



सही जानकारी में ही है समझदारी



जानिए किशोरावस्था में स्वास्थ्य से जुड़ी जरूरी बातें



आपका भरोसा आपका साथी
युवा मैत्री केन्द्र!



स्वस्थ रहने के तरीके



बबलू और पुष्पा, यह एक भाई-बहन की कहानी है। दोनों ही किशोरावस्था में प्रवेश कर चुके हैं। दोनों बड़े ही समझदार हैं। अपने माता-पिता के लिए दोनों एक समान हैं, इनके बीच कोई भेदभाव नहीं किया जाता है। इन सबके बावजूद इन दोनों में एक अंतर जरूर है। बबलू को पौष्टिक खाना बिल्कुल नहीं भाता है, उसे बस चटपटी व तली भुनी चीजें खाने में बहुत मजा आता है, इसलिए जब घर पर साग-सब्जी बनती है तो कम ही खाता है। वह बाहर दोस्तों के साथ खेलने-कूदने में भी थोड़ा आलस करता है, इसलिए जब कभी वह बाहर खेलता, तो जल्दी ही थक कर बैठ जाता है। पुष्पा, बबलू से एकदम अलग है, उसे तो हरी साग, सब्जियां व पौष्टिक खाने बहुत पसंद हैं और वह अपनी सहेलियों के साथ एक दो घंटे बाहर हर रोज खेलती है।

एक दिन अचानक बबलू अपने दोस्तों के साथ खेलते-खेलते चक्कर खाकर नीचे जमीन पर गिर पड़ता है। बबलू का दोस्त उसे घर लाता है और उसके माता-पिता को बताता है कि ऐसा एक बार उसकी बहन के साथ भी हुआ था, लेकिन आशा दीदी ने उन्हें सलाह दी कि वह युवा मैत्री केन्द्र पर जाएं और इसके बारे में सही परामर्श प्राप्त करें। बबलू के दोस्त की बात को सुन अगले दिन बबलू के माता-पिता उसे लेकर युवा मैत्री केन्द्र जाते हैं।



मुख्य संदेश

- टेले के सामान (फास्ट फूड) का सेवन नहीं करना चाहिए।
- खाने में तेल/घी, चीनी व नमक कम खाना चाहिए।



युवा मैत्री केन्द्र में परामर्शदाता (काउंसलर) बबलू को देखती हैं और उसकी बीमारी के बारे में पूछती हैं। बबलू के बीमारी के लक्षण को जानकर पता चलता है कि उसमें कुपोषण होने की आशंका है इसलिए उसे तुरंत डॉक्टर से इसकी जांच करानी चाहिए। कुपोषण की बात को सुन बबलू चिंतित हो जाता है। उसकी चिंता को देख परामर्शदाता बबलू को समझाते हैं कि उचित मात्रा में गुणवत्ता वाले आहार का सेवन न करने की वजह से किशोरों में निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं:

- थकान व शरीर की ताकत में कमी
- चक्कर आना
- शरीर में रोगों से लड़ने में क्षमता कम हो जाना
- सूखी तथा मुरझायी त्वचा
- मसूड़ों में सूजन तथा दांतों से खून आना
- दांतों का गिरना/टूटना
- वजन तथा शारीरिक वृद्धि में कमी होना
- पेट फूलना
- हड्डियां कमजोर होना
- मानसिक रूप से कमजोर होना



मुख्य संदेश

- थकान, चक्कर आना और मानसिक रूप से कमजोर होना कुपोषण के सामान्य लक्षण होते हैं।
- कुपोषण से शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है।



सही जानकारी से ही ते समझदारी
जानिए स्वस्थ रहने के तरीके

शुद्ध, गुणवत्ता, एक तरह की शुद्ध से स्वस्थ रहने के तरीके

शुद्धता, गुणवत्ता, एक तरह की शुद्ध से स्वस्थ रहने के तरीके

शुद्धता, गुणवत्ता, एक तरह की शुद्ध से स्वस्थ रहने के तरीके

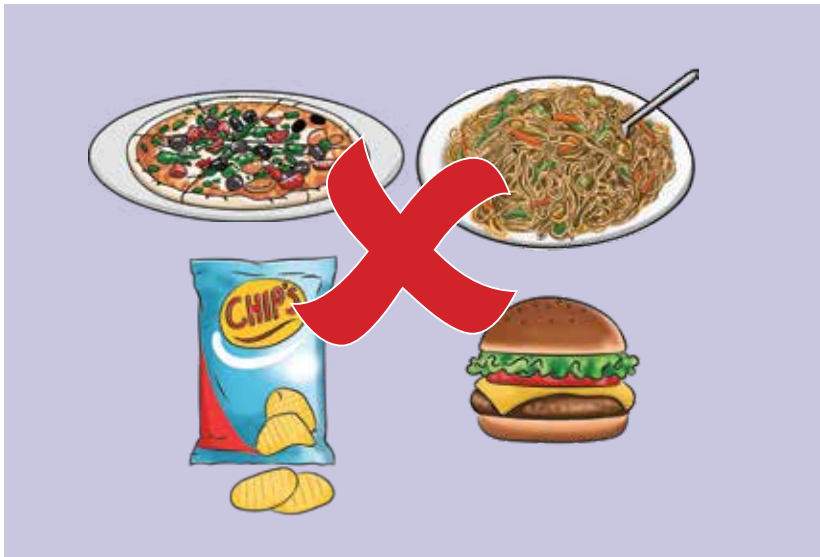
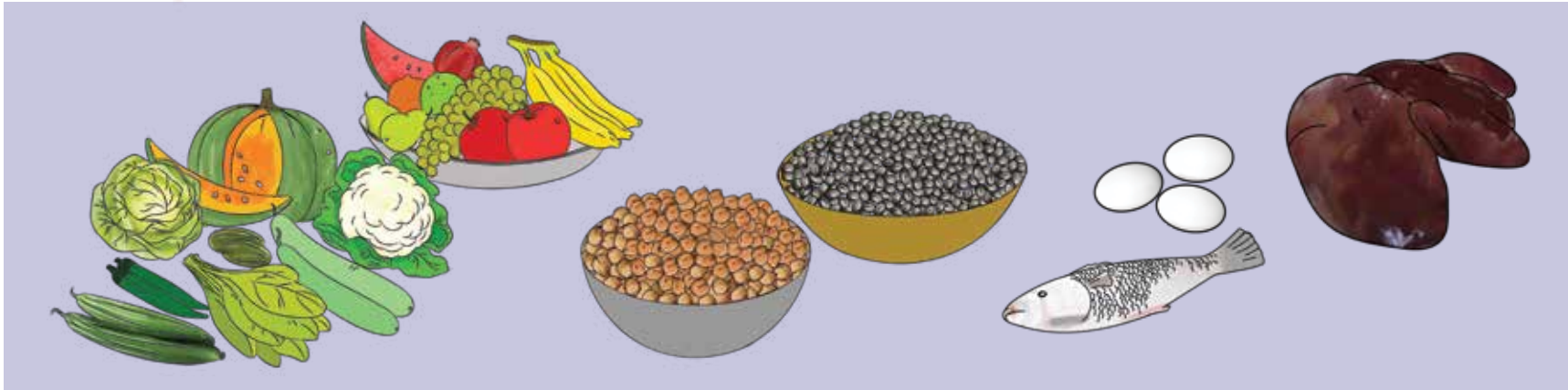
युवा मैत्री केन्द्र में परामर्शदाता (काउंसलर) बबलू को सलाह देती हुई कहती हैं कि कुपोषण किशारोवस्था में किसी को भी हो सकता है। अगर वह समझदार हो जाए तो वह भी कुपोषण से बच सकता है, इसलिए इससे बचने के लिए उसे निम्न बातों का ध्यान रखना पड़ेगा:

- हमेशा पौष्टिक आहार खाना चाहिए। खाने में रोटी व चावल के साथ हरी पत्तेदार सब्जियां, लाल, पीले या नारंगी रंग के फल, दाल, दूध और मछली, अंडा, मांस (यदि मांसाहारी हो) आदि को जरूर शामिल करें।
- फास्ट फूड जैसे कि कोल्ड ड्रिंक, नूडल्स, चिप्स, तले हुए भोजन का अधिक मात्रा में सेवन न करें।
- नियमित व्यायाम करना स्वस्थ जीवन के लिए बहुत जरूरी है। यह हड्डियों को मजबूत बनाता है, शरीर को मोटापा और गैर संक्रामक रोग जैसे कि शूगर, हाइपरटेंशन, ब्लड प्रेशर आदि से बचाता है।
- पर्याप्त नींद लेनी चाहिए। पर्याप्त नींद न लेने से चिड़चिड़ापन, भूख कम लगना, कमजोरी होना, व्यवहार में बदलाव आना जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।



मुख्य संदेश

- खाने में रोटी व चावल के साथ हरी पत्तेदार सब्जियां, लाल, पीले या नारंगी रंग के फल, दाल, दूध और मछली, अंडा, मांस (यदि मांसाहारी हो) आदि को जरूर शामिल करें।
- नियमित व्यायाम करना स्वस्थ जीवन के लिए बहुत जरूरी होता है।



स्वस्थ रहने के तरीके - मुख्य संदेश

- ठेले के सामान (फास्ट फूड) का सेवन नहीं करना चाहिए।
- खाने में तेल/घी, चीनी व नमक कम खाना चाहिए।
- थकान, चक्कर आना और मानसिक रूप से कमजोर होना कुपोषण के सामान्य लक्षण होते हैं।
- कुपोषण से शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है।
- खाने में रोटी व चावल के साथ हरी पत्तेदार सब्जियां, लाल, पीले या नारंगी रंग के फल, दाल, दूध और मछली, अंडा, मांस (यदि मांसाहारी हो) आदि को जरूर शामिल करें।
- नियमित व्यायाम करना स्वस्थ जीवन के लिए बहुत जरूरी होता है।

खून की कमी (एनीमिया) से बचना



सुनीता और जयंती एक ही स्कूल में पढ़ती हैं और हमेशा एक साथ रहती हैं। स्कूल जाना, खेलना—कूदना सब एक साथ ही करती हैं। कई दिनों से सुनीता स्कूल नहीं जा रही है और जयंती के साथ खेलने भी नहीं आती है, जिससे जयंती चिंतित रहने लगी है। एक दिन जयंती सुनीता का हाल-चाल लेने उसके घर जा पहुंचती हैं। वहां जाकर उसे पता चलता है कि सुनीता बीमार चल रही है। जब जयंती इसके बारे में सुनीता से पूछती है, तो उसे वह बताती है कि कई दिनों से उसे चक्कर सा आ रहा है और वह जब थोड़ा बहुत चलती-फिरती है, तो उसकी सांस भी फूलने लगती है।

इस बात पर जयंती उससे पूछती है कि क्या उसने डॉक्टर को दिखाया? सुनीता उत्तर देते हुए कहती है कि उसके माता-पिता का कहना है कि ये कोई बीमारी नहीं है, इसलिए डॉक्टर से दिखाने का कोई फायदा नहीं। दूसरे दिन जयंती स्कूल जाकर सुनीता के बीमारी की बात अपने टीचर को बताती है। टीचर जयंती को सलाह देती हैं कि वह उसे युवा मैत्री केन्द्र ले जाए, जहां उसे सही सलाह मिल सकती है। टीचर की बात सुन जयंती सुनीता को लेकर युवा मैत्री केन्द्र जाती है और परामर्शदाता (काउंसलर) से मिलाती है। परामर्शदाता सुनीता को देखती हैं और उसकी बीमारी के बारे में पूछती हैं। सुनीता द्वारा बीमारी के लक्षण बताए अनुसार परामर्शदाता उसे बताती हैं कि ये सभी खून की कमी यानी एनीमिया के लक्षण हैं, इसलिए उसे इसकी जांच व इलाज डॉक्टर से करानी चाहिए, जिससे वह जल्द ही ठीक हो सके। वे उसे समझाती हैं कि किशोरावस्था में आयरन की आवश्यकता सामान्य से अधिक होती है। किशोरावस्था में शारीरिक विकास और लड़कियों में माहवारी की शुरुआत होने से आयरन की आवश्यकता और अधिक बढ़ जाती है, इसलिए इस उम्र में खून की कमी होने के खतरे ज्यादा होते हैं।



मुख्य संदेश

- खून की कमी की जांच व इलाज डॉक्टर से तुरंत करानी चाहिए।
- किशोरावस्था में शारीरिक विकास और लड़कियों में माहवारी की शुरुआत होने से आयरन की आवश्यकता और अधिक बढ़ जाती है।



परामर्शदाता सुनीता और जयंती को खून की कमी के बारे में पूरी जानकारी देती है। वह उन्हें बताती है कि खून की कमी को पहचानने के कई लक्षण होते हैं, जैसे कि हथेली, नाखून, आंख तथा जीभ में लालिमा की कमी होना, थकान व कमजोरी होना, घबराहट महसूस होना, चक्कर आना, पढ़ाई या किसी काम में ध्यान न लगना, बार-बार बीमार पड़ना, माहवारी में अधिक खून बहना, हाथ और पैर ठंडे पड़ना आदि।

परामर्शदाता (काउंसलर) सुनीता और जयंती को बताती है कि किसी में खून की कमी के लक्षण दिखने पर उसे जल्द से जल्द डॉक्टर को दिखाना चाहिए और खून की कमी से बचने के लिए हमेशा सावधानी बरतनी चाहिए। खून की कमी से बचने के लिए प्रत्येक किशोर/किशोरियों को अपने भोजन में आयरन, प्रोटीन व विटामिन सी युक्त आहार जैसे कि हरी पत्तेदार सब्जियां, अंकुरित दालें, मौसमी फल, नींबू व आवला मीट, कलेजी, मछली, मुर्गा, अंडा (यदि किशोर/किशोरी मांसाहारी हो) का सेवन जरूर करना चाहिए। इसके साथ 10-19 वर्ष के किशोर/किशोरियों को आई.एफ.ए. की नीली गोली प्रत्येक सप्ताह में एक बार और 6 माह के अंतराल पर पेट के कीड़े की दवाई जरूर खानी चाहिए। इन सब उपायों को अपनाकर खून की कमी से बचा जा सकता है।



मुख्य संदेश

- हथेली, नाखून, आंख तथा जीभ में लालिमा की कमी होना, थकान व कमजोरी होना, घबराहट व चक्कर आना आदि खून की कमी के लक्षण हैं।
- पौष्टिक खाने के साथ आई.एफ.ए. की नीली गोली व पेट के कीड़े मारने की दवाई अवश्य खानी चाहिए।
- आई.एफ.ए. की गोली साप्ताहिक आयरन फॉलिक एसिड सम्पूरण कार्यक्रम (WIFS) के तहत सरकारी स्कूलों और आंगनवाड़ी केन्द्र से निःशुल्क प्राप्त करें।



