

संदेश

प्रिय साथियों,

किशोरावस्था, बाल्यकाल एवं युवावस्था की संयोग अवस्था है। यहाँ से एक यात्रा की शुरुआत होती है, जो हमारे व्यक्तित्व और भविष्य पर सबसे ज्यादा और गहन प्रभाव छोड़ती है। इस बदलाव के काल में हम न सिर्फ शारीरिक बल्कि तेजी से चलते मानसिक बदलाव का अनुभव करते हैं, जो हमारे मनो-सामाजिक जीवन पर विशेष प्रभाव डालने वाले होते हैं। यह हमारे जीवन का वह विशेष कालखंड है, जब हम अपने प्रति अपने माता-पिता, भाई-बहिन, रिश्तेदार, समाज आदि के व्यवहार तथा बदलती सोच को समझने व अकेले जूझकर अपनी पहचान बनाने का प्रयास करते हैं हम अपने अभिभावक, संबंधियों तथा समाज से अलग एवं अकेला महसूस करते हैं। ऐसे संवेदनशील विषयों को लेकर अक्सर बच्चे, परिवार, समाज व स्तम्भकारकों के मध्य संवाद का अभाव देखा गया है। प्रायः यही वह काल है, जब विपरीत लिंग की तरफ आकर्षण बढ़ता है। ऐसे समय में प्रजनन एवं यौन स्वास्थ्य, अधिकारों की जानकारी, आवश्यक जीवन कौशल ज्ञान व उचित मार्गदर्शन के अभाव में किशोर/तरुण असमंजस की स्थिति में राह भटक जाते हैं व कुसंगतियों का अनुसरण करने लगते हैं।

प्रस्तुत प्रयास किशोरावस्था के विषय में अपनी समझ बढ़ाने व उलझनों को सुलझाने की दिशा में निश्चित मार्गदर्शन प्रदान करेगा।

अक्सर किशोर वर्ग को कभी अबोध बच्चा मानते हैं तो कभी युवा इस कारण न तो उनकी गिनती बच्चों में होती है और न ही बड़ों में। उनके विचार, इच्छा और मनोस्थिति को समझने व सम्मान देने की प्रक्रिया में आपसी संवाद बढ़ाने व विपरीत परिस्थितियों को सहज बनाने में यह पुस्तिका एक महत्वपूर्ण पाठ्य सामग्री है।

इस पुस्तिका का उपयोग किशोर, युवा, सामाजिक मुखिया, सामाजिक कार्यकर्ता, अभिभावक, शिक्षक, ग्राम पंचायत व अन्य सभी स्तम्भकारक कर सकते हैं। इसका लाभ एक सभ्य समाज की दिशा तय करने वाला होगा। यह पुस्तिका उन प्रशिक्षकों को भी काफी लाभ देने वाली है, जो किशोरों के लिए विभिन्न प्रकार के प्रशिक्षण आयोजित करते हैं। अतः आप सब से यही अनुरोध करूँगा कि इस पुस्तिका का अधिकतम लाभ लें, अनुसरण करें व जीवन कौशल बढ़ायें।

यह पुस्तिका आपको मानसिक, शारीरिक, सामाजिक ज्ञान एवं सहायता प्रदान करेगी।

ऐसी शुभकामनाओं सहित!

-प्रशांत पाण्डेय
कार्यक्रम समन्वयक
ग्राम चेतना केन्द्र



ग्राम चेतना केन्द्र

सहयोग

ChildFund

चाइल्ड फण्ड इण्डिया

1

किशोरावस्था एक परिचय

किशोरावस्था जीवन का अत्यंत गतिशील दौर है, जिसमें तीव्रगति से शारीरिक वर्धन और विकास होता है। 10 से 19 वर्ष के इस दौर में, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक परिवर्तनों के कारण, अनेक मानसिक और भावनात्मक ताल-मेल बिठाने पड़ते हैं, जब जोखिम तथा अवसर, दोनों की संभावना बनी रहती है। किशोर/किशोरी अस्वास्थ्यकर और जोखिम भरा व्यवहार करने की गलती कर बैठते हैं, जैसे असुरक्षित यौन संबंध, नशीले 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 को महत्वपूर्ण मानव संसाधन मान कर, उन पर ध्यान देना जरूरी है। उन्हें विशेष देखरेख की जरूरत होती है। उनकी जरूरतों से संबंधित किसी भी नीति की सफलता के लिए यह आवश्यक है कि नीति बनाते समय उनकी सोच और सक्रिय भागीदारी पर ध्यान केंद्रित किया जाए। किशोर/किशोरियों के श्रेष्ठ जीवन जीने और विकास के अधिकारों को सुनिश्चित करने के लिए समाज में उपलब्ध संसाधनों तक अधिकतम पहुंच 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।

परिभाषा : किशोरावस्था बचपन से वयस्कता के बीच का वह समय है, जब तीव्र गति से शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक परिवर्तन होते हैं। यह अवस्था तरुणाई से लेकर पूर्ण प्रजनन परिपक्वता की प्राप्ति तक फैली है। 10 से 19 वर्ष के किशोर/किशोरियां देश की आबादी का 21 प्रतिशत है। विश्व के आधे से अधिक लोग 25 वर्ष से कम आयु के हैं और एक तिहाई लोग 10 से 24 वर्ष के हैं। किशोर वर्ग विशेष कर किशोरावस्था में, जब उनका यौन विकास आरंभ होता है। अपने शारीरिक,

मनोवैज्ञानिक तथा भावनात्मक विकास की प्रामाणिक और उपयुक्त जानकारी से वंचित रह जाते हैं। इसलिए वे उन स्रोतों के शिकार बन जाते हैं, जो उनमें भ्रान्ति पैदा करते हैं।

किशोरावस्था : जीवन का महत्वपूर्ण काल

किशोरावस्था, बाल्यावस्था से युवावस्था की ओर विकास यात्रा का संधिकाल है। इस अवस्था में वे ना तो

किशोरावस्था एक परिचय

बच्चे रहते हैं और ना ही वयस्क। इस काल के दौरान किशोर/किशोरी कई परिवर्तनों को महसूस करते हैं। शारीरिक और मानसिक, यौन और प्रजनन के संबंध में पुख्त और परिपक्वता बनते हैं। इस अवस्था के दौरान उनकी विश्लेषणात्मक और सृजनात्मक सोच शक्ति का विकास होता है।

विश्व स्वास्थ्य संस्थान 10 से 19 वर्ष के आयु वर्ग के व्यक्तियों को किशोरी/किशोर के रूप में संबोधित करती है। 20 से 24 वर्ष के आयु वर्ग के व्यक्तियों को युवा के रूप में संबोधित किया जाता है। किशोरी/किशोरों का समूह विभिन्नता से भरा समूह है, जैसे कि ग्रामीण, शहरी, विवाहित, अविवाहित इत्यादि। आम तौर पर 9 से 12 वर्ष की उम्र के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों और यौन परिपक्वता के कारण किशोरी और किशोर पुख्त बनते हैं। किशोरों की तुलना में किशोरियों में एक दो वर्ष जल्दी पुख्तता आती है। इन परिवर्तनों में कुछ परिवर्तन बाह्य रूप से स्पष्ट दिखाई देते हैं, जबकि कुछ आंतरिक होते हैं। यह परिवर्तन कुदरती और सामान्य हैं तो अंतःस्त्रावो में अचानक बदलाव आने के कारण दिखाई देते हैं।

प्रत्येक किशोर/किशोरी की वृद्धि और विकास की अपनी गति होती है, जो उनके वंशानुगत और वातावरण के घटको से प्रभावित होती है।

किशोर, किशोरियों में दिखाई दिये जाने वाले शारीरिक परिवर्तन

किशोरियों में दिखाई देने वाले शारीरिक परिवर्तन	किशोरों में दिखाई देने वाले शारीरिक परिवर्तन
1. ऊँचाई और वजन बढ़ता है और बाह्य शारीरिक परिवर्तन दिखता है।	1. ऊँचाई और वजन बढ़ता है और बाहरी शारीरिक दिखावे में परिवर्तन आता है।
2. छाती/स्तन का विकास होता है।	2. कंधे चौड़े हो जाते हैं।
3. त्वचा तेलीय हो जाती है, जिसके कारण कई बार उनके चेहरे पर मुँहासे होते हैं।	3. माँसपेशियों (स्नायुओं) का विकास होता है।
4. नितंब की हड्डी चौड़ी हो जाती है।	4. दाढ़ी-मूँछ आनी शुरू हो जाती है।
5. बगल और गुप्तांग पर बाल आते हैं।	5. आवाज भारी हो जाती है।
6. शरीर मरोड़दार बनता है।	6. त्वचा तेलीय हो जाती है, जिसके कारण चेहरे पर मुँहासे होते हैं।
7. स्त्री बीज बनने की शुरुआत होती है और माहवारी की (योनि मार्ग से हर महीने होता रक्तस्राव) प्रक्रिया शुरू हो जाती है।	7. बगल/छाती और गुप्तांगों पर बाल आते हैं।
	8. लिंग और वृषक का आकार बढ़ता है।
	9. शुक्राणु और वीर्य बनने तथा वीर्य स्वलन की शुरुआत होती है।

