

# **NOOGLE** **(NOGS ka Google)**

**Don't Google.....Ask Noogle**



**किशोरावस्था - एक महत्वपूर्ण मोड़**

**NOGS 20-21 & AMOGS PAC INITIATIVE**

**VOLUME - 5**



# **NOOGLE**

**(NOGS ka Google)**



**Don't Google... Ask Noogle**

## **THE TEAM**



**DR. NANDITA PALSHEKAR**  
**PRESIDENT AMOGS**



**DR. VAIDEHI MARATHE**  
**PRESIDENT NOGS**  
**CHAIR - PAC AMOGS**



**DR. ARUN NAYAK**  
**SECRETARY AMOGS**



**DR. RAJASI SENGUPTA**  
**SECRETARY NOGS**

## **COMPILED BY**



**Dr. Shivangi Jahagirdar**



**Dear Members,**

**It gives me immense pleasure to hand over the fifth volume of Patient's Information handouts which is going to be monthly feature. The fifth volume focuses on "Puberty - The Life – Changing Milestone."**

**In recent years, patients have increasingly requested the opportunity to participate fully in their medical care. An important part of responding to this is providing educational handouts that inform patients about health problems, describe medical treatments, and promote healthy behaviors. They are useful extension of spoken communications and are also an extension of medical care. Spoken messages are forgotten quickly and so they need to be reinforced with the informative handouts. Educational handouts are an important part of the communication patients receive from health care providers.**

**This is our small effort to provide our members with these ready handouts for better communication with their patients. The member can print and use them for their patients benefit. We hope that you will find them useful.**

**I wish to profusely thank the ever enthusiastic, ever ready NOGS Member Dr. Shivangi Jahagirdar for toiling very hard and putting it up together within a very short span of time. We deeply appreciate her super effort.**

**Wishing you all a very healthy patient interaction.**

**Sincerely,**

**Dr. Vaidehi Marathe**

**President NOGS 2020-21**

**Chairperson PAC AMOGS**



## Message from the President AMOGS...



**Hello everyone,**

**The theme of AMOGS this year is "We for Stree". I would like to thank every AMOGSian who has helped making every woman Safer, Stronger, and Smarter.**

**I would like to congratulate Dr. Vaidehi Marathe and Team NOGS for this Patient education booklet. I would also like to thank the contributors and the editorial team for their contributions towards this great booklet.**

**The aim of this booklet is to ensure that you are able to get basic knowledge regarding different areas of women health care. I hope this booklet helps you achieve that and clears all your doubts.**

**Dr. Nandita Palshetkar  
President  
AMOGS.**





# अनुक्रमणिका



Sr. No.

Topics

01 किशोरावस्था एक महत्वपूर्ण मोड

02 किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन

03 किशोरावस्था में मानसिक परिवर्तन

04 किशोरावस्था और आहार

05 किशोरावस्था और व्यायाम

06 किशोरावस्था के दौरान टीकाकरण

07 विवाह की उम्र

08 मोटापा और किशोरावस्था

09 माता-पिता की भूमिका

# किशोरावस्था एक महत्वपूर्ण मोड़

जब बालक या बालिका एक वयस्क में तबदील होते हैं उसे किशोरावस्था

मानव जीवन की अवधि के रूप में परिभाषित किया जाता है।

- **किशोरावस्था प्राप्त करने की उम्र क्या है?**

यह अवधि सभी के लिए परिवर्तनशील हो सकती है, भारत सरकार के अनुसार 10 से 19 साल वर्ष आयु के बीच (किशोर या टीन एज) माना जाता है।

- **किशोरावस्था में क्या शारीरिक परिवर्तन देखे जाते हैं?**

लड़कियों के शरीर में पहले स्तन परिवर्तन होते हैं। फिर जघन बाल विकसित होते हैं। वसा पुनर्वितरण के कारण शरीर के आकार में बदलाव होता है। इसलिए त्वचा भी तैलीय हो जाती है जिससे मुंहासे होने लगते हैं। साथमें मासिक धर्म की शुरुवात होती है आमतौर पर जिसे हम 'रजोदर्शन' या 'मिनार्की' संबोधते हैं

