



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार



4
मंत्र

किशोर-किशोरियों को स्वस्थ एवं तेज बनाने के लिए

4 मंत्र

किशोर-किशोरियों को स्वस्थ एवं तेज़ बनाने के लिए

हमारे देश में किशोर वर्ग की जनसंख्या दुनिया भर में सबसे
ज़्यादा है जिसमें 10-19 आयु वर्ग के लगभग 253 लाख
लोग हैं।



बाल्यकाल के बाद किशोरावस्था में
शरीर तेज़ी से बढ़ता है। इस दौरान
किशोर व किशोरियाँ – दोनों ही
शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक
तथा व्यवहार सम्बन्धी बदलावों से
गुज़रते हैं।

किशोरावस्था के दौरान स्वस्थ

तथा फिट रहना महत्वपूर्ण है।
किशोर-किशोरियों की वृद्धि तथा
विकास भारत को एक स्वस्थ तथा
सुदृढ़ देश बनाने के लिए प्रतिबद्ध
है।

किशोर-किशोरियों को स्वस्थ एवं तेज़ रखने के 4 मंत्र क्या हैं?

किशोरावस्था के दौरान स्वस्थ रहने के लिए पूर्ण पौष्टिक एवं ऊर्जायुक्त आहार लें :

- स्वास्थ्यप्रद तथा लौह युक्त सन्तुलित भोजन लें
- अनीमिया तथा लौह पदार्थों की कमी से बचाव करें
- कृमि के संक्रमण से बचाव द्वारा स्वस्थ रहें
- व्यक्तिगत स्वच्छता तथा साफ़-सफ़ाई का ध्यान रखें

ये 4 मंत्र महत्वपूर्ण क्यों हैं?

किशोरावस्था में शरीर तेज़ी से बढ़ता है तथा इस दौरान किशोर व किशोरियों की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताएँ एकाएक बढ़ जाती हैं।

स्वस्थ भारत के 4 मंत्र किशोर-किशोरियों को अधिक मात्रा में पौष्टिक तत्वों की पूर्ति करेंगे जोकि स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक हैं। किशोर-किशोरियाँ इन 4 मंत्रों का उपयोग करके इस दौरान, स्वस्थ, चुस्त रहते हुए अपने स्कूल तथा घर में अपने दैनिक क्रिया-कलापों को सहजता पूर्वक निपटाने के लिए कर सकते हैं।



4 मंत्रों का लक्ष्य

स्वस्थ भारत के 4 मंत्रों के अनुसार

प्रत्येक किशोर-किशोरी को बताएँ :

- अपने खाने में रोज़ाना तिरंगी थाली रूपी सन्तुलित भोजन लें जिसमें प्रोटीन, खनिज तथा विटामिन्स प्रचुर मात्रा में हों। तिरंगी थाली में भोजन भारतीय राष्ट्रीय झण्डे के तीन – केसरिया, सफ़ेद तथा हरे रंगों का प्रतिनिधित्व करता है
- प्रत्येक सप्ताह आयरन-फॉलिक एसिड की गोली (नीली गोली) खाएँ जो आपके स्कूल या आँगनवाड़ी केन्द्र से प्राप्त की जा सकती है
- हर छह महीने में एक बार पेट के कीड़ों को मारने वाली दवा का सेवन करें तथा पानी से पैदा होने वाले संक्रमणों, मलेरिया आदि रोगों से अपना बचाव करें
- नित्य व्यायाम करें तथा स्वस्थ आदतें अपनाएँ। व्यक्तिगत स्वच्छता तथा अपने आस-पास साफ़-सफ़ाई बनाए रखें

1 मंत्र

स्वस्थ बनो, तेज़ बनो स्वास्थ्यप्रद तथा सन्तुलित आहार लें

सन्तुलित आहार

क्या →
है?

