ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ପୁସ୍ତିକା

ଜୀବନକୌଶଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

NATIONAL HEALTH MISSION
ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମିଶନ୍

RKSK
Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram
ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ପୁସ୍ତିକା

ଜୀବନକୌଶଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

NATIONAL HEALTH MISSION
ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମିଶନ୍

RKSK
Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram
ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ଭାଷାନ୍ତର ଓ ସମ୍ପାଦନା
ମିଶନ୍ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ
ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମିଶନ, ଓଡ଼ିଶା

ଏହି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପୁସ୍ତିକା ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ଇଂରାଜୀ ପୁସ୍ତକ
'Peer Educator Activity Book- a set of life skill based activities' ର ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ ।

ସ୍ୱୀକାରୋକ୍ତି

ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିନରେ ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି 'ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ପୁସ୍ତିକା : ଜୀବନକୌଶଳ ସମ୍ବନ୍ଧୀତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ' 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 ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ଏହି ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଉତ୍ସାହର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ଥିଲା । ଏହି ପୁସ୍ତିକା ସମାପନ କରିବା ପାଇଁ ଡା. ରାକେଶ କୁମାର, ଯୁଗ୍ମ ସଚିବ, (ଆର.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,
ଏନ.ଏଚ.ଏମ, ଭାରତ ସରକାର

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

ଡା. ସୁଶମା ଦୁରେଜା
ଡେପୁଟି କମିଶନର, କୈଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ
ଭାରତ ସରକାର

ଡା. ଜୋୟା ଅଲ୍ଲୀ ରିଜଭି
ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ କମିଶନର, କୈଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ
ଭାରତ ସରକାର

ଡା. ସଞ୍ଜୀବ କୁମାର
ଏକ୍‌ଜିକ୍ୟୁଟିଭ୍ 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

ୟୁନିସେଫ :ଡା. ମାରିଓ ମସକ୍ୟୁରୋ, ଶ୍ରୀମତୀ ଆଲକା ମାଲହୋତ୍ରା ଓ ଶ୍ରୀମତୀ ଅରୂପା ଶୁକ୍ଳା

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

ସୂଚିପତ୍ର

ସ୍ୱୀକାରୋକ୍ତି ଙ

ସହଭାଗୀ ବୃନ୍ଦ ଚ

ବୈଷୟିକ ପରାମର୍ଶଦାତା ବୃନ୍ଦ ଛ

ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ମୋ ଭୂମିକା ୧

ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ଆପଣଙ୍କ ଭୂମିକା ୩

ମଡ୍ୟୁଲ-୧ ୫

ସ୍ୱାଗତ ଓ ଉପକ୍ରମ

ମଡ୍ୟୁଲ-୨ ୧୧

ବୃଦ୍ଧି

ମଡ୍ୟୁଲ-୩ ୨୨

ପୁଷ୍ଟି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ମଡ୍ୟୁଲ-୪ ୩୨

ସୁସ୍ଥ ମନ ଓ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର

ମଡ୍ୟୁଲ-୫ ୪୧

କୈଶୋର ଯୌନ ଏବଂ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ମଡ୍ୟୁଲ-୬ ୫୦

ଲିଙ୍ଗଭେଦ ଓ ହିଂସାକୁ ବୁଝିବା

ପରିଶିଷ୍ଟ ୬୭

ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା- ମୋର ଭୂମିକା ଓ ଦାୟିତ୍ୱ

୧- ଆପଣଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ ଆଶା ଦିଦିଙ୍କ ସହାୟତାରେ ପର୍ଯ୍ୟାନୁଯାୟୀ ୧୦ ରୁ ୧୯ ବର୍ଷର ୧୫ରୁ ୨୦ଜଣ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା। ଆଶା ଦିଦି ଏହି ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବାରେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ।

୨- ଜାତି, ଧର୍ମ, ବର୍ଗ, ଲିଙ୍ଗ ଏବଂ ବୈବାହିକ ସ୍ଥିତି ନିର୍ବିଶେଷରେ ସମସ୍ତ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବା। ସବୁଠାରୁ ନିରଙ୍କୁଶ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରୁ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଏଥିରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।

୩- ଆପଣଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଷ୍ଠୀ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ ସୁସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ ନିମନ୍ତେ ଜଣେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କୁ ବାଛନ୍ତୁ।

ଉଦାହରଣ: ଦଳର ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୈଠକର ତାରିଖ ଜଣାଇବା, ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ସହ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରିବା।

୪- ଗୋଷ୍ଠୀ ବୈଠକ ପରିଚାଳନା ନିମନ୍ତେ ଆଶା ଦିଦିଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଗ୍ରାମର ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ଯଥା- ସରପଞ୍ଚ ଏବଂ ଗ୍ରାମର ମୁଖିଆ କିମ୍ବା ସ୍କୁଲ ଅଧକ୍ଷଙ୍କ ସହ ପଞ୍ଚାୟତ ଘରେ, ବିଦ୍ୟାଳୟରେ, ଗୋଷ୍ଠୀ କେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ଏପରିକି ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ଘରେ ଏକ ସ୍ଥାନ ଯୋଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ। ସଂପୃକ୍ତ ସ୍ଥାନଟି ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇଥିବ ଓ ସେଠାରେ ସହଜରେ ପହଞ୍ଚି ହେଉଥିବ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାନଟି ଗ୍ରହଣୀୟ ହେଉଥିବ ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ନିମନ୍ତେ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀମାନଙ୍କୁ ପିତାମାତାଙ୍କର ପ୍ରତିରୋଧ ହେବ ନାହିଁ।

୫- କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସୁସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ ଓ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଆପଣ ନୂଆ ବୋଲି କୁହନ୍ତୁ, ଏଥିରେ ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରଥମ କରି ଯୋଗ ଦେଇଥିବେ, ସେମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସେବା ନିମନ୍ତେ ସଠିକ୍ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ନିମନ୍ତେ ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦେବେ ବୋଲି କୁହନ୍ତୁ।

୬- ଗଠନ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ଦଳ ନିମନ୍ତେ ବୈଠକ ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ଦିନ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଭ୍ୟଙ୍କୁ ବୈଠକର ଦିନ ଜଣାଇବା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସହାୟତା ନିମନ୍ତେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ ପାଇଁ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା।

୭- ବୈଠକରେ ଯୋଗାଯୋଗ ନିମନ୍ତେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବା କିମ୍ବା ଅନୌପଚାରିକ ଭାବେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା ହେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା।

୮- ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ପୁସ୍ତିକାନୁଯାୟୀ ସାପ୍ତାହିକ ବା ପାକ୍ଷିକ ବୈଠକ ଆୟୋଜନ କରିବା।

୯- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁରକ୍ଷା ସଂପର୍କିତ କୁସଂସ୍କାର ଓ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୂର କରିବା ନମନ୍ତେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା।

୧୦- ପଞ୍ଚାୟତ ଘର ବାହାରେ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନବାକ୍ସ ତିଆରି କରି ରଖନ୍ତୁ, ଯେଉଁ ବାକ୍ସରେ

କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ନିଜ ନିଜ ପ୍ରଶ୍ନ ଲେଖି ପକାଇପାରିବେ । ଆଶାଦିଦି, ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍ ଦିଦି ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଉଥିବା ସହାୟିକା ପୁସ୍ତିକାର ସହାୟତାରେ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡିକର ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।

୧୧-ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ପଠାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ସଂକଟାପନ୍ନ ସମୟରେ କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଆଶାଦିଦି ଓ ଅଙ୍ଗନବାଡି ଦିଦିଙ୍କ ସହାୟତା ନେବା ।

୧୨- ସର୍ବଦା ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରିବା ।

୧୩- ଯଦି ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଶିଶୁ ବା କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ପ୍ରତି କୌଣସି ହିଂସାତ୍ମକ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଜାଣୁଛନ୍ତି ତେବେ ପୋଲିସ୍ କିମ୍ବା ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇବା ।

୧୪- ହିଂସାର ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ ଡାକ୍ତରୀ ସେବା ପାଇବା ପାଇଁ ଏବଂ ଆଇନର ସହାୟତା ପାଇବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।

ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କର ଭୂମିକା

ଅଭିନନ୍ଦନ, ଜଣେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ଭାବରେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ କିଶୋର କିଶୋରୀ ଦଳରେ ଜଣେ ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ, ସୁଗମକାରୀ, ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ ଏବଂ ଦଳ ଗଠନକାରୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବୈଠକ ଆୟୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ଭଲଭାବରେ ପୁସ୍ତିକା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାଠ୍ୟ ଉପକରଣ ପଢି ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସାରାଂଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିବା ଦରକାର । କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦକ୍ଷେପ ରହିଛି ଯାହାକି ବୈଠକ ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ ପାଳନ ହେବା ଦରକାର । ବୈଠକ ସମୟରେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ମାନିବା ଓ ବୈଠକ ଶେଷ ହେବା ପରେ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦକ୍ଷେପ ପାଳନ ହେବା ଦରକାର ।

ନିମ୍ନରେ ଥିବା ଟେବୁଲର ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।

ବୈଠକ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନେବାକୁଥିବା ପଦକ୍ଷେପ

- ଅଙ୍ଗନବାଡି ଦିଦି/ଆଶା ଦିଦି/ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍. କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସହେଯାଗରେ ବୈଠକ ଆୟୋଜନ ସ୍ଥାନରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।
- ୧୦-୧୪ ଏବଂ ୧୫-୧୯ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦଳ ଗଠନ ହୋଇଛି ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା ବୈଠକ କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଭାବରେ ସମ୍ପାଦିତ କରାଯାଉଛି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ।
- ବୈଠକ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଦଳର ସଭ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତୁ ।
- ବୈଠକ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ପୁସ୍ତିକାରୁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଭାଗ ଓ ବାରମ୍ବାର ପଚରାଯାଉଥିବା ପ୍ରଶ୍ନର ସନ୍ଦର୍ଭ ପୁସ୍ତିକା ପଢନ୍ତୁ ।
- ବୈଠକ ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ ବୈଠକରେ ଦରକାର ଅନୁଯାୟୀ ଆବଶ୍ୟକ ବସ୍ତୁ ଯଥା- ସାଧା କାଗଜ, ପେନ୍, କେସଷ୍କୋରୀ, ଛୋଟବଲ ସଜାଡି ରଖନ୍ତୁ ।

ବୈଠକ ସମୟରେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନେବାକୁଥିବା ପଦକ୍ଷେପ

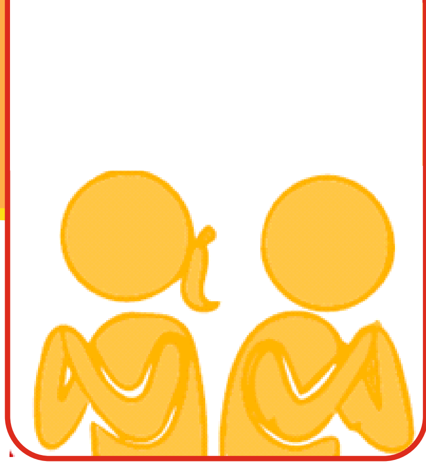
- ଗୋଷ୍ଠୀ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ଉତ୍ତମ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ ।
- ଆଲୋଚିତ ହୋଇଥିବା ମୁଖ୍ୟ କଥାକୁ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ ।
- ବୈଠକ ସମୟରେ ଖେଳିବା ନିମନ୍ତେ କିଛି କୌତୁକପୂର୍ଣ୍ଣ ଖେଳ (ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସମୟରେ ଆପଣମାନେ ଖେଳିଥିବା) ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିଥାନ୍ତୁ । ବୈଠକ ଆରମ୍ଭ ସମୟରେ କୌତୁକପୂର୍ଣ୍ଣ ଖେଳ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ପ୍ରେରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିବ ଓ ଦୀର୍ଘ ସମୟକାଳୀନ ବୈଠକରେ ଉତ୍ସାହ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ।
- ଯଦି କୌଣସି ତର୍କ ବା ମତଭେଦ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି ତେବେ କୌଣସି ପକ୍ଷ ନ ନେଇ ଉତ୍ସାହଜନକ ବାର୍ତ୍ତା ମାଧ୍ୟମରେ ତର୍କର ସମାଧାନ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିରକ୍ତି ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେଲାଣି ଓ ସେମାନେ ପରସ୍ପର ଭିତରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଆରମ୍ଭ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ଭିତରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ନ କରି ପୁରା ଦଳ ସହିତ ନିଜ ଚିନ୍ତାଧାରା ବା ମତକୁ ବାଣ୍ଟିବା ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ବୈଠକରେ ଭାଗ ନେବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ବୈଠକ ଶେଷ ହେବା ପରେ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନେବାକୁ ଥିବା ପଦକ୍ଷେପ

- ହୁଏତ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟ ସମସ୍ତ ଆଲୋଚନାକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବୁଝି ନ ପାରନ୍ତି, ତେଣୁ ସେମାନେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ପାରନ୍ତି । ଏଥି ନିମନ୍ତେ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପଚରା ଯାଇଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଡ୍ୟୁଲର ଶେଷରେ କିମ୍ବା ସନ୍ଦର୍ଭ ପୁସ୍ତିକାରେ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୈଠକକୁ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
- ଗୋଷ୍ଠୀ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଖରୁ ଆସୁଥିବା ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ ଏବଂ ତାହାକୁ ଆଲୋଚନାରେ ସମ୍ମିଳିତ କରିବାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ମଡ୍ୟୁଲ- ୧

ସ୍ୱାଗତ ଓ ଉପକ୍ରମ



ଏକ ସଫଳ ବୈଠକ ପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସଦସ୍ୟମାନେ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ, ବିନା ସଂକୋଚ ଓ ବିନା ଭୟରେ ପରସ୍ପର ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟମାନେ ସମାନ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା, ଆର୍ଥିକ ଓ ସାମାଜିକ ଶ୍ରେଣୀର ହୋଇ ନ ପାରନ୍ତି ମାତ୍ର ଶିକ୍ଷାକୁ ଅଧିକ ସରଳ ଓ କୌତୁକପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଏବଂ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଦଳର ଏକ ଅଂଶ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରାଇବା ହିଁ ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅଟେ ।

ଏହି ମଡ୍ୟୁଲରେ ଥିବା ଅଧିବେଶନ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆହୁରି ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣିବାରେ ଓ ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଶୈଳୀକୁ ଆହୁରି ସୁଗମ କରିବାରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । କିଛି ଆଇସ୍‌ବ୍ରେକ୍ କିମ୍ବା କିଛି ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଖେଳ ଗୋଷ୍ଠୀ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ପରସ୍ପରକୁ ଜାଣିବାରେ ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସମୟରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଭୟକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ୧- ଗୋଷ୍ଠୀ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆରାମଦାୟକ ଓ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତିଦାୟକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

୨- ଗୋଷ୍ଠୀର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ମିତ୍ରତା ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

୩- ନିଜ ନିଜକୁ ଚିହ୍ନିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ଓ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।

ସମୟ: ୯୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ: ୨ଟି ସାଧା କାଗଜ, ଗୋଟିଏ ପେନ୍, ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍/ଷ୍ଟିଲ୍ ପାତ୍ର , ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବଲ୍ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ: ଶବ୍ଦର ମେଳ ଓ ସହଭାଗୀଙ୍କ ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ ।

କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ୧ : ଆଇସ୍ ବ୍ରେକ୍‌ର

ପ୍ରଣାଳୀ:

- ଏକାଠି ମେଳ ଖାଉଥିବା ଶବ୍ଦ ବା ଶବ୍ଦାବଳୀକୁ ନେଇ ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ସାଂସ୍କୃତିକ ବା ଧାର୍ମିକ ଶବ୍ଦାବଳୀ ଯେପରି ବ୍ୟବହାର ନ କରନ୍ତି, ସେ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ ।
- ତାଲିକାରେ ମେଳ ଖାଉଥିବା ଗୁଣାତ୍ମକ ଶବ୍ଦ ଗୁଡିକ ଏକତ୍ରିତ କରାନ୍ତୁ ଓ ମେଳ ଖାଉଥିବା ଶବ୍ଦର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝାନ୍ତୁ ।
- ମେଳ ଖାଉଥିବା ଶବ୍ଦ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଚିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ- ଯେପରି ଗୋଟିଏ ଚିଠାରେ ଚା ଓ ଅନ୍ୟ ଏକ ଚିଠାରେ ଚିନି ଲେଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏହିପରି ମେଳ ଖାଉଥିବା ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦଗୁଡିକ ପାଇଁ ଚିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଏକାଠି ମିଶେଇ କରି ରଖନ୍ତୁ ।

ନିମ୍ନରେ ମେଳ ଖାଉଥିବା କିଛି ଶବ୍ଦର ଉଦାହରଣ ଦିଆଗଲା ।

• ଚା ଓ ଚିନି	• ରଙ୍ଗ ଓ ତୂଳି
• ଲୈଲା ଓ ମଜନୁ	• ଚନ୍ଦ୍ର ଓ ତାରା
• ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ବିବେକ	• ଗଛ ଓ ପତ୍ର
• ରାଜକନ୍ୟା ଓ ରାଜକୁମାର	• ଜଳ ଓ ନଦୀ
• ବସନ୍ତୀ ଓ ଧନ୍ନୋ	• କୋଇଲା ଓ ହୀରା
• ହୀର୍ ଓ ରାନ୍‌ଝା	• ପବନ ଓ ପରିବେଶ
• ବିକ୍ରମ ଓ ବେତାଳ	• କାଗଜ ଓ ପେନ୍
• ଟମ୍ ଓ ଜେରୀ	• ଜଗ୍ ଓ ଗ୍ଲାସ୍

- ଯଦି ଆପଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ଗୋଷ୍ଠୀସଦସ୍ୟଙ୍କ ଠାରୁ ଆପଣ ତିଆରି କରିଥିବା ଚିଠା କମ୍ ହେଉଛି ତେବେ ଗୋଷ୍ଠୀ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମେଳ ଖାଉଥିବା ଅନ୍ୟ କିଛି ଶବ୍ଦ କହିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଚିଠା ପାତ୍ର ମଧ୍ୟରୁ ଉଠାଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ଓ ନିଜର ସହଭାଗୀଙ୍କୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରୁ ଖୋଜନ୍ତୁ । ସେମାନେ ନିଜ ନିଜର ଚିଠା ଅନୁସାରେ ମେଳ ଖାଉଥିବା ସାଥୀଙ୍କୁ ଖୋଜନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ- ଚା (ଚିଠା ଧରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି) ଚିନି (ଲେଖାଥିବା ଚିଠା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ) ଖୋଜନ୍ତୁ ଏବଂ ଠିକ୍ ସେହିପରି ହୀର୍ ରାନ୍‌ଝାଙ୍କୁ ଖୋଜିବେ ।
- ଯଦି ସେମାନେ ନିଜ ସହଭାଗୀଙ୍କୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ତେବେ ନିଜ ସହଭାଗୀଙ୍କ ନାଆ ଧରି ଡାକିବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ସହଯୋଗୀ ଯୋଡ଼ିଙ୍କୁ ଏକାଠି ବସିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଆଲୋଚନା :

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଡିଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ନିଜ ନିଜ ସହଭାଗୀଙ୍କ (ନାମ, ନିଜ ଗ୍ରାମ ବିଷୟରେ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା ଗୋଟିଏ କଥା ଓ ସେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ଏକ କଥା) ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ।
- ନିଜ ଜୀବନର ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କିଏ ଓ ଏହାର କାରଣ କଣ (ପିତାମାତା, ଧାର୍ମିକ ଗୁରୁ, ସିନେମାରୁ କିମ୍ବା ଖେଳରୁ ସେଲିବ୍ରେଟି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେହି) ପଚାରନ୍ତୁ ।

ଯଦି ପାରୁଛନ୍ତି ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଭଳି ନିଜର ପରିଚୟ ଦିଅନ୍ତୁ। ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ପରିଚୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଉପକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୋଟି ଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଡାକି ନିଜ ସହଭାଗୀଙ୍କ ପରିଚୟ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଦେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ:

- ବୈଠକରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ପରସ୍ପର ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଓ ସର୍ବଦା ହସହସ ମୁହଁରେ ରହୁଥିବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।
- ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର କିଛି କିଛି ସ୍ୱପ୍ନ ରହିଛି ପରିବାର ପାଇଁ, ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ଗୋଷ୍ଠୀ, ଗ୍ରାମ କିମ୍ବା ନିଜ ପାଇଁ। ଯଦି ଏପରି କିଛି ସ୍ୱପ୍ନ ନାହିଁ ତେବେ ଆମମାନଙ୍କର ଜୀବନ କିପରି ହେବ ?
- ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏପରି ଜଣେ ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଥାନ୍ତି, ଯାହାପରି ଆମେ ହେବାକୁ ଚାହୁଁ। ଆମେ ତାଙ୍କ ପରି ହେଇପାରୁ ବା ନ ହୋଇପାରୁ କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ଉତ୍ତମ ଗୁଣ, ଯାହାର ଆମେ ପ୍ରଶଂସା କରୁ ତାହାକୁ ଆତ୍ମସ୍ଥ କରି ନିଜକୁ ସେପରି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ।
- ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟ ଭାବରେ ଏହିପରି ଆମେ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା।

କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ୨ : ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଜାଣିବା

ପ୍ରଣାଳୀ:

- ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଆକାରର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବଲ୍ ଆଣନ୍ତୁ। ଗୋଲାକାର ହୋଇ ଗୋଷ୍ଠୀ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଛିଡା ହେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଖେଳର ନିୟମ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ (ଯାହାଙ୍କୁ ସେ ଜାଣିଥିବେ) ବଲ୍ ଫୋପାଡିବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ନାମ ଧରି ଡାକିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଏହି ଖେଳରୁ ଜଣାପଡିବ କେଉଁ ସଦସ୍ୟ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀସଦସ୍ୟଙ୍କ ନାମ ମନେ ରଖିଛନ୍ତି । ଏହା ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପରର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ କରାଇବା ଓ ମୁକ୍ତ ଆଲୋଚନାର ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ଦୂର କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।
- ଯଦି କେହି ବଲ୍ ଫୋପାଡିବାରେ ଡେରି କରନ୍ତି କିମ୍ବା ନାମ ଡାକିବାରେ ଭୁଲ କରନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଖେଳରୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଜଳଦି ଜଳଦି ଖେଳାଯିବା ଉଚିତ୍। ଯିଏ ଖେଳର ଶେଷ ଯାଏଁ ରହିବେ, ସେହିଁ ବିଜେତା ଘୋଷିତ ହେବେ।

ଆଲୋଚନା :

- ଖେଳର ଶେଷରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଅନୁଭୂତି ଓ ଏ ଖେଳରୁ ସେମାନେ କଣ ଶିଖିଲେ ସେ ବିଷୟରେ ପଚାରନ୍ତୁ।
- ଯେଉଁମାନଙ୍କ ନାମ ଭୁଲ ଡକାଯାଇଛି ସେମାନେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ:

- ଗୋଷ୍ଠୀର ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ (କିଶୋର କିଶୋରଷମାନଙ୍କ) ପରିଚୟ ବଢ଼ାନ୍ତୁ ଓ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ଆମର ବାର୍ତ୍ତା ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।
- ଯଦି ଆମେ ତାଙ୍କର ଭଲ ବନ୍ଧୁ ହୋଇ ବିଶ୍ୱାସ ଜିତିପାରିବା ତାହେଲେ ଯାଇ ଏହା ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇପାରିବ । କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ଞାନ, ସେମାନଙ୍କର ପସନ୍ଦ ଓ ନାପସନ୍ଦ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସାମାଜିକ, ଶିକ୍ଷା ଅଥବା ଅର୍ଥନୈତିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମିର କୌଣସି ବାଛବିଚାର ନ କରି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିକଟତର ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।
- ଏହା ଦୁଇଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।
- ଆମ୍ଭେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଭେଦଭାବ କରିବୁ ନାହିଁ, ଯଦି କେହି ଗୋଷ୍ଠୀରୁ ବାହାର କରାଯାଇଥାନ୍ତି, ତେବେ ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟା କରିବୁ ସେମାନଙ୍କୁ ବଡ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସାମିଲ କରିବା ପାଇଁ ।
- ଗୋଷ୍ଠୀର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ନାମ ମନେ ରଖିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ପଦକ୍ଷେପ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ତାଙ୍କର ବନ୍ଧୁତାର ମୂଲ୍ୟକୁ ବୁଝୁଛେ ବୋଲି ଦର୍ଶାଇବ।

ପ୍ରସ୍ତୁତିକରଣ, ସୁଗମତା ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ପରିଚାଳନା:

ନିଜର ଭୂମିକା ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଏକ ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁପରିଚିତ କରିବାରେ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଜଣାନ୍ତୁ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ **ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ,** କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଓ ସେମାନେ କିପରି ଏହି ବୈଠକର ଏକ ଅଂଶ ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ କଲ୍ୟାଣ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ସେ ସଂପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।

ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ଅନ୍ତର୍ଗତ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ **ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମିଶନର** ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ସେବା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଏବଂ ଆଉଟରିଚ୍ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ବହୁବିଧ ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ଏହି ସେବା ଡାକ୍ତରଖାନାଗୁଡ଼ିକରେ ପାଇପାରିବେ ଏବଂ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ ଏହି ସେବା ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଯୋଗାଇ ଦେଉଥିବେ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଓ କୌଶଳ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ନିଜେ ଉପଯୁକ୍ତ ସେବାକୁ ଚୟନ କରି

(ସୂଚନା, ପରାମର୍ଶ, ନିଦାନ, ପ୍ରତିଷେଧକ କିମ୍ବା ହିଂସାତ୍ମକ ଘଟଣା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଇନ୍‌ର ସହାୟତା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ମାଧ୍ୟମରେ କରିପାରିବେ।

କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଅଧିକାରକୁ ଉଚିତ୍ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ସେମାନଙ୍କର ଏକାନ୍ତତା, ଗୋପନୀୟତା, ଭେଦଭାବ ଓ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟି କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଅନୁକୂଳ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ଆପଣେଇଛି । ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ, ସଂସ୍କୃତି, ଜାତି, ଧର୍ମ, ବୈବାହିକ ସ୍ଥିତି ଆଦି ନିର୍ବିଶେଷରେ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଭାରତ ସରକାର କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନାମରେ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୁବିଧା ଗୁଡିକ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ।

- ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା।
- ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତାଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ସହାୟତାକୁ ପ୍ରେତ୍ସାହିତ କରିବା
- କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଭୟ ଓ ପ୍ରତିବନ୍ଧକୁ ଦୂର ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।
- ସମଗ୍ର ଦେଶରେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୂଚନା ଓ ସମର୍ଥନର ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା।
- ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗ୍ୟ ମାଧ୍ୟମର ବ୍ୟବହାରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା।

ନିଜର ପରିଚୟ ଦେଇ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ କିପରି ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଓ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗାଯୋଗର ମୁଖ୍ୟ ସଂଯୋଗକାରୀ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟମାନେ ନିଜର ଜ୍ଞାନ, ବ୍ୟବହାର, ବିଶ୍ୱାସ, କୌଶଳର ବୃଦ୍ଧି ଓ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ନିଜେ ହିଁ ଯେପରି ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବେ ସେଥିପାଇଁ ଅନୌପଚାରିକ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷାଗତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜିତ କରିବେ। ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସୁରକ୍ଷା ଓ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ପାଇଁ ପୂର୍ବ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନରେ ନିୟମିତ ରୂପେ ବୈଠକ ଆୟୋଜିତ ହେବ ବୋଲି ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ୩ : ମୂଳ ନିୟମ

ପ୍ରଣାଳୀ:

- ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ବୈଠକ ସୁପରିଚାଳନା ପାଇଁ ସେମାନେ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ନିୟମ ବିଷୟରେ କହନ୍ତୁ।
- କାଗଜରେ ମନ୍ତବ୍ୟଗୁଡିକ ଏକ ପୃଷ୍ଠାରେ ଲେଖନ୍ତୁ, ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କିଛି ନିମ୍ନଲିଖିତ ମନ୍ତବ୍ୟ ହୋଇପାରେ

  କ- ଅନ୍ୟର ଭାବନା ଓ ମତାମତକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା।

  ଖ- ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ନମ୍ର ରହିବା।

ଗ- ନିଜ ଭୁଲ ଠିକ୍‌ର ମତାମତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଆରୋପିତ ନ କରିବା ।

ଘ- ବୈଠକ ସମୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କହିଥିବା କୌଣସି କଥା ବା ମତାମତକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନ କହିବା ବା ଉକ୍ତ ମତାମତକୁ ଥଟ୍ଟା ନ କରିବା ଓ ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରିବା ।

ଙ- ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା ରକ୍ଷା କରିବା ।

ଚ- ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯଦି କିଛି ସେହିପରି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଛି ତେବେ ଫୋନ୍‌କୁ ରିଙ୍ଗ୍ ମୋଡ୍‌ରେ ନ ରଖି ନିରବ ମୋଡରେ ରଖିବା ।

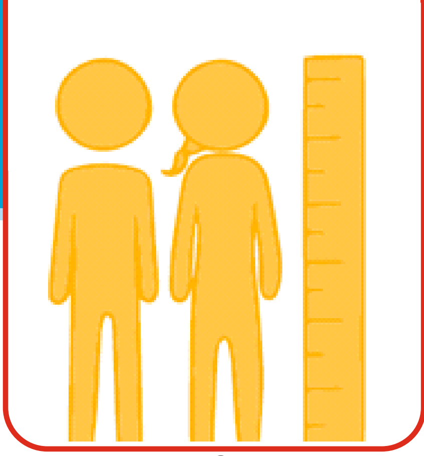
ଛ- ଆଲୋଚନା ସମୟରେ କଥା ହେବା ନାହିଁ ବା କୌଣସି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ନାହିଁ ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତବିବରଣୀ:

ମୂଳ ନିୟମ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଜୋରରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ପଢି ଶୁଣାନ୍ତୁ । ଗୋଷ୍ଠୀର ଜଣେ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଏହାକୁ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ, କୁହନ୍ତୁ ଯେପରି ବୈଠକରେ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରୁଥିବ । ବୈଠକର ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶ ବଜାୟ ରଖିବା ଓ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଏଥିପ୍ରତି ସଚେତନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସହଭାଗୀ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ନିୟମ ଗୁଡିକୁ ତିଆରି କରାଯାଇଛି ବୋଲି ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଜଣାଇଦିଅନ୍ତୁ ।

ମଡ୍ୟୁଲ ୨

ବୃଦ୍ଧି



ଉପକ୍ରମ:

ଶୈଶବାବସ୍ଥା ଓ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ ମଧର ଦୃତ ବୃଦ୍ଧି ହିଁ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା । ୧୦-୧୯ ମଧରେ ସମସ୍ତ ଝିଅ ଓ ପୁଅ ମଧରେ ଶାରୀରିକ ଓ ଯୌନଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ, କେହିକେହି ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଡେରିରେ ଓ କେହି ଜଲଦି ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ଆମ ଭାବ ପ୍ରବଣତା, ବୌଦ୍ଧିକ ଓ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ ହୋଇଥାଏ ।

ଆମେ ମାନେ ଭାବୁ ଆମେ ଏପରି ଏକ ସମୟ ଦେଇ ଗତି କରୁଛୁ ଯାହାକି ପୂର୍ବରୁ କେହି ଅନୁଭବ କରିନାହାନ୍ତି । ଆମ ମଧରୁ ସମସ୍ତେ ଆମ ପାଖରେ ଥିବା ଆମ ସହଭାଗୀ, ପୌଢ ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ଆମ ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କର ଚାପ ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇ ଚଳୁ । ଏହି କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାର ସମୟଟିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଅତିବାହିତ କରିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ଜଣେ ଦିଗ୍ ଦର୍ଶକ ଦରକାର ଯେ କି ଆମକୁ, ଆମେ କିପରି ଓ କେଉଁ ସମୟ ଦେଉ ଗତି କରୁଛେ ବୁଝିପାରୁଥିବେ ।

ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ୧ - କୈଶୋରବସ୍ଥାରେ ହେଉଥିବା ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଜାଣି ବୁଝିବା ।

୨ - ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ବୁଝିବା

୩- ଋତୁ ଚକ୍ର ଓ ଏହାର ସଠିକ୍ ପରିଚାଳନାକୁ ବୁଝିବା ।

୪- ପୁରୁଷ ପ୍ରଜନନ ପ୍ରଣାଳୀ ବିଷୟରେ ବୁଝିବା ।

୫- ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା

ସମୟ: ୯୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ: ଦୁଇଟି ସାଧା କାଗଜ, ଗୋଟିଏ ପେନ୍, ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବଲ୍

ପ୍ରଣାଳୀ: ମାନସ ମନ୍ଥନ, କେସ୍ ଷ୍ଟୋରୀ, ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା, ବଲ୍ ଖେଳ

କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ - ୧ - ଆମ ଶରୀରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ଶାରୀରିକ ଓ ଯୌନଗତ ପରିପକ୍ୱତା ହିଁ ହେଉଛି ଯୌବନାବସ୍ଥା । ଏହି ଶରୀରର ଆକାର ଓ ଆକୃତି ସ୍ୱଷ୍ଟ ରୂପେ ବଦଳିଥାଏ ଏବଂ କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟର ବିଶେଷ ପ୍ରଭେଦ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥାଏ । ଆମ୍ଭେମାନେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ଭାବନା, ଜ୍ଞାନ, ବୋଧଶକ୍ତି ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଇ ଗତି କରିଥାଉ । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ସାଧାରଣ ଏବଂ ଏହା ସମାଜରେ ଆମର ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାରକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରଣାଳୀ:

- ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ୨ କିମ୍ବା ୪ଟି ଛୋଟ ଛୋଟ ଦଳ କରି ଭାଗ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜଣେ ଦଳର ମୁଖ୍ୟଙ୍କୁ ଚୟନ କରିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ କେସ୍ ଷ୍ଟୋରୀ ସହ ଆଲୋଚନାର ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ୪ଟି ଦଳ ଥାନ୍ତି ତେବେ ଦୁଇଟି ଦଳକୁ ସମାନ କେସ୍ ଷ୍ଟୋରୀ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଗୋଟିଏ ଦଳର ଜଣେ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥିବା କେସ୍ ଷ୍ଟୋରୀକୁ ପଢ଼ି ଏଥିରେ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକୁ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି - ୧

ସରିତା ୧୩ ବର୍ଷର ଏକ ଖୁସିବାସିଆ ଝିଅ । ତା'ର ଦୁଇଟି ଭାଇ ଗୋଟିଏ ୧୫ ବର୍ଷର ଓ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ୧୨ ବର୍ଷ ବୟସର । ସରିତା ତାଙ୍କ ସ୍କୁଲରେ ଭାରି ଜଣାଶୁଣା ଓ ଭାଇମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ପ୍ରିୟ । ସେ କବାଡି ଖେଳିବା ସମୟରେ ପୁଅମାନେ ମଧ୍ୟ ତା'ର ଶକ୍ତିର ସ୍ତର ସହ ସମାନ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ବହୁତ ସମୟ ଯାଏଁ କବାଡି କବାଡି କହି ଖେଳି ପାରେ । ସବୁ ପିଲା ତାର ଦଳରେ ସାମିଲ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କିଛି ଦିନ ହେଲା ସରିତାର ଜେଜେମାଆ ସରିତାର କବାଡି ଖେଳକୁ ବିରୋଧ କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଦିନେ ସରିତାଙ୍କ ମାଆଙ୍କୁ ସେ କହିଲେ ସବୁବେଳେ ସରିତା ଦୌଡାଦୌଡି କାହିଁକି କରୁଛି, ଧୀର ସ୍ଥିର ଭାବେ ଚାଲୁ ନାହିଁ କାହିଁକି ? ତାକୁ କାହିଁକି ଗୋଟିଏ ସାଲାଓ୍ୱାର କାମିଜ ଓ ଓଢଣୀ କିଣିକି ଦଉନାହୁଁ ? ଦିନେ ସଂନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ସରିତାର ସାଙ୍ଗ ତାକୁ ଡାକିବା ପାଇଁ ଆସିବାରୁ ସରିତାର ମାଆ ସରିତାକୁ ଖେଳିବାକୁ ଯିବାକୁ ମନା କଲେ ଓ ଘରେ ରୁଟି କରିବା ନିମନ୍ତେ ଓ ଜେଜେମାଆଙ୍କର ଦେଖାରଖା କରିବା ନିମନ୍ତେ କହିଲେ । ସରିତା ଯେତେବେଳେ ବେଶୀ ଜୋର କଲା ତା' ମାଆ କହିଲେ ତା'ର ଖାଲି ସମୟରେ ସେ କେବଳ ତାଙ୍କ ପଡୋଶୀଙ୍କ ଘରକୁ ହିଁ ଯାଇ ପାରିବ ଏବଂ ସେ ତା' ବାପାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱେଟର ବୁଣିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ ସରିତାର ଭାଇ ମାନଙ୍କୁ ଏପରି କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମିଳି ନଥିଲା ଏବଂ ସେମାନେ ପୂର୍ବପରି ନିଜ ଖାଲି ସମୟରେ ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବାକୁ ଯାଉଥିଲେ । ସରିତା ଦୁଃଖୀ ଓ ଚିନ୍ତିତ ଥିଲା । ସେ ଦର୍ପଣ ସାମନାରେ ଛିଡା ହୋଇ ନିଜକୁ ପଚାରୁଥିଲା, ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ କି ? କିପରି ?

ଆଲୋଚନା :

- ସରିତାର ଜେଜେମାଆ କାହିଁକି ତାର କବାଡି ଖେଳକୁ ବିରୋଧ କଲେ ଏବଂ ତାକୁ ସାଲାଓ୍ୱାର କାମିଜ ଓ ଓଢଣୀ ପିନ୍ଧିବାକୁ କହିଲେ ?
- ସରିତାର ଜେଜେମାଆ ଓ ମାଆଙ୍କର ଏହିପରି ବିରୋଧ (ବାହାରେ ଖେଳିବା ଓ ମନ ପସନ୍ଦର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା) ଠିକ୍ ନୁହେଁ କି ? କାହିଁକି ?
- ସରିତାର ଭାଇମାନଙ୍କର ଦୌଡିବା,ବାହାରକୁ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଯିବା କିମ୍ବା ମନ ପସନ୍ଦର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଆଦି ବନ୍ଦ ନ ହେବା ସରିତାକୁ କିପରି ଲାଗିଲା ?
- ସରିତା ସହିତ ତା'ର ମାଆ କିମ୍ବା ଜେଜେମାଆ ତା'ର ଏହି ଯୌବନାବସ୍ଥା ଓ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ବିଷୟରେ କଥା ହେବା ଉଚିତ୍ ଥିଲା କି ? ତା'ସହିତ କିଏ କଥା ହୋଇପାରିବେ ବୋଲି ତୁମେ ଭାବୁଛ ?
- କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ବିଷୟ ରହିଛି କି ?

