6 نوعمری: نشوونما اور تبدیلی کا ایک مرحلہ

(Adolescence: A Stage of Growth and Change)

4777CH06

کسی پودے کا سفر عموماً بیج کا انکھوا پھوٹنے سے شروع ہوتا ہے۔ موزوں تغذیہ کے ذریعے بیج پود بنتا ہے اور پختہ ہو کر چھوٹا پودا بنتا ہے۔ یہ سفر بعض مخصوص تبدیلیاں لاتا ہے۔ بعض ظاہری تبدیلیاں اُس کی اونچائی میں اضافہ، مزید پتیوں کا نکلنا، پھولوں، پھلوں کا لگنا اور نئے بیجوں کا پیدا ہونا ہے۔ ان بیجوں سے نئے پودے پیدا ہوتے ہیں۔

اس کا کوئی امکان نہیں ہے کہ کلہ پھوٹنے کے فوراً بعد کسی انکھوا میں بیج پیدا کرنے کی صلاحیتیں ظاہر ہو جائیں گی۔ بیج پیدا کرنے کے قابل ہونے کے لیے اسے نشوونما کرنے اور بلوغت یا پختگی تک پہنچنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح حیوانات کو بھی تولید کے قابل ہونے سے پہلے نشوونما کرنے اور بلوغت تک پہنچنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض حیوانات انڈے دیتے ہیں۔ جن سے سینے کے بعد بچے نکلتے ہیں جب کہ کچھ دوسرے حیوانات انسانوں کی طرح براہ راست اپنے بچے پیدا کرتے ہیں۔ دونوں حالات میں بچوں کا حجم بہ تدریج بڑھتا ہے اور وہ اپنے وقت پر بڑے ہو جاتے ہیں۔

کسی انسان کی زندگی کے سفر کو مختلف مراحل میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔طفلی، بچپن، نوعمری، بلوغت اور ضعیفی۔ہر شخص کو ان مراحل کا تجربہ اپنی رفتار سے ہوتا ہے اور ہر مرحلے کی مدت ہر فرد میں الگ الگ ہو سکتی ہے۔طفلی سے لے کر بلوغت تک ہمارا جسم مختلف تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔10 تا 12 سال کی عمر تک زیادہ تر تبدیلیوں کا تعلق اونچائی اور وزن سے ہوتا ہے۔اس کے بعد دیگر قابلِ توجہ تبدیلیاں واقع ہونے لگتی ہیں جو نوعمری کے عروج کی دلالت کرتی ہیں۔یہ تیز رفتار نشوونما اور ارتقا کا زمانہ ہوتا ہے جو خاص طور سے 10 تا 19 سال کی عمر کے درمیان آتا ہے۔نوعمری کے دوران جسم بلوغت کے لیے تیار ہوتا ہے۔

بیشتر جاندار مخلوقات کی طرح انسان اپنی پیدائش کے فوراً بعد تولید نہیں کر سکتے۔تولید کے قابل ہونے کے لیے اُن کے جسم کو نشوونما کرنے اور بلوغت کے مرحلے تک پہنچنے کی ضرورت ہے۔

جوں جوں انسانوں میں نشوونما ہوتی ہے اور اُن کا ارتقا ہوتا ہے وہ تولید کی صلاحیت کے ساتھ ساتھ نمایاں جسمانی، جذباتی اور رویہ جاتی تبدیلیاں محسوس کرتے ہیں۔ان میں سے بعض تبدیلیاں شاید واضح طور پر مشاہدے میں آسکنے والی ہوں جب کہ دیگر تبدیلیاں داخلی طور پر واقع ہوتی ہیں اور اُن کی طرف توجہ نہیں ہو پاتی۔اس باب میں نوعمری کے بارے میں غور و فکر کریں گے، اُس کی اہمیت کو سمجھیں گے اور ذمے داری کے احساس کے ساتھ اُس پر قابو پانے کا طریقہ سیکھیں گے۔

6.1 عمر کے ساتھ نشوونما: نوعمری کے سال

گرمی کی تعطیلات کے دوران ونکٹیش اپنے دادا/دادی سے ملنے گیا۔جوں ہی وہ گھر میں داخل ہوا اُس کی 12 سال کی چچازاد بہن دِویانی دوڑ کر اُس کے استقبال کے لیے آئی۔

آیئے ونکٹیش اور دِویانی کے درمیان اس دل چسپ گفتگو کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

سرگرمی 6.1: آیئے تبادلۂ خیال کریں

- ایک مرتبان اور کچھ کاغذ کی پرچیاں لیں۔
- ان تبدیلیوں کو تحریر کریں جن کا مشاہدہ آپ گریڈ 5 سے گریڈ 8 میں جانے والے طلبا میں کرتے ہیں۔ ان تبدیلیوں کا تعلق لمبائی، طاقت، رویوں یا کسی اور پہلو سے ہو سکتا ہے۔براہِ کرم پرچیوں پر نام لکھنے سے پرہیز کریں۔

© NCERT not to be republished

❖ کاغذ کی پرچیوں کو موڑ کر اُنھیں مرتبان میں ڈالیں۔

❖ کلاس کے تمام طلبا سے لی گئی پرچیوں کو ملا دیں اور ایک ایک کر کے جمع کی گئی پرچیاں کھولیں۔ پرچیوں پر لکھی معلومات کی بنیاد پر کلاس کے طلبا کے ساتھ تبدیلیوں پر **تبادلۂ خیال** کریں۔

جیسا کہ پرچیوں پر لکھا گیا تھا طلبا کے درمیان عام ترین قابلِ مشاہدہ تبدیلیاں کون سی تھیں؟ انھیں جدول 6.1 میں **درج کریں**۔

جدول 6.1: نشوونما کے دوران عام ترین تبدیلیاں

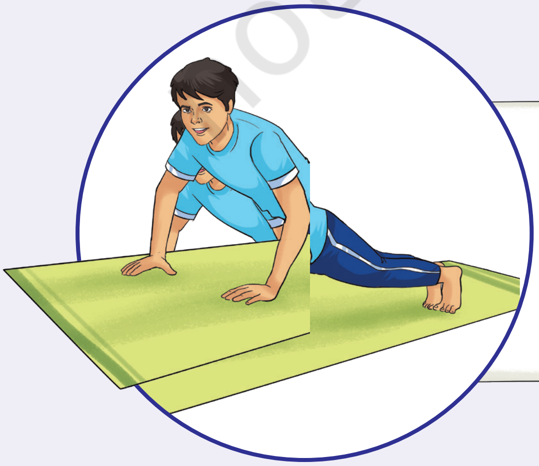
نمبر شمار	تبدیلیاں	آپ کے مشاہدات
.1	قد	
.2	وزن اور طاقت	
.3	ظاہری شکل	
.4	...	

