

लिंग-आधारित हिंसा को कैसे रोके

- किशोरों और सभी लैंगिक व्यक्तियों को लैंगिक-आधारित हिंसा की रोकथाम और लैंगिक संवेदनशीलता पर शिक्षित करें
- हिंसा में लिंग आधारित भेदभाव की भूमिका को पहचानें
- याद रखें कि हिंसा एक विकल्प है और इसे रोका जा सकता है
- पुरुषों और लड़कों को लैंगिक संवेदनशीलता, न्याय, और समानता के लिए प्रेरित करें
- कानूनी सेवाओं, मजबूत रिपोर्टिंग तंत्र, और सुरक्षित वातावरण के लिए सामुदायिक-आधारित कार्यक्रम स्थापित करें।



किशोरों में चोटें: कारण और रोकथाम

पिछले दशक में किशोरों में चोटें विकलांगता और मृत्यु का मुख्य कारण बन गई हैं। सड़क दुर्घटनाओं, गिरने और अन्य खतरों के कारण कई किशोर गंभीर रूप से घायल होते हैं या अपनी जान गंवा देते हैं। जोखिमों के प्रति जागरूक होना और रोकथाम के उपाय अपनाना बेहद जरूरी है।



चोटों के प्रकार

अकस्मात चोटें (दुर्घटनाएँ)	जानबूझकर की गई चोटें (हिंसा/उपेक्षा)
• सड़क दुर्घटनाएँ: किशोरों की मौत का मुख्य कारण। • डूबना: तैराकी के दौरान सुरक्षा उपायों की कमी। • जलने से चोटें: घर या बाहर दुर्घटनाएँ। • गिरना: जोखिम भरी गतिविधियों या असुरक्षित वातावरण के कारण।	• शारीरिक हमले: लड़ाई-झगड़े या हमला। • आत्मघाती चोटें: मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण आत्म-क्षति। • उपेक्षा: असुरक्षित जीवन परिस्थितियाँ या निगरानी की कमी।

किशोरावस्था में चोटों के सामान्य कारण:

- **शराब का सेवन:** शराब पीने से चोट लगने का खतरा बढ़ जाता है।
- **यातायात संबंधित चोटें:** सड़क पर दुर्घटनाओं के कारण होने वाली चोटें।
- **खेलों में चोटें:** खेलते समय होने वाली चोटें।
- **आत्मघाती चोटें:** मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण आत्म-क्षति।
- **जलने की चोटें:** आग या गर्म सतहों से जलना।
- **लड़ाई या शारीरिक हमले:** शारीरिक संघर्ष या हमला।
- **तेज गति से गाड़ी चलाना:** तेज गति से गाड़ी चलाने के कारण होने वाली चोटें।

किशोर कैसे सुरक्षित रह सकते हैं:

- **सड़क पर सतर्क रहें:** यातायात नियमों का पालन करें और सड़क पार करते समय सतर्क रहें।
- **हेलमेट का उपयोग करें:** बाइक या स्कूटर चलाते समय हमेशा हेलमेट पहनें।
- **खेलों के दौरान सावधानी:** खेलते समय सुरक्षा उपकरण का उपयोग करें और सही तरीके से खेलें।
- **शराब और ड्रग्स से दूर रहें:** शराब और नशे की चीजों से बचें।
- **स्विमिंग ट्रेनिंग:** तैराकी की उचित ट्रेनिंग लें और सुरक्षा उपाय अपनाएं।
- **खुद को सुरक्षित रखें:** शारीरिक झगड़े से बचें और किसी भी प्रकार के हमले से दूर रहें।
- **समय पर चिकित्सा सहायता:** अगर चोट लगे तो तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें।

इस विषय में अगर मन में कोई सवाल है तो आप अपने क्षेत्र में स्थापित साथिया केंद्र की काउंसलर / आशा / ए.एन.एम से भी बात कर सकते हैं।

आप पुनः साथिया केंद्र जरूर आयें।

काउंसलर का नाम _____

फ़ोन नंबर _____

क्लिनिक खुलने का समय _____



राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) उत्तर प्रदेश

जेंडर को समझना: समावेशी भविष्य के लिए किशोरों को सशक्त बनाना



सेक्स और जेंडर में अंतर

“सेक्स” का मतलब शारीरिक और जैविक विशेषताओं से है जो व्यक्ति (पुरुषों, महिलाओं, और ट्रांसजेंडर आदि) को उनके प्रजनन अंगों के आधार पर परिभाषित करती हैं। यह पूरी तरह से प्राकृतिक है।

“जेंडर” का मतलब सेक्स के आधार पर समाज द्वारा निर्धारित भूमिकाएं, व्यवहार, और जिम्मेदारियों से है, जो पुरुषों, महिलाओं, और अन्य समूहों के लिए उपयुक्त मानी जाती हैं।

