यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार

Simavi
Basic health for all.

BVHA

चर्चा के बिन्दु

पहली बैठक	:	यौन और प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार	1
दूसरी बैठक	:	किशोरावस्था एवं प्रजनन स्वास्थ्य स्त्री एवं पुरूष प्रजनन तंत्र	3
तीसरी बैठक	:	माहवारी चक्र एवं स्वच्छता	7
चौथी बैठक	:	जेन्डर	11
पाँचवीं बैठक	:	बाल विवाह	18
छठी बैठक	:	परिवार नियोजन	22
सातवीं बैठक	:	प्रजनन तंत्र संक्रमण	24
		यौन संचारित रोग	25
		एच.आई.वी./एड्स	26

लेखन

मलय कुमार
निदेशक कार्यक्रम

बिनय फिदेलिस
निदेशक प्रशासन

राजू शर्मा
प्रशिक्षण अधिकारी

सलाह एवं परामर्श

खुर्शीद इकराम अंसारी
वरीय कार्यक्रम अधिकारी

स्वपन मजुमदार
कार्यकारी निदेशक

यौन और प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार
एक परिचय

प्रजनन का अर्थ

प्रत्येक सजीव अपने जैसे जीव को जन्म देता है इस प्रक्रिया को प्रजनन कहा जाता है। इसके द्वारा जीव अपनी जाति को बनाये रखता है।

प्रजनन स्वास्थ्य का अर्थ

प्रजनन स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक तौर पर ठीक होने की स्थिति है।

शारीरिक तौर पर : स्वस्थ प्रजनन करने की क्षमता।

मानसिक तौर पर : प्रजनन संबंधी (शादी, यौन संबंध, गर्भधारण, गर्भनिरोधक आदि) फैसले लेने में सक्षम और अजादी।

सामाजिक तौर पर : प्रजनन से संबंधित सुविधाओं एवं सेवाओं का उपयोग कर पाना।

प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार का अभिप्राय है कि लोग संतोषप्रद और सुरक्षित यौन जीवन जीने में सक्षम हैं और उनमें बच्चे पैदा करने की क्षमता है तथा वे जब और जैसे चाहें इस संबंध में निर्णय लेने के लिए स्वतंत्र है।

यौन व प्रजनन स्वास्थ्य के प्रमुख विषय

1. परिवार नियोजन
2. (अ) सुरक्षित गर्भपात
3. एस.टी.आई. रोकथाम और नियंत्रण
4. एचआईवी रोकथाम और देखभाल
5. हानिकारक प्रथाएँ
6. महिलाओं और पुरूषों के खिलाफ हिंसा
7. जेंडर मामले
8. युवकों / युवतियों के स्वास्थ
9. लैंगिकता
10. सुरक्षित मातृत्व

यौन अधिकार मानिवाधिकार के अंतर्गत आते हैं जिनको राष्ट्रीय कानून, अंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार दस्तावेजों में मान्यता मिल चुकी है। इनमें सभी व्यक्तियों के लिए इस बात का अधिकार शामिल है कि वे उत्पीड़न, भेदभाव और हिंसा के बिना :

- यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य तक पहुंच तथा यौन स्वास्थ्य का उच्चतम स्तर हासिल कर सकें;

- देखभाल सेवाओं का लाभ ले सकें;
- यौनिकता से संबंधित सूचनाएं मांग सकें, प्राप्त कर सकें, दे सकें;
- यौनिकता शिक्षा प्राप्त कर सकें;
- शारीरिक मर्यादा के प्रति सम्मान
- अपना/अपनी साथी चुनने का अधिकार;
- यौन रूप से सक्रिय होने या निष्क्रिय होने का अधिकार;
- सहमति आधारित यौन संबंधों का अधिकार;
- सहमति के आधार पर विवाह का अधिकार;
- ये तय करने का अधिकार कि बच्चे होंगे या नहीं और अगर होंगे तो कब होंगे;
- एक संतोषजनक, सुरक्षित व आनंदपूर्ण यौन जीवन का अधिकार

(यौन अधिकारों पर विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दी गई कार्यकारी परिभाषा, 2002)

यौन अधिकार मानवाधिकारों का एक आधारभूत तत्व होते हैं। इनमें आनंदपूर्ण यौनिकता को अनुभव करने का अधिकार भी शामिल है जो कि अपने आप में एक बुनियादी तत्व है और साथ ही यह लोगों के बीच संचार और प्रेम का बुनियादी माध्यम भी है।

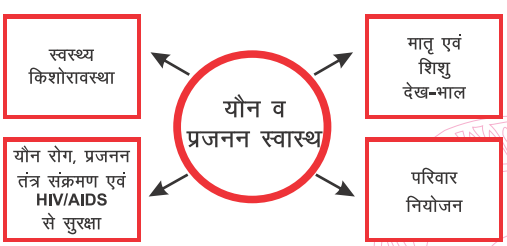
भारत में यह स्वास्तौर पर महत्वपूर्ण क्यों है?

2010 में विश्व की लगभग 20% यानी 56,000 प्रसूति मृत्यु भारत में हुई थी। (स्त्रोतः यूएनएफपीए प्रेस रिलीज, 16 मई 2012 प्रसूति मृत्यु 20 वर्षो में आधी हो गई है लेकिन अपेक्षाकृत तीव्र प्रगति की आवश्यकता है)। आधी से अधिक भारतीय किशोरियों (56 प्रतिशत) मे रक्त की कमी है और 15 से 19 वर्षों के आयु समूह में भारत में सर्वाधिक यानी 47 प्रतिशत कम वजन की किशोरियां हैं। (स्रोत : यूनिसेफ, स्टेट आफ द वर्ल्ड्स चिल्ड्रेन, 2011)

विश्व में एचआईवी के साथ रह रहे लोगों में भारत में तीसरी सबसे बड़ी जनसंख्या है और भारत में अधिकांश एचआईवी संक्रमण यौन संक्रमण के माध्यम से होता है (85.6 प्रतिशत)। (स्रोतः यूनिसेफ)

एड्स के सूचित 35 प्रतिशत से अधिक मामले 25 वर्षो से कम आयु के हैं और 50 प्रतिशत नये संक्रमण 15 से 24 वर्श की आयु के लोगों के बीच हैं। (स्रोत : यूनिसेफ) 2011 में प्रति 1000 पुरूषों पर 914 महिलाओं का शिशु लिंगानुपात में लैंगिक असमानता स्पष्ट रूप में द्रष्टव्य हैं। (स्रोत : भारतीय जनगणना 2011)।

यौन व प्रजनन स्वास्थ्य के घटक



किशोरावस्था एवं प्रजनन स्वास्थ्य

किशोरावस्था

- यह जीवन में ''बदलाव'' का समय है।
- यह जीवन में ''युवा'' होने का समय है।
- यह विपरीत लिंग के प्रति ''आकर्षण'' का दौर है।
- यह जिज्ञासाओं, उत्सुकताओं एवं परेशानियों का समय होता है।

किशोरावस्था की परिभाषा

1. किशोरावस्था यौवन के शुरू होने से लेकर प्रजनन परिपक्वता तक की अवधि है।
2. यह 10 से 19 वर्ष तक की आयु का समय है।
3. इस दौरान शारीरिक, भावनात्क (विचार में, सोच में) एवं सामाजिक बदलाव होते है।
4. यौवन का अर्थ है – यौन परिपक्वता के वे बाहरी चिन्ह जो पहली बार हो रहे है, अर्थात महिलाओं में माहवारी आना, पुरूषों में वीर्य स्त्राव का शुरू होना।

किशोरावस्था में शारीरिक बदलाव :

किशोर	किशोरियाँ	किशोरावस्था में भावनात्मक / सामाजिक बदलाव
1. शारीरिक विकास में वृद्धि 2. मांस पेशियों में वृद्धि 3. त्वचा का चिकनी होना 4. कंधो का चौड़ा होना 5. आवाज में भारीपन 6. जननांगों में विकास 7. विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण 8. मुंह, छाती पर बाल आना	1. शारीरिक विकास में वृद्धि 2. स्तनों का बढ़ना 3. त्वचा चिकनी होना 4. कूल्हों का चौड़ा होना 5. प्रजनन अंगों का विकास 6. माहवारी आना	1. अपनी पहचान बनाना 2. अपने शरीर के बारे में ध्यान देना 3. स्वप्न की दुनिया में रहना 4. दूसरे व्यक्ति का आकर्षण 5. पल–पल में बदलाव 6. स्फूर्ति व आरामदायकता रहित होना 7. दूसरों की प्रमुख भूमिका 8. घर वालों से मतभेद

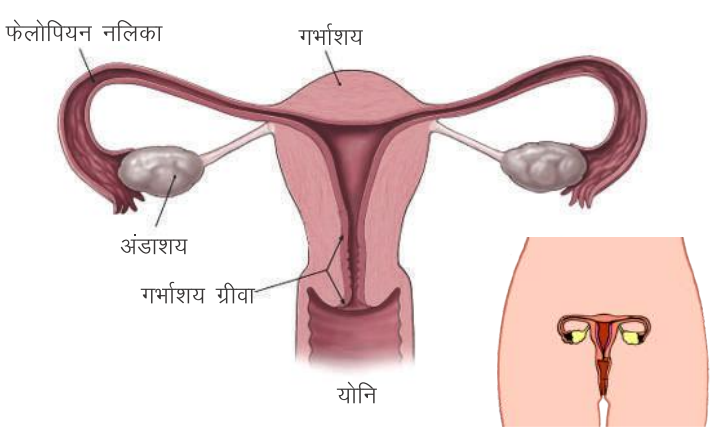
किशोरावस्था की महत्ता

1. किशोर/किशोरियों की संख्या देश में/प्रदेश में वयस्कों की अपेक्षा अधिक है।
2. किशोरावस्था के कार्य सम्पूर्ण जीवन को प्रभावित करते हैं।
3. देश की प्रगति के लिये किशोर/किशोरियों पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिये।

किशोरावस्था पर विशेष रूप से ध्यान देना क्यों आवश्यक है ?