एक सन्तुलित आहार में वे सभी आवश्यक पोषक तत्व होते हैं जिनसे स्वस्थ रहा जा सकता है। किशोर-किशोरियों को चाहिए कि वे रोज़ाना सन्तुलित आहार लें जिससे वे चुस्त रहें, शारीरिक वृद्धि हो तथा रोगों के प्रति बचाव होता रहे।



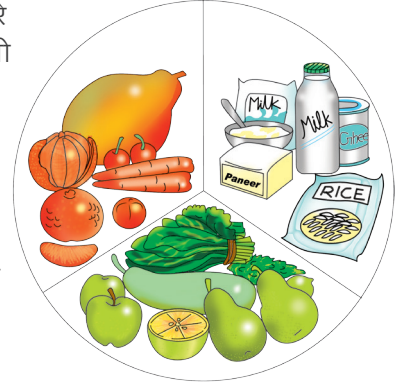
सन्तुलित आहार लेना क्यो आवश्यक है?

- किशोरावस्था के दौरान शारीरिक तथा मानसिक विकास की बढ़ती आवश्यकताओं के लिए
- ऊर्जा से भरपूर, शारीरिक गठन में सहायक स्वास्थ्यप्रद सन्तुलित आहार किशोर-किशोरियों की शारीरिक वृद्धि, विकास तथा बीमारियों से बचाव के लिए
- यह आहार किशोर तथा किशोरियों को पुष्ट बनाने में सहायता करता है ताकि वे अपनी नित्यप्रति गतिविधियों, जैसे – पढ़ना, खेलना आदि को सहजता पूर्वक कर सकें
- ये रक्षात्मक खाद्य पदार्थ शरीर को रोगों के प्रति लड़ने तथा संक्रमणों के प्रति सुरक्षा प्रदान करते हैं

