

जनसंख्या एवं किशोर-शिक्षा

किसी भी देश के लोग उस देश की बहुत बड़ी सम्पत्ति होते हैं। किसी भी देश की अमूल्य धरोहर उसकी संस्कृति एवं सम्पत्ति है, संस्कृति विकसित होती है उस देश में रहने वाले लोगों से तथा सम्पत्ति लोगों के द्वारा अर्जित धन से, देश के लोग अपने गुण एवं परिश्रम के द्वारा प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग करके उसे धन सम्पदा में बदलते हैं। परन्तु जब देश की धन सम्पदा एवं आर्थिक विकास की तुलना में लोगों की संख्या अधिक हो जाए तो एक समस्या खड़ी हो जाती है। इसी से अनेक समस्याओं का जन्म होता है। जो केवल भारत की ही नहीं अपितु संसार के अनेक देशों के सामने एक चुनौती बनकर खड़ी है। जनसंख्या वृद्धि, अशिक्षा, अन्धविश्वास आदि। अतः समाज में सन्तुलन स्थापित करने के लिए यह जरूरी है कि लोगों को जनसंख्या नियन्त्रण एवं जनसंख्या वृद्धि के कारणों एवं समस्याओं से अवगत कराया जाए। जिससे वे अपने जीवन को अच्छा व गुणवत्तापूर्ण बना सकें तथा उनके जीवन में कोई समस्या उत्पन्न ना हो। अब प्रश्न यह उठता है कि जनसंख्या शिक्षा क्या है और लोगों को किस प्रकार की जनसंख्या शिक्षा प्रदान की जाए?

जनसंख्या एवं किशोर-शिक्षा का अर्थ :- जनसंख्या-शिक्षा एक सामाजिक शैक्षिक कार्यक्रम है जिससे लोगों को जनसंख्या एवं जीवन में सन्तुलन स्थापित करना बताया जाता है इसके अन्तर्गत लोगों को उद्देश्य, विषयवस्तु शिक्षण विद्याएं एवं व्यवहारगत परिवर्तन आदि बताए जाते हैं।

जनसंख्या-शिक्षा शिक्षार्थियों को परिवार, समुदाय, राष्ट्र एवं समग्र विश्व की जनसंख्या की परिस्थिति के प्रति विचार प्रस्तुत करना है तथा इस परिस्थिति के प्रति अपने कर्तव्य, व्यवहार, उत्तरदायित्व की समझ व अनुभूति विकसित करना है। जनसंख्या-शिक्षा की नवीनतम अवधारणा का जन्म काहिरा सम्मेलन 1994 एवं जनसंख्या शिक्षा का अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलन 1993 के तथ्यों के आधार पर हुआ तथा अपने देश में एन. सी. ई. आर. टी. नई दिल्ली द्वारा इसे प्रतिपादित किया गया। हमारे देश की जनसंख्या का 42 प्रतिशत भाग बालक-बालिकाएं हैं जो कि देश के कर्णधार हैं। इन्हीं से लगभग 10 लाख बच्चे युवावस्था की ओर अग्रसर हो रहे होते हैं। यदि इन्हें समय रहते जनसंख्या की समस्याओं से अवगत करा दिया जाए तो भविष्य में ये सही निर्णय कर सकने में सक्षम होंगे।

आवश्यकता :- किसी भी देश के विकास की प्रक्रिया में उस देश के संसाधनों का बहुत महत्त्व होता है। इन संसाधनों में मानव भी देश के विकास में सशक्त संसाधन का काम करते हैं।

मानव जीवन में युवावस्था का काल विकास की ओर उन्मुख होता है परन्तु यह अवस्था दिशाहीन रहने पर भयानक समस्याओं की चुनौतियों के सम्मुख खड़ी होती है। अतः किशोर-किशोरियों के मार्गदर्शन एवं दिशा-निर्देश देने हेतु किशोर-शिक्षा के महत्त्व को सर्वोपरि माना गया है।

आज के बदलते परिवेश में किशोर-किशोरियों के जीवन काल की विभिन्न स्तरों की **विकास की प्रक्रिया** के बारे में जानकारी देने से पहले एड्स जैसे घातक रोगों से बचाने के लिए विद्यालय पाठ्यक्रम में जनसंख्या एवं किशोर शिक्षा के समावेश करने की आवश्यकता है।

जनसंख्या शिक्षा के द्वारा नई पीढ़ी में यह भावना उत्पन्न की जा सकती है, कि **छोटा परिवार सुखी जीवन** का सफल मार्ग है। यह शिक्षा भावी नागरिकों व नेताओं को समाज व देश की प्रगति के लिए निर्णायक भूमिका अदा करने में सहायक सिद्ध होगी।

जनसंख्या शिक्षा व्यक्ति को यह **निर्णय लेने में भी सक्षम** बनाएगी कि व्यक्ति की स्वतन्त्रता देश व समाज की आवश्यकताओं से ऊपर नहीं है। जनसंख्या शिक्षा को विद्यालय शिक्षा का एक अंग बनाया जाना आवश्यक है। जनसंख्या एवं किशोर शिक्षा की आवश्यकता इसलिए भी महसूस की गई कि विश्व की एक तिहाई जनसंख्या 10-24 आयु वर्ग की है। विकासशील देशों में इस वर्ग की जनसंख्या का प्रतिशत इससे भी अधिक है। इस सन्दर्भ में यह और भी अधिक आवश्यक हो जाता है कि हम उन्हें किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों की सही जानकारी देकर उनका मानव संसाधन के रूप में देश की समृद्धि एवं उन्नति के लिए सदुपयोग करें।

किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन तेज गति से होते हैं। किशोर-किशोरियों में यौन सम्बन्धी जानकारी की तीव्र जिज्ञासा होती है। सही दिशा-निर्देश के अभाव में युवा शारीरिक व मानसिक रोगों से ग्रस्त हो जाते हैं। परिणामस्वरूप उनके व्यक्तित्व के विकास में जटिलता आ जाती है।

एड्स रोग एवं नशीली दवाओं के दुरुपयोग का सीधा प्रभाव युवा वर्ग के विकास पर पड़ता है। अतः इस प्रकार की शिक्षा के माध्यम से किशोरों को इन रोगों के बचाव के उपाय बताए जाते हैं।

शिक्षा के अवसरों में विस्तार के परिणामस्वरूप किशोर-किशोरियों के बीच घनिष्ठ सम्बन्धों में वृद्धि होती जा रही है। परन्तु उचित मार्गदर्शन की कमी से आज कई समस्याएं पैदा हो गई हैं। अतः इनके समाधान हेतु किशोर-शिक्षा की आवश्यकता है।

जनसम्पर्क साधनों के कार्यक्रमों में पाश्चात्य देशों का प्रमाण भारतीय मूल्यों पर निरन्तर आघात कर रहा है। इन मूल्यों के प्रति पुनः आस्था का विकास इस विशेष शिक्षा के माध्यम से किया जा सकता है।

किशोर शिक्षा केवल यौन शिक्षा तक ही सीमित नहीं है। यह किशोरावस्था के परिवर्तनों एवं समस्याओं की जानकारी प्रदान कर उनका समाधान भी निकालती है। किशोरों का मार्गदर्शन करती है और उनके व्यवहार को सही एवं विवेकपूर्ण बनाती है।

किशोर-शिक्षा के उद्देश्य :- राष्ट्रीय पाठ्यक्रम को ध्यान में रखते हुए इस शिक्षा के निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किए गए हैं।

- किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक, मानसिक, एवं सांस्कृतिक परिवर्तनों के साथ-साथ उनसे उत्पन्न आवश्यकताओं एवं समस्याओं की जानकारी देना।
- विपरीत लिंग के प्रति सकारात्मक एवं उत्तरदायित्व पूर्ण व्यवहार विकसित करना। यौन संबंधी स्वच्छ दृष्टिकोण पैदा करना।
- नशीली दवाओं के दुरुपयोग के मूल कारणों एवं कुप्रभावों की जानकारी देकर उनसे बचने की समझ विकसित करना।
- समाज एवं राष्ट्र के प्रति दायित्व पैदा करना।
- जनसंख्या एवं जीवन के बीच सन्तुलन बनाना एवं गुणवत्ता लाना।
- व्यक्ति, परिवार, समाज और राष्ट्र के जीवन पर जनसंख्या वृद्धि के प्रभावों की जानकारी प्राप्त करना।
- जनसंख्या एवं स्थिर विकास के अन्तर्सम्बन्धों का ज्ञान प्राप्त करना। जनसंख्या सम्बन्धी राष्ट्रीय नीति एवं कार्यक्रमों के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना।

किशोर-शिक्षा

विषय-वस्तु का निर्धारण करना

किशोर-शिक्षा की विषय-वस्तु का चयन निम्नलिखित बिन्दुओं को ध्यान में रखकर किया गया है।:-

- किशोर-किशोरियों की समस्याओं से सम्बन्धित विषय-वस्तु, जो भारत की सामाजिक मान्यताओं एवं मर्यादाओं के अन्तर्गत आती है।
- विकास की विभिन्न प्रक्रियाएं
- एड्स
- नशीली दवाओं का दुरुपयोग

विकास की प्रक्रिया (Growing-up)

विकास, मानव की एक स्वाभाविक, शारीरिक, सांवेगिक एवं सामाजिक प्रक्रिया है। मानव विकास काल को निम्नलिखित भागों में बाँटा गया है। गर्भावस्था, शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, युवावस्था, एवं वृद्धावस्था।

सामान्यतया 10 से 19 वर्ष की अवस्था को किशोरावस्था कहते हैं। इस अवस्था में आरम्भिक काल में परिवर्तन बड़ी तेज गति से होते हैं। परन्तु उत्तरकाल या अन्तिम अवस्था में थोड़ी स्थिरता आ जाती है। परिवर्तन की विभिन्नता के कारण इस अवस्था को 3 भागों में बाँटा गया है।

1) **प्रारम्भिक किशोरावस्था :-** (यह अवस्था 10 से 13 वर्ष की होती है।) इस काल में शारीरिक ढाँचा तथा यौन अंगों का विकास हो जाता है। इसमें दो महत्वपूर्ण ग्रन्थियाँ सक्रिय होती हैं। पिट्यूरी एवं गोनाड ग्रन्थि। पिट्यूरी ग्रन्थि से मानव ढाँचे का विकास होता है तथा गोनाड ग्रन्थि से यौन अंगों का विकास होता है। इसके परिणाम स्वरूप मासिक धर्म का प्रारम्भ होता है। इस काल में मुख्य रूप से चार महत्वपूर्ण परिवर्तन होते हैं:-

- **शारीरिक आचार में परिवर्तन :-** शरीर की लम्बाई व चौड़ाई में परिवर्तन को शारीरिक परिवर्तन कहते हैं। लड़कियों में यह परिवर्तन मासिक धर्म से पहले तेज गति से होता है और बाद में धीमी गति से होता है।
- **शरीर के स्वरूप में परिवर्तन :-** किशोरावस्था में नाक, हाथ, पैर, कन्धों, छाती, कमर एवं नितम्बों के आकार-प्रकार में विशेष परिवर्तन होता है। इससे विचारों, कार्यशैली व परिपक्वता का भी विकास होता है।
- **जनन अंगों का विकास :-** इस काल में बालिका का गर्भाशय, अण्डाशय, गर्भनली पूर्ण विकसित हो जाती है। बालकों में अण्डकोष एवं अन्य जनन अंग विकसित होकर सक्रिय हो जाते हैं।

2) **मध्य किशोरावस्था :-** यह काल 14-16 वर्ष के बीच होता है। इस अवस्था में किशोर एवं किशोरियाँ प्रजनन योग्य हो जाते हैं। किशोरों के अण्डकोष में पुरुष हार्मोन बनता है। स्वप्नदोष होने लगता है। तेल एवं पसीने की ग्रन्थियों के विकसित होने से मुहांसे निकलते हैं।

इस काल में विचारों में भी परिवर्तन होता है। तर्क-वितर्क की शक्ति बढ़ती है। किशोर-किशोरियां अपनी अलग पहचान बनाने की कोशिश करते हैं। यौन के प्रति उनकी जिज्ञासा बढ़ती है। स्वाभिमान, प्रतिष्ठा, जिज्ञासा एवं उत्तरदायित्व की भावनाओं का विकास होता है।

- 3) **उच्च किशोरावस्था :-** 16 वर्ष से ऊपर का काल (16-19) उच्च किशोरावस्था का कहलाता है। इस अवस्था में शारीरिक विकास की गति स्थिर हो जाती है। केवल विचारात्मक, संवेगात्मक व भावनात्मक परिवर्तन होते हैं। किशोर व किशोरियां अपने शरीर पर नियन्त्रण करना सीख लेते हैं। उनमें आत्मविश्वास की भावना बढ़ती है। वे अपनी आकांक्षाओं, कल्पनाओं व यथार्थ में सन्तुलन बनाना सीख लेते हैं। आर्थिक रूप से वे माता-पिता पर निर्भर करते हैं परन्तु अपना सैद्धान्तिक दृष्टिकोण बना चुके होते हैं। वे अपने जीवन का लक्ष्य भी निर्धारित कर चुके होते हैं।

किशोरावस्था की विशेषताएँ :- किशोरावस्था जीवन की वह अवस्था है जिसमें भावनाएं, जिज्ञासा, नई जानकारी प्राप्त करना, उत्तेजनाएं, स्वाभिमान इत्यादि चरम सीमा पर होती हैं। इसी अवस्था के समुचित विकास पर जीवन का स्वरूप निर्भर करता है।

इस अवस्था की कुछ विशेषताएं हैं। जो कि निम्नलिखित हैं :-

- स्वतन्त्र रहने की इच्छा
- अलग पहचान बनाने का निरन्तर प्रयास
- स्वाभिमान को कायम रखने की इच्छा
- पुराने मूल्यों को तोड़ने की चाह व नए मूल्यों को स्थापित करने के प्रयास
- आदर्श बनने की अवस्था
- प्रगाढ़ सम्बन्ध बनाने की चाह व मित्र बनाने की इच्छा
- चित्त का चंचल होना व विषमलिंगी के प्रति आकर्षण
- भावनाओं में बहना व उनपर नियन्त्रण ना होना
- जिज्ञासा व नई जानकारी प्राप्त करने की तीव्र इच्छा
- अपनी बात को महत्व देना व महत्वाकांक्षी होना।

