



ज्ञान. आवाज़. लोकतंत्र.
प्रिया

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

आओ अपने स्वास्थ्य के बारे में बात करें



www.pria.org



[PRIA_India](https://twitter.com/PRIA_India)



[pria.india](https://facebook.com/pria.india)



info@pria.org

भारत में किशोर लड़कों और लड़कियों (10 से 19 वर्ष की आयु) की जनसँख्या सम्पूर्ण आबादी का लगभग 22 प्रतिशत है और यह तेजी से बढ़ रही है। 'किशोर' जीवन के विकास की एक अवस्था है और इसी अवस्था में हमारे शरीर में अत्यंत महत्वपूर्ण भौतिक और भावनात्मक बदलाव होते हैं। और इन बदलावों के कारण किशोर न केवल मानसिक रूप से परेशानी का अनुभव करते हैं अपितु भावनात्मक और शारीरिक रूप से भी वह परेशानियों का सामना करते हैं। ऐसे समय में यह अत्यंत आवश्यक है की उन्हें इन बदलावों के सम्बन्ध में सही जानकारी प्राप्त हो और वे बिना किसी झिझक व परेशानी के इस सम्बन्ध में बात कर सकें।

इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए, प्रश्न-उत्तर के रूप में यह सन्दर्भ पुस्तिका 'राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम' के अंतर्गत राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन द्वारा तैयार 'पीयर एजुकैटर के लिए सन्दर्भ पुस्तिका' से तैयार की गयी है। इस दिशा में किशोरों और किशोरियों के स्वास्थ्य की मुख्य 6 प्राथमिकताओं की पहचान की गयी है:

1. यौन और प्रजनन स्वास्थ्य
2. मानसिक और भावात्मक स्वास्थ्य
3. स्वस्थ जीवन शैली
4. हिंसामुक्त जीवन
5. बेहतर पोषण स्तर
6. नशावृत्ति की रोकथाम

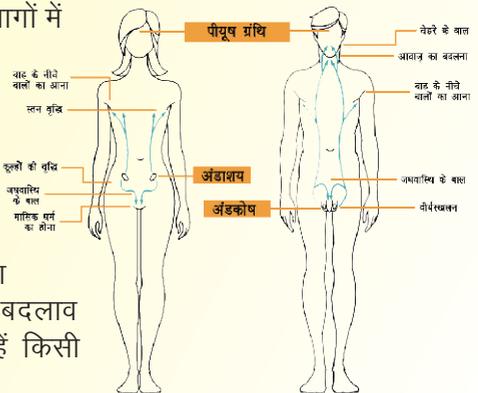
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम में किशोरों के लिये कई सेवायें हैं, जो स्वास्थ्य सुविधा केंद्रों जिन्हें 'एडोलसेंट फ्रेंडली हेल्थ क्लिनिक (AFHC)' के नाम से भी जाना जाता है और आउटरीच गतिविधियों जो समुदाय में उपलब्ध सेवा प्रदाताओं जैसे ANM, ASHA और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा प्रदान की जाती हैं, के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

यह प्रश्न-उत्तर किशोरों एवं किशोरियों के सवाल को ध्यान में रखकर बनाया गया है। यह किशोरों को उनके किशोरावस्था से जुड़े सवाल को बेहतर ढंग से समझने में मदद करेगा। इसे प्रिया द्वारा संचालित 'हमारा स्वास्थ्य, हमारी आवाज' कार्यक्रम के लिए तैयार किया गया है।

fd' kks fd' kks ; ksd k fod k % kj hj eacny ko

1- yMkkae; kG voLFkI azhcnryko dc v kj kks gks sgs

यौन अवस्था संबंधी बदलावों को मुख्य रूप से दो भागों में देखा जा सकता है: पहला लंबाई व वजन का बढ़ना और दूसरा जननांगों (जैसे लिंग, अंडकोष और वीर्य कोष का विकास, चेहरे और शरीर के अन्य भागों में बालों का आना)। ये आमतौर पर 11 से 14 वर्ष की आयु के बीच आरंभ होता है। प्रत्येक लड़के में बदलाव की उम्र अलग-अलग होती है, यदि किसी किशोर और उसके माता-पिता को यह महसूस होता है कि उसमें यौन संबंधी बदलाव बहुत जल्दी या बहुत देर से हो रहे हैं तो उन्हें किसी डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।



2- D, k; k; l aakncnyko t Ynh' kq gksl drsgs fdl hdksM, DVj | sdc l ykg yshpkfg, \

