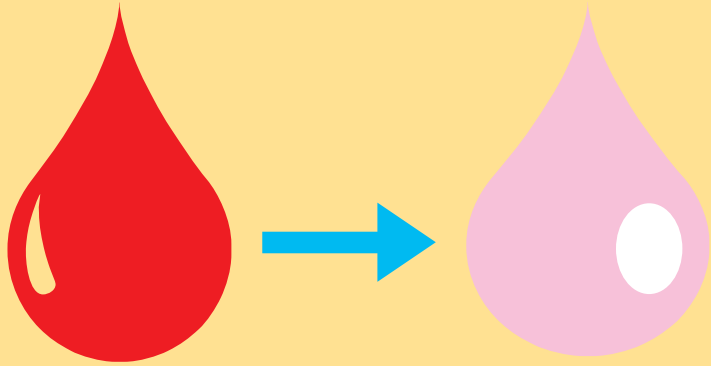




किशोरियों के लिए **4 मंत्र**  
**स्वस्थ एवं तेज़ बनने के**

खून में आयरन की कमी “अनीमिया” कहलाती है। आयरन हमारे शरीर में खून बनाने में मदद करता है। यदि खून में आयरन की सही मात्रा न हो तो -



- ✓ मेहनत करने की क्षमता कम हो जाती है।
- ✓ बीमारी से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।
- ✓ पढ़ाई में मन नहीं लगता, चीजें समझने में देरी लगती है।
- ✓ शरीर सुस्त रहता है, जल्दी थकान हो जाती है।
- ✓ भूख नहीं लगती है।

# मंत्र 1

## संतुलित आहार लें



## संतुलित आहार: रोज़ाना

- ऊर्जा प्राप्त करने के लिए आहार जैसे- अनाज (गेहूं, चावल, मक्का, बाजरा, रागी), वसा युक्त (तेल, घी) और चीनी/गुड़ का सेवन करना चाहिए ।
- मांसपेशियों की बनावट के लिए आहार जैसे-दाल, दूध व दूध से बनी चीज़ें (दही, पनीर, छाछ, लस्सी ) अथवा मांस (मीट, मछली, अंडा) का सेवन करना चाहिए ।
- बीमारियों से बचने के लिए आहार जैसे- हरे पत्तेदार सब्जियाँ (पालक, मेथी, सरसों, बथुआ), मौसमी सब्जियाँ और फल का सेवन करना चाहिए ।

## क्यों जरूरी?

- किशोरावस्था के दौरान शारीरिक तथा मानसिक विकास की बढ़ती आवश्यकताओं के लिए ।
- बीमारियों से लड़ने तथा संक्रमणों के प्रति सुरक्षा प्रदान करने के लिए ।
- गतिविधियों जैसे- पढ़ना, खेलना आदि सहजता पूर्वक करने के लिए ।

# मंत्र 2

आयरन और  
विटामिन 'सी' युक्त  
भोजन लें



## आयरन युक्त भोजन, जैसे-

- ✓ हरी पत्तेदार सब्जियाँ (चोलाई, पालक, सहजन, सरसों, मेथी, प्याज़ की कली), दालें (मसूर, उड़द, अरहर, चना, काले चने, सोयाबीन), अन्य सब्जियाँ (कच्चा केला, सीताफल, पत्ता गोभी, फूल गोभी, टमाटर), अन्य (तिल, बाजरा, गुड़) आदि का सेवन करना चाहिए।
- ✓ यदि आप मांसाहार खाती हैं तो अंडा, मीट, मछली खा सकती हैं।
- ✗ खाने के साथ कभी भी चाय/कॉफी न पिएँ, यदि कभी सेवन करते हैं तो खाने के एक घंटे बाद करें।

## विटामिन सी युक्त भोजन, जैसे-

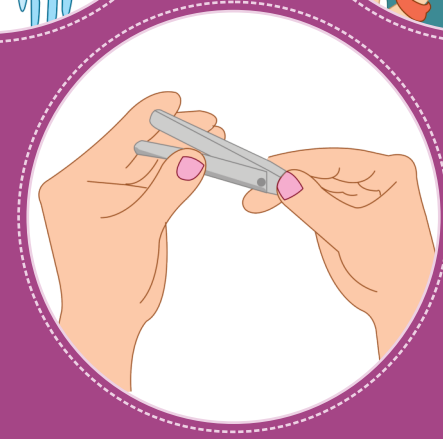
- ✓ खाने में शामिल आयरन के समावेश के लिये विटामिन सी युक्त चीजें (नींबू, संतरा, मौसमी, आंवला अंकुरित दाल/चने), अमरूद, तरबूज आदि का सेवन करना चाहिए।

