किशोर-किशोरियों में अनीमिया को रोकने के लिए संवाद

फैसिलिटेटर्स प्रशिक्षण हैंडबुक
आशाओं के प्रशिक्षण के लिये

विषय सूची

संक्षिप्त शब्दों का विस्तृत रूप 3

प्रशिक्षण के बारे में 4

राष्ट्रीय कार्यक्रम- अनीमिया मुक्त भारत का परिचय 4
महाराष्ट्र में अनीमिया को रोकने के लिए ASHAs (आशाओं) को शामिल करना 5
किशोर-किशोरियों को अनीमिया से सुरक्षित रखना क्यों महत्वपूर्ण है 5
प्रशिक्षण के उद्देश्य 6
इस मॉडयूल का उपयोग कैसे करें 7
सत्र 1: परिचय सत्र 9
सत्र 2: अनीमिया का परिचय 14
सत्र 3: अनीमिया और किशोरावस्था 19
सत्र 4: अनीमिया को रोकना और उपचार 24
सत्र 5: अनीमिया के बारे में बात करना: आशा के लिए 39
हैंडआउट 1: अनीमिया/खून की कमी पर संदेश तालिका 48
हैंडआउट 2: अनीमिया पर अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न 54
हैंडआउट 3: किशोर-किशोरियों के लिए गतिविधियाँ 60
हैंडआउट 4: समुदाय की महिलाओं के लिए गतिविधियाँ 64
पूर्व एवं पश्चात आँकलन फॉर्मेट 67
पूर्व एवं पश्चात आँकलन फॉर्मेट-जवाब कुंजी 68
फीडबैक फॉर्मेट 69

संक्षिप्त शब्दों का विस्तृत रूप

AMB	अनीमिया मुक्त भारत
ASHA	अक्रेडिटेड सोशल हेल्थ एक्टिविस्ट
ANM	ऑक्जिलरी नर्स मिडवाइफ
BSG	भारत स्काउट्स एवं गाइड्स
CHO	सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी
CNNS	व्यापक राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण
g/dl	ग्राम प्रति डेसीलीटर
Hb	हीमोग्लोबिन
IFA	आयरन फॉलिक एसिड
IPC	अंतर्वैयक्तिक संवाद / आपसी बातचीत
g/mcg	माइक्रोग्राम
mg	मिलीग्राम
MoHFW	मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ एण्ड फॅमिली वेलफेयर/स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
MPW	मल्टीपर्पज़ हेल्थ वर्कर
NFHS	नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे / राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण
PMSMA	प्रधान मंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान
RBC	रेड ब्लड सेल्स / लाल रक्त पेशियाँ
RBSK	राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम
T3	जांच (Test) करना; उपचार (Treat) करना; बात करना (Talk)
UNICEF	यूनिसेफ- संयुक्त राष्ट्र बाल कोष
WHO	वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइज़ेशन / विश्व स्वास्थ्य संगठन
WIFS	साप्ताहिक आयरन फॉलिक एसिड अनुपूरक/सप्लीमेंटेशन

प्रशिक्षण के बारे में

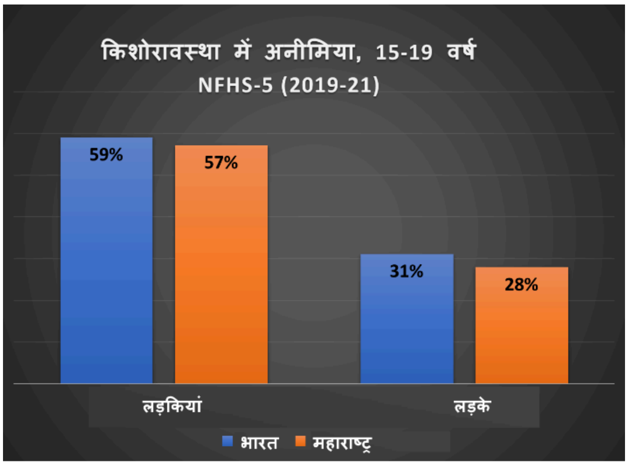
किशोरावस्था में अनीमिया पर यह प्रशिक्षण पैकेज, शिक्षकों, ASHA कार्यकर्ताओं, BSG (भारत स्काउट्स एवं गाइड्स) समन्वयकों (Coordinators), विद्यार्थियों और वॉलंटियरों के लिए है।
प्रशिक्षण को सहभागी बनाया गया है ताकि प्रतिभागी (Participants) अनीमिया से जुड़ी अलग-अलग बातों को जान लें। उदाहरण के लिए इस प्रशिक्षण में हम बात करेंगे कि अनीमिया क्या है, कैसे होता है और इसको रोकने के लिये हमें क्या करना चाहिए। प्रशिक्षण के बाद प्रतिभागी माता-पिता और किशोर-किशोरियों के साथ अनीमिया पर काबू पाने के लिए इन सीखों को लागू कर पाएंगे।
प्रत्येक प्रकार के भागीदार के प्रशिक्षण के लिए अलग-अलग फैसिलिटेटर प्रशिक्षण हैन्डबुक तैयार की गईं हैं। फैसिलिटेटर प्रशिक्षण हैन्डबुक का इस्तेमाल शिक्षकों, ASHA कार्यकर्ताओं, BSG समन्वयकों (Coordinators), विद्यार्थियों और वॉलंटियरों को प्रशिक्षण देने वाले ट्रेनर करेंगे।
यह फैसिलिटेटर प्रशिक्षण हैन्डबुक ASHAs (आशाओं) के प्रशिक्षण के लिए है।

राष्ट्रीय कार्यक्रम- अनीमिया मुक्त भारत का परिचय

भारत में अनीमिया एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है। पोषण की कमी से होने वाला अनीमिया भारत में सबसे ज़्यादा पाया जाने वाला रोग है और एक गंभीर स्वास्थ्य चुनौती बना हुआ है।

शरीर में हीमोग्लोबिन (Hb) के स्तर से अनीमिया का पता चलता है।

किशोरावस्था में अनीमिया



अनीमिया में शरीर में रक्त की पूर्ति (gain) से अधिक रक्त की हानि (loss) हो जाती है, या जब नई लाल रक्त पेशियाँ (RBC) नहीं बन पाती हैं। इस प्रकार की रक्त की हानि, मौन और अज्ञात (साइलेंट) होती है जब तक कि खून की जांच में अनीमिया का पता न चले। हमारे देश के लिए यह एक गंभीर समस्या है और इससे निपटने के लिए भारत सरकार अनीमिया मुक्त भारत कार्यक्रम चला रही है। जैसा कि हम चार्ट में देख पाते हैं, राष्ट्रीय फैमिली हेल्थ सर्वे-5/NFHS-5 (2019-21) के अनुसार भारत में 15 से 19 वर्ष आयुवर्ग की 59% किशोरियाँ और 31% किशोर अनीमिया से पीड़ित हैं। जबकि महाराष्ट्र राज्य में 15 से 19 वर्ष आयुवर्ग की 57% किशोरियाँ और 28% किशोर अनीमिया से पीड़ित हैं।
नीचे दिया गया चार्ट अनीमिया की स्थिति को बताता है।

[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
लड़की (15 से 19 साल)	>12	11 – 11.9	8 – 10.9	< 8
[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]

स्त्रोत: CNNS

महाराष्ट्र में अनीमिया को रोकने के लिए ASHAs (आशाओं) को शामिल करना

राष्ट्रीय कार्यक्रम, अनीमिया मुक्त भारत का एक उद्देश्य है कि राज्य के सभी किशोर-किशोरियाँ अनीमिया से मुक्त हों।

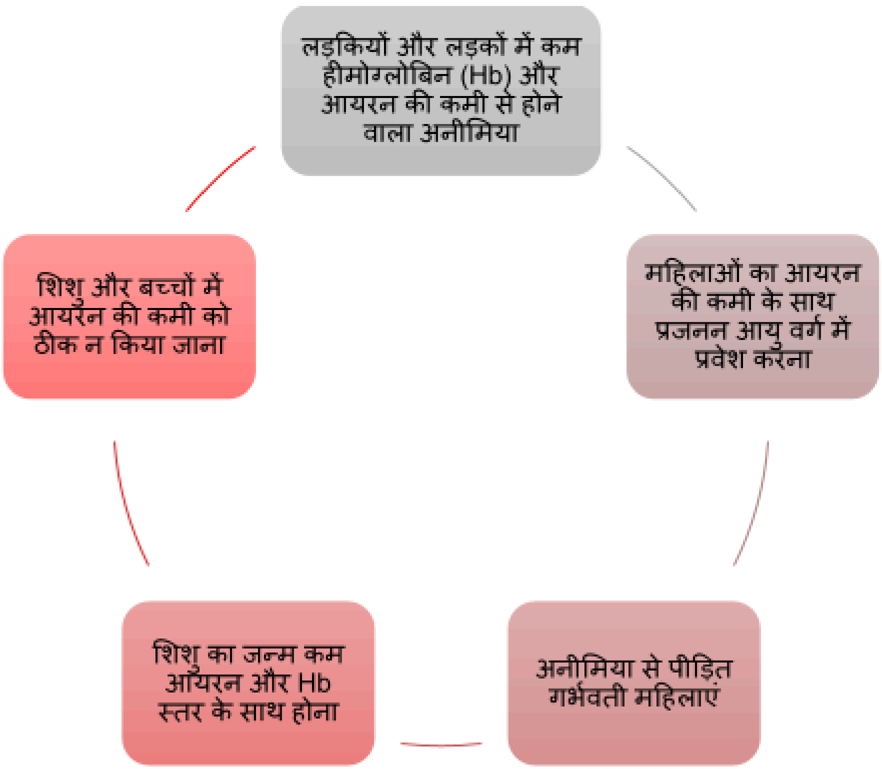
इस उदेश्य को पाने के लिए शिक्षकों, अभिभावकों, किशोर-किशोरियों, ASHA कार्यकर्ताओं, भारत स्काउट्स और गाइड्स समन्वयकों (Coordinators) की सहायता ली जाएगी।

व्यवहार परिवर्तन (Behavior Change) को बढ़ावा देने के लिए कार्यक्रम में आशाओं, किशोर-किशोरियों और समुदाय के सदस्यों की भागीदारी महत्वपूर्ण है।

आशाओं को प्रशिक्षित करने से समुदाय में किए जाने वाले कार्यक्रमों को लागू करने में मदद मिलेगी और वह किशोर-किशोरियों और उनके माता-पिता से अनीमिया से संबंधित व्यवहार परिवर्तन के लिए प्रभावी तरीके से बात कर पायेंगी।