کیا آپ نے بھی ان میں سے بعض تبدیلیوں کو محسوس کیا ہے؟ اگر ہاں، تو اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ بھی بہ تدریج اس مرحلے پر پہنچ رہے ہیں۔ یہ مرحلہ تقریباً 10 سال کی عمر سے شروع ہوتا ہے اور 19 سال کی عمر تک جاری رہ سکتا ہے۔ یہ عام طور پر بچپن اور بلوغت کے درمیان ایک ارتقائی مرحلہ ہے اور اسے **نوعمری** (adolescence) کہتے ہیں۔

جدول 6.1 کا تجزیہ کرتے ہوئے آپ نے شاید مندرجہ ذیل پر توجہ دی ہو:

قد کا بڑھنا

پیدائش سے ہی ہمارا جسم مسلسل نشوونما اور ارتقا سے گزرتا ہے جس میں قد کا بڑھنا بھی شامل ہے۔ تاہم قد میں اضافہ نوعمری کے دوران زیادہ نمایاں ہو جاتا ہے۔



جسم کے ڈھانچے، وزن بڑھنے اور طاقت میں تبدیلیاں

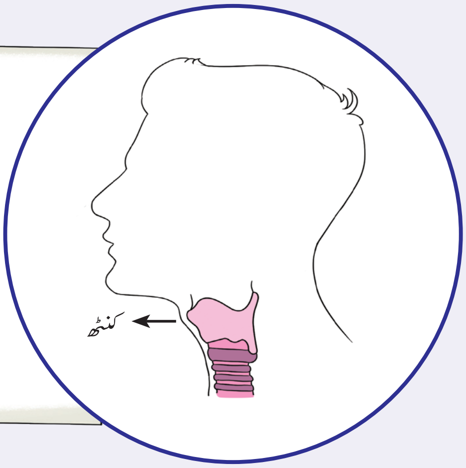
جوں جوں لڑکوں کی نشوونما ہوتی ہے تو یہ دیکھا جا سکتا ہے کہ قد بڑھنے کے ساتھ ساتھ اُن کے وزن میں اضافہ ہوتا ہے اور اُن کے کندھے زیادہ چوڑے ہو جاتے ہیں اور شاید اُن کے سینے بھی چوڑے ہو جاتے ہیں۔

لڑکیاں بھی قد اور وزن اور جسم کی دیگر تبدیلیوں سے گزرتی ہیں۔ مثلاً پستانوں کا بڑھنا۔

© NCERT not to be republished

آواز میں تبدیلیاں

نوعمر لڑکوں میں حلق کی نشوونما کے نتیجے میں ایسی آواز پیدا ہوتی ہے جو پھنسی ہوئی لگتی ہے۔ حلق ہمارے گلے میں ایک ایسا ڈھانچہ ہے جو بولنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ اس نشوونما کو گلے کے حصے میں ایک اُبھار کے طور پر دیکھا جا سکتا ہے اور اسے کنٹھ (adam's apple) کہتے ہیں۔ تاہم یہ ہر فرد میں نظر آنے کے قابل نہیں ہوتا۔ حلق کی نشوونما لڑکیوں میں بھی ہوتی ہے لیکن یہ اتنا بڑا نہیں ہوتا جتنا لڑکوں کا، جس کے نتیجے میں آواز میں صرف ہلکی سی تبدیلیاں آتی ہیں۔



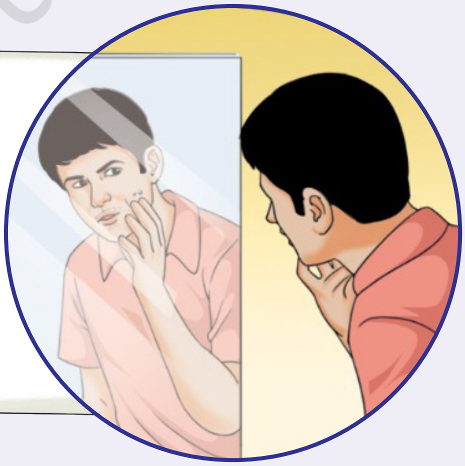
جسم کے مختلف حصوں پر بالوں کا نمودار ہونا

لڑکوں اور لڑکیوں کو اپنے جسم کے مختلف حصوں پر بالوں کے نمودار ہونے کا تجربہ ہوتا ہے مثلاً بغلوں اور پوشیدہ حصوں پر۔

لڑکوں کے چہرے پر اکثر بال اُگ آتے ہیں جو بعد میں اُن کے بلوغت کی طرف بڑھنے پر مونچھ اور داڑھی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ بعض لڑکوں کے سینے اور کمر پر بھی کالے بال اُگتے ہیں۔ اگرچہ چند لڑکے ایسے بھی ہوتے ہیں جن کے جسم پر نمایاں طور پر بال نہ اُگے ہوں۔ بالوں کی نشوونما اور اُن کے ظاہر ہونے میں تغیرات بہت عام بات ہے۔

چہرے کی جلد میں تبدیلیاں: پھنسیوں کا ظاہر ہونا

نوعمری کے زمانے میں ایک اور عام تبدیلی جلد کا ایک عارضہ جسے 'مہاسہ' کہتے ہیں جس میں چھوٹی سرخی مائل پھنسیاں نکلتی ہیں۔ یہ عام طور پر چہرے پر ظاہر ہوتی ہیں۔ مہاسے نوعمری کے دوران جلد میں سے چکنائی دار مادے کے اخراج کی وجہ سے نکلتے ہیں جو جلد کے مسامات کو بند کر کے تعدیے پیدا کر سکتے ہیں۔ مہاسہ ایک عارضہ ہے تو پھنسیاں اُس کا اظہار ہیں۔



یاد رکھنے کے کلیدی نکات

تبدیلی چاہے قد میں ہو یا آواز اور چہرے کے بال میں، یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ان تبدیلیوں کے اوقات نوعیت اور حدود وسعت افراد میں الگ الگ ہوتے ہیں۔ یہ تغیرات بالکل عام نوعیت کے ہوتے ہیں۔

ہر شخص کو نوعمری کا تجربہ اُس کی اپنی رفتار سے ہوتا ہے اور اس کی مدت بھی مختلف افراد میں الگ ہوتی ہے۔

