ଜୀବନ କୌଶଳ

ଉତ୍ତମ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ ନିମନ୍ତେ
ମାଟ୍ରୋନ୍‌ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା

ସୂଚୀପତ୍ର

ପରାମର୍ଶ କ'ଣ ?

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଥିବା ସାମଗ୍ରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଏହାର ପରିଚାଳନା

ମାସିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ

ଗର୍ଭଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି

ପ୍ରଜନନ ଏବଂ ଯୌନ ପଥ ସଂକ୍ରମଣ

ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ବା ଯୌନ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ

ଲିଙ୍ଗଗତ ବୈଷମ୍ୟତା

ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଏବଂ ଅପ୍ରାପ୍ତ ବୟସରେ ଗର୍ଭଧାରଣ

ସମବୟସ୍କ ଚାପ ଏବଂ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର

ବାର୍ତ୍ତା

ଓଡ଼ିଶାର ଅନୁସୂଚିତ ଜନଜାତି ଓ ଜାତି ସମ୍ପ୍ରଦାୟଭୁକ୍ତ ଲୋକଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ସର୍ବଦା ପ୍ରତିଜ୍ଞାବଦ୍ଧ ଏବଂ ସେଇ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେଇ ସରକାର ଅନେକ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଶିକ୍ଷାର ବିକାଶ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ । ତେଣୁ ଅନୁସୂଚିତ ଜନଜାତି ଓ ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି ଉନ୍ନୟନ ବିଭାଗ ତରଫରୁ ରାଜ୍ୟ ବ୍ୟାପି ୧୭୩୧ଟି ଆବାସିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ତଥା ୬୮୦୦ ହଷ୍ଟେଲ ଖୋଲାଯାଇଛି ଏବଂ ସେଠାରେ ପ୍ରାୟ ୬,୦୦,୦୦୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ରହି ଅଧ୍ୟୟନ କରୁଛନ୍ତି । ସେଇ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତାକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ସରକାର ୩୦୦୦ ମାଟ୍ରୋନ୍‌ଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତି କରିଛନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସମୟରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ସେଇ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ସଠିକ୍ ଓ ସକରାତ୍ମକ ଉପାୟରେ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ନିଜ ଭିତରେ ଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ସଶକ୍ତିକରଣର ଯଥେଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହି ସଶକ୍ତିକରଣ ଧାରାରେ ମାଟ୍ରୋନ୍‌ମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେଣୁ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ସ୍ଥଳେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ମାଟ୍ରୋନ୍‌ମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାଟ୍ରୋନ୍‌ମାନେ କୈଶୋରାବସ୍ଥାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝି ସେଇ ସମୟରେ ଆସୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ କଲେ କୋମଳମତି କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ଉତ୍ତମ ଜୀବନଯାପନ ନିମନ୍ତେ ଅଧିକ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରିବେ । ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେଇ ସରକାର ମାଟ୍ରୋନ୍‌ମାନଙ୍କୁ 'ପରାମର୍ଶ'(Counceling) ଉପରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ପରାମର୍ଶ ଦେବା ସମୟରେ ମାଟ୍ରୋନ୍‌ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହେବ ବୋଲି ଆଶା ।

ଆମ ବିଭାଗ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଆବାସିକ ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକରେ ଜୀବନ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିମନ୍ତେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ମାଟ୍ରୋନ୍‌ମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ବୈଷୟିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥିବାରୁ ମୁଁ ୟୁଏନ୍‌ଏଫ୍‌ପିଏକୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛି ।

ରଞ୍ଜନା ଚୋପ୍ରା, ଭା.ପ୍ର.ସେ.
ପ୍ରମୁଖ ଶାସନ ସଚିବ
ଅନୁସୂଚିତ ଜନଜାତି ଓ ଅନୁସୂଚିତ ଜାତି ଉନ୍ନୟନ, ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ସଂପ୍ରଦାୟ ଏବଂ ପଛୁଆ ବର୍ଗ କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ପରାମର୍ଶ କ'ଣ ?

ପରାମର୍ଶଦାତା, ପରାମର୍ଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଏବଂ ତା ସହ ଜଡିତ ଘଟଣାକୁ ବିଷଦ ଭାବରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଉକ୍ତ ସମସ୍ୟାର ସକରାତ୍ମକ ସମାଧାନ ନିମନ୍ତେ ବିଶେଷ ବିଚାର ବିମର୍ଶ କରିବା ଓ ପରାମର୍ଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଏକ ସଠିକ୍ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେବା ପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପରାମର୍ଶ କୁହାଯାଏ ।

ପରାମର୍ଶର ଆବଶ୍ୟକତା

- **ପରାମର୍ଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା:** ପରାମର୍ଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ମନରେ ଥିବା ସନ୍ଦେହ ଓ ଭୟକୁ ଦୂର କରାଏ ।
- ପ୍ରକୃତ ସମସ୍ୟା ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ମନୋବଳ ବଢ଼ାଏ ।
- ଜୀବନ ପ୍ରତି ଏକ ସକରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ସୃଷ୍ଟି କରାଏ ।
- ଉପଯୁକ୍ତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ସହିତ ସମସ୍ୟାର ସଠିକ୍ ସମାଧାନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ପରାମର୍ଶର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ

- ପରାମର୍ଶଦାତା ଓ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପାରସ୍ପରିକ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ।
- ପରାମର୍ଶଦାତା ନିଜର କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମତାମତ କିମ୍ବା ରାୟ ନ ଦେଇ ସମ୍ମାନର ସହିତ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସମସ୍ୟା, ସନ୍ଦେହ ଓ ଭୟକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ।
- ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସଠିକ୍ ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରି ପରାମର୍ଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସହାୟକ ହେବା ।
- ପରାମର୍ଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ଅକୁହା କଥାକୁ ପରାମର୍ଶଦାତା ଅନୁଭବ କରି ଗଭୀର ଭାବରେ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ପରାମର୍ଶଦାତା ସମୟର ମୂଲ୍ୟ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପରାମର୍ଶ କ'ଣ ?

ପରାମର୍ଶର ସୋପାନ/ସ୍ତର

- ସମାନୁଭବ ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ।
- ସମସ୍ୟାର ଆକଳନ କରିବା ।
- ସମସ୍ୟାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ।
- ସମାଧାନ ପାଇଁ ସ୍ଥିରୀକୃତ ପନ୍ଥାକୁ ପରାମର୍ଶଗ୍ରହଣକାରୀ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରୁଛନ୍ତି ତାର ଯାଞ୍ଚ କରିବା ।

ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କର କୌଶଳ ବା ଗୁଣାବଳୀ

- ସ୍ୱଷ୍ଟ କଥୋପକଥନ କରିପାରୁଥିବା ଦରକାର ।
- ପରାମର୍ଶକାରୀକୁ ନିଜର ବିଶ୍ୱାସଭାଜନ କରିପାରୁଥିବା ଦରକାର ।
- ସମାନୁଭବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଥିବା ଦରକାର ।
- ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ପାଖରେ ସଠିକ୍ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପରାମର୍ଶ ସମୟରେ କେଉଁ କେଉଁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା

୧. ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ସ୍ଥାନ ଚୟନ କରିବେ ଯେଉଁଠାରେ ପରାମର୍ଶଗ୍ରହଣକାରୀ ନିଜକୁ ସହଜ ମନେ କରିବେ ।

୨. ପରାମର୍ଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବେ ।

୩. ଆଲୋଚନାର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଗୋପନୀୟତା ବଜାୟ ରଖିବେ ।

୪. ପରାମର୍ଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ବୟସ, ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଦକ୍ଷତା ଅନୁଯାୟୀ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ।

୫. ପରାମର୍ଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ, ଆଦେଶ କିମ୍ବା ଧମକ ଦେବେ ନାହିଁ ।

୬. କୌଣସି ଚାପ ପକାଇବେ ନାହିଁ ।

୭. ବିନା ଆବଶ୍ୟକତାରେ ଉପଦେଶ ଅଥବା ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ନାହିଁ ।

୮. ତର୍କ ବା ଉପହାସ କରିବେ ନାହିଁ ।

୯. ପରାମର୍ଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମିଥ୍ୟା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେବେ ନାହିଁ ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କହିଲେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏପରି ଏକ ଉତ୍ତମ ମନୋବସ୍ଥାକୁ ବୁଝାଏ ଯେତେବେଳେ ସେ ନିଜର ଦକ୍ଷତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଚେତନ ଥାଇ ତାହାକୁ ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆସୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଓ ତତ୍‌ଜନିତ ଚାପର ଦୃଢ ମୁକାବିଲା କରିବା ନିମନ୍ତେ ବିନିଯୋଗ କରିପାରେ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ବିଚାର ଓ ସୁନ୍ଦର ଆଚରଣ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ସୂଚାରୂରୂପେ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ସହ ନିଜ ପରିବେଶର ଉନ୍ନତି ନିମନ୍ତେ ବଳିଷ୍ଠ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ ।

କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା

- କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଘଟୁଥିବା ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ସମବୟସ୍କ ସାଥୀମାନଙ୍କ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ତୁଳନାରେ ନିଜଠାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ଅସମାନତା, ଅଭିଳଷିତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତତା, ଇଚ୍ଛିତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅଭାବରୁ ସୃଷ୍ଟ ଉଦାସୀନତା, ଯୌନ ଓ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଆଦି ସହ ଖାପ ଖୁଆଇ ଚଳିବା ନିମନ୍ତେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।
- କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ କ୍ଷଣକୁ କ୍ଷଣ ବଦଳୁଥିବା ମନର ସ୍ଥିତି, ଅତ୍ୟଧିକ ଆବେଗ ଓ ଭାବପ୍ରବଣତା ଆଦି ସହ ସାଲିସ କରି ମାନସିକ ସନ୍ତୁଳନ ଆଣିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ ।
- କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ନିଜ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱ ଯେପରିକି ବିଦ୍ୟାଳୟ, ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ସାହିପଡ଼ିଶା ଆଦିରେ ପ୍ରତିକୂଳ ବାତାବରଣର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ବିନା ଦୋଷରେ ଦଣ୍ଡିତ ହେବା, ଅନ୍ୟର ଭୁଲ ବୁଝାମଣାର ଶିକାର ହେବା, ମନାନ୍ତର, ମତାନ୍ତର, ପାଠପଅନ୍ତର ଆଦି ଯୋଗୁଁ ଆଘାତ ପାଆନ୍ତି । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ କିଛି ଘଟଣାରୁ ଶିକ୍ଷାଗ୍ରହଣ କରିବା ସହ ଆଗକୁ ବଢିବା ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ମାନସିକତାର ଅନେକ ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି ।