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି - ୨

ଦିଲ୍ଲିପ୍ ଓ ଜାହିର ଭଲ ସାଙ୍ଗ ଏବଂ ନବମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପାଠ ପଢନ୍ତି । ଗତ ବର୍ଷ ଜାହିରର ପତଳା ନିଶ ଉଠିଛି ଓ ସେ ଡେଙ୍ଗା ମଧ ହୋଇଯାଇଛି । ତାର ସ୍ୱରରେ ମଧ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି । ଦିଲ୍ଲିପ୍ ତାରି ବୟସର କିନ୍ତୁ ସେ ଗେଡା । ପ୍ରାୟତଃ ତାର ଅନ୍ୟ ସାଙ୍ଗମାନେ ତାର ଉଚ୍ଚତାକୁ ନେଇ ତାକୁ ଥଟ୍ଟା କରନ୍ତି । ଦିଲିପ୍‌ର ମନଦୁଃଖ ହେଲା ଓ ସେ ଆଉ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଯିବାଆସିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲା । ଜାହିର୍ ତାର ସାଙ୍ଗକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କଲା ଓ କହିଲା ତାକୁ ମଧ ଭଲ ଲାଗୁନାହିଁ ଏପରି ନିଶ ଓ ଦାଢି ଏବଂ ମୋଟା ସ୍ୱର । ତେଣୁ ତାକୁ ଦିଲ୍ଲିପ୍ ଯେପରି ଅଛି ସେପରି ହିଁ ଭଲ ଲାଗୁଛି ।

ଆଲୋଚନା

- ଆପଣମାନେ ଭାବୁଛନ୍ତି କି ଜାହିର୍ ଓ ଦିଲିପ୍‌ଙ୍କ ସହିତ କଣ ହୋଇଛି ।
- ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ନିଶ ସତରେ ଏକ ଅସୁବିଧା ? କାହିଁକି ?
- ଆପଣମାନେ ଭାବୁଛନ୍ତି କି ଦିଲିପ୍ ପରି ଜାହିରର ମଧ ମନଦୁଃଖ ? କାହିଁକି ?
- ଅନ୍ୟର ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ହସିବା ଠିକ କି ?
- ଆପଣମାନେ ଭାବୁଛନ୍ତି କି ଦିଲିପ୍ କାହାରି ସହିତ କଥା ହେବା ଉଚିତ ଯାହାକୁ ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବ ଓ ଯିଏ ଜ୍ଞାନୀ ହୋଇଥିବ ?
- ଏହିପରି ଅନ୍ୟ କିଛି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ବିଷୟ କିଶୋରମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ରହିଛି କି ?
- ଏହାପରେ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଭଳିଆ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲାନାହିଁ ସେମାନେ କିପରି ଅନୁଭବ କଲେ ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ ବା ତାଲିକା କରନ୍ତୁ । କିଛି ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଉତ୍ତର ନିମ୍ନ ମୋତେ ହୋଇପାରେ

ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ କିଶୋରମାନଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା	ଧୀର ବା ଆଦୌ ହେଉନଥିବା ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା
ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ, ଜିଜ୍ଞାସୁ, ଚିନ୍ତାଶୀଳ, ଭୟାଳୁ, ଗର୍ବିତ, ଖୁସି, ଅସୁବିଧାଜନକ, ଭ୍ରମିତ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ, ଅସୁରକ୍ଷିତ	ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ, ଜିଜ୍ଞାସୁ, ଚିନ୍ତାଶୀଳ, ଅସୁରକ୍ଷିତ, ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁ ଚିନ୍ତିତ

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ

- ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ଖାପ ଖୁଆଇବା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର । ଚିନ୍ତା, ଭାବନା ଓ ବାରମ୍ବାର ବଦଳୁ ଥିବା ମନ, ରାଗ ବା ଶରୀରରେ ହୋଇଥିବା ହରମୋନ୍‌ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ହେଉଥିବା ତ୍ରୀବ୍ର ଭାବନା ସହ ଖାପଖୁଆଇବା ଚଳିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଏହିପରି ହୋଇଥାଏ କାରଣ ଆମେମାନେ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନ ଥାଉ କିମ୍ବା ଆମକୁ ଏ ବିଷୟରେ କେହି ଜଣାଇ ନ ଥାନ୍ତି । ଏହିପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କୈଶୋରାବସ୍ଥା ପାଇଁ ସାଧାରଣ କଥା ଓ ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ସାମାନ୍ୟ ଅଟେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ- ୨ : ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରକ୍ରିୟା

- ସହଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷାଦାତା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପୁସ୍ତିକାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀର ଗଠନ ତଥା ପରିଶିଷ୍ଟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିତ୍ରକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାକୁ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ରହିଥିବା ସୂଚନାକୁ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ବାଳକ ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୃଥକ ଭାବରେ ଅଧିବେଶନର ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଥାଏ, ତେବେ ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରର ଗଠନ ଓ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଦଳର ସଦସ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଯେହେତୁ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପୁଅଝିଅମାନେ ଯୁବାବସ୍ଥା ହାସଲ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟରେ ବିଶେଷଭାବେ ବୁଝାଇ ଦିଆଯିବା ଦରକାର।
- ଏହିସବୁ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ (ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ପରିଶିଷ୍ଟ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଆଲୋଚନା :

- ଏ ସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଷୟରେ ଆପଣମାନେ କ'ଣ ଭାବୁଛନ୍ତି ?
- ଆପଣଙ୍କୁ କିଭଳି ଲାଗୁଛି ?
- ଏ ବିଷୟରେ ଆପଣମାନେ କ'ଣ କରିବେ ?
- ଏଭଳି ସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣ ଜଣେ ସାଙ୍ଗଙ୍କୁ କ'ଣ କହିବେ ?

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ :

- ଆତ୍ମ ସଚେତନତା ଥିଲେ ଯାଇ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିହେବ ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିହେବ ବୋଲି ବୁଝାନ୍ତୁ। ଜୀବନ କୌଶଳ କ'ଣ ବୁଝିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ନିଜକୁ ନିଜେ ଜାଣିବାର ଦକ୍ଷତା ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ। ଯେପରିକି ଆମେ କିଏ, ଆମର ସବଳତା ଓ ଦୁର୍ବଳତାଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ, କ'ଣ ଆମର ପସନ୍ଦ ଏବଂ କ'ଣ ନାପସନ୍ଦ ଆଦି।
- ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଭାବାବେଗ, ସାମାଜିକ ତଥା ଯୌନ ସମ୍ପର୍କିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଉ। ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା ସମ୍ପନ୍ନ ଜୀବନର ବିକାଶ ସାଧନ ଓ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଏକ ଗଠନ ମୂଳକ ବିଚାରଧାରା ଆଣିବାକୁ ଆମେ ନିଜକୁ ନିଜେ ବୁଝିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ଅଟେ।
- ଆମର ଭାବପ୍ରବଣତା ଓ ଅନୁଭବକୁ ବୁଝିବାରେ ଶରୀରର ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକ ସହାୟତା କରିଥାଏ।
- ଏହା ଆମ ଶରୀରକୁ ଆରାମଦାୟକ କରିବାରେ ତଥା ଶରୀରକୁ ନେଇ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ, ସେ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ।
- ଆମେ ବୁଝିବା ଦରକାର ଯେ ଶରୀରର ଏମିତି କିଛି ଗୁଣ ଅଛି ଯାହାକୁ କେହି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ନାହିଁ। ତେଣୁ ଯାହାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରିବ ସେଥିପ୍ରତି ଆମେ ଧ୍ୟାନଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆମ ଶରୀରର ରଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ବିଶେଷ କିଛି ଉଦ୍ୟମ କରିହେବ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶରୀର ଗଠନ ପାଇଁ ଅନେକ କିଛି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇ ପାରିବ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩ : ମୋର ପସନ୍ଦ ଓ ନାପସନ୍ଦ :

ଗତ ଅଧିବେଶନରେ ଆମେ ଆତ୍ମ ସଚେତନତା, ଯେପରିକି ଜଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ବିକାଶକୁ ବୁଝିବାର ଦକ୍ଷତା, ଜୀବନ ପ୍ରତି ଗଠନମୂଳକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଆଣିବାରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବପ୍ରବଣତାକୁ ବୁଝିବାର ଆବଶ୍ୟକତା, ନିଜର ସବଳତା ଓ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ନେଇ ଜଣେ କ'ଣ ଭାବନ୍ତି, ନିଜର ପସନ୍ଦ ଓ ନାପସନ୍ଦ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଆମର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଗଢ଼ିବା ଆଦି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। ଆମର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ନିଜ ଜୀବନର ଗୁଣାବଳୀକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ଓ ଜୀବନକୁ ଭଲ ବାଟରେ ଆଗେଇ ନେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ପ୍ରଣାଳୀ :

- ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଗୋଲାକାର ଭାବେ ବସନ୍ତୁ। ଖେଳ ଆରମ୍ଭରେ ଆପଣ ଯାହାକୁ ଲାଜକୁଳା ନୁହେଁ ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି ତାଙ୍କ ହାତକୁ ବଲ୍‌ଟି ଫିଙ୍ଗନ୍ତୁ। କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାର ସବୁଠୁ କ'ଣ ତାଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ ଲାଗେ ସେ ବିଷୟରେ ତାଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ। ସେ ଉତ୍ତର ଦେଇସାରିବା ପରେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଅନ୍ୟଜଣେ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ହାତକୁ ବଢ଼ାଇଦେବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ। ହାତରେ ବଲ୍ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଜ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାର କେଉଁ ବିଷୟ ତାଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ ଆସିନଥାଏ ସେ ବିଷୟରେ ପଚାରନ୍ତୁ। ଯଦି କୌଣସି ସଦସ୍ୟ ନିରବ ରୁହନ୍ତି କିମ୍ବା କହିବାକୁ ସଙ୍କୋଚ କରନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବାକୁ କୌଣସି ସଙ୍କେତ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଲୋଚନାକୁ ଆସି ନଥିବା ବିଷୟ, ଦଳ ଆଗରେ ରଖିବାକୁ ଆପଣ ସୁଯୋଗ ପାଇବେ।
- ତା'ପରେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଦଳର ଯେକୌଣସି ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ। ଯାହା ହାତରେ ବଲ୍‌ଟି ରହିବ, ସେ ନିଜ କଥାକୁ ଦଳ ଆଗରେ ରଖିପାରିବେ। ସେ କେବଳ ନିଜର କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାର ପସନ୍ଦ ସମ୍ପର୍କରେ ନିଜର ବିଚାର ରଖିବେ।
- ତା'ପରେ ବଲ୍‌ଟି ଅନ୍ୟ ଜଣକ ନିକଟକୁ ଦେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ବଲ୍ ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାର ନାପସନ୍ଦ ସମ୍ପର୍କରେ ଦଳ ଆଗରେ ନିଜର ବିଚାର ରଖିବେ। ନିଜ ବିଚାରର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ସେ କହିବେ। ଦଳର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କ ମତାମତ ରଖିପାରିବେ ଏବଂ ଆଲୋଚନାରେ ଭାଗନେବାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ।
- ଏଭଳି ଭାବରେ ବଲ୍‌ଟି ଗୋଟିଏ ହାତରୁ ଅନ୍ୟଜଣକ ହାତକୁ ବଦଳି ଚାଲିବ ଏବଂ ଜଣେ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାର ପସନ୍ଦ ସମ୍ପର୍କରେ ଓ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ନାପସନ୍ଦ ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବେ।
- ବଲ୍‌ଟି ଯେଭଳି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ହାତକୁ ଯାଏ ଏବଂ ସମସ୍ତେ ନିଜର ମତାମତ ରଖିବାର ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତି ସେ ବିଷୟକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ:

- ମଣିଷ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋର କିଶୋରୀ ଜାଣିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ଏହି ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକ ଆମ ନିଜ ଶରୀର ଅଂଶଗୁଡ଼ିକର ଗଠନ, ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ସେଗୁଡ଼ିକର ଯତ୍ନ ନେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।
- ଯେହେତୁ ଅନେକ ଲୋକ ଆମର ଯୌନ ଓ ପ୍ରଜନନ ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ଅଙ୍ଗ ଓ ତା' ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ସମସ୍ୟା ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ ସମ୍ପର୍କରେ ସଠିକ୍ ତଥ୍ୟ ଓ ନିଃସଙ୍କୋଚରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାର ଶୈଳୀ ଜାଣିନଥାନ୍ତି, ଏ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ପଛଘୁଞ୍ଚା ଦେଇଥାନ୍ତି। ଫଳରେ ପରିସ୍ଥିତି ଅଧିକ ଜଟିଳ ହେବାକୁ ଲାଗିଥାଏ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁପାତରେ ହୋଇଥାଏ। ଏ କଥାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତୁ।

- ✍ ଲୋକଙ୍କ ଶରୀର ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢୁଥିବା ବେଳେ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ଶରୀର ଧିର ଗତିରେ ବଢ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଓ ସହୃଦୟତାର ସହ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ। କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ ଶରୀର ଗଠନକୁ ନେଇ କାହା ପ୍ରତି ଥଟ୍ଟା ପରିହାସ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।
- ✍ ନିଜ ଶରୀର ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ଥାଇ ନିଜ ବିଷୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆମର ଭାବପ୍ରବଣତା ଓ ଅନୁଭବ ସହ ତାଳ ମିଳାଇ ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥାଉ। କେବେ କେମିତି ଦୁଃଖି କିମ୍ବା ହତୋତ୍ସାହ ହେଲେ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ। ସମବୟସ୍କ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ଭାବେ ଆମେ ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ଖୋଲାଖୋଲି କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ବିଚାର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଉଚିତ୍।

ଯୌବନାବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ - ବାଳକ

ରାତ୍ରସ୍ଖଳନର ପରିଚାଳନା: ରାତ୍ରୀକାଳୀନ ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥାରେ ଯୌନାଙ୍ଗରୁ ତରଳସ୍ରାବକୁ ସାଧାରଣ ଭାବେ ରାତ୍ରୀ ସ୍ଖଳନ କୁହାଯାଏ। ଏଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ହୁଏତ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଇପାରେ ଅଥବା ବ୍ୟକ୍ତି ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ। ଏହା କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ଯୌବନାବସ୍ଥାରେ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଘଟଣା ଅଟେ। ଯଦିଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ଯୌନାଙ୍ଗରୁ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ସ୍ଖଳନ ଘଟିଥାଏ, ତଥାପି ବାଳକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରାତ୍ର ସ୍ଖଳନ ହେବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରାତ୍ର ସ୍ଖଳନର ଅନୁଭୂତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ହୋଇଥାଏ ଆଉ କେତେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ର ଆଦୌ ହୋଇନଥାଏ। ଏହା ସାଧାରଣ ଭାବେ ବଡ଼ିଭୋର୍‌ରୁ ହୋଇଥାଏ ମାତ୍ର ଏହା ରାତ୍ରର ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୪ : ଯୌବନାବସ୍ଥା ସମୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ - ବାଳକ :

ପ୍ରକ୍ରିୟା :

✍ ଦଳର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଆଗରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଘଟଣା ଅନୁଧାନ ବା କେସ୍ ଷ୍ଟଡ଼ିକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ।

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି - ୧

ରାଜୁର ପରୀକ୍ଷା ପାଖେଇ ଆସିଲାଣି ହେଲେ ସେ ପାଠପଢ଼ାରେ ମନ ଦେଇପାରୁ ନାହିଁ। ଦିନେ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଘରକୁ ଫେରିବା ସମୟରେ ରାଜୁ ଏକ କାନ୍ଥରେ ଲାଗିଥିବା 'ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ'ର ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଲା। ସେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାକରି ନିଜର ସମସ୍ୟା କହିବାକୁ ଚାହିଁଲା। ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ତା' ପାଖରେ ପଇସା ନ ଥିବାରୁ ସେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପାଖରୁ କିଛି ପଇସା ଧାର ଆଣିଲା। ହେଲେ ଏ ବିଷୟ ବାପାମାଆ ଜାଣିଲେ ଖୁବ୍ ରାଗ କରିବେ ବୋଲି ତା'ର ଭୟ ରହିଥାଏ।

ଆଲୋଚନା :

- ✍ ରାଜୁ କାହିଁକି ପାଠପଢ଼ାରେ ମନଦେଇ ପାରୁନଥିଲା ?
- ✍ ତା'ମନରେ କାହିଁକି ଚାପ ରହିଥିଲା ଏବଂ ସେ ବାପାମାଆଠାରୁ ପଇସା କାହିଁକି ମାଗିପାରିଲା ନାହିଁ ?
- ✍ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ରାଜୁର ନିଷ୍ପତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ତମେମାନେ କ'ଣ ଭାବୁଛ ?
- ✍ ଯଦି ସେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇନଥାନ୍ତା ତେବେ କାହାଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ବା ସାହାଯ୍ୟ ନେଇଥାନ୍ତା ଏବଂ କାହିଁକି ?

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ:

ରାତ୍ରସ୍ଖଳନ ସମ୍ପର୍କରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ତଥ୍ୟକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ

ରାତ୍ରସ୍ଖଳନ କ'ଣ ?

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାର ମଝିଭାଗରେ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ତିଆରି ଓ ବହିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାହିଁ ରାତ୍ର ସ୍ଖଳନ ଆକାରରେ ବାହାରକୁ ଆସିଥାଏ । ଏହା ଜଣେ କିଶୋର ଦେହରେ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ପ୍ରମାଣ ଅଟେ । ଏହାକୁ ହିଁ ରାତ୍ରସ୍ଖଳନ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଅତି ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ପଡ଼ିନଥାଏ । ତଥାପି କିଶୋରମାନେ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଯାଇଥାନ୍ତି ଯାହା ହୁଏତ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ରାତ୍ର ସ୍ଖଳନ କ'ଣ ପାଇଁ ହୁଏ ?

ରାତ୍ର ସ୍ଖଳନ ହେବାର ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି, ଯାହାର କି ଯୌନ ଉଦ୍ଦୀପନା କିମ୍ବା ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ସହ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ଥାଇ ନପାରେ । ଶୁକ୍ରାଣୁ ଗ୍ରନ୍ଥି ଉପରେ ମୁତ୍ରଥଳିର ଚାପ ହେତୁ କିମ୍ବା ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ଯୋଗୁଁ ହୁଏତ ରାତ୍ରସ୍ଖଳନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

ରାତ୍ରସ୍ଖଳନ କ୍ଷତିକାରକ କି ?

କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ପୌରୁଷତ୍ୱ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବା କିମ୍ବା ଯୌନ ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ ଏହା ଘଟିନଥାଏ । ଏହା କୌଣସି ପ୍ରକାର କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ପଡ଼େନାହିଁ । କିଶୋରମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଆଯିବା ଦରକାର ଯେ ସେମାନେ ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅନାବଶ୍ୟକ ଚିନ୍ତା କରିବା କିମ୍ବା ଅପମାନବୋଧ ମନେକରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଶରୀର ନିୟମିତ ଭାବେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଓ ଶୁକ୍ରାଣୁ ତିଆରି କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ, ଆପେ ଆପେ ଏହାର କ୍ଷତି ଭରଣା ହୋଇଥାଏ ।

ରାତ୍ର ସ୍ଖଳନର ସମସ୍ୟା ଓ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାକୁ କାହାକୁ ଓ କିପରି ଯୋଗାଯୋଗ କରାଯିବ ?

ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇଥିବାରୁ ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ପଡ଼େନାହିଁ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ଏହାର ମାତ୍ରା ଧିରେ ଧିରେ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ତଥାପି ଏ ନେଇ ଯଦି କାହାରି ମନରେ ଭୟ କିମ୍ବା ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ ତେବେ ସେ ନିକଟସ୍ଥ ଶ୍ରଦ୍ଧା କ୍ଲିନିକ / ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର / ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ ।

ଆମେ କିପରି ଶାରୀରିକ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବଜାୟ ରଖିପାରିବା ?

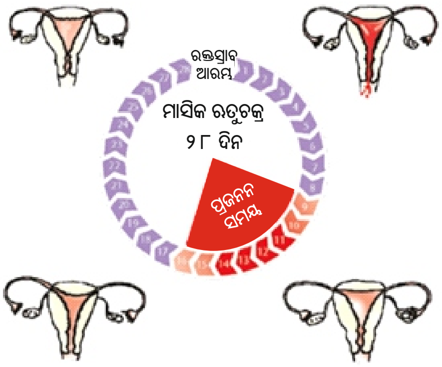
ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା ଆମ ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ହାଲୁକା କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ସାବୁନରେ ନିଜର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ଧୋଇବା ଦରକାର । ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡର ବାଳ, ଯୌନାଙ୍ଗ ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ହାଲୁକା କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ସାବୁନ ଓ ସାମ୍ପୋ ଆଦିର ବ୍ୟବହାର କରି ପରିଷ୍କାର କରାଯିବା ଉଚିତ । ମୁଣ୍ଡର ରୂପି ଓ ମୁଣ୍ଡର ଚର୍ମକୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଅତି କମ୍‌ରେ ସପ୍ତାହରେ ତିନିଥର ମୁଣ୍ଡକୁ ପରିଷ୍କାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ହାଲୁକା କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ସାବୁନରେ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଯୌନାଙ୍ଗ ଏବଂ ଅଣ୍ଡକୋଷ ସଫା ରଖିବା : ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ଅଳ୍ପକ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ସାବୁନରରେ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ କାରଣ କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ସାବୁନ ଚର୍ମକୁ ଶୁଷ୍କ କରିଦେଇଥାଏ । ବାଳକମାନେ ଯୌନାଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗର ଚର୍ମକୁ ଧିରେ ପଛକୁ ଠେଲି, ଭିତର ଅଂଶକୁ ଧୋଇବା ଦରକାର । ଯଦି ଏଭଳି କରାନଯାଏ ତେବେ ସ୍ମେଗମା ନାମକ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପଦାର୍ଥ ଯୌନାଙ୍ଗର ଅଗରେ ଲାଗିରହେ ଏବଂ ଏହି

ଅଂଶରେ ଜୀବାଣୁ ବଢ଼ିଚାଲିବା ଫଳରେ ଏଥିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରିଥାଏ। ଏହା ବଢ଼ିଗଲେ ଯୌନାଙ୍ଗର ଅଗଭାଗ ନାଲିପଡ଼ିବା ସହ ଫୁଲିଯାଇ ଦରଜ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହା କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ସହ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଯୌନାଙ୍ଗର ଏହି ଅଂଶରେ କିଶୋରମାନେ ଦିନରେ ଥରେ ଯୌନାଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ସଫାପାଣି କିମ୍ବା ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଧୋଇବା ଦରକାର। ଯୌନାଙ୍ଗର ଚାରିପଟେ ଝାଳ ଓ ମଇଳା ଜମା ହୋଇ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ ଯୌନାଙ୍ଗର ଚାରିପଟକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖାଯିବା ଉଚିତ।

ଯୌବନାବସ୍ଥା ସମୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ - ବାଳିକା

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୫ : ଆପଣଙ୍କ ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ରକୁ ଜାଣନ୍ତୁ



ପ୍ରକ୍ରିୟା :

- ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପୁସ୍ତିକାର ପରିଶିଷ୍ଟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚାର୍ଟ/ଚିତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ର ବିଷୟରେ ବୁଝାନ୍ତୁ।
- ଯଦିଓ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ପ୍ରାୟ ୨୮ ଦିନରେ ଥରେ ହୋଇଥାଏ, ଏହା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବାଳିକାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୨୧ରୁ ୩୫ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ :

- ଦଳକୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଶରୀର ଭିତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବଧାନରେ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ।
- ଶରୀର ଭିତର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ପରିପକ୍ୱ ହେବାକୁ ଲାଗିଲେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ। ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବିକଶିତ ହେଲାପରେ ଜଣେ ବାଳିକା ଏକ ଶିଶୁକୁ ବିନା ଆଶଙ୍କା ଓ ଜଟିଳତାରେ ଜନ୍ମ ଦେବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ହାସଲ କରିଥାଏ।
- ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୨୦ବର୍ଷ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ସେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଆମ ସମାଜରେ ବାଲ୍ୟବିବାହ ଯୋଗୁଁ କିଶୋରୀମାନେ କୌଣସି ଯୋଜନା ନଥାଇ ଏବଂ ଅସୁରକ୍ଷିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରି ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି।
- ଶାରୀରିକ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ବିକାଶକୁ ବୁଝିବା ସହ ଋତୁସ୍ରାବର ଚକ୍ରକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାର ପ୍ରତିଟି ଦିଗକୁ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ତଥାପି ଅନେକ ବାଳିକା ଏ ବିଷୟରେ କଥା ହେବାକୁ ସଙ୍କୋଚ କରି ଚୁପ୍ ରହିଥାନ୍ତି।
- ଋତୁସ୍ରାବ ସହିତ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଧାର୍ମିକ ଓ ସାମାଜିକ ରୀତିନୀତି ରହିଥିବାରୁ ଏହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ହାସଲ କରିବାରେ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ବାଳିକା ସ୍କୁଲରେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହିଥାନ୍ତି। ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ହରାଇ ଘରେ ଓ ବାହାରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ମିଳାମିଶା କରିନଥାନ୍ତି। ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରଜନନ ନଳୀରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ। ତେଣୁ ମହିଳା ଓ ବାଳିକାମାନେ ଋତୁସ୍ରାବର ଚକ୍ର ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରି, ସମ୍ମାନର ସହ ଏହାର ପରିଚାଳନା କରିବା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ଅଟେ। ଏଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବା ଦରକାର।

ଋତୁସ୍ରାବ ସମ୍ପର୍କରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ-

ଋତୁସ୍ରାବର ଆରମ୍ଭ ଓ ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ର ଯୋଗୁଁ କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନେ କାହିଁକି ଵ୍ୟଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ?

ଏ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନର ଅଭାବ ରହିଥିବାରୁ କିଶୋରୀମାନେ ସମ୍ମାନର ସହ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିନଥାନ୍ତି। ଏ ନେଇ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସାମାଜିକ କଟକଣା ସେମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ବଞ୍ଚିତ ରଖିଥାଏ। ଏ ନେଇ ଅନେକ ଭୁଲ ଧାରଣା ଓ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ମଧ ସମାଜରେ ରହିଛି। ଫଳରେ କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଅନାବଶ୍ୟକ ଭୟ, ଅପମାନ ଓ ଲଜ୍ଜାକର ପରିସ୍ଥିତି ଦେଇ ଗତି କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

ଭୟ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ପରିସ୍ଥିତିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ କିଶୋରୀମାନେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ?

- ଋତୁସ୍ରାବ ପାଇଁ କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନେ କଦାପି ଲଜ୍ଜା ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ସେମାନେ ନିତିଦିନର କାମକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଢଙ୍ଗରେ କରିବା ସହ ଏହି ଦିନଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଦରକାର।
- ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ତଳିପେଟରେ ଦରଜ ଓ ଶରୀର ଭାରି ଲାଗିବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ। ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା, ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇବା, ଚାଲିବା ତଥା ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଏଥିରୁ ସହଜରେ ରକ୍ଷା ପାଇହେବ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରକ୍ତସଂଚାଳନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଏବଂ ଦରଜରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ। ଡାକ୍ତର /ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍ ଦିଦିଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶରେ କିଛି ହାଲୁକା ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇହେବ।
- ପିନ୍ଧିଥିବା କପଡ଼ାରେ ଦାଗ ହେବା, ଯୌନାଙ୍ଗ କୁଣ୍ଡାଇହେବା ବା ଜଳାପୋଡ଼ାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ସାନିଟାରୀ ନ୍ୟାପକିନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ। ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମରେ ତିନିଥର ଏହି ନ୍ୟାପକିନ୍ ବଦଳାଯିବା ଉଚିତ। ନ୍ୟାପକିନ୍ ମିଳୁନଥିଲେ ବାଳିକାମାନେ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ସୁତାକପଡାକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ତାକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।
- ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବା ନ୍ୟାପକିନ୍‌କୁ ଗଭୀର ଗାତରେ ପୋତି ଦିଆଯିବା କିମ୍ବା ପୋଡ଼ି ଦିଆଯିବା ଅଥବା ଏହାକୁ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ପରିଚାଳନା ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ମଧ କୁଡ଼ାଦାନୀରେ ଫିଙ୍ଗାଯାଇପାରିବ।
- ଏହି ଦିନଗୁଡ଼ିକରେ ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା ଏବଂ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ସାଧା ପାଣି କିମ୍ବା ହାଲୁକା କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ସାବୁନରେ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଉଚିତ।

ସାନିଟାରୀ ନ୍ୟାପକିନ୍ କେଉଁଠି ମିଳେ ?

- କେତେକ ରାଜ୍ୟରେ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ମଧରେ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ପକ୍ଷରୁ କିଶୋରୀ (୧୦ରୁ ୧୯ବର୍ଷ)ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ରିହାତି ଦରରେ ନ୍ୟାପକିନ୍ ଯୋଗାଇବାକୁ ଏକ ଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଉଛି। ଏହି ଯୋଜନା ଅଧିନରେ ୬ଟି ପ୍ୟାଡ୍‌ଥିବା ପ୍ୟାକକୁ ୬ଟଙ୍କା ଦରରେ କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଏହି ପ୍ୟାକର ନାମକୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସ୍ଥିର କରିଥାନ୍ତି। ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଏହା 'ଖୁସୀ' ନାମରେ ନାମିତ ହୋଇଛି ଓ ଏହା ଗ୍ରାମର ଆଶା ଦିଦିଙ୍କ ନିକଟରେ ମିଳିଥାଏ।
- ସମସ୍ତ ଔଷଧ ଦୋକାନରେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନ୍ୟାପକିନ୍ ମିଳିଥାଏ। ଆପଣଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା, ଆରାମ ଓ ପଇସାକୁ ଦେଖି ଗୁଡ଼ାଏ ପ୍ରକାର ନ୍ୟାପକିନ୍ ମଧରୁ ଯେକୌଣସିଟି ବାଛି ପାରିବେ।
- ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାରକ୍ଷା ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକେନ୍ଦ୍ର, ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଡାକ୍ତରଖାନା ତଥା ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍., ଆଶା ଓ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି ଦିଦିଙ୍କଠାରୁ ମଧ ପରାମର୍ଶ ନିଆଯାଇପାରେ।

ଆମେ କିପରି ଶାରୀରିକ ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନତା ବଜାୟ ରଖିପାରିବା ?

ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା ଆମ ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ହାଲୁକା କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ସାବୁନରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ଧୁଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ତା' ସହ ମୁଣ୍ଡବାଳ ଓ ଯୌନାଙ୍ଗର ଆଖପାଖ ଅଂଶକୁ ମଧ୍ୟ ସାବୁନ କିମ୍ବା ସାମ୍ପୋରେ ପରିଷ୍କାର କରାଯିବା ଉଚିତ । ରୁପି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକାର ମୁଣ୍ଡର ଚର୍ମ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଅତିକମ୍‌ରେ ସପ୍ତାହରେ ତିନିଥର ପରିଷ୍କାର ମୁଣ୍ଡ ବାଳକୁ ସାବୁନ ବା ସାମ୍ପୁରେ ଧୋଇବା ଦରକାର ।

ରୋଷେଇ ଘରେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସାମଗ୍ରୀ ଯଥା ଅଟାର ଚୋପା, ଦହି ସହ ବେସନକୁ ମିଶାଇ ତହିଁରେ ଅଳ୍ପ ହଳଦୀକୁ ମିଶାଇ, କିମ୍ବା ସାଧାପାଣିରେ ମିଶାଇ ଶରୀରରେ ଲଗାଯାଇପାରିବ । କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ବିଶେଷ ଧରଣର ମାଟି ଯଥା ମୁଲତାନି ମାଟି ସହଜରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଯେ କେବଳ ଶରୀରକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ, ଏହା ଶରୀରକୁ ନରମ ରଖିବା ସହ ତ୍ୱଚାର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବଢେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନର ଗାଧୁଆରେ ହାଲୁକା କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ସାବୁନ କିମ୍ବା ସାଧା ପାଣିରେ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ବିଶେଷ ଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ମହିଳା ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା: ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ସଫା ପାଣିରେ ଧୁଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଏଥିପାଇଁ ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ତେବେ ସାବୁନ ହାଲୁକା କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ହେବା ଉଚିତ୍ (ଯେପରିକି ଗ୍ଲିସରିନ୍ ସାବୁନ୍) । ଯୌନାଙ୍ଗରୁ ଗନ୍ଧ ବାହାରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ ଏବଂ ପରିଛନ୍ନତା ରକ୍ଷା କରି ଏହାକୁ ରୋକାଯାଇ ପାରିବ ।

ପରିବାର ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରରେ କେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ମହିଳାମାନଙ୍କ ସମ୍ମାନ ରକ୍ଷା ଓ ଋତୁସ୍ରାବର ପରିଛନ୍ନତା ରକ୍ଷା ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ?

- ଶସ୍ତା ଓ ସୁବିଧାରେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନ୍ୟାପକିନ୍ ରଖିବା ।
- ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନ୍ୟାପକିନ୍ କିଣିବାକୁ କିଛି ପଇସା ଯୋଗାଡ଼ କରି ରଖିବା କିମ୍ବା ପରିବାରର ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରିଷ୍କାର ସୂତା ଲୁଗାକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ରଖିବା ।
- ଧୋଇ ହେବାକୁ ସାବୁନ୍ କିଣି ରଖିବା, ସୂତାଲୁଗାକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ଏବଂ ତାକୁ କୌଣସି ପରିଷ୍କାର ରୁଦ୍ଧ ପାତ୍ରରେ ନିରାପଦରେ ରଖିବା ।
- ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ପରିଛନ୍ନତା ରକ୍ଷା ପାଇଁ ସ୍କୁଲରେ ଜଣେ ମହିଳା ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ସହ ସାନିଟାରୀ ନେପକିନ୍‌ର ଉପଲବ୍ଧତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- ସ୍କୁଲଗୁଡ଼ିକରେ ପାଣିର ସୁବିଧା ଥାଇ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧୋଇହେବା ସ୍ଥାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ତହିଁରେ ସାବୁନ ଓ ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ୟାଡ୍ ଫିଙ୍ଗା ଯିବାପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିବା ଦରକାର ।
- କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ପୁଷ୍ଟିସାଧନକୁ ଧ୍ୟାନଦେବା ଏବଂ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ଯୋଗାଇ ଦେବା ।
- ଋତୁସ୍ରାବ କୌଣସି ପ୍ରକାର 'ଅପରିଷ୍କାର' କିମ୍ବା 'ପ୍ରଦୂଷଣ' ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଘଟଣା ନୁହେଁ । ଯଦି ଠିକ୍ ଭାବରେ ପରିଛନ୍ନତା ରକ୍ଷା କରାଯାଏ ତେବେ ସେ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ବାଳିକାମାନେ ଆରାମରେ ସବୁ କାମ ଯେପରିକି ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୁଆ, ସ୍କୁଲଯିବା, ପଡ଼ିଆରେ ଖେଳିବା, ରୋଷେଇ ଏପରିକି ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟ ତୁଲାଇ ପାରିବେ ।
- ଯେଉଁଠି ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନ୍ୟାପକିନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି, ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ୟାଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ପୋତିବା କିମ୍ବା ପୋଡ଼ି ଦିଆଯିବା ବିଷୟକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଯିବା ଦରକାର ।
- ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ବାଳିକାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ନିତିଦିନିଆ ଖେଳ ଓ ପାଠପଢ଼ା ଆଦି ଚାଲୁ ରଖିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

ମଡ୍ୟୁଲ-୩

ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଉପକ୍ରମ :

ଜୀବନର ପ୍ରତି ସ୍ତରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାରୀ ଏବଂ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ହେଲେ କିଶୋରୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହି ସମୟରେ ଯେହେତୁ ଆମ ଶରୀର ଦ୍ରୁତଗତିରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ତେଣୁ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ, ଯେପରିକି ପୁଷ୍ଟିହୀନତା, ମୋଟାପଣ, ଏବଂ ନିଶାସେବନ ଆଦି । ଏହାର କାରଣ ହୁଏତ ଦାରିଦ୍ର୍ୟତା, କ୍ଷତିକାରକ ଅଭ୍ୟାସ, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କିମ୍ବା ସଦାବେଳେ ଚାପରେ ରହିବା ଆଦି ହୋଇପାରେ । ମଦ କିମ୍ବା ତମାଖୁ ସେବନର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ ଅନେକ ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଏହି ଅଧିବେଶନରେ ଆମେ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ସହିତ ଜଡ଼ିତ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଯାହାକି ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାରେ ଆପଣମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା କରିବ । ଏଥିରେ ଆମେ ପରମ୍ପରାଗତ ଓ ଆଧୁନିକ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

୧. ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ଓ ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତାକୁ ବଢ଼ାଇବା ।

୨. ପୁଷ୍ଟିସାରର ଅଭାବ, (ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଓ ରକ୍ତହୀନତା) ହେବାର କାରଣ ଓ ଶରୀର ଉପରେ ତା'ର ପ୍ରଭାବକୁ ବୁଝିବା ।

୩. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶରୀରର ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଓ ଜୀବନଯାପନର ସଠିକ ଶୈଳୀ ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରିବା ।

ସମୟ : ୪୫ ମିନିଟ୍

ଉପକରଣ: ୨ ଖଣ୍ଡ ସାଧା କାଗଜ; ଗୋଟିଏ କଲମ

ପଦ୍ଧତି: ମାନସମନ୍ଥନ, ଭୂମିକା ଅଭିନୟ, ଆଲୋଚନା, ଘଟଣା ଅନୁଧ୍ୟାନ ବା କେସ୍ ଷ୍ଟଡ଼ି ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ - ୧ : ପୁଷ୍ଟିର ଆବଶ୍ୟକତା

ପ୍ରକ୍ରିୟା:

- ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ୩ କିମ୍ବା ୪ଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
- ନିମ୍ନଲିଖିତ ଘଟଣା ଅନୁଧାନକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି-୧

ରାଖି (୧୩ବର୍ଷ) ଅମର (୧୪ବର୍ଷ) ଏବଂ ଅମ୍ବର (୧୫ବର୍ଷ) - ଏ ତିନିଜଣ ହେଉଛନ୍ତି ଭାଇଭଉଣୀ । ଅବଶ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପସନ୍ଦ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଧରଣର । ସେମାନଙ୍କ ମାଆ ସଦାବେଳେ କ'ଣ ରୋଷେଇ କରିବେ ସେ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ଥାଆନ୍ତି । ଦିନେ ସକାଳେ ସେମାନଙ୍କ ମାଆ ପଚାରିଲେ ଯେ ଜଳଖିଆରେ କ'ଣ ତିଆରି କରାଯିବ ? ରାଖି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଉତ୍ତର ଦେଲା ଆଳୁ ପରଠା, ଅମର କହିଲା- ବ୍ରେଡ଼ (ପାଉଁରୁଟି) ଓ ଜାମ, ଅମ୍ବର କହିଲା- ପୁରୀ ଓ ଆଚାର । ମାଆ ବିରକ୍ତ ହୋଇ କହିଲେ ସାରା ଦିନର ଜଳଖିଆ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଓ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ପାଇଁ କ'ଣ ରୋଷେଇ କରାଯିବ ସେମାନେ ନିଜ ଭିତରେ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ।

ମାଆ ସେମାନଙ୍କୁ ଘରେ ଥିବା ପନିପରିବା, ଡାଲି, ତେଲ, ମସଲା, ଚିନି ଓ ଲୁଣ, ଅଟା, ଚାଉଳ, ଚଣା, ବାଇଗଣ, କୋବି, ପିଆଜ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଓ କ୍ଷୀର ବିଷୟରେ ଜଣାଇ ଦେଇ କହିଲେ ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆଉକିଛି ବାହାରୁ ଅଣାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ମାଆ କହିଲେ ସେ ନିଜେ ଓ ବାପା ମଧ୍ୟ ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଇବେ । ତେଣୁ ପାଞ୍ଚଜଣଙ୍କୁ ସୁହାଇଲା ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରାଯିବ ଏବଂ ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ରୋଷେଇରେ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

ଆଲୋଚନା :

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ରାଖି, ଅମର ଓ ଅମ୍ବରଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଦିନର ବ୍ୟଞ୍ଜନ ସ୍ଥିର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଦଳକୁ ଶାକାହାରୀ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ କହିପାରନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟ ଏକ ଦଳକୁ ମାଂସାହାରୀ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ କହିପାରନ୍ତି । ୧୦ମିନିଟ୍ ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ବିଷୟରେ ପଚାରନ୍ତୁ । ସେହି ବ୍ୟଞ୍ଜନଗୁଡିକର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
- ମାଆ କାହିଁକି ଘରେ ଥିବା ସାମଗ୍ରୀକୁ ନେଇ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ରାନ୍ଧିବାକୁ କହିଲେ ?
- ରୋଷେଇରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ମାଆ କାହିଁକି କହିଲେ ?
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ମୁଖିଆଙ୍କୁ ଦଳର ପ୍ରସ୍ତାବ ସମ୍ପର୍କରେ ବଡ଼ ଦଳରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦଳ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଏକାପ୍ରକାର ବ୍ୟଞ୍ଜନକୁ ବାଛନ୍ତୁ ଏବଂ ନିମ୍ନ ଟେବୁଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଖାଦ୍ୟକୁ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
- ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟକୁ ଖଣ୍ଡେ କାଗଜରେ ଲେଖି ରଖିବା ପାଇଁ ଦଳର ଜଣେ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ :

✍ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଆଖପାଖରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ। (ରନ୍ଧାଯାଇଥିବା କିମ୍ବା କଞ୍ଚା ଅଥବା ଉଭୟ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ) । ଏଗୁଡ଼ିକ ଘର ପାଖରେ ମିଳୁଥିବା ଋତୁଗତ ଓ ଶସ୍ତା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ଦରକାର ।

✍ ନିମ୍ନ ଟେବୁଲର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ସେମାନଙ୍କ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଉପକାର ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ୫ଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଶକ୍ତିଦାୟକ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ	**ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟପଦାଥ**	**ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନକାରୀ ଓ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ**
କାରବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ : (ଶ୍ୱେତସାର) ଶସ୍ୟଦାନା (ଗହମ, ଚାଉଳ, ମକା), ଆଳୁ ଓ ଚିନି	**ପୁଷ୍ଟିସାର :** ପ୍ରାଣୀ ଜାତ - କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ପଦାର୍ଥ, ଅଣ୍ଡା, ଲହୁଣୀ, ମାଛ, ମାଂସ ପ୍ରାକୃତିକ ଉତ୍ସ - ଡାଲିଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ, ରାଜମା, ସୋୟାବିନ୍, ଚଣା, ବାଦାମ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ଡାଲି	**ଜୀବସାର :** କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ପଦାର୍ଥ ଯଥା- ଦହି ଓ ପନିର; ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ଫଳ ଓ ପନିପରିବା, ମାଂସ, ସ୍ଥାନୀୟ ସବୁଜପତ୍ର ଥିବା ପରିବା (ଶାଗ, ପାଳଙ୍ଗ, ମେଥି ଆଦି) କଞ୍ଚା କିମ୍ବା ଶୁଖିଲା ଅଁଳା, ଖଜୁରୀ, କମଳା, ଲେମ୍ବୁରସ, ଇଟିଲି ଓ ଦୋସା
ଚର୍ବିଜାତୀୟ : ଚିନାବାଦାନ ତେଲ ଷୋରିସ ତେଲ, ଲହୁଣୀ ଓ ଘିଅ		**ଧାତବ ଦ୍ରବ୍ୟ :** ଆଇରନ୍ - ସବୁଜପତ୍ର ଧାରୀ ପରିବା, ତାଳଗୁଡ଼, ମାଂସ କାଲ୍‌ସିଅମ୍- କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ଓ ଡାଲିଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ ଦାନା ଜିଙ୍କ୍- କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଓ ପ୍ରାଣୀ ମାଂସ

ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟରେ ରହିଛି :

✍ ସ୍ଥାନୀୟ ଭାବେ ମିଳୁଥିବା ଶସ୍ତା, ଟଟକା ଏବଂ ଏକ କିମ୍ବା ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ବାଛନ୍ତୁ ।

✍ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ବାଛନ୍ତୁ (ଧଳା, ସବୁଜ, ନାଲି, ହଳଦିଆ ଆଦି) ।

✍ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବଛା ଯାଇଥିବା ଡାଲିଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ, ପନିପରିବା, କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ତଥା ଫଳର ମିଶ୍ରିତ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ।

✍ ଉପରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ୫ଟି ଶ୍ରେଣୀର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ଥାନୀୟ ଓ ଋତୁଗତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ବାଛନ୍ତୁ ।

✍ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରାଯାଇଥିବା ଶସ୍ୟଦାନା ଓ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । (ଯେପରିକି ପ୍ୟାକେଟ୍‌ର ନୁଡୁଲ / ଚିପ୍‌ସ୍ / ମିଠା) ।

✍ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଉଭୟେ ରୋଷେଇ ଜାଣିବା ଦରକାର ଓ ସେମାନେ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବା ଉଚିତ ।

✍ ପରିବାରରେ ବାପାମାଆ, ଅଜା ଆଈ ସମେତ ସମସ୍ତଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପସନ୍ଦକୁ ବିଚାର କରାଯିବା ଉଚିତ।

କିଶୋର ବାଳକ ଓ ବାଳିକାମାନେ ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଦରକାର କରନ୍ତି, କାରଣ :

- ✍ ଏହି ସମୟରେ ଶରୀର ସବୁଠୁ ଅଧିକ ବଢ଼ିଥାଏ।
- ✍ ଶରୀରର ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ବଢେ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ।
- ✍ ଖେଳକୁଦ, ଦୌଡ଼ ଓ ପାଠପଢ଼ା ପାଇଁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଦରକାର ପଡ଼େ।
- ✍ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥିବା ରକ୍ତକ୍ଷୟର ଭରଣା ପାଇଁ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୨ : ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ପୁଷ୍ଟିକାରକକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟ

ପ୍ରଣାଳୀ :

- ଦଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ କି, ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେଉଁ ବିଷୟ ଜଣେ କିଶୋର ବା କିଶୋରୀର ପୁଷ୍ଟିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ।
- ସମସ୍ତ ଉତ୍ତରକୁ ନୋଟବହି / କଳାପଟାରେ ଲେଖି ତାକୁ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ବିଷୟ :	**ଜ୍ଞାନ ଅଭାବ ଓ ଭୁଲ ଧାରଣା :**
• ବାଳକମାନେ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଦରକାର ପଡ଼େ। • ବାଳିକାମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଘରେ ରହୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ପଡ଼େ। • ପରିବାରର ପୁରୁଷମାନେ ଖାଇସାରିବା ପରେ ଯାହା ଖାଦ୍ୟ ବଳିଲା ସେଥିରେ ବାଳିକାମାନେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବା ଉଚିତ।	• ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମହଙ୍ଗା ହୋଇଥାଏ • କଞ୍ଚା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଅଧିକ ଧୋଇବା • ଅଧିକ ରୋଷେଇ • ଖଟା ଖାଦ୍ୟ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ରକ୍ତସ୍ରାବକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ।
ସାମାଜିକ - ଅର୍ଥନୈତିକ ସ୍ଥିତି : • ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ କିଣି ଖାଇପାରିବ ନାହିଁ • ଘରେ ଓ ବାହାରେ ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ କାମ କରିବାକୁ ବାଧ କରିବା	**ଅପପୁଷ୍ଟିର ଚକ୍ର :** • ପୁଷ୍ଟିହୀନ ମାଆ, ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଶିଶୁ

ଆଲୋଚନା :

- ନିଜ ପରିବାର ଓ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପାତର ଅନ୍ତର ହେଉଥିବାର ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି କି, ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ବାପା ଯଦି ବଜାରରୁ ସିଙ୍ଗଡ଼ା ଓ ମିଠା ଘରକୁ ଆଣନ୍ତି କାହାକୁ ପ୍ରଥମେ ତାହା ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟରେ କାହାକୁ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ସବା ଶେଷରେ କାହାକୁ ଦିଆଯାଏ। ସାଧାରଣ ଭାବେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ପରିବାରର ପୁରୁଷମାନେ ଖାଇସାରିବା ପରେ ହିଁ ମହିଳାମାନେ ଖାଇଥାନ୍ତି।
- ଏଭଳି ପାତର ଅନ୍ତର ଅନୁଭବ କରିଥିବା ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ହାତ ଉଠାଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।
- ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସକୁ ସେମାନେ ଅନ୍ୟାୟ କିମ୍ବା ପାତର ଅନ୍ତର ମୂଳକ ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି କି ?

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ :

- ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ଓ ଅନୁପାତର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ (ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଖାଦ୍ୟସାର ଓ ଖଣିଜଦ୍ରବ୍ୟ)ର ମିଶ୍ରଣକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ।
- ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟସାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରେ ରହୁଥିବାରୁ ପ୍ରତିଦିନର ଖାଦ୍ୟରେ ଡାଲି, ରୁଟି, ଚାଉଳ, ସବୁଜ ପରିବା ଓ କ୍ଷୀରକୁ ସଠିକ୍ ଅନୁପାତରେ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଉଚିତ।
- ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କମ୍ ଭୋଜନ କଲେ ପରିସ୍ଥିତି ଜଟିଳ ହୋଇ ପୃଷ୍ଟିହୀନତା ଓ ରକ୍ତହୀନତା ଭଳି ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।

- ✍ ବିଶେଷଭାବେ ବାଳିକାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ସଠିକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାକୁ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରିଥାନ୍ତି ।
- ✍ ଶରୀରରେ ଆଇରନ୍‌ର ବା ଲୌହସାରର ଅଭାବକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁଜପତ୍ରଥିବା ପରିବା, ମାଂସ ଓ କଲିଜା ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ପାଇଁ ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଆମ୍ବ, ଗାଜର, ତରଭୁଜ, କଖାରୁ ଆଦି ଖାଇବା ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଠିକ୍ ଭାବେ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅବସ୍ଥା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ-

- ✍ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିରେ ବାଧା କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ଘଟିବା ।
- ✍ ଯୌବନାବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଳମ୍ବ ହେବା ।
- ✍ ଦୁର୍ବଳ ଶରୀର (ବିଶେଷଭାବରେ ବାଳିକାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ)
- ✍ ରକ୍ତହୀନତା (ଉଭୟ ବାଳକ ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ)
- ✍ କିଶୋରୀ ମା'ଠାରୁ କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ।
- ✍ ଯଦି ବାଳିକାମାନଙ୍କ ଶୈଶବ, କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା ଓ ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅତିରିକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାର ଦିଆନଯାଏ ତେବେ ଦୁର୍ବଳ ମାତାଙ୍କଠାରୁ ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁ ଓ ବଂଶାନୁକ୍ରମେ ସନ୍ତାନ ଉପରେ ଏହି ଦୁର୍ବଳତାର ଚକ୍ର ଲାଗିରୁହେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ -୩ : ଜୀବନଶୈଳୀ ଜନିତ ରୋଗ ଓ ବିପଦର ଆଶଙ୍କା :

ପ୍ରଣାଳୀ :

- ✍ ଦଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନେ 'ଚାରିଟି କୋଣ' ନାମକ ଏକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।
- ✍ ଏହି ଖେଳର ନିୟମ ହେଲା ଆପଣ କୌଣସି ଏକ ଘଟଣା ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ତା'ର ସମସ୍ୟା କଥା କହିବେ । ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଚାରୋଟି ବିକଳ୍ପ ଉପାୟ କହିବେ ।
- ✍ ଚାରୋଟିଯାକ ବିକଳ୍ପକୁ ପୃଥକ କାଗଜରେ ଲେଖି ଚାରୋଟି କଣରେ ଲଗାଇ ଦିଆଯିବ ।
- ✍ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଧ୍ୟାନର ସହ ଘଟଣାକୁ ଶୁଣିବେ ଏବଂ ନିଜ ପସନ୍ଦର ଉତ୍ତର ଥିବା କୋଣରେ ଯାଇ ଠିଆ ହେବେ । ଆପଣ ପରବର୍ତ୍ତୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି କାହାରି ସହ କଥା ହେବେନାହିଁ ।

ସୁଜୟ ହେଉଛି ଜଣେ ୧୪ ବର୍ଷର ବାଳକ । ସେ ଖାଇବାକୁ ଖୁବ ଭଲପାଏ । ସେ ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ରହୁଥିବା ଚିପ୍‌ସ ଓ ପାନୀୟ ତଥା ମିଠା ଖାଇବାକୁ ଖୁବ ପସନ୍ଦ କରେ । ତା'ର ମାଆ ସୁଜୟକୁ ସଂଚୟ କରି ରଖିବା ପାଇଁ କିଛି ପଇସା ଦେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସୁଜୟ ସବୁ ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ବଜାରରୁ ନିଜ ପସନ୍ଦର ପ୍ୟାକେଟ୍ ଖାଦ୍ୟ କିଣି ଖାଇଥାଏ । ସୁଜୟ ଘରେ ତା'ର ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଉନଥିବାର ତା'ର ମାଆ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିଲେ । ସେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଅଳସ ରହୁଥିଲା ଏବଂ ଟେଲିଭିଜନ ଓ କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ ସମୟ ବିତାଉଥିଲା । ମାଆ ସୁଜୟ ସହିତ ଏ ବିଷୟରେ କଥା ହେବାପାଇଁ ଚାହିଁଲେ । ହେଲେ ସୁଜୟ କହିଲା ତାକୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ପଇସାକୁ ସେ ଖାଇବା ପାଇଁ ମନଇଚ୍ଛାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିପାରିବ । ମାଆ ଏ ବିଷୟରେ ଆଉ କିଛି କହିଲେ ନାହିଁ । ଦିନେ ସୁଜୟ ସ୍କୁଲରୁ ଫେରିଲା ପରେ ତା'ର ଛାତିରେ ଜଳାପୋଡ଼ା ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ମାଆ ତାକୁ କିଛି ଥଣ୍ଡାକ୍ଷୀର ଦେଇ ଆରାମ କରିବାକୁ କହିଲେ । ସୁଜୟର କୋଠରୀକୁ

ସଫା କରିବା ସମୟରେ ମାଆ ଦେଖିଲେ ଯେ ତା'ର ସ୍କୁଲ ବ୍ୟାଗ୍ ଓ ପଢ଼ା ଟେବୁଲ ଉପରେ ଚିପ୍‌ସର ପ୍ୟାକେଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ରହିଛି । ମାଆ ଖୁବ୍ ରାଗିଲେ ଏବଂ ସୁଜୟକୁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାକୁ କ'ଣ କରାଯିବ କିଛି ଚିନ୍ତା କରିପାରିଲେ ନାହିଁ ।

ବିକଳ୍ପ / କୋଣ-୧ : ଭଲ ଖାଇବାର ମାନେ କ'ଣ ସେ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ତାଗିଦ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମାଆଙ୍କୁ ଅଧିକ ଧର୍ଯ୍ୟ ରଖିବାର ଥିଲା ।

ବିକଳ୍ପ / କୋଣ-୨ : ମାଆ ସୁଜୟକୁ କୌଣସି ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ଏ.ଏଫ୍.ଏଚ୍.ସି ବା ଶ୍ରଦ୍ଧା କ୍ଲିନିକର ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେବାର ଥିଲା ।

ବିକଳ୍ପ / କୋଣ-୩ : ସୁଜୟ ତା'ର ପକେଟ ପଇସାକୁ କିଭଳି ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଛି ତାକୁ ଯାଞ୍ଚ କରି ତାକୁ ସଂଚୟର ଉପକାରିତା ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝାଇବାର ଥିଲା ।

ବିକଳ୍ପ / କୋଣ-୪ : ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିକଳ୍ପ (ଉପରଲିଖିତ ତିନୋଟି ବିକଳ୍ପ ବାହାରେ କୌଣସି ବିକଳ୍ପକୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ବାଛିପାରିବେ) ।

ଆଲୋଚନା :

- ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ନିଜର ବିକଳ୍ପ ବାଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୋଣରେ ନୀରବରେ ଠିଆ ହେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେମାନେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା କୋଣର ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସହ ଏହି ବିକଳ୍ପ ବାଛିବାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ କଥା ହୋଇପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ବାଛିଥିବା ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ ଆଦୌ କଥାହେବେ ନାହିଁ । ଯଦି କୌଣସି ଏକ କୋଣରେ ଜଣେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ଠିଆ ହୋଇଥାନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କ ସହ ଆପଣ କଥା ହୋଇ ସେହି ବିକଳ୍ପ ବାଛିବାର କାରଣ ପଚାରନ୍ତୁ ।
- ଗୋଟିଏ କୋଣରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ବଡ଼ ଦଳରେ ତାଙ୍କର ସେହି ବିକଳ୍ପ ବାଛିବାର ଯୁକ୍ତି ଉପସ୍ଥାନ କରିବେ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ୫ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି କଥାବାର୍ତ୍ତା ସମୟରେ ଆପଣ କୌଣସି ମତାମତ ଦେବେନାହିଁ ଏବଂ ପରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଯୁକ୍ତିକୁ 'ଭଲ' କିମ୍ବା 'ଉତ୍ତମ' କହି ମତାମତ ଦେବେ । କୌଣସି ଏକ ବିକଳ୍ପକୁ ଆପଣ ଠିକ କରିବା କିମ୍ବା ପ୍ରଶଂସା କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ହୁଏତ ଅସନ୍ତୋଷ କିମ୍ବା ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ଏହି କଥାକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ।
- ତା'ପରେ ସେହି କୋଣରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଦଳର ମତାମତକୁ ତାଙ୍କରି ଭିତରୁ ଜଣେ ବଡ଼ ଦଳ ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିବେ । ତାଙ୍କ କହିବା ଭିତରେ ଅନ୍ୟ କେହି ମତାମତ ଦେବେନାହିଁ କିମ୍ବା ହସିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସତର୍କ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ କହିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେମାନେ କେବଳ କାହିଁକି ସେହି ବିକଳ୍ପ ବାଛିଲେ ସେ ବିଷୟ କହିବେ । ଅନ୍ୟ ବିକଳ୍ପ କାହିଁକି ବାଛିଲେ ନାହିଁ ସେ ବିଷୟରେ ଆଦୌ ମତାମତ ରଖିବେ ନାହିଁ । ସବୁଠୁ ଛୋଟ ଦଳକୁ ପ୍ରଥମେ କହିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ସବୁ ଦଳ ନିଜର ମତାମତ ରଖିସାରିବା ପରେ ଯଦି କେହି ନିଜର ବିକଳ୍ପ ବଦଳାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ୨ ମିନିଟ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ହୁଏତ କେହି ନିଜର ବିକଳ୍ପ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଅନ୍ୟ ଦଳକୁ ଯାଇପାରନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ନିଜ ବିକଳ୍ପରେ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ରହିପାରନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇ ନିଜ ନିଜ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଯିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ :

- କୌଣସି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା ପତଳା ହେବାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଆମୂଳ ଚୂଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ । ପତଳା ହେବା କିମ୍ବା ଡେଙ୍ଗା ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରଚାର କରାଯାଉଥିବା କୌଣସି ଔଷଧ କିମ୍ବା ପଦ୍ଧତି କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସରେ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ।
- ଶରୀରର ସଠିକ ବିକାଶ ସାଧନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ କମ୍ ବୟସରୁ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ପଡ଼େ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବାର ଅଭ୍ୟାସ ନିମ୍ନମତେ କରାଯିବା ଉଚିତ :

- ରୋଷେଇ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସଦାବେଳେ ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- ଖାଇବା କିମ୍ବା ରୋଷେଇ ପୂର୍ବରୁ ଫଳ ଓ ପରିବାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- ଧୂଳି ଓ ମାଛିରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ, କଟାଯାଇଥିବା ଫଳ,ପନିପରିବା ଓ ତରକାରୀ ଆଦିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- କମ୍ ନିଆଁରେ ଓ ଘୋଡ଼ା ଯାଇଥିବା ପାତ୍ରରେ (ଉଦାହରଣ : ପ୍ରେସର କୁକର) ରୋଷେଇ କଲେ ଖାଦ୍ୟ ସାର ନଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ ।
- ପରିବାକୁ ଅଧିକ ସିଝାଇଲେ, ତା'ର ଖାଦ୍ୟସାର ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।
- ପରିବା ସିଝାଇଲା ପରେ ତା'ର ପାଣିକୁ ଫିଙ୍ଗି ନଦେଇ, ତରକାରୀରେ ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଅନୁକରଣ କରାଯିବା ଉଚିତ ।

- ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସଦାବେଳେ ପାଣି ଓ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- ଧିରେ ଧିରେ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଚୋବାନ୍ତୁ ।
- ଖାଇବା ସମୟରେ ଟେଲିଭିଜନ ଦେଖିବା କିମ୍ବା ପଢିବାରୁ ବିରତ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ୟାକେଟ୍ ବା ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ନିଜର ମୂଳଖାଦ୍ୟକୁ ମନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଦରକାରଠାରୁ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଦୈନିକ ୮ ରୁ ୧୦ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।
- ଖୋଲା ପଡ଼ିଆରେ ମଳତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାକସ୍ଥଳୀ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ମୁଖ୍ୟ ସୂଚନା :

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଆପଣ ବେମାର ପଡୁନାହାନ୍ତି । ଏହା ହେଉଛି ସୁସ୍ଥ ଓ ଚାପମୁକ୍ତ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସତେଜତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଖାଇବା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଭୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରତିଷେଧକ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଟୀକା ନିଅନ୍ତୁ, ଆଇରନ୍ ଓ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ (ଆଇ.ଏଫ୍.ଏ.) ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ

ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ତଥା ରକ୍ତହୀନତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉପାୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ। ଆଳସ୍ୟ ଜୀବନଯାପନ, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକରି ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅଧିକ ଖାଇବା ଯୋଗୁଁ ଶରୀର ମୋଟା ଓ ମେଦ ବହୁଳତା ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ, ନୃତ୍ୟ, କସରତ୍, ଫୁଟବଲ୍, ବାସ୍‌କେଟବଲ ଆଦି ଘର ବାହାର ଖେଳ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଓ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି ଯୋଗାଇ ଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ମୋଟା ହେବାକୁ ଦିଏନାହିଁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ଓ ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଏହା ଆମର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଶରୀର ସର୍ବାଧିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଉଭୟ ବାଳକ ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ଗୁଣମାନର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ -୪ : ଯୋଗାଯୋଗର ଫଳପ୍ରଦ ଶୈଳୀ

ପ୍ରଣାଳୀ :

- ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେହି ଏଭଳି ଏକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଥିଲେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ? ପଚାରନ୍ତୁ।
- ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ ଏବଂ ସମସ୍ୟାର ଗଠନାତ୍ମକ ସମାଧାନ ବାହାର କରିବା ଦିଗରେ ଆଲୋଚନାକୁ ଆଗେଇ ନିଅନ୍ତୁ।
- ଫଳପ୍ରଦ ଢଙ୍ଗରେ ଯୋଗାଯୋଗ କଲେ ଅନ୍ୟ ସହ ସମ୍ପର୍କ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଜଣେ ଅନ୍ୟ ସହ ମିଶି ଗଠନମୂଳକ ଭାବରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ବାହାର କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥାନ୍ତି।
- ଦଳର ଦୁଇଜଣ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ କୋଠରୀ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ଅଭିନୟର ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ବଡ଼ ଦଳରେ ସେମାନେ ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ଥିବା ଏକ ପରିସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଅଭିନୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ୫ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଇତିମଧ୍ୟରେ ଆପଣ ଗୃହ ଭିତରକୁ ଆସି ବାକି ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅଭିନୟରେ ସେମାନେ କେତେଥର 'ମୁଁ' ଓ 'ତମେ' ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ଯତ୍ନର ସହ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।

ଭୂମିକା ଅଭିନୟ (ରୋଲ ପ୍ଲେ) :

ବାପା ଓ ଭାଇମାନେ ଖାଇସାରିବା ପରେ ନିଜେ ଖାଇବାକୁ ମଞ୍ଜୁ ର ମାଆ ଝିଅକୁ ବାଧ କରିବାରୁ ମଞ୍ଜୁ ରାଗିଯାଇଥାଏ। ବଳିଯାଇଥିବା କିଛି ପାଣିଆ ଡାଲି ଓ ତରକାରୀ ତାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯିବା ଅନ୍ୟାୟ ବୋଲି ମଞ୍ଜୁ ଭାବୁଥାଏ। ତାକୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ବୋଲି ମଞ୍ଜୁ ଜାଣିଥାଏ। ପୁରୁଷମାନେ ଖାଇସାରିବା ପରେ ମହିଳାମାନେ ଖାଇବା ଠିକ୍ ଓ ଏହା ହିଁ ତାଙ୍କର ପରମ୍ପରା ବୋଲି ମାଆ ମଞ୍ଜୁକୁ ବୁଝାଇଥାନ୍ତି।। ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟ ନିଜ ଭିତରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ୩ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ। କଥାବାର୍ତ୍ତାରୁ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କେହି ଜଣେ ଖୁବ୍ ରାଗିଯାଇ ଗୃହ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯାଇ ପାରନ୍ତି। ମଞ୍ଜୁର ସମସ୍ୟାର କୌଣସି ସମାଧାନ ନାହିଁ।

ଆଲୋଚନା :

- ✍ ଥରେ ଭୂମିକା ଅଭିନୟ ସରିଗଲା ପରେ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବା **'ମୁଁ'** ଏବଂ **'ତମେ'** ଶବ୍ଦର ସଂଖ୍ୟା ଗଣିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। **'ତମେ'** ଅପେକ୍ଷା **'ମୁଁ'**ର ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ ହୋଇଥିବାର ବେଶି ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି।
- ✍ ଭାବ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ସମୟରେ ଯୋଗାଯୋଗର ଶୈଳୀ ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝାନ୍ତୁ। 'ତମେ' ଶବ୍ଦଟି ନିର୍ଣ୍ଣୟାତ୍ମକ ଓ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଦୋଷ ଦେବା ଭଳି ହୋଇଥାଏ। ସେମାନେ ଅନ୍ୟପକ୍ଷର ମତାମତକୁ ବିଚାର ନକରି ଅଧିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି। 'ମୁଁ'ର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ନିଜର ମତାମତକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଦୋଷ ଲଦି ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ। ତେଣୁ 'ମୁଁ'ର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ସମାଧାନ ଖୋଜି ବାହାର କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ।
- ✍ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଭୂମିକା ଅଭିନୟରେ, ମଞ୍ଜୁ କହୁଛି "ତମେ ମୋ ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କରୁନାହଁ ଏବଂ ମୋ ଭାଗର ଖାଦ୍ୟ ମୋ ପାଇଁ ରଖୁନାହଁ।" ଏଭଳି ମନ୍ତବ୍ୟ ସମାଧାନର ବାଟ ବାହାର କରିପାରିବ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ "ତମେ ଯେତେବେଳେ ମୋ ଭାଗର ଖାଦ୍ୟ ଭାଇକୁ ଦେଇଥାଅ ମତେ ଭାରି ବାଧେ ଓ ଦୁଃଖ ଲାଗେ।" ଏଭଳି ମନ୍ତବ୍ୟ ଉପରେ ମାଆ ହୁଏତ ଚିନ୍ତା କରିପାରନ୍ତି।
- ✍ ସେହିପରି, ମଞ୍ଜୁ କ'ଣ କହିବାକୁ ଚାହିଁବ ସେ ନେଇ ପରାମର୍ଶକୁ ଗଠନ ମୂଳକ ଭାବରେ 'ମୁଁ'ର ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରକାଶ କରିବା ଯଥାର୍ଥ ହେବ। ଉଦାହରଣ, "ମୁଁ କ'ଣ କହିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲି କି, ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍. ଦିଦି ମତେ ପୁଷ୍ଟିର ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝାଇବା ସମୟରେ କହିଲେ ଯେ, ମୋ ବୟସର ଝିଅମାନଙ୍କୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ।" କିନ୍ତୁ 'ତମେ କିଛି ଜାଣିନାହଁ ଏବଂ ମୋ ପ୍ରତି ତମର ଚିନ୍ତା ନାହିଁ ଏଭଳି କୁହାଯିବ ନାହିଁ।'

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ:

ଯୋଗଯୋଗ ଶୈଳୀରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାକୁ ଆମକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ :

- ✍ ଯୋଗଯୋଗ ହେଉଛି ଏକ ଶିଖିଥିବା କୌଶଳ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ ଏହି ମାଧ୍ୟମକୁ ଉନ୍ନତ କରାଯାଇପାରିବ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ରହିଛି ଯାହାକି ତାଙ୍କ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଲୋକଙ୍କୁ ନେଇ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ତାଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଥାଏ।
- ✍ ଉତ୍ତମ ଯୋଗାଯୋଗ ଶୈଳୀ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ସହ ଫଳପ୍ରଦ ଭାବେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଥାଏ।
- ✍ ନିଜର ଅନୁଭୂତିକୁ ନେଇ ସଚ୍ଚୋଟ ରହନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଚାରକୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।
- ✍ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବାଧା ନ ଦେଇ ଅନ୍ୟର କଥାକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ଜଣଙ୍କର ମତାମତକୁ 'ମୁଁ' ଶବ୍ଦର ବ୍ୟବହାର କରି ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ଦୋଷ ଦେବା ଓ କ୍ରୋଧରୁ ନିବୃତ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ।
- ✍ ଯଦି ସାମନାରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଅଭିଭାବକ ରାଜି ନ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଅଧିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ✍ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଧିରସ୍ଥିର ଭାବରେ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ବିଚାର କରି, ଅଧିର ନ ହୋଇ ସମାଧାନର ପନ୍ଥା ବାହାର କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।

ମଡ୍ୟୁଲ-୪ :

ସୁସ୍ଥ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟବହାର :

ଉପକ୍ରମ

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ । ଏହି ସମୟରେ ହିଁ ଯୁବବର୍ଗର ଲୋକେ ନୂତନ ଭୂମିକା, ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ପରିଚୟ ବହନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ସବୁକିଛି ଜାଣିବା ବୁଝିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବାରୁ ସେମାନେ ଅଧିକ ବିଶ୍ଲେଷଣାତ୍ମକ ହୋଇପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଏ ସମୟରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା, ନିଜକୁ ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା, ପ୍ରବୃତ୍ତିର ବିକାଶ କରିବା ସହ ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଚାର ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତରେ ନୂତନ ବିଚାର, ନୂତନ ଉତ୍ସାହ ନେଇ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ ।

ସେ ଯାହା ହେଉ ଏହି ବୟସରେ ହିଁ ନୂତନ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଓ ବିପଦର ମୁକାବିଲା କରାଯିବା ସହ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ନେଇ ସମବୟସ୍କଙ୍କ ବିଚାର ପରାମର୍ଶ କରାଯାଇଥାଏ । ସମବୟସ୍କ ବର୍ଗଙ୍କ ଶିକ୍ଷାଦାତା ଭାବରେ ଆପଣ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଏ ସମୟରେ ବାଳକ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ବିଚାରଧାରାରେ ବାରମ୍ବାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ ସେମାନେ ପରିବାର ତଥା ନିଜସ୍ୱ ବିଚାରଧାର, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ବିରୋଧ କରୁଥିବା ଭଳି ନୂତନ ବିଚାରକୁ ଆପଣେଇ ନେଇଥାନ୍ତି ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ସମବୟସ୍କଙ୍କ ଚାପକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ଆମ ପାଖରେ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ଓ ଜ୍ଞାନ ରହିବା ଉଚିତ । ଆମେ ଆମର ଚାପ ଓ ଭାବପ୍ରବଣତାକୁ ଗଠନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା, ଦାୟିତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଯୌନ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରିବା, ସଠିକ୍ ସୂଚନା ନେଇ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବା ଏବଂ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାରକୁ ମନା କରିଦେଇପାରିବା । ଏହି ଅଧିବେଶନରେ ଆପଣ ମାନସିକ ଚାପ, ଭାବପ୍ରବଣତା ଓ ସମବୟସ୍କଙ୍କ ଚାପ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଜୀବନୀ କୌଶଳର ବିକାଶ କରିବାରେ ଦଳକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :

୧. ସମବୟସ୍କଙ୍କ ଚାପ ସମ୍ଭାଳିବାରେ ଆବଶ୍ୟକ କୌଶଳକୁ ଶିଖିବା ଓ ତା'ର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।
୨. ନିଶାସେବନ ଓ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ବ୍ୟବହାର ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବିପଦଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିବା ଓ ସେ ବିଷୟରେ ଶିଖିବା ।
୩. ଉତ୍ତମ ଯୋଗଯୋଗ ଓ 'ନା' କହିବାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ଶିଖିବା ।
୪. ଉତ୍ତମ ଯୋଗାଯୋଗ ଓ 'ନା' କହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବାକ୍ୟାଂଶର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।
୫. କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତି ଓ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶ୍ଲେଷଣ କରି ତା'ର ସମାଧାନର କୌଶଳ ଶିଖିବା ।

ସମୟ : ୬୦ ମିନିଟ୍

ଉପକରଣ : ୨ ଟି ସାଧା କାଗଜ, ଗୋଟିଏ କଲମ

ପଦ୍ଧତି : ମାନସମନ୍ଥନ, ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା, ଭୂମିକା ଅଭିନୟ ଓ ଘଟଣା ଅନୁଧାନ

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ - ୧ : ଦୃଢ଼ ଯୋଗାଯୋଗ

ପ୍ରକ୍ରିୟା :

- ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଗୋଲାକାର ଭାବେ ବସିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- କୁହନ୍ତୁ ଯେ ଭାଷାର ବ୍ୟବହାର, ଶରୀରର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ, ଭାବପ୍ରକାଶ ଓ ଦେଖିବା ଶୁଣିବା ହେଉଛି ଯୋଗାଯୋଗ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଜରିଆରେ ୨ଟି ଭୂମିକା ଅଭିନୟ ମାଧ୍ୟମରେ ତମେ ନିଜକୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଢଙ୍ଗରେ ଓ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାର ଯୋଗାଯୋଗ କୌଶଳ ଶିଖିପାରିବ ।
- ୩ କିମ୍ବା ୪ଜଣ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଛୋଟ ଦଳ ଗଠନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଭୂମିକା ଅଭିନୟକୁ ସେମାନଙ୍କ ଆଗରେ ପଢ଼ନ୍ତୁ । ଅଭିନୟ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ୫ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ଭୂମିକା ଅଭିନୟକୁ ବଡ଼ ଦଳ ଆଗରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଭୂମିକା ଅଭିନୟ - ୧

ଆଶା ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାର ରାତ୍ର ଭୋଜନ କରୁଛନ୍ତି । ସେ ତା'ର ଭାଇ ଓ ମାଆଙ୍କୁ କହିଲା ଯେ ତାଙ୍କ ସ୍କୁଲ ପିଲାମାନେ ଆସନ୍ତା ସପ୍ତାହରେ ଏକ ଐତିହାସିକ ସ୍ଥାନକୁ ପରିଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଯିବେ । ସେଥିପାଇଁ ସେ ଅନୁମତି ମଗିଲା ଓ ଟଙ୍କା ଦେବାକୁ ଅନୁରୋଧ କଲା ।

ମାଆ- ଏସବୁ ବେକାର କଥା ! ମୋ ଝିଅକୁ ମୁଁ ବାହାରକୁ ବୁଲିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ିବି ନାହିଁ ! ସ୍କୁଲରେ ତ ପାଠପଢ଼ା ଚାଲିଛି, ପିଲାମାନେ ପରିଦର୍ଶନରେ ଯାଇ ଅଧିକ କ'ଣ ଶିଖି ପକାଇବେ କି ?

ଭାଇ- ମା', ମୁଁ ଜାଣିଛି ଏଭଳି ପରିଦର୍ଶନରେ କେତେ ମଜାମଜ୍‌ଲିସ୍ ହୋଇଥାଏ । ତମେ ତ ମତେ ଗତ ଖରାଛୁଟିରେ ଯିବାକୁ ମନା କରିଥିଲ, ତେଣୁ ସେ କାହିଁକି ଯିବ ?

ଆଶା- କିନ୍ତୁ ଭାଇ ତମକୁ ମନା କରାହେଲା, କାରଣ ଏହି ପରିଦର୍ଶନ ୫ଦିନ ପାଇଁ ଥିଲା । ଏଥିରେ ବହୁତ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାନ୍ତା ଏବଂ ପାଠ ସହ ଏହି ପରିଦର୍ଶନର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନଥିଲା । ଏହା କିନ୍ତୁ ଆମର ଇତିହାସ ପ୍ରକଳ୍ପ ସହ ଜଡ଼ିତ ବିଷୟ... ତମେ ସ୍ଥିର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମୋ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହ କଥା ହେଉନ କାହିଁକି ? ଏହି ପରିଦର୍ଶନରେ ଆହୁରି ଅନେକ ପୁଅ ଓ ଝିଅ ବି ଯାଉଛନ୍ତି । ଏହା କେବଳ ଦୁଇଦିନ ପାଇଁ । ତମେ ଏ ବିଷୟରେ ଦୟାକରି ଚିନ୍ତା କର ।

ମାଆ- ମୁଁ ହଁ କହୁନାହିଁ । ମୋ ସହିତ ଆସ, ମିଶିକି ରୋଷେଇ ଘର ସଫା କରିବା ।

ମାଆଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆଶା ଧାଇଁ ଯାଇ, ଫତେପୁର କିଲ୍ଲା ଓ ତା'ର ଗୁରୁତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ଲାଗିଲା ।

ଭୂମିକା ଅଭିନୟ : ୨

ସ୍କୁଲ ଯିବା ବାଟରେ ଅଜିତର ସାଙ୍ଗମାନେ ତାକୁ ଅଟକାଇଲେ ।

ସାଙ୍ଗମାନେ- ହେ ! ଆମେ ଆଜି ଗୋଟିଏ ସିନେମା ଦେଖିବାକୁ ଯାଉଛୁ । ଆମସହ ଆସ, ମଜା କରିବା । ଆମ ସହ ସିଗାରେଟ୍ ପିଅ (ଖଣ୍ଡେ ସିଗାରେଟ୍ ଦେଲେ)

ଅଜିତ- ସାଙ୍ଗମାନେ, ମୁଁ ତମ ସହ ଯାଇଥାନ୍ତି ହେଲେ ଆଜି ମତେ ମୋ ହୋମୱାର୍କ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଜମା କରିବାର ଅଛି ।

ସାଙ୍ଗମାନେ- ଆମେ ସମସ୍ତେ କାଲି ଏହାକୁ ଜମା କରିବୁ । ତୁ କହିବୁ ଯେ ତୋର ଦେହ ଭଲ ନଥିଲା । ଆସ, ଯିବା ।

ଅଜିତ (ଟିକେ ଭୟଭୀତ ହୋଇ): ଆମେ ଅନ୍ୟଦିନ ଗଲେ ହେବନାହିଁ କି ? ଆଜି ଦି'ପ୍ରହରରେ ମତେ ମୋ ମାଆଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେବାର ଅଛି ।

ସାଙ୍ଗମାନେ- ଚିନ୍ତାକର ନାହିଁ । ଆମେ ସେ ସମୟକୁ ଫେରିଆସିବା । ଯଦି ବିଳମ୍ବ ହୁଏ ଶିକ୍ଷକ କିଛି କାମ ଦେଇଦେଲେ ବୋଲି ମାଆଙ୍କୁ କହିବୁ ।

(ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ଅଜିତର ହାତକୁ ଧରି ଟାଣିବା ଆରମ୍ଭ କଲା)

ଏହି ନିମନ୍ତ୍ରଣକୁ କେବେ କିପରି ଟାଳିବ, ଅଜିତ ଜାଣିପାରିଲା ନାହିଁ । ସେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣେ ନାହିଁ ବା ଏଥିପାଇଁ ଆଦୌ କେବେ ଚେଷ୍ଟା ମଧ କରିନାହିଁ ।

ଆଲୋଚନା :

- ଏହି ଭୂମିକା ଅଭିନୟ ସମୟରେ ଯୋଗାଯୋଗର ଶୈଳୀକୁ ନିକଟରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାକୁ ଅନ୍ୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଭୂମିକା ଅଭିନୟର ଶେଷ ଭାଗରେ ଦଳର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆଶା ଓ ଅଜିତର ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନେ କିଭଳି ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରୁଛନ୍ତି ତାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ନିଜର ମତ ରଖିବାକୁ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ଦିଆଯିବା କଥା ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ସେମାନେ ଯେତେବେଳେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳ ଭାବରେ କିମ୍ବା ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଢଙ୍ଗରେ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରୁଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କୁ କିଭଳି ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା ପଚାରନ୍ତୁ ।
- ଆଶା ଓ ଅଜିତର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦୃଢ଼, ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଥିଲା ସେ ବିଷୟରେ ଦଳର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ । କିଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସବୁଠୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଥିଲା ଏବଂ କାହିଁକି ?

