

# किशोरावस्था

## से गुज़रने में विज्ञान के ज़रिए विद्यार्थियों की मदद

अनीता रावत

किशोरावस्था में शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक बदलाव बड़े तेज़ी से होते हैं। विज्ञान की कक्षाओं को ऐसे सुरक्षित स्थानों में कैसे बदला जा सकता है, जहाँ विद्यार्थी इन बदलावों की खुलकर पड़ताल कर सकें, और उन्हें समझ सकें?

कक्षा-7 की विज्ञान की पाठ्यपुस्तक (एनसीईआरटी, 2025) के अध्याय-6 (किशोरावस्था : वृद्धि एवं परिवर्तन की अवस्था) में विद्यार्थी पढ़ते हैं : “...यह द्रुत वृद्धि और विकास की अवधि है, जो विशिष्ट रूप से 10 से 19 वर्ष की आयु की अवधि में होती है। किशोरावस्था के दौरान शरीर वयस्क होने के लिए तैयार होने लगता है।”<sup>1</sup> यह अध्याय बताता है कि “अधिकांश सजीवों की भाँति मानव-शिशु भी जन्म के तत्काल बाद जनन नहीं कर सकते हैं। जनन करने में सक्षम होने के लिए मानव-शिशु के शरीर को वृद्धि कर परिपक्व अवस्था तक पहुँचने की आवश्यकता होती है। मनुष्य जैसे-जैसे वृद्धि और विकास करते हैं, वे महत्वपूर्ण शारीरिक, संवेगात्मक और व्यवहारगत परिवर्तनों का अनुभव करते हैं और जनन करने की क्षमता अर्जित करते हैं। इनमें से कुछ परिवर्तन अत्यन्त स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर हो सकते हैं जबकि अन्य आन्तरिक रूप से होते हैं और ये दृष्टिगोचर नहीं होते हैं।” विकास के इस चरण में विद्यार्थियों ने अपने में और अपने साथियों में भी ऐसे अनेक बदलावों को पहले ही देखा हो सकता है (बॉक्स-1 देखें)<sup>2</sup>

इन बदलावों को देखकर विद्यार्थियों में अकसर ऐसे सवाल और आशंकाएँ पैदा होती हैं जिन्हें वे अपने परिजनों के साथ साझा करने में हिचकिचाते हैं। पाठ्यपुस्तक का यह अध्याय

### बॉक्स-1 : किशोरावस्था के चरण

विकास की इस अवस्था को तीन चरणों में बाँटा जाता है :

- **प्रारम्भिक किशोरावस्था :** यह अवस्था आमतौर पर 10 से 14 वर्ष की आयु के बीच होती है। यह यौवनावस्था की शुरुआत है। हार्मोनल बदलावों के कारण शरीर में वृद्धि बड़ी तेजी से होती है। इस अवस्था में विद्यार्थी मुख्यतौर पर ठोस संक्रियात्मक सोच प्रदर्शित करते हैं और उनमें आत्मचेतना बढ़ जाती है।
- **मध्य किशोरावस्था :** यह सामान्यतः 15 से 17 वर्ष की आयु के बीच होती है। इस दौरान यौवनावस्था अपने चरम

पर होती है। विद्यार्थियों की यौन परिपक्वता में तेजी दिखाई देती है। उनमें अमूर्त और कल्पनात्मक सोच का विकास होता है व समस्या-समाधान की क्षमता भी मज़बूत होने लगती है। वे अपनी व्यक्तिगत पहचान बनाने लगते हैं, उन पर अपने हमउम्र साथियों का प्रभाव बढ़ता है और विपरीत लिंग के प्रति जिज्ञासा बढ़ जाती है।

- **उत्तर किशोरावस्था :** इस चरण तक शारीरिक विकास पूरा हो जाता है। विद्यार्थी अधिक मज़बूत औपचारिक संक्रियात्मक सोच व बेहतर निर्णय लेने की क्षमता, स्वयं की पहचान की भावना, स्थिर और बढ़ा हुआ आत्म-नियंत्रण दिखाते हैं।<sup>2</sup>

कक्षा में कुछ ऐसी सरल गतिविधियों का सुझाव देना है, जिनके ज़रिए विद्यार्थियों को अपने साथियों और शिक्षकों के साथ इन मसलों पर चर्चा करने का अवसर मिलता है (बॉक्स-2 देखें)।<sup>1</sup> मैंने इनमें से कुछ गतिविधियाँ अपने विद्यार्थियों के साथ आजमाईं। मैंने पाया कि पाठ्यपुस्तक व इंटरनेट पर उपलब्ध सामग्री किशोरों की अनेक आम आशंकाओं और डरों को समझने व उनका समाधान करने में

मददगार साबित होती है। लेकिन यह सामग्री मेरे विद्यार्थियों के विशिष्ट सामाजिक और सांस्कृतिक सन्दर्भों व उनके निजी जीवन के अनुभवों से जुड़े सवालों का ठीक ढंग से समाधान करने के लिए पर्याप्त नहीं थी। मैं इस आलेख में ऐसे ही कुछ मुद्दों को साझा कर रही हूँ और साथ ही यह भी बता रही हूँ कि इन पर कार्य करने के लिए मैंने कौन-सा रास्ता अपनाया।

### बॉक्स-2 : पाठ्यपुस्तक के अध्याय के मुख्य अधिगम प्रतिफलों का मेरा विश्लेषण

13 से 17 साल के बीच का समय विशेष रूप से संवेदनशील होता है। इस अवधि के दौरान किशोर-किशोरियाँ तेजी से होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ भावनात्मक और सामाजिक बदलावों के उथल-पुथल भरे दौर से गुजरते हैं। इस समय अक्सर उन्हें सही मार्गदर्शन की बहुत अधिक दरकार होती है, लेकिन वे उसे माँगने में हिचकिचाते हैं। मिडिल स्टेज विज्ञान पाठ्यपुस्तक में इस विषय पर अध्याय को शामिल करने से शिक्षकों को इन परिवर्तनों पर उस वक्र चर्चा करने का अवसर मिलता है, जब विद्यार्थी इस अवस्था में या तो प्रवेश करने वाले होते हैं या इससे गुजरना शुरू ही कर रहे होते हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए मैंने पाठ्यपुस्तक के इस अध्याय का विश्लेषण कर मुख्य अधिगम प्रतिफलों की पहचान की है :

- किशोरावस्था के अर्थ और उसके आयु-प्रसार को समझना।
- इस अवधि से जुड़े शारीरिक, जैविक और भावनात्मक परिवर्तनों को पहचानना।
- इन बदलावों (जैसे माहवारी) के शुरू होने के कारणों की व्याख्या करना।
- दूसरे जेंडर और अन्य लोगों के अनुभवों के प्रति संवेदनशीलता दिखाना।
- किशोरावस्था से जुड़े मिथकों और तथ्यों में अन्तर कर पाना।

- स्वस्थ जीवनशैली से जुड़े सुझावों और पौष्टिक आहार की आवश्यकता को समझना।<sup>1</sup>

मेरे विद्यार्थी जिस समुदाय से सम्बन्धित हैं उसके सांस्कृतिक मूल्य और उसमें प्रचलित मान्यताओं को ध्यान में रखते हुए मैंने निम्नलिखित अधिगम प्रतिफलों को भी शामिल किया है :

- किशोरियाँ माहवारी के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के उपायों को समझें और अपनाएँ।
- किशोरियाँ माहवारी से जुड़ी सामाजिक एवं सांस्कृतिक धारणाओं की वैज्ञानिक दृष्टि से जाँच करें और स्वयं यह तय करें कि वे सही हैं या ग़लत।
- किशोरियाँ माहवारी सम्बन्धी अपनी समस्याओं के बारे में अपने परिजनों और शिक्षकों को बिना संकोच बताने का आत्मविश्वास पैदा करें।
- किशोर लड़के अपने परिवार में माहवारी से गुजर रही महिला सदस्यों की समस्याओं के प्रति संवेदनशील बनें और आवश्यकता पड़ने पर इस विषय पर उनके साथ चर्चा करें।
- किशोर लड़के और लड़कियाँ उन भरोसेमन्द वयस्कों के साथ अपने विचार और चिन्ताएँ साझा करने का आत्मविश्वास विकसित करें, जो उन्हें उचित मार्गदर्शन दे सकते हैं।
- किशोर लड़के और लड़कियाँ भावी जीवन में उन्हें जो जिम्मेदारियाँ निर्वाह करनी होंगी उनकी समझ विकसित करें।

## व्यक्तिगत बदलावों पर निर्देशित आत्म-चिन्तन

मैंने शुरुआत एक ऐसी गतिविधि (कक्षा-7 की विज्ञान की पाठ्यपुस्तक के अध्याय-6 की गतिविधि संख्या 6.1) से की, जो विद्यार्थियों को स्वयं में नज़र आने वाले बदलावों को पहचानने और उन पर विचार करने के लिए प्रेरित करती है :

“एक डिब्बा और कागज़ की कुछ पर्चियाँ लें। कक्षा 5 से 8 तक आते-आते विद्यार्थियों में जो परिवर्तन आपने देखे हैं, उन्हें लिखें। ये परिवर्तन लम्बाई, शारीरिक ताक़त, व्यवहार या किसी भी अन्य पहलू से जुड़े हो सकते हैं। कृपया पर्चियों पर कोई नाम न लिखें। पर्चियों को मोड़कर उन्हें डिब्बे में डाल दें...।”

इस गतिविधि से मुझे जो प्रतिक्रियाएँ मिलीं, वे इस तरह हैं :

- सभी विद्यार्थियों ने लम्बाई और वज़न में बढ़ोतरी की बात बताई।
- कई विद्यार्थियों ने कहा कि उन्हें शरीर की बनावट में अन्तर महसूस हुआ। इनमें लड़कों में कन्धों व छाती का चौड़ा होना, जबकि लड़कियों में कूल्हों के आकार में विस्तार व स्तनों का उभार जैसे परिवर्तन शामिल थे।
- कई विद्यार्थियों ने बताया कि उनकी आवाज़ पहले की तुलना में भारी हो गई।
- कुछ विद्यार्थियों ने मुँहासे होने का उल्लेख किया।
- अनेक विद्यार्थियों ने शरीर के कुछ हिस्सों में बाल उगने की बात कही। उदाहरण के लिए, लड़कों ने मूँछें आने का जिक्र किया।
- लड़कियों ने माहवारी की शुरुआत होने की बात बताई।
- कुछ लड़कियों ने अपनी योनि से सफ़ेद स्राव रिसता दिखाई देने का उल्लेख किया (इसे ल्यूकोरिया कहा जाता है)।

