत्र डाल सकता है किंतु केवल कोई अधिकृत व्यक्ति ही, न कि अन्य कोई व्यक्ति वे सब पत्र एकत्र कर सकता है। इसीलिए इसमें बाहर से ताला लगाया जाता है।

4. मैं अपना परिचय कैसे दूंगी या दूंगा?

आपको किशोरों और उनके परिवारों के बीच किसी भी भ्रम को रोकने हेतु स्वयं अपना और अपने उद्देश्य का परिचय स्पष्टतापूर्वक देना महत्वपूर्ण है। उन्हें अपना नाम बताइए और अपना पता और टेलिफोन नं. साझा कीजिए। उन्हें राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम या किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम तथा पीयर शिक्षण की जानकारी दीजिए, विभाग द्वारा दिया गया अपना बैज या टोपी या अन्य कोई पहचान-चिह्न दिखाइए। उन्हें अपने पीयर समन्वयक के बारे में बताइए जिसे वे पहले से ही अवश्य जानते होंगे।

5. एक पीयर एजुकेटर के रूप में, मेरी अपने पीयर समूह के सदस्यों और अपने समुदाय के संदर्भ में, क्या भूमिका है?

एक पीयर एजुकेटर के रूप में, आपको अपने समुदाय में और अपने पीयर्स के बीच विभिन्न भूमिकाओं को निभाने की आवश्यकता होगी। इनमें से कुछ निम्नानुसार हैं:

- किशोरों के साथ संवाद बनाइए, उन्हें बताइए कि आप भले ही नए हों किंतु उनके लिए कुछ मददगार हो सकते हैं और यदि किसी सेवा की आवश्यकता हो तो आप उन्हें सही व्यक्तियों से मिला सकते हैं।
- उन्हें सत्रों में आमंत्रित कीजिए अथवा उनके साथ अनौपचारिक संवाद स्थापित करने का प्रयास कीजिए।
- उनके साथ अपना नाम, काम और संपर्क विवरण साझा कीजिए।
- स्रोत पुस्तक में बताए अनुसार (15 सप्ताह के दौरान 15 सत्र) साप्ताहिक सत्र आयोजित कीजिए।

- स्वास्थ्य और सुरक्षा से सम्बंधित मिथक और गलत धारणाओं को स्पष्ट करने में किशोरों की सहायता कीजिए।

पंचायत भवन एवं शाला के सामने किशोरों के लिए उनकी स्वास्थ्य से सम्बंधित समस्याओं और प्रश्नों को डालने के लिए एक प्रश्न-बॉक्स रखिए। पहले सत्र के दौरान 'प्रश्न-बॉक्स' का परिचय दीजिए और सदस्यों को सूचित कीजिए कि किसी भी किशोर को अपने प्रश्न में अपना नाम लिखने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि उत्तरों पर समूह सत्र में चर्चा की जाएगी। इन दिनों के दौरान आशा दीदी (आपकी पीयर एजुकेटर समन्वयक), आंगनबाड़ी कार्यकर्ता दीदी या अन्य कोई जानकार व्यक्ति प्रश्नों के उत्तर देने के लिए उपलब्ध रहेगा। यदि गलती से कोई अपना नाम लिखना भी दे तो पीयर एजुकेटर या पीयर एजुकेटर समन्वयक अथवा आमंत्रित अतिथि नाम उद्घाटित नहीं करेगा।

प्रश्न-बॉक्स में डाले गए प्रश्न गोपनीय हैं और किशोर पीयर शिक्षण टीम प्रश्न पूछने वाले व्यक्ति की गोपनीयता बनाए रखने के लिए प्रतिबद्ध है। सभी प्रश्न, यदि आवश्यक हो तो, समूह के सदस्यों को उनसे सीखने के लिए उत्तरों सहित स्वच्छतापूर्वक टाईप किए जाएंगे। पूछे गए प्रश्न, उत्तर दिए जाने और रिकॉर्ड किए जाने के बाद नष्ट कर दिए जाएंगे।

- स्रोत पुस्तक और आशा या एएनएम दीदी की सहायता से प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
- संकट के समय किशोरों की सुरक्षा आवश्यकताओं से सम्बंधित संदर्भ सेवा प्रदान कीजिए।
- पूरे समय गोपनीयता बनाए रखिए।
- समूह के सदस्यों, और ASHA, AWW शिक्षक अथवा ऐसा कोई भी अन्य व्यक्ति जिसे समन्वयक या सहजकर्ता या परामर्शदाता का उत्तरदायित्व दिया गया हो, की सहायता से मुद्दों पर जागरूकता गतिविधियां आयोजित कीजिए।
- यदि आपकी जानकारी में समुदाय के भीतर, विशेष रूप से बच्चों और किशोरों के विरुद्ध हिंसा का कोई भी मामला (जैसे बाल विवाह, घरेलू हिंसा, छेड़छाड़, यौनिक दुराचरण, आदि), आता है तो परामर्शदाता, ग्राम के मान्य व्यक्ति, पुलिस या बाल संरक्षण अधिकारी को सूचित कीजिए।
- हिंसा के शिकारों को चिकित्सकीय देखभाल और परामर्श उपलब्ध कराने एवं कानूनी सहायता प्राप्त करने के लिए सहायता दीजिए।

6. मुझे अपने कार्य में कौन मार्गदर्शन देगा?

इस काम को पूरा करने में आप अकेले नहीं हैं। आप आशा दीदी, आपकी के पीयर एजुकेटर समन्वयक, एएनएम दीदी, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता दीदी, शिक्षक या समुदाय के किसी अन्य व्यक्ति जो पीयर एजुकेटर के रूप में आपकी भूमिका के बारे में जानता हो, द्वारा सहयोग प्राप्त करेंगे। वे आपके परामर्शदाता होंगे तथा उन्हें पीयर परामर्शदाता के रूप में जाने जाएंगे। अपने पीयर परामर्शदाता को अपना परिचय दीजिए, जिनसे उनकी अनुमति से किसी भी दिन सम्पर्क

किया जा सकता है और आप उन्हें अपने पीयर समूह के साथ परिचायात्मक सत्र में भी आमंत्रित कर सकते हैं। वे आपकी समूह के सदस्यों द्वारा प्रश्न-बॉक्स में डाले गए प्रश्नों के समाधान में सहायता कर सकते हैं। वे आपसे दो सप्ताह में कम से कम एक बार सम्पर्क करेंगे किंतु आप उनसे किसी भी समय जब आपको कोई भी सहायता चाहिए हो, सम्पर्क कर सकते हैं। पीयर एजुकेटर समन्वयक की भूमिका है कि वह निम्न कार्य करे:

- पीयर एजुकेटर की उनके कर्तव्य-निर्वहन में सहायता करना।
- किशोरों (विशेषतः वे जो शाला से बाहर छूट गए एवं सबसे सीमांत हों) तक पहुंचने में पीयर एजुकेटर की सहायता करना।
- सरपंच या मुखिया सहित, ग्राम के मान्य व्यक्तियों को अपने काम से परिचित कराने में पीयर एजुकेटर की सहायता करना।
- पीयर एजुकेटर की समूह सत्र एवं पीयर समूह की बातचीत आयोजित करने के लिए समुदाय में कोई सुरक्षित स्थान जैसे पंचायत भवन, स्थानीय शाला या आंगनबाड़ी केंद्र, जो कि आसानी से आने-जाने लायक, सुरक्षित तथा समुदाय के सदस्यों को स्वीकार्य हो, प्राप्त करने में सहायता करना।
- पीयर एजुकेटर की उनके काम में आने वाली किसी भी समस्या को सुलझाने में सहायता करना।
- पीयर एजुकेटर द्वारा दिए जाने वाले संदेशों का सही-सही होना सुनिश्चित करना।
- किशोरों की मिथकों एवं गलत धारणाओं को स्पष्ट करने में सहायता करना और उनके द्वारा प्रश्न-बॉक्स में डाले गए प्रश्नों का उत्तर देना।
- पीयर एजुकेटर द्वारा लाए गए किशोर हितग्राहियों को आवश्यकता पड़ने पर संदर्भित करना।
- पीयर एजुकेटर की उनके काम की दैनिक डायरी एवं माह के अंत में रिपोर्ट तैयार करने में सहायता करना।

7. मैं चिह्नित पीयर्स के साथ सत्र कैसे आयोजित करूंगी या करूंगा?

आप अपनी भूमिका का निर्वाह निम्न प्रकार से कर सकते हैं:

- औपचारिक समूह सत्र
- समूह में अनौपचारिक बातचीत
- व्यक्तिगत बातचीत

आपको स्रोत पुस्तक में दिए अनुसार 15 सप्ताह में 15 सत्र करने होंगे। आपसे सप्ताह में एक औपचारिक सत्र लेने की अपेक्षा की जाती है। आपको आपके प्रत्येक पीयर समूह के साथ चर्चा में आए मुद्दों का ध्यान रखने के लिए एक चेक-लिस्ट भी दी जाएगी या आप एक साथ दो (यदि सम्भव हो तो) 15-20 सदस्यों वाले समूहों का समन्वयन कर सकते हैं। जब इन समूहों के साथ सत्र पूरे हो चुकें तो आप नए समूहों के साथ प्रक्रिया आरंभ कर सकते हैं। आप नए

15–19 वर्ष आयु के किशोर (महिला) जिनके साथ पहुंच बनाई गई, की संख्या									
आयोजित सत्रों की संख्या									
ARSH सेवाओं के लिए संदर्भित किए गए किशोरों की संख्या (पुरुष)									
ARSH सेवाओं के लिए संदर्भित किए गए किशोरों की संख्या (महिला)									
लिंग आधारित हिंसा अधिसूचित प्रकरणों की संख्या (पुरुष एवं महिला) बाल विवाह यौन दुर्व्यवहार घरेलू हिंसा (दहेज के लिए प्रताड़ना) शारीरिक दण्ड									
आयोजित किए गए सामुदायिक जाग्रति एवं पैरवी अभियान									
सप्ताह 2									

3 कार्य योजना / पीयर एजुकेटर के लिए विषयवस्तु चेक-लिस्ट

(प्रत्येक पीयर एजुकेटर द्वारा सहज किए जा रहे एक या अधिक पीयर समूहों के लिए रखी जानी है)।

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

पीयर एजुकेटर द्वारा समूह सत्रों के दौरान लिए जाने वाले सत्र / विषय

(जो लिए जा चुके हों, उन्हें चिह्नित किया जाना चाहिए और जो नहीं लिए गए उन्हें काट देना चाहिए)

किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तन	मासिक स्राव	स्वप्न-दोष	निजी स्वच्छता
लिंग पहचान	विविधता का सम्मान	कुपोषण एवं रक्ताल्पता	स्वास्थ्य के लिए खतरनाक घटक जीवन-शैली से सम्बंधित स्थितियां
पीयर्स के दबाव का सामना करना	पदार्थों के दुरुपयोग की रोकथाम (मदिरा एवं धूम्रपान)	भावनात्मक एवं तनाव प्रबंधन	दुर्घटनाओं एवं चोटों के खतरे को न्यूनतम बनाना
बाल विवाह	किशोर गर्भावस्था की	RTIs और STIs	HIV और AIDS

	रोकथाम		की रोकथाम
बच्चों या किशोरों के विरुद्ध हिंसा का प्रत्युत्तर देना	लिंग-आधारित हिंसा (किशोरियों और महिलाओं के विरुद्ध हिंसा)	अपने अधिकारों और पात्रताओं की जानकारी होना	सामुदायिक स्वच्छता एवं निजी साफ-सफाई

सत्र के पूर्व और बाद की सूचना:

1. राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
2. पीयर एजुकेटर्स और पीयर परामर्शदाता (ASHA, ANM) का परिचय देना
3. सेवाएं और यदि आवश्यकता हो तो सहायता की मांग के लिए प्रदाताओं और सेवा उपलब्ध कराने वाले केंद्रों (संदर्भ सेवाओं सहित) की सूचना देना।

मॉड्यूल II बढ़ना

सत्र 3

किशोरावस्था— वयस्कता में संक्रमण

परिचय

किशोरावस्था जीवन का एक चरण है जो परिवर्तनों को रेखांकित करता है, चाहे वह शारीरिक, भावनात्मक या सामाजिक विकास हो। यह वह समय भी है जब स्वयं अपने बारे में हमारे अधिकांश सोच-विचार आकार लेना आरंभ करते हैं। किंतु बहुत कम किशोर ही किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों पर सही जानकारी रखते हैं। अतएव, कई बार ये परिवर्तन अनावश्यक तनाव और चिंताओं का कारण बन सकते हैं। यह भी कि एक किशोर के रूप में व्यक्ति अबूझ इच्छाओं की ओर बढ़ने लगता है और अपने पीयर्स और बड़ों को अपने आदर्श के रूप में देखने लगता है। व्यक्ति बिना किसी मार्गदर्शन के वयस्कों के व्यवहार अपनाने लगता है और यह खतरनाक भी हो सकता है। क्योंकि अधिकांश चिंताएं और इच्छाएं गुप्त रखी जाती हैं और शायद ही कभी वयस्कों से चर्चा की जाती है, किशोरावस्था में खतरे और खतरों के प्रति संवेदनशीलता भी बढ़ जाती है। इसलिए, यह सभी किशोरों के लिए महत्वपूर्ण है कि किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों को समझा जाए और स्वस्थ व्यवहार को अपनाया जाए।

गतिविधि 1

यौवनारंभ के परिवर्तन

सहजीकरण के चरण

पीयर समूह के सदस्यों को बड़े होने की प्रक्रिया पर एक सत्र के लिए आमंत्रित कीजिए। नीचे दिए गए एक मामले को साझा कीजिए और दिए गए बिंदुओं की सहायता से उस पर चर्चा कीजिए। आप दोनों मामलों (लड़कों और लड़कियों पर) को भी समूह के साथ साझा कर सकते हैं। चार्ट 1 की सहायता समूह के सदस्य पुरुष और स्त्रियों में यौवनारंभ में होने वाले परिवर्तनों को समझ सकते हैं।

चार्ट 2 की सहायता से पुरुष और स्त्री जननांगों की प्रणालियों को समझाइए।

चार्ट में दिए गए प्रश्न और उत्तर तथा संदेशों की सहायता से किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों की जानकारी दीजिए और उनके प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

लड़कियों पर एक केस-स्टडी (एक प्रकरण का अध्ययन)

सरिता 13 वर्ष की एक खुशमिजाज लड़की है। उसके 12 और 15 वर्ष के दो भाई हैं। वह शाला में बहुत लोकप्रिय है और अपने भाइयों की बहुत प्यारी। जब वह कबड्डी खेलती है तो

उसके दम-खम का मुकाबला लड़के भी नहीं कर पाते। वह अपने विपक्षियों को 'कबड्डी..कबड्डी..कबड्डी' कहते हुए बहुत देर तक चुनौती दे सकती है। सारे बच्चे उसी की टीम में शामिल होना चाहते हैं। लेकिन पिछले कुछ दिन से सरिता की दादी उसके खेलने पर आपत्ति जताने लगी है। एक दिन उसने सरिता की मां से कहा, "तुम्हारी बेटी हमेशा भागती-दौड़ती क्यों रहती है? क्या वह थोड़ा धीमे नहीं चल सकती? क्या तुम उसे सलवार-कमीज और दुपट्टा नहीं दिला सकती?"

एक दिन जब उसके दोस्त उसे खेलने के लिए बुलाते हैं तो सरिता की मां उसे बाहर जाने से मना कर देती है और उसे चपातियां बनाने और अपनी दादी की देखभाल करने को कह देती है। इससे भी आगे, वह उससे कहती है कि वह अपने खाली समय में सिर्फ पड़ोसी के घर ही जा सकती है या स्वेटर बुनना सीख सकती है। हालांकि, उसके भाइयों को ऐसा कोई निर्देश नहीं दिया गया है और वे अपने दोस्तों के साथ खेलने के लिए बाहर जाते रहते हैं। सरिता उदास और भ्रमित है। वह आइने के सामने जा कर खड़ी हो जाती है और सोचती है, "मैं क्या कुछ अलग हूँ? अगर हां, तो कैसे?"

चर्चा के बिंदु

- सरिता कैसा अनुभव कर रही है ?
- उसकी दादी उसके खेलने का विरोध करती है और उसे दुपट्टे सहित सलवार कमीज पहनाना चाहती है?
- उसे कैसा लगेगा, जबकि उसके भाइयों को दौड़ने से या अपने दोस्तों के साथ बाहर जाने से मना नहीं किया गया या उन्हें अपने कपड़े पहनने के तरीके को बदलने को नहीं कहा गया ?
- क्या आपको लगता है सरिता पर उसकी दादी या मां द्वारा लगाए गए ऐसे प्रतिबंध अनुचित हैं ?
- आप क्या सोचते हैं कि उसकी दादी और मां को सरिता से किशोरावस्था के दौरान यौवनारंभ में होने वाले परिवर्तनों के बारे में बात करनी चाहिए ?
- किशोर लड़कियों की अन्य चिंताएं क्या हैं ?

लड़कों पर एक केस-स्टडी

दिलीप और जहीर की कहानी

दिलीप और जहीर गहरे दोस्त हैं और 9वीं कक्षा में पढ़ते हैं। जहीर काफी लंबा हो गया है और उसकी बारीक मूंछें भी निकल आई हैं। उसका स्वर भी बदल गया है। दिलीप जो कि उसी की आयु का है, ऊंचाई में कम है और अक्सर कक्षा में साथ पढ़ने वाले उसका मजाक उड़ाते हैं। दिलीप दुखी है और दोस्तों के साथ बाहर निकलना बंद कर देता है। जहीर अपने

दोस्त को समझाने का प्रयास करता है और कहता है कि उसे चेहरे पर बाल आना और स्वर बिगड़ जाना बुरा लगता है और उसे अपने चेहरे पर लाल फुंसियों से घिन होती है। वास्तव में, उसे तो वैसा अच्छा लगता है जैसा दिलीप है।

चर्चा के बिंदु

- समस्या क्या है और कौन सब इससे पीड़ित हैं ?
- क्या आप सोचते हैं कि ऊंचाई और मूँछें सचमुच कोई समस्या है ? क्यों ?
- क्या आप सोचते हैं कि दिलीप की ही तरह जहीर भी पीड़ित है ? क्यों ?
- क्या किसी की शारीरिक आकृति पर हंसना उचित है ?
- क्या आप सोचते हैं कि दिलीप को अपनी समस्याएं सुलझाने के लिए किसी से बात करनी चाहिए ?
- किशोर लड़कों के बीच अन्य क्या चिंताएं हैं ?

उत्तर

सरिता, दिलीप और जहीर की कहानियां किशोरावस्था के विकास के चरण को रेखांकित करती हैं। किशोरावस्था 10 और 19 वर्ष की आयु के बीच का समय है जो शारीरिक, शरीर-क्रियात्मक और भावनात्मक परिवर्तनों से भरा होता है।

ये परिवर्तन 'यौवनारंभ के परिवर्तन' भी कहलाते हैं। सभी किशोर इस दौर से गुजरते हैं, कुछ को यौवनारंभ का अनुभव जल्दी होने लगता है जबकि कुछ इसे बाद में अनुभव कर सकते हैं, क्योंकि ऐसे परिवर्तनों के प्रकट होने की आयु सभी किशोरों के लिए एक समान नहीं होती। यौवनारंभ के परिवर्तनों के बारे में सूचना एवं ज्ञान का अभाव किशोरों के लिए इस दौर को तनावपूर्ण बनाता है। कुछ को अपने पीयर्स की तुलना में यौवनारंभ जल्दी या देर से प्रकट होने से घबराहट महसूस होती है। इसके साथ ही, बड़ों और मित्रों की प्रतिक्रियाएं जो स्वयं ही अनजान हो सकते हैं, भी अनावश्यक तनाव को बढ़ाने का काम करती हैं।

अतः, यह प्रत्येक किशोर के लिए महत्वपूर्ण है कि अनावश्यक घबराहट का मुकाबला करने के लिए बढ़ने की प्रक्रिया को जाना जाए और आने वाली चुनौतियों से वैज्ञानिक तरीके से निबटा जाए।

नीचे दी गई सारिणी की सहायता से, स्त्री और पुरुष, दोनों के शरीरों में होने वाले प्रमुख परिवर्तनों पर चर्चा कीजिए। आप अपने पीयर समूह के सदस्यों को इन परिवर्तनों को समझाने के लिए नौकरी के विज्ञापनों की सहायता भी ले सकते हैं।

गतिविधि 2

शरीर मापन अभ्यास

सदस्यों को दो समूहों में विभाजित कर लीजिए। एक समूह को स्त्री शरीर की बाह्याकृति सभी अंगों को स्पष्ट रूप से दिखाते हुए, बनाने के लिए कहिए और दूसरे समूह से एक पुरुष शरीर का रेखाचित्र बनाने को। उन्हें यह अभ्यास पूरा करने के लिए 10–15 मिनट का समय दीजिए। प्रत्येक समूह को उनके सम्मोह कार्य के साथ आमंत्रित कीजिए और उसे बड़े समूह के सामने रखने के लिए कहिए। सहभागियों की शरीर के विभिन्न अंगों (पुरुष और स्त्री जननांग और द्वितीयक यौनिक गुणों सहित) नामांकित करने में सहायता कीजिए। पुरुष और स्त्री मनुष्य शरीर के चार्ट्स की सहायता से शरीर के विभिन्न अंगों की व्याख्या कीजिए।

यदि रेखाचित्र बनाने की सामग्री उपलब्ध न हो तो एक स्वयंसेवक को फर्श पर लेटने को कहिए। दो अन्य स्वयंसेवकों को लेटे हुए स्वयंसेवक की बाह्याकृति चॉक से बनाने के लिए कहिए। फिर स्वयंसेवक को उठने के लिए कहिए। समूह के सदस्यों को आपस में चर्चा करने के लिए कहिए और शरीर के महत्वपूर्ण अंगों के रेखाचित्र बनाने और बाह्याकृति पर चॉक से उनका नाम लिखने को कहिए। एक स्वयंसेवक की सहायता से सिर से पांव तक प्रत्येक अंग पर चर्चा कीजिए। समूह के सदस्यों को यौनिक एवं जनन अंगों के वैज्ञानिक नाम और उनसे सम्बंधित शरीर-क्रियाएं समझने में सहायता कीजिए।

गतिविधि का निष्कर्ष निम्न के द्वारा बताइए:

प्रत्येक बच्चे के लिए मनुष्य शरीर के बारे में जानना बहुत महत्वपूर्ण है। इससे बच्चों को शरीर के विभिन्न अंगों और उनके जीवनीय कार्यों को जानने और अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के द्वारा अपने शरीर का सम्मान करना सीखने में सहायता मिलती है।

बहुत से अभिभावक अपने बच्चों को यौनिक एवं जनन अंगों के बारे में शिक्षित नहीं करते। उनमें से कुछ को लगता है कि जननांग निजी अंग हैं और इसलिए उनके बारे में कोई भी बातचीत करना शर्मनाक है, जबकि कुछ इसलिए शर्म अनुभव करते हैं कि उन्हें इन अंगों और उनसे जुड़ी चिंताओं के बारे में बात करने के लिए कोई स्वीकार्य तरीका पता नहीं है। इसके नकारात्मक परिणाम भी हो सकते हैं जैसे कि बच्चे अपने निजी अंगों से सम्बंधित किसी बीमारी को न बताएं या यौनिक रूप से प्रताड़ित होने या अनुचित या अनचाहे तरीके से छुए जाने पर शिकायत करने या विरोध करने से डर जाएं। बच्चे आलोचना या गलत समझे जाने से डर सकते और चुपचाप रह कर पीड़ा सहते रह सकते हैं।

व्यक्ति को शरीर के अंगों—अपने निजी अंगों सहित, जैसे महिलाओं में स्तन, योनि और पुरुषों में लिंग के सही और वैज्ञानिक नाम सीखना चाहिए और अपनी चिंताओं को दृढ़तापूर्वक और एक स्वीकार्य तरीके से व्यक्त करने का अभ्यास करना चाहिए।

चार्ट 1 : किशोरावस्था / यौवनारम्भ के दौरान बदलाव या परिवर्तन

परिवर्तन	महिलाओं में मुख्य परिवर्तन	पुरुषों में मुख्य परिवर्तन	मुख्य संदेश
----------	----------------------------	----------------------------	-------------

त्वचा	हार्मोन्स का परिवर्तन त्वचा को तैलीय बनाता है और इसके परिणामस्वरूप मुहांसे और फुंसियां होने लगते हैं।	त्वचा तैलीय हो जाती है, कई बार फुंसियों सहित।	इसका संबंध तैलीय आहार खाने या कल्पना करने से नहीं है। डाक्टर्स के पास अब समुचित उपचार उपलब्ध है। मुहांसे अक्सर यौवनारम्भ देर (18 वर्ष की आयु होने के बाद) से होने पर दिखाई देना बंद हो जाते हैं।
केश/बाल	बांहों के नीचे और पेडू के क्षेत्र में बालों का विकास	पांवों, छाती, चेहरे, बांहों के नीचे और पेडू के क्षेत्र में बालों का विकास	लड़कों और लड़कियों में बालों का वितरण पुरुष और महिलाओं में हार्मोन्स के प्रभाव से भिन्न होता है। उगने वाले बालों का परिणाम और जिस आयु में वे उत्पन्न होते हैं, वह प्रत्येक युवा पुरुष और स्त्री में भिन्न होते हैं।
स्तन	जब स्तन आकार और बनावट में बड़े होने लगते हैं, लड़की आरंभ में कुछ असुविधा अनुभव कर सकती है. कई बार आरंभिक चरण में मुलायमपन हो सकता है।	कई बार स्तन बड़े हो सकते हैं, यद्यपि आम तौर पर वे अपने-आप छोटे हो जाते हैं।	लड़कियों में दोनों स्तनों का आकार भिन्न हो सकता है. यह सामान्य है और चिंता का कारण नहीं है। पुरुष स्तनों का बड़ा दिखाई पड़ना 'गायनेकोमस्टिया' (पुरुषों में सीने के तंतु का विकास) कहलाता है और इसका चिकित्सकीय उपचार कराने की आवश्यकता होती है। अत्यधिक मोटापा पुरुषों में सीने के तंतु की आभासी वृद्धि के रूप में भी प्रकट हो सकता है।
शरीर का आकार	चूतड़ों का चौड़ा होना, स्तनों का विकास और बड़ा होना, भार और	कंधे और सीने का चौड़ा होना, भार और लम्बाई का बढ़ना।	किसी किशोर की लम्बाई उसके अभिभावकों की लम्बाई, पोषण स्थिति

	लम्बाई का बढ़ना।		और अन्य कई कारकों से प्रभावित होती है।
स्वर	कोई परिवर्तन नहीं	स्वर फटने लगता है	यह स्वर तंत्री (स्वर पेटिका) के विकास के कारण होता है।
बाह्य अंग, यौनिक एवं जननांग और उनसे जुड़ी शारीरिक प्रक्रियाएं	शरीर के बाह्य अंगों पर बाल ऊग आते हैं और उनका रंग गहरा जाता है। आंतरिक अंग भी बढ़ जाते हैं। मासिक स्राव आरंभ हो जाता है, शारीरिक परिवर्तनों के कारण सफेद रंग का स्राव भी हो सकता है, अण्डाणु निकलते हैं।	बाह्य अंगों पर बाल ऊग आते हैं जो आकार में बड़े होने लगते हैं और उनका रंग गहराने लगता है। वीर्य शरीर का एक द्रव है जो शुक्राणु और शुक्रिय द्रव युक्त होता है। शुक्राणु बहुत बड़ी संख्या में बनते हैं और वीर्य के माध्यम से बहते हैं। किसी-किसी को अपने-आप वीर्य प्रवाह और लिंगोत्थान भी दिखाई पड़ सकता है। कई बार अपने-आप वीर्य-प्रवाह रात में या जब व्यक्ति सो रहा होता है, तब होता है, जो कि सामान्य है। इसे आम तौर पर कपड़े गीले होना या स्वप्न-दोष होना कहा जाता है।	स्त्रियों में: यह दर्शाता है कि हारमोन्स का परिवर्तन गर्भाशय में अण्डाणु के परिपक्व होने को जन्म देता है और यह कि लड़की में गर्भधारण की क्षमता है (किंतु मासिक स्राव का होने का अर्थ यह नहीं है कि लड़की शारीरिक और मानसिक रूप से गर्भधारण के लिए तैयार है क्योंकि उसकी गर्भ-नालिका पूरी तरह से विकास नहीं हुआ है) पुरुषों में: कपड़े गीले होना / स्वप्न-दोष और लिंगोत्थान शारीरिक प्रक्रियाएं हैं और पुरुषों में यौनिक परिपक्वता को दर्शाता है। उनका किसी प्रकार का चिकित्सकीय उपचार करने की आवश्यकता नहीं है।
भावनात्मक और शारीरिक परिवर्तन	बुद्धिमत्ता, गहनता से सोचने की योग्यता का स्तर बढ़ जाता है। बार-बार मूड और मनोदशा बदलना भावनात्मक संवेदनशीलता बढ़ जाती है स्वर फटने लगता है		किशोर भिन्न प्रकार से व्यवहार कर सकते हैं और कई बार उनका व्यवहार वयस्कों को समझ में न आ पाए। वे चाहे जितने ढीठ हों, उन्हें इस कठिन चरण से सफलतापूर्वक गुजरने में अपने पीयर्स और बड़ों से स्नेह, मार्गदर्शन और भावनात्मक समर्थन की आवश्यकता होती है।

गतिविधि 3

प्रजनन प्रणाली (केवल 15–19 आयु वर्ग के लिए)

सहजीकरण के चरण :

समूह के सदस्यों को बताइए कि जब हम किशोरावस्था में यौवनारंभ के परिवर्तनों के बारे में सीख रहे होते हैं, ठीक उसी समय हमें अपने शरीर की प्रजनन प्रणाली से सम्बंधित शरीर रचना और शरीर क्रिया में होने वाले विशिष्ट परिवर्तनों के बारे में भी सीखना चाहिए। बड़े किशोरों (15–19 वर्ष) के लिए बड़े होने की तैयारी करते समय पुरुष और स्त्री-शरीर, दोनों में होने वाले परिवर्तनों के बारे में सीखना महत्वपूर्ण है।

नीचे दिए गए रेखाचित्र या आपको दिए गए अन्य नौकरी के विज्ञापनों की मदद से किशोरों की प्रजननात्मक स्वास्थ्य से सम्बंधित परिवर्तनों को समझने में सहायता कीजिए।

गतिविधि का समापन मुख्य पुरुष और स्त्री जननांगों और उनके कार्यों पर रेखाचित्र (नौकरी के विज्ञापन वाला एप्रन पहनने की युक्ति काम में ली जा सकती है) प्रस्तुत करते हुए कीजिए।

चार्ट 2: प्रजनन प्रणाली

पुरुष जननांग	कार्य	स्त्री जननांग	कार्य
बाह्य प्रजनन एवं यौनिक अंग			
लिंग फूली हुई नसों वाले सिरे वाला एक औसत वयस्क पुरुष में ढीलेपन की अवस्था में 3–4 इंच लम्बा और व्यास में 1.5 इंच	यह यौनिक उत्तेजना के प्रति संवेदनशील होता है और मूत्र वाहक नालिका भी होता है, यौनिक संभोग के समय, तना हुआ लिंग योनि (स्त्री जननांग) में प्रवेश करता है और आगे जा कर वीर्य निस्सारण करता है, जब लिंग से वीर्य योनि में प्रवाहित हो कर स्त्री शरीर में शुक्राणु छोड़ता है। शुक्राणु चूँकि गतिशील होते हैं, और इसलिए वे गर्भनालिका में पहुंच जाते हैं जहां वे अण्डाणु को उर्वरित कर सकते हैं जिसके कारण गर्भ-धारण होता है। वीर्य पुरुष शरीर में निरंतर बनता रहता है और इसलिए वीर्यपात का किसी व्यक्ति की शक्ति से कोई सम्बंध नहीं होता।	योनि छिद्र, गुदा और मूत्र छिद्र के बीच	मासिक स्राव इस छिद्र से प्रवाहित होता है। मूत्र तथा मासिक स्राव का रक्त भिन्न छिद्रों से होकर बहते हैं। योनि वह छिद्र है जिसके माध्यम से पुरुष साथी के साथ संभोग किया जाता है और स्त्री शरीर में गर्भ धारण के लिए वीर्य छूटता है जिसका परिणाम गर्भावस्था होती है। यह जानना महत्वपूर्ण है कि यद्यपि एक ही संभोग के दौरान हजारों शुक्राणु स्त्री शरीर में यात्रा कर सकते हैं, अण्डाणु को उर्वरित करने के लिए केवल एक ही शुक्राणु की आवश्यकता होती है।
अंडकोश-थैली	अंडकोशों और वीर्य-नालिकाओं को संभालती है और उन्हें सहारा	उच्च तंतु-सिरे वाला भग-शिश्न	यौनिक उत्तेजना के प्रति संवेदनशील

	देती है, शरीर के तापमान से कम तापमान –वीर्य बनाने के लिए पर्याप्त		
आंतरिक जनन एवं यौन अंग			
अण्डकोश, अण्डकोश-थैली में स्थित दो ग्रंथियां होती हैं.	पुरुष हार्मोन्स का उत्पादन करना वीर्य का उत्पादन तथा भंडारण, वह द्रव जिसमें शुक्राणु होते हैं.	योनि गर्भ-नालिका से योनि मुख तक विस्तृत होती है.	यौनिक संभोग, पुरुष लिंग से छूटे हुए शुक्राणुओं के गर्भनालिका में पहुंचने का मार्गय शिशु जन्म के लिए छिद्र
वीर्य प्रवाही नालिकाएं अंडकोश और लिंग में मूत्र-मार्ग से जुड़ी नालिकाएं या वाहिनियां हैं.	शुक्राणुओं को वीर्यपात के लिए लिंग तक पहुंचाना	गर्भाशय एवं ग्रीवा	यह मासिक स्राव, उर्वरित अंडाणु की स्थापना और गर्भावस्था में भ्रूण के विकास का स्थान है. गर्भाशय और योनि के बीच के छिद्र को बमतअप• यानी गर्भ-ग्रीवा कहा जाता है.
वीर्य छाले मूत्राशय के पीछे स्थित लघु ग्रंथियां हैं	वीर्य-स्रावी नालिका में खुलती हैं	अंडाशय, गर्भाशय के दोनों ओर स्थित होते हैं जिनमें लड़की के जन्म के समय से 3-5 लाख अंड कोशिकाएं होती हैं.	प्रति माह, दोनों में से एक अंडाशय एक अंड छोड़ता हैय अंडाणु यदि पुरुष शुक्राणु से उर्वरित हो जाता है तो यह गर्भाशय में स्थापित हो जाता है अन्यथा मासिक स्राव प्रक्रिया के द्वारा बाहर निकल जाता है.
		गर्भनालिकाएं गर्भाशय के ऊपरी हिस्से से निकल कर अंडाशय को गर्भाशय से जोड़ती हैं	परिपक्व अंड को गर्भाशय तक पहुंचाने का मार्गय अंडाणु और शुक्राणु का निषेचन गर्भनालिकाओं में सम्पन्न होता हैय उर्वरित अंडाणु गर्भाशय में, गर्भावस्था के दौरान भ्रूण के विकास के लिए स्थापित हो जाता है.
		योनिच्छद (एक झिल्ली जो योनि के आंतरिक छिद्र को आंशिक रूप से ढके रखती है)	आकार और आकृति में बदलती रहती हैय इसका कोई उल्लेखनीय कार्य नहीं है, कई स्त्रियों में जन्म के समय से ही अनुपस्थित हो सकती हैय गलत रूप से इसे स्त्री के कौमार्य से जोड़ा जाता है क्योंकि यह संभोग के दौरान फट सकती है और नहीं भी या बेहद साधारण व्यायाम जैसे रस्सी कूदना या साइकिल चलाने या छोटी-मोटी दुर्घटना के दौरान भी फट सकती है.

प्रश्न और उत्तर

1. लड़कियों में यौवनारंभ के परिवर्तन कब आरंभ होते हैं ?

यौवनारंभ के परिवर्तन 8 वर्ष की आयु से भी प्रकट होना आरंभ हो सकते हैं (व्यापक रूप से, ऊंचाई और वजन बढ़ते हैं), हालांकि द्वितीयक यौनिक लक्षण जैसे स्तनों का विकास, बाह्य जननांगों पर बालों का विकास, बाह्य जननांगों, गर्भाशय का विकास, एवं शरीर क्रियात्मक परिवर्तन जैसे मासिक स्राव, सामान्यतः 11 से 13 वर्ष की आयु के बीच आरंभ होते हैं। शारीरिक विकास की तेजी एक से दूसरे किशोर में एक वर्ष या आसपास, भिन्न हो सकती है जो कि सामान्य है। यदि कोई किशोर/किशोरी अथवा उसके माता-पिता सोचते हैं कि उसमें यौवनारंभ के परिवर्तन समय से पूर्व या देरी से आरंभ हो रहे हैं, उन्हें किसी डॉक्टर या ANM से परामर्श करना चाहिए।

लड़कों में यौवनारंभ के परिवर्तन 10 वर्ष की आयु से दिखाई देना आरंभ हो सकते हैं (व्यापक रूप से ऊंचाई और भार बढ़ते हैं), यद्यपि द्वितीयक यौनिक लक्षण जैसे कि बाह्य जननांग जैसे, लिंग, अंड-थैली और अंडकोशों का विकास, चेहरे और यौनांगों पर बाल सामान्यतरू 11) से 14) वर्ष की आयु में आरंभ होते हैं। विकास की तीव्रता की अवस्था एक से दूसरे किशोर में एक वर्ष या आसपास के अंतर से बदल सकती है जो कि सामान्य बात है। यदि कोई किशोर/किशोरी अथवा उसके माता-पिता सोचते हैं कि उसमें यौवनारंभ के परिवर्तन समय से पूर्व या देरी से आरंभ हो रहे हैं, उन्हें किसी डॉक्टर या ANM से परामर्श करना चाहिए।

3. यदि किसी किशोर की लम्बाई 12 वर्ष बाद भी नहीं बढ़े तो उसे क्या करना चाहिए ?

किसी किशोर की लम्बाई यदि 12 वर्ष की आयु के बाद भी न बढ़े तो उसे बहुत अधिक चिंता नहीं करनी चाहिए बल्कि उसे यथाशीघ्र अवसर मिलते ही डॉक्टर को दिखाना चाहिए। कुछ किशोरों में यौवनारंभ कुपोषण के कारण भी देर से हो सकता है। अच्छे आहार के द्वारा व्यक्ति विकास की सामान्य गति पा सकता है। समय रहते डॉक्टर को दिखाना महत्वपूर्ण है ताकि लम्बाई बढ़ाने में बहुमूल्य समय व्यर्थ न हो।

4. क्या छोटे कद के माता-पिता का बच्चा अच्छी लम्बाई पा सकता है ?

किसी बच्चे की ऊंचाई निर्धारित होने में केवल माता-पिता की लम्बाई ही अकेला कारक नहीं होता। यह बच्चे की पोषण-स्थिति और शारीरिक गतिविधि पर भी निर्भर होती है। बच्चे को पोषक आहार और बाह्य गतिविधियां जैसे साइकिल चलाना या शारीरिक गतिविधि और इस प्रकार, लम्बाई बढ़ाने वाले व्यायाम करने चाहिए।

5. कई बार त्वचा मुहांसों के साथ तैलीय क्यों हो जाती है ? क्या यह कल्पनाएं करने से होता है ?

हारमोन्स में होने वाले परिवर्तन त्वचा को तैलीय बना देते हैं और मुहांसों या फुंसियों का कारण बनते हैं। मुहांसे आम तौर पर किशोरावस्था के अंतिम वर्षों (18 वर्ष की आयु के बाद) दिखाई देना बंद हो जाते हैं। इसका सम्बंध तैलीय खाना खाने या कल्पना करने से नहीं है।

किशोर को साफ-सफाई अच्छी तरह से करते रहना और इनको फैलने से रोकने के लिए चेहरे को दिन में कम से कम दो से तीन बार औषधीय साबुन से धोते रहना चाहिए।

6. क्या किशोर मूडी होते हैं ? वे अजीब तरह से व्यवहार क्यों करते हैं ?

शारीरिक परिवर्तनों के साथ ही, किशोर सोचने-समझने की योग्यताएं और भावनाओं में परिवर्तन के दौर से भी गुजरते हैं। उनके लिए बार-बार मूड बदलने का अनुभव होना सामान्य है। कई बार वे वयस्कों, विशेषतः माता-पिता के प्रति लापरवाह एवं उदंड लग सकते हैं। आप उनकी आवश्यकताओं के प्रति समझदारी और संवेदनशील हो कर उनकी सहायता कर सकते हैं। किशोरों से बातचीत करना सहायता करता है किंतु उन्हें धैर्य और देखभाल की आवश्यकता होती है।

7. क्या यौवनारंभ के परिवर्तन जल्दी आरंभ हो सकते हैं? किसी को डॉक्टर को कब दिखाना चाहिए?

हां, कुछ किशोरों में यौवनारंभ के परिवर्तन जल्दी प्रकट हो सकते हैं। लड़कियों में 8 वर्ष की आयु के पहले दिखाई देना या 13 वर्ष की आयु तक न दिखाई देना, और लड़कों में 9 वर्ष की आयु के पहले दिखाई देना और 14 वर्ष की आयु तक न दिखाई देना चिंता की बात हो सकती है। ऐसे अनेक प्रकरणों में साधारण आहार परामर्श तथा पूरक आहार सहायक होते हैं किंतु सही सलाह पाने के लिए डॉक्टर से परामर्श करना महत्वपूर्ण है।

8. यदि किसी लड़की के स्तन ठीक से विकसित न हों तो उसे क्या करना चाहिए?

स्तनों का छोटा या सपाट होना सामान्य बात है। यह भी सामान्य है कि आरंभ में दोनों स्तनों का आकार असमान हो किंतु यह चिंता करने की बात नहीं है। किसी को बेकार चिंता नहीं करनी चाहिए। यदि अपने दिखाई देने को लेकर घबराहट हो तो, आपको निश्चिंत रहना चाहिए क्योंकि भिन्न-भिन्न सभ्यताओं में शारीरिक सुंदरता को लेकर अलग-अलग मत हैं।

9. लड़कों में स्तनों का विकास होना क्या सामान्य है?

कुछ लड़कों में स्तन उभरे हुए दिखाई दे सकते हैं, जो कि सामान्य है और यह आगे चल कर अपने-आप कम हो जाता है। यद्यपि, यदि वे बहुत अधिक उभरे हुए हों तो यह स्थिति 'गायनैकोमैस्टिया' कहलाती है और इसका चिकित्सकीय उपचार करने की आवश्यकता होती है। कई बार बहुत अधिक मोटापे के कारण भी पुरुष स्तन तंतु की आभासी वृद्धि हो सकती है।

10. लिंग का आकार कितना होना चाहिए?

लड़कों में लिंग और अंडकोश के आकार को लेकर चिंता विशेषतः यौनिक क्षमता को लेकर, आम बात है। लिंग के आकार का यौनिक प्रदर्शन से कोई सम्बंध नहीं है। किशोरावस्था में लिंग का आकार लम्बाई और मोटाई में दोगुना हो जाता है और 14 से 16 वर्ष की आयु के

बीच सबसे अधिक वृद्धि होती है। लिंग की मोटाई या लम्बाई एक से दूसरे व्यक्ति में अलग-अलग होते हैं। लिंग का (ढीली अवस्था में) औसत आकार लम्बाई में 3-4 इंच और मोटाई में 1 इंच होता है। दोनों अंडकोशों का आकार भी अलग-अलग हो सकता है और बांया अंडकोश दाहिने की अपेक्षा अधिक लटका हुआ होता है।

11. क्या किशोरों को प्यार होना सामान्य है?

हां, किशोर अक्सर प्यार में पड़ जाते हैं। वे किसी मित्र या समान अथवा विपरीत लिंग के व्यक्ति के प्रति लगाव अनुभव कर सकते हैं। किसी-किसी के लिए मन में विशेष भावनाएं होना प्राकृतिक है। किशोरों के लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि ऐसे सम्बंध आपसी सहमति, विश्वास, प्रतिबद्धता और सम्मान पर आधारित होते हैं।

जिस व्यक्ति के लिए आपके मन में भावनाएं हों उसे बता देना अच्छा है किंतु यह हमेशा सम्मानजनक तरीके से होना चाहिए। आपको दूसरे व्यक्ति के आपका मित्र ही बने रहने के निर्णय को आदर और शालीनता के साथ स्वीकार करने के लिए तैयार रहना चाहिए। लड़कों को पता होना चाहिए कि यदि कोई लड़की 'न' कहती है तो उसका अर्थ 'न' ही होता है। यदि लड़की सम्बंध बनाना न चाहे तो व्यक्ति को लड़की की निजता की भावना का सम्मान करना सीखना चाहिए। यही लड़कियों के लिए भी सही है। किशोरावस्था के वर्षों की भावनाएं समय बीतने के साथ, जैसे-जैसे व्यक्ति बड़ा होता है बदल सकती हैं। यह भी सामान्य बात है और व्यक्ति को इसे स्वीकार करने को तैयार रहना चाहिए।

प्रेम के सम्बंध में, व्यक्ति को जिम्मेदारी से व्यवहार करना चाहिए ताकि वह स्वयं अपने या अपने मित्र अथवा जीवनसाथी के लिए परेशानी न पैदा करे। इसका मतलब यह है कि व्यक्ति को कम आयु में यौन-सम्बंध बनाने का आरंभ, असुरक्षित रूप से यौन-सम्बंध बनाना, अपने साथी पर यौन-सम्बंध बनाने के लिए दबाव डालना, शराब, तम्बाकू या अन्य नशीले पदार्थों का सेवन करना, एक से अधिक साथियों के साथ सम्बंध बनाना आदि से बचना चाहिए। किशोरों को एक-दूसरे को समझने और एक-दूसरे के शिक्षा या व्यावसायिक स्वप्नों को पूरा करने में सहायता करनी चाहिए।

गतिविधि 4

मासिक चक्र और प्रबंधन

सहजीकरण के चरण:

- समूह के सदस्यों के साथ नीचे दिए गए नग्मा के प्रकरण को साझा कीजिए।
- नीचे दिए गए बिंदुओं की सहायता से प्रकरण पर चर्चा कीजिए।
- नीचे दिए गए रेखाचित्र अथवा अन्य नौकरी के विज्ञापनों की सहायता से मासिक चक्र की व्याख्या कीजिए।

- नीचे दिए गए प्रश्न और उत्तरों की सहायता समूह के सदस्यों को मासिक चक्र और उसे प्रबंधित करने की व्याख्या कीजिए. ये समूह के सदस्यों या अन्य किशोरों से प्राप्त प्रश्नों का उत्तर देने में भी सहायक होंगे।

नग्मा एक बारह वर्षीय, कक्षा 6 में पढ़ने वाली लड़की है। एक दिन जब वह अपनी कक्षा में है तब उसे अपने अंदर के कपड़ों में गीलापन अनुभव होता है। वह शिक्षिका से गुसलखाने जाने के लिए अनुमति मांगना चाहती है। जब वह शिक्षिका की ओर जा रही होती है तब एक सहेली इशारा करती है कि उसके कपड़ों पर दाग लगा है। नग्मा बहुत शर्म अनुभव करती है और शिक्षिका से बात किए बिना ही तेजी से कक्षा से बाहर भाग जाती है। वह डरी हुई है और नहीं जानती कि उसे किससे बात करनी चाहिए। अगली सुबह वह शाला जाना नहीं चाहती।

चर्चा के बिंदु

- आप क्या सोचते हैं कि नग्मा क्यों डर गई थी?
- क्या यह नग्मा का पहला मासिक चक्र था?
- नग्मा को ऐसी शर्म से बचने में किस बात से मदद मिल सकती थी?
- नग्मा को इस बारे में किससे बात करनी चाहिए?
- क्या आपकी शाला आपके मासिक चक्र की आवश्यकताओं का प्रबंधन कर सकने के लिए तैयार है?
- किसी को अपने मासिक चक्र का प्रबंधन करने के लिए क्या आवश्यकता होती है?
- क्या आपको लगता है कि नग्मा इस शर्मिंदगी के लिए जिम्मेदार है?
- क्या एक शिक्षक या मित्र सहायक हो सकता है? कैसे ?

उत्तर:

नग्मा इसलिए डर गई थी क्योंकि वह नहीं जानती थी कि मासिक स्राव एक सामान्य प्रक्रिया है और वह इस स्थिति को संभालने के लिए तैयार नहीं थी क्योंकि यह उसका पहला मासिक चक्र था। यदि उसे इसके बारे में पता होता तो वह अपनी शिक्षिका या मां से सहायता मांग सकती थी। मासिक स्राव के दौरान लड़की को सैनिटरी नैपकिन का उपयोग करना चाहिए। कई बार, सभी सावधानियों के बाद भी कपड़ों पर धब्बे लग जाते हैं, अतः किसी को इसे लेकर बहुत अधिक चिंता नहीं करनी चाहिए क्योंकि यह अधिकांश किशोर लड़कियों और महिलाओं के साथ होता है।

यदि यह हो जाता है तो किसी को इस पर अपने को मानना या लज्जित नहीं होना चाहिए बल्कि इसे संभालने के तरीके सोचने चाहिए (इसे दुपट्टे से ढांकना, कुछ शालाएं जहां अतिरिक्त ड्रेस रखी जाती है, वहां शाला से बदलने के लिए अतिरिक्त ड्रेस मांग लेनी चाहिए, छुट्टी ले कर ड्रेस बदलने के लिए घर आ जाना चाहिए, सैनिटरी नैपकिन (पैड) मांगिए)। शालाओं में

सैनिटरी नैपकिन और ऐसी स्थिति में या ऐसी कोई और अन्य स्थिति में जिसमें वे सहज न अनुभव करें, लड़की की सहायता करने के लिए एक शिक्षिका होने चाहिए। शालाओं को सभी स्त्री छात्रों को ऐसी शिक्षिका और उपलब्ध सुविधाओं की जानकारी देनी चाहिए।

शालाओं में लड़कियों के लिए अलग शौचालय और पैड्स फेंकने की सुविधा (कचरे का डिब्बा जिसमें इस्तेमाल किए गए पैड्स डाले जा सकें)। कुछ शालाओं में पैड्स को जलाने में काम आने वाली मशीन (इन्सिनेटर) होती हैं।

नीचे दिए गए रेखाचित्र या अन्य दी गई सहायक वस्तुओं की सहायता से मासिक चक्र को विस्तार से समझाइए। मासिक चक्र लगभग 28 दिन का होता है, जो कुछ महिलाओं में 21 से 35 दिन तक हो सकता है।

मासिक चक्र का आरंभ (दिन 1–3)

गर्भाशय की परत उधड़ती है। मस्तिष्क एक हार्मोन (GnRH) उत्पादित करना आरंभ कर देता है जो कि अंडे को गर्भाशय में परिपक्व होने में सहायता करता है।

शुरुआती दिन (दिन 3–10):

मासिक रक्त स्राव का आरंभ होने के कुछ दिन के भीतर ही, गर्भाशय से छूटने वाले एक हार्मोन की बड़ी हुई मात्रा से उत्प्रेरित हो कर गर्भाशय की दीवार की परत दोबारा बनना आरंभ हो जाती है।

लगभग मध्य-चक्र (दिन 10–16):

मध्य-चक्र के आसपास, गर्भाशय से अंडा निकलता है (ओव्युलेशन). गर्भाशय की भीतरी परत अधिक मोटी होने लगती है और उसमें रक्त की आपूर्ति बढ़ जाती है, यदि निषेचन और गर्भ-स्थापन हो जाता है, तो परत को भ्रूण को स्वीकार करने के लिए। यह चक्र का सबसे अधिक उर्वरण-कारी समय भी होता है।

एक अनुर्वरित अंडा गर्भाशय से छूटने के बाद केवल 24 घंटे तक जीवित रहता है। यद्यपि, शुक्र कोशिका स्त्री के प्रजनन मार्ग में तीन से पांच दिन तक जीवित रह सकती है। यदि अंडे की गर्भाशय से फैलोपियन नालिकाओं तक पहुंचने की यात्रा के समय में शुक्राणु मौजूद हो तो उर्वरण संभव हो सकता है।

चक्र का अंतिम चरण (दिन 21–28):

यदि अंडा निषेचित हो गया है तो हार्मोन का उत्पादन जारी रहता है और गर्भाशय की आंतरिक परत और भी मोटी हो जाती है। निषेचित अंडा इस परत में स्थापित हो जाता है। ऐसे में परत उधड़ना बंद हो जाती है और गर्भवती महिला का मासिक रक्त स्राव आरंभ नहीं होता. यदि निषेचन न हो पाए तो हार्मोन का स्तर गिर जाता है, गर्भाशय की आंतरिक फिर उधड़ जाती और मासिक रक्त स्राव फिर से आरंभ हो जाता है। दो मासिक चक्रों के बीच का

समय 21 से 35 दिन तक हो सकता है, औसत रूप से यह 28 दिन का होता है। रक्त-स्राव 3-5 दिन तक होता रह सकता है और बहाव भी कम या अधिक हो सकता है।

सहजीकरण के चरण:

प्रतिभागियों को बताइए कि मासिक रक्त स्राव एक सामान्य शरीर क्रियात्मक प्रक्रिया है और इसलिए हमें इस चक्र को और इसे स्वच्छतापूर्वक एवं ससम्मान (बिना लज्जित हुए) प्रबंधित करने के तरीके समझने चाहिए। नीचे दिए गए प्रश्न और उत्तरों की सहायता से समूह के सदस्यों को समझाइए या उनके प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

प्रश्न और उत्तर

1. मासिक रक्त स्राव क्या है ?

मासिक रक्त स्राव एक सामान्य शरीर क्रियात्मक प्रक्रिया है जो जो कि किसी स्त्री में 12 और 14 वर्ष के बीच आरंभ होती है और 40 और 50 के दशक के बाद के वर्षों तक चलती रहती है। इसे सामान्यतरु 'पीरियड' या 'मासिक चक्र' या 'महीना आना' कहा जाता है।

2. किशोर बालिकाओं के लिए मासिक रक्त स्राव और मासिक चक्र का दिखाई देना तनावपूर्ण क्यों होता है ?

सूचना और ज्ञान का अभाव किशोर बालिकाओं को मासिक रक्त स्राव स्वच्छता एवं सम्मानपूर्वक प्रबंधित करने के लिए तैयार नहीं कर पाता। मासिक रक्त स्राव से सम्बंधित सामाजिक मान्यताएं लड़कियों पर प्रतिबंध लगाने वाली और अधिकांशतः असत्य बातों और गलत धारणाओं से भरी हुई हैं। यह किशोर लड़कियों में अनावश्यक भय, शर्मिंदगी और लज्जा को जन्म देता है।

3. किशोर लड़कियों को मासिक रक्त स्राव के दौरान भय, दर्द और असुविधा से बचने के लिए क्या करना चाहिए ?

किशोर लड़कियों को मासिक रक्त स्राव होने पर अपने को लज्जित या दोषी समझने की आवश्यकता नहीं है, उन्हें इन दिनों में अपने दैनिक काम-काज कुछ अतिरिक्त पोषक आहार एवं स्वच्छतापूर्वक पूरे करते रहना चाहिए।

पेट के निचले हिस्से में दर्द और भारीपन एक सामान्य बात है और इसे गर्म पानी से नहाना, गर्म पेय पदार्थ और साधारण व्यायाम जैसे चलना, खिंचाव वाले व्यायाम आदि से हल्का किया जा सकता है। यह रक्त संचार को सुधारने और दर्द कम करने में सहायता करेगा।

कपड़ों पर धब्बा लगने और निजी अंगों में जलन/खुजली रोकने के लिए लड़कियों को फेंकी जा सकने वाली सैनिटरी नैपकिन का प्रयोग करना चाहिए। यदि सैनिटरी नैपकिन्स उपलब्ध न

हों तो साफ, नर्म सूती कपड़े को धो और धूप में सुखा कर काम में लिया जा सकता है।
नैपकिन्स दिन में कम से कम तीन बार बदली जानी चाहिए।

सैनिटरी नैपकिन्स को किसी गहरे गड्ढे में फेंक कर, जला कर या कचरे के डिब्बे में डाल कर नष्ट किया जा सकता है।

लड़की को रोज नहाना और अपने निजी अंगों को कोमल साबुन से साफ करना चाहिए।

4. सैनिटरी नैपकिन्स कहां से मिल सकती हैं ?

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ग्रामीण क्षेत्रों में किशोर लड़कियों में मासिक रक्त स्राव में स्वच्छता को प्रोत्साहित करने के लिए एक योजना चलाता है, जिसमें 'फ्री डेज' के नाम से सैनिटरी नैपकिन्स 6 रु. प्रति पैक (एक पैक में 6 पैड्स) के अनुदानित मूल्य पर उपलब्ध हैं।
इन्हें अपने ग्राम की आशा दीदी से खरीदा जा सकता है।

सभी दवा की दूकान वाले और किराना/जनरल स्टोर वाले सैनिटरी नैपकिन्स रखते हैं। आप अपनी आवश्यकता, सुविधा और बजट के अनुसार कई तरह की नैपकिन्स में से चुन और खरीद सकती हैं।

उप-केंद्र पर स्थित **AFHS** (किशोर सहयोगी स्वास्थ्य सेवाएं), प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के साथ ही एएनएम, आशा और आंगनवाड़ी वाली दीदी मासिक रक्त स्राव प्रबंधन पर परामर्श और सेवाएं उपलब्ध कराते हैं।

5. परिवार एवं समुदाय के स्तर पर कौन सी छोटी चीजें लड़कियों और महिलाओं की मासिक रक्त स्राव को स्वच्छता एवं सम्मान पूर्वक प्रबंधित करने में सहायता कर सकती हैं ?