किशोर-किशोरियों को अनीमिया से सुरक्षित रखना क्यों महत्वपूर्ण है

अनीमिया एक मूक महामारी (Silent Epidemic) है जो हमारे शारीरिक और मानसिक विकास और कार्य क्षमता तथा भावी (आने वाली/भविष्य की पीढ़ियों) पीढ़ियों के जीवन को प्रभावित कर रही है। मूक महामारी होने के कारण इस पर ध्यान नहीं दिया जाता और यह पीढ़ी-दर-पीढ़ी फैलता रहता है। कई बार इसका कोई उपचार नहीं किया जाता है और परिणाम सभी पीढ़ियों में दिखाई देते हैं। नीचे दिये गये साइकिल से हमें पता चलता है कि अनीमिया कैसे एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक फैलता है और इसके परिणाम क्या हैं।



किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था है जिसमें आयरन की बहुत जरूरत होती है। किशोरावस्था में आयरन की कमी के कारण अनेक प्रकार के विकास बाधित हो सकते हैं:

- किशोर-किशोरियों में शारीरिक और मानसिक विकास और कार्य क्षमता में बाधा आ सकती है और इसका असर शिक्षा प्रदर्शन (Education Performance) पर हो सकता है।
- युवाओं में अनीमिया अधिक हानिकारक हो सकता है और उन्हें कमज़ोर बनाता है।
- लड़कियों में अधिक माहवारी से आयरन की कमी हो जाती है और वे कमज़ोर हो जाती हैं ।

बाद में जीवन में जब वे गर्भवती होती हैं तो इससे उनको प्रसव (Delivery/डेलीवरी) में परेशानी हो सकती है। खून की कमी के कारण बच्चे के जन्म के दौरान और जन्म के बाद माँ की जान को भी ख़तरा हो सकता है।

अनीमिया से निपटने के लिए किशोरावस्था सबसे सही समय है और सबसे महत्वपूर्ण बात है कि किशोरावस्था में अनीमिया को रोकने से किशोर-किशोरियाँ स्वस्थ प्रौढ़ (Adult) बन पाएंगे।

प्रशिक्षण के उद्देश्य

- प्रतिभागियों को किशोरावस्था में अनीमिया के बारे में बुनियादी (Basic) जानकारियाँ देना।
- प्रतिभागियों को अनीमिया से बचने के उपायों के बारे में जानकारियाँ देना।
- प्रतिभागियों में बात करने की क्षमता विकसित करना ताकि वे माता-पिता और किशोर-किशोरियों को अनीमिया को रोकने के महत्व को प्रभावी ढंग से बता सकें।

इस मॉडयूल का उपयोग कैसे करें

इस मॉडयूल को आधा दिन के प्रशिक्षण के लिए तैयार किया गया है जिसमें कुल 4 घंटे के सत्र हैं। प्रशिक्षण का एजेंडा फैसिलिटेटर को यह समझने में मदद करेगा कि प्रशिक्षण कैसे किया जाना है।

इस मॉडयूल के दो भाग हैं:

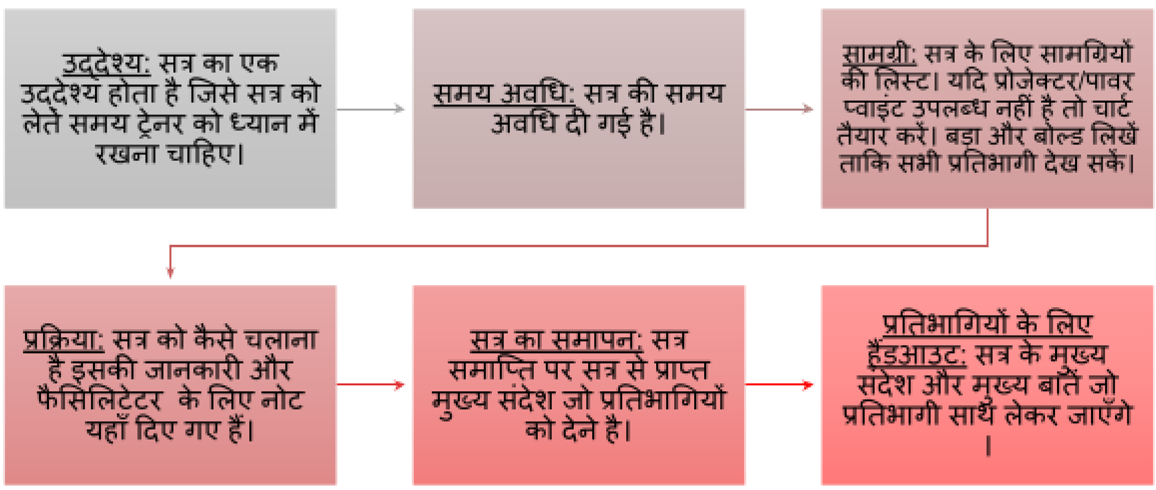
<u>भाग **1:** अनीमिया की तकनीकी जानकारी</u>
किशोरावस्था में अनीमिया से संबंधित जानकारी देता है।
इस भाग में हम बात करेंगे कि:

- अनीमिया क्या है
- अनीमिया के कारण क्या हैं
- अनीमिया के लक्षण क्या हैं
- अनीमिया को कैसे रोकें और
- अनीमिया का उपचार कैसे लें

साथ ही इसमें किशोर-किशोरियों के द्वारा अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों की सूची भी शामिल है।
<u>भाग **2:** अनीमिया के बारे में बात करना</u>
इस भाग में हम बात करेंगे:

- अनीमिया के मुख्य संदेश क्या हैं
- संदेशों को लाभार्थियों तक पहुंचाने के लिए किन उचित मंचों/प्लेटफॉर्म या अवसरों का इस्तेमाल किया जा सकता है
- संदेश देने के लिए अच्छे तरीके/प्रणालियाँ/Methodology जिनका उपयोग किया जा सकता है

<u>सत्र के बारे में जानें</u>



प्रशिक्षण का एजेंडा

समय	सत्र	प्रणाली	आवश्यक सामग्री

20 मिनट	सत्र **1:** परिचय सत्र ● आपसी परिचय ● प्रशिक्षण का परिचय ● पूर्व आँकलन	पंजीकरण, प्रशिक्षण किट वितरण, परिचय खेल, पूर्व आँकलन, प्रस्तुतीकरण	प्रतिभागी पंजीकरण फॉर्मेट, प्रशिक्षण पूर्व आँकलन फॉर्मेट, सत्र 1 की पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट
20 मिनट	सत्र **2:** अनीमिया का परिचय ● अनीमिया क्या है ● अनीमिया के संकेत और लक्षण ● किशोर-किशोरियों में अनीमिया की पहचान करना	प्रस्तुतीकरण और समूह कार्य	सत्र 2 की पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट
40 मिनट	सत्र **3:** अनीमिया और किशोरावस्था ● किशोरावस्था में अनीमिया के मुख्य कारण ● अनीमिया का एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में फैलना और इसके परिणाम	प्रस्तुतीकरण, चर्चा और अभ्यास कार्य	सत्र 3 की पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट, केस स्टडी, चार्ट पेपर, स्केच पेन, मार्कर
40 मिनट	सत्र **4**: अनीमिया को रोकना और उपचार ● अनीमिया को रोकना ● अनीमिया की जांच और उपचार (T3 कैंप)	प्रस्तुतीकरण, चर्चा और समूह कार्य	सत्र 4 की पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट, चार्ट पेपर, स्केच पेन, मार्कर
120 मिनट	सत्र **5:** संवाद**:** ASHA	प्रस्तुतीकरण, चर्चा और समूह कार्य	सत्र 5 की पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट, चार्ट पेपर, स्केच पेन, मार्कर

सत्र 1: परिचय सत्र

अवधि: 20 मिनट

उद्देश्य:

सत्र की समाप्ति पर प्रतिभागी:

- एक दूसरे को व फैसिलिटेटरों को जान लेंगे।
- प्रतिभागियों के ज्ञान स्तर का प्रशिक्षण पूर्व आँकलन कर लिया जाएगा।
- प्रशिक्षण में कवर किए जा रहे विषयों के बारे में जान लेंगे।

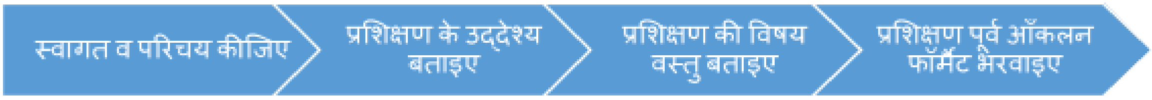
कार्यप्रणाली:

परिचय खेल, प्रस्तुतीकरण, प्रशिक्षण पूर्व आँकलन

सामग्री:

प्रशिक्षण-पूर्व आँकलन फॉर्मेट, परिचय खेल के लिए पर्चियाँ, सत्र 1 की पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट

प्रक्रिया:



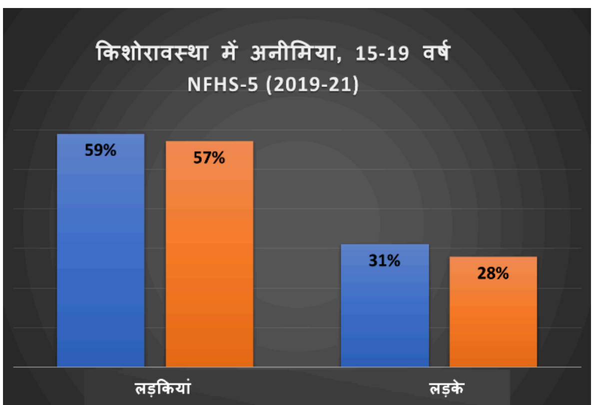
- प्रशिक्षण में प्रतिभागियों का स्वागत करिए फिर अपना परिचय दीजिए। (स्लाइड 1)
- कहिए कि आइए अब जानते हैं कि हम सब इस प्रशिक्षण में क्यों शामिल हुए हैं।
- स्लाइड 2 दिखाकर पूछिए कि प्रतिभागियों को इस चित्र में क्या दिख रहा है।
- यह एक नीली गोली है। कौन बताएगा कि यह किस चीज़ की गोली है?
- यह IFA की गोली है जो स्कूल में दी जाती है और इस गोली के बारे में अलग-अलग किशोर-किशोरियों का अलग-अलग विचार हो सकता है। ज़रा देखें कि इसमें किसको क्या दिखता है।

- हममें से किसी को इसमें एक जवान महिला दिखी और किसी को बूढ़ी महिला। इसी तरह किसी को इस गोली में जी मचलाना दिखता है तो किसी को काला मल इत्यादि।
- इन्हीं कारणों से कुछ किशोर-किशोरी इस गोली को नहीं खाते या खाना छोड़ देते हैं। जबकि किशोरावस्था में इस गोली के नियमित सेवन से हमारी किशोरावस्था सुंदर और स्वस्थ बनती है और हम स्वस्थ प्रौढ़ अवस्था से हो कर एक सेहतमंद बुढ़ापे (वृद्धावस्था) की ओर बढ़ते हैं।
- स्लाइड 4-6 दिखाइए और चर्चा कीजिए।

तो हम खून की कमी की बात क्यों करते हैं?

