

- सप्ताह में एक बार आयरन फोलिक एसिड की गोली (100 मि0ग्रा0 आयरन) लेने की सलाह दें ।
- माहवारी के दौरान दिनचर्या में विशेष बदलाव की जरूरत नहीं होती है। अतः किशोरी से सामान्य व्यवहार बरतें ।
- यदि 16 वर्ष की उम्र तक किशोरी को माहवारी न आए तो उसकी डाक्टरी जाँच करवाएं ।
- माहवारी के दौरान यदि पेट में तीव्र ऐठन, पीठ व सिर में पीड़ा, स्तनों में दर्द व चेहरे पर मुहांसे हो तो घबराना या निराश नहीं होना चाहिए। उसे सांत्वना दें और अधिक दर्द या परेशानी होने पर गर्म पानी का सेंक दें ।

खून की कमी-

- स्वस्थ और फुर्तीले शरीर के लिए खून की कमी न होने दें ।
- पूर्ण शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए किशोरी को अनाज, दाल सब्जी व आयरन और विटामिन-सी युक्त सब्जियाँ खिलायें ।
- एनीमिया के बचाव के लिए सप्ताह में एक गोली आयरन फोलिक एसिड (100 मि.ग्रा. लौह तत्व + 0.5 मि.ग्रा. फोलिक एसिड) की जरूरत खिलायें ।
- ये गोलियाँ स्वास्थ्य केन्द्र पर मुफ्त मिलती हैं या कम कीमत पर दुकानों से खरीदी जा सकती है।
- आयरन फोलिक एसिड (लौह तत्व) की गोली खाना खाने के कम से कम आधे घण्टे बाद ही पानी के साथ लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
- कभी-कभी आयरन फोलिक एसिड (लौह तत्व) की गोली खाने पर काली टट्टी और पेट में जल या दर्द हो जाता है। कभी-कभी कब्ज या दस्त भी हो जाते हैं। यह कोई चिन्ता की बात नहीं है। अगर ये परेशानियाँ बनी रहती हैं तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लें ।
- आयरन फोलिक एसिड (लौह तत्व) की गोली बच्चों की पहुँच से दूर रखें ।
- विशेष रूप से एनीमिया के लक्षणों पर ध्यान दें ।
- किशोरियों के शरीर में लौह तत्व की कमी होने पर

सहकर्मजोर होने लगती है इसलिए उस लौह तत्व युक्त भोजन कराएँ।

- 18 साल से पहले लड़की का शारीरिक विकास पूर्ण नहीं होता है इसलिए उसका विवाह 18 साल के बाद एवं गर्भधारण 20 वर्ष की आयु के बाद ही सुनिश्चित करें ।

शादी और गर्भधारण-

- माता-पिता को बताएं और उचित सलाह दें कि कम उम्र में शादी और बच्चा होने पर जच्चा और बच्चा दोनों को ही जान का खतरा होता है।
- समुदाय में जागरूकता फैलाएं कि लड़की की शादी 18 साल के बाद ही करें ।
- नव-दम्पति को समझाएं कि 20 वर्ष के बाद ही स्त्री गर्भधारण करें और उन्हें गर्भ निरोधक तरीकों के इस्तेमाल के लिए प्रोत्साहित करें।

नियोजित परिवार-

- बढ़ती लड़की की शादी 18 साल से पहले न करें ।
- 20 साल से पहले गर्भधारण न करें ।
- बढ़ती हुई आबादी और महँगाई को देखते हुए, परिवार को सीमित रखें।
- शादी के बाद पहले बच्चे में जल्दी न करें। कम से कम 2 साल तक इंतजार करें ।
- समुदाय को जानकारी दे कि दो बच्चों के बीच में कम से कम 3 साल का अंतर जरूर रखें।
- महिलाओं को बताएँ कि कॉपर-टी हमेशा प्रशिक्षित ए.एन.एम. डाक्टर से ही लगवाएं

एड्स-

- सुरक्षित यौन के प्रति लोगों में जागरूकता बढ़ाएँ और एड्स की जानकारी दें ।
- समुदाय को समझाएँ कि एड्स के रोगी के साथ भेद-भाव न करें ।
- सामाजिक सम्पर्क से एड्स नहीं फैलता है। इसलिए एड्स के रोगी की हर संभव मदद करने की कोशिश करें ।



ChildFund
India

मानव सेवा केन्द्र

नौगढ़ चन्दौली

स्वस्थ किशोरावस्था की ओर



किशोरावस्था

किशोरावस्था जीवन का अत्यंत गतिशील दौर है, जिसमें तीव्रगति से शारीरिक वर्धन और विकास होता है। 10 से 19 वर्ष के इस दौर में, मनावैज्ञानिक और शारीरिक परिवर्तनों के कारण अनेक मानसिक और भावनात्मक ताल-मेल बिठाने पड़ते हैं, जब जोखिम तथा अवसर, दोनों की संभावना बनी रहती है। किशोर-किशोरियाँ अस्वास्थ्यकर और जोखिम भरा व्यवहार करने की गलती कर बैठते हैं, जैसे असुरक्षित यौन संबंध, नीशीले पदार्थों का सेवन और हिंसा। सही जानकारी और ज्ञान का अभाव इस समूह को और भी आसानी से इस प्रकार के व्यवहार का शिकार बना सकता है।

