

सहभागिता से सीखना और बदलाव की साझा पहल (पीएलए)

किशोरी स्वास्थ्य
एवं पोषण



सहभागिता से सीखना और बदलाव की साझा पहल (पीएलए) किशोरी स्वास्थ्य एवं पोषण

मार्गदर्शिका भाग - 4

वर्ष - दिसंबर 2022

लेखन और संयोजन

- सचिन कुमार जैन
- विश्वम्भरनाथ त्रिपाठी

संपादन सहयोग

- राकेश कुमार मालवीय
- आरती पाराशर
- अंजलि आचार्य
- रामकुमार विद्यार्थी

चित्रांकन - शिरीष श्रीवास्तव

सज्जा - अमित सक्सेना

मुद्रक - अमित प्रकाशन

प्रकाशक

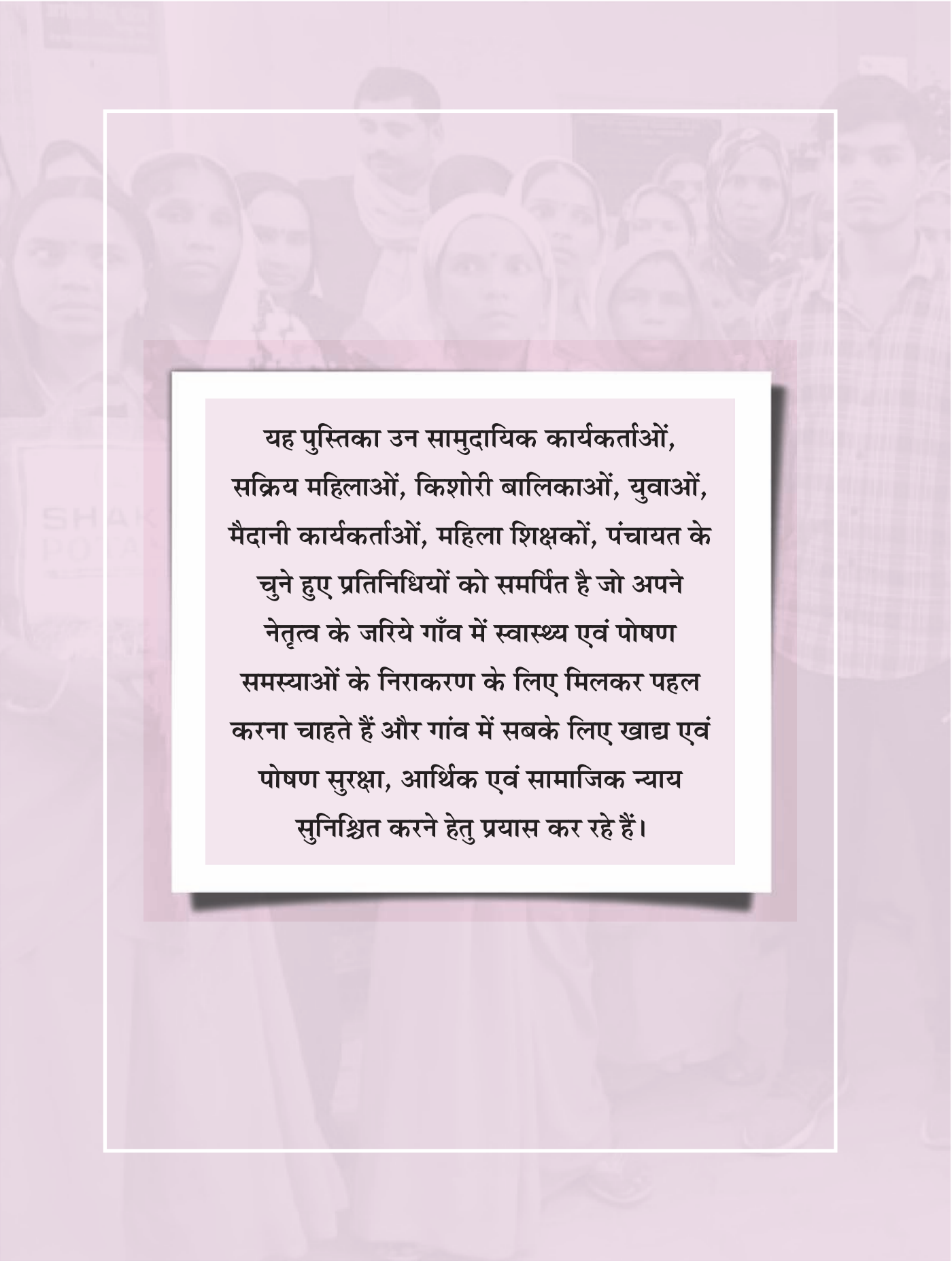
विकास संवाद

ए-5, आयकर कॉलोनी, जी-3, गुलमोहर कॉलोनी,

बावड़िया कला, भोपाल (म.प्र.) - 462039

फोन : 0755-4252789, ई-मेल - office@vssmp.org

www.vssmp.org



यह पुस्तिका उन सामुदायिक कार्यकर्ताओं,
सक्रिय महिलाओं, किशोरी बालिकाओं, युवाओं,
मैदानी कार्यकर्ताओं, महिला शिक्षकों, पंचायत के
चुने हुए प्रतिनिधियों को समर्पित है जो अपने
नेतृत्व के जरिये गाँव में स्वास्थ्य एवं पोषण
समस्याओं के निराकरण के लिए मिलकर पहल
करना चाहते हैं और गांव में सबके लिए खाद्य एवं
पोषण सुरक्षा, आर्थिक एवं सामाजिक न्याय
सुनिश्चित करने हेतु प्रयास कर रहे हैं।

प्रस्तावना

यह पुस्तिका पीएलए श्रृंखला का चौथा भाग है। इस भाग में किशोरी स्वास्थ्य एवं पोषण के बारे में सामुदायिक बैठकों की संरचना एवं प्रक्रिया के बारे में वर्णन किया गया है। किशोरावस्था एक संवेदनशील अवस्था है। इस अवस्था में शारीरिक, मानसिक और सामाजिक परिपक्वता की प्रक्रिया से गुजरते हुए किशोरियों में स्वतंत्र रहने एवं अपने विचार रखने की इच्छा प्रकट होती है। अचानक किशोरी बालिकाओं को उनको पूरी दुनिया काफी अलग सी नजर आने लगती है। इसलिए जरूरत इस बात की है कि किशोरावस्था में हमें उनकी भावनाओं को समझना चाहिए। हमें किशोरी स्वास्थ्य एवं पोषण के प्रति समुदाय को अधिक सजग होने और महत्व देने के लिए संवाद एवं विचार विमर्श करना चाहिए। किशोरी बालिकाओं में खून की कमी, स्वास्थ्य एवं पोषण देखभाल में कमी, बाल विवाह, अशिक्षा, तनाव व भेदभाव जैसे कई ऐसे मुद्दे हैं जिन पर समुदाय में चर्चा एवं संवाद करने की जरूरत है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए इस भाग में किशोरी बालिकाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण पर बैठकें आयोजित करने की विषय सत्र आधारित प्रक्रिया को प्रस्तुत किया गया है।

इस पुस्तिका में किशोरी बालिकाओं की देखभाल और स्वास्थ्य के उपायों एवं सुरक्षा देने के संबंध में चर्चा और समुदाय स्तर पर योजना बनाने के लिए जरूरी सामग्री दी गयी है। इन उपायों को अपनाकर न केवल हम किशोरी बालिकों की जिन्दगी की सुरक्षा कर सकते हैं बल्कि उनके जीवन रक्षा के प्रति समुदाय को सशक्त और सजग भी बना सकते हैं। इस पुस्तिका के अलावा अन्य सहायक सामग्री का उपयोग सत्र को और बेहतर बनाने में उपयोगी साबित हो सकता है।

1.0 पोषण एवं स्वास्थ्य - सामुदायिक बैठकें	5
1.1 बैठक 22 - किशोरावस्था एवं शारीरिक बदलाव	5
1.2 बैठक 23 - किशोरावस्था की समझ	9
1.3 बैठक 24 - जेंडर की समझ	15
1.4 बैठक 25 - किशोरावस्था में पोषण एवं देखभाल	23
1.5 बैठक 26 - माहवारी के समय स्वास्थ्य देखभाल	27
1.6 बैठक 27 - किशोरी बालिकाओं के प्रति हिंसा एवं कम उम्र में विवाह	35
1.7 बैठक 28 - सामुदायिक बैठक	40

इस पुस्तिका का उद्देश्य

यह पुस्तिका किशोरावस्था के कुछ पहलुओं एवं चुनौतियों के बारे में है। यह किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों, विशेषताओं एवं चुनौतियों तथा सामाजिक लिंग के बारे संवाद की प्रक्रिया को बढ़ाने के लिए है। किशोरावस्था में बहुत सारे बदलाव होते हैं जिन्हें समझना एवं स्वीकारना एक समझदारी की बात है। यदि समुदाय में इन विषयों पर चर्चा एवं संवाद को बढ़ाया जाए तो बहुत सारे तनाव एवं अनबन खत्म हो सकते हैं। समाज में बहुत सारी चीजें बदलती रहती हैं, हमारे परिवार भी बदलते हैं, बच्चे बड़े होते हैं। हमारी सोच एवं पसंद, नापसंद, हमारे विचार और तरीके बदलते रहते हैं। किशोरी बालिकाओं के भी जीवन जीने के तरीके अब बदल रहे हैं। पहले किशोरी बालिकाओं को अधिकार बहुत कम थे, आज लड़कियां शिक्षित हो रही हैं और अपने विचारों को साझा कर रही हैं। इस तेजी से बदलने वाली दुनिया में बहुत बदलाव हो रहा है, किशोरी बालिकाओं की भावनाओं को समझकर, उनकी जरूरतों को समझकर एवं तालमेल बिठाकर जीवन जीने के तरीके में बेहतर बदलाव लाया जा सकता है। इन्हीं सब बातों पर यह पुस्तिका केन्द्रित है, यह किशोरी बालिकाओं के साथ चर्चा और संवाद बढ़ाने के लिए एक प्रारंभिक रूपरेखा प्रदान करती है। हमें किशोरी बालिकाओं के साथ चर्चा के लिए न केवल इस सामग्री पर निर्भर रहना चाहिए बल्कि स्थानिक परिस्थिति के अनुसार इसमें अपने अनुभव एवं तरीकों को शामिल करना चाहिए ताकि चर्चा हेतु बैठकों को प्रभावी बनाया जा सके। इस पुस्तिका के मुख्य उद्देश्य हैं -

- ❶ किशोरी बालिकाओं के साथ उनके स्वास्थ्य एवं पोषण पर समुदाय की क्षमता एवं समझ को मजबूत बनाना
- ❷ किशोरी बालिकाओं की स्वास्थ्य समस्याओं एवं बीमारियों से रक्षा हेतु परिजनों की समझ बढ़ाना
- ❸ किशोरी बालिकाओं की माहवारी प्रबन्धन से संबंधित जानकारी बढ़ाना

1.0 पोषण एवं स्वास्थ्य - सामुदायिक बैठकें

बैठक 22 - किशोरावस्था एवं शारीरिक बदलाव



परिचय

यह बैठक किशोरावस्था एवं इस अवस्था में आ रहे बदलावों को समझने पर केन्द्रित है। किशोरावस्था के दौरान लड़की और लड़के में अनेक प्रकार के शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और मानसिक बदलाव आते हैं।

इस अवस्था में आ रहे बदलावों को समझना जरूरी है, ताकि बचपन एवं युवा अवस्था के बीच की कड़ी को समझा जा सके तथा उसके अनुरूप किशोरी बालिकाओं के जीवन कौशल को बेहतर बनाने हेतु योजना बन सके।



बैठक के उद्देश्य

- किशोरावस्था क्या है, समझना।
- किशोरावस्था में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं भावनात्मक परिवर्तन पर चर्चा करना व जानकारी बढ़ाना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">• किशोरावस्था क्या है ?• किशोरावस्था में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं भावनात्मक बदलाव	<ul style="list-style-type: none">• खुली चर्चा• अभ्यास	<ul style="list-style-type: none">• चार्ट पेपर• बोर्ड मार्कर• सादा कागज स्केच पेन एवं क्लिप आदि



बैठक संचालन की प्रक्रिया

किशोरावस्था तथा किशोरी स्वास्थ्य के प्रमुख मुद्दों को सुगमकर्ता प्रतिभागियों को बताएं

किशोरावस्था, बाल्यावस्था और वयस्क जीवन के बीच की कड़ी है। इस अवस्था में स्वास्थ्य, पोषण व अन्य आवश्यकताओं का ध्यान रखने से किशोर-किशोरियों का शारीरिक और मानसिक विकास सही रूप से होता है जो स्वस्थ परिवार व स्वस्थ समाज के लिए महत्वपूर्ण है।

गतिविधि 1 - किशोरावस्था के बारे में जानें

समय :
90 मिनट

- 10 से 19 वर्ष के बीच की आयु किशोरावस्था कहलाती है।
- किशोरावस्था के दौरान सभी को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक बदलावों से गुजरना पड़ता है। इस अवस्था में किशोरियों में आने वाले कुछ बदलाव इस प्रकार से हैं—
 1. **शारीरिक बदलाव** - शरीर का विकास, मासिक धर्म या माहवारी आने की शुरूआत होना, बगलों तथा यौन अंगों के आस-पास बालों का आना, वक्ष/स्तनों का विकास होना।
 2. **मानसिक और भावनात्मक बदलाव** - संकोच और शर्म का बढ़ना, शारीरिक बदलावों विशेष तौर पर माहवारी की शुरूआत होने पर कई प्रकार की चिन्ताएं, जिज्ञासायें और डर होना। अन्य मानसिक व भावनात्मक बदलाव है चिड़चिड़ापन या गुस्सा जल्दी आना, निराशा होना, नये वातावरण/परिवेश के बारे में सोचना तथा सजने-संवरने की इच्छा होना आदि।
 3. इन सारे बदलावों के साथ-साथ **किशोरियों की सामाजिक और पारिवारिक स्थितियों में भी बदलाव** आता है। कई बार परिवार की ओर से उन पर कई तरह की पाबंदियाँ लगा दी जाती हैं। जैसे- पढ़ाई रोकना, उनके कामों में रोक-टोक तथा घर के बड़ों की तरफ से घरेलू काम-काज सीखने का दबाव।



किशोरावस्था में आये बदलाव में से कुछ अंदरूनी होते हैं और कुछ बाहरी

ये 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। दोनों ही स्थितियां सामान्य होती हैं।

किशोरावस्था के दौरान आने वाले प्रमुख बदलाव

1. लड़कियों की आवाज मधुर हो जाती है।
2. त्वचा चिकनी हो जाती है।
3. लड़कियों के सीने में उभार आ जाता है, कूल्हे में भराव आ जाता है।
4. लड़कियों में मासिक धर्म शुरू हो जाता है।
5. शरीर में लचीलापन आ जाता है।
6. इस अवस्था में लम्बाई की पूर्ण वृद्धि हो जाती है।
7. इसी अवस्था में जननांगों में पूर्ण विकास होता है।
8. बगल और गुप्तांगों पर बाल उग आते हैं।

उपरोक्त बिंदु सहभागियों से निकलवाएँ, जो बिंदु न निकलें उन्हें जोड़ें। खुद से न बताएं।

किशोरी बालिकाओं से चर्चा/परिचर्चा करते हुए निम्नवत् गतिविधि कराएं।

निम्न बिन्दुओं पर सूची बनायें -

शारीरिक बदलाव	मानसिक बदलाव	सामाजिक बदलाव	भावनात्मक बदलाव

सुगमकर्ता प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि यदि उनके मन में उनके शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक परिवर्तन सम्बन्धी चिंता, भय व जिज्ञासा है तो जरूर बतायें। तसल्ली दें कि इसमें शर्म या छिपाने की कोई बात नहीं है। बोर्ड पर खाने बना दें व किशोरावस्था में आने वाले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व भावनात्मक बदलाव शीर्षक डाल दें। अब चर्चा द्वारा प्रतिभागियों से बदलावों पर बात करते हुए चार समूह में बाँटकर कार्य करायें।

परिणाम

- शारीरिक परिवर्तन पर विस्तार से चर्चा करना जिसमें बालक/बालिकाएं अलग-अलग बदलावों के कारण को जान सकेंगे।
- किशोरावस्था के दौरान किशोर एवं किशोरियों में आने वाले बदलावों पर बेझिझक बात कर सकेंगे।
- किशोरावस्था के दौरान लड़के एवं लड़कियों में आने वाले बदलावों की व्याख्या कर सकेंगे। बदलावों के कारण को जान सकेंगे।