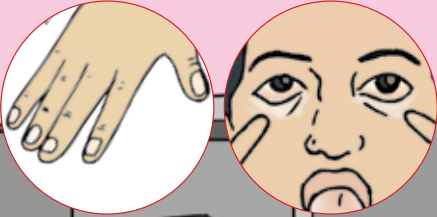
यही जानकारी ने ही है अनममता
जानिए खून की कमी से बचना
 विशेषज्ञों से मिलिए (खून की कमी) से बचने

शरीर, मजबूत, और स्वस्थ रहने के लिए खून की कमी से बचना जरूरी है। खून की कमी से बचने के लिए खाने में लोहा और विटामिन बी 12 का सेवन करना चाहिए।

खून की कमी से बचने के लिए खाने में लोहा और विटामिन बी 12 का सेवन करना चाहिए।

खून की कमी से बचने के लिए खाने में लोहा और विटामिन बी 12 का सेवन करना चाहिए।

खून की कमी से बचने के लिए खाने में लोहा और विटामिन बी 12 का सेवन करना चाहिए।



खून की कमी (एनीमिया) से बचना - मुख्य संदेश

- खून की कमी की जांच व इलाज डॉक्टर से तुरंत करानी चाहिए।
- किशोरावस्था में शारीरिक विकास और लड़कियों में माहवारी की शुरुआत होने से आयरन की आवश्यकता और अधिक बढ़ जाती है।
- हथेली, नाखून, आंख तथा जीभ में लालिमा की कमी होना थकान व कमजोरी होना, सांस फूलना, घबराहट व चक्कर आना आदि खून की कमी के लक्षण हैं।
- पौष्टिक खाने के साथ आई.एफ.ए. की नीली गोली व पेट के कीड़े मारने की दवाई अवश्य खानी चाहिए।
- आई.एफ.ए. की गोली साप्ताहिक आयरन फॉलिक एसिड सम्पूरण कार्यक्रम (WIFS) के तहत सरकारी स्कूलों और आंगनवाड़ी केन्द्र से निःशुल्क प्राप्त करें।

बाल विवाह में ना उलझना



करन की उम्र अब 16 साल पूरी होने वाली है। देखने से उसकी उम्र का पता लगाना थोड़ा मुश्किल है, क्योंकि अपने दोस्तों में वह काफी लंबा-चौड़ा है। वह पढ़ने-लिखने में काफी कमजोर है, पर मेहनती खूब है। करन के हट्टे-कट्टे (लंबा-चौड़ा) शरीर को देख समुदाय के कई लोगों ने करन के पिता से उसकी शादी करा देने की बात की। पहले तो उसके पिता इतनी छोटी उम्र में शादी कराने के पक्ष में बिल्कुल नहीं थे, परन्तु समाज में बार-बार कहे जाने पर उन्होंने आखिरकार करन की शादी का फैसला कर ही लिया। करन की शादी की बात उसके दोस्तों को पता चलती है। करन के दोस्त, उसके पिता को अभी शादी न कराने की गुजारिश करते हैं। करन का शादी करने का मन नहीं है, परन्तु वह अपने पिता से सवाल-जवाब करने की हिम्मत भी नहीं रखता है। अब करन को बचाने का उसके दोस्तों के पास कोई रास्ता दिखाई नहीं देता है।

एक दिन अचानक करन के एक दोस्त की नजर एक पोस्टर पर पड़ती है, जिस पर युवा मैत्री केन्द्र का जिक्र किया रहता है, जिस पर लिखा हुआ है "किशोरावस्था में किसी भी समस्या का सही समाधान पाने के लिए संपर्क करें"। इसे पढ़ सभी दोस्त युवा मैत्री केन्द्र चले जाते हैं और परामर्शदाता को करन की समस्या के बारे में बताते हैं। परामर्शदाता उन्हें सलाह देती है कि वे करन के माता-पिता को केन्द्र लेकर आएँ, वह उन्हें इसके बारे में सही सलाह अवश्य देंगी।



मुख्य संदेश

- किसी भी लड़की का 18 वर्ष तथा लड़के का 21 वर्ष से पहले विवाह करवाना बाल विवाह कहलाता है और ये कानूनन जुर्म भी है।
- किशोरावस्था में किसी भी समस्या का सही समाधान पाने के लिए युवा मैत्री केन्द्र से संपर्क करें।



अगले दिन करन के सभी दोस्त उसके माता-पिता को किसी बहाने युवा मैत्री केन्द्र ले जाते हैं, जहां परामर्शदाता उन्हें कम उम्र में शादी करने के नुकसान के बारे में बताती हैं।

किसी भी किशोरी का 18 वर्ष से पहले तथा किशोर का 21 वर्ष से पहले शादी करवाना बाल विवाह कहलाता है। कम उम्र में शादी कराने से किशोर व किशोरियों का मानसिक व शारीरिक विकास रुक जाता है और जिससे:

- रोगों से लड़ने की शक्ति कम होने लगती है
- पढ़ाई व सपने पूरे नहीं हो पाते हैं
- जल्दी गर्भधारण हो जाता है
- प्रसव के दौरान मुश्किलें आती हैं
- गर्भपात होने की संभावना बढ़ जाती है
- कम उम्र में मां बनने से नवजात शिशु को अपर्याप्त स्तनपान मिलता है
- घरेलू हिंसा पनपने लगती है

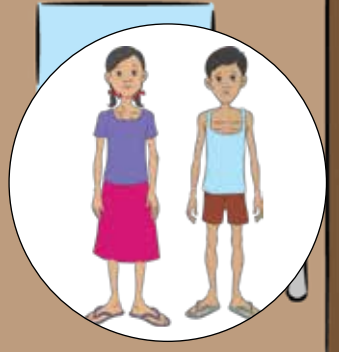
परामर्शदाता उन्हें शिक्षा के महत्व को भी बताते हैं और उन्हें समझाती हैं:

- पढ़ने-लिखने से समझ बढ़ती है
- भविष्य में सही निर्णय लेकर, अपने जीवन बेहतर बना सकेंगे
- शादी के बाद बच्चों और परिवार के प्रति अपनी जिम्मेदारी समझ सकेंगे
- समाज में अच्छे नागरिक के रूप में अपनी भूमिका अदा कर पाएंगे



मुख्य संदेश

- कम उम्र में शादी कराने से किशोर व किशोरियों का मानसिक व शारीरिक विकास रुक जाता है।
- बाल विवाह कराने से बच्चे की पढ़ाई व सपने पूरे नहीं हो पाते हैं।



बाल विवाह में ना उलझना - मुख्य संदेश

- किसी भी लड़की का 18 वर्ष तथा लड़के का 21 वर्ष से पहले विवाह करवाना बाल विवाह कहलाता है और ये कानूनन जुर्म भी है।
- किशोरावस्था में किसी भी समस्या का सही समाधान पाने के लिए युवा मैत्री केन्द्र से संपर्क करें।
- कम उम्र में शादी कराने से किशोर व किशोरियों का मानसिक व शारीरिक विकास रूक जाता है।
- बाल विवाह कराने से बच्चे की पढ़ाई व सपने पूरे नहीं हो पाते हैं।