पीयर एज्यूकेटर किशोरों को नीचे दिए गए कुछ ऐसे कामों के बारे में सूचित कर सकते हैं जो मासिक रक्त स्राव प्रबंधन के लिए परिवार और समुदाय द्वारा किए जा सकते हैं और परामर्शदाता और समूह के सदस्यों के साथ मिल कर इस विषय पर जाग्रति पैदा करने के लिए शालाओं में परिचर्चा भी आयोजित कर सकते हैं।

- कम मूल्य वाली सैनिटरी नैपकिन्स उपलब्ध कराना।
- परिवार की महिला सदस्यों के लिए बजट का एक हिस्सा अलग रखिए या ठीक तरह से धोए और धूप में सुखाए पुराने सूती कपड़े उपलब्ध रखिए।
- धोने के लिए साबुन दीजिए, पुराने कपड़ों को धूप में सुखाने की अनुमति और उन्हें सुरक्षित रखने के लिए साफ और बंद स्थान दीजिए।
- शालाओं में एक महिला शिक्षक/परामर्श दाता होनी चाहिए जो संकट की स्थिति में लड़कियों को जानकारी और निःशुल्क नैपकिन्स दे कर सहायता कर सके।
- शालाओं में लड़कियों के लिए अलग गुसलखाना, पानी, साबुन और पैड्स को नष्ट करने की सुविधाएं होनी चाहिए।
- किशोर लड़कियों की पोषण जरूरतों के प्रति संवेदनशील बनिए और यदि जरूरी हो तो उन्हें मासिक रक्त स्राव के दौरान विश्राम करने का समय और स्थान उपलब्ध कराएं।

- समुदाय को शिक्षित कीजिए कि मासिक रक्त स्राव कोई 'गंदी' या 'छुआछूत' फैलाने वाली घटना नहीं है। यदि स्वच्छतापूर्वक प्रबंधित किया जाए तो लड़कियां अपनी सारी गतिविधियां (दैनिक स्नान, शाला जाना, बाहर के खेल, खाना बनाना, यहां तक कि धार्मिक कर्तव्य भी) सुविधा और सम्मान के साथ सम्पन्न कर सकती हैं।
- सैनिटरी नैपकिन्स को सुरक्षित तरीके से नष्ट करना जैसे गड्डे में गड़ाना, यदि उपलब्ध हो तो जलाने वाली मशीन (इन्सिनरेटर) में जलाना, समझाइए।

6. क्या मासिक रक्त के दिखाई देने का अर्थ यह है कि लड़की विवाह और गर्भधारण के लिए तैयार है ?

मासिक रक्त का दिखाई देना केवल लड़की की गर्भवती होने के शारीरिक योग्यता बताता है न कि गर्भावस्था को निभा सकने के लिए सम्पूर्ण परिपक्वता और बिना किसी खतरे और जटिलता के संतान को जन्म देने की क्षमता को।

महिला को 20 वर्ष की आयु होने के पहले पहला गर्भधारण नहीं करना चाहिए। हमारे समाज में बाल विवाह इतना अधिक प्रचलित है कि किशोर लड़कियां बिना तैयारी और असुरक्षित गर्भावस्था के खतरे के ऊंचे बिंदु पर हैं।

किशोरावस्था में गर्भावस्था के कारण और परिणाम 'किशोर गर्भावस्था' सत्र के अंतर्गत विस्तार से चर्चा किए जाते हैं।

7. क्या लड़की मासिक चक्र के दौरान नहा सकती है?

हां, मासिक रक्त स्राव के दौरान स्वच्छता बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। मासिक रक्त 'गंदा' या 'प्रदूषणकारी' नहीं होता। यदि स्वच्छतापूर्वक प्रबंधित किया जाए तो लड़कियां अपनी सारी गतिविधियां (दैनिक स्नान, शाला जाना, बाहर के खेल, खाना बनाना, यहां तक कि धार्मिक कर्तव्य भी) सुविधा और सम्मान के साथ सम्पन्न कर सकती हैं।

गतिविधि 5

स्वप्न-दोष या 'कपड़े गीले होना' का प्रबंधन

सहजीकरण के चरण

- नीचे दिए गए प्रकरण को समूह के सदस्यों के साथ साझा कीजिए और दिए गए बिंदुओं के आधार पर चर्चा कीजिए।
- नीचे दिए गए प्रश्नों और उत्तरों की सहायता से समूह के सदस्यों को रात खराब होना, स्वप्न-दोष या कपड़े गीले होने को समझाइए। ये प्रश्नोत्तर समूह के सदस्यों के साथ ही अन्य किशोरों की शंकाओं का भी समाधान कर सकेंगे।

राजू की कहानी:

राजू की परीक्षाएं पास आती जा रही हैं किंतु वह अपनी पढ़ाई में मन नहीं लगा पा रहा। एक दिन जब वह शाला से लौट रहा होता है, उसे दीवार पर 'स्वप्न दोष' के उपचार के बारे में एक विज्ञापन लिखा हुआ दिखाई पड़ता है। वह उस हकीम से मिलना चाहता है किंतु उसके पास उपचार के लिए पर्याप्त पैसे नहीं हैं। राजू अपने मित्रों से पैसे उधार लेना चाहता है लेकिन उसे यह सोच कर डर लगता है कि उसके माता-पिता को यह बात पता चलेगी तो वे बहुत अधिक नाराज होंगे।

चर्चा के बिंदु:

- राजू की क्या समस्या है ?
- राजू तनाव में क्यों है ?
- उपचार के लिए हकीम के यहां जाना क्या सही विकल्प है ?
- यदि वह हकीम के यहां न जाए तो उसे परामर्श या सहायता के लिए किससे सम्पर्क करना चाहिए ?

उत्तर:

राजू को सम्भवतः रात में वीर्य-प्रवाह का अनुभव हुआ है जिसे आम तौर पर स्वप्न दोष या कपड़े गीले होना कहा जाता है।

यह यौनांग से रात में सोते समय अपने-आप होने वाला प्रवाह है। इसमें व्यक्ति इसके होने के साथ ही जाग सकता है या सिर्फ सोता रह सकता है। यह किशोरावस्था और यौवन के आरंभिक वर्षों में होने वाली अत्यंत सामान्य बात है। यद्यपि लड़कियां में भी रात में योनि स्राव का अनुभव करती हैं, रात्रि प्रवाह लड़कों में अधिक दिखाई पड़ता है। किशोरों में स्वप्न दोष का अनुभव अलग-अलग हो सकता है, कुछ को यह सप्ताह में एक बार हो सकता है जबकि कुछ को इसका अनुभव कभी भी नहीं होता। यह एकदम सुबह अधिक आम है जबकि कुछ को इसका अनुभव रात के बीच हो सकता है। राजू को इसकी चिंता नहीं करनी चाहिए क्योंकि इस प्रकार के अधिकांश मामलों में किसी प्रकार के चिकित्सकीय उपचार की आवश्यकता नहीं होती। यदि इसके बाद भी उसे लगता है कि उसे उपचार की आवश्यकता है तो उसे सबसे पास के पीएचसी या अस्पताल या किशोर उपचार केंद्र में किसी योग्यता प्राप्त डॉक्टर को दिखाना चाहिए। आश्वस्त किया जाना या परामर्श राजू को अनावश्यक भय से बचाने में सहायक होगा।

प्रश्न और उत्तर

1. रात्रि प्रवाह/स्वप्न दोष क्या होता है ?

किशोरावस्था के मध्य के वर्षों में परिपक्व वीर्य का निर्माण और निस्सारण हो सकता है और यह रात्रि प्रवाह के रूप में दिखाई पड़ सकता है। यह किशोर लड़के की प्रजनन सम्बंधी परिपक्वता को रेखांकित करता है। रात्रि प्रवाह सामान्य बात है और इसका कोई उपचार कराने की आवश्यकता नहीं होती। तथापि, बहुत से किशोर इसके बारे में चिंता करते हैं और

ऐसे उपचार के लिए पहुंच जाते हैं जो उनके स्वास्थ्य के लिए बहुत अधिक हानिकारक हो सकता है।

2. रात्रि प्रवाह/स्वप्न दोष किस कारण से होता है ?

स्वप्न दोष होने के अनेक कारण हो सकते हैं जिनका सम्बंध यौन सम्बंधी कल्पनाओं या लिंगोत्थान से हो भी सकता है और नहीं भी। स्वप्न दोष मूत्राशय द्वारा वीर्य छालों पर दबाव पड़ने या अनैच्छिक निस्सारण के द्वारा हो सकता है।

3. क्या रात्रि प्रवाह हानिकारक होता है ?

रात्रि प्रवाह पौरुष की हानि या यौनिक कमजोरी को नहीं दर्शाता और अनिवार्यतरु हानिरहित होता है और इसे किसी उपचार की आवश्यकता नहीं होती। किशोर लड़कों को आश्वस्त रहने की जरूरत है ताकि यह उनके लिए शर्मिंदगी या अनावश्यक चिंता का कारण न बने। चूंकि वीर्य और शुक्राणुओं का उत्पादन शरीर द्वारा निरंतर होता रहता है, इनका रात्रि प्रवाह द्वारा होने वाला क्षय पूरा होता रहता है। वीर्य क्षय से कमजोरी नहीं होती।

4. रात्रि प्रवाह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और इसलिए इसके लिए किसी उपचार की आवश्यकता नहीं होती। इसका होना/आवृत्ति व्यक्ति के परिपक्व होने के साथ धीरे-धीरे कम हो जाते हैं। यदि किसी को इसके बाद भी शंका बनी रहती है तो उसे सबसे पास के किशोर उपचार केंद्र / PHC/ अस्पताल में डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।

गतिविधि 6

किशोरावस्था में व्यक्तिगत देखभाल

सहजीकरण के चरण:

पीयर समूह के सदस्यों को बताइए कि एक स्वस्थ शरीर ही एक सुंदर शरीर होता है और सुंदर दिखने के लिए व्यक्ति को स्वस्थ आदतें अपनाना चाहिए। बचपन से व्यक्तिगत और पोषण सम्बंधित देखभाल बाल, चेहरा, त्वचा और निजी अंगों सहित हमारे शरीर की फिटनेस और स्वच्छ बनाए रखने में सहायक होते हैं।

प्रतिभागियों से पूछिए कि हमें स्वयं अपनी देखभाल कैसे करनी चाहिए। कुछ उत्तर निम्न प्रकार से हो सकते हैं: जल्दी सोना और जल्दी जागनाय प्रतिदिन स्नान करना, समय पर भोजन करना, योग करना, आदि।

प्रतिभागियों को उनके उत्तरों के लिए धन्यवाद दीजिए। प्रश्नों और उत्तरों की सहायता से समूह के सदस्यों को शारीरिक और मानसिक फिटनेस बनाए रखने के तरीके समझाइए और यह कि किशोर, विशेष रूप से लड़कियां, कैसे फिट रह सकते हैं। प्रतिभागियों को व्यक्तिगत साफ-सफाई के बारे में भी जानकारी दीजिए।

प्रश्न और उत्तर

1. व्यक्ति शरीर और मस्तिष्क को सक्रिय कैसे बनाए रख सकता है ?

शारीरिक गतिविधियां जैसे योग, नृत्य, युद्ध-कलाएं, मैदानी खेल जैसे फुटबॉल, बास्केटबॉल, आदि दम-खम बनाए रखने, थकान और मोटापे का मुकाबला करने में हमारी सहायता करते हैं और हड्डियाँ और पेशियों के विकास में सहयोग करते हैं।

वे हमारे आत्म-विश्वास के स्तर को भी बढ़ाते हैं। व्यक्ति ज्ञानार्जन/सीखने की योग्यता बढ़ाने के लिए नए खेलों की खोज भी कर सकता है।

व्यक्ति संगीत, कविता लिखना, चित्रकारी या नृत्य जैसी रुचियां भी विकसित कर सकता है और समाचार-पत्र पढ़ कर और समाचार कार्यक्रमों या पैनल वाद-विवाद को सुन/देख कर ताजा घटनाक्रम के साथ तालमेल बनाए रख सकता है। ये गतिविधियां हमारे सोचने और सीखने की योग्यताओं को उत्प्रेरित करती हैं, हमें तनाव मुक्त, आत्म-विश्वास पूर्ण और प्रसन्न रखती हैं।

2. हम लड़कियों की मैदानी खेलों और मनोरंजनात्मक/मजेदार गतिविधियों में शामिल होने में कैसे सहायता कर सकते हैं?

बहुत सी किशोर लड़कियों को मैदानी खेलों और गतिविधियों में भाग लेने की अनुमति नहीं होती। बड़ों को डर होता है कि वे घर के बाहर सुरक्षित नहीं हैं।

यह उनके शारीरिक स्वास्थ्य, स्वाभिमान और आत्म-विश्वास के लिए अच्छा नहीं है जो कि स्वस्थ विकास के अनिवार्य घटक हैं। समुदाय के जिम्मेदार सदस्य होने के नाते, हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि लड़कियों को छेड़छाड़ या शारीरिक या मौखिक प्रताड़ना का सामना न करना पड़े और हम ऐसे काम करने वालों के विरुद्ध व्यवस्था की सहायता ले सकें। यह समुदाय और सरकार के सार्वजनिक स्थानों को लड़कियों के ऐसी गतिविधियों में भाग लेने के लिए सुरक्षित और सहयोगी बनाने के प्रयासों में योगदान करेगा। प्रतिभागियों को जानकारी दीजिए कि बड़े होते समय हमें स्वयं अपनी ही विशेष देखभाल करने की जरूरत है। हम इन पर 'निजी' और 'पोषणात्मक' देखभाल के अंतर्गत चर्चा करेंगे।

3. हम शरीर की स्वच्छता कैसे बनाए रख सकते हैं?

रोज नहाना एक महत्वपूर्ण दैनिक काम है। हमें प्रतिदिन किसी कोमल साबुनधुंधक सामग्री से पूरे शरीर का स्नान करना चाहिए।

नहाने में बालों और निजी अंगों की सफाई सम्मिलित है, सप्ताह में कम से कम तीन बार साबुन/शैम्पू या घरेलू सफाई के साधन से सिर धोना रूसी या सिर की त्वचा के अन्य संक्रमणों से बचाव के लिए आवश्यक है। हम अपनी रसोई में उपलब्ध सफाई के घरेलू साधन जैसे गेंहू के आटे की भूसी, दही या सादा पानी और थोड़ी सी हल्दी मिला हुआ बेसन आदि भी काम में ले सकते हैं। विशेष प्रकार की मिट्टी (स्थानीय भाषा में मुल्तानी मिट्टी) आदि भी आसानी से मिल जाती हैं। ये घरेलू उपचार न केवल शरीर की सफाई करते हैं बल्कि उनकी

नर्मी और चमक भी बनाए रखते हैं। रोज नहाने के दौरान निजी अंगों की सादा पानी या कोमल साबुन आदि से सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

महिलाओं के बाह्य जननांग की सफाईरु जननांग को सादे पानी से धोना चाहिए। यदि साबुन का प्रयोग किया जाए तो वह अत्यंत कोमल (जैसे ग्लिसरीन साबुन) होना चाहिए। योनि-गंध सामान्य है और उसे स्वच्छता के द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है।

लिंग और अंडकोशों की सफाई: लिंग को प्रतिदिन साफ पानी से हल्के हाथ से धोना चाहिए। यदि साबुन का प्रयोग करना हो तो वह कोमल होना चाहिए, क्योंकि कड़े साबुन कष्टदायक हो सकते हैं। किशोर लड़कों में यदि लिंग मुंड की त्वचा है तो उसे नीचे की ओर खींच कर और अंदर तक साफ करना चाहिए। यदि ऊपरी त्वचा की अंदर तक सफाई ठीक से न की जाए तो smegma (लिंग को गीला बनाए रखने के लिए त्वचा से निकलने वाला एक प्राकृतिक स्नेहक) लिंग मुंड के नीचे एकत्र हो सकता है और बैक्टीरिया पैदा हो सकते हैं जिनसे बदबू आती है। कठिन मामलों में लिंग मुंड लाल और सूजा हुआ हो सकता है जिससे दर्द, खुजली और असुविधा हो सकती है। लिंग मुंड के नीचे जमाव से बचने के लिए बदबू खत्म करने वाले (डियो आदि) और खड़िया पाउडर से बचना चाहिए। जिन किशोरों का खतना किया जा चुका है, उन्हें लिंग की सफाई करते समय सावधानी रखनी चाहिए। लिंग को हल्के हाथ से, सादे या गुनगुने पानी से दिन में एक बार साफ करना काफी है। लिंग के नीचे के हिस्से और अंडकोशों की सफाई करना भी नहीं भूलना चाहिए क्योंकि पसीना और धूल जमा होने से खुजली हो सकती है।

4. हमें अपने हाथ साबुन से धोना और अपने नाखून साफ रखना क्यों महत्वपूर्ण है?
जब हम अपने शरीर और चेहरे-मोहरे का ध्यान रखते हैं, तो यह भी उतना ही महत्वपूर्ण है कि हम शौचालय से आने के बाद हर बार खाने की चीजों को हाथ लगाने से पहले अपने हाथ ठीक से धोएं। साबुन से हाथ धोना बचपन में पेचिश, पीलिया, मोतीझिरा और पोलियो पैदा करने वाले संक्रमणों का खतरा काफी हद तक कम करता है। नाखून कटे हुए होना चाहिए यदि किसी के नाखून बड़े हुए हैं तो उन्हें हाथ धोते समय नाखूनों के नीचे धूल या संक्रमण दूर करने के लिए उन्हें हर बार साफ करना चाहिए।

मुख्य संदेश

1. किशोरावस्था के दौरान शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन सामान्य हैं।
2. लड़कियों में 8 वर्ष की आयु के पहले यौवनारंभ के परिवर्तनों के प्रकट होने या 13 वर्ष की आयु के बाद तक उनकी अनुपस्थिति और लड़कों में 9 वर्ष की आयु के पहले प्रकट होने या 14 वर्ष की आयु तक उनकी अनुपस्थिति के मामलों में, किशोरों को समुचित चिकित्सकीय देखभाल के लिए संदर्भित किया जाना चाहिए।

3. मासिक रक्त स्राव एक सामान्य शारीरिक क्रिया है और लड़कियों को स्वच्छता के लिए कुछ अतिरिक्त देखभाल एवं पोषक आहार के साथ अपने दैनिक क्रिया-कलाप, नहाना, शाला जाना, खेल-कूद करते रहना चाहिए।
4. स्वप्न दोष एक सामान्य शारीरिक क्रिया है और उसके लिए किसी उपचार की आवश्यकता नहीं है।
5. निजी स्वच्छता हमें संक्रमणों और लज्जित होने से बचाती है।
6. अपने दैनिक क्रिया-कलाप में मैदानी खेल, व्यायाम और संतुलित आहार को सम्मिलित करना हमें फिट और स्वस्थ रहने में सहायक होता है।
7. यदि कोई किशोर इस सब के बाद भी परेशानी अनुभव करता है तो उसे उप-केंद्र या पीएचसी में स्थित किशोर स्वास्थ्य केंद्र में एएनएम दीदी को संदर्भित किया जाना चाहिए।

पीयर एजुकैटर, 'एक विश्वस्त मित्र' की भूमिका

1. 10 और 19 वर्ष के बीच की आयु वाले किशोरों को यौवनारंभ के परिवर्तनों के बारे में शिक्षित करना।
2. किशोरों को भय, अपराध-बोध और शर्मिंदगी से पार पाने में सहयोग प्रदान करना।
3. यौवनारंभ के परिवर्तनों के दौरान किशोरों में भावनात्मक तनाव से निबटने में सहायता करना।
4. आवश्यकता होने पर किशोरों को परामर्श और उपचार हेतु सेवा प्रदाता और पीएचसी में ARSH केंद्र तक पहुंचने में सहायता करना।
5. अपने पीयर्स की गोपनीयता और विश्वास बनाए रखना।

सत्र 4

जेंडर एवं यौनिक अस्मिता

परिचय

सेक्स और जेंडर भिन्न हैं किंतु हमारे समाज में ये अक्सर एक-दूसरे के बदले उपयोग किए जाते हैं, जो कि एक बढ़ते हुए बच्चे को समाज में उसकी अपेक्षित भूमिका पर एक गलत संदेश देता है। सेक्स आम तौर पर जैविकी और शरीर-रचना को संदर्भित करता है। लोग अक्सर 'पुरुष' या 'महिला' कहे जाते हैं। यद्यपि जेंडर महिलाओं और पुरुषों में, उनकी भूमिकाओं, विशेषाधिकारों, उत्तरदायित्वों और सत्ता सहित सामाजिक या सांस्कृतिक रूप से निर्मित संबंधों की पहचान करता है। सेक्स नहीं बदलता किंतु जेंडर संबंध बदलती परिस्थितियों के अनुसार बदलते हैं। बड़े होने के दौर में, समाज में हमारी भूमिकाएं अक्सर हमें भ्रमित करती हैं कि क्योंकि हमारी यौनिक और जेंडर पहचानें जैसी मानी और अपेक्षित की जाती हैं।

अक्सर, अपेक्षित जेंडर भूमिकाएं बंधनकारी हो सकती हैं और एक किशोर, विशेषतः लड़कियों की पूर्ण संभावनाओं के साकार होने में बाधा खड़ी कर सकती हैं। यदि किसी का व्यवहार समाज द्वारा एक पुरुष या महिला से अपेक्षित व्यवहार के अनुरूप न हो तो यह व्यक्ति-विशेष को कलंकित भी कर सकता है और उसकी कमजोर स्वास्थ्य, जबर्दस्ती और हिंसा के प्रति सुभेद्यता को बढ़ा सकता है। अतएव, किशोरों के लिए सेक्स और जेंडर के बीच को समझना महत्वपूर्ण है ताकि वे जेंडर के आधार पर होने वाले भेदभाव (विशेषतः महिलाओं के विरुद्ध) के विरोध में खड़े हो सकें और जेंडर भूमिकाओं के आधार पर जीवन में अपने विकल्पों अवसरों को बाधित न करें। समाज में एक उत्तरदायी व्यक्ति होने के नाते, सभी किशोरों को हमारे समाज में पाई जाने वाली यौनिक और जेंडर पहचानों में विविधता को समझना और भिन्न जेंडर और/या यौनिक पहचान वाले व्यक्तियों का सम्मान करना आवश्यक है।

गतिविधि 1 सेक्स एवं जेंडर

सहजीकरण के चरण:

- समूह के सदस्यों को जेंडर और यौनिक अस्मिता पर एक सत्र के लिए आमंत्रित कीजिए।
- निम्नानुसार अभ्यास संचालित कीजिए।
- समूह के सदस्यों के साथ चर्चा कीजिए और जेंडर और सेक्स पर उनके विचार जानिए।
- उन्हें यह समझने में मदद कीजिए कि पुरुष और महिलाएं एक समान हैं और महिलाओं के साथ पक्षपात करना अनुचित है।

अभ्यास :

‘पुरुष’ और ‘महिला’ पर एक शब्द-साहचर्य अभ्यास संचालित करने के लिए, एक चार्ट पेपर लीजिए और उसे तीन स्तंभों में विभाजित कीजिए। एकदम बाएं स्तंभ में ‘पुरुष’ लिखिए और एकदम दाहिने स्तंभ में ‘महिला’। बीच वाले स्तंभ को रिक्त छोड़ दीजिए।

सदस्यों से वे शब्द बताने के लिए कहिए, जिन्हें वे पुरुषों के साथ जोड़ते हैं और उन्हें ‘पुरुष’ स्तंभ में लिखिए। व्याख्या कीजिए कि ये शब्द अच्छी या बुरी विशेषताओं को दर्शा सकते हैं। एक बार जब सूची तैयार हो जाए, प्रतिभागियों से ऐसे शब्द बताने के लिए कहिए जिन्हें वे महिलाओं के साथ जोड़ते हैं और ‘महिला’ स्तंभ में उनकी सूची बनाइए।

संभावित उत्तरों में से कुछ आगे दिए गए हैं:

पुरुष		स्त्री
कठोर		कोमल
कूर		सुन्दर
चालाक		शर्मिली
जेखिम लेने वाले		जन्म देने वाली
क्रोध		स्नेहपूर्ण
मूँछ वाले		संवेदनशील
लम्बे		दूध पिलाने वाली
पिता		गप्प मारने वाली
पैसा कमाता है		मां

निर्णय लेने वाले		
नायक		

अब स्तंभों के शीर्षक नीचे दिखाए अनुसार आपस में बदल दीजिए। एक बार फिर सूची को दोहराइए किंतु सूची में आए सभी शब्द या अभिव्यक्ति की विपरीत सेक्स के परिप्रेक्ष्य में समीक्षा कीजिए और जांचिए कि महिलाओं के साथ जोड़े जाने वाले शब्द पुरुषों पर लागू होते हैं या नहीं, और ऐसा ही विपरीत क्रम से भी कीजिए। उदाहरण के लिए, आप प्रतिभागियों से पूछ सकते हैं कि क्या किसी महिला का कठोर, क्रूर, चालाक, जोखिम लेने वाली या क्रोधी होना संभव है या, किसी पुरुष के लिए भावुक, संवेदनशील, शर्मीला, चुपचाप या आकर्षक होना। आप इसे अधिक प्रभावी रूप से संप्रेषित करने के लिए वास्तविक जीवन से भी उदाहरणों (जैसे, खिलाड़ी, फिल्मी सितारे, जाने-माने व्यक्तियों, नेताओं, स्वतंत्रता सेनानी या अन्य) का उपयोग भी कर सकते हैं।

पुरुष	लिंग	स्त्री
स्त्री		पुरुष
कठोर		कोमल
क्रूर	जन्मदाता	सुन्दर
चालाक	दूध पिलाने वाली	शर्मीला
जोखिम लेने वाला	मूँछ और लिंग	जन्मदाता
क्रोध	मासिक धर्म	स्नेही
मूँछ और लिंग		संवेदनशील
लम्बे		दूध पिलाने वाली
पिता		गप्प मारने वाला
पैसा कमाने वाला		मां
निर्णय लेने वाला		मासिक रक्त स्राव
पतलून पहनने वाले		फ्राक, सलवार कुर्त्ता, साड़ी पहनने वाली
कटे हुए बाल		लम्बे बाल
नेता / नायक		

बीच के स्तंभ में, प्रतिभागियों की ऐसे शब्दों या वाक्यांशों की सूची बनाने में सहायता कीजिए जो पुरुषों या महिलाओं के विशिष्ट गुण हैं और दोनों पर लागू नहीं होते। ये शब्द हो सकते हैं जैसे, दाढ़ी, मूँछ, जन्म देना, स्तनपान कराना, मासिक धर्म, अंडकोश, गर्भाशय, आदि। अभ्यास के अंत में बीच के स्तंभ में 'सेक्स' शीर्षक जोड़िए।

सेक्स	जेंडर
सेक्स जैविकता और शरीर रचना को संदर्भित करता है। लोग अक्सर 'पुरुष' या 'महिला' कहे जाते हैं जैसा कि गुणों के तीन समूहों से निर्धारित होता है : बाहरी यौनांग, आंतरिक यौनांग, द्वितीयक यौनिक विशेषताएं (जैसा सत्र 'बड़ा होना—पुरुष और महिला में यौवन के परिवर्तन' में सीखा गया था)।	यह महिलाओं और पुरुषों के बीच सामाजिक और सांस्कृतिक रूप से निर्मित सम्बन्धों, उनकी भूमिकाओं, विशेषाधिकारों, उत्तरदायित्वों और सत्ता की पहचान करता है। जेंडर संबंध परिप्रेक्ष्य—विशिष्ट होते हैं और बदलती स्थितियों के अनुरूप बदलते हैं।

सेक्स जैविक है	जेंडर सामाजिक रूप से निर्मित है, यह जैविक नहीं है, अतएव परिस्थिति और इसकी आवश्यकताओं के आधार पर परिवर्तित हो सकता है।
सेक्स स्थायी है	जेंडर संस्कृति-विशिष्ट है। जेंडर भूमिकाएं परिवर्तित हो सकती हैं, उदाहरण के लिए, कुछ संस्कृतियों में महिलाएं परिवार के लिए आजीविका अर्जित करती हैं या महिलाएं पुरुषों की भांति कपड़े पहनती हैं।

गतिविधि 2 विविधता का सम्मान

सहजीकरण के चरण :

नीचे दिए गए प्रश्न और उत्तरों की सहायता से प्रतिभागियों को यौनिक अनुकूलन और विविधता की जानकारी दीजिए।

1 यौनिक अनुकूलन और यौनिक विविधता क्या हैं?

यौनिक अनुकूलन, यौनिक अस्मिता का एक अंतर्निहित भाग है। जब हम किशोरावस्था में बढ रहे होते हैं, हम अपनी रोमांटिक अनुभूतियां और यौनिक आकर्षण का अन्वेषण करते हैं। कुछ के लिए, रोमांटिक अनुभूतियां प्रेम और भावनाएं या यौनिक आकर्षण किसी विपरीत सेक्स वाले व्यक्ति के प्रति होता है, यानी पुरुष एक महिला के प्रति आकर्षित होता है या इसके विपरीत। कुछ व्यक्ति ठीक इसी प्रकार की रोमांटिक अनुभूतियां और भावनाएं अपने ही सेक्स के व्यक्ति के प्रति अनुभव करते हैं, यानी, एक पुरुष एक अन्य पुरुष के प्रति आकर्षित होता है और एक महिला किसी अन्य महिला के लिए आकर्षण अनुभव करती है। तब भी, कुछ व्यक्ति हैं जो विपरीत और समान सेक्स, दोनों के व्यक्तियों के प्रति आकर्षित होते हैं। इसी को यौन उन्मुखीकरण कहा जाता है और इसी के अनुसार लोगों को विपरीत लैंगिक (heterosexual), समलैंगिक (homosexual) या द्वि-लैंगिक (bisexual) कहा जाता है।

विपरीत लैंगिक : विपरीत सेक्स के व्यक्ति के प्रति रोमांटिक अनुभूतियां, प्रेम और भावना

समलैंगिक : अपने ही सेक्स के व्यक्ति के लिए रोमांटिक अनुभूतियां, प्रेम और भावना ('गे' या 'लेस्बियन' भी कहे जाते हैं)

द्वि-लैंगिक : विपरीत और साथ ही अपने सेक्स के व्यक्ति के प्रति रोमांटिक अनुभूतियां, प्रेम और भावना

वहीं ऐसे लोग भी हैं जो जैविक रूप से जो न तो पुरुष और न महिला की अस्मिता पर खरे उतरते हैं और उन्हें सामान्यतः सामाजिक रूप से वर्णित स्ट्रैण भूमिकाएं और वस्त्र-विन्यास और महिलाओं की ही भांति व्यवहार करने के लिए जाना जाता है। ऐसे व्यक्ति आम तौर पर 'पारलैंगिक' (transgenders) के रूप में जाने जाते हैं। एक ट्रान्सजेंडर के भी ठीक वैसे ही अधिकार हैं जो किसी भी अन्य मनुष्य के हैं—एक पुरुष या महिला बच्चे के रूप में बढना, शिक्षित होना, नौकरी पाना, सर्वोत्तम स्वास्थ्य सुविधाओं तक पहुँच, आदि।

ऐसे व्यक्तियों के साथ भेदभाव करना और उन्हें परिवार तथा समाज से अलग-थलग कर देना, उनके अधिकारों का उल्लंघन है।

यौनिक विविधता का अर्थ है कि हमारा संसार विभिन्न यौनिक अनुकूलन के व्यक्तियों से समृद्ध है जो कि प्राकृतिक है। यद्यपि, चूंकि समाज ने केवल विपरीत लैंगिक लोग ही बहुतायत में देखे हैं, वह समलैंगिक या द्वि-लैंगिक व्यक्तियों की उपेक्षा करने का प्रयास करता है। यह अनुचित और ऐसे व्यक्तियों के मौलिक मानवाधिकारों का उल्लंघन है। हमें यौनिक विविधता का सम्मान करना चाहिए, ठीक उसी प्रकार जैसे कि हम धर्म और जेंडर की विविधता का करते आए हैं।

गतिविधि 3

जेंडर भूमिकाएं और किशोर व्यवहार पर प्रभाव

सहजीकरण के चरण:

एक लड़के और लड़की से अपेक्षित भूमिका पर चर्चा कीजिए और सदस्यों से पूछिए कि वे कैसे हमारे व्यवहार को सकारात्मक या नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। नीचे दिए गए चार्ट का उपयोग करते हुए उनकी कुछ जेंडर भूमिकाओं और उनके प्रभाव को समझने में सहायता कीजिए।

चार्ट 1: जेंडर भूमिकाएं और किशोर व्यवहार पर उनका प्रभाव

जेंडर भूमिकाएं	प्रभाव	तथ्य
1. लड़के चतुर होते हैं, वे सब कुछ जानते हैं	<ul style="list-style-type: none"> – अनाड़ी या बिना अनुभव का समझे जाने के डर से कभी सही स्रोत से जानकारी पाना नहीं चाहते – उच्च खतरे वाली गतिविधियों में उलझ सकते हैं – कम आयु में ही सेक्स का आरंभ – नशीले पदार्थों के दुरुपयोग या असुरक्षित यौन व्यवहार के लिए पियर्स के दबाव में आ सकते हैं। – गलत दिशा में ले जाने वाले स्रोतों की ओर जा सकते हैं जैसे ठग, सस्ता साहित्य, पोर्नोग्राफी, अज्ञान पीयर समूह, आदि। 	<p>लड़कियां भी चतुर होती हैं और सब कुछ जानती हैं किंतु हंसी उड़ाए जाने और सशक्त विरोध के डर से बिना बोले रह सकती हैं। हमारे समाज में लड़कियों को सार्वजनिक रूप से बोलने या उन्मुक्त रूप से अपना मत व्यक्त करने को प्रोत्साहित नहीं किया जाता।</p> <p>लड़कियां जो तर्क करती हैं और पलट कर जवाब दे देती हैं, अक्सर 'मर्दाना' समझी जाती हैं और इन 'लड़कों' जैसी हरकतों के लिए परेशान की जाती हैं।</p>
जेंडर भूमिकाएं	प्रभाव	तथ्य
2. लड़कियां अनजान, शर्मिली और सीधी होती हैं	<ul style="list-style-type: none"> – स्वास्थ्य, विशेषतः प्रजननात्मक स्वास्थ्य जैसे कि मासिक रक्त स्राव, परिवार नियोजन आदि पर जानकारी चाहने से पीछे हट सकती हैं – साथी की पसंद के बारे में अपना मत साझा न कर पाएं 	<p>लड़के भी अनजान और शर्मिले और सीधे हो सकते हैं, बहुत बार इन लड़कों की हंसी उड़ाई जाती है और डरपोक या 'लड़की छाप' माने जाते हैं, यह उससे ठीक उल्टा है जैसा कि ऊपर बिंदु 1</p>

	<p>– जबर्दस्ती या उत्पीड़न की स्थितियों में मदद मांगने में डर सकती हैं उच्च शिक्षा या व्यवसाय के लिए प्रयास ही न करें</p> <p>जो इस भूमिका पर खरी नहीं उतरतीं उन्हें समाज द्वारा कलंक और पक्षपात का सामना करना पद सकता है।</p>	में दर्शाया गया था
जेंडर भूमिकाएं	प्रभाव	तथ्य
3. लड़के कभी नहीं रोते	<p>– लड़कों/पुरुषों को अपनी व्यथा को व्यक्त करने से रोकता है</p> <p>– अपनी पीड़ा को बाहर निकालने के लिए क्रोध या हिंसा का सहारा ले सकते हैं</p> <p>– जबर्दस्ती और उत्पीड़न की स्थितियों में भी सहायता चाहने से में समर्थ न हो पाएं और लंबे समय तक तनाव में रह सकते हैं</p> <p>अन्य काम और पढ़ाई में एकाग्र न हो पाएं</p> <p>पदार्थ दुरुपयोग का सहारा ले सकते हैं</p>	<p>लड़के भी रोते हैं किंतु ऐसा करने को प्रोत्साहित नहीं किया जाता क्योंकि रोना एक लड़कियों जैसा व्यवहार माना जाता है। ऐसे ही उग्र और कठोर मर्दाना छबियां गढ़ी और समाज-स्वीकृत की जाती हैं।</p> <p>रोना भावनाओं को व्यक्त करने का एक मार्ग है और अक्सर मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है क्योंकि यह अनुभूतियों को व्यक्त करने और साझा करने का अवसर देता है।</p>
जेंडर भूमिकाएं	प्रभाव	तथ्य
4. पुरुष वीर और सफल होते हैं	<p>–लड़कों को जीवन में सीखने के विभिन्न अवसरों की खोज से रोकता है</p> <p>–सफलता के अपेक्षित मापदण्डों के बारे में भ्रमित कर सकता है</p> <p>–अनुचित साधनों जैसे कि लड़ाई-झगड़ा, क्रोध, हिंसा, लापरवाही से गाड़ी चलाना, असुरक्षित व्यवहार जसी कि कंडोम का प्रयोग न करना, धूम्रपान करना आदि के माध्यम से बहादुरी और साहस का दिखावा कर सकते हैं</p>	लड़कियां भी बहादुर और सफल हो सकती हैं।
जेंडर भूमिकाएं	प्रभाव	तथ्य
5. पति पत्नियों पर नियंत्रण रखते हैं और पत्नियों को अपने पतियों के आगे झुकना चाहिए	<p>–यह पत्नियों की पिटाई के प्रमुख कारणों में से एक है</p> <p>–यह महिलाओं को पतियों और ससुराल वालों की अनुचित मांगों का प्रतिरोध करने से रोकता है</p> <p>–महिलाएं शोषण और जबर्दस्ती (बलात्कार, घरेलू हिंसा) के विरुद्ध आवाज नहीं उठातीं</p> <p>–महिलाओं को अपने प्रजननात्मक</p>	पत्नियां भी नियंत्रणकारी हो सकती हैं और पति भी हिंसा का सामना कर सकते हैं, किंतु यह बहुत कम मामलों में ही होता है।

	स्वास्थ्य पर कम नियंत्रण होता है और वे अवांछित गर्भावस्था, यौनिक रूप से संचारित संक्रमणों के प्रति सुभेद्य हो सकती हैं	
जेंडर भूमिकाएं	प्रभाव	तथ्य
6. लड़के कठिन काम करते हैं और इसलिए उन्हें बेहतर आहार की आवश्यकता होती है	<ul style="list-style-type: none"> –गृहस्थी के काम कठिन काम की भांति नहीं माने जाते –महिलाओं की हीन पोषण स्थिति (रक्ताल्पता) –गर्भावस्था में न्यून पोषण ग्रहण करना जो कि जटिलताओं और कम आयुभार के शिशुओं के रूप में परिणाम देता है 	लड़कियां भी कठिन काम करती हैं, वस्तुतः उन्हें लड़कों की अपेक्षा अधिक बेहतर पोषण की आवश्यकता होती है क्योंकि उन्हें मासिक रक्त-स्राव से गुजरना होता है और बाद में, संतान को जन्म देना होता है।
जेंडर भूमिकाएं	प्रभाव	तथ्य
7. पुत्रियां परिवार का मान हैं जबकि पुत्र परिवार का नाम आगे ले जाते हैं	<ul style="list-style-type: none"> – बेटे की प्राथमिकता और पूर्वाग्रह – कन्या शिशु भेदभाव का सामना करते हैं –उसे पति के परिवार के साथ तालमेल के लिए तैयार करने के लिए उस पर घर के कामकाज का बोझ डाल दिया जाता है –कन्या शिशु पर परिवार की प्रतिष्ठा के नाम पर अकारण प्रतिबंध –संबंधित उत्तरदायित्वों को पति और ससुराल वालों पर स्थानांतरित करने के लिए कम आयु में विवाह 	'प्रतिष्ठा' शब्द अक्सर 'सत्ता' के अर्थ में प्रयोग किया जाता है और दुर्भाग्य से लड़कियों और महिलाओं पर सत्ता स्थापित करने के लिए 'उपयोग' किया जाता है। उन्हें विवाह में उनकी पसंद की चिंता किए बिना 'दान' कर दिया जाता है। लड़कियों/महिलाओं को किसी की सत्ता स्थापित करने के लिए उन पर बलात्कार किया जाता है या उनका दमन किया जाता है, उन्हें सत्ता स्थापित करने के लिए और शत्रुता एवं झगड़ों को निबटाने के लिए उत्पाद/वस्तु में अवघटित कर दिया जाता है। बेटों और बेटियों का माता-पिता के प्रति उत्तरदायित्व है और वे अपने अच्छे काम और उपलब्धियों के द्वारा परिवार को गौरवान्वित कर सकते हैं।

गतिविधि 4

आगे दिए गए काम/व्यवसाय/काम करने वाले पढ़ कर सुनाइए और प्रतिभागियों से बताने को कहिए कि इन्हें कौन करता है, पुरुष या महिला।

नौकरी / व्यवसाय	पुरुष	स्त्री	दोनों	नौकरी / व्यवसाय	पुरुष	स्त्री	दोनों
दर्जी	✓			पुलिस			
डॉक्टर			✓	नर्स			
बढ़ई	✓			चित्रकार			
पुजारी	✓			गायक			
मेंहदी लगाना		✓		नर्तक और अभिनेता			
नेता राजनीतिक या सामाजिक	✓			साइकिल सुधारक			
अंतरिक्ष यात्री			✓	बिजलीवाला			
इंजीनियर				मोबाइल सुधारक			
शिक्षक				सिपाही			
कार मैकेनिक				आया			
रसोइया				फ्रिज मैकेनिक			
चर्मकार				टैक्सी या ट्रक ड्राइवर			

गतिविधि का समापन प्रतिभागियों को यह बताते हुए कीजिए कि समाज हमसे जो जेंडर भूमिकाएं अपेक्षित करता है वे हमारी व्यवसाय/नौकरी की पसंद को भी प्रभावित और बाधित करती हैं। कार्य- विकल्पों की अधिकांश संख्या (चाहे गृहस्थी के कामकाज हों या रोजगार) दोनों जेंडर के लोगों के लिए संभव और अनुमत है। व्यक्ति को अपनी रुचियों और योग्यताओं के आधार पर सभी संभव अवसरों को टटोलना चाहिए और न कि समाज द्वारा अपेक्षित भूमिकाओं पर। सीखना और कौशलों का अभ्यास करना, चाहे घर हो या बाहर, हमें जीवन में अधिक आत्म-निर्भर बनाता है और हमारे आय के अवसरों का विस्तार करता है। उदाहरण के लिए, एक लड़का या एक लड़की जिसकी रुचि खाना पकाने में है, खाना पकाने से संबंधित व्यवसायों जैसे कि शेफ, अपना सकते हैं, इसी प्रकार, लड़कियां ड्राइविंग या घरेलू उपकरणों की मरम्मत का काम सीखना चाह सकती हैं।

प्रश्न और उत्तर

1. यौनिक और अस्मिता क्या है?

यौनिक अस्मिता यौनिक विशेषताओं द्वारा निर्धारित होती है: बाहरी यौनांग, आंतरिक यौनांग और द्वितीयक यौनिक विशेषताएं। तथापि, जेंडर अस्मिता समाज द्वारा परिभाषित पुरुष (जैसे, 'पुरुष शक्तिशाली होते हैं') या महिला (जैसे, 'महिलाएं आज्ञाकारी होती हैं') के लिए भूमिकाओं पर आधारित होती है। पुरुषों और महिलाओं में जैविक अंतर थोड़े हैं, अधिकांश अंतर जिन्हें हम जानते हैं, वे समाज द्वारा परिभाषित हैं जो कई बार

बंधनकारी या पक्षपातपूर्ण हो सकते हैं। अतएव, व्यक्ति को अपनी आकांक्षाओं और क्षमताओं को अनुचित जेंडर मान्यताओं के आधार पर सीमित नहीं करना चाहिए। 'सेक्स' नहीं बदलता किंतु 'जेंडर मान्यताएं' भिन्न सांस्कृतिक, सामाजिक एवं परिस्थितियों में बदल सकती हैं।

2. क्या लड़कों के लिए रोना और मृदु-भाषी होना सही है?

हां, किसी लड़के या पुरुष को अपनी भावनाएं बाहर निकालने के लिए रोना चाहिए। वह मृदु-भाषी और शर्मिला भी हो सकता है। उजड्ड या असंवेदनशील होना पौरुष नहीं है। यह सामान्य है कि कुछ लड़कों का स्वर मृदु हो या कुछ लड़के गुड़ियों से खेलना पसंद करें या खाना पकाना चाहें या ऐसे काम करना चाहें जिन्हें लड़कियों के साथ जोड़ा जाता है। भिन्न जेंडर भूमिकाएं निभाने का अर्थ यह नहीं है कि कोई लड़का मर्द नहीं है। यही उन लड़कियों के साथ भी सच है जो खुल कर बात करती हैं या लड़कों जैसे कपड़े पहनती हैं या ऐसे खेल खेलना पसंद करती हैं जिन्हें आम तौर पर लड़कों के साथ जोड़ा जाता है। ऐसे किशोरों पर 'डरपोक' या 'मर्दाना' होने का टप्पा लगाना गलत है।

3. 'विविधता का सम्मान' करने का अर्थ क्या है?

'विविधता का सम्मान' करने का अर्थ है किसी भी व्यक्ति के साथ उसके सेक्स (पुरुष, महिला या ट्रान्सजेंडर) या यौनिक अनुकूलन (विपरीत लैंगिक, समलैंगिक या द्वै-लैंगिक) के आधार पर भेदभाव न करना और प्रत्येक के लिए एक मनुष्य की भांति बड़े होने और राज्य द्वारा प्रदत्त अधिकारों और पात्रताओं को हासिल करने के लिए एक संभावनापूर्ण वातावरण का सृजन करने का प्रयास करना।

मुख्य संदेश

1. जेंडर सामाजिक रूप से निर्मित है जबकि एक्स जैविक/प्राकृतिक।
2. जैविक विशेषताओं के अतिरिक्त, पुरुष और महिला एक समान हैं।
3. एक पुरुष और एक महिला के लिए जेंडर-आधारित विशेषताएं और भूमिकाएं समय और संस्कृति के साथ बदलती हैं।
4. जेंडर भूमिकाएं पक्षपात और भेदभाव निर्मित कर सकती हैं।
5. जेंडर भूमिकाएं हमारे व्यवहार को प्रभावित और हमारे जीवन-विकल्पों को बाधित कर सकती हैं।
6. यद्यपि लोगों की बहुसंख्या पुरुष या महिला के रूप में जन्म लेती है, कुछ ऐसे व्यक्ति भी होते हैं, जिनकी जेंडर भूमिकाएं उनके जैविक सेक्स के अनुरूप नहीं होतीं। वे संख्या में थोड़े हो सकते हैं किंतु वे सामान्य और हमारे समाज के मूल्यवान सदस्य हैं।
7. कुछ व्यक्ति प्रेम और/या यौन-संबंधों के लिए समान सेक्स के व्यक्तियों के लिए प्राथमिकता रखते हैं। वे सामान्य हैं और किसी भी अन्य की ही भांति अपने साथी के चुनाव का अधिकार रखते हैं।
8. हमारे जैविक सेक्स या यौनिक (साथी की पसंद) अस्मिता के परे, हम एक समान हैं और समान प्रेम, सम्मान, सूचना, शिक्षा, सेवाएं, रोजगार के अवसर या अन्य सांस्थानिक लाभ पाने का अधिकार रखते हैं।

पियर एजुकेटर 'एक विश्वस्त मित्र' की भूमिका

1. 10 और 19 वर्ष के बीच की आयु के किशोरों को जेंडर और यौनिक अस्मिता में विविधता का सम्मान करने के बारे में जानकारी देना और उन्हें शिक्षित करना।
2. ऐसे किशोरों को पहचानना और उन तक पहुंचना जो अपने पियर्स से भिन्न हो सकते हैं।
3. ऐसे किशोरों को सहानुभूति प्रदान करना और उन्हें मुख्यधारा से जोड़ना।
4. ऐसे किशोरों को पुनः आश्वस्त करना कि वे सामान्य हैं, और उनकी उनके अपराध-बोध या भय से पार पाने में सहायता करना।
5. समुदाय के अन्य सदस्यों को भिन्न जेंडर एवं यौनिक अस्मिताओं वाले व्यक्तियों की आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील होने के लिए शिक्षित करना।

6. यदि जेंडर या यौनिक अस्मिता पर चिंताएं बनी रहती हैं तो किशोरों को परामर्शदाता सेवाओं से जोड़ना।
7. जो किशोर सहायता के लिए आप पर विश्वास करते हैं, उनकी गोपनीयता और आस्था बनाए रखना।

मॉड्यूल III

स्वास्थ्य एवं प्रसन्नता

सत्र 5

किशोरावस्था में स्वास्थ्य की स्थिति

परिचय

व्यापक रूप से, किशोरावस्था को जीवन का एक अति स्वस्थ चरण समझा जाता है। यद्यपि, यह पाया गया है कि किशोरों के भी कुछ स्वास्थ्य सम्बंधी मुद्दे हैं जिन पर तुरंत ध्यान देने की आवश्यकता होती है। हालांकि, उन्हें वयस्कों की ही भांति अनेक संक्रमणों—जैसे कि मलेरिया, वायरल बुखार, वायु एवं जल के कारण होने वाले संक्रमण, संक्रमण के अतिरिक्त भी कुछ ऐसे कारक हैं जो किसी किशोर के लिए स्वास्थ्य की चिंता बन सकते हैं। इन कारकों का मूल किशोरावस्था में सीखे गए कुछ व्यवहारों में होता है और यदि इसका यथाशीघ्र उपचार न किया जाए तो यह व्यक्ति के स्वास्थ्य को जीवन भर के लिए प्रभावित कर सकता है।

सामान्य किंतु गंभीर स्थितियां वे हैं जो कुपोषण, अधिक भार/मोटापा और नशीले पदार्थों पर निर्भरता। इन स्थितियों में से कुछ के साथ पहचाने गए कारक गरीबी, घातक आदतें और एक ओर अज्ञान तो दूसरी ओर ऐसी जीवन-शैली जो अस्वास्थ्य-प्रद भोजन, आलस्यपूर्ण जीवन-शैली, तनावपूर्ण तौर-तरीकों को बढ़ावा देती है और कुछ मामलों में, शराब और तम्बाकू जैसे पदार्थों के किसी एक या दूसरे रूप से दुरुपयोग से जुड़े होते हैं।

ऐसा भोजन जिसमें प्रोटीन्स, कार्बोहाइड्रेट्स, स्नेहक पदार्थ (दूध/घी आदि), विटामिन्स और खनिज जैसे कैल्सियम और आयरन का न्यून स्तर हो, किशोर में न्यून पोषण का कारण बनता है। एक ओर अधिक खाना खाना या कोई विशेष खाना आवश्यकता से अधिक मात्रा में खाने से भी मोटापे को जन्म दे सकता है। यदि खाने की आदतें और जीवन-शैली सम्बंधी कारकों पर इस चरण में ध्यान न दिया जाए तो यह ऐसी स्वास्थ्य स्थितियों और बीमारियों का कारण बन सकता है जो कि वयस्कावस्था में अधिक पाई जाती हैं जैसे कि डायबिटीज या शक्कर की बीमारी, दिल एवं रक्त-संचार की समस्याएं, सांस की समस्याएं आदि।

यह सत्र उन पोषण-सम्बंधी कारकों पर बात करता है जो किशोरों में स्वास्थ्य स्थितियों को प्रभावित कर सकते हैं, और पारम्परिक तौर तरीके और आधुनिक जीवन शैली पर भी जो कि किशोर स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

गतिविधि 1

न्यून पोषण और रक्ताल्पता

कमला उमरांव, एक 14 वर्षीय, कक्षा 9 की छात्रा, अपने विद्यालय में एक तेज धाविका के रूप में बहुत लोकप्रिय है। पिछले साल, उसने जिला स्तरीय शालेय खेलों में 1000 मीटर की दौड़ जीती थी। कमला की शिक्षिका उसे बताती है कि वह एक दिन बहुत अधिक लोकप्रिय बनेगी। यदि उसका प्रदर्शन अभी जैसा ही बना रहे, तो वह राष्ट्रीय खेलों में अपने राज्य का प्रतिनिधित्व करेगी। राजधानी में राज्य स्तरीय वार्षिक खेलों को आरंभ होने में केवल तीन महीने ही बचे हैं। विद्यालय की आशाएं बहुत ऊंची हैं और उससे समग्र प्रदर्शन में पहले तीन स्थानों में आने की अपेक्षा है।

कमला अपने विद्यालय का 1000 मीटर व्यक्तिगत दौड़ और 1000 मीटर रिले में प्रतिनिधित्व करेगी। किंतु पिछले कुछ महीनों से वह थकान अनुभव करने लगी है और शाला के घंटों के बाद अभ्यास में भाग लेना नहीं चाहती। खेल शिक्षक उससे अभ्यास में नियमित न होने के कारण बहुत अधिक नाराज है। एक दिन शिक्षक उससे कहता है कि वह इतनी समझदार तो है ही कि अपनी जिम्मेदारी समझ सके और यह कि वह यदि नियमित रूप से अभ्यास नहीं करेगी तो अपनी टीम और विद्यालय का नाम डुबा देगी।

वह उससे यह भी कहता है कि वह और कोई बहाना सुनना नहीं चाहता और वह उसकी जगह पर किसी और पात्र लड़की को ले लेगा। कमला टीम से बाहर होना नहीं चाहती इसलिए वह अभ्यास के लिए आ जाती है। वह दौड़ना आरंभ करती है और अपना पहला राउंड पूरा कर लेती है। दूसरे में वह धीमी पड़ जाती है। शिक्षक देखता है कि वह पहले की भांति प्रदर्शन नहीं कर पा रही है।

वह पूरी तरह से थक जाती है और दो दौड़ों के बाद हार जाती है। उसके मित्र और शिक्षक उसका आत्म-विश्वास बनाए रखने का प्रयास करते हैं और उसे दूरी पूरी करने को कहते हैं, किंतु कमला आधी दूरी पूरी करने की हालत में भी नहीं है। उसके शिक्षक को चिंता होती है और वे उसकी कक्षाध्यापिका से इस मुद्दे पर बात करते हैं। कक्षाध्यापिका बताती है कि पढ़ाई में भी कमला का प्रदर्शन बिगड़ता जा रहा है। खेल शिक्षक को लगता है कि उसे उसके माता-पिता से बात करनी चाहिए।

चर्चा के बिंदु:

- आपको कमला के खेलों में खराब प्रदर्शन का कारण क्या लगता है ?
- क्या आप किन्हीं दूसरों को भी जानते हैं जो कमला की ही तरह थकान और चक्कर आने की शिकायत कर चुके हैं ?
- शिक्षक को कमला की सहायता करने के लिए क्या करना चाहिए ?

- कमला की हालत कैसे सुधर सकती है ?
- कमला की हालत कैसे और बिगड़ सकती है ?

उत्तर:

कमला का खराब प्रदर्शन ठीक से खाना न खाने और इसलिए शारीरिक कमजोरी आने के कारण हो सकता है। उसे रक्ताल्पता (एनीमिया), न्यून पोषण का एक रूप, की शिकायत हो सकती है जो कि हमारे देश के किशोरों में आम है। शिक्षक को कमला और उसके माता-पिता को चिकित्सकीय परीक्षण के लिए ले जाना या भेजना चाहिए। कमला और उसके माता-पिता को उसकी पोषण जरूरतों के बारे में परामर्श दिया जाना चाहिए। उसकी हालत डॉक्टर या एएनएम द्वारा बताए अनुसार अच्छा खाना खाने और आयरन और फोलिक एसिड (IFA) पूरक लेने से सुधर सकती है। कमला की हालत और बिगड़ सकती है यदि वह अपने पोषण की उपेक्षा करे, जिससे उसे आगे चल कर कम आयु में विवाह और समय पूर्व गर्भ-धारण होने के कारण अन्य स्वास्थ्य समस्याएं या अन्य बीमारियां या संक्रमण हो सकते हैं।

गतिविधि 2

किशोरों के लिए पोषक आहार

सहजीकरण के चरण:

पीयर समूह के सदस्यों से पूछिए कि बढ़ते हुए लड़कियों और लड़कों को अच्छे पोषण की आवश्यकता क्यों होती है? आने वाले उत्तरों में से कुछ निमानुसार हो सकते हैं।

- यह जीवन में बढ़ने का दौर होता है।
- हड्डियां बढ़ और मजबूत हो रही हैं।
- वे खेलते, दौड़-भाग और पढाई करते हैं इसलिए उन्हें अधिक ऊर्जा चाहिए।
- मासिक रक्त स्राव के दौरान खून जाने की भरपाई करने के लिए।

उन्हें उनके उत्तरों के लिए धन्यवाद दीजिए और नीचे दिए गए चार्ट 1 से 4 की सहायता से उन्हें पोषक आहार के महत्व की जानकारी दीजिए।

चार्ट : किशोरों को पोषक आहार की आवश्यकता क्यों होती है?