बैठक का सार

बैठक के अंत में चर्चा का सार निकालें एवं समझाएँ कि इस सत्र में किशोरावस्था में आने वाले बहुत से बदलावों की चर्चा हुई है। पहले सहभागियों को आज हुई चर्चा की मुख्य बातों को बताने के लिए कहें और अंत में चर्चा को संक्षेपित करते हुए मुख्य सार बताएं। यह भी बताएं कि आगे के सत्रों में हम किशोरावस्था के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करेंगे।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा

- बाहरी स्वरूप व व्यवहार में परिवर्तन के साथ ही ऐसे बदलाव भी आते हैं जो अधिकतर अंदरूनी होते हैं।
- जननांगों के विकास और कार्यों से संबंधित बदलाव किशोरावस्था के बाद किशोर/किशोरियों को वयस्क जीवन की तैयारी के लिये होते हैं।
- किशोर किशोरियों में जो भी जिज्ञासाएं हों उसके बारे में बड़ों से बात करनी चाहिए।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- किशोरावस्था के बारे में बात करते हुए सजग रहें एवं किसी की बात का उपहास कोई सहभागी न करे।
- सभी सहभागियों को प्रोत्साहित करें कि वे अपने मन की बातें कह सकें, संकोच न करें।
- स्पष्ट करें कि यहां हुई चर्चा इसी स्थान तक सीमित रहेगी, इसे कहीं और नहीं बताया जायेगा या इसका उपयोग किया जाएगा।

बैठक 23 - किशोरावस्था की समझ

परिचय

इस बैठक में हम किशोरी बालिकाओं के स्वास्थ्य एवं समुदाय में उनकी स्थिति के बारे में चर्चा करेंगे। इस चर्चा के माध्यम से किशोरी बालिकाओं में आने वाले शारीरिक बदलाव, मानसिक स्थिति, भावनात्मक परिवर्तन एवं आवश्यक जीवन कौशल के बारे में बातचीत होगी। हम किशोरी बालिकाओं की परिवार एवं समाज में स्थितियों का विश्लेषण करेंगे, ताकि उनकी समस्याओं एवं जरूरतों को समझ सकें एवं किशोरी बालिकाओं को समाज में समान नागरिक के रूप में जीवन जीने का कौशल हासिल करने में उनको मदद कर सकें। इस बैठक में महिलाओं एवं किशोरी बालिकाओं की भागीदारी जरूर सुनिश्चित करें।

बैठक के उद्देश्य

- किशोरावस्था के महत्व एवं किशोरी बालिकाओं की जरूरतों को समझना।
- किशोरी बालिकाओं की समुदाय में स्थिति को समझना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">• किशोरावस्था का महत्व• किशोरावस्था की पहचान• हमारे गाँव में किशोरी बालिकाओं की स्थिति• किशोरावस्था की खास जरूरतें	<ul style="list-style-type: none">• परिचय खेल• केस स्टडी• खुली चर्चा	<ul style="list-style-type: none">• खेल की प्रक्रिया हेतु सामग्री• केस स्टडी• गेंद

हमारी बातें हमारे अनुभव

सहजकर्ता किशोरी बालिकाओं से उनके जीवन में घटी अच्छी और खराब घटनाओं के अनुभवों को बताने के लिए कहें, जैसे -

- मेरा नाम रीना है और मैं अपने गांव में पहली लड़की थी जिसने बी.ए. पास किया, मुझे देख और लड़कियों में हिम्मत आई और उसके बाद कई लड़कियों ने कॉलेज में दाखिला लिया।

- मेरा नाम प्रीति है, मैं भाई के साथ शहर जाकर कॉलेज में पढ़ना चाहती थी पर मुझे मौका नहीं मिला।

इसी तरह अच्छे एवं खराब अनुभव सहभागियों से निकलकर आयेंगे, इन सब की सूची बनायें -

अच्छे अनुभव	खराब अनुभव

उपरोक्त सभी बिन्दुओं पर चर्चा करें और उनके कारणों का विश्लेषण कराएँ। इनमें से अधिकांश अनुभव लड़का एवं लड़की में भेदभाव से भी जुड़े होंगे। हम इन पर आगे भी चर्चा करेंगे।

- हमें सभी अच्छे एवं बुरे अनुभवों को समझना जरूरी है, इससे हम सशक्त बनेंगे।
- किसी दुखद घटना से हमें सीख लेना जरूरी है और हिम्मत हारकर नहीं बैठना है बल्कि निरंतर प्रयास करना है। असफल होने पर भी पुनः प्रयास करना है।
- हमें अपने आसपास ऐसे लोगों से सहयोग लेना है जो हमें प्रोत्साहित करते हैं और सहयोग करते हैं।
- हमें समाज का नजरिया बदलने के लिए आगे आना है ताकि सभी किशोरी बालिकाओं को सहज माहौल मिल सके।

बैठक संचालन की प्रक्रिया

गतिविधि 1 - किशोर अवस्था का महत्व एवं किशोरी बालिका

समय :
120 मिनट

किशोरी बालिकाओं को चर्चा से जोड़ने के लिए बोलो भाई कितने खेल करें ताकि किशोरी बालिकाओं का झिझक खत्म हो और वे खुलकर अपनी बात रख पाने हेतु निडर हो सकें।

समुदाय से किशोर अवस्था की विशेषताओं एवं जरूरतों पर चर्चा करें। शारीरिक विकास, शारीरिक बदलावों, भावनाओं, समाज में उनकी महत्ता आदि को लेकर सवाल करें और इन सवालों का विश्लेषण कराएं। साथ ही यह भी चर्चा करें कि इस अवस्था में किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

गेंद के माध्यम से खेल के द्वारा हर सहभागी से किशोरावस्था की विशेषताओं एवं जरूरतों के बारे में एक बात बताने के लिए कहें। जिसके पास गेंद फेंकी जायेगी वह सहभागी एक बात बताएगा। सभी सहभागियों की बात पूरी हो जाने पर सुगमकर्ता द्वारा चर्चा का विश्लेषण एवं समेकन किया जायेगा।



परिणाम इस गतिविधि के माध्यम से सहभागियों में किशोरावस्था की विशेषताओं के साथ ही उनकी जरूरतों पर साझा समझ बनेगी।

गतिविधि 2 - मीना की कहानी उसकी जुबानी

समय :
120 मिनट

मीना की कहानी

मीना जब 11 साल की थी, गांव में पांचवीं तक ही स्कूल था, आगे की पढ़ाई के लिए स्कूल दूर होने के कारण उसकी पढ़ाई छुड़वा दी गयी और वह अपने छोटे भाई बहन का देखभाल करती और माँ के काम में हाथ बंटाती। उसे बिना अनुमति के कहीं जाने की भी आजादी नहीं थी, दुनिया को जानने समझने का मौका ही नहीं मिला। अपने मन के कपड़े न पहन पाना, अपनी भावनाओं को दबा कर रखना उसकी आदत में आ गया। उसके शरीर में कुछ बदलाव आने लगे, उसे कमजोरी

महसूस होने लगी और एक दिन जब वह बर्तन धो रही थी तो चक्कर खाकर गिर पड़ी। मीना समझ पाती कि उसके साथ ऐसा क्यों हो रहा है, तभी कुछ दिनों के बाद माता-पिता ने 16 साल की आयु में उसका विवाह कर दिया।



सवाल

- मीना की आगे की पढ़ाई क्यों नहीं हो सकी ?
- मीना को किस बात की आजादी नहीं थी ?
- मीना में किस तरह के शारीरिक बदलाव हुए होंगे ?
- मीना का विवाह कम उम्र में क्यों हुआ ?
- इन सवालों पर चर्चा के साथ ही समुदाय में किशोरी बालिकाओं की स्थिति पर चर्चा करें।

परिणाम

इस गतिविधि के माध्यम से किशोरी बालिकाओं की देखभाल एवं सही देखभाल के अभाव में होने वाली जटिलताओं के बारे में समझ बनेगी और किशोरी बालिकाएं अपनी बात परिवार में रखने हेतु सक्षम बनेंगी।

गतिविधि 3 - किशोरी बालिकाओं की हमारे गाँव में स्थिति

समय :
90 मिनट

चर्चा के लिए सवाल -

- हमारे गाँव में कुल कितनी किशोरी बालिकाएं हैं ?
- कितनी बालिकाएं स्कूल जाती हैं ? कितनी की पढ़ाई छूट गयी है और क्यों ?
- कितनी बालिकाओं का उम्र के अनुसार वजन कम है, खून की कमी के लक्षण (नाखून/जीभ पर सफेदी है ?

- गाँव में किस तरह की दिक्कतों का सामना किशोरी बालिकाओं को करना पड़ता है ?

चर्चा से निकले सवालों का समेकन करते हुए सुगमकर्ता स्पष्ट करें कि हमारे गाँव में किशोरी बालिकाओं की स्थिति कितनी बेहतर और कितनी गंभीर है और इसका असर किन-किन व्यवस्थाओं पर पड़ रहा है।

आओ मिलकर योजना बनायें

सहभागियों से चर्चा करके योजना बनायें

हमारी समस्या	इस समस्या से निपटने के लिए क्या करेंगे/करेंगी	जिम्मेदारी कौन लेगा	किससे सहयोग लेंगे/लेंगी

यहाँ यह भी चर्चा करें कि किशोरी बालिकाएं समाज का अभिन्न अंग हैं, उनके संवैधानिक अधिकार हैं, यदि किशोरी बालिका को शिक्षा, स्वास्थ्य, विचार अभिव्यक्ति आदि के अवसर उपलब्ध नहीं हैं तो यह उनके साथ अन्याय है। अतः उपरोक्त चर्चा एवं निकले अनुभवों में संवैधानिक अधिकारों – समता एवं समानता का अधिकार, स्वतंत्रता का अधिकार, विचार अभिव्यक्ति का अधिकार, शिक्षा का अधिकार को विशेष रूप से रेखांकित करें।

परिणाम

इस गतिविधि के माध्यम से सहभागियों को अपने गाँव में किशोरी बालिकाओं की स्थिति के बारे में प्रमाणिक जानकारी मिलेगी एवं वे इसका विश्लेषण करना सीख जायेंगी।

बैठक का सार

बैठक के अंत में चर्चा का सार निकालें। पहले सहभागियों को इस बैठक में हुई चर्चा की मुख्य बातें बताने के लिए कहें एवं सभी की बातें सुनने के बाद सहजकर्ता बैठक में हुई बातों को संक्षेपित करते हुए मुख्य सार बताएं। अगली बैठक के बारे में समय एवं स्थान तय कर लें एवं चर्चा की विषयवस्तु के बारे में बताएं।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा

- किशोरावस्था की मुख्य विशेषताएं एवं महत्व क्या हैं ?
- किशोरावस्था में स्वास्थ्य एवं पोषण देखभाल ठीक न होने से आने वाली परेशानियाँ।
- अपने गांव में किशोरी बालिकाओं की स्थिति एवं उसके विश्लेषण का तरीका।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- किशोरावस्था के मुद्दों पर चर्चा एवं संवाद संतुलित रखें।
- यहां यह ध्यान रखें कि चर्चा का मुख्य मुद्दा किशोरावस्था की समझ एवं महत्व है, हमें इन स्थितियों का विश्लेषण करना है न कि किशोरावस्था के कारण उपजी स्थितियों का परिहास करना है।
- सुगमकर्ता को ध्यान रखना होगा कि इस संवेदनशील मुद्दे पर किशोरियां अपनी बात सहजता से सबके सामने रख सकें, उन्हें अपनी बात कहने हेतु बैठक का माहौल सहज लगे।
- किशोरी बालिकायें कुछ मुद्दों पर संकोच या झिझक महसूस कर सकती हैं, कुछ उदाहरणों सहित झिझक को खत्म करने का प्रयास करें।
- इस सत्र में महिला सहजकर्ता हों तो बेहतर माहौल बनाने में मदद मिलेगी।

बैठक 24 - जेंडर की समझ

परिचय

इस बैठक में हम किशोरी बालिकाओं के साथ लिंग आधारित भेदभावों तथा इसका उनके जीवन एवं स्वास्थ्य पर असर के संबंध में चर्चा करेंगे। हम इस बैठक में समझने का प्रयास करेंगे कि किस प्रकार जेंडर विभेद आधारित सामाजिक व्यवस्था किशोरी बालिकाओं और साथ ही महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर को प्रभावित करती है। इस बैठक में कुछ चुनी हुई महिलाओं एवं किशोरी बालिकाओं की भागीदारी जरूर सुनिश्चित करें।

बैठक के उद्देश्य

- महिला एवं पुरुष में लिंग आधारित भेदभावों को समझना।
- किशोरवस्था के महत्व एवं पोषण जरूरतों को समझना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">● किशोरावस्था एवं जेंडर● जेंडर का किशोरियों के जीवन पर असर● जेंडर और स्वास्थ्य	<ul style="list-style-type: none">● सामाजिक बंधन खेल● केस स्टडी● खुली चर्चा	<ul style="list-style-type: none">● खेल की प्रक्रिया हेतु सामग्री● केस स्टडी

बैठक संचालन की प्रक्रिया

गतिविधि 1 - लिंग एवं जेंडर में अंतर

समय :
90 मिनट

हम सब जानते हैं कि मानव समाज में हर कोई पुरुष या महिला के रूप में जन्म लेता है। हम जननांगों के द्वारा पुरुष और महिला के अंतर की पहचान करते हैं। यह महिला और पुरुष के बीच एक प्राकृतिक और जैविक अंतर है। अगर यह मान लिया जाये कि महिला एवं पुरुष के बीच असमानता इस शारीरिक अंतर के कारण है तो यह अंतर प्राकृतिक अंतर के रूप में स्थापित हो जाता है जिसके लिए कुछ करने या उसे बदलने की जरूरत ही नहीं है। इसी सोच को बदलने के लिए जेंडर की अवधारणा का जन्म हुआ। सोच

यह है कि महिला एवं पुरुष के बीच जन्म से ही कुछ अन्तर जेंडरीकरण एवं सामाजीकरण की प्रक्रिया द्वारा गढ़े गए, जिसे ही हम जेंडर के नाम से जानते हैं।

इसे समझने के लिए सहभागियों से कुछ सवाल करें -

- महिला एवं पुरुषों के लिए आमतौर पर किस तरह के शब्दों / उपमाओं का प्रयोग किया जाता है ?
- लड़के एवं लड़कियों के जन्म के उत्सव कैसे होते हैं ?
- लड़के एवं लड़कियों के पहनावे एवं खिलौने कैसे होते हैं ?
- लड़के एवं लड़कियों के खेल और अन्य अवसर कैसे होते हैं ?
- लड़के एवं लड़कियों को समाज में किन-किन मामलों में निर्णय लेने की स्वतंत्रता है ?

उपरोक्त सवालों के जबाब आ जाने के बाद सुगमकर्ता द्वारा चर्चा को समेकित करते हुए बताया जाये कि सामाजिक ढांचों एवं व्यवस्थाओं में महिला एवं पुरुष का असमान दर्जा बना दिया गया है। हमें इन ढांचों एवं सोच को चुनौती देनी होगी एवं समतापूर्ण ढांचों एवं व्यवस्थाओं को रचना होगा। समतापूर्ण ढांचों एवं व्यवस्थाओं को कायम करने के लिए हम संवैधानिक ढांचों एवं व्यवस्थाओं का सहारा ले सकते हैं।

परिणाम

इस गतिविधि के माध्यम से सहभागियों को लिंग एवं जेंडर का अंतर समझने में मदद मिलेगी एवं वे समाज में जेंडर विभेद से उपजी परिस्थितियों का विश्लेषण करने में सक्षम होंगे।

गतिविधि 2 - लिंग आधारित भेदभाव - सामाजिक बंधन का खेल

समय :

90 मिनट

इस गतिविधि को यदि केवल किशोरी बालिका शामिल हों तो करें अन्यथा न करें। हम महिलाओं के साथ पूर्व में यह गतिविधि कर चुके हैं ?

