

शारीरिक, मानसिक तथा यौन / प्रणनन व्यवस्थ्य पर किशोर और किशोरियों के लिए मार्गदर्शिका





विषय-भूची



परिचय

02

स्वास्थ्य और पोषण

03

भावनात्मक लचीलापन

11

बढ़ती उम्र

19

सेक्स और जेंडर (लिंग भाव)

23

यौन और प्रजनन स्वास्थ्य और स्वच्छता

25

सेक्स और लैंगिकता

33

यौन संचारित रोग

37

सबस्टेन्स एव्यूज

39

बाल स्नेहन शोषण

43

घरेलु हिंसा

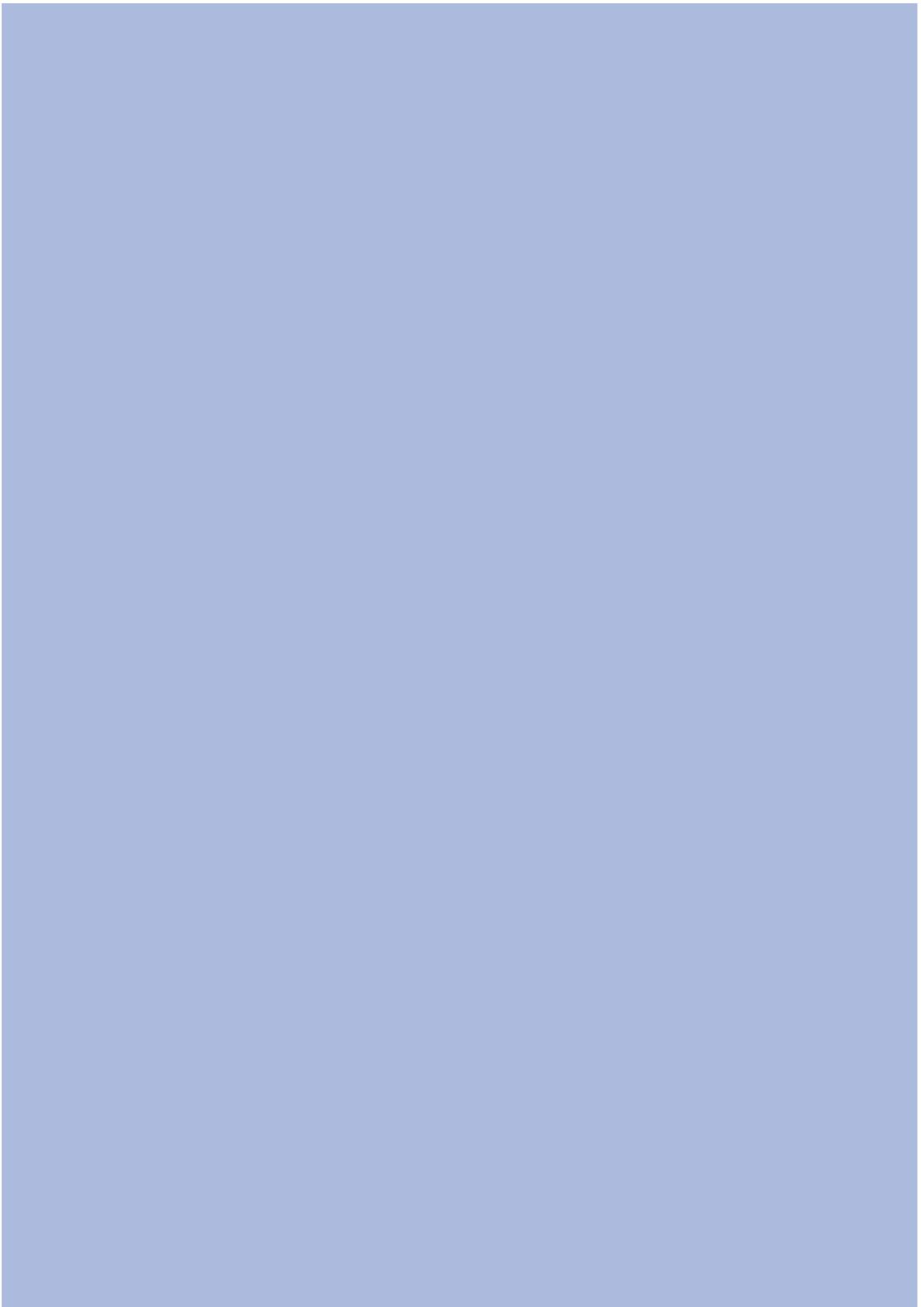
47

महत्वपूर्ण नंबरों की सूची

53

टिप्पणियाँ

55





पवित्र



नमस्ते दोस्त,

हम इस रंग-बिरंगी पुस्तिका के पन्नों से मैं तुमसे बात कर रहे हैं... हम 'तुम' हैं; थोड़े बड़े छोटे, इतने बड़े नहीं और न ही इतने छोटे! ऐसी बातें आपने सुनी होंगी जिस में बड़े लोग आसानी से 'हमें' घनवक्त्र का नाम दे कर चल देते हैं। कोई बात नहीं, इस बड़े-बुजुर्ग की दुनिया को छोड़ कर अब हम 'अपने' रहस्यों और समस्याओं के बारे में बात करते हैं!

क्या आपने कभी सोचा है कि हमारा शरीर एक जादुई यंत्र है? चलो शुरुआत अपने सिर से करते हैं, हमारा सिर दिमाग का घर है जहाँ विचार पैदा होते; वे हमें मुस्कुराने के लिए मांसपेशियां, देखने के लिए आंखें तो देते ही हैं, साथ में वे दिल को भी चलाते हैं। हमारे शरीर में हमारे अंग होते हैं जो हमें सोचने, काम करने, खड़े होने, दौड़ने, खाने, पेट साफ़ करने...और भी बहुत कुछ करने में मदद करते हैं!

और फिर यह समाज... जो हमारे चारों ओर धिरा होता है जिसे हम 'ये लोग या समाज' कहते हैं; निरंतर हमारे शरीर को देख रहे होते हैं और हमारे दिमाग में क्या चल रहा है यह जानने की कोशिश कर रहे होते हैं। इस पुस्तिका में, हम ने और आपने अब तक जो कुछ भी सीखा है उसके बारे में बात करेंगे जैसे सही खानपान, अच्छी नींद, लोगों से सवाल करना...और 'लड़कों' और 'लड़कियों' और 'लड़के-लड़कियों' के बारे में और न जाने क्या-क्या!

आइए हम आपको उन सभी सवालों के बारे में बताते हैं जिस से आप चकरा जाते हैं — अचानक बदलाव, माहवारी, रात में वीर्य गिरना और लिंग उत्तेजना या रोष आना।

जैसा आप चाहते हैं, वैसे ही हमारा उपयोग कर सकते हैं। आप हमें महीने में एक बार पढ़ सकते हैं, आप महमारे बारे में आपके माता-पिता और दोस्त और भाई-बहन और पड़ोसी से चर्चा कर सकते हैं। आप कुछ काम की बातें इसमें देख सकते हैं, और यहां तक कि जब भी चाहें आप गुप्तज्ञान खोज सकते हैं।

हम हानिकारक वयस्कों के खिलाफ आवाज उठाने और बोलने में आपकी मदद करने दें! हाँ, हमें बहुत खुशी होगी अगर आप मदद लेने के लिए और दूसरों को मदद लेने के लिए मेरा हमारा इस्तेमाल करते हैं।

आइए, आप और हम बढ़ते हैं और दुनिया की उन ज़ंजीरों को तोड़ते हैं जो हमें बांधते हैं या हमारे सपनों को कुचलना चाहते हैं।

आइए हम अपनी और अपने आसपास के लोगों के प्रति ज़िम्मेदारी खुद लेते हैं!



एनीमिया क्या है?

एनीमिया तब होता है जब आपके शरीर में स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं या हीमोग्लोबिन की संख्या बहुत कम होती है।

एनीमिया कैसे होता है?



भोजन में आय
रन की कमी



रोग जैसे टीवी,
डेंगू, मलेरिया...



पेट में
कीड़े



भारी मात्रा में खून
का बह जाना
(मासिकधर्म / दुर्घटना)



जंक फूड का
ज्यादा सेवन

एनीमिया के क्या लक्षण होते हैं?



पीली त्वचा
और आंखें



थकान होना



चक्र आना



ध्यान लगाने
में कठिनाई



भूख
में कमी



नाजुक
नाखून



दुखती
मांसपेशि



सर में दर्द



छाले से
पीड़ित जीभ



तेजी से
दिल धड़कना

एनीमिया के स्तर

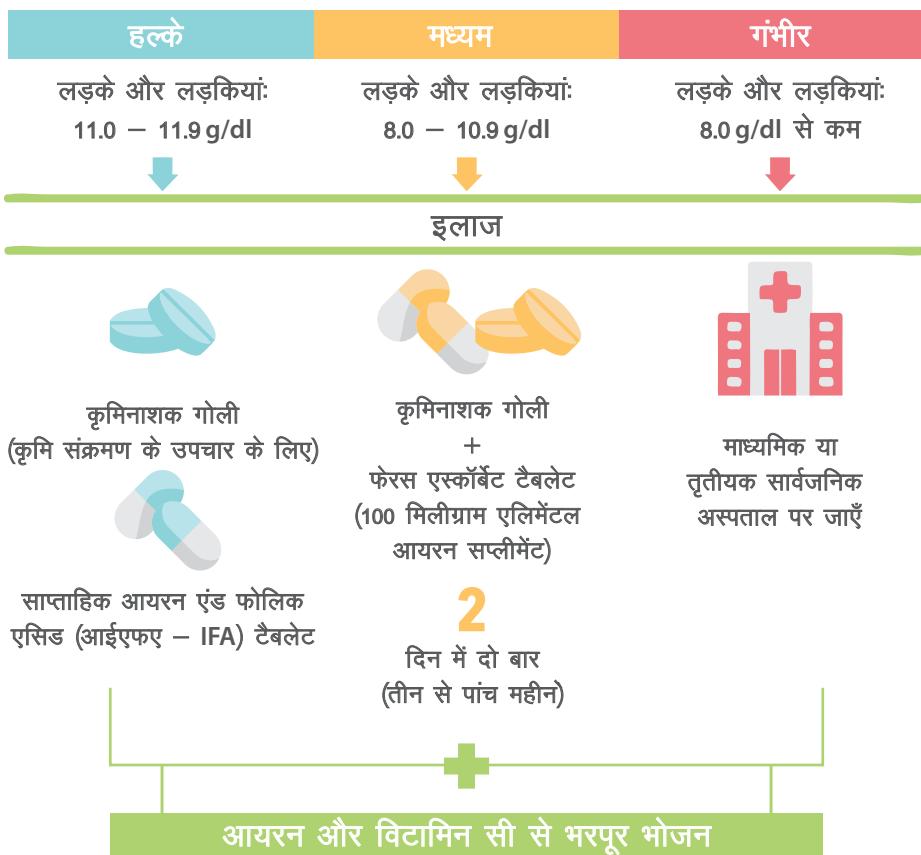
एनीमिया के निदान के लिए हीमोग्लोबिन का न्यूनतम स्तर



श्रेणी/आयु	एचबी ग्राम/डीएल
बच्चे 6–59 महीने	≥11
बच्चे 5–11 वर्ष	≥11.5
किशोर 12–14 वर्ष	≥12
गैर गर्भवती महिलाएं (15+)	≥12
गर्भवती महिला	≥11
पुरुष	≥13

एनीमिया का परीक्षण कैसे किया जाता है?