© NCERT not to be republished

اب ہم بعض اُن تبدیلیوں کو سمجھ گئے ہیں جو نوعمری میں واقع ہوتی ہیں خصوصاً وہ جو آسانی سے قابل مشاہدہ ہوں۔ ان میں سے بعض مخصوص تبدیلیاں مثلاً آواز میں تبدیلی، لڑکوں میں چہرے اور سینے پر بالوں کا اُگنا اور لڑکیوں میں پستان کے بڑھنے کا تولید کے عمل سے براہِ راست تعلق نہیں ہے۔ تاہم یہ مخصوص تبدیلیاں صنفی امتیازات کو پہچاننے میں مددگار ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ انھیں **ثانوی جنسی خصوصیات** کہا جاتا ہے۔

ثانوی جنسی خصوصیات وہ فطری علامات ہیں جنھیں جسم بلوغت کے لیے تیار کر رہا ہوتا ہے۔ وہ **سن بلوغ** (Puberty) کی ابتدائی نشانی ہیں۔ سن **بلوغ** وہ مرحلہ ہے جس میں کسی نوعمر شخص کا جسم قابل تولید بالغ فرد بننے کے لیے داخلی اور خارجی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔

6.2 تولیدی صلاحیت کو ظاہر کرنے والی تبدیلیاں

نوعمری کی نشانی قابل مشاہدہ تبدیلیاں ہی نہیں بلکہ وہ داخلی تبدیلیاں بھی ہیں جو باہر کی طرف سے دیکھی نہیں جا سکتی ہوں۔ ایسی ہی ایک تبدیلی اس تولیدی عمل میں شامل مختلف اعضا کی پختہ کاری ہے۔

لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کو اس طرح کی تبدیلیاں بہ تدریج محسوس ہوتی ہیں اور یہ تبدیلیاں نشوونما کے عمل کا فطری حصہ ہیں۔ نوعمر لڑکیوں سے وابستہ ایک اہم داخلی تبدیلی **ایامِ حیض** کی شروعات ہے۔ یہ عام طور پر 28 سے 30 دن پر واقع ہوتا ہے اور زیادہ عام اصطلاح میں اسے 'پیریڈز' کہا جاتا ہے۔ بہت سی صحت مند لڑکیوں میں ایامِ حیض کا وقفہ طویل یا مختصر ہو سکتا ہے جو 21 سے 35 دنوں تک کا ہے۔ **ایام حیض** کا وقفہ ایک اہم فطری عمل ہے اور اچھی تولیدی صحت کی نشانیوں میں سے ایک ہے۔ اُس گردش کے مرحلے کو جب جسم سے خون کا اخراج ہوتا ہے **حیض** یا ماہواری کہتے ہیں۔ یہ تین سے سات دن تک جاری رہ سکتا ہے۔ ان ایام کے دوران بعض لڑکیوں کو پیٹ کے نچلے حصے میں درد اور تکلیف کا احساس ہو سکتا ہے۔ عموماً 45-55 سال کی عمر تک حیض قدرتی طور پر رک جاتا ہے جو کسی عورت کی زندگی میں تولیدی صلاحیت کے خاتمے کی نشانی ہے۔

حیض کے بارے میں مفروضات کو توڑنا

حیض کے بارے میں ایسے بہت سے فرسودہ خیالات ہیں جو اکثر غیر ضروری خوف، شرم یہاں تک کہ جرم کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ ان خیالات نے بعض مفروضات اور ممنوعات میں اضافہ کیا ہے۔ اس طرح کے ممنوعات اور مفروضات میں ایامِ حیض سے گزرنے والی لڑکیوں کی جسمانی تفریق کا آج بھی بدقسمتی سے عام رواج ہے۔ حیض ایک فطری عمل ہے اور اس طرح کے مفروضات کی کوئی سائنسی بنیاد نہیں ہے۔ حیض کے بارے میں سائنسی نقطۂ نظر کی حوصلہ افزائی کر کے ہم عورتوں کی اچھی تولیدی صحت کے فروغ کی ضرورت کو سمجھنے میں اور عورتوں کے لیے زیادہ صحت مند طرز زندگی میں مثبت تعاون میں مدد کر سکتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

نوعمری کا تعلق صرف جسمانی یا تولید سے وابستہ تبدیلیوں سے ہی نہیں بلکہ جذباتی اور رویہ جاتی تبدیلیوں سے بھی ہے!

6.3 نوعمری میں جذباتی اور رویہ جاتی تبدیلیاں

سرگرمی 6.2: آیئے درج کریں

ایک لمحے کے لیے یہ سوچیں کہ کیا گزشتہ ایک یا دو سال میں آپ کے یا آپ کے ہم جماعت طلبا کے جذبات یا رویہ میں کوئی تبدیلی آئی ہے۔ یہ تبدیلیاں مسرت بخش، الجھن میں ڈالنے والی یا دونوں ہی ہوسکتی ہیں۔

آیئے جدول 6.2 میں مثبت نشوونما اور ارتقا کے لیے رویوں اور طور طریقوں پر ممکنہ اثرات کے ہمراہ بعض جذباتی تبدیلیاں درج کریں۔

جدول 6.2: جذباتی تبدیلیاں، مثبت نشوونما اور ارتقا کے لیے رویوں اور طور طریقوں پر اُن کے ممکنہ اثرات

اہم جذباتی تبدیلیاں	رویوں پر ممکنہ اثرات	مثبت نشوونما اور ارتقا کے طریقے
مزاجی کیفیت میں تغیر	مختلف سرگرمیوں مثلاً موسیقی، رقص یا کھیل کود میں مشغولیت	خود انکشافی اور تخلیق و اختراع کی طرف لے جانے والی سرگرمیاں
شدید جذبات	بڑھی ہوئی حساسیت	رحم دلی، سماجی خدمت میں شرکت
دیگر		

جدول 6.2 پر تبادلۂ خیال کرتے ہوئے آپ نے نوجوانی میں متنوع رویہ جاتی تبدیلیوں کا پتہ لگایا ہوگا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ طفلی کے مقابلے میں اکثر نوجوانی کا اظہار زیادہ شدید جذبات سے کیا جاتا ہے۔ یہ جذبات نوجوانی کے رویے کو متاثر کرسکتے ہیں جیسے ضرورت مند اور غیر مراعات یافتہ افراد کی مدد کے لیے سماجی اقدامات کرنا یا ان میں شرکت کرنا یا نئے میدانوں میں زیادہ گہری دل چسپی پیدا کرنا۔