सामाजिक बंधन खेल में लड़कियों पर समाज द्वारा विभिन्न बंधनों को समझने और इन बंधनों को खत्म करने के लिए रणनीतियों पर चर्चा की जाती है। इस खेल में -

एक लड़की को बीच में या सामने खड़ा होने के लिए आमंत्रित किया जाता है, इस भूमिका में कोई भी महिला स्वेच्छा से भाग ले सकती है।

बीच में या सामने खड़ी इस लड़की को सहभागियों द्वारा उन अंगों पर पट्टी (कपड़े की पट्टी, गमछा,

दुपट्टा, फीता आदि) बांधा जाता है जो बंधन से संबंधित हैं, जैसे यदि कहीं आने जाने की मनाही है तो दोनों पैरों में पट्टी बांधी जायेगी। बोलने की आजादी नहीं है तो मुँह पर पट्टी बांधी जायेगी।

बैठक में उपस्थित सहभागियों द्वारा एक-एक करके सामने आएंगी और महिलाओं के किसी तरह के बंधन को बताकर पट्टी बांधती जायेंगी।

इस तरह से कुछ देर में महिला का पूरा शरीर विभिन्न पट्टियों से बंधा हुआ नजर आएगा। यह पट्टियों के रूप में बंधन बोलने, सुनने, सोचने, आने-जाने, खर्च करने, देखने, खाने, मन का काम करने, बच्चे पैदा करने आदि जुड़े होते हैं।



इसके बाद उस लड़की से सवाल किया जाता है कि आपको कैसा महसूस हो रहा है, तो वह कुछ इशारों या दबी जुबान से अपने अनुभव बताएगी। ज्यादातर लड़कियां कहती हैं की घुटन महसूस हो रही हैं जल्दी से हमारे शरीर को इन बंधनों से मुक्त करो।

इसके बाद सहभागियों के द्वारा ही एक-एक करके बंधनों को खोला जाता है, साथ ही यह भी बताया जाता है कि वे इन बन्धनों को क्यों एवं कैसे खोलेंगी। सभी बंधनों से मुक्त होने के बाद उस लड़की से पुनः सवाल किया जाता है कि अब कैसा महसूस हो रहा है।

इस खेल को पांव में बेड़ियों के रूप में रूपांतरित करके भी खेला जा सकता है। एक छोटे रिबन (पतला फीता) के द्वारा पांव में जंजीर की तरह विभिन्न बंधनों को बताते हुए फीता बांधा जा सकता है और पुनः उसे बंधन से मुक्त करने के लिए एक-एक करके बेड़ियों को खोला जा सकता है। पर पहला खेल अधिक प्रभाव छोड़ता है।

इस खेल का विश्लेषण करवायें एवं चर्चा करें कि क्या हम सब मिलकर इन बंधनों को ढीला कर सकते हैं, खत्म कर सकते हैं और सभी लड़कियों को समान जीवन जीने का हक लेने हेतु सशक्त बनाने में मदद कर सकते हैं, ताकि लड़कियों अपने से जुड़ी व्यवस्थाओं को समझ सकें और इसमें अपने अनुकूल बदलाव लाने के लिए अपनी क्षमता को बाधा सकें।

इस बैठक को एक गीत से समाप्त करें।

क्या लड़का घर का काम करे?

लिंग	काम
लड़का	
लड़की	



उपरोक्त दोनों ही खेलों में यह ध्यान रखना होगा की समुदाय में कुछ लोग सकारात्मक सोच के साथ इन भेदभावजनक व्यवस्थाओं को समझ सकें और उसके विश्लेषण हेतु सहज माहौल बन सके।

परिणाम

इस खेल के माध्यम से सहभागियों को अपने गांव में महिलाओं पर लगाये जाने वाले सामाजिक बन्धनों को समझने एवं इन बन्धनों को तोड़ कर बाहर आने के बारे में जानकारी मिलेगी। साथ ही घर में काम के बंटवारे को लेकर उनकी समझ विकसित होगी।

गतिविधि 3 - लैंगिक भेदभाव को कैसे बदलें

समय :
90 मिनट

जिन व्यवस्थाओं एवं ढांचों (रीति-रिवाज एवं परम्पराएं, धर्म, जाति आदि) के जरिये लैंगिक भेदभावों को पोषित किया जाता रहा है, उन्हीं व्यवस्थाओं को चुनौती देकर, उन्हें बदलकर हम इस भेदभाव पूर्ण समाज को बदल सकते हैं। आइये देखते हैं कि कुछ लोगों ने कैसे व्यवस्था को चुनौती दी।

केस - 1

जब पार्वती बाई ने सायकिल चलाना शुरू किया

24 वर्षीय पार्वती बाई हरदा जिले के एक गाँव में रहती हैं। उनके गाँव से बाजार की दूरी 6 किलोमीटर थी। पार्वती को बाजार से सामान खरीदने के लिए पैदल जाना पड़ता था और वापस सामान भी सर पर रखकर आना होता था। पार्वती ग्राम पंचायत की पंच बनी और पंचायत की बैठक में भी उन्हें तीन किलोमीटर पैदल जाना पड़ता। उन्होंने सायकिल सीखने का फैसला किया। पहले गाँव में लोगों ने बहुत हंसी उड़ाई पर पार्वती ने ध्यान नहीं दिया, उन्होंने कहा कि हमें कोई फर्क नहीं पड़ता जो हँसे सो हँसे मैं अपनी मुश्किल को दूर करूँगी। पार्वती ने कुछ दिनों में सायकिल सीख ली और वे अब बाजार और दूसरे स्थानों पर सायकिल से जाती हैं। उनको देखकर कई अन्य महिलाओं ने भी सायकिल चलाना सीखा।

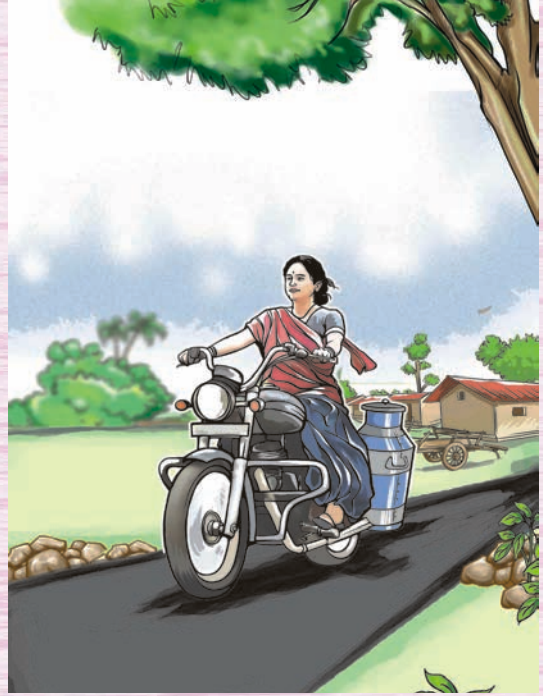


केस - 2

राधा ने पिता का व्यवसाय संभाला

देवास जिले की राधाबाई के पिता दूध बेचने गाँव से शहर जाते थे। अचानक बीमारी के चलते पिताजी की मृत्यु हो गई। परिवार में आमदनी का एकमात्र सहारा दूध का व्यवसाय ही था।

राधा ने तय किया कि परिवार में मां, भाई एवं छोटी बहनों के लिए वह सहारा बनेगी और परिवार को मुश्किल से बचाएगी। राधा ने पिता की तरह मोटर सायकिल पर दूध का डिब्बा बांधा और चल दी बेचने। कुछ दिनों तक गाँव वालों ने राधा को हैरत की नजरों से देखा और छींटाकशी भी की पर राधा ने उन लोगों की ओर ध्यान नहीं दिया और करके दिखा दिया कि महिलाएं भी पुरुषों के समान ही जिम्मेदारी उठा सकती हैं।



चर्चा करें कि इन उदाहरणों से क्या सीख मिलती है।

इसी तरह सहभागियों के साथ चर्चा करके एक सूची बनायें कि कौन से काम हैं जिसमें महिलाओं के लिए रोक या बंधन है। उन कामों को करने को लेकर चर्चा करें कि इन कामों को क्या महिलाएं नहीं कर सकतीं या कौन से काम हैं जिन्हें पुरुषों को नहीं करना है। क्या वे काम पुरुष नहीं कर सकते, जैसे बच्चे को शौच कराना एवं मल साफ करना, नल से पानी भर कर लाना आदि। क्या यह काम पुरुष नहीं कर सकते, क्यों?

चर्चा को समेकित करें और बताएं कि महिला एवं पुरुष दोनों सामान नागरिक के रूप में एक दूसरे के कामों में मददगार बन सकते हैं। इसी से समाज का नजरिया और सोच बदलेगी।

केस - 3

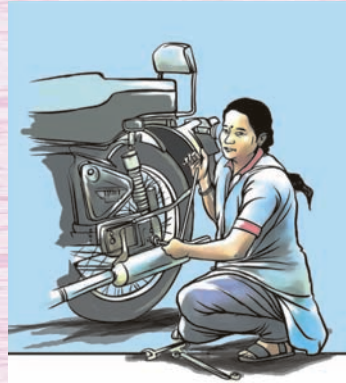
ड्राइवर बनी रेवती

रेवती हमेशा सोचती रहती थी कि वह भी अपने पैरों पर खड़ी हो और परिवार की कमाई में हिस्सा बटाये। पढ़ाई बीच में रुक जाने के कारण नौकरी भी नहीं मिल पा रही थी। रेवती ने ड्राइविंग का कार्य करने का फैसला किया।

इस कार्य में चुनौतियां अधिक थीं, पर एक संस्था से रेवती को मदद मिली और रेवती का हौसला बढ़ गया। रेवती ने संस्था के ट्रेनिंग सेंटर में न केवल ड्राइविंग सीखी बल्कि मैकेनिक का काम भी सीख लिया।

अब रेवती को ड्राइवर की नौकरी भी मिल गयी और वह मैकेनिक का काम भी कर रही है।

इसी प्रकार परिवार में भोजन में अंतर, अवसरों में अंतर, व्यवहारों में अंतर आदि को लेकर चर्चा कराएं एवं उनमें बदलाव के तरीके निकलने के लिए सहभागियों को प्रेरित करें।



परिणाम

उपरोक्त कहानियों के माध्यम से सहभागियों को समाज में लिंग के आधार पर किये जाने वाले भेदभाव को बदलने के बारे में हिम्मत एवं प्रेरणा मिलेगी। वे अपने आप को समाज में बराबर का नागरिक समझ सकेंगी और उसके अनुरूप अपने व्यवहारों को गढ़ सकेंगी।

बैठक का सार

बैठक के अंत में चर्चा का सार निकालें। पहले सहभागियों को इस बैठक में हुई चर्चा की मुख्य बातें बताने के लिए कहें एवं सभी की बातें सुनने के बाद सहजकर्ता बैठक में हुई बातों को संक्षेपित करते हुए मुख्य सार बताएं। अगली बैठक के बारे में समय एवं स्थान तय कर लें एवं चर्चा की विषयवस्तु के बारे में बताएं।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा

- लिंग एवं जेंडर में अंतर क्या है।
- महिलाओं के साथ सामाजिक बंधनों का कितना दबाव होता है और वे उन बन्धनों को कैसे पार कर सकती हैं।
- सामाजिक बन्धनों को पार करने का तरीका क्या है और इन भेदभाव में बदलाव की कहानियाँ।
- महिलाओं एवं पुरुषों के बीच काम का विभाजन कैसा है और इस विभाजन का किशोरावस्था एवं महिलाओं के जीवन एवं स्वास्थ्य पर क्या असर होता है।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- जेंडर के मुद्दों पर चर्चा एवं संवाद संतुलित रखें, कई बार इस मुद्दे पर बहस तीखी हो जाती है अतः विशेष सावधानी बरतें।
- यहां यह ध्यान रखें कि चर्चा का मुख्य मुद्दा जेंडर विभेद के कारण उपजी परिस्थितियां हैं, हमें इन परिस्थितियों का विश्लेषण करना है न कि महिला या पुरुष की खोट या कमी को तलाशना।
- सुगमकर्ता को ध्यान रखना होगा कि इस संवेदनशील मुद्दे पर किशोरियां अपनी बात सहजता से सबके सामने रख सकें, उन्हें अपनी बात कहने हेतु बैठक का माहौल सहज लगे।

बैठक 25 - किशोरी अवस्था में पोषण एवं देखभाल

परिचय

इस बैठक में हम किशोरावस्था की विशेष जरूरतों, देखभाल के तौर-तरीकों को समझने का प्रयास करेंगे एवं यह भी समझेंगे कि किस तरह से हम पोषण एवं स्वास्थ्य स्तर में आवश्यक सुधार ला सकते हैं। हम किन तौर-तरीकों एवं प्रथाओं को बढ़ावा दे सकते हैं ताकि किशोरी बालिकाओं का पोषण एवं शिक्षा बेहतर हो। खून की कमी की शिकार किशोरी बालिकाओं की विशेष देखभाल परिवारों में कैसे हो।

बैठक के उद्देश्य

- किशोरावस्था में विशेष पोषण जरूरतों को समझना।
- किशोरावस्था देखभाल पर सहभागियों की समझ बढ़ाना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">• किशोरावस्था एवं पोषण• किशोरावस्था देखभाल	<ul style="list-style-type: none">• कहानी• खुली चर्चा	<ul style="list-style-type: none">• कहानी चित्रकार्ड• व्हाइट बोर्ड• व्हाइट बोर्ड मार्कर

बैठक संचालन की प्रक्रिया

पिछली बैठक के दौरान हमने समझा था कि किशोरा अवस्था के दौरान कई स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी समस्याएं जटिल होती हैं एवं इस अवस्था में भी कुपोषण की स्थितियां निर्मित होती हैं।

आइये मीना की कहानी को देखें -

मीना की कहानी

मीना का परिवार बड़ा था और अपने घर में मीना को छोटे भाई बहनों की देखभाल भी करनी होती थी। छोटे भाई बहनों की देखभाल करने में उसकी पढ़ाई भी बाधित हुई और वह आगे न पढ़ सकी। खाने पीने का ध्यान भी मीना नहीं रख पाती थी। घर में जो भी बचा खाना मिलता, उसे खा लेती।

जब वह 13 साल की हुई तो मीना को मासिक धर्म की शुरुवात हुई और उसे कमजोरी सी महसूस होने लगी। मीना के नाखून सफेद थे और जीभ पर भी सफेदी आ गयी थी, यह खून की कमी के लक्षण थे। उसे काम करने में कठिनाई होने लगी और वह जल्दी थक जाती थी।

इस तरह मीना की कमजोरी गंभीर स्थिति में पहुँच गयी (मीना एनीमिया की शिकार हो गयी)।



- मीना की पढ़ाई क्यों नहीं हो सकी ?
- मीना को खून की कमी क्यों हुई ? क्या मीना को एनीमिया हुआ है ?
- मीना को कमजोरी क्यों आई ?
- एनीमिया से कैसे निजात पायें ?

कहानी पर चर्चा करें एवं कहानी के सार को समुदाय को बताएं। समुदाय को इस कहानी से क्या सीख मिली यह भी पूछें।

किशोरावस्था के साथ लड़कियों में कुछ शारीरिक और मानसिक बदलाव प्राकृतिक रूप से हो रहा होता है, यह स्वाभाविक प्रक्रिया है, इसमें कुछ भी गलत नहीं है, इस पर चर्चा होना करना जरूरी है। इन बदलावों से खुशियां मिलना चाहिए न कि इनसे किसी तरह का डर या संकोच पैदा हो।

इस अवस्था में मन में कुछ उदासी, चिड़चिड़ापन, मूड बदलने, लड़कों के प्रति आकर्षण एवं ज्यादा जानने की उत्सुकता पैदा हो सकती है। इन परिस्थितियों में किशोरियों के साथ प्रेम एवं स्नेहपूर्ण व्यवहार जरूरी होता है ताकि उनमें नकारात्मक भाव न पैदा हो। इसके साथ ही शारीरिक बदलाव जैसे मासिक आना, बगलों एवं गुप्तांगों में बाल आना एवं स्तनों का विकास होता है। इस अवस्था में सही पोषण एवं देखभाल से किशोरियों का स्वास्थ्य बेहतर होता है। किशोरियों के स्वास्थ्य में एनीमिया एक मुख्य समस्या

है अतः एनीमिया का प्रबंधन आवश्यक है।


किशोरावस्था में पोषण एवं स्वास्थ्य देखभाल के लिए समुदाय के साथ मिलकर योजना बनायें और यह सुनिश्चित करें कि किशोरी बालिकाओं के पोषण जरूरतें पूरी हो सकें। हम किशोरी बालिकाओं के पोषण एवं भेदभावजनक स्थितियों में बदलाव लाने के लिए क्या-क्या कदम उठा सकते हैं। समुदाय से चर्चा करें और कुछ कार्यबिंदु तय करें, उदाहरण के लिए - क्या हम किशोरी बालिकाओं के साथ बातचीत करके उनका एक समूह बना सकते हैं। जहाँ किशोरी बालिकाएं अपने मन की बात कह सकें और अपनी बात एक दूसरे से साझा कर सकें। यह समूह कौन बनाएगा? इस समूह के नियमित संचालन की व्यवस्था कौन करेगा? इस समूह के जरिये हम समुदाय में भेदभाव से युक्त गतिविधियों एवं तौर-तरीकों, परम्पराओं पर सवाल खड़ा कर सकते हैं ताकि इन मुद्दों पर समुदाय में एक चर्चा एवं बहस का माहौल बने।

क्या हम अपने गांव में सभी लड़कियों की शिक्षा को उनके चाहत के अनुसार जारी रख सकने में सहयोगी बन सकते हैं? क्या समुदाय में किशोरी बालिकाओं की अतिरिक्त पोषण की जरूरतों पर चर्चा करके परिवारों खासकर माता-पिता को इस बात के लिए तैयार कर सकते हैं कि वे किशोरी बालिकाओं की जरूरतों के प्रति सजग बन सकें। पोषण से जुड़ी शासकीय योजनाओं से किशोरी बालिकाओं को जोड़ सकते हैं? किशोरी बालिकाओं की कम उम्र में शादी की परिस्थितियां पैदा होने पर हम उसको रोकने के लिए अपने गांव एवं समुदाय में तरीके बना सकते हैं?