1. देश का भविष्य है – स्वस्थ किशोर/किशोरी देश की आर्थिक, राजनैतिक व सामजिक प्रगति व विकास में प्रमुख भूमिका निभायेगें।
2. किशोर/किशोरियों की क्षमतावर्द्धन कर उन्हें दैनिक जीवन की स्थितियों से सामना करने हेतु परिपूर्ण बनाना।
3. कम आयु में विवाह, किशोरावस्था में गर्भधारण एवं गर्भपात से किशोरियों के स्वास्थ्य का खतरा बढ़ जाता है इसलिये किशोरावस्था के प्रति समाज की मानसिकता में परिवर्तन लाना समय की मांग है।
4. किशोरावस्था में जोखिम उठाने के अवसर प्राप्त करने की प्रेरणा मिलती है। किशोर/किशोरियाँ अपने प्रजनन और यौन संबंधी स्वास्थ्य के बारे में बहुत गलत व अपूर्ण जानकारी रखते है जो परिणाम स्वरूप नकारात्मक होती हैं।
5. किशोरावस्था में किशोर/किशोरियाँ अपने बदलावों को लेकर गलत धारणायें रखते है इसलिये यह अवस्था अति महत्वपूर्ण है जिससे किशोर/किशोरियों को सही जानकारी प्राप्त हो और वे परेशानी में न पड़े।
6. किशोरावस्था में अक्सर नकारात्मक दबाव समूह किशोरों को सामाजिक दुर्व्यवहार के लिये प्रेरित करता है जैसे छेड़छाड़, धूम्रपान करना, दूसरों का मजाक बनाना।

स्त्री प्रजनन तंत्र



स्त्री प्रजनन तंत्र में दो मुख्य अंग होते हैं: (1) गर्भाशय (बच्चेदानी), जो विकसित हो रहे भ्रूण को पनाह देता है और योनि तथा गर्भाशय से होने वाले स्राव को पैदा करता है तथा पुरूषों के शुक्राणुओं को फेलोपियन नलिका से गुजारता है; (2) अंडाशय (अंडाशय/बीजदानी), जो अंडा या बीज को पैदा करता है।

ये सारे अंदरूनी अंग होते हैं; योनि बाहरी अंगों से भगोष्ठ पर आकर मिलती है। योनि गर्भाशय से गर्भाशय ग्रीवा द्वारा

जुड़ी होती है जबकि गर्भाशय फेलोपियन नलिका के माध्यम से अंडाशय से जुड़ा होता है। निश्चित अंतराल पर अंडाशय से एक अंडा मुक्त होता है जो फेलोपियन नलिका से गुजरते हुए गर्भाशय में प्रवेश करता है।

योनि

योनि एक लचीली मांशपेशियों वाली नलिका होती है जो भगोष्ठों से लेकर गर्भाशय ग्रीवा तक पहुँचती है। अलग-अलग स्त्रियों में योनि की गहराई अलग-अलग हो सकती है। योनि भगोष्ठों को गर्भाशय ग्रीवा से जोड़ती है।

गर्भाशय ग्रीवा

यह गर्भाशय की मुख होती है जो एक नाक के सिरे के समान लगती है। गर्भाशय ग्रीवा की चिकनाई वाले तरल की मात्रा माहवारी के दौरान हार्मोन्स के स्तर में आने वाले बदलाव के कारण बदल जाती है।

अंड वाहिका नलिका (फेलोपियन नलिका)

ये संकरी एवं लगभग 4 ईंच लम्बी नली होती है जो अंडाशय से निकलने वाले अंडा को गर्भाशय तक ले जाती है। इस नलिका के मुँह उंगलियों के समान होते हैं जो अंडा को सुरक्षित गर्भाशय तक ले जाते हैं। अंडा का निषेचन फेलोपियन नलिका में तब होता है जब वह पुरूष शुक्रणु से मिलता है।

गर्भाशय

गर्भाशय मुट्ठी के आकार की रेशेदार मांसपेशियों का बना अंग होता है जो आकार में लगभग तीन ईंच लम्बा और दो ईंच चौड़ा होता है। गर्भाशय की अंदरूनी दीवार पर इन्डोमेट्रियम नामक पतली सी झिल्ली होती है। यह झिल्ली माहवारी के दौरान रक्तस्राव के साथ घुल कर योनि से बाहर निकल जाती है। इन्डोमेट्रियम पुरूष शुक्राणु से निषेचित हो गए अंडा को पोषण देता है, जिससे भ्रूण का विकास होकर बच्चे का शरीर आकार ग्रहण करता है।

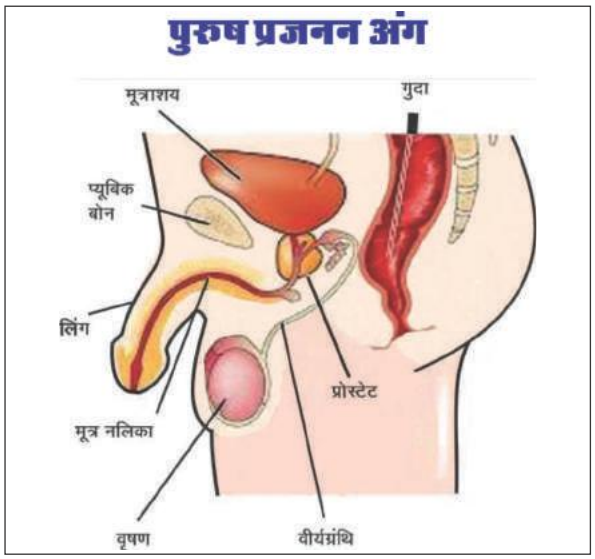
अंडाशय (डिम्बाशय/बीजदानी)

अंडाशय गर्भाशय के दोनों ओर अवस्थित होते हैं। प्रत्येक अंडाशय बादाम के एक दाने के समान होता है। लड़कियों/महिलाओं के शरीर के भीतर हजारों तक बगैर निषेचित अंडा हो सकते हैं। अंडाशय पिट्युटरी ग्रंथि के द्वारा नियंत्रित होते हैं। पिट्युटरी ग्रंथि से निकलने वाले हार्मोन अंडाशय तक पहुँचते हैं और वह अंडों को उत्पन्न करने को तैयार हो जाता है। अंडाशय तीस वर्षों से ज्यादा समय तक परिपक्व अंडा तैयार करते रहते हैं। अंडाशय का अन्य महत्वपूर्ण काम है ओएस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोनों का स्राव करना। यह अंडा की वृद्धि और उन्हें परिपक्व करने में मदद करते हैं।

पुरूष प्रजनन तंत्र

शिश्न (Penis)

पुरूष प्रजनन तंत्र श्रोणि गुहा (pelvic cavity) के भीतर और बाहर दोनों भागों में स्थित है। शुक्राशय, पोरूष ग्रंथि शरीर के भीतर, और शिश्न तथा अंडकोश बाहर स्थित हैं। शिश्न स्पंज के समान एक अंग है जिसमें कई छोटी–छोटी रक्त नलिकाएँ होती हैं। संभोग के समय रक्त का अधिक बहाव शिश्न की ओर होता है जिसके कारण यह फूल कर तन जाता है। इसका शीर्ष स्पर्श तथा दबाव के प्रति अत्यंत संवेदनशील होता है। शिश्न के ऊपर पर की त्वचा सरलता से उपर –नीचे की जा सकती है। शिश्न के ठीक बीच से होकर मूत्र मार्ग जाता है।



वृषण (Testes)

पुरूष शुक्र कोशिकाओं का निर्माण अंडकोश (scrotum) में स्थित दो वृषणों में होता है। ये नर प्रजनन तंत्र की अत्यंत महत्वपूर्ण अन्तःस्त्रावी (endocrine) ग्रंथियाँ हैं। ये अंडाकार तथा किनारे पर थोड़े दबे हुए होते है।

अंडकोष

शिश्न के नीचे एक पतली, ढ़ीली त्वचा की थैली होती है, जिसे अंडकोष कहते हैं।

शुक्राशय (Seminal Vesicle)

यह लगभग 4 से 5 से.मी. लंबी ग्रंथि है जो मूत्राशय और मलाशय के बीच अवस्थित है। शुक्रीय द्रव (seminal fluid) शुक्राशय में ही संचित होता है।

पौरूष ग्रंथि (Prostate Gland)

यह श्रोणि गुहा (pelvic cavity) में मूत्राशय के नीचे स्थित है। इसके मूल और शीर्ष दो भाग है। इसके स्त्राव से ही शुक्रीय द्रव बनता है।

शरीर विज्ञान

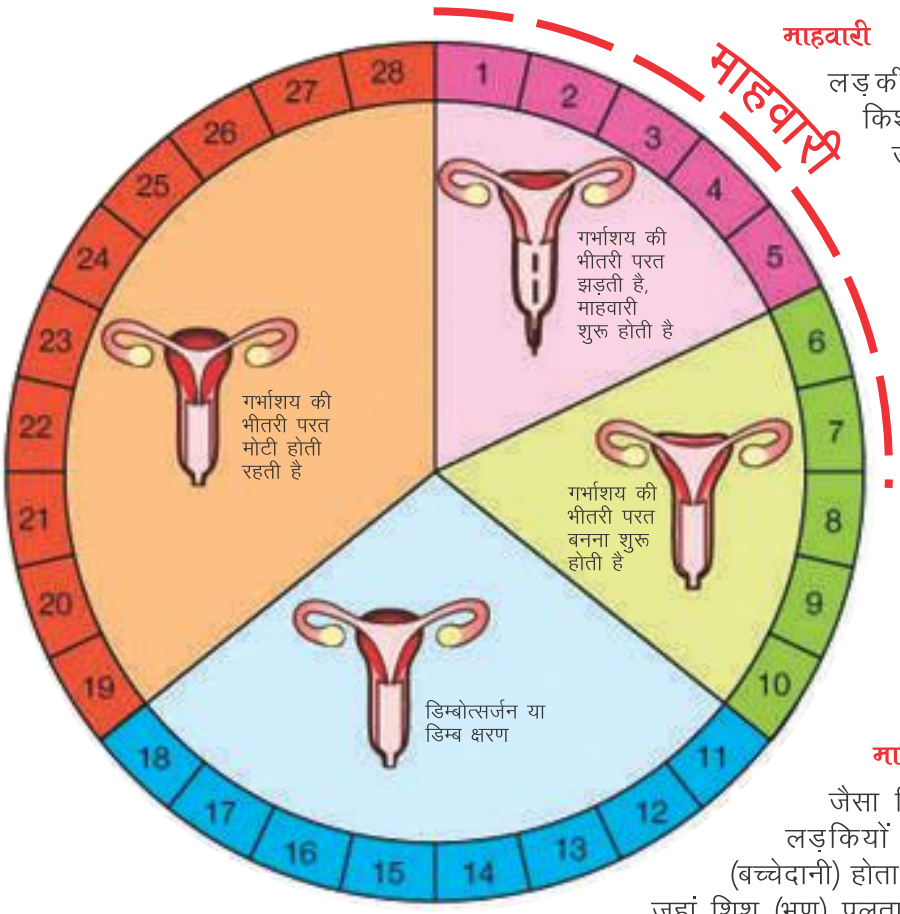
वयस्क होने के बाद पुरूष शरीर में शुक्राणु बनने लगते हैं। इनकी संख्या काफी अधिक होती है। एक बार के स्खलन में लगभग 1 अरब से 6 अरब शुक्राणु पुरूष शरीर से बाहर निकलते हैं।

