ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା

ବାରମ୍ବାର ପଚରାଯାଉଥିବା ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

NATIONAL HEALTH MISSION
ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମିଶନ୍

RKSK
Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram
ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା

ବାରମ୍ବାର ପଚରାଯାଉଥିବା ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

NATIONAL HEALTH MISSION
ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମିଶନ୍

RKSK
Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram
ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ଭାଷାନ୍ତର ଓ ସମ୍ପାଦନା
ମିଶନ୍ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ
ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମିଶନ୍, ଓଡ଼ିଶା

ଏହି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପୁସ୍ତିକା ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ଇଂରାଜୀ ପୁସ୍ତକ
'Peer Educator Reference Book-FAQs' ର ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ ।

ସ୍ୱୀକାରୋକ୍ତି

ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିନରେ ଆଲୋଚନା ମାଧମରେ ଏହି 'ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା :ବାରମ୍ବାର ପଚାରାଯାଉଥିବା ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ' ପୁସ୍ତିକାଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ସଂସ୍ଥା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ଭାଗିଦାରିତା ବିନା ଏହି ବହୁମୂଲ୍ୟ ତାଲିମ ପୁସ୍ତିକାଟିର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅସମ୍ଭବ ।

ଶ୍ରୀ ସି. କେ. ମିଶ୍ର, ଅତିରିକ୍ତ ସଚିବ ଏବଂ ମିଶନ୍ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ (ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମିଶନ୍)ଙ୍କର ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟିକାରି ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ ତଥା ଦୃଢ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ଏହି ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଉତ୍ସାହର ଏକ ମାଧମ ଥିଲା । ଏହି ପୁସ୍ତିକା ସମାପନ କରିବା ପାଇଁ ଡା. ରାକେଶ କୁମାର, ଯୁଗ୍ମ ସଚିବ, (ଆର୍.ଏମ୍.ଏନ୍.ସି.ଏଚ୍+ଏ)ଙ୍କର ତୀକ୍ଷ୍ଣ ବୁଦ୍ଧି ସମ୍ପନ୍ନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ, ବୈଷୟିକ ଆଲୋଚନା ଓ ପରିଚାଳନାର ଅବଦାନ ରହିଅଛି । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଡା. ସଞ୍ଜୀବ କୁମାର, ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଏନ୍.ଏଚ୍.ଏସ୍.ଆର୍.ସିଙ୍କର ଅବିରତ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ ଏହି ପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଅବଦାନ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଉଛି ।

ସହଭାଗୀ ବୃନ୍ଦ

ଶ୍ରୀ ସି. କେ. ମିଶ୍ର

ଆଡିସିନାଲ୍ ସେକ୍ରେଟାରୀ ଏବଂ ମିଶନ୍ ଡାଇରେକ୍ଟର,
ଏନ୍.ଏଚ୍.ଏମ୍, ଭାରତ ସରକାର

ଡା. ରାକେଶ କୁମାର

ଜଏଣ୍ଟ ସେକ୍ରେଟାରୀ,
ଆର୍.ଏମ୍.ଏନ୍.ସି. ଏଚ୍.+ଏ, ଭାରତ ସରକାର

ଡା. ସୁଷମା ଦୁରେଜା

ଡେପୁଟି କମିଶନର, କୈଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ
ଭାରତ ସରକାର

ଡା. ଜୋୟା ଅଲ୍ଲୀ ରିଜଭି

ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ କମିଶନର, କୈଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ
ଭାରତ ସରକାର

ଡା. ସଞ୍ଜୀବ କୁମାର

ଏକ୍ଜିକ୍ୟୁଟିଭ ଡାଇରେକ୍ଟର,
ଏନ୍.ଏଚ୍.ଏସ୍.ଆର୍.ସି

ଡା. ସତିଶ କୁମାର

ଆଡଭାଇଜର (ପବ୍ଲିକ୍ ହେଲ୍ଥ ପ୍ଲାନିଙ୍ଗ)
ଏନ୍.ଏଚ୍.ଏସ୍.ଆର୍.ସି

ବୈଷୟିକ ବିଶେଷଜ୍ଞ

କୈଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ : ଶ୍ରୀମତୀ ଅଂଶୁମୋହନ, ଡା. ମନିକା ଶର୍ମା

ଏନ୍.ଏଚ୍.ଏସ୍.ଆର୍.ସି(କୈଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ) : ଶ୍ରୀମତୀ ଭର୍ତ୍ତୀକା ଶର୍ମା, ଡା. ପ୍ରିୟଙ୍କା ସଲୀଲ କୋଚର ଏବଂ ଡା. ନିଶା ସିଂ

ୟୁ.ଏନ୍.ଏଫ୍.ପି.ଏ. : ଶ୍ରୀ ଭେଙ୍କେଟେଶ ଶ୍ରୀନିବାଶ, ଶ୍ରୀ ରଜତ ରାୟ ଏବଂ ଡା. ଜୟା

ୟୁନିସେଫ୍ :ଡା. ମାରିଓ ମସକ୍ୟୁରୋ, ଶ୍ରୀମତୀ ଆଲକା ମାଲହୋତ୍ରା ଓ ଶ୍ରୀମତୀ ଅରୂପା ଶୁକ୍ଲା

ଆମେ ଆମର ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ତାଲିମ ପାଇଁ ଅଂଶୀଦାର ସଂସ୍ଥା- ସିନି: କୋଲକତା, ଚେତନା : ଅହମଦାବାଦ, ଦେଶ୍ : ଚେନ୍ନାଇ, ଏଚ୍.ଏଲ୍.ଏଫ୍.ପି.ପି.ଟି : ନଇଡା, ମମତା ଏଚ୍.ଆଇ.ଏମ୍.ସି : ଦିଲ୍ଲୀ ଏବଂ ଆର.ଡି.ଆଇ-ଏଚ୍.ଆଇ.ଏଚ୍.ଟି :

ବିଷୟ ସୂଚୀ

ଉପକ୍ରମ ୧

ମଡ୍ୟୁଲ – ୧

କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ୩

ମଡ୍ୟୁଲ – ୨

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ୮

ମଡ୍ୟୁଲ – ୩

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ୨୬

ମଡ୍ୟୁଲ – ୪

ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ମସ୍ତିଷ୍କ ୩୧

ମଡ୍ୟୁଲ – ୫

କୈଶୋର ଯୌନ ଓ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ୪୦

ମଡ୍ୟୁଲ – ୬

ହିଂସାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ୪୮

ମଡ୍ୟୁଲ – ୭

ମୋ ଅଧିକାର ଓ ପ୍ରାପ୍ୟ ୫୦

ମଡ୍ୟୁଲ – ୮

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବେଶ ୫୨

ଉପକ୍ରମ

ଭାରତର ମୋଟ ଜନସଂଖ୍ୟା ର ଏକ ପଞ୍ଚମାଂଶ ପ୍ରାୟ ୨୫୩ ନିୟୁତ ହେଉଛନ୍ତି କୈଶୋର ସମ୍ପ୍ରଦାୟର। ମୋଟ କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜନସଂଖ୍ୟାର ଶତକଡା ୧୨ ଭାଗ ହେଉଛି ୧୦ ରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସର ଏବଂ ଶତକଡା ୧୦ ଭାଗ ହେଉଛନ୍ତି ୧୫ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ବୟସର କିଶୋର କିଶୋରୀ। ଜୀବନରେ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ସବୁଠୁ ଉତ୍ସାହ ଜନକ ଓ ପ୍ରେରଣା ଦାୟୀ ସମୟ, ଯେଉଁ ସମୟରେ ଦେଶରେ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କୁ ସର୍ବାଧିକ ସମର୍ଥନ ଓ ବିପନ୍ନ ଯୋଗାଇ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଭାରତ ସରକାର ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି। ଯାହାଫଳରେ ସେମାନେ ଜୀବନରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ଭାବନାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆଗେଇବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରିବେ। କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବାତାବରଣ ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ଓ ଅତି କମ୍‌ରେ ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଧ୍ୟତା ମୂଳକ ଶିକ୍ଷା, ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ, ଧନ୍ଦାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ଓ କୌଶଳ ଶିଖାଇବା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ତଥା ହିଂସାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ ସରକାର ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧ ଅଟନ୍ତି। ଆମ ସମ୍ବିଧାନରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଧିକାର ଦିଆଯାଇଛି। ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନକୁ ଉନ୍ନତ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ଭାରତ ସରକାର ଅନେକ ପ୍ରକାର ନୀତି, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଯୋଜନା ତଥା ଆଇନଗତ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ପ୍ରଣୟନ କରିଛନ୍ତି।

କୌଣସି ରାଷ୍ଟ୍ରର ମୋଟାମୋଟି ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ମୁଖ୍ୟତଃ ତାର କିଶୋର କିଶୋରୀ ଜନସଂଖ୍ୟାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ। ଯେହେତୁ ସୁସ୍ଥ କୈଶୋର ବର୍ଗଙ୍କୁ ଦେଶର ଅର୍ଥନୀତି ପାଇଁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପଦଗଣନା କରାଯାଇଥାଏ, ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ବାଧାବିଘ୍ନ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ତଥା ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ସହ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶର ସୁଯୋଗ ଦିଆଗଲେ ରାଷ୍ଟ୍ରର ବିକାଶ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ।

କିଶୋର କିଶୋରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କୌଶଳ ହେଉଛି ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ଦିଗରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ। କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କୌଶଳରେ ଛଅଟି ବିଷୟର ପ୍ରାଥମିକତା ରହିଛି:

୧ – ଯୌନ ଓ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

୨ – ମାନସିକ ଏବଂ ଭାବପ୍ରବଣତା ଜନିତ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

୩ – ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ଶୈଳୀ

୪- ହିଂସାମୁକ୍ତ ଜୀବନଯାପନ

୫ – ଉନ୍ନତ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ

୬ – ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦୁରୁପଯୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ

ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ଆର୍.କେ.ଏସ୍.କେ) ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମିଶନ୍ (ଏନ୍.ଏଚ୍.ଏମ୍) ଅଧିନରେ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି । ଏହା ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ,ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଏକ ଅଗ୍ରଣୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଜରିଆରେ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାକୁ ଉଭୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ତର ବା ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ଯେପରି କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କେନ୍ଦ୍ର ଜରିଆରେ ଏବଂ ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତରେ ସେବା ହାସଲ କରିପାରିବେ ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧିନରେ ମୁଖ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡିକ ହେଲା

- କୈଶୋର ଉପଯୋଗୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ।
- ଋତୁସ୍ରାବ ଜନିତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଯୋଜନା (ଏମ୍.ଏଚ୍.ଏସ୍) ।
- ସାପ୍ତାହିକ ଆଇରନ୍ ଓ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବିତରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ଡବ୍ଲୁ.ଆଇ.ଏଫ୍.ଏସ୍) ।
- ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ।

ଏହି ଯୋଜନା ଅଧିନରେ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ଗୋପନୀୟତା ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କୁ ଗୁରୁତ୍ତ୍ୱ ଦେବା ସହ କୌଣସି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଲଦି ନ ଦେବା, କୌଣସି ପ୍ରକାର ପାତରଅନ୍ତର ନ କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ସେମାନଙ୍କ ଅଧିକାରକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବା ଆଦି ବିଷୟକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ, ସଂସ୍କୃତି, ଜାତି, ଧର୍ମ, ବୈବାହିକ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାର ନ କରି ସେମାନଙ୍କର ଗୋଷ୍ଠୀରେ ହିଁ ତାଙ୍କ ନିକଟକୁ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ଆର୍.କେ.ଏସ୍.କେ) ଜରିଆରେ ଭାରତ ସରକାର **'ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ'** ବା ପିଅର – ଏଜୁକେସନ୍ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍' ନାମକ ଏକ ନୂତନ ପଦକ୍ଷେପକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ନିମ୍ନ ଲକ୍ଷଗୁଡିକ ହାସଲ କରିବାରେ ସୁବିଧା ହେବ ।

- ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସମବୟସ୍କଙ୍କ ଠାରୁ ଶିକ୍ଷାଗ୍ରହଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ।
- ଏଭଳି ସମବୟସ୍କଙ୍କଠାରୁ ସହଯୋଗକୁ ହାସଲ କରିବା ।
- କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ବାଧାବିଘ୍ନ ତଥା ଭୟକୁ କମ୍ କରାଯାଇପାରିବା ।
- ସାରା ଦେଶରେ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ମଧରେ ସୂଚନା ଓ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନା କରିବା ।

ମଡ୍ୟୁଲ୍ - ୧

ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ପ୍ରଥମ ଭାଗ : ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାନ

ଉପକ୍ରମ :

କୈଶୋରାବସ୍ଥା ଏକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଭବିଷ୍ୟତ ଗଠନର ସମୟ କିନ୍ତୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜୀବନର ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସମୟ, ଯେତେବେଳେ କି କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ନିଜର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦକ୍ଷତାକୁ ବିକଶିତ ତଥା ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଯତ୍ନ ଏବଂ ସହଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଆନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ସେମାନଙ୍କର ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆବଶ୍ୟକ ଯତ୍ନ ପ୍ରତି ଅଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଅବହେଳା ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ଆମ ସଂସ୍କୃତିରେ କିଶୋର କିଶୋରୀ ବା ଯୁବ ବୟସରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଭଲପାଇବା, ବିବାହ ଓ ସମ୍ପର୍କ ଆଦି ବିଷୟରେ ଖୋଲା କଥା ହେବାରେ ବାଧା ଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନେ ସମବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା କୁ ବେଶି ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ମିଜାଜ୍ କ୍ଷଣିକେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡା ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ନିଜକୁ ଏକୁଟିଆ ହୋଇ ଯିବା ଭଳି ଭାବିବା ତଥା ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସଭାଜନ ନ ହେବା ସ୍ଥିତି ବହୁଳ ଭାବେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସାମୁହିକ ସୁରକ୍ଷା ଆଦିର ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କର ଜାତି, ଧର୍ମ, ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ଲିଙ୍ଗ ନିର୍ବିଶେଷରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ସମୂହର ଅବଗତି ,ପରାମର୍ଶ ଓ ସେବା ପାଇବାର ଅଧିକାର ରହିଛି । ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମିଶନ୍ ଅଧିନରେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧମରେ ଏହି କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ତାଲିମ୍‌ପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ ଏବଂ ସେବା ପହଞ୍ଚାଇବାର ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଉଅଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କିଶୋରକିଶୋରୀ ମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ, ପରାମର୍ଶ, ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ଏବଂ ପ୍ରତିରୋଧମୂଳକ ସେବା ସମୂହର ସୂଚନା ଦେଇ ସେମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଅଛି । ଆହୁରି ମଧ ଏହି ସବୁ ସେବା ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶ୍ୱସନୀୟତା ଓ ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷାକରି କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମ୍ମତିରେ ନପହଞ୍ଚ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରାଯାଉଅଛି ।

ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କ'ଣ ?

କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଛ'ଟି ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପ୍ରାଥମିକତା। ଯୌନ ଏବଂ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମାନସିକ ଓ ଆବେଗଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ,ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ଶୈଳୀ, ହିଂସା ମୁକ୍ତ ଜୀବନଯାପନ ଓ ପୁଷ୍ଟିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ସହ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାରର ପ୍ରତିରୋଧ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅଟେ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ,ପରାମର୍ଶ,ଆରୋଗ୍ୟକର ଏବଂ ପ୍ରତିରୋଧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ତଥା ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ହିଂସା ସମୟରେ ଆଇନଗତ ସାହାଯ୍ୟ ସମୂହର ସୂଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ତାଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି।

କିଶୋର କିଶୋରୀ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କ'ଣ ?

କିଶୋର କିଶୋରୀ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ସହଯୋଗରେ ଏକ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରି ନିମ୍ନପ୍ରଦତ୍ତ ତଥ୍ୟ ଓ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବା।

୧. ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ଠାରୁ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଗତ ହେବା।

୨. ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ଠାରୁ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହଯୋଗ ପାଇବା।

୩. ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୈଷମ୍ୟ, ଭୟ ଓ ଆଶଙ୍କା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ଲାଭ କରିବା।

୪. ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଏବଂ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବା ଉପଚାର ଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣେଇବା ଓ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା।

୫. ଦେଶବ୍ୟାପି କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ତଥ୍ୟଗତ ସମ୍ପର୍କ ଓ ସହଯୋଗର ଭିତ୍ତିଭୂମି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦିଗରେ ଉଦ୍ୟମ କରିବା।

? ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା କ'ଣ ?

ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କୈଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ହେଲା –

- କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଆସିଲେ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଉପଯୁକ୍ତ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ।
- କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା ସମୟରେ ଗୋପନୀୟତା ରଖାଯିବା ।
- ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପାଇବା ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷାର ସମୟକୁ କମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯିବା ।
- ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଚାପ କିମ୍ବା ଭୟ ସୃଷ୍ଟି ନ କରିବା ।
- ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଜସ୍ୱରାୟ ନ ରଖିବା ।
- ଭବିଷ୍ୟତରେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ପାଇଁ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯିବା ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାର ମୂଳ କାରଣକୁ ବୁଝିବାକୁ ସହାୟତା କରାଯିବା ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଯେଭଳି ସେ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାର ଦେଖାନଯାଏ ସେ ଦିଗରେ ସଠିକ ପଦକ୍ଷେପ ବତାଇ ଦେବା ।

ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା

- କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣେ ତାଙ୍କ ସମବୟସ୍କଙ୍କ ସହ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ସମୟ ବିତାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି
- କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନେ ଅତିଶୀଘ୍ର ଓ ବହୁସଂଖ୍ୟାରେ ବନ୍ଧୁତା ସ୍ଥାପନ କରିଥାନ୍ତି ।
- କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ବନ୍ଧୁତାର ସଂମ୍ପର୍କ ଅତି ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମ୍ପର୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ନିଜଠାରୁ ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତି ଏପରିକି ମାତା ପିତାଙ୍କଠାରୁ ମଧ ନିଜ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ବିଚାର ଶକ୍ତି ଉପରେ ଅଧିକ ଭରସା କରିଥାନ୍ତି ।ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ନିଜର ବନ୍ଧୁଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ କିମ୍ବା ପରାମର୍ଶ ଚାହାଁନ୍ତି, ବନ୍ଧୁ ଜଣଙ୍କ ହୁଏତ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ଜାଣିଥାଇ ନ ପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ଭୁଲ ସୂଚନାକୁ ଜାଣିଥାଇ ପାରନ୍ତି, ଏଭଳି ସ୍ତରରେ ପରାମର୍ଶ ଭୟଙ୍କର ହୋଇପାରେ ।
- ଜଣେ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ରଖିଥିବା ଏବଂ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ବନ୍ଧୁ ହିଁ ବାସ୍ତବ ସମ୍ପଦ ।
- ସରକାରଙ୍କ ଉଦ୍ୟମ ହେଉଛି ଜଣେ ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା, ଯେ କି ଗୋଷ୍ଠୀର ସମସ୍ତ କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଜଣେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବନ୍ଧୁ ଭାବେ ପରିଗଣିତ ହେଉଥିବେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ମାଧମରେ ସମସ୍ତ କିଶୋର କିଶୋରୀଗୋଷ୍ଠୀ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ।

? ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା କିଏ ଏବଂ ସେ ଆମକୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ?

ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ହେଉଛନ୍ତି ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତରୁ ୧୫ ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ବୟସର କିଶୋର କିଶୋରୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମରେ ୧ ହଜାର ଜନସଂଖ୍ୟାରେ ଚାରିଜଣ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ରହିବେ, ଯେଉଁମାନେ କି ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀର ପୁଅଝିଅମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ସେମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଉଭୟ ସ୍କୁଲରେ ଓ ସ୍କୁଲ ବାହାରେ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ଗ୍ରାମରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଯାଉଥିବା ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨ ଜଣ ସମବୟସ୍କ (ଜଣେ ପୁଅ ଓ ଜଣେ ଝିଅ) ଓ ଅନ୍ୟଦୁଇଜଣ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ସ୍କୁଲ ଯାଉନଥିବା ବା ପାଠପଢୁନଥିବା କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବଛାଯିବ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ସହ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବେ ।

ଏହି ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାମାନେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକ ସମ୍ପର୍କରେ ସେମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଏହି କଥାବାର୍ତ୍ତାଦ୍ୱାରା କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଓ ଏ ନେଇ ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟ ଭିତ୍ତିରେ ସନ୍ଦେହ ଦୂରୀକରଣ କରିପାରିବେ । ସେମାନଙ୍କ ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରି କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଆଇନଗତ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାମାନେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ଭୂମିକା ଜଣେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବନ୍ଧୁ

- ଲିଙ୍ଗ, ଜାତି, ଧର୍ମ, ଓ ବୈବାହିକ ସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାର ନକରି ୧୦ ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ବୟସର ସମସ୍ତ ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କୁ ସେମାନେ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ନିକଟତର ହେବେ । ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସହ ବନ୍ଧୁତା ସ୍ଥାପନ କରିବେ ।
- ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସୁ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବେ ଏବଂ ସମବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ହାସଲ କରିବେ ।
- କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ଆର୍.କେ.ଏସ୍.କେ) ସମ୍ପର୍କରେ ଜଣାଇବେ ଏବଂ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟବଳୀ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବେ ।

✍ ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଗୋଷ୍ଠୀର ସମ୍ମାନନୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ମାତାପିତାଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବେ ।

ବାଳକ ଓ ବାଳିକାମାନେ ଜାଣତରେ ହେଉ କିମ୍ବା ଅଜାଣତରେ ହେଉ ସେମାନଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ଓ ସମବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ବିତାଇଥାନ୍ତି । ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତଭାବେ ସେମାନେ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କସହ ଖୁବକମ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିଥାନ୍ତି । କେତେକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସନ୍ତାନ ଉପରେ ସମବୟସ୍କ ବା ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବକୁ ନେଇ ଉଦବେଗ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସନ୍ତାନର ମନକଥା ବୁଝିବାକୁ ତାର ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇଥାନ୍ତି । ଯେହେତୁ ବନ୍ଧୁମାନେ ଭଲ କିମ୍ବା ମନ୍ଦ, ଠିକ୍ କିମ୍ବା ଭୁଲ୍ ସୂଚନା ଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ସକରାତ୍ମକ କିମ୍ବା ନକରାତ୍ମକ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସମବୟସ୍କଙ୍କ ପ୍ରଭାବର ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ ।

କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷା ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯେଉଁଥିରେ କି ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସହଯୋଗୀ (ଯେଉଁମାନେ ବୟସରେ, ସାମାଜିକସ୍ଥିତି ଓ ବିଚାରରେ ସେମାନଙ୍କ ସହ ସମାନ) ଙ୍କ ସହ ଅଣଆନୁଷ୍ଠାନିକ କିମ୍ବା ଆନୁଷ୍ଠାନିକଭାବେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବେ । ଏପରିକି ଯଦି ଜଣେ ନିଜର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପାଇଁ ତାଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର କଲା, ତାଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ତାଙ୍କର ଜ୍ଞାନ,ବିଚାର,ବିଶ୍ୱାସ ଓ କୌଶଳ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ହେଉଛି ଏହାର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜ ପ୍ରତି ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ତାର ସୁରକ୍ଷା କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରିବେ । ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ଯଥା ସ୍କୁଲ, ଖେଳ ପଡିଆ, କୌଣସି ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଘର,

ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ର, ପଞ୍ଚାୟତଭବନ, ଚା'ଦୋକାନ କିମ୍ବା ମନୋରଞ୍ଜନ ଏବଂ ଆମୋଦପ୍ରମୋଦ ପାଇଁ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସହ ବନ୍ଧୁତା ସ୍ଥାପନ କରିବା ଦକ୍ଷତା ରହିଥାଏ । ସେମାନେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ 'ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ' ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାର ମୂଳଦୁଆ ।

? ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ କଣ ଗୁଣାବଳୀ ରହିବା କଥା ?

ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ହେଉଛନ୍ତି 'ଜଣେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବନ୍ଧୁ' ଯେ କି କିଶୋରକିଶୋରୀଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟଥା ସେମାନେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ବଡମାନଙ୍କ ସହ କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାଦାତାଙ୍କ ସହ ନିର୍ଭୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରିନଥାନ୍ତି । ଏହି ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବନ୍ଧୁ କଦାପି ବିଶ୍ୱାସକୁ ଭାଙ୍ଗି ନଥାନ୍ତି, ଓ ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସହଯୋଗ ନିଆଯିବା ସମୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ତାଙ୍କ ଉପରେ ଲଦିଦେଇନଥାନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସର ପୁଅଝିଅଙ୍କ ପାଇଁ ଜଣଙ୍କର କଥା ଅନ୍ୟ ଆଗରେ କଦାପି ନ କହି ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଜଣେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା କୌଣସି ପୁଅ କିମ୍ବା ଝିଅ ପ୍ରତି ବ୍ୟଙ୍ଗ ନକରି, ପରିହାସର ଶିକାର ହେଉଥିବା ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କ ପ୍ରତି ସମର୍ଥନ ଜଣାଇ ତାଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ଉଚିତ । ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ଅନ୍ୟ କେତେକ ମୌଳିକ ଗୁଣ ହେଲା:

- କୌଣସି ପ୍ରକାର ନୂତନ ଜ୍ଞାନ ଓ ସୂଚନାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ।
- ସଠିକ ଭାବରେ ଶୁଣିବା ଓ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଭାବରେ ନିଜ କଥା କହିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ।
- ଭାବପ୍ରବଣତା ଓ କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତି ର ମୁକାବିଲା କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ।
- ଭାବପ୍ରବଣତାକୁ ସଠିକ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ।
- ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଓ ନରମ ବିଚାର ରଖିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ।
- ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଏବଂ ସମର୍ଥନ ଯୋଗାଇବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ।
- ଜଣକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଉଦାହରଣ ଦେବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ।
- କୌଣସି ଏକ ସମସ୍ୟାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ବିଚାର କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ।
- ଲିଙ୍ଗଗତ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହେଉଥିବା ଗୁଣ ।

? ମୁଁ କିପରି ଜଣେ ଉତ୍ତମ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ହୋଇପାରିବି ?

ଜଣେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା କିମ୍ବା ଜଣେ ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁ ଭାବରେ ଗୋଷ୍ଠୀର ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କିଶୋରକିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଖବର ରଖିବା ଓ ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ସହିତ ନିଜର ବାର୍ତ୍ତାକୁ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ କିଶୋରକିଶୋରୀଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇପାରୁଥିବା ଦରକାର । ଜଣେ ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ହାସଲ କରିପାରିଲେ ଯାଇ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ । ଜଣଙ୍କର ସାମାଜିକ, ଆର୍ଥିକ ଓ ଶିକ୍ଷାଗତ ସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାର ନକରି ସେମାନଙ୍କ ପସନ୍ଦ ଓ ନାପସନ୍ଦ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇପାରିଲେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ତାଙ୍କ ନିକଟତର ହୋଇପାରିବେ । ତା'ଛଡା ଦୁଇଜଣ

ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମୀୟତା ମଧ୍ୟ ରହିବା ଦରକାର । ଜଣେ ପ୍ରକୃତ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା କୌଣସି ବନ୍ଧୁ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାତର ଅନ୍ତର କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ଏବଂ ସଦାବେଳେ ସମାଜର ପଛୁଆବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କୁ ବଡ ଦଳରେ ସାମିଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଜଣଙ୍କର ନାମ ମନେ ରଖିବା, ଏହି ଦିଗରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାମ ଅଟେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଣା ପଡିଥାଏ ଯେ ଆପଣ ସେମାନଙ୍କୁ ତଥା ତାଙ୍କର ବନ୍ଧୁତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ ଛନ୍ତି ।

? ଜଣେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ଭାବରେ ମୁଁ କିପରି କାମ ଆରମ୍ଭ କରିବି ?

ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଆପଣ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳର କିଶୋର କିଶୋରୀ ପୁଅଝିଅଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ । ଏ ଦିଗରେ ଆଶା ଦିଦି ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

- ସେମାନଙ୍କ ସହ ତଥା ତାଙ୍କ ପରିବାର ସହ ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନକରି ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଏବଂ ନିଜ କାମ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ସ୍କୁଲ ଯାଉନଥିବା ପୁଅଝିଅ କିମ୍ବା ଅବହେଳିତ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ ।
- ଧର୍ମ, ଜାତି, ଶ୍ରେଣୀ, ଲିଙ୍ଗ ଓ ବୈବାହିକ ସ୍ଥିତି ଆଦିକୁ ବିଚାର ନକରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।
- ସେମାନଙ୍କ ନାମ, ବୟସ, ଶିକ୍ଷା ଓ ଜୀବନଜୀବିକା ଆଦି ସମ୍ପର୍କରେ ରେକର୍ଡ ରଖନ୍ତୁ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାର ଠିକଣା ଯଦି ଥାଏ, ତେବେ ଫୋନ ନମ୍ବର ଆଦି ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ ।
- ୧୫ରୁ ୨୦ ଜଣ କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ଛୋଟ ଦଳ ଗଠନ କରନ୍ତୁ । ଦଳ ଗଠନ ହେଲାପରେ, ସେହି ଦଳ ସହ ଆପଣ ଅଧିବେସନ ବା ବୈଠକ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ୮ଟି ମଡ୍ୟୁଲ ବ୍ୟବହାର କରି ୧୫ଟି ବୈଠକ ଆୟୋଜନ କରିବେ । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ୨ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ପୁରୁଣା ଦଳ ସହ ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିବେ । ନୂତନ କିଶୋର କିଶୋରୀ ଦଳ ଗଠନ କରିବାରେ ଆପଣ ପୁରୁଣା ଦଳର କିଛି ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହାୟତା ମଧ୍ୟ ନେଇ ପାରିବେ ।
- ଦଳର ସର୍ବ ସମ୍ମତି ନେଇ ଦଳଭିତରୁ ଜଣେ ଜଣେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କୁ ବାଛନ୍ତୁ ଯେ କି ଆପଣଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ଦଳକୁ ସଂଯୋଜିତ କରି ରଖିବେ । ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଜଣକ ଦଳର ସବୁ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଯୋଗାଯୋଗ ଠିକଣା ରଖିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ବୈଠକର ସ୍ଥାନ, ତାରିଖ ଓ ସମୟ ବିଷୟରେ ଜଣାଇବେ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏକାଠି କରାଇବେ । ଦଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ ଅଦଳବଦଳକରି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇ ପାରିବେ ଫଳରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦଳର ନେତୃତ୍ୱ ନେବାର ସୁଯୋଗ

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ବୈଠକ ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ତାରିଖ ଓ ସମୟ ସ୍ଥିର କରିବେ ।
- ପ୍ରଥମ ବୈଠକରେ ହିଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ୧୫ଟି ଯାକ ବୈଠକରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରନ୍ତୁ । ଦଳର ମତାମତ ନେଇ ସେହି ଦଳର ଏକ ନାମ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜ ଦଳ ଉପରେ ନିଜର ମାଲିକାନା ରହିଥିବା ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ ।
- ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ସେମାନଙ୍କ ସଂଯୋଜିକା (ଆଶା ଦିଦି) ଙ୍କ ସହ ମିଶି, ବୈଠକ ପାଇଁ ଏକ ପରିଷ୍କାର ଓ ନିରାପଦସ୍ଥାନ ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ଗ୍ରାମର ସରପଞ୍ଚ, ମୁଖିଆ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣାଶୁଣା ବ୍ୟକ୍ତି ଯେପରିକି ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ ଆଦିଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ବୈଠକ ସ୍ଥାନ କୌଣସି ପଞ୍ଚାୟତ ଭବନ, ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ର ଏପରିକି କୌଣସି ସାଙ୍ଗଙ୍କ ଘରେ ମଧ ହୋଇପାରିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ବୈଠକ ପାଇଁ ଅଲଗା ଦିନ ଓ ସମୟ ବିଷୟ ସମବୟସ୍କ ଶିକ୍ଷାଦାତା ନିଜେ ସ୍ଥିର କରିବେ ଏବଂ ସେ ଅନୁସାରେ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆଗୁଆ ଭାବରେ ଜଣାଇବେ ।
- ବୈଠକରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନକୁ ଯେପରି ସଦସ୍ୟମାନେ ସୁବିଧାରେ ଆସି ପାରୁଥିବେ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟମାନେ ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବେ, ଏ ବିଷୟକୁ ଆଶା ଦିଦିଙ୍କ ସହ ମିଶି ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ ସେ ସ୍ଥାନକୁ ଆସିବା ପାଇଁ କୌଣସି ମାତାପିତା ସେମାନଙ୍କ ପୁଅଝିଅଙ୍କୁ ବାରଣ କରିବେ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ପଞ୍ଚାୟତ ଭବନ କିମ୍ବା ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍କୁଲ ହେଉଛି ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ଥାନ । ସୁବିଧା ଦେଖି ଆଶା ଦିଦି, ଅଙ୍ଗନବାଡି ଦିଦି ଓ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ଏହି ବୈଠକରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କ କାମ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦହୋଇପାରିବ ।
- ଯେହେତୁ ଅଧିକାଂଶ ବୈଠକ ପୃଥକ ଭାବରେ ଆୟୋଜନ କରାଯିବ ଆଶା ଦିଦି, ଅଙ୍ଗନବାଡି ଦିଦି, ଶିକ୍ଷକ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜଣାଶୁଣା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହାୟତା ନେଇ ମହିଳା ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାମାନେ ଦୁଇଟି ଦଳର ପୁଅଝିଅମାନେ ଶିଖିଥିବା ବିଷୟକୁ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଏକ ମିଳିତ ବୈଠକ, ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର କିମ୍ବା ତର୍କ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଆୟୋଜନ କରିବେ ।
- କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନ ରଖିବାକୁ ଏକ 'ପ୍ରଶ୍ନ ବାକ୍ସ' ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ବାକ୍ସ ଖୋଲିବାକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନ ସ୍ଥିର କରି ଆପଣ ଆଶା ଦିଦି ଓ ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍‌ଙ୍କ ସହାୟତାରେ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡିକର ଉତ୍ତର ଦେଇପାରିବେ । ପ୍ରଶ୍ନବାକ୍ସ ଖୋଲା ଯିବାର ଧାର୍ଯ୍ୟ ଦିନ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ଥାନୀୟ ସମସ୍ତ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ବାକ୍ସରେ ସମସ୍ତେ ନିଜର ପ୍ରଶ୍ନକୁ ଲେଖି ରଖିପାରିବେ କିନ୍ତୁ କେବଳ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡିକୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବେ । ସେଥିପାଇଁ ବାକ୍ସକୁ ତାଲା ପକାଇ ରଖାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

? ମୁଁ ନିଜ ପରିଚୟକୁ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ କିପରି ଭାବରେ ରଖିବି ?

କିଶୋରକିଶୋରୀ ଓ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ଭିତରେ ଆପଣଙ୍କୁ ନେଇ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସନ୍ଦେହକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜର ପରିଚୟ ଓ ନିଜ କାମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ବୁଝାଇବାକୁ ପଡିବ । ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ପରିଚୟ, ଠିକଣା ଓ ଟେଲିଫୋନ ନମ୍ବର ଦିଅନ୍ତୁ । ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପର୍କରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ, ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ବ୍ୟାଚ/ଟୋପି ଓ ପରିଚୟ ପତ୍ର ଆଦି ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ । ନିଜର କାମ ଓ ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ସେମାନଙ୍କୁ କହି, କେବେ ଓ କିପରି ବୈଠକ ହେବ ସେ ବିଷୟରେ ତାଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଦରକାର ପଡ଼େ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରାମର ସରପଞ୍ଚ, ମୁଖିଆ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପର୍କରେ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅଧିବେଶନରେ ଯୋଗଦେବାକୁ ଆପଣ ସେମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଆଶା ଦିଦିଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ମଧ ନେଇପାରିବେ ।

? ମୋ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ଜଣେ ସମନ୍ୱୟ ଶିକ୍ଷାଦାତା ଭାବରେ ମୋର ଭୂମିକା କ'ଣ ?

ଜଣେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କ ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ସମବୟସ୍କ ପୁଅଝିଅଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭୂମିକା ରହିଛି ସେଥିରୁ କେତେକ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଲା -

- କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସହ ସୁସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରନ୍ତୁ, ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ନୂଆ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିବା କଥା ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ତଥାପି ସେମାନଙ୍କ କାମରେ ଆସିପାରିବେ ଏବଂ ସେବା ଓ ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର ପଡିଲେ ଆପଣ ସଠିକ ଲୋକଙ୍କ ସହ ସେମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରାଇ ଦେଇପାରିବେ ବୋଲି ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ବୈଠକ ପାଇଁ ଡାକନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଣଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ସେମାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ନାମ, ଠିକଣା ଓ ଟେଲିଫୋନ ନମ୍ବର ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକାରେ ଦର୍ଶାଇଯାଇଥିବା ଅନୁସାରେ ସାପ୍ତାହିକ ବୈଠକ (୧୫ ସପ୍ତାହରେ ୧୫ଟି ବୈଠକ) ଗୁଡିକ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ପଷ୍ଟୀକରଣ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ସନ୍ଦେହ ଓ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡିକ ଲେଖି ଜଣାଇବାକୁ, ପଞ୍ଚାୟତ ଭବନ କିମ୍ବା ସ୍କୁଲରେ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ବାକ୍ସ ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମ ଅଧିବେଶନରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡିକରେ କେହି ନିଜର ନାମ

ଲେଖିବେ ନାହିଁ କାରଣ ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଗରେ ସେ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ରଖାଯିବ। ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ବାହାର କରିବାକୁ ଆଶା ଦିଦି, ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍ ଦିଦି, ଅଙ୍ଗନବାଡି ଦିଦି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେହି ଜାଣିବା ଲୋକ, ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ। ଯଦି କେହି ଭୁଲରେ ପ୍ରଶ୍ନ ସହ ନିଜର ନାମ ଲେଖି ଦେଇଥାନ୍ତି ତଥାପି ନିମନ୍ତ୍ରିତ ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା କେହି ହେଲେ ତାଙ୍କ ନାମକୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିବେ ନାହିଁ। ପଚରାଯାଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ଗୋପନୀୟତା ଏବଂ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ଦଳର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଲା ଏହି ଗୋପନୀୟତାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା। ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ପ୍ରତି ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ତାର ଉତ୍ତରକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଲେଖାଯାଇ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଗରେ ରଖାଯିବ। ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଆଯାଇ ତାର ରେକର୍ଡ ରଖାଯିବା ପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପତ୍ରକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଆଯିବ।

- ✍ ଅସୁବିଧାରେ ଥିବା କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଓ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନା ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।
- ✍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାମରେ ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ।
- ✍ ଦଳର ସଦସ୍ୟ, ଆଶା ଦିଦି, ଅଙ୍ଗନବାଡି ଦିଦି, ଶିକ୍ଷକ କିମ୍ବା କୌଣସି ଭଦ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହାୟତା ନେଇ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ।
- ✍ ଯଦି ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତରେ ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ଉପରେ ହିଂସା ଯଥା – ବାଲ୍ୟ ବିବାହ, ଘରୋଇ ହିଂସା, ଟାହି ଟପରା କିମ୍ବା ଅସଦ୍‌ଜନକ ବ୍ୟବହାର ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଶା ଦିଦି, ଗ୍ରାମର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି, ପୋଲିସ୍ କିମ୍ବା ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଜଣାଇଦିଅନ୍ତୁ।
- ✍ ହିଂସାର ଶୀକାର ପୀଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ଓ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନା ପହଞ୍ଚିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଇନ୍‌ର ସହାୟତା ପାଇବାରେ ତାଙ୍କୁ ସହାୟତା କରନ୍ତୁ।

? ମୋ କାମରେ କିଏ ମତେ ଦିଗଦର୍ଶନ ଦେବ ?