किशोर-किशोरियों का महत्वपूर्ण मानव संसाधन मान कर, उन पर ध्यान देना जरूरी है। उन्हें विशेष देखरेख की जरूरत होती है। किशोर-किशोरियों के श्रेष्ठ जीवन जीने और विकास के अधिकारों को सुनिश्चित करने के लिए समाज में उपलब्ध संसाधनों तक अधिकतम पहुँच चाहिए। किशोर-किशोरियों का शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक विकास के लिए आवश्यक उचित जीवन स्तर और सामाजिक वातावरण पर भी अधिकार है। उन्हें ऐसे वातावरण में विश्राम और फुर्सत, खेल-कूद और मनोरंजन का भी अधिकार है, जो भय और दमन से मुक्त हो।

बालिकाओं में शारीरिक परिवर्तन

- वजन में तेज वृद्धि
- लम्बाई में तेज वृद्धि
- माहवारी की शुरुआत
- स्तनों में उभार
- यौन अंगों के आस-पास बालों में वृद्धि
- बगल में (कांख) बाल आना
- पसीने में वृद्धि
- मुहाँसे
- शरीर के आकार में परिवर्तन

हमारी जिम्मेदारियाँ

- स्वस्थ किशोरावस्था के लिए बेटियों को शिक्षा के समान अवसर दें, ताकि उनका आत्मविश्वास जागे।
- उनकी भावनाओं और विचारों को सुने और समझें।
- किशोरियों के पूर्ण शारीरिक विकास हेतु उनके आहार और पोषण पर ध्यान दें।
- किशोरियों को पूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं (टी.टी., साप्ताहिक आयरन गोली) दें।
- किशोरियों को सलाह दें कि वे 20 वर्ष के बाद ही गर्भ धारण करें ताकि उनका पूर्ण शारीरिक विकास हो सके।

लिंग-भेद -

- स्वस्थ किशोरावस्था के लिए सर्वप्रथम परिवार में किशोर-किशोरी में फर्क न करें।
- लड़के और लड़कियों के प्रति समान व्यवहार करें।
- परिवार के निर्णयों में किशोर-किशोरियों को सहभागी बनाएं जिससे कि उन्हें जिम्मेदारी का एहसास हो।
- परिवार में ऐसा माहौल रखें जिससे कि किशोर-किशोरियों को लगे कि उनकी 'इज्जत' होती है।
- बेटियों के काम को भी मान्यता दें।
- बेटियों को सहेलियों के साथ समय बिताने और खेलने का मौका दें क्योंकि समूह में रहने से उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और जीवन के प्रति नयी उमंगें जन्म लेती हैं।
- किशोरियों को खाने-पीने और खेलने-कूदने की पूर्ण स्वतंत्रता दें।

किशोरियों पर हिंसा-

- परिवार के सभी सदस्य, स्त्री हो या पुरुष, एक-दूसरे का आदर करें।
- यदि कोई किशोरी किसी पुरुष, रिश्तेदार अथवा अपरिचित व्यक्ति के विरुद्ध शिकायत करें तो उसकी बात सुनें और उचित कार्यवाही करें।
- यदि कोई लड़की या महिला बलात्कार की शिकार

हुई है तो उसके प्रति सहानुभूति रखते हुए कार्यवाही में मदद करें।

- लड़की या महिला के विरुद्ध हुई हिंसा में कानून की मदद लें।
- हिंसा के बारे में समुदाय को शिक्षा एवं कानून की जानकारी दें।
- स्वयं नशे से बचें और पुरुषों को नशीले पदार्थों से दूर रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- समुदाय में जागरूकता फैलायें कि दहेज एक सामाजिक बुराई है। इसे लेना व देना दोनों ही कानूनन जुर्म है।

किशोरियाँ बन सकती हैं-

- लड़कियाँ भी हर क्षेत्र में योग्यता पा सकती हैं। माता-पिता व समाज की जिम्मेदारी है कि लड़कियों को विकास का समान अवसर दें एवं प्रोत्साहित करें।
- माता-पिता की जिम्मेदारी है कि वे अपनी लड़की को पढ़ाएं और इस बात का ध्यान रखें कि घरेलू काम लड़की की पढ़ाई में बाधक न बनें।
- पढ़-लिख कर बेटा भी माता-पिता की मदद कर सकती है और पैसा भी कमा सकती है। अतः बेटा को भी उचित शिक्षा दें।
- किशोरियों पर विश्वास रखें तथा उन्हें हँसने-बोलने व कार्य करने की स्वतंत्रता दें।

माहवारी-

- किसी लड़की (किशोरी) में माहवारी की शुरुआत होना उसके शरीर के विकसित होने का प्रतीक है।
- माँ को चाहिए कि वह बेटा को 9-10 वर्ष में ही माहवारी के संबंध में पूरी जानकारी दें और उसको मानसिक रूप से तैयार करें।
- माहवारी के दौरान यौन एवं प्रजनन अंगों की विशेष सफाई रखें।
- किशोरी को कुपोषण और खून की कमी से बचायें- उनके खान-पान का ध्यान रखें और लौह तत्व पूर्ण भोजन खिलायें।