<ul style="list-style-type: none"> ● बचपन या वयस्क अवस्था की अपेक्षा किशोरावस्था में पोषण आवश्यकताएं अधिक होती हैं। ● लड़कियां और लड़के अपने वयस्क अवस्था के भार का 50: तक और अपनी वयस्क ऊंचाई का 20:तक, और अपने वयस्क अवस्था के ढांचेअस्थि भार का 50: तक किशोरावस्था में प्राप्त करते हैं। ● हड्डियों में कैल्सियम का स्तर सुनिश्चित कीजिए। ● लड़कियों को मासिक रक्त स्राव के दौरान खून जाने की प्रतिपूर्ति के लिए आयरन पूरक की और हड्डियों की मजबूती के लिए कैल्सियम की अतिरिक्त मात्रा की आवश्यकता होती है। ● अच्छा पोषण समयानुसार यौनिक परिपक्वता में सहायता देता है। ● किशोरावस्था से संतुलित पोषण आदतें कमजोरधुरभुरी हड्डियां, मोटापा, हृदय रोग और मधुमेह से बचाव करती हैं।

चार्ट 2: वे कारक जो किसी किशोर लड़के या लड़की के पोषक भोजन को प्रभावित करते हैं

जेंडर मान्यताएं	जानकारी का अभाव और गलत धारणाएं
<ul style="list-style-type: none"> ● लड़कों को अधिक पोषक आहार की जरूरत होती है क्योंकि वे कठोर काम करते हैं ● लड़कियों को कम खाने की आवश्यकता होती है क्योंकि वे घर में अधिक रहती हैं ● लड़कियों को घर के सदस्यों के खा चुकने के बाद जो मिल जाए, उतने में खुश रहना चाहिए 	<ul style="list-style-type: none"> ● सोचते हैं कि पोषक आहार मंहगा होता है ● कच्ची सामग्री को बहुत अधिक धोना ● बहुत अधिक पकाना ● खराब खाना लड़कियों को खून जाने का कारण होता है
समाज-आर्थिक स्थिति	कुपोषण चक्र
<ul style="list-style-type: none"> ● पोषक आहार नहीं खरीद सकते ● काम का बोझ खरीदे जा सकने वाले खाने से अधिक होता है ● घर में या बाहर जबरन बाल श्रम 	<ul style="list-style-type: none"> ● न्यून पोषित माता, न्यून पोषित शिशु

चार्ट 3: अल्प पोषण का प्रभाव

<ul style="list-style-type: none"> ● वृद्धि के आवेग में देरी या अनुपस्थिति ● धीमे यौवनारंभ परिवर्तन ● झुका हुआ शरीर (विशेषतः लड़कियों में) ● रक्ताल्पता, लड़कियों और लड़कों, दोनों में ● यौनिक परिपक्वता धीमी होती है (लड़कियों में मासिक रक्त स्राव का देर से दिखाई पड़ना) ● समय पूर्व गर्भ-धारण (किशोर गर्भावस्था) हानिकर है है क्योंकि यह अधिक पोषण की मांग करती है (मां और शिशु दोनों के लिए)

- किशोर माताएं कम भार के शिशुओं को जन्म दे सकती हैं
- नवजात शिशु को पिलाने के लिए अपर्याप्त स्तन-दुग्ध (जो कि अशक्त, कम भार का शिशु है)
- 'झुके हुए शरीर वाली माता, झुके हुए शरीर वाला शिशु' का दुश्चक्र (विशेषतः कन्या शिशु के इस चक्र को आगे बढ़ाने की आशंका यदि इस चक्र को तोड़ने के लिए लड़कियों को जीवन के सभी चरणों-शिशुत्व, बचपन, किशोरावस्था और वयस्क अवस्था में अतिरिक्त पोषण समर्थन के द्वारा आवश्यक हस्तक्षेप न किया जाए)

चार्ट 4: पोषण आवश्यकताएं और भोज्य पदार्थ

ऊर्जा दायक पोषक पदार्थ एवं भोजन	वृद्धि को बढ़ावा देने वाले/शरीर बनाने वाले पोषक पदार्थ एवं आहार	शरीर की रक्षा करने वाले एवं सहायक पोषक पदार्थ एवं खाद्य पदार्थ
कार्बोहाइड्रेट्स: अनाज (गेहूं, चावल, मक्का), स्टॉर्च युक्त सब्जियां जैसे आलू, शक्कर	प्रोटीन्स, पशु-स्रोत: दूध एवं दुग्ध उत्पाद, अंडे, चीज, मछली, मांस प्राकृतिक स्रोत: दालें, फलियां, दाने (राजमा, सोयाबीन), चना, मूंगफली	विटामिन्स: दूध एवं दुग्ध उत्पादन जैसे पनीर, दही, विभिन्न रंग के सब्जियां और फल, पत्तेदार सब्जियां (मूली, बथुआ, मैथी), किशमिश, ताजे या सूखे हुए, आंवला, खजूर, खट्टे फल जैसे संतरा, नींबू, खमीर उठा कर तैयार किए गए व्यंजन जैसे इडली और डोसा
स्नेहक पदार्थ : मूंगफली तेल, सरसों तेल, मक्खन, घी		खनिज आयरन(लौह): हरी, पत्तेदार सब्जियां, गुड़, मांस कैल्सियम: दूध एवं दूध से बने उत्पादन, अंडा, मछली और अधिकांश अनाज जिंक(जस्ता): पशु प्रोटीन में अधिक

पोषक आहार के लिए कुंजी

पोषण के साथ, खुराक भी संतुलित होनी चाहिए, एक संतुलित खुराक वह है जो स्वास्थ्य और सामान्य कल्याण बनाए रखने के लिए सभी पोषक (कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन्स, स्नेहक या तैलीय पदार्थ, विटामिन्स और खनिज) यथावश्यक मात्रा और अनुपात में प्रदान करें और साथ ही कमी के दिनों के लिए कुछ अतिरिक्त पोषक पदार्थों का भी प्रावधान रखे। क्योंकि ये विभिन्न आहार पदार्थों जैसे दालें, चपाती, चावल, हरी सब्जियां और दूध, यह महत्वपूर्ण है कि इन खाद्य पदार्थों का सही मिश्रण प्रतिदिन खाया जाए।

- सावधानी पूर्वक ऐसे स्थानीय खाद्य पदार्थ चुनिए जो सस्ते, ताजे और ऐसे जिनमें अधिक पोषक तत्व हों।
- अलग-अलग रंग के (सफेद, हरे, केसरिया, लाल, पीले) खाद्य पदार्थ चुनिए।
- प्रतिदिन अनाज, सब्जियां, दूध और दूध से बने पदार्थ तथा फल (और, मांसाहारियों के लिए अंडा, मछली, मांस) का सही अनुपात लीजिए।
- अलग-अलग प्रकार के मौसमी सब्जियां और फल प्रयोग कीजिए।

- पहले से तैयार अनाज और अन्य आहार से बचिए।
- खाना पकाने में अपनी ओर से सहायता दीजिए ताकि आपकी मां अथवा ऐसा व्यक्ति जिस पर खाना बनाने की जिम्मेदारी हो, पर काम का अधिक बोझ न पड़े।
- अपने जेंडर का विचार किए बिना, सभी को खाना पकाना सीखना चाहिए।
- खाने में सभी की पसंद का ध्यान रखिए, अपने माता-पिता और दादा-दादी/नाना-नानी सहित।

सारणी 1 : पांच भोजन समूह

पांच भोजन समूह		खाद्य सामग्री	मुख्य पोषक तत्व
	1	दूध, दही, पनीर, (चीज़), दूध पाउडर दालें, सूखे फलियां और मटर, फलों की गिरी मांस	प्रोटीन कैल्शियम रिबोफ्लेविन
	2	फल संतरा, टमाटर, आम, पपीता, आंवला, नींबू आदि। हरी पत्तेदार सब्जियां, साग या भाजी, पत्तागोभी, गाजर का उपरी भाग आदि।	कैरोटिन (विटामिन ए की मात्रा) विटामिन लवण और आयरन (लोह तत्व) (पत्ते वाली सब्जियों में)
	3	अन्य सब्जियां बैंगन, गिलकी/तोरई, कद्दू, ताजी फलियां, भिंडी, टिंडा आदि।	विटामिन खनिज (कम मात्रा में)
	4	अनाज चावल, गेहूं मक्का रागी आदि। स्टार्च वाली सब्जियां – अरबी, आलू, माड़ी, साबूदाना कसावा	कार्बोहाइड्रेट्स बी विटामिन समूह प्रोटीन (अनाजों में)
	5	स्नेहक पदार्थ और तेल आदि शाक-तेल, मक्खन, घी, शक्कर गुड़ आदि।	फैट (उर्जा) आवश्यक वसीय अम्ल (स्नेहक एसिड्स) विटामिन ए (केवल पशुओं की चर्बी में) कार्बोहाइड्रेड (केवल शक्कर आदि में)

प्रश्न और उत्तर

1. न्यून पोषण क्या है ?

ऐसी खुराक जिसमें आवश्यक पोषक तत्व जैसे प्रोटीन्स, कार्बोहाइड्रेट्स, स्नेहक पदार्थ, विटामिन्स और खनिज तत्व जैसे कैल्शियम और आयरनय कम स्तर पर हों, किसी बच्चे में कुपोषण का कारण बन सकती है जो कि जीर्ण (शरीर झुकना) या अत्यधिक

(क्षय) भी हो सकता है। न्यून पोषण में आवश्यक विटामिन्स और खनिजों (सामान्यतः सूक्ष्म पोषक कहे जाने वाले) की कमी सम्मिलित है।

2. कुपोषण के लक्षण क्या हैं और यदि इसका उपचार न किया जाए तो इसके क्या परिणाम हो सकते हैं ?

कुपोषण के लक्षण हैं:

- चक्कर आना
- पढ़ाई या काम में मन न लगना
- थकान
- सूखी त्वचा
- अशक्त रोग प्रतिरोध प्रणाली (अक्सर बीमार पड़ जाना)
- फूले हुए, खून आते मसूढ़े
- पतले एवं नर्म नाखून
- कमजोर हड्डियां जो आसानी से टूटती हों

परिणाम हो सकते हैं:

- खराब स्मरण शक्ति/स्मरण शक्ति खत्म होना/भूल जाने की आदत
- शाला में खराब प्रदर्शन

3. रक्ताल्पता क्या है ?

रक्ताल्पता या खून की कमी होना रक्त में लाल रक्त कणों के कम होने से संदर्भित है। रक्ताल्पता का एक सामान्य कारण शरीर में लौह तत्व की कमी (या लौह तत्व युक्त आहार जैसे सब्जियां, मूली, सेब आदि अपर्याप्त मात्रा में लेना) होता है। आयरन हीमोग्लोबिन (लाल रक्त कणों में पाया जाने वाला) के उत्पादन के लिए मूलभूत तत्व है जो कि फेफड़ों से शरीर के विभिन्न अंगों तक प्राण वायु (ऑक्सीजन) ले जाता है। चूंकि सभी मानवीय कोशिकाएं जीवित रहने के लिए प्राण वायु पर निर्भर होती हैं, रक्ताल्पता के विभिन्न घातक परिणाम हो सकते हैं। किशोरों में हीमोग्लोबिन का स्तर 11 g/dL से कम नहीं होना चाहिए। किसी लड़की या महिला को आयरन की अधिक मात्रा चाहिए होती है क्योंकि वे तेजी से बढ़ती हैं और जब बार-बार उनके रक्त का क्षय (उदा. के लिए, मासिक रक्त स्राव के द्वारा) होता है तो वे रक्ताल्पता की शिकार हो सकती हैं।

किशोरों में रक्ताल्पता के सामान्य कारण हैं:

- आहार में आयरन, फोलेट, और विटामिन सी की मात्रा कम लेना
- पेट में अंकुश कृमि पैदा होना
- पाचन-तंत्र द्वारा आयरन का न्यून अवशोषण
- किशोर लड़कियों में मासिक रक्त स्राव के द्वारा रक्त की हानि होना
- बार-बार मलेरिया होना

रक्ताल्पता के लक्षण हैं:

- सांस छोटी होना
- सिर चकराना/चक्कर आना
- शारीरिक अशक्तता
- थकान
- हाथ और पांव ठंडे रहना
- मुर्झाई हुई त्वचा, नाखून आदि
- भूख न लगना
- गर्भधारण योग्य आयु वाली महिलाओं को मासिक रक्त स्राव के दौरान आयरन की सतत हानि के साथ आयरन या खून की कमी का खतरा भी रहता है।

4. हम रक्ताल्पता से कैसे बच सकते हैं?

रक्ताल्पता से बचा जा सकता है, यदि आप:

- आयरन की पर्याप्त मात्रा वाले आहार, हरी पत्तेदार सब्जियां, गुड़, मांस, पूरक रूप में विटामिन सी देने वाले फल जैसे कि खट्टे फल, संतरे, नींबू और आंवला का सेवन करें।
- एएनएम द्वारा अनुशंसित **IFA** गोलियां लें। **IFA** गोलियां लेने और खाने के बीच में कम से कम 30 मिनट का अंतर रखें।
- खाने के साथ या आयरन गोलियां और खाना खाने के बाद कम से कम एक घंटे तक चाय/कॉफी न पिएं।
- व्यक्तिगत साफ-सफाई और स्वास्थ्य-रक्षा बनाए रखें। कभी-कभार खाना लोहे के बर्तनों में बनाया जा सकता है।
- खाना धीमी आंच और ढंके हुए पत्तियों में पकाना पोषक तत्वों की हानि कम करता है। (जैसे प्रेशर कुकर में)
- कम आयु में विवाह और समय पूर्व गर्भधारण को रोकिए। ये दोनों ही किसी किशोर लड़की की पोषण स्थिति को बिगाड़ सकते हैं।
- कीटाणु पनपने से रोकने के लिए पांव में चप्पल/जूते पहनिए, यदि कीटाणु पनपने का सन्देह हो तो कीटाणु खत्म करने वाली दवाओं की पूरी मात्रा (कोर्स) लें।
- मलेरिया या मच्छरों के कारण होने वाली बीमारियों से रक्षा के लिए मच्छरों की पैदावार रोकिए।

जीवन-शैली के कारण उत्पन्न रोग और खतरे के कारक

सहजीकरण के चरण:

नीचे दिए गए प्रकरण को अपने पीयर समूह सदस्यों के साथ साझा कीजिए और दिए गए बिंदुओं की सहायता से इस पर चर्चा कीजिए। उन्हें जीवन-शैली से जुड़े खतरे के कारकों के बारे में जानकारी दीजिए। प्रश्न और उत्तरों की सहायता से किशोरों, अभिभावकों और समुदाय के भागीदारों की शंकाओं का निवारण कीजिए।

सुजॉय की कहानी

सुजॉय एक 14 वर्ष आयु का लड़का है जिसे खाना पसंद है। वह पैकेट बंद अल्पाहार जैसे चिप्स और शीतल पेय आदि का शौकीन है। सुजॉय की मां उसे यह सोच कर प्रतिदिन कुछ जेब-खर्च देती है कि वह पैसे बचाना सीखेगा ताकि आगे कभी वह अपनी पसंद की वस्तुएं खरीद सके। किंतु सुजॉय उस पैसे को बाजार से अस्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ खाने में खर्च कर देता है। उसकी मां ने यह भी देखा है कि सुजॉय शाला से लौटने के बाद खाना ठीक से नहीं खाता। वह उसे आलसी होते और अधिकांश समय टेलिविजन देखते हुए या कम्प्यूटर पर बैठे हुए देखती है। वह सुजॉय से बात करने का प्रयास करती है, किंतु उसे बुरा लगता है और वह कहता है कि वह अपना जेब-खर्च खर्च कर रहा है और उसे इस बात की स्वतंत्रता मिलनी चाहिए कि वह उस पैसे से क्या करना चाहता है। उसकी मां हार मान लेती है। एक दिन जब सुजॉय शाला से वापस लौटता है, वह सीने में जलन होने की शिकायत करता है। उसकी मां उसे पीने को ठंडा दूध देती है और उससे आराम करने को कहती है। जब वह सुजॉय के कमरे की सफाई कर रही होती है, उसे उसके स्कूल-बैग में और पढ़ाई की मेज पर चिप्स और कुछ अन्य तले हुए पदार्थों के पैकेट्स दिखाई पड़ते हैं। वह बहुत गुस्सा होती है और उसे पता नहीं कि वह सुजॉय को उसकी अस्वास्थ्यप्रद खाने की आदतों से कैसे छुटकारा दिला सकती है।

चर्चा के बिंदु:

- उसकी समस्या क्या है? क्या अल्पाहार करना हानिकर है? क्यों?
- क्या सुजॉय की मां उसे रोक कर कुछ गलत कर रही है?
- यदि सुजॉय इस आदत से छुटकारा नहीं पाता, तो स्वास्थ्य पर क्या परिणाम होंगे?
- हम सुजॉय को स्वास्थ्यप्रद खाना खाने का आरंभ करने में कैसे सहायता कर सकते हैं?

उत्तर:

हम में से कई सुजॉय के ही समान जीवन-शैली और खाने की आदतें अपनाते हैं। हमारे स्वास्थ्य के लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम पोषिक आहार खाएं। पोषण के साथ ही यह भी महत्वपूर्ण है कि हम अपनी दिनचर्या में कुछ शारीरिक गतिविधियां सम्मिलित करें न कि आलसी जीवन-शैली। सुजॉय के मामले में, समस्या यह है कि वह वह पोषक आहार नहीं

खाता और बहुत-सा पैकेट बंद और तैयार आहार खाता है जिनमें मुक्त कैलोरीज (कोई पोषण मूल्य नहीं बल्कि हानिकारक रूपांतरित तैलीय पदार्थ) होती हैं।

उसकी मां उसे ऐसा खाना खाने से रोकती है तो सही करती है। यदि सुजॉय इस आदत से मुक्त नहीं होता तो वह मोटापे (मान्य सीमा से अधिक वजन बढ़ना), मधुमेह, हृदय-रोग (मस्तिष्क या हृदयाघात) आदि का शिकार हो सकता है। कुछ किशोरों में खाने की ऐसी आदतें किसी तनाव या ऐसे खाने की लत पड़ जाने के कारण हो सकती हैं। उसकी मां को उसके पोषण पर ध्यान देते रहना और उसे स्वास्थ्य-जांच के लिए ले जाना चाहिए। वह उसे किसी मैदानी खेल की शुरुआत भी करा सकती है। सुजॉय को स्वास्थ्य का मार्ग अपनाने में विशेषज्ञ की सलाह सहायता कर सकती है।

प्रश्न और उत्तर

1. जीवन-शैली से जुड़े स्वास्थ्य-सम्बंधी खतरे क्या होते हैं?

जीवन-शैली से संबंधित स्वास्थ्य परिस्थितियां गैर-संक्रामक स्वास्थ्य स्थितियां भी कहलाती हैं जो कि परिवर्तित जीवन-शैलियों से जुड़े हुए खतरों के कारण उत्पन्न होती हैं। किशोर और विशेषतः युवा कम्प्यूटर, टेलीविजन के सामने बैठे रहने में, मोबाइल फोन या सोशल मीडिया पर बहुत लंबा समय बिताते हैं, जिसका परिणाम एक बहुत कम शारीरिक गतिविधि वाली आरामदायी या आलसी जीवन-शैली होता है। मुख्य खतरे के कारक अस्वास्थ्यकर खाना, पैकेट बंद और पहले से तैयार खाने की चीजें, शारीरिक निष्क्रियता (आलस्यपूर्ण जीवन-शैली), तम्बाकू और शराब आदि का सेवन तथा मानसिक और भावनात्मक तनाव हैं।

2. जीवन-शैली से सम्बंधित खतरे के कारकों के कारण व्यक्ति किन बीमारियों का शिकार हो सकता है?

जीवन-शैली के कारण होने वाली सबसे आम बीमारियों में मोटापा, मधुमेह (रक्त शर्करा का उच्च स्तर), घबराहट (उच्च रक्त दाब), हृदय रोग, आदि सम्मिलित हैं।

3. अस्वास्थ्यकर आहार क्या होता है?

अस्वास्थ्यकर आहार में कम अथवा शून्य पोषण मूल्य वाले खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं। ये आहार आम तौर पर 'जंक फूड' या अस्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ कहे जाते हैं और इनमें सोडा के प्रकार, गैस युक्त शीतल पेय, चॉकलेट्स, चिप्स, चाउमीन, तैलीय खाद्य पदार्थ, प्रसंस्कृत अनाजों जैसे मैदा से बने और पैकेट बंद खाद्य पदार्थ सम्मिलित हैं। 'जंक फूड' में 3S (शुगर/शक्कर, सॉल्ट/लवण और सोर/खट्टा स्वाद) उच्च स्तर पर होते हैं जो कि मुक्त कैलोरीज देते हैं और व्यक्ति की भूख कम कर देते हैं।

4. अस्वास्थ्यकर आहार व्यक्ति के स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है?

अस्वास्थ्यकर आहार में पोषण कम होता है। अस्वास्थ्यकर आहार किसी किशोर की शारीरिक वृद्धि और विकास को नुकसान पहुंचा सकता है और किशोरों को अनेक जीवन-शैली रोगों के प्रति सुभेद्य बना सकता है।

5. शारीरिक गतिविधि/भाग-दौड़ और खेल जीवन शैली स्वास्थ्य परिस्थितियों से बचने में किस प्रकार सहायता कर सकते हैं?

शारीरिक व्यायाम किशोर लड़कियों और लड़कों, दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। लड़कियों को भी समान रूप से मैदानी खेलों और नियमित शारीरिक व्यायाम के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। शारीरिक गतिविधियां जैसे खेल और व्यायाम अतिरिक्त कैलोरीज को अधिक प्रभावी रूप से पचाने में सहायता करती हैं। स्वास्थ्य की कुंजी है जो आप खाते हैं उसे पचाएं। यदि आप जितना पचाते हैं उससे अधिक खाते हैं, आप ऐसी कैलोरीज शरीर में जमा कर लेते हैं जिनमें कोई पोषण मूल्य नहीं होता बल्कि वे आपको अधिक भारी या मोटा बनाती हैं। इसलिए, व्यक्ति को अपनी दिनचर्या में कैलोरीज को संतुलित रखने के लिए अच्छा शारीरिक व्यायाम या खेल जैसे साइकिल चलाना, फुटबॉल, दौड़ना, तैरना आदि, को सम्मिलित करना चाहिए।

गतिविधि 4

स्वास्थ्य और प्रसन्नता को बनाए रखना

सहजीकरण के चरण:

नीचे दिए गए चार्ट की सहायता से किशोर पीयर समूह के सदस्यों को स्वास्थ्य और प्रसन्नता बनाए रखने के लिए खतरे के कारकों और उनसे बचने के उपायों को समझने में सहायता कीजिए।

खतरे के कारक और बचाव हेतु सुझाव

खतरे के कारक	तथ्य जिन्हें आपको अवश्य जानना चाहिए	बचाव के लिए सुझाव
उच्च रक्त दाब: उच्च रक्त दाब को 'मौन हत्यारा' कहा जाता है।	जब आपका रक्त दाब ऊंचा होता है, आपका हृदय उससे कहीं अधिक कठिन काम करता है जितना उसे शरीर के सभी अंगों तक रक्त पहुंचाने में करना चाहिए। यदि उपचार न किया जाए, तो उच्च रक्त दाब आघात (मस्तिष्काघात), हृदयाघात, आंखों और गुर्दे (किडनी) की समस्याओं और मृत्यु का कारण बन सकता है।	<ul style="list-style-type: none"> ● स्वस्थ शारीरिक भार को लक्ष्य बनाइए ● नमक और सोडियम का प्रयोग कम कीजिए ● तम्बाकू और शराब से दूर रहिए ● किशोरों में रक्त दाब आयु और लिंग के अनुसार भिन्न होता है
भार अधिक होना: भार अधिक तब होता है जब आप अपने शरीर में अतिरिक्त चर्बी जमा कर लेते हैं।	सामान्य से अधिक भार होना आपमें उच्च रक्त दाब, उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल और मधुमेह विकसित होने के खतरे को बढ़ाता है।	<ul style="list-style-type: none"> ● स्वस्थ शारीरिक भार बनाए रखिए ● यदि आप सामान्य से अधिक भार वाले हैं, तो व्यायाम और उचित खाना

		खाने के द्वारा भार धीरे-धीरे कम करने का प्रयास कीजिए न कि भूखे रह कर
मधुमेह: जब रक्त में शक्कर की मात्रा ऊंची होती है, आपका शरीर उस आहार का उपयोग नहीं कर पाता जो आप खाते हैं।	मधुमेह एक गंभीर समस्या है, आप संभवतः न जानते हों कि आप को यह बीमारी है। यह हृदयाघात, अंधत्व, अंग-विच्छेद और गुर्दे की बीमारी को जन्म दे सकती है।	यदि आपको ज्ञात होता है कि आपके मित्र को उच्च रक्त शर्करा है, उसे तुरंत निकटतम स्वास्थ्य सुविधा के पर संदर्भित कीजिए।
धूम्रपान और शराब: अपने मित्र को बताइए कि वह स्वयं अपने और अपने परिवार के स्वास्थ्य को संकट में डालता है जब वह धूम्रपान करता है या अल्कोहल का प्रयोग करने लगता है।	सिगरेट पीना लत लगाने वाला होता है। यह हृदय और फेफड़ों को हानि पहुंचाता है। यह धूम्रपान करने वाले और उसके आसपास के लोगों में भी रक्त दाब और रक्त कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकता है।	अपने मित्र को धूम्रपान छोड़ने या क्रमशः कम करने में सहायता कीजिए अपने मित्र को तम्बाकू और शराब के दुष्परिणामों को समझाने का प्रयास कीजिए अपने मित्र को आगे के परामर्श के लिए किसी निकटस्थ स्वास्थ्य सुविधा तक ले जाइए।
शारीरिक गतिविधि: शारीरिक निष्क्रियता वयस्क होने पर हृदय रोग की आशंका को दोगुना कर सकती है।	शारीरिक निष्क्रियता आपमें उच्च रक्त दाब, उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल और मधुमेह के खतरे को बढ़ाती है। किशोरों को प्रतिदिन 60 मिनट या अधिक समय तक साधारण शारीरिक श्रम करना चाहिए।	अपने मित्र को मैदानी खेल सुझाइए। सीढ़ी चढ़ना और शाला तक साइकिल आना-जाना भी शारीरिक गतिविधि का एक रूप है।

मुख्य संदेश

1. अधिकतम वृद्धि और विकास के लिए लड़कों और लड़कियों दोनों को अच्छे पोषण की आवश्यकता होती है।
2. अपर्याप्त मात्रा में आहार लेना घातक परिणाम दे सकता है जो कि आगे चल कर न्यून पोषण और रक्ताल्पता की ओर ले जाता है।
3. लड़कियों को अधिक आहार के द्वारा 'वृद्धि की बाढ़' को समंजित करने और गर्भावस्था तथा स्तनपान कराने के लिए ऊर्जा का सुरक्षित भंडार निर्मित करने के लिए विशेष रूप से ध्यान देने की आवश्यकता होती है।
4. आयरन की कमी का मुकाबला आयरन (हरी पत्तेदार सब्जियां, मांस, कलेजी), विटामिन ए (पपीता, आम, गाजर, कद्दू, कलेजी) की अधिकता वाले आहार ले कर कीजिए।
5. संक्रमणों को रोकने और उपचार के लिए IFA की गोलियां ले कर और न्यून पोषण तथा रक्ताल्पता के बारे में शिक्षा प्राप्त कर समय रहते प्रतिरक्षण कीजिए।
6. आवश्यकता से अधिक या अस्वास्थ्यकर भोजन खाना और साथ ही आलस्यपूर्ण जीवन-शैली भार बढ़ने और मोटापे का कारण बन सकते हैं।

7. अच्छा स्वास्थ्य और चुस्ती (फिटनेस) बनाए रखने के लिए अच्छा खाना और शारीरिक व्यायाम दोनों महत्वपूर्ण हैं।

पीयर एजुकेटर 'एक विश्वस्त मित्र' की भूमिका

- 10 और 19 वर्ष के बीच की आयु वाले किशोरों को न्यून पोषण और जीवन-शैली परिस्थितियों के बारे में शिक्षित करना।
- किशोरों, उनके माता-पिता और समुदाय को न्यून पोषण, रक्ताल्पता और जीवन-शैली परिस्थितियों तथा बीमारियों के बारे में जानकारी देना और शिक्षित करना।
- पीयर्स को अपनी मां या रसोई संभालने वाले अन्य व्यक्ति के साथ खाना पकाने का उत्तरदायित्व साझा करने के लिए प्रोत्साहित करना।
- हानिकारक पारम्परिक तौर-तरीकों के विरुद्ध तथा लड़कियों या महिलाओं के साथ भेदभाव के विरुद्ध अपनी आवाज उठाना।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की सहायता से विशेषतः मंहगाई के दौर में, स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य पदार्थों से पोषक व्यंजन बनाने के लिए शैक्षणिक सत्र आयोजित करना।

मॉड्यूल IV

स्वस्थ व्यवहारों के लिए स्वस्थ मस्तिष्क

सत्र 6

पीयर्स के दबाव से उबरना

परिचय

किशोरावस्था व्यक्ति के जीवन में एक परिवर्तन बिंदु है, एक अभिवर्द्धित संभावनाओं किंतु सुभेद्यताओं भी से भरा हुआ समय। यह विचित्र लग सकता है किंतु नगरीय और ग्रामीण, दोनों ही क्षेत्रों में किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधी चिंताएं बढ़ती जा रही हैं। यौवन वह दौर है जिसमें अधिकांश मानसिक विकार अपनी शुरुआत करते हैं। युवा व्यक्तियों में आत्म-क्षति और आत्म-हत्या की दर ऊंची होती है जो कि मृत्यु के सबसे बड़े कारणों में से एक है। महत्वपूर्ण व्यवहारात्मक विकृतियां, मुख्यतः भारतीय युवाओं में, नशीले पदार्थों, विशेष रूप से अल्कोहल और तम्बाकू के दुरुपयोग से सम्बंधित हैं। मानसिक स्वास्थ्य चिंताएं किसी किशोर की शैक्षिक उपलब्धियों में रुकावट डालती हैं और उसे नशीले पदार्थों के दुरुपयोग, हिंसा, और साथ ही अवांछित प्रजननात्मक और यौनिक स्वास्थ्य परिणाम जैसे कि समय पूर्व गर्भधारण, यौनिक रूप से संचारित संक्रमण या भ्रूट के प्रति सुभेद्य बनाती हैं।

किशोरावस्था में हम मानसिक रूप से परिपक्व होटल हैं और साथ ही हमारी सोचने-समझने की क्षमता भी बढ़ती है। हम स्वयं अपनी पहचान बनाने का प्रयास करते हैं। हम लोकप्रिय होना चाहते हैं और अपने मित्रों की अपेक्षाओं पर यथासम्भव खरे उतरना चाहते हैं। कई बार हमारा व्यवहार स्वयं अपने मूल्यों और विचारों के साथ संघर्ष की स्थिति में होता है। किंतु किशोरावस्था प्रयोग करने और खतरे उठाने का भी समय होता है, हम अपने पीयर्स के दबाव के आगे झुक जाते हैं। कुछ ऐसे असुरक्षित कार्य जिनमें व्यक्ति पड़ सकता है, लापरवाही से गाड़ी चलाना, शराब पी कर गाड़ी चलाना, नशीले पदार्थों का दुरुपयोग जैसे शराब और सिगरेट पीना, अपराधिक प्रवृत्ति या असुरक्षित सेक्स, हो सकते हैं।

यद्यपि, पीयर्स का दबाव सकारात्मक भी हो सकता है। अतः, यह सभी किशोरों के लिए महत्वपूर्ण है कि वे पीयर्स के दबाव, तनाव और भावनाओं का रचनात्मक रूप से, बिना अपने आप को क्षति पहुंचाए सुरक्षित व्यवहार के अभ्यास द्वारा प्रबंधन करने के लिए जानकारी और कौशलों से लैस रहें।

गतिविधि 1

प्रभावी संवाद

सहजीकरण के चरण

- अजित की कहानी सुनाइए या कुछ मित्रों की सहायता से इसे एक रोल-प्ले के रूप में प्रस्तुत कीजिए।
- चार्ट की सहायता से प्रतिभागियों को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के तीन तरीकों के लाभ और हानियों को समझाइए।
- प्रश्न और उत्तरों की सहायता से उनकी शंकाओं का समाधान कीजिए।

रोल-प्ले 1:

अजित को उसके मित्र शाला के रास्ते में रोक लेते हैं।

मित्र: सुनो, हम लोग आज एक फिल्म देखने जा रहे हैं। हमारे साथ चलो। तुम्हें मजा आएगा। हमारे साथ कश लगाओ।

(वे उसे एक सिगरेट प्रस्तुत करते हैं)

अजित: मैं आना तो चाहता था किंतु मुझे आज टीचर को अपना होम वर्क दिखाना है।

मित्र: हम सब कल दिखा लेंगे, और तुम टीचर से कह देना कि तुम्हारी तबियत खराब थी। चलो, चलते हैं।

अजित (कुछ घबराते हुए) : हम लोग किसी और दिन चलें, तो? मुझे आज दोपहर में अपनी मां को डॉक्टर के पास ले जाना है।

(अजित अपने मित्रों से दूर देखने लगता है)

मित्र: फिक्र मत करो, यार ! हम तब तक लौट आएंगे। अगर देरी हो जाए तो तुम अपनी मां से कह देना कि टीचर ने हमें कुछ काम दे दिया था।

(एक मित्र उसका हाथ पकड़ लेता है और उसे खींचता है)

अजित को पता नहीं है कि वह अपने को इस मुसीबत से कैसे बचाए क्योंकि वह शाला छोड़ना नहीं चाहता। वह धूम्रपान करना नहीं चाहता और सिगरेट को तो हाथ भी नहीं लगाना चाहता।

रोल-प्ले 2:

श्यामा की सहेली अनिता उसे अपने चचेरे भाई के जन्म-दिन की पार्टी में साथ ले जाना चाहती है। वह कहती है कि उसके भाई ने श्यामा को खास तौर पर बुलाया है। श्यामा को यह अच्छा नहीं लगता और वह जानती है कि उसके माता-पिता भी यह पसंद नहीं करेंगे। वह जाने से बचने का प्रयास करती है किंतु अनिता कहती है कि अगर वह उसके साथ नहीं आई तो उसे बुरा लगेगा। श्यामा अपनी सहेली का दिल नहीं दुखाना चाहती लेकिन पार्टी में जाना भी नहीं चाहती।

चर्चा के बिंदु:

- समस्या क्या है और कौन परेशानी में है ?
- अजित और श्यामा पर दबाव क्यों डाला जा रहा है ?
- यदि अजित और श्यामा को रुचि नहीं है तो वे मना क्यों नहीं कर सकते ? क्या मित्रों को मना करना कठिन है ?

- क्या आप या आपके किसी मित्र को ऐसी किसी परिस्थिति का अनुभव हुआ है जहां आप पर किसी ऐसे काम को करने का दबाव डाला जा रहा हो जिसे आप करना नहीं चाहते ?
- स्वयं आपको कैसा लगता है यदि आप कुछ ऐसा करते हैं जो कि आपको पता है कि वह गलत है या आप ऐसा कुछ ऐसा करते हैं जिसके साथ आप सहज नहीं हैं ?
- क्या आपको ऐसा लगता है कि ऐसी किसी गतिविधि में फंसने से इन्कार करना बेहतर है जिसके साथ आप सहज नहीं हैं बजाय इसके कि आप दबाव में आकर वह करने लगें ?

उत्तर

1. किशोरावस्था के दौरान, मित्र बहुत महत्वपूर्ण होते हैं और पीयर्स का प्रभाव बहुत अधिक होता है। हम अपने पीयर्स का अनुसरण करना चाहते हैं और कई बार हम पीयर्स के प्रभाव में आकर या लोकप्रिय चलन से प्रभावित होकर कई काम करते हैं। अक्सर, ऐसा करते हुए हम ऐसी गतिविधियां पाते हैं जो हमारे पारिवारिक मूल्यों के विरुद्ध होती हैं। किंतु अधिकांश समय, हम मना करने से बचते हैं या अपने मित्रों की भावनाएं आहत होने या उनकी मित्रता खोने के डर से जोश में आ जाते हैं। अजित और श्यामा संभवतः ऐसी ही भावनाओं से गुजर रहे हैं। अजित जानता है कि धूम्रपान अच्छी बात नहीं है और वह धूम्रपान करना चाहता भी नहीं किंतु वह सीधे-सीधे मना भी नहीं कर पाता। श्यामा भी उस पार्टी में जाने को लेकर असहजता अनुभव करती है क्योंकि वह संभवतः अनिता के चचेरे भाई के साथ सहज नहीं है।

यदि आप कोई ऐसा काम करते हैं जो आप करना नहीं चाहते तो वह अनुभूति कभी भी अच्छी नहीं होती। इसलिए, हमेशा यही बेहतर है कि आप ऐसी स्थितियों में अपनी भावनाएं सशक्त रूप से सम्प्रेषित करें।

‘स्वीकार्य’, ‘मर्दाना’, ‘लोकप्रिय’ ‘शांत’ और ‘सहायता करने वाला’ आदि होने का दबाव एक किशोर पर इतना अधिक होता है कि वे ऐसी कई बातों में आ जाते हैं जिनके साथ वे सहमत नहीं हैं। किशोरों में अक्सर सशक्तता और अच्छे संवाद कौशलों का अभाव होता है, जो उन्हें अपनी आवश्यकताओं को व्यक्त करने या पीयर्स या बड़ों के दबाव के सामने ठहर पाने में असमर्थ बना देता है।

किशोरावस्था आयु का ऐसा चरण है जब अल्कोहल, सिगरेट और नशीली दवाओं जैसे पदार्थों का प्रयोग करने की शुरुआत होती है और शीघ्र ही वह कई के लिए लत बन जाती है। पीयर्स का दबाव किशोरों में खतरा उठाने के व्यवहार को बढ़ा देता है, जैसे कि नए प्रयोग करना, अपराध-वृत्ति, नशीले पदार्थों का दुरुपयोग, असुरक्षित यौन-व्यवहार, लापरवाही से गाड़ी चलाना, और ये गतिविधियां आम तौर पर पीयर्स की संगति में होती हैं। अतः, एक जिम्मेदार किशोर को यह पता होना चाहिए कि इस दबाव का सामना और सही चयन कैसे किया जाए।

नीचे दी गई जानकारी की सहायता से चर्चा को संभव बनाइए और चर्चा कीजिए कि पियर्स का दबाव किसी किशोर के जीवन में कैसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

चार्ट 1: अपनी भावनाओं को सम्प्रेषित करने के तीन तरीके

अ-प्रभावी या अशक्त	आक्रामक	प्रभावी / सशक्त
स्वयं के प्रति निरादरपूर्ण	अन्यों के प्रति निरादरपूर्ण	स्वयं अपने और अन्यों के प्रति भी आदरपूर्ण
स्वयं के ज्ञान, भावनाओं और अधिकारों को कम आंकना	दूसरों के ज्ञान, भावनाओं और अधिकारों को कम करके आंकना	स्वयं और साथ ही अन्यों के प्रति संवेदनशील
ऐसी स्थितियों में चुप रह जाना जहां निजी अधिकार, आवश्यकताओं और भावनाओं पर आक्रमण होता हो	केवल अपनी ही बात कहते रहना और दूसरे व्यक्ति की न सुनना या अन्य व्यक्ति की स्थिति समझने का प्रयास न करना	आप स्थिति पर नियंत्रण रखते हैं और परिस्थिति के सही निर्णय के आधार पर अपनी राय व्यक्त करते हैं
स्वयं अपनी इच्छा और मूल्यों के विरुद्ध जा कर बाहरी दबाव के आगे झुक जाना	अन्यों के प्रति अ-विनम्र एवं उदंड होना	आत्म-विश्वासी एवं विनम्र
स्वयं को दोष देना	हमेशा दूसरों को दोष देना	बिना किसी पक्षपात के या किसी को दोष दिए बिना परिस्थिति का निर्णय करना

सहजी करण के चरण

गतिविधि 2 – 'न' कहना सीखना

सहजी करण के चरण :

- नीचे दिए गए प्रकरण को सुनाइए या स्वयंसेवकों की सहायता से इस पर रोल-प्ले कीजिए।
- चार्ट की सहायता से 'न' कहने के लाभों को समझाइए।
- प्रश्न और उत्तरों की सहायता से प्रतिभागियों के संदेहों का निवारण कीजिए।

संजय की कहानी:

संजय को कुछ मित्रों की ओर से एक पार्टी में बुलाया जाता है। वह पार्टी में जाता है और पाता है कि वहां धूम्रपान और शराब आदि का प्रबंध है। संजय को शराब दी जाती है वह कहता है कि वह फलों का रस पीना चाहेगा। उसके मित्र उस पर हंसते हैं, "आओ यार, तुम मर्द हो। तुम हमें कभी पार्टी में नहीं बुलाते मगर कम से कम पीने में हमारा साथ तो दो"।

अतुल उसे शराब का एक बड़ा पेग देता है। संजय शराब पीना या धूम्रपान करना नहीं चाहता, वह कहता है, "....."
अब पीयर्स समूह के सदस्यों से पूछिए कि संजय किन तरीकों से मना कर सकता है।

सुहानी की कहानी

सुहानी आज बहुत खुश है और उसने अपनी पसंदीदा पोशाक पहनी है क्योंकि वह कॉलेज की पार्टी में जा रही है। उसके मित्र कहते हैं कि जब वह साथ में होती है तो पार्टी में और मजा आता है। वह सभी से बात करती है, गाना गाती है और मित्रों के साथ नाचती है। कुछ देर बाद एक लड़का जो उससे ऊपर की कक्षा का एक लड़का (जो एक मित्र का रिश्तेदार भी है), उसके पास आता है और उसे साथ में नाचने के लिए कहता है। सुहानी को यह सब बहुत सुविधाजनक तो नहीं लगता किंतु उसे अपना सीनियर समझ कर मान जाती है। पार्टी के बाद वह लड़का सुहानी से पूछता है कि क्या वह उसे घर छोड़ सकता है। वह उसे धन्यवाद कहती है और कहती है कि वह अपने-आप घर चली जाएगी। लड़का पीछे पड़ जाता है और सुहानी के मित्र (उसके रिश्तेदार) से सुहानी को समझाने के लिए कहता है। वह लड़का और उसका रिश्तेदार दोनों सुहानी को उसके साथ घर जाने के लिए समझाने का प्रयास करते हैं। वह इसके लिए तैयार नहीं है और कहती है, "....."

पीयर्स समूह के सदस्यों से वे तरीके सुझाने को कहिए जिनके द्वारा सुहानी मना कर सकती है।

उत्तर:

‘न’ कहना विशेष रूप से अपने मित्रों, ऊपर की कक्षा में पढ़ने वालों और बड़ों (अपने परिवार में सम्मिलित सहित) को, अलग-अलग कारणों से, आसान नहीं है। किंतु कई बार, यदि आप पर ऐसा कुछ करने के लिए दबाव बनाया जाता है जो आपको अच्छा नहीं लगता या सामाजिक रूप से ऐसा भाव स्वीकार नहीं किया जाता और आपको हानि भी पहुंचा सकता है, तो आपको ‘न’ कहने की आवश्यकता है। कई बार हो सकता है कि सीधा दबाव न हो किंतु पीयर्स के बीच आम माना जाने वाला व्यवहार य चलन आप पर दबाव बना सकता है। इसी को पीयर्स का दबाव कहा जाता है। पीयर्स का दबाव सकारात्मक भी हो सकता है और नकारात्मक भी। जहां पीयर्स का दबाव स्वयं हमारे दृष्टिकोण, मूल्यों और व्यवहार के विपरीत हो तब हमें ‘न’ कहना आना चाहिए। प्रत्येक किशोर अपने सर्वोत्तम हित में निर्णय करने का अधिकार है।

यद्यपि, ‘न’ कहने के ऐसे तरीके भी हैं जो विनम्र अस्वीकार, तर्क पूर्ण या दृढ़ और सशक्त हों। अ-शक्त या आक्रामक बने रहना हमारी सुभेद्यता बढ़ाता है और हमें एक सशक्त तरीके से सम्प्रेषित करने का प्रयास करना चाहिए।

याद रखिए, जबर्दस्ती या दबाव की परिस्थितियों में ‘न’ कहना एकदम सही है। मानवीय सम्बंध नियमों और शर्तों पर नहीं बल्कि पारस्परिक समझदारी और सहमति पर आधारित होते

हैं।

कुछ प्रभावी / सशक्त तरीके नीचे दिए गए हैं।

जब आप पर कोई दबाव डाल रहा हो तब बात सुलझाने या 'न' कहने के तरीके

दबाव डालने वाला	संभव तरीका	निर्णायक, संभावित उत्तर
"क्या मैं आपके लिए ड्रिंक ला सकता हूँ?"	विनम्र अस्वीकृति	"जी नहीं, धन्यवाद"
"बीयर के बारे चलेगी क्या?"	कारण दीजिए	"जी, मुझे बीयर पसंद नहीं है।" "मैं दवाएं ले रही / हा हूँ और मेरे डॉक्टर ने मुझे अल्कोहल से दूर रहने को कहा है।"
"लो, मेरे साथ यह सिगरेट पियो" "लो न!" "एक बार पी कर तो देखो "	अड़े रहिए	"जी नहीं, धन्यवाद।" "जी नहीं, मैं धूम्रपान नहीं करती / ता।" "जी नहीं, धन्यवाद. मैंने बताया न कि मैं धूम्रपान नहीं करती / ता।"
"अरे सुनो, तम्बाकू खरीदोगे?"	आगे चल दीजिए	'न' कहिए और आगे बढ़ जाइए
"सिगरेट पियोगी / गे?"	अनदेखा कीजिए (कोई उत्तर नहीं)	चलते रहिए, ऐसे जैसे आपने उसकी बात सुनी ही नहीं (मित्रों के साथ अपनाने के लिए सबसे अच्छा तरीका नहीं)
"चलो, कुछ बातचीत करते हैं।"	विकल्प दीजिए	"मुझे घर के काम पूरे करने हैं"
"काम तो दस मिनट बाद भी हो सकता है, थोड़ी देर बात कर लेते हैं।"	दबाव उलटिए	"मैंने अपसे अभी क्या कहा? आपने सुना नहीं क्या?"
"मैं तुम्हारी प्रतीक्षा करूंगा, प्लीज, आ जाना" "तुम्हें बहुत मजा आएगा, आ जाना" "दूसरे दोस्ती भी आ रहे हैं"	ऐसी स्थिति न आने दें।	यदि आपको पता है कि आप पर लोग या स्थितियां ऐसा कुछ करने का दबाव बना सकते हैं जो आप नहीं करना चाहते, तो दूर रहिए। या इस बात को जोर दे कर कहिए कि आप पहले अपना काम पूरा करेंगे, फिर देखेंगे कि आप जा सकते हैं या नहीं।
"आप परेशान हो गए हैं, आपको लड़कियों को परेशान करना / छेड़ना अच्छा नहीं लगता"	अधिक मित्रों / समूह में रहिए	समान सोच वाले व्यक्तियों के साथ रहिए जो आपके शराब न पीने, नशीली दवाएं प्रयोग न करने या लड़कियों के साथ बुरा बर्ताव या छेड़छाड़ न करने के निर्णय का समर्थन करते हों
"सुनो, मैं भी उसी तरफ जा रहा	अपनी भावनाएं संभालिए	"धन्यवाद, किंतु मैं अपने

<p>हूँ, तुम्हें बाइक से घर छोड़ दूंगा” “ छोड़ो, बेकार तकल्लुफ मत करो” “ मेरे साथ चलो, क्या मैं तुम्हारा दोस्त नहीं हूँ ?”</p>		<p>दोस्तों/सहेलियों के साथ जाऊंगी/गा। मेरा घर दूर नहीं है और इतनी दूर पैदल चलने की आदत है मुझे।” “जी नहीं, मैंने आपको बताया न कि मैं पैदल चली/ला जाऊंगी/गा जैसे रोज जाती/ता हूँ, मुझे अपने मित्र के साथ रहना ही पसंद है”। “मैं आपको दोस्ती के लिए ठीक से नहीं जानती/ता। आपने पूछा उसके लिए धन्यवाद, किंतु मुझे आपके साथ जाना ठीक नहीं लगता”।</p>
---	--	--

प्रश्न और उत्तर

1. पीयर्स का दबाव क्या होता है ?

‘पीयर्स का दबाव’ वह प्रभाव है जो कि कोई पीयर समूह, देखने वाले या अन्य व्यक्ति दूसरों पर अपना दृष्टिकोण, मूल्यों, या व्यवहार को समूह की मान्यताओं के अनुसार बदलने के लिए बनाते हैं।

2. क्या पीयर्स का दबाव हमेशा नकारात्मक ही होता है?

पीयर्स का दबाव सकारात्मक भी हो सकता है जैसे कि जरूरतमंदों की सहायता के लिए स्वयंसेवा करने, बड़ों का सम्मान करने या पढ़ाई में बेहतर प्रदर्शन करने के लिए दबाव। आपको तय करना होगा कि आप किसी गलत पीयर दबाव का हिस्सा बनना चाहते हैं या उन पर कोई सकारात्मक दबाव बनाते हैं जो आप पर कोई नकारात्मक दबाव बना रहे हैं।

3. पीयर्स के दबाव से निबटने के लिए क्या किया जा सकता है?

मजबूत रहिएरू इसका अर्थ है स्वयं अपने हित के प्रति दृढ़ रहने और जो आपको लगता है, उसे कह सकने में समर्थ होना। इसमें अपने मत और भावनाओं को व्यक्त करना, अपने को दोषी माने बिना ‘न’ कहना, अपनी प्राथमिकताएं निश्चित करना आदि, तय करना कि आप अपना समय कैसे बिताते हैं, जो आप चाहते हैं, उसे कहना, तर्क पूर्ण खतरे उठाने और ऐसे समय जब आपको लगता है कि कुछ न कहना बेहतर है, तब दबाव के आगे न झुकने में समर्थ होना सम्मिलित हैं।

4. कोई दृढ़ कैसे बन सकता है?

C-A-L-M दृढ़ता सीखिए। चार ऐसे कदम हैं जो किशोरों को स्वयं अपने या दूसरों के लिए खड़े रहने और बोलने में सहायता कर सकते हैं।

C – ‘स्टे कूल’: शांत रहिए। दृढ़ किशोर शांत रहते हैं।

A – ‘अजर्ट युअर सेल्फ’: भिन्न परिस्थितियों में जहां आपको दृढ़ रहने की जरूरत हो, तब अपने को संभाले रखने के लिए आपको कुछ पंक्तियां सीखनी चाहिए। “बस कीजिए”। “बंद कीजिए”। “यह सही नहीं है”। “आप उसकी भावनाएं आहत कर रहे हैं”। “क्योंकि मैं ऐसा नहीं चाहती/ता”। आदि।

L – “लुक”: सामने वाले की आंखों में देखिए। किशोरों को गंभीरता से लिए जाने के पहले आत्म-विश्वासी दिखना होगा। और, आत्म-विश्वासी दिखने के लिए सबसे अच्छा तरीका है आंखों में आंखें डाल कर देखना। केवल सामने वाले व्यक्ति की आंखों में आंखें डाल कर देखने से ही आप अधिक आत्म-विश्वासी नजर आने लगेंगे।

M – ‘मीन इट’: जो चाहते हैं, वही कहिए। किशोरों को एक लड़खड़ाती आवाज और एक सशक्त आवाज के बीच का अंतर जानना चाहिए। अपना प्रभाव स्थापित करने के लिए एक सशक्त और ठोस-किंतु तेज नहीं-स्वर का प्रयोग अपनी बात मनवाने के लिए कीजिए।

5. मिथक: यदि मैं जो चाहती/ता हूँ, वह कहूँ तो मैं स्वार्थी हो जाऊंगी/गा
तथ्य : दृढ़ रह कर हम बस यही कर रहे हैं कि अपनी आवश्यकताओं को दूसरों की आवश्यकताओं के बराबरी के स्तर पर रख रहे हैं। हमारे अपने हित के लिए ऐसा करना महत्वपूर्ण है। यह स्वार्थी व्यवहार नहीं बल्कि समझदारी का व्यवहार है, जहां व्यक्ति जानता है कि उसके लिए क्या अच्छा है।

6. मिथक : मैं दृढ़ बनने के लिए बहुत उत्सुक हूँ
तथ्य : पहली बार दृढ़ बनना हमेशा कठिन होता है किंतु उसके बाद यह अधिक आसान हो जाता है।

7. मिथक : दृढ़ता मूल रूप से आक्रामक होने के समान ही है।
तथ्य : कुछ लोग जो आक्रामक हैं वे सोचते हैं कि वे दृढ़ता दिखा रहे हैं क्योंकि वे बता रहे हैं कि उनकी जरूरतें क्या हैं। यह सही है कि दृढ़ और आक्रामक संवाद दोनों में अपनी आवश्यकताएं बताना शामिल है, तथापि इन दोनों में बहुत महत्वपूर्ण अंतर है। इनमें प्रयोग किए जाने वाले शब्दों, स्वर और देह-भाषा में अंतर है। हम इन अंतरों पर संवाद की शैलियों में से प्रत्येक के शाब्दिक और अ-शाब्दिक गुणों के खण्ड में अधिक विस्तार से चर्चा करेंगे।

8. मेरे मित्र मुझ पर नशीले पदार्थों के दुरुपयोग के लिए बहुत अधिक दबाव डालते हैं।
‘न’ कहना सीखिए और इसका अभ्यास कीजिए। इस बात के लिए अपने को दोषी मत मानिए कि आपने ऐसी बात को मानने से इन्कार किया जिसे करने के लिए आप पर दबाव डाला जा रहा है। अच्छे मित्र कभी किसी पर ऐसा काम करने के लिए दबाव नहीं डालते जिसके साथ वह सहज नहीं है। यदि आपको ‘न’ कहने में शारीरिक क्षति की आशंका लगती है, तो आपको बड़ों की सहायता लेने में संकोच नहीं करना चाहिए।

9. मुझे ‘न’ कहने में डर लगता है।
पहली बार ‘न’ कहना हमेशा कठिन होता है किंतु इसके बाद यह अधिक आसान हो जाता है। जब आप अकेले हों तब अभ्यास कीजिए और शांत रहिए। याद रखिए :

- स्पष्टवादी और ईमानदार रहिए किंतु उद्वण्ड नहीं ताकि आप अपनी बात प्रभावी रूप से कह सकें।
- यदि आपको यह कठिन लगता है तो उस व्यक्ति से कह दीजिए।
- विनम्र रहिए-कुछ कहिए, जैसे कि ‘पूछने के लिए धन्यवाद...।’
- धीमे, उत्साह सहित बोलिए, अन्यथा ‘न’ अजीब सुनाई देगा।
- क्षमा मत मांगिए और ‘न’ कहने के लिए पर्याप्त कारण दीजिए। ‘न’ कहना आपका अधिकार है,

10. मेरे मित्र कहते हैं कि तम्बाकू और अल्कोहल मुझे बड़ा बना देंगे।
बड़े होने के लिए आपको अपने कामों के प्रति उत्तरदायी होना होगा और नशीले पदार्थों के असर में कोई भी यह नहीं कर सकता।

11. दबाव से निबटने के लिए आप अपने पीयर्स, माता-पिता और परिवार से कैसे बात करते हैं?

- अपने माता-पिता से संवाद करते समय ईमानदार और खुले हुए रहिए। उन्हें बताइए कि आप पर उन चीजों को करने का दबाव डाला जा रहा है जो आपको गलत या खतरनाक लगती हैं और आपको पता नहीं कि इससे कैसे निबटा जाए।
- यदि आप सीधे अपने माता-पिता से बात नहीं कर सकते तो परिवार में किसी ऐसे व्यक्ति से बात कीजिए जो आपको समझता हो, जैसे आपके बड़े भाई-बहन, चाचा-मामा, चाची-मामी, आदि।

माता-पिता के लिए : पीयर्स के दबाव से निबटने में सहायता करने के लिए

- खुले और ईमानदार संवाद को प्रोत्साहित कीजिए। किशोर को यह अहसास कराइए कि यदि उस पर ऐसे किसी काम को करने का दबाव हो जो गलत या खतरनाक लगता हो तो वह आपके पास आ सकती/ता है।
- अपने बच्चे के मित्रों को जानिए। यदि कोई मुद्दा या समस्या सामने आता है, अपनी चिंताएं अपने माता-पिता के साथ साझा कीजिए, अपने माता-पिता के साथ झगड़ा मत कीजिए और अपने बच्चे के लिए परिस्थिति अटपटी मत बनाइए।
- अपने बच्चे का आत्म-विश्वास विकसित करने में उसकी सहायता कीजिए। जो बच्चे अपने-आप को ले कर अच्छा अनुभव करते हैं, उनकी पीयर्स के दबाव का शिकार होने की आशंका कम होती है।
- अपने बच्चे को असहज या खतरनाक परिस्थितियों से बाहर निकलने के लिए आपात् सहायता योजना बनाइए। उदाहरण के लिए, उसे बताइए कि आप उस पर विश्वास करते हैं और हमेशा बिना कोई प्रश्न पूछे उसकी सहायता करेंगे यदि वह अपने-आप को असुरक्षित या चिंतित अनुभव करता है।

12. जबर्दस्ती या अनुचित दबाव की विभिन्न परिस्थितियों में हम कैसे अडिग रह सकते हैं? दबाव डालने के लिए कही जाने वाली कुछ पंक्तियां और साथ ही दबाव में न आने के लिए कुछ सशक्त तरीके नीचे दिए गए हैं:

दबाव पंक्तियां	सशक्त/प्रभावी प्रत्युत्तर
कोई लड़की पहली बार में गर्भवती नहीं हो सकती। एक बार कर लेते हैं।	बिना सुरक्षा-उपाय वाला सेक्स किसी भी समय असुरक्षित ही होता है। मैं यह खतरा नहीं चाहती/ता।
क्या तुम्हें ऐसा लगता है कि मुझे कोई बीमारी है?	नहीं, मैं ऐसा नहीं सोचती/ता। मैं हम दोनों की सुरक्षा चाहती/ता हूं।
आओ यार, तुम अब बच्ची/चा नहीं हो।	मैं समझदार हूं और जानती/ता हूं कि मैं क्यों नहीं चाहती/ता ...
मुझे पता है कि तुम चाहती/ते हो, बस, तुम्हें शर्म आ रही है।	मेरी 'न' यानी 'न'। यदि मुझे रुचि होती तो मैं 'हां' कहती/ता, लेकिन मुझे रुचि ही नहीं है।
हम दोस्तों से कहीं अधिक हैं। मैं तुमसे कितना प्यार करता/ती हूं।	मेरे लिए तुम सिर्फ एक दोस्त हो। यदि तुम मुझसे प्यार करते/ती हो तो तुम मुझसे ऐसा कुछ भी नहीं कहोगे/गी जो मुझे ठीक नहीं लगता।
आओ, एक ड्रिंक लेते हैं। इससे तुम्हें आराम मिलेगा।	जी नहीं, मेरे पास आराम पाने के और भी तरीके हैं।
इसका कश लो और तुम जन्नत में पहुंच जाओगे	धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, तुम्हें अस्पताल का पलंग जन्नत लगता है ?