हां, कुछ किशोरों में यौन अवस्था संबंधी बदलाव जल्दी हो सकते हैं। अगर लड़कियों में यह बदलाव 8 वर्ष की उम्र से पहले होते हैं या 13 वर्ष की उम्र के बाद नहीं होते हैं तो यह चिंता का विषय है इसके अलावा अगर लड़कों में यह बदलाव 9 वर्ष की आयु से पहले शुरू हो जाते हैं या 14 वर्ष की आयु तक नहीं होते हैं तो वह भी चिंता का कारण हो सकते हैं। ऐसे मामलों में सही जानकारी पाने के लिए डॉक्टर की सलाह अवश्य लेनी चाहिए।

3- D, k fd' k; fpMfpMgkssgs; k fQj osr qd fet kt gkssgs d Hh&d Hh mud k O ogkj fofp= D kagks k gS

किशोरों में अचानक हो रहे शारीरिक बदलाव को लेकर आत्मविश्वास नहीं होता है। उनके पास जानकारी का अभाव होता है और वे अपने सवाल को किसी से खुल कर नहीं पूछ पाते। इसलिए वो खुद को लेकर ज्यादा सोचने लगते हैं और जवाब के अभाव में वे तुनकमिजाज रहते हैं। किशोरावस्था के दौरान शारीरिक बदलाव में रासायनिक तत्वों की भी प्रक्रिया चलती है जैसे कि हार्मोन्स में बदलाव होना। मनोदशा में बार-बार बदलाव महसूस करना, उनके लिए सामान्य है। कभी-कभी ऐसा लग सकता है की वे बेपरवाह हैं और बुजुर्गों, खास तौर पर माता-पिता का अनादर कर रहे हैं। किशोरों के साथ बातचीत करने से मदद मिलती है लेकिन इसके लिए धैर्य और देखभाल की आवश्यकता होती है।

4- Lolunkk D, k gS

किशोरावस्था के दौरान लड़कों में रात के समय उनके लिंग में वीर्य का निर्माण या स्राव हो सकता है। यह ज्यादातर रात को सोते समय होता है, पर ये दिन में भी हो सकता है। स्वप्नदोष किसी किशोर के प्रजनन करने की परिपक्वता को दर्शाता है, पर इसका यह कभी भी मतलब नहीं है कि किशोर को उतनी कम उम्र में प्रजनन संबंधी चीजों को करना चाहिए। रात में जो स्राव बहता है जिसे स्वप्नदोष के रूप में जाना जाता है वह एक सामान्य प्रक्रिया है और इसके लिए कुछ लड़के और उनके माता-पिता काफी चिंतित रहते हैं और अलग-अलग अनुचित जगह पर जाकर इलाज करवाते हैं जो कि उनके स्वास्थ्य के लिए काफी हानिकारक हो सकता है।

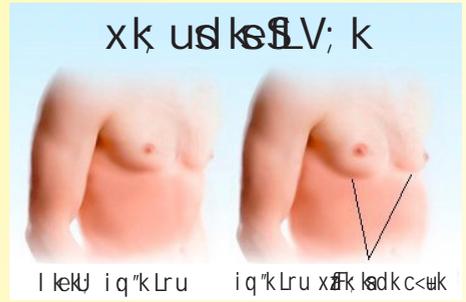


5- Lolunkk d sD, k d kj . k gkssgs D, k; g gkfud kj d gS

स्वप्नदोष के अनेक कारण हो सकते हैं। यह कोई उत्तेजित तस्वीर देखने से या यौन संबंधी बातों के बारे में सोचने से भी जुड़ा हो सकता है या नहीं भी हो सकता है। स्वप्नदोष हमारे शरीर में अलग-अलग रासायनिक पदार्थों की प्रक्रिया के कारण भी हो सकते हैं। यह हानिकारक नहीं होता है और इसके लिए किसी प्रकार के उपचार की आवश्यकता नहीं होती है। इसमें लड़कों को आश्वस्त करने की आवश्यकता होती है ताकि यह किसी प्रकार की चिंता या शर्मिंदगी का कारण न बने।

6- D kyMkæalru dk c<uk l ekJ gS

कुछ लड़कों में स्तन का विकास थोड़ा अधिक हो सकता है। यह सामान्य है और यह अपने आप ही धीरे-धीरे कम हो जाता है। फिर भी यदि लड़कों में स्तन बहुत अधिक बड़े हैं तो इस स्थिति को 'गायनेकोमैस्टिया' कहते हैं और उसका उपचार कराया जाना चाहिए। कभी-कभी बहुत अधिक मोटापे के कारण भी लड़कों में स्तनों के बड़े होने का आभास हो सकता है।



7- elgokj h D k gS

महावारी एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है जो किसी लड़की में 12 और 14 वर्ष की आयु में आरंभ होती है तथा यह 40 वर्ष की आयु के अंत तक या 50 वर्ष की आयु के शुरुआत तक चलती रहती है। आम तौर पर इसे 'मासिक धर्म' या 'पीरियड' कहा जाता है। यह जरूरी नहीं है कि सभी लड़कियों को महावारी एक ही समय में हो, ये किसी-किसी किशोरावस्था के प्रारंभ में ही शुरू हो जाती है और किसी-किसी में इसकी शुरुआत में समय लगता है। अगर इससे संबंधित कोई भी सवाल हो या ऐसा मन में आ रहा है कि महावारी जल्दी क्यों शुरू हुई या इतनी देर से क्यों शुरू हो रही है तो ऐसी स्थिति में अपने नजदीकी डॉक्टर से अवश्य सलाह लें।