बढ़ने की प्रक्रिया

समय बीतने के साथ-साथ हम बड़े होते हैं जो हमारी बढ़ने की प्रक्रिया के दौरान हर अवस्था को दर्शाती है।

मानव विकास की हर अवस्था में कुछ विशेष परिवर्तन होते हैं जैसे 1½ वर्ष की आयु में चलना, 1½ से 2½ वर्ष की आयु में बोलना आदि। विकास की प्रक्रिया में होने वाले इन परिवर्तनों का हम सभी भरपूर आनंद लेते हैं।

विकास की प्रक्रिया की एक महत्वपूर्ण अवस्था है – किशोरावस्था। किशोरावस्था के आने का अर्थ है कि हम परिपक्व हो रहे हैं। इस अवस्था में किशोर अपने बाहरी व आन्तरिक बदलाव के कारण पूर्ण व्यस्कता को प्राप्त कर लेते हैं।

किशोरावस्था :- (Adolescence) जिसका अर्थ है बढ़ना। यह वह समय है जिसमें बालक की मनोवैज्ञानिक, सामाजिक व शारीरिक वृद्धि होती है।

यह ऐसी प्रक्रिया है जिसमें बालक/बालिका की शारीरिक वृद्धि के साथ-साथ लैंगिक परिपक्वता आ जाती है।

लड़कियों में प्रारंभिक किशोरावस्था (8-13) वर्ष लड़कों की अपेक्षा जल्दी होती है, यही कारण है कि लड़कियाँ शीघ्र लम्बी हो जाती हैं और लड़कों की अपेक्षा पहले परिपक्व होती हैं।

यौवनावस्था हार्मोनों के परिवर्तनों के कारण होती है जिसमें शारीरिक व भावनात्मक वृद्धि सम्मिलित है। लड़कियों में यौवनावस्था स्तनों के आकार व शारीरिक ढांचे में वृद्धि से आरम्भ होती है। जननांगों पर बालों का आना व मासिक धर्म का शुरू होना इसके लक्षण हैं जबकि लड़कों में शारीरिक वृद्धि के साथ-साथ जननेन्द्रियों का बढ़ना, उन पर बालों का आना, मूँछ दाढ़ी का आना व स्वप्न दोष का होना आदि लक्षण दिखाई पड़ते हैं।

किशोर व किशोरियों में होने वाले शारीरिक बाह्य लक्षण

लक्षण	नर (किशोर)	मादा (किशोरी)
1. शारीरिक बनावट	शरीर बड़ा और अधिक पेशीय व मजबूत	शरीर छोटा कम पेशीय व कमजोर
2. बाल	मूँछ, दाढ़ी और सीने पर बालों का उगना	मूँछ, दाढ़ी व छाती पर बाल नहीं। सिर पर बालों का अधिक जमाव
3. छाती	कम विकसित	अधिक विकसित
4. त्वचा	अधिक बालों वाली व खुरदरी	कम बालों वाली व नर्म
5. कंधे	अधिक चौड़े	कम चौड़े
6. श्रोणी (Pelvis)	कम चौड़े	अधिक चौड़े
7. टेंटुआ (Adam's Apple)	सुदृढ़ गर्दन में आगे की ओर निकला हुआ	कम सुदृढ़
8. आवाज	कम पिच वाली व भारी	अधिक पिच वाली व सुरीली
9. अधोस्तवर्चाय उत्तक	कम	अधिक मात्रा में (कंधों, जांघों चेहरे व नितम्भों में) जो उन्हें औरत की आकृति देते हैं।
10. आधारीय उपापचय दर	1600 किलो कैलोरी प्रतिदिन	1320 किलो कैलोरी प्रतिदिन
11. व्यवहार व स्वभाव	प्रायः उत्तेजना भरा व उग्र	प्राय भीरू व विनम्र

द्वितीय यौन विशेषताएँ :

बालकों में चेहरे व जननांगों पर बाल उगने लगते हैं। त्वचा खुरदरी व छिद्र खुल जाते हैं, तेल ग्रंथियाँ सक्रिय हो जाती हैं। चेहरे पर मुहांसे आदि हो जाते हैं। कंधे, चौड़े व मांसपेशियाँ विकसित हो जाती हैं।

बालिकाओं में यौन परिवर्तन प्रथम रजाम्राव से शुरू हो जाता है। कूल्हे की हड्डी चौड़ी हो जाती है। वक्षों का विकास आरम्भ हो जाता है। निप्पल बढ़ जाते हैं। जननांगों व शरीर पर बाल आने लगते हैं। त्वचा खुरदरी हो जाती है तथा तेल ग्रंथियाँ सक्रिय हो जाती हैं मुहांसों की समस्या होने लगती है। मांसपेशियों का विकास होता है तथा वसा कूल्हे व शरीर के अन्य भागों में जमने लगती है जिसके कारण शरीर में गोलाई आ जाती है।

वृद्धि की प्रक्रिया प्राकृतिक है और यह सभी में अलग-अलग हो सकती है। इसके सामान्यीकरण के लिये उचित सफाई, पोषण व डॉक्टरी सलाह आदि समय-समय पर लेना भी आवश्यक है।

बाहरी व आन्तरिक बदलाव के कारण पूर्ण व्यस्कता को प्राप्त कर लेता है।

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तन :

वृद्धि स्फुरण :- 7-9 वर्ष के अंतराल में लड़के/लड़कियाँ व्यस्क के रूप में परिवर्तित हो जाते हैं। प्रारम्भिक 2 वर्ष के अंतराल में वृद्धि स्फुरण देखा जाता है। 12 वर्ष तक वृद्धि स्फुरण की चरम सीमा होती है। लड़कियों में वृद्धि स्फुरण 2 वर्ष पहले 10-13 होता है लेकिन लड़कों में यह देर तक 12-17 चलता है।

9 वर्ष के अंतराल में लड़के औसतन 36 सै. मी. की वृद्धि तथा 25 कि. ग्रा. वजन और लड़कियाँ 24 सै. मी. की वृद्धि तथा 21 कि. ग्रा. वजन में वृद्धि करते हैं। जलवायु, पोषण तथा स्वास्थ्य आदि भी इसे प्रभावित करते हैं।

बाहरी शारीरिक परिवर्तन:

भार व लम्बाई में तेजी से वृद्धि के कारण शरीर के विभिन्न भागों की वृद्धि विभिन्न प्रकार से होती है। हाथ व पैर पूरा आकार ले लेते हैं लड़कियों में कूल्हे की हड्डी चौड़ी हो जाती है, बाजू व टांगें लम्बी होने लगती हैं। लड़कों के कंधे चौड़े होने लगते हैं।

चेहरे में परिवर्तन : जबड़े तथा नाक बड़े हो जाते हैं, मुँह चौड़ा हो जाता है व ठोड़ी अलग दिखाई देने लगती है।

मांसपेशियों व वसा में परिवर्तन : इस अवस्था में मांसपेशियों की मात्रा बढ़ती है। लड़कों में इसकी मात्रा अधिक तेजी से बढ़ती है। मांसपेशियों के विकास की गति वसा के जमाव की अपेक्षा अधिक होती है। लड़कियों में वसा का जमाव बाजु, टांगों तथा कूल्हों पर होता है। लड़कों में वसा समाप्त होने के कारण वे पतले, पेशीय (मांजल) लगते हैं।

शारीरिक परिवर्तनों का प्रभाव

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के परिणामस्वरूप किशोर-किशोरियों के सामने कई प्रकार की समस्याएं आती हैं जो कि उनके स्वास्थ्य, व्यवहार, विचार एवं कार्यशैली व क्षमता पर भी प्रभाव डालती है। जो कि निम्न लिखित है।

- 1) **स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या :-** इस अवस्था में भूख कम लगती है। इससे रक्त की कमी हो जाती है। इसके फलस्वरूप उनमें चिड़चिड़ापन, उत्साहहीनता एवं परेशानियां घर करने लगती हैं।
- 2) **व्यवहार एवं विचारों पर प्रभाव :-** शारीरिक परिवर्तनों एवं यौन ग्रन्थियों की सक्रियता के कारण किशोर-किशोरियों के अन्दर आश्चर्य, उत्सुकता एवं खिन्नता या उदासिनता आ जाती है। माता-पिता शिक्षक एवं समुदाय के लोग उनके मानसिक तनाव की ओर ध्यान नहीं देते। इसके फलस्वरूप उनमें विद्रोह, भय, शंका व उत्तेजना आदि जन्म लेने लगते हैं। परन्तु सही मार्गदर्शन द्वारा उनके व्यवहार एवं विचारों में स्थिरता लाई जा सकती है।
- 3) **दृष्टिकोण पर प्रभाव :-** शारीरिक परिवर्तनों के फलस्वरूप किशोरों के अन्दर अनेकों संवेगात्मक परिवर्तन आते हैं। नकारात्मक सोच व दृष्टिकोण भी पैदा होते हैं। उनकी चिन्तन शैली को विवेकशीलता का ठोस आधार देकर उनमें जीवन के प्रति स्वस्थ दृष्टिकोण विकसित किया जा सकता है।

किशोरावस्था में होने वाले सामाजिक परिवर्तन:-

जिसमें किशोरों की उनके माता-पिता से प्राप्त भीतरी संरचना सम्मिलित होती है। वे अपने आपको बड़ों की भांति दिखाना चाहते हैं और व्यस्कों की भांति कार्य करते हैं जैसे :- धूम्रपान करना,

शराब का सेवन करना। वे सैक्स संबंधी क्रियाओं में रत रहते हैं। इन वर्षों के दौरान वे अपने आपको बाह्य व आन्तरिक वातावरण में प्रभावी सिद्ध करने का प्रयास करते हैं। जैसे कि माता-पिता के सामने, अध्यापकों व अपने समूह ग्रुप के स्वास्थ्य, देख-भाल व समाज के धार्मिक व सांस्कृतिक कार्यों में सक्रियता से भाग लेते हैं।

किशोरों में होने वाले संवेगात्मक व भावात्मक परिवर्तनों की सूची :-

1. मूड़ में परिवर्तन
2. स्वतन्त्रता की खोज
3. समूह का दबाव
4. परिवार से दूर रहना या कटा-कटा रहना
5. विरोधी सैक्स के प्रति आकर्षण
6. सकारात्मक व नकारात्मक समूह का दबाव
7. व्यवहार में खतरे लेना

मनोवैज्ञानिक परिवर्तन :- लम्बाई बढ़ने के साथ-साथ वे दाढ़ी बनाने लगते हैं। इस आयु के किशोरों की सोच अलग हो जाती है और वे अलग तरह से अनुभव करते हैं। वे अपने परिवार के बाहर अपनी आयु वर्ग के किशोरों से घनिष्ठ सम्बन्ध बनाते हैं परिवार के अन्दर उनके रिश्तों में भी परिवर्तन आ जाता है। माता-पिता का महत्व उनकी नजर में कम पड़ जाता है। वास्तविक असहमति तब उजागर होती है जब उनके विचार उनके माता-पिता से मेल नहीं खाते। जैसा कि प्रत्येक व्यक्ति जानता है कि किशोर अपना अधिकतर समय अपने मित्रों के साथ या मोबाइल पर बातचीत करके समय बिताते हैं। यद्यपि ऐसा उनके माता-पिता के लिए दुखदायी हो सकता है। यह मित्रता उनके सीखने का एक भाग है जो वे दूसरे लोगों से सीखते हैं या अपना अस्तित्व बनाए रखने के लिए करते हैं। यह उनके अन्दर आत्मविश्वास जागृत करता है। किशोरावस्था ही वह समय है जब लोग आरम्भ में संसार को जानने लगते हैं वह अपना स्थान उसमें ढूँढ़ते हैं। इसमें नए अनुभव सम्मिलित रहते हैं जिसमें कुछ खतरनाक भी हो सकते हैं। जैसा कि शराब, गांजा, या Drugs का प्रयोग अधिक खतरनाक सिद्ध हो सकता है।

भावात्मक समस्याएँ :- अधिक खाना, अधिक सोना, लगातार अपने आपको देखना, उसकी भावात्मक दुख के लक्षण हो सकते हैं। चिन्ता उसमें भय पैदा करती है। आधुनिक खोज यह दर्शाती है कि भावात्मक प्रायः उनके माता-पिता व मित्रों द्वारा भी पहचाने नहीं जाते। कभी-कभी 10 में से 4 किशोर अपने आपको इतना दुखदायी महसूस करते हैं कि वे चिल्लाने लगते हैं और प्रत्येक से दूर भागते हैं।

किशोरावस्था में सामाजिक एवं सांस्कृतिक विकास

किशोरावस्था में किशोर-किशोरियों की सबसे बड़ी समस्या समाज, माता-पिता, अभिभावकों व अध्यापकों के साथ सामंजस्य स्थापित करने की है। उन्हें अपने विपरीत लिंग, परिवार से बाहर के लोगों और विद्यालय के वातावरण के साथ अलग-अलग भूमिका निभानी पड़ती है। समाज में प्रचलित मूल्यों, मान्यताओं एवं रीति-रिवाजों को स्वीकारने तथा अस्वीकारने की समझ विकसित करनी होती है। समाज भी उनसे अपेक्षाएँ अधिक रखता है। इन सब उत्तरदायित्वों को निभाना उनके पूर्व जीवन से बिल्कुल भिन्न होता है। यही विभिन्नता उनके लिए समस्यापूर्ण होती है। कुछ समस्याएँ निम्नलिखित हैं :