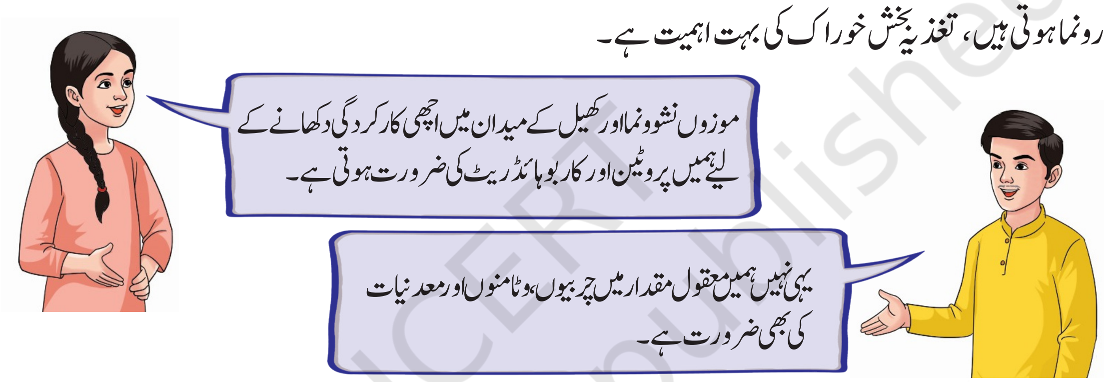
اس بات کی سمجھ کہ ہمارے جذبات ہمارے رویوں اور اعمال کو کس طرح متاثر کرتے ہیں بہتر انتخابات کرنے اور سنجیدگی سے حالات پر ردِ عمل کرنے میں ہماری مدد کرسکتی ہے۔

6.4 نوعمری کو پُرلطف تجربہ بنانا

نوجوانی کا سفر ایک انوکھا تجربہ ہوتا ہے۔ زندگی کے اس مرحلے کے دوران تجسس کی شدت اور جوشیلا پن لوگوں کی زندگی کے ہر پہلو کے تئیں نوجوانی کو ایک نیا زاویہ عطا کرتے ہیں۔ اچھی عادتیں، سنجیدہ فیصلے نوجوانوں کی مجموعی بہبود پر مستحکم مثبت اثر ڈال سکتے ہیں۔ آیئے ان کے بارے میں جانیں!

6.4.1 تغذیاتی ضروریات کی تکمیل

گریڈ 6 کی 'تجسس' کے باب 'محتاط غذا خوری: صحت مند جسم کی راہ' میں آپ نے صحت مند خوراک کی ضرورت کے بارے میں جانا۔ چوں کہ نوجوانی نشوونما اور ارتقا کا زمانہ ہے جس میں جسم کے اندر کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، تغذیہ بخش خوراک کی بہت اہمیت ہے۔



سرگرمی 6.3: آیئے درج کریں

مقامی طور پر دستیاب غذاؤں کی بنیاد پر جدول 6.3 کو صحت بخش غذا کے ذرائع اُن میں موجود تغذیائی اجزا اور ہماری نشوونما اور ارتقا میں ان تغذیائی اجزا کی مدد کے طریقوں سے پُر کریں۔

جدول 6.3: غذا کے ذرائع، ان میں موجود تغذیائی اجزا اور ان تغذائی اجزا کے افعال

غذا کے ذرائع	ہمیں اُن سے حاصل ہونے والے تغذیائی اجزا	ان تغذیائی اجزا کے افعال
دوددھ، باجرا، دہی، چیز اور پنیر	کیلشیم، پروٹین، چکنائیاں ________	ہڈیوں کی پوری طرح نشوونما میں مدد کے لیے ________
________	پروٹین ________	موزوں نشوونما، طاقت پیدا کرنے اور توانائی کی سطحوں کی بہتری میں مدد کے لیے ________
پالک، راجما اور خشک میوے مثلاً کِشمش اور انجیر	لوہا (آئرن) ________	خون بننے میں مدد کے لیے ________

© NCERT not to be republished

سائنس اور سماج

نوجوان خصوصاً لڑکیوں کے جسم میں آئرن یا وٹامن B_{12} کی کمی کی وجہ سے خون سے متعلق مسائل صحت کا سامنا ہوتا ہے۔

- ❖ اس طرح کے مسائل صحت کے بارے میں جانیں۔
- ❖ ہم اپنے جسم میں آئرن کی قلت پر کیسے قابو پا سکتے ہیں۔
- ❖ اس طرح کی قلت کو روکنے کے مقصد سے سرکاری اسکیموں کے بارے میں جانیں۔

سائنس داں کو جانیں

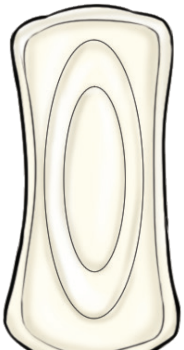
ڈورتھی ہاگکن (Dorothy Hodgkin) ایک ذہین سائنس داں تھیں جنھوں نے وٹامن B_{12} کی ساخت کا مطالعہ کیا۔ 1964 میں وہ کیمسٹری کے میدان میں نوبیل انعام پانے والی تیسری خاتون بنیں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ وٹامن B_{12} کی ضرورت انسانی جسم کے درست فعل کے لیے پڑتی ہے؟ زیادہ تر وٹامنوں کی طرح اسے انسانی جسم میں نہیں بنایا جا سکتا اور اس غذا سے حاصل کرنا ہوتا ہے جو ہم کھاتے ہیں۔ اپنے استاد کے ساتھ وٹامن B_{12} کی ذرائع کے بارے میں تبادلۂ خیال کریں۔

6.4.2 ذاتی حفظانِ صحت

حیض کے دوران تغذیہ کے علاوہ ذاتی حفظانِ صحت بھی بہت زیادہ ضروری ہے۔ خصوصاً بغلوں اور پوشیدہ مقامات پر جسم کی صفائی ستھرائی ہمیں ممکنہ تعدیوں سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔

لڑکیوں کے لیے حیض کے دوران آرام اور صحت دونوں کی خاطر معقول صفائی ستھرائی برقرار رکھنا بہت ضروری ہے۔ ماہواری کے دوران صفائی ستھرائی کو برقرار رکھنے سینیٹری پیڈ (شکل 6.1) اور اس مقصد کے لیے وضع کردہ دوبارا استعمال کے قابل کپڑے کی گدیوں جیسی اشیا استعمال کی جا سکتی ہیں۔



شکل 6.1: سینیٹری پیڈ

حکومت بھی لڑکیوں اور عورتوں کی دوران حیض حفظانِ صحت کو بہتر بنانے کے لیے یہ اشیا مفت یا کم قیمت پر دستیاب کرانے کی کوشش کرتی ہے۔ ایک سماج کی حیثیت سے ہم سب کو دوران حیض حفظانِ صحت کے فروغ کے لیے اسکولوں اور عوامی مقامات پر ضروری سہولتوں کی دستیابی کو یقینی بنانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ ہمیں ایک ساتھ مل کر آگے بڑھ کر سینیٹری پیڈ سے متعلق بیجا تصورات کو کم کرنا اور دورانِ حیض حفظانِ صحت میں مدد کرنا چاہیے۔

