



“सलोनी स्वस्थ किशोरी योजना”

सलोनी डायरी ▶▶▶▶▶



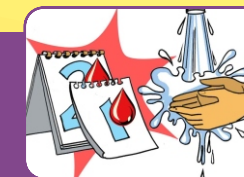
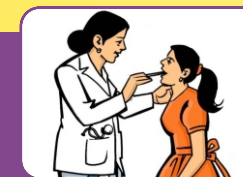

सलोनी
स्वस्थ किशोरी योजना

• स्वास्थ्य • स्वच्छता • पोषण



सलोनी
स्वस्थ किशोरी योजना

• स्वास्थ्य • स्वच्छता • पोषण



ITAP प्रोजेक्ट के अंतर्गत जॉन्स हॉपकिन्स युनिवर्सिटी, सेन्टर फॉर कम्युनिकेशन प्रोग्राम द्वारा विकसित।



प्रिय किशोरियों,

सलोनी स्वस्थ किशोरी योजना आप जैसी किशोरियों जिनकी उम्र 11 से 19 वर्ष के बीच है, को स्वस्थ और जिम्मेदार युवतियों के रूप में विकसित करने के लिए उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा एक नई पहल है।

स्वस्थ रहना कोई कठिन कार्य नहीं है। जरूरी है कि आपका परिवार, आपके मित्र और रिश्तेदार यह समझें कि इस दौर में आपको परिवार और मित्रों के सहयोग की आवश्यकता है।

हमें आशा है कि हम सलोनी योजना के द्वारा आपको जानकारी ही नहीं प्रदान करेंगे बल्कि स्वस्थ बने रहने का कौशल प्रदान करने में भी सक्षम होंगे। आपकी शिक्षिका सलोनी सभाओं के दौरान स्वस्थ व्यवहार के बारे में जो भी बतायें उसे आप अपनायें। यदि आप किसी भी विषय के बारे में और अधिक जानकारी चाहती हैं, तो अपने विद्यालय की शिक्षिका से पूछें और यदि आपके प्रश्नों का उत्तर न मिले तब ए.एन.एम. दीदी या सरकारी अस्पताल के डॉक्टर से पूछें। ध्यान रखिये सलोनी समूह में आप और आपकी सहेलियाँ एक साथ मिलकर यह सुनिश्चित करें कि आपके प्रश्नों का उत्तर आपको मिले। जानकारी ही सफलता की कुंजी है। आपको हमेशा यही प्रयास करना चाहिए कि आपको आपके सभी प्रश्नों का उत्तर और जानकारी मिले।

हम आशा करते हैं कि स्वस्थ तन और मन के साथ आपके सभी सपने सच होंगे और आप एक ऐसी युवती के रूप में विकसित होंगी जिस पर देश को गर्व होगा।

आपके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं...

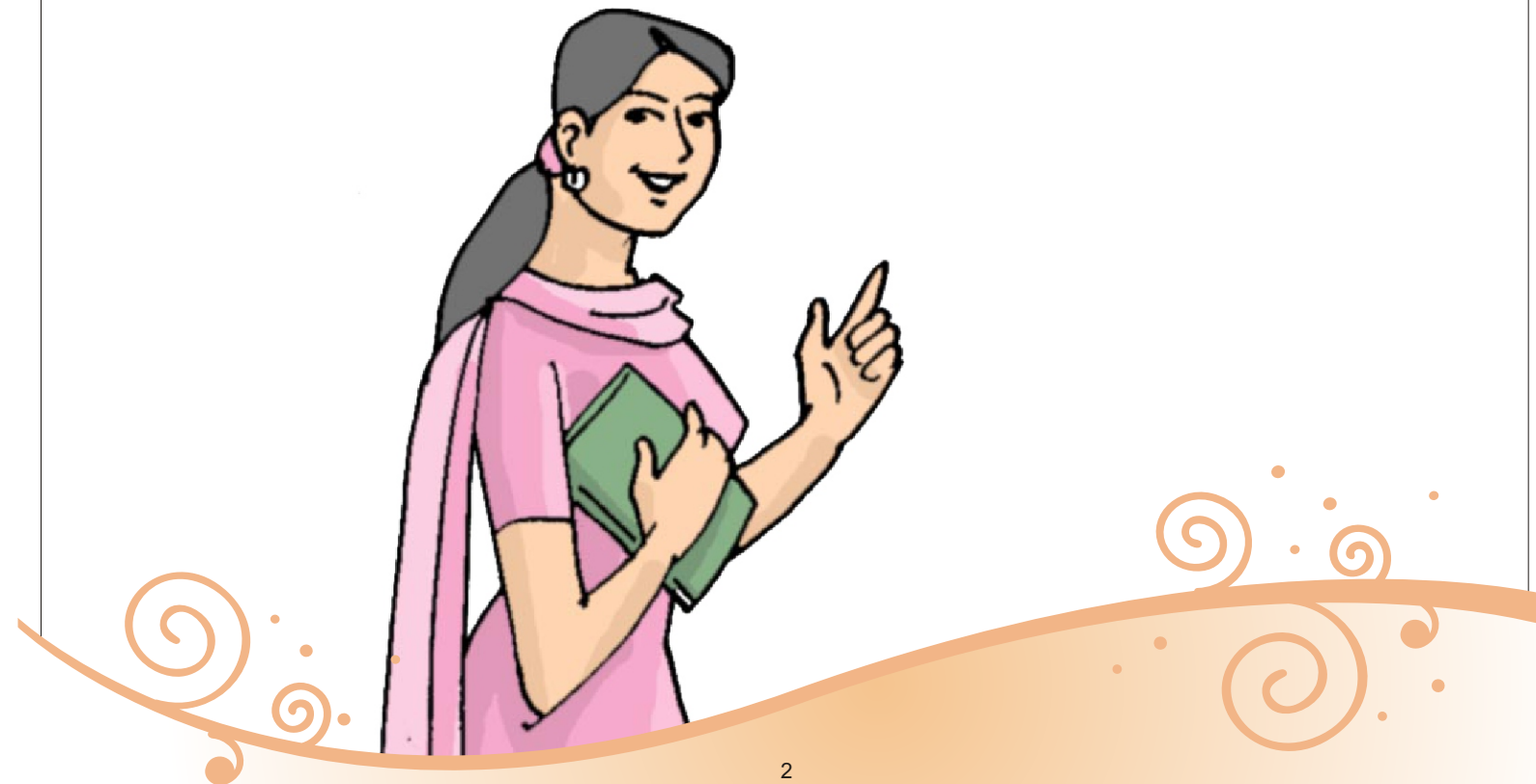




सलोनी
स्वस्थ किशोरी योजना

भाग – 1

मैं और मेरी प्यारी सी दुनिया



मेरा नाम:

मेरा जन्म दिन: दिन माह वर्ष

मेरी सलोनी सत्र की अध्यापिका का नाम:

मैं किस कक्षा में पढ़ती हूँ:

मेरे स्कूल का नाम:

अपना फोटो चिपकायें

मेरे पिताजी का नाम:

मेरी माँ का नाम:

मेरे घर का पता:

ब्लाक:

जिला:

मेरा सलोनी डायरी को शुरू करने का दिन..... तारीख.....माह वर्ष

आज के दिन – मेरा वजन: (कि.ग्रा.)

आज के दिन – मेरी लम्बाई: फीट इंच



मैं एक (संयुक्त/एकाकी) परिवार में रहती हूँ। मेरे परिवार में
(संख्या लिखें) सदस्य हैं। मेरे घर में मेरी माँ और पिताजी के अलावा ये भी रहते हैं:



मेरे भाई/बहिन

- नाम उम्र कक्षा में पढ़ते हैं:
- नाम उम्र कक्षा में पढ़ते हैं:
- नाम उम्र कक्षा में पढ़ते हैं:
- नाम उम्र कक्षा में पढ़ते हैं:
- नाम उम्र कक्षा में पढ़ते हैं:
- नाम उम्र कक्षा में पढ़ते हैं:



मेरे परिवार के बाकी सदस्य:

- नाम उम्र रिश्ता:
- नाम उम्र रिश्ता:
- नाम उम्र रिश्ता:
- नाम उम्र रिश्ता:
- नाम उम्र रिश्ता:

मुझे भी मिलाकर हम लोग मेरे घर में रहते हैं।

- मेरे पिताजी यहाँ तक पढ़े-लिखे हैं:
- मेरी माँ यहाँ तक पढ़ी-लिखी है:
- मैं अपनी माँ का हाथ इन कामों में बँटाती हूँ:


1. घर के काम: (कौन-कौन से)





•

2. बाहर के काम: (कौन-कौन से)


•




• मेरे घर में इतने कमरे हैं: • मेरे घर में बिजली है कि नहीं: 

• हमें पीने का पानी कहाँ से लाना पड़ता है:    

• मेरे घर में शौचालय है कि नहीं:  • मेरे घर में टी.वी. है कि नहीं: 

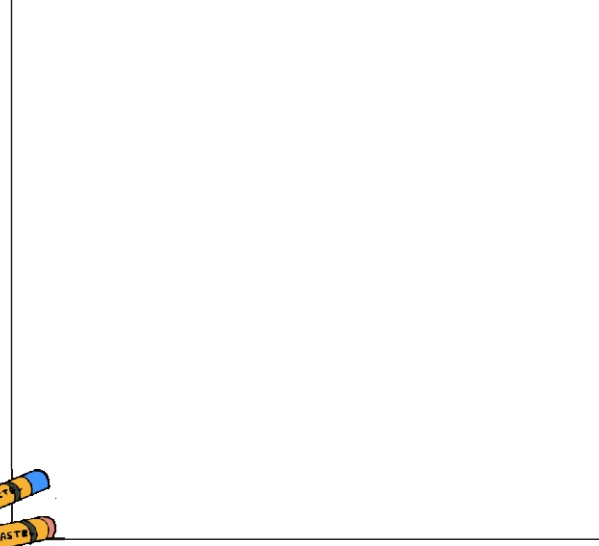
• मेरे घर में रेडियो है कि नहीं: 

• मेरे घर में मोबाइल फोन है कि नहीं: 

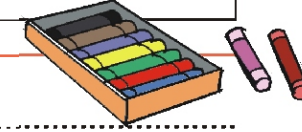
में और मेरा परिवार

सलोनी
स्वस्थ किशोरी योजना

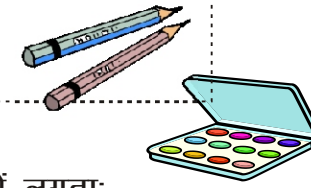
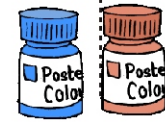
अपना फोटो लगायें या चित्र बनायें



अपने परिवार का फोटो लगायें या चित्र बनायें



अपने घर का चित्र बनायें



अपने परिवार के बारे में लिखें—क्या बहुत अच्छा लगता है और क्या अच्छा नहीं लगता:

.....

.....

.....

.....

.....

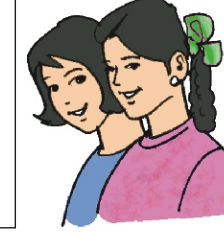
.....