इन शारीरिक परिवर्तनों पर चर्चा करने के लिए मैंने पाठ्यपुस्तक और विद्यार्थियों के अनुकूल छोटे-छोटे वीडियोज़ का उपयोग किया।<sup>3</sup> खासकर, मैंने विद्यार्थियों का ध्यान पाठ्यपुस्तक के इस पैरा की ओर दिलाया : “किशोरावस्था में हमारे शरीर में **हार्मोन** नामक कुछ रसायनों के उत्पादन के कारण मासिक धर्म एवं यौवनारम्भ के अन्य लक्षणों सहित अनेक परिवर्तन होते हैं। हार्मोन शरीर के प्रकायों को सुनिश्चित करते हुए शरीर की वृद्धि और विकास को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हार्मोन शरीर के अलग-अलग अंगों में

उत्पादित होते हैं और मस्तिष्क द्वारा संकेत दिए जाने की अनुक्रिया-स्वरूप उपयुक्त समय पर निर्मुक्त होते हैं।”<sup>1</sup> पुरुषों और महिलाओं में प्रजनन हार्मोन किस तरह अलग-अलग ढंग से काम करते हैं, इस पर चर्चा करते हुए मैंने बताया कि विद्यार्थी अपने में जो परिवर्तन देख पा रहे हैं, वे विकास की एक सामान्य और स्वाभाविक प्रक्रिया का हिस्सा हैं। मैंने यह भी बताया कि किशोरावस्था के दौरान होने वाले कुछ बदलाव अन्दरूनी होते हैं और तुरन्त नज़र भी नहीं आते।

## माहवारी से सम्बन्धित धारणाओं को समझने हेतु प्रश्नावली

पाठ्यपुस्तक विद्यार्थियों को बताती है : “किशोरावय लड़कियों से सम्बन्धित एक महत्वपूर्ण आन्तरिक परिवर्तन आर्तव चक्र (ऋतु चक्र) का आरम्भ है। यह प्रति 28 से 30 दिन में होता है और इसे प्रचलित रूप से माहवारी (पीरियड्स) कहते हैं। कई स्वस्थ लड़कियों में ऋतु चक्र 21 से 35 दिनों का हो सकता है। ऋतु चक्र प्रमुख प्राकृतिक प्रक्रिया है और यह अच्छे जनन स्वास्थ्य के संकेतों में से एक है।”<sup>1</sup> लेकिन इसके बावजूद विद्यार्थियों में मासिक धर्म या माहवारी को लेकर कई तरह की ग़लत धारणाएँ (भ्रान्तियाँ) हो सकती हैं (देखें **गतिविधि शीट और स्टूडेंट हैंडआउट-1**)। माहवारी से गुज़रने वाली लड़कियों व महिलाओं को आने वाली चुनौतियों के बारे में किशोरों की जानकारी और संवेदनशीलता का आकलन करने के लिए मैंने एक प्रश्नावली डिज़ाइन की। इस प्रश्नावली में शारीरिक और भावनात्मक असहजता, व्यक्तिगत स्वच्छता से जुड़ी आदतों व इससे सम्बन्धित सामाजिक चिन्ताओं पर आधारित प्रश्न शामिल थे। विद्यार्थियों को अपने स्वयं के अनुभवों के आधार पर उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित किया गया। उनके उत्तरों के विश्लेषण से निम्नलिखित बातें सामने आईं :

- आधे से अधिक लड़कियों ने बताया कि वे माहवारी के दौरान दोबारा इस्तेमाल हो सकने वाले कपड़े से बने पैड्स का उपयोग करती हैं।
- अधिकांश लड़कियों ने बताया कि माहवारी के दौरान उन्हें शारीरिक दिक्कतें (जैसे पेट एवं पीठ में दर्द, हाथ-पैरों में पीड़ा, थकान आदि) और उदासी की भावना महसूस होती है।
- कुछ लड़कियों ने बताया कि माहवारी के दौरान उनके परिवार के लोग उन्हें कुछ खाद्य पदार्थों (जैसे अचार और

बड़ी) को छूने, खट्टी चीजें खाने, ठण्डा पानी पीने व भाग-दौड़ वाले खेलों में हिस्सा लेने से रोकते हैं। दो लड़कियों ने तो यह भी बताया कि उन्हें इस दौरान नहाने से भी रोका जाता था।

- सभी लड़कियों ने बताया कि माहवारी उनके लिए शर्मिन्दगी की वजह है और अधिकांश को इस बात की चिन्ता रहती है कि इस दौरान उनके कपड़ों पर खून के दाग लग जाते हैं, जो दूसरों को नजर आते हैं।
- लड़कों के उत्तरों से स्पष्ट हुआ कि उन्हें माहवारी से गुजर रही लड़कियों और महिलाओं की शारीरिक व भावनात्मक चुनौतियों के बारे में बहुत कम जानकारी रही है।
- क़रीब 80 फ़ीसदी लड़कों ने बताया कि उन्होंने माहवारी के विषय में कभी भी अपने घर की महिला सदस्यों या सहपाठियों से चर्चा नहीं की (देखें **स्टूडेंट हैंडआउट-2**)।

मैंने अगली कक्षा की शुरुआत में विद्यार्थियों से कहा कि वे इस पर विचार करें कि माहवारी के दौरान किशोर लड़कियों और वयस्क महिलाओं को किन-किन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। यह देखते हुए कि लड़के चर्चा में बहुत कम भाग ले रहे हैं, मैंने लड़कियों के उत्तर जोर-जोर से पढ़े और उन पर विस्तार से बातचीत की। इस चर्चा के दौरान मेरा उद्देश्य निम्नलिखित बातों की समझ विकसित करना था :

- माहवारी एक स्वाभाविक शारीरिक प्रक्रिया है। हर महीने माहवारी होना जनन स्वास्थ्य की बेहतरी का संकेत होता है।
- माहवारी के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है। स्वच्छता का मतलब केवल शरीर की सफ़ाई से ही नहीं है, बल्कि उसमें इस दौरान उपयोग किए जाने वाले अन्तर्वस्त्रों और कपड़े/सैनिटरी पैड का साफ़ होना भी शामिल है। यदि किशोरियाँ माहवारी के दौरान कपड़े के पैड का उपयोग करती हैं, तो इस्तेमाल से पहले उसे अच्छी तरह से धोना बेहद ज़रूरी है।
- माहवारी के दौरान कभी-कभार कपड़ों पर खून के दाग लग जाना सामान्य बात है। यह कोई गम्भीर समस्या नहीं है और इसमें शर्म महसूस करने की भी ज़रूरत नहीं है। जैसे ही अवसर मिले, दाग़ लगे कपड़े बदल लेने चाहिए, ताकि स्वच्छता बनाई रखी जा सके। अन्तर्वस्त्रों को अच्छी तरह धोकर धूप में सुखाना चाहिए, ताकि वे कीटाणुरहित हो सकें। इससे संक्रमण का जोखिम कम होता है।

• माहवारी के दौरान भोजन पर आमतौर पर लगाई जाने वाली पाबन्दियों पर कड़ी आलोचनात्मक दृष्टि डालना आवश्यक है। कक्षा-5 की ईवीएस की पाठ्यपुस्तक (एनसीईआरटी, 2025) के अध्याय-3 ('भोजन का रहस्य') में विद्यार्थियों को भोजन के ख़राब होने में सूक्ष्मजीवों की भूमिका के बारे में पढ़ने को मिलता है।<sup>4</sup> इसी समझ के आधार पर विद्यार्थियों को इस पर सोचने के लिए प्रोत्साहित किया गया कि अचार या बड़ी जैसे खाद्य पदार्थ माहवारी के कारण ख़राब होते हैं या फिर ग़लत तरीक़ों से की गई सार-समहाल व ग़लत तरह के उपयोग की वजह से!

- माहवारी के दौरान लड़कियों को तब तक खेलकूद बन्द करने की ज़रूरत नहीं है, जब तक कि शारीरिक गतिविधि के कारण उन्हें असुविधा या दर्द न हो।
- यदि माहवारी के दौरान इतना तेज़ दर्द हो कि रोज़मर्रा की गतिविधियों में दिक्कतें आने लगें, तो चिकित्सकीय परामर्श लेना आवश्यक है। 'राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम' के तहत 11 से 19 वर्ष तक के सभी किशोर-किशोरियाँ सरकारी अस्पतालों में निःशुल्क जाँच और उपचार की सुविधा प्राप्त कर सकते हैं। यह सेवा हमारे स्कूल के निकट स्थित सरकारी अस्पताल में उपलब्ध है। विद्यार्थियों को बताया गया कि इसके लिए उन्हें उम्र के प्रमाण के रूप में आधार कार्ड की आवश्यकता होगी।

बहुत-सी लड़कियों व महिलाओं को माहवारी के दौरान महसूस होने वाली पीड़ा, तकलीफ़ों और सामाजिक पाबन्दियों को रेखांकित करते हुए मैंने इस बात पर जोर दिया कि लड़कों को माहवारी से गुजरने वाली लड़कियों व महिलाओं के प्रति संवेदनशील होना चाहिए। हमने उन तरीक़ों पर भी चर्चा की कि लड़के किस तरह बिना कोई असहजता या शर्मिन्दगी पैदा किए अपनी सहपाठी लड़कियों और परिवार की महिलाओं को सम्बलन दे सकते हैं।

### भावनात्मक परिवर्तनों को समझने के लिए खुली चर्चा

मैंने इस गतिविधि की शुरुआत ब्लैकबोर्ड पर उन भावनात्मक परिवर्तनों को लिखकर की, जिनका उल्लेख विद्यार्थियों ने प्रश्नावली के अपने उत्तरों में किया था :

- (क) माता-पिता की तुलना में अपने मित्रों के साथ अपनी समस्याएँ साझा करने में अधिक सहजता महसूस करना।