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ:

- ବିସ୍ମୟସୂଚକ ଯୋଗଯୋଗ ହେଉଛି ନିଜର ମନୋଭାବକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପାୟ । ଏ ବିଷୟରେ ବୁଝାନ୍ତୁ । ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ ଦ୍ୱାରା ତମେ ନିଜର ଅଧିକାରକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇଥାଅ ।
- ଏହାଦ୍ୱାରା ତମେ ନିଜର ପରିବେଶ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖି ବିଶ୍ୱାସର ସହ ଆଗକୁ ବଢ଼ିପାରିବ । କୌଣସି ପ୍ରକାର ଭୁଲ ଧାରଣା କିମ୍ବା ଅଯଥା ଯୁକ୍ତିତର୍କ ଅଥବା ହିଂସା ଦିଗକୁ ନ ଯାଇ ତମେ ନିଜର ବିଚାରକୁ ଉପସ୍ଥାପନ କରିପାରିବ ।
- ଦୁର୍ବଳ ଉପସ୍ଥାପନା ତମ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହା ହୁଏତ ବିପଦକୁ ଆହୁରି ଗୁରୁତର କରିଦେଇପାରେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ରାସ୍ତା ଗ୍ରହଣ କଲେ ହିଂସା, ଅପମାନ ଓ ଭାବପ୍ରକାଶ ଯନ୍ତ୍ରଣା

ତଥା ଆଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ନିଜର ଏକ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବମୂର୍ତ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ନିଜ ଓ ଅନ୍ୟପାଇଁ କେବଳ ଅପମାନଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୨ : ସମବୟସ୍କଙ୍କ ଚାପକୁ ପ୍ରତିରୋଧ

ପ୍ରଣାଳୀ :

- ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯଦି କେହି ସେମାନଙ୍କର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କର କିଛି କଥା ତାଙ୍କୁ କିଛି କରିବାକୁ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ପଚାରନ୍ତୁ । ସେହି ଅନୁଭବକୁ ସେଠାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ପାଇଁ ସେହି ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଏଭଳି ଚାପର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ପିଲାମାନେ ବିପଦରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି ଯାହା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ବ୍ୟବହାର, ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଅପରାଧମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଜଡ଼ିତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହା ତାଙ୍କୁ ଧମକ କିମ୍ବା ଗୁପ୍ତକଥା କହିଦେବାର ଭୟରେ ଶିକାର ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥାଏ । କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯେତେ ନିଜର ପ୍ରିୟ ସାଙ୍ଗ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଚାପ ପକାଇବା ସବୁବେଳେ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆମେ କିଶୋର / କିଶୋରୀମାନେ ଦୃଢ଼ତାର ସହ ଯୋଗାଯୋଗ ରକ୍ଷା କରି, ଭୁଲ କାମ ପାଇଁ ନାହିଁ କରିବା ଶିଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତା'ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ିବାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବା । ଆମ ନିଜର ଜ୍ଞାନ, ବିଚାରଶକ୍ତି ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଆଧାର କରି ନିଜ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଉଚିତ । ତେଣୁ ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ଥିବା କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତି କିମ୍ବା ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସେଭଳି ମତିଗତିଠାରୁ ସଦାବେଳେ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଆଲୋଚନା :

- ଏହିଭଳି ଚାପର ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ କିଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇପାରିବ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ । ଏକ ନୋଟବହିରେ ତାଙ୍କର ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକୁ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ । ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚାପଜନିତ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ କିଛି ଦୃଢ଼ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ 'ନାହିଁ' କରିବାର ବାଟ ବାହାର କରନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରଥମ ଥରରେ ତମେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବ ନାହିଁ । ଥରେ ଏହା କରିକି ଦେଖ । (ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନକ୍ରିୟା ସଦାବେଳେ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ମୁଁ ଏହି ବିପଦ ଆଦୌ ମୁଣ୍ଡାଇ ପାରିବି ନାହିଁ)
- ମୋର କୌଣସି ରୋଗ ଅଛି ବୋଲି ଭାବନାହିଁ । ସେମିତି ଭାବୁଛ କି ? (ନା, ମୁଁ ସେମିତି ଭାବୁନାହିଁ । ମୁଁ ଚାହୁଁଛି ଆମେ ଉଭୟ ନିରାପଦ ରହିବା)
- ଆସ, ତମେ ଆଉ ଶିଶୁ ହୋଇନାହଁ ! (ମୁଁ ଚାଲାକ ଅଛି ଏବଂ ଏହା କାହିଁକି ମୁଁ ଚାହୁଁନାହିଁ, ସେକଥା ମୁଁ ଜାଣିଛି)
- ମୁଁ ଜାଣିଛି ତମେ ଚାହୁଁଛ, ହେଲେ ଲାଜ କରୁଛ । (ମୁଁ ନାହିଁ କଲି ମାନେ, ନାହିଁ । ମୁଁ ଆଗ୍ରହୀ ଥିଲେ ହଁ କରିଥାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ମୋର ଆଗ୍ରହ ନାହିଁ ।)
- ଆମେ ଦୁହେଁ ସାଙ୍ଗଠାରୁ ଅଧିକ । ମୁଁ ତମକୁ ଖୁବ ଭଲପାଏ । (ମୋ ପାଇଁ ତମେ କେବଳ ଜଣେ ସାଙ୍ଗ । ଯଦି ମତେ ଭଲପାଅ ତେବେ ମୁଁ ଚାହୁଁ ନଥିବା କାମ ପାଇଁ ମତେ ବାଧ କରନାହିଁ ।)
- ଆସ, ଢୋକେ ମାତ୍ର ପିଇବା ! ମଜା ଲାଗିବ (ନାଁ ଧନ୍ୟବାଦ, ମଜା କରିବାର ଅନ୍ୟ ବାଟ ମତେ ଜଣାଅଛି)
- ଏହି ଧୂଆଁ ଟାଣ, ସ୍ୱର୍ଗରେ ଥିଲାଭଳି ଲାଗିବା (ଧୂମପାନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ତମେ କ'ଣ ଡାକ୍ତରଖାନାର ଶଯ୍ୟାକୁ ସ୍ୱର୍ଗ ବୋଲି ଭାବୁଛ)
- ଏ ବିଷୟ କେହି ଜାଣିବେ ନାହିଁ । କଥାଟି ତମ ଓ ମୋ ଭିତରେ ରହିବ (ପରେ ଅପମାନିତ ହେଲାଭଳି କୌଣସି କାମ ମୁଁ କରିବି ନାହିଁ ।

- ପରେ ଏଭଳି ସୁଯୋଗ ମିଳିବ ନାହିଁ । (ମୁଁ ଭଲରେ ଅଛି । ମୁଁ ଏଭଳି କୌଣସି ବିପଦ ଚାହୁଁନାହିଁ)
- ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ଯଦି ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ଆମେ କାହିଁକି କରିବା ନାହିଁ (ମୁଁ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ କ'ଣ କରିବା ଅନୁଚିତ ସେକଥା ମତେ ଜଣାଅଛି । ମତେ ଏବେ ଏହା ଶିଖିବା ଦରକାର ନାହିଁ)
- ମୋ କଥା ମାନ ନହେଲେ ବିଦାୟ (ଠିକ୍ଅଛି ତା'ହେଲେ ବିଦାୟ !)
- କିଛି ହେବନାହିଁ । ସବୁ ଠିକ୍ ଅଛି (ନାଁ ମୁଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନୁହେଁ ଏବଂ ଏହା କରିବାକୁ ଚାହୁଁନାହିଁ)
- ତମେ କ'ଣ ଭାବୁଛ ମୁଁ ତମର କ୍ଷତି କରିବି ? ତମେ ହେଉଛ ମୋର ପ୍ରେମ । (ଯଦି ତମେ ମତେ ଭଲପାଅ ତେବେ ମତେ ବାଧ କରନାହିଁ)
- ଯଦି ମନାକର ମୁଁ ତମର କ୍ଷତି କରିବି । (ତମେ ଧମକ ଦେଉଛ । ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ତମେ ବୟସରେ ମୋଠାରୁ ବଡ଼ ଏବଂ ମୋ ପରିବାର ପରି ମୋର ଭଲ ପାଇଁ ତମେ ମଧ ଦାୟୀ)
- ଯଦି ମତେ ପ୍ରକୃତରେ ଭଲ ପାଅ, ତେବେ ଏହା କରିବ । (ତମେ ଭାବପ୍ରବଣ ହୋଇ ମତେ ବ୍ଲାକମେଲିଂ କରୁଛ । ମତେ ଯଦି ପ୍ରକୃତରେ ଭଲ ପାଉଛ ତେବେ ବାଧ କରନାହିଁ ।)

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ :

- 'ନାହିଁ' କହିବା ହେଉଛି ଏକ କଳା, ଯାହାକି ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ କହିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । 'ନାହିଁ' କହିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆସନ୍ନ ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ସାଙ୍ଗର ଚାପକୁ ବିଶ୍ୱାସର ସହ ଓ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇହେବ ।
- ଦୃଢ଼ ଯୋଗାଯୋଗ ବଳରେ ଅଯଥା ଚାପ ଓ ଭାବପ୍ରକାଶର ଅସ୍ଥିରତାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇହେବ । ସବୁବେଳେ, ସିଧାସଳଖ ଚାପ ପଡ଼ିନଥାଏ ହେଲେ ଆମ ବୟସରେ ଲୋକଙ୍କ ଲୋକପ୍ରିୟ ବ୍ୟବହାର ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ପରୋକ୍ଷରେ ମଧ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ସମବୟସ୍କ ଚାପ ବା ପିଅର୍ ପ୍ରେସର କୁହାଯାଏ । ସମବୟସ୍କ ଚାପ ହୁଏତ ଗଠନମୂଳକ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ନକାରାତ୍ମକ ମଧ ହୋଇପାରେ । ଯେତେବେଳେ ସମବୟସ୍କଙ୍କ ଚାପ, ଆମ ନିଜର ଗତିମତି, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ବ୍ୟବହାରର ବିରୋଧି ହୋଇଥାଏ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ 'ନାହିଁ' କରିବା ଶିଖିବା ଉଚିତ । ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ 'ନାହିଁ' କହିବାର ଅଧିକାର ରହିଛି । 'ନାହିଁ' କହିବାର ଶୈଳୀ ବିନମ୍ର ହେବା ସହ ଯଥାର୍ଥ ଯୁକ୍ତି ସଙ୍ଗତ ଓ ଦୃଢ଼ ସ୍ୱର ହେବା ଉଚିତ । ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱରରେ ମନା କରିବା କିମ୍ବା ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଢଙ୍ଗରେ ମନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଉପରେ ବିପଦର ଅଶଙ୍କା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆମେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୩ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ମନାକରିବା

ପ୍ରଣାଳୀ:

ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ଭାଗ କରି ନିମ୍ନଲିଖିତ କେସ୍ ଷ୍ଟୋରୀକୁ ପଢ଼ି ଶୁଣାନ୍ତୁ ଓ ସେମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ବିଚାର ସମସ୍ତଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି-୧

ନିରଜ୍ ତା ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣାଶୁଣା । ସେ ପାଠ ମଧ୍ୟ ଭଲ ପଢ଼େ । କିନ୍ତୁ କିଛି ଦିନ ହେଲା ତା'ସାଙ୍ଗମାନେ ଅଲଗା ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରିପାରୁଛନ୍ତି । ନିରଜ୍ ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ଦେଖାଯାଉଛି ଓ ତା ଆଖି ସବୁବେଳେ ଲାଲ୍ ରହୁଛି । ତାର ପଢ଼ାପଢ଼ି ମଧ୍ୟ ଆଗଭଳି ଭଲ ହେଉନାହିଁ ଯେଉଁଥି ପାଇଁ ତାର ଶିକ୍ଷକ ମାନେ ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରିନ୍ସିପାଲ୍‌ଙ୍କୁ ଜଣାଇଲେ ଓ ପ୍ରିନ୍ସିପାଲ୍ ନିରଜ୍‌ର ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଡକାଇଲେ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ କହିଲେ ଯେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି କିଛି ଦିନ ହେବ ନିରଜ୍ ଠିକ୍‌ରେ ଖିଆପିଆ କରୁ ନାହିଁ ଓ ଦିନେ ଦିନେ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ନକରି ଶୋଇଯାଉଛି । ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ମାଆଙ୍କୁ ଟଙ୍କା ମାଗୁଛି ଓ ତାଙ୍କୁ ଲାଗୁଛି ନିରଜ୍ ତାଙ୍କ ବାକ୍ସରୁ ଟଙ୍କା ମଧ୍ୟ ଚୋରି କରୁଛି । ଶିକ୍ଷକ ଏକଥା ଶୁଣି ସେମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ ନିରଜ୍‌କୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଯିବା ନିମନ୍ତେ ଓ ଡାକ୍ତର ସେମାନଙ୍କୁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରୁଥିବାର ସନ୍ଦେହ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି କହିଲେ ।

ଆଲୋଚନା :

- ନିଶା ସେବନ କହିଲେ ସେମାନେ କଣ ବୁଝୁଛନ୍ତି ?
- ନିଶା ସେବନକାରୀଙ୍କ ଲକ୍ଷଣ କଣ ?
- ସେମାନେ କିପରି ଜାଣିଲେ ନିରଜ୍ ନିଶା ସେବନ କରୁଛି ?
- ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ନିରଜ୍‌ର କଣ କ୍ଷତିକରୁଥିଲା ?
- ନିରଜ୍ ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରୁ କିପରି ବାହାରି ପାରିବ ଏବଂ ପୂର୍ବପରି ତାର ଜୀବନ ସାଧାରଣ ହେବ ।
- ନିରଜ୍‌ର ମାତାପିତା ଓ ଶିକ୍ଷକ କଣ କରିବା ଉଚିତ ?
- ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର ଶବ୍ଦଟିକୁ କାଗଜରେ ଲେଖନ୍ତୁ ଓ ପଚାରନ୍ତୁ ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଶବ୍ଦ ଶୁଣିଛନ୍ତି କି ?
- ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ପାଇଁ ଏହି ବହିରେ ଥିବା ପରିଶିଷ୍ଟ ବିଭାଗକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ

- ସମବୟସ୍କଙ୍କ ଚାପରେ ଜଣେ ଯୁବକ ନିଶାଗ୍ରହଣ କରୁଥିବାର ଏହା ଏକ ଉଦାହରଣ । ନିଶା କେବଳ ଶରୀରକୁ ମନ୍ଥର କରି ଦିଏ ନାହିଁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ମଧ୍ୟ ମନ୍ଥର କରିଦିଏ ।
- ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିପଦ ସହିତ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଯେପରି- ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା, ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସଂପର୍କ ଯାହାକି ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣ କିମ୍ବା ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି.ର ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।
- ସାଙ୍ଗସାଥିମାନଙ୍କ ଗହରରେ ଯେଉଁମାନେ ବେଶୀ ଜଣାଶୁଣା ସେହିମାନେ ସମବୟସ୍କ ଚାପରେ ଆସିବାର ଅଧିକ ବିପଦ ଥାଏ । ସେହି କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ସାଙ୍ଗସାଥିଙ୍କ ଗହଣରେ ତାଙ୍କ ସାମାଜିକ ପ୍ରତିଛବି ଓ ଲୋକପ୍ରିୟତା ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ କମ୍ ହେଇନଯାଉ, ସେ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥି ପାଠପଢ଼ାରେ କିମ୍ବା

- ✍ ନିରଜ୍ ନିଶା ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ପୁରା ଆସକ୍ତ ହୋଇସାରିଥିଲା ଏପରିକି ସେ ଟଙ୍କା ଚୋରି କରୁଥିଲା ନିଶାସେବନ କରିବା ପାଇଁ । ନିରଜ୍ ଏହି ନିଶା ଗ୍ରହଣ କରିବାର ବିପତ୍ତିରୁ ବାହାରି ଆସିପାରିଥାନ୍ତା, ଯଦି ଏ ଦିଗରେ ଶିକ୍ଷକ, ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଏବଂ ବିଶେଷକରି ପରିବାର ଓ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କଠାରୁ ସହାୟତା ନିଆଯାଏ।
- ✍ ପିତାମାତା ଓ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇ ରାଗିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ପରିସ୍ଥିତି ଅଧିକ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାହା ତାଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ କରେନାହିଁ।
- ✍ ସେମାନଙ୍କୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳ, କଡ଼ାକଡ଼ି ହେବା ସହ ଶିଶୁକୁ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରିବାକୁ ହେବ।
- ✍ ସେମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଡାକ୍ତର ଓ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ତା'ଛଡ଼ା ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଓ ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ପ୍ରଭାବରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ।

ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ :

- ✍ ଆମେ ନିତିଦିନର ଜୀବନରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଉ। ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେବାକ୍ଷଣି ତା'ର ସମାଧାନ ନକଲେ ପରେ ତାହା ବଡ଼ଆକାର ଧାରଣ କରି ଚାପ ଓ ସଂଘର୍ଷ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଏହି ଅଧିବେଶନରେ ଆମେ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ବାଟ ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା।
- ✍ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଆମକୁ ସମସ୍ୟାର କାରଣକୁ ବୁଝିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ସମସ୍ୟାର ମୂଳକାରଣକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥାଉ। ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସଠିକ ସମାଧାନର ବାଟ ଆମେ ପାଇପାରି ନଥାଉ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ - ୪ : ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ

ପ୍ରଣାଳୀ :

- ✍ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ (ବାଳକ କିମ୍ବା ବାଳିକା) ଦୁଇଟି ଛୋଟ ଦଳରେ ଭାଗ କରନ୍ତୁ।
- ✍ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଘଟଣା ଅନୁଧାନକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ପଢ଼ିଶୁଣାନ୍ତୁ।
- ✍ ସେମାନଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟରେ ୫ମିନିଟ ଭିତରେ ଏକ ଭୂମିକା ଅଭିନୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି-୧

ରୀମା ନବମ ଶ୍ରେଣୀ ପଢୁଛି। ତା'ର ପିତାମାତା ଖୁବ୍ ଗରିବ ଏବଂ ତା'ର ସ୍କୁଲରେ ହେଉଥିବା ଖର୍ଚ୍ଚ ଦେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ରୀମା ଜଣେ ଭଲ ଛାତ୍ରୀ। ସ୍କୁଲ ଫି ବଢ଼ାଯାଇଥିବା କଥା ଦିନେ ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରେଣୀରେ ଘୋଷଣା କଲେ। ରୀମା ମନରେ ଦୁଃଖ ହେଲା ଏବଂ ତା'ର ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ କାହା ସହିତ କଥାହେବ କିଛି ଜାଣିପାରିଲା ନାହିଁ। ତା'ର ପିତାମାତା ଏତେ ଟଙ୍କା ଦେଇପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ତାକୁ ସ୍କୁଲ ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ ବୋଲି ରୀମା ଜାଣିଗଲା।

ଆଲୋଚନା :

- ✍ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ରୀମା କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ତମେ ଭାବୁଛ ?
- ✍ ଏଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ତମେ କିପରି କରିବ ?
- ✍ ଏହି ସମସ୍ୟାର କିଛି ସମ୍ଭାବିତ ସମାଧାନ ଅଛି ବୋଲି ତମେ ଭାବୁଛ କି ?

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି-୨

ରବି ନିଜ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ସମୟ ବିତାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ । ସେ ଅପରାହ୍ନ ୩ଟା ୩୦ ମିନିଟରେ ଘରୁ ବାହାରି ସନ୍ଧ୍ୟା ୬.୩୦ ମିନିଟ୍‌ରେ ଘରକୁ ଫେରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ତାକୁ ଘରକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା ମଧ ହୋଇଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ତା'ର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ସେ ଘଣ୍ଟାଘଣ୍ଟା କଥା ହୋଇଥାଏ । ରବି ର ମାତାପିତା ଏଥିରେ ଖୁସି ନଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ପଠାଇ ରବି କୁ ଘରକୁ ଡାକି ଆଣନ୍ତି । ଯଦି ସେମାନେ ରବିକୁ ନ ପାଆନ୍ତି ତେବେ ରବିର ମାଆ ତା'ର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଘରକୁ ଫୋନ କରି ତା' ବିଷୟରେ ପଚାରିଥାନ୍ତି । ନିଜ ମାଆଙ୍କ ଏଭଳି ବ୍ୟବହାରରେ ରବି ବିରକ୍ତ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ସେ ଭାବେ ଯେ ନିଜେ କେତେବେଳେ ଯିବ ଓ କେତେବେଳେ ଘରକୁ ଫେରିବ ସେ ବିଷୟ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ନିଜର ବୟସ ହୋଇସାରିଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ରବି ମାତାପିତାଙ୍କ ସହ ଆଶୋଭନୀୟ ଯୁକ୍ତିତର୍କ ମଧ କରିଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ସେ ଘରେ ରହିବାକୁ ଘୃଣା କରେ ବୋଲି ମଧ କହିଥାଏ ।

ଆଲୋଚନା :

- ✍ ତମେ ନିଜ ଘରେ ରବି ଭଳି ସମାନ ସମସ୍ୟା ଭୋଗିଥାଅ କି ?
- ✍ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ତମକୁ କେମିତି ଲାଗେ ?
- ✍ ରବି କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ତମେ ଭାବୁଛ ? ତମେ କିଛି ରାସ୍ତା ବାହାର କରିପାରିବ କି ?
- ✍ ତମର ବିକଳ୍ପ କେତେଦୂର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇପାରିବ ? ରବି ଓ ତା'ର ସାଙ୍ଗମାନେ ମିଶି ରବିର ମାତାପିତାଙ୍କୁ ସୁହାଇଲା ଭଳି କିଛି ବିକଳ୍ପ ପନ୍ଥା ବାହାର କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ତମେ ଭାବୁଛ କି ? କିମ୍ବା ଏଭଳି ସ୍ଥିତି ତଥାପି ତମକୁ ମଜା ଲାଗୁଛି ?

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି-୩

୧୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ରୀମା ଏକ ଯୌଥ ପରିବାରରେ ରୁହେ । ତା'ର ଜଣେ ଭଉଣୀଙ୍କ ବାହାଘର ଆସନ୍ତା ମାସରେ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଛି । ବାହାଘରରେ କେଉଁ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବ ସେ ନେଇ ରୀମା ଖୁବ୍ ଉତ୍ସାହିତ ରହିଛି ଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରୁଛି । ସେ ତା'ର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ସ୍ଥାନୀୟ ବଜାରକୁ ମଧ ପୋଷାକ ଦେଖିବାକୁ ଯାଇଥିଲେ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେ ଘରକୁ ଫେରି ମାଆଙ୍କୁ ଡ୍ରେସ୍ କିଣିବା ପାଇଁ ପଇସା ମାଗିଲା । ତା'ର ମାଆ କହିଲେ ଯେ ସେ ନୂତନ ଡ୍ରେସ୍ କିଣିପାରିବ ନାହିଁ । ଦୁଇମାସ ତଳେ ଗୋଟିଏ ବାହାଘରରେ ରୀମା ଯେଉଁ ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିଥିଲା ଏଥର ମଧ ସେ ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିବାକୁ ମାଆ କହିଲେ । ରୀମା ଖୁବ୍ ବିରକ୍ତ ହୋଇ ସେଦିନ ରାତିରେ କିଛି ନ ଖାଇ ଶୋଇପଡ଼ିଲା ।

ଆଲୋଚନା :

- ରୀମା କାହିଁକି ବିରକ୍ତ ହେଲା ବୋଲି ତମେ ଭାବୁଛ ?
- ବର୍ତ୍ତମାନ ରୀମା କ'ଣ କରିବ ବୋଲି ତମେ ଭାବୁଛ ?
- ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ବୁଝାଇବାକୁ ମାତାପିତା ରୀମାକୁ କିଭଳି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ?

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ :

- ମନେରଖ, ତୁମର ସମାଧାନର ରାସ୍ତା ସବୁବେଳେ କାମ କରିବ ବୋଲି କିଛି ମାନେ ନାହିଁ। ଯୋଜନା ବିଫଳ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ଭୟଭୀତ ନ ହେବା ଓ ଆଶା ନଛାଡ଼ିବା ହେଉଛି ସଫଳତାର ମୂଖ୍ୟ ଛବି।
- ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରଖିବା ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ନିଜ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରି ନଥାଉ, କାରଣ ଆମ ହାତରେ ନଥିବା ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ସହ ତା'ର ସମ୍ପର୍କ ରହିଥାଏ।
- ଆରମ୍ଭରୁ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟାକୁ ସହଜରେ ସମାଧାନ କରାଯାଇପାରିଥାଏ। ଅଧିକ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ କାହାରି ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବେ। ତେଣୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ,ଭାଇଭଉଣୀ.ମାଆ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେହି ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହାୟତା ନେବା ସବୁଠୁ ଭଲ।
- କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଏବଂ ସମାଜସେବୀଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦରକାର।
- ସମସ୍ୟାର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଏକ ଗଠନମୂଳକ ସମାଧାନରେ ପହଞ୍ଚିବାର ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରାଯିବା ଉଚିତ। ଏହି କୌଶଳ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଦିଗରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ।

ମୁଖ୍ୟ ସୂଚନା :

- କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏକ ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ଅଟେ।
- ଏହି ବୟସରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଚାପ, ଭାବପ୍ରବଣତାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରାଯିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ।
- ଉତ୍ତମ ଯୋଗଯୋଗ ରକ୍ଷାର କୌଶଳ ଶିଖିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ସହଯୋଗୀଙ୍କର ନକାରାତ୍ମକ ଚାପର ମୁକାବିଲା ସମୟରେ ଦୃଢ଼ତାର ସହ ସେମାନଙ୍କୁ ନାହିଁ କହିବା ଶିଖିବା ଦରକାର।
- ସମବୟସ୍କ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ନକାରାତ୍ମକ ଚାପକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଅର୍ଥ ହେଲା ତମେ ନିଜର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାକୁ ଅସମ୍ମାନିତ କରୁଛ ଏବଂ ନିଜର ଜ୍ଞାନ ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କୌଶଳକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଉନାହଁ।
- ନିଜର ବିଚାରଧାରାରେ ଅଟଳ ରହି କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଯଥା, ମଦ, ତମାଖୁ, ଗୁଟଖା, ସିଗାରେଟ୍, ବିଡ଼ି, ଭାଙ୍ଗ ଆଦିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ମନା କରି ନିଜ ଅଧିକାରକୁ ସାବ୍ୟସ୍ତ କର।
- ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନରେ ନାନା ପ୍ରକାର ବିପଦ ରହିଥାଏ। ଯେପରିକି- ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନକ୍ରିୟା ଫଳରେ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣ କିମ୍ବା ଏଚଆଇଭି ଓ ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା। କ୍ୟାନସର, ଶ୍ୱାସନଳୀ ଓ ଯକୃତ ରୋଗ, ବେଆଇନ ଗାଡ଼ି ଚାଳନା ଯୋଗୁଁ ଦୁର୍ଘଟଣା ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ଆଦି।
- ସମସ୍ୟାର ବିଶ୍ଳେଷଣ କ୍ଷମତା ହାସଲ କରି ଏକ ଗଠନମୂଳକ ସମାଧାନରେ ପହଞ୍ଚିବାର କୌଶଳ ହାସଲ କରି କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ଅନେକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିବେ।

ମଡ୍ୟୁଲ-୫

କୈଶୋର ଯୌନ ଓ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ :

ଉପକ୍ରମ :

ବାଲ୍ୟବିବାହ ଆମ ଦେଶର ଏକ ସାଧାରଣ ଓ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ଅଟେ। ଯଦି ଉଭୟ ବାଳକ ଓ ବାଳିକାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାଲ୍ୟବିବାହର ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ଏହା ସେମାନଙ୍କ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ଦୂରଗାମୀ ଓ ନଷ୍ଟକାରୀ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ଯାହା ମହିଳା ମାନଙ୍କର ବିକାଶ ଓ ସୁସ୍ଥତା ବହୁମାତ୍ରାରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ବାଲ୍ୟବିବାହ ସାଧାରଣତଃ କମ ବୟସରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇଥାଏ, ଯାହାକି ଉଭୟ ମାଆ ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦ ପୂର୍ଣ୍ଣ। କମ୍ ବୟସରେ ବିବାହ କରିଥିବା ବାଳିକାମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ହିଂସା ଓ ଅପବ୍ୟବହାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି। ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ଦକ୍ଷତା ତଥା ସମାଧାନମୂଳକ ଆଲୋଚନା କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଥିବାରୁ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାର୍ଥ, ଯୌନ ଓ ପ୍ରଜନନ ଅଧିକାରକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ।

ବାଲ୍ୟବିବାହ ପ୍ରଥା ନିରାକରଣ ଆଇନ ୨୦୦୬ ଅନୁଯାୟୀ ଆଇନତଃ ଝିଅମାନଙ୍କ ବିବାହ ବୟସ ୧୮ ବର୍ଷ ଏବଂ ପୁଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିବାହ ବୟସ ୨୧ ବର୍ଷ ରଖାଯାଇଛି। ଆଇନତଃ ସର୍ବନିମ୍ନ ବିବାହଯୋଗ୍ୟ ବୟସ ଗୋଟିଏ ପିଲାର ସ୍ୱାର୍ଥର ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ, ଯାହା ଫଳରେ ପିଲାମାନେ ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ତଥା ଯୌନ ପରିପକ୍ୱତା ପାଇଥାନ୍ତି, ଯାହାକି ଅନ୍ୟଭାବେ ମଧ ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ତଥା ଯୌନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ। ସେ ଯାହାହେଉ, 'ସଠିକ ବୟସରେ ବିବାହ' ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ ଯାହାକି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ।

ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :

୧. ଦେଶର ଆଇନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ ବାଲ୍ୟବିବାହର ସମସ୍ୟାକୁ ବୁଝିବା।

୨. ବିବାହର ଉପଯୁକ୍ତ ବୟସକୁ ବୁଝିବା ଓ ବାଲ୍ୟବିବାହର ଫଳାଫଳକୁ ହୃଦବୋଧ କରିବା।

୩. ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଯୋଜନାର ରୂପରେଖ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା।

୪. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ନିଜର ପରିବେଶରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣର କୌଶଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ସମାଧାନର ବାଟ ବାହାର କରିବା।

୫. ପ୍ରଜନନ ନଳୀର ସଂକ୍ରମଣ (ଆର.ଟି.ଆଇ) ଏବଂ ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ସଂକ୍ରମଣ ଚିହ୍ନ ଓ ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହାୟତା ନେବା।

ସମୟ : ୧୮୦ ମିନିଟ (ପୃଥକ ଦିନରେ ଦୁଇଟି ଅଧିବେଶନ)

ଉପକରଣ: ସାଧାକାଗଜ, କଲମ

ପଦ୍ଧତି: ମାନସମନ୍ଥନ, ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା, ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଭଳି ଅଭ୍ୟାସ, ଘଟଣା ଅନୁଧାନ

କାର୍ଯ୍ୟକଲାପ-୧ : ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ବିବାହ ବିଷୟରେ କହିବା

ପ୍ରଣାଳୀ :

- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରି ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ମୀନାର ଘଟଣା ଅନୁଧ୍ୟାନକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ପଢ଼ି ଶୁଣାନ୍ତୁ ।
- ଦଳରେ ସେମାନେ ଏହି ଘଟଣା ଅନୁଧ୍ୟାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ନିଜ ଗ୍ରାମ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସେମାନେ ବାଲ୍ୟବିବାହ କେବେ ଶୁଣିଛନ୍ତି କି ? ପଚାରନ୍ତୁ । ଏହି ଅଧିବେଶନରେ ବାଲ୍ୟବିବାହ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ଘଟଣା ଉପରେ ଟିକିନିଖି ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି-୧

ବିହାରର ଏକ ଗାଁରେ ୧୪ ବର୍ଷିୟ ମୀନା ତା'ର ମାଆ ବାପା ଓ ଦୁଇଜଣ ସାନ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ସହ ରୁହେ । ମାଆଙ୍କ ଦେହ ଭଲ ରହୁନଥିବାରୁ ତାକୁ ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀରୁ ପାଠ ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିଲା । ଘରେ ସେ ମାଆଙ୍କୁ ଘରୋଇ କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଓ ସାନ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କର ଯତ୍ନ ନିଏ । ନିଜକୁ କିଛି ହେବା ପୂର୍ବରୁ ମୀନାର ବିବାହକୁ ନେଇ ତା' ମାଆ ଖୁବ୍ ଚିନ୍ତିତ ଥାଆନ୍ତି । ମୀନା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବରପାତ୍ରଟିଏ ଦେଖିବାକୁ ସେ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥାନ୍ତି । ପାଖ ଗାଁର ଜଣେ ମାଉସୀ ତାଙ୍କ ଗାଁରେ ଜଣେ ୧୯ ବର୍ଷ ବୟସର ପୁଅଙ୍କ ସହ ମୀନାର ବିବାହ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଆଣିଲେ । ପୁଅଟି ଚାରିଭାଇ ଭିତରେ ସବା ସାନ । ଅନ୍ୟ ଭାଇମାନେ ବାହାହୋଇ ନିଜର ପରିବାର କରିସାରିଛନ୍ତି । ସେହି ପରିବାର ଭଲ ଜମିବାଡ଼ି ଓ ଧନ ସମ୍ପତ୍ତି ରହିଛି । ମୀନାର ଫଟୋ ଦେଖି ସେମାନେ ବିବାହ କରିବାକୁ ରାଜି ହୋଇଛନ୍ତି । ମୀନା ପରିବାର ପ୍ରସ୍ତାବରେ ରାଜି ହେଲେ ସେ ପୁଅ ପରିବାରକୁ କଥାବାର୍ତ୍ତା ପାଇଁ ଡାକିବେ ବୋଲି ମାଉସୀ କହିଲେ । ମୀନାର ବାପାମାଆ ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବରେ ରାଜି ହୋଇ ପୁଅ ଘରକୁ ଡାକିବା ପାଇଁ ବିଚାର କଲେ । ଏହା ଶୁଣି ମୀନା ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ଓ ଦୁଃଖିତ ହେଲା ।

ଆଲୋଚନା :

- ମୀନା କାହିଁକି ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ଓ ଦୁଃଖିତ ହେଲା ?
- ମୀନାର ଏତେ ଶୀଘ୍ର ବିବାହ ଯୋଜନା କରିବାରେ ତା ମାଆଙ୍କର ନିଷ୍ପତ୍ତିର ବିଚାର ଠିକ୍ କି ?ଯଦି ହଁ କାହିଁକି ?
- ବାହାଘର ବିଳମ୍ବ କରିବାକୁ ମୀନା କିପରି ବାପା ମାଆଙ୍କୁ ରାଜି କରାଇବ ?
- ମୀନାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ତମେ କ'ଣ କରିଥାନ୍ତ ?
- ମୀନାର ଘଟଣା ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା ବୋଲି ତମେ ମନେକରୁଛ କି ?
- ତୁମ ସ୍କୁଲରୁ କେହି ଅଧାରୁ ପାଠ ଛାଡ଼ି ଯାଇଛନ୍ତି କି, ହୁଏତ ବାହାଘର ପାଇଁ ହୋଇପାରେ ?
- ସେମାନଙ୍କ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଶୀଘ୍ର ବିବାହ କରାଯିବାର କାରଣ କ'ଣ ? ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
- ମୀନା ଭଳି ଘଟଣା ଶୁଣିଲେ ଆମେ କ'ଣ କରିପାରିବା ? କାହାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବା ।
- ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ କିଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରିବା ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ :

- ସଠିକ୍ ବୟସରେ ବିବାହ' ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ ଯାହାକି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ଉଚ୍ଚ ଆଶା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।
- କୌଣସି କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ବିବାହ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ କରାଯିବାର ଯୋଜନା ହୋଇଥିଲେ, ସେମାନେ ଗ୍ରାମରେ କିମ୍ବା ଗ୍ରାମ ବାହାରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଉଚିତ୍ କିନ୍ତୁ ସେଭଳି ଲୋକଙ୍କୁ ଆଗରୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇ ଯଦି କୌଣସି ସ୍ୱେଚ୍ଛା ସେବୀ ସଂସ୍ଥା ବା ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥାରେ କାମ କରୁଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ସେଭଳି କୌଣସି ସଂସ୍ଥା ରହିଥାଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଗୁଆ ଖବର ରଖାଯିବା ଦରକାର ।
- ଗ୍ରାମରେ ଥିବା ଗ୍ରାମ୍ୟ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କମିଟି (ଭି.ସି.ପି.ସି)ଠାରୁ ମଧ୍ୟ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବେ । ଏହି କମିଟିର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଚିହ୍ନଟ କରି ସହଯୋଗୀମାନେ, କୌଣସି ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇ ସହଜ ଓ ସୁବିଧାରେ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ବାହାର କରିପାରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୨ : ଜୀବନଯାପନର ଯୋଜନା

ପ୍ରଣାଳୀ :

- ନିଜ ଜୀବନ, ପରିବାର, ଗ୍ରାମ ଓ ଦେଶ ପାଇଁ ସେମାନେ ଜୀବନରେ କ'ଣ ହେବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ରଖିଛନ୍ତି, ସେ ବିଷୟରେ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ।
- ଏକ କାଗଜରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଆମକୁ ଶାରୀରିକ ଓ ଭାବପ୍ରବଣତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ଭଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଆମର ବିବାହ ଓ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ଦେବାପାଇଁ ଯୋଜନା କରିବା ସମୟରେ ଆମକୁ ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସବଳ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ଶିକ୍ଷା ଓ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱାଧୀନତା ଆମକୁ ଏବଂ ଆମ ପରିବାରକୁ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଓ ସମ୍ମାନର ସହ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ପରିଶିଷ୍ଟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନମୂନା ଯୋଜନାକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ ।

ଆଲୋଚନା :

- ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ କି ଜୀବାନର କେଉଁ ବୟସରେ ସେମାନେ ଶିକ୍ଷା ଶେଷ କରିବା, ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱାଧୀନତା ହାସଲ କରିବା, ବିବାହ ଓ ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ଦେବା ଭଳି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣାକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ଚାହିଁବେ ।
- ଏସବୁ ଘଟଣାକ୍ରମକୁ ବୟସ ଅନୁସାରେ କାଗଜରେ ଲେଖି ରଖିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ୫ରୁ ୭ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ୨-୩ ଜଣ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଯୋଜନା ସମ୍ପର୍କରେ ବଡ଼ ଦଳରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ପରେ ଅନୁସରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏହି କାଗଜକୁ ସାଇତି ରଖିବାକୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ :

- ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ତରର ଶିକ୍ଷା ଓ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିରତା ହାସଲ କଲାପରେ ଯାଇ ଜଣେ ବିବାହ ଓ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରିବାର ଯୋଜନା କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶିକ୍ଷା ସମାପ୍ତ କରିବା ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିରତା ହାସଲ କଲାପରେ ବିବାହ ଓ ଜୀବନସାଥୀକୁ ନେଇ ଘର କରିବାରେ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ଖୁବ୍ କମ୍ ରହିଥାଏ ।
- ଯଦି ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଉଭୟେ ଶିକ୍ଷିତ ଓ ଧନ୍ଦାମୂଳକ ତାଲିମ୍ ତଥା ବ୍ୟବସାୟିକ କୌଶଳ ହାସଲ କରିବେ ତେବେ ଉଭୟ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱକୁ ସମାନ ଭାବରେ ତୁଲେଇପାରିବେ ।
- ବିବାହ ଓ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ଦେବାର ଯୋଜନା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ନିଜସ୍ୱ ସଂଚୟ ରଖିଥିଲେ, ଭବିଷ୍ୟତରେ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଓ ସମ୍ମାନର ସହ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରାଯାଇପାରିବ ।
- ଏକ ଶିକ୍ଷିତ ଦମ୍ପତି, ପରିବାର ନିୟୋଜନ ତଥା ନିଜର ଓ ପରିବାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିସାଧନର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝିପାରିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁରୁଷ କିମ୍ବା ମହିଳାଙ୍କର ବିବାହ ଓ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରିବାର ଏକ 'ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ' ଓ 'ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ' ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଜଣେ ଅଯଥା ସାମାଜିକ ଚାପର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଭୁଲ ସମୟରେ କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ପ୍ରଜନନ ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ (ଆର୍.ଟି.ଆଇ), ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ସଂକ୍ରମଣ (ଏସ୍.ଟି.ଆଇ) ଏବଂ ହ୍ୟୁମାନ ଇମ୍ୟୁନୋ ଡେଫିସିଆନସି ଭାଇରସ୍ (ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି.)