आरबीसी काउंट और हीमोग्लोबिन के स्तर के लिए आपके रक्त का एक नमूना लिया जाएगा और उसका परीक्षण किया जाएगा। फिर आपको सामान्य, हल्के, मध्यम या गंभीर में वर्गीकृत किया जाएगा। नीचे दी गई तालिका किशोर लड़कियों और लड़कों (12–19 वर्ष के बच्चों) के लिए स्तरों को चिह्नित करती है।





IFA गोलियों के आमाठ्य आइड इफेक्ट्स



भूख में कमी



मतली



पेट फूलना



काला मल



सिरदर्द



ये दुष्प्रभाव आमतौर पर हल्के होते हैं और लंबे समय तक नहीं रहते हैं



एनीमिया जे बचाव के लिए आयनन युक्त नवाघ पद्धार्थों का जेवन करें

मांस पोल्ट्री

लाल मांस • चिकन • ओर्गन मिट: लीवर, किडनी, अंडे (शरीर पौधों की तुलना में पशु स्रोतों से दो से तीन गुना अधिक आयरन अवशोषित करता है)

सीफूड

मच्छी • झींगे • बैकरेल • भारतीय सामन • सीप

सब्जियां

पालक • छिलकेवाले आलू • मेथी • सरसों के पत्ते • पुदीना • सहजन सहजन के पत्ते • धनिया • मुली • गाजर • राजगीरा (अमरंथ)

फलियां, बीन्स और दाल

जौ • चना • मटर • राजमा • चवली • सोयाबीन

बाजरा और अनाज

मुखुरे • पोहा • रागी बाजरा

फल

तरबूज • सेब • अनार • स्ट्रॉबेरी • अनानास • पपीता • मौसांबी

सुखे मेवे और बीज

कहू के बीज • सूरजमुखी के बीज • मूँगफली • सुखे मेवे • खजूर

विटामिन और बी युक्त खाद्य पद्धतियों का नेवन करें

फल

संतरा • केला • नीबू • अमरुद • स्ट्रॉबेरी • आंवला

सब्जियां

पत्ता गोभी • फूलगोभी • लाल मिर्च • टमाटर



- ✓ डबल फोर्टिफाइड नमक (आयरन + आयोडीन के साथ) का प्रयोग करें
- ✓ खाने में आयरन की मात्रा बढ़ाने के लिए इमली, आम का पाउडर, जीरा, काली मिर्च और हल्दी को शामिल करें
- ✓ चीनी की जगह गुड़ से बनी मिठाइयां (जैसे चिक्की) खाएं
- ✓ चाय और कॉफी से बचें क्योंकि वे भोजन से पहले और बाद में आयरन के अवशोषण को कम करते हैं
- ✓ जंक फूड और चाइनीज भेल, चाइनीज पकोड़ा, सॉफ्ट ड्रिंक्स, चिप्स, वडापाव, इस्टेंट नूडल्स आदि खाने से बचें या सीमित करें
- ✓ खाने से पहले हमेशा अपने हाथ साबुन और पानी से 20 सेकंड तक धोएं
- ✓ खाना पकाने या खाने से पहले फलों और सब्जियों को हमेशा पानी से धोएं
- ✓ अपना खाना हमेशा ढक कर रखें
- ✓ लोहे के बर्टन में खाना पकाएं



इलाज से बेहतर
की रोगों को रोक
लिया जाए!!

आगे क्या?



इस जानकारी को अपने माता-पिता, दोस्तों, रिश्तेदारों और अपने समुदाय के अन्य लोगों तक पहुंचाएं



म्युनिसिपल स्वास्थ्य केंद्र के साथ समन्वय करें और अपने समुदाय में एनीमिया टेस्टिंग शिविर आयोजित करने में सहायता करें



देखें कि कैसे लिंग आधारित भेदभाव से लड़कियों और महिलाओं की अधिक उपेक्षा होती है, जो बदले में कृपोषण की ओर ले जाता है। निरीक्षण करें कि परिवार में सबसे पहले / आखरी कौन खाता है, क्या आपके परिवार में अलग-अलग सदस्यों को दिए जाने वाले भोजन की मात्रा में कोई अंतर है?



निवार्य रोग

जिन्हे रोका जा सकता है



मलेकिया और डेंगू

मच्छर के काटने से होने वाले मलेरिया और डेंगू जैसे संक्रामक रोगों का पूरी तरह से रोकथाम और उपचार हो सकता है।

मलेकिया क्या है?

- मलेरिया एक परजीवी के कारण होता है जो संक्रमित मच्छरों के काटने से मनुष्यों में फैलता है
- मलेरिया का मच्छर सुबह और शाम के बीच सक्रिय रहता है
- मलेरिया बुखार कम अवधि का होता है
- प्रजनन भूमि: संचित जल

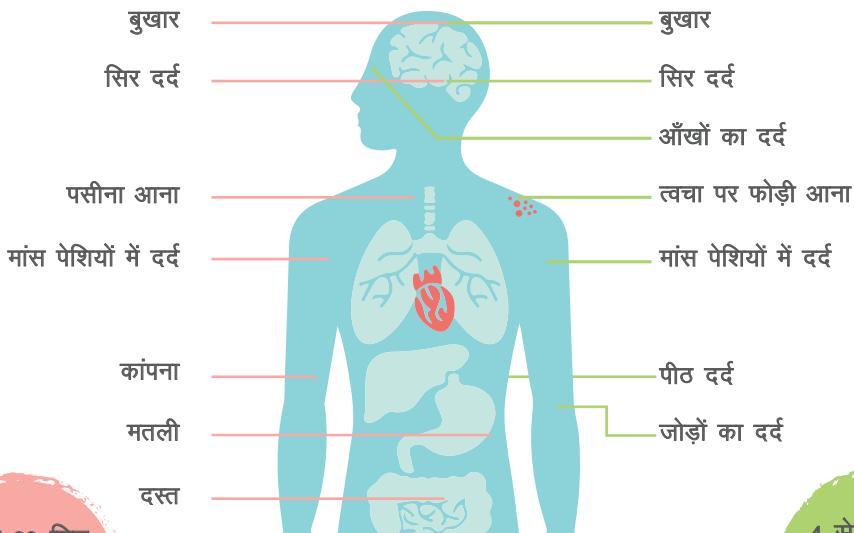
डेंगू क्या है?

- डेंगू बुखार एक वायरल रोग है जो तब होता है जब एक संक्रमित मच्छर किसी को काटता है
- डेंगू का मच्छर दिन में सक्रिय रहता है
- डेंगू बुखार अचानक शुरू हो जाता है और 7 दिनों तक रह सकता है
- प्रजनन भूमि: जहाँ कम गहराई वाला पानी ठहरा हुआ रहता है

मलेनिया

डेंगू

लक्षण



10 से 28 दिन
के बीच लक्षण
दिखाई देते हैं

4 से 10 दिन
के बीच लक्षण
दिखाई देते हैं



मलेनिया / डेंगू का पता लगाने के लिए
ब्यून की जांच की जाती है

यदि परिणाम पॉजिटिव हैं, तो
आपके डॉक्टर द्वारा बताये उपचार का पालन करें

इन्हें कैसे बोका जाए



बेड नेट का
उपयोग करें



इनपर मच्छर
मारने की दवा
का उपयोग करें



आस-पास का
वातावरण स्वच्छ और
स्वास्थ्यकर रखें



हाथ और पैर
ढाक कर
रखें



रुके हुए जल
स्रोतों को निकाले



ठायरिया या ढक्त व्या है?



पतले दस्त, जिनमें जल का भाग अधिक होता है, एक दिन में तीन या अधिक बार पानी जैसा मल आता है। तीव्र दस्त थोड़े समय तक रहता है। यह एक आम समस्या है। यह आमतौर पर लगभग एक या दो दिनों तक रहता है, लेकिन यह अधिक समय तक चल सकता है।

लक्षण



पतला
मल



पेट में
दर्द



मतली
और उल्टी



बुखार



सुस्ती/चक्कर
आना



डिहाइड्रेशन
(निर्जलीकरण)

कारण



बैक्टीरिया, वायरस
और परजीवी के कारण
होने वाला संक्रमण



मानव मल से
दूषित पानी



कुपोषित बच्चों में
संक्रमण का जोखिम
बढ़ जाता है



व्यक्तिगत स्वच्छता
में कमी



दूषित भोजन/
बासी भोजन/
फूड पॉइजनिंग
(विषाक्त भोजन)

संक्रमण का कारण जानने के लिए मल के नमूनों
का परीक्षण किया जाता है और सूजन के लक्षणों
का परीक्षण करने के लिए ब्लड टेस्ट किया जाता है

बोकथाम के तरीके



पीने से पहले
पानी गर्म करें



साबुन से हाथ
धोएं



आस-पास का
वातावरण स्वच्छ
और स्वास्थ्यकर रखें



अच्छी व्यक्तिगत/
खाद्य स्वच्छता
बनाए रखें



जंक फूड
खाना टालें



टिका
लगवाएं*



टीबी रोग क्या है?

क्षय रोग (टीबी) एक वायुजनित संक्रमण है जो आमतौर पर आपके फेफड़ों पर हमला करता है यह आपके मरित्तिक्ष और रीढ़ की तरह आपके शरीर के अन्य हिस्सों में भी फैल सकता है।

लक्षण



2 हफ्तों से ज्यादा
दिन तक खांसी में
से खून निकलना



छाती में
दर्द



थकान
और कमजोरी



बुखार

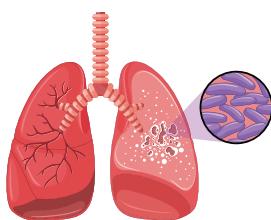


वजन कम होना
भूक न लगना



रात में
पसीना आना

टीबी कैसे होता है?



जब टीबी से पीड़ित व्यक्ति खांसते हैं छींकते हैं, बोलते हैं या गाते हैं तब टीबी के कीटाणु हवा में फैल सकते हैं।

पर्यावरण के आधार पर ये रोगाणु कई घंटों तक हवा में रह सकते हैं। टीबी के इन कीटाणुओं से युक्त हवा में सांस लेने वाले व्यक्ति संक्रमित हो सकते हैं।

टीबी का निदान चिकित्सा इतिहास, शारीरिक परीक्षण,
छाती का एक्स-रे, थूक परीक्षण और अन्य प्रयोगशाला
परीक्षणों द्वारा किया जाता है।

प्रमुख इलाज और बोकथाम



प्रारंभिक निदान



पूरा इलाज



स्वस्थ प्रतिरक्षा
प्रणाली बनाए रखें



अच्छा वेंटिलेशन
बनाए रखें



सार्वजनिक
स्थानों पर न थूकें



टीबी के मरीजों
के संपर्क में
आने से बचें

एक स्वस्थ इम्यून सिस्टम टीबी संक्रमण से लड़ती है। पौष्टिक और स्वस्थ आहार लें।



भावनात्मक लचीलापन (इमोशनल बेजिलिएंज)

भावनात्मक लचीलापन किसी की भी चुनौती या तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करने की क्षमता को दर्शाता है। यह विंतित मन को शांत करने का कौशल है। यह क्षमता और कौशल हर एक व्यक्ति में भिन्न हो सकता है और हर एक व्यक्ति अपनी भावनात्मक लचीलेपन को संतुलित रखने का प्रयास कर सकते हैं।



एहसास और भावनाएँ क्या हैं?

एहसास किसी की वर्तमान मनःस्थिति की मानसिक अभिव्यक्तियाँ हैं। भावनाएँ शारीरिक प्रतिक्रियाओं से जुड़ी होती हैं।

क्यां की गठनी समझ कैसे प्राप्त करें?!

अपने एहसास के बारे में आत्म-जागरूक होने से हमें इस बात की बेहतर समझ मिलती है कि भावनाएं हमारे कार्यों में कैसे योगदान करती हैं। भावनाएँ हमें खुद को बेहतर ढंग से समझने में मदद करती हैं और भविष्य में निर्णय लेने में हमारा मार्गदर्शन करती हैं।

कोई भावना अच्छी
या बुरी नहीं होती।
कुछ भावनाएं सुख
महसूस करते हैं और
कुछ हमें दुखी करते
हैं।

भावनाओं के प्रकार

खुशी	उदासी
क्रोध	डर
चिंता	घृणा
शर्म की बात	अपराध
निराशा	नापसंदी
गौरव	ईर्ष्याद्वेष
भ्रम की स्थिति	आहत
शांति	नाकाबिलियत
चिढ़	समाधान
प्रेम	उत्साह
उमंग	जिज्ञासा



स्थितियों के प्रति भावनात्मक प्रतिक्रिया व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती है। एक ही स्थिति अलग-अलग लोगों में सकारात्मक या नकारात्मक प्रतिक्रिया को पैदा कर सकती है।



उपयोगी नियम

- अपनी भावनाओं को बोतल बंद (अंदर दमन) न करें। यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है
- किसी व्यक्ति की भावनाओं का अनुमान लगाने से बचें
- दूसरों को और खुद को समझने के लिए आपसी बातचीत या संवाद जरुरी है

किसी स्थितियों के प्रति भावनाएँ और प्रतिक्रियाएँ क्यों आती हैं?