- (ख) छोटी-छोटी बातों पर आसानी से चिढ़ जाना।
- (ग) सामान्य से अधिक बातचीत करने की इच्छा होना।
- (घ) नए मित्र बनाने की चाहत होना।
- (ङ) रोमान्टिक आकर्षण का अनुभव करना (जैसे किसी के प्रेम में पड़ना जाना और फिर किसी और के प्रति आकर्षित होकर उसे धोखा देना)।
- (च) मामूली बातों को भी बहुत गम्भीरता से लेना।
- (छ) सामान्य से अधिक तनाव महसूस करना।
- (ज) खुद को छिपाने की इच्छा होना, जैसे शरीर को ढँककर रखना।
- (झ) दूसरों की समस्याओं के प्रति अधिक जागरूक और संवेदनशील होना।

खुली चर्चा करवाने का मेरा उद्देश्य इन भावनात्मक परिवर्तनों के लिए विद्यार्थियों को मानसिक रूप से तैयार करना था। इसके लिए मैंने निम्नलिखित बिन्दुओं को सामने रखा :

- किशोरावस्था में छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ापन, मानसिक दबाव और तनाव सामान्य है। यह प्रायः शरीर और भावनाओं में तेज़ी से हो रहे बदलावों के साथ ताल-मेल बैठाने की चुनौतियों की वजह से पैदा होता है।
- किशोरावस्था में आकर्षण और किसी के प्रति निकटता महसूस करना जीवन का एक स्वाभाविक और महत्वपूर्ण अनुभव होता है। लेकिन यह वह समय भी होता है, जब विद्यार्थी स्वयं को समझने और अपनी प्राथमिकताओं को पहचानने की प्रक्रिया में होते हैं। इस चरण में पढ़ाई, मित्रताओं, रुचियों और व्यक्तिगत लक्ष्यों पर ध्यान देने से भावी रिश्तों के लिए एक मज़बूत नींव तैयार हो सकती है।
- जब विद्यार्थी अपनी समस्याएँ केवल अपने हम-उम्र मित्रों, जिनके अनुभव भी उनके अनुभवों जैसे ही होते हैं, के साथ साझा करते हैं, तो क्या उन्हें इसका सार्थक समाधान मिल पाता है? यदि नहीं, तो वे मार्गदर्शन के लिए कौन-से अन्य भरोसेमन्द लोगों से सम्पर्क कर सकते हैं?
- किशोरियाँ अपने शारीरिक परिवर्तनों के कारण, विशेषकर किशोरावस्था के शुरुआती चरण में, सामाजिक रूप से संकोच या झिझक महसूस कर सकती हैं। ये भावनाएँ स्वाभाविक होती हैं और प्रायः अस्थायी भी, क्योंकि समय

के साथ शरीर स्वयं को इन परिवर्तनों के अनुरूप ढाल लेता है और धीरे-धीरे बदलावों की गति धीमी हो जाती है। इसको मद्देनज़र रखते हुए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि लड़कियाँ इस झिझक की वजह से अपना आत्मविश्वास कम न होने दें और न ही इसे अपने व्यक्तित्व के विकास की राह में बाधा बनने दें।

## सामाजिक चुनौतियों को साझा करने के लिए 'गुमनाम' प्रश्न पेटी

सामाजिक बदलावों के साथ तालमेल बिठाना किशोरावस्था के सबसे कठिन पहलुओं में से एक होता है। इसकी और अधिक पड़ताल करने के लिए मैंने विद्यार्थियों को कागज़ की कोरी पर्चियाँ देकर उनसे अपने जीवन के इस पहलू से जुड़े किसी भी सवाल या चिन्ता को लिखने के लिए कहा। मैंने उन्हें भरोसा दिलाया कि उनकी प्रतिक्रियाओं को पूरी तरह से गुमनाम रखा जाएगा। यानी किसी को यह पता नहीं चलेगा कि किसने क्या लिखा है। इससे उन्हें उन मुद्दों को साझा करने की हिम्मत मिली, जिनके बारे में बताने में वे अकसर संकोच या शर्म महसूस करते हैं। कक्षा खत्म होने के बाद विद्यार्थियों ने अपनी-अपनी पर्चियाँ एक पेटी में डाल दीं (देखें चित्र-1)। विद्यार्थियों द्वारा साझा की गई कुछ चिन्ताओं के उदाहरण यहाँ दिए गए हैं :

- “एक बार जब मैं सड़क पर पैदल जा रही थी, उस समय कुछ लड़कों ने मुझे छेड़ा। मुझे अपनी सहेली को यह बात बताना अच्छा नहीं लगा। क्या मुझे इस बारे में अपनी माँ को बताना चाहिए?”
- “जब से मैं 11 साल की हुई, उसके बाद से मुझे कोई खेल खेलने नहीं दिया जाता। ऐसा क्यों?”
- “जब मैं 13 साल की हुई, तो मेरे बाहर जाने पर कुछ पाबन्दियाँ लगा दी गईं। अब मैं 14 साल की हूँ और मेरा बाहर आना-जाना पूरी तरह से बन्द कर दिया गया है। लेकिन मेरे भाई को बाहर जाने से नहीं रोका जाता। लड़कियों के साथ ही ऐसा क्यों होता है? क्या यह सही है या ग़लत?”
- “एक बार रामलीला देखने के बाद मैं रात को अकेले ही घर लौट रही थी। रास्ते में लड़कों का एक झुण्ड देखकर मैं बहुत डर गई थी।”

<p>(13) (1) मेरी एक दोस्त है, जो मुझे कहती है,      (2) की मैं, एक लड़के को देखकर स्तब्ध आ      (3) रही थी, तब उसने मुझे लालन मारी      (4) मुझसे बोली बात में क्या कहें मैंने      (5) कहा तु यह बात अपने घट बले को      (6) बात पर उसने मुझसे मन कर दिया      (7) मैंने दिमाग में कुछ समझ नहीं आया      (8) नहीं तो मेरी बात मान रही थी, नहीं      (9) अपने घट बले की बात नहीं मान रही      (10) थी कि मैंने सोचा कि अब मैं क्या कर</p>	<p>एक बार मैं रामलिला से घर आ रही थी तो मुझे रास्ते पर कुछ लड़के मैंने देखे तो मुझे डर लगने लगा मुझे लगा की मे अपनी दोस्तों को बताऊ पर मुझे लगा की बताना सही नहीं है फिर मैंने अपनी मैम को बताया समझा</p>
<p>एक बार मैं <del>स्वामी</del> <sup>पुस्तक</sup> रसोई से जा रही थी तो मुझे कुछ लड़के छेड़ रहे थे तो मैं डर गई थी मैंने अपनी दोस्त को बताया सही नहीं समझा फिर मुझे लगा की मैंने सही किया था <del>जानत</del> और मुझे लगा की मैं अपनी मैम की बताऊ</p>	<p>1) मैं किशोरी में जब आई तब 11 वर्ष की थी। तब मुझे ये समझ में नहीं आ रहा था कि मुझे खेव कूप से रोकना क्यों जाता है ज्यादा लेकिन फिर भी छोड़ा क्यों।      2) जब मैं 13 वर्ष की हो गई तब मुझे अपने घर से निष्कलना छोड़ा बहुत बंद करा दिया क्यों। मुझे समझ में नहीं आ था</p>
<p>एक बार एक लड़का सड़क से जा रहा था उधर एक लड़की रहती थी उस लड़के ने उस लड़की को <del>किसी</del> अपने अपने दोस्तों को बताया कि नौ लड़कों में प्रेमिका है।</p>	<p>3) जब मैं 14 वर्ष की हो गई अब तो शाम को भी निष्कलना छोड़ा लेकिन मुझे ये समझ में आ गया। कि मैं बड़ी हो रही हूँ। पर क्यों बड़े होने से ही निष्कलना बंद हो जाता है।</p>
<p>उत्तर मुझे कोई भी लड़का झेड़ और रोज तंग करे और मुझे रोज देते और अजीब-अजीब नामों से पुकारे तो मुझे बच करना पड़े।      2) - अगर मुझे से कोई गलती होई हो तो मुझे उस गलती को सुधारने के लिए क्या करना पड़े।      3) हमारे मन की बात हमें किसको बताना पड़े।      4) जो बात हमारे मन में होती है उसे हमें बताना चाहिए या नहीं।</p>	<p>1) मेरी एक दोस्त है वह कहती है कि किशोरावस्था हमें अवकाश गलत विचार आते है यह सही है या गलत।      2) सब कहते है कि पढ़ाई लिखाई से कोई फायदा नहीं लड़कियों को घर सम्भालना सिखाया और लड़कों को काम पैलगा दो अब ऐसा निर्णय क्यों लेते है।</p>

चित्र-1 : किशोरावस्था के दौरान सामने आने वाली सामाजिक चुनौतियों के कुछ उदाहरण। ये कुछ परिचय हैं, जो विद्यार्थियों ने गुप्तनाम प्रश्न पेट्री में डाली थीं।  
 Credits: Photos taken and shared by Shiv Pandey. License: CC BY-NC-ND.



**चित्र-2 : घरेलू कामों में हाथ बँटाना।** इससे किशोर लड़के और लड़कियाँ वयस्क जीवन की जिम्मेदारियाँ उठाने के लिए तैयार होते हैं।  
Credits: Created for i wonder... using ChatGPT, under prompting by Chitra Ravi (Nov 2025). License: CC BY-NC-ND.

- “अगर कोई लड़का मुझे घूरता है, छेड़ता है और तंग करने के लिए उल्टे-सीधे नामों से बुलाता है, तो मुझे क्या करना चाहिए?”
- “अगर मुझसे कोई बहुत बड़ी ग़लती हो गई हो, तो मैं उसे कैसे सुधार सकता/सकती हूँ?”
- “हमारे मन में जो भी बातें हैं, क्या हमें उन्हें दूसरों के साथ साझा करना चाहिए या अपने तक ही सीमित रखना चाहिए?”
- “मुझे डर रहता है कि अगर मैं अपनी कोई समस्या किसी दोस्त/सहेली को बताऊँगा/बताऊँगी, तो ऐसा न हो कि वह किसी और को बता दे।”

### बॉक्स-3 : पाठ्यचर्या के साथ सम्बन्ध

इन गतिविधियों और उनसे जुड़ी चर्चा से निम्नलिखित की प्राप्ति में मदद मिल सकती है :

#### (क) मिडिल स्टेज विज्ञान के पाठ्यचर्या लक्ष्य

- (CG-4) : [विद्यार्थी] स्वास्थ्य, स्वच्छता और अपनी भलाई के घटकों को समझता है। विशेष रूप से, यह विद्यार्थियों में निम्नलिखित दक्षता (C-4.3) को विकसित करने में मदद कर सकती है “किशोरावस्था के दौरान होने वाले जैविक परिवर्तनों (वृद्धि, हार्मोनल बदलाव) की व्याख्या कर सकें और अपने भले के लिए क़दम उठा सकें।”

- “एक लड़का, जिसे मैं भी जानती हूँ, जब अपने दोस्तों के साथ एक घर के सामने से निकला तो उसने दोस्तों से कहा कि वहाँ रहने वाली लड़की उसकी गर्लफ्रेंड है। मुझे लगा कि वह उस लड़की की बदनामी कर रहा है।”
- “मैं मानता था कि भूत होते हैं। क्या यह सच है?”
- “मेरे एक दोस्त का कहना है कि किशोरावस्था में सभी के मन में बुरे विचार आते हैं। क्या यह सही है या ग़लत?”
- “सब लोग कहते हैं कि लड़कियों के लिए पढ़ाई उपयोगी नहीं है। उनका कहना है कि लड़कियों को घर सम्हालना सीखना चाहिए और लड़कों को बाहर काम करना। ऐसे फ़ैसले क्यों लिए जाते हैं?”



