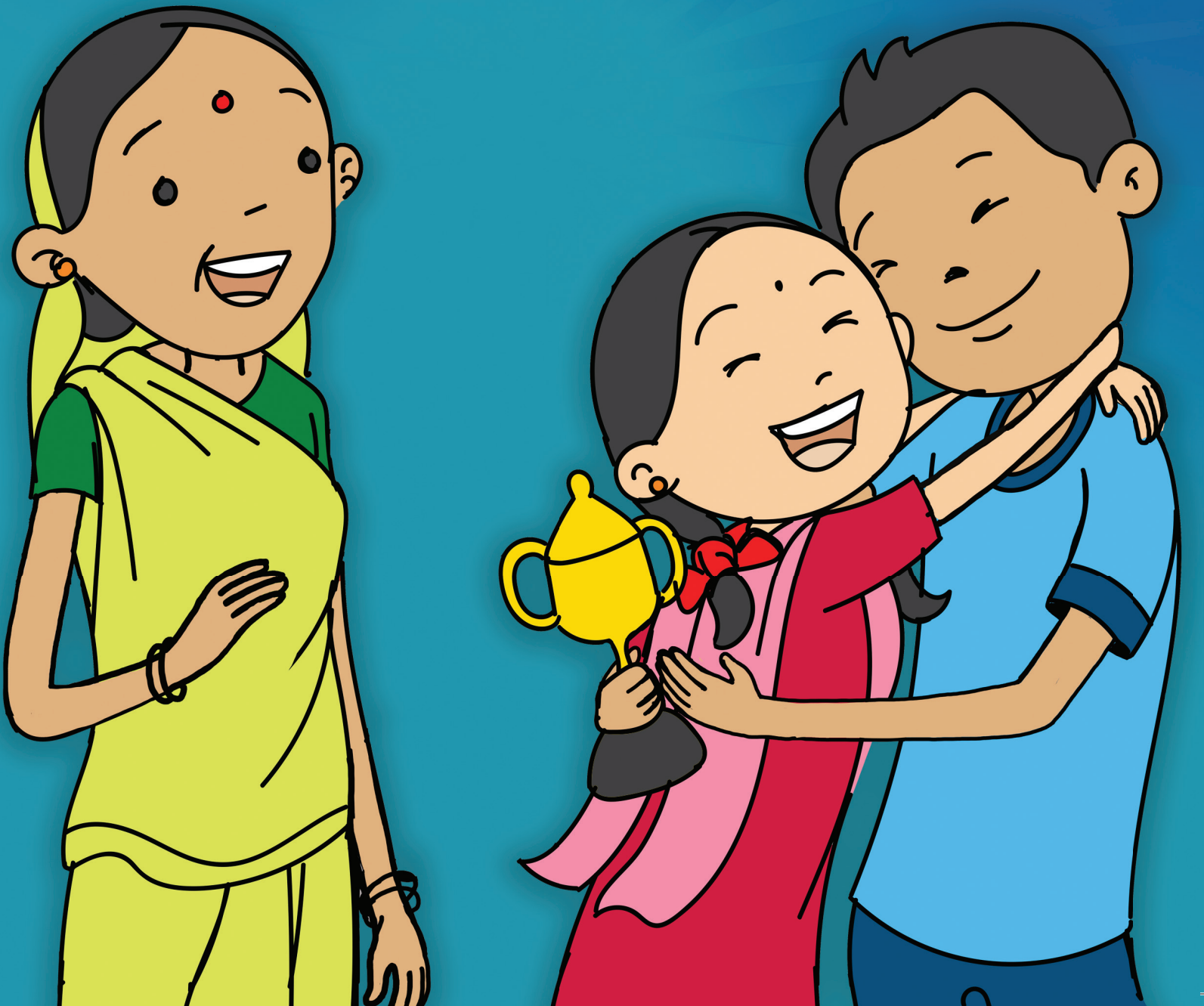




# माधव और मुस्कान के साथ तिरंगा झंडा की बात





कबड्डी, कबड्डी, कबड्डी, कबड्डी,

माधव, माधव,  
माधव!

दो स्कूलों के बीच कबड्डी प्रतियोगिता चल रही है, और लोग चिल्लाकर माधव का हौसला बढ़ा रहे हैं।



मां देखो मैं  
प्रतियोगिता में जीत गया।

ये तो मुझे पहले से  
ही पता था, तू मेरा  
होनहार बेटा जो  
ठहरा!



मेरा भैया जीत गया,  
चरएएएए!



ये सब छोड़! ये  
बता तेरी खो-खो  
प्रतियोगिता कब है?

वो तो अगले महीने है,  
भैया!



खो-खो  
प्रतियोगिता?

हां मां, मैं आपको बताने ही  
वाली थी!







आशा दीदी आप! देखिए ना मेरी बिटिया को क्या हो गया?

