



“सलोनी स्वस्थ किशोरी योजना”

शिक्षक मार्गदर्शिका ▶▶▶▶▶



सलोनी

स्वस्थ किशोरी योजना

• स्वास्थ्य • स्वच्छता • पोषण



सलोनी

स्वस्थ किशोरी योजना

• स्वास्थ्य • स्वच्छता • पोषण



ITAP प्रोजेक्ट के अन्तर्गत जॉन्स हॉपकिन्स ब्लूमबर्ग स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ सेन्टर फॉर कम्युनिकेशन प्रोग्राम द्वारा विकसित।

संवारेंगे बचपन ... बनाएंगे स्वस्थ परिवार

Design by "Ogilvy Action"

(स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण संबंधी सत्रों के संचालन हेतु)


सत्र संख्या	विषय	पृष्ठ	समय
सत्र 1	सलोनी स्वस्थ किशोरी योजना और मैं	2 – 6	90 मिनट
सत्र 2	एनीमिया – खून की कमी क्या है इसकी रोकथाम के लिए मैं क्या कर सकती हूँ	7 – 8 8 – 13	75 मिनट
सत्र 3	संतुलित आहार – मैं क्या कर सकती हूँ	14 – 19	75 मिनट
सत्र 4	किशोरियों के लिए भोजन योजना और कुछ पौष्टिक भोजन	20 – 33	90 मिनट
सत्र 5	शौच के बाद साबुन से हाथ धोना	34 – 39	90 मिनट
सत्र 6	स्त्री प्रजनन तंत्र और माहवारी	40 – 44	60 मिनट
सत्र 7	व्यक्तिगत स्वच्छता तथा माहवारी के दौरान साफ-सफाई	45 – 48	60 मिनट
सत्र 8	विवाह	54 – 58	90 मिनट
सत्र 9	बालिका माँ	59 – 65	90 मिनट
सत्र 10	मेरे परिवर्तन, मेरी डायरी और मेरा सलोनी समूह	66 – 72	90 मिनट

यह सत्र इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ मैनेजमेंट पाछोड़, IHMP की पाक-पुस्तिका प्रिंटेड एनीमिया नाव और IHMP के फ्लैशकार्ड सेट प्रिंटेड एनीमिया इन एडोल्सेंट गर्ल्स के आधार पर तैयार किया गया है। (IHMP 2002)

अनुमति के साथ निम्नलिखित सत्रों से अपनाया गया:

सत्र 1: स्त्री प्रजनन तंत्र का परिचय; सत्र 2: स्त्री प्रजनन तंत्र – संरचना एवं कार्य; सत्र 6: रजोधर्म चक्र 1; सत्र 7: रजोधर्म चक्र 2 ; प्रजनन एवं यौन स्वास्थ्य, IHMP 2001

इनकी अनुमति से चित्र प्रयोग किए गए हैं: प्रजनन एवं यौन स्वास्थ्य मॉड्यूल, IHMP 2001

 समय : 90 मिनट

■ सत्र का उद्देश्य

यह सत्र समाप्त होने पर किशोरिया :

- ▶ 1. सलोनी स्वस्थ किशोरी योजना के 3 मुख्य उद्देश्य बता सकेंगी।
- ▶ 2. अपने सलोनी समूह को एक नाम देंगी तथा समूह के नियम बनाएंगी और टीम बनाने की प्रक्रिया शुरू करेंगी।
- ▶ 3. सलोनी डायरी के 'मैं और मेरी प्यारी सी दुनिया' भाग को भरेंगी और कार्यक्रम के प्रारंभ में खुद अपने स्तर स्थापित करेंगी।

■ सत्र संचालन के लिए सहायक सामग्रियाँ

- ▶ 1. सलोनी सभा का नाम एवं नियम लिखने के लिए चार्ट पेपर,
- ▶ 2. सभी किशोरियों के लिए सलोनी डायरियाँ

■ सत्र की रूपरेखा



1. परिचय: किशोरी कौन है?	5. किशोरियों द्वारा अपने सलोनी समूह का नियम बनाना
2. 'शांति की कहानी'	6. आहार संबंधी 4 जरूरी आचरणों का परिचय दें
3. सलोनी स्वस्थ किशोरी योजना के मुख्य घटक	7. किशोरियों द्वारा सलोनी डायरी भरना
4. किशोरियों द्वारा अपने सलोनी समूह का नाम रखना	

■ किशोरियों को आमंत्रित और उत्साहित करते हुए सलोनी सभा के पहले सत्र की शुरुआत करें।

नमस्ते, आज का दिन हम सब के लिए बहुत खास है क्योंकि आज हम साथ मिलकर एक रोमांचक नए सफर की शुरुआत करेंगे जो कम से कम एक साल तक चलेगा। हम सभी “सलोनी स्वस्थ किशोरी योजना” में भाग लेने जा रहे हैं। यह योजना आप जैसी विद्यालय आने वाली किशोरियों के लिए है।

❓ अब मुझे यह बताओ कि क्या तुम सब में से कोई जानता है कि ‘किशोरी’ का क्या मतलब है?

✘ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित कीजिये, उत्तर सुनने के बाद नीचे दिए गये तथ्यों के आधार पर विषय को स्पष्ट कीजिये।

“ 10 से 19 वर्ष के बीच की आयु वाली आप जैसी बालिका को ही किशोरी कहते हैं। किशोरावस्था का दौर एक लड़की के जीवन में बहुत महत्वपूर्ण दौर होता है क्योंकि इस दौर में लड़की में कई तरह के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक परिवर्तन होते हैं। किशोरावस्था में किशोरियों को अपने स्वास्थ्य, अपने आहार और स्वच्छता संबंधी आदतों पर ध्यान देना बहुत जरूरी है।

आओ, हम सलोनी स्वस्थ किशोरी योजना के बारे में कुछ जानें। सबसे पहले और सबसे जरूरी बात है कि यह योजना आप जैसी किशोरियों के लिए है। इस योजना का मुख्य उद्देश्य है कि आप जैसी किशोरियों को स्वास्थ्य, खानपान और साफ-सफाई के बारे में सही जानकारी देना, जिससे आपमें आगे चलकर खून की कमी न हो और आप सही तरीके से बढ़ पाये।

साथ ही हम देखेंगे कि अपने स्वास्थ्य में सुधार करना किस तरह से खुद हमारे हाथों में है। और हाँ, यहाँ जो भी बातें आप सलोनी सभा में सीखेंगी, वह बातें आप अपने माता-पिता तथा परिवार के अन्य सदस्यों को भी बताएं और फिर आप देखेंगी कि आपके स्वास्थ्य में किस तरह से सुधार होता है!

■ शांति की कहानी

आज की सभा में सबसे पहले मैं आपको शांति की कहानी सुनाने जा रही हूँ, जो आपकी जैसी ही एक प्यारी किशोरी है...

▶ शांति अपने परिवार के साथ धर्मापुर गाँव में रहती है। उसके दो बड़े भाई और एक छोटी बहन है। शांति की उम्र 12 साल है और वह गाँव के स्कूल में छठी कक्षा में पढ़ती है। शांति का दिन कैसे गुजरता है, उसे पता ही नहीं चलता। वह सुबह से जल्दी उठती है और घर के कामकाज में अपनी माँ का हाथ बंटाती है, जैसे पानी लाना, पोंछा लगाना, बर्तन धोना, अन्न पकाना और यह काम निबटाते-निबटाते कई बार उसे सुबह नाश्ता करने तक का समय नहीं मिलता। अक्सर वह स्कूल के लिए निकलने से पहले केवल एक बिस्कुट या सूखी रोटी ही खा पाती है।

शांति को स्कूल जाना बहुत अच्छा लगता है। अपनी सहेलियों के साथ वह स्कूल तक का एक किलोमीटर का रास्ता हंसते-खेलते तय कर लेती है। स्कूल में उसे सबसे ज्यादा अपनी सहेलियों से मिलना और खेलना पसंद है। स्कूल के बाद उसे आराम करने के लिए समय नहीं मिलता और घर लौटते ही वह फिर से घर के कामों में अपनी माँ की मदद में लग जाती है जैसे अपनी छोटी बहन को सम्भालना और रात के खाने की तैयारी करना।



“ ये सब करते-करते शांति रात के खाने के समय तक बहुत थक चुकी होती है, लेकिन रात के खाने के बाद भी उसका काम बाकी रहता है – खाने के बर्तन और चौका साफ करना।

शांति अपने सपनों में अपनी सहेलियों के साथ कुछ देर तक खिलखिलाकर खेलती है, लेकिन बहुत जल्दी ही सुबह हो जाती है। उसकी माँ की आवाज उसे अपने सपनों से दूर घर के कामों पर खींच लाती है।

एक दिन शांति को बहुत थकान महसूस होने लगती है। उसे भूख नहीं लगती है, धीरे-धीरे वह पीली पड़ जाती है। अब वह पहले जैसी खुश व उत्साही नहीं है लेकिन उसकी माँ को कई दिन तक शांति के भीतर आये ये बदलाव दिखाई नहीं देते हैं क्योंकि वह अपने घरेलू कामकाज में बहुत ज्यादा व्यस्त है। स्कूल में शांति की अध्यापिका को आभास हो जाता है कि शांति को कुछ परेशानी है। वह शांति के माता-पिता को स्कूल में बुलाती है और उन्हें, शांति को नजदीकी सरकारी अस्पताल में दिखाने की सलाह देती है।



इसके बाद से कई दिन हो गये हैं शांति स्कूल नहीं आ रही है। उसकी सहेलियां रीना, अमीना और मीना उदास हैं। शांति के बिना स्कूल में अच्छा नहीं लग रहा है।

❓ पूछें क्या आप में से कोई बता सकता है कि शांति को क्या हुआ है?

✘ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित कीजिये तथा स्पष्ट करिये कि—

“ शांति को खून की कमी हो गई थी और जिसके कारण उसे जल्दी थकान हो जाती थी और वह बीमार रहने लगी थी। शांति अब स्कूल नहीं आ पाती थी। उसका घर भी चुपचाप रहने लगा क्योंकि वह अब हंसती खेलती भी नहीं थी।

घर के सारे काम का बोझ अब उसकी माँ पर आ गया था।

❓ पूछें...क्या आपको लगता है कि शांति को खून की कमी से बचाया जा सकता था? यदि हाँ तो कैसे?

✘ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित कीजिये। उत्तर देने के लिए उनकी प्रशंसा करते हुए आगे बढ़िये...

मैं आपको बताती हूँ कि शांति खून की कमी से किस तरह से बच सकती थी और सिर्फ शांति ही नहीं, आप जैसी सभी किशोरियों में खून की कमी की रोकथाम किस तरह से की जा सकती है। सलोनी स्वस्थ किशोरी योजना, किशोरियों में खून की कमी को दूर करने और उसकी रोकथाम करने में मदद करती है।

“ सलोनी स्वस्थ किशोरी योजना तथा सलोनी सभा सत्रों के द्वारा किशोरियों के व्यवहार में पाँच परिवर्तन लाये जायेंगे जिससे किशोरियों में खून की कमी को रोका जा सकेगा।



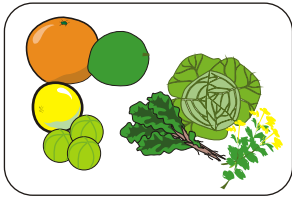
1. डॉट्स विधि को अपनाते हुए 12 महीनों तक किशोरियों को साप्ताहिक आयरन की गोली खिलाना

योजना के अंतर्गत सप्ताह में एक निश्चित दिन स्कूल के मध्याह्न भोजन के बाद अध्यापिका की देख-रेख में हर किशोरी को आयरन की एक गोली खिलायी जायेगी।



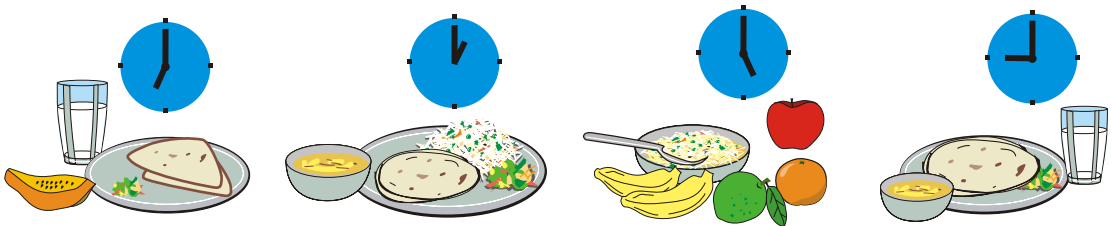
2. साल में दो बार पेट के कीड़े मारने की दवाई देना

किशोरियों को वर्ष में दो बार डॉक्टर की देख-रेख में पेट के कीड़े मारने की दवा खिलायी जायेगी।



3. किशोरियों को हर दिन भोजन में कम से कम एक आयरन युक्त खाद्य पदार्थ, विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थ के साथ लेने को प्रेरित किया जायेगा।

4. किशोरियों को हर रोज 2 बार भोजन और 2 बार नाश्ता करने के लिए प्रेरित किया जायेगा।



5. किशोरियों को खाने से पहले और बाद में एक घंटे तक चाय या कॉफी नहीं पीने का व्यवहार अपनाने के लिए प्रेरित

Visual missing

“ कहें – और ये सब कुछ किया जायेगा सलोनी समूह और सलोनी सत्रों के माध्यम से। इसलिये आप सभी को सलोनी समूह का सदस्य बनना है और हर सलोनी सभा सत्र में भाग लेना है।

अब अपने हाथ उठाकर बताइये कि आप सब सलोनी समूह की सदस्य बनना चाहती हैं।

सभी किशोरियों को हाथ उठाने के लिए प्रेरित करें और सलोनी समूह का सदस्य बनने के लिये प्रशंसा करें।

इसके बाद किशोरियों से कहें कि वे अपने समूह का नाम रखें। नाम चुनने में उनकी सहायता करें। उदाहरण – दुर्गा सलोनी समूह, सरस्वती सलोनी समूह।

ब्लैकबोर्ड पर सलोनी सभा का नाम लिखें और स्पष्ट करें कि सलोनी समूह की प्रत्येक सदस्य किशोरी को नीचे दिये गये काम करने हैं—

1. सप्ताह के निश्चित दिन, स्कूल में आयरन की गोली, मध्याह्न भोजन के बाद जरूर खानी है।
- ▶ 2. स्कूल में दी जाने वाली, पेट के कीड़े मारने वाली दवा साल में दो बार खानी है।
- ▶ 3. हर महीने होने वाली सलोनी सभा के सत्र में भाग लेकर अपने स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता के बारे में जानकारी लेनी है और उस पर अमल करना है।
- ▶ 4. अपनी सलोनी डायरी को नियमित रूप से भरना है।

▶ कहें— आइये अब हम सब मिलकर अपनी सलोनी समूह के कुछ नियम बनाते हैं। क्या-क्या नियम हो सकते हैं जिनका हर किशोरी पालन करे।

किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें तथा नियमों को फ्लिप चार्ट/ब्लैकबोर्ड पर लिखिये।

1. हम सभी हर सप्ताह आयरन की गोली खायेंगे।
- ▶ 2. हम सलोनी समूह की मासिक सलोनी सभा में जरूर आयेंगे।
- ▶ 3. हम सलोनी सभा में दी गयी जानकारियों पर अमल करेंगे।
- ▶ 4. हम सलोनी सभा में मिली जानकारी को अपने माता-पिता के साथ भी बाटेंगे।
- ▶ 5. अगर हमें कोई बात समझ नहीं आती है तो हम दीदी से पूछेंगे।
- ▶ 6. हम हमेशा सलोनी गीत के साथ अपनी सभा की शुरुआत और समापन करेंगे।

▶ किशोरियों को सलोनी डायरियाँ बाँटे। उन्हें सलोनी डायरी भरने के बारे में समझायें तथा भरने में सहायता करें। साथ ही यह भी बतायें कि सलोनी डायरी के 'मैं और मेरी प्यारी सी दुनिया' वाले पृष्ठ सलोनी सभा के पहले सत्र के बाद भरने हैं।

“

सलोनी गीत

आओ, कुछ करके दिखायें, अपना जहाँ स्वस्थ बनायें ।।

याद रखना है इन बातों को, हमेशा साबुन से धोना हाथों को ।

व्यक्तिगत स्वच्छता और माहवारी, इन पर ध्यान देना है जरूरी ।

आओ, कुछ करके दिखायें, अपना जहाँ स्वस्थ बनायें ।

विवाह हो 18 के बाद, मां बनने के लिए करें आपस में बात ।


इन बातों को रखें ध्यान, बाँटें आपस में ज्ञान ।


संक्रमणों से अपने को बचायें, अपना तन—मन स्वस्थ बनायें ।

घर—परिवार में करके बातें, औरों को भी राह दिखायें ।

आओ, कुछ करके दिखायें, अपना जहाँ स्वस्थ बनायें ।।


क्या है तथा इसकी रोकथाम के लिए मैं क्या कर सकती हूँ।

 समय : 75 मिनट


 सत्र का उद्देश्य

यह सत्र समाप्त होने पर किशोरियाँ □ :

- ▶ 1. खून की कमी के 3 लक्षण बता पाएंगी।
- ▶ 2. खून की कमी के 3 दुष्प्रभाव बता पाएंगी।
- ▶ 3. खून की कमी के 3 कारण बता पाएंगी।
- ▶ 4. खून की कमी पर काबू पाने के 2 तरीके बता पाएंगी।
- ▶ 5. किशोरियाँ निश्चयपूर्वक कहेंगी कि वे खून की कमी पर काबू पाने और इसकी रोकथाम करने के लिए साप्ताहिक रूप से आयरन की गोली खाएंगी।
- ▶ 6. किशोरियाँ आहार संबंधी कम से कम 3 नए व्यवहार जान पाएंगी, जिनकी उन्हें खून की कमी पर काबू पाने और इसकी रोकथाम करने के लिए आवश्यकता है।

 सत्र संचालन के लिए सहायक सामग्रियाँ

- ▶ 1. दो तस्वीरें :- 1. सूखा पौधा 2. कमजोर किशोर बालिका
- ▶ 2. इस सत्र को पढ़ाने से पहले किशोरियों को बताया जाना चाहिये कि उन्हें अपनी सलोनी डायरी साथ लानी है तथा उसमें भरने के लिये कला के कक्षा वाले रंग भी साथ लाने हैं।

 सत्र की रूपरेखा



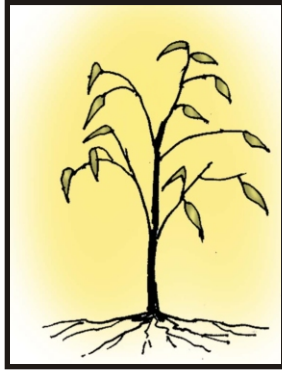
1. सूखे पौधे और मीरा की तुलना; खून की कमी क्या होती है?	5. खून की कमी की रोकथाम के उपाय –
2. खून की कमी के लक्षण।	<ul style="list-style-type: none"> • साप्ताहिक आयरन की गोलियाँ • एक दिन में 2 बार खाना और 2 बार नाश्ता; आहार संबंधी अन्य व्यवहार।
3. खून की कमी से होने वाले दुष्प्रभाव।	6. गतिविधि / कार्यलाप / सलोनी डायरी भरना।
4. खून की कमी के कारण	

यह सत्र इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ मैनेजमेंट पछोड़; IHMP की पाक-पुस्तिका सिप्रिवेंट एनीमिया नावसि औऱ IHMP के फ्लैशकार्ड सेट सिप्रिवेंटिंग एनीमिया इन एडोल्सेंट गर्ल्ससि क आधार पर तैयार किया गया है। (IHMP 2002)

“ सलोनी सभा के दूसरे सत्र में किशोरियों को आमंत्रित करें। उनसे पूछें कि क्या उन्हें अपना सलोनी गीत याद है? सलोनी गीत के साथ सत्र का प्रारंभ करें।

गीत की समाप्ति पर सूखे पौधे (1) तथा कमजोर किशोरी(2) का चित्र दिखाकर पूछें

चित्र 1: सूखा पौधा



चित्र 2: कमजोर किशोरी (मीरा)



स्रोत: किशोरियों में खून की कमी की रोकथाम करने के फ्लैश कार्ड्स (IHMP, 2001)

❓ आपको इन चित्रों में क्या दिखाई दे रहा है?

✘ किशोरियों को चित्रों को देखकर यह बताने के लिए कहें कि उनको क्या दिखाई दे रहा है? पौधे वाले चित्र के लिये किशोरियों का संभावित उत्तर होगा –

“ पौधा मुरझा रहा है और उसके चारों ओर की जमीन पर दरारें पड़ी हुई हैं। इस पौधे को पर्याप्त पानी नहीं मिला है और यह मर रहा है।”

❓ पूछें:— क्या सिर्फ पानी से इस पौधे की वृद्धि सुनिश्चित हो जायेगी?

किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें। उत्तर देने पर प्रशंसा करते हुए स्पष्ट करें—

“ एक पौधे को बड़ा होने के लिए धूप, हवा, पानी और खाद की जरूरत होती है। वह तभी विकसित होता है जब उसे यह सभी चीजें पर्याप्त रूप से मिलें।”

“ कहें :- अब हम दूसरी तस्वीर पर नजर डालते हैं। यह मीरा है। वह कैसी दिखाई दे रही है?

✘ किशोरियों की इस निर्णय पर पहुँचने में सहायता कीजिये कि यह एक कमजोर किशोरी है तथा स्पष्ट करिये –

जिस तरह यह पौधा पर्याप्त धूप, हवा, पानी और खाद के अभाव में कमजोर हो गया है उसी तरह मीरा भी पर्याप्त और संतुलित पोषण के अभाव में कमजोर हो गयी है। ऐसा लगता है कि जैसे इसके शरीर में खून की कमी हो गयी है”

? खून की कमी क्या है?

हम सभी जानते हैं कि हमारे खून का रंग लाल होता है। खून का यह लाल रंग, खून की लाल रक्त कणिकाओं में पाये जाने वाले हीमोग्लोबिन के कारण होता है। हम सांस के द्वारा जो ऑक्सीजन अपने शरीर के अंदर लेते हैं वह हीमोग्लोबिन के द्वारा शरीर के दूसरे अंगों तक पहुँचती है। यदि शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी हो जाए तो हमारे शरीर के अंगों तक कम ऑक्सीजन पहुँचती है। खून में हीमोग्लोबिन कम होना, खून की कमी या एनीमिया कहलाती है।

? खून की कमी होने पर क्या लक्षण दिखाई देते हैं?