किशोर-किशोरी में दिखाई देने वाले भावात्मक और सामाजिक परिवर्तन

- वे अत्यंत भावुक हो जाते हैं, उनके विचार बार-बार बदलते हैं, वे अचानक हँसने या रोने लगते हैं।
- अपने शारीरिक दिखावे के प्रति सचेत बन वे अधिक आकर्षण दिखना चाहते हैं। हमेशा दूसरों का ध्यान आकर्षित करना चाहते हैं।
- विजातीय आकर्षण पैदा होता है। किशोर, किशोरी के प्रति और किशोरी, किशोर के प्रति खिंचाव (आकर्षण) महसूस करते हैं और उनके साथ मित्रता/निकटता बढ़ाने का मन होता है।
- अधिक जिज्ञासु बनते हैं, बात-बात पर प्रश्न करना और उसका निराकरण पाना चाहते हैं।

किशोरावस्था एक परिचय

- स्वतंत्र और आत्मनिर्भर बनना चाहते हैं।
- अपनी विशिष्ट पहचान बनाना चाहते हैं।
- वयस्कों की गतिविधियों और निर्णयों में सहभागी होना चाहते हैं।
- स्पष्ट विचार शक्ति का विकास होता है फिर भी कभी उलझन में हैं ऐसा लगता है।
- दिन में स्वप्न देखते हैं और काल्पनिक दुनिया में रचे बसे रहते हैं।
- यौन आवेगों को महसूस करते हैं।



2

पोषण और स्वास्थ्य

स्वास्थ्य की परिभाषा

स्वास्थ्य का अर्थ :— स्वास्थ्य अर्थात् मात्र (बीमार) मरीज नहीं होना ही नहीं परंतु शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्णतया स्वस्थ होना, जैसे व्यक्ति की आर्थिक स्थिति, स्वच्छ वातावरण और शिक्षा का सीधा प्रभाव वह किस प्रकार का आहार संतुलित आहार लेता है, उस पर पड़ता है, यदि इसमें एक भी घटक कमजोर हो तो स्वास्थ्य खराब हो जाता है।



संतुलित आहार और उसके कार्य

स्वस्थ रहने के लिए संतुलित आहार एवं पर्याप्त पोषण लेना आवश्यक है, इसलिए संतुलित आहार और विभिन्न आहार के कार्यों को समझे उसके आधार पर पोषक आहार लेना आवश्यक है।

आम तौर पर शरीर के विकास हेतु विभिन्न प्रकार के आहार की आवश्यकता होती है, आहार में पाए जाने वाले भिन्न-भिन्न तत्व शरीर के अलग-अलग कार्यों के लिए आवश्यक है।

आहार के समूह और कार्य

1. शक्ति देने वाले आहार

किशोरावस्था के दौरान शारीरिक गतिविधियां, जैसे कि दौड़ना, कूदना, तैरना अधिक पाई जाती हैं। शक्ति देने वाले आहार तेल, घी, बाजरा, गेहूं, मकाई, चावल, गुड़, शक्कर, मक्खन, मूँगफली, आलू, शकरकंद इत्यादि।

2. वृद्धि और विकास करने वाले आहार

इस समूह के आहार शरीर के कार्य को सुचारू रूप से चलाने और कोषों के नवनिर्माण के लिए आवश्यक हैं। इसके अलावा किशोरावस्था में शारीरिक वृद्धि में तेजी से उछाल आता है। इसलिए वृद्धि और विकास करने वाले आहार की अधिक आवश्यकता रहती है।

पोषण और स्वास्थ्य

दलहन : चना और चने की दाल, सेम की बीज, मटर चौली, मूंग और मूंग की दाल, मूंगफली इत्यादि।

दूध और दूध से बने पदार्थ : दूध, दही, छाछ, पनीर।

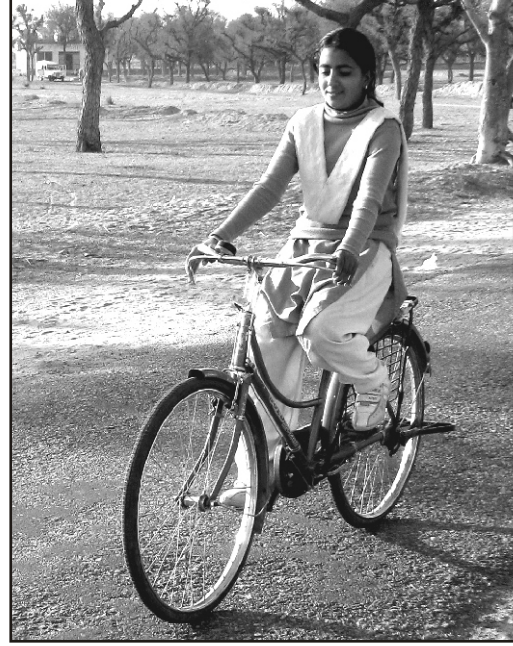
मांसाहारी आहार : अंडे, मछली, मांस।

3. रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने वाले आहार

शरीर को विटामिन और खनिजयुक्त आहार की आवश्यकता रहती है। रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए इस समूह के आहार नियमित रूप से लेना अत्यंत आवश्यक है।

हरी पत्तेदार सब्जियाँ : पालक, मेथी, चोलाई, सहजन के पत्ते, चील की भाजी, मूली, मूली के पत्ते, बंदगोभी और अन्य सब्जियाँ।

फल : पपीता, पका आम, केले, आंवला, अमरुद संतरा, नीबू इत्यादि।



रक्त को लाल रखने वाले आहार : पालक, मेथी, चोलाई, सहजन के पत्ते, चील के पत्ते, मूली और मूली के पत्ते, बंदगोभी, गुड़ इत्यादि।

आँखों की रोशनी बढ़ाने वाले आहार : पीले और केसरी रंग की सब्जियाँ, फल जैसेकि पपीता, गाजर, कद्दू, टमाटर, पके आम इत्यादि।

संतुलित आहार का अर्थ

संतुलित आहार ऐसे विभिन्न आहारों का संमिश्रण है, जिसमें सभी पोषक तत्व समाविष्ट रहते हैं। शरीर को स्वस्थ और तंदरुस्त रखने के लिए विभिन्न आहार समूहों में से कम से कम एक आहार प्रतिदिन भोजन में लेना जरूरी है।

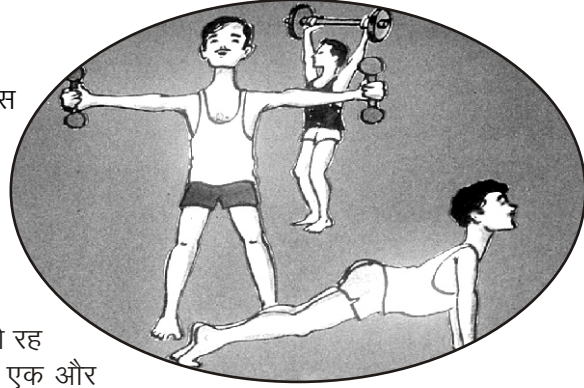
याद रखें

- पर्याप्त और संतुलित आहार नियमित खाएँ।
- आहार की आवश्यकता का आधार व्यक्ति की उम्र और काम के प्रकार पर होता है।
- आहार प्रत्येक समूह से कम से कम एक आहार प्रतिदिन प्रयोग में लें।
- परिवार के सभी सदस्यों को उनकी आवश्यकता के अनुसार पर्याप्त आहार मिलना चाहिए।
- माहवारी की शुरुआत होने के बाद किशोरियों को लोहयुक्त आहार यानी हरी सब्जियाँ, गुड़, खजूर इत्यादि आहार अधिक मात्रा में खाने चाहिए।



किशोरावस्था में पोषण का महत्व

किशोरावस्था में अत्यंत तेजी से शारीरिक विकास होता है। इस अवस्था में विकास और बुद्धि में तेजी से उछाल आता है। वजन में करीबन 50 प्रतिशत, उंचाई में 20 प्रतिशत और हड्डियों की रचना में 50 प्रतिशत वृद्धि होती है, इसलिए छोटे बच्चों की तुलना में किशोर वर्ग को अधिक मात्रा में आहार लेना चाहिए।



यदि बाल्यावस्था के दौरान पोषक तत्वों की कमी रह गई हो तो किशोरावस्था में उसे पूर्ण करने का एक और मौका मिलता है।

किशोरावस्था में तंदरुस्ती और उचित विकास के लिए पोषण की गुणवत्ता और स्वच्छता रखना आवश्यक है।

किशोरियों में इस अवस्था के दौरान माहवारी की शुरुआत होती है, जिसके कारण उनकी लोहत्व की आवश्यकता बढ़ती है।

किशोर वर्ग के आहार को प्रभावित करने वाले घटक

परिवार की आर्थिक स्थिति

आहार की उपलब्धता

आहार की आदतें

लिंगभेद के कारण किशोरियों को कम पोषण

जीवनशैली, कार्यशैली

इशतहार विज्ञापन और चलचित्रों का प्रभाव

भिन्न वर्ग का अंधा अनुकरण और आधुनिकरण के कारण फास्टफूड, चॉकलेट, बिस्किट, ठंडे पेय पदार्थ और बाजार में मिलते आहारों का सेवन



पोषण की कमी से होने वाले एनीमिया

एनीमिया क्या है?