1. **संवेगात्मक विकास सम्बन्धी समस्या :-** किशोरावस्था में संवेग तीव्र एवं अनियन्त्रित होते हैं। अधिकतर माता-पिता, किशोर-किशोरियों के इस व्यवहार को स्वाभाविक नहीं समझते। इस कारण वे अशान्त व खिन्न रहते हैं। अतः माता-पिता शिक्षकों एवं गुरुजनों को उनके बदलते व्यवहार को समझना चाहिए। किशोरों के संवेगों को समझकर उन्हें सही दिशा प्रदान की जा सकती है। उसके बिना उनका विकास सम्भव नहीं।
2. **अभिभावकों के साथ सामंजस्य :-** किशोरों में स्वतन्त्र व स्वच्छन्द होने की तीव्र इच्छा होती है। वे अपने वस्त्र, मित्र एवं जीवन के कई अन्य पक्षों को चुनने में स्वतन्त्रता चाहते हैं। प्रायः देखा गया है कि अभिभावक उनकी भावनाओं का आदर नहीं करते। इससे किशोरों व अभिभावकों में संघर्ष होता है। अभिभावकों को किशोर-किशोरियों के साथ मित्रगत व्यवहार करना चाहिए। सहयोगी के रूप में उनकी सलाह ली जाए। ऐसा करने से उनमें सुरक्षा की भावना बढ़ती है।
3. **अपनी पहचान बनाने की समस्या :-** उच्च किशोरावस्था में पहुँचते-पहुँचते उनमें समाज में अपनी पहचान बनाने की तीव्र इच्छा होती है। अपनी भूमिका का चयन करते समय उनमें

मानसिक तनाव होता है। अतः माता-पिता, अध्यापकों एवं अभिभावकों को उनकी इच्छा का ध्यान रखकर उचित मार्गदर्शन प्रदान करना चाहिए।

किशोरावस्था में पोषण का महत्त्व:

किशोरावस्था में तेजी से होने वाली शारीरिक वृद्धि के कारण अधिक कैलोरी (ऊर्जा) की आवश्यकता होती है। यदि उनका भोजन पूर्ण पोषक तत्वों से भरपूर नहीं होगा या भरपूर भोजन नहीं खाएंगे तो उनकी वृद्धि पर विपरीत प्रभाव पड़ेगा।

पोषक तत्वों की कमी ना केवल उनकी शारीरिक विकास की प्रक्रिया को प्रभावित करती है, बल्कि उनके मानसिक विकास को भी प्रभावित करती है तथा उनकी लैंगिक विकास की प्रक्रिया को भी प्रभावित करती है।

किशोरावस्था में व्यस्क का 50% वजन, 20% कद तथा 50% Skeletelmass हासिल कर लिया जाता है। इनके अतिरिक्त मासिक धर्म, गर्भावस्था आदि के कारण भी आवश्यकता बढ़ जाती है।

खनिज पदार्थ / लवण : क्योंकि किशोरावस्था में Skeletelmass और रक्त की मात्रा बढ़ती है इसलिये शरीर को कैल्शियम, फास्फोरस तथा लोहे की आवश्यकता अधिक होती है।

कैल्शियम: हड्डियों में वृद्धि के कारण लड़के व लड़कियाँ दोनों को समान रूप से कैल्शियम की आवश्यकता होती है। दूध से बनने वाले पदार्थ जैसे पनीर, दही, लस्सी इसका मुख्य स्रोत हैं। इस आयु में कैल्शियम की पूर्ति से वृद्धावस्था या Menopause के समय होने वाली Osteoporsis को रोका जा सकता है।

लोहा: भोजन में लोहे की कमी से Anaemia हो जाता है। लड़कियों को इसकी अधिक आवश्यकता होती है। क्योंकि Menstruation Cycle के समय महीने होने वाली रक्त की हानि के कारण लोहे की कमी हो जाती है।

लड़कों में मासंपेशियों की वृद्धि तथा रक्त की मात्रा में होने वाली वृद्धि के कारण उनको लोहे की अधिक मात्रा की आवश्यकता पड़ती है।

हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गुड़ या उससे बनने वाले पदार्थ लाल मांस (Red meat) साबुत दालें

(छिलके युक्त) सभी लोहे के प्रमुख स्रोत हैं। इसके बेहतर अवशोषण के लिये विटामिन सी युक्त भोजन जैसे (नींबू, आंवला, संतरा, अंगूर तथा अंकुरित दालें आदि) लेने चाहिए।

जिंक भी शारीरिक वृद्धि व लैंगिक परिपक्वता के लिये जरूरी है। इसकी कमी से fuhent्य रुक जाती है। मीट, अंडे, अंकुरित गेहूँ, मछली, साबुत अनाज आदि इसके प्रमुख स्रोत हैं।

पोषण से संबंधित समस्याएँ

(Problems, related to Nutrition)

क्या मोटापा किशोरावस्था की समस्या है? अगर हाँ तो यह एक समस्या क्यों है? इसके आगामी जीवन पर क्या प्रभाव हो सकते हैं?

अगर किसी व्यक्ति का वजन उसके कद व आयु के अनुसार सामान्य से 20% अधिक है तो उसे मोटा कहा जाता है। यह शहरों में तथा खास कर संभ्रात परिवारों में एक आम समस्या बनती जा रही है। इस अवस्था में वृद्धि के कारण किशोरों को अधिक भूख लगती है। अगर वे उचित शारीरिक कार्य नहीं करते तथा असामान्य रूप से ऐसा भोजन करते हैं जिसमें वसा और कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा अधिक होती है जिसके परिणाम स्वरूप मोटापा होने का खतरा बना रहता है।

मोटापा लड़कियों में स्तनों के विकास तथा मासिक धर्म बारह वर्ष की आयु से पहले होने का कारण बन सकता है। हृदय संबंधी बीमारियाँ व उच्च रक्त चाप आदि भी मोटापे के कारण होने वाली बीमारियाँ हैं।

डाइटिंग क्या है? क्या यह सामान्य है या हानिकारक है?

कुछ किशोर लड़कियाँ टी. वी. आदि में पतली लड़कियों की सुन्दरता से प्रभावित होकर डाइटिंग की ओर जाती हैं। यह भी एक प्रकार की समस्या है जो ज्यादातर किशोर लड़कियों में अधिक देखने को मिलती है। किशोरावस्था में जब शारीरिक वृद्धि के परिणामस्वरूप वजन बढ़ता है, तो लड़कियाँ वजन घटाने के लिये भूखी रहने लगती हैं। तथा सघन शारीरिक अभ्यास करती हैं। कई बार उन्हें कमजोरी के कारण अस्पताल भी ले जाना पड़ता है। तथा शरीर में आवश्यक तत्वों की कमी हो जाने से मस्तिष्क पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

यौन परिवर्तनों का प्रभाव

हमारे समाज में बालक और बालिकाओं को किशोरावस्था में होने वाले यौन परिवर्तनों की जानकारी नहीं होती। वे इन परिवर्तनों से उत्पन्न होने वाली भावनाओं को विषम लिंगी के प्रति आकर्षण को समझ नहीं पाते। वे इन यौन विषयों तथा अपने में हो रहे नए परिवर्तनों को जानने की इच्छा रखते हैं तथा संगी-साथियों से आधी-अधूरी जानकारी या गलत जानकारी ले लेते हैं इसके लिये यौन शिक्षा देना आवश्यक है।

सही शारीरिक विकास के लिये सहायक तत्त्व

यह शारीरिक विकास की अवस्था है। इस समय सही पोषण लेना अत्यावश्यक है। पढ़ाई-लिखाई खेलकूद के लिये उन्हें अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

मांसपेशियों के विकास के लिये प्रोटीन तथा वसा से शक्ति प्राप्त होती है। हड्डियों के विकास के लिये विटामिन व कैल्शियम की आवश्यकता होती है। बालिकाओं को मुख्य रूप से लोहे की आवश्यकता होती है। क्योंकि हर माह मासिक धर्म में काफी रक्त निकल जाता है। लोहा रक्त में हीमोग्लोबिन का निर्माण करता है।

मनुष्य की वृद्धि दर पर हार्मोनों का नियन्त्रण :-

विकास प्रक्रिया के दौरान जन्म से व्यस्क होने पर मनुष्य में हार्मोनों से वृद्धि नियन्त्रित होती है जो अन्तः स्त्रावी ग्रन्थियों द्वारा रक्त में स्त्रावित होते हैं। बचपन में वृद्धि दर (10 वर्ष से 13 वर्ष) तक बहुत कम होती है। व थायमोसिन हार्मोन द्वारा नियन्त्रित होती है जो थायमस ग्रन्थि द्वारा स्त्रावित होता है। यह एक गुलाबी रंग की दो सिरों वाली (Bilobed) ग्रन्थि है जो हृदय के सामने स्थित होती है।

उत्तर बचपन (Late Childhood) के समय वृद्धि दर तेज हो जाती है और इसे हार्मोन नियन्त्रित करते हैं।

1. थायरोक्सिन हार्मोन, थायराइड ग्रन्थि से
2. सोमेटोट्रोफिक हार्मोन (STH), पीयूष ग्रन्थि के अग्र भाग से स्त्रावित होता है।

यौनावस्था (14 से 18 वर्ष) में वृद्धि दर अधिकतम हो जाती है। क्योंकि इस समय हार्मोनों का स्रावण बढ़ जाता है।

नर में Testosterone सैक्स हार्मोन, द्वितीय लैंगिक लक्षण पनपने में सहायक होता है और नारी में estrogen व progesterone हार्मोन, अण्डाशय (ovary) को विकसित करने में सहायता करते हैं।

Menstrual के दौरान सफाई

सनेटरी नैपकिन या पैड या नर्म सूती कपड़े के नैपकिन जिनकी अवशोषण क्षमता अधिक हो उनका प्रयोग करना चाहिए।

रजस्राव की मात्रा के अनुसार समय-समय पर उन्हें बदलना चाहिए। अगर कपड़े का प्रयोग करें तो उसे साबुन से धोकर धूप में सुखाएँ, जननांगों को साबुन तथा पानी से धोएं।

लड़कों में क्रियात्मक परिवर्तन - स्वप्नदोष (Physiological Changes in males - Night Fall)

किशोरावस्था के दौरान लड़कों में स्वतः ही वीर्य स्खलन हो जाता है। यह एक सामान्य प्रक्रिया है जो एक किशोर लड़के के जननांगों की परिपक्वता को दर्शाती है।

अधिकतर लड़कों में प्रातःकाल के समय स्वतः वीर्य स्खलन होता है। कुछ में यह प्रक्रिया रात के समय भी होती है जब अनैच्छिक रूप से वीर्य स्खलन हो जाता है। यह प्रक्रिया सामान्य है। तथा उनकी सैक्स के रूप में कमजोरी को प्रदर्शित नहीं करती। ना ही इससे शरीर को कोई हानि होती है तथा न ही इसके इलाज की कोई आवश्यकता है।

किशोर लड़कों को यह आश्वासन दिलाना जरूरी है ताकि यह उनकी चिन्ता का कारण ना बन सके। क्योंकि लड़कों के शरीर में शुक्राणु तथा वीर्य लगातार बनते रहते हैं इसलिए नाईट फॉल से हुए नुकसान की पूर्ति होती रहती है। वीर्य के नुकसान से कभी कमजोरी नहीं होती।

इस स्थिति में किसी इलाज की आवश्यकता नहीं है तथा परिपक्वता के साथ-साथ यह धीरे-धीरे कम होती जाती है।

विद्यालय सम्बन्धी समस्याएँ :-

स्कूल न जाने के निम्न कारण हो सकते हैं :

1. माता-पिता से दूर रहने में कठिनाई
2. बच्चों को उनकी इच्छानुसार कार्य करने की छूट नहीं मिलती जिससे वे घर पर रहना पसंद करते हैं।

सारांश :-

सामान्य तौर पर यह कहा जा सकता है कि यौवनावस्था जननांगों की परिपक्वता का सूचक है। इसमें प्रजनन की क्षमता, अधिकतम शारीरिक विकास, जनन कोशिकाओं का अधिकतम आकार, वयस्कों का सैक्स हार्मोन स्तर सम्मिलित है।

किसी लड़की द्वारा अधिकतम ऊँचाई औसतन 15 वर्ष की आयु में उसे प्राप्त हो जाती है और लड़के को 18 वर्ष में प्राप्त होती है। लड़कियों में यौवनावस्था लड़कों की उपेक्षा 1-2 वर्ष पहले व लड़कों में 3-4 वर्ष बाद शुरू होती है।

किशोर-किशोरियों में होने वाले शारीरिक परिवर्तन सामान्य बायोलोजिकल क्रियाएं हैं। प्रत्येक किशोर-किशोरी को इस महत्वपूर्ण अवस्था से गुजरना पड़ता है। किशोरों में वृद्धि दर भिन्न-भिन्न होती है किसी में पहले व किसी में बाद में इसलिए उन्हें चिन्तित होने की कोई आवश्यकता नहीं। यह उनकी आनुवांशिकता पर भी निर्भर करता है। इसे स्वजागरूकता, प्रभावी वार्तालाप, दबाव को सहने उनकी भावनाओं को समझने से ही हम उनके शरीर में परिवर्तनों से उत्पन्न समस्याओं को प्रभावी ढंग से हल कर सकते हैं।

समाज में फैली भ्रान्तियाँ :-

प्र० क्या स्वप्न दोष से शरीर में कमजोरी आती है?

उ० नहीं, क्योंकि शरीर में वीर्य व शुक्राणु लगातार बनते रहते हैं इसमें स्वप्नदोष में स्वस्थलित हुए शुक्राणुओं की पूर्ति हो जाती है। अतः वीर्य की हानि कमजोरी उत्पन्न नहीं करती।

प्र० क्या स्वप्न दोष एक बीमारी है?

उ० नहीं, यह किशोरों में होने वाली एक प्राकृतिक शारीरिक प्रक्रिया है जो जनन परिपक्वता को प्रदर्शित करती है। यह धीरे-धीरे कम हो जाती है और पूर्ण परिपक्वता आने पर स्वतः रूक जाती है।

प्र० क्या स्वप्न दोष का इलाज संभव है?