किशोरियों में खून की कमी होने पर ज्यादातर ये लक्षण दिखाते हैं:

- ▶ 1. वह जल्दी से थक जाती है और थोड़ा सा काम करते ही हाँफने लगती है।
- ▶ 2. उसे चक्कर आते हैं और बेहोशी हो सकती है।
- ▶ 3. उसके पैर, चेहरे और पेट पर सूजन हो सकती है।
- ▶ 4. जल्दी थकने के कारण वह पढ़ाई में ध्यान नहीं लगा पाती है।
- ▶ 5. उसकी भूख कम हो जाती है या पूरी तरह से गायब हो जाती है।
- ▶ 6. उसकी पीठ के निचले हिस्से में दर्द और यदि माहवारी शुरू हो गयी है तो माहवारी के दौरान अत्यधिक खून निकलता है।

“ खून की कमी के परिणाम बहुत नुकसान दायक होते हैं और कई सालों तक रह सकते हैं, कभी-कभार तो किशोरावस्था में हुयी खून की कमी पूरे जीवन भर बनी रह सकती है। खून की कमी से किशोरी की शारीरिक शक्ति प्रभावित हो जाती है और उसकी काम करने की क्षमता कम हो जाती है। उसका पढ़ाई में ध्यान नहीं लगता है और वह अपनी सहेलियों से पिछड़ जाती है।

किशोरावस्था में खून की कमी होने पर, विवाह के बाद गर्भावस्था में बड़ी-बड़ी परेशानियाँ हो सकती हैं जिससे माँ की मृत्यु तक हो सकती है। प्रसव के समय होने वाली प्रत्येक 5 माताओं की मृत्यु में से एक की मृत्यु खून की कमी के कारण होती है। खून की कमी वाली माताओं से पैदा होने वाले बच्चे भी कम वजन के होते हैं और अक्सर बीमार रहते हैं।

**? हमारे शरीर में खून की कमी किन कारणों से हो सकती है?**

- ▶ 1. भोजन में आयरन-युक्त खाद्य पदार्थ का मौजूद नहीं होना
- ▶ 2. शरीर में आयरन का कम रह पाना
- ▶ 3. पेट में कीड़े होना
- ▶ 4. बार-बार मलेरिया होना
- ▶ 5. माहवारी के दौरान अत्यधिक खून निकलना
- ▶ 6. बड़े घावों या बवासीर के कारण खून की हानि होना
- ▶ 7. प्रसव के दौरान बहुत खून की हानि होना

खून की कमी का एक मुख्य कारण हमारे रोज के भोजन में आयरन-युक्त खाद्य पदार्थों की कमी है। आयरन-युक्त आहारों में हरी साग-सब्जियाँ, अमरूद, सेब और अन्य फल, चना, मूँगफली, गुड़, दालें, चुकन्दर आदि हैं। माँसाहारी भोजन जैसे कि माँस-मछली भी आयरन-युक्त होते हैं।

आयरन-युक्त भोजन का पूरा लाभ उठाने के लिए ये जरूरी है कि हम आयरन-युक्त भोजन के साथ विटामिन-सी युक्त आहार भी लें। क्योंकि विटामिन-सी हमारे शरीर द्वारा आयरन को ग्रहण किये जाने(अवशोषण) में सहायता देता है।

❓ क्या आप में से किसी को पता है कि विटामिन-सी किस-किस में मिलता है?

✂ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें तथा उनके उत्तरों के लिए उनकी प्रशंसा करते हुए निम्नांकित को स्पष्ट करें –

“ विटामिन-सी युक्त भोजनों के सबसे अच्छे उदाहरण हैं खट्टे फल जैसे टमाटर, अमरूद, नींबू, संतरा, मुसम्मी, आँवला आदि। यदि आप दाल या हरी सब्जी खा रही हैं तो उसमें एक नींबू निचोड़कर कर खाएँ। इससे आपका शरीर आपके भोजन से ज़्यादा से ज़्यादा आयरन ग्रहण करेगा।

❓ अब मुझे बताइए कि आप लोगों में से कितनों के घर में नींबू, टमाटर या अमरूद का पेड़ है?

✂ किशोरियों को उत्तर में उनके हाथ खड़े करने को कहें तथा उनकी संख्या को गिनते हुए कहें—

“ देखा, लगभग सभी के यहां। अब मुझे यह बताइये कि आपमें से कितनी लड़कियाँ हर रोज अपने खाने में एक टमाटर या नींबू ले सकती हैं?

✂ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें।

“ अब अपनी सलोनी डायरी के पन्ने को खोलिये। अब हम यहाँ दी गयी आयरन और विटामिन से युक्त भोजनों की सूची को पढ़ेंगे।

एक लड़की को आयरन युक्त भोजनों की सूची और एक दूसरी लड़की को विटामिन युक्त भोजनों की सूची पढ़ने के लिए कहें। अब 2-3 किशोरियों को आयरन युक्त भोजनों की सूची को देखने और पूरी कक्षा को यह बताने के लिए कहें कि उसके घर में कौन से आयरन युक्त भोजन अक्सर बनाए जाते हैं? इसी तरह, 2-3 किशोरियों को यह बताने के लिए कहें कि उनके घर में कौन सा विटामिन युक्त भोजन हमेशा उपलब्ध होता/होते हैं।

अब तक दी गयी जानकारियों को संक्षेप में दोहरा कर सुनिश्चित कर लें कि किशोरियाँ इन्हें समझ गयीं हैं। फिर नीचे दी गयी जानकारी के अनुसार आगे बढ़ें।

जैसा हमने जाना कि हम आयरन युक्त भोजन का पूरा लाभ विटामिन-सी युक्त भोजन के साथ ले सकते हैं। वैसे ही कुछ ऐसे भोजन हैं जो कि अगर हम आयरन युक्त भोजन के साथ खाएँ तो वह शरीर द्वारा आयरन के ग्रहण किये जाने में कमी कर सकते हैं जैसे चाय, कॉफी। अतः हमें भोजन के तुरन्त बाद चाय/कॉफी नहीं पीनी चाहिए, क्योंकि यह आयरन के अवशोषण में बाधा डालती है।

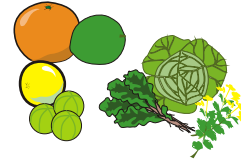
“आइये, अब हम सब इन बातों को याद कर लेते हैं—

- शाकाहारी आहार में हमें सबसे ज्यादा आयरन हरी साग-सब्जियों में मिलता है।
- माँसाहारी आहार जैसे मछली, मुर्गा, जिगर में आयरन की मात्रा ज्यादा होती है।
- खाने के साथ विटामिन-सी युक्त भोजन जैसे आँवला, नींबू, टमाटर आदि खाने से शरीर द्वारा अधिक आयरन ग्रहण किया जाता है।
- खाना खाने के साथ चाय पीने से, शरीर द्वारा आयरन का ग्रहण किया जाना कम हो जाता है।

कहें— अभी तक हमने सीखा खून की कमी(एनीमिया) क्या है तथा इससे जुड़ी अन्य बातों के बारे में। अब हम सीखेंगे अपने शरीर में खून की कमी की रोकथाम के बारे में ज़रूरी बातें।

“खून की कमी की रोकथाम करना हमारे हाथ में है। खून की कमी की रोकथाम करने और इस पर काबू पाने के आसान उपाय हैं —

- 1 साप्ताहिक रूप से आयरन की गोलियाँ खाना।
- 2 हर रोज आयरन युक्त भोजन और विटामिन-सी युक्त भोजन के साथ करना, तथा
- 3 एक दिन में 4 बार खाना खाना (दो बार भोजन + दो बार नाश्ता)।



✘ किशोरियों से खून की कमी की रोकथाम करने और इस पर काबू पाने के इन उपायों को अपनी सलोनी डायरी में लिखने को कहें।

- जब किशोरियाँ लिख चुकें तब स्पष्ट करें —
- हर सप्ताह, स्कूल में निर्धारित किये गये दिन में आप सभी को दोपहर के खाने के साथ आयरन की एक-एक गोली दी जायेगी। जब आप खाना खाने के लिए बैठें, तब अपनी आयरन की गोली खाना याद रखें। हर लड़की गोली खाने के बाद हाथ उठाकर बतायेगी कि उसने अपनी गोली खा ली है।

हर सप्ताह स्कूल में मिलने वाली आयरन की गोली खाने के साथ-साथ, खून की कमी की रोकथाम करने के लिए आहार संबंधी तीन मुख्य आदतें भी डालनी ज़रूरी हैं।

- ▶ हर रोज कम से कम एक आयरन युक्त भोजन अवश्य खायें जैसे हरी सब्जी या बाजरा।
- ▶ ध्यान रखें आयरन युक्त भोजन के साथ विटामिन-सी युक्त मौसमी फल खाएं जैसे: (अमरूद, नींबू, टमाटर, आंवला, आदि।
- ▶ एक दिन में कम से कम 4 बार खाना खायें—दो बार भोजन (दिन व रात में) तथा दो बार नाश्ता (सुबह व शाम को)। यह नहीं भूलें कि खाने से पहले और बाद में एक घंटे तक चाय नहीं पीनी है और खाना खाने से पहले हाथों को साबुन से धोना है।

किशोरियों से कहें —

“ अब हम अपने शरीर में खून की कमी की रोकथाम करने और इस पर काबू पाने के लिए शपथ लेंगे, तथा पूरी कक्षा से इन वाक्यों को दोहरा कर शपथ लेने को कहें —

- हम हर सप्ताह आयरन की गोली खायेंगे।
- हम दिन में कम से कम 4 बार खाना खायेंगे।
- हम रोज आयरन युक्त भोजन, विटामिन-सी युक्त भोजन के साथ करेंगे।
- हम खाने से 1 घंटा पहले और 1 घंटा बाद तक चाय नहीं पियेंगे।
- हम खाना खाने से पहले अपने हाथों को साबुन से अवश्य धोयेंगे।

अब मैं आपको घर पर करने के लिए दो काम दे रही हूँ।

- ▶ 1. जब आप घर पहुंचेंगी तब आप अपनी माँ और अपने परिवार के सदस्यों को यह जरूर बताएं कि आपने आज इस कक्षा में क्या सीखा है।
- ▶ 2. अपनी सलोनी डायरी के पन्ने....से..... को भरेंगी।

मूल्यांकन: किशोरियों को गृह कार्य के रूप में उनकी सलोनी डायरियों में इस मूल्यांकन को भरने के लिए कहें। किशोरियों द्वारा डायरियाँ भर कर लाये जाने पर, दिये गये उत्तरों से मिलान करा कर उन्हें ठीक करा दें।

नीचे दिये गये वाक्यों के सामने लिखें कि ये सत्य हैं अथवा असत्य।

1. असत्य)
2. एक किशोरी लड़की के लिए 1 दिन में 4 बार भोजन करना बहुत जरूरी है (सत्य)
3. हमें हर रोज आयरन की एक गोली खानी चाहिए (असत्य)
4. हमें हर रोज विटामिन-सी युक्त भोजन जैसे आँवला, नींबू, टमाटर आदि खाना चाहिए ... (सत्य)
5. विटामिन-सी शरीर द्वारा आयरन के ग्रहण किये जाने को घटाता है (असत्य)
6. हमें अपने भोजन के साथ हमेशा चाय जरूर पीनी चाहिए (असत्य)

कार्यकलाप

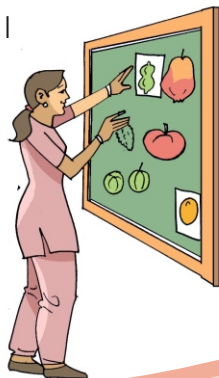
किशोरियों को उनकी सलोनी डायरियों में आयरन युक्त और विटामिन युक्त भोजनों में रंग भरने के लिए कहें।

खाद्य पदार्थों में लौह तत्व (आयरन) एवं विटामिन-सी की मात्रा


ज्यादा से ज्यादा खाएं		ज्यादा से ज्यादा खाएं		कम खाएं
खाद्य पदार्थ	आयरन (मि.ग्रा./100ग्रा.)	खाद्य पदार्थ	विटामिन-सी (मि.ग्रा./100ग्रा.)	आयरन के अवशोषण में बाधा पहुंचाने वाले पदार्थ
बाजरा	8.0	पत्ता गोभी	124	चाय
ज्वार	4.1	धनिया पत्ती	135	
रागी	3.9	शिमला मिर्च	137	
चिवड़ा	20.0	गोभी	56	
चना, मूंग, राजमा	4.5	आँवला	600	
सोयाबीन	10.4	अमरुद	212	
धनिया पत्ती	1.42	नींबू	39	
पालक	1.14	मुसम्मी	50	
मूली के पत्ते	18.0	संतरा	64	
गाजर	1.03	पपीता	57	
गोभी	1.23	बेर	76	
		सहजन के पत्ते	220	
		करेला	88	
		टमाटर	27	

Source: 'Nutritive Values of Indian Foods' by C.Gopalan et.al. National Institute of Nutrition, Hyderabad, 1989.

विटामिन-सी युक्त फलों और सब्जियों के छोटे चित्र बनाकर कक्षा की दीवारों पर चिपकाएं ताकि लड़कियों को याद करने में आसानी हो।



क्या है, मैं इसे कैसे ले सकती हूँ?

 समय : 75 मिनट

■ सत्र का उद्देश्य

यह सत्र समाप्त होने पर किशोरियाँ □ :

- ▶ 1. संतुलित आहार के तीन रंग बता पाएंगी।
- ▶ 2. आहार संबंधी कम से कम 3 ऐसे व्यवहार बता पाएंगी, जिन्हें अपनाना उनके लिए जरूरी है।
- ▶ 3. निश्चयपूर्वक कहेंगी कि उन्हें अपने भाइयों और पिताजी की तरह अच्छे पोषण की जरूरत है।
- ▶ 4. अपने में प्रश्न पूछने की कौशल विकसित कर सकेंगी। उदाहरण के तौर पर अपनी माँ से खाने की दूसरी परोस मांगना; या एक अतिरिक्त नाश्ता मांगना; या हरे पत्तेदार सब्जियों के लिए कहना।

■ सत्र संचालन के लिए सहायक सामग्रियाँ

- ▶ 1. तस्वीरें – मीरा की तस्वीर, भारतीय ध्वज, मीरा का भाई और पिता खाना खाते हुए, मीरा खाना खाती हुई, संतुलित आहार, हरी सब्जियाँ, सफेद रंग की खाने की वस्तु और कुछ नारंगी रंग की खाने की वस्तु।
- ▶ 2. सत्र से पूर्व किशोरियों का सूचित कर दें कि उन्हें अपनी सलोनी डायरी तथा रंग साथ लाने हैं।



■ सत्र की रूपरेखा

1. थकी हुई मीरा : बेहतर पोषण की जरूरत	5. यह सीखें कि सवाल कैसे पूछे जाएं।
3. भारतीय ध्वज : संतुलित आहार के रंग।	6. सलोनी डायरी भरना
4. संतुलित आहार	
5. वैशाली की दुविधा : मुझे सवाल पूछने से डर लगता है...	

यह सत्र इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ मैनेजमेंट पाछोड़, IHMP की पाक-पुस्तिका सिप्रिवेंट एनीमिया नावसि औऱ IHMP के फ्लैशकार्ड सेट सिप्रिवेंटिंग एनीमिया इन एडोलेसेंट गर्ल्स के आधार पर तैयार किया गया है (IHMP 2002)

“ किशोरियों को तीसरे सत्र के लिए आमंत्रित करें। पूछें कि उन्होंने पिछले सत्र में क्या-क्या सीखा था। सत्र 2 के प्रमुख बिन्दुओं और शपथ को दोहराने के बाद, मीरा की तस्वीर दिखाते हुए तीसरे सत्र की शुरुआत करें-

मीरा की तस्वीर दिखाकर पूछें

यह लड़की कौन है? क्या आपको यह लड़की याद है?

❓ किशोरियों को याद करने और उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें।

✘ उनके उत्तरों की प्रशंसा करते हुए स्पष्ट करें – हाँ यह मीरा है। मीरा हर रोज कड़ी मेहनत करती है, घर के भीतर और बाहर, दोनों जगहों के काम करती है। वह हर रोज अपने घर को साफ करती है। वह कपड़े धोती है, खाना पकाती है, छोटे भाई बहिनों को देखती है और स्कूल भी आती है। ये सभी मेहनत के काम हैं जिनसे वह दिन खत्म होने तक थक जाती है। हम बहुत ज्यादा थकी हुई और कमजोर मीरा को देख रहे हैं।



किशोरियों के लिए अच्छा पोषण क्यों जरूरी है?

❓ पूछें :- आप लोग हर रोज अपने घर में कौन-कौन से काम करती हैं? क्या आप भी मीरा की तरह हैं और कड़ी मेहनत करने के बाद थक जाती हैं? क्या आपको लगता है कि मीरा जो खाती है, वह उसके काम को देखते हुए काफी है?

किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें। उनके उत्तर सुनने के बाद स्पष्ट करें-

अक्सर लड़कियाँ एक दिन में सिर्फ 2 बार खाना खाती हैं। यह उनके द्वारा किए जाने वाले काम को देखते हुए पर्याप्त नहीं है। किशोरियों पर खास ध्यान देने की जरूरत होती है क्योंकि इस समय उनका विकास बहुत तेजी से होता है। किशोरियों को एक दिन में कम से कम 4 बार पर्याप्त मात्रा में भोजन करना चाहिए। इसमें सुबह का नाश्ता, दोपहर का भोजन, शाम का नाश्ता और रात का खाना शामिल है।

किशोरियों को को चित्र 3.2 दिखायें और पूछें कि उन्हें क्या दिखायी दे रहा है?

किशोरियों को जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें।

❓

मीरा की माँ, उसके पिता और भाई भोजन कर रहे हैं। उसकी माँ उनको दूसरी बार खाना परोस रही है। उनकी थालियों में खूब सारा सलाद, सब्जियाँ, दाल और चावल है। इस समय मीरा दरवाजे के पीछे खड़ी है?



किशोरियों से पूछें, मीरा दरवाजे पर क्यों खड़ी है जबकि उसके पिता और भाई खाना खा रहे हैं, और चर्चा करें।

अब, चित्र 3.3 को दिखायें। घर के पुरुषों द्वारा खाना खाने के बाद, मीरा और उसकी माँ खाने के लिए

बैठी हैं। अब उनकी थालियों पर भोजन डालें। हमने उसके पिता और भाई की थालियों में क्या देखा था? और मीरा तथा उसकी माँ की थालियों में क्या मौजूद है?

हर किसी को तस्वीर ध्यान से देखने और उत्तर देने के लिए कहें।

✘ वहाँ सब्जी, थोड़ी सी दाल और बहुत थोड़ा सा चावल मौजूद है। ये दोनों इतना कम क्यों खाती हैं?



■ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें। उनके द्वारा दिये गये उत्तरों पर चर्चा करें तथा स्पष्ट करें कि किशोरियों को भी पर्याप्त भोजन की जरूरत होती है।

“बहुत से परिवारों में महिलाएं और लड़कियाँ, पुरुषों के खाना खाने के बाद ही खाना खाती हैं और उन्हें अक्सर बचा-खुचा खाना ही मिल पाता है। किशोरियों को कम मात्रा में भोजन दिया जाता है क्योंकि यह आम धारणा है कि पुरुष और लड़के ज्यादा मेहनत करते हैं। लड़कों की तरह किशोरियों को भी सही शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए पौष्टिक और पर्याप्त भोजन की जरूरत है। लड़कियों को पूरी तरह से बढ़ने के लिए दिन में 4 बार भर-पेट/पर्याप्त मात्रा में भोजन करना चाहिए क्योंकि शरीर की सही वृद्धि और विकास के लिए पर्याप्त एवं संतुलित आहार बहुत जरूरी है।

❓ पूछें— क्या आप में से कोई जानता है कि संतुलित आहार क्या होता है? आज के सत्र में हम इसके बारे में जानेंगे।



भारतीय ध्वज और आहार वाली थाली की तस्वीर दिखायें और चर्चा करें।

हमें इस तस्वीर में क्या दिखाई दे रहा है? हमारे झंडे में कौन-कौन से रंग हैं?

किशोरियों को जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें। झंडे के तीनों रंगों को ब्लैक बोर्ड या फ्लिप चार्ट में लिख लें।

✂ अब एक-एक करके चित्र 3.5, 3.6 तथा 3.7 दिखायें और पूछें— क्या खायी जाने वाली कुछ चीजों के रंग हमारे झंडे के रंगों से मिलते हैं?

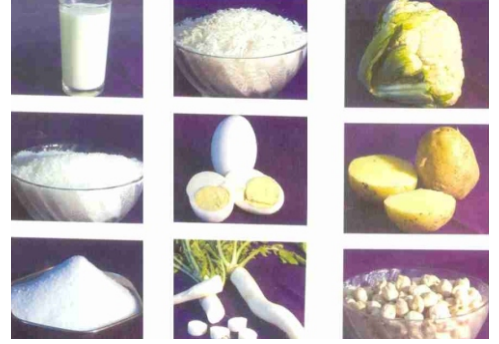
किशोरियों को इन तीन रंग की पट्टियों में दिखाये गये खाद्य पदार्थों की पहचान करने के लिए कहें और रंगों के अनुसार उनकी सूची बनायें।

केसरिया तथा उससे मिलते जुलते रंगों वाले खाद्य पदार्थ: मूंग, मसूर, सभी दालें और फली, टमाटर, नींबू, गाजर, सीताफल, पपीता, आम, संतरा। हमारे रोज के खान-पान में इन रंगों का कम से कम एक खाद्य पदार्थ जरूर शामिल होना चाहिए।



■ सफेद:

ज्वार, बाजरा, गेहूँ जैसे अनाजों का आटा, चावल, दही, दूध, चीनी, मूली, आलू आदि का सफेद रंग होता है। दूध, दही, आलू जैसे भोजन हमारे खाने का एक जरूरी हिस्सा होने चाहिए।



■ हरा:

हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे मेथी, पालक, मूली की पत्ती, चौलाई, सेम, फलियां, फूलगोभी, शिमला मिर्च जैसी सब्जियां इस रंग की होती हैं। हमारे रोज के खान-पान में इस रंग की कम से कम एक सब्जी शामिल होनी चाहिए।



❓ अब चित्र 3.8 को दिखायें और पूछें कि थाली में क्या है?

हमें भोजन से भरी हुई एक थाली दिखाई दे रही है। इस थाली में हमारे राष्ट्रीय ध्वज के तीनों रंगों के खाने का सामान मौजूद है।

❓ एक संतुलित आहार क्या है?