सन्तुलित आहार को किस प्रकार से नियोजित करें

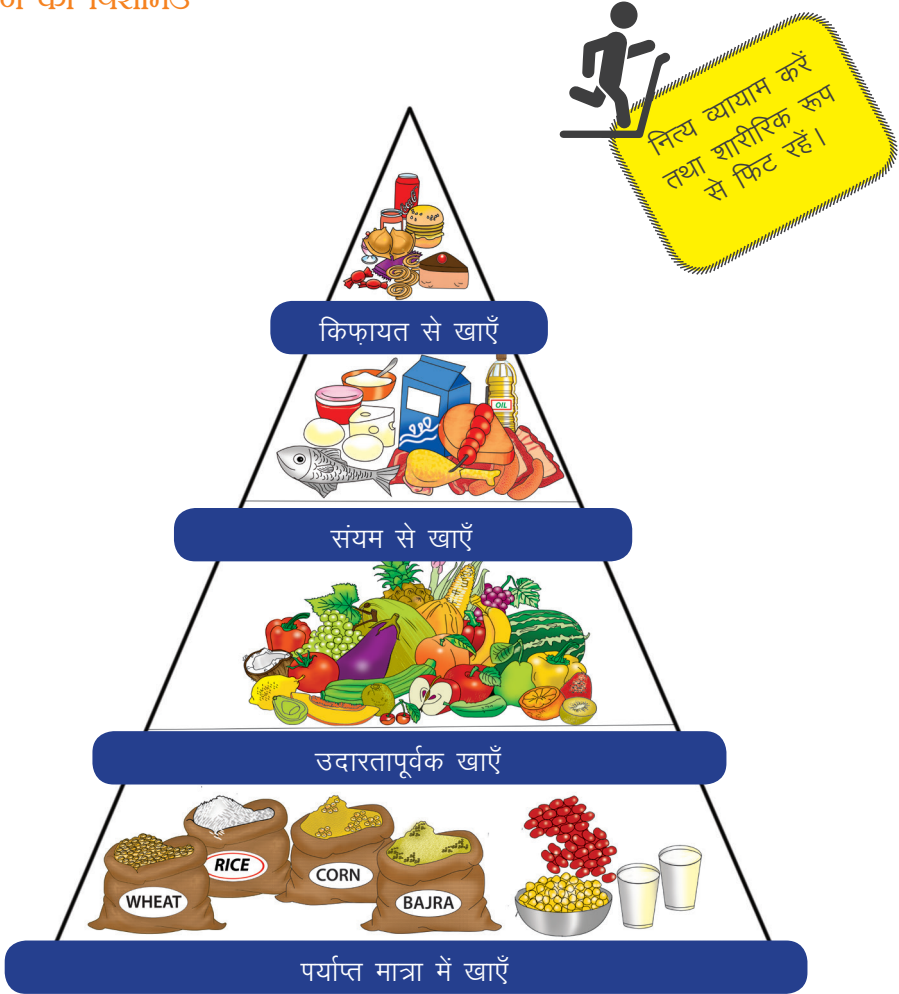
तिरंगा थाली

किशोर-किशोरियों को कई प्रकार के आहारों की आवश्यकता होती है जिससे उनके शरीर के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्वों की आपूर्ति हो जाए। भारतीय झण्डे के तीन – केसरिया, सफेद तथा हरे रंगों के आधार पर तिरंगी थाली को याद रखना एक आसान उपाय है। भारतीय झण्डे के इन तीन रंगों पर आधारित आहारों को अपने प्रत्येक भोजन, विशेषकर दोपहर तथा रात के भोजन में शामिल करने का प्रयास करें।



- केसरिया (नांरगी फल तथा सब्जियाँ)
- सफेद (कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ – अनाज, जैसे – चावल तथा डेयरी उत्पाद)
- हरा (हरी सब्जियाँ, विशेषकर हरी पत्तेदार सब्जियाँ)

भोजन का पिरामिड



मद्यपान से बचें

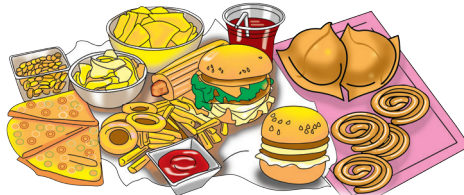
तम्बाकू को 'न' कहें

याद रखें

- ऊर्जा के मुख्य स्रोत के रूप में अनाज खाए जाने चाहिए लेकिन सिर्फ़ इनका ही सेवन करना काफी नहीं होता
- इसके साथ-साथ दालों, अण्डे, दूध तथा मांस आदि का भी सेवन किया जाना चाहिए ताकि प्रोटीन के स्तर में सुधार लाया जा सके
- वसायुक्त पदार्थों, जैसे – घी, दूध तथा मक्खन आदि का प्रचुर मात्रा में सेवन करें
- रोज़ाना के आहार में 2-3 तरह की सब्जियों का सेवन करें। दिन में कम से कम एक आहार में हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन आवश्यक है
- आयोडीन युक्त नमक का सेवन बेहद आवश्यक है
- लौह तत्वों के अवशोषण को घटाने या बढ़ाने के लिए हमारे भोजन में कुछ निश्चित खाद्य पदार्थ आवश्यक हैं। इन्हें क्रमशः एनहांसर्स या इन्हिबिटर्स कहा जाता है। कुछ एनहांसर्स या इन्हिबिटर्स निम्न हैं –

एनहांसर्स	इन्हिबिटर्स
<ul style="list-style-type: none">मांस, पोल्ट्री, मछली तथा समुद्री खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले लौह तत्व होते हैंएस्कॉर्बिक एसिड (विटामिन – सी) जो फलों, फलों के रस, आलू तथा कुछ अन्य कंद फलों, कुछ अन्य सब्जियों, जैसे – हरी पत्तेदार, फूल गोभी तथा बन्द गोभी आदि में होता हैखमीरयुक्त या अंकुरित आहार	<ul style="list-style-type: none">अनाज की भूसी, अनाज के दाने, अच्छी तरह छना हुआ आटा, फलियाँ, मेवे तथा बीजचाय, कॉफी, कोको कुछ आम विशिष्ट मसालों के जड़ी-बूटियों के अर्क (उदाहरण के लिए – अजवायन)कैल्शियम, विशेषकर दूध तथा दुग्ध उत्पादों में