- एनीमिया यानी शरीर में लोहत्व की कमी का होना। एनीमिया एक ऐसी स्थिति है, जिसमें खून में फीकापन आ जाता है।
- खून में स्थित हिमोग्लोबिन नामक तत्व से खून लाल बनता है। हिमोग्लोबिन में हिमोग्लोबिन हिम अर्थात् लोहत्व और ग्लोबिन यानी प्रोटीन होता है, यदि आहार से पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन और लोहत्व न मिले तो हिमोग्लोबिन नहीं बनता, जिससे खून फीका पड़ जाता है। हिमोग्लोबिन शरीर के अंगों में ऑक्सीजन का वहन करता है। यदि हिमोग्लोबिन कम हो जाता है तो शरीर के अंगों को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिलता, जिससे शरीर के विभिन्न अंग ठीक से काम नहीं कर पाते हैं। इसे खून का फीकापन एनीमिया भी

पोषण और स्वास्थ्य

कहते हैं।

किशोरावस्था में एनीमिया के लक्षण

- नाखून, जीभ, आंख की पलकों का भीतरी हिस्सा फीका पड़ जाता है।
- थोड़ा-सा काम करने पर थकान महसूस होती है और सांस फूलने लगती है।
- चक्कर आते हैं।
- भूख का कम लगना।
- एकाग्रता कम हो जाती है और स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है।
- पांव पर और कई बार पूरे शरीर पर सूजन आ जाती है।

किशोरावस्था में एनीमिया होने के कारण

- किशोरावस्था में 10 से 19 साल की उम्र के दौरान होती तेज वृद्धि के कारण शरीर में लोहत्व की आवश्यकता बढ़ती है, जो पूरी नहीं होने पर एनीमिया होता है।
- हमारे समाज में लिंगभेद के कारण लड़कियों के आहार के बारे में कई मान्यताएं प्रचलित हैं। जिसके कारण उन्हें कम मात्रा में और कम गुणवत्ता वाला आहार दिया जाता है। इसकी वजह से किशोरियों में कुपोषण की मात्रा अधिक पाई जाती है।
- किशोरियों में माहवारी की प्रक्रिया शुरू होने से उनकी लोहत्वयुक्त आहार की आवश्यकता बढ़ती है। परंतु हरी सब्जियां, गुड़, दूध जैसे आहार के साथ जुड़ी सामाजिक मान्यताओं के कारण किशोरियों को पर्याप्त लोहत्वयुक्त आहार नहीं दिया जाता।
- कम उम्र में विवाह और प्रसूति का होना। किशोर-किशोरियों को खाने के साथ-साथ चाय-कॉफी जैसे पेय पदार्थ लेने की आदत हो तो उनके शरीर में लोहत्व का पोषण ठीक से नहीं होता।



किशोरावस्था में एनीमिया के परिणाम

- एकाग्रता कम हो जाने से उनकी पढ़ने में रुचि कम हो जाती है।
- शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति कम होती है, जिसके कारण अनेक रोगों का खतरा बढ़ जाता है। यदि किशोरावस्था में किशोरी गर्भधारण करती है तो गर्भावस्था के दौरान एनीमिया के कारण समय से पूर्व बच्चे का जन्म, कम वजन वाला या कमजोर बच्चे का जन्म या अधिक रक्तस्राव के कारण माता की मृत्यु होने का खतरा बढ़ जाता है।
- भारत में 10 में से 6 किशोरीयां एनीमिया से पीड़ित हैं।



एनीमिया का उपचार

1. लोहत्व युक्त, विटामिन-सी युक्त और प्रोटीन से भरपूर आहार का नियमित रूप से सेवन

लोहत्व युक्त : पुदीना, पालक, अरबी के पत्ते, खजूर, हरा प्याज, सहिजन के पत्ते, धनिया, अजवाइन के पत्ते, मूली के पत्ते, नागरबेल के पत्ते, सरसों के पत्ते, मेथी, गोभी के पत्ते, चौलाई के पत्ते इत्यादि।

अनाज : गेहूं, ज्वार, बाजरा, मकाई

विटामिन सी युक्त आहार : आंवला, अमरूद, नींबू,

बैर, जैसे खट्टे फल, दही, छाछ इत्यादि अंकुरित और खमीर उठे आहार अधिक और नियमित रूप से खाएं।

प्रोटीनयुक्त आहार : मांस, मछली, दूध, दूध से बनी चीजें, दालें और दाल को रोजमर्रा के आहार में अधिक मात्रा में समाविष्ट करें।

अन्य आहार : जैसेकि गुड़, मूंगफली, जीरा, काली मिर्च, अजवाइन, हींग, तरबूज, पोहे, धनिया को प्रतिदिन के आहार में शामिल करें।

2. लोहयुक्त गोली का सेवन

डॉक्टर की सलाह के अनुसार आयरन की गोलियों का कोर्स पूरा करें, ये गोलिया 6 वर्ष से छोटे बच्चों, गर्भवती स्त्रियों और धात्री माता के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र व आंगनबाड़ी पर मुफ्त में मिलती हैं।

किशोरियों के लिए आवश्यक है कि शाला में हर हफ्ते दी जाने वाली आयरन की गोलियों का नियमित रूप से सेवन करें।

3. किशोरी/किशोर के बीच समानता

किशोरियों को परिवार के अन्य सदस्यों के साथ भोजन लेने के लिए प्रोत्साहित करें, जिससे गुणवत्ता और मात्रा दोनों रूप से वे संतुलित आहार ले सकें।



3

स्त्री-पुरुष भेदभाव

सामान्यतया देखा जाता है कि किशोर-किशोरी के दैनिक दिनचर्या में काफी अन्तर होता है, जहां लड़का पढ़ाई करता है, दोस्तों के साथ खेलता है, साइकिल चलाता है तथा घर के दैनिक कार्यों से मुक्त रहता है, वहीं लड़की घर के कार्यों में हाथ बंटाती है, अपने छोटे भाई-बहनों की देखभाल करती है, घर से बाहर खेलने पर पाबंदी होती है तथा पढ़ाई से वंचित रहती है। लड़के को अपनी बात कहने के लिये मौका दिया जाता है, लेकिन लड़की की बात सुनने में रुचि नहीं होती।



हमारे समाज में स्त्रियों के साथ हर आयु में भेदभाव किया जाता है।

जन्म से पहले : कन्या भ्रूण हत्या।

जन्म के बाद : पोषण, देखभाल, स्नेह, खेल-खिलौने, शिक्षा, स्वास्थ्य।

किशोरावस्था : शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण, जिम्मेदारी, शादी / विवाह का निर्णय।

युवावस्था : परिवार नियोजन का निर्णय, बच्चा कब चाहिये, दहेज के लिये दबाव, घर के निर्णय में भागीदारी, आर्थिक स्वतंत्रता, सामूहिक आयोजनों में भागीदारी, स्वास्थ्य।

वृद्धावस्था : निर्णय, जिम्मेदारी, पराधीनता, स्वास्थ्य, देखभाल।

कुदरती लिंग

प्रत्येक व्यक्ति स्त्री या पुरुष के रूप में जन्म लेता है। स्त्री-पुरुष में जन्मजात कुछ फर्क / अंतर होते हैं, जो व्यक्ति की जाति तय करते हैं, जैसे कि स्त्री में योनि तथा पुरुष में लिंग। ऐसा कुदरती लिंग हर देश-प्रदेश के समाज में पाया जाता है।

स्त्री-पुरुष भेदभाव

सामाजिक लिंग

हमारे पितृसत्तात्मक समाज के अधिकांश स्त्री और पुरुष समाज द्वारा तय की गई अलग-अलग भूमिकाएं निभाते हैं। समाज द्वारा परिभाषित की गई स्त्री और पुरुष की भूमिका अर्थात् जेन्डर/सामाजिक लिंग।

सामाजिक लिंग भेद के परिणाम

सामाजिक लिंगभेद के आधार पर स्त्री/पुरुष के कार्य में अंतर देखा जाता है। सामाजिक लिंगभेद की जड़ें पितृसत्तात्मक समाज व्यवस्था से जुड़ी हुई हैं, जिससे स्त्री और पुरुष की भूमिकाएं और कार्य तय किए गए हैं। इस व्यवस्था के तहत हुकूमत/सत्ता और अंकुश यह पुरुष के काम माने जाते हैं। इससे वे संपत्ति और संसाधनों के उत्तराधिकारी बन जाते हैं और निर्णय लेने की सत्ता भी अपने आप प्राप्त करते हैं, जब परिवार/घर/बच्चों की देखभाल स्त्रियों का कार्य माना जाता है। बदलते समय के साथ-साथ स्त्रियाँ कमाने लगी हैं, लेकिन उनकी प्राथमिक भूमिका घर की देखभाल करने वाली के रूप में यथावत रही है।