जिस आहार में हमारे झंडे के तीनों रंगों वाले खाने के सामान शामिल होते हैं, वह आहार संतुलित आहार होता है। रोज के खाने में हमारे झंडे के तीन रंगों में प्रत्येक रंग के कम से कम एक दो खाद्य पदार्थ शामिल होने चाहिए। विभिन्न दालें, अंकुरित चने, फल, हरी पत्तेदार और अन्य सब्जियां, रोटी, चावल, दूध, दही और इन जैसे अन्य खाद्य पदार्थ हमारे खाने में शामिल होने चाहिए।



हर रोज ऐसा भोजन करें जिसमें हमारे झंडे के तीनों रंगों वाले खाद्य पदार्थ शामिल हों।

■ संतुलित आहार के बारे में जानने के साथ-साथ यह भी जरूरी है कि हम संतुलित आहार लें। इसके लिए हमें एक खास कौशल की जरूरत पड़ेगी। यह कौशल हर एक किशोरी के पास होना चाहिए और वह कौशल है "सवाल पूछने में समर्थ होना।

इस कौशल का हमारे जीवन में कितना महत्व है, यह समझने के लिए मैं आपको उदाहरण के रूप में एक कहानी सुनाती हूँ—

“आप जैसी ही एक किशोरी थी। उसका नाम वैशाली था। वह सकिया गांव में रहती थी। वैशाली छठी कक्षा में पढ़ती थी। उसे नई चीजें सीखना बहुत पसंद था लेकिन इस साल, उसकी छठी कक्षा के अध्यापक गणेश, कक्षा में बहुत जल्दी-जल्दी बोलते थे। वैशाली उनकी हर बात को अपनी कॉपी में नहीं लिख पाती थी। कभी-कभी वह समझ भी नहीं पाती थी कि अध्यापक ने क्या बोला है।

❓ पूछें— वैशाली अध्यापक की बात पूरी तरह से कॉपी में लिख सके, इसके लिए वह क्या कर सकती है?

✘ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें।

वैशाली अध्यापक को धीरे-धीरे बोलने के लिए कह सकती थी। वह उनसे, उनकी बातों को दोहराने के लिए कह सकती थी। वह उनको बता सकती थी कि उसको, उनकी बात समझ नहीं आती है क्योंकि वह बहुत जल्दी-जल्दी से बोलते हैं।

लेकिन... वैशाली बहुत शर्मीली थी। उसे डर लगता था कि अगर उसने कोई सवाल पूछा तो अध्यापक उसे डांटेंगे। साथ ही, उसे कक्षा में सवाल पूछने का मौका कभी नहीं दिया गया था। कभी-कभी जब कोई लड़की सवाल पूछती थी तो अध्यापक उससे चुप रहने और बस उनकी बात सुनने के लिए कहता था— “सिर्फ वह सुनो जो मैं बोल रहा हूँ”।

❓ पूछें— ऐसी स्थिति में वैशाली को क्या करना चाहिए?

✘ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें।

❓ अच्छा...मुझे बताओ कि आप लोगों में से कितनों को कक्षा में सवाल पूछने में संकोच होता है?

✘ किशोरियों को हाथ खड़ा करने/जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें।

अब हम देखते हैं कि वैशाली क्या कर सकती है..

- ▶ 1. वह अध्यापक से स्पष्ट, साफ और विनम्र आवाज में कह सकती है कि वह उनसे कुछ पूछना चाहती है।
- ▶ 2. जब अध्यापक अनुमति दें, तब वह उनसे आराम से बोलने का अनुरोध कर सकती है। अगर अध्यापक कहते हैं कि यह संभव नहीं है तो वह विनम्रतापूर्वक उनसे उनकी बातों को बार-बार दोहराने के लिए कह सकती है।
- ▶ 3. अगर अध्यापक नाराज होते हैं तो वैशाली को निराश होने की जरूरत नहीं है। उसने अपनी जिंदगी का एक बहुत बड़ा कदम पहले ही उठा लिया है। उसने सीख लिया है कि किस तरह बिना डरे अपनी बात कही जाये। कल उसे एक दूसरा ऐसा अध्यापक जरूर मिलेगा जो उसको ज्यादा सवाल पूछने और अपनी बात कहने के लिए उत्साहित करेगा।

■ आओ, हम देखते हैं कि प्रश्न पूछने की यह कुशलता किस तरह से आज के सत्र से जुड़ी है। अब, मैं आपको कुछ खास सवालों के बारे में बताऊंगी, जो आपको अपने आहार और पोषण में सुधार करने के लिए अपने घर में जरूर पूछने चाहिए।

- ▶ 1 माँ, क्या मुझे दुबारा दाल मिल जाएगी? क्या मुझे एक रोटी मिल सकती है? क्या मुझे और सब्जी मिल सकती है?
- ▶ 2 बाबूजी, क्या जब आप अगली बार बाजार जाएंगे तब क्या ये सब्जियाँ और सामन ज्यादा खरीद कर ला सकते हैं— मेथी, पालक, दाल, नींबू(मौसम के अनुसार) टमाटर, अमरूद (मौसम के अनुसार), केला। इस समय ये सस्ते हैं।
- ▶ 3 माँ, क्या मुझे हर रोज शाम के समय नाश्ता मिल सकता है? मेरी सलोनी कक्षा की अध्यापिका ने मुझे इसके बारे में बताया है। इस महीने मैं हर रोज शाम को कुछ न कुछ खाऊंगी।
- ▶ 4 माँ, सलोनी कक्षा की अध्यापिका ने हर सुबह नाश्ते में कुछ खाने के लिए कहा है। मैं क्या खा सकती हूँ?



❓ पूछें— क्या ऐसे और सवाल हैं जिनकी आपको अपने आहार एवं पोषण में सुधार करने के लिए अपने घर में पूछने की जरूरत है? क्या आप इन सवालों को पूछ सकती हैं, या आपको संकोच होता है? अगर आपकी माँ आपको डाँटती है, आपके पिताजी आपकी बात नहीं सुनते हैं तो आप क्या करेंगी?

✗ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें तथा कौशल विकास में उनकी सहायता करें।

सत्र का समापन करते हुए, सलोनी डायरी में दिये गये मूल्यांकन तथा कार्य कलापों के संदर्भ में आवश्यक निर्देश दें।

मूल्यांकन

रिक्त स्थान भरें:

1. मुझे दिन में.....बार भोजन अवश्य करना चाहिए। (चार)
2. लड़के और..... के साथ भोजन के मायनों में समान बर्ताव किया जाना चाहिए और समान प्राथमिकता प्रदान की जानी चाहिए। (लड़कियों)
3. किशोरियों को हर रोज.....आहार जरूर खाना चाहिए। (संतुलित)
4. हरे रंग के भोजन के तीन उदाहरण हैं:, और.....। (मेथी, पालक, चौलाई, लौकी, तरोई)
5. केसरिया रंग के भोजन के तीन उदाहरण हैं:....., और। (मसूर, दालें, टमाटर, नींबू)
6. सफेद रंग के भोजन के तीन उदाहरण हैं:, और। (चपाती, दूध, दही)

⌚ समय : 90 मिनट

■ सत्र का उद्देश्य

यह सत्र समाप्त होने पर किशोरियाँ :

- ▶ 1. यह बता पायेंगी कि उनके सही खान-पान की योजना क्या होती है।
- ▶ 2. पौष्टिक व्यंजन बनाना सीख पायेंगी।

■ सत्र संचालन के लिए सहायक सामग्रियाँ

- ▶ सलोनी डायरी के भोजन योजना भाग को भरना

■ सत्र की रूपरेखा



1. आहार योजना का परिचय
2. कुछ पौष्टिक व्यंजन बनाने की विधि
3. सलोनी डायरी के आहार योजना हिस्से को भरना



■ किशोरियों को सत्र में आमंत्रित करते हुए, अभी तक सीखी गयी बातों से सत्र की शुरुआत करें।

हमारे शरीर को भोजन एवं पोषक तत्वों की एक न्यूनतम बुनियादी आवश्यकता होती है। पिछले सत्र में हमने सीखा था कि इस आवश्यकता को पूरा करने के लिए हमारे झंडे के तीन रंग वाले खाद्य पदार्थों को भोजन में शामिल करना जरूरी है। कुछ विशेषज्ञों ने निम्नलिखित भोजन योजना बनाई है। ध्यान रखें कि हमें एक दिन में कम से कम 4 बार खाना है।

■ किशोरियों के लिए भोजन योजना

दैनिक आवश्यकता:

एक दिन में चार बार खाना चाहिए। भोजन में हमारे ध्वज के तीनों रंगों का प्रतिनिधित्व होना चाहिए।

1. प्रातःकालीन नाश्ता:

▶ एक कप दूध या एक कटोरी दाल या सब्जी या एक मौसमी फल जैसे अमरूद, केले आदि के साथ 2 रोटी।

2. दोपहर का भोजन:

▶ 2 रोटी।

▶ एक कटोरी दाल या एक कटोरी अंकुरित दालें।

▶ एक कटोरी हरी पत्तेदार सब्जियाँ या दूसरी सब्जियाँ।

3. शाम : 4 या 5 बजे

▶ गुड़ के साथ एक मुट्ठी भुना चना या मूंगफली या एक मौसमी फल।

4. रात का भोजन :

▶ 2 रोटी अथवा 1 से 2 कटोरी खिचड़ी या चावल।

▶ एक कटोरी बेसन से बनी कोई चीज़ या एक कटोरी दूसरी सब्जियाँ या हरी पत्तेदार सब्जियाँ या एक कटोरी दाल।

किशोरियों को सलोनी डायरी के पृष्ठ.....पर दी गयी भोजन योजना देखने को कहें। बतायें कि किशोरियों को दोपहर और रात के भोजन में कम से कम तीन चीजें खानी हैं।

कहें— अब हम एक आयरन युक्त भोजन बनाने के बारे में सीखेंगे जो आप बहुत आसानी से बना सकती हैं। अपनी सलोनी डायरी के पृष्ठ..... पर अंकुरित मूंग खिचड़ी बनाने की विधि को देखें।

■ अंकुरित मूंग दाल की खिचड़ी

“ हमने आयरन युक्त भोजन के महत्व के बारे में जाना है। आयरन युक्त भोजन हमारे घरों में हर रोज बहुत आसानी से बनाए जा सकते हैं। अंकुरित मूंग दाल की खिचड़ी ऐसा ही एक आयरन-युक्त भोजन है। खिचड़ी बनाने के लिए जरूरी सामग्री— चावल, अंकुरित मूंग दाल, लहसुन, हरी मिर्च, धनिया, प्याज और अदरक। साथ ही खिचड़ी के साथ खाने के लिए नींबू।



स्मरण करायें कि आयरन युक्त भोजन के साथ विटामिन-सी युक्त भोजन लेने से, शरीर द्वारा आयरन का ग्रहण किया जाना अधिक संभव हो जाता है।

अंकुरित मूँग दाल की खिचड़ी का महत्व

- ▶ मूँग में आयरन की अधिक मात्रा होती है। अंकुरित मूँग दाल से आयरन का और भी ज्यादा अवशोषण होता है। इसके अलावा मूँग की दाल को पचा पाना भी आसान है।
- ▶ इस खिचड़ी को बनाना बहुत आसान है। किशोरियों को यह सादी खिचड़ी की तुलना में अधिक स्वादिष्ट लगेगी, और इसको बनाने में ज्यादा समय भी नहीं लगता है।
- ▶ खिचड़ी बनाने के लिए जरूरी सामग्रियां आसानी से उपलब्ध होती हैं, और ये महंगी भी नहीं हैं।
- ▶ खिचड़ी के साथ धनिया और पुदीने की चटनी, नींबू, टमाटर, आंवले का अचार या चटनी (उपलब्धता के अनुसार) खाने से आयरन का अवशोषण बढ़ता है।
- ▶ अंकुरित मूँग दाल की खिचड़ी को दोपहर या रात के खाने के लिए बनाया जा सकता है।

“ एक किशोरी लड़की को एक सप्ताह में कम से कम 3 बार अंकुरित मूँग दाल की खिचड़ी खानी चाहिए।

■ अंकुरित मूँग दाल किस तरह से तैयार की जाए?

“ मूँग दाल को रात को पानी में भिगो दें। सवेरे पानी को बहा दें, और मूँग दाल को एक गीले कपड़े में लपेट कर एक थाली में रख दें फिर अंकुर निकलने के लिए उसे 8 से 10 घंटे तक ऐसे ही रहने दें। इसमें कभी-कभी पानी की छींटें डाल दें। अंकुर आधे इंच से ज्यादा होने चाहिए।

हमारे घरों में कई पौष्टिक भोजन हर रोज बहुत आसानी के साथ बनाए जा सकते हैं। अंकुरित मूँग की खिचड़ी ऐसा ही एक आयरन युक्त भोजन है। खिचड़ी को बनाने के लिए जरूरी सामग्री है—चावल, अंकुरित मूँग दाल, लहसुन, हरी मिर्च, धनिया, प्याज और अदरक। ध्यान रहे कि खिचड़ी के साथ नींबू की एक फांक खानी है। खाते समय खिचड़ी पर नींबू की फांक को निचोड़ने से शरीर द्वारा आयरन का ग्रहण किया जाना बढ़ता है।

■ अंकुरित हरे मूँग की खिचड़ी

सामग्री	विधि:
चावल	1 कटोरी
अंकुरित मूँग	आधा कटोरी
लहसुन और अदरक पिसी हुई	1 छोटा चम्मच
हरी मिर्च	3 या 4
धनिया पत्ती	एक चौथाई कटोरी
प्याज	1
तड़का लगाने के लिए तेल	2 चम्मच
नमक	स्वाद के अनुसार

चावल को 3-4 बार धोइए। तेल को गर्म कीजिए और हींग तथा जीरा के साथ तड़का लगाइए। प्याज को काटिए और हल्का लाल होने तक भूनिये। अदरक-लहसुन पिसा हुआ, कटी मिर्च डालिये। चावल डालिये और स्वाद के अनुसार नमक डालिये। फिर पानी की पर्याप्त मात्रा के साथ पकाइये। आधा पकने पर अंकुरित मूँग डालिये और पकाइये। परोसने से पहले धनिया पत्ती उस पर डालिये और नींबू की एक फांक के साथ परोसें।

अंकुरित मूँग दाल की खिचड़ी का महत्व

- ▶ मूँग में आयरन की अधिक मात्रा होती है। अंकुरित मूँग दाल से आयरन का और भी ज्यादा अवशोषण होता है। इसके अलावा मूँग की दाल को पचा पाना भी आसान है।
- ▶ इस खिचड़ी को बनाना बहुत आसान है। किशोरियों को यह सादी खिचड़ी की तुलना में अधिक स्वादिष्ट लगेगी, और इसको बनाने में ज्यादा समय भी नहीं लगता है।
- ▶ खिचड़ी बनाने के लिए जरूरी सामग्रियां आसानी से उपलब्ध होती हैं, और ये महंगी भी नहीं हैं।
- ▶ खिचड़ी के साथ धनिया और पुदीने की चटनी, नींबू, टमाटर, आंवले का अचार या चटनी (उपलब्धता के अनुसार) खाने से आयरन का अवशोषण बढ़ता है।
- ▶ अंकुरित मूँग दाल की खिचड़ी को दोपहर या रात के खाने के लिए बनाया जा सकता है।

“ एक किशोरी लड़की को एक सप्ताह में कम से कम 3 बार अंकुरित मूँग दाल की खिचड़ी खानी चाहिए।

■ अंकुरित मूँग दाल किस तरह से तैयार की जाए?

“ मूँग दाल को रात को पानी में भिगो दें। सवेरे पानी को बहा दें, और मूँग दाल को एक गीले कपड़े में लपेट कर एक थाली में रख दें फिर अंकुर निकलने के लिए उसे 8 से 10 घंटे तक ऐसे ही रहने दें। इसमें कभी-कभी पानी की छींटें डाल दें। अंकुर आधे इंच से ज्यादा होने चाहिए।

हमारे घरों में कई पौष्टिक भोजन हर रोज बहुत आसानी के साथ बनाए जा सकते हैं। अंकुरित मूँग की खिचड़ी ऐसा ही एक आयरन युक्त भोजन है। खिचड़ी को बनाने के लिए जरूरी सामग्री है—चावल, अंकुरित मूँग दाल, लहसुन, हरी मिर्च, धनिया, प्याज और अदरक। ध्यान रहे कि खिचड़ी के साथ नींबू की एक फांक खानी है। खाते समय खिचड़ी पर नींबू की फांक को निचोड़ने से शरीर द्वारा आयरन का ग्रहण किया जाना बढ़ता है।

■ अंकुरित हरे मूँग की खिचड़ी

सामग्री	विधि:
चावल	1 कटोरी
अंकुरित मूँग	आधा कटोरी
लहसुन और अदरक पिसी हुई	1 छोटा चम्मच
हरी मिर्च	3 या 4
धनिया पत्ती	एक चौथाई कटोरी
प्याज	1
तड़का लगाने के लिए तेल	2 चम्मच
नमक	स्वाद के अनुसार

चावल को 3-4 बार धोइए। तेल को गर्म कीजिए और हींग तथा जीरा के साथ तड़का लगाइए। प्याज को काटिए और हल्का लाल होने तक भूनिये। अदरक-लहसुन पिसा हुआ, कटी मिर्च डालिये। चावल डालिये और स्वाद के अनुसार नमक डालिये। फिर पानी की पर्याप्त मात्रा के साथ पकाइये। आधा पकने पर अंकुरित मूँग डालिये और पकाइये। परोसने से पहले धनिया पत्ती उस पर डालिये और नींबू की एक फांक के साथ परोसें।

❓ अब मुझे यह बताइए कि कितनी लड़कियां कोशिश करेंगी और अपने घरों में इस को बनाएंगी?

लड़कियों को हाथ खड़ा करने को कहें और प्रोत्साहित करें।

उन्हें बतायें कि अंकुरित मूँग की खिचड़ी से जुड़े अपने अनुभव उन्हें अपनी डायरी में लिखने हैं।

■ कार्यकलाप

किशोरियों को सलोनी डायरी के पृष्ठ..... तथा पर दी गयी भोजन योजना को खोलने को कहें और बतायें कि उन्हें अब यहां यह लिखना है कि सलोनी कक्षाओं से पहले उनकी भोजन योजना क्या थी। उसके बाद उन्हें यह लिखना है कि सलोनी कक्षाओं के बाद उनकी भोजन योजना क्या है।

(यह ध्यान दें कि किशोरियों को खाने की मात्राएं भी जरूर लिखनी हैं। पहले एक उदाहरण देने के लिए, एक लड़की से ब्लैकबोर्ड पर पुरानी भोजन और नई भोजन योजना लिखवाएँ। इस सत्र के बाद सलोनी डायरियों को इकट्ठा करें और हरेक लड़की की वर्तमान एवं प्रस्तावित भोजन योजना की समीक्षा करें।)

भोजन योजना : सलोनी कक्षा से पहले	
सुबह का नाश्ता	
दोपहर का खाना	
नाश्ता	
रात का खाना	

भोजन की योजना : सलोनी कक्षा के बाद	
सुबह का नाश्ता	
दोपहर का खाना	
नाश्ता	
रात का खाना	

(भोजन की मात्रा भी लिखें, जैसे- 2 रोटी, एक कटोरी चावल आदि)

■ यहाँ कुछ पौष्टिक व्यंजनों को बनाने की विधि बतायी गयी है। इन्हें किशोरियों को बतायें और घर पर बनाने को कहें-

पौष्टिक व्यंजन 1: रवा और मूँग की दाल का उपमा

सामग्री:		विधि:
सूजी	2 कटोरी	<ol style="list-style-type: none"> 1. कढ़ाई में सूजी को भून लें और एक कटोरे में रख लें। 2. तेल गर्म कर, उसमें सरसों व करी पत्ते से छौंक तैयार करें। इसमें कटा हुआ प्याज डालकर भूने। मूँगफली को भूनकर दरदरा पीस लें और छिलका उतार दें और प्याज में डाल दें। 3. अंकुरित मूँग को प्याज, मूँगफली में डालें और नमक मिर्च मिलाएं। पानी डालकर ढककर पकाएं। 4. उबलते मिश्रण में धीरे-धीरे भुनी हुई सूजी डालें और 3-4 मिनट पकाएं (जब सारा पानी सूजी मिश्रण में जख हो)। 5. नींबू डालकर नारियल की चटनी के साथ परोसें।
मूँग अंकुरित	1 कटोरी	
मूँगफली	1 कटोरी	
तेल	1 बड़ा चम्मच	
गर्म पानी	5 कटोरी	
प्याज	3 छोटे	
हरा धनिया	थोड़ा सा कटा हुआ	
नींबू का रस	1 नींबू	
छौंक	तेल एक छोटा चम्मच, जीरा, राई	
करी पत्ते	10-12	
नमक	स्वादानुसार	
हरी मिर्च	2-3	

पौष्टिक व्यंजन 2: अंकुरित मसूर की दाल का पुलाव

सामग्री:		विधि:
चावल	1 कटोरी	<ol style="list-style-type: none"> 1. अंकुरित करने के लिए मसूर की दाल को एक रात पहले साफ करके पानी में भिगोयें। अगली सुबह, दाल को रूमाल में बांधकर रखें। चावल को धोकर आधे पकने तक उबालें। 2. दूसरी कढ़ाई में तेल को गरम करें और छोटी कटी हुई लहसुन को हल्की लाल करें। अब अंकुरित दाल को डालें। गरम मसाला, हल्दी, नमक और पानी डालकर पकायें। 3. तीसरे भगोने में पहले आधे पके हुए चावल की परत रखें। उस पर दाल की परत रखें। फिर चावल, फिर दाल, फिर चावल रखें। थोड़ा सा तेल या घी उपर से डाल कर पानी के छीटें दे और ढक कर पकायें। 4. परोसने के समय कसे हुए नारियल और कटी हुई गाजर और धनिये से सजायें। नींबू का रस उपर से निचोड़े। गरम-गरम परोसें।
लहसुन	8-10 कली	
अंकुरित मसूर दाल	1 कटोरी	
गरम मसाला	1 छोटा चम्मच	
गाजर	एक कटोरी पतली कटी हुई	
प्याज	1 छोटा	
नारियल	1 कटोरी कसा हुआ	
तेल छौंक के लिए	1 चम्मच	
हरा धनिया	1 कटोरी कटा हुआ	
हल्दी	1 छोटा चम्मच	
नींबू	1	
नमक	स्वादानुसार	