- भारत में अनीमिया एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है जो विशेष रूप से किशोर-किशोरियों को प्रभावित करती है।
- अनीमिया तब तक एक मूक समस्या (Silent Problem) रहती है जब तक कि यह बहुत गंभीर न हो जाए
- किशोर-किशोरियों में अनीमिया अधिक पाया जाता है। यह किशोर-किशोरियों को अनीमिया के अंतर-पीढ़ीगत (Intergenerational) चक्र में ढकेल देता है।

- जैसा कि हम यहाँ ग्राफ में देख सकते हैं (स्लाइड 5 दिखाइए), राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण - NFHS-5 (2019-21) के अनुसार भारत में 59%



लड़कियां और 31% लड़के अनीमिया से पीड़ित हैं।
  - महाराष्ट्र में कक्षा 6 में पढ़ने वाली 10 में से 6 लड़कियां और 10 में से 3 लड़के अनीमिया से पीड़ित हैं।
  - किशोर-किशोरियों में अनीमिया की समस्या का समाधान करने के लिए आपकी भूमिका महत्वपूर्ण है।
  - यह प्रशिक्षण आपको इसलिए दिया जा रहा है कि आप अपने स्तर पर इस समस्या का समाधान कर सकें।
- प्रशिक्षण में प्रतिभागियों का स्वागत करिए फिर अपना परिचय दीजिए और प्रतिभागियों से भी परिचय देने को कहिए। (समय की उपलब्धता के अनुसार आप नीचे दिया गया खेल खेलकर भी परिचय करा सकते हैं।)
- परिचय के बाद प्रशिक्षण के उद्देश्यों को बताइए।

<u>खेल के द्वारा परिचय</u> (वैकल्पिक/ऑप्शनल: यदि पर्याप्त समय है तभी इस खेल के माध्यम से परिचय कराएं)

- कहिए कि प्रशिक्षण में हमारे साथ एक अद्रश्य व्यक्ति भी है जिनका नाम है करमचंद, करमचंद एक रहस्यमयी दुनिया में हैं जहां वह सही शब्दों की खोज कर रहे हैं, क्या हम शब्दों को खोजने में करमचंद की मदद कर सकते हैं?

वन + वास
वास

- लेकिन यह शब्द अधूरे हैं। आपको इन शब्दों को पूरा करना है और करमचंद की मदद करनी है। उदाहरण के लिए आपके पास शब्द है वन और किसी अन्य साथी के पास शब्द है वास तब इन दोनों शब्दों को जोड़ कर आपको वनवास मिलेगा जो एक पूरा शब्द है।

  नोट: पर्चियाँ कैसे बनाएं: फैसिलिटेटर पहले से ही 20 पर्चियाँ तैयार करके रखें। 20 पर्चियों पर आपको 40 शब्द (एक पर्ची पर एक शब्द- ध्यान रखिए शब्द को दो भागों में लिखना है) लिखने होंगे जैसा कि नीचे दिखाया गया है। जब आपके पास इस तरह से पर्चियाँ तैयार रहेंगी तो आप प्रशिक्षण में आए प्रतिभागियों की संख्या अनुसार पर्चियों को काट सकते हैं। फिर पर्चियाँ काट कर अधूरे शब्द वाली पर्चियाँ प्रतिभागियों को दी जाएंगी।

विटामिन	यहाँ से काटिए	C

- प्रत्येक प्रतिभागी को एक पर्ची दीजिए और कहिए कि आपके पास 5 मिनट का समय है आपको प्रशिक्षण हॉल में घूमकर व अन्य साथियों से मिल कर अपनी पर्ची पर लिखे शब्द को पूरा करना है।
- जब समय पूरा हो जाए तो सभी को अपने साथी जिसके पास दूसरी पर्ची है उसके पास बैठने को कहिए।

<u>फैसिलिटेटर के लिए नोट:</u> कुल 40 पर्चियाँ हैं, इन 40 पर्चियों में 20 शब्द या छोटे वाक्यांश लिखे हुए हैं। यदि आपके पास 30 प्रतिभागी हैं तो आप 30 पर्चियाँ इस्तेमाल कर सकते हैं। इसी प्रकार यदि 20 प्रतिभागी हैं तो 20 पर्चियाँ इस्तेमाल कर सकते हैं, यदि प्रतिभागियों कि संख्या 40 से अधिक है तो आप कुछ पर्चियों को दोहरा सकते हैं/रिपीट कर सकते हैं। अधूरे शब्द/वाक्यांश और उत्तर कुंजी इस सत्र के अंत में लिखी हुई है। यदि प्रतिभागियों की संख्या विषम है, मान लीजिए 25, तो फैसिलिटेटर एक पर्ची ख़ुद लेकर खेल में शामिल हो जाएँ।

- सही शब्दों की सूची दिखाएं (नीचे दिये गये टेबल को देखें।)
- नोट: यह सूची चार्ट पेपर पर पहले से तैयार करके रखिए।

विटामिन C	ऑक्सीजन	हीमोग्लोबिन	आयरन	विटामिन
मासिक धर्म	लाल रक्त पेशियाँ	मलेरिया	अनीमिया मुक्त भारत	पोषक तत्व
कृमि संक्रमण	कार्य क्षमता	निवारण	संतुलित आहार	राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम
डिजिटल हीमोग्लोबिनोमीटर	कृमि नाशक	आयरन फॉलिक एसिड	किशोर किशोरियाँ	एल्बेंडाज़ोल

- प्रतिभागियों से यह चैक करने के लिए कहें कि क्या उन्होंने सही शब्द बनाए हैं। यदि नहीं तो वे जल्दी से स्थान बदल कर सही साथी के साथ बैठ जाएँ और अपना परिचय दें जिसमें आपका नाम, कहाँ से आए हैं और किस पद पर काम करते हैं यह बताना है।
- 5 मिनट का समय दें।
- जब सभी का परिचय पूरा हो जाए तो कहिए कि आपने शब्दों को पूरा करने में करमचंद की मदद कर दी है। हम देखते हैं कि कोई भी जानकारी पूरी देने से बात सही बन जाती है। इसी तरह हम इस प्रशिक्षण में कोशिश करेंगे कि हम अनीमिया को रोकने के लिए किशोर-किशोरियों और उनके माता-पिता को सही और पूरी जानकारी देंगे।
- स्लाइड/फ्लिपचार्ट 15 से प्रशिक्षण के उद्देश्य बताइए।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट **15:** प्रशिक्षण के उद्देश्य
- प्रतिभागियों को किशोरावस्था में अनीमिया के बारे में बुनियादी (Basic) जानकारियाँ देना।
- प्रतिभागियों को अनीमिया से बचने के उपायों के बारे में जानकारियाँ देना।
- प्रतिभागियों में बात करने की क्षमता विकसित करना ताकि वे माता-पिता और किशोर-किशोरियों को अनीमिया को रोकने के महत्व को प्रभावी ढंग से बता सकें।

- नीचे दी हुई स्लाइड/फ्लिपचार्ट का उपयोग करके प्रतिभागियों को प्रशिक्षण में कवर किए जा रहे विषय बताइए।
  स्लाइड/फ्लिपचार्ट 16: प्रशिक्षण में हम क्या चर्चा करेंगे।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट 17: प्रशिक्षण-पूर्व आँकलन

- प्रतिभागियों को प्रशिक्षण-पूर्व आँकलन फॉर्मेट दें और कहें कि यदि आप फॉर्मेट पर अपनी जानकारी के अनुसार सही, गलत या पता नहीं वाले खाने में निशान/टिक (√) लगाएं।

- प्रतिभागियों को फॉर्म भरने के लिए 10 मिनट का समय दीजिए और 10 मिनट पूरे हो जाने पर फॉर्मेट अपने पास जमा कर लीजिए।
- प्रतिभागियों को धन्यवाद दीजिए और कहिए कि अब हम अपने मुख्य प्रशिक्षण सत्रों की ओर बढ़ेंगे।
- फैसिलिटेटर के लिए नोट: यदि प्रोजेक्टर उपलब्ध नहीं है, तो आप स्लाइड देखकर फ्लिपचार्ट तैयार करके इस्तेमाल कर सकते हैं।

पर्चियाँ: अधूरे शब्द/वाक्यांश (नीचे दिए अनुसार पर्चियाँ पहले से तैयार करके रखिए।)

विटामिन	C	ऑक्सी	जन	हीमो	ग्लोबिन	आय	रन	विटा	मिन
मासिक	धर्म	लाल	रक्त पेशियाँ	मले	रिया	अनीमिया मुक्त	भारत	पोषक	तत्व
कृमि	संक्रमण	कार्य	क्षमता	निवा	रण	संतुलित	आहार	राष्ट्रीय बाल	स्वास्थ्य कार्यक्रम
डिजिटल	हीमोग्लोबिनोमीटर	कृमि	नाशक	आयरन	फॉलिक एसिड	किशोर	किशोरियाँ	एल्बेंडा	ज़ोल

उत्तर कुंजी

विटामिन C	ऑक्सीजन	हीमोग्लोबिन	आयरन	विटामिन
मासिक धर्म	लाल रक्त पेशियाँ	मलेरिया	अनीमिया मुक्त भारत	पोषक तत्व
कृमि संक्रमण	कार्य क्षमता	निवारण	संतुलित आहार	राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम
डिजिटल हीमोग्लोबिनोमीटर	कृमि नाशक	आयरन फॉलिक एसिड	किशोर किशोरियाँ	एल्बेंडाज़ोल

सत्र 2: अनीमिया का परिचय

अवधि: 20 मिनट

उद्देश्य

सत्र के अंत में प्रतिभागी:

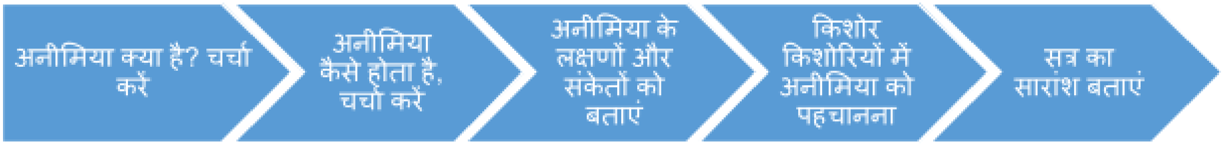
- अनीमिया के बारे में जान पायेंगे।
- बता पाएंगे कि अनीमिया के लक्षण कौन-कौन से होते हैं।
- किशोर-किशोरियों में अनीमिया की पहचान कर पाएंगे।

कार्यप्रणाली:

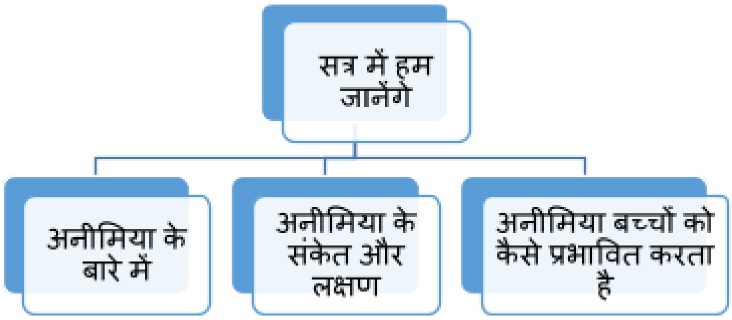
चर्चा, पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन, फ्लिपचार्ट पर लिखना

सामग्री: सत्र 2 की पावरपॉइंट स्लाइड / फ्लिपचार्ट

प्रक्रिया:



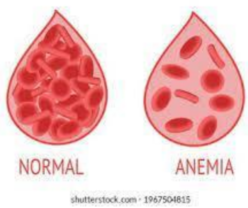
- कहें: सत्र 2 में आपका स्वागत है।



- कहिए: आपमें से कोई बताएगा कि अनीमिया क्या होता है और यह कैसे होता है? अनीमिया को खून की कमी भी कहा जाता है।
- कुछ प्रतिभागियों से उत्तर लें, और फिर कहें आइए देखते हैं- अनीमिया क्या होता है।
- स्लाइड/ फ्लिपचार्ट 3 दिखाइए और अनीमिया के बारे में चर्चा कीजिए।

> - हमारे खून की लाल रक्त पेशियों (रेड ब्लड सेल्स/RBC) में लाल प्रोटीन होता है जिसे हीमोग्लोबिन कहते हैं।
> - हीमोग्लोबिन एक खास प्रोटीन है जो ऑक्सीजन को लेकर शरीर के हर अंग तक पहुँचाता है।
> - हीमोग्लोबिन को बनाने के लिए शरीर को आयरन की आवश्यकता होती है।
> - शरीर की हर लाल रक्त पेशी के हीमोग्लोबिन में आयरन होता है।
> - आयरन की मदद से हीमोग्लोबिन शरीर में ऑक्सीजन पहुंचता है।
> - शरीर में आयरन का भंडार कम होने से आयरन की कमी हो जाती है।
> - इसे अनीमिया कहते हैं।

- सरल शब्दों में हम कह सकते हैं कि हीमोग्लोबिन हमारे खून में पाया जाता है और हमारे शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाता है। खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा का एक स्तर से कम हो जाना अनीमिया कहलाता है।



- क्या कोई यह बताएगा कि कितना हीमोग्लोबिन कम हीमोग्लोबिन कहलाता है। कुछ उत्तर लीजिए। पूछें, क्या यह पुरुषों और महिलाओं के लिए समान है?
- सही उत्तर बताएं:

स्लाइड/ फ्लिपचार्ट **4:** कितना हीमोग्लोबिन होने पर अनीमिया होता है

आयु वर्ग	अनीमिया नहीं है Hb ग्राम/डी.एल.	अनीमिया है Hb ग्राम/डी.एल.
6 -59 माह	≥ 11.0	<11.0
5 -10 वर्ष	≥ 11.5	< 11.0
11-15 वर्ष	≥ 12.0	< 12.0
15 वर्ष से अधिक उम्र की महिलायें	≥ 12.0	< 12.0
15 वर्ष से अधिक उम्र के पुरुष	≥ 13.0	< 13.0
गर्भवती महिलायें	≥ 11.0	< 11.0

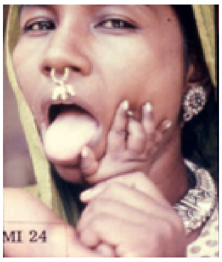
- पूछें कि यदि हीमोग्लोबिन का कार्य शरीर के अंगों को ऑक्सीजन पहुंचाना है, तो क्या आप सोच सकते हैं कि जब खून में हीमोग्लोबिन का स्तर कम हो जाएगा तो क्या होगा? उत्तर लेकर बोर्ड पर लिखते जाएँ। नीचे दी गई स्लाइड/फ्लिपचार्ट दिखाएं और अनीमिया के लक्षण बताएं।

स्लाइड/ फ्लिपचार्ट 6: अनीमिया के लक्षण

अनीमिया के संकेत और लक्षण

अगर आपको ये संकेत और लक्षण दिखें तो यह अनीमिया हो सकता है :
- भूख न लगना
- थकान और कमजोरी
- हल्का परिश्रम करने पर भी सांस फूलना
- नाखूनों में फीकापन
- नाजुक नाखून जो आसानी से टूट जाते हैं
- निचली पलकें अंदर से फीकी या सफेद होना
- जीभ सफेद या फीकी दिखना
- पैरों में सूजन
- पैरों में ऐंठन
- चक्कर आना
- खराब याददाश्त
- दिल की धड़कन असामान्य रूप से तेज होना

- अधिक थकावट के कारण स्कूल से अक्सर अनुपस्थित रहना
- बार-बार बीमार पड़ना,
- ऊर्जा का स्तर कम होना
- पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित न कर पाने के कारण पढ़ाई में ख़राब परिणाम आना और कम नंबर आना
- किसी भी शारीरिक गतिविधि में भाग लेने के लिए बहाने बनाना, अन्य बच्चों के साथ खेलने के लिए बाहर नहीं जाना या स्कूल की गतिविधियों में भाग नहीं लेना या स्कूल या घर में गतिविधियों के लिए उत्साह नहीं दिखाना
- कम ऊर्जा के कारण बच्चा निष्क्रिय (inactive) और सुस्त रहता है।
- लड़कियों को माहवारी के दौरान भारी रक्तस्राव होना।



- कहें: अब जब हमने यह जान लिया कि अनीमिया क्या है और अनीमिया के लक्षण क्या हैं तो हमारा अगला प्रश्न यह है कि हमें अनीमिया के बारे में बात करने की आवश्यकता क्यों है?
- यदि शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिलता है, तो यह दैनिक कार्यों को ठीक से नहीं कर पाएगा।
- तो अनीमिया का हमारे जीवन पर, या विशेष रूप से किशोर-किशोरियों के जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है? आप क्या संभावित प्रभाव देखेंगे? क्या संकेत हैं जिससे हमे अनीमिया होने का शक होना चाहिए?

स्लाइड/फ्लिपचार्ट 7 दिखाकर बात करें कि अनीमिया के क्या परिणाम हमें दिखते हैं।

अनीमिया का असर

अनीमिया मतलब रक्त में आयरन की कमी। यदि शरीर में आयरन की मात्रा सही नहीं है तब हीमोग्लोबिन भी सही मात्रा में नहीं बन पाता है। यही कारण है आयरन की कमी से होने वाले अनीमिया का।

शरीर में आयरन के कई कार्य होते हैं:
- o यह लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने के लिए आवश्यक है।
- o यह मस्तिष्क के कामकाज के लिए महत्वपूर्ण है।

- यह स्वस्थ त्वचा, बाल और नाखूनों के लिए आवश्यक है।

- जब किसी बच्चे को अनीमिया होता है, तो कोशिकाओं और ऊतकों (Tissues) तक कम ऑक्सीजन पहुंचता है और इसका असर शरीर के काम करने के तरीके पर पड़ता है।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट **8:** अनीमिया के संकेत: अनीमिया बच्चों को कैसे प्रभावित कर सकता है।

a. खराब याददाश्त
b. क्लास के/ स्कूल के दैनिक कार्यों में ध्यान (Concentration) न लगा पाना
   - o बच्चे अक्सर स्कूल में अनुपस्थित होंगे (अपनी पढ़ाई मिस कर देंगे)।
   - o अपनी पढ़ाई पर ध्यान नहीं दे पाएंगे।
   - o टेस्ट/परीक्षा में कम अंक मिलना।
c. शारीरिक फिटनेस की कमी
d. ख़राब कार्य उत्पादन क्षमता (Poor work productivity)
e. स्कूल में गतिविधियां न कर पाना।
   - o किसी भी गतिविधि या खेल में भाग न लेना।
   - o उदास रहना
   - o स्कूल छोड़ने की दर (ड्रॉप आउट रेट) में वृद्धि
f. अक्सर संक्रमण लगना और इसलिए स्कूल न जा पाना।
g. लड़कियों में माहवारी में अनियमित/भारी रक्त प्रवाह।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट **9 :** किशोर-किशोरियों में अनीमिया को कैसे पहचानें

किशोर-किशोरियाँ **(10** से **19** साल)

स्कूल न जाने वाले बच्चों में अनीमिया की पहचान ANM/ASHA के द्वारा की जाएगी। अनीमिया होने की पहचान सामान्य संकेतों को देखकर की जाएगी।
स्लाइड/फ्लिपचार्ट 8 पर दी गई चेकलिस्ट/सूची का इस्तेमाल हम किशोर-किशोरियों में अनीमिया होने की पहचान करने के लिए कर सकते हैं। यदि बच्चों में अनीमिया के संकेत और लक्षण पाए जाएँ तो बच्चे को जांच के लिए CHO/ANM/MPW/RBSK के पास भेजें (रेफर करें)। RBSK की टीम सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों में जा कर भी बच्चों की अनीमिया की जांच करती है।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट 9 से ASHA की जिम्मेदारियों पर चर्चा कीजिए।

आशा की ज़िम्मेदारियाँ

1. अनीमिया के लक्षण और संकेत पहचानना।
2. किशोर-किशोरियों में अनीमिया होने की पहचान करें- नाखून और जीभ के फीकेपन की जांच करके।
3. बच्चे के माता-पिता से बात करें और अनीमिया की जांच करवाने की सलाह दें।
4. माता-पिता को पास के सरकारी स्वास्थ्य केंद्र में भेजें/(रेफर करें)
5. माता-पिता औरे बच्चे को अनीमिया को रोकने के उपायों और उपचार के बारे में सलाह दें। साथ ही IFA की गोली नियमित रूप से लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
6. सुनिश्चित करें कि IFA की गोली तय दिन पर बच्चों को दी जाए और बच्चे उसका सेवन करें।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट **10** और **11:** सत्र का सारांश

- अनीमिया का मतलब है शरीर में आयरन की कमी और इसलिए शरीर को कम ऑक्सीजन मिल पाना।
- <u>थकान और कमजोरी:</u> कम ऑक्सीजन का मतलब है कम ऊर्जा, इससे थकान और कमजोरी होती है।
- <u>फीकी त्वचा:</u> हीमोग्लोबिन RBC को लाल रंग देता है, यदि हीमोग्लोबिन कम होगा तो RBC पीली हो जाएगी और इससे त्वचा फीकी दिखेगी।
- <u>सांस लेने में तकलीफ:</u> यह खून में ऑक्सीजन की कमी के कारण होता है।
- <u>चक्कर आना:</u> जब ऑक्सीजन का स्तर कम हो जाता है तो यह मस्तिष्क को प्रभावित करता है जिसके परिणामस्वरूप चक्कर आते हैं और कभी-कभी बेहोशी हो जाती है।