भावनाएँ किसी स्थिति के बारे में व्यक्ति के विचारों से उत्पन्न होती हैं। किसी परिस्थिति के बारे में हमारी भावनाएँ और प्रतिक्रिया हमारी आत्म-चर्चा और विचारों पर निर्भर होती हैं।



विचान

हमारे एहसास को और कार्यों को प्रभावित करते हैं

उचित/व्यावहारिक/तार्किक/
प्रभावी/कार्यात्मक

अनुचित/अतार्किक/अप्रभावी/
दैनिक कार्य में बाधा

- 1) हम मदद मांगते हैं
- 2) हमारे निर्णय हमारे नियंत्रण में हैं
- 3) खुद को बदलना और कुछ उत्पादक करना आसान है
- 4) हम इस गलती से सीख सकते हैं और बेहतर काम कर सकते हैं

- 1) हम गड़बड़ कर देंगे, हम नियंत्रण खो देंगे
- 2) वे सोचेंगे कि हम कमज़ोर हैं या बेवकूफ हैं, हमें ऐसा महसूस नहीं करना चाहिए

व्यवहान

हमारे सोचने और महसूस करने के तरीके को प्रभावित करते हैं

मददगार होना

लक्ष्य रखना
शुरुआत करना
आयोजन करना
स्पष्ट करना

मददगार नहीं होना

लोगों/स्थितियों से दूर रहना
बहुत जांच करना
अत्यधिक व्यस्त रहना
चिंता

भावनाएं

हमारी सोच और कार्य प्रभावित करते हैं

पॉजिटिव

प्रसन्न
उत्तेजित
तृप्त
हंसमुख
संतुष्ट

नेगेटिव

चिड़चिड़ा
दुखी
चिंतित
शर्मिंदा
दोषी

शारीरिक अंवेदनाएं

हमारे व्यवहार को प्रभावित करते हैं

तनाव, अस्थिरता, जी मचलना, कमज़ोरी,
चलबिचल होना, गर्म पसीना आना



गुक्जे पर शारीरिक प्रतिक्रिया



क्रोध जैसी
नकारात्मक भावनाओं
को महसूस करना
और व्यक्त करना
बहुत आम है

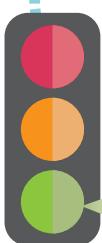
गुक्जे के कैसे निपटें



गुस्सा होने पर अत्यधिक प्रतिक्रिया देने से स्वयं को रोकें।
गुस्सा बढ़ाने वाली स्थिति से खुद को दूर करें – दूसरे कमरे में जाएं, उस व्यक्ति से कहें कि आप इस पर बाद में चर्चा करेंगे, उस समय बातचीत बंद कर दें, कोई निर्णय या कार्रवाई न करें।



सुरक्षित स्थान की मदद से खुद को शांत करना और अपनी पसंदीदा काम में मन लगाना, सांस लेने का व्यायाम या किसी विश्वसनीय व्यक्ति के साथ अपनी भावनाओं को शेयर करना



एक बार जब व्यक्ति शांत हो जाते हैं तो वह अब निर्णय ले सकते हैं कैसे आगे बढ़ना है और उस स्थिति या उस व्यक्ति के बारे में निर्णय लेना है जिसने गुस्सा दिलाया है



गुरुज्ञा व्यक्त करने के गलत तरीके



व्यक्ति, जानवर या
वस्तु पर हमला



गाली—गलौज
करना



हाथापाई
करना



दूसरों के खिलाफ
सहयोगियों को भिड़ाना



गुरुसे में
पीछे हटना

श्वास व्यायाम

1



आरामदायक स्थिति में बैठें

2



अपनी आँखें बंद करें

3



कुछ मिनटों के बाद, अपनी श्वास को नियंत्रित करने का प्रयास
करना शुरू करें। इसके लिए अपनी नाक से गहरी सांस लें और
3 गिन्ने/सेकंड तक रुकें।

4



फिर 3 काउंट के लिए सांस छोड़ें

5



3 सेकंड तक रुकें

6



फिर दोबारा सांस लें और सांस छोड़ें।

7



इसे पांच मिनट तक दोहराएं या जब तक आप शांत महसूस न करें।

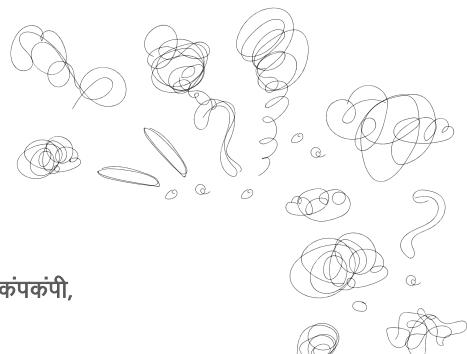
ब्रूबियां गिज़ के ब्रुद्ध को और छमाने अमाण को
फायदा होता हैं



- | | | | |
|--------------------|-------------|--------------------|------------|
| ● दयालू | ● सहकारी | ● विनीत | ● ज़बरदस्त |
| ● उदार | ● कुशल | ● करुणामय | ● लचीला |
| ● सीधा | ● नियमबद्ध | ● मजाकिया | ● आशावान |
| ● ईमानदार | ● साहसिक | ● मौज करने वाला | ● आभारी |
| ● हंसमुख | ● मज़बूत | ● साहसिक | ● सभ्य |
| ● शांत | ● होशियार | ● चतुर | ● उत्साही |
| ● मिलनसार | ● स्नेहशील | ● व्यावहारिक | ● जिज्ञासु |
| ● आत्मविश्वासपूर्ण | ● बुद्धिमान | ● देखभाल करने वाला | ● प्यारा |

लोग बहुत पवेशानी में होते हैं जब वे:

- अक्सर उदास होते हैं
- अक्सर रोते हैं
- निराशाजनक या बेकार महसूस करते हैं
- चिंता को नियंत्रित करना मुश्किल लगता है
- घबराहट होती है— दिल की अचानक तीव्र दौड़, कंपकंपी, अत्यधिक चिंतित महसूस करना
- भूख अचानक से कम होना या बढ़ना
- सोने में कठिनाई महसूस करना या हर समय सोते रहने की इच्छा
- उन कामों में रुचि खोना, जिनका वे कभी आनंद लेते थे
- लोगों से मिलना जुलना बंद करके और अकेले अधिक समय बिताना
- काम के स्थल से अनुपस्थिति
- शैक्षणिक / कार्य प्रदर्शन या रुचि में भाग न लेना
- उनका व्यवहार अचानक बदलना



तो फिर मदद लेने का समय आ गया है!

काउंसलर के आध अपनी भावनाओं के बारे में बात करें

आपकी मद्दत
कर भक्ता है

- अच्छा मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखें और ऐसे समय से निपटें जब आप परेशान महसूस कर रहे हैं
- समस्या सुलझाये
- तनाव और चिंता कम करें
- गुस्सा आने पर शांत हो जाएं
- कार्रवाई करने के लिए खुद को प्रेरित करें

बातचीत का ढंगः

आक्रामकसंचार (एग्रेसिव कम्युनिकेशन)

दूसरे व्यक्ति क्या महसूस करते हैं, इसकी परवाह किए बिना आपको वह मिलता है जो आप चाहते हैं

निष्क्रिय आक्रामक संचार (पैसिव एग्रेसिव कम्युनिकेशन)

जहाँ आप अपने गुस्से को खुलकर व्यक्त नहीं करते बल्कि असहयोग और नाराजगी जैसे व्यवहारों के माध्यम से व्यक्त करते हैं

नरमी से बात करना जहाँ आप अपनी ज़रूरतों की परवाह किये बगैर दूसरों की बात मानते हैं

अधिकारपूर्वक बोलना

जहाँ आप दूसरों की ज़रूरतों के प्रति संवेदनशील होने की कोशिश करते हुए अपनी ज़रूरतों को शांति से व्यक्त करते हैं

हम सभी समय—समय पर बातचीत की सभी तरीकों का उपयोग करते हैं। अधिकारपूर्वक बात करना सबसे अच्छा तरीका है। यह हमें और दूसरों के बारे में सकारात्मक महसूस कराता है और हमारे आत्म सम्मान को बढ़ाता है।

आत्मविश्वास से बातचीत करने का फार्मूला

जब आप

उस विशिष्ट क्रिया को इंगित करते हैं जिसने आपकी प्रतिक्रिया का प्रेरित किया; सिर्फ तथ्य

हम महसूस

करते हैं कि भावना आपकी धारणा / घटनाओं की व्याख्या से आती है

क्योंकि

बातचीत के लिए वैकल्पिक, लेकिन आपकी भावना के वास्तविक स्रोत को परिभाषित करने में मदद करता है

मैं आपसे जो चाहता /
प्राप्त करना

चाहता हूं वह यह है कि आपको जो चाहिए वह मांगें और परिणाम को जानें दें



बड़ा होना क्या होता हैं?

बड़ा होना वह शब्द है जिसका उपयोग हम बचपन से वयस्कता तक होने वाले बदलाव के लिए करते हैं। बचपन से वयस्कता तक बढ़ने के 6 चरण हैं। इन चरणों में प्रारंभिक बचपन, मध्य बचपन, किशोरावस्था, प्रारंभिक वयस्कता, मध्य वयस्कता और बुद्धापा शामिल हैं।

आइए प्रत्येक चरण में होने वाले परिवर्तनों का देखें

बालपन (0–2 वर्ष)

बच्चे किसी चीज पर आँखें

जमाना सीखते हैं, किसी चीज तक पहुंचना, अन्वेषण करना और अपने आस-पास की चीजों के बारे में सीखते हैं।



किशोरावस्था (10–19 वर्ष)

बच्चे लगातार सीखते हैं, दौड़ने, चलने, चढ़ने के लिए मोट कौशल विकसित करते हैं। वे वाक्य बोलते हैं और शब्दों को पहचान लेते हैं। वे स्कूल जाने लगते हैं और दूसरों से दोस्ती कर लेते हैं।



वयस्कता (41–65 वर्ष)

यह जीवन चक्र की सबसे लंबी वस्था है। वयस्क की भावना विकसित करता है; परिवार, आजीविका और सामान्य रूप से समाज के प्रति जिम्मेदारी; वे प्यार करने और प्रतिबद्धता बनाने में सक्षम हैं; उम्र बढ़ने की प्रक्रिया; प्रारंभिक वृद्धावस्था भी शुरू होता है।



बचपन (3–9 वर्ष)

किशोरावस्था महत्वपूर्ण मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक और शारीरिक परिवर्तनों का समय है। इस चरण के दौरान होने वाले परिवर्तनों के बारे में अधिक जानकारी आगे के पन्नों में मिलेंगे।



प्रारंभिक वयस्कता (20–40 वर्ष)

शारीरिक क्षमताएं अपने चरम पर हैं, जिसमें मांस पेशियों की ताकत, प्रतिक्रिया समय, संवेदी क्षमताएं और हृदय की कार्यप्रणाली शामिल हैं। उम्र बढ़ने की प्रक्रिया भी शुरू होती है और त्वचा, दृष्टि और प्रजनन क्षमता में परिवर्तन की विशेषता होती है।



वयस्कता (65+ वर्ष)

वृद्ध वयस्क जीवन को तृप्ति की भावना से देखने में सक्षम होते हैं। शरीर के ऊतकों की कार्यप्रणाली और मरम्मत की क्षमता में गिरावट आती है।



किशोरावस्था के छोनान होने वाले बदलाव

किशोरावस्था में शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलाव के कारण कई तरह के बदलाव होते हैं। ये परिवर्तन शरीर में अंतःस्रावी ग्रंथियों द्वारा लाए जाते हैं।

लड़कियों और लड़कों छोनों में होने वाले सामान्य बदलाव

- ऊंचाई और वजन में वृद्धि
- शरीर का गंध विकसित होती है
- कांख के नीचे और जांघ क्षेत्र में बालों का बढ़ना
- हाथ और पैरों पर अधिक बाल उगने और बाल काले हो सकते हैं
- त्वचा का टूटना और मुहांसे आना
- यौन अंगों की वृद्धि और जननांगों के आसपास की त्वचा का काला पड़ना
- गीले सपने या रात में गिरना (लड़कों में वीर्य और लड़कियों में योनि स्राव).

हर कोई एक ही समय या एक ही गति से नहीं बढ़ता है। कुछ लोगों का विकास वास्तव में बहुत जल्दी होता है और कुछ लोगों का वास्तव में देर से।



अतिविक्त परिवर्तन

लड़के

- आवाज गहरी हो जाती है और फट सकती है
- लिंग और अंडकोष बड़े हो जाते हैं
- चेहरे, छाती और पीठ पर बालों का बढ़ना
- छाती और कंधे चौड़े हो जाते हैं

वृषण (टेस्टिस) में टेस्टोस्टेरोन हॉर्मोन की वृद्धि के कारण ये परिवर्तन होते हैं

लड़कियां

- स्तन बड़े होने लगते हैं
- कूल्हे चौड़े हो जाते हैं, शरीर का आकार बदलना
- पीरियड्स आना शुरू हो जाता है
- योनि बढ़ती है

ये बदलाव अंडाशय में एस्ट्रोजेन हॉर्मोन के बढ़ने के कारण होते हैं



जानने योग्य बातें



हस्तमैथुन पूरी तरह से सामान्य है। यह आपके शरीर का पता लगाने में आपकी मदद कर सकता है। हस्तमैथुन नहीं करना भी सामान्य है।



समान या विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण काफी सामान्य है। किसी के प्रति आकर्षित न होना भी सामान्य बात है।



गीले अपने क्या हैं?