.....

.....

■ मेरी प्रिय सहेलियाँ:

--	--	--



नाम: _____ नाम: _____ नाम: _____
(फोटो लगायें या चित्र बनाएं) (फोटो लगायें या चित्र बनाएं) (फोटो लगायें या चित्र बनाएं)

• मेरी पसंद का खाना: _____



• मेरा सबसे प्यारा रंग: _____

रंग भरें

• मेरा सबसे प्यारा विषय: _____



• मेरा सबसे प्यारा त्यौहार: _____



• मेरे आदर्श व्यक्ति: _____

• बड़ी होकर मुझे इनकी तरह बनना है: _____

• मुझे यह काम करना पसन्द नहीं है—

1 _____

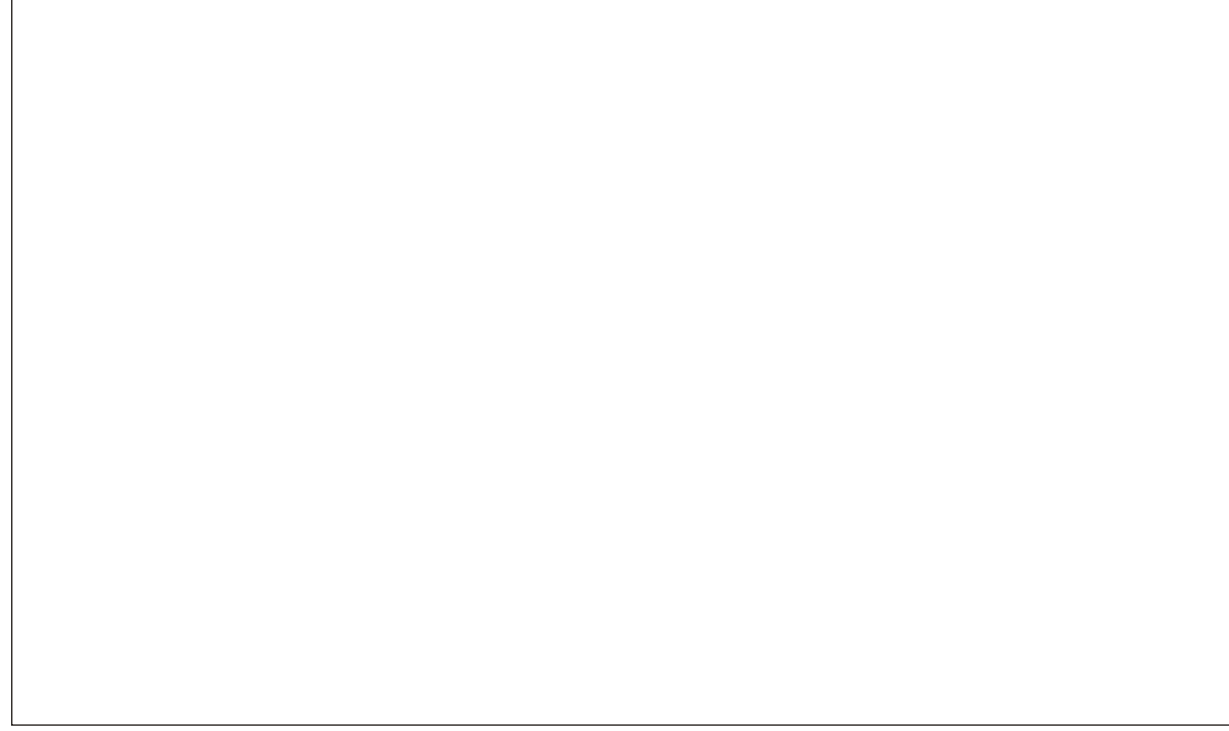
2 _____

3 _____

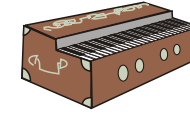


■ एक वर्ष बाद, मैं स्वयं में क्या बदलाव देखना पसन्द करूँगी

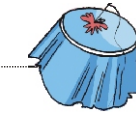
कल्पना करें, एक वर्ष बाद आप कैसी होंगी और उसका चित्र बनाएं



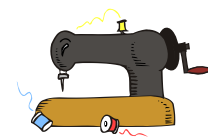
■ नयी चीजें जो मैं सीखना चाहती हूँ



.....
.....



.....



1. मैंने अकेले बस से सफर किया है हाँ नहीं

2. मैं शहर के बहुत करीब रहती हूँ हाँ नहीं



1. मेरे स्कूल का नाम

2. मेरे घर से मेरा स्कूल है— पास में दूर बहुत दूर

3. मैं (पैदल, बस से) स्कूल जाती हूँ।

4. मुझे स्कूल पहुँचने में कितना समय लगता है? मिनट/घंटे

5. मैं स्कूल के लिएबजे निकलती हूँ।

6. मैंबजे घर वापस लौटती हूँ।

7. मैं स्कूल जाने से पहले घर मेंकाम करती हूँ।

8. मैं स्कूल से आने के बाद घर मेंकाम करती हूँ।

9. मैं एक दिन मेंघण्टे काम करती हूँ।



■ कल्पना करें और अपने दिन के दो मुख्य काम करते हुए अपना चित्र बनाएं।

पहला काम

दूसरा काम

■ मेरे सलोनी समूह का नाम

■ मेरे सलोनी समूह के नियम

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

■ मेरे सपने मेरा भविष्य

1. मैंकक्षा तक पढ़ना चाहती हूँ।

2. मैं बड़ी होकरबनना चाहती हूँ।

3. मैंवर्ष की उम्र में शादी करना चाहती हूँ।



■ अपने सपने सजाएं ...



भाग – 2

मैने क्या सीखा?
मुझे क्या करना है?

मैंने क्या सीखा?

■ सलोनी स्वस्थ किशोरी योजना और आपका स्वास्थ्य

आपने आज सलोनी सभा में शान्ति की कहानी सुनी। शान्ति को क्या हो गया था? याद है शान्ति काम करते समय बहुत थक जाती थी। उसे खून की कमी हो गयी थी। क्या आप भी बहुत थक जाती हैं?

सलोनी स्वस्थ किशोरी योजना प्रदेश सरकार की एक नयी पहल है जिससे आप जैसी किशोरियों को खून की कमी से बचाया जा सकेगा। आप अपनी माँ और पिताजी को भी इसके बारे में जरूर बताएं। इस योजना के अंतर्गत साप्ताहिक रूप से आयरन की गोलियाँ, साल में दो बार पेट के कीड़े मारने की दवा दिये जाने के साथ हर महीने एक सलोनी सभा भी की जायेगी। सलोनी सभा में आपको हर महीने स्वास्थ्य, खान-पान, पोषण तथा व्यक्तिगत साफ-सफाई के बारे में बताया जायेगा।

आपको नियमित रूप से क्या करना है?



1. आपके स्कूल में हर हफ़्ते जो दिन आयरन की गोली खाने के लिये निर्धारित हैं, उस दिन दोपहर के खाने के बाद यह गोली जरूर खानी है। यदि किसी कारण से आपकी अध्यापिका गोली देना भूल जायें तो उन्हें उसकी याद दिलायें।



2. जब भी स्कूल में डॉक्टर साहब आएंगे तो आप अपने स्वास्थ्य का परीक्षण जरूर करवायें तथा पेट के कीड़े मारने की दवा लें।



3. एक दिन में दो बार खाना खायें और दो बार नाश्ता करें।



4. स्कूल में हर माह होने वाले सलोनी सभा सत्र में जरूर भाग लें, कोशिश करें कि जिस दिन सलोनी सभा सत्र है उस दिन स्कूल से छुट्टी न लें।

5. सलोनी डायरी नियमित रूप से भरें।

- सलोनी समूह के सदस्यों के लिए अपने गांव के स्तर पर की जाने वाली गतिविधि
- सलोनी समूह की सभी किशोरियाँ, जो एक गांव में पास-पास रहती हैं, एक जगह पर इकट्ठा हों।
- एक किशोरी नीचे दी गयी कहानी पढ़ें –

यह आनंदपुर नाम के एक ऐसे गांव की बात है जो मुख्य सड़क से बहुत अंदर था। यह गांव बहुत छोटा था और यहां के लोगों को साफ-सफाई के बारे में कोई जानकारी नहीं थी, इसीलिए गांव में किसी के भी घर में शौचालय नहीं था। शौचालय के न होने के कारण गांव के सभी लोग सुबह-शाम अंधेरे में गांव के बीच के रास्ते के दोनों ओर शौच जाते थे। इसकी वजह से गांव से हर समय गंदी बदबू आती रहती थी। दूसरे गांवों के लोग उस रास्ते से बचकर निकलते थे और उस गांव का मजाक बनाते थे।

एक दिन उस गांव के विद्यालय में एक नये शिक्षक आये। उन्होंने विद्यालय के छात्र-छात्राओं के साथ इस मुद्दे पर बात की और सबसे पहले छात्र-छात्राओं को साफ-सफाई का महत्व समझाया और कहा हमें ये बातें अपने गांव के सभी लोगों को समझानी हैं और अपने गांव को भी पड़ोस के गांव की तरह साफ-सुथरा बनाना है।

नये शिक्षक ने विद्यालय में 10-10 छात्र-छात्राओं के समूह बनाये और उनको सिखाया। बच्चों के समूह, विद्यालय की छुट्टी होने के बाद घर-घर जाते थे और लोगों को समझाते थे कि शौच के लिए दूर खुले स्थान पर जायें और मल को मिट्टी से ढक दें तथा शौच के बाद साबुन से हाथ धोयें। बच्चे उनसे सरकारी योजना के अंतर्गत शौचालय बनवाने को भी कहते।

बच्चे रोज मेहनत करते लेकिन गांव वाले उनकी एक न सुनते। बच्चे निराश होकर लौट आते। ऐसे में नये शिक्षक बच्चों को उत्साह बढ़ाते और कहते-पुरानी आदतें बदलने में समय लगता है। ये आदतें धीरे-धीरे बदलेंगी और अपना गांव भी स्वच्छ गांव हो जायेगा।

बच्चों ने अपनी बातें गांव वालों को समझाने के लिए नारे और गीत भी बना डाले। धीरे-धीरे बच्चों की मेहनत रंग लाने लयी और लोगों का व्यवहार बदलने लगा। देखते-देखते एक ही साल के भीतर आनंदपुर एक स्वच्छ गांव बन गया।

नये शिक्षक ने इन बच्चों को एक नया नाम 'बाल सेवक' दिया और फिर एक बाल पंचायत बनाई। ये छोटे बाल सेवक अब बड़े और जिम्मेदार नागरिक बन गये हैं और उनके प्रयासों से आनंदपुर अब आदर्श गांव माना जाता है।

- कहानी पढ़ने के बाद सभी किशोरियाँ चर्चा करें- कि उनके गांव के लोगों में ऐसी कौन सी आदतें हैं जो स्वास्थ्य व स्वच्छता के लिए अच्छी नहीं हैं।
- सभी किशोरियाँ सहमत होकर उन्हें अपनी-अपनी डायरी पर यहाँ लिखें –

1.....