सत्र 3: अनीमिया और किशोरावस्था

उद्देश्य

सत्र के अंत में प्रतिभागी:

- अनीमिया के कारणों की सूची बना पाएंगे।
- अनीमिया के एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में फैलने और इसके परिणामों को समझा पाएंगे।

समय अवधि: 40 मिनट

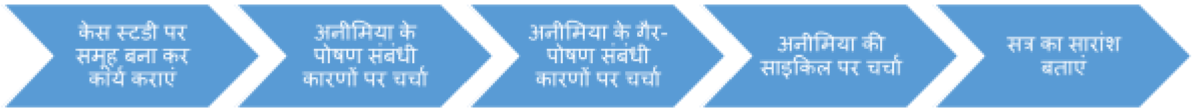
कार्यप्रणाली:

चर्चा, पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन, फ्लिपचार्ट पर लिखना

सामग्री:

5 केस स्टडी के पर्चे , सत्र 3 की पावरपॉइंट स्लाइड / फ्लिपचार्ट

प्रक्रिया:



- कहें: सत्र 3 में आपका स्वागत है।
- इस सत्र में हम समझेंगे कि: (स्लाइड / फ्लिपचार्ट 3)
  - किशोर-किशोरियों में अनीमिया के क्या कारण होते हैं।
  - अनीमिया एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को कैसे प्रभावित करता है और इसके क्या परिणाम होते हैं।
- समूह कार्य (स्लाइड / फ्लिपचार्ट 4)
  - सबसे पहले हम समूहों में केस स्टडी पर चर्चा करेंगे।
  - हमारे पास यहां स्कूल के बच्चों की 5 केस स्टडी हैं, जिन पर हम 5 समूहों में चर्चा करेंगे।
  - 5 समूह बनाएं और हर समूह को एक केस स्टडी दें। केस स्टडी को ध्यान से पढ़ने और फिर सवालों के जवाब देने के लिए कहें।
  - समूह में केस स्टडी पर चर्चा करने के लिए 3 मिनट और उत्तर देने के लिए 2 मिनट का समय दीजिए।
  - तीन मिनट पूरे हो जाने पर हर समूह से बारी-बारी से उत्तर लें।

<u>केस स्टडी **1**</u> (स्लाइड/फ्लिपचार्ट 5)

रानी 12 साल की लड़की है। उसे घर का खाना बिल्कुल पसंद नहीं। वो हर दिन स्कूल के बाहर वड़ा पाव, नूडल्स या चिप्स खाती है। माँ का दिया हुआ टिफ़िन रोज़ दोस्तों में बाँट देती है। इस बार की परीक्षा में रानी को बहुत ही कम नंबर मिले हैं। जब टीचर रानी के घर वालों से मिलती है तब वह भी रानी के प्रदर्शन (Performance) से चिंतित है। रानी आजकल बहुत थकी हुई दिखती है और उसके गुस्से और चिड़चिड़े स्वभाव के कारण क्लास में आजकल उसके बहुत झगड़े होते हैं, ऐसा उनकी टीचर ने बताया है, और टीचर घर वालों को सलाह देती हैं कि आप उसके खाने और सोने पर ध्यान दें।

चर्चा करें: रानी को किस बात का ख़तरा है और आप क्या सलाह देंगे?

उत्तर, केस स्टडी 1: संभावना है कि रानी को ठीक तरह से पोषण नहीं मिल पा रहा है। वड़ा पाव या चिप्स संतुलित आहार नहीं है, और हो सकता है कि संतुलित आहार न मिल पाने के कारण आयरन की कमी से उसे अनीमिया हो गया हो। अनीमिया के शुरुवाती लक्षण थकान, स्कूल की पढ़ाई में कमजोर होना, चिड़चिड़ा होना इत्यादि हैं। (सलाह: सही पोषण (खान-पान) का ध्यान रखें।)

<u>केस स्टडी **2**</u> (स्लाइड/फ्लिपचार्ट 6)

प्रभाकर के दोस्त ललित दिल्ली घूमने गए थे और वापस आने के बाद ललित दिल्ली की बहुत सारी कहानियाँ प्रभाकर को बताते हैं। दोनों दोस्त अक्सर साथ में ख़ाना खाते हैं। ललित ने प्रभाकर को

बताया कि उसने दिल्ली में देखा कि बहुत सारे युवा अपने खाने के साथ हमेशा कुछ ठंडा या गर्म पीते है, जैसे चाय, कॉफ़ी या कोक। उसने भी एक दो बार ट्राय किया और उसे बड़ा कूल/अच्छा लगा। अब दोनों दोस्तों ने फ़ैसला किया कि खाने के साथ पीने के लिए कुछ ठंडा ख़रीदेंगे। प्रभाकर सोचता है कि ये 'कूल/अच्छा' है और उसे भी करना चाहिए।

चर्चा करें: प्रभाकर और ललित क्या ग़लत कर रहे है**?** आप क्या सलाह देंगे?

उत्तर, केस स्टडी 2: हम जो खाना खाते हैं उससे हमारे शरीर को आयरन मिलता है। कुछ खाद्य पदार्थ शरीर को भोजन से आयरन को अवशोषित करने (लेने) में मदद कर सकते हैं (आयरन सहायक) और कुछ शरीर द्वारा आयरन के अवशोषण में बाधा डाल सकते हैं (आयरन अवरोधक)। चाय**,** कॉफी में कैफीन होता है जो भोजन से आयरन के अवशोषण में बाधा डालता है। अगर इसे भोजन के साथ लिया जाए तो इससे शरीर में आयरन की कमी हो सकती है और अनीमिया की स्थिति पैदा हो सकती है। *(सलाह: कुछ खाद्य पदार्थ शरीर को आयरन का अवशोषण करने से रोकते हैं**,** कैफीन जो चाय और कॉफ़ी में पाई जाती है**,** कैल्शियम जैसे खाद्य खाने के साथ ना खाएं, कैल्शियम दूध में पाया जाता है)*

<u>केस स्टडी **3**</u> (स्लाइड/फ्लिपचार्ट 7)
स्कूल सुपरवाईज़र, मीना मैडम, ने देखा है कि कुछ बड़े बच्चे अक्सर अपना टिफ़िन घर से लाते हैं लेकिन सबसे ज़्यादा अपने खाने का टिफ़िन छोड़कर कुरकुरे, पॉपकॉर्न, केक्स, चिप्स या इंस्टेंट नूडल्स ख़ाना पसंद करते हैं। अक्सर बिना हाथ धोये ख़ाना खाते है। हाल ही में RBSK के प्रशिक्षण के दौरान मीना मैडम ने बहुत सारी बातें सीखी थीं। उनको बच्चों के इस व्यवहार से चिंता है और इसलिए उन्होंने अपने टीचर्स की मीटिंग बुलाई है। मीना मैडम को ये भी पता चला है कि बच्चे सोचते है कि पैक्ड ख़ाना खाने के लिए ज़्यादा सेफ/सुरक्षित है।

चर्चा करें: इस मीटिंग में क्या बातचीत होगी। आप मीना मैडम को क्या सलाह देंगे?

उत्तर, केस स्टडी 3: बढ़ती उम्र में सही ख़ाना पोषण देता है। मीना मैडम को पता चलता है कि बच्चे पैक्ड ख़ाना पसंद करते है क्योंकि उनके माता-पिता को लगता है कि पैक्ड ख़ाना साफ़ है और सेफ है। लेकिन पैकेज्ड खाने में कुछ पदार्थ ऐसे होते है जो शरीर को कुछ भी पोषण नहीं देते बल्कि हानि पहुँचाते हैं। पोष्टिक ख़ाना ना खाने से इन बच्चों में अनीमिया होने का ख़तरा बढ़ जाता है। *(सलाह: सही पोषण का ध्यान रखें। साथ-साथ ख़ाना खाने से पहले साबुन से हाथ धोएं।)*

<u>केस स्टडी **4**</u> (स्लाइड/फ्लिपचार्ट 8)
विद्या 14 साल की है। उसे भारी माहवारी होती है। माहवारी के कुछ दिन विद्या को कमज़ोरी लगती है और वह थक जाती है, स्कूल भी नहीं जाती है। विद्या की माँ को समझ नहीं आता कि वह क्या करें। वह विद्या को उन दिनों आराम करने की सलाह देती हैं। विद्या की टीचर जब उसके माँ से मिलती हैं तब बताती हैं कि आजकल विद्या स्कूल के किसी भी कार्यक्रम में रुचि नहीं लेती और हर रोज़ स्कूल भी नहीं आती है।

चर्चा करें: विद्या को किस बात का ख़तरा है और आप उसकी माँ को क्या सलाह देंगे?

उत्तर, केस स्टडी 4: लड़कियों में जब माहवारी के दौरान ज़्यादा खून जाता है तब खून की कमी से कमज़ोरी हो सकती है। विद्या की माँ को विद्या के खाने का ध्यान रखना चाहिए। माहवारी के दिनों में उसे ज़्यादा आयरन युक्त ख़ाना जैसे दाल, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ जैसे पालक, मेथी, दूध, अंडे, तिल का लड्डू, गुड़, केला, आँवला जैसे आहार देना चाहिए। यदि खान-पान ठीक न हो तो लड़कियों को अनीमिया हो सकता है और उन्हें कमज़ोरी और थकावट महसूस होती है। सरकार के द्वारा स्कूलों में दी जाने वाली नीली आयरन की गोली (IFA) भी हर हफ्ते लेनी चाहिए। *(सलाह : माहवारी के दौरान खून की कमी होती है। माहवारी के समय सही पोषण का ध्यान रखें।)*

<u>केस स्टडी **5**</u> (स्लाइड/फ्लिपचार्ट 9)
रवि की बस्ती में सामुदायिक शौचालय है। बहुत बार रवि जल्दी में होता है तो बिना चप्पल के शौचालय चला जाता है और शौचालय में अक्सर पानी की कमी होने की वजह से, अपने हाथ बिना धोये घर आ जाता है। रवि की माँ जब पूछती है तो बहाने करके, ज़ल्दी से नश्ता खाकर स्कूल चला जाता है। पिछले कुछ दिनों से रवि खेलने नहीं जा रहा है और उसके दोस्त उससे बड़े नाराज़ हैं। रवि की माँ चिंतित है क्योंकि उसे लग रहा है कि रवि कमज़ोर दिख रहा है, उसके चेहरे पर तेज नहीं है और उसका रंग भी फीका लग रहा है। उसने सोचा है कि इस बार वह बस्ती की आशा दीदी से बात करेगी।

चर्चा करें: रवि की कमज़ोरी किस कारण से हो सकती है और आप उसकी माँ को क्या सलाह देंगे?