क्र.	किशोरी बालिकाओं के मुख्य मुद्दे	क्या करेंगे?	कौन करेंगे?	कब करेंगे?

परिणाम

इस बैठक में सहभागी किशोरावस्था देखभाल के बारे में साझी समझ बना सकेंगे एवं यह भी कि किशोरावस्था में किन प्रथाओं को बढ़ावा दिया जाना चाहिए और किन प्रथाओं को रोकने की जरूरत है, यह भी जान सकेंगे।




बैठक का सार

बैठक के अंत में आज किशोरावस्था देखभाल से संबंधित हुई चर्चा का सार निकालें। पहले सहभागियों को इस बैठक में हुई चर्चा की मुख्य बातें बताने के लिए कहें एवं सभी की बातें सुनने के बाद सहजकर्ता बैठक में हुई बातों को संक्षेपित करते हुए मुख्य सार बताएं। अगली बैठक के बारे में समय एवं स्थान तय कर लें एवं चर्चा की विषयवस्तु के बारे में बताएं।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा

- किशोरावस्था में शारीरिक एवं मानसिक बदलाव एवं उसका सेहत पर प्रभाव।
- किशोरावस्था में स्वास्थ्य एवं पोषण देखभाल कैसे करें।
- किशोरावस्था देखभाल की योजना बनाना।



सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- इस बैठक में कुछ किशोरी बालिकाओं को भाग लेने के लिए आमंत्रित करें।
- यदि गांव में किसी किशोरी की कहानी मिल जाये तो उसे ही आधार बनाकर चर्चा को केंद्रित करें, किशोरी का नाम बदल सकते हैं।
- यह स्पष्ट करें कि इस तरह की कहानियां हमारे गांव या आसपास की हो सकती हैं, इन कहानियों से हम क्या सीख निकाल सकते हैं।



बैठक 26 - माहवारी के समय स्वास्थ्य देखभाल

परिचय

इस बैठक में हम माहवारी एवं माहवारी के समय स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी समस्याओं एवं उनके निराकरण के संबंध में चर्चा करेंगे। समुदाय में माहवारी को लेकर अनेक तरह की भ्रांतियां एवं मिथ हैं। अतः यह समझना जरूरी है कि माहवारी के समय हमें किस तरह की सावधानी बरतनी जरूरी है और माहवारी के समय हम अपने स्वास्थ्य का ध्यान कैसे रखें।

बैठक के उद्देश्य

- माहवारी एवं माहवारी के समय रखी जाने वाली सावधानियों पर समझ बनाना।
- माहवारी के दौरान होने वाली परेशानी व उससे संबंधित देखभाल।
- माहवारी के समय पोषण सम्बन्धी जानकारी देना।
- कपड़ा/सेनेटरी नैपकिन के निस्तारण पर समझ बनाना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">● माहवारी क्या है ?● माहवारी प्रबंधन● माहवारी के समय पोषण● सेनेटरी नैपकिन	<ul style="list-style-type: none">● केस स्टडी● खुली चर्चा● फिल्म चर्चा	<ul style="list-style-type: none">● केस स्टडी● माहवारी की प्रक्रिया का बड़ा चित्र● फिल्म-पहेली की सहेली

बैठक संचालन की प्रक्रिया

इस सत्र के बारे में सहभागियों को बताएं एवं सहभागियों से माहवारी के संबंध में कुछ सवाल पूछें एवं चर्चा करें।

गतिविधि 1 - फिल्म चर्चा : पहेली की सहेली

समय :
120 मिनट

सहभागियों को फिल्म दिखाएं (यू-ट्यूब से) एवं उस पर चर्चा करें -

- फिल्म में क्या संदेश है ?

- फिल्म देखकर आपके मन में क्या विचार आ रहे हैं ?
- आपको फिल्म की कौन से बात प्रभावित करती है ?

यदि फिल्म न दिखा सकें तो नीचे दी गयी कहानी पढ़कर चर्चा करें।

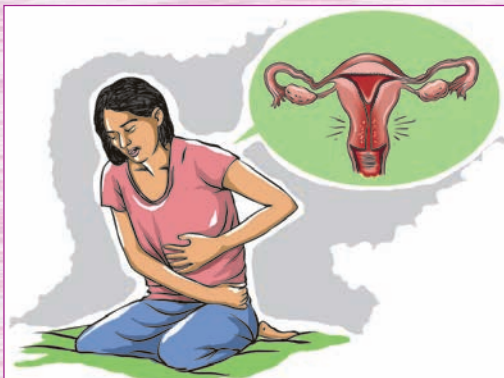
कहानी पर चर्चा

नन्दा सुबह स्कूल जाने के लिए बिस्तर से नहीं उठी। उसकी माँ बार-बार उसे आवाज लगाती-डाटती रही फिर भी वह नहीं उठी। माँ ने बहुत ध्यान नहीं दिया। उन्हें लगा कि स्कूल न जाने का बहाना कर रही है। वह घर के काम में व्यस्त हो गयी। कुछ समय बाद पुनः वह नन्दा के पास आयी और उसे उठाने लगी। माँ ने देखा नन्दा का चेहरा बिल्कुल मुरझाया सा था। वह बड़ा अजीब व्यवहार कर रही थी जैसे कुछ छुपा रही हो। माँ ने दबाव देकर पूछा तो उसने बताया कि रात से उसके पैरों व पेट में दर्द था। आज सुबह उसने देखा उसकी शलवार में खून लगा है। इसलिए वह बहुत डर रही है। उसकी माँ ने समझाया कि बड़ी होने पर हर लड़की के साथ यह होता है इसे माहवारी कहते हैं। माँ ने उसके कपड़े बदलवाकर आराम करने को कहा। नन्दा को बड़ा अजीब लग रहा था।

चर्चा के बिन्दु

1. नन्दा बिस्तर से सुबह क्यों नहीं उठी थी ?
2. क्या नन्दा को माहवारी की पहले से जानकारी थी ?
3. नन्दा की माँ ने उसे क्या बताया ?
4. क्या नन्दा की माँ ने उसे माहवारी के बारे में पूरी जानकारी दी ?
5. यदि नन्दा को माहवारी के बारे में पहले से पता होता तो माहवारी शुरू होने पर वह क्या करती ?

यदि हो सके तो संबंधित विषय की फिल्म दिखाकर चर्चा करें अन्यथा नीचे दिये गये चित्रों को बड़े चार्ट पर बनाकर चर्चा करें।



आओ चर्चा करें

1. सहभागियों को बतायें कि अब हम माहवारी की प्रक्रिया के बारे में सीखेंगे।
2. सहभागियों से पूछें कि वह माहवारी के बारे में क्या जानते हैं? उनके उत्तर ध्यानपूर्वक सुनें क्योंकि उनके उत्तरों में माहवारी से संबंधित भ्रान्तियां भी निकलकर सामने आयेंगी।
3. अब माहवारी प्रक्रिया के बड़े चित्र द्वारा माहवारी प्रक्रिया को सरल ढंग से समझायें।
4. सहभागियों को प्रश्न पूछने के लिये प्रोत्साहित करें और उनका उत्तर दें। (प्रश्न और उत्तर के लिए सूचना पत्र की सहायता लें।
5. एक या दो सहभागियों को सामने बुलाकर चित्र के सहारे माहवारी प्रक्रिया दोहराने के लिये कहें।
6. अब माहवारी के दौरान सफाई के महत्व को समझायें और चर्चा करें कि सफाई कैसे रखी जानी चाहिए।

माहवारी से पहले होने वाली परेशानियां और उनका नियंत्रण

माहवारी के दिनों में थोड़ा दर्द होना स्वाभाविक है क्योंकि माहवारी के दौरान खून शरीर से निकलने के लिए बच्चेदानी में लगातार सिकुड़ने और ढीले होने की प्रक्रिया चलती रहती है। हार्मोन में होने वाले बदलाव के कारण कभी-कभी बहुत तेज दर्द भी हो सकता है। इस दर्द से छुटकारा पाने के लिए -

- गर्म पानी से पेट की सिकाई करें - रबर की बोतल में गर्म पानी लेकर उसे एक छोटे तौलिये में लपेट कर दर्द वाली जगह पर रखें।
- पेट की हल्की मालिश करें।
- अदरक वाली चाय का सेवन करें।
- ए.एन.एम. या डॉक्टर के सलाह से कोई गोली भी ले सकती हैं।
- जरूरी नहीं है कि यह परेशानियाँ सभी लड़कियों को हो या हर माहवारी में हो।
- शरीर में पानी जमा हो जाने की वजह से थोड़े समय के लिए वजन बढ़ना, भारीपन महसूस करना।
- सिर दर्द या पेट में ऐठन। छाती में दर्द या भारीपन महसूस होना।
- चिड़चिड़ापन महसूस होना।
- ये सारे लक्षण माहवारी शुरू होने के 5-7 दिन पहले से शुरू हो सकते हैं, अक्सर जैसे ही माहवारी शुरू हो जाती है ये परेशानियां भी अपने आप खत्म हो जाती हैं। यदि यह परेशानियां हों तो खाने में नमक कम लें, हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी और कम मीठे, रेशेदार फल खायें।

विशेष जानकारी

माहवारी के दौरान पोषण सम्बन्धी जरूरतें

माहवारी के दौरान, लड़कियों में भूख की कमी हो सकती है। फिर भी, भोजन बिल्कुल न खाना अथवा सामान्य से कम खुराक लेना शरीर को कमजोर कर देता है। यह भी जरूरी है कि माहवारी के दौरान होने वाले खून के नुकसान की भरपाई करने और एनीमिया से बचने के लिए आयरन युक्त भोजन लिया जाये। आयरन से भरपूर भोजन लेने से पहले खट्टा फल या सब्जी लें। इससे आयरन का उपयोग बेहतर होता है। चाय या काफी लेने से बचें क्योंकि ये शरीर की आयरन को सोखने की ताकत में कमी लाते हैं।

- सन्तुलित आहार खाएँ जिसमें पर्याप्त मात्रा में ताजे फल और सब्जियाँ हों।
- माहवारी के दौरान भारीपन रोकने के लिए नमक की मात्रा कम कर दें।
- कैल्शियम से भरपूर भोजन जैसे दूध एवं दूध से बने पदार्थ लें। कैल्शियम माहवारी शुरू होने से पहले होने वाली परेशानियों से संबंधित लक्षणों को दूर करने में मददगार पाया गया है। हल्की-फुल्की कसरत करें।
- सोने के लिए निश्चित समय बना लें, सही समय से सोना व जागना बढ़ी हुई थकान या अनिद्रा की स्थिति पर काबू पाने में मदद करता है।
- तेज चाल से टहलें (इससे एंडोर्फिन-शरीर में पाया जाने वाला एक रसायन निकलता है जिससे अच्छा अनुभव होता है) या ताज़गी और आराम के लिए गर्म पानी से नहाएं।

किशोरियों से माहवारी के दौरान सफाई पर चर्चा करें। आवश्यकतानुसार सूचना पत्र के आधार पर छूटे हुये बिन्दु जोड़ें तथा पूछें कि आपने माहवारी के दौरान अपने शरीर की सफाई संबंधी कौन सी नई बातें सीखीं ?

सहभागियों को कहें कि आज उन्होंने जो सीखा है उसकी चर्चा वे अपने मित्र, सहेली, भाई-बहन या अन्य महिला रिश्तेदार से भी करें। अपनी नई सीख को दोहराकर उन्हें भी यह लाभ होगा उनकी समझ और स्पष्ट हो जायेगी।

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 स्वास्थ्य समस्याओं से जूझना नहीं पड़ेगा। माहवारी का खून शरीर के अन्दर से साफ आता है पर बाहर आकर गन्दा हो जाता है। जैसे दूध ज्यादा देर तक बाहर रहने पर खराब हो जाता है, इसी प्रकार खून बाहर आने से गंदे कपड़े के इस्तेमाल से, बहुत देर तक कपड़ा न

बदलने से या सफाई न रखने से सड़ने लगता है। इस सड़े हुये खून में कीटाणु जल्दी पनपने लगते हैं व 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 गन्दा व अपवित्र माना जाता है। इसके दौरान स्त्रियों पर कई सामाजिक रोक-टोक रहती है जो उचित नहीं है। यदि सफाई रखी जाये तो बहुत सी समस्याओं से बचा जा सकता है। अब किशोरी सुरक्षा योजना में विद्यालयों में मुफ्त सैनिटरी पैड दिए जा रहे हैं। इन्हें प्रयोग करके सही निस्तारण करना सबसे सरल उपाय है।



मासिक धर्म के दौरान याद रखें

1. हर बार टायलेट जाने के बाद या पैड बदलने के बाद साबुन से हाथ धोएं।
2. कामकाज करते रहें।
3. पौष्टिक भोजन करें।
4. आराम करें।
5. यदि मासिक धर्म 2 से कम दिन रहे या 10-12 दिन रहे तो डॉक्टर को अवश्य दिखाएं।
6. एनीमिया के लक्षण होने पर तुरंत डॉक्टरी सलाह लें।

सावधानी

1. कपड़े खराब न हों या और कोई परेशानी, संक्रमण न हो इसलिए माहवारी के दौरान निकलने वाले खून को सोखने के लिए कपड़े या सैनेटरी नैपकिन का प्रयोग करना चाहिए।
2. हर चार घण्टे बाद नैपकिन बदलें।
3. माहवारी सामान्यतः 10-12 वर्ष की आयु में शुरू हो जाती है। यदि बालिका 16 वर्ष की हो जाये और माहवारी शुरू न हो तो उसे किसी स्वास्थ्य प्रदाता/डॉक्टर से सम्पर्क करना चाहिए।



जानकारी माहवारी संबंधी हमारी जिज्ञासाएं एवं समाधान

सुगमकर्ता किशोरियों से चर्चा करे

प्रश्न 1 एक लड़की को माहवारी आना कब शुरू होता है?

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

प्रश्न 2 स्त्रियों को किस उम्र तक माहवारी आती है?

उत्तर लगभग 45 से 50 वर्ष में भारतीय स्त्रियों की माहवारी हमेशा के लिये 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 डॉक्टर से परामर्श अवश्य लेनी चाहिए।

प्रश्न 5 मैं बारह वर्ष की हूँ। मेरी माहवारी चार माह पूर्व आरम्भ हुई थी परन्तु वह नियमित रूप से हर माह नहीं होती। क्या मैं असामान्य हूँ?

उत्तर नहीं, आप असामान्य नहीं हैं। यह सामान्य बात है कि जब माहवारी शुरू होती है तो आरम्भिक कुछ चक्र अनियमित रहते हैं। माहवारी हर माह न होकर देर-देर से होती है। बहुत जल्दी चक्र नियमित हो जाते हैं। यदि किशोरी को बहुत अधिक रक्तस्राव हो तो डॉक्टर से परामर्श लेनी चाहिए।

प्रश्न 6 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 और पेट के निचले हिस्से की सिकाई करने से अधिकतर आराम मिल जाता है। यदि दर्द बहुत अधिक और असहनीय हो तो डॉक्टर से परामर्श लेनी चाहिए।

प्रश्न 7 मैं 18 वर्ष की हूँ परन्तु अभी तक मेरी माहवारी आरम्भ नहीं हुई है। मैं बहुत चिंतित हूँ, क्या करूँ?

उत्तर आपको डॉक्टर को दिखाना चाहिए। वे माहवारी आरम्भ न होने का कारण ढूँढकर उसके अनुसार इलाज करेंगी।

प्रश्न 8 यदि मेरी माहवारी रुक जाय तो इसका क्या कारण हो सकता है?