- **किशोरावस्था के दौरान मानसिक परिवर्तन क्या है?**

किशोरावस्था के दौरान मानव शरीर में बहुत सारे साइकोलाजीतिकल और सामाजिक परिवर्तन होते हैं। सहकर्मी समूह दबाव का एक चरण शुरू होता है।

- **विचार प्रक्रिया में क्या परिवर्तन देखा जाता है?**

बच्चे अत्याधिक सोच शुरू करते हैं और विभिन्न विषय तथा चीजों में रुचि लेना शुरू करते हैं।

वे अपने लक्ष्य निर्धारित करना और अपनी कंपनी चुनना सीखते हैं।

# किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन

## • महिला शरीर में स्तन परिवर्तन क्या होते हैं?

किशोरावस्था के दौरान परिवर्तनों से गुजरनेवाला स्तन यह पहला अंग है। आकार में कलियों के बढ़नेसे वे छुने के लिए संवेदनशील होते हैं और कभीकभी दर्दनाक भी होते हैं। अरिओला रंग में बदल जाता है, गहरा हो जाता है लेकिन मुलायम नरम रहता है।

## • प्युबिक हेयर और बॉडी हेयर में बदलाव कौनसे दिखते हैं?

जघन बाल शुरूमें लंबे और मुलायम बाल होते हैं जो बादमें काले और मोटे हो जाते हैं। बगलमें बालोंका दिखना, पैरोपर बाल उगना, हाथ, स्तन एरिओला और आंशिक रूप से चेहरे पर भी बाल उगते हैं। कईबार चेहरे के अत्याधिक बाल शर्मिंदगी का कारण बनते जाते हैं, उन्हें उपचार या परामर्श की आवश्यकता होती है।

## • शरीर के आकार में क्या बदलाव आते हैं?

ऊंचाई और वजन में वृद्धि होती है, कुल्हो को व्यापकता आती है। शरीर के वसा के पुनर्वितरण के कारण नितंबों और पैरो में वसा जमाव से वृद्धि होती है।

## • किशोरावस्था के दौरान त्वचा में क्या परिवर्तन होता है?

पुरुष हार्मोन महिलाओं में भी कम अधिक मात्रा में नजर आती है। जिसके कारण त्वचा अधिक तेल का उत्पादन शुरू करती है। पसीने की ग्रंथी में सिबम द्रव का अधिक निर्माण होता है जिसके कारण मुँहासे और फुंसियों का विकास होता है।

## • 'मिनार्क' या रजोदर्शन क्या है?

चक्रीय रक्तस्राव के रूप में मासिक धर्म की शुरुआत को रजोदर्शन याने 'मिनार्क' कहते हैं। सैध्दांतिक रूपसे, मासिक चक्र अनियमित तरह के होते हैं, 45-60 दिन तथा दर्दनाक हो सकते हैं। आमतौर पर, यह 2 साल तक चलकर सुलझता है। अगर इससे परे अनियमितता है, तो मूल्यांकन की आवश्यकता होती है।

# किशोरावस्था में मानसिक परिवर्तन

- किशोरावस्था के दौरान मनोविज्ञानिक परिवर्तन क्या है?

ये इस चरण में देखे जाने वाले सबसे महत्वपूर्ण बदलाव हैं। बच्चे अमूर्त सोचने की क्षमता विकसित करते हैं। अक्सर आत्मपरिक्षण करते हैं, विकासात्मक कार्यों में वृद्धि करते हैं मूल्यों की स्थापना करते हैं और स्वयं के लिए मानदंड स्थापित करते हैं।

- किशोरावस्था के दौरान सामाजिक रूप से व्यक्ति कैसे बदलता है?