उ० नहीं, स्वप्न दोष का कोई इलाज नहीं है यह तो किशोरों में होने वाली स्वाभाविक प्रक्रिया है जो जनन परिपक्वता होने पर स्वतः ही हट जाती है।

एड्स

1959 में एक व्यक्ति के रक्त की जाँच के दौरान हमें एच.आई.वी. की शुरुआत के बारे में पता चला। यह व्यक्ति Democratic Republic of Congo का था। इसके बाद 1979-1981 में कैंसर, निमोनिया जैसी कुछ बीमारियाँ लास एजेल्स और न्यूयार्क में कुछ Gay लोगों में देखने को मिली। इसके बाद औरतों में भी इस तरह के लक्षण मिलें।

एड्स की पहचान अमेरिका के Dr. Gottlieb ने 1981 में की। एड्स, एच.आई.वी. से ही होता है यह बात 1984 में Luc. Montagnier ने बताई जोकि एक फ्रेंच वैज्ञानिक थे।

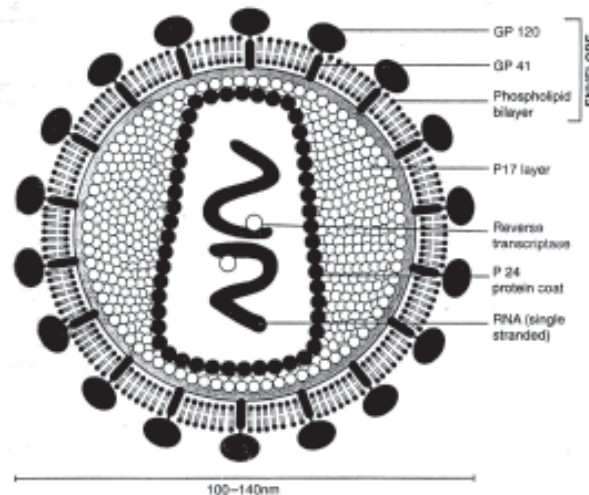
एच. आई. वी. / एड्स क्या है?

H	Human	इन्सान
I	Immuno Deficiency	प्रतिरक्षा की कमी या बीमारी से बचाने वाली ताकत की कमी
V	Virus	विषाणु

एच.आई.वी. उस वायरस या विषाणु को कहते हैं जो मनुष्यों के अन्दर बीमारी से लड़ने वाली ताकत (प्रतिरोधक क्षमता) को कम कर देता है।

HIV कैसा होता है?

HIV वायरस के दो भाग होते हैं। अन्दर RNA होता है। ऐसे वायरस जिनके RNA होता है वह Retro वायरस कहलाते हैं। RNA चारों तरफ से प्रोटीन से ढका होता है। प्रोटीन की दो परतें होती हैं। अन्दर की परतें P-24 से बनी होती है। तथा बाहर की परत P-17 की बनी होती है। बाहरी हिस्सा फोस्फोलीपीड तथा Glycoprotein का बना हुआ है। जिन्हें GP-120 तथा GP-41 कहते हैं।



एच.आई.वी. शरीर को कैसे नुकसान पहुँचाता है?

एच.आई.वी. विषाणु है और एड्स उसका नतीजा है।

एड्स यानि -

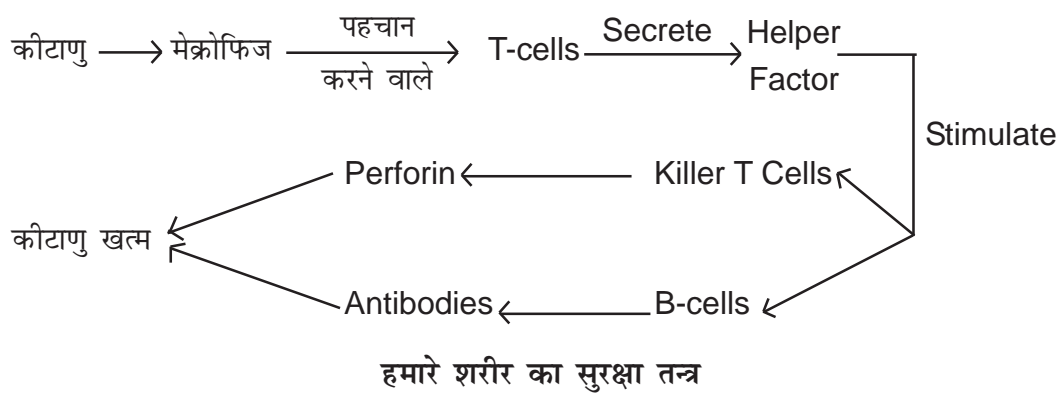
A Acquired प्राप्त किया हुआ

I Immuno प्रतिरक्षा या बीमारी से बचने वाली ताकत

D Deficiency कमी

S Syndrome लक्षणों का समूह

एड्स उस अवस्था को कहते हैं जिसमें बीमारियों से लड़ने की ताकत बिल्कुल कम या खत्म हो जाती है। और मनुष्य को कई तरह की बीमारियाँ घेर लेती हैं। इसका अर्थ है कि एड्स कोई बीमारी नहीं है यह बीमारियों से न बच पाने और न लड़ पाने की दशा है। एच.आई.वी. हमारे शरीर में पाए जाने वाले टी. सैल्स को अपना निशाना बनाता है। ये टी. सैल्स हमारे शरीर का सुरक्षातन्त्र हैं जो रोगों के कीटाणु शरीर में घुसते ही उस पर हमला कर देते हैं और हमारी रक्षा करते हैं इसी वजह से हम हमेशा बीमार नहीं रहते हैं।



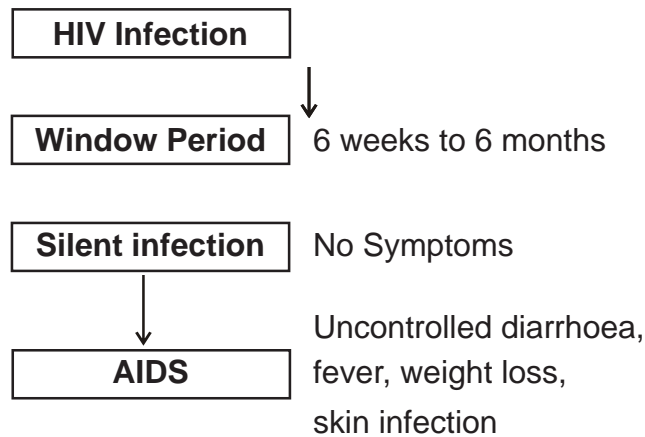
एच.आई.वी. विषाणु इन्हीं T-cells को खत्म करता है और इनकी मात्रा घट कर $500/\text{mm}^3$ से भी कम हो जाती है। तब हम उस व्यक्ति को मानते हैं कि वे एड्स से ग्रस्त हैं।

विण्डो पीरियड (Window Period) : शुरू में एच.आई.वी वायरस हमारे शरीर में प्रवेश कर लेता है लेकिन उसके द्वारा बनायी गई antibodies रक्त जाँच के दौरान पता नहीं चलती। उस अवस्था को विण्डोपिरियड (Window Period) कहते हैं। यह अवस्था छह हफ्ते से छह महीने तक हो सकती है। इस अवस्था में व्यक्ति एच.आई.वी. वायरस को दूसरों में संक्रमित कर सकता है।

विण्डोपिरियड के बाद वायरस श्वेत रक्त कणिकाओं को खत्म कर देते हैं इस अवस्था में एच.आई.वी. वायरस की उपस्थिति कुछ लक्षण के रूप में मनुष्य के शरीर में आती है। ये लक्षण हैं – लगातार बुखार, दस्त लगना, टी.बी. आदि।

लक्षण :-

वायरस जब पूरी तरह से हमारे सुरक्षातन्त्र को संक्रमित कर देता है तब बुखार, दस्त लगना, टी.बी, वजन कम होना जैसे लक्षण बार-बार आने शुरू हो जाते हैं। कुछ लोग एच.आई.वी. वायरस से संक्रमित एक लम्बी अवधि तक जी सकते हैं।

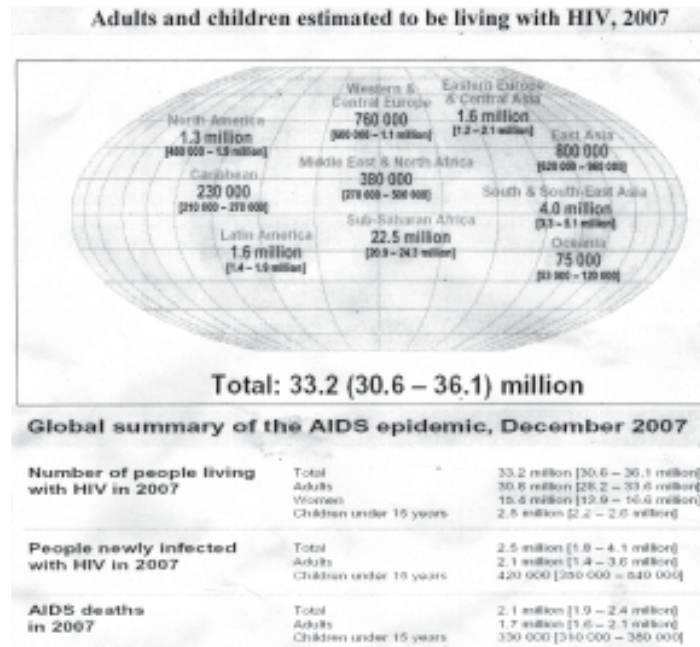


एच.आई.वी. और एड्स लाईलाज क्यों है?

अभी तक एच.आई.वी/एड्स से पूर्णतः बचने का कोई टीका या दवाई नहीं है। जब शरीर में टी-सैल्स बहुत कम रह जाते हैं तब उसे पूर्ण फैला हुआ एड्स कहते हैं। इस हालत में बीमारी होने पर वह पूर्णतः ठीक नहीं होती है। सामान्य तौर पर 7-8 वर्ष तक विषाणु के शरीर में रहने पर भी यह एड्स का रूप लेता है। केवल खून की जाँच से ही एच.आई.वी. का पता चलता है। इसके बाद यह दशा आती है कि बीमारियों से लड़ने की क्षमता बिल्कुल समाप्त हो जाती है। **एच.आई.**

वी.+ लोग ज्यादा खतरनाक हैं क्योंकि वे दिखते स्वस्थ हैं मगर उनमें एच.आई.वी वायरस होता है और जाने-अनजाने में वे दूसरे व्यक्ति को फैला सकते हैं।

एच.आई.वी. का विस्तार:- दुनियां के लगभग 6 करोड़ लोगों में एच.आई.वी. का वायरस पहुँच चुका है। इसीलिए एड्स पैन्डेमिक बीमारी बन चुकी है। भारत में एच.आई.वी.+ व्यक्ति 1986 में मद्रास में मिला था। 1986 से लेकर अब तक 24.7 लाख रोगी सामने आए हैं। आज रोजाना 7000 नए लोगों में यह वायरस घर कर रहा है। जिन्हें एड्स है उनमें से 70% ऐसे हैं जिनकी आयु 15 से 44 वर्ष के बीच है जो यौनिक रूप से सक्रिय हैं व आर्थिक उत्पादन में लगे हैं।



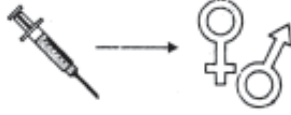


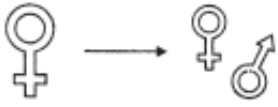

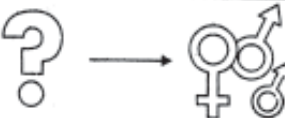


एच.आई.वी. और एड्स कैसे फैलता है?

एच.आई.वी. के एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में पहुँचने के लिए निम्न रास्ते हैं:-

1. किसी एच.आई.वी.+ व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध बनाने से ।
2. एच.आई.वी. से दूषित सुई या सीरिंज के प्रयोग से (इससे अधिकतर इन्जेक्शन द्वारा नशा करने वालों को होता है)।
3. एच.आई.वी.+ व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्तियों को खून चढ़ाने से ।
4. एच.आई.वी.+ गर्भवती माँ से उसके होने वाले बच्चे को ।

High-risk Activities of AIDS Transmission

82.5%		Male homosexual or bisexual activity
8.0%		Receiving infected blood or blood-product transfusions
2.0%		Needle-sharing by drug abusers
1.5%		Male-to-female sexual transmission
2.5%		Female-to-male sexual transmission
1.0%		Mother-to-child via placenta
1.5%		Multiple risk factors
1.0%		Other/unknown



इसका अर्थ है कि अगर हम असुरक्षित यौन संबंध, नशीली इन्जेक्टेबल दवाओं और दूषित खून से बचें तो एच.आई.वी. से भी बचे रह सकते हैं।

एच.आई.वी. और एड्स की भ्रांतियाँ व अफवाहें :-

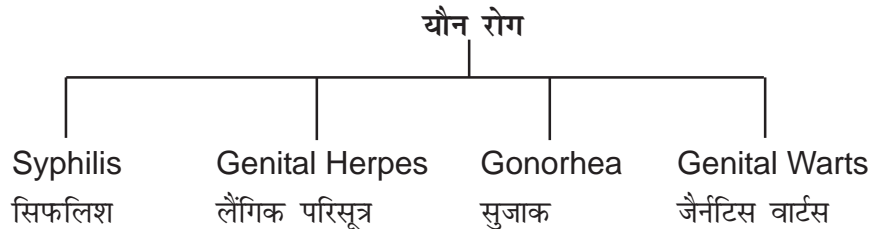
एच.आई.वी. और एड्स के फैलने से सम्बन्धित अनेकों भ्रांतियाँ व अफवाहें हैं इसलिए हमें यह भी पता होना आवश्यक है कि एच.आई.वी. कैसे नहीं फैलता है।

