एड्रेसिंग हेल्थ इश्यूज़ ऑफ यूथ बाई स्टेब्लिशिंग यूथ फ्रेण्डली सेन्टर्स इन डिग्री कॉलेजेज़ रनिंग एन.एस.एस. प्रोग्राम हेतु

प्रशिक्षण मैनुअल

राज्य परिवार नियोजन सेवा अभिनवीकरण परियोजना एजेन्सी (सिफ्सा)

प्रस्तावना

उत्तर प्रदेश की कुल आबादी में 19–24 वर्ष आयुवर्ग के लगभग 1.76 करोड़ युवा हैं, जो कि भावी माता पिता के रूप में न केवल परिवार में बल्कि समाज में भी सशक्त भूमिका का निर्वहन करेंगे। इस आयु वर्ग के किशोर–किशोरियों के मन में आ रहे विचारों जिज्ञासाओं, शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन और उनकी क्रियात्मक उर्जा को सही दिशा प्रदान करने के लिए ''पारिवारिक जीवन शिक्षा'' आवश्यक है।

युवा सेवा एवं खेल मंत्रालय के अधीन राष्ट्रीय सेवा योजना जिसे एन.एस.एस. के नाम से जाना जाता है, के अर्न्तगत 37 विश्वविद्यालयों के लगभग 40000 छात्रों को व्यक्तित्व के विकास पर प्राथमिक ध्यान देने हेतु सामुदायिक सेवा में जोड़ा गया है। विभिन्न विश्वविद्यालयों एवं डिग्री कॉलेजों के छात्र एन.एस.एस. की गतिविधियों से लाभान्वित हुए हैं। कुछ विशेष परियोजनाओं के साथ एन.एस.एस. स्वयं सेवकों द्वारा गाँवों या शहरी झुग्गियों में 7 दिनों की अवधि के विशेष शिविर का आयोजन स्वास्थ्य, साफ–सफाई, स्वच्छता, पोषण आदि पर जानकारी देने के लिए किया जाता है।

इस क्रम में जीवन के प्रति सही दृष्टिकोण विकसित करने के लिए एन.एस.एस. छात्रों को प्रशिक्षित करने हेतु प्रशिक्षक मॉड्यूल तैयार किया गया है। इसके माध्यम से एन.एस.एस. छात्रों को सही जानकारी दी जायेगी ताकि उनमें गलत व सही के बीच के अतंर पहचान कर सही निर्णय लेने की क्षमता विकसित हो तथा वे समाज में व्याप्त कुप्रथाओं जैसे शोषण, लिगं भेद, हिंसा एवं कम उम्र में विवाह आदि का सार्थक विरोध कर सकें। साथ ही वे जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना कर सभंावित खतरों से अपना बचाव भी कर सकें। इसके अन्तर्गत उनके भविष्य निर्माण की योजना में सहायक आवश्यक विषय जैसे– लिंग भेद के प्रति संवेदनशीलता, जिम्मेदार माता–पिता और अभिभावक की भूमिका, नशीले पदार्थों के दुष्प्रभाव, किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों के कारण, परिवार में अपनी बात सहज ढंग से कहना आदि के महत्व को भी सम्मिलित किया गया है।

यह आशा की जाती है कि इस प्रशिक्षण से एन.एस.एस. छात्र स्व–निर्णय लेने व अपने जीवन में स्वस्थ व्यवहार अपनाने और परिस्थितियों का व्यवहारिक हल ढूँढ़ने में सक्षम होंगे।

मुझे विश्वास है कि प्रदेश में किशोर किशोरियों के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक परिवर्तन आयेगा और भविष्य में राष्ट्र की प्रगति में यह वर्ग महत्वपूर्ण भूमिका प्रदान कर सकेगा।

शुभकामनाओं सहित !

(पंकज कुमार)
अधिशासी निदेशक, सिफ्सा

सिफ्सा
SIFPSA

विषय सूची

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ सं.
1	उत्तर प्रदेश में युवाओं की स्थिति	1 – 2
2	भारत में किशोरावस्था एवं युवावस्था में मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधी समस्यायें	3 - 4
3	हमारा स्वास्थ्य	5 – 14
4	समाज में लड़के–लड़की के प्रति भेदभाव	15 – 18
5	नशीले पदार्थ के सेवन से होने वाले नुकसान	19 – 22
6	किशोरावस्था	23 – 34
7	सहज ढँग से अपनी बात कहना	35 – 38
8	स्वेच्छा से माता–पिता बनना, न कि संयोग से पी.सी.पी.एन.डी डी. एक्ट गर्भावस्था का चिकित्सा समापन (MTP) , एक्ट 1971 एवं सुरक्षित गर्भपात	39 - 59
9	सुरक्षित मातृत्व	60 – 69
10	बाल स्वास्थ्य सेवायें	70 – 73
11	प्रजनन अंगों के संक्रमण	74 – 78
12	स्वास्थ्य सेवायें एवं उनकी उपलब्धता	79 – 81
13	हमारे कानूनी अधिकार	82 – 91
14	जनपद स्तरीय एन.एस.एस. छात्रों के प्रशिक्षण हेतु एजेण्डा	92
15	कुछ जानें, कुछ समझें	93 – 100

उत्तर प्रदेश में युवाओं की स्थिति

1. Key Findings (Census 2011, AFHS, NFHS-4)

- भारत की आबादी में 50% जनसंख्या 25 वर्ष से कम आयु वर्ग एवं 65% जनसंख्या 35 वर्ष से कम आयु वर्ग की है।
- राष्ट्रीय युवा नीति (2014) में युवाओं को 15 से 29 वर्ष की आयु के रूप में परिभाषित किया गया है। यह आयु समूह भारत की आबादी का 27.5% है।
- उत्तर प्रदेश की कुल जनसंख्या में लगभग 1.76 करोड़ युवा है जिसमें 94 लाख पुरूष (54%) एवं 81 लाख (46%) महिलायें हैं।
- युवाओं में साक्षरता का प्रतिशत 67.68 है जिसमें 77.28% पुरूष एवं 57.18% स्त्रियाँ साक्षर हैं (एन.एफ.एच.एस.–4)।
- प्रजनन स्वास्थ्य पर ज्यादातर किशोर–किशोरियाँ अपने मित्र, माँ या अन्य से जानकारी प्राप्त करते हैं जो कि अक्सर अधूरी, अपर्याप्त एवं भ्रांतिपूर्ण होती है। किशोर–किशोरियाँ शर्म या हिचकिचाहट के कारण प्रजनन स्वास्थ्य मुद्दों पर जानकारी से वंचित रह जाते हैं।
- लड़के यह महसूस करते हैं कि प्रजनन विषय पर उनकी कोई समस्या होने पर उनके साथ कोई नहीं होता है।
- लड़कियों को प्रजनन स्वास्थ्य समस्या होने पर डॉक्टर के पास ले जाया जाता है लेकिन अक्सर घरेलू उपचार ही दिया जाता है। जबकि लड़के झोलाछाप डॉक्टर से ही मदद लेते हैं क्योंकि उन्हें अपने साथियों द्वारा छेड़े जाने का डर होता है।
- प्रदेश में विवाह के समय महिला की औसत आयु 21.6 वर्ष हो गई है (ए.एच.एस. 2012–13)।
- एक बार किशोरी लड़की को विवाह हो जाने के बाद पारिवारिक दबाव के चलते अपनी प्रजनन क्षमता, बच्चे को जन्म देना (विशेषकर लड़के को) एवं उनके पालन–पोषण के लिए खुद को साबित करने के लिए मजबूर होना पड़ता है। इसलिए यह बिल्कुल आश्चर्यजनक नहीं है कि वर्तमान में 15–49 वर्श की 31.7% विवाहित महिलायें ही आधुनिक गर्भनिरोधक पद्धति का उपयोग कर रही हैं।
- एन.एफ.एच.एस.–4 (2015–16) के अनुसार प्रदेश में 15–49 वर्ष की विवाहित महिलाओं में से 17.3% महिलाओं एवं 0.1% पुरूषों ने नसबंदी कराई। 1.2% महिलायें कॉपर टी, 1.9% गर्भनिरोधक गोलियाँ एवं 10.8% पुरूष कंडोम का उपयोग करते हैं।
- कुल अपूरित माँग 18.1% एवं बच्चों में अन्तराल हेतु 6.8% है
- प्रसवपूर्व सम्पूर्ण जाँच 5.9% है।
- आयरन का उपभोग 12.9% है जो कि बहुत ही कम है। लेकिन उन माताओं, जिनका अन्तिम प्रसव सुरक्षित था, का प्रतिशत 64.5 से 86.4 है।

- यह देखना अत्यन्त सुखद है कि संस्थागत प्रसव 20.6 (वर्ष 2005–06) से बढ़कर 67.8 हो गया है (वर्ष 2015–16) जो मातृ एवं बाल मृत्यु को कम करने में सहायक हुआ है।
- किशोरावस्था में प्रसव होना युवती और उसके बच्चे, दोनों के लिए उच्च जोखिम होता है। इससे मातृ–मृत्यु, मृत प्रसव, कम वजन का शिशु एवं शिशु –मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है।
- 15–45 आयु की 52% महिलायें एनीमिक है एवं 51% गर्भवती महिलायें एनीमिक है।
- एचआईवी/एड्स का राष्ट्रीय खतरे के रूप में उभरने पर यह एहसास हो गया है कि एड्स पर जागरूकता पैदा करना तथा इसे कैसे रोका जा सकता है, इसका प्रचार–प्रसार किये जाने की आवश्यकता है। उ.प्र. जनसंख्या नीति ने राज्य में आर.टी.आई. और एस.टी.आई. के उच्च प्रसार एवं घटनाओं को पहचाना है। एड्स जागरूकता में उ.प्र. का निचला द्वितीय स्थान है।
- एन.एच.एफ.एस.–4 बताता है कि 26.2% पुरूष एवं 17.5% महिलाओं ने एड्स के बारे में सुना है तथा 73% पुरूष एवं 47.4% महिलाओं को पता है कि कंडोम के इस्तेमाल से एचआईवी/एड्स होने की संभावना कम हो सकती है।
- उपर्युक्त कारणों से किशोरी माताओं में मातृ मृत्यु का खतरा बढ़ता है जिसके लिए उनके स्वास्थ्य मुद्दों के बारे में जागरूकता पैदा करने विशेष कार्यक्रमों की आवश्यकता हैं।

भारत में किशोरावस्था एवं युवावस्था में मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधी समस्यायें

भारत की जनगणना 2011 के अनुसार कुल जनसंख्या का 19.1% 15–24 वर्ष की आयु वर्ग के युवा हैं। यूनाईटेड नेशन पापुलेशन डिवीजन के अनुसार भारत में 242 मिलियन लोग 10–24 वर्ष की आयु वर्ग के हैं जो कि विश्व में सबसे ज्यादा है। इनमें 25 वर्ष से कम आयु वाले लगभग 50% तथा 35 वर्ष से कम आयु के 65% लोग है।

युवावस्था जीवन का एक महत्वपूर्ण पड़ाव है, जिसमें महत्वूपर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक एवं व्यवहारिक परिवर्तन होते हैं। इन परिवर्तनों के कारण युवाओं और उनके आस–पास के लोगों में भी विशेष तनाव होता है जो उनके और वयस्कों के सम्बंधो को प्रभावित करता है। युवावस्था को आवेग की उम्र भी कहते हैं जो अपने समूह के साथियों एवं मीडिया से प्रभावित होने के परिणामस्वरूप उनकी धारणा एवं व्यवहार को परिवर्तित करता है एवं जिससे उनमें निर्णय लेने की क्षमता, भावनात्मक और सामाजिक क्षमता प्रभावित होती है और वे अनपेक्षित व्यवहार करने लगते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार कम से कम 20% युवा मानसिक बीमारी जैसे अवसाद (depression), मनोदशा में असंतुलन, पदार्थों के दुरूपयोग, आत्मघाती व्यवहार, विकारयुक्त आहार आदि से जूझ रहे हैं। इस कारण भारत में युवाओं की बड़ी आबादी व्यक्तिगत एवं सामाजिक तौर पर मानसिक विकारों का सामना कर रही है।

उपलब्ध साक्ष्य यह दर्शाते हैं कि युवा व्यक्तिगत विकल्पों, पर्यावरणीय प्रभाव तथा जीवनशैली में बदलाव के कारण विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी स्थितियों से ग्रस्त हैं जिनमें संवादात्मक, गैर संवादात्मक विकार एवं भावनात्मक रूप से परेशानियां प्रमुख हैं। इसके अतिरिक्त मित्रों के दबाव में आकर नशीले पदार्थों के प्रयोग एवं अनियोजित एवं असुरक्षित यौन सम्बंध बनाना, आत्महत्या, यौन संचारित संक्रमण, एस.आई.वी., बेघर होना, हिंसा का शिकार होना आदि भी मानसिक विकार के कारण हैं।

किशोरों और बच्चों को प्रभावित करने वाली कुछ सामान्य मानसिक बीमारियां जैसे – चिंता, अति सक्रियता, विकारयुक्त आचरण, अवसाद, भोजन विकार, स्किजोफ्रेनिया आदि हैं।

मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति ही स्वस्थ मानसिक व्यवहार को दर्शाता है तथा स्वस्थ मानसिक व्यवहार युक्त व्यक्ति ही अपना सम्पूर्ण विकास कर जीवन का पूरी तरह से आनंद ले सकता है। प्रत्येक व्यक्ति में नकारात्मक स्थितियों /अनुभवों से निपटने की क्षमता अलग–अलग होती है। आत्म सम्मान वह अमूल्य चीज है जिसे व्यक्ति अपने पास सकारात्मक आत्म छवि और आत्म मूल्य की भावना से रखता है।

किशोरावस्था एवं युवावस्था में तमाम शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आस–पास के वातावरण में हो रहे बदलावों के कारण युवा स्वयं को इन बदलावों के साथ सामन्जस्य स्थापित करने में बहुत असमंजस एवं उथल–पुथल महसूस करते हैं जिससे कि उनमें आत्म विश्वास की कमी होने लगती है साथ ही उनमें हिंसा, गाली–गलौच व नकारात्मक प्रवत्तियाँ बहुत जल्दी पनपने लगती हैं। इसके अतिरिक्त अगर परिवार में माता–पिता के बीच टकराव, झगड़े व अलगाव हो जाता है तो बच्चों पर इसका विपरीत प्रभाव पड़ता है जिससे उनमें आत्मविश्वास की कमी व अपराधबोध बैठ जाता है। ऐसे में उन्हें अपने परिवार में किसी वयस्क से अपनी बात जरूर कहनी चाहिए जिससे कि वे उनका उचित मार्गदर्शन कर सकें और उनमें आत्मविश्वास भी बढ़ा सकें। इससे युवा इन बदलावों के साथ सामन्जस्य भी बना सकेंगे साथ ही साथ भविष्य में सही गलत का चुनाव करने में भी समर्थ हो सकेंगे।

अच्छा मानसिक स्वास्थ्य किशोरावस्था एवं युवावस्था के स्वस्थ विकास की नींव है जिसके लिए जरूरी है –

- स्वयं को पहचाने एवं अपने बारे में सकारात्मक सोच रखें तथा खुश रहें। साथियों के दबाव में आकर किसी भी प्रकार के पदार्थों का दुरूपयोग एवं जोखिमपूर्ण व्यवहार न करें तभी जीवन का आनंद लें सकेंगे।
- परिवार एवं मित्रों के साथ सकारात्मक एवं स्वस्थ संबंध बनायें। सामाजिक गतिविधियों में भी भाग लें।
- मानसिक एवं शारीरिक व्यायाम, पौष्टिक आहार का नियमित सेवन करें जिससे पर्याप्त नींद आयेगी।
- मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए भरपूर आराम भी आवश्यक है।

समय : 1 घंटा

हमारा स्वास्थ्य

किशोर–किशोरियों को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होना चाहिए ताकि वे अच्छा जीवन व्यतीत करें। यदि वे किसी बीमारी या कुपोषण के कारण कमजोर हैं, तो उनके शरीर और दिमाग दोनों अस्वस्थ हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में वे अपना रोज का कार्य सुचारू रूप से नहीं कर पाते हैं। इस कारण उन्हें शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के महत्व एवं मूल्य को समझने की जरूरत है।

यह मॉड्यूल किशोर–किशोरियों को स्वास्थ्य के प्रति सचेत करेगा और स्वस्थ व्यवहार सीखने में सहायक होगा। वे सही पोषण का महत्व समझेगें और खून की कमी के बारे में जानकारी भी प्राप्त करेंगे। इसमें हम पौष्टिक आहार एवं स्वच्छता के बारे में जानकारी देंगे।

उद्देश्यः इस सत्र की समाप्ति पर प्रतिभागी बता सकेंगे कि –

- वे कौन–सी आदतें हैं जिनसे हमारी सेहत ठीक रहती है या बिगड़ जाती है।
- विभिन्न पौष्टिक तत्वों का महत्व एवं किशोरावस्था में पोषण संबंधी विशेष आवश्यकतायें।
- खून की कमी के लक्षण, कारण, बचाव एवं आयरन की गोली खाने का महत्व।

क्र.सं.	विषय	प्रशिक्षण का तरीका	समय
1	किशोरावस्था में पोषण संबंधी विशेष आवश्यकताएं	प्रस्तुतिकरण, चर्चा	20 मिनट
2	खून की कमी रोग और उसके लक्षण, बचाव और इलाज	चर्चा, सूचना पत्र के आधार पर प्रस्तुतिकरण	20 मिनट
3	स्वच्छता	समूह कार्य, चर्चा	15 मिनट
4	सत्र का समापन	क्रियान्वयन के लिए विचार	5 मिनट

सामग्री :

- सूचना पत्र – व्यक्तिगत और घरेलू सफाई
- एनीमिया पर प्रियंका चोपड़ा वाली (किशोरावस्था) फिल्म

गतिविधि – 1 : व्यक्तिगत और घरेलू सफाई

प्रतिभागियों से पूछें कि वे स्वास्थ्य एवं स्वच्छता से क्या समझते हैं।

1. अब समूह को दो छोटे समूहों में बाटें और उन्हें निम्नलिखित विषय पर चर्चा करके लिखने को कहें
   - **पहला समूहः** वे कौन सी आदतें है जिनसे हमारी सेहत सुधरती है/अच्छी रहती है।
   - **दूसरा समूहः** वे कौन सी आदतें है जिनसे हमारी सेहत बिगड़ती है।
2. अब दोनों समूहों से कहें कि बारी–बारी से समूह का एक प्रतिनिधि अपना समूह कार्य पढ़े दोनों समूह के सदस्य एक दूसरे की सूची में बिंदु जोड़ सकते हैं।
3. समूह कार्य समाप्त हो जाने पर व्यक्तिगत और घरेलू सफाई का **सूचना पत्र के आधार पर छूटे हुए बिन्दुओं** पर चर्चा करें।

गतिविधि – 2 : पौष्टिक आहार

1. चर्चा करें कि पौष्टिक आहार और पौष्टिक तत्वों से वे क्या समझते हैं। फिर इस विषय में सूचना पत्र के आधार पर समझायें।

गतिविधि – 3 : खून की कमी (एनीमिया)

1. पूछें कि क्या वे **एनीमिया** रोग के बारे में जानते हैं, उनके उत्तर ध्यानपूर्वक सुन, सूचना पत्र के आधार पर सरल ढंग से एनीमिया एवं इसका लक्षण को समझायें, एनीमिया की तीनों श्रेणियां भी समझायें ।
2. चर्चा करें कि भोजन में कौन–कौन से पदार्थ जरूर खाने चाहिए जिससे एनीमिया को रोका जा सकता है।
3. इस पर भी चर्चा करें कि 50 प्रतिशत गर्भवती महिलायें एनीमिक होती हैं। इसलिए गर्भावस्था के दौरान उनको विशेष देखभाल की जरूरत होती है क्योंकि स्वस्थ माँ ही स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकती है।
4. आयरन की गोली का पत्ता दिखाकर समझायें कि जिन लोगों को खून की कमी है उन्हें रोज एक गोली खानी चाहिए जिससे उनके शरीर में हीमोग्लोबिन का निर्माण होता रहें।

सूचना पत्र
व्यक्तिगत और घरेलू सफाई

व्यक्तिगत स्वच्छता यानि अपने शरीर की सफाई बहुत जरूरी है। सफाई न रखने से भी कई प्रकार की बीमारियॉ हो सकती हैं, जैसे – दस्त, पेट में कीड़े, ऑख का संक्रमण, खाज–खुजली, त्वचा पर दानें तथा बालों में जूँ आदि।

अपने घर और उसके आसपास की साफ–सफाई रखना भी आवश्यक है। उनकी सफाई न रखी जाए तो कई प्रकार की बीमारियॉ लग सकती हैं। जैसे – दस्त, पेट में कीड़े, मलेरिया, डेंगू, त्वचा पर दानें, मियादी बुखार, पेचिश, पीलिया और हैजा इत्यादि। साफ–सफाई रखकर अपने पूरे परिवार को बीमारी से बचाया जा सकता है।

1. व्यक्तिगत साफ–सफाई :

- नियमित रूप से स्नान करें, अपना शरीर स्वच्छ रखने से हम स्वस्थ रह सकते हैं। रोज नहाना जरूरी है। जब नहाएं तो अपना चेहरा व ऑखें, पूरा शरीर साफ पानी व साबुन से धोयें। बाल भी नियमित रूप से धोएं। रोज नहाने से त्वचा के संक्रमण, दानों, आँखों में संक्रमण, खुजली और मुहॉसों से बचा जा सकता है।
- साफ कपड़े पहनें व साफ कंघी से बाल बनायें।

- नाखून छोटे व साफ रखें।
- **अपने हाथ धोयें :** हाथ धोने से रोगों के फैलने में कमी लाई जा सकती है। स्वयं शौच जाने के बाद, बच्चे के शौच धोने के बाद, मिट्टी को हाथ लगाने के बाद, खाना बनाने और खाने से पहले हाथ अवश्य साफ पानी और साबुन से धोएं।

- **जूते / चप्पल पहनें** : नंगे पैर बाहर चलने से आप हुकवर्म (एक प्रकार के पेट के कीड़े) के शिकार हो सकते हैं। पैरों में चोट भी लग सकती है। यदि संभव हो तो घर से बाहर जूते / चप्पल पहने और बच्चों को भी पहनाएं।
- जूते उतारने के बाद हाथ पैर धोयें।

1. अपने घर एवं उसके आस पास की सफाई :

अपने घर को साफ रखना चाहिए। घर में रोज झाड़ू लगायें और सामान पर से धूल मिट्टी पोछें। फालतू सामान इक्ट्ठा ना करें।

2. **साफ पानी का इस्तेमाल करें :**

पानी जीवन की मूलभूत आवश्यकता है। पानी का इस्तेमाल पीने, खाना बनाने, नहाने और बर्तन, कपड़े धोने आदि के लिए किया जाता है। साफ पानी का प्रयोग करना चाहिए क्योंकि गंदे पानी के प्रयोग से कई बीमारियाँ होती है। नदी, झरने व खुले कुएँ का पानी अधिकतर मनुष्य के मल द्वारा दूषित होता है। बिना उबाले इस पानी को पीने से स्वास्थ्य को हानि पहुँच सकती है। यदि संभव हो तो ढके कुएँ, हैंड पम्प, नल का ही पानी इस्तेमाल करें। दूषित पानी को 10 मिनट तक उबालने के बाद काम में लाएँ। पानी को किसी साफ बर्तन जैसे हन्डे, गगरी / मिट्टी के घड़े या बाल्टी आदि में भरकर ठंडे स्थान पर ढककर रखें। पानी साफ करने के लिये क्लोरीन की गोली और पोटाश का इस्तेमाल करें। फलों एवं सब्जियों को पोटाश मिले पानी से धायें।

3 **भोजन को साफ व ढककर रखें :**

सब्जियों, दाल, चावल आदि को पकाने से पहले धोएं। और खाने के बर्तनों को धोएं। उन्हें धोने के लिए पीने का साफ पानी इस्तेमाल करें।

बिना ढका/खुला भोजन मक्खियों, कीड़े मकौड़ों या घरेलू जानवरों द्वारा दूषित होता है। भोजन को ढककर रखें और बासी और बदबूदार भोजन को फेंक दें। फल और सब्जियॉं खाने से पहले साफ पानी से धोएं। बिना ढके हुए/खुले खाद्य पदार्थ न खरीदें। खाद्य पदार्थो को पालतू पशुओं से भी दूर रखें।

4 **कपड़ों और बिछौने को साफ रखें :**

सुनिश्चित कर लें कि आपके कपड़े, चादर व तौलिए अक्सर धुलते रहें। समय–समय पर दरियों, रजाई, कंबल और गद्दों को हवा और धूप में डालने से रोग के कीटाणु व कीड़ों से उनका बचाव होता है।

5 **हमेशा शौचालय का इस्तेमाल करें :**

मल में हानिकारक रोग के कीटाणु होते हैं। शौचालय का इस्तेमाल आपके आसपास के पर्यावरण को मल से बचाता है। जब लोग शौचालय का इस्तेमाल नहीं करते, तो मल से प्रदूषित स्थान पर कीटाणु पनपते हैं जिनसे रोग फैलते हैं। शौचालय को हरदम साफ रखें। ऐसा करने से बदबू कम होगी। घर के सदस्यों को शौचालय का इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित करें। यदि शिशु या छोटा बच्चा शौचालय से बाहर शौच करता है तो मल को उठाकर शौचालय में डाल देना चाहिए। सरकार द्वारा घर–घर एवं अन्य सार्वजनिक स्थानों पर शौचालय बनाये जा रहे हैं।

6. कूड़ा–कचरा आर मल को सही तरीके से नष्ट करना :

कूड़े कचरे में कीटाणु होते हैं जो कई रोगों का कारण बन सकते हैं। इसे जलाकर अथवा खास गड्ढे में गाड़कर नष्ट किया जा सकता है। आसपास की सफाई में पूरा समुदाय सहयोग दे सकता है। अपने गॉव, मलिन बस्ती / शहर के आसपास की सफाई के लिए हर माह में एक दिन निश्चित किया जा सकता है। यदि सब मिल जुल कर काम करते हैं तो उसमें मजा आता है और काम भी पूरा हो जाता है।

7. घर के आस पास ठहरा हुआ पानी एकत्रित न होने दें :

पुराने टीन, गड्ढे, नालियों और अन्य कचरे में पानी इकट्ठा होता है जिससे मक्खी मच्छर पैदा होते हैं। मक्खियां कई रोगों को फैलाती हैं। मच्छर मलेरिया और डेंगू आदि रोगों को फैलाते हैं।

सूचना पत्र
पौष्टिक आहार

अच्छे पोषण का मतलब है अपने शरीर को मजबूत एवं स्वस्थ बनाए रखने के लिए संतुलित भोजन खाना। स्वस्थ व्यक्ति बीमारियों से अपना बचाव ज्यादा कर सकते हैं और वे यदि बीमार हुए भी तो जल्दी से ठीक हो जाते हैं।

हम भोजन क्यों खाते हैं :

भूख मिटाने के लिए	शरीर के संपूर्ण विकास के लिए
ताकत (ऊर्जा) के लिए	शरीर के सभी अंग ठीक से कार्य करने के लिए
शरीर में रोगों के प्रति लड़ने की क्षमता बनाये रखने के लिए	

पौष्टिक आहार :

हमारे शरीर को तीन प्रकार के खाद्य पदार्थो की जरूरत होती है:

1. शरीर को ताकत देने वाले खाद्य पदार्थ
2. शरीर का निर्माण एंव रख–रखाव करने वाले खाद्य पदार्थ
3. शरीर को रोगों से बचाने वाले खाद्य पदार्थ

इन तीनों में मुख्यतः पाँच प्रकार के पौष्टिक तत्व (भाग) होते हैं। हमारे शरीर के लिए प्रत्येक पौष्टिक तत्व आवश्यक है।

हमारे दैनिक भोजन में तीनों प्रकार के खाद्य पदार्थ होना जरूरी है तभी हमारा भोजन पौष्टिक एंव संतुलित बनता है।

खाद्य पदार्थ का प्रकार	पौष्टिक तत्व का नाम	किन चीजों में पाये जाते हैं
शरीर को ताकत देने वाले खाद्य पदार्थ	कारबोहाइड्रेट	गेहूँ, चावल, चीनी, आलू, अरबी, शकरकन्दी आदि
	वसा	घी, तेल, मक्खन, मलाई, सूखे मेवे, नारियल, मूँगफली आदि
शरीर का निर्माण एंव रख–रखाव करने वाले खाद्य पदार्थ	प्रोटीन	दाल, राजमा, लोबिया, चना, सोयाबीन, दूध, दही, पनीर, अंडा, मांस, मछली आदि
शरीर को रोगों से बचाने वाले खाद्य पदार्थ	विटामिन जैसे – विटामिन ए, बी, सी, डी, ई एवं के	सब्जियां, फल, अंकुरित दालें व अनाज, अंडा, मांस, मछली आदि
	खनिज पदार्थ जैसे – लौह तत्व, जिंक, कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम, आयोडिन	हरी साग सब्जी, फल, दूध, दही, पनीर, नमक आदि

हमारे शरीर के लिए जल भी बहुत जरूरी है। जल से रक्त का संचार ठीक रहता है, शरीर का तापमान सही रहता है तथा शरीर का हर अंग सुचारू रूप से कार्य करता है।

हमारा भोजन कैसा होना चाहिए :

भोजन शाकाहारी एवं माँसाहारी दोनों ही हो सकते हैं। दोनों में पर्याप्त पौष्टिक तत्व होते हैं। हममें से बहुत से लोग चावल, दाल तथा रोटी पर्याप्त मात्रा में खाते हैं। लेकिन हमें सब्जियॉ भी अवश्य खानी चाहिए। (जैसे पालक, कद्दू, टमाटर, बंदगोभी, गाजर, मेथी आदि) और संभव हो तो फल भी खाने चाहिए (आम, पपीता, अमरूद, केला, बेर, आवॅला, तथा संतरा, आदि)। शरीर निर्माता प्रोटीन (जैसे फलियॉ, दालें, मछली, माँस, अंडा, दूध तथा पनीर आदि) होते हैं। अगर हम इन खाद्य पदार्थो को प्रत्येक आहार में शामिल करें तो अपना शरीर शक्तिशाली व स्वस्थ बना सकते हैं।

भोजन संबंधी कुछ महत्वपूर्ण बातें :

1. भोजन को सावधानी के साथ पकाने से उसके पोषक तत्वों को नष्ट होने से बचाया जा सकता है। जैसे
   - सब्जियों को काटने और छीलने से पहले साफ पानी में ठीक से धो लें।
   - सब्जियों को बड़े टुकड़े में काटें।
   - सब्जियों को बहुत ज्यादा न पकाएं
   - दालों व चने, राजमा, लोबिया आदि को नरम बनाने के लिए खाने का सोडा इस्तेमाल न करें। इससे विटामिन नष्ट होते है।
   - चावल पकाते समय पानी की मात्रा उतनी ही रखें जितनी चावल गलने के लिए चाहिए। अतिरिक्त पानी (माड़) बहाकर न निकालें। इसे सूप तथा दूसरे आहारों में इस्तेमाल करें। यह पोषण से भरपूर होता है।
   - कई दालें मिलाकर पकाएं या अन्न आदि मिलाएं (जैसे गेहूँ, चना)। विटामिन युक्त बनाने के लिए दालों और चना, राजमा आदि को अंकुरित करें।
2. सभी खाद्य पदार्थो का अचार या मुरब्बा बनाकर या उन्हें सुखाकर रखने से साल भर हम उनका लाभ उठा सकते हैं।
3. घरेलू बागवानी एक अन्य तरीका है जिससे साल भर ताजा व हरी सब्जियां प्राप्त की जा सकती हैं। घरेलू बगीचा परिवार के खाद्य संबंधी खर्च घटा सकता है और यदि ज्यादा सब्जियां पैदा हो तो बेचकर कुछ आय भी प्राप्त हो सकती है।