8- eglokj h fd l çd kj gkshgS

मासिक चक्र के दौरान गर्भाशय के अंदर की परत बढ़कर मोटी हो जाती है। साथ ही लड़कियों में जो अंडाशय होता है वहां पर अंडाणु का विकास होता रहता है। यह अंडाणु जब बड़े हो जाते हैं तो यह अंडाशय को छोड़ देते हैं और अगर उनका फर्टिलाइजेशन नहीं होता है तो वह टूट जाते हैं और महावारी के रूप में वह बाहर आते हैं। गर्भाशय की मोटी परत भी टूट कर बह जाती है। इसे ही माहवारी कहते हैं।

9- eglekj h d snkSk u Mj nnZvkS v l çp/k d ksnjvdj usd sfy , y Md ; kdk kSD k dj uk pkfg, \

लड़कियों को माहवारी होने के लिए शर्मिंदगी का अहसास नहीं कराना चाहिए। माहवारी के दिनों में थोड़ा अधिक पोषण और साफ सफाई का ध्यान रखते हुए उन्हें रोजमर्रा की सामान्य जिंदगी जीनी चाहिए।

; fn MJ] nnZ; k v l 6p/k T; knk egl w gksr ksbu pht kad ksvi uk 86

- ❖ पेट के निचले हिस्से में दर्द और भारीपन सामान्य बात है और इसे गर्म पानी से स्नान, गर्म बोटल के उपयोग, गर्म पेय जैसे चाय, पेट दर्द से जुड़ी दवाईयों और हल्के व्यायाम जैसे टहलना और स्ट्रेचिंग आदि से दूर किया जा सकता है। इससे रक्त संचार बढ़ाने और दर्द को कम करने में मदद मिलती है।
- ❖ कपड़ों में दाग लगने और योनि/जननांग के भाग में जलन/खुजली से बचने के लिए सैनिटरी नैपकिन का उपयोग करना चाहिए यदि सेनेटरी नैपकिन उपलब्ध नहीं है तो पुराने मुलायम साफ कपड़े जो कि धुले हुए हैं और अच्छी तरह से धूप में सुखाए हुए हों उनका इस्तेमाल किया जा सकता है। दिन में कम से कम तीन बार नैपकिन बदलने चाहिए।
- ❖ सेनेटरी नैपकिन का निपटान गड्डे में डालकर, जलाकर, कचरे के डिब्बे में पेपर में लपेटकर किया जा सकता है।
- ❖ इस दौरान प्रतिदिन स्नान करना चाहिए और जननांग को पानी तथा नरम साबुन से साफ करना चाहिए। योनि के अंदर किसी भी प्रकार के साबुन का इस्तेमाल ना करें सिर्फ साफ पानी से ही धोना असरदार होगा।

10- D k d k Zy M heglkj h d snk Sku Luku dj l drhgS

हां, महावारी के दौरान स्नान करना और स्वच्छता बनाए रखना बहुत ज्यादा महत्वपूर्ण है। यह एक धारणा है कि महावारी के समय स्नान नहीं करना चाहिए या महावारी अस्वच्छ या प्रदूषणकारी है, जबकि महावारी एक सामान्य प्रक्रिया है और यह बात बिल्कुल गलत है कि महावारी का खून गंदा होता है। महावारी के दौरान लड़कियों को स्कूल जाना चाहिए, खेलना भी चाहिए (अगर वह खेलना चाहे तो) और उन्हें अपने नियमित कार्य को आराम से करना चाहिए।

11- D kegloj hd kv FZgSd y M hfoolg v kS xHZkj . kd sfy , r Skj gS

महावारी की शुरुआत किशोरियों में अंदरूनी परिवर्तनों को दर्शाता है। इसका मतलब यह नहीं होता है कि लड़की गर्भधारण करने और बच्चे को जन्म देने के लिए पूरी तरह से तैयार है। किसी भी लड़की को कम से कम 20 वर्ष की आयु से पहले गर्भधारण नहीं करना चाहिए। हमारे समाज में बाल विवाह बहुत आम बात है और सुरक्षित गर्भाधान से किशोरों के लिए बहुत खतरे हैं। पर, यह बात भी याद रखने वाली है कि हमारे समाज में बाल विवाह को रोकने के लिए सख्त कानून है इसलिए लड़की की उम्र अगर 18 साल से कम है तो वह विवाह या गर्भधारण के लिए तैयार नहीं है।

