

ଦଶମ ଅଧ୍ୟାୟ କୈଶୋର (ADOLESCENCE)

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ କିଶୋରାବସ୍ଥା ଏବଂ ଏଥିରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିବା । ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋରକିଶୋରୀ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବା ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ସହ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ଆଜି ପରିଚିତ ନୁହଁନ୍ତି । ତେଣୁ ଏସବୁ ନୂଆ ଲାଗେ, ମନରେ କିଛିଟା ସଂଶୟ ତଥା ଅନିଶ୍ଚିତତା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଓ ଅନେକ ସମୟରେ ବାଟବଣା ହୋଇଗଲା ପରି ଲାଗେ । ବାସ୍ତବରେ ଏହି ଅବସ୍ଥା ଜୀବନର ଏକ ସନ୍ଧିକ୍ଷଣ । ତେବେ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏହି ସମୟରେ ହେଉଥିବା ଦ୍ରୁତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ । ଏଥିରେ ହରମୋନ୍, ଆନ୍ତ୍ରବଂଶିକା ପ୍ରଭାବ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି ଆଦିର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଏସବୁ ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଜାଣିବା ଏବଂ ନିଜକୁ ସଚେତନ କରିବା ଜରୁରୀ ।

ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ପ୍ରଜନନ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ । ମଣିଷ ସମେତ ସବୁ ପ୍ରାଣୀ ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ହେବାପରେ ହିଁ ପ୍ରଜନନକ୍ଷମ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିବା ଅବସରରେ କି କି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ହରମୋନ୍ ଆଦିର ଭୂମିକା କ'ଣ- ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

10.1 କୈଶୋର ଓ ଯୁବକ୍ରାନ୍ତି :

ଜନ୍ମ ପରେ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ତିନୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଦ୍ରୁତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି (growth spurt) ଘଟିଥାଏ, ଯଥା- ଶିଶୁବକାଳୀନ, ମଧ୍ୟକାଳୀନ ଏବଂ କିଶୋରକାଳୀନ ଦ୍ରୁତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି । ପ୍ରାୟ 10-11 ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ କିଶୋରକାଳୀନ ଦ୍ରୁତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦିଏ । ଏହା ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଉପନୀତ ହେବାର ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାଏ ।

କେତେବର୍ଷ ଧରି ଏସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ ?

ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ଜୀବନର ଏକ ସନ୍ଧିକ୍ଷଣ- ନା ଶୈଶବ ନା ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ଅବସ୍ଥା । ଏହାର କିଛି ଏକ ବିଶେଷ ସଂଜ୍ଞା ଅଛି କି ?

ଏହା ପ୍ରାୟ 10-11 ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ 18-19 ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲୁ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ କୈଶୋର ବା କିଶୋରାବସ୍ଥା (adulthood) କୁହାଯାଏ । ଝିଅମାନଙ୍କଠାରେ ଏହିସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରାୟ ବର୍ଷେ ଆଗରୁ ଦେଖାଯାଏ । ହଠାତ୍ ଉଚ୍ଚତା ବଢ଼ିବା, ପୁଅମାନଙ୍କ ନିଶ ଉଠିବା ପରି ବହୁ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ମାନସିକ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ସ୍ତରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଆଚରଣରେ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥା ତୁଳନାରେ କିଛି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ଯୁବକ୍ରାନ୍ତି (puberty) କୁହାଯାଏ । ଏହା ଏକ ବିଶେଷ ଅବସ୍ଥା ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ 10.1

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ପୁଅ ଓ ଝିଅମାନଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧିର ହାରାହାରି ହାର ନିମ୍ନ ଚାର୍ଟରେ ଦିଆଯାଇଛି । ସ୍ତମ୍ଭ(1)ରେ ବୟସ ଏବଂ ସ୍ତମ୍ଭ(2) ଓ (3)ରେ ସେହି ବୟସ ବେଳକୁ କେତେ ପ୍ରତିଶତ ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଛି, ତାହା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ 11 ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ପୁଅଟିଏ ତା'ର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଉଚ୍ଚତାର 81 ପ୍ରତିଶତ

ଏବଂ ଝିଅଟିଏ 88 ପ୍ରତିଶତ ଉଚ୍ଚ ହୋଇସାରିଥାଏ । ତେବେ ଚାର୍ଟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ତଥ୍ୟ ଏକ ସୂଚନା ମାତ୍ର । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ଉଚ୍ଚତା କମ୍ ବେଶୀ ହୋଇପାରେ । ଏହି ଚାର୍ଟକୁ ଭିତ୍ତି କରି ତୁମର ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନେ କେତେ ଉଚ୍ଚ ହୋଇପାରିବେ, ତାହା ଆକଳନ କର । ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କିଏ ସବୁଠାରୁ ଡେଙ୍ଗା ଏବଂ କିଏ ସବୁଠାରୁ ଗେଡ଼ା ହେବ ତାହା ମଧ୍ୟ ଅନୁମାନ କର ।

