ಪದಿಪರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಲಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

CKSK
Since 1976

ಕಪುಚಿನ್ ಕೃಷಿಕ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರ

ಸಹಯೋಗ

ಚೈಲ್ಡ್ ಫಂಡ್ ಇಂಡಿಯಾ

The Director
Capuchin Krishik Seva Kendra, Vimukti, Laila - 574214
Belthangady Taluka, Dakshina Kannada District, Karnataka, India.
www.capuchinksk.org

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ.	ವಿಷಯ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1.	ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕ ಪರಿಚಯ	3–5
2.	ನಮೂನೆಗಳು ಅ) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾತುಕತೆ ಆ) ಗುಂಪು ಮಾತುಕತೆ ಇ) ವಾರಗಳು/ತಿಂಗಳಿನ ವರದಿ	6–7
3.	ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆ / ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ವಿಷಯ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿ	8
4.	ಬೆಳವಣಿಗೆ	9–11
5.	ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ	12–13
6.	ಆರೋಗ್ಯಕರ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು	14–16
7.	ಹದಿಹರೆಯದ ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ	17–20
8.	ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	21
9.	ನನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಅರ್ಹತೆಗಳು	22
10.	ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ	23

ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಶಿಕ್ಷಕರು (15 ರಿಂದ 24 ವರ್ಷ) ಲಿಂಗ, ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ...........

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹರೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಆತ/ಆಕೆಗೆ ಗೆಳೆತನದ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದವರ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಸೆಯುವುದು.
- ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅವನ/ಅವಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು.

ಪ್ರೌಢರು ತಿಳಿದೋ/ತಿಳಿಯದೆಯೋ ತಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾತುಕತೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಅವರ ಹರೆಯದ ಸಹವರ್ತಿಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದಾಗ ಸಮವಯಸ್ಕರ ಪ್ರಭಾವದ ಕುರಿತು ಪೋಷಕರು ಕಳವಳಪಡುತ್ತಾರೆ. ಗೆಳೆಯರು ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟವರಾಗಿರಬಹುದು, ತಿಳಿದವರಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ತಿಳಿಯದವರಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರಭಾವ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಏನೇ ಆದರೂ, ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಮವಯಸ್ಕರ ಪ್ರಭಾವದ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣವೆನ್ನುವುದು, ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಲಾದ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮವಯಸ್ಕರು ತಮ್ಮ ಸಹವರ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನೌಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂವಹನ ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ವರ್ತನೆ, ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಶಾಲೆಗಳು, ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳು, ಗೆಳೆಯರ ಮನೆಗಳು, ಯುವಕ ಮಂಡಲ, ಪಂಚಾಯತ್ ಭವನ, ಅಂಗನವಾಡಿಗಳು, ಚಹಾ ಅಂಗಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನು ಅವನ/ಅವಳ ಸಹವರ್ತಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆಯನಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳ್ಳವನಾಗಿರಬೇಕು. ಓರ್ವ ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು 'ನಂಬಿಕೆ' ಮತ್ತು 'ವಿಶ್ವಾಸ'ಗಳು ಹದಿಹರೆಯದ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನ ಗುಣಗಳು :

ಓರ್ವ ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕ "ನಂಬಿಕಸ್ಥ ಗೆಳೆಯ"ನಾಗಿದ್ದು, ಹದಿಹರೆಯದ ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ಅವರು ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಹದಿಹರೆಯದ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ನಂಬಿಕಸ್ಥ ಗೆಳೆಯನು ಹದಿಹರೆಯದ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವನು ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ನಿರ್ಣಯ ಹೇರುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರದೆ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈತ ಎಂದಿಗೂ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿತನವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು, ವಿಭಿನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನವರ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸದಿರುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಗೆಳೆಯನು ಯಾರನ್ನೂ ಲಘುವಾಗಿ, ಹಾಸ್ಯಮಯವಾಗಿ ಕಾಣಲಾರ ಹಾಗೂ ಯಾರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಿಲುಕಿರುವನೋ ಅವನಿಗೆ/ಅವಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವನು.

ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನ ಇತರ ಗುಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ :

- ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ಮತ್ತು ಆಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಮೃದುವಾದ ಹಾಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ.
- ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ವಿಮರ್ಶಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ.

ನಾನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಬಹುದು?

ಒಂದು ಸಮುದಾಯದೊಳಗೆ ಸಂದೇಶವು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪರಿಚಯ ಬೆಳೆಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಜವಾದ ಗೆಳೆಯನಂತೆ ಮಾಡುವವನು ನಿಜವಾದ ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ನಿಜವಾದ ಗೆಳೆಯನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಬೇಕು/ಬೇಡವನ್ನು ಅರಿಯಲು, ಅವರೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮೀಪವಾಗಲು ಸಾಮಾಜಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕ ಯಾರನ್ನೂ, ಯಾರ ಮುಂದೆಯೂ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜದ ಮುಖ್ಯ ವಾಹಿನಿಯಿಂದ ಹೊರಗಿರುವ ಯುವ ಜನರನ್ನು ಯುವ ಸಮೂಹಗಳೊಂದಿಗೆ, ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಲು ನಿಜವಾದ ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡುವುದು ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಹೆಜ್ಜೆ. ಇದು ಅವರ ಮೇಲಿನ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಗೆಳೆತನವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಓರ್ವ ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿ ನಾನು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು ?

- ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳ/ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿನ ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿದೆ.
- ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವುದು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದ ಉದ್ದೇಶ ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿರುವ, ಸಮುದಾಯದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ತಲುಪುವುದು. ಅವರ ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ, ವರ್ಗ, ಲಿಂಗ, ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಗೌರವಿಸುವುದು. ಅವರ ಹೆಸರು, ವಯಸ್ಸು, ಶಿಕ್ಷಣ, ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು.
- ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಹಿತಿ, ವಿಳಾಸ, ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಮುಂತಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಲೆಹಾಕುವುದು.
- 15–20 ಮಂದಿ ಹರೆಯದ ಸದಸ್ಯರ ಸಣ್ಣ ತಂಡವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು. ಬಳಿಕ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. 15 ವಾರಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ 8 ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. ಒಮ್ಮೆ 15 ಅವಧಿಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಹೊಸದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲಿನ ಅವಧಿಯ ತಂಡಗಳನ್ನು 2 ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು. ಹೊಸ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ತಲುಪಲು ಈ ತಂಡಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಂಡವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಒಮ್ಮತದಿಂದ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ಆರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವನು/ಅವಳು ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ದಿನ, ಸಮಯದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಂದೇಶಗಳ ಮೂಲಕ ರವಾನಿಸುವುದು. ತಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನು ಸ್ವಯಂಸೇವಕನಂತೆ ಸರದಿ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಾಯಕತ್ವದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿ ತಂಡದಿಂದ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ದಿನ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ, ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ತಂಡಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಒಮ್ಮತದಿಂದ ಹೆಸರನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಇದು ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಂಡದ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ, ವಿಳಾಸವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಚೈಲ್ಡ್ ಫಂಡ್ ಇಂಡಿಯಾದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ ರಾಜ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ನೀಡಲಾದ ನಿಮ್ಮ ಗುರುತುಚೀಟಿ ತೋರಿಸುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ, ನೀವು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ. ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾರಂಭದ ಮೊದಲು ಗ್ರಾಮದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಿಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿ ಅವರನ್ನು ಉದ್ಘಾಟನೆ/ಆರಂಭಿಕ ಅವಧಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಲು ವಿನಂತಿಸಿ. ಯುವಕ ಮಂಡಲ, ಯುವ ಸಮೂಹಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರ.