उत्तर जिन स्त्रियों के पुरुष से शारीरिक संबंध रहते हैं, उनकी माहवारी बंद होने का कारण गर्भधारण हो सकता है। अन्य कई कारणवश भी माहवारी रुक सकती है या देर से आ सकती है। जैसे वजन घटना, बीमारी या तनाव (पढ़ाई परीक्षा, घर छोड़कर अन्य स्थान पर रहना, किसी प्रियजन के साथ अप्रिय घटना आदि)।

प्रश्न 9 क्या लड़कों/पुरुषों 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 10 माहवारी के दौरान भोजन कैसा होना चाहिए?

उत्तर माहवारी के दौरान संतुलित भोजन खाना चाहिए। शरीर से खून निकल जाता है इसलिए उसकी आपूर्ति के लिए प्रोटीन व आयरन युक्त खाद्य पदार्थ जैसे हरी साग-सब्जी, फल, दूध आदि खाने चाहिए।

प्रश्न 11 माहवारी क्या तय दिन पर ही आती है?

उत्तर नहीं, 28 दिन के चक्र में नियत तारीख से पूर्व भी माहवारी आ सकती है। अतः सदैव सूती दुपट्टा हर समय बैग में सावधानी के लिए रखें।




सामुदायिक योजना

सहभागियों से चर्चा करके माहवारी की समस्याओं से निजात पाने के लिए योजना बनायें -

माहवारी के दौरान हमारी समस्या	इस समस्या से निपटने के लिए क्या करेंगी	जिम्मेदारी कौन लेगा	किससे सहयोग लेंगी

परिणाम

- सहभागी माहवारी के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।
- माहवारी के समय स्वास्थ्य एवं पोषण के संबंध में सहभागी सजग हो सकेंगे।
- माहवारी से जुड़ी भ्रांतियों के बारे में सहभागियों की समझ बनेगी।
- माहवारी के समय स्वच्छता के बारे में सजगता बढ़ेगी।



बैठक का सार

बैठक के अंत में चर्चा का सार निकालें एवं समझाएँ कि इस सत्र में माहवारी के बारे में चर्चा हुई है। पहले सहभागियों को आज हुई चर्चा की मुख्य बातें बताने के लिए कहें और अंत में चर्चा को संक्षेपित करते हुए मुख्य सार बताएं।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा

- जननांगों के विकास और कार्यों से संबंधित बदलाव किशोरावस्था के बाद किशोरियों को वयस्क जीवन की तैयारी के लिये होते हैं। माहवारी इसी प्रक्रिया का हिस्सा है।
- किशोरियों में माहवारी को लेकर जो भी जिज्ञासाएं हों उसके बारे में बड़ों से बात करनी चाहिए।
- माहवारी के समय आने वाले दिक्कतों को कैसे दूर करें।
- माहवारी के बारे में समाज में फैली भ्रांतियों को कैसे दूर करें एवं सभी सही जानकारी कैसे प्राप्त करें।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- माहवारी पर बात करते समय सत्र में महिला कार्यकर्ता हो ताकि सहभागियों को अपनी बात कहने में सजगता हो।
- सभी सहभागियों को प्रोत्साहित करें कि वे अपने मन की बातें कह सकें, संकोच न करें।
- यदि सहभागियों को संकोच एवं अपनी बात कहने में असहजता महसूस हो तो कोई पुरुष कार्यकर्ता इस सत्र में न रहे। सत्र को पूरी तरह से महिला सहजकर्ता द्वारा ही संचालित किया जाए।
- किसी किशोरी बालिका की अपने अनुभवों को साझा करते समय हंसी न हो और उसे काटा न जाए बल्कि उस पर चर्चा कराई जाए।

बैठक 27 - किशोरी बालिकाओं के प्रति हिंसा एवं कम उम्र में विवाह

परिचय

इस बैठक में हम किशोरी बालिकाओं के प्रति हिंसा के मामलों पर समझ गहरी करेंगे। किशोरी बालिकाओं के साथ किसी तरह की शारीरिक एवं मानसिक हिंसा के मामलों एवं उनके कारणों को हम समझेंगे एवं साथ ही इन मामलों में हम समुदाय के साथ मिलकर क्या कदम उठा सकते हैं। हम यह भी समझेंगे कि इस संबंध में हमारे कानूनी अधिकार क्या हैं। कम उम्र में विवाह भी एक तरह की हिंसा ही है। अतः हम इस बैठक में इस पर भी चर्चा करेंगे।

बैठक के उद्देश्य

- किशोरी बालिकाओं के साथ हिंसा जैसे संवेदनशील विषय पर समझ विकसित करना।
- हिंसा के मुद्दे पर किशोरी बालिकाओं एवं समुदाय को एक साथ लाना एवं बचाव के तरीके बनाना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">• किशोरी बालिकाओं के प्रति हिंसा क्या है ?• शारीरिक एवं मानसिक हिंसा• बाल विवाह• हमारे कानूनी अधिकार	<ul style="list-style-type: none">• खुली चर्चा• कहानी चर्चा• फिल्म दिखाना• रोल प्ले	<ul style="list-style-type: none">• चार्ट पेपर• बोर्ड मार्कर• कहानी• स्केच पेन एवं क्लिप आदि• फिल्म

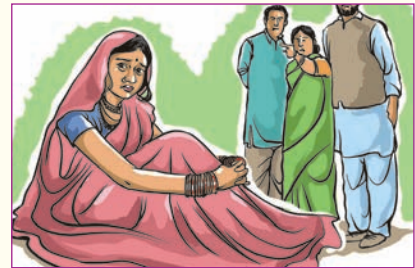
बैठक संचालन की प्रक्रिया

गतिविधि 1 – हमारे आसपास हिंसा का स्वरूप

समय :
90 मिनट

सहजकर्ता सहभागियों के साथ हिंसा के मामलों को समझने के लिए अपने आसपास होने वाले हिंसा के मामलों पर बातचीत करेंगे। सहभागियों को 2 से 3 समूहों में बांटकर शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक हिंसा के मामलों की सूची बनाने के लिए कहें। सहभागियों द्वारा सूची बनाने के बाद इस पर चर्चा करें एवं बताएं कि –

- शारीरिक हिंसा में शरीर को क्षति पहुँचाना यानि मार-पीट, काटना, छीलना, नोचना, पत्थर या डंडे से मारना, जलाना आदि शामिल है।
- मानसिक हिंसा में गाली-गलौज, भेदभाव करना, डांटना, ताने देना, उपहास करना आदि शामिल है.
- भावनात्मक हिंसा में अवसर न देना, महत्व नहीं देना, बात नहीं सुनना आदि शामिल है।
- लैंगिक हिंसा में गुप्तांगों से की गयी छेड़छाड़, गलत इरादों से इशारा करना, बलात्कार, पीछा करना, यौन शोषण आदि आता है।



गतिविधि 2 - आसपास की कहानियां

समय :
60 मिनट

रानी की कहानी

रानी अपनी माध्यमिक शिक्षा पूर्ण करने का बाद आगे की पढ़ाई के लिए शहर जाकर पढ़ाई करना चाहती थी पर माता-पिता आगे उसे नहीं पढ़ाना चाहते थे। कहते थे कि रानी अब सयानी हो गयी है। बाहर जाकर कहाँ पढ़ेगी, कहाँ रहेगी, कोई ऊँच-नीच हो गयी तो समाज में कैसे मुंह दिखायेंगे। रानी के बहुत मनाने और बड़े भाई के कहने पर रानी का दाखिला कॉलेज में करा दिया गया। शुरू में तो रानी को बहुत अच्छा लगा पर कुछ दिनों बाद रानी ने कॉलेज जाना बंद कर दिया। कॉलेज आते-जाते कुछ लड़कों ने रानी के साथ छेड़छाड़ की जिससे वह अब तंग आ चुकी है। रानी ने न तो घर में बताया और न ही किसी और को। वह डर गयी और शर्म भी कर रही थी। इस कारण से वह मानसिक रूप से बीमार हो गयी।

ऐसी अनेक कहानियां सहभागियों के पास होंगी, उन पर चर्चा कराएं एवं उसका विश्लेषण करें।

किशोरी बालिकाओं के प्रति हिंसा दूर करने हेतु सामुदायिक योजना

क्र.	किशोरी बालिकाओं के मुख्य मुद्दे	क्या करेंगे?	कौन करेंगे?	कब करेंगे?



गतिविधि 3 - गुड टच एवं बैड टच पर रोल प्ले

समय :
60 मिनट

हमारे समाज में किशोरी बालिकाओं के साथ पारिवारिक स्तर पर एवं अपने दोस्तों के बीच कई बार स्पर्श करने की घटनाएँ होती हैं, आमतौर पर माता-पिता या परिवार के सदस्यों द्वारा यह स्वाभाविक प्रक्रिया है। इससे किसी किशोरी बालिका को परेशानी नहीं होती है, पर परिवार के अलावा अन्य व्यक्तियों द्वारा स्पर्श करने पर कई मामलों में किशोरी बालिकायें असहज होती हैं और यह एक तरह से हिंसा की तरह है।

सहजकर्ता गुड टच एवं बैड टच का एक रोल प्ले करवाएं ताकि इस पर साझी समझ बन सके। साथ ही इस पर चर्चा करें।



गतिविधि 4 - कम उम्र में विवाह

समय :
60 मिनट

सहजकर्ता विवाह की सही उम्र एवं कम उम्र में विवाह से होने वाली दिक्कतों के बारे में चर्चा करें। इस संबंध में किसी कम उम्र में विवाह होने वाले उदाहरणों से चर्चा करायी जा सकती है या कोई कहानी के द्वारा भी चर्चा हो सकती है।

सहभागियों से पूछें कि विवाह की सही उम्र क्या है एवं यह उम्र क्यों निर्धारित की गयी है। यह भी पूछें कि क्या वे अपने विवाह के बारे में अपने माता-पिता से बातचीत कर पाते हैं।



पुनीता की कहानी

ग्राम कजली की पुनीता का विवाह उनके माता-पिता ने 5 वर्ष की ही आयु में नवनीत से कर दिया था। उसे पता ही नहीं था कि कब उसका विवाह कर दिया गया। 15 साल की उम्र में उसका गवना भी कर दिया गया। एक साल के बाद पुनीता ने एक बच्चे को जन्म दिया जो परिपक्व नहीं



था। बच्चे की जान बचाने के लिए बहुत खर्च करना पड़ा और घर की जमीन गिरवी रखनी पड़ी। पुनीता का स्वास्थ्य भी बिगड़ा और वह बिस्तर पर आ गयी। बच्चे की देखभाल करने वाला कोई नहीं था, नवनीत मजदूरी करता था वह अब बच्चे की देखभाल में लग गया, उसकी आमदनी भी घट गयी। जमीन बेचने की नौबत आ गयी, कुछ गहने बेचकर काम चलाया। एक दिन वह घर से बाहर कमाने के लिए गया तो सालों न लौटा। पुनीता और नवनीत की जिन्दगी मुश्किल में पड़ गयी।

इस कहानी पर चर्चा करें एवं कम उम्र में विवाह से होने वाले प्रभावों को बताएं –

1. व्यावहारिक ज्ञान की कमी
2. क्षमता की कमी
3. सेहत पर असर
4. असमय बुढ़ापा
5. गर्भपात
6. अपरिपक्व प्रसव
7. कुपोषण एवं एनीमिया

इसी तरह सही समय में उम्र में विवाह होने पर होने वाले असर को भी बताएं –

- शिक्षा ग्रहण कर सकते हैं
- रोजगार के विकल्प ज्यादा
- परिवार चलाने की क्षमता बढ़ जाएगी
- माता पिता बनने के काबिल हो सकेंगे
- बच्चों एवं परिवार की समुचित देखभाल कर सकेंगे।

गतिविधि 5 – हमारे क़ानूनी अधिकार

समय :
60 मिनट

निम्न मौलिक अधिकारों पर समूह में चर्चा कराएं एवं प्रस्तुत करें और अंत में चर्चा को समेकित करें।

1. समानता का अधिकार
2. स्वतंत्रता का अधिकार
3. शोषण के विरुद्ध अधिकार
4. शिक्षा का अधिकार

परिणाम

- सहभागी किशोरी बालिकाओं के साथ हिंसा के स्वरूप को समझ सकेंगे एवं हिंसा से बचाव के उपायों पर सशक्त होंगे।
- सहभागी बाल विवाह से होने वाले कुप्रभावों को समझ सकेंगे एवं बाल विवाह को रोकने हेतु अपनी भूमिका को सशक्त करने हेतु सक्षम होंगे।
- सहभागी किशोरी बालिकाओं के क़ानूनी अधिकारों से अवगत होंगे एवं उन्हें संवैधानिक अधिकारों को दिलाने हेतु सशक्त होंगे।

बैठक का सार

बैठक में हुई चर्चा का सार निकालें। सहभागियों से आज हुई चर्चा को दोहराने के लिए कहें एवं जो बातें छूट जाएं उन्हें जोड़ें। चर्चा के मुख्य अंशों को एक बार सहभागियों को बताएं एवं धन्यवाद सहित बैठक को समाप्त करें।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा

- हिंसा के स्वरूप एवं उसके कारण।
- शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक हिंसा के कारण।
- कम उम्र में विवाह के कारण एवं प्रभाव।
- हमारे कानूनी अधिकार।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- हिंसा पर बात करते समय विशेष ध्यान रखें कि किसी की भावनाएं आहत न हों यानि किसी स्थानीय उदाहरण पर चर्चा करते समय नाम बदलकर उपयोग करें।
- सहभागियों को उनके साथ हुए बुरे अनुभवों को साझा करने के लिए प्रेरित करें, पर उन पर कोई दबाव न डालें।
- किसी प्रकार की हिंसा को उचित ठहराने वाले विचारों को सहमति न दें।

बैठक 28 - सामुदायिक बैठक

परिचय

इस बैठक में हम अब तक पीएलए प्रक्रिया से निकली सीखों को समुदाय के समक्ष साझा करेंगे एवं उपलब्धियों को सबके सामने रखेंगे। इस बैठक में न केवल पीएलए प्रक्रिया को करने में सहयोगी समुदाय की भूमिका एवं उठाये गए कदमों को प्रस्तुत किया जाएगा बल्कि इस प्रक्रिया के परिणामों को भी सबके सामने रखा जाएगा। समुदाय मिलाकर इसे उत्सव के रूप में मनाएगा।

बैठक के उद्देश्य

- समुदाय ने पिछली मीटिंग में जो कुछ भी सीखा है उसका आदान-प्रदान करना।
- समुदाय में स्वास्थ्य एवं पोषण पर जागरूकता लाना।
- पीएलए प्रक्रिया से समुदाय में कुपोषण में हुए बदलावों एवं चुनौतियों को साझा करना।
- समुदाय द्वारा मिलकर आगे की रणनीतियों पर चर्चा करना।

बैठक की रूपरेखा

विषयवस्तु	विधि	सहायक सामग्री
<ul style="list-style-type: none">• पीएलए प्रक्रिया की सीख• मुख्य उपलब्धियां एवं चुनौतियां• आगे की रणनीति	<ul style="list-style-type: none">• सामुदायिक सभा• प्रस्तुतिकरण	<ul style="list-style-type: none">• अब तक की मुख्य उपलब्धियों का चार्ट• बिछात हेतु दरी• पानी की व्यवस्था• माइक

बैठक संचालन की प्रक्रिया

गतिविधि	प्रक्रिया
स्वागत उद्बोधन एवं उद्घाटन	संबंधित ग्राम के सरपंच/प्रधान/मुखिया या वरिष्ठ महिला सदस्य/पंच द्वारा सभा में उपस्थित लोगों का स्थानीय तरीके से स्वागत किया जाए, स्वागत के साथ ही पीएलए प्रक्रिया में सक्रिय भूमिका निभाने