किशोरावस्था में पोषण संबंधी विशेष आवश्यकताएं :

किशोरावस्था में तीव्र गति से विकास होने के कारण अधिक ऊर्जा और पौष्टिक तत्वों की जरूरत होती है। यदि किशोर किशोरी पर्याप्त मात्रा में संतुलित आहार नहीं खाते हैं तो उनका संपूर्ण विकास नहीं होता है या देर से होता है। वे कुपोषित भी हो सकते है जिसका बुरा प्रभाव उन्हें अपने वयस्क जीवन में भी झेलना पडता है।

किशोर–किशोरियों को पौष्टिक भाजन की क्यों आवश्यकता होती है :

1. वे जीवन के बढ़ते हुये चरण से गुजर रहें है।
2. उन्हें कार्य करने के लिए शक्ति चाहिए।
3. उन्हें खेलने के लिए शक्ति चाहिए।
4. उन्हें व्यायाम करने के लिए शक्ति चाहिए।
5. यौन परिपक्वता प्राप्त करने में सहायता करता है।
6. वे भावी माता–पिता है।
7. मानसिक विकास के लिये।
8. कैल्शियम की आवश्यकता – नवजात में हड्डियों एवं दाँतों के उचित विकास के लिये, सुरक्षित प्रसव सम्बन्धी स्वास्थ्य के लिये।

किशोर–किशोरी दोनों को, पर्याप्त मात्रा में सभी प्रकार के आहार, विशेष रूप से शरीर का निर्माण करने वाले और ताकत देने वाले आहारों को खाना चाहिए। उन्हें दूध, दही, अंड़ा, यदि मांसाहारी हैं तो मांस एवं मछली, विभिन्न दालें, मटर, फलियॉ, हरी सब्जियां खाना चाहिए।

बचपन से ही उन्हें विभिन्न प्रकार के आहार खाने की आदत डालनी चाहिए। कुछ बच्चे दूध, सब्जियां, अनाज, खाना कम पसंद करते हैं अथवा किन्ही कारणों से इन्हें प्राप्त नहीं हो पाता है। यह आगे चलकर उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध होता है।

किशोरियों की अतिरिक्त आवश्यकताएं है क्योंकि उनके शरीर से हर महीने माहवारी के दौरान खून निकल जाता है जिससे उन्हें खून की कमी हो जाती है। इस कमी की पूर्ति के लिए उन्हें प्रोटीन और आयरनयुक्त भोजन की जरूरत होती है जो हरी पत्तेदार सब्जियॉ, दाल, फलियॉ, दूध, दही, अंडा, मॉंस, मछली आदि में पाये जाते हैं। लड़कियों को बचपन से ही पौष्टिक भोजन खिलाना अति आवश्यक है क्योंकि वे भावी माँ है।

गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली किशोरियों की पोषण संबंधी आवश्यकता :

1. गर्भवती स्त्री को अधिक मात्रा में पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है क्योंकि कोख में पल रहा बच्चा उसी भोजन में से अपनी खुराक लेता है।
2. गर्भवती स्त्री को अधिक मात्रा में अनाज, दाल, हरी साग–सब्जी, फल खाने चाहिए, हो सके तो दही, दूध, पनीर भी लेना चाहिए।
3. यदि गर्भावस्था से पहले स्त्री 3 बार खाना खाती थी तो गर्भावस्था में उसे 4–5 बार खाना चाहिए बेशक थोड़ा–थोड़ा खाएं। खाना ताजा और आसानी से पचने वाला हो।
4. बच्चे के जन्म के बाद माँ बच्चे को दूध पिलाती है। इसलिए स्तनपान कराने वाली स्त्रियों को भी अधिक मात्रा में पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है।

सिफ्सा
SIFPSA

सूचना पत्र
खून की कमी या एनीमिया

खून की कमी का अर्थ :

खून की कमी उस रोग को कहते हैं जिसमें व्यक्ति के खून में हीमोग्लोबिन की कमी आ जाती है। हमारे देश में बहुत से लोग, विशेषकर किशोरियाँ और स्त्रियाँ खून की कमी से ग्रस्त हैं। इस रोग को खून की कमी, (रक्ताल्पता) या एनीमिया भी कहते हैं। भारत में लौह की कमी से होने वाली खून की कमी किशोरों और किशोरियों की एक प्रमुख पोषण समस्या है ।

खून की कमी के निम्नलिखित दुष्प्रभाव हैं :

1. कमजोरी, थकान, सांस फूलना, सामान्य काम न कर पाना।
2. गर्भवती किशोरियों में खतरा बढ़ जाता है। भारत में 20 से 40 प्रतिशत मातृ मृत्यु खून की कमी के कारण ही होती है।
3. खून की कमी से रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी आ जाती है जिससे संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है।

हमारे शरीर में हीमोग्लोबिन का महत्वपूर्ण कार्य :

हीमोग्लोबिन से ही हमारे खून को लाल रंग मिलता है। हीमोग्लोबिन द्वारा ही हमारे शरीर के कण–कण तक ऑक्सीजन पहुँचती है। ऑक्सीजन मिलना बहुत जरूरी है वर्ना शरीर के अंग अपना कार्य ठीक से नहीं कर सकते। खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा 14–15 ग्राम होनी चाहिए। यदि हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम खून की कमी से ग्रस्त हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में हमारे पूरे शरीर में ऑक्सीजन पर्याप्त मात्रा में नही पहुँच पाती है हमें कमजोरी, थकान, भूख न लगना, सांस लेने में कठिनाई आदि लक्षण महसूस होते हैं।

खून की कमो के लक्षण :

- खून की कमी के कारण रोगी की त्वचा एवं आँखे, हथेली, जुबान, नाखून सफेद पड़ जाते है यदि रोग बढ़ जाए तो वह घातक हो सकता है।
- शरीर में हीमोग्लोबिन का निर्माण प्रोटीन और लौह तत्व से होता है इसलिए हमारे भोजन में इन पौष्टिक तत्वों का होना जरूरी है।

खून की कमी की तीन श्रेणियॉ होती हैं :

1. हल्की श्रेणी (माइल्ड एनीमिया) जिसमें हीमोग्लोबिन की मात्रा 10–11 ग्राम % होती है।
2. मध्य श्रेणी (मॉडरेट एनीमिया) जिसमें हीमोग्लोबिन की मात्रा 7–10 ग्राम % होती है।
3. गंभीर श्रेणी (सीवियर एनीमिया) जिसमें हीमोग्लोबिन की मात्रा 7 ग्राम % से कम होती है।

एक मामूली जाँच द्वारा खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा मालूम हो जाती है।

खून की कमी के प्रमुख कारण :

- भोजन में प्रोटीन और लौह तत्व वाली वस्तुएँ ना खाना जिनसे हमारे शरीर में हीमोग्लोबिन का निर्माण होता है।
- शरीर द्वारा लौहतत्व को ग्रहण न कर पाना जैसे बार–बार दस्त लगना, अंतड़ियों के रोग आदि।
- पेट में कीड़े (हुक वर्म) जो मनुष्य के खून पर पलते हैं।
- जल्दी–जल्दी माहवारी होना तथा मासिकधर्म में हर माह अधिक खून आना।
- बार–बार गर्भवती होना क्योंकि पेट में पल रहा बच्चा माँ के खून से ही विकसित होता है।

हमें खून की कमी से बचने के लिए भोजन में कौन से पदार्थ खाने चाहिए :
हमारे शरीर में हीमोग्लोबीन का निर्माण लौह तत्व और प्रोटीन से होता है। इसलिए हमें अपने रोज के भोजन में वे खाद्य पदार्थ खाने चाहिए जिनमें ये दोनों पौष्टिक तत्व हों ।

भोजन में लौह तत्व (आयरन) हरी साग सब्जी, जैसे पालक, बथुआ, मेथी में पाया जाता है। गुड, चने और अंकुरित दालों में भी पाया जाता है। प्रोटीन दाल, राजमा, लोबिया, चना, सोयाबीन, दूध, दही, पनीर, अंडा, मांस, मछली आदि में पाया जाता है।

हम खून की कमी से कैसे बच सकते हैं

- ऐसा भोजन लें जिसमें प्रोटीन और लौहतत्व पर्याप्त मात्रा में हो।
- दस्त लगने पर तुरंत इलाज करवाएं।
- नंगे पैर खेतों, मैदानों में न जाएं क्योंकि हुकवर्म मनुष्य के पैरों की चमड़ी को भेदकर उसके शरीर में प्रवेश करते हैं।
- अगर पेट में कीड़े हो तो डाक्टर या ए.एन.एम. से दवा लें। वर्ष में दो बार (हर छः माह पर) पेट के कीड़े की दवा लेनी चाहिए।
- किशोरियॉ अपने भोजन पर विशेष ध्यान दें। यदि मासिकधर्म में अधिक रक्तस्राव हो या खून के थक्के आएं तो डाक्टर से इलाज करवाएं।
- खून की कमी से ग्रस्त हों तो रोज आयरन की गोली खायें।
- विवाहित स्त्रियां बार–बार या तीन वर्ष से कम अंतर पर गर्भवती न हों। किसी गर्भनिरोधक उपाय का प्रयोग करें।
- गर्भवती स्त्रियां संतुलित आहार लें और चौथे महीने से 180 दिनों तक लगातार रोज आयरन की एक गोली अवश्य खायें क्योंकि गर्भ में पल रहा बच्चा माँ के शरीर से ही खून लेता है।
- खून की कमी न हो इसलिये लड़कियों को साप्ताहिक आयरन की गोलियां दिलाने की सरकारी योजना है।

समय : 45 मिनट

समाज में लड़क–लड़की के प्रति भेदभाव

हमारे समाज और परिवारों में लड़की / लड़के को अलग अलग दृष्टि से देखा जाता है और लड़कों को उत्तम भोजन, शिक्षा, स्वास्थ्य संबंधी देखभाल दी जाती है। लड़कियों के हिस्से में तिरस्कार, घर के कामकाज और बचा खुचा भोजन आदि रह जाते हैं। इससे लड़कियों के व्यक्तित्व, स्वास्थ्य एवं विकास पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इस भेदभाव के प्रति समाज एवं किशोर–किशोरियों को संवेदनशील बना कर उन्हें भविष्य के लिए तैयार करना आवश्यक है।

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक सहभागी :

- परिवार में लड़की लड़के के प्रति भेदभाव के प्रति संवेदनशील हो जाएँगे।
- बता सकेंगे कि इस भेदभावपूर्ण व्यवहार को कम करने के लिए वे स्वयं क्या कर सकते है।
- स्त्रियां भी पुरूषों की भॉति सभी काम कर सकती है।

क्र.सं.	विषय	प्रशिक्षण का तरीका	समय
1	परिवार में लड़की–लड़के के प्रति भेदभाव	चित्रों को दिखाकर प्रश्न–उत्तर, चर्चा करना,	15 मिनट
2	परिवार में लड़की–लड़के के प्रति भेदभाव को कैसे कम किया जा सकता है	समूह कार्य	15 मिनट
3	हम यह काम भी कर सकते हैं	व्यवसायिक और दैनिक कार्य के सम्बन्ध में प्रतिभागियों की राय जानना, चर्चा करना	10 मिनट
4	सत्र का समापन	क्रियान्वयन के लिए विचार	5 मिनट

सामग्री :

- आठ चित्रों की एक–एक प्रतिलिपि/पहले से तैयार चार्ट

गतिविधि – 1

1. भेदभाव दर्शाने वाले चार चित्रों को एक–एक कर दिखाये और प्रतिभागियों से पूछें कि उनमें वे क्या देखते हैं? इन चित्रों में दिखाये गये किशोर और किशोरी को क्या महसूस हो रहा होगा? क्या दोनों को समान अवसर मिल रहें है? क्या यह भेदभाव उनके जीवन को किसी तरह प्रभावित कर रहा है? सूचनापत्र और चित्रों के आधार पर चर्चा करें कि लड़की–लड़के के प्रति भेदभाव किया जा रहा है?
2. पूछें कि इन चित्रों को देखकर किशोर–किशोरियों को कैसा महसूस हो रहा है। सूचनापत्र एवं चित्र के आधार पर चर्चा करें कि लड़के–लड़कियों के प्रति भेदभाव क्यों किया जा रहा है। सूचनापत्र में दी गई सूची के आधार पर परिवार में लड़के–लड़की के प्रति होने वाले भेदभाव को हम कैसे रोक कर सकते हैं, चर्चा करें।
3. पूछें कि एक स्त्री रोजमर्रा जीवन में कौन–कौन से कार्य करती है? फिर पूछें कि एक पुरूष रोजमर्रा जीवन में कौन–कौन से कार्य करता है? क्या पुरूषों द्वारा किये गये कार्य को अधिक पारिश्रमिक मिलता है अथवा स्त्रियों के कार्यो को?

सूचनापत्र
समाज में लड़क–लड़की के प्रति भेदभाव

इस धरती पर मनुष्य लड़की या लड़के के रूप में जन्म लेता है। लड़की और लड़के के प्रजनन अँगों को छोड़कर सब अँग एक जैसे होते है। लड़की को आगे चलकर स्त्री और माँ बनना है और लड़के को पुरूष और पिता बनना है। इस प्रकार परिवार एवं समाज को बनाने में दोनों की बराबर की भागीदारी है।

परन्तु समाज ने उनके अलग–अलग कार्य निश्चित कर दिये हैं जैसे सिर्फ महिला को बच्चों की देखभाल करना एवं घर का काम–काज करना और पुरूष को घर चलाने के लिए धन कमाना और बच्चों की शिक्षा, ब्याह तथा समाज के कार्यो में निर्णय लेना आदि। इससे समाज में कई प्रकार के भेद उत्पन्न हो गए है।

लड़के व लड़की के लालन–पालन में लड़के की अधिक देखभाल होती है और उसे अधिक सुविधाएँ दी जाती है। जैसे बेहतर शिक्षा, भोजन, स्वास्थ्य की देखभाल, इलाज आदि।

वर्तमान सामाजिक दृष्टिकोण के अनुसार स्त्रियों का काम अधिकतर पुरूषों की अधीनता और सेवा के लिए होता है जैसे पारम्परिक तौर पर परिवार के सदस्यों की देखभाल करना, घरेलू कामकाज करना, खाना पकाना, बच्चे पालना आदि। हमारे समाज में कुछ नौकरियाँ ही औरतों के लिए उपयुक्त मानी गयी हैं जैसे वे नर्स, रिसेप्शनिस्ट या अध्यापिका की भूमिका के लायक समझी जाती हैं। इस संकीर्ण मानसिकता को बदलना जरूरी है क्योंकि वास्तविकता यह है कि स्त्रियां अन्य कई कार्य भी कर सकती हैं।

आज के युग में कुछ हद तक इसमें बदलाव तो आया है और स्त्रियां गैर पारंपरिक कार्यो में भी आगे बढ़ रही हैं। गृहस्थी की जिम्मेदारी में भी कुछ पुरूष संवेदनशील हो गये है और स्त्रियों का हाथ बंटाने लगे हैं। फिर भी अभी बहुत से लोगों की मानसिकता बदलना जरूरी है ताकि लड़कियों को उचित स्थान व अवसर प्राप्त हो सके।

इस भेदभाव के कारण घर–घर में लड़कियों और स्त्रियों को आहार, स्वास्थ्य सेवायें और शिक्षा ठीक से नहीं मिल रही हैं। अगर वे स्वस्थ और पढ़ी लिखी होगीं तो वे परिवार और समाज के विकास में भाग ले सकती है और पढ़ी लिखी माँ बच्चों को पढ़ा सकती है और आवश्यकता पड़ने पर बाहर के अन्य काम भी कर सकती है। ऐसा होने से सभी को लाभ होगा इसलिए समुदाय में सबको मिलकर लड़की–लड़के के बीच भेदभाव को समाप्त करना होगा।

परिवार में लड़के–लड़की के प्रति होने वाले भेदभाव	हमें जो परिवर्तन लाना है
• बेटे होने पर ही खुशी मनाई जाती है	• बेटा–बेटी दोनों के जन्म पर खुशी मनाई जाए।
• बेटे होने पर स्त्री को सम्मान मिलता है, बेटी होने पर भला–बुरा कहा जाता है।	• बेटी होने पर स्त्री को भला–बुरा ना कहा जाए।
• बेटे के जन्म पर ही जच्चा को पौष्टिक आहार, आराम करने का मौका और परिवार का सहयोग मिलता है।	• बेटी के जन्म पर भी जच्चा को ऐसी ही देखभाल मिले।
• बेटी के बजाय बेटे को माँ का दूध पीने का ज्यादा अवसर मिलता है।	• बेटी–बेटे को समान रूप से दूध पिलाया जाए।
• बेटे को ही अच्छा भोजन देते है, बेटी को बचा खुचा।	• बेटी को भी अच्छा भोजन मिले।
• बेटे को ही स्कूल पढ़ने भेजा जाता है, बेटी घर का काम करती है।	• बेटी को भी स्कूल भेजा जाए।
• पुरूष पत्नी की देखभाल करने से हिचकिचाते है क्योंकि समाज उन पर हँसता है।	• पत्नी की देखभाल करने और उसे सहयोग देने में पुरूष आगे बढ़े ।
• लड़को को स्वास्थ्य सेवाएँ ज़्यादा मिलती है।	• लड़की को भी स्वास्थ्य सेवाएं दिलाई जाएँ।
• प्रजनन संबंधी बातें तो केवल औरतो का मामला माना जाता है।	• पुरूष भी प्रजनन संबंधी बातों में शामिल हों।
• परिवार नियोजन तरीके ज़्यादातर स्त्रियाँ ही प्रयोग करती है उदाहरण के लिए नसबंदी स्त्रियों की करवाई जाती है।	• परिवार नियोजन तरीके पुरूष भी अपनाएँ।
• बच्चों को पालना केवल माँ का जिम्मा माना जाता है।	• पिता भी बच्चे के लालन–पालन में मदद करें।
• पति–पत्नी आपस में बात नहीं करते कि कितने बच्चे हो, कब हों, क्या तरीका प्रयोग किया जाए।	• पति–पत्नी दोनों आपस में सलाह करें कि कितने बच्चे हों, कब हों, क्या तरीका प्रयोग किया जाए।
• लड़को को समाज में यौन संबंध के लिए कोई रोकटोक नहीं है।	• लड़कों को भी इन बुरी आदतों के बारे में समझाना है वर्ना यौन रोग लग सकते है।

गतिविधि .... के लिए चार्ट

क्या हम यह काम कर सकते है :

काम या व्यवसाय	क्या पुरूष कर सकते है	क्या स्त्रियां कर सकती है

समय : 30 मिनट

नशीले पदार्थो के सेवन से होने वाले नुकसान

किशोरावस्था में नशीले पदार्थो का सेवन करने की चाह अक्सर उठती है। अपने आस पास कई लोगों को बीड़ी, सिगरेट, शराब या अन्य नशा करते हुए देखकर किशोर– किशोरियों को भी उनका प्रयोग / परीक्षण करने की जिज्ञासा एवं इच्छा होती है। वे यह नहीं समझते है कि इनसे उनके आने वाले जीवन पर क्या गलत असर पड़ सकता है। यदि वे इस उम्र में शराब और तंबाकू का सेवन आरंभ करते हैं तो उन्हें अन्य नशीले पदार्थो के सेवन का भी खतरा रहता है। ऐसी स्थित में उन्हें नशीले पदार्थो की लत भी लग जाती है जिससे उन्हें व अन्य लोगों को काफी नुकसान पहुचता है। इसलिए किशोर / किशोरियों को नशीले पदार्थो से होने वाले नुकसान के प्रति जागरूक करना आवश्यक है।

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी विभिन्न नशीले पदार्थो से जुड़े खतरों और नुकसानों को समझ सकेंगे।

क्र. सं.	विषय	प्रशिक्षण का तरीका	समय
1	नशीले पदार्थ क्या हैं और उनसे जुड़ी गलतफहमी	चर्चा	10 मिनट
2	नशीले पदार्थो से होने वाले नुकसान एवं बचाव	चर्चा	10 मिनट
3	सत्र का समापन	क्रियान्वयन के लिए विचार	10 मिनट

सामग्री :

- सूचना पत्र – नशीले पदार्थो के सेवन से होने वाले नुकसान

गतिविधि – 1

प्रतिभागियों के दो समूह बनाकर उन्हें निम्नलिखित स्थितियों पर चर्चा करने को कहें।

समूह	स्थति
पहले समूह	आपका मित्र वर्ग आपको नशा करने के लिए कहता है। आप उन्हें कैसे और क्या कह कर मना कर सकते हैं?
दूसरे समूह	आपका मित्र किसी नशीले पदार्थ का सेवन करता है जिससे कि आप चिंतित हैं। उसके लिए आप क्या कर सकते हैं।

सूचना पत्र
नशीले पदार्थो के सेवन से होने वाले नुकसान

नशीले पदार्थ ऐसे रासायनिक पदार्थ हैं जो हमारे शरीर की कार्य प्रणाली को प्रभावित करते हैं। इन पदार्थो के इस्तेमाल से शरीर की कार्य प्रणाली या उसकी स्थिति में शारीरिक, मानसिक या जैव रासायनिक नुकसान पहुॅचते हैं।

नशीले पदार्थो का सेवन हमारे देश में बढ़ रहा है। यह सेवन अन्य देशों की तुलना में बहुत अधिक है। नशा शुरू करने वाले नये लोगों में अधिक संख्या किशोर–किशोरियों की होती है। इसके विपरीत अनेक बुजुर्ग नशा छोड़ रहे हैं।

नशीले पदार्थो के सेवन से हमारे शरीर व दिमाग पर बुरा असर पड़ता है। नशे का प्रभाव अकसर दीर्घकालीन होता है। यह एक ऐसा ज़हर है जो हमारे जीवन को नष्ट करे देता है।

नशे के दुष्प्रभावों को तीन भागों में बाँटा जा सकता है :
शरीर पर दिखने वाले प्रभाव :

- लाल आँखें तथा धुँधला दिखना।
- बहती नाक, खाँसी होना।
  पीला चेहरा और आँखों के नीचे काले घेरे होना
- अस्पष्ट बोली।
- शरीर में पीड़ा, चक्कर व अधिक पसीना आना।
- सिर में भारीपन, अनिद्रा।
- भूख में कमी, वजन कम होना।
- शरीर पर ताजे इन्जेकशन के चिन्ह।
- होठों व दांतो का पीला होना।

व्यवहार सम्बन्धी प्रभाव :

- मानसिकता में बदलाव (क्रोध आना, चिड़चिडापन)।
- दूसरों को दोष देना, बहाने बनाना, झूठ बोलना।
- एकाग्रता व स्मरणशक्ति में कमी।
- दिनचर्या के प्रति रूचि का अभाव ।
- छुप कर नशा करना, अपने साथियों को गोपनीय रखना

परिवार पर पड़ने वाले प्रभाव :

- पढ़ाई में ध्यान न लगना।
- परिवार के कार्यो में भाग नहीं लेना।
- अधिकांश समय एकान्त में या घर के बाहर बिताना।
- पैसों की कमी के कारण चोरी करना ।

किशोरावस्था में नशीले पदार्थो का सेवन शुरू करने के प्रमुख कारण :

नशे की शुरूआत और इसकी आदत के बारे में समाज में अनेक भ्रान्तियॉ एवं धारणायें व्याप्त हैं। इन्हीं गलतफहमियों के कारण अनेक किशोर किशोरी नशे के चंगुल में फॅस जाते हैं। वे नशीले पदार्थ निम्न कारणों से लेना शुरू करते हैं :

- विद्यालय के साथी तथा मित्रों द्वारा दबाव / बुरी संगत
- सिर्फ एक बार नशा करने की ललक
- कुछ नया करने की चाहत
- एक प्रौढ़ की तरह दिखने व आचरण करने की चाहत
- अकेलापन को दूर करना
- अस्थाई रूप से बेहतर महसूस करने की भ्रान्ति
- मानसिक परेशानियों से छुटकारे की भ्रान्ति
- प्रदर्शन, प्रभाव एवं नशा करने में शान समझना
- जीवन में असफलता के कारण दुख एवं आत्म ग्लानि के कारण
- आत्मविश्वास में कमी, थकान, तनाव, कष्ट एवं निराशा के कारण

नशीले पदार्थ लेने से क्या नुकसान होता है :

नशीले पदार्थ का सेवन किसी भी दृष्टि से लाभप्रद नहीं है। इनसे निम्नलिखित नुकसान होते हैं:

- स्वास्थ्य पर इनका बुरा प्रभाव पड़ता है। भले ही नशा करने वाले को लगे कि इन्हें लेकर वह अच्छा महसूस करता है, वास्तविकता यह है कि इनसे व्यक्ति का शरीर खोखला हो जाता है, अनेक रोग जैसे कैंसर होने की संभावना बहुत बढ़ जाती है। अगर गर्भवती स्त्री नशे का सेवन करेगी तो उसका बच्चा ठीक से विकसित नहीं होगा और जन्म पर कम वजन का होगा। इनकी लत पड़ने पर शरीर को इनकी ऐसी आदत पड़ जाती है कि वह इनका गुलाम हो जाता है। ऐसे में स्वास्थ्य दिन–ब–दिन गिरता जाता है।
- इससे पैसों की बरबादी होती है, यहॉ तक की आगे चलकर पूरा परिवार ही तबाह होने लगता है।
- इनसे व्यक्ति का नैतिक पतन होता है क्योंकि नशे में विवेक काम नहीं करता है और व्यक्ति से अन्य गलत कार्य हो सकते हैं जैसे चोरी की आदत भी पड़ सकती है, कानूनी जुर्म तक हो सकते हैं।

- व्यक्ति को मान सम्मान नहीं मिलता। इन सब नुकसानों को ध्यान में रखकर किशोर पीढ़ी को इनसे बचना चाहिए ताकि उनका भविष्य सॅवर सके।

नशीले पदार्थों से कसे बचा जा सकता है :

किशोर किशोरी बढ़ती नशाखोरी को स्वयं ही समाप्त कर सकते हैं। दुनिया में कोई भी काम असंभव नहीं है। प्रत्येक किशोर किशोरी को कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए ताकि वे नशे के जाल में ना फँसे।

यदि वे दृढ़ निश्चय करके यह संकल्प कर लें कि नशा नहीं करेंगे तो कोई भी व्यक्ति उन्हें जबरदस्ती नशा नहीं करवा सकता। मित्र के दबाव में न पड़कर **ना** कहने की हिम्मत होनी चाहिए। बुरी संगत से बचना चाहिए।

किशोरावस्था में आत्म विश्वासी और आत्म निर्भर बनने की कोशिश करनी चाहिए क्योंकि उन्हें जीवन में कुछ पाना है कुछ कर दिखाना है।

उन्हें तो इस बात का प्रयत्न करना चाहिए कि दूसरों को भी इन हानिकारक पदार्थो से बचायें।

सिफ्सा SIFPSA

समय : 1 घंटा

किशोरावस्था

बचपन से वयस्कता के बीच होने वाले परिवर्तन एवं उनके महत्व की सही जानकारी किशोर–किशोरियों को एक दूसरे के प्रति जिम्मेदारी पूर्ण एवं अच्छे व्यवहार की ओर प्रेरित करती है। भविष्य में भी वे अपने पारिवारिक जीवन की जिम्मेदारियों में एक दूसरे को सम्मिलित करने के लिये तैयार रहते हैं।

उद्देश्यः इस सत्र के अन्त तक प्रतिभागी :

- किशोरावस्था के दौरान जननांगों का विकास एवं मानसिक, भावनात्मक और व्यवहारिक बदलाव के कारण जान सकेंगे।
- माहवारी की प्रक्रिया समझा सकेंगे।
- माहवारी के दौरान सफाई कैसे रखी जाए, समझा सकेंगे।

क्र. सं.	विषय	प्रशिक्षण का तरीका	समय
1	किशोरावस्था क्या है और लड़के एवं लड़कियों में बदलाव के कारण	प्रस्तुतिकरण, समूह कार्य, चर्चा	10
2	माहवारी की प्रक्रिया एवं उस दौरान सफाई का महत्व	चर्चा, प्रस्तुतिकरण	40 मिनट
3	किशोरावस्था एवं युवावस्था में मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधी समस्यायें	चर्चा	
4	सत्र का समापन	क्रियान्वयन के लिए विचार	10 मिनट

गतिविधि – 1 : लड़के एवं लड़कियों में बदलाव के कारण

- प्रतिभागियों को किशोरावस्था में हो रहे जननांगों के विकास एवं मानसिक, भावनात्मक और व्यवहारिक बदलाव के बारे में सूचना पत्र के आधार पर समझायें।
- सूचना पत्र के आधार पर हस्तमैथुन और लड़कों में खुद–ब–खुद वीर्यपात हो जाने के बारें में भी अवश्य समझायें और भ्रांतियॉ मिटाएं।
- प्रतिभागियों को प्रश्न पूछनें या प्रश्न डिब्बे में डालने के लिए बार–बार प्रोत्साहित करें और प्रश्नों का उतर दें।

गतिविधि – 2 : माहवारी एवं उस दौरान सफाई का महत्व

1. पूछें कि वे माहवारी के बारे में क्या जानते हैं?
2. उनके उत्तर ध्यानपूर्वक सुनें क्योंकि उत्तरों में माहवारी से संबंधित अनेक भ्रान्तियॉ भी निकलकर सामने आएंगी।
   - अब माहवारी प्रक्रिया पर वीडियों फिल्म /सूचना पत्र के आधार पर चर्चा करें

3. फिर बड़े चित्र द्वारा माहवारी प्रक्रिया को सरल ढॅंग से समझायें और भ्रॉंतियां भी मिटायें।
4. सहभागियों को प्रश्न पूछनें के लिए प्रोत्साहित करें और उनका उत्तर दें (प्रश्न और उत्तर के सूचना पत्र की सहायता लें) यदि प्रश्न ना आयें तो ट्रेनर स्वयं प्रश्न और उत्तर समझायें ऐसा करने से प्रतिभागियों की शंकायें दूर होगी।
5. माहवारी के दौरान सफाई के महत्व को समझाएं और इस पर चर्चा करें कि सफाई कैसे रखी जानी चाहिए। (माहवारी के दौरान सफाई के सूचना पत्र की सहायता लें)

सूचना पत्र
किशोरावस्था

किशोरावस्था बालपन और वयस्क जीवन के बीच का समय है। यह वह समय होता है जब एक लड़की स्त्री के रूप में और लड़का पुरूष के रूप में विकसित होता है। किशोरावस्था 10 से 19 वर्ष तक होती है।

किशोरावस्था के दौरान लड़की और लड़के के मन व शरीर में अनेक प्रकार के शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और मानसिक बदलाव आते हैं। ये बदलाव अधिकतर 9 से 12 वर्ष में आरंभ होकर 16 या 17 वर्ष तक आते हैं जिसके कारण वे कुछ अटपटा महसूस करते हैं और अपने को औरों से कुछ अलग पाते हैं। लड़कियों में किशोरावस्था प्रायः लड़कों से एक–दो वर्ष पहले शुरू हो जाती है।