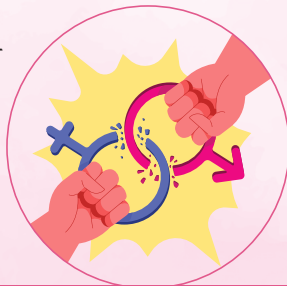


सेक्स	जेंडर
पुरुषों और महिलाओं के बीच जैविक अंतर। जैसे कि औरतों को पीरियड्स होते हैं।	सामाजिक और सांस्कृतिक रूप से निर्मित भूमिकाएं, व्यवहार, और पहचान। जैसे कि यह धारणा है की लड़कों को रोना नहीं चाहिए।
आमतौर पर जन्म के समय निर्धारित।	व्यक्तिगत पहचान और सामाजिक मानदंडों से समय के साथ विकसित और बदल सकता है।
शारीरिक लक्षणों और प्रजनन कार्यों को परिभाषित करता है। जैसे कि लड़कियों के स्तन विकसित होते हैं, लड़कों के नहीं।	सामाजिक भूमिकाओं, अपेक्षाओं, और अंतःक्रियाओं को प्रभावित करता है। जैसे घर के काम केवल लड़कियों को करने चाहिए।

लैंगिक समानता और न्याय

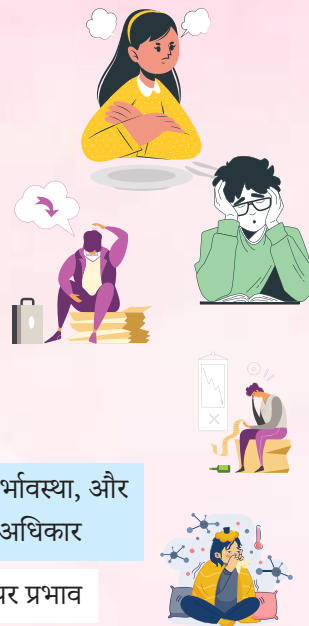
लैंगिक समानता का मतलब है पुरुषों, महिलाओं व अन्य किसी भी पहचान के व्यक्ति के लिए संसाधनों, अवसरों और सेवाओं तक समान पहुंच हो व उनके अधिकार किसी भी तरह के भेदभाव से प्रभावित न हों।

लैंगिक न्याय का मतलब है निष्पक्षता सुनिश्चित करना।



किशोरियों के साथ भेदभाव के कारण होने वाले मुख्य प्रभाव

- खराब पोषण
- स्कूल छोड़ना और अधूरी शिक्षा
- गतिविधि और आराम की कमी
- कौशल विकास की कमी
- कम आय और वेतन
- जिम्मेदारियों में असंतुलन
- जिम्मेदारियों में असंतुलन
- गर्भावस्था की आयु और जल्दी गर्भावस्था, और बच्चों की संख्या तय ना करने का अधिकार
- मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव



लैंगिक भूमिकाएँ

लैंगिक भूमिकाएँ पुरुषों और महिलाओं के लिए अपेक्षित व्यवहार और गतिविधियों को निर्धारित करती हैं, जो अक्सर व्यक्तिगत अभिव्यक्ति को सीमित करती हैं। इन मानदंडों को शिक्षा और कार्यवाही से चुनौती दी जानी चाहिए।



लैंगिक शिक्षा क्यों महत्वपूर्ण है

- आत्म-जागरूकता और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।
- भिन्नताओं के प्रति सम्मान और सहिष्णुता सिखाता है।
- रिश्तों को मजबूत करता है और हिंसा-भेदभाव को कम करता है।
- लैंगिक समानता की दिशा में सामाजिक बदलाव लाता है।



लैंगिक विविधता एवं लैंगिक समानता

लैंगिक विविधता का मतलब है कि पुरुष और महिला के अलावा भी कई लैंगिक पहचानें होती हैं। यह सभी पहचानों को स्वीकार करने को बढ़ावा देती है। कुछ पहचानों के लोग खास चुनौतियों का सामना करते हैं, इसलिए जागरूकता और समर्थन जरूरी हैं।

लैंगिक विविधता का सम्मान करने के सुझाव

- अनुमान न लगाएं: किसी की लैंगिक पहचान का अंदाजा उनकी बाहरी व्यवहार के आधार पर न लगाएं
- समर्थन प्रदान करें: व्यक्तियों के लैंगिक चुनावों का सम्मान और समर्थन करें
- स्वयं को शिक्षित करें: विभिन्न लैंगिक पहचानों द्वारा सामना की जाने वाली चुनौतियों के बारे में जानें



लिंग-आधारित हिंसा

किशोरों के बीच लिंग-आधारित हिंसा का मतलब है कि युवाओं पर उनकी लैंगिक पहचान के आधार पर किए गए हानिकारक कार्य। इसमें शारीरिक, यौन, भावनात्मक और आर्थिक शोषण शामिल है, जो अक्सर परिवार, स्कूल या समुदायों में होता है। ऐसी हिंसा का किशोरों के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक कल्याण और पूरे विकास पर गहरा और दीर्घकालिक प्रभाव हो सकता है।

किशोरों पर लिंग-आधारित हिंसा के प्रभाव

- भावनात्मक तनाव, डर, और अवसाद।
- शैक्षिक प्रदर्शन में गिरावट और स्कूल छोड़ना।
- शारीरिक चोटें और स्वास्थ्य समस्याएं।
- आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास में कमी।
- मादक पदार्थों का सेवन और जोखिमपूर्ण व्यवहार की संभावना बढ़ना।
- सामाजिक अलगाव / एकांत और सामाजिक संबंध बनाने में कठिनाई।
- दीर्घकालिक मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं जैसे चिंता और अनिद्रा।