किशोर एक दूसरे के साथ और नए व्यक्तियों के साथ भी बातचीत शुरू करते हैं। नए अनुभवों की तलाश करते हैं और अपनी व्यक्तिगत राय देते हुए अपनी पहचान खोजने की कोशिश करते हैं।

- 'पियर ग्रुप प्रेशर' क्या है?

हमउम्र बच्चों के साथ रहते, तुलनात्मक प्रवृत्ति तथा दबाव के कारण असुरक्षितता निर्माण होती है। इसे पियर ग्रुप प्रेशर कहते हैं।

- आधुनिक युग में प्रौद्योगिकी की क्या भूमिका है?

तकनीकी प्रगति के कारण गुगल पर जानकारी का भंडार उपलब्ध है। कभी-कभी सही और गलत के बारे में भ्रम को जोड़ते हैं। उन्हें समय-समय पर देखरेख तथा वास्तविक जीवन के अनुभवों से मार्गदर्शन करना चाहिए।

- व्यवहार में क्या बदलाव देखे गए हैं?

बच्चे साधारण चर्चा करते समय उत्तेजित प्रतिक्रियाशील और आक्रामक हो जाते हैं। उनका मुख्य उद्देश्य उनकी बात ही को सही साबित करना होता है।



# मिनार्की की असाधारण प्रतिरूप

- लडकियो में मेनार्चे प्राप्त करने की सामान्य उम्र क्या हैं?

भारत में मिनार्की – रजोदर्शन प्राप्त करने की उम्र कहीं-कहीं 11-14 वर्ष के बीच होती है, लेकिन यह वजन, ऊंचाई, शारीरिक गतिविधि, स्वास्थ्य समस्याओं और कई अन्य कारकों के आधार पर जल्दी या देर से हो सकता है।

- समय से पहले या प्रीकोसियस यौवन क्या है?

समयपूर्व यौवन तब होता है जब लडकियों में 9 वर्ष की आयु से पहले यौवन के परिवर्तन दिखाई देते हैं और जब 8 वर्ष की आयु से पहले परिवर्तन दिखाई देते हैं तो इसे समयपूर्व यौवन या प्रीकोसियस यौवन के रूप में जाना जाता है। कारणों में कुछ आनुवंशिक विकार, केंद्रिय तंत्रिका तंत्र की समस्याएं, अंडाशय के ट्यूमर, अधिवृक्क या पिट्यूटरी ग्रंथियों, हायपोथायराईड आदि शामिल हो सकते हैं।

- क्या प्रारंभिक मेनार्चे को उपचार की आवश्यकता है?

प्रारंभिक काउंसिलिंग के अधिक से अधिक मामलों में उचित परामर्श और हाइजेनिक गाइडेंस के साथ आश्वासन पर ध्यान दिया जाना चाहिए। लेकिन जल्दी मेनार्चे को उपचार की आवश्यकता होती है यदि वह मानसिक स्वास्थ्य के लिए परेशान है या यदि दी गई आयु वर्ग के लिए कम है। यह जीएनआरएच एंगोनिस्ट के साथ चिकित्सकीय रूप से व्यवहार किया जा सकता है या सर्जिकल सुधार के अनुसार संकेत दिया गया हो।

- विलंबित यौवन क्या है?

लडकियो में विलंबित यौवन तब होता है जब स्तन 13 साल की उम्र तक विकसित नहीं होते हैं या मासिक धर्म 16 साल की उम्र तक शुरू नहीं होते हैं। इसके अलावा संवैधानिक विलंब, हार्मोनल विकार, पुरानी चिकित्सा विकार, अव्यवस्थित भोजन, आनुवंशिक सिंड्रोम, संक्रमण कीमोथरेपी और रेडियोथेरेपी आदि शामिल हो सकते हैं।

- क्या विलंबित यौवन खराब है और क्या इसका इलाज किया जाना चाहिए?