किशोरावस्था में बदलाव क्यों आते है :

किशोरावस्था के सभी बदलाव शरीर में हार्मोन्स (किशोरी में ईस्ट्रोजेन और प्रोजेस्ट्रॉन और किशोर में एन्ड्रोजेन और टैस्टोस्टिरॉन) की मात्रा में तेजी से बढोत्तरी के कारण होते हैं। कुछ बदलाव अंदरूनी होते हैं और कुछ बाहरी।

जननांगों का विकास :

- लड़के लड़कियों में जन्म से ही जननांग होते हैं परन्तु वे छोटे और अविकसित होते हैं। किशोरावस्था में ये अंग विकसित हो जाते है।
- लड़कियों के अण्डाशय में अंडे तो बचपन से ही होते पर किशोरावस्था में ये पकने लगते है।
- लड़कियों में प्रत्येक माह एक डिंब पककर तैयार होने लगता है और उसे माहवारी आने लगती है। किशोर के अंडकोषों में लगातार शुक्राणु बनने लगते हैं और उसके शरीर से वीर्य निकलने लगता है। वह दिवास्वप्न भी देखने लगते हैं।
- इन बदलावों और विकास के फलस्वरूप किशोर और किशोरी बच्चे पैदा करने योग्य हो जाते हैं। प्रतिभागियों से चर्चा करें कि वे भी बच्चे पैदा कर सकते है किन्तु उन्हें अभी नहीं करना चाहिए क्योंकि पूर्णरूप से वयस्क होने तक, पैदा होने वाले बच्चे की जिम्मेदारी उठाने में शारीरिक, आर्थिक, मानसिक स्तर पर सक्षम नहीं होते हैं।

किशोरावस्था में मानसिक, भावनात्मक और व्यवहारिक बदलाव :

निम्नलिखित बदलाव लड़के व लड़की दोनों में ही आते हैं

- नई चीजों में उत्सुकता, नए–नए शौक
- जिज्ञासा बढ़ना, अपने वातावरण में बदलावों के प्रति उलझन
- मन में जोश, उतावलापन, जोखिम उठाना
- रोक–टोक नापसंद होना
- शर्मीलापन, सपने देखना
- दोस्तों, सखी–सहेलियों के साथ अधिक समय बिताना
- आर्दश व्यक्ति और दोस्तों की देखा–देखी करना
- प्रेम होना, यौनाकर्षण का पहला एहसास
- मूड का तेजी से बदलना

किशोरावस्था के परिवर्तन आशंकाओं व उपयुक्त जानकारी के अभाव में भ्रांतियों को भी जन्म देते है। यदि तथ्य समझ आ जाएँ तो अनेक भ्रांतियां दूर हो सकती है।

किशोरावस्था में परिवर्तन क्यों आते हैं :

हमारे मस्तिक के भीतर पीयूष ग्रंथि के निर्देश पर प्रजनन अंगों के अंदर विशेष रसों का उत्पादन होता है। इन्हीं विशेष रसों या हार्मोन्स की मात्रा अचानक बढ़ जाने की वजह से किशोरावस्था में अनेक शारीरिक व मानसिक परिवर्तन आते है। सोच–विचार की शक्ति बढ़ना, सामाजिक प्रभावों का असर आदि की वजह से भी ये परिवर्तन आते है।

मुहाँसे : एक्ने या मुहाँसे त्वचा की बड़ी ही आम समस्या है। मुहाँसे किशोर और किशोरियों दोनों में होते है। यह शरीर के अंदर हार्मोन्स की मात्रा अचानक बढ़ जाने की वजह से होते हैं। मुहाँसे होने पर चेहरे को नियमित रूप से पानी और साबुन से साफ करें। ज्यादा मुहाँसे होने पर डाक्टर से सलाह लें।

स्वप्नदोषः–

- ✓ किशोरावस्था में लड़कों के अंडकोष में बीज (शुक्राणु) बनने आरंभ हो जाते है। जो स्त्रावों (वीर्य) में बाहर आते हैं।
- ✓ किशोरों को विशेषतौर पर सुबह लिंग में तनाव महसूस हो सकता है। कई किशोरों को कभी–कभी सोते समय (रंगीन स्वप्न देखने से) नींद में वीर्य अपने–आप लिंग से बाहर निकल जाता है। इसे ही स्वप्नदोष कहते है। हाँलाकि इसमें दोष शब्द शामिल है पर इससे किसी प्रकार की हानि नहीं होती और यह एक सामान्य प्रक्रिया है ।
- ✓ सोते समय शरीर से वीर्य बाहर निकलना पुरूषत्व को कोई क्षति नहीं पहुँचाता अथवा कोई यौन कमजोरी उत्पन्न नहीं करता और हानि रहित होता है।

हस्तमैथुन या मास्टरबेशन :

- ✓ यह एक सामान्य यौन आचरण है जिसे बहुत सारे किशोर और किशोरियां अपनी काम तृष्टि के लिए अपनाते है ।
- ✓ हस्तमैथुन से प्रायः चिन्ता और दोष का जन्म होता है और वह अपने को अपराधी मानने लगता है और यह सब भावनाऐं जानकारी के अभाव और प्रचलित सामाजिक मापदंडों से उसके मन में आती है।
- ✓ इन सबको वे शारीरिक कमजोरियों, जननांगों के आकार (झुकाव, वक्रमा और लिंग के आकार), एकाग्रता के अभाव, भावी बांझपन और कई अन्य मनगढ़ंत समस्याओं से जोड़ने लगते हैं।

ध्यान रखें कि : ऐसे किशोरों के मन से ऐसी विभिन्न चिन्ताओं और आधारहीन भय को निकाले जाने की जरूरत है और उनको इस बात से आशवस्त किया जाना चाहिए कि ये आशंकाएं निराधार हैं। अत्यधिक हस्तमैथुन से सामान्य कार्यकलापों मे बाधा आती है, इसलिये यदि किशोर अपना ध्यान किसी अन्य कार्य या रूचि में लगायें तो उन्हें लाभ होगा ।

हस्तमैथुन सम्बन्धित भ्रान्तियां और सच

भ्रान्तियां	सच्चाई
हस्तमैथुन करना असामान्य बात है	यह एक सामान्य यौन क्रियाकलाप है जो किशोर और किशोरियों दोनों द्वारा किया जा सकता है।
हस्तमैथुन से कमजोरी आती है और लिंग की क्रियाशीलता कम हो जाती है। पुरूष अपने जीवन साथी की यौन सन्तुष्टि नहीं कर पायेगा।	हस्तमैथुन से यौन संबंधी कोई कमजोरी नहीं आती है और भविष्य में यौन संबंध बनाने की क्षमता में भी कोई अन्तर नहीं आता है।
हस्तमैथुन से लिंग झुक जाता है	लिंग में थोड़ा झुकाव या टेढ़ापन एक आम बात है और वह हस्तमैथुन के कारण नहीं होता है। इससे यौन क्रिया में कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
वीर्य की एक बूदं खून की 20 बूदों के बराबर होती है इसलिए वीर्य की हानि (शरीर से वीर्य बाहर निकलना) शरीर को कमजोर करती है।	वीर्य विभिन्न ग्रथियों के स्त्राव से बनता है। वीर्य का खून से कोई सम्बन्ध नहीं होता है और इसके बाहर निकलने से शरीर में कोई कमजोरी नहीं आती है।

किशोरों के यौन विकास सम्बन्धी आम प्रश्न और उनके उत्तर

प्रश्न	उत्तर
अमित हस्तमैथुन कर रहा है और वह इसके कारण अपने आप को बहुत ही दोषी महसूस करता है।	अमित को इस बात का विश्वास दिलाया जाना चाहिए कि यह एक सामान्य क्रिया है और हस्तमैथुन के दुष्प्रभावों से संबंधित उसके सभी भय को दूर किया जाना चाहिए।

राजेश एक 17 वर्षीय लड़का है और उसे अनुभव होता है कि वह हस्तमैथुन करने के कारण अशक्त (पुरूषत्वहीन) हो गया है।	उसे इस बात के लिए आश्वस्त किया जाना चाहिए कि यह सत्य नहीं है।
रमन 13 वर्ष का है, वह बताता है कि स्वप्नदोष के कारण उसके कपड़े गीले हो जाते हैं उसे डर लगता है कि वह इसके कारण अपने पुरूषत्व को खो देगा।	उसे इस बात के लिए पुनः आश्वस्त किया जाना चाहिए कि यह किशोरावस्था में एक सामान्य शारीरिक घटना है।
रतन ने एक दिन अपने बड़े भाई को नहाते हुए देखा। उसने अनुभव किया कि उसके लिंग का आकार अपने भाई के लिंग के आकार से काफी अधिक छोटा है। उसने महसूस किया कि वह असामान्य है।	उसे इस बात के लिए आश्वस्त किया जाना चाहिए कि लिंग का आकार व्यक्ति दर व्यक्ति में अलग–अलग हो सकता है।
आसिफ ने हाल ही में देखा कि उसके लिंग का आकार बढ़ रहा है और एक ओर इसका झुकाव अधिक हो रहा है। वह इसलिए चिन्तित है कि यह एक असामान्य बात है।	उसे इसके लिए आश्वस्त किया जाना चाहिए कि यह लिंग की सामान्य संरचना है।
मनोहर कभी–कभी लिंग के स्वतः खड़े होने के कारण बहुत सवेरे उठ जाता है। वह इसका इलाज कराने के लिए किसी स्थानीय चिकित्सक से मिलने का विचार कर रहा है।	यह एक समान्य तथ्य है और इसके लिए किसी उपचार की जरूरत नहीं होती है।

बदलाव के प्रति किशोर / किशोरियों की प्रतिक्रियाएं

ये स्वाभाविक बदलाव सभी किशोर / किशोरियों में आते हैं और प्राकृतिक होते हैं। किसी के शरीर में ये शीघ्र आते हैं तो किसी में जरा देर से आते हैं। दोनो ही स्थितियॉ सामान्य होती हैं। फिर भी जब उनके शरीर में अपने साथियों के शरीर की तरह परिवर्तन न हुआ हो तो उनकी अनेक प्रकार की प्रतिक्रियायें होती है।

शारीरिक परिवर्तनों के प्रति किशोरों की प्रतिक्रिया	साथियों की तुलना में शारीरिक पविर्तन नहीं होने पर किशोरों की प्रतिक्रिया
• आश्चर्य, चिंता, तनाव • भय, चिंता • गर्व, आनन्द • बढ़ने की अनुभूति • लिंग पहचान के प्रति जागरूकता और अधिक जानने की आवश्यकता	• चिंता • तनाव • भय • अलगाव • भिन्न होने की अनुभूति • हीन भावना • असुरक्षा की भावना

जब उन्हें यह जानकारी मिल जाती है कि किशोरावस्था के बदलाव सामान्य है और सबको होते है किसी को जल्दी किसी को थोड़ा देर में, तो वे आश्वस्त हो सकते है

किशोर /किशोरी स्वास्थ्य सम्बंधित कार्यक्रम निम्न हैं :–

किशोर स्वास्थ्य क्लीनिक – किशोर स्वास्थ्य क्लीनिक प्रदेश के 32 जनपदों में जनपद चिकित्सालय स्तर पर एवं 25 हाईप्रायोरिटी जनपदों में जनपद चिकित्सालय स्तर के अतिरिक्त सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर भी किशोर/किशोरियों को परामर्श, स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करने के लिये किशोर स्वास्थ्य क्लीनिक स्थापित है। वर्तमान में प्रदेश में कुल स्थापित 344 किशोर स्वास्थ्य क्लीनिक पर प्रशिक्षित काउन्सलर्स द्वारा किशोर/किशोरियों के स्वास्थ्य विषयों पर परामर्श एवं प्रशिक्षत चिकित्सक द्वारा उपचारात्मक सेवायें प्रदान की जा रही है।

साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड पूरक कार्यक्रम (WIFS) – इस कार्यक्रम के अन्तर्गत कक्षा 6 से 12 तक के सरकारी तथा सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों, मदरसो, अनाथालयों, बाल अपराध गृह आदि के पंजीकृत बच्चों को सम्मिलित किया गया है। इस क्रम में लगभग एक करोड़ से भी अधिक किशोर/किशोरियां लाभान्वित हो रहे है।

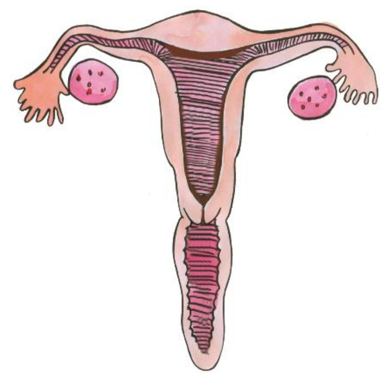
इस कार्यक्रम को पूरे प्रदेश में लागू किया गया है। उक्त कार्यक्रम के अन्तर्गत समस्त स्कूल जाने वाले किशोर/किशोरियों को सप्ताहिक नीली आयरन की बड़ी गोली (100 मि0ग्रा0 एलेमेन्टल आयरन तथा 500 माइक्रोग्राम फोलिक एसिड) खिलाने का प्राविधान है। प्रदेश के सभी सरकारी एवं सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों में आयरन की नीली गोली शिक्षको के निगरानी में किशोर/किशोरियों को खिलायी जाती है।

इसके अतिरिक्त विफ्स कार्यक्रम में स्कूल न जाने वाली 10 से 19 वर्ष की समस्त किशोरियों को आई0सी0डी0एस0 की आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री के माध्यम से सप्ताहिक आयरन की नीली गोली खिलाये जाने का प्राविधान किया गया है।

राष्ट्रीय डी–वर्मिंग डे – प्रदेश के 1 से 19 वर्ष तक के समस्त बच्चों को सरकारी तथा सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों, प्राइवेट स्कूलों, मदरसो, अनाथालयों एवं आंगनवाड़ी केन्द्रों के माध्यम से वर्ष में दो बार माह फरवरी व अगस्त में एल्बेण्डाजॉल 400 मि0ग्रा0 की गोली दिये जाने का प्राविधान किया गया है जिससे बच्चे पेट के कीड़ों से छुटकारा पा सके तथा एनीमिया जैसी बीमारियों से बच सके।

सूचना पत्र
माहवारी

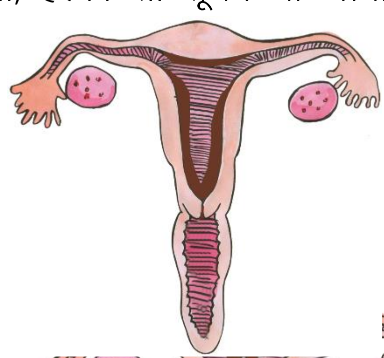
बाल्यावस्था से ही लड़कियों की दोनो अण्डकोषों (ओवरीज़) में बहुत छोटे छोटे बीज या अंडे होते हैं जो कच्चे होते हैं। किशोरावस्था आने पर हर महीने किशोरी की दोनों में से किसी एक अंडाशय में एक अंडा पकता है। जब अण्डाशय में अंडा पकता है, तो गर्भाशय की भीतरी सतह मोटी और गुदगुदी हो जाती है। ऐसा खून के संचार के बढ़ जाने के कारण होता है क्योंकि बच्चे के लिए वह अपने को तैयार करती है। पककर अंडा अण्डाशय बीजदानी से बाहर निकल आता है, इस प्रक्रिया को अंडा विसर्जन कहते हैं। जिस अण्डाशय से अंडा निकलता है उस तरफ की नलिका का खुला चौड़ा सिरा अंडे को अपनी तरफ खींच लेता है। अंडा धीरे धीरे नलिका में आगे खिसकता है। अंडे के निकलने का आभास स्त्री को नहीं होता।

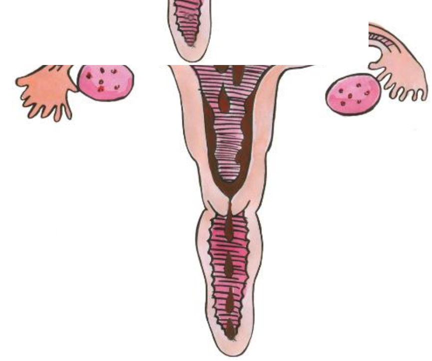


अगर अंडा लगभग दो दिनों में पुरूष के शुक्राणु से नही मिलता तो वह मर जाता है। अंडे के मरने पर गर्भाशय की अंदरूनी परत टूटकर गिरने लगती है और खून योनि के रास्ते मासिक धर्म के रूप में बाहर आता है।

अंडा निकलना, फिर मासिक धर्म आना – यह चक्र हर महीने लगभग 26 से 32 दिनों में दोहराया जाता है।

माहवारी शुरू होने से कुछ दिनों पहले और माहवारी के दौरान मूड का अचानक बदलना, चिड़चिड़ापन, तनावग्रस्त होना और शरीर में जकड़न या दर्द होना, हल्की सी सूचन आ जाना, स्तन में तनाव होना आदि सामान्य बातें है। इ0नके कारण हैं माहवारी चक्र के दौरान हमारे शरीर में हो रहें बदलाव। माहवारी के दौरान पेट दर्द, कमर दर्द व टाँगों में दर्द होना एक आम समस्या है। गर्भाशय की अन्दर की झिल्ली फट जाती है और अण्डा, खून और झिल्ली के साथ बाहर निकलता है, जो गर्भाशय के सिकुड़ने के कारण होता है। जिसकी वजह से कुछ तकलीफ होना स्वाभाविक है। ऐसे में गर्म पानी की सिकाई से फायदा होता है। हाँ, यदि हमेशा इतना दर्द होता है की हमारी रोज की दिनचर्या भंग हो जाती है, तो हमें डॉक्टर से अवश्य सलाह लेनी चाहिए। उसे टालना नहीं चाहिए।





गर्भावस्था में स्त्री की माहवारी बंद हो जाती है क्योंकि भ्रूण बढ़ने लगता है (अंडे और शुक्राणु मिलकर बनता है) जो गर्भाशय की गुदगुदी परत में धँसकर विकसित होता है।

मासिक धर्म किशोरावस्था में शुरू होती है और लगभग 45 से 50 वर्ष की उम्र तक चलता है। फिर मासिक धर्म हमेशा के लिए बंद हो जाता है क्योंकि अण्डाशय में अंडे बनने का काम तब तक समाप्त हो जाता है। अगर किसी स्त्री को महीना हमेशा के लिए बंद होने के बाद कभी योनि से खून आए तो वह किसी रोग का खतरनाक लक्षण हो सकता है, जैसे गर्भाशय के कैंसर या ट्यूमर का होना, ऐसे में स्त्री को तुरंत डाक्टर के पास जाना चाहिए। कभी कभी किसी बीमारी के कारण भी मासिक धर्म कम आयु में अस्थाई अथवा पूर्णरूप से रूक जाता है

माहवारी (मासिक धर्म) के दौरान सफाई

यह शरीर की एक सामान्य प्रक्रिया है, स्त्री के जीवन में माहवारी खास महत्व रखती है परन्तु इसी के साथ अगर माहवारी के दौरान सफाई रखी जाय तो महिलाओं को स्वास्थ्य समस्याओं से जूझना नहीं पड़ेगा।

माहवारी का खून शरीर के अन्दर से साफ आता है पर बाहर आकर सफाई की कमी से गन्दा हो जाता है, जैसे दूध ज़्यादा देर तक बाहर रखने पर खराब हो जाता है, इसी प्रकार खून बाहर आने के बाद गंदे कपड़े के इस्तेमाल से या बहुत देर तक कपड़ा न बदलने या सफाई न रखने से सड़ने लगता है। इस सड़े हुए खून में कीटाणु जल्दी पनपते हैं।

इन कीटाणुओं से जननांगों की बीमारी जैसे सफेद पानी, पेशाब में जलन, योनि मार्ग में खुजली इत्यादि हो सकती है। माहवारी की प्रक्रिया को हमारे समाज में बहुत ही गन्दा एवं अपवित्र माना जाता है, इसके दौरान स्त्रियों पर इस समय कई सामाजिक रोक टोक रहती है जो उचित नहीं है। यदि सफाई बनाये रखी जाये तो बहुत सी समस्याओं से बचा जा सकता हैं।

माहवारी के दौरान हमें निम्नलिखित बातों का ध्यान देना चाहिए :

- माहवारी के दौरान, धूप में सूखा साफ धुला सूती कपड़ा ही प्रयोग करें। गीले कपड़े का प्रयोग न करें। एक पैड या कपड़े को बहुत देर तक प्रयोग न करें, जल्दी–जल्दी बदलें (दिन में 3–4 बार)।
- साफ रूई, पैड या धुले सूती कपड़े का प्रयोग करें। सिंथेटिक कपड़े का प्रयोग न करें क्योंकि वह अच्छी तरह सोख नहीं पाएगा और उससे त्वचा पर भी गलत असर पड़ सकता है।
- अन्दर पहनने वाले वस्त्र जैसे पेटीकोट, चड्ढी इत्यादि को भी रोज़ धोना चाहिए और धूप में सुखाना चाहिए क्योंकि सूरज की रोशनी से कीटाणुओं का नाश होता है।
- माहवारी के दौरान भी हर रोज़ जरूर नहायें तथा जननांगों को पानी से धोएं और साफ रखें ताकि दुर्गन्ध, खुजली और संक्रमण न हो।
- पौष्टिक खाना, खास कर हरी पत्तेदार सब्जियां दालें, गुड भरपूर मात्रा में खाएं और आराम भी करें।

- **याद रखें**:– माहवारी के होने से हम गंदे या अपवित्र नहीं हो जाते बल्कि माहवारी तो स्त्री को प्रकृति का वरदान है, इसलिए माहवारी के दौरान दिनचर्या समान्य दिनों की तरह ही होनी चाहिए।

माहवारी स्वच्छता प्रबन्धन (Menstrual Hygiene Management)- प्रदेश सरकार द्वारा किशोरी सुरक्षा योजना कार्यक्रम संचालित है जिसमें प्रदेश के सरकारी विद्यालयों में कक्षा 6–12 तक की पढने वाली सभी किशोरियों को निशुल्क सेनेटरी नैपकीन उपलब्ध कराये जा रहे है। जिससे स्कूलों में पढ़ने वाली छात्राओं को माहवारी के दौरान स्वच्छ व्यवहार, सशक्तिकरण तथा आत्म विश्वास में वृद्धि हो सकें।

माहवारी से संबंधित प्रश्न और उत्तर

प्रश्न –1: एक लड़की को माहवारी आनी कब शुरू होती है?

उत्तर : किशोरावस्था में लड़कियों की माहवारी आरंभ होती है, अक्सर 11 वर्ष से 14 वर्ष के बीच माहवारी आरंभ होती है। कभी–कभी 11 वर्ष से पहले (9–10 वर्ष) या 14 वर्ष के बाद (15–16 वर्ष) तक भी आरंभ हो सकती है। सब सामान्य माना जाता है।

प्रश्न – 2: स्त्रियों को किस उम्र तक माहवारी आती है?

उत्तर : लगभग 45 से 50 वर्ष के भीतर स्त्रियों की माहवारी हमेशा के लिए बंद हो जाती है। इसे रजोनिवृत्ति कहते हैं। किसी किसी स्त्री को माहवारी 45 वर्ष से पहले ही बंद हो जाती है या 50 वर्ष के बाद भी आती रहती है।

प्रश्न–3: मासिक स्राव कितने दिन तक रहता है?

उत्तर : अधिकतर किशोरियों / स्त्रियों को 2 से 5 दिनों तक मासिक स्राव हो सकता है और 1 से 7 दिन तक सामान्य माना जाता है।

प्रश्न–4: मासिक स्राव कभी बहुत अधिक तो कभी बहुत कम क्यों होता है?

उत्तर : कुछ स्त्रियों को ज्यादा दिन तक मासिक स्राव रहता है तो कुछ को कम दिन तक। कुछ को अधिक रक्तस्राव होता है तो कुछ को कम। सामान्य तौर पर माहवारी के 1–2 दिनों में रक्तस्राव अधिक होता है, फिर कम होने लगता है। यदि रक्तस्राव अधिक हो, अधिक दर्द हो और उसमें रक्त के थक्के हों तो डाक्टर से परामर्श अवश्य लेनी चाहिए।

प्रश्न–5: माहवारी के दौरान दर्द क्यों होता है?

उत्तर : गर्भाशय में ऐंठन होने के कारण पेट में दर्द होता है। हल्का या मध्यम श्रेणी का दर्द सामान्य बात है। यदि दर्द बहुत अधिक और असहनीय हो तो डाक्टर से परामर्श लेनी चाहिए।

प्रश्न–6: यदि मेरी माहवारी रूक जाए तो इसका क्या कारण हो सकता है?

उत्तर : जिन किशोरियों / स्त्रियों के पुरूष से शारीरिक संबंध रहते हैं, उनकी माहवारी बंद होने का कारण गर्भ हो सकता है।

अन्य कई कारणवश भी माहवारी रूक सकती है या देर से आ सकती है जैसे अधिक मोटापा, अचानक वजन घटना, कोई लम्बी बीमारी जैसे तपेदिक, खून की कमी। अकसर मानसिक तनाव (पढ़ाई, परीक्षा, घर छोड़कर अन्य नए स्थान पर रहना, किसी प्रियजन की मृत्यु आदि) के कारण भी माहवारी बन्द हो जाती है या कम हो जाती है।

प्रश्न–7: क्या लड़कों / पुरूषों को भी माहवारी होती है?

उत्तर : नहीं, उनके प्रजनन अंग और कार्य भिन्न होते हैं और उनका गर्भाशय नहीं होता इसलिए उन्हें माहवारी नहीं होती है।

प्रश्न– 8 हमें माहवारी में कौन –कौन से काम नहीं करने चाहिए?

उत्तर : माहवारी में हल्के फुल्के साधारण काम करें परन्तु भारी बोझ आदि ना उठाएँ।

प्रश्न–9: योनि से सफेद पानी क्यों निकलता है? क्या ये किसी रोग का लक्षण है?

उत्तर : जिस तरह मुँह, नाक, कानों और आँखों में नमी रहती है, उसी तरह योनि में भी एक सफेद तरल पदार्थ तैयार होता है जो योनि को रोगों और छोटे–मोटे आघातों से बचाता है। अतः यह स्राव यौन अंगों को साफ–सुथरा रखने का एक प्राकृतिक उपाय है। यह स्राव माह भर में एक जैसा नहीं होता है अंडा विसर्जन के समय इसकी मात्रा अधिक होती है और यह पतला हो जाता है बाकी समय गाढ़ा और कम होता है कुछ लड़कियों में यह स्राव ज्यादा निकलता है तो कुछ में थोडा। आम तौर पर यह स्राव साफ और दूधिया होता है इसमें ना बदबू होती है न ही इसके निकलते वक्त कोई जलन या खुजली होती है। यह किसी बीमारी का लक्षण नहीं।

परन्तु ध्यान दें कि अगर इस स्त्राव का रंग बदल जाए, और इसके साथ ही योनि में खुजली हो, कोई बदबू हो या कमर और पीठ में दर्द हो, तो समझ लेना चाहिए कि योनि में कोई रोग लग गया है। ऐसी स्थिति में डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए और नीम हकीम के इलाज से बचना चाहिए।

समयः 45 मिनट

सहज ढँग से अपनी बात कहना

उद्‌दश्येः इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी :

- सहज ढँग से अपनी बात कहने का महत्व समझ पायेगें।
- सहज ढंग से अपनी बात कहने के कौशल को विकसित करने का प्रयास कर सकेंगे।

क्र. सं.	विषय	प्रशिक्षण का तरीका	समय
1	सहज ढँग से अपनी बात कहने का महत्व	चर्चा प्रस्तुतिकरण	10 मिनट
2	सहज ढँग से अपनी बात कैसे कहें	अभ्यास	30 मिनट
3	सत्र का समापन	क्रियान्वन के लिए विचार	5 मिनट

सामग्री :

- अभ्यास हेतु स्थितियॉ
- सचूना पत्र

गतिविधि – 1

1. चर्चा करें कि उन्हें रोजमर्रा में ऐसी अनेक स्थितियों का सामना करना पड़ता होगा जिसमें उन्हें क्रोध आता या भय लगता होगा और वह अपने विचारों को क्रोधित होकर प्रकट करते होगें या डर के मारे कुछ ना कह कर मन ही मन घुटते होंगे। इस स्थिति से निपटने का सबसे बढ़िया व अच्छा उपाय है धैर्य के साथ सहज ढँग से अपने विचार प्रकट करना। सूचना पत्र के आधार पर उसका अर्थ और महत्व समझाइए।
2. अब सूचना पत्र में दी गयी दृढ़ निश्चय के अभ्यास हेतु पहली स्थिति पढ कर सुनाएँ। उनसे कहें कि मान लीजिए यह स्थिति उन पर ही बीत रही है। उस स्थिति में वे भयभीत होकर, क्रोधित होकर या सहज ढँग से अपनी भावनाएँ व्यक्त कर सकते है। एक–एक करके तीन प्रतिभागियों से तीनों प्रकार के उत्तर माँगे। हर स्थिति के बाद निम्न प्रश्न पूछकर चर्चा करें:–
    - अपनी बात कहने का कौन सा ढँग ठीक था? क्यों
    - अपनी बात कहने का कौन –सा ढँग ठीक नहीं था? क्यों
    - हमने इस अभ्यास से क्या सीखा?

इसी प्रकार बाकी स्थितियों के उत्तर माँगे और चर्चा करें।

सत्र के अन्त में समझाएँ कि सहज ढँग से बात करने की आदत डालने में समय, धैर्य, अभ्यास की जरूरत पडती है परन्तु इसका प्रभाव बहुत अच्छा होता है क्योंकि हम अपने विचार प्रकट करके अपनी बात मनवा सकते हैं।

क्रियान्वन के लिए विचार : किशोर–किशोरियों से कहें कि वे इस ढँग से बात करने का अभ्यास राजेमर्रा के जीवन में करें। फिर सोचें कि क्या वे पहले की बजाय अब अपनी बात ज्यादा अच्छे ढँग से (बिना डरे, बिना गुस्सा हुए) कर पा रहे हैं।

सहज ढँग से अपनी बात कहना

सहज ढँग से अपनी बात कहना सचांर का एक महत्वपर्णू तरीका है। इसका अर्थ है अपने विचारों को बिना डरे या बिना क्रोधित हए्ु धैर्यपूर्वक व्यक्त करना।

किशोर किशोरियों को राजेम़र्रा में ऐसी स्थितियों का सामना करना पडत़ा है जिससे उन्हें क्रोध आता है या डर लगता है। क्रोधित होकर या डरकर अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करके कुछ लाभ नहीं होता। ऐसी स्थितियों से निपटने के लिए सहज ढँग से अपनी बात कहना बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। जब हम बिना डरे, बिना क्रोधित हए्ु धैर्यपूर्वक और शांति से अपनी बात कहते हैं और उसका तर्क भी देते हैं तो अन्य लोग उस पर ध्यान देते हैं, उसे नकारते नहीं हैं। इस ढँग से बात करके हम अपनी बात मनवा भी सकते हैं और हम लोकप्रिय बन सकते हैं और अपना जीवन अपने ढँग से जी सकते हैं।

सहज ढँग से अपने विचार कैसे प्रकट करें :

- अपने विचार स्पष्ट रूप से व्यक्त करें।
- अपनी बात कहकर तर्कपूर्ण पक्ष रखें।
- दूसरों की भावनाओं और स्थिति का भी ध्यान रखें।
- क्रोध या डर व्यक्त न करें, ना ही धमकी दें।

किशोरों के लिए सहज ढँग से बात करने के अभ्यास हेतु स्थितियॉ :

1. किशोरों का एक दल सोहन के दोस्त मोहन को छेड़ रहा है कि वह कितना नाटा और दुबला है। वे चाहते हैं कि साहेन भी मोहन को छेड़ने में उनका साथ दे। साहेन क्या कहता है :
    - गुस्से में ....
    - डरकर ....
    - सहज ढँग से ....