पौष्टिक व्यंजन 3: घुइयाँ के पत्तों की पकौड़ियाँ

सामग्री:		विधि:
घुइयाँ के पत्ते	6-7	<ol style="list-style-type: none"> पत्तों को अच्छे से छोएं और डन्टल अलग करें। बेसन में पिसा हुआ अदरक, लहसुन, हल्दी, हींग, इमली का गूदा और पिसा हुआ गुड़ अच्छे से मिलायें। नमक स्वादानुसार डालें। अब अरबी हट्टुइयाँ) के पत्ते को लें और पत्ते के पीछे की तरफ बेसन का लेप लगायें। फिर दूसरे पत्ते को पहले पत्ते पर रखकर उस पर भी बेसन लगाये। इसी तरह तीन पत्ते एक के ऊपर बेसन लगाकर उनको एक साथ कसकर लपेट लें। फिर दोनों कोनो पर बेसन का लेप लगायें। इसी तरह बाकी पत्तों के भी रोल बना लें। अब कढ़ाई में पानी को उबाल लें। जाली पर रोल रखकर पानी की भाप में उसे पकने दे। पकने के बाद, उसे पतले टुकड़ों में काटकर तवे या कढ़ाई में सेकें या तलें। टमाटर की चटनी के साथ परोसें।
पिसा हुआ अदरक, लहसुन	1 बड़ा चम्मच	
बेसन	1 कटोरी	
इमली का गूदा	1 कटोरी	
हरी मिर्च	4-5	
हींग	1 चुटकी	
जीरा	1 छोटा चम्मच	
गुड़	छोटा टुकड़ा	
हरा धनिया कटा हुआ	1 कटोरी	
हल्दी	1 छोटी चम्मच	
तलने के लिए तेल	1 कटोरी	
नमक	स्वाद के अनुसार	

पौष्टिक व्यंजन 4: भेल पुड़ी

सामग्री:		विधि:
लाइया	1 कटोरी	<ol style="list-style-type: none"> कढ़ाई में तेल गर्म करें। जीरा, हींग और हल्दी डालें। जल्दी से लाइया डालकर मिलाएं और आंच से उतारें। नमक, सेंव मिलाएं। अब उबले हुए अंकुरित मूंग, टमाटर, अमरूद, मुसम्मी, हरा धनिया और नींबू का रस मिलाएं। जल्दी से परोसें।
बारीक कटा हुआ टमाटर	1 छोटी कटोरी	
बेसन का सेंव	1 छोटी कटोरी	
छोटा कटा हुआ अमरूद, मुसम्मी या संतरा	1 छोटी कटोरी	
नमक	स्वाद के अनुसार	
हरा धनिया	कटा हुआ थोड़ा सा	
उबला हुआ अंकुरित मूंगदाल	1 छोटी कटोरी	
नींबू का रस	4 चम्मच	
छौंक	तेल 1 चम्मच	
जीरा, हींग, हल्दी पाउडर	1-1 चम्मच	

पौष्टिक व्यंजन 5: पालक की पकौड़ी

सामग्री:		विधि:
हरी पालक	जरूरत अनुसार	<ol style="list-style-type: none"> 1. बेसन में जीरा, अजवाइन, नमक, मिर्च और हल्दी पावडर को पानी के साथ मिलाकर पकौड़ी के लिए तैयार करें। 2. पालक के पत्ते धोकर एक एक पर बेसन लपेटकर गरम तेल में तलें। 3. पालक को काटकर भी पकौड़ी बना सकते हैं।
जीरा और अजवाइन	1 चम्मच	
हल्दी पाउडर	1 चम्मच	
नमक और मिर्च	स्वादानुसार	
बेसन	1 कटोरी	
तलने के लिए तेल	1 कटोरी	

पौष्टिक व्यंजन 6: सब्जी युक्त चीला (चीला)

सामग्री:		विधि:
गेहूँ का आटा	2 कटोरी	<ol style="list-style-type: none"> 1. सब्जियां धोकर महीन-महीन काट लें। 2. आटा, बेसन मिलाएं, सब्जियां डालें और मसालें डालकर पतला घोल तैयार करें। 3. तवा गर्म करें, तेल से चिकना कर तवे पर मिश्रण डालकर कड़छी से इसे गोल आकार में फेलाएँ। 4. दोनो तरफ तेल लगाएं तथा सुनहरा होने तक सेकें। 5. धनिया पुदीने की चटनी के साथ परोसें।
बेसन	1 कटोरी	
टमाटर	छोटे 2	
पालक	5-10 पत्ते	
धनिया पत्ती	थोड़ी सी	
प्याज	छोटे 2	
तेल	3 बड़े चम्मच	
हरी मिर्च	2	
नमक, हल्दी, मिर्च	स्वादानुसार	

■ पौष्टिक व्यंजन 7: गेहूँ – बेसन की बर्फी

सामग्री:		विधि:
गेहूँ का आटा	2 कटोरी	<ol style="list-style-type: none"> 1. आटा और बेसन को अलग-अलग सुनहरा होने तक भूनें। 2. घी मिलाएं। 3. एक बर्तन में चीनी और पानी उबालें। 4. इसमें आटा और बेसन मिलाएं और गाढ़ा होने तक पकाएं। 5. चिकनाई युक्त थाली पर फैलाएं और मनचाहे आकार में काटें।
बेसन	2 कटोरी	
तेल/घी	1 बड़ा चम्मच	
चीनी	4 कटोरी	
पानी	2 कटोरी	

■ पौष्टिक व्यंजन 8: चूरे का पुलाव

सामग्री:		विधि:
चूरा	5 कटोरी	<ol style="list-style-type: none"> 1. चूरा साफ करके भिगो दें। मूंगफली भूनें, छिलका निकालकर दरदरा लें। 2. हरी सब्जियाँ और प्याज काट लें। 3. कड़ाही में तेल गर्म करें, प्याज और हरी सब्जी, अंकुरित मूंग डालकर थोड़ी देर भूनें। 4. भीगा हुआ चिड़वा डालें और नमक मिला दें।
मूंगफली	आधा कटोरी	
अंकुरित मूंग	आधा कटोरी	
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	1 कटोरी	
प्याज	1 छोटा	
तेल	10 मिली.	
नमक	स्वादानुसार	

■ पौष्टिक व्यंजन 9: चूरे का लड्डू

सामग्री:		विधि:
चूरा	3 कटोरे	<ol style="list-style-type: none"> 1. चूरा तथा मूंगफली अलग-अलग भूनें। 2. मूंगफली का छिलका उतारकर मोटा पीस लें। 3. थोड़े पानी के साथ गुड़ गरम करें। 4. गाढ़ी चाशनी बना लें। 5. इसमें भुना चूरा और मूंगफली डालकर अच्छी तरह मिलाएं। 6. गर्म मिश्रण से लड्डू बनाएं।
मूंगफली	आधा कटोरा	
गुड़	3 कटोरे	
पानी	आवश्यकतानुसार	

पौष्टिक व्यंजन 10: ज्वार की खिचड़ी

सामग्री:		विधि:
ज्वार रवा	4 कटोरे	<ol style="list-style-type: none"> 1. तेल गर्म करें। 2. पानी मिलाकर उबालें। 3. दाल डालकर पकाएं। 4. अधपका होने पर ज्वार रवा और नमक मिलाएं। 5. धुली, पत्तेदार सब्जी (हचौलाई) डालें तथा थोड़ी देर और पकाएं।
दाल	1 कटोरी	
तेल	2 चम्मच	
हरी पत्तेदार सब्जियां	1 कटोरी	
नमक	स्वादानुसार	

पौष्टिक व्यंजन 11: दलिया का पुलाव

सामग्री:		विधि:
दलिया	2 कटोरी	<ol style="list-style-type: none"> 1. एक कढ़ाई में दलिया भून लीजिए और उसे एक थाली में डाल लीजिए। 2. तेल गर्म करके उसमें कटे हुए प्याज को तल लीजिए। फिर कटा हुआ आलू, कटी हुई पालक और भुना हुआ दलिया डाल दीजिए। 3. फिर उसमें पानी और नमक डाल दीजिए। उसे तब तक पकने दीजिए जब तक करीब-करीब आधा पक जाए। 4. फिर उसमें अंकुरित मूंग डाल दीजिए। अब इसे धीमी आंच पर पकने दीजिए। 5. थोड़ी देर में पक जाने पर दही के साथ गर्म-गर्म परोसिए।
अंकुरित मूंग	1 कटोरी	
प्याज	1 छोटा	
आलू	1छोटा	
पालक	2 कटोरी	
तेल	2 चम्मच	
नमक	स्वादानुसार	
पानी	डेढ़ प्याला	

पौष्टिक व्यंजन 12: पालक की खिचड़ी


सामग्री:		विधि:
चावल / दलिया	3 कटोरी	<ol style="list-style-type: none"> 1. चावल / दलिया और दाल को साफ करके कुछ मिनटों के लिए भिगोकर रखिए। 2. पालक को छोटा-छोटा काट लीजिए। 3. चावल / दलिया, दाल और पालक को उबलने रख दीजिए। 4. जब अच्छी तरह पक जाए तो तेल और नमक डालकर अच्छी तरह हिलाइए। उसके बाद गर्म-गर्म परोसिए।
मूंग दाल (हछिलका)	1 कटोरी	
पालक	3 कटोरी	
तेल	2 चम्मच	
नमक	स्वादानुसार	

पौष्टिक व्यंजन 13: उपमा

सामग्री:		विधि:
सूजी , रवा	3 कटोरी	<ol style="list-style-type: none"> 1. आलू को छीलकर धोएं और छोटे टुकड़ों में काट लीजिए और मटर को छील लें। 2. एक कढ़ाई में सूजी भूनकर एक प्लेट में डाल लीजिए। 3. फिर कढ़ाई में तेल गर्म करके उसमें सरसों, चने की दाल और मूंगफली डाल दीजिए और भूरा रंग का होने तक भूने व आलू और मटर भी मिला दें। 4. उसके बाद पानी और नमक डाल दीजिए। जब पानी उबलने लगे तो उसमें सूजी डालकर हिलाते रहिए। 5. जब उपमा के किनारे छोड़ने लगे तो उसे आग से उतार लीजिए।
मटर	1 कटोरी	
आलू	एक	
मूंगफली	1 कटोरी	
चने की दाल	1 चाय का चम्मच	
तेल	2 चम्मच	
सरसों	1 चाय का चम्मच	
कड़ी पत्ता	7-8	
नमक	स्वादानुसार	

पौष्टिक व्यंजन 14: नींबू चावल

सामग्री:		विधि:
चावल	3 कटोरी	<ol style="list-style-type: none"> 1. चावल को उबालिए। जब पक जाएं तो एक थाली में निकाल कर ठंडे होने दीजिए। 2. कड़ाही में तेल गर्म कीजिए और सरसों के दाने डाल दीजिए। जब वे लाल हो जाएं तो उसमें चने की दाल और मूंगफली डाल दीजिए। थोड़ी देर भून लीजिए। 3. फिर उसमें चावल डाल दीजिए और नमक मिलाइये। 4. अच्छी तरह मिलाइये, और उसे आग से उतार लीजिए। 5. फिर उसमें नींबू का रस डालकर मिलाइये।
मूंगफली	1 कटोरी	
चने की दाल	1 चाय का चम्मच	
तेल	2 चम्मच	
सरसों	आधा चम्मच	
नमक	स्वादानुसार	
हल्दी पाउडर	आधा चम्मच	
नींबू का रस	1 चम्मच	

 समय : 90 मिनट

■ सत्र का उद्देश्य

यह सत्र समाप्त होने पर किशोरियाँ :

- ▶ 1. संक्रमण फैलने की प्रक्रिया को समझ जायेंगी।
- ▶ 2. शौच के बाद साबुन से हाथ धोने के लिए घर में साबुन रखे जाने की स्थान की महत्ता को समझ जाएंगी।
- ▶ 3. शौच के बाद साबुन से हाथ धोने को आसान बनाने के लिए, साबुन रखने की एक सुविधाजनक जगह खोजेंगी।
- ▶ 4. शौच के बाद नियमित रूप से साबुन से हाथ धोएंगी।
- ▶ 5. शौच के बाद साबुन से हाथ धोने के लिए अपने परिवार के दूसरे सदस्यों को भी प्रेरित करेंगी।

■ सत्र चलाने के लिए सहायक सामग्रियाँ

- ▶ मेरे घर में साबुन कहां रखा जाता है? (खेल)
- ▶ व्याख्यान चर्चा, संक्रमण के मल-मुख चक्र का चित्र; सलोनी डायरी; एक चार्ट जिस पर एक घर बना हो; साबुन का कागजी नमूना (अध्यापिका की मार्गदर्शिका)
- ▶ सत्र समाप्त होने के बाद साबुन से हाथ धोने का प्रदर्शन।

■ सत्र की रूपरेखा



1. मेरे घर में साबुन कहां रखा जाता है? (खेल) सलोनी डायरी	4. शौच स्वच्छता व्यवहार श्रंखला
2. संक्रमण फैलने की प्रक्रिया	5. प्रतिज्ञा: मैं यह कर सकती हूँ ...
3. रोग फैलने में कमी करने के लिए साबुन से हाथ धोने की भूमिका	6. सलोनी डायरी – कार्य कलाप

यह सत्र इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ मैनेजमेंट पाकोड़, IHMP की पाक-पुस्तिका सिप्रिंटेड एनीमिया नावसि और IHMP के फ्लैशकार्ड सेट सिप्रिंटेड एनीमिया इन एडोल्सेंट गर्ल्स के आधार पर तैयार किया गया है (IHMP 2002)

■ किशोरियों को पाँचवे सत्र के लिए आमंत्रित करते हुए कहें—

आज हम अपने स्वास्थ्य से जुड़े एक बहुत आवश्यक व्यवहार के बारे में सीखेंगे। यह व्यवहार इतना आसान है कि हम इसे हर रोज कर सकते हैं और इसे अपनाने के लिए दूसरों को भी मना सकते हैं।

लेकिन इस व्यवहार को सीखने से पहले हम एक खेल खेलेंगे... इस खेल का नाम है—“हमारे घर में साबुन कहाँ है?”

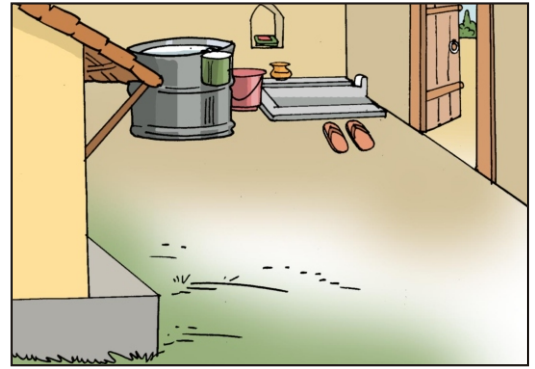
चित्र सं. 5.1 को ब्लैक बोर्ड पर बनायें और बतायें कि यह एक घर का आंगन है। घर का प्रवेश-द्वार बहुत स्पष्ट दिखायी दे रहा है।

इस खेल को खेलने के लिए मैं आपकी आंखों पर पट्टी बांधूंगी और आपको चित्र में उस जगह पर निशान लगाना है जहाँ आपके घर में साबुन रखने की जगह है।

10 किशोरियों को इस खेल में साबुन रखने की जगह पर निशान लगाने का मौका दें। फिर चर्चा शुरू करें।

किशोरियों से पूछें कि उनके घरों में इस समय किस तरह का साबुन मौजूद है?(उनका कहना होगा कि नहाने का साबुन, कपड़े धोने का साबुन, पाउडर, आदि)।

उनसे पूछें कि आमतौर पर उनके घरों में साबुन कहाँ रखा जाता है? किशोरियों को बतायें कि आज के सत्र में साबुन रखने की जगह का मुद्दा सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है और हम बाद में इसी विषय पर वापस आएंगे।



■ किशोरियों को उनकी सलोनी डायरी में पृष्ठ.... खोलने के लिए कहें और फिर तस्वीर 5.1 को देखने को कहें। उनको तस्वीर पर निम्नलिखित अंकित करने के लिए कहें—

- ▶ 1. उनके घर में साबुन किस जगह रखा जाता है?
- ▶ 2. वे शौच के बाद अपने हाथ कहाँ धोती हैं?
- ▶ 3. डब्बा/लोटा किस(जगह रखा जाता है)?
- ▶ 4. वे शौच के लिए जाने से पहले डब्बे/लोटे में पानी किस जगह से भरती हैं?

■ उदाहरण के रूप में एक लड़की की डायरी लेकर, कक्षा में अलग-अलग लड़कियों के पास जाकर स्पष्ट कीजिये कि इन 4 स्थानों को चित्र में कैसे दिखाया जायेगा।

■ संक्रमण का फेलना

किशोरियों को बतायें कि मल में रोगों के कीटाणु यानि रोगाणु मौजूद होते हैं। शौच के बाद रोगाणु हमारी अंगुलियों पर ही बने रहते हैं। यदि ये रोगाणु शरीर में प्रवेश कर जाते हैं तो यह संभावना होती है कि हम किसी संक्रमण के कारण बीमार पड़ जायें। रोगाणुओं को नष्ट करने के लिए सिर्फ पानी पर्याप्त नहीं है। हमें साबुन की जरूरत होती है। साबुन हमारी अंगुलियों से ज्यादातर रोगाणुओं को हटा देता है।

अपनी अंगुलियों को दिखायें और किशोरियों से पूछें कि उन्हें क्या दिखाई दे रहा है? फिर उनसे उनकी 10 अंगुलियों को भी देखने के लिए कहें। उनको बतायें कि रोगाणुओं का सबसे ज्यादा फैलाव हमारी इन्हीं अंगुलियों से होता है।



ये रोगाणु इतने छोटे होते हैं कि हम उनको अपनी आंखों से नहीं देख सकते हैं। शौच के बाद, मल में रहने वाले रोगाणु हमारी अंगुलियों पर आ सकते हैं। हमें यह नहीं सोचना चाहिए कि हमारे हाथ साफ हैं क्योंकि हमने उनको पानी से साफ किया है। सिर्फ पानी पर्याप्त नहीं है। अगर हमें अपनी अंगुलियों पर मौजूद रोगाणुओं को नष्ट करना है तो हमें साबुन अवश्य इस्तेमाल करना चाहिए। नहीं तो, हम रोगाणुओं को अपने पीने के पानी, अपने भोजन आदि में फैला देंगे। एक बार जब रोगाणु हमारी अंगुलियों से हमारे पीने के पानी में आ जाते हैं तब उस पानी को पीने वाला परिवार का कोई भी सदस्य बीमार हो सकता है।

बहुत सारी बीमारियों का कारण है हमारे शरीर में रोगाणुओं का प्रवेश होना। ये रोगाणु गंदे हाथों से बहुत जल्दी हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं।

अपने देश में हर साल बहुत सारे बच्चे अतिसार के कारण मर जाते हैं। वैज्ञानिकों का अनुमान है कि शौच के बाद साबुन से हाथ धोने का व्यवहार अपनाकर उनमें से कम से कम आधे बच्चों को मौत के मुँह में जाने से बचाया जा सकता है। यह अनुमान है कि लगभग 50 फीसदी लोग शौच के बाद अपने हाथों को साबुन से नहीं धोते हैं।

■ अब मैं आपसे एक सवाल पूछती हूँ— क्या शौच के बाद साबुन से हाथ धोना कोई कठिन काम है?

✗ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें।

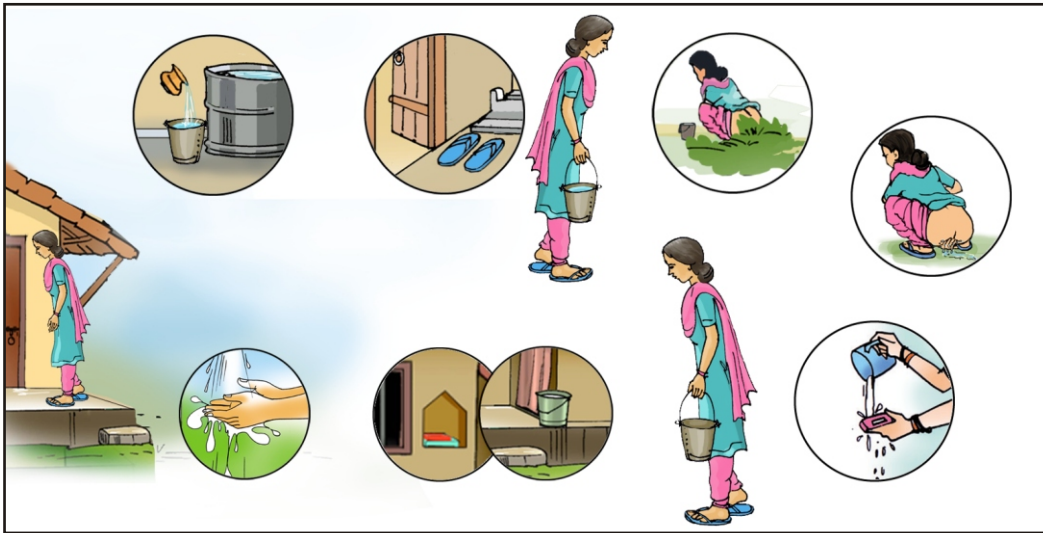
❓ पूछें— क्या आपके घरों में साबुन नहीं है? फिर क्यों ज्यादातर लोग शौच करने के बाद साबुन से हाथ नहीं धोते हैं?