ଏହି କାମ କରିବାକୁ ଆପଣ ଏକା ନୁହନ୍ତି। ଏ ଦିଗରେ ଆଶା ଦିଦି, ଶିକ୍ଷକ, ପରାମର୍ଶଦାତା, ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ, ଅଙ୍ଗନବାଡି ଦିଦି ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀର ଯେ କୌଣସି ଶିକ୍ଷିତ ଭଦ୍ରବ୍ୟକ୍ତି ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ଭାବେ ଆପଣଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବିଷୟରେ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ଦେଇପାରିବେ।

ସେମାନଙ୍କୁ ଆପଣ ନିଜେ ତାଙ୍କ ଅନୁମତି ନେଇ ସାକ୍ଷାତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜର ପରିଚୟ ଦିଅନ୍ତୁ। ନିଜ ଦଳର ପ୍ରଥମ ବୈଠକରେ ଯୋଗଦେବାକୁ ତାଙ୍କୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରଶ୍ନ ବାକ୍ସରେ ରହିଥିବା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବାରେ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ। କୌଣସି ପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ପାଇଁ ଆପଣ ତାଙ୍କୁ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ସାକ୍ଷାତ କରିପାରିବେ। ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଲା:-

- ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ କାମରେ ସହଯୋଗ କରିବେ ।
- କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରିବେ (ବିଶେଷ ଭାବେ ସ୍କୁଲ ଯାଉନଥିବା ଏବଂ ଅବହେଳିତ ବର୍ଗର ପୁଅଝିଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ)
- ସରପଞ୍ଚ, ମୁଖିଆ ଏବଂ ଗ୍ରାମର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କୁ ପରିଚୟ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

- ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା ଓ କଥାବାର୍ତ୍ତା ପାଇଁ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ବସିବା ସକାଶେ ପଞ୍ଚାୟତ ଭବନ. ସ୍କୁଲ, ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । ଏଭଳି ଏକ ସ୍ଥାନରେ ବୈଠକ କରାଯିବ ଯେପରି ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନେ ସୁବିଧାରେ ସେ ସ୍ଥାନକୁ ପହଞ୍ଚି ପାରୁଥିବେ ଏବଂ ସ୍ଥାନଟି ନିରାପଦହେବା ସହ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟମାନେ ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବେ ।
- ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଅସୁବିଧାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।
- ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଉଥିବା ସୂଚନାର ସଠିକତାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।
- କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମନରେ ରହିଥିବା ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଭୁଲ ଧାରଣାକୁ ଦୂର କରିବା ତଥା ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନର ସଠିକ ଉତ୍ତର ଦେବାରେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।
- ଦରକାର ହେଲେ, କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପଠାଇବାରେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।
- ପ୍ରତିଦିନ କାର୍ଯ୍ୟର ବିବିରଣୀ ଲେଖିବା ଏବଂ ମାସ ଶେଷରେ ତାକୁ ଜମା କରିବାରେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କୁ ସହାୟତା କରିବେ ।

ମୁଁ କିପରି ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ସହଯୋଗୀମାନଙ୍କ ସହ ଅଧିବେଶନ ସଭା କରିବି ?

ଆପଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକାରେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇ ପାରିବେ:

- ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଦଳଗତ ଅଧିବେଶନ ସଭା
- ଅଣ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା

✍ ଜଣେ ସହ ଜଣଙ୍କର ଆଲୋଚନା

୧୬ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ତୁମକୁ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ, ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ବୈଠକ କରିବାକୁ ପଡିବ। ମାସରେ ଥରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ବୈଠକର ଆୟୋଜନ କରିବାକୁ ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ଆଶା କରାଯାଉଛି, ପ୍ରତ୍ୟେକଦଳର ବୈଠକରେ ଆପଣ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଥିବା ବିଷୟବସ୍ତୁର ଏକ ତାଲିକା ଆପଣଙ୍କୁ ଦିଆଯିବ।

ଆପଣ ୧୫ ରୁ ୨୦ଜଣିଆ ଦୁଇଟି ଦଳର ବୈଠକ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ପ୍ରତିମାସ କରିପାରିବେ।

? ମୋ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମୁଁ କିପରି ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ସଂଯୋଜକ (ପି.ଇ.କୋଡିନେଟର)ଙ୍କୁ ରିପୋର୍ଟ କରିବି ?

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହରେ ତୁମେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ସଂଯୋଜକଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବା ସହ କେତେକ ଫର୍ମ ପୁରଣ କରିବାକୁ ହେବ। ଏହି ଫର୍ମଗୁଡିକୁ ପୁରଣ କରିବା ବହୁତ ସହଜ ଏବଂ ଯଦି ଏଥିରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ତେବେ ପିଅର କୋର୍ଡିନେଟର ସେଥିରେ ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ। ତୁମ ପିଅର କୋର୍ଡିନେଟର ତୁମକୁ ଏହି ଫର୍ମଗୁଡ଼ିକ ଦେବେ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ ଏହି ଫର୍ମଗୁଡିକର ନମୁନା ଦିଆଯାଇଛି:

କ. ଜଣକ ସହ ଜଣଙ୍କ ଆଲୋଚନା

ତାରିଖ/ମାସ/ବର୍ଷ

କ୍ରମ ସଂଖ୍ୟା	କିଶୋର କିଶୋରୀ ବା ସାକ୍ଷାତ କରାଯାଇ ଥିବା ଅଂଶୀଦାରଙ୍କ ନାମ (ଗୋପନ ରଖାଯିବ)	ଲିଙ୍ଗ (ପୁ/ସ୍ତ୍ରୀ)	ବୟସ	ଆଲୋଚନାର ବିଷୟ	ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରେରଣ ପତ୍ର
	ସାଗର ଅନୀଲ	ପୁରୁଷ ପୁରୁଷ	୧୫ ୧୭	ଧୂମପାନର ପ୍ରଭାବ ଆର.ଟି.ଆଇ/ଏସ.ଟି.ଆଇ ପରିଶ୍ରା ଜଳାପୋଡା	ନାହିଁ ହଁ

ଖ. ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ

ତାରିଖ/ମାସ/ବର୍ଷ

କ୍ରମ.ସଂଖ୍ୟା	ସ୍ଥାନ	ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ନାମ	ଲିଙ୍ଗ ବୟସ	ଆଲୋଚନାର ବିଷୟ	ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରେରଣ ପତ୍ର, ଯଦି ଥାଏ

ମାସ ଓ ବର୍ଷ :

ଗ. ସାପ୍ତାହିକ/ମାସିକ ସଂକଳନ ଫର୍ମ

ସପ୍ତାହ						ଦିନ		
	ସୋମ	ମଙ୍ଗଳ	ବୁଧ	ଗୁରୁ	ଶୁକ୍ର	ଶନି	ରବି	ମୋଟ
ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହ								
୧୦ରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ କିଶୋରଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା								
୧୦ରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା କିଶୋରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା								
୧୫ ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା କିଶୋରଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା								
୧୫ ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା କିଶୋରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା								
ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିବା ଦଳଗତ ବୈଠକ ସଂଖ୍ୟା								
ଏ.ଏଫ୍.ଏଚ୍.ଏସ୍ ସେବା ପାଇଁ ପଠାଯାଇଥିବା କିଶୋରଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା								
ଏ.ଏଫ୍.ଏଚ୍.ଏସ୍ ସେବା ପାଇଁ ପଠାଯାଇଥିବା କିଶୋରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା								
ରିପୋର୍ଟ କରାଯାଇଥିବା ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ								
ହିଂସାରେ ପୀଡ଼ିତ ସଂଖ୍ୟା (ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା) ୧. ବାଲ୍ୟବିବାହ ୨. ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ୩. ଘରୋଇ ହିଂସା (ଯୌତୁକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ସହିତ) ୪. ଶାରିରୀକ ଦଣ୍ଡ								
ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିବା ଗୋଷ୍ଠୀ ସଚେତନତା ଓ ଅଭିଯାନର ସଂଖ୍ୟା								
ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହ								

ଘ.କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା/ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଯାଞ୍ଚ ତାଲିକା (ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ପାଇଁ)

(ପ୍ରତ୍ୟେକ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଏକ କିମ୍ବା ଏକାଧିକ ସମବୟସ୍କ ଦଳଗୁଡିକ ପାଇଁ ଲେଖାଯିବ)

ସମବୟସ୍କ ଦଳ : (ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବଛାଯାଇଥିବା ଦଳର ନାମ)

ଦଳଗତ ବୈଠକ ମାଧ୍ୟମରେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ଜରିଆରେ ଆଲୋଚନା ହେବାକୁ ଥିବା ବିଷୟବସ୍ତୁ (ଯେଉଁ ବିଷୟଗୁଡିକ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ତା ଉପରେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇନଥିବା ବିଷୟଗୁଡିକ ଉପରେ ଭୁଲ ଚିହ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯୌବନ ଅବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ	ଋତୁସ୍ରାବ	ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା
ଲିଙ୍ଗଗତ ପରିଚୟ	ବିଭିନ୍ନତାକୁ ସମ୍ମାନ	ଅପପୁଷ୍ଟି ଓ ରକ୍ତହୀନତା	ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଜନିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ରହିଥିବା ବିପଦର ଆଶଙ୍କା
ସମବୟସ୍କଙ୍କ ଚାପର ମୁକାବିଲା	ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଅପବ୍ୟବହାରକୁ ରୋକିବା (ମଦ ଓ ଧୂମପାନ)	ଭାବପ୍ରବଣତା ଓ ଚାପର ପରିଚାଳନା	ଦୁର୍ଘଟଣା ଓ ଆଘାତର ଆଶଙ୍କାକୁ କମ କରିବା
ବାଲ୍ୟ ବିବାହ	କିଶୋରୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ରୋକିବା	ଆର୍.ଟି.ଆଇ ଏବଂ ଏସ୍.ଟି.ଆଇ	ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ଓ ଏଡସ୍‌ର ନିରାକରଣ
ଶିଶୁ/ କିଶୋରଙ୍କ ଉପରେ ହେଉଥିବା ହିଂସାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା	ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସା (କିଶୋରୀ ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଉପରେ ହିଂସା)	ଆମର ଅଧିକାର ଓ ପ୍ରାପ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା	ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ବୈଠକ ପୂର୍ବ ଓ ପର ସୂଚନା

୧. ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

୨. ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ଓ ମେଣ୍ଟର ଯେପରିକି ଆଶା ଦିଦି, ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ (ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍) ଙ୍କୁ ଜାଣିବା ।

୩. ସେବାପ୍ରଦାନକାରୀ ଓ ସେବା କେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡିକର ସୂଚନା (ଉଚ୍ଚତର ଚିକିତ୍ସା ସେବା)

ଦରକାର ବେଳେ ମୁଁ କାହାକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବି ?

ନାମ	ଯୋଗାଯୋଗ ନମ୍ବର

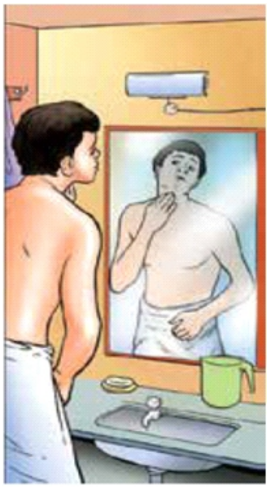
ବୟସର କ୍ରମବିକାଶ

୧. ଯୌବନାବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

୨. ଋତୁସ୍ରାବ

୩. ଯୌନାଙ୍ଗର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

ବୟସର କ୍ରମବିକାଶ



ବାଳକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେବେଠାରୁ ଯୌନ ପରିପକ୍ୱତା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ?

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ (ବାଳକ ଓ ବାଳିକା ଶାରୀରିକ ଓ ଯୌନଗତ ପରିପକ୍ୱତା) ଦଶବର୍ଷ ବୟସରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ (ବିଶେଷ ଭାବେ ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନର ବୃଦ୍ଧି); ଅବଶ୍ୟ ଯୌନାଙ୍ଗର ବୃଦ୍ଧି ଯେପରିକି ଲିଙ୍ଗ, ଅଣ୍ଡକୋଷ ଓ ଅଣ୍ଡାର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି, ମୁହଁରେ ଦାଢ଼ି ଏବଂ ଯୌନାଙ୍ଗ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାଳ ଦେଖାଯିବା ଆଦି ସାଧାରଣଭାବେ ୧୧ ରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଘଟିଥାଏ । ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରକ୍ରିୟା, ବିଶେଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ମାତାପିତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କ ସନ୍ତାନର ଶରୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅତି ଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି କିମ୍ବା ଏଥିରେ ଅତି ବିଳମ୍ବ ଘଟୁଛି ତେବେ ସେମାନେ ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ (ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍) କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ ।

ଯୌନ ପରିପକ୍ୱତା ସହଜ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି କି ?

କେତେବେଳେ ଜଣେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ଦରକାର ?

ହଁ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ବାଳିକା ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ଏଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନ ୮ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଦେଖାଯାଏ କିମ୍ବା ୧୩ ବର୍ଷ ପରେ ମଧ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନଘଟେ ତେବେ ତାହା ଚିନ୍ତାଜନକ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ବାଳକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନ ୯ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଦେଖାଯାଏ କିମ୍ବା ୧୪ ବର୍ଷ ପରେ ମଧ କୌଣସି ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନଘଟେ, ତେବେ ତାହା ଚିନ୍ତା ଜନକ ହୋଇଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଣେ ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ସଠିକ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ମନୁଆ ହୋଇଥାନ୍ତି କି ?

ସେମାନେ କାହିଁକି ଅଦ୍ଭୁତ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ?

ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ, କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି ଓ ଭାବପ୍ରବଣତାରେ ମଧ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଘଟିଥାଏ । ହଠାତ ମନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବା ଏଭଳି ବୟସରେ ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ହୁଏତ ଯତ୍ନହୀନ ଏବଂ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଅସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ, ବିଶେଷ ଭାବେ ମାତା ପିତାକୁ ଅସମ୍ମାନ ହେଲାଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଏ ସମୟରେ ବୁଝିବା ଦରକାର । କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସହ ଏ ବିଷୟରେ କଥା ହେଲେ ଭଲ କିନ୍ତୁ ଏ ସମୟରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଯତ୍ନ ନେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ବା ରାତ୍ରିସ୍ଖଳନ କଣ ?

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ଘଟିଥାଏ । ଏହାକୁ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଜଣେ କିଶୋର ଶରୀରରେ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଡାକ୍ତରୀ ଉପଚାର ଦରକାର ପଡି ନଥାଏ । ତଥାପି କେତେକ କିଶୋର ଏହାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ପଡିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଚିକିତ୍ସା କରିଥାନ୍ତି, ଯାହାକି ହୁଏତ ଅତିଶୟ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ କାହିଁକି ହୁଏ ?

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ରହିଛି, ଯାହାର କି ଯୌନ ବିକାର କିମ୍ବା ଉତ୍ତେଜନା ସହ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ଥାଇପାରେ କିମ୍ବା ନଥାଇପାରେ ମଧ୍ୟ । ମୂତ୍ରାଶୟରେ ଅଧିକ ଚାପ କିମ୍ବା ଏହା ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୋଇପାରେ ।

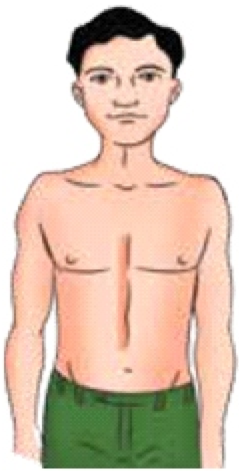
ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ କ୍ଷତିକାରକ କି ?

ଏହା କଦାପି ପୁରୁଷତ୍ୱର ହାନି କିମ୍ବା ଯୌନ ଦୁର୍ବଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିନଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କୌଣସି ପ୍ରକାର କ୍ଷତି ହୋଇନଥାଏ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଉପଚାର ଦରକାର ପଡେ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଜଣାଇ ଦିଆଯିବା ଦରକାର ଯେପରିକି ଏହାକୁ ନେଇ ସେମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅପମାନ କିମ୍ବା ଅଯଥା ଚିନ୍ତା ଭୋଗିବାକୁ ନପଡେ । ଶରୀରରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଓ ଶୁକ୍ରାଣୁ ତିଆରି କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ ଏହି ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଆପେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାକୁ ହେଲେ କାହାକୁ ଓ କିପରି ଯୋଗାଯୋଗ କରାଯିବ ?

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇଥିବାରୁ ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର

ସନ୍ଦେହ ରହିଥାଏ ତେବେ ସେ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିପାରିବେ ।



ବାଳକ ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ତନବୃଦ୍ଧି ହେବା କଣ ସ୍ୱାଭାବିକ କି ?

କେତେକ ବାଳକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ତନବଢ଼ିବା ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାପଡିଥାଏ; ହେଲେ ଏହା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଆପେ ଆପେ ଏହା ଦୂରେଇ ଯାଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏହା ଯଦି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ତାକୁ ଗାଇନୋକୋମାଷ୍ଟିଆ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ପଡେ । ଅନେକ ସମୟରେ ବାଳକ ଶରୀର ଖୁବ ମୋଟା ହେବା ଯୋଗୁଁ ମଧ ସ୍ତନର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ଲିଙ୍ଗ ଆକାର କିପରି ହେବା ଉଚିତ ?

