



ଜୀବନର ସୃଷ୍ଟି

ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁଟିକୁ ଶେଯରେ ଖେଳିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖୁ ଆମେମାନେ ସମସ୍ତେ ମୁଗ୍ଧ ହୋଇଯାଉ । କୁନିକୁନି ହାତ ଓ ପାଦ, ସରଳ ନିରାହ ହସ ଏବଂ ମିଟିମିଟି କରୁଥିବା ଆଖିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଯେ, ପିତାମାତାଙ୍କର ଜନ୍ମଗତ ପ୍ରକୃତି ଆମ ଭିତରେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ରହିଛି, ତୁମେମାନେ ନିଶ୍ଚୟ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିବ ଯେ କିପରି ଏହି ଛୋଟ ଶିଶୁଟି ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠକୁ ଆସିଲା ।

ତେବେ, ଏଥିରେ କିଛି ଯାଦୁଗରିତା ନାହିଁ । ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ ତୁମ ପରିବାର ବା ପଡୋଶୀ ଘରେ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ଦେଖୁଥିବ । ହୁଏତ ତୁମେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିଥିବ ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ଯାହାକି ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ସେଥିରେ ମା'ମାନଙ୍କର ଖାସ୍ ଯତ୍ନ ନିଆଯାଏ । ଏହି ବିଷୟଟି ତୁମକୁ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ଲାଗିବ କାରଣ ଆଗାମୀ ଭବିଷ୍ୟତରେ ତୁମେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଗତି କରିବ ଏବଂ ମାତା ପିତାର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ । ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ହେଉଥିବା ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଔପଚାରିକମାନେ ଭଲ ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ ଏବଂ ପୁରୁଷମାନେ ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ଜୀବନର ପ୍ରମୁଖ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ତାଙ୍କର ସହଯୋଗ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ବୋଲି ଜାଣିବା ପାରିବେ ।

ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରୁ ତୁମେ ଜାଣିବ ଯେ କିପରି ମାଆ ଶରୀରରେ ଶିଶୁର ବିକାଶ ହେଉଛି ଏବଂ ମାତୃଗର୍ଭରେ ଶିଶୁ ବିକାଶର ପରିସମାପ୍ତି ପରେ ସେ କିପରି ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠକୁ ଆସେ ।



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

- ଏହି ପାଠ ପଢ଼ିବାପରେ ଆମେ ଜାଣିପାରିବୁ ଯେ,
- ଗର୍ଭଧାରଣର ଲକ୍ଷଣ ସହିତ ସ୍ତ୍ରୀର ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ।
- ତିନୋଟି ଚ୍ରେମାସ ବିକାଶର ଆଲୋଚନା
- ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରସବର ପୂର୍ବ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ଜାଣିବା ।
- କନ୍ୟାଭ୍ରୂଣର ଜନ୍ମ ହେବା ଅଧିକାରକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ଏବଂ ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳୀନ ଯତ୍ନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ।
- ଆଲୋଚନାକରି ନିଜପରିବାର ଯୋଜନା କରିବା ।
- ଅସଂଯୋଜିତ ଗର୍ଭଧାରଣର ସାମାଜିକ ଓ ଆବେଗିକ ଗୁରୁତ୍ୱର ମୂଲ୍ୟାୟନ ।



ଟିପ୍ପଣୀ

୧୭.୧ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା (Pregnancy)

ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ଉପସ୍ଥିତି ବହୁତ ଭଲଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ତୁମେ କ'ଣ ଜାଣ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ /ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର କିପରି ହୁଏ ? ତୁମ ଭିତରେ କେତେଜଣ ବିଜ୍ଞାନ ପଢ଼ିଥିବ ଏବଂ ପ୍ରଜନନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ଜାଣିଥିବ । ତୁମର ମନେଥିବ ଯେ, ପୃଥିବୀରେ ଏକ ଶିଶୁର ଆଗମନ ପାଇଁ ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ଜଣେ ମହିଳା ତା ଦେହରେ ଅପରିପକ୍ୱ ଅଣ୍ଡାଣୁ (ଓଫିୟାଣୁ) ଓ ପୁରୁଷ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷର ସହବାସ ସମୟରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଓ ଅଣ୍ଡାଣୁର ମିଳନ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନିଷେକ (Fertilisation) କୁହନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ନିଷିକ୍ତ ଓଫିୟାଣୁ (Fertilised ovum) କୁ ପ୍ରଜନନକ୍ଷମ ଯୁଗ୍ମଜ (Zygote) କହନ୍ତି ।

ପ୍ରଜନନକ୍ଷମ ଯୁଗ୍ମଜ (Zygote) ର କ'ଣ ହୁଏ, ତମେଜାଣ ? ଏହା ଜରାୟକୁ ଯାଏ ଏବଂ ମା' ଶରୀରରୁ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ କରି ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । ଜନ୍ମହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଭୂଣ କୁହାଯାଏ । ଜନ୍ମହେବା ପରେ ଏହାକୁ ଶିଶୁ କୁହାଯାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ଭୂଣର ବିକାଶରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଶିଶୁରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବ ।



ଓଫିୟାଣୁ ଓଫିୟାଣୁ ସହିତ ଶୁକ୍ରାଣୁର ମିଳନ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମ ଯୁଗ୍ମଜ କୋଷ ବିଭାଜନ କ୍ଲୋଷୋସିଷ୍ଟ

ଚିତ୍ର ୧୭.୧ ନିଷେକର ପର୍ଯ୍ୟାୟମାନ (State of Fertilisation)

୧୭.୧.୧ ଗର୍ଭଧାରଣ ର ଲକ୍ଷଣ (Sign of Pregnancy)

ନିଷେକ (Fertilisation) ହେବାଠାରୁ ସ୍ତ୍ରୀର ଶରୀରରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଶରୀରରେ ହରମୋନ ସମ୍ପନ୍ନ ଏବଂ ଆବେଗିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

- ମହିଳା ମାନଙ୍କର ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ସମସ୍ତ ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭସଞ୍ଚାରର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ।
- ଅଇବାନ୍ତି (Morning Sickness) ଅର୍ଥାତ୍ ବାନ୍ତି କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ ହୁଏ କିମ୍ବା ଅଇ ଉଠାଇଥାଏ ବିଶେଷ କରି ସକାଳେ ବାନ୍ତି ଲାଗେ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସକାଳ ସମୟ ଛଡ଼ା ଦିନରେ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଲାଗିଥାଏ ।
- ସ୍ତନର ଆକାର ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ଅଧିକ ନରମ ହୋଇଯାଏ । ସ୍ତନର ଅଗ୍ରଭାଗର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ସଂଗେ ସଂଗେ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ (Prominent) ହୁଏ । ସ୍ତନର ଅଗ୍ରଭାଗର ଚାରିପଟକୁ (Areola) କୁହାଯାଏ । ଏହା ଆକାରରେ ବଡ଼ହୋଇ ଗାଢ଼ରଙ୍ଗ ଧାରଣ କରେ ।



ଚିତ୍ର ୧୭.୨



ଟିପ୍ପଣୀ

- ଏହି ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଆଶା ପୋଷଣ କରନ୍ତି ଯେମିତିକି ମିଠା, ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଖଟା ଇତ୍ୟାଦି । ଆଉ କେତେକ ତ ମାଟି କିମ୍ବା କେଖଡ଼ି କିମ୍ବା ସ୍ପୋରୁ ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ଯଦି ଏହିପରି ଅଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନିଶ୍ଚୟ ନିଅନ୍ତୁ ।
- କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଗନ୍ଧ ପ୍ରତି ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ଯେପରିକି, ପିଆଜ, ସେଓ, ଅତର (Perfumes) ଇତ୍ୟାଦି ।

ତେବେ, ସମସ୍ତ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତାହା ନୁହେଁ । ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ବିଭିନ୍ନତା ଦେଖାଯାଏ । କେତେକ ମହିଳାଙ୍କର ଏହିଭଳି ଅନୁଭବ ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭଧାରଣରେ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଗର୍ଭଧାରଣରେ ଆଉ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।



ତୁମ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ୧୭.୧

ତୁମ ମା'ଙ୍କୁ ପଚାରି ବୁଝି ଯେତେବେଳେ ସେ ତୁମକୁ ବା ତୁମର ଭାଇ ଭଉଣୀକୁ ଗର୍ଭରେ ଧାରଣ କରିଥିଲେ, ସେହି ସମୟରେ କ'ଣ ଇଚ୍ଛା ଓ ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଏଥିରୁ ବର୍ତ୍ତିତାପାଇଁ କ'ଣ କରୁଥିଲେ ?

.....

.....

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

କ. ଭ୍ରୂଣର ଲିଙ୍ଗ କିଏ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରେ ? ଭ୍ରୂଣର ଲିଙ୍ଗ ମା ଓ ବାପାର ଲିଙ୍ଗ ଜନନ ସୂତ୍ରିକାର ସଂଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ ମନେ ପକାଅ ଯେ, ଶିଶୁର ଲିଙ୍ଗ ପୁଅ କିମ୍ବା ଝିଅ ଏହା କେବଳ ବାପାର ବହନ କରିଥିବା ଜନନ ସୂତ୍ରିକାରୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଏ । ତୁମେମାନେ ତୁମର ବିଜ୍ଞାନ ବହିରୁ ପଢ଼ିଥିବ (ବିଷୟ ଅନୁବଂଶ (Heredity) କିମ୍ବା ପାଠାଗାରର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା, କିମ୍ବା ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ରୁ ଜନନସୂତ୍ରିକା (Chromosomes) ବିଷୟରେ ବହୁତ କିଛି ଜାଣିପାରିବ ଏବଂ ଏହା କିପରି ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ଝିଅ କିମ୍ବା ପୁଅ ହେବାର ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



ଚିତ୍ର ୧୭.୩ ମା' ସହିତ କାଆଁଳା ଶିଶୁ



ଖ. ଏକ ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ମା'ଠାରୁ ଦୁଇଟି ଶିଶୁ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଜାଆଁଳା ଶିଶୁ କହନ୍ତି । ଜାଆଁଳା ଶିଶୁ ଏକାପରି (Twins) ବା ପୃଥକ/ ଅଲଗାପରି ହୋଇପାରନ୍ତି । ଏହା କିପରି ହୋଇଥାଏ ? ଏହା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ତୁମେମାନେ Website - www.betterhealth.vic.gov.au ରୁ ସ୍ୱୀକାରଣ କରିପାରି ।

୧୭.୧.୨ ମାଆର ଗର୍ଭମଧ୍ୟରେ ଭ୍ରୂଣ ବିକାଶ
(Development of foetus inside the Mother's womb)

ମାତୃଗର୍ଭରେ ଭ୍ରୂଣଟିର ୯ମାସ ବା ୨୮୦ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ରାକ୍-ଜନ୍ମ ସମୟ କୁହାଯାଏ । ଯାହାକି ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଶିଶୁର ଜନ୍ମରେ ଶେଷ ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ କେବେ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛ କି ! କିପରି ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଶିଶୁଜନ୍ମର ଏକ ଆନୁମାନିକ ଦିନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତି ? ଏହା ବାସ୍ତବରେ ଏକ ସରଳ ଗଣନା ଏବଂ ଏହା ତୁମେମାନେ ତୁମଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କରିପାରି । ଏହା ଏହିପରି ହୋଇଥାଏ :

$$\text{ପ୍ରସବର ଆନୁମାନିକ ଦିନ} = \text{ଶେଷ ରତ୍ନସ୍ରାବର ପ୍ରଥମଦିନ} + ୭ \text{ ଦିନ} + ୯ମାସ$$

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ଗୋଟିଏ ସ୍ତ୍ରୀ ଶେଷ ରତ୍ନସ୍ରାବର ସମୟ ଅରମ୍ଭ ହୁଏ ୧ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୧୨ ତେବେ ସେଥିରେ ଆଉ ୯ମାସକୁ ମିଶାଇଲେ ଜାଣିହେବ ପ୍ରସବର ଆନୁମାନିକ ଦିନ । ଯାହା ୮ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୧୨ ହେବ । କିନ୍ତୁ ତୁମେ ମନେରଖ ଯେ ଏହା କେବଳ ଏକ ହାରାହାରି କଳନା ଏହା ଆନୁମାନିକ ଦିନଠାରୁ ଏପଟ' ସେପଟ' ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

“Natal” ର ଅର୍ଥ ‘ଜନ୍ମ’ ଏବଂ “Pre” ର ଅର୍ଥ ପୂର୍ବରୁ । ସେଥିପାଇଁ (Pre-natal development) କହିଲେ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ମାତୃଗର୍ଭରେ ଭ୍ରୂଣର ବିକାଶକୁ ବୁଝାଏ । ତୁମେମାନେ ଗର୍ଭାଧାରଣର ୯ମାସକୁ ୩ଟି ତ୍ରେମାସରେ ବିଭକ୍ତ କରିପାରି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ୩ଟି ଅବସ୍ଥା ୩ମାସର ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ତ୍ରେମାସ (trimesters) ସମୟରେ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ହୋଇଥାଏ । ଆସ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖିବା ଏହି ତ୍ରେମାସ ଗୁଡ଼ିକରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ।

ପ୍ରଥମ ତ୍ରେମାସ - ୦ ରୁ ୩ ମାସ (The First trimester - 0-3 months)

ନିଷେକ ସହିତ ପ୍ରଥମ ତ୍ରେମାସର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ନିଷିକ୍ତ ଅଣ୍ଡାଟି ଯାହାକି ଗୋଟିଏ କୋଷରେ ଗଠିତ ତାହାର ବିଭାଜନ କ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏହା ଏକ ଗୁଚ୍ଛ ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ, ଏହା ଗର୍ଭାଶୟ ପରଦାରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ପରେ ଏହାର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଦ୍ୱାରା “ଭ୍ରୂଣ”ରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଭ୍ରୂଣ ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ଅମନିଓଟିକ୍ ଥଳି (Amniotic sac), ଗର୍ଭନାଳ (Placenta), ଏବଂ ନାଭିନାଳ (Umbilical Cord) ଦ୍ୱାରା ବହନ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଭ୍ରୂଣକୁ ସ୍ୱରକ୍ଷା ଓ ପୋଷକ ଯୋଗାଇଥାନ୍ତି । ଶରୀରର ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗ ଯେପରିକି ହୃଦପିଣ୍ଡ (Heart) ଏବଂ ପୁସ୍ପୁସ୍ (Lungs) ତିଆରି ଏବଂ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ (Circulatory Systems)ର ଆରମ୍ଭ ତିନିମାସରେ ଶେଷବେଳକୁ ହୋଇଥାଏ । ଝିଅ ଓ ପୁଅର ପ୍ରଜନନ ଯନ୍ତ୍ରର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଭ୍ରୂଣକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗର୍ଭ (Foetus) କୁହାଯାଏ । ଯାହାକି ଏକ ମଣିଷ ଆକୃତି ଧାରଣ କରିଥାଏ । (ଚିତ୍ର : ୧୭.୪)

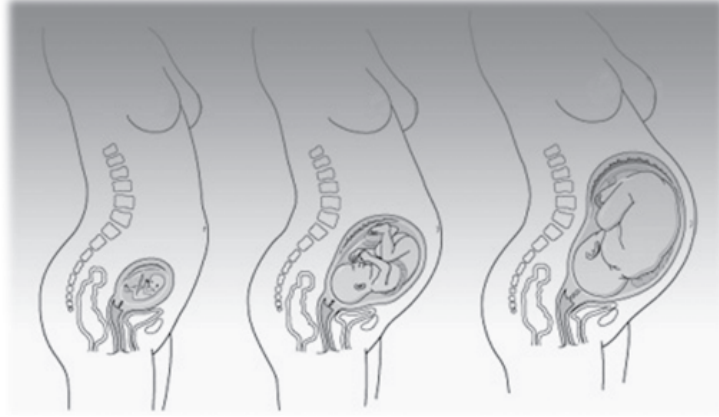
ଦ୍ୱିତୀୟ ତ୍ରେମାସ - ୩ ରୁ ୬ ମାସ (The Second trimester - 3-6 months)

ଏହି ତ୍ରେମାସରେ ଆକାରରେ ଦ୍ରୁତ ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ । ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦ୍ରୁତ ବିକାଶ ହୁଏ । ଭ୍ରୂଣ ବୁଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ମା'ତାର ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁଟିର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅନୁଭବ କରିପାରେ । ମନେରଖ : ଗୋଟିଏ ୬ମାସର ଭ୍ରୂଣର ପୂର୍ଣ୍ଣବିକାଶ ହୋଇନଥାଏ । ଯଦି ଏହା ଅପରିପକ୍ୱ ଅବସ୍ଥାରେ ଜନ୍ମହୁଏ ତାହା ମାତୃଗର୍ଭର ବାହାରେ ବଞ୍ଚିପାରେ ନାହିଁ । (ଚିତ୍ର: ୧୭.୪)



ତୃତୀୟ ତ୍ରେୟାସ - ୬ ରୁ ୯ ମାସ (The Third trimester - 6-9 months)

ଗର୍ଭ ଆକାରରେ ବୃଦ୍ଧି ଚାଲୁରହିଥାଏ । ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏଥିରେ ନିଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ, ଶରୀର ତାପମାତ୍ରା ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଳି ଚୁରୁମିବାମାନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଆଠମାସର ପ୍ରାୟ ପ୍ରସବ କାଳୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ଭ୍ରୂଣ ଜରାୟୁର ବାହାରର ଜୀବନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏହା ମା'ଠାରୁ ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ (antibodies) ଗ୍ରହଣ କରେ ଯାହା ଜନ୍ମପରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । (ଚିତ୍ର : ୧୭.୪)



ଚିତ୍ର: ୧୭.୪ - ତୃତୀୟ ତ୍ରେୟାସର ବିକାଶ

୧୭.୧.୩ ଭ୍ରୂଣର ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଉପାଦକ ସମୂହ

(Factors affecting the growing foetus)

ବର୍ଦ୍ଧିତ ଭ୍ରୂଣ ଗର୍ଭାଶୟରେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଉପାଦକ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।

୧. ମାତାର ଆବେଗ (Mother's emotional state)

ଏହା ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ, ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ଥ ହସଖୁସିରେ ରହୁଥିବା ମା'ଟି ହସଖୁସିର ପିଲାଟିକୁ ଜନ୍ମକରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ମାଆ ସବୁବେଳେ ଚିନ୍ତା ଓ ଅବସାଦରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାର ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ । ମାଆ ଆବେଗିକ ଗୁଡ଼ିକ ଯଥା : ଚିନ୍ତା, ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି, ଭୟ ଓ ଦୁଃଖ ମାଆର ଗର୍ଭକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମ ହେବାପରେ ଚିତଚିତା ସ୍ୱଭାବର ହୋଇଥାଏ ।

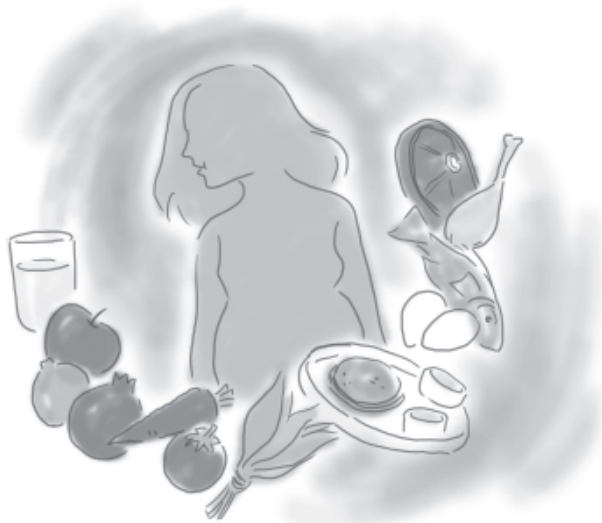
୨. ମାଆର ଖାଦ୍ୟ (Mother's diet)

ମା ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର, ଯଦୂରା ତା' ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟି ମିଳିପାରିବ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ଗର୍ଭକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ଯାହା ମାଆର ଗର୍ଭପୁଲ (Placenta) ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ମା'ର ଖାଦ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟି ନମିଲେ ବା କୌଣସି ପୁଷ୍ଟିର ଅଭାବ ରହେ ଶିଶୁ ଦୁର୍ବଳ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ଶିଶୁକୁ ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ଏବଂ ଜନ୍ମପରେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

ଗୋଟିଏ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି ସବୁ ଜିନିଷ ରହିବା ଦରକାର ।

- ଚାଉଳ / ଗହମ - ଶ୍ୱେତସାରପାଇଁ - ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ ।
- ଡାଲି / ଅଣ୍ଡା / ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ - ପୁଷ୍ଟିସାର ପାଇଁ - ମାଂସପେଶୀର ବିକାଶପାଇଁ ଦରକାର ।

- ପତ୍ରଜାତୀୟ ପରିବା ଏବଂ ଫଳ - ଧାତୁସାର ପାଇଁ - ମସ୍ତିଷ୍କ ର ବିକାଶ ପାଇଁ ଦରକାର ।
- ଦୁଗ୍ଧ - କାଲ୍‌ସିୟମ ପାଇଁ - ହାଡର ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ଦରକାର ।
- ଅତ୍ୟଧିକ ଘିଅ, ତେଲ ଏବଂ ଲହୁଣୀରୁ ଦୁରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଚିତ୍ର ୧୭.୫ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ମାଆର ଖାଦ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟବର୍ଗ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ଅଧା- -ମା “ଖାଦ୍ୟବର୍ଗ” (Food groups)ରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଅଛି ।



ଚିତ୍ର ୧୭.୫ : ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଖାଦ୍ୟ

୩. ମା’ର ବୟସ (Age of mother)

ମା’ର ୨୦ରୁ ୩୫ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରିବା ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ସମୟ । ୨୦ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଜନନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବିକାଶ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ହୋଇନଥାଏ । କମ୍ ବୟସ ମାତାର ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ବିକାଶ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଉତ୍ତମ ମାତା ଓ ଶିଶୁପାଇଁ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ (miscarriage) ହେବାର ଭୟ ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପିଲାର ବ୍ୟବଧାନ ଅତିକମ୍ରେ ୩ବର୍ଷ ହେବା ଦରକାର । ଏହା ପ୍ରଥମ ପିଲାର ଉପଯୁକ୍ତ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଓ ମା କୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଇଥାଏ ।

୪. ମା’ ଦ୍ୱାରା ସେବନ କରାଯାଉଥିବା ଔଷଧ (Medicines taken by the mother)

କେତେକ ଔଷଧ ଗର୍ଭନାଳର ପତଳା ପ୍ରାଚୀର ଦେଇ ଶିଶୁର ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ରଞ୍ଜନ ରଶ୍ମି (X-ray) କରିବା ମଧ୍ୟ ଅନୁଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବଢୁଥିବା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଉପରେ କୁ-ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ ।





ଚିତ୍ରଣୀ

ତୁମେ ଜଣ କି ?

ଅଲଗ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉଚ୍ଚ ତରଙ୍ଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଭୃଣର ବୃଦ୍ଧି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ଏହା ଏକ ନିରାପଦ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଜନ୍ମହୋଇ ନଥିବା ଶିଶୁର କୌଣସି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଭୃଣର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ଅଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ।

୫. ରୋଗ, ଜୀବାଣୁ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ(Disease, germs that affect the foetus)
ଯଦି ମାତା ମିଳିମିଳା, ଏଡ୍ସ ପରି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ତେବେ ଗର୍ଭନାଳରେ ସୁସ୍ଥ ପ୍ରାଚୀର ଦେଇ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ବହୁଥିବା ଭୃଣର କ୍ଷତିସାଧନ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମାଆମାନେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବିଶେଷ ସତର୍କ ରହି ଏସବୁ ରୋଗର ସଂକ୍ରମଣଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବେ ।

୬. ଔଷଧ, ମଦ ଏବଂ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ :
ସିଗାରେଟ କିମ୍ବା ବିଡି ଭଳି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ, ମଦ ଓ ଔଷଧରୁ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯଥା : ଅର୍ପିନ ଓ ମରଫିନ୍ ଗର୍ଭନାଳ ଦେଇ ଭୃଣର ରକ୍ତପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟକୁ ଚାଲିଯାଏ ଓ ଶିଶୁର ସଂଘାତିକ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ଧୂମପାନ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ତେଣୁ ଯେଉଁ ଗୃହରେ ଲେଶକେ ଧୂମପାନ କରୁଥିବେ ସେହି ସ୍ଥାନରୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।



ଚିତ୍ର ୧୭.୬ : ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଔଷଧ, ମଦ ଓ ଧୂମପାନକୁ ନିବାରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।



ତୁମ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ୧୭.୨

ଦୁଇଟି ଶ୍ଳୋଗାନ ଲେଖା /ଗର୍ଭବତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଔଷଧ, ମଦ, ଧୂମପାନ ଶରୀରକୁ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହି ବାର୍ତ୍ତାଦ୍ୱାରା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଅ । କେତେକ ନମୁନା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି । “ସୁସ୍ଥ ମା - ସୁସ୍ଥ ନବଜାତ ଶିଶୁ” କିମ୍ବା ଧୂମପାନ ଭୁଣପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ - ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ଏହାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୭.୧

୧. ଠିକ ଉତ୍ତରଟି ବାଛି ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।
- (କ) ନିଷିକ୍ତ ଅଣ୍ଡାଣୁ କୁ _____ କୁହାଯାଏ ।
 (୧) ଡିମ୍ବାଣୁ (୨) ପ୍ରଜନନକ୍ଷମ ଯୁଗ୍ମକ (୩) ଭ୍ରୂଣ
- (ଖ) ପ୍ରଜନନକ୍ଷମ ଯୁଗ୍ମକ _____ ପ୍ରାଚୀରରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।
 (୧) ଯୋନି (୨) ଜରଫୁ (୩) ସାର୍ଭିକ୍ସ
- (ଗ) ଶିଶୁର ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗ ଯଥା : - ହୃତ୍ପିଣ୍ଡ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ _____ ତ୍ରେମାସରେ ବିକାଶ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।
 (୧) ପ୍ରଥମ (୨) ଦ୍ୱିତୀୟ (୩) ତୃତୀୟ
୨. ଗଣନା କରି କୁହ ଯେ, ଯଦି ଗୋଟିଏ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଶେଷ ରତ୍ନସ୍ରାବ ଜୁନ୍ ୧୫ରୁ ୧୯, ୨୦୦୯ରେ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ତା'ର ଆନୁମାନିକ ପ୍ରସବ ଦିନ କେବେହେବ ସ୍ଥିର କର ।
୩. ୨୦ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସରେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କଲେ କ'ଣ ସବୁ ଜଟିଳତା ଦେଖାଯାଏ ?
୪. ନିମ୍ନସ୍ଥ ଦିଆଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ କେତେକ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ଅବସ୍ଥାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ମହିଳାଙ୍କ ନାମ ଲେଖ ଯିଏ କି ଗର୍ଭବତୀ ଥାଇପାରନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି ।
- (କ) ମେରୀ ଅଡର, ଡାଲି ଓ ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥରେ ଆଗ୍ରାଣରେ ବାନ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଇଛାକରେ ।
 (ଖ) ମୀନା ଅକ୍ଲୋବରରେ ବିବାହ ହେଲଣ ଏବଂ ନଭେମ୍ବରରେ ତା'ର ରତ୍ନସ୍ରାବ ହେଲାନାହିଁ ।
 (ଗ) ଶୀଳା ସକାଳୁ ଉଠିବାକୁ ଡରେ, କାରଣ ଯେତେବେଳେ ସେ ତା'ର ଦାନ୍ତ ବ୍ରୁସକରେ ସେ ବାନ୍ଧି କରେ ।
 (ଘ) ଜସ୍‌ଫ୍ରିଡର ପ୍ରତ୍ୟେକ ୨୮ଦିନରେ ରତ୍ନସ୍ରାବ ହୋଇଛି ।
 (ଙ) ପିଙ୍କି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜନ ପରେ (antacid) ଏକ ଔଷଧ ଖାଏ ।

୧୭.୨ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀର ଯତ୍ନ (ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବକାଳୀନ ଯତ୍ନ)

ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗର୍ଭଧାରଣର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡିକ ଓ ଗର୍ଭଧାରଣର ୯ମାସ ମଧ୍ୟରେ ହେଉଥିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଷୟରେ ଜାଣିଲେ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଗର୍ଭରେ ଭ୍ରୂଣର ବିକାଶ ଖୁବ୍ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ହୋଇଥିଲା । ବେଳେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପ ପଡିଥାଏ । ସବୁ ମହିଳାମାନେ ସାରାଜୀବନ ଓ ଶିଶୁର ପ୍ରସବକାଳରେ ବହୁ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ସେ ତା'ର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ରହୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଲୋଡେ । ତେଣୁ ପରିବାର ପଡୋଶୀ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କ



ଟିପ୍ପଣୀ



ସହିତ ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣା ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ସେମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ କ’ଣ କରିବ ଓ କ’ଣ ନ କରିବା ଉଚିତ୍ ତାହାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହା ହୁଏତ ସ୍ଥାନୀୟ ଓ ପ୍ରଥାର ଚଳନିରେ ପର୍ଯ୍ୟବେଶିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏକ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଠିକ୍ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

ପରିବାର ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନନେବା ଉଚିତ୍ ।

୧୭.୨.୧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ପରୀକ୍ଷା
(Medical Check-up)

ପ୍ରଥମ ରତ୍ନସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବାପରେ ମହିଳା ଜାଣିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରେ ଯେ, ସେ ଗର୍ଭବତୀ କି ନୁହେଁ । ଏହା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଏକ ସରଳ ସୂତ୍ର ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଜଣାପଡି ଯାଇଥାଏ ।

ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ନିୟମିତ ରୂପେ ଡାକ୍ତରୀଯାତ୍ରୀ ବହୁତ ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଡାକ୍ତର ଉପସ୍ଥିତ ନ ରୁହନ୍ତି ତେବେ ସ୍ଥାନୀୟ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଧାଇଙ୍କ ଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଏପରିକି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ନିଜର ନାମ ପଞ୍ଜିକରଣ କରାଇବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ତୁମେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ବାସ କରୁଥାଅ



ଚିତ୍ର ୧୭.୨ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଗତ ପରୀକ୍ଷା

ତେବେ ଆଶା [ASHA (Accredited Social Health Activist)] କିମ୍ବା ଅଜ୍ଞାନବାତି କର୍ମୀ ମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅ । ସେମାନେ ତୁମକୁ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇଯିବେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଯଦି ଥିବା ଡାକ୍ତର ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା ପାଇଁ କେତେକ ପ୍ରକାରର ରକ୍ତ ଓ ମୂତ୍ର ପରୀକ୍ଷା କରାଇଥାନ୍ତି । ସେ ରୁଡିକ ହେଲା ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ (ରକ୍ତହୀନତାପାଇଁ), ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣ (ରକ୍ତଦାନ ପାଇଁ ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ପଡେ) ଏବଂ ରକ୍ତ ଶର୍କରା । (ମଧୁମେହ ପାଇଁ) P.V.D.R.L. ଟ୍ରଷ୍ଟ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ସଞ୍ଚିତ ହେଉଥିବା ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ HIV/AIDS.

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଉଚ୍ଚତାକୁ ମାପ କରାଯାଏ ଓ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ନିରାପଦ ପ୍ରସବକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଅନ୍ତତଃ ପ୍ରଥମ ଆଠମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାସକୁ ଥରେ ଏବଂ ଶେଷ ମାସ ବେଳକୁ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଇ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଚିତ୍ର ୧୭.୨ରେ ଗୋଟିଏ ଡାକ୍ତର ଏକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବାର ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ପ୍ରଥମ ତ୍ରେମାସରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନେବାକୁ ପଡିପାରେ । ନଚେତ୍ ବହୁ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡିପାରେ ।

ଆଜିକାଲି ଡାକ୍ତରଙ୍କ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ ଅଲଗ୍ରାସାଉଣ୍ଡ କିମ୍ବା “ସୋନୋଗ୍ରାଫି” କରାଇଲେ ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥା ତାର ବୃଦ୍ଧି ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିହୁଏ କେତେକ ମା’ ବାପା ଓ ଡାକ୍ତରମାନେ ଏହି ସୁବିଧାର ଅପବ୍ୟହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ସୁବିଧା ଅନୁଯାୟୀ ସେମାନେ ଭୁଣର ଲିଙ୍ଗ ନିରୂପଣ କରାଇଥାନ୍ତି ଓ କନ୍ୟାଭୁଣ ଥିଲେ ତାକୁ ଗର୍ଭରେ ମାରି ଦିଅନ୍ତି । ଏହାକୁ କନ୍ୟାଭୁଣ ହତ୍ୟା କୁହାଯାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାର ପ୍ରସାର ଘଟିଲାଣି । ତେଣୁ କନ୍ୟାଙ୍କ ଜନ୍ମ ସଂଖ୍ୟା କମିବାକୁ ଲାଗୁଛି । ଏହା ସମାଜରେ ଏକ ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଛି । ବହୁଘଟଣା ଆମେ ଶୁଣିବାକୁ ପାଉଛୁ ଯେଉଁଥିରେ ଝିଅ, ଭଉଣୀମାନେ ବହୁହିଂସା,

ଅତ୍ୟାଚାରର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଗର୍ଭରେ ବଢୁଥିବା ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କର ଜନ୍ମ ନେବାର ସମାନ ଅଧିକାର ରହିଛି । ଏହା ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଧିକାର । ଏହି ଅଧିକାର ବିଷୟରେ ସମାଜକୁ ସଚେତନ କରାଇବା ଓ ସମାଜରେ ଥିବା ଲିଙ୍ଗଗତ ବାଧା ବିଚାରକୁ କମାଇବା ହେଲା ଆମର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

୧୭.୨.୨ ପୁଷ୍ଟି (Nutrition)

ମନେରଖ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ମାତା ହିଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇପାରେ । ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ସେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କ'ଣ ? ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଯାହାକି ହେଉଛି ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ । ଗର୍ଭବତୀ ସମୟରେ ସୁସ୍ଥଖାଦ୍ୟ ନିହାତିରୂପେ ଖାଇବା ଦରକାର । ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ କ'ଣ ଏହା ତୁମେ ଆଗରୁଜାଣିଛ । ତେବେ ଗର୍ଭବତୀ ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାରେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପଚାରି ବୁଝିଲେ ଜାଣିହେବ ଯେ ଏହି ସମୟରେ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଭଲ, କେଉଁ ଜିନିଷ ଏହି ସମୟରେ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ ଓ କାହିଁକି ? ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜନର ଖାଦ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ନିହାତି ଜରୁରୀ ।

ଅଇବାନ୍ତି ସହ ତାଳମେଳ :

- ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରଥମ ତିନିମାସରେ ଅରୁଚି ଓ ବାନ୍ତିଲାଗିବା ଏଇ ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ସାମନା କରିବାକୁ ହେଲେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ସକାଳୁ ଖଣ୍ଡେ ପାଉଁରୁଟି ଟୋଷ୍ଟ କିମ୍ବା ମୁଡ୍ଡି କିମ୍ବା ବିସ୍କୁଟପରି ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇନେବା ଉଚିତ୍ । ବାନ୍ତି ନ ଲାଗିଲା ବେଳେ ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ରୂପେ ଶୋଷିତ ହୋଇପାରେ ।
- ଖାଦ୍ୟରେ ଲୌହର ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିଲେ, ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗ ହୋଇ ନଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ତାର ଖାଦ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ଶସ୍ୟବାଜ, ତାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ପତ୍ରଜାତୀୟ ପରିବା, ଗୁଡ, ଅଅଁଳା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଲୌହ ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନେ ତାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଷ୍ଟା, ମାଂସର କଲିଜା ଓ ବୃକକ୍ ଖାଇ ପାରିବେ ।
- ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ହେଲା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଏହି ସମୟରେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କମିଯିବା ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗର୍ଭଧାରଣ ସମସ୍ୟାୟ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ଓହରିବା ପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ତା'ର ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଫଳ, କଞ୍ଚା ପନିପରିବା ଖାଇବା ସଂଗେ ସଂଗେ ପ୍ରଚୁର ପାନୀୟଜଳ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ଅଧିକ ମସଲା ଓ ତେଲଛଣା ଖାଇଲେ ଅମ୍ଳତା (Acidity) ଓ ଖାଦ୍ୟ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅସୁବିଧା କରେ । ତେଣୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟକୁ ଏଡାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏକାଧରକେ ପେଟଭର୍ତ୍ତି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ । ରାତ୍ରିଭୋଜନ ଶୋଇବାକୁ ଯିବାର ୨-୩ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇନେବା ଉଚିତ୍ ।

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ମହିଳା ମାନଙ୍କର ଛାତି ପୋଡ଼ିବା, ପାଦଫୁଲିବା, ମଧୁମେହ କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଇତ୍ୟାଦିର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଏହିପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଏକ ବିରାଟ ଜଟିଳତା ଦେଖାଯାଏ ଏହା ଉଭୟ ମା ଓ ସନ୍ତାନର ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏହି ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ହେଲେ ତୁମେ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ନେଟରୁ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କର ।





ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମ, ଗୋଷ୍ଠୀ, ପ୍ରଥା ଅନୁଯାୟୀ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ନିବାରଣ କରିଥାନ୍ତି ? ଏଗୁଡ଼ିକର ବହୁକାରଣ ରହିଛି ଯେପରିକି ଗର୍ଭପାତର ଭୟ, କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗର୍ଭଧାରଣ ଜଡ଼ିତ ଜଟିଳତା । ଆଉ କେତେ ଖାଦ୍ୟ ପୁଅ ଜନ୍ମ ହେବାପାଇଁ ଓ ପିଲାଗୋରା ହେବାପାଇଁ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହିସବୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିତ୍ତିହୀନ ଓ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସର କଥା । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ମନା ହୁଏତ ସେଥିରେ ବହୁପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟି ମିଳିପାରେ, ଯାହାକି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେଯେମିତି କି ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ଡାଲି ଓ କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ।



ତୁମ ପାଇଁ କର୍ଯ୍ୟ ୧୭.୩

- ୧. ଅତିକମ୍ପରେ ଦୁଇଟି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ମତାମତ ନିଅ ଯେଉଁମାନେ ତାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥିବେ ଏବଂ ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଓ ତାଙ୍କର ସନ୍ତାନର ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କାରଣ ହୋଇଥିବ । ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ଲେଖିରଖ ।
- ୨. ତୁମ ଗୁରୁଜନ ମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା ହୋଇ ଏକ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ଯେଉଁଥିରେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଗର୍ଭବତୀ ସମୟରେ ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାୟୀ କ’ଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିଲେ ଲେଖି ରଖିବ । ତା’ପରେ ଗୋଟିଏ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ଦାତା ସାଙ୍ଗରେ କଥାହୋଇ ଆବଶ୍ୟକ ଓ ଅନାବଶ୍ୟକ ଖାଦ୍ୟର ଏକଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ କରି ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ଦର୍ଶାଅ ।

୧୭.୨.୩ ଓଜନ (Weight)

ଭୁଣ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଓଜନ ବଢ଼ିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭଧାରଣର ନଅମାସ ବେଳକୁ ମାଆର ଓଜନ ୧୨କେ.ଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଛି ବୋଲି ଦର୍ଶାଏ । ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ତାର ଓଜନ ବଢ଼ୁଛି କି ନାହିଁ କିପରି ଜାଣିବ ? ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ତେବେ ସେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା ସମୟରେ ପ୍ରତିଥର ନିଜର ଓଜନ ମାପିନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଓଜନ ନ ବଢ଼ିବା ଖରାପ ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । ସେହିପରି ଶେଷମାସର ହଠାତ୍ ଓଜନ ବଢ଼ିଯିବା ମଧ୍ୟ ବିପଦର ଲକ୍ଷଣ । ଉଭୟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୧୭.୨.୪ ଔଷଧ ସେବନ (Taking Medicines)

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଔଷଧ ମନଇଚ୍ଛା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଯଥା ସମ୍ଭବ ଔଷଧକୁ ଏଡେଇବା ଉଚିତ୍ । ନବଜାତକକୁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାକୁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିରୋଧ ଟୀକା ନେବା ଉଚିତ୍ । ଏହାର ଦୁଇଟି ପାନ (dose) ନିଆଯାଏ । ପ୍ରଥମ ପାନର ଗୋଟିଏ ମାସପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପାନ ନିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗର ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରମାନେ ଲୌହ ଓ ଫଲିକ୍‌ଏସିଡ ଖାଦ୍ୟର ପରିପୁରକଭାବେ କେତେକ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

୧୭.୨.୫ ପିନ୍ଧିବା ବସ୍ତ୍ର (Clothes to be worn)

ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଅସୁବିଧାର କାରଣ ପାଲଟିଯାଏ । ବିଶେଷତଃ ତରୁଣୀ ମାନଙ୍କର ପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ କି ନିଜର ତଳିପେଟର ବୃଦ୍ଧିକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ସେହି ସମୟରେ ଏକ ଢିଲା କୁର୍ତ୍ତା ସହିତ ସାଲଫ୍ଟାର ପିନ୍ଧିଲେ ଦେଖିବାକୁ ଭଲ ଓ ଆରାମଦାୟକ ଲାଗେ । ଗୋଟିଏ ଭଲ ପିନ୍ଧିଥିବା ଶାଢ଼ୀ ବଦୁଥିବା ପେଟରେ ମଧ୍ୟ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଦିଶେ । ଏହା କିନ୍ତୁ ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଦରକାର ଯେ, ଲୁଗା ଢିଲା ଥିବ ଯାହାକି ଦେହରେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବେଳେ କୌଣସି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁନଥିବ ।



ଟିପ୍ପଣୀ

୧୭.୨.୨ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ବିଶ୍ରାମ (Exercise and Rest)

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଘରର ସାଧାରଣ ଦୈନନ୍ଦିନ କାମ କରିବା ସହ ସକ୍ରିୟ (active) ରହିବା ଉଚିତ୍ । କିନ୍ତୁ ସେ କିଛି ଭାରି ଜିନିଷ ଉଠାଇବା ମନା ନଚେତ୍ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ । ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ଦ୍ୱାରା ମା'ର ଦେହ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ରହେ । ଏହା ପ୍ରସବ ସମୟରେ ସାହାଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସେ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଦରକାର । କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ଶୀଘ୍ରକ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମତରେ ଅନ୍ତତଃ ୧୦ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଦରକାର । ସେ ଯେପରି ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତି ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ନେଉଥିବ ସେଥିପ୍ରତି ତା'ର ପରିବାରଲୋକ ଓ ସହକର୍ମୀ ମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନଦେବା ଦରକାର, ପରିବାର ଓ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ଥିଲେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ତା'ର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ସହଜରେ ଦୂରେଇ ପାରିବ ।

ଏହି ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାରଣ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟ କୌଣସି ସମସ୍ୟା, ଜଟିଳତା ନ ହୋଇ ନର୍ବିଶ୍ୱରେ କଟିଯିବା ଦରକାର । କୌଣସି ପ୍ରକାର ଜଟିଳତା ଉଭୟ ମାଆ ଓ ଶିଶୁପାଇଁ ମାରାତ୍ମକ ହୋଇପାରେ । ଏହି ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେଲେ ଉଭୟ ମାଆ ଓ ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାନ୍ତି ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୭.୨

୧. କାହିଁକି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ନିମ୍ନସ୍ଥ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ।

- (କ) ମସଲା ଓ ତେଲଛଣା ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ।
- (ଖ) କମ୍ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଇବା ।
- (ଗ) ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନେବା ।
- (ଘ) ସାଧାରଣ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁ ରଖିବା ।
- (ଙ) ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ନିଜର ଓଜନ ମାପିବା ।

୨. (କ) ତୁମେ ଏକ ବସ୍ତ୍ରରେ ଭ୍ରମଣ ଏବଂ ତୁମେ ଭାଗ୍ୟବାନ ଯେ ଗୋଟିଏ ଜାଗା ପାଇଯାଇଛ । କାରଣ ତୁମ ଘରକୁ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଆଉ ୧ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିବ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତ୍ରପରେ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ବସ୍ତ୍ରରେ ଚଢ଼ିଲେ । ତୁମେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖୁ ନ ଦେଖିଲାଭଳି ହେବ ନା ତୁମ ଯାଗା ତାଙ୍କୁ ଦେବ ? କାହିଁକି ?

