



# माधव और मुस्कान के साथ झायरन व कृमिनाशक गोली की बात



पिछली कहानी में हमने पढ़ा था कि माधव और मुस्कान के स्कूल में कुछ दवाइयां खिलवाई जाएंगी। आइये पढ़ते हैं, इसके आगे की कहानी.....



टन, टन, टन, टन.....

सभी बच्चे स्कूल की ओर भागते हुए.....



मुस्कान जल्दी भागो, हमें स्कूल में 7 बजे ही बुलाया गया था।

हां भैया, 7 बजे से ही तो राष्ट्रीय कृमिनाशक दिवस शुरू होने वाला है। भागो....! स्कूल की घंटी भी बज गई।



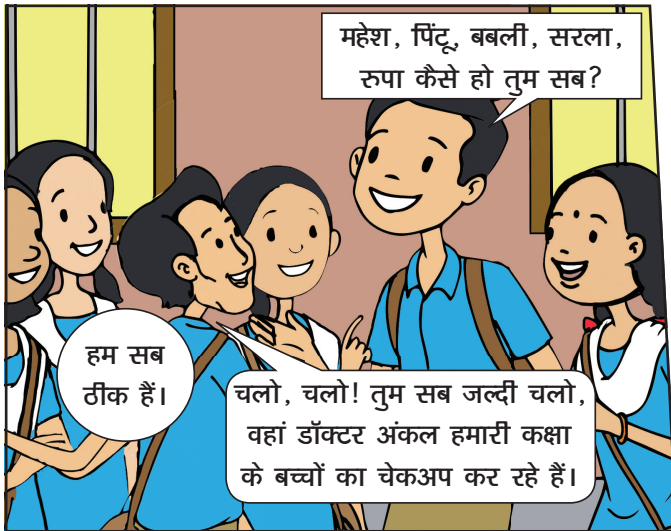
आज तो स्कूल में बड़ा मजा आएगा। डॉक्टर अंकल सब बच्चों का चेकअप करेंगे।

हममममम! मैं तो हर साल ही चेकअप में फीट आती हूं।



चलो, चलो! वो तो अभी डॉक्टर अंकल के चेकअप के बाद ही पता चलेगा।

भैया देखो, आज स्कूल के मैदान में कितनी भीड़ है। इतने सारे बच्चे वो भी हमारे स्कूल के!



महेश, पिंटू, बबली, सरला, रुपा कैसे हो तुम सब?