नहीं, यह तब तक हानिकारक नहीं है जब तक कि शरीर में संरचनात्मक दोष जैसे कि यौन अंगों की अनुपस्थिति से जुड़ा नहीं हो। इसके लिए, विलंबित यौवन का मूल्यांकन हार्मोनल प्रोफाइल और एमआरआई को लक्षित ऊतकों के लिए जांच करके किया जाना चाहिए। लेकिन यदि सभी जांच सामान्य हैं तो आश्वस्त करें और रोगी प्रतीक्षा की हम सलाह देते हैं।

जरूरत है हार्मोन सुधार के साथ सर्जिकल सुधार की।

- क्या विलंबित यौवन प्रजनन क्षमता को प्रभावित करता है?

दोनों के बीच कोई सीधा संबंध नहीं है। एक बार अक्ष को ट्रिगर किया जाता है, यह दूसरे के समान काम करता है।

# किशोरावस्था और आहार

- **संतुलित आहार क्या है?**

संतुलित आहार जिसमें स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए आवश्यक मात्रा में विभिन्न खाद्य पदार्थ होते हैं, संतुलित आहार कहलाता है।

किशोरावस्था निरंतर वृद्धि की अवधि है और इसलिए विटामिन डी, फोलेट, दूध, दही, विटामिन ए, विट. बी कॉम्प्लेक्स, प्रोटीन, सब्जियों और फलों से युक्त खाद्य पदार्थों का उचित मात्रा में सेवन किया जाता है।

- **इस उम्र में कम सेवन किस चीज का किया जाना चाहिए?**

इस अवधि के दौरान हाइड्रोजनी कृत वसा और बेकरी प्रोडक्ट्स का कम से कम सेवन किया जाना चाहिए क्योंकि वे दिल के दौरों, स्ट्रोक और टाइप 2 मधुमेह के जोखिम को बढ़ाते हैं। डोनट्स, कुकीज, तले हुए खाद्य पदार्थों और असंस्कृत (प्रोसेस्ड फूड) वस्तुओं का सेवन कम करें।

- **क्या पूरी तरह से प्रतिबंधित किया जाना चाहिए?**

जंक फूड्स और मिठे पेय का सेवन नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि मोटापा, अवसाद, खाद्य पदार्थ लालसा (फूड क्रेवींग), हृदयरोग, स्ट्रोक और टाइप 2 मधुमेह मेलिटस के विकास से ये जुड़े रहते हैं।

- **'जंक फूड से आपका क्या तात्पर्य है?**

अत्याधिक मात्रा में चीनी, नमक और वसा के साथ नगण्य पोषक तत्व मूल्य के साथ उच्च प्रसंस्कृत भोजन को जंक फूड के रूप में जाना जाता है। यह पोषण से खोकला और खाद्य लालसा को बढ़ावा देता है। लेकिन सभी फास्ट फूड जंक नहीं होते हैं जैसे सलाद फास्ट फूड है, लेकिन जंक नहीं है। इसके अलावा, जल्दी बनने वाले पिज्जा पास्ता भी सामग्री के आधार पर स्वस्थ बनाए जा सकते हैं।

# किशोरावस्था और व्यायाम

- किशोरावस्था में व्यायाम का महत्व क्या है?

व्यायाम हमारी दिनचर्या का एक अनिवार्य घटक होना चाहिए। नियमित व्यायाम दिल और श्वसन के तंदुरुस्ती में सुधार करता है, मजबूत हड्डियों और मांसपेशियों को बनाए रखता है, वजन को नियंत्रित करता है और अवसाद को कम करता है।

- किशोरावस्था में कौन से व्यायाम नियमित रूपसे किए जा सकते हैं?

इस उम्रमें नियमित अभ्यासों में ब्रिस्क वॉकिंग, साइकिलिंग तैराकी, स्क्वैट्स, पुश-अप्स, हल्के वजन उठाना आदी शामिल हो।

- कौनसी एक्सरसाइज इस उम्र में और किन कारणों से बचना चाहिए?