استعمال شدہ سینیٹری پیڈ کو اخبار میں لپیٹ کر کوڑے دان کے اندر ڈال کر ضائع کرنا چاہیے۔ اس کا مقصد عوامی صحت اور ماحولیاتی صفائی کو یقینی بنانا ہے۔ ان دنوں حیاتی تنزل پذیر یا ماحول دوست سینیٹری پیڈ بھی دستیاب ہیں۔

© NCERT not to be republished

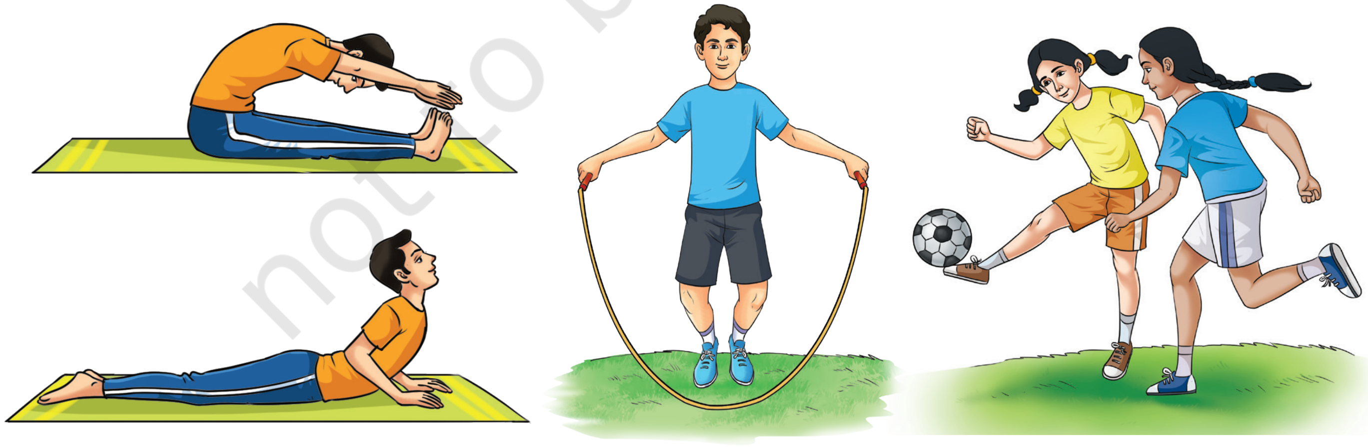
سائنس اور سماج

دورانِ حیض حفظانِ صحت میں تعاون کرنے کے لیے حکومت نے کئی اقدامات کیے ہیں۔

- **دورانِ حیض حفظانِ صحت اسکیم (MHS):** حکومت ہند کی اس اسکیم کے تحت سینیٹری پیڈ دیہی علاقوں میں نوعمر لڑکیوں کو مفت یا کم قیمت پر فراہم کیے جاتے ہیں۔ دورانِ حیض صفائی ستھرائی اور صحت کے بارے میں لڑکیوں کو واقف کرانے کے لیے بیداری پروگرام بھی چلائے جاتے ہیں۔
- **راشٹریہ کشور سواستھیہ کاریہ کرم (RKSK):** اس کا مقصد نوجوانوں کی مجموعی صحت کو بہتر بنانا ہے۔ جس میں دوران حیض صفائی ستھرائی اور حفظانِ صحت بھی شامل ہے۔ یہ ہمسر تعلیم کی حوصلہ افزائی کرتا ہے جس میں زیادہ عمر کے طلبا کم عمر کے طلبا کو ان موضوعات کے متعلق جاننے میں مدد کرتے ہیں۔
- **سووِدھا سنیٹری نیپکن اقدام:** اس اقدام کے تحت حیاتیاتی تنزل پذیر سنیٹری پیڈ جن اوشدھی کیندروں کے ذریعے رعایتی قیمتوں پر فراہم کیے جاتے ہیں۔ اس اقدام کا مقصد عورتوں اور نوجوان لڑکیوں کے لیے دورانِ حیض صفائی ستھرائی کی چیزوں کے حصول کو بہتر بنانا ہے۔
- **ریاستی سطح کے اقدامات:** مختلف ریاستی حکومتوں نے اپنے پروگرام چلائے ہیں، مثلاً کرناٹک میں 'شوچی اسکیم' نیز تمل ناڈو اور اڑیسہ جیسی ریاستوں میں مفت سنیٹری نیپکن اسکیم۔ ان پروگراموں کا مقصد سرکاری اسکولوں میں مفت سنیٹری پیڈ تقسیم کرنا ہے۔

6.4.3 جسمانی سرگرمیاں

نوعمری کے زمانے میں پابندی کے ساتھ جسمانی سرگرمیاں بھی بہت ضروری ہیں۔ کیا آپ پابندی سے ورزش کرنے یا کھیل کود میں شریک ہوتے ہیں؟ آپ کس طرح کی ورزشیں کرتے ہیں؟ یہ سرگرمیاں آپ کے جسم اور دماغ کو چست اور صحت مند رکھیں گی، آپ میں طاقت پیدا کریں گی اور آپ کے اندر مزاج میں بہتری لائیں گی (شکل 6.2)۔



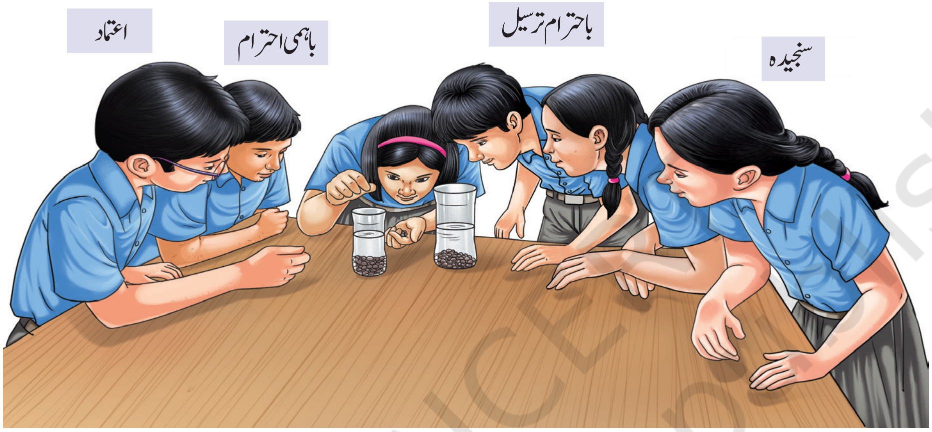
شکل 6.2: تندرست رہنے کے لیے جسمانی سرگرمیاں