अरे! इसकी तो आंखों की लालिमा कम हो गई है, शायद इसे खून की कमी है। जिसके कारण चक्कर खाकर गिर पड़ी होगी।

खून की कमी? ये क्या बला है?



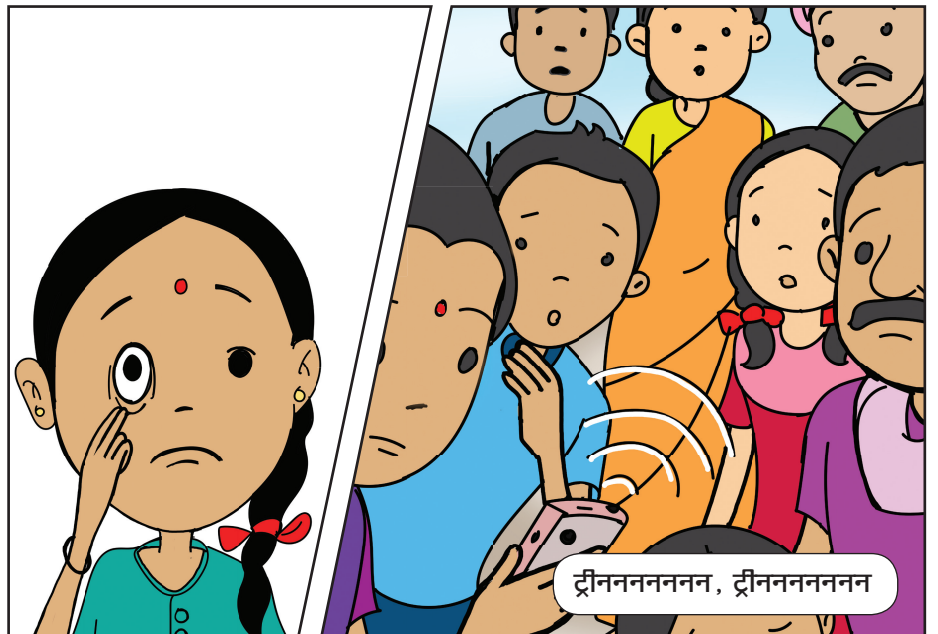
चक्कर आना, ध्यान लगने में कठिनाई होना, थकान होना और नाखून, जीभ और आंखों में लालिमा कम होना खून की कमी के लक्षण हैं।

हां, और ये पौष्टिक आहार न लेने की वजह से होता है।



धर्मेश भैया तुम अपनी बेटी को बस पौष्टिक आहार खिलाओ और ये लो आयरन की गोली (आई.एफ.ए.) भी देते रहना।

दीदी, अब तो मैं इसे ये सब जरूर दूंगा, बस मेरी बेटी ठीक हो जाए।

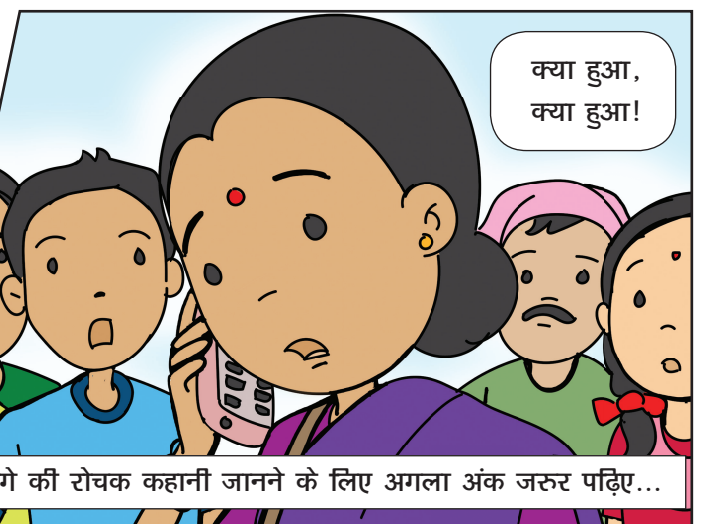


ट्रीननननननन, ट्रीननननननन



क्या! महेश! अस्पताल में.....

- आखिर कौन है ये महेश?
- क्या हुआ होगा महेश को?
- आखिरकार क्यों पहुंचा महेश अस्पताल?



क्या हुआ, क्या हुआ!

इसके आगे की रोचक कहानी जानने के लिए अगला अंक जरूर पढ़िए...

# पढ़ी गई कहानी के अनुसार, हम कुछ मुद्दों पर चर्चा करेंगे:



लैंगिक  
भेदभाव

कहानी में मां ने मुस्कान को खो-खो प्रतियोगिता में भाग लेने से क्यों मना किया?



लैंगिक  
भेदभाव

क्या परिवार एवं समुदाय में किशोरों और किशोरियों के बीच भेदभाव किया जाता है? आपने अपने घर के आस-पास किस तरह के भेदभाव देखे हैं?