मानसिक तनाव को अनदेखा न करना



मुनिया का छोटा भाई भोलू, जो पहले बहुत चंचल और हंसमुख था, पिछले कुछ समय से गुमसुम सा रहने लगा है। अब भोलू किसी के साथ खेलने भी नहीं जाता और चुपचाप उदास सा अकेले बैठा रहता है। उसके साथ के एक लड़के से यह भी पता चला कि एक दिन वह कुछ लड़कों के उकसाने पर बीड़ी पीने की कोशिश कर रहा था, लेकिन उसे जोर की खांसी आ गई।

मुनिया भोलू के लिए बहुत चिंतित है, लेकिन भोलू उसे कुछ नहीं बताता है। वह मुनिया की बात को टाल जाता है। भोलू लगातार और भी ज्यादा गुमसुम होता जा रहा है। स्कूल से भी उसकी शिकायतें आने लगी हैं। मुनिया को समझ में नहीं आ रहा, कि वह क्या करे।

इस बीच एक दिन अचानक मुनिया की नजर ए.एफ.एच.सी. (युवा मैत्री केन्द्र) के विज्ञापन पर पड़ती है। वह घरवालों से बात करती है और माता-पिता के साथ मिलकर भोलू को युवा मैत्री केन्द्र ले जाती है। बातचीत और परामर्श के बाद परामर्शदाता (काउंसलर) को पता लगता है कि भोलू गणित विषय को समझ न पाने और परीक्षा के भय से परेशान है। शरीर में हो रहे बदलावों को लेकर भी वह चिंतित है। काउंसलर भोलू की काउंसलिंग करती हैं।



मुख्य संदेश

- किशोरावस्था के दौरान शरीर में बदलाव होना सामान्य बात है।
- चिंतित रहना, नींद न आना, तनाव महसूस करना, गुस्सा होना आदि मानसिक तनाव से जुड़ी समस्याएं होती हैं।



परामर्शदाता उन्हें तनाव के बारे में बताते हुए कहते हैं कि भाग-दौड़ व आगे बढ़ने की चाह में किशोर/किशोरी के जीवन में तनाव होना सामान्य बात है। अचानक ही बार-बार मनोभाव बदलते हैं, जीवन में जोश से भरे कार्य करने की चाह रहती है जिससे तनाव पैदा होता है और इनके कई सारे लक्षण भी होते हैं:

- परिवार तथा मित्रों से दूर रहना व अधिक चुप रहना
- ध्यान लगने में कमी होना
- स्वयं को हानि पहुंचाने वाला व्यवहार करना
- स्वभाव व व्यवहार में अचानक बदलाव आना
- आत्महत्या या मृत्यु की बातें करना
- सोचने व समझने की शक्ति खत्म हो जाना

परामर्शदाता इसके निपटारे के बारे में बताते हुए कहते हैं कि इस तनाव के बचने के लिए:

- अपना लक्ष्य निर्धारित करें
- अपने दोस्तों या परिवार के किसी विश्वसनीय सदस्य से सलाह लें
- हमेशा अपने को व्यस्त रखें, गलत संगत से बचें
- हमेशा खुश रहें



मुख्य संदेश

- भाग-दौड़ व आगे बढ़ने की चाह में किशोर/किशोरी के जीवन में तनाव होना सामान्य बात है।
- तनाव से बचने के लिए अपने दोस्तों या परिवार के किसी विश्वसनीय व्यक्ति से सलाह लेनी चाहिए।



मानसिक तनाव को अनदेखा न करना - मुख्य संदेश

- किशोरावस्था के दौरान शरीर में बदलाव होना सामान्य बात है।
- चिंतित रहना, नींद न आना, तनाव महसूस करना, गुस्सा होना आदि मानसिक तनाव से जुड़ी समस्याएं होती हैं।
- भाग-दौड़ व आगे बढ़ने की चाह में किशोर/किशोरी के जीवन में तनाव होना सामान्य बात है।
- तनाव से बचने के लिए अपने दोस्तों या परिवार के किसी विश्वसनीय व्यक्ति से सलाह लेनी चाहिए।

नशीले पदार्थों से दूर रहना



किशुन एक बड़ा ही होनहार लड़का था, वह पढ़ने-लिखने और खेलकूद में भी सबसे आगे रहता था, लेकिन कुछ समय से उसे न जाने क्या हुआ। अब वह हमेशा परेशान-सा दिखने लगा है। उसका पढ़ने-लिखने में भी मन नहीं लगता है। अब वह अपने स्कूल के दोस्तों के साथ भी बातचीत नहीं करता है। एक दिन उसके स्कूल के एक दोस्त मोहन ने उसे कहीं बाहर के दोस्तों के साथ नशा करते देखा। इसकी शिकायत वह किशुन के माता-पिता से करता है, जिसकी वजह से उसे घर में बहुत मार पड़ती है। शिकायत करने की वजह से किशुन मोहन से भी दोस्ती तोड़ लेता है और उससे बातचीत करना छोड़ देता है। पिता के मारने के बावजूद भी किशुन नहीं सुधरता, जिसकी वजह से उसके घरवालों की चिंता बढ़ जाती है।

एक दिन इसके बारे में बात करने के लिए किशुन के पिता टीचर के पास जा पहुंचते हैं। टीचर उन्हें बताती है कि वह उसे इस बात के लिए मारे नहीं बल्कि उसे प्यार से समझाने की कोशिश करें। इस तरह से मारने पर वह कोई गलत कदम भी उठा सकता है। टीचर पिता को यह भी सलाह देती है कि वह एक बार किशुन को युवा मैत्री केन्द्र में परामर्श के लिए ले जाए, जहां उसे सही परामर्श मिलेगा और वह इन सब बुरी आदतों से दूर भी हो जायेगा।



मुख्य संदेश

- शराब, सिगरेट, तंबाकू व नशीले पदार्थ से दूर रहें। इनके सेवन से जीवन पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
- युवा मैत्री केन्द्र से सही सलाह लेकर नशे जैसी बुरी आदतों से दूर हो सकते हैं।



टीचर की कहे अनुसार किशुन के माता-पिता उसे लेकर युवा मैत्री केन्द्र जाते हैं। परामर्शदाता से पूछने पर पता चलता है कि किशुन परीक्षा के तनाव व कुछ दोस्तों के बहकावे में आकर नशे की लत का शिकार हो गया। वह उनको समझाती है कि नशे का इस्तेमाल अक्सर किशोर मानसिक तनाव को कम करने या कभी-कभी शौकिया तौर पर शुरु करते हैं, जो आगे चलकर लत के तौर पर बदल जाता है।

परामर्शदाता किशुन को बताती हैं कि किशोर/किशोरी को किसी के भी दबाव में आने पर इन पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। नशे की लत से दूर रहना बहुत जरूरी है। इसकी लत की वजह से कई बुरे प्रभाव पड़ सकते हैं। जैसे कि:

- इनसे कई तरह की शारीरिक बीमारियां – कैंसर, ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक, शुगर की तकलीफ हो सकती है।
- ये अक्सर मारपीट और झगड़े का कारण बन जाते हैं।
- पैसों की बर्बादी होती है।
- परिवार व समाज पर बुरा असर पड़ता है।



मुख्य संदेश

- नशे से कई तरह की शारीरिक बीमारियां जैसे कि कैंसर, ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक, शुगर आदि हो सकती है।
- नशे से परिवार व समाज पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

सही जानकारी में ही है समझदारी
जानिए नशे की लत के परिणाम

शराब, सिगरेट, तम्बाकू, व नशीले पदार्थ इनको दूरे रखें.
 इनका जीवन पर बुरा असर पड़ता है।

शारीरिक क्षमता का विकास,
 सख्त प्रेशर, हाई जॉब, सुन्दर

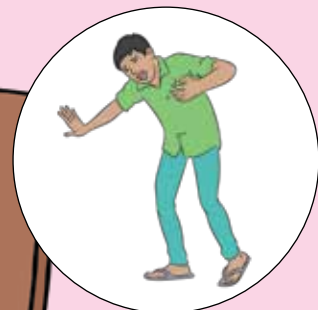
मास्टरी और इमफ़

दिलों को बर्बाद

सन्तानों पर
 बुरा असर

Health is Wealth. शराब, सिगरेट, तम्बाकू व नशीले पदार्थ इनको दूरे रखें।
 इनका जीवन पर बुरा असर पड़ता है।

आपका जीवन बचाने का
 उपाय है नशे को दूर रखना!