12-ge vi ust uuk d svk & i k d shk d ksf d l cd kj l Qj [kl drsgS

किशोरियों और महिलाओं को जननांग के बाहरी भाग को साफ पानी से धोना चाहिए, यदि साबुन का प्रयोग करें तो यह सौम्य (जैसे ग्लिसरीन साबुन) होना चाहिये। अधिक परेशानी होने पर अपने नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।

LokL; v kS i k k k

13- fd' kS y Milk v kS y Md; kadksi k d v k g j dhv ko'; drk D ka gksh gS

किशोरावस्था के दौरान बचपन और व्यस्क की तुलना में अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है क्योंकि हम बड़े हो रहे होते हैं।

- लड़के और लड़कियां अपने व्यस्क वजन का 50%, अपनी व्यस्क लंबाई का 20% और अपनी व्यस्क हड्डियों का 50% विकास किशोरावस्था के दौरान ही करते हैं।
- हड्डियों में कैल्शियम का स्तर सुनिश्चित करने के लिए किशोरावस्था के दौरान अधिक पोषण की जरूरत होती है। अगर इस समय शरीर को अच्छे से कैल्शियम नहीं मिला तो आगे चलकर हड्डियां कमजोर हो जाती है। किशोरावस्था के दौरान संतुलित पोषक आहार हड्डियों को कमजोर होने से, मोटापा, हृदय रोग और बाद में जीवन में डायबिटीज होने से रोकता है। लड़कियों को अतिरिक्त आयरन की जरूरत होती है ताकि महावारी के दौरान होने वाले रक्त की हानि से भरपाई की जा सके और हड्डियों को मजबूत बनाने की भी जरूरत है।



14- vufie; k D k gS

ये खून में हिमोग्लोबिन की कमी को दर्शाता है। हिमोग्लोबिन हमारे शरीर में रक्त संचार का काम करता है। एनीमिया की एक सामान्य वजह आयरन की कमी भी है, हिमोग्लोबिन जो कि हमारे खून में पाया जाता है उसे उत्पन्न होने के लिए आयरन का मौजूद होना बहुत महत्वपूर्ण है। इसकी मदद से ऑक्सीजन को फेफड़ों से शरीर के दूसरे भागों में ले जाया जाता है क्योंकि सभी मानवीय कोशिकाएं जीवित रहने के लिए ऑक्सीजन पर निर्भर करती हैं, इसलिए एनीमिया से शरीर के कई भाग प्रभावित हो सकते हैं। किशोर किशोरियों में हीमोग्लोबिन का स्तर 11 से कम नहीं होना चाहिए। आयरन और विटामिन C से किशोर-किशोरियों में आयरन की कमी को दूर किया जा सकता है।

vufie; k d sD k y {k k gksgS

कमजोरी, चक्कर आना, थकान, नाखून तथा त्वचा का पीला पड़ना, थोड़े से काम करने से सांस फूलना, हाथों और पैरों का ठंडा पड़ना, भूख कम लगना आदि अनीमिया के आम लक्षण हैं।



vufte; k l sge d sscp l drsgs

- ❖ आयरन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें। यदि आप मांसाहारी हैं तो मीट, चिकन, अंडे का सेवन करें और यदि आप शाकाहारी हैं तो हरी सब्जियों, बाजरा आदि का अधिक सेवन करें।
- ❖ हर हफ्ते नीली गोली (IFA) खाएं, यह जो स्कूलों और आंगनवाड़ी में मुफ्त दी जाती है। गोली खाने और भोजन करने में 30 मिनट का अंतराल जरूर रखें।
- ❖ खाने के साथ चाय/काँफी न पियें। आयरन की गोली खाने और भोजन करने के कम से कम एक घंटे बाद तक चाय/काँफी न पियें।
- ❖ भोजन धीमी आंच या प्रेशर कुकर में बनायें, इससे खाने के पोषक तत्व बने रहते हैं।
- ❖ पेट में कीड़े न होने दें। कीड़े होने की स्थिति में दवाई खाएं।

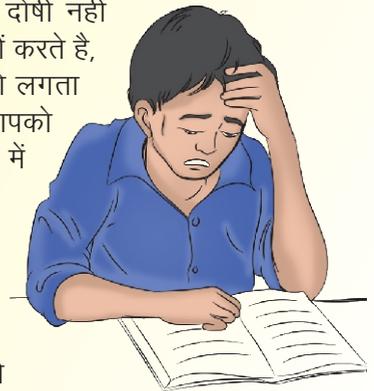
15- l Øh j gus sge vi us Hhdke fny yxkdsdj l drsgs D kvki dks i rkgS kj hj vks eu dksge d ssc Øh cukl drsgs