ಓರ್ವ ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿ ಸಮುದಾಯ ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದ ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಸಹೃದಯ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೊಂದಿರಿ. ನೀವು ಕೂಡಾ ಹೊಸಬರು ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಹಾಯ

ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಂಜಸ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಿ.

- ಅವರನ್ನು ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅವಧಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ಸಂಪರ್ಕ ವಿವರ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಪ್ರತೀವಾರ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಿ.
- ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುಕಥೆಗಳು, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶಿಸಲು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಿ.
- ಸ್ಥಳೀಯ ಯುವಕ ಸಂಘ/ಶಾಲೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ, ಯಾರೂ ಕೂಡಾ ಪ್ರಶ್ನಾ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಚರ್ಚೆ ವೇಳೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ/ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದರೆ ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಆ ಹೆಸರನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು, ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಉತ್ತರದ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೀಡಿ. ಪ್ರಶ್ನಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ದಾಖಲೀಕರಣದ ನಂತರ ನಾಶಪಡಿಸಿ.
- ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಭದ್ರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುವುದು.
- ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಶಾಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಹಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ, ನಿಂದನೆ, ಮನೆ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಹಿಂಸೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ವಿರುದ್ಧ ನಡೆಯುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮದ ಹಿರಿಯರು, ಪೋಲಿಸರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಹಿಂಸೆಗೊಳಗಾದ ಸಂತ್ರಸ್ತರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ದೊರೆಯಲು, ಕಾನೂನು ಬದ್ಧ ನೆರವು ಸಿಗಲು ಸಹಕರಿಸಿ.

ನನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಯಾರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀವೊಬ್ಬರೇ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಾರರು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇವರುಗಳು ನಿಮಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಾರರು/ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಗುಂಪಿನ ಆರಂಭಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ. ಅವರು ಪ್ರಶ್ನಾಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವರು. ನಿಮಗೆ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾದಾಗ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಪಾತ್ರ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

- ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅವರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು.
- ಗ್ರಾಮದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಿಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನು ತಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನು ತಂಡದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಪಂಚಾಯತ್ ಭವನ, ಸ್ಥಳೀಯ ಶಾಲೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಂತಹ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಒಪ್ಪಿತವಾದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು.
- ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು.
- ಪ್ರಶ್ನಾಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರುವ ಕಟ್ಟುಕಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಉತ್ತರ ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನ ಬಳಿ ಬರುವ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುವುದು.
- ದಿನಚರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಮಾಸಿಕ ವರದಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲು ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು.

ಗುರುತಿಸಲಾದ ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು?

- ಔಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
- ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂವಹನ

ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನ ಚಟುವಟಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ 12 ತಿಂಗಳುಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಗುಂಪು ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು. ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು

ಬಾರಿ 1 ಔಪಚಾರಿಕ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹದಿಹರೆಯದ ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಚೆಕ್ ಲಿಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ 15–20 ಸದಸ್ಯರಿರುವ 2 ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಮನ್ವಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ವರದಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ?

ಪ್ರತಿ ವಾರ ನೀವು ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನ ಸಂಯೋಜಕರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತುಂಬುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸ. ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಒಂದು ವೇಳೆ ತುಂಬಲು ಕಷ್ಟವೆಂದು ಅನಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನ ಸಂಯೋಜಕರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಈ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ನಮೂನೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ :

ಅ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾತುಕತೆ :

ದಿನಾಂಕ/ತಿಂಗಳು/ವರ್ಷ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಹದಿಹರೆಯದವನ ಹೆಸರು	ಲಿಂಗ	ವಯಸ್ಸು	ಸಮಸ್ಯೆ	ಉಲ್ಲೇಖಿತ ಮಾಹಿತ
01	ಸಾಗರ್	ಗಂಡು	15	ಧೂಮಪಾನದ ಪರಿಣಾಮ	ಇಲ್ಲ
02	ಅನಿಲ್	ಗಂಡು	17	ಮೂತ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು	ಇದೆ

ಆ. ಗುಂಪು ಮಾತುಕತೆ :

ದಿನಾಂಕ/ತಿಂಗಳು/ವರ್ಷ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಸ್ಥಳ	ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಹೆಸರು	ಲಿಂಗ	ವಯಸ್ಸು	ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯ	ಉಲೇಖಿತ ಮಾಹಿತಿ

ಇ. ವಾರಗಳು/ತಿಂಗಳಿನ ವರದಿ :

ತಿಂಗಳು/ವರ್ಷ

ವಾರ	ದಿನಗಳು							
	ಸೋಮ	ಮಂಗಳ	ಬುಧ	ಗುರು	ಶುಕ್ರ	ಶನಿ	ಭಾನು	ಒಟ್ಟು
ಮೊದಲವಾರ								
10–14 ವರ್ಷ ತಲುಪಿದ ಪ್ರೌಢರ ಸಂಖ್ಯೆ [ಗಂಡು]								
10–14 ವರ್ಷ ತಲುಪಿದ ಪ್ರೌಢರ ಸಂಖ್ಯೆ [ಹೆಣ್ಣು]								
15–24 ವರ್ಷ ತಲುಪಿದ ಪ್ರೌಢರ ಸಂಖ್ಯೆ [ಗಂಡು]								
15–24 ವರ್ಷ ತಲುಪಿದ ಪ್ರೌಢರ ಸಂಖ್ಯೆ [ಹೆಣ್ಣು]								
ನಡೆಸಿದ ಗುಂಪು ಅವಧಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ								
ARSH ಸೇವೆಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಪ್ರೌಢರ ಸಂಖ್ಯೆ [ಗಂಡು]								
ARSH ಸೇವೆಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಪ್ರೌಢರ ಸಂಖ್ಯೆ [ಹೆಣ್ಣು]								
GBV ದಾಖಲಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ [ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು]								
ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ								
ಲೈಂಗಿಕ ಷೋಷಣೆ								
ಲೈಂಗಿಕ ನಿಂದನೆ								
ಮನೆ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಹಿಂಸೆ [ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕಿರುಕುಳ ಒಳಗೊಂಡು]								
ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆ								
ಸಮುದಾಯ ಜಾಗೃತಿ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಚಾರ ಸಭೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ								

ಇ. ವಾರಗಳು/ತಿಂಗಳಿನ ವರದಿ :

ತಿಂಗಳು/ವರ್ಷ

ವಾರ	ದಿನಗಳು							
ಎರಡನೇ ವಾರ	ಸೋಮ	ಮಂಗಳ	ಬುಧ	ಗುರು	ಶುಕ್ರ	ಶನಿ	ಭಾನು	ಒಟ್ಟು
10–14 ವರ್ಷ ತಲುಪಿದ ಪ್ರೌಢರ ಸಂಖ್ಯೆ [ಗಂಡು]								
10–14 ವರ್ಷ ತಲುಪಿದ ಪ್ರೌಢರ ಸಂಖ್ಯೆ [ಹೆಣ್ಣು]								
15–24 ವರ್ಷ ತಲುಪಿದ ಪ್ರೌಢರ ಸಂಖ್ಯೆ [ಗಂಡು]								
15–24 ವರ್ಷ ತಲುಪಿದ ಪ್ರೌಢರ ಸಂಖ್ಯೆ [ಹೆಣ್ಣು]								
ನಡೆಸಿದ ಗುಂಪು ಅವಧಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ								
ARSH ಸೇವೆಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಪ್ರೌಢರ ಸಂಖ್ಯೆ [ಗಂಡು]								
ARSH ಸೇವೆಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಪ್ರೌಢರ ಸಂಖ್ಯೆ [ಹೆಣ್ಣು]								
GBV ದಾಖಲಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ [ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು]								
ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ								
ಲೈಂಗಿಕ ಷೋಷಣೆ								
ಲೈಂಗಿಕ ನಿಂದನೆ								
ಮನೆ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಹಿಂಸೆ [ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕಿರುಕುಳ ಒಳಗೊಂಡು]								
ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆ								
ಸಮುದಾಯ ಜಾಗೃತಿ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಚಾರ ಸಭೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ								