**चित्र-3 : व्यावसायिक शिक्षा से जुड़ाव।** किशोर-किशोरियों को स्कूली पढ़ाई के अलावा अन्य हुनर सीखने के लिए प्रोत्साहित करने से उन्हें भविष्य में आजीविका से जुड़े व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करने में मदद मिल सकती है।

Credits: Created for i wonder... using ChatGPT, under prompting by Chitra Ravi (Dec 2025). License: CC BY-NC-ND.

### (ब) कक्षा-8 के विज्ञान के अधिगम प्रतिफल

- [विद्यार्थी] यौवनारम्भ में शरीर में होने वाले विभिन्न परिवर्तनों को बता सकता/सकती है, जिससे बदलते मानव शरीर पर किशोरावस्था के प्रभावों को समझा पाता है।
- [विद्यार्थी] किशोरावस्था और किशोर आयु को परिभाषित करता/करती है, ताकि यौवनारम्भ के समय होने वाले परिवर्तनों को समझा सके।
- [विद्यार्थी] सीखी गई वैज्ञानिक अवधारणाओं को दैनिक जीवन/वास्तविक परिस्थितियों में समस्याओं को हल करने में/समाधान सुझाने में/निवारक उपाय करने में इस्तेमाल करता/करती है। उदाहरण के लिए, किशोरावस्था से जुड़ी भ्रान्तियों और सामाजिक वर्जनाओं को चुनौती देना आदि।<sup>7</sup>

- “स्कूल से घर लौटते समय हमारे ही स्कूल के दो लड़कों ने मुझे और मेरी सहेली को परेशान करना शुरू कर दिया। मैंने अपनी सहेली से कहा, ‘चलो, यहाँ से भाग चलते हैं।’ हम बहुत तेज़ी से वहाँ से भाग निकले। बाद में हमने उन लड़कों की शिकायत स्कूल के एक शिक्षक से करने का निर्णय लिया। सर ने हमारी बात सुनी और उन लड़कों को डाँटा-फटकारा। अगर हमारा सामना फिर से उन लड़कों से हो जाए, तो हमें क्या करना चाहिए?”

मैंने हर पर्ची को ध्यान से पढ़ा और बहुत सोच-समझकर उनके जवाब तैयार किए। अगली कक्षा में मैंने इन चिन्ताओं को अपने विद्यार्थियों के साथ साझा किया और उन पर चर्चा की। मेरे कुछ जवाब इस प्रकार थे :

- यदि सड़क पर या कहीं और भी कोई आपके साथ ग़लत व्यवहार करता है, तो **ऊँची आवाज़ में उसका विरोध करें**। यदि आप सहेलियों या दोस्तों के साथ हैं, तो मिलकर विरोध करें। ऊँची आवाज़ लोगों का ध्यान आकर्षित करती है और तंग करने वाले व्यक्तियों को हतोत्साहित करती है। इससे उनके दोबारा ऐसा करने की सम्भावना कम हो जाती है। ऐसी किसी भी घटना की जानकारी अपने माता-पिता को देना भी बहुत ज़रूरी है।
- यदि आपसे कोई ऐसी ग़लती हुई है, जिसे आप स्वयं सुधार सकती/सकते हैं, तो उसे सुधारने का प्रयास करें। अगर वह आपकी क्षमता से बाहर है, तो किसी शिक्षक या अपने माता-पिता से बात करें।
- कई परिवारों में लड़कियों को शाम के वक़्त बाहर जाने की अनुमति नहीं होती है। ऐसा अक्सर इसलिए किया जाता है, क्योंकि माता-पिता और घर के बड़े-बुजुर्ग अपनी बच्चियों की सुरक्षा को लेकर चिन्तित रहते हैं। यह पाबन्दी असहज लग सकती है, लेकिन लड़कियों के लिए ज़रूरी है कि वे धीरे-धीरे शारीरिक और मानसिक रूप से खुद को इतना मज़बूत बनाएँ कि परिवार के लोगों में यह भरोसा पैदा हो सके कि उनकी बच्चियाँ अपनी रक्षा स्वयं करने में समर्थ हैं। इसके लिए स्कूलों में चलाए जा रहे ‘रानी लक्ष्मीबाई आत्म-रक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम’ में भाग लेना एक अच्छा तरीका हो सकता है। इस कार्यक्रम की रचना किशोरियों को आत्म-सुरक्षा से जुड़ी सामान्य परिस्थितियों से निपटने के लिए सरल कौशल और तकनीकें सिखाने के लिए की गई है।

- पढ़ाई ज़रूरी है, लेकिन घर के कामों में हाथ बँटाना भी ज़रूरी है। लड़की हो या लड़का, दोनों को घर की ज़िम्मेदारियाँ साझा करनी चाहिए (देखें **चित्र-2**)। घरेलू कामों में शामिल होने से विद्यार्थी भविष्य की ज़िम्मेदारियों के लिए तैयार होते हैं। इससे माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों को उन्हें ज़िम्मेदार, संवेदनशील और सामाजिक रूप से जागरूक पारिवारिक सदस्य व बेहतर नागरिक बनने के लिए निर्देशन देने का अवसर मिलता है।

- स्कूली कार्य के साथ-साथ कुछ विद्यार्थियों को ऐसे हुनर सीखने के अवसर भी मिल सकते हैं, जो भविष्य में उन्हें आजीविका कमाने में मदद करें (देखें **चित्र-3**)। इन अवसरों को गम्भीरता से लेना चाहिए, क्योंकि यह व्यावहारिक अनुभव दे सकते हैं, बल्कि ये भविष्य में आत्मनिर्भर बनने के रास्ते भी खोल देते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 भी व्यावसायिक शिक्षा के महत्त्व को रेखांकित करती है और विद्यार्थियों को नियमित पढ़ाई के साथ-साथ ऐसे कौशल खोजने और उन्हें विकसित करने के लिए भी प्रोत्साहित करती है।<sup>5</sup>

### चलते-चलते

मेरे किशोरवय विद्यार्थियों द्वारा साझा किए गए प्रश्नों, विचारों और चिन्ताओं ने मुझे अपने किशोरवय दौर की कई दुविधाओं और अन्तर्द्वन्दों की याद करवा दी। इस दौरान होने वाले शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन तथा ऐसे समय में उनके प्रति समाज का रवैया किशोर-किशोरियों के व्यक्तित्व को काफ़ी गहराई तक प्रभावित करता है। कुछ लड़के-लड़कियाँ तो अपने आत्मविश्वास व सही निर्णय लेने के सामर्थ्य के बलबूते और अपने आस-पास के लोगों (परिवार व शिक्षकों) के सहयोग से खुद को इन बदलावों के अनुरूप ढालकर सामाजिक चुनौतियों पर विजय हासिल कर लेते हैं। लेकिन कई ऐसे भी होते हैं, जिन्हें आगे बढ़ने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है। इसी वजह से मेरा मानना है कि तेज़ी से होने वाले इन शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक बदलावों की इस अवधि में शिक्षकों को चाहिए कि वे विद्यार्थियों को उचित मार्गदर्शन प्रदान करें।

मेरी कक्षा के अनुभवों ने मिडिल स्टेज विज्ञान पाठ्यक्रम में किशोरावस्था पर एक अध्याय शामिल किए जाने की अहमियत को फिर से साबित किया (देखें **बॉक्स-3**)।<sup>6,7</sup> साथ ही इसने शिक्षकों के लिए इस अध्याय पर गहराई

और गम्भीरता कार्य करने की ज़रूरत को भी रेखांकित किया। इस अध्याय पर कार्य करते समय मानव प्रजनन और किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों जैसे विषयों पर चर्चा करनी होती है – ये ऐसे विषय हैं जो अकसर संवेदनशील होते हैं या सामाजिक वर्जनाओं से जुड़े होते हैं। इन पर खुलकर और आलोचनात्मक दृष्टि से बात करने के लिए शिक्षकों को अपने व्यक्तिगत संकोच या झिझक को एक ओर रखकर आत्मविश्वास, सावधानी और समझदारी के साथ आगे आना होगा।

यह चर्चा खुलकर हो, इसे सुनिश्चित करने के लिए ज़रूरी है कि शिक्षक अपने विद्यार्थियों का भरोसा हासिल करें। अगर विद्यार्थी अपने परेशान करने वाले सवाल, जिज्ञासाओं और चिन्ताओं को गुमनाम रहकर साझा करते हैं, तो वे अपने आपको बिना हिचकिचाहट के अधिक स्वतंत्रता से व्यक्त कर पाएँगे। उनकी चिन्ताओं पर संवेदनशीलता और सम्मान के साथ प्रतिक्रिया देने से विद्यार्थियों को यह महसूस करने में मदद मिलेगी कि वे सुरक्षित हैं, और विकास के इस दौर से गुजरते समय उन्हें मदद उपलब्ध है।

