



କିଶୋରୀବାଣୀ

ଅଦ୍ଭିକା - ପ୍ରତ୍ୟେକ ରିଅ ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟ



unicef 
for every child

ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ,
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର


United Nations Population Fund

କିଶୋରୀବାର୍ତ୍ତା

ଅଦ୍ୱିକା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଝିଅ ଅନନ୍ୟ

କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା ଏବଂ
ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ

ସୁଚୀପତ୍ର

ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
ପୋଷଣ ଏବଂ ରକ୍ତ ହୀନତା	4 - 9
ଜୀବନ କୌଶଳ ଏବଂ ମାନସିକ-ସାମାଜିକ କଲ୍ୟାଣ	10 - 14
ତୁମର ଅଧିକାର ଏବଂ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ନିୟମ	15 - 18
ଲିଙ୍ଗ, ଲିଙ୍ଗଗତ ଭେଦଭାବ	19 - 20
ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସା	21 - 24
କିଶୋର ପ୍ରଜନନ ଏବଂ ଯୌନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ	25 - 29
ସମ୍ପର୍କ ଓ ବିବାହ	30 - 35
ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ	36 - 41
ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ କୋଭିଡ-୧୯, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ସମୂହ	42 - 47
ପ୍ରଜନନ ପଥ ସଂକ୍ରମଣ / ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ଏଚ.ଆଇ.ଭି ଏଡସ	47 - 50

ପୋଷଣ ଏବଂ ରକ୍ତ ହୀନତା

- ୧) ପୋଷଣ ଏବଂ ସଂକ୍ଷୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ
- ୨) ସ୍ଥାନୀୟ ଉପଲବ୍ଧ ପୋଷଣ ଖାଦ୍ୟ
- ୩) ରକ୍ତହୀନତା ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ

୧. ପୋଷଣ ଏବଂ ସଂକଳିତ ଖାଦ୍ୟ

- ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଏହା ଆମକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ । ଏହା ମାଂସପେଶୀ ଗଠନରେ, ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାରେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼େଇ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ସଂକଳିତ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ ଯାହା ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱରୁ ମିଳିଥାଏ । ଯଥା :

<p>ଶ୍ୱେତସାର- ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ (ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଦେବା ସହ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ) ସମସ୍ତ ମିଠା ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଚିନି, ଆମଡାଉଲ, ଗହମ, ଚଣା ଯେପରିକି ଛୁଆର, ବାଜରା, ଆଳୁ, ଗୁଡ଼ ତେଲ, ଘିଅ,କଦଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ।</p>	
<p>ସ୍ନେହସାର - ଶରୀର ଗଠନ ଖାଦ୍ୟ । (ବାଳିକା ଏବଂ ବାଳକମାନଙ୍କ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ) ସମସ୍ତ ଚୈଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଘିଅ , ଛୁଇଁ , ଶିମି , ମଟର, ସୋୟାବିନ୍, ଚିନାବାଦାମ , ବିନ୍ , କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି</p>	
<p>ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଖଣିଜଦ୍ରବଣ - ପ୍ରତିରକ୍ଷା ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ (ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ରୋଗର ମୁକାବିଲା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ) ସବୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା ଯେପରିକି ପୋଇ, ଖଡା,କଖାରୁ ,ସଜନା ପତ୍ର, ଶାଗ, ରତ୍ନକାଳୀନ ଲାଲ-ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ପନିପରିବା ସହିତ ଗଜର, ପିଢୁଳି , ଟମାଟୋ , ବାଟାପି, ଟଭା, କଣ୍ଟାକୋଳି, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ,ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ।</p>	

- ତ୍ରିରଙ୍ଗା ଥାଳି:** କିଶୋର/କିଶୋରୀ ମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରକୁ ସମସ୍ତ ପୁଷ୍ଟି ଯୋଗାଇଥାଏ । ତ୍ରିରଙ୍ଗା ଥାଳିକୁ ସହଜ ଭାବରେ ମନେ ରଖିବାର ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି ଭାରତୀୟ ଜାତୀୟ ପତାକାର ତିନୋଟି ରଙ୍ଗ ଯଥା: କମଳା, ଧଳା ଏବଂ ସବୁଜ । ଧାନ ରଖିବା, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜନ ବେଳେ ଏବଂ ବିଶେଷକରି ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଏବଂ ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ ସମୟରେ ଭାରତୀୟ ଜାତୀୟ ପତାକାର ତିନୋଟି ରଙ୍ଗର ଖାଦ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

	କମଳା (କମଳା ରଙ୍ଗର ଫଳ ଓ ପନିପରିବା)
	ଧଳା (ଭାତ ଓ କ୍ଷୀର ପରି ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ)
	ସବୁଜ (ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓ ସବୁଜ ପତ୍ର ରଙ୍ଗର ପରିବା)

- ଆୟୋଜିତ ଲୁଣକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଆହାର କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।
- ଶକ୍ତିର ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସ ଭାବରେ ଚାଉଳ ଏବଂ ଗହମ ପରି ଶସ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ; କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଏକମାତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ପୁଷ୍ଟିସାର ଗୁଣବତ୍ତା ପାଇବା ପାଇଁ ଡାଲି, ପନିପରିବା, ଅଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସହିତ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ଦୈନିକ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବାର ବ୍ୟବହାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଦିନର ଅତି କମରେ ଗୋଟିଏ ଭୋଜନରେ ସବୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ।
- ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା ଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇବା ଉଚିତ କାରଣ ଏଥିରେ ଜୀବାଣୁ ଏବଂ କୀଟନାଶକ ରହିଥାଏ ।
- ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଏବଂ ପାନୀୟ ଜଳକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଘୋଡ଼ାଇ ସଂରକ୍ଷଣ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ। ଯେପରି ଏହା ଜୀବାଣୁ ଓ ଧୂଳିରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବ।
- ଯେକୌଣସି ପ୍ୟାକ୍ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଯଥା ବିସ୍କୁଟ୍, ଚିପ୍ସ୍, କ୍ଷୀର ପ୍ୟାକେଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି କିଣିବା ସମୟରେ ସବୁବେଳେ ସମାପ୍ତି ତାରିଖ ଦେଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସମାପ୍ତି ତାରିଖ ପରେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ମିଠା ପ୍ୟାକେଟ୍ ଏବଂ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ, ଲୁଣିଯୁକ୍ତ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍, ମଦୁ ପାନୀୟ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଏହି ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୁକ୍ତ ହେବା ସହ ପୁଷ୍ଟିକର ହୋଇ ନଥାଏ । ଏହି ଖାଦ୍ୟର ଅତ୍ୟଧିକ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ମଧୁମେହ ହେବା ସହିତ ଶରୀରରେ ଭିତାମିନ୍ ଏବଂ ଖଣିଜ ଦ୍ରବଣ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ।

୨. ସ୍ଥାନୀୟ ଉପଲବ୍ଧ ପୋଷଣ ଖାଦ୍ୟ

- ମନେରଖନ୍ତୁ, ସ୍ଥାନୀୟ ଭାବରେ ଉପଲବ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଘରେ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ , ଜଳ ପୁଢ଼ ଏବଂ ଫାଷ୍ଟଫୁଢ଼ ଅପେକ୍ଷା ବହୁତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ । ନିମ୍ନ ସାରଣୀରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ନଜରରେ ରଖି କିଛି ସ୍ଥାନୀୟ ଉପଲବ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ବଣ୍ଟନ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ପୃଷ୍ଠିକର ଅଟେ ।

କ୍ରଂ ନ	ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ	ସ୍ଥାନୀୟ ଭାବରେ ଉପଲବ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ
1	ପୁଷ୍ଟିସାର	ସୋୟାବିନ୍, ମୁଗ ଡାଲି , ହରଡ ଡାଲି, ରାଜମା, ବିନ୍ଦୁ, ଗହମ, ମଇଦା, ଚିନାବାଦାମ, ମାଛ, ଚିକେନ୍, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ଦହି, ପନିଅର ଇତ୍ୟାଦି ।
2	ଶ୍ୱେତସାର	ଚିନି, ଆଖୁ, ଗୁଡ, ଚାଉଳ, ଗହମ, ମଇଦା, ବାଜରା, ଆଳୁ, ମିଠା ଆଳୁ, ମକା , ଛତୁ, କଦଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ।
3	ସ୍ନେହସାର	ଘିଅ / ରନ୍ଧନ ତେଲ (ସୋରିଷ ତେଲ), ଲହୁଣୀ , ବାଦାମ ତେଲ , ନଡିଆ ତେଲ, ଅଣ୍ଡା, ଚିକେନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ।
4	ଭିଟାମିନ	ଭିଟାମିନ A – ଛେଳିର କଲିଜା , ଅମୃତଭଣ୍ଡା , କଖାରୁ, ଆମ୍ବ, ଗାଜର, ଟମାଟୋ, ଅଣ୍ଡା, ଚରଭୁଜ ।
		ଭିଟାମିନ B – ମୁଗ, ମେଥି , ସଜନା ଛୁଇଁ, ପୋଇ, ଖଡା, ବିନ୍ଦୁ, ସୋରିଷ ଶାଗ, ଯଅ , ବାଜରା, ମାଣ୍ଡିଆ, ସୋୟାବିନ୍ , ବାଇଗଣ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା , କ୍ଷୀର , ଛେଳି କଲିଜା ଇତ୍ୟାଦି ।
		ଭିଟାମିନ C - ଲେମ୍ବୁ, କମଳା, ପିଢୁଳି , ସପୁରି , ଅଁଳା ଏବଂ କୋବି, ସଜନା ଛୁଇଁ , ଭେଣ୍ଟି , ମୂଳା ଭଳି ପନିପରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।
		ଭିଟାମିନ D- ଛତୁ, ସୋୟାବିନ୍, ମକା , ମାଣ୍ଡିଆ , Wood Apple, କ୍ଷୀର, ଦହି, ପନିର ଇତ୍ୟାଦି ।
		ଭିଟାମିନ E- କାବୁଳି ବୁଟ, ଚଣା, ପୋଇ, ଖଡା, କଖାରୁ, ସୋରିଷ, ଶାଗ, ନଡିଆ, ଭୁଇଁ ଚଣା, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ , କୁକୁମ ଫୁଲ ମଞ୍ଜି, (Safflower seeds) ଇତ୍ୟାଦି ।
ଖଣିଜ ଦ୍ରବଣ	ଲୌହ - ସବୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା ଯେପରିକି ସଜନା ଶାଗ, ସଜନା ଛୁଇଁ ପୋଇ, ଖଡା, କାବୁଳି ବୁଟ, , ଚଣା , ଲାଲ ଅପରାଜିତା ପତ୍ର, ବାଜରା, ମେଥି, ମାଣ୍ଡିଆ, ଖଜୁରୀ କୋଳି, ସମୁଦ୍ର ମାଛ ଇତ୍ୟାଦି ।	
	କ୍ୟାଲସିୟମ - କ୍ଷୀର, ଦହି, ପନିର, ବିନସ, ତଟକା ସବୁଜ ଶାଗ, ହରଡ ଡାଲି ଇତ୍ୟାଦି	
	ଆୟୋଡିନ୍- ଆୟୋଡିନ ଲୁଣ, ସମୁଦ୍ର ଖାଦ୍ୟ, କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ।	

୩. ରକ୍ତହୀନତା ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ

- ରକ୍ତରେ କମ୍ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସ୍ତରକୁ ରକ୍ତହୀନତା ବୁଝାଏ । ରକ୍ତହୀନତାର ଏକ ସାଧାରଣ କାରଣ ହେଉଛି ଶରୀରରେ ଲୋହର ଅଭାବ । ଲୋହିତ ରକ୍ତ କୋଷରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ (ଆରବିସିରେ ମିଳିଥାଏ) ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଲୋହ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ପୁସ୍ତପୁସ୍ତରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ନେଇ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ ଯୋଗାଇଥାଏ । ଯେହେତୁ ସମସ୍ତ ମାନବ କୋଷ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି, ରକ୍ତହୀନତା ଶରୀରର ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ ।
- କିଶୋରୀ/ କିଶୋରମାନଙ୍କରେ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସ୍ତର 12 gm / dl ରୁ କମ୍ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- କିଶୋରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତହୀନତାର ସାଧାରଣ କାରଣ ହେଉଛି :-
 1. ଖାଦ୍ୟରେ ଲୋହ , ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଗ୍ରହଣ ନକରିବା ।
 2. କୃମି ସଂକ୍ରମଣ
 3. କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ମାସିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ କମିଯିବା ।
 4. ବାରମ୍ବାର ମ୍ୟାଲେରିଆରେ ପୀଡ଼ିତ ହେବା ବା ଅସୁସ୍ଥ ରହିବା ।
- ରକ୍ତହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ :
 1. ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ।
 2. ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ।
 3. ଥକା ଅନୁଭବ କରିବା ।
 4. ଚର୍ମ ନଖ ଫିକା ପଡ଼ିଯିବା ।
 5. ସ୍ୱଳ୍ପ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ।
 6. ଭୋକ ନ ଲାଗିବା ।
- ଯଦି କ୍ଳାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତେବେ ରକ୍ତହୀନତା ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।
- ଆଖିର ତଳପତା, ଜିଭ, ହାତ ପାପୁଲି ଏବଂ ନଖ ପରୀକ୍ଷା କରି ରକ୍ତହୀନତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇପାରେ । ଯଦି ଏହା ସୁସ୍ଥ ଗୋଲାପୀ ରଙ୍ଗର ହୋଇନଥାଏ; ଫିକା ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ଏହା ରକ୍ତହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ ।
- ରକ୍ତସ୍ରାବରେ ଲୋହ ନଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁଁ କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ଠାରେ ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଥାଏ ।
- ରକ୍ତହୀନତାରେ ପୀଡ଼ିତ କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କଲେ ଉଭୟ ମା ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅଧିକ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଯଦି ରକ୍ତହୀନତା ଅବ୍ୟାହତ ରହେ ଏବଂ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ପୀଡ଼ିତ ମା' ଠାରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ନବଜାତ ଶିଶୁଟି ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ ।
- ରକ୍ତହୀନତାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ମୂଳା, ଗାଜର, ଖଜୁରୀ, ଗୁଡ, ସଜନା ଶାଗ , ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ଲୋହ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
- ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍ ସି ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ତାଜା ଧନିଆ ପତ୍ର, ଲେମ୍ବୁ ରସ, ଅଁଳା, କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ,

ଡରଭୁଜ ,ପିଜୁଳି, କମଳା ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏହା ଖାଦ୍ୟରୁ ଲୌହ ଅବଶୋଷଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

- ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ IFA ବଟିକା ଖାଇଲେ ଏହା ଶରୀରକୁ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ତିଆରି କରିବା ସହିତ ରକ୍ତହୀନତାକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ମାଗଣାରେ ମିଳୁଅଛି ।
- ଖାଲି ପେଟରେ IFA ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଭୋଜନର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ଚା, କଫି, କ୍ଷୀର ପିଇବା ନାହିଁ ଯେହେତୁ ଏହା ଶରୀରରେ ଲୌହ ଅବଶୋଷଣକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।
- IFA ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇବା ପରେ, ଝାଡ଼ାର ରଙ୍ଗ କଳା ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଚିନ୍ତା କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ ।
- IFA ବଟିକା ଖାଇବା ପରେ ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ପରି ଅବସ୍ଥା , ବାନ୍ତି ଏବଂ ପେଟରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ବଟିକା ଖାଇବାର ଆରମ୍ଭରେ ଘଟେ ଏବଂ ନିୟମିତ IFA ବଟିକା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କମିଯାଇଯାଏ ।
- ଶୋଇବାବେଳେ ସର୍ବଦା ମଶାରୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଶୌଚାଳୟକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଚପଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଆଲବେଣ୍ଡାଜୋଲ (albendazole) ବଟିକା ଗୋଟିଏ ନେଇପାରିବେ । ଜାତୀୟ କୃମି ନାଶ ଯୋଜନା ଅଧୀନରେ, ଆଲବେଣ୍ଡାଜୋଲ ଟାବଲେଟକୁ ବର୍ଷକୁ ଦୁଇଥର ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମାଗଣାରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ ।

ଜୀବନ କୌଶଳ ଏବଂ ମାନସିକ-ସାମାଜିକ କଲ୍ୟାଣ

- ୪) ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ, ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ ଯୋଗାଯୋଗ, ସାମାଜିକ କୌଶଳ, ବୁଝାମଣା କୌଶଳ ଏବଂ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ
- ୫) ଆତ୍ମସମ୍ମାନ, ଚାପ ଏବଂ ଉଦାସୀନତାର ପରିଚାଳନା

୪. ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ଚିହ୍ନ, ଫଳପ୍ରଦ ଯୋଗାଯୋଗ, ସାମାଜିକ କୌଶଳ, ବୁଝାମଣା କୌଶଳ

ଏବଂ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

ଜୀବନ କୌଶଳ :- ଏହା ଜୀବନରେ ସକରାତ୍ମକ ଏବଂ ନମନୀୟ ମନୋଭାବ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଆମକୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନ ବଢାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହିତ ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଖାପ ଖୁଆଇବାରେ ସକ୍ଷମ କରାଏ । ଜୀବନ କୌଶଳର ମୂଳ ଦଶଟି କୌଶଳ ଅଛି ଏବଂ ଆମେ ଏହି ବିଭାଗରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଳ୍ପ କେତେକ ଜାଣିବା ।

ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ଚିହ୍ନ :

- ଏହା ସୂଚନା, ଅଭିଜ୍ଞତା, ପରିସ୍ଥିତି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଭାବରେ ଏବଂ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଢଙ୍ଗରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାର କ୍ଷମତାକୁ ବୁଝାଏ । ଏହା ଆମର ପସନ୍ଦ ଏବଂ ବିପଦ ବିଷୟରେ ବସ୍ତୁନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ବିଚାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ଏହା କେବଳ ଦୋଷ ଦେଖିବା ପାଇଁ ନୁହେଁ । ଏହା ଆମକୁ ଆମର ମନୋଭାବ ଏବଂ ଆଚରଣ, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ମାନସିକ ଚାପ କୁ ଚିହ୍ନିବା ଏବଂ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଫଳପ୍ରଦ ଯୋଗାଯୋଗ:

- ଫଳପ୍ରଦ ଯୋଗାଯୋଗର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ଆମେ ନିଜ ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତି କୁ ନେଇ ଉପଯୁକ୍ତ ଉପାୟରେ ମୌଖିକ ଭାବରେ କଥା କହି ଏବଂ କଥା ନକହି ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଟୁ ।
- ନିଷ୍ପତ୍ତ ଯୋଗାଯୋଗ , ଉଗ୍ର /ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଯୋଗାଯୋଗ ପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଯୋଗାଯୋଗ ଅଛି ।
- ନିଷ୍ପତ୍ତ ଯୋଗାଯୋଗରେ ଜଣେ ନୀରବ ରୁହନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନାକୁ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଆମେ ନିଜକୁ ଅସହାୟ ଅନୁଭବ କରୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ବିରକ୍ତି ଆସେ ଏବଂ ଆମର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମିଯାଏ । ଉଗ୍ର / ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଯୋଗାଯୋଗରେ ଜଣେ ମାଲିକ (boss) ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜର ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଲୋକମାନେ କ୍ରୋଧିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ହତାଶ ହୁଅନ୍ତି ଯାହା ଦ୍ୱାରା ବିରକ୍ତି ଭାବ ଆସିଥାଏ ଏବଂ ସେ ତାଙ୍କର ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଆମେ ଏ ପ୍ରକାର ଯୋଗାଯୋଗରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଫଳପ୍ରଦ ଯୋଗାଯୋଗରେ ଉଭୟ ଶୁଣିବା ଓ ଦୃଢ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ । ଦୃଢ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଆମର ଅଧିକାର ଏବଂ ଆମର ସମ୍ମାନ ପାଇବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଆମକୁ ସକରାତ୍ମକ ସମ୍ପର୍କ ଗଠନ କରିବା ସହିତ ଆମର ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ ।

ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

- ଏହା ଜୀବନ ର ଅନେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବିଭିନ୍ନ ବିକଳ୍ପ ବା ପଥ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପଥ ଚୟନ କରିବାର ଦକ୍ଷତାକୁ ବୁଝାଏ । ଏହା ଆମ ଜୀବନ ବିଷୟରେ ଗଠନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଆମେ ବାଛିଥିବା ଆମର ବିକଳ୍ପ / ପଥ ଗୁଡିକର ପରିଣାମ ବିଷୟରେ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆମକୁ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ସମାଧାନ ର ସର୍ବୋତ୍ତମ ପଥଟିକୁ ଛିର କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିବା ପରିଣାମ ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ ।
- ଯଦି ନିଷ୍ପତ୍ତି ବିଫଳ ହୁଏ, କୌଣସି ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ବିକଳ୍ପ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଜୀବନ କୌଶଳକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି ଏବଂ ଜୀବନରେ ଅନେକ ପରିସ୍ଥିତି ଆସିଥାଏ ଯେଉଁଠାରେ ଆମକୁ ଏହାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ସହିତ ଏହାକୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

ଉଦାହରଣ 1 : ସଙ୍ଗୀତାଙ୍କ ର ବୟସ 17 ବର୍ଷ। ତାଙ୍କର ପିତାମାତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କୁ ବିବାହ କରିବାର ସମୟ ଆସିଯାଇଛି। ସେମାନେ ସଙ୍ଗୀତାଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଆବର୍ଣ୍ଣବାନ ବରକୁ ଭେଟିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି କିନ୍ତୁ ସଙ୍ଗୀତା ବର୍ତ୍ତମାନ ବିବାହ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତିନାହିଁ । ସେ ଶିକ୍ଷିତା ହେବାକୁ ଏବଂ ନିଜ ପାଦରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ସଙ୍ଗୀତାଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଥାଆନ୍ତେ ତେବେ ଆପଣ କ'ଣ କରିଥାନ୍ତେ?

ଏହା କେବଳ ଏକ ପରାମର୍ଶଦାୟକ ଢାଞ୍ଚା ହୋଇପାରେ, ମାତ୍ର ଜୀବନର ପ୍ରକୃତ ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ଆଧାର କରି ସମାଧାନର ପଛା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଅଲଗା ହୋଇପାରେ।

- **ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଯୋଗାଯୋଗ :-** ସଙ୍ଗୀତା ଯତ୍ନ ସହ ତାଙ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କର ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ଶୁଣିବା ଆବଶ୍ୟକ। କ୍ରୋଧିତ ହେବା କିମ୍ବା କାନ୍ଦିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସେ ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଭାବନା ଏବଂ ଆକାଂକ୍ଷା ବିଷୟରେ ସାଧୁତା ସହିତ ଓ ସମ୍ମାନର ସହିତ ଜଣାଇବା ଉଚିତ୍ । ତୁମ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହ ଏକ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ଏବଂ ଏକ ସମାଧାନ ଖୋଜି ଯେଉଁଥିରେ ଉଭୟ ସଙ୍ଗୀତା ଏବଂ ତାଙ୍କ ପିତାମାତା ଏକମତ ହୋଇଥିବେ।
- **ସମାଲୋଚିତ /ବୋଷବର୍ଣ୍ଣା ଚିନ୍ତାଧାରା:-** ସଙ୍ଗୀତା କୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହା ସରପଞ୍ଚ, ଶିକ୍ଷକ, ଅଙ୍ଗନୂତ କର୍ମୀ କିମ୍ବା ତାଙ୍କ ଗାଁର ଯେକେହି ହୋଇପାରନ୍ତି । ସଙ୍ଗୀତା ତାଙ୍କ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଜଣାଇବା ଉଚିତ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସମାଧାନ ଏବଂ ଏହାର ପରିଣାମ ବିଷୟରେ ମାନସ ମହନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ । ସେ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଲତ ଲାଭନ 1098 କିମ୍ବା ପୋଲିସ କିମ୍ବା ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଏହି ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଜଣାଇବାକୁ ଚିନ୍ତା କରିପାରନ୍ତି ।
- **ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ନିଷ୍ପତ୍ତି:** ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଉପରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ବିକଳ୍ପ କୁ ସେ ସ୍ଥିର କରିପାରନ୍ତି । ଏପରି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯେ ତାଙ୍କ ପିତାମାତା ତାଙ୍କ (ସଙ୍ଗୀତା) ନିଷ୍ପତ୍ତି ରେ ରାଜି ହୁଅନ୍ତି କିମ୍ବା ତାଙ୍କ ପରିବାର କିମ୍ବା ଗାଁର କେହି ଜଣେ ଆସି ତାଙ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ପାରନ୍ତି ଯେ ସଙ୍ଗୀତା ତାଙ୍କ ଅଧିକାର ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ ଏବଂ ବିବାହ ନକରିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା କାମ ନ କରେ ତେବେ 18 ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଝିଅ ବିବାହ କରିବା ବେଆଇନ ବୋଲି ଚାଇଲ୍ଡ ଲାଇନ୍ 1098 କିମ୍ବା ସରକାରୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଜଣାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ

ଉଦାହରଣ 2 : ମିଲି ଏକ 17 ବର୍ଷର ଝିଅ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପ୍ରେମିକ ତାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତି ଯେ ଯଦି ସେ ପ୍ରକୃତରେ ତାଙ୍କୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ତେବେ ସେ ତାଙ୍କ ସହିତ ପଲାଇନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ମିଲି ପଲାଇନ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ନାହିଁ । ମିଲି କଣ କରିବେ ?

ପୁନର୍ବାର ଏହା କେବଳ ଏକ ପରାମର୍ଶଦାୟକ ଢାଞ୍ଚା ହୋଇପାରେ, ମାତ୍ର ଜୀବନର ପ୍ରକୃତ ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ଆଧାର କରି ସମାଧାନର ପଛା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଅଲଗା ହୋଇପାରେ।

- **ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଯୋଗାଯୋଗ :-** ମିଲି ଦୃଢ଼ ହେବା ଉଚିତ ଏବଂ ତାଙ୍କ (ପ୍ରେମିକ) ସାଥୀଙ୍କ ନିକଟରେ ସିଧାସଳଖ ଏବଂ ସମ୍ମାନର ସହିତ ନିଜର ମତ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଉଚିତ୍ । ତାଙ୍କ ଭାବନା, ଭୟ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସାଥୀଙ୍କ ଉପରେ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟର ପରିଣାମ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ବେଳେବେଳେ ଆମ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ସମୟରେ ଆମେ ନିଜକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- **ସମାଲୋଚିତ ଚିନ୍ତାଧାରା:** ମିଲି ନିଜର ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ନିଜ ଦ୍ଵାରା ନିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିଣାମ ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ । ସେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସାଥୀ (ପ୍ରେମିକ) ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ଏବଂ ପରିଣାମକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିପକ୍ୱ ଅଟନ୍ତି । ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦକ୍ଷେପର ପରିଣାମ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ । ସେମାନେ POCSSO କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁଠାରେ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ ନାବାଳିକାର ସହମତି ବାଧ୍ୟ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଯଦି କେହି ଏହା ଉପରେ ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କ ସାଥୀ

ଦକ୍ଷିଣ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଗର୍ଭବତୀ ହେବାପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ କି? ଏପରି ପଦକ୍ଷେପ ତାଙ୍କ ଅଧ୍ୟୟନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ କି ? ଜଣେ ସ୍ଵାଧୀନ ଝିଅଟିଏ ହେବାର ଆକାଂକ୍ଷା ଓ ସ୍ଵପ୍ନକୁ ଏହା ପୂରଣ କରିପାରିବ କି? ଯଦି ସେମାନେ ପଳାୟନ କରନ୍ତି ସେମାନେ କିପରି ନିଜର ଜୀବିକାଜ୍ଞାନ କରିପାରିବେ ? ତାଙ୍କ ସାଥୀ ଏଥିପାଇଁ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ କି ? ଏହିପରି ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଝିଅ ମାନଙ୍କୁ ଅପହରଣ କରାଯାଇ ଯୌନ ଶୋଷଣ କରାଯାଇଥାଏ । ତା'ର ସାଥୀ (ପ୍ରେମିକ) ତା'ର ଭାବନା ଏବଂ ଭୟକୁ ସମ୍ମାନ କରେ କି?

- **ସୂଚନାଯୋଗ୍ୟ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା :-** ସେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ନିଜ ସାଥୀଙ୍କ ସହ କଥା ହେବା ଉଚିତ ଏବଂ ସମ୍ମାନର ସହିତ ତାଙ୍କୁ ନିଜର ଭାବନା ବିଷୟରେ କହିବା ଉଚିତ । ଏହା ହୋଇପାରେ ଯେ ତାଙ୍କ ସାଥୀ ତାଙ୍କୁ ବୁଝି ଥାଆନ୍ତି ଏବଂ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ନକରିବାକୁ ରାଜି ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ପଳାୟନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତି ନାହିଁ । ଉଭୟ ଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ କଥୋପକଥନ ସାଧାରଣତଃ ସୁସ୍ଥ ଅଟେ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ବ୍ୟତୀତ ସ୍ନେହକୁ ଅନେକ ଉପାୟରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇପାରେ । ଏକ ଭଲ ସଂପର୍କରେ, ଉଭୟେ ପରସ୍ପର ଉପରେ ବିଶ୍ଵାସ କରନ୍ତି ଏବଂ ପରସ୍ପରର ଭାବନାକୁ ସମ୍ମାନ କରନ୍ତି । ଆବଶ୍ୟକତା ଭାବରେ ଯୁବକମାନେ ଯୌନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବିଳମ୍ବ କରିବା ଉଚିତ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ଏହାର ପରିଣାମ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି ଏବଂ ମିଳି ତାଙ୍କ ପ୍ରେମିକ ସହିତ ପଳାୟନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯଦି ଏହା ନହୁଏ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସାଥୀଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଚାପ ଦିଆଯାଉଛି ବୋଲି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତେବେ ସେ ତୁରନ୍ତ ତାଙ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହ କିମ୍ବା କାହା ସହିତ ପରାମର୍ଶ ନେବା ପାଇଁ ବିଶ୍ଵାସ କରିବା ଉଚିତ ।

୫. ଆତ୍ମସମ୍ମାନ, ଚାପ ଏବଂ ଉଦାସୀନତାର ପରିଚାଳନା

1. ସ୍ୱ- ସଚେତନତା:

- ଜଣଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା,ଓ ଭାବନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ହେଉଛି ଅନ୍ତଃନିରୀକ୍ଷଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାର କ୍ଷମତା । ଆମେ ଆମର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ଇଚ୍ଛାକୁ ଚିହ୍ନିବା ଏବଂ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଦରକାର ।
- ଏହା ଆମର ନିଜ ବିଷୟରେ ଯେପରିକି ଆମର ଚରିତ୍ର, ଇଚ୍ଛା , ପସନ୍ଦ, ନାପସନ୍ଦ ଏବଂ ଆମର ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଜଣାଇଥାଏ ।
- ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ କିମ୍ବା ଚାପ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ, ସେତେବେଳେ ସ୍ୱ-ସଚେତନତାର ବିକାଶ ଆମକୁ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ | ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ ଏକ ସୁସ୍ଥ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକାନ୍ତଭାବେ ଆବଶ୍ୟକ ।

2. ଚାପ ଏବଂ ବିଷାଦ ପରିଚାଳନା:

- ଚାପ କିମ୍ବା ବିଷାଦ ହେଉଛି ଏକ ପରିସ୍ଥିତି, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଏହାକୁ ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଥାଉ । ଏହା ଆମର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ତଥା ଆମର ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ପରିବାର ସହିତ ଆମର ସମ୍ପର୍କକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।
- ଆମେ ଆମର ଚାପ କିମ୍ବା ଉଦାସୀନତାକୁ ଏତାଇ ପାରିବା ଯଦି:-
- ନିଜ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ବାସ୍ତବ ଆଶା ସ୍ଥିର କରିବା , ନିଜର ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ନିରପେକ୍ଷ ଭାବରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା , ବାସ୍ତବିକ ଭାବରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦେବା ,ଉପଲବ୍ଧ ଉତ୍ସାହକର ତାଲିକା କରିବା ,ଉପଲବ୍ଧ ସମୟ ଗଣନା କରିବା ଏବଂ ନିଜର ସୀମା ସ୍ଥିର କରିବା ।
- ହଠାତ୍ ଭାବପ୍ରବଣତାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ନିଜର ଭାବନାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ବିନିମୟ କରିବା , ।
- ସମ୍ପର୍କର ଯତ୍ନ ନେବା –ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ଯାହା ସମ୍ମାନଜନକ ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ସମ୍ମାନ ଦେଇ ସମର୍ଥନ କରିଥାଏ ।
- ସବୁବେଳେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ନହୋଇ ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ସମୟ ଦେବା ।
- ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ଦେବା ।
- ଜୀବନ ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କୁ ବାଖ୍ୟା କରିବା - ଆମର ସମସ୍ୟା କୁ ସମାଧାନ କରି ଦୃଢ଼ତା ସହିତ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗରେ ଗତି କରିବା ।
- ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ର ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟସହିତ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଏବଂ କିଛି ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ଯୋଗ କରିବା ।

ତୁମର ଅଧିକାର ଏବଂ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ନିୟମ

- ୧) ଶିଶୁ ଅଧିକାର (ଦୁର୍ଭେଦନାତ୍ମକ ଜନ୍ମିତ ଆକ୍ର)
- ୨) ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ, ଶିଶୁ ଚାଲାଣ, ଶାରୀରିକ ଦଣ୍ଡ ଏବଂ ଅତ୍ୟାଚାର

୨. ଶିଶୁ ଅଧିକାର

- ଶିଶୁ: ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବୋଲି ଗଣାଯାଏ ।
- ଜଣେ ଶିଶୁ ଭାବରେ ଆମେ ଆମର ଅଧିକାର ବିଷୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମତେ ଜାଣିବା ଉଚିତ ।
 - ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାର :- ଏଥିରେ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାର ଏବଂ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସର୍ବନିମ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ଯେପରିକି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ, ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ , ଚିକିତ୍ସା ସେବା ପାଇବା ସହିତ ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଜୀବନ ଧାରଣର ସୁବିଧା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ
 - ବିକାଶର ଅଧିକାର: ଏଥିରେ ଶିକ୍ଷାର ଅଧିକାର, ଅବକାଶ , ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଖେଳ ଏବଂ ସୂଚନା ଅଧିକାର ସହିତ ଚିନ୍ତାଧାରା, ବିବେକ ଏବଂ ଧର୍ମର ସ୍ୱାଧୀନତା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ
 - ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାର: ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ କିମ୍ବା ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଆଘାତ ଏବଂ ଅସଦାଚରଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ଅଧିକାର ରହିଛି। ସରକାର ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଉଚିତ ଯେ ପିଲାମାନଙ୍କର ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ହିଂସା, ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଏବଂ ଅବହେଳାରୁ ରକ୍ଷା କରୁଛନ୍ତି।
 - ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାର ଅଧିକାର : ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ନିଜ ବୟସ ଏବଂ ପରିପକ୍ୱତା ଅନୁଯାୟୀ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଏକତ୍ର ହେବା, ଆସୋସିଏସନରେ ଯୋଗଦେବା ସହିତ ପାଇଁ ନିଜ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ବିଷୟଗୁଡ଼ିକରେ ମତ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଅଧିକାର ରହିଛି।
- ଭାରତର ସମ୍ବିଧାନ କେତେକ ବିଶେଷ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅଧିକାରକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ।
 - ଅନୁକ୍ଳେଦ ୨୧ ଏ ରେ ୨ ରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସର ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ମାଗଣା ଏବଂ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ
 - ଅନୁକ୍ଳେଦ ୪୫ ରେ ସମସ୍ତ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ଛଅ ବର୍ଷ ବୟସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥା ଯତ୍ନ ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ
 - ଅନୁକ୍ଳେଦ ୨୪ - ୧୪ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କୌଣସି କାରଖାନା, ହୋଟେଲ ,ଖଣି କିମ୍ବା ଚାକିରିରେ ନିୟୋଜିତ କରାଯିବ ନାହିଁ ।
 - ଅନୁକ୍ଳେଦ ୩୯ ଇ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅପବ୍ୟବହାର କିମ୍ବା ହିଂସାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ ।
 - ଅନୁକ୍ଳେଦ ୩୯ ଏଫ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଢଙ୍ଗରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ସହିତ ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନର ବିକାଶ ପାଇଁ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ଏବଂ ଶିଶୁ ଏବଂ ଯୁବକ ଶୋଷଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିଲ୍ଲାରେ ଶିଶୁ ଅଧିକାର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଶିଶୁ କଲ୍ୟାଣ କମିଟି ଗଠନ କରାଯାଇଛି । ଯତ୍ନ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଯେ କୌଣସି ଶିଶୁଙ୍କୁ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ସମିତି (Child Welfare Committee) ସାମ୍ମୁଖ୍ୟ ଅଣାଯାଇ ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ,ସୁରକ୍ଷା, ବିକାଶ ତଥା ପୁନଃ ଅଭିଯାନ ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରାଯିବ ସହିତ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ ।
- ଯଦି ଆପଣ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ଯେ ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ଶିଶୁଙ୍କର ଅଧିକାର ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ ହୋଇଅଛି ତେବେ ଆପଣ ଶିଶୁ କଲ୍ୟାଣ କମିଟିକୁ ରିପୋର୍ଟ କରିପାରିବେ କିମ୍ବା ଚାଇଲ୍ଡ ଲାଇନ ନମ୍ବର 1098 କୁ ଏପରି ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଜଣାଇ ପାରିବେ।
- ଜୁଭେନାଇଲ ଜଷ୍ଟିସ ଆକ୍ଟ** - ନାବାଳକ ନ୍ୟାୟ ଆଇନ (ଜୁଭେନାଇଲ ଜଷ୍ଟିସ ଆକ୍ଟ) ଏକ ଆଇନଗତ ଢାଞ୍ଚା ଯାହା ଆଇନ ସହିତ ବିବାଦରେ ଥିବା ନାବାଳକ ନାବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ତମ ଆଗ୍ରହକୁ ଧ୍ୟାନ ରଖି ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।
- ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସରେ ଶିଶୁ କୌଣସି ଅପରାଧରେ ଜଡ଼ିତ ଥିଲେ ଜୁଭେନାଇଲ ଜଷ୍ଟିସ ଆକ୍ଟ ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ସହ ଉପଯୁକ୍ତ ନ୍ୟାୟ ବିଚାର ସହ ପୁନର୍ବାସର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଥାଏ

୭. ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ, ଶିଶୁ ଚାଲାଣ, ଶାରୀରିକ ଦଣ୍ଡ ଏବଂ ଅତ୍ୟାଚାର

ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ

- ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ହେଉଛି ଆଂଶିକ କିମ୍ବା ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ ଭିତ୍ତିରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ରୋଜଗାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ନିୟୋଜନ କରିବା । ଏହା ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକାଶରେ କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ ।
- ଶିଶୁ ଶ୍ରମ ଅଧିନିୟମ ୨୦୦୭ରେ ୧୪ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପରିବାରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାପାଇଁ ସମସ୍ତ ବୃତ୍ତିଗତ ଚାକିରୀକୁ ବାରଣ କରେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ୧୪-୧୮ ବର୍ଷର କିଶୋରମାନଙ୍କୁ ଖଣି, ବିପଜ୍ଜନକ ବୃତ୍ତି, କ୍ୱଳନ୍ତ ପଦାର୍ଥ ସମ୍ପର୍କିତ ବୃତ୍ତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ବାରଣ କରିଥାଏ ।
- କୌଣସି ଶିଶୁକୁ ଶ୍ରମରେ ନିୟୋଜିତ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ୬ ମାସରୁ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାରାଦଣ୍ଡ (ପୂର୍ବରୁ ୩ ମାସରୁ ଏକ ବର୍ଷ) କିମ୍ବା ୨୦୦୦୦ ରୁ ୫୦୦୦୦ ଟଙ୍କା (ପୂର୍ବରୁ ୧୦୦୦୦ ରୁ ୨୦୦୦୦ ଟଙ୍କା) କିମ୍ବା ଉଭୟ ଦଣ୍ଡ ଓ ଜୋରିମାନାରେ ଦଣ୍ଡିତ କରାଯିବ ।
- ଆପଣ କୌଣସି ଶିଶୁର ଶ୍ରମ ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ ଚାଲନ୍ତୁ ଲାଇନ୍ -୧୦୯୮ ରେ କରିପାରିବେ ।

ଶିଶୁ ଚାଲାଣ

ଶିଶୁ ଚାଲାଣ ହେଉଛି ଦାସତ୍ୱର ଏକ ପ୍ରତିରୂପ । ଏହା ବାଧ୍ୟତାପୂର୍ଣ୍ଣ, ଠକାମି ଓ ଶୋଷଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପୁରୁଷ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ଅର୍ଥନୈତିକ ଓ ଯୌନ ଶୋଷଣ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ନେବାକୁ ବୁଝାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଝିଅ ଓ ଶିଶୁମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚାଲାଣ କାରବାରର ମୁଖ୍ୟ ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ।

- ଯେଉଁଠାରେ ଝିଅ ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଗଣଦୁଷ୍ଟ କିମ୍ବା ଅଶ୍ଳୀଳତା କାର୍ଯ୍ୟ କରାଇ ଯୌନ ଶୋଷଣ କରିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କରାଯାଏ ।
- ବାଧ୍ୟ ବିବାହ: ଯେତେବେଳେ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଝିଅ ଓ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପରିବାରର ସମ୍ମାନ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ରୁଣ ପରିଶୋଧ କରିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ ବିବାହ କରାଯାଏ ।
- ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶ୍ରମ: ଦାସତ୍ୱର ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଠି ହିଂସାତ୍ମକ ତଥା ଅମାନୁଷିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଜୀବନଯାପନ କରାଯାଇଥାଏ । ଶ୍ରମିକମାନଙ୍କୁ କିଛି କିମ୍ବା ବହୁତ କମ୍ ପାରିଶ୍ରମିକ ଦିଆଯାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ଘରୋଇ, କାରଖାନା କିମ୍ବା ଖଣି କାର୍ଯ୍ୟ କୁ ବୁଝାଏ । ଭିକ୍ଷା କରିବା ମଧ୍ୟ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶ୍ରମର ଏକ ପ୍ରତିରୂପ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦ୍ଧତି ମତେ ଝିଅ ଓ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ଏହି କାରବାର ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

- ନିୟୁକ୍ତି : ଏଠାରେ ନିୟୁକ୍ତି ଉଦାହରଣ ନିଆଯାଇଛି ଯେଉଁଠାରେ କେତେକ ଘରୋଇ କାମ, ବେତନ ପ୍ରାପ୍ତ ଚାକିରି, ମଡେଲିଂ ର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦିଆଯାଇ ଝିଅ ଓ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ଦେହବ୍ୟବସାୟ କିମ୍ବା ଦାସତ୍ୱପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କରାଯାଏ ।
- ପ୍ରଲୋଭନ: ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିବାହର ଲାଭଜନକ ଅଫର, ଭଲ ବେତନ ପ୍ରାପ୍ତ, ଚାକିରି, ଭଲ ଜୀବନ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ପ୍ରଲୋଭନ ଦେଖାଇ ଝିଅ ମାନଙ୍କୁ ଘରୁ ପଳାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।
- ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରେମ : ଏହା ଦଲାଇ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅତି ସାଧାରଣ ପଦ୍ଧତି । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ସେମାନେ ଝିଅଟିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଲାଭ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ବିବାହ କରିବା ବିଷୟରେ ମିଥ୍ୟା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦିଅନ୍ତି, ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଏବଂ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ପଳାଇବାପାଇଁ ପ୍ରଲୋଭିତ କରନ୍ତି ।

ଏହି ଚାଲାଣ ବେପାରରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ କିଛି ଟିପ୍ସ (tips): ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ନୂତନ ସହର ରାଜ୍ୟ କିମ୍ବା ଦେଶକୁ ଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଆଯାଇଛି ଆପଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ।

- ଚାକିରି ବିଷୟରେ ତଥା ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିଷୟରେ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର। ଆପଣଙ୍କର ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଏହାକୁ ଯାଞ୍ଚ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ଫଟୋଗ୍ରାଫ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିବରଣୀ (ଠିକଣା , ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଇତ୍ୟାଦି) ବିନିମୟ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ସେ ଏହି ଯାତ୍ରା କୁ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରଠାରୁ ଗୁପ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଅନ୍ତି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କାହାରିକୁ ନ କହିବାପାଇଁ କୁହନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ବହୁତ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଆପଣଙ୍କର ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଯାତ୍ରା ଉପରେ ଆପଣ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ,ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ବିନିମୟ /ସେୟାର କରନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କର ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟ୍ସ୍ (ID କାର୍ଡ, ଟିକେଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି) ଫଟୋକପି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଯଦି ସମ୍ଭବ ଏହାର କପି କୁ ଆପଣଙ୍କ ଫୋନ୍ କିମ୍ବା ଇମେଲରେ ସେଭ(save) କରନ୍ତୁ ।
- ଏକ ଛୋଟ କାଗଜରେ ଆପଣ ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଜରୁରୀକାଳୀନ ଠିକଣା ଏବଂ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଲେଖିରଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଲାମିନେଟ୍ କିମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଫୋଲ୍ଡର ଭିତରେ ଘୋଡାଇ ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ଏଥିରେ ଦାଗ ଲାଗିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଛିଣ୍ଡିବ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଯାତ୍ରା କରିବା ପାଇଁ ଥିବା ପୋଷାକରେ କିଛି ଟଙ୍କା ସହିତ ଲୁଚାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଆପଣ ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ନିଜକୁ ଆର୍ଥିକ ରଖିଗ୍ରସ୍ତ ମନେ କରନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ଆପଣ ଅନ୍ୟ ସହର ଦେଶରେ କାମ କରି ଏହାକୁ ପରିଶୋଧ କରନ୍ତୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ରଖିଉପରେ ସୁଧର ହାର ଏବଂ ଏହାର ପରିଶୋଧ କରିବାର ସଠିକ୍ ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଲିଖିତ ସ୍ୱାକ୍ଷର ମାଗନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ବସ୍ କିମ୍ବା ରେଲ ଯୋଗେ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ତୁମେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ କିମ୍ବା ପ୍ରତାରଣା ଅନୁଭବ କରୁଛି, ତେବେ ରେଲ ଷ୍ଟେସନ କିମ୍ବା ବସ୍ ଷ୍ଟାଣ୍ଡରେ ପଲାଇନ କରି ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

ଜିଲ୍ଲା ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ କେନ୍ଦ୍ରରେ ନିଜକୁ ପଞ୍ଜୀକୃତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସୂଚନା ପୁରଣ କରନ୍ତୁ।

ଏ ସମସ୍ତ ସତର୍କତା ସତ୍ତ୍ୱେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ମଧ୍ୟ ଚାଲାଣକାରୀଙ୍କର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି। ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ଓ ଉଦ୍ଦୀପକ ପରିସ୍ଥିତି ହୋଇପାରେ କାରଣ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ବିପଦରେ ପଡିପାରେ। ଏହିପରି ସ୍ଥିତିକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ କିଛି ଟିପ୍ସ (tips) ଦିଆଯାଇଛି ।

- ଯଦି ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆଘାତ କରନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ମୁଣ୍ଡକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ସମସ୍ତ ବୁଦ୍ଧି ବୃତ୍ତିକୁ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ନିଜ ଜୀବନର ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଫେରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ନିଜକୁ ପଲାଇନ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଉଦ୍ଧାର ପାଇବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜର ଖାଇବା ଏବଂ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେବ।
- ପଲାଇନ କରିବାପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ମନେରଖ ଯେ ଆପଣ ଜଣେ ସାହସୀ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମହିଳା । ଆପଣ ଯେଉଁଠାରେ ରୁହନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣ କେଉଁଠାରେ ସମୟ ବିତାଉଛନ୍ତି , ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେହି ଦଲାଲ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଗତିବିଧି ଏବଂ ସମୟ ସାରଣୀ, କିମ୍ବା ଆପଣ ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ସମୟ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଏହି ଲୋକମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟସ୍ତ, କ୍ଲାନ୍ତ, କିମ୍ବା ଶୋଇଥା'ନ୍ତି ।
- କିଛି ଟଙ୍କା ଲୁଚାଇ ରଖନ୍ତୁ, ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ବଜାର ପରି ଜନଗହଳି ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରୁ ଖସିଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗନ୍ତୁ କିମ୍ବା ପୋଲିସ୍ କିମ୍ବା ଚାଇଲ୍ଡ ଲାଇନ୍ ୧୦୯୮ କୁ ଡାକନ୍ତୁ ।

ଲିଙ୍ଗ, ଲିଙ୍ଗଗତ ଭେଦଭାବ

୮) ଲିଙ୍ଗଗତ ଭେଦଭାବ ଓ ସମାନତା ଦାବି

୮. ଲିଙ୍ଗଗତ ଭେଦଭାବ ଓ ସମାନତା ଦାବି

ଲିଙ୍ଗ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗହେତୁକ ସଂଜ୍ଞା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ

- ଲିଙ୍ଗ ଆମର ଶାରୀରିକ ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଲିଙ୍ଗ ହେଉଛି ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ ଯୌନାଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଯାହା ସହିତ ଆମେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଉ । ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଡାକ୍ତରୀ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ବିନା ଏହାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ ।
- ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ସମାଜ ଉପରେ ଲିଙ୍ଗହେତୁକ ସଂଜ୍ଞା ନିର୍ଭର କରେ । ଲିଙ୍ଗ ହେତୁକ ବିଚାରଧାରା ଦ୍ୱାରା ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଆଧାର କରି କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ତାହା ସମାଜ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ କିମ୍ବା ଆଶା କରିଥାଏ । ସମୟ ସହିତ ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ସମାଜର ବିକାଶ ହେତୁ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ ।

ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ଭେଦଭାବ:

ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ଭେଦଭାବ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦକ୍ଷତା କିମ୍ବା ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆଧାରରେ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରା ନଯାଇ ସେମାନେ ପୁରୁଷ କିମ୍ବା ମହିଳା ହୋଇଥିବାରୁ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ:-

- ଝିଅମାନେ ଶିକ୍ଷିତ ହେବା ଏବଂ ରୋଜଗାର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଘରେ ରହି ଗୃହ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଶିଶୁ ଯତ୍ନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଝିଅମାନେ ସାଧାରଣ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ରାତିରେ ବାହାରକୁ ଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଝିଅମାନେ ଏକାକୀ ବାହାରକୁ ଯିବା କିମ୍ବା ବାହ୍ୟ ଖେଳ ଖେଳିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ପ୍ରାୟତଃ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ଜାରି ରଖିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇନଥାଏ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବିବାହ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ଉଦାହରଣ ଆମ ସମାଜରେ ଝିଅମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଭେଦଭାବ ଦେଖାଇଥାଏ । ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ଏବଂ ଝିଅମାନେ ନିଜ ଅଧିକାର ପାଇଁ ଛିଡା ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତା

ଭାରତର ସମ୍ବିଧାନ ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କୁ ସମାନତା ପ୍ରଦାନ କରେ । ଆଇନ ସମସ୍ତଙ୍କ ସମାନତାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ ଏବଂ ଧର୍ମ, ଜାତି, ଲିଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଜନ୍ମ ସ୍ଥାନ ଆଧାରରେ କୌଣସି ନାଗରିକଙ୍କ ପ୍ରତି ଭେଦଭାବକୁ ବାରଣ କରିଥାଏ ।

ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳା ସମାନ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଉଭୟ ଝିଅ ଏବଂ ପୁଅମାନଙ୍କର ଆକାଂକ୍ଷା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ସମାନ ମୂଲ୍ୟବାନ ଅଟେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା, ଜୀବିକା ଏବଂ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ସମେତ ସମାଜର ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହିଳା ଏବଂ ପୁରୁଷଙ୍କର ସମାନ ଅଧିକାର ଏବଂ ସୁଯୋଗ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ହିଂସା

- ୯) ଝିଅ ଏବଂ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ହିଂସା
- ୧୦) ମହିଳା ଘରୋଇ ହିଂସା ସୁରକ୍ଷା ଆଇନ ୨୦୦୫
- 11) ଯୌତୁକ ଏବଂ ଯୌତୁକ ନିଷେଧ ଆଇନ ୧୯୭୧

୯. ଝିଅ ଏବଂ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ହିଂସା

ଆମ ସମାଜରେ ଝିଅ ଏବଂ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ହିଂସା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ଅନେକ ସମୟରେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ମାତ୍ର ମାରିବା କିମ୍ବା ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ଯାହା ଅଜ୍ଞାତ ଭାବରେ ରହିଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆମ ସମାଜରେ ଅନେକ ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ ହିଂସା ଅତ୍ୟାଚାର ଯଥାର୍ଥ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଠିକ ନୁହେଁ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ହିଂସାରୁ ମୁକ୍ତ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଅଧିକାର ଅଛି ।

1. ଝିଅ ଏବଂ ମହିଳାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନଚକ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଜନ୍ମରୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହିଂସାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :-ପ୍ରସବକାଳୀନ (ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ) :-ଲିଙ୍ଗଗତ ପକ୍ଷପାତ ଚୟନ ଦ୍ୱାରା ମନୋନୀତ ଗର୍ଭପାତ କରାଇବା ।
2. ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନ ଦେବା, ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନ ନେବା ।
3. ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ ବନ୍ଦ କରିବା, ବାଲ୍ୟ ବିବାହ , ଯୌନ ଶୋଷଣ, ଶିଶୁ ଚାଲାଣ, ଶିଶୁ ଶ୍ରମ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ।
4. ଯୁବାବସ୍ଥା: ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ବାରଣ କରିବା, ଚିତାଇବା, ନିର୍ଯାତନା ଦେବା , ବାଲ୍ୟ ବିବାହ, ଅନଲାଇନ୍ କିମ୍ବା ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୌନ ଉତ୍ସାହନ ଦେବା ।
5. ବୟସ୍କ: ଗାଳିଗୁଲଜ କରିବା , ଶାରୀରିକ ହିଂସା, କନ୍ୟା ସକ୍ରାନ୍ତକୁ ଜନ୍ମ ଦେବାପାଇଁ ଦୋଷ, ଏସିଡ୍ ଆକ୍ରମଣ, ଚାକିରୀକରିବାକୁ ଅନୁମତି ନଦେବା , ସମ୍ପତ୍ତି ଅଧିକାର ନଦେବା , ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାରେ ପ୍ରବେଶକୁ ବାରଣ କରିବା, ଯାତାୟାତ ଉପରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧ ଲଗାଇବା , ଯୌତୁକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା, କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନ ଉତ୍ସାହନ, ଅନଲାଇନ୍ କିମ୍ବା ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୌନ ଉତ୍ସାହନ ଦେବା
6. ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ବିଧିବାର ଅପବାଦ , ଅବହେଳା, ଯତ୍ନ ଅଭାବ, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ସମ୍ବଳ ଅଭାବ ଓ ପରିବାର ଦ୍ୱାରା ପରିତ୍ୟକ୍ତ ହେବା ।

- ଝିଅ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରତି ହେଉଥିବା ହିଂସା ଶାରୀରିକ, ଯୌନ କିମ୍ବା ମାନସିକ ସ୍ତରରେ କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ ।
- ଝିଅମାନେ ଯେକୌଣସି ହିଂସା ବିରୁଦ୍ଧରେ “ନା” କହି ସ୍ୱର ଉଠାଇଲେ ନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ହିଂସାକୁ ବାରଣ କରିବା ଓ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ହିଂସା ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିବାବେଳେ, ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ । ପରିବାର ସଦସ୍ୟ, ବନ୍ଧୁ, ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବୟସ୍କ ଏବଂ ପୋଲିସ ସମେତ ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କଠାରୁ ସହାୟତା ଲୋଡ଼ାଯାଇପାରିବ ।
- ଝିଅ , ମହିଳା କିମ୍ବା ଯେକେହି ଝିଅ କିମ୍ବା ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରତି ହେଉଥିବା ହିଂସା ବିଷୟରେ ଅବଗତ ଅଛନ୍ତି, ସେ ତୁରନ୍ତ ମହିଳା ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ୧୮୧ କିମ୍ବା ପୋଲିସ ୧୦୦ କୁ ଜଣାଇ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ହିଂସାର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ଝିଅ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କୁ ଆଇନଗତ ତଥା ଚିକିତ୍ସା ସହାୟତା ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ସଖୀ କେନ୍ଦ୍ର /ୱାନ୍ ଷ୍ଟପ୍ ସେଣ୍ଟର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଛି । ଝିଅ ଏବଂ ମହିଳାମାନେ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବା ପାଇଁ ସଖୀ କେନ୍ଦ୍ର / ୱାନ୍ ଷ୍ଟପ୍ କେନ୍ଦ୍ର ନିକଟକୁ ଯାଇପାରିବେ ।
- ମନେରଖନ୍ତୁ, ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ହିଂସାକୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରିବା ସହଜ ହୋଇନପାରେ କିନ୍ତୁ ଏହା କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