(ଖ) ତୁମର ୨୧ବୟସର ବିବାହିତା ଭଉଣୀ ୬ମାସର ଗର୍ଭବତୀ ସେ ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯିବାପାଇଁ ଲଜ୍ଜାରେ ମନାକରେ । ତା ପାଇଁ ତୁମେ କେଉଁଭଳି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବ ?



ଟିପ୍ପଣୀ

୧୭.୩ ନିରାପଦ ପ୍ରସବ (Safe delivery)

ବୋଧହୁଏ, ନାରୀ ଜୀବନର ଉତ୍ତମ ସମୟ ହେଉଛି ସନ୍ତାନର ଜନ୍ମ, ଏଥିପାଇଁ କେତେକ ସାଧାରଣ ପ୍ରଶ୍ନ ମନରେ ଉଠିପାରେ ଯେପରିକି - ଏହା କ'ଣ ନିରାପଦ ହେବ ? ମୋ ଶିଶୁ ନିରାପଦରେ ହେବ ତ ? ଯଦି କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହୁଏ ତେବେ କ'ଣ ହେବ ?

କେଉଁଠାରେ ନିରାପଦ ପ୍ରସବ ହେବ ତାହା ସ୍ଥିର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଯେ ସତ୍ୟ ଚିତ୍ରକୁ ସହଜରେ କମ୍ କରିପାରିବେ । ଏହା ହୁଏତ ଡାକ୍ତରଖାନା, ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର (PHC) କିମ୍ବା ପଞ୍ଜିକୃତ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ହୋଇପାରେ । ଏହାକୁ ସମୟ ଥାଇ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କେଉଁଠାରେ ପ୍ରସବହେବ ତାହାକୁ ନିଶ୍ଚିତ ନେବାକୁ ହେବ ଏବଂ ସେହି ସମୟରେ କ'ଣ କ'ଣ ଦରକାର ପଡ଼ିବ ତାହାକୁ ଆଗରୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ରଖିବାକୁ ହେବ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ନିଜ ନାମ ଲେଖାଇବା ପରେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇ ରହିପାରିବେ କାରଣ ଏହାପରେ ସନ୍ତାନର ନିରାପଦରେ ଜନ୍ମ ହେବା ଦାୟିତ୍ୱ ହେଲା ଡାକ୍ତରଙ୍କର । କୌଣସି ପ୍ରସବ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ (Delivery Institution) ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମକରିବା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ନିରାପଦ ଉପାୟ । ତାହା ଏକ ଡାକ୍ତରଖାନା ବା ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ମହିଳା ତା'ର ନାମ ଡାକ୍ତରଖାନା ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଲେଖାଇ ନାହାନ୍ତି ତେବେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଉପାୟ ହେଲା ଶିକ୍ଷିତ ଧାଇଁବାକୁ ପ୍ରସବ ନିମନ୍ତେ ଘରକୁ ଡାକିବା ।

ଜଣେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ଧାଇଁବା ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ -

- ସେ ସବୁ କିଛି ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ କରିବ ।
- ସେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ନିୟମ ପାଳନ କରିବ ।
- ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସମ୍ଭାଳି ପାରିବ ।

ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ପାଞ୍ଚୋଟି ନିୟମ

- ହାତ ଓ ହାତର ନଖକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ।
- ପ୍ରସବ କରିବା ସ୍ଥାନକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ।
- ପରିଷ୍କାର ବିଛଣା ।
- ପ୍ରସବ କରିବାକୁ ଦରକାର ପଡୁଥିବା ସମସ୍ତ ଜିନିଷକୁ ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ ବା ସାବୁନ ନୂଆ ବୋତଲ ଏବଂ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ପରିଷ୍କାର କନା



ତୁମ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ୧୭.୪

୧. ତୁମର ପଡୋଶୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରସବ କରାଯାଉଥିବା ଡାକ୍ତରଖାନା ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାଳୟ / ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
୨. ଯଦି ଘରେ ଏକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଧାଇଁବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ପ୍ରସବ କରାଯାଏ ତେବେ ଏଥିରେ ବ୍ୟବହୃତ କରାଯାଉଥିବା ସାମଗ୍ରୀ ଗୁଡ଼ିକର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

୧୭.୪ ନବଜାତ ଶିଶୁ ଓ ମା'ର ଯତ୍ନ (ପ୍ରସବ ପରେ ଯତ୍ନ)

Care of the newborn baby and mother (Post natal Care)

ସେ ପୁଅ କିମ୍ବା ଝିଅ ହେଉନା କାହିଁକି ଏକ ଶିଶୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ମୁହଁରେ ହସ ଆଣିଦିଏ । ଉଭୟ ପୁଅ ଓ ଝିଅର ଜନ୍ମନେବାର ଓ ମା' ବାପାଙ୍କ ଠାରୁ ସ୍ନେହ ଯତ୍ନ ପାଇବାର ଅଧିକାର ରହିଛି । ମନୁଷ୍ୟ ପିଲା



ବିଷୟ

ସବୁଠାରୁ ନିରାଶ୍ରୟ ଜୀବଟିଏ। ଏହା ଯତ୍ନସହ ବଞ୍ଚିବାପାଇଁ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ସବୁ ବାପା, ମା’ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁଟିଏ ଚାହାନ୍ତି। ସେମାନେ ଯଦି ଆଗରୁ ପିଲାଟି ଯତ୍ନନେବା ସମୟରେ ଜାଣିଥିବେ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରାକ-ଜନ୍ମ (ପ୍ରସବ) (Pre-natal) କ’ଣ ଜାଣିଛୁ। “Post” ମାନେ ପରେ ସେଥିପାଇଁ (Pre-natal) କହିଲେ “ପ୍ରସବପରେ” କୁ ବୁଝାଏ। ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ, ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ବହୁତ ସ୍ନେହ, ଆଦର, ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି କିନ୍ତୁ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ମାଆର ଯତ୍ନ ମଧ୍ୟ ସମାନ ଭାବେ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ। ଯଦି ଏହା ନ ହୁଏ ତେବେ ମା’ ଶିଶୁର ପ୍ରସବ ସମୟରେ ବହୁ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଚାପରେ ଅତିକ୍ରମ କରେ। ପିଲାଜନ୍ମ ପରେ ତା’ର ଯତ୍ନ ନ ନିଏ ତେବେ ଅନେକ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ।

ଶିଶୁର ଜନ୍ମପରେ ବହୁ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ। ନବଜାତ ଶିଶୁ ଅଧିକ ସମୟ ଶୁଏ (ହାରାହାରୀ ୧୨ଘଣ୍ଟା), ବେଳେ ବେଳେ କାନ୍ଦେ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦରକାର କରେ। ତାର ଶୋଇବା ଓ ଚେଇଁବା ଧାରାରେ ପଡ଼ିବାପାଇଁ ସମୟ ଲାଗେ। ତେଣୁ ପ୍ରଥମ କେତେମାସ ବାପା, ମା ଓ ପରିବାର ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ।

କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମତରେ ପ୍ରସବ ପରେ ସମୟ ହେଉଛି ଚତୁର୍ଥ ତ୍ରୈମାସ। ଯଦିଓ ଏହାର ସମୟସୀମା ମାତ୍ରାସରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। ତଥାପି ଏହିପରି କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଚାଲୁରଖିବା ଏବଂ ମା’ ପାଇଁ ପ୍ରସବର ପ୍ରଥମ କିଛି ମାସକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା।

ଦିଆଯାଇଥିବା ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେଲେ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ କିଭଳି ଯତ୍ନନେବା ତାହା ସହଜରେ ଜାଣି ପାରିବା।

୧୭.୪.୧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନୀତି (Hygiene)

ଶିଶୁପାଇଁ:

(କ) ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା (Cleaning the new born baby): ନବଜାତ ଶିଶୁର ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚିତ ଏବଂ ଧଳାଛେନା ପରି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆବରଣ ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ୍ତ ରହିଥାଏ ଏବଂ କେତେକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବାଳ ଥାଏ। ଉଷ୍ମମପାଣି ଓ ଏକ ସଫା କପଡ଼ାରେ ଶିଶୁକୁ ଯୋଛିଦିଅ। ନବଜାତ ଶିଶୁର ଶରୀର ଧଳା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆବରଣ ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆପେ ଆପେ ଖସିପଡ଼ିଥାଏ।

(ଖ) କଟାଯାଇଥିବା ନାଡ଼ର ଯତ୍ନ (Care of the cut cord): ବହୁଥିବା ଭୂଣଟି ଗର୍ଭଫୁଲ ସହିତ ଏକ ନାଡ଼ ଦ୍ୱାରା ସଂଯୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ ନାଭିନାଡ଼ (Umbilical cord) କୁହାଯାଏ। ଜନ୍ମପରେ ନାଡ଼ କାଟିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ଗର୍ଭଫୁଲରୁ ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ। (ତୁମର ନାଭିଜାଗା, ଯେଉଁଠାରେ ତୁମର ନାଡ଼ କଟା ଯାଇଥିଲା)। ସତ୍ୟ କଟାଯାଇଥିବା ନାଭିନାଡ଼କୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାକରିବାର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାୟ ହେଉଛି ଶୁଖିଲା ରଖିବା। ଘର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଓ ମାଛି ନଥିଲେ ନାହିଁକି ପବନ ବାଜିବା ପାଇଁ ଖୋଲା ରଖ। ମାଛି କି ଧୂଳି ଥିଲେ, ନାହିଁକି ହାଲକା ଭାବରେ ଘୋଡ଼େଇ ରଖ।

ମା’ପାଇଁ: ମା ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଦରକାର ଯେ ତା’ର ଗୃହ ପରିଷ୍କାର ଅଛି। ଗୃହଟି ଆବର୍ଜନାମୁକ୍ତ ଓ ଭଲ ଆଲୋକ ଓ ପବନ ଯାଇ ଆସିପାରୁଛି। ସେ ସବୁଦିନ ସ୍ନାନ କରିବେ ଏବଂ ସିଲେଇ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ସଫା ଓ ଶୁଖିଲା ରଖିବେ ହେଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସଂକ୍ରମଣରୁ ଦୂରେଇ ରହିବେ।



ଟିପ୍ପଣୀ

୧୭.୪.୨ ପ୍ରତିରୋଧକ (Immunization)

ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ନହେବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ମା'ତାର ଶିଶୁପାଇଁ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଖୋଜିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯାହା ଫଳରେ ତୁମେ ତୁମର ଶିଶୁକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ପ୍ରତିରୋଧକ ଦେଇପାରିବ । ସବୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରତିରୋଧକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଗଣାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ସାରଣୀ ୧୭.୧ରେ ଶିଶୁପାଇଁ ଜାତୀୟ ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉଲ୍ଲେଖ ହୋଇଛି ।

ସାରଣୀ ୧୭.୧ : ଜାତୀୟ ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା
Table 17.1 : National Immunization Schedule

ଟୀକା	ରୋଗ ପ୍ରତିକାର	ବୟସ				
		ଜନ୍ମ	୬ ସପ୍ତାହ	୧୦ ସପ୍ତାହ	୧୪ ସପ୍ତାହ	୯-୧୨ ମାସ
ପ୍ରାଥମିକ ଟୀକା						
ବି.ସି.ଜି	ଟିବି (ଯକ୍ଷ୍ମା)	√				
ପୋଲିଓ ବୁଦା	ପୋଲିଓ	√	√	√	√	
ବି.ପି.ଟି	ଡିପ୍ଥେରିଆ ଲହରା କାଶ ଧନୁଷ୍ଟକାର		√	√	√	
ହେପାଟାଇଟିସ 'ବି'	ଜଣ୍ଡିସ୍		√	√	√	
ଏମ୍. ଏମ୍. ଆର୍	ମିଳିମିଳା ଗାଲୁଆ ରୁବେଲା					√
ବୁଝର ଡୋଜେସ୍						
ଡିପ୍ତେରି+ପୋଲିଓ ବୁଦା			୧୬ ରୁ ୨୪ ମାସ			
ଡିଟି			୫ବର୍ଷ			
ଟିଟାନସ୍ - ଟକ୍ସାଇଡ୍			୧୦ ବର୍ଷରେ ଏବଂ ଆଉଥରେ ୧୬ବର୍ଷରେ			
ଜୀବସାର - କ			୯, ୧୫, ୨୪, ୩୦ ଏବଂ ୩୬ମାସ			
ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା						
ଟିଟାନସ୍‌ଟକ୍ସାଇଡ୍ ପ୍ରଥମପାନ			ଗର୍ଭବତୀ ସମୟରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ।			
ଦ୍ୱିତୀୟ ପାନ			ପ୍ରଥମପାନର ୧ମାସ ପରେ			
Booster			୩ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ			



ତୁମ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ୧୭.୫

ନିମ୍ନୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଦେଖ । ତୁମ ପରିବାର ବା ପଡୋଶୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏକ ଟୀକା କାର୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ଏବଂ ଯେଉଁ ତାରିଖରେ ଶିଶୁଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଟୀକା ନେଇଥିବ ସେହି ସ୍ଥାନରେ () ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୭.୩

୧. ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଲେଖି ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।
 - (କ) ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ମହିଳାର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ _____ ଯତ୍ନ କୁହାଯାଏ ।
 - (ଖ) ନବଜାତ ଶିଶୁ _____ ଘଣ୍ଟା ଶୁଏ ।
 - (ଗ) ପ୍ରତିରୋଧକ ଟୀକା _____ ଡାକ୍ତରଖାନା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ମାଗଣା ମିଳିଥାଏ ।
 - (ଘ) ଗର୍ଭବତୀ ସମୟରେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ମହିଳା _____ ପ୍ରତିରୋଧକ ଟୀକା ନେବା ଉଚିତ୍ ।
 - (ଙ) _____ ଏବଂ ପୋଲିଓ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯାଏ ।
୨. ଜାତୀୟ ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ନବଜାତ ଶିଶୁପାଇଁ ଟୀକାର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଏଗୁଡ଼ିକ କେଉଁ ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ ଦର୍ଶାଅ ।

୧୭.୪.୩ ପୁଷ୍ଟି (Nutrition)

ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟାପରେ ମା ସ୍ତୀର ଶିଶୁପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ଅଧିକାର । ପ୍ରଥମେ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ମା'ର ସ୍ତନରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ହଳଦିଆ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ଏହାକୁ କଷ୍ଟୀର କୁହାଯାଏ ବା କୋଲଷ୍ଟ୍ରମ (Colostrum) କୁହାଯାଏ । ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ କଷ୍ଟୀର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ସାଧାରଣତଃ ମା ମାନେ ଭାବନ୍ତି, ଏହିକ୍ଷୀର ଖରାପ ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଯଦୂରା ପିଲାମାନେ ପ୍ରଚୁର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ଯାହାକି ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । କଷ୍ଟୀର (Colostrum)ରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ପୁଷ୍ଟିସାର ଥାଏ । ପ୍ରଥମ ଛଅମାସ ପାଇଁ ମା'କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଆହାର ଅଟେ ଯଦିଓ ଚାରିମାସ ପରେ ଅନ୍ୟ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ ତା' ସହିତ ମା'କ୍ଷୀର ରହିବା ଦରକାର ।

ମା'କ୍ଷୀର ଏବଂ ବୋତଲକ୍ଷୀର : କେଉଁଟି ଉତ୍ତମ ?

ଶିଶୁପାଇଁ ମା'କ୍ଷୀର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଆହାର । ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇଥିବା ଶିଶୁମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ, ବଳଶାଳୀ ଏବଂ ଭଲ ରୋଗ ପ୍ରତିକ୍ଷେପକ ଶକ୍ତି ନେଇ ବଢ଼ିଥାନ୍ତି । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟକ୍ଷୀର ବୋତଲ ମାଧ୍ୟମରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହା ବହୁକାରଣ ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ ଯେମିତିକି ମା ଯଦି ଚାକିରୀ କରୁଥିବ କିମ୍ବା ମାର ସ୍ତନରୁ ଉପଯୁକ୍ତ କ୍ଷୀର ବାହାରୁ ନଥିବ । ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା ପାଖରେ କେବଳ ଏକ କଷ୍ଟକର ପସନ୍ଦ ରହିଥାଏ । ମା



ଟିପ୍ପଣୀ

ଖଣ୍ଡ-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ଟିପ୍ପଣୀ

ଜୀବନର ସୃଷ୍ଟି

କ୍ଷୀର ଓ ବୋତଲକ୍ଷୀର ମଧ୍ୟରେ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ଏହା ଉଭୟ ମା ଓ ପିଲାପାଇଁ ବହୁତ ଉପକାରୀ କରେ । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ସାରଣୀ ୧୭.୨ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ସାରଣୀ ୧୭.୨ : ମା'କ୍ଷୀର ଓ ବୋତଲ କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟରେ ତୁଳନା

ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ	ମା'କ୍ଷୀର	ବୋତଲ କ୍ଷୀର
ପୁଷ୍ଟି	ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକ ପଡୁଥିବା ସମସ୍ତ ପୁଷ୍ଟି ମା'କ୍ଷୀରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇପାରେ ।	ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପାଉଁର କ୍ଷୀରରେ ଜୀବସାର ଓ ଭିଟାମିନ୍ ମିଶାଇ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର କରାଯାଏ ।
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନୀତି	ମା'କ୍ଷୀର ପରିଷ୍କାର, ତେଣୁ ଶିଶୁକୁ ଅତିସାର ବା ତରଳଝାଡ଼ା ହେବାର ଭୟ ନଥାଏ ।	ବୋତଲ କ୍ଷୀର ଭଲ ଭାବରେ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କରାଇବା ଦରକାର ନଚେତ୍ ଶିଶୁ ସହଜରେ ସଂକ୍ରମିତ ଓ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।
ତାପମାତ୍ରା	ମା'କ୍ଷୀର ସଦାବେଳେ ଠିକ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ ଥାଏ ଏହା ସିଧାସଳଖ ଭାବେ ମା ସ୍ତନରୁ ପିଲାର ମୁହଁକୁ ଯାଏ ।	କ୍ଷୀରର ତାପମାତ୍ରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ ।
ସୁରକ୍ଷାଗୁଣ	ମା' କ୍ଷୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଥିବାରୁ ଏହା ଶିଶୁକୁ କେତେକ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।	ଏହି କ୍ଷୀରରେ କୌଣସି ସୁରକ୍ଷା ଉପାଦାନ ନଥାଏ ।
ମା ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ଭାବାତ୍ମକ ବନ୍ଧନ	ମା'କ୍ଷୀରର ପାନଦ୍ୱାରା ଉଭୟ ମା ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥାଏ ।	ଶିଶୁଟି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ମଧ୍ୟ ବୋତଲ କ୍ଷୀର ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ । ତେଣୁ ବୋତଲ କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଘଟେ ନାହିଁ ।

ମା' ପାଇଁ (For the Mother)

କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା' କେବେ ବି ଭୁଲିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ଯେ, ତା' ଖାଦ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଓ ସୁସ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ରହିବା ଦରକାର । ଯଦ୍ୱାରା ସେ ପିଲାପାଇଁ ଗୁଣାତ୍ମକ କ୍ଷୀର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବ । ଯେଉଁ ମାଆ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥାଏ (Working Mother), ସେ ତାର ପିଲାକୁ ଲଗାତାର ସ୍ତନ୍ୟକ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ । ଏବେ ଭାରତ ସରକାର ଗର୍ଭବତୀ କାର୍ଯ୍ୟରତ ମହିଳା ମାନଙ୍କର ବେତନ ସହ ଛୁଟିକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ଯାହାଦ୍ୱାରା ମହିଳାମାନେ ପ୍ରଥମ କିଛି ମାସପାଇଁ ପିଲାର ଯତ୍ନ ଭଲରୂପେ ନେଇପାରିବେ । ଏହାକୁ (Maternity Leave) କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଏହାର ସମୟସୀମା ୬ମାସ । ଏବେ ଯେଉଁ ବାପା ସରକାରୀ ଚାକିରି କରୁଥିବେ ତାଙ୍କପାଇଁ Paternity Leave ପନ୍ଦରଦିନ ପାଇଁ ଅଛି । ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ତାଙ୍କର ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପିଲାର ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବେ । ଯେଉଁମାନେ ଅନ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କାମ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ନଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ହେଉଛି ଯେ, ମା' ତାର ସ୍ତନ୍ୟକ୍ଷୀରକୁ ବାହାର କରି ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ବୋତଲରେ ପରିଷ୍କାର ଜାଗାରେ ସାଇତି ରଖିବେ, ଅନ୍ୟ କ୍ଷୀର ଭଳି ମା କ୍ଷୀରକୁ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ପିଲାକୁ ପିଲାର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି (Care taker) ଖୁଆଇପାରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା

ପିଲାକୁ ମାଷାରରୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ସୁରକ୍ଷା ସୁବିଧା ମିଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବହୁ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।



ଚିତ୍ର ୧୭.୮

(କ) ଗୋଟିଏ ମାତା ତା'ର ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଛନ୍ତି (ଖ) ଖନକ୍ଷୀରକୁ କପରେ ବାହାର କରାଯାଉଛି



ତୁମ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ୧୭.୬

ଯଦି ସରକାରଙ୍କର କୌଣସି ବିଶେଷ ଆଇନ କାନୁନ କନ୍ୟାତୁଣ ବା କନ୍ୟାଶିଶୁର ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାର ପାଇଁ ଥାଏ ତେବେ ତାହା ଖୋଜି ବାହାର କର।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୭.୪

ଦିଆଯାଇଥିବା ବକ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସତ୍ୟ କିମ୍ବା ମିଥ୍ୟା। ଏହାର କାରଣ ଦର୍ଶାଅ।

- (କ) ନବଜାତ ଶିଶୁର କଟାଯାଇଥିବା ନାଭିନାଡକୁ ଶୁଖିଲା ରଖିବାକୁ ହେଲେ ସେଥିରେ ପବନ ବାଜିବା ଆବଶ୍ୟକ। (ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା)
କାରଣ _____ ।
- (ଖ) କଷକ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ଉତ୍ତମ। (ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା)
କାରଣ _____ ।
- (ଗ) ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା ତା'ର ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। (ସତ୍ୟ /ମିଥ୍ୟା)
କାରଣ _____ ।
- (ଘ) ମା'କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ପିଲାମାନେ ବଳବାନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହୁଅନ୍ତି। (ସତ୍ୟ /ମିଥ୍ୟା)
କାରଣ _____ ।
- (ଙ) କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା କୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର। (ସତ୍ୟ /ମିଥ୍ୟା)
କାରଣ _____ ।



ଚିତ୍ରଣୀ



ଟିପ୍ପଣୀ

୧୭.୫ ପରିବାର ଯୋଜନା (Planning the family)

ଉତ୍ତମ ବାପା, ମାଙ୍କର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ଅଧିକାର ଅଛି ଯେ, କେବେ ଓ କେତୋଟି ପିଲା ସେମାନଙ୍କର ଦରକାର । ବିବାହିତ ଦମ୍ପତି ତାଙ୍କର ଗୁରୁଜନ, ସାଙ୍ଗସାଥୀ କିମ୍ବା ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କଠାରୁ ଛୋଟ ପରିବାରର ଉପକାରିତା ଓ ଅପକାରିତା ଏବଂ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରାଣାଳୀ ବିଷୟରେ ପଚାରି ବୁଝିପାରନ୍ତି । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ଶେଷ ନିଷ୍ପତ୍ତି, ବାପା ମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ପରିବାର କିପରି ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ କେତୋଟି ପିଲା ଦରକାର । ବହୁ ପତ୍ରପତ୍ରିକା, ଖରବକାଗଜ, ରେଡିଓ, ଟେଲିଭିଜନ ଓ ସିନେମାହଲରେ ପରିବାର ଯୋଜନା ବିଷୟରେ ବିଜ୍ଞାପନରେ ଦେଖାଯାଏ । ତୁମେ କେବେ ଜାରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିଛ ଯେ, ପରିବାର ଯୋଜନା କହିଲେ କ’ଣ ଏବଂ ପରିବାର ଯୋଜନା କାହିଁକି ଏତେ ଜରୁରୀ ? ପରିବାର ଯୋଜନାମାନେ ମା’ବାପାଙ୍କ ସହମତି ଅନୁଯାୟୀ କେବେ ପରିବାରର ଆରମ୍ଭ କରିବ ଅର୍ଥାତ୍ ପରିବାରରେ ପ୍ରଥମ ପିଲା ଜନ୍ମହେବା ଏବଂ ଗୋଟିଏ ପିଲାରୁ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପିଲା ମଧ୍ୟରେ କେତେ ବୟସର ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବେ । ଏହି ଯୋଜନାପରିବାର ପାଇଁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ମା ଓ ପିଲା ସୁସ୍ଥ ରୁହନ୍ତି ଏବଂ ମା’ବାପାମାନେ ପିଲାଙ୍କ ଭରଣପୋଷଣ କରିବା ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ହୁଏତ ତୁମେ ଦେଖୁଥିବ କେତେକ ପରିବାରରେ ଗୋଟେପରେ ଗୋଟେ ଏହିପରି ବହୁପିଲା ଜନ୍ମ ନେଇଥାନ୍ତି । ଅପରପକ୍ଷରେ ଆଉ କେତେକ ପରିବାରରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ କି ଦୁଇଟି ପିଲାଥାନ୍ତି । ତୁମେ କେବେ ଏହିଭଳି ଦୁଇପ୍ରକାର ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖୁଛ ? ବେଶୀ ପିଲା ଜନ୍ମ କରିବାଦ୍ୱାରା ମା’ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମ ପିଲା ଜନ୍ମ ସଂଗେ ସଂଗେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲା ଜନ୍ମହେଲେ ମା’ତାର ପ୍ରଥମ ପିଲାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ଆଦର ଦେଇପାରେ ନାହିଁ । ସେ ଚିତ୍ତଚିତ୍ତା ପ୍ରକୃତିର ହୋଇ ପିଲାଙ୍କୁ ଗାଳିମାତ ଦିଏ । ଏହିପରି ପିଲାମାନେ ନିଜକୁ ନିରାଶ୍ରୟ ଓ ତାଙ୍କୁ କେହି ଭଲପାଉନାହାନ୍ତି ବୋଲି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏପରିକି ବାପା ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ଅସହାୟ ଏବଂ ନୈରାଶ୍ୟ ଅନୁଭବ କରେ କାରଣ ସେ ମା’ଓ ପିଲାକୁ କୌଣସି ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗାଇବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପରିବାରରେ ମା’ତାର ପିଲାକୁ ଅଧିକ ସମୟ, ଯତ୍ନ, ସ୍ନେହ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଏକାଠି ସମୟ ବିତାନ୍ତି । ତେଣୁ ପିଲା ନିଜକୁ ନିରାପଦ ଓ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରେ । ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପରିବାର ଅଧିକ ଟଙ୍କା ପିଲାଙ୍କ ଦରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇପାରନ୍ତି ଯେପରିକି, ଶିକ୍ଷା, ମନୋରଂଜନ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ।



ଚିତ୍ର - ୧୭.୯

(କ) ଅସଂଯୋଜିତ ପରିବାର

(ଖ) ସଂଯୋଜିତ ପରିବାର

ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ଜନ୍ମକୁ ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ସ୍ୱାଗତ ଜଣାଉ । ଏପରିକି କିଛି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସଂଯୋଜିତ ଗର୍ଭଧାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଦମ୍ପତିଙ୍କ ସହବାସବେଳେ ଅସାବଧାନତା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଏହିଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ କେବଳ ସ୍ତ୍ରୀର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ଅଧିକାର ଅଛି ଯେ ସେ ବାରମ୍ବାର ଗର୍ଭଧାରଣ ସହିତ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମଦେବ ନାହିଁ । ନିଜର ପରିସ୍ଥିତି ଓ ସମାଜକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ଗର୍ଭପାତ କରିବ ନା ପିଲାକୁ ଜନ୍ମଦେବ । ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାପାଇଁ ସେ ପରିବାରର ସହଯୋଗ ଲୋଡ଼ାକରେ । ଏହିଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମହିଳାର ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ଡାକ୍ତର ଓ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ।



ଟିପ୍ପଣୀ

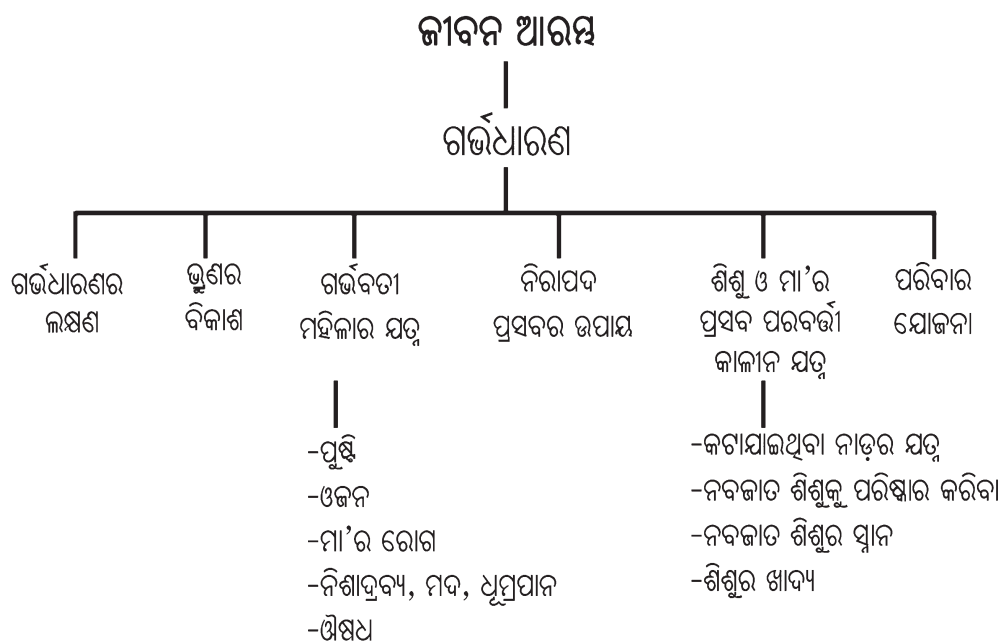


ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୭.୫

୧. ରିନା ଓ ଅଭୟର ବିବାହର ୩ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୩ଟି ପିଲା ସେ ଜାଗାରେ ଆସନ୍ତା ଏବଂ ଫିରୋଜ ବିବାହର ୩ବର୍ଷ ପରେ ତାଙ୍କ ପରିବାର ଆରମ୍ଭ କଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ପିଲାଅଛି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ ଦମ୍ପତି ଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଛନ୍ତି ତାହାର ଉପଯୁକ୍ତ କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ।
୨. ରିତୁ ୧୫ ବର୍ଷର ଅବିବାହିତା ଝିଅ ଯେ କି ବର୍ତ୍ତମାନ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହିଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତୁମେ ତାର ପରିବାର ଓ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କୁ କ'ଣ ଉପଦେଶ ଦେବ ?



ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଲ





ଟିପ୍ପଣୀ



ପାଠ୍ୟଗତ ପ୍ରଶ୍ନ (Terminal Exercises)

୧. ଗୋଟିଏ ମହିଳା ଗର୍ଭବତୀ ବୋଲି କିପରି ଜାଣିବ ?
୨. ଯଦି ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଏକ ଡରୁଣୀ ଗର୍ଭଧାରଣ କରେ ତେବେ କ'ଣ ପରିସ୍ଥିତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ ବୋଲି ତୁମେ ଭାବୁଛ ?
୩. ଭୃଣର ପ୍ରଥମରୁ ତୃତୀୟ ଡ୍ରେମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତର ବିକାଶକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କର ।
୪. ଚାରୋଟି ଏକ ତାଲିକା ଯାହାକି ଏକ ମହିଳା ଓ ତାର ପରିବାରକୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ହସଖୁସି ପିଲା ଜନ୍ମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
୫. ଚତୁର୍ଥ ଡ୍ରେମାସ କହିଲେ ତୁମେ କ'ଣ ବୁଝ ?
୬. ପ୍ରସବପରେ ମା ଓ ପିଲାପାଇଁ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଯତ୍ନ ଚିହ୍ନଟ କର ଏବଂ ଏହା କାହିଁକି ଜରୁରୀ ଦର୍ଶାଅ ?
୭. ଜନ୍ମ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପିଲାପାଇଁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବା ଜରୁରୀ କାହିଁକି ? ଦୁଇଟି କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ।
୮. ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ ଓ ଏଥିପ୍ରତି ତାର ପରିବାରର ଭୂମିକା ବିଷୟରେ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
୯. ଗୋଟିଏ ଦମ୍ପତି ଛୋଟ ପରିବାର ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିବା ଉଚିତ୍ - କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ।



ପାଠ୍ୟଗତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୧୭.୧

୧. (i) ଖ (ii) ଖ (iii) କ
୨. ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୨, ୨୦୧୦
୩. ଅସୁସ୍ଥ - ପ୍ରସବକାଳୀନ ଜଟିଳତା, ଜନ୍ମରୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ବିକୃତିଗ୍ରସ୍ତ ଶିଶୁ ।
ମା ଓ ପିଲାର ଜୀବନକୁ ବିପଦ, ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ।
୪. ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇ ପାରନ୍ତି - ମାନା, ଶୀଳା
ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ - ପେରୀ, ପିଙ୍କି
ଗର୍ଭବତୀ ନୁହନ୍ତି - ଜସ୍ମିନ

୧୭.୨

୧. (କ) ଅମୃତ ଓ ଆନ୍ଧିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳାର ପ୍ରତିକାର ।
(ଖ) ଛାତିପୋତା / ଆନ୍ଧିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା / ଆଇବାନ୍ଧିର ପ୍ରତିକାର ।
(ଗ) ପ୍ରସବ ସମୟରେ ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରତିକାର ।



ଟିପ୍ପଣୀ

- (ଘ) ସୁସ୍ଥ ଓ ସକ୍ରିୟ ରହିବା ପାଇଁ।
- (ଙ) ଭୃଣର ଠିକ୍ ବିକାଶ ହେଉଛି ନା ନାହିଁ ଜାଣିବା।
- ୨.(କ) i. ପଡ଼ିଯିବା ଫଳରେ ଆକସ୍ମିକ ଧକ୍କା ଏବଂ ଭୃଣର କ୍ଷତି ଗର୍ଭପାତର କାରଣ ହୋଇଥାଏ।
- ii. ମହିଳାକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ଦରକାର।
- iii. ସେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ୍।
- (ଖ) ବସ୍ତ୍ରର ପରାମର୍ଶ : ସାମାନ୍ୟ ଢିଲା କୁର୍ତ୍ତା ଓ ସାଲଫ୍ଫାର, ଢିଲା ସାର୍ଟ ଓ ପ୍ୟାଣ୍ଟ, ଶାଢ଼ୀ ପିନ୍ଧିପାରିବେ। ଲୁଗାଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ମହିଳାର ତଳିପେଟରେ ଅଧିକ ଚାପ ପକାଇ ନଥିବ ଏବଂ ଏହା ଶରୀର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବେଳେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁ ନଥିବ।

୧୭.୩

୧. (i) ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବ କାଳୀନ
- (ii) ୧୬
- (iii) ସରକାର
- (iv) ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର
- (v) ବି.ସି.ଜି
୨. ଟୀକା - ବି.ସି.ଜି. - ରୋଗ ପ୍ରତିକାର - ଟିବି (ଯକ୍ଷ୍ମା)
- ଟୀକା - ପୋଲିଓ ବୁଦ୍ଧା - ରୋଗ ପ୍ରତିକାର - ପୋଲିଓ
- ଟୀକା - ଡି.ପି.ଟି - ରୋଗ ପ୍ରତିକାର - ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଲହରୀକାଶ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର
- ଟୀକା - ବି - ରୋଗ ପ୍ରତିକାର - ଜଣ୍ଟିସ୍
- ଟୀକା - ଏମ୍.ଏମ୍.ଆର୍ - ରୋଗ ପ୍ରତିକାର - ମିଳିମିଳା, ଗାଲୁଆରୁବେଲା।

୧୭.୪

୧. (i) ସତ୍ୟ - ଯଦି ନାଡ଼ଟି ବନ୍ଦକରି ରଖାଯାଏ। ଏହା ଶୀଘ୍ର ଶୁଣ୍ଠି ନାହିଁ ଫଳରେ ଏହା ସଂକ୍ରମିତ ହେବ।
- (ii) ସତ୍ୟ - କଷ୍ଟକାର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ଏହା ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର।
- (iii) ମିଥ୍ୟା - ପ୍ରସବର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମା ତା'ର ଶିଶୁକୁ ନିଜ ବକ୍ଷରେ ଲାଗାଇ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଦ୍ଵାରା ପିଲାକୁ କଷ୍ଟକାରର ଉପକାରିତା ମିଳିଥାଏ।
- (iv) ସତ୍ୟ - ମା' କ୍ଷୀରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟି, ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିକାର, ଅଧିକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ମା ଓ ପିଲାମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତମ ବନ୍ଧନ ସ୍ଥାପନ କରାଏ। ଏଥିଯୋଗୁଁ ଶିଶୁ ବଳବାନ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହୋଇଥାଏ।
- (v) ସତ୍ୟ - କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା ତାର ପିଲାପାଇଁ କ୍ଷୀର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଦରକାର ପଡ଼େ।

୧୭.୫ ୧ ଆଏକ୍ସ ଏବଂ ଫିରୋଜ ଏକ ଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲେ।

କାରଣ: ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ନୂଆ ପରିବାରକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ସମୟନେଲେ ଏବଂ ନୂଆ ପରିବେଶରେ ଖାପଖୁଆଇଲେ ଏବଂ ଏହାପରେ ସେମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ପିଲା ହେଲା। ସେମାନେ ତାଙ୍କ ପିଲା ସହିତ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଦେଇପାରିଲେ ଓ ସବୁ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିପାରିଲେ। ଆଏକ୍ସ



ଚିତ୍ରଣା

ଅଧିକ ଧର୍ଯ୍ୟଶୀଳା ହୋଇପାରିବ କାରଣ ତାର ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥିରତା ଆସିପାରିବ । ରୀନାର ବହାଘର ପରେ ପରେ ତା'ର ପିଲା ହୋଇଗଲା ଏବଂ ତାପରେ ଆଉ ଦୁଇଟି ପିଲା ହୋଇଗଲେ ଯାହାକି ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେ ତା'ର ପିଲାକୁ ପ୍ରଚୁର ପୁଷ୍ଟି ଓ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗାଇ ପାରେନାହିଁ । ଏହା ତା'ର ପିଲାଙ୍କୁ ଚିତ୍ତଚିତା ଏବଂ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦିଏ । ରୀନା ଓ ଅଭୟ ଏବେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି କାରଣ ସେମାନେ ତାଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରି ନାହାନ୍ତି ।

୨. ପରିବାର ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଦେଶ ବା ପରାମର୍ଶ

- (i) ପରିବାର, ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଏବଂ ରିତୁ ସପକ୍ଷ ଓ ବିପକ୍ଷରେ ଥିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଅଲୋଚନା କରିବେ ଏବଂ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଏକମତ ହୋଇ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବେ ।
- (ii) ଯଦି ଶେଷ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହେଉଛି ଶିଶୁ ଗର୍ଭପାତ କରିବା ତେବେ ଏହା ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ହେବା ଦରକାର । ରିତୁକୁ ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସହଯୋଗର ଆବଶ୍ୟକତା ।
- (iii) ଯଦି ଗର୍ଭଧାରଣର ଶେଷ ଅବସ୍ଥା ଥାଏ ତେବେ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଓ ପରିବାର ବର୍ଗ ରିତୁ କୁ ଖୁସିରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ତାକୁ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରାଇବା ଏବଂ ଜୀବନକୁ ସାହାସର ସହିତ ମୁହାଁମୁହିଁ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା । ସେମାନେ ରିତୁକୁ ଦୋଷୀବୋଲି ଅନୁଭବ କରାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ତାକୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଭୋଜନ ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନଦେବେ ଏବଂ ଲଗାତାର ଡାକ୍ତରୀମାନାସନା ସହିତ ତା'ର ଶିକ୍ଷା ଚାଲୁ ରଖିବେ ।



୧୮

ବିକାଶର ବାସ୍ତବତା

ଆଜି ନିମ୍ନତର ପିତାମାତା ଏକ ନବଜାତ ଭଉଣୀ ସୁଫୀକୁ ଘରକୁ ଆଣିଛନ୍ତି । ନିମ୍ନତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଯେ, ସୁଫୀ କେତେ ଛୋଟ ହେଲେ ବି ସେ ନିଶ୍ୱାସ ନେଇପାରୁଛି, ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିପାରୁଛି ଏବଂ ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଜଣାଇବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରୁଛି । ନିମ୍ନତ ଦେଖିଲା ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୃତଗତିରେ ତା’ ଭଉଣୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଛି । ଆସ ନିମ୍ନତର ଏହି ଯାତ୍ରାରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗଦେବା । ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଆମେ ସୁଫୀର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବା ।



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠକୁ ପଢ଼ିବାପରେ, ତୁମେ ଜାଣିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବ ଯେ,

- ମନୁଷ୍ୟ ବିକାଶର ମୌଳିକ ବାସ୍ତବତା ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନତା ।
- ବିକାଶ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ଆଲୋଚନା ।
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବା ।
- ମନୁଷ୍ୟ ବିକାଶରେ ଅନୁବଂଶ ଓଧ ପରିସରର ଭୂମିକାକୁ ଜାଣିବା ।
- ଶାରୀରିକ ଓ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ
- ପିଲାଙ୍କ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶକୁ ନିୟମିତ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବା ।
- ପିଲାଙ୍କ ବିକାଶରେ ଉନ୍ନତି ସାଧନ ପାଇଁ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପର ପରାମର୍ଶ ।

୧୮.୧ ବିକାଶର ମୌଳିକ ବାସ୍ତବତା (Basic Concepts of Development)

ନିମ୍ନତ ତା’ର ଭଉଣୀର ପ୍ରତିଦିନର ବୃଦ୍ଧିକୁ ଦେଖିବାକୁ ବହୁତ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରେ । ଆସ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ।

୧୮.୧.୧ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ (Growth and Development)

ସୁଫୀ ତେଜା ଓ ଭାରୀ ହୋଇ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲା । ଏହାକୁ ବୃଦ୍ଧି କୁହାଯାଏ । ଏହା ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତାରେ ଏବଂ ଶରୀରର ସମାନତାର ବୃଦ୍ଧିକୁ ବୁଝାଏ । ବୃଦ୍ଧି କେବଳ ଶାରୀରିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପରିମାଣାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ପିଲା ଉଚ୍ଚତାରେ କେତେ ବୃଦ୍ଧି ମପାଯିବା ତାହା ସମ୍ଭବପର ।

ଖଣ୍ଡ-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ଟିପ୍ପଣୀ

ବିକାଶର ବାସ୍ତବତା

ନିମ୍ନତ ଦେଖିଲା ଗଲା କିଛି ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ସୁପୀ ବହୁତ ସଜାଗ ଏବଂ ସବୁଜିନିଷରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଉଛି । ଯେତେବେଳେ ତାର ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଘଟୁଥିଲା ତେ ସେତେବେଳେ ତାର ବ୍ୟବହାରରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସୁଥିଲା । ଏହା ବିକାଶ ହେବା ଲକ୍ଷଣକୁ ଦର୍ଶାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆମେମାନେ କହିପାରିବା ଯେ, ବିକାଶ ର ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନୁବଂଶ ଓ ପରିସର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ବିକାଶ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୋଇପାରେ, ଯେପରିକି ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- ପିଲା ଗୋଟିଏ ଦଳରେ (Group) ନିଜକୁ ଖାପ ଖୁଆଇବା ଏବଂ ସାଙ୍ଗ କରିବାର ବିକାଶ ଏକ ସାମାଜିକ ପ୍ରଣାଳୀ ।

ବିକାଶ କହିଲେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୁଣାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝାଏ । ଯେପରିକି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ମାନସିକ ଓ ଆବେଗିକ ଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ । ଯଦିଓ ଅନେକଥର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଶରୀର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟରେ ବିନିମୟ ହୋଇଥାଏ । ବିକାଶର ଧାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧିପରେ ମଧ୍ୟ ଚାଲୁ ରହିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଲଗାତାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ ।

ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ (Different between Growth and Development)

- (କ) ପ୍ରକୃତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପରିମାଣାତ୍ମକ ଏବଂ ବିକାଶ ଗୁଣାତ୍ମକ ଅଟେ ।
- (ଖ) ବୃଦ୍ଧି କହିଲେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଓ ବିକାଶ କହିଲେ ସମସ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯଥା : ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଭାଷାଗତ ଆବେଗିକ, ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବୁଝାଏ ।
- (ଗ) ବୃଦ୍ଧି ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ କିନ୍ତୁ ବିକାଶ କହିଲେ ପରିପକ୍ୱ ହେବାପାଇଁ ସମସ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ବିକାଶ ସାରା ଜୀବନ ଧରି (ମୃତ୍ୟୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ଲାଗି ରହିଥାଏ ।

୧୮.୧.୨ ପରିପକ୍ୱତା ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣ (Maturation and Learning)

ସୁପୀ ୮ମାସ ବେଳକୁ ତା'ର ମା' ଯୁଆଡେ ଯୁଆଡେ ଯାଏ ସେ ତାଙ୍କ ପଛରେ ଗୁରୁଣ୍ଡି ଗୁରୁଣ୍ଡି ଯାଏ । ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପରିବାରର ପାଇଁ ବହୁତ ଆନନ୍ଦମୟ ହୋଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ପରିବାର ବର୍ଗ ତା ପାଇଁ ତାଲିମାରି ତାକୁ କୁଣ୍ଡାଇ ଧରନ୍ତି । ତୁମେ ଜାଣ କି କାହିଁକି ସେ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରେ ? ଏହାର କାରଣ ତାର ଶରୀର ଏହିପରି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବାପାଇଁ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ପରିପକ୍ୱତା କୁହାଯାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ବିକାଶ ପାଇଁ ଥିବା ଅର୍ତ୍ତନିହିତ ଶକ୍ତି (ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଯଥା : ବସିବା, ଗୁରୁଣ୍ଡିବା, ଯେତେଇବା, ଚାଲିବା ଇତ୍ୟାଦି) ବ୍ୟକ୍ତିର ଜନ୍ମରୁ ଉପସ୍ଥିତ ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଅନୁବଂଶ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ଏହା ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ଆପେ ଆପେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ବା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।

ପରିସରଗତ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ନୂଆ ଦକ୍ଷତା ଜାଣିବାକୁ ହିଁ ଶିକ୍ଷଣ କୁହାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବିକାଶ ଚେଷ୍ଟା, ଅଭ୍ୟାସ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ସାଇକେଲ ଚଢ଼ିବା କେବଳ ଚେଷ୍ଟା, ଅଭ୍ୟାସ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଫଳରେ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପରିପକ୍ୱତା ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣ ମିଳିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ବିକାଶରେ ଉନ୍ନତି ଘଟିଥାଏ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଇଟି ଜରୁରୀ ଏବଂ ଏହା ପରସ୍ପର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ।



ଚିତ୍ରଣୀ

୧୮.୧.୩ ଅନୁବଂଶ ଏବଂ ପରିସର (Heredity and Environment)

ସୁଫା ଜନ୍ମ ତାର ଆଖି ଧୂସର ଓ ବାଳ କଳା ସେ ତାର ଆଖିର ରଙ୍ଗ ମାଠାରୁ ବାଳ ବାପାଙ୍କଠାରୁ ପାଇଛି । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ବଂଶଗତ ଗୁଣ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା (Inherited) ଭଳି ଶବ୍ଦ ପରିଚାଳନା କରୁ ଏହାର ଅର୍ଥ ଏକ ବିଶେଷ ଗୁଣ ଯାହା ସୁଫାତାର ମା'ବାପା ଏବଂ ଜେଜେମା ଜୋଜେ ବାପାଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଛି । ଏହାକୁ ଅନୁବଂଶ କହନ୍ତି । ଏହା ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶରେ ମୂଳଦୁଆ ପକାଇଥାଏ । ଅନୁବଂଶ ମନୁଷ୍ୟର ଜନ୍ମରୁ ସାଙ୍ଗରେ ଥାଏ । ଏହା ଏକ ବିଶେଷ ଜନନୀକା ଯୋଗା ଯାହା ଆମେ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଉ ଏବଂ ଏହାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟତା ଯଥା : ଉଚ୍ଚତା ବା କୌଶସି ଅଭ୍ୟାସରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ନିମ୍ନତ ଓ ସୁଫାର ବାପା ମାଙ୍କ ମନରେ ତାଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତି ବହୁ ସ୍ନେହଭାବ ଥିଲା । ସେମାନେ ସର୍ବଦା ତାଙ୍କର ଅର୍ତ୍ତନିହିତ ଗୁଣର ପ୍ରକାଶ ଏବଂ ଏକ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଗଠନ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରୁଥିଲେ । ସେମାନେ ତାଙ୍କୁ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଭଲ ଭଲ ବହି ଏବଂ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଖେଳଣା ଯୋଗାଇ ଦେଉଥିଲେ । ପରିସର ସମସ୍ତ ମାନବିକ ଓ ଅମାନବିକ ଯଥା - ବାପା, ମା', ପରିବାର, ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ବିଦ୍ୟାଳୟ, ପଡୋଶୀ, କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥାନ ଏବଂ ସାମାଜିକ-ଅର୍ଥନୈତିକ ପରିସ୍ଥିତି ଯେଉଁଠାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ଜନ୍ମରୁ ସଂପର୍କରେ ଆସିଯାଏ ତାହାକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ଏହି ଉତ୍ପାଦକ ଗୁଡିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିକାଶରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ପିଲାର ସାମର୍ଥ୍ୟତା / ଦକ୍ଷତା ଅନୁବଂଶ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏହି ସମର୍ଥ୍ୟତା ଏବଂ ଦକ୍ଷତାକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପରିସରର ସୁଯୋଗ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ଯଦି ଗୋଟିଏ ପିଲାର ମ୍ୟୁଜିକ୍ ପ୍ରତି ଅର୍ତ୍ତନିହିତ ପ୍ରତିଭା ରହିଛି ଏହାର ବିକାଶ ପାଇଁ ତାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସୁଯୋଗର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ ନଚେତ୍ ପିଲାଟିର ଏହି ଦିଗରେ ଉପଯୁକ୍ତ ବିକାଶ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ପିଲାଟି ତାର ଅର୍ତ୍ତନିହିତ ଗୁଣକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ବହୁତ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୮.୧

ଏପଟେ ହୋଇଥିବା ଶବ୍ଦକୁ ସଜାଇଲେଖ । ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉତ୍ତରର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଖୋଜି ଗୋଟିଏ ବାକ୍ୟରେ ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

୧. ମତେ କେହି ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ଶିଖାଇ ନାହାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଦିନେ ମୋ ବାପା, ମା' ଦେଖିଲେ ଯେ, ମୁଁ ଗୁରୁଣ୍ଡି ପାରୁଛି, ଏହା _____
 କ୍ୱପତାରିପ _____ ।
୨. ମୁଁ ନୂଆ ସାଙ୍ଗ କରିବା ଜାଣି ଶିଖୁଲି ଏହା _____
 ଶବ୍ଦକା _____ ।

୩. ମୁଁ ସ୍ୱିପିଙ୍ଗ କରିବା ଜାଣିଛି କାରଣ ମୋର ବାପା ମା ମତେ ଏଥିପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।
 ତାଣିପ୍ରସ୍ତ _____



ଟିପ୍ପଣୀ

୪. ମୁଁ ତେଜୀ ଓ ଭାରୀ ହୋଇଛି ଏବଂ ଏହା ସେକ୍ସିମିଟର ଓ କିଲୋଗ୍ରାମ ଦ୍ୱାରା ମପା ଯାଇପାରେ ।
 ଛିବୁ _____ ।

ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ
 ବୃଦ୍ଧି
 ପରିପକ୍ୱତା
 ବିକାଶ

୧୮.୨ ବିକାଶର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ (Principles of development)

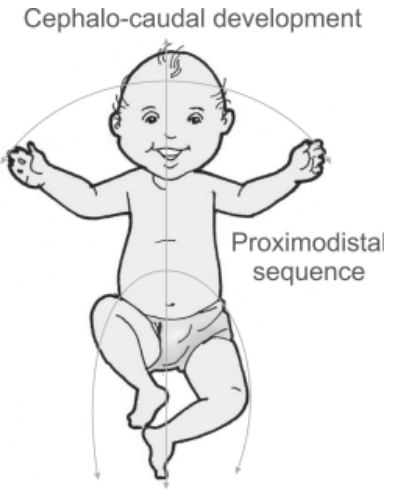
ଯଦିଓ ନିମ୍ନତ ଓ ସୁପୀ ଗୋଟିଏ ପରିବାରରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଏକାପରି ନୁହଁନ୍ତି । ସେମାନେ ପରିସର ଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ବିକାଶର ସବୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏକ ବିଶେଷ ଧାରାକୁ ଅନୁସରଣ କରିଛି । ବିକାଶ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମ ଓ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ ଯାହାକି ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ପାଇଁ ସମାନ । ଆସ ଏହାର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଜାଣିବା ।

କେତେକ ବିକାଶର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :

୧. ବିକାଶରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ (Development involves change): ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ସ୍ଥିର ନୁହେଁ । ଗର୍ଭଧାରଣ ରୁ ମୃତ୍ୟୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଚାଲୁ ରହିଥାଏ । ମୁଖ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - ଆକାର ଅନୁପାତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ମାନସିକ, ମାଂସପେଶୀ ସଂଚାଳନ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର ଦକ୍ଷତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ସୁପୀର ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନରେ ବଢ଼ିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ମାନସିକ ଦକ୍ଷତାରେ ମଧ୍ୟ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ସୁପୀର ଭାଷାର ବିକାଶ ସହିତ ବିଚାର ଶକ୍ତି ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ଉନ୍ନତି ହେବାର ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

୨. ବିକାଶ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମ କୁ ଅନୁସରଣ କରେ(Development follows a fixed pattern/Sequence) : ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କ ବିକାଶ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ବିକାଶ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଅନୁସରଣ କରିଥାଏ । ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପର୍ଯ୍ୟାୟଟି ୨ ପ୍ରକାରର ଦେଖାଯାଏ ।

(କ) ସେଫୋଲୋକାଉଡାଲ (Cephalo-caudal Sequence): ବିକାଶ ମୁଣ୍ଡରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ତଳକୁ ଯାଏ ଅର୍ଥାଁ ପ୍ରଥମେ ବିକାଶ ମଣ୍ଡିତ ଭାଗରେ ହୁଏ ତାପରେ ଦେହ ଅଂଶରେ (ବେକରୁ ଗୋଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ଏବଂ ଶେଷରେ ଜଳଭାଗ ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋଡ଼ରେ ହୋଇଥାଏ । ସୁପୀ ପ୍ରଥମେ ତା’ଣ ମୁଣ୍ଡକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କଲା ତା’ପରେ ସେ ଜିନିଷକୁ ଧରିଲା, ବସିଲା, ଗୁରୁଣ୍ଡିଲା ଏବଂ ପରେ ପରେ ଠିଆ ହେଲା ଓ ଚାଲିପାରିଲା ।





(ଖ) **ପ୍ରୋକ୍ସିମୋଡିଷ୍ଟାଲ (Proximodistal Sequence)** : ବିକାଶ କେନ୍ଦ୍ରର ବାହ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥ ବିକାଶ ପ୍ରଥମେ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପରେ ତାପରେ ବାହାର ଆଡକୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରଥମେ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ବିକାଶ ଏବଂ ତାପରେ ବାହାର ଆଡକୁ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ଶିଶୁ ତାର କଳ ଦାନ୍ତରେ କାଟିବା ଆଗରୁ ଆଗଦାନ୍ତରେ କାଟିଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଭାବରେ, ସୁଫୀ ହାତକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବାହାର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ ଏବଂ ସେ ତାର ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ବ୍ୟବହାରରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ହାତରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ ।

୩. **ବିକାଶ ଏକ ସାଧାରଣବସ୍ତୁରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବସ୍ଥାକୁ ଗତିକରେ (Development Proceeds from general to Specific)** : ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସବକାଳରୁ (ଜନ୍ମପୂର୍ବରୁ) ଏବଂ ପ୍ରସବପରେ (ଜନ୍ମପରେ) ଜୀବନରେ ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶିଶୁର ବିକାଶ ଏକ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବସ୍ଥାକୁ ଗତିକରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ଯେତେବେଳେ ସୁଫୀର ବୟସ ୩ମାସରୁ କମ୍‌ଥିଲା ସେ ଏକ ଝୁମୁକା (ପିଲାଙ୍କ ଖେଳନା) ଦେଖି ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ତାର ହାତକୁ ବୁଲେଇ ଏବଂ ଗୋଡକୁ ଛାଟିବା ଆରମ୍ଭ କଲା । ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ୫ମାସ ବୟସରେ ସେ ତା' ପାଖକୁ ଯାଇ ହାତରେ ଧରିଲା । ଏହା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

୪. **ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି (Development is co-related)** : ସବୁପ୍ରକାର ବିକାଶ ଯଥା ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ଆବେଗିକ ଇତ୍ୟାଦି ପରସ୍ପର ସହିତ ଜଡିତ । ଉଦାହରଣ - ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଯିଏ କି ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥ ଥାଏ ତାର ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ମେଳାପା ସ୍ୱଭାବର ଉନ୍ନତି ଏବଂ ଆବେଗିକ ଦୃଢତା ଦେଖାଯାଏ । ଶିଶୁର ସବୁ ଏକତ୍ରିତ ଭାବେ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶର ବିକାଶ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟ ବିକାଶ ଗୁଡିକରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ସୁଫୀର ବୟସକୁ ନେଇ ତାର ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଓଜନ ଠିକ୍ ଅଛି । ତାର ମଧ୍ୟ ଭାଷାଗତ ଦକ୍ଷତାରେ ଭଲ ବିକାଶ ହୋଇଛି । ଏହା ତାକୁ ଅନ୍ୟ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରିବାରେ ସମର୍ଥ କରାଏ । ସେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଠାରୁ ଆଦର ପାଏ ଏବଂ ସକରାମୂଳିଆ ମାନୁ ସମ୍ବନ୍ଧ ବଢ଼ିଥାଏ ।

୫. **ବିକାଶ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ହୁଏ (Development is Predictable)** : ଯେହେତୁ ବିକାଶର ଗତି ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ପାଇଁ ସମାନ ତେଣୁ ବିକାଶର ଫଳାଫଳକୁ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ କରିବା ସମ୍ଭବ । ହାତ କଟଟିର ଏକ୍ସରେ ଦେଖିଲେ ପିଲାଟିର ହାରାହାରି ଉଚ୍ଚତା ଆକାଙ୍କ କରିହେବ ।

୬. **ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ପାଇଁ ବିକାଶର ହାର ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ (Development occurs at different rates for different partsw of the body)** : ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରର ବିକାଶ ଲାଗାତାର ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ସବୁ ଅଂଶ ସମାନ ଧାରାରେ ବଢ଼ି ନଥାଏ । ଶରୀରର କେତେକ ଅଂଶରେ ବୃଦ୍ଧି ଦୃଢ଼ ଗତିରେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ କି ଆଉ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ବୃଦ୍ଧି କମ୍ ଗତିରେ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ୬ରୁ ୮ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଥାଏ । ପୂର୍ବ କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ପାଦ, ହାତ ଏବଂ ନାକରେ ପୂର୍ଣ୍ଣବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ କି ହୃତ୍ପିଣ୍ଡ, ଯକୃତ ଏବଂ ପରିପାକ ବିଭାଗର ବୃଦ୍ଧି କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ହୋଇଥାଏ ।

୭. **ବିକାଶ ସ୍ତର ପରେ ସ୍ତର ବଢ଼ିଥାଏ (Development proceeds stage by stage)** : ଶିଶୁର ବିକାଶ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରର ଏକ ବିଶେଷ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ରହିଛି । ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭିନ୍ନତା ରହିଥାଏ ସେଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର ପାଇଁ ବୟସସୀମାକୁ ଏକ ଆନୁପାତିକ ଭାବେ ସ୍ଥିର କରାଯାଏ । ସବୁ ପିଲାମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ତାଙ୍କପାଇଁ ସ୍ଥିରାକୃତ ହୋଇଥିବା ବୟସରେ ବା ତାର ଆଖପାଖରେ ସବୁ ସ୍ତର ଦେଇ ଗତି କରିଥାନ୍ତି । କଥା ଧୀରେ ଧୀରେ ପାଟିକରିବା, ଦ୍ୱିତ ଶବ୍ଦ (babbling), ଏକକ ଶବ୍ଦରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବାକ୍ୟ ଗଠନରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ ।



ଚିତ୍ରଣୀ

- ୮. **ବିକାଶର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବିକାଶର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ (Early development is more important than later development):** ପୂର୍ବ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାର ବାସ୍ତବ ଘଟଣାବଳୀ ଶିଶୁର ବିକାଶ ଉପରେ ବହୁ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଉଦାହରଣ - ପୁଷ୍ଟିଗତ, ଆବେଗାତ୍ମକ ସାମାଜିକ ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ଇତ୍ୟାଦି ।
- ୯. **ବିକାଶ ଏକ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା (Development is Continuous):** ଗର୍ଭଧାରଣାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଚାଲୁ ରହିଥାଏ । ବିକାଶରେ କୌଣସି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ବା ଅସଂଲଗ୍ନ ହୋଇ ନଥାଏ । କେତେବେଳେ ବିକାଶ ଦୃଢ଼ ଗତିରେ ଓ କେତେବେଳେ ଏହା ଧୀର ଗତିରେ ହୋଇଥାଏ ।
- ୧୦. **ବିକାଶରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଭିନ୍ନତା (There are individual differences in development):** ଅନୁରୋଧ ଓ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାର ପ୍ରଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିକାଶ ସ୍ତରରେ ଭିନ୍ନତା ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଭିନ୍ନତାର କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଧାରଣା କରିଥିବା ଜନନୀକା (genes) ଏବଂ ପରିସରର ଅବସ୍ଥା ଯଥା : ଖାଦ୍ୟ, ତାପମାତ୍ରା ସୁବିଧା, ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଓ ଶିକ୍ଷା ସୁଯୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ।
- ୧୧. **ବିକାଶ ଶିକ୍ଷଣ ଓ ପରିପକ୍ୱତାର ପରିଣାମ (Development is the product of maturation and Learning):** ତୁମେ ଆଗରୁ ପଢ଼ିସାରିଛ ଯେ, ପରିପକ୍ୱତା ବ୍ୟକ୍ତିର ଉପସ୍ଥିତି ସମ୍ଭାବ୍ୟତା ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ଦର୍ଶାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ପେଟେଇବା, ଗୁରୁଣିବା, ଚାଲିବା, ପରିପକ୍ୱତା ସହିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଜନନୀକାରୁ ଆସିଥାଏ । ଶିକ୍ଷଣର ବିକାଶ ତେଜା ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ଜାଣିଛୁ ବିକାଶ ପାଇଁ ପରିପକ୍ୱତା ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣ ଉଭୟ ଜରୁରୀ । ବିକାଶରେ ପରିପକ୍ୱତାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମା ଅଛି । ଏହାର କାରଣ ଅନୁରୋଧ ଦାନର ସୀମିତତା । ବିକାଶ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମାପରେ ଆଉ ହୋଇ ନଥାଏ ଯେତେବେଳେ କି ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ହୋଇପାରେ । ଅପରପକ୍ଷରେ ଶିକ୍ଷଣ ସୁଯୋଗରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବା ମଧ୍ୟ ବିକାଶକୁ ସୀମିତ କରାଏ । ଯେତେବେଳେ ପରିସରର ସୁଯୋଗ ସୀମିତ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କ ସାମର୍ଥ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୮.୨

ସଠିକ୍ ଉତ୍ତରରେ (✓) ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ କି ପୂର୍ବ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଡେଙ୍ଗା ଥାନ୍ତି ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ପରିଣତ ବୟସରେ ଡେଙ୍ଗା ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଦିଆଯାଇଥିବା କେଉଁ ବିକାଶର ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ସତ୍ୟତା ପ୍ରମାଣିତ କରେ ।

- (i) ବିକାଶ ପରିପକ୍ୱତା ଓ ଶିକ୍ଷଣର ପରିଣାମ ।
 - (ii) ବିକାଶ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ହୁଏ ।
 - (iii) ବିକାଶର ହାର ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ ।
 - (iv) ବିକାଶର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବିକାଶର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।
୨. ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମଧ୍ୟରେ ପିଲା କେଉଁଥିରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରିବ । ଦୁଇଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପ୍ରଦତ୍ତ ହୋଇଛି । ସଠିକ୍ ଉତ୍ତରରେ (✓) ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।
- (i) ଶିକ୍ଷଣ ଓ ପରିପକ୍ୱତା
 - (ii) ସ୍ଥାୟୀ ଓ ଉଭୟ ଜଡ଼ିତ



ଚିତ୍ରଣୀ

- (iii) ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ
- (iv) ସେଫାଲୋକାଉଲ୍ ଓ ପ୍ରୋକ୍ସିମୋଡିଷ୍ଟାଲ

୩. ତୁମ ଜନ୍ମ ବେଳେ ତୁମ କଥା କହିବା ଆରମ୍ଭ କରି ନଥିଲ।
- (i) ବିକାଶ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ହୁଏ
 - (ii) ବିକାଶ ସ୍ତର ପରେ ସ୍ତର ବଢ଼ିଥାଏ।
 - (iii) ବିକାଶର ହାର ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ।
 - (iv) ବିକାଶ ସମସ୍ତ କ୍ରିୟା ସହ ଜଡ଼ିତ।

୧୮.୩ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭିନ୍ନତା : କେଉଁଟି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ଅନୁବଂଶ ନା ପରିସର ?

Individual different : What is more important, Heredity or Environment?

ଦିନେ ନିମ୍ନତ ଦୁଇଟି ପିଲାଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲା। ଯେଉଁମାନେ ଦେଖିବାକୁ ଏକାପରି ଥିଲେ। ଯେତେବେଳେ ସେ ତାର ମା'କୁ ଏହି ବିଷୟରେ ପଚାରିଲା ତା'ର ମା' ତାକୁ କହିଲେ ସେମାନେ “ଏକ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଜାଆଁଳା” (Identical twins) ଗୋଟିଏ (ପ୍ରଜନନକ୍ଷମା ଯୁଗ୍ମଜ (Zygote) ବିଭାଜିତ ହୋଇ ଦୁଇଟି ଭ୍ରୂଣର ଆକାର ନେବା) ନିମ୍ନତ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଜାଣି ପାରିଲା ଯେ, ଯଦିଓ ସେମାନଙ୍କ ମୁହଁର ଗଠନ ଏକାପରି କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ସେମାନେ ଭିନ୍ନ। ମା ମଧ୍ୟ କହିଥିଲେ ସବୁ ଜାଆଁଳା ଏକାପରି ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ। ଏହାର କାରଣ ସେମାନେ (Fraternal twins) (ଦୁଇଟି ଅଲଗା ଅଲଗା ପ୍ରଜନନକ୍ଷମା ଯୁଗ୍ମଜ ଦ୍ୱାରା ଦୁଇଟି ଅଲଗା ଭ୍ରୂଣ ଆକାର ପାଏ) ଏହି (fraternal twins) ଏକାପରି ବା ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରନ୍ତି ଯେମିତି କି ଦୁଇ ଭାଇ ଭଉଣୀ ନିମ୍ନତ୍ ଓ ସୁଫୀ ଅଲଗା ଅଲଗା ସମୟରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଛନ୍ତି।

ତୁମେ ଭାବି ପାରୁଛ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭିନ୍ନତା ବୃଦ୍ଧି ସ୍ତରରେ, ଆବେଗିକ ସୁସ୍ଥାନୁଭାବ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟରେ ହେବାର କାରଣ ? ଏହା ଅନୁବଂଶ ଓ ପରିସରର ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ଯାହାକି ଆମେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ୨୧.୧.୩ରେ ପଢ଼ିଛୁ।

ବହୁ ବିକାଶ ବିଷୟରେ ପରିକ୍ଷଣ କରି ଏହା କହିବା କଷ୍ଟକର ଯେ, କାହାର ଅବଦାନ ଅଧିକ ଅନୁବଂଶ ନା ପରିସର। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିକାଶ ଅନୁବଂଶ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିସର ଯେଉଁଠି କି ଜଣେ ବଢ଼ିଥାଏ।



ତୁମପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ୧୮.୧

ଲକ୍ଷ୍ୟକର ଓ ଲେଖ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଟି ଏପରି ଶାରିରୀକ ଗଠନ ଯାହାକି ତୁମେ ତୁମର ମାତା ଓ ପିତା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କଠାରୁ ପାଇଛ।

ମାତା (Mother)

୧. _____

୨. _____



ଚିତ୍ରଣୀ

ପିତା (Father)

- ୧. _____
- ୨. _____

୧୮.୪ ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଉତ୍ପାଦକ(Factors influencing development)

ଉତ୍ତମ ଅନୁବଂଶ ଓ ପରିସର ଦୁଇଟି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉତ୍ପାଦକ, ଯାହା ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଅନୁବଂଶ ବା ଜନନୀକା କୁ ଖୁବ୍‌କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଆୟତ କରିହୁଏ । ସେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସନ୍ତୋଷଜନକ ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ପରିସରକୁ ସହଜରେ ଆୟତ କରିହୁଏ । ଅଳ୍ପ କେତେକ ପରିସରଗତ ଉତ୍ପାଦକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଯଥା : - ପୁଷ୍ଟି, ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଏବଂ ଶିଶୁ ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି ।

ପୁଷ୍ଟି (Nutrition): ଆମେ ଯେଉଁଭଳି ଖାଉ ସେହିଭଳି ବଢ଼ି ଯାଉ” - ଦରକାରରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା କିମ୍ବା କମ୍ ଖାଇବା, ସୁସ୍ଥ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥ ଆମର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟି ପିଲାଟି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥ ବିକାଶ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଅତ୍ୟୁତ୍ତମ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶର ଉନ୍ନତିପାଇଁ ପିଲାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ଉଚିତ୍ । ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ପୁଷ୍ଟି ନ ମିଳିପାରିଲେ ବହୁପ୍ରକାର ବିକୃତି ଦେଖାଯାଏ ଯାହାକି କେବଳ ଶାରୀରିକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ ତାହା ନୁହେଁ ଏହା ସମସ୍ତ ବିକାଶ ଯଥା ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଆବେଗିକ ବିକାଶକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରେତ୍ସାହନ (Early Stimulation): ଏକ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ପରିସର ପିଲାଟି ଅନୁବଂଶଗତ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ବିକାଶ କରିବାରେ ଉତ୍ସାହିତ କରାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ପିଲା ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା, କାହାଣୀ ବହିରୁ ଚିତ୍ର ଦେଖାଇବା, ଏହା ପିଲାଙ୍କୁ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ଆଣିଦିଏ ଏବଂ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛାହୁଏ । ଏକ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ପରିସର ଭଲ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ କି ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଉ ନଥିବା ପରିସର ପିଲାଟି ସମାର୍ଥ୍ୟରୁ କମ୍ ବିକାଶ କରିବାର କାରଣ ହେଉଥାଏ । ଏହି ଉତ୍ପାଦନ ଚି ପିଲାଟି ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ହାସଲ କରିବାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଅଟେ ।

ଶିଶୁ ପାଳନ ପଦ୍ଧତି (Child rearing Practices): ଅନୁମୋଦକ (Permissive) ମା’ ବାପା ଠାରୁ ପାଳିତ ପିଲାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦାୟିତ୍ୱ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଅଭାବ, ଦୁର୍ବଳ ମାନସିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଜୀବନରେ କିଛି ହାସଲ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ (democratic) ରୂପେ ପାଳିତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଭଲ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ସାମାଜିକ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ସାଂରାଂଶରେ ବୁଝାଯାଏ ଯେ, ପିଲାଟି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଭିନ୍ନତା ଅନୁବଂଶ ସହିତ ପରିସରର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିହୁଏ ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୮.୩

ପ୍ରଦତ୍ତ ହୋଇଥିବା ବକ୍ତବ୍ୟ ସତ୍ୟ କିମ୍ବା ମିଥ୍ୟା ଦର୍ଶାଅ । ଯଦି ମିଥ୍ୟା ହୁଏ ତାହାକୁ ସଂଶୋଧନ କର ।

- ୧. ବ୍ୟକ୍ତିର ବାଳର ରଙ୍ଗ ପରିସରରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ସତ୍ୟ / ମିଥ୍ୟା

ବିକାଶର ବାସ୍ତବତା

୨. ଯଦି ପିଲା ଭଲ ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ପରିସରରେ ବଢ଼େ ତାର ଭଲ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ହୋଇପାରିବ।

ସତ୍ୟ / ମିଥ୍ୟା

୩. ଯଦି ପିଲାଙ୍କର ବଢ଼ିବା ପରିସର ଏକା ଥାଏ। ତଥାପି ଶିଶୁର ଜନନୀକା ଗଠନ ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି।

ସତ୍ୟ / ମିଥ୍ୟା

୪. ପିତାମାତାଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଅନୁମୋଦକ ପ୍ରକାରର ଶିଶୁ ପରିପାଳକ ପ୍ରଣାଳୀ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ

ସତ୍ୟ / ମିଥ୍ୟା

୧୮.୫.୧ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ (Physical development)

ସୁଫୀ ଏବେ ଦୁଇବର୍ଷର। ସେ ସିଢ଼ି ଚଢ଼ିବା ଓହ୍ଲାଇବାରେ ଆନନ୍ଦ ପାଏ ଏବଂ ରଙ୍ଗରେ କାନ୍ଥକୁ ଗାନ୍ଧାଏ। ଏହିପରି ସେ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟକରେ। ତୁମେ ଏବେ ଜାଣିପାରିଣି ଯେ, ସୁଫୀର କୌଶଳ (abilities) ରେ ପ୍ରଚୁର ଉନ୍ନତି ଘଟିଲାଣି। ସେ କେବଳ ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନରେ ବଢ଼ୁନାହିଁ ଏବଂ ଚାଲିବା, ଡେଇଁବା ଏବଂ ଚାମଚ ଭଳି କାଠି ରଙ୍ଗର (Cryons) ର ବ୍ୟବହାର ଜାଣିଲାଣି। ଶିଶୁର ଜୀବନରେ ଶାରୀରିକ ଗଠନକୁ ଭଲରେ ଦେଖିପାରିବା ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିପାରିବା। ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ସ୍ଥୂଳ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତା (gross motor skill)ର ବିକାଶ ଯଥା : - ଚାଲିବା, ଡେଇଁବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଧରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତା (Fine motor skill) ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, ବେତାମ ଦେବା, ଚାମଚର ବ୍ୟବହାର ଓ ଲେଖିବା ଆଦି। ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷିକତା ଆହାର ଉପରେ ଏହି ବିକାଶ ଗୁଡ଼ିକ ବହୁତ ନିର୍ଭର କରେ।

୧୮.୫.୨ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ (Cognitive development)

ସୁଫୀ ତାର ସାଙ୍ଗଙ୍କ ଭଳି ସବୁ ଜିନିଷ ଶିଖିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରେ। ସେ ତାର ପରିସରକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ବହୁ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରେ। ସେ ତାର ଖେଳନା, ବୁଦ୍ଧି ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖେଳନା (Puzzles) ଏବଂ ତାର ପରିସରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବସ୍ତୁ ସହ ଖେଳେ ଯାହାକି ତାର ବୌଦ୍ଧିକ ଦକ୍ଷତା ଯଥା : - ଭାବିବା, ଚିନ୍ତାକରିବା, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ। ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ କିପରି ପିଲା ଶିଖେ ଏବଂ ଜଣେ ତାହା ଦର୍ଶାଏ। ପିଲା ଯେମିତି ବସୟରେ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ସେହିପରି ତାର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ଵାରା (ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, ସ୍ପର୍ଶକରିବା, ଶୁଙ୍ଘିବା, ଆସ୍ଵାଦନ କରିବା) ପରିବେଶକୁ ଜାଣିବାକୁ ଲାଗେ। ଏହିସବୁ ତାର ସ୍ମୃତିରେ ରଖେ ଏବଂ ଦରକାର ବେଳେ ବ୍ୟବହାର କରେ।

ଖଣ୍ଡ-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ଚିତ୍ରଣା



ଚିତ୍ରଣା

୧୮.୫. ଗଣ୍ୟାମାଜିକ ଏବଂ ଆବେଗାତ୍ମକ ବିକାଶ (Social and Emotional development)