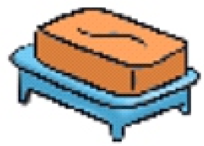
ଲିଙ୍ଗ ଏବଂ ଅଣ୍ଡକୋଷର ଆକାରକୁ ନେଇ ଅନେକ ସମୟରେ ବାଳକମାନଙ୍କ ମନରେ ଉଦବେଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷଭାବେ ଯୌନ କ୍ଷମତାକୁ ନେଇ ସେମାନେ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଲିଙ୍ଗର ଆକାର ସହ ଯୌନକ୍ଷମତାର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । ୧୪ ରୁ ୧୬ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧରେ ଲିଙ୍ଗର ଲମ୍ବା ଓ ମୋଟା ଦୁଇଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷରେ ଲିଙ୍ଗର ଦୀର୍ଘତା ଓ ମୋଟା ପୃଥକ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣ ଭାବେ ଲିଙ୍ଗ ନରମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଏହାର ଲମ୍ବ ୩ ରୁ ୪ ଇଞ୍ଚ ହୋଇଥାଏ ଓ ୧ ଇଞ୍ଚ ମୋଟା ହୋଇଥାଏ । ଲିଙ୍ଗ ହୁଏତ କିଛିଟା ବାମ କିମ୍ବା ଡାହାଣ ଦିଗକୁ ବକ୍ର ହୋଇଥାଏ,ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା । ଅଣ୍ଡକୋଷ ଦୁଇଟିର ଆକାର ମଧ ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବାମ ଅଣ୍ଡକୋଷଟି ଡାହାଣ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଓହୋଳି ହୋଇ ରହିଥାଏ ।

କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ପ୍ରେମରେ ପଡିବା କଣ ସ୍ୱାଭାବିକ କି ?

ହଁ, ଅନେକ ସମୟରେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ପ୍ରେମରେ ପଡିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ହୁଏତ ନିଜର କୌଣସି ସାଙ୍ଗ, ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ସମାନ ଲିଙ୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାନ୍ତି । କାହାରି ପ୍ରତି ମନରେ ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଖୁବ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଅଟେ । ଏଭଳି ସମ୍ପର୍କ ପରସ୍ପର ମଧରେ ବୁଝାମଣା, ବିଶ୍ୱାସ, ସଂକଳ୍ପ ଓ ସମ୍ମାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଅନୁଭୂତିକୁ ନିଜର ଆପଣାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ଭଲ କିନ୍ତୁ ଏଭଳି କରିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟର ସମ୍ମାନକୁ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଯେ ସଦାବେଳେ ସମ୍ମାନ ଓ ମର୍ଯ୍ୟାଦାର ସହ ବନ୍ଧୁତା ରକ୍ଷା କରିବ ତାହା ନ ଭାବି ସେଥିପ୍ରତି ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ଦରକାର । ପୁଅ ପିଲାମାନେ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଝିଅପିଲା 'ନାହିଁ' କହିଲା ମାନେ ତାହା ନାହିଁ । ଜଣେ, ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଚାରକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବା ଉଚିତ (ସେ ପୁଅ ହୁଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଝିଅ) କିଶୋର ସମୟରେ ଜଣେ ବୟସ୍କ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବାରୁ ଏ ସମୟରେ ତାଙ୍କର ଅନୁଭୂତିରେ ବାରମ୍ବାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିପାରେ । ଏହା ମଧ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ଜଣେ ଏହାକୁ ଶିଖିବା ଓ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କର ବିଚାରକୁ ବୁଝି ତାଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ଓ ବ୍ୟବସାୟିକ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସାକାର କରିବା ଦିଗରେ ସହଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ ।

ଆମେ କିପରି ନିଜର ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିପାରିବା ?

ଲିଙ୍ଗ ଓ ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ ଧୋଇବା : ଲିଙ୍ଗକୁ ପ୍ରତିଦିନ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍। ଯଦି ସାବୁନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ତେବେ ତାହା ଅଳ୍ପ କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ସାବୁନ୍ ହେବା ଦରକାର କାରଣ କ୍ଷାରୀୟ ସାବୁନ୍ ଚମଡାକୁ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଘା' ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। କିଶୋର ମାନେ ଲିଙ୍ଗର ଉପରଭାଗ ଚମଡାକୁ ପଛପଟକୁ ଠେଲି ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗର ଭିତର ଚମଡାକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଉଚିତ୍। ଯଦି ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଏହା କରାନଯାଏ ତେବେ ସେଠାରେ ସେଗମା ନାମକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଜମା ହେବା ଫଳରେ ସେଠାରେ ଜୀବାଣୁ ଜମା ହେବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେଥିରୁ ଗନ୍ଧ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଏଭଳି ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଲାଗି ରହିଲେ ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗ ନାଲି ପଡିଯାଏ ଏବଂ ଫୁଲିବା ଫଳରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ। ଏ ସ୍ଥାନରେ ପାଉଡର କିମ୍ବା ଡିଓଡ୍ରାଣ୍ଟର ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକ ଚମଡ଼ା ତଳେ ଜମା ହୋଇଯାଆନ୍ତି। କିଶୋରମାନେ ଏଥିପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଦିନରେ ଅତି କମରେ ଥରେ ଲିଙ୍ଗକୁ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଧିରେ ଧିରେ ସଫା କରିବା ଦରକାର।ଏଥିପାଇଁ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ପାଣି ମଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ। ଲିଙ୍ଗର ମୂଳ ଏବଂ ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ ମଧ ପରିଷ୍କାର କରିବାକୁ ଭୁଲିଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ କାରଣ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ହିଁ ଝାଳ ଓ ମଇଳା ଜମା ହୋଇ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇଥାଏ।



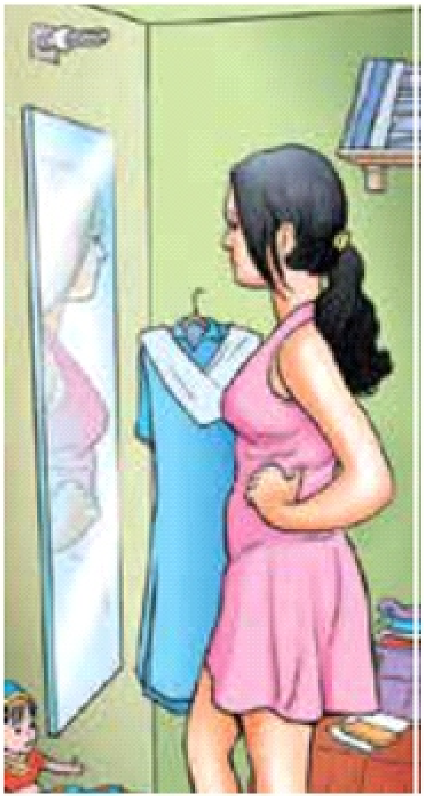
ଋତୁସ୍ରାବ କ'ଣ ?

ଏହା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶାରିରୀକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହାକି ମହିଳା ମାନଙ୍କର ୧୨ ରୁ ୧୪ ବର୍ଷରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ୪୦ ରୁ ୫୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାରି ରହିଥାଏ। ଏହାକୁ

ସାଧାରଣ ଭାବେ ମାସିକ ଧର୍ମ ବା ଋତୁଚକ୍ର କିମ୍ବା ଇଂରାଜୀରେ ପିରିଅଡ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

? ଋତୁସ୍ରାବ କିପରି ହୋଇଥାଏ ?

ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଗର୍ଭାଶୟର ଭିତର ସ୍ତରରେ ବୃଦ୍ଧିଘଟି ମୋଟା ହୋଇଯାଇଥାଏ। ସେହି ସମୟରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଡିମ୍ବକୋଷରେ ଡିମ୍ବାଣୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଡିମ୍ବାଣୁ ପରିପକ୍ୱ ହେଲାପରେ ଏହା ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳି ଦେଇ ବାହାରି ଆସେ।, ଯଦି ଡିମ୍ବାଣୁ ଟି ଶୁକ୍ରାଣୁ ସହ ମିଶେ ତେବେ ଗର୍ଭାଶୟର ସେହି ମୋଟା ଅଂଶରେ ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ,ଯଦି ନମିଶେ ମୋଟା ହୋଇଥିବା ଗର୍ଭାଶୟର ସେହି ଅଂଶ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ଡିମ୍ବାଣୁ ସହ ମିଶି ରକ୍ତ ଆକାର ରେ ଯୋନି ମଧ୍ୟ ଦେଇ ବାହାରିଯାଏ । ଏହା ହିଁ ହେଉଛି ଋତୁସ୍ରାବ।



? ବାଳିକାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌବନାବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଯୌବନାବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ (କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶାରିରୀକ ଓ ଯୌନଗତ ପକ୍ୱତା) ହୁଏତ ୯ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ (ମୁଖ୍ୟତଃ ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ) ; ଅବଶ୍ୟ ମାଧମିକ ଯୌନଗତ ଗୁଣାବଳୀ ବିକାଶ ଯଥା ସ୍ତନବୃଦ୍ଧି ପାଇବା, ବାହ୍ୟ ଯୌନାଙ୍ଗରେ ବାଳ ଦେଖାଦେବା, ଗର୍ଭାଶୟର ଓ ଅଣ୍ଡାଶୟର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା, ବାହ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେବା ଆଦି ୧୧ରୁ ୧୩ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ। ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିର ଗତି ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ପିତାମାତା ନିଜ ସନ୍ତାନର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ ହେବା କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବିତ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି ତେବେ ସେମାନେ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍‌ଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇପାରିବେ।

? ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ବାଳିକାମାନେ ଭୟ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଅସ୍ୱସ୍ତିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ କଣ କରିବେ ?

- ଋତୁସ୍ରାବକୁ ନେଇ ବାଳିକାମାନେ କଦାପି ଲଜ୍ଜା କିମ୍ବା ନିଜକୁ ଦୋଷୀବୋଲି ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ସେମାନେ କିଛିଟା ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଏବଂ ଏହି ଦିନଗୁଡିକରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନ ରହି ନିଜର ନିତିଦିନିଆ କାମ କରିପାରିବେ।
- ତଳିପେଟରେ ଦରଜ ଓ ଶରୀର ଭାରି ଲାଗିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ ଏବଂ ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇ,ଗରମ ଥଳି ସେକ, ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇ, କିଛିଟା ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଚଲାବୁଲା କରି ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇହେବ। ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ

- ଯୌନାଙ୍ଗ ଓ ଏହାର ପାର୍ଶ୍ୱ ସ୍ଥାନ କୁଣ୍ଡାଇହେବାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଏବଂ ଲୁଗାରେ ରକ୍ତଦାଗ ନ ଲାଗିବାକୁ ବାଳିକାମାନେ ଏହି ସମୟରେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନ୍ୟାପକିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଯଦି ନ୍ୟାପକିନ୍ ନ ମିଳେ ତେବେ ପୁରୁଣା ସୂତାଲୁଗାକୁ ଭଲଭାବରେ ପରିଷ୍କାର କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ । ଅତିକମ୍‌ରେ ତିନିଥର ନ୍ୟାପକିନ୍‌କୁ ବଦଳାଇବାକୁ ପଡିଥାଏ ।
- ଗଭୀର ଗାତରେ ବ୍ୟବହୃତ ନ୍ୟାପକିନ୍‌କୁ ପୋତି ଦିଆଯାଇପାରିବ, ପୋଡି ଦିଆଯାଇପାରିବ କିମ୍ବା ତାକୁ କାଗଜରେ ଗୁଡାଇ ଆବର୍ଜନା ବାକ୍ସରେ ଫିଙ୍ଗି ଦିଆଯାଇପାରିବ ।
- ଏହି ଦିନଗୁଡିକରେ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା ଏବଂ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ କିମ୍ବା ଅଳ୍ପକ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ସାବୁନ୍‌ରେ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ।

? ଆମେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନ୍ୟାପକିନ୍ କେଉଁଠାରୁ ପାଇବା ?

ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ତରଫରୁ ୧ ୦ ରୁ ୧ ୯ ବର୍ଷ ର କିଶୋରୀ ବାଳିକା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶସ୍ତାରେ ନ୍ୟାପକିନ୍ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଅଛି । ଏହାର ନାମ ଖୁସି ରଖାଯାଇଛି । ଏହି ଯୋଜନା ଅଧିନରେ ପ୍ରତିଟି ପ୍ୟାକେଟ୍ ରେ ୬ଟି ଲେଖାଏଁ ପ୍ୟାଡ୍ ଉପଲବ୍ଧ ଥାଏ ଯାହାର ମୂଲ୍ୟ ୬ ଟଙ୍କା ରଖାଯାଇଛି । ଏହା ଆଶା ଦିଦିଙ୍କ ପାଖରୁ ମିଳିଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଔଷଧ ଦୋକାନ ଓ ରାସନ ଦୋକାନରେ ମଧ ବିଭିନ୍ନ କମ୍ପାନି ର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନ୍ୟାପକିନ୍ ମିଳିଥାଏ । ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଓ ପଇସା ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନ୍ୟାପକିନ୍ ଆପଣ ବାଛି ପାରିବେ ।

କିଶୋରିମାନଙ୍କୁ ସୁହାଇଲା ଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର (ଏ.ଏଫ୍.ଏଚ୍.ଏସ୍) ସୁବିଧା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ତଥା ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ମାନଙ୍କରେ ରହିଛି । ତା' ଛଡା ଋତୁସ୍ରାବ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ପରାମର୍ଶ ସେବା ମଧ ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ, ଆଶା ଓ ଅଙ୍ଗନବାଡି ଦିଦିମାନେ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି ।

? ଋତୁଚକ୍ର ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ଜଣେ ବାଳିକା ଗାଧୋଇ ପାରିବ କି ?

ହଁ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଗାଧୋଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ। ଋତୁସ୍ରାବ କଦାପି 'ଅପରିଷ୍କାର' କିମ୍ବା ଦୂଷିତ ନୁହେଁ। ଯଦି ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରକ୍ଷା କରାଯାଏ ତେବେ ଏ ସମୟରେ ମଧ ବାଳିକାମାନେ ସ୍କୁଲ ଯିବା,ପଡିଆରେ ଖେଳିବା,ରୋଷେଇ କରିବା, ଆଚାର ତିଆରି ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ କରି ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରାମରେ ଓ ମର୍ଯ୍ୟାଦାର ସହ ତୁଲେଇ ପାରିବେ ।

❓ ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ଅର୍ଥ କ'ଣ, ଜଣେ ବାଳିକା ବିବାହ ଓ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବୋଲି ଧରାଯିବ ?

କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ଋତୁସ୍ରାବର ଅର୍ଥହେଲା ତାଙ୍କ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି ଚାଲିଛି । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ, ସେ ଗର୍ଭଧାରଣ ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ଏବଂ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ଦେଇପାରିବେ । ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ୨୦ ବର୍ଷ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଆମ ଦେଶରେ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା ହୋଇଥିବାରୁ ବାଳିକାମାନେ ଯୋଜନା ବିହିନ ଏବଂ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଗର୍ଭଧାରଣ ଭଳି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

❓ ଯଦି ଜଣେ ବାଳିକାଙ୍କ ସ୍ତନର ବୃଦ୍ଧି ନଘଟେ, ସେ କଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?

କ୍ଷୁଦ୍ର ସ୍ତନ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୁଇଟିଯାକ ସ୍ତନ ସମାନ ନରହିବା ମଧ ସାଧାରଣ କଥା । ଏଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, ଯଦି ଏ ନେଇ ସନ୍ଦେହ ରହିଥାଏ ତେବେ ଡାକ୍ତର ବା ଏ.ଏନ୍.ଏମଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇପାରିବେ ।

❓ ଆମର ଯୌନାଙ୍ଗକୁ କିପରି ସଫା ରଖିପାରିବା ?

ମହିଳାଙ୍କର ବାହ୍ୟ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ସଫା ରଖିବା : ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ସଫା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ତେବେ ଅଳ୍ପ କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ସାବୁନ୍ (ଗ୍ଲିସରିନ୍ ଯୁକ୍ତ) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯୋନିରୁ ହାଲୁକା ଗନ୍ଧ ବାହାରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ୍ ଅଟେ । ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଏହାକୁ ସଫାରଖି ଗନ୍ଧକୁ ଦୂର କରିହେବ ।

ମୁଁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ କାହାକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବି ?

ନାମ	ଯୋଗାଯୋଗ ନମ୍ବର

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ

୧ . ପୁଷ୍ଟିହୀନତା

୨ . ରକ୍ତହୀନତା

୩. ଆଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ

? ପୁଷ୍ଟିହୀନତା କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ?

ଖାଦ୍ୟରେ ପୃଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ବା ଚର୍ବିଜାତୀୟ, ଭିଟାମିନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଆଇରନ୍ ଓ ଧାତୁସାର ଆବଶ୍ୟକ ଠାରୁ କମ୍ ରହିଲେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ହୋଇଥାଏ। ଏହାର ତୁରନ୍ତ କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ପ୍ରଭାବ ରହିଥାଏ।

? କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ କାହିଁକି ଦରକାର ପଡେ ?

ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥା ଅପେକ୍ଷା କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିଥାଏ।

- ପୁଅ ଓ ଝିଅମାନେ ଯୌବନର ଶତକଡା ୫୦ ଭାଗ ଓଜନ ଓ ଶତକଡା ୨୦ ଭାଗ ଉଚ୍ଚତା ତଥା ହାଡ ଓଜନର ଶତକଡା ୫୦ ଭାଗ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ହାସଲ କରିଥାନ୍ତି।
- ହାଡର ଆବଶ୍ୟକ କ୍ୟାଲସିୟମ୍‌ର ସ୍ତରକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ।
- କୈଶୋର ସମୟରେ ସୁଷମ ତଥା ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ଦୁର୍ବଳ ଅସ୍ଥି, ମୋଟାପଣ, ହୃଦରୋଗ ଓ ମଧୁମେହ ଆଦି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ।
- ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ କ୍ଷୟ ହୋଇଥିବା ରକ୍ତର ଭରଣା ଓ ହାଡକୁ ଅଧିକ ମଜବୁତ କରିବା ପାଇଁ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ଅତିରିକ୍ତ ଆଇରନ୍ ବା ଲୌହସାର ସେବନ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ।
- ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଠିକ ସମୟରେ ଯୌନଗତ ପରିପକ୍ୱତା ଲାଭ ହୁଏ।

? ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ କଣ ଏବଂ ଠିକ ସମୟରେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାନଗଲେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ କ'ଣ ହୋଇଥାଏ ?

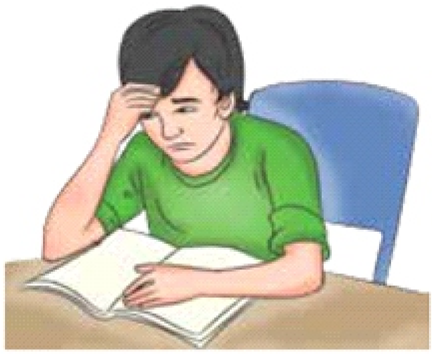
ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡିକ ହେଲା -

- କ୍ଳାନ୍ତି ବା ଥକାପଣ
- ଆଳସ୍ୟ
- ପାଠପଢା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କାମରେ ଏକାଗ୍ରତା ନ ରହିବା

- ଶୁଷ୍କ ଚର୍ମ
- ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ି ନରମ ହେବା ସହ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ହେବା
- ପତଳା ଓ ନରମ ନଖ
- ଦୁର୍ବଳ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି (ବାରମ୍ବାର ଅସୁସ୍ଥ ହେବା)
- ନମନୀୟ ହାଡ ଯାହା ସହଜରେ ଭାଙ୍ଗିଯାଇପାରିବ

ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା

- ଭୁଲିଯିବା/ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କମ୍ ହେବା/ମନେ ରଖିନପାରିବା ଆଦି
- ପାଠ ପଢ଼ାରେ ଦୁର୍ବଳ ହେବା



? ରକ୍ତହୀନତା କାହାକୁ କହନ୍ତି ?