गतिविधि	प्रक्रिया
	वाले लोगों का परिचय भी कराया जाये। परिचय गीत या अन्य अभिनय आदि के द्वारा भी स्वागत या सभा का उद्घाटन हो सकता है।
मंच पर सक्रिय लोगों को आमंत्रित करना	कुछ ऐसे सक्रिय भूमिका निभाने समुदाय सदस्यों, पंचायत प्रतिनिधियों, सुगमकर्ता दल के सदस्यों, आमंत्रित अधिकारियों/कर्मचारियों को मंच पर आमंत्रित करें।
सभा के उद्देश्य को बताना	पीएलए की पूरी प्रक्रिया से जुड़े सक्रिय व्यक्ति द्वारा/सुगमकर्ता दल के सदस्य द्वारा आज की सभा का उद्देश्य बताया जाये।
पीएलए प्रक्रिया में बदलाव में मुख्य भूमिका निभाने वाले सक्रिय सदस्यों के अनुभवों को साझा करना।	समुदाय के जो लोग इस पूरी प्रक्रिया में निरंतर जुड़े रहे ऐसे चिन्हित लोगों खासकर महिलाओं के अनुभवों एवं विचारों को सुनने के लिये आमंत्रित किया जाए।
पिछली बैठकों की प्रक्रियाओं एवं निकले नतीजों (रिपोर्ट) का प्रस्तुतीकरण।	समुदाय के साथ मिलाकर सुगमकर्ता दल के सदस्य पूर्व से तैयार रिपोर्ट को सभा में प्रस्तुत करने जिसमें पिछले दिनों हुई प्रक्रियाओं, उसमें भूमिका निभाने वाले सक्रिय समुदाय सदस्यों, मुख्य उपलब्धियों एवं चुनौतियों के साथ ही सीखों का समावेश हो।
मंच पर उपस्थित लोगों का संबोधन।	सभा में आमंत्रित मंचासीन सदस्यों द्वारा सभा को संबोधित किया जाये। इस मंच में पीएलए प्रक्रिया के मुख्य किरदार (सुगमकर्ता दल के सदस्य, सक्रिय समुदाय सदस्य), आमंत्रित अधिकारी, जनप्रतिनिधि शामिल हो सकते हैं।
अध्यक्ष का उद्बोधन	सभा के अंत में इस सभा के लिए अध्यक्षता कर रहे व्यक्ति द्वारा सभा को संबोधित किया जाए। यह व्यक्ति



गतिविधि	प्रक्रिया
	समुदाय के सदस्य, जनप्रतिनिधि में से हो सकते हैं या कोई सक्रिय शासकीय अधिकारी हो सकते हैं।
समापन एवं जलपान	समापन समुदाय के सदस्य के द्वारा किया जाये एवं एक ऊर्जादायक गीत या अन्य गतिविधि की जाये जो आगे के लिए उत्साह बनाये। समुदाय एवं सुगमकर्ता दल के सदस्यों के द्वारा यथासंभव जलपान के साथ सभा को संपत किया जाए।

उपरोक्त गतिविधि के लिए मिनट दर मिनट का कार्यक्रम सहजकर्ता द्वारा समुदाय के साथ मिलकर बनाया जाए एवं सभा के संचालन की जिम्मेदारी पूर्व से निर्धारित कर ली जाए। बेहतर होगा कि सभा का संचालन समुदाय से कोई व्यक्ति करे पर यह सुनिश्चित हो कि यह जिम्मेदारी कुशल एवं अनुभवी व्यक्ति द्वारा निभाई जाए। बैठक की अध्यक्षता किसी महिला द्वारा की जाये जो किशोरी बालिकाओं के मुद्दे पर अच्छी समझ रखती हों।

इस बैठक के लिए सुगमकर्ता दल एवं समुदाय के साथ एक तैयारी बैठक की जाना चाहिए जिसमें सभा की पूरी योजना पूर्व से बन सके और जिम्मेदारियों का बंटवारा करके उसे पूरा किया जा सके।



परिणाम

सामुदायिक बैठक में सहभागियों को पिछली बैठकों में हुए अनुभवों को समुदाय में साझा करने में मदद मिलेगी।

बैठक का सार

आज की बैठक में निकले बिंदुओं का सार बताने के लिए बैठक के अंत में समापन उद्बोधन करने वाले व्यक्ति को जिम्मेदारी दें। जो व्यक्ति समापन चर्चा करेगा वह पहले आज हुई चर्चा के मुख्य बिंदुओं को सामुदायिक बैठक में रखेगा और इस संकल्प के साथ बैठक की समापन की घोषणा करेगा कि हम सब मिलकर आज लिए गए संकल्प को पूरा करेंगे।

आज की बैठक में हमने क्या सीखा

- समुदाय स्तर पर किये जाने वाले कामों को साझा करना जरूरी है ताकि पूरे समुदाय का सहयोग मिले।
- मिल कर एवं स्वयं से जिम्मेदारी लेकर काम करने से कोई भी काम आसान हो सकता है।
- समुदाय का सहयोग मिले तो समुदाय में स्वास्थ्य एवं पोषण की बेहतर स्थिति को पाया जा सकता है।

सुगमकर्ता के लिए निर्देश

- सामुदायिक बैठक में होने वाली गतिविधियों का मिनट टू मिनट कार्यक्रम बना लें।
- सामुदायिक बैठक में पिछली पीएलए बैठकों से निकले निष्कर्षों और सीखों को रखने वाली महिलाओं की सूची तैयार कर लें।
- बैठक का संचालन करने के लिए एक सक्रिय समुदाय सदस्य को पहले से जिम्मेदारी दें एवं उनसे बैठक के संचालन के बारे में चर्चा कर लें।

सुगमकर्ता को ध्यान देने वाली बातें

- सामुदायिक बैठक के आयोजन की योजना सभी सहभागी मिलकर बनायेंगे, सभी का चर्चा में भाग लेना आवश्यक है।
- सामुदायिक बैठक के आयोजन हेतु एक तैयारी बैठक पूर्व से कर लें ताकि बैठक सुचारु ढंग से हो सके।
- सामुदायिक बैठक सामुदायिक स्थान पर ही किये जाने की योजना बनायीं जाये।
- सभा स्थल पर पीने के पानी की व्यवस्था पूरे समय उपलब्ध हो।
- सामुदायिक बैठक के आयोजन में पंचायत की भूमिका सुनिश्चित किया जाना चाहिये।



बैठक से संबंधित पठन सामग्री

किशोर अवस्था यानि 9 साल की उम्र से शुरू होने वाली अवस्था। इसमें बच्चों के भीतर बहुत अहम बदलाव, तेज गति से होते हैं। एक मायने में इन बदलावों के कारण लड़के और लड़कियों, दोनों में मानसिक एवं भावनात्मक उथल-पुथल की स्थिति बनती है। यह जरूरी हो जाता है कि परिवार और समाज उनकी स्थिति को समझे और उनसे अपने रिश्तों को मजबूत करे। इस समय शरीर में पसीना पैदा करने वाली ग्रंथियों की सक्रियता बढ़ जाती है। उनके कांख (बगल) और पेट-जांघ के बीच के हिस्से (संधि) में ज्यादा पसीना आता है और सफाई न होने पर दुर्गन्ध होने लगती है। स्वच्छ रखना अब अनिवार्य हो जाता है।



लड़कियों में भौतिक बदलाव	लड़कों में भौतिक बदलाव
लड़कियों में आम तौर पर 10 से 11 साल की उम्र से बदलाव होने लगते हैं। इसी सन्दर्भ में हमें ध्यान रखना चाहिए कि ये बदलाव जल्दी (8 साल में) भी शुरू हो सकते हैं और इनमें देरी (13 साल तक) भी हो सकती है।	लड़कों में आम तौर पर 11 से 12 साल की उम्र से बदलाव होने लगते हैं। इसी सन्दर्भ में हमें ध्यान रखना चाहिए कि ये बदलाव जल्दी (9 साल में) भी शुरू हो सकते हैं और इनमें देरी (14 साल तक) भी हो सकती है।
बदलाव का मतलब <ul style="list-style-type: none"> ● स्तनों का विकास ● शरीर के आकार-स्वरूप और लम्बाई में बदलाव ● निजी अंगों और शरीर के अन्य हिस्सों में बालों का उगना ● मासिक धर्म की शुरुआत ● शरीर के अंगों, फेंफड़ों के काम और हड्डियों की मोटाई में वृद्धि ● श्रोणि या पेडू या कोख और नितंबों का विस्तार होना 	बदलाव का मतलब <ul style="list-style-type: none"> ● लिंग और अंडकोष में वृद्धि ● शरीर के आकार-स्वरूप और लम्बाई में बदलाव ● वीर्य का निर्माण और स्खलन होना ● शरीर और चेहरे पर बालों का आना शुरू होना ● आवाज में बदलाव होना ● शरीर के अंगों, फेंफड़ों के काम और हड्डियों की मोटाई में वृद्धि ● सीने और कन्धों का विस्तार होना

किशोर अवस्था का सामाजिक, मानसिक और भावनात्मक बदलाव

किशोर अवस्था में आप देखेंगे कि बच्चों के व्यवहार में कुछ बदलाव आता है। परिवार, दोस्तों और समान उम्र के समूह से उनकी बातचीत और दूरी-करीबी में स्पष्टता नज़र आती है। हर बच्चे में सामाजिक और भावनात्मक बदलाव अलग-अलग होता है। उनके परिवार की पृष्ठभूमि, संस्कृति, पारिवारिक व्यवहार, पर्यावरण, सामाजिक स्थिति, बचपन में उन्हें मिले विकास के अवसर और देखरेख से यह तय होता है कि उनकी किशोर अवस्था में क्या और कैसे बदलाव आयेंगे!

- **पहचान की तलाश** – किशोर अवस्था में पहचानते हुए बच्चे अपनी पहचान खोजने और समझने लगते हैं। वे कौन और कहां उन्हें ज्यादा स्थान मिलता है और कहां वे अपने आप को सामने रख सकते हैं; इसी आधार पर वे अपना दायरा बनाते हैं। उनका दायरा बनाने में उनकी लैंगिक पहचान, पारिवारिक स्थिति, सामाजिक ढांचा और संस्कृति की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।
- **स्वतंत्रता की खोज** – वे कुछ निर्णय लेना चाहते हैं; घर और मित्र समूह में लिए जाने वाले निर्णय को प्रभावित करने के स्थान चाहते हैं।
- **जिम्मेदारी की तलाश** – घर हो या स्कूल या समुदाय, आप पायेंगे कि वे जिम्मेदारी लेना चाहते हैं। उन्हें जिम्मेदारी लेने देना चाहिए। वे अपने माता-पिता की स्थिति और सीमाओं को समझने की कोशिश करते हैं और अपने लिए स्थान तलाशते हुए जिम्मेदारी लेना चाहते हैं।
- **नए अनुभवों की तलाश** – इस उम्र में दिमाग के विकास की प्रकृति ऐसी होती है कि उनमें नए अनुभव पाने की चाहत बढ़ती है। उनके साथ यदि अच्छे रिश्ते न रखें जाएं, तो वे बुरे अनुभव से गुजरते हैं। इसी अवस्था में वे 'जोखिम' भी उठाना चाहते हैं।
- **सही और गलत के बारे में सोचना** – अपने बच्चे अब अपने खुद के मूल्य और नैतिक मापदंड गढ़ते हैं, वे केवल दूसरों के निर्देशों का पालन करने के लिए मन से तैयार नहीं होते हैं। वे सवाल करते हैं। उन्हें यह भी पता चलने लगता है कि वे अपने किये के लिए जिम्मेदार भी होंगे, उनके निर्णयों के गहरे असर होंगे; ऐसे में परिवार और समुदाय को उनसे आंख मूंद कर निर्देशों के पालन करने की अपेक्षा नहीं करना चाहिए। उनसे बात करना और उन्हें कुछ समझाने से पहले, उन्हें और उनकी बातों को समझना बहुत जरूरी होता है।
- वे अपने मित्रों और समान उम्र वालों से ज्यादा प्रभावित होते हैं। इसका मतलब है कि उन्हें अकेला नहीं समझना चाहिए। उन्हें 'मैं' और 'मेरी गरिमा' का अहसास होने लगता है।
- 11-13 साल की उम्र में उन्हें अपनी लैंगिक पहचान का अहसास हो जाता है और उनमें रोमानी भावनाएं आना शुरू हो जाती हैं। यह जरूरी नहीं है कि उन्हें ये अहसास बहुत गहरे हों, पर उम्र के इस दौर के बदलावों से इसका जुड़ाव तो है।
- **नए दौर में संचार के तरीके** – मोबाइल, इंटरनेट, सोशल मीडिया उनकी सोच और व्यवहार को बहुत

ज्यादा प्रभावित करता है।

- **भावुकता का प्रदर्शन** – अब वे अपनी भावुकता को प्रदर्शित करते हैं। वे ज्यादा भावुक होते भी हैं। भावनाओं के उतार-चढ़ाव से टकरावों में वृद्धि हो सकती है।
- वे दूसरों के मनोभावों और शरीर की भाषा को पढ़ने की कोशिश करते हैं।
- वे खुद के प्रति बहुत सजग होते हैं। वे अक्सर सोचते हैं कि मैं कैसा दिखा रहा हूँ/दिख रही हूँ, लोग या उसके दोस्त उनके बारे में क्या सोचते हैं आदि बातें मन में चलती रहती हैं।
- इस उम्र में निर्णय लेने का कौशल विकसित होता है, इसलिए उन्हें पारिवारिक, सामुदायिक प्रक्रियाओं में शामिल करना चाहिए।
- वे परिवार के साथ कम और मित्रों के साथ ज्यादा समय बिताना चाहते हैं। वे ज्यादा स्वतंत्रता और निजता चाहते हैं। जब परिवार उन्हें ये नहीं देता है, तब बच्चों के साथ टकराव शुरू हो जाता है। कई बार परिजन दबाव डाल कर बच्चों को कुछ मानने के लिए मजबूर करते हैं, बच्चे शायद मान भी लें, किन्तु उनके मन में परिजनों से कुछ दूरी का निर्माण भी हो जाता है। इन बच्चों से लड़कर हम सही दिशा में नहीं बढ़ते हैं।
- उनकी स्वतंत्रता, जिम्मेदारी लेने की कोशिशों, उनकी निजता और मित्रों के साथ समय बिताने की इच्छा का सम्मान करना चाहिए ताकि वे अपने स्वतंत्र व्यक्तित्व में ढल सकें। इससे उनमें आत्मविश्वास बढ़ेगा।
- अध्ययन बताते हैं कि किशोर अवस्था में मानसिक स्वास्थ्य, असामाजिक कृत्य और गलत दिशा में भटकाव का जोखिम ज्यादा होता है। उनसे लड़ कर नहीं, उनसे दोस्ती गांठ कर ही उनके विकास को सही दिशा दी जा सकती है।




किशोर अवस्था से सम्बंधित कुछ महत्वपूर्ण संकेत और बातें



जीवन में इस पड़ाव पर पहुंचने का मतलब है एक सुरक्षित और मनमाफिक जीवन काल से जटिल, प्रतिस्पर्धा और वास्तविकता से प्रभावित जीवन काल में प्रवेश। इस काल में वे इन छह चुनौतियों का सामना कर सकते हैं –

1. **अवसाद से प्रभावित होना** – अब वे अपने परिवार को दो नज़रियों से देखने लगते हैं – खुद के नज़रिए से और बाहर की दुनिया (जैसे स्कूल के साथ, आस-पड़ोस के दोस्त, वे वयस्कों की बातों को समझ पाते हैं आदि) उन्हें परिवार के भीतर होने वाली आपसी व्यवहार का मतलब समझ आता है। वे तनाव और टकराव को महसूस कर पाते हैं। अब चूंकि वे स्कूल में या स्कूल के बाहर भी प्रतिस्पर्धा और आगे होने का मतलब जान रहे होते हैं, इसलिए परिवार के भीतर घट रही घटनाएं उन्हें गहरे तक प्रभावित करती हैं। जब वे पढ़ नहीं पाते हैं, या अपनी बात साझा नहीं कर पाते हैं तो उनके अवसाद से भर जाने की आशंका होती है। यह अवसाद उनके अपनी दोस्तों से बने रिश्तों को भी प्रभावित कर सकता है।
2. **संगत** – किशोरावस्था में मिलने वाले सहयोग, सही वातावरण, अपनी बात खुल कर कह पाने की





स्वतंत्रता से तय होता है कि बच्चे किस तरह की आदतें पालेंगे। यदि वे तनाव में रहेंगे, यदि उन्हें अपनी दुविधाओं के बारे में बात करने का मौका नहीं मिलेगा तो वे बुरी संगत में पड़ सकते हैं। यह भी संभव है कि लड़कियां अपने साथ हो रहे किसी दुर्व्यवहार के दुःख को साझा ही न करें। बुरी संगत में बहुत संभव होता है कि वे नशे का सेवन करने लगे या आपराधिक काम करने की इच्छा पालने लगे।