इन बढ़ते वर्षों के दौरान किसी का पावर लिफ्टिंग से बचना चाहिए क्योंकि यह तनाव को बढ़ाता है और हार्मोनल असंतुलन को प्रेरित करता है।

- योग करने के लाभ क्या हैं?

योग किसी भी उम्र के लिए एक अद्भुत चिकित्सा है, जिसमें किशोरावस्था भी शामिल है। योग शारीरिक और मानसिक तनाव मुक्ति, एकाग्रता तकनीकों में सुधार और शैक्षणिक प्रदर्शन को बढ़ाता है।

- इस अवधि में खेलों और क्रीडा का क्या महत्व है?

बच्चों को एक अच्छे खेल में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए क्योंकि यह सहनशक्ति बढ़ाता है, टीम-स्परिट विकसित करता है, अनुशासन सीखाता है और असफलताओं से निपटने की क्षमता पैदा करता है।

- **पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि सिंड्रोम क्या है?**

पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि सिंड्रोम (पीसीओएस) एक हार्मोनल विकार है जिसमें मासिक धर्म अनियमितता, बड़े हुए अंडाशय और मुँहासे, हर्सुटिस्म और ऐसेथोसिस नाइग्रिकैन जैसे अतिरेक के लक्षण (उपरी पीठ और गर्दन की त्वचा का विघटन) दिखाई देते हैं।

- **पीसीओएस में क्या शारीरिक परिवर्तन होते हैं?**

पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि सिंड्रोम (पीसीओएस) अक्सर मोआपे से जुड़ा होता है, मुँहासे के रूप में त्वचा में परिवर्तन होता है और गर्दन और पीठ पर अधिक काला पडना, अत्याधिक चेहरे और शरीर के बाल (पुरुष पैटर्न) पेट पर वसा के केंद्रीय जमाव और कुछ पीसीओएस व्यक्तियों के रूप में अच्छी तरह से दुबला होते हैं।

- **पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि सिंड्रोम (पीसीओएस) में मनोवैज्ञानिक परिवर्तन और भय क्या हैं?**

मासिक धर्म की अनियमितता के कारण भविष्य में खराब स्वप्रतिमा, मेटाबोलिक डिसऑर्डर, मोटापा और असुरक्षा के कारण अवसाद और चिंता का खतरा अधिक होता है।

- **मातापिता की चिंताएँ क्या हैं?**

मातापिता मासिक धर्म अनियमितता और उनकी बेटियों की भविष्य की उर्वरता के बारे में चिंतित रहते हैं। आमतौर पर उपचार अस्थायी रूप से काम करता है और वे अनियमित चक्रों के दोहराए गए पैटर्न के लिए डॉक्टरों से असंतुष्ट होते हैं। सिंड्रोम के पैथोलॉजी की व्याख्या से उनका आत्मविश्वास हासिल करने में मदद मिलती है।

- **पीसीओएस से निपटने के लिए कौन से निवारक उपाय किये जाएं?**

पीसीओएस कई में एक अनुवांशिक सिंड्रोम है और परिवारों में चल सकता है। लेकिन दूसरों में, यह एक जीवनशैली विकार है। चिकित्सा आहार और नियमित व्यायाम और चिकित्सा सुधार के लिए स्त्री रोग विशेषज्ञ का पालन करना चाहिए। इसके अलावा डाइटेशियन और फिजीयोथेरेपीस्ट से मिलने में मदद मिल सकती है, समग्र दृष्टिकोण के साथ सिंड्रोम को संभालना आवश्यक है।

# किशोरावस्था के दौरान टीकाकरण

- **रूबेला वैक्सीन**

रूबेला एक घातक बीमारी है, जिसे अगर गर्भावस्था के दौरान अनुबंधित किया जाए, तो भ्रूण में माइक्रोसेफली सहित घातक प्रभाव पड़ सकते हैं और यह 14 वर्ष आयु में लड़कियों को दिया जाना चाहिए ताकि भविष्य में रूबेला सिंड्रोम से भ्रूण को रोका जा सके।