ଟେବୁଲ୍ ନଂ 10.1

ବୟସ(1) (ବର୍ଷ)	ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଉଚ୍ଚତାର ପ୍ରତିଶତ	
	ପୁଅ (2)	ଝିଅ (3)
8	72	77
9	75	81
10	78	84
11	81	88
12	84	91
13	88	95
14	92	98
15	99	99
16	98	99.5
17	99	100
18	100	100

ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଉଚ୍ଚତା ହିସାବ (ସେଣ୍ଟିମିଟରରେ)

ବର୍ତ୍ତମାନର ଉଚ୍ଚତା (ସେ.ମି.) x 100

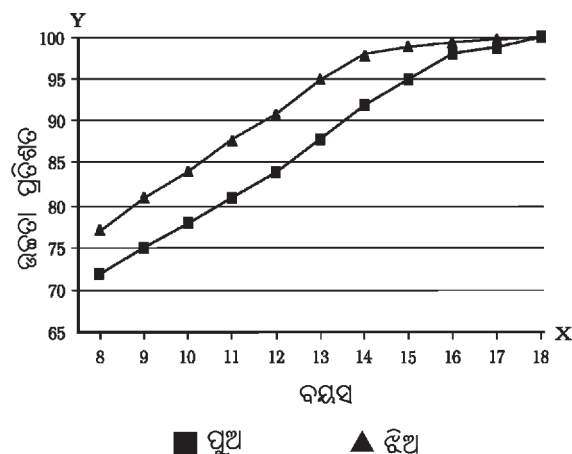
ଏହି ବୟସରେ ଉଚ୍ଚତାର ପ୍ରତିଶତ ସମ୍ଭାବ୍ୟ
(ଚାର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ)

ଉଦାହରଣ : ମନେକର ଗୋଟିଏ ପୁଅର ବୟସ 9 ବର୍ଷ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା 120 ସେ.ମି । ବୃଦ୍ଧିର ଅବଧି ଶେଷ ହେବାବେଳକୁ ତାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଉଚ୍ଚତା

$$\frac{120}{75} \times 100 \text{ ସେ.ମି} = 160 \text{ ସେ.ମି} \quad \text{ହେବ ।}$$

ତୁମପାଇଁ କାମ 10.2

ପୂର୍ବ ଚାର୍ଟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ତଥ୍ୟକୁ ନେଇଏକ ଗ୍ରାଫ୍ ଅଙ୍କନ କର । x - ଅକ୍ଷରେ ବୟସ ଓ y- ଅକ୍ଷରେ ଶତକଡ଼ା ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧି ନିଅ । ଗ୍ରାଫ୍ରେ ତୁମ ବୟସ ବିନ୍ଦୁ ଦ୍ଵାରା ଦର୍ଶାଅ ଏବଂ ତୁମର ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରତିଶତ କେତେ ହୋଇଛି ଦେଖ । ତୁମର ଉଚ୍ଚତା କେତେ ହୋଇପାରେ ତାହା ହିସାବ କର ଏବଂ ତୁମେ ଆଜି ଥିବା ଗ୍ରାଫ୍ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଗ୍ରାଫ୍ ସହ ତୁଳନା କର ।



ଚିତ୍ର 10.1 ବୟସ ଓ ଉଚ୍ଚତା ପ୍ରତିଶତ ଦର୍ଶାଉଥିବା ଗ୍ରାଫ୍

10.2 ଯୁବକ୍ରାନ୍ତି ସମୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ :

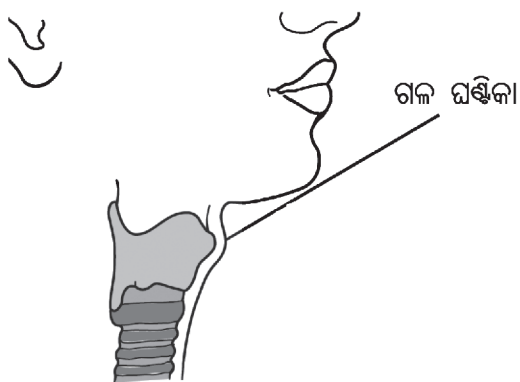
ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧି : ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଝିଅମାନଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧି ପୁଅଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟ 18 ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ଉଭୟେ ଯେତିକି ଉଚ୍ଚ ହେବା କଥା ସେତିକି ହୋଇସାରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଥିରେ କିଛି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । କେତେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୁବକ୍ରାନ୍ତି ସମୟରେ ଦ୍ରୁତ ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ପରେ ଏହି ହାର କମିଯାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧି ଧୀରେ ଧୀରେ ହୋଇଥାଏ । ତୁମ ଶରୀରର ସବୁ ଅଙ୍ଗର ବୃଦ୍ଧି ହାର ଏକାପରି ହୋଇନଥାଏ । ତୁମର ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଖୁବଶୀଘ୍ର ବଢୁଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗର ବୃଦ୍ଧି ମନ୍ଦର ଗତିରେ ହୋଇଥାଏ । ପରେ ଏହି ତାରତମ୍ୟ ରହେନାହିଁ । ଶରୀରର ଉଚ୍ଚତା ପିତାମାତାଙ୍କ ଠାରୁ ଆସିଥିବା ଜିନ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସେ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ତୁମ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ଉଚ୍ଚତାରେ କିଛିଟା

ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହିଥିବ । ବହୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ଏହା ପେଶୀ, ଅସ୍ଥି ଆଦିର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । କୈଶୋରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ଶରୀରର ଆକୃତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ :

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଜନନ ଅଙ୍ଗର ବିକାଶ ଘଟେ ଏବଂ ଯୁଗ୍ମକ (gametes) ଉତ୍ପାଦନ ଓ ପରିପକ୍ୱନ ଆଦି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ସ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ : ଯୁବକ୍ରାନ୍ତିରେ ପୁଅଙ୍କ ସ୍ୱର ପେଟିକା (voice box or larynx) ବଢେ । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର କଣ୍ଠ ସାମାନ୍ୟ ଫୁଲି, ଆଗକୁ ବାହାରିଆସିଥିବା ପରି ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଅଂଶକୁ ଗଳଘଣ୍ଟିକା ବା ‘ଆଡାମ୍ ଆପଲ୍ (Adam’s apple) କୁହାଯାଏ । (ଚିତ୍ର ନଂ 10.2) କିନ୍ତୁ ଝିଅଙ୍କ ସ୍ୱର ପେଟିକା ଛୋଟ ହୋଇରହିଥାଏ ଏବଂ ବାହାରକୁ ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଫଳରେ ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କ ସ୍ୱରରେ ମଧ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ପୁଅଙ୍କ ସ୍ୱର କିଛିଟା କର୍କଶ ଓ ଝିଅଙ୍କ ସ୍ୱର ସାଧାରଣତଃ ସୁମଧୁର ହୋଇଥାଏ ।



ଚିତ୍ର 10.2 ଗଳ ଘଣ୍ଟିକା

ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥି ଓ ସ୍ନେହଗ୍ରନ୍ଥିର ବର୍ଦ୍ଧିତ କାର୍ଯ୍ୟ :

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଉଭୟ ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥି (sweat glands) ଏବଂ ତୈଳ (ସ୍ନେହ)ଗ୍ରନ୍ଥି (sebaceous glands)ରୁ କ୍ଷରଣ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଅନେକଙ୍କ ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ ବାହାରେ ।

ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥି, ତୈଳ ଗ୍ରନ୍ଥି , ଲାଲଗ୍ରନ୍ଥିରୁ, ନିଜ ନିଜର ନାଳ ଦେଇ କ୍ଷରଣ ପଦାର୍ଥ ମୋଟିତ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥି (endocrine gland)ରୁ କ୍ଷରଣ ହରମୋନ୍ ସିଧା ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ତେଣୁ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ୟ ଗ୍ରନ୍ଥି କୁହାଯାଏ ।

ମାନସିକ, ବୌଦ୍ଧିକ ଓ ଆବେଗିକ ପରିପକ୍ୱତା :

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତନମାନନ ଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । ସେମାନେ ସ୍ୱାଧୀନଚେତା ହେବା ସହ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଆତ୍ମ ସଚେତନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ଘଟୁଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେମାନେ ଭାବିବାରେ, ଚିନ୍ତାକରିବାରେ ଅଧିକ ସମୟ ବିତାଇଥାଆନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ଜାଣିବା ଓ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ବଢେ । ବେଳେ ବେଳେ ଶରୀରର ଓ ମନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ନିଜକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଖାପଖୁଆଇ ନପାରି ସେମାନେ ନିଜକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ଅସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧିର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହିପରି ଭାବେ ଅସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ ।