इसके बारे में किसी को पता नहीं चलेगा, यह सिर्फ तुम्हारे और मेरे बीच की बात है।	मैं ऐसा कोई काम करना नहीं चाहती/ता जिसको ले कर मुझे बाद में लज्जित होना पड़े।
तुम्हें ऐसा अवसर दोबारा नहीं मिलेगा	वह मुझे चलेगा। मैं ऐसा कोई खतरा नहीं उठाना चाहती/ता
जब हर कोई यह कर रहा है तो हम क्यों नहीं कर सकते ?	मुझे पता है कि मुझे क्या करना चाहिए और क्या नहीं, अभी मुझे सीखने की जरूरत नहीं है
या तो करो, या नमस्ते	ठीक है फिर, नमस्ते
कुछ नहीं होगा, सचमुच	नहीं, मैं इसके लिए तैयार नहीं हूँ और यह करना नहीं चाहती/ता.
तुम्हें लगता है कि मैं तुम्हें नुकसान पहुंचाऊंगा/गी ? तुम तो मेरा प्यार हो।	अगर तुम मुझसे प्यार करते हो तो मुझसे जबर्दस्ती मत करो।
अगर नहीं करोगी/गे तो मैं तुम्हें नुकसान पहुंचा सकता/ती हूँ।	तुम मुझे धमकी दे रहे हो. यह गलत है। मैं तुम्हारी धमकी से नहीं डरती/ता। अगर तुमने यह सब बंद नहीं किया तो मैं अपने माता-पिता को बता दूंगी/गा।

गतिविधि 3

नशीले पदार्थों का दुरुपयोग रोकना

सहजीकरण के चरण :

पीयर समूह के सदस्यों से पूछिए कि वे 'पदार्थों के दुरुपयोग' से क्या समझते हैं. नीचे दिए गए चार्ट की सहायता से दवाओं/पदार्थों के दुरुपयोग, उपयोग करने वाले और लत लगाना और उसके प्रभाव को समझाइए।

चार्ट 1 : पदार्थ और (दुः) उपयोग करने वालों के प्रकार :

कोई दवा (भोजन या पानी छोड़ कर) एक रासायनिक पदार्थ होती है जो जब शरीर द्वारा ग्रहण की जाती है, वह अपने कार्यों को शारीरिक या मनोवैज्ञानिक रूप से बदल लेती है यह भेषजीय निर्मिति या प्राकृतिक रूप से मिलने वाला पदार्थ (जैसे अफीम) हो सकती है जिसका उपयोग प्राथमिक रूप से किसी व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक कार्य-पद्धति को बदलने के लिए किया जाता है। अतः दवा रासायनिक रूप से तैयार या प्राकृतिक रूप से उपलब्ध पदार्थ हैं जो शरीर के काम करने के तरीके को बदलते हैं।

इनके उपयोगकर्त्ता दो प्रकार के होते हैं:

1. प्रयोगधर्मी : दवा का प्रयोग व्यापक रूप से पीयर्स के दबाव और उत्सुकता में आरंभ कर देते हैं और अक्सर इनका प्रयोग मौज-मजे के लिए धार्ती की जगह तक ही सीमित रखते हैं।
2. बाध्य उपयोगकर्त्ता : नशे की हालत में आने के लिए बहुत-सा समय और ऊर्जा लगाते हैं, लगातार दवा के उपयोग के बारे में बात करते रहते हैं और सड़क पर मिलने वाली दवाओं के विशेषज्ञ बन जाते हैं।

पदार्थ का दुरुपयोग : यह किसी उत्प्रेरक, अवसादकारक, रासायनिक पदार्थ, जड़ी-बूटी (पौधा) का अत्यधिक प्रयोग और निर्भरता को संदर्भित करता है जो ऐसे प्रभाव उत्पन्न करता है जो व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य या दूसरों के कल्याण के लिए घातक होते हैं। किसी पदार्थ की लत बिना

परिणामों की चिंता किए इस व्यवहार को बार-बार करने की बाध्यता है। एक व्यक्ति जिसे ऐसी लत हो उसे 'लती' या 'आदतन' प्रयोग करने वाला (adict) कहा जाता है।

लत : पदार्थ का बार-बार, उस सीमा तक प्रयोग करना कि उपयोगकर्ता (लती) थोड़ी-थोड़ी देर के लिए या बहुत लम्बे समय तक नशे की हालत में पहुंच जाता हो, किसी पसंदीदा पदार्थ को लेने की बाध्यता को दर्शाता हो, अपने व्यवहार को बदलने में बहुत अधिक कठिनाई का अनुभव करता हो और उस पदार्थ को किसी भी साधन से पाने के लिए इरादा दिखाता हो।

एक दवा लेने वाले किशोर के सामान्य लक्षणों को समझाइए.

Chart 2: Symptoms of a drug user

यदि कोई दवाओं का सेवन कर रहा है, आप उसके चेहरे-मोहरे या उसके काम करने के ढंग में आए परिवर्तन देख सकते हैं. लत पड़ने का सबसे स्वाभाविक चिह्न किसी दवा या पदार्थ-विशेष को लेने की बाध्यता है. किशोर सेवनकर्ता में ये चिह्न हो सकते हैं :

- पढ़ाई और शाला में रुचि नष्ट होना
- मित्र बदलते रहना (दवा का सेवन करने वाले व्यक्तियों के साथ समय बिताने के लिए)
- व्यक्तित्व या दृष्टिकोण में न समझ में आने वाले परिवर्तन आना, जैसे अचानक मूड बदलना, चिड़चिड़ाहट और गुस्सा
- अधिकांश समय अकेले रहने की इच्छा होना
- अपनी पढ़ाई या काम में ध्यान लगाने में परेशानी होना
- बहुत अधिक सोना (कक्षा में भी)
- अवसादग्रस्त होना
- खाने की आदतों में बदलाव दिखाई देना, वजन कम या अधिक होने सहित
- पैसे की समझ में न आने लायक आवश्यकता होना और चोरी करने लगना या सामान बेचने लगना
- बार-बार मुसीबत में पड़ना
- सांस, शरीर या कपड़ों से अजीब-सी दुर्गंध आना
- बिना किसी कारण के डरा-सहमा, चिंतित या भ्रमित दिखाई देना
- लाल या फूली हुई आंखें होना-पुतलियां सामान्य से छोटी या बड़ी होना
- बहुत अधिक खांसी आने लगना और शारीरिक शक्ति-सूरत या सजने-संवरने की आदतों में गिरावट दिखाई पड़ना
- कांपने लगना, बात करने में जुबान लड़खड़ाना या समन्वयन खराब होना

चार्ट 3 : आम तौर पर लिए जाने वाले कुछ पदार्थ और उनके कम अवधि और दीर्घावधि में होने वाले प्रभाव

पदार्थ	कम अवधि में होने वाले प्रभाव	लम्बी अवधि में होने वाले प्रभाव
तम्बाकू : विवरण इसमें तम्बाकू के पौधे की कुचली हुई और सूखी पत्तियां होती हैं. यह सबसे अधिक सेवन की जाने वाली ड्रग्स में से एक है।	उपयोग करने वाले की नब्ज की गति और रक्त का दबाव बढ़ जाता है। पेट में एसिड और मूत्र का उत्पादन बढ़ जाता है। व्यक्ति के मस्तिष्क और तंत्रिका-तंत्र	हृदय और मस्तिष्क की रक्त-वाहिनियां सिकुड़ जाती हैं, व्यक्ति की सांस छोटी होने लगती है और खांसी आने लगती है। फेफड़ों में संक्रमण, जैसे

<p>तम्बाकू में मौजूद निकोटिन व्यापक रूप से धूम्रपान के कम अवधि में होने वाले प्रभावों और इसकी आदत डालने वाली प्रकृति के लिए उत्तरदायी होता है। अन्य नाम (तम्बाकू के रूप) सिगरेट, धुंआ, स्टिक्स, टूठ (सिगरेट-बीड़ी के बचे टुकड़े), गुटका, बीड़ी</p>	<p>आरंभ में तेज हो जाती है लेकिन फिर मंद पड़ जाती है। भूख बढ़ जाती है।</p>	<p>न्यूमोनिया, अधिक हो सकते हैं। फेफड़ों, मुंह, स्वर-यंत्र, ग्रास-नली, मूत्राशय, गुर्द या पैक्रियाज का कैंसर होने की अधिक आशंका। पेट में अल्सर (घाव) भी हो सकते हैं। त्वचा समय से पहले ही मुझाने लगती है। कोई गर्भवती महिला जो धूम्रपान करती हो, अ-विकसित या जन्म के समय कम वजन की संतान को जन्म दे सकती है। धूम्रपान करने वाली महिला जो गर्भ-निरोधक गोलियां लेती हो, के रक्त में थक्के जमने की आशंका अधिक होती है और उसे मस्तिष्काघात या हृदयाघात होने का खतरा भी बढ़ जाता है।</p>
<p>अल्कोहल : विवरण यह सबसे अधिक प्रयोग की जाने वाली ड्रग्स में से एक है, जो कि फलों या अनाजों के खमीरीकरण के द्वारा बनाई जाती है। यह एक अवसादकारक है जो केंद्रीय तंत्रिका-तंत्र की गतिविधि को धीमा कर देती है। अन्य नाम बीयर, ब्रू, सड्स, वाइन, स्पिरिट, बूज, ग्रॉग, हूच, मूनशाईन (चांदनी)</p>	<p>सर्वप्रथम, व्यक्ति विश्रान्त और कम शर्मीला महसूस होता है किंतु वह वास्तव में प्रतिक्रिया और स्पष्ट सोच सकने, अनुमान लगाने और निर्णय कर सकने की क्षमता खो देता है। व्यक्ति की प्रतिक्रियाएं धीमी होने लगती हैं, उसे काम करने या अन्य कोई प्रयास करने में जिसमें शारीरिक या मानसिक समन्वयन की आवश्यकता हो, में तकलीफ होने लगेगी। व्यक्ति का मूड बदल सकता है, वह क्रोधित या अधिक खतरा उठाने को तैयार हो सकता है। यदि व्यक्ति एक ही बार में बहुत अधिक अल्कोहल की मात्रा पी लेता है (पेग पर पेग पीते जाना), उसका श्वसन-तंत्र धीमा पड़ सकता है या रुक भी सकता है, परिणामतः मृत्यु हो जाती है (अल्कोहल पॉयजनिंग)। अल्कोहल के प्रभाव कुछ अन्य विशिष्ट ड्रग्स के साथ लिए जाने पर बढ़ सकते हैं। कम अवधि में होने वाले प्रभाव</p>	<p>एक व्यक्ति जो नियमित रूप से बहुत अधिक शराब पीता हो, उसे ये शिकायतें हो सकती हैं :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सूजा हुआ पेट या पैक्रियाज ● लिवर के बाहरी हिस्से में चकत्ते पड़ना (सिरोसिस) ● आमाशय/पक्वाशय में होने वाले कुछ कैंसर ● हृदय-रोग, उच्च रक्त-दाब ● पुरुषों में मस्तिष्क और तंत्रिका-तंत्र की क्षति, विशेषतः सेक्स हार्मोन्स का उत्पादन कम होना। <p>गर्भवती महिलाओं में, प्रसव-पूर्व अल्कोहल का सेवन Foetal Alcohol Syndrome (FAS) (भ्रूण में अल्कोहल के प्रभाव-समूह) या Foetal Alcohol Effects (FAE) (भ्रूण में अल्कोहल के प्रभाव) उत्पन्न कर सकता है। (चेहरे की</p>

	<p>एक साथ बहुत सी शराब पी लेने पर गहन हो जाते हैं. हैंग-ओवर हो सकता है। (अगले दिन अल्कोहल के कारण दबे हुए तंत्रिका-तंत्र के पुनरु उत्तेजित होने से होने वाली असहजता। लक्षणों में सिर-दर्द, कम रक्त-शर्करा स्तर, निर्जलीकरण और पाचन तंत्र के किनारों में चिड़चिड़ाहट)</p>	<p>विकृतियां, वृद्धि में कमियां, और केंद्रीय तंत्रिका-तंत्र को क्षति पहुंचना, जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक विकास में देरी, सीखने की योग्यता में कमी, अति-क्रियाशीलता और स्मरण-शक्ति में कमी हो सकते हैं)</p>
--	--	--

मुख्य संदेश

1. किशोरों के बीच मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधी चिंता बढ़ रही है।
2. अनावश्यक तनाव, भावनात्मक उथल-पुथल और पदार्थों का प्रयोगधुरूपयोग लिशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।
3. अपनी बात प्रभावी रूप से सम्प्रेषित करना और 'न' कहने का कौशल विकसित करना नकारात्मक पीयर्स-दबाव या अन्य किसी नकारात्मक प्रभाव से निबटने के लिए महत्वपूर्ण है।
4. पीयर्स के नकारात्मक दबाव के आगे झुक कर आप स्वयं अपना अपमान कर रहे हैं और स्वयं अपने ज्ञान और निर्णय लेने की क्षमताओं का गलत मूल्यांकन कर रहे हैं।
5. किसी दबाव पर निर्णय लेते हुए अपने स्वयं के अधिकारों का सम्मान कीजिए।
6. ड्रग्स के किसी भी रूप, अल्कोहल, तम्बाकू के किसी भी रूप गुटका या सिगरेट, बीड़ी या अफीम के लिए 'न' कहने का अभ्यास कीजिए।
7. नशीले पदार्थों के दुरुपयोग के साथ अनेक खतरे जुड़े होते हैं, जैसे कि असुरक्षित सेक्स व्यवहार जो कि आगे जा कर अवांछित गर्भ-धारण और/या HIV, यौन-शोषण, कैंसर, फेफड़ों और लिवर की बीमारियां, लापरवाही से गाड़ी चलाना जिसके कारण दुर्घटनाएं और मृत्यु हो सकती है।
8. नशीले पदार्थों की लत पड़ना न केवल लती का जीवन बर्बाद करता है बल्कि पूरे परिवार और साथ ही सारे समाज पर भी एक भारी आर्थिक बोझ और सामाजिक कलंक डालता है।
9. कोकीन, मॉर्फिन और हेरोईन जैसे पदार्थों का निर्माण, खेती, आयात, निर्यात, भंडारण, बिक्री, खरीद या उपभोग, बड़ा अपराध है और यह दण्ड जैसे कि कठोर कारावास, आर्थिक दण्ड और बार-बार किए जाने पर मृत्यु-दण्ड को आमंत्रित करता है।
10. जो लोग ऐसी आदतों में पड़ गए हैं, उन्हें इन चुनौतियों का मुकाबला करने में सहायता दीजिए।

पीयर एजुकेटर, 'एक विश्वस्त मित्र' की भूमिका

1. 10 और 19 वर्ष के बीच की आयु के किशोरों को मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों और किशोरों में ऐसी परिस्थितियां पैदा करने वाले कारकों पर शिक्षित करना।
2. किशोरों को उनके जीवन में पीयर्स का प्रभाव पहचानने में सहायता करना और उन्हें नकारात्मक पीयर दबाव से निबटने के तरीके सिखाना।
3. किशोरों और व्यापक रूप से समुदाय को नशीले पदार्थों के परिणामों के बारे में शिक्षित करना।
4. पीयर्स के दबाव में आए किशोरों का उनके भयों, अपराध-बोध और लज्जा से निकालने में समर्थन प्रदान करना।
5. किशोरों की भावनाओं और तनाव से निबटने में सहायता करना।
6. आवश्यकता पड़ने पर परामर्श और उपचार हेतु किशोरों की AHC/PHC पर स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता तक पहुंच बनाने में सहायता करना।
7. बुजुर्गों और समुदाय के अन्य व्यक्तियों को उन किशोरों की जरूरतों के प्रति संवेदनशील होने के लिए शिक्षित करना जो नशीले पदार्थों के दुरुपयोग में पड़ गए हैं।
8. पीयर्स की गोपनीयता और विश्वास बनाए रखना।

सत्र 7 भावना और तनाव का प्रबंधन करना

परिचय

हममें से अधिकांश के लिए किशोरावस्था तनाव का एक दौर होता है। कारण कई हो सकते हैं : परीक्षाओं का भय, शारीरिक परिवर्तनों को ले कर चिंताएं, प्रेम में पड़ना, अच्छे विद्यालय या कॉलेज में प्रवेश लेना, यदि नौकरी करते हैं तो नौकरी देने वाले का दबाव, मित्रों द्वारा दबाव, बड़ों का पक्षपात पूर्ण व्यवहार, हिंसा का खतरा, आदि, और इस प्रक्रिया में सबके साथ अच्छे सम्बंध बनाए रखने का प्रयास करना। इनमें से कोई भी तनाव का कारण बन सकता है। यद्यपि, तनाव अकेला किसी किशोर के मानसिक स्वास्थ्य को विचलित नहीं करता। व्यक्ति का व्यक्तित्व, पर्यावरणध्माहौल और तनाव से निबटने की योग्यता और भावनाओं का प्रबंधन उसके मानसिक स्वास्थ्य में योगदान देते हैं। अतः, किशोरों के लिए अपनी समस्याओं को सुलझाना, संघर्षों को निबटाना और तनाव और भावनाओं का प्रबंधन सीखना और उनका अभ्यास करना महत्वपूर्ण है।

गतिविधि 1

समस्या समाधान

ए – समूह को बताइए के हम सब अपने दैनिक जीवन में अनेक समस्याओं का सामना करते हैं। यदि प्रकट होते ही हम अपनी समस्याओं का समाधान नहीं करते, तो समस्याएं केवल बड़ी हो सकती हैं और हमारे दैनिक जीवन और इस प्रकार भविष्य में भी, कठिन स्थितियों का निर्माण कर सकती हैं। इसलिए, समस्या(ओं) के कारणों को समझना महत्वपूर्ण है। अक्सर हम समस्याओं के मूल कारण को पहचानने में चूक करते हैं और इसलिए हम उनका समाधान नहीं निकाल पाते।

बी – प्रतिभागियों को दो समूहों में बांटिए और उन्हें केस-स्टडीज दीजिए या चर्चा के लिए नीचे दी गई केस-स्टडीज बोल कर बताइए।

केस-स्टडी :

सफीना 9 वीं कक्षा में पढ़ने वाली एक छात्रा है और नितेश नाम के एक लड़के को पसंद करती है, जो उसे डेट पर ले जाना शुरू कर देता है और उससे अपने साथ सेक्स करने के लिए कहता है। सफीना उसे मना कर देती है और उसे बताती है कि यदि उसके माता-पिता को इस बारे में पता पड़ गया तो वे उसे डांटेंगे। नितेश सफीना को छोड़ देता है और एक दूसरी लड़की के साथ डेटिंग शुरू कर देता है। सफीना एक भविष्यवक्ता से परामर्श करती है और नितेश को वापस अपने जीवन में लाने का उपाय करने को कहती है। भविष्यवक्ता उसे मूर्ख बनाता है और उससे यह काम पूरा करने के लिए 5000रु. देने के लिए कहता है। सफीना यह बात अपनी बचपन की सहेली, मीनाक्षी के साथ साझा करती है और अपने घर से पैसे चुराने की योजना भी बनाती है। मीनाक्षी उसे बताती है कि भविष्यवक्ता उसे मूर्ख बना रहा है लेकिन सफीना उसकी बात मानने से इन्कार कर देती है।

1. सफीना के तनाव का मूल कारण क्या है?
2. क्या नितेश जैसे किसी व्यक्ति का पीछा करना समझदारी है?
3. यदि आप सफीना की स्थिति में होतीं/ते तो आप क्या करतीं/ते?
4. मीनाक्षी किस प्रकार सहायता कर सकती है?
5. क्या इस समस्या का कोई हल है? यदि हां, तो समझाइए।

चर्चा के बिंदु :

1. आप इस कहानी के बारे में क्या कहेंगे?
2. समस्या क्या थी?
3. आपके अनुसार, इस समस्या का संभावित हल क्या हो सकता है?

चर्चा : समूह को स्पष्ट कीजिए कि आरंभ में ऐसी सरल समस्याएं जो आसानी से सुलझाई जा सकती हों, पहचानी जानी चाहिए।

अधिक कठिन समस्याओं को सुलझाने के लिए, वे किसी के पास सहायता के लिए जा सकते हैं। समझाइए कि जितने अधिक से अधिक लोगों के साथ आप समस्या की चर्चा समस्याग्रस्त व्यक्ति की पहचान उजागर किए बिना, कर सकते हैं, कीजिए और आवश्यकतानुसार समुदाय के मान्य बड़ों, डॉक्टर्स और सामाजिक कार्यकर्त्ताओं की सहायता मांगिए। चर्चा किसी समस्या के समाधान के लिए जानकारीपूर्ण और नवोन्मेषी समाधान पाने में सहायता करती है, वैसे ही जैसे कि हम इस प्रशिक्षण में अभ्यास कर रहे हैं।

प्रतिभागियों के साथ केस-स्टडीज पर चर्चा कीजिए और सुनिश्चित कीजिए कि वे समस्याओं को पहचानने और संभव समाधानों के सुझाव देने में योग्य हो सकें। यह अच्छा हुआ कि सफीना ने मुद्दे पर अपनी सहेली के साथ चर्चा की। उसे यह बताए जाने की आवश्यकता है कि नितेश उससे प्यार नहीं करता अन्यथा वह उससे ऐसे अनुग्रह की मांग नहीं करता। यह भी कि यदि वह उसे ऐसे बहाने से छोड़ सकता है, तो वह किसी भी तरह से उसके लायक नहीं है। उसे अपनी पढ़ाई और काम में मन लगाना चाहिए और सच्चे मित्र ढूंढना चाहिए, बजाय भविष्यवक्ता पर समय, शक्ति और पैसा बर्बाद करने के।

उसे कोई गलत बात जैसे पैसे चुराना, भी नहीं करनी चाहिए क्योंकि इससे उसे किसी भी प्रकार की सहायता नहीं मिलेगी और वह परिवार और मित्रों का विश्वास भी खो देगी।

इस समस्या को सुलझाने के लिए कुछ उपाय समझाइए।

समस्या समाधान व्यक्ति को अपने जीवन की समस्याओं को रचनात्मक तरीकों से सुलझाने के योग्य बनाता है। समस्याओं को सुलझाए बिना छोड़ दिया जाए तो वे मानसिक तनाव पैदा कर सकती हैं और शारीरिक थकान को बढ़ा सकती हैं। कई बार समस्याओं का कोई आसान समाधान नहीं होता। अपने को कुछ समय

दीजिए। ऐसी स्थितियों में यह बेहतर है कि जो भी सर्वोत्तम संभव है। उसे ढूँढा जाए, बजाय किसी गलत संगति के जो कि आपको और साथ ही दूसरों को भी हानि पहुंचा सकते हैं। ऐसे मामलों में अलग-अलग व्यक्तियों जैसे पीयर एजुकेटर्स, माता-पिता, रिश्तेदार, डॉक्टर, शिक्षक, सामाजिक कार्यकर्ता या समुदाय के किसी बड़े व्यक्ति से बात करना सहायक होता है।

सी – प्रतिभागियों को बताइए कि समस्या को सुलझाने के लिए कई तरीके हैं। समस्याओं को सुलझाने के लिए उठाए जा सकने वाले कदमों में से कुछ की सूची नीचे दी गई है :

1. समस्याओं को पहचानना महत्वपूर्ण है।
2. इसके बाद मूल कारण को पहचानिए जिसका समाधान करना है।
3. एक बार जब आप समस्या को सुलझाने का निर्णय कर लेते हैं, तो उसे सुलझाने को महत्व दीजिए।
4. सभी समस्याओं को एक ही साथ सुलझाने के बजाय उन्हें एक के बाद एक चुनिए। एक ही समय में बहुत-सी सुलझाने का प्रयास करना केवल भ्रम ही पैदा करता है।
5. विभिन्न समाधान सोचने का प्रयास कीजिए। समस्या को सुलझाने के लिए एक से अधिक समाधान की पहचान करने का परिणाम सर्वोत्तम समाधान चुनने में होता है।
6. आप विभिन्न विकल्पों पर ऐसे किसी व्यक्ति से चर्चा कर सकते हैं जिस पर आप विश्वास करते हों, और तब ऐसा सबसे अधिक उचित समाधान चुनिए जिसे बहुत अधिक कठिनाई के अपनाया जा सके।
7. अपने-आपको समस्या के समाधान के लिए प्रतिबद्ध कीजिए।
8. समाधान को लागू कीजिए। यह यथासंभव शीघ्र किया जाना चाहिए क्योंकि कोई भी देरी समस्या के समाधान को दी गई प्राथमिकता को कम करती है।

डी – तनाव से उबरने के लिए कुछ गतिविधियों पर भी चर्चा कीजिए। तनाव के प्रबंधन के लिए कुछ स्वस्थ उपाय।

1. अपने समय का प्रबंधन करने, अपनी शक्तियां और सीमाएं पहचानने, दबाव के सामने 'न' कहने और उकसाने वाले मुद्दों से बचने में अनावश्यक तनाव से बचिए।
2. सशक्त रह कर, अपनी भावनाओं को छुपा कर रखने की बजाय उन्हें व्यक्त कर के, तनाव की स्थिति को बदलिए, और स्थिति को अपने नियंत्रण में लाइए।
3. तनाव का कारण बन रही स्थिति की जरूरतों के अनुसार अपने को ढालिए, संभव हो तो जरूरतों के अनुसार अपने तरीके बदलिए, अधिक सक्रिय और सहानुभूतिपूर्ण रहिए और स्थिति के सकारात्मक पक्षों पर ध्यान केंद्रित कीजिए।
4. उन चीजों को स्वीकार कीजिए जिन्हें आप बदल नहीं सकते, कड़वे अनुभवों को भूल जाइए, क्षमा कीजिए, ऐसे समझौते का प्रयास कीजिए जहां यदि आप जीत न पाएं तो बहुत अधिक खोना भी न पड़े।
5. मनोरंजन और मौज-मजे की गतिविधियों में लीजिए, संगीत, खेल, नृत्य, योग आदि सीखिए। यह बहुत अधिक सहायक होता है।
6. एक ऐसी स्वस्थ जीवन-शैली अपनाइए जो आपके पोषण संतुलन, भार पर नियंत्रण, श्रेष्ठ प्रतिरोधन एवं रोग रहित शरीर को बनाए रखे।
7. मित्रों, माता-पिता, शिक्षक या अन्य बड़े व्यक्तियों से सहायता लीजिए। यदि आप आपकी बात समुचित तरीके से सामने रखेंगे तो वे स्थिति को अवश्य समझेंगे और आपकी सहायता करेंगे।

गतिविधि का समापन निम्न बिंदुओं से कीजिए :

1. तनाव शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक अनुभूतियों का मिला-जुला रूप है जो दबाव, चिंता और घबराहट के कारण पैदा होता है।
2. व्यक्ति के जीवन में बहुत अधिक या बार-बार होते रहने वाले बदलाव तनावपूर्ण हो सकते हैं।
3. तनाव बहुत अच्छी या दुःखद घटनाओं के कारण आ सकता है।

4. तनाव सम्बद्ध या असम्बद्ध कारणों का परिणाम होता है और अक्सर स्वयं के बजाय दूसरों को अधिक दिखाई देता है।
5. सामान्य तनाव और उत्सुकता प्रदर्शन को सुधार सकते हैं किंतु यदि तनाव लगातार बना रहता है तो यह बाधा पहुंचाता है।
6. सोचने के सकारात्मक तरीके हमें तनाव से उबरने में सहायता देते हैं।

गतिविधि 2

संघर्षों को सुलझाने के शांतिपूर्ण उपाय

समूह से पूछिए कि संघर्षों को सुलझाने के बेहतर तरीके क्या हो सकते हैं? समूह को अपने भीतर चर्चा करने दीजिए। अब नीचे दी गई केस-स्टडीज सुनाइए और दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करने को कहिए।

केस-स्टडी 1 :

अनमोल, राघव और नुसरत अच्छे मित्र हैं और वे कक्षा में शिक्षक दिवस समारोह का नेतृत्व करते हैं। उन्हें एक घंटे का कार्यक्रम तैयार करने की अनुमति मिली है। नुसरत कहती है कि वह अन्य लड़कियों और लड़कों के साथ एक लोक-नृत्य, एक नाटक और कुछ भाषण करेगी। राघव कहता है कि उन्हें टीचर के लिए कुछ स्वल्पाहार और फूल रखना चाहिए और कक्षा की ओर से कोई अच्छा सा उपहार देना चाहिए। अनमोल उन दोनों से ही सहमत नहीं होता और टीचर को पिकनिक पर ले जाना चाहता है क्योंकि वे हमेशा काम में लगी रहती हैं और उन्हें कभी भी आराम का समय नहीं मिल पाता। जब वे इस पर चर्चा कर रहे होते हैं तब कोई भी अपने विचार छोड़ने को तैयार नहीं होता और अचानक उनकी आवाजें ऊंची हो जाती हैं और नुसरत रोने लगती है जबकि अनमोल और राघव एक-दूसरे से नाराज हो जाते हैं।

1. संघर्ष का कारण क्या है?
2. किसे बुरा लग रहा है और कौन खुश है?
3. क्या संघर्ष सुलझ सकता है? कैसे?

समूह जितने चाहे उतने समाधान दे सकता है, वे चाहते हैं कि समाधान उपयोगी और शांतिपूर्ण होना चाहिए।

केस-स्टडी 2 :

मंजु, प्रभाकर, जोस और निकहत आपस में मित्र हैं। वे एक ही विद्यालय में पढ़ते हैं और एक-दूसरे के साथ समय बिताने का प्रयास करते हैं। कुछ दिन से मंजु और निकहत देखी रही हैं कि प्रभाकर और जोस उनके साथ पर्याप्त समय नहीं बिता रहे हैं। खाने की छुट्टी में भी वे दूसरे लड़कों के साथ खाते हैं न कि उनके साथ। निकहत जोस से बहुत निकट है और उसे लगता है कि वह उसके साथ हर बात साझा करे। एक दिन एक अन्य सहपाठी उसके पास आता है और कहता है, "निकहत, कल तुम कहां थीं? हमने खेल के अभ्यास के बाद पार्टी की थी। मंजु, प्रभाकर और जोस भी थे।" निकहत चिढ़ जाती है कि वह शामिल नहीं थी। और जोस ने भी उसे बताने की जरूरत नहीं समझी। जब वह मंजु से पूछती है तो वह कुछ देर उसे छेड़ती है और फिर कहती है कि यह पार्टी पहले से तय नहीं थी। निकहत का मन खराब हो जाता है और साथ ही वह अपने मित्रों, खास तौर पर जोस से नाराज हो जाती है। वह उन सबसे बात करना बंद कर देती है। प्रभाकर, मंजु और जोस दुःखी हैं। निकहत मंजु की बात सुनती तक नहीं।

1. संघर्ष का कारण है?
2. क्या यह संघर्ष सुलझाया जा सकता है ?
3. कौन दुःखी है और प्रसन्न ? कैसे ?

समूह जितने चाहे उतने समाधान दे सकता है किंतु समाधान व्यावहारिक और शांतिपूर्ण होने चाहिए।

एक बार जब चर्चाएं समाप्त हो चुकें तब समूह से अपना प्रकरण (केस) प्रस्तुत करने को कहिए। प्रकरणों को निम्न के साथ समझाइए :

स्वस्थ आपसी सम्बंध मानवीय अनुभव का तन-मन होते हैं। मित्रता और सम्बंध किशोरावस्था का एक निर्णायक हिस्सा होते हैं। बच्चे जब किशोरावस्था में पहुंचते हैं, वे मित्रता, निकटता और वैधता के लिए पीयरस पर अधिकाधिक निर्भर बन जाते हैं। तथापि, बाहरी और आंतरिक कारणों से संघर्ष पैदा हो सकते हैं। कई बार वे हमारे प्रिय व्यक्तियों या अन्य के साथ मतभेदों, विचार और दृष्टिकोण की भिन्नता के कारण और कई बार स्वयं हमारी एक-दूसरी से भिन्न पसंदों जैसे एक नई पोषाक या एक नए खेल के बीच चुनाव करना, कैरियर की पसंद, किसी व्यक्ति के प्रति एकतरफा लगाव आदि के कारण होते हैं। लड़कियों के लिए यह और भी मुश्किल होता है क्योंकि सामाजिक नियम उन्हें अपनी भावनाओं और विचारों को व्यक्त करने से रोकते हैं। अनसुलझे संघर्ष खतरनाक परिस्थितियों जैसे, दूसरों के द्वारा फायदा उठाया जाना जो कि हमारे सच्चे शुभचिंतक नहीं भी हो सकते, या आत्म-क्षति या आपराधिक प्रवृत्ति में पड़ जाना, की ओर भी ले जा सकते हैं। संघर्षों का समाधान करना कठिन होता है किंतु असंभव नहीं, वह भी प्रभावी संवाद के शांतिपूर्ण साधनों से।

संघर्ष, और वे जन्म क्यों लेते हैं

- संघर्ष किसी समूह के भीतर किसी प्रकार की असहमति को दर्शाता है जब किसी एक या अधिक सदस्य के विश्वास या कार्य किसी अन्य समूह के एक या अधिक सदस्यों के द्वारा प्रतिरोधित या अस्वीकार्य होते हैं।
- संघर्ष हमारे जीवन का एक प्राकृतिक हिस्सा होते हैं और किशोरावस्था में बहुत सामान्य होते हैं क्योंकि किशोर अलग तरह से सोचते हैं और भिन्न दृष्टिकोण रखते हैं।
- संघर्ष सम्बंधों का अनिवार्य हिस्सा होते हैं।
- संघर्ष व्यक्तियों और समूहों के जटिल और कई बार असंगत इच्छाओं, मूल्यों और अपेक्षाओं को प्रतिबिम्बित करते हैं।
- संघर्ष विभिन्न स्तरों पर प्रकट हो सकते हैं। व्यक्तियों के बीच के संघर्ष अपरिचितों, परिचितों, मित्रों, माता-पिता और बच्चों के बीच दिखाई देते हैं। व्यक्ति के भीतर के संघर्ष व्यक्ति के स्वयं के अंतर्मन में ही घटित होते हैं।
- यद्यपि, संघर्ष को सामान्यतः नकारात्मक रूप में ही देखा जाता है, इसमें सम्बंधों की गुणवत्ता और वैयक्तिक विकास, दोनों में सकारात्मक योगदान की संभावना भी निहित होती है।

संघर्ष को सुलझाने के लिए कुछ शांतिपूर्ण उपाय

- जब आपको ऐसा लगे कि आपको क्रोध आ रहा है और आप कुछ ऐसा कह सकते हैं जिस पर आपको बाद में खेद हो, तो तर्क करना बंद कर दें।
- जब बहस गर्म होने लगे, तो दूर चल दें।
- शांत रहें और लम्बी सांसें लें।
- आपको जो कुछ परेशान कर रहा हो वह सम्बंधित व्यक्ति को अवश्य बताएं किंतु इसे शिष्ट तरीके से कीजिए। अपनी भावनाओं व्यक्त करते समय 'मैं' शब्दावली का उपयोग कीजिए और बताइए कि कैसे उस व्यक्ति का व्यवहार आपको व्यथित कर रहा है।
- दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को सुनिए।

- समझौते की तलाश कीजिए जैसी स्थितियों के बारे में सोचिए जो दोनों पक्षों को संतुष्ट कर सकें. याद रखिए कि समझौता हमेशा ही दोनों पक्षों के लिए लाभदायक नहीं होता।
- एक-दूसरे को बुरा-भला कहने या अपमान करने में मत उलझिए।
- न चीखें-चिल्लाएं, न अपनी आवाज ऊंची करें।
- असहमत होने के लिए सहमत होइए।
- किसी अन्य व्यक्ति (शिक्षक, माता-पिता, अन्य मित्र, आदि) की सहायता लीजिए।

नीचे दी गई स्लाइड्स दिखाइए संघर्षों के समाधान के विभिन्न तरीके समझाइए :

स्लाइड 1

प्रतियोगिता : जीत-हार

“मैं अपनी जरूरतें तुम्हारे खर्च पर पूरी करूंगा।” मान लेना / दूसरे का मान रखना

“मैं आपकी जरूरतें अपने खर्च पर पूरी करूंगा।”

स्लाइड 2

बच निकलना

समझौता : दोनों कुछ पाते हैं / दोनों कुछ खोते हैं

सहभागिता : जीत-जीत

“न तुम, न मैं दोनों अपनी जरूरतें पूरी नहीं करते।”

“हम दोनों को अपनी जरूरतें पूरी करने के लिए नए और सृजनात्मक तरीके मिल गए हैं।”

“मैं अपनी जरूरतों में से कुछ तुम्हारे लिए छोड़ता हूँ और तुम अपनी कुछ जरूरतें मेरे लिए छोड़ दो।”

संघर्ष को सुलझाने के छह तरीके हैं। इनमें से प्रत्येक कुछ स्थितियों में एकदम सही हैं और दूसरी में गलत।

- निर्देशित / नियंत्रित करना : हम मेरे ही तरीके से करेंगे, और यही होगा।
- समन्वयन: आओ, बैठ जाते हैं और इसे सुलझाते हैं।
- समझौता : चलो, दोनों थोड़ा-थोड़ा छोड़ देते हैं।
- दूसरे की बात का मान रखना : तुम जो चाहते हो, वह ठीक है।
- बच कर निकलना : चलो, इसे छोड़ देते हैं।
- किसी तीसरे पक्ष से अपील करना : हमारी कुछ मदद कीजिए।

गतिविधि का समापन निम्न जानकारी से कीजिए :

1. संघर्ष-समाधान का अर्थ संघर्ष से पैदा हुई समस्याओं का निराकरण करना है। सकारात्मक संघर्ष-समाधान के तीन गुण हैं :
 - यह अहिंसक होता है।
 - यह संघर्ष में शामिल व्यक्तियों में से प्रत्येक की कोई महत्वपूर्ण जरूरत या जरूरतों को पूरा करता है।
 - यह सम्मिलित व्यक्तियों के सम्बंध को बनाए रखता-और बेहतर भी कर सकता है।

2. संघर्ष जीवन का एक सामान्य और प्राकृतिक हिस्सा है। संघर्ष के अभाव में अवरोध उत्पन्न होता है। संघर्ष-समाधान का लक्ष्य इसके रचनात्मक और सकारात्मक पक्षों का लाभ लेना है, न कि इसके नकारात्मक पक्षों का।
3. संघर्ष प्रतियोगिता नहीं है। प्रतियोगिता में कोई एक व्यक्ति जीतता है और शेष सब हारते हैं। संघर्ष समाधान में हमारा लक्ष्य वह होता है जिसे जीत-जीत कहा जाता है, जहां दोनों पक्ष जो कुछ चाहते हैं या जिसकी उन्हें जरूरत है, वह पा सकें।
4. सभी संघर्ष की स्थितियों को सुलझाने का कोई अकेला सही तरीका नहीं है।

मुख्य संदेश

1. मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आपको अपनी भावनाओं और तनाव का रचनात्मक तरीकों से प्रबंधन करना चाहिए।
2. व्यक्ति को तनाव के मूल कारण को पहचानने का प्रयास करना और इसे छोटे-छोटे चरणों में सुलझाने की योजना बनानी चाहिए।
3. तनाव को रचनात्मक एवं सकारात्मक उपायों से प्रबंधित किया जा सकता है।
4. हल्का-फुल्का तनाव अपना काम अच्छी तरह से करने के लिए प्रेरणा-स्रोत बन सकता है जबकि इसका ऊंचा स्तर बाधक हो सकता है।
5. संघर्ष जीवन का एक सामान्य और प्राकृतिक भाग है। तथापि, यदि इसे अनसुलझा छोड़ दिया जाए तो यह अनावश्यक तनाव एवं भावनात्मक अशांति का कारण बन सकता है।
6. संघर्ष प्रतियोगिता नहीं होते, जहां एक व्यक्ति जीतता है और अन्य हारते हैं।
7. संघर्ष-समाधान का लक्ष्य सभी सम्मिलित पक्षों के लिए जीत-जीत स्थिति होना चाहिए।
8. हिंसा और गाली-गलौज की भाषा संघर्ष-समाधान का सबसे खतरनाक तरीका है।
9. प्रभावी संवाद हमें संघर्ष को शांतिपूर्वक रूप से सुलझाने में सहायता करता है।
10. यदि सुलझाने में योग्य नहीं हैं तो किसी तीसरे पक्ष की सहायता लीजिए।
11. अनावश्यक तनाव और संघर्ष वह समय और ऊर्जा बर्बाद करते हैं जिसका उपयोग सकारात्मक रूप से किया जा सकता था।

पीयर एजुकेटर 'एक विश्वस्त मित्र' की भूमिका

1. 10 और 19 वर्ष के बीच की आयु के किशोरों को मानसिक स्वास्थ्य के प्रश्नों और किशोरों में ऐसी स्थितियों को उत्तेजित करने वाले कारकों के बारे में शिक्षित करना।
2. किशोरों को उन परिस्थितियों को पहचानने में सहायता देना जो तनाव का कारण हो सकती हैं।
3. किशोरों को समस्याओं और संघर्षों के मूल कारण को पहचानने शांतिपूर्वक सुलझाने की योजना बनाने को लेकर शिक्षित करना।
4. किशोरों को तनाव-प्रबंधन के लिए रचनात्मक उपायों के बारे में शिक्षित कीजिए।

5. किशोरों के बीच खेल-कूद, संगीत, नृत्य, चित्रकारी, योग एवं अन्य मनोरंजनकारी गतिविधियों को प्रोत्साहित करना।
- 6 सहायता चाहने वाले पीयर्स की गोपनीयता और विश्वास को हमेशा बनाए रखने के लिए प्रेरित करना।
7. संकट की स्थितियों में समुदाय के वरिष्ठ व्यक्तियों जैसे माता-पिता, शिक्षक, सामाजिक कार्यकर्ता, डॉक्टर, एएनएम दीदी, आशा दीदी आदि की सहायता लेना।

सत्र 8

दुर्घटनाएं और चोटें

परिचय

किशोरावस्था संभावनाओं से भरपूर होती है किंतु इसमें खतरा उठाने की बढ़ी हुई प्रवृत्ति और ऐसे कामों के प्रति सुभेद्यता भी होती है जो दुर्घटनाओं और चोटों तक ले जा सकती हैं। जहां इस आयु-समूह में खतरा लेना एक शरीर-क्रियात्मक प्रेरणा अधिक होती है, नकारात्मक पीयर-प्रभाव उनकी सुभेद्यता बढ़ा देता है। पीयर्स का दबाव और पदार्थों (विशेषतः अल्कोहल) का दुरुपयोग कुछ किशोरों में आम होता है और इसे आक्रामक व्यवहार और अपराध-वृत्ति से जोड़ा जाता है। लापरवाही से गाड़ी चलाना और माता-पिता या समुदाय में किसी के भी साथ अनावश्यक लड़ाई-झगड़ा करना अवांछित कृत्यों में से कुछ हैं।

इस प्रकार का व्यवहार दुर्घटनाओं का और स्वयं और/या अन्य को शारीरिक क्षति का कारण बन सकता है। '10 मुख्य जीवन-कौशल' विभिन्न रूपों में हमें अपनी भावनाओं को प्रबंधित करना, अपने क्रोध को नियंत्रित करना और सुरक्षित एवं असुरक्षित व्यवहारों में भेद करना सिखाते हैं। यह सीख लेना कि खतरा मोल लेना, हिंसा, और अन्य व्यक्तियों की भावनाओं के प्रति संवेदना-रहित होना 'मर्दानगी' (MACHO) नहीं है। खतरा उठाने वाले व्यवहार का उपचार उत्प्रेरण को सकारात्मक माध्यमों जैसे खेल-कूद आदि की ओर मोड़ कर किया जा सकता है। सुभेद्यताओं को समुदाय में नकारात्मक पीयर-प्रभाव को सकारात्मक पीयर-प्रभाव से प्रतिस्थापित करके किया जा सकता है।

गतिविधि 1

क्रोध को प्रबंधित करना

सहजीकरण :

- पीयर समूह के सदस्यों को दुर्घटनाओं और चोटों से बचाव पर एक सत्र के लिए आमंत्रित कीजिए। समूह से नीचे दिए गए प्रश्न पूछिए :
 - क्या किशोर जल्दी गुस्से में आते हैं?
 - कब और किन स्थितियों में किशोर गुस्से में आते हैं?
 - जब हम गुस्सा करते हैं तो हम क्या महसूस करते हैं? क्या आपने कभी किसी को पीटा या कभी दूसरों ने आपको पीटा है?
 - क्या आप कभी शारीरिक लड़ाई-झगड़े या लापरवाही से गाड़ी चलाने या दूसरों के टक्कर मारने के कारण दुर्घटनाओं या चोटों का शिकार हुए हैं ?

उत्तरों को सुनिए और सभी सदस्यों को चर्चा में भाग लेने के लिए धन्यवाद दीजिए।

- प्रतिभागियों को सत्र का परिचय दीजिए। उन्हें बताइए कि किशोरावस्था एक ऐसा दौर है जब व्यक्ति दुर्घटनाओं और चोटों के प्रति सबसे अधिक सुभेद्य होता है और इनमें से अधिकांश दुर्घटनाएं और चोटें उन कारकों पर काम करके रोकी जा सकती हैं जो इन परिस्थितियों की ओर ले जाती हैं। इनमें से कुछ कारक हैं आक्रामकता की ओर ले जाने वाला क्रोध, पीयर्स का दबाव और अल्कोहल और ड्रग्स का प्रभाव। किशोर समझ नहीं पाते कि वे कितनी बार मित्रों और माता-पिता सहित परिवार के साथ अनावश्यक लड़ाई-झगड़ों में उलझ जाते हैं। कई बार क्रोध शारीरिक हिंसा की ओर ले जाता है और इसका अंत स्वयं औरध्या दूसरों को क्षति पहुंचाने में होता है।
- कुछ किशोर पीयर्स के दबाव के कारण भी खतरनाक व्यवहार जैसे कि अल्कोहल और ड्रग्स को अपनाना, लापरवाही से गाड़ी चलाना या बिना हेल्मेट के गाड़ी चलाना, या असुरक्षित यौनिक संभोग आदि में पड़ जाते हैं। इसीलिए महत्वपूर्ण है कि हमें क्रोध को प्रबंधित करना और पीयर्स के दबाव का इस प्रकार प्रतिरोध करना सीखना चाहिए कि दुर्घटनाओं और चोटों का खतरा और उनके प्रति सुभेद्यता कम से कम हो सके।
- नीचे दी गई दो कहानियां सुनाइए और प्रश्नों सहित चर्चा कीजिए।

राहुल और विजेंद्र की कहानी :

राहुल और विजेंद्र एक चाय की दूकान पर खड़े हैं। वे दो लोगों को एक क्षेत्रीय राजनैतिक नेता की आलोचना करते हुए सुनते हैं। राहुल उस नेता का बहुत बड़ा प्रशंसक है और उसके विरुद्ध कोई भी नकारात्मक बात सुनते ही उबल पड़ता है। वह हिंसक हो जाता और दूसरों को पीट कर अपने नेता का बचाव करने का प्रयास करने लगता है। विजेंद्र उसे रोकता है और कहता है, "यह राजनैतिक वाद-विवाद के लिए सही मंच नहीं है। प्रत्येक को अपनी राय व्यक्त करने का अधिकार है और किसी नेता का समर्थन करने का सबसे सही तरीका अपने वोट देने के अधिकार के प्रयोग द्वारा है। चलो।"

चर्चा के बिंदु :

1. आपको क्या लगता है कि इस स्थिति में क्या हुआ होगा ?
2. क्या राहुल का इस तरह गुस्सा होना उचित है ? क्यों ?
3. क्या ऐसी स्थितियां राहुल और उसके साथ दूसरों के लिए भी हानिकारक हैं ? कैसे ?
4. आप यदि राहुल की जगह हों तो क्या करेंगे ?
5. आप राहुल को उसके गुस्से को प्रबंधित करने में कैसे सहायता करेंगे ?

नीतू और रौनक की कहानी :

नीतू एक 13 वर्षीय लड़की है जो फिल्म्स देखना और फिल्मी गीत सुनना पसंद करती है। वह गाती भी अच्छा है। उसका परिवार और मित्र उसके गाने की प्रशंसा करते हैं। वह गायन में अपना कैरियर बनाना चाहती है। एक बार गर्मियों में उसके दादा-दादी एक महीने के लिए आ जाते हैं। वे नीतू का फिल्में और फिल्मी गीतों के प्रति मोह को स्वीकार नहीं करते। एक दिन, जब नीतू और उसका मित्र रौनक साथ में गा रहे हैं और अपने सबसे प्रिय गीतों में से एक के बोल कागज पर लिख रहे हैं तब नीतू के दादाजी उसे इतने जोर से गाने के लिए डांटते हैं और उसके माता-पिता को नीतू के साथ सख्ती से पेश आने और उसे तौर-तरीके सिखाने के लिए भी कहते हैं क्योंकि वे विश्वास करते हैं कि किसी लड़की का फिल्मी गीत गाना सांस्कृतिक रूप से उचित नहीं है। उसके माता-पिता दादा-दादी को इतना बिगड़ते देख कर उससे घर का काम करने और गाने में समय बर्बाद न करने को कहते हैं।

नीतू अपने मित्र के सामने शर्मिदा होती है। वह न केवल अपने दादा-दादी बल्कि अपने माता-पिता से भी बहुत अधिक नाराज हो जाती है। गुस्से में वह और अधिक जोर से गाना शुरू कर देती है। उसके माता-पिता उसे रोकने का प्रयास करते हैं किंतु वह वह उनकी बात नहीं सुनती। उसकी दादी इतने अधिक गुस्से में आ जाती है कि वह नीतू के ऊपर पानी से भरा गिलास फेंक देती है। नीतू भी बहुत अधिक नाराज और भावनात्मक रूप से आहत है। उसे लगता है कि कोई भी उसे या उसकी रुचि को पसंद नहीं करता। रौनक उसे सांत्वना देने का प्रयास करता है। वह अपनी डायरी के सारे पन्ने फाड़ कर फेंक देती है जिसमें उसने सैकड़ों गीत लिखना रखे थे और सारी कैसेट्स और सीडीज को तोड़ना शुरू कर देती है। ऐसा करते हुए वह अपने हाथ को बुरी तरह चोट लगा बैठती है और उसके हाथ से जम कर खून बहने लगता है। रौनक उसके माता-पिता को सहायता के लिए पुकारता है और उसे जैसे-तैसे बैठा देता है। वह उससे कहता है कि उसके दादा-दादी पुराने विचारों के हैं और उसे अपने-आपको क्षति पहुंचाने के बजाय उन्हें अपना दृष्टिकोण समझाने का प्रयास करना चाहिए।

चर्चा के बिंदु :

1. आप क्या सोचते हैं कि इस स्थिति में क्या हो गया ?
2. नीतू के लिए इतना गुस्सा होना क्या सही है ? क्यों ?
3. किसकी हानि हुई, नीतू या उसके दादा-दादी की ? नीतू इस स्थिति को कैसे संभाल सकती थी ?
4. आप नीतू को उसके गुस्से को प्रबंधित करने में कैसे सहायता करेंगे ?

नीचे दी गई जानकारी की सहायता से गुस्सा और गुस्से को नियंत्रित करने के चरणों को समझाइए।

गुस्सा क्या है?