2.....

3.....

एनीमिया/खून की कमी क्या है तथा इसकी रोकथाम के लिए मैं क्या कर सकती हूँ?

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 कहलाता है।

चित्र 1: पौधा

चित्र 2: मीरा



आज आपने मीरा और सूखे पौधे की कहानी सुनी। आप मीरा या सूखे पौधे की तरह कमजोर नहीं बनें इसके लिए आपको क्या करना है – याद है?

आपको नीचे लिखी बातों का ध्यान रखना है :-

1. हर रोज, कम से कम एक आयरन युक्त खाद्य पदार्थ/भोजन जरूर खायें जैसे कि बाजरा, हरी पत्तेदार सब्जियां, चूरा आदि।
2. आयरन युक्त हर भोजन के साथ शरीर द्वारा आयरन के ग्रहण किये जाने को बढ़ाने के लिए विटामिन सी युक्त एक मौसमी फल जैसे अमरुद, नींबू, टमाटर, आंवला, आदि जरूर खायें।
3. खाने के एक घंटे पहले और एक घंटे बाद तक चाय न पियें क्योंकि ये शरीर द्वारा आयरन के ग्रहण किये जाने में बाधा पहुँचाती है।
4. खाना खाने से पहले अपने हाथ साबुन से जरूर धोयें और अपनी माँ को भी खाना बनाने से पहले और खाना परोसने से पहले हाथ धोने को कहें।
5. दिन में 2 बार खाना और 2 बार नाश्ता जरूर करें। इससे आप हमेशा स्वस्थ रहेगीं।

आयरन युक्त भोजन की सूची

बाजरा, ज्वार, रागी, चावल, चूरा, गेहूँ, चना, हरा चना, राजमा, मसूर, सूखा मटर, सोयाबीन, बन्दगोभी, मेथी, पुदीना, मूली के पत्ते, पालक, चौलाई, धनिया की पत्ती

विटामिन –सी युक्त भोजन की सूची

आंवला, अमरुद, नींबू, मुसम्मी, संतरा, बेर, टमाटर

कार्यकलाप 1. नीचे दिये गये वाक्यों में कुछ वाक्य सत्य हैं और कुछ असत्य। हर वाक्य के सामने लिखें कि वह सत्य है या असत्य। फिर अपनी अच्यापिका से जाँच कराकर देखें कि आप ने ठीक लिखा है या नहीं।

सत्य अथवा असत्य

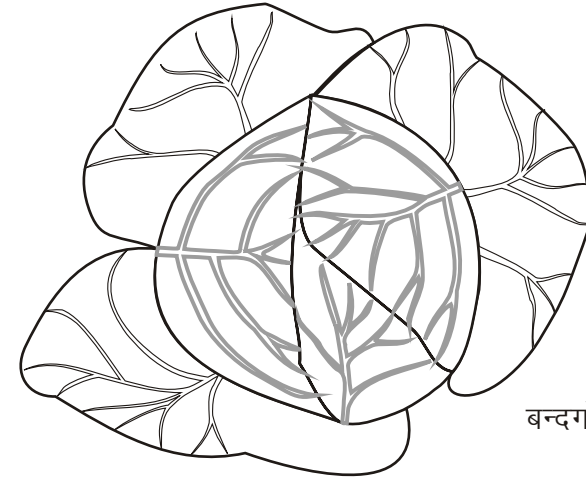
1. हमारे गाँव में ऐसी किशोरियों की संख्या बहुत कम है जिनमें खून की कमी हो। _____
2. एक किशोरी लड़की के लिए 1 दिन में 4 बार भोजन करना अत्यधिक जरूरी है। _____
3. हमें हर रोज आयरन की एक गोली खानी चाहिए। _____
4. हमें हर रोज विटामिन –सी युक्त भोजन जैसे, आंवला, नींबू, टमाटर आदि खाना चाहिए। _____
5. विटामिन –सी शरीर द्वारा आयरन के ग्रहण किये जाने को घटाता है। _____
6. हमें अपने भोजन के साथ हमेशा चाय जरूर पीनी चाहिए। _____

कार्यकलाप 2.

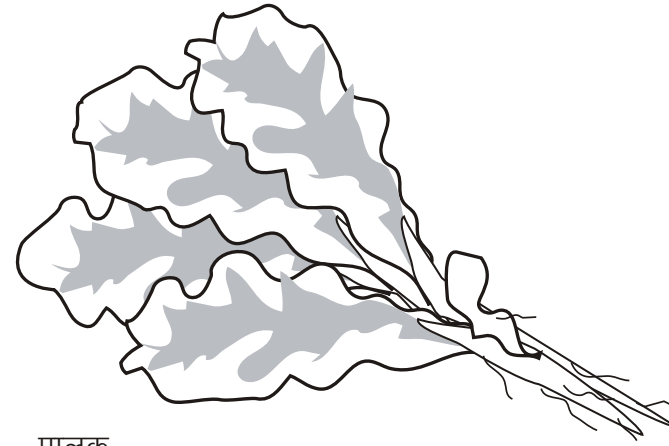
यहाँ कुछ आयरन तथा कुछ विटामिन –सी युक्त फलों और सब्जियों के चित्र बने हैं। इनमें रंग भरिये।



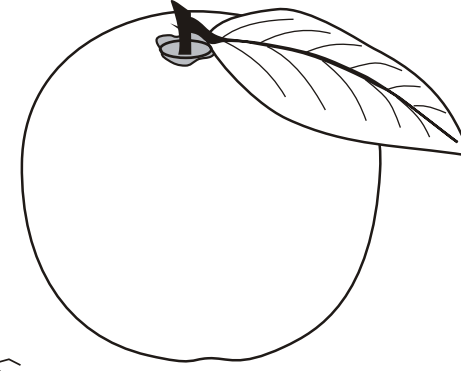
टमाटर



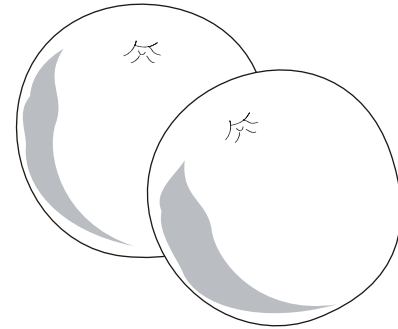
बन्दगोभी



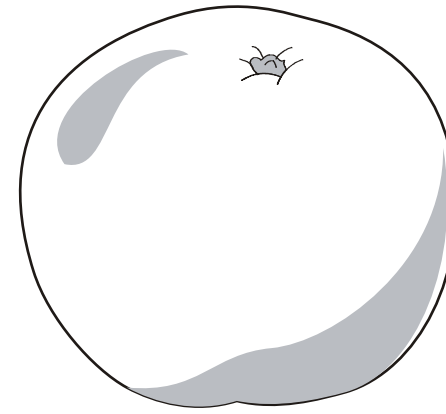
पालक



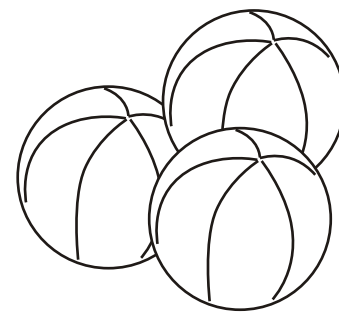
अमरुद



नींबू



संतरा



आँवला



हरी मिर्च

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

ज्यादा से ज्यादा खाएं		ज्यादा से ज्यादा खाएं		कम खाएं
लौह तत्व युक्त खाना	आयरन (mg/100g)*	विटामिन-सी युक्त खाना	विटामिन –सी (mg/100g)†	आयरन के अवशोषण अवरोधक
बाजरा	8.0	पत्ता गोभी	124	
जवार	4.1	धनिया पत्ती	135	चाय
रागी	3.9	शिमला मिर्च	137	
चिवड़ा	20.0	फूल गोभी	56	
चना, मूंग, राजमा	4-5	आंवला	600	
सोयाबिन	10.4	अमरुद	212	
धनिया पत्ती	1.42	नींबू	39	
पालक	1.14	मुसम्बी	50	
मूली के पत्ती	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 Nation Institute of Nutrition. Hyderabad, 1989.

- * यदि आप इस भोजन की 100gm मात्रा खाते हैं तो आपके शरीर को इतने मिली ग्राम आयरन/विटामिन –सी मिलेगा।
- * अपनी कक्षा की दीवारों पर विटामिन-सी युक्त फलों के चित्र बनाकर लगायें, जिससे इनके नाम आपको हमेशा याद रहें।



संतुलित आहार क्या है? और मैं इसे कैसे ले सकती हूँ?

शरीर की सही वृद्धि एवं विकास के लिए संतुलित आहार बहुत जरूरी है। संतुलित आहार वह आहार है जो हमारे शरीर की पोषण संबंधी सभी आवश्यकताओं की पूर्ति करता है। हमारे रोज के खाने में हमारे झंडे के तीनों रंगों में से प्रत्येक रंग के कम से कम एक/दो खाद्य पदार्थ शामिल होने चाहिए। विभिन्न दालें, अंकुरित चने, फल, हरी पत्तेदार और अन्य सब्जियां, चपाती, चावल, दूध, दही और इन जैसे अन्य खाद्य पदार्थ हमारे खाने में शामिल होने चाहिए।

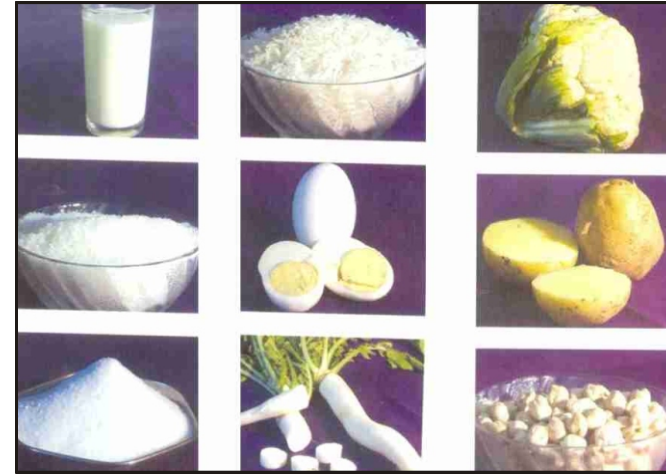
कुछ भोजनों के रंग हमारे राष्ट्रीय ध्वज के तीन रंगों के साथ मिलते हैं। हमारे तिरंगे के 3 रंगों वाले भोजन इस प्रकार हैं –



■ केसरिया:

मूंग, मसूर, सभी दालें और फली, टमाटर, नींबू, गाजर, सीताफल, पपीता, आम, और संतरा इनका रंग केसरिया होता है।

हमारे रोज के खान-पान में इस रंग का कम से कम एक खाद्य पदार्थ जरूर शामिल करना चाहिए।



■ सफेद:

ज्वार, बाजरा, गेहूँ जैसे अनाजों का आटा; चावल, दही, दूध, चीनी, आलू आदि का सफेद रंग होता है। हमारे आहार में सफेद रंग के खाद्य पदार्थों में चपाती और चावल शामिल हैं। दूध, दही, आलू जैसे भोजन हमारे खाने का एक जरूरी हिस्सा होने चाहिए।