- मिठाइयों, पैक किए गए तथा संसाधित खाद्य पदार्थों, जंक/फास्ट फूड, शीतल पेय पदार्थों का सेवन न करें। इनमें कैलोरी अत्याधिक मात्रा में तथा पोषक तत्व कम मात्रा में होते हैं। इनके अत्याधिक सेवन से वज़न/रक्तचाप में वृद्धि, मधुमेह आदि के साथ-साथ शरीर के विटामिन्स तथा खनिज पदार्थों की कमी हो जाती है।



2 मंत्र

स्वस्थ बनो अनीमिया तथा लौह तत्वों की कमी से बचे रहो

अनीमिया

क्या →
है?

रक्त में लौह तत्वों की कमी होने के कारण रक्त का लाल रंग होने के लिए हीमोग्लोबिन नामक आवश्यक पदार्थ के बनने में कमी आ जाती है। शरीर में रक्त की बेहद कमी तथा हीमोग्लोबिन कम बनने के कारण अनीमिया रोग हो जाता है।

अनीमिया के

क्या →
कारण हैं?

किशोरावस्था के दौरान शरीर में रक्त की आवश्यकता बढ़ जाती है। अनीमिया का एक मुख्य कारण शरीर को उसकी आवश्यकता के अनुसार रक्त न मिल पाना है। भोजन में लौह तत्वों की कमी या फिर भोजन द्वारा लौह तत्वों का अवशोषण न होने के कारण यह रोग होता है। साथ ही, कई न ठीक होने वाले संक्रमण, मलेरिया या कृमि रोग हो जाते हैं। मासिक धर्म के दौरान अधिक मात्रा में रक्त स्त्राव होने के कारण किशोरियाँ इससे अधिक प्रभावित होती हैं।



अल्प पोषण तथा अनीमिया किशोरावस्था के दौरान आम रोग हैं। इस प्रकार की स्थितियों से न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक विकास भी बेहद प्रभावित होता है। अल्प पोषण न केवल पढ़ाई-लिखाई बल्कि रोज़मर्रा के कामों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।



किशोरियों का
अनीमिया से
बचाव

क्यों →
ज़रूरी है?

आप अनीमिया की
पहचान

कैसे →
करेंगे?

- अनीमिया से पीड़ित किशोरियों का प्रतिरक्षी स्तर कम होने के कारण उनमें कई संक्रमण उत्पन्न होते रहते हैं जिनके चलते वे स्कूल से अनुपस्थित रहती हैं
- इसके कारण वे अपनी पढ़ाई पर ध्यान एकाग्र नहीं कर पातीं जिसके चलते वे पढ़ाई में पिछड़ जाती हैं
- इसके कारण उनमें अनियमित मासिक धर्म होता है
- युवावस्था में गर्भधारण के दौरान उन्हें व उनके शिशु – दोनों के जीवन पर खतरा बना रहता है। यदि अनीमिया का समय रहते उपचार न किया जाए तो यह अनीमिया से पीड़ित महिला से उसके नवजात शिशु को भी हो जाता है
- अनीमिया की पहचान का सबसे कारगर तरीका है – हीमोग्लोबिन के स्तर के लिए रक्त की जांच करवाना। अनीमिया की पहचान के कुछ अन्य तरीके नीचे दिए गए हैं
- पलकों, जीभ व नाखूनों की जांच। स्वस्थ गुलाबी नाखून पीले तथा फीके नज़र आएंगे
- लगातार थकान महसूस होना, आलस्य, शारीरिक क्रियाओं या खेलों में खराब परिणाम
- सांस लेने में परेशानी, थकान अनुभव होना तथा सीढ़ियाँ चढ़ने जैसी मामूली शारीरिक क्रिया में सांस फूल जाना

यह नीली गोली क्या है?

यह नीली गोली

क्या →

है?