नशीले पदार्थों से दूर रहना - मुख्य संदेश

- शराब, सिगरेट, तंबाकू व नशीले पदार्थ से दूर रहें। इनके सेवन से जीवन पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
- युवा मैत्री केन्द्र से सही सलाह लेकर नशे जैसी बुरी आदतों से दूर हो सकते हैं।
- नशे से कई तरह की शारीरिक बिमारियां जैसे कि कैंसर, ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक, शुगर आदि हो सकती है।
- नशे से परिवार व समाज पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

हिंसा से दूर रहना



सलगी झारखंड के एक गांव में रहती है और 17 साल की समझदार लड़की है। पढ़ाई के साथ-साथ घर-पड़ोस और स्कूल, सभी जगह वह सक्रिय रहती है। छोटी-मोटी समस्याओं का हल तो वह चुटकियों में खोज लेती है, इसीलिए उसकी उम्र के और उससे छोटे बच्चे तो उससे प्रभावित हैं ही, बड़े भी उसको समझदार मानते हैं।

सलगी का दाहिना हाथ है प्रकाश। 15 साल का यह हंसमुख और थोड़ा चंचल लड़का सलगी के घर के बगल में रहता है। वह सलगी के स्कूल में ही उससे दो कक्षा नीचे पढ़ता है और सलगी ही उसे अपनी साइकिल पर बिठाकर स्कूल ले जाती है। वह पढ़ाई-खेलकूद और सामाजिक सभी कार्यों में भाग लेता है और अधिकतर सलगी दीदी की ही बातों को मानता व अपनाता है।

एक दिन प्रकाश सलगी को बताता है कि उसकी चचेरी बहन सोनी कई दिनों से गुमसुम हो गई है। वह अपने में खोई और डरी-डरी सी रहती है। आजकल वह किसी से बात ही नहीं करती। वह कहीं खेलने-कूदने भी नहीं जाती। पहले तो वह हमारे साथ बहुत खेलती थी इसलिए प्रकाश सलगी से उसकी मदद मांगता है जिससे वह सोनी को ठीक कर सके।

अगले दिन सलगी प्रकाश की चचेरी बहन सोनी को युवा मैत्री केन्द्र लेकर जाती है। परामर्शदाता उससे बात करती हैं, सोनी से बात करके पता चलता है कि पिछले दिनों पड़ोस में हुई शादी में रिश्तेदारी के एक व्यक्ति ने उसके साथ अश्लील बातें की थीं और उसे गलत तरीके से छूने की कोशिश भी की थी। उसने सोनी को धमकाया कि अगर वह इस बात को किसी को बताएगी, तो वह उसकी ही बदनामी कर देगा और उसे तथा उसके परिवार को नुकसान पहुंचाएगा। परामर्शदाता सोनी को सलाह देती हैं कि इस प्रकार का व्यवहार हिंसा कहलाता है और हिंसा के विषय में चुप रहना गलत है। इस संबंध में किसी भरोसेमंद व्यक्ति को तुरंत बताना या संपर्क करना चाहिए। इस बात को परिवार के बड़े लोगों को बताया जाता है और उस व्यक्ति से बात की जाती है। कानूनी कार्रवाई की बात करने पर वह व्यक्ति डर जाता है और माफी मांगने लगता है।



मुख्य संदेश

- किसी व्यक्ति पर शारीरिक बल अथवा शक्ति का जानबूझ कर प्रयोग करना हिंसा कहलाता है।
- हिंसा का हमारे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है।



युवा मैत्री केन्द्र में परामर्शदाता सलगी और सोनी से बात करती हुई उन्हें हिंसा के प्रकार और रोकथाम के भी बारे में बताती हैं। हिंसा चार प्रकार की होती है:

मौखिक हिंसा: गाली देना, डराना—धमकाना, ताने कसना

शारीरिक हिंसा: धक्का देना, मारना—पीटना

यौन हिंसा: छेड़छाड़ करना, शारीरिक टिप्पणी करना, असहज तरीके से छूना

भावनात्मक हिंसा: मानसिक दबाव डालना, जबरदस्ती करना

हिंसा की रोकथाम

- चुप न रहें, विरोध करें।
- अपने दोस्त या परिवार के सदस्यों को बताएं।
- हिंसा होने पर चाइल्ड हेल्प लाइन 1098 और चिकित्सा हेल्प लाइन 104 से संपर्क करें।



मुख्य संदेश

- हिंसा के चार प्रकार होते हैं – मौखिक, शारीरिक, यौन और भावनात्मक।
- हिंसा के विषय में चुप रहना गलत है। इस संबंध में किसी भरोसेमंद व्यक्ति को तुरंत बताएं या युवा मैत्री केन्द्र से संपर्क करें।



सही जावकारी ने ही है समाजदारी
किशोरावस्था में होने वाली हिंसा को जानिए

हिंसा से बचने-बचाने का तरीका है:

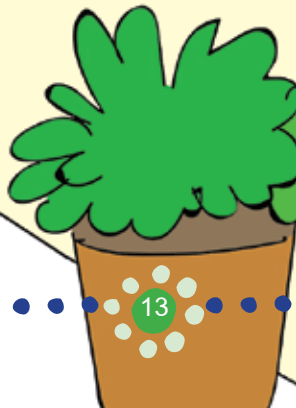
- भौतिक हिंसा: मारपीट, धक्का-बधकाव, लकी बरसाव
- भाविक हिंसा: धमकाव देना, मारपीट-बेवजह
- शारीरिक हिंसा: मजबूर करना, शारीरिक छिन्न-भिन्न करना, अस्वभाविक छुआछूत
- सामाजिक हिंसा: छिन्न-भिन्न करना, मारपीट करना, लकड़-बंदी

हिंसा से निपटारे में सुरक्षित रहने के लिए किशोरों को किशोरावस्था में होने वाली हिंसा को पहचानना और बचने का तरीका जानना चाहिए।

सहायक लाइन 1098

हिंसा से निपटारे में सुरक्षित रहने के लिए किशोरों को किशोरावस्था में होने वाली हिंसा को पहचानना और बचने का तरीका जानना चाहिए।

संयुक्त राष्ट्र संघ (UNICEF) के सहयोग से तैयार किया गया।



हिंसा से दूर रहना - मुख्य संदेश

- किसी व्यक्ति पर शारीरिक बल अथवा शक्ति का जानबूझ कर प्रयोग करना हिंसा कहलाता है।
- हिंसा का हमारे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है।
- हिंसा के चार प्रकार होते हैं – मौखिक, शारीरिक, यौन और भावनात्मक।
- हिंसा के विषय में चुप रहना गलत है। इस संबंध में किसी भरोसेमंद व्यक्ति को तुरंत बताएं या युवा मैत्री केन्द्र से संपर्क करें।

यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य को समझना



प्रकाश और सीमा की सगाई कुछ दिन पहले ही हुई है। दरअसल प्रकाश और सीमा के परिवार वाले बहुत सालों से एक दूसरे के दोस्त हैं। वे चाहते थे कि उनकी यह दोस्ती एक रिश्तेदारी में बदल जाए, इसलिए दोनों परिवारवालों ने सहमति से सीमा और प्रकाश का बचपन में ही शादी कराने का फैसला कर लिया था। बस इंतज़ार था तो उन दोनों के बड़े होने का। अब सीमा कुछ ही दिनों में 18 वर्ष की हो जाएगी और प्रकाश 6 महीने बाद 21 वर्ष का हो जाएगा। दोनों की शादी सही उम्र में धूम-धाम से करा दी जाएगी। सीमा और प्रकाश दोनों ही बहुत समझदार हैं, वे दोनों शादी के बाद भी पढ़ना चाहते हैं और अपने पैरों पर खड़ा होना चाहते हैं। परन्तु इधर प्रकाश के घरवाले कुछ अलग ही सोच में लगे हुए हैं। वे चाहते हैं शादी के बाद जल्द ही उनके घर में किलकारी सुनाई पड़े। यह बात प्रकाश को उसकी सगाई वाले दिन पता चली, जब उसकी मां एक रिश्तेदार से इस बात का जिक्र कर रही थी।

कम उम्र में बच्चा करने की बात सुन प्रकाश चिंता में पड़ जाता है क्योंकि वह नहीं चाहता था कि शादी के तुरंत बाद बच्चा हो, जिससे उसकी और सीमा की पढ़ाई व सपने अधूरे रह जाए। वह यह भी जानता था कि कम उम्र में बच्चा होने पर मां और बच्चा दोनों को नुकसान पहुंचता है। प्रकाश इस बारे में सीमा की बड़ी बहन से बात करता है। जिससे वे सीमा तक प्रकाश की बात को पहुंचा सके। सीमा की बड़ी बहन प्रकाश की बातों को सुनती हैं और सलाह देती हैं कि पहले उन दोनों को अपनी पढ़ाई पर ध्यान देना चाहिए, इसलिए वह इसके बारे में सीमा से बात करेगी और उसे युवा मैत्री केन्द्र से सही सलाह लेने के लिए कहेगी ताकि पहले बच्चे में देशी हो सके। प्रकाश पहले भी युवा मैत्री केन्द्र में परीक्षा के तनाव के दौरान परामर्श ले चुका था, इसलिए वह युवा मैत्री केन्द्र का नाम सुन सहमति जताता है।



मुख्य संदेश

- किसी भी लड़की का 18 वर्ष तथा लड़के का 21 वर्ष से पहले विवाह करवाना बाल विवाह कहलाता है और ये कानूनन जुर्म भी है।
- कम उम्र में बच्चा होने पर मां और बच्चा दोनों को खतरा होता है।



अगले दिन सीमा की बड़ी बहन सीमा को सारी बातें बताती हैं और परामर्श के लिए युवा मैत्री केन्द्र चलने के लिए कहती हैं। सीमा और उसकी बहन परामर्शदाता से मिलने युवा मैत्री केन्द्र पहुंचती हैं। सीमा परामर्शदाता से बातचीत करती है और उन्हें बताती है कि उनकी शादी होने वाली है और वे कुछ साल तक बच्चा नहीं चाहते। सीमा की बातों को सुन परामर्शदाता उसकी सराहना करती है और उन्हें बताती है कि एक स्वस्थ जीवन के लिए सही उम्र व समय पर किया गया यौन संबंध ही सही होता है। साथ ही अपने परिवार की खुशहाली के लिए सभी पति-पत्नी को परिवार नियोजन को अपनाना चाहिए। किसी भी समय संबंध बनाते समय किशोर/किशोरी या महिला/पुरुष को सदैव परिवार नियोजन के साधनों का उपयोग करना चाहिए, ताकि अनचाहे गर्भ को रोका जा सके।

परामर्शदाता सीमा को गर्भनिरोधक साधन के बारे में भी बताते हुए कहती है कि असुरक्षित यौन संबंध बनाने से गर्भ ठहर सकता है, इसलिए गर्भधारण को रोकने के लिए गर्भनिरोधक के निम्न तरीकों का इस्तेमाल करना जरूरी होता है, जैसे कि:

पुरुष कण्डोम/महिला कण्डोम/गर्भनिरोधक गोली/आपातकालीन गोली

परामर्शदाता सीमा को यह भी बताती है कि वह शादी के बाद अपने गांव की आशा या ए.एन.एम. से मिलकर भी सही जानकारी प्राप्त कर सकती है। साथ ही वह सीमा को कम उम्र में यौन संबंध बनाने के दुष्प्रभाव के बारे में भी बताती है जैसे कि:

- कम वजन का बच्चा पैदा होना
- जन्मे नवजात शिशु की मृत्यु का अधिक खतरा होना
- बार-बार बीमार पड़ना
- रोगों से लड़ने की शक्ति कम होना
- पारिवारिक तनाव पैदा होना



मुख्य संदेश

- किसी भी समय यौन संबंध बनाते समय किशोर/किशोरी या महिला/पुरुष को सदैव परिवार नियोजन के साधनों का उपयोग करना चाहिए, ताकि अनचाहे गर्भ को रोका जा सके।
- कम उम्र में यौन संबंध बनाने के कई दुष्प्रभाव हैं, जैसे कि कम वजन का बच्चा पैदा होना, जन्मे नवजात शिशु की मृत्यु का अधिक खतरा होना, बार-बार बीमार पड़ना, रोगों से लड़ने की शक्ति कम होना, पारिवारिक तनाव पैदा होना।



यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य को समझना - मुख्य संदेश

- किसी भी लड़की का 18 वर्ष तथा लड़के का 21 वर्ष से पहले विवाह करवाना बाल विवाह कहलाता है और ये कानूनन जुर्म भी है।
- कम उम्र में बच्चा होने पर मां और बच्चा दोनों को खतरा होता है।
- किसी भी समय यौन संबंध बनाते समय किशोर/किशोरी या महिला/पुरुष को सदैव परिवार नियोजन के साधनों का उपयोग करना चाहिए, ताकि अनचाहे गर्भ को रोका जा सके।
- कम उम्र में यौन संबंध बनाने के कई दुष्प्रभाव हैं, जैसे कि कम वजन का बच्चा पैदा होना, जन्मे नवजात शिशु की मृत्यु का अधिक खतरा होना, बार-बार बीमार पड़ना, रोगों से लड़ने की शक्ति कम होना, पारिवारिक तनाव पैदा होना।

किशोरावस्था में बदलाव



हेमंती और सुनीता दोनों बहुत अच्छी सहेली हैं। वे एक ही स्कूल में कक्षा 10वीं में पढ़ती हैं। दो दिनों से सुनीता हेमंती से नहीं मिली है और वह स्कूल भी नहीं आ रही है। इस बात से सुनीता बहुत हैरान है कि कहीं हेमंती की तबियत तो नहीं खराब हो गई। सुनीता स्कूल से छूटते ही हेमंती के घर पहुंचती है। घर पहुंचकर वह देखती है कि हेमंती चुपचाप बाहर चारपाई पर बैठी हुई है। सुनीता उसके पास जाती है और हेमंती से स्कूल न आने का कारण पूछती है। हेमंती उसे बताती है कि उसका महीना शुरू हो गया है जिसकी वजह से मां उसे घर से बाहर नहीं निकलने देती है, यहां तक कि रसोई में भी नहीं घुसने देती है और साइकिल चलाने से भी मना करती है। सारा दिन बस एक जगह पर बैठा कर रखती है।