गीले सपने तब होते हैं जब कोई व्यक्ति सपने के कारण सोते समय अपने आप यौन आनंद प्राप्त करता है, जो कामुक हो भी सकता है और नहीं भी।

- गीले सपने सामान्य होते हैं और यौवन के दौरान होते हैं।
- किशोर लड़कों के साथ-साथ लड़कियों को भी गीले सपने आ सकते हैं
- गीले सपने पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए एक स्वाभाविक घटना है। उन्हें नियंत्रित या रोका नहीं जा सकता है, और किसीको भी उसमें शर्म महसूस नहीं करनी चाहिए।

किशोरावक्ष्या के छौनाल छोने वाले भावनात्मक परिवर्तन



अवसाद
(डिप्रेशन)



आक्रामकता



मूड ट्रिंग



कम
आत्म-सम्मान



कम
आत्म-विश्वास

बॉडी इमेज क्या है?

बॉडी इमेज आप के खुद के शरीर को लेकर आप की अपनी समझ और छवि है – आप क्या महसूस करते हैं और मान लेते हैं कि दूसरे उन्हें कैसे देखते हैं। इस में आपके शरीर की वह तस्वीर शामिल है जो आपके दिमाग में है, जो आपके शरीर के वास्तविक आकार और आकृति से मेल खा सकती है या नहीं खा सकती है।



बॉडी इमेज

- ⊕ अपने शरीर से खुश और संतुष्ट महसूस करना, साथ ही साथ सहज महसूस करना और आप जैसे दीखते हैं, उसे स्वीकार करना
- ⊕ स्वस्थ भोजन और शारीरिक गतिविधि को अपने दैनिक पारिवारिक जीवन का हिस्सा बनाना
- ⊕ अपने स्वयं के शरीर की सराहना करना कि वह क्या कर सकता है, न कि वह कैसा दिखता है
- ⊕ अपने आप में उन चीजों पर गर्व करना जो उपस्थिति से संबंधित नहीं हैं
- ⊕ लोगों को स्वीकार करना और उनकी सराहना करना चाहे वे कैसे भी दिखते हों, और इस पर टिप्पणी नहीं करना कि लोग कैसे दिखते हैं
- ⊕ सोशल मीडिया पर अपने लुक्स को लेकर कॉन्फिडेंट रहना

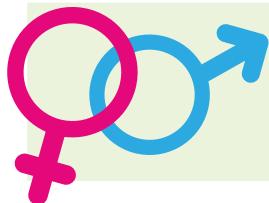
बॉडी इमेज

- ⊖ अपने रूप से नाखुश महसूस करना। ऐसा महसूस करने वाले लोग अक्सर अपने शरीर का आकार या साइज़ बदलना चाहते हैं
- ⊖ अपने शरीर में दोष निकालना – उदाहरण के लिए, अपने आप को बदसूरत, बहुत मोटा, बहुत पतला, बहुत लंबा, बहुत छोटा, आदि कहना।
- ⊖ अपने शरीर की दूसरों से लगातार तुलना करना
- ⊖ जिस तरह से आप अपने शरीर के बारे में महसूस करते हैं, उसके कारण मन चाहि चीजें न करना या अपने आप को बाँध कर रखना
- ⊖ आईने में देखने या तस्वीरें लेने और बदलाव या खामियों को देखने में बहुत समय व्यतीत करना
- ⊖ सोशल मीडिया पर अपनी उपस्थिति बदलने के लिए अपनी तस्वीरों को एडिट करना

याद बनवाने वाली चीजें

- ✓ कोई भी परिपूर्ण नहीं है
- ✓ अपने बारे में पसंद हों, ऐसी चीजें खोजें
- ✓ किशोरावस्था में शरीर में होने वाले बदलाव सामान्य होते हैं, हर कोई इस से गुजरता है
- ✓ किसी को भी उसकी शक्ति या दिखावट के लिए कभी तंग या शर्मिदा न करें





जेवर्स और जेंडर

जेवर्स क्या है?

परिभाषा	बच्चे के प्रजनन अंगों के आधार पर जन्मजात शारीरिक लिंग	समाज की समझ से निर्धारित होता है किसी विशेष लिंग से संबंधित व्यक्ति को कैसा दिखाना, महसूस करना और कार्य करना चाहिए
प्रकार	पुरुष, महिला या इंटरसेक्स	कई संभावनाएं – पुलिंग, स्ट्रीलिंग (इसमें ट्रांसजेंडर (तृतीय लिंग), जेंडरवीर आदि शामिल हो सकते हैं)
उदाहरण	पुरुषों में पुरुष यौन शारीरिक विशेषताएं (लिंग, वृषण, शुक्राणु) होती हैं और महिलाओं में महिला यौन शारीरिक विशेषताएं (योनि, अंडाशय, अंडे) होती हैं।	लड़कों के लिए नीला, लड़कियों के लिए गुलाबी। महिलाओं के लिए स्कर्ट, पुरुषों के लिए पैंट। पुरुष नेता के रूप में, महिलाएं अनुयायी के रूप में
बदलने योग्य?	सर्जरी और हार्मोन थेरेपी के जरिए बदला जा सकता है	भूमिकाएँ बदलती रहती हैं। लिंग सामाजिक रूप से निर्धारित होता है और रुद्धिबद्धता को जन्म दे सकता है

जेंडर क्टीरियोटाइप क्या हैं?

जेंडर स्टीरियोटाइप वे मान्यताएं हैं जो लोगों में पुरुषों और महिलाओं की विशेषताओं के बारे में होती हैं। ये विभिन्न संस्कृतियों और समय के साथ अलग होते हैं।

सामान्य स्टीरियोटाइप हैं:

- महिलाएं खराब ड्राइवर होती हैं
- सभी पुरुषों को खेल पसंद होते हैं
- पुरुष रोते नहीं
- महिलाएं अतिसंवेदनशील होती हैं
- पुरुषों की भूमिका बाहरी और सार्वजनिक होती है जबकि महिलाओं की जगह घर के अंदर होती है



 लैंगिक स्टीरियोटाइप से लैंगिक असमानता, भेदभाव, पितृसत्तात्मक विभाजन और लिंग आधारित हिंसा होती है। 

ऐकी चीजें जो लिंग भेद को छुन करने में मदद करेंगी

- किसी भी लिंग को हीन या श्रेष्ठ नहीं मानना और इस प्रकार उनके साथ समान व्यवहार करना
- कोई भी काम या भूमिका छोटा या बड़ा नहीं होता है; घर का काम (बाहर कमाई के) या बाहरी काम (जिस से कमाई हो सके) ये निर्धारित नहीं करता है के मर्द और औरत के बीच में किसी तरह का अंतर है या मर्द औरतों से ज्यादा सक्षम हैं
- महिलाओं द्वारा सामना की जाने वाली चिंताओं को समझना, इस प्रकार उन्हें उनके अधिकार प्राप्त करने में मदद करना
- जागरूकता बढ़ाना और पितृसत्तात्मक मानदंडों को तोड़ना

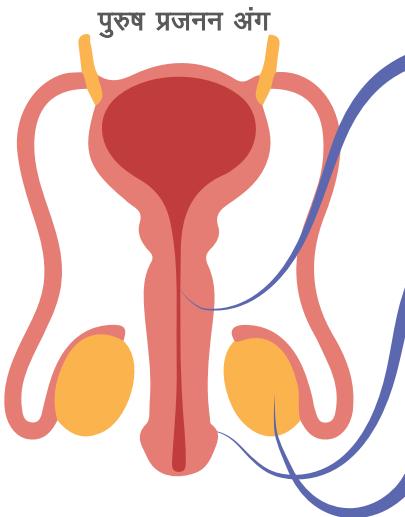


चर्चा करें:

- 'मर्दानगी' और 'स्त्रीत्व' को कौन तय और परिभाषित करता है?
- उपरोक्त परिभाषाओं में प्रकृति (जेनेटिक और सभी कारक जो विरासत में मिले हैं) और पोषण (हमारे पर्यावरण, पालन-पोषण और जीवन के अनुभव) दोनों की कितनी भूमिका है?
- जैंडर घर, कार्यस्थल और समुदाय में भूमिकाओं और कार्यों को कैसे परिभाषित करता है?
- क्या लड़के और लड़कियां दोनों ही बौद्धिक रूप से प्रतिभा शाली हैं? क्या कुछ विषय या क्षेत्र एक लिंग के लिए आरक्षित हैं, जिसकी आकांक्षा दूसरा नहीं कर सकता?
- क्या पति और पत्नी की सांस्कृतिक रूप से परिभाषित भूमिकाओं को साझा, परस्पर और समायोजित किया जा सकता है?



यौन और प्रजनन स्वाक्ष्य और स्वच्छता



पुरुष प्रजनन अंग

मूत्राशय

लिंग के अंदर ट्यूब जैसी संरचना जब नरम होती है, मूत्राशय से मूत्र लेती है, खड़े होने पर वीर्य (शुक्राणु के साथ) छोड़ती है

लिंग

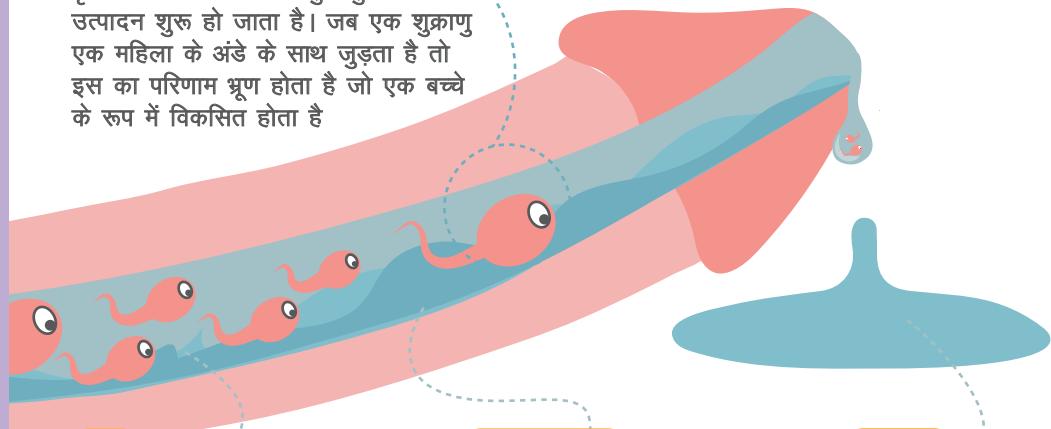
वह अंग जहाँ से शरीर से मूत्र और वीर्य निकलता है। लिंग की लंबाई हर व्यक्ति में भिन्न होती है

टेस्टिस / अंडकोष

त्वचा का एक छोटा थैला जिसमें दो अंडकोष होते हैं। ये टेस्टिस शुक्राणु और टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन करते हैं। यौवन के दौरान लड़कों के शरीर में होने वाले परिवर्तनों के लिए टेस्टोस्टेरोन जिम्मेदार होता

शुक्राणु

वृषण में यौवन के दौरान शुक्राणुओं का उत्पादन शुरू हो जाता है। जब एक शुक्राणु एक महिला के अंडे के साथ जुड़ता है तो इस का परिणाम शूष्ण होता है जो एक बच्चे के रूप में विकसित होता है



वीर्य

वह द्रव जो शुक्राणु को शरीर से बाहर ले जाता है। यदि यह महिला की योनि में (सेक्स के दौरान) स्खलित हो जाता है, तो वह गर्भवती हो सकती है।

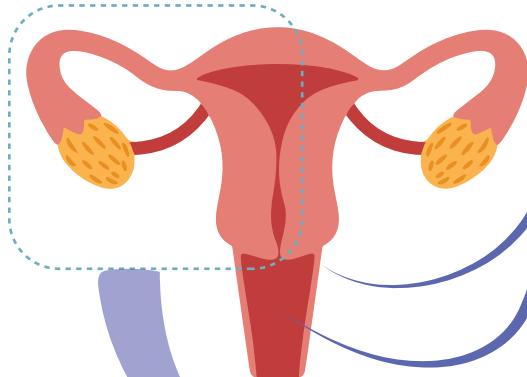
लिंग कठोरता

यह तब होता है जब कोई लड़का / पुरुष यौन रूप से उत्तेजित होता है। लिंग में खून भरता है और कठोर और सीधा हो जाता है।

स्खलन

स्खलन तब होता है जब खड़े लिंग से वीर्य बाहर आता है।

महिला प्रजनन अंग



योनि

इस में लेबिया और क्लाइटोरिस नामक त्वचा की दो परतें शामिल होती हैं।

योनिद्वार

यह गुदा और मूत्रमार्ग के बीच स्थित होता है और इस के तीन मुख्य काम होते हैं, सम्मोग के वक्त, पुरुष का लिंग योनिद्वार के अंदर जाता है, मासिक धर्म का रक्त योनिद्वार से बाहर निकलता है, गर्वपात के वक्त बच्चे योनिद्वार से बाहर निकलते हैं।

गर्भाशय

यह वह अंग है जिस में एक बच्चा विकसित होता है और बढ़ता है।

फैलोपियन ट्यूब

ये दो ट्यूब जैसी संरचनाएं हैं जो अंडाशय से अंडे को गर्भाशय तक ले जाती हैं।

अंडाशय

प्रत्येक लड़की/महिला के दो अंडाशय होते हैं और इन में हज़ारों अंडे होते हैं। जब एक लड़की जवान होती है, तो एक अंडा परिपक्व होता है और हर महीने अंडाशय से निकलता है।

अंडे

एक महिला के अंडे अंडाशय में जमा होते हैं।

गर्वधारण

प्रजनन की प्रक्रिया में पहला कदम एक शुक्राणु और एक डिंब का मिलन है।

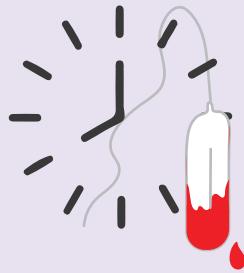
निषेचन (फर्टिलाइजेशन) की प्रक्रिया माता से एक अंडाणु और पिता से एक शुक्राणु कोशिका का मिलन है।

युग्मनज बार-बार विभाजित होकर कोशिकाओं के एक गोले का निर्माण करता है।

कोशिकाएं तब समूह बनाने लगती हैं जो शरीर के विभिन्न ऊतकों और अंगों में विकसित होती हैं।

जब श्वृण का विकास पूरा हो जाता है तो मां बच्चे को जन्म देती है।

श्वृण का वह चरण जिस में शरीर के सभी अंगों की पहचान की जा सकती है, श्वृणोत्पत्ति कहलाती है।



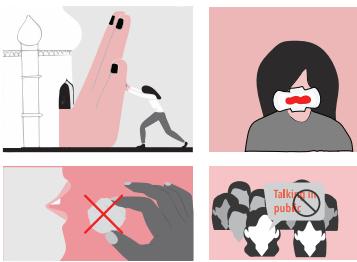
मासिक धर्म क्या है?