© NCERT not to be republished

6.4.4 متوازن سماجی زندگی

ہم سب کسی سماج میں رہتے ہیں اور روزمرہ زندگی میں ایک دوسرے کے ساتھ تعامل کرتے ہیں۔ ہم سب کو ایک دوسرے کے ساتھ اخلاق مندی اور احترام سے پیش آنا چاہیے (شکل 6.3)۔ اس سے سازگار اور محفوظ ماحول کی تخلیق میں مدد ملتی ہے۔

چوں کہ نوعمری زندگی کا ایسا مرحلہ ہے جس میں نئے احساسات اور جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ ہمیں آپس میں تعامل کے دوران سنجیدہ اور ذمہ دار ہونا چاہیے، چاہے وہ ذاتی سطح پر ہو یا سوشل میڈیا پر۔ یہی وہ وقت ہے جب نوجوان افراد اپنے ہمسروں کی طرف کشش محسوس کرتے اور اُن کے رویہ کی نقل کرتے ہیں۔ اب وہ اکثر ایک دوسرے سے آن لائن تعامل کرتے ہیں۔



شکل 6.3: شراکتی آموزش کا عملی مظاہرہ

شکل 6.4: سائبر ہراسانی

جدید ٹیکنالوجی نے معلومات حاصل کرنے، رابطے قائم کرنے، تعامل کرنے اور معلومات میں ایک دوسرے سے اشتراک کرنے کے لیے سب کو آن لائن پلیٹ فارم دستیاب کرائے ہیں۔ ہمیں سب کی اجتماعی بہبود کے لیے ان پلیٹ فارموں کا استعمال ذمہ داری سے کرنا چاہیے۔ بعض اوقات ہم دانستہ یا نادانستہ طور پر سوشل میڈیا پلیٹ فارموں کا استعمال لاپرواہی سے کرتے ہیں۔ اپنے بڑوں اور اساتذہ سے مشورہ ان پلیٹ فارموں کے مثبت استعمال میں مددگار ہوسکتا ہے۔

سائنس اور سماج

سائبر ہراسانی میں گمراہ کن پیغامات بھیج کر، جھوٹی افواہیں پھیلا کر یا بغیر اجازت ذاتی معلومات تک رسائی حاصل کر کے، دوسروں کو ڈرانے دھمکانے کے لیے فون، کمپیوٹر یا آن لائن پلیٹ فارم جیسے ڈجیٹل آلات کا استعمال شامل ہے (شکل 6.4)۔ تاہم اگر کوئی شخص آپ کو ہراساں کرنے کی کوشش کرے تو آپ ہرگز خوفزدہ نہ ہوں اور نہ ہی خود کو بے سہارا محسوس کریں بلکہ اس صورتِ حال کا عقل مندی سے مقابلہ کریں اور والدین اور اساتذہ کی مدد لیں۔

اس کے علاوہ آن لائن کوئی تصویر اپ لوڈ کرتے ہوئے اجنبیوں کو ذاتی معلومات دیتے ہوئے آپ کو محتاط رہنا چاہیے۔

© NCERT not to be republished

سرگرمی 6.4: آیئے بیداری پھیلائیں

سوشل میڈیا کے ذمہ دارانہ رویوں کے مختلف پہلوؤں کے بارے میں پوسٹر اور پمفلٹ وضع کرنے کے لیے گروپ کی شکل میں کام کریں اور اسکول میں مقررہ مقامات پر اُنھیں چسپاں کریں۔ اس کے علاوہ اپنے اجتماعی مشاہدات کی بنیاد پر جدول 6.4 کو پُر کریں۔

جدول 6.4: سوشل میڈیا کو استعمال کرنے کے دوران کیا کریں اور کیا نہ کریں

کریں	نہ کریں
احترام اور رحم دلی سے پیش آئیں	اجنبیوں/فاصلاتی دوستوں کو ذاتی تصویریں نہ دکھائیں
ارسال کرنے سے پہلے سوچیں	____________________
رازداری کی حفاظت کریں	____________________

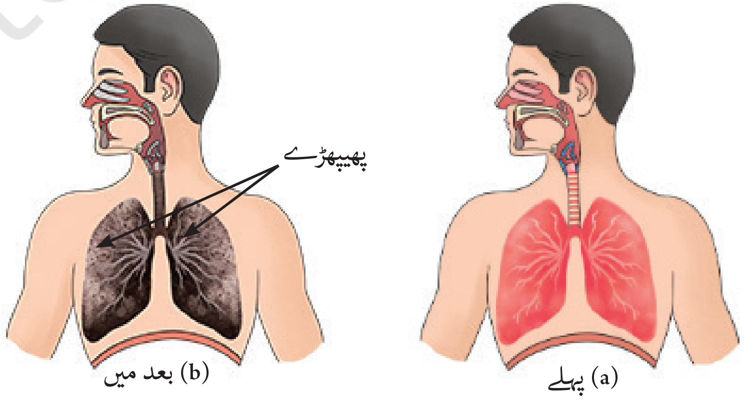
6.4.5 مضر چیزوں سے بچنا۔ انکار کرنا سیکھیں

بعض افراد جن میں آپ کا ہمسر بھی شامل ہے آپ کو مضر اشیا مثلاً تمباکو، گٹکا، سگریٹ، بیڑی یا یہاں تک کہ زندگی کے لیے مہلک غیر قانونی نشیلی دوائیں استعمال کرنے کے لیے لالچ دے سکتا ہے، ترغیب دے سکتا ہے، مجبور کرسکتا ہے یا آپ پر دباؤ بنا سکتا ہے۔ چوں کہ تجسس اور جوشیلا پن نوجوانی کی خصوصیات میں سے ہیں نو جوان افراد شاید ایسے افراد کے اثر میں آ کر اس طرح کی چیزوں کا ذائقہ آزمائیں۔

یہ اشیا نہ صرف جسمانی اور دماغی صحت کے لیے مضر ہیں بلکہ وہ نشے کا عادی بھی بنا دیتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ لوگ جب ان کا استعمال کرنے لگتے ہیں تو اُنھیں بار بار استعمال کرنے کی شدید خواہش اُن کے اندر پیدا ہوتی ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ وہ اُس کا پابندی سے استعمال کرنے لگتے ہیں۔ اسے **نشیلی چیزوں** کا بے جا استعمال کہتے ہیں۔

آج جو نشے کا عادی ہے، اس نے کبھی صرف ایک بار سے اس کی شروعات کی ہو!

نشہ کا عادی بنانے والی چیزوں کے استعمال سے پہلی ہی بار اور ہمیشہ انکار کریں!