10.3 ହରମୋନର ଭୂମିକା :

ହରମୋନର ପ୍ରଭାବରେ କିଶୋରକିଶୋରୀ ମାନଙ୍କଠାରେ ଉପରୋକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନମାନ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପୋଷଗ୍ରନ୍ଥି ବା ପିଟ୍ୟୁଟାରୀ (Pituitary gland) ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ।

10.4 ପୁଷ୍କିର ଆବଶ୍ୟକତା :

ଦେହ ଓ ମନ ସୁସ୍ଥ ରହିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ସୁସମ ଖାଦ୍ୟ (balanced diet) ଆବଶ୍ୟକ । ତା’ସହ ଦରକାର ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନୀତିନିୟମ ପାଳନ । କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଦ୍ରୁତ ବୃଦ୍ଧି ଘଟୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏସବୁର ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

କୈଶୋରରେ ପୁଷ୍ଟିର ଆବଶ୍ୟକତା :

ଦ୍ରୁତ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ହେଉଛି କିଶୋରାବସ୍ଥାର ବିଶେଷତ୍ୱ । ତେଣୁ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ସତର୍କତାର ସହ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ବିଧେୟ । ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ତୁମର ଆଗରୁ ଧାରଣା ଅଛି । ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଆଦି ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ରୁଟି ବା ଭାତ ବା ଉଦୟ, ଡାଲି, ପନିପରିବା ଆଦି ଖାଇବା ଉଚିତ । କ୍ଷୀର ଏକ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ । ସେହିପରି ମା' କ୍ଷୀରରେ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ସବୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଉପାଦାନ ରହିଛି । ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ଝରୁଥିବା କଷ କ୍ଷୀର (colostrum) ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ । ଏହାକୁ ନିଗାତି, ପୋପାତି ଦେବା ବଦଳରେ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଫଳମୂଳରୁ ମଧ୍ୟ ବହୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଉପାଦାନ ମିଳିଥାଏ ।

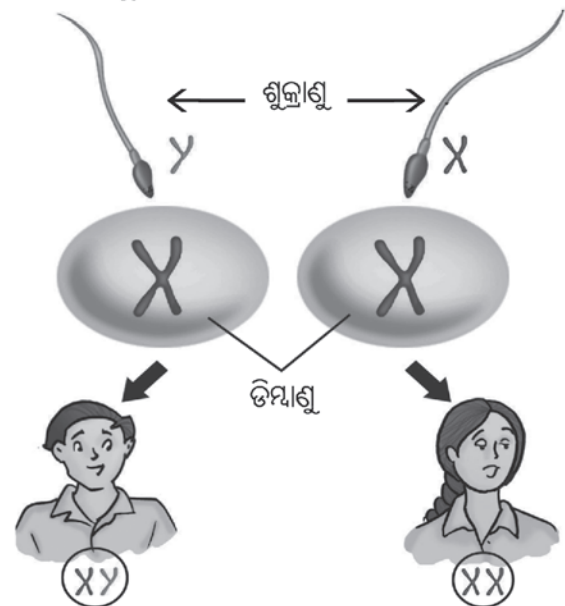
ରକ୍ତ ଗଠନ ପାଇଁ ଲୌହ ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ କିଶୋରକିଶୋରୀଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଶାଗ, ମୁଗ, କମଳା, କାଗଜି ଲେମ୍ବୁ, ଅଁଳା, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଲୌହଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ।

ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ ଓ ରାତ୍ରିଭୋଜନରେ ତୁମେ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଉଛ, ଦେଖ । ଏଥିରେ ଚାଉଳ, ଅଟା, ଡାଲି, ବାଦାମ ପରି କଠିନ ଖୋଳପାୟୁକ୍ତ (nuts) ଖାଦ୍ୟ, କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ଅଛି କି ? ତା' ଛଡ଼ା ଏଥିରେ ସ୍ନେହସାର ଓ ଶର୍କରା ରହିଛି କି ? ଏସବୁ ଉପାଦାନ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଓ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଜରୁରୀ । ଶରୀରର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ପନିପରିବା ଶାଗ ଓ ଫଳମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ୟାକେଟ୍ ବା ଟିଣରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ (tinned foods), ଚିମ୍ବ ଆଦି ଟକ୍‌ଟକା ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗିପାରେ କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଉପାଦାନ ନାହିଁ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ ମଧ୍ୟ ।

10.5 ପୁଅ ନା ଝିଅ ?