शारीरिक क्रियाकलाप के माध्यम से जैसे व्यायाम, योग, नृत्य, मार्शल आर्ट्स तथा बाहरी खेल जैसे फुटबॉल, बास्केटबॉल, दौड़ने आदि से हमें ताकत बढ़ाने, थकान और मोटापे से लड़ने तथा हड्डियों व मांसपेशियों के विकास में मदद मिलती है। इनसे हमारा आत्मबल भी बढ़ता है। संगीत, कविता और पेंटिंग जैसे शौक के मदद से हमारे मन को तनाव से आराम मिलता है और हर दिन समाचार पत्र पढ़कर, कार्यक्रमों को सुनकर भी वर्तमान घटनाओं से अवगत भी रहा जा सकता है। इन गतिविधियों से हमारी सोचने और सीखने की क्षमताएं बढ़ती है और हम तनावमुक्त, आत्मविश्वास से भरे और खुश रहते हैं।



16- D kvki dsfe= u' kk dj us dsfy, vk dsÅ i j ncko cukr sgS D k vk dks rkgSd , s sflRkr eav ki dksD kdj ukpkrfg, \

“नहीं” कहना सीखें, आपको ‘नहीं’ कहने में दिक्कत हो सकती है इसलिए अभ्यास करें। जब रन कोई काम करने को कहा जाये, तो उसे मना करने में खुद को दोषी नहीं समझें, अच्छे मित्र कभी भी ऐसे चीजे करने के लिए मजबूर नहीं करते हैं, जिसे करने में आप सहज महसूस नहीं करते हैं। यदि आपको लगता है की “नहीं” कहने पर शारीरिक नुक्सान का खतरा है तो आपको ऐसे दोस्तों को छोड़ देना चाहिए और बड़ों की मदद लेने में संकोच नहीं करना चाहिए।



17- u' ksd k l su dj usoky sd sD, ky {k k gks sgS

यदि कोई नशे का सेवन कर रहा है तो उसके काम करने के ढंग में परिवर्तन देखेंगे। नशे की सबसे बड़ी पहचान किसी

खास दवा या नशीले पदार्थ की बहुत अधिक चाहत है। नशा करने वाले किशोरों में निम्नलिखित लक्षण देखने में मिल सकते हैं:

- ❖ पढ़ाई में बिल्कुल ध्यान न लगना।
- ❖ व्यक्तित्व में रहस्यमय बदलाव, चिढ़चिढ़ापन और गुस्सा।
- ❖ ध्यान केंद्रित करने में मुश्किल।
- ❖ बेवजह पैसों की मांग, चोरी करना।
- ❖ शरीर व हाथों में कंपकंपी, बात करने में मुश्किल आदि।

18- ; K I Oe. k ¼ Vh kZd sfd' ksk@ i @ "kreaD k y {k k gks sgš

याद रखें की असुरक्षित यौन संबंध होने पर अपनी जाँच करवाएं। लक्षण को सामने आने का इंतजार न करें।

- i. लिंग से स्राव (हरा, पीला, मवाद जैसा बहना)
- ii. पेशाब के दौरान दर्द या जलन
- iii. नसों/लसिका गाँठ (लिम्फ नोड्स) में सूजन और दर्द, जननांग भाग पर घाव (अल्सर) और फोड़े
- iv. जननांग में वार्ट
- v. जननांग में खुजली या झुंझनाहट
- vi. मुँह में छाले
- vii. अंडकोष में भारीपन या दर्द

याद रखें HIV संक्रमण के कोई भी लक्षण नहीं है, इसकी केवल जाँच से पुष्टि की जा सकती है। अगर आपको ऊपर दिए गए या इसके अलावा कोई भी लक्षण नजर आये तो जाँच अवश्य करवाएं।

19- ; K I Oe. k ¼ Vh kZd sfd' ksk ; k@efgy k kreaD ky {k k gks sgš

याद रखें की असुरक्षित यौन संबंध के मामले में अपनी जाँच कराये। लक्षणों के सामने आने का इंतजार न करें। ये लक्षण निम्न प्रकार हो सकते हैं:

- i. अनियमित रक्तस्राव (माहवारी)
- ii. लगातार पेट के निचले भाग में दर्द
- iii. योनि से असामान्य स्राव (सफेद, पीले, हरे, झागदार, दही जैसा, मवाद की तरह और दुर्गंध) का बहना
- iv. सूजन या योनि में खुजली
- v. पेशाब के दौरान जलन

vi. जननांग पर घाव

vii. संभोग के दौरान दर्द

महिलाओं में संक्रमण के कभी-कभी लक्षण नहीं दिखाई देते हैं। HIV संक्रमण के कोई भी लक्षण नहीं है और केवल जांच के जरिये इसकी पुष्टि की जा सकती है।