- କିଛି ଅକରଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଯେପରିକି ନିଶାସେବନ, ଅଶ୍ଳୀଳ ଇଙ୍ଗିତ ପ୍ରଦର୍ଶନ, ପରିବାର, ସମାଜ ବା ଆଇନ ବିରୋଧୀ ଆଚରଣ ଓ ଦୁର୍ବଳ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଆଦିର କୁଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ସମବୟସ୍କ ସାଥୀମାନଙ୍କଠାରୁ ଆସୁଥିବା ଚାପକୁ ବୁଦ୍ଧିମତାର ସହ ବିରୋଧ କରିବା ବା ଏଡାଇ ଯିବା ପାଇଁ ମାନସିକ ଦୃଢତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।
- ବଢ଼ିଲା ବୟସରେ ପ୍ରଜନନ ପ୍ରଣାଳୀର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିବା ସହ କିଶୋରକିଶୋରୀଙ୍କଠାରେ ଯୌନସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ ପ୍ରବଳ ଉତ୍ସୁକତା ଦେଖାଦେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ମାତ୍ର ଏ ପ୍ରକାର ଆଗ୍ରହ ଅନେକ ସମୟରେ ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା, ଦୁଷ୍କର୍ମ, ଅବାଞ୍ଛିତ ମାତୃତ୍ୱ ଆଦିର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଭଲମନ୍ଦ ସବୁ ବୁଝି ନିଜକୁ ସ୍ୱଆୟତ୍ତରେ ରଖିବାର ଦୃଢ ମାନସିକତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।
- ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଉପାର୍ଜନ ପନ୍ଥାର ମୂଳଦୁଆ କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ହିଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ସମୟରେ ଶିକ୍ଷା ଓ ତାଲିମ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋରକିଶୋରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଆହ୍ୱାନ । ତେଣୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷାଲାଭ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନିଜ ଧ୍ୟାନକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଆମ ବିଚାର ଓ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

- ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଘଟଣା, ପରିସ୍ଥିତି ଓ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଉ । ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମ ବିଚାର, ଆମ ମାନସିକତା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁନ୍ଦର ବିଚାର ସୃଷ୍ଟି କରିବା ବେଳେ, ଦୁର୍ବଳ ମାନସିକତା ନ୍ୟୁନ ବିଚାରର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ଯେଉଁଭଳି ବିଚାର କରିଥାଉ, ଆମ ମନରେ ତଦନୁଯାୟୀ ଅନୁଭବ ସ୍ଥାନ ପାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି ଅନୁଭବ ଆମ ଆଚାର ବ୍ୟବହାରରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ଆଚରଣ ଆମ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିଚାରକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଉତ୍ତମ ବିଚାର ଆମର ମାନସିକ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବା ସହ ଆମକୁ ଖୁସି ରହିବା ପାଇଁ ଖୋରାକ ଯୋଗାଇଥାଏ ।

କିଶୋର/କିଶୋରୀଟିଏ ଏବଂ ବୃକ୍ଷଟିଏ: ଏକ ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାର

- କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଗୁଣାବଳୀ, ମନରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ଭଲମନ୍ଦ ଆଗ୍ରହ ଏବଂ ଜୀବନର ଛୋଟବଡ଼ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ସଂଗଠିତ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତ ନିର୍ମାଣରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ତୁଲାଇଥାଏ। ଏହାକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ସହ ବୃକ୍ଷର ଏକ ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାର କରିବା।
- ବୃକ୍ଷଟିଏ ଭଳି କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ବୁଝି ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଲେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଫଳପୁଷ୍ପ ଭରା ସୁନ୍ଦର ବୃକ୍ଷରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରିବେ।

ସୋପାନ-୧

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଚାରୋଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନାମାନୁଯାୟୀ ଶିର୍ଷକଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

ଦଳର ନାମ	ଶୀର୍ଷକ
ବୃକ୍ଷର ଚେର	ତୁମର ବିଶେଷ ଗୁଣାବଳୀ
ବୃକ୍ଷର ଗଣ୍ଡି	ତୁମର ବଳିଷ୍ଠ ସହଯୋଗୀ (ଯେଉଁମାନେ ତୁମକୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସହଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବେ)
ବୃକ୍ଷର ଡାଳ	ତୁମର ଇଚ୍ଛା ଓ ଆଗ୍ରହ
ବୃକ୍ଷର ପତ୍ର ଓ ଫୁଲ	ତୁମ ଜୀବନର ଛୋଟ ଓ ବଡ଼ ଲକ୍ଷ୍ୟ

ସୋପାନ-୨

କଳାପଟା/ଚାର୍ଟ ପେପର ର ଗୋଟିଏ ପାଖେ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ବୃକ୍ଷଟିଏର ସୁନ୍ଦର ଚିତ୍ର ଆଙ୍କି ସେଥିରେ ଚେର, ଗଣ୍ଡି, ଡାଳ, ପତ୍ର ଓ ଫୁଲଗୁଡ଼ିକୁ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ । କଳାପଟା/ଚାର୍ଟପେପର ର ଅନ୍ୟପାଖେ ରୁଗ୍ଣ ବୃକ୍ଷଟିଏ ଆଙ୍କନ୍ତୁ ।

ସୋପାନ-୩

ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଦଳପତିଙ୍କୁ ସେମାନେ ଆଲୋଚନା କରିଥିବା ବିଷୟର ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜର ଦଳର ନାମାନୁଯାୟୀ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ବୃକ୍ଷର ଅଙ୍ଗରେ ଲେଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ସୋପାନ-୪

ଏଥର ସୁସ୍ଥ ମାନସିକତାରୁ ସୃଷ୍ଟ ବିଶେଷ ଗୁଣାବଳୀ ଓ ବଳିଷ୍ଠ ସହଯୋଗ ଦ୍ୱାରା କିଶୋରକିଶୋରୀ ଏକ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ବୃକ୍ଷର ପତ୍ର ଓ ଫୁଲ ପରି କିପରି ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିପାରିବେ ନଚେତ ଦୁର୍ବଳ ବୃକ୍ଷଟି ଭଳି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲରୁ ବିଚ୍ୟୁତ ହେବେ ତାହା ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଖେଳ ପାଇଁ ଉଦାହରଣ

କିଶୋରୀକିଶୋରୀଙ୍କ ବିଶେଷ ଗୁଣାବଳୀ (ବୃକ୍ଷର ଚେର)	ତୁମର ବଳିଷ୍ଠ ସହଯୋଗୀ (ବୃକ୍ଷର ଗଣ୍ଡି)	ତୁମର ଭଲମନ୍ଦ ଇଚ୍ଛା ଓ ଆଗ୍ରହ (ବୃକ୍ଷର ଡାଳ)	ତୁମର ଛୋଟ ବଡ଼ ଲକ୍ଷ୍ୟ (ବୃକ୍ଷର ପତ୍ର ଫୁଲ)
▸ ଶାରୀରିକ ବଳ, ନିର୍ଭୀକତା ▸ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ▸ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରିୟପାତ୍ର ହେବା ପରିବାର ପ୍ରତି ସ୍ନେହ ▸ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ସହଜରେ ସୁସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ିବା ▸ ଭଲ ଖେଳିବା, ଗାଇବା, ନାଚିବା, ଚିତ୍ର କରିବା ▸ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷର ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ କାରଣ ଖୋଜିବା ▸ ନୂତନ ବିଚାରଧାରା, ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବା ▸ ସତ୍‌ସାହସ ▸ ମନର ରାଗ, ଦୁଃଖକୁ ସହଜରେ ଭୁଲିଯିବା ▸ ଭଲ ବକ୍ତୃତା ଦେବା, ପାଠ ପଢ଼ିବା	▸ ପରିବାର ▸ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ▸ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ▸ ସମବୟସ୍କ ସାଥୀ ▸ ପଡ଼ୋଶୀ ▸ କିଶୋରକିଶୋରୀଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା, ଆଇନ ବ୍ୟବସ୍ଥା	**ଭଲ** ▸ ନୂଆ ପୋଷାକ, ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ▸ ନିଜକୁ ସଜାଇବା, ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା ▸ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ଭ୍ରମଣ କରିବା ▸ ସାଙ୍ଗସାଥୀ/ ପରିବାର ସହ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ମଉଜ କରିବା ▸ ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗ ସାଥୀଙ୍କ ମହଲରେ ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ଖୋଜିବା **ମନ୍ଦ** ▸ ବିଭିନ୍ନ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଚାଖିବା ▸ ଯୌନସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ▸ ଦୁଃସାହସିକ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ▸ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ ପାଇଁ ଭୁଲ ପଥ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ▸ ପିତାମାତାଙ୍କ ଅଭିଭାବକତ୍ୱକୁ ନ ମାନିବା	**ଛୋଟଛୋଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ** ▸ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ସ୍ୱାଧୀନତା ଚାହିଁବା ▸ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଜିତିବା ▸ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ଭରସା ଜିତିବା ▸ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ଖାପ ଖୁଆଇବା ▸ ଆବେଗକୁ ଆୟତ୍ତରେ ରଖିବା ▸ ଯୌନ ଇଚ୍ଛାକୁ ନିଜ ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତା ଅନୁଯାୟୀ ଆୟତ୍ତ କରିବା **ବଡ଼ ଲକ୍ଷ୍ୟ** ▸ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଗଠନ ▸ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ▸ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି ▸ ଉତ୍ତମ ଚରିତ୍ର ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ▸ ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ▸ ଯେକୌଣସି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ନିମନ୍ତେ ସୃଜନାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ

ବଡ଼ ଲକ୍ଷ୍ୟ
ଛୋଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ
ଛୋଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ
ଇଚ୍ଛା ଓ ଆଗ୍ରହ
ଇଚ୍ଛା ଓ ଆଗ୍ରହ
ଇଚ୍ଛା ଓ ଆଗ୍ରହ
ତୁମର ବଳିଷ୍ଠ ସହଯୋଗୀ
କିଶୋରୀକିଶୋରୀଙ୍କ ବିଶେଷ ଗୁଣାବଳୀ

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ମାନସିକ ଚାପର ମୁକାବିଲା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ – ମାନସିକ ଚାପକୁ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ କେଉଁ ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯିବ ତାହାକୁ ବୁଝିବା ନିମନ୍ତେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟି କରିବା । ଜୀବନରେ ଆସୁଥିବା ସମସ୍ୟା, ଅନେକ ସମୟରେ ଆମ ମନରେ ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ଚାପକୁ ଆମେ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନୋଟି ମାଧ୍ୟମରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଉ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା–

କ) ମାନସିକ ଚାପଜନିତ ଆବେଗକୁ ଭୁଲାଇ ଖୁସି ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା

ଖ) ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ସଫଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ଗ) ପ୍ରକୃତ ସମସ୍ୟାକୁ ସାମ୍ନା ନ କରି ଅନୁଚିତ ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା

ଏହାକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଏକ ଘଟଣାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା

ଅନୀତା ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢେ । ଗତ ଦୁଇ ମାସ ହେଲା ତାର ବାପାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଇଛି । ସେମାନଙ୍କର ପରିବାର ଆଦୌ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନୀତା ପାଖରେ ଅନ୍ୟ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଭଳି ପାଇସା ବା ପୋଷାକ ପତ୍ର ନଥାଏ । ଏଣେ ଘରର ବଡ଼ ଝିଅ ହିସାବରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର କିଛି ରୋଜଗାର କରିବା ତା ପାଇଁ ଏକ ଗୁରୁ ଦାୟିତ୍ୱ ।