ରକ୍ତରେ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନର ସ୍ତର କମ୍ ରହିଲେ ରକ୍ତହୀନତା ହୋଇଥାଏ। ଶରୀରରେ ଆଇରନ୍‌ର ଅଭାବ ହେଲେ ରକ୍ତହୀନତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାରେ ଥିବା ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ତିଆରି ହେବା ପାଇଁ ଆଇରନ୍ ହେଉଛି ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ। ଏହି ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ଅମ୍ଳଜାନକୁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗକୁ ନେଇଥାଏ। ମଣିଷ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷ ବଞ୍ଚି ରହିବାକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଦରକାର କରିଥାନ୍ତି, ତେଣୁ ଏହାର ଅଭାବରେ ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ। କିଶୋର କିଶୋରୀ ଙ୍କ ଶରୀରରେ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ସ୍ତର ୧୨ ଗ୍ରାମ/ ଡେସିଲିଟରରୁ କମ୍ ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଶରୀରରେ ରକ୍ତହୀନତାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ –

- ଆଇରନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ ସି ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ
- ପେଟରେ କୃମି ରହିଲେ
- କିଶୋରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଋତୁସ୍ରାବ ଜନିତ ରକ୍ତକ୍ଷୟ ହେତୁ
- ବାରମ୍ବାର ମ୍ୟାଲେରିଆ ବା ଜ୍ୱର ଆଦି ଲାଗି ରହିଲେ

ରକ୍ତହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ

- ✍ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା
- ✍ ଅଳସୁଆ ଲାଗିବା
- ✍ କ୍ଲାନ୍ତି ବା ଥକାପଣ
- ✍ ଚର୍ମ ଓ ନଖ ଶେଥା ପଡିବା
- ✍ ହାତ ଓ ପାଦଥଣ୍ଡା ଲାଗିବା
- ✍ ଭୋକ ନହେବା

? ରକ୍ତହୀନତାକୁ କିପରି ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରିବ ?

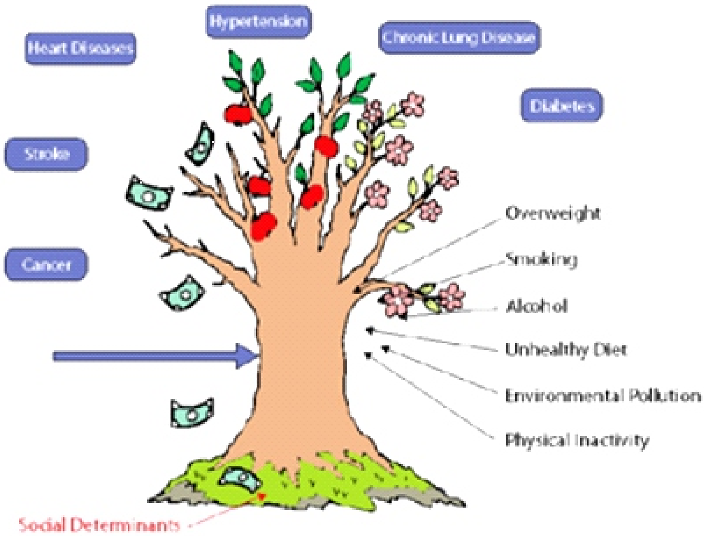
☺ ଆଇରନ୍ ଭରପୁର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣ ମାଂସାହାରୀ ତେବେ ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଆଦି ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ନିରାମିଷ ହୋଇଥିଲେ ପୋଇ, ଖଡା, ଶାଗ, ବାଜରା, ଶିମ୍ବ ଓ ତୈଳବୀଜ ଜାତୀୟ ଆଦି ଖାଆନ୍ତୁ।

- ✍ ସ୍କୁଲ ଏବଂ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ିରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥିବା ନୀଳ ଆଇରନ୍ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ (ଆଇ.ଏଫ୍ .ଏ) ବଟିକା ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଖାଆନ୍ତୁ । ଖାଇ ସାରିବାର ୩୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଆଇରନ୍ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବଟିକା ଖାଇପାରିବେ।
- ✍ ଖାଦ୍ୟସହ ଚା/କଫି ଆଦି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଆଇରନ୍ ବଟିକା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଚା/କଫି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ✍ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ପାଳନ କରନ୍ତୁ।
- ✍ ସପ୍ତାହରେ କିଛି ଦିନ ଲୁହା ପାତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ।
- ✍ ଅଳ୍ପ ନିଆଁରେ ଏବଂ ଘୋଡାଯାଇଥିବା ପାତ୍ରରେ ରୋଷେଇ କଲେ ଖାଦ୍ୟର ପୁଷ୍ଟିସାର ନଷ୍ଟ ହୋଇନଥାଏ (ଯେପରିକି ପ୍ରେସର କୁକର)
- ✍ କୃମିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ପାଦରେ ଚପଲ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ; ସନ୍ଦେହ ହେଲେ କୃମିନାଶକ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ।
- ✍ ମଶା ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ମଶା ବଂଶ ବିସ୍ତାର କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

? ଜୀବନଶୈଳୀ ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ କିଭଳି ବିପଦ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ?

☺ ଜୀବନଶୈଳୀ ଓ ଖାଦ୍ୟପେୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ। କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ, ବିଶେଷ କରି ଯୁବକମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ କମ୍ପ୍ୟୁଟର, ଟେଲିଭିଜନ ଓ ମୋବାଇଲ ଫୋନରେ ବିତାଇଥାନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶାରିରୀକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହେଉନଥିବାରୁ ଶରୀର ଏକ ପ୍ରକାର ସ୍ଥାଣୁ ପାଲଟିଯାଏ। କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବାର୍ତ୍ତା ଓ

ବିଜ୍ଞାପନର ପ୍ରଭାବରେ ଏଭଳି ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ଯାହା ହୁଏତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୋଇନଥାଏ। ମୂଳକଥା ହେଲା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ (ଖୁବ୍‌କମ କିମ୍ବା ଆଦୌ ପୁଷ୍ଟି ନଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା) ଏହାସହ ପ୍ୟାକେଟରେ ଭର୍ତ୍ତି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ, ଶାରିରୀକ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଓ ତମାଖୁ ତଥା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ, ମଦ ଆଦିର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ।



❓ ଜୀବନଶୈଳୀ ସହ ଜଡିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିପଦ ଯୋଗୁଁ କିଭଳି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ?

ଜୀବନଶୈଳୀ ସହ ଜଡିତ ରୋଗ ଗୁଡିକ ହେଲା – ମେଦବହୁଳତା, ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଚାପ ଓ ହୃଦରୋଗ ଇଆଦି ।

❓ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ?

ଖୁବ କମ୍ କିମ୍ବା ଆଦୌ ପୁଷ୍ଟିକର ଗୁଣ ନଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବହୁଳ ପାନୀୟ, ଚକଲେଟ୍, ଚିପ୍ସ, ନୁଡୁଲସ, ସିଙ୍ଗଡା ପରି ତୈଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଶସ୍ୟଦାନରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ମଇଦା ଓ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଖାଦ୍ୟ। ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟରେ ଚିନି, ଲୁଣ ଓ ଖଟା ପଦାର୍ଥ ଅଧିକ ରହିଥାଏ ଯାହା ଶରୀରକୁ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଭୋକ ବଢାଇଥାଏ।

❓ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ଉପରେ କିଭଳି ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ?

ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଅଭାବ ରହିଥାଏ ଏବଂ କ୍ୟାଲୋରୀର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥାଏ। ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ।

ଶାରିରୀକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ଖେଳକୁଦ କିପରି ଜୀବନଶୈଳୀ ଜନିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ?

ଶାରିରୀକ ବ୍ୟାୟାମ ଉଭୟ ବାଳକ ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ ଉପାଦେୟ ହୋଇଥାଏ। ଝିଅମାନଙ୍କୁ ମଧ ପଡିଆରେ ଖେଳିବା ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯିବା ଉଚିତ୍। ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନାବଶ୍ୟକ କ୍ୟାଲୋରି ବା ଶକ୍ତି ବିନିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ ,ଯାହାକି ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ନିହାତି ଦରକାର । ପରିଶ୍ରମ ନକଲେ ମୋଟା ହୋଇ ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, ତେଣୁ କ୍ୟାଲୋରୀ (ଶକ୍ତିର) ସମତୁଲତା ରକ୍ଷା ପାଇଁ ସାଇକେଲ ଚାଳନା, ଫୁଟବଲ ଖେଳିବା, ଦୌଡିବା ଓ ପହଁରିବା ଆଦି ଶାରିରୀକ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ।

ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ ମୁଁ କାହା ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବି ?

ନାମ	ଯୋଗାଯୋଗ ନମ୍ବର

ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ମସ୍ତିଷ୍କ

୧.ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟବହାର
୨.ସୁସ୍ଥ ମସ୍ତିଷ୍କ

ମଡ୍ୟୁଲ – ୪

ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ମସ୍ତିଷ୍କ

? ଜଣେ ନିଜ ଶରୀର ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ କିଭଳି ସୁସ୍ଥ ରଖିପାରିବ ?

ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ, ନାଚ, କସରତ, ଘର ବାହାରେ ଖେଳା ଯାଉଥିବା ଖେଳ ଯେପରିକି ଫୁଟବଲ, ବାସକେଟ୍ ବଲ ଓ ଦୌଡିବା ଆଦି ଆମର ଶକ୍ତି ବଢାଇବା , କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର କରିବା ଏବଂ ମୋଟାପଣକୁ ଦୂର କରିବା ସହ ଆମ ଶରୀରର ହାଡକୁ ଶକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଆମର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟ ବଢାଇଥାଏ । କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର, କବିତା ରଚନା, ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ସହ ପ୍ରତିଦିନ ଖବରକାଗଜ ପଢିବା ଓ ସମ୍ବାଦଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶୁଣି ନିଜର ଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ ବଢାଇ ପାରିବେ । ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆମର ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି ଓ ଶିଖିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବଢାଇବା ସହ ଆମକୁ ଚାପମୁକ୍ତ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସରେ ଭରପୁର ଓ ଖୁସି ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

? ଆମେ ଝିଅ ପିଲାଙ୍କୁ ଘର ବାହାରର ଖେଳ ତଥା ଆମୋଦଦାୟକ ଶାରିରୀକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଜଡିତ ରଖିବାରେ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା ?

ଅନେକ କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ଘର ବାହାରେ ଖେଳିବା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗ ନେବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇନଥାଏ । ସେମାନେ ଘର ବାହାରେ ନିରାପଦ ନୁହନ୍ତି ବୋଲି ପରିବାରର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଭାବିଥାନ୍ତି । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଶାରିରୀକ ବିକାଶ, ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନ ଓ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ପାଇଁ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ହେଲେ ତାକୁ ଏସବୁ ନିହାତି ଦରକାର ପଡେ । ଗୋଷ୍ଠୀର ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ସଦସ୍ୟ ଭାବେ ଆମକୁ ଦେଖିବାକୁ

ପଡିବଯେ କୌଣସି ଲୋକ ଯେପରି ଝିଅପିଲାଙ୍କୁ ଟାହିଟାପରା କିମ୍ବା ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ନକରନ୍ତି । ଏଭଳି କାମରେ ଲିପ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡ ଦେବାପାଇଁ ମାତାପିତା ପୁଲିସ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ସହାୟତା ନେବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଝିଅପିଲାମାନେ ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ଯେଭଳି ନିରାପଦ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ଯିବା ଆସିବା କରିପାରିବେ ସେଥିପାଇଁ ଆମ ଗୋଷ୍ଠୀ ସରକାରଙ୍କ ଉଦ୍ୟମରେ ସହାୟତା କରିବା ଉଚିତ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ଆମେ ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର । ଏଭଳି ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ନିଜର ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କୁ ଜଣାଇବାରେ ପଛଘୁଞ୍ଚା କିମ୍ବା ଭୟ ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ବାଳକମାନେ କାନ୍ଦିବା ଏବଂ ନରମ ଭାବରେ କଥାବର୍ତ୍ତା କରିବା ଠିକ୍ କି ?

ହଁ, ନିଜର ଅନୁଭୂତିକୁ ଦର୍ଶାଇବା ପାଇଁ କାନ୍ଦିପାରିବେ ଓ ସେମାନେ ନରମ ଭାବରେ କଥାବର୍ତ୍ତା ମଧ କରିପାରିବେ । ରୁକ୍ଷ ଓ ସ୍ପର୍ଶକାତରତା ହୀନ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ବ୍ୟବହାର କଦାପି ଶୋଭନୀୟ ନୁହେଁ । ଏହା ଅତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଯେ କିଛି ବାଳକ ନରମ ସ୍ୱରରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ରୋଷେଇ ତଥା ସାଜସଜ୍ଜାରେ ମନ ବଳାଇଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଭାବେ ମହିଳାମାନେ କରୁଥିବା କାମ ପୁରୁଷମାନେ କଲେ ତାର ଅର୍ଥ କଦାପି ଏହା ନୁହେଁ ଯେ ବାଳକ ଜଣକ ପୁରୁଷ ନୁହନ୍ତି । ସେହିଭଳି କିଛି ବାଳିକା ମଧ ଅଧିକ କଥା ବଡ ପାଟିରେ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ପୁଅପିଲାଙ୍କ ଭଳି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ଏବଂ ପୁଅଙ୍କ ଭଳି ପଡିଆରେ ଖେଳିଥାନ୍ତି । ଏଭଳି ବାଳିକାଙ୍କୁ 'ଅଣ୍ଡିରାଚଣ୍ଡୀ' କହିବା ଭୁଲ ଅଟେ ।

ସମବୟସ୍କଙ୍କ ଚାପ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଯାଏ ?

ଜଣେ ସାଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଦଳେ ସାଙ୍ଗଙ୍କ କଥାରେ ପଡି ନିଜ ମନୋବୃତ୍ତି,ମୂଲ୍ୟବୋଧ ତଥା ବ୍ୟବହାରର ବିପରୀତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ହେଉଛି ସମବୟସ୍କଙ୍କ ଚାପ ।

ସମବୟସ୍କଙ୍କ ଚାପ ସଦାବେଳେ ନକରାତ୍ମକ ହୋଇଥାଏ କି ?

ନା, ଏହା ସଦାବେଳେ ନକରାତ୍ମକ ହୋଇନଥାଏ, ସମବୟସ୍କଙ୍କ ଚାପ ଅନେକ ସମୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ହୋଇଥାଏ । ଯେପରିକି ସାଙ୍ଗମାନେ ମିଶି କାହାରିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ବଡ଼ମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବା ଏବଂ ପାଠପଢା ତଥା ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉତ୍ସାହର ସହ ଭାଗ ନେବା ଆଦି । ଯେତେବେଳେ ଏଭଳି ଚାପ ନକରାତ୍ମକ ବୋଲି ଆପଣ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତାକୁ ଆପଣ ସକରାତ୍ମକ ଦିଗକୁ ନେଇପାରିବେ ।

ସମବୟସ୍କଙ୍କ ଚାପର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ କଣ କରାଯାଇପାରିବ ?

ଦୃଢ ମନୋମତବାଦରଖନ୍ତୁ: ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ଆମପାଇଁ ଆପଣ ଛିଡା ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ବିଚାରକୁ ଦୃଢ ଭାବରେ ରଖନ୍ତୁ,ନିଜ ବିଚାର ଓ ଅନୁଭବ ସ୍ୱଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ, ବିନାଦ୍ୱିଧାରେ 'ନା' କରିବା ଶିଖନ୍ତୁ। ନିଜର ପ୍ରାଥମିକତା ସ୍ଥିର କରି ନିଜ ସମୟ କିଭଳି ବିତାଇବେ ତାହା ନିଜେ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ। ନିଜେ କଣ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ନିଜେ ଛିଡା ହୋଇ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ କେଉଁ କାମରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖୁଛନ୍ତି।

ଏଭଳି ସମବୟସ୍କଙ୍କ ଚାପ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନ୍ୟବନ୍ଧୁ, ମାତାପିତା ଓ ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କ ସହ କିଭଳି କଥା ହେବେ ?

ନିଜ ପରିବାର ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ସମୟରେ ସଚ୍ଚୋଟ ହୁଅନ୍ତୁ। ଏଭଳି କଥାରେ ରାଜି ହେବା ପାଇଁ ମୋ ଉପରେ ଚାପ ଥିଲା ଭଳି ମୋର ମନେ ହେଉଛି। ଏହା ହୁଏତ ଭୁଲ କାମ ପରି ଲାଗୁଛି ଏବଂ ଏଥିରେ ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି କିମ୍ବା କଣ କରାଯିବ ବୁଝି ହେଉନାହିଁ ଆଦି ବିଷୟକୁ ସ୍ୱଷ୍ଟଭାବରେ ରଖନ୍ତୁ।

✍ ଯଦି ଆପଣ ନିଜେ ମାତା ପିତାଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରୁନାହାନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ବିଚାରକୁ ବୁଝିଥିବା ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ସେ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।

ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର କାହାକୁ କୁହନ୍ତି ଏବଂ କିଏ ଏହାକୁ ଅପବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ?

ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଏକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯାହାକୁ ଖାଇଲେ ଶାରିରୀକ ତଥା ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ। ଏହା ହୁଏତ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ପାନୀୟ ହୋଇଥାଇପାରେ। ଏହାଏକ ରାସାୟନିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି କିମ୍ବା ପ୍ରାକୃତିକ ପଦାର୍ଥ ହୋଇଥାଇପାରେ (ଯେପରିକି ଭାଙ୍ଗ) ଏହାକୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରିରୀକ ତଥା ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ।

ଏହାର ଦୁଇପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାରକାରୀ ଅଛନ୍ତି:

୧. ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ବ୍ୟବହାରକାରୀ : ଏମାନେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଚାପରେ ହେଉ କିମ୍ବା ଜିଜ୍ଞାସା ପାଇଁ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି। ଏମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଆମୋଦପ୍ରମୋଦଏବଂ ପାର୍ଟିରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି।

୨. ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ବ୍ୟବହାରକାରୀ: ଏମାନେ ନିଶା ସେବନ ପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ଶକ୍ତି ଓ ପଇସାର ଅପଚୟ କରିଥାନ୍ତି। ସବୁବେଳେ ନିଶାସେବନ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିଥାନ୍ତି ଓ ବାଟଘାଟରେ ମଧ୍ୟ ନିଶା ସେବନ କରିବାକୁ ପଛାଇ ନଥାନ୍ତି।

ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର : ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅତ୍ୟଧିକ ସେବନ ଓ ତା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇ ବଞ୍ଚି ରହିବା ସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝାଇଥାଏ। ଏଥିରେ ନିସ୍ତେଜକ, ଅବସାଦକାରୀ, ରାସାୟନିକ ମିଶ୍ରଣ, ଚେରମୂଳ ଆଦି ରହିଛି ଯାହାର ବ୍ୟବହାରକାରୀ ନିଜସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବିପଦସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହ ଅନ୍ୟର ମଙ୍ଗଳରେ ମଧ୍ୟ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି।

ନିଶାଖୋର (ଅଭ୍ୟସ୍ତ) : ବାରମ୍ବାର ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଥିରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ପଡିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସବୁବେଳେ ନିଶାର ପ୍ରଭାବରେ ରହିବାକୁ ଚାହିଁଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛଡାଇବା ପାଇଁ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୋଇପଡେ। ଭାଙ୍ଗ, ମଦ ଓ ତମାଖୁ ଭଳି ଦ୍ରବ୍ୟ ହାସଲ କରିବାକୁ ସେମାନେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର କାମ କରିବାକୁ ପଛାଇ ନଥାନ୍ତି।

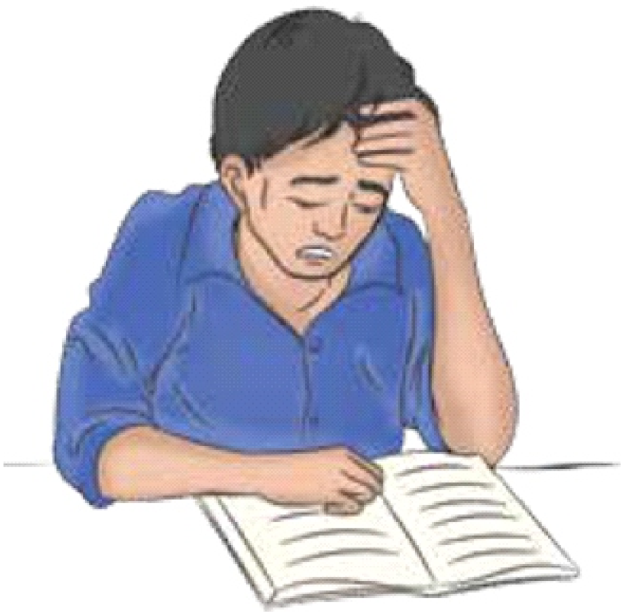
? ଜଣେ ନିଶାସେବନକାରୀଙ୍କ କି ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି ?

ଜଣେ ଯଦି ନିଶା ସେବନ କରୁଛନ୍ତି ତାଙ୍କର ଚେହେରା ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ। ସେହି ନିଶା ହାସଲ କରିବାକୁ ସେ ବାଉଳା ହେଉଥିବା ଦେଖି ପାରିବେ। କିଶୋରମାନେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ:

- ସ୍କୁଲ ଓ ପାଠପଢାରେ ଆଉ ଆଗ୍ରହ ରହିବ ନାହିଁ।
- କୌଣସି କାରଣ ନଥାଇ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ହାବଭାବରେ ହଠାତ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବ ଓ ସେମାନେ ହଠାତ୍ ମନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ବିରକ୍ତ ହେବେ କିମ୍ବା ରାଗିଯିବେ।
- ପାଠ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟକାମରେ ଏକାଗ୍ରତା ରଖିପାରିବେ ନାହିଁ।
- ବିନା କାରଣରେ ପଇସାର ଆବଶ୍ୟକତା କରିବା ଏବଂ ପରେ ପଇସା ଓ ଜିନିଷପତ୍ର ଚୋରିର ଆରମ୍ଭ କରିବେ।

✍ ବିନା କାରଣରେ ସେମାନେ ଭୟଭୀତ ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ଓ ସନ୍ଦେହୀ ହୋଇ ଉଠିବେ।

✍ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେବ, ପାଟି ଥରିବ ଏବଂ ଭାରସାମ୍ୟ ରଖିପାରିବେ ନାହିଁ।



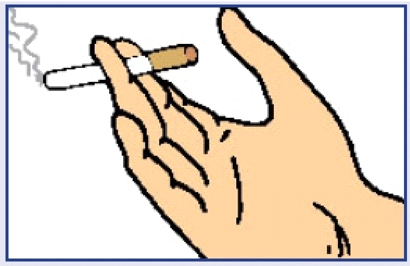
? ମୋ ସାଙ୍ଗ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ମୋ ଉପରେ ଅନେକ ଚାପ ପକାଉଛି। ମୁଁ କ'ଣ କରିବି ?

☺ ନାହିଁ କହିବା ଶିଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ। କୌଣସି କଥା ପାଇଁ ମନା କରିବାରେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଜଣେ ଭଲ ସାଙ୍ଗ ସଙ୍ଗତରେ ମିଶିବାକୁ ବାହାରି ଆସନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ।

? ମୋ ସାଙ୍ଗ କୁହେ ଯେ ତମାଖୁ ଓ ମଦ ମୋତେ ବୟସ୍କ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ କରିବ ଏହା ସତ କି ?

☺ ନା, ବୟସ୍କ ହେବା ପାଇଁ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାକୁ ପଡିବ ଏବଂ ମଦ ଓ ନିଶାର ପ୍ରଭାବରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଏହା ଦାୟିତ୍ୱର ସହ ତୁଲାଇପାରିବ ନାହିଁ।

ସାଧାରଣ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡିକ କ'ଣ ଏବଂ ଏହାର ସାମୟିକ ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରଭାବ :-

ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ	ସାମୟିକ ପ୍ରଭାବ	ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରଭାବ
ତମାଖୁ ଏହା ଶୁଖିଲା ତମାଖୁ ପତ୍ରର ଗୁଣ୍ଡରୁ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ସାଧରଣ ଭାବେ ଏକ ନିଶା ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ତମାଖୁର ବିଭିନ୍ନ ରୁପ - ସିଗାରେଟ୍,ଧୂଆଁ,ବିଡି,ଗୁଡାଖୁ ଓ ହୁକ୍କା	ବ୍ୟବହାରକରୀଙ୍କ ରକ୍ତଚାପ ବଢିଯାଏ। ହଠାତ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ନାଡିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବଢିଯାଏ ଏବଂ ପରେ ଶିଥିଳ ହୋଇ ପଡେ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଭୋକ ମରିଯାଏ ।  	ହୃତ୍ପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତରେ କୋଷଗୁଡିକ ସଂକୁଚିତ ହୋଇପଡେ। ବ୍ୟକ୍ତି ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ନିଶ୍ୱାସ ନିଏ ଏବଂ କାଶେ। ଫୁସଫୁସ,ମୁହଁ,ତଣ୍ଟି, ଖାଦ୍ୟନଳୀ, ମୂତ୍ରାଶୟ,କିଡନୀ ଓ ପିତ୍ତକୋଷରେ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ।
ମଦ ଏହା ଅନ୍ୟ ଏକ ବହୁଳ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ଯାହାକି ଦଳ ଓ ଶସ୍ୟରୁ ତିଆରି କରାଯାଏ। 	ପ୍ରଥମେ ଆରାମ ଲାଗେ ଓ ପରେ ଏହା କମ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକର ମତିଗତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ। ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଲଗାତର ଭାବେ ଏହାକୁ ପିଅନ୍ତି, ତାଙ୍କର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଧୀର ହେବାକୁ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ହୁଏତ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇପାରେ। ଫଳରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିପାରେ। ଏହି ନିଶାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଭାବରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର କମିଯାଏ,ଶରୀରରେ ଜଳହୀନତା ଏବଂ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଜଳାପୋଡା ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ।	ସବୁଦିନ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର : ପେଟ ଓ ପିତ୍ତକୋଷରେ ଜଳାପୋଡା ହୁଏ ଯକୃତ ବା କଲିଜା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଖାଦ୍ୟନଳୀରେ କର୍କଟ ରୋଗ ହୁଏ ହୃଦରୋଗ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ହୁଏ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସ୍ନାୟୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ। ଲଗାତର ଭାବରେ ପିଇଲେ ଅଭ୍ୟାସ ରେ ପଡିଯାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ଛାଡିପାରେ ନାହିଁ।

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧାରଣ ଭାବେ କିଭଳି ମାନସିକ ଚାପ ଦେଖାଯାଏ ?

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା ଅନେକଙ୍କ ପାଇଁ ଚାପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଏହାର ଅନେକ କାରଣ ଥାଇପାରେ ଯେପରିକି : ପରୀକ୍ଷା ଦେବାର ଭୟ, ଭବିଷ୍ୟତର ଯୋଜନା, ଶାରିରୀକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଚିନ୍ତା, ପ୍ରେମରେ ପଡିବା, ଏକ ଭଲ ସ୍କୁଲରେ ନାମ ଲେଖାଇବା, ନିଯୁକ୍ତି ଦାତା ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ଚାପ, ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଅସଙ୍ଗତ ବ୍ୟବହାର, ହିଂସାର ଶିକାର ହେବାର ବିପଦଆଦି। ତାଛଡା ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବାର ଚିନ୍ତା ମଧ ରହିଥାଏ।

ଆମେ କିପରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିବା ?

ଜୀବନରେ ସମସ୍ୟା ସହ ଗଠନମୂଳକ ଭାବରେ ଲଢିପାରିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ। ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାନସିକ ଚାପ ରହିଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ କ୍ଳାନ୍ତି ଓ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା, ମାତାପିତା, ସମ୍ପର୍କୀୟ, ଡାକ୍ତର, ଶିକ୍ଷକ, ସମାଜସେବୀ କିମ୍ବା ଗୋଷ୍ଠୀର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର ହୋଇଥାଏ।

ଚାପକୁ କମ କରିବାର ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ କ'ଣ ?

ନିଜ ସମୟର ସଠିକ୍ ପରିଚାଳନା, ନିଜର ସବଳତା ଓ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଏବଂ ଅଯଥା ଯୁକ୍ତିକୁ ଦୁରେଇ ଦେଇ ଚାପକୁ କମ କରାଯାଇପାରିବ।

- ଦୃଢ ମତ ଉପସ୍ଥାପନ କରି, ନିଜ ଅନୁଭୂତିକୁ ଚାପି ନରଖି ବାହାରକୁ ପ୍ରକାଶକରି ମଧ୍ୟ ଚାପକୁ କମ୍ କରାଯାଇପାରିବ।
- ସଙ୍ଗୀତ, ଖେଳ, ନାଚ ଆଦିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହି ଚାପ କମ କରାଯାଇପାରିବ।
- ସାଙ୍ଗମାନେ, ମାତାପିତା, ଶିକ୍ଷକ ଓ ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆଗରେ ନିଜ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୃଢଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କଲେ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କ ବିଚାରକୁ ବୁଝିପାରିବେ।

ମତଭେଦ ଗୁଡିକ କଣ ଓ ଏହା କାହିଁକି ଉପୁଜେ ?

ଦଳ ଭିତରେ କିଛି ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମତାମତକୁ ଅନ୍ୟମାନେ ବିରୋଧକଲେ କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଖୋଲାଖୋଲି ନାପସନ୍ଦ କଲେ ମତଭେଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ମତଭେଦ ହେଉଛି ଆମ ଜୀବନର ଏକ ସାଧାରଣ ଅଂଶ ବିଶେଷ ଏବଂ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ଅଧିକ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ,କାରଣ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ପ୍ରତିକଥାକୁ ଅନ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ହୋଇଥାଏ।

ମତଭେଦର ସମାଧାନ ପାଇଁ କିଭଳି ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାୟ ରହିଛି ?

ଆପଣ ରାଗିଗଲା ଭଳି ଅବସ୍ଥା ଆସିଲେ ଯୁକ୍ତିତର୍କକୁ ସେଇଠି ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଭଳି କିଛି ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯାହା ପାଇଁ ପରେ ପଶ୍ଚାତାପ କରିବାକୁ ପଡିବ।

- ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ।
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମତାମତକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ଶୁଣନ୍ତୁ।
- ଏକ ବୁଝାମଣା କଥା ବିଚାର କରନ୍ତୁ। ଉଭୟ ପକ୍ଷକୁ ସୁହାଇଲା ଭଳି ଏକ ସମାଧାନ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ମନେ ରଖନ୍ତୁ ବୁଝାମଣାରେ ସବୁବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ମତ ରହିବ ବୋଲି କିଛି ମାନେ ନାହିଁ।
- ଶିକ୍ଷକ, ପିତା, ମାତା ଓ ବନ୍ଧୁଙ୍କର ସହଯୋଗ ନିଅନ୍ତୁ।

କ୍ରୋଧ କ'ଣ ?

ଯଦି ମତଭେଦର ସମାଧାନ କରାନଯାଏ ତେବେ କ୍ରୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ।

- କ୍ରୋଧ ହେଉଛି ଏକ ନକରାତ୍ମକ ପରିପ୍ରକାଶ। ଏହାକୁ ଦୁଇଟି ଉପାୟରେ ଶାନ୍ତ କରାଯାଇପାରିବ: ଏହାକୁ ଚାପିରଖନ୍ତୁ ନହେଲେ ବାହାରକୁ କାଢିଆଣନ୍ତୁ।
- ନିଜ ଅନୁଭୂତିରେ ଉତ୍ସାହିତ ନହୋଇ ତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତୁ, ପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ତାକୁ ପରିପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ।
- କ୍ରୋଧ ବାହାରକୁ ଆସିଲେ ଏହା ହୁଏତ ନିଜର କ୍ଷତି କରିପାରେ,ବନ୍ଧୁତା ଭାଙ୍ଗିଯାଇପାରେ,ଶିକ୍ଷାରେ ବାଧା କରିପାରେ, ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ କିମ୍ବା ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଜଣଙ୍କର ଅଂଶଗ୍ରହଣକୁ ସୀମିତ କରିଦେଇପାରେ।

କାହାକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବ ?

ନାମ	ଯୋଗାଯୋଗ ନମ୍ବର

କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ଯୌନ ଓ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

୧. ସଂକ୍ରାମକ ସଂକ୍ରମଣ

୨. ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ଗର୍ଭନିରୋଧକ

୩. ଗର୍ଭପାତ

କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ଯୌନ ଓ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

? ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ କ'ଣ ?

ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଲକ୍ଷଣ	ମହିଳାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଲକ୍ଷଣ
ମନେ ରଖନ୍ତୁ,ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ କଲେ,ନିଜର ପରୀକ୍ଷା କରି ନିଅନ୍ତୁ। ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡିକ ହେଲା : - ଲିଙ୍ଗରୁ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ବାହାରିବା (ସବୁଜ,ହଳଦିଆ,ପୋଜ ଭଳି) - ପରିସ୍ରା ସମୟରେ କଷ୍ଟ ଜଳାପୋଡା - ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡିକ ଫୁଲିବା ଓ କଷ୍ଟ ହେବା, ନାଲି ଫୋଟକା ଏବଂ ଘା ହେବା (ଅଲସର) - ଲିଙ୍ଗଚାରିପଟେ ଭାତୁଡି ବାହାରିବା - ଦେହସାରା କୁଣ୍ଡାଇହେବା - ଲିଙ୍ଗଚାରିପଟେ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ସହ ଫୋଡିଲା ଭଳି ଅନୁଭବ ହେବା ଏଚ୍.ଆଇ.ଭିର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଜଣାପଡେ ନାହିଁ କେବଳ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଏ ବିଷୟ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରିବ।	ମନେ ରଖନ୍ତୁ, ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କଲେ ନିଜର ପରୀକ୍ଷା କରିନିଅନ୍ତୁ। ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। - ଅନିୟମିତ ରକ୍ତସ୍ରାବ - ତଳିପେଟ ଓ ଅଣ୍ଟାରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଦରଜ - ଯୋନିର ସ୍ରାବ (ଧଳା,ହଳଦିଆ,ସବୁଜ,ଫେଣଭଳି, ଦହିଭଳି,ପୋଜପରି ଓ ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ) - ଯୋନି ଫୁଲିବା କିମ୍ବା କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା - ପରିଶ୍ରା ପୋଡିବା - ଯୌନାଙ୍ଗରେ ଘା' - ଯୌନକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା ଅନେକ ସମୟରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ଖୁବ୍ ବିଳମ୍ବରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଏଚ୍.ଆଇ.ଭିର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଜଣାପଡେ ନାହିଁ। କେବଳ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଏ ବିଷୟ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରିବ

ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣର ଚିକିତ୍ସା ନକଲେ ତାର ପ୍ରଭାବ କ'ଣ ?

ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରାନଗଲେ ସାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ, ଯଥା - ପି.ଆଇ.ଡି,ଗର୍ଭଧାରଣ ନହେବା ଏବଂ ଏପରିକି କ୍ୟାନସର ମଧ ହୋଇଥାଏ। ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ଗର୍ଭଧାରଣରେ ଏବଂ ନବଜାତ ଶିଶୁ ଦେହରେ ଜଟିଳତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ଏବଂ ପରେ ଏହା ସିଫଲିସ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ପରି ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବନାହିଁ। ଠିକ ସମୟରେ ଏହାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ତାର ପରିଚାଳନା କରାଯାଇପାରିବ।

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେବେଳେ ଆର୍.ଟି.ଆଇ ଓ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭିରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ?

ଦୁର୍ବଳ ସାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଉପାୟ ଓ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଯୋଗୁ ପ୍ରଜନନ ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ (ଆରଟିଆଇ) ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଆରଟିଆଇ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ହୋଇନଥାଏ। କେତେକ ସଂକ୍ରମଣ ଅପରିଷ୍କାର ପାଇଖାନାର ବ୍ୟବହାର, ଅପରିଷ୍କାର ପ୍ୟାଡ, ଠିକ ଭାବରେ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ସଫା ନରଖିବା ଏବଂ ବାଳିକା ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ସଫାସୁତୁରା ପ୍ରତି ଧାନ ନଦେବା କାରଣରୁ କେତେ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ।

ମନେରଖନ୍ତୁ, ଏପରିକି ପ୍ରଥମଥର ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କରୁ ମଧ ଏସ୍.ଟି.ଆଇ ଓ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ।

ଅପରିଷ୍କାର ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କଲେ କଣ ଆର୍.ଟି.ଆଇ ହୋଇପାରେ ?

ହଁ ଅପରିଷ୍କାର ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କଲେ ମଧ ଆର୍.ଟି.ଆଇ ହୋଇପାରେ, ହେଲେ ଏହା ଏକମାତ୍ର କାରଣ ନୁହେଁ। ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଯୋଗୁଁ ଆର.ଟି.ଆଇ ହୋଇଥାଏ। ଏହାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ ଗୁଡିକ ହେଲା: ଅପରିଷ୍କାର ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍‌ର ବ୍ୟବହାର, ଠିକ୍ ଭାବରେ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ସଫା ନକରିବା ଏବଂ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଗର୍ଭପାତ ଆଦି।

ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି କଣ ଏବଂ ଏଡସ୍ କଣ ?