## मुख्य बिन्दु

- कक्षा-7 की पाठ्यचर्या विद्यार्थियों के समक्ष किशोरावस्था को विकास के एक ऐसे पड़ाव के रूप में प्रस्तुत करती है, जिसमें कई शारीरिक, जैविक और भावनात्मक परिवर्तन होते हैं।
- विद्यार्थियों को उनके भीतर हो रहे शारीरिक बदलावों पर गौर करने और उन पर चर्चा करने के लिए प्रेरित करने से उन्हें यह समझने में मदद मिलती है कि इस उम्र के लिए ये परिवर्तन स्वाभाविक और सामान्य हैं।
- माहवारी से जुड़े अनुभवों पर चर्चा स्वच्छता और पोषण के प्रति किशोरियों में जागरूकता बढ़ाती है, किशोरों को माहवारी से गुजर रही सहपाठिनों या परिवार की महिलाओं के प्रति संवेदनशील व्यवहार सिखाती है और सामाजिक वर्जनाओं पर आलोचनात्मक मनन को बढ़ावा देती है।
- भावनात्मक परिवर्तनों की पड़ताल विद्यार्थियों को मददगार और भरोसेमन्द वयस्क लोगों से मार्गदर्शन लेने के महत्त्व को समझने में सक्षम बनाती है।
- सामाजिक चुनौतियों पर चर्चा किशोर-किशोरियों को स्वयं की सुरक्षा के उपायों पर विचार करने, घरेलू ज़िम्मेदारियों में योगदान देने और व्यावसायिक कौशल सीखने के अवसरों का लाभ उठाने के लिए प्रेरित करती है।
- कक्षा में सुरक्षित और अनुकूल वातावरण में विद्यार्थियों को उनकी पहचान को उजागर किए बगैर अपनी चिन्ताएँ साझा करने के अवसर देने से खुली और सम्मानजनक चर्चा को प्रोत्साहन मिलता है।



### आभार :

आई वंडर... टीम अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन के शिव पाण्डेय को लेखक को यह अनुभव लिखने के लिए प्रोत्साहित करने, उनके लेख का ड्राफ़्ट हमसे साझा करने और इसे प्रकाशित करने में उनके सहयोग के लिए धन्यवाद देती है। हम अज़ीम प्रेमजी यूनिवर्सिटी के राजेश उत्साही को भी लेख के मूल ड्राफ़्ट को हिन्दी से अँग्रेज़ी में अनूदित करने में सहयोग के लिए धन्यवाद देते हैं।

### टिप्पणियाँ :

(क) Credits for the image (Adolescent hygiene) used in the background of the article title: Created for i wonder... using ChatGPT, under prompting by Chitra Ravi (Dec 2025). License: CC BY-NC-ND.

(ख) इस लेख में तीन अलग किए जा सकने वाले कक्षा संसाधन हैं : गतिविधि शीट : माहवारी से जुड़ी आम धारणाएँ – मिथक या तथ्य?; स्टूडेंट हैंडआउट-1 : माहवारी से जुड़े मिथक और तथ्य; और स्टूडेंट हैंडआउट-2 : माहवारी को समझना : लड़कों के लिए एक मार्गदर्शिका।

(ग) एकलव्य द्वारा किशोरावस्था पर प्रकाशित तीन किताबें शिक्षकों के लिए कक्षा में शिक्षण के लिए उपयोगी हो सकती हैं : माई बॉडी माई लाइफ (URL: <https://eklavyapitara.in/products/my-body-my-life>); बेटी करे सवाल (URL: <https://eklavyapitara.in/products/beti-kare-sawal>) और बेटा करे सवाल (URL: <https://eklavyapitara.in/products/beta-kare-sawal>)। धन्या के द्वारा आई वंडर... के जून 2023 के अंक में लिखा लेख 'मानव प्रजनन शिक्षण' भी उपयोगी हो सकता है (URL: <https://anuvadasampada.azimpremjiuniversity.edu.in/3923/>)।

(घ) लेख के हिन्दी अनुवाद की समीक्षा के लिए हम हृदय कान्त दीवान के आभारी हैं।

#### References :

1. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (2025)। 'अध्याय-6 : किशोरावस्था : वृद्धि एवं परिवर्तन की अवस्था'। जिज्ञासा, कक्षा-7 की विज्ञान पाठ्यपुस्तक : 73-88. URL: <https://ncert.nic.in/textbook/pdf/ghcu106.pdf>.
1. Fiveable Content Team (2024). '1.1 Defining adolescence and its stages-Adolescent Development'. Fiveable. Last updated in Sep 2025. URL: <https://fiveable.me/adolescent-development/unit-1/defining-adolescence-stages/study-guide/JNmXpy8kKnLRp1ka>. Accessed on: Nov 10, 2025.
2. सम्पर्क दीदी (2024)। 'किशोरावस्था एवं यौवनारम्भ'। YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=nu1igmJ8118>.
3. National Council of Educational Research and Training (2025). 'Chapter 3: The Mystery of Food'. Our Wondrous World, Textbook of EVS (The World Around Us) for Grade V: 40-54. URL: <https://ncert.nic.in/textbook.php?eeev1=3-10>.
4. Ministry of Human Resource and Development, Government of India (2020). 'National Education Policy 2020'. Ministry of Education. URL: [https://www.education.gov.in/sites/upload\\_files/mhrd/files/NEP\\_Final\\_English\\_0.pdf](https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/NEP_Final_English_0.pdf).
5. National Steering Committee for National Curriculum Frameworks (2023). 'National Curriculum Framework for School Education 2023'. National Council of Educational Research and Training. URL: [https://ncert.nic.in/pdf/NCFSE-2023-August\\_2023.pdf](https://ncert.nic.in/pdf/NCFSE-2023-August_2023.pdf).
6. Central Board of Secondary Education (2020). 'Teachers' Resource for Achieving Learning Outcomes, Classes 1 to 10'. URL: [https://cbseacademic.nic.in/web\\_material/Manuals/TeachersResource\\_LODoc.pdf](https://cbseacademic.nic.in/web_material/Manuals/TeachersResource_LODoc.pdf).



**अनीता रावत** उत्तराखण्ड के ऊधम सिंह नगर ज़िले के रुद्रपुर स्थित राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय, चौकोनी में प्रधानाध्यापिका के पद पर कार्यरत हैं। उन्होंने अंग्रेज़ी एवं शिक्षाशास्त्र में स्नातकोत्तर डिग्रियाँ प्राप्त की हैं। वे पिछले लगभग 27 वर्षों से अध्यापन कार्य में संलग्न हैं। अनीता एक नवाचारी विज्ञान शिक्षिका हैं। उन्हें विज्ञान को इस तरह से पढ़ाना पसन्द है कि विद्यार्थियों में विषय के प्रति गहरी रुचि विकसित हो सके और वह सामाजिक मुद्दों से जुड़ सकें। उनसे [anitarawat7988@gmail.com](mailto:anitarawat7988@gmail.com) पर सम्पर्क किया जा सकता है।

**अनुवाद :** जयजीत अकलेचा      **पुनरीक्षण :** उमा सुधीर      **कॉपी एडिटर :** अनुज उपाध्याय

### वयस्क बनना सिर्फ मानवों का मामला नहीं है!

कई बच्चे सोचते हैं कि किशोरावस्था केवल 'इन्सानों की समस्या' ही है। लेकिन यह सच नहीं है, कई अन्य स्तनधारी जीव भी अपने बचपन और वयस्क होने के बीच विकास के एक खास पड़ाव से गुजरते हैं, जिसमें शारीरिक वृद्धि के साथ-साथ व्यवहार में बदलाव भी दिखाई देते हैं। हालाँकि यह अवस्था हर प्रजाति में एक जैसी नहीं होती, फिर भी युवा स्तनधारी जीव अक्सर अपनी देखभाल करने वालों (माता-पिता) से स्वतंत्र होने लगते हैं और अपने साथियों के साथ उनकी अन्तःक्रिया बढ़ जाती है। उदाहरण के लिए, गाय-भैंस के बछड़े और बकरी के मेमने, जो शुरू में ज्यादातर अपनी माँ के आस-पास ही रहते हैं, उम्र बढ़ने के साथ धीरे-धीरे स्वयं चरने लगते हैं और अपनी ही उम्र के अन्य जानवरों के साथ शारीरिक अन्तःक्रिया करने लगते हैं। इस चरण की बकरियों में एक-दूसरे को धकेलना या सिर से टक्कर मारना जैसे व्यवहार अक्सर दिखते हैं। यह बर्ताव उनको शारीरिक शक्ति के विकास और सामाजिक सम्बन्ध बनाने में मदद करता है। इसी तरह, कम उम्र के कुत्ते जो पहले प्रशिक्षण के दौरान लगातार सही प्रतिक्रिया देते थे, वे तीव्र वृद्धि और हार्मोनल बदलाव के दौर में अधिक बेचैनी दिखा सकते हैं या उनकी प्रतिक्रिया में अनिश्चितता दिख सकती है। युवा बिल्लियाँ अपने परिचित इलाकों से दूर जाना शुरू कर देती हैं, ज्यादा ऊँची जगहों पर चढ़ने लगती हैं और जैसे-जैसे उनकी चलने की क्षमता, ताकत और खोजी प्रवृत्ति बढ़ती जाती है वैसे-वैसे उनका अन्य जन्तुओं के साथ टकराव अधिक आवृत्ति से होने लगता है। बन्दरों की कई प्रजातियों में युवा बन्दर अपने हमउम्र साथियों के साथ अधिक समय बिताते हैं और भागने, पकड़ने या कुशती जैसे उछल-कूद वाले खेल खेलते हैं। हालाँकि अपनी सुरक्षा के लिए अभी भी वे वयस्कों पर ही निर्भर होते हैं। कुल मिलाकर, अधिकांश स्तनधारियों में विकास का यह चरण लगातार वृद्धि, अनुभवों के माध्यम से सीखने, बढ़ती स्वतंत्रता और सामाजिक व्यवहार में बदलावों से जुड़ा होता है। यह उनके शुरुआती बचपन या पूर्ण वयस्कता के समय से अलग होता है।

**विद्यार्थियों के लिए सवाल :** अपने आस-पास दिखाई देने वाले किसी युवा जानवर (जैसे गाय, कुत्ता, बकरी, बिल्ली या बन्दर) के बारे में सोचो। जैसे-जैसे वह बड़ा होता है, आप उसके व्यवहार, आत्मनिर्भरता के स्तर या अन्य जानवरों के साथ उसके मेलजोल में किन बदलावों को देखते हैं? ये बदलाव उस जानवर की वयस्क के रूप में जीने की क्षमता को कैसे प्रभावित कर सकते हैं?