ଯଦି ଏହି ଅଧିବେଶନରେ ବାଳକ ଓ ବାଳିକାମାନେ ସଙ୍କୋଚ କରି ନୀରବ ରହିବାର ଆଶା ରହିଛି, ତେବେ ଆପଣ ଏହି ଅଧିବେଶନ ଟି ବାଳକ ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୃଥକ ଭାବରେ ଆୟୋଜନ କରିପାରିବେ। ଆପଣଙ୍କୁ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଭାବନାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ସବୁ ସଦସ୍ୟ ଯେଭଳି ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ ନିଜ ଅନୁଭୂତିକୁ ଖୋଲାରେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରିବେ ଅର୍ଥାତ୍ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସଙ୍କୋଚ ରହିବ ନାହିଁ ସେ ବିଷୟକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ। ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରଶ୍ନ ବାହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଭାବେ ପଚରା ଯାଉଥିବା ପ୍ରଶ୍ନ (ଏଫ୍.ଏ.କ୍ୟୁ)ର ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକାରୁ ସବୁ ସଂଶୟର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦିଅନ୍ତୁ।

କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଜନନ ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାମାଜିକ ମର୍ଯ୍ୟାଦାହାନୀ ଓ ଭେଦଭାବର ଶିକାର ହେବା ଭୟରେ ଅଯଥାରେ ନୀରବ ରହି କଷ୍ଟ ଭୋଗିଥାନ୍ତି। ଯଦି ପ୍ରଜନନ ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ କରାନଯାଏ ତେବେ ଏହା ଅସୁସ୍ଥତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହ ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ଅପମାନଜନକ ହେବା ସହ, ପଢ଼ାପଢ଼ି, ଖେଳକୁଦ, ସାମାଜିକ ଆଦାନପ୍ରଦାନ ଓ ଚଳିଚଳଣରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏବଂ ପରେ ଏହା ଜଟିଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଏଭଳି ଅବସ୍ଥାକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିହ୍ନଟ କରି ତା'ର ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରାଗଲେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରଜନନ ନଳୀରେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣ,ତରଳସ୍ରାବ ଓ ଜଳାପୋଡ଼ା ଅନୁଭବ କଲେ ଶୀଘ୍ର ତା'ର ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ। ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ମଧ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ତଥା ଏଚ.ଆଇ.ଭି.ର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଆଗୁଆ ଭାବରେ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ।

କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏ ବିଷୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସୂଚନା, ପରାମର୍ଶ ଓ ସେବା ବିଷୟରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଜ୍ଞାନ ରହିଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ସାମାଜିକ ରୀତିନୀତି ଅନୁସାରେ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏଭଳି ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା, ପରାମର୍ଶ ଓ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଅଦରକାରୀ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ। କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଯୌନ ବ୍ୟବହାରକୁ ନେଇ ସମାଜରେ ତୀବ୍ର କଟକଣା ରହିଛି। କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝି, ସେଭଳି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଆପଣେଇବା ଦରକାର। ତେଣୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସାମାଜିକ କଟକଣାକୁ ଖାତିର ନକରି ଆମକୁ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ତ ସୂଚନା ହାସଲ କରି ଠିକ୍ ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀ ବା ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍ ଓ ଆଶା ଦିଦିଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଉଚିତ୍।

ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

୧. ଆର୍.ଟି.ଆଇ ଓ ଏସ୍.ଟି.ଆଇ ସଂକ୍ରମଣର ମାଧ୍ୟମ ଏବଂ ଏହାର ନିରାକରଣ ବିଷୟରେ ବୁଝିବା।

୨. ଆର୍.ଟି.ଆଇ ଓ ଏସ୍.ଟି.ଆଇର ସାଧାରଣ ଚିହ୍ନ ଓ ଲକ୍ଷଣକୁ ଜାଣିବା।

୩. ଏହାର ନିରାକରଣ, ପରିଚାଳନା, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ରକ୍ଷା ତଥା ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ଉପାୟ ଜାଣିବା।

୪. ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ଏବଂ ଏଡ୍ସର ସଂକ୍ରମଣ ଓ ପ୍ରତିଷେଧକ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଖିବା।

୫. ଠିକ୍ ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝିବା।

ସମୟ : ୪୫ ମିନିଟ

ଉପକରଣ : ସାଧା କାଗଜ

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୩ : ପ୍ରଜନନ ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ

ପ୍ରଣାଳୀ :

- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ୩-୪ଟି ଛୋଟ ଦଳରେ ଭାଗ କରନ୍ତୁ ।
- ନିମ୍ନଲିଖିତ ଘଟଣା ଅନୁଧ୍ୟାନ ବା କେସ୍ ଷ୍ଟଡିଟିକୁ ପ୍ରତିଟି ଦଳକୁ ପଢ଼ି ଶୁଣାନ୍ତୁ ।
- ଏ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ପ୍ରତିଟି ଦଳକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି-୧

୧୪ ବର୍ଷର ରୀନା ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ କନାକୁ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ୟାଡ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ପ୍ରତିମାସ ତା'ର ମାଆ ୪-୫ ଖଣ୍ଡ କନା ଦେଇଥାନ୍ତି ଯାହାକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ସେ ପ୍ରତିମାସରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ଥରେ ବର୍ଷାଦିନେ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ଯୋଗୁଁ ରୀନା ସେହି କନାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇପାରିଲା ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟ ନପାଇ ସେହି ଓଦା କନାକୁ ରୀନା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ବାଧ ହେଲା । ରୀନା ପ୍ରାୟତଃ ସେହି କନାକୁ ଏକ ଗୁପ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଲୁଚାଇ ରଖିଥାଏ ଏବଂ ଘର ଭିତରେ ହିଁ ତାକୁ ଶୁଖାଇଥାଏ । ଗତ କିଛିଦିନ ହେଲା ରୀନାର ଜନନେନ୍ଦ୍ରୀୟ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଉଛି ଏବଂ ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ କଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଅସହ୍ୟ ହେଉଥିଲେ ମଧ ରୀନା ଏ ବିଷୟରେ ନିଜ ମାଆ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କାହା ସହିତ କଥା ହେବାକୁ ସଙ୍କୋଚ କରୁଛି ।

ଆଲୋଚନା :

- ରୀନାର ସମସ୍ୟା କ'ଣ ?
- ସେ କାହିଁକି ଓ କିପରି ଏଭଳି ସମସ୍ୟାରେ ପଡ଼ିଲା ?
- ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି-୨

୧୯ବର୍ଷର ଅଜୟ ଏକ ଟ୍ରାନ୍ସପୋର୍ଟ କମ୍ପାନୀରେ କାମ କରେ । ସେ ନିଜ ମାଆବାପାଙ୍କୁଠାରୁ ଦୂରରେ ସହରରେ ରହି କାମ କରୁଛି । ଅଜୟ ଯୌନ ଜୀବନରେ ସକ୍ରିୟ ରହିଛି । ସେ କେବେହେଲେ କଣ୍ଡୋମ ବ୍ୟବହାର କରେନାହିଁ କାରଣ ଦୋକାନରୁ କଣ୍ଡୋମ କିଣିବାକୁ ତାକୁ ଲାଜ ଲାଗେ । ଗତ କିଛିଦିନ ହେଲା ଅଜୟର ଯୌନାଙ୍ଗ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଉଛି ଓ ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ ଦରଜ ହେଉଛି । ସେ କିଛିଦିନ ଏହାକୁ ଅବହେଳା କଲାପରେ ଦେଖିଲା ଯେ ଯୌନାଙ୍ଗ ଚାରିପଟେ ଛୋଟ ଫୋଟକା ଦେଖାଯାଉଛି ଓ ମୂତ୍ରନଳୀରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରୁଛି । କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ, ଅଜୟର ବୁଦ୍ଧି କାମ କରୁନାହିଁ । ନିଜର ଜଣେ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ଅଜୟ ଏ ବିଷୟରେ କଥାହେଲା । ସହକର୍ମୀ ଜଣକ ମଧ ଏଭଳି ସମସ୍ୟାର ଶିକାର ହୋଇଥିବା କଥା କହି ଅଜୟକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବାକୁ କହିଲେ ।

ଆଲୋଚନା :

- ✍ ଅଜୟର ସମସ୍ୟା କ'ଣ ?
- ✍ ଏହି ସମସ୍ୟାର କାରଣ କ'ଣ ବୋଲି ତମେ ଭାବୁଛ ?
- ✍ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବାପାଇଁ କହିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି ଠିକ୍ କି ?

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି-୩

ଦୁଇବର୍ଷ ତଳେ ପାୟଲ ଓ ରାଜାଙ୍କ ବାହାଘର ହୋଇଥିଲା । ପାୟଲ ଗର୍ଭବତୀ ଅଛି ଏବଂ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଗର୍ଭ ପଞ୍ଜିକରଣ କରିସାରିଛି । ପ୍ରଥମଥର ଗର୍ଭ ପରୀକ୍ଷାର କିଛିଦିନ ପରେ ପାୟଲ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲା ଯେ ତା'ର ଏଚ.ଆଇ.ଭି ପଜିଟିଭ୍ ରହିଛି ।

ଆଲୋଚନା :

- ✍ ପାୟଲକୁ କିପରି ଭାବରେ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥିବ ? ରାଜା ମଧ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ପରୀକ୍ଷା କରିନେବା ଉଚିତ୍ କି ?
- ✍ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମଣର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ କ'ଣ ?
- ✍ ପାୟଲର ଗର୍ଭରେ ଥିବା ସନ୍ତାନକୁ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମିତ ହେବ କି ? ଶିଶୁକୁ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭିରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ କ'ଣ କରାଯିବ ?
- ✍ ରାଜା ଓ ପାୟଲ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନ ଯାପନ କରିପାରିବେ କି ?

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ:

- ✍ ଥରେ ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା ଶେଷ ହେଲାପରେ, ପ୍ରତିଟି ଦଳକୁ ନିଜର ମତାମତ ବଡ଼ ଦଳରେ ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ଦଳରେ ସଦସ୍ୟମାନେ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରେ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ✍ ସେମାନଙ୍କୁ ସୂଚାଇଦିଅ ଯେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ପ୍ରଜନନ ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ (ଆର.ଟି.ଆଇ) ହୋଇଥାଏ ।
    - ☞ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଅଭାବ କିମ୍ବା ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ କ୍ରିୟା ।
    - ☞ ଯୌନକ୍ରିୟାରୁ ସଂକ୍ରମିତ ପ୍ରଜନନ ନଳୀକୁ ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ସଂକ୍ରମଣ (ଏସ୍.ଟି.ଆଇ) କୁହାଯାଏ ।
    - ☞ ପ୍ରଜନନ ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରକ୍ଷା କରିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।
- ✍ ଯଦି ଠିକ୍ ସମୟରେ ପ୍ରଜନନ ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣର ଚିକିତ୍ସା କରାନଯାଏ ତେବେ ଏହା ଅସୁସ୍ଥତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହ ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ଅପମାନଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏବଂ ପଢ଼ାପଢ଼ି, ଖେଳକୁଦ, ସାମାଜିକ ଆଦାନପ୍ରଦାନ ଓ ଚଳିଚଳଣରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଜଟିଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।
- ✍ ପ୍ରଜନନ ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିହ୍ନଟ କରି ଶୀଘ୍ର ତା'ର ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କଲେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଜନନ ନଳୀରେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣ,ତରଳସ୍ରାବ ଓ ଜଳାପୋଡ଼ା ଆଦି ଅନୁଭବ କଲେ ଶୀଘ୍ର ତା'ର ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ତଥା ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଆଗୁଆ ଭାବରେ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ ।

ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ହୁଏତ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇନପାରେ । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ବିଷୟ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି, ସେ ଯେ ଏସ୍.ଟି.ଆଇରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ତାହା ତାଙ୍କର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଜାଣିହେବ । ଅନ୍ୟଥା ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଏସ୍.ଟି.ଆଇରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା କଥା ସ୍ୱୀକାର କରିବେ ।

ମୁଖ୍ୟ ସୂଚନା :

- ✍ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ନରଖିଲେ କିମ୍ବା ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରଜନନ ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ (ଆର.ଟି.ଆଇ) ହୋଇଥାଏ ।
- ✍ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ପ୍ରଜନନ ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଏସ.ଟି.ଆଇ କୁହାଯାଏ ।
- ✍ ଏସ.ଟି.ଆଇ ହୋଇନଥିବା କେତେକ ସାଧାରଣ ପ୍ରଜନନ ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରକ୍ଷା କରି ଏଡ଼ାଇ ହେବ ।
- ✍ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପରିପକ୍ୱ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିବାହକୁ ବିଳମ୍ବ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କମ୍ ବୟସରୁ ଯୌନକ୍ରିୟାରୁ ଦୂରେଇ ପାରିବେ ଓ ନିରାପଦଯୌନକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ବିକଶିତ କରିପାରିବେ । ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଚାପକୁ ପ୍ରତିହତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟର ପ୍ରରୋଚନାକୁ 'ନା' କୁହନ୍ତୁ ।
- ✍ ବଳପ୍ରୟୋଗ କରି ଯୌନକ୍ରିୟା ବା ଯୌନ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସମ୍ପର୍କରେ ମାତାପିତା, ଶିକ୍ଷକ କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ ଯେପରିକି ଠିକ୍ ସମୟରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିପାରିବ ।
- ✍ ପ୍ରଜନନ ନଳୀରେ ଅସୁବିଧା କିମ୍ବା ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଲେ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନା କିମ୍ବା ଶ୍ରଦ୍ଧା କ୍ଲିନିକ୍ର ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।
- ✍ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ସମ୍ପର୍କରେ ବାରମ୍ବାର ପଚରାଯାଉଥିବା ପ୍ରଶ୍ନ (ଏଫ୍.ଏ.କ୍ୟୁ)

କେମିତି ବ୍ୟାପେ ?

- ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ରେ ସଂକ୍ରମିତ ସାଥୀଙ୍କ ସହ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନକ୍ରିୟା କଲେ ।
- ଏଚ.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ କିମ୍ବା ରକ୍ତଜାତ ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣ କଲେ ।
- ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମିତ ଛୁଞ୍ଚିର ବ୍ୟବହାର କଲେ ।
- ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମିତ ମାଆଙ୍କଠାରୁ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ।

ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ବ୍ୟାପିନଥାଏ

- କୁଣ୍ଢାଇ ଧରିବା, ଛିଙ୍କିବା, ହାତମିଳାଇବା, ସର୍ବସାଧାରଣ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରିବା ।
- ମଶା କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ।
- ଗୋଟିଏ ବାସନରେ ଖାଇବା କିମ୍ବା ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ସାମଗ୍ରୀକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ।
- ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ଘରେ, ସ୍କୁଲରେ କିମ୍ବା ବାହାରେ ସମୟ ବିତାଇବା ଦ୍ୱାରା ।

ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି.ର ନିରାକରଣ କରାଯାଇପାରିବ

- ସଠିକ ଓ ନିୟମିତ ଭାବରେ କଣ୍ଡୋମର ବ୍ୟବହାର (ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା) ।
- ଯୌନକ୍ରିୟାରୁ ବିରତ ରହିବା ।
- ପ୍ରାଧିକୃତ ରକ୍ତ ଭଣ୍ଡାରରୁ ରକ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିବା ।
- ବ୍ୟବହାର ପରେ ସିରିଞ୍ଜ୍ ଓ ଛୁଞ୍ଚିକୁ ଫିଙ୍ଗିଦେବା ।
- ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରସବ କରିବାକୁ ଗର୍ଭଧାରଣର ପଞ୍ଜିକରଣ କରି ମାତାପିତାଙ୍କଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମଣର ନିରାକରଣ (ପି.ପି.ଟି.ସି.ଟି) ଓ ଏହାର ସେବା ଓ ସମର୍ଥନକୁ ହାସଲ କରିବା ।

ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି.ର ଚିହ୍ନ ଓ ଲକ୍ଷଣ :

- ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମଣ ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ମଡ୍ୟୁଲ- ୬

ଲିଙ୍ଗଭେଦ ଓ ହିଂସାକୁ ବୁଝିବା

ଉପକ୍ରମ

ଏହି ମଡ୍ୟୁଲ୍ ଲିଙ୍ଗଭେଦ ଓ ହିଂସା ବିଷୟକୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ଯେ, ସମାଜ ଓ ପରିବାର ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କ ଠାରୁ କାହିଁକି ଓ କିପରି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆଶା ରଖିଥାନ୍ତି।

ବୈଠକ ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ ଦଳକୁ ଲିଙ୍ଗଭେଦ ଓ ହିଂସା ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ।

ଦଳକୁ କୁହନ୍ତୁ, ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିର ଲିଙ୍ଗଭେଦ ହେଉଛି ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଜୈବିକ ବିଭିନ୍ନତା। ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ବିଶେଷତା ଅନୁସାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ତିନୋଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି।

- ବାହ୍ୟିକ ଯୌନ ଅଙ୍ଗ
- ଅନ୍ତରୀଣ ଯୌନ ଅଙ୍ଗ
- ଯୌବନାବସ୍ଥାରେ ମାଧ୍ୟମିକ ଯୌନବିକାଶ

ମହିଳା ଓ ପୁରୁଷଙ୍କ ଭୂମିକା ଓ ଦାୟିତ୍ୱର ବିଭିନ୍ନତା ଯାହା ଗୋଷ୍ଠୀ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଛି ତାକୁ ଲିଙ୍ଗଭେଦ କୁହାଯାଏ। ଲିଙ୍ଗଭେଦ ହିଁ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସାମାଜିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ସଂପର୍କ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ସହ ସେମାନଙ୍କ ଭୂମିକା, ଦାୟିତ୍ୱ ଓ କ୍ଷମତା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରାଯାଏ। ଲିଙ୍ଗଗତ ସମ୍ବନ୍ଧ ପରିସ୍ଥିତି ପର୍ଯ୍ୟବେଶିତ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ପରିସ୍ଥିତି ସହ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ମଧ୍ୟ।

ଏହା ମଧ୍ୟ ମନେ ରଖିବା ଜରୁରୀ ଯେ ଏହି ଲିଙ୍ଗଭେଦ ଭୂମିକା ଏକ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହା ଜନ୍ମଜାତ କିମ୍ବା ପ୍ରାକୃତିକ ନୁହେଁ। ଆମେ ଏହି ଲିଙ୍ଗଭେଦ ନିୟମ ଆମ ପରିବେଶ, ଆମ ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ, ଧାର୍ମିକ ଗୁରୁ, ସମାଜପତ୍ର ଆଦିରୁ ଦେଖିକରି ଶିଖିଥାଉ। କେବେକେବେ ଲିଙ୍ଗଭେଦ ଭୂମିକା ସୀମିତ ହୋଇଥାଏ। କିଛି ସ୍ଥିରିକୃତ ନିୟମ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଗୁଣବତ୍ତାକୁ ଖରାପ କରିପାରେ କାରଣ ସେମାନେ ଜଣଙ୍କର କୈଶୋରାବସ୍ଥାର ଦକ୍ଷତାକୁ ଭଲଭାବରେ ଜାଣିବା ବା ବୁଝିବା ନିମନ୍ତେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି। ଯେପରି ପୁରୁଷଙ୍କୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଥାଏ ମହିଳା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ (ଛୁଆ ସମ୍ଭାଳିବା, ପୋଷାକ ସିଲାଇ) ସେହିପରି ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଥାଏ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଭଳି ଜୀବିକା (ପାଇଲଟ୍, ସେନା ବିଭାଗରେ ଯୋଗ ଦେବା) ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ।

ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :

୧ - ଲିଙ୍ଗ ଓ ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ଭିନ୍ନତା ଚିହ୍ନଟ କରିବା

୨ - ଲିଙ୍ଗ ଓ ଲିଙ୍ଗଗତ ଭୂମିକା ସହ ଜଡ଼ିତ ପରମ୍ପରା ଗତ ଧାରଣା ଓ ତାର ପ୍ରଭାବକୁ ବୁଝିବା।

୩- ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର କିଶୋରୀର ଅଧିକାରକୁ ବୁଝିବା

ସମୟ: ୩୦ ମିନିଟ୍

ସାମଗ୍ରୀ: କାଗଜ ଓ ପେନ୍

ପଦ୍ଧତି: ମାନସମନ୍ଥନ, ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା, ଘଟଣା ଅନୁଧ୍ୟାନ

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ - ୧ : ଶବ୍ଦ ସମ୍ପର୍କ

ପ୍ରଣାଳୀ:

- ପୁରୁଷ' ଓ 'ମହିଳା' ଶବ୍ଦକୁ ନେଇ ଅଭ୍ୟାସ ଜରିଆରେ ଏହି ଅଧିବେଶନକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ଖଣ୍ଡେ କାଗଜ ନେଇ ତାକୁ ତିନିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ।
- ଦଳର ଦୁଇଜଣ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କୁ କାଗଜରେ ବାମ ପାଖରେ 'ପୁରୁଷ' ଡାହାଣ ପଟରେ 'ମହିଳା' ଲେଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।
- କାଗଜର ମଝି ଅଂଶଟି ଖାଲି ରହିବ। ଦଳର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଉତ୍ତର ତଳକୁ ତଳକୁ ଲେଖିବା ପାଇଁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଦୁଇ ଜଣକୁ କୁହନ୍ତୁ। (ତଳ ଟେବୁଲ ଭଳି)
- ଏବେ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପୁରୁଷ ଓ ପୁରୁଷତ୍ୱ ସହ ଜଡ଼ିତ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ କହିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକୁ 'ପୁରୁଷ' ତଳେ ଲେଖାଯିବ।
- ଏଥିରେ ପୁରୁଷର ଚରିତ୍ର (ଭଲ କିମ୍ବା ଖରାପ), ଗୁଣାବଳୀ ଏପରିକି ସମାଜରେ ତା'ର ସ୍ଥିତି ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରୁଥିବା ଶବ୍ଦ ସ୍ଥାନ ପାଇବ ବୋଲି ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସେହିପରି ମହିଳା ଓ ନାରୀତ୍ୱକୁ ପ୍ରତିପାଦିତ କରୁଥିବା ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ କହି ତାକୁ ଡାହାଣ ପଟରେ 'ମହିଳା' ତଳକୁ ଲେଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।

କେତେକ ସମ୍ଭାବିତ ଉତ୍ତର ହେଲା :

ପୁରୁଷ	ମହିଳା
ଟାଣୁଆ	ନରମ
ନିଷ୍ଠୁର	ସୁନ୍ଦର
ଚାଲାକ	ଲାଜକୁଳା
ସାହାସୀ	ଜନ୍ମଦାତ୍ରୀ
ରାଗି	ସ୍ନେହଦାତ୍ରୀ
ନିଶ	ସ୍ପର୍ଶକାତର
ଡେଙ୍ଗା	ସ୍ତନ୍ୟପାନ
ବାପା	ଗପ କରିବା
ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ	ମାଆ
ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ	
ନେତା	

- ଏବେ ସ୍ତମ୍ଭର ଉପର ଲେଖା ଯଥା- ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାକୁ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏବେ ତାଲିକାକୁ ପଢ଼ି ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗ ସହ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ହୋଇପାରିବ କି ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆପଣ ଦଳକୁ ପଚାରିବେ ଯେ ମହିଳାମାନେ ଟାଣୁଆ, ନିଷ୍ଠୁର, ଚାଲାକ, ସାହସୀ, ରାଗି ଆଦି ହୋଇପାରିବେ କି ଏବଂ ଜଣେ ପୁରୁଷ ସ୍ପର୍ଶକାତର, ଭାବପ୍ରବଣ, ଲାଜକୁଳା, ସରଳ ଓ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇପାରିବେ କି ?

~~ପୁରୁଷ~~ ମହିଳା	ଲିଙ୍ଗ	~~ମହିଳା~~ ପୁରୁଷ
ଟାଣୁଆ	ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ	କୋମଳ
ନିଷ୍ଠୁର	ନିଶ	ସୁନ୍ଦର
ଚାଲାକ	ସ୍ତନ୍ୟପାନ	ଲାଜକୁଳା
ସାହସୀ		ସନ୍ତାନଜନ୍ମ
ରାଗୀ		ସ୍ନେହଦାତ୍ରୀ
ନିଶ		ସ୍ପର୍ଶକାତର
ଡେଙ୍ଗା	ଋତୁସ୍ରାବ	ସ୍ତନ୍ୟପାନ
ବାପା		ଗପସପ
ପଇସା ରୋଜଗାର		ମାଆ
ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ		ଋତୁସ୍ରାବ
ନେତା		ଫ୍ରକ୍, ସହବାସ, କୁର୍ତ୍ତା, ଶାଢ଼ୀ
ପ୍ୟାଣ୍ଟ ପିନ୍ଧିବା		ଲମ୍ବା ବାଳ
ଛୋଟବାଳ		

✍ କାଗଜରେ ମଝି ସ୍ତମ୍ଭରରେ ଲିଙ୍ଗ ସହ ଜଡ଼ିତ ଗୁଣାବଳୀକୁ ବାହାର କରି ଲେଖିବାର ଦଳକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ। ଏହା ହୁଏତ ଦାଢ଼ି, ନିଶ, ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ, ଋତୁସ୍ରାବ, ଜରାୟୁ ଆଦି ହୋଇପାରେ। ଯାହାକି ଉଭୟ ଲିଙ୍ଗ ସହ ଜଡ଼ିତ ହୋଇନପାରେ।

✍ ଅଭ୍ୟାସ ଶେଷରେ ମଝିସ୍ତମ୍ଭ ଉପରେ ଲିଙ୍ଗ ଶବ୍ଦ ଲେଖନ୍ତୁ।

✍ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ମଧ୍ୟରେ ଶରୀର ଗଠନଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ 'ଲିଙ୍ଗ' କୁହାଯାଏ। ସମାଜରେ ସେମାନଙ୍କ ଭୂମିକାକୁ ଦର୍ଶାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ 'ଲିଙ୍ଗଗତ' ପ୍ରଭେଦ ବା ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ କୁହାଯାଏ।

ଆଲୋଚନା :

✍ ଏହି ବ୍ୟବହାରଗୁଡ଼ିକ ଲିଙ୍ଗ ନା ଲିଙ୍ଗଗତ ଭୂମିକା ସେ ବିଷୟରେ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ।

(ଉଦାହରଣ: ମହିଳା ସନ୍ତାନଜନ୍ମ-ଲିଙ୍ଗ, ପୁରୁଷ ରୋଷେଇ କରିପାରିବ ନାହିଁ- ଲିଙ୍ଗଗତ ଭୂମିକା)

✍ କେଉଁ ଦୁଇଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ 'ମହିଳା'ମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ପୁରୁଷମାନେ କରିପାରିବେ ? ଏବଂ ଦୁଇଟି 'ପୁରୁଷ'ମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ମହିଳାମାନେ କରିପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଦଳକୁ ପଚାରନ୍ତୁ।

✍ ପାରମ୍ପରିକ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଥା ଯୋଗୁଁ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମୂଳ ଅଧିକାର କିଭଳି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ସେ ବିଷୟରେ ଦଳକୁ ପଚାରନ୍ତୁ। ଉଦାହରଣ- କେତେ ବାଳକ ପରିବାରର ପରିସ୍ଥିତି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପାଠପଢ଼ା ଛାଡ଼ି କାମ କରିବାକୁ ବାଧ ହୋଇଥାନ୍ତି।

✍ ସେହିପରି ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ଆସିବାରେ କାହିଁକି କଟକଣା ରଖାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ପାତରଅନ୍ତର କରାଯାଇଥାଏ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ

- ଲିଙ୍ଗଗତ ଭେଦ ବା ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ, ସାମାଜିକ ଭାବେ ଗଠନ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଲିଙ୍ଗ ହେଉଛି ଜୈବିକ ଗଠନ।
- ଜୈବିକ ଗୁଣାବଳୀର ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଛାଡିଦେଲେ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ସମାନ।
- ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କର ଲିଙ୍ଗଗତ ଭେଦଭାବର ଗୁଣାବଳୀ ଓ ଭୂମିକା ସମୟ କ୍ରମେ ତଥା ସଂସ୍କୃତିକୁ ନେଇ ବଦଳିଥାଏ।
- ଲିଙ୍ଗଗତ ଭେଦଭାବ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ସମାନ ଓ ଉଭୟ ସମାନ ସ୍ନେହ, ସମ୍ମାନ, ସୂଚନା, ଶିକ୍ଷା, ସେବା, ଚାକିରୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂସ୍ଥାଗତ ସୁବିଧା ପାଇବାକୁ ହକ୍‌ଦାର ଅଟନ୍ତି।

ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ, ଲିଙ୍ଗଗତ ଗୁଣାବଳୀ ବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଭିତରେ ଅଦଳ ବଦଳ କରାଯାଇପାରିବ ଆଉ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଉଭୟ ଲିଙ୍ଗ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ। ଲିଙ୍ଗଗତ ବିଚାର ସମୟ ଓ ସଂସ୍କୃତି ସହ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ। ଅବଶ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ଆମର ଧାରଣା ଏତେ ଶକ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଯେ ପୁରୁଷ କରୁଥିବା କାମକୁ ମହିଳା ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ ଏବଂ ମହିଳା କରୁଥିବା କାମକୁ ପୁରୁଷ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ ଏହା ଆମେ ସ୍ୱୀକାର କରି ନଥାଉ। ସାମାଜିକ ପ୍ରଥା ଓ ଆମ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଆମକୁ କାମ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସମୟାନୁସାରେ ଏହି ଭୂମିକାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ ଏବଂ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ହୋଇଥାଏ। ଯେପରିକି ଗାଁ ଅପେକ୍ଷା ସହରରେ ଏହା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଆଗରୁ ଲୋକମାନେ ଭାବୁଥିଲେ ଯେ ଝିଅମାନେ ଘର ଭିତରେ ରହିବା ଉଚିତ୍। ସରକାରୀ ଯୋଜନା ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର ସୁବିଧା ବଳରେ ଝିଅମାନେ ପାଠ ପଢୁଛନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ୱାଧୀନ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ରୋଜଗାର ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି। ଲିଙ୍ଗଗତ ଭୂମିକା ଓ ଆଶାକୁ ନେଇ ଆମର ବିଶ୍ୱାସକୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ।

କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ହିଂସା

ଉପକ୍ରମ

କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ହିଂସା ନାନପ୍ରକାର ଭାବେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ତାଙ୍କ ଜୀବନ ଉପରେ ଭୟଙ୍କର ଭାବେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଭାରତରେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ସାଧାରଣ ଭାବେ କରାଯାଉଥିବା ହିଂସାଗୁଡିକ ହେଲା ବାଲ୍ୟ ବିବାହ,ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ବିବାହ, ଯୌତୁକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଏବଂ ହତ୍ୟା, ସମ୍ମାନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ହତ୍ୟା, ଡାହାଣୀ ଭାବେ ସନ୍ଦେହ କରିବା, ଶିଶୁକୁ ଦେବାଦେବୀ ଭଳି ପୂଜା କରାଯିବା, ଭୂତ ଛଡାଇବା, ଶାରୀରିକ ଦଣ୍ଡ (ଯେପରିକି- ଚାପୁଡା ମାରିବା, ଧକ୍କାମାରିବା, ପୋଡିଦେବା ଇତ୍ୟାଦି), ବାଧ କରି ଚିଡାଇବା, ର୍‍ୟାଗିଙ୍ଗ୍ କରାଇବା, ବାଧ କରି କାମରେ ଲଗାଇବା, ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଓ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଭାବରେ କିମ୍ବା ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଯୌନକ୍ରିୟା କରିବା। ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ହିଂସାର କେତେକ ନୂତନ ରୂପ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଯେପରିକି ସୋସିଆଲ ନେଟ୍‌ୱାର୍କିଂ ସାଇଟ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଂସା (ସାଇବର୍ କ୍ରାଇମ୍) ଏବଂ ଭୟଭୀତ କରାଇବା ଆଦି । କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ଏ ସମସ୍ତ ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ଭିତରେ ରହିଥାନ୍ତି।

ଏ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରକାର ହିଂସା ପରମ୍ପରା, ସଂସ୍କୃତି, ଧର୍ମ କିମ୍ବା ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସକୁ ଆଧାର କରି କରାଯାଇଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିବା ନାମରେ ମଧ୍ୟ ହିଂସା କରାଯାଇଥାଏ । କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ବିକାଶ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ ସୂଚନା ବିଷୟରେ ଅନେକ ତାରତମ୍ୟ ରହିଛି । ଏହାକୁ ନେଇ ମାତାପିତା ଓ ସମାଜ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ମତପୋଷଣ କରିଥାନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ମାତାପିତା ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନେ ମଧ୍ୟ ଶୃଙ୍ଖଳା ନାମରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଦଣ୍ଡ ଏବଂ ଶିଶୁଶ୍ରମିକ ପ୍ରଥାକୁ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସହ ଯୋଡି ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ହେଉଥିବା ହିଂସାକୁ କ୍ଷମା କରିଦେଇଥାନ୍ତି । ସମାଜରେ ଥିବା ସାମାଜିକ ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ପିଲା ଓ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କ୍ଷମତାର ଅସମାନତା ସୃଷ୍ଟିକରେ ଯାହାକି ଏକ ସାଂଘାତିକ ଅସୁବିଧା । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ନାମରେ ର୍‍ୟାଗିଙ୍ଗ୍ ବା ମାରପିଟ କରି ହିଂସା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଉଛି ଯାହାକି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହଯୋଗ ପାଇବା ପାଇଁ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ହିଂସା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତର ଆଘାତ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ହିଂସାକୁ ଅପରାଧ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ହିଂସା ତଥା ହିଂସା ଯୋଗୁଁ ପଡୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଭାବ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

୧ - କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ହିଂସା ଓ ଏହାର ପ୍ରକାରକୁ ବୁଝିବା

୨ - କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ହିଂସାର ପ୍ରଭାବ ଏବଂ ସେମାନେ କାହିଁକି ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ଭିତରେ ରହିଥାନ୍ତି, ତାହା ବୁଝିବା

୩- ହିଂସାର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀର ଅଭ୍ୟାସ ।

ସମୟ: ୧୮୦ ମିନିଟ୍

ଉପକରଣ: ସାଧାକାଗଜ ଓ କଲମ

ପଦ୍ଧତି: ମାନସମନ୍ଥନ, ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା, ଘଟଣା ଅନୁଧ୍ୟାନ

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୨ : ହିଂସାର ସଂଜ୍ଞା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

ପ୍ରଣାଳୀ

- କୌଣସି ଏକ ବୋର୍ଡ କିମ୍ବା କାଗଜର ମଝିରେ 'ହିଂସା' ଲେଖିବାକୁ ଦଳର ଜଣେ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଏହି ଶବ୍ଦକୁ ନେଇ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ କିଭଳି ବିଚାର ଆସୁଛି ସେ ବିଷୟରେ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ।
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଚାରକୁ ବୋର୍ଡ କିମ୍ବା କାଗଜରେ ଲେଖିବାକୁ ଦଳର ଜଣେ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଏ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଉତ୍ତର ହୋଇପାରେ- ବାଡେଇବା, ଧକ୍କାମାରିବା, ଚାପୁଡା ମାରିବା, ଅନ୍ଧାର ସ୍ଥାନରେ ବନ୍ଦ କରି ରଖିବା, ମାରିବା, ଲଢେଇ କରିବା, ବଳାତ୍କାର ଓ ହତ୍ୟା ଇତ୍ୟାଦି ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ

- ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଏଭଳି କେତେକ ପ୍ରକାର ହିଂସା ରହିଛି, ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଇଥାଏ ।
- ବୋର୍ଡରେ ଲେଖାଥିବା ଶବ୍ଦଗୁଡିକର ଅର୍ଥ ଯଦି ବାଲ୍ୟ ବିବାହ, ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ, ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା, ଶାରୀରିକ ଦଣ୍ଡ, ଭୟଭୀତ କରିବା କିମ୍ବା ସମ୍ମାନ ପାଇଁ ହତ୍ୟାକୁ ବୁଝାଉଥିଲେ, ତାରି ଉପରେ ଗୋଲ୍ ଚିହ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧିବେଶନରେ ଏ ସବୁ ଶବ୍ଦ ବିଷୟରେ ଆମେ ଆଲୋଚନା କରିବା ବୋଲି ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୩: ହିଂସାର ପ୍ରକାର

ପ୍ରକ୍ରିୟା

ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୁଇ କିମ୍ବା ଚାରି ଦଳରେ ଭାଗ କରନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଘଟଣା ଅନୁଧ୍ୟାନ ପଢି ଶୁଣାନ୍ତୁ ଏବଂ ସଂପୃକ୍ତ ବିଷୟ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି-୧

୧୨ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ରାହୁଲ ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀରେ ପାଠ ପଢେ । ସ୍କୁଲ ଛୁଟି ହେଲାପରେ ଦିନେ ରାହୁଲ, ବାପା ସହିତ ବଜାରକୁ ଯିବା ପାଇଁ ବାଧ କଲା । ତାଙ୍କ ବାପା ରାହୁଲର ଘର ପାଠ ବାକି ଅଛି କି ବୋଲି ପଚାରିବାରୁ, ରାହୁଲ ବଜାରରୁ ଫେରିଲେ ଘର ପାଠ କରିଦେବ ବୋଲି ଭାବି ବାପାଙ୍କୁ ନାହିଁ କରିଦେଲା । ବଜାରରୁ ଫେରିବା ଡେରି ହେଲା ଏବଂ ଘରକୁ ଫେରିବା ପରେ ବିଜୁଳି ମଧ୍ୟ ନ ଥାଏ । ଲଣ୍ଠନରେ ଅଧିକ ତେଲ ନ ଥିବାରୁ ସମସ୍ତେ ଖାଇପିଇ ସାରି ଶୀଘ୍ର ଶୋଇ ପଡିବାକୁ ରାହୁଲର ମାଆ କହିଲେ । ସତ କଥା ବାପା ଜାଣିଯିବେ ବୋଲି ରାହୁଲ ଆଉ ମାଆଙ୍କୁ ଲଣ୍ଠନ ମାଗି ପାରିଲା ନାହିଁ । ରାହୁଲ ଥକି ଯାଇଥିବାରୁ ପାଠ ସକାଳୁ କରିବ ବୋଲି ଭାବିଲା କିନ୍ତୁ ସକାଳେ ମଧ୍ୟ ପାଠ ଶେଷ ନ କରି ସ୍କୁଲକୁ ଗଲା ଓ ଶିକ୍ଷକ ପଚାରିଲା ବେଳେ ରାହୁଲ ନିଜ ଘର ପାଠ କରି ନଥିବା କଥା କହିବାରୁ ଶିକ୍ଷକ ରାଗିଗଲେ । କହିଲେ 'ତମେ ଜଣେ ଅଳସୁଆ ପିଲା ଓ ପାଠରେ ଆଗ୍ରହ ଆଦୌ ନାହିଁ' । ତମେ କାହିଁକି ବାପାଙ୍କ ପଇସା ନଷ୍ଟ କରୁଛ ଏବଂ ତା' ସହ ମୋ ସମୟ ବି ନଷ୍ଟ କରୁଛ । ତମ ବାପା କାହିଁକି ତମକୁ କୌଣସି କାମରେ ଲଗାଉ ନାହାନ୍ତି । ରାହୁଲ ଦୁଃଖିତ ବୋଲି କହିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବେଳେ ଶିକ୍ଷକ ତାଙ୍କ ହାତରେ ଛଅଥର ବେତ ମାଡ ଦେଲେ । ରାହୁଲର ହାତ ନାଲି ପଡିବା ସହ ଫୁଲିଗଲା ଏବଂ କଷ୍ଟ ହେଲା । ତା' ମନ ଭାରି ଦୁଃଖୀ ହେଲା ।

ଆଲୋଚନା

- ✍ ଏ କାହାଣୀରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ହିଂସା ରହିଛି କି ?
- ✍ ଏଥିରେ କିଏ ପୀଡିତ ଓ ଭୁଲ କରିବା ଲୋକ ?
- ✍ ରାହୁଲର ଭୁଲ ଥିଲା କି ? କାହିଁକି ? ରାହୁଲ କଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ଥିଲା ?
- ✍ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୁଲ ଥିଲା କି ? କାହିଁକି ? ଶିକ୍ଷକ କଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ଥିଲା ?
- ✍ ତମକୁ ଏ ବିଷୟରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଯଦି କିଛି ବାର୍ତ୍ତା ପଠାଇବାର ଅଛି ତମେ କଣ କରିବ ?