ଏଥିପାଇଁ ସେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ମାନସିକ ଚାପକୁ କିପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ ? ଏହି ଗପଟି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶୁଣାନ୍ତୁ ।

ସୋପାନ-୧

ନିମ୍ନଲିଖିତ ବାକ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କଳାପଟାରେ ଲେଖନ୍ତୁ । ଯେପରିକି

- ନିଜର ଦୁଃଖକୁ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ବାଣ୍ଟିପାରିବ ।
- ଖେଳାଖେଳିରେ ମନକୁ ନିୟୋଜିତ କରି ଖୁସି ରହିବ ।
- ମଜା ମଜା କଥା କହି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହସାଇବ ।
- ମେଳା ଦେଖିବାକୁ ଯିବ ।
- ଦିନେ ନିଶ୍ଚେ ସବୁ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ ବୋଲି ଭାବିବ ।
- ମନ୍ଦିରରେ ପୂଜା କରିବ ।

- ପଢାପଢି ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବ । ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବ ।
- ସିଲେଇ ଟ୍ରେନିଂ ନେବ ।
- ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ ମାର୍କ ରଖି ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବ ।
- ଯଥାସମ୍ଭବ ଖର୍ଚ୍ଚ କାଟ କରିବା ଓ ସଞ୍ଚୟ କରିବା
- ନିଜକୁ ଅଯୋଗ୍ୟ ଭାବିବ ।
- ମିଛ କହି ପଡ଼ୋଶୀ ଓ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କଠାରୁ ଧାର ମାଗିବ ।
- କପି କରି ପରୀକ୍ଷାରେ ପାସ୍ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିବ ।
- ନିଜକୁ ନ୍ୟୁନ ଭାବି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଶିବ ନାହିଁ ।
- କେହି ନ ଥିବା ସୁଯୋଗ ଉଣ୍ଡି ପଇସା ଚୋରୀ କରିବ ।

ଜଣେ ଜଣେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ କଳାପଟା ନିକଟକୁ ଡାକି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାକ୍ୟ ଶେଷରେ ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ମାଧ୍ୟମ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବାକ୍ୟ ପାଇଁ ଯଥାର୍ଥ ସେହି ଅନୁଯାୟୀ କ,ଖ ବା ଗ ଲେଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ସୋପାନ- ୨

ପ୍ରକୃତ ସମସ୍ୟାକୁ ସାମ୍ନା ନ କରି ଅନୁଚିତ ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ବା ମାନସିକ ଚାପଜନିତ ଆବେଗକୁ ଭୁଲି ଖୁସି ରହିବା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୁଏନାହିଁ । ମାତ୍ର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ସଫଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଆବେଗକୁ ଭୁଲି ଖୁସିରେ ରହିବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପକୁ ପ୍ରକୃତରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ ବୋଲି ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

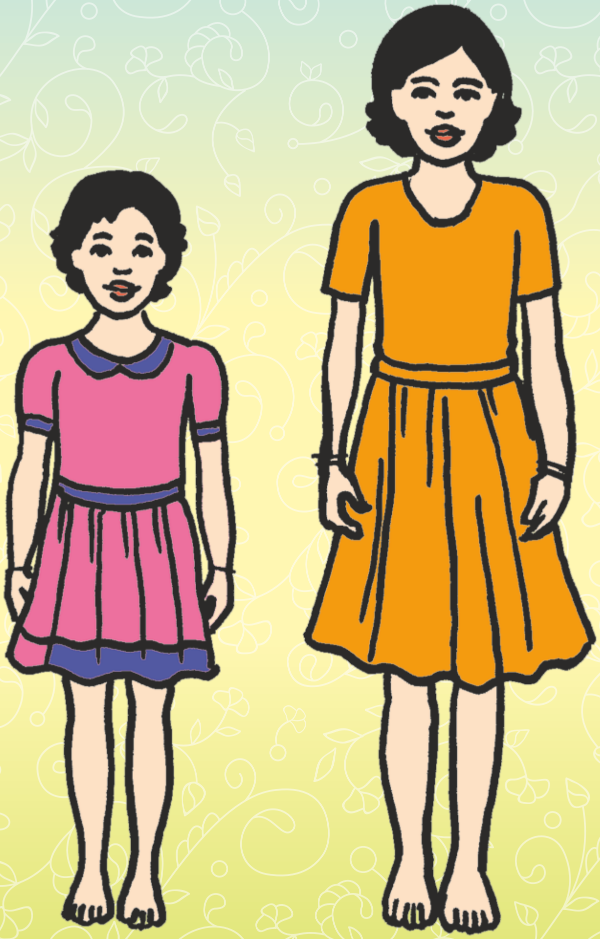
କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଥିବା ସାମଗ୍ରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଏହାର ପରିଚାଳନା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନର କ୍ରମବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କୈଶୋରାବସ୍ଥା ଆସିଥାଏ । ଏହି ସମୟ ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ବୁଝିବିଚାରି ଯତ୍ନର ସହ ଏହି ସମୟକୁ ଅତିବାହିତ କରାଗଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନ ସରସ ଓ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ । ମଣିଷର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ତଥା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଆଧାର କରି ଜୀବନକାଳକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ୪ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରଯାଇଛି । ଯଥା: ଶୈଶବ, କୈଶୋର, ଯୌବନ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (WHO) ଦ୍ୱାରା ୧୦ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ବୟସ ସୀମାକୁ କୈଶୋରାବସ୍ଥା ବୋଲି ସ୍ଥିର କରାଯାଇଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ଏହା ଯେ ଏହି ସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ପରିଚାଳନା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ତେବେ ବୟସର ଅପରିପକ୍ୱତା, ସଚେତନତାର ଅଭାବ ଏବଂ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଭିଜ୍ଞତାର ଅଭାବରୁ କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟପଥରୁ ବିଚ୍ୟୁତ ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଅନେକ ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସାମ୍ନା କରୁଛନ୍ତି । ଭାରତର ମୋଟ ଜନସଂଖ୍ୟାର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ହେଉଛନ୍ତି କିଶୋର କିଶୋରୀ ଏବଂ ଦେଶ ପ୍ରଗତିର ମୁଖ୍ୟ ମାନବ ସମ୍ବଳ । ତେଣୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ସେମାନେ ନିଜର ଅଭିବୃଦ୍ଧି, ବିକାଶ ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ।

ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଓ ପଦ୍ଧତି : କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଆଲୋଚନା ଏବଂ ଉଦାହରଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ

ଉଦାହରଣ: ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ଗୋଟିଏ ଝିଅ ଏବଂ ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀର ଗୋଟିଏ ଝିଅକୁ ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ଠିଆ କରାଇ ତାଙ୍କ ଭିତରେ କି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଛ ବୋଲି ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପଚାରିବେ ଏବଂ ସେ ସବୁ ବିଷୟରେ ବିଷଦ



ଆଲୋଚନା କରିବେ ଯେପରି ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସମସ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଆଲୋଚନା ପରିସରଭୁକ୍ତ ହେଉଥିବ ।

(ସୂଚନା :- ଏହିପରି ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପୁଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କରିବେ ।)

ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା :

କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହେଉଥିବା ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ :

- ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତାରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ।
- କାଖ ଓ ଯୌନାଙ୍ଗର ଉପରି ଭାଗରେ କେଶ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ।
- ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ

ଏତଦ ବ୍ୟତୀତ କିଶୋରକିଶୋରୀଙ୍କ ଶରୀରରେ କିଛି କିଛି ଅନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଯେପରିକି :

କିଶୋର	କିଶୋରୀ
ମୁହଁରେ ନିଶ ଦାଢ଼ି ଉଠିବା	ମାସିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ
ଯୌନାଙ୍ଗରୁ ଶୁକ୍ରରସ କ୍ଷରଣ ହୋଇଥାଏ	ସ୍ତନର ଆକାର ବଢ଼େ
ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଦୃଢ଼ ହୁଏ	ନିତମ୍ବ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ହୋଇ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ
କଣ୍ଠ ସ୍ୱର କର୍କଶ ହୋଇଥାଏ	କଣ୍ଠସ୍ୱର କୋମଳ ହୋଇଥାଏ

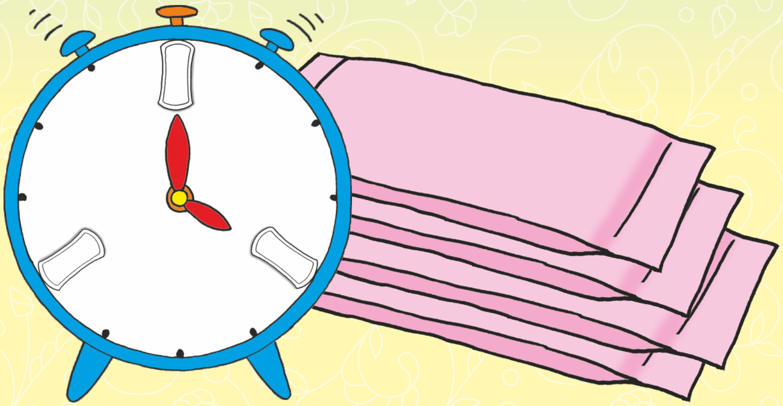
କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହେଉଥିବା ମୁଖ୍ୟ ମାନସିକ/ଆବେଗିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ :-

- ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ତଥା ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ।
- ମନ ବିଚଳିତ ଓ ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ।
- ନିଜର ବିଚାର ଓ ଭାବଧାରା ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟତା ଦେବାର ଜିଦ୍ ରହେ।

ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ

ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଝିଅର ତଳିପେଟରେ ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଜନନ ପ୍ରଣାଳୀ ରହିଥାଏ । କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଏହା ପରିପକ୍ୱ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଜନନ ପ୍ରଣାଳୀର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଘଟିଲେ ବିଭିନ୍ନ ହରମୋନ କ୍ଷରଣ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ କିଶୋରୀର ଡିମ୍ବାଶୟରୁ ଗୋଟିଏ ଡିମ୍ବାଣୁ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇ ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳୀକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଏହି ଡିମ୍ବାଣୁଟି ଗର୍ଭଧାରଣରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏହି ଗର୍ଭଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସହଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଗର୍ଭାଶୟ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣସ୍ତର (ଏଣ୍ଡୋମେଟ୍ରିୟମ୍) ବହଳିଆ ରକ୍ତର କୋଷିକା ଦ୍ୱାରା ବିଚ୍ଛେଇ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଗର୍ଭଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହେଲେ ଏହି ରକ୍ତର ସ୍ତର ଅନାବଶ୍ୟକ ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ ଯୋନି ଦେଇ ସ୍ରାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରକ୍ତସ୍ରାବକୁ ଋତୁସ୍ରାବ ବା ମାସିକିଆ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ୯/୧୦ ବର୍ଷରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ଭିତରେ କିଶୋରୀଟିଏ ପ୍ରଥମ ଋତୁସ୍ରାବ ଦେଖିଥାଏ । ଏହା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହି ଋତୁସ୍ରାବ ସାଧାରଣତଃ ୩ ରୁ ୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ନିୟମିତ ଗାଧୋଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜର ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପରିଷ୍କାର ଜଳରେ ସଫା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସଫା ଗାମୁଛା ବା ତଉଲିଆରେ ପୋଛି ହେବା ପରେ ସଫା ଅନ୍ତଃବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଅନ୍ତଃବସ୍ତ୍ରକୁ ପ୍ରତିଦିନ ସଫା କରି ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବର ଉତ୍ତମ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ 'ଖୁସି' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍କୁଲମାନଙ୍କରେ ସାନିଟାରୀ ନ୍ୟାପକିନ ମାଗଣାରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଅଛି । ପ୍ରତି ୪ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ କିମ୍ବା ରକ୍ତସ୍ରାବର ମାତ୍ରା ଅନୁସାରେ ସାନିଟାରୀ ନ୍ୟାପକିନ ବଦଳାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବା ପ୍ୟାଡକୁ ପୁରୁଣା ଖବରକାଗଜରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଡଷ୍ଟବିନ କିମ୍ବା ଗାତରେ ପକାଇବା ଉଚିତ । ଯଦି ସ୍କୁଲରେ ଇନ୍‌ସିନେରେଟର ମେସିନ ଥାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ସେହି ମେସିନରେ ପକାଇ ପୋଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ । ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବା ପ୍ୟାଡ୍‌କୁ ଧୋଇବା କିମ୍ବା ପାଇଖାନାରେ ପକାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।



ସୋପାନ - ୧

ଆଲୋଚନାକୁ ଆଗେଇ ନେବା ପାଇଁ, ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଚାଲି ଆସୁଥିବା ପ୍ରଥାକୁ ନେଇ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୧ . ପ୍ରଥମ ଥର ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ ତୁମେ କ'ଣ କଲ ?