इस तरह पितृसत्तात्मक समाज व्यवस्था के कारण लड़के का महत्व बढ़ा है और इसके कारण लड़कियों को जन्म लेने से पहले और जन्म के बाद कई प्रकार के भेदभावों का सामना करना पड़ता है।



सामाजिक लिंगभेद और किशोर-किशोरी



किशोरावस्था के दौरान किशोरियों और किशोरों में होने वाले शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक परिवर्तनों में कई समानताएँ होती हैं और इसलिए विकास की इस अवस्था के दौरान उनकी आवश्यकताएँ भी अधिकतर एक समान होती हैं। परंतु हमारे समाज में प्रचलित लिंग भेद और मानसिकता के कारण अभिभावकों और समुदाय के अन्य लोगों द्वारा किशोर-किशोरियों के साथ भेदभावपूर्ण व्यवहार किया जाता है। जैसेकि किशोरों को पर्याप्त मात्रा में पोषक आहार, शिक्षा और विकास के अधिक मौकों घर के बाहर आने-जाने और विविध सामाजिक गतिविधियों में हिस्सा लेने की अनुमति होती है जिससे उनकी क्षमता और आत्मविश्वास बढ़ता है।

स्त्री-पुरुष भेदभाव

जबकि किशोरियों को पोषण, शिक्षा और विकास के सीमित मौके, गृहकार्य, बच्चों की परवरिश और घर के अन्य सदस्यों की देखभाल इत्यादि कार्यों की जिम्मेदारी दी जाती है। परिणामस्वरूप किशोरियों के पास विकास के लिए पर्याप्त अवसर नहीं होते। सामाजिक लिंगभेद, किशोर/मर्द और किशोरी/स्त्री को नाजुक और कमजोर है, ऐसा अहसास कराता है। इस मानसिकता के कारण यौन संबंधों में भी समानता नहीं रहती। किशोरियों को इस बारे में मुक्तचर्चा और दृढ़ता से अपनी इच्छा व्यक्त करने के मौके और कुशलता नहीं होने के परिणामस्वरूप गर्भ निरोधकों का चयन/उपयोग, यौन संबंध रखना या नहीं रखना और बच्चों को जन्म देना या नहीं, कब देना इत्यादि बातों का निर्णय नहीं ले पाती हैं, परिणामस्वरूप उनका आत्मविश्वास कम होता, निर्णय लेने में और अपनी बात दृढ़तापूर्वक व्यक्त नहीं कर पाती और इन सभी बातों का सबसे बुरा प्रभाव उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है।

कुदरती लिंग और सामाजिक लिंग का फर्क

कुदरती लिंग

- कुदरती और नैसर्गिक है।
- कुदरती लिंग जैविक है, जिसमें स्त्री-पुरुष के प्रजनन तंत्र और उनके कार्यों में फर्क देखा जा सकता है।
- कुदरती लिंग स्थाई है और उसे बदला जा सकता है। मात्र आधुनिक खर्चीले आयुर्विज्ञान द्वारा उसमें परिवर्तन लाया जा सकता है।
- शारीरिक रचना के कारण अधिकांश स्त्रियों को माहवारी आती है, वे बच्चे को जन्म देती हैं और स्तनपान करवाती हैं।
- बिना ऊँच-नीच और भेदभाव के दुनिया के हर कौने में यह लिंग समान है।

सामाजिक लिंग

- सामाजिक-सांस्कृतिक व्यवस्था है और मानवसर्जित है।
- सामाजिक लिंग समाज द्वारा बनाया गया है।
- सामाजिक लिंग परिवर्तनशील है। वह समय, संस्कृति और परिवार के अनुसार बदलता है।
- समाज द्वारा स्त्री-पुरुष को भिन्न-भिन्न कार्य और निर्णय लेने के भिन्न-भिन्न क्षेत्र दिये हैं। बच्चे को जन्म देने का मतलब यह कतई नहीं है कि स्त्री ही उसकी देखभाल करे, बल्कि पुरुष भी उसकी देखभाल कर सकता है और पालन-पोषण कर सकता है।
- स्त्री और पुरुष के बीच भेदभाव का प्रचलन है।



4

यौन शिक्षा

यौन शोषण से बचने के लिए किशोर-किशोरी को यौन शिक्षा देना अत्यंत जरूरी है। यौन शिक्षा में प्रजनन अंगों और उसके कार्यों की वैज्ञानिक जानकारी, वृद्धि विकास और यौन व्यवहार इत्यादि के बारे में जानकारी तथा समान और सुरक्षित यौन व्यवहार के मुद्दों के लिए जीवन कुशलताएं प्राप्त करना इत्यादि का समावेश होता है। यह जानकारी उन्हें उनकी सकारात्मक छवि निर्माण करने यौन शोषण हिंसा अवांछित गर्भावस्था यौन रोगों के संक्रमण से अपने आप को बचाने तथा यौन शिक्षा किशोर वर्ग, युवा वर्ग को सही गलत की पहचान करने में निर्णय लेने की क्षमता प्राप्त करने में सहायक होती है।

किशोरियों के लिए स्वरक्षा हेतु कुछ बिंदु

प्रत्येक किशोरी के लिए स्वरक्षा का प्रशिक्षण प्राप्त करना अनिवार्य होना चाहिए, विशेषकर स्वयं सुरक्षा के लिए कर्कटे सीखना।

बच्चे को बचपन से अपनी स्वरक्षा कैसे करना, सलामती पहनावा और निषेध स्थानों के बारे में समझाना चाहिए।

अश्लील बातें, फिल्म या चुटकुले इत्यादि से दूर रहना चाहिए। यदि पुरुषों के द्वारा अश्लील मजाक किया जाये तो उन्हें तुरंत रोकना चाहिए।

किशोरियों को यौन सम्बन्धों में बारे में सही जानकारी तथा उसके बारे में लोगों की मानसिकता के बारे में बताना चाहिए। इसके अलावा शारीरिक सम्बन्धों के परिणामों और सामने के व्यक्ति को समझने की कुशलता प्राप्त करनी चाहिए।

जीवन कुशलताएँ प्राप्त करने के लिए घनिष्ट प्रयास करने चाहिए।



5

किशोरावस्था में व्यसन



किशोरावस्था में अंधा अनुकरण (देखा-देखी) मित्रों का दबाव, जिज्ञासा वृत्ति समूह में स्वीकृति प्राप्त करने की इच्छा आदि कारणों से किशोर/किशोरी विभिन्न प्रकार के व्यसन के आदी हो जाते हैं। नशीले पदार्थ का स्वाद चखने की शुरुआत से कब वे व्यसन के आदी बन जाते हैं, इसका पता उन्हें भी नहीं चलता। व्यसन का स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। यह ज्ञात होने के बावजूद भी वे व्यसन नहीं छोड़ पाते। किशोर-किशोरी में तम्बाकू, सिगरेट, पान-गुटखा जैसे नशीले पदार्थ इत्यादि के सेवन की मात्रा अधिक पाई जाती है।

युवा-वर्ग व्यसन की आदत को पूरी करने के लिए चोरी, देह-व्यापार, हिंसा जैसे रास्ते अपनाते हैं। इसलिए जरूरी है कि किशोरी-किशोर के साथ व्यसन के बारे में मुक्त संवाद हों और उन्हें सही जानकारी और परामर्श सेवाएं उपलब्ध हों।

व्यसन की आदत लगने के कारण

- अपने माता-पिता या बड़े भाई-बहन/शिक्षकों को व्यसन करते देखते हैं और उनके जैसे बनने की चाह में और प्रसार माध्यमों के लुभाने वाले विज्ञापन से आकर्षित होकर हीरो/हीरोइन या खिलाड़ी जैसे बनने की इच्छा के कारण अधिकतर बच्चे एवं युवा वर्ग व्यसन करना शुरू करते हैं।
- मित्रों के दबाव, व्यवहार और मूल्यों से प्रेरित होकर और समूह में स्वीकृति प्राप्त करने की इच्छा से व्यसन

किशोरावस्था में व्यसन

करने लगते हैं।

- बीड़ी, सिगरेट, पान, गुटखा, शराब और नशीले पदार्थ आसानी से उपलब्ध हैं, इसलिए व्यसन करने के लिए प्रेरित होते हैं।
- कभी-कभी व्यसन को सामाजिक-आर्थिक रुतबे के साथ जोड़ा जाता है, जिससे समाज, मित्र मंडल पर रूआब डालने के उद्देश्य से व्यसन करने लगते हैं।
- उत्साही, जिज्ञासावृत्ति के कारण, आजमाईश करने के लिए प्रेरित होते हैं।
- आत्मविश्वास की कमी, अकेलापन और मानसिक तनाव के कारण व्यसन करने लगते हैं।