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ

- ✍ ଏହା ହେଉଛି ହିଂସା ଏବଂ ଏହାକୁ ଶାରୀରିକ ହିଂସା କୁହାଯାଏ । ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ, ମୌଖିକ କିମ୍ବା ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ହେଉଛି ହିଂସା ।
- ✍ ରାହୁଲ ହେଉଛି ପୀଡିତ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ହେଉଛନ୍ତି କର୍ତ୍ତା । ରାହୁଲ ନିଜର ଘର ପାଠ ନ କରି ଭୁଲ କରିଛି ଏବଂ ପାଠକୁ ଶେଷ କରିବାର ଉଚିତ୍ ଥିଲା କିନ୍ତୁ ପିଲାମାନେ ଏପରି ଭୁଲ କରିଥାନ୍ତି ।
- ✍ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୁଲ ହେଲା ସେ ଗଠନମୂଳକ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ରାହୁଲକୁ ଶୃଙ୍ଖଳା ଶିଖାଇଲେ ନାହିଁ । ଶିକ୍ଷକ ଏହି ଭୁଲର କାରଣକୁ ବୁଝିବା କଥା ଏବଂ ରାହୁଲକୁ ତାର ଭୁଲ ବୁଝିବାରେ ସହଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ଥିଲା କିମ୍ବା ଖେଳ ସମୟରେ ନ ଖେଳି ନିଜର ଘର ପାଠ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷକ କହିପାରିଥାନ୍ତେ, ତାକୁ କିଛି ଅଧିକ କାମ ମଧ ଦେଇ ପାରିଥାନ୍ତେ ଅଥବା କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ରାହୁଲର ମାତାପିତାଙ୍କୁ ସ୍କୁଲକୁ ଡାକି ପାରିଥାନ୍ତେ ।

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି-୨

ରିଜୱାନ୍ ଓ ଗୌରବ ଉଭୟଙ୍କ ବୟସ ୧୪ ବର୍ଷ ଏବଂ ନିକଟରେ ସେ ଦୁହେଁ ଏକ ହାଇସ୍କୁଲରେ ନାମ ଲେଖାଇଛନ୍ତି । ଦୁହେଁ ଖୁବ ଉତ୍ସାହିତ ହୋଇ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ସ୍କୁଲ ଯିବାପାଇଁ ବିଚାର କଲେ । ସ୍କୁଲରେ ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ହିଁ କିଛି ପିଲା ଆସି ସେ ଦୁହିଁକୁ କହିଲେ ଯେ ସ୍କୁଲରେ ପାଠ ପଢିବାକୁ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁସି କରିବାକୁ ପଡିବ । ସବୁ ପିଲାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ କଥା ମାନିବାକୁ ପଡିବ ବୋଲି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ । ସେମାନେ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନଇଁ ରହିବାକୁ କହିଲେ । ଏହାରି ଭିତରେ ସେମାନେ ଦୁଇଜଣଙ୍କ ଟିଫିନ୍ ନେଇଗଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ପିଲା ଦୁହିଁଙ୍କୁ ଗାଳିଗୁଲଜ କରି ତାଙ୍କୁ ମାଡ ମାରିଲେ ଏବଂ ଲାତ ମଧ ମାରିଲେ । ରିଜୱାନ୍ କାନ୍ଦି ପକାଇଲା ଏବଂ ଗୌରବ ରାଗରେ ନାଲି ପଡିଗଲା । ଘରକୁ ଫେରିବା ସମୟରେ ଜଣେ ପିଲା ସେମାନଙ୍କୁ କହିଲା ଯେ ଏ ବିଷୟରେ କାହାରିକୁ କହିବ ନାହିଁ । କହିଲେ ଅସୁବିଧାରେ ପଡିବ । ଏହାକୁ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ଥଟ୍ଟାମଜା ବୋଲି ଭାବ ।

ଆଲୋଚନା

- ଏହା କଣ ବନ୍ଧୁତାର ବ୍ୟବହାର ?
- ଏଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ଆମେ କେବେ ପଡ଼ିଛୁ କି ? ସେତେବେଳେ ଆମକୁ କେମିତି ଲାଗେ ?
- ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ଭୁଲ କି ? କିପରି ?
- ଏହା ଏକ ହିଂସା କାଣ୍ଡ କି ? ଏଥିରେ କିଏ ପୀଡିତ ଓ କିଏ ଭୁଲ କରିବା ପିଲା ?
- ଏ ବିଷୟରେ ରିଜୱାନ୍ ଓ ଗୌରବ କାହା ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ କି ?
- ଏଭଳି ଘଟଣା ବାଳିକାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘଟେ କି ?

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ

- ହିଂସାର ଏଭଳି ଆକାରକୁ ଭୟଭୀତ କରିବା କିମ୍ବା ର୍ୟାଗିଙ୍ଗ୍ କୁହାଯାଏ।
- ରିଜବାନ୍ ଓ ଗୌରବ ହେଉଛନ୍ତି ପୀଡିତ ଓ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ହେଲେ କର୍ତ୍ତା। ଏଭଳି କାଣ୍ଡକୁ ଅବହେଳା କରୁଥିବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି, ଶିକ୍ଷକ, ମାତାପିତା ମଧ ଏଥିରେ କର୍ତ୍ତା ବୋଲି ମଧ ଧରାଯିବ।
- ସ୍କୁଲ, କଲେଜ, ଖେଳପଡିଆ, କ୍ୟାଣ୍ଟିନ୍ ଆଦି ସ୍ଥାନରେ ଏଭଳି ହିଂସା ଘଟିଥାଏ।
- ହାଲୁକା ଯୁକ୍ତିତର୍କକୁ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ମେଳରେ ସଂକୋଚ ଦୂର କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ବୋଲି ଧରାଯାଇପାରେ । ହେଲେ, ଗାଳିଗୁଲଜ, ଧକ୍କା ମାରିବା, ଚାପୁଡା ମାରିବା, ଦଣ୍ଡ ଦେବା, ମୌଖିକ କିମ୍ବା ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଆଦି କଦାପି ବନ୍ଧୁତାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ହୋଇ ନପାରେ। ବାଳିକାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ଏପରି ଘଟିଥାଏ।
- ଭୟଭୀତ କରାଯିବା ଭିତରେ କିଶୋରକି ଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଆଘାତ, ଅବସାଦ ଓ ଅପମାନ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ସେମାନେ ସ୍କୁଲ ଯିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ମଧ ମିଳାମିଶା କରି ନ ଥାନ୍ତି। ଏଭଳି ଘଟଣା ସଂପର୍କରେ ତୁରନ୍ତ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି, ବିଶେଷ ଭାବରେ ମାତାପିତା ଓ ସ୍କୁଲକୁ ଜଣାଇବା ଦରକାର । ଅନେକଥର ଏପରି ଅପମାନ ସହ୍ୟ ନ କରିପାରି ପିଲାମାନେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥିବାର ଉଦାହରଣ ମଧ ରହିଛି।

ମୁଖ୍ୟ ସୂଚନା

- ଜଣେ ପିଲା ସାଙ୍ଗସାଥୀ କିମ୍ବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରୁ ହିଂସାର ଶିକାର ହୋଇପାରେ।
- ଜଣେ ପିଲା ପୀଡିତ କିମ୍ବା ହିଂସାର କୁକର୍ମରେ ପଡ଼ିପାରେ, ହେଲେ ଉଭୟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶିଶୁ ହିଁ କଷ୍ଟ ପାଇଥାଏ।
- କୌଣସି ପିଲାକୁ ଆଘାତ ଦେବା, ମାଡ ମାରିବା, ଚାପୁଡା ମାରିବା, କାନ ଓ ହାତକୁ ମୋଡିବା, ଅନ୍ଧାର ଘରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ତାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଖେଳକୁଦର ସୁଯୋଗ ଦେବାରେ ଆଦୌ ପାତରଅନ୍ତର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।
- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସକାରାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଜରିଆରେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସତ କହିବା, ସାଧୁତା, ଶୃଙ୍ଖଳାର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବା। ସେମାନଙ୍କ ଘରପାଠରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ତାଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବିତାଇବା ଓ ତାଙ୍କୁ ଖେଳକୁଦ ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍।
- ଉଭୟ ବାଳକ ଓ ବାଳିକା ହିଂସାର ଆଶଙ୍କା ମଧରେ ରହିଥାନ୍ତି ।

- ✍ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଏକ ପ୍ରକାର ହିଂସା ଅଟେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ପ୍ରକାର ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଯେପରିକି ବାଧତାମୂଳକ ଯୌନକ୍ରିୟା ଏବଂ ଯୌନବ୍ୟବହାର, ଯୌତୁକ ଜନିତ ଅତ୍ୟାଚାର, ଘରୋଇ ହିଂସା (ପିଟିବା, ଧକ୍କାଦେବା, ଗାଳି କରିବା ଓ ବାଧ କରି କାମ କରାଇବା ଆଦି) ।
- ✍ ଶିଶୁର ଏଭଳି ଅସୁବିଧା ଜନକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସେ ହେଲପ୍ଲାଇନ୍‌କୁ ଫୋନ୍ କରିବା, ମାତାପିତାଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ତଥା ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ନିଜର ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଜଣାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ✍ ଜଣେ ଦାୟିତ୍ୱ ସଂପନ୍ନ କିଶୋର କିଶୋରୀ କେବେବି କାହାରିକୁ ହିଂସା କରିବା ଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଅତି ରାଗରେ ହିଂସା କରିବାକୁ ଆଗେଇବା ସମୟରେ ନିଜ ରାଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଓ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାୟରେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାକୁ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ସଦାବେଳେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସା :

ଉପକ୍ରମ :

ପୂର୍ବ ଅଧିବେଶନରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିବା ଲିଙ୍ଗଗତ ଭୂମିକା ବିଷୟ ସହିତ ଏହି ଅଧିବେଶନର ବିଷୟବସ୍ତୁର ଗଭୀର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ବୋଲି ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବିଶେଷଭାବେ ବାଳିକା ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ତା'ର ଲିଙ୍ଗକୁ ଆଧାର କରି କିଭଳି ପ୍ରକାର ହିଂସା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏହି ଅଧିବେଶନରେ ଆମେ ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସା : ଏହା ଏକ ଏକ ବ୍ୟାପକ ଶବ୍ଦ ଅଟେ । ସାମାଜିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଭିତରେ ସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର କ୍ଷତିକାରକ କାମକୁ ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସା କୁହାଯାଇପାରିବ । ସାଧାରଣ ଭାବେ ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସା ବାଳିକା ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି କରାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବାଳକ ଓ ପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ଏହାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସା ପରିବାର ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ଘଟିପାରେ ଏବଂ ଏହା କ୍ଷମତାରେ ଥିବା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକ ସମୟରେ ମାତାପିତା, ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ, ସାଙ୍ଗସାଥି, ପୁଲିସ ଓ ଜଗୁଆଳୀ ତଥା ସଶସ୍ତ୍ରବାହିନୀର ଜବାନ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏଭଳି ହିଂସା ପରିବାର ଭିତରେ, ଗୋଷ୍ଠୀରେ, ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥା, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଧାର୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ଘଟିଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ଅଭିଭାବକମାନେ ଏଭଳି ହିଂସାକୁ କ୍ଷମା ମଧ୍ୟ କରିଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଆମ ଦେଶରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ପ୍ରକାରର ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସା ହେଲା- କନ୍ୟାଭ୍ରୁଣ ହତ୍ୟା, କନ୍ୟାଶିଶୁ ହତ୍ୟା, ସମ୍ମାନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ହତ୍ୟା, ଶିଶୁ ଓ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ, ଘରୋଇ ହିଂସା, ଟାହିଟାପରା, କାନ ବା ଗାଲକୁ ଚେଙ୍ଗିବା, ଟଣାଓଟରା କରିବା ଓ କୁକର୍ମ (ବଳପୂର୍ବକ ଯୌନକ୍ରିୟା) । ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସା, କନ୍ୟା ସନ୍ତାନର ବଞ୍ଚିରହିବା ଦିଗରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏବଂ ତାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ବିକାଶ, ଶିକ୍ଷା, ମନୋରଞ୍ଜନ, ଧନ୍ଦାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ପାଇବା ତଥା ରୋଜଗାର କରିବା ସୁଯୋଗ ପାଇବା ଦିଗରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରି, ତା'ର ଗତିପଥକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇଥାଏ । ଏଭଳି ହିଂସାର ଭୟ ତା'ର ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ଯିବା ଆସିବାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ପରିବାରର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଭାବେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିବାରର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଓ ସମ୍ମାନ ନାମରେ କନ୍ୟା ସନ୍ତାନର ଜୀବନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସାର ପ୍ରଭାବରେ କନ୍ୟା ସନ୍ତାନର ସାମାଜିକ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଅବସ୍ଥାର ଯେଉଁ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ଭାବପ୍ରବଣ ଭୟ, ଅବହେଳା, ଏକୁଟିଆ ପଡ଼ିଯିବା, କାଳ୍ପନିକ ଭୟ, ଅବସାଦ, ଚାପ ଓ ବହୁଦିନ ଧରି ରହୁଥିବା ଶାରୀରିକ ଆଘାତ, ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣ, ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ, ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି/ଏଡ୍ସ ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ମୃତ୍ୟୁଭଳି ଘଟଣା ଆଦି । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସା (ବଳାତ୍କାର, ଯୌନ ଶୋଷଣ ଓ ପାରିବାରିକ ହିଂସାରେ ଶିକାର ହୋଇଥିବା ଓ ପରେ ବଞ୍ଚିଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପୁଣି ଥରେ ସେହିଭଳି ହିଂସାର ଶିକାର ହେବାର ଅଧିକ ଭୟ ରହିଥାଏ ।

୧. ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସା ଓ ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ରୂପକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ।

୨. ଜୀବନ କୌଶଳ ଓ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର ଦୃଢ଼ତା ସହ ମୁକାବିଲା କରିବାର କୌଶଳ ଶିଖିବା ।

୩. ହଇରାଣ ଓ ଅପଦସ୍ତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ସିଧାସଳଖ କଥା ହେବାର କୌଶଳ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି ।

୪. ଲିଙ୍ଗଗତ ହିଂସାର ନିରାକରଣ ଓ ସମାଧାନର ଉପାୟ ଶିଖିବା ।

ସମୟ : ୪୫ ମିନିଟ

ଉପକରଣ : ସାଧାକାଗଜ, କଲମ

ପଦ୍ଧତି : ମାନସମନ୍ଥନ, ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା, ଘଟଣା ଅନୁଧ୍ୟାନ

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୪ : ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣର ସୁପରିଚାଳନା ।

ପ୍ରଣାଳୀ:

- ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ୨ଟିରୋଟି ଛୋଟ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
- ନିମ୍ନଲିଖିତ ଘଟଣା ଅନୁଧ୍ୟାନକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଏକ ଭୂମିକା ଅଭିନୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହା ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତି ବିଷୟ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ପ୍ରତିଟି ଦଳକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି-୧

୧୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ରେହାନା ନବମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢୁଛି । ସେ ସ୍କୁଲ ଯିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ଓ ଭଲ ପାଠ ପଢ଼େ । ସେ ତା' ଶ୍ରେଣୀର ସମସ୍ତ ପୁଅଝିଅଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରେ । ପୁଅ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ, ତାକୁ ଭଲପାଏ ବୋଲି ଦିନେ କହିଲା । ରେହାନା ତା' କଥାକୁ କାନ ଦେଲାନାହିଁ । ସେହି ପିଲାଟି ନାନା ପ୍ରକାର ରେହାନାକୁ ହଇରାଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲା । କେବେ ଘରକୁ ଫେରିବା ବାଟରେ ତା' ଗାଲକୁ ଚିମୁଟି ଦେଲା ତ କେବେ ପ୍ରେମ ସନ୍ଦେଶ ଦେଇ ତା' ନାଁକୁ କଳାପଟାରେ ଲେଖିଦେଲା । କେବେ କେବେ ରେହାନାକୁ ତା'ର ସାଙ୍ଗ ହାତରେ ଖବର ମଧ୍ୟ ପଠାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲା । ଦିନେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ, ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ପଡ଼ିଥିବା କାଗଜରେ ଲେଖାଥିବା ସନ୍ଦେଶକୁ ପଢ଼ି, ଶ୍ରେଣୀର ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଗରେ ରେହାନାକୁ ଗାଳିକଲେ ଓ ତା' ପରଦିନ ବାପାମାଆଙ୍କୁ ନେଇ ସ୍କୁଲ ଆସିବାକୁ କହିଲେ ।

ସେ ଘଟଣା ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ରେହାନା ଡରିଯାଇଥିଲା ଏବଂ ବାପା ମାଆଙ୍କୁ ସ୍କୁଲ ଯିବା ପାଇଁ କହିଲା । ହେଲେ ସେ ନିଜେ ସ୍କୁଲ ଯିବା ବନ୍ଦ କରି ପାଠପଢ଼ା ଛାଡ଼ିଦେବା ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କଲା ।

ଆଲୋଚନା :

- ରେହାନା କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ? ସେହି ପିଲା ସହ ଏ ବିଷୟରେ କଥାହେବା ଉଚିତ କି ? କିମ୍ବା ସେ ଏ ବିଷୟରେ ଘରେ କାହା ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଉଚିତ ? ଏହି ଉଭୟ ବିକଳ୍ପର ଫଳାଫଳ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ?
- ସେମାନଙ୍କୁ ଯଦି କୌଣସି ପୁଅପିଲା ଏଭଳି ନିବେଦନ କରନ୍ତି ତେବେ ସେମାନେ କ'ଣ କରିବେ ? ନିଜ ଅନୁଭୂତିରୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ରେହାନା ଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଥିଲେ ସେମାନେ କିଭଳି ଯୋଗାଯୋଗ କରିବେ ଏବଂ ସେଭଳି ପିଲାଙ୍କୁ ଏ ପ୍ରକାର ହଇରାଣ ନ କରିବାକୁ କିପରି କହିବେ ? ପଚାରନ୍ତୁ । ଉତ୍ତରରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ହାବଭାବକୁ ମଧ୍ୟ ସାମିଲ କରିବାକୁ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଏ ବିଷୟରେ ନିଜର ଅନୁଭବକୁ ଶିକ୍ଷକ ଓ ମାତାପିତାଙ୍କୁ କହିବାକୁ ହେଲେ କିଭଳି ଯୋଗାଯୋଗର ମାଧ୍ୟମ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ?
- ଜଣେ ବାଳକ ଯଦି ଜଣେ ବାଳିକାକୁ ଟାହିଟାପରା ଶୁଣାଏ, ତେବେ ଏଥିରେ କାହାର ଦୋଷ ବୋଲି ସେମାନେ ଭାବୁଛନ୍ତି ? ପୁଅ ନା ଝିଅ ? କାହିଁକି ?
- ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯଦି ଝିଅଟି ନିଜେ ନ୍ୟାୟ କରିବାକୁ ଚାହେଁ ଏବଂ ପୁଅଟି ସାଙ୍ଗରେ ଲଢ଼େଇ କରି ତାକୁ କଡ଼ା ଶବ୍ଦରେ ଗାଳି କରେ କିମ୍ବା ଚାପୁଡ଼ା ମାରେ ତେବେ କ'ଣ ଫଳାଫଳ ହେବ ବୋଲି ସେମାନେ ଭାବୁଛନ୍ତି ?

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି-୨

ସବିତାର ବୟସ ୧୪ବର୍ଷ ଏବଂ ତା'ର ମାମୁଁଙ୍କ ପୁଅ ଭାଇର ୧୮ ବର୍ଷ ଯିଏକି ତାଙ୍କ ଘରେ ରହି ପାଠପଢୁଛି l ଦିନେ ସବିତା ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲା ଯେ ତା' ଭାଇ ସୁଯୋଗ ବଶତଃ ତାକୁ ଆଉଁସି ଦେଇ ତା' ଛାତିରେ ହାତ ବୁଲାଉଛି l ସବିତାକୁ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗିଲା ଏବଂ ସେ ରାଗିଯାଇ ତା' ଭାଇକୁ ଗାଳିଦେଲା l ହେଲେ ସେ ଏକଥା କାହାରିକୁ କହିବ ନାହିଁ ବୋଲି ଭାବିଲା l କାରଣ ସେ ହେଉଛି ତା'ର ଭାଇ ଏବଂ ବାପାମାଆ ହୁଏତ ଅଯଥାରେ ତାକୁ ଦୋଷ ଦେଉଛି ବୋଲି କହିପାରନ୍ତି l

ଆଲୋଚନା

- ସବିତା ରାଗିବା ଉଚିତ୍ ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି କି ? ଏହାର କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ l
- ସବିତା କଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ? ସେ ତାର ସଂପର୍କୀୟ ଭାଇ ସହିତ କିମ୍ବା ପରିବାରର ଅନ୍ୟ କେହି ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ କଥାବର୍ତ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ କି ? କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ l
- ସବିତା ଯଦି ତାର ସଂପର୍କୀୟ ଭାଇ ସହ ଏ ବିଷୟରେ କଥା ହେବାକୁ ଚାହେଁ କଣ କହିବ ? କେଉଁ ସବୁ ମୁଖ୍ୟ କଥାକୁ ମନେରଖି ଏଭଳି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ ?
- ଯଦି ସବିତା ନିଜର କୌଣସି ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ଏ ବିଷୟରେ କଥା ହେବାକୁ ଚାହେଁ, ସେମାନଙ୍କୁ କଣ କହିବ ? କେଉଁ ସବୁ ମୁଖ୍ୟ କଥାକୁ ମନେରଖି ସେ ଏଭଳି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ ?
- ନିଜର ଅନିଚ୍ଛା ଜଣାଇ 'ନାହିଁ' କହିବାର ଦୃଢ଼ ଯୋଗାଯୋଗର ଉପାୟ କଣ ? ନିଜ ଜୀବନର ସେଭଳି ଅବସ୍ଥାକୁ ମନେକରି, ଆପଣ କଣ କରିବେ କୁହନ୍ତୁ ?

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି-୩

ରୋହିତ୍ ଜଣେ ୧୨ ବର୍ଷର ବାଳକ l ତାଙ୍କର ଜଣେ ମଉସା ତାଙ୍କ ଘରେ କିଛିଦିନ ହେବ ଏକାଠି ରହୁଛନ୍ତି l ତା ପାଇଁ ସେ ଅନେକ ଚକଲେଟ୍ ଓ ଉପହାର ଆଣିଥାନ୍ତି । ସେ ରୋହିତ୍ ସହ ଏକା ଖଟରେ ଶୋଇବାକୁ ବାଧ କରିଥାନ୍ତି । ଶୋଇବା ସମୟରେ ରୋହିତ୍‌ର ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସେ ତାକୁ ଭିଡି ଧରିଥାନ୍ତି । ରୋହିତ୍ ଖୁବ ଚୁପଚାପ ରହୁଥିବା ଓ କାହାକୁ କିଛି କହୁ ନଥିବାର ତାଙ୍କ ମାଆ କିଛି ଦିନ ହେବ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି l

ଆଲୋଚନା

- ମଉସାଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ରୋହିତ୍ ଅସୁବିଧା କାହିଁକି ଅନୁଭବ କରୁଥିଲା ?
- ରୋହିତ୍ ଚୁପଚାପ ରହୁଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ତାର ମାତାପିତା କଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?
- ରୋହିତ୍ କାହିଁକି ଏ ବିଷୟରେ କାହାକୁ କିଛି କହୁ ନଥିଲା ?
- ରୋହିତ୍‌ର ମଉସା ତାକୁ ଅପବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ କି ? ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ତର କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ ?

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ

- ନିଜର କୌଣସି ପ୍ରକାର ଦୋଷ ନଥାଇ ଶିକ୍ଷକ ରେହେନାକୁ ଗାଳି କରୁଥିଲେ। ପକ୍ଷପାତୀ ଲିଙ୍ଗଗତ ଭେଦଭାବର ନିୟମ ପାଇଁ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ହିଂସାର ବିଭିନ୍ନ ମାଧମ ପାଇଁ ଦାୟୀ କରାଯାଇଥାଏ ଯଦି ବା ତାହା ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଘଟିଥାଏ।
- ରୋହିତ୍ ଭଳି ଘଟଣାରେ ବାଳକମାନେ ମଧ୍ୟ ପାତରଅନ୍ତରର ଶିକାର ଏବଂ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି।
- ରେହେନା ଓ ରୋହିତ୍ ଜାଣିଥିଲେ ଯେ ଏଭଳି ଘଟଣା ସଂପର୍କରେ ମାତାପିତା ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ଜାଣିଲେ ତାଙ୍କର ଚରିତ୍ର ଓ ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ସନ୍ଦେହ କରି ତାଙ୍କରି ଉପରେ ହିଁ ଦୋଷ ଲଦିବେ।
- କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ କଦାପି ନିଜ ଉପରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ନିଜ କଥା କହିବା ବେଳେ ସ୍ୱଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାଷା ଓ ସ୍ୱରରେ ନିଜର ଶରୀରର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ନମ୍ରତାର ସହ କଥା ରଖନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟ କେହି ତାଙ୍କୁ ଅପବ୍ୟବହାର କରିବା କିମ୍ବା ଟଣାଓଟରା କରିବାରେ ନିଜର କୌଣସି ଦୋଷ ନାହିଁ ବୋଲି ମନେରଖନ୍ତୁ। ସେମାନେ ନିଜକୁ ଦୃଢ଼ ରଖି ନିଜର ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ କଥାଟିକୁ ରଖିବା ଦରକାର। ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତାର ଦାୟିତ୍ୱ ପିତାମାତା ବା ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଉପରେ ହିଁ ରହିଛି।

ମନେରଖନ୍ତୁ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ସ୍ପର୍ଶକୁ ନିମ୍ନଭାବରେ ମୁକାବିଲା କରାଯିବା ଉଚିତ୍:

- ଆପଣଙ୍କୁ ହଇରାଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ମୁକାବିଲା କରନ୍ତୁ।
- ସେ କଣ କରୁଛନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ଆପଣ ଜ୍ଞାତ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ ତୁରନ୍ତ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ତାଙ୍କୁ ଦୃଢ଼ ସ୍ୱରରେ ଜବାବ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଏ ବିଷୟରେ ଆପଣ ନିଜର ମାଆ, ବଡ ଭଉଣୀ, ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ହୋଇପାରେ ପ୍ରଥମେ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କ କଥାକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରି ନ ପାରନ୍ତି ଏବଂ ଏହାକୁ ମାନିନେବା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ।
- ଅନ୍ୟ କାହାରିକୁ ଏ ବିଷୟରେ ନ କହିବାକୁ ହୁଏତ ସେମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରନ୍ତି।
- ନିଜ କଥାକୁ ଦୃଢ଼ ସ୍ୱରରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତାକୁ ନେଇ ମାତାପିତାଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ସେମାନଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ- ୫: ବିବାହରେ ହିଂସା

ସମୟ: ୪୫ ମିନିଟ୍

ପ୍ରଣାଳୀ

✍ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଘଟଣା ଅନୁଧ୍ୟାନ ବା କେସ୍ ଷ୍ଟଡି ପଢ଼ି ସେ ସଂପର୍କରେ ଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡିକ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି

୧୯ ବର୍ଷିୟ ରୀମା ନିଜର ସ୍ୱାମୀ ଓ ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କ ସହ ଏକ ଛୋଟ ସହରରେ ରୁହନ୍ତି। ବର୍ଷେ ପୂର୍ବରୁ ସେ ଜଣେ ଛୋଟ ବ୍ୟବସାୟୀ ପ୍ରସାଦଙ୍କୁ ବାହା ହୋଇଥିଲେ। ଶାଶୁ ଘରେ ରୀମା କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିଥାନ୍ତି। ସମସ୍ତେ ଉଠିବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ଉଠି ଦିନ ସାରା ଘରର ସବୁ କାମ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ରାତିର ସବାଶେଷରେ ଶୋଇଥାନ୍ତି। ରୀମାର ପ୍ରତ୍ୟେକ କଥାରେ, ତାଙ୍କର ରୋଷେଇ ଆଦିକୁ ଓ ବାପା ଘରକୁ ଯିବା କଥାକୁ ନେଇ ପ୍ରସାଦ ଖୁବ୍ ରାଗିଥାନ୍ତି। ପ୍ରସାଦର ଦୋକାନ ଭଲ ନ ଚାଲିଲେ ସେଥିପାଇଁ ସେ ରୀମାକୁ ହିଁ ଦୋଷ ଦେଇଥାନ୍ତି। ତାଙ୍କୁ ଘରକୁ ଆଣିବାରେ ତାଙ୍କର ଭାଗ୍ୟ ଖରାପ ବୋଲି କହି ବେଳେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ମାଡ ମଧ ମାରିଥାନ୍ତି। ଏଭଳି ହିଂସା ଓ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ନିତିଦିନ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା। କଣ କରିବାକୁ ହେବ ରୀମା କିଛି ଚିନ୍ତା କରିପାରିଲେ ନାହିଁ। ସେ କାହାରିକୁ ଏ ବିଷୟରେ କିଛି କହିପାରିଲେ ନାହିଁ। ପରିବାରରେ କେହି ତାଙ୍କ ସପକ୍ଷରେ କିଛି କହିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ତାଙ୍କର ଦୃଢ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଥାଏ। ତାଙ୍କ ପଡୋଶୀ ସଲମା ଦିନେ ରୀମା ଆଖିରେ ଲୁହ ଦେଖି ତାର କାରଣ ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁଲେ। ରୀମା ସେଦିନ ସଲମାର ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ନ ଦେଇ ଚୁପ୍ ରହିଥିଲେ। ଏବେ କିନ୍ତୁ ସବୁକଥା କହିବାକୁ ସେ ସଲମାକୁ ଖୋଜୁଛନ୍ତି।

ଦଳ ୧ ପାଇଁ ଆଲୋଚନାର ବିଷୟ:

- ✍ ପ୍ରସାଦ ଯେଉଁ ଦିନ ପ୍ରଥମ ଥର ରୀମାକୁ ବାଡେଇଲେ, ସେ ଦିନ ହିଁ ରୀମା କିଛି ପଦକ୍ଷେପ ନେବାର ଥିବା ବୋଲି ଆପଣ ଭାବୁଛନ୍ତି କି ? ବର୍ତ୍ତମାନ ରୀମା କଣ କରିବେ ? କାହିଁକି ?
- ✍ ନିଜ ସ୍ୱାମୀ ମାଡ ମାରୁଥିବା କଥା ରୀମା ଯଦି ସଲମାକୁ କହିଥାନ୍ତେ, ତେବେ କଣ କିଛି ଲାଭ ହୋଇଥାନ୍ତା କି ?
- ✍ ସଲମା ଭଳି ନିଜ ସମବୟସ୍କଙ୍କ ଆଗରେ ନିଜ କଥା କହିଥିଲେ ତାଙ୍କୁ କିଛି ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ମିଳିଥାନ୍ତା କି ?
- ✍ ରୀମାର ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ କିଏ ଦାୟୀ ?

ଦଳ ୨ ପାଇଁ ଆଲୋଚନାର ବିଷୟ:

- ✍ ରୀମାର ବାପାମାଆଙ୍କୁ ଆପଣ କି ଉପଦେଶ ଦେବେ ?
- ✍ ରୀମା ଉପରେ ଅତ୍ୟାଚାର ହେଉଥିବା କଥା ତାଙ୍କର ଶାଶୁଘର ଲୋକ ଜାଣିଥିଲେ କି ?
- ✍ ରୀମା ଉପରେ ହିଂସା କରାଯିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ କି ?
- ✍ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ ଘରୋଇ ହିଂସାକୁ ଯଥାର୍ଥ ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରିବ କି ? କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।
- ✍ ଏହି ଅତ୍ୟାଚାରରେ ରୀମାର ଶାଶୁଘର ଲୋକ ମଧ ସାମିଲ କି ?

ଆଲୋଚନା

- ✍ ଆମ ସମାଜରେ ବଳ ଓ ଶକ୍ତିକୁ ହିଁ ପୁରୁଷପଣିଆ ବୋଲି ଧରାଯାଇଥାଏ । କିଛି ବାଳକ ଓ ପୁରୁଷ ଦୁର୍ବଳଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତି ଦେଖାଇ ନିଜର ବାହାଦୁରୀ ନେଇଥାନ୍ତି । ମହିଳାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ହୀନ ଭାବନା ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ମହିଳାମାନେ ଦୁର୍ବଳ ଓ ପୁରୁଷଙ୍କ ସହ ସମାନ ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ ଏବଂ ସେମାନେ ଘର ଭିତରେ ହିଁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ✍ ସମାଜରେ ହିଂସାର ଚେର ଏତେ ଦୂର ଲମ୍ବିଛି ଯେ ହିଂସାର ଖବର ପୁଲିସକୁ ଦେବାକୁ କେହି ଆଗେଇ ଆସନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ପୁଲିସ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ହିଂସା ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଅଭିଯୋଗକାରୀଙ୍କୁ ହଇରାଣ କରିଥାନ୍ତି ।
- ✍ ଅବଶ୍ୟ ହିଂସା ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ନକରିବା ମଧ୍ୟ ବିପଦଜନକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ହିଂସା ଆହୁରି ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ପୀଡ଼ିତାଙ୍କ ଉପରେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ହିଂସା ଲାଗିରୁହେ । ଆମର ପୁରୁଷ ଓ ବାଳକମାନେ ବାଳିକା ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବା ଶିଖିବା ଉଚିତ୍ । ମହିଳାମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସମାଜରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ଭଳି ସମାନ ଅଧିକାର ଅଛି ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ

- ✍ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ହିଂସାର (ଯେପରି ଚାପୁଡ଼ା, ମାଡ ମାରିବା, ଧକ୍କାଦେବା) ଆଶ୍ରୟ ନେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏହା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ କରିଥାଏ ।
- ✍ ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ମାଡ ମାରିବା କୌଣସି ସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ଯୁବ ବର୍ଗ ଏହାକୁ ବିରୋଧ କରି ଏହାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ✍ ଲିଙ୍ଗ ଓ ଯୌନ ସଂପର୍କକୁ ନେଇ ସମାଜରେ ରହିଥିବା ଅସମାନତାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଳିତ ଭାବେ କାମ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ଅପମାନତା ଯୋଗୁଁ ହିଁ ଲିଙ୍ଗଗତ ପାତରଅନ୍ତର, ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା, ହିଂସା ଓ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଚିରସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ ।

ମୁଖ୍ୟ ସୂଚନା :

- ଲିଙ୍ଗଗତ ହିଂସା ହେଉଛି ମାନବିକ ଅଧିକାରର ଭୟଙ୍କର ଉଲଂଘନ।
- ନୀରବତା ଭଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ; ହିଂସା ଓ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଗୋପନ ରଖିଲେ, ଏଥିରୁ କେହି ଆପଣଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇପାରିବେ ନାହିଁ; ଏହା ଦ୍ୱାରା ଏଭଳି ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଲାଗିରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ତେଣୁ ଯଦି ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସାକୁ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟା ବୋଲି ଭାବିବା, ତେବେ ଏହାକୁ ଲାଗି ରହିବା ପାଇଁ ଆମେ ସୁଯୋଗ ଦେଉଛନ୍ତି ବୋଲି ଧରାଯିବ।
- ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଓ ଛୁଇଁବା ଏବଂ ଟାହିଟାପରାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆମେ କାହାରି ଅଶ୍ୱସ୍ତିକର ଭାବେ ଛୁଇଁବା ଅନୁଭବ କରୁଛୁ, ସେ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଭାଇ, କକା କିମ୍ବା ପରିବାରର କେହି ସଦସ୍ୟ ହୁଅନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି, ଏ ବିଷୟରେ କେହି ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ଯେପରିକି ନିଜ ଭଉଣୀ, ମାଆ କିମ୍ବା ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍। ଚୁପ ରହିଲେ କଦାପି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହେବନାହିଁ।
- ଯଦି କେହି ଆପଣଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଟାହିଟାପରା ବା ହଇରାଣ କରୁଛି ତେବେ ଏଥିରେ ଆପଣଙ୍କ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଦୋଷ ନାହିଁ, ଏକଥା ମନେରଖନ୍ତୁ। ଏ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟ ସହ କଥାହୋଇ, ସେମାନଙ୍କ ସମର୍ଥନ ହାସଲ କରି ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବା ଦରକାର। ଏଥିରେ ଭୟଭୀତ ହେଲେ କିମ୍ବା ଦୁଃଖୀ କଲେ କିଛି ଲାଭ ନାହିଁ, ବରଂ ମାଆଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବା ଦରକାର କିମ୍ବା ଗୋଷ୍ଠୀର କେହି ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯିବା ଦରକାର। ସେମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ସେହି ପିଲା ସହ କିମ୍ବା ତାଙ୍କ ପରିବାର ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ଏଭଳି ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କରିବା ବିଷୟକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ।
- ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଓ ଠିକିନିଖି ଭାବରେ ଅନ୍ୟ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏଭଳି ଘଟଣାରେ କାନ୍ଦିବା, ରାଗ କରିବା, ନୀରବ ରହିବା କିମ୍ବା ସହିଯିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ସମାଧାନ ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇନଥାଏ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ନିଜର ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ସହ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।
- ଲିଙ୍ଗଗତ ହିଂସାର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ନିକଟସ୍ଥ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନା / ଔଷଧାଳୟକୁ ନେଇ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ସହ ତାଙ୍କୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଓ ପରାମର୍ଶ ସେବା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍। ଅଧିକାଂଶ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଆଇନଗତ ସାହାଯ୍ୟ, ସେବା ଓ ସମର୍ଥନ ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ତଥା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଚିକିତ୍ସା ଓ ପଦକ୍ଷେପ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଥାଏ।
- ଏଭଳି ଘଟଣାରେ ତୁରନ୍ତ ରାଗିଯାଇ ନିଜେ ହିଂସାର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ଅପବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କୁ ଚାପୁଡ଼ା କିମ୍ବା ମାଡ଼ ମାରିବା ଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ କାରଣ ଏଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ କରିଥାଏ।
- କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନସାଥୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ମାଡ଼ ମାରିବା ଯୁକ୍ତିସଙ୍ଗତ ହୋଇନପାରେ। ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ମାଡ଼ ଦେବା ଘଟଣାକୁ କିଶୋର / ଯୁବକମାନେ କଦାପି ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ସେମାନେ ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଏହା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିବା ଉଚିତ୍।
- ସମାଜରେ ଲିଙ୍ଗଗତ ତାରତମ୍ୟକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଓ ଏହାର ଆହ୍ୱାନକୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ମୁକାବିଲା କରିବା ଉଚିତ୍।

ପରିଶିଷ୍ଟାବଳୀ

ମଡ୍ୟୁଲ-୧ : କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୧ : ଆଇସବ୍ରେକର

• ଚା ଓ ଚିନି	• ରଙ୍ଗ ଓ ତୂଳି
• ଲୈଲା ଓ ମଜନୁ	• ଚନ୍ଦ୍ର ଓ ତାରା
• ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ବିବେକ	• ଗଛ ଓ ପତ୍ର
• ରାଜକନ୍ୟା ଓ ରାଜକୁମାର	• ଜଳ ଓ ନ ଦୀ
• ବସନ୍ତୀ ଓ ଧନ୍ନୋ	• କୋଇଲା ଓ ହୀରା
• ହୀ ର୍ ଓ ରାନ୍‌ଝା	• ପବନ ଓ ପରିବେଶ
• ବିକ୍ରମ ଓ ବେତାଳ	• କାଗଜ ଓ ପେନ୍
• ଟମ୍ ଓ ଜେରୀ	• ଜଗ୍ ଓ ଗ୍ଲାସ୍

ମଡ୍ୟୁଲ-୨ : କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୨ : ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ

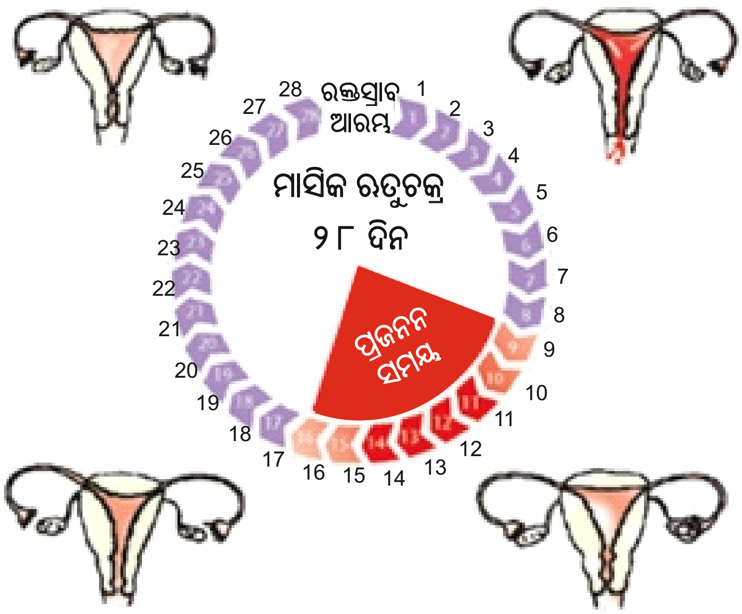
କେତେକ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ତାଲିକା :

	ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ ମୁଖ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ	ପୁରୁଷଙ୍କ ଶରୀରରେ ମୁଖ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ	ମୁଖ୍ୟ ସୂଚନା
ଚର୍ମ	ହରମୋନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଚର୍ମ ତେଲିଆ ହେବା ଏବଂ ବ୍ରଣ ବାହାରିବା	ଚର୍ମ ତେଲିଆ ହେବା ଏବଂ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ରଣ ବାହାରିବା	କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାର ଶେଷ ଭାଗରେ ବା ୧୮ ବର୍ଷ ପରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ବ୍ରଣ ବାହାରିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ। ଏହା କୌଣସି ପ୍ରକାର ତେଲ ଓ ମସଲା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରୁ ହୋଇନଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ରହିଛି।
ବାଳ	କାଖ ଓ ଯୌନାଙ୍ଗ ଚାରିପଟେ ବାଳ ବାହାରିଥାଏ।	ଗୋଡ଼, ଛାତି, କାଖ ଓ ଯୌନାଙ୍ଗର ଚାରିପଟେ ବାଳ ବାହାରିଥାଏ।	ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ହରମୋନର ପ୍ରଭାବରେ ଶରୀରରେ ବାଳ ବାହାରିବା, ବାଳକ ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ। ବୟସ ତୁଳନାରେ ଯୁବକ ଓ ଯୁବତୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ବାଳ ବାହାରିବା ପରିମାଣ ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ।
ସ୍ତନ	ସ୍ତନର ଆକାର ଓ ପ୍ରକାର ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ଫଳରେ ପ୍ରଥମେ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ଅସୁବିଧା ଲାଗିଥାଏ। ପ୍ରଥମେ ସ୍ତନ ଖୁବ୍ ନରମ ହୋଇଥାଏ।	କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁରୁଷ ଛାତିରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ତନର ଆକାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ; ଅବଶ୍ୟ ଧିରେ ଧିରେ ଏହା ଆପେ ଦୂରେଇ ଯାଇଥାଏ।	ବାଳିକାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଇଟି ସ୍ତନର ଆକାର ସମାନ ହୋଇନପାରେ। କିନ୍ତୁ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁରୁଶଷଙ୍କ ସ୍ତନର ବୃଦ୍ଧି ଦେଖାଗଲେ, ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ବାଳକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶରୀରର ଅତ୍ୟଧିକ ମୋଟାପଣ ଯୋଗୁଁ ସ୍ତନର ମାଂସପେଶୀ ମଧ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ।

	ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ ମୁଖ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ	ପୁରୁଷଙ୍କ ଶରୀରରେ ମୁଖ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ	ମୁଖ୍ୟ ସୂଚନା
ଶରୀରର ଆକାର	ନିତମ୍ବ ବା ପିଚା ଚଉଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ସ୍ତନର ଆକାର ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ, ଶରୀରର ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ବଢ଼ିଥାଏ ।	କାନ୍ଧ ଓ ଛାତି ଚଉଡ଼ା ହୋଇଥାଏ; ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ବଢ଼ିଥାଏ ।	ମାତା ପିତାଙ୍କ ଶରୀର ଉଚ୍ଚତା, ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟକୁ ନିର୍ଭର କରି ବାଳକ / ବାଳିକାମାନଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ବଢ଼ିଥାଏ ।
ସ୍ୱର		ସ୍ୱର ଭାଙ୍ଗିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ	ଗଳାର କଣ୍ଠନଳୀ ବଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଏଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ ।
ମହିଳାମାନଙ୍କ ବାହ୍ୟ ଯୌନାଙ୍ଗ, ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗ ଓ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ରତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେବା ସହ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଧଳାସ୍ରାବ ମଧ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଡିମ୍ବାଣୁ ନିର୍ଗତ ହୁଏ	ଯୌନାଙ୍ଗ ଚାରିପଟେ ବାଳ ବାହାରିଥାଏ ଓ ତାହା ଘନ ଓ କଳା ରଙ୍ଗର ହେବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଶରୀର ଭିତର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ଆକାର ମଧ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।		ଶରୀରରେ ହରମୋନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଜରାୟୁରେ ଡିମ୍ବାଣୁ ପରିପକ୍ୱ ହୁଏ । ବାଳିକା ଜଣକ ଗର୍ଭଧାରଣର ଯୋଗ୍ୟତା ହାସଲ କରିଥାଏ । (କିନ୍ତୁ ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ବାଳିକା ଜଣକ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ରୂପେ ଗର୍ଭଧାରଣ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛନ୍ତି । ଗର୍ଭାଶୟକୁ ପରିପକ୍ୱ ହେବାପାଇଁ ଆହୁରି ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ ।)
ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ବାହ୍ୟ ଯୌନାଙ୍ଗ, ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗ ଓ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ		ବାହ୍ୟ ଯୌନାଙ୍ଗର ଚାରିପଟେ ବାଳ ବାହାରିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହ ବାଳର ରଙ୍ଗ କଳା ହୋଇଥାଏ । ବୀର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଶରୀରର ଏକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଯାହାକି ଶୁକ୍ରାଣୁ ଓ ତରଳବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ବହନ କରିଥାଏ । ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ତିଆରି ହୋଇ ବୀର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ବାହାରକୁ ଆସିଥାନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହା ସ୍ୱତଃ ଯୌନାଙ୍ଗ ଦେଇ ବାହାରକୁ ଆସିଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ରାତିରେ ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଆପେ ଆପେ ସ୍ଖଳନ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅତି ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏହାକୁ 'ରାତ୍ର ସ୍ଖଳନ' କୁହାଯାଏ ।	ରାତ୍ର ସ୍ଖଳନ ହେଉଛି ଏକ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଏହା ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କର ଯୌନ ପରିପକ୍ୱତା ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ପଡ଼େନାହିଁ ।

	ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ ମୁଖ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ	ପୁରୁଷଙ୍କ ଶରୀରରେ ମୁଖ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ	ମୁଖ୍ୟ ସୂଚନା
ଭାବପ୍ରବଣତା ଓ ମାନସିକ-ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ	ଜ୍ଞାନ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ଦକ୍ଷତାର ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ। ମନ ମିଜାଜରେ ବାରମ୍ବାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ। ଭାବପ୍ରବଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ।	ଜ୍ଞାନ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ଦକ୍ଷତାର ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ। ମନ ମିଜାଜର ବାରମ୍ବାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ। ଭାବପ୍ରବଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ।	କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି ଯାହାକୁ ସମ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଏଭଳି ବ୍ୟବହାରକୁ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ତେଣୁ ଯେତେ କଷ୍ଟକର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ମାତାପିତା ଓ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସମବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରୁ ସ୍ନେହ, ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟ ଓ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୪ :
ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ରକୁ ଜାଣନ୍ତୁ



ଚକ୍ର ଆରମ୍ଭ (୧-୩ ଦିନ): ଜରାୟୁର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଆସ୍ତରଣ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ହରମୋନ (ଜି.ଏନ୍.ଆର.ଏଚ) ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ତାହା ଜରାୟୁରେ ଡିମ୍ବାଣୁକୁ ପରିପକ୍ୱ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ପ୍ରାରମ୍ଭ ଦିନ (୩-୧୦ଦିନ): ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭର ଦିନେ ଦି'ଦିନ ଭିତରେ ଜରାୟୁ ପୁନଶ୍ଚ ତାହାର ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିଥାଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଜରାୟୁରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ହରମୋନ୍ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।

ଋତୁଚକ୍ରର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସମୟ (୧୦-୧୬ଦିନ): ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଜରାୟୁରୁ ଡିମ୍ବାଣୁ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ। ଗର୍ଭାଶୟର ଭିତର ଭାଗ ମୋଟା ହେବାକୁ ଲାଗେ ଓ ସେଠାକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ। ଏହା ଭ୍ରୁଣକୁ ସଞ୍ଚାରିତ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହି ସମୟ ହେଉଛି ଗର୍ଭଧାରଣ ପାଇଁ ସବୁଠୁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ।

ଜରାୟୁ ଭିତରେ ସଞ୍ଚାରିତ ହୋଇ ନଥିବା ଡିମ୍ବାଣୁ କେବଳ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବିତ ରହିଥାଏ। ଅବଶ୍ୟ ବୀର୍ଯ୍ୟର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରଜନନ ନଳୀରେ ୩ରୁ ୫ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବିତ ରହିଥାଏ। ଜରାୟୁରୁ ଫାଲୋପିଆନ୍ ନଳୀ ଦେଇ ଡିମ୍ବାଣୁ ଗତି କରିବା ସମୟରେ ସେଠାରେ ଯଦି ଶୁକ୍ରାଣୁ ରହିଥାଏ ତେବେ ଭ୍ରୁଣ ସଞ୍ଚାର ହୋଇଥାଏ।

ରତୁଚକ୍ରର ଶେଷଭାଗ (୨୧-୨୮ ଦିନ): ଯଦି ଡିମ୍ବାଣୁ ସଞ୍ଚାରିତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ହରମୋନ ଝରିବା ଲାଗି ରୁହେ ଏବଂ ଜରାୟୁର ଭିତରିଭାଗ ଅଧିକ ମୋଟା ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଏହି ସ୍ଥାନରେ ହିଁ ସଞ୍ଚାରିତ ଡିମ୍ବାଣୁ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ । ଫଳରେ ଜରାୟୁର ଭିତର ଭାଗରେ ଆଉ ବସା ବାନ୍ଧେନାହିଁ । ଫଳରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଆଉ ରତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହୁଏନାହିଁ । **ଯଦି ଭ୍ରୁଣ ସଞ୍ଚାର ହୋଇନଥାଏ, ତେବେ ହରମୋନର ସ୍ତର ତଳକୁ ଖସିଯାଇଥାଏ, ଜରାୟୁର ଭିତର ପୃଷ୍ଠରେ ବସାବାନ୍ଧିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ରତୁସ୍ରାବ ପୁଣି ଥରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।**

ଦୁଇଥର ରତୁସ୍ରାବ ମଝିରେ ୨୧ରୁ ୩୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବଧାନ ରହିଥାଏ । ସାଧାରଣ ଭାବେ ଏହା ୨୮ ଦିନ ହୋଇଥାଏ । ରତୁସ୍ରାବ ହୁଏତ ୩ରୁ ୫ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗିରୁହେ ଏବଂ ଏ ସମୟରେ ରତୁସ୍ରାବର ପରିମାଣ କମ ବେଶି ହୋଇଥାଏ ।

ଜୀବନଶୈଳୀ ସମ୍ପର୍କରେ ନିଜେ ନିଜେ ପଢ଼ିବା- ନିଜକୁ ବୁଝିବା

କିଶୋର ବୟସରେ କେବଳ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇନଥାଏ । ତା' ସହ ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ଭାବପ୍ରବଣତାରେ ମଧ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । ଏସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସ୍ୱାଭାବିକ, ପ୍ରାକୃତିକ ଓ ସୁସ୍ଥ ଭାବରେ ଘଟିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରର ବିକାଶ ଓ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏକ ସାଙ୍ଗରେ ଶରୀରରେ ହରମୋନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଥିବାରୁ ବାରମ୍ବାର ମିଜାଜ ବା ମନୋଦଶା ତଥା ଭାବପ୍ରବଣତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । କେବେ କେମିତି ଦୁଃଖ ଓ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିବାରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଲୁଚାଇବା କିମ୍ବା ଏଥିପାଇଁ ଅପମାନବୋଧ କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ନିଜର ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ମାଆ, ଶିକ୍ଷକ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କାହାରି ସହିତ ଆପଣ ନିଜ ମନକଥାକୁ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ କେତେକ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ ଜଡ଼ିତ ରହିଛି । ଯାହାକି ଆମ ସମାଜର ସାଂସ୍କୃତିକ ପରମ୍ପରାରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ରତୁମତୀ ହେବାପରେ ମାତାପିତା ଓ ଅଭିଭାବକମାନେ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଧିକ ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥାନ୍ତି ।

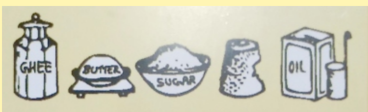
ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ହାସଲ କରିଥାନ୍ତି । କିଛି ଲୋକଙ୍କ ମନ ଓ ଶରୀର ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢ଼ିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଧିର ଗତିରେ ବଢ଼ିଥାନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ସମାନ ଆଦର ଓ ସହାନୁଭୂତି ରଖିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ କାହାର ଚେହେରା, ଶରୀର ଗଠନ ଆଦିକୁ ନେଇ ବ୍ୟଙ୍ଗ ବିଦ୍ରୁପ କରାଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କେବଳ ଆତ୍ମ ସଚେତନତା ବଳରେ ହିଁ ଜଣେ ନିଜକୁ ବୁଝିପାରିବ । ଜୀବନ ପ୍ରତି ଏକ ଗଠନମୂଳକ ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରିବାକୁ ହେଲେ ନିଜକୁ ନିଜେ ଚିହ୍ନିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନିଜର ସବଳତା ବିଷୟରେ ଜଣେ ଯାହା ଚିନ୍ତା କରୁଛି, ତାହା ହିଁ ତା'ର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ । ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା, ପସନ୍ଦ, ନାପସନ୍ଦ, ଶାରୀରିକ ଗୁଣାବଳୀ ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ନିଜେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ । ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଏହି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଳରେ ହିଁ ଜଣେ ନିଜର ଗୁଣାବଳୀର ବିକାଶ କରିପାରିଥାଏ ଏବଂ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ମୂଳକ ଭାବରେ ନିଜ ଜୀବନର ଗତିପଥକୁ ଉନ୍ନତି ଦିଗରେ ଆଗେଇ ନେଇପାରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଜଣକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ନିଜର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଭୂମିକା ବାହାରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ଜୀବନର ଆହ୍ୱାନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ନିଜେ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି ତା'ରି ଉପରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଆମ ଶରୀରର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝିବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜର ଭାବପ୍ରବଣତା ଓ ଅନୁଭବକୁ ସଠିକ ବାଟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଉ । ନିଜ ଶରୀର ଉପରେ ସଚେତନତା ଓ ସୁଖୀ ଅନୁଭୂତି ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଆମେ ନିଜର ଲଜ୍ଜାଶୀଳତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି, ନିଜର ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ କଥା ହେବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଉ । ଯେହେତୁ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକଶିତ ହୋଇ ଚାଲିଛି ତେଣୁ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ନିଜ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ଓ ବୁଝିବାର ଅଧିକାର ରହିଛି । ସେମାନେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେଲେ, ନିଜକୁ ହିଁ ସୂଚନା ସଂଗ୍ରହ କରି, ଏ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିବାକୁ ହେବ । ଅନ୍ୟମାନେ କ'ଣ ଭାବିବେ ଏବଂ ମୋ କଥାକୁ ବିରୋଧ କରିବେ ଭାବି ଆମେ କଦାପି ନିରବ କିମ୍ବା ନିଜର ଭୟ ଓ ଜିଜ୍ଞାସାକୁ ଲୁଚାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ମଡ୍ୟୁଲ-୩ : କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୧ : ପୁଷ୍ଟିର ଆବଶ୍ୟକତା

ଟେବୁଲ-୧ : ପାଞ୍ଚଟି ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଗ

ପାଞ୍ଚଟି ଖାଦ୍ୟବର୍ଗ		ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ	ମୁଖ୍ୟ ପୋଷକ
	୧.	**କ୍ଷୀର,** ଦହି, ପନୀର (ଛେନା) ଗୁଣ୍ଡକ୍ଷୀର, **ଡାଲିଜାତୀୟ,** ଶୁଖ୍ଲା ଚଣା ଓ ମଟର, ବାଦାମ	ପ୍ରୋଟିନ, କାଲସିଅମ, ରିବୋଫ୍ଲାବିନ୍
	୨.	**ଫଳ,** କମଳା, ବିଲାତି, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଅଁଳା, ଲେମ୍ବୁଆଦି **ସବୁଜପତ୍ରଧାରୀ ପନିପରିବା** ଶାଗ, କୋବି, ଗାଜର ଆଦି	କାରୋଟେନ୍ (ଭିଟାମିନ୍-ଏ) ଭିଟାମିନ, ଲୁଣ, ଆଇରନ (ସବୁଜପତ୍ରଧାରୀ ପନିପରିବା)
	୩.	**ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା** ବାଇଗଣ, ଲାଉ, ଟଟକା ଶିମ୍ବ, କଖାରୁ, ଭେଣ୍ଡି ଓ ଟିଣ୍ଡା ଆଦି	**ଭିଟାମିନ** ଧାତବସାର (ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ)
	୪.	**ଶସ୍ୟଦାନା** ଚାଉଳ, ଗହମ, ମକା, ରାଗି ଆଦି, ମଣ୍ଡଯୁକ୍ତ ପରିବା, ଆଳୁ, ମାଟିଆଳୁ ଆଦି	**ଶ୍ୱେତସାର** ଭିଟାମିନ-ବି ପ୍ରୋଟିନ (ଶସ୍ୟଦାନା)
	୫.	**ସ୍ନେହସାର ଓ ତେଲଜାତୀୟ** ବନସ୍ପତି ତେଲ, ଲହୁଣୀ, ଘିଅ	**ଚିନି ଜାତୀୟ** ଗୁଡ଼

ମୁଖ୍ୟ ସୂଚନା :

- ଶୈଶବ ଓ ଯୌବନ ଅପେକ୍ଷା କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ପୋଷଣ ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ।
- କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ବାଳକ ବାଳିକାମାନେ ତାଙ୍କ ଯୌବନ କାଳର ଶତକଡ଼ା ୫୦ଭାଗ ଓଜନ, ଶତକଡ଼ା ୨୦ଭାଗରୁ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚତା ଓ ଶତକଡ଼ା ୫୦ଭାଗ ହାଡ଼ର ଓଜନ ହାସଲ କରିଥାନ୍ତି।
- ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ରେ କାଲସିୟମ୍ ସ୍ତର ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ।
- ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ରକ୍ତର କ୍ଷୟକୁ ଭରଣା କରିବା ପାଇଁ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ଅତିରିକ୍ତ ଆଇରନ୍ ଏବଂ ହାଡ଼କୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଅତିରିକ୍ତ କାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ।
- କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରୁ ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ସେମାନଙ୍କୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଦୁର୍ବଳ ହାଡ଼, ମୋଟାପଣ, ହୃଦରୋଗ ଓ ଡାଇବେଟିସ୍ ଭଳି ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ।

ମୁଖ୍ୟତଥ୍ୟ :

- ଶରୀରରେ କମ୍ ରକ୍ତ ରହିବା ଏବଂ ରକ୍ତରେ କମ୍ ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକା (ଆର.ବି.ସି) ରହିବା ଜଟିଳତାକୁ ରକ୍ତହୀନତା (ଆନିମିଆ) କୁହାଯାଏ।
- ଶରୀରରେ ଆଇରନ୍‌ର ଅଭାବ (ଆଇରନ୍ ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ- ସବୁଜପତ୍ରଥିବା ପରିବା, ଶାଗ ଓ ସେଓ ଆଦି କମ ଖାଇବା) ହେଉଛି ରକ୍ତହୀନତାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ।
- ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ ପାଇଁ ଆଇରନ୍ ଅତି ଜରୁରୀ ଅଟେ। ଏହା ଫୁସଫୁସରୁ ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକରେ ଅମ୍ଳଜାନ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ। ବଞ୍ଚିରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଦରକାର ପଡୁଥିବାରୁ ରକ୍ତହୀନତାର କୁପ୍ରଭାବ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ଉପରେ ଦେଖାଯାଏ।
- ଜଣେ ସୁସ୍ଥ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାର ବାଳକ କିମ୍ବା ବାଳିକା ଦେହରେ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନର ପରିମାଣ ୧୧ଗ୍ରାମ୍/ଡିଏଲରୁ କମ୍ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।
- ଶରୀର ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିବାକୁ ହେଲେ ଅଧିକ ଆଇରନ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ। ତା'ଛଡ଼ା ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟର ରକ୍ତକ୍ଷୟକୁ ଭରଣା କରିବାକୁ ଅତିରିକ୍ତ ଆଇରନ୍ ଦରକାର ପଡ଼େ।

ରକ୍ତହୀନତାର ନିବାରଣ କିପରି କରାଯିବ :

- ଆଇରନ୍ ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ, ସବୁଜପତ୍ରଧାରୀ ପନିପରିବା, ପାଣିଗୁଡ଼, ମାଂସ ତଥା ଭିଟାମିନ-'ସି'ରେ ଭରପୂର ପାଚିଲା ଫଳ, କମଳା, ଲେମ୍ବୁ ଓ ଅଁଳା ଆଦିର ବହୁଳ ଭାବେ ସେବନ କରନ୍ତୁ।
- ସ୍କୁଲରେ, ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ିରେ ତଥା ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍‌ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥିବା ଆଇରନ୍ ଓ ଫଲିକ ଏସିଡ୍ (ଆଇ.ଏଫ୍.ଏ.) ବଟିକାକୁ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଖାଆନ୍ତୁ।
- କୌଣସି ପ୍ରକାର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଖାଇବା ସବୁଠୁ ଭଲ ହୋଇଥାଏ।
- ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରିବା ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆଇରନ୍ ଓ ଫଲିକ ଏସିଡ଼ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଅତିକମ୍‌ରେ ଖାଇସାରିବା ପରେ ୩୦ମିନିଟ୍ ପରେ ହିଁ ଏହି ବଟିକା ଖାଇପାରିବେ। ଖାଦ୍ୟ ସହ ଚ଼' କଫି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଆଇରନ୍ ବଟିକା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରିବା ପରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ଏକଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚ଼' କିମ୍ବା କଫି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ।
- କେବେ କେବେ ଲୁହାପାତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ।
- ଧିର ଆଞ୍ଚରେ ଓ ଘୋଡ଼ା ଯାଇଥିବା ପାତ୍ରରେ ରୋଷେଇ କଲେ ଖାଦ୍ୟର ପୁଷ୍ଟିସାର ନଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ। (ଯେପରିକି ପ୍ରେସର କୁକର୍)।
- କୃମିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ପାଦରେ ଚପଲ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ; ମନରେ ସନ୍ଦେହ ହେଲେ କୃମିନାଶକ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଶୀଘ୍ର ବିବାହ ଓ ମାତୃତ୍ୱଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ।
- ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରକ୍ଷା କରି, ମଶାର ବିସ୍ତାରକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରି, ମ୍ୟାଲେରିଆ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମଶାଜନିତ ରୋଗରୁ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ।

ମଡ୍ୟୁଲ-୪ : କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୩ : ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟକୁ 'ନା' କୁହନ୍ତୁ

ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଉପରେ କେତେକ ତଥ୍ୟ :

ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ହେଉଛି ଏକ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଯାହାକୁ ଖାଇଲେ ବା ବ୍ୟବହାର କଲେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ। ଏହା ହୁଏତ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଔଷଧୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି କିମ୍ବା ପ୍ରାକୃତିକ ଦ୍ରବ୍ୟ (ଯଥା- ଅଫିମ) ହୋଇପାରେ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ପ୍ରାଥମିକ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଏଭଳି ଭାବରେ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟକୁ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ କିମ୍ବା ପ୍ରାକୃତିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭାବରେ ହାସଲ କରାଯାଇ ତାକୁ ଶରୀରର ଗତିବିଧିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ।

ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇପ୍ରକାର ନିଶା ସେବନକାରୀ ରହିଥାନ୍ତି :

୧. ପରୀକ୍ଷାକାରୀ : ଏମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଚାପରେ ପଡ଼ି କୌତୁହଳବଶତଃ ନିଶାସେବନ ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି। ଏଭଳି ନିଶା ସେବନକାରୀମାନେ ମଉଜ୍ ମଜଲିସ୍ ଓ ଭୋଜିଭାତ ସମୟରେ ନିଶା ସେବନ କରିଥାନ୍ତି।

୨. ବାଧ୍ୟରେ ନିଶାସେବନକାରୀ : ନିଶା ସେବନ ପାଇଁ ଏମାନେ ଅନେକ ସମୟ ଓ ଶକ୍ତି ଅପଚୟ କରିଥାନ୍ତି। ଏମାନେ ସଦାବେଳେ ନିଶା ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି ଏବଂ ବାଟଘାଟରେ ନିଶାସେବନରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଥାନ୍ତି।

ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର : ଏମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିସ୍ତେଜକ, ଅବସାଦକାରୀ, ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ, ଗଛପତ୍ରରୁ ମିଳୁଥିବା ନିଶା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବା ସହ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କଲ୍ୟାଣରେ ମଧ୍ୟ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ସେମାନେ ଏହାର ଫଳାଫଳକୁ ବିଚାର ନକରି ବାରମ୍ବାର ସେଭଳି ନିଶା ସେବନରେ ଆଶକ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଥାନ୍ତି। ସେମାନେ ଚାହିଁଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଛାଡ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଏଭଳି ନିଶା ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କୁ ନିଶାସକ୍ତ ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

ନିଶା ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି : ଏମାନେ ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ନିଶାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଥାନ୍ତି ଯେ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଇଁ ନିଶାରେ ବୁଡ଼ି ରହିଥାନ୍ତି। ଏଭଳି ନିଶା ଖାଇବାକୁ ସେମାନେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଏଭଳି ଲୋକ ନିଜ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ବଡ଼ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି। ସେମାନେ ଏହି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ହାସଲ କରିବାକୁ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନୀଚକାମ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ପଛଘୁଞ୍ଚା ଦେଇନଥାନ୍ତି।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୪ : ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ

ମନେରଖନ୍ତୁ-

ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ହେଲା ସମସ୍ୟାର ଚିହ୍ନଟ କରି ଏହାର ମୂଳ କାରଣକୁ ଖୋଜି ବାହାର କରିବା। ଏହାକୁ ତର୍ଜମା କରି, ତା'ର ଗଠନମୂଳକ ଓ ସମ୍ଭାବନା ଥିବା କାରଣଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ସମସ୍ୟାସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜ୍ଞାନ ଓ ସଚେତନତା ସମାଧାନର ବାଟ ଦେଖାଇଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ହେଲା- ସମ୍ଭାବିତ ବିକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା। ଏହି ସ୍ତରରେ କୌଣସି ବିଷୟର ତର୍ଜମା ଓ ଗଠନମୂଳକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଦକ୍ଷତାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ସୁହାଇଲା ଭଳି ସମାଧାନର ବାଟ ବଛାଯାଇଥାଏ।

ପ୍ରତିଟି ବିକଳ୍ପର ସକାରାତ୍ମକ ଓ ନକାରାତ୍ମକ ଫଳାଫଳ ଉପରେ ବିଚାର କରନ୍ତୁ। କେବଳ ସେହି ବିକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ବିଚାର କରନ୍ତୁ ଯାହା ଆପଣଙ୍କର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ରକ୍ଷା ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ହାସଲ କରି ସଠିକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଇ ପାରିବ।

ତା'ପରେ ବିକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରାଥମିକତା ସ୍ଥିର କରି, ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ତିନୋଟି ଉତ୍ତମ ଉପାୟକୁ ବିଚାର ପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ।

ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ଉପାୟକୁ ବାଛନ୍ତୁ ଏବଂ ତାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥାର ଯୋଜନା ତିଆରି କରନ୍ତୁ।

ତା'ପରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଯେଭଳି ସଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ ତା'ର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଜେ ନିଅନ୍ତୁ।

ଜୀବନ କୌଶଳ ଉପରେ ନିଜେ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ପଠନ ସାମଗ୍ରୀ - ପ୍ରଭାବଶାଳି ଯୋଗାଯୋଗ

ପ୍ରଭାବଶାଳି ଯୋଗାଯୋଗ ହେଉଛି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ କଳା କୌଶଳ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, ନିଜ ବିଚାର, ଅନୁଭବ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ ସଠିକ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିପାରିଥାଏ ତଥା ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ। ସଠିକ୍ ଯୋଗାଯୋଗ ଜରିଆରେ ଆପଣ ନିଜର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ଅଧିକାରକୁ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବା ସହ ନିଜ ମତାମତ ଓ ବିଚାରକୁ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଭାବରେ ରଖିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଗାଯୋଗ ମାଧ୍ୟମର ଉପକାରିତା ଓ ଅପକାରିତା ସମ୍ପର୍କରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଟେବୁଲରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି-

ଦୁର୍ବଳ	ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ	ସୁଦୃଢ଼
ନିଜପ୍ରତି ଅସମ୍ମାନଜନକ	ଅନ୍ୟପ୍ରତି ଅସମ୍ମାନଜନକ	ନିଜପ୍ରତି ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନଜନକ
ନିଜର ଜ୍ଞାନ, ଅନୁଭବ ଓ ଅଧିକାରକୁ ହେୟଜ୍ଞାନ କରିଥାଏ	ଅନ୍ୟର ଜ୍ଞାନ, ଅନୁଭବ ଓ ଅଧିକାରକୁ ହେୟ ବୋଲି ମନେକରାଯାଏ	ନିଜପ୍ରତି ଓ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ସ୍ପର୍ଶକାତର ହୋଇଥାଏ
ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଧିକାର, ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଭାବାବେଗକୁ ଉଲଂଘନ କରିଥାଏ	କେବଳ ନିଜ କଥା କୁହାଯାଇଥାଏ, ଏବଂ ଅନ୍ୟର କଥା କିମ୍ବା ତା'ର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ମଧ କରାଯାଇନଥାଏ	ପରିସ୍ଥିତି ଆପଣଙ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତି ସଠିକ ଭାବରେ ବିଚାର କରି ନିଜର ମତାମତ ଦିଆଯାଇଥାଏ
ନିଜର ଇଛା ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ବିରୋଧ କରି ବାହ୍ୟ ଚାପରେ ରାଜି ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ	ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ରୁକ୍ଷ ଓ କଠୋର ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ	ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ବିନମ୍ରତା ପଦର୍ଶିତ ହୋଇଥାଏ
ନିଜକୁ ନିଜେ ଦୋଷ ଦେଇଥାଏ	ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଦୋଷ ଲଦି ଦିଆଯାଇଥାଏ	ପକ୍ଷପାତ ଓ ଦୋଷାରୋପ ନକରି ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ବିଚାର କରାଯାଇଥାଏ

ସମବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଚାପକୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଦୃଢ଼ତାର ସହ ମୁକାବିଲା କରି କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଢଙ୍ଗରେ ଏହାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିପାରିବେ। ଅଯଥା ଚାପ ଓ ଭାବପ୍ରବଣ ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଅସ୍ଥିର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଏଡ଼ାଇ ଯିବାରେ ସୁଦୃଢ଼ ଯୋଗାଯୋଗ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ନିଜ ମତାମତରେ ଦୃଢ଼ ରହିବାର ଯୁକ୍ତି ଦର୍ଶାଇ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବାହ୍ୟ ଚାପକୁ ବିନମ୍ରତାର ସହ 'ନା' କୁହାଯାଇପାରେ। ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଯୋଗାଯୋଗ ଦ୍ୱାରା, ଆମପ୍ରତି ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ। ତେଣୁ ଆମେ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଓ ସୁଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରିବା ଉଚିତ୍।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉଦାହରଣ ପଢ଼ି, ଦୃଢ଼ ସ୍ୱରରେ 'ନା' କହିବାର ଶୈଳୀ ଶିଖନ୍ତୁ।

ପଦ୍ଧତି	ନିବେଦନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି	ନିଷ୍ପତ୍ତିକାରୀ
୧. ବିନମ୍ର ଭାବେ ମନାକରିବା	ତମକୁ ମଦ ପିଇବାକୁ ଦେବି କି ?	ନା, ଧନ୍ୟବାଦ !
୨. କାରଣ ଦର୍ଶାଇବା	ବିୟର ପିଇଲେ କେମିତି ହେବ ?	ମତେ ବିୟର ଭଲ ଲାଗେନାହିଁ।
୩. ଦୃଢ଼ ହୁଅନ୍ତୁ	ମୋ ସହିତ ଏହି ସିଗାରେଟ୍ ପିଅ	ନା, ଧନ୍ୟବାଦ !
(ବାରମ୍ବାର କହିବା ଶୈଳୀ)	ଆସ, ଥରେ ଚାଖି ଦେଖ	ନା, ଧନ୍ୟବାଦ ! କହିଲିପରା, ମୁଁ ସିଗାରେଟ ପିଏ ନାହିଁ। ଧନ୍ୟବାଦ
୪. ବାହାରକୁ ଚାଲିଯିବା	ତମେ କିଛି ତମାଖୁ କିଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛ କି ?	ନାଁ କହିଦେଇ ବାହାରକୁ ଚାଲିଯିବା
୫. କିଛି ନକହି ନୀରବ ରହିବା	ତମେ ସିଗାରେଟ ପିଇବାକୁ ଚାହଁକି ?	କିଛି ନଶୁଣିଲା ପରି ଚୁପ ରହିବା (ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କସହ ଏହା ଭଲବ୍ୟବହାର ନୁହେଁ)
୬. ଅନ୍ୟ ଏକ ବିକଳ୍ପ ଦେବା	ଆସ, ଗପସପ କରିବା	ମତେ ହୋମଓ୍ୱର୍କ ଶେଷ କରିବାକୁ ହେବ କିଛି ଜରୁରୀ କାମ ସାରି ମତେ ମାତାପିତାଙ୍କୁ ଖବର ଦେବାର ଅଛି।
୭. ଗପକୁ ଓଲଟାଇଦେବା	ଦଶମିନିଟ ପରେ ପାଠ କାମ କଲେ ଚଳିବ, ଆସ କିଛି ସମୟ କଥାହେବା	ମୁଁ ତମକୁ ଏବେ ଯାହା କହିଲି, ଶୁଣିଲ କି ?
୮. ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଏଡ଼ାଇ ଯିବା	ମୁଁ ତମକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିବି, ଦୟାକରି ଆସିବ। ମଜା ଲାଗିବ। ଆସ। ଅନ୍ୟ ସାଙ୍ଗମାନେ ମଧ୍ୟ ଆସୁଛନ୍ତି	ଯଦି ତୁମେ ସେ ଲୋକ ବା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଜାଣିନେଲେ ଚାହୁଁନଥିବା କାମ କରିବାକୁ ଚାପ ପଡ଼ିଲେ, କେବଳ ସେଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତୁ।
୯. ସଂଖ୍ୟା ଓ ଦଳର ବଳ	ତମେ ଜଣେ ପୁରୁଷ ନୁହଁ। ତମକୁ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଚିଡ଼ାଇବାକୁ ଭଲଲାଗେ ନାହିଁ ?	ମଦ ନପିଇବା ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ସମର୍ଥନ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ରୁହନ୍ତୁ। ନିଶା ସେବନ କିମ୍ବା ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଖରାପ ବ୍ୟବହାର ବା ଟାହିଟାପରା କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ।
୧୦. ନିଜ ଅନୁଭବର ମାଲିକ ହୁଅନ୍ତୁ	ହେ ! ମୁଁ ସେ ବାଟ ଦେଇ ଯାଉଛି। ମୋ ବାଇକରେ ତୁମକୁ ଘରେ ଛାଡ଼ିଦେବି। ବେଶି ଦେଖାଇ ହୁଅନି, ମତେ ତୁମର କିଛି କାମରେ ଆସିବାକୁ ଦିଅ।	ଧନ୍ୟବାଦ, ମୁଁ ମୋ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ଯିବି। ମୋ ଘର ବେଶି ଦୂର ନୁହେଁ। ସବୁଦିନ ଚାଲିଯିବାର ମୋର ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି। ନା ମୁଁ ସବୁଦିନ ଭଳି ଚାଲିଯିବାକୁ ଚାହେଁ। ସାଙ୍ଗଙ୍କ ମେଳରେ ମତେ ଭଲଲାଗେ।

ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ଜୀବନକଳା ହେଲା, ଚିନ୍ତା କରିବାର କୌଶଳ। ଭାବିବା କୌଶଳ ବଳରେ ହିଁ ଜଣେ ସୂଚନା ଓ ଅନୁଭୂତିକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିପାରିଥାଏ। ସମସ୍ୟାର ମୂଳକାରଣକୁ ବିଚାରକରି ଏବଂ ଉତ୍ତମ ନିଷ୍ପତ୍ତି ସହ ଉପଯୁକ୍ତ ସମାଧାନର ବାଟ ବାହାର କରିବା ହିଁ ହେଉଛି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ମୂଳ ଉପାୟ।

ବାସ୍ତବ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ବିକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକୁ ଲେଖି ରଖିବା ହେଉଛି ଆମ ବିଚାରର ସ୍ପଷ୍ଟତା ସ୍ଥିର କରିବାର ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ। ଆମ ବିଚାରକୁ କାଗଜରେ ଲେଖି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଭାବପ୍ରବଣ ହୋଇ ନଥିବା ସମଭାବାପନ୍ନ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ।

ମଡ୍ୟୁଲ-୫ : ଆଇନ୍ ସମ୍ମତ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ବିବାହ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ

ସାଧାରଣ ଭାବେ ଜଣେ ବାଳକ / ବାଳିକାଙ୍କ ଏଭଳି ବିଚାର ରହିଥିବ ।

ଶିକ୍ଷା ଓ ରୋଜଗାର ପାଇଁ ବାସ୍ତବ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭିତ୍ତିରେ ଏବଂ ବିବାହ ତଥା ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନକୁ ନେଇ ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ପରିସ୍ଥିତି ।

୧୫ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ : ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବ, ବାଳକ ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ବାଳିକାବନ୍ଧୁ କରିବାକୁ ହୁଏତ ଚାହିଁଥିବେ କିମ୍ବା ଚାହିଁ ନଥିବେ ।

୧୮ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ : ହାଇସ୍କୁଲ ଓ +୨ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥିବେ । ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ଥାଇପାରେ କିମ୍ବା ନଥାଇପାରେ ।

୨୦ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ : ପସନ୍ଦର ବିଷୟକୁ ନେଇ ସ୍ନାତକ (ଗ୍ରାଜୁଏସନ୍) କରୁଥିବେ କିମ୍ବା କିଛି ଧନ୍ଦାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବେ; ବିବାହ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରିଥାଇପାରନ୍ତି କିମ୍ବା କରିନପାରନ୍ତି ।

୨୨ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ: ସ୍ନାତକ ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରି ଅଧିକ ପଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥିବେ / ଚାକିରି ପାଇଁ ଆବେଦନ କରୁଥିବେ / ଧନ୍ଦାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ସମାପ୍ତ କରି ତାଲିମ ନେଉଥିବେ । କୌଣସି ଦୃଢ଼ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ଥାଇପାରେ କିମ୍ବା ଥାଇ ନପାରେ ।

୨୪ବର୍ଷ କିମ୍ବା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ : ରୋଜଗାର କରୁଥିବେ ଏବଂ କିଛି ସଞ୍ଚୟ ରହିଥିବ । କୌଣସି ଦୃଢ଼ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ଥାଇପାରେ କିମ୍ବା ଥାଇ ନପାରେ ।

୨୬ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ : ଭଲ ଚାକିରି / ସ୍ଥାୟୀ ରୋଜଗାର / ନିଜର ଦୋକାନ ବ୍ୟବସାୟ ଥିବ ଏବଂ ଭଲ ସଞ୍ଚୟ ରହିଥିବ । ବିବାହ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ନୂତନ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିପାରନ୍ତି ।

୨୮ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ : ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଆହୁରି ଆଗକୁ ଯିବାର ଚିନ୍ତା / ପଦୋନ୍ନତି / କିଛି ଲୋକ ବିବାହ କରନ୍ତି ଓ କିଛି ଲୋକ ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି କରିବା କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ଅଧିକାର :

- ✍ କାହା ସହ ଓ କେବେ ବାହାଘର ହେବ, ତା'ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ଅଧିକାର
- ✍ ଆପଣଙ୍କ ବିବାହ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ମତାମତ ଏକାନ୍ତ ଜରୁରୀ
- ✍ କେବେ ଓ କେତୋଟି ସନ୍ତାନ କରିବେ ତା'ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ଅଧିକାର
- ✍ ଜୀବନରେ ଏଭଳି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିସୁଝି ନିଆଯିବା ଉଚିତ୍

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୩ : ପ୍ରଜନନନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ (ଆର.ଟି.ଆଇ), ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ (ଏସ.ଟି.ଆଇ) ଏବଂ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ଜୀବନକଳାର ପ୍ରୟୋଗ – ବାଳିକା