एक बच्चे की तैयारी के लिए, गर्भाशय हर महीने ऊतक और रक्त की एक मोटी परत विकसित करता है। यदि बच्चा नहीं बनता है, तो गर्भाशय अस्तर और अंडा छोड़ देता है। इसे मासिक धर्म कहते हैं।

जानने योग्य बातें

- मासिक धर्म हर महीने होता है और 3–7 दिनों तक रहता है
- मासिक धर्म चक्र आमतौर पर 26–35 दिनों के लिए होता है, मतलब इस चक्र के अंत में मासिक स्राव होता है
- मासिक धर्म सामान्य और स्वस्थ है
- मासिक धर्म के दौरान कोई लड़की/महिला गंदी या अशुद्ध नहीं होती है
- मासिक धर्म लड़कियों में यौवन का एक प्रमुख पहलू है और गर्भवती होने के लिए लड़की की शारीरिक तैयारी का संकेत देता है
- मासिक धर्म के दौरान आयरन और ऊर्जा से भरपूर खाद्य पदार्थ खाना जरूरी है
- मासिक धर्म की अनियमितताओं में मासिक धर्म में देरी, मासिक धर्म के दौरान बहुत ज्यादा प्रमाण में दर्द, महीने में दो बार मासिक धर्म होना या हर महीने रक्तस्राव नहीं होना जैसे पीसीओएस/पीसीओडी आदि के मामले शामिल हैं। ऐसे मामलों में डॉक्टर से परामर्श करें।

लड़कियों/महिलाओं पर थोपी गई अस्वास्थ्यकर सामाजिक और सांस्कृतिक प्रथाएं



- उन्हें घर का सामान छूने नहीं देना
- अलग बर्तन में अलग खाने को मजबूर करना
- महिलाओं को रसोई में प्रवेश नहीं करने देना
- महिलाओं को धार्मिक स्थलों में प्रवेश की अनुमति नहीं देना
- मासिक धर्म/माहवारी के बारे में सबके सामने बात करना सामाजिक मानदंडों के विरुद्ध माना जाता है
- माहवारी के दाग लगने पर शर्मिंदगी महसूस करना

माहवारी के वक़्त स्वच्छता बनवाना

प्रोडक्ट	कितने समय के लिए इसे उपयोग किया जाता है	इसे दिन में कितनी बार बदलना चाहिए	इसे कैसे उचित तरिके से फेके
सेनेटरी पैड्स	6–7 घंटे	दिन में 2 बार या प्रवाह के आधार पर	उन्हें अखबार में लपेटकर कूड़ेदान में फेंक दें।
कपड़ा	6–7 घंटे	दिन में 3–4 बार या प्रवाह के आधार पर	इस्तेमाल किए गए कपड़े को पानी और साबुन से धोकर धूप में अच्छी तरह सुखा लें। इसे 2–3 बार इस्तेमाल करने के बाद फेंक देना चाहिए।
टैम्पोन	8 घंटे	दिन में 3 बार या पलो को देखते हुए	अखबार में लपेट कर कूड़ेदान में फेंक दें।
मेंस्ट्रुअल कप	6–12 घंटे	दिन में दो बार या पलो को देखते हुए	कप को खाली करें, इसे साबुन और पानी से धो लें और फिर से डालें। माहवारी समाप्त होने के बाद मेंस्ट्रुअल कप को कुछ मिनट के लिए उबलते पानी में डाल दें और अगले उपयोग के लिए एक साफ और सूखे क्षेत्र में स्टोर करें।

लड़क और लड़कियों द्वारा के लिए छाइजीन टिप्पणी

- दिन में कम से कम एक बार पानी और साबुन से स्नान करके व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना।
- नहाने के बाद ताजा/साफ सूती अंडरवियर पहनना।
- विशेष रूप से मासिक धर्म के समय लड़कियों के जननांगों को पानी से धोना।

गर्भनिरोधक

एक महिला गर्भवती हो सकती है यदि पुरुष का शुक्राणु उसके अंडे (डिंब) में से एक तक पहुंच जाए। गर्भनिरोधक इसे होने से रोकने की कोशिश करता है ताकि:

- अंडे और शुक्राणु को अलग रहे
- अंडे का उत्पादन रुक जाए
- संयुक्त शुक्राणु और अंडे (फर्टिलाइजड अंडा) को गर्भ की परत से न जुड़े

गर्भनिरोधक के तरीके :



कंडोम

प्रभाविता

सही तरीके से इस्तेमाल करने पर कंडोम 98: प्रभावी होता है। यह यौन संचारित संक्रमणों (एसटीआई और एचआईवी) से खुद को बचाने का भी सबसे अच्छा तरीका है।

उपयोग

पुरुष : लिंग पर (खड़े होने पर)
महिला : योनि में डाला जाता है



नसबंदी करना

प्रभाविता

नसबंदी बच्चा पैदा करने की क्रिया को हमेशा के लिए रोक देने का जरिया है। यह जरिया 99.5: कारगार है, लेकिन एक बार ऑपरेशन होने पर इसे दोबारा खोला नहीं जा सकता।

यह कैसे करते हैं

यह डॉक्टरों द्वारा किया जाने वाला ऑपरेशन है जिसे करीब 20–30 मिनट लगते हैं।



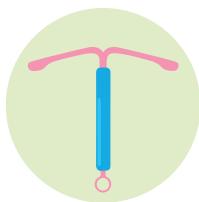
गर्भनिरोधक गोलियां

प्रभाविता

मौखिक गर्भनिरोधक गोलियां गर्भावस्था को रोकने में मदद करती हैं। यह मेथड लगभग 99: प्रभावी है।

उपयोग

गोली बॉक्स पर दिए गए निर्देशों के अनुसार और डॉक्टरों के कहने अनुसार ही ली जानी चाहिए।



यूआईडी जैसे कॉपर टी

प्रभाविता

असुरक्षित यौन संबंध के पांच दिनों के भीतर गर्भनिरोधक और आपातकालीन गर्भनिरोधक के लिए इसका उपयोग किया जाता है। प्रभावशीलता 99.3% है।

यह कैसे काम करता है

तांबे का आईयूडी गर्भाशय (गर्भ) के अंदर डॉक्टर या नर्स के द्वारा डाला जाता है।



समय पे लिंग को बहार निकालना

प्रभाविता

गर्भावस्था को रोकने के लिए पुलआउट विधि बहुत विश्वसनीय तरीका नहीं है। यह लगभग 78% समय काम करता है।

यह कैसे काम करता है

स्खलन से पहले पुरुष अपना लिंग बाहर निकालता है। विचार यह है कि योनि के अंदर स्खलन न करने से गर्भावस्था को रोका जा सकेगा।



रिदम मेथड

प्रभाविता

रिदम मेथड प्राकृतिक परिवार नियोजन का एक रूप है। यह मेथड लगभग 76% प्रभावी है। इस पर पूरी तरह भरोसा नहीं करना चाहिए।

यह कैसे काम करता है

गर्भावस्था की संभावना कम होती है यदि एक महिला अपनी उपजाऊ अवधि की सही पहचान करती है और हर महीने उन दिनों में असुरक्षित यौन संबंध से बचती है। इस पर पूरी तरह भरोसा नहीं करना चाहिए।

गर्भपात

गर्भपात एक भ्रूण या भ्रूण के निकासी या निष्कासन द्वारा गर्भावस्था की समाप्ति है।

कानून क्या कहता है?

भारत में गर्भपात कानूनी है और एमटीपी (मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेग्नेंसी) अधिनियम 2021 में संशोधन के बाद गर्भावस्था के 24 सप्ताह तक गर्भपात किया जा सकता है।

1994 से गर्भवती महिलाओं के जन्मपूर्व लिंग जांच परीक्षण गैरकानूनी है।

गर्भपात के लिए सुरक्षित अवधि क्या है?

- आपराधिक संहिता (कानून के अनुसार) गर्भपात 24 सप्ताह तक किया जा सकता है। सुरक्षित गर्भपात में गुलती की गुंजाइश न हो इस लिए डॉक्टर 2 सप्ताह का वक़्त रखते हैं।
- 24 वें सप्ताह के बाद, डॉक्टर केवल गंभीर चिकित्सीय कारणों से ही गर्भावस्था को समाप्त कर सकते हैं।



गर्भपात के बारे में निर्णय कौन ले सकता है?

- जिस महिला की गर्भावस्था को समाप्त किया जा रहा है उसकी सहमति गर्भपात के लिए आवश्यक है।
- अवयस्क / माइनर अर्थात् 18 वर्ष से कम आयु या मानसिक रूप से बीमार महिला के मामले में अभिभावक / गार्डियन की सहमति आवश्यक है।



गर्भावस्था को समाप्त करने के लिए कोई भी कदम उठाने से पहले एक प्रमाणित पेशेवर डॉक्टर से सलाह लेना आवश्यक है।

गर्भपात कितने प्रकार के होते हैं?

इन-विलनिक गर्भपात

एमटीपी संशोधन अधिनियम 2021 के बाद 24 सप्ताह की गर्भावस्था तक गर्भपात किया जा सकता है। डॉक्टर या नर्स आपके गर्भाशय से गर्भावस्था को हटाने के लिए चिकित्सा उपकरणों और जेंटल सक्शन का उपयोग करते हैं।

दवा से गर्भपात

गर्भपात / एबॉर्शन की गोलियों का उपयोग गर्भावस्था के 7 हफ्तों तक किया जा सकता है। गोलियां गर्भाशय से गर्भावस्था के टिश्यू को बाहर निकाल देती हैं (जैसे कि बच्चा गिरना / मिसकैरिज)। गोलियां लेने से पहले हमेशा डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

जेवन क्या है?

किसी व्यक्ति की बायोलॉजिकल विशेषताओं के आधार पर किसी व्यक्ति का शारीरिक गठन व्यक्ति के लिंग को परिभाषित करता है

जेवनुअलिटी क्या है?