पोषण

आपके अनुसार, माधव और मुस्कान, बाजार की तली-भूनी चीजें खाने से क्यों मना कर देते हैं?



पोषण

आप आहार और पोषक आहार से क्या समझते हैं?



पोषण

आपके अनुसार, संतुलित तिरंगा आहार किसे कहते हैं?



रुनीमिया

धर्मेश चाचा की बेटी बेहोश क्यों हो गई थी? अब हम खून की कमी के बारे में आपकी क्या समझ है, पर चर्चा करेंगे।

# याद रखने वाले मुख्य संदेश

## लैंगिक भेदभाव

- ❖ किशोर-किशोरियां अगर ठान लें तो, समाज में लैंगिक भेदभाव को जड़ से खत्म कर सकते हैं।
- ❖ अच्छी शिक्षा प्राप्त करना, खेलना, पढ़-लिख कर नौकरी करना या व्यवसाय चलाना, ये दोनों का बराबर हक है।
- ❖ कुपोषण का एक बड़ा कारण लैंगिक भेदभाव को भी माना जाता है, जिसका प्रभाव खाने की आदतों से देखा जा सकता है। साथिया मीटिंग में चर्चा करके दोहरा सकते हैं कि उनके घरों की महिलाओं और किशोरियों को किशोरों के बराबर ही भोजन करना चाहिए।

## पौष्टिक

पौष्टिक आहार/तिरंगा भोजन उसे कहा जाता है, जिसमें नारंगी, पीले फल, सब्जियां, सफेद दूध, दही, पनीर व चावल, हरी पत्तेदार सब्जियां आदि शामिल हों। इसे जब सही मात्रा में लिया जाये, तो वह पौष्टिक एवं संतुलित आहार माना जाता है।

किशोर-किशोरियों को प्रतिदिन निम्न आहार का सेवन करना चाहिए:

- ❖ कम से कम 2-3 कटोरी भात या उसी अनुपात में आटे की रोटी और कम से कम एक कटोरी गाढ़ी दाल खानी चाहिए। कटोरी का माप 1 पाव होना चाहिए।
- ❖ प्रतिदिन कम से कम एक बार मछली, मीट/कलेजी, एक अंडा और एक गिलास दूध का सेवन जरूर करना चाहिए।
- ❖ एक कटोरी पका हुआ गहरा हरे रंग का साग व एक गहरी पीली या नारंगी दाल या सब्जी खानी चाहिए।

किशोर-किशोरियों को खाने में चटर-पटर जैसे कि चिप्स, बर्गर, चाउमीन, टिक्की, गोल-गप्पे इत्यादि चीजों का सेवन कम करना चाहिए, ताकि वे स्वस्थ रह सकें।

## एनीमिया

### एनीमिया के लक्षण

- ❖ थकान महसूस होना
- ❖ चक्कर आना
- ❖ पढ़ाई में ध्यान न लगना/ध्यान लगाना कठिन होना
- ❖ नाखून/जीभ/आंखों में लालिमा का कम होना
- ❖ बार-बार बीमार पड़ना

### एनीमिया के संभावित कारण

- ❖ खाने में आयरन युक्त आहार की कमी होना
- ❖ खान-पान में लैंगिक भेदभाव होना
- ❖ संतुलित आहार के बारे में जानकारी की कमी होना

### एनीमिया से बचने के तरीके

- ❖ आयरन युक्त आहार लेना जैसे कि हरी पत्तेदार सब्जियां, खजूर, फल आदि
- ❖ लोहे की कढ़ाई में खाना बनाना
- ❖ आहार में सूक्ष्म पोषक तत्व जैसे कि विटामिन बी-12, आयरन फोलिक एसिड को शामिल करना



## भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

- ❖ आशा की सहायता से गांव में 10 से 19 वर्ष की आयु के सभी किशोर/किशोरियों की सूची तैयार करना।
- ❖ स्वास्थ्य एवं संरक्षण के मुद्दों के संबंध में मिथकों और भ्रांतियों को दूर करने में किशोर/किशोरियों की सहायता करना।
- ❖ आशा/ए.एन.एम. की सहायता से आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सीय व सुरक्षा संबंधी जरूरत में दूसरी जगह रेफर करवाना।
- ❖ किशोर/किशोरियों की बातों की हमेशा गोपनीयता बनाए रखना।
- ❖ बच्चों और किशोर/किशोरी पर हिंसा के मामलों को पुलिस या बाल संरक्षण अधिकारी को सूचित करना।
- ❖ हिंसा के शिकार व्यक्ति की चिकित्सा देखभाल एवं परामर्श लेने और कानूनी सहायता हासिल करने में सहायता करना।
- ❖ धर्म, जाति, वर्ग, जेंडर या वैवाहिक स्थिति पर विचार किए बिना सभी किशोर/किशोरियों तक पहुंचना।