ପ୍ରଶ୍ନ ୨ . ତୁମ ଘରେ ତୁମର ଆଇ ମା' କିମ୍ବା ମା' ତୁମକୁ କଣ କହିଥିଲେ ?

ପ୍ରଶ୍ନ ୩.ସେଇ ସମୟରେ ତୁମକୁ କିଭଳି ଅନୁଭବ ହୋଇଥିଲା ?

ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକୁ ଆଧାର କରି ଋତୁସ୍ରାବକୁ ନେଇ ଲାଗି ରହିଥିବା ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଓ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସହ ତାର ସଠିକ୍ ତଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ଯାହା ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ, ତାକୁ ବୁଝାଇବା ।

ସୋପାନ - ୨

ରମା ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀର ଝିଅ, ତାର ପ୍ରଥମଥର ଋତୁସ୍ରାବ ହେବା ପରେ ତାର ମା ବାପା ତାକୁ ଘରକୁ ନେଇ ଆସିଥିଲେ । ତାକୁ ଗୋଟିଏ ଅନ୍ଧାରୁଆ ଘରେ ରଖି ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ, ରୋଷେଇ ଘରେ ପଶିବାକୁ ତଥା କୌଣସି ପୁରୁଷଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଅନେଇବାକୁ ମନା କରିଥିଲେ ।

ଏହିପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ରମାର ମନର ଭାବନା କିପରି ଥିଲା, ଉକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନଟି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପଚାରି ଏହି ସମୟରେ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପାଇଁ କିପରି ଧ୍ୟାନ ଦେବ ତାହା ବୁଝାଇବା ।

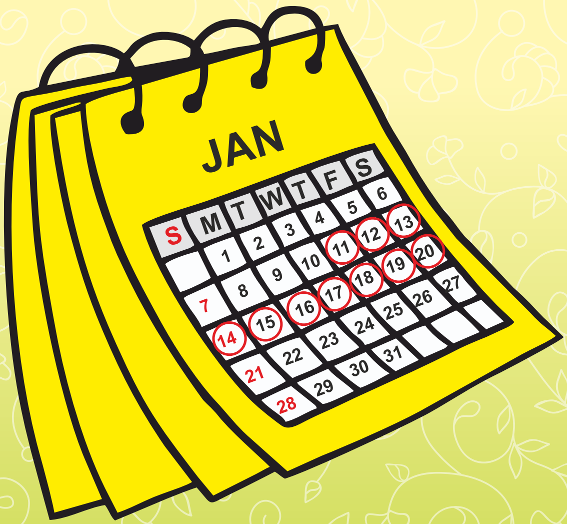
ମୁଖ୍ୟବାର୍ତ୍ତା:

- ଋତୁସ୍ରାବ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ପ୍ରାୟତଃ ଏହା ୯/୧୦ ବର୍ଷରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।
- ଋତୁସ୍ରାବ ପ୍ରାୟତଃ ୩ ରୁ ୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା କିଶୋରୀଟିର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଝିଲ୍ଲୀସ୍ତରର ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।
- ଏହା ୨୧ ରୁ ୩୫ ଦିନ ବ୍ୟବଧାନରେ ହୋଇଥାଏ ।
- ଆରମ୍ଭ ହେବାର ବର୍ଷେ ଦୁଇବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଅନିୟମିତ ହୋଇପାରେ ତେଣୁ କିଶୋରୀମାନେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ ତଳିପେଟରେ ଦରଜ ହେବା, ଜ୍ୱର ହେବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ଭଳି କିଛି ଲକ୍ଷଣ କିଶୋରୀମାନେ ଅନୁଭବ କରିଥାଆନ୍ତି, ଯାହାକି ଅତି ସ୍ୱାଭାବିକ ।
- ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ କିଶୋରୀମାନେ ତାଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ କରିପାରିବେ ।

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ୪/୬ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଥରେ ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ ବଦଳାଇବେ ଏବଂ ଅନ୍ତଃବସ୍ତ୍ରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗର୍ଭଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି

ସାଧାରଣତଃ ସ୍ତ୍ରୀର ଡିମ୍ବାଣୁ ତଥା ପୁରୁଷର ଶୁକ୍ରାଣୁ ଉଭୟ ମିଳିତ ହେଲେ ଗର୍ଭଧାରଣ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ତ୍ରୀ ଡିମ୍ବାଶୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସ ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭର ୧୪ତମ ଦିନରେ ଗୋଟିଏ ଡିମ୍ବାଣୁ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇ ଗର୍ଭାଶୟ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଏବଂ ଏହା ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବିତ ରୁହେ । ଏହି ସମୟରେ ଯଦି ପୁରୁଷର ଶୁକ୍ରାଣୁ ଯୋନି ପଥ ଦେଇ ଗର୍ଭାଶୟ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ ତେବେ ଯୁଗ୍ମଜ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହାକୁ ଗର୍ଭଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବା conception କୁହାଯାଏ । ଜାଣି ରଖିବା ଦରକାର ଯେ : ଏହି ଗର୍ଭଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦୁଇଟି ଋତୁସ୍ରାବର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବକୁ ୨୮ ଦିନିଆ ଧରାଗଲେ ପ୍ରଥମ ୧୦ ଦିନ ଏବଂ ଶେଷ ୮ ଦିନ ନାରୀର ଗର୍ଭଧାରଣ କ୍ଷମତା ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ୧୦ ଦିନ ଗର୍ଭଧାରଣର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ରହିଥାଏ ।



୧-୧୦ ଜାନୁୟାରୀ	୧୧ -୨୦ ଜାନୁୟାରୀ	୨୧-୨୮ ଜାନୁୟାରୀ
ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ	ଗର୍ଭଧାରଣର ସମ୍ଭବ ସମୟ	ଗର୍ଭଧାରଣ କ୍ଷମତା ନଥାଏ

୧ ୧୦ ୨୦ ୨୮

ଗର୍ଭଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି

ସୋପାନ - ୧

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଗୋଲାକାର ଭାବରେ ବସାଇ ପ୍ରଥମେ ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିବା କିଛି ବିଷୟବସ୍ତୁ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ଆରମ୍ଭ କରିବା । ଏହା ପରେ ନିଜ ସାଇପଡ଼ିଶା ବା କୌଣସି ସ୍କୁଲରେ ନିକଟରେ ଘଟି ଯାଇଥିବା କିଛି ଘଟଣାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କହିବା– ଯେପରି ଆମପରି ସ୍କୁଲରେ ପାଠ ପଢୁଥିବା ଝିଅଟିଏ ରୀନା, ଛୁଟିରେ ଘରକୁ ଯିବା ସମୟରେ ତା'ର ବାହାଘର ଯଦୁ ସହିତ ଠିକ୍ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ସେମାନେ ଦୁହେଁ ବୁଲିବାକୁ ଯାଇଥିବା ସମୟରେ ଦୁହିଁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଘନିଷ୍ଠତା ବଢିଥିଲା । ସ୍କୁଲକୁ ଫେରିଲା ପରେ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ, ରୀନା ଗର୍ଭବତୀ ଅଛି ।

ଉପରୋକ୍ତ ଘଟଣାକୁ ନେଇ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା

୧. ଏହି ପରିସ୍ଥିତି କାହିଁକି ଆସିଲା ?

୨. ରୀନା ଏବଂ ଯଦୁ କଣ କରିଥିଲେ ଏପରି ପରିସ୍ଥିତି ଆସି ନ ଥାନ୍ତା ?

୩. ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ରୀନା ପାଇଁ ଠିକ ଥିଲା ?

୪. କେଉଁ କେଉଁ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ତମେ ଜାଣିଛ ?

ଗର୍ଭଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି

ମୁଖ୍ୟବାର୍ତ୍ତା :

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଦରକାର

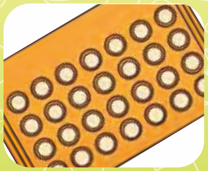
ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି (୨ ପ୍ରକାର)

ସ୍ଥାୟୀ ପଦ୍ଧତି (୨ ପ୍ରକାର)

ସ୍ତ୍ରୀ ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ

ପୁରୁଷ ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ

ଅସ୍ଥାୟୀ ପଦ୍ଧତି



ବଟିକା
(ଓସିପି)
Method

କଣ୍ଡୋମ
Barrier
Method

କପରଟି
(ଆୟୁଡି)

ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ
Injectable
method

ୱିଥ୍ଡ୍ରଲ ପଦ୍ଧତି
Withdrawal method

୧. ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ୨ ପ୍ରକାର ସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ଅସ୍ଥାୟୀ

୨. ସ୍ଥାୟୀ ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ସ୍ତ୍ରୀ ବା ପୁରୁଷ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆଉ ଗର୍ଭଧାରଣକ୍ଷମ ରୁହନ୍ତି ନାହିଁ ।

୩. ଅସ୍ଥାୟୀ ପଦ୍ଧତି ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇଟି ଗର୍ଭର ବ୍ୟବଧାନ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଏହା କିଛି କାଳ ପାଇଁ ଗର୍ଭଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ ।

୪. ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କଣ୍ଡୋମ ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ କାରଣ ଏହା ସ୍ତ୍ରୀ/ପୁରୁଷକୁ ଗର୍ଭଧାରଣରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯୌନ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

୫. ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅସ୍ଥାୟୀ ଗର୍ଭନିରୋଧକ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅଟେ, ତାଛଡ଼ା ଏଏନ୍ଏମ୍ ତଥା ଆଶାଦିଦିଙ୍କ ପାଖରେ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ଏବଂ କଣ୍ଡୋମ ସହଜରେ ମିଳିଥାଏ ।