ಈ. ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆ/ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ವಿಷಯ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿ :

[ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹದಿಹರೆಯದ ಗುಂಪನ್ನು ಒಬ್ಬ ಅನುಕೂಲಸ್ಥ ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು]

ಹದಿಹರೆಯದ ಗುಂಪು : [ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಗುಂಪಿನ ಹೆಸರು]

ಗುಂಪು ಅವಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅವಧಿಗಳು/ವಿಷಯಗಳು ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

[ನಡೆದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ನಡೆಯದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು]

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆ	**ಋತುಚಕ್ರ**	**ವೀರ್ಯ ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆ**	**ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ**
ಲಿಂಗದ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ	**ವಿವಿಧತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು**	**ಪೋಷಣೆಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಮರೆವು**	**ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಂತಗಳು**
ವ್ಯವಹಾರ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದ ಒತ್ತಡ	**ಬದುಕನ್ನು ದುರುಪಯೋಗವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು** [ಮದ್ಯಪಾನ,ಧೂಮಪಾನ]	**ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು**	**ಗಾಯ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು**
ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ	**ಹದಿಹರೆಯದವರ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು**	**RTIs and STIs HIV**	**AIDs ನ್ನು ತಡೆಯುವುದು**
ಹದಿಹರೆಯದವರ/ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಹಿಂಸೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು	**ಹದಿಹರೆಯದ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು**	**ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಅರ್ಹತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು**	**ಸಮುದಾಯದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ**

ಅವಧಿಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವಧಿಯ ನಂತರದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿ :

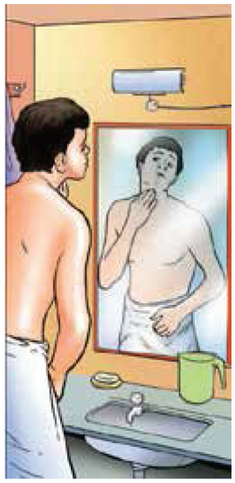
1. ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು.
2. ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪೂರೈಕೆದಾರರು ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳ ವಿತರಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ [ಉಲ್ಲೇಖಿತ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ] ತಿಳಿಸುವುದು.

ನಾನು ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

ಹೆಸರು	**ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ**

ಬೆಳವಣಿಗೆ :

ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವಾಗ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ?



ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯು [ಹದಿಹರೆಯದ ತರುಣ/ತರುಣಿಯರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಪಕ್ವತೆ] 10ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಅದಾಗಿಯೂ ದ್ವಿತೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಶಿಶ್ನ/ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅಂಡಾಶಯದ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ, 11 ರಿಂದ 14 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ/ಆಕೆಯ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನ ಗತಿ ಅಥವಾ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಪೋಷಕರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು [ಎ.ಎನ್.ಎಂ] ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

ಕೆಲವು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ತರುಣಿಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆ 8ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಮುನ್ನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ 13ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ತರುಣರಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆ 9ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಮುನ್ನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ 14ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸಲಹೆ ಎಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆಯೇ? ಅವರು ಏಕೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ?

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯು ಅವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಂದ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಅಗೌರವ, ಕಾಳಜಿಯ ಕೊರತೆಯ ಮಾತು ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಬೇಕು/ಬೇಡ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಅರಿತು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಅವರ ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಕಳವಳವನ್ನು ಅರಿತು ಪಡೆಯುವುದು.

ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು?

ವೀರ್ಯದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಹದಿಹರೆಯದ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ತರುಣ ತಯಾರಾದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹಾಕುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೆದರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡುತ್ತಾರೆ.

ವೀರ್ಯ ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು:

ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ/ಲೈಂಗಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಸದಿರಲೂಬಹುದು. ಬೀಜೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಚಿಮ್ಮುವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಾ ಇದು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

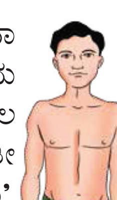
ರಾತ್ರಿಯ ವೀರ್ಯ ಚಿಮ್ಮುವಿಕೆಯಿಂದ ನೋವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ವೀರ್ಯ ಚಿಮ್ಮುವಿಕೆಯು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ನೋವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಪುರುಷತ್ವದ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗರು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯಾವುದೇ ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಅಥವಾ ಅನವಶ್ಯಕ ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ವೀರ್ಯ ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿಯ ವೀರ್ಯ ಚಿಮ್ಮುವಿಕೆಯ ಕುರಿತಾದ ಸಂದೇಹ/ಗೊಂದಲಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

ರಾತ್ರಿಯ ವೀರ್ಯ ಚಿಮ್ಮುವಿಕೆ ಒಂದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗಿ ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಂದೇಹಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮೀಪದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ತರುಣರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ/ಎದೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಹಜವಾದದ್ದೇ?



ಕೆಲವು ತರುಣರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಅಥವಾ ಎದೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜವಾದದ್ದು, ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅತೀ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ 'ಗೈನೆಕೊಮಾಸ್ಟಿಯಾ'.

ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಬಾರಿ ಅತಿಯಾದ ಬೊಜ್ಜು ತರುಣರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ/ಎದೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು?

ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ, ಕಳವಳಗಳಿರುವುದು ಸಹಜ. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. 14 ರಿಂದ 16ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರವು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದರೊಂದಿಗೆ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಗಲಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೋತುಬಿದ್ದಿರುವಾಗ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದವು 3 ರಿಂದ 4 ಇಂಚು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಳತೆಯು 1 ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶ್ನವು ಬಲ ಅಥವಾ ಎಡಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿರಬಹುದು. ಎರಡು ವೃಷಣಗಳ ಗಾತ್ರದಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಡ ವೃಷಣವು ಬಲ ವೃಷಣಕ್ಕಿಂತ ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೋತುಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಸಹಜವೇ?

ಹೌದು. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಿಗಳಿಂದ/ಸ್ವಲಿಂಗಿಗಳಿಂದಲೂ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪಿಗೆ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಗೌರವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರ ಬಳಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಂದು ಹುಡುಗಿ "ಬೇಡ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಹುಡುಗರು "ಬೇಡ" ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಖಾಸಗಿತನಕ್ಕೆ ಗೌರವ ನೀಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಹದಿಹರೆಯದ ಭಾವನೆಗಳು ಅವರು ಪ್ರೌಢರಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಹಜವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರರಿಗೆ ಅವರವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸಾಗಿಸಲು ಸಹಕಾರ ನೀಡಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತು ವೃಷಣಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು : ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚುವುದಾದರೆ ಅದು ಮೃದುವಾಗಿರಬೇಕು. ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ತೊಳೆಯಬೇಕು, ಮುಂದೊಗಲದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಸ್ಮೆಗ್ಮಾ [ಶಿಶ್ನವನ್ನು ತೇವವಾಗಿಡುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಲೂಬ್ರಿಕಂಟ್] ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲು ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊರ ಸೂಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ತೀವ್ರತರವಾಗಿದ್ದರೆ ಶಿಶ್ನದ ತಲೆ ಕೆಂಪಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೋವುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಪೌಡರ್‌ಗಳು ಮುಂದೊಗಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸುನ್ನತಿ ಮಾಡಿದ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಶಿಶ್ನ ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸುವಾಗ ಜಾಗೃತೆವಹಿಸಬೇಕು. ಬೆವರು ಮತ್ತು ಕೊಳೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ವೃಷಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಮುಟ್ಟು ಎಂದರೇನು ?