ନିମ୍ନତ ସୁଫଳ ପିତାମାତା ଓ ଆଦର ଦେଉଥିବା ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ପିଲା ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ତା’ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରୁ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସାମାଜିକ ବିକାଶ ହେଉଛି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ । ସାମାଜିକରଣ ର ମଞ୍ଜି ଶୈଶବ କାଳରୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୁଣାଯାଇଥାଏ । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ମେଳରେ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଶିବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଅଂଶିଦାର (sharing) ସହଯୋଗ, ସହନଶୀଳନତା ଇତ୍ୟାଦି ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଖୁସିବା ଦୁଃଖ, ଆଗ୍ରହ କିମ୍ବା ରାଗିଯାଅ ସେ ବକ୍ଷୟରେ କେବେ ଭାବିଛ । ସେଗୁଡ଼ି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆବେଗ । ଆବେଗ ହେଉଛି ମନୋଭାବର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି । ଆବେଗ ବିକାଶ ଏକ ଦକ୍ଷତା ଯାହାକି ଜଣଙ୍କର ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ପରିଚାଳିତ କରିଥାଏ । ପୂର୍ବ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାର ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିଥାନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ କି ଆବେଗରେ ପରିପକ୍ୱ ଥାନ୍ତି ସେମାନେ ପିଲାଙ୍କ ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।



- ତୁମେ ଜାଣ କି, ଯେ ରାଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୋଇପାରେ, ଯଦି ତୁମେ:**
- **ଦୂରତା:** ତୁମେ ରାଗିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଦୂରତା ରଖ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମର ରାଗ ଶାନ୍ତ ନ ହୋଇଛି ।
 - **କହିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲରେ ଚିନ୍ତାକର:** ନଚେତ୍ ତୁମେ କହିସାରିବା ପରେ ଅନୁତାପ କରିବ ।
 - **ବୁଦ୍ଧିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଅ ।**
 - **ସମାଧାନକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସାମନା କର ।**



ଚିତ୍ରଣୀ

- କେଉଁ ସ୍ଥିତି ତୁମକୁ ରାଗରେ ପାଗଳା କରିଲା ତାହା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଇ ବରଂ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ତୁମକୁ କ୍ରୋଧାନ୍ୱିତ କରାଇଲେ ତାଙ୍କ ସହ କାମକରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କର ।
- **ବିଶ୍ରାମଗତ ଅକ୍ଷତାର ଅଭ୍ୟାସ :** ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମଗତ ଦକ୍ଷତା ଜାଣିବା ଦ୍ୱାରା ହଠାତ୍ ରାଗିଯିବା ସ୍ୱଭାବକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- **ବ୍ୟାୟାମ କର :** ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆବେଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖେ, ନିହାତି ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ହଠାତ୍ ନିର୍ଗତ ହେବା ସ୍ଥିତିରେ ଥିବ ।

୧୮.୫.୪ ଭାଷାର ବିକାଶ (Language development)

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଅନ୍ୟ ସହିତ ପାରସ୍ପରିକ ସଂପର୍କ ରଖିବା ବହୁତ ଜରୁରୀ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ସଂଯୋଗ ହୋଇଥାଉ ଯଥା - ଲେଖିବା, କହିବା, ଠାର ମାଧ୍ୟମରେ, ମୁଖଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି କରିବା (facial expression) । ଏହିପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କଳାକୃତି ମାଧ୍ୟମରେ ସଂଯୋଗ କରିବାର ଭାଷା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଏହା ଏକ ସଂଯୋଗର ମାଧ୍ୟମ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆମର ଇଚ୍ଛା, ଅନୁଭବ, ଭାବନାକୁ ଇଞ୍ଚି ଓ ଚିହ୍ନିବା ବ୍ୟକ୍ତି କରିଥାଉ ।

ସବୁପ୍ରକାର ବିକାଶ ଯାହା ଆମେ ପୂର୍ବ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବା ବିଭାଗ ୧୮.୫ରେ ପଢ଼ିସାରିଛୁ । ଶାରୀରିକ, ବୌଦ୍ଧିକ, ସାମାଜିକ, ଆବେଗିକ ଏବଂ ଭାଷା ଏହି ସବୁର ମିଶ୍ରଣକୁ ଯଥାର୍ଥରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୮.୪

ଗୋଲକ ଧନ୍ୟ ବାକ୍ସ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ଶବ୍ଦଟି ବାଛି ଓ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନଟି ପୂରଣ କରି ବାକ୍ୟ ପୁରାକର ।

ଆ	ସ	ମ	ସ୍ତ	ଡ	ତ	କ	ଘ
ବେ	ଷ	ର	ସ	ମ	ୟ	ର	ତ
ଗି	ଲ	ଶା	ରୀ	ରି	କ	ଧ୍ୟ	ବୌ
କ	ସ	ରୀ	ସା	ମ	ଧ	କ	ଛି
ଘ	ଡ	ରି	ନ	ଘ	ମି	ଘ	କ
ହ	ଶ	କ	ଫ	ବ	ଓ	ଡ	ମ
କ୍ଷ	ଥ	ଞ୍ଚ	ଉ	ମ	ନି	ଡ	ଯା
କ	ତ	ଏ	ଲ	ହ	ଆ	ନ	ୟା
ର	ମ	ଏ	ୟ	ର	ଐ	ଜ	ସ
ଲ	ଶା	ତା	ର	ମ	ଉ	ଶି	ନୀ
ଭା	ଷା	ଗ	ତ	ଡ	ନ	ପ	ଉ

ଖଣ୍ଡ-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ଚିତ୍ରଣୀ

ବିକାଶର ବାସ୍ତବତା

୧. ଏକ କାହାଣୀ ଶୁଣିବା ପିଲାଙ୍କର _____ ବିକାଶକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।
୨. ବୁଦ୍ଧି ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖେଳନାର ବଢ଼ିତ୍ତ ଅଂଶକୁ ଏକାଠି ରଖିବା _____ ଏବଂ _____ ବିକାଶର ଏକ ଅଂଶ ।
୩. _____ ଦେଖାଇବା ଏକ ସାମାଜିକ ବିକାଶକୁ ଦର୍ଶାଏ ।
୪. ଅତ୍ୟଧିକ ଅପପୁଷ୍ଟି _____ ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।
୫. ଗଛ ଚଢ଼ିବା ଏକ _____ ବିକାଶର ଅଂଶବିଶେଷ ।
୬. ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଗୁରୁତ୍ତମ ମାନକୁ _____ ସଂଯୋଗ ଦ୍ଵାରା ଜଣାଇଥାନ୍ତି ।



ତୁମ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ୧୮.୨

- (କ) ମନେକର ତୁମେ ହେଉଛ ନିମ୍ନତ ତୁମ ସଂପର୍କୀୟ ଭଉଣୀ ରଞ୍ଜନାକୁ ସୁଫାର ବିକାଶର ୨ଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯାହା ତୁମେ ଅଧିକ ଉପଭୋଗ କରିଛ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯାହା ତୁମକୁ ପସନ୍ଦ ନୁହେଁ ତାହା ସମ୍ଭବରେ ଏକ ଚିଠି ଲେଖ ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

୧୮.୨ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ (Physical Development)

୧୮.୨.୧ ଶୈଶବାବସ୍ଥା:

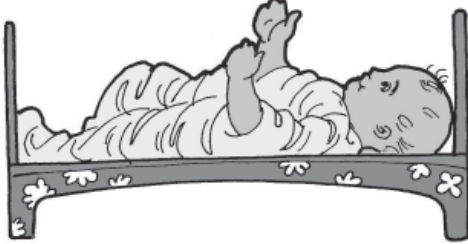
ଏହି ବିଭାଗରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବ ।

- **ଶରୀରର ଆକାର**ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଶୈଶବାବସ୍ଥାରେ ଏହା ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଓଜନ ଦ୍ଵାରା ମପାଯାଏ । ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ସମୟ ଅପେକ୍ଷା ଶିଶୁଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ ।



ଚିତ୍ରଣା

- ଉଚ୍ଚତା (Height):** ସମାନ ବୟସର ସବୁ ପିଲାଙ୍କର ଉଚ୍ଚତା ସମାନ ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବୃଦ୍ଧିର ଧାରା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ । ଭାରତୀୟ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁର ଲମ୍ବ ୧୭ ଇଞ୍ଚରୁ ୨୧ ଇଞ୍ଚ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ୧ ବର୍ଷରେ ୨୮ ରୁ ୩୦ ଇଞ୍ଚ ଓ ୨ ବର୍ଷରେ ୩୨ ରୁ ୩୪ ଇଞ୍ଚ (ଜନ୍ମର ଦୁଇଗୁଣା) ହୋଇଥାଏ । ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁ ଉଚ୍ଚତାକୁ ଶୁଆଇ ମପାଯାଏ । ଏଥିରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରକୁ (infantometer) କୁହାଯାଏ । (ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ୧୮.୬.୧ ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି) । ତେଣୁ କଥାରେ କୁହାଯାଏ ଯେ, ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ଆମେ ଶିଶୁଟିର ଲମ୍ବ ମାପୁ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ନୁହେଁ ।
- ଓଜନ (Weight):** ଏକ ସାଧାରଣ ସୁସ୍ଥ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଓଜନ ହାରାହାରି ୨.୫ ରୁ ୩.୨୫ କେ.ଜି (୫ ରୁ ୮ ପାଉଣ୍ଡ) ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ ଜାଣ ଏହାର ୩-୪ ଦିନ ପରେ କ'ଣ ହୁଏ ? ଯେତେବେଳେ ସୁଫୀ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲା ତାର ଓଜନରେ ହ୍ରାସ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲା । ତେଣୁ ତାର ମା' ବାପା ତାକୁ ସଂଗେ ସଂଗେ ଡାକ୍ତର ପାଖକୁ ନେଇଗଲେ । ଡାକ୍ତର କହିଲେ ଏହା ଠିକ୍ ଅଛି ଏବଂ ୭-୮ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସେ ତା'ର ହ୍ରାସ କରିଥିବା ଓଜନ ସହିତ ଆହୁରି ଅଧିକ ଓଜନରେ ବଢ଼ିବ । ଚାରିମାସ ବେଳକୁ ଶିଶୁର ଓଜନ ଜନ୍ମ ଓଜନର ଦୁଇଗୁଣା ଏବଂ ବର୍ଷ ଶେଷ ବେଳକୁ ଜନ୍ମକାଳୀନ ଓଜନର ୩ଗୁଣା ହେବ । ଦ୍ଵିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଶିଶୁର ଓଜନ ବର୍ଷକୁ ୧.୨୫ ରୁ ୨ କେ.ଜି. ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିଥାଏ ।

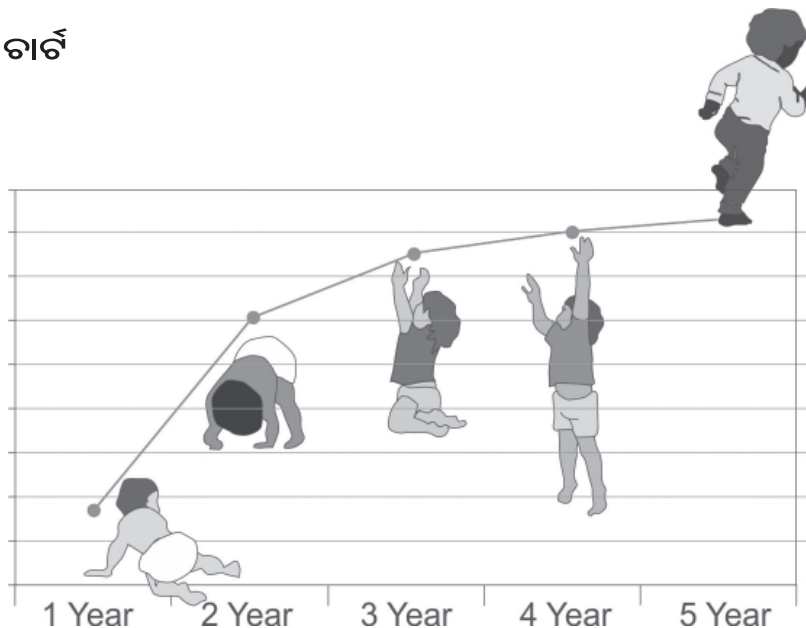


(ଜନ୍ମସାନଟୋମିଟର)

(ଶିଶୁର ଓଜନ ମାପିବା ଯନ୍ତ୍ର)

ଚିତ୍ର ୧୮.୬.୧

ଗ୍ରୋଥ ଚାର୍ଟ



ଖଣ୍ଡ-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ଚିତ୍ରଣୀ

ବିକାଶର ବାସ୍ତବତା

ଝିଅ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାରଣୀ			ପୁଅ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାରଣୀ		
ବୟସ	ଓଜନ (କେ.ଜି.)	ଉଚ୍ଚତା(ସି.ଏମ)	ବୟସ	ଓଜନ(କେ.ଜି.)	ଉଚ୍ଚତା(ସି.ଏମ)
ଜନ୍ମ	୩.୨	୪୯.୯	ଜନ୍ମ	୩.୩	୫୦.୫
୩ମାସ	୫.୪	୬୦.୨	୩ମାସ	୬.୦	୬୧.୧
୬ମାସ	୭.୨	୬୬.୬	୬ମାସ	୭.୮	୬୭.୮
୯ମାସ	୮.୬	୭୧.୧	୯ମାସ	୯.୨	୭୨.୩
୧ବର୍ଷ	୯.୫	୭୫.୦	୧ବର୍ଷ	୧୦.୨	୭୬.୧
୨ବର୍ଷ	୧୧.୮	୮୪.୫	୨ବର୍ଷ	୧୨.୩	୮୫.୬
୩ବର୍ଷ	୧୫.୧	୯୩.୯	୩ବର୍ଷ	୧୪.୬	୯୪.୯
୪ବର୍ଷ	୧୬.୦	୧୦୧.୬	୪ବର୍ଷ	୧୬.୭	୧୦୨.୯
୫ବର୍ଷ	୧୭.୭	୧୦୮.୪	୫ବର୍ଷ	୧୮.୭	୧୦୯.୯
୬ବର୍ଷ	୧୯.୫	୧୧୪.୬	୬ବର୍ଷ	୨୦.୭	୧୧୬.୧

(Source : www.amrood.com/body-height-weight-chart.htm)

- ହାତର ବିକାଶ (Development of bones):** ହାତର ବିକାଶ କହିଲେ ହାତର ଆକାରରେ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ହାତର ସଂରଚନାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝାଏ। ଶିଶୁବାଦସ୍ଥାରେ ଶିଶୁର ହାତ ଦୃଢ଼ ହେବାକୁ ଲାଗେ। ଶିଶୁର ହାତ ସହଜରେ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇପାରେ କାରଣ ଏହା ବହୁତ ନରମ ହୋଇଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ଯଦି ପ୍ରାୟ ସମୟ ଶିଶୁ ଶୋଇବାରେ ବିତାଉଥାଏ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡର ଆକାର ଚେପଟା ହୋଇଯାଏ। ଆଉ ଯଦି ଆଗମୁହଁ କରି ବହୁତ ସମୟ ଶୁଏ ତେବେ ଛାତିର ଆକାର ସମାନ୍ତର ହୋଇଯାଏ। ଏଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦୁଇ-ତିନି ଘଣ୍ଟାପରେ ଶୋଇବା ଭଙ୍ଗ ବଦଳାଇବାକୁ ପଡ଼େ।
- ଦାନ୍ତର ବିକାଶ (Development of teeth):** ପ୍ରାକ୍ ଜନ୍ମର ୩-୪ମାସରୁ ଶିଶୁ ଦାନ୍ତର ବିକାଶ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ କିନ୍ତୁ ଏହା ୫ରୁ ୬ମାସ ପୂର୍ବରୁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ। ଏହାପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଦାନ୍ତ ଉଠି ୨ରୁ ଅଢ଼େଇ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ଅସ୍ଥୀୟା ଦାନ୍ତ ଉଠିଥାଏ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଦାନ୍ତ ଉଠିବାର କ୍ରମ

ଦାନ୍ତ ଉଠିବାର ବୟସ (Teething age)

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା :

- (କ) କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥ କର୍ତ୍ତନ (୬-୧୨ ମାସ)
- (ଖ) ପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥ କର୍ତ୍ତନ (୮-୧୬ ମାସ)
- (ଗ) କାନାଇନ୍ସ୍ (୧୬-୨୩ ମାସ)
- (ଘ) ପ୍ରଥମ ଚର୍ବଣ (୧୩-୧୯ ମାସ)
- (ଙ) ଦ୍ୱିତୀୟ ଚର୍ବଣ (୨୨-୩୩ ମାସ)



ଚିତ୍ରଣୀ

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷର ଦୁଇଶ୍ରେଣୀୟ ଦାନ୍ତ ଉଠିଥାଏ । ଅସ୍ଥାୟୀ ବା ଦୁଧ ଦାନ୍ତ ଏବଂ ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ ।
- ଅସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ ବା ଦୁଧ ଦାନ୍ତ ୨୦ଟି ଓ ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ ୩୨ ଟି ଥାଏ ।
- ୩ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ଅସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ ଉଠିଯାଇ ଥାଏ ।
- ୫ ରୁ ୬ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ ଉଠିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।

୧୮.୬.୨ ପୂର୍ବ ବାଲ୍ୟବସ୍ଥା (During Early Childhood Years)

ପୂର୍ବ ବାଲ୍ୟବସ୍ଥା (୨-୬ବର୍ଷ) ର ବୃଦ୍ଧି ଶୈଶବାବସ୍ଥାର ବୃଦ୍ଧି ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଓ ନିଜେ ପୋଷାକରେ ସଜାଜ ହେବା ଦକ୍ଷତାର ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ ।

- **ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନ (Height and Weight):** ଶୈଶବ କାଳ ଅପେକ୍ଷା ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଉଚ୍ଚତା ଓଜନ ବଢ଼ିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ହ୍ରାସ ଘଟିଛି । ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଅନୁମାନିକ ୨ ରୁ ୨.୫କେ.ଜି. ଓଜନରେ ବଢ଼ୁଛି ଓ ଉଚ୍ଚତାରେ ବର୍ଷକୁ ୨.୧/୨ରୁ ୩ ଇଞ୍ଚ ବଢ଼ୁଛି ?
- **ଶାରୀରିକ ଅନୁପାତ (Body Proportions):** ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ବାହ୍ୟରୂପରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି ସେ ଏକ ବଡ଼ପିଲା ପରି ଦେଖାଗଲାଣି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ୪ବର୍ଷର ତା'ର ଗୋଲଗାଲପଣ ଆଉ ନାହିଁ । ଶରୀର ଅନୁପାତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ଆକୃତି ବଦଳିଯାଇଛି । ମଣ୍ଡର ବୁଦ୍ଧି କମ୍, ହାତଗୋଡ଼ର ବୃଦ୍ଧି ଦୃଢ଼ ଗତିରେ ଓ ଗଣ୍ଠିର ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ମୁହଁର ଆକୃତି ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ କିନ୍ତୁ ଚିରୁକ (Chain) କ୍ଷୁଦ୍ର ଦିଶେ ଓ ବେକ ଲମ୍ବାଳିଆ ହୋଇଯାଏ । ୬ବର୍ଷ ହେବା ବେଳକୁ ତାର ଶରୀରର ଅନୁପାତ ଏକ ବଡ଼ପିଲା (adult) ଭଳି ଦେଖାଯାଏ ।
- **ଶାରୀରିକ ଗଠନ (Body Build):** ପୂର୍ବ ବାଲ୍ୟବସ୍ଥାରୁ ପ୍ରଥମଥର ଶରୀର ଗଠନରେ ବିଭିନ୍ନତା ଦେଖାଯାଏ । ଶିଶୁ ଯେତେ ବଡ଼ ହୁଏ, ଶାରୀରିକ ଅନୁପାତର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ଏହାଯୋଗୁଁ ତାର ଶରୀର ଗଠନର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଏଣ୍ଡୋମର୍ଫିକ୍, ଏକ୍ଟୋମର୍ଫିକ୍ ଓ ମେସୋମର୍ଫିକ୍ରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ।

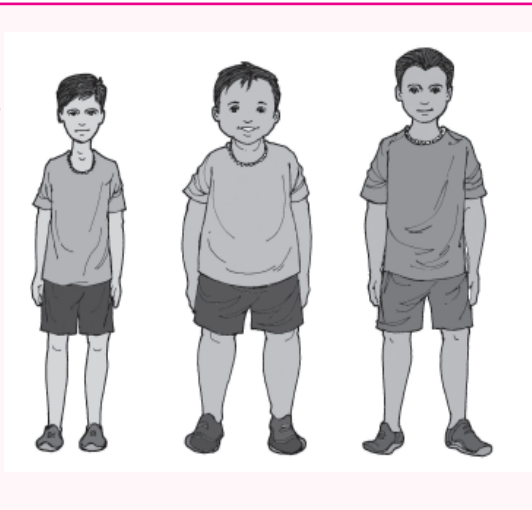
ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ଆମେ ତିନି ପ୍ରକାରର ଶରୀର ଗଠନ ଦେଖିବାକୁ ପାଉ ।

ଏଣ୍ଡୋମର୍ଫିକ୍ (endomorph) - ଯେଉଁ ପିଲା ଦେଖିବାକୁ ମୋଟା ଓ ଗୋଲ ।

ମେସୋମର୍ଫିକ୍ (mesomorph) - ଯେଉଁମାନେ ଦେଖିବାକୁ ଓଜନିଆ, ଶକ୍ତ ଓ ଚାରିକୋଣିଆ

ଏକ୍ଟୋମର୍ଫିକ୍ (ectomorph) - ଲମ୍ବା ଏବଂ ପତଳା





ଚିତ୍ରଣୀ

- ପୂର୍ବ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ହାତର ବିକାଶ (Development of bones during early childhood): ବିକାଶର ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ହାରରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ ହାତ ଦୃଢ଼ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ। ମାଂସପେଶୀ ଲମ୍ବାଳିଆ, ଶକ୍ତ ଓ ଓଜନିଆ ହୋଇଥାଏ ଫଳରେ ପୂର୍ବବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନେ ପତଳା ଦେଖାଯାନ୍ତି ମାତ୍ର ତାଙ୍କର ଓଜନ ବଢ଼ିଥାଏ।



ତୁମପାଇଁ କାମ ୧୮.୩

ତୁମ ପଡୋଶୀରୁ ୨ରୁ ୪ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୧୦ଟି ପିଲାଙ୍କୁ ବାଛି (୫ଜଣ ପୁଅ ଓ ୫ଜଣ ଝିଅ)। ସେମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନକୁ ମାପ (ଓଜନ ମାପିବା ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ) ଏବଂ ଏହାକୁ ବୃଦ୍ଧିମାପ (Growth chart) ସହ ତୁଳନା କର ପିଲାଙ୍କ ବୃଦ୍ଧିରେ।

୮.୬.୧ ଶିଶୁର ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନ ମାପିବାର ଯନ୍ତ୍ର।

ସ୍ତରକୁ ଜାଣିବାପାଇଁ ଏକ ଗ୍ରାଫ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର



ଉଚ୍ଚତା ମାପିବା ପାଇଁ ଏକ ସାଧାରଣ ଉପାୟ



ଓଜନ ମାପିବା ପାଇଁ ଏକ ସାଧାରଣ ଉପାୟ



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୮.୫

ସଠିକ୍ ଉତ୍ତରରେ (✓) ଚିହ୍ନ ଦିଅ।

୧. ଯଦି ସୁପୀର ଜନ୍ମ ଉଚ୍ଚତା ୨ ୧ ଲକ୍ଷ ହୁଏ। ତା'ର ଦୁଇବର୍ଷ ଜନ୍ମ ଦିନକୁ ଉଚ୍ଚତା _____ ହେବ।
 (କ) ୩୨ ଲକ୍ଷ
 (ଖ) ୩୪ ଲକ୍ଷ
 (ଗ) ୪୨ ଲକ୍ଷ
୨. ପ୍ରାତି ୭ ମାସର _____ କର୍ତ୍ତନ ଦାନ୍ତ ତା'ର ମୁହଁରେ ଉଠିବ।
 (କ) କେନ୍ଦୁସ୍ଥ
 (ଖ) ପାର୍ଶ୍ଵସ୍ଥ
 (ଗ) ପ୍ରଥମ ଚର୍ବଣ



ବିଷୟ

୩. ଦୌଡ଼ିବା ଏବଂ ଲେଖିବା ଭଳି ଦକ୍ଷତା _____ ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ହୁଏ ।
 (କ) ଶିଶୁ
 (ଖ) ଶ୍ରେଣିକ
 (ଗ) ପୂର୍ବ ବାଲ୍ୟବସ୍ତା
୪. ଅମିତ୍ ଜନ୍ମ ବେଳକୁ ୭ପାଉଣ୍ଡ ଓଜନର ହୋଇଥିଲା ସେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ଶେଷ ବେଳକୁ _____ ହୋଇଥିବ ।
 (କ) ୧୮ ପାଉଣ୍ଡ
 (ଖ) ୧୪ ପାଉଣ୍ଡ
 (ଗ) ୨୧ ପାଉଣ୍ଡ
୫. ତନ୍ତ୍ରୀର ଏବଂ ମନ୍ତ୍ରୀର ଉଭୟ ଝବର୍ଷର ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ଗଠନରେ ଭିନ୍ନତା _____ ବେଳେ ଦେଖାଯିବ ।
 (କ) ଶ୍ରେଣିକ
 (ଖ) ପୂର୍ବ ବାଲ୍ୟବସ୍ତା
 (ଗ) ଚାଲି ଶିଖୁଥିବା ଶ୍ରେଣିକବସ୍ତା

୧୮.୭ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ବିକାଶ (Motor development)

୧୮.୭.୧ ଶ୍ରେଣିକ

ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ଶକ୍ତିର ଅର୍ଥ ମାଂସପେଶୀର ଚଳପ୍ରଚଳନ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ଜାଣିଛୁ ଯେ, ସୁପୀ ତାର ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ପ୍ରଚୁର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିଲାଣି । ଏହା ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ବିକାଶ ହେଉଛି ବୋଲି ସୂଚାଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀରର ଶାରୀରିକ ଅଙ୍ଗର ଏକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଅଙ୍ଗଚାଳନା । ଏହା ସ୍ଥୁଳ ଅଙ୍ଗଚାଳନା ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖେ । ସ୍ଥୁଳ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ କହିଲେ ବଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ବୁଝାଏ । ଏହି ମାଂସପେଶୀ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ଯଥା - ଗୁରୁଣ୍ଡିବା,

ଶ୍ରେଣିକାବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥୁଳ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ବିକାଶ	ଶ୍ରେଣିକାବସ୍ଥାରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ବିକାଶ
୩ ମାସ - ବେକକୁ ଆୟତ କରିବା	୪ ମାସ - ହାତରେ ଖେଳନାକୁ ଧରିବା
୫ ମାସ - ଭରାଦେଇ ବସିବା	୫ ମାସ - ବସ୍ତୁ ପାଖକୁ ପହଞ୍ଚି ତାକୁ ଦୁଇହାତରେ ଧରିବା
୮ ମାସ - ବିନାଭରା ଦେଇ ବସିବା	୭ ମାସ - ହାତରୁ ଛଡ଼ାଇ ବସ୍ତୁକୁ ଧରିବା ।
୯ ମାସ - ଭରାଦେଇ ଠିଆ ହେବା	୯ ମାସ - ଛୋଟ ବସ୍ତୁକୁ ବୁଡ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି (ତର୍ଜନୀ) ମଧ୍ୟରେ ଧରିବା
୧୧ ମାସ - ଗୁରୁଣ୍ଡିବା / ପେଟେଇବା	
୧୨ ମାସ - ବିନା ଭରାରେ ଠିଆ ହେବା	
୧୨ ମାସ - ଭରାଦେଇ ଚାଲିବା	
୧୩ ମାସ - ଦୌଡ଼ିବା	
୨୪ ମାସ - ସିଡି ଚଢ଼ିବା	
୩୬ ମାସ - ତିନି ଚକିଆ ସାଇକେଲ ଚଢ଼ିବା	

ଖଣ୍ଡ-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ଟିପ୍ପଣୀ

ବିକାଶର ବାସ୍ତବତା

ଚାଲିବା, ଚଢ଼ିବା, ଦୌଡ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି। ସୁସ୍ଥ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ବିକାଶରେ ଛୋଟ ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :- ଜିନିଷ ଧରିବା ଯେପରିକି କପ୍ / ରଙ୍ଗ ଧରିବା, ହାତମୁଠା କରିବା, ବହିର ପୃଷ୍ଠା ଓଲଟାଇବା, ବୋତାମ ଦେବା, ଚେନ ଦେବା, ଚିତ୍ର କରିବା, ଲେଖିବା ଇତ୍ୟାଦି। ପିଲା ବଢ଼ିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଏଥିରେ ଆହୁରି ଉନ୍ନତ ଘଟିଥାଏ। ଶୈଶବାବସ୍ଥାରେ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ବିକାଶରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ ଯଥା: ଭରାଦେଇ ବସିବାରୁ ବିନର ଭରାରେ ବସିବା ଭଳି ନୂଆ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତା ଦେଖାଯାଏ।



ତୁମ ପାଇଁ କାମ - ୧୮.୪

ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପିଲାମାନେ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଯଦି ତୁମେ ଭାବୁଛୁ ଏହି ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କର ବୟସ ଅନୁସାରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ କରିପାରିବେ। ତେବେ ହୁଁ କିମ୍ବା ନାହିଁ ଲେଖ।

କ୍ର.ସଂ.	ତୁମ ପାଇଁ କାମ	ହଁ / ନାହିଁ
୧	ଆଖାକୁ ପାଞ୍ଚମାସ, ସେ ଭରା ସାହାଯ୍ୟରେ ବସେ	
୨	ସୁମାକୁ ଆଠମାସ, ସେ ଗୁରୁଣ୍ଡେ	
୩	ଦୁଇବର୍ଷ ବୟସରେ ଆଞ୍ଚଳ ଚାଲିପାରୁ ନାହିଁ	
୪	ଦୁଇବର୍ଷ ବୟସରେ ରୋହନ ସିଢ଼ି ଚଢ଼ି ପାରୁଛି	
୫	ସୁରିନ୍ଦର ୪ ମାସରେ ଖେଳନା କୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରୁଛି	

୧୮.୭.୨ ପୂର୍ବ ବାଳ୍ୟବସ୍ଥା (Early childhood)

ସ୍ଥୂଳ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ (Development of gross motor skills): ପ୍ରଥମେ ଚାରି ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ପିଲାଟି ସ୍ଥୂଳ ଚାଳନା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିପାରେ। କେତେକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତା ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଦୌଡ଼ିବା, ଧରିବା ଇତ୍ୟାଦିର ସଠିକ୍ ଉପଯୋଗ ଶୈଶବ କାଳ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରମୁଖ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ।

ଦିଆଯାଇଥିବା ସ୍ଥୂଳଗତ୍ୟାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ଛୋଟ (Pre-school) ପିଲାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ।

- **ଦୌଡ଼ିବା (Running):** ପ୍ରଥମେ ଚାଲିବା ଠାରୁ ଦୌଡ଼ିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ପାଞ୍ଚ-ଛଅ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ପିଲାଟି ନ ପଡ଼ି ସହଜରେ ଦୌଡ଼ିପାରେ।
- **ଡେଇଁବା (Jumping):** ଚାରିବର୍ଷ ବେଳକୁ ପିଲାଟି ସହଜରେ ଡେଇଁପାରେ। ୧୨ ଇଞ୍ଚ ଉଚ୍ଚତାରୁ ସେ ଡେଇଁପାରେ। ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ବେଳକୁ କୌଣସି ଜିନିଷ ଡେଇଁବାକୁ କଷ୍ଟ ହୋଇନଥାଏ।
- **ସ୍କିପିଙ୍ଗ୍ ଓ ହାପିଙ୍ଗ୍ (Skipping and hopping):** ଏହା ଡେଇଁବାର ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ରୂପ। ଯଦି ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଏ ୬ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନେ ଭଲଭାବରେ ଲମ୍ଫମାରି ପାରନ୍ତି।
- **ଚଢ଼ିବା (Climbing):** ଦୁଇବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ପିଲାଟିଏ ଲୋକର ହାତଧରି, ଲୁହା, ବାଡ଼ ଧରି ବା ଭରା ସାହାଯ୍ୟରେ ସିଢ଼ି ଚଢ଼ିପାରେ।



- **ତିନିଚକିଆ ସାଇକେଲ (Tri-cycling):** ୨ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଅଳ୍ପ କେତେକ ପିଲାମାନେ ତିନି ଚକିଆ ସାଇକେଲ ଚଢ଼ିପାରନ୍ତି । ୩-୪ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଶିଖିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିପାରିବ ସେମାନେ ଏହା କରିପାରିବେ ।
- **ବଲ୍ ଫୋପାଡ଼ିବା ଏବଂ ଧରିବା (Ball throwing and catching):** ୬ ବର୍ଷରେ ବହୁ ପିଲାମାନେ ନିପୁଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯଦିଓ ଦକ୍ଷତା ବିଭିନ୍ନ ବୟସରେ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ - ପ୍ରଥମେ ପିଲାଟି ବଲ୍ ଧରିବା ପାଇଁ ତାର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ତା'ପରେ ସେ କେବଳ ତାର ବାହୁକୁ ବ୍ୟବହାର କରେ ଓ ପରେ ପରେ ସେ କେବଳ ପାପୁଲି ମଧ୍ୟରେ ବଲ୍ ଧରିପାରେ ।

ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ (Development of fine motor skills): ପୂର୍ବ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନେ ପଦାର୍ପଣ କଲାପରେ ବି ସେମାନଙ୍କର ହାତ ଦ୍ୱାରା କାମ କରିବା ବା ବସ୍ତୁର ବ୍ୟବହାରର କୌଶଳ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣି ନଥାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଛୋଟ ବସ୍ତୁ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଛୋଟ ମାଂସପେଶୀର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ, ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତାରେ ମଧ୍ୟ । ପୂର୍ବ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯଥା : ଚିରିବା, କାଟିବା, ଯୋଡ଼ିବା, ଅଟା ଦଳା କିମ୍ବା ମାଟି ସହିତ ଖେଳିବା, ଆଙ୍କିବା, ସୂତାରେ ମାଳି ଗଳାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ପିଲାର ଆଖି ଓ ହାତର ସମାନ ପ୍ରୟୋଗରେ ଏବଂ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଦିଆଯାଇଥିବା କେତେକ ଦକ୍ଷତା ଗୁଡ଼ିକ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

- **ନିଜେ-ଖାଇବା, ପିନ୍ଧିବା ଏବଂ ସଜେଇ ହେବା:**
- **(Hand-Writing):** ୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପିଲାଟି ତାର ନାମ ବଡ଼ ଅକ୍ଷରରେ (Capital Letter) ଲେଖିପାରେ । ଯଦି ଶିଖିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଏ ସେ ୬ ବର୍ଷରେ ଇଂରାଜୀର ସମସ୍ତ ଅକ୍ଷରକୁ ଲେଖିପାରେ ।
- **ଅବିକଳ-ନକଲ (Copying):** ଅଡ଼େଇରୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ପିଲାମାନେ ସରଳ ଜ୍ୟାମିତିକ ଆକୃତିକୁ ଅବିକଳ-ନକଲ କରିପାରନ୍ତି ।



ତୁମପାଇଁ କାମ - ୧୮.୫

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯାହାକି ୨ ରୁ ୩ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାଙ୍କର ସ୍ତୁଳ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ବିକାଶ କରିପାରେ । ଏହାକୁ ସ୍ତୁଳ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତାରେ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କର । ଜାଗା ଦିଆଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲେଖ ।

ଦୌଡ଼ିବା, ଚାମଚରେ ଖାଇବା, ସିଡ଼ିଚଢ଼ିବା, ଡେଇଁବା, ବୁଲ୍ରେ ଖେଳିବା, ଆଙ୍କିବା ଓ ରଙ୍ଗ ଦେବା, ସ୍ୱିପିଙ୍ଗ ହେପିଙ୍ଗ, ଗାରେଇବା, ଫୋପାଡ଼ିବା, ଚିରିବା ଓ ଯୋଡ଼ିବା, ବଲକୁ ଗୋଲଠା ମାରିବା

ଖଣ୍ଡ-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ଟିପ୍ପଣୀ

ବିକାଶର ବାସ୍ତବତା

ସ୍ଥୁଳ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ବିକାଶ	ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ବିକାଶ



ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଲ



ପାଠ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ (Terminal Exercises)

୧. ଦିଆଯାଇଥିବା ପଦର ସଂଜ୍ଞା ଏବଂ ଦୁଇଟି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଅ ।
 - (i) ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ
 - (ii) ଅନୁରଂଗ ଓ ପରିସର
୨. ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭିନ୍ନତାର ଚାରୋଟି କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ।
୩. ଭଲ ଆବେଗିକ ବିକାଶ ଏକ ସ୍ନେହପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂପର୍କକୁ ଗଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ବକ୍ତବ୍ୟକୁ ୬ଟି ଶବ୍ଦରେ ପ୍ରମାଣ କର ।

୫. ମନେକର ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ତାର ଘର ପରିସରରେ ଭଲ ପ୍ରୋସ୍ତାହନ ମିଳୁନାହିଁ । ତାହାର ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଅ ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୧୮.୧

- ୧. ପରିପକ୍ୱତା
- ୨. ବିକାଶ
- ୩. ଶିକ୍ଷଣ
- ୪. ବୃଦ୍ଧି

୧୮.୨

- ୧. (ଖ) ୨. (ଘ) ୩. (ଙ)

୧୮.୩

- ୧. ମିଥ୍ୟା - ଅନୁବଂଶର ପ୍ରଭାବ
- ୨. ସତ୍ୟ
- ୩. ସତ୍ୟ
- ୪. ମିଥ୍ୟା - ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଶିଶୁ ପରିପାଳନ ପଦ୍ଧତି

୧୮.୪

- ୧. ଭାଷା
- ୨. ବୌଦ୍ଧିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ
- ୩. ସମ୍ପେଦନଶୀଳ
- ୪. ସମସ୍ତ
- ୫. ଶାରୀରିକ
- ୬. ଆବେଗିକ

୧୮.୫

- ୧. ଗ
- ୨. କ
- ୩. ଗ
- ୪. ଗ
- ୫. ଖ



ଚିତ୍ରଣୀ



ମୋର ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ

ରଘୁ ଗୋଟିଏ ଅନାଥ ପିଲାଟିଏ ଯିଏ କି ରେଳ ଷ୍ଟେସନରେ ଭିକ ମାଗେ । ସେ ଅନେକଥର ଦମ୍ପତିଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ବୁଢ଼ା ବାପା, ମା’ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗରେ ଯାତ୍ରା କରିବାର ଦେଖେ । ସେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରେ ଯେ, ତାର ବି ଗୋଟିଏ ପରିବାର ଥାଆନ୍ତା । ଯେଉଁମାନେ କି ତାକୁ ସ୍ନେହ ଦେଇଥାନ୍ତେ ଏବଂ ତାକୁ ଯତ୍ନ, ସହଯୋଗ ଓ ତାର ପ୍ରଥ ପ୍ରଦର୍ଶକ ହୋଇଥାନ୍ତେ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଆମ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ସହ ରହୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ନେହପ୍ରେମ ଓ ସହଯୋଗିତାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରୁ । ଏହି ଆନ୍ତରିକତାରେ ବନ୍ଧା ଦଳକୁ ଆମେ ପରିବାର କହୁ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ବଡ଼ ହେଉ ସେତେବେଳେ ଆମେ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କର ଉପଦେଶ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଲୋଡ଼ୁ । ଆମର ବହୁ ଆବଶ୍ୟକତା ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ । ପରିବାରର ପରିବେଶ ଆମ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ଏବଂ ଆମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵ ଗଠନ କରିଥାଏ ।

ଏହି ପାଠରୁ ତୁମେ ଶିଖିପାରିବ ଯେ, “ପରିବାର” ଶବ୍ଦର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ, ଏହାର ଗୁରୁତ୍ଵ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଆମର ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ପରିବାରର ସହଯୋଗ ଏବଂ କିପରି ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ପରିବାରର କାର୍ଯ୍ୟ ଆମ ଜୀବନ ଧାରଣ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ।



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠକୁ ପଢ଼ିବାପରେ, ତୁମେ:

- ପରିବାର ଅର୍ଥ ଓ ଗୁରୁତ୍ଵ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବ ।
- ପରିବାରର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବିସ୍ତୃତଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବ ।
- ପରିବାର ର ଜୀବନ ଚକ୍ର ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବ ।
- ପରିବାର ର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ପରିବାରର ଭୂମିକା କୁ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବ ।
- ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ସଂପର୍କକୁ ଗଢ଼ିବାରେ ପରିବାରର ଭୂମିକାକୁ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବ । ସାମାଜିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦିଗରେ ପରିବାରର ଭୂମିକାର ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନାର ବ୍ୟାଖ୍ୟା ।

୧୯.୧ ପରିବାର କ’ଣ ? (What is a family ?)

