किशोरावस्था

- विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 10 से 19 वर्ष के लड़के व लड़कियॉ किशोर या किशोरी कहलाते हैं। इस अवस्था के दोरान लड़के व लड़कियॉ बचपन से युवावस्था की ओर बढ़ते हैं। लड़के युवक होने लगते हैं और लड़कियॉ युवतियॉ होने लगती है।

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलाव

- शरीर तेजी से बढ़ता है – इस दौर में लड़के व लड़कियों का शरीर तेरी से बढ़ता है। उनकी लम्बाई, आकार व वजन में जल्दी जल्दी बढ़ता है। हड्डियॉ तेजी से मजबूत और बड़ी होती हैं।
- ये बढ़वार चेहरा, हाथ, पैर आदि के बढ़ने में स्पष्ट दिखायी देता है। पर ये फर्क शरीर के अलग–अलग भाग पर अलग–अलग समय पर दिखायी दे सकता हैं। इन बदलावों की गति भी अलग–अलग लड़के – लड़कियों में अलग–अलग होती है।
- साथ ही लड़के – लड़कियों की मासपेशियों में भी बढ़ोत्तरी होती है। लड़कों की मास पेशियॉ अधिक मजबूत होती हैं, छाती व कंधे चौड़े होते हैं जबकि लड़कियों के कूल्हे ज्यादा चौड़े होते हैं।

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलाव

- शारीरिक परिवर्तन के साथ–साथ लड़के – लड़कियों के प्रजनन अंगों का भी विकास होता है व लड़के – लड़कियॉ प्रजनन के लिए सक्षम होने लगते हैं। प्रजनन तंत्र में बदलाव दो तरह से होता हैं
- मुख्य बदलाव जो प्रजनन अंगों के परिपक्व व सक्रिय होने जैसे लड़कों में लिंग और अण्डकोष का विकास तथा लड़कियों में योनी, गर्भाशय व अण्डाशय का विकास तथा सहयोगी बदलाव जैसे लड़कों में दाढ़ी–मूछ आना व लड़कियों में स्तनों का विकास और लड़के – लड़कियों दोनों में बगलों व जननांगों में बाल आना।

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलाव – माहवारी

- **माहवारी:** लड़कियों में एक और प्रक्रिया का शुरू होना उनके युवती बनने की ओर पहले कदम के रूप में जाना जाता है। यह प्रक्रिया है माहवारी। माहवारी या मासिक धर्म या मासिक चक्र का मतलब हैं प्रत्येक माह एक परिपक्व अण्डे व उसके साथ खून तथा गर्भाशय की अंदरूनी सतह के कतरों का योनी के रास्ते बाहर निकलना।

किशोरावस्था के दौरान होने वाले मानसिक बदलाव

- किशोरावस्था में लड़के – लड़कियों का मूड जल्दी जल्दी बदलता है। उन्हें कभी कुछ अच्छा लगता है तो कभी कुछ। उनकी पसन्द–नापसन्द जल्दी–जल्दी बदलती है। क्योकि उनके विचार, उनकी सोच आकार ले रही होती है।
- घर की सुरक्षित चौखट के बाहर की दुनियॉ में ज्यादा समय बिताना अच्छा लगता है।
- नये दोस्त बनते हैं।
- दोस्तों / हम उम्र के लोगों के साथ समय बिताना अच्छा लगता है
- दोस्तों के बीच खुद को साबित करने की होड़ लगती है। अपनी अलग पहचान बनाना चाहते हैं।

किशोरावस्था के दौरान होने वाले मानसिक बदलाव

- नयी चीजें या नये काम करना चाहते हैं
- सुंदर या अच्छा दिखना चाहते हैं।
- अपने शरीर के आकार, लम्बाई, वजन के प्रति सतर्कता बढ़ती हैं। प्रसिद्ध लोगों के व्यक्तित्व से अपनी तुलना करते हैं व अनके जैसा दिखने या बनने की कोशिश करते हैं।
- लड़कों का लड़कियों के प्रति और लड़कियों का लड़कों के प्रति आकर्षण होना शुरू होता है।
- अपने आस–पड़ोस के प्रति, आस–पास होने वाली घटनाओं के प्रति सजग होने लगते हैं।
- तार्किक और रचनात्मक सोच विकसित होती है।