✗ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें।

“ आओ, अब हम कुछ उत्तर तलाशते हैं। चित्र संख्या 5.3 को देखो।

❓ आपको क्या दिखाई दे रहा है? किशोरियों को जवाब देने दीजिए। फिर किशोरियों को निम्नलिखित विधि से चित्र के चरणों को दिखाइये। आओ, अब हम एक युवा किशोर लड़की सरला का उदाहरण लेते हैं। वह रामगढ़ गांव में रहती है। जब सरला को शौच की जरूरत महसूस होती है तब :- वह सबसे पहले लोटा लेकर उसमें पानी भरती है (चरण 1)। फिर वह चप्पलें पहनकर, अपने घर से निकलती है और गांव की दूसरी तरफ शौच करने की जगह पर जाती है (चरण 2)। वहां वह शौच करती है (चरण 3)। शौच के बाद वह अपने बांये हाथ से अपने गुदा क्षेत्र को पानी से साफ करती है (चरण 4)। फिर वह अपने हाथ धोती है (चरण 5)। उसके बाद वह वापस घर आती है (चरण 6)। घर में प्रवेश करने से पहले सरला लोटे को रखती है (चरण 7)। फिर वह पानी से अपने हाथ-पांव धोती है (चरण 8) और घर में प्रवेश करती है (चरण 9)।

■ शौच स्वच्छता व्यवहार श्रृंखला



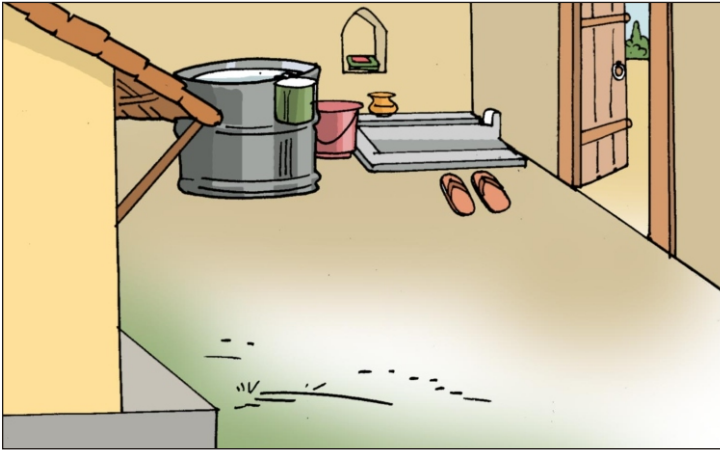
अब आप सब मुझे यह बताओ कि सरला के घर में साबुन कहाँ है? यह घर के भीतर है। क्या सरला घर में प्रवेश करने के बाद अपने हाथों को तीसरी बार धोएगी? नहीं?

तो, सरला साबुन से अपने हाथ धोये, इसके लिए साबुन रखने की सही जगह कहाँ होनी चाहिए?

साबुन, घर के प्रवेश-द्वार के पास या उस जगह के पास रखा जाना चाहिए जहाँ सरला शौच करने के बाद घर वापस आने पर अपने हाथ धोती है।

❓ आपमें से हर किसी को यह सोचना है कि लोटे को रखने के बाद अपने हाथों को कहाँ धोया जाए? आपके घर में साबुन कहाँ रखा है? और शौच के बाद साबुन से हाथ धोने में मदद करने के लिए इसको कहाँ रखना चाहिए? क्या आप समझ गयी हैं?

“ सरला शौच के बाद साबुन से अपने हाथ नहीं धोती है क्योंकि साबुन घर के अंदर रखा है, घर के बाहर नहीं। आओ, हम सलोनी डायरी के पृष्ठ पर एक नजर डालते हैं।



इस चित्र को देखो। अब निशान लगाओ कि आप शौच के बाद अपने हाथों को कहाँ धोते हैं? और एक सुविधाजनक जगह की पहचान करो जहाँ साबुन रखा जा सकता है। अब याद रखो कि हमें अपनी अंगुलियों के बारे में पता है और हम जानते हैं कि हम साबुन से हाथ धोने के एक आसान से काम के जरिये किस तरह से रोगाणुओं को फैलने से रोक सकते हैं।

❓ अब दो या तीन किशोरियों को खड़े होने को कहें जिन्होंने साबुन को उस जगह के पास रखा है जहाँ वे अपने हाथ धोती हैं। किशोरियों को उस जगह के बारे में पूरी कक्षा को बताने को कहें।

मुझे यह बताओ कि आपमें से कितने लोग शौच के बाद अपने हाथों को साबुन से धोती हैं?

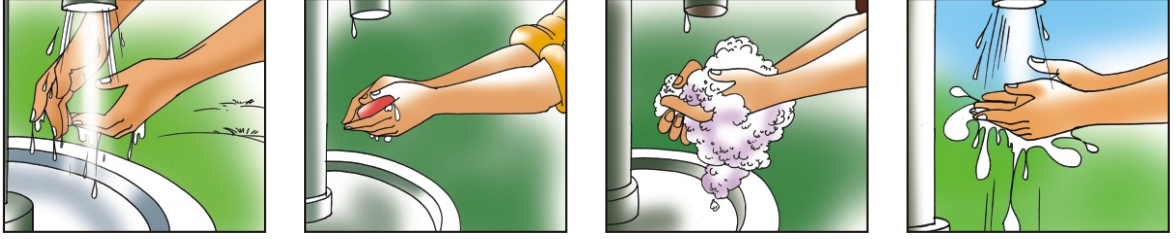
✂ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें।

“ कहें— अब हमने यह सीख लिया है कि शौच के बाद हर बार साबुन से हाथ धोना नियमित आदत होनी चाहिए। अगर हम एक सप्ताह में केवल एक दिन अपने हाथों को साबुन से धोते हैं तो इससे हमारा मकसद पूरा नहीं होता है। हमें हर बार शौच करने के बाद अपने हाथ साबुन से धोने हैं। यह हमारे सलोनी समूह की सभी किशोरियों को अवश्य करना है। कोई भी बाकी नहीं बचना चाहिए।

किशोरियों से सामूहिक रूप से निम्नलिखित प्रतिज्ञा करवाइये—

प्रतिज्ञा

“ हम शौच के बाद, अपने हाथ नियमित रूप से साबुन से धोने का वादा करती हैं। हम अपने घर में साबुन को सुविधाजनक जगह पर रखने का वादा करती हैं। हम साबुन से हाथ धोने के सरल कार्य के महत्व के बारे में अपने परिवार के सदस्यों और पड़ोसियों को बताने का वादा करती हैं। इस प्रकार हम अपने अपने परिवार और समुदाय को स्वस्थ बनाये रख सकती हैं।”



चित्र 5.5

- ❓ पूछें— क्या शौच के अलावा कुछ और काम भी हैं, जिनसे हमारी उँगलियों पर रोगाणु आ सकते हैं?
- ✗ किशोरियों को उत्तर देने के लिये प्रोत्साहित करें तथा उनके उत्तरों का संदर्भ लेते हुए स्पष्ट करें—
- “ घर की सफाई करने, खेत के काम करने या गंदी चीजों को छूने से भी हमारी उँगलियों में रोगाणु आ सकते हैं, इसलिये खाना खाने, पकाने, परोसने या बच्चों को खिलाने से पहले भी साबुन से हाथ धोने चाहिए।

मूल्यांकन

सही उत्तर का चयन करो:

प्र.1. घर में साबुन कहाँ रखा होना चाहिए?


- घर के अंदर
- घर के बाहर
- अलमारी में तालाबंद

प्र.2. हमें अपने हाथ कब-कब साबुन से धोने चाहिए?

- हर रोज शौच के बाद
- सप्ताह में एक बार
- तभी जब आपको जरूरत महसूस हो

प्र.3. मुझे पूरा भरोसा है कि मैं शौच के बाद साबुन से हाथ धोने के लिए अपने परिवार और अपने पड़ोसियों को मना पाऊँगी।

- 100 प्रतिशत भरोसा है
- 75 प्रतिशत भरोसा है
- 50 प्रतिशत भरोसा है
- 25 प्रतिशत भरोसा है

 समय: 60 मिनट

■ सत्र का उद्देश्य

यह सत्र समाप्त होने पर किशोरियाँ □ :

- ▶ 1. स्त्री प्रजनन तंत्र के आंतरिक और बाहरी अंगों के बारे में बता पाएंगी।
- ▶ 2. स्त्री प्रजनन तंत्र के किन्हीं तीन अंगों के कार्य बता पाएंगी।
- ▶ 4. माहवारी की प्रक्रिया को समझ पाएंगी।

■ सत्र संचालन के लिए सहायक सामग्रियाँ

- ▶ चित्र संख्या 6.1 – स्त्री प्रजनन तंत्र का चित्र।
- ▶ मासिक धर्म सम्बन्धी चित्र– 6.2

■ सत्र की रूपरेखा



भाग 1	स्त्री प्रजनन तंत्र का परिचय
भाग 2	स्त्री प्रजनन तंत्र की संरचना एवं कार्य
भाग 3	माहवारी की प्रक्रिया

अनुमति के साथ निम्नलिखित सत्रों से अपनाया गया: सत्र 1: स्त्री प्रजनन तंत्र का परिचय; सत्र 2: स्त्री प्रजनन तंत्र संरचना एवं कार्य; सत्र 6: माहवारी चक्र 1; सत्र 7: माहवारी चक्र 2; (IHMP, "Reproductive and Sexual Health" 2001)

किषोरियों का छठे सत्र के लिए आमंत्रित करते हुए बताएँ कि अभी तक वे अपने आप को स्वस्थ बनाये रखने के लिए संतुलित आहार, एनीमिया की रोकथाम तथा शौच के बाद हाथ धोना जैसे महत्वपूर्ण विषयों को सीख चुकी हैं।

कहें – आज हम अपने शरीर के बारे में कुछ नयी बातें सीखेंगे जिन्हें सीखना और समझना हर किषोरी के लिए ज़रूरी है।

फिर नीचे दिये गये विषय को स्पष्ट करें–

“हमारे शरीर में जैसे साँस लेने, खाना खाने, और पाचन के लिए अलग-अलग अंग होते हैं, वैसे ही बच्चे को जन्म देने के लिए भी कुछ अंग होते हैं जिन्हें एक साथ मिलाकर प्रजनन तंत्र कहा जाता है। ये अंग पुरुष और महिला में अलग-अलग होते हैं। हमारे प्रजनन तंत्र के कुछ अंग हम बाहर से देख सकते हैं पर कुछ शरीर के अंदर होते हैं। यह आंतरिक अंग पेट के निचले हिस्से में होते हैं और हड्डियों के ढाँचे के अंदर सुरक्षित रहते हैं। आज हम इन्हीं अंगों के बारे में बात करेंगे।

क्या आप में से किसी ने इन अंगों के बारे में सुना है? हम शरीर के दूसरे सभी अंगों के बारे में अक्सर खुल कर बात करते हैं पर प्रजनन अंगों के बारे में बात करने से हिचकिचाते हैं या शर्म महसूस करते हैं। शरीर के दूसरे अंगों की तरह प्रजनन अंग भी बहुत महत्वपूर्ण हैं और हम सभी को उन अंगों के बारे में बिना शर्म महसूस किए खुल के बात करनी चाहिए।

“आज हम स्त्री प्रजनन तंत्र के अंगों और उनकी संरचना एवं कार्यों के बारे में जानेंगे। एक लड़की के शरीर में उसके जन्म से ही प्रजनन तंत्र के सभी अंग मौजूद होते हैं। प्रजनन तंत्र के आंतरिक अंगों को बाहर से नहीं देखा जा सकता है। जब लड़की की उम्र 10-11 साल होती है, तब उसके प्रजनन तंत्र के अंग विकसित होना शुरू करते हैं और लड़की को वयस्कता हेतु तैयार करने के लिए क्रियाशील हो जाते हैं।

चित्र 6.1 दिखते हुए स्पष्ट करें–

स्त्री प्रजनन तंत्र के बाहरी अंग:

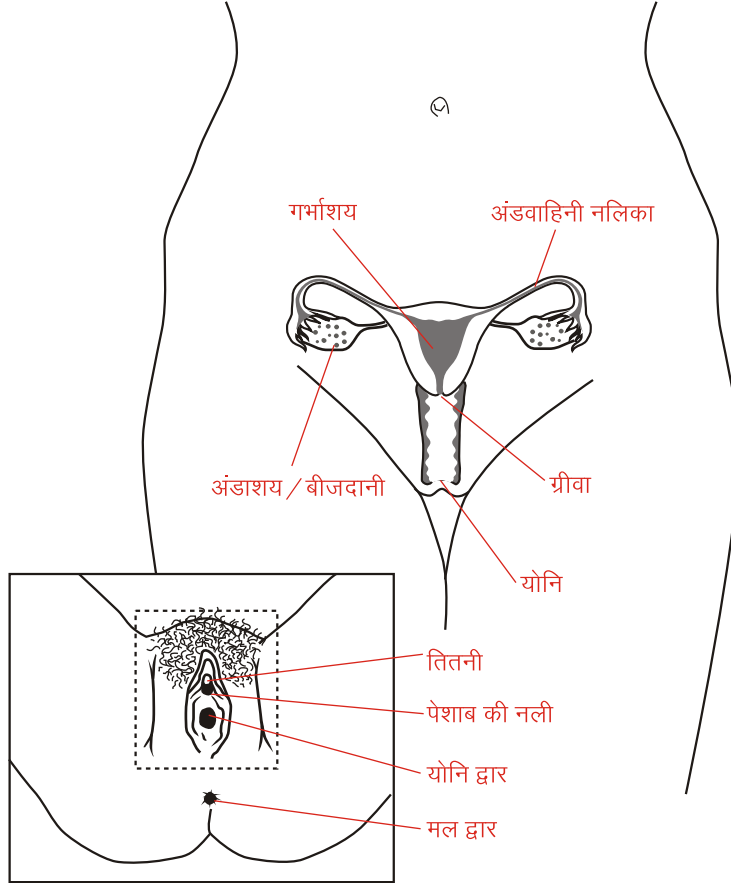
शरीर के निचले भाग में तीन छिद्र होते हैं जो आगे से पीछे की तरफ इस प्रकार हैं–

- ▶ 1. मूत्र द्वार (हृपेशाब के लिए)
- ▶ 2. योनि द्वार (हृस छिद्र से माहवारी के समय खून निकलता है, प्रसव के समय बच्चा भी इसी द्वार से निकलता है।)
- ▶ 3. गुदा छिद्र (हृजहां से हमारा शरीर मल को बाहर निकालता है)

स्त्री प्रजनन तंत्र के आंतरिक अंग:

- ▶ **योनि:** योनि एक खोखली, सपाट नलिका होती है। गर्भ में पल रहा बच्चा प्रसव के समय योनी के रास्ते से होता हुआ बाहर आता है। बच्चे के बाहर निकलते समय यह नलिका कई गुना फैलकर बच्चे को निकलने में मदद करती है। माहवारी का खून भी हर माह इसी रास्ते से बाहर निकलता है।
- ▶ **गर्भाशय:** यह पेट के निचले हिस्से में बंद मुट्टी के बराबर का अंग होता है जिसमें गर्भावस्था के दौरान नौ महीने तक बच्चे का पालन –पोषण होता है।

- ▶ **अंडवाहिनी नलिका:** यह नलिका अंडाशय से निकले हुए अंडे को बच्चेदानी तक पहुँचाने का काम करती है। यह बच्चेदानी के दोनो तरफ जुड़ी हुई खोखली नलिका होती है।
- ▶ **अंडाशय:** ये बच्चेदानी के दोनो तरफ अंडा ले जाने वाली नलिका के नीचे स्थित होते हैं। दोनो अंडाशयों में लड़की के जन्म के समय से ही अंडे मौजूद होते हैं जो किशोरावस्था आने पर परिपक्व होना शुरू कर देते हैं। हर महीने एक अंडाशय से एक अंडा निकलता है जो अंडवाहिनी नलिका से होकर बच्चेदानी तक पहुँचता है।



चित्र संख्या 6.ह1)

■ किशोरियों को समझाएँ

1. अपने प्रजनन अंगों के बारे में शर्म या खीज महसूस नहीं करें।
2. अपनी कक्षा, और अपने समूह में अपनी सहेलियों के साथ इस विषय पर खुलकर बात करें।
3. अगर आपको लगता है कि आप अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहती हैं तो आप अपने गांव में आशा दीदी, आंगनवाड़ी दीदी या प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र की महिला डाक्टर से भी बातचीत कर सकती हैं।

किशोरियों को इस विषय पर बात करने में थोड़ा सहज बनायें, जिससे वो माहवारी की प्रक्रिया समझ पायें।

“ किशोरियों, हमने जाना था कि किषोरावस्था वृद्धि और बदलाव की अवस्था है। किषोरावस्था में हम सभी के अन्दर कुछ शारीरिक बदलाव आते हैं। इन बदलावों में एक प्रमुख बदलाव है मासिक घर्म या माहवारी का शुरु होना। आपके मन में शायद इसके बारे में अनेक सवाल हों। आज हम माहवारी चक्र के बारे में विस्तार से चर्चा करेंगे।

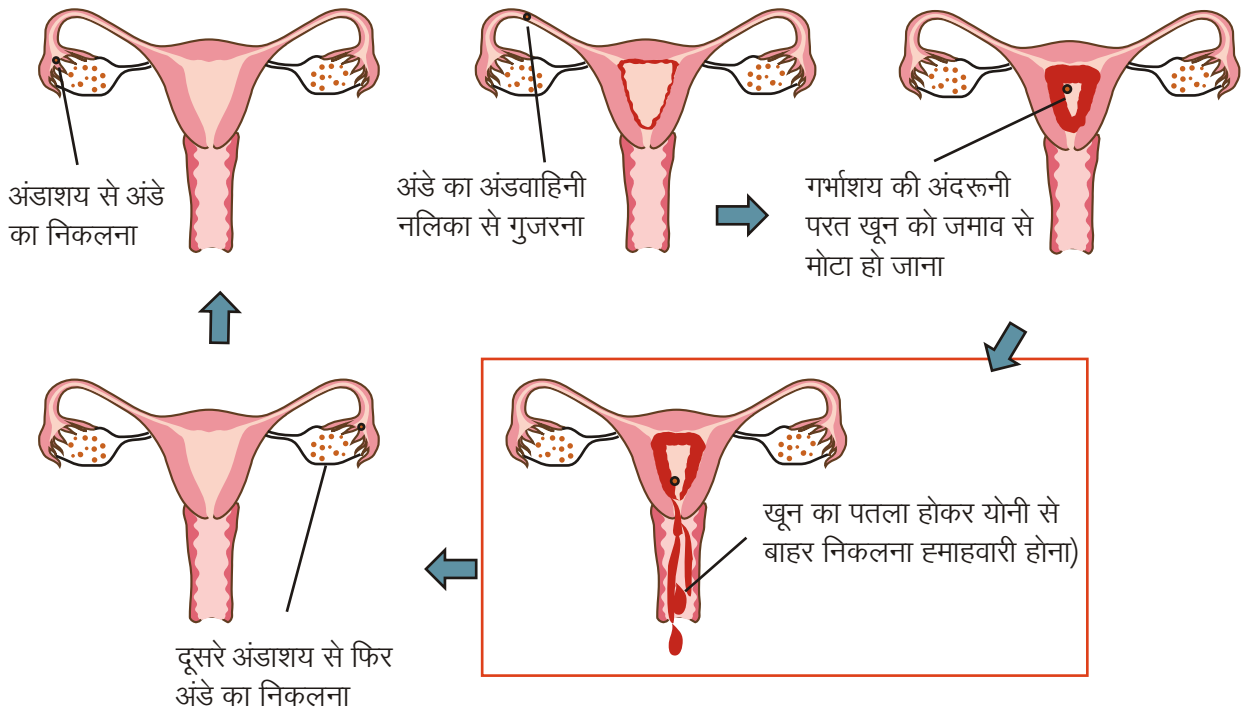
❓ पूछें आप में से किस-किस की माहवारी शुरु हो चुकी है? सम्भव है इस प्रश्न का उत्तर देने में किशोरियों को संकोच हो। उन्हें सहज महसूस कराएँ तथा उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें। निम्न के अनुसार खुली चर्चा करें। जब बालिकायें इस विषय को समझने के लिए मानसिक रूप से तैयार हों तब चित्र 6.2 की सहायता से मासिक घर्म की प्रक्रिया स्पष्ट करें।

✕ कहें

आओ, हम माहवारी चक्र तक इस समय अपने शरीर में होने वाले बदलावों को समझते हैं। इन चित्रों से आपको समझने में मदद मिलेगी।

✕ किशोरियों को उनके अनुभव बताने के लिए प्रोत्साहित करें। संभव है किशोरियों को जवाब देने में शर्म या झिष्क महसूस हो रही हो तो उन्हें याद दिलायें कि हमने अभी-अभी सीखा है कि विषयों पर खुल कर बात करनी चाहिये।

“ किशोरावस्था में (11-14 की उम्र के बीच में कभी भी), लड़कियों में मासिक घर्म या माहवारी की शुरुआत होती है। हरेक महीने लगभग 4-5 दिन के लिए योनि द्वार से खून आता है। यह रक्तस्राव या खून का आना 28-30 दिन के बाद, हर महीने होता है। इसी कारण इसे माहवारी कहा जाता है।”



चित्र 6.2

“ हर महीने दोनो में से किसी एक अंडाशय से एक अंडा परिपक्व होकर निकलता है और अंडवाहिनी नलिका के रास्ते गर्भाशय तक पहुँचता है। गर्भाशय की अंदरूनी परत खून जमाव होने से मोटी हो जाती है, इस तरह गर्भाशय खुद को संभावित भ्रूण के पालन पोषण के लिए तैयार करता है। अंडे के गर्भाशय तक आने में यदि उसका बीज (शुक्राणु) से मिलन हो जाता है तो भ्रूण बनने को तैयार है और महिला गर्भवती हो जाती है। अगर अंडे का मिलन बीज से नहीं होता है तो भ्रूण बनने के बजाय, बच्चेदानी की भीतरी परत पर जमा खून पतला होकर योनी के रास्ते से बाहर निकल जाता है। योनि मार्ग से खून बाहर आने का यह चक्र हर महीने 4–5 दिन तक चलता है। इसे ही माहवारी कहते हैं। अंडे और शुक्राणु का मिलन हो जाने पर यह स्त्राव नहीं होता है और जब तक पेट में बच्चा रहता है माहवारी नहीं होती है।

माहवारी एक प्रकृतिक प्रक्रिया है। इससे डरने या घबराने की कोई बात नहीं है। हमें यह महसूस नहीं करना चाहिए कि हम औरों से अलग हैं, या हमने कोई गलत काम किया है। सभी किशोरियों में यह बदलाव आते हैं, और अब जब आप माहवारी के बारे में जान गयी हैं आपको अपने डर को कम करने में मदद मिलेगी। अगर आपके मन में कोई डर है या कोई सवाल है तो आपको दूसरों से पूछना चाहिए, और अपनी सहेलियों से अपने अनुभवों के बारे में बात करनी चाहिए। इससे आपको अपने डर और शर्म पर काबू पाने में मदद मिलेगी। याद रखें, माहवारी का शुरु होना हमारे शरीर के विकास का एक चरण है।

जब लड़की अपनी किशोरावस्था में आती है या उसका मासिक शुरु होता है तब अक्सर हमारे परिवारों में यह कहने का रिवाज है कि लड़की बड़ी हो गई है या शादी के लायक हो गयी है। लड़की की माहवारी शुरु होने पर यह कहना गलत है कि लड़की बड़ी हो गई है और उसकी शादी कर देनी चाहिए। अगर आपके मन में इस बात को लेकर में कोई संदेह या सवाल है तो पूछिये या उनको एक कागज पर लिखकर इस बक्से में डाल दीजिए।”