ಮುಟ್ಟು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 12 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು 40 ವರ್ಷದ ನಂತರ 50 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿ ಅಥವಾ ಋತುಚಕ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯ ಹೇಗೆ?

ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರವು ಬೆಳೆದು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮೊಟ್ಟೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಅಂಡಾಶಯ ಬಿಟ್ಟು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಸೇರಿ ಅದರ ಒಳ ಪದರದಲ್ಲಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ?

ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಪಕ್ವತೆಯು 9ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಅದಾಗ್ಯೂ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ,ಬಾಹ್ಯ ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಂತಾದ ದ್ವಿತೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನಂತಹ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 11ರಿಂದ 13ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ

ನಡುವೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ವಯಸ್ಸು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬೇಗ ಆರಂಭವಾಗಿವೆ ಅಥವಾ ವಿಳಂಬವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಯ, ನೋವು ಮತ್ತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಪಡಬಾರದು, ಅಥವಾ ತಾವು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯಗಳು, ವಾಕಿಂಗ್, ಲಘುವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸಿ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ/ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕರವಸ್ತ್ರಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹಳೆಯ ಮೃದುವಾದ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಆಳವಾದ ಹಳ್ಳಕ್ಕೆಸೆಯುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಕಸ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗಾಗಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮೃದುವಾದ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಬಳಸಿ ಎಸೆಯಬಹುದಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು?

ಕೆಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕೆಲವು ಯೋಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕರವಸ್ತ್ರಗಳು 1 ರೂಪಾಯಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ [6 ಕರವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕೇಟ್‌ಗೆ 6 ರೂಪಾಯಿ] ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಬಳಿಯೂ ಇವು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ರಾಜ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು/ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧ ಮಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕರವಸ್ತ್ರಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯ ಆರ್ಥಿಕ ಅನುಕೂಲಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಖರೀದಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಸ್ನೇಹಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು, ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಮತ್ತು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದೇ?

ಹೌದು. ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮುಟ್ಟು ಅಶುದ್ಧ ಅಥವಾ ಮಾಲಿನ್ಯವಲ್ಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ, ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಅಡುಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಘನತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟಿನ ಪ್ರಾರಂಭವು ಹುಡುಗಿಯು ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

ಮುಟ್ಟಿನ ಪ್ರಾರಂಭವು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಹುಡುಗಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕನಿಷ್ಠ 20 ವರ್ಷಗಳಾಗುವವರೆಗೆ ಹುಡುಗಿಯು ತನ್ನ ಪ್ರಥಮ ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹವು ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಬಹುತೇಕ ಯೋಜಿತವಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ತನಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಹುಡುಗಿಯು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಸಣ್ಣ ಅಥವಾ ಚಪ್ಪಟೆ ಸ್ತನಗಳಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಎರಡು ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದು ಕೂಡಾ ಸಹಜ. ಇದರಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತೀವ್ರ ಕಳವಳವಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬಹುದು?

ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೊರ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು: ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರಿನಿಂದ ಜನನಾಂಗದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸುವುದಾದರೆ ಮೃದುವಾದ ಸಾಬೂನನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಜನನಾಂಗದಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ನಾನು ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

ಹೆಸರು	ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ :

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎಂದರೇನು?

ಅಗತ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬು, ಖನಿಜ ಅಂಶಗಳು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಮಗುವುನಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

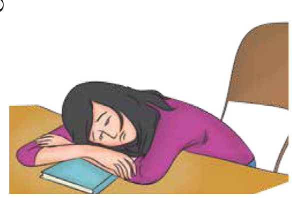
ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಏಕೆ ಬೇಕು?

- ಬಾಲ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗಿಂತ ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಶೇಕಡಾ 50 ರಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎತ್ತರದ ಶೇ. 20ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲಿತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವು ಅವರನ್ನು ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳು, ಬೊಜ್ಜು, ಹೃದಯರೋಗ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಂತರದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಪೂರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
- ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆಯು ಸಮಯೋಚಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

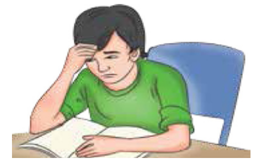
ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು? ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ :

1. ಆಯಾಸ
2. ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ
3. ಅಧ್ಯಯನ ಅಥವಾ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ
4. ಒಣಚರ್ಮ
5. ವಸಡಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
6. ತೆಳು ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ಉಗುರು
7. ದುರ್ಬಲ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ [ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ]
8. ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮುರಿತ



ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೀಗಿರಬಹುದು :



- ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ/ಮರೆವು
- ಕಳಪೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದರೇನು ?

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ [ಅಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಸಿರು ಎಲೆ–ತರಕಾರಿಗಳು, ಪಾಲಕ್, ಸೇಬು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು] ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ದೇಹದ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟವು 12 ಗ್ರಾಂ/ಡಿ.ಎಲ್ ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಾರದು. ದೇಹವು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ರಕ್ತದ ನಷ್ಟ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ [ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ] ದೇಹವು ಅಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು:

- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಫೋಲೇಟ್ [ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ], ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಆವರಿಸುವುದು.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ನಷ್ಟ.
- ಮಲೇರಿಯಾ/ನಿರಂತರ ಅನಾರೋಗ್ಯ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ
- ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ
- ಆಯಾಸ
- ಕೈ–ಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು
- ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ/ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟ ಚರ್ಮ, ಉಗುರುಗಳು
- ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ

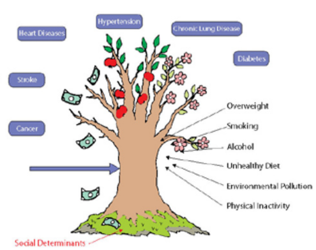
ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ನಾವು ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು?

1. ಅಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನೀವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಪಾಲಕ್, ಬಸಳೆ, ಜೋಳ, ಬೀನ್ಸ್, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
2. ವೈದ್ಯರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ I.F.A ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದೊಕೊಳ್ಳಿ. ಊಟ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷ ಅಂತರವಿರಲಿ.

3. ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಚಹಾ/ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
4. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಕೆಲವು ದಿನ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ.
6. ನಿಧಾನ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ನಷ್ಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.
7. ಹುಳಬಾಧೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಹುಳು ತಾಗಿರುವ ಅನುಮಾನ ಬಂದರೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
8. ಬೇಗನೆ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರ ಮಾತೃತ್ವವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
9. ಮಲೇರಿಯಾ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುವ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು?

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಸಂವಹನೇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಯುವಕರು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಟಿ.ವಿ, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಜಡ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಜಾಹೀರಾತಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ, ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ದೈಹಿಕ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಇವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.



ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳಿಂದಾಗಿ ಯಾವ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು?

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಎಂದರೇನು?

ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಚಾಕಲೇಟ್, ಚಿಪ್ಸ್, ನೂಡಲ್ಸ್, ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳಾದ ಸಮೋಸ, ಮೈದಾ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಕೇಟ್‌ನ ಆಹಾರಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣಗಳಾದ 3Ss (ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುಳಿ ರುಚಿ ಹೊಂದಿರುವ) ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ?

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವು ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅನೇಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಹುಡುಗರಷ್ಟೇ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಂತಹ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಖರ್ಚಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬಳಸುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನೀವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಈಜು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು.

ನಾನು ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

ಹೆಸರು	ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು :

ಸಕ್ರಿಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ನೃತ್ಯ, ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳಾದ ಫುಟಬಾಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಓಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಿ ಬೊಜ್ಜು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಮೂಳೆ, ಮಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಂಗೀತ, ಕಾವ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವಿಕೆ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಾರ್ತೆಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಡರಹಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿಡುತ್ತವೆ.

ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಮೋಜಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹಿರಿಯರು ಅನುಮತಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳ ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅವರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಸಮುದಾಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ನಾವು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದುಷ್ಕರ್ಮಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಪೋಲಿಸರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸುವ ಸರಕಾರದ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ನಿಗಾ ವಹಿಸಲು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಚಿಕೆ ಅಥವಾ ಭಯವಿರದಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಹುಡುಗರು ಅಳುವುದು ಅಥವಾ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಸರಿಯೇ?

ಹೌದು. ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಅಳಬೇಕು. ಅವನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವವನು ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆ ಪಡುವವನು ಆಗಿರಬಹುದು. ಕ್ರೂರ ಅಥವಾ ಅಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವರ್ತನೆ ಮಾಡುವುದು ಪುರುಷತ್ವ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಹುಡುಗರು ಮೃದುವಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು. ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ವಿಭಿನ್ನ ಲಿಂಗದ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವಹಿಸುವುದೆಂದರೆ ಆತ ಪುರುಷನಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಇದೇ ಮಾತು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಅಥವಾ ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆರೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು "ಹೆಣ್ಣಿಗ" ಅಥವಾ "ಗಂಡುಬೀರಿ" ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ತಪ್ಪು.

ಹದಿಹರೆಯದ ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು?

ಹದಿಹರೆಯದ ಒತ್ತಡವು ಒಂದು ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರ ಗುಂಪು, ವೀಕ್ಷಕರು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ, ಗುಂಪಿನ ಮಾನದಂಡಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಇತತರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಒತ್ತಡ ಯಾವತ್ತೂ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ. ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ಋಣಾತ್ಮಕವಲ್ಲ. ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯ, ಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮನಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಈ ಒತ್ತಡ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ–ಮುತ್ತ ಋಣಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡವಿದ್ದಾಗ, ಧನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ಮಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ದೃಢವಾಗಿರಿ : ನಮಗೋಸ್ಕರ ನಾವು ವಿಶ್ವಾಸಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ದೃಢತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಯಾವುದೇ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ/ ಅಳುಕಿಲ್ಲದೇ "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆದ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತೀರಿ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗುದನ್ನು ಕೇಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ?

ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಾಗ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಿ. ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ತೋರುವ ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸಲು

ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನೀವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇದ್ದರೆ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯದ ದುರುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಯಾರು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ?

ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವೇ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ. ಇದೊಂದು ಔಷದೀಯ ತಯಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಬಳಕೆದಾರರಿದ್ದಾರೆ :

1. **ಪ್ರಯೋಗಕಾರರು :** ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಒತ್ತಡ, ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೋಜಿನ ಸಂತೋಷಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಆರಂಭಿಸುವುದು.
2. **ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆದಾರರು :** ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನುರಿತವರಾಗಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ, ಶಕ್ತಿ, ಹಣವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುವವರು.

ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯದ ದುರುಪಯೋಗ: ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು, ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಉತ್ತೇಜಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಸನ : ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸುವುದೇ ವ್ಯಸನ. ಹೀಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇಂತಹವರು ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ ವಿಧಾನಗಳಿಂದಲೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾದಕ ಔಷಧಿ ಬಳಸುವವರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅವನ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

- ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಕೋಪ, ವರ್ತನೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಏರುಪೇರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಬದಲಾವಣೆ.
- ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ.
- ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಆರ್ಥಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕದಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಮಾರುವುದು.
- ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಭಯವಾದಂತೆ, ಕೋಪಗೊಂಡಂತೆ, ನಿಗೂಢವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು.
- ನಡುಕಗಳು, ತೊದಲು ಮಾತು, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆ.

ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಬಳಸಲು ತುಂಬಾ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ?

"ಇಲ್ಲ". ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ಅಳುಕದಿರಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳೆಯರು ಯವತ್ತೂ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಗೆಳೆಯರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.

ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಮದ್ಯವು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೌಢನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೇ?

"ಇಲ್ಲ". ಪ್ರೌಢನಾಗಲು ನೀನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಬೇಕು, ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು	ಅಲ್ಪಕಾಲೀನ ಪರಿಣಾಮಗಳು	ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಪರಿಣಾಮಗಳು
ತಂಬಾಕು : ತಂಬಾಕು ಗಿಡದ ಒಣ ಮತ್ತು ಹುಡಿ ಮಾಡಲಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯವಾಗಿದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ವಿಧಗಳು : ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ, ಹುಕ್ಕಾ, ಗುಟ್ಕಾ ಇತ್ಯಾದಿ.	ಬಳಕೆದಾರರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರವ್ಯೂಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಿಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.	ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕ್ಷೀಣ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಕಫ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಗಂಟಲು, ಬಾಯಿ, ಮೂತ್ರಾಶಯ, ಅನ್ನನಾಳ, ಕಿಡ್ನಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
ಮದ್ಯಪಾನ : ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ.	ಮೊದಲಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆರಾಮವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾದರೂ ಅವನ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುವುದು, ತಲೆನೋವು, ನಾರಿನಂಶದ ಕೊರತೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.	ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಉರಿಯೂತ. ಯಕೃತ್‌ಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಹಾನಿ, ಜಠರ, ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹಾನಿ.

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವು?

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯ, ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆ, ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಳವಳ, ಪ್ರೀತಿ, ಉತ್ತಮ ಶಾಲೆ/ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುವ ಗುರಿ, ಉದ್ಯೋಗದಾತರಿಂದ ಒತ್ತಡ, ಹಿರಿಯರ ಅನ್ಯಾಯದ ನಡವಳಿಕೆ, ಹಿಂಸೆಯ ಅಪಾಯ, ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು?

ಸಮಸ್ಯಾ ಪರಿಹಾರವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವನ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಹರಿಸಲಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ವೇಳೆ ಹದಿಹರೆಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರು, ವೈದ್ಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮುಂತಾದವರಿಂದ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುವು?

- ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಬೇಡದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.
- ದೃಢವಾಗಿರುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಮೋಜಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಸಂಗೀತ, ಕ್ರೀಡೆ, ಯೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು.
- ಗೆಳೆಯರು, ಹೆತ್ತವರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಹಿರಿಯರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವರು.

ಸಂಘರ್ಷಗಳು ಎಂದರೇನು? ಮತ್ತು ಅವು ಏಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ?

ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿನ ಒಬ್ಬ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಭಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಸಂಘರ್ಷ ಎನ್ನುವುದು. ವಿಭಿನ್ನ ಹದಿಹರೆಯದವರು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಶಾಂತಿಯುತ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುವು?

- ನೀವು ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ವಾದವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಮತ್ತೆ ವಿಷಾದಿಸ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ಶಾಂತವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿರಿ.
- ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಂಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಎರಡು ಬಣಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸುವ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಎಂಬುದು ಯಾವತ್ತೂ ಗೆಲುವು–ಗೆಲುವಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ.
- ಇತರರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಕೋಪ ಎಂದರೇನು ?