1. हाथ मिलाने से ।
2. हवा, भोजन, कपड़ों टॉयलेट की सीटों के साइं प्रयोग से ।
3. स्विमिंग पुल के पानी से ।
4. मच्छर के काटने से ।
5. आलिंगन से ।
6. टेलीफोन के प्रयोग से ।

एच.आई.वी. कैसे नहीं फैलता है



यौन जनित गुप्त रोग STD :- यौन जनित रोगों द्वारा होने वाले जननांगों के घाव HIV संक्रमण के लिए उपयुक्त वातावरण प्रदान करते हैं। मुख्य यौन रोग



लक्षण

केवल आदमी में - पेशाब के साथ पीला और हरा पदार्थ निकलना

केवल औरतों में -

1. योनी से अनचाहा तरल पदार्थ निकलना
2. महावारी के समय ज्यादा खून निकलना
3. पेडू में दर्द होना
4. योनी से बदबू आना

आदमी और औरत में समान यौन रोग लक्षण :-

1. पेशाब में जलन
2. गुप्तांगों में सूजन आना
3. गुप्तांगों के ऊपर बड़े-बड़े मस्से होना

प्रजनन तंत्र संक्रमण (RTI) तथा यौन जनित रोगों (STD) के होने पर एच.आई.वी संक्रमण होने की सम्भावना 2 से 10 गुणा अधिक हो जाती है। इसलिए यौन रोगों का इलाज बहुत जरूरी है।

यौन रोगों का इलाज सम्भव है।

परामर्श की आवश्यकता

एच.आई.वी. के बारे में पूर्ण जानकारी ही बचाव है। एड्स की बीमारी से बचा जा सकता है तो वो केवल उसके बारे में पूर्ण जानकारी से ही। यदि डर के मारे एच.आई.वी. व्यक्ति अपने बारे

में बताएगा नहीं और इलाज नहीं करवाएगा तो यह उसके लिए ही नहीं सबके लिए खतरनाक है।
एच.आई.वी. के क्षेत्र में सरकार द्वारा दी गई सुविधाएँ

1. ICTC Centre (Integrating Counselling and Testing Centre)

NACO (National AIDS Control Organisation) ने हरियाणा सरकार स्वास्थ्य सेवाओं के माध्यम से पूरे राज्य में 60 स्वैच्छिक परामर्श व जाँच केन्द्र खोले हैं जिसमें व्यक्ति अपनी इच्छा से आकर एच.आई.वी. की जाँच करवा सकता है व जानकारी ले सकता है। सभी ICTC में एक काउंसलर व लैब टैक्निशियन है।

2. ART (Anti Retroviral Treatment) Centre

हरियाणा का ART Centre भगवत दयाल शर्मा मेडिकल कॉलेज के Medicine Department में खोला गया है।

3. Drop in Centre

यह केन्द्र नेटवर्क ऑफ पाजिटिव व उमंग वेलफेयर सोसाइटी द्वारा गुडगाँव व हिसार जिले में चलाए जा रहे हैं। ये केन्द्र स्वयं एच.आई.वी.+ व्यक्तियों द्वारा ही संचालित किए जा रहे हैं।

Antibody Test

ELISA Test (Enzyme - linked Immuno Scrbent assay)

EIA (Enzyme Immuno assay)

Western Blot Test

COMB AIDS

TRIDOT

NUCLEIC ACID TEST (DNA test)

दवाइयाँ:- आज वैज्ञानिक एड्स को रोकने के लिए दवाइयों की खोज कर रहे हैं। कुछ दवाइयाँ एच.आई.वी. को शरीर में कुछ समय तक replicate होने के लिए रोक सकती हैं। ये Drugs हैं -

1. AZT (Azidothymidine) or Retrovir
2. DDI (Dideonyinosine)

3. DDC (Dideoxy cytidine)
4. DUT (Stavudine)
5. Naverpine यह दवाई गर्भवती महिला जो एच.आई.वी. संक्रमित को प्रसव से पूर्व 24 घण्टे तक दी जाती है 5 घंटे पहले दी जाती है।

एड्स जैसी प्राणघातक बीमारी को नियंत्रित करने में ही मानव जाति का हित है। अतः शैक्षिक तथा सामाजिक संस्थाओं द्वारा निम्नलिखित गतिविधियों का आयोजन किया जाना चाहिए ।

- एड्स दिवस
- निबंध लेखन
- चर्चा-परिचर्चा
- लघु नाटक
- प्रश्नमंच प्रतियोगिता
- पोस्टर प्रतियोगिता

एड्स रोकथाम के लिए ए. बी. सी. के अभ्यस्त बनें

- A ABSTINENCE (संयम)
- B BE FAITHFUL TO YOUR LIFE PARTNER (जीवन साथी के प्रति वफादार रहें)
- C CORRECT AND CONSISTENT USE OF CONDOM (कण्डोम का प्रयोग लगातार व ठीक प्रकार से करें)

निष्कर्ष :-

जो व्यक्ति एच.आई.वी.+ हैं उसे जरूरत है-

1. परिवार, मित्रों, समाज से प्यार
2. अच्छा खान-पान
3. समय-समय पर डॉक्टर से बिना झिझक परामर्श
4. समय पर दवाइयाँ

ऐसा करने पर एच.आई.वी.+व्यक्ति 12-15 वर्षों बाद तक भी स्वस्थ और सुखी रह सकता है।

मादक पदार्थ

किसी भी मात्रा में क्षणिक आनन्द की प्राप्ति के लिए मादक पदार्थों का सेवन करना, जो हमारे शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक क्रियाओं को क्षति पहुँचाते हैं “नशा या मादक पदार्थ” कहलाते हैं। औषधियों का गैर चिकित्सीय प्रयोग मनुष्य के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को बुरी तरह प्रभावित करता है। मादक पदार्थों का निरन्तर प्रयोग “लत” कहलाता है। “नशे की लत मौत का खत”

संसार में मादक पदार्थों की समस्या की विकटता का आकलन इस बात से लगाया जा सकता है कि इनका (Turnover) आकृत 500 विलियन तक हो गया है। पेट्रोलियम तथा हथियारों के बाद यह विश्व का तीसरा व्यवसाय बन गया है। विश्व में लगभग 190 मिलियन लोग एक या एक से अधिक मादक पदार्थों का सेवन करते हैं। नशीले पदार्थों का सेवन जहाँ मनुष्य को व्यापक हिंसा व अपराधों को जन्म देता है। आज संसार का कोई भी हिस्सा नशे के शिकार होने से अछूता नहीं है। नशे की लत के शिकार, मिलियन लोग विशेषकर युवा संसार भर में कष्टकारी व मौत के भँवर में फंसे जूझ रहे हैं। मादक पदार्थों में शामिल हैं - तम्बाकू, शराब, अफीम, चरस, गाँजा, हेरोइन, कोकीन, कैफीन, साल्वेंटस तथा गन्धक आदि -

बालक वृद्धि एवं विकास के दौर में गुजरता हुआ जैसे ही किशोरावस्था की दहलीज लांगता है तो उसकी मानसिक क्रियाएँ और अधिक विश्लेषणात्मक हो जाती हैं। वे भावात्मक चिंतन अभिव्यक्ति कौशल तथा स्वतन्त्र चिन्तन में प्रवीण हो जाते हैं। यह काल निःसन्देह सृजनात्मकता, आदर्शवाद, लड़कपन व जोखिम उठाने की प्रवृत्ति से भरा होता है।

“जवानी नाम है बलिदान का, विषपान करने का

चुनौती संकटों को दे, दुःखों का मान करने का”

इस अवस्था में नित नए जोखिम उठाने, प्रयोग करने तथा साथियों का कहना मानने की प्रवृत्ति भी जन्म लेती है। एक ओर तो जहाँ किशोरावस्था उनके जीवन में बदलाव का बिन्दु बन जाती है तो दूसरी ओर बुरी आदतों में फंसने की भी प्रबल सम्भावनाएँ बन जाती हैं।

नशे की लत महज “एक बार, अन्तिम बार” जिज्ञासा को शान्त करने के लिए शुरू हो जाती

है और व्यक्ति धीरे-धीरे नशे की अन्धी नगरी में अनजाने में प्रवेश कर जाता है। उसे यह समझ ही नहीं होती कि जिस लत का वह शिकार हो गया है, आगे जाकर उसके क्या-क्या शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आर्थिक प्रभाव होंगे? अब प्रश्न उठता है कि भारत जैसे देश में “जहाँ दूध-दही का खाणा” को प्राथमिकता दी जाती है वहाँ नशे का सेवन इतना क्यों बढ़ता जा रहा है? विशेषकर युवा-वर्ग में। अतः यह जानना जरूरी है कि व्यक्ति नशा क्यों करता है?

1. जिज्ञासा-वश
2. मनोदशा को बदलने के लिए
3. संगति के अभाव से, संगति में बने रहने के लिए, संगति के अलगाव से बचने के लिए, स्वयं को सिद्ध करने के लिए।
4. पारिवारिक इतिहास।
5. पारिवारिक रिश्तों में आई कटुता तथा दुर्व्यवहार के कारण माता-पिता के आपसी झगड़े, परिवार के सदस्यों की अवहेलना के कारण, परिवार में अपना दबदवा कायम करने के लिए।
6. कुण्ठा/तनाव से उतरने के लिए
7. धन की अधिकता।
8. कार्य क्षमता बढ़ाने के लिए।
9. सरलता से नशे की उपलब्धता / व्यापारिक प्रचार एवं असामाजिक तत्त्व।
10. मानसिक दासता।
11. रोल-मॉडल की नकल करने के कारण।

मादक पदार्थों के प्रकार

उत्तेजक पदार्थ	मन्दक पदार्थ	भ्रान्तिजनक पदार्थ	नारकोटिक पीड़ाहर पदार्थ
तम्बाकू	बारबीटूरटेस	गाँजा	अफीम
शराब	ट्रकोलाइजर	भाँग	हेरोइन
कैफिन	वेलियम	चरस	मार्फिन
	लिब्रियम	हशीश	ब्राऊन शूगर
	मेनड्रैक्स	सुल्फा	पैथीडीन
		एल. एस. डी.	स्मैक

मादक पदार्थों के दुष्प्रभाव :-

i. उत्तेजक पदार्थ

तम्बाकू, चाय, कॉफी, कोकीन आदि मादक पदार्थों का सेवन करने के बाद व्यक्ति अधिक चुस्त, शक्तिशाली व कार्य क्षमता में वृद्धि महसूस करता है तथा शराब का नशा करने से तंत्रिका तंत्र की गति धीमी पड़ जाती है, जिसके कारण व्यक्ति अपने आप को चिंता व मानसिक परेशानी से मुक्त महसूस करता है।

1. **तम्बाकू :-** तम्बाकू का सेवन बीड़ी, सिगरेट, हुक्का, गुटका चबाने के रूप में किया जाता है। इसका अत्यधिक प्रयोग निम्न लिखित का कारण बनता है :-
 - क. उपभोगी की नाड़ी, धड़कन व रक्त-चाप तेज हो जाता है।
 - ख. आमाशय में अधिक अम्ल जमा हो जाता है।
 - ग. पेशाब बार-बार आता है। अतः गुर्दों को अधिक कार्य करना पड़ता है।
 - घ. मस्तिष्क की प्रक्रियाएँ एक बार तीव्र होकर शनैः शनैः धीमी हो जाती हैं।
 - ङ. हृदय तथा मस्तिष्क की रक्त-वाहिनी नलिकाएँ सिकुड़ने लगती हैं।

- च. फेफड़े कमजोर होने लगते हैं तथा लगातार बलगम बनते रहने से तीव्र खाँसी हो जाती है। न्यूमोनिया की सम्भावनाएं बढ़ जाती हैं।
- छ. मुख, जीभ, गले का कैंसर होने की प्रबल सम्भावनाएँ हो जाती हैं।
- ज. गर्भवती स्त्रियों द्वारा तम्बाकू सेवन करने से व मानसिक रूप से विकलांग व कमजोर बच्चे को जन्म देती हैं।
- 2. शराब :-** शराब का सेवन न केवल मनुष्य को शारीरिक रूप से क्षति पहुँचाता है बल्कि वह मनुष्य को मानसिक, सामाजिक तथा आर्थिक रूप से भी विकलांग बनाता है।
- क. शुरुवात में शराब सुखमय अनुभूति पैदा करती है परन्तु धीरे-धीरे इसके प्रभाव से मनुष्य चिन्तात्मक तथा निर्णयात्मक क्षमता खोता चला जाता है।
- ख. तन्त्रिका-तन्त्र बेहद कमजोर होने से मस्तिष्क, शरीर अंगों तथा मांसपेशियों का तालमेल वांछित होता है।
- ग. मद्यपान के नशे का असर समाप्त होने पर सिर में दर्द, कलेजे में जलन, अनिद्रा, निम्न रक्त-चाप पाचन शक्ति का हास होता है।
- घ. यकृत तथा गुर्दे काम करने बन्द कर देते हैं।
- ङ. हृदयघात का शिकार होना अवश्यम्भावी हो जाता है।
- च. यौन हारमोनस का उत्पादन कम हो जाता है।
- 3. कैफीन :-**
- क. कैफीन से शरीर में उत्तेजना बढ़ती है।
- ख. बेचैनी, अनिद्रा, पाचन तन्त्र का खराब होना, मांसपेशियों में ऐठन, हृदय की अनियमित धड़कन, थकान आदि का अनुभव होता है।
- ii. मन्दक पदार्थ :-**
- क. यह तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करते हैं तथा व्यक्ति ख्याली दुनियाँ में पहुँच जाता है।
- ख. इसके उदाहरण हैं - बारबीटूरटेस, ट्रकोलाइजर, वेलियम, लिब्रियम, मेनड्रैक्स।

iii. भ्रान्तिजनक पदार्थ :-

इनके सेवन करने से व्यक्ति भ्रम महसूस करता है अथवा उन दृश्यों को देखता है जो वास्तविक वातावरण में नहीं होते।

इसके उदाहरण हैं - गाँजा, भाँग, चरस, हशीश, सुल्फा, एल. एस. डी.