सुनीता को सारा माजरा समझ में आ जाता है। सुनीता उसे बताती है कि अभी कुछ दिन पहले ही वह युवा मैत्री केन्द्र के परामर्शदाता से मिलकर आई है। उन्होंने बताया कि उम्र के साथ-साथ किशोर व किशोरियों के शरीर में बदलाव होना सामान्य बात है, जैसे कि— शारीरिक वृद्धि का अधिक होना (ऊंचाई तथा वजन), किशोरियों में स्तन तथा कूल्हे का आकार बढ़ना तथा माहवारी की शुरुआत होना, शरीर पर बाल उगना, अधिक पसीना आना तथा त्वचा एवं बालों का तैलीय होना, मुंहासे होना आदि। हेमंती उसे बताती है कि उसे भी वहां जाना चाहिए और महीना आने के बारे में जानकारी लेनी चाहिए। हेमंती सुनीता से उत्सुक होकर युवा मैत्री केन्द्र के बारे में पूछती है। हेमंती उसे बताती है कि इसके बारे में उसे टीचर जी ने बताया था, जहां हर किशोर-किशोरी को स्वास्थ्य से जुड़ी सभी समस्याओं के लिए सही परामर्श दिया जाता है। मैं तुम्हें कल वहां लेकर चलूंगी, जहां तुम्हें माहवारी से जुड़ी सही जानकारी मिल सकती है।



मुख्य संदेश

- उम्र के साथ-साथ किशोर व किशोरियों के शरीर में बदलाव होना सामान्य बात है।
- बदलाव कई तरीके के होते हैं जैसे कि शारीरिक वृद्धि का अधिक होना (ऊंचाई तथा वजन), किशोरियों में स्तन तथा कूल्हे का आकार बढ़ना तथा माहवारी की शुरुआत होना, शरीर पर बाल उगना, अधिक पसीना आना तथा त्वचा एवं बालों का तैलीय होना, मुंहासे होना आदि।



अगले दिन सुनीता हेमंती को लेकर युवा मैत्री केन्द्र जाती है और परामर्शदाता से मिलती है। परामर्शदाता सुनीता से आने का कारण पूछती हैं। सुनीता उन्हें बताती है कि उसे महीना शुरू हुआ है इसलिए वह इससे जुड़ी कुछ जानकारी पाना चाहती है ताकि वह इस दौरान सही देखरेख कर सके। परामर्शदाता सुनीता को सही जानकारी देते हुए उसे बताती हैं कि किशोरियों में किशोरावस्था के दौरान शरीर के भीतरी प्रजनन अंगों का विकास होता है। प्रत्येक महीने योनि से खून आना शुरू हो जाता है। खून का बहाव 3–7 दिन तक चलता है, जिसे महीना या माहवारी कहते हैं। यह हर किशोरी में होने वाली सामान्य प्रक्रिया है। आमतौर पर माहवारी 10 से 12 वर्ष की उम्र में शुरू हो जाती है। सामान्यतः एक माहवारी से दूसरी माहवारी में 28 दिन का अंतर होता है।

परामर्शदाता सुनीता को माहवारी के दौरान साफ-सफाई और पैड व कपड़े के निपटान के बारे में भी बताते हुए कहती हैं कि:

- प्रतिदिन नहाना और साफ कपड़े पहनने चाहिए।
- साफ, सूती व सूखा कपड़ा/सेनैटरी पैड का उपयोग करना चाहिए।
- कपड़ा या पैड बदलने के बाद हाथों को साबुन से जरूर धोना चाहिए।
- कम से कम दिन में दो से तीन बार पैड या कपड़ा बदलना चाहिए।
- कपड़े का उपयोग करने के बाद उसे दोबारा इस्तेमाल के लिए साबुन और पानी से अच्छी तरह से धोकर धूप में ही सूखाना चाहिए।

उपयोग किए गए पैड/कपड़े का सही निपटान

- पैड/कपड़े को पुराने अखबार में लपेट कर घर के बाहर गड़्ढा करके मिट्टी से दबाना चाहिए।
- कूड़ेदान में फेंक देना चाहिए।
- स्कूल के इनसिनरेटर मशीन में जलाना चाहिए।



मुख्य संदेश

- माहवारी के समय साफ-सफाई रखनी चाहिए एवं प्रतिदिन नहाना चाहिए।
- उपयोग किए गए पैड/कपड़े का सही निपटान करना चाहिए एवं कम से कम दिन में दो से तीन बार पैड या कपड़ा बदलना चाहिए।



सही जानकारी में ही है समझदारी
जानिए खून की कमी से बचना
 किंगडॉम ऑफ इण्डिया (सर्वोच्च निकाय) के द्वारा

कॉर्न, मक्का, अनाज, दालों में लोहे की कमी कम है।
 मांस खाकर लोहे को बढ़ा सकते हैं।

कमजोर व कमजोर आवाज
 खाने से पहले हाथ धोना।
 खाने से पहले हाथ धोना।

खून की कमी से बचने के उपाय

1. खाने में लोहे की कमी को भरने के लिए लोहे युक्त खाद्य पदार्थों को खाएं।
 2. खाने से पहले हाथ धोना।
 3. खाने से पहले हाथ धोना।

सर्वोच्च निकाय के द्वारा जारी।
 सचिव, स्वास्थ्य विभाग, नई दिल्ली।



किशोरावस्था में बदलाव - मुख्य संदेश

- उम्र के साथ-साथ किशोर व किशोरियों के शरीर में बदलाव होना सामान्य बात है।
- बदलाव कई तरीके के होते हैं जैसे कि शारीरिक वृद्धि का अधिक होना (ऊंचाई तथा वजन), किशोरियों में स्तन तथा कूल्हे का आकार बढ़ना तथा माहवारी की शुरुआत होना, शरीर पर बाल उगना, अधिक पसीना आना तथा त्वचा एवं बालों का तैलीय होना, मुंहासे होना आदि।
- माहवारी के समय साफ-सफाई रखनी चाहिए एवं प्रतिदिन नहाना चाहिए।
- उपयोग किए गए पैड/कपड़े का सही निपटान करना चाहिए एवं कम से कम दिन में दो से तीन बार पैड या कपड़ा बदलना चाहिए।

गैर-संचारी रोगों (एन.सी.डी.) से बचना



सैलेन और ललीता के एक बेटी तथा एक बेटा है। बेटे का नाम प्रकाश और बेटी का नाम विजया है। दोनों एक ही स्कूल में पढ़ते हैं, इस साल प्रकाश 12वीं और विजया 10वीं में गई है। वैसे तो प्रकाश और विजया बड़े ही होनहार हैं, लेकिन प्रकाश की एक आदत को लेकर उसके माता-पिता बहुत ही परेशान हैं। उनके परेशानी का बस एक ही कारण है कि प्रकाश खेलना-कूदना व घर का पौष्टिक खाना बिल्कुल भी नहीं पसंद करता है। जब भी वह फुर्सत में रहता है तो टीवी देखता है और खाने में केवल तली-भुनी चीजें या ठेले पर मिलने वाले फास्ट फूड ही खाता है। यही वजह है कि वह अक्सर बीमार पड़ा रहता है। सैलेन और ललीता उसे बार-बार बाहर जाकर खेलने के लिए बोलते हैं, पर प्रकाश उनकी एक भी नहीं सुनता।