2. बसन्तलाल अपने दोस्त के साथ एक दुकान पर है। बसन्तलाल ने देखा कि उसके दास्ेत ने कुछ सामान चुराया और अपनी जबे में रख लिया। दास्ेत बसन्तलाल से कहता है कि तुम भी क्यों नहीं एक दो सामान अपनी जेब में रख लेते, क्या डरते हो?' बसन्तलाल क्या कहता है:
    - गुस्से में ....
    - डरकर ....
    - सहज ढँग से ....

3. मनोज एक दिन अपने दोस्त के यहॉ शाम को रूकता है। वहां हर किसी को सिगरेट, नशीले पदार्थ तथा शराब पीने के लिए आमंत्रित किया जाता है। मनोज कोई भी नशीले

पदार्थ नहीं लेता है। उसको सभी 'डरपोक' या 'नामर्द कहना शुरू करते हैं। मनोज क्या कहता है:

- गुस्से में ....
- डरकर ....
- सहज ढँग से ....

4. सुनील का विवाह 16 वर्ष में हो गया था अब वह 17 वर्ष का है और उसके माता–पिता उसका गौना लाना चाहते है, परन्तु अभी वह चार वर्ष तक गौना नहीं करना चाहता है। सुनील क्या कहता है:
   - गुस्से में ....
   - डरकर ....
   - सहज ढँग से ....

5. 17 वर्षीय फखरूदीन घर के काम–काज में अपनी पत्नी का हाथ बटानें लगता है तो सब उसको जोरू का गुलाम कह कर चिढ़ाते है फखरूदीन क्या कहता है:
   - गुस्से में ....
   - डरकर ....
   - सहज ढँग से ....

6. 22 वर्षीय राजू अपनी पत्नी कमला को उपकेन्द्र ले जाना चाहता है क्योंकि वे दोनों ए0एन0एम0 दीदी से कुछ सलाह करना चाहते है राजू की माँ उसे जाने से रोकती है राजू क्या कहता है:
   - गुस्से में ....
   - डरकर ....
   - सहज ढँग से ....

किशोरियों के लिए दृढ़ निश्चय कौशल के अभ्यास की स्थितियॉ :

1. कुसुम अपने भाई रवि की तरह स्कूल जाना चाहती है परंतु उसके माता–पिता कहते हैं कि वह केवल रसोई में काम करें क्योंकि उसे ससुराल जाकर ऐसा ही करना होगा। कुसुम क्या कहती है –
   - गुस्से में ....
   - डरकर ....
   - सहज ढँग से ....

2. सुषमा को देखने के लिए लड़के के माता–पिता आते हैं। उसे पता है कि लड़का शराबी और जुआरी है। उसके माता–पिता यह बात नहीं जानते हैं। सुषमा क्या कहती है:

- गुस्से में ....
- डरकर ....
- सहज ढँग से ....

3. बबीता अपनी सखियों के साथ मेले में जाना चाहती है परन्तु उसका भाई माँ को कहता है कि उसे हरगिज ना जाने दिया जायें बबीता कहती है:

- गुस्से में ....
- डरकर ....
- सहज ढँग से ....

4. अनु 19 वर्ष की है। उसका विवाह तीन महीने पहले ही हुआ है। वह दो वर्ष बाद माँ बनना चाहती है परंतु उसका पति कहता है कि मेरी माँ शीघ्र ही दादी बनना चाहती है। अनु क्या कहती है :

- गुस्से में ....
- डरकर ....
- सहज ढँग से ....

5. मन्जू 16 वर्ष की है। उसका विवाह एक वर्ष पहले हुआ था। इस वर्ष वह मैट्रीक की परीक्षा देना चाहती है किन्तु घर में उसके गौने की बात चल रही है। मन्जू क्या कहती है:

- गुस्से में ....
- डरकर ....
- सहज ढँग से ....

6. सविता 18 वर्ष की है, वह गर्भवती है, और उसे पता है कि ए0एन0एम0 दीदी के पास नाम लिखवाना चाहिए परन्तु उसकी सास पुराने विचारों की है और मना करती है। सविता क्या कहती है:

- गुस्से में ....
- डरकर ....
- सहज ढँग से ....

सिफ्सा
SIFPSA

समय : 2 घंटा

स्वेच्छा से माता–पिता बनना न कि संयोग से, पी.सी.पी.एन.डी.डी. एक्ट, गर्भावस्था का चिकित्सोय समापन (एम.टी.पी.) एक्ट 1971 एवं सुरक्षित गर्भपात

जीवन में माता या पिता बनना एक बहुत गौरव की बात होती है। बच्चे का जन्म एक अत्यंत ही सुखद अनुभव है। किशोर – किशोरियों के लिए यह जानना आवश्यक है कि शादी के बाद वे अपने नियमित और जिम्मेदार व्यवहार द्वारा स्वेच्छा से कैसे माता–पिता बन सकते हैं और किस तरह अनचाहे गर्भ से बच सकते हैं। इस मॉड्यूल में गर्भनिरोधक उपायों व सुरक्षित यौन व्यवहार की जानकारी सम्मिलित है। इसके अतिरिक्त पी.सी.पी.एन.डी.डी. एक्ट, गर्भावस्था का चिकित्सीय समापन (एम.टी.पी.) एक्ट 1971 एवं सुरक्षित गर्भपात की जानकारी दी जायेगी।

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी जान सकेंगे कि :

- पति–पत्नी कैसे अपनी स्वेच्छा से अपने परिवार का निर्माण कर सकते है।
- सरकार द्वारा दी जाने वाली कौन सी निःशुल्क गर्भनिरोधक विधियाँ हैं।
- प्रत्येक गर्भनिरोधक विधि की मुख्य जानकारी।
- पी.सी.पी.एन.डी.डी. एक्ट की समझ बना सकेंगे।
- गर्भावस्था का चिकित्सीय समापन (एम.टी.पी.) एक्ट 1971 एवं सुरक्षित गर्भपात

क्र.सं.	विषय	प्रशिक्षण का तरीका	समय
1	स्वेच्छा से माता–पिता बनना	दो केस स्टडी, विचार / विमर्श	5 मिनट
2	संयम का अर्थ और लाभ	प्रस्तुतिकरण	5 मिनट
3	गर्भनिरोधक विधियों की मुख्य जानकारी	प्रस्तुतिकरण, चर्चा	45 मिनट
4	पी.सी.पी.एन.डी.डी. एक्ट	चर्चा	30 मिनट
5	गर्भावस्था का चिकित्सीय समापन एवं सुरक्षित गर्भपात	चर्चा	30 मिनट
6	सत्र का समापन	क्रियान्वन के लिए विचार	5 मिनट

सामग्री :

- सूचना पत्र
- कंडोम, गर्भनिरोधक गोली, डिम्पा / अंतरा सेंटक्रोमेन / छाया गोली और कॉपर–टी के सैम्पल
- मिशन परिवार विकास पर फिल्म

गतिविधि – 1

1. चार छोटे समूह बनाकर दो समूह को पहली केस स्टडी दें और बाकी दो समूहों को दूसरी केस स्टडी दें। हर समूह को कहें कि वह दी गई केस स्टडी पढ़कर उसके प्रश्नों के उत्तर समूह में मिलकर निकालें।

   पहली केस स्टडी के उत्तरों पर चर्चा करें, फिर दूसरी केस स्टडी के उत्तरों पर चर्चा करें।

   - सूचना पत्र के आधार पर समझायें और पूछें कि पति–पत्नी स्वेच्छा से माता पिता बन सकते हैं न कि मात्र संयोग से।
   - कौन–कौन से गर्भनिरोधकों का नाम सुना है उत्तर चार्ट पर लिखते जाएं। विभिन्न गर्भनिरोधकों उपाय के बारे में संक्षेप में बताएं। बताएं कि प्रत्येक साधन कहाँ और किसके पास उपलब्ध है।
   - आपातकालीन गर्भनिरोधक उपाय क्या हैं और उसकी आवश्यकता किन स्थितियों में पड़ सकती है उसपर प्रकाश डालें।

गतिविधि – 2 : अमिताभ बच्चन वाली फिल्म दिखायें एवं चर्चा करें कि माँ और बच्चे की अच्छी सेहत के लिए बच्चों में अन्तर रखना बहुत जरूरी है। इसके बाद मिशन परिवार विकास पर फिल्म भी दिखायें।

गतिविधि – 3 :

- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वे अपने जिले में स्थित ए.एफ.एच.एस. क्लीनिक के बारे में जानते हैं?
- फिर ए.एफ.एच.एस. क्लीनिक के बारे में विस्तार से चर्चा करें।

सूचना पत्र

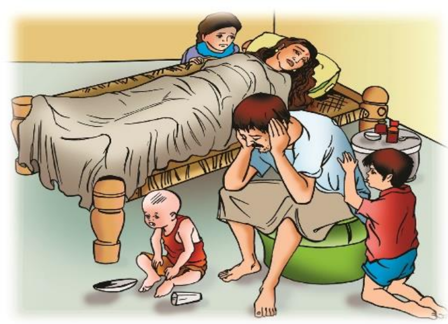
स्वेच्छा से माता–पिता बनना, न कि संयोग से

परिवार में बच्चे का जन्म बहुत सुखद अनुभव होता है पर बच्चे को पालने पोसने के लिए माता पिता को तन, मन और धन लगाना पड़ता है। अगर माता पिता बच्चे का लालन–पालन सही तरीक से नहीं कर पाते हैं तो बच्चा कमजोर हो जाता है। कभी–कभी उसकी मृत्यु भी हो जाती है। विशेषतौर पर यदि घर में बच्चे जल्दी जल्दी हों (तीन वर्ष से कम अन्तर में हों) और ज्यादा हों।

पति पत्नी स्वेच्छा से माता–पिता बने जिससे वे उसकी उचित देखभाल कर सकें।

अगर **शादी के बाद नवदम्पति यह तय कर लें कि वे 2–3 साल बाद ही माता–पिता बनेंगे** तो यह निर्णय उनके विवाहित जीवन के लिए लाभदायक रहेगा। ऐसी स्थिति में वे बच्चे के लिए मानसिक व आर्थिक रूप से तैयार हो सकेंगे। कम उम्र में ब्याही किशारियों को 20 वर्ष की उम्र के बाद ही माँ बनना चाहिए। कम उम्र में माँ बनना किशारियों के लिए खतरनाक होता हैऔर अक्सर उनके बच्चे भी कम वजन के पैदा होते है।

एक बच्चे के बाद दूसरे बच्चे में पर्याप्त अन्तर रखकर और बच्चों की संख्या सीमित रखकर दम्पति एक स्वस्थ परिवार का निर्माण कर सकते है। उन्हें अपने **दो बच्चों में कम से कम तीन वर्ष का अन्तर जरूर रखना चाहिए।** इससे माँ स्वस्थ रहती है, अपने पहले बच्चे को ठीक से पाल पोस सकती है और दूसरा बच्चा स्वस्थ पैदा होता है। इसीलिए कहा गया है कि 'दूसरा बच्चा तब, पहला पढ़ने जाये जब'। ऐसे में माँ दूसरे बच्चे का लालन पालन भी सही ढंग से कर सकती है।



अपना परिवार छोटा रखने (कम बच्चे) के भी अनेक फायदे हैं जैसे माता पिता बच्चों को पर्याप्त पौष्टिक आहार, कपड़े, शिक्षा, देखभाल इत्यादि दे सकें।

विवाहित दम्पति जब तक बच्चा ना चाहे, तब तक परिवार नियोजन का कोई तरीका अपनाएँ

जो पति–पत्नी बच्चा नहीं चाहते हैं या दो बच्चों के बीच अन्तर चाहते हैं, वे अनचाहे गर्भ से बचने के लिए गर्भनिरोधक विधियों को प्रयोग कर सकते है। स्त्री और पुरूष दोनों को यह अधिकार है कि वे पूरी जानकारी के बाद निर्णय लें कि उन्हें कब और कितने बच्चे चाहिए और वे अपने निर्णय के अनुसार गर्भनिरोधक का प्रयोग करें। गर्भनिरोधकों का उपयोग एक जिम्मेदारीपूर्ण आचरण है जिससे जीवन में खुशहाली भी आती है। गर्भ निरोधक विधि दोनों को मिलकर चुननी चाहिए।

किशोर–किशोरियों को अपने जिले /ब्लॉक स्तर पर स्थित ए.एफ.एच.एस. क्लीनिक पर दी जाने वाली सेवाअें की संपूर्ण जानकारी दें। उन सुविधाओं से सम्बंधित पैम्फलेट बाँटें और केन्द्र का पता एवं फोन नम्बर तथा काउन्सलर स्वयं अपना मोबाइल नंबर साझा करें। साथ ही किशोर–किशोरियों को अपनी स्वास्थ्य सम्बंधी समस्या के समाधान हेतु वहाँ आने के लिए प्रेरित करें।

नोट :

किशोर–किशोरियों को यह भी बतायें कि केन्द्र पर वे अपनी किसी भी स्वास्थ्य सम्बंधी समस्या पर खुल कर चर्चा कर सकते हैं, उनकी समस्या को गोपनीय रखा जाता है।

गर्भनिरोधक सामग्री दुकानों, सरकारी अस्पताल, ए0एन0एम0 दीदी के पास उपलब्ध होती है। जिस नवदम्पत्ति को अभी बच्चा नहीं चाहिए या किसी दम्पत्ति को दो बच्चों के जन्म में अन्तर चाहिए तब वे नीचे दी गई अस्थाई गर्भनिरोधक विधि में से किसी एक विधि को अपना सकते हैं।
परिवार पूरा होने पर वे स्थाई गर्भनिरोधक विधि को अपना सकते हैं। याद रहे कि स्थाई विधि अपनाने के बाद इसे बदला नहीं जा सकता।

गर्भ निरोधक विधियां

अस्थायी साधन / विधि

जो पति–पत्नी अभी बच्चा नहीं चाहते है, और दो बच्चों में कुछ वर्षो का अंतर रखना चाहते है वे अस्थाई विधियां प्रयोग कर सकते है जैसे :–

1. कंडोम
2. गर्भनिरोधक गोलियाँ – माला–एन / डी, सेन्टक्रोमेन (छाया)
3. तिमाही गर्भनिरोधक सुई (अंतरा)
4. कॉपर–टी–आईयूसीडी/ पीपीआईयूसीडी
5. लैम –लेक्टेशलन एमेनोरिया विधि

स्थायी साधन

जो पति–पत्नी भविष्य मे और बच्चा बिलकुल नहीं चाहते है, वे स्थाई विधियां प्रयोग कर सकते है जैसे :–

1. महिला नसबंदी
2. पुरूष नसबंदी

(क) अस्थायी साधन :

1. **कंडोम** – यह पुरूषों द्वारा इस्तेमाल किया जाने वाला गर्भनिरोधक है। यह रबर का बना हुआ महीन कवच है, जिसे सहवास के दौरान पुरूष अपने लिंग पर चढ़ा लेता है। सरकारी अस्पतालों में यह निःशुल्क मिलता है। इसके अतिरिक्त अब बाजार में महिला कंडोम भी उपलब्ध है।

कंडोम के लाभ :

- इस्तेमाल आसान है, मंहगा नहीं और आसानी से उपलब्ध, सुरक्षित और असरदार है।
- स्तनपान करा रही माताओं के साथ सहवास में भी इसका इस्तेमाल आसानी से किया जा सकता है क्योंकि यह दूध को प्रभावित नहीं करता
- दोनों जीवन साथियों को यह यौन रोगों और एड्स से बचाता है
- स्त्री को गर्भाशय के मुंह के कैंसर से बचने में मदद करता है जो यौन–संसर्ग से शरीर में प्रवेश करने वाले कीटाणु से होता है

गर्भनिरोधक गोलियाँ :

ये महिलाओं के लिए रोज़ खाने वाली गोलियाँ हैं। इनके प्रयोग से दो बच्चों के जन्म में उचित अंतर रखा जा सकता है। कई प्रकार की गर्भनिरोधक गोलियाँ सरकार द्वारा निःशुल्क दी जाती हैं। सभी का विवरण निम्न है :–

गर्भनिरोधक गोलियों के प्रकार :

1. **कम्बाइन्ड ओरल गर्भनिरोधक (COCs)**
2. **प्रोजेस्टिन ओनली पिल्स**
3. **सेंटक्रोमैन (आर्मेलोक्सिफेन) छाया**

कम्बाइन्ड ओरल गर्भनिरोधक (COCs) (माला–एन एवं माला–डी) :

- गर्भधारण से बचने के लिए दिन में एक बार लेना होता है। इनमें एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टिन हार्मोन मौजूद होते हैं।
- यह प्रमुख रूप से अंडाशय से अंडों को निकलना (अंडोत्सर्ग) से रोकता है।
- इसे बंद करने के बाद महिला फिर से माँ बन सकती है।
- कम्बाइन्ड ओरल गर्भनिरोधक के कुछ अस्थायी दुष्प्रभाव होते हैं जैसे – रक्त स्त्राव पैटर्न में बदलाव, जिसमें हल्का रक्तस्त्राव और कुछ दिनों तक रक्तस्त्राव, अनियमित रक्तस्त्राव, बार–बार स्त्राव, मासिक स्त्राव नहीं, सिरदर्द, चक्कर, उल्टी, मुँहासा, रक्तचाप का बढ़ना, स्तन का मुलायम होना।

- कम्बाइन्ड ओरल गर्भनिरोधक का प्रयोग किसी भी प्रजनन आयु की महिलाएँ कर सकती हैं जिसमें निम्नलिखित हैं :
  - ✓ यदि महिला पूरी तरह स्तनपान करा रही हो तो जन्म देने के 6 महीने बाद
  - ✓ यदि आंशिक रूप से स्तनपान कर रही हैं तो 6 हफ्ते में,
  - ✓ यदि स्तनपान नहीं करा रही हैं तो कम से कम 3 हफ्ते बाद (21–28 दिन पर),
  - ✓ आईयूडी या अन्य हार्मोन विधि बंद करने के तुरंत बाद। अगले मासिक स्त्राव तक इंतजार करने की जरूरत नहीं है,

कम्बाइन्ड ओरल गर्भनिरोधक के लाभ :

- गर्भाशय की लाइनिंग के कैंसर (एंडोमेट्रियल कैंसर) के खतरे को कम करता है।
- अंडाशय के कैंसर के खतरे को कम करता है।
- ओवेरियन सिस्ट के खतरे को कम करता है।
- आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया के खतरे को कम करता है।
- निम्नलिखित को कम करता है :
  - ✓ मासिक धर्म के दौरान ऐंठन
  - ✓ मासिक स्त्राव की समस्या
  - ✓ चेहरे या शरीर पर अतिरिक्त बाल
  - ✓ अनियमित स्त्राव, मुँहासे, चेहरे या शरीर पर अतिरिक्त बाल, पेडू में दर्द

प्रोजेस्टिन ओनली पिल्स (Progestin Only Pills) :

- बिना नागा किए एक ही समय पर एक गोली रोज लेनी है, खाना खाने के बाद गोली लेने से याद रखने में मदद मिलती है। प्रोजेस्टिन ओनली पिल्स में प्रोजेस्टिन नामक सिंथेटिक हॉर्मोन की बहुत कम मात्रा होती है जो महिला के शरीर में मौजूद प्राकृतिक हॉर्मोन के जैसी होती है। पी.ओ.पी. को "मिनीपिल्स" भी कहते हैं।
- मासिक चक्र के 5 दिनों के अंदर किसी भी दिन यह गोली खाना शुरू कर सकती है।
- गोली लेने के बाद पहले दो दिनों तक बैकअप विधि (उदाहरण के तौर पर, कंडोम प्रयोग करने के लिए कहें) की जरूरत है।
- पीओपी पैक की सभी गोलियां एक ही रंग की गोलियां है जिनमें हारमोन है जो गर्भधारण को रोकता है।
- गर्भपात के बाद यदि वह 7 दिनों के अंदर शुरू करती है तो तुरंत बैकअप विधि की जरूरत नहीं है।

• यदि गर्भपात के 7 दिनों के बाद शुरू करती है और यह सुनिश्चित है कि महिला गर्भवती नहीं है तो वह किसी भी समय पीओपी का प्रयोग शुरू कर सकती है। गोली लेने के बाद पहले दो दिनों तक बैकअप विधि (उदाहरण के तौर पर, कंडोम) की जरूरत है।

सेंटक्रोमैन (आर्मेलोक्सिफेन) छाया :

छाया हॉर्मोन रहित, सप्ताह में एक बार लेने वाली, ओरल गर्भनिरोधक गोली है।

- पहली गोली मासिक धर्म के पहले दिन (पहले दिन स्त्राव शुरू होने पर) ली जाती है और दूसरी गोली उसके तीन दिन बाद ली जाती है।
- निर्धारित दो दिनों पर पहले तीन महीनों तक दोहराये।
- **चौथे महीने से गोली लेने वाली निश्चित तिथि से हफ्ते में एक बार गोली** ली जाती है और इसके बाद साप्ताहिक गोली ली गोली ली जाती है। निश्चित दिन लेने के लिए नीचे दी गई तालिका का संदर्भ लें।

पहले दिन गोली ली गई है	पहले 3 महीने तक	3 महीने के बाद
	2 गोली ली जानी है	1 गोली ली जानी है
रविवार	रविवार और बुधवार	रविवार
सोमवार	सोमवार और गुरुवार	सोमवार
मंगलवार	मंगलवार और शुक्रवार	मंगलवार
बुधवार	बुधवार और शनिवार	बुधवार
गुरुवार	गुरुवार और रविवार	गुरुवार
शुक्रवार	शुक्रवार और सोमवार	शुक्रवार
शनिवार	शनिवार और मंगलवार	शनिवार

छाया से कभी–कभी मासिक चक्र देर से आ सकता है, जो नुकसानदायक नहीं है और यह एनीमिया से ग्रस्त महिलाओं के लिए फायदेमंद है क्योंकि इससे रक्त की बहुत थोड़ी मात्रा का नुकसान होता है। यदि मासिक धर्म 15 से ज्यादा दिनों तक नहीं आता है तो गर्भधारण की जांच कराए।

डी.एम.पी.ए. (डिम्पा – अन्तरा) – तिमाही गर्भनिरोधक इंजेक्शन

डी.एम.पी.ए. महिलाओं के लिए इंजेक्शन है, जो हर तीन महीने पर लगता है, प्रजनन काल की अधिकतर महिलाएं, जिन्हें एक असरदार गर्भनिरोधक उपाय की आवश्यकता हो, डी.एम.पी.ए. का प्रयोग कर सकती हैं

- यह एक सरल विधि है क्योंकि रोज़ रोज़ कुछ इस्तेमाल नहीं करना पड़ता है
- यह सुरक्षित, निजी और बहुत असरदार गर्भनिरोधक विधि है।

- माहवारी के पहले सात दिनों में इंजेक्शन कभी भी लग सकता है।
- यदि माहवारी आरम्भ हुए सात दिन से अधिक हो गये हैं और असुरक्षित संभोग नहीं हुआ है तो भी उसे इंजेक्शन लग सकता है। ऐसे में दंपति अगले सात दिनों तक सम्भोग ना करें या कंडोम का प्रयोग करें।
- गर्भधारण के साथ–साथ डी0एम0पी0ए0 कई रोगों से भी बचाव करता है। जैसे, खून की कमी, गर्भाशय की अन्दरूनी परत का कैंसर और पेडू में सूजन
- डी.एम.पी.ए. (डिम्पा) गर्भाशय के मुखद्वार पर गाढ़ा तत्व जमा हो जाता है जिससे संभोग के समय योनि में प्रवेश करने वाले शुक्राणु गर्भाशय में प्रवेश नहीं कर पाते इसलिए हर तीन माह पर डी.एम.पी.ए. इंजेक्शन लगवाकर महिला अनचाहे गर्भ से बची रहती है।
- इंजेक्शन लगवाने के बाद मासिक धर्म में बदलाव आ सकते हैं जैसे अनियमित रक्तस्राव होना या माहवारी आना बंद हो जाना। ये बदलाव नुकसानदायक नहीं होते और इंजेक्शन बंद करने के कुछ माह बाद पहले जैसी माहवारी आने लगती है।
- प्रसव के 6 सप्ताह यानि डेढ माह बाद ही इंजेक्शन आरम्भ कर सकती है
- जब गर्भधारण करना चाहें, तो इंजेक्शन को **लगभग नौ–दस महीने पहले लगवाना बंद कर दें** क्योंकि गर्भधारण करने में समय लगता है
- केवल कुछ अवस्थाएं में डी0एम0पी0ए0 नहीं दिया जा सकता है, जैसे प्रसव के 6 सप्ताह तक, लीवर की बीमारी, उच्च रक्तचाप, योनि से अनियमित रक्तस्राव आदि।
- गर्भपात के बाद तुरन्त उसी दिन इंजेक्शन ले सकती है या अगले सात दिनों के भीतर किसी भी दिन।

डी0एम0पी0ए0 कैसे काम करता है :

इंजेक्शन तीन तरीके से काम करता है। इससे महिला के शरीर में :

- हर माह अंडा नहीं बनता है।
- हर माह गर्भ की तैयारी के लिए गर्भाशय की अंदरूनी परत मोटी नहीं होती।
- गर्भाशय के मुखद्वार पर गाढ़ा तत्व जमा हो जाता है जिससे संभोग के समय योनि में प्रवेश करने वाले शुक्राणु गर्भाशय में प्रवेश नहीं कर पाते इसलिए हर तीन माह पर डी0एम0पी0ए0 इंजेक्शन लगवाकर महिला अनचाहे गर्भ से बची रहती है।

कॉपर–टी :

- कॉपर–टी एक छोटे आकार की प्लास्टिक की बनी हुई होती है, जिसमें तांबा भी होता है। यह उस स्त्री के गर्भाशय में रखी जाती है, जो गर्भवती नही है। उसे गर्भाशय में एक प्रशिक्षित डाक्टर या नर्स ही रख सकती है। यह गर्भाशय की खोखली जगह में रखी जाती है। लंबे अरसे तक असर करती है और इसे जब चाहें तब हटाया जा सकता है।

- कॉपर–टी शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकती है क्योंकि कॉपर–टी शुक्राणुओं की गति कम कर देती है या उन्हें मार देती है ।
- कॉपर–टी 380–ए, आठ से दस वर्षों तक असरदार रहती है यानि अगर यह एक बार स्त्री के गर्भाशय में लगा दी जाए तो स्त्री दस वर्षों तक गर्भवती नहीं होती।
- कॉपर–टी विधि 99.2–99.4 प्रतिशत प्रभावी है।
- मासिक चक्र के पहले और सातवें दिन के बीच या मासिक चक्र के दौरान कभी भी, पर लगाने वाले को यह पक्का पता होना चाहिए कि स्त्री गर्भवती नहीं है।
- प्रसव के बाद या डिलीवरी के 48 धंटे के अन्दर लगाया जाता है, इसे पी.पी.आई.यू.सी.डी भी कहते है।
- **यह प्रसव के छः हफ्तों बाद भी लगाया जा सकता है, जब गर्भाशय अपने सामान्य आकार में वापस आ जाता है।**
- गर्भपात के तुरन्त बाद या कभी भी, बशर्ते कोई संक्रमण न हो।
- कॉपर–टी को प्रशिक्षित नर्स या महिला डाक्टर द्वारा जब भी महिला चाहे सरलता से हटवा सकती है।

लैम विधि

स्तनपान करानेवाली महिला के लिए एक बहुत असरदार प्राकृतिक विधि है, अगर वह निम्नलिखित तीन शर्तें पूरी करती हैं :

- बच्चे को **केवल स्तनपान कराती है** यानि पूरी तरह से दिन और रात में उसे अपना दूध ही पिलाती है
- प्रसव के बाद **माहवारी शुरू नहीं हुई** है
- **बच्चा छः महीने से छोटा** है

नोट : लैम की एक भी शर्त टूट जाए तो यह विधि काम नहीं करती। यह एक भ्रांति है कि यदि माँ बच्चे को अपना दूध पिलाती है तो उसे गर्भ नहीं ठहर सकता। इस विधि का कोई साइड इफैक्ट नहीं है ।

कोई भी अस्थाई गर्भनिरोधक उपाय अपनाने से पहले अपने क्षेत्र की ए.एन.एम. या आशा से अवश्य सम्पर्क करें जिससे कि सभी विधियों की सम्पूर्ण जानकारी मिल सके और पति–पत्नी अपनी पसंद के अनुसार साधन अपना सकें।

महिला नसबंदी :

यह महिलाओं के लिए परिवार नियोजन का स्थाई साधन है। यह महिलाओं के लिए छोटा सा ऑपरेशन है। इसे वह दम्पत्ति अपना सकते है जो अपने परिवार को आगे बढ़ाना नहीं चाहते है। महिला नसबंदी तब ही करवानी चाहिए जब पति–पत्नी यह फैसला कर लें कि उन्हें और बच्चे नहीं चाहिये। यह लैप्रोस्कोपी अथवा मिनीलैप दोनों विधियों से की जाती है।

पुरूष नसबंदी :

यह पुरूषों के लिए परिवार नियोजन का स्थाई साधन है। इसे वह दम्पत्ति अपना सकते है जो अपने परिवार को आगे बढ़ाना नहीं चाहते है। यह पुरूषों के लिए छोटा सा ऑपरेशन है जो महिला नसबंदी से भी सरल है। पुरूष नसबंदी तब ही करवानी चाहिए जब पति–पत्नी यह फैसला कर लें कि उन्हें और बच्चे नहीं चाहियें। पुरूष नसबंदी करवाने से पुरूष की शक्ति, बल और वैवाहिक जीवन पर किसी भी प्रकार का प्रभाव नहीं पड़ता है। आजकल पुरूष नसबन्दी और भी सरल हो गयी है क्योंकि बिना चीरा व टॉका लगाये की जाती है। इस नयें तरीके को एन0एस0वी0 (नॉन स्केपल वासेक्टमी) भी कहते हैं।

निःशुल्क नसबंदी कहाँ करवाई जा सकती ह :

- प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र
- सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पर
- जिला अस्पताल में
- प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य शिविर में

इसके अतिरिक्त कई चयनित निजी अस्पतालों (हौसला साझेदारी में मान्यता प्राप्त) में भी नसबंदी की जाती है एवं अन्य परिवार कल्याण सम्बंधी सेवायें भी प्रदान की जाती हैं।

कण्डोम बॉक्स की स्थापना –समस्त जनपदों में प्रमुख स्थलों तथा उपकेन्द्र स्तर तक की इकाईयों पर निःशुल्क कण्डोम आसानी से उपलब्ध कराने हेतु कण्डोम बाक्स की स्थापना की जा रही है।

मिशन परिवार विकास अन्तर्गत आच्छादित 03 या 03 से अधिक सकल प्रजनन दर वाले 57 जनपदों में–मिशन परिवार विकास योजना

- नवीन गर्भनिरोधक साधन (इन्जेक्शन) को प्रयोग हेतु प्रेरित करने तथा प्रयोग करने पर क्रमशः आशाओं व लाभार्थी को रूपये 100 प्रति डोज प्रदान किया जा रहा है।