- क. व्यक्ति उच्च भावनाओं से अभिभूत हो जाता है। शान्त चित्त महसूस करता है तथा बातूनी बन जाता है।
- ख. व्यक्ति की आँखें सूख लाल हो जाती है।
- ग. हृदय गति अनियमित हो जाती है व रक्त-चाप बढ़ जाता है।
- घ. स्मरण शक्ति का हास होने से सोच-विचार की क्षमता कम हो जाती है।
- ङ. आवश्यकता से अधिक मात्रा में सेवन करने से बेचैनी व उत्तेजना आदि के अनुभवों से गुजरता है।
- च. शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने से संक्रमण का खतरा हर पल मण्डराता रहता है। व्यक्ति मियादी खाँसी, गले का कैंसर, हृदयाघात, मानसिक आघात व रक्त-चाप की जटिल समस्याओं से घिर जाता है।

iv. नारकोटिक पदार्थ (पीड़ाहर पदार्थ) :-

- क. इस श्रेणी में व्यक्ति गैसोलीन, जूते की पालिश पेंट को साफ करने का द्रव, नेलपोलिश, स्प्रे, कीट-नाशक, सुगन्धित स्प्रे आदि का प्रयोग करता है। जिनका प्रभाव निम्नलिखित है। इस श्रेणी के अन्तर्गत नशे के शिकार व्यक्ति में हल्केपन का अनुभव होता है व विविधता पूर्व कल्पनाओं में खो जाना आदि की भावनाएँ पैदा होती रहती है।
- ख. खाँसी, चक्कर आना, छींके आना तथा मांसपेशियों का तालमेल गड़बड़ा जाता है।
- ग. प्रकाश के प्रति संवेदनशील हो जाता है।
- घ. एक बार के ही प्रयोग से दम घुटना, हृदय गति का रूक जाना तथा मस्तिष्क का स्थायी विनाश आदि होने की सम्भावना रहती है।

ड. वजन कम होना, प्यास लगना, नाक से खून बहना, लाल आँखें, नाक व मुँह पर जख्म आदि के लक्षण उभर कर सामने आते हैं।

1. अफीम :-

क. मस्तिष्क कुछ देर के लिए उत्तेजित हो जाता है परन्तु धीरे-धीरे व्यक्ति अवसाद से ग्रस्त होने लगता है।

ख. बेचैनी, गला सूखना, उल्टियाँ आदि होने लगते हैं।

ग. श्वास गति धीमी पड़ जाती है। श्वासन तन्त्र के अवसाद की स्थिति में मृत्यु निश्चित है।

घ. व्यक्ति कभी चेतन तो कभी अर्धचेतन अवस्था में चला जाता है।

ड. आँखों की पुतलियाँ फैल जाती हैं।

च. संक्रमित सूई से मादक द्रव्य लेने से एच.आई.वी. / एड्स का खतरा बढ़ जाता है।

छ. व्यक्ति की नशे पर निर्भरता इस सीमा तक पहुँच जाती है जहाँ से वापिस कठिन हो जाता है।

2. कोकिन :-

क. कोकिन सेवन करने वालों की भूख कम हो जाती है।

ख. श्वास एवं हृदय की गति बढ़ जाती है जिससे हृदयघात की सम्भावना प्रबल हो जाती है।

ग. अजीबो-गरीब हरकतें एवं हिंसा का दौरा पड़ जाता है।

घ. सूँघ कर कोकीन का सेवन करने से नाक के उत्तक नष्ट हो जाते हैं।

ड. बार-बार कोकीन का नशा लेने की तीव्र इच्छा उठती है जिसे पूरा करने के लिए और अधिक कोकीन की जरूरत पड़ती है।

च. एच.आई.वी. / एड्स तथा मनोरोग का खतरा बढ़ जाता है।

नशीले पदार्थों के सेवन करने वालों के लक्षण

अधिकांश अभिभावकों को अपने बच्चों तथा सम्बन्धियों का नशाखोरी का तभी पता चलता है जब शारीरिक, मानसिक, आर्थिक तथा सामाजिक नुकसान सीमा पार कर जाता है। यदि अभिभावक समझदार व चौकन्ने रहें तो निम्नलिखित लक्षणों से नशाखोरी की आदत को जल्दी पहचान सकते हैं।

1. कार्यप्रणाली में परिवर्तन :-

- क. स्कूल / कॉलेज / कार्यालय / निजी कार्य / खेलकूद में कम उपस्थिति होना व रुचि न लेना।
- ख. कार्य कुशलता का स्तर गिरना।
- ग. अनियमित दिनचर्या का होना।

2. शारीरिक परिवर्तन :-

- क. आँखें लाल रहना
- ख. जबान का तुतलाना
- ग. भूख / वजन का कम होना
- घ. चाल में परिवर्तन आना
- ड. बहुत अधिक पसीना आना
- च. हाथ-पैरों में कंपन होना।

3. मानसिक परिवर्तन :-

- क. आत्मविश्वास का कम होना
- ख. गुस्से के दौर पड़ना।
- ग. याद्दाश्त का कम होना।
- घ. स्नेह सम्बन्धों का कम होना।

- ड. आलस्य रहना / नींद कम आना।
- च. एकाग्रता कम होना तथा हीन-भावना पैदा होना।
- छ. नए-नए मित्र बनाना और विभिन्न प्रकार के फोन व सन्देश आना।

4. अन्य परिवर्तन :-

- क. कपड़ों पर खून के निशानों का मिलना।
- ख. कपड़ों में सूइयाँ / सिरिंज / खाली बोटल / डिब्बे व विचित्र पैकटों का मिलना।
- ग. सैंडास में अधिक समय लगाना।
- घ. किसी न किसी बहाने पैसों की माँग बढ़ाते जाना।
- डः. पारिवारिक वार्तालाप से बचना।
- च. उब्बासियाँ लेते रहना। अंगड़ाइयाँ लेते रहना।
- छ. घर में कीमती सामान व पैसों की चोरी होना।

बचाव के उपाय

माता-पिता / अभिभावक की भूमिका :-

- क. माता-पिता व अभिभावक किशोर-किशोरियों की गतिविधियों पर नजर रखें।
- ख. संवादहीनता न होने दें। बालकों के साथ मित्रवत् व्यवहार करें। दो बालकों की तुलना ना करें।
- ग. स्वयं नशा ना करें। स्वयं को रोल-मॉडल के रूप में प्रस्तुत करें।
- घ. घर के सभी सदस्यों के सम्बन्ध सामंजस्य पूर्ण हों।
- ड. माता-पिता को भी मादक पदार्थों के बारे में जानकारी हो तथा बालकों को भी मादक पदार्थों के दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी दें।

अध्यापक की भूमिका :-

नशाखोरी किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत समस्या न होकर एक सामाजिक समस्या भी है क्योंकि

यह एक संक्रामक रोग की तरह है। शिक्षा के द्वारा ही भावी पीढ़ी को नशे के दुष्चक्र से बचाया जा सकता है। पढ़ाई के साथ-साथ यदि किशोर-किशोरियों में जीवन की समस्याओं से जूझने की योग्यताएँ विकसित कर दी जाएं तो निःसन्देह हमारी भावी पीढ़ी शारीरिक, मानसिक, आर्थिक तथा सामाजिक रूप से स्वस्थ एवं निरोगी रहेगी। “अध्यापक राष्ट्र निर्माता कहा जाता है।” अतः किशोर-किशोरियों को नशे से मुक्त रखने के लिए उसे भी, माता-पिता / अभिभावक के साथ-साथ एक अभियान के रूप में आगे बढ़ना होगा।

विद्यालयों में निम्नलिखित गतिविधियों तथा कार्यक्रमों का आयोजन किया जा सकता है।

- क. अध्यापक स्वयं को रोल-मॉडल प्रस्तुत करें।
- ख. समय-समय पर अध्यापक अभिभावक संघ की मीटिंग में अभिभावकों को किशोरों की समस्याओं के बारे में पूरी तरह अवगत कराएँ।
- ग. अध्यापक बालकों के साथ मित्रवत् व्यवहार कर उनकी समस्याओं का निदान करें जिनकी चर्चा वे समूह में शायद पसन्द ना करें।
- घ. ‘नशामुक्ति दिवस’ का आयोजन करें। नशामुक्ति कार्यक्रमों में भाग लेने वाले किशोरों को सम्मिलित करें।
- ङ. “नशे का जीवन पर प्रभाव” विषय से संबंधित चित्रकला, नाटक, भाषण, चेतना-रैली, निबन्ध , वाद-विवाद, पोस्टर मेकिंग, प्रश्नोत्तरी समस्या, मूल्य-उद्बोधन आदि सहगामी क्रिया-कलाप करवाते रहें। स्कूल के प्रांगण में एक सुझाव बॉक्स (प्रश्न पेटी) रखा जाए। जिसमें किशोरों से सम्बन्धित समस्याएँ एकत्रित कर उनकी समस्याओं का समाधान कर विद्यार्थी की पहचान को गुप्त रखा जाए।
- च. विद्यालय में सेंटर नियुक्त किए जाएँ।
- छ. नशान्मुक्ति केन्द्र में पुनर्वास के लिए आए किशोरों से भेंटवार्ता करवाई जाए।
- ज. अध्यापक मादक पदार्थों के सेवन से सम्बन्धित बच्चों के मन में व्याप्त भ्रान्तियों का निवारण करें।
- झ. किशोरों को विभिन्न कार्यक्रमों के आयोजन में भाग लेने हेतु अधिक से अधिक प्रोत्साहित करें।

समाज का दायित्व:-

- क. सामाजिक, धार्मिक व साहित्यिक संस्थाएं नशामुक्ति हेतु अपने दायित्व को सही ढंग से निभाएँ।
- ख. मादक-पदार्थों का सेवन करने वाले किशोर-किशोरियों से सहानुभूति पूर्ण व्यवहार करें व उन्हें हेय दृष्टि से ना देखें।
- ग. बुरी लतों के कुप्रभाव से किशोर-किशोरियों को सचेत करें।
- घ. समुदाय के लोगों को सार्वजनिक स्थलों पर किशोर-किशोरियों की गतिविधियों पर नजर रखनी चाहिए।
- ड. धन कमाने के चक्कर में समुदाय के लोग नशीले पदार्थों के व्यापार में संलिप्त ना हों।
- च. धार्मिक प्रवचनों के दौरान भी “नशीले पदार्थों को ना” कहने पर जोर दें।
- छ. नशा छोड़ चुके व्यक्ति स्वयं सहायता समूह बनाकर नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी दें।

सरकार द्वारा किये जाने वाले प्रयास

- क. कानून बनाकर
- ख. दोहरी नीति समाप्त करके
- ग. पाठ्यक्रम में शामिल करके
- घ. दण्ड देकर
- ड. अनुदान देकर
- च. सरकारी नशामुक्ति केन्द्र चलाकर
- छ. पुनर्वास केन्द्र चलाकर तथा नशा छोड़ चुके युवाओं को स्वावलम्बी बनने हेतु प्रशिक्षण देकर।

भ्रम एवं भ्रान्तियाँ :-

1. मादक पदार्थ बुद्धि को पैनी (तीव्र) करता है। ब्राऊन शूगर और गाँजा जैसे मादक पदार्थों की चिकित्सीय उपयोगिता है।

2. मद्यपान आदतों को चिकित्सीय व मनोवैज्ञानिक इलाज से नहीं छोड़ा जा सकता।
3. लोग नशे के बारे में यह सोचते हैं कि वे इसे जब चाहे छोड़ देंगे।
4. मादक पदार्थ क्रियात्मक, चुस्त रखने वाले, शक्ति प्रदान करने वाले, मानसिक तनाव दूर करने वाले, शक्ति को बढ़ाने वाले व थकान दूर करने वाले होते हैं।
5. मादक पदार्थों के सेवन से एकाग्रता बढ़ती है।
6. मादक पदार्थ सृजनात्मकता को बढ़ावा देते हैं।
7. नशा छोड़ने के लिए केवल इच्छा शक्ति की ही आवश्यकता है न कि इलाज की।

चिकित्सा

- क. प्रत्येक जिला स्तर पर सामान्य अस्पतालों में, मैडीकल कॉलेजों में मुफ्त सुविधाएँ उपलब्ध हैं।
- ख. रैडक्रास / स्थानीय प्रशासन द्वारा नशामुक्ति केन्द्रों में मुफ्त सलाह दी जाए।

निष्कर्ष :- उपर्युक्त तथ्यों के आधार पर यह निष्कर्ष निकलता है कि अगर माता-पिता, अभिभावक व अध्यापक बच्चे को बाल्यावस्था से ही अच्छे संस्कार भर कर उनका सही मार्गदर्शन करें तो किशोरावस्था व युवावस्था तक पहुँचते-पहुँचते वे सामाजिक, मानसिक व मनोवैज्ञानिक रूप से इतने सशक्त बन जाएंगे कि नशीले पदार्थों के आकर्षण से बहुत दूर रहेंगे।

उनकी हर शाम नशे में गुजरती थी
एक दिन शाम नशे में थी, वो गुजर गए।

लिंग समानता एवं महिला सशक्तीकरण

मानव प्रकृति की सर्वश्रेष्ठ रचना है। प्रकृति ने समस्त प्राणी जगत को दो लिंगों में विभाजित किया है- स्त्रीलिंग व पुलिंग। प्राणी जगत को बढ़ावा देने के लिए दोनों लिंगों की आवश्यकता होती है। मानव जगत में स्त्री और पुरुष दोनों का होना आवश्यक है। दोनों की उपयोगिता व सहभागिता समान है। दोनों एक सिक्के के दो पहलू हैं और दोनों एक दूसरे के पूरक हैं। भारत देश 'यत्र नार्यस्तु पुज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता' का उद्घोष करने वाले देश में स्त्रियों की स्थिति में दुर्भाग्य-वश परिवर्तन होता चला गया। यह परिवर्तन लिंग-भेद के रूप में उपस्थित हुआ। इस कारण स्त्री को पुरुष की तुलना में कम महत्त्व देते हुए दर्जा दिया गया। स्त्री को शोषिता, अबला की श्रेणी में स्थापित कर दिया गया। वर्ग में अधिकांश स्त्रियाँ आज भी अन्यायपूर्ण व्यवस्था से अभिशप्त हैं। मानव समाज में लिंग-भेद की असमानता जन्म से मृत्यु तक हर स्थिति में है।

बाल्यावस्था, युवावस्था और वृद्धावस्था तक वह तीन 'प' पिता, पति, पुत्र के अधीन रहती है। उसे लालन-पालन करने वाली माँ, सेवा करने वाली अर्द्धांगिनी व बहन का दर्जा तो मिला पर बराबरी का नहीं।

नारी तुम केवल श्रद्धा हो
पीयूष अमृत सी बहा करो
जीवन के सुन्दर नभतल में

ये भाव नारी को समानता का अधिकार देने से अलग कर देते हैं। जन्म व स्वभाव से समान सहभागिता होते हुए भी वह आखिर इस दयनीय स्थिति में कैसे पहुँचीं? यह चिन्तन का विषय है!