ନିଷିକ୍ତ ସମାୟିତ ଡିମ୍ବ (Fertilized egg)ରେ ଥିବା ଗୁଣସୂତ୍ର ଉପରେ ପୁଅ କି ଝିଅ ହେବ ନିର୍ଭର କରେ । ମଣିଷର ଗୁଣସୂତ୍ର ସଂଖ୍ୟା ହେଉଛି 23 ଯୋଡ଼ା । ଏଥିରୁ

ଗୋଟିଏ ଯୋଡ଼ାକୁ 'ଲିଙ୍ଗ ଗୁଣସୂତ୍ର' (Sex chromosome) କୁହାଯାଏ । ନାରୀଠାରେ ଏହି ଯୋଡ଼ା ଦୁଇଟି 'X' ଗୁଣସୂତ୍ରକୁ ନେଇ ଏବଂ ପୁରୁଷଠାରେ ଏହା ଗୋଟିଏ 'x' ଓ ଗୋଟିଏ 'y' ଗୁଣସୂତ୍ରକୁ ନେଇ ଗଠିତ, ଅର୍ଥାତ୍ ନାରୀଠାରେ 'xx' ଗୁଣସୂତ୍ର ଥିବାବଳେ ପୁରୁଷଠାରେ 'xy' ଗୁଣସୂତ୍ର ଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିପକ୍ୱ ଡିମ୍ବାଣୁରେ 'x' ଗୁଣସୂତ୍ର ଥିବା ବେଳେ କେତେକ ଶୁକ୍ରାଣୁରେ 'x' ଏବଂ ଅବଶିଷ୍ଟ ଶୁକ୍ରାଣୁରେ 'y' ଗୁଣସୂତ୍ର ଥାଏ । (ସେ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସବୁ ଡିମ୍ବାଣୁ ଏକା ପ୍ରକାରର କିନ୍ତୁ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର) । 'x' ଗୁଣସୂତ୍ର ଥିବା ଶୁକ୍ରାଣୁ ଓ ଡିମ୍ବାଣୁର ମିଳନରେ କନ୍ୟା ସନ୍ତାନ ଜାତ ହୁଏ ଏବଂ 'y' ଗୁଣସୂତ୍ର ଥିବା ଶୁକ୍ରାଣୁ ଓ 'x' ଗୁଣସୂତ୍ର ଥିବା ଡିମ୍ବାଣୁର ମିଳନରେ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ ଜାତହୁଏ । (ଚିତ୍ର 10.3) । ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉଛି ଯେ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ ଜାତ ହେବାକୁ ହେଲେ 'y' ଗୁଣସୂତ୍ର ଯୁକ୍ତ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ସନ୍ତାନର ଲିଙ୍ଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣରେ ମା'ର ଭୂମିକା ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ପୁରୁଷ ହିଁ ଦାୟୀ । ପୁଅ ଜନ୍ମ ହେଉନାହିଁ ବୋଲି ନାରୀମାନଙ୍କୁ ଦୋଷ ଦେବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ । ଏହା ଆଦୌ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ ।



ଚିତ୍ର 10.3 ପୁଅ ନା ଝିଅ

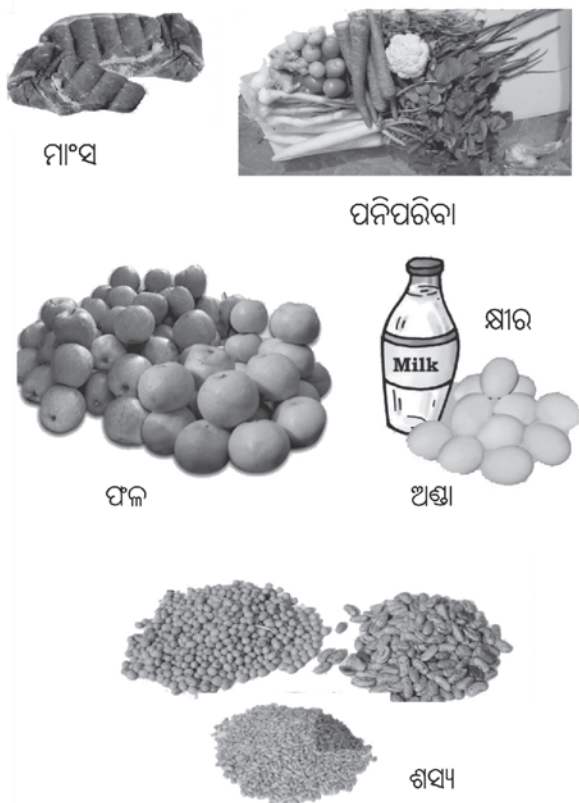
ତୁମପାଇଁ କାମ 10.3

ତୁମ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ଦଳ କର । ତୁମେମାନେ ପୂର୍ବ ଦିନ ସକାଳ ଜଳଖିଆ, ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ

ଓ ରାତ୍ରିଭୋଜନରେ କ’ଣ କ’ଣ ଖାଇଥିଲ, ତା’ର ତାଲିକା କର । ସେ ଭିତରୁ ତୁମର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଯାହା ସହାୟକ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କର । ପୂର୍ବ ଦିନ କି ପାଖୁଥିଲ ବା ଜଳ ପୁରୁ ଖାଇଥିଲ ତାକୁ ମଧ୍ୟ ଚିହ୍ନଟ କର ।

ତୁମପାଇଁ କାମ : 10.4

ଚିତ୍ର 10.4 ଦେଖି ଚାର୍ଟ ବା ପୋଷ୍ଟର ତିଆରି କର ଓ ତୁମ କ୍ଲାସରେ ଝୁଲାଇ । ଫଳରେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ତୁମେ ସଚେତନ ହୋଇପାରିବ । ନିଜର ସର୍ଜନାତ୍ମକ ଶୈଳୀରେ ପୋଷ୍ଟର ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ଯେପରି ଏହା ବିଜ୍ଞାପନ ପରି ମନୋମୁଗ୍ଧକର ହୋଇପାରିବ । ଏ ବିଷୟରେ ଏକ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହାୟତାରେ ବା ନିଜେ ଆୟୋଜନ କରିପାର ।



ଚିତ୍ର 10.4 କିଛି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ

10.6 ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ବ୍ୟାୟାମ :

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା (personal hygiene) ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦୈନିକ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଏହା କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଭାବେ ଆବଶ୍ୟକ, କାରଣ ସେମାନେ କରୁଥିବା ପରିଶ୍ରମ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ବେଦଗ୍ରନ୍ଥି ବେଶ୍ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଝାଳ ବହିବା ଓ ଜମିବା ଦ୍ବାରା ଦେହରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରିଥାଏ । ତେଣୁ ଦୈନିକ ଯକ୍ଷିମାଜି ହୋଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗାଧୋଇବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ, ନଚେତ୍ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ରହିବ । ତା’ଛଡ଼ା କିଶୋରୀମାନେ ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ ନିଜ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟର ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନେବା ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ସବୁ ଦିଗରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ରଖିବା ପାଇଁ ଚାଲିବା ଓ ଖୋଲା ପଡ଼ିଆରେ ଖେଳିବା ଆବଶ୍ୟକ ସବୁ କିଶୋର କିଶୋରୀ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

କିଛି ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା :

ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଓ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ପ୍ରଜନନ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ବିଜ୍ଞାନଭିତ୍ତିକ ତଥ୍ୟ ଜାଣିଲ । ଏହି ଜ୍ଞାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ତୁମେ ପ୍ରଚଳିତ ଭ୍ରାନ୍ତ ଓ ଭୁଲ ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂରେଇ ଦେଇପାରିବ । “ପୁଅ ହେବ କି ଝିଅ ହେବ- ଏହା ମା’ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।” ଏହା ଏକ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା । ତୁମେ ସହଜରେ ଜାଣିପାରିବ ଯେ ଏହା ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏକ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ବିଶ୍ବାସ ମାତ୍ର । ଏହି ପରି ଆହୁରି ଅନେକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ରହିଛି । ସେସବୁକୁ ପରିହାର କର ।

ତୁମପାଇଁ କାମ : 10.5

ରାତିମତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ଏବଂ କରୁନଥିବା ତୁମ ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କର । ସେମାନଙ୍କ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟରେ କିଛି ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି କି ? ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମରୁ କି ଉପକାର ମିଳୁଛି, ତା’ଉପରେ ଏକ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

10.7 ନିଶା ଔଷଧ ବର୍ଜନ କର :

ସ୍ବାଭାବିକ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅଂଶବିଶେଷ ଭାବେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଠାରେ ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ବହୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ନିଜକୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରିବା ଏବଂ ବିଭ୍ରାନ୍ତ

ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯଦି ସାଙ୍ଗସାଥୀ ବା ଅନ୍ୟ କେହି ଏହିପରି ଭାବନାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ନିଶା ଔଷଧ (drugs) ସେବନ ପାଇଁ ତୁମକୁ କହନ୍ତି, ତା’ହେଲେ ସିଧାସଳଖ ମନା କର । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଔଷଧ ସେବନ କେବେ ହେଲେ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତା’ ଛଡ଼ା ନିଶାସକ୍ତ ହୋଇଯିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି, କାରଣ ଏହିପରି ଔଷଧ ଥରେ ଖାଇଲେ ବାରମ୍ବାର ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ଏହା ଶରୀରର କ୍ଷତି କରାଏ । ଫଳରେ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟେ, ସୁଖ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଦୁଃଖ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