कामुकता (सेक्सुअलिटी) एक व्यक्ति की यौनभावनाओं, विचारों, आकर्षण और अन्य लोगों के प्रति व्यवहार के बारे में है

जेवनुअलिटी के प्रकार

लैंगिकता	इसका मतलब क्या है	वे खुद को कैसे पहचानते हैं	उदाहरण
विषमलैंगिकता (हेट्रोसेक्युअल)	महिला व पुरुष एक दूसरे के प्रति आकर्षित होते हैं	'स्ट्रैट'	लड़कियों को लड़के पसंद आते हैं या लड़के लड़कियों को पसंद करते हैं
समलैंगिकता (होमोसेक्युअल)	पुरुष का पुरुष के प्रति या महिला का किसी महिला के प्रति आकर्षण होना	लड़कियों के लिए 'लेस्बियन' और लड़कों के लिए 'गे'	लड़कियों को लड़कियों और लड़कों को लड़के पसंद आते हैं
द्विलिंगी (बायसेक्युअल)	जो लोग पुरुषों और महिलाओं दोनों के प्रति आकर्षित होते हैं	'बायसेक्सुअल'	लड़कियों और लड़कों दोनों के प्रति आकर्षित होना
अलैंगिक (ओसेक्सुअल)	जो लोग बहुत कम या यौन आकर्षण का अनुभव नहीं करते	'ओसेक्सुअल'	किसी भी सेक्स के प्रति आकर्षित न होना



एलजीबीटीक्यू + या एलजीबीटीक्यूक्यूआईएएपी

इनका का मतलब है लेस्बियन, गे, बायसेक्सुअल, ट्रांसजेंडर, कवीर, व्हेश्चनिंग, इंटरसेक्स, असेक्सुअल, ऐलाईज़ (साथ देने वाला) और पैनसेक्सुअल।

लेस्बियन

महिलाएं जो दूसरी महिलाओं की ओर आकर्षित होती हैं

गे

जो पुरुष दूसरे पुरुषों की ओर आकर्षित होते हैं

बायसेक्सुअल

जो पुरुषों और महिलाओं दोनों के प्रति आकर्षित होते हैं

ट्रांसजेंडर

लोग जिनकी लैंगिक पहचान उस लिंग से भिन्न होती है जिसे वे जन्म के समय मानते थे

कवीर

कोई व्यक्ति जिसका यौन अभिविन्यास विशेष रूप से विषमलैंगिक नहीं है

व्हेश्चनिंग

जो उनके यौन ओरिएटेशन या लिंग पहचान पर सवाल उठा रहा है और इसके बारे में निश्चित नहीं है

इंटरसेक्स

इंटरसेक्स एक ऐसा शब्द है जिसका इस्तेमाल विभिन्न स्थितियों के लिए किया जाता है जिसमें एक व्यक्ति प्रजनन या यौन शरीर रचना के साथ पैदा होता है जो "मादा" या "पुरुष" के बक्से में फिट नहीं होता है।

अलैंगिक

कम या यौन आकर्षण का अनुभव नहीं करते

ऐलाईज़ (साथ देने वाला)

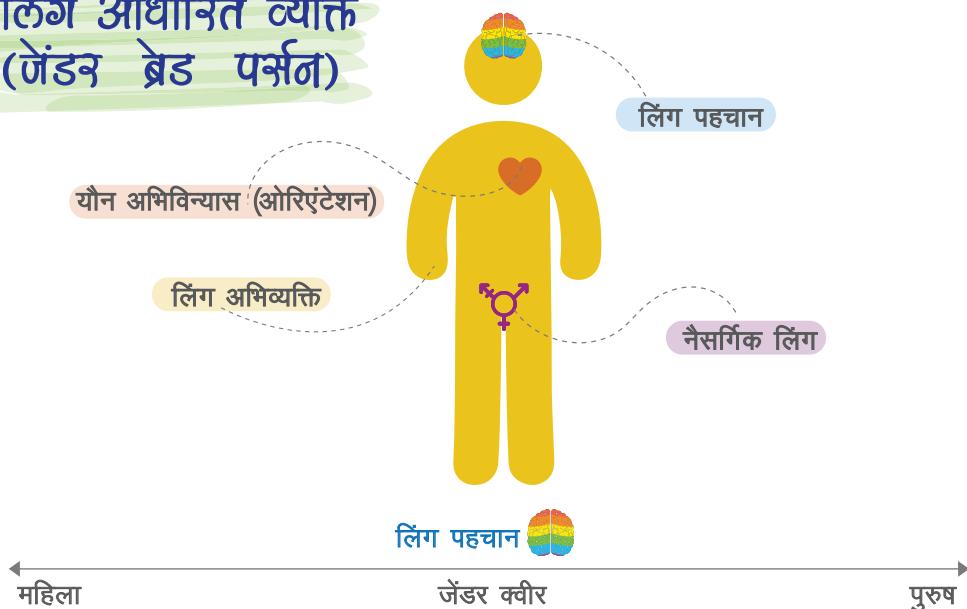
सहयोगी एक विषमलैंगिक व्यक्ति है जो समान नागरिक अधिकारों, लैंगिक समानता और स्लॉटज का समर्थन करता है

पैनसेक्सुअल

इसका मतलब है कि लोगों के प्रति आकर्षित होना, उनके लिंग और लिंग पहचान की परवाह किए बिना।



लिंग आधारित व्यक्ति (जेंडर ब्रेड पर्सन)



लिंग पहचान/जेंडर आइडेंटिटी यह है कि आप अपने दिमाग में अपने बारे में कैसे सोचते हैं। यह रसायन शास्त्र है जो आपको बनाता है (उदाहरण के लिए हार्मोनल स्तर) और आप इसका अर्थ कैसे निकालते हैं।



बायोलॉजिकल लिंग सेक्स का तात्पर्य वस्तुनिष्ठ रूप से मापने योग्य अंगों, हार्मोन और गुणसूत्रों से है। महिला = योनि, अंडाशय, ग्ल गुणसूत्र; पुरुष = लिंग, टेस्टिस, ग्ल गुणसूत्र; इंटरसेक्स = दो का संयोजन।



एलजीबीटीआई व्यक्ति के मानविक स्वाक्षर्य को प्रभावित करने वाली चीजें:

- अन्य लोगों से अलग व्यवहार किया जा रहा है
 - शारीरिक रूप से और साथ ही मौखिक रूप से धमकाया जा रहा है
 - अपनी कामुकता को नकारने या बदलने का दबाव महसूस करना
 - खुद की लैंगिकता ज़ाहिर के बारे में चिंतित महसूस करना, और फिर खारिज या अलग-थलग पड़ जाना
 - असमर्थित महसूस करना या गलत समझा जाना।

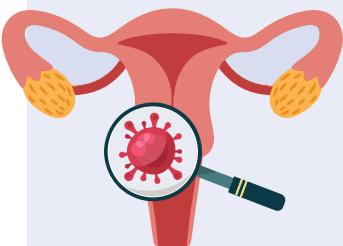
भारतीय छंड अंकिता (आई.पी.इ.सी. IPC) में धारा 377

धारा 377 क्या है?

भारतीय दंड संहिता (आई.पी.सी.टी.) की धारा 377 एक ऐसा अधिनियम है जो समलैंगिकता को अपराध मानता है और भारत में ब्रिटिश शासन के दौरान वर्ष 1861 में पेश किया गया था। यह 'अप्राकृतिक अपराधों' का उल्लेख करता है और कहता है कि जो कोई भी स्वेच्छा से किसी भी पुरुष, महिला या जानवर के साथ 'प्रकृति' के आदेश के खिलाफ़ शारीरिक संभोग करेगा, उसे आजीवन कारावास की सजा दी जाएगी।

हालांकि, एक ऐतिहासिक फैसले में, 6 सितंबर, 2018 को भारत के सर्वोच्च न्यायालय ने आई.पी.सी. की धारा 377 को अपराध से मुक्त कर दिया और निजी तौर पर सहमति देने वाले वयस्कों के बीच समलैंगिक यौन संबंध की अनुमति दी। सुप्रीम कोर्ट ने फैसला सुनाया कि सहमति से वयस्क समलैंगिक यौन संबंध कोई अपराध नहीं है, यह कहते हुए कि यौन अभिव्यन्तरास स्वाभाविक है और लोगों का इस पर कोई नियंत्रण नहीं होता है।





यौन संचारित योगः (एजटीडी) क्या हैं?

एसटीडी (सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिसीसेस), या यौन संचारित संक्रमण (एस टी आई), ऐसे संक्रमण हैं जो यौन संपर्क के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलते हैं।

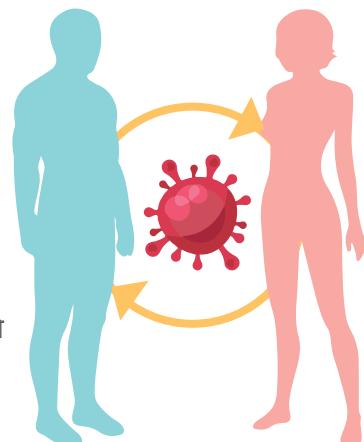
एसटीडी इन माध्यम से
फैल सकता है

- योनि, मुख और गुदा द्वारा यौन संबंध
- कभी—कभी अंतरंग शारीरिक संपर्क

आम तौर पर प्रभावित होने वाले एजटीडी और एजटीआई निम्नलिखित हैं

क्लैमाइडिया

क्लैमाइडिया एक एस टी आई है जो आम तौर पर बिना कंडोम के सेक्स करने से या किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ सेक्स टॉय साझा करने से होता है।



एच आई वी (HIV) और एड्स

इसे ह्यूमन इम्यूनो डेफिशियेंसी वायरस बोलते हैं। एचआईवी वायरस बीमारी के खिलाफ प्रतिरक्षा प्रणाली पर हमला करता है। यदि एचआईवी संक्रमण का इलाज नहीं किया जाय तो अंततः वायरस AIDS (एड्स — एकवार्ड इम्यूनो डेफिशिएंसी सिंड्रोम) में बदल जाता है।

सुजाक / गोनोरिया

गोनोरिया निसेरिया गोनोरिया या गोनोकोक्स नामक बैक्टीरिया के कारण होता है। इसे "क्लैप" के रूप में जाना जाता है।

उपदंश / सिफिलिज

एक जीवाणु संक्रमण आम तौर पर यौन संपर्क से फैलता है जो दर्द रहित घाव के रूप में शुरू होता है।

हरपीज

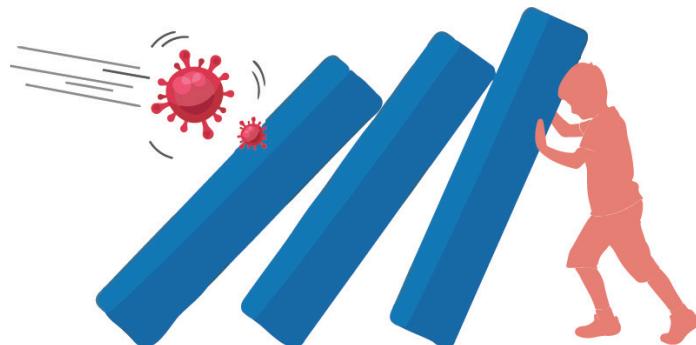
हरपीज सिम्लेक्स वायरस (एचएसवी) के संक्रमण के कारण होता है।

एक ठी आई (यौन अंचावित बोग) के ज्ञामान्य लक्षण हैं

- योनि, लिंग या गुदा से असामान्य झाव
- पेशाब करते समय दर्द
- जननांगों या नीचे (गुदा) के आसपास गांठ या त्वचा का बढ़ना
- खुजली
- योनि से असामान्य रक्तस्राव
- जननांगों या गुदा में खुजली
- आपके जननांगों या गुदा के आसपास छाले और घाव
- आपके जननांगों या गुदा के आसपास मस्सा
- आपके मुँह या गले में मस्से, लेकिन ऐसा बहुत कम होता है

यौन अंचावित बोगों से बचने के लिए एछतियाती उपाय

- हर बार योनि मैथुन करते समय पुरुष कंडोम या महिला कंडोम का उपयोग करें, या गुदा मैथुन के दौरान पुरुष कंडोम का उपयोग करें
- यदि आप मुख मैथुन करते हैं तो लिंग को ढकने के लिए कंडोम का उपयोग करना या महिला जननांगों को ढकने के लिए लेटेक्स या प्लास्टिक वर्ग (बांध) का उपयोग करें
- सेक्स टॉयज साझा न करना, या उन्हें धोना और उन्हें किसी और के इस्तेमाल करने से पहले एक नए कंडोम के साथ कवर करें
- तौलिये और अधोवस्त्र साझा करने से बचें
- संभोग से पहले और बाद में धोना
- सुझियों को किसी के साथ साझा नहीं करें
- सुनिश्चित करें कि हजामत बनाने के लिए नाई एक ताजा ब्लेड का उपयोग करें





अब्स्ट्रेंज एब्यूज का सेवन क्या है?