“ किशोरियों की उम्र 16–18 साल होने तक भी शरीर विकसित हो रहा होता है। यही कारण है कि किशोरियों की माहवारी शुरु होते ही उनकी शादी नहीं करनी चाहिये।

✘ किशोरियों को मासिक घर्म से जुड़े उनके सवाल लिखने के लिए कुछ समय दें उनकी पर्चियों को जमा कर लें फिर नाम बताये बिना एक-एक करके उनकी शंकाओं का समाधान करें ये शंकाएँ सभी लड़कियों के मन में हो सकती हैं।




अपने आप को संक्रमण से कैसे बचाएँ

 समय: 60 मिनट

 सत्र का उद्देश्य

यह सत्र समाप्त होने पर:

- ▶ 1. निजी शारीरिक स्वच्छता के महत्व को समझ कर अपने को नियमित रूप से साफ रखने के 5 तरीके बता पाएंगी।
- ▶ 2. माहवारी के दौरान आवश्यक विशेष स्वच्छता को समझ जायेंगी और अपने आप को संक्रमण से बचाए रखने के 4 तरीके बता पाएंगी।
- ▶ 3. माहवारी के दौरान सूती कपड़े/ पैड का प्रयोग समझ जाएंगी।
- ▶ 4. प्रजनन तंत्र के संक्रमण के कम से कम 3 कारण बता पाएंगी।
- ▶ 5. बता पाएंगी कि अगर वे प्रजनन तंत्र एवं मूत्र मार्ग के संक्रमण से पीड़ित हों तो उन्हें क्या करना चाहिए।

 सत्र संचालन में सहायक सामग्रियाँ

- ▶ चार्ट पेपर, स्केच पेन या चाक और परिशिष्ट में दिए गए चित्र।
- ▶ साफ चौकर कटा हुआ सूती कपड़ा/ तथा सैनीटरी पैड।

 सत्र की रूपरेखा



भाग 1	व्यक्तिगत स्वच्छता— 5 तरीके	भाग 4	संक्रमण से बचाव
भाग 2	माहवारी के दौरान स्वच्छता	भाग 5	प्रजनन तंत्र के संक्रमण
भाग 3	माहवारी के दौरान सूती कपड़े के पैड का प्रयोग		संक्रमण होने पर क्या करें

अनुमति के साथ निम्नलिखित सत्रों से अपनाया गया: सत्र 1: स्त्री प्रजनन तंत्र का परिचय; सत्र 2: स्त्री प्रजनन तंत्र संरचना एवं कार्य; सत्र 6: माहवारी चक्र 1; सत्र 7: माहवारी चक्र 2; (IHMP, "Reproductive and Sexual Health" 2001)

किशोरियों को सातवें सत्र के लिये आमंत्रित करते हुए, स्मरण करायें कि हमने पांचवे सत्र में शौच के बाद साबुन से हाथ धोने का महत्व जाना था, जो हमारे स्वास्थ्य के लिये अति आवश्यक है। पिछले सत्र में हमने माहवारी के बारे में जाना था।

आज हम व्यक्तिगत स्वच्छता यानि कि अपने शरीर की स्वच्छता से जुड़ी उन बातों को सीखेंगे जो हमें स्वस्थ रखने और संक्रमण से बचाने के लिए जरूरी हैं।

❓ पूछें— अपने आप को यानि अपने शरीर को साफ रखने के लिये हमें क्या-क्या करना चाहिए?

किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें तथा उनके उत्तरों को ब्लैक बोर्ड पर लिखें। (जवाबों की सूची में नियमित स्नान, बालों में कंघी करना, नाखूनों को काटना, दांतों को मांजना, साफ-सुथरे कपड़े पहनना आदि होंगे।)

उत्तरों के लिए किशोरियों की प्रशंसा करते हुए निम्नांकित को स्पष्ट करें —

अपने आप को साफ रखने के 5 तरीके —

- ▶ 1. प्रतिदिन सुबह उठकर शौच के लिए जायें।
 - यह आपके शरीर को स्वस्थ तथा आपको ताज़गी महसूस कराता है और सचेत रखता है।
- ▶ 2. प्रतिदिन दांतों को साफ करें।
 - अपने दांतों को सुबह उठने पर तथा रात को सोने से पहले नीम की दातून अथवा टूथब्रश या टूथपेस्ट से अवश्य साफ करें।
- ▶ 3. प्रतिदिन स्नान करते समय साबुन का प्रयोग करें तथा साफ-सुथरे कपड़े पहनें।
 - इससे हमारे शरीर से सभी तरह की मैल व गंदगी साफ होती है।
 - शरीर पर जमे रोगाणु नष्ट होते हैं।
 - साफ-सुथरे कपड़े पहनने से हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है।
- ▶ 4. नियमित रूप से अपने हाथों तथा पैरों के नाखूनों को काटें।
 - धूल-गंदगी तथा रोगाणुओं से अपने नाखूनों को बचाने के लिए।
- ▶ 5. सिर धोकर नहायें तथा बालों को साफ रखें।
 - हमें अपने बालों को साबुन, शैम्पू, शिकाकाई, दही तथा बेसन, जो भी उपलब्ध हो, उससे धोना चाहिये। बालों को सप्ताह में दो से तीन बार अवश्य धोयें।



किशोरियों के साथ मिलकर इन्हें दोहरायें और फिर पूछें—

- अब बताईये— हमसे कुछ छूट तो नहीं रहा है?

संभवतः किशोरियाँ इसमें सहज नहीं होंगी। अतः स्पष्ट करें कि हमें नहाते समय अपने बाहरी प्रजनन अंगों को भी पानी तथा साबुन से धोना चाहिए।

“कहें— जैसा हमने पिछले सत्र में जाना था कि 11–14 वर्ष की उम्र में लड़कियों में माहवारी भी शुरू होती है। अपने समूह में भी कई लड़कियों की माहवारी शुरू हो चुकी है।

लड़कियों के लिए माहवारी के दौरान विशेष साफ–सफाई के साथ–साथ बाहर आने वाले खून को सोखने के लिए खास देखभाल की भी जरूरत होती है।

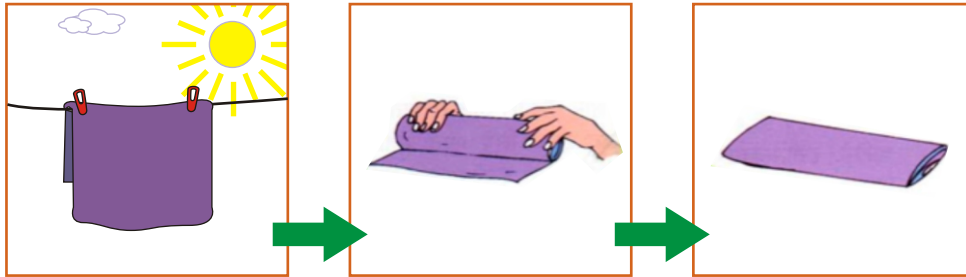
अब हम माहवारी के दौरान आवश्यक साफ–सफाई और देखभाल के बारे में सीखेंगे।

❓ पूछें— क्या आप में से जिन किशोरियों की माहवारी शुरू हो गयी है, वो बतायेंगी कि वो इस दौरान आने वाले खून को सोखने के लिए क्या इस्तेमाल करती हैं?

✂ किशोरियों को उत्तर देने के लिए सहज करें फिर निम्नलिखित को स्पष्ट करें—

“माहवारी रजोधर्म के समय एक सूती कपड़े का पैड इस्तेमाल करना चाहिए। इस कपड़े को इस्तेमाल करने से पहले इसको मोड़कर एक पैड बनाना पड़ता है। इससे पैड अपनी जगह पर बना रहता है और हिलता नहीं है।

❓ क्या आप लोगों में से कोई दिखा सकता है कि किस तरह से कपड़े की तहें लगाकर एक पैड बनाया जा सकता है? “साथ लाये सूती कपड़े से पैड बनाकर दिखायें।



“माहवारी के समय नाइलोन या कृत्रिम कपड़ा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए क्योंकि यह खून को आसानी से नहीं सोखते हैं और इसलिए बाहरी कपड़ों पर धब्बा पड़ने की संभावना होती है। सूती कपड़ा खून को आसानी से सोख लेता है। माहवारी शुरू होने से 4 दिन पहले कपड़ों को धोयें और धूप में सुखाएं। योनि के संक्रमण से बचने के लिए, रक्तस्राव बंद होने तक हर दिन पैड को 2–3 बार बदलना चाहिए। निजी स्वच्छता को बनाए रखने के लिए पैड या साफ कपड़े होना जरूरी हैं। प्रत्येक दो महीने के बाद पुराने सूती कपड़ों को जला देना चाहिए और नया सूती कपड़ा इस्तेमाल करना चाहिए।

माहवारी चक्र के दौरान हर दिन नहाना चाहिए। उसके अलावा, नहाते समय और पेशाब करने के बाद योनि तथा उसके आस–पात के हिस्से को साफ करना जरूरी है।

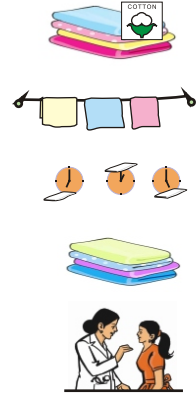
प्रत्येक लड़की को अपने मासिक चक्र की तारीख याद होनी चाहिए। इससे वह मानसिक रूप से तैयार रहेगी और घर से दूर जाते समय जरूरी कपड़ों को अपने साथ रख पायेगी।

आजकल बाजार में बने बनाये सैनेटरी नैपकिन/पैड भी उपलब्ध हैं। साथ लाया नमूना दिखायें।

अगर संभव है तो सूती कपड़े के पैडों की बजाय ऐसे सैनेटरी नैपकिन इस्तेमाल करने चाहिए क्योंकि ये वैज्ञानिक तरीके से कीटाणु रहित किये जाते हैं। सैनेटरी नैपकिन को इस्तेमाल करने के बाद लापरवाही से नहीं फेंकना चाहिए, बल्कि उसके सही तरीके से कागज में लपेटना चाहिए और कूड़ेदान में डालना चाहिए या जला देना चाहिए।

आओ, अब दोहराते हैं कि माहवारी के दौरान अच्छी साफ-सफाई को बनाए रखने के लिए क्या सुनिश्चित करना चाहिए :

- ▶ 1. पैड के रूप में बाजार में उपलब्ध बनी-बनायी सैनटरी नैपकिन या सूती कपड़ा प्रयोग करना नायलान या टेरीकाट कपड़ा नहीं।
- ▶ 2. इन सूती कपड़ों को धोया और धूप में सुखाया जाना चाहिए।
- ▶ 3. एक दिन में कम से कम 2-3 बार अपने सूती कपड़े/पैड को बदलना चाहिए।
- ▶ 4. 3-4 महीने के बाद नया सूती कपड़ा इस्तेमाल करना चाहिए।
- ▶ 5. अगर कोई असामान्य बात दिखाई देती है, मसलन अत्यधिक रक्तस्राव होना या बहुत ज्यादा दर्द होना, तो डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए।



किशोरियों को निम्नलिखित सवालों की पर्चियां दें और उनसे पढ़वायें। इन सवालों के जवाब उसी क्रम में नीचे दिए गए हैं। किशोरियों द्वारा पूछे गए सवालों का जवाब दें/और उन पर चर्चा करें।

- ▶ प्र. 1 हमारी कक्षा में ज्यादातर लड़कियां हमउम्र हैं, फिर ऐसा क्यों है कि कुछ किशोरियों की माहवारी शुरू हो गयी है जबकि दूसरों की नहीं?
- ▶ प्र. 2 केवल किशोरियों को ही हर महीने माहवारी क्यों आती है और लड़कों को क्यों नहीं?
- ▶ प्र. 3 अगर माहवारी के समय किशोरियों का कोई तकलीफ होती है तो उन्हें क्या करना चाहिए?
- ▶ प्र. 4 यह कैसे जाना जाए कि माहवारी के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव हो रहा है?
- ▶ प्र. 5 किस उम्र में माहवारी चक्र बंद होता है?
- ▶ प्र. 6 वृद्ध आयु में महिलाओं को माहवारी क्यों नहीं आती है?

उत्तर 1 – किशोरावस्था के समय होने वाले शारीरिक बदलावों के शुरू होने का वक्त अलग-अलग लड़की में अलग-अलग होता है। पतली और कमजोर किशोरियों की तुलना में स्वस्थ किशोरियों में यह बदलाव जल्दी शुरू हो जाते हैं।

आमतौर पर किशोरियों की माहवारी 11 से 14 साल की उम्र में शुरू होती है लेकिन कुछ किशोरियों में यह 16 साल की उम्र में और कुछ किशोरियों में 11 साल की उम्र में भी शुरू हो सकती है। चिकित्सा के नजरिये से इसको बिल्कुल सामान्य माना जाता है। बहरहाल, यदि 16 साल की उम्र तक किसी लड़की की माहवारी शुरू नहीं होती है तो उसे डाक्टर से परामर्श करना चाहिए। किशोरावस्था प्राप्त करने के बाद भी कुछ किशोरियों में नियमित रूप से रक्तस्राव नहीं होता है क्योंकि उनके प्रजनन तंत्र का विकास पूरा नहीं हुआ होता है और यह सामान्य बात है।

उत्तर 2 – लड़के और लड़की के प्रजनन तंत्र अलग-अलग होते हैं, उनकी संरचना और कार्य भी अलग होते हैं। लड़कों के अंदर गर्भाशय नहीं होता है। इसलिए लड़कों को लड़कियों की तरह माहवारी नहीं आती है।

उत्तर 3 – माहवारी के समय कुछ किशोरियों को पेटदर्द, सिरदर्द, पैर और जोड़ों में दर्द, कमजोरी, और स्तनों में भारीपन आदि जैसी तकलीफें होती हैं। हर किसी को इन तकलीफों का सामना नहीं करना पड़ता है। अगर माहवारी के दौरान आपको ऐसी कोई तकलीफ होती है तो डरने की कोई बात नहीं है।

अगर दर्द ज्यादा तेज नहीं है तो पेट पर गर्म पानी की बोतल या थैली से सिंकाई करें। जब दर्द तेज हो तब अपनी आशा दीदी या आंगनवाड़ी दीदी से सलाह लेने के बाद एस्पिरिन या पैरासिटामोल की एक गोली लें। इससे दर्द को कम करने में मदद मिलेगी। कभी भी खाली पेट इन गोलियों को नहीं लेना चाहिए। अगर पेट दर्द सामान्य लगता है तो अपने दैनिक कामकाज में व्यस्त हो जाने के बाद यह दर्द महसूस नहीं होगा। लेकिन अगर बहुत ज्यादा तेज पेटदर्द हो रहा है तो तुरंत अस्पताल जाना चाहिए।

उत्तर 4 – आमतौर पर एक दिन में 2 या 3 बार पैड बदलना चाहिए। अगर एक दिन में 3 बार से ज्यादा पैड बदलने की जरूरत है तो रक्तस्राव को अत्यधिक रक्तस्राव माना जा सकता है। अगर आमतौर पर रक्तस्राव 5 दिन से ज्यादा समय तक चलता है तो इसके लिए डाक्टर से संपर्क करना चाहिए।

उत्तर 5 – आमतौर पर माहवारी चक्र तब बंद हो जाती है जब महिला की उम्र 45 से 50 साल के बीच पहुंच जाती है। माहवारी तब भी बंद हो जाती है जब महिला गर्भवती होती है। माहवारी बंद होने के अनेक दूसरे कारण भी हैं, इसलिए कारण जानने और समय पर इलाज करवाने के लिए डाक्टर से सलाह लेना जरूरी है।

उत्तर 6 – आमतौर पर हरेक महिला में माहवारी 45 से 50 साल की उम्र तक जारी रहती है। जब अंडाशय काम करना बंद कर देते हैं और अंडा नहीं निकलता है, तब माहवारी स्थायी रूप से बंद हो जाती है।

बतायें – व्यक्तिगत स्वच्छता न बरतने पर हमें कई तरह के संक्रमण हो सकते हैं और हम बीमार पड़ सकते हैं।

हम संक्रमण से अपने आप को किस तरह बचाए रखें। यह एक महत्वपूर्ण विषय है। क्या आप में से कोई बतायेगा कि हम अपने आप को संक्रमण से बचाए रखने के लिए क्या-क्या कर सकते हैं।

किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें।

संक्रमण से लड़ने के लिए हमारे पास एक बहुत ही शक्तिशाली अस्त्र है, जो हम सबके घरों में होता है, यह बहुत महंगा भी नहीं है और इसे प्रयोग करना भी आसान है। कोई बता सकता है कि यह क्या है?

किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें।

जी हाँ, जबाब है साबुन। डॉक्टर भी अपने हाथों को बार-बार साबुन से ही धोते हैं। साबुन कीटाणुओं को नष्ट करता है। यह हमें ताजगी महसूस कराता है तथा खुशबू बिखेरता है। फिर भी, अक्सर जरूरत के समय हम साबुन का प्रयोग नहीं करते हैं। क्या आप सबको याद है कि हमें किस-किस समय साबुन से हाथ धोने चाहिए?

यदि नीचे दिये गये जवाबों में से कोई जवाब किशोरियों ने न दिया हो तो उसे जोड़ें तथा सभी बिन्दुओं को दोहरायें।
रियों से कहें कि वे एक-एक करके आज सीखी गयी बातों को दोहरायें।

शौच के बाद – हर बार

- ▶ बच्चों का मल साफ करने के बाद
- ▶ खाना बनाने व खाने से पहले
- ▶

❓ पूछें— अपने आप को संक्रमण से बचाए रखने के लिए और क्या कर सकते हैं?

✘ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें।

- शौच के बाद अपने गुदा क्षेत्र को साफ करते समय योनि स्थान को न छुएँ। धोते समय अपने हाथों को आगे से पीछे की ओर ले जायें।
- प्रतिदिन स्नान करते समय प्रजनन तंत्र के बाहरी अंगों को भी साबुन व पानी से साफ करें।
- माहवारी के समय अपने बाहरी प्रजनन अंगों की साफ—सफाई का ध्यान रखना और भी ज़रूरी हो जाता है, क्योंकि इस समय संक्रमण फैलने का अधिक खतरा रहता है।

किशोरियों से कहें कि वे एक—एक करके आज सीखी गयी बातों को दोहरायें।

■ अपने आप को किस प्रकार साफ रखें —

1. शौच के बाद साबुन से हाथ धोएं।
2. रोजाना दो बार दांत साफ करें।
3. प्रतिदिन साबुन से स्नान करें।
4. नियमित रूप से अपने हाथों और पैरों के नाखून काटें।
5. सप्ताह में दो—तीन बार बालों को धोएं।

■ अपने आप को संक्रमण से किस तरह बताए रखें —

1. शौच के बाद साबुन से हाथ धोएं।
2. छोटे बच्चों के मल को साफ करने के बाद साबुन से हाथ धोएं।
3. खाना बनाने व खाने से पहले साबुन से हाथ धोएं।
4. प्रतिदिन स्नान के समय अपने बाहरी प्रजनन अंगों को साबुन से साफ करें।
5. माहवारी के दौरान व्यक्तिगत साफ—सफाई का ध्यान रखें।

■ प्रजनन तंत्र के संक्रमणों के लक्षण —

1. योनि से सफेद रंग का स्राव होना।
2. योनि द्वार में खुजली होना।
3. पेशाब के समय जलन होना।
4. लिसलिसा पीले रंग का बहाव आना।
5. बहाव के साथ दुर्गन्ध होना।
6. पीठ के निचले हिस्से में दर्द होना।

इन लक्षणों के होने पर कहाँ जायें?

हमें अपनी आशा दीदी के पास अथवा ए.एन.एम. बहन जी के पास अवश्य जाना चाहिए।

किशोरियों को सलोनी डायरी में मूल्यांकन वाले प्रश्नों के उत्तर भरने को कहें।

■ मूल्यांकन

▶ सही अथवा गलत

- शौच के बाद साबुन से हाथ धोने चाहिए(सही)
- यह जरूरी नहीं है कि स्नान के समय अपने बाहरी प्रजनन अंगों को साबुन से साफ करें.....(गलत)
- महिलाओं के प्रजनन तंत्रों को संक्रमण का खतरा नहीं रहता है.....(गलत)

▶ रिक्त स्थान भरो

1. मैं माहवारी के समय.....कपड़े इस्तेमाल करूंगी। ((सूती)
2. मैं माहवारी के दौरान एक दिन में बार पैड कपड़े बदलूंगी। (2-3)
3. मैं इन कपड़ों को धोने के बाद में सुखाऊंगी। (धूप)
4. मैं हर रोज नहाते समय अपने क्षेत्र को साफ करूंगी। (योनि)
5. मैं शौच के बाद अपने गुदाक्षेत्र को इस तरीके से साफ करूंगी कि रोगाणु मेरी और में प्रवेश नहीं करें। (योनि और मूत्रमार्ग)

🕒 समय: 90 मिनट

■ सत्र का उद्देश्य

यह सत्र समाप्त होने पर किशोरियाँ □ :

- ▶ 1. लड़कों और लड़कियों के लिए शादी की कानूनी उम्र बता पाएंगी।
- ▶ 2. वह सजा बता पाएंगी जो बाल विवाह के मामले में दूल्हे, विवाह कराने वाले और परिवार को दी जा सकती है।
- ▶ 3. बाल विवाह (18 साल से कम उम्र) के 3 दुष्प्रभाव बता पाएंगी।
- ▶ 4. यह बता पाएंगी कि वे 18 साल की उम्र से पहले शादी को रोकने के लिए क्या कर सकती हैं।

■ सत्र संचालन के लिए सहायक सामग्रियाँ

- ▶ खेल: खेल के 3 राउंड के लिए कार्ड, बेलन और थाली
- ▶ अधूरी कहानी, — लड़कियाँ □ कहानी को खत्म करेंगी
- ▶ भाषण पूरा करना;
- ▶ एक संकल्प लेना।

■ सत्र की रूपरेखा



1. खेल: मुझे कब शादी करनी चाहिए?	5. हम क्या कर सकते हैं: इंदिरानगर का संकल्प
2. सरला की कहानी; चर्चा, बाल विवाह के दुष्प्रभाव (18 साल से कम उम्र)	6. हमारे सलोनी समूह का संकल्प
3. बाल विवाह निषेधाज्ञा कानून	7. सलोनी डायरी भरना
4. सवाल पूछना सीखना? एक मिनट की भाषण प्रतियोगिता	8. दोहराना



“ किशोरियों को आठवें सत्र के लिए आमंत्रित करते हुए कहें –

आज हम अपने सत्र की शुरुआत एक खेल के साथ करेंगे। इस खेल का नाम है, “मुझे कब शादी करनी चाहिए?” इस खेल के 3 चक्र हैं।

खेल शुरू करने से पहले सभी लड़कियों को एक गोले में खड़ा करें, फिर कमरे के दोनों छोरों पर खड़े होने के लिए दो छात्राओं को स्वैच्छिक रूप से आमंत्रित करें। एक के पास एक कार्ड रहेगा जिस पर लिखा होगा (18 साल की उम्र से पहले) और दूसरी के पास दूसरा कार्ड रहेगा, जिस पर लिखा होगा (18 साल की उम्र के बाद)।

गोले में खड़ी किशोरियों को बतायें कि आप थाली को बेलन से बजायेंगी। थाली बजने की आवाज़ आते ही उन्हें गोल चक्कर में घूमना है, और तब तक घूमना है जब तक यह आवाज़ बंद न हो जाये।

अब बेलन से थाली पर आवाज़ करें। किशोरियों के रुकने पर सवाल पूछें कि उनकी राय में कौन 18 साल से पहले शादी करना चाहती हैं और कौन 18 साल के बाद। किशोरियों को दौड़कर सही उत्तर वाली छात्रा के पास जाना होगा।

पहला चक्र

▶ दोनों तरफ गयी किशोरियों की गिनती करें कि – कितनी किशोरियाँ 18 साल की उम्र से पहले वाली छात्रा के पास गयी हैं और कितनी किशोरियाँ 18 साल की उम्र के बाद।

दूसरा चक्र

▶ कमरे के दोनों छोरों पर खड़े होने के लिए दो छात्राओं को स्वैच्छिक रूप से आमंत्रित करें। एक के पास एक कार्ड रहेगा जिस पर लिखा होगा (18 साल की उम्र से पहले) और दूसरी के पास दूसरा कार्ड रहेगा, जिस पर लिखा होगा (18 साल की उम्र के बाद)।

थाली पर बेलन मारने की प्रक्रिया को दोहरायें और किशोरियों के रुकने पर पूछें—

❓ आपके माता—पिता आपकी शादी कब करना चाहेंगे? 18 साल की उम्र से पहले? या 18 साल की उम्र के बाद?