HIV ନାମକ ଏକ ବିପଜ୍ଜନକ ଭୂତାଶୁ ଦ୍ବାରା AIDS ରୋଗ ହେଉଥିବା କଥା ବେଶ୍ ଜଣାଶୁଣା । ନିଶା ଔଷଧ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ସିରିଞ୍ଜ୍ ଓ ଛୁଞ୍ଚି ଦ୍ବାରା ଏହି ଭୂତାଶୁ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସହଜରେ ସଞ୍ଚରିତ ହୋଇଥାଏ । ମା’ଠାରେ ଯଦି ଏହି ଭୂତାଶୁ ଥାଏ ତା’ହେଲେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଜରିଆରେ ଏହା ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ସମ୍ପର୍କ ରଖିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଭୂତାଶୁ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକରିଥାଏ । ତେଣୁ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ଏଥି ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଭାବେ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କିଛି ଜାଣିବା କଥା :

ଝିଅମାନେ 18 ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଓ ପୁଅମାନେ 21 ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ବିବାହ କରିବା ଆମ ଦେଶରେ ଆଇନସମ୍ମତ ନୁହେଁ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି କିଶୋରୀମାନେ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇନଥାନ୍ତି ବା ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇନଥାନ୍ତି । ଠିକ୍ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ବିବାହ ବା ଅପରିପକ୍ୱ ଅବସ୍ଥାରେ ବିବାହ ଉଭୟ ମା’ ଓ ପିଲାଙ୍କ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତା’ଛଡ଼ା, ଚାକିରୀ ପାଇବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ନାରୀ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଫଳରେ ସେ ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।



୧୮ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବା ନିଷେଧ ଗାଡ଼ିଚାଳନା ପିଲାଙ୍କ ଖେଳ ନୁହେଁ ।

- ସାଧାରଣତଃ କୈଶୋର ବୟସର ପିଲାମାନେ ବହୁତ ଜୋରରେ ଗାଡ଼ିଚାଳନା କରିଥାନ୍ତି । ଯାହାଫଳରେ ନିଜେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି କରିଥାନ୍ତି ।
- ଭ୍ରାଜର୍ତ୍ତି କରିବା ସମୟରେ ‘ହେଲମେଟ୍’ ପିନ୍ଧି ନଥାନ୍ତି ।
- ଅଧିକାଂଶଙ୍କ ପାଖରେ “ଭ୍ରାଜର୍ତ୍ତି ଲାଇସେନ୍ସ” ମଧ୍ୟ ନଥାଏ ।

କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇଥିବା ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର କ୍ଷତି କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର କ୍ଷତି କରିଥାନ୍ତି ।



ଶିକ୍ଷାବଳୀ :

ଗଳ ଘଣ୍ଟିକା	- Adam's apple
କୈଶୋର	- Adolescence
ସୁସ୍ଥମ ଖାଦ୍ୟ	- Balanced diet
ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥି	- Endocrine gland
ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍	- Estrogen
ହର୍ମୋନ୍	- Hormone
ପୋଷଗ୍ରନ୍ଥି	- Pituitary
ଯୁବକ୍ରାନ୍ତି	- Puberty
ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳୀ	- Target site
ଟେଷ୍ଟୋଷ୍ଟିରେନ୍	- Testosterone
ସ୍ବରପେଟିକା	- Voice box
ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା	- Personal Hygiene
କଷ୍ମ କ୍ଷୀର	- Colostrum
ସୁସ୍ଥମ ଖାଦ୍ୟ	- Balanced Diet
ଲିଙ୍ଗ ଗୁଣସୂତ୍ର	- Sex Chromosome

ଆମେ କ'ଣ ଶିଖିଲେ :

- ପ୍ରାୟ 10-11 ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ 18-19 ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଶୋରାବସ୍ଥା ବା କୈଶୋର ଅଟେ ।
- ଯୁବକ୍ରାନ୍ତି (Puberty) ଏକ ବିଶେଷ ଅବସ୍ଥା ।
- ଯୁବକ୍ରାନ୍ତି ସମୟରେ ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧି, ସ୍ବର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସ୍ବେଦଗ୍ରନ୍ଥି ଓ ସ୍ନେହଗ୍ରନ୍ଥିର ବର୍ଦ୍ଧିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦିଏ । ତା' ସହ ମାନସିକ, ବୌଦ୍ଧିକ ଓ ଆବେଗିକ ପରିପକ୍ୱତା ଆସିଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ଲିଙ୍ଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଯୁଗ୍ମକ୍ରୋମୋସୋମ ଲିଙ୍ଗ ଗୁଣସୂତ୍ର-xx ବା xy ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।
- କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ସୁସ୍ଥମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ଝରୁଥିବା କଷ୍ମ କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ ।
- ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ (Drug) ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