20- D k xas kky; dsLr sky | syMid; kest uulā | De. k %kj Vhv kbZz gkl drkgS

हाँ, गंदे शौचालय का प्रयोग जननांग संक्रमण का एक कारण हो सकता है। लेकिन यह एकमात्र कारण नहीं है। जननांग संक्रमण किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन सम्बन्ध के कारण भी हो सकता है। कुछ अन्य कारण जिनकी वजह से जननांग संक्रमण होते हैं, वे गंदे सैनिटरी पैड्स का इस्तेमाल, जननांग की ठीक से सफाई नहीं करना और असुरक्षित गर्भपात है।

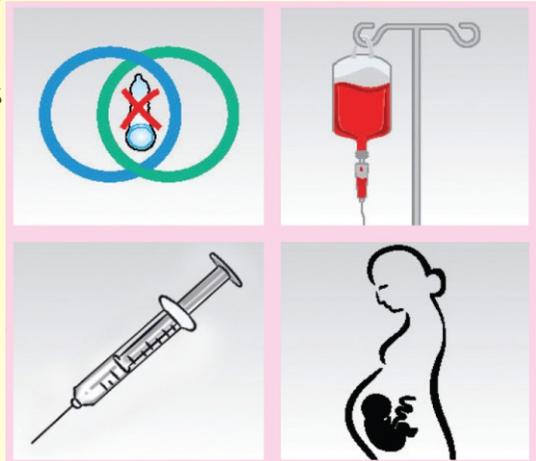
21- D k HIV AIDS | sQfā dheR qgksl dr hgsS

HIV AIDS से व्यक्ति मरता नहीं है लेकिन यह ऐसी स्थिति उत्पन्न कर देता है जिसमें शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बहुत कम हो जाती है और ऐसी स्थिति में शरीर संक्रमण से लड़ने में सक्षम नहीं होता है। इस स्थिति को एड्स कहते हैं। लेकिन समय पर उपचार (जिसे एंटी रिट्रोविरल थेरेपी – ART), पोषक आहार, शारीरिक व्यायाम, स्वस्थ जीवनशैली और स्वस्थ जीवन जीने के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण से एड्स को लम्बे समय तक रोका जासकता है।

22- HIV | De. k fdu dkj. kal s gksl dr kgS

HIV | De. k fuFyf f[kr dkj. kal s gksl dr kgS

- ❖ HIV संक्रमित पार्टनर के साथ असुरक्षित यौन सम्बन्ध बनाने से।
- ❖ HIV संक्रमित सूईयों का उपयोग जैसे HIV संक्रमित नशा करने वालों के द्वारा उपयोग की गई सुइयों को किसी और के द्वारा इस्तेमाल करने से।
- ❖ HIV संक्रमित व्यक्ति के खून का ट्रांसफ्यूजन करने से।
- ❖ HIV संक्रमित माता पिता से अजन्मे बच्चों में।



bl ckr d k gešk /; ku j [kəd h HIV | Øe. k bu d k̄ . kkal sugragk k gš

❖ गले मिलने से

❖ छींकने से

❖ मच्छर के काटने से

❖ हाथ मिलाने से

❖ सार्वजनिक शौचालय का उपयोग करने से

❖ HIV संक्रमित व्यक्ति के साथ एक ही बर्तन से खाने या

साथ खाने से या उसके द्वारा उपयोग की गयी वस्तु के इस्तेमाल से

❖ HIV संक्रमित व्यक्ति के साथ एक ही घर, स्कूल या सार्वजनिक स्थान में समय बिताने से।

एचआईवी का संचरण इनके जरिए नहीं होता है।



गले मिलने से



छींकने से



मच्छर के काटने से



हाथ मिलाना



सार्वजनिक शौचालय का उपयोग करने से

एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ एक ही बर्तन से खाने या साथ खाने से या उसके द्वारा उपयोग की गई वस्तु के इस्तेमाल से



एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ एक ही घर में, स्कूल या सार्वजनिक स्थान में समय बिताने से।

fgà k v k̄ m̄ d sçHko

23- D k v k̄ d ksfgà k d sud k̄ k̄Red çHko k ad sc k̄ seai r k gš

हिंसा के प्रभाव के कारण व्यक्ति बहुत अकेला और शोषित महसूस करता है, इसका प्रभाव पीड़ित पर बहुत गहरा पड़ता है। विशेष तौर पर पीड़िता यदि कोई लड़की है तो उसके घर से बाहर निकलने की अनुमति नहीं दी जाती है, पढाई छोड़ने के लिए मजबूर किया जा सकता है और उसे उपलब्ध अवसरों से दूर रखा जाता है। अगर किसी के साथ हिंसा होता है तो मन में नकारात्मक ख्याल आते हैं जो कि भविष्य के लिए बाधा बनते हैं। इसलिए हिंसा पीड़ित/पीड़िता को न केवल वर्तमान बल्कि भविष्य को भी प्रभावित करती है।