किशोरी/किशोर पर व्यसन के प्रभाव

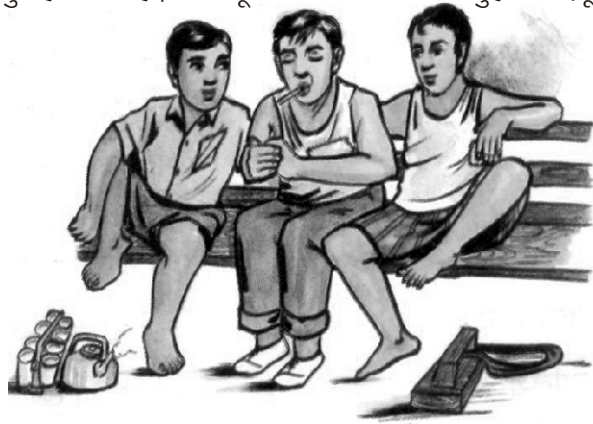
व्यसन के कारण नशीले पदार्थ खून में मिलकर चेतातंत्र को प्रभावित करते हैं, जिससे किशोरी/किशोरों की पढ़ाई में एकाग्रता कम हो जाती है। शारीरिक प्रवृत्तियां जैसे कि खेलकूद इत्यादि के पीछे कम समय व्यतीत करते हैं। कई बार किशोरी/किशोर व्यसन के कारण झूठ बोलना, चोरी करना आदि गलत रास्तों पर चल पड़ते हैं। समाज में उनका मान-सम्मान कम हो जाता है और उनके कार्य में किसी भी व्यक्ति का साथ नहीं मिलता। इसके अलावा समय के साथ कई शारीरिक तकलीफें भी बढ़ती हैं।

तम्बाकू के व्यसन के हानिकारक प्रभाव

- तम्बाकू के प्रभाव से लारग्रंथि लार बनाना कम कर देती है। इससे अलग-अलग स्वाद को परखने की शक्ति नष्ट हो जाती है, जिससे खाना अच्छा नहीं लगता तथा पोषण स्तर गिर जाता है।
- पाचन-तंत्र की समस्याएं जैसेकि एसीडीटी, पेट, मुंह और आंतों में छाले पडना, जलन होना।
- तम्बाकू के सेवन से स्त्रियों में गर्भपात का खतरा बढ़ जाता है। गर्भाशय में ही शिशु की मृत्यु होने या जन्म के तुरंत बाद उसकी मृत्यु होने की संभावना बढ़ जाती है।
- तम्बाकू के सेवन से कई प्रकार के कैंसर होने के खतरे बढ़ते हैं, जैसेकि होंठ, मुंह, गले, स्वरपेटी, अन्ननली, मूत्राशय, गुदा, बीजाशय, फेफड़े, यकृत आदि का कैंसर।
- यौन क्रियाओं की क्षमता घटती है।
- रक्तवाहिनियां कमजोर, कठोर और संकुचित होने से खून वहन करने की क्षमता कम हो जाती है। आंखों में लाली, दांत मटमैले रंग के और आवाज बे-सुर हो जाती है। तम्बाकू खाने वाले व्यक्ति के मुंह से बदबू भी आती है।
- दृष्टिहीनता की मात्रा भी बढ़ जाती है।
- घाव भरने में देर लगती है।

धूम्रपान के हानिकारक प्रभाव

- धूम्रपान के कारण खांसी या श्वसनतंत्र में संक्रमण हो सकता है, टी.बी. और दमा होने की संभावना बढ़ जाती है।
- जिस परिवार में बुजुर्ग बीड़ी-सिगरेट



किशोरावस्था में व्यसन

पीते हैं, उस परिवार में परवरिश पाते बच्चे, अन्य बच्चों की तुलना में अधिक बीमार रहते हैं।

- गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान करने से और उसके धुएं का शरीर में प्रवेश होने से समय से पूर्व प्रसूति, मृत बच्चे का जन्म होना और बच्चे में विकृति जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।
- धूम्रपान के कारण हृदय के स्नायु को अधिक प्राणवायु (ऑक्सीजन) की आवश्यकता होती है, परन्तु बीड़ी/सिगरेट में रहने वाले निकोटीन के कारण रक्तवाहिनियाँ मोटी हो जाती हैं और इससे हृदय रोग की संभावना बढ़ती है।

शराब के हानिकारक प्रभाव

शराब के व्यसन से मुंह, पेट, आन्त, यकृत और पांचन तंत्र के अंग कमजोर पड़ जाते हैं।

उच्च रक्तचाप रहता है, जिससे हृदय रोग की संभावना और हृदय बन्द होने का खतरा बढ़ जाता है।

दिमाग के कोषों और चेतना तंत्र को नुकसान पहुंचता है, जिससे याददास्त और निर्णय लेने की शक्ति कम हो जाती है।

हड्डियाँ खोखली हो जाती हैं और आसानी से टूट सकती हैं।

शराब के व्यसन के कारण छेड़छाड़, बलात्कार, घरेलू हिंसा जैसे सामाजिक अपराध बढ़ते हैं।

व्यसन छोड़ने के उपाय

व्यसन छोड़ने के लिये दृढ़ मनोबल और समय जरूरी है। सबसे महत्वपूर्ण यह है कि व्यक्ति खुद स्वीकार करे कि उसे व्यसन की आदत लगी है और वह अपनी आदत छोड़ना चाहता है।

व्यसन छोड़ने का निर्णय करें और उस पर तुरन्त अमल करें।

साथी मित्रों या अन्य के दबाव के वश में नहीं आयेँ और व्यसन के लिये दृढ़तापूर्वक ना कहें।

व्यसन करने वाले मित्रों के साथ उठना-बैठना टालें।

व्यायाम करें— चलना, दौड़ना, साइकिल चलाना, रस्सी कूदना या मनपसंद शारीरिक खेल प्रवृत्ति करें।

सकारात्मक विचार करें। नियमित योग-ध्यान करें।



6

जीवन कुशलताएँ

जीवन कुशलता क्या है?

जीवन जीने की कुशलताएँ, व्यक्ति को विशेषकर किशोर-किशोरी को स्वस्थ जीवन जीने की क्षमताएँ प्रदान करती हैं। जीवन कुशलताएँ अर्थात् प्रत्येक व्यक्ति की रोजमर्रा की आवश्यकताओं को पूरा करने, जीवन में आने वाली चुनौतियों का प्रभावी रूप से सामना करने और जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार करने की क्षमता।

जीवन कुशलताएँ ज्ञान और क्षमता का ऐसा समन्वय है जो किशोरी/किशोरों के जीवन में निर्णय लेने में उपयोगी होता है, जैसे कि कब और किससे शादी करें। किशोरावस्था में गर्भावस्था रोकना, तनाव भरी परिस्थिति का सामना करना, स्वस्थ और समानतापूर्ण संबंध बनाना, एचआईवी एड्स और यौन रोगों, दबाव तथा आत्महत्या रोकने इत्यादि में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इस तरह जीवन कुशलताएँ किशोर-किशोरी युवाओं को सकारात्मक सामाजिक सम्बन्ध बनाने सुरक्षित स्वास्थ्यप्रद व्यवहार हेतु सक्षम बनाती हैं।

जीवन कुशलताएँ

1. सोचने की कुशलताएँ

- स्वयं के बारे में जागरूक, खुद की पहचान
- विश्लेषणात्मक सोचने की शक्ति
- सर्जनात्मक रूप से सोचने की शक्ति
- समस्या का समाधान और निर्णय लेने की कुशलता
- लक्ष्य तय करना और आयोजन की कुशलता

2. सामाजिक कुशलताएँ

- सकारात्मक सम्बन्ध बनाना और निभाना
- स्पष्ट संवाद सम्प्रेषण बातचीत की कुशलता
- संवेदनशीलता
- सहकार और समूह में कार्य करने की कुशलता



3. समाधान की कुशलताएँ

भावनाओं को अभिव्यक्त करने व समझाने की कुशलता
मित्रों और परिवार के लोगों के दबाव को रोकना
दृढ़ता से व्यवहार करने की कुशलता
हिमायत, पैरवी या वकालत करने की कुशलता



किशोरावस्था में जीवन कुशलताएँ क्यों जरूरी हैं?