ମାଟ୍ରୋନ୍‌ମାନେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଯଦି କୌଣସି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛୁକ ଥାଆନ୍ତି କିମ୍ବା ରଖିଥାଆନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ କୁଶଳତା ପୂର୍ବକ ଏକାନ୍ତ ଭାବେ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନଦେବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

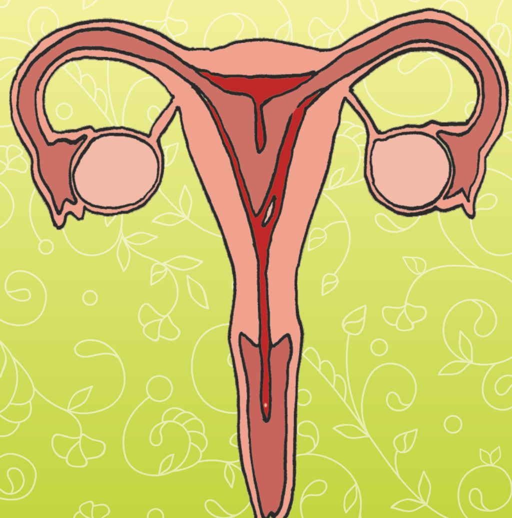
ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ଦ୍ୱାରା କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କର କି ପ୍ରକାର କ୍ଷତି ଘଟିଥାଏ ସେହି ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଅବଗତ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରଜନନ ଏବଂ ଯୌନ ପଥ ସଂକ୍ରମଣ

ପ୍ରଜନନ ପଥ ସଂକ୍ରମଣ (RTI:- Reproductive Tract Infection)

ଯୌନ ପଥ ସଂକ୍ରମଣ (STI:- Sexually transmitted Infection)

ଏହା ନାରୀ ବା ପୁରୁଷର ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗରେ ଉପୁଜୁଥିବା ସଂକ୍ରମଣକୁ ବୁଝାଇଥାଏ। ପ୍ରଜନନ ନଳୀରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ସମସ୍ତ ସଂକ୍ରମଣ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ନୁହେଁ। ଋତୁସ୍ରାବବେଳେ ଅପରିଷ୍କାର ରହିବା, ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ନିୟମିତ ସଫା ନରଖିବା, ଅନ୍ତଃବସ୍ତ୍ର ସଫା ନକରିବା, ଅପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଆଦି ଯୋଗୁଁ ପ୍ରଜନନ ପଥ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ। ଜାଣି ରଖିବା ଦରକାର ଯେ- ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହାଦ୍ୱାରା କୌଣସି ଗମ୍ଭୀର ସ୍ଥିତି ଦେଖା ନ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଅବହେଳା କଲେ ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଦୁଃସାଧ୍ୟ ରୋଗରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଗର୍ଭପାତ, କ୍ୟାନସର ତଥା ବନ୍ଧ୍ୟାବସ୍ଥା ଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ। ତେଣୁ ପରିସ୍ରାପୋଡ଼ା, ଯୌନାଙ୍ଗ କୁଣ୍ଡେଇହେବା, ତଳିପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଖାଦେବା, ଯୋନିମାର୍ଗରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ସ୍ରାବ ନିର୍ଗତ ହେବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।



ସୋପାନ - ୧

ହଷ୍ଟେଲରେ ରହୁଥିବା ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପଚାରିବା

ଆମମାନଙ୍କ ଭିତରେ କି କି ପ୍ରକାର ରୋଗ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି ?

ମୀନା ଆମ ଗାଁର ଜଣେ ୧୭ ବର୍ଷର ଝିଅ, ଗାଁ ସ୍କୁଲରେ ପଢେ । କେତେବେଳେ ବି ସଫା ସୁତୁରା ହୋଇ ରହେ ନାହିଁ । ଏପରିକି ଅନ୍ତଃବସ୍ତ୍ର ବି ସଫା ରଖେନାହିଁ । ତାର ଯୋନିଦ୍ୱାର କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ସମୟରେ ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଉଛି ବୋଲି କୁହେ ।

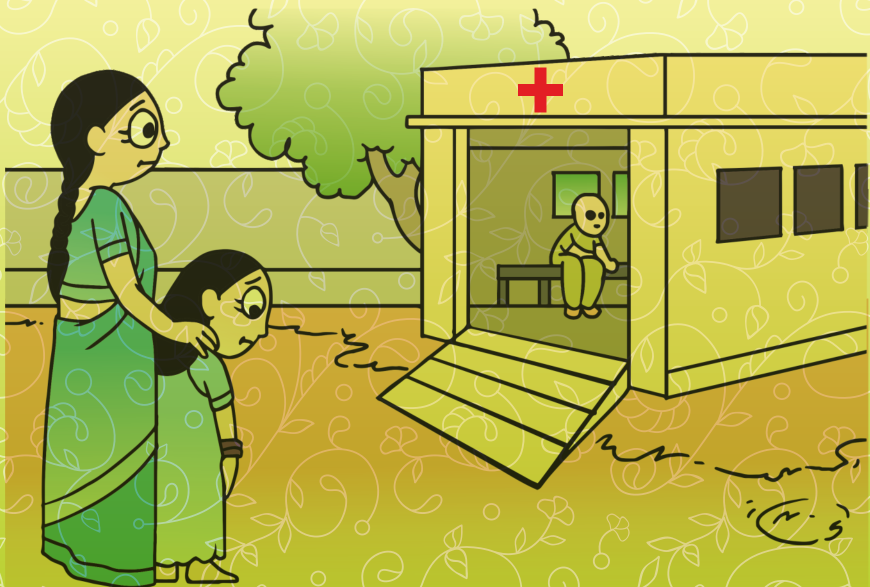
ଆଲୋଚନାକୁ ଆଗେଇ ନେବା ପାଇଁ ପଚାରିବା "ମୀନାର ଏପରି ଅବସ୍ଥା କାହିଁକି ହେଲା" ?

ସୋପାନ - ୨

ଅପରିଷ୍କାର ରହିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଜନନ ପଥ/ନଳୀରେ ଆଉ କି କି ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ?

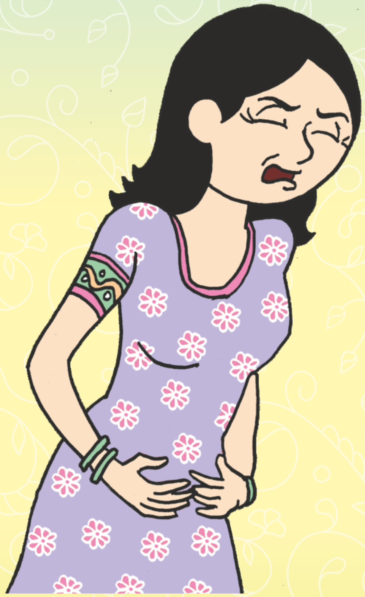
ଉତ୍ତର: (ଯୋନିମାର୍ଗ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା କିମ୍ବା ଘା' ହେବା, ତଳିପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ପରିସ୍ରା ଜଳାପୋଡ଼ା, ଜ୍ୱର ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ)

(ଏହିପ୍ରକାର ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖାଗଲେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଲାଜ ନ କରି ହଷ୍ଟେଲ ମେଟ୍ରୋନକୁ ଜଣାଇବା ଦରକାର ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ)



ସୋପାନ – ୩ (କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ)

ମାଳତୀ ହଷ୍ଟେଲରେ ରହି ପାଠପଢ଼େ । ଖରାଛୁଟିରେ ଘରକୁ ଯିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ଗାଁର ଜଣେ ଯୁବକ ସହିତ ତାର ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ହୋଇଥିଲା । ଛୁଟି ପରେ ହଷ୍ଟେଲକୁ ଫେରିଲା ପରେ ତା ଜନନେନ୍ଦ୍ରୀୟରୁ ଧଳା ଧଳା ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାର ତଳିପେଟରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରୁଛି ତଥା କେବେ କେବେ ଜ୍ୱର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଉଛି ।



ପ୍ରଶ୍ନ

୧ . ମାଳତୀର ଏପରି ପରିସ୍ଥିତି କାହିଁକି ହେଲା ?
୨ . ତୁମ ଆଖପାଖରେ ଏପରି ପରିସ୍ଥିତି କାହାର ହୋଇଛି କି ?
୩. ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ତା ଠାରେ କିପରି ଆସିଲା ?
୪ . ଏଥିପାଇଁ କିଏ ଦାୟୀ ଓ କାହିଁକି ?

ସୋପାନ – ୪ (କିଶୋରମାନଙ୍କ ପାଇଁ)

ସୁଦାମ ନାମକ ଆମ ଗାଁର ଜଣେ ଯୁବକ ମୂଲ ଲାଗିବା ପାଇଁ ସୁରଟ୍ ଯାଇଥିଲା । ସେଠାରେ ରହିଥିବା ସମୟରେ ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ସହିତ ତାର ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ହୋଇଥିଲା । ଗାଁ କୁ ଫେରିଲା ପରେ ତାର ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ଘା' ହୋଇଥିବା ଏବଂ ଲିଙ୍ଗରୁ ଧଳା ଧଳା ସ୍ରାବ ହେଉଥିବା କଥା କହୁଥିଲା ।

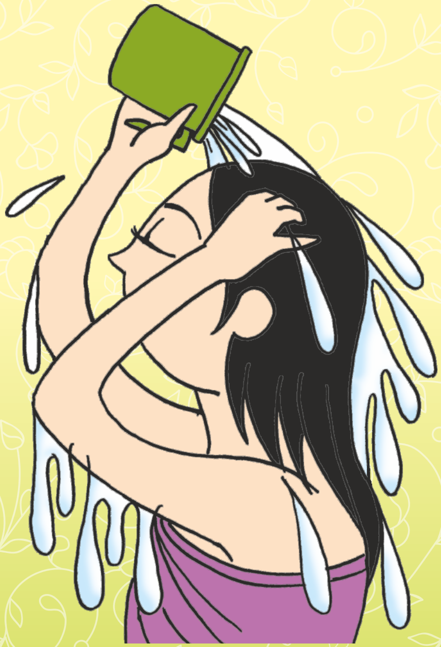
ପ୍ରଶ୍ନ

୧ . ଏହି ପରିସ୍ଥିତି ସୁଦାମର କାହିଁକି ହେଲା ?
୨ . ସୁରଟ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ସୁଦାମ ଠିକ୍ ଥିଲା କି ?
୩. ସୁଦାମ ନିକଟକୁ ସଂକ୍ରମଣ କିପରି ଆସିଲା ?
୪ . ଏଥିପାଇଁ କିଏ ଦାୟୀ ଓ କାହିଁକି ?