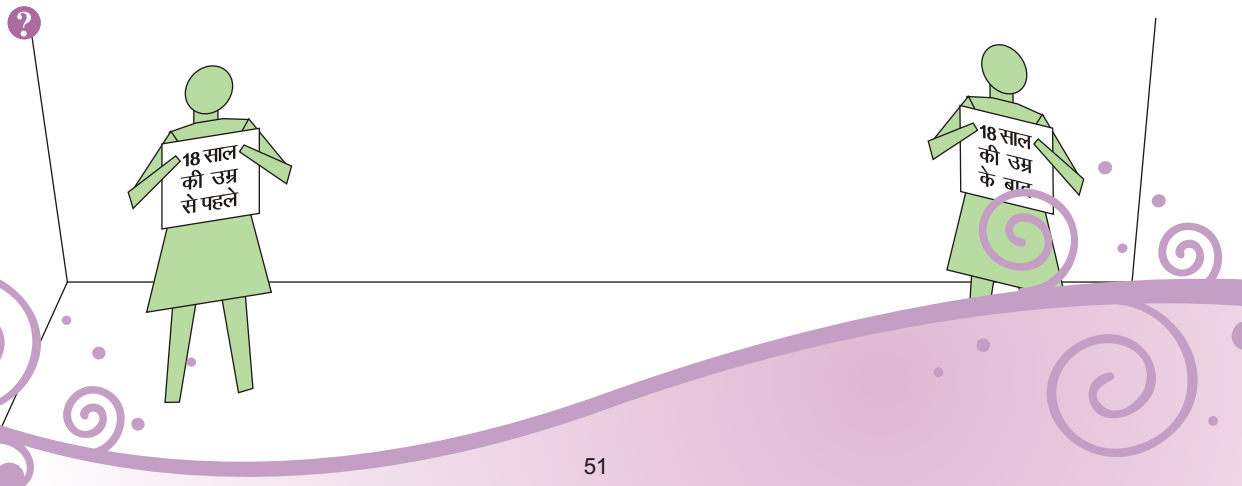
पहले की तरह गिनती करें कि कितनी किशोरियाँ 18 साल की उम्र से पहले वाली छात्रा के पास गयी हैं और कितनी किशोरियाँ 18 साल की उम्र के बाद।

तीसरा चक्र

थाली बजाने और लड़कियों के दौड़कर रुकने के बाद पूछें – आप में से कितने लोग अपने माता—पिता को अपनी शादी 18 के बाद करने के लिए मना सकते हैं?

गिनती करें कि कितनी किशोरियों ने हाँ कहा और कितनी किशोरियों ने नहीं कहा। इन संख्याओं को बोर्ड पर लिख लें।

किशोरियों से पूछें कि क्या उन्हें इस खेल में मजा आया? फिर कहानी के साथ सत्र को आगे बढ़ाएँ।



■ सरला की कहानी

“ अब, मैं आपको एक छोटी लड़की की कहानी सुनाऊंगी। इस लड़की का नाम सरला है। सरला की उम्र 14 साल है और वह रहीमपुर गांव में रहती है। गांव का स्कूल केवल आठवीं कक्षा तक है और सरला के माता-पिता उसे आगे की पढ़ाई करने के लिए पड़ोस के गांव में नहीं भेजना चाहते हैं। सरला बहुत निराश है क्योंकि उसे पढ़ना और नई-नई चीजें सीखना बहुत पसंद है।

सरला का सपना था अपने गांव में सुरेखा दीदी की तरह एक आंगनबाड़ी कार्यकर्ता बनना। सरला को छोटे बच्चों के साथ खेलना बहुत पसंद था और वह अपने पड़ोसी की चार साल की बेटी को लेने आंगनवाड़ी केंद्र कई बार गई थी। उसने सुरेखा दीदी से पूछा भी था कि क्या वह वहां आकर उनकी मदद कर सकती है। सरला के पिता ने उसे लखीमपुर भेजने से मना कर दिया है जहां दसवीं कक्षा तक का स्कूल था।

सरला सोच रही थी कि अब उसे नौवीं कक्षा में होना चाहिए था। अब उसका दिन अपनी माँ के रोज के कामकाज में हाथ बंटाते हुए बीतता था। उसे यह भी लगना शुरू हो गया था कि उसके प्रति उसकी माँ का रवैया बदल गया है। अगर सरला जोर से हंसती थी तो उसकी माँ गुस्सा हो जाती थी और अगर सरला अपनी सहेलियों के साथ खेलती थी तो उसकी माँ को अच्छा नहीं लगता था। वे कहती थी “सरला, अब तुम बड़ी हो गई हो। जल्दी ही तुम्हारी शादी हो जाएगी। तुम्हें एक घर की जिम्मेदारी संभालनी है। घर के तौर तरीके सीखो”।

एक दिन सरला की बुआ और फूफाजी उनसे मिलने के लिए आए। उन्होंने सरला को अपने साथ अपने घर चलने के लिए आमंत्रित किया। सरला बहुत खुश हुई। उसे रहीमपुर से बाहर जाने का बहुत कम मौका मिलता था। सरला ने बड़ी उम्मीद और खुशी के साथ अपना सामान बांध लिया। सरला की बुआजी के गांव जाते समय उन्होंने एक बहुत बड़ी नदी का पार किया। यह बहुत बड़ा गांव था। रहीमपुर से बहुत बड़ा। वहां एक बैंक भी था जहां लोग पैसे जमा करवा सकते थे। वहां एक सिनेमाघर भी था लेकिन सरला की पसंदीदा जगह उस नदी का घाट था, जहाँ वह पानी लेने जाती थी। एक दिन, जब वह नदी के घाट से पानी लेकर लौट रही थी, तब एक बूढ़ी औरत ने उसको रोका और पूछा कि वह कौन है। सरला ने उसको अपने बारे में बताया और फिर दुबारा पलटकर उस घटना के बारे में नहीं सोचा। लेकिन सरला की जिंदगी हमेशा के लिए बदलने वाली थी। वह बूढ़ी औरत कृष्णा दीदी थी। वह सरला की बुआजी के पास गई। उन्होंने अपने पोते, 24 साल के मनोज के लिए सरला का हाथ मांगा।

सरला की बुआ बहुत खुश थी कि कितना अच्छा रिश्ता है। कितना बढ़िया परिवार है, उनके पास जमीन और मवेशी है, उनका अपना मकान है, और वे इसी गांव में रहते हैं। सरला की बुआ, उन लोगों को लेकर सरला के माता-पिता से बात करने के अगले दिन रहीमपुर चल दीं।

❓ किशोरियों से पूछें – सरला के माता-पिता क्या करेंगे? क्या वे ऐसे बढ़िया रिश्ते को मना कर सकते हैं? सरला को क्या करना चाहिए?

► किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करते हुए सुनिश्चित करें कि जवाब दो नजरिये से मिलें – एक खुद किशोरियों के नजरिये से और दूसरा उनके परिवार के नजरिये से।

“ आओ, अब हम देखते हैं कि सरला की बुआ इस रिश्ते को लेकर उसके माता-पिता के पास जाने में कानूनी रूप से सही थीं या गलत? और गलत थीं तो क्यों?

बाल विवाह अधिनियम 2006 की निषेधाज्ञा

■ बाल विवाह अधिनियम 2006 की निषेधाज्ञा में कहा गया है कि एक लड़की के लिए 18 से कम उम्र में और एक लड़के के लिए 21 वर्ष से कम उम्र में शादी करना गैर-कानूनी है। इस कानून का उल्लंघन करने वाले व्यक्ति को निम्नलिखित में से कोई एक दंड दिया जा सकता है:

1. नाबालिग लड़की से शादी करने वाले बालिग पुरुष को 2 साल का कारावास हो सकता है या जुर्माना जो 1 लाख रुपये तक हो सकता है अथवा दोनों।
2. शादी करवाने वाले व्यक्ति को 2 साल का कारावास हो सकता है या जुर्माना जो 1 लाख रुपये तक हो सकता है अथवा दोनों।
3. बाल विवाह करवाने वाले या प्रोत्साहित करने वाले व्यक्ति को 2 साल का कारावास हो सकता है या जुर्माना जो 1 लाख रुपये तक हो सकता है अथवा दोनों।

स्रोत: www.prsindia.org/docs/acts_new/1172732851, THE PROHIBITATION OF CHILD MARRIAGE ACT 2006.pdf

❓ नियम बताने के बाद फिर स्पष्ट करें कि सरला की बुआ क्यों गलत थी?

❓ अब पूछें :- कि किशोरियों के लिए जल्दी शादी करना क्यों अच्छा नहीं है?

✖ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें तथा उनके उत्तरों से जोड़ते हुए निम्न को स्पष्ट करें –

1. जल्दी शादी होने से लड़की की शिक्षा रुक जाती है।
2. 18 साल की उम्र तक लड़की का शरीर पल-बढ़ रहा होता है। वह माँ बनने के लिए तैयार नहीं है।
3. 18 साल से कम उम्र की किशोरियों में गर्भधारण होने पर माँ और बच्चे के जीवन को खतरा होता है।
4. किशोरी माँ के बच्चे प्रायः कम वजन के और कमजोर होते हैं।
5. 18 साल से कम उम्र वाली लड़कियों में स्वतः गर्भपात होने की संभावना ज्यादा होती है।

■ सामुदायिक दबाव

अगर बाल विवाह की रोकथाम करनी है तो हमें समाज में जल्दी शादी करने के सामुदायिक दबाव का विरोध करना होगा। अगर हमारे समुदाय में 14-16 साल की उम्र में किशोरियों की शादी करने का चलन है तो स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं या गैर-सरकारी संगठनों की मदद लेकर परिवारों को कम उम्र में शादी करने के दुष्प्रभावों के बारे में समझाया जा सकता है।

सामुदायिक दबाव का सामना किस तरह से किया जाए? आओ, मैं आपको एक छोटी, गरीब, अनजान बस्ती की सच्ची घटना सुनाती हूँ।

इस बस्ती के एक समुदाय में 14-15 साल की किशोरियों की शादी हो रही थी। वहां काम करने वाले एक गैर-सरकारी संगठन ने इस प्रथा को बदलने का संकल्प लिया। उन्होंने उस बस्ती में सामुदायिक समूहों और परिवारों के साथ मिलकर काम किया, और आखिकार यह फैसला हुआ कि उस बस्ती में सभी लोग यह संकल्प लेंगे कि किसी भी परिवार को उसकी बेटी की उम्र 18 साल हो जाने तक उसकी शादी नहीं करने दी जाएगी। एक समझौता और संकल्प तैयार किया गया। फिर उसको 50 रुपये के स्टैम्प पेपर पर लिखवाया गया। स्थानीय समुदाय के सभी सदस्यों ने इस संकल्प पर हस्ताक्षर किए ताकि उनकी उनके समुदाय के परिवारों द्वारा इस सामुदायिक निर्णय का पालन सुनिश्चित हो सके।

50

50

सामुदायिक संकल्प

हम सब सत्यनिष्ठापूर्वक यह संकल्प ग्रहण करते हैं कि हम अपनी बस्ती में 18 साल से कम आयु की किसी लड़की का विवाह नहीं होने देंगे। अगर हमें किसी एक भी घटना के बारे में पता चलेगा तो हम उसके बारे में पुलिस को रिपोर्ट करेंगे। हम इस संकल्प का पालन करने की शपथ लेते हैं।

हस्ताक्षर


- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

आदि

■ मूल्यांकन:

■ रिक्त स्थान भरो।


1. किशोरियों की शादी के लिए कानूनी उम्र है। (18 साल)
2. लड़कों की शादी के लिए कानूनी उम्र है। (21 साल)
3. जल्दी शादी करने के लिए दंड और / या है। (2 साल / 1 लाख रूपया जुर्माना)
4. बाल विवाह अधिनियम की निषेधाज्ञा के तहत जिन व्यक्तियों को दंडित किया जा सकता है, वह हैं 1.....
.....2.....3.....।
(1. नाबालिक लड़की से विवाह करने वाले, 2. विवाह करवाने वाले व्यक्ति, 3. बाल विवाह प्रोत्साहित करने वाले व्यक्ति)
5. सरला का सपना एक बनना था। (आंगनबाड़ी कार्यकर्ता)

 समय: 90 मिनट

 सत्र का उद्देश्य

यह सत्र समाप्त होने पर किशोरिया :

- ▶ 1. बता पाएंगी कि पहली बार गर्भधारण करने की सही उम्र क्या है।
- ▶ 2. बता पाएंगी कि पहली बार सही उम्र में गर्भधारण करने के क्या लाभ होते हैं।
- ▶ 3. बता पाएंगी कि नवदम्पति को परिवार नियोजन की सलाह के लिए किसके पास जाना चाहिए।
- ▶ 4. उस संवाद कौशल को समझ पाएंगी जिसकी उन्हें नवविवाहिता के रूप में जरूरत होगी।

 सत्र संचालन के लिए सहायक सामग्रियाँ

- ▶ तथ्यों का चार्ट

 सत्र की रूपरेखा


1. स्वास्थ्य संबंधी कुछ सच्चाइयाँ	5. पति के साथ बातचीत करना (अभ्यास और भूमिका-मंचन)
2. कहानी: लता, बालिका माँ।	6. सास और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ बातचीत
3. जल्दी माँ बनना न तो माँ के लिए और न ही बच्चे के लिए अच्छा है...क्यों?	7. मदद मांगना (अभ्यास और भूमिका-मंचन)
4. हम क्या कर सकते हैं ताकि हमें लता जैसी स्थिति का सामना नहीं करना पड़े	8. सलोनी डायरी भरना

“ किशोरियों को इस सत्र के लिए आमंत्रित करते हुए कहें –

आज हम स्वास्थ्य संबंधी कुछ बुनियादी सच्चाइयों के साथ अपने सत्र की शुरुआत करेंगे। यह सच्चाइयां हमारे राज्य उत्तर प्रदेश के बारे में हैं। हमें इन सच्चाइयों को समझने की जरूरत है, क्योंकि यह सच्चाइयां हमारे स्वास्थ्य से जुड़ी हैं। इस सत्र में हम सीखेंगे कि अपने जैसी युवा लड़कियों, खासतौर पर जिनकी शादी पहले ही हो चुकी है, उनके स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए क्या कर सकते हैं?

► किशोरियों को यह समझाइये –

- शिशु मृत्यु दर – प्रदेश में 1000 जीवित जन्मे शिशुओं में से जन्म के एक साल के अंदर मरने वाले शिशुओं की संख्या 69 है जो कि देशभर की शिशु मृत्यु दर 55 शिशुओं की मृत्यु से कहीं ज्यादा है। यह हमारे समुदाय के स्वास्थ्य का एक सूचक है, लड़कियों को बतायें कि नवजात शिशुओं और बच्चों की अधिकांश मौतों की रोकथाम कुछ व्यवहारों में परिवर्तन लाकर की जा सकती है।
- मातृ मृत्यु दर – प्रदेश में एक लाख जीवित शिशुओं के जन्म पर 440 माताओं की गर्भावस्था, प्रसव के दौरान या प्रसव के बाद 42 दिन के अंदर मृत्यु हो जाती है जो देशभर की मातृ मृत्यु दर 254 से लगभग दुगुनी है। अपने व्यवहार में छोटे-छोटे परिवर्तन से अधिकांश माताओं की मृत्यु को रोका जा सकता है।

उत्तर प्रदेश

- ग्रामीण उत्तर प्रदेश में लगभग 10 में से 6 लड़कियों की शादी 18 साल की उम्र से पहले हो जाती है।
- कम उम्र में शादी होने से किशोरियाँ, कम उम्र में मां बन जाती हैं।
- 21 वर्ष से पहले मां बनने पर, मां और बच्चे की जान को खतरा बढ़ जाता है।
- इस संदर्भ में एक महत्वपूर्ण बात यह भी है कि 5 साल से कम उम्र में होने वाली बच्चों की मौतों में बालकों की तुलना में बालिकाओं की संख्या ज्यादा होती है। यह इस बात का सूचक है कि अपने प्रदेश में लड़के और लड़कियों में भेदभाव बरता जाता है।

अब हम बारी-बारी से हर विषय पर चर्चा करेंगे।

सबसे पहले हम बाल विवाह यानि 18 साल की उम्र से पहले शादी के विषय पर चर्चा करेंगे।

क्या आपको जानकारी है कि यह हमारे गांव, हमारे जिले और हमारे राज्य में कम उम्र में शादी होना बहुत आम बात है? पिछले सत्र में हमने इस बात पर चर्चा की थी कि आप में से हर किसी को 18 साल की उम्र से पहले, किसी तरह शादी नहीं करनी चाहिए।

हमारे समुदायों में ऐसी अनेक लड़कियां हैं जिनकी उम्र 14, 15, 16 या 17 साल हो सकती है और उनकी शादी पहले ही हो चुकी है। इन लड़कियों और इनके बच्चों के स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

- ▶ गर्भ का पता चलते ही जल्द से जल्द गर्भवती का पंजीकरण करायें।
- ▶ गर्भवती की प्रसव पूर्व 3 जांचें जरूर करवायें।
- ▶ गर्भावस्था के दौरान टी.टी. के दो टीके समय से लगवाना और आयरन की 100 गोलियां खाना सुनिश्चित करना।
- ▶ प्रसव अस्पताल में करवायें।
- ▶ प्रसव पश्चात जच्चा और बच्चा की जांच जरूर करायें।
- ▶ जन्म के एक घंटे के अंदर शिशु को मां का पहला गाढ़ा पीला दूध जरूर दिलवायें और छः माह तक केवल मां का ही दूध पिलायें।
- ▶ नवजात शिशु को कपड़ों में लपेटकर रखें और नाल पर कुछ न लगायें।
- ▶ बच्चों का नियमित टीकाकरण करायें।

स्रोत: एन.आर.एम.एम. बी.सी.सी. नीति योजना, उत्तर प्रदेश, 2008

किशोरियों को दोबारा समझायें कि जन्म के समय या इसके तुरंत बाद होने वाले मां और बच्चों की मौतों को कुछ व्यवहारों को अपनाकर रोका जा सकता है।

उपरोक्त बातों को दोहराने को कहें। किशोरियों से पूछें कि क्या उनके मन में कोई सवाल है। फिर किशोरियों से पूछें कि क्या वे अपने गांव में नवजात और/या माँ की मृत्यु के किसी अनुभव के बारे में बता सकती हैं।

✕ किशोरियों को अपने अनुभव बताने के लिए प्रोत्साहित करें।

कहें :- माँ की उम्र का उसके और उसके गर्भ में पल रहे बच्चे के स्वास्थ्य पर सीधा असर होता है। क्या आपमें से कोई यह बतायेगा कि आम तौर पर लड़की शादी के कितने दिनों में गर्भवती हो जाती है?

✕ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें।

उनके संभावित उत्तर में गर्भवती होने के समय की अपेक्षा यह हो सकता है कि शादी के एक साल में बच्चा हो जाता है। उनके उत्तर के साथ अपनी बात जोड़ते हुए निम्न बातें समझायें।

“हमारे समाज में ज्यादातर नई दुल्हन पर परिवारजनों का दबाव रहता है कि वह जल्दी ही मां बन जाये।

क्या आपको हमारे पिछले सत्र की सरला याद है? तो, अगर सरला की शादी 15 साल की उम्र में होती है तो इस बात की काफी संभावना है कि वह 16 साल की उम्र तक माँ बन जाएगी। यह उसके स्वास्थ्य के लिए और उसके होने बच्चे के स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है। सरला का शारीरिक विकास अभी पूरी नहीं हुआ है, वह खुद अभी एक बच्ची है। फिर हम उससे एक माँ बनने की उम्मीद भला किस तरह से कर सकते हैं?

“अब देखते हैं कि एक किशोरी, जिसकी शादी कम उम्र में हुई और बच्चा भी जल्दी हो गया, उसको किन-किन परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है? और कम उम्र में माँ बनने के क्या-क्या दुष्प्रभाव हैं?