1. यदि संघर्ष अनसुलझा रह जाता है तो यह गुस्से को जन्म देता है।
2. गुस्सा एक नकारात्मक भाव है जिसे दो तरह से प्रबंधित किया जा सकता है : उसे अपने अंदर दबा कर रखना या उसे बाहर निकाल देना।
3. भावनाओं को सम्मान देना, स्वीकार करना, प्रबंधित करना और समुचित रूप से उन्हें व्यक्त करना महत्वपूर्ण है, बजाय इसके कि उनकी शक्ति को अपने पर हावी होने देना।
4. गुस्सा, जो फूट कर बाहर आता है, स्वयं व्यक्ति को हानि पहुंचा सकता है, मित्रता क्षति पहुंचा सकता है, पढ़ाई में बाधा डाल सकता है, पारिवारिक सम्बंधों को अस्त-व्यस्त कर सकता है और सामूहिक गतिविधियों/टीम कार्य को सीमित कर सकता है।

गुस्से को नियंत्रित करने के चरण

चरण 1 : यदि संभव हो तो संभावित संघर्ष के लिए अपने को तैयार कीजिए. ऐसे वक्तव्य दीजिए, जैसे :

1. मैं इसे संभाल सकता हूँ.
2. मुझे पता है कि मैं अपनी उत्तेजना को कैसे नियंत्रित करना है.
3. यह अशोभनीय हो सकता है, किंतु मैं अपने को संभालना जानता हूँ.
4. सांस लेते रहना याद रखिए.
5. यदि यह ठीक नहीं हो रहा, तो मुझे शांति से अपने आपको क्षमा करने और बाद में इससे निबटने की आवश्यकता है।

चरण 2 : उकसावे का मुकाबला कीजिए

जब संघर्ष या समस्या चलती जा रही हो या उसके बाद जब यह हो चुका हो और आपको उसे संबोधित करने की आवश्यकता हो, नीचे दिए हुए की भांति वक्तव्य दीजिए :

1. शांति रखिए. शांत रहिए, यह कोई बड़ी बात नहीं है।

2. यदि मैं नियंत्रण में रहूंगा तो स्थिति को नियंत्रित कर लूंगा।
3. चीखने और चिल्लाने से कोई बात नहीं सुलझ सकती।
4. यह व्यक्ति खराब तरीके से व्यवहार कर रहा है, वह निश्चय ही दुरुखी होगी। मैं यदि शांत रहूं तो इस व्यक्ति की सहायता कर सकता हूं।
5. मैं इसे मुझे विचलित नहीं करने दूंगा।

चरण 3 : उकसावे और निराशा से निबटना

जब आप यह देखते हैं कि आप विचलित हो रहे हैं और आप अपना आपा खो सकते हैं, निम्नानुसार वक्तव्य दीजिए :

1. मैं अपने दिल को धड़कता हुआ महसूस कर सकता हूं, मुझे कुछ गहरी सांसों लेने दीजिए।
2. मेरा सिर चकरा रहा है, मुझे कुछ आराम लेने दीजिए और बाद में इस पर बात करेंगे।
3. मेरे नाराज होने का कारण है, मगर मैं नियंत्रण में ही रहूंगा।
4. दूसरा व्यक्ति संभवतः देख सकता है कि मैं विचलित हूं, किंतु मेरा स्वर और शब्द शांत ही रहेंगे।
5. भले ही मैं उबल रहा होऊं, मैं इस समस्या का इलाज करने का प्रयास करने जा रहा हूं।
6. मैं बहुत अधिक विचलित हूं और अभी मुझे उस व्यक्ति से नहीं उलझना चाहिए, मैं उससे बाद में बात कर लूंगा।

चरण 4 : आत्म-मूल्यांकन

जब यह प्रकरण पूरा हो चुके, तब निम्नानुसार वक्तव्य दीजिए :

1. वह इतना बुरा भी नहीं था। मैं थोड़ा चिढ़ गया था, किंतु मैं नियंत्रण में रहा।
2. मैंने सांस लेते रह कर अच्छा काम किया। इसने सचमुच मेरी सहायता की।
3. मैं देख सकता हूं कि उस स्थिति में शांत रहना बेहतर साबित हुआ।

चर्चा का समापन निम्न बिंदुओं के साथ कीजिए :

- गुस्से की अभिव्यक्ति प्रत्येक व्यक्ति की जरूरत है किंतु इसे सामाजिक रूप से स्वीकार्य और हानिरहित तरीके से व्यक्त करना सीखने की जरूरत होती है।
- अनियंत्रित क्रोध हिंसा और शारीरिक क्षति की ओर ले जा सकता है। कई बार गुस्से में हम अपने-आप को या दूसरों को हानि पहुंचा सकते हैं या दूसरों द्वारा हानि उठा सकते हैं। इसलिए हमें सीख लेना और अभ्यास करना चाहिए कि ऐसी स्थितियों को कैसे तितर-बितर किया जा सकता है।
- यह महत्वपूर्ण है कि हम विभिन्न स्थितियों में अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को लेकर सावधान रहें ताकि हम उन्हें नियंत्रित कर सकें।
- भावनाएं अपने-आप में न अच्छी होती हैं न बुरी, बल्कि यह कि हम उन्हें कैसे व्यक्त करते हैं, यह महत्व का है।
- एक किशोर के रूप में, हम संघर्ष की स्थितियों में फंस सकते हैं किंतु यदि हम यह जानते हों कि हम अपने विचारों को कैसे सशक्त रूप से सम्प्रेषित कर सकते हैं, प्रभावित व्यक्ति (स्वयं या अन्य) के सर्वोत्तम हित में सौदेबाजी कर सकते हैं, उचित तर्क दे सकते हैं और अपनी भावनाओं और गुस्से को प्रबंधित कर सकते हैं, हम ऐसी स्थितियों पर सुरक्षित रूप से, बिना कोई शारीरिक हानि पहुंचाए या कठिन अनुभूति के पार पा सकते हैं।
- कुछ स्थितियों में हम पाते हैं कि विरोधी बिल्कुल पीछे हटने को तैयार नहीं है किंतु हमें अपने विचारों को सशक्त रूप से सम्प्रेषित करते रहना चाहिए न कि सामाजिक रूप से अस्वीकार्य तरीकों जैसे कि शारीरिक हिंसा, मौखिक गाली-गलौज, धमकाना आदि के द्वारा।

यदि विरोधी हिंसक होता है और हमारे तर्क सुने नहीं जाते, यह बेहतर है कि उस स्थान से दूर हो जाएं या उस व्यक्ति से परे हट जाएं और दूसरों की सहायता से मुद्दे को अधिक शांत मानसिक स्थिति में सुलझाएं।

समूह के सदस्यों से पूछिए कि गुस्से से निबटने के और क्या तरीके हो सकते हैं। सभी प्रत्युत्तर सुनिए और उन्हें किसी स्वयंसेवक की सहायता से लिखना डालिए। प्रत्युत्तरों का सार उन प्रत्युत्तरों को चिह्नित करते हुए निकालिए जो अहिंसक और स्वस्थ हों।

नीचे दिए गए बिंदुओं की सहायता से गुस्से से निबटने के कुछ वैकल्पिक उपाय सुझाइए :

1. हाल ही के गुस्से के मौकों को लिखिए और उनकी सूची बनाइए। तलाशिए कि क्या हुआ था, क्या मुद्दे थे, आपने कैसा महसूस किया था और परिणाम क्या थे। फिर भूतकाल में उन समयों के बारे में सोचिए जब आप अपने गुस्से को नियंत्रित करने में समर्थ थे, संभवतः शाला या कॉलेज में आपने इसे कैसे नियंत्रित किया था ? आपने क्या किया या कहा ? आपने अपने-आपसे स्वयं को शांत रखने के लिए क्या कहा था ?
2. खाली समय निकालना सीखिए, तुरंत। आप ऐसी स्थितियों/व्यक्तियों से दूर जा सकते हैं जो तनाव की शुरुआत करते हैं।
3. अपने-आपको शांत होने के लिए समय दीजिए—10—20 मिनट : दौड़ लगाइए, प्रार्थना कीजिए या सोचिए कि वास्तव में क्या था जिसने आपको विचलित कर दिया ? वास्तविक मुद्दा क्या है और आपके क्रोध के नीचे दबी हुई भावनाएं क्या हैं ? आप दूसरे व्यक्ति से क्या चाहते हैं?
4. आप जिस संघर्ष से गुजर रहे हैं, उसे कैसे बातचीत के द्वारा या समझौता करके सुलझाया जा सकता है?
5. बहुत अधिक कैफीन (चाय/कॉफी) लेने से बचिए। अल्कोहल और ड्रग्स से पूरी तरह से दूर रहिए। जब तक कि आप कोई डॉक्टर द्वारा अनुशंसित दवा न ले रहे हों। कैफीन चयापचय प्रक्रिया को तेज करती है। नब्ज की दर और रक्त दाब बढ़ाती है और चिड़चिड़ापन पैदा करती है।
6. आप संभवतः बहुत अधिक तनाव या क्षति का सामना कर रहे हों। कोई व्यायाम कार्यक्रम की शुरुआत कीजिए ताकि आप अपने जीवन में आए कुछ तनाव का सामना शारीरिक रूप से कर सकें।
7. सशक्त रूप से सम्प्रेषित करना सीखना अपने गुस्से को एक स्वस्थ तरीके से व्यक्त करने के सबसे अधिक महत्वपूर्ण साधनों में से एक है। दूसरों के साथ अपनी जरूरतें, अभ्यर्थनाएं और राय अधिक उन्मुक्त भाव से और प्रेम सहित साझा करना आरंभ कीजिए।
8. क्षमा करना सीखिए। कड़वापन गुस्से और बदले की भावना में एक बड़ी भूमिका अदा करता है। जब आप पिछले समय के असंतोषों को पकड़ कर बैठे रहते हैं, जब कोई आहत करने वाली या निराशाजनक बात करता या कहता है, तब आप उसे और अधिक आहत करने वाला या निराशाजनक मानने लगते हैं। घटनाओं को लेकर आपका नजरिया कई बार पक्षपातपूर्ण होने लगता है।

गतिविधि 2

खतरा उठाने की प्रवृत्ति को कम से कम करना

ए – समूह से पूछिए कि वे खतरा उठाने के व्यवहार से क्या समझते हैं। उनसे पूछिए कि क्या यह उनमें है या नहीं। यदि हां, तो कुछ उदाहरण देने को कहिए। उनके प्रत्युत्तरों के लिए धन्यवाद दीजिए और लड़कों और लड़कियों में खतरा उठाने की व्याख्या कीजिए।

समझाइए कि किशोरावस्था में हम सभी विभिन्न कारणों से खतरा उठाने को तैयार रहते हैं। शोध भी दिखाता है कि लड़के, लड़कियों की तुलना में अधिक अवसरों पर जोखिम लेने वाले व्यवहार में संलग्न हो जाते हैं और चोट खा बैठते हैं। यह इसलिए है कि लड़के बचपन से ही लड़कियों की तुलना में कम प्रतिबंधों का सामना करते हैं। उदाहरण के लिए, कम माता-पिता ही अपने पुत्र/पुत्रों को भाग-दौड़ करने

से या बिना निगरानी के समय बिताने से रोकते हैं। दूसरी ओर, अधिकांश माता-पिता अपनी पुत्रियों को धीमे चलना और घर पर अधिक समय बिताना सिखाते हैं। यदि उनकी पुत्रियां बाहर निकलती हैं तो उनके आने-जाने पर निगरानी रखी जाती है। समाजीकरण के भिन्न तरीके भिन्न प्रकार की सुभेद्यताएं साथ लाते हैं। लड़के अति-आत्म विश्वास के कारण जोखिम उठाने को अधिक तैयार रहते हैं, जबकि लड़कियां कम स्वाभिमान और आत्म-विश्वास के निम्न स्तर के कारण ऐसा करती हैं। उदाहरण के लिए लड़के मोटर गाड़ियां बिना लाइसेन्स के चलाते हैं, दोपहिया गाड़ियां बिना हेल्मेट पहने चलाते हैं या बिना सुरक्षा-प्रबंध के या असुरक्षित सेक्स व्यवहार पसंद करते हैं। लड़कियां दूसरी ओर यौनिक जबर्दस्ती या दबाव, शारीरिक हिंसा जैसे कि पिटाई का विरोध करने योग्य आत्म-विश्वास और कौशल नहीं रखतीं या शोषण के किसी अन्य रूप के आगे झुक जाती हैं। अतः, लड़कों और लड़कियों द्वारा लिए जाने वाले खतरों के प्रकार भिन्न हो सकते हैं किंतु दोनों ही ऐसी दुर्घटनाओं और चोटों का शिकार बन सकते हैं जो कि शारीरिक, यौनिक या भावनात्मक हो सकती हैं।

नीचे दी गई जानकारी के साथ जोखिम लेने वाले व्यवहार की व्याख्या कीजिए :

किशोरों के जोखिम लेने वाले व्यवहार के कारण

- माता-पिता और बुजुर्गों से स्वायत्त होने और स्वयं की पहचान स्थापित करने की इच्छा
- अपनी मर्दानगी सिद्ध करना- कुछ संस्कृतियों में जोखिम उठाने को मर्दाना समझा जाता है
- जेंडर के लिए स्थापित सामाजिक नियमों की मान्यता के लिए, विशेषतरु वहां जहां लड़कियों से शर्मीली, विनम्र और आज्ञाकारी होने की अपेक्षा की जाती है
- लोकप्रिय होने या पीयर्स में प्रचलित नियमों को मानने के लिए
- नकारात्मक पीयर प्रभाव
- सेक्स, मित्रता और आकर्षण के प्रति जिज्ञासा
- नए प्रयोग करना, विशेषतरु बिना सुरक्षा-प्रबंध के सेक्स, अल्कोहल और सिगरेट सहित पदार्थों के दुरुपयोग को ले कर
- क्रोध और मनमौजीपन
- आत्म-नियंत्रण, आलोचनात्मक और रचनात्मक सोच की योग्यताओं का अभाव
- झगड़ा मोल लेना, शारीरिक हिंसा जैसे कि मार-पीट, चांटे, लात मारना, यौनिक पीड़ा देना और हिंसा करना, जिसमें गाली-गलौज और लड़कियों को छेड़ना शामिल हैं, ऐसे कुछ आक्रामक व्यवहार हैं जो उनके विरुद्ध प्रदर्शित किए जाते हैं जो शक्ति-रहित या कमजोर समझे जाते हैं। ऐसे हिंसक व्यवहार न केवल पीड़ित को अत्यधिक चोटें पहुंचा सकते हैं बल्कि स्वयं करने वाले के लिए भी गंभीर परिणाम दे सकते हैं।

किशोरों में कुछ सामान्य जोखिम उठाने वाले व्यवहार

- आवेग पूर्ण निर्णय लेनाय जब कोई अति-आत्म विश्वासी या भावनात्मक रूप से विचलित या क्रोध में हो
- लापरवाही से गाड़ी चलाना
- बिना हेल्मेट के गाड़ी चलाना
- व्यस्त सड़कों/धमलियों में तेज गाड़ी दौड़ाना, विशेषज्ञ की देखरेख के बिना स्टंट करने का प्रयास
- पीयर्स और बड़ों के साथ उकसाना, बहस करना और सीमाओं का अतिक्रमण करना

- माता-पिता और शिक्षकों के साथ मुंहजोरी करना/झगड़ा करना
- अल्कोहल, तम्बाकू या अन्य पदार्थों के साथ नए प्रयोग करना
- अनेक सेक्स पार्टनर्स बनाना
- बिना सुरक्षा-प्रबंध के सेक्स करना
- यौनिक जबर्दस्ती या पीयर्स के दबाव के आगे झुक जाना
- शारीरिक हिंसा जैसे चांटे मारना, पीटना, लात मारना आदि को न रोकना या विरोध न करना

बी – अपने पीयर्स को बताइए कि उन्हें लिए जाने वाले खतरों और लम्बे समय में वे कैसे उन पर, उनके परिवार और समुदाय के अन्य सदस्यों पर प्रभाव डालेंगे, इसका विश्लेषण करने का प्रयास करना चाहिए। कई बार ऐसा जोखिम जिसे मामूली समझा जाता है, भी अत्यधिक क्षति पहुंचा सकता है। उदाहरण के लिए, पटाखों के साथ लापरवाही करना अक्सर बड़ी क्षतियों जैसे झुलसना या आंखों को स्थायी क्षति पहुंचा सकता है। इसी प्रकार बिना सुरक्षा-प्रबंध के यौनिक संभोग भले ही पहली बार ही क्यों न हो, अवांछित गर्भ-धारण और/या यौनिक रूप से संचारित संक्रमण का कारण बन सकता है। इसलिए, चतुराई इसी में है कि सावधान रहा जाए और नियमों का पालन किया जाए न कि अति-आत्मविश्वासी बनें और एक स्वस्थ और समृद्ध जीवन के लाभ गंवा दिए जाएं।

सी – नीचे दिए गए बिंदुओं की सहायता से, अपने पीयर्स के साथ चर्चा कीजिए कि जोखिम लेने वाले व्यवहार को कम से कम किया जाए :

1. यदि आपकी आयु 18 वर्ष से कम है तो कोई गाड़ी न चलाएं।
2. यदि आप 25 वर्ष से कम आयु के हैं तो अल्कोहल न पिएं। (अल्कोहल पीना नवयुवकों पर भिन्न प्रकार से असर करता है क्योंकि यह उनमें जोखिम लेने वाला व्यवहार बढ़ा देता है)।
3. शराब पी कर कोई भी वाहन न चलाएं। ऐसे किसी वाहन में बैठिए भी मत जिसे कोई ऐसा व्यक्ति चला रहा हो जिसने शराब पी रखी हो।
4. जब आप किसी मोटर साइकिल, स्कूटर या साइकिल पर बैठे हों तब हमेशा हेल्मेट पहनिए। रफतार की सीमा मत तोड़िए।
5. खराब मौसम में या जब गाड़ी चलाने की स्थितियां चुनौतीपूर्ण हों, तब अतिरिक्त सावधान रहिए।
6. जब आप थके हुए हों या नींद आ रही हो, तब किसी मशीन या आग (जैसे स्टोव) पर काम मत कीजिए।
7. यदि आपके पास पर्याप्त ज्ञान न हो तब किसी भी उपकरण में हाथ मत डालिए या उसकी मरम्मत करने का प्रयास मत कीजिए।
8. यदि आपको पता न हो कि कैसे करना है तो किसी भी उपकरण का प्रयोग करने का प्रयास मत कीजिए। बिजली के उपकरणों और तारों के साथ बहुत अधिक सावधान रहिए। वे खतरनाक हो सकते हैं।
9. जब आपको अवसर मिले तब तैरना अवश्य सीखिए। यदि आप नहीं जानते कि कैसे तैरा जाता है, तो किसी डूबते हुए व्यक्ति को बचाने का प्रयास मत कीजिए। जब तक आपको अपने-आप पर पूरा भरोसा न हो तब तक गहरे पानी में मत उतरिए।
10. यदि कोई किशोर अवसाद में हो और आत्म-हत्या करने। जहर खाने या घर से भागने के बारे में बात कर रहा हो तो तत्काल किसी परामर्शदाता, स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डॉक्टर की सहायता मांगिए।
11. खेतों, काम करने की जगहों और साथ ही साथ शाला में भी सुरक्षा नियमों का हमेशा पालन कीजिए।
12. जबर्दस्ती की स्थितियों जैसे यौनिक हिंसा, शारीरिक हिंसा जैसे पिटाई, चांटे, लात मारना आदि का विरोध कीजिए और इसे रोकने के लिए मदद मांगिए।
13. बिना सुरक्षा-प्रबंध के कभी सेक्स मत कीजिए और अपने साथी के प्रति ईमानदार रहिए।

डी – पीयर्स के साथ चर्चा कीजिए कि बुनियादी प्राथमिक चिकित्सा सुझावों की सहायता से चोटों का उपचार कैसे किया जाना चाहिए।

जहां तक संभव हो, चोटों से बचने का प्रयास कीजिए। अपने पीयर्स को सुरक्षित व्यवहार के बारे में शिक्षित कीजिए। आप ऐसे लड़कों और लड़कियों को चिह्नित/पहचान भी कर सकते हैं जो अपने दैनिक व्यवहार में अधिक हिंसक लगते हों। उनसे बात करने का प्रयास कीजिए और उन्हें ऐसी कुछ गतिविधियां सुझाइए जो उनका ध्यान किसी उत्पादक काम की ओर ले जा सकें। घायल व्यक्ति को तुरंत प्राथमिक उपचार दिया जाना चाहिए। एक PE को घायल व्यक्ति को तुरंत और सुरक्षित रूप से अस्पताल में स्थानांतरित करने में सहायता देनी चाहिए।

कुछ बुनियादी प्राथमिक उपचार सुझाव

रक्त बहना

किसी तौलिए या पट्टी से दबाव डाला जाना चाहिए जब तक कि रक्त बहना रुक न जाए। छोटे घाव और खरोंचों को हाइड्रोजन परॉक्साइड से साफ करना चाहिए। इसे किसी एंटीबायोटिक मरहम या बैड-एड से ढांकने से संक्रमण की आशंका कम हो सकती है। यदि रक्त बहुत अधिक बह रहा हो तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता मांगिए।

जलने के घाव

मामूली जलने के घावों का उपचार पानी की ठंडी धार या दबाने से किया जा सकता है। यदि फफोले पड़ने लगें तो किसी चिकित्सा-कर्मि की सहायता लीजिए। धूप से जलने या मामूली जलने के घावों पर एंटीसेप्टिक स्प्रे से अस्थायी आराम मिल सकता है।

मोच

सूजन आने से रोकने के लिए किसी ठंडी पट्टी या बर्फ से तुरंत और थोड़ी-थोड़ी देर में सेंकिए। आगे कोई और नुकसान न हो, इसके लिए किसी चिकित्साकर्मि से यथासंभव शीघ्र बात कीजिए। सूजन में सहायता के लिए बांहों या पांवों को ऊपर उठाइए।

दंश और डंक

तुरंत बर्फ या ठंडी पट्टी लगाइए। यदि किसी भी प्रकार संभव हो तो डंक मारने वाले जीव को हटा दीजिए। किसी भी पार्श्व-प्रभाव जैसे कि सांस छोटी होना या सूजन के लिए चिकित्सकीय उपचार मांगिए।

मुख्य संदेश

- गुस्सा प्राकृतिक है किंतु इसका प्रबंधन एक कौशल है और इसका अभ्यास करने की आवश्यकता होती है।
- गुस्सा और जोखिम लेना लड़कों और लड़कियों, दोनों में देखा जाता है।
- गुस्सा और खतरा उठाना किशोरों में दुर्घटनाओं और चोट लगने के दो प्रमुख कारण हैं।
- किशोरों में अपराध-वृत्ति का एक कारण गुस्सा भी है।
- गुस्सा करना, आक्रामकता दिखाना या शारीरिक हिंसा जैसे पीटना, चांटा या लात मारना मर्दानगी नहीं है।

- दबावों और जबर्दस्ती के आगे झुकना सही नहीं है। व्यक्ति को शारीरिक या यौनिक हिंसा का विरोध करना चाहिए और किसी भी प्रकार की शोषणकारी स्थिति से बचना चाहिए।
- पदार्थों का दुरुपयोग हमारी निर्णय लेने की क्षमता पर प्रभाव डालता है और इसलिए खतरा उठाने के व्यवहार की ओर ले जाता है।
- खतरा उठाने के व्यवहार के परिणामों के बारे में जानकारी और ज्ञान होना महत्वपूर्ण है।
- जीवन में गुस्से का प्रबंधन और खतरा उठाने को कम से कम करना दुर्घटनाओं और चोटों को रोकने के लिए महत्वपूर्ण है।

पीयर एजुकेटर 'एक विश्वस्त मित्र' की भूमिका

1. 10 और 19 वर्ष के बीच की आयु वाले किशोरों को स्वास्थ्य सम्बंधी मामलों और किशोरों में ऐसी स्थितियों को जन्म देने वाले कारकों पर शिक्षित करना।
2. किशोरों को उन स्थितियों को पहचानने में सहायता देना जो गुस्से का कारण हों और उन्हें इसका प्रबंधन जीवन-कौशलों जैसे कि संघर्ष-समाधान, ले-दे कर मामला निबटाना, प्रभावी/सशक्त संवाद और भावनाओं का प्रबंधन के द्वारा करने में सहायता करना।
3. किशोरों को खतरा उठाने के व्यवहारों के बारे में शिक्षित करना और उन्हें बताना कि न तो लड़कों के लिए खतरा उठाना मर्दानगी है और न ही लड़कियों के लिए आज्ञाकारी होना स्त्रीत्व है।
4. पीयर्स को जागरूक करना कि लोकप्रिय होने के लिए व्यक्ति को खतरे उठाने की नहीं बल्कि एक उत्तरदायी मनुष्य बनने और और राज्य के कानूनों का पालन करने का प्रयास करने की आवश्यकता होती है।
5. लोकप्रिय होने के लिए स्वस्थ प्रतियोगिता को प्रोत्साहित करना।
6. खतरा उठाने के व्यवहार वाले किशोरों को परामर्शदाता के पास ले जा कर उनकी सहायता करना।
7. ऐसे व्यवहारों को हतोत्साहित करने के लिए समुदाय में एक सकारात्मक पीयर प्रभाव निर्मित करना।
8. किशोरों को उनकी ऊर्जा को रचनात्मक तरीकों की ओर मोड़ने के लिए उन्हें मनोरंजनात्मक गतिविधियों जैसे खेल-कूद, योग, ध्यान, नियमित व्यायाम आदि अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना।

मॉड्यूल V

किशोर यौनिक एवं प्रजननात्मक स्वास्थ्य

सत्र 9

बाल विवाह को रोकना

परिचय

भारत में 47 प्रतिशत महिलाएं बचपन में ही ब्याह दी जाती हैं। यानी 18 वर्ष की आयु के पहले ही. बाल विवाह हमारे देश में क्षेत्र, धर्म और संस्कृतियों की सीमाओं के परे प्रचलित सबसे हानिकारक प्रथा है। विवाह के लिए कानून सम्मत आयु लड़कियों के लिए 18 वर्ष और लड़कों के लिए 21 वर्ष है। कानूनी आयु के पहले विवाह करना बच्चे के अधिकार का अतिक्रमण और अपराध है। विवाह के लिए 'मुक्त और पूर्ण' स्वीकृति /सहमति मानवाधिकारों की सार्वभौम उद्घोषणा में मान्य की गई है, इस मान्यता के साथ कि यदि सम्मिलित पक्षों में से एक, जीवन साथी के बारे में एक जानकारी पूर्ण निर्णय लेने के लिए पर्याप्त रूप से परिपक्व न हो तो सहमति 'मुक्त और पूर्ण' नहीं हो सकती।

विवाह के लिए सहमति का अर्थ है कि प्रत्येक व्यक्ति को विवाह करने या न करने, किससे विवाह करना है और कब विवाह करना है, यह निर्णय करने और अपनी पसंद के आधार पर सहमति देने का अधिकार है। बाल विवाह का किशोरों, विशेषतः लड़कियों के जीवन पर एक उल्लेखनीय प्रभाव पड़ता है। यह वृद्धि और विकास के सामान्य पथ को बाधित कर देता है। बहुत से ऐसे किशोर जिनका विवाह हो चुका है, उन्हें पढ़ाई बीच में ही छोड़ कर रोजगार ढूँढने पर विवश होना पड़ता है।

गतिविधि 1

बाल विवाह: कारण एवं परिणाम
सहजीकरण के चरण :

- समूह के सदस्यों को बाल विवाह की रोकथाम पर एक सत्र हेतु आमंत्रित कीजिए।
- नीचे दिए गए एक प्रकरण को साझा कीजिए और दिए गए बिंदुओं के आधार पर इस पर चर्चा कीजिए। आप दोनों प्रकरणों (लड़कों पर और लड़कियों पर) को भी उनके समूह के सदस्यों के साथ साझा कर सकते हैं।

1 मीना और राघव की कहानियों पर चर्चा कीजिए

मीना की कहानी

मीना एक 14 वर्ष आयु की लड़की है जो जो अपने माता-पिता और दो भाई-बहनों के साथ बिहार के गांव में रहती है। उसे 7वीं कक्षा के बाद अपनी बीमार मां को घर के कामों में मदद करने और अपने भाई-बहन की देखभाल के लिए पढ़ाई छोड़नी पड़ी थी। उसकी मां को उसके विवाह को लेकर चिंतित है और वह अपने को कुछ होने के पहले उसका विवाह कर देना चाहती है और उसने अपने रिश्तेदारों को उसके लिए एक अच्छा सा लड़का ढूँढने को कह दिया है। एक दिन पड़ोस के गांव से एक मौसी एक परिवार से

जिनका लड़का 19 वर्ष का है और देखने में अच्छा है, उसके विवाह का प्रस्ताव ले कर उसके घर आती है। वह चार भाई-बहनों में सबसे छोटा है, शेष सबकी शादी हो चुकी है और सबके अपने-अपने परिवार हैं। उस परिवार के पास काफी संपत्ति है और वे विवाह के लिए लगभग तैयार हैं क्योंकि उन्हें मीना की फोटो अच्छी लगी। मौसी मीना के माता-पिता से कहती है कि यदि वे तैयार हों तो वह उस परिवार को विवाह के विवरण तय करने के लिए बुला सकती है। मीना के माता-पिता बहुत खुश हैं और वे उन्हें बुलाने के लिए सहमति दे देते हैं। मीना परेशान और दुरूखी है।

चर्चा के बिंदु :

- क्या आपको लगता है कि मीना का मामला आम बात है ?
- क्या हम ऐसे किसी को जानते हैं जिसको किसी कारण, संभवतः विवाह के लिए भी
- क्या उसकी मां मीना की इतनी जल्दी शादी की योजना बनाने को लेकर सही है ? क्यों ?
- क्या उसकी मौसी मीना और उसके माता-पिता के साथ भला कर रही है ? क्यों ?
- क्या आप सोचते हैं कि मीना के माता-पिता को यह प्रस्ताव स्वीकार कर लेना चाहिए ? क्यों ?
- मीना क्यों परेशान और दुखी है ?
- मीना अपने माता-पिता को विवाह देर से करने के लिए कैसे समझा सकती है ?
- आप मीना की सहायता के लिए क्या करते ?

राघव की कहानी :

राघव, एक 20 वर्षीय युवक, एक संयुक्त परिवार में रहता है और चार भाई-बहनों में सबसे छोटा है। उसने अभी हाल में ही अपनी इंटरमीजिएट (हायर सेकंडरी) की पढ़ाई पूरी की है। एक दिन जब वह घर लौटता है तो पाता है कि उसके माता-पिता गांव की एक महिला से उसके विवाह के बारे में बात कर रहे हैं। उसके पिता उसे एक लड़की का फोटो दिखाते हैं और सूचना देते हैं कि वे उसका विवाह इस लड़की के साथ एक सप्ताह में तय करने जा रहे हैं। वे चाहते हैं कि विवाह इसी सप्ताह में ही सम्पन्न हो जाए। राघव विचलित है और उनसे कहता है कि वह विवाह के लिए तैयार नहीं है। यह सुन कर उसके माता-पिता नाराज हो जाते हैं और उस पर उजड़ु होने और अपने बड़ों के प्रति आदर-रहित होने का आरोप लगाते हैं। वे कहते हैं कि उनका निर्णय अंतिम है। वह अपने माता-पिता को समझाने के लिए अपने कुछ मित्रों या गांव के किसी बुजुर्ग की सहायता लेने की सोच रहा है।

चर्चा के बिंदु :

- क्या आप सोचते हैं कि राघव का प्रकरण (मामला) आम बात है ?
- क्या राघव के माता-पिता उसका विवाह इतनी जल्दी शादी की योजना बनाने को लेकर सही हैं ? क्यों ?
- क्या राघव इतने शीघ्र विवाह न करने का निर्णय करने को लेकर सही है ?
- राघव अपने माता-पिता को कैसे समझा सकता है ?
- यदि उसके माता-पिता नहीं मानते, तो राघव को किससे सहायता मांगनी चाहिए ?
- यदि आप राघव के मित्र होते तो, क्या आप राघव की सहायता करते ? कैसे ?

समूह के सदस्यों को नीचे दिए उत्तर की सहायता से स्थिति को बेहतर ढंग से समझने में सहायता कीजिए.

उत्तर :

हां, मीना की कहानी सामान्य है और हमारे देश में अनेक लड़कियां ऐसी स्थितियों से गुजरती हैं। बहुत सी लड़कियों को विवाह या किसी अन्य कारण जैसे कि सुरक्षा, शाला आने-जाने की लागत, घर से दूरी या जैसे कि हमने मीना के मामले में देखा, घर के काम में सहायता के लिए पढ़ाई छोड़नी पड़ती है। वे जीवन में जल्दी ही विवाहित हो जाती हैं। मीना के माता-पिता कम आयु में विवाह के परिणामों से अनजान हैं और यह नहीं समझते कि उनकी बेटी केवल तभी सुरक्षित और सक्षम होगी जब वह अपनी शिक्षा पूरी करेगी और आत्म-निर्भर बनेगी। वे यह भी नहीं समझते कि इस आयु में वह विवाह और परिवार की जिम्मेदारी उठाने के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार नहीं है।

मीना विचलित और दुखी है क्योंकि संभवतः उसकी विवाह में रुचि नहीं है और शायद वह किसी दिन शाला वापस लौटने की उम्मीद करती है। वह ऐसे अचानक आए प्रस्ताव को लेकर असमंजस में भी हो सकती है और उसके मन में अपने भावी पति और ससुराल पक्ष को लेकर कुछ प्रश्न भी हो सकते हैं। वह अपरिचितों के साथ रहने के विचार से डरी हुई भी हो सकती है। मीना, उसके माता-पिता और उसकी मौसी को भी परामर्श लेने की और उसके अधिकारों और विवाह के लिए कानूनी आयु के बारे में जानकारी प्राप्त करने की आवश्यकता है। उन्हें बाल-विवाह के नकारात्मक परिणामों पर शिक्षित करने और विवाह उसकी आयु कम से कम 18 वर्ष होने तक स्थगित किए जाने को लेकर समझाए जाने की जरूरत है। मीना अपने माता-पिता को समझाने के लिए आशा दीदी, एएनएम दीदी, शिक्षक, PRI सदस्य या समुदाय के किसी अन्य सम्माननीय सदस्य या किसी पियर एजुकैटर की सहायता ले सकती है। यदि वे तैयार नहीं होते, वह अपना विवाह रोके जाने के लिए बाल विवाह निरोध अधिकारी को भी सूचित कर सकती है। मीना के पास अपने आत्म-विकास और क्षमता अभिवृद्धि के लिए एक वैकल्पिक योजना होनी चाहिए और केवल एक उपयुक्त जीवन साथी की प्रतीक्षा ही नहीं करते रहना चाहिए। जब तक वह विवाह करने का निर्णय नहीं करती, तब तक उसे शाला जाने या व्यावसायिक कक्षा में जाने की अनुमति मिलनी चाहिए ताकि भविष्य में उसके पास आजीविका और रोजगार का साधन हो सके।

राघव इतने शीघ्र विवाह न करने का निर्णय लेने में सही है, क्योंकि अभी भी वह विवाह के लिए वैधानिक आयु से कम है और क्योंकि उसे अपनी शिक्षा पूरी करने की जरूरत है यदि वह आगे और पढ़ना चाहता है या आर्थिक रूप से स्थापित होने के लिए कोई व्यावसायिक कौशल सीखना चाहता है ताकि वह विवाह परिवार की जिम्मेदारी ले सके।

ठ. चर्चा कीजिए कि कैसे कम आयु में विवाह मीना और राघव और उनके जीवन-साथियों के जीवन को प्रभावित कर सकता है। चित्र की सहायता से समझाइए कि कैसे बाल विवाह कमजोर स्वास्थ्य, कम शिक्षा और गरीबी के दुश्चक्र की ओर ले जाता है।

इस आयु में विवाह करना और वह भी बिना किसी आजीविका क्षमता और विकल्पों के, मीना और राघव तथा उनके जीवन साथियों को निर्धनता, निर्भरता, दुर्व्यवहार, हिंसा और कमजोर स्वास्थ्य के दुश्चक्र में फंसा देगा। किशोर माताओं द्वारा जन्म दिए गए बच्चे कम जन्म-भार वाले हो सकते हैं और इसमें मां और/या बच्चे की मृत्यु होने का खतरा है। मीना और राघव के माता-पिता जब अपने बच्चों को ऐसी हालत में देखेंगे तो ढह जाएंगे।

किसी लड़की के लिए बाल विवाह के परिणाम

- जिन लड़कियों का विवाह कम आयु में कर दिया जाता है, वे शिक्षा के अधिकार से वंचित कर दी जाती हैं क्योंकि वे विवाह के बाद शाला नहीं जा पातीं।

- बाल विवाह युवा माता के लिए अनेक प्रकार के खतरों से जुड़ा होता है, क्योंकि यह एक नाजुक आयु जब शरीर संतान-धारण के लिए तैयार नहीं होता, में गर्भावस्था की जटिलताओं का कारण बन सकता है।
- छोटी लड़कियों को समुदाय के भीतर मिलने-जुलने को सीमित करने के प्रयास में अपने परिवार और मित्रों से बहुत कम आयु में ही अलग कर दिया जाता है।
- कम आयु में गर्भ-धारण, बार-बार की गर्भावस्था और विभिन्न STDs/ HIV/AIDS का खतरा कम आयु में विवाहित लड़कियों में बहुत उच्च स्तर पर होता है क्योंकि एक स्वस्थ यौनिक जीवन सुनिश्चित करने के लिए उनकी सौदेबाजी की क्षमताएं न के बराबर होती हैं।
- कम आयु की लड़कियां घरेलू हिंसा और दुर्व्यवहार के प्रति अधिक सुभेद्य होती हैं हैं क्योंकि उनके पास शक्ति और क्षमताएं/कौशल कम होते हैं।
- 18 वर्ष से कम आयु की युवा माताओं से जन्म लेने वाले बच्चों की पहले ही वर्ष में मृत्यु होने की आशंका अधिक होती है और जो बच भी जाते हैं, उनके कुपोषण और विलम्बित शारीरिक विकास से पीड़ित होने की आशंका अधिक होती है।

किसी लड़के के लिए बाल विवाह के परिणाम

- बाल विवाह किसी लड़के को निर्णय करने के अधिकार से वंचित करता है कि कब विवाह करना है, किससे करना है और कब संतान चाहिए।
- लड़के पर जीवन साथी की और बाद में बच्चों की जिम्मेदारी लेने के लिए दबाव डाला जाता है।
- इस दबाव का परिणाम आम तौर पर लड़के के रोजगार के लिए शाला छोड़ने में सामने आता है।

गतिविधि का समापन निम्न के साथ कीजिए :

- प्रत्येक व्यक्ति के पास अपने विवाह से सम्बंधित निर्णय लेने का स्वतंत्र और पूर्ण विकल्प है। इसमें विवाह करना या न करना, साथी का चुनाव करना और कब विवाह करना सम्मिलित हैं। विवाह के लिए सहमति उस व्यक्ति की इच्छा होनी चाहिए जिसका विवाह होना है।
- विवाह/प्रतिबद्ध सम्बंध नए उत्तरदायित्व ले कर आते हैं। इसलिए व्यक्ति को दोनों (gka/u) में से किसी एक के पक्ष में निर्णय करने के पूर्व तैयार होने की आवश्यकता होती है।
- व्यक्ति को विवाह और संतानों की योजना किसी स्तर तक शिक्षा और स्वयं के जीवन में आर्थिक स्थायित्व सुनिश्चित करने के बाद ही बनानी चाहिए।
- एक सहजीवी जीवन साथी और इस प्रकार एक अच्छे विवाह के विकल्प शिक्षा पूरी करने और आर्थिक सुरक्षा सुनिश्चित होने के बाद अधिक, और कम खतरे सहित होते हैं।
- यदि पति और पत्नी दोनों शिक्षित हों और पेशेगत और व्यावसायिक क्षमता रखते हों तो वे एक-दूसरे को सम्पूरित कर सकते हैं और जिम्मेदारियां बराबरी से बांट सकते हैं।
- एक शिक्षित युगल परिवार नियोजन के महत्व को भी समझता है और यह भी कि स्वयं और परिवार के स्वास्थ्य और पोषण की देखभाल कैसे करनी है।
- प्रत्येक व्यक्ति, चाहे वह पुरुष हो या स्त्री, का विवाह और संतानों की योजना के लिए उसका अपना 'सही आयु' और 'सही समय' होता है। इसलिए, व्यक्ति को अनुचित सामाजिक दबाव में नहीं आना चाहिए।

गतिविधि 2

बाल विवाह : कानूनी ढांचा—बाल विवाह निरोधक कानून, 2006

सहजीकरण के चरण:

पीयर सदस्यों से पूछिए कि वे 'बाल विवाह' से क्या समझते हैं। उनमें से कुछ को इसे समझाने को कहिए। प्रत्युत्तरों में से कुछ हो सकते हैं

- वह विवाह जो बचपन में होता है।
- जब एक बच्चे की शादी होती है।

फिर प्रतिभागियों से पूछिए कि 'बच्चा' कौन होता है। प्रत्युत्तरों में से कुछ हो सकते हैं

- एक नया पैदा हुआ बच्चा
- एक शिशु
- 5 वर्ष की आयु तक के सभी
- 10 वर्ष की आयु तक के सभी
- एक किशोर लड़की बच्चा होती है
- एक किशोर लड़का बच्चा होता है

सभी प्रतिभागियों को धन्यवाद दीजिए। उनसे पूछिए कि क्या उन्होंने 'बाल विवाह निरोधक कानून, 2006' के बारे में सुना है? उन्हें इस कानून के मुख्य बिंदुओं के बारे में जानकारी दीजिए और इस कानून के अनुसार 'बच्चे' की परिभाषा नीचे गई स्लाइड की सहायता से समझाइए।

बाल विवाह के पीड़ित को वयस्कता की आयु प्राप्त करने के दो वर्ष बाद (यानी, लड़कियों के लिए 20 वर्ष और लड़कों के लिए 23 वर्ष) तक विवाह को शून्य घोषित करने की प्रार्थना करने का अधिकार है (अर्थात्, विवाह का कोई कानूनी अस्तित्व नहीं है और पीड़ित उस विवाह से मुक्त है)

स्लाइड 1

1. भारत में विवाह के सन्दर्भ में बच्चे की कानूनी परिभाषा है
 - लड़कियों के लिए : वे सभी जो 18 वर्ष की आयु के नीचे हैं
 - लड़कों के लिए : वे सभी जो 21 वर्ष की आयु के नीचे हैं
2. PCMA, 2006 एक कानूनी ढांचा है जिसके अंतर्गत परिभाषित आयु (यानी, लड़कियों के लिए 18 और लड़कों के लिए 21) के नीचे के सभी विवाह गैर-कानूनी हैं।
3. कोई बच्चा जिसका विवाह जबर्दस्ती किया जा रहा हो या कोई भी अन्य व्यक्ति जिसे किसी ऐसे विवाह के होने की जानकारी हो, का कानूनी दायित्व है कि वह बाल विवाह निरोध अधिकारी (CMPO) (कृपया अपने क्षेत्र में CMPO के प्रभार वाले सभी अधिकारियों के नाम और पदनाम दीजिए) या स्थानीय पुलिस थाने को सूचित करे।
4. CMPO के पास सूचित किए गए विवाह पर निरोधक (स्थगन) आदेश देने के लिए प्रार्थना करने की शक्ति है और वह बच्चे, माता-पिता और सम्मिलित परिवारों को विवाह निरस्त या विलम्बित करने के लिए परामर्श दे सकता है।
5. कोई भी व्यक्ति ऐसे विवाह को प्रोत्साहन या समर्थन देता है या किसी भी प्रकार से शामिल होता है, वह दण्ड का भागी है (कैद या आर्थिक दण्ड या दोनों)

6. बाल विवाह के पीड़ित के प्रकरण में, **CMPO** को पीड़ित की सुरक्षा सुनिश्चित करने और उसके मौलिक अधिकारों जैसे कि अपने माता-पिता और भाई बहनों के साथ पहले के ही समान प्रेम और सम्मान सहित रहने का अधिकार, शाला/महाविद्यालय में नामांकन, स्वास्थ्य पर परामर्श तक पहुंच और **PCM**। 2006 के अनुसार स्वास्थ्य सेवाओं और यदि आवश्यक हो तो चिकित्सकीय-विधिक सहायता उपलब्ध कराना आवश्यक है।
7. यदि कोई बाल विवाह अज्ञान के कारण सम्पन्न हुआ है तो वह तब तक वैध है जब तक कि उसके शून्यीकरण की प्रार्थना नहीं की जाती।
8. बाल विवाह के पीड़ित को वयस्कता की आयु प्राप्त करने के दो वर्ष बाद (यानी, लड़कियों के लिए 20 वर्ष और लड़कों के लिए 23 वर्ष) तक विवाह को शून्य घोषित करने की प्रार्थना करने का अधिकार है (अर्थात्, विवाह का कोई कानूनी अस्तित्व नहीं है और पीड़ित उस विवास से मुक्त है)।

मुख्य संदेश

- विवाह के लिए कानूनी आयु लड़कियों के लिए 18 वर्ष और लड़कों के लिए 21 वर्ष है।
- बाल विवाह से सुरक्षा प्रदान करने वाला कानून 'बाल विवाह निरोधक कानून, 2006' (CMPA, 2006) है।
- बाल विवाह बाल अधिकारों और मानवाधिकारों का उल्लंघन है।
- यह एक हानिकारक परम्परा है जिसका प्रभाव पीड़ित, विशेषतः लड़कियों के स्वास्थ्य और विकास पर लम्बे समय तक होता है।
- यह शिक्षा-त्याग, कौशल वृद्धि के कम अवसर, माता-पिता की देखभाल से दूर होना (विशेषतरु लड़कियों के लिए जो अपने पति के घर चली जाती हैं), शारीरिक, मानसिक और यौनिक हिंसा के अभिवर्द्धित खतरे की ओर ले जाता है।
- कम आयु में विवाह का परिणाम कम आयु में यौनिक गतिविधि का आरंभ होता है।
- एक बाल वधू कम अंतराल और बार-बार की गर्भावस्था और साथ ही यौनिक रूप से संचारित संक्रमण जैसे भ्रूण के प्रति अधिक सुभेद्य होती है।

पीयर एजुकैटर 'एक विश्वस्त मित्र' की भूमिका

- 10 से 21 वर्ष के बीच की आयु के युवाओं से विवाह की वैधानिक आयु के बारे में बातचीत करना।
- समुदाय को कम आयु में विवाह के परिणामों पर शिक्षित करना।
- समुदाय में युवा लड़कियों और लड़कों की विवाह के लिए उपयुक्त आयु का निर्णय लेने में लक्ष्य-निर्धारण अभ्यास के द्वारा सहायता करना।
- मित्रों और पीयर्स की विवाह को देर से करने में सहायता करना।
- ग्राम के वरिष्ठ व्यक्तियों या बाल विवाह निरोध अधिकारी को सूचित करना, यदि आपको किसी बाल विवाह के होने की जानकारी है।
- माता-पिता और परिवारों को विवाह रोकने या देर से करने के लिए परामर्श देने में आशा दीदी, एएनएम दीदी, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता दीदी, शिक्षक, डॉक्टर और ग्राम में अन्य कार्यकर्ताओं की सहायता लेना।

सत्र 10

किशोर गर्भावस्था

परिचय

बाल विवाह महिलाओं में कम आयु में और सीमित अंतराल की गर्भावस्था के सबसे प्रमुख कारणों में से एक है। एक महिला को उसकी उर्वरता और जन्म लिए बच्चे के लिंग को ले कर अत्यधिक शारीरिक एवं मानसिक प्रताड़ना का शिकार होना पड़ता है। हमारा समाज महिला से विवाह के पहले ही वर्ष में संतान को जन्म देने की अपेक्षा करता है। यदि कोई विवाहित लड़की जल्दी ही गर्भवती नहीं होती तो उसे अनुचित आलोचना, कलंक, और भेदभाव का सामना करना पड़ता है। एक किशोरी के पास उन सुरक्षित यौन अभ्यासों के बारे में निर्णय और सौदेबाजी के लिए कम जानकारी, ज्ञान और कौशलों का अभाव होता है जो कि उसकी अवांछित गर्भधारण और यौनिक रूप से संचारित संक्रमणों (STIs) के खतरे से रक्षा करते हैं। अवांछित गर्भधारण लड़कियों के विरुद्ध यौनिक दुराचार और हिंसा के कारण भी हो सकता है। एक बिना योजना बनाए और अवांछित गर्भावस्था किसी किशोरी के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर खतरा होता है, जो कि स्वयं ही एक बच्चा है। यह जीवन यापन की लागत भी बढ़ा देती है और इस प्रकार माता-पिता दोनों पर शारीरिक श्रम का बोझ बढ़ा देती है जिनके पास संभवतः अधिक आय वाले काम प्राप्त करने के लिए आवश्यक अच्छी शिक्षा और व्यावसायिक कौशल न हों।

टिप्पणी : यह सुझाव दिया जाता है कि इस सत्र में दी जाने वाली जानकारी पर चर्चा प्राथमिकता के आधार पर विवाहित या 15 वर्ष से अधिक आयु के किशोरों के ही साथ की जानी चाहिए।

गतिविधि 1

किशोर गर्भावस्था : कारण और परिणाम

सहजीकरण के चरण

15 से 19 वर्ष के समूह सदस्यों को किशोर गर्भावस्था पर एक सत्र के लिए आमंत्रित कीजिए। यदि संभव हो तो इस सत्र के संचालन में आपकी सहायता के लिए आशा दीदी या आंगनवाड़ी दीदी या एक शिक्षक/पुरुष परामर्शदाता को आमंत्रित कीजिए।

अपने पीयर्स को नीचे दी गई कहानी सुनाइए और दिए गए प्रश्नों की सहायता से चर्चा को सहज बनाइए।

नीलोफर और शाहिद की कहानी :

नीलोफर 16 वर्ष की आयु में विवाहित है। उसका पति शाहिद एक चमड़ा पकाने के कारखाने में काम करता है। अतिथि और परिवार के बड़े लोग उन्हें आशीर्वाद देते हैं और युगल को शीघ्र ही एक संतान होने की इच्छा प्रकट करते हैं। नीलोफर और शाहिद यह नहीं चाहते और गर्भावस्था में देरी के लिए गर्भ-निरोधकों का प्रयोग कर रहे हैं।

विवाह के कुछ महीने बाद, नीलोफर को अपनी गर्भावस्था के बारे में अक्सर प्रश्नों का सामना करना पड़ता है, "अब जल्दी से हमें खुशखबरी सुना दो।" उसके ससुराल वाले और स्वयं उसकी मां भी उन्हें गर्भधारण के लिए उकसा रहे हैं। एक दिन उसकी सास सलाह देती है कि यदि उसे गर्भ-धारण में कोई समस्या है तो स्वास्थ्य जांच करा ले। नीलोफर बहुत विचलित है और वह किसी से भी बात करना नहीं चाहती। वह रिश्तेदारों के यहां आना-जाना नहीं करती और गर्भावस्था पर केंद्रित प्रश्नों से बचने के लिए घर में आने वाले मेहमानों से नहीं मिलती। शाहिद भी अपने मित्रों और परिजनों से बचना शुरू कर देता है।

चर्चा के बिंदु :

- हर कोई, उसकी मां और ससुराल वालों सहित, नीलोफर से क्या अपेक्षा कर रहे हैं ?
- क्या उनकी अपेक्षा अनुचित है ?
- क्या नीलोफर और शाहिद का जल्दी बच्चा न होने देने का निर्णय सही है ?
- नीलोफर और शाहिद किस बात से विचलित हैं और लोगों से बच रहे हैं ?
- इस स्थिति से निबटने में आप नीलोफर और शाहिद की मदद कैसे कर सकते हैं ?

उत्तर :

यह एक सामान्य बात है कि नई-नई शादी वाले युगलों से उनकी उर्वरता सिद्ध करने और बच्चे को जन्म देने की अपेक्षा की जाती है। एक युगल, विशेषतः एक महिला, यदि गर्भावस्था देर से होने का चुनाव करते हैं या किसी कारण से गर्भधारण में सक्षम नहीं हो पाते तो उन्हें आलोचना का सामना करना पड़ता है। इस कहानी में भी, पड़ोसी, नीलोफर के ससुराल वाले और उसकी सास उससे गर्भवती होने की इच्छा रखते हैं। ऐसी अपेक्षाएं अनुचित हैं, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति और युगल को अधिकार है कि वह एक सज्ञान निर्णय कर सके कि बच्चा होना है या नहीं कब हों, और कितने। एक युवा युगल को विशेष रूप से आवश्यक है कि वह देखे कि वे स्वतंत्र रूप से बच्चों की जिम्मेदारी लेने के लिए शारीरिक, भावनात्मक और आर्थिक रूप से तैयार हैं या नहीं, इसलिए, नीलोफर और शाहिद गर्भावस्था को कुछ वर्ष टालने में सही हैं। वे संभवतः लोगों के अपने निजी मामले में हस्तक्षेप से थक गए हैं। आप उनके साथ सहानुभूति दिखा कर और यह बता कर कि आप उनके निर्णय का समर्थन करते हैं, उनकी सहायता कर सकते हैं। उन्हें यह भी बताइए कि अपने माता-पिता को यह सामझाने में कि आपका निर्णय सही है, वे एएनएम दीदी या आशा दीदी की मदद ले सकते हैं।

जल्दी विवाह > बहुत जल्दी गर्भधारण > शिक्षा और रोजगार के अवसरों की हानि > निर्धनता

नीचे दी गई सारिणी की सहायता से, किशोर गर्भावस्था के कारणों और परिणामों का सार प्रस्तुत कीजिए।

शैक्षणिक	सामाजिक (अनुचित जेंडर और सामाजिक प्रथाओं सहित)
सुरक्षित सेक्स पर जानकारी में कमी गर्भनिरोध की प्रणालियों का ज्ञान नहीं मिथकों और गलत धारणाओं से घिरे हुए	विवाह के प्रथम वर्ष में ही उर्वरता सिद्ध करना स्त्री तभी सम्पूर्ण होती है जब उसकी संतान हो युगल संतान के बिना खुश नहीं रह सकते लड़के के लिए प्राथमिकता स्त्री की यौनिकता पर नियंत्रण दबाव डाल कर सेक्स, हिंसा
आर्थिक	स्वास्थ्य
निर्धनता गर्भनिरोधक सेवाएं सामर्थ्य में नहीं पैसे के लिए सेक्स	पदार्थों का दुरुपयोग गर्भपात या समय पूर्व या पहले या आरंभिक बच्चों की मृत्यु परिवार के बुजुर्ग व्यक्तियों के खराब स्वास्थ्य के आधार पर युगल का ब्लैकमेल : वे अपने

वेश्यावृत्ति	नाती-पोतों को अपनी मौत से पहले देखना चाहते हैं मां/महिला की मानसिक बीमारी जो खतरे की स्थिति का अनुमान नहीं कर पाती अपनाए गए गर्भनिरोधक तरीके की असफलता
--------------	--

किशोर गर्भावस्था के परिणाम

शैक्षणिक	सामाजिक (जेंडर मान्यताओं सहित)
शाला छोड़ने पर विवश ज्ञान या कौशल विकास के कम अवसर अच्छे रोजगार के लिए कम पेशेगत या व्यावसायिक योग्यता	व्यक्ति एक दुश्चक्र में फंस जाता है अशिक्षित मां बच्चों का पालन पक्षपात पूर्ण मान्यताओं के साथ कर सकती है लड़की को जन्म देने पर भेदभाव का शिकार कन्या संतान भेदभाव का सामना करती है अविवाहित या विवाह के बाहर संतान होने पर सामाजिक कलंक और पृथक्कीकरण सेवा प्रदाताओं और समाज के अन्य सदस्यों का निर्णयात्मक रवैया
आर्थिक	स्वास्थ्य
खाने के लिए मुंह ज्यादा, काम करने के लिए हाथ कम स्वास्थ्य पर खर्च का बढ़ा हुआ बोझ कम आय, बचत नहीं ऊंचे कर्ज और देनदारियां जीवन की न्यून गुणवत्ता	मां की खराब पोषण स्थिति (ऐसी परिस्थिति पैदा हो जाती है कि किशोर मां का शरीर और गर्भ में पल रहा बच्चा एक ही समय में विकास के लिए पोषण के लिए एक-दूसरे के साथ प्रतियोगिता करने लगते हैं) किशोर माताओं में रक्ताल्पता गर्भपात या समय पूर्व संतानें प्रसव के दौरान औरध्या नवजात की मृत्यु आजीवन बीमारी/स्वास्थ्य जटिलताएं काम का बोझ अधिक और आहार कम होने के कारण पिता के स्वास्थ्य और पोषण में कमी कुछ माताओं और पिताओं में मानसिक बीमारी, अवसाद का कारण बन सकता है कम अंतराल की गर्भावस्थाएं और गर्भपात का अधिक खतरा यौन संचारित संक्रमणों (STIs) जैसे भट्ट का अधिक खतरा

गतिविधि 2

किशोर गर्भावस्था : अनचाही गर्भावस्था की रोकथाम

(यह चर्चा 15 वर्ष और अधिक आयु के पीयर्स से की जानी चाहिए)

सहजीकरण के चरण :

नीचे दी गई कहानी अपने पीयर्स को सुनाइए।

राजी और सुरेंद्र की कहानी : राजी (18 वर्ष) और सुरेंद्र (24 वर्ष) का एक 1 साल का बेटा है। राजी विवाह के प्रथम वर्ष में गर्भवती हो गई थी और वे गर्भनिरोध के बारे में कुछ भी नहीं जानते थे। उनको डर है कि राजी फिर गर्भवती हो सकती है किंतु उन्होंने कोई गर्भनिरोधक उपाय नहीं अपनाया है। एक दिन आशा दीदी राजी से मिलने आती हैं और उसके और उसके बेटे के स्वास्थ्य के बारे में पूछती हैं। राजी को पता नहीं कि उसे अपने भय को उनके साथ साझा करना चाहिए या नहीं।

चर्चा के बिंदु :

1. राजी और सुरेंद्र की समस्या क्या है ?
2. आशा दीदी उनकी सहायता कैसे कर सकती हैं ?
3. क्या राजी और सुरेंद्र को अपना भय आशा दीदी के साथ साझा करना चाहिए ?
4. इस युगल के लिए गर्भनिरोध के विभिन्न उपलब्ध और उपयुक्त साधन क्या हैं ?

गतिविधि 3

किशोर गर्भावस्था : गर्भावस्था का चिकित्सकीय समापन (MTP)

(15 वर्ष या उससे अधिक के पीयर्स के साथ चर्चा करनी है)

बिंदिया की कहानी :

बिंदिया एक 15 वर्षीय लड़की है जिसके माता-पिता का देहांत उसके बचपन में ही हो गया था। उसका पालन एक निर्धन रिश्तेदार के घर में हुआ है। कई बार बिंदिया को जबर्दस्ती गांव के कुछ गुंडों के साथ सेक्स करना पड़ता है। वह उनसे डरी हुई है और उनके दबाव में आ जाती है क्योंकि उसके रिश्तेदार भी उनके साथ झगड़े में नहीं पड़ना चाहते। कुछ दिन से बिंदिया की तबीयत ठीक नहीं है। वह दवा लेने के लिए आशा दीदी के पास जाती है। एक महीने या उसके आस-पास बाद आशा दीदी बिंदिया के घर आती है। बिंदिया को देख कर आशा दीदी को कुछ संदेह होता है और वह उसे चिकित्सकीय परीक्षण के लिए अपने साथ ले जाती है। कुछ परीक्षणों के बाद डॉक्टर पुष्टि कर देती हैं कि बिंदिया गर्भवती है और अभी उसकी गर्भावस्था लगभग 3 महीने की हो सकती है। डॉक्टर, आशा दीदी, एएनएम दीदी परेशान और तनाव में हैं। बिंदिया आंसुओं में डूबी हुई है और उनसे अपने को इस मुसीबत से बाहर निकालने की गुहार लगाती है।

चर्चा के बिंदु :

1. क्या बिंदिया यौनिक हिंसा की स्थिति से गुजर रही थी ?
2. बिंदिया को क्या हो गया था ?
3. डॉक्टर, एएनएम दीदी और आशा दीदी क्यों परेशान और तनाव में थीं ?
4. क्या कोई 3 महीने या अधिक पुरानी गर्भावस्था समाप्त की जा सकती है ? कैसे ?
5. इस परिस्थिति में डॉक्टर, एएनएम दीदी और आशा दीदी बिंदिया की सहायता कैसे करेंगे ?
6. ऐसी स्थिति में बिंदिया की सहायता और कौन कर सकता है ?
7. हिंसा की ऐसी स्थितियों से कैसे बचा जा सकता है ?

दिए गए प्रश्न और उत्तरों की सहायता से, अवांछित गर्भ-धारण, दोनों सझीदारों के उत्तरदायित्व, अवांछित गर्भ-धारण से बचने के लिए गर्भ-निरोधक एवं यदि स्त्री गर्भावस्था को जारी रखना न चाहे तो सुरक्षित गर्भपात का विकल्प, पर समूह के सदस्यों का ज्ञान-वर्द्धन कीजिए।

गतिविधि का समापन निम्न के साथ कीजिए :

- ऐसी अनेक स्थितियां हो सकती हैं जिनमें किसी किशोरी के लिए बलात् और/या असुरक्षित सेक्स का परिणाम अवांछित गर्भावस्था के रूप में सामने आए, जैसे बाल या कम आयु में विवाह, प्रेम सम्बंध, अल्कोहल या ड्रग्स का प्रभाव, पैसे या अन्य कोई अनुग्रह के लिए वेश्यावृत्तिय धर्म या सामाजिक परम्परा के नाम पर यौन-शोषण (शारीरिक औरध्या मानसिक रूप से चुनौतीग्रस्त लड़कियां और अधिक सुभेद्य), आदि-आदि।
- निर्धनता, सामाजिक असमानता और भेदभाव, माता-पिता की हानि, माता-पिता की देखरेख एवं समर्थन की स्थितियों में युवा लड़कियां और महिलाएं यौन-कर्म में धकेल दी जाती हैं। बलात् सेक्स कुछ हानिकारक प्रथाएं जो कुछ समुदायों में परम्परा की भांति देखी जाती हैं, में भी पाया जाता है।
- किसी के भी साथ यौन-कृत्य, बिना सम्बंधित व्यक्ति की सहमति के या स्थितियां जिनमें सहमति छल-पूर्ण तरीकों (जैसे, फुसलाना, झूठे वादे करना, धोखा देना, आदि) के द्वारा ले गई हो, हिंसा और आपराधिक कृत्य है।
- यौनिक दुराचरण की शिकार अधिकांश युवा लड़कियां और महिलाएं ऐसी हिंसा से संरक्षण प्राप्त करने में सामाजिक, सांस्कृतिक बाधाओं का सामना करती हैं।
- कुछ मामलों में किशोर लड़कियां अपनी असहजता या बीमारी को गर्भधारण की संभावना से जोड़ कर नहीं देखी पातीं और इसलिए समय रहते सहायता नहीं ले पातीं। यह इसलिए भी है कि किशोर लड़कियों को अपने-आपको बलात् सेक्स और अवांछित गर्भधारण से संरक्षित रखने, संभावित गर्भावस्था के चिह्न और लक्षणों को पहचानना (जैसे कि मासिक चक्र का टलना, आदि) और स्थिति की आवश्यकता के अनुरूप चिकित्सकीय या विधिक सहायता की याचना हेतु कम जानकारी और संलापन (negotiation) क्षमताएं होती हैं।
- यौनिक संभोग किसी भी समय खतरनाक हो सकता है यदि वह किसी आधुनिक गर्भ-निरोधक साधन को अपनाए बिना होता है।
- पुरुष साझीदार को गर्भावस्था की जिम्मेदारी गर्भवती महिला के साथ बराबरी से बांटनी चाहिए।
- प्रत्येक व्यक्ति को यह निर्णय करने का अधिकार है कि वह कब और किससे विवाह करे।
- प्रत्येक युगल को बच्चों के लिए सही समय और संख्या पर सज्ञान निर्णय करने का अधिकार है।
- प्रत्येक व्यक्ति (एक किशोर सहित) को विवाह और संतानों से सम्बंधित एक सज्ञान निर्णय लेने के लिए जानकारी, ज्ञान और सेवाएं प्राप्त करने का अधिकार है।
- किसी किशोर को अवांछित गर्भधारण रोकने, प्रबंधित करने या समाप्त करने के लिए दी जाने वाली सेवाएं निजता, गोपनीयता सुनिश्चित करते हुए और ससम्मान एवं किशोर हितग्राही पर कोई निर्णय किए बिना प्रदान की जानी चाहिए।

- डॉक्टर, आशा दीदी, एएनएम दीदी और PE के लिए आवश्यक है कि वे ऐसे किशोरों और युवाओं की सहायता सही जानकारी और संदर्भ-सेवाएं (आवश्यकतानुसार चिकित्सकीय और विधिक, दोनों) के द्वारा करें।
- पहली गर्भावस्था 20 वर्ष की आयु पूरी होने के बाद ही बेहतर है। युगलों के लिए समुचित आयु महिला के स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति, साझीदारों की शैक्षणिक और आजीविका सम्बंधी आकांक्षाओं आदि के आधार पर भिन्न हो सकती हैं। पहले और दूसरे बच्चे के बीच अनुशासित अंतराल कम से कम 3 वर्ष (और अधिक, यदि मां किशोर हो, तो) है। यह माता को अपना स्वास्थ्य वापस पाने और अपने पहले बच्चे की अच्छी देखभाल करने में सहायता करता है, क्योंकि शैशव के वर्षों में अत्यधिक देखभाल की आवश्यकता होती है।
- जिस प्रकार प्रत्येक व्यक्ति को अपने साझीदार के साथ विवाह के सम्बंध में निर्णय लेने में स्वतंत्र एवं पूर्ण विकल्प पाने का अधिकार है, ठीक उसी प्रकार गर्भावस्था-नियोजन और संतानों (कब और कितने) के बारे में सुविज्ञ निर्णय करने का अधिकार भी है।
- यह लाभदायी है कि व्यक्ति संतान की योजना बनाने के पहले अभिभावकत्व की आवश्यकताओं एवं उत्तरदायित्वों को समझने के लिए कम से कम शिक्षा का बुनियादी (अनिवार्य) स्तर प्राप्त करे।
- यह सदैव बेहतर है कि पहली या दूसरी संतान की योजना बनाने के पूर्व व्यक्ति के पास आजीविका/आय का एक स्थायी स्रोत और कुछ व्यक्तिगत बचत भी हो।
- बेहतर आर्थिक स्थिति व्यक्ति को माता-पिता के जिम्मेदारियां सम्मान और गर्व के साथ निभाने में सहायता करती है।
- माता-पिता होने का अर्थ है अपने बच्चे को एक सुशिक्षित, स्वस्थ एवं सामाजिक रूप से जिम्मेदार व्यक्ति के रूप में बड़ा होने के लिए सर्वोत्तम-संभव देखभाल और समर्थन प्रदान करना।

प्रश्न और उत्तर :

(15-19 वर्ष की आयु के किशोरों के साथ सत्र के लिए)

1. गर्भावस्था कैसे होती है ?