- ಸಂಘರ್ಷಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೋಪವೆಂಬುದು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯಾಗಿದೆ : ಒಳಗಿನ ಕೋಪ ಮತ್ತು ಹೊರಗಡೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಕೋಪ ಹೊರಬಂದಾಗ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗುಬಹುದು, ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬಹುದು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕದಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ನಾನು ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

ಹೆಸರು	ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ

ಹದಿಹರೆಯದ ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ನೆನಪಿಡಿ, ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುವವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಡಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ :

- ಶಿಶ್ನದ ಸ್ರಾವ [ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕೀವು]
- ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ವೇಳ ನೋವು ಅಥವಾ ಉರಿ
- ಊದಿದ ಮತ್ತು ನೋವಾದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು
- ಜನನಾಂಗದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನರವುಲಿಗಳು
- ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ದದ್ದುಗಳು
- ಜನನಾಂಗದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ/ಜುಮುಗುಡುವ ಸಂವೇದನೆ
- ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು
- ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರವಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ

ಎಚ್.ಐ.ವಿಗಾಗಿ ಬೇರೆಯೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಪರೀಕ್ಷೆಯೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

STI ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವುವು?

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದ **STI** ಗಳು ಬಂಜೆತನ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. **HIV** ಯಂತಹ **STI** ಗಳು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

- ನಿಯಮಿತವಲ್ಲದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು
- ಯೋನಿಯ ಅಸಹಜ ಸ್ರಾವ [ಬಿಳಿ, ಹಳದಿ, ಹಸಿರು, ನೊರೆಯ ಸ್ವರೂಪ, ಗುಳ್ಳೆಯಾಗಿರುವ, ಕೀವು ರೀತಿಯ]
- ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಊತ ಮತ್ತು ತುರಿಕೆ
- ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ವೇಳೆ ಉರಿ
- ಸಂಭೋಗದ ವೇಳೆ ನೋವು

STI /RTI /HIV ಗಳ ಸೋಂಕು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಶುಚಿತ್ವ, ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಇವು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ RTI ಗಳು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸೋಂಕುಗಳು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆ, ಶುಚಿತ್ವ ಇಲ್ಲದ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಬಳಕೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕರವಸ್ತ್ರಗಳು ಜನನಾಂಗದ ಭಾಗದ ಅಸಮರ್ಪಕ ಶುಚಿತ್ವದಿಂದಾಗಿಯೂ ಇವು ಹರಡಬಹುದು.

ನೆನಪಿಡಿ: ಮೊದಲನೇ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವೂ ಕೂಡ ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕು RTI ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

RTI ಗಳು ಶುಚಿಯಾಗಿಲ್ಲದ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತವೆಯೇ?

ಹೌದು. ಶುಚಿಯಿಲ್ಲದ ಶೌಚಾಲಯಗಳೂ ಕೂಡಾ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಅಸಮರ್ಪಕ/ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡಬಹುದು. ಆರ್‌ಟಿಐಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇತರ ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕೇತರ ಅಂಶಗಳು ಅಶುದ್ಧ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೆ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ

HIV ಎಂದರೇನು ? ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೇನು ?

HIV	AIDS
HIV ಎಂದರೆ **Human Immunodeficiency Virus.** ಎಂದರೆ ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್. ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇದು ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಊಖಗಿ ಎಂಬುದು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ನಾಶ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಭೇದಿ, ಕ್ಷಯದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. H = Human [Only Found in Humans] I = Immunodeficiency [Weakens the Immune System] V = Virus [A type of Germ]	AIDS ಎಂದರೆ Acqired Immune Deficiency Syndrome. ಅಂದರೆ HIV ಹೊಂದಿರುವ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅತೀ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. A = Acqired. [To get something that you are not born with] I = Immuno [The body's defence system, which provides protection from infections] D= Deficiency [It defect or weakness. Lack of something] S = Syndrome [A group of signs and symptoms]

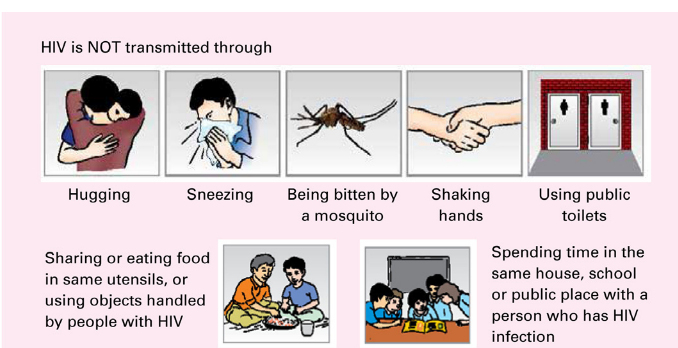
HIV ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆಯೇ ?

HIV ಮನುಷ್ಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅತೀ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ "ಏಡ್ಸ್". ಆದರೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ಎಡ್ಸ್ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ತಡವಾಗಿಸಬಹುದು.

HIV ಹರಡುವಿಕೆಯ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವು?

- HIV ಹೊಂದಿದ ಸೋಂಕಿತನೊಂದಿಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ಗುದ ಸಂಭೋಗ.
- HIV ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಳಸಿದ ಸೂಜಿ, ಸಿರಿಂಜುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹರಡುವಿಕೆ.
- HIV ಹೊಂದಿರುವ ಪೋಷಕರಿಂದ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಹರಡುವಿಕೆ

HIV ಈ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.



- ಆಲಿಂಗನ
- ಸೀನುವುದು
- ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವುದು
- ಹಸ್ತಲಾಘವ
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಬಳಕೆ
- ಒಂದೇ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸೋಂಕಿತರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು
- ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು, ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು.

HIV ಬಾರದಂತೆ ಹೇಗೆ ತಡೆಯುವುದು ?

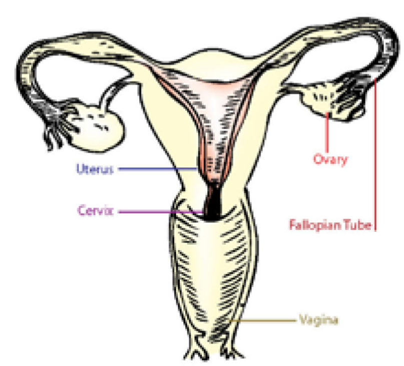
- ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
- ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಇರುವುದು.
- ಕಾಂಡೋಮ್ ಇಲ್ಲದ ಸಂಭೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.
- ಅಧಿಕೃತ ರಕ್ತನಿಧಿಗಳಿಂದಲೇ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.
- ಬಳಸಿ ಎಸೆಯುವ ಸೂಜಿ ಮತ್ತು ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
- ಔಷಧ ಬಳಸುವಾಗ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.
- ಸೋಂಕಿತ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು PPTCT ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ HIV ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

HIV ಸೋಂಕಿನ ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸದೆ HIV ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ?

ಓರ್ವ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗದ ವೇಳೆ, ಬೆಳೆದ ಮೊಟ್ಟೆಯು ವೀರ್ಯ ಕೋಶವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಫಲವತ್ತಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಫಲವತ್ತಾದ ಮೊಟ್ಟೆಯು ಗರ್ಭನಾಳದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಫಲವತ್ತಾದ ಮೊಟ್ಟೆಯು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.



Female Reproductive Organs

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಎಂದರೇನು?

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಳಸಲಾಗುವ ವಿಧಾನವೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ?

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇಡದ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಂಪತಿಗಳು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಯಾರು ಬಳಸಬೇಕು? ಮಹಿಳೆಯೋ ಅಥವಾ ಪುರುಷನೋ?

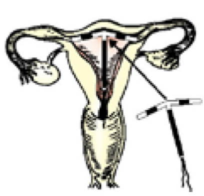
ಸಂಗಾತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚಿಸಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆ ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳು, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಅಪಾಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನುಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅಲ್ಲ.

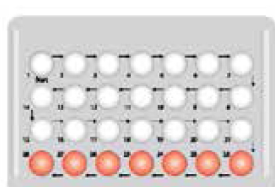
ಪುರುಷರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಯಾವುವು?

ಪುರುಷರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಎಂದರೆ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಸರಳವಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು/ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು?