पुरूष शरीर में यौन हार्मोन

पुरूष के यौन हार्मोन का नाम	:	टेस्टोस्टेरोन
हार्मोन का उत्पादन स्थान	:	वृषण
हार्मोन का काम	:	पुरूष के यौन विकास का नियंत्रण

माहवारी चक्र एवं स्वच्छता

(प्रजनन तंत्र संक्रमण : यौन संचारित रोग एवं एच.आई.वी. एड्स)



माहवारी

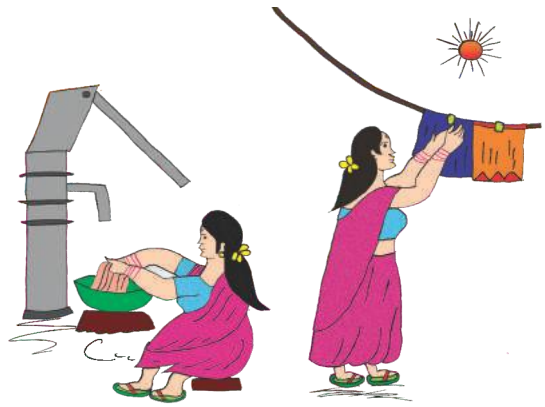
लड़की जब बाल्यावस्था से किशोरावस्था में प्रवेश करती है, उसके शरीर में अनेक बदलाव आते हैं। उसके जननांग क्रियाशील हो जाते हैं। इस प्रक्रिया में योनि से प्रतिमाह रक्तस्त्राव होने लगता है, जिसे माहवारी/मासिक स्त्राव/मासिक धर्म/एम.सी. कहते हैं। माहवारी 9 से 16 वर्ष की उम्र में आरंभ होती हैं अक्सर 11 वर्ष से 14 वर्ष की उम्र में माहवारी शुरू होती है। यह एक सामान्य प्रक्रिया है।

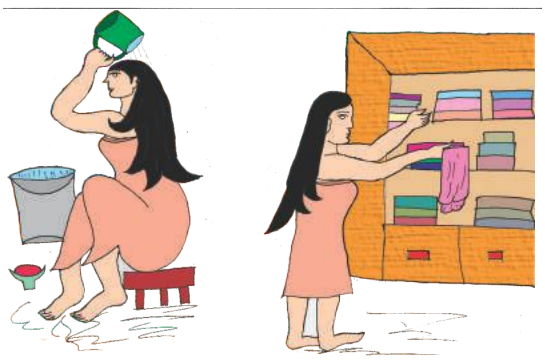
माहवारी प्रक्रिया

जैसा कि आप जानते हैं कि सभी लड़कियों के शरीर में गर्भाशय (बच्चेदानी) होता है। गर्भाशय ही वह जगह है, जहां शिशु (भ्रुण) पलता एवं बढ़ता है। गर्भाशय की दायीं ओर एवं बायीं ओर दो अण्डाशय होते हैं जो अण्डवाहिनियों से जुड़े रहते हैं। अण्डाशय में अण्डाणु बनते हैं। हर महीने एक अण्डाणु बनता है और वह अंडवाहिनी से होता हुआ गर्भाशय में पहुंचता है। अण्डाणु जब अंडवाहिनी में अपना सफर तय करता है, उस दौरान गर्भाशय (बच्चेदानी) की भीतरी दीवार पर रक्त की परत चढ़ती रहती है, यदि गर्भ ठहर जाये तो यह परत भ्रूण को पोषण देती है। गर्भ न ठहरने पर यह परत टूटने लगती है और रक्त की बूंदों व कतरों के रूप में बाहर आ जाती हैं इसे ही माहवारी कहते हैं।

मासिक चक्र

एक माहवारी से दूसरी माहवारी के बीच के समय को मासिक चक्र कहते हैं। मासिक चक्र प्रायः 28 दिन का होता है, लेकिन कुछ स्त्रियों में यह 20 से 35 दिन में भी होता है। जिस दिन खून आना शुरू होता है, उसे मासिक चक्र का पहला दिन मानते हैं। कोई स्त्री यदि कैलेण्डर में माहवारी के दिनों के निशान लगाए तो वह अपने मासिक चक्र की अवधि जान सकती हैं यदि स्त्री का माहवारी चक्र नियमित है तो प्रत्येक माहवारी चक्र के लगभग मध्य में अण्डाशय से सामान्यतः एक अण्डाणु निकलता है।





माहवारी के समय व्यक्तिगत स्वच्छता

- जननांग क्षेत्र को साफ और सूखा रखें।
- रोज स्नान करें।
- मूत्र द्वार और मलद्वार हमेशा योनिद्वार के काफी निकट होते है। अतः शौच या मूत्र त्याग के बाद इन्हें अवश्य धोऐं।
- माहवारी के दौरान केवल साफ कपड़े एवं पैड या सेनिटरी नेपकिन का उपयोग करें इन्हें दिन में तीन–चार बार या जब भी गीला महसूस हो बदलें।
- यदि आप कपड़े को दुबारा इस्तेमाल करती है तो उसे गरम पानी में धोकर व धूप में अच्छी तरह से सुखाकर काम में लें।
- इन पैडो को कागज में या थैली में लपेट कर कूड़ेदान में डालें। इन्हें पानी के साथ न बहाएं और ना ही खुले में डाले।
- नेपकिन या पैड बदलने से पहले और बाद में हाथ साबुन से अवश्य धोएं।
- अन्दर पहनने वाले कपड़ों (चड्डी) को अच्छी तरह साबुन से धोकर तेज धूप में सुखाएं।
- बाह्य जननांगों के बालों को हटा देने से स्वच्छता रहती है। बालों को हटाने के लिए बाल साफ क्रीम या लोशन का उपयोग कम ही करें। इसके लिए कैंची सर्वश्रेष्ठ है। अच्छे रेजर से भी बाल हटाए जा सकते हैं, लेकिन यौन छिद्र के आस–पास रेजर न चलाएं तो बेहतर होगा।

सेनेटरी नेपकिन (पैड)

माहवारी के दौरान योनि से निकलने वाले रक्तस्त्राव को सोखने के लिए नेपकिन (पैड) का इस्तेमाल किया जाता है। सेनेटरी नेपकिन को घर में बनाया जा सकता है। वैसे ये बाजार में भी मिलते हैं।

योनि से निकलने वाले रक्तस्त्राव को सोखने के लिए रेशमी (सिल्क) या सिंथेटिक कपड़े का इस्तेमाल भूलकर भी न करें।

माहवारी के दौरान परेशानियाँ

- पेट के निचले हिस्से (पेडू) में दर्द या ऐंठन
- कभी–कभी मांसपेशियों में ऐंठन
- पीठ या कमर में दर्द
- चिड़चिड़ापन या घबराहट
- निराशा
- थकावट
- उम्र बढ़ने के साथ ऐंठन व दर्द स्वतः कम होने लगते हैं।
- भारीपन महसूस होना

माहवारी के दौरान होने वाले कष्ट का उपचार

- माहवारी के दौरान हल्का दर्द तो होता ही हैं, यदि दर्द ज्यादा हो तो पेडू पर गुनगुने पानी की थैली लगाने से आराम मिलता है।
- पीठ दर्द या कमर दर्द में भी गुनगुने पानी की थैली का प्रयोग किया जा सकता है। मालिश से भी लाभ मिलता है।
- गुनगुने पानी से नहाने से आराम मिलता है।
- शारीरिक ऐंठन भी नियमित व्यायाम से घटती हैं
- डाक्टर की सलाह के अनुरूप व्यायाम करें।
- दर्द यदि असहनीय हो तो डॉक्टर से सम्पर्क करें।

रक्तस्त्राव की मात्रा

- किशोरियों में माहवारी के शुरू में बहुत कम रक्तस्त्राव होता है। धीरे–धीरे उम्र के साथ यह मात्रा बढ़ती जाती है।
- माहवारी के दौरान लगभग 60 मिलिमीटर (4 से 5 चम्मच) रक्त बाहर आता हैं यह मात्रा कम या ज्यादा भी हो सकती है।
- रक्तस्त्राव ज्यादा होने पर डॉक्टर को दिखाएं।

माहवारी के दौरान भोजन

- सन्तुलित भोजन करें।
- भोजन में लौह तत्व (आयरन) की मात्रा बढ़ा दें। इसके लिए हरी सब्जी व फल आदि खाएं।
- चाय या काफी का सेवन कम करें।
- गरिष्ठ भोजन न करें। कब्ज से माहवारी में कष्ट बढ़ता है।

माहवारी के विषय में कुछ बुनियादी तथ्य

- औरतों के प्रजनन की उम्र में हर महीने गर्भाशय के भीतरी अस्तर (इन्डोमेट्रियम) का गिरना ही माहवारी है।
- माहवारी औसतन 28 दिनों पर होती है।
- माहवारी के दौरान खून का बहाव औसतन 5 से 7 दिनों तक होता रहता है, बहरहाल यह अवधि कभी-कभी कम या अधिक भी हो सकती है।
- औरतों के लिए माहवारी के पहले हर महीने पेट में मरोड़ उठना सामान्य बात है।
- 30 वर्ष से कम उम्र की 10 महिलाओं में से एक माहवारी के दौरान अत्यधिक पीड़ा का अनुभव करती हैं।
- युवतियों को पहली बार माहवारी शुरू होने को 'मेनार्की' (पहली बार रजस्वला होना) कहा जाता है।
- रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) का अनुभव महिलाओं को आमतौर पर 45-55 वर्ष की उम्र में होता है, जब उनको माहवारी होना रूक जाता है।

किशोरों में वीर्य स्खलन की प्रक्रिया

- लड़का जब किशोरावस्था में प्रवेश करता है तब उसका शरीर वीर्य और शुक्राणु बनाना शुरू करता है। वीर्य दूध जैसा सफेद चिकना प्रवाही होता है जो लिंग द्वारा बाहर निकलता है। कई बार नींद में भी वीर्य स्खलन होता है।
- उत्तेजित अवस्था में लिंग कड़ा और सीधा खड़ा हो जाता है। ऐसी अवस्था में वीर्य बाहर निकलता है जिसे स्खलन कहते हैं।
- किशोरावस्था के दौरान किशोरों में वीर्य स्खलन होना सामान्य प्रक्रिया है।
- शरीर में वीर्य बनने की यह प्रक्रिया किशोरावस्था से शुरू होकर लगभग जीवनभर जारी रहती है। यद्यपि जैसे–जैसे उम्र बढ़ती है वैसे वीर्य बनने की प्रक्रिया में कमी आती है।
- यदि वीर्य का संग्रह हुआ है तो कई बार नींद में वीर्य बाहर निकल जाता है। मूत्राशय और मलाशय में मूत्र व मल के संग्रह के दबाव के कारण भी वीर्य स्त्राव हो जाता है। इस तरह स्वप्नदोष एक कुदरती प्रक्रिया है।
- इस तरह अगर वीर्य स्त्राव हो तो उसमें घबराने, डरने या शर्म/संकोच या ग्लानि महसूस करने की ज़रूरत नहीं है। यह एक कुदरती प्रक्रिया है।
- शारीरिक संभोग और हस्तमैथुन से भी वीर्य स्खलन होता है।
- वीर्य स्खलन होने पर कई बार किशोर दुविधा महसूस करते हैं। खेल–कूद में ध्यान देने से या अन्य कोई रूचिकर व शारीरिक गतिविधियों में लगे रहने से इन दुविधा से बचा जा सकता है।