उत्तर, केस स्टडी 5: रवि बिना चप्पल पहने शौच करने जाता है और बिना साबुन से हाथ धोए घर आ जाता है। नाश्ता करने से पहले रवि साबुन से हाथ नहीं धोता है, हो सकता है इस कारण रवि को कृमि संक्रमण/पेट में कीड़े हो गए हों। पेट में कीड़े होने से अनीमिया हो सकता है। अनीमिया कमज़ोरी का कारण हो सकता है, रवि को खाना खाने से पहले अपने हाथ साबुन से ज़रूर धोने चाहिए और बाहर जाते समय हमेशा चप्पल/जूते पहनना चाहिए। स्कूलों में एल्बेंडाज़ोल की गोली हर 6 माह में दी जाती है। इस गोली से कृमि संक्रमण/पेट के कीड़ों को रोक सकते हैं। हर हफ़्ते दी जाने वाली आयरन की नीली गोली भी लेनी चाहिए ताकि खून की कमी को रोक सकें। *(सलाह:* हमारे हाथों पर बहुत बार गंदगी लग सकती है। अगर हम साबुन से हाथ नहीं धोते और उन्हीं हाथों से खाना खाते हैं या खाना छूते हैं, तो हाथों के इस्तेमाल से कृमि संक्रमण/पेट के कीड़े होने की संभावना है। *संडास के आसपास, साफ़-सफ़ाई की कमी से कृमि संक्रमण (पेट के कीड़े) हो सकता है। कृमि संक्रमण (पेट के कीड़ों) से अनीमिया का ख़तरा होता है। हमेशा खाना छूने से पहले और खाना खाने से पहले साबुन से हाथ धोएं, शौचालय जाने पर और बाहर जाते वक्त चप्पल/जूते पहनें।)*

- प्रतिभागियों को उनके कार्य के लिए धन्यवाद दें, अपने बिन्दु जोड़ कर समापन करें। (स्लाइड/फ्लिपचार्ट 10)
- कहिए कि अनीमिया पोषण और गैर पोषण संबंधी कारणों से हो सकता है।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट **11-12** अनीमिया के कारण

1. पोषण संबंधी कारण
   - रोज के भोजन में कम आयरन वाले खाद्य पदार्थ खाना- जैसे कि वडा पाव, नूडल्स, स्ट्रीट फूड, पैक किए हुए स्नैक्स आदि।
   - भोजन का असंतुलित होना- संतुलित और पौष्टिक आहार के बारे में जानकारी न होना।
   - आयरन अवशोषक/सहायक न खाना, जैसे नींबू, संतरा, मौसम्बी, आंवला, अमरूद आदि।
   - आयरन अवरोधक/सप्रेसर्स जैसे चाय, कॉफी, सोडा, कैल्शियम (जैसे कि दूध) आदि का सेवन करना।
2. गैर-पोषण संबंधी कारण
   - माहवारी के दौरान अधिक खून बहना और संतुलित भोजन न करना ।
   - कृमि संक्रमण/पेट के कीड़ों के कारण शरीर में आयरन की हानि होना- व्यक्तिगत स्वच्छता ना रखना जैसे कि नाखून नहीं काटना, नंगे पैर बाहर घूमना, साबुन से हाथ न धोना जिससे कृमि संक्रमण/पेट के कीड़े होने की संभावना बढ़ जाती है।
   - लड़कियों की कम उम्र में शादी और गर्भ रहना/गर्भवती होना, कम अंतराल पर गर्भधारण जिससे उनको खून की कमी होने का ख़तरा होता है।
   - मलेरिया, डेंगू

स्लाइड/फ्लिपचार्ट 13 दिखाइए और बात करिए कि अनीमिया कैसे एक पीढ़ी से दूसरे पीढ़ी तक पहुंचता है और उसका क्या असर होता है।

- किशोर-किशोरियों में अनीमिया होना हमारे समाज के भविष्य के लिए बहुत खराब है।
- अनीमिया एक मूक महामारी (Silent epidemic) है जो हमारे शारीरिक और मानसिक विकास और कार्य क्षमता तथा भावी (आने वाली/भविष्य की पीढ़ियों) पीढ़ियों के जीवन को प्रभावित कर रही है।
- मूक महामारी होने के कारण इस पर ध्यान नहीं दिया जाता और यह एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक फैलता रहता है और कई बार इसका कोई उपचार नहीं किया जाता है और परिणाम सभी पीढ़ियों में दिखाई देते हैं। नीचे दिये गये साइकिल से हमे पता चलता है कि अनीमिया कैसे एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक फैलता है और इसके परिणाम क्या हैं।
- अनीमिया की साइकिल का चार्ट दिखाएं और प्रश्न पूछ कर चार्ट भरें। (उत्तर चार्ट दिए गए हैं।)

  हम जानते हैं कि भारत में 54% लड़कियों और 29% लड़कों में खून की कमी है। अगर इस उम्र में हम खून की कमी को ठीक ना कर पाए तो क्या होगा? (उत्तर लेकर उसे इस चार्ट में पूरा करें।)

  प्रश्न 1: अगर प्रौढ़ (Adult) अवस्था में आयरन की कमी के साथ प्रवेश करते हैं तो क्या परिणाम हो सकते हैं?

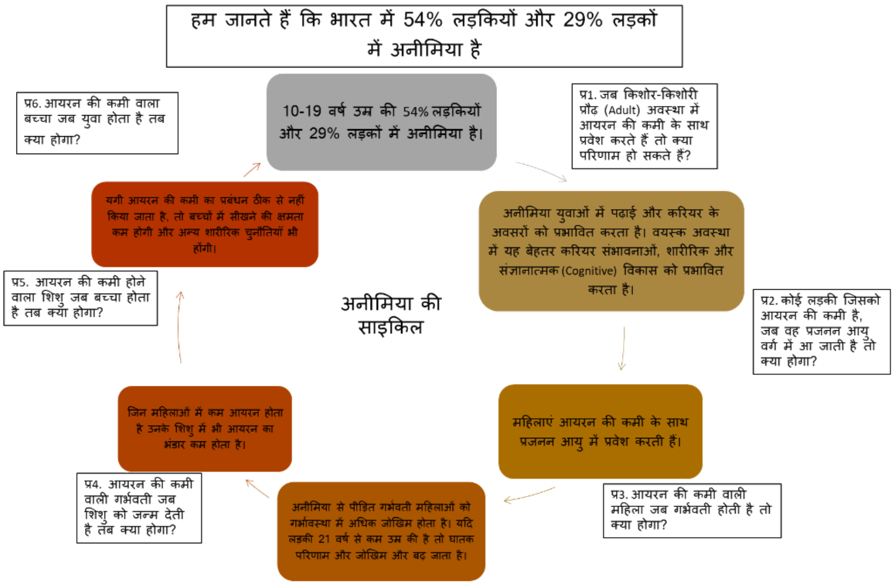
  प्रश्न 2: कोई लड़की जिसको आयरन की कमी है, जब वह प्रजनन आयु वर्ग में आ जाती है तो क्या होगा?

  प्रश्न 3: आयरन की कमी वाली महिला जब गर्भवती होती है तो क्या होगा?

  प्रश्न 4: आयरन की कमी वाली गर्भवती जब शिशु को जन्म देती है तब क्या होगा?

  प्रश्न 5: आयरन की कमी होने वाला शिशु जब बच्चा होता है तब क्या होगा?

  प्रश्न 6: आयरन की कमी वाला बच्चा जब युवा होता है तब क्या होगा?



- इस चार्ट से हम देखते हैं कि अगर हम जीवन चक्र की हर सीढ़ी पर दखल / हस्तक्षेप करके निवारण नहीं करते हैं तो हम इस खून की कमी के चक्र को जारी रखते हैं और एक कमज़ोर और बुद्धिहीन देश का निर्माण करते हैं। यदि किशोरावस्था में किशोरी गर्भवती होती है तो इससे मातृ मृत्यु, जन्म के समय बच्चे का कम वज़न और नवजात शिशु में अनीमिया का खतरा बढ़ जाता है।
- कहें: अब जब हमने अनीमिया के कारणों पर चर्चा कर ली है और उन्हें समझ लिया है, तो आइए इन्हें याद रखते हुए हम अपने अगले सत्र में अनीमिया को रोकने और उपचार पर बात करेंगे।
- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उनके कोई प्रश्न हैं? अगर प्रश्न हैं तो उनके उत्तर दें और फिर स्लाइड/फ्लिपचार्ट 14 दिखाते हुए सत्र समाप्त करें।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट **14:** सत्र का सारांश

- अनीमिया किशोर-किशोरियों दोनों को प्रभावित करता है।
- पोषण संबंधी अनीमिया किशोर-किशोरियों में अनीमिया का एक प्रमुख कारण है और इसे ठीक किया जा सकता है।
- अनीमिया का असर किशोर-किशोरियों की शिक्षा और उनके भविष्य पर भी पड़ता है।
- किशोर-किशोरियों के अभिभावकों को अनीमिया के संकेतों और लक्षणों को पहचानने में सक्षम होना चाहिए।
- अनीमिया मुक्त किशोर-किशोरी बड़े होकर स्वस्थ वयस्क बनेंगे।

सत्र 4: अनीमिया को रोकना और उपचार

उद्देश्य:

सत्र के अंत में प्रतिभागी:

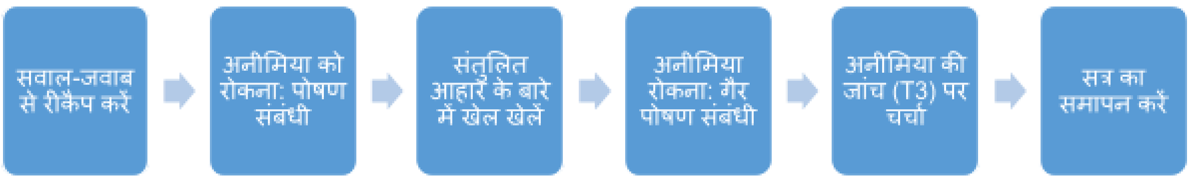
- अनीमिया को रोकने, इसकी जाँच व उपचार के बारे में जान पाएंगे।