**अनुवाद :** जयजीत अकलेचा    **पुनरीक्षण :** उमा सुधीर    **कॉपी एडिटर :** अनुज उपाध्याय

# गतिविधि शीट : माहवारी से जुड़ी आम धारणाएँ— मिथक या तथ्य ?

### बातचीत के नियम (ऊँची आवाज़ में पढ़कर सुनाएँ) :

- सम्मानजनक भाषा का उपयोग करें।
- सवालों का स्वागत है, लेकिन किसी का मज़ाक न उड़ाएँ।
- कुछ बातों को निजी रखना या न बताना ठीक है। केवल वही बातें साझा करें, जिन्हें बताने में आप सहज महसूस करते हैं।

### क्या करना है :

नीचे दी गई तालिका में माहवारी के बारे में कुछ ऐसी बातें दी गई हैं, जो अकसर सुनने को मिलती हैं। अपने किसी एक सहपाठी के साथ जोड़ी बनाएँ और बारी-बारी से हर वाक्य को बोलकर पढ़ें। फिर आपस में चर्चा करें कि यह मिथक है या तथ्य और समझाएँ कि ऐसा क्यों।

क्रमांक	माहवारी के बारे में जो आपको सुनने को मिल सकता है	मिथक/तथ्य	क्यों ?
1.	माहवारी बीमारी का संकेत है।		
2.	पैड या कपड़े का इस्तेमाल करने से बीमारी हो जाती है।		
3.	माहवारी में दर्द होने का मतलब है कि शरीर में कोई गम्भीर गड़बड़ी है।		
4.	माहवारी के दर्द को चुपचाप सहन करना चाहिए।		
5.	सभी लड़कियों को माहवारी एक ही उम्र में शुरू होती है।		
6.	हर महीने माहवारी हमेशा एक ही तारीख को आनी चाहिए।		
7.	तनाव, बीमारी या यात्रा की वजह से माहवारी की तारीखें प्रभावित हो सकती हैं।		
8.	हर लड़की के लिए माहवारी के अनुभव एक जैसे होते हैं।		
9.	माहवारी के दौरान हर तरह की शारीरिक गतिविधियों से परहेज़ करना चाहिए।		
10.	लड़कियों को अपनी माहवारी की बात सबसे छिपानी चाहिए।		
11.	माहवारी को लेकर बात करना शर्मनाक है।		
12.	माहवारी के बारे में चर्चा करने से 'बुरे व्यवहार' को बढ़ावा मिलता है।		
13.	माहवारी का खून 'गन्दा' या 'अशुद्ध' होता है।		
14.	माहवारी के दौरान लड़कियों को अलग कमरे में सोना चाहिए।		
15.	माहवारी के दौरान लड़कियों को खाने-पीने की चीज़ें नहीं छूनी चाहिए और न ही भोजन बनाना चाहिए।		



क्रमांक	माहवारी के बारे में जो आपको सुनने को मिल सकता है	मिथक/तथ्य	क्यों ?
16.	माहवारी के दौरान लड़कियों को प्रार्थना (पूजा) नहीं करनी चाहिए और न ही पवित्र स्थानों (जैसे मन्दिर आदि) के अन्दर जाना चाहिए।		
17.	अगर माहवारी के दौरान लड़की पौधों को छु ले या उनके पास चली जाए, तो वे सूख जाते हैं या मर जाते हैं।		
18.	लड़कों को माहवारी के बारे में जानने की कोई ज़रूरत नहीं है।		
19.	माहवारी से जुड़े उत्पाद खरीदना शर्म की बात है।		

### सोचें और चर्चा करें:

- प्रश्न-1. इनमें से किस कथन ने आपको सबसे ज़्यादा आश्चर्यचकित किया? कौन-सी बातें आपको पहले से ही मालूम थीं?
- प्रश्न-2. आपने यह कैसे तय किया कि कोई कथन मिथक है या तथ्य है? इसमें विज्ञान की क्या भूमिका थी?
- प्रश्न-3. क्या माहवारी के बारे में आपके मन में ऐसे कोई सवाल हैं, जो यह तय करने में मदद करेंगे कि इनमें से कौन-से कथन मिथक हैं और कौन-से तथ्य? उन्हें यहाँ दर्ज करें।
- प्रश्न-4. आप क्या सोचते हैं कि माहवारी से जुड़े मिथक कैसे बनते हैं और किस तरह प्रचलित हो जाते हैं?
- प्रश्न-5. आपके विचार में माहवारी से जुड़े मिथक स्वास्थ्य, स्कूल में भागीदारी और आत्मविश्वास को कैसे प्रभावित करते हैं?
- प्रश्न-6. क्या आप माहवारी से जुड़े किसी एक ऐसे मिथक के बारे में सोच सकते हैं, जिसे प्रमाण के साथ चुनौती दी जा सकती है? आप यह कैसे करेंगे?
- प्रश्न-7. क्या आप किसी ऐसे मिथक के बारे में सोच सकते हैं, जिसे चुनौती देना अधिक कठिन हो सकता है? क्यों?
- प्रश्न-8. आपने माहवारी के बारे में क्या कोई ऐसी बात भी सुन रखी है, जो ऊपर दी गई तालिका में नहीं है? उसे नीचे दी गई तालिका में दर्ज करें।




क्रमांक	माहवारी के बारे में मैंने जो सुना है	मिथक/तथ्य	क्यों ?

- प्रश्न-9. इस गतिविधि को पूरा करने के बाद **स्टूडेंट हैंडआउट-1** और **स्टूडेंट हैंडआउट-2** को पढ़ें। क्या आपने कोई नई बात सीखी या आश्चर्य करने वाली बात देखी?

नीचे दी गई तालिका में माहवारी से जुड़ी कुछ आम धारणाओं की सूची दी गई है। इन्हें आप पहले ही 'गतिविधि शीट : माहवारी – मिथक या तथ्य?' में पढ़ चुके हैं। आपने इनमें से कुछ बातें अपने दोस्तों या परिवार के सदस्यों से भी सुनी होंगी।



क्रमांक	माहवारी के बारे में आपको क्या सुनने को मिल सकता है	मिथक/ तथ्य	क्यों?
1.	माहवारी बीमारी का संकेत होता है।	मिथक	माहवारी के दौरान लड़कियाँ अस्वस्थ महसूस कर सकती हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि माहवारी कोई बीमारी है। यह बड़े होने की प्रक्रिया का एक सामान्य हिस्सा है। यह जैविक प्रक्रिया दर्शाती है कि शरीर स्वस्थ है और प्रजनन प्रणाली ठीक वैसे ही काम कर रही है, जैसे कि उसे करना चाहिए।
2.	पैड या कपड़े का इस्तेमाल करने से बीमारी होती है।	मिथक	<b>बीमारी अधिकतर स्वच्छता नहीं रखने से होती है</b> , न कि इस्तेमाल किए जाने वाले माहवारी उत्पाद के प्रकार की वजह से। माहवारी के दौरान अच्छी साफ-सफ़ाई बनाए रखना आराम और सेहत के लिए जरूरी होता है। आमतौर से अगर पैड या कपड़ा साफ हो और उसे समय-समय पर बदला जाए, तो उसका उपयोग पूरी तरह सुरक्षित है। कपड़े को अच्छी तरह धोना और धूप में सुखाना आवश्यक है। यदि इस्तेमाल किए जाने वाले माहवारी उत्पादों से खुजली, लाली या चकत्ते होते हैं, तो बदलकर बिना खुशबू वाले और बिना ब्लीच किए हुए कॉटन उत्पादों का उपयोग करना फ़ायदेमन्द हो सकता है।
3.	माहवारी में दर्द होने का मतलब है कि शरीर में कोई गम्भीर गड़बड़ी है।	मिथक	आमतौर पर नहीं। <b>ख़ासकर शुरुआती वर्षों में हल्का या मध्यम दर्द होना सामान्य बात है।</b> हालाँकि अगर दर्द बहुत तेज़ हो, रोज़मर्रा के कामों (जैसे स्कूल जाने) में बाधा डाले, दो दिन से ज़्यादा समय तक बना रहे या इसके साथ अन्य लक्षण (जैसे अत्यधिक रक्तस्राव) दिखाई दें, तब डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी हो जाता है।
4.	माहवारी के दर्द को चुपचाप सहन करना चाहिए।	मिथक	कई लड़कियों को यह विश्वास दिला दिया जाता है कि माहवारी के दौरान होने वाले दर्द और/या परेशानी को चुपचाप सहन कर लिया जाना चाहिए। लेकिन <b>लड़कियों को आराम के लिए समय माँगने और सहयोग लेने में सहज महसूस करना चाहिए।</b> जब दर्द या परेशानी बहुत अधिक हो जाए, तो उन्हें डॉक्टर की मदद लेने में भी सहज महसूस करना चाहिए।
5.	सभी लड़कियों को माहवारी एक ही उम्र में शुरू होती है।	मिथक	अधिकतर लड़कियों को माहवारी 9 से 15 साल की उम्र के बीच शुरू हो जाती है। आमतौर पर लड़कियों के स्तनों का विकास शुरू होने के लगभग दो साल बाद माहवारी प्रारम्भ हो जाती है। लेकिन ध्यान रहे कि <b>प्रत्येक व्यक्ति के शरीर के विकसित होने की अपनी एक रफ़्तार होती है।</b> माहवारी की शुरुआत थोड़ी जल्दी होना या थोड़ी देरी से होना, सामान्य बात है। डॉक्टर की सलाह लेना तब मददगार होता है जब : (क) किसी लड़की को 8 साल से पहले माहवारी शुरू हो जाए या 16-15 साल की उम्र तक शुरू ही न हो पाए या (ख) 14-13 साल की उम्र तक यौवनावस्था के अन्य लक्षण (जैसे स्तनों का विकास या बगलों में और जननांगों के आस-पास बालों का आना) दिखाई न दें। हालाँकि इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि कुछ 'गड़बड़' है ही। डॉक्टर यह समझने में मदद कर सकते हैं कि शरीर में क्या बदलाव हो रहे हैं। वे आपको सही मार्गदर्शन और भरोसा दे सकते हैं।