ପାରମ୍ପାରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ପରିବାରର ସଂଜ୍ଞା ବୁଝାଇ ଆସୁଛି ଯେ, ସମାଜର ଏକ ମୂଳଦୁଆ ଯେଉଁଥିରେ କି ଦୁଇ କିମ୍ବା ତାଠାରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ବିବାହ ବନ୍ଧନ ଦ୍ଵାରା, ରକ୍ତସଂପର୍କ, ପିଲାଗ୍ରହଣ ଦ୍ଵାରା

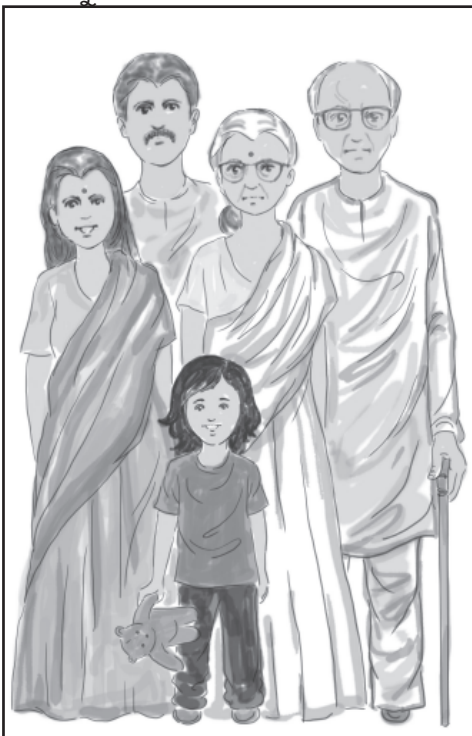


ଚିତ୍ରଣୀ

ଗୋଟିଏ ଛାତ୍ର ତଳେ ଗୋଟିଏ ରୋଷେଇ ଘରେ ପରିବାରର ଆୟକୁ ସମସ୍ତେ ଉପଭୋଗ କରିବାଦ୍ୱାରା ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ଗଢ଼ି ଉଠେ । ଆଜିକାଲି ପରିବାରର ଏହି ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି ।

ତୁମ ଚାରିପାଖରେ ନଜର ବୁଲାଇ । ତୁମେ ଦେଖିପାରିବ ଯେ, ଲୋକେ ନିଜେ ନିଜଦ୍ୱାରା ବଞ୍ଚିପାରିବେ ନାହିଁ । ସେମାନେ ଏକ ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ବଞ୍ଚିପାରିବେ, ଯାହାକୁ ଆମେ ପରିବାରର ଆଖ୍ୟା ଦେଉ । ଲକ୍ଷ୍ୟକର, କିଏ ଏହି ଦଳରେ ବାସ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ସମସ୍ତେ କ'ଣ କରନ୍ତି । ତୁମେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବ ଯେ ଭିନ୍ନଦଳରେ ଭିନ୍ନ ଗଠନ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ଦଳରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ତିନୋଟି ପିଢ଼ି (three generation) ଥାଏ ତାହା ହେଉଛି, ପିତାମାତା, ସେମାନଙ୍କର ବିବାହିତା ପିଲା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନେ । ଆଉ କେତେ ଦଳ ବିବାହିତା ଦମ୍ପତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାକୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ଗୋଟିଏ ଘରେ ରହନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଜ ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ବହନକରି ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ପରିବାର ଏକ ବିବାହିତ ପୁରୁଷ ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନେ ଉଭୟ ପ୍ରାକୃତିକ (ଦମ୍ପତି ଦ୍ୱାରା ଜନ୍ମିତ) ଓ ପୋଷ୍ୟ (ଦମ୍ପତି ଦ୍ୱାରା ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ପିଲା) ଗୋଟିଏ ଛାତ୍ର ତଳେ ଏକାଠି ରୁହନ୍ତି, ତାହାକୁ ଏକକ ପରିବାର (nuclear family) କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ପିତାମାତା ଏବଂ ଦମ୍ପତିଙ୍କର ଏକାଧିକ ଭାଇ ଭଉଣୀ ଏକାଠି ରୁହନ୍ତି ତାହାକୁ ଯୌଥ ପରିବାର (Joint family) କୁହାଯାଏ । ଚିତ୍ର ୧୯.୧କୁ ଦେଖି ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ଏକକ ପରିବାର ଓ ଯୌଥ ପରିବାର କୁ ଜାଣିପାରିବ ।



(କ) ଯୌଥ ପରିବାର ଚିତ୍ର ୧୯.୧: ପରିବାରର ପ୍ରକାର ଭେଦ (ଖ) ଏକକ ପରିବାର

ପରିବାର ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଥାଉ ନା କାହିଁକି ଏହା ସମଜରେ ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଷ୍ଠାନ । ଏହା ପ୍ରଥମେ ଏକ ଦଳ ଯାହା ପାରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସହଯୋଗ, ପ୍ରେମ ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଖଣ୍ଡ-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ

ମୋର ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ଟିପ୍ପଣୀ

୧୯.୨ ପରିବାରର କାର୍ଯ୍ୟ (Functions of a Family)

ଗୋଟିଏ ପରିବାର ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପୂରଣ କରିଥାଏ । ତୁମ ପରିବାର ତୁମ ପାଇଁ କ'ଣ କରୁଛି ଏହାର ଏକ ତାଲିକା କରିପାରିବ କି ? ଏହାକୁ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ତାଲିକା ସହିତ ତୁଳନା କର ।

ଗୋଟିଏ ପରିବାର ତା'ର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟକୁ ଯୋଗାଇଥାଏ ।

- ଜୀବନକୁ ଯେ କୌଣସି ବିପଦକୁ ରକ୍ଷା କରେ ।
- ଏହାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଧନ ମଧ୍ୟରେ ବାନ୍ଧି ରଖିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଏ ।
- ଆର୍ଥିକ ଓ ଆବେଗିକ ସୁରକ୍ଷା
- ଶିକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ଗଢ଼ିବାର ସୁଯୋଗ
- ସାମାଜିକ-ସଂସ୍କୃତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧରେ ଗଢ଼ିହେବ ।
- ମନୋରଞ୍ଜନ



ତୁମ ପାଇଁ କାମ ୧୯.୧

ନିମ୍ନରେ ପରିବାରର କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟର ତାଲିକା ଦିଆଯାଇଛି । ତୁମ ପରିବାର ବକ୍ଷୟରେ ଭାବ ଏବଂ ଏହା କ'ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କରୁଛି । ଉପଯୁକ୍ତ ଧାଡ଼ି ମଧ୍ୟରେ ତୁମର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ (✓) ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

ପରିବାରର କାର୍ଯ୍ୟ	ସବୁବେଳେ ପୂରଣ ହୁଏ	ବେଳେବେଳେ ପୂରଣ ହୁଏ	କେବଳ ପୂରଣ ହୁଏ ନାହିଁ
ଜୀବନକୁ ଯେ କୌଣସି ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା କରେ ଏହାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଧନ ମଧ୍ୟରେ ବାନ୍ଧି ରଖିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଏ । ଆର୍ଥିକ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଆବେଗିକ ସୁରକ୍ଷା ଶିକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ଗଢ଼ିବାର ସୁଯୋଗ ଜୀବନରେ ସାଂସ୍କୃତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ମନୋରଞ୍ଜନ			

ଗୋଟିଏ ପରିବାର କିପରି ଉପରସ୍ଥ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପାଇପାରିବ ଏହା ଆଲୋଚନା ପୂର୍ବରୁ ଆତ୍ମମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପରିବାର ଜୀବନର ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଜାଣିବା । ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ।

୧୯.୩ ପରିବାର ଜୀବନ ଚକ୍ର (Family Life Cycle)

ତୁମର ନିଜ ପରିବାରକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କର । ଯେତେବେଳେ ତୁମର ବାପା ମାଆ ବାହା ହୋଇଥିଲେ, ସେମାନେ ତାଙ୍କର ପରିବାର ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପରିବାର କୁହାଯାଏ ଏବଂ

ପ୍ରଥମ ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ସହିତ ପରିବାର ପ୍ରସାରିତ ପରିବାରରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ସମସ୍ତେ ସ୍ଥାୟୀଭାବେ ରହିଥାଅ ଏବଂ ତୁମ ନିଜ ପରିବାରକୁ ଚଳାଅ । ତୁମର ପିତାମାତା ସଂକ୍ରୁଚିତ ପରିବାରରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଆନ୍ତି । ପରିବାର ଜୀବନର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଏହି ତିନୋଟି ସ୍ତର ଦର୍ଶାଏ ।



ଚିତ୍ର ୧୯.୨: ପରିବାର ଜୀବନ ଚକ୍ର

ପରିବାର ଜୀବନଚକ୍ରର ପର୍ଯ୍ୟାୟମାନ

- ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ
 - ବିବାହ
- ପ୍ରସାରିତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ
 - ପିତାମାତା ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବା
 - ପିଲାଙ୍କୁ ସ୍ଥାୟୀ କରିବା
- ସଂକ୍ରୁଚିତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ
 - ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଅବସ୍ଥା

୧୯.୩.୧ ପରିବାର ଜୀବନ ଚକ୍ରକୁ ବୁଝିବାର ଗୁରୁତ୍ୱ

(Importance of understanding the family life cycle)

ପରିବାର ଜୀବନ ଚକ୍ରକୁ ବୁଝିଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ଦାବି ଆଗରୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଆମକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଜନା, ଉଚିତ୍ ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଦ୍ୱାରା ଦାବିର ସାମନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରୁ ଅନ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ସହଜରେ ଯିବାପାଇଁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇଥାଏ ।

ପରିବାର ଜୀବନ ଚକ୍ରକୁ ବୁଝିବା ଦ୍ୱାରା ପରିବାରର ପରିବେଶ ବା ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ତାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ବିକାଶରେ ପ୍ରଭାବ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୧୯.୩.୨ ପରିବାର ଜୀବନ ଚକ୍ରର ପର୍ଯ୍ୟାୟ (Stage in family life cycle)

(କ) ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ (Beginning stage)

ପରିବାରର ଜୀବନ ଚକ୍ର ପରିଣତ ବୟସରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଜୀବନର ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ସୁପରିଚିତ କରାଇଥାଏ ଏବଂ ନିଜକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କରାଇଥାଏ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସେ ଆବେଗିକ,



ଚିନ୍ତଣୀ



ବିଷୟ

ଶାରୀରିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ସ୍ୱାଧୀନ ହୋଇଥାଏ। ସେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିବାରରୁ ବାହାରେ ରହିପାରନ୍ତି ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେଇପାରନ୍ତି।

ଏହି ବନ୍ଧୁତା ଦର୍ଶାଏ ଯେ ପରିଶିତ ଯୁବକଗୋଷ୍ଠୀ ତାଙ୍କର ଦୁଃଖ, ଅସୁବିଧା ସମୟରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦାବି ଗୁଡ଼ିକରେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରର ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ସେହି ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଓହ୍ଲାଇବା ପାଇଁ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହୋଇପାରନ୍ତି। ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି, ସୁସଙ୍ଗତ, ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ବନ୍ଧନ ଇତ୍ୟାଦି କେତେକ ଘନିଷ୍ଠ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ଜରୁରୀ ଉପାଦାନ ମାନ ଗଢ଼ି ଉଠେ।

ମନୁଷ୍ୟକୃତ ସମସ୍ତ ଅନ୍ତରଂଗ ସଂପର୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବିବାହ ଏକ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ସଂପର୍କ। ଏହା ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏବଂ ଏହା ଝିଅର ୧୮ ବର୍ଷ ଓ ପୁଅର ୨୧ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଏହିପରି ସମୟରେ ପରିଶିତ ବୟସ ପିଲାମାନେ ନିଜର ମୌଳିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ପେଶାକୃତ୍ତି ବା କ୍ୟାରିୟର ର ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିଥାନ୍ତି। ପିତାମାତା ତାଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବର ବା କନ୍ୟା ବାଛି ଥାଆନ୍ତି। ବର୍ତ୍ତମାନ ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କର ଜୀବନସାଥୀ ବାଛିବାରେ ନିଜର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଜଣାଉଛନ୍ତି।

ବିବାହ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଜରୁରୀ କାରଣ ବିବାହରେ ବହୁତ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଉଭୟ ପୁଅ ଓ ଝିଅର ଜୀବନରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ। ଦୁଇଟି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ବିବାହ ବନ୍ଧନରେ ଆବଦ୍ଧ ହେବାକୁ ଯାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ବିବାହକୁ ସାମନା କରିବାପାଇଁ ଆବେଗିକ, ସାମାଜିକ, ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ। ସେମାନେ ତାଙ୍କର ପରିବାର ର ଗୁରୁଜନ ମାନଙ୍କଠାରୁ (ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବିବାହର ଅନୁଭୂତି ଥିବ) ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଖାପ ଖୁଆଇବା, ସହିଷ୍ଟତା ଏବଂ ସହନଶୀଳତାର ବିକାଳ, ମାନସିକତାପ ଦୂରେଇବା ଏବଂ ଆବେଗିକ କୁ ପରିତାଳନା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଣର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ। ଆର୍ଥୀକ ପୁନଃ ଯୋଜନା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା। (ଗର୍ଭନିରୋଧକ ଏବଂ ଯୌନ ମାଧ୍ୟମରେ ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଥିବା ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିକାର) ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ବିଷୟରେ ଅଲୋଚନା କରିବା। ବିବାହ ବନ୍ଧନରେ ନୂଆ ଦମ୍ପତିଙ୍କୁ ଅନେକ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ନିଜର ଉଭୟ ପରିବାର ସହିତ ସଂପର୍କ ବାନ୍ଧି ରଖିବାକୁ ପଡ଼େ। ଏହି ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଅନେକ କଥା ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ଏବଂ ଉଭୟ ସହିତ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳନ୍ତି। ଝିଅକୁ ଅଧିକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସଂପାଦନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ କାରଣ ସେ ଜନ୍ମରୁ ବଢ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଓ ତାର ପ୍ରିୟଜନକୁ ଛାଡ଼ି ତାର ସ୍ୱାମୀ ସହିତ ରହିଥାଏ। ସେ ତା ସାଙ୍ଗରେ ଆଣିଥିବା ବ୍ୟବହାର, ବିଶ୍ୱାସ, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଯାହାକି ତାର ବାପା ମାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ତାର ନୂଆ (ଶାଶୁ) ଘରେ ଭିନ୍ନ ରୂପରେ ରହିଥାଏ।

ଝିଅକୁ ନୂଆଜାଗା ବା ଶାଶୁଘରେ ଖାପଖୁଆଇବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେଲେ ବିନା ଦୃଢ଼ରେ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନେ ତାର ଅନୁଭବକୁ ସାଗତ ଜଣାଇବେ। ତାକୁ ମଧ୍ୟ ନିଜ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ବୋଲି ଦେଖାଶୁଣା କରିବେ। ତାକୁ ସମୟ ଦେଇ ନିଜ ଘରର ନିତିନିୟମକୁ ଜଣାଇବେ। ସେମାନେ ଜଟିଳତାକୁ ନ ଯାଇ ସାଧାରଣ ଚଳନକୁ ତା ଠାରୁ ଆଶା ରଖିବା ଉଚିତ୍। ତୁମେ କେବେ ଭାବି ଦେଖୁଛ ଏଭଳି କ୍ରିୟାକଳାପ ପରିବାରର ନୂଆ ସଦସ୍ୟକୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ?

ଏଠାରେ କେତେକ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ଯାହାକି ପରିବାରର ଭଲ ସଂପର୍କ ଗଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।



ଚିତ୍ରଣା

ଭଲ ସଂପର୍କକୁ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ	ଏଥିପ୍ରତି ଦୂରେଇ ରହିବା
ଭଲ ଭାବରେ ପରସ୍ପର ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତୁ।	ଅଭିମାନୀ କଥାବାର୍ତ୍ତା
ଅନ୍ୟକୁ ଭଲରେ ଶୁଣନ୍ତୁ	କେବଳ ନିଜ ବିଷୟରେ କହିବା
ନିଜର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଓ ମୁଖର ଭାବରେ ସଜାଗ ରୁହନ୍ତୁ	ସାହାଯ୍ୟ ନ କରିବା
ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।	ଏକା କାମ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିବା
ମିଳିମିଶି କାମ କରନ୍ତୁ	ଅନ୍ୟମାନେ କାମ କଲାବେଳେ ନିଜେ ଶୋଇବା/ ବିଶ୍ରାମ ନେବା
କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ସମାନଭାବେ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ	ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ନ ନେବା
ରୋଗୀ ଓ ବୃଦ୍ଧା ମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ	ଅନ୍ୟକୁ ନ ଜଣାଇ ପଳାଇବା
ନିଜର ଯୋଜନାକୁ ଅନ୍ୟ ସହିତ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ	ସମାଲୋଚନା କରିବା
ତୁମର ଅନୁକୂଳମତକୁ ଦର୍ଶାଅ	

ଏହା ପରିବାର ଜୀବନ ଚକ୍ରର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ସଂପର୍କ ଗଢ଼ିବା ନୂଆ ଦଂପତିଙ୍କ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଏକ ସୁସ୍ଥ ପରିବାର ଜୀବନ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତ ମୂଳଦୁଆ ଗଠନ କରେ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୯.୧

୧. ଗୋଟିଏ ବାକ୍ୟରେ ପ୍ରମାଣକର କିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିସ୍ଥିତି ପରିବାରର ଉତ୍ତମ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।
 - (କ) ମା' ତାର ବୋହୂ ସହିତ ମିଶି ଘରର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।
 - (ଖ) ନୂଆବୋହୂ ସଂଧ୍ୟା କାଳରେ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିବ।
 - (ଗ) ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ସମାଜସେବୀ ଗୋଟିଏ ଝିଅକୁ ଯୌନଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାନ୍ତି।
 - (ଘ) ସ୍ୱାମୀ ତାର ସ୍ତ୍ରୀର ପାଢ଼ିବା ବାପା ମାଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା।
 - (ଙ) ଯେତେବେଳେ ଭାଇ ଭଉଣୀ ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯାଇଥିବେ ସେତେବେଳେ ଭଉଣୀ ତାର ଝିଆରୀ ପୁତୁରାର ଯତ୍ନ ନେବ।
୨. ବିବାହର ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଲେଖି ଯାହାକି ତୁମର ଛୋଟ ଭାଇ ବା ଭଉଣୀକୁ ବିବାହ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।

(ଖ) ପ୍ରସାରିତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ (Expanding stage)

ତୁମେ ଆଗରୁ ପଢ଼ିସାରିଛ ଯେ, ପରିବାର ଜୀବନ ଚକ୍ରର ପ୍ରସାରିତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପ୍ରଥମ ପିଲା ଜନ୍ମଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ। ବାପା ମା ମାନେ ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିକ ଅତିରିକ୍ତ ଚାହିଁବା ଏବଂ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି। ଏହିପରି ଚାହିଁବା କୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଦଂପତିଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଆବେଗିକ

ଖଣ୍ଡ-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ

ମୋର ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ଚିନ୍ତଣୀ

ଏବଂ ଆର୍ଥୀକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ହେବା ଉଚିତ୍ । କ’ଣ ସେମାନେ ଅତିରିକ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରିବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ? ଏହା ଏକ ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରଶ୍ନ ଯାହା ସେମାନେ ନିଜକୁ ପଚାରିବା ଉଚିତ୍ । ତା’ପରେ ସେମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ନିଜର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଜଣାଇବେ । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ବନ୍ଧନକୁ ବାନ୍ଧି ରଖେ । ଏବଂ ଅଭିଭାବକ ଭୂମିକାରେ ଅସୁବିଧାର ସାମନା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଇଥାଏ । ଉଭୟ ସ୍ତ୍ରୀ, ସ୍ତ୍ରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଏବଂ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଭାରସାମ୍ୟ ରଖିବେ ଏବଂ ଜୀବନଚକ୍ରର ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ତାଙ୍କ ପରିବାରକୁ ଭଲ ରୂପେ ପରିଚାଳିତ କରିବେ । ଜୀବନର ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମା ବାପ ପିଲା ଜନ୍ମ କରନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ପାଳନ୍ତି । ସେମାନେ ତାଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ଶାରୀରିକ, ଆବେଗିକ, ଶିକ୍ଷାଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଯୋଗାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଏହା ପରିବାର ଜୀବନଚକ୍ରର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଦାବିଯୁକ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ।

(ଗ) ସଂକ୍ଷୁଚିତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ (Contracting Stage)

ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ପ୍ରଥମ ପିଲା ଘରଛାଡ଼ି ନିଜକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କରିଥାଏ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଶେଷ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ପରିବାର ଶେଷ ପିଲା ଘରଛାଡ଼ି ଯାଏ କିମ୍ବା ଦଂପତି ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି ଜଣେ ଇହଧାମ କିମ୍ବା ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଦଂପତି କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଅବସର ନେଇଯାଇଥାନ୍ତି । ନିଜ ଅଭ୍ୟାସ (hobbies)କୁ ସମୟ ଦିଅନ୍ତି । ଗୋଷ୍ଠୀ ସେବାରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରନ୍ତି ଏବଂ ନାତି ନାତୁଣୀଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ।



ତୁମ ପାଇଁ କାମ ୧୯.୨

ତୁମେ ହୁଏତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବ ଯେ, ତୁମର ପରିବାରର କିମ୍ବା ପଡୋଶୀରେ ନୂଆ ଦଂପତି ସହିତ ଏକ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଧାଡ଼ିରେ ଦୁଇଟି ବାକ୍ୟରେ ଲେଖ ।

ଶୋଇବା

.....
.....

ଖାଦ୍ୟ

.....
.....

ସାମାଜୀକରଣ

.....
.....

ମନୋରଞ୍ଜନ

.....
.....

୧୯.୪ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ (Taking Care of Family Members)

(କ) ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଯତ୍ନ (Care during Pregnancy)

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଗୋଟିଏ ପରିବାର ସୁନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଦରକାର ଯେ ଗୋଟିଏ ସ୍ତ୍ରୀ:

- ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥିବ ।
- ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବେ ।
- ଆନନ୍ଦ ଉଲ୍ଲାସରେ ରହୁଥିବେ ।
- ଡାକ୍ତର ପାଖକୁ ଯାଇ ଭୁଣର ବିକାଶକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରୁଥିବେ । ଯଦି କୌଣସି ଅସୁବିଧା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ତେବେ ଯଥା ଶିଘ୍ର ଏହାର ଉପଚାର କରିବେ ।

ମାତା ପିତା ହେବା ଯେମିତି ଆନନ୍ଦଦାୟକ ସେମିତି କଠିନ ମଧ୍ୟ । ବାପା ଅପେକ୍ଷା ମା ପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ନବମ ମାସ ଓ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରର ବର୍ଷକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଡ଼ କ୍ଳାନ୍ତିକର ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ କେତେକ ତୁମ ପରିବାରରେ ନୂଆ ମାଆ ମାନଙ୍କୁ ଦେଖୁଥିବ ସେମାନେ ଶୀଘ୍ର କ୍ଳାନ୍ତି ହୋଇଯାଆନ୍ତି କାରଣ ଶିଶୁ ଅସମୟରେ ଉଠି ତାର ମା କୁ ମଧ୍ୟ ଉଠାଇ କାର୍ଯ୍ୟରତ କରାଇଥାଏ । ଯଦି ଦଂପତି ଏକକ ପରିବାରରେ ଅଲଗା ରୁହନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ସମୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠିନ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ତାକୁ ଉପଦେଶ ଦେବାକୁ ଓ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ କେହି ନଥାନ୍ତି । ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା ହେବାର ଭୂମିକାରେ ନିପୁଣତା ହୋଇ ନଥାନ୍ତି । ଯଦି ଦଂପତି ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସହନଶୀଳତା ନଥାଏ, ଆପୋଷ ରୁଝାମଣା ନଥାଏ ଏବଂ ସବୁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜକୁ ଖାପଖୁଆଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେବେ ସେମାନଙ୍କର ସଂପର୍କରେ ବହୁ ଅସୁବିଧା ଆସିପାରେ ।

ସ୍ତ୍ରୀମାନ ଓ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ଯଥା ସମ୍ଭବ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବହନ କରି ମହିଳା ପ୍ରତି ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଦେଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଯଦ୍ୱାରା ମହିଳା ତାର ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଦେଇପାରିବ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ମା'ର ଶିଶୁପ୍ରତି ଥିବା କେତେକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ନିଜେ କରିଥାନ୍ତି ଫଳରେ ମା କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନେଇପାରେ ଏବଂ ଘରର ଅନ୍ୟକାମ କରିପାରେ । ତୁମେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରିବ କି ସ୍ତ୍ରୀମାନ କ'ଣ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ହଁ! ସେ ପରିବାରର ଲୁଗା ସଫା କରିବା, ବାସନ ମାଜିବା, ଝାଡୁ କରିବା ଏବଂ କାମ ସାରିବାପରେ ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ଯଥା ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ଏବଂ କାମସାରି ଆସୁଥିବା ବାଟରେ ସଉଦାପତ୍ର ଆଣିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ସ୍ତ୍ରୀମାନ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ ଶିଶୁର ବସ୍ତ୍ର (nappies) କୁ ବଦଳାଇ ପାରିବେ, ଯେତେବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀ ଅଧିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରୁଥିବେ ସେତେବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀ ପିଲାକୁ ବସାଇ ଖୁଆଇ ଦେବେ । ତୁମେ ଆଉ କେତେକ ଅଧିକ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରିବ ଏହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ତ୍ରୀମାନ ତାର ସ୍ତ୍ରୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

(ଖ) ଶିଶୁବାବସ୍ଥାରେ ଯତ୍ନ (Care During Infancy)

ମାନବ ଶିଶୁ ତାର ପିତାମାତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ଓ ସୁରକ୍ଷା ଉପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେବା ଅର୍ଥାତ୍ ତାକୁ ଖାଆଇବା । ଆଦର କରିବା, ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାଇବା ଏବଂ ଗାଧୋଇବା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ମା ଠାରୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଶିଶୁର ଅଧିକାର ଏବଂ ଏହା ଏକ ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ଏଥିରୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷି ମିଳିଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ଶ୍ରମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ତୁମେ ଆଗରୁ ଏହି ବିଷୟକୁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ୧୯ ଜୀବନର ଆରମ୍ଭରେ ପଢ଼ିସାରିଛ । ଶିଶୁକୁ ମଧ୍ୟ କେତେକ ପ୍ରତିଷେଧକ ଦରକାର ଯାହାକି ଜୀବନକୁ କେତେ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ପାଠ୍ୟକ୍ରମ -୭ (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ) ରେ ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।



ଟିପ୍ପଣୀ



ଟିପ୍ପଣୀ

ଯଦି ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଉଭୟ କାମ କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ଘରେ ରହୁନଥିଲା ବେଳେ ତାଙ୍କ ଶିଶୁର ଯତ୍ନେବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସହଯୋଗ ର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ । ସେମାନେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ଯଦି ସେମାନଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ଠିକ୍ ଯତ୍ନ ନ ନିଆଯାଏ । ଏହିଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ କ’ଣ ସବୁ ଉପାୟ ଅଛି ? ମାତୃତ୍ୱ (maternity) ଏବଂ ପିତୃତ୍ୱ (paternity) ଛୁଟି ଛଡ଼ା ଦଂପତିକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ବିକଳକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

- ଜେଜେ ମା, ଜେଜେ ବାପା କିମ୍ବା ସଂପର୍କୀୟ ଏବଂ ସାଙ୍ଗ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେବେ ।
- ପଡୋଶୀ/ସାଙ୍ଗସାଥୀ ପରସ୍ପର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସମ୍ଭାଳିବ ।
- ପିଲାଙ୍କୁ (Day Care Center / Creche) ରେ ଛାଡ଼ି ଦେବି (ଦିନବେଳେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ରଖିବା ସଂସ୍ଥା)
- ପିଲାର ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ ପରେ ଜଣକୁ ନିଯୁକ୍ତି ଦେବେ ।

ମନେରଖ, ଯଦି ତୁମେ ପିଲାଙ୍କୁ Day Care Center ବା Creche ରେ ଛାଡ଼ି ତେବେ ଘରଠାରୁ ତାହା ପାଖରେ ହୋଇଥିବ ବା ମା/ବାପାଙ୍କର କର୍ମସ୍ଥଳୀରୁ ପାଖରେ ଥିବ । ଏହା ଭଲ ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ, ଖୋଲା ଯାଗାରେ ଏବଂ ବାୟୁ ଆଲୋକର ଚଳପ୍ରଚଳ ହେଉଥିବ ଏବଂ ଏହା ଭଲ ଦକ୍ଷତା ଓ ଗୁଣବତ୍ତ୍ୱ ଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେଉଥିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି କାହାକୁ ଘରେ ନିଯୁକ୍ତି କର ତେବେ ଭଲ ଭାବରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ତା’ର ପରିବାର ବିଷୟରେ ଭଲରୂପେ ଜାଣ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଏ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜେ ସଫାସୁତୁରା ରହୁଥିବ । ପିଲାଙ୍କୁ ସମ୍ଭାଳି ପାରୁଥିବ ଏବଂ ତାର ଯତ୍ନ ଆଦର କରୁଥିବ ।



ତୁମ ପାଇଁ କାମ ୧୯.୩

ଗୋଟିଏ (Day Care Center) କୁ ବୁଲିବାକୁ ଯାଅ ଏବଂ ପିଲାଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଯତ୍ନ ସେବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ନିମ୍ନସ୍ଥ ସୂଚାଯାଇଥିବା (Day Care Center)ର ଗୁଣକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର । ଦିଆଯାଇଥିବା ସୁବିଧା ଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗାଯାଉଛି କି ନାହିଁ ଦେଖ ।

ସୁବିଧା ଗୁଡ଼ିକ

ହଁ / ନାହିଁ

- (i) ପାଖରେ ଥିବ
- (ii) ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମଚାରୀ
- (iii) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା
- (iv) ସଫାସୁତୁରା ପାଇଖାନାର ବ୍ୟବହାର
- (v) ଖେଳନା / ଖେଳ ଯୋଗାଇବା (ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ)
- (vi) ବଗିଚା / ବାଡ଼ି
- (vii) ରାସ୍ତାଠାରୁ ଦୂରରେ
- (viii) କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା (ଶିକ୍ଷକ, ଶିଶୁ ଅନୁପାତ)
- (ix) ପରିଷ୍କାର ରୋଷେଇ ଘର
- (x) ପରିଷ୍କାର ପାଣି
- (xi) ଉପଯୁକ୍ତ ଆଲୁଅ ଏବଂ ପବନ

- (xii) ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସୁବିଧା
- (xiii) ସମୟ ସୁବିଧା
- (xiv) ପଡିଆ ସୁବିଧା



ଚିତ୍ରଣା

(ଗ) ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ଯତ୍ନ (Care of Young Children)

ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ବୃଦ୍ଧିରେ କେତେକ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ତଳେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

- ଆମେ ଅନେକଥର କଥାରେ ଶୁଣିଛୁ, “ଯେପରି ବାପା ସେହିପରି ପିଲା” ପିଲାରୁ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଦୁଇଟି ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ଯେତେବେଳେ କି ପରିସର ଯେଉଁଠାରେ କି ପିଲାଟି ବଢ଼ିଥାଏ ତାହା ବାପାମାଆ ବା ଅନ୍ୟ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯାଏ ଯେ, ପରିସର ଯଥାସମ୍ଭବ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକ ଆଦର୍ଶ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ ।

ପରିସର ଦିଆଯାଇଥିବା ଉପାଦାନକୁ ନେଇ ଗଠିତ ।

- **ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ (Early stimulation):** ଜୀବନର ପ୍ରାରମ୍ଭ ବୟସରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଯୋଗାଇଦେଲେ ଶିଶୁର ଉପଯୁକ୍ତ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାଟି ଆଗୁଆ କଥା କହିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ଏବଂ ତାର ମା’ ଯଦି ପିଲା ସହିତ ବାରମ୍ବାର କଥା ହେଉଥାଏ ପିଲାଟି ଶୀଘ୍ର କଥାକହିବା ଶିଖିଥାଏ । ସେହିପରି ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ଶିଘ୍ର ହୁଏ ଯଦି ପିଲାକୁ ଉଦ୍ୟାନକୁ (Park) କୁ ବୁଲାଇ ନିଆଯାଏ ଏବଂ ପିଲାଟିକୁ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଏ ।

- **ଖେଳ (Play):** ପରିସର ଖେଳିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଖେଳ ସମସ୍ତ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- ଶାରୀରିକ, ସାମାଜିକ, ଆବେଗିକ, ଭାଷିକ ଏବଂ ନୈତିକ । ଦୁଇବର୍ଷ ଯାଏଁ ଶିଶୁ ଏକା ଖେଳରେ ସକ୍ରିୟଭାବେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଥାଏ । ୩ରୁ ୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପିଲାମାନେ କାଳ୍ପନିକ ଖେଳକୁ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାର ଖେଳରେ ପିଲାମାନେ ବଡ଼ ଲୋକମାନଙ୍କର ଭୂମିକାକୁ ଅନୁକରଣ ବା ନକଲ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଚରିତ୍ରକୁ ନିଜର କାହାଣୀ କରି ଖେଳନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଏହା ଜୁରୁରୀ ଯେ, ପିଲାଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ ରହୁଥିବା ବଡ଼ ଲୋକମାନେ ଭଲ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ ଯାହା ଫଳରେ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କଠାରୁ କିଛି ଶିଖିପାରିବେ । ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବ ପିଲାମାନେ ଘର ଖେଳିଥାନ୍ତି ଯେଉଁଥିରେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ବାପା ମାଆଙ୍କୁ ନକଲ କରିଥାନ୍ତି ।

ବଡ଼ ପିଲାମାନେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କ୍ୟାମ୍ପ, କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଖେଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବାହାରେ ଖେଳା ଯାଉଥିବା ଖେଳ (Outdoor games) ଖେଳିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଖେଳ ଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ, ଆବେଗିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ତାହା ନୁହେଁ ଏହା ମଧ୍ୟ କେତେକ ଗୁଣକୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ ଯଥା : ପ୍ରତିଦୃଢିତା, ସହଯୋଗିତା, ବାଣିଜ୍ୟ, ଦାବିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା, ଦଳଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ, ନେତୃତ୍ୱ ନେବା ଆଦି ।

ପିଲାମାନେ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନେକ ଗଠନ ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଳୁଥିବା ଜିନିଷରୁ ଶସ୍ତା ଘର ତିଆରି ଖେଳନା ମଧ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଓ କୌତୂହଳଜନକ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖେଳନା ନିରାପଦ, ଅସ୍ପଦାମିକା, ଦୃଢ଼, କୌତୂହଳଜନକ ଏବଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହେବା ଦରକାର ।

- **ଘରେ ଅନୁଶାସନ (Discipline at home):** ପରିସରର ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଘରେ ଅନୁଶାସନ । ପିଲା ଯେତେବେଳେ ବଢ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ତାକୁ “ନିଜକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ” କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକି ଅନୁଶାସନ ଦ୍ୱାରା ଶିଖାଯାଇ ଥାଏ । ପିଲାଙ୍କୁ



ଟିପ୍ପଣୀ

କେତେକ ଆଚରଣ ଅନୁକରଣ କରିବାରେ ଅନୁଶାସନ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଜୀବନର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଖୁଆଇବା ସମୟରେ ଏବଂ ପାଇଖାନା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପିଲାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ । କେଉଁଟି ଗ୍ରହଣୀୟ ଏବଂ କେଉଁଟି ନୁହେଁ ଜଣାଇବାରେ ଅନୁଶାସନ ସହାୟ୍ୟ କରିଥାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଗଠନରେ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପିଲାଙ୍କୁ ଅନୁଶାସନ କଲାବେଳେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କଲାବେଳେ ଅଭିଭାବକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ତିନୋଟି ପ୍ରତିପାଳନର ରୀତିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

୧. ସ୍ୱୋଛାତ୍ମକ ଅନୁଶାସନ ରୀତି (Autocratic disciplining style)

ଯେତେବେଳେ ପିତାମାତା ପିଲାଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ବାରଣ କରି ଦଣ୍ଡଦେଇ ତାଙ୍କ କଥା ମାନିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏହିଭଳି ପରିବାରର ପିଲାମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ଏବଂ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗ ନେବାକୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଡରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ କମିଯାଇଥାଏ ଏବଂ ସେମାନେ ଜୀବନର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସାମାଜିକରୀତି ପ୍ରତି ବିଦ୍ରୋହୀ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

୨. ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଅନୁଶାସନ ରୀତି (Democratic disciplining style)

ଏହି ପ୍ରକାର ରୀତିରେ ପିଲାମାନେ ସ୍ୱାଧୀନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବାପାମାଆଙ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ମତ ଦେବା ପାଇଁ ଏବଂ ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହିଭଳି ପିତାମାତା ମାନେ ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହନୀତି ଓ କୋହଳ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହିଭଳି ପିତାମାତାଙ୍କର ପିଲାମାନେ ସାମାଜିକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପାରଙ୍ଗମ ଦାୟିତ୍ୱବାନ ଏବଂ ସାଧାରଣତଃ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

୩. ଅନୁମୋଦନ ଅନୁଶାସନ ରୀତି (Permissive disciplining style)

ଏହି ରୀତିରେ ପିତାମାତା ପିଲାଙ୍କୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଛାଡି ଦେଇଥାନ୍ତି, ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତି ଜଡିତ ନଥାନ୍ତି । ପରିଶାମ ସ୍ୱରୂପ ପିଲାମାନଙ୍କର ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଭାବ କମିଯାଇଥାଏ ଓ ସେମାନେ ସାମାଜିକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅପାରଗ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନଭାବ ନଥାଏ । ଲାଳନ ପାଳନ ରୀତି ଗୁଡ଼ିକର ତୁଳନା କରି ସେଗୁଡ଼ିକର ଦୁର୍ଗଣ ଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ ରୀତିରେ ତୁମର ଲାଳନ ପାଳନ ହୋଇଥିଲା ? ତୁମେ ତମ ପିଲାଙ୍କୁ ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ ରୀତିରେ ଲାଳନପାଳନ କରିବ ଏବଂ କାହିକି ? ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଥାନ୍ତି । ଏହା ଜରୁରୀ ଯେ, ଆମେ ତାଙ୍କୁ ସେହିଭଳି ସମର୍ଥନ କରିବା । ଏହା ପରିବାରର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସେ ତାର ପିଲାଙ୍କର ଅର୍ତ୍ତନିହିତ ପ୍ରତିଭା ଓ ଆଗ୍ରହକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଯୋଗାଇବ । ଅଭିଭାବକ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଓ ଅଭିଳାଷକୁ ତାଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ଜବରଦସ୍ତି ଲଦିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।



ତୁମପାଇଁ କାମ ୧୯.୪

ଘରେ ମିଳୁଥିବା ଜିନିଷ ଦ୍ୱାରା ୬ମାସ କିମ୍ବା ୨ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶକ୍ତା କଣ୍ଠେଇ ତିଆରି କର ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୯.୨

ଚାରୋଟି ଉତ୍ତର ମଧ୍ୟରୁ ସଠିକ୍ ଉତ୍ତରକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବକ୍ତବ୍ୟର ଶେଷରେ (✓) ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

- (କ) ଯେତେବେଳେ ପିଲା ମାନଙ୍କ ପିନ୍ଧିବା ବସ୍ତ୍ର ଚୟନ କରୁ ଆମେ ଦେଖୁ ଯେ
 - ୧. ସରଳ ଏବଂ ନରମ
 - ୨. ଶୋଷଣକାରୀ
 - ୩. ପିନ୍ଧିବା ଓ ଓହ୍ଲାଇବାରେ ସୁବିଧା
 - ୪. ଉପରସ୍ଥ ସମସ୍ତ



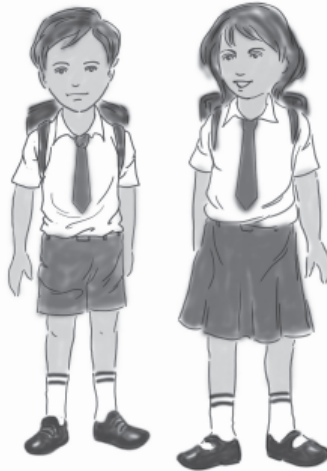
ଚିତ୍ରଣୀ

- (ଖ) କୌତୁହଳକାମୀ ଏବଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଖେଳନା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସହଜ କରିଥାଏ ସେମାନଙ୍କର
୧. ଶାରୀରିକ ବିକାଶ
 ୨. ମାନସିକ ବିକାଶ
 ୩. ସାମାଜିକ ବିକାଶ
 ୪. ଉପରସ୍ଥ ସମସ୍ତ
- (ଗ) ଯେତେବେଳେ ପିଲାମାନେ କାହିଁକି ଖେଳ ଖେଳିଥାନ୍ତି ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ
୧. ସେମାନଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତ ଭୂମିକାରେ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ
 ୨. ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ କରାଇଥାଏ
 ୩. ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁଶାସନ ଆଣେ।
 ୪. ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସାମାଜିକ ବିକାଶ କରାଏ।
- (ଘ) ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଅନୁଶାସନ ପିଲାଙ୍କ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।
୧. ସାମାଜିକ ପରିପକ୍ୱତା
 ୨. ଆତ୍ମ ନୟନଶୀଳତା
 ୩. ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ
 ୪. ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ
୨. ଅନୁରୋଧ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ପିଲାମାନଙ୍କର ଚାରୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଲେଖ।
୩. ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରୋସାହିନୀର ଅର୍ଥ ବର୍ଣ୍ଣନା କର।

**(ଘ) ବଡ଼ପିଲା ଓ କିଶୋର ମାନଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ
(Caring for older children and adolescents)**

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଯାଉଥିବା ପିଲା (The school going child)

ସାତ ଆଠ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖାଇବା, ଗାଧୋଇବା ଏବଂ ପିନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଟିକେ ସହଯୋଗର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ। ପିଲା ଥରେ ସ୍କୁଲ ଯିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲେ ପିତାମାତାଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ଭୂମିକାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ। ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପିଲାମାନେ ସ୍ୱାଧୀନ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି। ଯେତେବେଳେ ପିଲାମାନେ ପଢ଼ାପଢ଼ି ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ହୋମୱର୍କ (academic task) କରିବାପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ। ବିଦ୍ୟାଳୟର ଦାୟିତ୍ୱ ଛଡ଼ା ଏହା ପିତାମାତାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱ ଯେ ସେ ତାଙ୍କ ପିଲାର ପଢ଼ାରେ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ତଦାରଖ କରିବେ। ଘରର ଗୋଟିଏ ଅଲଗା ସ୍ଥାନରେ ପିଲାର ପଢ଼ାପଢ଼ି ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇ ଏହା ପିଲାକୁ ପଢ଼ିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଯେଉଁଠାରେ ତାର ପଢ଼ିବାର ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ ସଂଗଠିତ କରି ଓ ସଜାଡ଼ି ରଖିବା ମଧ୍ୟ ଶିଖିବା।



ଚିତ୍ର ୧୯.୩: ବିଦ୍ୟାଳୟ ଯାଉଥିବା ପିଲା

ପାଠପଢ଼ାକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ପିଲାମାନେ ଏହି ବୟସରେ ଦଗଡ଼ ଖେଳକୁ (indoor or outdoor) ଖେଳିବା ପାଇଁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି। ପିଲାଙ୍କ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଖେଳିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସୁବିଧା ରହିବା ଦରକାର। ତୁମେ କହିପାରିବ କି କିପରି ଏହି ଖେଳ ଗୁଡ଼ିକ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ? ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ



ବିଷୟ



ତୁମପାଇଁ କାମ ୧୯.୫

- (କ) କେଉଁ ପ୍ରକାରର ସୁବିଧା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବାହାର ଖେଳରେ (outdoor) ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ? ତୁମର ପଡ଼ିଶାରେ ଏହିଭଳି ସୁବିଧା ଅଛି କି ? ତୁମେ କ'ଣ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ?
- (ଖ) ଯଦି ଘରୋଇ ଖେଳ (indoor) ସୁବିଧା ତୁମ ପଡ଼ୋଶୀରେ ଥାଏ ତାହା ଖୋଜି ବାହାର କର । ଏହି ସୁବିଧାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାପାଇଁ ତୁମେ କ'ଣ ସହଯୋଗ କରିପାରିବ ?