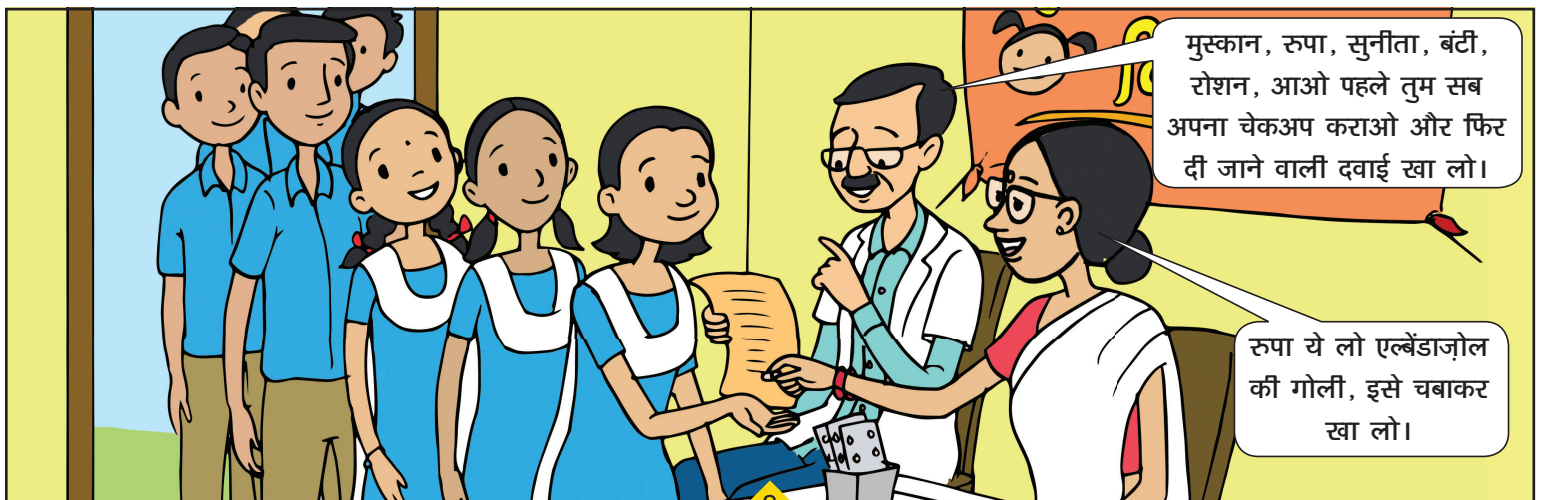
हम सब ठीक हैं।

चलो, चलो! तुम सब जल्दी चलो, वहां डॉक्टर अंकल हमारी रक्षा के बच्चों का चेकअप कर रहे हैं।



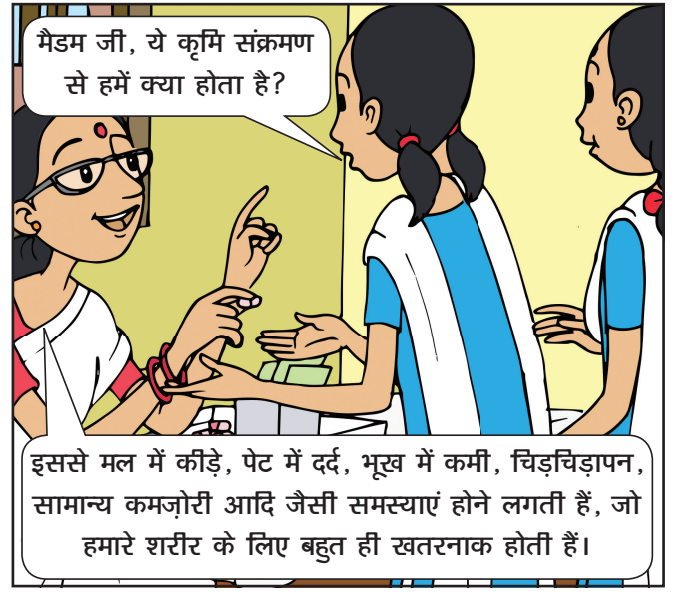
माधव, बंटी, महेश, रुपा तुम लोग जाकर अपनी कक्षा के साथ खड़े हो जाओ।

जी सर, हम वहीं जा रहे हैं। वो देखो, वो रही हमारी कक्षा की लाइन।



मुस्कान, रुपा, सुनीता, बंटी, रोशन, आओ पहले तुम सब अपना चेकअप कराओ और फिर दी जाने वाली दवाई खा लो।

रुपा ये लो एल्बेंडाज़ोल की गोली, इसे चबाकर खा लो।





महेश, खाना तो सब खाते हैं, परन्तु हमारे शरीर के लिए जरूरी है पौष्टिक आहार खाना, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखता है और हमारे विकास में मदद करता है।

हम्मम्म! और हमारे शरीर में आयरन और विटामिन-सी का होना तो बहुत जरूरी है।



बिल्कुल ठीक कहा माधव ने। हमारे भोजन में इन सबका होना जरूरी है। विटामिन सी के लिए हमें आंवला, नींबू, संतरा आदि जरूर खाना चाहिए, जो आयरन के अवशोषण को बढ़ाते हैं।

साथ ही हमें, मौसम के अनुसार आने वाले फल, हरी पत्तेदार सब्जियां आदि भी खानी चाहिए। इन्हीं से सबसे ज्यादा हमारे शरीर को पोषण मिलता है।