हरा:

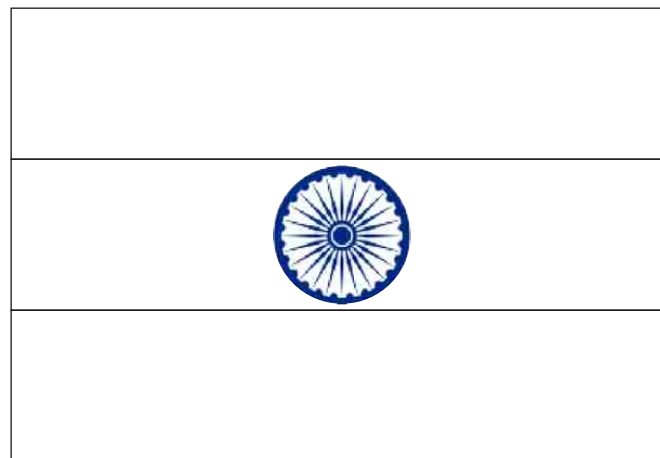
हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे मेथी, पालक, बंदगोभी, फलियां, फूलगोभी, ज्वार, शिमला मिर्च आदि इस रंग की होती है।

हमारे रोज के खान-पान में इस रंग की कम से कम एक सब्जी शामिल होनी चाहिए।



मुझे रोज ऐसा भोजन करना है जिसमें मेरे राष्ट्रीय ध्वज के तीनों रंगों के खाद्य पदार्थ शामिल हों।

रंग भरें



■ यह सीखना कि सवाल किस तरह से पूछे जाएं

आपको अपने आहार और पोषण में सुधार करने के लिए अपने घर में प्रश्न जरूर पूछने चाहिए और परिवार के सभी सदस्यों को उनका महत्व बताना 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 आप जब अगली बार बाजार जाएंगे तब आप इन सब्जियों और सामनों को ज्यादा खरीद कर ला सकते हैं – मेथी, पालक दाल, नींबू (मौसम के अनुसार) टमाटर, अमरुद; (मौसम के अनुसार), केला। इस समय ये सस्ते हैं, क्यों?



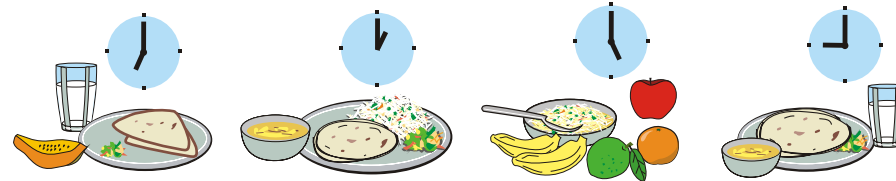
▶ 3. माँ क्या मुझे हर रोज शाम के समय नाश्ता मिल सकता है? मेरी सलोनी सभा की अध्यापिका ने मुझे इसके बारे में बताया है। इस महीने से मैं हर रोज शाम को कुछ न कुछ खाऊँगी।

▶ 4. माँ, सलोनी सभा की अध्यापिका ने हर सुबह नाश्ते में कुछ खाने के लिए कहा है। मैं क्या खा सकती हूँ?

मूल्यांकन

रिक्त स्थान भरो :

1. मुझे दिन मेंबार भोजन अवश्य करना चाहिए।
2. लड़के और के साथ भोजन के मायनों में समान बर्ताव किया जाना चाहिए और समान प्राथमिकता प्रदान की जानी चाहिए।
3. किशोरियों को हर रोज आहार जरूर खाना चाहिए।
4. हरे रंग के भोजन के तीन उदाहरण हैं:,, और
5. केसरिया रंग के भोजन के तीन उदाहरण हैं:,, और
6. सफेद रंग के भोजन के तीन उदाहरण हैं:,, और

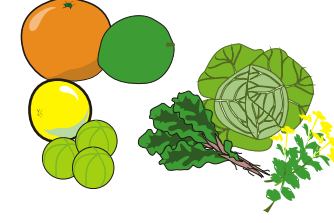


- यहां पर उन चीजों के चित्र बनाकर उनमें रंग भरें, जो आप शाम को नाश्ते में खा सकती हैं...

- सलोनी समूह के सदस्यों के लिये अपने गांव के स्तर पर की जाने वाली गतिविधि –

पास-पास के घरों में रहने वाली दो-तीन किशोरियों को 'सखी' बनाया जाये। ये सखियाँ हर दिन एक-दूसरे को शाम के समय नाश्ता करने की याद दिलायेंगी।

हमारे शरीर को भोजन एवं पोषक तत्वों की एक न्यूनतम बुनियादी आवश्यकता होती है। इस आवश्यकता को पूरा करने के लिए हमें अपने भोजन में अपने झंडे के तीन रंगों वाले खाद्य पादार्थों को शामिल करना जरूरी है। कुछ विशेषज्ञों ने हमारे लिये निम्नलिखित भोजन योजना बनाई है। हमें ध्यान रखना है कि हमें एक दिन में कम से कम 4 बार खाना है।



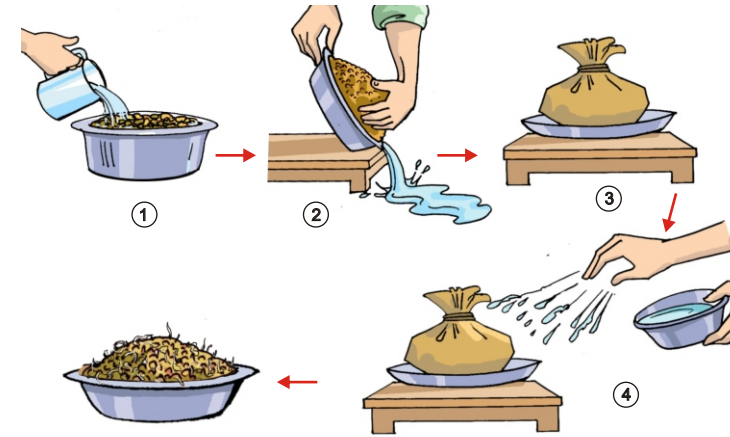
■ किशोरियों के लिए भोजन योजना

सुबह का नाश्ता:	दोपहर का भोजन:	शाम : 4 या 5 बजे	रात का भोजन:
<p>एक कप दूध या एक कटोरी दाल या सब्जी या एक मौसमी फल जैसे अमरुद, केले आदि के साथ 1 या 2 रोटी।</p>	<p>1 या 2 रोटी। एक कटोरी दाल या एक कटोरी कढ़ी या एक कटोरी दही या एक कटोरी अंकुरित दालें। एक कटोरी हरी पत्तेदार सब्जियाँ या एक कटोरी दूसरी सब्जियाँ।</p>	<p>गुड़ के साथ एक मुट्ठी भुना चना या मूंगफली या एक मौसमी फल।</p>	<p>1 या 2 रोटी अथवा 1 से 2 कटोरी खिचड़ी या चावल। एक कटोरी बेसन या एक कटोरी दूसरी सब्जियाँ या हरी पत्तेदार सब्जियाँ या एक कटोरी दाल।</p>

■ 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। कभी कभी पानी की छींटे डाल दें। अंकुर 1/2 इंच से ज्यादा होने चाहिए।

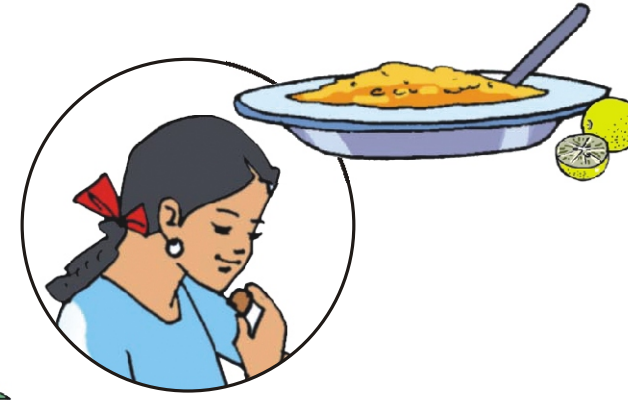
हमारे घरों में हर रोज कई पौष्टिक भोजन बहुत आसानी के साथ बनाए जा सकते हैं। अंकुरित मूँग की खिचड़ी ऐसा ही एक आयरन-युक्त भोजन है। खिचड़ी बनाने के लिए जरूरी सामग्री है – चावल, अंकुरित मूँग दाल, लहसुन, हरी मिर्च, धनिया, प्याज और अदरक। ध्यान रहे कि खिचड़ी के साथ नींबू की एक फांक खानी है। खाते समय खिचड़ी पर 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	चावल को 3-4 बार धोइए। तेल को गर्म कीजिए और हींग तथा जीरे के साथ तड़का लगाइए। प्याज को काटिए और हल्का लाल होने तक भूनिये। पिसा हुआ अदरक - लहसुन, कटी मिर्च को डालिए। चावल डालिए और स्वाद के अनुसार नमक डालिये। फिर पानी की पर्याप्त मात्रा के साथ पकाइए। आधा पकने पर अंकुरित मूँग डालिये और फिर पकाइये। परोसने से पहले धनिया पत्तियाँ उस पर डालिये और नींबू की एक फांक के साथ परोसिए।
अंकुरित मूँग	आधा कटोरी	
लहसुन और अदरक पिसी हुई	1 छोटा चम्मच	
हरी मिर्च	3 या 4	
धनिया पत्ती	कटोरी एक चौथाई	
प्याज	1	
तड़का लगाने के लिए तेल	2 चम्मच	
नमक	स्वाद के अनुसार	



मेरा अनुभव

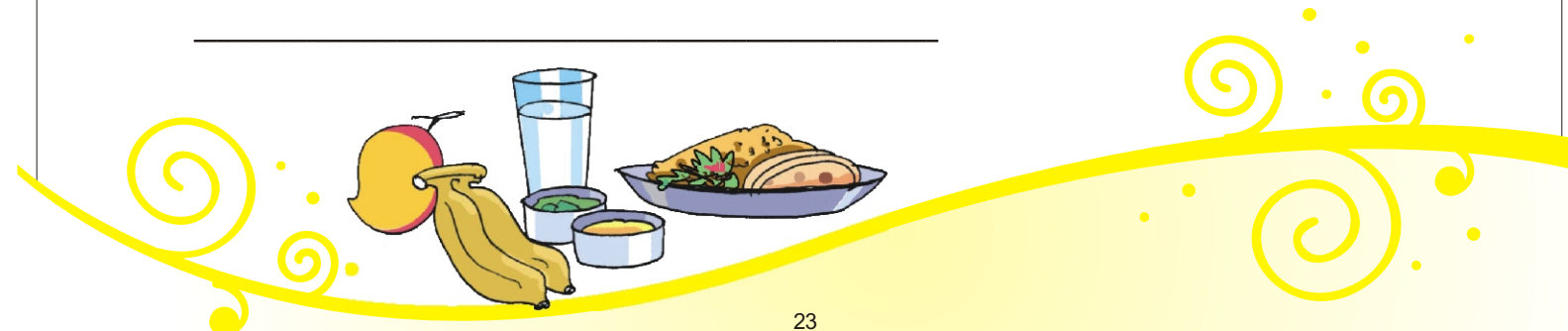
जब मैंने अंकुरित मूँग दाल की खिचड़ी घर पर बनाई, तब क्या हुआ (अंकुरित मूँग किसने बनवाया, अपनी माँ को इसके लिए कैसे मनाया (राजी किया)। क्या परिवार के अन्य सदस्यों को यह पसंद आयी? आदि...)