क्रमांक	माहवारी के बारे में आपको क्या सुनने को मिल सकता है	मिथक/ तथ्य	क्यों?
6.	हर महीने माहवारी हमेशा एक ही तारीख को आनी चाहिए।	मिथक 	माहवारी के चक्र को कैलेंडर की तारीखों की बजाय दिनों के हिसाब से गिना जाता है। आमतौर पर यह चक्र 28 दिनों का होता है, <b>लेकिन इसकी अवधि 21 से 35 दिनों के बीच की हो सकती है।</b> माहवारी का समय से पहले आना, देरी से आना या अनियमित होना कोई असामान्य बात नहीं है, खासकर शुरुआती कुछ वर्षों में।
7.	तनाव, बीमारी या यात्रा की वजह से माहवारी का समय प्रभावित होता है।	तथ्य	<b>तनाव, बीमारी, परीक्षाएँ, यात्रा अथवा खान-पान, नींद या दिनचर्या में परिवर्तन से शरीर का हार्मोन स्तर प्रभावित हो सकता है।</b> इसकी वजह से रक्तस्राव (कम या ज्यादा होना) और/ या चक्र की अवधि में बदलाव आ सकता है (माहवारी में देरी हो सकती है, या वह जल्दी आ सकती है या कभी-कभी नहीं भी आ सकती है)।
8.	हर लड़की के लिए माहवारी के अनुभव एक जैसे होते हैं।	मिथक	प्रत्येक लड़की के लिए माहवारी का अनुभव अलग-अलग होता है। उदाहरण के लिए, चक्र की अवधि (21 से 35 दिन), रक्तस्राव की अवधि (2 से 7 दिन), रक्त प्रवाह की मात्रा, दर्द की तीव्रता और मूड में होने वाले उतार-चढ़ाव हर व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं। माहवारी का <b>कोई एक निश्चित या 'आम' अनुभव नहीं होता।</b>
9.	माहवारी के दौरान हर तरह की शारीरिक गतिविधियों से परहेज करना चाहिए।	मिथक 	जब तक कोई लड़की शारीरिक रूप से सहज महसूस कर रही है, उसे माहवारी के दौरान खेलने-कूदने, व्यायाम करने या स्कूल जाने से परहेज करने की ज़रूरत नहीं है। हल्की-फुल्की शारीरिक गतिविधियाँ कभी-कभी ऐंठन और बेचैनी को कम करने में मदद भी करती हैं। लेकिन <b>ऐसी गतिविधियों से बचना चाहिए, जिनमें बहुत ज्यादा दर्द या तकलीफ़ से गुज़रना पड़े।</b> लड़कियों के लिए यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि जब वे थकान या अस्वस्थता महसूस करें, तो आराम करना बिल्कुल ठीक है।
10.	लड़कियों को अपनी माहवारी की बात सबसे छिपानी चाहिए।	मिथक	माहवारी के बारे में बात करना हमेशा एक व्यक्तिगत चुनाव होना चाहिए। किसी पर भी अपनी निजी जानकारी दूसरों के साथ साझा करने के लिए दबाव नहीं डालना चाहिए। साथ ही, यह भी ज़रूरी है कि <b>लड़कियों के मन में जब भी कोई सवाल या चिन्ता हो अथवा उन्हें किसी मदद की ज़रूरत हो, तो वे किसी भरोसेमन्द वयस्क (जैसे माता-पिता, शिक्षक या स्वास्थ्यकर्मी) से बात करने में वे खुद को सुरक्षित महसूस करें।</b>
11.	माहवारी को लेकर बात करना शर्मनाक है।	मिथक 	<b>माहवारी के बारे में बात करना न तो अनुचित है और न ही शर्मनाक।</b> लड़कियाँ माहवारी की वजह से नहीं, बल्कि उससे जुड़ी चुप्पी और गलत जानकारी की वजह से शर्म महसूस करती हैं। जब घर या स्कूल में माहवारी के विषय पर खुलकर चर्चा नहीं होती, तो लड़कियों को लग सकता है कि इसके बारे में बातचीत करना गलत है या इसमें शर्मिन्दगी की बात है। माहवारी के दौरान उन पर लगाई गई पाबन्दियों की वजह से यह स्वस्थ शारीरिक प्रक्रिया भी एक समस्या की तरह प्रतीत हो सकती है। इसलिए ज़रूरी है कि लड़कियों के पास ऐसे सुरक्षित मंच हों, जहाँ उन्हें भरोसा रहे कि माहवारी पर बात करने पर उन्हें शर्मिन्दा नहीं किया जाएगा।
12.	माहवारी के बारे में चर्चा करने से 'बुरे व्यवहार' को बढ़ावा मिलता है।	मिथक	माहवारी को लेकर चुप्पी और गलत जानकारी कई समस्याओं की वजह बन सकती है। <b>खुलकर बातचीत करने और सही जानकारी देने से शर्म, डर और भ्रम को कम किया जा सकता है।</b> इससे पारस्परिक सम्मान और समानुभूति की भावना भी विकसित होती है।
13.	माहवारी का खून 'गन्दा' या 'अशुद्ध' होता है।	मिथक	माहवारी को 'अपवित्र' मानने की धारणा सांस्कृतिक मान्यताओं से आई है और इसका विज्ञान से कोई लेना-देना नहीं है। माहवारी का रक्त दरअसल खून, ऊतकों, म्यूकस और शरीर से निकलने वाले कुछ स्रावों का मिश्रण होता है। <b>यह न तो गन्दा है, न खराब और न ही विषैला।</b>



क्रमांक	माहवारी के बारे में आपको क्या सुनने को मिल सकता है	मिथक/ तथ्य	क्यों ?
14.	माहवारी के दौरान लड़कियों को अलग कमरे में सोना चाहिए।	मिथक	माहवारी शरीर की एक सामान्य प्रक्रिया है, कोई संक्रमण नहीं। <b>यह छूत की बीमारी कतई नहीं है।</b> माहवारी के दौरान अन्य लोगों के साथ एक ही कमरे में रहने या सोने से किसी को कोई नुकसान नहीं पहुँचता है।
15.	माहवारी के दौरान लड़कियों को खाने-पीने की चीज़ें नहीं छूनी चाहिए और न ही भोजन बनाना चाहिए।	मिथक	यह नज़रिया सांस्कृतिक मान्यताओं से उपजा है और इसका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। खाना इस वजह से ख़राब नहीं होता कि उसे बनाने या छूने वाली लड़की को माहवारी आ रही है। <b>खाना साफ़-सफ़ाई की कमी की वजह से ख़राब या असुरक्षित हो सकता है</b> (जैसे गन्दे हाथ लगना, बर्तनों का गन्दा रहना या आस-पास गन्दगी होना)।
16.	माहवारी के दौरान लड़कियों को न तो प्रार्थना (पूजा) करनी चाहिए और न ही पवित्र जगहों (जैसे मन्दिर आदि) के अन्दर जाना चाहिए।	मिथक	यह एक सामाजिक परम्परा है, विज्ञान नहीं। आज कई समुदाय इस बात को स्वीकार करने लगे हैं कि ये केवल सांस्कृतिक धारणाएँ हैं, न कि धार्मिक निर्देश। माहवारी एक स्वाभाविक शारीरिक प्रक्रिया है। <b>यह किसी लड़की को अपवित्र या अशुद्ध नहीं बनाती।</b>
17.	अगर माहवारी के दौरान लड़की पौधों को छू ले या उनके पास चली जाए, तो वे सूख जाते हैं या मर जाते हैं।	मिथक	दुनिया भर में बहुत-सी लड़कियाँ और महिलाएँ रोज़ाना खेतों और बगीचों में पेड़-पौधों के साथ काम करती हैं। <b>माहवारी के कारण लड़कियों या महिलाओं के शरीर से ऐसा कोई पदार्थ नहीं निकलता, जो पौधों के लिए ज़हरीला हो।</b> पौधे बीमारी अथवा पानी, पर्याप्त धूप व मिट्टी में पोषक तत्वों की कमी जैसे कारणों से मुरझाते या मरते हैं।
18.	लड़कों को माहवारी के बारे में जानने की कोई ज़रूरत नहीं है।	मिथक	माहवारी मानव शरीर की स्वाभाविक कार्यप्रणाली का एक हिस्सा है। इसके बारे में जानना उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना कि पाचन या श्वसन प्रक्रिया के बारे में जानना। जब लड़कों को इसकी समझ नहीं होगी, तो वे भ्रमित हो सकते हैं या सुनी-सुनाई गलत धारणाओं को मानते रह सकते हैं। लड़कों के साथ सही जानकारी साझा करने से माहवारी 'गन्दी' या 'शर्मनाक' होती है, जैसी गलत धारणाओं को फैलने से रोका जा सकता है। जो लड़के इस प्रक्रिया और माहवारी के दौरान लड़कियों व महिलाओं को होने वाली कठिनाइयों को समझते हैं, वे उन्हें चिढ़ाने या आहत करने वाली बातों से बचते हैं। <b>साथ ही वे अपनी सहपाठियों और परिवार की उन महिलाओं के प्रति जिनको माहवारी हो रही है, अधिक संवेदनशील और मददगार बनते हैं।</b>
19.	माहवारी से जुड़े उत्पाद ख़रीदना शर्म की बात है।	मिथक	माहवारी से जुड़े उत्पाद ख़रीदना भी <b>उतना ही सामान्य है, जैसा कि व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए हम साबुन या टूथपेस्ट ख़रीदते हैं।</b>



## स्टूडेंट हैंडआउट-2 : माहवारी को समझना – लड़कों के लिए एक मार्गदर्शिका

**“मैं जितने भी लड़कों या पुरुषों को जानता हूँ, उनमें से कोई भी माहवारी के बारे में बात नहीं करता। तो फिर मुझे इसके बारे में क्यों जानना चाहिए?”**

माहवारी (पीरियड्स) माँओं, बहनों, दोस्तों और सहपाठियों को प्रभावित करती है। इसके बारे में जानने से आपको मदद मिल सकती है कि आप :

- समझ पाएँ कि माहवारी शरीर की एक स्वाभाविक और सामान्य जैविक प्रक्रिया है।
- माहवारी के बारे में प्रचलित पुराने मिथकों और गलत धारणाओं को मानने और उन्हें आगे फैलाने से बचेंगे।
- माहवारी के प्रति समाज के हानिकारक नज़रिए को तोड़ पाएँगे और दूसरों को भी इसे सहजता से स्वीकार करना सिखा पाएँगे।
- यह अच्छे से समझ पाएँगे कि आपके परिवार व स्कूल की लड़कियों और महिला सदस्यों को हर महीने किन परिस्थितियों से गुजरना पड़ता है।
- माहवारी से गुजरने वाली लड़कियों और महिलाओं के साथ असहज महसूस करने या उनका मज़ाक उड़ाने की बजाय उनके लिए मददगार बन पाएँगे।