୧୦. ମହିଳା ଘରୋଇ ହିଂସା ସୁରକ୍ଷା ଆଇନ ୨୦୦୫

1. ମହିଳା ଘରୋଇ ହିଂସା ସୁରକ୍ଷା ଆଇନ ୨୦୦୫ : ଏହି ଆଇନ ସମସ୍ତ ଭଉଣୀ, ମା ,ପତ୍ନୀ ଓ “ଲିଭି-ଇନ” ସମ୍ପର୍କରେ ରହୁଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଘରୋଇ ହିଂସାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ନାବାଳିକା ଏବଂ ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ୍କ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅଧିନିୟମ ଅନ୍ତର୍ଗତ ।
2. ଯଦିଓ ଏହି ଘରୋଇ ହିଂସା ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଷୟ ବା ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କ ପରି ମନେହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଏହା ମାନବିକ ଅଧିକାରର ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିଥାଏ । ଏହି ହିଂସା ଚକ୍ରକୁ ଭାଙ୍ଗିବାପାଇଁ ଏହାର ହସ୍ତକ୍ଷେପ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।
3. ଘରୋଇ ହିଂସାରେ ପ୍ରକୃତ ଅତ୍ୟାଚାର କିମ୍ବା ଗାଳିର ଭୟ ଯାହା ଶାରୀରିକ, ଯୌନ, ବାକ୍ୟଗତ , ଭାବପ୍ରବଣ ଏବଂ ଅର୍ଥନୈତିକ ବିଷୟ ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ ପରିବାରର ପୁରୁଷ ସଦସ୍ୟ କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ସାମିଲ ହୋଇଥାନ୍ତି ।
4. ଅଧିନିୟମ ଅନୁସାରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି (ଘରୋଇ ହିଂସାର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି) କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଯିଏ ଏହି ଅପରାଧର ସାକ୍ଷୀ ରହିଛନ୍ତି, ସେ ଘଟଣାକୁ ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀ କିମ୍ବା ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଜଣାଇପାରିବେ, କିମ୍ବା ସିଧାସଳଖ ଜଣେ ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ୍‌ଙ୍କ ନିକଟରେ ବିଚାର କିମ୍ବା ସହାୟତା ପାଇବା ପାଇଁ ଅଭିଯୋଗ କରିପାରିବେ । ଓଡ଼ିଶାରେ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରରେ ସମନ୍ୱିତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଯୋଜନା (ICDS) ଅଧୀନରେ ଥିବା ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଅଫିସରଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ ଭାବେ ମନୋନୀତ କରାଯାଇଛି ।
5. ହିଂସା କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ କୌଣସି ବୟସ୍କ ପୁରୁଷ ଅପରାଧୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଅଭିଯୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହିଳା ବିବାହିତ, କିମ୍ବା ସଂପର୍କରେ ରୁହନ୍ତି, ସେ (ମହିଳା) ହିଂସା କରିଥିବା ସ୍ୱାମୀଙ୍କ / ପୁରୁଷ ସାଥୀଙ୍କ କିମ୍ବା ମହିଳା ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ବିରୋଧରେ ମଧ୍ୟ ଅଭିଯୋଗ କରିପାରିବେ ।
6. ଘରୋଇ ହିଂସା ଘଟଣାରୁ ତୁରନ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିବାକୁ ମହିଳା ହେଲ୍ପଲାଇନ ୧୮୧ କିମ୍ବା ୧୦୦ ଡାଏଲ କରି ପୋଲିସ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଇପାରିବ ।
7. ଘରୋଇ ହିଂସା ଏକ ଜଣାଶୁଣା ତଥା ଜାମିନହୀନ ଅପରାଧ ଯାହା ପାଇଁ ଜେଲଦଣ୍ଡ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି କରା ଯାଇପାରେ କିମ୍ବା କୋଡିଏ ହଜାର ଟଙ୍କା ଜୋରିମାନା କରାଯାଇପାରେ କିମ୍ବା ଉଭୟ ଦଣ୍ଡରେ ଦଣ୍ଡିତ କରାଯାଇପାରେ ।
8. ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଲୋଚନା :-
 - ଏହି ଅଧିନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ଜଣେ ମହିଳା ହିଂସା ବିରୋଧରେ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରିପାରିବେ । ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଘରୋଇ ଘଟଣା ରିପୋର୍ଟ (DAR) ଦେବା, ପୋଲିସ୍‌କୁ ଏଫଆଇଆର (FIR) ଦେବା କିମ୍ବା ଜିଲ୍ଲା ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ୍‌ଙ୍କ ନିକଟକୁ ସିଧା ଯାଇପାରିବେ ।
 - ଏହି ଅଧିନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ଜଣେ ମହିଳା ସୁରକ୍ଷା ଆଦେଶ, ହେପାଜତ ଆଦେଶ , ସହାୟତା ରାଶି , ଗୃହ ଓ ଆଶ୍ରୟ ଗୃହର ସୁରକ୍ଷା ସମେତ ଚିକିତ୍ସା ସୁବିଧା ପାଇବାକୁ ଅଧିକାର ପାଇଛନ୍ତି ।
 - ଘରୋଇ ହିଂସା ଅଭିଯୋଗ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଜଣେ ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀ, ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ, ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ କିମ୍ବା ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ ପ୍ରଭାବିତ ମହିଳାଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ରିଲିଫ୍ ଏବଂ ଉପରୋକ୍ତ ଅଧିକାର ବିଷୟରେ ଜଣାଇବେ ।

୧୧ . ଯୌତୁକ ଏବଂ ଯୌତୁକ ନିଷେଧ ଆଇନ ୧୯୭୧

- ଭାରତରେ ଯୌତୁକ ପ୍ରଣାଳୀ ସ୍ଥାୟୀ ସାମଗ୍ରୀ, ନଗଦ ଏବଂ ପ୍ରକୃତ କିମ୍ବା ଚଳନଶୀଳ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ବୁଝାଏ ,ଯାହାକୁ ବର , ବରର ପରିବାର, ବରର ପିତାମାତା ଏବଂ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କୁ ବିବାହର ସର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।
- ଯୌତୁକ ମୂଳତଃ ନଗଦ ଆକାରରେ ଦିଆ ଯାଉଥିବା ଅର୍ଥ କିମ୍ବା ବରର ପରିବାରକୁ ବର ସହିତ ଦିଆଯାଇଥିବା ଏକ ପ୍ରକାର ଉପହାର ଭାବରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ନଗଦ ଅର୍ଥ , ଅଳଙ୍କାର, ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଉପକରଣ, ଆସବାପତ୍ର, ଶଯ୍ୟା, ଟାନାମାଟି ବାସନ, ଯାନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଘରୋଇ ସାମଗ୍ରୀ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।
- ଯୌତୁକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କନ୍ୟାର ପରିବାର ଉପରେ ବଡ଼ ଆର୍ଥିକ ବୋଧ ପକାଇଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌତୁକ ପ୍ରଥା ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରତି ଭାବପ୍ରବଣ ଅତ୍ୟାଚାର ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।
- “ଯୌତୁକ ନିଷେଧ ଆଇନ, ୧୯୭୧” ନାମରେ ଏପରି ଏକ ନିୟମ ଅଛି ଯାହା ଯୌତୁକ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ, ଦେୟ ଏବଂ ଗ୍ରହଣକୁ ବାରଣ କରିଥାଏ ।
- ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀର ସ୍ବାମୀ କିମ୍ବା ସ୍ବାମୀଙ୍କର ସମ୍ପର୍କୀୟ ହୋଇ ମହିଳାଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦୟତା (ଶାରୀରିକ କିମ୍ବା ଅଶ୍ଳୀଳ ଭାଷାରେ ଗାଳିଗୁଲଜ) କରନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ତିନି ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାରାଦଣ୍ଡ ସହ ଦଣ୍ଡିତ କରାଯିବ ଏବଂ ଏହା ସହିତ ଜୋରିମାନା ମଧ୍ୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- କନ୍ୟା କିମ୍ବା କନ୍ୟାର ଅଭିଭାବକ କିମ୍ବା ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ଠାରୁ ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କିମ୍ବା ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ଯୌତୁକ ଦାବି କରନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଅତି କମରେ ଛଅ ମାସରୁ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାରାଦଣ୍ଡରେ ଦଣ୍ଡିତ କରାଯିବ। ସହିତ ଦଣ୍ଡ ହଜାର ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୋରିମାନା କରାଯାଇପାରେ ।
- ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବା ପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ମହିଳା ହେଲ୍ପଲାଇନ ୧୮୧ କିମ୍ବା ପୋଲିସ କୁ ୧୦୦ ରେ ଡାଏଲ କରି ଜଣାନ୍ତୁ ।

ଦୁନ

କିଶୋର ପ୍ରଜନନ ଏବଂ ଯୌନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

- ୧୨) କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ
- ୧୩) ଭାବନାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଆଚରଣ
- ୧୪) ରତ୍ନପ୍ରାପ୍ତି ଓ ରତ୍ନପ୍ରାପ୍ତି ଜନିତ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା
- ୧୫) ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା

୧୨ . କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ

1. କିଶୋର ଅବସ୍ଥାର ବାଳିକା ଏବଂ ବାଳକମାନେ 10 ରୁ 19 ବର୍ଷ ବୟସରେ ଯୁବାବସ୍ଥାକୁ ଆସନ୍ତି ।
2. ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ, ଭାବପ୍ରବଣ ଏବଂ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକର ଏକ ସମୟ , ଯାହା ହରମୋନ୍ ଚେଞ୍ଜ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତର ଏକ ଅଂଶ ବିଶେଷ ।
3. ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଘଟିଥାଏ । ତୁମର ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ତୁମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ତୁଳନା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନର ଗତି ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ :-

ବାଳକ (ପୁଅ)	ବାଳିକା (ଝିଅ)
ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ	ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ
ଚର୍ମ ତେଲିଆ ଦେଖାଯାଏ । ମୁଖ ଓ ବେକରେ ନାଲି ବ୍ରଣ ଦେଖାଯାଏ ।	ଚର୍ମ ତେଲିଆ ଦେଖାଯାଏ ଓ ମୁଖ ଓ ବେକରେ ନାଲି ବ୍ରଣ ଦେଖାଯାଏ
ଶରୀରର ଆକାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ, କାନ୍ଧ ଓ ଛାତି ଚଉଡ଼ା ହୁଏ ।	ଶରୀରର ଆକାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ , ଅଣ୍ଡାର ପରିସର ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ, ନିତମ୍ବ ଓ ସ୍ତନ ବିକଶିତ ହୁଏ
କଣ୍ଠସ୍ୱର କର୍କଶ ହୁଏ ।	କଣ୍ଠସ୍ୱର ମଧୁର ହୁଏ
ନିଶ ଓ ଦାଢ଼ି ଉଠିବା ସହିତ ବାହୁମୂଳ ଏବଂ ତଳିପେଟ ଓ ଜଘର ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନ ରେ ଲୋମ ଉଠିଥାଏ ।	ବାହୁମୂଳ ଏବଂ ତଳିପେଟ ଓ ଜଘର ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନ ରେ ଲୋମ ଉଠିଥାଏ ।
ଜନନାଙ୍ଗ ଓ ପ୍ରଜନନ ଅଂଶର ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ (ଲିଙ୍ଗ, ଅଣ୍ଡକୋଷ)	ଜନନାଙ୍ଗ ଓ ପ୍ରଜନନ ଅଂଶର ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ (ଯୋନି, ଉତ୍ସକୋଷ, ଗର୍ଭାଶୟ)
ସ୍ୱପ୍ନ ଦୋଷ ଘଟିଥାଏ ।	ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ

୧୩. ଭାବନାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଆଚରଣ

ଯୁବାବସ୍ଥା ପିଲାଦିନ ଏବଂ ବୟସ୍କତା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟକୁ ସୂଚାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଶାରୀରିକ , ଭାବଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତତ୍ତ୍ୱଧରୁ କେତେକ ନିମ୍ନରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି:

- ପରୀକ୍ଷଣ କରିବା ସହିତ ନୂତନ ଜିନିଷ ଶିଖିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିବା
- ନିଜ ରୂପ ଏବଂ ଚେହେରା ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।
- ନିଜର ସ୍ୱାଧୀନ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ସହିତ ପିତାମାତା, ଅନ୍ୟ ବୟସ୍କ ଏବଂ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ମାନ ପାଇବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରିବା ।
- ନୂତନ ବସ୍ତୁ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ସାମାଜିକ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବା ।
- ସାଥୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ।
- କୌତୁକ ଓ ଦୁଃସାହସିକତାର ସହିତ କର୍ମତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଉତ୍ସାହୀ ହେବା ।
- ମାନସିକ ଭାବ ଦୋଳାୟମାନ ହେବା ସହିତ ଭାବପ୍ରବଣରେ ଅସ୍ଥିରତା ଆସେ ; ଯାହା ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପ୍ରତି କ୍ରୋଧ, ପ୍ରେମ ଓ ଆବେଗମୟ ଆଚରଣ ଆଣିଥାଏ ।
- ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛାର ବିକାଶ ସହିତ ବୃତ୍ତି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ।
- ନିଜ ବିଷୟରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ।
- ନିଜର ପ୍ରଶଂସା ଏବଂ ସ୍ୱୀକୃତି ପାଇଁ ପରିବେଶ ଆବଶ୍ୟକ କରିବା

ଏଠାରେ ଘଟୁଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଅପ୍ରସ୍ତୁତ କିମ୍ବା ସଚେତନ ଅନୁଭବ କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅଂଶ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରି ପରସ୍ପରକୁ ସମର୍ଥନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଏବଂ ନିଜର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ନାହିଁ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଘଟୁଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ସନ୍ଦେହ କିମ୍ବା ଚିନ୍ତା ଅଛି , ତାହାଲେ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଦେଖା କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଆପଣ ରହୁଥିବା ନିକଟସ୍ଥ ଶ୍ରଦ୍ଧା କ୍ଲିନିକରେ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ସହ କଥା ହୋଇପାରିବେ ।

୧୪, ରତ୍ନସ୍ରାବ ଓ ରତ୍ନସ୍ରାବ ଜନିତ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

1. ମାସିକ ଚକ୍ରରେ ଝିଅ ମାନଙ୍କ ଗର୍ଭାଶୟରୁ ରକ୍ତ ଏବଂ ଚିସ୍ତର ନିର୍ମୂଳିତ ପ୍ରବାହ ହେଉଛି ରତ୍ନସ୍ରାବ ।
2. ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଝିଅମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୯-୧୭ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ୪୫-୫୫ ବର୍ଷରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ (ମେନୋପଜ) ।
3. ରତ୍ନସ୍ରାବର ଆରମ୍ଭ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ଅଲଗା ଅଲଗା ହୋଇପାରେ ।
4. ରତ୍ନସ୍ରାବ ଚକ୍ରର ମାସିକ ଅବଧି (period) 21 ରୁ 45 ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ବଦଳିଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚକ୍ରରେ ତିନି ରୁ ପାଞ୍ଚ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଶୋରୀ ଝିଅ ମାନେ ଅନିର୍ମୂଳିତ ଅବଧି (period) ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ।
5. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ନିର୍ମୂଳିତ ସାତ ଦିନରୁ ଅଧିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ଚାଲିଥାଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।
6. କେତେକ ଝିଅ ଏବଂ ମହିଳା ସେମାନଙ୍କ ଅବଧି (period) ସମୟରେ କମ୍ ଶକ୍ତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଭଳି ଅବସ୍ଥା ସାମାନ୍ୟ ଅଟେ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କିମ୍ବା ଶୁଦ୍ଧ କ୍ଲିନିକରେ ଚିକିତ୍ସା ନିଆଯାଇପାରେ । ରତ୍ନସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଭାବପ୍ରବଣର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁଭବ କରାଯାଇପାରେ ।
7. ଝିଅଟି ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ ଦୈନନ୍ଦିନ କିମ୍ବା ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବା କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ରତ୍ନସ୍ରାବ ଜନିତ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

1. ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ନିର୍ମୂଳିତ ସ୍ନାନ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପରିଷ୍କାର ରହିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।
2. ନିର୍ମୂଳିତ ଭାବେ ଦିନରେ ଅତି କମରେ ଥରେ ଅନ୍ତଃବସ୍ତ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସିଲ୍ଲେଟିକ୍ କପଡ଼ାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।
3. ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ ସାନିଟାରୀ ନାପକିନ୍ କିମ୍ବା ସଫା ସୂତା କପଡ଼ା ପ୍ୟାଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ଚାରିରୁ ଛଅ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ ଏହାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
4. ଯଦି ଏକ କପଡ଼ାକୁ ପୁନର୍ବାର ପ୍ୟାଡ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ତେବେ ଏହାକୁ ସାବୁନ୍ ସହିତ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଶୁଖାଇବା ଉଚିତ୍, ଯେହେତୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ନିଷ୍ଠାସନକାରୀ । ମଇଳା କିମ୍ବା ଓଦା କପଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କାରଣ ଏହା ସଂକ୍ରମଣର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।
5. ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍ କାଗଜରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଆବର୍ତ୍ତନ ପାତ୍ରରେ ପକାଇବା କିମ୍ବା ଗର୍ଭରେ ଗଭୀର ଭାବରେ ପୋଡ଼ିଦେବା । କେତେକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପୋଡ଼ିବା ଉପକରଣ (incinerator) ଅଛି, ଯାହାକି ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍‌କୁ ପୋଡ଼ି ଦେଇଥାଏ । ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍ ପୋଡ଼ିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କୌଣସି ଲଜ୍ଜା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
6. 'ଖୁସି'ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ, ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଯାଉଥିବା ଝିଅମାନଙ୍କୁ ମାଗଣାରେ ସାନିଟାରୀ ନାପକିନ୍ ଯୋଗାଇ ଦିଆ ଯାଉଛି । ଏହା ମଧ୍ୟ ନିଜ ଗାଁର ଆଶା ଦିବିଙ୍କ ଠାରୁ କମ୍ ମୂଲ୍ୟରେ ନେଇପାରିବେ ।