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗಿನ ಸಾಧನಗಳಾದ ಕಾಪರ್ ಟಿ [ಒಂದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ] ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳಾ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು, ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳು ಕೂಡಾ ಲಭ್ಯವಿವೆ.





ತುರ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಎಂದರೇನು?

ಯಾವುದೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ ಅಸಮರ್ಪಕ ಬಳಕೆ, ಬಲವಂತದ ಸಂಭೋಗ, ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಮದ್ಯಪಾನದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಗುವ ಸಂಭೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ 72 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು. ಇವುಗಳು ಗುಳಿಗೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಆಶಾಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಬಳಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗದ ಬಳಿಕ ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅಂದರೆ 72 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 72 ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ : ತುರ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಯುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಯಾವುವು?

ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು: ಇವುಗಳು ಪುರುಷರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಪುರುಷರೇ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

- **ಪುರುಷರ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು:** ನಿಮಿರಿರುವ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುವ ಸಾಧನ. ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ನೀಡಲಾಗುವ "ನಿರೋಧ್" ಒಂದು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಂಡೋಮ್ ಆಗಿದೆ. ಇದು ವೀರ್ಯವು ಮಹಿಳೆಯ ಯೋನಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- **ಮಹಿಳಾ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು:** ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯ ಯೋನಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಸಾಧನ. ಇದು ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುವ ತಡೆಗೋಡೆಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ವಿಧದ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಮತ್ತು ಯುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಇವುಗಳು ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

- **ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು:** ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳೆಂದರೆ ಮಾಲಾ–ಡಿ, ಮಾಲಾ–ಎನ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು:** ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುವ ಈ ಸಾಧನವು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇವು ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಯಾವುವು?

ಬೇಡದ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಕನಿಷ್ಟ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲದೆ ನಡೆಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.

- **ಹಸ್ತಮೈಥುನ:** ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಒಬ್ಬರೇ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇದರ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಇತರ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

- ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ಪರ್ಶ, ಚುಂಬನ, ಮುದ್ದಾಡುವುದು ಇವುಗಳು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ.
- ನಿಯಮಿತ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆ.
- ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಬಳಕೆ.
- ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ನಿಷ್ಠನಾಗಿರುವುದು.
  - ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ ಎಂದರೇನು?

1972ರಲ್ಲಿ ಜಾರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಕಾಯ್ದೆಯ ನಂತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತವು ಕಾನೂನು ಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ 18 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಪಾತದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಪ್ರಾಪ್ತರ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಲಿಖಿತ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ನುರಿತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಅಧಿಕೃತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಸುರಕ್ಷಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಕಾಯ್ದೆಯು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕದ ವಿಫಲತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಾಚಾರದಿಂದಾದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿರುವ ಗರ್ಭ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ, ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವ ಭ್ರೂಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯ್ದೆಯು ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಕಾನೂನಿನ ನೆರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆದ ನಂತರ 12 ರಿಂದ 20 ವಾರಗಳವರೆಗಿನ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಪಾತ ಯಾವಾಗ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ?

ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಅನಧಿಕೃತ ವೈದ್ಯರ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಭಾಗಶಃ ಗರ್ಭಪಾತ, ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಇರುವ ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು ?

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ರಹಿತ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅಧಿಕೃತ ಮತ್ತು ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಅಗತ್ಯ.

ಪ್ರೇರಿತ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತೆ ಯಾವಾಗ ಗರ್ಭಧರಿಸಬಹುದು ?

ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 6 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಬಹುದು. ಇದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಪಾತವು ಯಾವಾಗ ಕಾನೂನುಬಾಹಿರವಾಗುತ್ತದೆ?

- ಅನಧಿಕೃತ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತವು ನಡೆಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅದು ಕಾನುನುಬಾಹಿರ.
- ಅನಧಿಕೃತ ಆಸ್ಪತ್ರೆ/ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವು ನಡೆಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅದು ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕಾಗಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಅಗತ್ಯ ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಅಧಿಕೃತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.
- 20 ವಾರಗಳ ಗರ್ಭಾವಧಿಯ ನಂತರದ ಗರ್ಭಪಾತ ಅಥವಾ ದ್ವಿತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿಲ್ಲದೆ 12 ರಿಂದ 20 ವಾರಗಳ ಭ್ರೂಣದ ಗರ್ಭಪಾತ.
- ಭ್ರೂಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲಿನ ಗರ್ಭಪಾತ [ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ].

ನಾನು ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

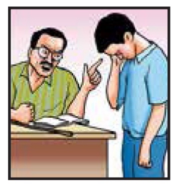
ಹೆಸರು	ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ

ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವೇ?

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮೌಖಿಕ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗವು ದೌರ್ಜನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- **ದೈಹಿಕ** : ಗುದ್ದುವುದು, ಒದೆಯುವುದು, ದೂಡುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದು, ಕಿವಿ/ಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುಚುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ದೈಹಿಕ ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ ದೌರ್ಜನ್ಯ.



- **ಮೌಖಿಕ** : ಆಕ್ಷೇಪಾರ್ಹ ಶಬ್ದಗಳ ಬಳಕೆ, ಕೆಟ್ಟ ಭಾಷೆ ಬಳಸುವುದು, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಎದುರು ನಿಂದನೆ, ಇತರರ ಎದುರು ಲೈಂಗಿಕ ತಮಾಷೆ, ಅವಮಾನಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮೌಖಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಪತಿಯು ಪತ್ನಿಯ ವಿರುದ್ಧ, ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ವಿರುದ್ಧ ಬಳಸುವ ಆಕ್ಷೇಪಾರ್ಹ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಶಿಳ್ಳೆ ಹಾಕುವುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಟ್ಟ ಆರೋಪ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡಾ ಮೌಖಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಭಾವನಾತ್ಮಕ** : ಮಗುವನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಯಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆಗಳು – ಅವಮಾನ, ಅಗೌರವ, ಬೆದರಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿಯ ಕೊರತೆ, ಪಕ್ಷಪಾತ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದು. ಮಗುವು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ.
- **ಲೈಂಗಿಕ:** ಆತ/ಆಕೆಯ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಚುಂಬನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಂಭೋಗದವರೆಗೆ ಸಹಕರಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸುವುದು, ಹುಡುಗಿಯರ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ಮಗುವಿನ ಎದುರು ಬಟ್ಟೆ ಕಳಚುವುದು, ಹಿರಿಯರ ಎದುರು ಮಗುವನ್ನು ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆಯುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುತ್ತವೆ.

ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವುವು?

ದೌರ್ಜನ್ಯವು ಸಂತ್ರಸ್ತರನ್ನು ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಂತ್ರಸ್ತೆಯು ಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗಲು ಅನುಮತಿ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು, ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುವುದು, ಕೌಶಲ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ದೌರ್ಜನ್ಯವು ಕೇವಲ ಸಂತ್ರಸ್ತೆಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆಕೆ ಅಥವಾ ಆತನ ಭವಿಷ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮಗುವು ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ಅವರ ನ್ಯಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡಲು ಭಯ ಪಡುವುದು, ಅವಮಾನ ಹೊಂದುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಹಿರಿಯರು, ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಪಡೆಯಬೇಕು. ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ – 1098 [ಚೈಲ್ಡ್ ಲೈನ್] ವರ್ಷದ 365 ದಿನವೂ, ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ ಭಾವದ ಸಹೋದರಿ/ಕರುಣಾಳು ಸಹೋದರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಿರುತ್ತಾರೆ.

ಲಿಂಗಾಧಾರದ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಎಂದರೇನು? ಯಾರು ಇದರ ಸಂತ್ರಸ್ತರು?