24- fgà k d k l̄ leuk dj p̄d sc̄f̄psd ksD k dj uk p̄kfg, \

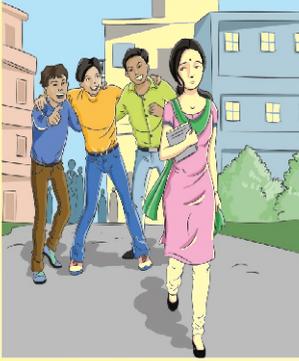
जिस बच्चे को किसी प्रकार की हिंसा का सामना पड़ा है, उसे शर्मिंदगी, डर या अलगाव महसूस नहीं करना चाहिए, बल्कि न्याय पाने के लिए संघर्ष हेतु उसका समर्थन किया जाना चाहिए। ऐसी स्थिति में जब संभव हो बच्चे को अपने माता पिता, शिक्षकों या परिवार के अन्य सदस्यों से मदद मांगनी चाहिए। बच्चे को यह एहसास कराना चाहिए कि जो भी हुआ उसमें उसका कोई दोष नहीं है। चाइल्ड लाइन नम्बर 1098 के बारे में हर बच्चों को अवगत कराना चाहिए।

25- fyà v k̄k̄f̄j r fgà k D k gš i h̄m̄@i h̄m̄k d k̄ ḡksl dr k gš

लिंग आधारित हिंसा एक नुकसानदेह व्यवहार है, जो किसी भी वयक्ति की इच्छा के विपरीत की जाती है। ये लैंगिक भेदभाव पर आधारित होती है। इसकी मुख्य वजह समाज में फैले असमान पॉवर का विभाजन है जो कि किसी एक जेंडर को दूसरे जेंडर की तुलना में कम या कमजोर समझा जाता है। हालाँकि लिंग आधारित हिंसा आमतौर पर लड़कियों और महिलाओं के खिलाफ की जाती है लेकिन लड़के तथा आदमी भी इसके शिकार हो सकते हैं।

26- fyæ vkkfj r fga k dsfofHLL Lo#i D k gæ

आमतौर पर लिंग आधारित हिंसा के विभिन्न स्वरूप हो सकते हैं, जैसे, कन्या भ्रूण हत्या, कन्या शिशु हत्या, हॉनर किलिंग, बाल/जबरन विवाह, शादी के लिए अपहरण, घरेलू हिंसा, छेड़खानी, पीछा करना, उत्पीड़न और बलात्कार आदि।



27- fd' kkskad sfy, LFkfi r , Mjy l æ Ý æ y h gæFk fDy fud 'AFHC'ædh çeqk fo' kkr k ad, k gæ

- i. किशोरों के लिए मौजूदा क्लिनिक में अलग प्रतीक्षा क्षेत्र के साथ अलग कमरा
- ii. आसानी से पहुंचने लायक स्थान
- iii. किशोरों के अनुकूल समय
- iv. एक जानकर सेवा प्रदान करने वाला
- v. एएनएम/डॉक्टर/काउंसलर के साथ अपनी परेशानी बताते समय किशोरों की निजता बरकरार रखना

साफ़-सफ़ाई पूरी तो खुशियाँ कैसे रहें अधूरी

माहवारी के समय खुद की देखभाल हे वैद्यक जरूरी, स्वच्छता से कभी न बनाएं दूरी

- शुद्ध जल से हाथ धोएं
- साफ़ कपड़े पहनें
- शुद्ध जल से हाथ धोएं

एनसीडी, एनडीए, एनडीए, एनडीए, एनडीए, एनडीए

एनसीडी, एनडीए, एनडीए, एनडीए, एनडीए, एनडीए

किशोरियों में एनीमिया से बचाव

अगर कर लो जल्दी पहचान...
एनीमिया से बचना है आसान...

भूख न लगना/जल्दी थक जाना/छात्र पढ़ना

आंखों की चिलचिली परतक के अन्दर के हिस्से का लफेद/पीक पड़ना

नाखूनों का लफेद/पीक पड़ना

जीभ का लफेद/पीक दिखना

पैरों में सूजन आना

एनीमिया से करें बचाव... अपनाएं ये तीन उपाय...

- रोज अपने खाने में आयरन युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करें
- हर सप्ताह आयरन की एक गोली खावें
- हर 6 माह के अन्तर्गत पर पैर के कीड़े की दवा खावें

और हों, ये भी ध्यान रखें कि आयरन की गोदियों का सेवन सुबह-सुबह खाली पेट करें और परामर्श हेतु नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र जाएं