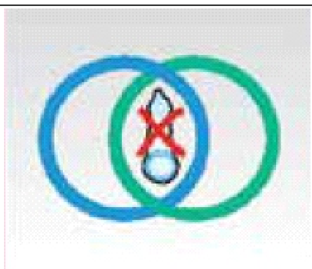
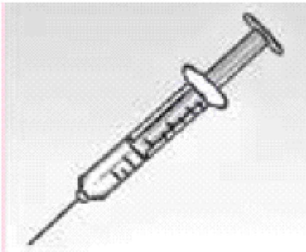
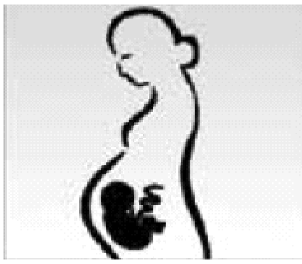
ଏଚଆଇଭି	ଏଡସ
ଏଚ.ଆଇ.ଭିର ମାନେ ହେଲା ହ୍ୟୁମାନ୍ ଇମ୍ୟୁନୋଡେଫିସିଆନସି ଭାଇରସ ଯାହା ଏଡସ କରାଇଥାଏ। ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଉପରେ ଏହା ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ। କିଛି ସମୟ ମଧରେ ଏଚଆଇଭି ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦେଇଥାଏ। ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯକ୍ଷ୍ମା ଡାଇରିଆରେ ପୀଡିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଦେଖା ଯାଇଥାଏ। ଏହା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢେଇ କରିବାର କ୍ଷମତା ଶରୀର ପାଖରେ ନଥାଏ। ଏଚ - ହ୍ୟୁମାନ ଆଇ - ଇମ୍ୟୁନୋଡେଫିସିଆନସି ଭି- ଭାଇରସ	ଆକ୍ୟୁଆଡିମିନୋ ଡେଫିସିଆନସି ସିନଡ୍ରମ (ଏଡସ) ହେଉଛି ଏଭଳି ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯଦ୍ୱାରା ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଖୁବ ତଳ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଇଥାଏ। ଏ - ଆକ୍ୟୁଆଡ (ସ୍ୱଅର୍ଜିତ) ଆଇ- ଇମ୍ୟୁନୋ (ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି) ଡି - ଡେଫିସିଆନସି (ଅଭାବ) ଏସ - ସିନଡ୍ରୋମ୍ (ରୋଗର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚିହ୍ନ ଓ ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ)

ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମଣରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିପାରେ କି ?

ଏଚ୍.ଆଇ୍ଭି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମାରିନଥାଏ ହେଲେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଶରୀର କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସଂକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରେନାହିଁ। ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା ଆଣ୍ଟିରିଟ୍ରୋଭାଲଥ୍ରାପି (ଏ.ଆର.ଟି) ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ, ସୁସ୍ଥକର ଜୀବନଯାପନ ତଥା ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଗଠନମୂଳକ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡିକ ବଳରେ ଏଡସ୍‌କୁ ବିଳମ୍ବିତ କରାଯାଇପାରିବ।

ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି କିଭଳି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ?

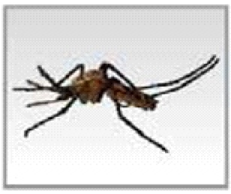
ସଂକ୍ରମଣର ମାଧମ

ଏଚ.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ			ଏଚ.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ରକ୍ତ କିମ୍ବା ରକ୍ତଯାତ ଉପାଦାନ ଗ୍ରହଣ କଲେ
ଏଚ.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ଛୁଞ୍ଚିର ବ୍ୟବହାର କଲେ			ଏଚ.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମିତ ମାଆଠାରୁ ତାଙ୍କର ଜନ୍ମ ହୋଇନଥିବା ଶିଶୁକୁ

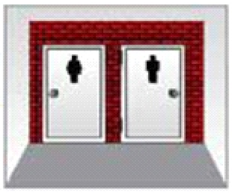
ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏନାହିଁ

କୁଣ୍ଢାଇ ଧରିଲେ

ଛିଙ୍କ ହେଲେ


ମଶା କାମୁଡିଲେ

ହାତ ମିଳାଇଲେ


ସର୍ବସାଧାରଣ ପାଇଖାନାର ବ୍ୟବହାର କଲେ

- ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ହୋଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସହ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କିମ୍ବା ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଗୋଟିଏ ବାସନରେ ଖାଇଲେ ବା ସେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ନାହିଁ।
- ଏକା ଘରେ ରହି ସମୟ ବିତାଇଲେ ସ୍କୁଲ ଏବଂ ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ପୀଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶା କଲେ ଏହା ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ନାହିଁ।

ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମଣକୁ କିଭଳି ପ୍ରତିରୋଧ କରିହେବ ?

ନିମ୍ନ ଉପାୟରେ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହେବ :

- ସଠିକ୍ ଓ ନିୟମିତ ଭାବେ କଣ୍ଡୋମର ବ୍ୟବହାର କଲେ ।
- ନିଜ ଯୌନସାଥିର ବିଶ୍ୱାସ ଭାଜନ ହୋଇ ରହିଲେ ।
- ଅଧିକାରପ୍ରାପ୍ତ ରକ୍ତ ଭଣ୍ଡାରରୁ ରକ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିବା ।
- ନୂଆ ସିରିଞ୍ଜ୍ ଓ ଛୁଞ୍ଚିର ବ୍ୟବହାର କରିବା ।
- ଡ୍ରଗ୍ ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ଅନ୍ୟର ଛୁଞ୍ଚି ବ୍ୟବହାର ନକରିବା ।
- ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ପି.ପି.ଟି.ସି.ଟି ସେବା ଜରିଆରେ ନିଜ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭିରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ ।

ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମଣର ଚିହ୍ନ ଓ ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ କ'ଣ ?

ପରୀକ୍ଷା ନକଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମଣ ବିଷୟରେ ଜାଣି ହେବ ନାହିଁ ।

ଗର୍ଭଧାରଣ କିପରି ହୁଏ ?

ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଯୌନ କ୍ରିୟା କଲେ ଗର୍ଭଧାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯୌନକ୍ରିୟା ସମୟରେ ପରିପକ୍ୱ ଡିମ୍ବାଣୁ ଶୁକ୍ରାଣୁର ସଂସ୍ପର୍ଷରେ ଆସି ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ହେଉଛି ଭ୍ରୂଣ ସ୍ଥାପନ ଓ ଗର୍ଭଧାରଣର ଆରମ୍ଭ ।

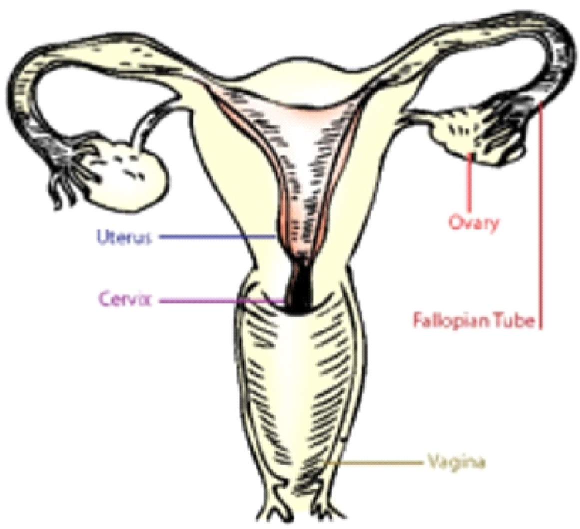
ଗର୍ଭଧାରଣ ହେଲେ ଗର୍ଭାଶୟରେ ଭ୍ରୂଣ ସ୍ଥାପତ ହେଉଥିବାରୁ ମହିଳାଙ୍କ ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭନିରୋଧର ଅର୍ଥ କଣ ?

ଗର୍ଭଧାରଣ/ଭ୍ରୂଣ ସଞ୍ଚାରକୁ ରୋକିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଗର୍ଭନିରୋଧ କୁହାଯାଏ ।

କୌଣସି ଏକ ଦମ୍ପତି କାହିଁକି ଗର୍ଭନିରୋଧକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ?

ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣରୁ ରକ୍ଷାପାଇବାପାଇଁ ତଥା ନିଜ ପରିବାରର ନିୟୋଜନ କରିବାକୁ ଦମ୍ପତିମାନେ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

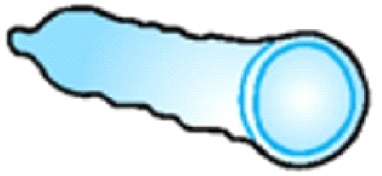


ମହିଳା ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗ

ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ କିଏ ଦାୟୀ ହେବା ଉଚିତ୍, ପୁରୁଷ ନା ମହିଳା ?

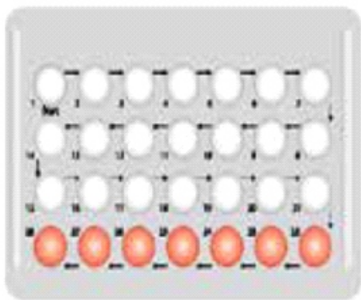
ନିଜର ସୁବିଧା, ବିପଦ ଓ ବ୍ୟବହାରର ସୁବିଧାକୁ ବିଚାର କରି ଉଭୟ ସାଥୀ ନିଜ ଭିତରେ ସ୍ଥିର କରି ଯେକୌଣସି ଗର୍ଭନିରୋଧକ ଉପାୟ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ । ଗର୍ଭନିରୋଧର ଦାୟିତ୍ୱ କେବଳ ମହିଳାଙ୍କର ନୁହେଁ ।

ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗର୍ଭ ନିରୋଧର କିଭଳି ଉପାୟ ରହିଛି ?

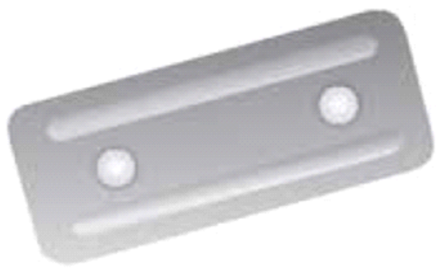


ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରହିଥିବା ଗର୍ଭନିରୋଧକ ଗୁଡିକ ହେଲା – କଣ୍ଡୋମ,ଯାହାକି ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହଜ ଏବଂ ଏହା ଆର୍.ଟି.ଆଇ/ଏସ୍.ଟି.ଆଇ ଏବଂ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭିରୁ ମଧ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ।

ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗର୍ଭନିରୋଧକର କିଭଳି ଉପାୟ ରହିଛି ?



ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା (ଓ.ସି.ପି) ଓ ଆଇ.ୟୁ.ଡି ଯେପରିକି କପର ଟି (କେବଳ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଅଧିକ ସନ୍ତାନ ଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ) ଆଦି ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ମିଳିଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାୟ ଗୁଡିକ ହେଲା – ମହିଳା କଣ୍ଡୋମ ଏବଂ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଇଆଦି ।



ଜରୁରୀ କାଳୀନ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ କଣ ?

ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ଭୋଗର ୭୨ ଘଣ୍ଟା ମଧରେ ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକାକୁ ଜରୁରୀକାଳୀନ ଗର୍ଭନିରୋଧକ କୁହାଯାଏ । କୌଣସି ପ୍ରକାର ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବ୍ୟବହାର ନକରିବା କିମ୍ବା କଣ୍ଡୋମର ଭୁଲ ବ୍ୟବହାର, କଣ୍ଡୋମ ଫାଟି ଯିବା, ନିଶା ପାନ କରି ଯୌନକ୍ରିୟା କରିବା, ବାଧତାମୂଳକ ଯୌନକ୍ରିୟା, ଯୌନ ଭିତ୍ତିକ ହିଂସା (ବଳାତ୍କାର,ଯୌନ ଅପବ୍ୟବହାର ଆଦି) ଯୋଗୁଁ ଯୌନକ୍ରିୟା ଅସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବଟିକା ଆଶା ଦିଦିଙ୍କଠାରୁ ଏବଂ ସମସ୍ତ

ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ମିଳିଥାଏ । ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନକ୍ରିୟା ପରେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଏହି ବଟିକା ସେବନ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏଥିପାଇଁ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ୭୨ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ରହିଥାଏ ।

ସୂଚନା – ଜରୁରୀକାଳୀନ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକାକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।
କିଶୋର ଏବଂ ଯୁବପିଢ଼ୀଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ଉପାୟ ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ ?
ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ କଣ୍ଡୋମ ରହିଛି । ହେଲେ ପୁରୁଷ କଣ୍ଡୋମ ଶସ୍ତା ହୋଇଥାଏ ।

ପୁରୁଷ କଣ୍ଡୋମ

ଏହାକୁ ପୁରୁଷର ଉତ୍ତେଜିତ ଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଲଗାଯାଇଥାଏ । ନିରୋଧ ହେଉଛି ସବୁଠି ମିଳୁଥିବା କଣ୍ଡୋମ । ପୁରୁଷ କଣ୍ଡୋମ ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ଯୋନି ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ ଫଳରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଡିମ୍ବାଣୁର ମିଳନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ମହିଳା କଣ୍ଡୋମ

ଏଥିରେ ଗୋଟିଏ ପଟ ବନ୍ଦଥାଏ । ବନ୍ଦ ଥିବା ପଟକୁ ଭିତରକୁ ରଖି ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହାକୁ ଯୋନି ଭିତରେ ପୁରାଇ ଦିଆଯାଏ । ଫଳରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଯୋନି ଭିତରକୁ ପଶି ପାରେ ନାହିଁ ।
ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା କଣ୍ଡୋମ ଏସ୍.ଟି.ଆଇ ଓ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭିରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଏହା ହେଉଛି କିଶୋର ଓ ଯୁବପିଢୀଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁଠୁ ସୁବିଧା ଜନକ ଗର୍ଭନିରୋଧକ । କିନ୍ତୁ କଣ୍ଡୋମକୁ ସଠିକ ଭାବରେ ନିୟମିତ ଢଙ୍ଗରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
ହରମୋନ ଭିତ୍ତିକ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା : ଓ.ସି.ପିରେ ହରମୋନର ମିଶ୍ରଣ ରହିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଖାଇଲେ ଭ୍ରୂଣ ସଞ୍ଚରଣ ହୋଇନଥାଏ । ମିଳୁଥିବା କେତେକ ପ୍ରକାର ଓ.ସି.ପି ବଟିକା ହେଲା ମାଲା –ଡି, ମାଳା –ଏନ୍ ଆଦି । ସଫଳତା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଏହାର ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦ୍ଧତି (ଗୋଟିଏ ସନ୍ତାନ ଥିବା ଦମ୍ପତି ପାଇଁ)

ଇନଟ୍ରା ୟୁଟେରାଇନ କନଟ୍ରାସେପଟିଭ ଡିଭାଇସ ବା ଆୟୁସିଡି : ଏହା ଏକ ଛୋଟ ଯନ୍ତ୍ର ଯାହାକୁ ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭାଶୟରେ ସ୍ଥାପନ କରାଗଲେ ଭ୍ରୂଣ ସଞ୍ଚାର ହୋଇନଥାଏ । ଅବିବାହିତ ମହିଳା ଏବଂ ସନ୍ତାନହୀନ ମହିଳାଙ୍କ

ନିରାପଦଯୌନ ଅଭ୍ୟାସ କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ?

ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ଗର୍ଭଧାରଣର ଅଳ୍ପ ସମ୍ଭାବନା କିମ୍ବା ଆଦୌ ସମ୍ଭାବନା ରହିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଯୌନାଙ୍ଗ ବାଟଦେଇ ସଂକ୍ରମଣ ହେବନାହିଁ। ଏଥିରେ ରହିଛି:

- ହସ୍ତମୈଥୁନ: ହସ୍ତ ମାଧମରେ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରି ଆନନ୍ଦ ପାଇବା। ଏହାକୁ ଏକାକି କିମ୍ବା ଜଣେ ସାଥୀ ସହ କରାଯାଇପାରେ। ଏହାର କୌଣସି ପ୍ରକାର କ୍ଷତି ରହିଥିବାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ। ଅବଶ୍ୟ କିଶୋର ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହସ୍ତମୈଥୁନରେ ଜଡିତ ରହିଲେ ଏହା ତାଙ୍କର ପାଠପଢା, ଖେଳକୁଦ, ସାମାଜିକ ଆଦାନପ୍ରଦାନକୁ ଧିର କରିଦେଇଥାଏ।
- ହାତ ଧରିବା, ଛୁଇଁବା, ଚୁମ୍ବନ କରିବା ଆଦି ହେଉଛି ଜଣଙ୍କ ପ୍ରତି ସ୍ନେହ ପ୍ରଦର୍ଶନର ନିରାପଦ ଉପାୟ।
- କଣ୍ଡୋମର ସଠିକ୍ ଓ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର (ଏହା ତିନି ପ୍ରକାର ସୁରକ୍ଷା - ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣ, ଏସ୍.ଟି.ଆଇ ଓ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି) ରୁ ବର୍ତ୍ତିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ।
- ସୁବିଧାଜନକ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତିର ବ୍ୟବହାର।
- ନିଜର ଯୌନସାଥୀର ବିଶ୍ୱାସଭାଜନ ହେବା।
- ଯୌନକ୍ରିୟାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା (ବିଳମ୍ବରେ ଆରମ୍ଭ କରିବା)।

ନିରାପଦ ଗର୍ଭପାତ ବା ଗର୍ଭର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମ୍ମତ ନିରାକରଣ (ଏମ୍.ଟି.ପି) କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ?

୧୯୭୨ ମସିହାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମ୍ମତ ଗର୍ଭପାତ ଆଇନ୍ ବା ଏମ୍.ଟି.ପି ଆଇନକୁ ଭାରତରେ ମଞ୍ଜୁରୀ ଦିଆଯାଇଥିଲା। ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ବାଳିକାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗର୍ଭପାତ ପାଇଁ ମାତାପିତା କିମ୍ବା ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଠାରୁ ଲିଖିତ ଅନୁମତି ନେବାକୁ ହେବ। କେବଳ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରମାଣିତ ଡାକ୍ତର (ଏମ୍.ଟି.ପି ଆଇନ ଅନୁସାରେ କ୍ଷମତାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବେ) ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିରାପଦ ଉପାୟରେ ଏହି ଗର୍ଭପାତ କରାଯାଏ। ଏହା ଭାରତରେ ଆଇନ୍ ଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦିତ ହୋଇସାରିଛି। ଏହି ଆଇନ୍ ଅନୁସାରେ ଗର୍ଭନିରୋଧକର ବିଫଳତା,ବଳାତ୍କାର ଭଳି କାଣ୍ଡ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥିବା ଗର୍ଭଧାରଣ,ଗର୍ଭଯୋଗୁଁ ମହିଳାଙ୍କ ଜୀବନପ୍ରତି ବିପଦରହିଥିଲେ,ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ରହିଥିଲେ,ମହିଳାଙ୍କ ମାନସିକ ଭୟାବହତା ରହିଥିଲେ,ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଅକ୍ଷମ କିମ୍ବା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିଲେ ଏଭଳି ଏମ୍.ଟି.ପି ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଏହାବଳରେ ଆମ ଦେଶରେ ନିରାପଦଭାବରେ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଗର୍ଭରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଗର୍ଭପାତ କରାଯାଇପାରୁଛି। ଭାରତରେ ଗର୍ଭଧାରଣର ୨୦ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭପାତ କରାଯାଇପାରିବ। କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଜଣେ ଜଣେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମତାମତ ନେବାକୁ ପଡିଥାଏ।

ଗର୍ଭପାତ କେତେବେଳେ ଅସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ?

ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇନଥିବା ଡାକ୍ତରଖାନା ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭପାତ କରାଗଲେ ଏହି ଆଂଶିକ ଗର୍ଭପାତ, ମହିଳାଙ୍କ ଭିତରି ଅଙ୍ଗର କ୍ଷତି, ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ମହିଳାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଭଳି ଘଟଣା ମଧ ଘଟିଥାଏ।

? ଗର୍ଭପାତର ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତିଗୁଡିକ କିଭଳି ହୋଇଥାଏ ?

ଗର୍ଭର ଅବସ୍ଥା ଓ ସମୟକୁ ବିଚାର କରି ଅପରେସନ୍ କିମ୍ବା ବିନା ଅପରେସନ୍‌ରେ ଗର୍ଭପାତ କରାଯାଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏହା ଜଣେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସିଧାସଳଖ ଦେଖାଶୁଣାରେ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହେବା କିମ୍ବା ଗର୍ଭପାତ କରାଯିବାର କେତେ ଦିନ ପରେ ସେ ପୁଣିଥରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିପାରିବେ ?

ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭ ନଷ୍ଟ ହେବାର କିମ୍ବା ଗର୍ଭପାତ କରାଯିବାର ୬ ମାସ ପରେ ହିଁ ପୁଣି ଗର୍ଭଧାରଣ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାଆ ଓ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବିପଦକମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।

? ଗର୍ଭପାତ କେତେବେଳେ ଆଇନସମ୍ମତ ହୋଇନଥାଏ ?

ଗର୍ଭପାତ ଆଇନ ସମ୍ମତ ହେବ ନାହିଁ ଯଦି ଏହା ଜଣେ ତାଲିମ ପାଇନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଏ ।

- ଯଦି କୌଣସି ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ଚିକିତ୍ସାଳୟ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଗର୍ଭପାତ କରାନଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ସୁବିଧା ଓ ସୁଯୋଗ ରହିଥିବା କେତେକ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଭାରତ ସରକାର ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ।
- ୨୦ ସପ୍ତାହ ପରେ କରାଯାଇଥିବା ଗର୍ଭପାତ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନନେଇ କରାଯାଇଥିବା ଗର୍ଭପାତକୁ ବେଆଇନ୍ ବୋଲି ଧରାଯିବ ।

ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଲିଙ୍ଗକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଗର୍ଭପାତ କରାଯାଇଥିଲେ ଯେପରିକି କନ୍ୟା ଭ୍ରୂଣ ହତ୍ୟା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବେଆଇନ କୁହାଯିବ । କେବଳ ସରକାରୀ ମାନ୍ୟତା ପାଇଥିବା ଡାକ୍ତରୀ ପଦ୍ଧତିରେ ହିଁ ଗର୍ଭପାତ କରାଯିବ । ଅଣ – ଡାକ୍ତରୀ ପଦ୍ଧତି ଯେପରି କି ଘରେ, ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଆଦି ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଗର୍ଭପାତ ବେଆଇନ୍ ଅଟେ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡିବା ସହ,ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଗର୍ଭାଶୟ କ୍ଷତହେବା, ଶରୀରର ଭିତରି ଅଙ୍ଗ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା ଭଳି ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

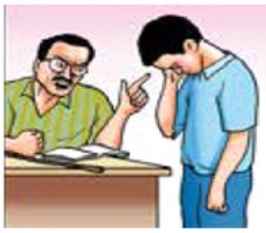
- ଏହାର ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରଭାବ ହେଲା ଅତ୍ୟଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା , ପି.ଆଇ.ଡି ଏବଂ ଗର୍ଭଧାରଣର କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ହେବା ଆଦି ।

ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ : ଭ୍ରୂଣର ଲିଙ୍ଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି ଗର୍ଭପାତ କରିବା ଏକ ଅପରାଧ । ଏହି ଅପରାଧରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଡାକ୍ତର, ଦମ୍ପତି ଓ ତାଙ୍କର ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କୁ ଦୋଷୀ ସାବସ୍ତ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ ।

ମୁଁ କାହାକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବି ?

ନାମ	ଯୋଗାଯୋଗ ନମ୍ବର

ହିଂସାର ସଠିକ୍ ପରିଚାଳନା



କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ହିଂସା ଘଟଣା ସାଧାରଣ ଘଟଣା କି ?

ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ଶାରିରୀକ, ବାଚନିକ ଓ ଯୌନଗତ ଅପବ୍ୟବହାର ହେଉଛି ହିଂସା ।

ଶାରିରୀକ : ଏହା କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କର ଶାରିରୀକ କ୍ଷତି କରୁଥିବା ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା- ମୁଥମାରିବା, ଲାତମାରିବା, ପିଟିବା, ଚାପୁଡା ମାରିବା, କାନ ଓ ହାତକୁ ମୋଡିବା ଆଦି ହୋଇପାରେ ।

ବାଚନିକ : ଏହା କୌଣସି ଶିଶୁ ପ୍ରତି ଆପତ୍ତିଜନକ ଶବ୍ଦର ବ୍ୟବହାର, ଗାଳି କରିବା, ସାଙ୍ଗସାଥିଙ୍କ ଆଗରେ ଅପମାନିତ କରିବା, ଯୌନଭିତ୍ତିକ ମଜାକଥା ବଖାଣିବା, ଅପଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ ଓ ଅପମାନଜନକ ଭାଷାର ପ୍ରୟୋଗ ଆଦି ହୋଇପାରେ ।

ଭାବପ୍ରବଣ : କୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର ଯାହା ଶିଶୁକୁ ବାଧିବ ଯେପରିକି, ଲଜ୍ଜାଦେବା, ଅପମାନଦେବା, ଧମକ ଦେବା,ସ୍ନେହ ନଦେଖାଇବା,ଅନ୍ୟ କଥାରେ ପଡି ଗାଳି କରିବା, ହୀନ ବୋଲି କହିବା ହେଉଛି ଭାବପ୍ରବଣ ହିଂସା ଯାହା ଶିଶୁ ମନରେ ଆଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଶିଶୁ ଏହାକୁ ବୁଝିପାରିନଥାଏ ।

ଯୌନଗତ : ଜଣକ ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯୌନକ୍ରିୟା କରିବାକୁ ଚାପ ପକାଇବା (ଚୁମ୍ବନ ଦେବାଠାରୁ ସମ୍ଭୋଗ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ଏହା ହୁଏତ ବାଳିକାକୁ ଆଉଁସିବା, କୁଣ୍ଢାଇ ଧରିବା, ଅନୈତିକ ଭାବେ ଛୁଇଁବା, ନିଜ ଲୁଗା ଖୋଲିବା କିମ୍ବା ଶିଶୁକୁ ବୟସ୍କଙ୍କ ଆଗରେ ଲୁଗା ଖୋଲିବା ପାଇଁ କହିବା ଆଦି ।

ହିଂସାର କିଭଳି ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ ?

ହିଂସା କରିବା ଲୋକ ଅପେକ୍ଷା ହିଂସାର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ଏହାର ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପୀଡିତ ଯଦି ଜଣେ ବାଳିକା ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଘରୁ ବାହାରକୁ ଛଡାଯାଇନଥାଏ,ତାଙ୍କ ପାଠପଢା ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯାଏ ଏପରିକି ତାଙ୍କୁ କିଛି ଶିଖିବାକୁ ମଧ ମନା କରାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ହିଂସା କେବଳ ଜଣକର ବର୍ତ୍ତମାନକୁ ନଷ୍ଟ କରିନଥାଏ,ଏହା ତାର ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନକୁ ମଧ ବହୁଳ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ହିଂସାର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ଜଣେ ଶିଶୁ କଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?

ହିଂସାର ଶିକାର ହୋଇଥିବା କୌଣସି ଶିଶୁ ଲଜ୍ୟା ଅନୁଭବ କରି ନିଜକୁ ଧିକ୍କାର କରି ଏକୁଟିଆ ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ବରଂ ନ୍ୟାୟ ପାଇଁ ତାର ସଂସ୍ପର୍ଷରେ ଅନ୍ୟମାନେ ସହାୟକ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଶିଶୁଟି ତାର ମାତାପିତା, ଶିକ୍ଷକ କିମ୍ବା ପରିବାରର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଚାଇଲ୍ଡ ଲାଇନ (ଟେଲିଫୋନ ନମ୍ବର ୧୦୯୮) ରେ ଜଣେ ବନ୍ଧୁତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଦି କିମ୍ବା ଭାଇ,ବର୍ଷତମାମ ଦିନରାତି ୨୪ ଘଣ୍ଟା ବିପଦରେ ଥିବା ଶିଶୁଙ୍କ ସେବା ପାଇଁ ତତ୍ପର ରହିଥାନ୍ତି ।

ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସା କ'ଣ ? କେଉଁମାନେ ଏହାର ଶୀକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ?

ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ତାରତମ୍ୟକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଯଦି ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କାହାରି ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅନ୍ୟଜଣେ କିଛି କ୍ଷତି କରେ କିମ୍ବା ହିଂସାତ୍ମକ ଆଚରଣ କରେ ତାହାକୁ ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସା କୁହାଯାଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ମହିଳା ଓ ବାଳିକାମାନେ ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସାର ଶୀକାର ହେଉଥିବା ବେଳେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାଳକ ଓ ପୁରୁଷ ମାନେ ମଧ ଏହାର ଶୀକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସା କେତେ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ ?

ଆମ ଦେଶରେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଶୁଣାଯାଉଥିବା ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସାଗୁଡିକ ହେଲା – ମହିଳା ଭ୍ରୂଣ ହତ୍ୟା,କନ୍ୟା ହତ୍ୟା,ସମ୍ମାନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ହତ୍ୟା,ବାଳ କିମ୍ବା ନାବାଳିକା ବିବାହ,ବାହା ହେବା ପାଇଁ ଅପହରଣ,ଘରୋଇ ହିଂସା,ଟାହି ଟାପରା ଓ ବଳାତ୍କାର (ବଳପୂର୍ବକ ଯୌନକ୍ରିୟା)

ହିଂସାର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ପୀଡ଼ିତାଙ୍କୁ ପାଇଲେ ଆମେ କ'ଣ କରିପାରିବା ?

ଲିଙ୍ଗଗତ ହିଂସାର ପୀଡିତାଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ଦରକାର. ତାଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ଓ ପରାମର୍ଶର ସହାୟତା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଅଧିକାଂଶ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଏଭଳି ପୀଡିତାଙ୍କ ପାଇଁ ଆଇନ ସହାୟତା, ଯତ୍ନ ଓ ସମର୍ଥନ ସେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଥାଏ ।

ମୁଁ କାହାକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବି ?

ନାମ	ଯୋଗାଯୋଗ ନମ୍ବର

ମଡ୍ୟୁଲ ୭

ମୋ ଅଧିକାର ଓ ପ୍ରାପ୍ୟ

କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ମାନବିକ ଅଧିକାର ରହିଛି ? କେଉଁ ସଂସ୍ଥା ଗୁଡିକ ଏହାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିଥାନ୍ତି ?

ସମସ୍ତ ମାନବିକ ଅଧିକାର ୧୦ରୁ ୧୯ ବର୍ଷର କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବୟସ୍କଙ୍କ ଭଳି ଲାଗୁହୋଇଥାଏ। ଶିଶୁମାନଙ୍କ ବଞ୍ଚିବା, ସୁରକ୍ଷା, ବିକାଶ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଆମ ସମ୍ବିଧାନରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରଖାଯାଇଛି। ଏଥିପାଇଁ ରହିଥିବା କେତେକ ସଂସ୍ଥା ହେଲା – ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଅଧିକାର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ କମିଟି (ଏନ୍.ସି.ପି.ସି.ଆର୍) ଶିଶୁ ଅଧିକାର ନିୟମାବଳୀ (ସି.ଆର୍.ସି) ଅଧିନରେ ସାରା ଦେଶର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଅଧିକାରକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଭାରତ ସରକାର, ଜାତିସଂଘ ଆଗରେ ସଂକଳ୍ପ ବଦ୍ଧ ରହିଛି।

କେଉଁ ଛଅଟି ଅଧିକାର ଉପରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ହକ ରହିଛି ?

ଦେଶର ପ୍ରତିଟି ଶିଶୁଙ୍କୁ ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନରେ ଛଅଟି ଅଧିକାର ଦିଆଯାଇଛି।ସେଗୁଡିକ ହେଲା

- ସମାନତାର ଅଧିକାର
- ସ୍ୱାଧିନତାର ଅଧିକାର
- ଶୋଷଣରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ଅଧିକାର
- ଧର୍ମ ଗ୍ରହଣର ସ୍ୱାଧିନ ଅଧିକାର
- ସାଂସ୍କୃତିକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଧିକାର
- ସମ୍ବିଧାନର ସୁରକ୍ଷା ପାଇବା ଅଧିକାର

ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତ୍ତିକ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ପରିବେଶ ଯୋଗୁଁ କିପରି ଅସୁସ୍ଥତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ?

ବାହାରେ ଝାଡା ଯିବା, ଭଲ ଭାବରେ ହାତ ନଧୋଇବା, ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନାକୁ ଠିକ ଭାବରେ ପରିଷ୍କାର ନକରିବା ଦ୍ୱାରା ଜଳବାହିତ ରୋଗ ଯଥା ଡାଇରିଆ, କୃମି, ମ୍ୟାଲେରିଆ ଓ ବାୟୁବାହିତ ରୋଗ ନିମୋନିଆ ଓ ଯକ୍ଷ୍ମା ଆଦି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । କାରଖାନା ଓ ଯାନବାହନର ଧୂଆଁ ବାୟୁପ୍ରଦୂଷଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଠାରେ ଆଜ୍‌ମା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକାର ଶ୍ୱାସରୋଗ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି ।

ଗୋଷ୍ଠୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଠିକ୍ କରିବାକୁ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ କଣ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ?

ବାହାରେ ଝାଡା ଯିବା ବନ୍ଦ କରି ପାଇଖାନାର ବ୍ୟବହାରକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ସାବୁନରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ ।

- ସ୍କୁଲରେ ବାଳକ ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୃଥକ ପାଇଖାନା ତିଆରି କରିବାକୁ ଦାବି କରନ୍ତୁ ।
- ସର୍ବସାଧାରଣ ପାଇଖାନାକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାକୁ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଶିଖାନ୍ତୁ ।
- ଅପରିଷ୍କାର ଜଳକୁ ଏକ ପୃଥକ୍ ନଳରେ ଛାଡିବାକୁ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ ।
- ପରିବା, ଖାଦ୍ୟ ଆଦିର ଅବଶେଷ (ଯାହାକି ଶୀଘ୍ର ପଚିଥାଏ) ଏବଂ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍, କାଚ, ପଲିଥିନ ଭଳି ଅଳିଆ ଯାହା ପଚେ ନାହିଁ ଏବଂ ତାକୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ଜିନିଷ ତିଆରି କରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ତାକୁ ପୃଥକ ଭାବରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ଋତୁସ୍ରାବରେ ବ୍ୟବହୃତ କନା ଓ ନ୍ୟାପକିନ୍ ଆଦିକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବେଶ

ଆମେ କିପରି ଶରୀରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କରିପାରିବା ?

ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା ନିହାତି ଦରକାର। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ଅଳ୍ପକ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ସାବୁନରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍। ଗାଧୋଇବାରେ ବାଳ ଓ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ସଫା କରିବା ମଧ୍ୟ ସାମିଲ ରହିଛି। ରୁପି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣରୁ ମୁଣ୍ଡକୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ସପ୍ତାହରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ତିନିଥର ମୁଣ୍ଡକୁ ଓ ବାଳକୁ ସାବୁନ୍ ବା ସାମ୍ପୁରେ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ଘରେ ମିଳୁଥିବା ସାମଗ୍ରୀକୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ ସଫା କରାଯାଇପାରିବ ଯେପରିକି ଅଟାର ଚୋପା, ବେସନ ସହ ଦହି, ସାଧା ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ହଳଦୀ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ। କେତେକ ପ୍ରକାର ବିଶେଷ ମାଟିକୁ ମଧ୍ୟ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ (ଯେପରିକି ମୁଲତାନି ମାଟି) ଏହା କେବଳ ଶରୀର ଓ ବାଳକୁ ସଫା କରିନଥାଏ ବରଂ ଶରୀର ନମନୀୟତା ଓ ସତେଜତାକୁ ବଜାୟ ରଖିଥାଏ। ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ପରିଷ୍କାର ପାଣି କିମ୍ବା ଅଳ୍ପକ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ସାବୁନରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୁଆ ଯିବା ଉଚିତ୍।

ଆମର ହାତ ଓ ନଖକୁ ଧୋଇବା କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ?

ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ ଆମେ ନିଜର ଶରୀର ଯେଭଳି ଯତ୍ନ ନେଇଥାଉ ସେହି ପରି ପ୍ରତିଥର ପାଇଖାନାର ବ୍ୟବହାର ପରେ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଛୁଇଁବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଧୋଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ। ସାବୁନ୍‌ରେ ହାତ ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଝାଡାବାନ୍ତି, ଜଣ୍ଡିସ୍, ଟାଇଫଏଡ୍ ଓ ପୋଲିଓର ବିପଦକୁ କମ କରିଥାଏ। ନଖକୁ ଛୋଟ ରଖିବା ଉଚିତ୍। ଯଦି କେହି ଲମ୍ବା ନଖ ରଖୁଥାନ୍ତି ପ୍ରତିଥର ହାତ ଧୋଇବା ସମୟରେ ନଖ ତଳର ମଇଳାକୁ ସଫା କରିବା ଦରକାର।

କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କୁ ସୁହାଇଲା ଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା (ଏ.ଏଫ୍.ଏଚ୍.ଏସ୍) ର ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗୁଡିକ କଣ ?

ଏ.ଏଫ୍.ଏଚ୍.ଏସ୍‌ର ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗୁଡିକ ହେଲା:

- ଡାକ୍ତରଖାନାରେ କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୋଠରୀ ଓ ଅପେକ୍ଷା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ।
- ସହଜରେ ପହଞ୍ଚି ହେଲାଭଳି ସ୍ଥାନ ।
- କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୁବିଧାଜନକ ସମୟ ।
- ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଓ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସେବାଦାତା ।
- ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍/ଡାକ୍ତର/ପରାମର୍ଶ ଦାତାଙ୍କ ଆଗରେ ନିଜ ଅସୁବିଧା ପ୍ରକାଶ କରିବା ସମୟରେ ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା ।
- ଡାକ୍ତର/ ପରାମର୍ଶଦାତା ଏବଂ ଡାକ୍ତରଖାନାର ଅନ୍ୟ କର୍ମଚାରୀମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପାତର ଅନ୍ତର କରିବେ ନାହିଁ ଏବଂ ନିମ୍ନ ବିଷୟକୁ ନେଇ ନିଜର ବିଚାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବେ ନାହିଁ:
- ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଏଭି ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ।
- ତାଙ୍କର ନିଜ ଶରୀର ଓ ଯୌନକାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ସୂଚନା ।
- ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ମାଗିବା ।

ମୁଁ କାହାକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ପାରିବି ?

ନାମ	ଯୋଗାଯୋଗ ନମ୍ବର

Notes

Notes

Notes

Notes