- **''नई पहल''– नवविवाहितों के लिए परिवार नियोजन किट'** आशा द्वारा नवविवाहित जोडों को परिवार नियोजन किट उपलब्ध करायी जा रही है। आशा को नई पहल किट के वितरण पर रू 100/– प्रति किट प्रदान किया जा रहा है।
- **'सारथी'– जागरूकता रथ** से 15 दिन की अवधि में प्रत्येक तिमाही में सम्पूर्ण जनपद में पविार कल्याण का प्रचार प्रसार एवं परिवार कल्याण सामग्री का वितरण।
- जन समुदाय के मध्य गर्भनिरोधक साधनों की ग्राहयता बढ़ाने हेतु ग्राम स्तर पर **सास–बहू सम्मेलन** का आयोजन। आशा को **सास–बहू सम्मेलन** के आयोजनपर रू0 100/– प्रति किट प्रदान किया जा रहा है।

आपातकालीन गर्भनिरोध की सलाह

जीवन में परिवार नियोजन के तरीकों के प्रयोग से संबंधित भी कई आपातकालीन स्थितियाँ आ सकती हैं, जैसे :

- बिना किसी तरीके को अपनाए संभोग हो जाना।
- कंडोम फट जाना या लिंग पर से फिसल जाना।
- कई दिनों तक गर्भनिरोधक गोलियाँ खाना भूल जाना।
- ज़बरदस्ती संभोग हो जाना।
- कॉपर–टी का अचानक निकल जाना।

ऊपर लिखी स्थितियों में स्त्री को गर्भ बैठ सकता है (जिसे पहले से गर्भ ना बैठा हो) अगर वह गर्भ से बचना चाहती है तो जल्दी से जल्दी जाकर (72 घंटें या तीन दिन के अन्दर) ए.एन.एम. या आशा से मिलें और अपनी स्थिति उन्हें बताएँ। ए.एन.एम. दीदी या आशा उसे तुरंत आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली खाने को देंगी/ बताएँगी जिसके प्रयोग से वह गर्भ से बच सकती है।

आपातकालीन गर्भनिरोधक उपाय के सम्बन्ध में दो ज़रूरी बातें :

1. आपातकालीन गर्भनिरोधक उपाय उतने पक्के नहीं होते जितने लगातार इस्तेमाल करने वाले तरीके हैं जैसे – कंडोम, गोली आदि।
2. आपातकालीन गर्भनिरोधक तरीके लगातार इस्तेमाल करने वाले तरीकों का विकल्प नहीं है। यह केवल आपातकालीन इस्तेमाल के लिए हैं।

–ध्यान देने योग्य बातें–

- **आपातकालीन गर्भनिरोधक उपाय उतने पक्के नहीं होते जितने लगातार इस्तेमाल करने वाले तरीके है, जैसे –कण्डोम, गोली, कॉपर– टी इत्यादि।**
- **आपातकालीन गर्भनिरोधक तरीके लगातार इस्तेमाल करने वाले तरीकों का विकल्प नहीं है। ये केवल आपातकालीन इस्तेमाल के लिए है।**

केस स्टडी – 1

अशोक ने आई.टी.आई. से स्कूटर की मरम्मत का काम सीखने के बाद एक दुकान पर काम करना शुरू किया। उसके माता–पिता ने उसकी आयु व आय पर ध्यान नहीं दिया और 20 वर्ष की आयु में ही उसका विवाह 17 वर्षीय अंजू से कर दिया ।

अशोक और अंजू दोनों ही विवाह व परिवार की ज़िम्मेदारियों के लिए तैयार नहीं थे। विवाह के तुरन्त बाद ही 18 वर्ष की आयु में अंजू ने अपने पहले बच्चे को जन्म दिया। अगले तीन वर्षों में अशोक और अंजू के तीन बच्चे और हुए। जल्दी जल्दी बच्चे होने से अंजू व उसके बच्चों के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ा। अंजू में खून की कमी बढ़ गई तथा वह बहुत कमज़ोर हो गई।

पूरे परिवार तथा 4 बच्चों की देखरेख की ज़िम्मेदारी अंजू पर ही थी। अशोक ने बच्चों की देखभाल या घर के किसी भी काम में कभी भी उसकी मदद नहीं की। अशोक ने हमेशा से ही यह देखा था कि बच्चों की देखभाल और घर के कामों की ज़िम्मेदारी माँ की होती है और पिता की ज़िम्मेदारी केवल परिवार के लिए पैसा कमाने की ही है।

इन परिस्थितियों में अशोक और अंजू अपने बच्चों की शारीरिक, शैक्षिक, भावनात्मक व स्वास्थ्य से संबंधित ज़रूरतों को पूरा नहीं कर पा रहे थे। परिवार की ज़िम्मेदारियों को न निभा पाने के कारण पति–पत्नी का व्यवहार बहुत चिड़चिड़ा सा हो गया तथा इस परिस्थिति के लिए दोनों एक दूसरे को दोष देने लगे ।

समूह मिलकर निम्न पश्नों का उत्तर निकाले :

प्रश्न 1 : आपके विचार में क्या अशोक व अंजू का विवाह सही आयु पर हुआ? अपने उत्तर का स्पष्टीकरण दें ।

प्रश्न 2 : हमारे देश में लड़के व लड़की के विवाह की कानूनी आयु क्या है?

प्रश्न 3 : आपके विचार में क्या अशोक व अंजू ने विवाह के समय और विवाह के बाद ज़िम्मेदार माता–पिता बनने के लिये सही कदम उठाये थे ?
अपने उत्तर का स्पष्टीकरण दें।

प्रश्न 4 : डाक्टरों की राय में
अ) पहले बच्चे के समय महिला कम से कम कितने वर्ष की होनी चाहिए ?
ब) दो बच्चों के बीच कम से कम कितने वर्ष का अन्तर होना चाहिए ?

प्रश्न 5 : आपके विचार में क्या अशोक ने बच्चों की देखभाल व घर के कामों में अंजू की मदद न करके सही किया ? अपने उत्तर का स्पष्टीकरण दें।

केस स्टडी – 2

मदन ने दसवीं पास करने के बाद अपने पिता से आर्थिक सहायता लेकर एक परचून की दुकान खोली। उसकी माँ ने इच्छा प्रकट की कि अब मदन का विवाह हो जाना चाहिए। मदन ने इसका विरोध किया क्योंकि अभी वह विवाह व परिवार की ज़िम्मेदारी उठाने के लिए तैयार नहीं था ।

23 वर्ष की आयु तक मदन अच्छा कमाने लगा था। इस समय परिवार में उसके विवाह की बात फिर उठी व मदन मान गया। उसकी माँ ने एक सुन्दर 16 वर्षीय लड़की के बारे में सलाह दी जो कभी स्कूल नहीं गई थी। परन्तु मदन व उसके पिता ने 19 वर्षीय वीना से विवाह तय किया जो कि बहुत सुन्दर तो नहीं थी पर आठवीं तक पढ़ी थी।

मदन व वीना का पहला बच्चा तब हुआ जब वीना 21 वर्ष की हो गई। दोनों ने यह तय किया कि कम से कम तीन साल तक वे अगले बच्चे के बारे में नहीं सोचेंगे। वे दोनों स्वास्थ्य केन्द्र पर जाकर ए.एन.एम. से मिले और उन्होंने एक गर्भनिरोधक तरीका अपनाया। तीन साल बाद उनका दूसरा बच्चा हुआ।

मदन दो बच्चों व घर की ज़िम्मेदारी समझते हुए बच्चों की देखभाल व घर के कामों में अपनी पत्नी की मदद करने लगा। इस वजह से अक्सर मदन को अपने दोस्तों व माँ से सुनना पड़ता था कि 'एक पुरूष महिलाओं का काम करते अच्छा नहीं लगता'। मदन ने इन बातों की तरफ ध्यान नहीं दिया। वो यह मानता था कि बच्चों व घर की ज़िम्मेदारी पति–पत्नी दोनों की ही होती है।

मदन व वीना अपने बच्चों की शारीरिक, भावनात्मक व अन्य ज़रूरतों को अच्छे से पूरा कर पा रहे थे क्योंकि उनका परिवार छोटा था, वे ज़िम्मेदारियों को मिलकर निभाते थे, मदन की आय अच्छी थी और वे जागरूक थे। साथ ही वे सामाजिक ज़िम्मेदारियों को भी निभा पा रहे थे।

समूह मिलकर निम्न प्रश्नों का उत्तर निकाले :

प्रश्न 1 : आपके विचार में क्या मदन व वीना ने विवाह के समय और विवाह के बाद ज़िम्मेदार माता–पिता बनने के लिये सही कदम उठाये थे ?
अपने उत्तर का स्पष्टीकरण दें ।

प्रश्न 2 : हमारे देश में लड़के व लड़की के विवाह की कानूनी आयु क्या है?

प्रश्न 3 : आपके विचार में क्या मदन व वीना ने विवाह के समय और विवाह के बाद ज़िम्मेदार माता–पिता बनने के लिये सही कदम उठाये थे ?
अपने उत्तर का स्पष्टीकरण दें ।

प्रश्न 4 : डाक्टरों की राय में
अ) पहले बच्चे के समय महिला कम से कम कितने वर्ष की होनी चाहिए ?
ब) दो बच्चों के बीच कम से कम कितने वर्ष का अन्तर होना चाहिए ?

प्रश्न 5 : आपके विचार में क्या मदन ने बच्चों की देखभाल व घर के कामों में वीना की मदद करके सही किया ? अपने उत्तर का स्पष्टीकरण दें ।

सूचना पत्र

गर्भ धारण पूर्व एवं प्रसवपूर्व निदान तकनीक अधिनियम
[Pre-Conception & Pre-Natal Diagnostic Techniques Act (PC&PNDT Act)]

पी.एन.डी.टी ऐक्ट (Pre-Natal Diagnostic Techniques Act)
विश्व के अधिकॉश देशों में महिलाओं की संख्या पुरूषों से अधिक है। इसके विपरीत भारत, उन देशों में है, जहाँ महिलाओं की संख्या पुरूषों की अपेक्षा कम है। उत्तर प्रदेश में महिला और पुरूष का अनुपात चिन्ता का विषय है। वर्ष 2001 में उत्तर प्रदेश में 1 हजार पुरूषों की तुलना में महिलाओं की संख्या 898 थी (लिंग अनुपात) जो 2011 में 912 हुई ।

शिशु लिंग अनुपात
0 से 6 वर्ष तक के बच्चों में 1000 लड़कों पर लड़कियों की संख्या को शिशु लिंग अनुपात कहा जाता है। जैसे यदि हमारे गॉव का शिशु लिंगानुपात 850 है, तो इसका मतलब है हमारे गॉव में 0 से 6 वर्ष के बच्चों में 1000 लड़कों पर 850 लड़कियॉ है, यानि 150 लड़कियों की कमी है। वर्ष 2001 में उत्तर प्रदेश में 1 हजार लड़कों की तुलना में लड़कियों की संख्या 916 थी (शिशु लिंग अनुपात 0 से 6 वर्ष) जो 2011 में घट कर 899 रह गई। शिशु लिंग अनुपात 0 से 6 वर्ष में यह गिरावट चिन्ता का विषय है। कुछ जिलों में इसमें काफी गिरावट आई है।

आधुनिक युग में विज्ञान ने चमत्कारिक रूप से प्रगति की है, इस तकनीकी प्रगति के दौर में अत्याधुनिक जाँच उपकरणों का अविष्कार हुआ जिससे रोगों की आरम्भिक अवस्था में ही पहचान की जा सके। परन्तु इस अविष्कार का दुरूप्योग भी होने लगा। आनुवाँशिक रोगों की गर्भ में ही उनके गुण सूत्र (जीन्स) की खराबी की जाँच कर उनके निवारण के लिये सबसे आसान और सुविधाजनक अल्ट्रासाउंड मशीनें आविष्कृत हुई। उसी के अनुरूप चिकित्सा के क्षेत्र में भी वैज्ञानिक तकनीकी का विकास हुआ है। इन अल्ट्रासाउंड मशीनों से गर्भ में पल रहे भ्रूण के लिंग की पहचान भी संभव हो गई। इसके चलते पुरूष प्रधान समाज में मादा भ्रूण हत्या जैसे अमानवीय कृत्य का सिलसिला शुरू हो गया। इस प्रकार स्त्री भ्रूण हत्या के कारण बालिकाओं की संख्या में तेजी से गिरावट आने लगी। बालिकाओं की संख्या में गिरावट को देखते हुये भारत सरकार ने वर्ष 1994 में एक अधिनियम पारित किया, जिसे ''प्रसव पूर्व निदान तकनीक (विनियमन और दुरूपयोग निवारण) अधिनियम् 1994'' कहा गया। इस अधिनियम को वर्ष 1996 में पूर्णरूपेण लागू किया गया। परन्तु ऐसा पाया गया कि गर्भ धारण से पूर्व ही आनुवाँशिक गुणसूत्रों की पहचान करा कर केवल नर भ्रूण को ही गर्भ में स्थापित कराये जाने का सिलसिला शुरू हुआ अतः इस प्रकार के दुरूपयोग को रोकने के लिये वर्ष 2003 में इस अधिनियम में संशोधन कर इसे ''गर्भधारण पूर्व और प्रसव पूर्व निदान तकनीक (लिंग चयन प्रतिषेध) अधिनियम, 2003'' कहा जाने लगा ।

पी.एन.डी.टी ऐक्ट के प्रमुख विधान :–

- इस अधिनियम के अन्तर्गत समस्त अल्ट्रासाउंड केन्द्रों आनुवाँशिक जाँच करने वाले केन्द्रों, सचल और ऐसी जाँच करने वाली प्रयोगशालाओं का पंजीकरण अनिवार्य कर दिया गया है।
- अधिनियम के अनुसार किसी भी प्रकार से भ्रूण के लिंग की जाँच कर उसका परिणाम बताना अपराध है। ऐसी जाँच करने वाले तथा कराने वाले व्यक्तियों को आपराधिक दायरे में रखा गया है।
- अधिनियम के अन्तर्गत ऐसा आपराधिक कार्य करने एवं कराने वाले व्यक्तियों के विरूद्ध सीधे सक्षम न्यायालय में मुकदमा दायर किया जा सकता है । दोष सिद्ध हो जाने पर उसे 1–5 वर्ष की कैद तथा रू0 50 हजार से रू0 1 लाख तक का जुर्माना हो सकता है ।
- समाज का कोई भी व्यक्ति ऐसा गैर कानूनी कार्य करने वाले के विरूद्ध जिले के जिलाधिकारी अथवा तहसील स्तर पर उप जिलाधिकारी को इसकी लिखित सूचना दे सकता है जिससे इस अमानवीय कार्य को रोका जा सके।
- प्रत्येक अल्ट्रासाउंड केन्द्र अथवा उन केन्द्रों पर जहाँ पर भ्रूण लिंग की जाँच की जा सकती है, 3 फुट X 2 फुट के बोर्ड पर सुस्पष्ट रूप से यह लिखा जाना अनिवार्य है कि भ्रूण के लिंग की जाँच कर उसकी जानकारी देना कानूनी अपराध है। यह बोर्ड स्थायी रूप से लगा हुआ तथा दूर से पठनीय होना चाहिए।
- प्रत्येक जिले में पी0एन0डी0टी0 एक्ट को अधिक प्रभावी बनाने के लिए सी0एम0ओ0 जिलाधिकारी को सहयोग प्रदान करेंगे। जिलाधिकारी समुचित प्राधिकारी एवं उप जिलाधिकारी तहसील स्तर का समुचित प्राधिकारी घोषित है।

सलाहकार समिति की भूमिका :

इस कानून (पी0एन0डी0टी0) के अन्तर्गत निम्न सलाहकार समितियां कार्यरत हैं

- केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड (भारत सरकार स्तर पर)
- राज्य सलाहकार बोर्ड (प्रदेश स्तर पर)
- जिला सलाहकार समिति (प्रदेश एवं जिला सरकार स्तर) ।

सलाहकार समितियों द्वारा निम्न कार्य अपेक्षित है :–

- सलाहकार समिति अपने कार्य क्षेत्र में चल रहे अल्ट्रासाउण्ड केन्द्रों के पंजीकरण की जानकारी करे।
- यह जाँच करें कि उन अल्ट्रासाउण्ड क्लीनिकों के बाहर "यहां लिंग जॉच नहीं की जाती है" बोर्ड लगे है या नहीं।
- अल्ट्रासाउण्ड किये जाने वाले केन्द्रों से गर्भावस्था के दौरान की गयी जांचों के मासिक ब्यौरे की जॉच करें।
- अधिनियम के अनुसार यह जॉच करें कि केन्द्र पर कार्य करने वाले कानून में वर्णित मानक के अनुसार चिकित्सक व कार्मिक तैनात है या नहीं।

- इसके अतिरिक्त वे इस बात की तहकीकात करें कि जो व्यक्ति नामित किया गया है परीक्षण उसी व्यक्ति के द्वारा किया जा रहा है या नहीं।
- जिन स्थानों पर अल्ट्रसाउण्ड मशीनें लाई जाएं उन स्थानों का पंजीकरण है या नहीं।
- क्लीनिक एवं परीक्षण केन्द्रों के पंजीकरण करने एवं पंजीकरण रद्द करने तथा अन्य संबंधी सलाह समुचित प्राधिकारी को देना।

उपरोक्त सभी कार्य समुचित प्राधिकारी की अनुमति से किये जायें।

इसके अतिरिक्त

- समुचित प्राधिकारी को अधिनियम को लागू करने और लिंग जांच रोकने हेतु विषय पर जन जागरूकता हेतु सलाह देना।
- लिंग चयन के लिए प्रचारित इश्तहारों पर नजर रखना एवं उचित कार्यवाही के लिए समुचित प्राधिकारी को अवगत कराना।
- समिति की बैठकों में नियमित उपस्थित रहकर सक्रिय भागीदारी करना।
- कानून लागू करने की दिशा में आने वाली कठिनाईयों को उच्च स्तरीय सलाहकार समिति को सूचित करना।
- कानून में समय–समय पर हो रहे परिवर्तनों से स्वयं को अपडेट करते रहना।

समुचित प्राधिकारी के कार्य :

1. क्लीनिक व परीक्षण केन्द्रों का पंजीकरण करना अथवा उसे रद्द करना।
2. सभी सेन्टरों को नियमानुसार चलवाना।
3. शिकायतों के आधार पर जाँच कर केन्द्रों के विरूद्ध कार्यवाही करना।
4. सलाहकार समिति यों से, केन्द्रों का पंजीकरण करना /रद्द करना आदि हेतु राय प्राप्त करना।
5. किसी केन्द्र के विरूद्ध विधिक कार्यवाही करना यदि वह भ्रूण लिंग पहचान में लिप्त पाया जाता है।
6. जनतो को जागरूक करने हेतु कार्यवाही।

समुचित प्राधिकारी के अधिकार :

- किसी भी व्यक्ति को सम्मन भेज बुला कर उसके विरूद्ध जाँच करना।
- किसी भी केन्द्र का निरीक्षण कर नियम विरूद्ध कार्यवाही करते पकड़े जाने पर विधिक कार्यवाही करना।
- किसी केन्द्र के विरूद्ध वारंट जारी करना यदि वह भ्रूण लिंग पहचान करता पकड़ा जाये।
- अन्य कोई भी कार्यवाही जो एक्ट के हित में हो।

सूचना पत्र

गर्भावस्था का चिकित्सा समापन (एम.टी.पी.) एक्ट 1971 एवं सुरक्षित गर्भपात

भारत में अनुमानतः प्रतिवर्ष 64 लाख गर्भपात होते है जिसमें से आधे लगभग 36 लाख असुरक्षित गर्भपात होते हैं जो कि अप्रशिक्षित सेवा प्रदाताओं द्वारा अस्वच्छ स्थितियों में किया जाता है। देश में 80 प्रतिशत से भी अधिक महिलाओं को अभी भी जानकारी नहीं है कि हमारे देश में गर्भपात वैध है तथा सुरक्षित गर्भपात की सेवायें उपलब्ध हैं। इस कारण भारत में असुरक्षित गर्भपात मातृ मृत्यु का तीसरा सबसे बड़ा कारण है। प्रतिवर्ष होने वाली कुल मातृ मृत्यु में से 8 प्रतिशत मृत्यु गर्भपात के कारण होती है। असुरक्षित गर्भपात के कारण महिलाओं में होने वाली रूग्णता इससे भी कहीं अधिक है।

भारत में गर्भावस्था का चिकित्सा समापन (एम.टी.पी.) एक्ट 1971 के तहत किसी भी विवाहित / अविवाहित महिला का 20 सप्ताह तक के गर्भ का चिकित्सा समापन कानूनी है। अस्पताल महिला की गोपनीयता को बनाये रखने के लिए कानूनन प्रतिबद्ध हैं।

उपरोक्त एक्ट के अनुसार निम्नलिखित परिस्थितियों में गर्भ का चिकित्सा समापन किया जा सकता है :–

- अगर गर्भ के कारण महिला की जान एवं मानसिक स्थिति खतरे में हो।
- गर्भ में पल रहे बच्चे को कोई मानसिक समस्या हो या फिर शारीरिक विकृति हो।
- अगर महिला के साथ बलात्कार हुआ हो और वह गर्भवती हो गई हो।
- गर्भनिरोधक साधन की विफलता के कारण।

यदि उपरोक्त चार शर्तें पूरी नहीं होती हैं तो कोई भी गर्भसमापन के विरूद्ध पुलिस में शिकायत कर कार्यवाही कर सकता है।

महिला अगर बालिग हो तो गर्भपात के लिए उसकी सहमति जरूरी है। अगर किसी बालिग महिला की मर्जी के खिलाफ उसका गर्भपात कराया जाता है तो ऐसे में दोषी पाए जाने पर 2–7 साल की सजा हो सकती है। अगर महिला की सहमति गर्भपात के लिए नहीं है और फिर उसकी मौत हो जाये तो दोषी पाये जाने वाले व्यक्ति को 2–7 साल का कठोर कारावास या 2–7 साल की सजा हो सकती है।

गर्भपात कहाँ करायें

- सरकारी अस्पताल
- सरकार के आधीन रखरखाव वाले अस्पताल
- सरकार द्वारा एम.टी.पी. एक्ट हेतु अनुमोदित अस्पताल

उपरोक्त के अलावा अन्य कहीं गर्भपात कराना वैध नहीं है

गर्भपात के उपरान्त :
गर्भपात के बाद महिला को माहवारी की तरह दर्द और रक्तस्राव होता है जो एक या दो सप्ताह के बाद कम होने लगता है । यह आमतौर पर सामान्य है।

यदि गर्भपात के उपरान्त महिला नीचे दिये गये बातों को अनुभव करती हैं तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें जिससे गर्भपात करवाया हो

- अत्यधिक रक्तस्राव, उदाहरण के लिए खून के बड़े थक्के आना या एक–दो घंटे के अंदर दो या दो से अधिक सैनिटरी पैड बदलने पड़े।
- तेज दर्द जो कि दर्दनाशक दवा खाने के बाद भी कम न हो।
- तेज बुखार
- दुर्गन्धयुक्त योनि स्राव
- लगातार गर्भावस्था के लक्षण जैसे मतली एवं स्तनों में भारीपन महसूस होना।

गर्भपात का प्रजनन एवं भविष्य में गर्भधारण पर प्रभाव :

- गर्भपात के बाद पुनः गर्भवती होने और भविष्य में सामान्य गर्भधारण की संभावना प्रभावित नहीं होती है।
- गर्भपात के बाद कई महिलाएं तुरंत गर्भवती हो जाती हैं, इससे बचने के लिए गर्भनिरोधक उपाय प्रयोग करना शुरू कर देना चाहिए।
- कभी–कभी उचित प्रकार से गर्भपात न होने पर फैलोपियन ट्यूबों और अंडाशय में संक्रमण हो जाता है जिसे श्रोणि सूजन रोग (पी.आई.डी.) कहते है। जिसके इलाज के बाद महिलाएं पुनः गर्भवती होती हो सकती है।
- कई महिलायों को बिना इलाज पी.आई.डी. से बांझपन या एक्टोपिक गर्भावस्था का खतरा बढ़ सकता है। लेकिन इस चरण तक पहुँचने से पहले अधिकांश संक्रमणों का इलाज किया जाता है और संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए गर्भपात से पहले एंटीबायोटिक्स दी जाती हैं।
- बार–बार गर्भपात होने से भविष्य में समय से पूर्व प्रसव (गर्भावस्था के 37वें सप्ताह) का जोखिम हो जाता है।

अतः गर्भपात भारत सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त डॉक्टर से ही करवाना चाहिए और उसके बाद गर्भ निरोधक का प्रयोग अवश्य करना चाहिए जिससे कि तुरंत गर्भ धारण न होने पाये।

गर्भपात के बाद महिला जब स्वयं को स्वस्थ महसूस करें सहवास कर सकती है। लेकिन एक या दो सप्ताह तक योनि से रक्तस्राव या असुविधा का अनुभव हो सकता है इसलिए गर्भपात के बाद 15 दिन तक सहवास करने से परहेज करना चाहिए।

गर्भपात के बाद एनीमिया और ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम को कम करने के लिए कैल्शियम और विटामिन बी 9, आयरन फॉलिक का प्रयोग बढ़ा देना चाहिए। सभी खाद्य पदार्थों में पोषण का संतुलन बनाये रखना चाहिए और आयरन, विटामिन–बी और कैल्शियम पर ज्यादा जोर देना चाहिए।

समय : 45 मिनट

सुरक्षित मातृत्व

अगर स्त्री को गर्भावस्था के दौरान अच्छी देखभाल मिले और समय–समय पर उसकी जाँच होती रहे तो उसका स्वास्थ्य ठीक रहेगा तथा वह स्वस्थ शिशु को जन्म देगी।

हमारे देश में बहुत सी स्त्रियाँ गर्भावस्था, प्रसव के समय या प्रसव के बाद गंभीर रूप से बीमार हो जाती हैं यहाँ तक कि कई स्त्रियों की अकाल मृत्यु भी हो जाती है। उनके नवजात बच्चों की भी अकाल मृत्यु हो जाती है।

गर्भावस्था, प्रसव के समय या प्रसव के बाद स्त्रियों और बच्चों की उचित देखभाल करके उनकी बीमारी/मृत्यु को टाला जा सकता है। इन्हें सुरक्षित मातृत्व सेवायें कहते हैं।

किशोर–किशोरियों को सुरक्षित मातृत्व के सिद्धांतों के प्रति जागरूक करना आवश्यक है क्योंकि वे भावी माता पिता हैं। इस मॉडयूल में उन्हें सुरक्षित मातृत्व के बारे में जानकारी प्राप्त होगी।

उद्देश्य : इस सत्र के अन्त तक सहभागी समझा सकेंगे कि :

- सुरक्षित मातृत्व का अर्थ क्या है।
- गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के समय या प्रसव के बाद स्त्रियों और बच्चों की उचित देखभाल कैसे की जाती है।
- गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के बाद आपातकालीन परिस्थितियों को कैसे पहचाना जा सकता है और क्या करना चाहिए।

क्र.सं.	विषय	प्रशिक्षण का तरीका	समय
1	सुरक्षित मातृत्व का अर्थ	चर्चा	10 मिनट
2	गर्भावस्था, प्रसव के समय या प्रसव के बाद स्त्रियों व बच्चों की उचित देखभाल	फिल्म दिखाकर चर्चा प्रस्तुतिकरण	15 मिनट
3	गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के बाद गंभीर समस्यायें	प्रस्तुतिकरण	15 मिनट
	सत्र का समापन	क्रियान्वन के लिए विचार	5 मिनट

सामग्री :

- सूचना पत्र – सुरक्षित मातृत्व
- ए.एन.सी. से सम्बंधित तीन वीडियो फिल्म
- आयरन की गोली का पत्ता एवं इससे सम्बंधित फिल्म

गतिविधि – 1

1. सुरक्षित मातृत्व के अर्थ पर चर्चा करें।
2. फिर तीनों वीडियो फिल्म दिखायें और उस पर चर्चा करें।
3. चार्ट द्वारा समझायें कि गर्भावस्था, प्रसव के समय या प्रसव के बाद स्त्रियों और बच्चों की उचित देखभाल कैसे की जाती है।

गतिविधि – 2 : गर्भावस्था में आयरन की खुराक पर फिल्म दिखायें तथा इस दौरान आयरन एवं कैल्शियम के महत्व पर चर्चा करें।

गतिविधि – 3

1. पूछें कि क्या उन्होनें कभी देखा या सुना है कि किसी महिला को गर्भावस्था, प्रसव या प्रसव के बाद अचानक कोई समस्या हो गयी हो।

   यदि हॉ कहें तो चर्चा करिये कि कौन–कौन सी समस्यायें हुई थी। यह भी जानने की चेष्टा करें कि उन स्थितियों का परिणाम क्या हुआ था? (महिला और बच्चे की जान बच गयी थी या नहीं)। क्या उनकी जान बचाई जा सकती थी?