କିଶୋର (Adolescents)

ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କିଶୋରମାନେ ସ୍ୱାଧୀନ ହେବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର ପରିଚୟ ପାଇଁ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଦୁଃଖାହସିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଗଢ଼ନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କିଶୋର ମାନେ ଘରେ ପ୍ରଚଳିତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ଆଜ୍ଞାକୁ ଅମାନିଆ କରିଥାନ୍ତି । ପିତାମାତା ଅମାନିଆ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବଳିବା କଠିନ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ସେମାନେ ତାଙ୍କର ପିଲା ଉପରେ ପରିବାରର ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଲଦିଦେବେ ପରିସ୍ଥିତି ଜଟିଳ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆଜ୍ଞାବହ ନ ହେବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ । ଅପରପକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବାପାମାଆ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଛାଡ଼ି ଦେଇଥାନ୍ତି ବା ଅନୁମୋଦକ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନେ ନିଜକୁ ଅବହେଳିତ ଏବଂ ନିଷ୍ପେଷିତ ମନେ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ କେହି ପଚାରୁ ନାହାନ୍ତି ।



ଚିତ୍ର ୧୯.୫: କିଶୋର

କିଶୋର ମାନଙ୍କୁ ଅନୁଶାସନ କଲାବେଳେ ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କୁ ଭାରସାମ୍ୟ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁଯାୟୀ ସେମାନେ ନିୟମ ଏବଂ ସୀମାକୁ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଉଚିତ୍ । ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ଯୋଗାଯୋଗ ଗତିପଥକୁ ଖୋଲା ରଖିବା ଏବଂ ଆବେଶିକତା ସହଯୋଗ ଯୋଗାଇଦେବା । କିଶୋର ମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ତରୁଣ ବୟସ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ଆଗ୍ରହକୁ ଶୁଣିବା, ବିକଳକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କର ଅସୁବିଧାର ଉପାୟ ବାହାର କରିବା ସେମାନଙ୍କ ଅବଗତ ପରିଣାମକୁ କାର୍ଯ୍ୟରତ କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାକୁ ଅନୁମତି ଦେବା ଯଦିଓ କୌଣସି ଅପ୍ରତିକର ଘଟଣାରେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସୁହାଇଲା ଭଳି ନିଷ୍ପତ୍ତିରେ ଉଭୟଙ୍କର ସହମତି ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । କିଶୋର ମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରିବାଦ୍ୱାରା ପିଢ଼ି ଦୂରଦୂର ମନୋଭାବ ଦୂରଦୂର କମାଇଥାଏ ଏବଂ ପରିବାରର ବନ୍ଧନକୁ ଶକ୍ତ ମଧ୍ୟ କରାଇଥାଏ । ଆନ୍ଦୋଳନେ ଏହି ବିଷୟରେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କିଶୋର : ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ଆପତ୍ତିରେ ଅଧିକ ଜାଣିପାରିବେ ।



ଚିତ୍ରଣୀ

(ଡ) ବହୁଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥାୟୀକରଣ କରିବା (Settling Grown up Children)

କିଶୋର ମାନଙ୍କର ବୃତ୍ତି ବା ପେଶା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଇବା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ। ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପହଞ୍ଚି ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋର ବୃତ୍ତିକୁ ନେଇ ଅଧିକ ବ୍ୟଗ୍ର ଓ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି। ଯଦିଓ ଅଭିଭାବକମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ତଥାପି ସେମାନେ ଏଥିପାଇଁ କ’ଣ ସବୁ ଦରକାର ସେଥିପ୍ରତି ଅଜଣା ଥାଆନ୍ତି। କ୍ୟାରିୟର ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପୂର୍ବରୁ ଆରମ୍ଭ କରିଦେବା ଉଚିତ୍। ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିବା ମଧ୍ୟରେ ପିଲାମାନେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ବୃତ୍ତି ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟକ ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରିବା ତଥା ତାହାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ କରିଦେବା ଉଚିତ୍।



ଚିତ୍ର ୧୯.୫: ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବୃତ୍ତି

ଆଜିକାଲି ଯୁବକ / ଯୁବତୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନୂତନ ବୃତ୍ତିର ସୁଯୋଗ ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି। ବୃତ୍ତିଗତ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉପାୟର ସୂଚନା ଏବଂ ପରାମର୍ଶ ମିଳିପାରୁଛି। ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ “କିଶୋର” ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ “ଆପତ୍ତି” କୁ ପଢ଼ିବା।

(ଚ) ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ:

ବହୁତ କାରଣ ଯୋଗୁ ଅବସର ସମୟଟି ଭଲରୂପେ କଟି ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଖୁସିର ସମୟ ହୋଇଥାଏ। ସେମାନେ ସୁରୁଖୁରୁରେ ବୃତ୍ତିର ଦାୟିତ୍ୱରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ସେମାନେ ସମାଜରେ ନିଜର ପ୍ରତିଷ୍ଠାକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ଏବଂ ଆତ୍ମିକ ସହଯୋଗ ପାଇଥାନ୍ତି। ସେମାନେ ତାଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବୃତ୍ତିଗତ ଏବଂ ବିବାହରେ ନିୟୋଜିତ କରି ଦେଇଥାନ୍ତି। ସେମାନେ ଜେଜେମା, ଜେଜେବାପା ହୋଇ ଅବସର ସମୟରେ ତାଙ୍କର ନାତି ନାତୁଣୀଙ୍କ ବିକାଶକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି।

ଯଦି ଏକ ବୟସ୍କ ଦଂପତି ସେମାନଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସୁବିଧାର ଯତ୍ନ ନେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଅବସର ସମୟରେ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି। ତୁମେ କ’ଣ ହେବ ବୋଲି ଭାବୁଛ ଯଦି ସେମାନେ କୌଣସି ସହଯୋଗ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ସୁବିଧା ନ ପାଆନ୍ତି?



ଟିପ୍ପଣୀ

ବୟସ୍କ ହେବା ବଢ଼ିବା ପ୍ରଣାଳୀର ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଏହା ଶରୀରରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ଯାହା ଫଳରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସମସ୍ତ କ୍ଷମତା ଓ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ । ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚିତ ହେବା ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ବୟସରେ ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ବୟସକୁ ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏକ ବଡ଼ କଥା । ସେମାନେ ନିଜର ଅତି ଖୁସିରେ ଯତ୍ନ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଗତି ମନ୍ଦୁର କରିଦେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ଵ ଧୀରେ ଧୀରେ ମୁକ୍ତ ହେବା କଥା । ସେମାନେ ଜୀବନକୁ ଏକ ସରଳ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ବିତିଯାଇଥିବା ଜୀବନକୁ ଭାବି ତାକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା । ଯଦି କୌଣସି ଲୋକ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏହା କରିବାପାଇଁ ଅନୁମତି ଦେବା ଉଚିତ୍ । ସେମାନଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଓ ଆଶୀର୍ବାଦ ଦେବ । ସେମାନେ ଖୁସି ହେବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ଆସିବାପାଇଁ ଚାହିଁବେ ।



ଚିତ୍ର ୧୯.୬: ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି

୧୯.୫ ବିଭିନ୍ନ ପାରସ୍ପରିକ ସଂପର୍କରେ ପରିବାରର ଭୂମିକା
 (Role of a family in different effective Intersonal relationships)

୧୯.୫.୧ ପାରିବାରିକ ସଂପର୍କ (Family Relationships)

ତୁମେ ତୁମର ପରିବାର ଏବଂ ତୁମ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ପରିବାରକୁ ଦେଖି କିପରି ଭାବେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ପରସ୍ପର ସହିତ ରହିଥାନ୍ତି ? ପାରିବାରିକ ସଂପର୍କକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ଜରୁରୀ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ସଂପର୍କ ଉପରେ ପାରିବାରିକ ସଂପର୍କ ନିର୍ଭର କରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କର ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ଏହି ସଂପର୍କର ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଆନ୍ତରିକ, ସୁସଂଗତ ସଂପର୍କ ଏବଂ ସକରାତ୍ମକ ଭାବନା ଜୀବନକୁ ସରଳ ସହଜ କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ କି କୁ ସଂଗତି ଆତ୍ମସମ୍ମାନକୁ କମାଇଥାଏ ଏବଂ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୁ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ପାରମ୍ପରିକ ଭାରତୀୟ ଯୌଥ ପରିବାରରେ ଯେଉଁଠାରେ କି ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ପରିବାରର ସଂପତ୍ତି ଓ ଦାୟିତ୍ଵକୁ ବାଣ୍ଟିଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ସଂପର୍କ ଥାଏ । ପରିବାରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ ପରସ୍ପର ସହିତ ମିଳିମିଶି ରହିବା ଜରୁରୀ କିନ୍ତୁ ଏହା ଗଢ଼ିବା କଷ୍ଟକର । ପରିବାରର କେତେକ ଲୋକ ଯେଉଁମାନେ ଉଚ୍ଚଭିକାଷୀ, ନିଜକଥାରେ ଚଳିବା, ଇର୍ଷ୍ୟା ବା ନିଜଭାଗ୍ୟକୁ ନେଇ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ଏବଂ ଆଉ କେତେକ ଲୋକ ନିଜ ପାଇଁ କିଛି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯତ୍ନ, ଅସୁବିଧା, ଇଚ୍ଛାକୁ ବୁଝିଥାନ୍ତି । ତୁମେ କ’ଣ ଭାବି ପାରୁଛ ଯଦି କେବେ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜେ ତେବେ କ’ଣ ହେବ ? ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଏବଂ ଉଦ୍ୟୋଗୀକରଣ ଫଳରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଲୋକମାନେ ଏକକ ପରିବାରର ଅଭିମୁଖେ ଚାଲିଛନ୍ତି ? ଆତ୍ମୀକ ଚାପ, ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ଏବଂ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ପାଇଁ ମହିଳାମାନେ ମଧ୍ୟ ପରିବାର ଆୟରେ କିଛି ଅନୁଦାନ କରୁଛନ୍ତି । ତୁମେ ଭାବୁଛ କି ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଭଲ ସଂପର୍କ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ କିଛି ଅଧିକ ଉଦ୍ୟମ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ ? ତୁମେ ପଢ଼ିସାରିଛ ଯେ ଆଜିକାଲି ବହୁ ଦଂପତି ଗୃହଣୀ ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ଏହି ଦୁଇଟି ଭୂମିକାକୁ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ।



ଚିନ୍ତଣୀ

ସଂପର୍କକୁ ଦୃଢ଼ କରିବାପାଇଁ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ପାଦକ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

- ଜଣଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱକୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝିବା
- ସମସ୍ତ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଭାବକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ମନଲାଖି ମୌଖିକ ଏବଂ ଅମୌଖିକ ଯୋଗାଯୋଗର ଦକ୍ଷତା ।
- ପ୍ରକୃତରେ ଯତ୍ନ ଓ ଭଲ ପାଇବା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ।
- ଦରକାର ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟକୁ ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।
- ସତର୍କ ରହିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଘଟଣାରେ ଅଯଥା ମୁଣ୍ଡ ନ ପୁରାଇବା ।

ଭଲରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ତୁମେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇବ ଯେ, ଉପରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ତାଲିକାରେ ସମସ୍ତ ଉତ୍ପାଦକ ଗୁଡ଼ିକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ପାଇଁ ଏକ ଜରୁରୀ କୌଶଳ । ଏହି କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ଜୀବନର କୌଶଳ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଜୀବନର କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଫଳ କରାଇବାରେ ଏହା ଏକ ଚାବିକାଠି । ଅପରପକ୍ଷରେ ଅବିଶ୍ୱାସକତା, ସମାଲୋଚନା, ହସ୍ତକ୍ଷେପ, ନିଜକଥା ରଖିଥିବା, ଅନ୍ୟର ଭାବନାକୁ ବୁଝିବାର ଅଭାବ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ସଂଯୋଗତାର ଦକ୍ଷତା ଇତ୍ୟାଦି ଉତ୍ପାଦକ ଗୁଡ଼ିକ ସଂପର୍କରେ ବିଶ୍ୱାସୀଳ ଆଣେ ଏବଂ ଏପରିକି ଏହା ସଂପର୍କକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇଥାଏ ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୧୯.୩

୧. ପାରିବାରିକ ସଂପର୍କକୁ ବଢ଼ାଉଥିବା ଉତ୍ପାଦକ ଗୁଡ଼ିକ (✓) ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।
- (i) ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗାଯୋଗର ଅଭାବ ।
 - (ii) ଜିନିଷକୁ ସେହି ପ୍ରକାରରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା
 - (iii) ପରିବାରରେ ଅଧିକ ପିଲା
 - (iv) ଛୋଟ ଘଟଣାକୁ ଆନ୍ଦାଜ କରିବା
 - (v) ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରେମ ଓ ସହଯୋଗ
 - (vi) ତୁମର ତୁଟିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ।
 - (vii) ଘରେ ବାହାରେ ନିୟୁକ୍ତି ପାଇଥିବା ମାଆ ।
 - (viii) ନିଜକୁ ଓ ଅନ୍ୟକୁ କ୍ଷମା କର ।
 - (ix) ଅନ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ଆଶା କରିବା ।
 - (x) ସକରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ଏବଂ ମୁଖଭାବକୁ ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରଖିବା

୧୯.୫.୨ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟବୋଧ (Value in Life)

ଆମର ସାମାଜିକ ପରିବେଶରେ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରେ । ଏହା ଏକ ନ୍ୟାୟସଂଗତ ସମାଜ ଗଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପାରମ୍ପରିକଭାବେ ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କର ବଡ଼ମାନଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ବଡ଼ମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନଦେବା, ବିଶ୍ୱସ୍ତ, ବିଶ୍ୱାସକତା, ବିନୟଭାବ ଇତ୍ୟାଦି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆହରଣ କରୁଥାନ୍ତି । ଆମେ ଧାରଣା କରିଥିବା ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ଆମର ପରିବାର, ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ପଡୋଶୀ, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗାଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ପାଇଥାଉ । ବହୁଗୁଡ଼ିଏ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ତୁମେ ତୁମର ନିଜ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କଠାରୁ ଶିଖିଥାଉ ।



ବିଷୟ

ନ୍ୟାୟପର ବା ନିରପେକ୍ଷ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଶିକ୍ଷା ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ପରିବାରର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ । ଆମ୍ଭେମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏକ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ ଯୋଗାଇବା ଦରକାର ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ସମାଜ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣୀୟ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଆହରଣ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଜାଣିପାରିବେ । ସେମାନଙ୍କର ଘରର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନେ ଏହି ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଲଗାତାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର ।

ପିତାମାତା ମାନେ ତାଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସିଧାସଳଖ ଭାବେ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କରିଥାନ୍ତି, କ’ଣ କରିବେ, କ’ଣ କରିବେ ଏବଂ କେତେକ ଉଦାହରଣ ଦେଇ ବୁଝାଇଥାନ୍ତି । ଯଦି ପିତାମାତାମାନେ ତାଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସତ କହିବାକୁ କୁହନ୍ତି କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ନିଜେ ମିଛ କୁହନ୍ତି ତୁମେ କ’ଣ ଭାବୁଛ, କ’ଣ ହେବ ? ପିଲାଟି ବିଭ୍ରାନ୍ତରେ ପଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ଠିକ୍ ଭୁଲ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ ।

ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଆରମ୍ଭକୁ ଯାଅ ଏବଂ ପରିବାରର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ପଢ଼ । ତୁମେମାନେ ପାଇବ ଯେ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ “ଆବେଗିକ ସୁରକ୍ଷା” ଏବଂ “ବନ୍ଧନ” । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଏ - ଯେତେବେଳେ ଆମ୍ଭେମାନେ ବନ୍ଧୁକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଉ ଏବଂ ପରିବାରର ଅସୁସ୍ଥ ଲୋକଙ୍କ ସେବା କରୁ; ଯେତେବେଳେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଝିଅ ଓ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ସମ୍ପେଦନତା ସହିତ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଉ କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ଆମେ ସମାଜ ସେବାକରୁ ।

ପରିବାରର ବନ୍ଧୁକ ସଦସ୍ୟ ଜେଜେ ବାପା ଜେଜେ ମା ସେମାନେ ତାଙ୍କ ଜୀବନର ଏପରି ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପହଞ୍ଚି ଯେଉଁଠାରେ ସେମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି ଏବଂ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହ୍ରାସ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ବିଶେଷ ଏବଂ ଧ୍ୟାନର ଆବଶ୍ୟକତା ଦରକାର କରନ୍ତି ତେଣୁ ଏହା ପରିବାରର ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବିଶେଷ ଦାୟିତ୍ୱ ଯେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବେ ଏବଂ ଯଥା ସମ୍ଭବ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଯୋଗାଇ ଦେବେ । ଏହା ଆମେ କିପରି କରିପାରିବା ? ଏହା ବହୁତ ସହଜ ହେବ ଯଦି ତୁମେ ଦିଆଯାଇଥିବା କିଛି ଉପାଦେୟତାକୁ ଅନୁକରଣ କର ।

- ସେମାନେ କରିପାରୁ ନଥିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତାର ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ଆରାମ ଦେବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବିତାଅ ।
- ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ରହି ସେମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ସହଯୋଗ ଦେବା ।
- ସେମାନେ ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ।
- ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ତାନ୍ତ୍ରୀ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ସମ୍ପେଦନଶୀଳ ଭାବେ ନେବା ।
- ନିଶ୍ଚିତ ନେବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାମିଲ କରାଇବା ।
- ତାଙ୍କର ମତାମତ ଓ ଉପଦେଶକୁ ସମ୍ମାନଦେବା ।

ଏବେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପରିବାରରେ ଝିଅ ଏବଂ ବୋହୂମାନେ ବହୁ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଓ ପକ୍ଷପାତିତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ଯଥା : ପୁଷିଗତ, ଶିକ୍ଷା, ଖେଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବାହ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ । ଚାକିରି କରିବାରେ କିମ୍ବା ମତାମତ ଜଣାଇବାରେ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଆମ ସମାଜରେ ଝିଅ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ଥିତିର ସମ୍ପେଦନଶୀଳ ବିକାଶ ବିଷୟରେ କହୁ ସେତେବେଳେ ଆମେ ପ୍ରକୃତରେ କହୁଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନବ ମଧ୍ୟରେ ସମାନତା । ଏହି ସମସ୍ତ ଯୁବକମାନଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ଯେ ଆମର ନିଜର ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ପକ୍ଷପାତିତା ନ ଦେଖାଯାଉ । ଏହା ଯେଉଁଠାରେ ବି ଦେଖାଗଲେ ଆମ୍ଭେମାନେ ତାହା ବିପକ୍ଷରେ ଠିଆହୋଇ ବିରୋଧ କରିବା ଦରକାର । ଏହା ଆମେ କିପରି କରି ପାରିବା ?

- ପୁଷିଗତ, ଶିକ୍ଷା ସୁଯୋଗ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱ ବଣ୍ଟନ ମଧ୍ୟରେ ସମାନତା ଦେଖାଇବା ।
- ତାଙ୍କର ଘର ପ୍ରତି ସହଯୋଗ ପାରିବାରିକ ଆୟ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ପରିଚିତ କରାଇବା ।
- ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ କିଛି ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ଏବଂ ତାହାକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ବୋଲି ସୂଚାଇବା ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ମନୁଷ୍ୟ ସମାନ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇବା ।



ଚିତ୍ରଣା

ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ଏକ ଅଂଶ ହେବାର ଗୁରୁତ୍ୱ ତୁମେ ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଶିଖିଲ। ଏକ ପ୍ରକାର ଗତ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ପରିବାରର ଜୀବନ ଚକ୍ର ତିନୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଦେଇ ଗତିକରେ। ପ୍ରାରମ୍ଭିକ, ପ୍ରସାରିତ ଏବଂ ସଂକ୍ଷୁଚିତ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ନିଜର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଏବଂ ଦାବି ରହିଛି। ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ସୁ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଭୂମିକାରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ସମାଜର ଏକ ଦରକାରୀ ସଦସ୍ୟ ହୋଇପାରନ୍ତି।

ଗୋଟିଏ ପରିବାର ତାର ସଦସ୍ୟକୁ ସର୍ବବିହୀନ ପ୍ରେମ, ଯତ୍ନ ଓ ସହଯୋଗ ଯୋଗାଇଥାଏ। ଆତ୍ମେମାନେ ଏହାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବା ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ପିଢ଼ିରୁ ଅନ୍ୟ ପିଢ଼ିକୁ ପରିବାର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲି ରହିଥାଏ। ତୁମେ ଦେଖିପାରିବ ଯେ ଏହିଭଳି ଦକ୍ଷତା ଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର କଲେ ବହୁ କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ଅସୁବିଧା ମଧ୍ୟରୁ ନିଜକୁ ବାହାର କରିବାରେ ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ। ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ତୁମକୁ ଶାନ୍ତି ଦେବାରେ ଏହା ସାମର୍ଥ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ ଜୀବନରେ ଏକ ସକରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ଆଣିଦିଏ। ଏହା ତୁମର ପରିବାର ଏବଂ ସମାଜରେ ତୁମକୁ ଏକ ସକରାତ୍ମକ ସଦସ୍ୟ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜୀବନରେ ଏହା ପାଇବା ପାଇଁ ଆଶା ପୋଷଣ କରିବା ଉଚିତ୍।

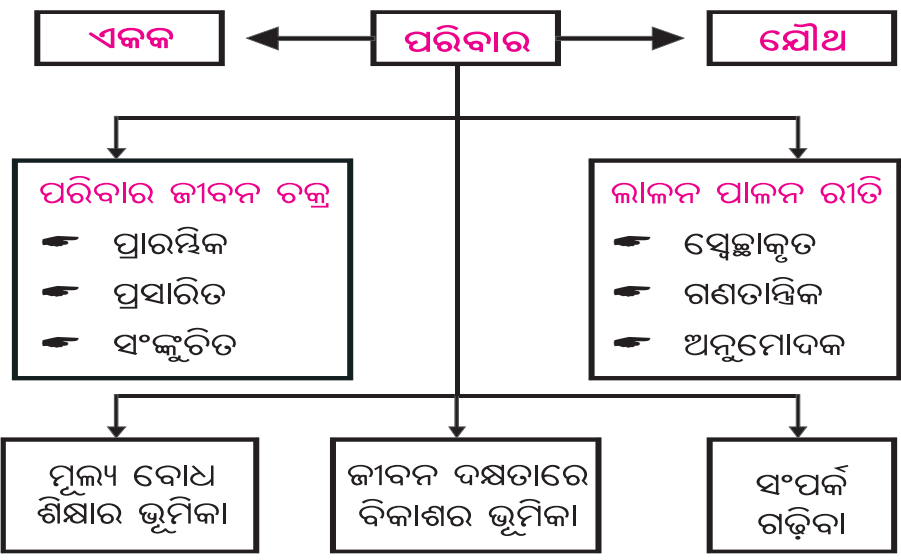


ତୁମ ପାଇଁ କାମ ୧୯.୬

୧. ଭଲ ସଂପର୍କ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର।
 - (କ) ଉପରୋକ୍ତ ତାଲିକାରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଥିବା କୌଶଳର ତାଲିକା କର।
 - (ଖ) (✓) ଚିହ୍ନଦିଅ ଯେଉଁ କୌଶଳ ତୁମ ପାଖରେ ଅଛି ବୋଲି ଭାବୁଛ।
 - (ଗ) ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଖିବା ଦରକାର ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର।
 - (ଘ) ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ କର୍ମ କୌଶଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର।
୨. ପରିବାର କିମ୍ବା ପଡ଼ୋଶୀରୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଅ ଯିଏ କି ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ସଂପର୍କ ରଖନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଏହାର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ଖୋଜି ବାହାର କର। ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କେତେକ ପରାମର୍ଶ ଦିଅ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରିବ।



ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଲ





ଟିପ୍ପଣୀ



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ପରିବାର ଜୀବନ ଚକ୍ର କ'ଣ ?
୨. କିପରି ସ୍ନେହ ଆଦର ଏବଂ ସଠିକ ଭାବେ ବୁଝୁଥିବା ବାପା ମା' ମାନେ କିଶୋର ମାନଙ୍କୁ ଏକ ଦାୟିତ୍ୱବାନ ବ୍ୟକ୍ତିରୂପେ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।
୩. ବିଭିନ୍ନ ଲାଳନ ପାଳନ ରୀତି ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?
୪. ପରିବାରରେ ଅନୁଶାସନର ଆବଶ୍ୟକତା କାହିଁକି ପଡ଼ିଥାଏ ?
୫. ଏକ ନୂଆ ବିବାହିତ ଝିଅକୁ ତାର ନୂଆ ଘରେ ଖାପ ଖାଆଇବା ପାଇଁ ଏକ ପରିବାର କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।
୬. ପ୍ରସାରିତ ପରିବାର ଏବଂ ଏକକ ପରିବାରର ପିଲା ବଢ଼ିବା ପରିବେଶରେ ମଧ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଅ ।
୭. ଶୈଶବ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଯାଉଥିବା ପିଲାମାନେ ଏବଂ କିଶୋର ପିଲାମାନଙ୍କ ବିକାଶର ସୁବିଧା ପାଇଁ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଭୂମିକା ଦର୍ଶାଅ ।
୮. ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟବୋଧ କ'ଣ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ କିପରି ପରିବାରର ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆସିଥାଏ ?
୯. ୩ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଉମା ରଞ୍ଜନକୁ ବିବାହ ହୋଇଥିଲା । ସେ ଏକ ବଡ଼ ସହରରେ ରକ୍ଷଣଶୀଳ ଯୌଥ ପରିବାରରେ ରହୁଥିଲା । ତାର ପରିବାରରେ ଶାଶୁ, ଶ୍ୱଶୁର ଏବଂ ଅବିବାହିତ ଦିଅର ଓ ନଣନ୍ଦ ଆକାଶ ଏବଂ ନେହା ରହୁଥିଲେ । ଉମାର ଆକାଶ ସହିତ ଭଲ ପଢୁଥିଲା କିନ୍ତୁ ନେହା ସହିତ ନୁହେଁ ସେମାନେ ପାଖାପାଖି ଏକ ବୟସର ଥିଲେ । ଯଦି ଉମା ହୁଅ କିପରି ତୁମେ ନେହା ସହିତ ନିଜର ସଂପର୍କକୁ ବଢ଼ାଇବ ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୧୯.୧

- (୧) ବୋହୂର ଶ୍ୱଶୁର ଘର ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ସକରାତ୍ମକ ଭାବ ଓ କୋମଳତା ।
- (୨) ଏହା ଅର୍ଥ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଭଲ ଭାବନା ।
- (୩) ପ୍ରସ୍ତୁତି ଚିତ୍କାର ମୁକ୍ତି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- (୪) ସ୍ତ୍ରୀର ପିତାମାତା ଖୁସି ଅନୁଭବ କରିବେ ଏବଂ ଭଲ ସଂପର୍କ ବଢ଼ାଇବେ ।
- (୫) ଭାଇ ଏବଂ ନଣନ୍ଦ ଭଲ ଅନୁଭବ କରିବେ ଏବଂ ଭଉଣୀକୁ ଭଲରେ ରଖିବାକୁ ଚାହିଁବେ ।
୨. (୧) ନିଜର ଜୀବନରେ ବୁଝାମଣା କରିବା ଏବଂ ନୂତନ ପରିବାର ସହିତ ମିଳିମିଶି ଚଳିବା ।
(୨) ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଯଥାର୍ଥ ସମ୍ମାନ ଜଣାଅ

୧୯.୨

୧. (କ)୧ (ଖ)୨ (ଗ)୪ (ଘ)୪ (ଙ)୪
୨. ଆଖିର ରଙ୍ଗ, ଚର୍ମ, ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଶରୀର ଗଠନ ।
୩. ଜୀବନର ପ୍ରାରମ୍ଭ ବୟସରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସୁବିଧା ଯୋଗାଇବା

୧୯.୩

୧. ୨, ୪, ୮
ii, iv, v, vi, vii, viii



୨୦

କୈଶୋର: ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ଆପତ୍ତି

ମୁଁ ଅସାଧାରଣ ! ମୋର କିଛି ହେବ ନାହିଁ ! ମୁଁ ଆହୁରୀ ଡେଜା ହେବିକି ! ମୁଁ ଦୁନିଆକୁ ବଦଳାଇ ପାରିବି ! ମତେ କେହି ବୁଝୁ ନାହାନ୍ତି ! ଏହିଭଳି ବକ୍ତବ୍ୟ କ'ଣ ଜଣାଶୁଣା ଲାଗୁଛି । ଏଭଳି ଭାବନା ତୁମ ମନରେ କେଉଁ ବୟସରେ ଆସେ ?

କିଶୋରବୟସା ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ ।

ଏହା ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ବୟସ୍କାବସ୍ଥା ଅବସ୍ଥାର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ କି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତିର ସାମନା କରେ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମନର ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ନିଜକୁ ଖାପଖୁଆଇବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନକୁ କୌତୁହଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରାଏ । ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାର ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ଆପତ୍ତି ଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମେ ଜାଣି ପାରିବ ଏବଂ ଏହା ସହିତ ଜଡ଼ିତ କିଛି ଘଟଣାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ମାଧ୍ୟମ ।



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଉକ୍ତ ପାଠକୁ ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ତୁମେ ଜାଣିପାରିବ ଯେ,

- କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ର ବର୍ଣ୍ଣନା ଏବଂ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଉପାୟ ଜାଣିପାରିବା ।
- କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ସାମାଜିକ ଓ ଆବେଗିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ବର୍ଣ୍ଣନା ଏବଂ ସକରାତ୍ମକ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନକୁ ବଢ଼ାଇପାରିବା । କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବା ।
- ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସକରାତ୍ମକ ଓ ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ସାମନା କରିବାର କୌଶଳ ବୁଝି କରିବା ।
- କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିକାଶର ଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଯାହାକି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବ ଯଥା ସାଙ୍ଗାସାଥୀ, ବୟସଲୋକ, ଗଣମାଧ୍ୟମ ତଥା ସାମାଜିକ ପ୍ରଥା ଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ ସାଦରେ ସଂଚାଳନ କରିପାରିବ ।
- ବୃତ୍ତିଗତ ଯୋଜନାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ସୂଚାଇବା ।



ଟିପ୍ପଣୀ

୨୦.୧ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ (Characteristics of adolescence)

ଆହୁଁ କିଶୋର ଅବସ୍ଥା କ’ଣ ? କିଶୋର ଅବସ୍ଥା ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯାହା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇଯାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ୧୦ ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥାକୁ ବୁଝାଏ । ଯଦିଓ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପରିବର୍ତ୍ତନ ର ସମୟ ଓ ଗତିହାର ମଧ୍ୟରେ ଭିନ୍ନତା ଥାଏ, ଏଗୁଡ଼ିକ ଶାରୀରିକ, ଆବେଗିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ବୌଦ୍ଧିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥାଏ, ଏହିସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କାହିଁକି ହୁଏ ବୋଲି ତୁମେ ଭାବୁଛ ?

ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ କାହିଁକି ଶରୀରରେ ହରମୋନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବଢ଼ିବା ସମୟର ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ।

ତୁମେ ହରମୋନ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ନଂ-୨୨ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ସମତା (ବିଜ୍ଞାନ ଓ ପ୍ରବିଧି ବିଜ୍ଞାନ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ(NIOS)ପାଠ୍ୟକ୍ରମରୁ ପଢ଼ିପାରିବ ।

ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୂମିକା ଓ ଦାୟିତ୍ୱ କୁ ବହନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ତାହାକୁ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ଉପଭୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ । ତୁମେ ଏହାର ଅନେକଗୁଡ଼ିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିପାରିବ । ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଧାନତଃ ନିମ୍ନ ଭାବେ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ହୋଇଛି ।

- ୧. ଶାରୀରିକ ବିକାଶ
- ୨. ଆବେଗିକ ବିକାଶ
- ୩. ସାମାଜିକ ବିକାଶ
- ୪. ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ
- ୧. ଶାରୀରିକ ବିକାଶ (Physical development)**

କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଯୌବନ ସହିତ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାର ଅର୍ଥ ଯୌବନଗତ ପରିପକ୍ୱତା । ଏହି ସମୟକୁ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ଶରୀର ଆକାର ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହି ସମୟରେ ପାଖାପାଖି ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉଚ୍ଚତାର ୭୫% ଭାଗ ଓ ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ୫୦% ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ତୁମେ ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭିନ୍ନ ଗଠନ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା କି ବହୁ କାରଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ଯଥା : ଅନୁବଂଶ, ପରିସର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି ।



ଚିତ୍ର ୨୦. ୧ (କ) ଝିଅମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ

କିଶୋର: ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ଆପତ୍ତି

କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଉଚ୍ଚତାଝିଅ ଓ ପୁଅମାନେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କୁ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କେତେକ ବିଶେଷ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପୁଅଠାରେ ଏବଂ କେତେକ ଝିଅଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଗୁଡ଼ିକ ସାରଣୀ ୨୦.୧ ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ସାରଣୀ ୨୦.୧ : କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ପୁଅ ଓ ଝିଅମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ	ପୁଅଝିଅମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ପରିବର୍ତ୍ତନ	ଝିଅମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ପରିବର୍ତ୍ତନ
<ul style="list-style-type: none"> ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଓଜନରେ ବଢ଼ିବା କାଖତଳର କେଶ ବଢ଼ିବା ଉପବନ୍ଧସ୍ତ୍ର କୋଶ ବଢ଼ିବା ବ୍ରଣ ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗର ବିକାଶ 	<ul style="list-style-type: none"> କାନ୍ଧ ଓସାରିଆ ହୁଏ ସ୍ଵର ଗମ୍ଭୀର ହୁଏ ମୁହଁରେ କେଶର ବୃଦ୍ଧି ମାଂସପେଶୀ ବିକାଶର ବୃଦ୍ଧି ରାତ୍ରକାଳୀନ ନିର୍ଗମନ 	<ul style="list-style-type: none"> ସ୍ତନର ବୃଦ୍ଧି ନିତମ୍ବ ଚଉଡ଼ା ହୋଇଥାଏ ରତ୍ନସ୍ରାବର ଆରମ୍ଭ

ଖଣ୍ଡ-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ

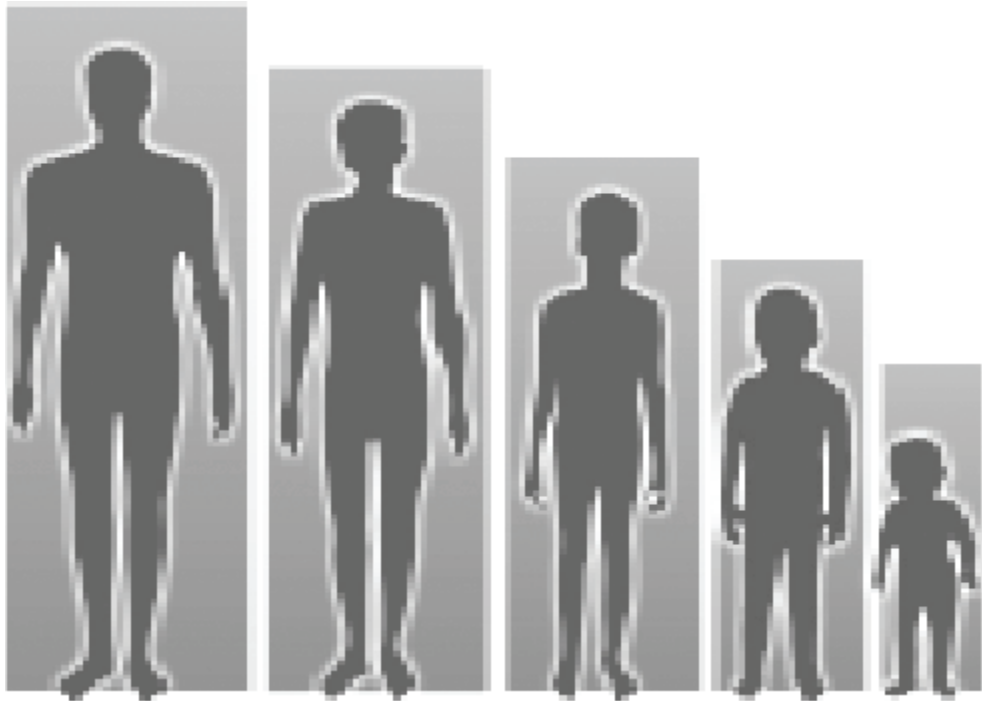


ଟିପ୍ପଣୀ



ତୁମପାଇଁ କାମ ୨୦.୧

ଉପରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସାରଣୀ ୨୦.୧ ରେ ୧୫ରୁ୧୬ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ତୁମର ଅନୁଭୂତି ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ମନେପକାଅ ଏବଂ (✓) ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।



ଚିତ୍ର ୨୦.୧(ଖ) ବାଳକ ମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ

ଖଣ୍ଡ-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ଚିତ୍ରଣୀ

କିଶୋର: ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ଆପଣ

ଝିଅମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଋତୁସ୍ରାବର ଆରମ୍ଭ ସାଧାରଣତଃ ୯ରୁ ୧୨ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ପାଖାପାଖି ୪୫ ରୁ ୫୫ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ। ଋତୁସ୍ରାବ ର ଚକ୍ର ୨୮ ଦିନରେ ଥରେ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଚକ୍ର ବେଳେବେଳେ ୨୧ ରୁ ୩୫ ଦିନରେ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ଜାଣିବ ଋତୁସ୍ରାବ କ'ଣ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଡିମ୍ବାଣୁ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇ ଡିମ୍ବାଣୁରୁ ବାହାରିଥାଏ। ଏହାକୁ ଡିମ୍ବାଣୁ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ। ଯାହା ଋତୁସ୍ରାବ ଚକ୍ରର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ହୋଇଥାଏ। ଡିମ୍ବାଣୁ ଡିମ୍ବାଣୁରୁ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଜରାୟୁ ତାର ଭିତର ସ୍ତରକୁ ଗଢ଼ିବା ସହିତ ଅତିରିକ୍ତ ରକ୍ତ ଏବଂ ଟିସୁ କୁ ଗଢ଼ିଥାଏ। ଯଦି ଡିମ୍ବାଣୁ ଶୁକ୍ରାଣୁ ସହିତ ମିଶେ (ଯୌନକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ) ଏହା ନିଷେକ ହୁଏ ଏବଂ ଗର୍ଭଧାରଣ ହୋଇଥାଏ। ଏହିପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଜରାୟୁ ର ସ୍ତର ବଢ଼ୁଥିବା ଭ୍ରୂଣ (ଶିଶୁ) ର ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଡିମ୍ବାଣୁ ନିଷେକ ନ ହୁଏ, ଜରାୟୁ ସେଥିପାଇଁ ଜରାୟୁ ତାର ସ୍ତର କୁ ଖୋଲିଦିଏ ଏବଂ ଋତୁସ୍ରାବର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଜରାୟୁର ସ୍ତର ରକ୍ତ, ଲାଲୁଆ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ଭଗ୍ନ ଖଣ୍ଡକୁ ନେଇ ଗଠିତ। ଏହି ରକ୍ତ ଯୌନି (Ovulation) କୁ ଆସିଥାଏ ଏବଂ ସଫା ସୂତାକନା କିମ୍ବା ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ପ୍ୟାଡ଼ ସାହାଯ୍ୟରେ ଧରି ରଖାଯାଏ। ଏହା ଜାଣିବା ଜରୁରୀ ଯେ ଯଦି ଝିଅଟି ୧୬ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଋତୁସ୍ରାବ ନହୁଏ ତେବେ ସେ ଏକ ଯୋଗ୍ୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ। ଝିଅର ଗର୍ଭବତୀ ଦକ୍ଷତା ଋତୁସ୍ରାବ ଦର୍ଶାଇଥାଏ।

ତୁମେ ଏହା ଜାଣକି

- ଗୋଟିଏ ଝିଅ ପ୍ରଥମ ଋତୁସ୍ରାବ ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇପାରେ କାରଣ ସେ ତାର ପ୍ରଥମ ଋତୁସ୍ରାବ ପୂର୍ବରୁ ଅଣ୍ଡା ନିର୍ଗତ କରିଥାଏ।
- ଯେତେବେଳେ ଝିଅ ମାନଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ସେତେବେଳେ ଋତୁସ୍ରାବ ଚକ୍ରରେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା।
- ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବା ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ସୂଚାଇଥାଏ। ଯଦି ଝିଅଟି ଯୌନକ୍ରିୟାରେ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ।
- ମାନସିକ ଚାପ, ଅସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ଅପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଋତୁସ୍ରାବର ଅନିୟମିତତା ର କାରଣ ହୋଇଥାଏ।
- **ରକ୍ତହୀନତା ର ପ୍ରତିକାର:** ଯେଉଁ ଝିଅ ମାନଙ୍କର ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିର ଅଭାବ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଲୌହର ଅନୁପୁରକର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ। ଏହି ବୟସରେ ତୁମେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ନଂ-୨ “ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଏହାର ପୁଷ୍ଟି” ରେ ଅଧିକ ପଢ଼ିପାରିବ।

ଯଦିଓ ଋତୁସ୍ରାବ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏଥି ସହିତ ଅନେକ ପୁରାତନ କାଳର ଧାରଣା ବା ବିଶ୍ୱାସ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଛି ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ସାରଣୀ ୨୦.୨ରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି।

ସାରଣୀ ୨୦.୨ : ଋତୁସ୍ରାବ : ପୈରାଣିକମତ ଏବଂ ସତ୍ୟତା

ପୈରାଣିକମତ	ସତ୍ୟତା
ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଝିଅମାନେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।	ଝିଅ ତାର ସୁବିଧା ଅନୁଯାୟୀ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ। ଏପରିକି ଚାଲିବା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆଦି ଯତ୍ନଶୀଳ ଏବଂ କଷ୍ଟକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।
ଋତୁସ୍ରାବ ଓ ଅସାଧାରଣ ପରିସ୍ଥିତି	ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ। ଯଦିଓ କେତେକ ଝିଅମାନେ ଏହି ସମୟରେ ହାଲିଆ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି, ହୁଏତ ସେମାନେ ଯତ୍ନଶୀଳ, ଅଣ୍ଡାବିକା,



ବିଷୟ

	ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ପେଟକାଟିବା କିମ୍ବା ଖାଇବାକୁ ଲଜ୍ଜା ନ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି ।
ରତୁସ୍ରାବ କୁ ଡେରି କରାଇବା ଏବଂ ଚଞ୍ଚଳ କରାଇବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଇବା ଭଲ ।	ରତୁସ୍ରାବ କୁ ଡେରି କରାଇବା ବା ଅଚଳ କରାଇବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଏହା ଶରୀର କୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଯଦି ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ ତେବେ ଏକ ଭଲ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।
ରତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଗାଧେଇବା ଯତ୍ନଶୀଳ କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।	ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଗାଧେଇବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଉଷ୍ମ ପାଣିରେ ଗାଧେଇବା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ କୁ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ଯତ୍ନଶୀଳ କମିଥାଏ, ରତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ବିଶେଷ କରି ଜନକେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଜରୁରୀ, ରତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ପରିଷ୍କାର ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ପ୍ୟାଡ଼କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯାହାକି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯତ୍ନରେ ଥରେ ବଦଳାଇବା ଉଚିତ ଯଦି ପ୍ୟାଡ଼ ବଦଳରେ କନା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ତେବେ ଏହା ସାବୁନରେ ସଫାକରି ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଶୁଖାଇବା ଦରକାର ।
ରତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ରୋଷଲଘରକୁ ଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।	ରୋଷେଇ ଘରେ କାମ ନ କରିବା, ଆଚାର ଧରିବା କିମ୍ବା କୌଣସି ସାମାଜିକ ଓ ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ନ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତ ଏହି ଘଟଣାକୁ ସମର୍ଥନ କରି ନାହାନ୍ତି ।

ଏଗୁଡ଼ିକ କେତେକ ପୌରାଣିକ ଧାରଣା ଏବଂ ତୁମେ ହୁଏତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଶୁଣିଥିବ । ଏହା ତୁମ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଏହି ସବୁ ପୌରାଣିକ ଧାରଣାର ସତ୍ୟତାକୁ ସନ୍ଦାନ କରିବା ଏବଂ ପୌରାଣିକ ଧାରଣାକୁ ଅନ୍ଧତାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ସତ୍ୟତାକୁ ଜାଣିବା ଏବଂ ଜଣାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ରାତ୍ରକାଳୀନ ନିର୍ଗମନ ର ପୁରୁଷ ଲିଙ୍ଗ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଫଳନ ହୋଇଥାଏ ହୋଇ ମଧ୍ୟ wet dream ଓ night tale କୁହାଯାଏ । ରାତ୍ରିକାଳୀନ ନିର୍ଗମନର ପୁନରାବୃତ୍ତିର ହାର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କର ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ରାତ୍ରିକାଳୀନ ନିର୍ଗମନ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ତେଣୁ ପୁଅମାନଙ୍କୁ ଏହି ବିଷୟରେ ବିବ୍ରତ ଅଥବା ଦୋଷୀର ମନେ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ସାରଣୀ ୨୦.୩ : ରାତ୍ରକାଳୀନ ନିର୍ଗମନ : ପୌରାଣିକ ମତ ଏବଂ ସତ୍ୟତା

ପୌରାଣିକ ମତ	ସତ୍ୟତା
ରାତ୍ରିକାଳୀନ ନିର୍ଗମନ ଜଣକୁ ଦୁର୍ବଳ କରାଇଥାଏ ।	ଏହା କୌଣସି ମୌନଗତ ବା ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳ ର କାରଣ ହୋଇ ନଥାଏ ।
ଏହା ଯୌନଗତ ଭାବନା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ।	ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏବଂ ଏହା ସଦାବେଳେ ଯୌନବେଳେ ଯୌନଗତ ଭାବନା ଏବଂ ଅନୁଭବରେ ଜଡ଼ିତ ନଥାଏ ।

ଖଣ୍ଡ-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ଟିପ୍ପଣୀ

କିଶୋର: ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ଆପତ୍ତି

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁଅମାନେ ରାତ୍ରକାଳୀନ ନିର୍ଗମନକୁ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି ।	ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁଅମାନେ ରାତ୍ରକାଳୀନ ନିର୍ଗମନକୁ ଅନୁଭବ କରି ନଥାନ୍ତି ।
---	---

ସେଥିପାଇଁ ତୁମେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଉଭୟ ପୁଅ ଓ ଝିଅ ପିଲାମାନଙ୍କର ଜନକେନ୍ଦ୍ରିୟତାକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଜରୁରୀ। ତେଣୁ ସେମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ କ’ଣ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକ ନେଇପାରିବେ ?

- ପରିସ୍ରା ଗଲାପରେ ଜନକେନ୍ଦ୍ରିୟତାକୁ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଚର୍ମର ଭାଙ୍ଗାମଧ୍ୟରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହେ ।
- କାର୍ପାସରୁ ତିଆରି ଭିତରେ ପିନ୍ଧାଯାଉଥିବା ଲୁଗା ଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଭିତରେ ପିନ୍ଧୁଥିବା ଲୁଗାକୁ ଅନ୍ତତଃ ଦିନରେ ଥରେ ବଦଳାଇବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ମଇଳା ହୋଇ ଯାଇଥିବା ଭିତର ଲୁଗାକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରେ ଶୁଖାଇବା ଦରକାର ।
- ଦାଗ ପଡ଼ିଯାଇଥିବା ଭିତର ଲୁଗାକୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ବଦଳାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବୋହିବା ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ସଂକ୍ରମଣ ରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ଯୌନାଙ୍ଗସ୍ଥିତ କେଶକୁ ସଫା ରଖିବା ଦରକାର ।



ତୁମପାଇଁ କାମ ୨୦.୨

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ମାନେ ବଢ଼ିଥାଏ ତୁମର ଶରୀର ର ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ, ତୁମେ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ?

ଯଦି ହଁ ଏହା କିପରି ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ?



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୨୦.୧

୧. କିଶୋର ପୁଅ ଓ ଝିଅ ମାନଙ୍କର ଦୁଇଟି ସାଧାରଣ ଓ ଦୁଇଟି ବିଶେଷ ଶରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ହେବାର ଲକ୍ଷଣ ଲେଖ ।

ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ପୁଅ ଓ ଝିଅ ମାନଙ୍କର	ବିଶେଷ ଲକ୍ଷଣ ପୁଅ ଓ ଝିଅ ମାନଙ୍କର	
	ପୁଅ	ଝିଅ
୧.	୧.	
୨.	୨.	

୨. ଦିଆଯାଇଥିବା ବକ୍ତବ୍ୟ ସତ୍ୟ କିମ୍ବା ମିଥ୍ୟା ଦର୍ଶାଅ । ତୁମର ଉତ୍ତର ପାଇଁ ଦୁଇଟି କାରଣ ଦିଅ ।

i. ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଶୋରବସ୍ତ୍ରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ କାରଣ ଏହା ତାଙ୍କୁ ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରାଇଥାଏ ।

ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା _____



ଚିତ୍ରଣା

- ii) ରତ୍ନପ୍ରାବ ସମୟରେ ମାଳିନୀ ବାହାର ଖେଳକୁ (Outdoor game) ଖେଳିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।
ସତ୍ୟ / ମିଥ୍ୟା _____
- iii) ଯେଉଁମାନେ ଯୌନ ସ୍ୱପ୍ନ/ଭାବନାରେ ରହନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ରାତ୍ରିକାଳୀନ ନିର୍ଗମନ ଦେଖାଯାଏ।
ଏହା ଶୁଣି ସେହେଲର ଭାଇ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେ କରୁଛି।
ସତ୍ୟ / ମିଥ୍ୟା _____
- iv) ଝିଅ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଚୁର ଲୌହଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍।
ସତ୍ୟ / ମିଥ୍ୟା _____
- v) ପ୍ରଥମ ରତ୍ନପ୍ରାବର ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ଝିଅ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ।
ସତ୍ୟ / ମିଥ୍ୟା _____
- vi) ଉଭୟ ପୁଅ ଓ ଝିଅ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଜନକେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ସଫା ରଖିବା ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ।
ସତ୍ୟ / ମିଥ୍ୟା _____

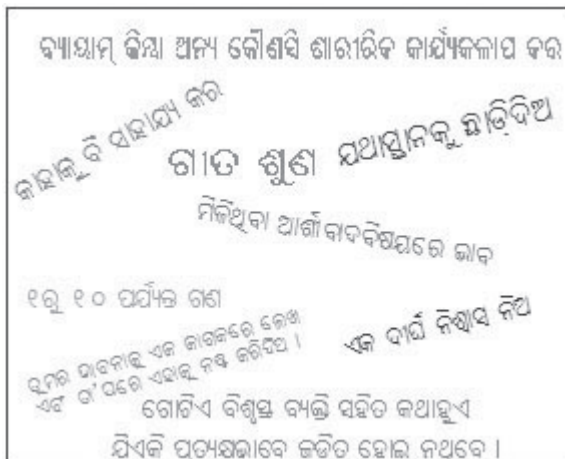
କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ହରମୋନ ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେତୁ ଆବେଗ ଦୃତଗତିରେ ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ସେମାନଙ୍କର ଆବେଗକୁ ସକରାତ୍ମକ କରାଇବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ଏଥିପାଇଁ କିଶୋରମାନଙ୍କର ଆବେଗିକ ବିକାଶକୁ ବୁଝିବା ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ।

(୨) ଆବେଗିକ ବିକାଶ (Emotional Development)

ଆବେଗିକ ବିକାଶର ଅର୍ଥ ଆବେଗିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଦକ୍ଷତାକୁ ବିକାଶ କରିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ସକରାତ୍ମକ ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରିବା। କଟକଣା ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଦ୍ରୋହ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ତ କିଶୋରମାନେ ଅତିକ୍ରମ କରିଥାନ୍ତି। ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ରାଗିବା, କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ଶାଳୀନତା ନ ଦେଖାଇବା, ଅନ୍ୟମନସ୍କତା ଇତ୍ୟାଦି ସାଧାରଣ କଥା। କିଶୋର ମାନଙ୍କର ଆବେଗ ଉପର ତଳ ହେବା ଝୁଲାଇ ସଦୃଶ (See Saw) ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆବେଗରେ ମାତ୍ରା ଉଚ୍ଚରେ ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆବେଗର ମାତ୍ରା କମ୍ କିଛିଦିନ ନିଜକୁ ପରିପକ୍ୱ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦିନରେ ପିଲାଭଳି ମନେ କରିବା। ଯଦିଓ ତୁମେ ଜାଣି ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅସାଧାରଣ ବା ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ଏବଂ ମାନସିକ ଚିନ୍ତାରେ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ। ଚିନ୍ତାଜନକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସକରାତ୍ମକ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନକରାତ୍ମକ ହେବାକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ତୁମେ କିପରି ତୁମର ରାଗକୁ କମାଇ ପାରିବ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଜନକ ପରିସ୍ଥିତି କୁ କିପରି ସକରାତ୍ମକ ଭାବେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବ ?

- > ପ୍ରଥମତଃ ତୁମେ ନିଜର ରାଗିବାର ଲକ୍ଷଣକୁ ଜାଣିବ ଏବଂ ତୁମେ ରାଗିଛ ବୋଲି ସମର୍ଥନ କରିବା।
- > ନିଜକୁ ଅନ୍ୟମନସ୍କ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା କିମ୍ବା ଶାନ୍ତ ହେବାପାଇଁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା।

ବାକ୍ ଭିତରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉତ୍ତର ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟିକୁ ବାଛ ଏବଂ ଦେଖ ତୁମ ପାଇଁ କେଉଁଟା ସବୁଠାରୁ ଭଲହେବ।





ଚିତ୍ରଣା

ହୁଏତ ଅଲଗା କିଛି ଉପାୟ ତୁମ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ । ମନେରଖ, ଯଦି ତୁମେ ଏକ ପରିସ୍ଥିତି ଦ୍ୱାରା ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛ ଏବଂ ସେଥିରୁ ଓହରିବା ପାଇଁ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥିଲେ କିଛି ଚିନ୍ତା ନ କରି ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଯେପରିକି ତୁମ ପରିବାର ଓ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ବାହାର କରିବା । କାହାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଏହା ତୁମର ଦୁର୍ବଳତା କୁ ଜଣାଏ ନାହିଁ ବରଂ ଏହା ତୁମର ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୃଢ଼ତା ଓ ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣାକୁ ସୂଚାଇଥାଏ । ପରିସ୍ଥିତି କୁ ଭଲ ଭାବରେ ସମାଧାନ କରିବା, ଏହାର କାରଣକୁ ଜାଣିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଯେପରି ଭବିଷ୍ୟତରେ ନ ହେବ ସେଥିରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଏହିସବୁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଦ୍ୱାରା ଆବେଗକୁ ଭଲରୂପେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରି ହେବ । ରାମୁ ଏବଂ ତାର ଅତି ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁ ରାଜିନ୍ଦରଙ୍କର ମଧ୍ୟରେ ଝଗଡ଼ା ହେବାର କାରଣ ପାଲଟିଗଲା, ରାଜିନ୍ଦର ରାମୁକୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଗରେ ଅପମାନିତ କଲା । ରାମୁକୁ ବହୁତ ରାଗ ଲାଗିଲା । ଏହା ରାମୁ ପାଇଁ ଏକ ଚିନ୍ତାଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ଥିଲା ସେଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଏହିଭଳି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସାମନା କରିବା ପାଇଁ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ଉପାୟ ଅଛି । ତିନୋଟି ସମ୍ଭାବିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।



ଚିତ୍ର ୨୦.୨

ପ୍ରତିକ୍ରିୟା - ୧ : ସେ ଭାବିବ ଯେ, କେଉଁ ସାଙ୍ଗି ବିଶ୍ୱାସର ପାତ୍ର ନୁହନ୍ତି ଏବଂ ସମସ୍ତ ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କ ସହିତ ତାର ସମ୍ପର୍କ କୁ ଭାଙ୍ଗିଦେବ ।

ପ୍ରତିକ୍ରିୟା - ୨ : ସେ ରାଜିନ୍ଦର କୁ ଅନ୍ୟ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଆଗରେ ସମାଲୋଚନା କରିବ ।

ପ୍ରତିକ୍ରିୟା-୩ : ରାମୁ ରାଜିନ୍ଦର ସହିତ ବସି ତାଙ୍କର ଭୁଲ ବୁଝାମଣାକୁ ଠିକ୍ କରିବେ ।

କେଉଁଟି ନ୍ୟାୟସାଜିତ ଉପାୟ ବୋଲି ତୁମେ ଭାବୁଛ ? ତୁମର ଉତ୍ତର ର କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ।

କିଶୋର ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ପାଇଁ ସକାରାତ୍ମକ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଗଢ଼ିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ତୁମେ ଜାଣ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନ ର ଅର୍ଥ କ’ଣ ।

ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଚରିତ୍ର ର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେହେତୁ କିଶୋର ମାନେ ନିଜର ପରିଚୟକୁ ଧାରଣା ଏବଂ ଘଟଣାକୁ ଦେଇ ନିଜ ଭିତରେ ଏକ ଦୃଢ଼ ଧାରଣାର ବିକାଶ ହୁଏ, ତେଣୁ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ‘ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ’ ଏବଂ ‘ଆତ୍ମସମ୍ମାନ’ କୁ ଦେଇ ଗଠି ଗଢ଼ି ଉଠୁଥାଏ ।

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ : ଅର୍ଥ ତୁମେ କେଉଁ ଭଳି ତୁମର ଦୃଢ଼ତା ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଦେଖ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମେ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କେବଳ ତୁମର ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଦେଖ ଏବଂ ଏହା ବଢ଼େ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ତୁମର ଦୃଢ଼ତାକୁ ଦେଖ ଏବଂ ନିଜଦ୍ୱାରା ଏହାର ଆହୁରୀ ବିକାଶ କରିବାକୁ ଚାହଁ ।

ଆତ୍ମସମ୍ମାନ : ତୁମର ଦକ୍ଷତାକୁ ନିଜେ ବିଚାର କରିବ, ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ଯଦି ତୁମର ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ଅଧିକ ଥାଏ ତେବେ ତୁମର ଦକ୍ଷତାରେ ତୁମକୁ ଅଧିକ ବିଶ୍ୱାସ ରହିବ । ସକାରାତ୍ମକ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଆତ୍ମସମ୍ମାନକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ କିଶୋରମାନେ ଦକ୍ଷତାକୁ ନେଇ ଗର୍ବ ଅନୁଭବ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଏହାକୁ ନିଜର ଅଧିକାର ଏବଂ ଯୋଗ୍ୟତାର ଆଧାର ବୋଲି ଭାବିଥାନ୍ତି ଏଥିରୁ ସେମାନଙ୍କ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିଥାଏ । ଜଣେ ଅନୁଭବ କରିବା ଦରକାର ଯେ ସଫଳତା କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ସକାରାତ୍ମକ ରହିବାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ କିନ୍ତୁ ତୁମର କିପରି ସକାରାତ୍ମକ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଆତ୍ମସମ୍ମାନ କୁ ବଢ଼ାଇ ପାରିବ ? ଏହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ କର ।



ତୁମ ପାଇଁ କାମ ୨୦.୩

ତୁମେ ନିଜକୁ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏବଂ ସକରାତ୍ମକ ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ନୀତିରୁ ତୁମେ ନିଜକୁ ପରୀକ୍ଷା କର । ତୁମର ବାପାମାଆଙ୍କୁ ପଚାରି ଦିଆଯାଇଥିବା ସମାନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ନୀତିରୁ ତୁମକୁ ପରୀକ୍ଷାକର । ଦିଆଯାଇଥିବା ହିଁ କିମ୍ବା ନାହିଁରେ (✓) ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।



ଚିତ୍ରଣୀ

କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା	ତୁମେ କରକି ?	ତୁମ ମତରେ		ତମର ବାପାମାଆଙ୍କ ମତରେ	
		ହଁ	ନାହିଁ	ହଁ	ନାହିଁ
୧.	ନିଜର ଦୃଢ଼ତାକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ଏବଂ ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା				
୨.	ତୁମର ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଜାଣିବା				
୩.	ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ?				
୪.	ନିଜକୁ ଦୟା କରିବାରେ ନିୟୋଜିତ ରହିବା ?				
୫.	ଦରକାର ସମୟରେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ଠାରୁ ଉପଦେଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ?				
୬.	ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ ତୁମର କେତେକ ଶାରୀରିକ ଗଠନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।				
୭.					
୮.	ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଅ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ କର ?				

ତୁମର ସକରାତ୍ମକ ଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା କରିବା ପରେ ତୁମେ ନିଜକୁ କିପରି ଅନୁଭବ କରିବ ? ଉପରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନୀତି ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ତୁମର ସକରାତ୍ମକ ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ବୋଲି ଭାବୁଛ ? ପିତାମାତାଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଦେଇ କିମ୍ବା ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଏକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ଯେଉଁଥିରେ ତୁମେ ତୁମର ଦୁର୍ବଳତା କୁ ଦୂରରେ ଦେଇପାରିବ । ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଧାଡ଼ିରେ ତୁମର ଉତ୍ତରକୁ ଲେଖ । ଗୋଟିଏ ତୁମ ପାଇଁ କରାଯାଇଛି ।



ଚିତ୍ର ୨୦.୩

ମୋର ମତରେ ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଜନାର କାର୍ଯ୍ୟ		ଯୋଜନାର କାର୍ଯ୍ୟ
ମୁଁ	ମୋର ଅଭିଭାବକ	
୧. ମୁଁ ମୋର ସମସ୍ୟା କାହାକୁ ଜଣାଏ ନାହିଁ ଯଦିଏ ଏହା ମୋର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରୁ ବାହାରେ ହୋଇଥାଏ ।	୧. କେବଳ କେତେକ ସମସ୍ୟାକୁ ଜଣାଏ ଏବଂ ତାହା ପୁଣି ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ	୧. ମୁଁ ମୋର ସମସ୍ୟାକୁ ଜଣାଇବା ଏବଂ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ମୋର ଅଭିଭାବକ କିମ୍ବା ଯଦି ଦରକାର ହୁଏ ମୋର ବିଶ୍ୱସ୍ତ ସାଙ୍ଗ ବା ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ଠାରୁ ଉପଦେଶ ନେବି ।
୨.	୨.	
୩.	୩.	
୪.	୪.	



ଟିପ୍ପଣୀ



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୨୦.୨

୧. ନସ୍ରିନ୍ ତା ଗାଁରେ ଏକ ଭଲ ଖେଳାଳୀ ଏବଂ ସେ ଉତ୍ତମ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଏବଂ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଖେଳପାଇଁ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିଚାଲିଛି । ସେ ବହୁତ ଚିନ୍ତିତ ଅଛି କାରଣ ସେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲା ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଖେଳର ତାଲିକାରେ ତାର ନାମ ନାହିଁ । ନିମସ୍ତ ଦିଆଯାଇଥିବା ତିନୋଟି ଉପାୟରେ ଯେଉଁଥିରେ ନସ୍ରିନ୍ ନାମ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରୀୟ ଖେଳରେ କାହିଁକି ନାହିଁ ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।

ଉପାୟ ୧: ନସ୍ରିନ୍ ଗ୍ରାମର ସରପଞ୍ଚ ସହିତ ଯୁକ୍ତି କରିବ ଏବଂ ଏମିତି ଅନ୍ୟାୟ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଦୋଷୀ ଦର୍ଶାଇବ ।

ଉପାୟ ୨: ନସ୍ରିନ୍ ନିଜକୁ ଗୋଟିଏ ଘରେ ବନ୍ଦ କରିବ ଏବଂ ଖାଇବାକୁ ମନା କରିବ ।

ଉପାୟ ୩: ସେ ସରପଞ୍ଚ ପାଖକୁ ଯିବ ଏବଂ ତାର ନାମ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ଖେଳରେ ନିର୍ବାଚିତ ନ ହୋଇଥିବାର କାରଣ ପଚାରି ବୁଝିବ ।

ତୁମେ କ'ଣ ଭାବୁଛ କେଉଁଟି ସବୁଠାରୁ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଉପାୟ ? ତୁମର ଉତ୍ତର ପାଇଁ କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ।

୨. ନେହା ବହୁତ ରାଗିଯାଏ ଯେତେବେଳେ ତାର ବାପାମାଆ ତାକୁ ସାଙ୍ଗ ସହିତ ବାହାରକୁ ଯିବା ପାଇଁ ମନା କରନ୍ତି, ସେ ତାର ବହିକୁ ଚଟାଣରେ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଏ, ସମସ୍ତଙ୍କ ଉପରେ ପାଟିକରେ ଏବଂ ଖାଇବାକୁ ମନାକରେ ।

ଯଦି ତୁମେ ନେହା ହୁଅ ତୁମ ବାପାମାଆଙ୍କୁ ମନାଇବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିବ । ଦୟାକରି ଦୁଇଟି ଉପାୟକୁ ଦର୍ଶାଅ ।

୩. ସୁଧା ତାର କଳାବର୍ଷକୁ ନେଇ ବହୁତ ଚିନ୍ତିତ ସେ ତାର ଚତୁର୍ପାର୍ଶ୍ୱରେଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରେ ନାହିଁ । ସୁଧାକୁ କେତେକ ପରାମର୍ଶ ଦିଅ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ନିଜର ଆତ୍ମସମ୍ମାନକୁ ଗଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।



ଚିତ୍ର ୨୦.୪



ବିଷୟ

୩. ସାମାଜିକ ବିକାଶ (Social development)

ସାମାଜିକ ବିକାଶ କହିଲେ କିଶୋର ଏବଂ ତାହାର ପରିବାର, ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କକୁ ବୁଝାଏ । ଯେତେବେଳେ ପିଲାଟି ବଡ଼ ହୋଇ କିଶୋରଅବସ୍ଥା ଏବଂ ପରେ ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଗତିକରେ ସେତେବେଳେ ତାର ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ ।

ମୁଁ କିଏ ? ମୁଁ ଏକ ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ମଣିଷ ନା ପିଲାଟିଏ ? ଏହି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରକୁ କିଶୋର ସଦାବେଳେ ଖୋଜିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତାର ଅଭିଭାବକ ତାକୁ କୁହନ୍ତି “ତୁ ଆଉ ପିଲା ହୋଇନାହିଁ” ତ ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କୁହନ୍ତି “ଯା ଖେଳିବୁ” ଆମେ ବଡ଼ ଲୋକମାନେ କିଛି ଚର୍ଚ୍ଚା କରୁଛୁ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ବକ୍ତବ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ଭ୍ରମରେ ପକାଇଥାଏ ଯେ ସେମାନେ ପିଲା ନା ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ମଣିଷଟିଏ ।

ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କିଶୋର ମାନେ ନିଜର ଦୃଢ଼ ମାନସିକ ବିକାଶ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ନିଜର ବିଚାରଥାଏ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଘଟଣାକୁ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ନିଜକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଏବଂ ନିଜର ପରିଚୟକୁ ତିଆରି କରିବାପାଇଁ ସେମାନେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନିଜର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଅଭିଭାବକ ମାନେ ନିଜର ପିଲାର ପରିଚୟ ତିଆରି କରିବାରେ ଏବଂ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ଗଠନ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

ଏହି ସମୟରେ କିଶୋର ମାନେ ତାଙ୍କର ପରିବାର ପ୍ରତି ଓ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ପ୍ରତି ସମ୍ପର୍କରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ଆସ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ।

୩.୧ ପରିବାର ସହିତ ସମ୍ପର୍କ (Relationship with the family)

ଯେତେବେଳେ କିଶୋରମାନେ ନିଜକୁ ନିଜର ପରିବାରରୁ ଦୂରେଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ସାଙ୍ଗସାଥୀକୁ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ସାଙ୍ଗମେଳରେ ରହିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ଏପରିକି ସାଙ୍ଗମେଳରେ ରହିବା ପାଇଁ ନିଜର ବ୍ୟବହାର ଶୈଳୀରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାନ୍ତି ।

କିଶୋର ମାନେ କଥାକୁ ଗୋପନୀୟ ରଖିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର ପରିବାର ସହିତ କମ୍ ସମୟ ବିତାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ସେମାନେ କିଛି କହିଲେ ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କୁ କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନ ପ୍ରଚାରିଥାନ୍ତି, ତାହାର ବିଶ୍ୱାସ ନ କରି ଯୁକ୍ତି କରିଥାନ୍ତି ଏହିଭଳି କିଶୋରମାନଙ୍କୁ ସଜାଡ଼ିବାରେ ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କୁ ବହୁ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଅଭିଭାବକ ମାନେ ଭାବନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର କିଶୋର ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଉପଦେଶକୁ ଆଉ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉନାହାନ୍ତି । ଏହାମାନେ ନୁହେଁ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ତଥାପି କିଶୋରମାନେ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ସେମାନଙ୍କର ଅଭିଭାବକ କି ଠାରୁ ସମୟ ଏବଂ ପରାମର୍ଶ ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି । ତଥାପି ଆଭିଭାବକ କିଶୋର ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ଆଧାରିତ କେତେଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ପୂର୍ନ ଗଠନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।



ଚିତ୍ର

ତୁମେ ଅନୁଭବ କରିପାରୁଥି ଯେ ତରୁଣମାନଙ୍କୁ ଲାଳନ ପାଳନ କରିବା ଏକ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ । ଏହା ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରାଗିବା ଏବଂ ଅସନ୍ତୋଷର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରୁ ବାହାରେ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ହୁଏତ ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନେ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିଜେ ଉପଲବ୍ଧ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମିତିକି କେତେକ ଅଭିଭାବକ ମାନେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାନ୍ତି

ଖଣ୍ଡ-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ଟିପ୍ପଣୀ

କିଶୋର: ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ଆପତ୍ତି

ଯେ ସେମାନଙ୍କର ପିଲା ଏକ ଦାୟିତ୍ୱବାନ ମଣିଷ ଭାବେ ଗଢ଼ି ହୋଇପାରନ୍ତି , ଏବଂ ତାଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହା ମତାନ୍ତର ଏବଂ ସଂଘର୍ଷର କାରଣ ହୁଏ ।

ସେହିପରି ତରୁଣମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏହି ଦାୟିତ୍ୱ ରହିବା କଥା ଯେ, ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଅଭିଭାବକଙ୍କର ମତକୁ ଶୁଣିବା ଉଚିତ୍, ମତାମତ ଗୁଡ଼ିକୁ ଯତ୍ନ ସହକାରରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ପରେ ତାଙ୍କର ନିଜର ମତ ଓ ଭାବନାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଏବଂ ସମ୍ମାନ ସହକାରେ ଜଣାଇବେ । ସେମାନେ କିପରି ନିଜକୁ ବା ଅନ୍ୟକୁ ତଳେ ନ ପକାଇ ନିଜର ଭାବନା ଓ ଚିନ୍ତା ଧାରାକୁ ସଠିକ୍ ସାଧୁତା ଓ ସମ୍ମାନ ଜନକ ଭାବରେ ପରିପ୍ରକାଶ କରିପାରିବେ ଶିଖିବା ଦରକାର ।

ଉତ୍ତମ ଯୋଗାଯୋଗ ଦୁଇଟି ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ କେବଳ ନିଜର ଭାବନାକୁ ଜଣାଇ ଆଧିକାର ଅଛି ତାହା ନୁହେଁ ବରଂ ଅନ୍ୟକୁ ଭଲରେ ଶୁଣିବା ମଧ୍ୟ ଦରକାର ।

ଦିଆଯାଇଥିବା ଉପଦେଶ ତୁମକୁ ତୁମର ପିତାମାତାଙ୍କ ସହିତ ଅଧିକ ଘନିଷ୍ଠ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

- ତୁମେ ତୁମର ଅନୁଭବକୁ ତୁମର ପିତାମାତା ସହିତ ବାଣ୍ଟି ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଯୋଗାଯୋଗର ସୂତ୍ର ଗଢ଼ । ଉଭୟତୁମେ ଏବଂ ତୁମର ପିତାମାତା ପରସ୍ପର ବିଚାର, ଭାବନା ଶୁଣିବା ପରସ୍ପରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା, ଯତ୍ନ ସହକାରେ ପରସ୍ପରର ମତଗୁଡ଼ିକୁ ଭାବି ଏବଂ ତା'ପରେ ନିଜର ମତ ଓ ଭାବନାକୁ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ମାନ ପଦ୍ଧତିରେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଜଣାଇବ ବା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବ ।
- ତୁମର ନିଜର ପିତାମାତା ଓ ତୁମର ସାଙ୍ଗର ପିତାମାତା ଙ୍କୁ ଶିଷ୍ଟାଚାର ଦେଖାଇବା ।

ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମେ ବଡ଼ ହେବା ସହିତ ତୁମର ପିତାମାତା ତୁମ ମଧ୍ୟରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି । ଏକ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ ତୁମର ପିତାମାତାଙ୍କୁ ବୁଝିବା ଦରକାର ।

ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ତୁମକୁ ଏହା କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।



ତୁମପାଇଁ କାମ ୨୦.୪

ତୁମର ପିତାମାତା ଙ୍କ ଠାରୁ ପଚାରି ବୁଝି ଯେ ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ କିଶୋର ଥିଲେ ସେମାନେ କେଉଁ ଝଟି ଜିନିଷ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗ ସହିତ ମିଶି କରିବାକୁ ଚାହୁଁ ଥିଲେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମ ତୁମ ସାଙ୍ଗ ସହ ମିଶି କ'ଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାହା ତୁଳନା କର ।

ତୁମର ପିତାମାତା ସେମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗ ସହିତ କ'ଣ କରୁଥିଲେ ।		ତୁମେ ତୁମର ସାଙ୍ଗ ସହିତ କ'ଣ କରୁଛ
ମାତା	ପିତା	

ତୁମ ଦୁଇଜଣଙ୍କର ମିଶୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିଅ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାର ଅନୁଭୂତି ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ବାଣ୍ଟି ।

ଏହି ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ତୁମର ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ଜାଣିପାରିବ କି ? ଯଦି ହଁ, କିପରି ?