नीली गोली आई.एफ.ए. की नीली गोली होती है जिसमें आयरन (60 मिग्रा) और फॉलिक एसिड (500 माइक्रोग्राम) होता है। वह कोई दवाई नहीं, एक पौष्टिक आहार है।

किशोर या किशोरी
को इसका सेवन

क्यों →

करना चाहिए?

किशोरावस्था के दौरान तेज़ी से होती वृद्धि के लिए शरीर को अन्य पोषक तत्वों के साथ आयरन की बहुत आवश्यकता होती है। किशोर-किशोरियों द्वारा रोज़ाना लिए जाने वाले आहार में लौह तत्वों की आपूर्ति अक्सर नहीं हो पाती। इसलिए इस नीली गोली के सेवन से आयरन-फॉलिक एसिड की पूर्ति होती है।

प्रति सप्ताह एक नीली आई.एफ.ए. गोली के सेवन से रक्त में हीमाग्लोबिन बनता है तथा अनीमिया से बचाव होता है जिसके कारण शारीरिक ताकत तथा मानसिक क्षमता में वृद्धि होती है। इसके कारण चुस्त रहने तथा फिट दिखने में सुधार आता है। जैसे-जैसे मानसिक तथा शारीरिक क्षमता में सुधार आता जाता है, किशोर व किशोरियों में सीखने के प्रति रुचि बढ़ने लगती है। परिणामस्वरूप, स्कूल से उनकी अनुपस्थिति घट जाती है। यह गोली रूखी त्वचा तथा रूखे बालों को स्वस्थ व चमकदार बनाने में सहायता करती है।

इन नीली आई.एफ.ए.
गोलियों को
कहाँ →
से प्राप्त करें?

सरकार द्वारा छठी से बारहवीं कक्षा के सभी किशोर व किशोरियों को सरकारी, सरकारी अनुदान प्राप्त तथा नगर निगम के विद्यालयों में नीली आई.एफ.ए. गोलियों का नि:शुल्क वितरण किया जाता है। 10-19 वर्ष की स्कूल नहीं जाने वाली किशोरियों को ऑगनवाड़ी केन्द्रों के माध्यम से साप्ताहिक आई.एफ.ए. गोलियाँ दी जाती हैं।

नीली आई.एफ.ए.
गोलियों का सेवन
कैसे →
किया जाए?



✓ करें

- प्रत्येक सप्ताह एक तयसुदा दिन एक नीली आई.एफ.ए. गोली का सेवन करें
- इसका सेवन स्कूल/ऑगनवाड़ी केन्द्रों में अपनी अध्यापिका/ऑगनवाड़ी कार्यकर्ता की निगरानी में करें
- यह महत्वपूर्ण है कि गोली का सेवन भोजन करने के कम से कम एक घण्टे बाद किया जाए
- अच्छा हो यदि पूरी गोली को पीने योग्य पानी के साथ निगल लिया जाए

✗ न करें

- इस गोली को खाली पेट न खाएँ
- इसे चबाएँ या तोड़ें नहीं (सिर्फ पानी के साथ निगल लें)
- इसके साथ दूध न लें
- भोजन तथा इस गोली को लेने के एक घण्टे पहले या बाद में चाय/काँफी/दूध न लें क्योंकि ऐसा करने से शरीर में लौह तत्वों को अवशोषित करने की प्रक्रिया में कमी आती है
- यदि आप बीमार हों तो यह गोली न लें। स्वस्थ होने के बाद फिर इन्हें लेना शुरू करें
- पेट के कीड़ों से बचाव के लिए चप्पल/जूते हमेशा पहने रहें

अनीमिया से बचाव का सुरक्षित व पक्का उपाय



आई.एफ.ए. गोली बेहद सुरक्षित है। इसमें प्रतिरक्षा तंत्र, शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने जैसे महत्वपूर्ण फायदे भी शामिल हैं। हाँ, कुछ किशोरियों में कुछ समस्याएँ आ सकती हैं पर घबराने की कोई बात नहीं है। गोलीयों के नियमित सेवन से ये समस्याएँ अपने आप ही समाप्त हो जाती हैं।