- **सर्वाइकल कैंसर वैक्सीन**

सर्वाइकल कैंसर भारत में पाए जाने वाले सबसे आम कैंसर में से एक है। लेकिन सौभाग्य से यह एक बचाव योग्य बीमारी है, क्योंकि प्रभावी टीकाकरण और अच्छी स्क्रीनिंगवाले गैजेट्स उपलब्ध हैं। एचपीवी वैक्सीन 9 या 13 साल की उम्र में दी जानी चाहिए (2 खुराक 6महिनों के अलावा) सबसे कम 26 साल की उम्र तक दिया जा सकता है। उचित उम्र में टीका लगाया गया हो, पॉप स्मियर के साथ स्क्रीनिंग का संकेत नहीं दिये जाते। एंटीबॉडी प्रतिक्रिया 2 के साथ पर्याप्त सुरक्षा पाने के लिए यौन गतिविधि शुरू करने से पहले खुराक पूरी कर लेनी चाहिए।

- **टेटनस, डिप्थीरिया और पर्टुसिस**

धनुर्वात, घटसर्प और काली खांसी) को रोकने के लिए 11–12 साल से किशोरवयीन युवक युवतियों में टीडैप के के टेटनस वैक्सीन सिंगल शॉट हर 10 साल बाद लगाने चाहिए।

- **इन्फ्लूएन्जा वैक्सीन**

इन्फ्लूएन्जा या फ्लू सभी वर्ग के युवाओं की एक बहुत ही आम बीमारी है। भारत में अस्थमा और एलर्जी आम है। इसलिए फ्लू का टीका हर साल अक्टूबर से दिसंबर के महिनों में अधिमानतः दिया जाना चाहिए।

- हेपेटाइटिस बी वैक्सीन

11 – 12 वर्ष आयुके बीच किशोरो के लिए खुराक 0, 1, और 6 महिने है।

- ऑप्शनल वैक्सीन

अ)हेपेटाइटिस ए – उन लोगो के लिए जो अध्ययन या नौकरी के लिए एंडिमिक क्षेत्रो की यात्रा कर रहे हैं।

ब)वेरिसेला वैक्सीन किशोर वयीन युवा युवतीयाँ जिन्होने इस पहले प्राप्त नहीं किया है और पहले चिकिनपॉक्स से पिडित नहीं है, उन्हे टीकाकरण किया जाना चाहिए।

# विवाह की उम्र

- भारत में विवाह की अधिकारिक आयु क्या है?

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि भारत सरकार के नियमों के अनुसार शादी की उम्र लड़कियों के लिए 18 वर्ष और लड़कों के लिए 21 वर्ष है।

- इस उम्र के कट-ऑफ के पीछे क्या तर्क है?

18 साल के नीचे, शारीरिक विकास की प्रक्रिया अभी तक पूरी नहीं हुई है और एक महिला के स्वास्थ्य के लिए यौन गतिविधि और गर्भावस्था ले जाने का तनाव सहना संभव नहीं हो तथा गंभीर हो सकता है।

- स्त्री रोग विशेषज्ञ के दृष्टिकोण से व्यावहारिक आयु कट-ऑफ क्या है?

चिकित्सकीय रूप से, महिलाओं के लिए उपरी उम्रमें कटौती 25 वर्ष होनी चाहिए क्योंकि आज की अर्थिक रूप से स्वतंत्र लड़कियों को पहली गर्भधारण के बाद शादी में 2-3 साल लग सकते हैं। और 30 साल के बाद, प्रजनन क्षमता के साथ-साथ गर्भावस्था में चिकित्सा संबंधी किवरों से जुड़े कई मुद्दे सामने आते हैं।



# मोटापा और किशोरावस्था

मोटापा आज की दुनिया की सबसे घातक बीमारी है क्योंकि यह यह-रूग्णतओं के एक सेट के साथ लाता है। बीएमआई उम्र और लिंग के लिए 95 वें प्रतिशत के बराबर या उससे अधिक है जिसे मोटापा के रूप में जाना जाता है।