समय अवधि: 40 मिनट

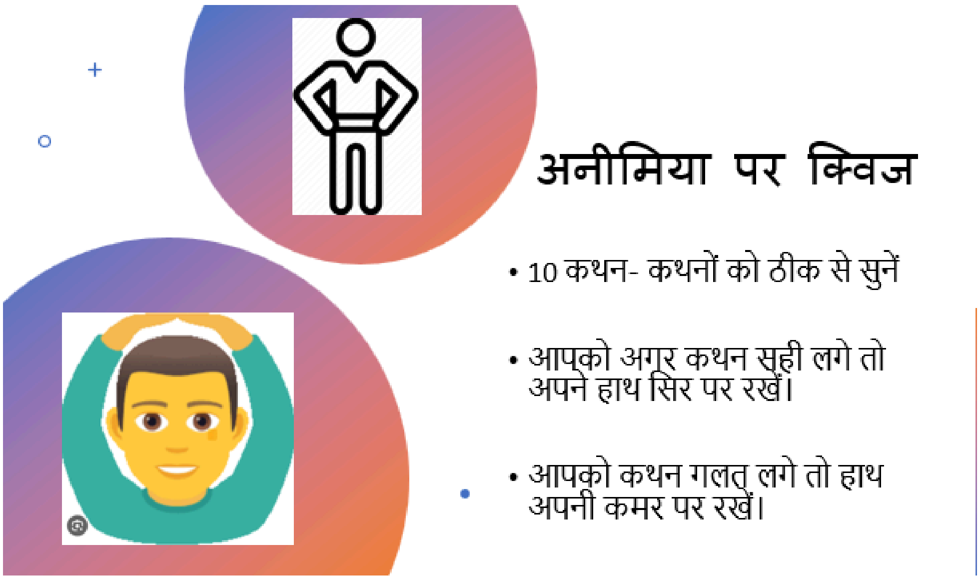
कार्यप्रणाली:
चर्चा, पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन, ग्रुप वर्क, ग्रुप क्विज

सामग्री:
प्रश्नोत्तरी, सत्र 4 की पावरपॉइंट स्लाइड / फ्लिपचार्ट

प्रक्रिया



- हमने बहुत सारी जानकारियां ले ली हैं, आइए अब तक हमने जो सीखा है उस पर एक बार नज़र डालते हैं।
- मेरे पास आपके लिए एक प्रश्नोत्तरी है। जिसमें 10 कथन हैं और यदि आपको लगता है कि कथन सही हैं तो प्रत्येक कथन के बाद अपने हाथ अपने सिर पर रखें और यदि आपको लगता है कि यह गलत है तो अपने हाथ अपनी कमर पर रखें।
- सभी प्रतिभागियों से खड़े होने को कहिए।
- प्रश्न पूछिए, जिन्होंने सही उत्तर दिया है वे खड़े रहेंगे और जिन्होंने गलत उत्तर दिया है वे बैठ जायेंगे। जो अंतिम प्रतिभागी खड़ा रहेगा वह हमारा विजेता है। तो, क्या हम शुरू करें?
- स्लाइड 4-6 दिखाए और क्विज शुरू करें।



- कथन पढ़ें। (फैसिलिटेटर के लिए नोट: सही उत्तर कोष्ठक में दिए गए हैं।)
    1. विटामिन C भोजन से आयरन लेने (अवशोषण/Absorption) में शरीर की मदद करता है।
    (सही) हाथ सर पर, खड़े रहें।
    2. पेट के कीड़े बच्चों में गैर-पोषण संबंधी अनीमिया का कारण बन सकते हैं।
    (सही) हाथ सर पर, खड़े रहें।
    3. साँस लेने और अनीमिया में कोई संबंध नहीं है।
    (गलत) हाथ कमर पर, खड़े रहें। <u>फैक्ट-</u> शरीर में ऑक्सीजन की कमी से साँस फूल जाती है और साँस लेने में मुश्किल होती है।
    4. लोहे के बर्तन में खाना बनाने से खाने में आयरन आ जाता है।
    (गलत) हाथ कमर पर, खड़े रहें। <u>फैक्ट-</u> इस बात का कोई प्रमाण नहीं है।
    5. हो सकता है, अनीमिया की स्थिति गंभीर होने तक अनीमिया के संकेत और लक्षण सही रूप से न दिखाई दें।
    (सही) हाथ सर पर, खड़े रहें। <u>फैक्ट-</u> बहुत बार हल्की थकान नज़रअंदाज़ की जाती है।
    6. अनीमिया होने पर शरीर की त्वचा काली पड़ जाती है।
    (गलत) हाथ कमर पर, खड़े रहें। <u>फैक्ट-</u> खून की कमी से त्वचा फीकी हो जाती है।
    7. भोजन के साथ चाय-कॉफी पीने से शरीर भोजन से आयरन अच्छी तरह से ले (अवशोषण/absorption) पाएगा।
    (गलत) हाथ कमर पर, खड़े रहें। <u>फैक्ट-</u> कोई भी कैफीन युक्त खाद्य पदार्थ आयरन के अवशोषण में बाधा डालेगा।
    8. शरीर स्वयं आयरन का निर्माण कर सकता है।
    (गलत) हाथ कमर पर, खड़े रहें। <u>फैक्ट-</u> आयरन हमें भोजन से मिलता है।)
    9. शरीर से अधिक खून निकलने से अनीमिया हो सकता है।
    (सही) हाथ सर पर, खड़े रहें।
    10. व्यक्तिगत स्वच्छता का अनीमिया से कोई संबंध नहीं है।
    (गलत) हाथ कमर पर, खड़े रहें। <u>फैक्ट-</u> व्यक्तिगत स्वच्छता और साफ-सफाई में साबुन से हाथ धोना शामिल है। गंदे हाथों से खाना खाने से कृमि संक्रमण/पेट के कीड़े हो सकते हैं और कृमि संक्रमण से अनीमिया हो सकता है।
- ताली बजाएँ और विजेता/विजेताओं को बधाई दें। कहिए कि हम सबने बहुत अच्छा किया है और हमने कुछ ऐसे प्रश्नों के उत्तर भी दिए हैं जिनके बारे में हमने अभी तक सत्रों में बातचीत नहीं की है।

- इस सत्र में हम बात करेंगे कि:
    - अनीमिया को कैसे रोकें,
    - अनीमिया की जाँच का महत्व,
    - अनीमिया का उपचार कैसे लें
- आइए अब हम पोषण संबंधी और गैर पोषण संबंधी अनीमिया को रोकने के बारे में चर्चा करते हैं।
- पहले हम पोषण संबंधी अनीमिया को रोकने के बारे में बात करते हैं।
- तो क्या आप दोहरा सकते हैं कि:
    - अनीमिया के पोषण संबंधी कारण कौन-कौन से हैं?
- उत्तरों को बोर्ड/चार्ट पर हैडिंग "पोषण संबंधी कारण" डालकर पर एक तरफ लिखते जाइए, जैसा कि नीचे दिए गए चार्ट में लिखा हुआ है।
- यदि कोई बिन्दु छूट रहा है तो उसको शामिल करिए। (स्लाइड 7)
- चार्ट 7 को लगा रहने दीजिए और इसके बाद बोर्ड/चार्ट पर दूसरी तरफ हैडिंग डालिए "पोषण संबंधी अनीमिया को रोकना" और फिर हर एक कारण के बारे में चर्चा करके उनसे उबरने के उपायों के बारे में उत्तर लें।
- आपका चार्ट इस तरह से तैयार हो जाएगा जैसा कि नीचे दिया हुआ है।
- अंत में आपके द्वारा पहले से तैयार किये हुए नीचे दिए गए चार्ट/स्लाइड दिखाइए और सारांश दीजिए।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट 7 पोषण संबंधी कारण	[redacted]
[redacted]	[redacted]
[redacted]	[redacted]
[redacted]	[redacted]
[redacted]	[redacted]

- कहें कि इसके अलावा IFA की नीली गोली हफ़्ते में एक बार ज़रूर खाना चाहिए।
- आइए अब हम IFA की नीली गोली के बारे में बात करते हैं।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट 9: आयरन फॉलिक ऐसिड (IFA) की खुराक के बारे में चर्चा कीजिए।

- IFA की गोली आयरन और फॉलिक ऐसिड की पूर्ति करती है, फॉलिक ऐसिड लाल रक्त को स्वस्थ बनाता है।
- IFA (आयरन फॉलिक ऐसिड) की एक गोली हर हफ्ते लेना चाहिए। स्कूल स्वास्थ्य सप्ताह के दौरान सभी स्कूलों में जांच, उपचार और बातचीत दिवस आयोजित किए जाते हैं। छात्र-छात्राओं

को IFA की गोली भी निःशुल्क दी जाती है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता के निर्देशानुसार IFA गोलियां खाएं।

- IFA की गोली खाने के बाद कुछ किशोर-किशोरियों को पेट दर्द, जी मचलाना, चक्कर आना, कब्ज़ या काला मल होना जैसे मामूली प्रभाव हो सकते हैं। यह असर कुछ दिनों में खत्म या कम हो जाते हैं। किशोर-किशोरियों को खूब पानी पीने और सब्जी और फल खाने को कहें। किशोर-किशोरियों को समझाएं की IFA गोली खाना उनके विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

आयरन फॉलिक ऐसिड (IFA) की अनीमिया से बचाने वाली खुराक:

- स्लाइड/फ्लिपचार्ट 10: दिखाइए और चर्चा कीजिए कि आयरन फॉलिक ऐसिड (IFA) की खुराक का पूरा फायदा लेने के लिए क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट 10: आयरन की गोली का पूरा फायदा लेने के लिए:

क्या करें	क्या न करें

- स्लाइड 11 दिखाइए और बात करिए कि कुछ असुविधाएं जो गोली लेने पर हो सकती हैं, साथ में समझाइए कि इस तरह की असुविधाएं कुछ समय के लिए रहती हैं और गोली लेते रहें यह खुद ही ठीक हो जाती हैं।

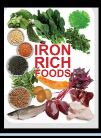
IFA की गोली खाने से होने वाली कुछ संभावित असुविधाएं

असुविधाएं	क्या करें
1. कब्ज़	गोली को एक पूरे ग्लास पानी के साथ खाएं
2. जी मिचलाना	गोली को भोजन के एक घंटे बाद खाएं
3. चक्कर आना	गोली को एक पूरे ग्लास पानी के साथ खाएं
4. पेट में दर्द	गोली को एक पूरे ग्लास पानी के साथ खाएं
5. काला मल	कुछ न करें, ये संकेत है कि आयरन शरीर में अवशोषित हो रहा है

- दिए गए आहार चार्ट का उपयोग करके प्रतिभागियों को बताएं कि कौन सा आहार कैसे मदद करता है और किसमें पाया जाता है।

आहार चार्ट (फूड चार्ट)

स्लाइड 12-13: पोषण युक्त खाद्य पदार्थ उन आहार समूहों से लिए गए हैं जो सभी जगह उपलब्ध होते हैं और हमारे देश भारत में सामान्य रूप से खाये जाते हैं।