नशीले पदार्थ का सेवन जैसे ड्रग्स और अल्को. हल सहित किसी भी पदार्थ का बार-बार हानिकारक उपयोग करना।

निम्नलिखित विषय अब्स्ट्रेंज एब्यूज का सेवन माना जाता है

दवाएं

निर्धारित दवाएं :

किसी गैर-चिकित्सीय उद्देश्य के लिए किसी भी निर्धारित दवा (चिकित्सा उद्देश्यों के लिए प्रयुक्त) का उपयोग करना या ऐसी दवाओं का उपयोग करना जो किसी को या किसी अन्य बीमारी के लिए निर्धारित नहीं की गई थीं, नशीले पदार्थ का सेवन कहलाता है।

आम तौर पर निर्धारित दवाएं हैं:

- कोडीन
- मेथाडोन
- मॉफिन
- सीएनएस (केंद्रीय तंत्रिका तंत्र श्वदजटांस छमतअवनैलेजमउश) को अवसाद में डालने के लिए, जैसे वैलियम
- ऐडरआल या रीटालीन जैसे उत्तेजक



गैर कानूनी :

किसी भी दवा का उपयोग, भले ही आकर्षिक हो, निर्भरता को जन्म दे सकता है और किसी के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ उनकी मनसीक स्वास्थ्य, रिश्तों और करियर पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

आम अवैध दवाओं में शामिल हैं :

- कोकीन
- हेरोइन
- मारिजुआना
- एक्सटेसी
- मेथ
- खरपतवार (गांजा)



नशीली दवाओं का दुरुपयोग से अल्पावधि के साथ—साथ दीर्घकालिक प्रभाव भी हो सकते हैं।

कम समय के प्रभावों में शामिल हैं:

- इसे लगातार लेने की की लत लगना या ज़रुरत महसूस होना (व्यसन)।
- चरित्र के विपरीत कार्य, अनिश्चित या गैर-जिम्मेदाराना व्यवहार जैसे चोरी करना, गाली देना आदि
- नींद न आना या अनिद्रा
- दिल की धड़कनों में तेजी
- शरीर में ध्यान देने योग्य परिवर्तन, जैसे अत्यधिक वजन घटना

लंबे समय तक के प्रभाव:



निराशा
और चिंता



घबराहट



बढ़ी हुई
आक्रामकता



मानसिक
उन्माद



प्रेम

अल्कोहल

यदि कोई बहुत अधिक शराब पीता है, इसे शराब का दुरुपयोग माना जाता है।

अल्कोहल/शराब के सेवन से हो सकता है:

- जिगर की क्षति और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं
- चोट या दुर्घटना की संभावना बढ़ जाती है
- गंभीर विकार
- जोखिम भरा यौन व्यवहार
- हिंसा, जिसमें हत्या, आत्महत्या, यौन हमला शामिल है
- स्तन, मुँह, गले आदि का कैंसर
- सीखने और स्मृति हानि की समस्या
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं, जिनमें अवसाद और चिंता शामिल हैं



निकोटीन / तंबाकू

निकोटीन, एक शक्तिशाली केंद्रीय तंत्रिका तंत्र उत्तेजक है जो तंबाकू के पत्ते में स्वाभाविक रूप से पाया जाता है। तंबाकू में निकोटीन मुख्य तत्वों में से एक है।

निकोटीन के सेवन से:

- शरीर के सभी अंगों और भागों में रक्त के प्रवाह को कम करके शरीर को नुकसान पहुंचाता है
- कम समय में एक युवा व्यक्ति के रूप और स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है
- सांसों की बदबू, बदबूदार कपड़े, उंगलियों और दांतों को दाग-धब्बे लगते हैं
- गले में खराश से लेकर सर्दी-जुकाम तक, श्वसन रोग, बार-बार बीमार पड़ना
- विभिन्न प्रकार के कैंसर, फेफड़े और हृदय रोगों जैसे विभिन्न रोगों के कारण बनते हैं, लंबे समय में त्वचा की क्षति
- अन्य लोगों के लिए अधिक हानिकारक और अहितकर हो सकती है
(निष्क्रिय धूम्रपान)



साल्वेंट दुरुपयोग

आम तौर पर दुरुपयोग किए जाने वाले सॉल्वैंट्स अक्सर घरेलू सामानों में पाए जाने वाले तरल पदार्थ होते हैं जैसे कि ईंधन कनस्टर, एयरोसोल के डिब्बे जैसे हेयरस्प्रे और एयर फ्रेशनर, गोंद, पेंट, थिनर और करेंटिंग तरल पदार्थ।

साल्वेंट पदार्थों को सूंधने से हो सकता है:

- सिरदर्द
- झपकी लगना
- मतली और उल्टी
- मतिभ्रम (जब बड़ी खुराक अंदर ली जाती है)



साल्वेंट दुरुपयोग के जोखिमों में शामिल हैं:

- नाक की झिल्ली/ नसल मेम्ब्रेन को नुकसान
- मस्तिष्क, जिगर और गुर्दे को नुकसान
- घुटन
- विषबाधा (जब उपयोगकर्ता लेड वाले पेट्रोल को सांस के जरिये अंदर लेते हैं)
- साल्वेंट के प्रभाव में दुर्घटनाएं
- मौत

यादृ बबवने वाली बातें

शराब और नशीली दवाओं जैसे पदार्थों में नशे की प्रवृत्ति होती है और इसमें योग दान कर सकते हैं:

- टूटे परिवार और तनावग्रस्त रिश्ते
- स्कूल छोड़ देना
- बेरोजगारी
- अपराध
- जोखिम भरा यौन व्यवहार जिस के परिणाम स्वरूप एचआईवी, एसटीआई और अवांछित गर्भधारण होते हैं



और इस तरह....

नशीले पदार्थ की लत लगना आसान है लेकिन इससे छुटकारा पाना कठिन हो सकता है। बस प्रयोग करने से फिर से प्रयास करने की इच्छा पैदा हो सकती है। इसलिए सबसे पहले इसकी शुरुआत नहीं करनी चाहिए।

सहकर्मी दबाव व्यसन की ओर ले जाने वाले प्रयोग के लिए प्रेरित कर सकता है। इसलिए, हर किसी को अच्छी संगति रखने की जरूरत है, "ना" कहना सीखें, दोस्तों को नशीले पदार्थों का सेवन करने से रोकें या उन्हें आदत छोड़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

सब्स्टेन्स एब्यूज के सेवन से खुद को और समाज को नुकसान पहुंच सकता है।

धूम्रपान नशीला पदार्थ जैसे निकोटीन निष्क्रिय धूम्रपान करने वालों को नुकसान पहुंचा सकता है और उनके स्वास्थ्य के लिए अधिक हानिकारक हो सकता है।

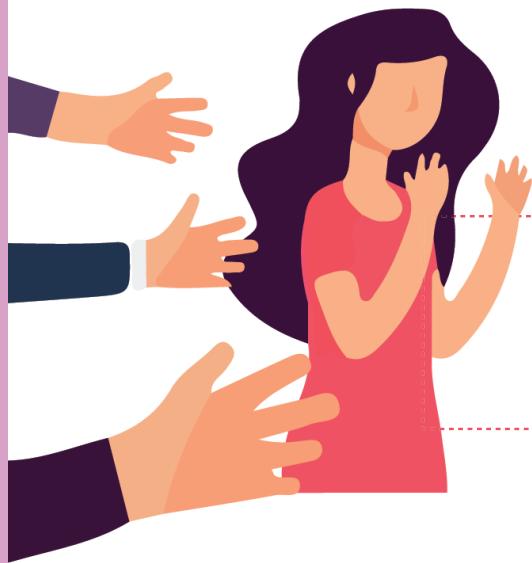
जब व्यक्ति व्यसनी पदार्थों के प्रभाव में रहते हैं तो वह अनिश्चित या गैर-जिम्मेदाराना व्यवहार कर सकते हैं और अपने प्रियजनों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

उपरोक्त सभी व्यसनकारी पदार्थों के दुष्प्रभाव को ध्यान में रखते हुए, इनका सेवन करने से बचना चाहिए।



बाल यौन शोषण क्या है?

बाल यौन शोषण या बाल उत्पीड़न बाल शोषण का एक रूप है जहां एक वयस्क या बड़े किशोर यौन उत्तेजना के लिए बच्चे का उपयोग करते हैं।



कौन हो सकते हैं शिकार?

लड़कियां और लड़के दोनों ही बाल यौन शोषण का शिकार हो सकते हैं।

अपराधी कौन हो सकते हैं?

हम एक संभावित अपराधी/संदिग्ध को किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में देख सकते हैं जिसे अनिश्चित, अविश्वसनीय या कुटिल माना जाता है। हालांकि, वास्तव में वे बच्चों के आसपास अच्छे होते हैं, उनके पास अच्छे सामाजिक कौशल होते हैं और उन्हें ज्यादातर समय विश्वसनीय माना जाता है। अधिकांश अपराधी वे होते हैं जिन्हें बच्चे या परिवार के लोग जानते हों।

इसका मतलब यह नहीं है कि हर किसी पर शक किया जाए बल्कि जागरूक और सतर्क रहने की जरूरत है।



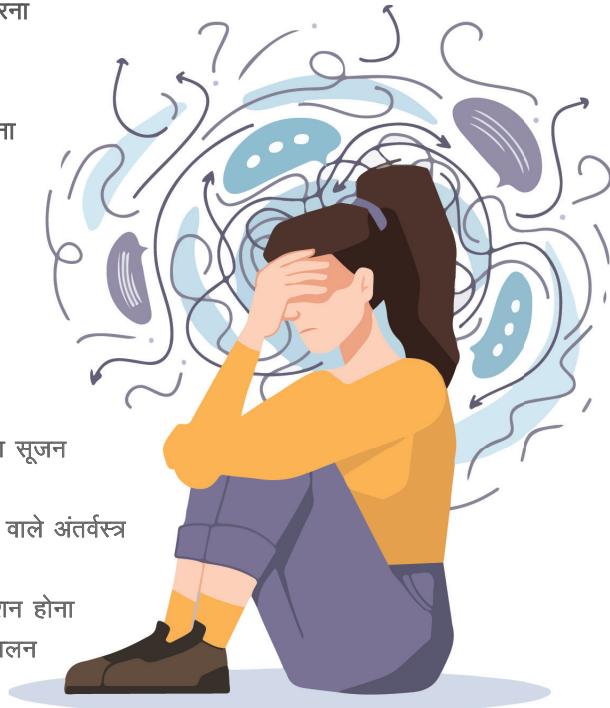
बाल यौन शोषण के संकेतः

बाल यौन शोषण का पता लगाना मुश्किल है क्योंकि अपराधी कोई ऐसे व्यक्ति हो सकते हैं जिसे आप लंबे समय से जानते हों या जिस पर भरोसा किया हो, जिससे इसे पहचानना और समझना और भी मुश्किल हो जाता है।

निम्नलिखित चेतावनी संकेत देखे जा सकते हैं:

व्यवहार संकेत

- साफ—सफाई की आदतों में बदलाव, जैसे नहीं नहाना या जरूरत से ज्यादा नहाना
- फोबिया / डरपैदा होना
- निराशा या अभिघातज (पोस्ट ट्रॉमेटिक डिसऑर्डर) के बाद के तनाव के लक्षण दिखाना
- आत्महत्या के विचार व्यक्त करना, खासकर किशोरावस्था में
- स्कूल में परेशानी होना, जैसे स्कूल में उपस्थित ना रहने या कम मार्क्स मिलना
- अनुपयुक्त यौन ज्ञान या व्यवहार
- बुरे सपने या बिस्तर गीला करना
- भाई—बहनों के लिए अत्यधिक सुरक्षात्मक और चिंतित, या केयर टेकर की भूमिका अदा करना
- शारीरिक संपर्क से कतराना या डरना
- घर या स्कूल से भाग जाना
- खुद को नुकसान पहुंचाना
- लोगों, स्थानों या स्थितियों से बचना
- हद से ज्यादा चौकन्ना रहना
- अति सतर्क रहना



शारीरिक संकेत

- जननांग क्षेत्र में रक्तस्राव, खरोंच या सूजन
- पेट दर्द
- खून से लथपथ, फटे हुए, या दाग वाले अंतर्वर्स्त्र
- चलने या बैठने में कठिनाई
- बार—बार यूरिनरी या यीस्ट इन्फेक्शन होना
- जननांग क्षेत्र में दर्द, खुजली या जलन

क्या कबं अग्न

आप के साथ यौन शोषण हो रहा है तो

- आत्म-दोष से बचे और किसी भी भरोसेमंद वयस्क को यौन शोषण की रिपोर्ट करनी चाहिए
- अपनी स्थिति के बारे में किसी मित्र/शिक्षक/या किसी ऐसे वयस्क को बताएं जिस पर आप भरोसा करते हैं
- “नहीं” कहना सीखें। अगर किसी का छूना गलत लगे तो तुरंत कहना के वह आप के शरीर को हाथ न लगाएं (उदाहरण के लिए अगर कोई आपके निजी अंगों को देखना या छूना चाहता है, तो आप उन्हें बता सकते हैं कि वे ऐसा नहीं कर सकते हैं)
- अपराध की सूचना देने से न डरें



आपके किसी परिचित का यौन शोषण किया जाता है

- अगर कोई आपके पास यौन शोषण मामलों की रिपोर्ट करने आता है, तो उस पर भरोसा करें
- यह महत्वपूर्ण है कि वे समर्थित महसूस करें – उनके दावों को खारिज न करें या इसके बारे में बात करना बंद न करें
- शांत रहें, स्थिर रहें और उन्हें सहज महसूस कराएं क्योंकि यदि बच्चे आप से डरते हैं तो वह आप को बता नहीं पाएंगे के उसे वास्तव में क्या परेशानी हैं
- उन्हें आज़ादी से बात करने दें। उनके रुकने की प्रतीक्षा करें, और फिर उन बिंदुओं पर अनुवर्ती कार्रवाई करें जिन पर आप को चिंता महसूस हुआ
- उन्हें याद दिलाते रहें कि उन्होंने कुछ भी गलत नहीं किया है और आप वहां रहेंगे और इस स्थिति में उनकी रक्षा करेंगे
- एसबीएलआर– रुकें, सांस लें, सुनें, जवाब दें
- बच्चे रिपोर्ट करने से डर सकते हैं, खासकर यदि अपराधी ने उन्हें या उनके प्रियजनों को धमकी दी हो। लेकिन याद रखें कि रिपोर्ट करके आप उन अधिकारियों को शामिल कर रहे हैं जो बच्चे को सुरक्षित रखने में सक्षम होंगे।