2. फिर पहले से बने चार्ट को दिखाकर आपातकालीन परिस्थितियों के लक्षण समझायें।

इस बात को जोर देकर समझायें कि ऐसी स्थिति आने पर महिला को जल्द से जल्द अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र ले जाना क्यों आवश्यक है।

सूचना पत्र
सुरक्षित मातृत्व

सुरक्षित मातृत्व का अर्थ :

स्त्री गर्भावस्था में, प्रसव के दौरान और प्रसव (बच्चे के जन्म) के बाद स्वस्थ रहे और गंभीर समस्याओं से बची रहे और स्वस्थ बच्चे को जन्म दे यानि :

''स्वस्थ माँ स्वस्थ बच्चा''

स्त्री का माँ बनना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। फिर भी कई स्त्रियों को गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के बाद कई गंभीर समस्याएं हो जाती है यहॉ तक कि कुछ स्त्रियॉ और नवजात बच्चों की तो मृत्यु भी हो जाती हैं।

सुरक्षित मातृत्व सेवाएँ :

वे सेवाएँ हैं जिनके द्वारा हरेक स्त्री को गर्भावस्था में, प्रसव के दौरान, प्रसव के बाद या गर्भपात के बाद उचित देखभाल मिलती है, साथ ही उसके नवजात बच्चे को भी उचित देखभाल प्राप्त होती है। माँ या बच्चे को कोई भी गंभीर समस्या होने पर उनका तुरंत चिकित्सीय इलाज किया जाता है। ये सभी सेवायें ए.एन.एम. द्वारा गाँव में ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर बुधवार या शनिवार को दी जाती हैं। इसके अतिरिक्त उपकेन्द्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र एवं जिला महिला चिकित्सालय में भी ये सुविधा उपलब्ध होती है।

गर्भवती स्त्री की देखभाल :

1. गर्भवती महिला का शीघ्र पंजीकरण :

प्रत्येक गर्भवती महिला का नाम ए.एन.एम. के पास तीसरे या चौथे माह तक अवश्य लिख जाना चाहिए। इस पंजीकरण से गर्भवती महिला को उचित सेवायें मिलने लगेंगी जैसे जाँच, टेटनस के टीके, आयरन की गोली आदि।

2. प्रसवपूर्व चार जाँच :

प्रत्येक गर्भवती महिला को चार बार जाँच करवाना बहुत जरूरी है भले ही उसे किसी तरह की तकलीफ न हो। जाँच करवाने से यह लाभ है कि किसी भी समस्या का शीघ्र पता चल जाता है। (जैसे उच्च रक्तचाप, खून की कमी, बच्चे का सही विकास न होना) और समय से इलाज हो जाता है वर्ना समस्या भयंकर रूप लेकर माँ–बच्चे के लिए जानलेवा भी हो सकती है।

जाँच कब होनी चाहिए :

गर्भवती महिला को नीचे दी गई तालिका के अनुसार चार प्रसवपूर्व जाँचें कराना बहुत जरूरी है।

पहली ए.एन.सी. जाँच	माहवारी रूकने के पश्चात, तीन महीने के अन्दर
दूसरी ए.एन.सी. जाँच	गर्भावस्था के चौथे से छठे महीने में
तीसरी ए.एन.सी. जाँच	गर्भावस्था के सातवें से आठवें महीने में
चौथी ए.एन.सी. जाँच	गर्भावस्था के नवें महीने में

नोट : नियमित रूप से प्रसवपूर्व जाँच कराना आपको और आपके बच्चे को जटिल समस्याओं से बचाता है और जच्चा एवं बच्चा दोनों को स्वस्थ रखता है।

3. टेटनेस के 2 टीके :

प्रत्येक गर्भवती महिला को एक माह के अंतराल पर टेटनस के दो टीके अवश्य लगवाने चाहिए। पहला टीका तीसरे या चौथे माह में (पहली जाँच के समय) एवं दूसरा टीका पहले टीके के एक माह के बाद। ये टीके माँ और बच्चे को टेटनस से बचाते हैं

4. आयरन की गोली :

गर्भवती महिलाओं के खून में लाल रक्त कोशिकाओं या हीमोग्लोबिन की मात्रा को सामान्य रखने के लिए आयरन की गोली खाना अति आवश्यक है, तभी प्रसव के दौरान रक्तस्राव होने पर मां और शिशु को मृत्यु से बचाया जा सकता है। प्रसव के उपरान्त आयरन महिला को स्वस्थ रखता है जिससे वह शिशु का पालन पोषण अच्छी तरह से कर सके।

सामान्य गर्भावस्था में आयरन की गोली की खुराक :

- गर्भावस्था के दौरान प्रतिदिन लेने वाले आहार से उतना आयरन नहीं मिल पाता है जितने की आवश्यकता होती है, इसलिए प्रत्येक गर्भवती महिला को **तीसरे महीने से लेकर प्रसवोत्तर छः माह तक प्रतिदिन 01 आयरन** की गोली खानी आवश्यक है
- इस तरह कुल 360 आयरन की गोली खानी हैं। 180 गोलियां गर्भावस्था में एवं 180 गोलियाँ प्रसव के बाद।

याद रखें :

- आयरन की गोली को कैल्शियम की गोली या दूध/चाय के साथ **कभी नहीं** लेनी है। सादे पानी से यह गोली लें अथवा संभव हो तो मुसम्मी के रस या नींबू पानी के साथ। रसीले फल शरीर में आयरन का अवशोषक बढ़ाते हैं। सबसे अच्छा होता है

कि आयरन की गोली रात के खाने के दो घंटे बाद सोते समय खाई जाये। इससे इसके साइड इफेक्ट्स कम होते हैं तथा अवशोषक अच्छा होता है।

- कैल्शियम की गोली सुबह नाश्ते के बाद दूध के साथ लेना सर्वोत्तम होता है।

एनीमिया की स्थिति में आयरन एवं कैल्शियम की गोली की अतिरिक्त खुराकः

हमारे प्रदेश में 50% गर्भवती महिलाओं को एनीमिया होता है जिससे प्रसव के समय जच्चा एवं बच्चा की मृत्यु हो जाती है इसलिए उन्हें आयरन एवं कैल्शियम की अतिरिक्त खुराक की आवश्यकता होती है।

एनीमिया आयरन की खुराक :

- एनिमिक गर्भवती महिला को कुल **540 आयरन की गोली लेना आवश्यक हैं**

प्रसव पूर्व 360 आयरन की गोलियाँ, प्रतिदिन 02 गोली एवं प्रसव प्रसव पश्चात भी छः माह तक 180 गोलियाँ, प्रतिदिन 01 आयरन की गोली खानी हैं।

कैल्शियम की गोली :

गर्भावस्था के दौरान गर्भस्थ शिशु के विकास और वृद्धि हेतु कैल्शियम बहुत आवश्यक है। कैल्शियम की कमी से न केवल हड्डियों से जुड़ी परेशानियां होती है बल्कि अन्य बहुत सी स्वास्थ्य सम्बंधी समस्यायें हो जाती हैं। गर्भवती महिला के अन्दर पल रहे शिशु के विकास, हड्डियों के बनने तथा अन्य स्वास्थ्य सम्बंधी आवश्यकताओं हेतु कैल्शियम अत्यंत महत्वपूर्ण है, जो शिशु गर्भवती माँ द्वारा ली जा रही कैल्शियम से प्राप्त करता है।

कैल्शियम की गोली :

- गर्भवती महिला एवं उनके बच्चों के विकास के लिय कैल्शियम की प्रचुर मात्रा की आवश्कता होती है जो सामान्यतः भोजन के दौरान नहीं मिल पाता है, इसलिए कैल्शियम युक्त भोजन के साथ कैल्शियम की गोली भी खाना आवश्यक है।
- गर्भावस्था के **चौथे महीने से और बच्चा होने के बाद छह महीने तक रोज 02** कैल्शियम की गोली खानी आवश्यक है।
- कैल्शियम गर्भावस्था के दौरान होने वाली जटिलता एवं उच्च रक्तचाप को कम करने में सहायक होता है तथा बच्चे के विकास एवं दांतों व हड्डियों की वृद्धि के लिये आवश्यक है
- उच्च रक्तचाप से गर्भवती महिला एवं उसके होने वाले शिशु दोनों को खतरा होता है।

कैल्शियम युक्त भोजन :

- दूध, दही और पनीर
- हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे– पालक और मेथी
- रागी और तिल के बीज से बनी मिठाइयाँ एवं भोज्य पदार्थ

कैल्शियम की खुराक :

प्रत्येक गर्भवती महिला को गर्भ के चौथे माह से लेकर प्रसव के छः माह बाद तक **कैल्शियम की** 720 गोलियां खानी आवश्यक हैं

- रोज 500 मिलीग्राम कैल्शियम की 02 गोली खानी हैं, 01 गोली सुबह और दूसरी गोली रात में
- 360 कैल्शियम की गोली गर्भावस्था के दौरान
- 360 कैल्शियम की गोली प्रसव के बाद 6 माह तक

एनीमिया की स्थिति में कैल्शियम की खुराक

माह	गोली की खुराक
गर्भ की दूसरी व तीसरी तिमाही	कैल्शियम की 02 गोली (1 गोली सुबह 1 शाम) रोज
प्रसव पश्चात छः माह तक	प्रतिदिन 02 गोली कैल्शियम की – 1 गोली सुबह 1 शाम (खाने के तुरन्त बाद)
प्रसव के समय एवं उपरान्त कुल कैल्शियम की गोली	**720**. कैल्शियम की गोली

5. पौष्टिक आहार :

- गर्भवती स्त्री को पेट में पल रहे बच्चे के लिए पर्याप्त भोजन करना चाहिए। वह गर्भवती होने से पहले जितना खाती थी उससे डेढ़ गुना भोजन गर्भावस्था के दौरान करना चाहिए।
- जिस क्षेत्र की वह है, उस क्षेत्र में मिलने वाला भोजन उसे करना चाहिए। भोजन ठीक से पचे इसके लिए उसे कई बार में थोड़ा–थोड़ा खाना चाहिए।
- उसे मसाले तेल वाली चीज़ों से परहेज करना चाहिए और रात में सोने जाने से कम से कम एक घंटा पहले भोजन कर लेना चाहिए।
- रात के खाने के बाद टहल लेने से भोजन के पचने में आसानी रहती है और वह छाती की जलन और रात में होने वाली बेचैनी से बच जाती है।
- गर्भावस्था के दौरान उसे व्रत–उपवास या खाली पेट नहीं रहना चाहिए। बराबर खाना चाहिए। जब वह गर्भववती नहीं थी तब जो कुछ खाती थी, वह सब उसे खाना चाहिए।
- जो पौष्टिक खाना वह पसंद करती है वह खाने के लिए ही प्रोत्साहित करें।

- गर्भावस्था के दौरान अच्छी पौष्टिक खुराक से वह बच्चे के जन्म के बाद उसे दूध अच्छी तरह पिला सकेगी।
- **शरीर को पुष्ट करने वाली चीज़ें** जैसे कि दूध–दही, पनीर, दालें, हरे मटर, मूंग, राजमा, मूंगफली, सोयाबीन, अंडे, मांस, मछली।
- **शक्तिवर्द्धक चीज़ें** जैसे कि आलू, चावल, गेहूँ व अन्य अनाज, गुड़, शक्कर, घी, मक्खन या तेल
- **देह को सुरक्षा प्रदान करने वाली चीज़ें** जैसे कि हरी सब्ज़ियाँ, सेम, टमाटर, गाजर, बंदगोभी और कई प्रकार के फल जैसे पपीता, आम, अमरूद, संतरा, केला आदि।

अच्छे पोषण हेतु सरकार द्वारा प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना चलाई जा रही है जिसमें अच्छे पौष्टिक भोजन हेतु गर्भवती महिलाओं को पंजीकरण के उपरान्त 3 किस्त में रू0 5000/– दिये जा रहे हैं।

सुरक्षित प्रसव करवाना :

माँ और बच्चे को स्वस्थ रखने के लिए प्रत्येक प्रसव अस्पताल में ही करवाना चाहिए जिससे कि दोनों को प्रसव व प्रसव के बाद उचित देखभाल तथा सरकार द्वारा दी जाने वाली जननी सुरक्षा योजना व जननी शिशु सुरक्षा योजना के अन्तर्गत लाभ प्राप्त हो सके। अस्पताल जाने व आने के लिए एम्बुलेंस 102 एवं 108 का प्रयोग करना चाहिए। यह सुविधा सरकार द्वारा निःशुल्क दी जाती है। संस्थागत प्रसवों को बढ़ावा देने के लिए

जननी सुरक्षा योजना :–

मातृ मृत्यु दर में कमी लाने के लिए आवश्यक है सभी गर्भवती महिलाओं का स्वास्थ्य इकाइयों में संस्थागत प्रसव सुनिशचित हो सके। इसके के अन्तर्गत प्रदेश मे 2007 से जननी सुरक्षा योजना संचालित हो रहा है। सभी गर्भवती महिलाओं को संस्थागत प्रसव कराने पर प्रोत्साहन धनराशि (ग्रामीण प्रसवों का भुगतान रू0 1400.00 की दर से एवं शहरी प्रसवों का भुगतान रू0 1000.00 की दर से) दिया जाता है एवं आशाओं को भी प्रोत्साहन धनराशि (ग्रामीण प्रसवों का भुगतान रू0 600.00 की दर से एवं शहरी प्रसवों का भुगतान रू0 400.00 की दर से) दिया जाता है। साथ ही स्वास्थ्य इकाइयों में जे0एस0वाई0 वार्ड एवं लेबर रूम व ओ0टी0 का रखा–रखाव जननी सुरक्षा योजना के प्रशासनिक मद से किया जाता है।

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम :–

प्रसवोपरान्त प्रथम 48 घण्टे माँ व नवजात शिशु दोनों के लिये अति महत्वपूर्ण हैं क्योंकि अधिकतर जटिलतायें व मृत्यु इस अवधि में ही होती हैं। प्रसूताओं एवं नवजात शिशुओं को इस अति संवेदनशील अवधि में चिकित्सकों की निगरानी में रखना चाहिए। इसके लिये सभी प्रसव इकाईयों पर प्रसवोपरान्त महिलाओं को कम से कम 48–72 घण्टे तक रोकने की पर्याप्त व्यवस्था की जाये। सभी निःशुल्क सेवाओं के साथ चिकित्सालय का वातावरण भी सहयोगात्मक होना आवश्यक है। प्रदेश मे वर्ष 2011 से जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम संचालित हो रहा है । इसके के अन्तर्गत पॉच सेवायें निःशुल्क प्रदान की जा रही है।

- प्रसव पूर्व एवं प्रसवोपरान्त निःशुल्क उपचार (औषधि एंव कंज्यूमेबिल्स की व्यवस्था)
- प्रसव पूर्व एवं प्रसवोपरान्त निःशुल्क खून पेशाब की जांचें तथा अल्ट्रासाउण्ड सुविधा
- निःशुल्क परिवाहन सुविधा
- निःशुल्क भोजन व्यवस्था
- निःशुल्क ब्लड ट्रांसफ्यूजन की सुविधा

प्रसव के बाद देखभाल :

जच्चा हेतु :

- प्रसव के बाद भी, छह हफ्तों या चालीस दिनों तक जच्चा बच्चा की देखभाल करना बहुत जरूरी है। इसमें स्त्री का शरीर फिर अपनी सामान्य स्थिति में वापस आता है और माँ नवजात शिशु के साथ तालमेल बैठाती है।
- स्त्री के लिए यह आराम करने का और फिर से ताकत पाने का समय होता है। इस समय जच्चा में कई शारीरिक और मानसिक बदलाव आते हैं तथा स्त्री की कुछ खास जरूरतें होती हैं जैसे उचित पौष्टिक आहार, पर्याप्त आराम, स्वच्छता और परिवारजनों का सहयोग।
- 180 आयरन की गोलियाँ प्रसव के बाद अवश्य खायें।
- 360 कैल्शियम की गोलियां प्रसव के बाद 6 माह तक अवश्य खायें।

शिशु हेतु :

स्तनपान :

जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके, शिशु को स्तनपान कराना शुरू कर देना चाहिए। प्रसव के बाद दो या तीन दिन तक स्तनों से पीला गाढ़ा स्राव आता है जिसे खीस या कोलोस्ट्रम कहते हैं। इसे बच्चे को जरूर पिलाना चाहिए। इसे गंदा समझकर फेंकना नहीं चाहिए। इसमें अभूतपूवै प्रतिरोधक क्षमता होती है। स्तनपान जच्चा बच्चा दोनों के लिए फायदेमंद है। इससे दोनों में भावनात्मक प्यार भी बढ़ता है। स्तनपान माँ व बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए उत्तम है।

स्तनपान से बच्चे को फायदे :

- खीस विटामिन ए से भरपूर होता है।
- खीस बच्चे में रोगों से लड़ने की ताकत पैदा करता है।
- माँ का दूध आसानी से पचता है।
- माँ का दूध साफ व पूरक आहार है।

स्तनपान से माँ को फायदे :

- बच्चे को दूध पिलाने से उसका गर्भाशय ठीक से सिकुड़ता है और उसे अधिक रक्तस्राव नहीं होता।
- माँ को सन्तुष्टि मिलती है।
- स्तन कैंसर से बचाव होता है।

परिवार नियोजन सलाह :
इस अवधि में संयम रखना सबसे अच्छा है, फिर भी अगर सहवास हो, तो कण्डोम का इस्तेमाल करें। जब खून आना बंद हो जाये और वह सहवास में असुविधा न महसूस करें (जैसे टॉके आदि सूख गये हों) तब वह इच्छा होने पर सहवास कर सकती है।

जल्दी ही दूसरे गर्भ से बचने के लिए उसे गर्भनिरोधक का कोई उचित तरीका इस्तेमाल करना चाहिए। दो बच्चे के बीच कम से कम तीन वर्ष का अंतराल रखने से महिला और बच्चों का स्वास्थ्य ठीक रहता है, इसके लिए परिवार नियोजन की विधि अपनानी चाहिये।

गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के दौरान आपातकालीन परिस्थितियाँ :
गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के समय या प्रसव के बाद किसी भी समय स्त्री/शिशु के लिए आपातकालीन परिस्थिति उत्पन्न हो सकती है (यानि बहुत बड़ा खतरा हो सकता है)।

गर्भवती महिला में आपातकालीन परिस्थितियाँ जैसे अधिक खून बहना, दौरे पड़ना, तेज़ बुखार, 12 घंटे से ज़्यादा प्रसव पीड़ा, बच्चे के पैदा होने के बाद आधे घंटे तक आँवल/खेडी का बच्चेदानी से न निकलना आदि लक्षण दिखते ही बिना समय गँवाये उसे अस्पताल जहॉ आपातकालीन स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध हो, पहुँचाना अति आवश्यक है। ऐसा करने से गर्भवती महिला की जान बचाई जा सकती है। इसके लिए 108 एवं 102 सुविधा निःशुल्क उपलब्ध है।

नवजात शिशु में खतरों के लक्षण जैसे बच्चा तुरंत रोये नहीं, साँस लेने में तकलीफ हो या वह हर मिनट में 60 बार से ज्यादा साँस ले रहा हो, शिशु का वज़न दो या दो किलो से कम हो (बच्चा बेहद दुबला पतला और कमजोर हो), अगर जन्म के घंटे भर बाद भी शिशु का रंग सामान्य न हो, शिशु नीला पड़ रहा हो, छूने पर उसकी देह ठंडी लगे, शरीर की बनावट असामान्य हो तो बिना समय गँवाये उसे अस्पताल जहॉ आपातकालीन स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध हो, पहुँचाना अति आवश्यक है। ऐसा करने से शिशु की जान बचाई जा सकती है। इसके लिए 108 एवं 102 सुविधा निःशुल्क उपलब्ध है।

समय : 45 मिनट

बाल स्वास्थ्य सेवायें

बच्चों को स्वस्थ और सुरक्षित रखने के लिए उन्हें कई आवश्यक सेवायें देना अनिवार्य है। समाज में फैली अज्ञानता, अनेक भ्रान्तियों व कुरीतियों के कारण कई बच्चे इन सेवाओं से वंचित रह जाते हैं जिसके फलस्वरूप वे गंभीर रूप से बीमार हो जाते हैं या उनकी मृत्यु हो जाती है। किशोर–किशोरियों को बाल सुरक्षा सेवाओं के प्रति जागरूक करके उन्हें जिम्मेदार नागरिक तथा भावी माता–पिता बनाया जा सकता है। साथ ही वे अपने परिवार में छोटे बहन–भाई आदि को ये सेवायें दिलवाने में सहयोग दे सकते हैं।

उद्देश्य : इस सत्र के अन्त तक सहभागी :

- बच्चों के टीकाकरण का महत्व, दस्त होने पर उसका उपचार एवं स्तनपान के महत्व को समझ पायेंगे।
- कुपोषण क्या है और उसके निवारण के बारे में बता पायेंगे।

क्र. सं.	विषय	प्रशिक्षण का तरीका	समय
1	बाल स्वास्थ्य सेवाओं की सूची	चर्चा, प्रस्तुतिकरण	5 मिनट
2	स्तनपान, टीकाकरण और विटामिन ए	चर्चा, प्रस्तुतिकरण	15 मिनट
3	दस्त होने पर उसका उपचार	चर्चा, प्रस्तुतिकरण	10 मिनट
4	कुपोषण और उसका निवारण	चर्चा, प्रस्तुतिकरण	10 मिनट
5	सत्र का समापन	क्रियान्वयन के लिए विचार	5 मिनट

सामग्री :

- सूचना पत्र – बाल सुरक्षा
- ओ.आर.एस. का पैकेट
- टीकाकरण से सम्बंधित दो फिल्में

गतिविधि – 1

1. शिशु मृत्यु के कारण भी समझायें, बतायें कि बाल जीवनरक्षा के उद्देश्य से जो सेवायें दी जा रही है उन्हें बाल स्वास्थ्य सेवायें कहते हैं।
2. टीकाकरण से सम्बंधित एक फिल्म दिखायें एवं टीकाकरण, विटामिन 'ए' की खुराक पिलाना और दस्तरोग में ओ.आर.एस. घोल के प्रयोग को समझायें।
3. स्तनपान के महत्व पर चर्चा करवायें।
4. समझायें कि कुपोषण क्या है और बच्चों को उससे कैसे बचा सकते हैं

सूचना पत्र
बाल स्वास्थ्य

शिशु की देखभाल माँ के गर्भ से ही शुरू हो जाती है। उस समय पर माँ के स्वास्थ्य का ध्यान रखने से बच्चा स्वस्थ होगा। इस कारण माँ को गर्भावस्था में टेटनस का टीका अवश्य लगवाना चाहिए जिससे उसका गर्भस्थ शिशु टेटनस जैसी बीमारी से बचा रह सके। एक वर्ष तक बच्चे को शिशु कहते हैं। वर्तमान में प्रदेश की शिशु मृत्यु दर पिछले 11 वर्षो में 73/1000 जीवित जन्म (एस0आर0एस0–2005) से घट कर 43/1000 जीवित जन्म (एस0आर0एस0–2016) हो गयी है। (कुल 30 अंको की गिरावट दर्ज की गयी)।

प्रति हज़ार जीवित बच्चों में से 1 वर्ष की आयु तक होने वाली मौतों को शिशु मृत्यु दर कहते हैं।

हमारे देश में बहुत से बच्चे अपना पहला जन्मदिन नहीं मना पाते हैं और उससे पहले ही मर जाते हैं।

शिशु मृत्यु के मुख्य कारण :

असुरक्षित प्रसव	बच्चे का जन्म के समय कमज़ोर होना (कम वज़न)
टेटनस	कुपोषण होना
दस्त रोग से निर्जलीकरण होना	माताओं का कम उम्र में माँ बनना
माताओं का जल्दी जल्दी गर्भधारण करना	माताओं का कुपोषित होना

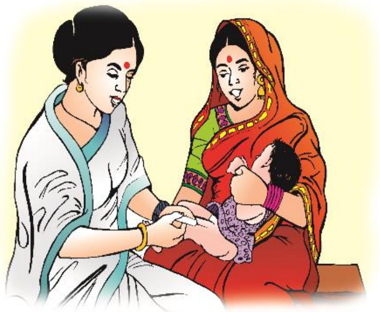
बाल सुरक्षा का अर्थ है बच्चों की पॉच वर्ष तक उचित देखभाल करना और उन्हें जानलेवा रोगों से सुरक्षित रखना।

स्तनपान :

बच्चे के जन्म के बाद उसे जल्द से जल्द, यानि एक घंटे के अंदर माँ का दूध पिलाना चाहिए। माँ का पहला दूध बच्चे के लिए बहुत लाभकारी है। कई माताऐं शुरू के दो तीन दिन बच्चों को अपना दूध नहीं पिलाती है। परन्तु यह प्रथा बच्चे के हित में नहीं है। क्योंकि शिशु माँ के दूध से वंचित रह जाते है। माँ का पहला दूध फेकना नहीं चाहिए यह बच्चे के लिए बहुत लाभदायक होता है। इससे बच्चे में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। छः महीने तक बच्चे को केवल माँ का दूध ही पिलाना चाहिए।

ध्यान रहे : छः माह के बाद भी माँ का दूध पिलाते रहना चाहिए, साथ ही ऊपरी आहार देना शुरू कर देना चाहिए।

टीकाकरण :
राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के अन्तर्गत बच्चों को जानलेवा बीमारियों के टीके लगाये जाते हैं।



नोटः याद रहे कि पल्स पोलियो अभियान के अंतर्गत बच्चों को जो खुराक पिलाई जाती है वे नियमित टीकाकरण के अतिरिक्त हैं।

टीकाकरण सारिणी :

समय	टीकों का विवरण
जन्म के समय पर	बी0सी0जी0, ओ0पी0वी0–0, हेपेटाइटिस–बी (बर्थ डोज)
6 सप्ताह पर	ओ0पी0वी0–1, पेन्टावैलेन्ट–1, एफ– आई0पी0वी0–1, रोटा–1 एवं पी0सी0वी0–1*
10 सप्ताह पर	ओ0पी0वी0–2, पेन्टावैलेन्ट–2 एवं रोटा–2
14 सप्ताह पर	ओ0पी0वी0–3, पेन्टावैलेन्ट–3, एफ– आई0पी0वी0–2, रोटा–3 एवं पी0सी0वी0–2*
9 माह पूरे होने से लेकर 12 माह तक	एम0आर0–1, जे0ई0–1**, पी0सी0वी0–बूस्टर* एवं विटामिन 'ए' की पहली खुराक
16–24 माह	एम0आर0–2, डी0पी0टी0–बूस्टर प्रथम, ओ0पी0वी0–बूस्टर, जे0ई0–2** एवं विटामिन 'ए' (दूसरी से नौवीं खुराक) एक खुराक– प्रत्येक 6 माह के अन्तराल पर 5 वर्ष की उम्र तक
5–6 वर्ष	डी0पी0टी0–बूस्टर द्वितीय
10 वर्ष	टी0टी0 / टी0डी0
16 वर्ष	टी0टी0 / टी0डी0
गर्भवती माता	टी0टी0 / टी0डी0–1, 2 अथवा टी0टी0 / टी0डी0 बूस्टर***

* पी0सी0वी0 वैक्सीन प्रदेश के चयनित जनपदों में।
** जे0ई0 वैक्सीन प्रदेश के चयनित 38 जनपदों में।
***एक खुराक यदि पिछले तीन साल के भीतर टीका लगा हो।

दस्त रोग में ओ.आर.एस. घोल पिलाने का महत्व :

हमारे देश में बच्चों के मरने का प्रमुख कारण दस्त रोग हैं। बार–बार पतले दस्त करके बच्चा निढाल और कमज़ोर हो जाता है। बदन में से काफी मात्रा में पानी निकल जाने पर बच्चा गंभीर रूप से बिमार हो जाता है, यहाँ तक की बहुत से बच्चों की मृत्यु भी हो जाती है। इसलिये दस्त लगने पर शरीर में हुई पानी की कमी की पूर्ति करना बहुत ज़रूरी होता है।

दस्त रोग होने पर क्या करें :

- ओ.आर.एस. पैकेट से घोल बनाकर पिलाएँ (ए.एन.एम. के पास या बाज़ार में कई ब्रांड के पैकेट मिलते हैं)। ध्यान दें कि पैकेट पर 'विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रमाणित' मोहर जरूर लगी हो। एक लीटर स्वच्छ जल में 1 पैकेट ओ.आर.एस. डालकर ढक कर रखें। 24 घंटे में जिला दें। बचा हुआ पानी फेंक दें, फिर नया घोल बनायें।
- यदि ओ.आर.एस. पैकेट नहीं है तो चावल का माड़, दाल का पानी, छाछ इत्यादि तरल पदार्थ दिये जा सकते है।
- ज़िंक की गोली ए.एन.एम. / डॉ0 की सलाह के अनुसार दें।
- दस्त रोग होने पर बच्चे को दूध पिलाना और तरल पदार्थ पिलाना बन्द न करें।
- यदि दस्त के साथ बुखार या पेचिश हो जाये तो बच्चे को डाक्टर के पास ले जायें।

कुपोषण :

बाल्यावस्था में बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास तीव्र गति से होता है। इस विकास के लिए उन्हें पौष्टिक आहार की आवश्यकता होती है।

यदि किसी बच्चे को सही मात्रा में सही प्रकार का आहार न मिले तो उसे कुपोषण हो जाता है। कुपोषित बच्चा अपनी उम्र वाले स्वस्थ बच्चे की अपेक्षा दुर्बल और छोटा रह जाता है और हर काम जैसे चलना, बोलना, भागना आदि में उनसे पिछड़ जाता है।

यदि तब भी उसे सही मात्रा में पौष्टिक आहार न मिले तो उसकी स्थिति बिगड़ती जाती है। वह बहुत दुबला और चिड़चिड़ा हो जाता है। उसके हाथ पैर बहुत पतले हो जाते हैं और पेट बड़ा दिखता है। उसके बाल रूखे और सुनहरे हो जाते हैं।

हमारे देश में गंभीर कुपोषण के कारण बहुत से बच्चों की मृत्यु हो जाती है। इसलिए प्रत्येक बच्चे को पौष्टिक आहार देना चाहिए। बच्चे के लिए 6 माह तक माँ का स्तनपान जन्म के 1 घंटे के भीतर शुरू कर देने से नवजात शिशु की मृत्यु दर में कमी आती है। दूध सर्वोत्तम आहार है। उसके बाद उसे अर्द्ध ठोस आहार देना आवश्यक हो जाता है। एक वर्ष के बच्चे को दाल, चावल, रोटी, सब्ज़ी सब कुछ खिलाना चाहिए।

यदि कोई बच्चा कुपोषित हो तो उसके माता पिता को ए.एन.एम. या डाक्टर से सलाह अवश्य लेनी चाहिए।

अति कुपोषित बच्चों हेतु सरकार द्वारा पुर्नवास केन्द्र जिला चिकित्सालयों तथा चिन्हित सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में बनाये गये हैं जिससे कि कुपोषण से होने वाली मृत्यु को रोका जा सके।

सिफ्सा SIFPSA

समय : 30 मिनट

प्रजनन अंगो के संक्रमण

किशोर–किशोरियों को प्रजनन अंगों के संक्रमण, यौन रोग और एच.आई.वी. / एड्स की सही जानकारी होना आवश्यक है क्योंकि तभी वे अपना बचाव इन रोगों से कर सकते हैं।

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक सहभागी बता सकेगे कि एच.आई.वी. / एड्स :

- कैसे फैलता है।
- कैसे नहीं फैलता है।
- इससे बचाव कैसे किया जा सकता है।

क्र. सं.	विषय	प्रशिक्षण का तरीका	समय
1	प्रजनन अंगो के संक्रमण	चर्चा, प्रस्तुतिकरण	5 मिनट
2	यौन रोग	चर्चा, प्रस्तुतिकरण	10 मिनट
3	एच.आई.वी / एड्स	चर्चा, प्रस्तुतिकरण	10 मिनट
4	सत्र का समापन	क्रियान्वन के लिए विचार	5 मिनट

सामग्री :

- सूचना पत्र – प्रजनन अंगो के संक्रमण
  यौन रोग
  एच.आई.वी. / एड्स

गतिविधि – 1

1. चर्चा करें कि प्रजनन अंगों के संक्रमण से वे क्या समझते है?
2. सहभागियों को एच.आई.वी. / एड्स की जानकारी दें। (सूचना पत्र के आधार पर)
3. सहभागियों को प्रश्न पूछने के लिए उत्साहित करें। उनके प्रश्नों के उत्तर दें।

सूचनापत्र
प्रजनन अंगों के संक्रमण

प्रजनन अंगों में संक्रमण क्या है :

- प्रजनन अंगों में संक्रमण तब होते है जब प्रजनन अंगों में कोई कीटाणु / जीवाणु प्रवेश कर जाये ।
- ये संक्रमण अविवाहित किशोर किशोरियों को भी होते हैं, अगर वे प्रजनन अंगों को स्वच्छ न रखें या माहवारी में गंदे कपड़े का प्रयोग करें।
- यौन रोग वे संक्रामक रोग हैं जो एक व्यक्ति से दूसरे को असुरक्षित सहवास से होते हैं।
- ये कई प्रकार के हैं जैसे सुजाक, सिफलिस, जननांग मस्से, जननांग हरपीज, क्लेमाइडिया एवं एड्स ।
- ये स्त्री पुरूष दोनों को होते हैं और इनके कई लक्षण भी उभर सकते हैं हालांकि कई बार कोई लक्षण नहीं होता है
- यौन रोगों का उपचार हो सकता है, लेकिन एड्स (अर्थात एच.आई.वी.) का कोई उपचार नहीं है और यह जानलेवा रोग है।
- जिस व्यक्ति को यौन रोग हो उसे एच.आई.वी. / एड्स होने का खतरा दस गुना बढ़ जाता है।
- यदि इनका इलाज न करवाया जाए तो गंभीर समस्यायें हो सकती है जैसे माता–पिता ना बन पाना, गर्भपात या मृत शिशु

यौन रोगों के लक्षण

स्त्रियों में	पुरूषो में	स्त्रियों और पुरूषो दोनों में
• योनिमार्ग से असाधारण या बदबूदार स्राव • पेट में दर्द (पेट के निचले भाग में) • योनि के आसपास जलन या खुजली • मासिकधर्म के अलावा योनि से अन्य रक्तस्राव • सहवास के समय जनन अंगों में अंदरूनी पीड़ा	• मूत्र मार्ग / लिंग में से स्राव या मवाद आना	• जननांगों, मुख या गुदा में घाव या फोड़े • मल या मूत्र त्यागने के समय दर्द या जलन • गले में सूजन या लालिमा • फ्लू की तरह सर्दी, जुकाम व बुखार • जॉघ में सूजन व गिल्टियॉ

यदि कोई भी व्यक्ति अपने जननांगों में किसी प्रकार का अनावश्यक स्राव, घाव, छाले या मस्से आदि देखते हैं या अगर आपको किसी यौन संचारित संक्रमण की आशंका है तो वे

किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ या कार्यकर्ता से मिलें। सभी सरकारी अस्पतालों तथा निजी चिकित्सकों से भी इनका उपचार प्राप्त किया जा सकता है। यदि उन्हे यह पता नहीं है कि कहॉ जाएं तो वे अपने स्थानीय परिवार कल्याण उपकेन्द से जानकारी प्राप्त करें। यह बात विशेष ध्यान देने की है कि यौन रोग का उपचार पुरूष और महिला दोनों साथियों का एक साथ अवश्य किया जाना चाहिए, भले ही उनमें से एक दूसरे में कोई लक्षण भी प्रकट हों या नहीं। वरना संक्रमण दुबारा हो सकता हैं। उससे गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

रोकथाम / बचाव

- अविवाहित किशोर किशोरियों के लिए यौन संबंध न बनाना (संयम) उत्तम है क्योंकि संयम 100 प्रतिशत बचाव करता है
- **कंडोम (निरोध) का इस्तेमाल** : यौन रोगों से बचाव के लिए सहवास के समय कंडोम का इस्तेमाल किया जाना चाहिए।

किशोर–किशोरियॉं अपने प्रजनन अंगों की स्वच्छता की ओर विशेष ध्यान कैसे दें?