- 
- 
3. **नकारात्मक सोच का विकास** – जब बच्चों को घर में हिंसा और दुर्व्यवहार दिखता है या वे स्कूल में अच्छे अंक नहीं ला पाते हैं या उन्हें पाठ याद करने में दिक्कत हो रही होती है और उनसे कोई अच्छे से बात करने वाला नहीं होता है तो वे इस समस्या से ग्रसित हो जाते हैं। उन्हें साफ-साफ सोचने में या कुछ भी तय करने में दिक्कत होती है, उन्हें लगता है कि परिवार में या बाहर कोई लोग उनके खिलाफ हैं या नुकसान पहुंचा सकते हैं। किशोर अवस्था के बच्चों को इस स्थिति में लगने लगता है कि अब उनकी समस्या का हल नहीं हो सकता है। इतना ही नहीं उनमें जीवन के प्रति उत्साह कम हो सकता है और वे दैनिक या सामान्य गतिविधियों में रूचि नहीं लेते हैं।
 4. **भेदभाव की भावना** – इस दौर में लड़कों को पुरुष होने और लड़कियों को महिला होने का पूरा अहसास हो जाता है। सामाजिक व्यवहार से ही यह तय होता है कि उनमें लैंगिक समानता की भावना का विकास होगा या असमानता का। इसलिए बहुत जरूरी होता है कि समाज में लड़के और लड़कियों की खास जरूरतों के प्रति सजग रहते हुए उनके साथ समानता का व्यवहार हो और उन्हें बराबरी के अवसर मिले।
 5. **आत्मसम्मान और आत्मविश्वास** – बहुत जरूरी होता है कि समाज और परिवार किशोर अवस्था के बच्चों को उनके होने, उनके अस्तित्व को महसूस करने दें। उन्हें निर्णय लेने की प्रक्रिया में शामिल करें और उनकी मांगों को बिना-सोचे समझे 'अपने ज्ञान के आधार पर' खारिज न करें। इनकी उपलब्धियां बड़ी हों या छोटी, उनका सम्मान करें और उन्हें भी अहसास करवाएं कि उनका काम बहुत अच्छा और महत्वपूर्ण है। यदि उन्हें केवल गलतियों का ही अहसास करवाया जाएगा और उनकी अच्छाइयों को नहीं उभारा जाएगा, तो वे भीतर से टूट जायेंगे और उनमें ये भावना बैठ जायेगी कि वे कुछ अच्छा, बड़ा या महत्वपूर्ण नहीं कर सकते हैं।
 6. **संवाद करने, बात कहने की प्रेरणा** – यह भी जरूरी है कि उन्हें अपनी बात, समस्या या दुविधा के बारे में मन की बात कहने के लिए प्रेरित किया जाए। याद रखिये कि किशोर अवस्था के बच्चे अपने हमउम्र और दोस्तों के साथ ज्यादा खुलते हैं और बात करते हैं। उनकी मित्रताओं और बातचीत का सम्मान कीजिये। उनसे मित्रतापूर्ण व्यवहार करेंगे, तो वे भी आपसे मित्रवत व्यवहार करेंगे।

किशोरावस्था और माहवारी

लड़कियों में 10 वर्ष की आयु से कुछ बहुत महत्वपूर्ण बदलाव आना शुरू होते हैं जैसे स्तनों का विकास होना। आम तौर पर यह माना जाता है कि 10-13 साल की उम्र में किशोरियों के जीवन में माहवारी यानी

मासिक धर्म की शुरुआत होती है। यह एक सामान्य प्रक्रिया है, जिसमें इस उम्र में अंडाशय विकसित डिम्ब/अंडाणु का उत्पादन करते हैं। यह अंडाणु एक नलिका के जरिये गर्भाशय तक पहुंचता है। वहां पहुंच कर उसका स्तर खून और तरल पदार्थ से गाढ़ा हो जाता है। नैसर्गिक रूप से यह इसलिए होता है कि अंडाणु सक्रिय या जन्म (प्रजनन) देने लायक हो जाए, वह बढ़ सके। इससे ही बच्चे के जन्म यानी उनके गर्भवती होने की संभावना स्थापित हो जाती है।

किशोरी में ये डिम्ब या अंडाणु पुरुष के शुक्राणु से नहीं मिल पाते हैं, तो वे तरल पदार्थ में बदल जाते हैं। तब यह तरल पदार्थ नियमित रूप से योनी से बाहर निकलता है। इसे ही मासिक धर्म, रजोधर्म या माहवारी कहते हैं।

जब ये अंडाणु पुरुष के शुक्राणु से मिल जाते हैं, तब महिला गर्भवती हो जाती है और माहवारी रुक जाती है।

यह एक सामान्य और प्राकृतिक प्रक्रिया है, जो दस साल की उम्र के बाद कभी भी शुरू हो सकती है। इस अवस्था का मतलब यह कतई नहीं है कि माहवारी के दौरान शरीर का अशुद्ध या गन्दा रक्त बाहर निकलता है। वास्तव में सही समय पर माहवारी होना किशोरी के स्वस्थ होने का प्रमाण होता है। वास्तव में इसके साथ जो सोच और धारणाएं जोड़ दी गयीं हैं, उससे किशोरी बालिकाओं को कमजोर और दोयम दर्जे का होने का अहसास होने लगता है।

जैसे की पहले उल्लेख किया गया कि 10-13 साल की उम्र में माहवारी की शुरुआत होती है।

इसकी अवधि 2 से 7 दिन तक हो सकती है।

जब जीवन में माहवारी की शुरुआत होती है, उसके लगभग छह महीने पहले से अंडे की सफेदी जैसा तरल द्रव निकलता है। यह भी स्वाभाविक स्थिति है, यह कोई बीमारी नहीं है। किशोरियों के शरीर में जब अंडाणु बनना शुरू होता है, तब सफेद स्राव होता है। यह माहवारी के शुरू होने का संकेत होता है। इसमें कोई गंध नहीं होती है और इससे संक्रमण भी नहीं होता है। किन्तु यदि इस द्रव में झाग हो, इसका रंग पीलापन लिए हो, इसमें बदबू या गंध हो और इसमें लाल रंग हो, तब डॉक्टर को जल्दी दिखाया जाना चाहिए।

हम यह देखते हैं कि अपने समाज में किशोरी अवस्था आने पर लड़कियों पर प्रतिबन्ध कड़े कर दिए जाते हैं। आस-पास के वातावरण से लड़कियों को अहसास होता है कि उनके साथ कुछ 'गलत' हो रहा है। वे चुप रहती हैं और उनका तनाव बढ़ता जाता है। ऐसे में जो सलाह और सावधानियां बरतने की जानकारी उन्हें मिलना चाहिए, वह मिल नहीं पाती है। तब जनन अंगों की सफाई न होने, सही अन्तः वस्त्र न मिलने, कपड़ा बदलने के लिए निजी स्थान न मिल पाना, अकेलेपन, व्यवहार में दूरी के कारण उन्हें यौन संक्रमण भी हो सकता है। इन सब कारणों से लड़कियों की स्कूली शिक्षा बंद हो जाती है और शिक्षा से वंचित होना पड़ता है। जबकि थोड़ी सी तैयारी और नियोजित ढंग से इन परेशानियों से छुटकारा पाया जा सकता है और लड़कियां अपना हर काम हर दिन की तरह कर सकती हैं। इस दौरान अंतःवस्त्रों की अच्छे से सफाई होना चाहिए। संक्रमण तभी होगा, जब स्वच्छता नहीं रखी जायेगी।

- यह स्थिति यानी माहवारी 21 से 24 दिन के अंतराल पर आती है।



- शुरु के दो सालों में, यानी माहवारी का चक्र शुरु होने पर, माहवारी नियमित नहीं होती है। हो सकता है कि तब अंतराल दो महीने का हो या फिर 5 महीने में।
- जिस दिन माहवारी आती है, उस दिन या उसके एक दिन पहले से किशोरी के पेट में दर्द होता है। जैसे की माहवारी आती है, एक से 2 घंटे के भीतर वह दर्द बंद हो जाता है।
- ऐसे में गरम पानी की थैली से पेट के निचले हिस्से की सिकाई की जाना चाहिए।
- यदि दर्द बहुत असहनीय हो या ज्यादा समय तक बना रहे तो, स्वास्थ्य केंद्र की सेवा लेना चाहिए।
- कभी-कभी माहवारी में तरल रक्त की जगह पर थक्के के रूप में रक्त स्राव होता है। यह किशोरियों को पीड़ा देता है। इस स्थिति में भी स्वास्थ्य केंद्र जाना चाहिए।
- आमतौर पर माहवारी के दौरान 50 से 80 मिलीलीटर रक्त का बहाव होता है। इससे ज्यादा रक्त स्राव होता है तो इससे भी किशोरियों में खून की कमी हो जाती है।

पीड़ादायक माहवारी होने पर

- यह सही है कि जब भी माहवारी शुरु होती है, तब किशोरियों को दर्द का सामना करना पड़ता है। जब भी ऐसा हो तब नाभि के नीचे के हिस्से का गरम सेंक किया जा सकता है। गरम पानी से नहाएं और गरम पेय पियें।
- पेट के निचले हिस्से पर अपनी ही उंगलियों से हलके-हलके मालिश करें। यदि नियमित रूप से टहलें तो भी उन्हें बेहतर लगेगा।
- खान-पान पर ध्यान देना बहुत जरूरी होता है। इस दौरान साबुत अनाज, फल-सब्जियां, दूध आदि का सेवन जरूर करना चाहिए। नमक, शकर का उपयोग कम करना चाहिए।
- यदि स्थिति अधिक तकलीफदेह हो तो स्त्री विशेषज्ञ डॉक्टर से सलाह या जांच करायी जा सकती है।

सफ़ेद पानी (ल्यूकोरिया) – यदि किशोरी बालिका के शरीर से लगातार सफ़ेद पानी का बहाव हो रहा है। वह पानी बदबूदार है, तो स्वास्थ्य केंद्र की उचित सेवाएं लेना चाहिए।

कुछ महत्वपूर्ण बिंदु

- किशोरी बालिका से सामान्य और सम्मानजनक व्यवहार होना चाहिए। उनके साथ छुआछूत या भेदभाव उपयुक्त नहीं है।
- वैसे तो यह व्यवस्था की जा रही है कि किशोरावस्था स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत किशोरियों को सेनिटरी पैड्स दिये जाने की व्यवस्था बनाने की पहल हो रही है। जब तक यह व्यवस्था न बने, तब तक स्थानीय व्यवस्था बनना चाहिए।
- माहवारी के दौरान सूती के कपड़े के अस्तर (पैड) का उपयोग करना चाहिए।

- एक दिन में तीन से चार बार यह कपड़ा बदलना चाहिए।
 - इस कपड़े को हर बार साबुन से धोकर धूप में सुखाया जाना चाहिए। हमारे यहां ये कपड़े यूं ही धोकर अंधेरे में सुखाये जाते हैं। अगली बार की माहवारी में नए कपड़ों का उपयोग करना चाहिए।
 - माहवारी के दौरान किशोरियों को आयरन फोलिक एसिड की गोलियां खाना चाहिए। इससे उनमें खून की कमी नहीं होगी। यह आंगनवाड़ी या आशा कार्यकर्ता से प्राप्त कर सकते हैं।
 - इस अवधि में निजी अंगों में साफ-स्वच्छता रखना बहुत जरूरी होता है। यदि ऐसा नहीं होता तो संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है। यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि शौच धोते समय हाथ योनी या मूत्र मार्ग से न छुए, इससे संक्रमण हो सकता है।
 - किशोरियों के शरीर में खून की कमी होने के कारण वे मिट्टी खाने लगती हैं। इस तरह का अस्वच्छ, अस्वास्थ्यकर व्यवहार से उनके पेट में कीड़े पड़ जाते हैं। पेट में कीड़े खून की कमी पैदा करते हैं। मिट्टी हो या बाल, सभी शरीर के लिए अस्वच्छ और अस्वास्थ्यकर हैं।
 - मिट्टी खाने से या स्वच्छता न होने से उनके पेट में कीड़े हो जाते हैं। जिसके परिणामस्वरूप उनमें खून की कमी भी हो जाती है। इसीलिए उन्हें पौष्टिक भोजन और आयरन-फोलिक एसिड की गोलियां दी जाने की और भी जरूरत पड़ती है। इसके साथ ही पेट में कीड़े खत्म करने का उपचार भी करना जरूरी होता है।
 - किशोरी बालिकाओं के दुर्व्यवहार, उन्हें अपमानित करना या उन्हें अपनी मर्जी से काम न करने देना भी एक किस्म की हिंसा ही है।
- हम उन्हें ऐसा बनाएं कि वे अपनी सुरक्षा भी खुद कर सकें, उन्हें सामान्य और बराबर होने का अहसास हो और वे आत्मनिर्भर हो सकें।

सही व्यवहार

- मासिक धर्म के दिनों में भी सामान्य दिनों की तरह गतिविधियां करते रहे। इसे बीमारी न मानें।
- अपने निजी अंगों/जनन अंगों के आसपास सफाई करते रहना।
- मासिक धर्म के दिनों में भी नहाना जरूर-जरूर चाहिए।
- जब लेट्रिन जाएं और मल उत्सर्जन की जगह को साफ करें, तब ध्यान रखें कि शौच की सफाई आगे से पीछे की तरफ करें, पीछे से आगे की तरफ कभी नहीं! इससे संक्रमण की आशंका होती है।
- जांघिये या अन्तःवस्त्र साफ ही पहनना चाहिए।
- मासिक धर्म एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। इस स्थिति में सूती कपड़े के सेनेटरी नेपकिन पहनना ही सबसे सही है। नेपकिन मांगने या खरीदने या लेने में संकोच न करें।



- मासिक धर्म के दौरान पहने जाने वाले अंतःवस्त्रों या सेनेटरी नेपकिन को अंधेरे में न सुखाएं। इसे धूप में सुखाएं।

मासिक आने के समय भोजन एवं आराम

- मासिक के समय लड़कियों को संतुलित आहार दिया जाना चाहिए।
- मासिक के समय थकान वाले काम कम करें।
- भरपूर नींद से लड़कियां मासिक के समय भी तरोताजा रह सकती हैं।
- मासिक के समय दर्द होना स्वाभाविक है, इससे चिंतित न हों।

हर लड़की को जानकारी दें

- झिझक एवं शर्मिंदगी की दीवारें तोड़ें। खुलकर बातचीत करें।
- बेटियों से सखियों जैसा रिश्ता जोड़ें।
- ऐसा रिश्ता जोड़ें कि बेटियां अपने मन की हर बात साझा कर सकें।
- उन्हें वह हर काम करने दें जो वह हर दिन वह करती आई हैं।
- हिम्मत जगाएं एवं बेटियों का आत्मविश्वास बढ़ाएं।
- छुआछूत, भ्रांतियों एवं मिथ्या विचारों को बदलें।
- अपने क्षेत्र में पानी एवं स्वच्छ शौचालय को बढ़ावा दें।
- सेनेटरी नेपकिन व स्वच्छता इंतजामों की उपलब्धता सुनिश्चित करें।
- सार्वजनिक स्थानों पर मासिक संबंधी इंतजामों के लिए सुविधायें करें।

परिवार और समाज का दायित्व है कि वे किशोरियों की मनःस्थिति को महसूस करें। उन्हें यह अहसास न होने दें कि उसका लड़की होना कोई अपराध है। किशोरावस्था जीवन का प्राकृतिक पड़ाव भर है; और माहवारी किसी अपराध या गलती का परिणाम नहीं है।

माहवारी के बारे में और जाने

जन्म से ही लड़कियों के पेड़ू वाले भाग में अंदर की तरफ कुछ अंग होते हैं जिन्हें स्त्री प्रजनन अंग कहते हैं। बच्चेदानी नाशपाती के आकार की एक खोखली थैली होती है जिसका मुँह नीचे की तरफ खुलता है। यह वही थैली होती है, जिसमें गर्भधारण होने पर बच्चा पलता है। बच्चेदानी के मुँह से जुड़ता हुआ एक संकरा सा रास्ता होता है जिसे योनि कहते हैं। अगर गर्भ ठहरता है तो बच्चा इसी रास्ते से बाहर आता है। बच्चेदानी के दोनों ओर एक-एक छोटी थैली होती है जिसे अण्डाशय कहते हैं। यह अण्डाशय एक नलिका के माध्यम से बच्चेदानी से जुड़ी होती है। दोनों अण्डाशयों में जन्म से ही बहुत से अंडे होते हैं जिनमें से अगर एक का भी

पुरुष के शुक्राणु से मिलन हो जाये तो लड़की गर्भवती हो सकती है। जब कोई लड़की किशोरावस्था में प्रवेश करती है तो उसके शरीर में बहुत से बदलाव आते हैं जैसे कि लम्बाई बढ़ना, बगलों में और जननांगों में बाल आना, कूल्हे की हड्डी का चौड़ा होना और स्तनों का विकास। इसी के साथ शरीर में एक और बदलाव आता है जिसे माहवारी कहते हैं।

प्रतिमाह किसी एक अण्डाशय में एक अंडा विकसित होता है और बाहर निकल आता है यह अंडा नलिका के रास्ते बच्चेदानी में आने लगता है, इस समय अगर अंडे का मिलन पुरुष के शुक्राणु से हो जाये तो गर्भधारण हो सकता है। इसलिए बच्चेदानी की अंदरूनी सतह पर रक्त कोशिकाओं (खून) की एक मोटी गुदगुदी परत बन जाती है, ताकि अगर बच्चा ठहर जाये तो इस गुदगुदी सतह में धंस कर वो सुरक्षित रहे। यदि अण्डाशय से निकलने के दो दिन के अंदर अंडे का मिलन पुरुष के शुक्राणु से नहीं होता तो वो मर जाता है और बच्चेदानी की मोटी गुदगुदी परत की जरूरत नहीं रहती। इसलिए यह खून की सतह धीरे-धीरे टूट कर गिरने लगती है और योनि के रास्ते से बाहर आ जाती है। योनि के रास्ते खून आने की इस प्रक्रिया को माहवारी कहते हैं। इसी तरह बच्चेदानी की अंदरूनी सतह पर खून की मोटी परत बनती है और बच्चा न ठहरने की स्थिति में यह सतह टूट कर योनि के रास्ते बाहर आ जाती है, इसलिए इसे मासिक चक्र या पीरियड भी कहते हैं। यह अलग-अलग लड़कियों में 3-7 दिन तक चल सकती है।

माहवारी से जुड़े मिथ एवं गलत धारणाएं

माहवारी के समय में आने वाली परेशानियों पर बात करने में किशोरी बालिकाएं कतराती हैं। इस स्थिति में जानकारी की कमी के कारण कई तरह की धारणाएं भी प्रचलित हो जाती हैं। यह धारणाएं बहुत पुराने समय से परम्परागत रूप से चली आ रही हैं। आइये जानें कि समाज में ये गलत धारणाएं क्या हैं -

1. माहवारी के समय आने वाला खून गन्दा होता है ?