किशोरी-किशोर स्वास्थ्य और यौन सम्बन्धित गलत और आधी-अधूरी जानकारी अपने मित्रों या अनिच्छित व्यक्तियों के माध्यम द्वारा प्राप्त करते हैं, जिससे वे गलत निर्णय लेने या गलत प्रवृत्ति में जुड़ने या प्रयोग करने के लिए प्रेरित हों, ऐसी संभावनाएँ बढ़ जाती हैं, इसके गंभीर परिणाम आते हैं। कई बार वे हिंसा और शोषण के भी शिकार बनते हैं और खतरनाक व्यवहार अपना सकते हैं।

किशोरावस्था के दौरान वे खुद के जीवन के बारे में कुछ नया सोचने लगते हैं, जो उनके माता-पिता के विचारों से अलग भी हो सकता है। यह उनके और उनके माता-पिता के बीच एक दूरी पैदा करते हैं। इस अवस्था में वे हकीकत से दूर सपनों की दुनिया में रहते हैं, जबकि सपनों की दुनिया और जीवन की वास्तविकता काफी अलग होती है।

प्रचार-प्रसार माध्यमों का वैश्वीकरण जन संचार प्रसार के माध्यमों, जैसे कि टीवी, फिल्म चैनलों में दिखाई जाने वाली हिंसा वगैरह भी किशोर वर्ग के युवा मानस पर गहरा प्रभाव डालती है।

इसके अलावा उपभोक्तावाद, बलात्कार, अपहरण, देह व्यवसाय को प्रोत्साहन दिया जाता है और यौन शोषण इत्यादि का प्रमाण तेजी से बढ़ रहा है, जिसके सामने टिके रहने की कुशलता प्राप्त करना जरूरी है।



किशोरावस्था में ऐसी शिक्षा की आवश्यकता है, जो उनके संघर्षों का सफलतापूर्वक सामना करे और समस्याओं का हल लाने के लिए आवश्यक कुशलताएँ बढ़ाएँ। सही जानकारी के साथ-साथ उस जानकारी का उचित उपयोग करने की कुशलता प्राप्त करना भी उतना ही आवश्यक है।

यह आवश्यक है कि किशोर-किशोरी में जरूरी जीवन कुशलता विकसित करने के सतत प्रयास किये जाएं खासकर बातचीत और बर्ताव में दृढ़ता, निर्णय की कुशलता और तर्कबद्ध बातचीत करने की कुशलता।

यदि व्यक्ति अपने अधिकारों के प्रति जागरूक नहीं हो तो वह निष्क्रिय हो जाता है। इससे हम दूसरों की आवश्यकता व विचारों को अधिक प्राथमिकता देते हैं और दुखी होते हैं। जिसके कारण आत्मविश्वास की कमी या निम्न आत्मविश्वास की भावना पनपती है। इसलिए अपने अधिकारों के बारे में जागरूक होना आवश्यक है।

किशोरावस्था में निर्णय

- किशोरावस्था, जीवन में निर्णायक काल होता है, जैसे कि शादी, सामाजिक कार्यक्रम, पढ़ाई, व्यवसाय चुनना या जीवन की दिशा तय करना। इस काल में लिया गया छोटे से छोटा निर्णय पूरे जीवन की दशा बदल सकता है। कई सारे विकल्पों में से उचित विकल्प का चयन करना, निर्णय करने की कला है। जीवन में ऐसे कई अवसर आते हैं, जिसमें व्यक्ति को हां या ना में निर्णय करना होता है। ऐसी परिस्थितियों में निर्णय लेने की कला से व्यक्ति प्रत्येक पहलू में सही या गलत की पहचान करना सीखता है। इसलिये स्वस्थ व सार्थक जीवन जीने के लिये निर्णय लेने की कुशलता बहुत ही महत्वपूर्ण है।
- हमारे समाज में लड़कियों की उपेक्षा करने के कारण उन्हें निर्णय लेने के अधिकार से वंचित रखा जाता रहा है। ऐसी स्थिति में उन्हें निर्णय में भागीदारी लेने के लिये पहल करनी चाहिये।

निर्णय लेने के लिए याद रखें

निर्णय लेते समय अपनी भावनाओं, आवश्यकताओं को प्रमाणिकता व दृढ़ता के साथ व्यक्त करें।

कोई भी निर्णय तनाव या दबाव में ना लें। तनाव या दबाव में लिया गया निर्णय हानिकारक हो सकता है।

किसी भी बात में यदि आप अस्पष्ट हों तो जल्दबाजी या हड़बड़ी में निर्णय ना लें या तो लिए गए निर्णय का परिणाम भुगतने की तैयारी रखें।

निर्णय लेने के बाद उस पर कायम रहें और आवश्यकता पड़ने पर उस पर दोबारा विचार-विमर्श कर अपना निर्णय बदलें तथा लिए गये निर्णय के परिणाम की जिम्मेदारी लें।

निर्णय लेने की कुशलता प्राप्त करने के लिए पहले समस्या को पहचाने एवं समस्या पर विचार करें तथा उसके कई विकल्प ढूँढें।

खुद के लिए ध्येय तय करें।

सबसे सही विकल्प को लागू करें और प्राथमिकता के आधार पर कार्य हाथ पर लें।

परिस्थिति की समीक्षा करें।

आपके द्वारा ढूँढे गए विकल्पों को लागू करें, उसमें से मिली सीख उभरे और आगे की निर्णय प्रक्रिया के समय उसे याद रखें।

परिस्थिति से वाकिफ होकर निर्णय लेना और लिए गए निर्णय के अनुसार काम करना यह सक्षमता की निशानी है।

दृढ़ता से बातचीत और व्यवहार

अपने और दूसरों के अधिकारों का हनन किए बिना अपने विचारों को प्रस्तुत करना अर्थात् दृढ़तापूर्ण संचार और व्यवहार अर्थात् अपनी बात स्पष्ट रूप से व सच्चाई से प्रस्तुत करना अपने विचारों भावनाओं को अभिव्यक्त करने की दक्षता कुशलता, जिससे अपनी आवश्यकताएँ कह सकें और दूसरों की जानकारी पाने के लिए मौका मिले।

अपने मित्रों, समवयस्कों, परिवारजनों और समाज में मान, रूतबा तथा सम्मान प्राप्त करते हैं और आत्मविश्वास का अनुभव करते हैं।

जीवन कुशलताएँ

सम्बन्धों में प्रामाणिकता, ईमानदारी और परिस्थिति पर स्वनियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं, जिससे उनकी निर्णयशक्ति का विकास होता है और जिसके कारण जीवन में जो चाहिए वह प्राप्त करने हेतु वे शक्तिमान बनते हैं।

प्राप्त सुझावों का आसानी से और ईमानदारी से स्वीकार करते हैं और संघर्ष की परिस्थिति का विश्वास से सामना कर सकते हैं।

अपराध भाव महसूस किए बिना दृढ़ता से ना कह सकते हैं। दूसरों के साथ बात करते समय डर और चिंता महसूस नहीं करें।

दृढ़तापूर्ण बातचीत और व्यवहार के लिए याद रखें

अपनी भावनाएँ हाव-भाव और व्यवहार सुसंगत हों।

यदि आप कोई काम नहीं करना चाहते हैं तो उसे करने के लिए दबाव में ना आएं।

जब भी ना कहें दृढ़ता से कहें।

पूरे आत्मविश्वास और दृढ़ता से दूसरे व्यक्ति के साथ संवाद करें।

जब हम किसी से ना कहते हैं तो हम उसकी मांग को टुकराते हैं न कि उस व्यक्ति को टुकराते हैं।

अपने विचारों और भावनाओं को ईमानदारी से, स्पष्ट रूप से प्रस्तुत करने से व्यक्ति अपने जीवन का ध्येय प्राप्त कर सकता है।

अपने अधिकारों का दृढ़ता से दावा कर सकता है, प्राप्त कर सकता है।

इतना अवश्य करें

अपने अधिकारों और जिम्मेदारियों को जाने समझें और मित्रों को बताएँ।

तनाव के समय परिस्थिति का धैर्य से सामना करें और तनाव के समय मित्रों की मदद करें।

मित्रों को खुद निर्णय लेने के लिए प्रोत्साहन दें।

ना कहना सीखें और अपनी शक्तियों को अच्छे काम में लगाएँ।

मित्रों के दबाव में ना आएँ।

सकारात्मक वृत्ति अपनाएँ।

निराशावादी ना बनें, तनावपूर्ण या व्यक्ति परिस्थिति में धैर्य से निर्णय लेने का अभ्यास करें।

आपस में समझ बनाएँ।

दूसरों के दुःख के प्रति संवेदनशील बनें और जरूरी सांत्वना दें।

मित्रों की भावनाओं को सुनें—समझें और जरूरत पड़ने पर उन्हें परामर्श दें।

दोस्ती के बारे में समझ

कुदरत के नियमों के अनुसार कुछ संबंध जन्मजात से बनते हैं, जैसे कि माता-पिता, भाई-बहन, चाचा-चाची, मामा-मामी, दादा-दादी, मौसा-मौसी, इत्यादि। कुछ संबंध हम खुद बनाते हैं और निभाते हैं जैसे कि मित्र/दोस्त। अधिकतर जो लोग एक-दूसरे के नजदीक रहते हैं, साथ में पढते हैं, साथ खेलते हैं, काम करते हैं या साथ में यात्रा करते हैं ऐसे लोगों के बीच जल्दी मित्रता हो जाती है। सामान्यता दोस्ती होने का मुख्य कारण एक समान रुचि, व्यवहार, विचार या कौशल हो सकता है। परन्तु कई बार इसके विपरीत भी देखा गया है। रुचियाँ अलग-अलग होती हैं, लेकिन मित्रता बहुत ही गहरी हो जाती है। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि प्रतिकूल स्वभाव वाले या रुचि वाले भी अच्छे दोस्त हो सकते हैं, जो कुशलता या स्वभाव हममें नहीं हैं, लेकिन यदि वह सामने वाले व्यक्ति में दिखाई दें तो भी प्रतिकूल स्वभाव वाले व्यक्तियों के बीच दोस्ती हो सकती है। हमारे मूल्यों एवं विचारों पर दोस्तों का गहरा प्रभाव होता है।