## क्यों जरूरी?

- अनीमिया (शरीर में खून की कमी) जैसी परेशानियों से बचाव होता है।
- पढ़ाई पर ध्यान अच्छे से लग पाता है। स्कूल से अनुपस्थिति जैसी चीजें नहीं होती हैं।
- संक्रमण और अनियमित मासिकधर्म नहीं होता है।

# मंत्र 3

व्यक्तिगत स्वच्छता  
तथा आस-पास साफ़-सफाई  
का ध्यान रखें।



## व्यक्तिगत स्वच्छता, जैसे-

- ✔ हाथ हमेशा साबुन से धोएँ (खाना बनाने, खाना खाने से पहले और बाद, शौचालय का प्रयोग, किसी जानवर को स्पर्श या मल साफ करने, घर की सफाई करने और बाहर/स्कूल से आने के बाद)।
- ✔ रोज़ नहाएँ, बालों को साफ, दिन में 2 बार ब्रश या दातून और नाखून काट कर रखें।

## आस-पास साफ़-सफाई, जैसे-

- ✔ खुले में शौच न करें, शौचालय का प्रयोग करें।
- ✔ पीने के पानी को फ़िल्टर करके या उबाल कर पियें और पानी के बर्तन को ढक कर रखें।
- ✔ खाना बनाने की जगह हमेशा साफ रखें और खाना हमेशा ढक कर रखें।
- ✔ सब्जियों और फलों को धो कर खाएं।
- ✔ घर के आस पास पानी जमा न होने दें (नालियों, पास के गड्ढे, पुराने टायर, गमले, बर्तन आदि)।

## क्यों जरूरी?

बीमारियों (दस्त, मलेरिया)  
और संक्रमण से बचाव  
होता है।



# मंत्र 4

आयरन फॉलिक एसिड (आई.एफ.ए)  
की नीली गोली का सेवन और  
कृमि के संक्रमण से बचाव द्वारा स्वस्थ रहें



## आयरन फॉलिक एसिड (आई. एफ. ए.) की नीली गोली का सेवन

- ✓ हमेशा खाना खाने के 1-2 घंटे बाद, सिर्फ पानी से लें।
- ✓ आई एफ. ए. की नीली गोली सभी सरकारी स्कूलों/आँगनवाड़ी केन्द्रों में मुफ्त मिलती है।
- ✗ गोली कभी भी खाली पेट न लें। साथ ही, गोली कभी भी चाय/कॉफी/दूध के साथ न लें।
- ✗ गोली लेने के बाद कभी भी चाय/कॉफी न पिएँ, यदि कभी सेवन करते हैं तो एक घंटे बाद करें।
- ✗ यदि आपको मितली आए, जी मचलाए, भारीपन, कब्ज आदि लगे तो घबराएँ नहीं और दवाई लेना न छोड़ें। ये लक्षण ज्यादा दिन तक नहीं रहते।

### कृमि के संक्रमण से बचाव, जैसे-

- ✓ पेट के कीड़े मारने वाली दवा (एल्बेण्डाज़ोल) की गोली साल में दो बार (6 महीने के अंतराल पर) लें।
- ✓ घर में हमेशा चप्पल पहन के रखें, नंगे पैर न घूमें।

### क्यों जरूरी?

आई. एफ. ए. की नीली गोली के सेवन से रक्त में हीमोग्लोबिन बनता है तथा खून की कमी 'अनीमिया' से बचाव होता है। साथ ही एल्बेण्डाज़ोल पेट के कीड़े मार कर कृमि के संक्रमण से बचाव करता है।



इनसे दूर रहें और  
इन्हें खाने से  
परहेज़ करें



इनसे दूर रहें और इन्हें खाने से परहेज़ करें- जैसे:

- ✗ चाय/कॉफी
- ✗ कोल्ड ड्रिंक
- ✗ तला हुआ आहार (समोसे, कचोरी, छोले भटूरे) आदि
- ✗ चिप्स, बिस्किट आदि
- ✗ मोमोज़, चोउमीन, पिज़्ज़ा, बर्गर आदि

## क्यों जरूरी?

इनमें पोषक तत्व कम मात्रा में होते हैं। इनके अत्याधिक सेवन से वज़न/रक्तचाप (बी.पी.) में वृद्धि, मधुमेह आदि के साथ साथ शरीर में विटामिन तथा अन्य आवश्यक तत्वों की कमी हो जाती है।