बाल यौन शोषण के विवलाफ कानून

- कानून के मुताबिक यौन शोषण की रिपोर्टिंग अनिवार्य है।
- 18 साल से कम उम्र के बच्चे के साथ यौन संबंध बनाना कानूनन यौन शोषण के रूप में माना जाता है। इस तरह के कृत्य के लिए बच्चे की सहमति को स्वीकार नहीं किया जाता है।
- नाबालिगों के बीच यौन गतिविधि के मामले में, शामिल लड़के को जिम्मेदार माना जाता है और उस पर यौन अपराधों से बच्चों के संरक्षण (POCSO) अधिनियम, 2012 के तहत यौन शोषण के खिलाफ मुकदमा चलाया जाएगा।



महत्वपूर्ण टेलीफोन नंबर



चाइल्डलाइन 1098 एक फोन नंबर है जो पूरे भारत में लाखों बच्चों के लिए आशा जगाता है। यह सहायता और सहायता की आवश्यकता वाले बच्चों के लिए दिन में 24 घंटे, वर्ष में 365 दिन निःशुल्क, इमरजेंसी फोन सेवा है।



घरेलू हिंसा

घरेलू हिंसा में किसी भी प्रकार का शारीरिक, भावनात्मक, यौन या वित्तीय / आर्थिक (फाइनेंशियल) शोषण शामिल है। यह आपके साथी, परिवार के किसी सदस्य (प्रसव या वैवाहिक), या उसके संयोजन द्वारा किया जा सकता है।

लिंग आधारित हिंसा क्या है?

- लिंग आधारित हिंसा से तात्पर्य ऐसी हिंसा से है जो किसी विशेष लिंग के व्यक्तियों को असमान रूप से प्रभावित करती है।
- पुरुष और महिला दोनों के समाजीकरण के कारण महिलाओं और पुरुषों के बीच सत्ता का असमान संतुलन है।
- लिंग आधारित हिंसा और महिलाओं के खिलाफ हिंसा ऐसे शब्द हैं जिनका उपयोग अक्सर एक दूसरे के स्थान पर किया जाता है जैसा व्यापक रूप से स्वीकार किया गया है कि अधिकांश लिंग आधारित हिंसा पुरुषों द्वारा महिलाओं और लड़कियों पर की जाती है।



हिंसा के प्रकार

जी बी वी (GBV) की श्रेणियाँ / केटेगरी

शारीरिक हिंसा

- मारना, धूंसा मारना, लात मारना, काटना, जलाना, जलाने का प्रयास करना, अपंग करना या जान से मारना, भोजन और चिकित्सा सहायता आदि न देना।



भावनात्मक हिंसा: मौखिक या गैर-मौखिक हो सकती है

- दुर्व्यवहार / अपमान
अपमान करना या शोषिता को मजबूर करना, सार्वजानिक स्थलों पर या फिर निजी या व्यक्तिगत जगह जैसे घरों में भी नीचा दिखाना, अपमानजनक मांग रखना।



- प्रतिबन्ध लगाना:

आने जाने पर पाबंदियां लगाना, मोबाइल फोन इस्तेमाल न करने देना, किसी व्यक्ति को दोस्तों/परिवार से अलग करना।



- वंचित करना:

प्यार, सम्मान, शिक्षा और विकास के अन्य अवसरों से वंचित करना (किसी को उनकी इच्छा के विरुद्ध शादी करने के लिए मजबूर करना, किसी को अपनी पसंद के व्यक्ति से शादी नहीं करने देना) आदि।



यौन हिंसा

- यौन शोषण :

सहमति के बिना अनुचित स्पर्श या यौन प्रकृति की धमकी, शारीरिक उत्पीड़न
- यौन उत्पीड़न :

कोई भी अवांछित या अवांछित यौन इशारा, यौन एहसान की मांग, यौन प्रकृति के अन्य मौखिक या शारीरिक आचरण, या अश्लील सामग्री का प्रदर्शन आदि।
- तस्करी / जबरन वेश्यावृत्ति :

भौतिक संसाधनों, सेवाओं और सहायता के बदले में जबरन/जबरदस्ती यौन संबंध बनाना, आम तौर पर अत्यधिक कमजोर महिलाओं (सामाजि. क/आर्थिक तौर पर वंचित) या लड़कियों को निशाना बनाना जो अपने और /या अपने बच्चों के लिए बुनियादी मानवीय जरूरतों को पूरा करने में असमर्थ हैं।
- युद्ध, सांप्रदायिक हिंसा और यातना के हथियार के रूप में यौन हिंसा :

जबरन गर्भपात, जबरन गर्भधारण और जबरन बच्चे को जन्म देना



आर्थिक हिंसा

- नौकरी नहीं करने देना, संपत्ति के अधिकारों से इनकार, कर्ज लेने के लिए मजबूर करना, घर के खर्च के लिए पैसे नहीं देना, दहेज की मांग करना, महिला को घर से बाहर निकालना आदि।



लिंग आधानित हिंसा (जी बी वी-लठठ) के संबंध में मिथक

किसी अजनबी द्वारा यौन हमला किए जाने की संभावना अधिक होती है

हकीकत: अधिकांश हमले पीड़िता के किसी परिचित, अक्सर परिवार के किसी सदस्य द्वारा किए जाते हैं।

महिलाओं के खिलाफ हिंसा केवल कुछ निश्चित पृष्ठभूमि की महिलाओं को प्रभावित करती है

हकीकत: हर एक लड़की/महिला, चाहे किसी भी सामाजिक (जाती, धर्म), आर्थिक स्तर या शिक्षित/अशिक्षित वर्ग से क्यों न हों, वह हिंसा की शिकार हो सकती है

यौन हमले के उत्तरजीवी अपने हमले के लिए जिम्मेदार हैं या इसे रोकने में सक्षम हैं

हकीकत: यौन हमले के शिकार को अक्सर उत्तेजक कपड़े पहनने, नशे में होने के लिए दोषी ठहराया जाता है, या यह सुझाव दिया जा सकता है कि वह चुलबुली थी। परिस्थितियों के बावजूद, यौन उत्पीड़न कभी भी पीड़िता की गलती नहीं है।

विवाह का अर्थ है यौन संबंधों के लिए सहमति

हकीकत: वैवाहिक सम्बन्ध में भी यौन क्रिया के लिए सहमति आवश्यक है, इसलिए पति के लिए अपनी पत्नी का यौन उत्पीड़न करना पूरी तरह से संभव है।

महिलाओं के खिलाफ हिंसा को रोकने के लिए कुछ नहीं किया जा सकता

हकीकत: महिलाओं के खिलाफ हिंसा सीखी हुई प्रवृत्तियों और या सामाजिक मान्यताओं से बनते हैं। लैंगिक रुद्धिवादिता को समाप्त करके और परिवार और समाज में सम्मान और समानता की संस्कृति को बढ़ावा देकर घरेलू हिंसा को समाप्त किया जा सकता है।

सेक्सिस्ट चुटकुले ठीक हैं

महिलाओं को नीचा दिखाने वाले (सेक्सिस्ट) रवैया और चुटकुले महिलाओं के खिलाफ लैंगिक रुद्धियों और भेदभाव को बढ़ावा देते हैं।



ठिंगा का परिणाम

महिला

- यह महिलाओं से यह चुनने का अधिकार छीन लेता है कि वह क्या करना चाहती हैं, क्या पहनना चाहती हैं, क्या पसंद करती हैं, क्या नापसंद करती हैं आदि।
- लिंग आधारित हिंसा को प्रोत्साहित करना महिलाओं को सामाजिक मानदंडों को स्वीकार करने और उसके अनुसार कार्य करने के लिए मजबूर करता है, भले ही यह उसकी इच्छा के विरुद्ध हो। महिलाओं से सहनशील, विनम्र और भावनात्मक होने की उम्मीद की जाती है।
- यह महिलाओं को कमज़ोर, शक्तिहीन और पुरुषों पर निर्भर होने की धारणा को दृढ़ करता है।



मानसिक स्वास्थ्य

- लिंग आधारित हिंसा लोगों के मन में डर पैदा करती है। सच बात यह है कि महिलाएं हिंसा की शिकार हो सकती हैं, जो उन्हें कई काम करने से रोकती है।
- लिंग आधारित हिंसा से पीड़ित महिलाएं मानसिक रोग का शिकार बन सकती हैं: निराशा, चिंता, नशीले पदार्थ का सेवन, खुद को नुकसान पहुँचाना और आत्मघाती व्यवहार और नींद न आना जैसे कुप्रभाव शामिल हैं।
- लिंग आधारित हिंसा से पीड़ित महिलाओं को भी अपने समुदाय और परिवार से कलंक और अस्वीकृति का सामना करना पड़ सकता है।



शारीरिक स्वास्थ्य

- महिलाओं के खिलाफ हिंसा के स्वास्थ्य परिणामों में चोट लगना, असमय/अवांछित गर्भावस्था, एचआईवी सहित यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई), पैलिव क दर्द, मूत्र पथ के संक्रमण, फिस्टुला, जननांग की चोटें, गर्भावस्था की जटिलताएं और पुरानी स्थितियां शामिल हैं।



समाज

- लिंग आधारित हिंसा लोगों के सोचने और कार्य करने के तरीके को प्रभावित करती है।
- कई समाजों में, बच्चे सीखते हैं कि पुरुषों का दबदबा होता है और हिंसा हक् जमाने और संघर्ष को हल करने का स्वीकार्य साधन है।
- सांस्कृतिक और सामाजिक मानदंड अक्सर पुरुषों को आक्रामक, शक्तिशाली, और सत्ताधारी बनाते हैं। यह एक सामाजिक अपेक्षा (पुरुषों और महिलाओं दोनों द्वारा) में योगदान देता है जो पुरुषों को मालिक के रूप में स्वीकार करता है।
- महिलाएं सास के रूप में पुरुषों के प्रभुत्व को स्वीकार करने के लिए लड़कों और लड़कियों का सामाजिकरण करते हैं और जीवन भर पुरुषों की मांगों को स्वीकार करके अनजाने में हिंसा को कायम रखते हैं।
- यह समाज की सोच को संकीर्ण और विद्वेषपूर्ण बनाता है।



इन मिथकों को प्रोत्साहित नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि ये पुरुषों और महिलाओं दोनों को नुकसान पहुंचाते हैं और महिलाओं के लिए समाज में स्वतंत्र रूप से रहना मुश्किल बनाते हैं

कोई भी हिंसा हानिकारक होती है और हिंसा को सही नहीं ठहराया जा सकता।

लिंग आधारित हिंसा एक सार्वजनिक, न कि एक निजी मुद्दा है जिस पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

यदि आप किसी पर कोई भी जुल्म होते हुए देखते हैं, तो उसे हर संभव मदद करने की कोशिश करनी चाहिए।

याद रखने योग्य बातें

अपवाधियों को ढंडित कबने के लिए कानून

- बाल विवाह निषेध अधिनियम, 2006
- कार्यस्थल पर महिलाओं का यौन उत्पीड़न (रोकथाम, निषेध और निवारण) अधिनियम, 2013
- आईपीसी (IPC) धारा 498 ए
- घरेलू हिंसा से महिलाओं की सुरक्षा अधिनियम, (2005)
- आपराधिक कानून संशोधन अधिनियम, 2013
- यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम, 2012
- साइबर कानून: सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000 ("आईटी अधिनियम")



महत्वपूर्ण नंबरों की लिस्ट

● चाइल्डलाइन	1098
● बीएमसी शिकायतें, हेल्पलाइन नं.	1916 / 8999228999 (WhatsApp)
● राशनिंग कृति समिति	1800 1024 103
● पुलिस हेल्पलाइन	100
● महिला हेल्पलाइन	1091
● महिला हेल्पलाइन (घरेलू दुर्घटवहार)	181

आत्महत्या रोकथाम हेल्पलाइन

● टीआईएसएस आईकॉल (TISS iCall)	022 25521111
● वंद्रेवाला फाउंडेशन	1860 2662 345
● COVID-19 स्नेहा मानसिक स्वास्थ्य	8976994777

● एम्बुलेंस सेवाएं	108 / 102
● फायर हेल्पलाइन	101
● स्नेहा: केर्झेम अस्पताल में वन-स्टॉप सेंटर (KEM Hospital One Stop Centre)	022 24100511





गोदम



गोदम



गोदम