जेन्डर

परिचय

सैक्स पुरूष तथा स्त्री के प्रजनन अंगो के कारण उनमें पाये जाने वाले जैविक तथा शारीरिक लक्षणों को कहते हैं। जेण्डर का अर्थ है समाज द्वारा बनाये गये कार्य, व्यवहार तथा गुणों के आधार पर पुरूष तथा स्त्री के बीच भेद। समाज पुरूष तथा स्त्री में कार्यों, जिम्मेदारियों तथा अधिकारों का बंटवारा करता है। स्त्री समाज में पालन-पोषण तथा देखरेख का कार्य करती है। इसके बावजूद आज भी समाज में उनको दुर्व्यवहार तथा शोषण का शिकार होना पड़ता है। प्रायः उनके मानवाधिकारों का हनन विभिन्न रूपों में किया जाता है। इसके कारण महिलाओं की मृत्युदर तथा बीमारी की दर बढ़ती ही जा रही है। महिलाओं तथा लड़कियों के विरूद्ध होने वाली हिंसात्मक गतिविधियों का प्रायः पता नहीं चल पाता क्योंकि अधिकांश घटनायें घरों के अन्दर होती हैं तथा कई समाजों में इन्हें रीति रिवाज के रूप में स्वीकार किया जाता है। लिंग समानता का अभिप्राय पुरूष तथा स्त्री का समाजिक वस्तुओं, सेवाओं तथा संसाधनों तक समान रूप से पहुंच होना तथा जीवन के सभी क्षेत्रों में समान अवसर प्राप्त करना है। लिंग समानता का अर्थ है कि पुरूष तथा स्त्री से समान रूप से व्यवहार किया जाय।

लिंग समानता में पुरूष तथा महिला की विभिन्न आवश्यकताओं पर विचार कर जिन सुविधाओं से महिलाएं अब तक वंचित रही हैं उनको वो सुविधायें दिलाने पर विशेष ध्यान दिया जाता है। इस प्रकार लिंग समानता के कारण महिला का सशक्तिकरण होता है। किशोर-किशोरियां भी इस प्रकार के लिंग आधारित भेद-भाव से अछूते नहीं होते हैं। किशोर-किशोरियों में होने वाले भेदभाव मुख्यतः निम्न क्षेत्रों में होता है-

- पोषण
- स्कूल तथा शिक्षा
- कार्य तथा मनोरंजन का समय
- व्यवसायिक कोर्स तथा रोजगार
- आय तथा मजदूरी
- सामाजिक एवं सांस्कृतिक छूट
- अधिकार तथा जिम्मेदारियां

लिंग और लिंग-भेद (जेंडर) संबंधी सूचनापत्र

जेंडर या लिंग भेद सामाजिक रूप से निर्मित है जिसका मतलब है कि यह हमारी सामाजिक, सांस्कृतिक और मनोवैज्ञानिक परिवेश और वातावरण द्वारा निर्धारित होता है। यह उस प्रकार जन्मजात नहीं है जिस प्रकार शरीरविज्ञान (लिंग) के बारे में माना जाता है।

लिंग को हाल के समय तक स्थायी और अपरिवर्तनीय माना जाता है। अब यह चिकित्सकीय हस्तक्षेप (लिंग परिवर्त्तन सर्जरी) के द्वारा बदला जा कता है।

लिंग-भेद या जेंडर एक अवधारणा है जो यह बतलाती है कि समाज किस प्रकार महिलाओं और पुरूषों को देखता है, किस प्रकार उनमें फर्क करता है और उनको दी गई भूमिकाएं क्या हैं। आमतौर पर यह आशा की जाती है कि लोग अपनी पहचान किसी खास लिंग के रूप में दें जो उन्हें दी गई है और इस लिंग के लिए उपयुक्त समझे जानेवाले तरीके से व्यवहार करें। जहां लैंगिक भूमिकाएं संस्कृति विशेष में पुरूषों और महिलाओं के लिए उपयुक्त समझे जाने वाले व्यवहार की उम्मीदों पर आधारित होती हैं वहीं लैगिंक भूमिका व्यक्ति विशेष की महिला या पुरूष या दो में से किसी भी श्रेणी में नहीं होने की अपनी समझ है। हम किसी व्यक्ति को स्त्री या पुरूष की पहचान (जेंडर एटिब्यूशन) संकेतों के जटिल समुच्चय के आधार पर देते हैं जो हर संस्कृति में अलग-अलग होते है। ये संकेत कोई व्यक्ति दिखता कैसा है, उसके पोशाक, और किसी संदर्भ में वह कैसा व्यवहार करता है से लेकर शक्ति के उपयोग और शक्ति के साथ उसके संबंध हो सकते हैं।

जेंडर परिवर्तनीय है और समय-समय पर, अलग-अलग संस्कृति और अलग-अलग उपसंस्कृति में इसमें परिवर्तन हो सकता है।

जिस प्रकार से लड़कियों और लड़कों को 'स्त्री' या 'पुरूष' होने के लिए सामाजीकरण किया जाता है उसे जेंडरिंग या लिंग भेद करना कहते हैं।

अलग-अलग संस्कृतियां लड़कियों और लड़को को अलग-अलग महत्व दे सकती हैं और लैंगिक आधार पर उन्हें अलग-अलग भूमिकाएं, दायित्व और विशेषताएं दे सकती है।

यौन और प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी निर्णय किसी व्यक्ति के लिंग द्वारा प्रभावित हो सकते हैं। उदाहरण के लिए वैवाहिक संबंध में बच्चे पैदा करने या नहीं करने, कब और कितने, यह निर्णय लेने की शक्ति पुरूष के पास हो सकती है।

यह मानना कि लिंग भेद सामाजिक रूप से निर्मित है और लिंग आधारित व्यवहार सीखा जाता है, हमें यह समझने में मदद करता है कि व्यवहार में परिवर्तन लाया जा सकता है। उदाहरण के

लिए यदि हम मानते हैं कि पुरूषों में आक्रामकता प्रायः सीखकर आती है, तो हम बच्चों का जिस ढंग से हम सामाजीकरण/परवरिश करते हैं उसमें परिवर्तन लाकर आक्रामक होने से बचा सकते हैं। या यह मानना कि महिलाओं का घरों में रहकर बच्चों की देखभाल करनी चाहिए, सामाजिक मान्यताओं पर आधारित है और यदि महिलाएं काम करना पसंद करती है तो उन्हें प्रोत्साहित कर और सहयोग कर इसका विरोध किया जा सकता है।

किशोर-किशोरियों में हिंसा

किसी व्यक्ति तथा किसी समूह के विरूद्ध शारीरिक बल अथवा शक्ति का जानबूझ कर प्रयोग करना हिंसा कहलाता है। विश्व में प्रतिवर्ष 15 लाख से भी अधिक लोगों की मृत्यु किसी न किसी प्रकार की हिंसा के कारण होती है। इसके अतिरिक्त हिंसा के कारण पीड़ित व्यक्ति का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य तथा सामाजिक गतिविधियां जीवन भर प्रभावित होती हैं जिसके कारण उसकी आर्थिक एवं सामाजिक उन्नति धीमी हो जाती है।

हिंसा किशोर-किशोरियों में विकलांगता का एक प्रमुख कारण भी है। इसका किशोर-किशोरियों के शारीरिक, मनावैज्ञानिक तथा भावनात्मक विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह किशोर-किशोरियों के वृद्धि तथा विकास, शिक्षा एवं रोजगार में बाधा पहुंचाता है तथा साथ ही साथ समाज में उनकी छवि को प्रभावित करता है। यह सत्य है कि किशोर-किशोरियों में हिंसा का प्रतिशत शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रों में दोनों लिंगों के प्रति बढ़ रहा है। हालांकि हिंसा से लिंगभेद के कारण महिलायें पुरूषों की अपेक्षा अधिक पीड़ित हो रही हैं।

हिंसा के विभिन्न प्रकार

- शारीरिक
- मानसिक एवं भावनात्मक
- यौनजनित
- वंश तथा जाति आधारित
- खतरे

लड़कियों के विरूद्ध हिंसा

लिंग आधारित हिंसा वह हिंसा है जो कि किसी व्यक्ति के साथ लिंग के आधार पर की जाती हैं। इसके कारण व्यक्ति के मूल अधिकारों, स्वतंत्रता, सुरक्षा, प्रतिष्ठा तथा समानता का उल्लंघन होता है। इससे व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता भी प्रभावित होती है।

यह महिला एवं पुरूष के बीच असमानता को बढ़ाता है। लिंग आधारित हिंसा तथा महिला के विरूद्ध होने वाली हिंसा में आपस में संबन्ध होता है। अधिकांशतः इस प्रकार की हिंसा पुरूष

द्वारा महिला एवं लड़कियों के साथ की जाती है। महिला अपने संपूर्ण जीवनकाल में लिंग आधारित हिंसा का सामना करती है।

लड़कों के विरूद्ध हिंसा

हाल के कुछ वर्षों में लड़कों को भी समाज में विभिन्न प्रकार की हिंसाओं का सामना करते हुए देखा गया है। अधिकतर यह माता-पिता, पारिवारिक सदस्यों तथा साथियों की ओर से झगड़ों पर आधारित हिंसा होती है। हाल के समय में पुरूष यौन शोषण की घटनायें भी अधिक बढ़ी हैं। समाज में पुरूषत्व की भावना के कारण लड़कों में बलात्कार की घटनाएं सामान्यतः प्रकाश में नहीं आती। यौन हिंसा समाज में प्रभुत्व के कारण, समलिंगी भावना या विचारों के कारण तथा लिंग आधारित दृढ़ता के कारण होती हैं। इस प्रकार की व्यवस्था में पीड़ित पुरूष शक्तिहीन, कमजोर तथा नपुंसक समझे जाने के भय से चुप रहता है। जो पुरूष इस प्रकार के उत्पीड़न के शिकार होते हैं वे कमजोर समझे जाते हैं। जवान लड़के, किशोर पुरूष, तथा विकलांग पुरूषों में इस प्रकार की हिंसा से पीड़ित होने की संभावना अधिक होती है। अपने संबन्धियों में यौन उत्पीड़न आधारित हिंसा सर्वाधिक प्रचलित है। विशेषकर जबकि किसी पुरूष का किसी अन्य पुरूष से शारीरिक संबन्ध हों तो उसके अपने साथी द्वारा यौन शोषण की संभावना बहुत अधिक होती है। किशोरावस्था में पुरूष हिंसा के अन्य प्रकारों में शामिल हैं :