एनसीडी, एनडीए, एनडीए, एनडीए, एनडीए, एनडीए

स्वास्थ्य आहार सही खावें, स्वास्थ्य रहें

प्रकृति से जुड़े रहें, स्वास्थ्य की राह अपनाएं

शरीर का माप संतुलित बनायें रहें

धीरे खावें, चबा के खावें

अपना भोजन अलग-अलग भोजन समूह में से चुनें

प्रोटीन ज़रूरी मात्रा में लें जैसे दूध, पनीर, दालें, पॉस इत्यादि

जंक फूड का सेवन ना करें

खाने में हरी पत्तेदार सब्जियों का प्रयोग करें

स्वस्थ आदतें...स्वास्थ्य जीवन...स्वास्थ्य भारत
स्वास्थ्य सबसे बड़ी पूंजी है

पौष्टिक खाने के साथ स्वच्छ पीने के पानी का भी रखे विशेष ध्यान

एनसीडी, एनडीए, एनडीए, एनडीए, एनडीए, एनडीए

एनसीडी, एनडीए, एनडीए, एनडीए, एनडीए, एनडीए

दोस्तों के बहकावे में मत आओ

शराब सिगरेट

तम्बाकू / गुटखा मादक पदार्थ

“ना” कहो

किसी भी प्रकार के नशे से रहो दूर,
अगर चाहते हो जीवन में खुशियाँ भरपूर

एनसीडी, एनडीए, एनडीए, एनडीए, एनडीए, एनडीए

मानसिक रोग किसी को भी हो सकता है



इसके बारे में जानें!

यदि रोग भेदभाव नहीं करता है तो हम क्यों करें?

मानसिक रोग वाले व्यक्ति उपचार और परिवार व दोस्तों के प्यार और सहारे की बढ़ी हुई सुकून भरा और उपयोगी जीवन जी सकते हैं



आइए मानसिक रोग से ग्रस्त लोगों की इस रोग को पहचानने व स्वीकार करने में मदद करें, उन्हें समर्थन देने के लिए आगे आएं और उन्हें खुशियों भरी जिंदगी देने के लिए अपना हाथ उनकी ओर बढ़ाएं...

आपको कब डॉक्टर से सहायता लेनी चाहिए?

- ✓ स्पष्ट रूप से सोचने और दैनिक कार्यकलापों को करने में कठिनाई
- ✓ बार-बार एवं अतार्किक (गलत) विचारों का आना
- ✓ आदत, मन (इच्छा) एवं एकग्रता में अचानक परिवर्तन
- ✓ वैसी चीजों को देखना और सुनना जो आस पास मौजूद नहीं हो
- ✓ आत्म हत्या का विचार बार-बार आना एवं आत्म हत्या से संबंधित आचरण करना
- ✓ क्रोध, भय, चिंता, अपराध बोध या उदासी या खुशी की लगातार अनुभूति
- ✓ डॉक्टर कि सलाह के बिना औषधियाँ, शराब या तम्बाकू का अत्यधिक सेवन
- ✓ व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व में परिवर्तन
- ✓ सामाजिक मेल-जोल में परिवर्तन और व्यावसायिक कार्य में समस्याएं

उपरोक्त लक्षणों के दिखाई देने पर बिना किसी देरी के नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र या मनो-चिकित्सा विभाग में जाएं



सर्वजनिक हित में जारी:

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम
स्वास्थ्य व परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार



सहयोगी संस्था



आयोजक संस्था



आयोजक संस्था



आयोजक संस्था

इस प्रश्नावली का निर्माण सहभागी शोध 'हैल्थी सिटीज फॉर एडोलैसैंट्स: ऐ पार्टिसिपेटरी रिसर्च इन गुरुग्राम, हरियाणा' के अंतर्गत किया गया है।

इसे पार्टिसिपेटरी रिसर्च इन एशिया (प्रिया), नई दिल्ली, मार्था फेरल फाउंडेशन, नई दिल्ली, गुरुग्राम विश्वविद्यालय, गुरुग्राम और ग्लासगो विश्वविद्यालय के सेंटर फॉर सस्टेनेबल, हैल्थी एंड लर्निंग सिटीज एंड नेबरहुड्स के संयुक्त प्रयास से तैयार किया गया है।

यह संदर्भ पुस्तिका 'राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम' के अंतर्गत राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा 'पीयर एजुकैटर के लिए संदर्भ पुस्तिका' से तैयार की गयी है।

अधिक जानकारी के लिए देखें <http://www.nhm.gov.in>

आज ही **स्वास्थ्य** एप्लीकेशन डाउनलोड करें। यह गूगल प्लेस्टोर पर उपलब्ध है।
सलाह



ज्ञान. आवाज. लोकतंत्र.
प्रिया



SHLC
Centre for Sustainable,
Healthy and Learning Cities
and Neighbourhoods

प्रिया

42, तुगलकाबाद इंस्टीट्यूशनल एरिया
नई दिल्ली – 110062
फोन: +011-29960931/33
फैक्स: +011-29955183

ईमेल: info@pria.org | वेबसाइट: www.pria.org



www.youtube.com/user/PRIAIIndia



www.facebook.com/pria.india



https://twitter.com/PRIA_India



www.linkedin.com/company/pria-india



www.instagram.com/pria.india/