अब आपको यहां यह लिखना है कि सलोनी कक्षाओं में आने से पहले आप दिन में कितनी बार भोजन/नाश्ता करती थीं और सलोनी कक्षा में भाग लेने के बाद आप दिन में कितनी बार भोजन/नाश्ता करती हैं। ध्यान रखें अपने भोजन की मात्रा भी ज़रूर लिखें। लिखने के बाद इसे अपनी अध्यापिका को ज़रूर दिखायें। सुनिश्चित करें कि आपने अपनी अध्यापिका को अपनी भोजन योजना दिखाई है।

भोजन योजना: सलोनी कक्षा से पहले	
सुबह का नाश्ता	
दोपहर का खाना	
नाश्ता	
रात का खाना (भोजन की मात्रा भी लिखें, जैसे- 2 रोटी, एक कटोरी चावल आदि)	
भोजन 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)	



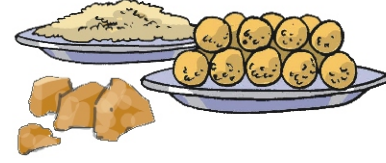
परिवर्तन, जो मैंने अपने रोज के खान-पान में किये –



अपनी अध्यापिका से चार तरह के व्यंजन बनाने के बारे में जानकारी लें और उसे यहां लिखें। इन व्यंजनों को बनाने का तरीका अपनी मां को भी बताएं और उनके साथ मिलकर इन्हें घर पर बनाएं।

■ पौष्टिक व्यंजन 1: चिवड़ा लड्डू

सामग्री:	विधि:



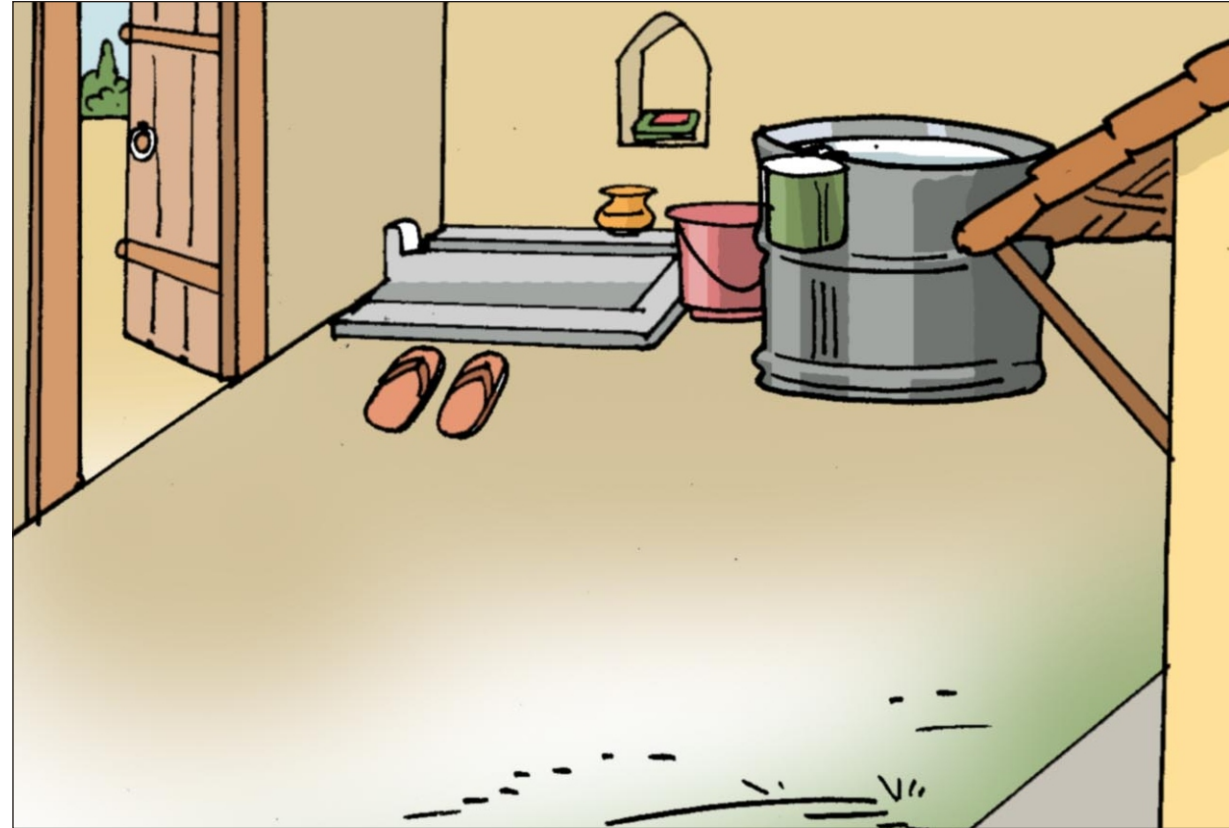
■ पौष्टिक व्यंजन 2: सब्जी युक्त चीला

सामग्री:	विधि:



■ तस्वीर 1 को देखें और नीचे दी गयी जगहों पर निशान लगाएं।

1. जहाँ आपके घर में साबुन रखा जाता है?
2. जहाँ शौच के बाद आप अपने हाथ धोती हैं।
3. जहाँ डब्बा/लोटा रखा जाता है।
4. जहाँ शौच पर जाने से पहले डब्बे/लोटे में पानी भरते हैं।



1. सलोनी कक्षा में आने से पहले, मैं शौच के बाद अपने हाथ से धोती थी।
2. अब मैं शौच के बाद अपने हाथ से धोती हूँ।



■ हमारी शपथ

हम शौच के बाद साबुन से अपने हाथ नियमित रूप से धोने का वादा करती हैं। हम अपने घर में साबुन को सुविधाजनक जगह पर रखने का वादा करती हैं और हम साबुन से हाथ धोने के आसान एवं सरल कार्य के महत्व के बारे में अपने परिवार के सदस्यों और पड़ोसियों को बताने का वादा करती हैं। इस प्रकार हम अपने और अपने परिवारों तथा समुदायों के स्वास्थ्य को भी बनाए रख सकती हैं।

मूल्यांकन

सही उत्तर का चयन करो:

प्र 1. साबुन कहां रखा होना चाहिए?

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

प्र 2. साबुन से हाथ कब जरूर धोने चाहिए?

- उ. हर रोज शौच के बाद,
 सप्ताह में एक बार,
 जब कभी 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 पाऊंगी।

- उ. 100 प्रतिशत भरोसा है,
 75 प्रतिशत भरोसा है,
 50 प्रतिशत भरोसा है,
 25 प्रतिशत भरोसा है।

■ जैसे हम सभी के शरीर में 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। 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। 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।

■ आपको क्या करना चाहिए:

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 अपनी सलोनी अध्यापिका, अपने गांव में आशा दीदी, आंगनवाड़ी दीदी या प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र की महिला डॉक्टर से भी बातचीत कर सकती हैं।

■ एक लड़की के शरीर में उसके पैदा होने के दिन 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।

स्त्री प्रजनन तंत्र के बाहरी अंग:

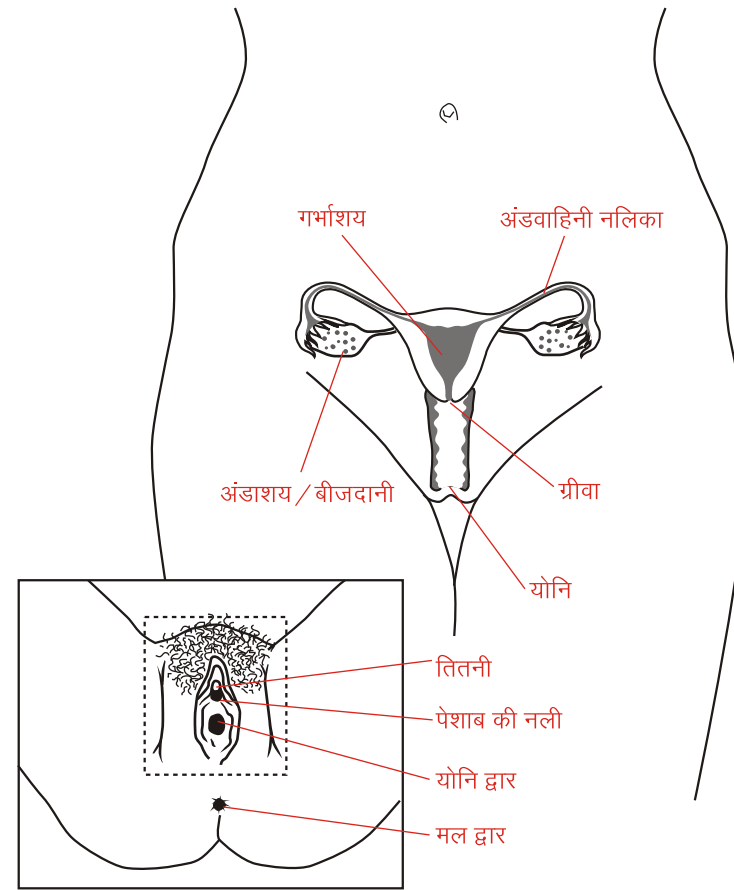
शरीर के निचले भाग में तीन द्वार होते हैं जो आगे से पीछे की तरफ इस प्रकार हैं—

- ▶ 1. मूत्रद्वार (पेशाब के लिए)
- ▶ 2. योनि द्वार (इस द्वार से माहवारी के समय खून निकलता है, प्रसव के समय बच्चा भी इसी द्वार से निकलता है।)
- ▶ 3. गुदा द्वार (जहां 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 योनि 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 इसी रास्ते हर माह शरीर 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 नलिकायें:** यह नलिका अंडाशय से निकले हुए अंडे को बच्चेदानी तक पहुँचाने का काम करती है। यह बच्चेदानी के दोनो तरफ जुड़ी हुई खोखली नलिकायें होती हैं।
- ▶ **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 6.1