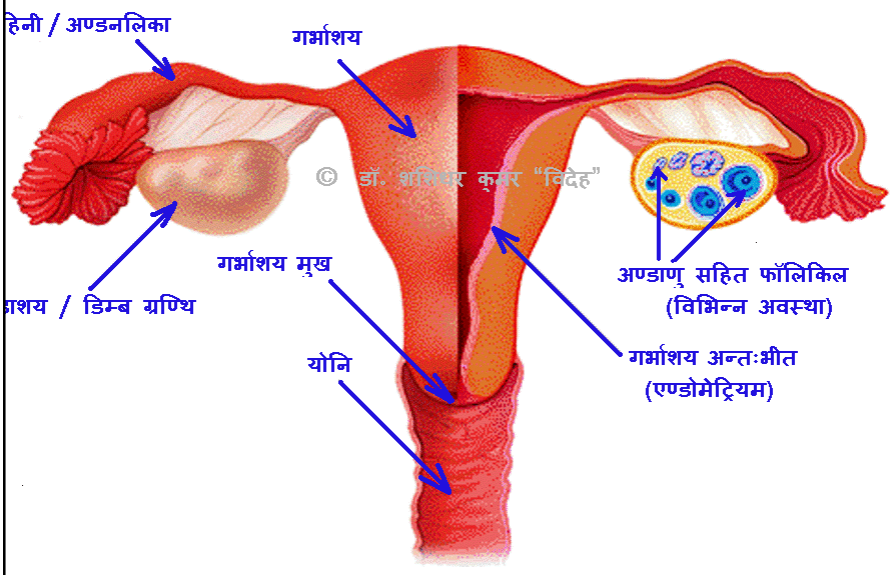
किशोरावस्था के दौरान होने वाले मानसिक बदलाव

- अपने समाज, भाषा, क्षेत्र, देश के प्रति अपना नजरिया, अपनी एक अलग सोच बनाना और व्यक्त करना चाहते हैं।
- अपने जीवन के उद्देश्यों और मूल्यों को आकार देना चाहते हैं। वे आगे जिंदगी में क्या करेंगें इसके बारे में सोचना–समझना शुरू हो जाता है।
- हर प्रकार के बंधनों से छूटना चाहते हैं।

माहवारी प्रक्रियाः

- माहवारी हर लड़की के जीवन का एक जरूरी हिस्सा है और यह किसी भी लड़की के लिए एक स्वस्थ व सामान्य प्रक्रिया है। माहवारी के शुरू होने का मतलब है कि लड़की गर्भ धारण कर सकती है। प्रतिमाह किसी एक बीज दानी में से एक अंडा विकसित होकर बाहर निकल आता है। यह अंडा अण्ड वाहिनी नलिका के रास्ते बच्चे दानी में आने लगता है इस समय अगर अंडे का मिलन पुरुष के शुक्राणु से हो जाये तो गर्भ धारण हो सकता है इसलिए बच्चेदानी की अंदरूनी सतह पर रक्त कोशिकाओं (खून) की एक मोटी गुदगुदी परत बन जाती है, ताकि अगर बच्चा ठहर जाये तो इस गुदगुदी सतह में धंस कर सुरक्षित रहे। यदि बीजदानी से निकलने के दो दिन के अंदर अंडे का मिलन पुरुष के शुक्राणु से नहीं होता तो वो मर जाता है और बच्चेदानी की मोटी गुदगुदी परत की ज़रुरत नहीं रह जाती। इसलिए यह खून की सतह धीरे धीरे टूटकर गिरने लगती है और योनि के रास्ते से बाहर आ जाती है। योनि के रास्ते खून आने की इसी प्रक्रिया को माहवारी कहते हैं, यह अलग अलग लड़कियों में 3–7 दिन तक चल सकती है।

- किशोरावस्था से शुरू हो कर लगभग पचास साल की उम्र तक, इसी तरह हर महीने एक बीजदानी से एक अंडा निकलता है, बच्चेदानी की अंदरूनी सतह पर खून की मोटी परत बनती है और बच्चा न ठहरने की स्थिति में यह सतह टूट कर योनि के रास्ते बाहर आ जाती है – इसिलए इसे मासिक चक्र या पीरियड भी कहते हैं।
- माहवारी 10 12 वर्ष से शुरु हो सकती है। फिर भी, यदि बालिका 16 वर्ष की हो जाये और माहवारी शुरु न हो तो उसे किसी स्वास्थ्यप्रदाता/डॉक्टर से सम्पर्क करना चाहिए।



चित्र :- स्त्री प्रजनन तन्त्र

28 दिन का मासिक चक्र