लिंग असमानता के कारण :- भारतीय नारी ने वैदिक काल से लेकर अब तक बहुत उतार-चढ़ाव देखे हैं। इस उतार-चढ़ाव के फलस्वरूप नारी को राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक क्षेत्रों में वह सम्मान नहीं मिल पाया जिसकी वह अधिकारी थी। इसके निम्नलिखित कारण रहे हैं :-

1. **ऐतिहासिक पृष्ठभूमि :-** हमारा समाज पुरुष प्रधान है। यहाँ पुरुषों को अधिकाधिक अधिकार प्राप्त है। स्त्री को मात्र घर की शोभा कहा गया है। अपने देश में वेद-शास्त्रों में भी विदुषी महिलाओं जैसे कि मैत्रेयी, गार्गी का उल्लेख आता है परन्तु यह भी कठोर सत्य है कि वे मात्र उच्च कुल या सम्पन्न परिवारों से आती थीं।

2. **सामाजिक कारण :-** समाज में स्त्रियों को केवल कर्तव्यों तक ही सीमित रखा गया है। उसे पुरुष के समान पहनने, रहने, घूमने, शिक्षा ग्रहण करने व आत्म-अभिव्यक्ति का अधिकार नहीं है।

समाज ने भी महिलाओं के जीवन को किसी न किसी तरह से प्रभावित किया है। समाज में कई फैसलों के कारण वे विभिन्न प्रकार के सामाजिक बहिष्कार व उत्पीड़न का शिकार होती है। यहाँ तक युवक-युवतियों द्वारा प्रेम विवाह कर लेने पर उन्हें जान से मारने की धमकी भी दी जाती है तथा विवाह को तत्काल प्रभाव से अवैध व अनुचित करार दिया जाता है।
3. **पारिवारिक कारण :-** हमारे घर परिवार में पुत्र को 'वंशवर्धक' कहकर लड़की की अपेक्षा अधिक सम्मान दिया जाता है। लड़की होने पर उसे 'काणी' कहकर पुकारा जाता है। परिवार में 'पुत्रवधू' को ही लड़कियों के जन्म देने पर उत्तरदायी ठहराया जाता है जबकि वैज्ञानिक रूप से इसके लिए पुरुष जिम्मेदार है। जन्म से लेकर मृत्यु तक होने वाले प्रत्येक संस्कार में लड़की को निम्न स्थान दिया जाता है।
4. **रीति-रिवाज :-** पितृ-मुक्ति एवं श्राद्ध जैसी कुछ परम्पराएं भी कन्याओं के साथ समानता का व्यवहार नहीं होने देती। रक्षा-बन्धन, भात व छुछक जैसे रीति-रिवाज भी पुत्र जन्म को कुछ हद तक बढ़ावा देते हैं।
5. **महिलाओं का शिक्षित ना होना :-** महिलाएँ शिक्षित न होने के कारण अपने अधिकार कर्तव्य या अन्य जरूरतों आदि के बारे में जान ही नहीं सकती। जैसा पुरुष प्रधान समाज कहता है वैसे ही करती चली जाती है।
6. **जागृति का अभाव :-** शिक्षा ग्रहण न करने के कारण तथा जागरूकता के अभाव के कारण भाई के समान दर्जा नहीं दिया जाता। पुरुष प्रधान समाज में हमारे परिवारों की स्थिति यह है कि किसी भी समस्या के निदान में पुरुष सदस्यों की सलाह को मान्य माना जाता है जबकि महिला सदस्यों की सलाह ली ही नहीं जाती।
7. **स्त्रियों की आर्थिक निर्भरता :-** प्रत्येक महिला बाल्यावस्था में पिता पर, युवावस्था में पति तथा वृद्धावस्था में आर्थिक रूप से पुत्र के अधीन रहती है। उन्हें अपनी छोटी-छोटी जरूरतों के लिए उनका मुँह ताकना पड़ता है।

लिंग भेद दूर करने के उपाय (लिंग समानता) :- महिलाएँ तभी सशक्त हो सकती हैं जब उन्हें बाह्य व आन्तरिक दोनों रूप से दृढ़ता प्रदान की जाए तभी वह आत्मसम्मान पाकर आन्तरिक क्षमताओं का विकास कर जीवन को सफल व सुदृढ़ बना सकती है। इसके लिए निम्नलिखित प्रयासों की आवश्यकता है।

1. **महिलाओं की शिक्षा पर जोर :-** महिलाओं को शिक्षित करने के लिए उनकी शिक्षा हेतु अधिक से अधिक अभियान चलाने की जरूरत है ताकि उन्हें शोषित होने से बचाया जा सके। शिक्षा के माध्यम से उनको अधिकार, कर्तव्य, स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी तथा जरूरतों आदि के बारे में जागरूक करना होगा।
2. **सह-शिक्षा को बढ़ावा देने के साथ-साथ अलग कन्या विद्यालयों की स्थापना :-** सह-शिक्षा को बढ़ावा दिया जाए ताकि लड़कियों व लड़कों को आपसी निर्भरता का पता चले। बचपन से ही उन्हें स्त्री समानता का पाठ पढ़ने को मिले। जहाँ रूढ़िवादी विचारों के लोग हैं वहाँ कन्या विद्यालयों की स्थापना की जानी चाहिए ताकि लड़कियों की शिक्षा को प्रोत्साहन मिले।
3. **आर्थिक निर्भरता व रोजगार :-** स्त्रियों को नौकरियों व शिक्षा के क्षेत्र में आरक्षण दिया जाए ताकि वे अपनी छोटी-छोटी जरूरतों के लिए भी आत्मनिर्भर रह सकें।
4. **आत्म सुरक्षा व रोजगार :-** समय-समय पर लड़कियों व महिलाओं को आत्म सुरक्षा हेतु प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए ताकि वे घर से बाहर किसी भी असामाजिक तत्व का शिकार ना बने। घर में भी घरेलू हिंसा का शिकार ना बनें।
5. **विचार-अभिव्यक्ति की स्वतन्त्रता :-** कृषक समुदाय व ग्रामीण आंचलों से जुड़े परिवारों में महिलाओं को आत्म-अभिव्यक्ति की स्वतन्त्रता नहीं है। यदि वे शिक्षित होंगी तो उनमें यह भावना धीरे-धीरे आती चली जाएगी और वे हर मुद्दे पर खुलकर बात कह सकेंगी।
6. **स्त्री-हिंसा पर रोक लगाने के लिए कानून एवं न्यायालय :-** यद्यपि स्त्री-हिंसा पर रोक लगाने के लिए समय-समय पर कानून बनाए गए हैं। जिनका पालन करना अनिवार्य है तथा स्त्री हिंसा के विरुद्ध विशेष न्यायालयों की स्थापना की जाए जिनमें महिला जजों की नियुक्ति हो।

7. **निर्णय-क्षमता की भागीदारी :-** लिंग समानता का व्यवहार न होने के कारण समाज की महिलाओं को कोई निर्णय लेने योग्य नहीं माना जाता। यदि महिलाएँ शिक्षित, जागरूक व आत्मनिर्भर होंगी तो निर्णय लेने की क्षमता का विकास स्वतः हो जाएगा। परिवार व विद्यालयों की विभिन्न गतिविधियों के द्वारा बालिकाओं में यह आदत विकसित की जानी चाहिए।
8. **महिला कानूनी साक्षरता :-** महिलाओं को बाल मजदूरी, बन्धुआ मजदूरी, कामकाजी महिलाओं के अधिकार, बालिकाओं को थाने में बुलवाने सम्बन्धी नियम, प्रथम सूचना रिपोर्ट दर्ज कराने के नियम, घरेलू ज्यादतियाँ, अपहरण, बलात्कार, हिन्दू विवाह कानून, दहेज प्रतिशोध नियम, तलाक सम्बन्धी कानून, तलाकशुदा महिलाओं के लिए खर्चे पानी की व्यवस्था गर्भपात, बच्चा गोद लेना, स्त्री-धन तथा सम्पत्ति के अधिकार के बारे में जानकारी कैम्पों के द्वारा दी जानी चाहिए।

महिला सशक्तीकरण

महिला सशक्तीकरण क्या है?

सशक्तीकरण का वास्तविक अर्थ महिलाओं को शिक्षा व सामाजिक समानता प्रदान कर पुरुषों के समान बनाना अर्थात् महिला सशक्तीकरण से तात्पर्य हुआ कि शिक्षा और स्वतन्त्रता को समाहित करते हुए सामाजिक सेवाओं के समान राजनीतिक और आर्थिक नीति-निर्धारण में भागीदारी, समान कार्यों के लिए समान वेतन, कानून के अन्तर्गत सुरक्षा एवं प्रजनन का अधिकार। आज महिलाओं को स्वयं भी जागरूक होने की जरूरत है। ताकि उन्हें आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी व आत्मसम्माननी बनाया जा सके। इससे ना केवल महिलाओं का कल्याण होगा बल्कि समाज राष्ट्र और विश्व को भी विकास की सही दशा व दिशा मिलेगी।

महिला सशक्तीकरण की आवश्यकता क्यों ?

स्वतन्त्रता के पश्चात महिलाओं को शिक्षा से सम्बन्धित आयोगों, समितियों व शिक्षा शास्त्रियों ने समान अवसर प्रदान करने के सतत प्रयास किए हैं। परन्तु फिर भी आधुनिक समय में महिलाओं पर जिस प्रकार अत्याचार, अन्याय व जुर्म हो रहे हैं उन्हें उस रूप में आन्तरिक दृढ़ता प्रदान करने की आवश्यकता है।

हम आज महिलाओं का जो सशक्तीकरण कर रहे हैं वह भौतिक एवं बाह्य है जिससे महिलाओं

के आत्मसम्मान, आत्मविश्वास व मनोबल में वृद्धि नहीं होती। यह तभी सम्भव है जब हम उन्हें वास्तविक भावनात्मक रूप से शक्ति प्रदान कर समाज में उनकी प्रतिष्ठा बढ़ाएं, उन पर होने वाले को अधिकाधिक प्राथमिकता दी जाए। अत्याचार जो रोंगटे खड़े करने वाले होते हैं जिससे उनकी सुरक्षा व सशक्तीकरण की आवश्यकता महसूस की गई। अतः महिलाओं का सशक्तीकरण निम्नलिखित कारणों से जरूरी है :

1. महिलाओं का लिंग-अनुपात घट रहा है।
2. महिलाएँ पुरुषों की अपेक्षा कम पढ़-लिखी हैं।
3. नौकरियों में ऊँचे पदों पर नियुक्त महिलाओं का अनुपात पुरुषों की तुलना में कम है।
4. कुछ पिछड़े इलाकों में महिलाओं को घर की चारदीवारी में रखा जाता है। साथ ही उन्हें नौकरियों व शिक्षा से भी वंचित रखा जाता है।
5. महिलाओं के प्रति अपराध बढ़ रहे हैं जैसे कि बलात्कार, हत्या, आत्मदाह, मानसिक उत्पीड़न, खरीद फरोख्त, यौन उत्पीड़न, शोषण आदि।
6. महिलाओं के अंग प्रदर्शन करने वाले विज्ञापनों में वृद्धि हो रही है।
7. महिलाएँ अधिकार रखते हुए भी अधिकारों का प्रयोग करने में असमर्थ हैं।
8. फिल्मों में अश्लील प्रदर्शन भी एक तरह से शोषण है।

नारी सशक्तीकरण में माता-पिता का कर्तव्य

सशक्तीकरण की प्रक्रिया घर से ही शुरू हो जानी चाहिए। जब परिवार में शुरू से ही बेटे और बेटी में भेदभाव नहीं होगा दोनों को समान रूप से शिक्षा, भोजन, स्वास्थ्य एवं सभी सुविधाएँ समान रूप से मिलेंगी तो उनके अन्दर स्वतः ही आत्मसम्मान की झलक दिखाई देगी व आत्मविश्वास की भावना बढ़ेगी। अतः माता-पिता निम्नलिखित तरीकों से बेटी को शुरू से ही सशक्त बनाकर उसके जीवन को सुधार सकते हैं:

1. माता-पिता बालक-बालिकाओं के साथ समान व्यवहार करें।
2. बेटियों का लालन-पालन बेटों के समान करें।
3. शिक्षा एवं विकास के समान अवसर प्रदान करें।

4. बेटियों को भी पुत्रों के समान पढ़ने, नौकरी करने का समान अवसर प्रदान किए जाएं।
5. बीमार पड़ने पर उनका भी उचित इलाज करवाया जाए।
6. बालिकाओं को खेलने, शैक्षिक व सांस्कृतिक गतिविधियों तथा शैक्षिक भ्रमण के समान अवसर प्रदान किए जाएं।
7. आत्माभिव्यक्ति के अवसर प्रदान कर निर्णय लेने में भागीदारी दी जाए।
8. घर-परिवार में उचित सम्मान व आदर दिया जाए।