- घरेलू हिंसा
- कार्यस्थल (रोजगार करने वाले किशोर) पर हिंसा
- वंश एवं जाति आधारित हिंसा
- यौन हिंसा के विषय में बढ़ती हुई जागरूकता के कारण तथा पुरूषों के यौन उत्पीड़न को मान्यता मिलने के कारण पुरूष तथा लड़कों में

यौन शोषण पर बहुत से अध्ययन किये जा रहे हैं। इस प्रकार की यौन हिंसा को करने वाले मुख्यतः पुरूष हैं। बच्चों तथा जवान लड़कों के यौन शोषण की रिपोर्ट बताती है कि 97 प्रतिशत अपराधी पुरूष थे। प्रचलित धारणा के विपरीत अधिकांश पुरूष दुष्कर्मी स्वयं को विषमलैंगिक मानते हैं तथा महिलाओं के साथ सहमति के साथ यौन संबन्ध रखते हैं।

लड़कों का बलात्कार तथा यौन शोषण मुख्यतः पुरूषों की अधिकता वाली जगहों पर होता है जैसे कि सेना के संस्थान, खेलकूद में, डोरमिटरी आदि में। पुरूषों की अधिकता वाला वातावरण पुरूष द्वारा महिलाओं तथा अन्य पुरूषों का यौन शोषण करने हेतु उपयुक्त परिस्थितियां उत्पन्न करता है। इस प्रकार की हिंसात्मक प्रवृत्ति के बढ़ने के विभिन्न कारण हो सकते हैं जैसे कि स्पर्धा की भावना, हिंसा को एक संस्कार मानना तथा प्रभुत्व अथवा शक्ति प्रदर्शन। इस प्रकार की यौन हिंसा के परिणामस्वरूप लड़के तथा पुरूष कई प्रकार की बीमारियां जैसे अवसाद,

मानसिक तनाव तथा अन्य भावनात्मक एवं शारीरिक समस्याओं से पीड़ित हो सकते हैं। इस प्रकार की घटना के बाद लड़के तथा पुरूषों में विभिन्न प्रकार के डर जैसे कि नपुंसक, अपनी लैंगिकता के विषय में शंकायें, समलैंगिकता, लज्जा भाव तथा नकारात्मकता के भाव से पीड़ित हो सकते हैं।

लड़के तथा पुरूषों के विरूद्ध इस प्रकार की हिंसा की रिपोर्ट कम की जाती है तथा इस प्रकार के पीड़ित व्यक्तियों की कोई देखभाल नहीं करता। वे लड़के एवं पुरूष जो इस प्रकार की हिंसा से पीड़ित होते हैं जिसके इलाज के लिए कोई भी कार्यक्रम अथवा कैम्प आदि नहीं लगाये जाते। इसके कारण वे समाज से और अधिक कट जाते हैं तथा समाज में उनके प्रति भ्रांतियां अधिक दृढ़ होती हैं। इस विषय पर जागरूकता फैलाने की जरूरत है।

किशोर-किशोरियों में लिंग आधारित भेदभाव के लिए जिम्मेदार कारक

- स्तर - असुरक्षा, यौन सक्रिय उम्र
- शारीरिक कमजोरी- महिला पुरूष से शारीरिक रूप से कमजोर है
- समाज में पुरूष का प्रभुत्व
- यौन जबरदस्ती
- सशक्तिकरण का अभाव
- सामुहिक एवं जानबूझकर किया जाने वाला बलात्कार
- मीडिया एवं विज्ञापन
- सामाजिक एवं सांस्कृतिक बाधायें

लिंग आधारित हिंसा रोकने के उपाय

- बच्चों का कम उम्र में ही स्कूल भेजना सुनिश्चित करें
- लड़कियों की शिक्षा तथा सशक्तिकरण
- लड़के तथा लड़कियों दोनों को लिंग आधारित हिंसा की जानकारी देना
- लड़कियों को लिंग आधारित हिंसा रोकने के लिए विशेष कौशल सिखाना
- उनके अधिकारों जैसे कि स्वास्थ्य शिक्षा तथा सुरक्षा की जानकारी मुहैया कराना
- कानूनी सेवाओं तक आसानी से पहुंच
- समुदाय आधारित कार्यक्रम

शोषण के प्रकार

शोषण कई प्रकार से हो सकता है-मौखिक, शारीरिक, यौन अथवा भावनात्मक जिनको बिल्कुल भी सहन नहीं करना चाहिए।

यौन शोषण

यौन शोषण वह होता है जब किसी व्यक्ति के न चाहते हुए भी उसे जबरन तथा डरा धमकाकर यौन क्रिया में प्रवृत्त कराया जाता है । एक स्वस्थ यौन संबन्ध में साथी के मन में इसका कोई भय, दबाव तथा परेशानी नही होती।

भावनात्मक एवं मौखिक शोषण

- भावनात्मक एवं मौखिक शोषण को स्पष्ट करना कठिन होता है। इस प्रकार के शोषणों में प्रायः क्रोध में कही गयी बातें, दबी हुयी भावनात्मक प्रतिक्रियायें, बहला-फुसला कर बलात्कार करना तथा कोई अनुचित माँग करना शामिल होती हैं। मौखिक शोषण अक्सर अपमानित करने वाला होता है जिसमें शोषण करना वाला पीड़ित का उपहास करता है।
- भावनात्मक शोषण प्रायः मौखिक शोषण के कारण होता है। इस प्रकार के शोषण में शोषणकर्ता पीड़ित व्यक्ति को डरा धमाकर या बहला फुसला कर उसके जीवन पर पूर्ण नियंत्रण कर अपने वश में कर लेता है।

शारीरिक शोषण

शारीरिक शोषण वह है जब कोई आपको शारीरिक चोट पहुंचाता है जैसे कि प्रहार करना अथवा कोई वस्तु आप पर फेंकना।

शोषण का सामना करना

मध्यम तरीके का शोषण परिहास के तौर पर सहजता से स्वीकार किया जा सकता है। (मध्यम या अधिक व्यक्ति के स्वभाव पर निर्भर करता है)

- यदि कोई एक सीमा से अधिक बढ़ जाता है तो दूसरे को उसे रोकने का पूर्ण अधिकार है।
- पीड़ित व्यक्ति को किसी ऐसे व्यक्ति से बात करनी चाहिए जिस पर उसे विश्वास होता है।
- अपनी सुरक्षा के लिए उचित कदम उठायें जैसे कि पुलिस से संपर्क करें (जहां पर भी उपलब्ध हो)

लिंग आधारित हिंसा - स्त्री के जीवन की अवस्थायें

अवस्था	हिंसा के प्रकार
जन्म से पूर्व	लिंग चयनित गर्भपात, गर्भावस्था में पिटाई, जबरन गर्भावस्था
नवजात	नवजात लड़की की हत्या, भावनात्मक एवं शारीरिक उत्पीड़न, भोजन एवं चिकित्सीय देखभाल में भेदभाव
बाल्यावस्था	बाल विवाह, जननांगों को विकृत करना, पारिवारिक सदस्यों एवं अजनबियों द्वारा यौन शोषण, भोजन, चिकित्सीय देखभाल तथा शिक्षा में भेदभाव होना
किशोरावस्था	प्रेम प्रसंगों के दौरान हिंसा, आर्थिक कारणों से जबरन यौन संबन्ध बनाना (उदाहरण के लिए स्कूल की फीस), कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न, बलात्कार, यौन उत्पीड़न, माता-पिता की इच्छा से विवाह, मानव तस्करी
प्रजनन अवस्था	अंतरंग पुरूष साथी तथा संबन्धियों द्वारा शारीरिक, मानसिक तथा यौन उत्पीड़न, साथी द्वारा जबरन गर्भधारण करवाना, कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न, बलात्कार, विधवाओं का उत्पीड़न, तथा संपत्ति का हड़पना
अधिक उम्र में	विधवाओं का उत्पीड़न, संपत्ति का हड़पना, डायन का आरोप लगाना, छोटे पारिवारिक सदस्यों द्वारा शारीरिक एवं मनावैज्ञानिक हिंसा, भोजन एवं चिकित्सीय देखभाल में भेदभाव

बाल विवाह

एक सामाजिक अपराध - न करें और न होने दें...

लड़की की शादी 18 वर्ष और लड़के की शादी 21 वर्ष से पहले होना गैर कानूनी है।

बाल विवाह का क्या मतलब है ?

बाल विवाह का मतलब है कि वो शादी जिसमें लड़की की उम्र 18 से कम या लड़के की उम्र 21 वर्ष से कम हो। कम उम्र में शादी करने वाले लड़की व लड़का शरीरिक और मानसिक तौर पर शादी या प्रजनन की जिम्मेदारियाँ संभालने के लिए तैयार नहीं होती है।

एक तरह से कम उम्र में शादी मानव के अधिकारों को तोड़ने के बराबर है जो युवा लड़कियों को बहुत खतरे में डालता है और उनका पूरा जीवन गरीबी के जाल में फंसा देता है।

बाल विवाह का कारण

समाज का दबाव

परिवारों को समाज के दबाव के कारण अपनी इज्जत को बनाये रखने के लिये कम उम्र में शादी कर देते हैं। इसका पालन ना करने से अक्सर ये परिवार समाज में हंसी का पात्र और बनते हैं और लोगों के ताने सुनने जैसी दिक्कते झेलनी पड़ती है। लड़कियों को अपने परिवार और समाज से इसी तरह की शिक्षा मिलती है जिस कारण वह अपने फर्ज को आग रखकर कम उम्र में शादी के नियम को मान लेती है।

लड़कियों की यौनिकता पर नियंत्रण और परिवार की इज्जत को बचाना

लड़की के माहवारी शुरू होते ही परिवार वालों को लड़की के गलत रास्ते में बहकने का डर सताने लगता है, इसलिये परिवार वाले अपनी इज्जत बचाने के लिए अपनी लड़कियों के माहवारी होते ही उनकी शादी कर देते हैं।