■ माहवारी शुरू होने पर लड़कियों के शरीर में होने वाले बदलाव

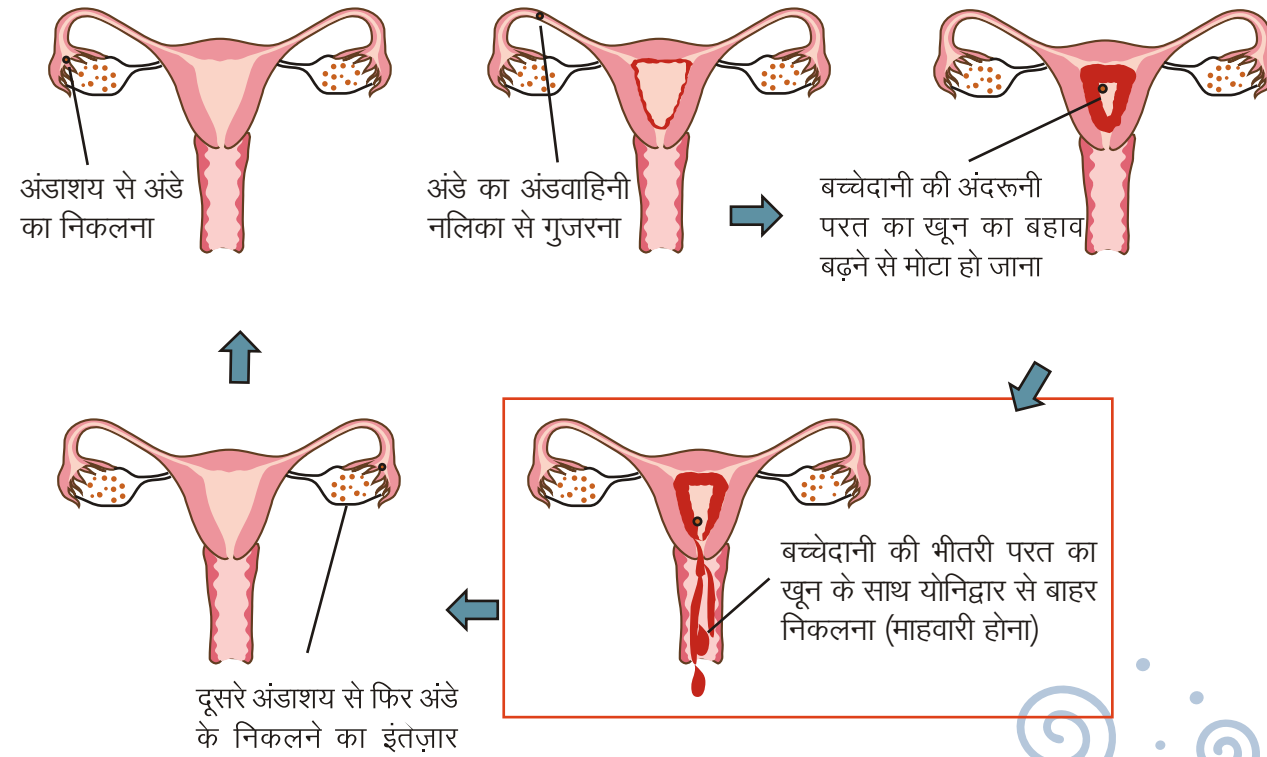
किशोरावस्था में, लड़कियों में मासिक धर्म या माहवारी की शुरुआत होती है। माहवारी में हरेक महीने लगभग 4-5 दिन के लिए योनि द्वार से खून आता है। यह रक्तस्राव या खून का आना 28-30 दिन के बाद, हर महीने में होता है। इसी कारण इसे माहवारी कहा जाता है।

हर महीने किसी एक अंडाशय से एक अंडा परिपक्व होकर निकलता है और अंडवाहिनी नलिका के रास्ते बच्चेदानी तक पहुँचता है। बच्चेदानी की अंदरूनी परत खून का जमाव होने से मोटी हो जाती है और इस तरह बच्चेदानी खुद को भ्रूण के पालन पोषण के लिए तैयार करती है। इस दौरान अगर अंडे का बीज (शुक्राणु) से मिलन हो जाता है तो शरीर में भ्रूण के विकास की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। अंडे और बीज का मिलन न होने पर भ्रूण का विकास शुरू नहीं होता है और बच्चेदानी की भीतरी परत पर जमा खून पतला होकर योनि द्वार से बाहर निकल जाता है। यह चक्र हर महीने 4-5 दिन तक चलता है। इसे ही माहवारी कहते हैं। जिन महीनों में शरीर में भ्रूण (बच्चे) का विकास हो रहा होता है (गर्भावस्था), उन महीनों में माहवारी नहीं होती।

माहवारी एक प्राकृतिक 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। याद रखें, माहवारी का शुरू होना हमारे शरीर के विकास का एक चरण है।

कई बार लड़की की माहवारी शुरू होने पर हमारे परिवारों में यह कहा जाने लगता है कि लड़की अब बड़ी या सयानी हो गई है लेकिन यह ठीक नहीं है। माहवारी शुरू होने का अर्थ यह नहीं है कि लड़की को संसारिक जीवन की समझ भी आ गयी है और उसकी शादी कर दी जाये। वास्तव में 16-18 साल की उम्र, लड़कियों के शारीरिक विकास की उम्र है और इस समय उनकी शादी नहीं करनी चाहिये।

■ इन चित्रों से आपको माहवारी चक्र समझने में मदद मिलेगी।



■ अपने आप को संक्रमण से कैसे बचाएँ

अपने आप को साफ रखने के 5 तरीके –

▶ 1. प्रतिदिन सुबह उठकर शौच के लिए जाएँ।

- यह आपके शरीर को स्वस्थ रखने के साथ-साथ तथा आपको ताज़गी महसूस कराता है और सचेत रखता है।



▶ 2. प्रतिदिन दाँतों को साफ करें।

- सुबह खाने से पहले तथा रात को सोने से पहले, प्रतिदिन अपने दाँतों को नीम की दातून या टूथब्रश व टूथपेस्ट से जरूर साफ करें।

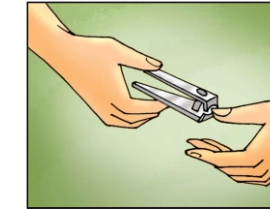


▶ 3. प्रतिदिन स्नान करते समय साबुन का प्रयोग करें तथा साफ कपड़े पहनें।
क्योंकि

- साबुन हमारे शरीर से सभी तरह के मैल व गंदगी की सफाई करता है।
- कीटाणुओं का नष्ट करता है।
- और यह भी जरूरी है कि हम साफ-सुथरे कपड़े पहनें, क्योंकि इससे हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है।



▶ 4. नियमित रूप से अपने हाथों तथा पैरों के नाखूनों को काटें।



▶ 5. सिर धोकर नहायें तथा बालों को साफ रखें।

- हमें अपने बालों को साबुन, शैम्पू, शिकाकाई अथवा दही तथा बेसन, जो भी उपलब्ध हो, उससे धोएँ।
बालों को सप्ताह में दो से तीन बार अवश्य धोएँ।



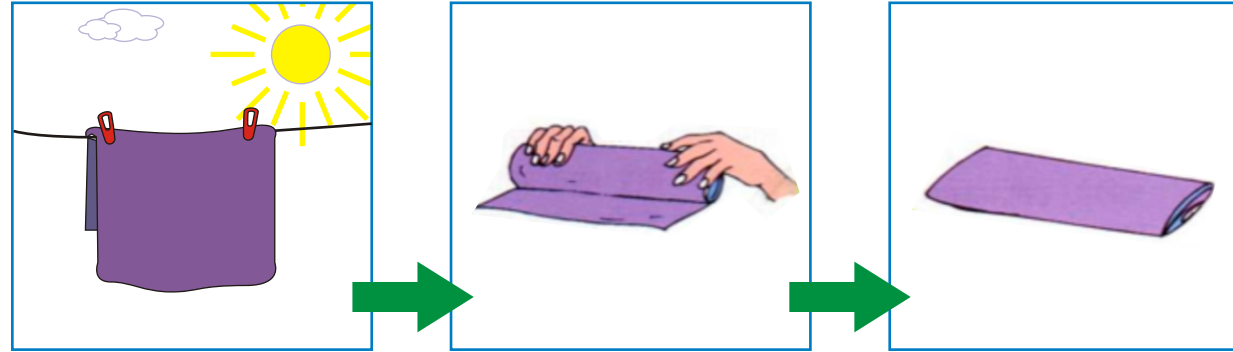
▶ ध्यान रहे नहाते समय अपने बाहरी प्रजनन अंगों को भी पानी तथा साबुन से धोएँ।

■ माहवारी के दौरान देखभाल:

माहवारी के समय एक सूती कपड़े का पैड इस्तेमाल करना चाहिए। कपड़े को इस्तेमाल करने से पहले, इसको मोड़कर एक पैड बना लें। पैड अपनी जगह पर बना रहता है और हिलता नहीं है।



पैड बनाने के लिए साफ सूती कपड़े को अच्छी तरह धोकर धूप में सुखा लें। फिर नीचे दिखाए गये तरीके से मोड़कर इस्तेमाल करें।



■ माहवारी के समय नाइलोन या कृत्रिम कपड़ा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए क्योंकि यह कपड़े खून को आसानी से नहीं सोखते हैं और बाहरी कपड़ों पर धब्बा पड़ने की संभावना होती है। सूती कपड़ा, खून को आसानी से सोख लेता है। तैयारी के रूप में, माहवारी चक्र शुरू होने से 4 दिन पहले कपड़ों को धोएं और धूप में सुखाएं। योनि के संक्रमण से बचने के लिए, एक दिन में पैड को 2-3 बार बदलना चाहिए। व्यक्तिगत 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।

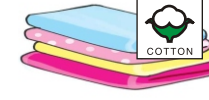
माहवारी चक्र के दौरान हर दिन नहाना चाहिए। उसके अलावा, नहाते समय और पेशाब करने के बाद योनि के आस-पास के हिस्से को साफ करना, व्यक्तिगत सफाई के लिये जरूरी है।

आपको अपनी माहवारी की तारीख याद होनी चाहिए। इससे आपको मालूम रहेगा कि आपकी माहवारी कब शुरू होगी और आप घर से दूर जाते समय जरूरी कपड़ों को अपने साथ रख पाएंगी। आप माहवारी के दौरान टी.वी. पर विज्ञापनों में दिखाए जाने वाले कॉटन पैड भी इस्तेमाल कर सकती हैं। ये 'सेनेटरी नैपकिन' कहलाते हैं।

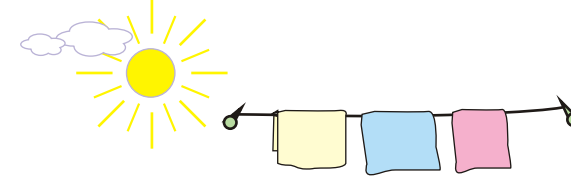


■ आपको माहवारी के दौरान अच्छी साफ-सफाई को बनाए रखने के लिए सुनिश्चित करना चाहिए:

- ▶ 1. पैड के रूप में सूती कपड़ा प्रयोग करना – नायलान या टेरीकाट कपड़ा नहीं।



- ▶ 2. इन 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 आपको कोई असामान्य बात दिखाई देती है, मसलन अत्यधिक रक्तस्राव होना; या आपको बहुत ज्यादा दर्द हो, तो डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए।