- इसके सेवन के बाद काले रंग का मल आ सकता है पर घबराने की कोई बात नहीं, यह सामान्य बात है
- कुछ किशोरियों में यह गोली खाने के बाद कुछ हल्की परेषानियाँ, जैसे –

उल्टी, जुकाम तथा पेट की गड़बड़ी आदि हो सकती हैं लेकिन इसके नियमित सेवन से ये खत्म हो जाती हैं

- फिर भी यदि ये परेषानियाँ बनी रहें तो घबराएँ नहीं तथा अपनी अध्यापिका / आँगनवाडी कार्यकर्त्री / आशा कार्यकर्त्री आदि को सूचित करें तथा निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र से सम्पर्क करें
- इस प्रकार की समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि साप्ताहिक रूप से नियमित इसका सेवन किया जाए

याद रखें!

आई.एफ.ए. की नीली गोली के उचित प्रभाव तथा होने वाली समस्याओं से बचाव के लिए दिए गए निर्देशों का पालन करें। नीली गोली हर सप्ताह लें, चाहे स्कूल की छुट्टियाँ हों तब भी। किसी प्रकार की बीमारी की अवस्था में किशोरी इसका सेवन करना छोड़ सकती है पर ठीक होते ही इसका सेवन फिर से शुरू कर दे।

- क्या तुम लगातार थकान का अनुभव करती हो?

तुम थकान का अनुभव करती हो क्योंकि तुम्हारा रक्त उतना लाल नहीं है जितना सामान्य तौर पर होता है

- क्या तुम पढ़ाई में पिछड़ रही हो या फिर पढ़ाई में एकाग्र नहीं हो पाती?

शरीर में आयरन की कमी पढ़ाई में पिछड़ने के मुख्य कारणों में से एक है। कई बार यह आयरन की कमी के कारण होता है। नतीजा, रक्त में आयरन की कमी के कारण रक्त में हीमोग्लोबिन कम बनता है और पढ़ाई में एकाग्रता नहीं बन पाती। इसके कारण पढ़ाई में पिछड़ापन आ जाता है।

- क्या तुम्हारी आँखें पीली, त्वचा व बाल रूखे हैं?

आयरन में वृद्धि, विटामिन-सी से भरपूर आहार तथा प्रति सप्ताह इस एक गोली के सेवन से त्वचा के पीलेपन के स्थान पर चमक लाने लगाती है। बाल भी स्वस्थ व चमकदार होते हैं। शरीर में आयरन की भरपूर मात्रा से किशोरावस्था में मांसपेशियाँ बनने में सहायता मिलती है।

महत्वपूर्ण

- अपने भोजन में अधिक लौह युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे – हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गाजर, चुकन्दर, खजूर, तिल, गुड़, मसूर की दाल, फलियाँ, पका हुआ पपीता आदि शामिल करें
- यदि परिवार में खाया जाता हो तो मांसाहारी भोजन, जैसे – अण्डे, मीट, मुर्गी तथा मछली आदि का सेवन करें। मांसाहारी आहार से प्राप्त आयरन शरीर द्वारा अच्छी तरह अवशोषित हो जाता है
- आहार द्वारा शरीर में आयरन का अवशोषण बढ़ाने के लिए भोजन में विटामिन-सी से भरपूर आहार, जैसे – ताज़ा धनिया, तरबूज, अमलतास के पत्तों की (हरी) चटनी, दाल में नींबू का रस, अंकुरित दालें, शाकाहारी सलाद, आँवला या करौंदा, संतरा, अमरूद, नींबू आदि शामिल करें

3 मंत्र

तेज बनी कृमि संक्रमण से बचाव करो

कृमि संक्रमण

क्या →
है?