दोस्ती दो किशोरियों के बीच और किशोरी-किशोर के बीच भी हो सकती है। दोस्ती अमीरी-गरीबी, लिंग जाती नहीं देखती। जिसके साथ बात करने का, उठने बैठने का मन करता हो, उसके साथ दोस्ती हो सकती है। दोस्ती करने में अभिवादन करना, हाथ मिलाना, आलिंगन देना, आँख मिलाना या शारीरिक और शाब्दिक बोलचाल मददगार होती है। खुलेपन से नियमित संवाद करने से मित्रता निभाने में मदद मिलती है। छोटे और लंबे दोनों अरसे की दोस्ती हो सकती है।

आपस में विश्वास, सम्मान और एक दूसरे को जैसे है वैसे ही स्वीकारने की तैयारी हो तो भी दोस्ती बनी रहती है। दोस्ती निःस्वार्थ होनी चाहिए। एक-दूसरे के लिए कुछ कर दिखाने की भावना ही सच्ची दोस्ती की बुनियाद होती है।

किशोरावस्था के दौरान की यह दोस्ती एक-दूसरे की भावनाओं और यौनिकता को सकारात्मक रूप से व्यक्त करने का मौका प्रदान करती है। आपसी संवाद और जीवन में आने वाली विविध परिस्थितियों का सामना करने की कुशलता बढ़ाने में दोस्ती सहायक होती है। इस अवस्था में दोस्ती का प्रभाव/दबाव जाने अनजाने में अधिक रहता है। दोस्तों के बीच भी खुले मन से प्रशंसा, पारस्परिक भेट/सौगातों का आदान-प्रदान, उनमें आत्मविश्वास और स्वसम्मान की भावना को सुदृढ़ बनाने में और उनकी क्षमताओं/मर्यादाओं को पहचानने में सहायक बनती है।

दोस्तों के दबाव को रोकने के लिए इतना अवश्य करना चाहिए

- मित्र अधिक संख्या में बनायें और उनके साथ कुशलता का व्यवहार रखें।
- ज्यादा भावुक ना बनें, दृढ़ता से "ना" कहना सीखें।
- अपनी इच्छाओं पर सयंम करना अवश्य सीखें।
- जीवन में दोस्तों का चयन सोच-समझकर करना चाहिए।
- किसी पर भी अंधा विश्वास नहीं करना चाहिए।
- सही गलत परखने की क्षमता प्राप्त करें।

भरोसेमंद

प्यारा

अच्छा श्रोता

सकारात्मक विचार वाला

मददरूप होने की भावना वाला

संबन्धनशील

ईमानदार एवं साफ दिल

**अच्छे दोस्तों
के गुण**



बच्चों के लिए राष्ट्रीय नीति भारत सरकार

1. भूमिका

बच्चे राष्ट्र की सर्वाधिक महत्वपूर्ण सम्पदा हैं, इनके पालन-पोषण की चिन्ता करना हमारी जिम्मेदारी है। मानव संसाधन के विकास के लिए बनने वाली हमारी राष्ट्रीय योजनाओं में बच्चों के कार्यक्रमों को प्रमुखता से शामिल किया जाना चाहिये, ताकि बड़े होकर हमारे बच्चे शक्तिशाली नागरिक बनें, जो शारीरिक दृष्टि से योग्य, मानसिक रूप से सतर्क और नैतिक दृष्टि से स्वस्थ हों। बुद्धि कौशल और समाज की आवश्यकता के अनुरूप प्रेरक तत्वों से परिपूर्ण हों। हमारा लक्ष्य सभी बालकों के लिए उनके उद्भव-काल में विकास के समान अवसर उपलब्ध कराना है, क्योंकि इससे हमें असमानता कम करने और सामाजिक न्याय सुनिश्चित करने के वृहत्तर उद्देश्यों की पूर्ति में मदद मिलती है।

2. लक्ष्य

हमारे संविधान में बालकों की आवश्यकताओं और उनके प्रति हमारे कर्तव्यों को अभिव्यक्त किया गया है। संसद ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति का जो प्रस्ताव स्वीकार किया गया है, उसमें बालकों की शैक्षणिक आवश्यकताओं पर राज्य नीति बनाने के दिशा-निर्देश दिये गये हैं। हम संयुक्त राष्ट्रसंघ द्वारा बालकों के अधिकारों के संबंध में की गई उद्घोषणा के सहभागी हैं, दस्तावेजों में जो लक्ष्य निर्धारित किये गये हैं, उन्हें अपने पास उपलब्ध राष्ट्रीय संसाधनों का विवेक पूर्ण उपयोग करके समुचित रूप से प्राप्त किया जा सकता है। इन लक्ष्यों को दृष्टिगत रखते हुए ही भारत सरकार बालकों के लिए राष्ट्रीय नीति के इस प्रस्ताव को स्वीकार करती है।

3. नीति और उपाय

बालकों के पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक विकास को सुनिश्चित करने के लिए उनके जन्म से पहले और बाद तथा उनके उद्भव काल के दौरान पर्याप्त सेवाओं की व्यवस्था करना राज्य की नीति होगी। राज्य एक उचित समय के भीतर इन सेवाओं के कार्यक्षेत्र में उत्तरोत्तर वृद्धि करेगा ताकि देश में समस्त बालक संतुलित विकास के लिए अधिकतम अनुकूल स्थितियों का उपभोग कर सकें। विशेष रूप से इन लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए निम्न उपाय किये जायेंगे।

1. समस्त बालकों को एक व्यापक कार्यक्रम के अन्तर्गत लाया जायेगा।
2. बालकों के आहार में पोषक तत्वों के अभाव को दूर करने के उद्देश्य से ऐसे कार्यक्रम क्रियान्वित किये जायेंगे, जो उन्हें पोषाहार उपलब्ध करा सकें।
3. गर्भवती और शिशुओं को स्तनपान कराने वाली महिलाओं को पोषाहार की शिक्षा देने, उनके सामान्य स्वास्थ्य में सुधार करने, उनकी देखभाल और उन्हें पोष्टिक आहार उपलब्ध कराने हेतु कार्यक्रम शुरू किये जायेंगे।
4. राज्य 14 वर्ष तक कि आयु के समान बालकों को निःशुल्क अनिवार्य शिक्षा उपलब्ध कराने के लिए, प्राप्त संसाधनों की सीमाओं में एक समयबद्ध कार्यक्रम तैयार करेगा। इस बात के विशेष प्रयास किये जायेंगे कि स्कूलों में हो रहे अपव्यय को और खासतौर से लड़कियों तथा समाज के गरीब तबकों के बालकों के बारे में व्याप्त निष्क्रियता को कम किया जाये, इन तबकों के लिए शाला-पूर्व अनौपचारिक शिक्षा के कार्यक्रम भी शुरू किये जायेंगे।
5. जो बालक अनौपचारिक स्कूली शिक्षा का पूरा लाभ उठाने में सक्षम नहीं हैं, उनकी जरूरतों के मुताबिक शिक्षा देने के अन्य तरीके उपलब्ध कराये जायेंगे।
6. स्कूलों में सामुदायिक केन्द्रों में और ऐसे ही अन्य संस्थानों में शारीरिक शिक्षा, खेलकूद और दूसरी मनोरंजन, सांस्कृतिक और वैज्ञानिक गतिविधियों का प्रोत्साहन किया जायेगा।
7. सबको समान अवसर उपलब्ध कराने के लिए समाज के कमजोर तबकों के समस्त बालकों को विशेष सहयता प्रदान की जायेगी। शहरी और देहाती इलाकों में रहने वाले अनुसूचित जनजातियों के लिये विशेष सहायता उपलब्ध कराई जायेगी।
8. जो बालक समाजिक रूप से सक्षम है, जो बाल अपराधी बन गये है, या जिन्हें जबरन भीख मांगने के लिए मजबूर कर दिया गया है अथवा जो अन्य कारणों से तकलीफ में हैं, ऐसे बालकों को शिक्षा, प्रशिक्षण और पूर्ण आवास की सुविधा प्रदान की जायेगी।
9. बालकों को उपेक्षा, क्रूरता और शोषण से बचाया जायेगा।
10. चौदह वर्ष से कम उम्र के किसी भी बालक को किसी खतरनाक व्यवसाय में लगाने की इजाजत नहीं दी जायेगी तथा उसको किसी प्रकार का भारी काम नहीं करने दिया जायेगा।
11. प्राकृतिक आपदाओं तथा कष्टों के समय सुरक्षा प्रदान करते समय बालकों को प्राथमिकता दी जायेगी।
12. प्रतिभाशाली बालकों का पता लगाने, उन्हें प्रोत्साहन तथा उन्हें सहायता देने, विशेषकर समाज के कमजोर वर्गों के बालकों के लिए विशेष कार्यक्रम बनाये जायेंगे।
13. वर्तमान कानूनों में संशोधन किया जाना चाहिये ताकि समान कानूनी विवादों में चाहे माता-पिता के बीच या संस्थाओं के बीच विवाद हो बालको के हितों को सर्वोपरी रखा जायेगा।
14. बालको के लिए सेवाओं की व्यवस्था करते समय पारिवारिक बंधनों को सुदृढ़ करने की दिशा में प्रयास होने चाहिये ताकि बालकों के विकास की संपूर्ण क्षमताओं का सामान्य परिवार, पड़ोस तथा सामुदायिक वातावरण में रहकर अहसास कराया जा सके।