अध्यापक के कर्तव्य

माता-पिता के बाद अध्यापक एक ऐसा उचित माध्यम है जो बालिकाओं को उचित मार्गदर्शन, प्रेरणा, सहयोग तथा शिक्षा प्रदान कर उन्हें सशक्त बनाने में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकते हैं। अध्यापक छात्र-छात्राओं को शैक्षिक, खेल एवं सांस्कृतिक गतिविधियों के समान अवसर प्रदान कर उन्हें न केवल सशक्त बल्कि उनमें प्रेरणा भरकर उनका भविष्य उज्ज्वल बना सकता है। इसीलिए तो अध्यापक को समाज निर्माता एवं राष्ट्र निर्माता की संज्ञा प्रदान की गई है। अध्यापक निम्नलिखित विधियों से लिंग भेद दूर कर सकता है:

1. शिक्षा समाज में चेतना एवं परिवर्तन लाने का एक सशक्त साधन है। विद्यालय इस परिवर्तन की प्रथम कर्मस्थली है। पाठ्यक्रम उसमें एक सफल माध्यम है। समाज में महिलाओं को पुरुषों के समान बनाने में शिक्षा के महत्व को स्वीकारा गया और शिक्षाविदों ने बालिकाओं के लिए बालकों के समान ही पाठ्यक्रम की नीति निर्धारित की।
2. पाठ्यक्रम वह लिखित दस्तावेज है जिसके माध्यम से शिक्षक क्रियाकलाप करवाकर बच्चों का उचित मार्गदर्शन कर लिंग-भेद को समाप्त कर सकता है।
3. पाठ्यपुस्तकों के माध्यम से भी लिंग समानता लाई जा सकती है। प्रायः यह देखने में आया है कि पाठ्यपुस्तकों में कई ऐसे प्रसंग आते हैं जिनमें बालिकाओं / महिलाओं को निर्बल, गौण व उपेक्षित दिखाया गया है। अतः दोनों को समान अवसर देने चाहिए।
4. सहगामी क्रियाकलाप जैसे कि पठन-पाठन कार्यक्रम, खेल, मनोरंजन, स्वास्थ्य सम्बन्धी क्रियाएं बालक-बालिकाओं से साथ-साथ कराई जानी चाहिए।

5. बालिकाओं को अपनी योग्यता परखने के समान अवसर प्रदान किए जाएं।
6. सभी शैक्षिक कार्य, सांस्कृतिक गतिविधियाँ समान रूप से करवाई जाएं।

समाज के कर्तव्य

समाज किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। समाज से ही किसी मनुष्य का सर्वांगीण विकास होता है। समाज ही मनुष्य को विकसित होने के लिए सभी प्रकार की सुविधाएँ प्रदान करता है। समाज प्रत्येक मनुष्य को एक मंच प्रदान करता है। समाज निम्नलिखित रूप से महिला सशक्तीकरण में सहायक है।

1. महिलाओं को भी पुरुषों के समान समाज की महत्वपूर्ण इकाई समझें।
2. महिलाओं के लिए अनुपात की कम करने वाले घटकों जैसे कि कन्या भ्रूणहत्या, दहेज-प्रथा, बालिका-वधू, बाल-विवाह तथा खरीद-फरोख्त आदि का विरोध करें। उन्हें समाप्त करने के भरसक प्रयास करें।
3. महिलाओं को पुरुषों के समान शिक्षा व रोजगार के अवसर प्रदान करें।
4. महिलाओं पर अन्याय व अत्याचार करने वालों को कड़ी से कड़ी सजा दिलवाएं।
5. स्वयं-सेवी संस्थाओं का सहयोग करें।
6. महिलाओं के अधिकारों का स्थानान्तरण ना होने दें।
7. महिलाओं की इच्छा शक्ति को बढ़ाने में उनके अन्दर प्रेरणा भरें।

मीडिया के कर्तव्य

मीडिया महिलाओं के सशक्तीकरण हेतु प्रचार-प्रसार द्वारा अहम् भूमिका निभा सकता है। मीडिया द्वारा उनके सशक्तीकरण हेतु निम्नलिखित प्रयास किए जा सकते हैं।

1. मीडिया महिलाओं के बारे में नकारात्मक विचारों को कम महत्व दे। उनको प्रचार-प्रसार से रोकें।
2. सफल व सशक्त महिलाओं के समय-समय पर साक्षात्कार छापें।

3. महिलाओं की उन्नति, प्रगति व विकास करके उनके अधिकार आदि के बारे में अधिक से अधिक स्थान दें।
4. महिलाओं की स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी, शिक्षा आदि के बारे में विस्तार से जानकारी प्रकाशित करें।
5. महिलाओं को न्याय दिलाने के लिए मीडिया अच्छी जानकारी हासिल कर सकता है।
6. महिलाओं की उपलब्धियाँ, अच्छे व सकारात्मक कार्य को अधिक से अधिक प्रकाशित करें।

सरकार के कर्तव्य

महिलाओं की सशक्तीकरण की प्रक्रिया को बलशाली करने में सरकार महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकती है। सरकार द्वारा महिलाओं का न केवल भौतिक व शैक्षिक विकास बल्कि मानसिक, मनोवैज्ञानिक व सामाजिक विकास भी सम्भव है। सरकार द्वारा महिलाओं के सशक्तीकरण हेतु निम्नलिखित प्रयास किए जा सकते हैं :

1. महिला पुनर्वास - बेघर, बेसहारा, परित्यक्ता महिलाओं को दोबारा बसाने का प्रयास सरकार द्वारा किए जा सकते हैं।
2. कन्या महाविद्यालयों की स्थापना करना ।
3. स्वास्थ्य केन्द्रों की स्थापना करना ।
4. कानूनी शिविर लगाए जाँ ताकि महिलाएँ अपने अधिकारों के प्रति ज्यादा से ज्यादा जागरूक हो सकें ।
5. महिलाओं को शिक्षा व रोजगार द्वारा आर्थिक रूप से निर्भर बनाएँ ।
6. विधवा, तलाकशुदा, परित्यक्ता व बेसहारा महिलाओं के लिए पेंशन की सुविधा हो ।
7. उत्कृष्ट उपलब्धियों वाली महिलाओं को सरकार महिला दिवस, स्वतन्त्रता दिवस व गणतन्त्र दिवस पर सम्मानित करें ।
8. महिलाओं के लिए अध्ययन केन्द्र खोले जाँ ।
9. लड़कियों को मुफ्त शिक्षा, सुविधाएँ व अन्य भत्ते प्रदान करें ।

महिला एवं बाल विकास विभाग हरियाणा एवं भारत सरकार द्वारा चलाई जा रही योजनाएँ एवं कार्य निम्नलिखित हैं :-

1. महिलाओं एवं किशोर लड़कियों के लिए स्वास्थ्य एवं पोषाहार सम्बन्धी शिक्षा ।
2. साक्षर महिला समूह : गाँव स्तर पर Working NGO in the area of Health & Other awareness activities
3. किशोरी शक्ति योजना के तहत पूरक पोषाहार, Art & Craft Training दी जाती है। To give Vacation Training and Supplementary Nutrition.
4. लाडली योजना के अन्तर्गत दूसरी लड़की को 5000/- रुपये के LIC प्रमाण-पत्र मिलते हैं जो 5 साल तक हर साल 5000/- रुपये के पाँच प्रमाण-पत्र मिलते हैं।
5. लाडली पेंशन योजना (Dept. of Social Welfare) के अन्तर्गत केवल लड़की वाले माता-पिता जिनकी आयु 45 वर्ष से अधिक है को मासिक पेंशन 500 रुपये से अधिक मिलती है।
6. हर वर्ष 8 मार्च को महिला दिवस व 22 जनवरी को बालिका दिवस मनाया जाता है तथा महिलाओं व लड़कियों को पुरस्कृत किया जाता है।

निष्कर्ष :-

महिला सशक्तीकरण का कार्य परिवार से शुरू होकर माता-पिता, अध्यापक, समाज, मीडिया एवं सरकार के माध्यम से गुजरता है। अतः सभी के सामूहिक प्रयास से महिलाओं को पुरुषों के समान बनाया जा सकता है ताकि वे हर क्षेत्र में अपने को काबिल एवं योग्य साबित कर महत्त्वपूर्ण योगदान दे सकें। सरकार के मार्गदर्शन में समाज अध्यापक एवं माता-पिता द्वारा महिलाओं के उत्थान हेतु अनेक योजनाएँ चलाकर उन्हें सही रूप से क्रियान्वित कर उनकी प्रतिभा का सदुपयोग देश व समाज के लिए किया जा सकता है।

**किशोरावस्था शिक्षा की नवीनतम अवधारणा पर सामग्री विकसित
करने हेतु लेखक प्रतिभागियों की सूची**

क्रमांक	नाम	पद व पता
1.	डॉ. विजय बाला	वरिष्ठ प्रवक्ता, डाइट बिरहीं कलाँ, भिवानी (हरियाणा)
2.	श्री सुनील कुमार	प्राध्यापक, डाइट, मात्रश्याम, हिसार (हरियाणा)
3.	डॉ. नरेश कुमार सचदेवा	प्राध्यापक, समाज शास्त्र डाइट बीसवाँ मील बढमलिक सोनीपत (हरियाणा)
4.	श्री महेन्द्र प्रसाद सिंघला	प्राध्यापक, रा.व.म.वि., अलावलपुर, पलवल
5.	श्रीमती पूनम यादव	प्राध्यापिका, जीव विज्ञान, एस.सी.ई.आर.टी. हरियाणा गुडगाँव
6.	श्रीमती राजेश यादव	प्राध्यापिका, एस.सी.ई.आर.टी. हरियाणा गुडगाँव
7.	श्री गुरुदेव राज सूरी	प्राध्यापक, डाइट, शाहपुर, करनाल (हरियाणा)
8.	श्री राजबहादुर यादव	प्राध्यापक, डाइट, डीग, सिरसा (हरियाणा)
9.	डॉ. मीनाक्षी शर्मा	प्राध्यापिका, जीव विज्ञान, रा.क.व.म.वि. माडल टाउन, पानीपत, हरियाणा
10.	डॉ. ब्रह्मदीम सन्धू	मनोचिकित्सक, सिविल हस्पताल गुडगाँव (हरियाणा)
11.	डॉ. सुमन बिशनोई	बिशनोई गाइनी सेन्टर, महिला रोग विशेषज्ञ, गुडगाँव (हरियाणा)
12.	श्रीमती नीना खत्री	सी.डी.पी.ओ., सोहना, गुडगाँव (हरियाणा)

विषय सूची

क्रमांक	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
1.	प्रस्तावना	1
2.	विकास की प्रक्रिया	5
3.	एच.आई.वी./एड्स	19
4.	मादक पदार्थ	28
5.	लिंग समानता एवं महिला सशक्तिकरण	39

श्रीमती निर्मल लाठर

परियोजना निदेशक

सम्पादक मण्डल

श्रीमती कांता चौधरी

परियोजना समन्वयक

डॉ. मधुप शर्मा

परियोजना अधिकारी

श्री ब्रह्म प्रकाश

परियोजना अधिकारी

श्रीमती कमलेश

परियोजना लिपिक

प्राक्कथन

आज के बदलते परिवेश में जनसंख्या वृद्धि के कारण उत्पन्न दिन प्रतिदिन नई समस्याओं विशेषतः किशोरावस्था की समस्याओं से संबंधित धारणाएँ, आधुनिकीकरण, औद्योगिकीकरण तथा उनसे बचाव करने के प्रति भावी पीढ़ी को जागरूक करना नितान्त आवश्यक हो गया है।

इसी चिन्ता से ग्रस्त लगभग सभी देशों ने समय-समय पर आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलनों में इन तथ्यों के आधार पर गहन समीक्षा एवं विचार विमर्श के बाद किशोरावस्था शिक्षा जनसंख्या शिक्षा की अवधारणा को जन्म दिया, जिसके आधार पर जनसंख्या शिक्षा में दीर्घकालीन विकास, लैंगिक समानता, महिला सशक्तिकरण, किशोर अवस्था एवं प्रजनन स्वास्थ्य, परिवार-सामाजिक, आर्थिक कारक एवं जीवन की गुणवत्ता, स्वास्थ्य एवं शिक्षा, नगरीकरण एवं प्रजनन आदि विषयों का समावेश किया गया।

अतः आवश्यकतानुसार किशोरावस्था शिक्षा एवं महिला सशक्तिकरण का संस्करण आपके सम्मुख है। इसमें लगभग किशोरावस्था एवं महिला सशक्तिकरण के आवश्यक बिन्दुओं जैसे बढ़ने की प्रक्रिया, एच.आई.वी./एड्स व मादक पदार्थों के दुष्प्रभाव तथा घटते लिंगानुपात आदि को सम्मिलित किया गया है। अध्यापकों द्वारा इसका उचित क्रियान्वयन किशोर/किशोरियों तक अपेक्षित संदेश पहुँचाने में सहायक सिद्ध होगा।

प्रस्तुत पुस्तिका के सामग्री संकलन एवं लेखन में विभिन्न विद्यालयों/डाइट के शिक्षकों, प्राध्यपकों, स्वास्थ्य विभाग के विशेषज्ञों, महिला एवं बाल विकास विभाग के अधिकारियों तथा जनसंख्या शिक्षा प्रकोष्ठ के सभी अधिकारियों एवं अन्य विशेषज्ञों का प्रशंसनीय सहयोग रहा है। मैं उन सभी के प्रति हृदय से आभार प्रकट करती हूँ।

पुस्तिका से सम्बंधित आप सभी के सुझाव सदैव आमन्त्रित हैं।

निर्मल लाठर

निदेशक,

रा.शै.अनु. एवं प्रशिक्षण परिषद् हरियाणा

गुड़गाँव

किशोरावस्था शिक्षा

2009-10

राज्य जनसंख्या शिक्षा प्रकोष्ठ

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् हरियाणा

गुडगाँव-122 001