ಇದು ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯರ ಲಿಂಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಡೆಸುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಕೂಡಾ ಸಂತ್ರಸ್ತರಾಗಬಹುದು.

ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಯಾವುವು?

ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ, ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶು ಹತ್ಯೆ, ಮರ್ಯಾದಾ ಹತ್ಯೆ, ಒತ್ತಾಯದ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ, ವಿವಾಹಕ್ಕಾಗಿ ಅಪಹರಣ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಕಿರುಕುಳ, ಸಹವರ್ತಿಗಳಿಂದ ಕಿರುಕುಳ, ಮಹಿಳೆ ಅಥವಾ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದು, ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಲಿಂಗಾಧರಿತ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿವೆ.

ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಸಂತ್ರಸ್ತರನ್ನು ಕಂಡರೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಸಂತ್ರಸ್ತರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಔಷಧಾಲಯಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಸಂತ್ರಸ್ತರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಕಾನೂನಿನ ನೆರವು, ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ನಾನು ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

ಹೆಸರು	ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ

ನನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಅರ್ಹತೆಗಳು

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತವೆಯೇ? ಹದಿಹರೆಯದವರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸುವ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಗಳು ಯಾವುವು?

ಯಾವುದೇ ಪ್ರೌಢರಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತೆ 10 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳು ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂವಿಧಾನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯ, ಬದುಕು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಅವಕಾಶ ಹೊಂದಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ಸಮಿತಿ [NCPCR] ಸಮಿತಿಯು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಸಮಾವೇಶ [CRC] ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಪಕ್ಷಪಾತವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವ ಸಮಾವೇಶ [CEDAW] ದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತೀ ಭಾರತೀಯ ಮಗುವು ಹೊಂದಿರುವ 6 ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳು ಯಾವುವು?

ಭಾರತೀಯ ಸಂವಿಧಾನವು 6 ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ದೇಶದ ಪ್ರತೀ ಮಗುವಿಗೂ ನೀಡಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ :

- ಸಮಾನತೆಯ ಹಕ್ಕು
- ಸ್ವಾತಂತ್ರದ ಹಕ್ಕು
- ಶೋಷಣೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕು
- ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರದ ಹಕ್ಕು
- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಕ್ಕು
- ಸಂವಿಧಾನಬದ್ಧ ಪರಿಹಾರದ ಹಕ್ಕು

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹರಾಗಿರುವ ಯುವಸ್ನೇಹಿ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?

- ಹದಿಹರೆಯವರಿಗಾಗಿ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾಯುವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೊಠಡಿ.
- ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲುಪಬಹುದಾದ ಪ್ರದೇಶ.
- ಹದಿಹರೆಯದ ಸ್ನೇಹಿ ಸಮಯ.
- ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿರುವ, ಅರ್ಪಣಾ ಮನೋಭಾವದ ಸೇವಾದಾತರು.
- ವೈದ್ಯರು/ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು/ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರ ಬಳಿ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಖಾಸಗಿತನ.
- ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡದ, ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು 'ಹೀಗೆಯೇ' ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ವೈದ್ಯರು/ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ :

1. ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ.
2. ತಮ್ಮ ದೇಹ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ತಿಳಿಯಲು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾಹಿತಿ.
3. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸುವುದು.

ನಾನು ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

ಹೆಸರು	ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ

ನಾವು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ?

ದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಅಭ್ಯಾಸ. ಉತ್ತಮ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಜನನಾಂಗ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಇತರ ತಲೆಯ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೆ 3 ಸಲವಾದರೂ ಸಾಬೂನು ಅಥವಾ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಗೋಧಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೊಸರಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಶಿನ ಬೆರೆಸಿದ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ನಾವು ಮೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯೆಂಬ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮಣ್ಣನ್ನು ಕೂಡಾ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಗೃಹಾಧಾರಿತ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಮೃದುತ್ವ ಮತ್ತು ಮೈಕಾಂತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನದ ವೇಳೆ ಜನನಾಂಗ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

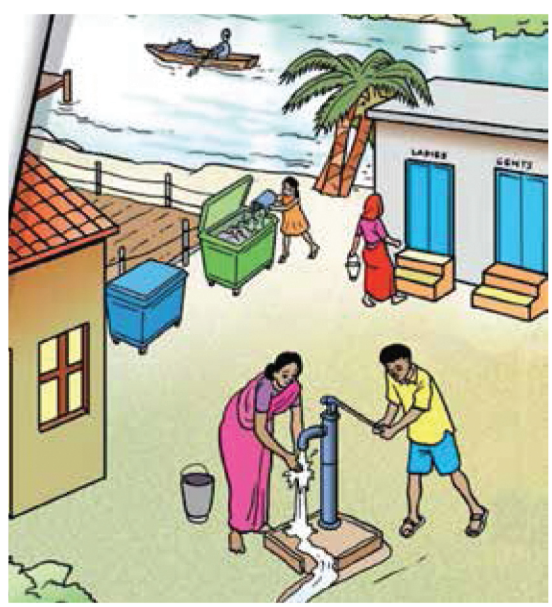
ತಿನ್ನುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಹಾಗೂ ಶೌಚಾಲಯದ ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಡಯೇರಿಯಾ, ಜಾಂಡೀಸ್, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಪೋಲಿಯೋದಂತಹ ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಉದ್ದ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಅಡಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದುರ್ಬಲ ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ?

ಬಯಲು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ, ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಸವನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಡಯೇರಿಯಾ, ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹರಡಬಹುದಾದ ಕ್ಷಯ, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಮತ್ತು ವಾಹನಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಹೊಗೆಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಇತರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

- ಬಯಲು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಬೂನಿನೊಂದಿಗೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶೌಚಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಆಗ್ರಹಿಸುವುದು.
- ಶೌಚಾಲಯ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ಜನರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು.
- ಬಳಸಿದ/ಅಶುದ್ಧ ನೀರು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಒಳಚರಂಡಿ ಅಥವಾ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುವಂತೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಜೈವಿಕವಾಗಿ ವಿಘಟನೆಗೊಳ್ಳುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು [ತರಕಾರಿಗಳು, ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು] ವಿಘಟನೆಗೊಳ್ಳದ/ಕೊಳೆಯಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಿಂದ [ಪೇಪರ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಗಾಜು ಇತ್ಯಾದಿ] ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.



ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಮಾಡಲೇ ಬಾರದ ವಿಷಯಗಳು:

ಒಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನು:

- ನಂಬಿಕೆ, ಮುಕ್ತತೆ, ಆರಾಮದಾಯಕ ವಾತಾವರಣ, ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ಜನರನ್ನು ಅವರು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ
- ಜನರನ್ನು ಆಲಿಸಿ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಹಲವಾರು ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಾನೆ
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು
- ಇತರರಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡದೆ ಜನರನ್ನು ಸ್ವತ: ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ
- ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾನೆ
- ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜನರೂ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ
- ವಿಪರೀತವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೀಡಾದ ಯುವಕರನ್ನು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು, ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯ ಏಜೆನ್ಸಿಯಂತಹ ವೃತ್ತಿಪರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಒಬ್ಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಕನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ:

- ಜನರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ಬೀರುವುದು, ಉಪದೇಶಿಸುವುದು
- ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವತ: ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು
- ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು
- ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ, ಅಲೆದಾಡುವ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಆಲಿಸುವುದು
- ಪಾರುಮಾಡುವುದು–ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವನು/ಅವಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನೇ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು
- ಜನರನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮುಂದೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸುವುದು
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಯುವಕರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಸಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು
- ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು
- ಅವನು/ಅವಳು ಒದಗಿಸಲು ಅರ್ಹತೆ ಮೀರಿದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