हम्मम्म! मौसम के अनुसार बिकने वाली चीजें सस्ती भी होती हैं और हमारे आस-पास आराम से मिल भी जाती हैं, क्योंकि इन सब चीजों के मिलने से ही संतुलित व पौष्टिक आहार बनता है। अगर हम इन्हें सही मात्रा में खाएं, तभी हमारा शरीर भी सही तरह से विकास करेगा।

परन्तु सर जी, महेश को हरी सब्जी व दाल अच्छी लगती ही नहीं। ये तो अपने टिफिन में बस हर रोज आलू और चावल ही लाता है।



तभी तो, महेश अपनी कक्षा में सबसे कमजोर है। महेश अगर तुमको सभी बच्चों की तरह लंबा और स्वस्थ बनना है, तो तुम्हें ज्यादा से ज्यादा अपने आहार में प्रोटीन, विटामिन, वसा आदि लेना पड़ेगा।

ठीक है सर जी, मुझे हरी सब्जी, दाल वगैरह अच्छे तो नहीं लगते, पर अब मैं इन्हें खाने की आदत जरूर डालूंगा।



शाबाश महेश!

अरे वहां देखो, लगता है डॉक्टर अंकल सभी बच्चों को कुछ जरूरी बात बता रहे हैं।



हां चलो चलते हैं।

याद आया आज तो डॉक्टर अंकल ने बहुत सारी स्वास्थ्य से जुड़ी बातें बतानी हैं, वही बता रहे होंगे।



बच्चों क्या आप सबको पता है कि हमें स्वस्थ रहने के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है?

हमें हर रोज स्नान करना चाहिए।

हमेशा ताजा, ढका हुआ व पौष्टिक आहार ही खाना चाहिए।

अपने आस-पास सफाई रखनी चाहिए।

नियमित रूप से नाखून भी काटने चाहिए।



अरे वाह! आप सभी ने तो बहुत सारी बातों का नाम लिया, जिसका पालन करना हमारे स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।

बच्चे अपनी प्रशंसा सुनकर तालीं बजाते हैं।



इन सबके अलावा और भी कुछ महत्वपूर्ण बातें हैं, जो मैं आपको बताता हूँ।

वो क्या?

वो कौन सी बात है?



यही कि हमें हमेशा खाने से पहले अपने हाथ अच्छी तरह साबुन से धोने चाहिए और हमेशा साफ पानी ही पीना चाहिए।

पर डॉक्टर अंकल, हमारे हाथ धोने से स्वास्थ्य का क्या लेना-देना है?



हम अपने हाथों से तमाम चीजें छूते रहते हैं, जिससे बहुत सारे कीटाणु हमारे हाथों में चिपक जाते हैं और इन्हीं हाथों से जब हम खाते हैं तो, हम बीमार पड़ जाते हैं।

बिल्कुल ठीक कहा डॉक्टर ने, इसीलिए हमें स्वस्थ रहने के लिए अपने हाथों को साफ रखना बहुत जरूरी है।



इसके अलावा आपको और भी स्वास्थ्य संबंधित जानकारियां चाहिए तो, आप सब साथिया टोल फ्री हेल्पलाइन 1800-233-1250 नंबर पर फोन करके प्राप्त कर सकते हैं।

शुक्रिया डॉक्टर अंकल!



टन, टन, टन, टन.....

येअअअअअअअअ छुट्टी!



मां कल स्कूल में आपको और पापा को बुलाया है।

क्यों, क्या हुआ, जो हम दोनों को बुलाया है।

क्यों माधव के स्कूल में टीचर ने उसके मां और पापा को बुलाया होगा?

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

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



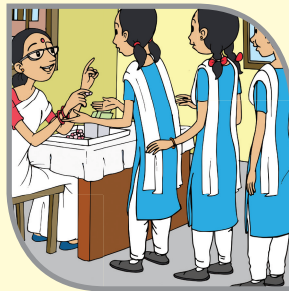
लैंगिक  
भेदभाव

किशोर-किशोरियों के लिए आई.एफ.ए. तथा  
कृमिनाशक गोली क्यों जरूरी होती है?