1. उन्हें अपने जननॉंगों को स्वच्छ रखना बहुत जरूरी है ताकि किसी प्रकार का संक्रमण न हो।
2. वे रोज नहाते समय बगल, जॉंघ और जननॉंगों को भी साफ पानी और साबुन से धोएं।
3. नहाते समय लड़कों को लिंग की आगे की त्वचा को थोड़ा पीछे हटाकर लिंग पर से सफेद सा स्राव धो लेना चाहिए।
4. नहाते समय लड़कियों को भी अपने अंगों को धोना चाहिए और शौच के बाद शरीर धोते समय पानी आगे से पीछे की तरफ डालना चाहिए ताकि मूत्रमार्ग और योनिद्वार के आसपास शौच के कारण संक्रमण न हो।
5. रोज अंदर पहनने के कपड़े बदलना जरूरी है। साबुन से धुले हुए तथा तेज धूप में सुखाये हुए सूती जॉंघिया, बनियान पहनें।

सूचना पत्र
एच.आई.वी. / एड्स

एड्स (एक्वायर्ड इम्यून डिफीसिएंसी सिंड्रोम) के होने का कारण एच.आई.वी. (ह्यूमन इम्यूनो डिफीसिएंसी वायरस) है। एच.आई.वी. शरीर के प्रतिरक्षण प्रणाली को नष्ट करता है जिसके कारण शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है। यहाँ तक कि साधारण बीमारी भी नहीं ठीक हो पाती है। एच.आई.वी. संक्रमण की अंतिम अवस्था एड्स कहलाती है।

एक व्यक्ति को 'एच.आई.वी.' पाजिटिव (या संक्रमित) तब कहा जाता है जब उसके रक्त में इस वायरस के एंटीबोडीज (प्रतिरोधक तत्व) पाए जाते हैं। एक सरल सी रक्त जाँच से यह निर्धारित होता है कि व्यक्ति एच.आई.वी. पॉजिटिव है या नहीं। लेकिन इस संक्रमण के लगने के बाद, खून में एंटीबोडीज प्रकट होने में 6 माह तक का समय लग सकता है। यानि इन माहों में रक्त जाँच से यह पता नहीं चल पाता है कि व्यक्ति एच.आई.वी. पॉजिटिव है या नहीं। एक व्यक्ति 'एच.आई.वी.' पाजिटिव होने के बावजूद स्वस्थ दिखाई दे सकता है और वह दस साल या इससे ज्यादा समय तक स्वस्थ दिख सकता है तब कहीं जाकर उसमें एड्स के लक्षण विकसित होते हैं।

शोधकर्ताओं का यह मानना है कि जितने भी लोग एच.आई.वी. पाजिटिव होते हैं उन्हें निश्चित तौर पर एड्स रोग हो जाएगा। हालांकि एड्स के कुछ लक्षणों का उपचार है लेकिन एड्स का पूरी तरह से कोई उपचार नहीं है और यह सदैव जानलेवा होता है।

एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के वीर्य, योनि स्राव या रक्त में पाया जाता है और इन्हीं के द्वारा अन्य व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करता है।

एच.आई.वी. स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में **चार प्रकार से** प्रविष्ट हो सकता है।

1. **असुरक्षित यौन संबंधों से,** जब किसी एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति से बिना कंडोम का उपयोग किए यौन संबंध स्थापित किए जाते हैं।
2. **संक्रमित रक्त के लेने से** यानि एच.आई.वी. संक्रमित खून स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में चढ़ाने से।
3. किसी एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ नशीली दवाओं के उपयोग हेतु **सुईया एवं सिरिजों** की आपसी भागीदारी करना। इसके अलावा गोदना प्रक्रिया, या त्वचा भेदन के अन्य तरीकों जैसे उस्तरे का उपयोग, कान, नाक छेदने वाले आदि या खतना करने के औजार आदि की भागीदारी से हो सकता है।
4. जो स्त्रियॉं एच.आई.वी. संक्रमित है उनके गर्भस्थ शिशु या स्तनपान करने वाले शिशु को भी एच.आई.वी. संक्रमण का बहुत जोखिम रहता है।

लोग एच.आई.वी. से बचाव कैसे सुनिश्चित करें :

- **सावधानीपूर्वक विचार करें** यौन संबंध न करना 100% सुरक्षित व प्रभावी उपाय है जिसमे एड्स का यौनाचार से संचारण नहीं हो सकता है।
- एक ही विश्वसनीय साथी से यौन संबंध।
- संदेहपूर्ण स्थितियों में सहवास में **सदैव कंडोम** का उपयोग करें।
- **सिरिंज / सुईयॉ** तथा अन्य सामान जो रक्त से संपर्क में आते हैं, उनको **कभी भी आपस में बॉटकर** इस्तेमाल न करें।

एड्स संबंधी मुख्य संदेश :

- एड्स का कारण एक वायरस है जो मनुष्य के शारीरिक स्रावों में पाया जाता है, विशेषतौर पर रक्त, पुरूष व स्त्री के प्रजनन अंगों के स्रावो में।
- संक्रमित व्यक्ति के रक्त, प्रजनन अंगों के स्रावो से यह संक्रमण लग सकता है यदि उसके साथ असुरक्षित यौन संबंध बनाए जाएं या संक्रमित सुईयों का प्रयोग किया जाए।
- एड्स रोजमर्रा की सामान्य गतिविधियों से नहीं फैलता जैसे एक साथ पढ़ना, उठना–बैठना, खाना, खेलना, बात करना आदि।
- एड्स से बचाव किया जा सकता है। संभोग के समय **कंडोम** का प्रयोग अवश्य करें। यौन साथी को एच.आई.वी. संक्रमण है या नहीं, यह कोई नहीं बता सकता क्योंकि एच. आई.वी. संक्रमित व्यक्ति देखने में कई वर्षो तक एकदम सामान्य व हट्टा–कट्टा प्रतीत होता है।
- उन क्रियाओं से बचिए जिनमें दो व्यक्तियों में आपस में रक्त, प्रजनन अंगों के स्रावो का संपर्क हो।
- एड्स जानलेवा रोग है। आज तक उसका इलाज नहीं संभव है, ना ही कोई प्रतिरक्षक टीका है।

एच.आई.वी. / एड्स इस तरह से नहीं फैलता है :

1. आपसी बातचीत से
2. एक साथ खेलने से
3. छींकने या खाँसने से
4. खाना पकाने या पानी पीने से
5. एक साथ खाना खाने या पानी पीने से
6. एक ही शौचालय के उपयोग से
7. कीट–पतंग व मच्छर काटने से
8. हाथ मिलाने या गले मिलने से
9. एक साथ भोजन करने से

समय : 30 मिनट

स्वास्थ्य सेवाएं एवं उनकी उपलब्धता

अक्सर देखा गया है कि समुदाय के लोगों को जब स्वास्थ्य सेवा की आवश्यकता पड़ती है तब उन्हें यह नहीं मालूम होता है कि वह सेवा कहाँ मिलेगी और इसके लिए वे कहाँ जाएं। इस जानकारी के अभाव में वे जगह–जगह भटकते है और बहुत परेशान होते है फिर भी उन्हें उपयुक्त सेवा नहीं मिल पाती है ।

इस मॉड्यूल में किशोर–किशोरियों को इस बारें में जानकारी दी जायेगी जिससे कि वे समुदाय के लोगों को बता सकें कि स्वास्थ्य सेवा कहाँ मिलेगी और वे स्वयं भी इन सेवाओं का लाभ उठा सकें।

इस मॉड्यूल में एक सत्र है और कुल समय 30 मिनट है।

उद्देश्यः सत्र के अन्त तक प्रतिभागी यह बता सकेंगें कि –

- कौन सी स्वास्थ्य सेवायें कहाँ उपलब्ध है और उन्हें कौन प्रदान करता है।

क्र.सं.	स्त्र के विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
1.	कौन सी स्वास्थ्य सेवाऐं कहाँ उपलब्ध है और उन्हें कौन प्रदान करता है?	चर्चा एवं प्रस्तुतिकरण	25 मिनट
2	सत्र का समापन	क्रियान्वन के लिए विचार	5 मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

- पहले से बने चार्ट

गतिविधि –

1. सत्र के आरम्भ में बतायें कि अभी तक उन्होंने अनेक स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में जाना है और यह भी जानना जरूरी है कि ये सेवाएं कहाँ उपलब्ध होती है?
2. प्रतिभागियों से पूछे कि उनके क्षेत्र में ये सेवाएं कहाँ कहाँ और किसके द्वारा मिलती है। उनके उत्तर ध्यानपूर्वक सुने। सूचनापत्र के आधार पर समझायें कि ये सेवाएं जिला स्तर, ब्लाक स्तर और गाँव के स्तर पर कहाँ और किसके द्वारा मिलती है।

सूचना पत्र
स्वास्थ्य सेवायें कहाँ मिल सकती हैं

जिला स्तर पर– यहाँ पर पंजीकरण शुल्क के अलावा सभी सेवायें निःशुल्क हैं

- एक जिला अस्पताल और एक महिलाओं का अस्पताल होता है। उनमें बहुत से डाक्टर सभी प्रकार की स्वास्थ्य सेवाएँ देते है। कई नर्स भी काम करती हैं।
- यहाँ छोटे–बडे ऑपरेशन, गंभीर समस्याओं एव दुर्घटनाओं के लिए आपात्कालीन (इमरजेन्सी) आदि सब सेवाएँ दी जाती है। सभी प्रकार की जाँच भी होती है।
- महिला अस्पताल पर गर्भवती स्त्रियों की जाँच, टेटनस का टीकाकरण, आयरन गोली का वितरण, बच्चों का टीकाकरण, प्रसव, परिवार नियोजन परामर्श, कंडोम सभी प्रकार की गर्भनिरोधक गोली, डिम्पा/ त्रैमासिक गर्भनिरोधक सुई का वितरण होता है और कॉपर–टी एवं पी.पी.आई.यू.सी.डी. भी लगाई व निकाली जाती है।
- यहाँ जननी सुरक्षा योजना के अन्तर्गत निःशुल्क प्रसव कराये जाते हैं जिसके लिए रू0 1600/– प्रसूता को सभी जाँचे एवं प्रसव कराने के लिए दिये जाते हैं।

ब्लाक स्तर पर– यहाँ पर पंजीकरण शुल्क के अलावा सभी सेवायें निःशुल्क हैं

- प्रत्येक ब्लाक में एक सामुदायिक या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र होता है जिसमें डाक्टर और नर्स बैठते है। वे सामान्य तौर पर सभी स्वास्थ्य सेवाएं देते है। यहाँ बड़े ऑप्रेशन और गंभीर समस्याओं व दुर्घटनाओं का इलाज **होना संभव नहीं होता** है ।
- इसके अतिरिक्त यहाँ पर गर्भवती स्त्रियों की जाँच, टेटनस का टीकाकरण, आयरन गोली का वितरण, बच्चों का टीकाकरण, सामान्य प्रसव, परिवार नियोजन परामर्श, कंडोम सभी प्रकार की गर्भनिरोधक गोली, डिम्पा/ त्रैमासिक गर्भनिरोधक सुई का वितरण होता है और कॉपर–टी एवं पी.पी.आई.यू.सी.डी. भी लगाई व निकाली जाती है।
- यहाँ जननी सुरक्षा योजना के अन्तर्गत निःशुल्क प्रसव कराये जाते हैं जिसके लिए रू0 1600/– प्रसूता को सभी जाँचे एवं प्रसव कराने के लिए दिये जाते हैं।
- सभी प्रकार के गर्भनिरोधक साधन यहाँ निःशुल्क मिलते हैं।

ग्राम स्तर पर सभी सेवायें निःशुल्क हैं :

- लगभग 4–5 ग्राम के लिए एक उपकेन्द्र होता है जिसमें सप्ताह में एक बार ए0एन0एम0 क्लीनिक करती है।
- इसके अतिरिक्त यहाँ पर गर्भवती स्त्रियों की जाँच, टेटनस का टीकाकरण, आयरन गोली का वितरण, बच्चों का टीकाकरण, सामान्य प्रसव, परिवार नियोजन परामर्श, कंडोम सभी प्रकार की गर्भनिरोधक गोली, डिम्पा/ त्रैमासिक गर्भनिरोधक सुई का वितरण होता है और कॉपर–टी एवं पी.पी.आई.यू.सी.डी. भी लगाई व निकाली जाती है।

- ए0एन0एम0 गाँव में जाकर भी गर्भवती स्त्रियों और बच्चों को सेवाएं देती है। कई बार वे ऑगनवाड़ी केन्द्रों पर भी बैठती है।
- एन.एच.एम. के माध्यम से प्रत्येक 1000 की जनसंख्या पर ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में आशा नियुक्त की गई है जो ऊपर बताये गये तीनों स्तरों पर दी जाने वाली निःशुल्क सरकारी सुविधाओं को जनसमुदाय को उपलब्ध कराती है। अपने क्षेत्र की आशा से कभी भी सम्पर्क कर सुविधायें प्राप्त कर सकते हैं।
- गर्भवती महिला एवं नवजात शिशु हेतु सरकार द्वारा ब्लॉक स्तर पर 102 एवं 108 एम्बुलेंस की सुविधा प्रदान की गई है।

समय : 30 मिनट

हमारे कानूनी अधिकार

प्रत्येक भारतीय नागरिक को कानून के मूल सिद्वांतों से परिचित होना चाहिये। किशोर–किशोरियों के लिये अपने देश के कानून, अपने अधिकार व कर्तव्यों के बारे में जानना आवश्यक है क्योंकि इस जानकारी के अभाव में वे अनेक कठिनाईयों का सामना करते हैं और कई बार अनजाने में उनसे कानून का उल्लंघन भी हो जाता है।

इस मॉड्यूल में किशोर–किशोरियों को इस बारें में जानकारी दी जायेगी ताकि वे जिम्मेवार नागरिक बन सकें ।

उद्देश्य : सत्र के अंत तक प्रतिभागी :

1. देश के मुख्य कानून और अधिनियमों के बारे में जानकारी दे पायेंगे।
2. बता पायेंगे कि पुलिस को सहयोग कैसे देना चाहिये।

गतिविधि –1

1. प्रतिभागियों से चर्चा करें कि कानूनी अधिकारों से वे क्या समझते हैं और यह अधिकार उनकी किस प्रकार मदद करते है। इन अधिकारों की जानकारी उनके लिए क्यों आवश्यक है। आावश्यकतानुसार सूचना पत्र के आधार पर छूटे हुये बिंदु जोड़ दें।

2 सूचना पत्र के आधार पर देश के मुख्य कानून और अधिनियमों के बारे में जानकारी दें। फिर प्रतिभागियों को प्रश्न पूछने के लिये प्रोत्साहित करें और उनका उत्तर दें।

SIFPSA सिफ्सा

सूचनापत्र

हमारे कानूनी अधिकार

बाल मजदूरी (प्रतिबन्ध व नियन्त्रण) अधिनियम, 1948

- 14 साल से कम उम्र के बच्चों को काम पर नहीं लगाया जा सकता।
- कानून इन बच्चों के काम करने पर प्रतिबन्ध लगाता है क्योंकि उन्हें अनेक प्रकार के रोग हो सकते है। यहाँ तक कि उनकी मृत्यु भी हो सकती है। कोई भी व्यक्ति बाल मजदूरी होता देख थाने में षिकायत दर्ज करवा सकता है।

बाल (बंधक) अधिनियम, 1933

- वे माता–पिता जो अपने बच्चों को बंधक रखते हैं, अपराधी हैं।
- ऐसे लोग जो इन बच्चों को बिना पैसे दिये काम करवाते हैं, वह भी अपराधी हैं, जो लोग बच्चों को बंधक रखते हैं वे भी अपराधी हैं।

दहेज निषेध अधिनियम, 1961

इस कानून के तहत दहेज देना ,दहेज लेना ,दहेज लेने या देने में सहायता करना, दहेज की माँग करना ,दहेज देने या लेने के लिए विज्ञापन करना अपराध हैं। अपनी षिकायत दर्ज करवायें

1. **दहेज लेने–देने या उसमें मदद करने वाले के लिए सज़ा**
    - पाँच साल तक की कैद
    - पन्द्रह हज़ार रूपये जुर्माना
    - दहेज की रकम अगर 15,000.00 रूपये से ज़्यादा हो, तो उस रकम के बराबर जुर्माना
2. **दहेज माँगने की सज़ा**
    - कम से कम 6 महीने की कैद और जुर्माना
3. **दहेज का विज्ञापन देने की सज़ा**
    - कम से कम 6 महीने की कैद और 15,000.00 रूपये तक का जुर्माना या दोनों एक दुल्हन को रखनी चाहिये तथा दूसरी दूल्हे को।
    - **भारतीय दंड संहिता, 1860 की धारा 498 क** के तहत क्रूरता
    - **भारतीय दंड संहिता, 1860 की धारा 304 ख** के तहत दहेज हत्या।

ध्यान देनें योग्य बात :

स्त्रीधन– शादी के समय वधू को दिया गया सामान, उपहार आदि उसकी व्यक्तिगत सम्पत्ति होती है। वह उसके स्त्रीधन का हिस्सा है। उस स्त्रीधन पर उसके अलावा किसी और का हक नहीं होता।

शादी के समय दिये गये उपहारों की दो सूची बनाना आवश्यक है।

पत्नी को खर्चे का अधिकार

- एक हिन्दू पत्नी को अपने पति से खर्चे का अधिकार होता है यदि वह स्वयं अपना खर्च उठाने के काबिल न हो। उसे यह अधिकार हिन्दू उत्तराधिकार और भरण पोङ्कण अधिनियिम, 1956 की धारा 18 के अन्तर्गत दिया गया है।
- यदि पत्नी किसी कारण से अपने पति से अलग रहती है तो भी वह पति से खर्चा पाने का हक रखती है। पति से अलग रहने का कारण हो सकता है :
    - ✓ पति ने छोड़ दिया हो
    - ✓ पति के दुर्व्यवहार से डर कर पत्नी अलग रहने लगी हो
    - ✓ पति को कोढ़ हो
    - ✓ पति की कोई और जीवित पत्नी हो
    - ✓ पति का किसी दूसरी औरत के साथ अनैतिक सम्बन्ध हो
    - ✓ पति ने धर्म बदल लिया हो

ध्यान दें : यदि पत्नी व्याभिचारिणी हो या उसने धर्म बदल लिया हो तो वह खर्च मांगने की हकदार नहीं रहती।

विधवा को खर्चा पाने का अधिकार

(हिन्दू दत्तक व भरण पोषण अधिनियम 1956, धारा 20)

हिन्दू विधवा अगर अपनी सम्पत्ति या कमाई से अपना खर्चा नहीं चला सकती तो उसे इन लोगों से खर्चा मिलने का हक है

- पति की सम्पत्ति से या अपने माता पिता से
- अपने बेटे बेटी से या उनकी सम्पत्ति में से
- यदि इन लोगों से उसे खर्चा न मिले तो ससुर को उसका खर्चा देना होगा
- यदि वह दोबारा शादी कर लेती है तो ससुर से खर्चा लेने का हक नहीं होगा
- खर्चा पाने के लिए दीवानी अदालत में अर्ज़ी देनी होगी। इसके अलावा या इसके साथ साथ फौजदारी अदालत से भारतीय दण्ड प्रक्रिया संहिता की धारा 125 के

अन्तर्गत भी अर्ज़ी दी जा सकती है। फौजदारी अदालत की प्रक्रिया सिविल (दिवानी) अदातल की अपेक्षा शीघ्र होती है।

- एक महिला अपने पति, पिता या अपने पुत्र से खर्चा पाने की हकदार है। जब वह अर्ज़ी जमा करेगी तो कोर्ट यह आदेष देगी कि उस महिला को हर महीने एक निश्चित रूपय खर्च के लिए दिए जाएं
- यह खर्चे की रकम 500.00 रूपये प्रति माह से ज़्यादा नहीं हो सकती। कुछ राज्यों में यह रकम बढ़ा दी गई है जैसे मध्यप्रदेष में 3000.00 और महाराष्ट्र में 1500.00 रूपये।

बच्चों, बूढ़े या दुर्बल माता पिता का खर्चा पाने का अधिकार

(हिन्दू दत्तक व भरण पोषण अधिनियम 1956, धारा 20)

- जायज़ और नाजायज़ नाबालिग (18 वर्ष से कम उम्र के) बच्चों को माता पिता से खर्चा मिलने का हक है।
- बूढ़े या षारीरिक रूप से कमज़ोर माँ बाप को अपने बच्चों से (बेटे हो या बेटियाँ) खर्चा मिलने का हक है।

यह खर्चा लेने का हक सिर्फ ऐसे लोगों को है जो अपनी कमाई या सम्पत्ति में से अपना खर्चा नहीं चला सकते।

बाल–विवाह का निषेध अधिनियम, 2006

- वह विवाह जिसमें विवाह करने वाले दोनों पक्ष या कोई पक्ष बालक (लड़का यदि 21 साल से कम का है और लड़की यदि 18 साल से कम उम्र की है) हो तो ऐसी शादी बाल विवाह कहलाएगी।
- अगर 18 साल से अधिक उम्र का पुरूष बच्चे से से शादी करता है तो (धारा 9)
- बाल विवाह सम्पन्न करे, संचालित करे या ऐसे विवाह के लिए उकसाये जैसे पंडित, मौलवी, पादरी, माता–पिता, रिश्तेदार, दोस्त इत्यादि (धारा 9)
- बाल विवाह को सहमति देना, बढ़ावा देना या शामिल होना, माता–पिता, अभिभावक, अन्य कोई व्यक्ति व संस्था/संगठन भी शामिल (धारा 11)
- दण्ड–2 साल का कठोर कारावास /रू0 1 लाख जुर्माना या दोनों
- किसी महिला को कारावास का दण्ड नहीं दिया जायेगा।

भारतीय दंड संहिता :

354 –	जो भी व्यक्ति किसी भी महिला की लज्जा भंग करने के आशय से आपराधिक बल का प्रयोग करता है तो उसे 1 से 5 वर्ष की सजा और जुर्माना
354A– यौन उत्पीड़न	यदि कोई पुरूष निम्न कृत्य करता है जैसे कि –

	• किसी महिला से शारीरिक संपर्क और अनचाहे यौनिक व्यवहार के लिए आगे बढ़ता है • किसी भी प्रकार से यौन की मांग या अनुरोध या • किसी महिला की इच्छा के विरूद्ध अश्लील साहित्य दिखाना • यौन से सम्बंधित टिप्पणी करना उपरोक्त कृत्य करने वाले यौन उत्पीड़न के दोषी होंगे

सजा :	
सजा अपराध खंड 1,2,3 के तहत	3 साल का कठोर कारावास से दंडित किया जाएगा या जुर्माना या दोनो
खंड 4 के तहत	1 साल तक की सजा, कारावास के साथ जुर्माना या दंड या दोनो
354 D पीछा करना	• किसी भी महिला का उसकी इच्छा के विरूद्ध बार–बार पीछा करना, उससे व्यक्तिगत संपर्क करना या करने की कोशिश करना • इंटरनेट, ईमेल या इलेक्ट्रॉनिक संचार के अन्य तरीकों से महिला पर नजर रखना या उसका पीछा करना • पहली बार दोषी पाए जाने पर 0–3 साल तक की सजा और जुर्माना • दूसरी बार दोषी पाए जाने पर अधिकतम 5 साल तक की सजा और जुर्माना
बलात्कार 376 A– के तहत	जब कोई व्यक्ति 376(1) या (2) के अन्तर्गत ऐसी चोट पहुँचाता है जिससे महिला की मृत्यु या वस्तु (vegetative state) हो जाये तो उस व्यक्ति को कम से कम 20 साल का कठोर कारावास या आजीवन कारावास की सजा या मृत्यु दंड दिया जायेगा
376 B – के तहत	पति द्वारा अपनी पत्नी से उस दौरान संभोग जब वो अपनी पत्नी से कानूनी अलगाव की स्थिति में हो। इसके लिए कम से कम 2 साल जिसे बढ़ा कर 7 साल के कारावास से दंडित किया जायेगा।
376 C – के तहत	जे व्यक्ति किसी भी प्रकार के सत्ता में हो जैसे – एक अधिकारी या जो न्यायिक सम्बंधी हो या लोक सेवक या जेल अधीक्षक या रिमांड घर या कानेन के तहत स्थापित किसी भी ऐसी जगह में और अस्पताल के प्रबंधन पर है, उस व्यक्ति द्वारा संभोग किये जाने पर कम से कम 5 साल या 10 वर्ष का कठोर कारावास और जुर्माना
376 D – सामूहिक बलात्कार	एक औरत पर एक या एक से अधिक व्यक्ति द्वारा एक इरादे से बलात्कार किया जाता है तो उसके लिए कम से कम 20 साल का कठोर कारावास या आजीवन कारावास से दण्डित किया जाएगा।
376 E – के तहत	दुबारा दोषी पाए जाने पर अपराधियों को आजीवन कारावास या मृत्यु दंड दिया जायेगा।

यदि किसी महिला के साथ बलात्कार हुआ हो तो :

- वह अपने निकट के मित्र /सहेली या परिवार वालों को तुरंत बताएं, स्नान न करें।
- पहले हुए कपड़े न धोएं न ही बदलें। यदि ऐसा करते हैं तो कपड़ों और शरीर पर लगे सबूत मिट जाने का खतरा है।
- जिस स्थान पर कुकर्म हुआ हो उसे तब तक सुरक्षित और यथावत रखें जब तक कि पुलिस जाँच पड़ताल न कर ले।
- अपने परिवार वालों के साथ पुलिस थाने जाकर एफ.आई.आर. (प्रथम सूचना रिपोर्ट) दर्ज करवायें। एफ.आई.आर. में यह लिखना जरूरी है कि संभोग हुआ था। एफ.आई. आर. की एक प्रति मुफ्त मिलना महिला का अधिकारी है।
- यह पुलिस का कर्त्तव्य है कि तुरंत ही बलात्कारित स्त्री की डाक्टरी जाँच कराएँ। डाक्टर से मेडिकल जाँच की रिपोर्ट की कॉपी अवश्य लें।
- पुलिस जाँच के लिए स्त्री के कपड़े लेगी जिसपर बलात्कारी पुरूष के वीर्य, खून, बाल इत्यादि हो सकते हैं। पुलिस आपके सामने उन कपड़ों को सील–बन्द करेगी। उन सील बन्द कपड़ों की रसीद ज़रूर लें।

पुलिस और हम

- हमारे देश में कानून है जो सब पर लागू होता है।
- पुलिस को कुछ विषेश अधिकार हैं, पर उन्हें भी कानून के मुताबिक चलना पड़ता है।
- पुलिस की पूर्ण सहायता लेने के लिए, आपको भी पुलिय का पूरा सहयोग देना ज़रूरी है। बिना पढ़े या बिना जाने किसी भी कागज पर कभी दस्तखत न करें न हीं अंगूठा लगाएँ
- अगर आपको लगता है कि आपको किसी झूठे आरोप में फंसाया जा रहा है तो आप जवाब देने से इन्कार कर सकते हैं

तलाशी

यदि तलाशी में कोई वस्तु ज़ब्त की जा रही है, या कुछ प्राप्त नहीं हुआ है, तो उसका पंचनामा बनाना ज़रूरी है। पंचनामा की एक प्रति आपको दी जानी चाहिए।

गिरफ्तारी के समय अधिकार आपको अधिकार है कि

- आपको आपकी गिरफ्तारी के कारण बताए जायें
- गिरफ्तारी के समय आपको हथकड़ी नहीं लगाई जाए। हथकड़ी सिर्फ मजिस्ट्रेट के आदेश पर ही लगायी जा सकती है। आप अपने पसंद के वकील को बुलवा सकते हैं।

- मुफ्त कानूनी सलाह की माँग कर सकते है, अगर आप वकील रखने में असमर्थ हों
- गिरफ्तारी के 24 घंटे के अन्दर–अन्दर आपको मजिस्ट्रेट के सामने पेश करने की माँग कर सकते हैं
- गिरफ्तारी के समय आपके किसी रिश्तेदार या मित्र को आपके साथ थाने जाने दिया जाए

थाने में आपको अधिकार हैं कि

- आपको मानवीयता के साथ रखा जाये, जोर जबरदस्ती करना गैर कानूनी है
- गिरफ्तारी के बाद महिला को केवल महिलाओं के कमरे में ही रखा जाए
- महिला पुलिस द्वारा मारे–पीटे जाने या दुर्व्यवहार किये जाने पर, मजिस्ट्रेट से डाक्टरी जाँच की माँग कर सकती हैं
- महिला की डाक्टरी जाँच केवल महिला डाक्टर ही करे

पूछताछ के दौरान अधिकार

- पूछताछ कार्यालय को किसी भी व्यक्ति को पुलिस स्टेशन में पूछताछ के लिए बुलाने के लिए लिखित आदेश देना आवष्यक है
- महिला को पुलिस स्टेशन या अन्य किसी स्थान पर जाँच के लिए बुलाया या ले नहीं जाया जा सकता
- उनके साथ पूछताछ केवल उनके घर तथा परिवार के सदस्यों की उपस्थिति में ही की जाएगी
- एक 15 साल के कम उम्र के बच्चें को पुलिस स्टेशन में जाँच के लिए नहीं बुलाया जा सकता।