आमतौर पर यह धारणा है कि माहवारी के दौरान आने वाला खून गन्दा होता है, यह गलत है और यह खून नसों से नहीं बल्कि गर्भाशय से आता है और यह प्रजनन प्रक्रिया का एक हिस्सा है।

2. माहवारी के दौरान नहाना नहीं चाहिए ?

यह भी एक धारणा है कि माहवारी के दौरान सर से स्नान असुरक्षित है, पर यह सही नहीं है। कई महिलाओं को माहवारी के समय नहाना बहुत अच्छ लगता है और इससे उनका मन खुश होता है और तनाव नहीं होता। मतलब यह कि माहवारी के समय नहाना बेहद फायदेमंद है, इससे सेहत पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता है। नहाते समय अपने आंतरिक अंग यानि योनि पर बाजार में मिलने वाले रसायन युक्त साबुन का उपयोग न करें, इससे कुछ परेशानी हो सकती है, हर्बल साबुन का उपयोग किया जा सकता है।

3. माहवारी के दौरान भारी काम या एक्सरसाइज नहीं करना चाहिए ?

माहवारी के समय वजन उठाना एवं एक्सरसाइज न करने की सलाह दी जाती है, यह पूरी तरह से सही

नहीं है। माहवारी के दौरान भारी वजन नहीं उठाना चाहिए एवं भारी एक्सरसाइज नहीं करना चाहिए। हलके वजन उठाने एवं साधारण एक्सरसाइज करने में कोई परेशानी नहीं आती है।

4. माहवारी के दौरान खाना नहीं पकाना चाहिये ?

यह भी एक धारणा है कि माहवारी के समय खाना नहीं पकाना चाहिए। यह भी गलत है, माहवारी के समय कोई भी काम किया जा सकता है। केवल उन्हीं कामों से बचना चाहिए जिनमें भारी श्रम की जरूरत हो। भारी श्रम वाले कामों से सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है।

उपरोक्त धारणाओं एवं मिथों पर चर्चा होना चाहिए एवं एक साझी समझ बनायी जानी चाहिए। यह बात सही है कि माहवारी एवं गर्भावस्था के दौरान किसी भी महिला को पर्याप्त और विशेष आराम की जरूरत होती है, यदि आराम के नजरिये से इन बातों को जोड़कर देखा जाए तो यह कुछ धारणाएं सेहत के नजरिये से उचित ठहराई जा सकती हैं लेकिन इस पर चर्चा होना चाहिए एवं गलत धारणाओं को नकारा जाना चाहिए।

माहवारी के समय स्वच्छता का ध्यान रखें

- सैनिटरी नैपकिन या मेन्स्ट्रुअल कप को हर 4 से 5 घंटे के अंदर बदलें ताकि योनि मार्ग की सफाई होती रहे। माहवारी के समय शरीर से निकलने वाला खून कीटाणुओं को जन्म दे सकता है जिसके कारण संक्रमण हो सकता है, मूत्र मार्ग में जलन, खुजली या घाव हो सकता है।
- प्रतिदिन स्नान करें एवं आंतरिक वस्त्रों को बदलें। सूती वस्त्रों का उपयोग करें तो बेहतर है। आन्तरिक अंगों की सफाई करते समय साबुन का उपयोग न करें।
- उपयोग किये गए सेनेटरी नेपकीन को इधर-उधर न फेंकें, बल्कि उसे उचित तरीके से निपटान करें या किसी कवर से अच्छी तरह ढक कर कूड़ेदान में डालें अन्यथा इससे संक्रमण फैल सकता है।
- कई अन्य धार्मिक मान्यता संबंधी भ्रांतियां भी हैं जिन पर चर्चा एवं समझ बनायी जाना चाहिये।

किशोरावस्था एवं लिंग आधारित भेदभाव

हमारे समाज का तानाबाना इस तरह से बुना गया है कि लड़के एवं लड़कियों को समान अधिकार एवं अवसर प्राप्त नहीं हैं। किशोरावस्था में भी लड़कियों को अनेक सामाजिक बंधनों एवं भेदभावजनक व्यवहारों का सामना करना पड़ता है। आइये समझने का प्रयास करते हैं कि लिंगगत भेदभाव और जेंडर क्या है।

जेण्डर क्या है?

जेण्डर महिला और पुरुष के बीच सामाजिक रूप से बनायी गयी भूमिका और सम्बन्ध को बताता है। जब हम लिंग की बात करते हैं तो यह है शारीरिक रचना को स्पष्ट करता है वहीं जेण्डर सामाजिक, सांस्कृतिक व्यवहारों एवं सम्बन्धों को स्पष्ट करता है। जेण्डर शब्द महिलाओं एवं पुरुषों की शारीरिक संरचना से अलग होकर उन्हें समाज की एक ईकाई के रूप में देखता है। जेण्डर एक अस्थायी, सीखा हुआ व्यवहार है जिसमें समय के साथ-साथ परिवर्तन संभव है, जबकि जेण्डर सम्बन्ध अलग-अलग समाज विशेष में भिन्न प्रकार के

हो सकते हैं। यह व्यापक तौर से महिलाओं पर पुरुषों के सामाजिक, आर्थिक व राजनैतिक के वर्चस्व को दर्शाता है। इस प्रकार जेण्डर को सामाजिक लिंग भेद भी कह सकते हैं।

महिला एवं पुरुष के बीच मुख्य रूप से जैवकीय अंतर है, औरतों की प्रजनन व स्तनपान की क्षमता है। अन्य सभी अंतर समाज द्वारा इस ढंग से बनाए गए हैं कि वे स्वाभाविक दिखाई दे। ये अंतर रोजमर्रा के जीवन में पुरुष एवं महिलाओं की भूमिकाओं (उदाहरण के तौर पर पुरुष घर में मुखिया, औरते घर संभालने वाली) भिन्न गुणों (उदाहरण - पुरुष उग्र, औरतें नम्र) तथा अन्य अनेक व्यवहारों में दिखाई पड़ते हैं। समाज में पुरुष व महिला से इन्हीं भूमिकाओं, गुणों व व्यवहार की उम्मीद की जाती है और वे उनका पालन करते हैं।

दरअसल उक्त भूमिकाओं एवं व्यवहारों के लिए महिला एवं पुरुषों को जन्म से ही तैयार किया जाता है जिसे सामाजीकरण प्रक्रिया कहते हैं। इस प्रक्रिया के तहत लड़के एवं लड़कियों को अपने परिवार, समुदाय एवं समाज में किस तरह का आचरण करना है, क्या नहीं करना है आदि बातों को सिखाया जाता है। यह प्रक्रिया लड़का या लड़की के जन्म पर उत्सव मनाने ले लेकर, उनके पहनावे, खेलकूद, शिक्षा, काम के विभाजन, इलाज के तौर तरीकों आदि में दिखाई देती है। इस प्रक्रिया में सत्ता के सामाजिक संबंध हैं जो समाज की विभिन्न संस्थाओं, परिवार, समुदाय, बाजार आदि में काम करते हैं। इन संस्थाओं के ढांचे रीति-रिवाजों और परम्पराओं को यदि हम विश्लेषित करें तो सत्ता सम्बन्ध साफ तौर पर नजर आने लगते हैं। इन संस्थाओं में पुरुष का वर्चस्व होता है तथा इनके नियम, रीति रिवाज, पुरुषों के हितों की रक्षा करते हैं तथा औरतें व पुरुषों के बीच संसाधनों और जिम्मेदारियां का असमान बंटवारा करते हैं।

लिंग आधारित कुछ नसीहतें भी समाज में दी जाती हैं जिनके पीछे कोई तार्किक आधार नहीं है। यह कि लड़कियां घर का काम करेंगी एवं लड़का बाहर का करेगा, पुरुष मुखिया के रूप में दायित्व निभाएगा और महिला गृहणी के रूप में काम करेगी। यदि हम महिला एवं पुरुष के कामों, अवसरों, अधिकारों, समानताओं एवं असमानताओं की चर्चा करें और विश्लेषण करें तो यह बात समझ आती है कि महिलाओं को समाज में दोयम दर्जे का नागरिक बनाकर रख दिया गया है और महिलाएं समाज में बराबरी और समता के लिए संघर्ष कर रही हैं।

पितृसत्ता क्या है ?

पितृसत्ता से तात्पर्य है पिता अथवा पुरुष की सत्ता या शासन। यह एक ऐसी सामाजिक व्यवस्था है इस व्यवस्था के तहत एक परिवार में रहने वाले सभी सदस्य एक मुखिया के अधीन रहते हैं और उस मुखिया के द्वारा शासित होते हैं। इस शब्द का इस्तेमाल पुरुष की ताकत या शक्ति संबंधों को बताने के लिये किया जाता है। इस व्यवस्था में पुरुषों के द्वारा महिलाओं पर नियंत्रण किया जाता है। महिलाओं के जीवन एवम उनके निर्णय, उनका शरीर पुरुषों के नियंत्रण में रहता है। महिलाओं का उत्पीड़न एवं उनकी लैंगिकता एवं उनका शोषण न सिर्फ परिवार में होता है बल्कि काम के स्थान पर भी होता है।

हम क्या कर सकते हैं

आज एक ऐसे समाज की जरूरत है जहां महिला एवं पुरुष एक समान नागरिक के रूप में संवैधानिक अधिकारों का उपयोग करते हुए अपना जीवन निर्वहन कर सकें। अतः हम -

- अपने गांव, समुदाय एवं समाज में एक ऐसा माहौल बनाएं ताकि महिला और पुरुष दोनों को सर्वांगीण विकास के समान अवसर उपलब्ध हो सकें।
- हम एक ऐसे समाज का निर्माण करें जिसमें महिला-पुरुष दोनों को समान अधिकार मिले और दोनों एक दूसरे के साथ सहभागी रूप से कार्य कर सकें।
- हम ऐसी सामाजिक कुरीतियों, मान्यताओं और परम्पराओं को दूर करने का प्रयास करें, जिनसे महिलाओं एवं पुरुषों में भेदभाव की परिस्थितियां निर्मित होती हैं।
- महिला शिक्षा को बढ़ावा दें एवं यह सुनिश्चित करें कि अपने गांव/मोहल्ला या समुदाय में कोई लड़की अशिक्षित न रहे।

हम खुद क्या करें

- अपने परिवार में लड़का और लड़की के कार्यों का समान बंटवारा करें।
- एक दूसरे का आपस में सहयोग करें।
- बच्चों की परवरिश में लड़का एवं लड़की को समान महत्व और समय दें।
- बालिकाओं को स्वतंत्र निर्णय लेने और आत्मनिर्भर बनने में सहयोगी बनें।
- अपने परिवार में यह सुनिश्चित करें कि कोई भी बालिका अशिक्षित न रहे।
- अपने परिवार में बालिकाओं को हर अवसरों को हासिल करने में मदद करें।
- बालिकाओं की गरिमा, निर्णयों का सम्मान करें, उपेक्षा न करें।



पीएलए को हर कदम पर मापना और जांचना

सहभागिता

1. अगर पीएलए की बैठक में 20 सदस्य शामिल हुई, तो उनमें से कितनी सदस्यों ने अपनी बात खुद कही। कम से कम दो तिहाई सहभागियों का चर्चा में भाग लेना अच्छा संकेत है।
2. जब दूसरी बैठक हो, तब यह देखना कि वही सदस्य बैठक में मौजूद हैं कि नहीं, जो पिछली बैठक/बैठकों में शामिल थीं।
3. यह देखना कि जब पीएलए सत्र होता है, तब सहभागी अपनी बात को अपने जीवन के अनुभवों और स्थानीय वास्तविकताओं से जोड़ कर रखते हैं या नहीं? स्थानीय अनुभवों पर आधारित चर्चा से ज्यादा परिणाम हासिल होते हैं।
4. पीएलए सत्र/बैठक खत्म होने के बाद सहभागियों का समूह वहीं रुक कर थोड़ी देर यूँ ही बातचीत करता है या नहीं? यदि करता है तो इसका मतलब है कि वे दूसरे दबावों से मुक्त होकर बैठक में आये हैं।
5. यदि सहभागिता नहीं हो रही है तो आगे बढ़ने से पहले यह जांचना जरूरी है की सहभागिता क्यों नहीं हो रही है?

सीखना

1. पीएलए की बैठक के दौरान सहभागी कोई प्रश्न पूछते हैं या अपनी जिज्ञासा सामने रखते हैं। यदि हाँ तो इसका मतलब है कि वे प्रक्रिया से जुड़ कर सीख रहे हैं।
2. जितनी ज्यादा जिज्ञासाएं होंगी, उतनी ही ज्यादा सीख होगी।
3. अपनी या अपने किसी परिचित की समस्या पर चर्चा करके, उसके समाधान के रास्ते तलाशना। यदि वे अपनी समस्या साझा करती हैं, तो इसका मतलब है कि वे समाधान के लिए तत्पर हैं।
4. यदि सीखने का माहौल नहीं बन पा रहा है, तो आगे बढ़ने से पहले यह जानना जरूरी होगा कि सीखने का माहौल क्यों नहीं बन पा रहा है?

कार्यवाही/पहल

1. हो सकता है कि बैठक/सत्र में समस्या पर खूब चर्चा हो, लेकिन पीएलए का मकसद है समस्या का हल खोजना। अतः यह देखिये कि समस्या पर चर्चा के बाद सहभागी समाधान पर चर्चा करने के लिए कितने उत्सुक हैं?
2. पीएलए के सत्र या बैठक में जब समाधान या समाधान के लिए क्या पहल की जाए, इस पर चर्चा होगी, तब देखना होगा कि सहभागी कितनी सक्रियता से उसमें भाग ले रहे हैं? यदि सक्रिय हैं, तो इसका मतलब है कि वे खुद पहल करने के लिए तैयार हो रहे हैं।
3. दूसरी बैठक में या तीसरी बैठक में यह चर्चा करना कि हमने पहले की बैठकों में पहल/कार्यवाही के लिए जो निर्णय लिए थे, क्या उनके मुताबिक सहभागियों ने कोई पहल की; जैसे कि आवेदन देना, पंचायत में प्रस्ताव पारित करवाना, आंगनवाड़ी की सेवाओं की निगरानी करना या अन्य। यदि पहल नहीं हो रही है, तो आगे बढ़ने से पहले यह जांचना जरूरी है कि पहल क्यों नहीं हो रही है?

सन्दर्भ

1. इस पुस्तिका के कुछ अंश सर्व शिक्षा अभियान उत्तरप्रदेश द्वारा प्रकाशित जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल से साभार लिये गये हैं।