गरीबी और पैसों की कमी

लड़कियों को ज्यादातर खर्चे के बोझ की तरह देखा जाता है। कई बार तो लड़कियों की शादी परिवार को पैसों के रूप में मजबूती देने के लिये कराई जाती है। ग्रामीण भारत में तो लड़की की उम्र और शिक्षा के अनुसार दहेज की मांग भी बढ़ जाती है जिस कारण माँ-बाप ज्यादा खर्चे के डर से अपनी बेटियों की शादी छोटी उम्र में ही करा देते हैं और यहाँ तक की कई बार खर्चा बचाने के लिये एक ही परिवार की लड़कियों की शादी एक ही समय में करा देते हैं और पकड़े जाने के डर से शादी निमंत्रण पत्र परी केवल बड़ी लड़की का नाम छपवाते हैं।

असुरक्षा

उन जगहों में जहाँ मार-पीट या अशांति का माहौल बहुत ज्यादा होता है वहाँ लड़कि को यौन हिंसा या धंधे के काम के लिये बिकने से बचाने के लिये छोटी उम्र में शादी करा देते हैं।

लड़का एंव लड़की में भेदभाव

आज भी हमारा समाज और इसमें राज करने वाली सत्ता का ढांचा पूरा पुरूष-प्रधान है। जहाँ लड़कियों की शादी को एक तरीके से पुरूषों के बनाये गये नियमों को मजबूती देने का एक जरूरी तरीका माना जाता है जो लड़कियों व महिलाओं को समाज में आगे बढ़ने के बदले घर के कामों तक ही सीमित रहने देता है। जिससे महिलाओं की सामाजिक पहचान नहीं बन पाती है और आर्थिक रूप से सावलम्बी नहीं हो पाती है । इसी कारण से लड़कियों को बचपन से पढ़ाई के बदले शादी जीवन के लिये बहुत जरूरी बताई जाती है।

कम उम्र में शादी से नुकसान

हर लड़की को शिक्षा पाने का अधिकार है। कम उम्र शादी हो जाने से लड़कियां शिक्षा से वंचित रह जाती है। लड़कियों की पढ़ाइ लिखाई परिवार एवं समाज दोनो के लिए बेहद जरूरी है। कम से कम 12वीं कक्षा तक पढ़ाई पूरी करने वाली लड़कियाँ ज्यादा समझदार होती हैं और अपने स्वास्थ्य एवं परिवार की जिम्मेदारी को बेहतर ढंग से निभा पाती हैं। पढ़ी लिखी लड़कियाँ सफल गृहिणी होती हैं। वह अपने और अपने बच्चों की सही देख-रेख करने में सक्षम होती हैं। ऐसा देखा गया है कि जिस परिवार में पढ़ी-लिखी लड़कियाँ होती हैं उस परिवार की स्वास्थ्य एवं आर्थिक स्थिति बेहतर होती है। कम उम्र में शादी होने से किशोरियाँ पढ़ नहीं पाती या बीच में ही पढ़ाई छोड़ देती हैं।

स्वास्थ्य के लिए खतरा

18 वर्ष से पहले लड़की का शरीर संतान पैदा करने के लिए पूरी तरह से तैयार नहीं होता है। कम उम्र में गर्भ धारण करने से माँ और उसके बच्चे के स्वास्थ्य के लिए ख़तरा बहुत बढ़ जाता है। इससे उनके पेट में पल रहे बच्चे का विकास ठीक से नहीं हो पाता है जिससे कम वजन के बच्चे, समय के पहले बच्चे, कुपोषित बच्चे, माँ एंव बच्चे में खून की कमी यहाँ तक कि गर्भपात या मरा हुआ बच्चे का जन्म हो सकता है। कभी कभी प्रसव के दौरान मां की भी मृत्यु हो जाती है। कम उम्र होने के कारण वे परिवार एवं बच्चे की जिम्मेवारी उठाने के लिए मानसिक रूप से तैयार नहीं होते हैं।

बाल विवाह को रोकने के लिए हमारे देश का कानून

बाल विवाह को रोकने के लिए 1 नवम्बर 2007 को बाल विवाह निषेध अधिनियम 2006 लागू हुआ। इस कानून के तहत 18 वर्ष के पहले लड़की की एवं 21वर्ष से पहले लड़के की शादी गैर कानूनी है।

सजा

- कम उम्र में शादी कराने से अभिभावक को दो साल की सजा हो सकती है एवं साथ ही 1 लाख रू0 का आर्थिक दंड भी।
- शादी में शामिल होने वाले हर व्यक्ति को सजा का प्रावधान है-अभिभावक, रिश्तेदार, अगुआ, पंडित, मौलवी, नाई, हलुवाई, बैण्ड वाले सभी को।
- इस कानून के तहत अदालत संज्ञान लेते हुए गैर जमानती वारंट जारी कर सकता है।
- 18 साल से कम उम्र की लड़की जिसकी शादी जबरदस्ती की जाती है वो अपनी इच्छा से अदालत में जाकर अपनी शादी को खारिज करवा सकती है।
- इस कानून में बालिका को भरण-पोषण राशि देने का प्रवाधान है।

शिकायत कहाँ और कैसे करें

किसी भी होने वाले या हो चूके बाल-विवाह की शिकायत, कोई भी व्यक्ति (स्वयं नाबालिग बच्चा या बच्ची भी) कर सकता है। तत्काल सहायता पाने के लिए आगे बताये गये पक्षों से सम्पर्क किया जा सकता है:-

- पुलिस फोन न0 100
- चाईल्ड लाइन फोन नं0 1098
- बाल-विवाह निषेध अधिकारी / बाल संरक्षण पदाधिकारी / बी.डी.ओ.
- प्रथम श्रेणी न्यायाधीश या मेट्रोपोलिटन मजिस्ट्रेट
- बाल कल्याण समिति के अध्यक्ष या कोई सदस्य
- गैर-सरकारी संस्था / स्वैच्छिक संस्था के कार्यकर्ता
- जिला न्यायाधीश
- परिवार न्यायालय

लड़कियों / महिलाओं / अभिभावकों के लिए सुझाव

- लड़कियों को स्कूल / कॉलेज को बीच में कभी नहीं छोडना चाहिए और शिक्षा के लिए संघर्ष करते रहना चाहिए।
- माता पिता / अभिभावकों को भी चाहिए कि वो लड़कियों को नियमित रूप से स्कूल भेजे।
- अभिभावाकों को कम उम्र में होने वाली शादी के बुरे नतीजो को समझना चाहिए एवं लड़कियों की शादी 18 वर्ष होने के बाद ही करना चाहिए।
- लड़कियों / महिलाओं को छोटे-छोटे समूह बनाना चाहिए एवं नियमित बैठक कर समाज में बाल विवाह एवं अन्य सामाजिक बुराइयों के खिलाफ संघर्ष करते रहना चाहिए।
- माता-पिता को बेटा एवं बेटी में कोई बिना किसी भेदभाव के उन्हें आगे बढ़ने का समान अवसर देना चाहिए।

पंचायत प्रतिनिधियों की भूमिका

- पंचायत प्रतिनिधि होने के नाते न्यायपालिका को सहयोग करना।
- बाल-विवाह को रोकने के लिए बाल-विवाह निषेध अधिकारी एवं पुलिस को सहयोग करना। (जिला स्तर में संबंधित पदाधिकारी : जिला बाल संरक्षण अधिकारी, प्रखण्ड स्तर में : प्रखण्ड विकास पदाधिकारी, अनुमण्डल पदाधिकारी एस.डी.ओ.)
- अभिभावकों को बाल-विवाह से हानि को समझाना
- लड़कियों को शिक्षा के लिए प्रेरित करना।
- ग्राम पंचायत का कोई भी सदस्य द्वारा बाल विवाह को प्रोत्साहित न करना।
- अगर कोई प्रतिनिधि ऐसी गलती करता है तो कानूनी सजा के अलावा उनकी सदस्यता समाप्त करने की दिशा में कठोर कदम उठाने के लिए प्रयास करना।
- बाल-विवाह के विभिन्न दुष्परिणामों के बारे में समुदाय में जागरूकता फैलाना।
- विद्यालय में बच्चे-बच्चियों का नामांकन, विद्यालय बीच में ही छोड़ चुके बच्चों का दुबारा नामांकन, विद्यालय में टिके रहना आदि विषयों पर ग्राम शिक्षा समिति को सहयोग करना एवं उन्हे बाल-विवाह के दुष्परिणामों को समझाना।
- विद्यालय बीच में ही छोड़ चुके बच्चों के उपर नजर रखना तथा उनका दुबारा नामांकन करना ताकि उन्हें बाल-विवाह से रोका जा सके।
- पंचायत स्तर पर बाल संरक्षण समिति (चाइल्ड प्रोटेक्शन कामेटी) का गठन सुनिश्चित करना।

शिक्षकों की भूमिका

- शिक्षकों की उत्तरदायित्व है कि वे बाल-विवाह निषेध अधिकारी एवं पुलिस को बाल-विवाह रोकने में सहयोग करना।
- बाल-विवाह की सूचना तुरंत नजदीकी पुलिस थाने में देना।
- नजदीकी न्यायिक दण्डाधिकारी से मिलकर शिकायत दर्ज करवाना अगर नहीं तो पुलिस थाने में शिकायत करना।
- बाल-विवाह की जानकारी पुलिस थाने/पुलिस अधीक्षक/चाइल्डलाइन/ चाइल्ड वेलफेयर कमेटी/स्वयंसेवी संस्था को फोन से सूचना देना।
- बाल-विवाह के संभावित शिकार होने वाले बच्चों पर नजर रखना तथा रोकना।
- कुछ दिनों से अनुपस्थित रह रहे बच्चों के घर में जाकर जानकारी प्राप्त करना।
- अभिभावक को बाल-विवाह के दुष्परिणामों के बारे में एवं कानून के बारे में समझाना।
- विद्यालय में बच्चों को समझाना कि बाल-विवाह कानूनन अपराध है।
- बच्चों के अधिकार के बारे में विद्यालय में समझाना।
- विद्यालय में बाल-विवाह निषेध अधिकारी/पुलिस/स्वयंसेवी संस्थाओं के कार्यकर्ताओं को आमंत्रित कर बाल-विवाह के दुष्परिणामों की चर्चा एवं उसके रोकने में सहयोग करना।

परिवार नियोजन

परिवार नियोजन का अर्थ

जब दम्पति (पति–पत्नी) मिलकर, आपसी सहमति से निर्णय करते हैं कि,

1. पहले गर्भधारण के समय स्त्री की उम्र क्या होगी।
2. कितने बच्चे होंगे।
3. दो बच्चों में कितने समय का अंतराल होगा।
4. कौन से गर्भनिरोधक का इस्तेमाल होगा।