شکل 6.5: بیڑی/سگریٹ نوشی کے طویل اثر سے پہلے اور بعد میں پھیپھڑوں کی حالت

© NCERT not to be republished

ان اشیا کا استعمال صحت کے سنگین مسائل پیدا کر سکتا ہے۔مثلاً نشیلی چیز کے اعتبار سے تنفّسی دشواریاں، یادداشت کا ختم ہو جانا اور پھیپڑوں کی خرابی (شکل 6.5)۔صحت مند رہنے کے لیے مکمل طور پر ان اشیا سے پرہیز کرنا اور اس کے بجائے صحت مند انتخابات کرنا ضروری ہے۔اہم بات یہ ہے کہ آپ انکار کرنے کے فیصلے پر یقین اور اعتماد سے قائم رہیں۔

منشیات کی لت پر قابو پانے کی سمت میں پہلا قدم خاندان کے افراد اور دوستوں سے مدد اور تعاون حاصل کرنا ہے اور معتبر افراد مثلاً والدین اور اساتذہ سے بات کرنی ہے۔صلاح کاری اور طبی مشورے بھی ان حالات سے نمٹنے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔یاد رکھیں، آپ کی صحت اور آپ کا مستقبل آپ کے ہاتھ میں ہیں۔ سوچ سمجھ کر انتخاب کریں۔

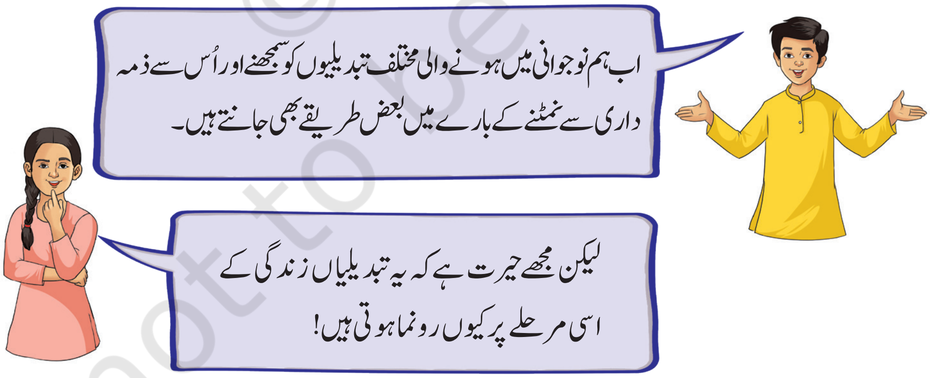
سائنس اور سماج

نشہ مکت بھارت ابھیان

نشہ مکت بھارت ابھیان کا آغاز وزارتِ سماجی انصاف و استحکام، حکومت ہند نے کیا تھا۔اس کا مقصد نوجوانوں، خواتین اور معاشرے کی فعال شرکت کے ذریعے نشیلی دواؤں کے استعمال سے پرہیز کے موضوع پر عوام تک پہنچنا اور بیداری پھیلانا ہے۔اس کی خصوصی توجہ ابتدائی عمر کے بچوں میں نشیلی دواؤں کے استعمال کو روکنا ہے۔

حکومت نے نشیلی دواؤں کی لت سے نمٹنے اور نشیلی دواؤں کے عادی افراد کی مدد کے لیے نیشنل ڈی اڈکشن ہیلپ لائن نمبر 14446 کھولا ہے۔

6.5 نوجوانی کے لیے ’کیوں‘ والے سوالات



ہارمون نشوونما اور ارتقا کے مختلف پہلوؤں کی ضابطہ بندی کے لیے اہم کردار ادا کر کے جسم کی درست کارکردگی میں معاون ہوتے ہیں۔وہ جسم کے مختلف حصوں میں پیدا ہوتے ہیں اور دماغ سے موصول ہونے والے اشاروں کے جواب میں موزوں وقت پر اُن کا اخراج ہوتا ہے۔بعض ہارمون مزاجی کیفیت اور رویوں پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

باخبر رہ کر، ضرورت پڑنے پر مدد اور رہنمائی فراہم کر کے اور صحت مند فیصلے کر کے اپنی آئندہ زندگی کی مضبوط بنیاد کی تعمیر کر سکتے ہیں۔

خلاصہ

- ❖ نوجوانی، بچپن سے بلوغت میں تبدیلی کا زمانہ ہے۔ یہ تقریباً 10 سال کی عمر سے شروع ہوتا ہے اور عموماً 19 سال تک رہتا ہے۔
- ❖ نمایاں اور مخصوص جسمانی، حیاتیاتی اور جذباتی تبدیلیاں نوجوانی کی علامات ہیں۔
- ❖ نر اور مادہ میں امتیاز کرنے میں مددگار لیکن تولید میں براہ راست شامل نہ ہونے والی خصوصیات کو ثانوی جنسی خصوصیات کہا جاتا ہے۔
- ❖ بلوغت وہ مرحلہ ہے جس میں کسی بچے کے جسم میں قابل تولید بالغ فرد بننے کے لیے قابل مشاہدہ اور داخلی تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں۔
- ❖ لڑکیوں میں بھی نوجوانی کے آغاز کی علامت حیض کا شروع ہونا ہے جس کے دوران عموماً ہر 28-30 دن پر خون کا اخراج ہوتا ہے۔ اس عمل کو ماہواری کہتے ہیں۔ ماہواری کی شروعات آثار بلوغت سے ہوتی ہے اور عموماً 45-55 سال کی عمر پر ختم ہوتی ہے۔
- ❖ نوجوانوں کو بہت سی جذباتی اور رویہ جاتی تبدیلیوں کا سامنا ہوتا ہے۔
- ❖ متوازن اور صحت بخش خوراک کھانا، اچھی ذاتی صفائی ستھرائی کو برقرار رکھنا اور جسمانی سرگرمیوں میں شرکت صحت مند بنے رہنے میں نوجوانوں کی مدد کرتے ہیں۔
- ❖ نشے کا عادی بنانے والی چیزیں مثلاً تمباکو، شراب اور نشیلی دواؤں کا جسم اور دماغ پر منفی اثر پڑتا ہے۔ ان چیزوں کے استعمال سے انکار کرنے اور ان سے دور رہنے میں ہی عقل مندی ہے۔
- ❖ نوجوانی کے دوران جسم میں رونما ہونے والی تبدیلیاں بنیادی طور پر جسم میں بننے والے بعض کیمیائی مادوں سے کنٹرول ہوتی ہیں۔ ان کیمیائی مادوں کو ہارمون کہتے ہیں۔
- ❖ موزوں رہنمائی اور بیداری جسمانی، جذباتی اور رویہ جاتی تبدیلیوں پر مؤثر انداز میں قابو پانے میں نوجوانوں کی مدد کرتے ہیں۔