गर्भावस्था तब होती है जब एक पुरुष और स्त्री यौनिक संभोग करते हैं, यानी, जब पुरुष का जननांग (तना हुआ लिंग) स्त्री के जननांग, योनि, में प्रवेश करता है और योनि में वीर्य (सफेद रंग का पुरुष यौनिक द्रव) छोड़ता है। वीर्य शुक्राणु (पुरुष अंड) बड़ी धारित करता है। शुक्राणु योनि के मार्ग से फ़ैलोपियन नालिकाओं तक स्त्री के शरीर में यात्रा करता है और फ़ैलोपियन नालिका में उपस्थित अंडाणु (स्त्री अंड) को निषेचित करने के लिए केवल एक शुक्राणु की जरूरत होती है। परिपक्व अंडे प्रतिमाह स्त्री के शरीर में स्थित दो में से एक अंडाशय से जारी होते हैं (मासिक चक्र का संदर्भ दें)। यदि अंडाणु शुक्राणु द्वारा निषेचित हो जाता है तो निषेचित अंडा गर्भावस्था में बढ़ने के लिए गर्भाशय में प्रस्थापित हो जाता है। गर्भाशय का आंतरिक अस्तर निषेचित अंडे को ग्रहण करने और बच्चे के रूप में जन्म लेने तक वृद्धि के लिए इसकी स्थापना में सहारा देने के लिए मोटा हो जाता है। यही गर्भधारण या गर्भावस्था है।

गर्भधारण कैसे संपन्न होता है

यदि निषेचन नहीं हो पाता, गर्भाशय के आंतरिक अस्तर से खून रिसने लगता है। यह मासिक रक्त स्राव या मासिक चक्र के रूप में जाना जाता है। जब गर्भावस्था स्थापित होती है, महिला का मासिक रक्त स्राव रुक जाता है क्योंकि गर्भाशय में निषेचित अंडा स्थापित होता है।

2. गर्भ-निरोध क्या है ?

गर्भ-निरोध एक तरीका है जिसके द्वारा गर्भावस्था/गर्भाधान को रोक जा सकता है।

3. किसी युगल को गर्भ-निरोधक का प्रयोग क्यों करना चाहिए?

युगलों को गर्भ-निरोधक अवांछित गर्भावस्थाओं को रोकने और अपने परिवार को नियोजित करने के लिए अपनाने चाहिए।

4. गर्भ-निरोध के अभ्यास के लिए किसको जिम्मेदार होना चाहिए, पुरुष या स्त्री?

दोनों साझीदारों को गर्भ-निरोध के तरीके पर उपयुक्तता, लाभ, जुड़े हुए खतरे और उपयोगकर्तता की सुविधा का विचार करते हुए आपस में निर्णय करने की आवश्यकता है। गर्भ-निरोध अकेले महिला साझीदार की जिम्मेदारी नहीं है।

5. पुरुषों के लिए विभिन्न गर्भ-निरोधक तरीके क्या हैं?

पुरुषों के लिए उपलब्ध गर्भ-निरोध के साधन कंडोम्स हैं, जो कि उपयोग में साधारण और सरल होते हैं और RTI/STI और HIV संक्रमण के विरुद्ध संरक्षण प्रदान करते हैं।

6. स्त्रियों के लिए गर्भ-निरोध के विभिन्न तरीके क्या हैं?

स्त्री-कंडोम, OCPs, गर्भाशय के भीतर स्थापित करने वाली युक्तियां जैसे कि कॉपर टी (केवल उनके लिए, जिनके एक या अधिक बच्चे हों)

7. आपात्कालीन गर्भ-निरोध क्या है?

आपात्कालीन गर्भ-निरोध एक तरीका है जो असंरक्षित सेक्स के 72 घंटे के भीतर गर्भावस्था को रोकता है। असंरक्षित सेक्स कंडोम का प्रयोग न करने, कंडोम का गलत ढंग से प्रयोग करने, कंडोम के फट जाने, अन्य कोई गर्भ-निरोधक उपाय न अपनाने, अल्कोहल और ड्रग्स के प्रभाव में सेक्स करने और जबर्दस्ती सेक्स किए जाने, यौनिक हिंसा/आक्रमण (डेट-रेप, यौन शोषण आदि) के प्रकरणों में संभव हो सकता है।

8. किशोरों और युवाओं के लिए सर्वोत्तम तरीके क्या हैं?

कंडोम्स : कंडोम्स पुरुषों और महिलाओं, दोनों के लिए उपलब्ध हैं, किंतु अधिक सामान्य और कम मूल्य वाले पुरुषों के हैं।

- एक पुरुष कंडोम : पुरुष के तने हुए लिंग पर कस जाने वाला एक खोल या आवरण है। सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली में सर्वाधिक सामान्य रूप से उपलब्ध ब्रांड 'निरोध' है। कंडोम वीर्य (शुक्राणुओं का वाहक) को योनि में प्रवेश करने से रोकता है और इस प्रकार शुक्राणु द्वारा अंडाणु को निषेचित होने से रोक देता है।
- एक महिला कंडोम : एक सिरे पर बंद होता है और खुले हुए सिरे की ओर से योनि के भीतर उंगलियों द्वारा डाल दिया जाता है। यह योनि में छोड़े गए वीर्य के लिए अंडाणु के सम्पर्क में आने को रोकने के लिए एक भौतिक बाधा तैयार करता है। पुरुष और महिला कंडोम दोनों HIV सहित STIs के विरुद्ध संरक्षण भी प्रदान करते हैं। यह इसे किशोरों और युवा युगलों के लिए सबसे अधिक उपयुक्त गर्भनिरोधक बना देता है। किंतु कंडोम्स का प्रयोग सही ढंग से और निरंतर करना आवश्यक है।
- हार्मोनल गर्भ-निरोधक गोलियां : OCPs हार्मोन्स का एक संयोजन है जो स्त्रियों में अंडाणुकरण को रोकने के लिए प्रतिदिन लिया जा सकता है। सामान्य रूप से उपलब्ध OCPs हैं माला-डी और माला-एन।

- आपात्कालीन गर्भ-निरोधक गोलियां 72 घंटे वाली गोलियांरू ECPs असंरक्षित या असुरक्षित सेक्स के 72 घंटे के भीतर गर्भावस्था को रोकने के लिए निर्देशित की जाती है। यह गर्भ-निरोधक असफलता, असंरक्षित यौनिक संभोग, बलात् सेक्स, यौन शोषण और हिंसा, जैसे रेप या अल्कोहल या ड्रग्स के प्रभाव में होने वाले सेक्स जैसे कि डेट-रेप जैसी स्थितियों के लिए सबसे उपयुक्त है।

अन्य उपाय (केवल बच्चे वालों के लिए) :

- गर्भाशय के भीतर स्थापित की जाने वाली युक्ति (IUCD) : यह एक युक्ति है जिसे स्त्री के गर्भाशय के भीतर स्थापित किया जा सकता है और जो अंडे के निषेचन को रोक सकती है। यह उपाय अविवाहित स्त्रियों और संतानहीन महिलाओं के लिए नहीं सुझाया जाता।

टिप्पणी : PE वयस्क होने तक सेक्स की शुरुआत को विलम्बित रखना, केवल एक ही साझीदार रखना और उसी साझीदार के साथ ईमानदार बने रहना एवं जुड़े हुए खतरों से संरक्षण के लिए कंडोम का सही-सही और नियमित प्रयोग करना।

9. सुरक्षित सेक्स अभ्यास क्या हैं ?

यह शब्द उन यौनिक गतिविधियों के लिए है जो संरक्षित और सुरक्षित हैं। इसका अर्थ है कि जहां अवांछित गर्भावस्था या यौनिक मार्ग से संक्रमणों के संचार का कोई भी या न्यूनतम खतरा न हो। इसमें निम्न सम्मिलित हैं :

- हस्त-मैथुन
 - सामान्यतः हाथों द्वारा यौन सुख के लिए यौनांगों के आत्म-उत्तेजन के रूप में जाना जाता है।
 - यह अकेले या साथी के साथ किया जा सकता है।
 - इसका स्वास्थ्य, वीर्य-हानि, उर्वरता आदि पर किसी नकारात्मक प्रभाव होने का कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है।
 - यद्यपि, किशोरों और युवाओं में, हस्त-मैथुन के प्रति अत्यधिक लगाव उनकी अन्य गतिविधियों जैसे पढ़ाई, खेल-कूद, में बाधा डाल सकता है।
 - हाथ पकड़ना, छूना, चूमना, आलिंगन करना स्नेह या प्रेम प्रकट करने के कुछ सुरक्षित तरीके हैं।
- यौनिक संभोग से दूर रहिए।
- कंडोम का सही एवं नियमित प्रयोग करना (कंडोम तिहरा संरक्षण प्रदान करते हैं/करता है)
- उपयुक्त गर्भ-निरोधक उपाय का प्रयोग करना (केवल अवांछित गर्भावस्था से संरक्षण, STIs SITs या HIV से नहीं)
- अपने साझीदार के प्रति ईमानदार रहना (अनेक साझीदारों के साथ सेक्स में लिप्त न होना)
- सेक्स से परहेज करना (वयस्क होने तक (सेक्स की शुरुआत को वयस्क होने तक विलम्बित कीजिए) रखिए)

टिप्पणी : PE को 'वयस्क होने तक सेक्स की शुरुआत को विलम्बित रखना', केवल एक ही साझीदार रखना और उस उसी साझीदार के प्रति साथ ईमानदार बने रहना, और एवं जुड़े हुए खतरों से बचावसंरक्षण के लिए कंडोम का सही-सही और नियमित प्रयोग करने को समझाना और उन उस पर जोर देना चाहिए।

10. सुरक्षित गर्भपात या MTP क्या है ?

भारत में MTP को MTP कानून के द्वारा वैधानिक रूप दिया गया है जो 1972 से लागू है। 18 वर्ष से अधिक आयु की कोई भी महिला, वैवाहिक स्थिति के विचार के बिना, गर्भपात को चुन सकती है। अवयस्कों (18 वर्ष से कम आयु) के मामले में, माता-पिता या संरक्षक की लिखित सहमति अनिवार्य है।

सुरक्षित गर्भपात एक प्रक्रिया है जो प्रमाणित डॉक्टरों द्वारा किसी प्रमाणित उपचार केंद्र या अस्पताल की पृष्ठभूमि में ही की जा सकती है (MTP कानून के प्रावधानों के तहत अधिकृत)। यह भारत में वैधानिक है। MTP कानून गर्भपात के लिए स्पष्ट रूप से परिभाषित आधार देता है, इसमें गर्भ-निरोधक की असफलता, यौनिक हिंसा जैसे कि रेप के कारण गर्भ-धारण, यदि गर्भावस्था का जारी रहना महिला के जीवन पर खतरा पैदा करता हो, महिला को शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक आघात का खतरा, या जब बच्चे को कोई गंभीर खतरा हो, यदि जन्म लेने के बाद बच्चे को किसी शारीरिक विकृति और बीमारियों जैसे कि पैदा होने वाले भ्रूण/बच्चे को किसी जन्मजात कमी होने का खतरा हो।

भारत में गर्भपात, गर्भधारण के केवल 20 सप्ताह तक ही किया जा सकता है। किंतु, 12 से 20 सप्ताह के बीच एक दूसरे डॉक्टर की राय लेना अनिवार्य है। MTP कानून, जो कि हमारे देश में सुरक्षित गर्भपात के लिए वैधानिक ढांचा प्रदान करता है, के दिशा-निर्देशों के अनुसार, MTP केवल 20 सप्ताह तक के गर्भकाल के भीतर ही किया जा सकता है। 18 वर्ष या अधिक आयु की कोई भी महिला गर्भपात के लिए सहमति दे सकती है और जिनकी आयु 18 वर्ष से कम है, वह अपने माता-पिता/अभिभावक की सहमति से इस सेवा का लाभ ले सकती है।

11. गर्भपात कब असुरक्षित होता है?

गर्भपात उस स्थिति में असुरक्षित होता है जब वह किसी अप्रमाणित उपचार केंद्र या अस्पताल में, किसी अप्रशिक्षित व्यक्ति/डॉक्टर द्वारा कराया जाए, और ऐसे गर्भपात में आंशिक गर्भपात, भीतरी अंगों को क्षति, अत्यधिक रक्त-स्राव जैसे गंभीर खतरे हो सकते हैं और जो प्राण-घातक भी हो सकते हैं।

12. गर्भपात कब गैर-कानूनी है?

गर्भपात गैर-कानूनी हो सकता है, यदि वह

- किसी अप्रशिक्षित एवं अप्रमाणित व्यक्ति द्वारा किया जाए
- किसी अप्रमाणित उपचार केंद्र या अस्पताल में किया जाए। भारत सरकार ने सुरक्षित गर्भपात सेवाएं प्रदान करने के लिए अनिवार्य ढांचे की उपलब्धता के आधार पर कुछ चुनिंदा उपचार केंद्रों और अस्पतालों को अभिप्रमाणित किया है।
- गर्भावस्था यदि अनुज्ञापित 20 सप्ताह से अधिक समय पुरानी हो या 12 से 20 सप्ताह के बीच किसी दूसरे डॉक्टर की राय न ली गई हो।
- यह भी कि गर्भपात केवल सरकार द्वारा मान्यताप्राप्त चिकित्सकीय तरीकों से ही कराया जा सकता है। गैर-चिकित्सकीय तरीकों, (जैसे कि घर में, जबरनध्वल प्रयोग कर के कराया जाए, आदि) से किए गए गर्भपात गैर-कानूनी हैं और साथ ही वे महिला के स्वास्थ्य को खतरे में डाल सकते हैं और अत्यधिक रक्त-स्राव और आंतरिक अंगों को क्षति, जैसे गर्भाशय का फूटना या फटना, का कारण भी बन सकते हैं। दीर्घावधि प्रभावों में हमेशा बना रहने वाला दर्द, पेडू सूजने की बीमारी (Pelvic Inflammatory Disease&PID) सम्मिलित हैं।

टिप्पणी : बच्चे के लिंग-निर्धारण के बाद किया गया गर्भपात, कराने वाले डॉक्टर, और युगल और इसमें सहयोग करने वाले परिजन की ओर से किया गया आपराधिक कृत्य है।

13. गर्भावस्था समाप्त करने के विभिन्न तरीके क्या हैं?

गर्भावस्था की अवधि के आधार पर गर्भपात शल्य-क्रिया द्वारा या बिना शल्य-क्रिया के कराया जा सकता है, किंतु यह एक प्रशिक्षित एवं प्रमाणित डॉक्टर की सख्त निगरानी में ही होना चाहिए।

14. कोई महिला प्राकृतिक या उत्प्रेरित गर्भपात के बाद अगली गर्भावस्था कब धारण कर सकती है?

अगले गर्भधारण के लिए न्यूनतम अनुशंसित समय 6 माह है। यह माता और संतान, दोनों के लिए विपरीत परिस्थितियों का खतरा कम करने में सहायक है।

गतिविधि 4

किशोर गर्भावस्था : किशोर गर्भावस्था का प्रबंधन

सहजीकरण के चरण :

पीयर समूह के सदस्यों से पूछिए कि यदि कोई किशोरी गर्भवती हो तो उसे कैसी देखभाल दी जानी चाहिए। उत्तरों को लिख लीजिए और छूट गए मुद्दों को सम्मिलित कीजिए। समझाइए कि किशोर गर्भावस्था एक खतरे की स्थिति है और यदि समुचित देखभाल न की जाए तो इसमें मां और बच्चे की जान भी जा सकती है। आदर्श रूप से, पहली गर्भावस्था को 20 वर्ष की आयु तक विलम्बित किया जाना चाहिए। किशोर लड़कियों को प्रसव-पूर्व देखभाल, संस्थागत प्रसव और प्रसव के पश्चात देखभाल की जानकारी भी दी जाने की जरूरत है। यदि गर्भावस्था अ-नियोजित या अवांछित हो तो उसे **MTP** के विकल्प की जानकारी भी दी जानी चाहिए।

नियोजित गर्भावस्था के मामले में, नीचे दिए गए जुड़े हुए खतरों को कम से कम करने के लिए परिवार और सेवा-प्रदाता द्वारा विशेष देखभाल की जानी चाहिए :

- उसे गर्भावस्था के दौरान प्रसव-पूर्व जांचों के लिए कम से कम चार बार ले जाना चाहिए जैसे ही उसकी गर्भावस्था की पहचान होती है, उसे निकटस्थ स्वास्थ्य केंद्र पर नामांकन और पहली जांच के लिए ले जाना चाहिए।
- उसे दो **TT** इंजेक्शन लगाए जाने चाहिए और उसे 100 **IFA** गोलियां दी जानी चाहिए।
- उसे खूब सारा द्रव पीना और स्वास्थ्यप्रद, स्वच्छतापूर्वक तैयार किया और परोसा गया पोषक खाना खाना चाहिए। उसे अपनी सामान्य खुराक से अतिरिक्त और अधिक खाना चाहिए।
- उसे प्रत्येक रात कम से कम 8 घंटे और दिन में कम से कम सोना चाहिए।
- उसे अपनी निजी स्वच्छता बनाए रखनी चाहिए।
- उसे हल्के-फुल्के काम ही करने चाहिए और भारी शारीरिक काम बिल्कुल नहीं, और भारी वजन जैसे पानी की बाल्टी या घड़े, नहीं उठाने चाहिए।
- वह हल्के फुल्के व्यायाम कर सकती है, उदाहरण के लिए, प्रतिदिन आधा घंटा पैदल चलना।
- उसे ढीले, सुविधाजनक कपड़े और नीची एड़ी के ऐसे जूते पहनने चाहिए जो उसके पांवों को सहारा दे सकें।
- उसे संस्थागत प्रसव का विकल्प अपनाना चाहिए।
- परिवार को पैसे बचाना और आपात्कालीन स्थितियों जैसे कि परिवहन, संदर्भित किए जाने वाले केंद्र की पहचान, कौन व्यक्ति आपात्कालीन स्थितियों में कौन व्यक्ति उसके साथ जाएगा और उस स्थिति में अस्पताल क्या ले जाने की जरूरत होगी, के लिए की योजना बनाना शुरू कर देनी चाहिए।

- उसे और उसके पति/साथी को एएनएम, आशा या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से प्रसव-पश्चात देखभाल, बच्चे की देखभाल और गर्भावस्थाओं के बीच के समय के लिए गर्भ-निरोध के उपायों पर समुचित जानकारी लेनी चाहिए।

मुख्य संदेश

- किशोर गर्भावस्थाएं रोकी जा सकती हैं। बाल विवाह हमारे देश में किशोर गर्भावस्थाओं का एक मुख्य कारण है।
- यदि बच्चे के रूप में जल्दी विवाहित हो, 'गौना', कुछ क्षेत्रों में प्रचलित एक चलन जहां दुल्हन कुछ माह या वर्ष बाद अपने पति के घर भेजी जाती है, को स्थगित कर देना चाहिए।
- पहला बच्चा 20 वर्ष की आयु पूरी होने के बाद ही होना बेहतर है।
- दो बच्चों के बीच कम से कम 3 वर्ष का अंतर होना चाहिए।
- दो बच्चों के बीच का अंतराल न केवल मां और बच्चे के स्वास्थ्य को सुनिश्चित करता है बल्कि माता-पिता के लिए अपने कौशलों और ज्ञान को बढ़ाने के अवसर भी बढ़ा देता है।
- 6.कंडोम, किशोरों और युवा युगलों के लिए सबसे उपयुक्त गर्भनिरोधकों में से एक है।
- 7.आपात्कालीन परिस्थितियों के लिए आपात्कालीन गर्भनिरोधक गोलियां उपलब्ध हैं जिन्हें असंरक्षित सेक्स के 72 घंटे के भीतर लिया जाना चाहिए।
- 8.अवांछित गर्भावस्था सुरक्षित गर्भपात के द्वारा समाप्त की जा सकती है। 'सुरक्षित गर्भपात' ऐसा गर्भपात है जो प्रमाणित डॉक्टरों द्वारा और सरकार द्वारा प्रमाणित उपचार केंद्र या अस्पताल के परिसर में किया जाता है। साथ ही, गर्भावस्था 20 सप्ताह से अधिक की नहीं होनी चाहिए।
- 9.किशोर गर्भावस्था के मामले में प्रसव-पूर्व, सांस्थानिक प्रसव और प्रसव-पश्चात देखभाल सहित, सम्पूर्ण देखभाल की जानी चाहिए।

पीयर एजुकैटर 'एक विश्वस्त मित्र' की भूमिका

- 10 और 14 वर्ष के बीच की आयु के बीच के किशोरों और जो अविवाहित हों, उनके साथ इन विषयों पर चर्चा करते समय सावधान और चयनात्मक रहना।
- पीयर्स को सेक्स की शुरुआत विलम्बित करने के लाभ और खतरनाक स्थितियों के बारे में जानकारी देना।
- पीयर्स को किशोर गर्भावस्था और अभिभावकत्व की जिम्मेदारियों को साझीदार के साथ साझा करने के बारे में जानकारी देना।
- किशोरों और समुदाय को किशोर गर्भावस्था के कारणों और परिणामों पर शिक्षित करना।
- पीयर्स को सर्वोत्तम उपयुक्त गर्भनिरोधक उपायों के बारे में शिक्षित करना।
- नव-विवाहित पीयर्स को गर्भनिरोध और सुरक्षित सेक्स अभ्यास पर परामर्श देना।
- एएनएम दीदी या आशा दीदी को किशोर गर्भावस्था की सूचना देना।

परिचय

प्रजननात्मक अंग प्रणाली संक्रमण (**Reproductive tract infections & RTIs**) युवा पुरुषों और महिलाओं द्वारा सामान्यतः अनुभव किए जाते हैं। ये हीन निजी स्वच्छता या असुरक्षित या असंरक्षित सेक्स सम्पर्क के कारण हो सकते हैं। अतः, प्रजननात्मक अंग प्रणाली के सभी संक्रमण यौन संचरण के कारण नहीं होते। यद्यपि, यौनिक रूप से संचारित संक्रमण (**sexually transmitted infections & STIs**) के प्रति सुभेद्यता पूर्व में **RTI** के अस्तित्व की स्थिति जिसने त्वचा पर घाव कर दिए हों, में बढ़ जाती है। **RTI** वाला व्यक्ति इसके बारे में शर्म और अपराध-बोध के कारण बात करने में कतराता है और अनावश्यक रूप से चुपचाप रह कर तकलीफ सहन करता रहता है। यदि ऐसे संक्रमण अनुपचारित छोड़ दिए जाएं तो वे असुविधा और गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के कारण बन सकते हैं जो कि उनके सामान्य जीवन-क्रम जैसे पढ़ाई, खेल और सामाजिक आवागमन में बाधा पैदा करती हैं। यदि अनुपचारित रहें तो कई बार वे शर्मिंदगी का कारण भी बन सकते हैं। प्रजननात्मक अंग प्रणाली में किसी भी प्रकार की सूजन का उपचार चिकित्सकीय विधि से कराना आवश्यक है।

चिकित्सकीय परीक्षण किसी अन्य संक्रमण जो कि यौन संचारित हो, जैसे कि ह्यूमन इम्युनोडेफिशिएंसी वायरस (**HIV**), के शीघ्र निदान में भी सहायक होते हैं। ऐसी स्थितियों में समय रहते निदान शीघ्र उपचार आरंभ करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। **STIs** यदि अनुपचारित छोड़ दी जाएं तो वे जटिलताओं जैसे कि बांझपन, स्थान-च्युत गर्भावस्था और गर्भ-ग्रीवा का कैंसर की ओर ले जा सकती हैं। पेडू की सूजन की बीमारी (**PID**) भी एक ऐसी ही स्थिति है जो अनुपचारित **RTIs/STIs** के कारण होती है। **HIV** अपने संचरण के मार्ग के कारणों में एक यौन संचरण भी रखती है और आगे चल कर **AIDS** का कारण बनती है। विश्व भर में राष्ट्रों ने **HIV** और **AIDS** के कारण पीढ़ियों का विनाश होते देखा है। भारत में, आधे नए संक्रमण 15 और 24 वर्ष के बीच की आयु के युवाओं में सूचित किए गए हैं। चूंकि हमारा देश **HIV** के प्रसार को पलटने की ओर बढ़ रहा है, सभी किशोरों और युवाओं को खतरनाक स्थितियों की पहचान में सक्षम होने के लिए अपना ज्ञान और कौशलों को बढ़ाने, चिकित्सकीय देखभाल और समर्थन चाहने और **HIV** या अन्य **STIs** के साथ जी रहे व्यक्तियों के साथ भेदभाव और कलंक के विरुद्ध लड़ाई छेड़ने की जरूरत है।

भाग I (प्रजननात्मक अंग प्रणाली और यौन संचारित संक्रमण)

गतिविधि 1

प्रजननात्मक प्रणाली के संक्रमणों और यौन संचारित संक्रमणों को समझना

सहजीकरण के चरण :

1. प्रतिभागियों से पूछिए कि क्या उन्होंने प्रजननात्मक प्रणाली के संक्रमणों के बारे में सुना है? यदि हां, तो उनसे उनमें से कुछ के नाम पूछिए। उनसे यह भी पूछिए कि क्या उन्होंने HIV और AIDS के बारे में सुना है? यदि नहीं तो सत्र को आगे जारी रखिए।

नीचे दिए अनुसार शब्दों को ब्लैक बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर लिखिए और दर्शाइए कि ये पद कैसे भिन्न हैं।

- **RTI:** R – Reproductive / प्रजननात्मक / रिप्रोडक्टिव T – Tract / प्रणाली / ट्रैक्ट I – Infections / संक्रमण / इंफेक्शंस (प्रजननात्मक प्रणाली का कोई भी संक्रमण)
- **STI:** S – Sexually / यौनिक रूप से / सेक्सुअली T – Transmitted / संचारित / ट्रांसमिटेड I – Infections / संक्रमण (प्रजननात्मक प्रणाली के वे संक्रमण जो एक संक्रमित व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में असंरक्षित संभोग के माध्यम से संचारित होते हैं)
- **HIV:** H – Human / ह्यूमन (केवल मनुष्यों में ही प्राप्त) I & Immunodeficiency / इम्युनोडेफिशिएंसी (प्रतिरक्षण प्रणाली को कमजोर करने वाला) V – Virus / वायरस (कीटाणु का एक प्रकार, सूक्ष्माणु)
- **AIDS:** A – Acquired / एक्वायर्ड (ऐसा कुछ अर्जित करना जो जन्मतः न हो) I – Immuno - (शरीर की प्रतिरक्षण प्रणाली, जो कि संक्रमणों से संरक्षण प्रदान करती है) D – Deficiency / डेफिशिएंसी (एक कमी या कमजोरी, किसी चीज का अभाव) S – Syndrome / सिंड्रोम (चिह्नों और लक्षणों का एक समूह)

इसे समझाइए :

- **RTIs** कमजोर शौच या निजी स्वच्छता या किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ असंरक्षित सेक्स के माध्यम से हो सकते हैं। अतः, प्रजननात्मक प्रणाली के सभी संक्रमण यौनिक रूप से संचारित नहीं होते।
- **STIs** असंरक्षित यौनिक सम्पर्क के माध्यम से संचारित होते हैं। **HIV** के अनेक माध्यम होते हैं और उन्हीं में से एक असंरक्षित यौन सम्पर्क भी है।
- **HIV** असंरक्षित यौन सम्पर्क और साथ ही अन्य माध्यम जैसे कि संक्रमित रक्त का चढ़ाया जाना, संक्रमित सुई का प्रयोग और **HIV** के साथ जीने वाली मां से उसके अजात बच्चे तक।
- **AIDS** किसी **HIV** ग्रस्त व्यक्ति में रोग की उन्नत अवस्था है। **AIDS** को समय रहते उपचार और संक्रमित व्यक्ति में **HIV** के प्रबंधन (श्रेष्ठ पोषण, स्वस्थ जीवन शैली और सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना सहित) द्वारा विलम्बित की जा सकती है।

गतिविधि 2

रीना की कहानी :

रीना एक 14 वर्षीय लड़की है जो कपड़े का प्रयोग सैनिटरी पैड्स की भांति करती है। उसकी मां ने उसे कपड़े के 4-5 टुकड़े दे रखे हैं जिन्हें उसे प्रति माह मासिक चक्र के दौरान धोकर उपयोग करना होता है। एक चक्र के दौरान, रीना को कई दिक्कतों का सामना करना पड़ता है जैसे कि भारी बरसात के कारण, कपड़े ठीक से सूख नहीं पाते। चूंकि उसके पास अन्य कोई विकल्प नहीं है, वह उन्हीं थोड़े गीले कपड़ों से काम चलाती रहती है। वह अपने सफाई के कपड़े अहाते में एक छोटे कमरे में जमा कर के रखती है। अधिकांश समय उसे उन्हें उसी कमरे के भीतर ही सुखाना पड़ता है। पिछले कुछ दिन से रीना को अपने निजी अंगों में खुजली और पेशाब करते समय दर्द हो रहा है। यह उसे असहनीय लगता है किंतु वह अपनी मां या किसी और से इस बारे में बात करते हुए हिचकिचाती है।

चर्चा के बिंदु :

1. रीना की समस्या क्या थी ?
2. उसे यह समस्या क्यों और कैसे हुई ?
3. उसे उपचार के लिए क्या करना चाहिए था ?

अजमल की कहानी :

अजमल एक ट्रांसपोर्ट कम्पनी में काम करने वाला 16 वर्षीय लड़का है। वह अपने माता-पिता से दूर एक शहर में रहता है। वह यौनिक रूप से सक्रिय है लेकिन वह कभी भी कंडोम का प्रयोग नहीं करता क्योंकि उसे इन्हें किसी दूकान से खरीदने में शर्म आती है। पिछले कुछ दिन से उसे पेशाब करने में जलन हो रही है। उसे यौनांग क्षेत्र में कुछ खुजली भी है। वह इसकी उपेक्षा करता आ रहा था लेकिन जब उसे अपने यौनांग क्षेत्र में कुछ दाने दिखाई देते हैं और अपने यौनांगों से कुछ बदबूदार स्राव महसूस होता है तो अजमल डर जाता है और उसे पता नहीं होता कि वह क्या करे। वह अपनी इस समस्या के बारे में अपने दोस्तों में से एक के साथ चर्चा करता है। वह मित्र बताता है कि उसे भी ऐसी ही समस्या हुई थी और वह उसे सुझाव देता है कि उसे किसी हकीम के पास जाना चाहिए जो यह बात किसी को बताएगा नहीं और कोई जांच भी नहीं कराएगा।

अजमल अपने मित्र के प्रति आभारी है और हकीम के पास जाने की तैयारी करता है।

चर्चा के बिंदु :

1. अजमल की समस्या क्या थी?
2. आप क्या सोचते हैं कि उसकी समस्या का क्या कारण है ?
3. अजमल को क्या करना चाहिए था ?
4. क्या हकीम के पास जाने का उसका निर्णय सही था ?
5. उसे उपचार के लिए क्या करना चाहिए था ?

प्रत्येक कहानी के लिए नीचे दिए गए विश्लेषण से प्रतिभागियों को स्थिति को समझने में सहायता कीजिए।

1. रीना को संभवतः हीन शौच और निजी स्वच्छता के कारण जननात्मक प्रणाली का संक्रमण हो गया है। वह सैनिटरी पैड्स की भांति कपड़ों का प्रयोग धूप में सुखाए बिना कर रही थी। वास्तव में तो उसने कई बार गीले कपड़े भी प्रयोग किए थे। वह जिस जगह अपने सैनिटरी कपड़े रखती है, वह भी साफ या स्वच्छतापूर्ण नहीं है। ऐसे संक्रमण किशोर लड़कियों और महिलाओं में सामान्य हैं। रीना को हिचकिचाने या शर्म करने की जरूरत नहीं है। उसे तुरंत किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सम्पर्क करना या निकटस्थ स्वास्थ्य सुविधा पर जाना चाहिए। RTIs यदि अनुपचारित रहें तो वे गंभीर स्वास्थ्य उलझनों का कारण बन सकती हैं और STIs और HIV के प्रति सुभेद्यता भी बढ़ा देती हैं।

2. अजमल यौनिक रूप से सक्रिय रहा है और संभवतः यौनिक रूप से शोषित भी हो क्योंकि वह अपने माता-पिता की देखभाल और मार्ग दर्शन से दूर है। वह असंरक्षित यौनिक सम्पर्क भी करता रहा है (बिना कंडोम के सेक्स)।

उसके मित्र की हकीम के पास जाने की सलाह गलत है क्योंकि किसी भी संक्रमण का उपचार किसी चिकित्सकीय रूप से प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा ही किया जाना चाहिए और निजी अंगों का परीक्षण डॉक्टर के लिए समुचित उपचार प्रस्तावित करने के लिए एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। हकीम के पास जाने से यह तय नहीं हो सकता कि अजमल HIV से संक्रमित है या नहीं।

HIV परीक्षण : केवल HIV परीक्षण केंद्रों पर ही हो सकता है। अतः, यह समझदारी की बात है कि किसी भी असंरक्षित यौन सम्पर्क के बाद निकटस्थ स्वास्थ्य सुविधा पर समेकित परामर्श एवं परीक्षण केंद्र (ICTC) में जा कर HIV परामर्श और परीक्षण के लिए जाना चाहिए।

गतिविधि 3

नीचे दिए गए प्रश्न और उत्तरों की सहायता से समूह सदस्यों को STIs, HIV और AIDS के बारे में और अधिक सीखने में सहायता कीजिए।

1. STIs के चिह्न क्या हैं ?

पुरुषों में लक्षण/चिह्न	महिलाओं में लक्षण/चिह्न
<p>याद रखिए, असंरक्षित यौन सम्पर्क के मामले में चिह्नों या लक्षणों की खुद हो कर जांच कराने के लिए प्रतीक्षा मत कीजिए</p> <ul style="list-style-type: none"> • लिंग से स्राव (हरा, पीला, मवाद-जैसा) • पेशाब करते समय जलन • सूजी हुई और दर्द सहित ग्रंथियां/उरुमूल में गठानें, यौनांगों पर दाने और खुले फोड़े(घाव), दर्द सहित या रहित 	<p>याद रखिए, असंरक्षित यौन सम्पर्क के मामले में चिह्नों या लक्षणों की खुद हो कर जांच कराने के लिए प्रतीक्षा मत कीजिए</p> <ul style="list-style-type: none"> • अनियमित रक्त स्राव • पेट के निचले भाग/पेडू का दर्द • असामान्य योनि-स्राव (सफेद, पीला, हरा, झागदार, बुलबुले वाला, दही-जैसा, मवाद-जैसा और बदबूदार) • योनि की सूजन और/या खुजली • पेशाब करते समय जलन की अनुभूति
<ul style="list-style-type: none"> • यौनांग क्षेत्र में मस्से • अंगों पर बिना खुजली के दाने • यौनांग क्षेत्र में खुजली या सनसनाहट • फलू-जैसे लक्षण (सिर दर्द, हारारत, उबकाई, उल्टी) 	<ul style="list-style-type: none"> • यौनांगों पर फोड़े • पीड़ादायक या कठिन संभोग • महिलाओं में संक्रमण कई बार बहुत देर तक लक्षण रहित हो सकते हैं • एचआईवी के कोई लक्षण नहीं होते, यह केवल परीक्षण के द्वारा ही पहचाना और निश्चित हो सकता है।

2. क्या RTIs और STIs ठीक हो सकते हैं?

RTIs : हां, यदि रोगी समय रहते किसी योग्यता-प्राप्त डॉक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह या उपचार चाहता है, सभी RTIs ठीक हो सकते हैं।

STIs : अधिकांश STIs यदि समय रहते पहचान लिए जाएं और शीघ्र ही उपचार आरंभ कर दिया जाए तो उपचार में आसान हैं।

HIV and AIDs: HIV का आम तौर पर कोई लक्षण नहीं होता। व्यक्ति को एचआईवी के बारे में अपनी स्थिति तब तक पता नहीं चलेगी जब तक कि वह जांच न करा ले। HIV के लिए कोई उपचार नहीं है किंतु उसका उपचार प्रतिरक्षण-स्तर बनाए रखने और जीवन काल बढ़ाने के लिए किया जा सकता है। कोई व्यक्ति जो HIV संक्रमित हो गया हो, समुचित औषधियों और प्रबंधन द्वारा लम्बे समय तक स्वस्थ जीवन बिता सकता है।

यह महत्वपूर्ण है कि RTIs और STIs का उपचार पर्याप्त रूप से हो। यदि नहीं, तो वे जीर्ण हो सकते हैं और गंभीर उलझनें पैदा कर सकते हैं। पर्याप्त और प्रभावी उपचार के लिए अनिवार्य है कि किसी सुयोग्य डॉक्टर के पास जाया जाए। आत्मोपचार या किसी चिकित्सकीय रूप से अप्रशिक्षित व्यावसायिक से उपचार कराना विवेकपूर्ण नहीं है।

व्यक्ति को डॉक्टर के पास जाने में शर्म नहीं आनी चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति, एक किशोर सहित, को निजता में, ससम्मान और गैर-निर्णयात्मक दृष्टिकोण से और इस आश्वासन सहित कि उसका प्रकरण गोपनीय रहे, परीक्षण कराने, उपचार कराने या परामर्श प्राप्त करने का अधिकार है।

3. व्यक्ति RTI, STI या HIV से संक्रमित कैसे होता है ?

STIs के मामले में, किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ असंरक्षित यौन संपर्क (बिना कंडोम के सेक्स) गनोरिया, सिफिलिस और एचआईवी का कारण बन सकता है। एचआईवी असंरक्षित यौन संपर्क और संक्रमित खून चढ़ाए जाने से, संक्रमित सुई के प्रयोग और गर्भवती माँ से उसकी अज्ञात संतान या स्तनपान कराते समय भी हो सकता है। (इसे समय रहते चिकित्सकीय हस्तक्षेप से रोका जा सकता है)।

एचआईवी सहित STIs गले मिलने, छींकने, मच्छर के काटने, हाथ मिलाने, सार्वजनिक शौचालय का प्रयोग करने, एक ही बर्तन में खाना साझा करने या खाने से, इससे पीड़ित व्यक्ति द्वारा काम में लिए गए सामानों का प्रयोग करने या STIs और/या एचआईवी प्रभावित व्यक्ति के साथ एक ही घर, शाला या सार्वजनिक स्थान में साथ में रहने से नहीं फैलते।

याद रखिए, केवल पहली बार का असंरक्षित सेक्स संपर्क भी एचआईवी सहित STIs से संक्रमित कर सकता है।

4. सुरक्षित और संरक्षित अभ्यास क्या हैं ?

यह पद उन यौनिक गतिविधियों के लिए है जो संरक्षित और सुरक्षित हैं। इसका अर्थ है कि इनमें यौनिक मार्ग से अवांछित गर्भ-धारण या संक्रमणों के संचार का खतरा नहीं या न्यूनतम है। इनमें शामिल हैं :

- हस्त-मैथुन
- यह अकेले या किसी साथी के साथ किया जा सकता है

- इसके स्वास्थ्य पर किसी नकारात्मक दुष्परिणाम, शुक्राणु-क्षय, उर्वरता, आदि के कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं हैं
- यद्यपि, किशोरों और युवाओं की हस्त-मैथुन में अति-संलिप्तता उनकी अन्य गतिविधियों जैसे पढ़ाई, खेल या सामाजिक क्रिया-कलाप को बाधित कर सकती है
- हाथ पकड़ना, छूना, चूमना, गले लगाना आदि स्नेह और प्रेम प्रदर्शित करने के अन्य तरीके हैं
- यौनिक संभोग से दूर रहना
- कंडोम का सही और नियमित प्रयोग (कंडोम तिहरा संरक्षण प्रदान करते हैं)
- गर्भनिरोध के उपयुक्त उपाय का प्रयोग (केवल अवांछित गर्भधारण से संरक्षण STIs और HIV से नहीं)
- अपने साथी के प्रति ईमानदार रहना (अनेक साथियों के साथ यौन संपर्क न रखना)
- सेक्स-उपवास (वयस्क होने तक यौनिक गतिविधियों को विलंबित रखना)

टिप्पणीरू PE को यौनिक गतिविधियों को वयस्क होने तक विलंबित रखने, एक ही साथी रखने और उसी साथी के प्रति ईमानदार रहने और स्वयं को जुड़े हुए खतरों से बचाने के लिए कंडोम का सही-सही और नियमित प्रयोग करने को समझाना और उस पर जोर देना चाहिए।

5. RTI और STIs को लेकर कुछ भ्रमों पर चर्चा कीजिए।

नीचे दिए गए वक्तव्यों को प्रतिभागियों को पढ़ कर सुनाइए और उनसे पूछिए कि क्या यह भ्रम है या तथ्य। प्रत्येक वक्तव्य के साथ दिए गए उत्तर द्वारा सही जानकारी दीजिए।

वक्तव्य 1 : RTIs गंदे शौचालयों के प्रयोग के कारण होते हैं।

हां, अस्वच्छ शौचालय RTIs का एक कारण हो सकते हैं, किंतु यह अकेला कारण नहीं है। RTIs किसी प्रभावित व्यक्ति के साथ असंरक्षित संपर्क से भी हो सकते हैं।

कुछ अन्य आ-यौनिक कारण जो RTIs को जन्म दे सकते हैं, वे हैं अस्वच्छ सैनिटरी पैड्स का प्रयोग करना, प्रजनांगों की ठीक से सफाई न करना और असुरक्षित गर्भपात।

वक्तव्य 2 : STIs यदि अनुपचारित रह जाएं तो कठिन जटिलताओं को जन्म दे सकती हैं। अनुपचारित

STIs कुछ गंभीर स्वास्थ्य परिणामों जैसे PID, बांझपन, और कैंसर तक की ओर भी ले जा सकती हैं। अनुपचारित STIs गर्भावस्था के दौरान और नवजातों में भी जटिलताएं पैदा कर सकती हैं और सिफलिस के मामले में मृत्यु भी हो सकती है। HIV जैसी STIs का उपचार नहीं किया जा सकता किंतु समय रहते निदान होने पर उन्हें प्रबंधित अवश्य किया जा सकता है।

वक्तव्य 3 : किसी अक्षत कन्या के साथ सेक्स करने से STIs/HIV ठीक हो सकते हैं।

न ! STIs किसी कन्या के साथ सेक्स करने से ठीक नहीं हो सकतीं। वस्तुतः यह उस लड़की को HIV सहित STIs के खतरे में डाल सकता है। अपनी स्थिति को छुपा कर और कंडोम का प्रयोग न किए बिना किसी व्यक्ति को STIs और भट्ट के खतरे में डालना उस व्यक्ति के अधिकारों का अतिक्रमण और एक गंभीर अपराध है।

HIV से केवल हर बार सेक्स के समय कंडोम के सही प्रयोग से ही बचा जा सकता है। यह असाध्य है और उपचार और सकारात्मक जीवन (इसमें अच्छा पोषण, शारीरिक व्यायाम और स्वस्थ जीवन शैली सम्मिलित हैं) के द्वारा प्रबंधित किया जा सकता है।

गतिविधि 4

नीचे दिए गए चार्ट की सहायता से चर्चा कीजिए कि किशोर कैसे आरटीआई, असंरक्षित यौनिक संपर्क के माध्यम से संचारित सहित, और एचआईवी के बढ़ते खतरे में हैं।

Risks and Vulnerabilities to RTIs, STIs and HIV in Adolescents

किशोरों में RTIs, STIs और HIV के खतरे और सुभेद्यताएं

- किशोरों के पास मासिक रक्त स्राव सहित निजी स्वच्छता बनाए रखने के लिए अपर्याप्त जानकारी और सुविधाएं हैं।
- किशोरों को सुरक्षित और संरक्षित यौन व्यवहार पर कम जानकारी है, उनकी कंडोम तक पहुंच नहीं है और उनमें सहायता चाहने के लिए कौशलों की कमी है।
- किशोरावस्था के दौरान, जोखिम उठाने वाला व्यवहार बढ़ा हुआ होता है जिसमें सेक्स के साथ प्रयोग करना भी सम्मिलित है।
- किशोरावस्था के दौरान यौनिक मुलाकातें अक्सर अचानक और अनियोजित होती हैं।
- किशोर पीयर प्रभाव या 'न' कहने के लिए कौशलों की कमी के कारण असंरक्षित सेक्स के लिए दबाव में आ सकते हैं।
- युवा व्यक्ति अक्सर सेक्स को प्रेम समझ लेते हैं और अपने साथी को अच्छी तरह जानने के पहले ही यौनिक सम्बंध बनाने में लग जाते हैं।
- पति/पत्नी या साथी के साथ सेक्स पर बातचीत सीमित होती है।
- किशोर यौन शोषण और हिंसा (सेक्स के लिए जबर्दस्ती) के प्रति सुभेद्य भी होते हैं।
- बाल विवाह सेक्स की शीघ्र शुरुआत की ओर ले जाता है, यद्यपि युगल सुरक्षित और संरक्षित व्यवहार को ले कर कम जानकारी रखते हैं।
- युवा महिलाओं का पहला सेक्स अनुभव किसी आयु में बड़े व्यक्ति के साथ हो सकता है (किसी बड़े व्यक्ति के साथ विवाह)। यह सुरक्षित सेक्स के लिए बातचीत में बाधा का कारण होता है, भले ही लड़की जानकार और पढ़ी-लिखी हो।
- किशोर लड़कियां अपरिपक्व योनि-परत के कारण अधिक आयु की महिलाओं की तुलना में STIs के प्रति अधिक ग्रहणशील होती हैं।
- अल्कोहल और ड्रग्स का प्रभाव भी असुरक्षित और असंरक्षित सेक्स की ओर ले जाता है।
- किशोरों की ऐसे संक्रमणों को रोकने के लिए जानकारी, परामर्श और सेवाओं मार्ग तक और परीक्षण कराने, परामर्श और चिकित्सकीय उपचार पाने में उन सामाजिक और सांस्कृतिक मान्यताओं जो कि उनके लिए ऐसी जानकारी और सेवाओं चाहने को अनुचित बनाती हैं, के कारण पहुंच कम है। किशोरों के यौन व्यवहार के संदर्भ में यह कलंक बहुत अधिक है।

गतिविधि 5

प्रतिभागियों को RTIs (उनके भी सहित जो यौनिक रूप से संचारित होती हैं) के चिह्न और लक्षणों के बारे में जानकारी दीजिए।

प्रतिभागियों को जानकारी दीजिए कि STIs से संक्रमित अनेक व्यक्तियों में कोई लक्षण नहीं देते। क्योंकि कोई लक्षण होते ही नहीं, तब सुनिश्चित होने के लिए जानने के लिए अकेला मार्ग यही है कि स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास जाना और परीक्षण कराना ही है। यह भी याद रखिए कि अन्य व्यक्ति जिसके साथ संपर्क बनाया गया या हो गया, उसे यह बताने का कोई तरीका नहीं है कि उसे STI है या नहीं, यदि व्यक्ति स्वयं इसे प्रकट न करे।

पुरुषों में लक्षण	महिलाओं में लक्षण
<ul style="list-style-type: none"> ● लिंग से स्राव (हरा, पीला, मवाद जैसा), पेशाब करते समय दर्द या जलन ● सूजी हुई और दर्द सहित ग्रंथियां/उरुसन्धि में लसिका ग्रंथियां यौनांगों पर दर्द सहित या दर्द-रहित दाने और फोड़े (घाव) ● त्वचा के नीचे छोटी ग्रंथियां ● यौनांगों पर मस्से ● अंगों पर खुजली रहित दाने ● यौनांगों में खुजली या टनटनाहट जैसा संवेदन ● पलू जैसे लक्षण (उबकाई, मतली या उल्टी) ● बुखार या ठंड लगना ● मुंह में छाले ● अंडकोशों में भारीपन और असहजता 	<ul style="list-style-type: none"> ● अनियमित रक्त स्राव ● पेट के निचले हिस्से/पेडू में दर्द ● असामान्य योनिगत स्राव (सफेद, पीला, हरा, झागदार, बुलबुलों वाला, दहि-जैसा, मवाद जैसा और बदबूदार) ● योनि की सूजन या खुजली, गर्भ-ग्रीवा की सूजन ● पेशाब करते समय जलन ● यौनांगों पर फोड़े ● दर्दसहित या कठिन संभोग

Rtis/Stis के दीर्घकालिक परिणाम

RTIs (यौनिक रूप से संचारित सहित), यदि अनुपचारित रह जाएं तो पेडू की सूजन की बीमारी (PID), बांझपन और कुछ विशेष प्रकार के कैंसर सहित, कुछ गंभीर स्वास्थ्य परिणामों की ओर ले जाते हैं। अनुपचारित STIs भी गर्भावस्था के दौरान और नवजातों में जटिलताओं की ओर ले जाते हैं।

सामाजिक	स्वास्थ्य (महिलाओं के लिए RTIs/ STIs के परिणाम अधिक गंभीर होते हैं)
<ul style="list-style-type: none"> ● मुख्यधारा एवं सामाजिक समूहों द्वारा भेदभाव एवं निष्कासन ○ मित्र-समूहों की क्षति ○ कम होती आय-संभावनाएं ○ समुदाय/शाला से संभावित निष्कासन ○ 'बुरे व्यक्ति' के रूप में आरोप लगाया जाना एवं व्यवहार किया जाना ● विवाह के लिए साथी खोजने में कठिनाई ● सामुदायिक गतिविधियों/शिक्षा में खराब स्वास्थ्य के कारण पूरी तरह से भाग न ले 	<ul style="list-style-type: none"> ● महिलाओं और लड़कियों में लक्षण कम दिखाई पड़ सकते हैं, इसलिए अनेक STIs किसी गंभीर समस्या के बढ़ जाने तक बिना निदान के ही रह जाते हैं, ● किशोर लड़कियां जो STIs के संपर्क में आ जाती हैं, उन्हें स्थायी बंधत्व, PID के कारण जीर्ण दर्द एवं गर्भ-ग्रीवा में कैंसर सहित अनेक जीर्ण स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा भी होता है, ● जो किशोर लड़कियां सिफलिस के संपर्क में

<p>पाना</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बांझपन एवं समुदाय में विश्वसनीयता की क्षति ● सेवा प्रदाताओं द्वारा निर्णय/अस्वीकृत किया जाना 	<p>आती हैं, यदि सिफलिस का उपचार न हो पाए तो उनमें हृदय एवं मस्तिष्क के रोग विकसित हो सकते हैं,</p> <ul style="list-style-type: none"> ● STIs, HIV के संचरण और एचआईवी के लिए खतरे का एक कारक हैं, जो कि जीर्ण रोगों एवं मृत्यु तक ले जाता है, ● STIs किसी किशोर मां से उसकी संतान में गर्भावस्था एवं प्रसव द्वारा संचारित हो सकते हैं ● STIs ग्रस्त मांओं के शिशुओं में जन्म-भार कम, समय-पूर्व जन्म एवं अन्य बीमारियों, संक्रमणों एवं निओनैटोरम ऑफथैलमिया (नवजात अवस्था में आंख आना) के कारण अंधत्व का खतरा अधिक हो सकता है,
---	---

गतिविधि 6

प्रतिभागियों के साथ चर्चा कीजिए कि कैसे **RTIs, STIs** एवं **HIV** के प्रति सुभेद्यताओं और खतरों को कम से कम किया जा सकता है। उनके प्रत्युत्तरों को एक चार्ट पेपर पर लिख लीजिए एवं अंत में उनका सार प्रस्तुत कीजिए।

1. **RTIs** से बचाव के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता, विशेष रूप से यौनांगों की, बनाए रखिए।
2. मासिक चक्र का समुचित प्रबंधन जिसमें धुले एवं धूप में सुखाए गए सूती कपड़ों या फेंके जा सकने वाले सैनिटरी पैड्स, यौनांगों की सफाई, चूड़ी बदलते रहना एवं दैनिक स्नान **RTIs** से बचाव में सहायक होगा।
3. जब तक कोई शारीरिक या भावनात्मक रूप से परिपक्व न हो, तब तक विवाह को विलंबित कीजिए। यह यौनिक गतिविधियों की समय-पूर्व शुरुआत और इस प्रकार **STIs** से बचाव में सहायक होगा।
4. सुरक्षित सेक्स के लिए अपनी बात माने जाने के लिए सेक्स के आरंभ को विलंबित एवं जीवन-कौशल को अभिवर्द्धित कीजिए।
5. यौनिक जबर्दस्ती/शोषण की स्थितियों में सही समय पर सहायता के लिए अपने माता-पिता, शिक्षकों या सेवा-प्रदाताओं को सूचित कीजिए।
6. सुरक्षित सेक्स व्यवहार पर जानकारी से लैस रहिए, जिसमें हस्त-मैथुन एवं प्रेम एवं स्नेह प्रदर्शित करने के अन्य तरीके जैसे कि चूमना, हाथ पकड़ना, गले लगाना आदि सम्मिलित हैं।
7. यदि साथी का व्यवहार खतरनाक हो (अल्कोहल या ड्रग्स की लत सम्मिलित हैं) या उसमें **RTIs** के चिह्न दिखाई दें, तो जब तक चिकित्सकीय निदान और उपचार पूरा न हो, तब तक असंरक्षित यौनिक संभोग का बहिष्कार कीजिए।
8. कंडोम का प्रयोग हमेशा 'सही तरह से' एवं 'निरंतर' कीजिए (यदि संभव हो तो सहजकर्त्ता कंडोम प्रयोग करने का प्रत्यक्षण कर सकते हैं)
9. किए भी असंरक्षित सेक्स मुलाकात (चाहे पहली ही बार हो या बाद में किसी अन्य बार) के बाद जांच करा लीजिए यदि **RTI** के चिह्न हों तो प्रशिक्षित सेवा प्रदाताओं (प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र या जिला अस्पताल या निजी उपचार केंद्र में) से यथासंभव शीघ्र संपर्क कीजिए।

भाग II (HIV और AIDS)

गतिविधि 7

एचआईवी और एड्स के मुद्दे पर चर्चा करने के लिए अपने पीआर समूह के सदस्यों को नीचे दी गई कहानी सुनाइए एवं कहानी के अंत में दिए गए प्रश्नों पर चर्चा कीजिए। उन्हें स्थिति समझने में सहायता के लिए नीचे गये गए उत्तरों का प्रयोग कीजिए।

पायल की कहानी :

राजा और पायल 2 वर्ष से विवाहित हैं। पायल गर्भवती है और प्रसव पूर्व देखभाल के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र पर पंजीकृत है। पहली प्रसव पूर्व जांच के कुछ दिन बाद, उसे जानकारी मिलती है कि वह HIV Positive है।

चर्चा के बिंदु :

1. पायल को एचआईवी कैसे हुआ होगा? क्या राजा को भी एचआईवी का परीक्षण करा लेना चाहिए?
2. एचआईवी के संचरण के विभिन्न वाहक क्या हैं?
3. क्या उनकी एचआईवी स्थिति बच्चे को प्रभावित करेगी? बच्चे को संक्रमण से बचाने के लिए क्या किया जाना चाहिए ?
4. क्या पायल और राजा एक सामान्य जीवन बिता सकते हैं?

उत्तर :

पायल और राजा दोनों एचआईवी से संक्रमित हुए हो सकते हैं यदि वे एचआईवी के संचरण के निम्न चार वाहकों के संपर्क में आए हों :

- किसी एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ बिना कंडोम के यौनिक संभोग द्वारा
- एचआईवी संक्रमित रक्त चढ़ाए जाने से
- एचआईवी संक्रमित सुई के प्रयोग द्वारा, जैसे कि शिराओं से ली जाने वाली ड्रग्स में
- यदि माता-पिता में से कोई एक एचआईवी के साथ जी रहा हो तो मां से संक्रमण (एचआईवी संक्रमित मां से अजात संतान को एचआईवी संक्रमण लग सकता है)

जब एक साथी में एचआईवी संक्रमण या अन्य कोई एसआईटी पाया जाता है, तो दूसरे साथी को भी परीक्षण करा लेना चाहिए। चूंकि एचआईवी केवल रोका ही जा सकता है और उपचारित नहीं किया जा सकता, समय रहते एचआईवी स्थिति की जानकारी होने से बेहतर उपचार एवं प्रबंधन में सहायता मिलती है। पायल और राजा परीक्षण तथा परामर्श केंद्र और उसके कर्मचारियों (जो सूचना को गोपनीय बनाए रखता है), की सहायता से एक सामान्य जीवन बिता सकते हैं (जिसमें अच्छा पोषण, शारीरिक व्यायाम, स्वस्थ जीवन-शैली एवं सकारात्मक दृष्टिकोण सम्मिलित हैं।)

अजात बच्चे को एचआईवी से संक्रमित होने का खतरा है किंतु अब इसे रोकने के लिए चिकित्सकीय हस्तक्षेप उपलब्ध हैं यदि गर्भवती मां समय रहते दवा ले ले। यह सुविधा 'माता-पिता से बच्चे में संक्रमण की रोकथाम' के नाम से जानी जाती है और सभी जिला अस्पतालों में उपलब्ध है।

1. एचआईवी क्या है और एड्स क्या है?