ମୁଖ୍ୟବାର୍ତ୍ତା:

- ପ୍ରତିଦିନ ପରିଧାନ କରୁଥିବା ଅନ୍ତଃବସ୍ତ୍ରକୁ ସଫା କରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ଯୋନିଦ୍ୱାର/ଲିଙ୍ଗ ଓ ତାର ଆଖପାଖ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପରିଷ୍କାର କରି ପରିଷ୍କାର ଗାମୁଛାରେ ପୋଛି ଅନ୍ତଃବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରିବା ଉଚିତ ।
- ଅନ୍ତଃବସ୍ତ୍ର ସବୁବେଳେ ସୂତାବସ୍ତ୍ର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍ ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଦିନକୁ ତିନିଥର ପ୍ୟାଡ ବଦଳାଇବା ଦରକାର ।
- ଯୌନିକ ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଯୌନରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।
- ଆରମ୍ଭରୁ ଯୌନରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ନକଲେ ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମସୟରେ ଦୁଃସାଧ୍ୟ ହୋଇପଡ଼ିଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଖାଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।



ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ବା ଯୌନ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ

ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ବା ଯୌନ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ କହିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଜଣେ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କ ପ୍ରତି ତା ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯୌନ ଆଚରଣ ପ୍ରକାଶ କରି ତାକୁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଆଘାତ ପହଞ୍ଚାଇବାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସରୁ କମ୍ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ସେମାନଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ଓ ସମ୍ମତି ଥାଇ ସେମାନଙ୍କ ସହ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ରଖିଲେ ତାକୁ ମଧ୍ୟ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ବୋଲି କୁହାଯିବ । ଉଭୟ କିଶୋର କିଶୋରୀ ଏବଂ କିନ୍ନର ନା ତୃତୀୟ ଲିଙ୍ଗର ଶିଶୁମାନେ ମଧ୍ୟ ଯୌନ ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଯେ କୌଣସି ଲିଙ୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି ଯୌନ ନିର୍ଯାତନାର ଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଗବୀର ଆଘାତ ଦେବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ତେଣୁ ଏପରିସ୍ଥିତିକୁ ଏଡ଼ାଇବା ନିମନ୍ତେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରିବା ସହ ଶିକାର ହୋଇଥିବା କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ କରିବାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା

୧. କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅଶ୍ଳୀଳ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେବା
୨. ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରକୁ ଛୁଇଁବା
୩. ଅନ୍ୟର ଶରୀରକୁ ଖରାପ ଭଙ୍ଗିରେ ଦେଖିବା
୪. ଆପତ୍ତିଜନକ ଚିଠିପତ୍ର, ଫୋନ କଲ୍ କିମ୍ବା SMS-MMS କରିବା
୫. ଜୋର ଜବରଦସ୍ତି ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ବା ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ ଦାବି କରିବା
୬. ଅଶ୍ଳୀଳ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖାଇବା ବା ଅଶ୍ଳୀଳ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା
୭. ଉପହାର ଲାଳସା ଦେଖାଇ ବା କୌଣସି କ୍ଷତି କରିବାର ଡ଼ର ଭୟ ଦେଖାଇ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ।

ପୋକ୍‌ସୋ ଆକ୍ଟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା

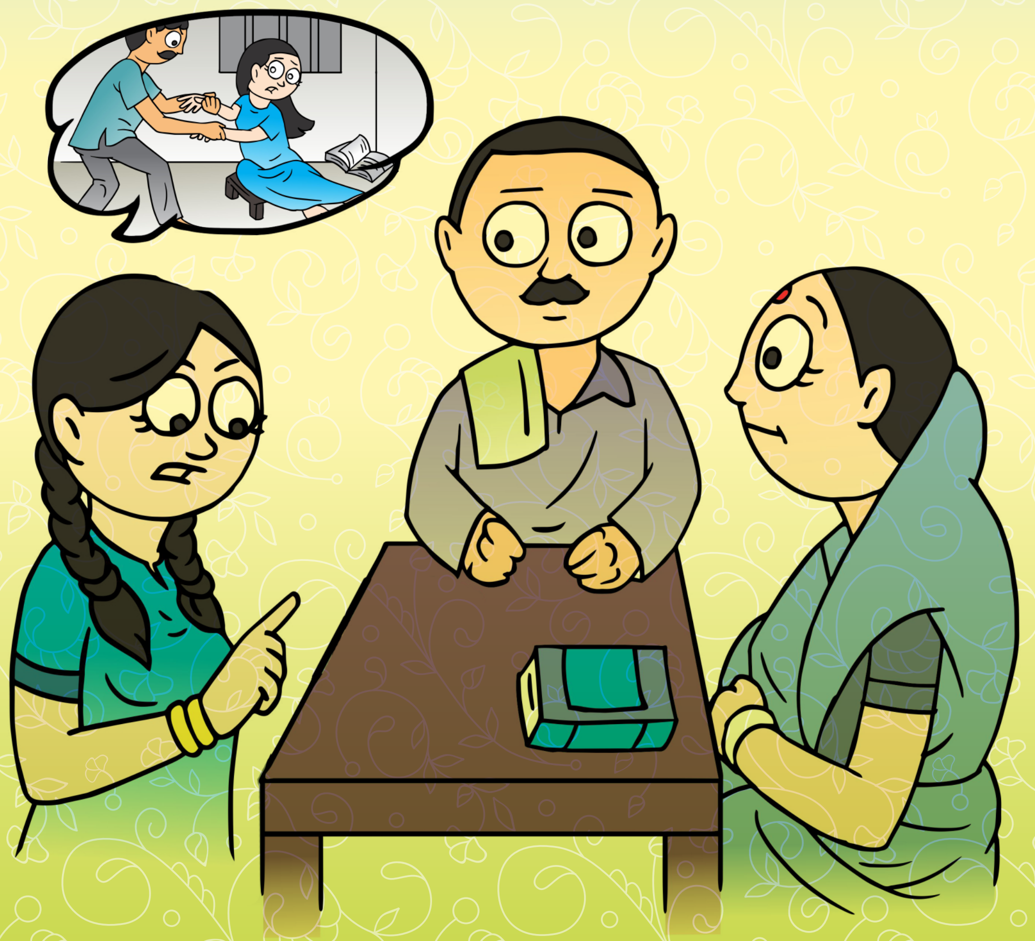
୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ 'ପୋକ୍‌ସୋ ଆକ୍ଟ ୨୦୧୨' ନାମରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଇନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଏହି ଆଇନ୍ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା, ଯୌନ ଉତ୍ପୀଡ଼ନ ତଥା ଅଶ୍ଳୀଳ ଇଙ୍ଗିତରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ଏବଂ ଅଭିଯୁକ୍ତ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦଣ୍ଡ ବିଧାନ ସହ ଏହି ଆକ୍ଟରେ ଜୋରିମାନାର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଏହା ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ ଅଟେ । ଏହି ଆଇନ୍ ଅନୁଯାୟୀ, ଯଦି କେହି ନିର୍ଯାତନା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଣସି ତଥ୍ୟ ଲୁଚାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ତେବେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର (ଆଇନ୍) ଦଣ୍ଡବିଧାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ।

ପଦ୍ଧତି

ସୋପାନ -୧

ଆଲୋଚନାକୁ ଆଗେଇ ନେବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ସହଜ ଭାବରେ କିଛି ଘଟଣା ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା, (ଯାହା ନିକଟ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆବାସିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଘଟିଥିଲା) । ଆମ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସେଭଳି କିଛି ଘଟଣା ଘଟିଥିଲା କି ବୋଲି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପଚାରିବା ।

ପିଲାମାନଙ୍କ ଉତ୍ତରକୁ ନେଇ ଆଲୋଚନା କରିବା ।



ସୋପାନ - ୨

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଛୁଟିରେ ମୀନା ନିଜ ସହମତିରେ ପଡୋଶୀ ଘର ଭାଇ ସହିତ ମେଳା ଦେଖିବାକୁ ଯାଇଥିଲା । ସେ ସମୟରେ ଦୁହିଁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ହୋଇଥିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ମୀନା କେଉଁ ପ୍ରକାରର ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

(ପିଲାମାନେ ଯାହା ସବୁ ଉତ୍ତର ଦେବେ ସେସବୁକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରି ଆଲୋଚନାକୁ ଆଗେଇ ନେବା, ଏହାଦ୍ୱାରା ଉପରୋକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜକୁ କିପରି ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଦରକାର ତାହା ପିଲାମାନେ ବୁଝିପାରିବେ ।)

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଘରୋଇ ହିଂସା ବା ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କିଛି ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ଉଦାହରଣ ଦେଇ ପିଲାମାନେ କିପରି ନିଜ ପରିବାର ଭିତରେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବେ, ସେହି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଏବଂ ଯଦି ସେଭଳି କିଛି ପରିସ୍ଥିତି ଆସେ ତେବେ କାହାକୁ କହିବେ ସେ ବିଷୟରେ ବିଷଦ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

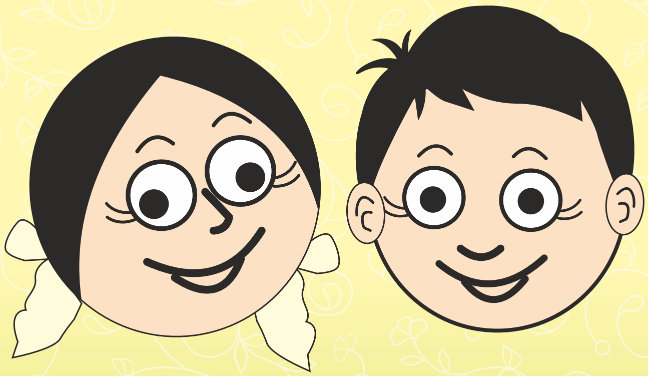
ମୁଖ୍ୟବାର୍ତ୍ତା :

- ପୁଅମାନେ ମଧ୍ୟ ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ।
- ନିଜର ସମ୍ପର୍କିୟ ବା ଅତି ନିକଟତର ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦିଅନ୍ତି ।
- ପିଲାମାନେ ନିଜ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଯୌନ ହିଂସା /ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ଶିକାର ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।
- ଯଦି କୌଣସି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ଶିକାର ହୋଇଥିବେ ତେବେ ସେଥିପାଇଁ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ବୋଲି ନ ଭାବି ବରଂ ନିଜର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢାଇବା ଦରକାର ।
- ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ଘଟଣାଟିକୁ ନିଜ ଭିତରେ ନ ଲୁଚାଇ ଯାହାକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବେ ତାଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବା ଦରକାର ଯଥା- ମାତାପିତା, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ, ଅଭିଭାବକ, ଏଏନ୍‌ଏମ୍, ମେଟ୍ରୋନ୍ ଆଦି ।
- କେହି ଯଦି ଡାକୁଥିବେ ତାଙ୍କ ସହିତ ଏକୁଟିଆ କୌଣସି ନିର୍ଜନ ସ୍ଥାନକୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ଧାରୁଆ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଯଦି ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ, ସେହି ସ୍ଥାନରୁ ଶୀଘ୍ର ବାହାରି ଆସିବା ଉଚିତ୍ କିମ୍ବା ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖି ଚିତ୍କାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ହଟ୍‌ଲାଇନ ଫୋନ/ଟୋଲଫ୍ରି ନମ୍ବର ୧୮୦୦୩୪୫୩୦୪୦/ ଚାଇଲ୍ଡ ଲାଇନ ୧୦୯୮ ରେ ଫୋନ କରି ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ବିଷୟରେ ରିପୋର୍ଟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଲିଙ୍ଗଗତ ବୈଷମ୍ୟତା