एक दिन प्रकाश बीमार पड़ने की वजह से अपने पिता के साथ नज़दीक के सदर अस्पताल जाता है। अस्पताल में दवा लेने के दौरान प्रकाश के पिता की नज़र एक पोस्टर पर पड़ती है, जिस पर लिखा हुआ था "अस्वस्थ खाना जैसे कि ठेले पर मिलने वाली तली-भुनी चीजें, फास्ट-फूड, तम्बाकू शराब व सिगरेट, बीड़ी का सेवन तथा व्यायाम की कमी के कारण कुछ खास बीमारियों के होने का खतरा बढ़ सकता है, जिसे गैर-संचारी रोग कहा जाता है"। अधिक जानकारी के लिए युवा मैत्री केन्द्र से संपर्क करें। उसी समय प्रकाश के पिता पोस्टर पढ़ उसे लेकर सदर अस्पताल के युवा मैत्री केन्द्र में जाते हैं और परामर्शदाता से प्रकाश के बाहर खाने व न खेलने की आदतों के बारे में बताते हुए उसे समझाने के लिए कहते हैं, ताकि वह अपनी आदतों को छोड़ इन बीमारियों से बच सकें।



मुख्य संदेश

गैर-संचारी रोग (एन.सी.डी.) दो कारणों से हो सकते हैं:

- अस्वस्थ खाना जैसे कि ठेले पर मिलने वाली तली-भुनी चीजें, फास्ट-फूड, तम्बाकू शराब व सिगरेट, बीड़ी का सेवन।
- व्यायाम की कमी या व्यायाम न करना।



परामर्शदाता सैलेन से प्रकाश के साथ कुछ बातचीत करने की आज्ञा लेते हुए उन्हें बाहर इंतजार करने के लिए कहती हैं। सैलेन देखता है कि कई सारी किशोर व किशोरी परामर्श लेने के बाद खुशी-खुशी बाहर निकल रहे हैं। यह देख सैलेन के मन में प्रकाश के समझ जाने की उम्मीद जगती है और वह बाहर जाकर बैठ जाता है।

परामर्शदाता प्रकाश को समझाते हुए कहते हैं कि किशोर-किशोरियां ज्यादातर घर का खाना न खाकर बाहर की तली-भुनी चीजें ज्यादा पसंद करते हैं और अधिकांश युवा कंप्यूटर खेलों के अधिक शौकीन होते हैं तथा घर से बाहर अन्य खेलकूद की गतिविधियों में शामिल होना पसंद नहीं करते। इसके अलावा कुछ युवा नशीले पदार्थों का सेवन भी करने लगते हैं, जिसकी वजह से आगे चलकर विशेष रोग जैसे कि कैंसर, शुगर, उच्च रक्तचाप से ग्रसित होने का खतरा बढ़ जाता है। परामर्शदाता इन रोगों से बचने के उपाय के बारे में भी प्रकाश को बताती हैं—

संतुलित आहार

भोजन जिसमें कि पौष्टिक तत्वों की मात्रा अधिक हो, वनस्पति भोजन (फलियां, अनाज, फल तथा सब्जियां) आदि का सेवन करना चाहिए।

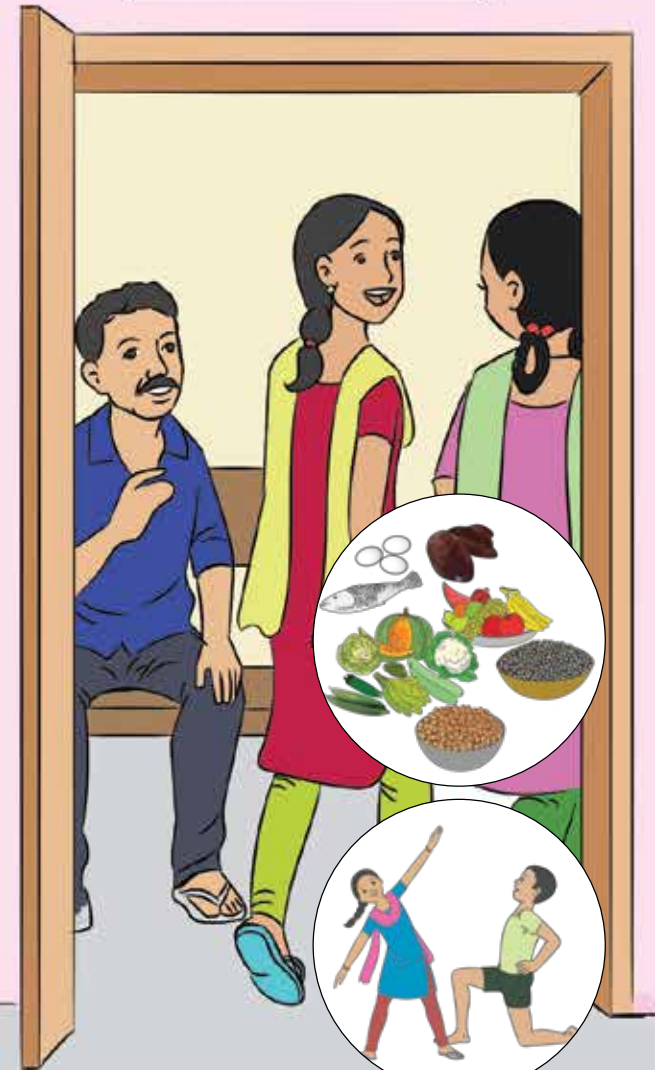
शारीरिक व्यायाम

- प्रत्येक दिन शारीरिक रूप से सक्रिय रहना चाहिए।
- नाश्ता करना कभी नहीं भूलना चाहिए।
- शारीरिक क्षमता को बढ़ाने वाली गतिविधियां करनी चाहिए, जैसे कि दौड़ना, कूदना, किक मारना, मुड़ना तथा फेंकना।
- प्रतिदिन कम से कम एक बार में 1 घण्टे मांसपेशियों को बढ़ाने वाले विभिन्न प्रकार के व्यायाम करना चाहिए।



मुख्य संदेश

- संतुलित और पौष्टिक भोजन का सेवन करना चाहिए, जैसे कि फलियां, अनाज, फल, सब्जियां आदि।
- प्रत्येक दिन शारीरिक व्यायाम करना चाहिए, जैसे कि दौड़ना, कूदना, किक मारना, मुड़ना, फेंकना आदि।



गैर-संचारी रोगों (एन.सी.डी.) से बचना - मुख्य संदेश

- गैर-संचारी रोग (एन.सी.डी.) दो कारणों से हो सकते हैं:
 - ◆ अस्वस्थ खाना जैसे कि ठेले पर मिलने वाली तली-भुनी चीजें फास्ट-फूड, तम्बाकू शराब व सिगरेट, बीड़ी का सेवन।
 - ◆ व्यायाम की कमी या व्यायाम न करना।
- संतुलित और पौष्टिक भोजन का सेवन करना चाहिए, जैसे कि फलियां, अनाज, फल, सब्जियां आदि।
- प्रत्येक दिन शारीरिक व्यायाम करना चाहिए, जैसे कि दौड़ना, कूदना, किक मारना, मुड़ना, फेंकना आदि।