**“मैंने माहवारी के बारे में कई अवैज्ञानिक बातें सुनी हैं। मुझे क्या करना चाहिए?”**

कई समुदायों में माहवारी को लेकर ऐसी पक्की धारणाएँ प्रचलित हैं, जो हो सकता है तथ्यात्मक तौर पर सच नहीं हों। अगर आपको ऐसी बातें सुनने को मिलती हैं कि “माहवारी वाली महिलाएँ अपवित्र होती हैं” अथवा “उन्हें भोजन या पौधों को छूना नहीं चाहिए”, तो याद रखें कि माहवारी एक जैविक प्रक्रिया है, अपवित्रता का संकेत नहीं।

- माहवारी के बारे में वैज्ञानिक रूप से सही जानकारी प्राप्त करने का प्रयास करें।
- ऐसी धारणाओं पर शान्ति से ऐसे सवाल उठाएँ, जैसे, “क्या इसके पीछे कोई वैज्ञानिक कारण है?”
- दूसरों से बहस या उनका अपमान किए बिना सही तथ्य उनके सामने रखें।
- यह मान ही लें कि कुछ लोगों को अपने विचार बदलने में समय लग सकता है।

**“मेरे परिवार में माहवारी को लेकर कोई बात नहीं करता। मैं इसके बारे में कैसे जान सकता हूँ?”**

माहवारी के बारे में बात करना महत्वपूर्ण है। माहवारी अच्छे स्वास्थ्य का संकेत है, कोई गन्दी या शर्म की बात नहीं। हाँ, यह विषय संवेदनशील हो सकता है और इसलिए शुरुआत में असहज महसूस होना स्वाभाविक है। बातचीत शुरू करने के कुछ तरीके ये हो सकते हैं:

- बात करने के लिए ऐसा शान्त और निजी समय चुनें, जहाँ कोई और दख़ल न दे।
- यह समझाएँ कि आप इसके बारे में क्यों जानना चाहते हैं। जैसे आप कह सकते हैं, “मैं समझना चाहता हूँ कि आप हर महीने किस स्थिति से गुज़रती हैं, ताकि मैं आपकी मदद कर सकूँ।”
- अपने परिवार के सदस्यों को अपने अनुभव और भावनाएँ साझा करने के लिए प्रेरित करने हेतु ओपन-एंडेड (खुले) सवाल पूछें।
- हर बात को बिना हँसे या बिना किसी निष्कर्ष पर पहुँचे ध्यान से सुनें।
- यह स्वीकार करें कि परिवार की महिला सदस्य माहवारी के अपने अनुभव के कुछ हिस्सों को साझा नहीं करना चाहें। कुछ बातें निजी होती हैं और आपको सब कुछ जानने की ज़रूरत नहीं है।
- अपने परिवार की महिला सदस्यों को बताएँ कि आप उनकी हर सम्भव तरीके से मदद करने के लिए तैयार हैं।



**“मैं इतना बड़ा नहीं हूँ कि बहुत कुछ कर सकूँ। फिर भी मैं माहवारी के दौरान अपने परिवार की महिलाओं की मदद कैसे कर सकता हूँ?”**

मदद करने के लिए हमेशा कुछ बड़ा करने की ज़रूरत नहीं होती है। छोटे-छोटे ऐसे क़दम जिनमें देखभाल का भाव हो, भी बड़ा फ़र्क ला सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप यह कर सकते हैं :

- जब कोई महिला सदस्य आपसे बात करना चाहें, तो उन्हें ध्यान से सुनें और सहारा दें।
- अगर परिवार की कोई सदस्य थकी हुई हों, अस्वस्थ या चिड़चिड़ी महसूस करें, तो धैर्य रखें और उन्हें आराम करने का अवसर दें।
- घर के कामों जैसे खाना बनाना, सफ़ाई करना या छोटे बच्चों की देखभाल करने में हाथ बटाएँ।
- ज़रूरत पड़ने पर पानी, राशन या दवाइयाँ लाकर दें।
- अगर कहा जाए, तो सैनिटरी पैड या माहवारी से जुड़े अन्य उत्पाद ख़रीदकर लाएँ।



**“लड़कों को आमतौर पर सैनिटरी पैड ख़रीदते हुए नहीं देखा जाता। क्या इसे ख़रीदना मेरे लिए अजीब नहीं होगा?”**

सैनिटरी पैड या माहवारी से सम्बन्धित अन्य उत्पाद ख़रीदते समय झिझक महसूस होना स्वाभाविक है। लेकिन इसमें कुछ भी ग़लत या हास्यास्पद नहीं है। केवल इस बात पर ध्यान केन्द्रित करें कि किसी ऐसे व्यक्ति की मदद कर रहे हैं, जिसकी आप परवाह करते हैं। आप इसे इन तरीकों से आसान बना सकते हैं :

- यह याद रखें कि पैड ख़रीदना वैसा ही है जैसे साबुन, टूथपेस्ट या दवा ख़रीदना।
- दुकान में शान्त मन से जाएँ और साफ़ शब्दों में वह माँगें, जो चाहिए। आप सीधे-सीधे कह सकते हैं, “कृपया सैनिटरी पैड का एक पैकेट दीजिए ” या यदि आपको ब्रांड का नाम मालूम है, तो वह बताएँ।
- ख़ुद को याद दिलाएँ कि दुकानदार रोज़ ये सामान बेचते हैं। आपको किसी तरह की कोई सफ़ाई देने की ज़रूरत नहीं है। आप कोई भी ग़लत या शर्मनाक काम नहीं कर रहे हैं।
- पहली बार किसी दोस्त को साथ ले जा सकते हैं। एक-दूसरे का साथ होने से हिम्मत बढ़ती है।
- इस बारे में सोचना कि आप शर्म को कम करने और किसी ऐसे व्यक्ति की मदद करने में कितनी सकारात्मक भूमिका निभा रहे हैं जिसकी आप परवाह करते हैं।



### “कुछ लड़के माहवारी को लेकर मज़ाक उड़ाते हैं या लड़कियों को चिढ़ाते हैं। मुझे क्या करना चाहिए?”

माहवारी न तो गन्दी होती है और न ही शर्मनाक। माहवारी का शुरू होना या रुकना लड़कियों के हाथ में नहीं होता। इसको लेकर चिढ़ाने, हँसने या मज़ाक उड़ाने से सहपाठियों को ठेस पहुँच सकती है और यह उन्हें अपमानित, शर्मिन्दा या असुरक्षित महसूस करा सकता है। इससे माहवारी को लेकर नुकसानदायक धारणाओं और सामाजिक वर्जनाओं वाले रवैयों को भी बढ़ावा मिल सकता है। अगर आप खुद मज़ाक न भी उड़ा रहे हों, लेकिन अगर आप इसको लेकर चुप हैं या साथ में हँस रहे हैं, तो यह भी बुलिंग को उकसावा देना है। आप इन तरीकों से मदद कर सकते हैं:

- माहवारी के बारे में अफ़वाहें या मज़ाक न फैलाएँ।
- यदि कोई माहवारी को लेकर मज़ाक उड़ाना शुरू करे, तो विषय बदल दें या फिर वहाँ से निकल जाएँ।
- यदि किसी सहपाठिन के कपड़ों पर दाग़ लग जाए या वह अस्वस्थ महसूस करे, तो उसे तंग न करें।
- यदि कोई और किसी लड़की को चिढ़ा रहा है, तो उसमें शामिल न हों। यदि आपको ऐसा कहने में कोई ख़तरा महसूस न हो, तो लड़की को परेशान करने वाले से शान्त मन से कहें, “यह करना सही नहीं है। उसे अकेला छोड़ दो।”



### “मैं अपनी कक्षा की लड़कियों से ज़्यादा बातचीत नहीं करता। क्या फिर भी मैं माहवारी के दौरान उनकी मदद कर सकता हूँ?”

मदद करने के लिए हमेशा शब्दों की ज़रूरत नहीं होती। आप अपनी कक्षा में ऐसा माहौल बनाने में मदद कर सकते हैं, जहाँ माहवारी को सामान्य बात माना जाए। याद रखें, सम्मान और संवेदनशीलता हरेक के लिए स्कूल सुरक्षित बनाते हैं। आप कुछ ऐसे काम कर सकते हैं:

- माहवारी को किसी को अपमानित करने, दोषी ठहराने या अलग-थलग करने का कारण न बनाएँ।
- व्यक्तिगत सवाल न पूछें और न ही किसी की असहजता की ओर सबका ध्यान खींचें। अगर कोई सहपाठी असहज या चिन्तित दिख रही है, तो उसे उसकी इच्छानुसार रहने दें।
- अगर आप किसी के कपड़ों पर दाग़ देखते हैं, तो उसके बारे में कानाफूसी न करें, उस ओर इशारे न करें और इसे अफ़वाह का रूप न दें।
- अगर कोई शिक्षक मदद माँगती है, जैसे पानी लाने के लिए या किसी सहपाठी को बुलाने के लिए, तो बिना कोई मज़ाक या टिप्पणी किए चुपचाप सहयोग करें।

**टिप्पणी :** इस संसाधन में इस्तेमाल किए गए कार्टून श्रीकान्त केएस. के हैं तथा उनके सौजन्य से प्राप्त हुए हैं।

License: CC BY-NC-ND

**i wonder...**  
Rediscovering school science

रचनाकार :

**चित्रा रवि** अज़ीम प्रेमजी यूनिवर्सिटी, बेंगलूरू में कार्यरत हैं। उनसे [chitra.ravi@apu.edu.in](mailto:chitra.ravi@apu.edu.in) पर सम्पर्क किया जा सकता है।

**श्रीकांत केएस.** स्वतंत्र रिसर्च कंसल्टेंट हैं। उनकी मुख्य दिलचस्पी रोगजनक-मेज़बान के सम्पर्क तरीकों में है। उनसे [sriikis@gmail.com](mailto:sriikis@gmail.com) पर सम्पर्क किया जा सकता है।

**अनुवाद :** जयजीत अकलेचा **पुनरीक्षण :** उमा सुधीर **कॉपी एडिटर :** अनुज उपाध्याय