## • मोटापे के कारण क्या है?

हालांकि मोटापा परिवारों में चलता है लेकिन शारीरिक व्यायाम की कमी और आवश्यकता से अधिक कैलोरी का सेवन कुछ चयापचय किवरों के साथ-साथ मुख्य कारण हैं।

## • जोखिम कारक क्या है?

मोटापे के जोखिम कारकों की एक विशाल सूची है, लेकिन पारिवारिक इतिहास, सेडेंटरी लाइफस्टाइल विकल्प, जंक फूड का सेवन और जुनूनी भोजन विकार मुख्य जोखिम कारक है।

## • भविष्य में मोटापे की संभावित जटिलताएं क्या हैं?

मोटापे के कारण कई जीवनशैली विकार हो सकते हैं जैसे कि उच्च रक्तचाप, टाइप 2 डायबीटीज मेलिटस, आर्थराइटिस या जोड़ों की समस्या, स्लप एपनिया, त्वचा विकार, हाइपरलिपिडेमियाज, हृदय की समस्याएं, आदि। इसके अलावा मोटापा खराब आत्मछवि की ओर जाता है जिसके कारण अवसाद हो सकता है।

## • मोटापे की रोकथाम के लिए क्या उपाय हैं?

संतुलित आहार और पर्याप्त व्यायाम के साथ एक स्वस्थ जीवनशैली विकसित करने का प्रयास करें। प्रलोभन और लालसा भोजन से बचें। गतिहीन काम की आदतों से दूर रहें। आसान काम की तुलना में कहना बड़ा आसान है पर प्रबिध्दता सफलता की कुँजी है।

# माता-पिता की भूमिका

- **माता-पिता का दृष्टीकोण क्या होना चाहिए?**

माता-पिता को अपने बच्चों में होने वाले परिवर्तनों और तकनीकी विकास के कारण दुनिया में होने वाले परिवर्तनों को भी ध्यान में रखना चाहिए। उन्हें निर्णय के बजाय समझ होनी चाहिए।

- **अपने बच्चे के साथ दोस्ताना व्यवहार कैसे करें?**

एक नियम के रूप में यहां पालन करने वाली पहली बात यह है कि कभी भी अपनी पीढ़ी की तुलना उनके साथ न करें। हर पीढ़ी की अपनी चुनौतियां होती हैं। नही बच्चों को अवास्तविक अपेक्षाओं पर हावी होते हैं, जैसे टभी पर न देखना या मोबाइल का उपयोग न करता। कभी भी अनुशासन बच्चों में विद्रोही रवैया पैदा करता है। उनकी झूठ बोलने की प्रवृत्ति का बढ़ाता है। उन्हें सही और गलत के बीच के अंतर को समझाए।

- **कब उदार हो और कब सख्त?**

उन मुद्दों के साथ सख्त रहें जो आपके बच्चे के भविष्य को प्रभावित करने वाले हैं जैसे कि साथियों के दबाव में व्यसनों का शिकार होना। खाने के लिए बाहर जाने जैसी नियमित चीजों के साथ उदार रहें, कभी-कभार किसी दोस्त के स्थान पर , फैंस हेयर स्टाइल, आधुनिक कपड़े आदि के लिए।

- **कैसे सुलभ हों?**

हमेशा एक रोल मॉडल बनने की कोशिश करें न कि एक प्रीचर। और कृपया अपने बच्चों को अपने बच्चे हुए सपनों को पूरा करने के लिए बोझिल करने से बचें।

- **गलतियों से बचने और अवसाद का सामना करने में उनकी मदद कैसे करें?**

उनके साथ अपनी गलतियों पर भी चर्चा करें.... उन्हें यह समझना चाहिए कि कभी-कभी गलत होना ठीक है। कभी भी यह साबित करने की कोशिश न करें कि आपने जीवन में हर बार सही फैसले लिए हैं।