ପୁରୁଣାକାଳରୁ ଚାଲି ଆସୁଥିବା କୁସଂସ୍କାର ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଲିଙ୍ଗଗତ ବୈଷମ୍ୟତା ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ । ଏହା ଆମ ସମାଜ ପାଇଁ ଏକ କଳଙ୍କ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ପୁଅ ଝିଅଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଚାଲିଆସୁଥିବା ସାମାଜିକ ପ୍ରଭେଦତାକୁ ଲିଙ୍ଗଗତ ବୈଷ୍ୟମତା ବୋଲି ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଲିଙ୍ଗଗତ ବୈଷମ୍ୟତା ସମାଜକୃତ । ଏହି କୁସଂସ୍କାର ଦ୍ୱାରା ସମାଜରେ ବାଳିକାମାନେ କୁପୋଷଣର ଶିକାର ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଉଛି । ଝିଅଟିଏ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଛି । ତେଣୁ ଏହି କୁସଂସ୍କାରକୁ ସମାଜରୁ ବର୍ଜିତ କରି କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଦେଲେ ଆମ ସମାଜ ଆହୁରି ଆଗେଇବାରେ ସମର୍ଥ ହେବ ।



ସୋପାନ –୧

ଅଭିଭାବକ ବା ତାଲିମଦାତା କିଛି କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପିଲାମାନଙ୍କ ଆଗରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବେ ।

ଯଥା: କିଛ ଗୃହ କାର୍ଯ୍ୟ – ରୋଷେଇ କରିବା, ଲୁଗା ଧୋଇବା, କାଠ ହାଣିବା

ବୃତ୍ତି- ଗାଡି ଚାଳକ ବା ଡ୍ରାଇଭର, ନର୍ସ, ଡାକ୍ତର, ପାଇଲଟ୍, ପୋଲିସ

ଉପରୋକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକ କିଏ କରନ୍ତି ବୋଲି ପଚାରିବା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉତ୍ତରକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବା

ଉଦାହରଣ-

	ପୁଅ	ଝିଅ	ଦୁହେଁ
ରୋଷେଇ କରିବା		✓	
କାଠ ହାଣିବା	✓		
ବଜାର ହାଟ କରିବା			✓

ସୋପାନ - ୨

ଆଉ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ଯଥା	ପୁଅ	ଝିଅ
ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା		✓
ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା		✓
ଋତୁସ୍ରାବ ହେବା		✓
ଦାଢି ନିଶ ରଖିବା	✓	
ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଖଳନ	✓	

ଉପରୋକ୍ତ ଦୁଇଟି ଯାକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଆଲୋଚନା କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ କେଉଁଟି ସମାଜକୃତ ଓ କେଉଁଟି ପ୍ରାକୃତିକ ସେଇ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତାର ଭାବେ ବୁଝାଇବା । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନ ବୁଝିବା ଦରକାର ଯେ ଯାହା ସମାଜ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ସେଗୁଡିକ ସମାଜରେ ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମାନସିକତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ତାହା ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ । କିନ୍ତୁ ଯାହା ପ୍ରାକୃତିକ ସେଗୁଡିକ ଆମେ ଚାହିଁଲେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବା ନାହିଁ ।

ସୋପାନ - ୩

ମମତା ଓ ମାନସ ଦୁଇ ଭାଇଭଉଣୀ ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ସ୍କୁଲକୁ ଯାଆନ୍ତି । ମମତା ଖୁବ ଭଲ ପାଠପଢେ, ହେଲେ ମାନସ ଖାଲି ଚଗଲାମି କରେ । ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ ପାସ୍ କରିବା ପରେ ମମତା ବାପାଙ୍କୁ ଯେତେ ବୁଝାଇଲା, ତଥାପି ତା ବାପା ତାକୁ କଲେଜରେ ପଢିବାକୁ ଛାଡିଲେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମାନସ କମ୍ ନମ୍ବର ରଖି ପାସ୍ କଲେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ପାଇଁ କଲେଜ ଗଲା ।

ପ୍ରଶ୍ନ- ୧. ମମତାର ଏହିଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ କିଏ ଦାୟୀ ?

୨. ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ମମତା କ'ଣ କରିବାର ଥିଲା ?

୩. ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ଅଛି କି ?କ'ଣ ?

ଆଲୋଚନା କରି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଲିଙ୍ଗଗତ ବୈଷମ୍ୟତା ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଦେବା ।

ମୁଖ୍ୟବାର୍ତ୍ତା

- ଲିଙ୍ଗଗତ ବୈଷମ୍ୟତା ସମାଜ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ, ଯଦି ଆମେ ଚାହିଁବା ତେବେ ଏହି କଳୁଷିତ ପ୍ରଥାକୁ ସମାଜରୁ ଏଡେଇ ଦେଇପାରିବା ।
- ଲିଙ୍ଗଗତ ବୈଷମ୍ୟତା ଦ୍ୱାରା କିଶୋରୀମାନେ ଅବହେଳିତ ଅବସ୍ଥାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ।
- ଏହି ବିଷୟରେ ପୁରୁଷ ସ୍ତ୍ରୀ ସମସ୍ତେ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ପୁଅ ଏବଂ ଝିଅ ସମସ୍ତେ ସମାନ ଏବଂ ଉଭୟେ ସମାନ ଅଧିକାର ପାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଏବଂ ଅପ୍ରାପ୍ତ ବୟସରେ ଗର୍ଭଧାରଣ

'ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ନିଷେଧ ଅଧିନିୟମ-୨୦୦୬' ଅନୁଯାୟୀ ଝିଅର ବୟସ ୧୮ ବର୍ଷ ଏବଂ ପୁଅର ବୟସ ୨୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସରେ ବିବାହକୁ 'ବାଲ୍ୟ ବିବାହ' କୁହାଯାଏ । ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଝିଅଟିଏ ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସରେ ବିବାହ କଲେ ତା'ର ଶରୀର ଗର୍ଭଧାରଣ ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବିକଶିତ ହୋଇନଥିବାରୁ, ସେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ । ଯଥା :- ତା' ଠାରୁ ଜନ୍ମିତ ନବଜାତ ଶିଶୁଟିର ଓଜନ ଅତିଶୟ କମ୍ ହେବା, ମାନସିକ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ହେବା, ବିକଳାଙ୍ଗ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ବା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ମାଆଟିର ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉଭୟ ମାଆ ଏବଂ ଶିଶୁର ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ରହିଥାଏ । ଏପରିକି ମୃତ୍ୟୁର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ଥାଏ । କମ୍ ବୟସରେ ବିବାହ ଦ୍ୱାରା ଉଭୟ ପୁଅ ଏବଂ ଝିଅ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ପୀଡିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯେପରିକି - ପରିବାରରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଦେଖାଯାଏ, ପାରିବାରିକ ହିଂସା, ମାନସିକ ନିର୍ଯାତନା ଇତ୍ୟାଦି । ବାଲ୍ୟବିବାହ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ନିଜର ମୌଳିକ ଅଧିକାର ଯେପରିକି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପୋଷଣ ତଥା ଶିକ୍ଷା ଆଦିରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ ।

ପଦ୍ଧତି :

ସୋପାନ - ୧

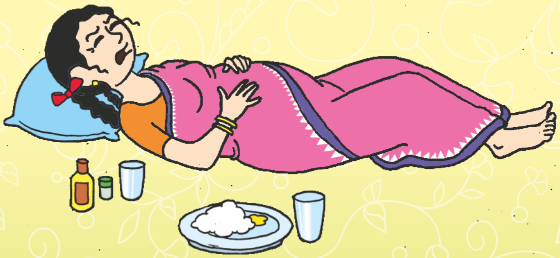
ବାଲ୍ୟବିବାହ ତଥା ଅପ୍ରାପ୍ତ ବୟସରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ବିଷୟରେ ହେଉଥିବା ଆଲୋଚନାକୁ ଆଗେଇ ନେବା ପାଇଁ, ନିଜ ସ୍କୁଲର ଦୁଇଟି ଝିଅର ଉଦାହରଣ ଦେବା –

କେତକୀ ନବମ ଶ୍ରେଣୀର ଝିଅ, ଅଧାରୁ ପାଠ ବନ୍ଦ କରି ବିବାହ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ତା' ବାନ୍ଧବୀ ମାଳତୀ ପାଠପଢାରେ ମନ ଦେଇ କଲେଜ ଗଲା। ଉପରୋକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିରେ କେତକୀ ଆଉ ମାଳତୀ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଏବଂ କିଏ ଆଗକୁ ଠିକ୍ ଜୀବନଯାପନରେ ସମର୍ଥ ହେବେ ସେଇ ବିଷୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା।

ସୋପାନ - ୨

ମୋହନ ୧୭ ବର୍ଷ ବୟସର ଥିବା ସମୟରେ ୧୫ ବର୍ଷ ବୟସର ନମିତାକୁ ପ୍ରେମ ବିବାହ କରିଥିଲେ। ବିବାହର ତିନି ମାସ ପରେ ନମିତା ଗର୍ଭବତୀ ହେଲା। ଏହାଦ୍ୱାରା ଉଭୟଙ୍କୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଘରୋଇ ହିଂସା ଏବଂ ଅପମାନର ଶିକାର ହେବାକୁ ପଡିଲା।

ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମୋହନ ଏବଂ ନମିତା କଣ କରିବା ଉଚିତ ଥିଲା ? ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପଚାରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବିବାହର କୁପରିଣାମ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ୍ ଧାରଣା ଦେବା।



ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା :

- ଝିଅର ସର୍ବନିମ୍ନ ବିବାହ ବୟସ ୧୮ ବର୍ଷ ଏବଂ ପୁଅର ସର୍ବନିମ୍ନ ବିବାହ ବୟସ ୨୧ ବର୍ଷ ହେବା ଉଚିତ୍।
- ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବିବାହ ଆଇନ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଦଣ୍ଡନୀୟ ଅପରାଧ।
- ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବିବାହ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ତଥା ସାମାଜିକ ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ।
- ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବିବାହ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ।
- ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କଣ୍ଡୋମର ବ୍ୟବହାର ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ।

ଏହି ଅଧିବେଶନ ଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିବାହର ଉପଯୁକ୍ତ ବୟସ ଜାଣିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା'ର କୁପରିଣାମ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବେ।

ସମବୟସ୍କ ଚାପ ଏବଂ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର

କୈଶୋରାବସ୍ଥା ଏପରି ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁ ବୟସରେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ନିଜ ପରିବାର ତଥା ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ନିଜ ସମବୟସ୍କ ସାଥିମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଅଧିକ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବାକୁ ଚାହିଁଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ସମବୟସ୍କ ସାଥିମାନଙ୍କର ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଭୁଲ ଅଭ୍ୟାସର ଶିକାର ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏଥି ସହିତ ଗଣମାଧ୍ୟମର ପ୍ରଭାବରେ ମଧ୍ୟ କୋମଳମତି କିଶୋରକିଶୋରୀ ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ଭୁଲି ବିପଥଗାମୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପ୍ରଦାନ କରି ଏକ ସଫଳ ଜୀବନଯାପନ କରାଇବା ଦିଗରେ ପରିବାର, ଗୁରୁଜନ ଏବଂ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କର ଗୁରୁ ଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି ।

ସୋପାନ-୧

ବିଷୟ ବସ୍ତୁକୁ ଆଗେଇ ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ

ପ୍ରଶ୍ନ-

୧. ତୁମର ସବୁଠୁ ଭଲ ସାଙ୍ଗ କିଏ ?