एचआईवी	एड्स
<p>एचआईवी ह्यूमन इम्यूनोडेफिशिएन्सी वाइरस के लिए उपयोग किया जाता है जो कि एड्स का कारण होता है। एचआईवी शरीर की प्रतिरक्षण प्रणाली पर आक्रमण करता है जो कि शरीर से संक्रमण और अन्य बीमारियों का मुकाबला करती है। समय के साथ एचआईवी धीरे-धीरे शरीर की इस योग्यता को नष्ट करता जाता है और व्यक्ति को विभिन्न संक्रमणों जैसे कि क्षय और दस्त आदि के प्रति अधिक ग्रहणशील बना देता है किंतु उनके मुकाबले के लिए प्रतिरक्षण कमजोर हो जाता है।</p> <p>H ह्यूमन (केवल मनुष्यों में पाया जाता है)</p> <p>I इम्यूनोडेफिशिएन्सी (प्रतिरक्षण प्रणाली को कमजोर बना देता है)</p> <p>V वाइरस (एक प्रकार का रोगाणु)</p>	<p>एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशिएन्सी सिंड्रोम (AIDS) एक ऐसा चरण है जिसमें एचआईवी संक्रमण शरीर के प्रतिरक्षण को एक अत्यंत निम्न स्तर पर ल चुका हो, जब संक्रमित व्यक्ति विभिन्न छोटे-मोटे और गंभीर संक्रमणों के प्रति ग्रहणशील हो जाता है जो कि मृत्यु का कारण भी बन सकते हैं,</p> <p>A एक्वायर्ड (ऐसी कोई वस्तु प्राप्त करना, जिसके साथ आपने जन्म नहीं लिया)</p> <p>I इम्यूनो-(शरीर की रक्षा प्रणाली, जो कि संक्रमणों से संरक्षण प्रदान करती है)</p> <p>D डेफिशिएन्सी (एक कमी या कमजोरी, किसी वस्तु का अभाव)</p> <p>S सिंड्रोम (किसी रोग में चिह्न और लक्षणों का समूह)</p>

2. एचआईवी किसी व्यक्ति की जान कैसे लेता है?

एचआईवी किसी व्यक्ति की जान नहीं लेता किंतु उसे एक ऐसी स्थिति में ले आता है जहां शरीर की प्रतिरक्षण प्रणाली अत्यंत निम्न स्तर पर आ जाती है और इन स्थितियों में शरीर संक्रमण का सामना करने में सक्षम नहीं रहता। यह स्थिति एड्स कहलाती है। किंतु, समय रहते उपचार (जिसे 'ART' यानी एंटी रेट्रोवायरल थेरेपी के नाम से जाना जाता है), पोषक आहार, शारीरिक व्यायाम, स्वस्थ जीवन-शैली एवं स्वस्थ जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण के द्वारा व्यक्ति AIDS को विलंबित कर सकता है।

3. एचआईवी संचरण के विभिन्न वाहक क्या हैं ?

एचआईवी का संचरण

संचरण के वाहक

संक्रमित साथी के साथ असंरक्षित योनि और/या गुदा मैथुन

संक्रमित रक्त और रक्त-उत्पाद का चढ़ाया जाना

संक्रमित सुइयों का प्रयोग, जैसे कि संक्रमित ड्रग्स उपयोगकर्ताओं के साथ सुई साझा करना

एचआईवी ग्रस्त माता-पिता से उनके अजात बच्चे में

एचआईवी इनके माध्यम से संचरित नहीं होता

- गले मिलना
- छींकना
- मच्छर के काटे जाने
- हाथ मिलाने
- सार्वजनिक शौचालयों का प्रयोग करना

- एक ही बर्तन में खाना बांटना या खाना या उन वस्तुओं का प्रयोग करना जो एचआईवी ग्रस्त व्यक्तियों द्वारा छुए गए हों
- एचआईवी ग्रस्त व्यक्ति के साथ एक ही घर, शाला या सार्वजनिक स्थान में समय बिताना

यह नितांत असंभव है कि चूमने के दौरान एचआईवी संचारित हो जाए। यह तभी हो सकता है जबकि साथी के मसूढ़ों से खून आ रहा हो या उसके मुंह में अन्य घाव हों ।

4. एचआईवी से कैसे बचा जा सकता है?

एचआईवी से संक्रमित होने से इस प्रकार बचा जा सकता है :

- कंडोम का सही एवं नियमित प्रयोग (पुरुष या महिला या दोनों)
- अपने साथी के प्रति ईमानदार रहना
- बिना कंडोम के यौनिक संभोग (या यौनिक संपर्क) का बहिष्कार
- अधिकृत ब्लड बैंक से प्राप्त रक्त का चढ़ाया जाना
- नष्ट की जा सकने वाली सिरिज का प्रयोग
- इंजेक्शन लगाने वाले उपकरणों को साझा न करना
- सांस्थानिक प्रसव और PPTCT देखभाल एवं सहायता के लिए पंजीकरण द्वारा माता-पिता से संतान में संक्रमण को रोकना (PPTCT)

5. एचआईवी के चिह्न एवं लक्षण क्या हैं?

सामान्यतः बिना परीक्षण कराए कोई व्यक्ति एचआईवी संक्रमण के बारे में नहीं जान पाता, क्योंकि एचआईवी संक्रमण के बाद बीमारी के लक्षण व्यक्ति को लगे हुए संक्रमण के समान ही होंगे, जैसे कि दस्त या क्षय, एवं वह भ्रमित हो सकता है और उसी संक्रमण का उपचार कराता रह सकता है, न कि एचआईवी का ।

6. एचआईवी का परीक्षण कैसे और कहां कराया जा सकता है?

कोई भी व्यक्ति जिसने एचआईवी के उपरोक्त चार वाहकों में से कम से कम एक का अनुभव किया हो, उसे एकीकृत परामर्श एवं परीक्षण केंद्र (ICTC) से संपर्क करना चाहिए। एचआईवी का परीक्षण गोपनीय होता है और यदि आवश्यकता हो तो उपचार निरुशुल्क प्रदान किया जाता है। ICTC परामर्श का सबसे महत्वपूर्ण पक्ष यह है कि यह व्यक्ति को स्वस्थ अभ्यासों को अपनाने में सहायता करता है। एचआईवी के निदान के लिए दो प्रकार के परीक्षण हैं :

- जांच परीक्षण (एंजाइम योजित प्रतिरक्षण अवशोषक जांच/ Enzyme linked immune sorbent assay & ELISA) जांच
- सुनिश्चितकरण परीक्षण (WesternBlot test)

एचआईवी या एड्स के लिए कोई औषधि नहीं है, यद्यपि उपचार व्यक्ति को संक्रमण को प्रबंधित करने में इतनी अच्छी तरह से सहायक होता है कि वह अन्य संक्रमणों के कम खतरे के साथ जी सकता है। एंटीरेट्रो वायरल ड्रग्स एचआईवी संक्रमण के प्रबंधन में अभी तक के सबसे प्रभावी हस्तक्षेप हैं। इन ड्रग्स में स्वास्थ्य को नाटकीय रूप से सुधारने और HIV/AIDS ग्रस्त अनेक व्यक्तियों की आयु बढ़ाने की शक्ति है

7. एचआईवी परीक्षण में 'विंडो पीरियड' क्या होता है ?

सबसे अधिक काम में लिए जाने वाले एचआईवी परीक्षण एचआईवी के लिए जीवाणुरोधियों की उपस्थिति की खोज करते हैं, न कि स्वयं वास्तविक वाइरस की। एक सकारात्मक जीवाणुरोधी परीक्षण वाइरस के प्रति

जीवाणुरोधियों की उपस्थिति को इंगित करता है। एक नकारात्मक परीक्षण परिणाम इंगित करता है कि या तो जीवाणुरोधी हैं ही नहीं या वाइरस के प्रति जीवाणुरोधियों का स्तर पता लगा सकने योग्य नहीं है। यह संभव है कि ये परीक्षण ऐसे व्यक्ति में संक्रमण का पता लगा पाने में नाकाम रहें जो हाल ही में एचआईवी से संक्रमित हुआ हो और जिसमें अभी तक एक सकारात्मक परिणाम प्रदर्शित करने के लिए जीवाणुरोधियों का विकास न हो पाया हो।

एचआईवी संक्रमण से वह समयावधि जिसमें शरीर खोजे जा सकने वाले जीवाणुरोधी स्तर का विकास कर लेता है, 'विंडो पीरियड' कहलाती है। यह विंडो पीरियड औसतन लगभग 3 माह होता है। कोई व्यक्ति जिसे लगता है कि वह संक्रमण के संपर्क में आ गया है, उसे एचआईवी परीक्षण के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। यदि परीक्षण नकारात्मक है, संभावित 'विंडो पीरियड'(जब कोई व्यक्ति एचआईवी से संक्रमित होने के बाद भी सकारात्मक परिणाम प्रदर्शित न करे) को ध्यान में रखते हुए परिणाम की पुष्टि हेतु इसे 3 माह बाद पुनः दोहराए जाने की आवश्यकता है।

मुख्य संदेश

1. प्रजननात्मक प्रणाली संक्रमण (RTIs) क्षीण निजी स्वच्छता या असंरक्षित यौनिक संभोग/संपर्क के कारण हो सकते हैं।
2. RTIs जो कि यौनिक रूप से संचरित होते हैं, 'यौन संचरित संक्रमण' (STIs) कहलाते हैं।
3. कुछ सामान्य RTIs जो कि STIs नहीं हैं, से बचाव के लिए निजी स्वच्छता बहुत महत्वपूर्ण है।
4. सभी RTIs, STIs नहीं हैं किंतु प्रजननात्मक प्रणाली में किसी भी प्रकार की सूजन का चिकित्सकीय उपचार कराना आवश्यक है।
5. RTIs त्वचा पर घाव पैदा कर सकते हैं और इस प्रकार STIs और एचआईवी का खतरा बढ़ा देते हैं।
6. एचआईवी यौनिक रूप से तो संचारित होता ही है, साथ ही संक्रमित धारदार वस्तुओं, जैसे सुई या रेजर, संक्रमित रक्त चढ़ाने या गर्भवती मां से उसके गर्भ में पल रहे बच्चे में भी हो सकता है। एचआईवी आगे चल कर एड्स का कारण बनता है।
7. STIs से बचाव का सर्वोत्तम उपाय सुरक्षित यौन अभ्यास अपनाना है। इसमें सम्मिलित हैं
 - 1 कंडोम का सही और नियमित प्रयोग
 - 2 अपने साथी के प्रति ईमानदार रहना
 - 3 असंरक्षित यौनिक संभोग का बहिष्कार।
8. प्रजननात्मक प्रणाली में किसी भी प्रकार की असहजता या सूजन होने पर महिला को निकटस्थ स्वास्थ्य सुविधा या AHC जा कर परामर्श लेना चाहिए।
9. STIs के उपचार के दौरान यौनिक संभोग से बचना चाहिए। साथी का उपचार भी समान रूप से महत्वपूर्ण है।
10. चिकित्सकीय परमर्श के अनुसार उपचार पूरा कीजिए।

पीयर एजुकेटर 'एक विश्वस्त मित्र' की भूमिका

- पीयर्स को RTIs, STIs एवं भट पर शिक्षित करना और इनमें से प्रत्येक के बीच अंतर को समझने में उनकी सहायता करना।
- (केवल 14 वर्ष और अधिक आयु के युवाओं को) सुरक्षित यौन अभ्यासों की जानकारी देना।
- पीयर्स को एचआईवी, इसके संचरण के माध्यम, परिणाम और बचने के उपायों के बारे में जानकारी देना।

- RTIs के मामलों में पियर्स को चिकित्सा सहायता चाहने के महत्व के बारे में पियर्स को शिक्षित एवं आश्वस्त करना।
- एचआईवी ग्रस्त व्यक्तियों और उनके परिवारों के प्रति सहानुभूति एवं पक्षपात-रहित दृष्टिकोण तथा व्यवहारों को प्रोत्साहित करना। एचआईवी ग्रस्त पियर्स के मामले में, उसके उसके प्रति संवेदनशील होना, गोपनीयता बनाए रखना एवं उसे चिकित्सकीय सहायता तक पहुंचने एवं समुदाय में सामाजिक एवं विकासात्मक गतिविधियों में सामान्य रूप से भाग लेने में सहायता करना।
- अपने परामर्शदाताओं से यदि आवश्यक हो तो कंडोम प्रत्यक्षीकरण, एवं STIs और HIV परीक्षण हेतु संदर्भ प्रदान करने के लिए बात करना।

Module VI हिंसा का प्रतिरोध

सत्र 12

किशोरों के विरुद्ध हिंसा

परिचय

किशोरों के प्रति हिंसा अनेक रूप में प्रकट होती है और ऐसी हिंसा के विपरीत परिणाम विध्वंसक होते हैं। किशोरों के विरुद्ध हिंसा के परिचित रूपों में से कुछ हैं बाल/बलात् विवाह, दहेज संबंधित यातना एवं हत्या, पारिवारिक प्रतिष्ठा के नाम पर हत्या, जादू-टोने के आरोप या बच्चे की देवता या देवी के रूप में पूजा, ओझागिरी, शारीरिक दंड (इसमें चांटे मारना, चोट पहुंचाना, जला देना आदि सम्मिलित हैं), रैगिंग एवं धमकाना, बलात् श्रम, यौन उत्पीड़न या बलात् सेक्स। सोशल नेटवर्किंग साइट्स के माध्यम से हिंसा के नए रूप भी सामने आ रहे हैं जिन्हें साइबर अपराध के नाम से जाना जाता है।

किशोर इनमें से अधिकांश के खतरे में होते हैं। अधिकांश हिंसा परंपरा, संस्कृति, धर्म या अंधविश्वास के नाम पर होती है और इसमें से कुछ बच्चे को अनुशासित करने के तरीकों के बारे में गलत जानकारी के कारण जन्म लेती है। किशोरों की स्वास्थ्य, विकास एवं अभिभावकत्व संबंधी आवश्यकताओं पर स्वयं माता-पिताओं एवं व्यापक रूप से समाज में एक बड़ा सूचना अंतराल है। अक्सर हिंसा जैसे कि शारीरिक दंड एवं बाल श्रम स्वयं माता-पिता एवं शिक्षकों द्वारा ही, बच्चे को अनुशासित करने अथवा गरीबी के नाम पर कराया जाता है। कई मामलों में हिंसा समवय मित्रों या पियर्स द्वारा जैसे कि रैगिंग या धमकाने के रूप में की जाती है जिसे मित्र बनाने की प्रक्रिया मान कर अनदेखा कर दिया जाता है। समस्या तब और अधिक गंभीर होती चली जाती है जब प्रचलित सामाजिक मान्यताएं एक बच्चे और वयस्क के बीच में असमान शक्ति संतुलन पैदा कर देती हैं। यह बच्चों, विशेषतः लड़कियों को सहायता एवं समर्थन मांगे जाने से भी रोकता है। बच्चे गंभीर चोटों, मानसिक आघात यहां तक कि मृत्यु तक का सामना करते हैं। बच्चों या किशोरों पर किसी भी प्रकार की हिंसा एक आपराधिक कृत्य है।

गतिविधि 1

किशोरों के विरुद्ध हिंसा को समझना

सहजीकरण के चरण

- अपने पियर्स से पूछिए कि वे 'हिंसा' शब्द का अर्थ क्या समझते हैं। जब भी वे 'हिंसा' शब्द सुनते हैं तो उनके मस्तिष्क में क्या आता है? आपको प्राप्त होने वाले उत्तरों में से कुछ होंगे पिटाई, किसी वस्तु से मारना, चांटे मारना, किसी छड़ या सिगरेट से जलाना, बच्चों को भूखा रखना, उन्हें अंधेरे कमरे में बंद करना, मार डालना, लड़ना, बलात्कार, दंगे और हत्या।

- आगे उनसे पूछिए की वे बाल विवाह, बाल श्रम, यौन उत्पीड़न, शारीरिक दंड, धमकाना और प्रतिष्ठा के नाम पर हत्या के बारे में क्या सोचते हैं ?
- अपने पियर्स को नीचे दी गई कहानी सुनाइए और नीचे दिए गए प्रश्नों पर चर्चा कीजिए।

राहुल की कहानी:

राहुल, 12 वर्षीय, 6ठी कक्षा में पढ़ता है। एक दिन शाला के बाद, राहुल अपने पिता से जिद करता है कि वे उसे अपने साथ बाजार ले चलें। जब उसके पिता उससे पूछते हैं कि उसे शाला का कोई कार्य तो नहीं करना, राहुल झूठ कह देता है कि नहीं है। उसे लगता है कि वह शाला का काम बाजार से लौट कर कर लेगा और यदि वह अभी पिता को बता देगा तो वे उसे अपने साथ बाजार लेकर नहीं जाएंगे। राहुल सचमुच बाजार जाने का अवसर गंवाना नहीं चाहता।

जब राहुल और उसके पिता बाजार से लौट कर आते हैं तब तक अंधेरा हो चुका होता है और वे पाते हैं कि घर में बिजली नहीं है। उसकी मां सभी से रात का खाना खा कर सोने के लिए कहती है क्योंकि लैम्प में तेल अधिक नहीं है। राहुल अपनी मां से इस डर से लैम्प नहीं मांग पाता कि उसके पिता उसके होमवर्क के बारे में सच जान जाएंगे। चूंकि वह थका हुआ है, वह सोचता है कि वह होमवर्क सुबह कर लेगा।

अगली सुबह, राहुल अपना होमवर्क पूरा नहीं कर पाता और उसके बिना ही शाला चला जाता है। जब शिक्षक सबसे अपना होमवर्क देने को कहते हैं, राहुल शिक्षक को बताता है कि वह नहीं कर पाया। उसके शिक्षक बहुत नाराज होते हैं, "तुम कितने आलसी लड़के हो और तुम्हें पढ़ाई में बिलकुल रुचि नहीं है। क्यों तुम अपने अपने पिता का पैसा और मेरा समय बर्बाद कर रहे हो? तुम अपने पिता से कहो कि वे तुम्हें किसी काम में लगाएं।" जब राहुल क्षमा मांगने का प्रयास करता है तो शिक्षक उसकी हथेली पर एक बेंत मारते हैं और उसे बेंच पर खड़ा कर देते हैं। राहुल की हथेली लाल हो जाती है और उसमें जलन पड़ने लगती है और उसकी आंखों में आंसू आ जाते हैं।

चर्चा के बिंदु:

1. क्या राहुल गलत था ? क्यों ? उसे क्या करना चाहिए था ?
2. क्या शिक्षक गलत थे ? क्यों ? शिक्षक को क्या करना चाहिए था ?
3. क्या यह कहानी हिंसा के किसी प्रकार को दर्शाती है ?
4. कौन पीड़ित है और कौन दोषी है ?

चर्चा :

हां, यह हिंसा है जिसे शारीरिक दंड कहा जाता है। शारीरिक, मौखिक या यौनिक उत्पीड़न का कोई भी रूप हिंसा है।

पीड़ित राहुल है और शिक्षक दोषी हैं । राहुल गलत हो सकता है कि उसने अपना कर्तव्य नहीं समझा और उसे अपना होमवर्क समय पर पूरा कर लेना चाहिए था । किंतु गलती करना मानवीय है और बच्चों के मामले में तो और भी अधिक । शिक्षक राहुल को अनुशासित करने के लिए सकारात्मक तरीका न अपनाने के दोषी हैं कि उन्होंने राहुल के साथ तर्क नहीं किया और उसे उसकी गलती, समय का महत्व और एक अच्छे छात्र के रूप में उसके उत्तरदायित्व नहीं समझाए और अपना होमवर्क खेल के खाली घंटे में पूरा करने में सहायता नहीं की । बच्चों को सकारात्मक अनुशासनात्मक कार्रवाई से सिखाया जाना चाहिए ।

अपने पिअर्स को बताइए कि यह हिंसा का एक प्रकार है जिसे करने वाले और पीड़ित द्वारा हिंसा नहीं माना जाता । उनसे पूछिए कि वे हिंसा के अन्य कौन से प्रकार सोच सकते हैं । उन्हें इंटरनेट अपराध, धमकाना, रैगिंग, यौन उत्पीड़न, बच्चों को खरीदना-बेचना, किसी बच्चे को बाल श्रम या बाल विवाह के लिए जबर्दस्ती के उदाहरण दीजिए ।

- हिंसा किसी भी रूप में हो सकती है ।

शारीरिक : कोई कृत्य जो किसी बच्चे को शारीरिक रूप से हानि और चोट पहुंचाता है, यह घूसा मारना, लात मारना, धक्का देना, पीटना, चांटा मारना, कान/हाथ मरोड़ना-के रूप में हो सकती है । शारीरिक दंड, शारीरिक हिंसा का एक प्रकार है ।

रिज्वान और गौरव 14 वर्ष के हैं और उन्हें हाल ही में एक हायर सेकंडरी स्कूल में प्रवेश मिला है । वे बहुत उत्साहित हैं और दोनों साथ में जाने का निर्णय करते हैं । शाला में पहले दिन खाने की छुट्टी में कुछ लड़के उनके पास आते हैं और उनसे कहते हैं कि यदि वे शाला में रहना चाहते हैं तो उन्हें खुश रखना होगा और उनके आदेश मानने होंगे । वे उनसे 30 मिनट तक कान पकड़ कर झुकने को कहते हैं जबकि वे उनके खाने के डिब्बे ले जाते हैं । इसके बाद वे गाली-गलौज पर उतर आते हैं और उनमें से कुछ उन्हें मार भी देते हैं । रिज्वान की आंखों में आंसू आ जाते हैं जबकि गौरव गुस्से और शर्म से लाल हो जाता है । घर लौटते समय कुछ सीनियर छात्र उनके पास आते हैं और उनसे कहते हैं कि वे इस बारे में किसी से कुछ न कहें और इसे सिर्फ दोस्ती की मुद्रा समझ कर स्वीकार करें ।

चर्चा के बिंदु :

1. क्या यह दोस्ती की मुद्रा थी ?
2. क्या हमने कभी ऐसी स्थितियों का सामना किया है ? हमें कैसा लगा था ?
3. क्या दूसरे लड़के गलत थे ? कैसे ?
4. क्या यह एक हिंसा की स्थिति है ? कौन पीड़ित है और हिंसा करने वाले कौन हैं ?
5. क्या रिज्वान और गौरव को इस बारे में किसी से बात करनी चाहिए ?
6. क्या यह लड़कियों के साथ भी होता है ?

चर्चा :

- यह हिंसा का ही एक रूप है जिसे धमकाना या रैगिंग कहा जाता है। शिक्षक और माता-पिता सहित वे सभी बड़े जो ऐसी बातों को अनदेखा करते हैं, वे भी इसके दोषी हैं। धमकाना/रैगिंग शालाओं, महाविद्यालयों, खेल के मैदानों, कैंटीन्स या ऐसी किसी भी जगह जहां हम अपने पियर्स से मिलते हैं, यह पाई जाती है। अपरिचय तोड़ने के लिए शब्दों का एक शिष्ट आदान-प्रदान काफी है किंतु गाली-गलौज, मारपीट, चांटे मारना, दंडित करना या अन्य कोई शारीरिक, मौखिक या यौनिक उत्पीड़न कभी भी एक दोस्ती की मुद्रा नहीं हो सकती।
- हां, यह लड़कियों के साथ भी होता है, यद्यपि कुछ कम सुनाई देता है, और तब भी यह हिंसा ही है। धमकी का सामना करने वाले किशोर शारीरिक चोट, मानसिक अवसाद, शर्मिंदगी से गुजरते हैं और सामाजिक रूप से अलग-थलग पड़ जाते हैं और वे विद्यालय, खेल के मैदान या ऐसी किसी भी जगह जाना-आना बंद कर देते हैं जहां वे अपने पियर्स से मिल सकते हैं। कुछ मामलों में, जो बच्चे इसके साथ तालमेल नहीं बैठा पाते वे आत्महत्या कर लेते हैं। आपको इसके बारे में तुरंत बड़ों, विशेष रूप से माता-पिता और अधिकारियों को बताना चाहिए।

मौखिक : मौखिक भाषा, शब्द, अपशब्द, किसी बच्चे को लज्जित करना (जैसे कि राहुल के मामले में, जहां उसे अपने सहपाठियों के सामने लज्जित किया गया था), किसी ऐसे को यौनिक चुटकुले सुनाना जो इसे पसंद नहीं करता, अपमानजनक भाषा का प्रयोग करना (लड़कियों के साथ छेड़छाड़ या कक्षा में किसी को धमकाना, या किसी को छोटू, मोटू, कालू, गट्टू आदि नामों से बुलाना) द्वारा किसी बच्चे को क्षति पहुंचाने के लिए किया गया एक कृत्य। यह गाली-गलौज या अपमानजनक भाषा के रूप में हो सकता है जो पति अपनी पत्नी या माता-पिता अपने बच्चों के विरुद्ध करते हैं, यह सीटी बजाना, किसी के विरुद्ध टिप्पणी करना, विशेष रूप से लड़कियों के विरुद्ध, के रूप में भी हो सकता है।

भावनात्मक : यह किसी किशोर के लिए पहचानने में सबसे कठिन हिंसा का एक रूप होता है। कोई भी बात जो किसी बच्चे को भावनात्मक रूप से आहत करे—अपमान, लज्जित करना, धमकी, स्नेह की कमी, पक्षपात—भावनात्मक हिंसा है जो बच्चे में मानसिक तनाव को जन्म दे सकता है और बच्चे के लिए समझने में बहुत कठिन हो जाता है।

यौनिक : यौनिक कृत्यों को करने के लिए किसी पर दबाव डालना (चूमने से लेकर उद्भेदक सेक्स तक विस्तृत) उसकी इच्छा या सहमति के विरुद्ध किसी पर दबाव डालना। यह लड़कियों के पास से रगड़ते हुए गुजरना, उन्हें अनुचित रूप से छूना, किसी बच्चे के सामने कपड़े उतारना, किसी बच्चे से किसी वयस्क के सामने कपड़े उतारना, आदि के रूप में हो सकता है।

केस-स्टडी (यौन उत्पीड़न पर चर्चा के लिए):

राजू एक 12 वर्षीय लड़के को अपनी शाला से लौटने के बाद घर पर अकेले रहना पड़ता है क्योंकि उसके माता-पिता काम से शाम को देर से ही लौट कर आते हैं । उसके एक चाचा जो राजू के घर के पास ही रहते हैं, अक्सर यह देखने के लिए आते रहते हैं कि वह ठीक है या नहीं। एक दिन यह चाचा उस समय आ जाते हैं जब राजू अपने कपड़े बदल रहा होता है और कपड़े बदलने में उसकी मदद करने लगते हैं और राजू को अपनी ओर खींचने लगते हैं। राजू को बुरा लगता है और वह अपने चाचा को धक्का दे देता है और कहता है कि वह अपनी चिंता स्वयं कर सकता है। चाचा बहुत नाराज हो जाता है और धमकी देता है कि वह राजू के पिता को उसके व्यवहार के बारे में बताएगा और यह कि उसके पिता उसकी पिटाई करेंगे। राजू डर जाता है।

चर्चा के बिंदु:

1. क्या राजू एक अच्छा लड़का है ?
2. जब उसे मदद की जरूरत नहीं है तब कपड़े बदलने में राजू की मदद करने में क्या उसका चाचा सही है ?
3. क्या राजू चाचा के साथ भला बने रहने में सही था ?
4. क्या यह एक हिंसा की स्थिति है ?
5. कौन पीड़ित है और कौन दोषी/कर्ता ?
6. क्या राजू के माता-पिता उसके व्यवहार के लिए दंड देंगे ?
7. राजू को क्या करना चाहिए ?
8. क्या लड़कियां भी ऐसी उत्पीड़क स्थिति का सामना करती हैं ?

चर्चा :

हां, यह एक यौन उत्पीड़न की स्थिति है जो लड़कियों और लड़कों, दोनों के सामने आ सकती है। यह घर, शाला या किसी भी अन्य सार्वजनिक स्थान पर हो सकता है। यह किसी निकट रिश्तेदार, अपरिचित व्यक्ति, पद पर बैठे व्यक्ति या पियर्स द्वारा भी किया जा सकता है। कोई भी किसी बच्चे को उसकी इच्छा के विरुद्ध नहीं छू सकता और उस तरह तो बिल्कुल नहीं जो बच्चे को असहज कर दे, विशेषतः निजी अंगों को छूना।

माता-पिता और डॉक्टर साफ-सफाई के लिए या किसी चिकित्सकीय उपचार की जरूरत होने पर बच्चे के शरीर का परीक्षण कर सकते हैं । प्रत्येक बच्चे को अपनी निजता और सम्मान सहित जीने का अधिकार है । बच्चे को उस समय देखना जब वह नहा या कपड़े बदल रहा हो, उन्हें यौनिक कृत्य के लिए विवश करना या उन्हें यौनिक चित्र दिखाना, या किसी बच्चे के सामने अपने कपड़े उतारना, ये सभी हिंसा में आते हैं । राजू एक अच्छा लड़का है और किसी भी बात के लिए दोषी नहीं है, इसलिए उसे बिल्कुल नहीं डरना चाहिए।

वह उस समय तक घर के बाहर जा और रह सकता है जब तक कि उसका चाचा वापस नहीं चला जाता, किसी पड़ोसी के यहां या किसी ऐसी जगह जहां बहुत से लोग हों, दौड़ कर जा सकता है, दरवाजा बंद रखे और किसी को भी बिना अनुमति के अंदर आने न दे, उसे यदि

किसी के साथ किसी भी तरह से असहजता लगे तो उसे पहली बार में ही अपने माता-पिता को बता देना चाहिए। राजू को अकेला होने पर हरकत करने वालों के साथ किसी भी तरह के झगड़े में न पड़ने के लिए अपनी ओर से पूरा प्रयास करना चाहिए क्योंकि वे समुदाय में उजागर होने के डर से उसे क्षति पहुंचा सकते हैं। माता-पिता को बच्चों के साथ उनके शरीर या निजी अंगों से संबंधित किसी भी प्रकार की असहजता के बारे में बात करने में उनकी सहायता करनी चाहिए ताकि वे दुराचार सहित किसी भी चिंता से संबंधित अनावश्यक तनाव और विवशता से न गुजरें। यदि माता-पिता अपने बच्चे की बात न समझ पाएं तो वह किसी चाइल्ड हेल्पलाइन का सहारा लेना या अपने पियर एजुकएटर से बात करनी चाहिए जो माता-पिता को स्थिति समझाने में सहायता करेंगे।

चर्चा के लिए निम्न तथ्यों का संदर्भ लीजिए :

1. कोई बच्चा वयस्कों या अपने पियर्स के हाथों धमकी जैसी हिंसा का सामना कर सकता है
2. कोई बच्चा हिंसा का पीड़ित हो या कर्ता, दोनों ही स्थितियों में बच्चे ही सबसे अधिक कष्ट उठाते हैं और उनका स्वास्थ्य और विकास गंभीर रूप से प्रभावित होता है।
3. किसी भी बच्चे के कभी भी साथ पोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा और मनोरंजन के संदर्भ में, मारा, पीटा, कान/हाथ मरोड़ना, अंधेरे कमरे में बंद करना, पक्षपात नहीं करना चाहिए।
4. गलती करना मानवीय है, विशेषतः बच्चों के मामले में।
5. बच्चों को सकारात्मक कार्रवाई जैसे कि सच्चाई, ईमानदारी और अनुशासित जीवन का महत्व समझाना, उनके होमवर्क में सहायता करना, उनके साथ समय बिताना, और उन्हें खेलने और मनोरंजन के लिए पर्याप्त समय देना, के द्वारा अनुशासित किया जाना चाहिए।
6. लड़कियां और साथ ही लड़के भी, हिंसा के बढ़ते खतरे में हैं, यद्यपि लड़कियां ही सबसे अधिक पीड़ित होती हैं।
7. बाल विवाह अपने आप में हिंसा है किंतु यह अन्य अनेक हिंसक कृत्यों जैसे कि बलात् सेक्स, यौन उत्पीड़न, दहेज संबंधी यातना, पिटाई, मारना, और शाब्दिक हिंसा की ओर भी ले जाता है।
8. ऐसी स्थिति में जहां कोई बच्चा सहज नहीं है, उसे हेल्पलाइन (बच्चे को हेल्पलाइन का नंबर दें) को फोन करना और माता-पिता, शिक्षकों या अन्य कोई वयस्क व्यक्ति जिसे वह अपना शुभचिंतक मानती/ता हो, को जानकारी देनी चाहिए।
9. किसी भी जिम्मेदार किशोर को ऐसी स्थिति में नहीं उलझना चाहिए जहां किसी के भी साथ हिंसा की गई हो। यदि आपको लगता है कि आपको हिंसक होने के लिए जबर्दस्ती की जा रही है तो अपने गुस्से को नियंत्रित कीजिए, अपना धैर्य बनाए रखिए और संघर्ष को शांतिपूर्वक सुलझाना चाहिए।

चर्चा के लिए अन्य बिंदु :

1. हिंसा किसी भी रूप में अपराध है।

2. हिंसा का कर्ता कोई भी हो सकता है, कोई बच्चा हिंसा का सामना वयस्कों की ओर से या पियर्स की ओर से कर सकता है, जैसे कि धमकाना।
3. बच्चा चाहे हिंसा का पीड़ित हो या कर्ता, बच्चों को ही सबसे अधिक कष्ट उठाना पड़ता है और उनका स्वास्थ्य और विकास गंभीर रूप से प्रभावित होता है।
4. हिंसा पीड़ित के लिए कर्ता की अपेक्षा अधिक गंभीर पश्च-प्रभाव ले कर आती है। विशेषतः यदि पीड़ित कोई लड़की हो तो, उसे घर से बाहर नहीं निकालने दिया जाता, पढ़ाई छोड़ने के लिए विवश किया जाता है। अतः, हिंसा न केवल पीड़ित के वर्तमान जीवन को प्रभावित करती है बल्कि उसके भविष्य पर भी प्रभाव डालती है। हिंसा केवल बढ़ती ही है यदि हम इस पर मौन रह जाते हैं और इस पर चर्चा नहीं करते या इसके विरोध में आवाज नहीं उठाते।
5. बच्चों के विरुद्ध हिंसा घर, शाला या किसी भी अन्य स्थान पर बंद होनी चाहिए।
6. एक बच्चा सामान्यतः पीड़ित ही होता है न कि अन्य पक्ष।
7. कोई बच्चा जिसने किसी भी प्रकार की हिंसा का सामना किया हो उसे शर्म, भय या अकेलापन अनुभव नहीं होना चाहिए बल्कि उसे उसकी न्याय की लड़ाई में भी समर्थन दिया जाना चाहिए।
8. लड़कियां और लड़के दोनों हिंसा के बढ़ते खतरे में हैं, यद्यपि लड़कियां हिंसा से अधिक प्रभावित होती हैं। यह कन्या भ्रूण या शिशु हत्या, जेंडर-भेदभाव, दहेज संबंधी हिंसा, यौन उत्पीड़न या बलात् सेक्स के रूप में हो सकती है।
9. हिंसा किसी बच्चे की वृद्धि और विकास पर बुरा प्रभाव डाल सकती है, जो कि उसके स्वास्थ्य, शिक्षा और पोषण को प्रभावित कर सकते हैं।
10. बाल विवाह, बाल श्रम, प्रतिष्ठा-हत्या भी बच्चों के विरुद्ध हिंसा के रूप हैं।
11. चाइल्ड लाइन (टेलीफोन क्र. 1098) एक मित्रवत दीदी या एक सहानुभूति पूर्ण भैया के लिए है जो संकटग्रस्त बच्चों के लिए 24 घंटे, वर्ष के 365 दिन उपस्थित रहते हैं।
12. बच्चे के अधिकार (कोई भी ऐसी बात जो इन अधिकारों की प्राप्ति में बाधा डालती है, वह हिंसा है)

- 14 वर्ष की आयु तक अनिवारी शिक्षा का अधिकार
- एकीकृत बाल संरक्षण योजना
- पोषण सुधार परियोजनाएं
- राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम
- घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण कानून, 2005
- बच्चों को यौन अपराधों से संरक्षण कानून, 2012
- किशोर न्याय (बच्चों की देखभाल एवं संरक्षण) कानून, 2011
- बाल विवाह निरोधक कानून, 2006
- अनैतिक व्यापार (निरोधक) कानून
- भोजन का अधिकार अध्यादेश, 2013
- महात्मा गांधी राष्ट्रीय रोजगार गारंटी योजना/महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना (मनरेगा)
- राज्य या जिले में उपलब्ध अन्य कोई योजना

- अपने पियर्स से पूछिए कि उनमें से कितने इंटरनेट का उपयोग करते हैं। उनसे पूछिए कि यदि किसी ने इंटरनेट अपराध का अनुभव किया है।
- उन्हें बताइए कि जैसे-जैसे अधिक से अधिक किशोर इंटरनेट का उपयोग कर रहे हैं वैसे-वैसे वे इंटरनेट अपराध के शिकार भी बन रहे हैं। उन्हें संरक्षण और बचाव के लिए विभिन्न कदमों के बारे में बताइए।

1. आप जिन व्यक्तियों से ऑनलाइन मिलते हैं उन्हें कभी भी अपनी निजी जानकारी (जैसे कि पूरा नाम, फोन न., पता, ई-मेल पता, शाला का नाम, इत्यादि) न दें।
2. आप चैट रूम्स या 'फेस बुक' जैसी अन्य सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर आप (अपने या अपने मित्रों के बारे में) क्या कह रहे या पोस्ट कर रहे हैं, इसे लेकर बहुत अधिक सावधान रहिए। एक बार यह बाहर आ गया तो सार्वजनिक हो जाता है और आप इसे वापस नहीं ले सकते।
3. किसी ऐसे व्यक्ति से साक्षात मिलना जिसे आप केवल ऑनलाइन जानते हैं, खतरनाक हो सकता है। किसी से भी अकेले साक्षात मिलने के लिए तैयार न हों। ऐसा केवल अपने माता-पिता की अनुमति से ही कीजिए, किसी सार्वजनिक स्थान पर ही मिलिए और अपने साथ किसी मित्र या किसी विश्वस्त वयस्क को ले जाइए।
4. याद रखिए कि ऑनलाइन व्यक्ति अक्सर झूठ बोलते हैं कि वे कौन हैं (एंजेल कोई 48 वर्षीय व्यक्ति भी हो सकता है)
5. कभी किसी शरारत पूर्ण, सांकेतिक (सेक्स की मांग) या अशिष्ट ई-मेल्स या पोस्ट्स का उत्तर न दें।
6. एक अच्छे ऑनलाइन नागरिक बनिए और दूसरों से वैसा ही व्यवहार कीजिए जैसा आप अपने लिए चाहते हैं।
7. भले ही आप कोई ऐसा चित्र पोस्ट कर रहे हों जिसमें अन्य व्यक्ति या मित्र सम्मिलित हैं, अपलोडिंग या उन्हें टैग करने के पूर्व उनकी सहमति लीजिए। हर कोई अपने निजी चित्र ऑनलाइन करना पसंद नहीं करता।
8. अपने इंटरनेट पासवर्ड्स कभी किसी को न दीजिए, यहां तक कि अपने सबसे अच्छे मित्र को भी नहीं।
9. ऐसे व्यक्तियों से जिन्हें आप नहीं जानते, कभी ई-मेल्स, त्वरित संदेश (जैसे कि याहू मेसेंजर पर), स्वीकार मत कीजिए न ही फाइल्स, चित्र, टेक्स्ट्स को खोलिए।
10. यदि आप ऐसी किसी भी बात का अनुभव करें जो आपको असहज बनाती हो जैसे कि अपशब्द, अश्लील चित्र, नग्नता या कोई भी डराने वाली बात, तो हमेशा अपने माता-पिता या किसी ऐसे व्यक्ति को जिस पर आप विश्वास करते हों, बता दें।
11. याद रखिए कि ऑनलाइन अपराध की रिपोर्ट पुलिस में भी की जा सकती है और करने वाले को आसानी से पकड़ा जा सकता है। इसलिए, रिपोर्ट अवश्य कीजिए।

याद रखने के लिए कुछ बिंदु:

- यह जानना और स्वीकार करना महत्वपूर्ण है कि कोई भी हिंसा न्यायोचित नहीं होती और इसकी रिपोर्ट की जानी चाहिए।
- यह किसी और को नहीं बल्कि एक किशोर के रूप में स्वयं आपको ही निर्णय करना है कि कोई कृत्य-विशेष हिंसा है या नहीं।
- रिपोर्ट करना (अपने माता-पिता या संबंधित अधिकारियों को) आपको भविष्य में बड़ी या बार-बार होने वाली हिंसा से बचा सकता है।
- आपको हिंसा की रिपोर्ट करने के लिए बेहतर विश्लेषणात्मक, संचार या सशक्त रूप से बात कहने के कौशलों को विकसित करना चाहिए।
- कुछ मामलों में हिंसा के किसी मामले की रिपोर्ट करने के नकारात्मक परिणामों को समझते हुए, व्यक्ति को परिस्थिति का विश्लेषण और उचित समय पर कार्रवाई करनी चाहिए। यद्यपि, परिस्थिति से दूर भागने से समस्या का हल नहीं होगा, यह उसे बढ़ा भी सकता है।
- किशोरों पर हिंसा का कोई भी रूप संवैधानिक, विधिक और मानव अधिकारों पर हिंसा है।

मुख्य संदेश :

1. सभी किशोर चाहे वे किसी भी जेंडर के हों, हिंसा के प्रति सुभेद्य होते हैं।
2. जाति, वर्ग, धर्म या क्षेत्रीय असमानताएं या गृह युद्ध और संघर्ष की स्थितियां हिंसा के खतरे को बढ़ा देते हैं।
3. अक्षमताग्रस्त या भिन्न जेंडर पहचान वाले किशोर अधिक खतरे में होते हैं।
4. किशोरों के विरुद्ध हिंसा किसी वयस्क या अवयस्क, बड़ों या पियर्स द्वारा की जा सकती है।
5. हिंसा अनेक रूप ले सकती है : शारीरिक दंड, बाल/बलात् विवाह, बेचा जाना, यौन उत्पीड़न, बाल श्रम और इंटरनेट-आधारित अपराध जैसे कुछ नाम गिनाए जा सकते हैं।
6. हिंसा के किसी भी कृत्य के विरुद्ध आपका आवाज उठाया जाना महत्वपूर्ण है, चाहे वह पहली बार ही क्यों न हुई हो।
7. चुप रहना केवल हिंसा की आवृत्ति बढ़ा सकता है और यह कोई हल नहीं है।
8. हिंसा के विरुद्ध लड़ाई और करने वालों को सजा दिलाने के लिए एक होइए।

पियर एजुकेटर, 'एक विश्वस्त मित्र' की भूमिका

1. 10 से 19 वर्ष के बीच की आयु के किशोरों से हिंसा के विभिन्न रूपों के बारे में बात करना।
2. किशोरों के बीच उनके हिंसा के अनुभवों पर चर्चा करना और उन्हें सहायता पाने में सहायता करना।

3. किशोरों को चाइल्ड हेल्पलाइन और समर्थन पाने के लिए अन्य स्थलों की जानकारी देना।
4. ऐसे किशोरों को जो हिंसा के शिकार हुए हों, चोटिल होने की स्थिति में प्राथमिक उपचार, चिकित्सा और परामर्श सेवाएं पाने में सहायता करना।
5. किशोरों को उन्हें हिंसा से बचाने और पीड़ित को न्याय दिलाना सुनिश्चित करने वाले विभिन्न कानूनी प्रावधानों के बारे में जानकारी देना।
6. बड़ों और समुदाय के अन्य लोगों को लड़कियों और महिलाओं को कलंकित न करने बल्कि दोषियों के विरुद्ध सामूहिक कार्रवाई के द्वारा समर्थन के लिए शिक्षित कीजिए।
7. पीड़ितों एवं बच जाने वालों की गोपनीयता और विश्वास बनाए रखना।

सत्र 13

जेंडर—आधारित हिंसा

पद जेंडर—आधारित हिंसा (GBV) एक छत्र—शब्द है जो किसी व्यक्ति की इच्छा के विरुद्ध किए गए ऐसे किसी भी हानिकारक कृत्य के लिए है जो पुरुषों और महिलाओं के बीच (जेंडर) सामाजिक रूप से निर्धारित अंतर के आधार पर किया जाता है। जहां (GBV) सामान्यतः लड़कियों और महिलाओं के प्रति लक्षित है, लड़के और पुरुष भी (GBV) के शिकार हो सकते हैं। यह किसी परिवार के भीतर या समुदाय में हो सकता है और सत्ता की स्थिति में बैठे व्यक्तियों, कई बार माता—पिता सहित, पुलिस, गार्ड्स, सशस्त्र बलों द्वारा किया जाता है। यह परिवारों, समुदायों और संस्थानों जिनमें शालाएं, कारावास केन्द्र और धार्मिक संस्थान सम्मिलित हैं, में या द्वारा किया गया हो सकता है।

हमारे देश में आम तौर पर सुने जाने वाले (GBV) के रूपों में से कुछ हैं कन्या भ्रूण हत्या, कन्या शिशु हत्या, प्रतिष्ठा—हत्या, बाल/बलात् विवाह, विवाह के लिए अपहरण, घरेलू हिंसा, लड़कियों के साथ छेड़छाड़, पीछा करना, शील हरण और बलात्कार (जबरन सेक्स)। (GBV) कन्या शिशु के जीवित बचे रहने को प्रभावित करती है और उसे स्वास्थ्य और विकास जैसे कि शिक्षा, मनोरंजन, पेशेगत कौशलों को सीखना, आय के अवसर आदि के सामान्य पथ से परे हटा देती है। ऐसी हिंसा का भय उसके आवागमन को सीमित कर देता है और उसका जीवन बड़ों, मुख्यतः पुरुषों द्वारा उसकी यौनिकता, सम्मान और पारिवारिक प्रतिष्ठा के नाम पर नियंत्रित किया जाता है। सामाजिक और स्वास्थ्य संबंधी परिणामों में सम्मिलित हैं भावनात्मक आघात, उपेक्षा, अलगाव, कलंकित करना, अवसाद, अत्यधिक या पुरानी शारीरिक चोट, अवांछित गर्भधारण, यौन संचारित संक्रमण, HIV/AIDS मानसिक और मनोवैज्ञानिक आघात और कभी—कभी मृत्यु। GBV (बलात्कार, यौन शोषण, घरेलू हिंसा सहित) के उत्तरजीवी पुनः दुराचार के बहुत उच्च संकट में रहते हैं।

दिल्ली में 23 वर्षीय निर्भया के साथ क्रूर बलात्कार और हत्या ने हमारे देश में GBV की व्यापक और आत्यंतिक प्रकृति पर अंतर्राष्ट्रीय ध्यान बढ़ाया है। भारत की जनता ने असाधारण संवेदनशीलता, समर्थन और सक्रियता प्रदर्शित की निर्भया को न्याय दिलाने के लिए सरकार के साथ खड़ी रही।

यह सत्र पिछले सत्र 'जेंडर पहचान और भूमिकाएं' से आगे चलेगा और हमें जानकारी देगा की किसी व्यक्ति के जेंडर के आधार पर हिंसा के क्या-क्या रूप जन्म लेते हैं, विशेषतः लड़कियों और महिलाओं पर।

गतिविधि 1

जेंडर-आधारित हिंसा को समझना

सहजीकरण के चरण

ए – अपने पियर्स के साथ पिछले सत्र 'बच्चों और किशोरों के विरुद्ध हिंसा' के बारे में चर्चा कीजिए। उनसे पूछिए कि पीड़ित सामान्यतः कौन होते हैं। अधिकांश बार हम देखते हैं कि पीड़ित बच्चे या स्त्री, कोई लड़की या लड़का, कोई किशोर लड़की, महिला इत्यादि। उन्हें समझाइए कि हिंसा के मामले में पीड़ित हमेशा सुभेद्य समूह ही होते हैं। और, हमारे समाज में सबसे अधिक सुभेद्य समूह महिलाएं ही हैं और इसलिए हिंसा की पीड़ा सबसे अधिक वे ही उठाती हैं। ('जेंडर और पहचान' सत्र का संदर्भ दीजिए।) प्रतिभागियों से पूछिए कि जेंडर भूमिका के परिप्रेक्ष्य में महिलाओं एवं पुरुषों से क्या क्या अपेक्षा की जाती है। उनसे पूछिए कि यदि कोई भी इस भूमिका में खरा नहीं उतरता, क्या परिवार, समाज का दृष्टिकोण पुरुषों और महिलाओं के साथ वही रहता है?

पियर्स को जानकारी दीजिए कि जब कोई लड़की उससे समाज द्वारा अपेक्षित जेंडर भूमिका के अनुसार नहीं चलती, अधिकांश बार उसकी मर्यादा के विरुद्ध दुराचार, हिंसा और शक्ति का प्रयोग किया जाता है। यद्यपि, जब कोई लड़का जेंडर अपेक्षाओं को पूरा नहीं करता तो वह मुश्किल से ही कभी हिंसा या प्रताड़ना का सामना करना पड़ता है। अतएव, हिंसा के कुछ रूपों को जेंडर-आधारित कहा जाता है क्योंकि वे शक्तिशाली लोगों द्वारा उन लोगों के विरुद्ध संपादित किए जाते हैं जिन्हें शक्तिहीन या निर्बल माना जाता है (यहां, किशोर लड़कियां और महिलाएं)। तब भी, लड़के भी ऐसी हिंसा के प्रति सुभेद्य हैं। सामान्यतः बाल उत्पीड़न वयस्कों या बच्चे से आयु में बहुत अधिक बड़े लोगों द्वारा किया जाता है क्योंकि बच्चे को वयस्क की अपेक्षा निर्बल माना जाता है।

परिभाषा: पद 'जेंडर-आधारित हिंसा' एक छत्र-शब्द है जो किसी व्यक्ति की इच्छा के विरुद्ध किसी भी क्षतिकारक कृत्य के लिए काम में लिया जाता है, और जो पुरुषों और महिलाओं के बीच सामाजिक रूप से निर्धारित (जेंडर) अंतरों के आधार पर होता है।

GBV के विभिन्न रूपों को समझने के लिए रोल प्ले

नीचे दिए गए प्रकरणों पर कुछ पर्चियां तैयार कीजिए। याद रखिए, यद्यपि अधिकांश प्रकरण लड़कियों/महिलाओं पर हैं, ये लड़कों और लड़कियों दोनों के समूह में किए जाने चाहिए। पियर सदस्यों को छोटे समूहों में बांटिए और उन्हें कोई एक पर्ची/प्रकरण दीजिए। उनसे

प्रकरण को रोल प्ले के माध्यम से अभिनीत करने को कहिए। अन्य प्रतिभागियों को बताइए कि यह ऐसी गतिविधि है जिसमें उन सबको अभिनय करने का अवसर मिलेगा। पहले उन्हें समस्या और उससे पीड़ित की पहचान करनी है। नियम यह है कि यदि किसी को भी लगता है कि पीड़ित अपने-आपको ठीक से सुरक्षित रख पाने में सक्षम नहीं है, तो वह **STOP** या **FREEZE** कह सकता है और वह पीड़ित की जगह ले कर प्रदर्शित कर सकता है कि वह उस स्थिति को कैसे संभालेगी/गा। यह तब तक चलता रह सकता है जब तक कि प्रतिभागियों की ओर से स्थिति से निबटने के कुछ रोचक रास्ते नहीं मिल जाते। प्रतिभागियों को खतरे की स्थितियों से निबटने के बुद्धिमत्तापूर्ण, सशक्त एवं सुरक्षित तरीके पहचानने में सहायता के लिए प्रत्येक सुझाए गए तरीके के सकारात्मक एवं नकारात्मक पक्षों पर चर्चा कीजिए। प्रतिभागियों को बताइए कि ऐसी हिंसा से सही समय पर कार्रवाई कर के बचा जा सकता है। किशोरों को 'न' कहना, अपने विचारों और भावनाओं को सशक्त तरीके से व्यक्त करना और किसी भी दबाव या धमकी के आगे न झुकना सीखना आवश्यक है। ऐसे कृत्य करने वालों के ब्लैकमेल के आगे झुकने से हमेशा बेहतर है अपने परिवार और विश्वस्त मित्रों के साथ रहस्यों को साझा करना।

रेहाना की कहानी :

रेहाना एक होनहार 15 वर्षीय, 9वीं कक्षा में पढ़ने वाली लड़की है जिसे शाला जाना अच्छा लगता है। वह कक्षा में सभी के साथ मित्रता रखती है। एक दिन उसकी कक्षा में पढ़ने वाले लड़कों में से एक उसके पास आता है और उससे कहता है कि वह उसे चाहता है। वह उसकी उपेक्षा कर देती है और कोई उत्तर नहीं देती। वह उसके पास नए-नए तरीकों से आता रहता है जैसे कि घर के रास्ते में पीछा करना, उस पर टिप्पणियां करना, उसकी नोट बुक में कुछ लिख कर रख देना, उसका नाम प्यार के संदेशों के साथ ब्लैक बोर्ड पर लिख देना और उसकी सहेलियों के द्वारा संदेश भेजना। एक दिन एक शिक्षक को फर्श पर एक चिट पड़ी मिलती है, वे उसे पढ़ते हैं और कक्षा के सामने ही रेहाना को डांटते हैं और उससे अगली सुबह अपने माता-पिता को साथ में शाला लाने को कहते हैं। रेहाना अपने माता-पिता को बताने और उन्हें अपने साथ शाला चलने के लिए कहने में बुरी तरह डर जाती है। उसने शाला जाना बंद कर दिया है और वह अपनी पढ़ाई छोड़ने की सोच रही है।

राधा की कहानी :

राधा 18 वर्ष की है और धर्मेन्द्र के साथ विवाहित है। उसने शाला जाना इस आश्वासन पर छोड़ा था कि वह ससुराल में रह कर अपनी पढ़ाई जारी रख सकती है। किंतु जब राधा शाला में प्रवेश लेने के लिए अनुमति मांगती है, वे उससे यह कह कर मना कर देते हैं कि उसकी सास बीमार है और उन्हें घर के कामकाज के लिए किसी की जरूरत है।

राधा अपनी ओर से अपने पति और ससुराल वालों को प्रसन्न रखने का पूरा प्रयास करती है, किंतु उसे अपने कठोर श्रम के लिए कभी प्रशंसा नहीं मिलती। वास्तव में, उसे सुबह से शाम को देर तक काम में लगाए रखा जाता है। वह खाना भी सबके खा चुकने के बाद ही खाती है। धर्मेन्द्र के द्वारा किसी न किसी बहाने से उसकी पिटाई भी की जाती है और उसके ससुराल वाले उसे बचाते भी नहीं हैं। पिछली रात धर्मेन्द्र देर से लौटा था और क्योंकि राधा

को दरवाजा खोलने में कुछ देर हो गई, धर्मेन्द्र ने उसकी एक छड़ी से पिटाई कर दी। उसके सारे शरीर पर निशान पड़ गए हैं और वह रो और अपने भाग्य को कोस रही है।

लिली और विशाल की कहानी :

लिली और विशाल आपस में प्रेम करते हैं। कॉलेज के सभी लड़के यह बात जानते हैं। एक दिन जब वह अपना दोपहर का खाना खा रही होती है, दो लड़के उसके पास आते हैं और एक चिट फेंक कर चले जाते हैं जिसमें लिखा है, "हम तुम्हारा इंतजार करेंगे।" लिली डर जाती है और चिट खोलती है जिसमें उसे उन लड़कों से कॉलेज के बाद मिलने के बाद लिखा है है वरना वे उसके घर वालों को उसके और विशाल के संबंध के बारे में बता देंगे। लिली को क्या करना चाहिए?

सोफिया और शिशिर की कहानी :

सोफिया एक बहुत सुंदर लड़की है जिसके साथ सभी लड़के दोस्ती करना चाहते हैं। शिशिर सोफिया की ही कक्षा में पढ़ता है। एक दिन सभी लड़के ट्यूशन क्लास के बाद सोफिया को परेशान करने की योजना बनाते हैं। शिशिर इसका विरोध करता करता है किंतु सब उसका यह कह कर मजाक उड़ाते हैं की वह 'मर्द' नहीं है। वह सोफिया को आते और अपने मित्रों को उसकी ओर बढ़ते हुए देखता है। शिशिर को क्या करना चाहिए? सोफिया को क्या करना चाहिए?