अपने आप को संक्रमण से बचाना

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।

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

■ निम्न परिस्थितियों में साबुन का प्रयोग अवश्य करना चाहिए।

- ▶ 1. शौच के बाद साबुन से हाथ धोयें।
▶ 2. बच्चों के मल साफ करने के बाद साबुन से हाथ धोयें।
▶ 3. खाना बनाने से पहले व खाने से पहले साबुन से हाथ धोयें।
▶ 4. प्रतिदिन स्नान के समय अपने गुप्तांगों को साबुन से साफ करें।



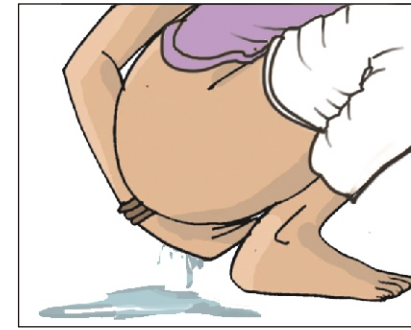
■ प्रजनन तंत्र के बाहरी अंगों को साफ रखना और संक्रमणों की रोकथाम करना

पुरुषों की तुलना में लड़कियों और महिलाओं को मूत्र एवं प्रजनन तंत्र के संक्रमणों का खतरा अधिक रहता है।

- ▶ शौच के बाद हमें गुदा क्षेत्र को इस प्रकार साफ करना चाहिए कि गुदा से कीटाणु योनि या मूत्रमार्ग की तरफ नहीं आएँ। शौच के बाद गुदा क्षेत्र को साफ करते समय हमें अपना बायाँ हाथ योनि और मूत्रमार्ग की तरफ नहीं लाना चाहिए। गुदा क्षेत्र को साफ करते समय मल के कीटाणुओं की योनि या मूत्रमार्ग में प्रवेश करने की संभावना होती है।
- ▶ हमें नहाते समय अपने प्रजनन तंत्र के बाहरी अंगों को साफ करना चाहिए।



गलत तरीका—बायाँ हाथ गुदा को साफ करने के बाद योनि और मूत्र मार्ग की तरफ जाता हुआ।



सही तरीका—गुदा को साफ करने वाला हाथ योनि और मूत्रमार्ग की तरफ ऊपर की ओर नहीं जाना चाहिए।

■ प्रजनन तंत्र के संक्रमण के लक्षण

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

इन लक्षणों के होने पर अपनी आशा दीदी, ए.एन.एम बहन जी या डॉक्टर के पास अवश्य जायें।



■ मूल्यांकन

सही अथवा गलत

- ▶ 1. शौच के बाद साबुन से हाथ धोना चाहिए
- ▶ 2. यह जरूरी नहीं है कि स्नान के समय अपने गुप्तांगों को साबुन से साफ करें।
- ▶ 3. महिलाओं के प्रजनन तंत्रों को संक्रमण का खतरा नहीं रहता है.....

रिक्त स्थान भरो

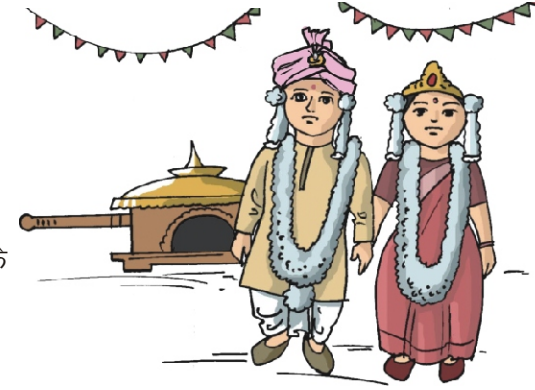
1. मैं माहवारी के समयकपड़े इस्तेमाल करूंगी।
2. मैं एक दिन मेंबार पैड बदलूंगी।
3. मैं इन कपड़ों को धोने के बाद में सुखाऊंगी।
4. मैं हर रोज नहाते समय अपने क्षेत्र को साफ करूंगी।
5. मैं शौच के बाद अपने गुदा को इस तरीके से साफ करूंगी कि कीटाणु मेरी
औरमें प्रवेश नहीं करें।

बाल विवाह निषेध अधिनियम 2006 यह बताता है कि 18 साल की उम्र के अन्दर लड़की का विवाह करना और 21 साल की उम्र के अन्दर लड़के का विवाह करना गैरकानूनी है। कानून तोड़ने वाले को निम्नलिखित सजा होगी :

- ▶ 1. वयस्क पुरुष किसी बच्ची से विवाह करता है तो उसे 2 साल की कैद या 1 लाख से अधिक जुर्माना या दोनों ही हो सकते हैं।
- ▶ 2. विवाह कराने वाले व्यक्ति को 2 साल की कैद या 1 लाख से अधिक जुर्माना या दोनों ही हो सकते हैं।
- ▶ 3. व्यक्ति जो बाल विवाह को बढ़ावा देता है या प्रेरित करता है उसे 2 साल की कैद या 1 लाख से अधिक जुर्माना या दोनों ही हो सकते हैं।

■ किशोरियों के लिए जल्दी शादी करना क्यों अच्छा नहीं है?

1. जल्दी शादी होने से लड़की की शिक्षा बंद हो जाती है।
2. 18 साल की उम्र तक लड़की का शरीर बढ़ रहा होता है। वह माँ बनने के लिए नहीं है। 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 लड़कियां स्वतः गर्भपात होने के प्रति ज्यादा संवेदनशील होती हैं।



मूल्यांकन:

रिक्त स्थान भरो –

1. किशोरियों की शादी के लिए कानूनी उम्र है।
2. लड़कों की शादी के लिए कानूनी उम्र है।
3. जल्दी शादी करने के लिए दंड और/या है।
4. बाल विवाह अधिनियम की निषेधाज्ञा के तहत जिन व्यक्तियों को दंडित किया जा सकता है, वह हैं 1.....2.....3.....
5. सरला का सपना एक था।

■ कुछ तथ्य

- ▶ हमारे प्रदेश में, 10 में से 6 किशोरियों की शादी 18 वर्ष से पहले हो जाती है।
- ▶ जल्दी शादी हो जाने और फिर जल्दी ही माँ बनने से जच्चा और बच्चा की मृत्यु होने के मामले भी अपने प्रदेश में सबसे ज्यादा हैं।
- ▶ जच्चा और बच्चा सुरक्षित रहें, इसके लिए जरूरी है कि कोई भी लड़की 21 वर्ष से पहले माँ न बने। शादी के बाद पहले बच्चे में देरी करने के उपाय, अपने गाँव की आशा, ए.एन.एम. या डॉक्टर दीदी से पूछे जा सकते हैं।
- ▶ लड़कियों को विशेष देखभाल और खान-पान की ज़रूरत होती है। अगर लड़की में खून की कमी है तो उसकी शादी के बाद होने वाला बच्चा भी कमजोर पैदा होगा और माँ और बच्चे की जान को खतरा रहेगा।

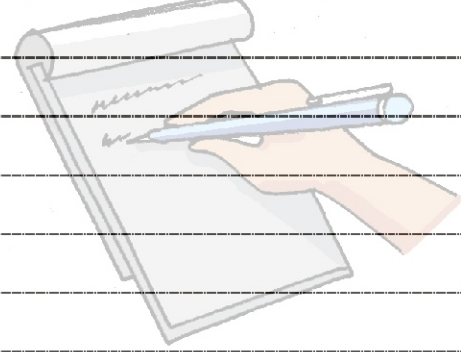


■ आप क्या कर सकती हैं?

1. प्रयास करें कि आपकी शादी 18 वर्ष से पहले न हो, इस विषय में अपने माता पिता से बात करें। यदि वे आपका विवाह जल्दी कराना चाहते हैं तो अपनी अध्यापिका से उन्हें समझाने को कहें।
2. यदि आपकी शादी पहले हो गई हो तो 21 साल के बाद ही माँ बनें। अपने पति को अपनी बात समझाएँ। इसके लिए आप दोनों परिवार नियोजन के उपाय और सलाह के लिए आशा दीदी, ए.एन.एम. बहनजी या फिर सरकारी अस्पताल से सम्पर्क करें।
3. अपने ससुराल में उन बड़े लोगों की पहचान करें जो आपके प्रति संवेदनशील हैं और आपके परिवार वालों से बातचीत कर सकते हैं।
4. यदि आपके पति या ससुराल वाले आपके साथ बुरा बर्ताव करें तो उन समझदार और बड़े लोगों से मदद माँगें जो आपके प्रति संवेदनशील हैं और आपका पक्ष रख सकते हैं।



- अपनी सलोनी डायरी में यहाँ पर यह लिखें कि आप अपने गाँव में बालिका माँ को लता की तरह बचाने के लिए क्या कर सकती हैं ?



■ मूल्यांकन

1. पहले गर्भ धारण के समय माँ की कितनी उम्र होनी चाहिए?.....
2. भारत में किस राज्य की नवजात मृत्यु-दर सबसे अधिक है?.....
3. ग्रामीण उत्तर प्रदेश में दस में से कितनी महिलाओं (20-24 साल की उम्र) की शादी 18 साल की उम्र से पहले हुई है?
4. एक नवविवाहित लड़की को शादी के बाद क्या करना चाहिए?

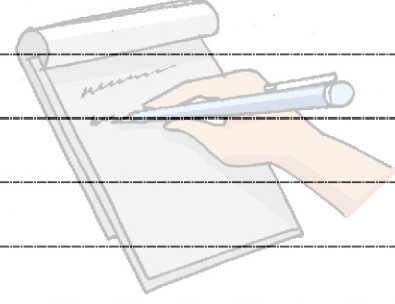
■ यहाँ सलोनी सभा के द्वारा अपने खान-पान में आये बदलावों को लिखें—

	सलोनी योजना की शुरुआत में	सलोनी योजना की शुरुआत से अब तक
1.	हर महीने IFA की इतनी गोलियाँ खायीं। प्रत्येक महीने के नीचे बने चौकोर खाने में उस महीने खायी गयी IFA गोलियाँ की संख्या लिखें 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	हर महीने IFA की इतनी गोलियाँ खायीं। प्रत्येक महीने के नीचे बने चौकोर खाने में उस महीने खायी गयी IFA गोलियाँ की संख्या लिखें 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	पहले प्रतिदिन <input type="checkbox"/> बार खाती थी (नाश्ता और भोजन मिला के)	अब प्रतिदिन <input type="checkbox"/> बार खाती हूँ (नाश्ता और भोजन मिला के)
3.	पहले सप्ताह में <input type="checkbox"/> बार आयरन युक्त भोजन करती थी।	अब सप्ताह में <input type="checkbox"/> बार आयरन युक्त भोजन करती हूँ।
4.	पहले सप्ताह में <input type="checkbox"/> बार विटामिन C युक्त भोजन करती थी।	पहले सप्ताह में <input type="checkbox"/> बार विटामिन C युक्त भोजन करती हूँ।



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

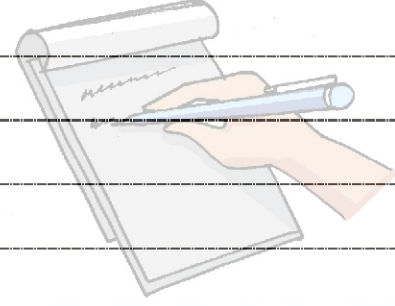
सामने आई समस्याएं; मैंने किसको विश्वास दिलवाया; मैं किस तरह सफल हुई