୨. ଖାଲି ସମୟରେ ତୁମକୁ କାହା ସାଙ୍ଗରେ ବେଶୀ ସମୟ ରହିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ?

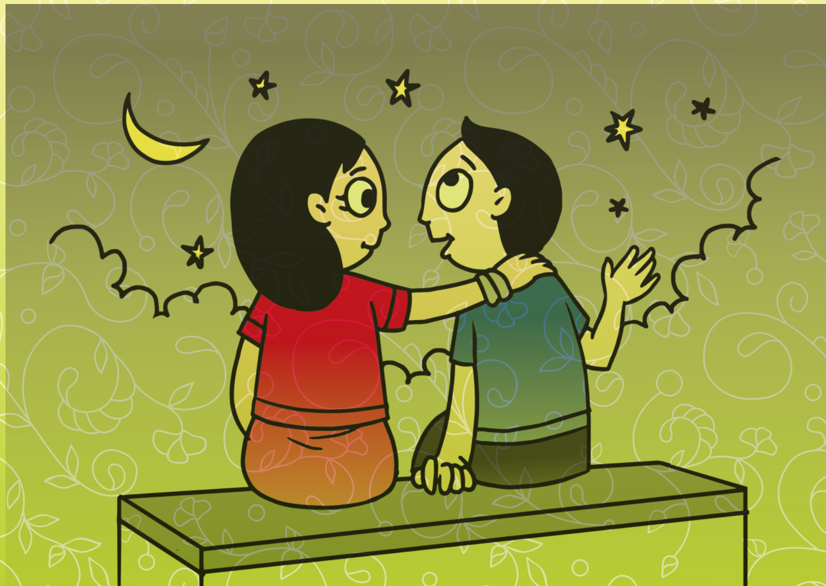
୩. ଅତି ଗୋପନୀୟ କଥା ସବୁ ତୁମେ କାହାକୁ କୁହ ?

ପିଲାମାନେ ଯାହା ଉତ୍ତର ଦେବେ ତାକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରି ସେହି ବିଷୟ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । ତୃତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକତାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ।

ସୋପାନ -୨

(କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ)

ମୀନା ନବମ ଶ୍ରେଣୀର ଝିଅ । ତା' ଶ୍ରେଣୀରେ ପାଠ ପଢୁଥିବା ତାଙ୍କ ଗାଁର ଜଣେ ପୁଅକୁ ଭଲପାଏ ଏବଂ ତା' ସହିତ ଖରାଛୁଟିରେ ଗାଁକୁ ଯିବା ସମୟରେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ହୋଇଥିଲା । ମୀନା ତା'ର ଅତି ନିକଟତର ସାଙ୍ଗ ଆରତୀକୁ ସେ ବିଷୟରେ କହିଥିଲା ଏବଂ ଦୁହେଁ ଖୁବ୍ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ ।



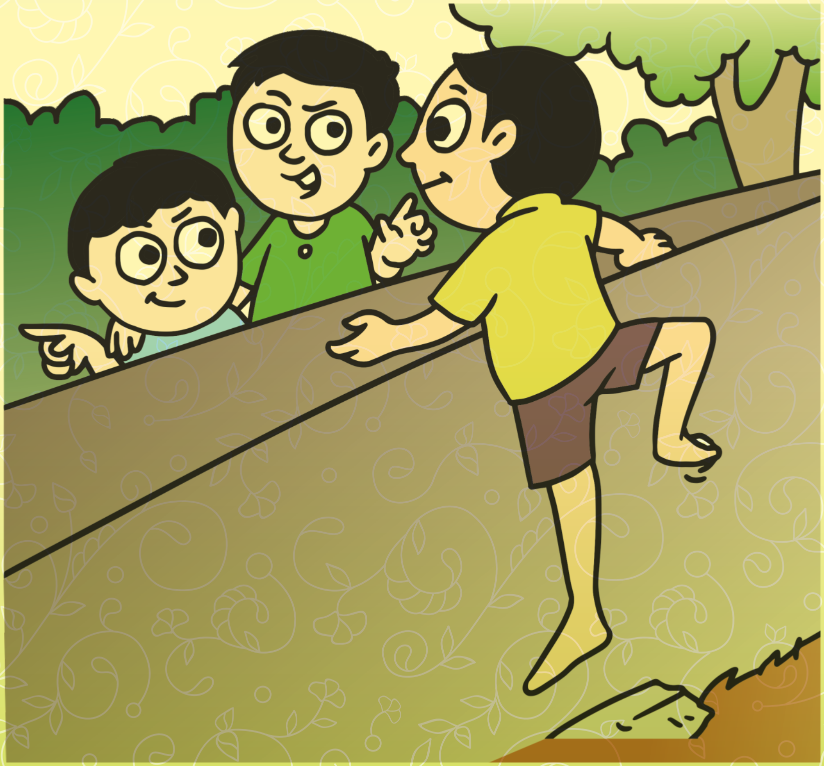
ପ୍ରଶ୍ନ-

୧. ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆରତୀର କ'ଣ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଥିଲା ?

୨. ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମୀନାର କ'ଣ କ'ଣ ଅସୁବିଧା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ?

୩. ମୀନାର ଯଦି କିଛି ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ତେବେ ସିଏ କାହାକୁ ପ୍ରଥମେ କହିବା ଆବଶ୍ୟକ ?

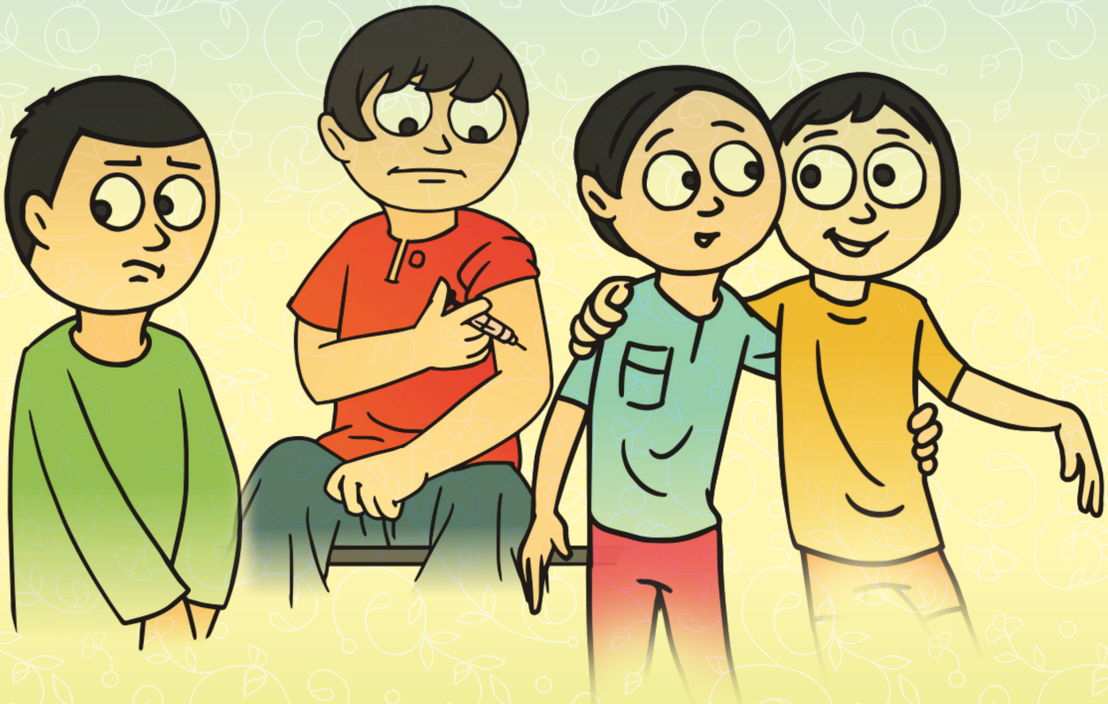
(କିଶୋରମାନଙ୍କ ପାଇଁ)



ମଦନ ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢୁଥିବା ସମୟରେ ତା' ବାପାଙ୍କ ଦେହାନ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ମଦନକୁ ସବୁବେଳେ ଚୁପଚାପ ରହିବା ଦେଖି ତା' ସାଙ୍ଗସାଥି ତାକୁ ବାହାରକୁ ବୁଲିବାକୁ ଯିବାକୁ ବାଧ କରନ୍ତି ଏବଂ ମନ ଖୁସି ହେବା ପାଇଁ ଗୁଟ୍‌ଖା, ମଦ ଖାଇବାକୁ ବାଧ କରିଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମଦନ ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢୁଛି । କିନ୍ତୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ସାଙ୍ଗସାଥି ମାନଙ୍କୁ ନେଇ ମଦ ପିଇବାକୁ ଯାଏ ଏବଂ ମଜୁରୀ କରି ପଇସା ଆଣୁଥିବା ତା' ମା', ଯାହା ରଖିଥାଆନ୍ତି ସବୁ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଦିଏ ।

(ମଦନର ଏହି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ଆଲୋଚନାକୁ ଆଗକୁ ନେବା ଏବଂ ତା' ଦ୍ୱାରା ମଦନର କି କି ଅସୁବିଧା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି, ସେହି ବିଷୟ ଉପରେ ସବିଶେଷ ଆଲୋଚନା କରିବା)

ଉପରୋକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତି ଗୁଡିକରେ ମୀନା ଏବଂ ମଦନ କାହାପାଇଁ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହେଲେ, ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରିବା । ଯଦି ଏହି ପ୍ରକାର ପରିସ୍ଥିତି ଆମ ଜୀବନରେ ଆସେ ତେବେ ଆମେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ କିଭଳି ଭାବରେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ସେଇ ପ୍ରକାର ପରିସ୍ଥିତିରୁ ନିଜକୁ ବଞ୍ଚେଇ ରଖିବା, ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ।



ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା

- ସମବୟସ୍କ ସାଥିମାନଙ୍କର ସବୁ ପ୍ରକାର ଜ୍ଞାନ ଥାଏ, ତାହା ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।
- ଯଦିଓ ଆମକୁ ଆମ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଆମ ସାଙ୍ଗ ସାଥିଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି ଭଲ ଲାଗେ ତଥାପି କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।
- ବୁଝି ବିଚାରି ଆଗକୁ ନବଢିଲେ ନିଶା ପ୍ରବୃତ୍ତିର ବଶବର୍ତ୍ତି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟାର ମଧ୍ୟ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡିଥାଏ ।
- କିଶୋରୀମାନେ ଯୌନ ରୋଗର ଶିକାର ହେବା ସହିତ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ଭଳି ସମସ୍ୟାର ମଧ୍ୟ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ST & SC Development, Minorities &
Backward Classes Welfare Department
Government of Odisha

United Nations Population Fund
India