آیئے اپنی آموزش میں اضافہ کریں

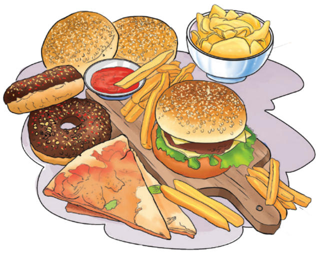
1. 11 سال کے ایک بچے رمیش کے چہرے پر پھنسیاں نکل آئیں۔ رمیش کی ماں نے اُسے بتایا کہ یہ اُس کے جسم میں جاری حیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ہوا ہے۔

   (i) اُس کے چہرے پر ان پھنسیوں کے نکلنے کے ممکن اسباب کیا ہو سکتے ہیں؟

   (ii) وہ ان پھنسیوں سے کچھ آرام پانے کے لیے کیا کر سکتا ہے؟

© NCERT not to be republished

2. نوجوانوں کے لیے مندرجہ ذیل غذائی زمروں میں سے کون سا زمرہ بہتر انتخاب ہوگا؟



(i)

(ii)

3. مندرجہ ذیل جملوں میں خط کشید لفظ کو درست ترتیب میں لکھیں:

(i) نوجوان لڑکیوں میں عموماً ہر 28-30 دن پر خارج ہونے والے خون کو واومی ار کہتے ہیں۔

(ii) ل ق ح وص ت بڑھ جانے کی وجہ سے نوجوان لڑکوں کی آواز بیٹھی ہوئی لگتی ہے۔

(iii) ثانوی جنسی خصوصیات اس بات کی فطری علامات ہیں کہ جسم بلوغت کے لیے تیار ہو رہا ہے اور ن س ل ب غ و (آغاز بلوغت) کی نشان دہی کرتی ہیں۔

(iv) ہمیں اش ب را ور رڈ گ س کا استعمال ترک کرنا چاہیے کیوں کہ وہ لت پیدا کرنے والی چیزیں ہیں۔

4. شالو نے اپنی سہیلی کو بتایا ''نوجوانی صرف جسمانی تبدیلیاں لاتی ہے مثلاً لمبائی بڑھنا یا جسم پر بال اُگنا'' کیا اس کی بات درست ہے؟ نوجوانی سے متعلق اس بیان میں آپ کس طرح کی تبدیلیاں چاہیں گے۔

5. کلاس میں ایک مباحثے کے دوران بعض طلبا نے مندرجہ ذیل نکتے اُٹھائے۔ ان نکتوں کی درستگی جانچنے کے لیے آپ کون سے سوالات پوچھیں گے؟

(i) نوجوانوں کو رویہ جاتی تبدیلیوں کے بارے میں فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

(ii) اگر کوئی شخص ایک بار کوئی مضر نشیلی دوا استعمال کرے تو وہ جب چاہے اس کا استعمال روک سکتا ہے۔

6. نوجوانوں کو بعض اوقات مزاجی کیفیت میں تبدیلیوں کا احساس ہوتا ہے۔ کسی دن وہ بہت چست و توانا اور خوش تو کسی دن بہت نڈھال اور اداس لگتے ہیں۔ اس عمر کے ساتھ کون سی دیگر رویہ جاتی تبدیلیاں وابستہ ہیں۔

7. ایک بیت الخلا کو استعمال کرتے ہوئے موہنی نے محسوس کیا کہ کوڑے دان کے قریب استعمال شدہ سینٹری پیڈ بکھرے ہوئے ہیں۔ اُسے دیکھ کر افسوس ہوا اور اُس نے یہ بات اپنی سہیلیوں کو بتائی۔ اُنھوں نے دوران حیض حفظانِ صحت اور صفائی ستھرائی کی صحت مند عادات پر تبادلۂ خیال کیا۔ آپ اپنے دوستوں کو دوران حیض حفظانِ صحت اور صفائی سے متعلق کس قسم کی عادات تجویز کریں گے؟

8. میری اور منوج ہم جماعت اور اچھے دوست تھے۔ 11 سال کی عمر کو پہنچنے پر میری کی گردن کے سامنے

© NCERT not to be republished

کے حصے پر اُبھار ظاہر ہوگیا۔ وہ ڈاکٹر کے پاس گئی جس نے اُسے آیوڈین سے بھر پور خوراک کھانے کے لیے کہا۔ اسی طرح جب منوج کی عمر 12 سال کی ہوئی تو اُس کی گردن پر اُبھار ظاہر ہوگیا۔ تاہم ڈاکٹر نے بتایا کہ یہ نشوونما کے عمل کا ایک حصہ ہے۔ آپ کے مطابق میری اور منوج کو الگ الگ مشورہ دینے کی ممکنہ وجہ کیا ہوسکتی ہے؟

9. نوجوانی کے دوران لڑکوں اور لڑکیوں میں بعض جسمانی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جن میں سے چند مندرجہ ذیل ہیں۔

(i) آواز میں تبدیلی
(ii) پستانوں کا بڑا ہونا
(iii) مونچھوں کا اُگنا
(iv) چہرے پر بالوں کا اُگنا
(v) چہرے پر پھنسیاں نکلنا
(vi) پوشیدہ مقامات پر بالوں کا اُگنا
(vii) بغلوں میں بالوں کا اُگنا

ذیل میں دی گئی جدول میں ان تبدیلیوں کی زمرہ بندی کریں:

نوجوانی کے دوران جسمانی تبدیلیاں		
صرف لڑکوں میں نظر آنے والی	صرف لڑکیوں میں نظر آنے والی	لڑکوں اور لڑکیوں میں مشترک

10. نوجوانوں کے لیے صحت مند طرز زندگی اپنانے کے لیے اشارے دیتے ہوئے ایک پوسٹر تیار کریں۔

© NCERT not to be republished

چھان بین پر مبنی پروجیکٹ

- بعض شخصیات اور تنظیموں کے بارے میں جانیں جو نوجوانوں کی ذہنی صحت کی بہتری کے لیے آپ کے علاقے میں کام کرتے ہوں۔ ایسے کم از کم پانچ سوالات درج کریں جو اُن سے انٹرویو میں آپ پوچھیں گے۔
- بچوں کی شادی: ایک سماجی برائی کے موضوع پر رول پلے کر کے اس نکتے کو اجاگر کریں کہ یہ بچوں کی مجموعی تندرستی، خصوصاً کم عمر لڑکیوں کی صحت پر کس طرح منفی اثر ڈالتی ہے۔
- 21 جون کو بین الاقوامی یوم یوگ منایا جاتا ہے۔ اپنے اساتذہ کی مدد سے ایک چھوٹے سے کیمپ کا اہتمام کریں اور کچھ آسنوں کی مشق کریں۔

© NCERT not to be republished