ସମସ୍ୟା : ଋତୁସ୍ରାବ ଏକ ଅଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ଅପରିଷ୍କାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ। ତେଣୁ ଋତୁସ୍ରାବ କରୁଥିବା ବାଳିକା ଏବଂ ମହିଳା ମଧ୍ଯ ଅଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାନ୍ତି।

ଚିନ୍ତା କରିବାର କୌଶଳ	ଜଟିଳ ଚିନ୍ତା	ଗଠନମୂଳକ ଚିନ୍ତା	ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ
ଚିନ୍ତା କରିବା କୌଶଳର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର	ଜଣେ ଜଟିଳ ଚିନ୍ତାକାରୀ ତାଙ୍କ ଆଗରେ ରହିଥିବା ସୂଚନାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଅନୁଭୂତି ଓ ପରିସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକ ସମୀକ୍ଷା କରି ତାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଢଙ୍ଗରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି।	ଗଠନମୂଳକ ଚିନ୍ତା ହେଉଛି, ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆଗରେ ରହିଥିବା ସମସ୍ତ ବିକଳ୍ପ ଓ ତା'ର ଫଳାଫଳକୁ ଖୋଜି ବାହାର କରିବାର ଦକ୍ଷତା। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଜଣେକର ସିଧାସଳଖ ଅଭିଜ୍ଞତା ବାହାରେ ଆଗକୁ ଦେଖିବାରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ଅଧିକ ନରମ ଓ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ କରିଥାଏ	ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନର କୌଶଳ ଜଣକୁ ସମସ୍ୟା ସହିତ ଗଠନମୂଳକ ଭାବରେ ମୁକାବିଲା କରିବା ତଥା ଜୀବନର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ ସମାଧାନ କରିବା ଦିଗରେ ସହାୟତା ଯୋଗାଇଥାଏ।
	ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କୌଣସି ପୂର୍ବ ନିଷ୍ପତ୍ତି କିମ୍ବା ବିଚାର ନରଖି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ଭଲ ଓ ମନ୍ଦ ଉଭୟ ଦିଗକୁ ବିଚାରମନ୍ତ ଓ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଭାବରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିଥାନ୍ତି।	ଜଣେ ଗଠନମୂଳକ ଚିନ୍ତାକାରୀ ବର୍ତ୍ତମାନର ବିଚାରଠାରୁ ଆଗକୁ ଯାଇ ନୂତନ ବିଚାର ଓ ସମାଧାନର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟକୁ ଅଧିକ ଉନ୍ନତ କରିଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଯଦି ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିବା ଶିଖି ଯାଆନ୍ତି, ତେବେ ସେ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ନୂତନ ବିଚାର ଆଣିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥାନ୍ତି।	ଏଥିରେ ରହିଛି, ସମସ୍ୟାର ମୂଳକାରଣକୁ ବିଚାର କରିବା ଏବଂ ଉତ୍ତମ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ସମାଧାନ ବାଛିବା ଆଦି।
ଚିନ୍ତାକରିବା କୌଶଳର ବ୍ୟବହାର	ଋତୁସ୍ରାବର ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଯଥାର୍ଥ ଓ ତର୍କସଂଗତ ଭାବେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା କିପରି ଓ କାହିଁକି ଏହା ଘଟିଥାଏ, ଋତୁସ୍ରାବର ରକ୍ତ ହେଉଛି ଗର୍ଭାଶୟର ଧାରରେ ଜମାଟ ରକ୍ତ, ଯାହାକି ରକ୍ତଠାରୁ ଅଧିକ କଳାରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାହା ଆମ ଧମନୀର ରକ୍ତଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ। ଏହା କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅଶୁଦ୍ଧ କିମ୍ବା ମଇଳା ରକ୍ତ ନୁହେଁ, କେବଳ ରକ୍ତଠାରୁ କିଛି ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ।	ଅନେକ ଧର୍ମ ଓ ସଂସ୍କୃତିରେ ମହିଳାଙ୍କ ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ଏକ ପବିତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି (ଜନନୀ ବା ଜୀବନଦାତ୍ରୀ ଭାବରେ) ଋତୁସ୍ରାବ କାରଣରୁ ହିଁ ମହିଳା ମାନେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରିବାର ଜଟିଳ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ କିଭଳି ଅଶୁଦ୍ଧ ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରିବ ?	ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଆଗରେ ବାସ୍ତବ ତଥ୍ୟ ରଖିବା, ଏଭଳି ବିଶ୍ୱାସକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଋତୁସ୍ରାବ କାହିଁକି ହୋଇଥାଏ, ତାକୁ ବୁଝାଇବା

ଜୀବନଶୈଳୀର ପ୍ରୟୋଗ - ବାଳକ

ସମସ୍ୟା : ରାତ୍ର ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହେଉଛି 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଓ ଏକ ଅପରିଷ୍କାର ପ୍ରକ୍ରିୟା । ତେଣୁ ବାଳକମାନେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଔଷଧ ଓ ଟନିକ୍ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ।			
ଚିନ୍ତାକରିବା କୌଶଳ	ଜଟିଳ ଭାବେ ଚିନ୍ତାକରିବା	ଗଠନମୂଳକ ଚିନ୍ତା	ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ
ଚିନ୍ତା କରିବା କୌଶଳର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର	ଜଣେ ଜଟିଳ ଚିନ୍ତାକାରୀ ତାଙ୍କ ଆଗରେ ରହିଥିବା ସୂଚନାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଅନୁଭୂତି ଓ ପରିସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକ ସମୀକ୍ଷା କରି ତାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କୌଣସି ପୂର୍ବ ନିଷ୍ପତ୍ତି କିମ୍ବା ବିଚାର ନରଖି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ଭଲ ଓ ମନ୍ଦ ଉଭୟ ଦିଗକୁ ବିଚାରମନ୍ତ ଓ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଭାବରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିଥାନ୍ତି ।	ଗଠନମୂଳକ ଚିନ୍ତା ହେଉଛି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ବିକଳ୍ପ ଓ ତା'ର ଫଳାଫଳକୁ ଖୋଜି ବାହାର କରିବାର ଦକ୍ଷତା । ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଣକର ସିଧାସଳଖ ଅଭିଜ୍ଞତା ବାହାରେ ଆଗକୁ ଦେଖିବାରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ଅଧିକ ସହଜ ଓ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ କରିଥାଏ । ଗଠନମୂଳକ ଚିନ୍ତାକାରୀ ବର୍ତ୍ତମାନର ବିଚାରଠାରୁ ଆଗକୁ ଯାଇ ନୂତନ ବିଚାର ଓ ସମାଧାନର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟକୁ ଅଧିକ ଉନ୍ନତ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେକୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିବା ଶିଖିଯାଆନ୍ତି ତେବେ ସେ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ନୂତନ ବିଚାର ଆଣିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥାନ୍ତି ।	ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା କୌଶଳ ଜଣକୁ ସମସ୍ୟାର ଗଠନମୂଳକ ମୁକାବିଲା କରିବା ତଥା ଜୀବନର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ ସମାଧାନ କରିବା ଦିଗରେ ସହାୟତା ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ରହିଛି, ସମସ୍ୟାର ମୂଳକାରଣକୁ ବିଚାର କରିବା ଏବଂ ଉତ୍ତମ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ଉପଯୁକ୍ତ ସମାଧାନ ବାଛିବା ।
ଚିନ୍ତାକରିବା କୌଶଳର ବ୍ୟବହାର	ରାତ୍ର ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷର ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଯଥାର୍ଥ ଓ ତର୍କସଙ୍ଗତ ଭାବେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା-କିପରି ଓ କାହିଁକି ଏହା ଘଟିଥାଏ । ରାତିରେ ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ଘଟେ, ତେବେ ତାହାକୁ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବୀର୍ଯ୍ୟପାତର ଅର୍ଥ ହେଲା ଶରୀରରୁ ମୂତ୍ରନଳୀ ବାଟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ (ଶୁକ୍ରାଣୁ ରହିଥିବା ଶରୀରର ତରଳ ପଦାର୍ଥ) ବାହାରକୁ ଝରିବା ।	ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଲଗାତାର ଭାବେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । କୈଶୋର ପ୍ରାପ୍ତି ଓ ଯୌନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପକ୍ୱତାକୁ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ଯୌନ ଅଙ୍ଗ ଓ ହରମୋନ ସକ୍ରିୟ ହେଲେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଘଟିଥାଏ । ଯେହେତୁ ଯୌନାଙ୍ଗର ଏହାକୁ ଜମାକରି ରଖିବାର କ୍ଷମତା ନାହିଁ ତେଣୁ ବାଳକମାନଙ୍କ ଯୌନାଙ୍ଗ ଦେଇ ରାତିରେ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ହେବା ଅତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ ।	ଅନେକ ସମାଜ ଓ ସଂସ୍କୃତିରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତକୁ ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତାର କାରଣ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଆଗରେ ବାସ୍ତବ ତଥ୍ୟ ରଖିବା, ଏଭଳି ବିଶ୍ୱାସକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ କାହିଁକି ହୋଇଥାଏ ତାକୁ ବୁଝାଇବା ।

ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ସଂକ୍ରମଣ ବା ଏସ୍.ଟି.ଆଇ.ର ଲକ୍ଷଣ :

- ✍ ପୁରୁଷ ଯୌନାଙ୍ଗରୁ ତରଳସ୍ରାବ (ସବୁଜ, ହଳଦିଆ, ପୂଜଭଳି)
- ✍ ପରିଶ୍ରା ସମୟରେ ଦରଜ କିମ୍ବା ଜଳାପୋଡ଼ା
- ✍ ଯୌନାଙ୍ଗର ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିବା ଓ ଦରଜ ହେବା
- ✍ ଯୌନାଙ୍ଗରେ ଘା' (ଅଲସର) ବା ଫୋଟକା (ଏହା ହୁଏତ ଦରଜ କରିପାରେ ଏବଂ ନକରିପାରେ ମଧ୍ୟ)
- ✍ ଚମଡ଼ା ଭିତରେ ଆବୁ କିମ୍ବା ଫୁଲା
- ✍ ଯୌନାଙ୍ଗ ଆଖାପାଖରେ ଭାତୁଡ଼ି ଭଳି ବାହାରିବା
- ✍ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଉନଥିବା ନାଲି ଦାଗ
- ✍ ଯୌନାଙ୍ଗ ଆଖପାଖରେ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା
- ✍ ଜ୍ୱର ଭଳି ଅନୁଭବ ହେବା (ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଦେହ ଭଲ ନଲାଗିବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ବାନ୍ତିହେବା)
- ✍ ଜ୍ୱର ଓ କମ୍ପ ଆସିବା, ପାଟିରେ ଘା' ହେବା
- ✍ ଅଣ୍ଟାପିଠି ଦରଜ ହେବା ଓ ଅସୁସ୍ଥ ଲାଗିବା

ପ୍ରଜନନ ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ (ଆର.ଟି.ଆଇ) ଯାହାକି ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ସଂକ୍ରମଣ (ଏସ୍.ଟି.ଆଇ) ନୁହେଁ। ସବୁପ୍ରକାର ପ୍ରଜନନ ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ, ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ସଂକ୍ରମଣ ନୁହେଁ କିନ୍ତୁ ପ୍ରଜନନ ନଳୀରେ ସମସ୍ତ / କୌଣସି ପ୍ରକାର ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ। ପ୍ରଜନନ ନଳୀର ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା-

- ✍ ଅନିୟମିତ ରକ୍ତସ୍ରାବ
- ✍ ତଳିପେଟ ଓ ଅଣ୍ଟାରେ ଦରଜ
- ✍ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଯୋନିରୁ ତରଳସ୍ରାବ (ଧଳା, ହଳଦିଆ, ସବୁଜ, ଫେଣପରି, ଦହିପରି, ପୂଜପରି, ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ)
- ✍ ଯୋନି ଫୁଲିଯିବା କିମ୍ବା କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା/ଯୋନିମୁଖ ଫୁଲିବା
- ✍ ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ିବା
- ✍ ଯୌନାଙ୍ଗରେ ଘା'
- ✍ ଯୌନକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ଓ ଦରଜ ହେବା
- ✍ ପ୍ରଜନନ ନଳୀ ସଂକ୍ରମଣର ବିପଦକୁ କମ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ଓ ବିଶେଷଭାବେ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋରୀ ବାଳିକା ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ପରିଷ୍କାର ଓ ଖରାରେ ଶୁଖାଯାଇଥିବା ସୁତା କନା କିମ୍ବା ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ପ୍ୟାଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଯୌନାଙ୍ଗ ସଫା ରଖିବା, ଅନ୍ତର୍ବସ୍ତ୍ରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍। ସେମାନେ ଶାରୀରିକ ଓ ଭାବପ୍ରବଣତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପରିପକ୍ୱ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିବାହକୁ ବିଳମ୍ବ କରିବାକୁ ସେମାନେ ନିଜର ମିତାମାତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାଦ୍ୱାରା କମ୍ ବୟସରେ ଯୌନକ୍ରିୟା ଏବଂ ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ।

ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ନିଜେ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ପଠନ ସାମଗ୍ରୀ - ଚିନ୍ତାକରିବା କୌଶଳ

ସୂଚନା ଓ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାରେ ଚିନ୍ତା କରିବା କଳା ସହାୟତା କରିଥାଏ। ଜଣେ ଜଟିଳ ଚିନ୍ତାକାରି ବ୍ୟକ୍ତି ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଭିତ୍ତିରେ ସେମାନଙ୍କ ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିଥାନ୍ତି। ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଯୁକ୍ତିସଂଗତ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି। ସେମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପୂର୍ବ ବିଚାର ଓ ମନୋଭାବ ନରଖି ସମସ୍ୟାର ଉଭୟ ଭଲ ଓ ମନ୍ଦ ଦିଗକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିଥାନ୍ତି। ଗଠନମୂଳକ ଚିନ୍ତାଧାରା ହେଲା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବିକଳ୍ପ ଓ ତା'ର ଫଳାଫଳକୁ ଖୋଜି ବାହାର କରିବାର ଦକ୍ଷତା। ଏହା ଜଣକୁ ନିଜର ସିଧାସଳଖ ଅଭିଜ୍ଞତା ବାହାରେ ଚିନ୍ତା କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ କୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ। ସେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନର ଉପାୟଗୁଡ଼ିକରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି କିମ୍ବା ତାକୁ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ କରି ଗଠନମୂଳକ ଚିନ୍ତାକାରି ନୂତନ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରିଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ଜଣେ ଯଦି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଗଭୀର ଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହେଲା ତେବେ ସେ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ଗଠନମୂଳକ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରିପାରିବ। ଚିନ୍ତା କରିବା କୌଶଳ ବଳରେ ସାମ୍ନାରେ ରହିଥିବା ସମସ୍ୟାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ବୁଝିହୁଏ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିହୁଏ।

ମଡ୍ୟୁଲ-୬ - କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୧ : ଶବ୍ଦ ସମ୍ପର୍କ

ଅଧିକାର ଓ ହକ୍‌କୁ ବୁଝିବା	ଛଅଟି ମୌଳିକ ଅଧିକାର (ସମ୍ବିଧାନ ଅନୁସାରେ)
• ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକ ଲେଖି କାଗଜଖଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗୃହର ଚାରିପଟେ ଲଗାନ୍ତୁ- • ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏହା ପଢ଼ି ସେମାନଙ୍କ ଅଧିକାର ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ • ଏଭଳି ଅଧିକାର ଗୁଡ଼ିକର ଉଲଂଘନ ବିଷୟରେ ଉଦାହରଣ ଦେବାକୁ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ କ'ଣ କରାଯାଇପାରିବ ?	• ସମାନତାର ଅଧିକାର • ସ୍ୱାଧିନତାର ଅଧିକାର • ଶୋଷଣରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ଅଧିକାର • ସ୍ୱାଧିନ ଭାବେ ଧର୍ମ ଗ୍ରହଣର ଅଧିକାର • ସାଂସ୍କୃତିକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଧିକାର • ସମ୍ବିଧାନଗତ ପ୍ରତିକାର କରିବାର ଅଧିକାର

ଅନ୍ତର୍ଜାତିକ ମାନବିକ ଅଧିକାରର ନିୟମାବଳୀ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଜାତିକ ସମ୍ମିଳନୀ ତଥା ଘୋଷଣାନାମା ଅନୁସାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯୌନଗତ ଓ ପ୍ରଜନନଗତ ଅଧିକାର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଛି-

ଯୌନ ଓ ପ୍ରଜନନଗତ ଅଧିକାରଗୁଡ଼ିକ

୧. ଜୀବନ ଉପରେ ଅଧିକାର

୨. ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାଧିନତା ଓ ସୁରକ୍ଷାର ଅଧିକାର

୩. ସମାନତା ଓ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପାତର ଅନ୍ତରରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ଅଧିକାର

୪. ଗୋପନୀୟତାର ଅଧିକାର

୫. ସ୍ୱାଧିନ ଭାବେ ଚିନ୍ତା କରିବାର ଅଧିକାର

୬. ସୂଚନା ଓ ଶିକ୍ଷା ପାଇବାର ଅଧିକାର

୭. ବିବାହ କରିବା କିମ୍ବା ନକରିବା ବିଷୟ ସ୍ଥିର କରିବା, ପରିବାର ଖୋଜିବା ଓ ସେ ନେଇ ଯୋଜନା କରିବା ତଥା ସନ୍ତାନ କେବେ ଓ କିପରି କରାଯିବ ଅଥବା କରାଯିବ ନାହିଁ, ତା'ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଅଧିକାର

୮. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ପାଇବାର ଅଧିକାର

୯. ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରଗତିର ଲାଭ ପାଇବା ଅଧିକାର

୧୦. ଏକତ୍ରୀତ ହେବା ଓ ରାଜନୈତିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣର ଅଧିକାର

୧୧. ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ହଇରାଣ ହରକତ, ଅତ୍ୟାଚାର ଓ ଖରାପ ବ୍ୟବହାରରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ଅଧିକାର

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୩ : ହିଂସାର ପ୍ରକାର

ଅପରିପକ୍ୱ ଶୃଙ୍ଖଳାଗତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ କେତେକ ସୂଚନା-

✍ ନିଜ ରାୟ ଶୁଣାଇବା ପୂର୍ବରୁ ମୋ କଥା ଶୁଣନ୍ତୁ ।

- ✍ ମୋ ଭୁଲ ବୁଝିବାରେ ମତେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ✍ ମୋ ବୁଝିବା, ଶିକ୍ଷା ଓ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ନିୟମକୁ ସରଳ କରନ୍ତୁ ।
- ✍ ଆମେ ଯେତିକି ସହ୍ୟ କରିପାରିବୁ ସେତିକି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ✍ ସଦାବେଳେ ସବୁକଥାରେ ମୁଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇପାରିବି ନାହିଁ । ଏକଥାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତୁ ।
- ✍ ମୁଁ ଭୁଲ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମତେ ମାଡ଼, ଚପୁଡ଼ା, ଧକ୍କା ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ତାଲା ପକାଇ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ✍ ମୋତେ ଶୃଙ୍ଖଳା ଶିଖାଇବା ବେଳେ ଧିରେ ଧିରେ, ଦୃଢ଼ ଓ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ କଥା କୁହନ୍ତୁ ।
- ✍ ମୋର ଭୁଲ ଏବଂ ସହିବା ଶକ୍ତିକୁ ବିଚାର କରି ଶୃଙ୍ଖଳାଗତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ✍ ମୋର ଭଲ କାମକୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ ।
- ✍ ମୋର କାର୍ଯ୍ୟ ଭଲ ଭାବରେ ସମ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ଏବଂ ଉଦାହରଣକୁ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ମତେ ଉତ୍ସାହ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଓ ହିଂସା ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆପଣ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

- କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସଂସ୍ଥାକୁ ସହାୟତା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିପାରିବେ ।
- ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା, ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ଓ ପରାମର୍ଶ ସେବା ଯୋଗାଇ ପାରିବେ ।
- ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍ / ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ / ଆଶା / ପଞ୍ଚାୟତ ପ୍ରତିନିଧି କିମ୍ବା ଗୋଷ୍ଠୀର ଜଣେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଓ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସହାୟତା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିପାରିବେ ।
- ସମନ୍ୱିତ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା ଅଧିନରେ ଗଠନ କରାଯାଇଥିବା ଗ୍ରାମ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କମିଟିର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବେ ।
- ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ସେବା ପାଇଁ ନିଜର ସଂଗଠନ ତିଆରି କରି ପ୍ରତିଷେଧାତ୍ମକ ଓ ସୁରକ୍ଷା ସେବା ଯୋଗାଇ ଦେଇପାରିବେ । (ପ୍ରତିଷେଧକ ସେବାରେ ସଂସ୍ଥାଗତ ସେବା, ଅଣସଂସ୍ଥାଗତ ସେବା ଓ ଗୋଷ୍ଠୀର ପହୁଞ୍ଚ ଆଦି ସାମିଲ ରହିଛି)
- ଚାଇଲ୍ଡ ହେଲ୍ପ ଲାଇନ ନମ୍ବର-୧୦୯୮ ବିଷୟରେ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ ।
- ମାନସିକ-ସାମାଜିକ ସମର୍ଥନ ଯୋଗାଉଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସେବାକାରୀ ଯଥା- ଏନ୍‌ଜିଓ, ଗୋଷ୍ଠୀଭିତ୍ତିକ ସଂଗଠନ, ବ୍ଲକ ଓ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଏଭଳି ସଂଗଠନଗୁଡ଼ିକର ଠିକଣା ଆଦି ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ ।
- ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଯୋଗାଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ଏବଂ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସହ ଜଡ଼ିତ ହିଂସା ଓ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଦିଗରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ନିଜପାଇଁ ପଠନ ସାମଗ୍ରୀ :

ଆମ ସମାଜରେ 'ପୁରୁଷପଣିଆ' କହିଲେ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ଓ ବଳକୁ ବୁଝାଯାଇଥାଏ । କେତେକ ବାଳକ ଓ ପୁରୁଷ, ବଳରେ ହରାଇ ପାରିବା ଭଳି ଲୋକଙ୍କୁ ଏଭଳି ଶକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଗର୍ବ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ନେଇ ବିଚାରଧାରାକୁ ବିକୃତ କରିଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ମହିଳାମାନେ ଦୁର୍ବଳ, ସେମାନଙ୍କ ସମାନ ଅଧିକାର ନାହିଁ ଏବଂ ସେମାନେ ଘର କୋଣରେ ଆବଦ୍ଧ ରହିବା ଉଚିତ । ବାଳିକା / ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅଧିକାରକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବା ଆମର ବାଳକ / ପୁରୁଷମାନେ ଶିଖିବା ଉଚିତ । ସମାଜରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ, ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ସହ ସମାନ ଅଧିକାର ରହିଛି ।

ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଆମ ପରମ୍ପରା ଓ ସଂସ୍କୃତିରେ ଏଭଳି ହିଂସାର ଗଭୀର ଚେର ଲାଗି ରହିଥିବାରୁ ଏଭଳି ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ପୁଲିସରେ ଜଣାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ପୁଲିସ ଓ ଆମର ସୁରକ୍ଷାକାରୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ହିଂସା ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଅଭିଯୋଗକାରୀଙ୍କୁ ନାନା ପ୍ରକାର ହଇରାଣ ହରକତ କରିଥାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ହିଂସା ବିଷୟରେ ରିପୋର୍ଟ ନକରିବା ପୀଡ଼ିତାଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦଜନକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବାରମ୍ବାର ହିଂସା କରାଯିବା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଏବଂ ପୀଡ଼ିତାଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ହିଂସାର ଶିକାର ହେବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଏ ଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା ଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଥିବା ଲୋକ ଯଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ, ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ, ଆଶା, ଡାକ୍ତର, ପଞ୍ଚାୟତ ପ୍ରତିନିଧି, ମୁଖିଆ, ସରପଞ୍ଚ, ଶିକ୍ଷକ, ଏନ୍‌ଜିଓ କର୍ମୀ, ସମାଜସେବୀ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ଥାନା ଆଦିଙ୍କ ତାଲିକାକୁ ଆହୁରି ଲମ୍ବା କରିବାକୁ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଶିଶୁ ବିବାହ ନିରାକରଣ ଅଧିକାର (ବ୍ଲକ ଓ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତର)ଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଚାଇଲ୍ଡ ହେଲ୍‌ପ ଲାଇନ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ମହିଳାମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ହେଉଥିବା ହିଂସାକୁ ନେଇ ନ୍ୟାୟ ଦେବାକୁ ପ୍ରଚଳିତ ଆଇନଗତ ବ୍ୟବସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ। ହିଂସାରେ ପୀଡ଼ିତା ମହିଳା ଓ ଏ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗକାରୀଙ୍କ ଅଧିକାର ସମ୍ପର୍କରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଆଇନ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।

ମାଗଣା ଆଇନ ସହାୟତା

- **ପୀଡ଼ିତାଙ୍କ ମତାମତ ରେକର୍ଡ଼ କରାଯିବା ସମୟରେ ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରିବାର ଅଧିକାର :-** ଅପରାଧ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଂହିତା (କ୍ରିମିନାଲ ପ୍ରସେଡ଼ିଓର କୋର୍ଡ଼)ର ଧାରା ୧୬୪ ଅନୁସାରେ ବିଚାର ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ବଳାତ୍କାରର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ମହିଳା ଜିଲ୍ଲା ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ୍‌ଙ୍କ ଆଗରେ ନିଜର ବୟାନ ରେକର୍ଡ଼ କରାଇପାରିବେ ଏବଂ ସେ ସମୟରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିପାରିବେ ନାହିଁ। କେବଳ ଜଣେ ପୋଲିସ୍ ଅଫିସର ଏବଂ ଜଣେ ମହିଳା କନ୍‌ଷ୍ଟେବଲଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତରେ ଏକ ସୁବିଧାଜନକ ସ୍ଥାନରେ ଏହାକୁ ରେକର୍ଡ଼ କରାଯିବ, ଯେପରି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଚତୁର୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ବୟାନକୁ ଶୁଣିପାରିବେ ନାହିଁ।
- **ସମୟକୁ ହିସାବ କରାଯିବ ନାହିଁ :-** ଘଟଣା ଘଟିବାର ବହୁ ସମୟ ବିତିଯାଇଥିଲେ ମଧ ଏତାଲା (ଏଫ୍.ଆଇ.ଆର) ଲେଖିବାକୁ ପୁଲିସ୍ ମନା କରିପାରିବେ ନାହିଁ।
- **ଉଦ୍ଧାର ପାଇଁ ଇ-ମେଲ୍ :-** ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ମହିଳା ଜଣକ ପୋଲିସ୍ ଥାନାକୁ ଯାଇ ନପାରନ୍ତି ତେବେ ସେ ନିଜର ଲିଖିତ ଅଭିଯୋଗକୁ ଇ-ମେଲ୍ କିମ୍ବା ରେଜିଷ୍ଟଡ଼୍ ପୋଷ୍ଟ ଜରିଆରେ ଡେପୁଟି କମିଶନର କିମ୍ବା କମିଶନର ପାହ୍ୟାର ଜଣେ ପୋଲିସ୍ ଅଫିସରଙ୍କ ନିକଟକୁ ପଠାଇ ପାରିବେ।
- **ପୋଲିସ୍ ମନା କରିପାରିବେ ନାହିଁ :-** ଜଣେ ବଳାତ୍କାର ପୀଡ଼ିତା ମହିଳା ଯେ କୌଣସି ଥାନାରେ ନିଜର ଅଭିଯୋଗ ଦାଖଲ କରିବେ। ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ଏହାକୁ ଜିରୋ ଏଫ୍.ଆଇ.ଆର. କୁହାଯାଏ।
- **ସନ୍ଧ୍ୟା ପରେ ଗିରଫ କରାଯିବ ନାହିଁ :-** ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କୁ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ପରେ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଗିରଫ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ।
- **କିଶୋରୀ ବାଳିକା / ମହିଳାଙ୍କୁ ଥାନାକୁ ଡକାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ :-** କ୍ରିମିନାଲ ପ୍ରସେଡିଓର କୋଡ଼୍‌ର ଧାରା ୧୬୦ ଅନୁସାରେ ପଚରାଉଚରା ପାଇଁ କିଶୋରୀ ବାଳିକା / ମହିଳାଙ୍କୁ ଥାନାକୁ ଡକାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ତେଣୁ ପଚରାଉଚରା ପାଇଁ ଥାନାକୁ ନ ଯିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅଧିକାର ରହିଛି। ଜଣେ ମହିଳା ପୁଲିସ କନ୍‌ଷ୍ଟେବଲ ଓ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଆଗରେ ଘରେ ହିଁ ପୋଲିସ୍ ପଚରାଉଚରା କରିବେ।
- **ପରିଚୟ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ :-** କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ ବଳାତ୍କାରର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ନାମ ପ୍ରକାଶ କରାଯିବ ନାହିଁ। ପୋଲିସ୍ କିମ୍ବା ଗଣମାଧ୍ୟମ କେହି ହେଲେ ମହିଳାଙ୍କ ନାମ ସର୍ବସାଧାରଣରେ ପ୍ରକାଶ କରିବେ ନାହିଁ। ଭାରତୀୟ ଦଣ୍ଡ ସଂହିତାର ଧାରା ୨୨୮ (କ) ଅନୁସାରେ ପୀଡ଼ିତାଙ୍କ ନାମ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଏକ ଦଣ୍ଡନୀୟ ଅପରାଧ।
- **ଡାକ୍ତର ସ୍ଥିର କରିପାରିବେ ନାହିଁ :-** ବଳାତ୍କାର କରାଯାଇ ନଥିବା କଥା ଡାକ୍ତର କହିଲେ ମଧ ବଳାତ୍କାର ଘଟଣାକୁ ରଦ୍ଦ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ। କ୍ରିମିନାଲ ପ୍ରସେଡିଓର କୋର୍ଡ଼ର ଧାରା ୧୬୪(କ) ଅନୁସାରେ ବଳାତ୍କାର ପୀଡ଼ିତାଙ୍କ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବା ଦରକାର ଏବଂ ସେହି ରିପୋର୍ଟକୁ ହିଁ ପ୍ରମାଣ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ।

ଅସୁବିଧାରେ ଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲ୍‌ପ ଲାଇନ

ମହିଳା ହେଲ୍ପ ଲାଇନ-୧୦୯୧ / କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ ବୋର୍ଡ଼ / ପୁଲିସ ହେଲ୍ପ ଲାଇନ - ୧୦୯୧/୧୨୯୧

ମନେରଖନ୍ତୁ

- ✍ ଖୋଲାଖୋଲି ଏବଂ ଗଠନମୂଳକ କଥାବାର୍ତ୍ତା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ହୁଏତ ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟ, ଦୁଃଖ ଅଥବା ଅନୁତାପ ଲାଗିବା,ଅଯଥା କଟକଣା/ସାମାଜିକ ବିଶ୍ୱାସ, ପାଠପଢା କିମ୍ବା କୌଣସି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସହ ଜଡିତ ହୋଇପାରେ ।
- ✍ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଯୋଗାଯୋଗ ରକ୍ଷାର କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ ଏହାକୁ ଉନ୍ନତ ମଧ କରାଯାଇ ପାରିବ । ନିଜକୁ ଏବଂ ନିଜ ବିଚାରକୁ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଓ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ ରଖିପାରିବା ହେଉଛି ଉତ୍ତମ ଯୋଗାଯୋଗର ଲକ୍ଷଣ । କଣ କୁହାଯିବାକୁ ହେବ ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା, ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ତର୍କସମ୍ମତ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟକୁ ନିଜ ହାତରେ ରଖିବା, କଥା ହେବା ସମୟରେ କାହାରିକୁ ଦୋଷ ଦେବା କିମ୍ବା କ୍ରୋଧ କରିବା ଆଦିକୁ ବାରଣ କରିବା ହେଉଛି କେତେକ କୌଶଳ, ଯାହାକୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଶିଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ✍ ପାଟିରେ କଥା ନ କହି ମୁଖର ଭାବଭଙ୍ଗୀ ଓ ଶରୀରର ଇଙ୍ଗିତ, ସ୍ୱରର ଗତି ଓ ଉଚ୍ଚାରଣ ଢଙ୍ଗ, ଆଖିରେ ଆଖି ମିଶାଇ କଥା କହିବା ହେଉଛି ଉତ୍ତମ ଯୋଗାଯୋଗର ଲକ୍ଷଣ । ଜଣେ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କୁ କଣ କହିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାହା ତାଙ୍କର ଶରୀରର ଇଙ୍ଗିତ ଓ ଠାରରୁ ସ୍ୱଷ୍ଟ ବାରି ହୋଇଥାଏ । କଥା ନ କହି ଶରୀରର ଇଙ୍ଗିତ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ ଉନ୍ନତ ହୋଇଥାଏ ।
- ✍ ଧ୍ୟାନର ସହ ଅନ୍ୟର କଥାକୁ ଶୁଣିବା ,ଅନ୍ୟର କଥାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା (ହୁଁ ମାରି ବା ଆଖିର ମିଟିକା ମାରି) ଦ୍ୱାରା କହିବା ଲୋକ ବୁଝିଯାଇଥାନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କ କଥାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ସହିତ ବୁଝାଯାଉଛି ।
- ✍ ମୁଲଚାଲର ଅର୍ଥ ହେଲା- ପରିସ୍ଥିତିର ଲାଭ ଓ କ୍ଷତି ଉଭୟ ଦିଗକୁ ବିଚାର କରି ତାର ପରବର୍ତ୍ତୀ କଥା ଚାଲୁ ରଖିବା । ଅନ୍ୟର କଥାକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ଶୁଣିବାର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିବା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ମିଳାମିଶା କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତିରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଆରମ୍ଭ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଏହିଭଳି ବିଚାରକୁ ନେଇ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଦିଗକୁ ବଢିଲେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଅନ୍ୟସହ ସୁସଂପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇଥାଏ ।
- ✍ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ କିମ୍ବା ଆଘାତ ସୃଷ୍ଟି ନ କରି ଉଭୟ କିଛି ପରିମାଣରେ ଲାଭବାନ ହୋଇପାରିଲେ ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ମୁଲଚାଲ୍ ହୋଇପାରିଲା ଓ ସମାଧାନର ସୂତ୍ର ବାହାରି ପାରିଲା ବୋଲି ଧରାଯିବ ।

ମୂଳଚାଲର ପ୍ରକ୍ରିୟା

(ସୂତ୍ର- http://globalhealth.harvard.edu/nava-ashraf)

ଜୀବନ କଳାର ଚାରୋଟି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯଥା- ଆତ୍ମ ସଚେତନତା, ଅନ୍ୟର ସହ ସମବେଦନା, ଗଠନମୂଳକ ବିଚାର ଓ ସମସ୍ୟ ସମାଧାନକୁ ନେଇ ମୂଳଚାଲ କରାଯାଇଥାଏ।

୧- ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନେ ନିଜର ସମସ୍ୟା ଓ ସ୍ଥିତିକୁ ଦର୍ଶାଇଥାନ୍ତି ଓ ନିଜ ସ୍ୱାର୍ଥକୁ ନେଇ 'ମୁଁ'ରୁ କଥା ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି।

୨- ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ଥିତି ଓ ସ୍ୱାର୍ଥକୁ (ତୁମେ)କୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରି ସେମାନଙ୍କ କଥା ଶୁଣିବା ସହ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିବା ଉଚିତ୍।

୩- ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନେ ଆଗରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୁଝିବା ଦରକାର ଏବଂ ଯେଉଁଥିରେ ଉଭୟ ପକ୍ଷର ସ୍ୱାର୍ଥ ସାଧନ ହେଉଥିବ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ 'ଏକାଠି ମିଶି' ବିଚାରଧାରାକୁ ଆଗକୁ ବଢିବା ଉଚିତ୍।

୪- ଶେଷରେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟର ସ୍ୱାର୍ଥ କଥା ଚିନ୍ତା କରି ତାକୁ କିଭଳି ଗଠନମୂଳକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ ସମାଧାନ ଖୋଜିଥାନ୍ତି (ମିଳିମିଶି ସମାଧାନର ସୂତ୍ର ଖୋଜିବା)

ଭଲ ସ୍ପର୍ଶ ବନାମ ମନ୍ଦ ସ୍ପର୍ଶ

ଉତ୍ତମ ସ୍ପର୍ଶ	ମନ୍ଦ ସ୍ପର୍ଶ
ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବେ ହାତ ମିଳାଇବା	ହାତକୁ ଚାପି ଧରି ସ୍ପର୍ଶକୁ ଅନୁଭବ କରିବା (ହାତ ମିଳାଇବା ସମୟରେ)
ମୁଣ୍ଡରେ ଥାପୁଡେଇବା	ପଛକୁ ହାତ ବୁଲାଇ ପିଠିରେ ହାତ ଥାପୁଡେଇବା କିମ୍ବା ଆଉଁସିବା
କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ ଆଲିଙ୍ଗନ	ଯୋରରେ ଭିଡି ଧରି ଆଲିଙ୍ଗନ କରିବା, ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ସ୍ତନକୁ ଚାପିବା କିମ୍ବା ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ଛୁଇଁବା
କୋଳରେ ବସିବା	ନିଜ ଦେହରେ ଭିଡି ଧରି କୋଳରେ ବସିବାକୁ ବାଧ କରିବା କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କୁ ଧରି ସ୍ପର୍ଶର ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା
ଶିଶୁ ବା ଛୋଟ ପିଲ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ, ତାଙ୍କୁ ଶରୀର ଅଙ୍ଗ ଓ ତାର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବା	ସ୍ତନ ବଢ଼ିବା, ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗ ବିଷୟରେ କହିବା, ଯୌନ ଇଙ୍ଗିତ କରିବା, ସେ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ମଜାକଥା ବା ଢଗଢମାଳି ଶୁଣାଇବା, ତାଙ୍କୁ ଟାହିଟାପରା କରିବା
ଖେଳ ଭାବରେ କୁସ୍ତି ଓ ମଲ୍ଲ ଯୁଦ୍ଧରେ ସାମିଲ ହେବା	କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେକ ଅଙ୍ଗକୁ ଜାଣିଶୁଣି ଛୁଇଁବା ଭିଡାମୋଡା କରିବା କିମ୍ବା ଟଣାଓଟରା କରିବା

ମନେରଖନ୍ତୁ

- ✍ ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅପବ୍ୟବହାର ଅନୁଭବ କରନ୍ତି କିମ୍ବା କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ, ତେବେ ସେଥିରେ ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଭୁଲ ନାହିଁ।
- ✍ ଆପଣ ଓ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ଜଣାଇବା ଦରକାର । ଏଭଳି ଅପରାଧ ବିଶେଷ ଭାବରେ ବଳାତ୍କାର ଭଳି ଘଟଣାକୁ ନେଇ ପୀଡିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଭୟ ଓ ଆଶଙ୍କାରେ ସେ ସଂପର୍କରେ କାହାରିକୁ ଜଣାଉ ନଥିବାରୁ , ଅପରାଧି ଦଣ୍ଡ ନ ପାଇ ଖସି ଯାଇଥାଏ।
- ✍ ଏଭଳି ଘଟଣାରେ ମାଆ, ପରିବାରର କୌଣସି ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ସ୍କୁଲ କିମ୍ବା ଗୋଷ୍ଠୀର ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ।
- ✍ ଜୋର୍ ଦେଇ କୁହନ୍ତୁ ଯେ କେବଳ ମାଆ କିମ୍ବା ଜଣେ ଡାକ୍ତର ହିଁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଦରକାର ପଡିଲେ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗକୁ ଛୁଇଁପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କୁ ଅସୁବିଧା ଲାଗୁଥିବା ଭଳି ଢଙ୍ଗରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଛୁଇଁବାର ଅଧିକାର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ନାହିଁ।
- ✍ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନେ ସାବଧାନ ରହିବେ ଯେପରିକି ତାଙ୍କୁ ଅସୁବିଧା ଲାଗୁଥିବା ଢଙ୍ଗରେ କେହି ଛୁଇଁପାରିବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଯୌନାଙ୍ଗ ଅଥବା ଯୌନ ବ୍ୟବହାର କିଛି ହେଲେ କହି କିମ୍ବା ଦେଖାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ।
- ✍ ସେମାନେ ଏଭଳି ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଛୁଇଁବା ଏବଂ ଏଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସଂପର୍କରେ ଅନ୍ୟକୁ ଜଣାଇବାର ସେମାନଙ୍କ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧିକାର ରହିଥିବା କଥା ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

Notes

Notes

Notes