परिवार नियोजन के कई फायदे हैं

- परिवार नियोजन खुशहाली का जरिया है।
- जल्दी-जल्दी बच्चे न होने से माँ व बच्चों का स्वास्थ्य तो ठीक रहता ही है, अस्पताल व नवजात की देख-रेख के खर्च कम होता है।
- कम बच्चे होने से उनकी देख-रेख व शिक्षा आदि पर अधिक ध्यान दिया जा सकता है। पति-पत्नी आपास में ज्यादा समय बिता सकते हैं।
- अच्छी सेहत व स्वास्थ्य के कारण काम का नुकसान नहीं होता और आर्थिक स्थिति ठीक रहती है।

परिवार नियोजन के साधन

गर्भ निरोधक गोली

महिलाएँ रोज एक गोली का सेवन कर अनचाहे गर्भधारण से छुटकारा पा सकती है। यह एक सुरक्षित और आसान उपाय है।

कॉपर टी

नया कॉपर टी दस साल तक असरदार रहता है। इस बीच महिला जब भी चाहे इसे निकलवा कर गर्भवती हो सकती है।

कॉण्डोम

कॉण्डोम पुरुषों के लिए गर्भनिरोध का आसान और बहुत ही प्रभावी साधन है। इसके प्रयोग से एड्स और यौन संक्रमणों से भी बचाव होता है।

अपातकालीन गर्भनिरोधक गोली

यह अनियोजित/असुरक्षित यौन-क्रिया के कारण हो सकने वाली गर्भावस्था से बचने की एक कारगर विधि है। असुरक्षित यौन-क्रिया के 72 घण्टे के अंदर महिला द्वारा गोली का सेवन किया जाना चाहिए। यह परिवार नियोजन का नियमित तरीका नहीं है।

गर्भनिरोधक तरीके

अस्थायी तरीके

कण्डोम, खाने वाली गोलियाँ, शुक्राणु मारने वाले रासायनिक तत्व, डेपो प्रोवेरा (डी.एम.पी.) (इंजेक्शन), कॉपर टी, आपातकालीन गर्भनिरोधक

कुदरती/प्राकृतिक तरीके

संभोग न करना, नियमित दिये तरीका

स्थायी तरीके

पुरूष नसबंदी, महिला बंध्याकरण

सेवाएं व साधन कहा प्राप्त किए जा सकते हैं?

परिवार नियोजन विधियों पर सलाह व संबंधित सेवाएं - आशा, ए.एन.एम., उप स्वास्थ्य केन्द्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी.) सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (सी.एच.सी.), जिला अस्पताल, पंजीकृत निजी स्वास्थ्य केन्द्र से निःशुल्क प्राप्त किए जा सकते हैं।

प्रजनन तंत्र संक्रमण

प्रजनन तंत्र संक्रमण

स्त्री या पुरूष के प्रजनन अंगों में संक्रमण को प्रजनन तंत्र संक्रमण (RTI) कहते है। यह सूक्ष्म विषाणुओं, परजीवी या फफूंद के संक्रमण से हो सकता है।

स्त्री तथा पुरूषों में प्रजनन तंत्र संक्रमण एक आम समस्या है। पुरूषों की अपेक्षा औरतें संक्रमण से जल्दी प्रभावित होती है, क्योंकि शरीर की रचना से वे ज्यादा संवेदनशील व ग्रहणशील होती हैं। प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़ी सामाजिक–सांस्कृतिक वर्जनाओं के कारण औरतें स्वतंत्र रूप से इस संक्रमण के बारे में चर्चा नहीं कर पाती हैं और न ही चिकित्सा सहायता ले पाती हैं। वे चुपचाप परेशानियां झेलती रहती हैं प्रजनन तंत्र संक्रमण मुख्य रूप से जानकारी की कमी, जागरूकता का अभाव, माहवारी के दौरान सफाई/स्वच्छता न रखने, असुरक्षित गर्भपात, असुरक्षित तरीके से प्रसव, बार–बार असुरक्षित गर्भ जांच, जननांगों की जांच के लिये संक्रमित औजारों का उपयोग, असुरक्षित यौन संबंध एवं प्रसव सेवाएं और समुचित स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच नहीं होने के कारणों से होता है। प्रजनन तंत्र संक्रमण को खत्म करने के लिए सबसे अच्छा तरीका यही है कि इसके बारे में सही जानकारी हो, संक्रमण का पता चलते ही उपचार कराया जाए तथा बचाव के उचित तरीके अपनाएं जाएं।

प्रजनन तंत्र संक्रमण कैसे होता है?

- संक्रमित व्यक्ति से यौन संबंध स्थापित करने से।
- जननागों की साफ–सफाई न रखने से।
- एक से अधिक व्यक्तियों से यौन सम्पर्क से।
- लम्बे समय तक एंटीबायोटिक या अन्य विशेष दवाओं के सेवन से योनि में पाये जाने वाले लाभदायक बैक्टीरिया का नष्ट हो जाने से।
- दूषित जल में नहाने से
- माहवारी के दौरान संक्रमित कपड़े के इस्तेमाल से।
- अस्वच्छ व दूषित हाथों या औजारों से प्रजनन तंत्र की जांच से।
- असुरक्षित प्रसव से।

प्रजनन तंत्र संक्रमण के लक्षण

ज्यादातर मौकों पर प्रजनन तंत्र संक्रमण के बाहरी लक्षण नहीं दिखाई देते हैं। आमतौर पर स्त्री व पुरूषों में केवल 30 प्रतिशत मामलों में प्रजनन तंत्र संक्रमण के लक्षण प्रकट होते हैं।

- जननांग क्षेत्र में लाली तथा खुजली या जलन होना।
- योनि या लिंग से बदबूदार स्त्राव

- जननांगों में दर्द
- लंबे समय तक पेडू में दर्द (पेट के निचले हिस्से में दर्द)
- पेशाब के दौरान जलन या सनसनाहट या दर्द होना।
- जांघों में पीड़ादायक गाँठे।
- सहवास के दौरान दर्द।
- जननांग क्षेत्र में सूजन या छालें।
- अनियमित मासिक धर्म, ज्यादा खून बहना।
- कमर में दर्द।

रोकथाम व बचाव

- अपने जननांगों को प्रतिदिन स्नान के समय अवश्य साफ करें।
- माहवारी के दौरान साफ कपड़ा उपयोग में लाएं और कपड़े को दिन में कम से कम तीन बार आवश्य बदलें।
- चड्डी अवश्य पहनें क्योंकि नमी व गीलेपन से जीवाणुओं को पनपने का मौका मिलता है।
- स्त्री व पुरूष दोनों को सहवास से पहले एवं बाद में जननांगों को अवश्य धोना चाहिए।
- यदि किसी एक साथी को प्रजनन तंत्र संक्रमण है तो सहवास के समय निरोध (कंडोम) का इस्तेमाल करें।
- जननांग परीक्षण, प्रसव, गर्भपात या कॉपर–टी एवं नसबंदी आदि के दौरान जीवाणु रहित दस्तानों तथा औजारों का प्रयोग सुनिश्चित करें।,

याद रखें कि

- जरूरी नहीं कि यौन सम्पर्क से ही प्रजनन तंत्र संक्रमण हो। सफाई और निजी स्वच्छता की कमी से भी यह रोग होता है, जैसे श्वेत प्रदर एवं ल्यूकॉरिया।
- प्रजनन तंत्र संक्रमण उपचार से ठीक हो जाता है।
- यदि इलाज में देरी की जाए तो इस संक्रमण से जीवन संकट में भी पड़ सकता हैं जितना जल्दी हो डाक्टर से या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से परामर्श लेना चाहिए।

यौन संचारित रोग

यौन संचारित रोग क्या है ?

वे रोग जो यौन सम्पर्क के माध्यम से फैलते हैं, यौन संचारित रोग (एसटीडी) कहलाते हैं। इन रोगों का कारण विषाणु (वायरस), जीवाणु (बैक्टीरिया) या परजीवी होते हैं। 50 से 60 प्रतिशत यौन रोगी 20 वर्ष से कम उम्र के होते हैं।

इलाज और खतरे

यौन संचारित रोगों का यदि इलाज न किया जाये तो वे जान भी ले सकते हैं। यौन संचारित रोगों का इलाज संभव है। लोग शर्म की वजह से डाक्टर के पास नहीं जाते हैं। ध्यान रहे, इसका इलाज किसी सरकारी अस्पताल या बड़े चिकित्सालय में अथवा प्रशिक्षित चिकित्सक से ही कराना चाहिए। लुभावने विज्ञापनों या नीम हकीमों के चक्कर में नहीं आना चाहिए।

इलाज पूरा कराएं

कभी–कभी यौन संचारित रोगग्रस्त व्यक्ति में बाहरी लक्षण नजर नहीं आते हैं या लक्षण आकर गायब हो जाते हैं। इसलिए ऐसे व्यक्तियों को पूरा इलाज कराना चाहिए। यौन संचारित रोग से पीड़ित व्यक्ति के लिए एच.आई.वी. का जोखिम पांच से दस गुना ज्यादा होता है।

यौन संचारित रोगों के मुख्य लक्षण

योनि से बदबूदार स्त्राव, खुजली, पेशाब करते समय दर्द, सहवास के दौरान दर्द एवं शिश्न से गाढ़ा स्त्राव।

संक्रमण का कारण

यौन रोग पीड़ित व्यक्ति के साथ संभोग, रोगी माँ से नवजात शिशु को एवं दुषित स्त्राव आदि से।

यौन संचारित रोगी को चाहिए कि जब तक पूरा उपचार न हो जाए, तब तक किसी से भी यौन संपर्क न बनाएं। पति पत्नी में से कोई एक यदि यौन संचारित रोग से पीड़ित हो तो दोनों को ही इसका इलाज कराना चाहिए। यौन रोग से मुक्त होने का यह अर्थ नहीं है कि वह रोग दुबारा नहीं हो सकता। कोई व्यक्ति एक समय में एक से अधिक यौन संचारित रोगों से पीड़ित हो सकता हैं

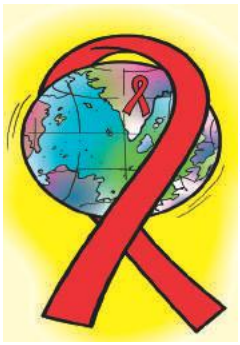
यौन रोग क्लिनिक (Clinic)

सभी जिला अस्पतालों में यौन रोगों का इलाज मुफ्त किया जाता है।

यौन संचारित रोगों से बचाव

- विवाह पूर्व यौन संबंध से परहेज
- अनजान व्यक्ति से यौन संबंध से परहेज
- जीवन साथी के प्रति निष्ठा
- कंडोम का सही इस्तेमाल करना।
- कॉपर–टी, गर्भनिरोधक गोलियां, डायफ्राम, क्रीम एवं जैली आदि गर्भनिरोधक साधन इस प्रकार के रोगों से सुरक्षा प्रदान नहीं करते हैं।
- किसी प्रकार का लक्षण दिखाई देने पर तुरंत इलाज कराना।

एच.आई.वी. / एड्स



एच.आई.वी क्या है?