1. କୈଶୋରର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ କର ।
2. କୈଶୋର ସମୟରେ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକ ଲେଖ ।
3. ଠିକ୍ ଉତ୍ତରଟି ବାଛି :
 (କ) କୈଶୋର କୈଶୋରୀମାନେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନେବା ଉଚିତ, କାରଣ
 (i) ଉଚିତ ଖାଦ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ଘଟାଏ । (ii) ଶରୀରରେ ଘରୁଥିବା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।
 (iii) କୈଶୋରକୈଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ଭୋକ ହୁଏ ।
 (iv) କୈଶୋରକୈଶୋରୀମାନଙ୍କ ସ୍ବାଦ ମୁକୁଳ (taste buds) ବେଶ୍ ବିକଶିତ ।
 (ଖ) କୈଶୋରକୈଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କ'ଣ ?
 (i) ଚିଷ୍ଟ, ନୁହୁଲ, କୋକ୍ (ii) ରୁଟି, ଡାଲି, ପନିପରିବା
 (iii) ଭାତ, ନୁହୁଲ, ବର୍ଗର (iv) ଭେଜିଟେବୁଲ୍ କରଲେଟ୍, ଚିଷ୍ଟ, ଲେମ୍ବୁରସ
4. ଚିପ୍ପଣୀ ଲେଖ : (କ) ଗଳ ଘଷିକା (ଖ) ପୁଅ ନା ଝିଅ ?
5. ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହ ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ । ନିମ୍ନ ଟେବୁଲ୍‌ରେ ଏ ସମ୍ପର୍କିତ ତଥ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି । ଉଭୟ ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ଦର୍ଶାଇ ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାଫ୍ ଯେପରିରେ ଗ୍ରାଫ୍ ଅଙ୍କନ କର । ଏହି ଗ୍ରାଫ୍‌ରୁ କି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେଇହେବ ?

ବୟସ (ବର୍ଷରେ)	ଉଚ୍ଚତା (ସେ.ମି.)	
	ପୁଅ	ଝିଅ
0	53	53
4	96	92
8	114	110
12	129	133
16	150	150
20	173	165

6. ଭ୍ରାତୃଭିଂ ଲାଭସେନ୍ଦ୍ରିୟ ପାଇଁ ଆବେଦନ ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ସୀମା ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଅବଶ୍ୟକତା ଅଛି କି ? କାହିଁକି ?

ଆଉ କ'ଣ କରି ପାରିବା ?

1. ଆଦ୍ୟ ବା ବାଲ୍ୟ ବିବାହ କେତେଦୂର ଆଇନସମ୍ମତ- ସେ ବିଷୟରେ ତୁମର ବରିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ କେତେ ସଚେତନ, ବୁଝ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ତୁମେ ନିଜେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଠାରୁ, ପିତାମାତା ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଠାରୁ ବା ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ରୁ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିପାରିବ । ଆଦ୍ୟ ବିବାହ ଦମ୍ପତି ପାଇଁ କାହିଁକି ସ୍ୱହଣୀୟ ନୁହେଁ, ସେ ବିଷୟରେ ଏକ 2-ମିନିଟର ବକ୍ତବ୍ୟ ଲେଖ ।
2. HIV ଓ AIDS ଉପରେ ପତ୍ର ପତ୍ରିକାରୁ ତଥ୍ୟ ତଥା ଖବରକାଗଜ କଟିଂ ସଂଗ୍ରହ କର । HIV ଓ AIDS ଉପରେ 15-20 ଟି ବାକ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଏକ-ପୃଷ୍ଠା ପ୍ରବନ୍ଧ ଲେଖ ।
3. ଏକ ଜନଗଣନା ଅନୁଯାୟୀ ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରତି 1,000 କୈଶୋରରେ ମାତ୍ର 882 କୈଶୋରୀ ଅଛନ୍ତି । ଏହା ସମାଜ ପାଇଁ କାହିଁକି ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ଚିନ୍ତା କର । ମନେରଖ ପୁଅ ବା ଝିଅ ଜନ୍ମ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ସମାନ ।