“लड़कियों की जल्दी शादी एक बहुत बड़ी सामाजिक समस्या है क्योंकि जल्दी शादी होने पर लड़कियों की पढ़ाई बीच में छूट जाती है, उनमें आत्मविश्वास की कमी होती है और उन्हें परिवार और स्वयं की देखभाल का अच्छा ज्ञान भी नहीं होता है। ऐसी कम-उम्र, कम-पढ़ी लड़कियाँ परिवार में कोई सहयोग भी नहीं दे पाती जो आज के समय में बहुत जरूरी है।

- कम उम्र में शादी हो जाने पर लड़कियाँ जल्दी माँ बन जाती हैं जबकि इस जिम्मेदारी को उठाने के लिए न उनका शरीर तैयार होता है और न ही वे मानसिक रूप से तैयार होती हैं। ऐसी कम उम्र, कमजोर माँयें कमजोर व कम वजन वाले बच्चे को जन्म देती हैं जिससे उनके बच्चे की जान को भी खतरा होता है।
- कम उम्र में माँ बनने से माँ और बच्चे दोनों की ही जान को खतरा बढ़ जाता है और यह हमारे प्रदेश में बढ़ी हुई मातृ मृत्यु दर और शिशु मृत्यु दर का कारण है।
- कम उम्र की माँओं में अक्सर खून की कमी भी पायी जाती है जो उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
- माँ और बच्चा स्वस्थ रहें और परिवार हमेशा खुश रहे, इसके लिए हम क्या कर सकते हैं?

“आओ, हम एक बार फिर याद करें—

- ▶ लड़की की शादी 18 साल की उम्र के बाद ही करें।
- ▶ जिन किशोरियों की शादी 18 साल की उम्र से पहले हो गयी हो, वे 21 साल की बाद ही माँ बनें।
- ▶ पहला बच्चा तभी हो जब महिला 21 वर्ष की हो जाये, इसके लिए नवदंपति परिवार नियोजन के उपाय और सलाह के लिये आशा दीदी, ए.एन.एम. बहन जी या फिर सरकारी अस्पताल के डॉक्टर से संपर्क करें।

“नवदंपति के बीच आपसी बातचीत बहुत जरूरी होती है। एक दूसरे से बात करने से नवदंपति एक दूसरे को अच्छी तरह से समझ पाते हैं और उनका आपस में एक दूसरे पर विश्वास बढ़ता है तथा वह जीवन के महत्वपूर्ण निर्णय साथ मिलकर लेने के लिए तैयार हो पाते हैं। इसी प्रकार परिवार नियोजन का उपाय अपनाने के लिए भी दोनों को मिलकर सलाह करनी चाहिए और तब निर्णय लेना चाहिए। इसके बारे में शर्म महसूस करने की कोई बात नहीं है। आप इसके बारे में आप अपनी आशा दीदी, ए.एन.एम. बहन जी या फिर सरकारी अस्पताल के डॉक्टर से पूछ सकती हैं और वह आपका मार्गदर्शन करेंगे।

“आओ, अब मैं आपको लता नाम की एक ऐसी लड़की की कहानी सुनाती हूँ जो कम उम्र में ही माँ बन गयी थी।

लता की शादी 15 साल की उम्र में हो गई थी। इससे पहले कि वह जान पाए, उसकी जिंदगी इस तरीके से बदल गयी, जिसकी वह कभी कल्पना तक नहीं कर सकती थी। वह अपने माता-पिता, भाइयों और बहनों से दूर एक नए परिवार के साथ थी। सबसे ज्यादा उसे अपने गांव की याद आती थी जिसमें वह पली-बढ़ी थी। उसे सुशीला मौसी की याद आती थी जो उनके घर के पास से गुजरने पर उसे हमेशा एक केला या एक अमरुद दिया करती थी।

“लेकिन अब हालात अलग थे। लता से सारा घरेलू कामकाज करने की उम्मीद की जाती थी। उसकी सास ने घरेलू कामकाज और खाना पकाने के लिए नियम बनाए थे – चपाती छोटी, पतली और गोल तथा कम पकी हुई मुलायम होनी चाहिए। घर में पीने का पानी सही वक्त पर भरा होना चाहिए। लता किसी काम में लापरवाही या 5 मिनट की देरी भी नहीं कर सकती थी। लता के लिए सबसे अजीब बात यह थी कि उसे हर काम के लिए अपने पति और सास की इजाजत लेनी पड़ती थी, फिर चाहे वह नहाने जाना हो या शौच के लिए।

शादी के बाद के दो महीने लता के लिए हक्का-बक्का कर देने वाले थे क्योंकि वह अपनी नयी जिन्दगी के बोझ से परेशान थी। तभी फिर दूसरी खबर आई। लता की माहवारी नहीं हुई। वह गर्भवती चुकी थी। लता का पहला बच्चा उसके 16वें जन्मदिन से पहले ही पैदा हो गया। उसकी जिंदगी और ज्यादा बदल गई। उसको अपना बच्चा संभालना और घर का सारा काम करना पड़ता था। यह सब उसके लिए बहुत ज्यादा था। वो हर समय थकी रहती थी। अपने घरेलू कामों को पूरा करने में देरी का मतलब था उसकी सास उसके पति से शिकायत करेगी और उसका पति उसे मारेगा-पिटेगा। लता को इस बात से बहुत डर लगता था क्योंकि लता के पति ने एक बार तब उसे बहुत मारा था जब वह उसकी इजाजत लिए बिना शौच के लिये चली गयी थी।

लता की जिंदगी बहुत कठिन बन गई थी। लता की सास ने जोर दिया कि लता रात को अपने पति के साथ रहेगी। जल्दी ही, जब लता का पहला बच्चा 6 महीने का था, वह दुबारा गर्भवती हो गई। जब लता के पेट में दूसरा बच्चा था तब उसकी उम्र सिर्फ 17 साल थी।

अब लता की जिन्दगी में काम का बोझ, बच्चे की देख-रेख, सास और पति के डर के अलावा कुछ नहीं था। वह हमेशा दुखी और उदास रहती थी।

इस कहानी को सुनाने के पश्चात किशोरियों से पूछें कि लता के जीवन में आयी इन परेशानियों के पीछे क्या-क्या कारण थे ताकि वे पिछले सत्र में सीखे गये विवाह की न्यूनतम आयु के महत्व को फिर से समझ पायें। फिर पूछें कि लता को इस स्थिति से बचाने के लिए स्वयं लता और उसके परिवार वाले क्या कर सकते थे?

■ किशोरियों से चर्चा:

✕ किशोरियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें। चर्चा के दौरान निम्न संभावित उत्तर प्राप्त हो सकते हैं।

1. लता को जल्दी माँ बनने के खतरों के बारे में अपने पति से बात करनी चाहिए थी। उसने अपनी सलोनी सभा में जो कुछ सीखा, उसे अपने पति को भी बताना चाहिए था।
2. लता और उसका पति, लता की उम्र 21 साल होने तक गर्भनिरोधक इस्तेमाल कर सकते थे। (स्पष्ट करें कि पति पत्नी के बीच अच्छी तरह बातचीत होना आवश्यक है)
3. अगर लता का पति परवाह नहीं करता तो उसे परिवार के दूसरे सदस्यों या पड़ोसियों से मदद मांगनी चाहिए थी।
4. जब लता के पति ने उसको मारा था तब लता को किसी स्थानीय महिला समूह या स्थानीय गैर-सरकारी संगठन से मदद मांगनी चाहिए थी।

किशोरियों को जरूरत है आत्मविश्वास और संवाद कुशलता की, ताकि वह बिना डरे, खुद को व्यक्त कर सकें और अपनी बात बोल सकें।

“आओ, हम देखते हैं कि युवा विवाहित महिलाओं को क्या करना चाहिए ताकि वे 21 वर्ष की उम्र तक अपनी गर्भावस्था को टाल सकें –

1. उन्हें अपने पति के साथ एक बातचीत शुरू करने का प्रयास करना चाहिए।
2. उन्हें अपनी ससुराल में ऐसे लोगों की पहचान करनी चाहिए जो उनकी बातों को सहानुभूतिपूर्वक सुन और समझ सकें।
3. वह समय पड़ने पर इन लोगों से अपने परिवार के बड़ों से बात करने या उन्हें समझाने के लिए बात कर सकती हैं।
4. उन्हें गर्भनिरोधकों के इस्तेमाल के बारे में आशा दीदी, ए.एन.एम. बहन जी या फिर सरकारी अस्पताल के डॉक्टर से परामर्श करने की आवश्यकता है। ये लोग भी परिवार के बड़ों को समझाने में मदद कर सकते हैं।
5. अगर उनके पति या परिवार वाले, उनके साथ बुरा बर्ताव कर रहे हैं तो उन्हें स्थानीय मदद मांगने की आवश्यकता है।

“कहें—आओ, हमने अभी तक जो कुछ सीखा है, हम उसको कर के देखेंगे। इसके लिए हम कुछ परिस्थितियों को लेकर उनका पात्राभिनय करेंगे।

किशोरियों को 3.3 के समूहों में बांटे। (अगर वहां 42 लड़कियां हैं तो आपके पास 14 समूह होंगे।) प्रत्येक समूह को 4 स्थितियों में से एक स्थिति का अभिनय करना है। इस अभ्यास के लिए उनके पास आधा घंटा है।

■ पात्राभिनय – 1

- पात्र – लता और उसका पति।
- स्थिति – लता गर्भ से बचने के लिए अपने पति से बातचीत शुरू करने की कोशिश करती है। उसका पति सुनने से मना कर देता है। क्या लता को शांत और डटे रहना चाहिए? वह अपने पति को किस तरह से मना सकती है?
- ▶ मुख्य उद्देश्य – इस अभिनय के द्वारा यह दिखायें कि पति-पत्नी के बीच आपसी बातचीत क्यों महत्वपूर्ण है?

■ पात्राभिनय – 2

- पात्र – लता और उसकी सास।
- स्थिति – लता की सास उससे कहती है कि पड़ोसी पूछ रहे थे कि लता पोते का मुंह कब दिखाएगी? लता की सास उसके साथ बहुत सख्त बर्ताव करती है। लता अपनी सास को अपने नजरिये पर किस तरह से यकीन दिलाएगी?
- ▶ मुख्य उद्देश्य – इस अभिनय द्वारा दिखायें कि सामुदायिक और पारिवारिक दबाव को किस तरह, अपने प्रति सहानुभूति रखने वाले व्यक्ति की मदद से निपटें। लड़कियों में आत्मविश्वास और सही जानकारी की जरूरत होती है।

■ पात्राभिनय – 3

- पात्र – लता, उसका पति, गौरी दीदी, गांव की स्वयं सहायता समूह की सदस्या।
- स्थिति – लता के पति उस पर बिना इजाजत लिये घर से बाहर जाने के लिए नाराज होते हैं और उसे मारने के लिए हाथ उठाते हैं। लता अपने आप को बचाते हुए, गांव की गौरी दीदी, जो स्वयं सहायता समूह की सदस्या है, से कैसे मदद मांगती है?
- ▶ मुख्य उद्देश्य – इस अभिनय द्वारा दिखायें कि परिवार की शांति बनाने के लिए पति पर सामाजिक दबाव बनाने के लिए कैसे मदद मांगनी चाहिए।

■ पात्राभिनय – 4

- पात्र – लता, उसका पति और आशा दीदी
- स्थिति – लता और उसका पति गांव की आशा दीदी के पास परिवार नियोजन की सलाह के लिये जाते हैं और आशा दीदी उन्हें 21 वर्ष के बाद ही माँ बनने की सलाह देते हुए उसके फायदे बताती है।
- ▶ मुख्य उद्देश्य – इस अभिनय द्वारा एक आदर्श दंपति को दिखायें कि पति-पत्नी आपसी सहमति से परिवार नियोजन अपनाते हैं और स्वस्थ तथा सुखी परिवार बनाते हैं।

परिस्थितियों का अभिनय करने जा रही लड़कियों से कहें –

याद रखो, आप में से जो लता की भूमिका कर रही हैं, उनको आत्मविश्वासी होने, बिना डर के बोलने, सवाल पूछने, अपनी सलोनी डायरी प्रयोग करते हुए अपने पति के साथ बातचीत शुरू करने, उसे जल्दी माँ बनने की बुनियादी सच्चाइयाँ दिखाने, शांत रहने, हार नहीं मानने, दूसरों से मदद मांगने, अपनी सास को यकीन दिलाने के लिए उनको शामिल करने, गांव में दूसरे लोगों के पास जाने में डरने की जरूरत नहीं है।”

कुछ समूहों को उनका अभिनय प्रस्तुत करने दीजिए। फिर एक ऐसी चर्चा शुरू कीजिए जिसमें लता की संवाद कुशलताओं, उसके आत्मविश्वास, सवाल पूछने और बातचीत शुरू करने की उसकी सामर्थ्य, मदद मांगने की उसकी सामर्थ्य पर ध्यान दिया गया हो। नीचे लिखे अनुसार चर्चा का संक्षेप कीजिए।


अब हम देखते हैं कि आप क्या कर सकती हैं? आपको अपनी सलोनी डायरी में लिखना है कि आपके गांव में लता जैसी किशोरियाँ माँ न बने, इसके लिये आप क्या कर सकती हैं?

किशोरियों को निम्नलिखित उनकी डायरी में लिखने के लिए कहें। उनसे पूछें कि क्या वह कोई अन्य बात जोड़ना चाहती हैं।

1. मैं आज के सत्र के बारे में अपने परिवार, अपने माता-पिता और दादा-दादी को बताऊंगी।
2. मैं अपनी माँ को जल्दी माँ बनने से लड़की के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों के बारे में बताऊंगी।
3. मैं युवा नवविवाहित महिलाओं के पास जाऊँगी और उनको अपनी सलोनी डायरी से जानकारी दूंगी।
4. जब मेरी शादी होगी तब मैं अपनी सलोनी डायरी को अपनी ससुराल ले जाऊँगी।

■ मूल्यांकन

1. पहले गर्भधारण के समय महिला कितनी उम्र होनी चाहिए?(21 साल से ज्यादा)
2. भारत में किस राज्य की नवजात मृत्यु-दर सबसे अधिक है?.....(उत्तर प्रदेश)
3. ग्रामीण उत्तर प्रदेश में 10 में से कितनी लड़कियों की शादी 18 वर्ष की उम्र से पहले हो जाती है.....(6)
4. एक नवविवाहित लड़की को शादी के बाद क्या करना चाहिए? (इस बारे में पति के साथ बातचीत शुरू करना कि पहली गर्भावस्था में किस तरह से देखी की जाए)

 समय: 90 मिनट

■ शिक्षा के उद्देश्य

यह सत्र समाप्त होने पर किशोरियाँ :

- ▶ 1. स्वच्छता और पोषण संबंधी ऐसे 2 नए व्यवहारों के बारे में बताएंगी जो उन्होंने अपनाए हैं।
- ▶ 2. कम से कम ऐसी 2 समस्याओं के बारे में बताएंगी जिनका उन्हें बदलावों को अपनाते समय सामना करना पड़ा है।
- ▶ 3. अपने आत्मविश्वास में आये बदलावों को लिखेंगी।
- ▶ 4. उन व्यक्तियों के बारे में लिखेंगी जिन्हें उन्होंने अपने सलोनी सत्रों के बारे में बताया है।
- ▶ 5. उन बदलावों के बारे में अपने विचार लिखेंगी जो उन्होंने पिछले एक साल में स्वयं, उनके परिवारों ने और उनके समुदाय ने अनुभव किए हैं।

■ सत्र संचालन के लिए सहायक सामग्रियाँ

- सलोनी डायरी

■ सत्र की रूपरेखा



1. मेरा पोषण	5. मेरे व्यवहार में आये परिवर्तन और मेरा सलोनी समूह
2. अभ्यास: सलोनी डायरी	6. मेरा परिवार एवं मेरा समुदाय
3. मेरी स्वच्छता	

आज इस साल का आखिरी सलोनी सत्र है। आशा है कि आपको सलोनी सत्रों में भाग लेना काफी अच्छा लगा होगा। हमारे लिए भी आप सभी को बढ़ते हुए देखना, आपकी खान-पान और स्वच्छता संबंधी आदतों में सुधार होते हुए देखना, और सबसे मुख्य तो यह है कि आप सभी को अपने गांव में युवा नागरिकों के रूप में विकसित होते हुए देखना एक सुखद अनुभव था। आज के सत्र में हम दो जरूरी कार्य करेंगे। आज हम उन बदलावों पर एक नजर डालेंगे और लिखेंगे जो पिछले एक साल में हुए हैं।

हम 4 मुख्य क्षेत्रों में अपने बदलावों को लिखेंगे यानि पोषण एवं खान-पान, आत्मविश्वास एवं टीम बनाना तथा परिवार एवं समुदाय। आपके लिए अपनी डायरी के प्रत्येक भाग को भरना जरूरी है। हमने आपको लिखने के लिए जगह दी हुई है ताकि आप अपने विचारों को स्वतंत्र रूप से बता सकें। यह जरूरी है कि आप अपनी कठिनाइयों का भी वर्णन करें।

हम खान-पान एवं पोषण भाग के साथ आरंभ करते हैं। अपनी डायरी का पृष्ठ....खोलें। सवाल को पढ़ें।

आवश्यकता होने पर प्रत्येक सवाल को समझाएं। इन सवालों का जवाब लिखने के लिए किशोरियों को कुछ समय दें।

■ आहार एवं पोषण

	सलोनी योजना की शुरुआत में	सलोनी योजना की शुरुआत से अब तक
1.	हर महीने की इतनी गोलियाँ खायीं। प्रत्येक महीने के नीचे बने चौकोर खाने में उस महीने खायी गयी गोलियाँ की संख्या लिखें	हर महीने की इतनी गोलियाँ खायीं। प्रत्येक महीने के नीचे बने चौकोर खाने में उस महीने खायी गयी गोलियाँ की लिखें
2.	पहले प्रतिदिन बार खाती थी (नाश्ता और भोजन मिला के)	अब प्रतिदिनबार खाती हूँ (नाश्ता और भोजन मिला के)
3.	पहले सप्ताह में.....बार आयरन युक्त भोजन करती थी।	अब सप्ताह मेंबार आयरन युक्त भोजन करती हूँ।
4.	पहले सप्ताह मेंबार विटामिन बी युक्त भोजन करती थी।	अब सप्ताह मेंबार विटामिन बी युक्त भोजन करती हूँ।

■ मैंने किस तरह और क्यों अपने आहार को बदला (नहीं बदला) है?

सामने आई समस्याएं; किसको मैंने विश्वास दिलवाया; किस तरह मैं सफल हुई

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ मेरी स्वच्छता

1.	मेरे घर में साबुन की जगह बाहर थी हाँ नहीं	मेरे घर में साबुन की जगह बाहर है हाँ नहीं
2.	शौच के बाद साबुन से हाथ धोती थी कभी-कभी हर बार	शौच के बाद साबुन से हाथ धोती हूँ कभी-कभी हर बार
3.	माहवारी के दौरान एक दिन में बार कपड़ा/पैड बदलती थी	माहवारी के दौरान एक दिन में बार कपड़ा/पैड बदलती हूँ
4.	पैड बनाने के लिए सूती कपड़े का प्रयोग करती थी हाँ नहीं	पैड बनाने के लिए सूती कपड़े का प्रयोग करती हूँ हाँ नहीं
5.	पैड बनाने वाले कपड़े को धूप में सुखाती थी हाँ नहीं	पैड बनाने वाले कपड़े को धूप में सुखाती हूँ हाँ नहीं
6.	शौच के बाद अपनी गुदा को आगे से पीछे तक धोती थी हाँ नहीं	शौच के बाद अपनी गुदा को आगे से पीछे तक धोती हूँ हाँ नहीं

■ मैंने किस तरह और क्यों अपनी स्वच्छता संबंधी आदतों को बदला (नहीं बदला) है?

सामने आई समस्याएं; किसको मैंने विश्वास दिलवाया; किस तरह मैं सफल हुई

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ मेरे व्यवहार में परिवर्तन और मेरा सलोनी समूह

अब हम अपने व्यवहार में आये परिवर्तन को एक नए तरीके से नापेंगे। हम कोशिश करेंगे कि एक साल में सलोनी योजना से हममें आये परिवर्तन को पैसे में आंकेंगे। कम परिवर्तन मतलब 25 पैसा, न कम न ज्यादा हो तो 50 पैसा, अच्छे से हुये हों तो 75 पैसा और पूर्ण रूप से हुये हों तो 1 रूपया।

- | | | |
|---|-------|------|
| 1. मेरा आत्मविश्वास | | पैसा |
| 2. बिना डर के बोल पाने की मेरी क्षमता | | पैसा |
| 3. सवाल पूछ पाने का मेरा कौशल | | पैसा |
| 4. अपने समुदाय में सलोनी सत्रों के बारे में बोल पाने की मेरी क्षमता | | पैसा |
| 5. मुझे अपना सलोनी समूह कितना पसंद है | | पैसा |
| 6. मुझे अपने सलोनी सत्र कितने पसंद हैं | | पैसा |
| 7. अपने समुदाय के लिए कुछ करने की मेरी क्षमता | | पैसा |
| 8. मेरा विश्वास है कि मैं 18 साल की आयु से पहले विवाह नहीं करूंगी | | पैसा |
| 9. मुझे सहायता मांगने में डर या संकोच नहीं होगा | | पैसा |
| 10. मुझे सलोनी सत्र से अच्छी जानकारियाँ मिली | | पैसा |
| 11. मुझे अपनी डायरी पसंद है | | पैसा |
| 12. मुझे अपना सलोनी समूह पसंद है | | पैसा |

■ मैं किस तरह और क्यों बदली (या नहीं बदली)?

सामने आई समस्याएं; किसको मैंने विश्वास दिलवाया; किस तरह मैं सफल हुई? किस तरह मेरे सलोनी समूह ने मुझे प्रभावित किया?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ मेरा परिवार और मेरा समुदाय

1. मैंने सलोनी सत्रों के बारे में इनसे बात की (जिन लोगों से जिस सत्र के बारे में बात की, उसके सामने उस सत्र के खाने में सही ✓ का निशान लगायें)

(क) माँ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(ख) पिता.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(ग) बहन.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(घ) भाई.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(ङ) भाभी.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(च) दादा-दादी.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(छ) सहेली	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(ज) अन्य (कृपया वर्णन करें)										

2. सामुदायिक कार्य—मैंने निम्नलिखित सामुदायिक कार्य किए

1. विवाहित किशोरियों से बात की।
नहीं हाँ
2. विवाहित किशोरियों और स्वास्थ्य केन्द्र के डॉक्टर की एक सभा का आयोजन किया
नहीं हाँ
3. अपने गांव में दूसरी किशोरियों (जो सलोनी समूह की सदस्या नहीं हैं) को जानकारी दी
नहीं हाँ
4. कोई अन्य कार्य किये हों तो यहां लिखें
क.
ख.
ग.