୧୫. ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଭାବ ଧାରଣା

ଅନ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ	ସତ୍ୟତା
ରତ୍ନପ୍ରାବର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଝିଅଟି ବିବାହ ଏବଂ ଗର୍ଭଧାରଣ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ	ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ଏକ ସଙ୍କେତ ଅଟେ ଯେ ଝିଅଟି ପ୍ରଜନନ କରିପାରିବ, ଏହାର ଅର୍ଥ ହୁଏତ ଯେ ତାଙ୍କର ଶରୀର ଏକ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରିବାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ । 20 ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ହିଁ ଜଣେ ଝିଅ ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ମା ହେବାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଝିଅ ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ସେ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଥାଏ ତେବେ ଏହା ଉଭୟ ମା ଏବଂ ଶିଶୁ ଉପରେ ଅପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ ।
ଝିଅ ତାର ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମୟରେ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ହୁଏ	ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମୟରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ରତ୍ନପ୍ରାବ ଅପରିଷ୍କାର କିମ୍ବା ପ୍ରଦୂଷିତ ହୁଏତ । ଯଦି ଏହାକୁ ସଫ୍ୱତା ସହିତ ପରିଚାଳନା କରାଯାଏ ତାହାଲେ ଝିଅମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ବାହ୍ୟ ଖେଳ, ରାନ୍ଧିବା ସହିତ ଆରାମ ଏବଂ ସମ୍ମାନ ସହିତ ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।
ରତ୍ନପ୍ରାବ ଏକ ରୋଗ	ମାସିକ ରତ୍ନପ୍ରାବ ଏକ ସାଧାରଣ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହା ରୋଗ କିମ୍ବା ରକ୍ତ ଅପରିଷ୍କାର ଭିତ୍ତିକ ହୁଏନା ।
ରତ୍ନପ୍ରାବ ହୋଇଥିବା ଝିଅ ରୋଷେଇ ଘର କିମ୍ବା କୌଣସି ପୂଜାପାଠରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ହୁଏ	ଏହା ଏକ ମନଗଢା କାହାଣୀ ଏବଂ ଅନେକ ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ରତ୍ନପ୍ରାବ ରକ୍ତ ଅପରିଷ୍କାର ଅଟେ ଏବଂ ତେଣୁ ରତ୍ନପ୍ରାବ ଝିଅ ଖାଦ୍ୟକୁ ଦୂଷିତ କରିପାରେ, ମାତ୍ର ଏହି ବିଶ୍ୱାସରେ କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଆଧାର ନାହିଁ । ଝିଅଟି ତାଙ୍କର ପିରିଅଡ ସମୟରେ ଯେଉଁଠାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ସେଠାକୁ ଯାଇପାରେ ।
ଶିଶୁର ଲିଙ୍ଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପାଇଁ ମହିଳାମାନେ ଦାୟୀ ଅଟନ୍ତି	ଶିଶୁର ଲିଙ୍ଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପୁରୁଷ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ତଥାପି, ପୁରୁଷମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଶୁକ୍ରାଣୁ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁର ଲିଙ୍ଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କିମ୍ବା ସ୍ଥିର କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତି ଶିଶୁର ଲିଙ୍ଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରେ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ମହିଳାମାନେ ଦାୟୀ ହେବା ଉଚିତ୍ ହୁଏନା ।
ଝିଅଟିର ସ୍ତନ ଛୋଟ ହେଲେ ସେ ନିଜପାଇଁ ଲଢ଼ିତ ହେବା ଉଚିତ୍	ଛୋଟ କିମ୍ବା ସମତଳ ସ୍ତନ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏହା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ଯେ ଦୁଇ ସ୍ତନର ଆକାର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଏହା ଚିନ୍ତାର କାରଣ ହୁଏନା । ଜଣେ ନିଜ ପାଇଁ ଲଢ଼ିତ ହେବା ଉଚିତ୍ ହୁଏ କିମ୍ବା ଏହା ବିଷୟରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ ହୁଏନା । ଏଥିପାଇଁ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତା ହେଲେ, ନିକଟସ୍ଥ ANM / ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ସମ୍ପର୍କ ଓ ବିବାହ

୧୭) ସମ୍ପର୍କ, ବନ୍ଧୁତା ଏବଂ ବିବାହ

୧୭) ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବିବାହ / ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଏବଂ କୁପରିଣାମ

୧୮) ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ନିଷେଧ ଆଇନ ୨୦୦୭ ଓ ସହଯୋଗ ପତ୍ତା

୧୯) କିଶୋରୀ ଗର୍ଭଧାରଣ, ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ଗର୍ଭପାତ

୧୭. ସମ୍ପର୍କ, ବନ୍ଧୁତ୍ଵ ଓ ବିବାହ

- ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହେବା ସ୍ଵାଭାବିକ ।
- ବନ୍ଧୁତା ହେଉଛି ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ସ୍ନେହର ସମ୍ପର୍କ । କିଶୋର/କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ବନ୍ଧୁମାନେ ଏକ ଭଲ ସମର୍ଥନ ଗୋଷ୍ଠୀ ହୋଇପାରନ୍ତି ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କିପରି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ଶିଖିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଜରୁରୀ ଯେ ଅନ୍ୟମାନେ ସେହି ଭାବନାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।
- ଏକ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ ଉଭୟ ସାଥୀଙ୍କୁ ପାରସ୍ପରିକ ସମର୍ଥନ ଏବଂ ମିଶିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଏ । ଏକ ଭଲ ସଂପର୍କରେ ଉଭୟ ସାଥୀ ବିନା ଭୟରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ପରସ୍ପରର ଭାବନାକୁ ସମ୍ମାନ କରନ୍ତି ଏବଂ ପରସ୍ପର ଉପରେ ବିଶ୍ଵାସ କରନ୍ତି ।
- ନକରାତ୍ମକ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭୟ, ଅପମାନ ଏବଂ ଚାପ ପରି ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଆମର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହି ସମ୍ପର୍କଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ସହିତ କିପରି ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ହୁଏ ତାହା ଶିଖିବା ଆମ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ।
- କେଉଁ ସମ୍ପର୍କ ଆମପାଇଁ ଅସୁସ୍ଥ ତାହା ବୁଝିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ସାହସ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଅନ୍ୟ ସାଥୀ ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ତୁମର ପ୍ରୟାସକୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନକରନ୍ତି, ତେବେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକୁ କେତେ ଦୂର ଗ୍ରହଣୀୟ ସେ ବିଷୟରେ କଥା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।
- ଯୁବତୀ ମାନେ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ କାରଣ ଏହା ଅବାଞ୍ଛିତ ଗର୍ଭଧାରଣ, ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି.ସଞ୍ଚାରଣ ଏବଂ ଜନନେହିୟ ରେ ଆଘାତ ଆଣିପାରେ ।
- ମନେରଖ, ଯୌନ ବ୍ୟତୀତ ସ୍ନେହ ଅନେକ ଉପାୟରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇପାରେ । ଯଦି ତୁମେ ତୁମର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିକୁ ପ୍ରମାଣ କରିବାକୁ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛ, ତେବେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ "ନା" କୁହ ।
- ବିବାହ ହେଉଛି ଏକ ପୁରୁଷ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀର ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ମିଳନ ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ଆଇନ ଦ୍ଵାରା ସ୍ଵୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ । ଯାହାଦ୍ଵାରା ସେମାନେ ସ୍ଵାମୀ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ଭାବରେ ସମାନ ଭାବରେ ଭାଗିଦାର ହୁଅନ୍ତି ।
- ସମାନ ଭାଗିଦାରୀ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା, ଶିକ୍ଷା, ଜୀବିକା ନିର୍ବାହ, ଘରୋଇ ପ୍ରସଙ୍ଗ ସହିତ ଘରର ଖର୍ଚ୍ଚ ଇତ୍ୟାଦିର ସମାନ ଭାବରେ ପାରସ୍ପରିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା । ଏହାସହିତ ପାରିବାରିକ ହିଂସା ରୁ ଦୂରେଇ ରହି ଘର କାମ ଓ ଦାୟିତ୍ଵରେ ସମାନ ଭାଗ ନେବା ।
- ଝିଅମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ସମାପ୍ତ କରିବା ପରେ ସ୍ଵାଧୀନ ହେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଏକ୍ସିଟିଆ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ପଳାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି ଘଟଣା ଘଟିଛି ଯେଉଁଠାରେ ଝିଅମାନେ ନିଜ ଘରୁ ପଳାୟନ କରି ଯୌନ ଶୋଷଣର ଶିକାର କିମ୍ବା ଶ୍ରମିକ ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଛନ୍ତି ।
- ପିତାମାତା / ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠମାନେ ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଭାବନାକୁ ଆକଳନ କରିବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଜାରି ରଖିବା ଜରୁରୀ ।

୧୭. ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବିବାହ / ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଏବଂ କୁପରିଣାମ

- ଝିଅର ବୟସ ୧୮ ବର୍ଷରୁ ଓ ପୁଅର ବୟସ ୨୧ ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସରେ ବିବାହକୁ “ବାଲ୍ୟ ବିବାହ” କୁହାଯାଏ ।
- ଝିଅମାନେ ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଏବଂ ପୁଅ ମାନେ ୨୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସରେ ବିବାହ କରିବା ବେଆଇନ୍ ଅଟେ । ଆମ ଦେଶରେ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଏକ ଦଣ୍ଡନୀୟ ଅପରାଧ ଅଟେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିଭାଗରେ ବାଲ୍ୟ ବିବାହକୁ ବାରଣ କରୁଥିବା ଆଇନ ବିଷୟରେ ଆମେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ।
- ଯଦି କୌଣସି ଝିଅ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବିବାହିତ, ତା’ହେଲେ ତାହା ପାଇଁ ହିଂସା, ଶୋଷଣ ଏବଂ ଶୋଷଣର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ । ଝିଅମାନଙ୍କ ଉପରେ ବାଲ୍ୟ ବିବାହର କୁପରିଣାମ :-
 1. ଝିଅମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାଡ଼ିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି ।
 2. ଶିକ୍ଷାର ଅଭାବ ଝିଅମାନଙ୍କର ପସନ୍ଦ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ସୁଯୋଗ ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ସୁଯୋଗକୁ ସୀମିତ କରେ । ଯଦି ତାଙ୍କ ଜୀବନସାଥୀ ତାଙ୍କୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଛାଡ଼ପତ୍ର ଦିଅନ୍ତି କିମ୍ବା ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତି ତେବେ ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଚଳିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଅସୁରକ୍ଷିତ କରିଥାଏ ।
 3. ଯେଉଁ ଝିଅମାନେ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଗର୍ଭବତୀ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁ ଏବଂ ରୋଗୀଣୀ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ ।
 4. କିଶୋରୀ ମା’ଙ୍କଠାରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁମାନେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ଓଜନ କମ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ ।
 5. ଏପରି ଘଟଣା ଘଟିଛି ଯେଉଁଠାରେ ଝିଅମାନେ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବିବାହ କରିଥିଲେ କିମ୍ବା ନିଜ ପ୍ରେମିକ ସହିତ ପଳାୟନ କରିଥିଲେ ; ସେମାନେ ଯୌନ ଶୋଷଣ କିମ୍ବା ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଛନ୍ତି ।
 6. ଯେହେତୁ ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବିବାହ ଆଇନଗତ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ନୁହେଁ, ସେ, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତି ଉପରେ କୌଣସି ଅଧିକାର ପାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।
- ବାଲ୍ୟ ବିବାହକୁ “ନା” କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଆମ ସମାଜରେ ଚାଲୁଥିବା ବାଲ୍ୟ ବିବାହର କୁପରିଣାମ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସାମୂହିକ ଭାବରେ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରନ୍ତୁ ।

୧୮. ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ନିଷେଧ ଆଇନ ୨୦୦୬ ଓ ସହଯୋଗ ପଦ୍ଧତି

- ଭାରତରେ ବାଲ୍ୟ ବିବାହକୁ ରୋକିବା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଏକ ଆଇନଗତ ଢାଞ୍ଚା ଅଛି ଯାହାକୁ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ନିଷେଧ ଆଇନ ୨୦୦୬ କୁହାଯାଏ ।
- ଏହି ଆଇନ ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଝିଅ ଏବଂ ୨୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ପୁଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିବାହ କରିବାକୁ ବିରୋଧ କରିଥାଏ ।
- ପିଲାଟିର /ଶିଶୁଟିର ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଅଭିଭାବକ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ସହିତ ଜଡ଼ିତ କିମ୍ବା ଏହାକୁ ରୋକିବାରେ ଅବହେଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡିତ କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ ଅଗ୍ରହଣୀୟ ଏବଂ ଜାମିନବିହୀନ ଅପରାଧ ।
- ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଏକ ଦଣ୍ଡନୀୟ ଅପରାଧ ଯାହା ଦୋଷୀକୁ ଦୁଇବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାରାଦଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଏକ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାଜୋରିମାନା କିମ୍ବା ଉଭୟ ଦଣ୍ଡରେ ଦଣ୍ଡିତ କରିଥାଏ ।
- ଯଦି ବିବାହ ସମୟରେ ବରର ବୟସ 18 ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଅପରାଧୀ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ସହାୟତା ପ୍ରକ୍ରିୟା :

1. ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଗୋଷ୍ଠୀ /ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ବିଷୟରେ ରିପୋର୍ଟ କରିବାକୁ ସହାୟତା ଲୋଡ଼ିପାରିବେ ।
2. ଯଦି ଆପଣ କିମ୍ବା ଆପଣ ଜାଣିଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବାଲ୍ୟ ବିବାହରେ ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଜଣାଇ ପାରିବେ ।
 - ଚାଇଲ୍ଡ ଲାଇନ- ୧୦୯୮
 - ପୋଲିସ -୧୦୦
 - ଶିଶୁ କଲ୍ୟାଣ କମିଟି
 - ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ନିଷେଧ ଅଧିକାରୀ । ଓଡ଼ିଶାରେ ସମସ୍ତ ଶିଶୁ ମଙ୍ଗଳ ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଧିକାରୀ (CDPO) ହେଉଛନ୍ତି ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ନିଷେଧ ଅଧିକାରୀ (CMPO) ।
 - ଜିଲ୍ଲା ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ (DCPO) ।
 - ଜୁଡ଼ିସିଆଲ୍ ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ ।
 - ଜିଲ୍ଲା ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ୍

୧୯. କିଶୋରୀ ଗର୍ଭଧାରଣ, ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ଗର୍ଭପାତ

କିଶୋରୀ ଗର୍ଭଧାରଣ

- ୧୯ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଜଣେ ମହିଳା ଗର୍ଭଧାରଣ କଲେ ତାହା କିଶୋରୀ ଗର୍ଭଧାରଣ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।
- କିଶୋରୀ ଗର୍ଭଧାରଣର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ବାଲ୍ୟ ବିବାହ, ଯୌନ ଶୋଷଣ, ବଳାକୂର ଏବଂ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସଂଭୋଗ ।
- ଝିଅମାନେ କିଶୋରୀ ଅବସ୍ଥାରେ ମା ହେଲେ ସେମାନେ ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସାମ୍ନା କରିପାରନ୍ତି । ସେମାନେ ମାତୃତ୍ୱ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ କିମ୍ବା ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଥାନ୍ତି ।
- ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ରୋଜଗାରର ସୁଯୋଗକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ଯତ୍ନଶୀଳ ଦେଇଥାଏ କାରଣ ସେ ମାତୃତ୍ୱର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଥାନ୍ତି ।
- ମନେରଖନ୍ତୁ ଭାରତରେ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ ସମ୍ମତିର ବୟସ ୧୮ ବର୍ଷ ଅଟେ । କିଶୋର ଦମ୍ପତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ମତଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ, ଏହାକୁ POCSO ଅଧିନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ଏକ ବେଆଇନ ଏବଂ ଅପରାଧକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି ।

କିଶୋରୀ ଗର୍ଭଧାରଣ ପ୍ରତିରୋଧ

- ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବିବାହିତ ଯେ କୌଣସି ଝିଅ ୨୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ଅବାଞ୍ଛିତ ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ଏଡାଇବା ପାଇଁ କଣ୍ଡୋମ୍ ବ୍ୟବହାର ତଥା ଆଶା, ଏଏନଏମ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଡାକ୍ତରୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବା ପରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକ (ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ଆଦି) ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଆଶା କିମ୍ବା ଏଏନଏମ ଙ୍କ ନିକଟରେ କିଛି ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ଉପଲବ୍ଧ ଥିବାବେଳେ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧା କେନ୍ଦ୍ରରୁ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ମିଳିପାରିବ ।
- ଯୌନ ଶୋଷଣ କିମ୍ବା ବଳାକୂର ମାମଲାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ତୁମ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଅଭିଭାବକ କିମ୍ବା ତୁମେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହି ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଜଣାନ୍ତୁ । ଜରୁରୀକାଳୀନ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ନେବା ପାଇଁ ଆପଣ ଏଏନଏମ , ଆଶାଦିଦିଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ କିମ୍ବା ନିକଟସ୍ଥ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଇ ପାରିବେ । ସ୍ଥାନୀୟ ଔଷଧ ଦୋକାନରେ ଜରୁରୀକାଳୀନ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ ।
- ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ, ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନସମ୍ପର୍କ କିମ୍ବା ବଳାକୂର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜରୁରୀକାଳୀନ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କର ୭୨ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ନିରାପଦ ଗର୍ଭପାତ

- ବୈବାହିକ ସ୍ଥିତି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟରେ ୧୮ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ଯେକୌଣସି ମହିଳା ଗର୍ଭପାତ କରିପାରିବେ । ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ନାବାଳିକାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଠାରୁ ଏକ ଲିଖିତ ସମ୍ମତି ଆବଶ୍ୟକ । ଭାରତରେ, ମେଡିକାଲ୍ ଚର୍ମିନେସନ୍ ଅଫ୍ ପ୍ରେଗନାସୀ (MTP) ଅଧିନିୟମ, ୧୯୭୧ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାକୁ ଆଇନଗତ କରାଯାଇଛି ।
- ଭାରତର ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ, ଗର୍ଭପାତ ଜଣେ ଯୋଗ୍ୟ ଡାକ୍ତରୀପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ୨୦ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହା ୧୨ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇପାରିବ । ୧୨ ସପ୍ତାହ ପରେ ଗର୍ଭପାତ ପାଇଁ ଦୁଇଜଣ ଡାକ୍ତର ସମ୍ମତି ଫର୍ମରେ ଦସ୍ତଖତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ସମସ୍ତ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଗର୍ଭପାତ ସେବା ମାଗଣା ଉପଲବ୍ଧ ଅଟେ । ୧୮ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ମହିଳାମାନେ ସମ୍ମତି ଫର୍ମରେ ଦସ୍ତଖତ କରିବାକୁ ଅନ୍ୟ କାହାର ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।
- MTP ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ ନିମ୍ନଲିଖିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗର୍ଭପାତ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇଛି ।
 1. ଯେଉଁଠି ଗର୍ଭଧାରଣ ମହିଳାଙ୍କ ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ଆଏ ।
 2. ବଳାକୂର ପରେ ସେ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଥିବ ।
 3. ଶିଶୁଟି ଗୁରୁତର ଜନ୍ମ ଦୋଷ ସହିତ ଜନ୍ମ ହେବାର ଥିବ ।
 4. ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତିର ବିଫଳତା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଗୁରୁତର ଆଘାତ ଦେଉଥିବ
- ଭାରତରେ, କେବଳ ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ଡାକ୍ତର ଏବଂ ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ କ୍ଲିନିକ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଗର୍ଭପାତ କରାଯାଇପାରିବ (MTP ଅଧିନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ଅନୁମୋଦିତ) ।
- ବିନା ଅନୁମତି ପ୍ରାପ୍ତ କ୍ଲିନିକ୍ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଖାନାରେ କିମ୍ବା ଅଣ ଡାକ୍ତରୀପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭପାତ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଅଟେ । ଏହା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗର କ୍ଷତି, ଆଂଶିକ ଗର୍ଭପାତର କ୍ଷତି ପରି ଗୁରୁତର ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଏହା ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ

- ୨୦) ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ଅସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ତର
- ୨୧) ଯୌନ ଶୋଷଣ ଓ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ
- ୨୨) ଯୌନ ଅପରାଧରୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା (ପୋକସ) ଆଇନ ୨୦୧୨
- ୨୩) ଅନିଚ୍ଛା ସୁରକ୍ଷା

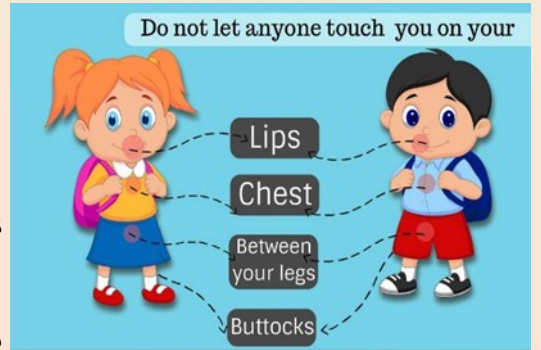
୨୦. ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ଅସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ପର୍ଶ

ନିରାପଦ ସ୍ପର୍ଶ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଅନୁଭବ କରାଏ, ଆପଣଙ୍କର ଯତ୍ନେନବା ସହିତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଭବ କରାଏ । ଏହା ଯତ୍ନ ନେବା, ଭଲ ପାଇବା ଓ ସାହାଯ୍ୟ ଦେଖାଇବାର ଏକ ମାଧ୍ୟମ । ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ପର୍ଶର ଉଦାହରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି:

- ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଉଠିବା ପରେ କିମ୍ବା ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କର ପିତାମାତା ଆପଣଙ୍କୁ ଆଲିଙ୍ଗନ କରନ୍ତି ଏବଂ ଗାଲରେ ଚୁମ୍ବନ ଦିଅନ୍ତି ।
- ଯେତେବେଳେ ଜେଜେମା ଏବଂ ଜେଜେବାପା ଆପଣଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବାକୁ ଆସନ୍ତି ଏବଂ ସମସ୍ତେ ଗାଢ଼ ଭାବରେ ଆଲିଙ୍ଗନ କରନ୍ତି ଏବଂ ଚୁମ୍ବନ କରନ୍ତି ।
- ବନ୍ଧୁମାନେ ଖେଳିବା ସମୟରେ ହାତ ଧରିଆଣ୍ଟି କିମ୍ବା ଡାଳି ମାରନ୍ତି ।

ଅସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ପର୍ଶ ଆପଣଙ୍କୁ ଅସହଜ ଏବଂ ଅପ୍ରୀତିକର ଅନୁଭବ କରାଏ । ଅସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ପର୍ଶର ଉଦାହରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି :-

- କାମ କରିବା , ଖେଳିବା, ପଢ଼ିବା, ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଯଦି କେହି ଆପଣଙ୍କୁ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି ।
- ଯଦି କେହି ଆପଣଙ୍କୁ ଖରାପ ଭାବରେ ଛୁଅନ୍ତି ଏବଂ କାହାକୁ ନ କହିବାକୁ ଆପଣଙ୍କୁ କୁହନ୍ତି ।



ଏହା ଠିକ ନୁହେଁ

- ଯଦି କେହି ତୁମକୁ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶକୁ ବିନା କାରଣରେ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି ।
- କେହି ତୁମକୁ ଡାକ ଶରୀରର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶକୁ ଛୁଇଁବାକୁ କୁହନ୍ତି ।
- କେହି ତୁମକୁ ତୁମର ପୋଷାକ କାଢ଼ିବାକୁ କୁହନ୍ତି କିମ୍ବା ପୋଷାକ ଖୋଲି ତୁମର ଫଟୋ କିମ୍ବା ଭିଡ଼ିଓ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ।
- କେହି ତୁମକୁ ନଗ୍ନ ଫଟୋ କିମ୍ବା ଭିଡ଼ିଓ ଦେଖାନ୍ତି ।

ଏହା ବୁଝିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ଯେ ଯଦି କେହି ଅସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ପର୍ଶ ଦେଇ ଆପଣଙ୍କ ଯୌନ ଶୋଷଣ କିମ୍ବା ନିର୍ଯାତନା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କର ଭୁଲୁ ନୁହେଁ । ଝିଅ କିମ୍ବା ପୁଅ ମାନେ ଏଥିପାଇଁ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ଭାବିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯୌନ ଶୋଷଣ କିମ୍ବା ନିର୍ଯାତନା କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ଏଥିପାଇଁ ଦୋଷୀ ଅଟନ୍ତି ।

ଯେତେବେଳେ କେହି ଆପଣଙ୍କୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଆପଣ ଭୟଭୀତ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ କିମ୍ବା ଏହାକୁ ଗୁପ୍ତ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ତୁମେ ଖରାପ ବୋଲି ଅନୁଭବ କର ନାହିଁ ।

ଯଦି ଆପଣ ଏକ ଅସୁରକ୍ଷିତ ପରିସ୍ଥିତିର ସାମ୍ନା କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ନିରାପତ୍ତା ପାଇଁ “ନା, ଯାଅ, କୁହ” ଭଳି ଡିନୋଟି ପଦକ୍ଷେପ ଅନୁସରଣ କରିପାରିବେ ।

ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ ନା କୁହ । ଯଦି ତୁମକୁ “ନା” କହିବା କଷ୍ଟକର ହେଉଛି ତେବେ “ନା ଚିତ୍କା କରିବା ଆରମ୍ଭ କର” – “ମୁଁ ଏ ଅପବ୍ୟବହାର ଜାରି ରଖିବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ” ଏବଂ ପାଟି କର ।

ସୁଯୋଗ ଦେଖି, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଅ । ଏକ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଅ ଯେଉଁଠି ଅଧିକ ଲୋକ ଥିବେ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଅନଲାଇନରେ କେହି ଗାଳିଗୁଲଜ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଅଫଲାଇନ୍ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ ।

ତୁମ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ କୁହ ଏବଂ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାହାଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇ ନାହିଁ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କହିଚାଲ ।

୨୧. ଯୌନ ଶୋଷଣ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ

- ବୟସ୍କ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯୌନ ସହୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଶିଶୁର ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି ଶିଶୁ ଯୌନ ଶୋଷଣ । ଉଭୟ ଝିଅ ଏବଂ ପୁଅ ଯୌନ ଶୋଷଣର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ।
- ଯୌନ ଶୋଷଣରେ ଉଭୟ ସ୍ୱର୍ଗ ଏବଂ ସ୍ୱର୍ଗ ନକରିବା ଆଚରଣ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ (କିନ୍ତୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ଅଳ୍ପ କେତେରେ ସୀମିତ ହୋଇ ନଥାଏ)
- ସ୍ୱର୍ଗ ଆଚରଣରେ ଶିଶୁର ଶରୀର ଏବଂ ବିଶେଷ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଂଶକୁ ସ୍ୱର୍ଗ କରିବା ହୋଇଥାଏ ।
- ସ୍ୱର୍ଗ ନକରିବା ଆଚରଣ ଆଚରଣରେ ଝିଅ/ପୁଅଙ୍କୁ ଯୌନ କାର୍ଯ୍ୟ କିମ୍ବା ଅଶ୍ଳୀଳତା କିମ୍ବା ଏହିପରି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଦେଖାଇବା କିମ୍ବା ଶୁଣାଇବା କିମ୍ବା ବାଧ୍ୟ କରାଇବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।
- ଏହା ଏକ ମନଗଢା କଥା ଯେ ଅଧିକାଂଶ ଯୌନ ଶୋଷଣକାରୀ ଅପରିଚିତ ଅଟନ୍ତି । ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି ଅଧିକାଂଶ ଯୌନ ଶୋଷଣକାରୀ ହେଉଛନ୍ତି ପରିବାର ସଦସ୍ୟ କିମ୍ବା ପରିବାରର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ।
- ଦୁର୍ବ୍ୟବହାରକାରୀ ପ୍ରଥମେ ପିଲାଟି ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ; ପ୍ରେମ ଏବଂ ସ୍ନେହ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ; ଉପହାର ପ୍ରଦାନ କରି ପିଲାଟିକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅନୁଭବ କରାନ୍ତି । ପିଲାଟି ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କଲା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଶୁକୁ ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ।
- ଏହା ସାଧାରଣତଃ ପିଲାଟି ପାଇଁ ଏକ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଘଟଣା ହୋଇପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାମାନେ କିପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ଏହା ଏକ ଖେଳ ହୋଇପାରେ ଯେଉଁଥିରେ ପୋଷାକ ଉପରେ ସ୍ୱର୍ଗ କରିବା ସହିତ ହଠାତ୍ ପିଲାର ଶରୀରର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ଅଂଶକୁ ସ୍ୱର୍ଗ କରାଯାଇଥାଏ
- ବେଳେବେଳେ ଦୁର୍ବ୍ୟବହାରକାରୀ ପିଲାକୁ କାହାକୁ ନ କହିବା କିମ୍ବା ଗୁପ୍ତ ରଖିବାକୁ ଧମକ ଦେଇଥାଏ ।
- ମନେରଖନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ ଏକ ଅସୁରକ୍ଷିତ ପରିସ୍ଥିତିର ସାମ୍ନା କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ନିରାପତ୍ତା ପାଇଁ “ନା, ଯାଅ, କୁହ” “ଭଲି ତିନୋଟି ପଦକ୍ଷେପ ଅନୁସରଣ କରିପାରିବେ ।
 1. ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ ନା କୁହ । ଯଦି ତୁମକୁ “ନା” କହିବା କଷ୍ଟକର ହେଉଛି ତେବେ “ନା ଚିତ୍କା କରିବା ଆରମ୍ଭ କର” – “ମୁଁ ଏ ଅପବ୍ୟବହାର ଜାରି ରଖିବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ” ଏବଂ ପାଟି କର ।
 2. ସୁଯୋଗ ଦେଖି, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଅ । ଏକ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଅ ଯେଉଁଠି ଅଧିକ ଲୋକ ଥିବେ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଅନିଚ୍ଛାରେ କେହି ଗାଳିଗୁଲଜ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଅଫ୍‌ଲାଇନ୍ ହୋଇଯାଅ ।
 3. ତୁମ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ କୁହ ଏବଂ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାହାଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇ ନାହିଁ । ସେହିପରି କହିଚାଲ ।
 4. ତୁମେ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ଘଟଣାବିଷୟରେ ଚାଲନ୍ତୁ ଲାଇନ୍ ନମ୍ବର ୧୦୯୮କୁ ରିପୋର୍ଟ କରିପାରିବ ।
- ଅଜଣା ଲୋକଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କର ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ଉପହାର ଗ୍ରହଣ କର ନାହିଁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଏକ୍ସଟିଆ ଯାଅ ନାହିଁ ।
- ଯାହାକୁ ତୁମେ ଜାଣ ନାହିଁ ତାଙ୍କ ସହିତ ତୁମର ଫଟୋ ଭିଡ଼ିଓ ଦେବାନେବା (ସେୟାର) କର ନାହିଁ ।

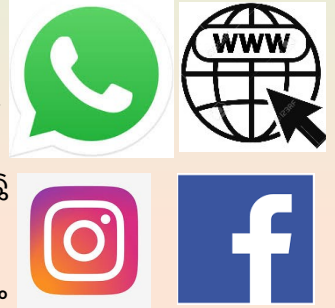
୨୨. ଯୌନ ଅପରାଧରୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା (ପୋକସ) ଆଇନ ୨୦୧୨

- ଭାରତରେ ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଯୌନ ଶୋଷଣରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାପାଇଁ ଯୌନ ଅପରାଧରୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା (ପୋକସ) ଆଇନ ୨୦୧୨ ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି । ଯୌନ ଅପରାଧର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା, ଯୌନ ଉପ୍ରୀତନ ଏବଂ ଅଶ୍ଳୀଳତା ।
- ଉପରୋକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ , ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ କିମ୍ବା ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଏହି ଅଧିନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ଦଣ୍ଡନୀୟ ଅପରାଧ ଅଟେ ।
- ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଏକ ଅପରାଧ ଘଟିପାରେ କିମ୍ବା ଅପରାଧ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତି ତେବେ ଏହାକୁ ରିପୋର୍ଟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ ଶିଶୁ ଯୌନ ଶୋଷଣ ମାମଲା ପୋଲିସକୁ ଜଣାଇବା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଅଟେ । ରିପୋର୍ଟ କରିବାରେ ବିଫଳ ହେଲେ ଯୁକ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାରାଦଣ୍ଡ, ଜୋରିମାନା କିମ୍ବା ଉଭୟ ଦଣ୍ଡରେ ଦଣ୍ଡିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।
- ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଶିଶୁ ନିର୍ଯାତନା ମାମଲା, ପୋଲିସକୁ FIR ପଞ୍ଜିକରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।
- ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଝିଅ ଗର୍ଭଧାରଣ କଲେ ତାହା ଯୌନ ନିର୍ଯାତନାର ପରିସରକୁ ଆସିଥାଏ । POCSO ଜଣେ କିଶୋର କିମ୍ବା ଶିଶୁଙ୍କ ସମ୍ମତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରେ ନାହିଁ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କ ଯୌନ ଉପ୍ରୀତନ ପାଇଁ ଅତି କମରେ ତିନି ବର୍ଷ ଜେଲ ଦଣ୍ଡ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ମିଡିଆ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ପରିଚୟ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଛି ।
- ଯଦି ତୁମେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଯୌନ ଶୋଷଣ କିମ୍ବା ନିର୍ଯାତନାକୁ ସାମ୍ନା କରୁଛ ତୁମେ ତୁମ ପିତାମାତାଙ୍କୁ କିମ୍ବା ତୁମର ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ କିମ୍ବା ତୁମେ ଏପରି ଘଟଣାକୁ ଚାଇଲ୍ଡ ଲାଇନ ୧୦୯୮ ରେ ଜଣାଇ ପାରିବ ।

୨୩. ଅନଲାଇନ୍ ସୁରକ୍ଷା

- ଆଜି ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଇନଷ୍ଟାଣ୍ଟ ମେସେଜିଂ ଏବଂ ସୋସିଆଲ୍ ମିଡିଆ ଯୋଗୁଁ ଆମେ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସଂଯୁକ୍ତ ଅଛୁ । ଆପଣମାନେ ହୁଏତ whatsapp ଭଳି ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଇନଷ୍ଟାଣ୍ଟ ମେସେଜିଂ ଆପ୍ଲିକେସନ୍ ଏବଂ ଫେସବୁକ୍ ,ଇନଷ୍ଟାଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ସୋସିଆଲ୍ ମିଡିଆ ଆପ୍ଲିକେସନ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖୁଥିବେ । ଆପଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ହୁଏତ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗର ବ୍ୟବହାର କରିଥିବେ ।

- ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଏବଂ ଫେସବୁକ୍ WhatsApp ଇତ୍ୟାଦି ସୋସିଆଲ୍ ମିଡିଆ ପ୍ରୟୋଗଗୁଡ଼ିକ ନୂତନ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଉନ୍ନତ ଯୋଗାଯୋଗ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ନୂତନ ଜିନିଷ ଶିଖିବା ଏବଂ ଆମର ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ପରିବାର ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ରଖିବାରେ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ସାଧନ ହୋଇପାରିଛି କିନ୍ତୁ ବିଶେଷ କରି ଯୁବକ ଯୁବତୀ ଏବଂ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ସୁରକ୍ଷା ସହିତ ଜଡିତ ବିପଦ ଏବଂ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ।



- ଆମେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ସୋସିଆଲ୍ ମିଡିଆ ବାୟିତ୍ୱ ସହକାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଗୋପନୀୟତାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଅନଲାଇନ୍ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ କିଛି ଟିପ୍ପଣୀ ଜାଣିବା ଆସନ୍ତୁ ।

- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୂଚନା : ଇମେଲ୍ ,WhatsApp କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କ ବିନା ଅନୁମତିରେ ଫୋନ୍ କଲ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାର ଅର୍ଥ ଆପଣ ଜନ୍ମ , ନାମ , ଠିକଣା , କିମ୍ବା ମୋବାଇଲ୍ ନମ୍ବର , ଆଧାର ନମ୍ବର ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କର ବ୍ୟାଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟ ନମ୍ବର ଜଣାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ତୁମ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଅଭିଭାବକଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରଥମେ ଯାଞ୍ଚ ନକରି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତୁମର ଛବି କିମ୍ବା ଭିଡିଓ ପଠାଅ ନାହିଁ । ମନେରଖ, ତୁମ ବିଷୟରେ କେହି ସୂଚନା ମାଗିବା ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ତୁମେ ତାଙ୍କୁ ନିଜ ବିଷୟରେ କିଛି କହିବାକୁ ପଡିବ ।
- ପାସୱାର୍ଡ: -ଆପଣଙ୍କ ପିତାମାତା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କାହା ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ପାସୱାର୍ଡ ଜଣାନ୍ତୁ (share) ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଏକ ସାର୍ବଜନୀନ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଟର୍ମିନାଲ୍ ଛାଡିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ଆକାଉଣ୍ଟଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ (logout) କରନ୍ତୁ ।
- ଫଟୋ: ଆପଣଙ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କ ଅନୁମତି ନନେଇ ଅନଲାଇନରେ କୌଣସି ଫଟୋ କିମ୍ବା ଭିଡିଓ ପୋଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଅନଲାଇନ ବନ୍ଧୁ :- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପିତାମାତାଙ୍କର ଅନୁମତି ନଥାଏ ତେବେ ଅନଲାଇନ୍ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଭେଟିବାକୁ ରାଜି ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତ ବେଳେବେଳେ ଲୋକମାନେ ସୁନ୍ଦର ଲୋକ ବୋଲି ପ୍ରଚାର କରି ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତି। ମାତ୍ର ସେମାନେ ସେପରି ନୁହନ୍ତି । ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ଅନଲାଇନରେ ପଢୁଥିବା ସମସ୍ତ ଜିନିଷ ସତ୍ୟ ନୁହେଁ । କିଛି ସମୟରେ ଏହା ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଲୋକମାନେ ମିଥ୍ୟା ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଝିଅଙ୍କୁ ପ୍ରେମ ଏବଂ ସ୍ନେହ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ଏବଂ ତା'ପରେ ତାଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିବାକୁ କହିଥାନ୍ତି । ଝିଅ ମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ପାଇବା ପରେ ସେମାନେ ଯୌନ ଶୋଷଣ କିମ୍ବା ଅପହରଣ କରନ୍ତି ।
- ଯେତେବେଳେ କେହି ଆପଣଙ୍କୁ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ କିଛି ଉପହାର ଏବଂ ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଘରକୁ କେହି ଦେଖିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ଏକ ସଭାକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ଅଫର ଦେବା ବିଷୟରେ ଅତି ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଲାଇଭିଙ୍ଗ ଅଫରଗୁଡ଼ିକ:- ଆପଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ହୁଏତ ଇ-ମେଲ୍ କିମ୍ବା ଲଟେରୀ ବୀମା ପଲିସି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲାଇଭିଙ୍ଗ ଅଫର ବିଷୟରେ ଇ-ମେଲ୍ କିମ୍ବା ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନରେ ବାର୍ତ୍ତା କୁ ଦେଖୁଥିବେ । ଏହିପରି ଅନୁରୋଧକୁ କଦାପି ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୂଚନା ଜଣାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅନେକ

କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଆର୍ଥିକ କ୍ଷତି ଘଟାଇଛି । କୌଣସି ଲିଙ୍କ କିମ୍ବା ଆଇକନ୍ କ୍ଲିକ୍ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବଦା ଆପଣଙ୍କର ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଅଭିଭାବକ କୁ ଜଣାନ୍ତୁ ।

7. ଅନଲାଇନ୍ ବିଜ୍ଞାପନ :-ପ୍ରଥମେ ତୁମ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ନକରି ଅନଲାଇନରେ କିଛି କିଣନ୍ତୁ ନାହିଁ । କିଛି ବିଜ୍ଞାପନ ଆପଣଙ୍କୁ ମାଗଣା ଜିନିଷ ପ୍ରଦାନ କରି ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରଚାରଣା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୂଚନା ସଂଗ୍ରହ କରିବାପାଇଁ ଏକ ଉପାୟ ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କୁ କହିଥାନ୍ତି ଯେ ଆପଣ କିଛି ପୁରସ୍କାର ଜିତିଛନ୍ତି ।
 8. ଡାଉନଲୋଡ୍ କରିବା :- ଆପଣ ଏକ ଇମେଲ୍ ଖୋଲିବା କିମ୍ବା ସଫ୍ଟୱେର୍ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ । ସଂଲଗ୍ନରେ ବେଳେବେଳେ ଭାଇରସ୍ ଥାଏ । ଆପଣ ଜାଣିନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଲଗ୍ନ କିମ୍ବା ଲିଙ୍କ କଦାପି ଖୋଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
 9. ଗାଳିଗୁଲଜ କରିବା :- କୌଣସି ଅପମାନଜନକ ବାର୍ତ୍ତା ପଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଏଭଳି କିଛି ବାର୍ତ୍ତା ଗ୍ରହଣ (receive) କର ତେବେ ତୁମ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟରେ କୁହ । ଯଦି ଅନଲାଇନରେ କିଛି ଘଟେ ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅସହଜ ମନେ କରେ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ପିତାମାତା କିମ୍ବା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ବନ୍ଧୁ ଆପଣଙ୍କର ଜାଣତରେ ବା ଅଜାଣତରେ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ (ନମ୍) ଚିତ୍ର କିମ୍ବା ଭିଡିଓ ଅନୁରୋଧ କରୁଛନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ବ୍ଲକମେଲ କିମ୍ବା ଯୌନ ଶୋଷଣ ପାଇଁ ସେହି ଚିତ୍ର ବା ଭିଡିଓକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।
 - ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରେମିକଟି ସମ୍ପର୍କ ଛିନ୍ନ ପରେ ପ୍ରତିହିଂସା ପରାୟଣ ହୋଇ ପ୍ରେମିକାକୁ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଏବଂ ସୋସିଆଲ୍ ମିଡିଆ ଷ୍ଟେସିଆଲରେ ତାଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଫଟୋ ଗୁଡିକୁ ସେୟାର କରିବାକୁ ଧମକ ଦିଅନ୍ତି । କେତେକ ସମୟରେ ଏହା କେବଳ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ବ୍ଲକମେଲ୍ କରିବା ଏବଂ ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର ସହିତ ଧମକ ଦେବା ପାଇଁ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ତୁମେ ଏପରି କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିର ପଡିଛ, ତୁରନ୍ତ ଏହାକୁ ତୁମ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ବିଶ୍ୱାସୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଜଣାଅ ଏବଂ ପୋଲିସ ନିକଟରେ ଅଭିଯୋଗ କର । ପରିସ୍ଥିତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଏବଂ ପରିଚାଳନା କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଭୟଭୀତ ହୁଅ ନାହିଁ । ଏହା ତୁମର ଭୁଲ ନୁହେଁ ଏବଂ ତୁମର ପରିବାର ଏବଂ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ମାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ତୁମେ ଏଥିରୁ ବାହାରି ପାରିବ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ କୋଭିଡ-୧୯ , ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ସମୂହ

- ୨୪) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ
- ୨୫) ସାଧାରଣ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ (ଡେଙ୍ଗୁ, ମ୍ୟାଲେରିଆ ଏବଂ ଡାଇରିଆ)
ଓ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ
- ୨୬) କୋଭିଡ-୧୯ର ଲକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରତିରୋଧ
- ୨୭) କୋଭିଡ-୧୯ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଭୟ ଓ ଭେଦଭାବ

୨୪. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଶରୀରର ପରିଷ୍କାର ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାକୁ ବୁଝାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବଜାୟ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁ କିମ୍ବା ଜୀବାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଥାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଅନୁପସ୍ଥିତି ଦ୍ୱାରା ଆଖପାଖରୁ କ୍ଷତିକାରକ ଜୀବାଣୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ।

ଆମେ ସମସ୍ତେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମତେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବଜାୟ ରଖିବା ଦରକାର ।

- ଶୌଚାଳୟ ଯିବା ପରେ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣିରେ ହାତ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇବା ।
- ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣିରେ ଭଲଭାବରେ ହାତ ଧୋଇବା ।
- ସକାଳେ ଏବଂ ରାତିରେ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ।
- ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା ।
- ହାତ ଏବଂ ପାଦର ନଖ କାଟିବା ।
- ମୁହଁ ଧୋଇବା ସମୟରେ ଆଖି ସଫା କରିବା ।
- କାନକୁ ସଫା ରଖିବା ।
- କାଶ ସମୟରେ ପାଟିକୁ ଘୋଡ଼ାଇରଖିବା ।
- ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ମୁହଁକୁ ବୁଲାଇଦେବା କିମ୍ବା ପାଟି ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବା ।
- ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥିବା ପୋଷାକ ଓ ଅଳଂକାର ପିନ୍ଧିବା ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଖାଇବାପରେ ପାଟିକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇବା ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର ପରେ ଅଧିକ ପାଣି ଭାଲି (ଫ୍ଲସ କରି) ସଫା କରିବା ।
- କେତେବେଳେ ବି ନଖ କାମୁଡ଼ିବା ନାହିଁ ।
- ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ନାକ ପୋଛିବା ନାହିଁ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବା ।
- ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ଛେପ ପକାଇବା ନାହିଁ ।

୨୫. ସାଧାରଣ ସଂକ୍ରମଣଶୀଳ ରୋଗ (ଡେଙ୍ଗୁ ,ମ୍ୟାଲେରିଆ ଏବଂ ଡାଏରିଆ)

ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ

ଆପଣ ହୁଏତ ଆପଣଙ୍କ ଗୋଷ୍ଠୀର ଅସୁସ୍ଥ କିମ୍ବା କୌଣସି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଭେଟିଥିବେ । ମୁଖ୍ୟତଃ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାନ୍ତି , ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଏବଂ ଅଣ-ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ଏହି ବିଭାଗରେ ଆମେ ତିନୋଟି ସାଧାରଣ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଏବଂ ଏହାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ନେବାକୁ ଥିବା ପଦକ୍ଷେପ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

ଯେଉଁ ରୋଗ ସିଧା ସଳଖ ଭାବରେ ଜଣଙ୍କ ଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ କାଶ ଦ୍ୱାରା, ଛିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ମଶା ଓ ମାଛି ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ ତାହାକୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ କୁହାଯାଏ । ଏହିପରି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ଉଦାହରଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି : ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା (ସିଧାସଳଖ ଭାବରେ) ଡାଇରିଆ/ତରଳ ଝାଡ଼ା (ମାଛି ଦ୍ୱାରା) ମ୍ୟାଲେରିଆ (ମଶା ଦ୍ୱାରା) ଏବଂ ଯକ୍ଷ୍ମା (ସିଧାସଳଖ ଭାବରେ) ।

ତରଳ ଝାଡ଼ା :- ଦିନକୁ ତିନିଥରରୁ ଅଧିକ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଏହାକୁ ଡାଏରିଆ / ତରଳ ଝାଡ଼ା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଦୁର୍ବଳ ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହିତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଓ ପରିଷ୍କାର ପାନୀୟ ଜଳର ଅଭାବ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଯଦି ଆପଣ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପରିବାର କୌଣସି ସଦସ୍ୟ ଡାଏରିଆ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୁଅନ୍ତି, ତୁରନ୍ତ ORS ଏବଂ ଜିଙ୍କ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଗାଁର ASHA ଏବଂ ANM ପାଖରେ ORS ଏବଂ ଜିଙ୍କ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣକରି ଡାଇରିଆକୁ ରୋକାଯାଇପାରିବ ।

- ସାବୁନ୍ ଏବଂ ପାଣି କିମ୍ବା ସାବୁନ୍ ବିକଳ୍ପ /ପାଉଁଶ ଓ ପାଣି ନେଇ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ହାତ ଧୋଇବା ।
- ଖୋଲାସ୍ଥାନରେ ମଳ ତ୍ୟାଗ ନ କରିବା ସହିତ ଚାରିପାଖ ଓ ଶୈତାଳୟକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ।
- ପନିପରିବା ଧୋଇବା ଓ ରୋଷେଇ କରିବା ପାଇଁ ନିରାପଦ ଏବଂ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

ମ୍ୟାଲେରିଆ:- ଏହା ଏକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ଏହା ପ୍ଲାଜମୋଡିୟମ୍ ନାମକ ଏକ ପରଜୀବୀ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହା ଏପରି ଏକ ଛୋଟ ପରଜୀବୀ, ଯାହା ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

- ମ୍ୟାଲେରିଆ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା , ଗଣ୍ଠି ଦୁର୍ବଳତା, ଜ୍ୱର ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ଥରୁଥିବାର ଅଭିଯୋଗ କରିପାରେ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଭୋକ ନହେବା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଥିବେ କିମ୍ବା ଥକା ଅନୁଭବ କରୁଥିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମାଲି ଏନୋଫାଲିସ ମଶା କାମୁଡ଼େ ଏବଂ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ ନେଇଥିବା ମ୍ୟାଲେରିଆ ପରଜୀବୀକୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦେଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ମ୍ୟାଲେରିଆରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ

ଡେଙ୍ଗୁ:- ଡେଙ୍ଗୁ ଏକ ଭୃତାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ । ଏହା “ଏଡିସ ” (Aedes Aegypti) ମଶା କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ।

- ଡେଙ୍ଗୁ ର ଅତି ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଉଚ୍ଚ ଜ୍ୱର ହେବା, ପ୍ରବଳ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା (ମଥା ପାଖ) , ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା , ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ବାନ୍ତି, ଆଖି ପଛଭାଗରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯାହା ଆଖିର ଗତିକୁ ବାଧା ଦେଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଦ ବାରିବା ଏବଂ ଭୋକ ନହେବାର ଅଭିଯୋଗ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି, ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ବେଳେବେଳେ ଛାତି ଏବଂ ଉପର ଅଙ୍ଗ ଉପରେ ମିଳିମିଳା ପରି ଦାଗ ଦେଖାଯାଏ ।
- ଆଲୋଚିତ ହେଉଥିବା ଏହି ଉଭୟ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଏବଂ ଡେଙ୍ଗୁ ର ବିସ୍ତାର ଯଥାକ୍ରମେ ଏନୋଫାଲିସ ଓ ଏଡିସ ମଶା କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ ।

- ⇒ ସାରା ଶରୀରକୁ ଘୋଡ଼ାଇବା ଭଳି ପୁରା ସ୍କିଭ୍ ସାଲ୍‌ଝାର୍ କିମ୍ବା ସାର୍ଟ ପରିଧାନ କରନ୍ତୁ ।
- ⇒ କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ବିଶୋଧିତ ହୋଇଥିବା ମଶାରୀ ଭିତରେ ଶୁଅନ୍ତୁ ।
- ⇒ ମଶା ଘଡ଼ାଇବା ପାଇଁ କ୍ରିମ୍ , ଚରଳ ପଦାର୍ଥ ଦେହରେ ଲଗାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଲିମ୍‌ପତ୍ରକୁ ଜଳାନ୍ତୁ ଯାହାଫଳରେ ମଶାମାନେ ପାଖକୁ ଆସିବେ ନାହିଁ ।
- ⇒ ଦୂଷିତ ଜଳ ପ୍ରବାହ ନାଳ (ଡ୍ରେନ୍) ଏବଂ କେନାଲଗୁଡ଼ିକରେ ଥିବା ଜଳକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଅଟକି ରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ସଫା କରାଯିବା ଦରକାର ।
- ⇒ କୁଲର୍ , ପକ୍ଷୀ ଗାଧୋଇବା ପାତ୍ର, ଗଛରେ ପାଣି ଦେବାପାଇଁ ଥିବା ମାଟି ପାତ୍ର କିମ୍ବା ବୁନ୍ଦା ଜଳସେଚନ ପାଇଁ ପାତ୍ର(ଗ୍ରେ) ରେ ଥିବା ଜଳକୁ ସପ୍ତାହରେ ଅତି କମରେ ଥରେ / ଦୁଇଥର ବଦଳାଇବା ଦରକାର ।
- ⇒ ବୁନ୍ଦା, ଭଙ୍ଗା ପାତ୍ର ଏବଂ ସ୍ଥିର ଜଳକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ । ଏହା ମଶାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଜନନ ସ୍ଥାନ ଅଟେ ।

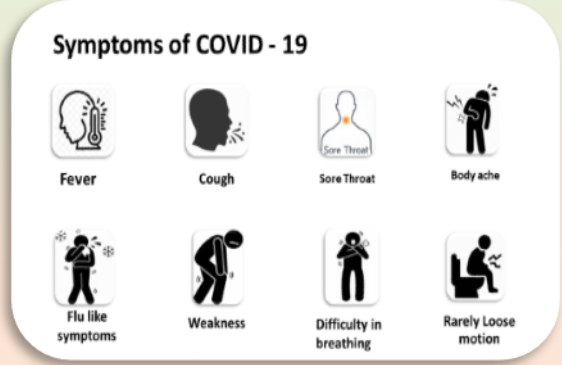
ମନେରଖନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଅନ୍ତି ,ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ପରେ ଔଷଧ ନିଅନ୍ତୁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଚିକିତ୍ସାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରା ନିଅନ୍ତୁ । ନିଜ ମନ ମୁତାବକ ଔଷଧ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨୨. କୋଭିଡ-୧୯ର ଲକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରତିରୋଧ

କୋଭିଡ-୧୯ ହେଉଛି ଏକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଯାହାକି ନିକଟରେ ଆବିଷ୍କୃତ କରୋନା ଭାଇରସ୍ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଏହା sars-cov-2 ନାମକ ଏକ କରୋନା ଭାଇରସ୍ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । (ସିଭିୟର ଆକୁଏଟ ରେସ୍ପିରେଟୋରୀ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ କରୋନା ଭାଇରସ ୨)

କୋଭିଡ-୧୯ ର ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

- କୋଭିଡ-୧୯ ର ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଜ୍ୱର, କାଶ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ।
- କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କର ଦେହ ବିନ୍ଧା ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା , ନାକ ସଂକ୍ରମଣ, ନାକରୁ ପାଣି ବୋହିବା, ଗଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୋଇପାରେ । ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।



କୋଭିଡ-୧୯ କିପରି ବିସ୍ତାର ହୁଏ?

ଏହା ବ୍ୟକ୍ତି-ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଏବଂ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କାଶିବା, ଛିଙ୍କିବା କିମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ବାହାରୁଥିବା ଲାଲଗୁଣ୍ଡା (droplet) ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସମ୍ପର୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ବିସ୍ତାର ହୁଏ ।

ଏହାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ?

- ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୋଇବା ଅତ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । 40 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ସାବୁନ୍ ଏବଂ ପାଣିରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ମଦ୍ୟମିଶ୍ରିତ ହାତ ଧୁଆ (sanitizer) ରେ ହାତ ଘଷନ୍ତୁ । ହାତ ସଫା ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ହାତକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- କୌଣସି କାମ ପାଇଁ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଘର ବାହାରକୁ ଯିବାବେଳେ ସବୁବେଳେ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ କିମ୍ବା ରୁମାଲରେ ନିଜର ନାକ ଏବଂ ପାଟି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ଘର, ବିଦ୍ୟାଳୟ, ବଜାର କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ସହିତ ଅତି କମରେ ୨ ମିଟର ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ।
- ବଡ଼ ଜନସମାବେଶ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା :

- ଯଦି ଆପଣ କାଶ ଏବଂ ଜ୍ୱରର ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ କାହା ସହିତ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ସାବୁନ୍ ଏବଂ ପାଣିରେ ହାତ ନଧୋଇ ଆଖି, ନାକ ଏବଂ ପାଟିକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଅଛି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ରାଜ୍ୟ ହେଲ୍ଥଲାଇନ ନମ୍ବର ୧୦୪କୁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଯଦି ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ (ଜ୍ୱର, ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ଏବଂ କାଶ) ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଟି ଏବଂ ନାକକୁ ଘୋଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ମାସ୍କ / ରୁମାଲ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।

୨୭. କୋଭିଡ-୧୯ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅପବାଦ ଏବଂ ଭେଦଭାବ

କୋଭିଡ-୧୯ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସାମାଜିକ କଳଙ୍କ ହେଉଛି କୋଭିଡ-୧୯ ରୋଗରେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ବିସ୍ତାରିତ ହେଉଥିବା ନିକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା । କୋଭିଡ-୧୯ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ଲୋକମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଏହା ଭେଦଭାବର କାରଣ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଏହି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି ହରାଇପାରେ ।

କୋଭିଡ-୧୯ ର ନିମ୍ନଲିଖିତ ତିନୋଟି ଅପବାଦ /ଅଜ୍ଞାନତା କାରଣ

- ଏହି ରୋଗଟି ନୂଆ ଅଟେ ଏବଂ ଏଥିରେ ଅନେକ ଅଜ୍ଞାତ କଥା ରହିଅଛି ।
- ଆମେ ପ୍ରାୟତଃ ଅଜ୍ଞାତ ବିଷୟରେ ଭୟଭୀତ ହୋଇପଡ଼ୁ ।
- ସେହି ଭୟକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସହଜରେ ଯୋଡ଼ିଥାଉ ।

ସାମାଜିକ ଅପବାଦ -

- ସଂକ୍ରମିତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ସେବା ପାଇବାକୁ ବାରଣ କରିଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଜନସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପି ଯାଇପାରେ ।
- ସାମାଜିକ ଭେଦଭାବରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ରୋଗ ଲୁଚାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ।
- ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଲୋକଙ୍କୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ ହୁଅନ୍ତି ।
- ଆଗ ଧାଡ଼ିର (frontline) କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିବା ପାଇଁ ନିରୁତ୍ସାହିତ କରାନ୍ତି ।
- ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ରୋଗ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଧିକ ଭୟ କିମ୍ବା କ୍ରୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରି ଲୋକଙ୍କୁ ଆଘାତ କରାନ୍ତି ।

ସାମାଜିକ ଅପବାଦ ସମାଧାନ କରିବାର ଉପାୟ -

- ସମସ୍ତେ କୋଭିଡ-୧୯ ର ସଠିକ ଡାକ୍ତରୀ ନିଜେ ଜାଣିବା ସହିତ ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରି ଏହା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅପବାଦ /ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।
- କୋଭିଡ-୧୯ ରେ ସଂକ୍ରମିତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା କୋଭିଡ-୧୯ ବିରୋଧରେ ଲଢେଇ କରୁଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ, ପରିମଳ କର୍ମଚାରୀ, ପୋଲିସ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭେଦଭାବ କରିବା ଅନୁଚିତ ।
- କେବଳ ଭାରତ ସରକାର କିମ୍ବା ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରାଳୟର କିମ୍ବା ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (WHO) ର ଖେବସାଇଟରେ ଉପଲବ୍ଧ ପ୍ରାମାଣିକ ସୂଚନାକୁ ଜଣାଇ ଓ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ କୋଭିଡ-୧୯ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଣସି ବାର୍ତ୍ତା ପଠାଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ଉତ୍ସରୁ ସୂଚନାକୁ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ । କୌଣସି ଗୁଜବ କିମ୍ବା ମିଥ୍ୟା ଖବର ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- କୋଭିଡ-୧୯ ରୁ ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସକରାତ୍ମକ କାହାଣୀକୁ ବିନିମୟ କରନ୍ତୁ ।
- ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସେବା ଯୋଗାଡ଼ିବା ଲୋକଙ୍କ ଉଦ୍ୟମକୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରକୁ ସମର୍ଥନ କରନ୍ତୁ ।
- ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଳିତ ଭାବରେ କୋଭିଡ-୧୯ ର ପ୍ରତିକ୍ଷେପକ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତ୍ରୀ, ପରୀକ୍ଷଣ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ସହିତ ଅଧିକ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ସହାୟତା କରିବା ଦରକାର ।

ପ୍ରଜନନ ପଥ ସଂକ୍ରମଣ / ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ
ଏଚ.ଆଇ.ଭି ଏଡସ

- ୨୮) ପ୍ରଜନନ ପଥ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ
ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ
- 29) ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଏଡସ, ଏହାର ସଂକ୍ରମଣ ଓ ପ୍ରତିରୋଧ

୨୮. ପ୍ରଜନନ ପଥ ସଂକ୍ରମଣ / ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ

RTI ଏବଂ STI ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ :-

- ପ୍ରଜନନ ମାର୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ (RTI) ବିଭିନ୍ନ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଜନନ ମାର୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ (RTI) ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ, କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀରର ଗଠନ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।
- ପ୍ରଜନନ ମାର୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ବାହକ କୁହାଯାଏ । ଏହା ସମ୍ଭବ ଯେ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ (STI) ରେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।
- ନିମ୍ନ ସ୍ତରର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା କିମ୍ବା ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ହେତୁ ପ୍ରଜନନ ମାର୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ (RTI) ହୋଇପାରେ ।
- ଅଧିକାଂଶ ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ଗୁଡ଼ିକ ସରଳ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ମିଳିପାରିବ କିନ୍ତୁ ଝିଅ ଏବଂ ମହିଳାମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଲଜ୍ଜାଶୀଳ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ । STI ର ଅନେକ ମାମଲା ଅଜ୍ଞାତ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସିତ ହୋଇନ ପାରିଥିବାରୁ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଆଣିପାରେ ।

ଝିଅ ଓ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ RTI / STI ର ଲକ୍ଷଣ :-

- ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଯୌନ ନିଷ୍କାସନ (ଧଳା, ହଳଦିଆ, ସବୁଜ ଫେଣ ଯୁକ୍ତ, ବୁଦ୍ଧ ବୁଦ୍ଧ ପରି, ଦହି ପରି, ପୂଜ ପରି ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ)
- ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଯିବାର ସମୟରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ।
- ବାହ୍ୟ ଯୌନଙ୍ଗ ଉପରେ ଅଳ୍ପ ଘା ।
- ଯୌନଙ୍ଗ ରେ ଏକ ଛୋଟ ସଂକ୍ରାମକ / ଅଣ-ସଂକ୍ରାମକ ଭାତୁଡ଼ି ର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହେବା ।
- ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ସମୟରେ ଯକ୍ଷ୍ମା କିମ୍ବା ରତ୍ନସ୍ରାବ ।
- ପରିସ୍ରା ସମୟରେ କ୍ରମାଗତ ଜଳାପୋତା କିମ୍ବା ଯକ୍ଷ୍ମା ଅନୁଭବ କରିବା ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ବନ୍ଧୁଙ୍କର ଉପରୋକ୍ତ ପରି ପ୍ରଜନନମୟ ମାର୍ଗ ସଂକ୍ରମଣର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧା କେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ଗ୍ରାମୀଣ କ୍ଲିନିକ୍ ପରିଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଏବଂ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଛି । ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ANM ଦିବିଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ନେଇପାରିବେ ।

ପ୍ରଜନନ ମାର୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ (RTI) / ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ବାହକ (STI) ର ପ୍ରତିରୋଧ :-

- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବିଶେଷତଃ ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ।
- ତୁମେ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ଭାବପ୍ରବଣ ଭାବରେ ପରିପକ୍ୱ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିବାହ ବିଳମ୍ବ କର । ଏହା ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ସହିତ ଯୌନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ କରିବାରେ ବିଳମ୍ବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ନିଜ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ କଣ୍ଡୋମ ବିନା ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ସହିତ ଜଡ଼ିତ କୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକତାକୁ ଅବହେଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତୁରନ୍ତ ନିରୂପଣ କରାଗଲେ ଏହା ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରିବ ।
- ଯଦି ପ୍ରଜନନ ପଥ ସଂକ୍ରମଣ (RTI) କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ଲଜ୍ଜା ନକରି ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

୨୯. ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ଏବଂ ଏଡସ୍

ଏଚଆଇଭି (HIV) ର ଅର୍ଥ “ହୁଏମାନ ଇମ୍ୟୁନୋଡେଫିସିଏନ୍ସିଭି ଭାଇରସ୍” ଅଟେ । ଏଚଆଇଭି (HIV) ଭୁତାଣୁ ମାନବ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ଯେଉଁ କାରଣରୁ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ଅଣୁଜୀବ ମାନେ ଶରୀର ଉପରେ ଆକ୍ରମଣ କରି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରନ୍ତି ।

ଏଡସ୍ (AIDS—ଆକମ୍ପ୍ଲାଇଡ୍ ଇମ୍ୟୁନୋ ଡେଫିସିଏସିସି ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ) ହେଉଛି ଏଚଆଇଭି ଭୁତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ଶରୀରର ଦୁର୍ବଳ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀର ଏକ ଅବସ୍ଥା । ଫଳରେ ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏଚଆଇଭିରେ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଅନେକ ବର୍ଷ ପରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏଡସ୍ ହୋଇପାରେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଏଡସ୍ ପାଇଁ କୌଣସି ଉପଶମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇନାହିଁ ।

ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମଣ (ବିସ୍ତାର ପ୍ରକ୍ରିୟା) :

ମନେରଖନ୍ତୁ ଏଚଆଇଭି ଚାରୋଟି ଉପାୟରେ ବିସ୍ତାର ହୋଇଥାଏ ।

- ଜଣେ ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ କଣ୍ଠୋମ ବ୍ୟବହାର ନକରି ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ରଖିଲେ
- ଜଣେ ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ମାଙ୍କ ଠାରୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଥିବା ସନ୍ତାନ କିମ୍ବା ତାଙ୍କର ଜନ୍ମିତ ସନ୍ତାନ
- ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା
- ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ସଂକ୍ରମିତ ଛୁଆଁ ଏବଂ ସିରିଞ୍ଜର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା

ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା

ଯଦି କୌଣସି ଝିଅ କିମ୍ବା ମହିଳା ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ବିଷୟରେ ସୂଚନା ବା HIV ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ସେ ନିକଟସ୍ଥ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ପରାମର୍ଶ ଓ ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର (Integrated Counseling and Testing Center - ICTC) ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ । ସମସ୍ତ ଜିଲ୍ଲା ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଆଇସିଟିସି କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଛି ।

ICTC କେନ୍ଦ୍ରରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସେବାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

- ଏଚଆଇଭି ପାଇଁ ପୂର୍ବ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ପରାମର୍ଶ ଓ ପରୀକ୍ଷାର ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା ।
- ସଂକ୍ରମଣର ଧାରା ଏବଂ ଏଡସ୍ ରୋକିବା ଉପରେ ମୌଳିକ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିବା ।
- ଏଚଆଇଭି ରୋକିବା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ସେବା ପାଇଁ ART କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରାଇବା ।
- ଆପଣ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକାଯାଇପାରିବ ।
- କଣ୍ଠୋମ ବ୍ୟବହାର ନକରି ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । କଣ୍ଠୋମର ସଠିକ ବ୍ୟବହାର ଜାଣିବା ଦରକାର ।
- କେବଳ ନୁତନ କିମ୍ବା ବିଶୋଧିତ ହୋଇଥିବା ସିରିଞ୍ଜ ଏବଂ ଛୁଆଁର ବ୍ୟବହାର କରିବା ।
- ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ମହିଳାଙ୍କୁ ଆଣ୍ଟିରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ୍ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇଦେବା ଯାହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କ ଜନ୍ମିତ ସନ୍ତାନପ୍ରତି ସଂକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନାକୁ କମାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ ।
- ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଦରକାର ଯେ ରକ୍ତଦାନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେବାକୁ ଥିବା ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଏଚଆଇଭି ମୁକ୍ତ ହୋଇଅଛି ।

ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ଏଡସ୍ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଓ ସତ୍ୟତା

- ଏଚଆଇଭି ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଡସ୍ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବ । ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ପେଶାଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀମାନେ ଏଡସ୍ ପରୀକ୍ଷଣ ସେହି ସମୟରେ କରନ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଏଚଆଇଭି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିମ୍ନ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚେ କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ସଞ୍ଚରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।
- ଛୁଇଁବା, ଆଲିଙ୍ଗନ କରିବା, ଖାଦ୍ୟ ବାଣ୍ଟିବା, ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ କାଶ ବା ଛିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏଚଆଇଭି ବିସ୍ତାର ହୁଏ ନାହିଁ । ଲାଳ, ଝାଳ ,କଫ ଓ ମଳ ରେ ଏଚଆଇଭି ନଥାଏ ।
- ଏଚଆଇଭି ମଶା କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୀଟପତଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ନାହିଁ କାରଣ ଏଚଆଇଭି ଭୂତାଣୁ କେବଳ ମାନବ ଶରୀରରେ ବଞ୍ଚି ପାରିବ, ଏହା ପଶୁ ଓ କୀଟ ପତଙ୍ଗ ଦେହରେ ବଞ୍ଚି ପାରିବ ନାହିଁ ।
- ଆମେ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ଏଡସ୍ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଘୃଣା କରିବା, ଭୟ କରିବା କିମ୍ବା ଭେଦଭାବ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏଚଆଇଭି ଏଡସ୍ରେ ବଞ୍ଚୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଅପବାଦ ଓ ପକ୍ଷପାତିତାରୁ ମୁକ୍ତ ରହି ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାର ଅଛି ଏବଂ ଆମେମାନେ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଯେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଭଳି ସମ୍ମାନ ଓ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ସହକାରେ ବ୍ୟବହାର ପାଉଥିବେ ।

ଅଭିଜ୍ଞା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୂଅ ଅନ୍ୟ

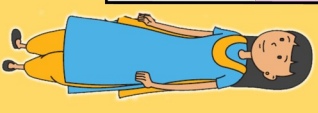
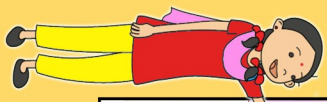


କିଶୋରୀ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର

<p>କାମୁଆରୀ</p> <p>ଯୋଷଣ ଏବଂ ଉତ୍ତରାମୃତ୍ୟୁ</p> <p>୧. ଯୋଷଣ ଏବଂ ଉତ୍ତରାମୃତ୍ୟୁ ୨. ଶୁଣାୟ ଉପକଳ୍ପ ଯୋଷଣରେ ୩. ଉତ୍ତରାମୃତ୍ୟୁ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ</p>	<p>କୃଲାର</p> <p>ସମ୍ପର୍କ ଓ ବିବାହ</p> <p>୧୬. ସମ୍ପର୍କ, ଉତ୍ତରାମୃତ୍ୟୁ ଏବଂ ବିବାହ ୧୭. ଅନ୍ଧାରରେ ବିବାହ / ରାଜ୍ୟାଧିକାର ଏବଂ ଏହାର କୁପରିଣାମ ୧୮. ରାଜ୍ୟାଧିକାର ନିଷେଧ ଆକାର ୨୦୦୬ ଓ ସରକାରୀ ପଠ୍ୟ ୧୯. କିଶୋରୀ ବର୍ଧଧାରଣ, ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ପୁରୁଷର ବର୍ଧଧାରଣ</p>
<p>ପେଟୁଆରୀ</p> <p>ଜୀବନକୌଶଳ ଏବଂ ମାନସିକ - ସାମାଜିକ କଲ୍ୟାଣ</p> <p>୪. ବିଶ୍ୱଶ୍ୟାସୀତ୍ୱର ବିଚାର, ପନସ୍ତର ସୋପାନସୋପାନ, ସାମାଜିକ କୌଶଳ, ସୁଶାମିଆ କୌଶଳ ଏବଂ ସୂଚିତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିର୍ବାହଣ ୫. ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଚାପ ଏବଂ ଉଦ୍ଦୀପନା ପାରିଚାଳନା</p>	<p>ଆରତ୍ନ</p> <p>ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ</p> <p>୨୦. ପୁରୁଷର ଏବଂ ଅପୁରୁଷର ଉତ୍ତରାମୃତ୍ୟୁ ୨୧. ଶୈଳୀ ଶୋଷଣ ଓ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ ୨୨. ଶୈଳୀ ଅପରାଧକୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା (ପୋଲିସ) ଆକାର ୨୦୧୨ ୨୩. ଆରକ୍ଷକର ସୁରକ୍ଷା</p>
<p>ମାଟି</p> <p>ସୁମର ଅଧିକାର ଏବଂ ଆଧୁନିକ ନିୟମ</p> <p>୬. କିଣି ଅଧିକାର (କ୍ଲୋନିଂ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ଆକ୍ଟ) ୭. କିଣି କ୍ରମିକ, କିଣି ଚଳାଣ, ଶାରିରୀକ ବନ୍ଧ ଏବଂ ଅପରାଧ</p>	<p>ସେବପୁରଣ</p> <p>ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଞ୍ଚାର ଏବଂ କୋଲିକ-୧୯, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଞ୍ଚାରିତ ରୋଗ ସମୂହ</p> <p>୨୪. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଞ୍ଚାର ଏବଂ ଏହାର ସୁରକ୍ଷା ୨୫. ସାଧାରଣ ସଞ୍ଚାରିତ ରୋଗ (କୋଲିକ, ମ୍ୟାଲେରିଆ ଏବଂ ବାକ୍ଟିରିଆ) ଓ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ ୨୬. କୋଲିକ-୧୯ର ଲକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରତିରୋଧ ୨୭. କୋଲିକ-୧୯ ସମ୍ପର୍କିତ ଉପକାରଣ</p>
<p>ଅପେକ୍ଷା</p> <p>କ୍ଲିନ୍, କ୍ଲିନ୍ତର କେଉଁଠାର</p> <p>୮. କ୍ଲିନ୍ତର କେଉଁଠାର ଏବଂ ସମାଜର ବାନ୍ଧ</p>	<p>ଅପେକ୍ଷାର</p> <p>ପ୍ରକଳନ ପଥ ସଞ୍ଚାରଣ / ଶୈଳୀ ପଥ ସଞ୍ଚାରଣ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ</p> <p>୨୮. ପ୍ରକଳନ ପଥ ସଞ୍ଚାରଣ ଓ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ ଶୈଳୀ ସଞ୍ଚାରଣ ଓ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ ୨୯. ଏଡ୍ ଆଇ ବି ଏଡ୍, ଏହାର ସଞ୍ଚାରଣ ଓ ପ୍ରତିରୋଧ</p>
<p>ମଜା</p> <p>କ୍ଲିନ୍ତର କୌଶଳ</p> <p>୯. ଝିଅ ଏବଂ ମନିଲାମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ କୌଶଳ ୧୦. ମନିଲା ଉପକାରଣ କୌଶଳ ସୁରକ୍ଷା ଆକାର ୨୦୦୫ ୧୧. ଶୈଳୀ ଏବଂ ଶୈଳୀର ନିଷେଧ ଆକାର, ୧୯୬୧</p>	<p>ନରକରଣ</p> <p>ମାନବତ୍ୱ ଏବଂ ଅପରାଧର ଏବଂ ସାଧୁ ଚାପ ପାରିଚାଳନା</p> <p>୩୦. ସାଧୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସାଧୁତାକୁ ସୁରକ୍ଷା ୩୧. ସାଧୁତାକୁ ନା କଟିବା ୩୨. ମାନବତ୍ୱ ଏବଂ ଅପରାଧର</p>
<p>ସୁନ</p> <p>କିଶୋର ପ୍ରକଳନ ଏବଂ ଶୈଳୀ ସାଧୁ</p> <p>୧୨. କିଶୋରୀରୁ ଶାରିରୀକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ୧୩. ଶାରିରୀକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଆଚରଣ ୧୪. ଉତ୍ତରାମୃତ୍ୟୁ ଓ ଉତ୍ତରାମୃତ୍ୟୁର କଳ୍ପ ପରିଷ୍କାର ପରିଚାଳନା ୧୫. ଅଭିଭାବକ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନ୍ଧକାର ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା</p>	<p>କିଶୋରୀ</p> <p>ଆର୍ଥିକ ସାଧାରଣ, ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଉତ୍ତରାମୃତ୍ୟୁ</p> <p>୩୩. ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର ସୁରକ୍ଷା ୩୪. ଆର୍ଥିକ ସାଧାରଣ ୩୫. ଉତ୍ତରାମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷା</p>



ମନିଲା ଓ କିଣି କିଶୋରୀ ଏବଂ ନିରାଶର ଉକ୍ତି ବିଭାଗ, ଡିଡିଏା ସରକାର





ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ,
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