एच.आई.वी. का पूरा नाम है ह्यूमन इम्यूनोडेफिशिएन्सी वायरस (Human Immunodeficiency Syndrom)। जैसा कि नाम से प्रतीत होता है यह एक प्रकार का विषाणु (वायरस) है। शरीर में प्रवेश करने के बाद यह व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक प्रणाली को आहिस्ता–आहिस्ता कमजोर करता है। अतः रोगी को कई तरह के अवसरवादी संक्रमण हो जाते हैं, जिनसे तरह–तरह की बीमारियां हो जाती हैं। रोगी का शरीर इन बीमारियों से लड़ नहीं पाता है।

एच : ह्यूमन – यह केवल मनुष्यों को संक्रमित कर सकता है।

आई : इम्यूनोडेफिशिएन्सी – यह विषाणु शरीर की रोगों के विरूद्ध लड़ने की ताकत को कम करता है।

वी : वायरस – यह विषाणु केवल मानव कोशिका में ही बढ़ सकता है।

एच.आई.वी. पोजिटिव

एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति को ही एच.आई.वी. पोजिटिव कहते हैं। एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति कई वर्षों तक स्वस्थ दिखाई पड़ सकता है। उसे महसूस ही नहीं होता है कि वह एच. आई.वी. पोजिटिव हैं, लेकिन ऐसा व्यक्ति इस खतरनाक वायरस को दूसरे व्यक्तियों तक पहुंचाने में सक्षम होता है। केवल खून की जांच से ही यह प्रमाणित होता है कि कोई व्यक्ति एच. आई.वी. पॉजिटिव है या नहीं, किन्तु एच.आई.वी. पॉजिटिव का अर्थ यह नहीं है कि व्यक्ति एड्स ग्रसित है।

एड्स क्या है ?

एच.आई.वी. संक्रमण की अंतिम अवस्था को एड्स कहते है। इस अवस्था में रोग के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। एड्स विभिन्न संक्रामक रोगों के लक्षणों के प्रकट होने की अवस्था या स्थिति है। केवल एक चिन्ह या लक्षण के आधार पर एड्स का निदान नहीं हो सकता। एड्स के सभी लक्षण जैसे तेज बुखार, दस्त होना, वजन कम होना, क्षय (टी.बी.) आदि अन्य रोगों के भी लक्षण हो सकते हैं। एड्स का पूरा नाम है एक्वाइर्ड इम्यूनोडेफिशिएन्सी सिण्ड्रोम (Acquired Immunodeficiency Syndrom) यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता का अभाव उत्पन्न करने वाली अवस्था।

एच.आई.वी. कैसे फैलता है ?

एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के रक्त, वीर्य या योनि स्त्राव में पाया जाता है। इसलिए एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के रक्त या वीर्य अथवा योनि स्त्राव के संपर्क में आने के बाद ही दूसरा व्यक्ति इसकी चपेट में आता है।

यह विषाणु निम्नलिखित तरीकों से शरीर में प्रवेश कर सकता है –

- संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध से।
- संक्रमित रक्त चढ़ाने से।
- संक्रमित व्यक्ति के अंगों (गुर्दा, आंख, दिल आदि) के प्रत्यारोपण से।
- संक्रमित औजारों (चिकित्सकीय) से, संक्रमित सुई एवं सीरींज के एक–दुसरे का उपयोग से।
- संक्रमित माँ से शिशु को।

एच.आई.वी. कैसे नहीं फैलता है –

- स्पर्श से, छूने से
- हाथ मिलाने से
- भीड़ में जाने से
- एक साथ क़ाम करने से
- साथ खेलने से
- मालिश से
- चुंबन से
- एक ही बर्तन के इस्तेमाल से
- कपड़ों की अदला बदली से
- साथ भोजन करने से
- सार्वजनिक शौचालयों में जाने से
- तरण ताल (स्वीमिंग पूल) में नहाने से
- खांसने या छींकने से
- मच्छर या दूसरे कीड़े मकोड़े के काटने से
- एकाधिक लोगों द्वारा एक ही वस्तु इस्तेमाल करने से

एकीकृत परामर्श एवं जांच केन्द्र – (ITCT)

राज्य में सभी जिला अस्पताल एवं प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर एकीकृत परामर्श एवं जांच केन्द्र होता है, इन सभी केन्द्रों पर एच.आई.वी. एड्स सम्बन्धी जानकारी, परामर्श एवं जांच की निःशुल्क सुविधा उपलब्ध करवाई जाती है।

पी.पी.टी.सी.टी. सेन्टर

इन केन्द्रों पर एच.आई.वी. से संक्रमित महिला से नवजात शिशु में संक्रमण की रोकथाम हेतु गर्भवती महिला तथा शिशु को निःशुल्क दवा उपलब्ध कराई जाती है। यह सुविधा सभी जिला अस्पतालों में उपलब्ध है।

एड्स का इलाज

दुनिया भर में वैज्ञानिक विभिन्न प्रयोगों में जुटे हैं, फिर भी एड्स का इलाज अभी तक ढूंढा नहीं जा सका है। इसकी रोकथाम के लिए न तो कोई टीका बना है, ना ही कोई प्रभावी दवा। वैसे एच.आई.वी. पीड़ितों के लिए एंटी रेक्टोवायरल थैरेपी (ए.आर.टी.) है, इसमें रोगी को विशेष दवाऐं दी जाती हैं। ये दवाईयां राज्य के सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र एवं आई.सी.टी.सी. केन्द्रों में मुफ्त उपलब्ध है, जिससे एड्स की तीव्रता कम होती है। एच.आई.वी. पीड़ित गर्भवती स्त्री को ये दवाएं दी जाती है, ताकि उसका गर्भस्थ शिशु इस वायरस से सुरक्षित रह सके।

एड्स से बचाव

एड्स एक संक्रामक रोग है। इसका कोई स्थायी इलाज नहीं है। इसलिए सावधानी ही इससे बचाव का एक मात्र उपाय है। एड्स से बचाव निम्न तरीके अपनाकर किया जा सकता है –

1. सुरक्षित संभोग

- एक से अधिक व्यक्तियों से यौन संबंध न बनाएं।
- अनजान या पेशेवर यौन कर्मी (महिला/पुरूष) से यौन संबंध न रखें।
- जीवन साथी के प्रति वफादार रहें।
- जीवन साथी के अलावा अन्य के साथ यौन संबंध स्थापित न करें।
- निरोध (कंडोम) का सही इस्तेमाल करें।

2. असंक्रमित सुई व औजारों का प्रयोग

- सदैव कीटाणु रहित सुई, सीरिंज (Syringe) या अन्य चिकित्सा औजारों का इस्तेमाल करें।
- डिस्पोजेबल सीरिंज का ही इस्तेमाल करें।

3. सुरक्षित खून चढ़ाने के उपकरणों का उपयोग में पूर्ण सावधानी

- यदि खून चढ़ाना आवश्यक हो तो एच.आई.वी. मुक्त खून सरकार द्वारा अधिकृत ब्लड बैंक से या जांच किया हुआ खून ही लें।
- शरीर गोदनें, नाक, कान छेदनें के उपकरण भी कीटाणु मुक्त करके ही प्रयोग में लेने चाहिए।

4. माता से बच्चे को होने वाले संक्रमण से बचाव।

- गर्भावस्था में एच.आई.वी. की जांच करवाने पर यदि जांच पोजिटिव आती है तो गर्भस्थ शिशु में संक्रमण रोकने हेतु दवाईयां डाक्टर की सलाह से लें।
- सभी एच.आई.वी./एड्स संक्रमित गर्भवती महिलाओं का प्रसव जिला अस्पताल में ही करायें।

बिहार वॉलेन्टरी हेल्थ एसोसिएशन, पटना विगत् 5 दशकों से बिहार राज्य के सभी 38 जिलों में सामुदायिक स्वास्थ्य मुद्दे पर निरन्तर कार्य कर रही है। यह संस्था एक धर्मनिरपेक्ष एवं गैर लाभकारी संस्था है, जो सोसाईटी रजिस्ट्रेशन एक्ट 1860 के अर्न्तगत स्थापित है। संस्था की स्थापना स्वर्गीय फादर टंग एवं मेडिकल मिशन सिस्टरों के द्वारा वर्ष 1969 में किया गया है जिनका मुख्य उद्देश्य वंचित लोगों के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य की सुविधा को अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाना है। यह संस्था 152 स्वयं सेवी संस्थाओं का एक राज्य स्तरीय संगठन है जो स्वास्थ्य के मुद्दे पर कार्य कर रही है। साथ ही, इस संगठन में अन्य 300 से ज्यादा गैर सदस्य संस्थाएं सम्मिलित है।

बिहार वॉलेन्टरी हेल्थ एसोसिएशन इनके सदस्य एवं गैर सदस्य स्वयं सेवी संस्थाओ की कार्य-क्षमता को विकसित करने में सतत् प्रयासरत है । इसके अतिरिक्त बिहार सरकार एवं भारत सरकार के स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से सम्मिलित होकर कार्यक्रमों को अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने के लिए प्रयासरत है। साथ ही, यह संस्था, सरकार द्वारा बनाए गए राज्य एंव जिला स्तरीय समितियों का सदस्य भी है।

यह संस्था बाल एवं महिला स्वस्थ्य एवं पोषण, यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य, युवाओं का स्वास्थ्य एवं विकास, परजीवी जनित रोगों का रोकथाम जैसे टी.बी., कालाजार, दस्त, मलेरिया आदि, नेत्र स्वास्थ्य, कौशल विकास एवं अन्य कई स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रमों के माध्यम से बिहार में सामुदायिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्यशील है। यह संस्था उपरोक्त गतिविधियों को सम्पूर्ण रूप में प्राप्त करने हेतु समय-समय पर सरकार एवं अन्य स्वयं सेवी संस्थाओं के साथ पैरोकारी गतिविधियों में प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से सम्मलित है।

BVHA

बिहार वालेन्ट्री हेल्थ एसोसिएशन
गंगा अपार्टमेन्ट के पश्चिम, एल.सी.टी. घाट,
मैनपुरा, पटना - 800 001, बिहार
फोन नम्बर : 0612.2266605
ईमेल : bvhapatna@gmail.com, वेबसाईट : www.biharvha.org