ଚିତ୍ରଣୀ

କିଶୋର ହୋଇ ତୁମେ ତୁମର ପିତାମାତାଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିପାରିବ ? ତୁମେ ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ ତୁମର ପିତାମାତା ତୁମକୁ ବହୁତ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ଏବଂ ତୁମ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, ସେମାନେ ତୁମର ନିରାପଦ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା କୁ ନେଇ ବହୁତ ଜାଗ୍ରତ । ଯଦି ତୁମର ପିତାମାତା ଙ୍କ ମତ ସହ ତୁମର ମତ ଏକ ହେବ କହି ହେବ ନାହିଁ । ଦିଆଯାଇଥିବା ଉପଦେଶ ତୁମକୁ ତୁମର ପିତାମାତାଙ୍କ ସହିତ ଅଧିକ ଘନିଷ୍ଠ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

- ତୁମେ ତୁମର ଅନୁଭବ କୁ ତୁମର ପିତାମାତା ସହିତ ବାଣ୍ଟ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଯୋଗାଯୋଗ ର ସୂତ୍ର ଗଢ଼ । ଉଭୟ ତୁମେ ଏବଂ ତୁମର ପିତାମାତା ପରସ୍ପରଙ୍କର ବିଚାର ଭାବନା ଶୁଣିବା, ପରସ୍ପରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା । ଯତ୍ନ ସହକାରେ ପରସ୍ପରର ମତାମତ ଭାବ ଏବଂ ତା'ପରେ ନିଜର ବିଚାର ଓ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ସମାନରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କର ।
- ତୁମର ନିଜର ପିତାମାତା ଓ ତୁମର ସାଙ୍ଗର ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଚାର ଦେଖାଇବା ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୨୦.୩

- (୧) ନେହାକୁ ୧୩ ବର୍ଷ ବୟସ । ସେ ଭାରୁଛି ତାର ମାଆ ତାକୁ ପୂର୍ବଭଳି ଆଉ ଭଲ ପାଉନାହାନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ତାର ସାଙ୍ଗ ସହିତ ବାହାରକୁ ଯିବାପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଉନାହିଁ ଏବଂ ସେ ବାରମ୍ବାର ତା'ର ମାଆ ସହିତ ଯୁକ୍ତି କେର । ନେହା କିପରି ତାର ମାଆ ସହିତ ଉତ୍ତମ ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ି ପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ଦୁଇଟି ଉପାୟର ପରାମର୍ଶଦିଅ । ଆଉଦୁଇଟି ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରିବ କି ଯେପରି ନେହାର ମାଆ ତାଙ୍କର ଝିଅ ସହିତ ଉତ୍ତମ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବାର ସମର୍ଥ ହୋଇପାରିବେ ।
- (୨) ଅନେକ ଥର କିଶୋର ଭ୍ରାନ୍ତରେ ପଢ଼ିଯାଆନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ପିଲା ନା ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି । ତୁମର ନିଜର ଜୀବନର କୌଣସି ଏକ ଘଟଣାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ଏହି ବକ୍ତବ୍ୟକୁ ପ୍ରମାଣିତ କର ।



ଚିତ୍ର ୨୦.୪

୩.୨ ସମବୟସ୍କ ଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ(Relationship with peers)

ସମବୟସ୍କ ସଂଜ୍ଞା ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକା ବୟସ, ଦକ୍ଷତା, ଯୋଗ୍ୟତା, ପରିବେଶ ଏବଂ ସମାଜିକ ଅବସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ ଜାଣିଥିବ ଯେ କିଶୋରମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସମବୟସ୍କ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମତ ଅପେକ୍ଷା ସେମାନଙ୍କର ସାଙ୍ଗର ମତକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି, ଯେ ହେତୁ ସେମାନଙ୍କର ଏକା ବୟସ ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଭାବନା ଏକ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ ପରସ୍ପର ସହିତ ଅତି ଘନିଷ୍ଠ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଚାପ ସକରାତ୍ମକ ଏବଂ ନକରାତ୍ମକ ହୋଇପାରେ । ସକରାତ୍ମକ ସାଙ୍ଗ ସମ୍ପର୍କ ସାମାଜିକ ବିକାଶ ସହିତ ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଗଠନ ଏବଂ ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ଗଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଭଳି ସମ୍ପର୍କ ତୁମକୁ ନିରାପଦ ଜାଲପରି ଅସୁବିଧା ପରିସ୍ଥିତିରୁ ରକ୍ଷାକରେ । ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଦଳ ଏକ ଭଲ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାନ୍ତି ।



ବିଷୟ

ତରୁଣ ମାନେ ଯେଉଁମାନେ କି ନିଜକୁ ସେମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଏବଂ ପରିବାରଠାରୁ ଅଲଗା ରଖନ୍ତି ବା ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅବହେଳିତ ହୁଅନ୍ତି । କିମ୍ବା ଯେଉଁମାନେ ଅସଙ୍ଗତ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଲିପ୍ତ ରହିବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ପୋଷଣ କରନ୍ତି । ଯଥା:- ବିଚାର କରିବା, ପଦାର୍ଥର ଅପବ୍ୟବହାର, ଦଳ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହେବା, ଧୂମପାନ ମଦ୍ୟପାନ ଇତ୍ୟାଦି ।



ଚିତ୍ର ୨୦.୬ ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କସହିତ ଉତ୍ତମ ସମ୍ପର୍କ



ତୁମପାଇଁ କାମ ୨୦.୫

ଏଠାରେ ସୁଜିତ ଏବଂ ମନୋଜଙ୍କର ଏକ ଘଟଣା ଦିଆଯାଇଛି ସେମାନେ ଅନେକ ଥର ମୁରଦକୁ ଡରାଉଥିଲେ । ଏକ .. ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ପିଲାକୁ ଟଙ୍କା ପଇସା ମାଗୁଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ ସେ ମନକଲା ସେମାନେ ତାକୁ ବାଢ଼େଇଲେ । ସେ ଏହି କଥାକୁ କାହା ସହିତ ବାଣ୍ଟିଲା ନାହିଁ । ଦିନେ ସେମାନେ ତାର ପର୍ଯ୍ୟକ୍ତ ଛଡ଼ାଇ ଦୌଡ଼ି ପଳାଇଲେ ।



ଚିତ୍ର ୨୦.୭

ସେ ତାର ଘରକୁ ଚାଲି ଚାଲି ଆସିଲା କାରଣ ବସ ଉଡ଼ା ପାଇଁ ତା ପାଖରେ ପଇସା ନ ଥିଲା ସରଦର ପଡ଼ୋଶୀ ଆବିଦ୍ ଯିଏକି ସମସ୍ତ ଘଟଣାର ସାକ୍ଷୀ ଥିଲା, ତାକୁ କହିଲା ଗ୍ରାମର ଗୁରୁଜନ ମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ପାଇଁ । ସରଦ କହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କଲା ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ରାଜିହେଲା ଯେତେବେଳେ ଆବିଦ୍ ତାକୁ ସାହଯ୍ୟ କରିବା ବୋଲି କହିଲା ।

ପ୍ର ୧: ଏହି କାହାଣୀରେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ସକରାତ୍ମକ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବର ଉଦାହରଣ ଦିଅ ?

ପ୍ର ୨: ବହୁ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସରଦ ଛଡ଼େଇ ନେଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ବିପକ୍ଷରେ କାହିଁକି ଅଭିଯୋଗ କଲାନାହିଁ ତୁମେ କ'ଣ ଭାବୁଛ ?

ପ୍ର ୩: ଆବିଦ୍‌ର ଉଚ୍ଚ ପରିସ୍ଥିତିରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିବାର କ'ଣ ପ୍ରଭେଦ ଥିଲା ? ଏହି ପ୍ରଶ୍ନକୁ ତୁମର ସାଙ୍ଗ ଏବଂ ପରିବାର ସହିତ ଆଲୋଚନା କରି ଏହାର ଉତ୍ତର ଖୋଜିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକର ।

କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଉତ୍ତମ ସମ୍ପର୍କକୁ ଗଢ଼ିବା ଏବଂ ସାଙ୍ଗସାଥୀ କରିବା ଏକ ଅତି ଆନନ୍ଦାୟକ ଭାବ । ସକରାତ୍ମ ସମବୟସ୍କ ସମ୍ପର୍କ ଉଭୟଙ୍କର ସମ୍ମାନ ଏବଂ ପ୍ରଶଂସା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେଶିତ । ଏଠାରେ କେତେକ ସୁସ୍ଥସମ୍ପର୍କ ରଖିବାର ଉପାୟ ଦିଆଯାଇଛି ।

- ଉତ୍ତମ ଯୋଗାଯୋଗ ରଖିବା - କିପରି ତୁମର ଭାବନା ଓ ଆବେଗକୁ ସମାଜ ସମର୍ଥନ କରୁଥିବା ଦିଗରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏହା ଶୁଣିବାର ଦକ୍ଷତା, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା କହିବା, ଶିକ୍ଷାଚାର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଉପଦେଶକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ନିଜର ମତାମତକୁ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ । ଅନ୍ୟକୁ ଶୁଣିବା ଉତ୍ତମ ଯୋଗାଯୋଗର ଏକ ଜରୁରୀ ମାଧ୍ୟମ ।

କିଶୋର: ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ଆପତ୍ତି

- ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତାକୁ ବଢ଼ାଇବା ଯେପରିକି କ୍ରୋଧକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା, ନ୍ୟାୟସଙ୍ଗତ ଏବଂ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହେବା ।
- ଅନ୍ୟର ଭାବକୁ ଅନୁଭବ କରିବାର ବିକାଶ: ତୁମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଯେପରି ବ୍ୟବହାର ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛାକର ସେହିଭଳି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଅ ।
- ଏକାଠି ସମୟ ବିତାଇବା ଏବଂ ସଂଘର୍ଷ ଓ ଅରାଜିକତାକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବୁଝାମଣା କରିବାର ଦକ୍ଷତାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ଵାରା ତୁମର ସମ୍ପର୍କକୁ ବଜାୟ ରଖିପାରିବ ।
- ଗଠନ ମୂଳକ ସମାଲୋଚନା ପ୍ରଦାନ କର । ପରସ୍ପରକୁ ନ୍ୟାୟସଙ୍ଗତ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କର ଏବଂ ଭୁଲବୁଝାମଣାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରି ସାରିଲାପରେ ପରସ୍ପରକୁ କ୍ଷମା କର ।
- ଉଦାହରଣ ଏବଂ ସହଯୋଗୀତା ଶୁଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ। ଅସୁବିଧା ସମୟରେ ତୁମର ସାଙ୍ଗ ସହିତ କଥାହୁଅ ।
- ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ମାନପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାରକୁ ରକ୍ଷାକର । ମନେରଖ, ଏକ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କରେ ଗୋଡ଼଼ଟଣାର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୨୦.୪

ଦିଆଯାଇଥିବା ବକ୍ତବ୍ୟକୁ ଉପଯୁକ୍ତ କାରଣ ଦର୍ଶାଇ ପୂରଣ କର ।

୧. ଉଚ୍ଚ ସଂକଟ ବ୍ୟବହାରରେ ନିୟୋଜିତ ହେବ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ କାରଣ

୨. ଅଭିଭାବକ କ୍ଷମା ସହିତ ଉତ୍ତମ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ଜରୁରୀ କାରଣ

୩. କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନେ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି କାରଣ

୪. ସକରାତ୍ମକ ସମ୍ପର୍କସଙ୍କଳ୍ପ ଚାପକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଚିତ୍ କାରଣ

୫. ପିତାମାତା ଏବଂ କିଶୋର ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିବାଦ ହେବାର କାରଣ

କିଶୋର ମାନଙ୍କର ଅର୍ତ୍ତନିହିତ ସାମର୍ଥ୍ୟତାକୁ ହାସଲ କରିବାପାଇଁ ଜ୍ଞାନ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ହେଉଛି ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ । ଏହା ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ।

୪) ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ (Cognitive development)

ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ କହିଲେ ସଞ୍ଚିତ ବିକାଶକୁ ବୁଝାଏ ଯାହାକି କିଶୋରମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସୁବିଧା ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବନା ପ୍ରଣାଳୀର ବିକାଶ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଏହା ଆମେ କିପରି ବହୁ ଏବଂ ଦୁନିଆଁ ସହିତ ଆମର ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ଏହି ଭାବନା ପ୍ରଣାଳୀ କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହା ନିମ୍ନରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ଖଣ୍ଡ-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ବିଷୟ



ଚିନ୍ତଣୀ

ଅମୂଳକ ଚିନ୍ତାଧାରା (Abstract Thinking): ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସେମାନେ ଅସମ୍ଭବକୁ କଳ୍ପନା କରିପାରିବେ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ସେମାନେ ଶୁଣିଥିବେ ଲୋକଭାଷା ଯେମିତିକି ଗୋଟିଏ ଚିତାବାଘ ତାର ଦେହରେ ଥିବା କଳାଦାଗକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେମାନେ ବୁଝିପାରିବେ ଯେ ଏହାର ମାନେ ହେଲା ଲୋକ ନିଜର ମୌଳିକ ପ୍ରକୃତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ତାଙ୍କମାନଙ୍କର ଏହି ଯୋଗ୍ୟତା ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ କବିତା ଲେଖି ପାରିବେ ଏବଂ ହାସ୍ୟ ବୁଝିପାରିବେ ।

ନିଜସ୍ୱ କଳ୍ପନା (Personal Fable): ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କିଶୋରମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ଏବଂ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ କିଛି ଖରାପ ଘଟିବ ନାହିଁ ଏହା ସେମାନଙ୍କ ବିପଦକୁ ଡାକି ଆଣିବାରେ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । କିଶୋର ମାନେ ପ୍ରକୃତିରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ଏବଂ ବିନା ଭୟରେ ନୂଆ କିଛି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଏଥିରେ ସଂଘ୍ରାମ ତଥା ସମ୍ଭବତଃ ଏବଂ ପରିବାରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ଦେଶସେବା କରିବା ଯାହାକି ସକରାତ୍ମକ ଆତ୍ମ ପରିଚୟ ଦେଇଥାଏ । କିଛି ନୂଆ ଜିନିଷ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାର ଦକ୍ଷତା କୌଶଳ ସକରାତ୍ମକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା ଦ୍ୱାରା ସମାଜରେ ଏକ ସକରାତ୍ମକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା ଦ୍ୱାରା ସମାଜରେ ଏକ ସକରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ । ଯଦିଓ ତ୍ରୁଟି, ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧ ଏବଂ ଏହିଭଳି ବହୁତ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବା, ବିନା ହେଲମେଟ୍ରେ ଗାଡ଼ି ପଛରେ ଲୋକଙ୍କୁ ବସାଇ ଚଳାଇବା ଇତ୍ୟାଦିର ଫଳାଫଳ ଭୟାବହ ନକରାତ୍ମକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ପଦ୍ଧତିଗତ ଭାବନା (Systematic thinking): ସେମାନେ ପଦ୍ଧତିଗତ ରୂପେ ଭାବିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯଦି ଏକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାକୁ କୁହାଯାଏ ସେମାନେ ତାଲିକା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ବିକଳ୍ପର ସମୀକ୍ଷା କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ବିକଳ୍ପକୁ ବାଛିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିକଳ୍ପର ଫଳାଫଳ କୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥାଆନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ଯେତେବେଳେ ପରିବାର ଛୁଟିଦିନର ଯୋଜନାହୁଏ । ତରୁଣମାନେ ମିଳିଥିବା ବିକଳ୍ପ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ସଠିକ୍ କରିପାରନ୍ତି; ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତି ପାଣିପଥର ଅବସ୍ଥାକୁ ସ୍ଥାନ, ଯିବା ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ସମୟ, ସଠିକ୍ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମାଧ୍ୟମ ଏବଂ କେଉଁ କେଉଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ଦେଖିହେବ ଏବଂ ସେହି ଅନୁସାରେ ସ୍ଥିର କରନ୍ତି ଓ ଛୁଟିର ଯୋଜନା କରନ୍ତି ।

ଆଦର୍ଶବାଦ (Idealism): ଆଦର୍ଶବାଦ କିଶୋରଙ୍କର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ । ସେମାନଙ୍କର ଠିକ୍ ଭୁଲକୁ ନେଇ ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ଥାଏ । ସେମାନେ ଗର୍ବର ସହିତ ନିଜ ଉପରେ ଏବଂ ନିଜର ଚତୁର୍ପାର୍ଶ୍ୱ ଉପରେ ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ବତାଇଥାନ୍ତି, ପ୍ରାୟତଃ ଆଦର୍ଶବାଦ ସକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଦିଗକୁ ବଢ଼ିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବହୁତ ତରୁଣମାନେ ଅସୁବିଧା ସ୍ଥିତି ଯଥା ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଓ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

କାଳ୍ପନିକ ଦର୍ଶକ ମଣ୍ଡଳୀ (Imaginary audience): କିଶୋରମାନେ କଳ୍ପନା କରିଥାନ୍ତି ଯେ ସମସ୍ତେ ତାକୁ ଦେଖୁଛନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ଯଦି ତାଙ୍କର ସାଙ୍ଗରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟିଆ କଣା ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ସମସ୍ତେ ତାକୁ ଦେଖୁଥିବେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଚତୁର୍ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନେଇ ବହୁତ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୨୦.୫

- (୧) କିଶୋରମାନଙ୍କ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶର ଯେକୌଣସି ୨ଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟତା କୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।
- (୨) କିଶୋରମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଦିଗହରା ଏବଂ କୌଣସି ଖାପ ନ ଖାଇଥିବା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାକୁ ମନ କରିପାରନ୍ତି, ତାଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ।

୨୦.୨ ସଂସ୍କୃତିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ପ୍ରଥାର ପ୍ରଭାବ (Effect of Cultural and Social norms)

ସାମାଜିକ ପ୍ରଥା ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିୟମାବଳୀ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟାଶାକୁ ନେଇ ବନ୍ଧା ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ସମାଜ ତାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ତୁମେ ସାମାଜିକ ଏବଂ ସଂସ୍କୃତି ପ୍ରଥାର ପ୍ରଭାବର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଦେଖିପାରିବ । ଏହି ପ୍ରଥା ଗୁଡ଼ିକ ଆମର ବ୍ୟବହାର, କଥା କହିବା ଶୈଳୀ ପିନ୍ଧିବା କିମ୍ବା ନିଜ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଆଚାର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏପରିକି ଆମର ଲିଙ୍ଗଗତ ଭୂମିକା ସାମାଜିକ ପ୍ରଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : ୨୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ମହିଳା ମାନେ ଯାହା ଆଶା

କରୁଥିଲେ ତାହା ବର୍ତ୍ତମାନର ମହିଳାମାନଙ୍କ ଭୂମିକା ଯାହା ଅତୀତରେଥିଲା ତାହା ବର୍ତ୍ତମାନ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର। ମହିଳାମାନେ କେବଳ ଘର କାମ କରିବା ପାଇଁ ସୀମିତ ହୋଇ ରହି ନାହାନ୍ତି ଏବଂ ପୁରୁଷ ଲୋକମାନେ କେବଳ ପରିବାର ରେ ଅର୍ଥରୋଜଗାରରେ ଅର୍ଥରୋଜଗାର କରିବାର ସଦସ୍ୟ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି, ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳାମାନେ ଲାଭଜନକ ଭାବରେ ନିଯୁକ୍ତି ଏବଂ ଉଭୟ ଘର କାମରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ଲିଙ୍ଗଗତ ଚିନ୍ତାଧାରା ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ।



ଚିତ୍ର ୨୦.୮

ବିଶ୍ୱର ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ସାମାଜିକ ପ୍ରଥା ଦ୍ୱାରା କିଶୋରମାନେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ପ୍ରସିଦ୍ଧତା, ବସ୍ତ୍ର, ସଙ୍ଗୀତ ଏବଂ ନାଚର ନକଲ କରିଥାନ୍ତି, ସମବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଜିନିଷର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଥାଏ କିମ୍ବା ସିନେମା, ଟିଭି (media)ରେ ଦେଖାଉଥିବା ରୁଚିକର ଜିନିଷକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କ ଇଚ୍ଛାଥାଏ। ସମବୟସ୍କଙ୍କ ସହ ଏକମତ ହେବା ଠିକ୍ ଅଛି। କିନ୍ତୁ କେତେବେଳେ ତୁମେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଏକ ଦିଗ ମୁହିଁତ ସହମତ ନ ହୋଇପାରେ ଏଠାରେ କେତେକ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ଯେ କିପରି ଅଧିକ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହେବ ଏବଂ ଅନୁତାପ ନ କରି ନାହିଁ କରିବା।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ତୁମେ ଏକ ଅସୁବିଧା ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବ। ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏକୁ ପ୍ରୟୋଗ କର।

୧. ସାମାଜିକ ସମବୟସ୍କ ଚାପରେ ପଡ଼ିନାହିଁ, ସମସ୍ତେ ଯାହା କରୁଛନ୍ତି ତୁମେ ମଧ୍ୟ ତାହା କରିବା ଉଚିତ୍ ଏହିଭଳି ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣାରେ ରୁହନାହିଁ।
୨. “ନାହିଁ” ଶବ୍ଦକୁ ବ୍ୟବହାର କର ଯେତେବେଳେ ତୁମକୁ ଲାଗୁଛି କି “ମୁଁ କରି ପାରିବିନି” ନା “ମୁଁ” କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।
୩. ଅନୁଭବ କରିବାରେ ଦୂରରେ ରୁହ ଏବଂ “ମୁଁ ଦୁଃଖୀ” ବୋଲି କୁହନାହିଁ।
୪. ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ତୁମ ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପ ପକାଇବାକୁ ବନ୍ଦକର ।
୫. ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଦରକାର ତୁମେ ଯାହା କହୁଛ ତାହା ତୁମର ଅଜ୍ଞତାଗୀ ଦ୍ୱାରା ଅସ୍ୱୀକାର ହେଉ ନଥିବ।
୬. ଅନ୍ୟଲୋକ ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଭାବେ ଆଖି ମିଶାଇ କଥା ହୁଅ।
୭. ଆମେ କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟର ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କାରଣ ଦର୍ଶାଇବ ନାହିଁ ?
୮. ସର୍ତ୍ତକ ମଧ୍ୟରେ ତୁମର ମର୍ଯ୍ୟାଦାକୁ ରକ୍ଷାକର।
୯. ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛ ତାହା ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଜାଣିବାକୁ ଦିଅ।

ଅନେକ ସମୟରେ ତୁମେ ନିଜେ ଦେଖିବ ଯେ ନିଜକୁ ଏକ ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁଠାରେ କି ତୁମକୁ ନାହିଁ କହିବା ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ହେବ। ଏହିଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତୁମେ ଦିଆଯାଇଥିବା କୌଣସି ଏକ ପଦ୍ଧତିର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ।

- ପ୍ରଶ୍ନ ବା ବକ୍ତବ୍ୟକୁ ଧ୍ୟାନ ନ ଦେବା ଏବଂ ସେଠାରୁ ପଳାଇଯାଅ।
- ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ବଦଳାଇ ଦିଅ।



ଖଣ୍ଡ-୯

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ଟିପ୍ପଣୀ

କିଶୋର: ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ଆପତ୍ତି

- ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ମନାଇ ନାହିଁ କରିବା
- କ୍ଷମା ମାଗି ନେବା ଉଦାହରଣ - ମୁଁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଏକ ଦିନ ତୁମ ପାଖକୁ ଆସିଯିବି।

ମନେରଖ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରିବ। ବହି କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଭ୍ୟାସ କର।

୨୦.୩ କିଶୋରମାନଙ୍କ ଉପରେ ଖବର ଯୋଗାଯୋଗ ସଂସ୍କାର ପ୍ରଭାବ

ଖବର ଯୋଗାଯୋଗ ସଂସ୍କାର ଯଥା :- ଟେଲିଭିଜନ, ଖବରକାଗଜ ମାଗାଜିନ୍, ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର, ରେଡ଼ିଓ ଏବଂ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଇତ୍ୟାଦିର ଉଭୟ ଏକରାତ୍ମକ ସଂସ୍କାର ଯେ କେବଳ ବିଭିନ୍ନ ଘଟଣାବଳୀ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରାଏ ତାହା ନୁହେଁ ଏହା ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଧାରାବାହିକରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା, ଖବରକାଗଜ, ମାଗାଜିନ୍ website ରେ ନିଜର ଲେଖାକୁ ସ୍ଥାନ ଦେବା ଇତ୍ୟାଦି। ଯୋଗାଯୋଗ ସଂସ୍କାରେ ଖେଳ ଏବଂ ସମାଜସେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଦ୍ଵାରା କିଶୋରମାନେ ଏଥିପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇ ସେହି ଧାରାରେ ଯିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି।

ଅପରପକ୍ଷରେ ଯୋଗାଯୋଗ ସଂସ୍କାର କେତେକ ବିପରୀତ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଦେଖାଇଥାଏ। ଯାହା କି କିଶୋରମାନଙ୍କ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ବାରମ୍ବାର ଯୌନଗତ ଚିତ୍ର, ହିଂସା ଏବଂ ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାପନ ରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅପ୍ରତିକର ଦୃଶ୍ୟ କିଶୋର ମାନଙ୍କ ମନରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ।

କିଶୋରମାନେ ଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜିତ ବ୍ୟକ୍ତି, ଆଦର୍ଶ ପୋଶାଗତ ଖେଳାଳୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ତାରକା ଏବଂ ଟିଭି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵଙ୍କ ଭଳି ନିଜର ପରିଚୟ ତିଆରି କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ଯେଉଁଥିରେ କି ସେମାନେ ନିଜସ୍ଵ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵକୁ ହରାଇଥାନ୍ତି।

ତାରକା ଏବଂ ମଡେଲଙ୍କ ଭଳି ଶରୀର ଆକାର ପ୍ରତି ସେମାନେ ପ୍ରଭାବମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ପ୍ରାୟତଃ କେତେକ କିଶୋର ଝିଅମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ସତର୍କ ଥାନ୍ତି ଯାହା ଦ୍ଵାରା ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ପୁଅମାନେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଏବଂ ସ୍ଵେଚ୍ଛା ସ୍ଟେରଏଡ୍ Steroid ନାମକ ହରମୋନ ବା ଖାଦ୍ୟର ଅନୁପୂରକ ନେଇଥାନ୍ତି ଯାହାକି ମାଂସପେଶୀ କୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଭାର ଲାଞ୍ଜନ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ। ଅତ୍ୟଧିକ ଶକ୍ତି କମାଏ ଏବଂ ରତ୍ନପ୍ରାବ ଚକ୍ରରେ ଅନିୟମିତତା (ଝିଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ) ଦେଖାଯାଏ। ବିନା ବୁଝାସୁଝାରେ ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା Steroid ହରମୋନ ର ବ୍ୟବହାର ଅନେକ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ।

ତେଣୁ ଏହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ କ'ଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ? ମନେରଖ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତୁମର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ କ'ଣ ଦେଖିବ ଓ ପଢ଼ିବ। ବହୁ ଶୀଘ୍ର ତୁମେ ଏକ ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିରେ ପରିଣତ ହେବ ସଠିକ୍ ସ୍ଵଚ୍ଛତାକୁ ଜାଣ ତୁମେ ଉପଯୁକ୍ତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବା ଜରୁରୀଥାଏ।

- ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ସଂସ୍କାର ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବକୁ ପିମାମାତା ମାନେ କମାଇ ପାରିବେ।
- କାଳ୍ପନିକତା ଏବଂ ବାସ୍ତବତା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଜଣାଇବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା।
- ହିଂସା ଓ ସଂକଟାପନ୍ନ ବ୍ୟବହାର ପରିଣତି ବିଷୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚା।
- ପ୍ରବାହ ଭାବନା କୌଶଳରେ ତରୁଣମାନଙ୍କୁ ସଶକ୍ତି କରି ପାଇଥିବା ସମୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ବାଛିବା ଏବଂ ଉତ୍ତମ ନିଷ୍ପତ୍ତି କୌଶଳ ଦ୍ଵାରା ନିଜ ବୟସ ଉପଯୋଗୀ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଦେଖିବା।



ବିଷୟ

୨୦.୪ ବୃତ୍ତିପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ (Preparing for a Career)

କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ବୃତ୍ତି ବାଛିଥାଅ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଅ। ତୁମେ ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଭଲ ଜୀବିକା/ବୃତ୍ତି ପାଇଁ ତୀବ୍ର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ। ସମସ୍ତେ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ଏମିତି କିଛି କରିବେ ଯାହା ଦ୍ଵାରା ସେମାନେ ଭଲ ରୋଜଗାର କରି ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ। ଅନେକଥର ତୁମକୁ ଅଭିଭାବକ କ୍ଷର ପେଶାକୁ ଆପଣାଇବାକୁ କୁହାଯାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଯଦି ତୁମର କିଛି ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଥାଏ ତେବେ ତୁମେ ତାହାକୁ ଜଣାଇବା ଉଚିତ। ମନେରଖ ତୁମେ ଯାହା ବି କର ତୁମେ ସେଥିରେ ତୁମର ସାମର୍ଥ୍ୟତା କୁ ପୁରପୁରି ଦେଖାଅ ଏବଂ ତୁମେ ବାଛିଥିବା ବୃତ୍ତିରେ ସବୁଠାରୁ ଆଗରେ ରହିବ ଏଥିପାଇଁ ତୁମକୁ ବହୁତ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ସବୁ ପରିଶ୍ରମର ଫଳ ଦିନେ ନା ମିଳିଥାଏ।

ଡାକ୍ତର, ଇଞ୍ଜିନିଅର, ଆର୍କିଟେକ୍ଟ, ପେଶା ବ୍ୟତୀତ ଆହୁରି ଅନେକ କାମ କରିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ଅଛି। ତୁମ ଚାରିପାଖରେ ବା ତୁମ ଘର ପାଖରେ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ କାମକୁ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର। ତୁମେ ମିଳୁଥିବା ସାଧନାରୁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ସୂଚନା ପାଇ ପାରିବ।

- ଖବର କାଗଜର ସପ୍ତାହିକ ମାଗାଜିନ୍, ବିଭାଗରେ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ବୃତ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ, ଏଥିରେ ସଂପୃକ୍ତ ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ଏବଂ କିପରି ଏଠାରେ ପହଞ୍ଚିପାରିବ ଇତ୍ୟାଦି ଦିଆଯାଇଥାଏ।
- ବୃତ୍ତିଗତ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଅନେକ ସଂଖ୍ୟକ ୱେବସାଇଟ୍ (websites) ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ। ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଜାରି ୟୁଏପିଡ଼ିଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁ ବୃତ୍ତି ନିର୍ବାଚନ ର ସୂଚନାକୁ ତୁମେ ଇଣ୍ଡିଆନେନ୍ ଡ୍ଵାରା ([http:// indian.gov.in/citizen/carces](http://indian.gov.in/citizen/carces)) ରେ ପାଇପାରିବ।
- ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଅଭିଭାବକ ଏବଂ ବିଶେଷ କ୍ଷେତ୍ର ଥିବା କର୍ମୀ ମାନଙ୍କଠାରୁ ବୃତ୍ତି ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ ସୂଚନା ପାଇପାରିବ।
- ବୃତ୍ତିଗତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ତୁମକୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜୀବିକା ସମ୍ପର୍କୀୟ କୌଶଳ ଯୋଗାଇଦେବ।



ପାଠ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ (Terminal Exercises)

୧. କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଉଭୟ ପୁଅ ଓ ଝିଅ ମାନଙ୍କ ସାଧାରଣ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ?
୨. କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଆବେଗିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଅ ?
୩. କିପରି ସକରାମ୍ଭକ ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନ ଏକ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ ଉଦାହରଣ ସହ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ?
୪. ପଢ଼ାପଢ଼ିବା ଭାବନା କିପରି ବୃତ୍ତିକୁ ବାଛିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ?
୫. ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ତିନୋଟି ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କର ଜୀବନୀ (Case study) କୁ ପଢ଼ ଏବଂ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ।

ମଣି ଏବଂ ରୋନୀ ଦୁହେଁ ଆବିଲକୁ ଏକ ବାହାଘରରେ ଦେଖାହେଲେ। ସେମାନେ ଆବିଲ କୁ ମଦ୍ୟପାନ ପାଇଁ ବାଧ୍ୟକଲେ। ସେ ତାର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଅପମାନିତ କରିବାକୁ ଚାହିଁଲା ନାହିଁ ଏବଂ ବନ୍ଧୁତ୍ଵକୁ ସଂକଟରେ ପକାଇବାକୁ ଚାହିଁଲା ନାହିଁ। ଯଦିଓ ସେ ମଦ୍ୟପାନ କରି ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛାକରୁ ନଥିଲା। ସେ ଦୃଷ୍ଟିରେ ପଡ଼ିଗଲା ଯେ, ସେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ମଦ୍ୟପାନ କରିବ ନା ସେ ବାହାଘର କୁ ଛାଡ଼ି ଘରକୁ ପଳାଇବ।

ଶ୍ଵ-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ଚିନ୍ତଣ

କିଶୋର: ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ଆପତ୍ତି

- i) ଆଦିଲ୍ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ତୁମେ ଭାବୁଛ ?
- ii) ତାର ସାଙ୍ଗମାନେ ମଦ୍ୟପାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ ନାହିଁ କାରଣ ସେମାନେ ଗାଡ଼ିଚଳାଇ ଘରକୁ ଫେରିବେ। ଏହି କଥାକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଆଦିଲ୍ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?
- iii) ଆଦିଲ୍ ର ସାଙ୍ଗମାନେ କିପରି ମଜା କରିପାରିବେ ? ଦୟାକରି ଦୁଇଟି ପରାମର୍ଶ ଦିଅ ?
- ୬) ତୁମର ୯ ବର୍ଷର ଭାଇ ହିଂସାମୁକ୍ତ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖେ। କେଉଁ ଉପାୟରେ ତୁମେ ତାକୁ ଭଲ ଧାରାବାହିକ ନିର୍ବାଚନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ?
- ୭) ଗୋଟିଏ ପରିସ୍ଥିତି ଯେଉଁଠାରେ ତୁମେ କ'ଣ କରିବାକୁ ଚାହଁ ଏବଂ ତୁମଠାରୁ କିଛି ଆଶା କରାଯାଇଥିବ ଏହିଭଳି ଦୃଶ୍ୟରେ ତୁମେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ କିପରି ସମାଧାନ କରିବ ?
- ୮) ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଶିଖାଅ କିପରି ରୋକଠୋକ୍ ଭାବେ କହିବେ ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଜବରଦସ୍ତି କରାଯାଏ।
- ୯) ବିଭିନ୍ନ ଆଧାରରେ ତାଲିକାକର ଯେଉଁଠାରେ କି ତୁମେ ବୃତ୍ତିପାଇଁ ସୂଚନା ପାଇପାରିବ।



ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଲ ୨୦.୧





ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୨୦.୧

- ୧. **ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ** - ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଓଜନରେ ବଢ଼ିବା, କାଖ ତଳ ଏବଂ ଉପବନ୍ଧୁ ସ୍ଥାନ କେଶ, ଜନକେନ୍ଦ୍ରିୟର ବୃଦ୍ଧି
ପୁଅ - ରାତ୍ରିକାଳୀନ ନିର୍ଗମନ, ମାଂସପେଶୀ ବିକାଶର ବୃଦ୍ଧି, ମୁଖର କେଶ (ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି)
ଝିଅ - ସ୍ତନର ବୃଦ୍ଧି, ରତ୍ନୁସ୍ରାବର ଆରମ୍ଭ, ଚଉଡ଼ା ନିର୍ଦ୍ଦୟ ।
- ୨.(i) **ନିଥ୍ୟା** - ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ତେଣୁ ସେମାନେ ପରେ ଆଉ ... ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ନାହିଁ ଏବଂ ଆଗକୁ ହେବାକୁ ଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ / ସଜାଗ ରହିବେ ।
- (ii) **ନିଥ୍ୟା** - ଏସ ତାର ସମସ୍ତ ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀକୁ ଚାଲୁରଖି ପାରିବ ।
- (iii) **ନିଥ୍ୟା** - ଏହା ଅନ୍ୟପ୍ରକାରରେ ମଧ୍ୟ ଯେହେତୁ ଶୋଇଲା ବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ବୀର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ ।
- (iv) **ସତ୍ୟ** - ଝିଅମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଚୁର ଲୌହଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- (v) **ନିଥ୍ୟା** - ରତ୍ନୁସ୍ରାବର ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ ସେ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇପାରେ କାରଣ ରତ୍ନୁସ୍ରାବ ଚକ୍ରର ଆରମ୍ଭର ଅଳ୍ପକିଛି ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଡିମ୍ବାଣୁର ଗଠନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।
- (vi) **ନିଥ୍ୟା** - ଉଭୟ ପୁଅ ଓ ଝିଅମାନଙ୍କର ଜନକେନ୍ଦ୍ରିୟ କୁ ସର୍ଯ୍ୟରଖିବା ଜରୁରୀ ।

୨୦.୨

- ୧. ତୃତୀୟ ଉପାୟଟି ଏକ ଭଲ ଉପାୟ । କାରଣ - ରାଗିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ କାରଣକୁ ବୁଝିବା ଦରକାର ଯେହେତୁ ରାଗିବା ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର ବାଟ ନୁହେଁ । ହୁଏତ ଭୁଲବଶତଃ ତାର ନାମ ନ ଥାଇପାରେ କିମ୍ବା ହୁଏତ ସେ ତା'ର ବୟସ ସୀମା ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ ନୀତି ମଧ୍ୟରେ ଯାଉ ନଥିବ ।
- ୨. ନେହା ତାକୁ ଅନୁମତି ନ ଦେବାର କାରଣ ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରିବା ଉଚିତ୍ । ସେମାନଙ୍କ କହିବାର ଯଥାର୍ଥତାକୁ ବୁଝିବା । ସେ ତାର ବହିଷ୍କୃତକୁ ଫୋପାଡ଼ିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ଭଦ୍ରଭାବେ କଥା ହେବ ।
- ୩.(i) ଅନୁଭବ କର ଯେ ତୁମ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା କେତେକ ଶାରୀରିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।
- (ii) ନିଜକୁ ଦମ୍ଭ ଦେଖାଇବାରେ ନିୟୋଜିତ ରୁହନାହିଁ ।
- (iv) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଅ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ କର ।
- (v) ଏକ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ସାଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଏକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରାମର୍ଶ ଦାତାଙ୍କଠାରୁ ଉପଦେଶ ନିଅ ।



ଟିପ୍ପଣୀ

ଶ୍ଵା-୨

ମୋ ପରିବାର ଏବଂ ମୁଁ



ଚିତ୍ରଣା

କିଶୋର: ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ଆପତ୍ତି

୨୦.୩

୧. ନେହାର ଭୂମିକା

- (i) ତାର ଅଭିଭାବକଙ୍କୁ ବିଶ୍ଵାସରେ ଗୁପ୍ତକଥା କହିବା ।
- (ii) ସେମାନଙ୍କର କହିବାର ତାପର୍ଯ୍ୟକୁ ବୁଝିବା
- (iii) ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବ ଏବଂ ଭଦ୍ରଭାବେ କଥା ହେବ ।
- (iv) ଅଭିଭାବକଙ୍କ ସହ ଘରକାମରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବ ।

ତାର ମାଆଙ୍କର ଭୂମିକା

- (i) ପରିବାର ର ଆଲୋଚନା ଏବଂ ଘରକାମରେ ତାକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରାଇବେ ।
- (ii) ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକୁ ବାଞ୍ଛିବେ ।
- (iii) ବୁଝିବେ
- (iv) ଘଟଣା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଖୋଲିକଥାହେବେ ।
- (v) ତାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ।

(୨) କୌଣସି ଏକ ଘଟଣା ଯେଉଁଥିରେ କି - ତୁମର ଅଭିଭାବକ ତୁମକୁ ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କହିଛନ୍ତି ତୁ ପିଲାଟା ଏବଂ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତୁମର ବ୍ୟବହାର ବୟସପ୍ରାପ୍ତ ଲୋକଭଳି ହେବା ପାଇଁ ଆଶା କରନ୍ତି ।

୨୦.୪

ସଠିକ୍ କାରଣ ଦର୍ଶାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ବକ୍ତବ୍ୟକୁ ପୂରଣ କର ।

- (i) ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ, ଏବଂ ଆଇଭି/ ଏଡ୍ସ ହେଲା, ଅନ୍ୟକିଛି
- (ii) ଉଭୟ ଅଭିଭାବକ ଏବଂ ପିଲା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରି ।
- (iii) ସେମାନେ ଏକା ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଗତି କରନ୍ତି ଏବଂ ବୁଝନ୍ତି ।
- (iv) ଏହା ଏକ ସୁସ୍ଥ ପ୍ରତିଦ୍ଵନ୍ଦ୍ଵିତା କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତକରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଅହଂକୁ ବଢ଼ାଏ ।
- (v) ସେମାନେ ଖୋଲାରେ କଥା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ / ପରସ୍ପରକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତିନାହିଁ ।

୨୦.୫

୧. (i) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କଳ୍ପନା - ସେମାନେ ଅସାଧାରଣ ଭାବନ୍ତି ।

(ii) କାଳ୍ପନିକ ଦର୍ଶକମଣ୍ଡଳୀ - ଭାବନ୍ତି ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖୁଥାନ୍ତି ।

(iii) ଭାବାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା - ଅସମ୍ଭବ ଜିନିଷକୁ କଳ୍ପନା କରିପାରିବେ ଯାହାସତ୍ୟ ନୁହେଁ ।

(iv) ପଞ୍ଚତିଗତ - କୌଣସି ଜିନିଷ ଯୋଜନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ କୁ ମନେ ରଖିପାରନ୍ତି ।

୨. ଅସବଧାନତା - କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କଳ୍ପନା ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ ଯେଉଁଠାରେ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ । ତୁଟିପୁଣ୍ଡ ଲୁଗାପଟା କୁ ପିନ୍ଧିବା ପାଇଁ ମନା କରିଦିଅନ୍ତି - କାରଣ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ସମସ୍ତେ ତୁଟିକୁ ଦେଖିଦେବେ ଯଦିଓ ଏହା ଦେଖାଯାଇ ନ ଥାଏ ।