नंगे पांवों चलने, गन्दे हाथों का प्रयोग तथा अस्वच्छ पानी व खाद्य पदार्थों द्वारा कृमि को मानव शरीर में प्रविष्ट होने में सहायता मिलती है। इस प्रकार शरीर का कृमि द्वारा संक्रमित होना 'कृमि संक्रमण' कहलाता है।

कृमि संक्रमण से
अनीमिया

कैसे →
होता है?

जब एक बार कृमि शरीर में प्रविष्ट हो जाता है तो वह हमारे खाए भोजन पर जीवित रहता है। वे हमारे भोजन में से आवश्यक पोषक तत्वों को ले लेते हैं तथा शरीर को अल्प पोषण तथा अनीमिया जैसे रोग लग जाते हैं। कृमि संक्रमण, जैसे – हुक कृमि के कारण रक्त की कमी हो जाती है। परिणामस्वरूप, अनीमिया हो जाता है।

कृमि संक्रमण का
उपचार तथा इससे
बचाव

कैसे →
हो?

छह माह में एक बार पेट के कीड़े मारने की दवाई (एल्बेण्डाज़ोल) का सेवन करने से कृमि संक्रमण का उपचार तथा बचाव किया जा सकता है। यह दवाई सभी किशोर-किशोरियों को स्कूल में तथा किशोरियों को आँगनवाड़ी केन्द्रों में निःशुल्क वितरित की जाती है। कृमि संक्रमण से बचाव का एक महत्वपूर्ण उपाय है – व्यक्तिगत स्वच्छता तथा अपने आस-पास साफ-सफाई बनाए रखना। नंगे पैरों से चलने में पैरों के तलुवों के कृमि का शरीर में प्रवेश होता है। अतः यह महत्वपूर्ण है कि शौचालय या घर से बाहर जाते समय चप्पल-जूते पहन कर निकलें।



तेज़ बनो व्यक्तिगत स्वच्छता आस-पास साफ़-सफ़ाई बनाए रखो

व्यक्तिगत स्वच्छता

क्या →

है?

व्यक्तिगत स्वच्छता का मतलब वे परिस्थितियाँ या आदतें हैं जिनके द्वारा किशोर-किशोरियों को स्वस्थ रहने तथा रोगों से बचाव करने में सहायता मिलती है। इनमें वे सभी परिस्थितियाँ शामिल हैं, जैसे – घरों में साफ़-सफ़ाई बनाए रखना, जीवनशैली का चुनाव तथा वे सभी सामान, जिनके द्वारा एक सुरक्षित तथा स्वस्थ वातावरण का निर्माण किया जा सकता है।

व्यक्तिगत स्वच्छता
तथा साफ़-सफ़ाई

क्यों →

आवश्यक है?

कई आम रोग, जैसे – दस्त, पेट दर्द तथा अन्य संक्रमण, जैसे – पेट में कीड़े होना आदि उन अति सूक्ष्म कीड़ों से होते हैं जो हमारे शरीर में हमारे गन्दे हाथों व पैरों से पैदा होते हैं। साथ ही, दूषित पानी या भोजन का सेवन करने से भी।

व्यक्तिगत स्वच्छता

कैसे

बनाए रखें?

- व्यक्तिगत स्वच्छता से मतलब है – अपने शरीर तथा आस-पास के वातावरण में साफ़-सफ़ाई बनाए रखना। स्वच्छता बनाए रखने से कई संक्रमणों, जैसे – दस्त, हैजा तथा कृमि संक्रमण आदि से बचाव करने में मदद मिलती है
- चप्पल/जूते पहनना, शौचालय के प्रयोग के बाद, खाना पकाने व खाने से पहले हाथों को साबुन से धोना महत्वपूर्ण है
- नीचे बताए गए व्यवहार किशोर-किशोरियों को व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने तथा उत्तम स्वास्थ्य का लक्ष्य प्राप्त करने में सहायता करेंगे
- रोज़ाना नहाएँ तथा नहाते समय स्वच्छ पानी तथा साबुन का प्रयोग करें
- हमेशा साफ़-सुथरे कपड़े पहनें
- दिन में दो बार दांतों की ब्रश से सफ़ाई करें
- शौचालय के प्रयोग के बाद खाना पकाने व खाने से पहले हाथों को साबुन से धोना
- नाखून साफ़ व कटे हुए होने चाहिए
- बालों को नित्य धोएँ व जूएँ न पड़ने दें
- चप्पल/जूते अवश्य पहनें, विशेषकर शौचालय या घर से बाहर जाते हुए

मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता

कैसे

बनाए रखें?

मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता कैसे बनाए रखें?

- संक्रमणों से बचाव के लिए यह अति महत्वपूर्ण है कि किशोरियाँ मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता पर विशेष ध्यान दें।
- मासिक धर्म के दौरान रोज़ाना स्नान करने से व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने में मदद मिलती है। मासिक धर्म के दिनों में सेनेटरी नैपकिन या सूती कपड़े के साफ़ पैड का प्रयोग करना चाहिए। यदि कपड़े का बना पैड पुनः प्रयोग कर रहे हों तो ध्यान रखें कि वह अच्छी तरह से धुला तथा सूर्य के प्रकाश में अच्छी तरह से सुखाया हुआ हो।



अपने आस-पास की जगहों को साफ-सुथरा

कैसे

बनाए रखें?

- अपने आस-पास की जगहों की साफ-सफाई तथा स्वच्छता बनाए रखने से हम संक्रमणों की चपेट में नहीं आते। किशोर-किशोरियाँ 'स्वच्छ भारत' के माध्यम से 'स्वस्थ भारत' का निर्माण कर सकते हैं। आस-पास साफ-सफाई बनाए रखने के लिए आवश्यक है कि :
- खाद्य पदार्थों तथा पीने योग्य पानी को ढक कर रखें
- कूड़े-कचरे को खुले में न फेंकें। इसके लिए किसी ढक्कनदार कूड़ेदान का प्रयोग करें
- हमेशा शौचालयों को प्रयोग करें। खुले में शौच कभी न करें
- गमलों, टायरों तथा पोखरों आदि में पानी जमा न होने दें। इस प्रकार का ठहरा पानी मच्छरों के पनपने का स्थान बन जाता है। मलेरिया से बचने के लिए मच्छरदानी का प्रयोग करें
- अन्य लोगों को अपने घरों तथा आस-पास की जगहों पर साफ-सफाई बनाए रखने को प्रोत्साहित करें



याद रखें

हाथों को धोना

शौचालय के प्रयोग के बाद, खाना बनाने और खाने से पहले हाथों को धोना आवश्यक है। हाथों को साबुन और पानी से धोया जाना चाहिए।

स्वस्थ बनो, तेज़ बनो



उत्तम स्वास्थ्य के लिए जीवनशैली का चयन बेहद महत्वपूर्ण है। भरपूर लौह तत्वों तथा सन्तुलित आहार के अलावा, साप्ताहिक रूप से नीली गोली तथा छह माह में एक बार पेट के कीड़े मारने की गोली लेने के साथ-साथ, नित्य व्यायाम, व्यक्तिगत स्वच्छता तथा अपने आस-पास साफ़-सफ़ाई बनाए रखना आवश्यक है कि वे –

- नित्य प्रति व्यायाम करें क्योंकि यह शरीर को फिट रखता है तथा शरीर के वजन को नियंत्रित करता है
- मद्यपान, तम्बाकू सेवन तथा धूम्रपान से बचें

- खाने से एक घण्टा पहले या बाद में कॉफी, चाय या दूध का सेवन न करें क्योंकि इससे लौह तत्व अवशोषित नहीं हो पाते, जिसके कारण अनीमिया रोग हो जाता है
- किसी असाध्य संक्रमण की अवस्था में चिकित्सा सेवा प्राप्त कर
- यदि अनीमिया के लक्षण नज़र आएँ, तो नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र में जाकर अनीमिया की जाँच कराएँ एवं उपचार लें



किशोर-किशोरियों
को

स्वस्थ
एवं

तेज
बनाने के लिए