4. कार्यक्रम निर्माण में प्राथमिकता

विभिन्न क्षेत्रों में कार्यक्रम बनाते समय निम्न कार्यों से संबंधित कार्यक्रमों को प्राथमिकता दी जायेगी

1. बालको के स्वास्थ्य के रोग निरोधक तथा स्वास्थ्य संवर्धक पहलुओं।
2. स्कूल जाने से पूर्व की आयु के शिशुओं और बालकों के लिए पोषाहार, साथ में गर्भवती और शिशुवती माताओं के लिए भी पोषाहार
3. कामकाजी अथवा बीमार माताओं के बच्चों की देखभाल के लिए पालन-गृहों और अन्य सुविधाओं।
4. अपाहिज बालकों की शिक्षा, प्रशिक्षण तथा पुनर्वास की व्यवस्था।

5. बालकों के राष्ट्रीय बोर्डों का गठन

पिछले दो दशाब्दियों से हमने उपरोक्त वर्णित संघों पर बालकों के लिए सेवाओं की व्यवस्था करने में महत्वपूर्ण प्रगति की है। स्वास्थ्य, पोषाहार, शिक्षा और कल्याणकारी सेवाओं में उल्लेखनीय विस्तार हुआ है। जहाँ कहीं भी जीवन स्तर उन्नत हुआ है, वहाँ कुछ सीमा तक परोक्ष रूप से बालकों की आवश्यकताओं की पूर्ति हुई है, लेकिन इस पूरे काम पर ध्यान केन्द्रित करने तथा आयोजन और पुनरावलोकन के लिए मंच कायम करने के लिए आयोजित सेवाओं की बहुलता के बीच उचित समन्वय स्थापित करना जरूरी हो गया है, ताकि यह बोर्ड विभिन्न स्तरों पर निरन्तर योजना निर्माण, पुनरावलोकन तथा समस्त अनिवार्य सेवाओं में समन्वय को गतिशील कर सके। राज्य स्तरों पर भी ऐसे बोर्डों का गठन किया जाना चाहिए।

6. स्वैच्छिक संगठन की भूमिका

सरकार यह प्रयत्न करेगी कि बालकों के कल्याण कार्यक्रमों के लिए पर्याप्त संसाधन उपलब्ध कराए जाएं व उचित योजनाएं शुरू की जाएं। साथ ही बाल कल्याण के क्षेत्र में कार्यरत स्वैच्छिक संगठन स्वयं के साधनों से या राज्य से सहायता लेकर शिक्षा, स्वास्थ्य, मनोरंजन तथा समाज कल्याण सेवाओं के क्षेत्रों में अपना विकास जारी रखेंगे। भारत में स्वैच्छिक कार्य की एक परम्परा रही है। अतः राज्य ऐसे स्वैच्छिक कार्यों को प्रोत्साहन देगा और उन्हें मजबूती प्रदान करेगा ताकि राज्य और स्वयंसेवी संस्थानों के प्रयास एक दूसरे के पूरक हो सकें। बाल कल्याण कार्यक्रमों का विकास करने और उन्हें प्रोत्साहन करने के लिए जहां तक संभव होगा स्वैच्छिक संगठनों, न्यायों, परोपकारी और धार्मिक और अन्य दानदाता निधियों के संसाधनों का उपयोग किया जायेगा।

7. कानूनी और प्रशासनिक कार्यवाही

उपरोक्त लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए राज्य आवश्यक कानूनी और प्रशासनिक समर्थ देगा। कार्यक्रमों के विस्तार की जरूरतों के मुताबिक कर्मचारियों को प्रशिक्षण देने तथा अनुसंधान की सुविधाएं जुटाने की व्यवस्था की जायेगी, ताकि बाल कल्याण सेवाओं की प्रभावशीलता में सुधार लाया जा सके।

8. जनता की सहभागिता

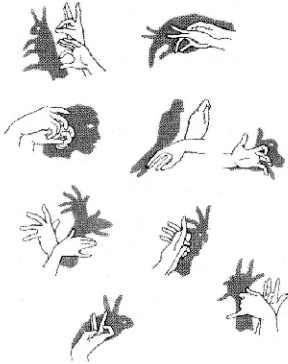
भारत सरकार का यह विश्वास है कि इस वक्तव्य में जिस नीति को प्रतिपादित किया गया है, उसे समाज के सभी वर्गों तथा बालकों के कल्याण में कार्यरत संगठनों का पूरा समर्थन और सहयोग मिलेगा। भारत सरकार इन लक्ष्यों की प्राप्ति की दिशा में किये जाने वाले समस्त प्रयासों में नागरिकों तथा स्वैच्छिक संगठनों से अपनी भूमिका निभाने का आह्वान करती है।

9

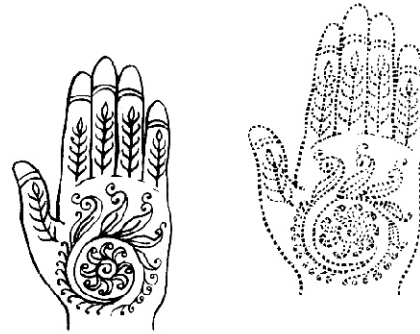
सीखें और सिखाएँ

किशोरावस्था के दौरान किशोर-किशोरियों में कुछ नया कर दिखाने की चाहत रहती है, लेकिन स्पष्ट एवं सही मार्गदर्शन के अभाव में वे अपने लक्ष्य से भटक जाते हैं। किशोर-किशोरियों को शारीरिक, मानसिक भावनात्मक तथा सामाजिक विकास के लिए आवश्यक उचित मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है, जो उनके जीवन जीने की कुशलता को बढ़ाने में मदद कर सके। उन्हें ऐसे वातावरण में विश्राम और फुर्सत, खेल-कूद और मनोरंजन का भी अधिकार है, जो भय और दमन से मुक्त हो।

किशोर-किशोरी फुर्सत के क्षणों में अपने आपको कुछ मनोरंजक गतिविधियों से जोड़ सकते हैं, जैसे खेल खेलना, कागज से आकृतियां बनाना, मेहन्दी लगाना, गाना गुनगुनाना, समूह में कविता/चुटकुले सुनाना, साईकिल चलाना इत्यादि तथा ऐसे कार्य करना जिनसे खुद को व दूसरो को मजा आये।



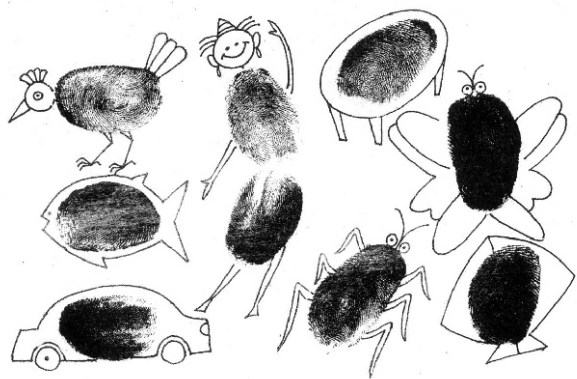
आप अपने हाथों से दीवार पर दिलचस्प परछाईयां बना सकते हैं, ऐसे करके देखो



अपने हाथों पर मेहंदी बनाओ तथा अपनी कल्पना से डिजाइन तैयार करो



थैला खेल



अंगूठा छाप तस्वीर

गीत

होंगे कामयाब
होंगे कामयाब

हम होंगे कामयाब एक दिन
हो हो हो मन में है विश्वास
पूरा है विश्वास हम होंगे कामयाब एक दिन ॥

होगी शांति चारों ओर
होगी शांति चारों ओर

होगी शांति चारों ओर एक दिन
हो हो हो मन में है विश्वास
पूरा है विश्वास होगी शांति चारों ओर एक दिन ॥

हम चलेंगे साथ साथ
डाले हाथ में हाथ

हम चलेंगे साथ साथ एक दिन
हो हो हो मन में है विश्वास
पूरा है विश्वास हम चलेंगे साथ साथ एक दिन ॥

नहीं डर किसी का आज
नहीं भय किसी का आज

नहीं डर किसी का आज के दिन
हो हो हो मन में है विश्वास
पूरा है विश्वास नहीं डर किसी का आज के दिन ॥