तलाशी के समय अधिकार

यदि पुलिस आपकी तलाशी लेना चाहे तो आपको अधिकार है कि

- आप अपनी तलाशी से पहले उस पुलिसकर्मी की तलाशी लें जो आपकी तलाशी लेने जा रहा है।
- यदि आप महिला हैं तो आपके शरीर की तलाशी केवल किसी दूसरी महिला (महिला पुलिस) द्वारा ही शालीन तरीके से ली जाए।

थाने में प्रथम सूचना रिपोर्ट (एफ.आई.आर.) दर्ज कराते समय अधिकार

- आपकी प्रथम सूचना रिपोर्ट अवश्य दर्ज की जाए
- रिपोर्ट दर्ज करवाने के समय आप अपने किसी मित्र या रिश्तेदार को साथ ले जायें।
- प्रथम सूचना रिपोर्ट को स्वयं पढ़ें या किसी और से पढ़वाने के बाद ही उस पर हस्ताक्षर करें

- पुलिस द्वारा प्रथम सूचना रिपोर्ट न दर्ज किए जाने पर आप वरिष्ठ पुलिस अधिकारी अथवा स्थानीय मजिस्ट्रेट से मदद की माँग कर सकते हैं।

जमानत

जुर्म दो तरह के होते हैं – जमानती और गैर जमानती। यह आपका अधिकार है कि पुलिस आपको बताये कि आपका जुर्म जमानती है या गैर जमानती।

जमानती जुर्म में व्यक्ति को अधिकार है कि उसे पुलिस द्वारा जमानत पर छोड़ा जाए। गैर जमानती जुर्म में जमानत मजिस्ट्रेट के आदेश पर ही हो सकती है। आपको जमानत लेने के लिए पुलिस या अदालत में कुछ भी पैसा नहीं देना होगा इसके लिए आपको अदालत में जाना पड़ेगा।

महिलाओं को प्रभावित करने वाले अपराधों की एक सूची

अपराध	भ.दं.सं. धारा	अधिकतम सजा
विभिन्न गुटों के बीच धर्म, जन्म–स्थान,आवास आदि को लेकर झगड़ा पैदा करना, साम्प्रदायिक सद्भाव को खतरे में डालना।	153–ए	तीन वर्ष
राष्ट्रीय एकता और अखण्डता विरोधी कार्य करना।	153–बी	पाँच वर्ष
सार्वजनिक, सरकारी कर्मचारी द्वारा अपने दायित्वों को निभाने के लिए रिश्वत लेना।	161	तीन वर्ष
सरकारी कर्मचारी द्वारा बगैर किसी प्रकार की क्षतिपूर्ति किये, सम्बन्धित व्यक्ति से किसी भी कार्य अथवा किये गये व्यवहार के बदले में बहुमूल्य वस्तु प्राप्त करता है।	165	तीन वर्ष
कत्ल	302	आजीवन कारावास या फाँसी
दहेज–मृत्यु	304– बी	आजीवन कारावास
आत्महत्या के लिए दबाव डालना	306	दस वर्ष
कत्ल करने की कोशिष	307	आजीवन कारावास
मार–पीट, गम्भीर चोट पहुँचाना • ऐसे कार्य जिनमें दूसरों की सुरक्षा और जीवन पर खतरा उत्पन्न हो • जानबूझर दूसरों को गम्भीर चोट पहुँचाना।	319,323 334,336 338,336 322,325	3 माह से 7 वर्ष 3 माह से कम 7 माह से अधिक 7 वर्ष
नजरबन्द रखना (साधारण या 10 दिन से अधिक)	340 344	तीन वर्ष सात वर्ष
औरत की शालीनता भंग करने की मंषा से हिंसा या जबरदस्ती करना।	354	दो वर्ष
अपहरण, भगाना या औरत को शादी के लिए मजबूर करना।	366	दस वर्ष
नाबालिक लड़की को कब्जे में रखना	366 –ए	दस वर्ष

बलात्कार	376	दो वर्ष से आजीवन कारावास
चोरी	378	तीन वर्ष
विश्वास भंग करना या विच्छेद (यह धाराऐं उन साहूकारों पर लागू हो सकती हैं जो गिरवी के गहने, समय पर वापस न करें)	405,406 415,418, 419,420,421	एक वर्ष से सात वर्ष तक
घर में घुसपैठ करना, रात में सेंध लगाना, हिंसा की मंषा और तैयारी से घर में घुसना	458	सात वर्ष
पहली पत्नी के जीवित होते हुए दूसरी शादी करना।	494	सात वर्ष
वैध विवाह के बिना धोखाधड़ी से शादी की रस्म पूरी करना	496	सात वर्ष
व्यभिचार	497	पाँच वर्ष
पति या उसके रिश्तेदारों द्वारा औरत पर क्रुरता	498 –ए	तीन वर्ष
बेइज्जती करना, झूठे आरोप लगाना।	499	दो वर्ष
महिला की शालीनता को अपमानित करने की मंशा से अपशब्द कहना या अश्लील हरकतें करना।	509	एक वर्ष

जनपद स्तरीय एन.एस.एस. छात्रों के प्रशिक्षण हेतु एजेण्डा

विषय	अवधि
प्री टेस्ट	15 मिनट
उ0प्र0 में किशोरों की स्थिति एवं जनसंख्या विस्फोट	30 मिनट
स्वास्थ्य – पोषण का महत्व, रक्ताल्पता, सेहत एवं स्वच्छता	1 घंटा
लिंग समानता – यह क्या है, अधिकार एवं जिम्मेदारियाँ, पी.सी.पी. एन.डी.टी. एक्ट	1 घंटा
भोजन	
नशीले पदार्थ के नुकसान	30 मिनट
किशोरावस्था – प्रजनन विकास, शारीरिक, मानसिक एवं पर्यावरणीय परिवर्तन, नये जीवन की शुरूआत एवं माहवारी	1 घंटा
सहज ढँग से अपनी बात कहना	30 मिनट
कुल अवधि	**4 घंटे 30 मिनट**
रीकैप	15 मिनट
स्वेच्छा से माता–पिता बनना न कि संयोग से	1 घंटा
मातृ स्वास्थ्य – गर्भावस्था के दौरान होन वाली जाँचों का महत्व, टीकाकरण, आयरन फॉलिक, सुरक्षित गर्भपात	45 मिनट
बाल स्वास्थ्य – टीकाकरण का महत्व, टीकाकरण तालिका, स्तनपान के महत्व, दस्तरोग आदि	45 मिनट
प्रजनन अंग के संक्रमण	30 मिनट
भोजन	
सरकार द्वारा विभिन्न स्वास्थ्य इकाईयों पर दी जाने वाली निःशुल्क सुविधायें	30 मिनट
मानवाधिकार	1 घंटा
पोस्ट टेस्ट	15 मिनट
प्री–पोस्ट टेस्ट के आधार पर – क्विज़ / डिबेट	30 मिनट
कुल अवधि	**5 घंटे 45 मिनट**

कुछ जानें, कुछ समझें !!

इस पुस्तिका में किशोर स्वास्थ्य एवं सम्बंधित भ्रान्तियों से सम्बंधित 50 प्रश्न एवं उनके उत्तर दिये गये हैं जो आपकी शंकायें दूर करने में मदद करेंगे।

प्रश्न **किशोरावस्था क्या है?**

उत्तर किशोरावस्था बालपन और वयस्क जीवन के बीच का वह समय होता है जब एक लड़की स्त्री के रूप में और लड़का पुरूष के रूप में विकसित होते हैं। किषोरावस्था 10 से 19 वर्ष तक होती है।

प्रश्न **इस उम्र में बदलाव क्यों होते है?**

उत्तर किशोरावस्था के दौरान लड़की और लड़के में अनेक प्रकार के शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और मानसिक बदलाव आते हैं। ये बदलाव अधिकतर 9 से 12 वर्ष में आरंभ होकर 18 या 19 वर्ष तक आते हैं। बदलाव होने के कारण वे कुछ अटपटा महसूस करते हैं और अपने को औरों से कुछ अलग समझने लगते हैं। लड़कियों में किशोरावस्था प्रायः लड़कों से एक–दो वर्ष पहले शुरू हो जाती है। किशोरावस्था के सभी बदलाव शरीर में हार्मोन्स (किशोरी में ईस्ट्रोजेन और प्रोजेस्ट्रॉन और किशोर में एन्ड्रोजेन और टैस्टोस्टिरॉन) की मात्रा में तेजी से बढ़ोत्तरी के कारण होते हैं। कुछ बदलाव अंदरूनी होते हैं और कुछ बाहरी।

प्रश्न **किशोरावस्था में हम अपने माता–पिता से क्यों दूर हो जाते हैं?**

उत्तर किशोरावस्था के दौरान अनेक परिवर्तन होने के फलस्वरूप आपके माता–पिता आप को लेकर और सजग हो जाते हैं। आप अपनी एक नई दुनिया बनाना चाहते हैं और आप के माता–पिता आपको जीवन के रंगों से परिचय करवाना चाहते हैं, जिससे आपकी आने वाली जिन्दगी खुशहाल रहे।

इस उम्र में आप के माता–पिता जितना आप के करीब आना चाहते हैं (जिससे कि वे आप को सही राह दिखा सकें) उतना ही आप उनसे खिंचते जाते है, नए आविष्कारों के लिए। इससे आपके और उनके बीच तनाव बढ़ता जाता है। यह याद रखें कि आप के माता–पिता आपको बहुत प्यार करते है और आपका अच्छा ही सोचते हैं। इस कारण उनसे बातचीत करिए और अपनी भावनायें उन्हें बताइये।

प्रश्न **मुझे बहुत गुस्सा आता है जब मेरी माँ मुझे कहीं अकेले नहीं जाने देती हैं।**

उत्तर इस उम्र में जोश के कारण आप बहुत कुछ अकेले करना चाहते हैं परन्तु आपको भूलना नहीं चाहिए कि आपको अभी बहुत ज्यादा अनुभव नहीं है। इस कारण आप के माता–पिता चिन्तित रहते हैं कि कहीं आप कुछ गलत न कर बैठें। अगर आप अपने माता–पिता से खुलकर बात करें तो आप को कम परेशानी होगी।

प्रश्न **इस उम्र में माता–पिता लड़कियों को लेकर परेशान क्यों होते हैं।**

उत्तर वैसे तो माता–पिता लड़का–लड़कियों दोनों को लेकर परेशान रहते हैं परन्तु लड़कियों को लेकर कुछ ज्यादा ही परेशान होते हैं क्योंकि उन्हें यह डर रहता है कि उनकी बेटी कहीं किसी गलत राह पर न चली जाये। कुछ परिवार तो लड़कियों पर बहुत ज्यादा रोक–टोक लगाते हैं परन्तु वे यह सब आपकी भलाई के लिए ही करते हैं।

प्रश्न **बचपन से मैं लड़कों के साथ खेल रही थी परन्तु अब अचानक मुझे उनसे शर्म आती है।**

उत्तर यह स्वाभाविक बात है कि लड़कियॉ किशोरावस्था में लड़कों से शर्माने लगती हैं। आप भी बड़ी हो रही हैं और अपने में कई बदलाव महसूस कर रही होगीं जिनके कारण आपको शर्म आती होगी।

प्रश्न **मेरे बहुत सारे दोस्तों ने सिगरेट और शराब पीना शुरू कर दिया है और वे चाहते हैं कि मैं भी लूं, क्या मैं उनसे बचाव कर सकता हूँ?**

उत्तर हाँ, बिल्कुल। आप उन्हें दृढ़ होकर कह सकते हैं कि ये दोनों चीज़ें बहुत नुकसानदायक हैं और मैं इन्हें हरगिज नहीं लूँगा। आप उन्हें भी समझा सकते हैं कि वे सिगरेट और शराब पीना छोड़ दें। अगर आप में आत्मविश्वास है तो आप को कोई भी गुमराह नहीं कर सकता।

प्रश्न **मेरी आवाज में बदलाव के कारण मेरे बहुत से मित्र मुझे चिढ़ाते हैं।**

उत्तर सभी किशोरों की आवाज भारी हो जाती है। यह सामान्य बात है। आप चिंता न करें क्योंकि आपके मित्रों की आवाज भी बदलेगी। किसी–किसी की जल्दी तो किसी की देर में आवाज बदलती है।

प्रश्न **मै बहुत हीन महसूस करता हूँ क्योंकि मेरी लम्बाई मेरे अन्य मित्रों से कम है इसे बढ़ाने का तरीका बताईये।**

उत्तर लंबाई 18–19 वर्ष तक बढ़ती है। यदि आप उससे कम उम्र के हैं तो अभी बढ़ सकती है। आप पौष्टिक भोजन जरूर खाएँ और यह जान लें कि लंबाई बढ़ाने की कोई दवा नहीं होती। लंबा होना या नाटा होना अनुवांशिक होता है।

प्रश्न **मेरे स्तन छोटे और सपाट हैं, मैं देखने में लड़कों की तरह लगती हूँ जिससे मुझमें हीन भावना होती है।**

उत्तर कुछ लड़कियों के स्तन बड़े तो कुछ के छोटे होते हैं। आप हीन भावना से मुक्त हो जाइए क्योंकि इंसान के व्यक्तित्व में केवल यही एक बात मुख्य नहीं है। आप पौष्टिक भोजन लें और व्यायाम करें।

प्रश्न **मेरे बगलों से एक दुर्गन्ध सी आती है, इसे दूर करने का तरीका बताइये।**

उत्तर इस उम्र में आप के बगलों में बाल निकलने लगते है जिसमें पसीना जमने से उसमें बदबू आने लगती है। आप नियमित रूप से सफाई रखिए तो यह दुर्गन्ध नहीं आएगी।

प्रश्न **हस्तमैथुन करना असामान्य बात है। यह केवल लड़के करते हैं, लड़कियाँ नहीं।**

उत्तर यह एक सामान्य यौन क्रियाकलाप है जो लड़के–लड़कियाँ दोनों द्वारा किया जाता है। इससे शरीर को कोई नुकसान नहीं पहुँचता है।

प्रश्न **हस्तमैथुन से कमजोरी आती है और लिंग की कियाशीलता कम हो जाती है। पुरूष अपने जीवन साथी की यौन सन्तुष्टि नहीं कर पायेगा।**

उत्तर हस्तमैथुन से यौन संबंधी कोई कमजोरी नहीं आती है और भविष्य में यौन संबंध बनाने की क्षमता में भी कोई अन्तर नहीं आता है।

प्रश्न **हस्तमैथुन से लिंग झुक जाता है।**

उत्तर लिंग में थोड़ा झुकाव या टेढ़ापन एक आम बात है और वह हस्तमैथुन के कारण नहीं होता है। इससे यौन क्रिया में कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

प्रश्न **वीर्य की एक बूंद खून की 20 बूदों के बराबर होती है इसलिए वीर्य की हानि (शरीर से वीर्य बाहर निकलना) शरीर को कमजोर करती है।**

उत्तर वीर्य विभिन्न ग्रंथियों के स्राव से बनता है। वीर्य का खून से कोई सम्बन्ध नहीं होता है और इसके बाहर निकलने से शरीर में कोई कमजोरी नहीं आती है।

प्रश्न **एक लड़की को माहवारी आना कब शुरू होता है?**

उत्तर किशोरावस्था में लड़कियों की माहवारी आरंभ होती है। अक्सर 11 से 14 वर्ष के बीच माहवारी आरंभ होती है। कभी–कभी 11 वर्ष से पहले (9–10 वर्ष) या 14 वर्ष के बाद (15–16 वर्ष) तक भी आरंभ हो सकती है। सब सामान्य माना जाता है।

प्रश्न स्त्रियों को किस उम्र तक माहवारी आती है?

उत्तर लगभग 45 से 50 वर्ष के भीतर स्त्रियों की माहवारी हमेशा के लिए बंद हो जाती है। इसे रजोनिवृत्ति कहते हैं। किसी किसी स्त्री को माहवारी 45 वर्ष से पहले ही बंद हो जाती है या 50 वर्ष के बाद भी आती रहती है। ऐसी स्थिति में विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

प्रश्न मासिक स्राव कितने दिन तक रहता है?

उत्तर अधिकतर किशोरियों / स्त्रियों को 2 से 5 दिनों तक मासिक स्राव हो सकता है और 1 से 7 दिन तक सामान्य माना जाता है।

प्रश्न मासिक स्राव कभी बहुत अधिक तो कभी बहुत कम क्यों होता है?

उत्तर कुछ स्त्रियों को ज्यादा दिन तक मासिक स्राव रहता है तो कुछ को कम दिन तक। कुछ को अधिक रक्तस्राव होता है तो कुछ को कम। सामान्य तौर पर माहवारी के 1–2 दिनों में रक्तस्राव अधिक होता है, फिर कम होने लगता है। यदि रक्तस्राव अधिक हो, अधिक दर्द हो और उसमें रक्त के थक्के हों तो डाक्टर से परामर्श अवश्य लेना चाहिए।

प्रश्न मैं बारह वर्ष की हूॅं। मेरी माहवारी चार माह पूर्व आरंभ हुई थी परंतु वह नियमित रूप से हर माह नहीं होती है। क्या मैं असामान्य हूॅं?

उत्तर नहीं, आप असामान्य नहीं हैं। यह सामान्य बात है कि जब माहवारी शुरू होती है तो आरंभिक कुछ चक्र अनियमित रहते हैं क्योंकि शुरू–शुरू में माहवारी एक नई बात होती है और उसके साथ शरीर को तालमेल बिठानें में कुछ समय लगता है। माहवारी हर माह ना होकर देर देर से होती है या बहुत जल्दी जल्दी। धीरे–धीरे चक्र नियमित हो जाते है। यदि किशोरी को बहुत अधिक रक्तस्राव हो तो डाक्टर से परामर्श लेनी चाहिए।

प्रश्न माहवारी के दौरान दर्द क्यों होता है?

उत्तर गर्भाशय में ऐंठन होने के कारण पेट में दर्द होता है। हल्का या मध्यम श्रेणी का दर्द सामान्य बात है। यदि दर्द बहुत अधिक और असहनीय हो तो डाक्टर से परामर्श लेनी चाहिए।

प्रश्न मैं 18 वर्ष की हूॅं परंतु अभी तक मेरी माहवारी आरंभ नहीं हुई है। मैं बहुत चिंतित हूॅं, क्या करूॅं?

उत्तर आपको डाक्टर को दिखाना चाहिए। वे माहवारी आरंभ ना होने का कारण ढूॅंढकर उसके अनुसार इलाज करेंगी।

प्रश्न यदि मेरी माहवारी रूक जाए तो इसका क्या कारण हो सकता है?

उत्तर जिन किशोरियों / स्त्रियों के पुरूष से शारीरिक संबंध रहते हैं, उनकी माहवारी बंद होने का कारण गर्भ हो सकता है।

अन्य कई कारणवश भी माहवारी रूक सकती है या देर से आ सकती है जैसे अधिक मोटापा, अचानक वजन घटना, कोई लम्बी बीमारी जैसे तपेदिक, खून की कमी। अकसर मानसिक तनाव (पढ़ाई, परीक्षा, घर छोड़कर अन्य नए स्थान पर रहना, किसी प्रियजन की मृत्यु आदि) के कारण भी माहवारी बन्द हो जाती है या कम हो जाती है। डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

प्रश्न **क्या लड़कों / पुरूषों को भी माहवारी होती है?**
उत्तर नहीं, उनके प्रजनन अंग और कार्य भिन्न होते हैं और उनका गर्भाशय नहीं होता इसलिए उन्हें माहवारी नहीं होती है।

प्रश्न **हमें माहवारी में कौन–कौन से काम नहीं करने चाहिए?**
उत्तर माहवारी में हल्के फुल्के साधारण काम करें परन्तु भारी बोझ आदि ना उठाएँ।

प्रश्न **योनि से सफेद पानी क्यों निकलता है? क्या ये किसी रोग का लक्षण है?**
उत्तर जिस तरह मुँह, नाक, कानों और आँखों में नमी रहती है, उसी तरह योनि में भी एक सफेद तरल पदार्थ तैयार होता है जो योनि को रोगों और छोटे–मोटे आघातों से बचाता है। अतः यह स्राव यौन अंगों को साफ–सुथरा रखने का एक प्राकृतिक उपाय है। यह स्राव माह भर में एक जैसा नहीं होता है अंडा विसर्जन के समय इसकी मात्रा अधिक होती है और यह पतला हो जाता है बाकी समय गाढ़ा और कम होता है कुछ लड़कियों में यह स्राव ज्यादा निकलता है तो कुछ में थोड़ा। आम तौर पर यह स्राव साफ और दूधिया होता है इसमें ना बदबू होती है न ही इसके निकलते वक्त कोई जलन या खुजली होती है। यह किसी बीमारी का लक्षण नहीं हैं।

परन्तु ध्यान दें कि अगर इस स्त्राव का रंग बदल जाए, और इसके साथ ही योनि में खुजली हो, कोई बदबू हो या कमर और पीठ में दर्द हो, तो समझ लेना चाहिए कि योनि में कोई रोग लग गया है। ऐसी स्थिति में डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए और नीम हकीम के इलाज से बचना चाहिए।

प्रश्न **मेरी सहेली कहती है कि माहवारी के दिनों में सहवास करने से गर्भधारण नहीं हो सकता है। क्या यह सच है?**
उत्तर कभी कभी माहवारी के दौरान भी स्त्री के अंडाशय से अंडा पककर बाहर निकल सकता है (विशेषकर यदि स्त्री की मासिक चक्र की अवधि छोटी हो जैसे 20 से 25 दिन)। ऐसे में सहवास करने से गर्भधारण हो सकता है।

प्रश्न **गर्भधारण से 100 प्रतिशत बचने का क्या उपाय है?**
उत्तर गर्भधारण सहवास होने के बाद ही होता है इसलिए सहवास न करने पर ही गर्भधारण से 100 प्रतिशत बचा जा सकता है।

प्रश्न **मैंने सुना है पहली बार सहवास करने पर गर्भधारण नहीं हो सकता है। क्या यह सच है?**

उत्तर पहली बार सहवास करने पर भी गर्भधारण हो सकता है।

प्रश्न **मेरे मित्र कहते हैं कि हम लड़कों को बेहतर स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए यौन संबन्ध जरूर बनाने चाहिए। मेरी समझ में नहीं आता कि मैं उनकी बात मानूँ या नहीं।**

उत्तर पुरूष और स्त्री दोनों के लिए यह स्वस्थ बात है कि वह यौन अनुभूति एवं प्रकट करने की इच्छा रखें। लेकिन स्वस्थ रहने के लिए न तो पुरूष को और न ही स्त्री को यौन संबंध बनाने की जरूरत होती है। किशोरावस्था में समुचित पोषक एवं नियमित दिनचर्या/ व्यायाम आदि के द्वारा पूर्णरूप से स्वस्थ रहना ही उचित होता है। यौन सम्बंध का स्वस्थ रहने से कोई सम्बंध नहीं होता है।

प्रश्न **मेरे सभी मित्र कहते हैं कि यदि हस्तमैथुन करेगें तो बड़े होने पर यौन जीवन प्रभावित होगा। हम सभी हस्तमैथुन करते भी हैं इसलिए हम बहुत दुखी और डरे हुए हैं। ऐसे में हम क्या करें?**

उत्तर हस्तमैथुन करने से यौन जीवन पर कोई असर नहीं पड़ता जबकि भ्रान्ति के कारण व्यक्ति अपराधबोध से ग्रस्त हो जाता है।

प्रश्न **क्या कंडोम विभिन्न साइज में आते हैं।**

उत्तर नहीं, कंडोम काएक ही साइज़ आता है जो कि लचीला होने के कारण सबको फिट आ जाता है।

प्रश्न **कंडोम से सहवास का आनंद कम हो जाता है।**

उत्तर कंडोम बड़ी पतली और मुलायम रबर के बने होते हैं। हालांकि कंडोम से यौन क्रिया का वही आनंद नहीं मिलता जो बिना कंडोम के मिलता है, लेकिन इससे बहुतेरे लोगों को बिलकुल असली सहवास का सा आनंद आता है। यह भरोसा कि कंडोम का इस्तेमाल करने से स्त्री गर्भवती नहीं होगी, वास्तव में दम्पत्ति के यौन आनंद को और बढ़ा सकता है।

प्रश्न **कंडोम आमतौर पर एलर्जी पैदा करते हैं।**

उत्तर कंडोम से एलर्जी कभी–कभी ही देखने में आती है।

प्रश्न **अगर कई वर्षों तक कंडोम का इस्तेमाल लगातार किया जाए तो वे नुकसान पहुँचाते हैं।**

उत्तर वे अत्यंत सुरक्षित हैं और स्त्री–पुरूष दोनों को यौन रोगों, एच.आई.वी./एड्स, पेडू के सूजन रोगों और स्त्रियों में गर्भाशय के मुँह के कैंसर से सुरक्षा प्रदान करते हैं। इसलिए कंडोम के लगातार इस्तेमाल की सलाह दी जाती है।

प्रश्न **गोलियों से कैंसर होता है।**

उत्तर गोलियों से कैंसर नहीं होता है। सच तो यह है कि गोली से स्त्रियों में कुछ प्रकार के कैंसर को रोका जा सकता है, या उनसे स्त्रियों का बचाव होता है, मसलन बीजदानी के कैंसर से या गर्भाशय की अंदरूनी सतह के कैंसर से।

प्रश्न गोली लेने से अपंग बच्चे पैदा होते हैं और एक साथ कई बच्चे (जुड़वां, तीन) होते हैं।

उत्तर गोली लेने वाली स्त्री को ही अपंग बच्चे पैदा होंगे या एक साथ कई बच्चे पैदा होंगे, यह बात झूठ है। ऐसा तो उस स्त्री के साथ भी हो सकता है जो गोली नहीं लेती है। यानि अपंग बच्चे पैदा होने या एक साथ कई बच्चे पैदा होने का कोई संबंध गोली के साथ नहीं है।

प्रश्न अगर कोई स्त्री गोली का इस्तेमाल करती है तो इन्हें बंद कर देने के बाद भी, उसे गर्भवती होने में मुश्किल होगी।

उत्तर ज़्यादातर स्त्रियां, गोली लेना बंद करने के बाद जल्दी ही गर्भवती हो जाती हैं जिन थोड़ी सी स्त्रियों को गोली का इस्तेमाल बंद कर देने के बाद भी, गर्भवती होने में मुश्किल होती है, उन्हें तो यह मुश्किल तब भी होती अगर वे गोलियों का इस्तेमाल न कर रही होतीं। डॉक्टर की सलाह लें।

प्रश्न गोली शरीर में इकट्ठी हो जाती है।

उत्तर गर्भनिरोधक गोलियाँ स्त्री के पेट में ठीक उसी तरह घुल जाती हैं, जैसा कि अन्य दवाएँ और कोई भी भोजन सामग्री जो वह खाती हैं। गोलियां शरीर के भीतर जमा नहीं होती जाती हैं बल्कि हज़म हो जाती है।

प्रश्न कॉपर–टी ऊपर चढ़ जाती है, मसलन हदय या मस्तिष्क में।

उत्तर कॉपर–टी आम तौर पर गर्भाशय के भीतर ही रहती है, जब तक ए0एन0एम0 या डाक्टर उसे निकाल न दें। अगर यह अपने आप निकल भी आती है तो आम तौर पर यह योनि–मार्ग से ही बाहर आती है। कॉपर–टी इतनी बड़ी होती है कि यह मस्तिष्क या हदय में पहुंच ही नहीं सकती। ऐसा कभी–कभार ही होता है कि कॉपर–टी गर्भाशय की दीवार में छेद कर दें और गर्भाशय के पास, पेट के निचले हिस्से में पड़ी रहे।

प्रश्न महिला के कॉपर टी लगे रहने से संभोग के समय पुरूष को तकलीफ होती है या नुकसान पहुँचता है।

उत्तर स्त्री के पुरूष साथी (पति) को कभी–कभी धागे महसूस होते है पर कोई तकलीफ नहीं होती है।

प्रश्न कॉपर–टी अधिकतर लोगों को माफिक नहीं आती।

उत्तर कॉपर–टी क्लाइन्ट को तभी लगाया जाता है जब भली भांति उनकी जांच कर ली जाती है। अगर उनके स्वास्थ्य को कोई खतरा हो तो इसे नहीं लगाया

जाता। इसलिए इसके कारण स्वास्थ्य को कोई समस्या नहीं होती है और ज्यादातर महिलायें इसके लगे होने से कोई परेशानी अनुभव नहीं करती हैं।

प्रश्न **पुरूष नसबन्दी एक बड़ा आपरेशन है जिससे व्यक्ति की ताकत और काम करने की क्षमता कम हो जाती है।**

उत्तर पुरूष नसबन्दी एक मामूली आपरेशन है, और इससे पुरूष के स्वास्थ्य पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता। आपरेशन के 2–3 दिन बाद ही वह अपना कामकाज पूरी तरह से शुरू कर सकता है।

प्रश्न **नसबन्दी से आदमी नपुंसक हो जाता है और सामान्य यौन–जीवन नहीं बिता सकता।**

उत्तर नसबन्दी पुरूष की यौन–क्षमता को कम नहीं करती क्योंकि अंडकोष में पहले की तरह पुरूष हार्मोन बनते रहते हैं। केवल अंडकोष से लिंग तक शुक्राणु ले जाने वाली नलिकाओं को ही बंद करा जाता है।

प्रश्न नसबन्दी के बाद संभोग के समय वीर्य नहीं निकलता।

उत्तर नसबन्दी के बाद वीर्य की मात्रा, गंध, रंग और गाढ़ेपन में कोई फर्क नहीं पड़ता। फर्क बस यही होता है कि उसमें शुक्राणु नहीं होते।

प्रश्न **महिला नसबन्दी से मासिक धर्म जल्दी बंद हो जाता है।**

उत्तर महिला नसबन्दी के बाद स्त्री को मासिक धर्म होता रहता है, क्योंकि बीजदानियों और गर्भाशय में पहले की तरह ही मासिक धर्म की प्रक्रिया चलती रहती है। ऑपरेशन के बाद तो केवल नलिकाएँ बंद हो जाती है।

प्रश्न **महिला नसबन्दी स्त्री को कमजोर कर देती है और वह इसके बाद रोज के कामकाज सामान्य रूप से नहीं कर पाती।**

उत्तर महिला नसबन्दी बहुत मामूली आपरेशन है और स्त्री के स्वास्थ्य पर इसका कोई खराब असर नहीं होता। सच्चाई तो यह है कि उसका स्वास्थ्य और अच्छा हो जाता है क्योंकि उसे और बच्चे नहीं होते। वह अपने रोज के कामकाज भी बिना किसी समस्या के निपटा सकती है।

प्रश्न **महिला नसबन्दी के बाद स्त्री को पेट में गैस की शिकायत हो जाती है।**

उत्तर महिला नसबन्दी में फेलोपिअन नलिकाओं को ही बंद किया जाता है। आपरेशन का पेट में गैस से कोई संबंध नहीं है। आजकल कई लोगों को पेट में गैस की शिकायत रहती है, चाहे वे पुरूष हों, महिलाएँ हो, कुँवारे हो या शादी–शुदा। खाने पीने में बदपरहेजी या हाजमा कमजोर होने से पेट में गैस होती है। हाँ, दूरबीनी तरीके में दूरबीन डालने से पहले थोड़ी सी गैस डाली जाती है ताकि दूरबीन आसानी से डाली जा सके। यह गैस कुछ घंटों में ही शरीर से बाहर निकल जाती है।