रागिनी और ललित भाई-बहन हैं। कुछ महीने पहले उनके एक दूर के रिश्ते के चाचा उनके घर आते हैं और कुछ दिन के लिए ठहर जाते हैं। रागिनी और ललित इस चाचा को पसंद नहीं करते क्योंकि वे उनके शरीर को इस तरह से छूते हैं कि उन्हें बुरा लगता है। भाई-बहन आपस में इस चाचा के लिए अपनी नापसंदी साझा कर चुके थे। एक दिन उनके पिता उन्हें सूचना देते हैं कि वही चाचा उनके घर फिर आ रहे हैं क्योंकि उन्हें इस शहर में कुछ काम है। रागिनी और ललित इस चाचा का घर आना नहीं चाहते किंतु वे नहीं जानते कि अपने पिता को अपनी भावनाएं कैसे बताएं।

चर्चा :

रेहाना और दूसरों की कहानियां हमारे समाज में असामान्य नहीं हैं। GBV के किसी लड़की के जीवन और भविष्य पर गंभीर पश्च-प्रभाव होते हैं। कई बार लड़कियों को अपनी पढ़ाई छोड़ने पर विवश होना पड़ता है, उनका जबर्दस्ती विवाह कर दिया जाता है और सभी-माता-पिता, पति और ससुराल वाले, उनके साथ अनुचित व्यवहार करने लगते हैं। रेहाना के मामले में, उसकी गलती न होने के बाद भी उसके शिक्षक द्वारा उसे डांटा और उस पर आरोप लगाया जाता है। अनुचित जेंडर मान्यताएं लड़कियों को ही उनके विरुद्ध हिंसा के किसी भी कृत्य के लिए जिम्मेदार बना देती हैं। पुरुषों की मुश्किल से ही कभी आलोचना होती है। रेहाना जानती थी कि उसके माता-पिता और समुदाय के अन्य लोग जब इस घटना के बारे में जानेंगे तो वे भी उसके विरुद्ध निर्णय सुना देंगे और उसके चरित्र पर संदेह करेंगे।

ऐसा ही मामला अन्य कहानियों के पीड़ितों के साथ भी है जो इस बात से डरे हुए हैं कि यदि वे हरकत करने वालों की शिकायत करेंगे तो कलंक उन्हीं पर लगाया जाएगा। राधा भी अनावश्यक रूप से कष्ट उठा रही है। पति और ससुराल वालों द्वारा हिंसा 'घरेलू हिंसा' कही जाती है। 'महिलाओं को घरेलू हिंसा से संरक्षण कानून, 2005' महिलाओं को ऐसी किसी भी हिंसा के विरुद्ध संरक्षण प्रदान करता है किंतु ऐसी बहुत कम महिलाएं हैं जो अपने पति या ससुराल वालों के विरुद्ध शिकायत करती हों। वे अपने ऊपर लगे कलंक और पक्षपाती रवैये के कारण और अधिक सताई जाती हैं जो कि गलत और अनुचित है।

प्रतिभागियों को बताइए कि हिंसा हमारी परंपरा और संस्कृति में इतनी गहरी जड़ें जमाए हुए हैं कि लोग इसकी रिपोर्ट पुलिस में करने से बचते हैं। यह भी कि पुलिस या जिन्हें हमारा संरक्षण करना चाहिए वे इसे हिंसा मानते ही नहीं और शिकायत करने वाले को और अधिक प्रताड़ित किया जाता है। यद्यपि, हिंसा की रिपोर्ट न करना पीड़ित के लिए बहुत अधिक खतरनाक है और यह केवल हिंसा को बढ़ाएगा ही और पीड़ित को दीर्घकालिक क्षति पहुंचाएगा।

अब अपने पियर्स से पूछिए कि जब कोई महिला घरेलू हिंसा या GBV का सामना करती है तो लोग उसके बारे में क्या कहते हैं। क्या हमेशा महिलाओं पर उनके विरुद्ध होने वाली हिंसा के लिए आरोप लगाया जाता है? कैसे? आपको जो उत्तर मिलेंगे उनमें से कुछ इस प्रकार हो सकते हैं :

- महिला को अपने पति से बहस नहीं करनी चाहिए।
- उसे अपने पति की बात माननी चाहिए।
- उसे अपने ससुराल वालों की बात सुननी चाहिए।
- जिस जगह बहुत से मर्द हों, वहां जाना लड़कियों की गलती है।

अब नीचे दिए गए अन्याय पूर्ण और अनुचित वक्तव्यों पर चर्चा कीजिए जो लोग सामान्यतः तब व्यक्त करते हैं जब किसी महिला के विरुद्ध हिंसा होती है।

वक्तव्य: वह अपने पति से बहस क्यों करती है?

महिलाएं पीटी जाती हैं, प्रताड़ित की जाती हैं और अपमानित की जाती हैं चाहे वे बहस करें या नहीं। ऐसी परिस्थितियों में जो अनुचित हैं या इसके विपरीत भी, यदि कोई महिला तर्क करती है तो किसी को भी उसे मौखिक, शारीरिक या यौनिक रूप से प्रताड़ित करने का अधिकार नहीं है। पतियों द्वारा हिंसा अपनी पत्नियों को नियंत्रित करने और यह दिखाने के लिए की जाती है कि वे शक्तिशाली हैं और अधिकार-प्राप्त हैं। किसी महिला के विरुद्ध हिंसा उसके स्वाभिमान और आत्म-विश्वास के स्तर को हानि पहुंचाती है और उसे एक सम्मान पूर्ण जीवन जीने से रोकती है। हमें एक जागरूक नागरिक होने के नाते, ऐसे विचारों को अस्वीकार करना चाहिए और महिलाओं को उनके अधिकारों का प्रयोग करने और स्वयं को ऐसी हिंसा से संरक्षित रखने के लिए सशक्त बनाना चाहिए।

वक्तव्य: यह उनके परिवार का आंतरिक मामला है

जब कोई दो लोग किसी सार्वजनिक स्थान या किसी दुकान या रैस्टोरेंट में लड़ते हैं, तो लोग क्यों बीच में पड़ते हैं और रोकने का प्रयास करते हैं? जब एक पिता अपने बेटे को या कोई महिला अपने बच्चों को पीटती है, सामान्यतः लोग बीच में आते हैं और समस्या को सुलझाने का प्रयास करते हैं। लेकिन जब कोई महिला अपने पति या उसके परिवार वालों द्वारा पीटी जाती है, लोग हस्तक्षेप नहीं करते।

यह केवल इसलिए है कि समाज व्यापक रूप से सोचता है कि पति और ससुराल वालों को पत्नी/बहू को नियंत्रित करने का अधिकार है और वे जो कुछ भी कर रहे हैं वह महिला के ही हित में है। याद रखिए, किसी को भी किसी महिला को मौखिक, शारीरिक, यौनिक रूप से पीड़ित करने का अधिकार नहीं है, भले ही वे माता-पिता, भाई-बहन, पति, बच्चे, ससुराल वाले या और कोई हों। यदि यह होता है, तो यह एक कानूनन अपराध है इसे करने वाला कठोर कैद की सजा का पात्र है।

याद रखिए कि यदि हम महिलाओं के विरुद्ध घरेलू या किसी अन्य हिंसा के विरुद्ध आवाज उठाते हैं, हम एक उचित एवं न्यायपूर्ण समाज बनाने में अपना योगदान कर रहे हैं। पुरुषों की पिता, भाई, पति या मित्रों के रूप में अपनी महिला रिश्तेदारों और मित्रों के लिए एक उचित एवं न्यायपूर्ण पर्यावरण सुनिश्चित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका है।

गतिविधि 2

नीचे दिए अनुसार निर्भया की कहानी सुनाइए और प्रश्न और उत्तरों की सहायता से पियर सदस्यों की स्थिति को और कैसे निर्भया के साथ न्याय किया गया, यह समझने में सहायता कीजिए।

निर्भया और उसका पुरुष मित्र फिल्म देख कर लौट रहे थे और उन्होंने घर जाने के लिए एक बस पकड़ी थी। उन्होंने कभी यह नहीं सोचा था कि बस में बैठे अन्य लोग वास्तव में यात्री नहीं बल्कि गुंडों का एक समूह है जो लूट और दुराचार के लिए आसान शिकार ढूंढने निकले थे। अचानक उनमें से कुछ ने निर्भया पर अश्लील टिप्पणियां करनी शुरू कर दीं। जब उसने और उसके पुरुष मित्र ने आपत्ति की तो वे हिंसक हो उठे। उन पर क्रूरतापूर्वक हमला किया गया और निर्भया के साथ उन पुरुषों ने चलती बस में बलात्कार किया।

वे सहायता के लिए चिल्लाते रहे लेकिन किसी ने नहीं सुना। बाद में उन्हें बस से बाहर फेंक दिया गया। गंभीर रूप से घायल निर्भया और उसके मित्र को कुछ लोगों और पुलिस ने देखा और उन्हें अस्पताल ले जाया गया। पुलिस ने उन पुरुषों को गिरफ्तार कर लिया जिन्होंने इस अपराध को अंजाम दिया था और उन्हें जेल में डाल दिया गया। अदालत ने सभी आरोपियों को मृत्यु दंड दिया, केवल 18 वर्ष से कम आयु के एक आरोपी को छोड़ कर जिसे किशोर सुधार गृह में रखा जाएगा। आज निर्भया इस संसार में नहीं है किंतु जो साहस उसने, उसके मित्र, उसके माता-पिता और सारे देश ने दिखाया वह भारत को देश की लड़कियों और महिलाओं को सशक्त बनाने और स्थानों (निजी और सार्वजनिक) को उनके रहने के लिए अधिक सुरक्षित बनाने के लिए के लिए मार्गदर्शन करता रहेगा।

चर्चा के बिंदु :

1. क्या आपने दिल्ली में हुए निर्भया केस के बारे में सुना है?
2. यहां पीड़ित कौन है और दोषी कौन हैं?
3. ऐसी घटनाओं के लिए और कौन जिम्मेदार है? कैसे ?
4. क्या सार्वजनिक स्थान लड़कियों और महिलाओं के लिए सुरक्षित हैं? कैसे ?
5. लड़कियों और महिलाओं के लिए सार्वजनिक स्थानों को असुरक्षित कौन बनाता है?
6. क्या लड़कियों और महिलाओं को आदर और सम्मान के साथ जीने का अधिकार है? क्या एक लड़की या महिला को मनोरंजन, खेल या आनंद पूर्ण गतिविधियों से जुड़ने का अधिकार है?
7. क्या एक लड़की या महिला का समाज में अपने लिए एक स्थान बनाने की इच्छा करना गलत है? क्या उसका घर से बाहर निकाल कर देश की प्रगति और विकास में योगदान करना गलत है?
8. उन पुरुषों ने जिस तरह से व्यवहार किया, वह क्यों किया? क्या आप सोचते हैं कि समाज में पुरुषों से अपेक्षित भूमिका का ऐसे पुरुषों के व्यवहार पर कुछ प्रभाव पड़ता है जो हिंसा करते हैं?
9. हम कैसे अपने घर, समुदाय, सार्वजनिक स्थानों जैसे बसें, ट्रेनें, सिनेमा घरों, बाजारों, शालाओं और महाविद्यालयों को अपनी लड़कियों और महिलाओंके लिए सुरक्षित बना सकते हैं?
10. महिलाओं के विरुद्ध हिंसा के सभी मामलों में आपका आवाज उठाना और रिपोर्ट करना अच्छा है। टिप्पणी कीजिए।

उत्तर :

निर्भया, जिसे ज्योति के नाम से भी जाना जाता है, उसके साथ दिसंबर, 2012 में एक चलती बस में बलात्कार किया गया था। इसे करने वालों के अतिरिक्त, हम और हमारा तंत्र भी महिलाओं के साथ हिंसा की इस या ऐसी किसी भी घटना के लिए जिम्मेदार हैं। हम समाज में असमानता के मूल्यों को उनके विरुद्ध आवाज न उठा कर उन्हें बढ़ावा देते हैं। जहां हमारा मौन लड़कियों को असहाय बनाता है वहीं यह किसी लड़के को उसकी शक्ति के बारे में गलत संदेश भी देता है जो कि अक्सर किसी लड़की या महिला के अधिकारों का अतिक्रमण करने में प्रयोग किया जाता है। 'पौरुष' हमारे समाज में अधिकांशतः शारीरिक शक्ति और क्षमता के रूप में देखा जाता है जिसे कुछ लड़के या पुरुष अपने से अधिक निर्बल व्यक्तियों पर दिखा कर गर्व अनुभव करते हैं। वे महिलाओं के बारे में यह गलत धारणा भी रखते हैं कि वे अबला हैं और उन्हें घर और चूल्हे तक ही सीमित रखा जाना चाहिए। निर्भया के मामले में, वह एक दुर्भाग्यपूर्ण दिन था कि वहां विरोध या उसकी सहायता के लिए कोई अन्य सामान्य यात्री नहीं थे। किंतु ऐसी अनेक अन्य घटनाओं में, लड़कियों के साथ किसी हिंसा या भेदभाव के प्रत्यक्षदर्शियों के होते हुए भी वे चुप रहना ही पसंद करते हैं जो कि गलत है। हमारे लड़कों और पुरुषों को एक लड़की/महिला के अधिकारों का सम्मान करना सीखे की आवश्यकता है। उसे समाज के किसी पुरुष सदस्य की ही भांति अधिकार हैं।

हां, यह हमारी जिम्मेदारी है कि हम महिलाओं के विरुद्ध किसी भी प्रकार की हिंसा (यौन उत्पीड़न और बलात्कार सहित) के विरुद्ध आवाज उठाएं और इसकी रिपोर्ट अधिकारियों को करें। दोषी या शर्मिंदा अनुभव करने की आवश्यकता पीड़ित को नहीं बल्कि इसके दोषियों और

उनके परिवारों को अपना चेहरा छिपाने की आवश्यकता है। हम ऐसी हिंसा की पीड़ितधुत्तरजीवी की सहायता संवेदनशील एवं सहानुभूति पूर्ण हो कर एवं उन्हें दोबारा स्वास्थ्य एवं विकास के पथ पर यथासंभव शीघ्र लाने में देखभाल और समर्थन प्रदान कर कर सकते हैं।

वक्तव्य: वह रात में अकेले यात्रा क्यों कर रही थी?

यदि कोई ऐसा नियम बना दिया जाता है कि सभी पुरुष जिन्हें शाम को 6 बजे के बाद घर से बाहर निकालने की जरूरत पड़ती है, उन्हें परिवार की किसी महिला सदस्य को साथ लेकर ही निकालना चाहिए, क्या यह देर शाम या रात में महिलाओं के विरुद्ध हिंसा के खतरे को कम करने के लिए एक बेहतर तरीका नहीं होगा? आप कहेंगे कि यह अनुचित है। तब, क्या यह अनुचित नहीं है कि स्त्रियों पर ऐसे प्रतिबंध लगाए जाते हैं? समाज को मिल-जुल कर यह सुनिश्चित करने की जरूरत है कि सभी सावजनिक स्थान, यातायात के साधन, शैक्षणिक संस्थान या कार्यस्थल महिलाओं के लिए सुरक्षित हों, चाहे दिन हो रात का समय। जो लोग ऐसे वक्तव्य देते हैं उन्हें यह जानना जरूरी है कि महिलाएं जब अपने घर में होती हैं तब भी वे भी यौन उत्पीड़न की शिकार हो सकती हैं और स्वयं अपने पतियों या परिवार के अन्य सदस्यों के द्वारा भी। अतः, महिलाओं के आने-जाने पर प्रतिबंध लगाना कोई समाधान नहीं है और यह समय की जरूरत है कि निजी और सार्वजनिक स्थलों को महिलाओं के लिए सुरक्षित बनाया जाए। पुरुषों की इसमें एक महत्वपूर्ण भूमिका है।

वक्तव्य : आजकल की लड़कियां बहुत मॉडर्न हो गई हैं, वे जीन्स-टॉप पहनती हैं, तो यौन हिंसा स्वाभाविक ही है।

हिंसा, विशेषतः यौन उत्पीड़न या दुराचार का संबंध इससे नहीं है कि महिलाएं कोई कपड़े पहनती हैं। यौन उत्पीड़न या बलात्कार के मामले तो 5 वर्ष की बच्चियों से लेकर 50 वर्ष की महिलाओं तक के साथ देखे जाते हैं।

वक्तव्य : उसने भी उन लोगों का ध्यान खींचने के लिए कुछ न कुछ अवश्य किया होगा यह महिला को और अधिक पीड़ित करने और दोषी को बचाने के लिए एक बहाना है। यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि गलती हर परिस्थिति में करने वाले की ही होती है न कि पीड़ित की भले ही पीड़ित महिला हो।

कोई भी महिला कभी भी यौन उत्पीड़न या दुराचार पसंद नहीं करेगी। उसका आचरण चाहे जैसा हो, किसी को उसे मौखिक, शारीरिक या यौनिक रूप से सताने या दुराचार करने का अधिकार नहीं है। यह एक आपराधिक कृत्य है।

वक्तव्य: GBV का कारण गरीबी या अशिक्षा है।

GBV समाज के धनी और शिक्षित सहित सभी वर्गों में, आम बात है। इसे रोकने के लिए व्यापक रूप से पुरुषों और महिलाओं (अधिकार की स्थिति में बैठे लोगों जिसे कि ग्राम के मानी व्यक्ति, नीति-निर्माता, पुलिस, कानून-विद आदि सहित) को अनुचित जेंडर मान्यताओं पर संवेदित और शिक्षित करने और साथ ही महिलाओं को आत्म-निर्भर बनाने के लिए शिक्षा और आजीविका के विकल्पों द्वारा सशक्त बनाने की भी जरूरत है।

वक्तव्य : अल्कोहल और ड्रग्स का प्रयोग हिंसा का एक बड़ा कारण है।

हां, अल्कोहल और ड्रग्स का प्रभाव पीड़ित की निर्णय करने की क्षमता और सतर्कता को प्रभावित कर सकता है किंतु अल्कोहल और ड्रग्स के प्रभाव में बिना उकसावे के हिंसा नहीं हो सकता यदि पहले से ही उसके ऐसे इरादे न हों। यद्यपि अल्कोहल और ड्रग्स को अक्सर घरेलू हिंसा से जोड़ा जाता है, वे हिंसा का कारण नहीं हैं। बहुत से ऐसे पुरुष जो अपनी पत्नियों को पीटते हैं, शराब नहीं पीते। पुरुष जो शराब पीते हैं और अपनी पत्नियों को पीटते हैं, वे सड़क पर चलन-फिरने वालों, अपने माता-पिता या अपने मालिकों को नहीं पीटते। वे अपनी हिंसा केवल अपनी पत्नी पर ही उतारते हैं।

वक्तव्य: पुरुष भी GBV से उतने ही पीड़ित होते हैं जितनी कि महिलाएं।

शोध बताते हैं कि घरेलू हिंसा के 95 प्रतिशत मामलों में महिलाएं ही पीड़ित होती हैं। महिलाओं द्वारा हिंसा के अधिकांश मामलों में हिंसा आत्म-रक्षा में ही होती है। ऐसे मामले होते हैं जहां हिंसा महिलाओं द्वारा पुरुषों के विरुद्ध हुई हो, किंतु वे बहुत कम हैं और पुरुषों को उस तरह कलंकित नहीं किया जाता जैसे कि महिलाओं को।

वक्तव्य : उत्पीड़न करने वाले पुरुष इसलिए हिंसक होते हैं कि वे अपने गुस्से और कुंठा को नियंत्रित नहीं कर पाते।

GBV एक इरादतन आचरण है और पीड़ित करने वाले नियंत्रण से बाहर नहीं होते। उनकी हिंसा बहुत चतुराई से विशेष व्यक्तियों, विशेष समयों और जगहों पर ही लक्षित होती है। वे आम तौर पर अपने मालिकों या राह चलते लोगों पर आक्रमण नहीं करते, चाहे वे कितने भी गुस्से में हों। दुराचारी भी अपने दुराचारी व्यवहार के बारे में अपने ही नियमों पर चलते हैं। अध्ययन बताते हैं कि मार-पीट करने वाले आक्रामकता बढ़ने के साथ-साथ अधिक नियंत्रित और शांत होते जाते हैं।

वक्तव्य : GBV एक समस्या तो है किंतु केवल पिछड़े ग्रामीण क्षेत्रों में।

GBV ग्रामीण और शहरी, दोनों ही क्षेत्रों में देखी गई है। यह समस्या समाज के सभी हिस्सों में है।

गतिविधि का समापन निम्न बिंदुओं के साथ कीजिए :

- GBV महिलाओं के मानव-अधिकारों का एक गंभीर उल्लंघन है।
- हिंसा और दुराचार को गुप्त रखना किसी को भी दुराचार से संरक्षित नहीं करता, यह इसे और अधिक संभव बनाता है कि दुराचार चलता रहे। महिलाओं के विरुद्ध हिंसा के विरुद्ध चुप्पी तोड़िए।
- GBV अनुशासन और प्रेम का चिह्न नहीं है, यह आधिपत्य और नियंत्रण का चिह्न है।
- शक्ति-संतुलन का अर्थ शक्ति खोना नहीं है क्योंकि शक्ति की आपूर्ति सीमित मात्रा में नहीं होती। यह मात्रा नहीं, भावना है।

- GBV के पीड़ितों को प्राथमिक सहायता, उपचार एवं परामर्श सहयोग के लिए तुरंत निकटस्थ चिकित्सा/स्वास्थ्य केंद्र पर ले जाया जाना चाहिए। अधिकांश स्वास्थ्य केंद्रों के पास पीड़ित/उत्तरजीवी के लिए कानूनी सहायता, देखभाल और समर्थन के लिए अच्छे संदर्भ संपर्क होते हैं।
- समुदाय के लड़कों और पुरुषों को महिलाओं के प्रति अपना दृष्टिकोण बदलने की जरूरत है।
- GBV की पीड़ित को दोष नहीं देना चाहिए, उसे समर्थन दिया जाना चाहिए। याद रखिए, यह उसकी गलती नहीं है।
- जब कोई लड़की 'न' कहती है तो उसका अर्थ हमेशा 'न' ही होता है।

गतिविधि 3

सांस्थानिक सहायता मांगना

ए – अपने पियर्स को बताइए कि GBV हमारी परंपरा और संस्कृति में गहरी जड़ें जमाए हुए हैं, और इसीलिए लोग इसकी रिपोर्ट पुलिस में करने से कतराते हैं। यह भी की पुलिस या जिन्हें हमारा संरक्षण करना चाहिए, इसे हिंसा मानते ही नहीं और शिकायतकर्ता आगे भी पीड़ित होता जाता है। यद्यपि, हिंसा की रिपोर्ट न करना पीड़ित के लिए अत्यधिक खतरनाक है और यह हिंसा को केवल बढ़ाएगा ही और पीड़ित को दीर्घकालिक क्षति पहुंचाएगा। अपने पियर्स से पूछिए कि क्या वे जानते हैं कि कहां पर GBV के पीड़ित को समर्थन मिल सकता है।

बी – पियर्स से उन लोगों की सूची बनाने को कहिए जिनके लिए उन्हें लगता है कि वे उन्हें GBV पर रिपोर्ट कर सकते हैं। उन्हें एएनएम और आशा डॉक्टर्स, PRI सदस्य, मुखिया, सरपंच, शिक्षक, एनजीओ कार्यकर्ता (यदि आपके क्षेत्र में कोई हों, तो) और स्थानीय पुलिस, जिनके पास जाया जा सकता है, के नाम दे कर उनकी सहायता कीजिए।

सी – उन्हें उनके ब्लॉक्स और जिलों में बाल संरक्षण, बाल परिवीक्षा और बाल विवाह निरोधक अधिकारियों के बारे में जानकारी दीजिए (बाल विवाह पर सत्र का संदर्भ लीजिए)। उन्हें हेल्पलाइन नम्बर्स (चाइल्ड हेल्पलाइन, घरेलू हिंसा हेल्पलाइन), यदि कोई हो तो, भी दीजिए। हिंसा के मामलों में महिला को हिंसा से संरक्षण और न्याय दिलाने के लिए विभिन्न कानूनी प्रावधानों का संदर्भ लीजिए। GBV के प्रत्येक पीड़ित या शिकायतकर्ता के अधिकार के रूप में निम्नांकित को रेखांकित कीजिए (पुलिस द्वारा प्रबंधित एवं प्रदान किया जाना है) :

निःशुल्क कानूनी सहायता

- बयान दर्ज कराते समय निजता का अधिकार : आपराधिक प्रक्रिया संहिता की धारा 164 के अंतर्गत, कोई महिला जिसके साथ बलात्कार हुआ हो, मामले के परीक्षण के दौरान वह जिला मैजिस्ट्रेट के समक्ष अपना बयान दर्ज करा सकती है, और किसी भी

अन्य का वहां होना जरूरी नहीं है। वैकल्पिक रूप से वह केवल एक पुलिस अधिकारी और एक महिला कांस्टेबल के साथ किसी सुविधा जनक स्थान पर जहां भीड़भाड़ न हो और जहां किसी भी चौथे व्यक्ति द्वारा बयान सुने जा सकने की संभावना न हो, बयान दर्ज करा सकती है।

- समय से कोई अंतर नहीं पड़ता : पुलिस **FIR** दर्ज करने से मना नहीं कर सकती, भले ही घटना के बाद बहुत अधिक समय गुजर चुका हो।
- छुटकारे के लिए ई-मेल : यदि महिला किसी कारण से पुलिस स्टेशन नहीं जा सकती तो वह डेप्युटी कमिश्नर या पुलिस कमिश्नर स्तर के किसी वरिष्ठ पुलिस अधिकारी को संबोधित ई-मेल या रजिस्टर्ड पोस्ट के द्वारा लिखित शिकायत भेज सकती है।
- सिपाही न नहीं कह सकते : एक बलात्कार पीड़ित सुप्रीम कोर्ट के आदेशानुसार किसी भी पुलिस स्टेशन पर **Zero FIR** लिखा सकती है।
- सुप्रीम कोर्ट के एक आदेश के अनुसार किसी भी महिला को सूर्यास्त के बाद और सूर्योदय के पहले गिरफ्तार नहीं किया जा सकता।
- असहायता की स्थिति में पड़ी महिलाओं के लिए कुछ हेल्पलाइन्स
महिला हेल्पलाइन 1091
केंद्रीय समाज कल्याण बोर्ड/पुलिस हेल्पलाइन 1091/1291
चाइल्ड हेल्पलाइन 1098
- आपको पुलिस स्टेशन नहीं बुलाया जा सकता : महिलाओं को आपराधिक प्रक्रिया संहिता की धारा 160 के अनुसार महिलाओं को पूछताछ के लिए थाने नहीं बुलाया जा सकता। यह कानून भारतीय महिलाओं को पूछताछ के लिए थाने में शारीरिक रूप से उपस्थित न रहने का अधिकार प्रदान करता है। पुलिस किसी महिला से उसके घर जा कर एक महिला कांस्टेबल और परिवार के सदस्यों या मित्रों की उपस्थिति में ही पूछताछ कर सकती है।
- अपनी पहचान संरक्षित रखिए : किसी भी स्थिति में किसी बलात्कार पीड़ित की पहचान उजागर नहीं की जाएगी। न तो पुलिस न मीडिया पीड़ित के नाम को सार्वजनिक नहीं कर सकते। भारतीय दंड प्रक्रिया संहिता की धारा 228-ए के तहत पीड़ित का नाम सार्वजनिक करना एक दंडनीय अपराध है।
- बलात्कार का कोई भी प्रकरण निरस्त नहीं किया जाएगा, भले ही डॉक्टर कहे कि बलात्कार नहीं हुआ। बलात्कार के पीड़ित की चिकित्सकीय जांच आपराधिक प्रक्रिया संहिता की धारा 164-ए के अनुसार की जानी चाहिए और केवल वही रिपोर्ट साक्ष्य के रूप में काम में आ सकती है।

डी – पूछिए कि कैसे युवा पुरुष एवं स्त्रियां साथ मिल कर महिलाओं के लिए एक उचित और न्यायपूर्ण समाज के निर्माण की दिशा में काम कर सकते हैं और महिलाओं की पूर्ण संभावनाओं के साकार होने के लिए एक सुरक्षित पर्यावरण की रचना कर सकते हैं।

मुख्य संदेश

1. जेंडर-आधारित हिंसा महिलाओं के मानवाधिकारों का गंभीर उल्लंघन है।
2. चुप्पी तोड़िए : हिंसा एवं उत्पीड़न को गोपनीय रखना किसी को भी उत्पीड़ित होने से नहीं बचा सकता, यह केवल इसे और अधिक संभव बनाता है कि उत्पीड़न जारी रहे।
3. जब हम GBV को एक निजी मामले की तरह लेते हैं, हम इसे जारी रहने की छूट देते हैं।
4. GBV अनुशासन एवं प्रेम का चिह्न नहीं है, यह आधिपत्य और नियंत्रण का चिह्न है।
5. शक्ति संतुलन का अर्थ शक्ति खोना नहीं है क्योंकि शक्ति सीमित आपूर्ति में नहीं आती। यह मात्रा नहीं, भावना है।
6. GBV के पीड़ित को तुरंत प्राथमिक सहायता, उपचार एवं परामर्श सहयोग के लिए निकटस्थ चिकित्सा/स्वास्थ्य केंद्र पर ले जाना चाहिए। अधिकांश स्वास्थ्य केंद्रों के पास पीड़ित/उत्तरजीवी के लिए कानूनी सहायता, देखभाल और समर्थन के लिए अच्छे संदर्भ संपर्क होते हैं।

पियर एजुकएटर 'एक विश्वस्त मित्र' की भूमिका

1. 10 और 19 वर्ष के बीच की आयु के किशोरों के साथ GBV पर बात करना।
2. चर्चा करना कि लड़के परिवार के भीतर और साथ ही समुदाय में महिलाओं के विरुद्ध हिंसा को कम करने में सहायता कर सकते हैं।
3. किशोरों को महिलाओं के अधिकारों और पात्रताओं एवं कानूनी प्रावधानों की जानकारी देना।
4. किशोरों को समर्थन चाहने के लिए चाइल्ड हेल्पलाइन एवं अन्य मार्गों की जानकारी देना।
5. उन किशोरों की जो कि हिंसा के पीड़ित हैं, चोटों के मामले में प्राथमिक उपचार, चिकित्सकीय एवं परामर्श सेवाओं तक पहुंचने में सहायता करना।
6. मान्य व्यक्तियों एवं समुदाय के अन्य लोगों को लड़कियों और महिलाओं को कलंकित न करने बल्कि दोषियों के विरुद्ध सामूहिक कार्रवाई करके समर्थन देने हेतु शिक्षित करना।
7. पीड़ित और उत्तरजीवियों की गोपनीयता और विश्वास को बनाए रखना।

मॉड्यूल VII मेरे अधिकार एवं पात्रताएं

सत्र 14

बाल अधिकार एवं ARSH अधिकार

परिचय

किशोरों (10–19 वर्ष की आयु के) के लिए किसी वयस्क की ही भांति सारे मानव अधिकार लागू होते हैं। भारत के संविधान में अपने के बच्चों के उत्तरजीवन, संरक्षण, विकास, स्वास्थ्य एवं सुख को सुनिश्चित करने के लिए विशिष्ट प्रावधान हैं।

हमारा संविधान सभी राज्यों को लड़कियों और महिलाओं के पक्ष में सकारात्मक विभेद प्रदान करता है। हमारे यहां देश भर में बाल अधिकारों के संरक्षण के लिए उपाय करने हेतु एक स्वायत्तशासी निकाय 'बाल अधिकारों के संरक्षण के लिए राष्ट्रीय समिति' (National Committee for the Protection of Children*s Rights[NCPCR]) भी है। भारत सरकार ने संयुक्त राष्ट्र के बाल अधिकारों पर समझौते [Convention on Rights of a Child (CRC)] को भी अनुमोदित किया है जिसका अर्थ है कि भारत सरकार और राज्य सरकारें बच्चों के अधिकारों को सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। इसके अतिरिक्त, हमारा देश 'महिलाओं के विरुद्ध भेदभाव के सभी रूपों की समाप्ति पर संधि' [Convention on Elimination of All Forms of Discrimination against Women &CEDAW] का एक हस्ताक्षरकर्ता भी है।

कुछ अधिकार हमारी विकास और स्वस्थ रहने के लिए मूलभूत शारीरिक आवश्यकताओं से संबंधित हैं। उदाहरण के लिए, व्यक्ति को भोजन, जल, आवास और मूलभूत स्वास्थ्य देखभाल का अधिकार है। अधिकारों में से कुछ इस बात को लेकर हैं कि अन्य व्यक्ति हमारे साथ आदर एवं सम्मान का व्यवहार कैसे करें जबकि कुछ हमारी देखभाल किए जाने, बढ़ने और विकसित होने और समुदाय का एक भाग बनने की आवश्यकता से संबंधित हैं। एक किशोर को शिक्षा, अपने विचार और मतों को अभिव्यक्त करने, सूचना प्राप्त करने और उसे प्रभावित करने वाले मुद्दों के बारे में निर्णय-प्रक्रिया में भागीदार होने का अधिकार है। उसे हिंसा और भेदभाव के सभी रूपों से (वर्ग, जाति, धर्म, क्षेत्र, जेंडर पहचान, यौन उन्मुखीकरण, सेक्स या आयु के विचार के बिना) संरक्षित रहने का अधिकार भी है। इस सत्र में, हम आपके अधिकारों और पात्रताओं के बारे में और अधिक सीखेंगे।

गतिविधि 1

ए – अपने पियर्स को बताइए कि उनके पास अल्लादीन का जादुई चिराग है। उन्हें बताइए कि उनमें से प्रत्येक इस चिराग द्वारा पूरी करने के लिए दो या तीन इच्छाएं बता सकता है। प्रत्यक्ष में कुछ इस प्रकार हो सकते हैं :

1. एक अच्छा घर
2. माता-पिता के साथ जीवन
3. चॉकलेट्स और कोला
4. पिटाई बिल्कुल नहीं
5. अपनी पसंद की शिखिसयत से मिलना
6. अच्छा वेतन देने वाली नौकरी

7. दिन में तीन बार का खाना
8. ऊंची शिक्षा
9. एक प्रसिद्ध व्यक्ति बनना
10. रोग-मुक्त जीवन

बी – अब समूह से कहिए कि उन्होंने जो भी इच्छाएं प्रकट की हैं, उनमें से अधिकांशतः उनके अधिकार हैं और भारत के नागरिक होने के नाते वे इन सभी, जिसे कि शिक्षा, पोषण, किसी भी प्रकार के उत्पीड़न से मुक्त जीवन, शैक्षणिक एवं आय के अवसर, स्वास्थ्य सूचनाएं एवं सेवाएं, के अधिकारी हैं।

सी – उन्हें बताइए कि “भारत के संविधान ने देश का नागरिक होने के नाते बच्चों को कुछ अधिकार दिए हैं और उनकी विशेष स्थिति को मान्य किया है। इसका संज्ञान लेते हुए कि बच्चे विशेष रूप से सुभेद्य हैं एवं उन्हें बचपन में जो कि समय-बद्ध है (यथा, बच्चे बचपन से अधिक बड़े हो जाते हैं), तत्काल ध्यान दिए जाने और संरक्षण की जरूरत है, संविधान/सरकार बच्चों के लिए कुछ विशेष प्रावधान एवं कानून सम्मिलित करते हैं।”

डी – समूह को बताइए कि भारत के संविधान ने देश के प्रत्येक बच्चे के लिए छह मौलिक अधिकार प्रदान किए हैं, जिन्हें नीचे सूचीबद्ध किया गया है। इन मूल अधिकारों की व्याख्या कीजिए।

- समानता का अधिकार
- स्वतंत्रता का अधिकार
- शोषण से मुक्ति का अधिकार
- धार्मिक स्वतंत्रता का अधिकार
- सांस्कृतिक एवं शैक्षणिक अधिकार
- संवैधानिक समाधान का अधिकार

ई – अब नीचे दी गई कहानी सुनाइए और नीचे दिए गए प्रश्नों पर चर्चा कीजिए।

सोना की कहानी :

सोना एक 17 वर्षीय, कठिन परिश्रमी लड़की है। वह एक दूकान में सहायक की नौकरी करती है और अपने परिवार की मदद करती है। पिछले कुछ दिनों से सोना उबकाइयां और थकान महसूस कर रही है। वह अपनी एक सहकर्मी के साथ यह बात साझा करती है जो सोना से पूछती है कि उसके पीरियड सही समय पर आए या नहीं। सोना जवाब देती है कि उसके पीरियड कुछ महीने से नहीं आ रहे लेकिन उसे इसकी अधिक चिंता नहीं हुई क्योंकि उसके पीरियड अक्सर अनियमित होते हैं।

वह महिला सोना से कहती है कि उसे तुरंत डॉक्टर को दिखाना और यह बात किसी को नहीं बताना चाहिए। सोना डर जाती है। अगले दिन काम खत्म होने के बाद वह महिला उसे पास ही एक महिला डॉक्टर के क्लिनिक ले जाती है, जहां डॉक्टर उसकी परीक्षा करती है। डॉक्टर सोना से सख्ती से बात करती है और उससे पूछती है कि क्या वह विवाहित है। यह ज्ञात होने पर कि सोना अविवाहित है, डॉक्टर अपना धैर्य खो देती है और नर्स और वहां उपस्थित एक अन्य सहायक से कुछ कहती है। वह सोना से पूछती है कि उसके पीरियड कब से नहीं आ रहे। किन्तु सोना को ठीक से याद नहीं है। डॉक्टर तय करती है कि वह गर्भवती है और उसे गर्भ की स्थिति जानने के लिए अल्ट्रासाउंड करना पड़ेगा। सोना पूरे समय रोती रहती है और अपनी सहकर्मी और डॉक्टर से अपने को बचाने की गुहार लगाती है। अपनी सहकर्मी की सहायता से वह उस पुरुष से बात करने का प्रयास करती है जिसने उससे विवाह का वचन दिया था

लेकिन वह पुरुष नकार देता है कि उसने ऐसा कोई वचन नहीं दिया था और वह इस बच्चे के लिए जिम्मेदार नहीं है और आगे से उसे कभी कॉल न करे। अगले दिन जब सोना क्लिनिक पहुंचती है तब डॉक्टर उसे बताती है कि यदि वह गर्भपात कराना चाहती है तो अपने माता-पिता को साथ में लाना पड़ेगा और साथ ही 20000 रु. भी। वह कहती है कि यह दूसरी जगह करना पड़ेगा और किसी को भी इस बारे में पता नहीं चलेगा।

चर्चा के बिंदु :

1. क्या आप सोचते हैं कि इस स्थिति में कहीं हिंसा हो रही है? यदि हां, तो पीड़ित कौन है और कौन दोषी?
2. क्या उस महिला ने सोना को डॉक्टर के पास ले जा कर सही किया?
3. क्या डॉक्टर का व्यवहार मित्रवत था? क्यों?
4. क्या डॉक्टर इस सेवा के लिए बहुत अधिक फीस ले रही है? क्यों?
5. क्या सोना के पास गर्भपात के लिए दूसरे विकल्प हैं?

एफ – नीचे दी गई जानकारी का संदर्भ लीजिए और नीचे सूचीबद्ध प्रश्नों पर चर्चा कीजिए।

1. किसी भी अन्य अधिकार की भांति, किशोरों को यौनिक और प्रजननात्मक अधिकार भी प्राप्त हैं।
2. ये अधिकार अंतर्राष्ट्रीय चार्टर्स और संधियों में दर्शाए गए हैं और भारत सरकार ने इन्हें अनुमोदित किया है।
3. किशोरों को ये अधिकार सुनिश्चित करने के लिए सरकार ने राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (RKSK) के अंतर्गत एक विशेष कार्यक्रम आरंभ किया है जिसका नाम 'किशोर सहयोगी स्वास्थ्य सेवाएं' (AFHS) है और आप सब इस कार्यक्रम की महत्वपूर्ण कड़ियां हैं।
4. किशोर सहयोगी स्वास्थ्य सेवाएं (AFHS) की प्रमुख विशेषताएं निम्नानुसार हैं :
(ये आपके अधिकार हैं। उनकी मांग कीजिए।)

- वर्तमान चिकित्सालय में किशोरों के लिए एक पृथक स्वास्थ्य केंद्र एक पृथक प्रतीक्षा क्षेत्र सहित।
- लड़कों और लड़कियों के लिए अलग-अलग निर्धारित समयय समय निर्धारण किशोरों के लिए सुविधाजनक हो।
- समर्पित सेवा प्रदाता।
- किशोरों के लिए निजता, जब वे डॉक्टर के साथ अपनी चिंताएं साझा कर रहे हों।
- किशोर हितग्राहियों की चिंताओं या परिस्थिति की गोपनीयता।
- डॉक्टर्स और अन्य स्टाफ भेदभाव नहीं करेंगे, किशोरों पर उस कृत्य के आधार पर जिसके कारण चिकित्सकीय स्थिति बनी है, निर्णय नहीं करेंगे।
- डॉक्टर्स और अन्य स्टाफ किशोरों से बात करते समय सभ्य रहेंगे और कठोर शब्दों से बचेंगे।
- किशोरों और उस समय की उनकी मानसिक स्थिति के प्रति संवेदनशीलता।
- सकारात्मक कार्रवाई द्वारा सहायता।
- उनको परिस्थिति से निबटने और भविष्य में ऐसा न होने देने के लिए परामर्श देना।

5. HIV के साथ जी रहे व्यक्ति सभी मानवाधिकारों के लिए पात्र हैं, एचआईवी से संक्रमित या प्रभावित बच्चे सभी मानवाधिकारों और CRC के अंतर्गत आने वाले अधिकारों के पात्र हैं।
बच्चों को प्रदत्त कुछ अन्य अधिकार (18 वर्ष की आयु होने तक)

1. जीवित रहने का अधिकार : किसी बच्चे का जीवित रहने का अधिकार उसके जन्म के पूर्व ही आरंभ हो जाता है। भारत सरकार के अनुसार, एक बच्चे का जीवन गर्भधारण के 20 सप्ताह के बाद आरंभ हो जाता है। अतएव, जीवित रहने के अधिकार में बच्चे के जन्म लेने का अधिकार, आहार, आश्रय, और वस्त्रादि के न्यूनतम स्तरों और ससम्मान जीने का अधिकार भी अंतर्निहित हैं।
2. संरक्षण का अधिकार : एक बच्चे को घर एवं अन्य स्थानों पर उपेक्षा, शोषण और उत्पीड़न से संरक्षित रहने का अधिकार है।
3. सहभागिता का अधिकार : बच्चे को ऐसे किसी भी निर्णय के लिए जाने में भागीदार होने का अधिकार है जो उसे प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सम्मिलित करता हो। आयु एवं परिपक्वता के आधार पर सहभागिता की भिन्न श्रेणियां हैं।
4. विकास का अधिकार : बच्चों को विकास के सभी रूपों— भावनात्मक, मानसिक एवं शारीरिक, का अधिकार है। भावनात्मक विकास की पूर्ति समुचित देखभाल एवं एक समर्थन प्रणाली के स्नेह द्वारा, मानसिक विकास शिक्षा एवं सीखने के माध्यम से एवं शारीरिक विकास मनोरंजन, खेल और पोषण के माध्यम से होता है।

मुख्य संदेश

1. सभी मानवाधिकार सभी बच्चों के लिए लागू हैं, भारतीय बच्चों सहित।
2. हमारी सरकार एवं मानवाधिकार आयोग तथा बाल अधिकार आयोग बच्चों के अधिकारों के उल्लंघन पर उत्तरदायी हैं।
3. तमाम अच्छे प्रयासों के बाद भी अनेक बच्चे और किशोर अत्यधिक गरीबी, जेंडर, जाति या धर्म के कारण मूलभूत अधिकारों तक से वंचित रह गए हैं।
4. किसी बच्चे के साथ उसकी जाति, धर्म, क्षेत्र, अक्षमता या यौनिक उन्मुखीकरण के कारण पक्षपात एवं हिंसा करना अधिकारों का उल्लंघन है।
5. बच्चों को अपना मत व्यक्त करने और जो 18 वर्ष से ऊपर की आयु के हैं, उन्हें मतदान का अधिकार है और वे 21 वर्ष की आयु प्राप्त होने पर नवयौवन में ही चुनाव लड़ सकते हैं।
6. जीवित रहने के सभी मूलभूत अधिकारों के साथ, किसी किशोर को 14 वर्ष की आयु तक अनिवार्य शिक्षा का अधिकार, विवाह को विलंबित करने का अधिकार, यौनिक एवं प्रजननात्मक स्वास्थ्य चिंताओं पर सूचना, परामर्श एवं सेवा का अधिकार भी हैं।

पियर एजुकेंटर 'एक विश्वस्त मित्र' की भूमिका

1. 10 और 19 वर्ष के बीच की आयु के किशोरों से बात करना और उन्हें समझाना कि उनके अधिकार और पात्रताएं क्या हैं।
2. किशोरों को अधिकारों और पात्रताओं की जानकारी देना।
3. किशोरों को उनके अधिकारों के संरक्षण के लिए विभिन्न कानूनी प्रावधानों, राष्ट्रीय और राज्य के कार्यक्रमों और योजनाओं के बारे में जानकारी देना।
4. किशोरों को अपनी आवाज उठाने और अपने अधिकारों की प्राप्ति की मांग करने हेतु उनकी क्षमता का निर्माण करना।
5. किशोरों को चाइल्ड हेल्पलाइन एवं समर्थन चाहने के लिए अन्य मार्गों की जानकारी देना।
6. उन किशोरों की पहचान के लिए जिनके अधिकारों का उल्लंघन हो रहा हो, सतर्क रहना और आस-पास के माहौल पर नजर रखना।
7. समुदाय में किशोरों, मुख्य व्यक्तियों और सरकारी तथा गैर-सरकारी कार्यकर्ताओं को सम्मिलित करते हुए जागरूकता अभियानों के द्वारा बाल अधिकारों को प्रोत्साहित करना।

मॉड्यूल VIII स्वास्थ्य एवं पर्यावरण

सत्र 15

सामुदायिक स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य-रक्षण

परिचय

हीन सामुदायिक स्वच्छता एवं पर्यावरणीय परिस्थितियां हमारे देश में रोगों एवं मृत्यु के प्रमुख कारण हैं। सामान्य बीमारियां हैं दस्त, आन्त्रिक परजीवी, मलेरिया, न्यूमोनिया और क्षय। मानवीय स्वास्थ्य के संरक्षण के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि हमारे पर्यावरण को सुरक्षित रखा जाए। किंतु, हम जीवित रहने के इस पक्ष की अक्सर उपेक्षा करते हैं। घरों और समुदायों में अपशिष्ट निबटान अनुपयुक्त है जबकि रुका हुआ पानी और खुले हुए गड्ढे मलेरिया और डेंगू का कारण बनने वाले मच्छरों के लिए प्रजनन-क्षेत्र बन जाते हैं। स्वास्थ्य-रक्षण व्याप्ति-क्षेत्र अत्यंत कम है और खुले में शौच करना व्यापक रूप से प्रचलित है। हमारी मिट्टी, जल और वायु प्रतिदिन दूषित हो रहे हैं। सुरक्षित पेय-जल की उपलब्धता अभी भी एक चुनौती है। हमारा पर्यावरण मनुष्य-जीवन की मांगों और सुविधाओं को पूरा करने के लिए अधिकाधिक प्रदूषित किया जा रहा है। फ़ैक्टरियों का कचरा बिना उपचार किए नदियों में छोड़ दिया जाता है। ऐसा कचरा जो कि जैव-अपघटनीय नहीं है, जैसे कि प्लास्टिक्स, अनियंत्रित रूप से उपयोग में लिया जा रहा है। फ़ैक्टरियों और वाहनों से निकलने वाले धुएं ने वायु में घातक प्रदूषक तत्वों का स्तर ऊंचा कर दिया है। बच्चों और युवाओं में फेफड़ों का दमा और अन्य श्वास-संबंधी बीमारियां बढ़ती जा रही हैं। हमारी कृषि बाजार की मांगों को पूरा करने के लिए कीटनाशकों और उर्वरकों के रूप में रसायनों की स्वीकार्य सीमाओं से कहीं अधिक की चपेट में आ गई है। ऐसा ही कुछ दुधारू पशुओं के साथ हो रहा है जिन्हें दुग्ध उत्पादन बढ़ाने के लिए घातक ड्रग्स दिए जा रहे हैं। इसके अतिरिक्त, अनेक मानवीय गतिविधियां जैसे कि हरे वृक्षों को उखाड़ना, हमारे द्वारा छोड़ी जाने वाली कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करने के लिए पेड़ों की संख्या कम करती जा रही हैं।

गतिविधि 1

ए – अपने पियर्स के साथ उनसे उनके समुदाय में स्वच्छता एवं स्वास्थ्य-रक्षण के बारे में पूछते हुए चर्चा आरंभ कीजिए। उनसे पूछिए कि वे कौन से तरीके हैं जो वे उपयोग में लाते या जिनके बारे में वे सोचते हैं कि जिनसे उनके क्षेत्र में स्वच्छता एवं स्वास्थ्य-रक्षण को बनाए रखा जा सकता है और जो पानी के दूषित होने को कम कर सकते हैं।

बी – उत्तरों को अपनी नोट बुक में सूचीबद्ध कीजिए। अब कुछ तरीकों को समझाइए जो कि महत्वपूर्ण हैं और जो किशोरों द्वारा अपनाए जा सकते हैं, जैसे कि निम्न :

1. शौचालयों के उपयोग को प्रोत्साहित करते हुए खुले में शौच करना बंद करें एवं साबुन से हाथ धोएं।
2. खाने की वस्तुओं को हाथ लगाते समय या बच्चों को आहार देते समय हर बार साबुन से हाथ धोने को बढ़ावा दें।
3. खाद्य पदार्थों को हमेशा ढांक कर और मक्खियों से दूर रखिए।
4. बर्तनों को अच्छी तरह से धोना और जमा कर रखना सुनिश्चित कीजिए (साफ पानी से और मक्खियों से दूर)।

5. घर में स्वच्छ शौचालयों का निर्माण कराइए, (यह विशेषतः महिलाओं की निजता और सुरक्षा, दोनों तथा सामुदायिक स्वच्छता की दृष्टि से महत्वपूर्ण है।)
6. घर से बाहर सार्वजनिक प्रसाधनों का प्रयोग कीजिए, दीवारों और पेड़ों पर पेशाब न करें।
7. शौचालयों में अपशिष्ट निबटान प्रणाली या जमीन में गाड़ने को बढ़ावा दीजिए। मल को गहरे गड्ढे में गाड़ना निबटान के सुविधाजनक तरीकों में से एक है। इसे कीचड़ या मिट्टी से ढांकना भी मक्खियों को खाने-पीने की वस्तुओं को खराब करने और संक्रमण फैलाने से रोकने में सहायक है।
8. पुरुषों और महिलाओं के लिए निरंतर जल आपूर्ति सहित अलग शौचालय निर्माण की वकालत कीजिए।
9. लोगों को शौचालय और सार्वजनिक प्रसाधन केंद्रों को स्वच्छ और कीटाणु रहित रखने के लिए शिक्षित कीजिए। प्रकाश और वायु के लिए झरोखे या प्रवेश मार्ग शौचालयों को कीटाणुओं और मक्खियों से मुक्त रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं जो कि खाने को प्रदूषित करते हैं।
10. जागरूकता निर्मित कीजिए कि गंदा पानी (जैसे कि शौचालय साफ करने या अन्य घरेलू काम करने के बाद) एक अलग नाली से निकले।
11. हैंड पम्प, कुएं के पास या नदी में नहाने, बर्तन और कपड़े धोने के लिए साबुन का प्रयोग करने से बचिए।
12. कचरे को जलीय स्थानों जैसे कि तालाब, नदी, नालों में मत फेंकिए, इससे वे केवल मच्छरों के प्रजनन क्षेत्र बनेंगे, यह भी देखते रहिए कि आपके आस-पास पानी रुका न रहे, जैसे कि वॉटर कूलर्स, गमले, गुलदान, पुराने डिब्बे आदि में।
13. कचरे के संग्रहण के लिए सामुदायिक तंत्र की वकालत कीजिए।
14. जैव-अपघटनीय (आसानी से विघटित होने वाले जैसे कि सब्जियां, खाद्य-उत्पाद आदि) को गैर-जैव-अपघटनीय कचरे (जो विघटित नहीं होते किंतु जिन्हें पुनर्चक्रित किया जा सकता है जैसे कि कागज, प्लास्टिक, कांच आदि) से अलग कीजिए।
15. घर के पिछवाड़े में जैव-अपघटनीय अपशिष्ट को डालने के लिए एक गड्ढा बनाइए बजाय इसके कि उसे गलियों में फेंकें, कागज, प्लास्टिक एवं अन्य गैर-जैव-अपघटनीय वस्तुओं को पुनर्चक्रिकरण के लिए दे दीजिए।
16. कचरे को आबादी से काफी दूर डालने और नष्ट करने के लिए सामुदायिक तंत्र को बढ़ावा दीजिए।
17. घर और विद्यालयों में मासिक रक्त-स्राव के पैड्स डालने के लिए सुविधा को बढ़ावा दीजिए।
18. अस्पतालों को अस्पताली कचरे के निबटान एवं प्रबंधन के नियमों का कड़ाई से पालन करना चाहिए।

अब आगे दी गई कहानी सुनाइए और नीचे दिए गए प्रश्नों पर चर्चा कीजिए।

सीमा की कहानी :

सीमा 30 वर्षीय है और तीन बच्चों की मां है। उसकी सबसे बड़ी बेटी 14 वर्ष की और दो छोटे बेटे 4 और 2 वर्ष के हैं। उसे बच्चों और घर के कामकाज को संभालना काफी कठिन लगता है। उसे अपने बच्चों को नहलाना और खाना भी खिलाना पड़ता है। चूंकि उसके बच्चों में से दो छोटे हैं, वे दिन में दो से तीन बार शौच के लिए जाते हैं और हर बार सीमा को उनकी सफाई करनी पड़ती है। कई बार वह अपने हाथ राख या साबुन से धोती है, कई बार भूल जाती है। एक दिन उसके छोटे बेटे को तेज बुखार होता है और दस्त लगने लगते हैं। बाद में डॉक्टर निदान करता है कि बच्चे को पोलियो का गंभीर आघात हुआ है। सीमा की बेटी जो कि किशोरी है, को शर्म आती है कि उसे खुले में शौच करना पड़ता है। उसने एएनएम से स्वच्छ शौचालय के बारे में सुना है और वह अपनी मां को सुझाव देती है कि वे इसे अपने घर में लगवा लें, किंतु सीमा की सास यह कहते हुए मना कर देती है कि "हम अपने घर में शौचालय नहीं रख सकते। यह हमारी संस्कृति के विरुद्ध है।" सीमा और उसकी बेटी बहुत उदास हैं और उन्हें पता नहीं कि क्या करना चाहिए।

चर्चा के बिंदु :

1. आप इस कहानी के बारे में क्या कहेंगे?
2. बच्चा जिस संक्रमण से पीड़ित है, आप क्या सोचते हैं कि उसका स्रोत एवं संचरण क्या/कैसे हो सकता है?
3. सीमा क्या सावधानी ले सकती थी?
4. क्या खुले में मल-त्याग संक्रमण की ओर ले जाता है? कैसे?
5. क्या खुले में मल-त्याग केवल महिलाओं के लिए शर्मनाक है?
6. आप क्या सोचते हैं कि लोग घर के भीतर शौचालय बनाने के विरुद्ध क्यों हैं?

चर्चा :

स्वच्छता के महत्व पर चर्चा कीजिए और रेखांकित कीजिए कि बीमारियों को रोकने के लिए हमें न केवल अपने घर में स्वच्छता एवं स्वास्थ्य-रक्षण बनाए रखना चाहिए बल्कि स्वच्छ पास-पड़ोस को भी बनाए रखना चाहिए। समझाये कि जो मां साबुन से हाथ धोने के मामले में नियमित नहीं है, जो कि एक स्वास्थ्यप्रद अभ्यास है, मनुष्य-मल हमारे हाथों और बच्चे को दिए जाने वाले आहार को दूषित कर देता है और वह ऐसे संक्रमणों का मेजबान बन जाता है। उपरोक्त प्रकरण में माता-पिता की स्वच्छता एवं स्वास्थ्य-रक्षण पर पारंपरिक मानसिकता को रेखांकित कीजिए जो किशोरों की निर्णय-प्रक्रिया को रोकती है।

समापन समूह को निम्न जानकारी देते हुए कीजिए :

1. अच्छे स्वास्थ्य के लिए सामुदायिक स्वच्छता एवं स्वास्थ्य-रक्षण सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है।
2. खुले में मल-त्याग और कमजोर अपशिष्ट निबटान संक्रमणों के दो मुख्य कारण हैं।
3. मनुष्य-जीवन को तीनों प्राकृतिक संसाधनों : जल, वायु और मिट्टी, की आवश्यकता होती है। किसी एक का भी दूषित होना हमारे स्वास्थ्य पर विपरीत रूप से असर डालेगा।
4. हमारे देश में नवजातों और बच्चों की बीमारी और मृत्यु के सामान्य कारण को आसानी से दूर किया जा सकता है यदि हम स्वच्छता और स्वास्थ्य-रक्षण की चिंता व्यक्तिगत के साथ-साथ समुदाय के स्तरों पर भी करें।
5. खुले में किया गया मल-त्याग सबसे अधिक इन Fs के द्वारा फैलता है : **Feet Flies Fingers (हाथ) Field Fluid (जल आपूर्ति)**
6. हमारा कर्तव्य है लोगों को सामुदायिक स्वच्छता एवं स्वास्थ्य-रक्षण के बारे में शिक्षित करना और अपने पर्यावरण को किसी भी प्रकार के संक्रमण या प्रदूषण से मुक्त करने के लिए कदम उठाना।

मुख्य संदेश

1. खुले में मल त्याग करना और ठीक तरह से हाथ न धोना दस्त जैसे संक्रमणों के मूल कारण हैं।
2. प्रत्येक घर में स्वास्थ्य-रक्षक शौचालय (पानी डालो-बहाओ) होने चाहिए।
3. सामुदायिक एवं सार्वजनिक स्थान, विशेषतः शालाओं और महाविद्यालयों में, पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग निरंतर जल-आपूर्ति सहित शौचालय होने चाहिए।
4. प्रत्येक घर और ग्राम में एक समुचित अपशिष्ट निबटान संरचना होना चाहिए।
5. व्यक्ति को जैव-अपघटनीय और गैर-जैव-अपघटनीय अपशिष्ट में विभेद करना और उनका प्रबंधन करना सीखना चाहिए।
6. वृक्षारोपण कीजिए और हरे पेड़ों की कटाई कम कीजिए ताकि कार्बन डाइऑक्साइड पर्याप्त रूप से अवशोषित हो सके।
7. कार्बन उत्सर्जन और कीटनाशकों का प्रयोग कम कीजिए।

पियर एजुकेटर 'एक विश्वस्त मित्र' की भूमिका

1. 10 और 19 वर्ष के बीच की आयु के किशोरों से बात करना और उन्हें समझाना कि क्यों सामुदायिक स्वच्छता और स्वास्थ्य-रक्षण महत्वपूर्ण है।
2. पियर्स को सामुदायिक स्वच्छता एवं स्वास्थ्य-रक्षण को कैसे बनाए रखा जाता है, पर शिक्षित करना।
3. समुदाय में स्वच्छता एवं स्वास्थ्य-रक्षण पर जागरूकता का सृजन करना।