■ मेरी स्वच्छता

	सलोनी सत्रों में भाग लेने से पहले	सलोनी सत्रों में भाग लेने के बाद(अब)
1.	मेरे घर में साबुन की जगह बाहर थी हां नहीं	मेरे घर में साबुन की जगह बाहर है हां नहीं
2.	शौच के बाद साबुन से हाथ धोती थी हर बार कभी-कभी	शौच के बाद साबुन से हाथ धोती हूँ हर बार कभी-कभी
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 हां नहीं	पैड बनाने के लिए सूती कपड़े का प्रयोग करती हूँ हां नहीं
5.	पैड बनाने वाले कपड़े को धूप में सुखाती थी हां नहीं	पैड बनाने वाले कपड़े को धूप में सुखाती हूँ हां नहीं
6.	शौच के बाद अपनी गुदा को आगे से पीछे तक धोती थी हां नहीं	शौच के बाद अपनी गुदा को आगे से पीछे तक धोती हूँ हां नहीं

- मैंने अपनी स्वच्छता संबंधी आदतों को किस तरह और क्यों बदला (नहीं बदला) है?
सामने आई समस्याएं; मैंने किसको विश्वास दिलवाया; मैं किस तरह सफल हुई



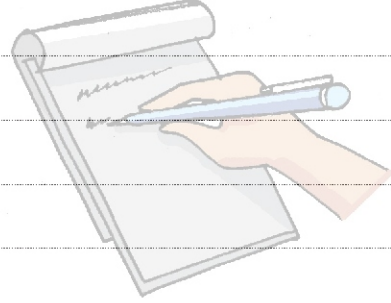
८८ अब हम अपने व्यवहार में आये परिवर्तन को एक नए तरीके से नापेंगे। हम कोशिश करेंगे कि एक साल में सलोनी योजना से हममें आये परिवर्तन को पैसे में आंकें। कम परिवर्तन मतलब 25 पैसा, न कम न ज्यादा हो तो 50 पैसा, अच्छे से हुये हों तो 75 पैसा और पूर्ण रूप से हुये हों तो 1 रूपया।

मेरा परिवर्तन और मेरा सलोनी समूह

- | | |
|---|------------|
| 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 |



- मैं किस तरह और क्यों बदली (या नहीं बदली)? सामने आई समस्याएं; मैंने किसको विश्वास दिलवाया; मैं किस तरह सफल हुई? मेरे सलोनी समूह ने मुझे किस तरह 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)										

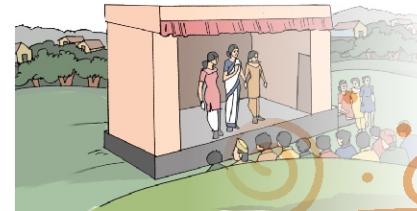
2. सामुदायिक कार्य—मैंने निम्नलिखित सामुदायिक कार्य किए

1. विवाहित किशोरियों से बात की। ; नहीं ; हाँ
2. विवाहित किशोरियों और PHC चिकित्सा अधिकारी 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/कार्यों को सूचीबद्ध करें

क.

ख.

ग.



भाग – 3

मेरे खान पान का हिसाब
मैंने सीखी गयी बातों का कितना पालन किया

क्या मैंने अपनी साप्ताहिक आयरन की गोली ली?

सलोनी
स्वस्थ किशोरी योजना

1. मैं स्कूल में हर सप्ताह आयरन की गोली वार को खाती हूँ।
(सोम, मंगल जो भी हो)
2. आयरन की गोली मुझे खिलाती हैं।
(अध्यापिका/सलोनी सभा मौनीटर)
3. आयरन की गोली मैं कब खाती हूँ? (दोपहर के खाने के बाद/पहले/किसी और समय, जो भी हो)

.....
.....
.....



क्या इस सप्ताह मैंने अपनी आयरन की गोली खायी?
(सही उत्तर के चारों ओर घेरा बनाएँ)

महीना	पहले सप्ताह में		दूसरे सप्ताह में		तीसरे सप्ताह में		चौथे सप्ताह में	
	हाँ	नहीं	हाँ	नहीं	हाँ	नहीं	हाँ	नहीं
जनवरी								
फरवरी								
मार्च								
अप्रैल								
मई								
जून								
जुलाई								
अगस्त								
सितम्बर								
अक्टूबर								
नवम्बर								
दिसम्बर								

मैं कितना खा रही हूँ?

सलोनी
स्वस्थ किशोरी योजना

माह.....
(तीसरे सत्र के बाद भरे)

दिनांक.....

कल, मैंने यह चीजें खायीं –

1. नाश्ता

कुछ नहीं खाया	यह खाया – 1	यह खाया – 2	यह खाया – 3	यह खाया – 4

2. दोपहर के खाने में

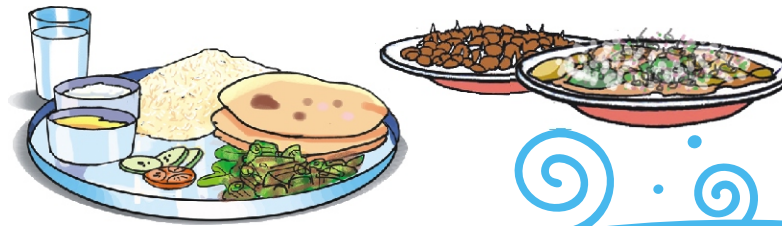
कुछ नहीं खाया	यह खाया – 1	यह खाया – 2	यह खाया – 3	यह खाया – 4

3. शाम के समय

कुछ नहीं खाया	यह खाया – 1	यह खाया – 2	यह खाया – 3	यह खाया – 4

4. रात के खाने में

कुछ नहीं खाया	यह खाया – 1	यह खाया – 2	यह खाया – 3	यह खाया – 4



मैं कितना खा रही हूँ?

सलोनी
स्वस्थ किशोरी योजना

माह.....
(छठे सत्र के बाद भरें)

दिनांक.....

कल, मैंने यह चीजें खायीं –

1. नाश्ता

कुछ नहीं खाया	यह खाया – 1	यह खाया – 2	यह खाया – 3	यह खाया – 4

2. दोपहर के खाने में

कुछ नहीं खाया	यह खाया – 1	यह खाया – 2	यह खाया – 3	यह खाया – 4

3. शाम के समय

कुछ नहीं खाया	यह खाया – 1	यह खाया – 2	यह खाया – 3	यह खाया – 4

4. रात के खाने में

कुछ नहीं खाया	यह खाया – 1	यह खाया – 2	यह खाया – 3	यह खाया – 4



मैं कितना खा रही हूँ?

सलोनी
स्वस्थ किशोरी योजना

माह.....
(कृपया दसवें सत्र के बाद भरें)

दिनांक.....

कल, मैंने यह चीजें खायीं –

1. नाश्ता

कुछ नहीं खाया	यह खाया – 1	यह खाया – 2	यह खाया – 3	यह खाया – 4

2. दोपहर के खाने में

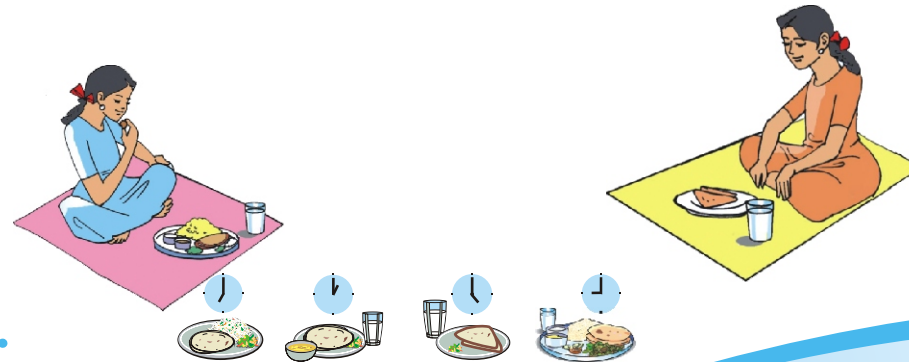
कुछ नहीं खाया	यह खाया – 1	यह खाया – 2	यह खाया – 3	यह खाया – 4

3. शाम के समय

कुछ नहीं खाया	यह खाया – 1	यह खाया – 2	यह खाया – 3	यह खाया – 4

4. रात के खाने में

कुछ नहीं खाया	यह खाया – 1	यह खाया – 2	यह खाया – 3	यह खाया – 4



क्या इस महीने मैं अपने सलोनी सत्र में उपस्थित हुई?

सलोनी
स्वस्थ किशोरी योजना

महीना	सत्र	सत्र का आयोजन हुआ या नहीं हुआ	उपस्थित किशोरियों की संख्या	मेरी उपस्थिति हाँ या नहीं
जनवरी				
फरवरी				
मार्च				
अप्रैल				
मई				
जून				
जुलाई				
अगस्त				
सितम्बर				
अक्टूबर				
नवम्बर				
दिसम्बर				

आसमान छूने की तमन्ना है मेरी
मुझे उड़ने दो, ऊचाइयों को छूने दो!

सांप-सीढ़ी

100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
गुप्तांगों में संक्रमण होने पर स्वास्थ्य कर्मी से सलाह न लेना				खाना बनाने से पहले हाथ न धोना			खाना खाने से पहले हाथ न धोना		
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
	माहवारी में सूती कपड़े के पैड का प्रयोग				शौच के बाद हाथ न धोना	एक दिन में 2 या 3 बार पैड बदलना			शौच के बाद गुप्तांगों को सही प्रकार धोना
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
	शौच के बाद हाथों को साबुन से धोना				खाना बनाने से पहले साबुन से हाथ धोना		खाना खाने से पहले साबुन से हाथ धोना		गुप्तांगों में संक्रमण होने पर स्वास्थ्य कर्मी से सलाह लेना
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
नहाते समय गुप्तांगों को साबुन व पानी से धोना		सिर धोकर नहाना और बाल साफ रखना				नियमित रूप से हाथ व पैर के नाखून काटना			प्रतिदिन दाँतों को सुबह व रात में भोजन के बाद साफ करना
60	59	58	57	56	55	54	53	52	61
	प्रतिदिन दाँतों को साफ करना					प्रतिदिन साबुन से स्नान करना			
41	42	43	44	45	46	47	48	49	60
हाथों को मिट्टी/सादे पानी से धोना			प्रतिदिन सुबह उठकर शौच के लिए जाना					रोजाना के भोजन में तिरंगे के रंगों वाले खाद्य पदार्थ लेना	
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
खाने के तुरंत बाद चाय/काफी पीना				रोज सलोनी सभा में गयी					इस सप्ताह सलोनी सभा में नहीं गयी
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
दिन में केवल 2/3 बार भोजन व एक बार नास्ता किया			दिन में केवल 2 बार भोजन किया		रोज विटामिन-सी युक्त भोजन किया				इस सप्ताह विटामिन-सी युक्त भोजन नहीं किया
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
		रोज आयरन युक्त भोजन किया			हर सप्ताह आयरन की गोली खायी				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

