

नशीले पदार्थों से रहना दूर



शराब, सिगरेट, तम्बाकू व नशीले पदार्थ इनसे दूर रहें, इनका जीवन पर बुरा असर पड़ता है।

नशे के बुरे प्रभाव



इनसे कई तरह की शारीरिक बीमारियां – कैंसर, ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक, शुगर की तकलीफ हो सकती है।



पैसों की बर्बादी होती है।



ये अक्सर मारपीट और झगड़े का कारण बन जाते हैं।



साथियों पर बुरा असर

किशोर-किशोरी स्वास्थ्य संबंधित अधिक जानकारी के लिए अपने नज़दीकी सदर अस्पताल तथा स्वास्थ्य केन्द्र के युवा मैत्री केन्द्र से संपर्क करें या टोल फ्री नंबर 104 पर फोन करें।

आपका श्रोत्रा आपका साथी
युवा मैत्री केन्द्र!



सही जानकारी में ही है समझदारी



जानिए किशोरावस्था में स्वास्थ्य से जुड़ी जरूरी बातें

जानिए स्वस्थ रहने के तरीके

कैंसर, हृदय रोग, ब्लड प्रेशर और शुगर से बचने के लिए किशोरावस्था में ही स्वस्थ आदत अपनाएं।



भरपूर फल व सब्जियों का सेवन करें।



टेले के सामान (फास्ट फूड) का सेवन न करें।



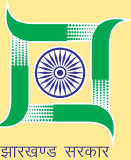
प्रतिदिन कसरत व खेलकूद कर मोटापे से बचें।



किसी भी प्रकार का नशा न करें।



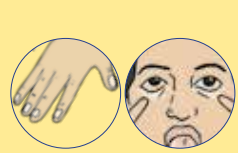
खाने में तेल/घी, चीनी व नमक कम खाएं।



खून की कमी से है बचाना

खून की कमी (एनीमिया) का प्रमुख कारण है, शरीर में आयरन की कमी होना। किशोरावस्था में आयरन की आवश्यकता सामान्य से अधिक होती है।

खून की कमी के लक्षण



हथेली, नाखून, आंख तथा जीभ में लालिमा की कमी होना



कमजोरी व चक्कर आना

खून की कमी से बचने के उपाय



खाने में हरी पत्तेदार सब्जियां, दाल, नींबू व आंवला और मांस, मछली, अंडे (यदि मांसाहारी हो), पर्याप्त मात्रा में लें।



हर सप्ताह आई.एफ.ए. की नीली गोली खाएं।



पेट के कीड़े मिटाने के लिए एल्बेण्डाजोल की गोली साल में दो बार खाएं।

आई.एफ.ए. की गोली साप्ताहिक आयरन फॉलिक एसिड सम्पूरण कार्यक्रम (WIFS) के तहत सरकारी स्कूलों और आंगनवाड़ी केन्द्र से निःशुल्क प्राप्त करें।



हर समय थकान महसूस होना



पढ़ाई या किसी काम में ध्यान न लगना

बाल विवाह में ना उलझना

किसी भी लड़की का 18 वर्ष तथा लड़के का 21 वर्ष से पहले शादी करवाना बाल विवाह कहलाता है और ये कानूनन जुर्म भी है।

बाल विवाह के नुकसान



लड़के और लड़की का मानसिक व शारीरिक विकास नहीं हो पाता है।



पढ़ाई अधूरी छूट जाने से पैसे कमाने के अवसर कम हो जाते हैं।

कम उम्र में मां बनने के कारण मां और बच्चे दोनों की जान को खतरा हो जाता है।



किशोरावस्था के दौरान पहले अपनी पढ़ाई पूरी करें और अपने स्वास्थ्य पर ध्यान दें। बाल विवाह की शिकायत चाइल्ड लाइन 1098 पर कॉल करके दें।

मानसिक तनाव को अनदेखा न करना

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।

तनाव से जुड़ी समस्याएं



चिंतित रहना, नींद न आना



तनाव महसूस करना एवं ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाना



गुस्सा होना एवं भावनाओं पर नियंत्रण न कर पाना



खुद को महत्वहीन मानना एवं चिड़चिड़ापन महसूस करना

इन लक्षणों को अनदेखा न करें ये बढ़ती उम्र के दौरान गंभीर हो सकते हैं।

हिंसा से दूर रहना

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 अलग-अलग रूप होते हैं



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 के विषय में चुप रहना गलत है।

इस संबंध में किसी भरोसेमंद व्यक्ति को तुरंत बताएं या चाइल्ड लाइन 1098 पर संपर्क करें।