कृमि  
नाशक गोली के  
लाभ

क्या आप राष्ट्रीय कृमि दिवस के बारे में जानते हैं?  
यदि हां तो, बताएं।



कृमि  
नाशक गोली के  
लाभ

कृमिनाशक तथा आई.एफ.ए. की गोली कब और  
कहां दी जाती हैं?



पोषण के स्रोत

टीचर महेश को सामान्य आहार के बदले पौष्टिक  
आहार खाने की सलाह क्यों देते हैं?



पोषण के स्रोत

विटामिन-सी हमारे लिए क्यों जरूरी होता है?



अच्छे  
स्वास्थ्य  
के  
महत्वपूर्ण बिन्दु:

स्वस्थ रहने के लिए हमें किन मुख्य बातों का  
ध्यान रखना जरूरी होता है?

# याद रखने वाले मुख्य संदेश

## आई.एफ.ए की गोली का महत्व

- ❖ घर के खाने से हमारे शरीर की आवश्यकता के अनुसार आयरन नहीं मिल पाता है, इसलिए आई.एफ.ए. की गोली खानी जरूरी होती है।
- ❖ सरकार की तरफ से साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड अनुपूरण कार्यक्रम के अन्तर्गत 10-19 वर्ष के सभी किशोर-किशोरियों को स्कूल और आंगनवाड़ी केन्द्र में आई.एफ.ए. की गोली बिल्कुल मुफ्त खिलाई जाती हैं।
- ❖ आई.एफ.ए. की गोली को सदैव ही भोजन के बाद पानी के साथ खानी चाहिए, खाली पेट नहीं।
- ❖ चाय, कॉफी, दूध या दूध से बने उत्पादों के साथ में आई.एफ.ए. की गोली नहीं खानी चाहिए तथा न ही गोली खाने के एक घंटे बाद तक इन चीजों का सेवन करना चाहिए, क्योंकि ये आयरन के अवशोषण में बाधा डालते हैं।
- ❖ आई.एफ.ए. की गोली का सेवन करने से कभी-कभी उल्टी होना, सिर दर्द होना, मतली आना आदि जैसे लक्षण हो सकते हैं। इन लक्षणों से घबराकर गोली का सेवन बंद नहीं करना चाहिए, क्योंकि ये कुछ समय में स्वतः ही ठीक हो जाते हैं।
- ❖ मेथी, चौलाई, मूली के पत्ते, सरसों का साग, चने का साग, पालक, अंकुरित चना आदि से हमें आयरन मिलता है।
- ❖ आयरन से शरीर में खून की कमी नहीं होती है, जिससे थकान नहीं लगती, पढ़ाई में ध्यान लगता है और स्कूल में उपस्थिति बनी रहती है। साथ ही प्रत्येक कार्य में दिन-प्रतिदिन बढ़ोत्तरी भी होती है।
- ❖ आई.एफ.ए. की गोली के साथ विटामिन सी भी लेना जरूरी होता है, ताकि आयरन का अवशोषण बढ़ सके। नींबू, संतरा, आंवला आदि खाने से हमें विटामिन सी मिलता है।

## कृमि नाशक गोली के लाभ

- ❖ राष्ट्रीय कृमिनाशक दिवस के दिन एल्बेंडाजोल की गोली खिलाई जाती है।
- ❖ यह पेट के कीड़ों को नष्ट करके, संक्रमण को रोकती है।
- ❖ भूख को बढ़ाती है और चिड़चिड़ापन कम करती है।
- ❖ कुपोषण से बचाती है।

## अच्छे स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण बिन्दुः

- ❖ प्रतिदिन नहाना चाहिए।
- ❖ नियमित रूप से नाखून काटने चाहिए।
- ❖ खाने से पहले हाथों को साबुन से धोना चाहिए।
- ❖ हमेशा ताजा, ढका हुआ व पौष्टिक आहार ही खाना चाहिए।
- ❖ साफ पानी पीना चाहिए।
- ❖ अपने आस-पास सफाई रखनी चाहिए।



## 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।

### पहला अंक



### दूसरा अंक