आहार	कैसे मदद करता है	किसमें पाया जाता है
आयरन युक्त आहार 	शरीर को आयरन उपलब्ध करवाते हैं।	चना, कुल्थी (Horse gram), चौलई के पत्ते, किसमिस, बाजरा, मेथी की भाजी, रागी, कमल ककड़ी, अंडा, मुर्गे की कलेजी
प्रोटीन युक्त आहार	हीमोग्लोबिन बनाने और बढ़ाने में मदद करते है	पनीर, अंडा, बाजरा, गेहूं का आटा, दूध, सोयाबीन, मछली, मसूर दाल, मूंगफली, चिकन, छोला, राजमा, सभी तरह की दाल और फलियाँ
फोलेट युक्त आहार	लाल रक्त पेशियों/RBC के निर्माण में मददगार।	कटला मछली, मोठ (Moth beans), राजमा, सोयाबीन, पालक, सेम, बकला (field beans), सरसों का साग, चुकंदर, पका आम, भिंडी
आयरन सहायक	शरीर द्वारा आयरन ले पाने / अवशोषण को बढ़ाते हैं।	विटामिन C जो फलों जैसे आंवला, अमरूद, हरा आम में, आलू और कुछ अन्य कंद फलों में, लाल चौलाई के पत्ते, अंकुरित मूंग, सहजन की फली, मौसम्बी, नीबू, संतरा, हरी पत्तेदार सब्जियों, फूल गोभी, बंद गोभी, स्ट्रॉबेरी, शिमला मिर्च आदि में होता है।
आयरन अवरोधक	शरीर द्वारा आयरन ले पाने / अवशोषण में बाधा/रुकावट डालते हैं।	अनाज की भूसी, अनाज के दाने, अच्छी तरह छना हुआ आटा, फलियाँ, मेवे तथा बीज, चाय, कॉफी, कोको, कुछ मसाले जैसे कि अजवायन का अर्क, कैल्शियम, दूध तथा दूध से बने खाद्य पदार्थ, शकरकंद

Source: https://anemiamuktbharat.info/resources/home#training-tool-kit

कहिए: अब हम संतुलित पोषण पर आधारित एक खेल खेलेंगे। (स्लाइड/फ्लिपचार्ट 14-16)

खेल: संयुक्ता की दावत

सयुंक्ता का यह 13वां जन्मदिन है। उसके किशोरी होने की खुशी में हम उसके लिए एक बड़ी पार्टी का आयोजन कर रहे हैं।

आइए हम 5 समूह बनाते हैं। मैंने हर समूह को एक प्लेट और बच्चों के पसंदीदा भोजन की एक टोकरी दी है, जिसमें से आप संयुक्ता की दावत के लिए ख़ाना चुन सकते हैं।

कृपया अपनी थाली को उन खाद्य पदार्थों से सजाएँ जिन्हें आप संयुक्ता की पार्टी में परोसना चाहेंगे। मैं आपको यह सोचने के लिए 2 मिनट का समय दूँगा कि आपको प्लेट में क्या-क्या रखना है। प्लेट लगा लेने के बाद आपको 2 मिनट का समय भोजन के अंकों को जोड़ने के लिए दूँगा। समूह में सबसे अधिक अंक प्राप्त करने वाली प्लेट को विजेता घोषित किया जाएगा।

तो कृपया अपने सामने खाने की चीजों की टोकरी देख लें और उसे प्लेट में डाल लें। आपकी प्लेट में निम्नलिखित होना चाहिए:

- दो स्टार्टर
- दो चटनी
- दो सूखे व्यंजन
- दो करी के व्यंजन
- दो साथ खाने के व्यंजन
- दो सलाद
- दो मीठी डिश
- एक ठंडा पेय/गर्म पेय जैसा आप चाहें।

आप भोजन के साथ प्रयोग करने के लिए स्वतंत्र हैं। आपके भोजन का कुल स्कोर 200 हो सकता है। प्रतियोगिता शुरू करें और प्रतिभागियों को व्यंजन आज़माने दें।

समय समाप्ति की घोषणा करें और प्रतिभागियों से अपने कार्ड के पीछे की ओर देखने और गिनने के लिए कहें कि उन्होंने कितने ए, बी और सी स्कोर किए हैं।

डिश का स्कोर मिलाएं और अधिकतम स्कोर प्राप्त करने वाले टीम के लिए ताली बजाए।

फैसिलिटेटर के लिए खेल की टिप्पणी:

प्रत्येक पर्ची पर अंकित किया जाएगा: A, B या C। जब प्रतिभागियों का काम पूरा हो जाए, तो नीचे दिये गये फार्मूला का उपयोग करें।

#Ax2 + #Bx5 + #Cx10 = कुल स्कोर।

यदि थाली में नींबू डाला जाए तो 50 अंक अतिरिक्त बोनस दें।

निम्नलिखित पर्चियाँ तैयार करें और उन्हें पीछे की ओर हल्के से A, B या C से चिह्नित करें ताकि आपके लिए गिनना आसान हो जाए। इसे प्रतिभागियों को न बताएं। आप सभी तैयार कर सकते हैं या आप केवल 30 पर्चियां तैयार कर सकते हैं जिनमें से प्रत्येक में 10 की मात्रा होनी चाहिए, सुनिश्चित करें कि आप प्रत्येक टोकरी में एक नींबू की पर्ची डाल रहे हैं।

कहे: हम सभी ने अपनी इच्छा और पसंद के अनुसार प्लेटें तैयार कर ली हैं। ज्यादातर युवाओं के साथ ऐसा ही होता है और वे जो पसंद करते हैं उसे चुनकर खाते हैं। हालाँकि माता-पिता और युवाओं को यह जानने की जरूरत है कि संतुलित पोषण दीर्घकालिक स्वास्थ्य में क्या भूमिका निभाता है।

	स्कोर **10** फ़ूड **C**	स्कोर **5** फ़ूड **B**	स्कोर **2** फ़ूड **A**
1	रागी डोसा	लच्छा पराठा	फ्रेंच टोस्ट
2	गाजर का रायता	स्ट्रॉबेरी/आम स्मूथि	चीज पास्ता
3	अंडे की करी	इडली	जैम केक्स

4	पालक पनीर	पानी पूरी	फ्रेंच फ्राई
5	झींगा का अचार	नींबू सोडा	डोनट
6	मिक्स वेज करी	चावल	चीज मैकरोनी
7	मेथी पराठा	वड़ा पाव	चाय/कॉफ़ी/कोल्ड ड्रिंक/ कोल्ड कॉफ़ी
8	लस्सी/नींबू पानी/फ्रूट जूस	उपमा	कुकिस
9	चिकन टिक्का	चटनी सैंडविच	चाकलेट पेस्ट्री
10	पॉम्फ़्रेट फ्राई	चाऊमीन	पिज़्ज़ा
11	सनक चावल	समोसा	मग्गी नूडल्स
12	पालक पूरी	ढोकला	वेजिटेबल पैटी
13	कड़ीपत्ता चटनी	वेजिटेबल बर्गर	पेरी पेरी पॉपकॉर्न
14	मिल्लत उपमा	सोया चॉप	आम का आइसक्रीम
15	फ्रेश फ्रूट चाट	फ्रेश फ्रूट जलाटो	वेफ़र्स
16	नींबू	स्टिर फ्राई वेजेटेबल्स	चिल्ली मंचूरियन
17	गाजर/खीरा/टमाटर सलाद	वेग हक्का नूडल्स	मेयोनीज़
18	सोजना और बम्बू शूट डाल	मस्टर्ड सॉस	स्वीट चिल्ली सॉस
19	नारियल और डाल चटनी	टोमेटो सॉस	चिल्ली एंड कैरोट मेयोनीज़
20	फिश फिंगर	रास्बेरी जैम	वालनट ब्राउनीज़
21	चिकेन हक्का नूडल्स	आम का आचार	कुरकुरे फ़्राइड इडली
22	नारियल बर्फी	कस्टर्ड	जेली

- नीचे दिए गए विवरण से पोषण के महत्व पर चर्चा करें। (स्लाइड 17-18)
  भोजन का संतुलन रखना

ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ (ऊर्जावान तथा सक्रिय बने रहने में सहायक)

चावल, गेहूँ, अनाज, जैसे–ज्वार, बाज़रा, आलू, गुड़, चीनी, तेल–घी आदि

रक्षात्मक खाद्य पदार्थ (संक्रमणों तथा रोगों से लड़ने में सहायक)

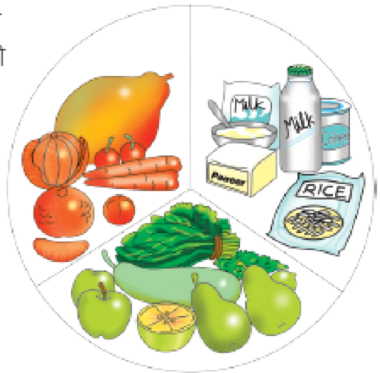
हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, जैसे – पालक, मेथी, बथुआ, पुदीना, सरसों का साग, अमलतास की पत्तियाँ तथा फल, जैसे – गाजर, लौकी, कद्दू, अमरूद, टमाटर व खट्टे फल, जैसे – संतरा, करौंदा, पपीता, नींबू आदि

शारीरिक वृद्धि में सहायक खाद्य पदार्थ (किशोर तथा किशोरियों के शारीरिक विकास व वृद्धि में सहायक

दालें, जैसे – मसूर की दाल तथा फलियाँ, मटर, चना, सोयाबीन, मूंगफली, बीन्स, दूध, अण्डे तथा मांस आदि। अंकुरित फलियाँ विटामिन–सी की मात्रा में वृद्धि करती है

तिरंगा थाली

किशोर–किशोरियों को कई प्रकार के आहारों की आवश्यकता होती है जिससे उनके शरीर के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्वों की आपूर्ति हो जाए। भारतीय झण्डे के तीन – केसरिया, सफेद तथा हरे रंगों के आधार पर तिरंगी थाली को याद रखना एक आसान उपाय है। भारतीय झण्डे के इन तीन रंगों पर आधारित आहारों को अपने प्रत्येक भोजन, विशेषकर दोपहर तथा रात के भोजन में शामिल करने का प्रयास करें।



- केसरिया (नांरगी फल तथा सब्ज़ियाँ)
- सफेद (कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ – अनाज, जैसे – चावल तथा डेयरी उत्पाद)
- हरा (हरी सब्ज़ियाँ, विशेषकर हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ)

- मेरी आज की थाली पर प्रस्तुतीकरण व चर्चा करते हुए सारांश दें।
  - इस थाली (प्लेट) में दर्शाए गए विविध खाद्य पदार्थों को पर्याप्त मात्रा में सेवन करने से बृहद पोषक तत्वों (मैक्रोन्यूट्रिएंट्स) और सूक्ष्म पोषक तत्वों (माइक्रोन्यूट्रिएंट्स) से उत्पन्न कुपोषण (गुप्त भूख) को रोकने में मदद मिलती है।
  - इस प्लेट में खाद्य पदार्थों की प्रदर्शित मात्रा सभी माइक्रोन्यूट्रिएंट्स (विटामिन्स और मिनरल्स यानी खनिज), जैवक्रियाशील योगिकों, कार्यात्मक खाद्यों एंटीऑक्सीडेडेंट्स आदि को पर्याप्त मात्रा में ले पाना सुनिश्चित करती है।
  - हम विटामिन अथवा मिनरल (माइक्रोन्यूट्रिएंट्स) का संपूरण यानी सप्लीमेंट्स भले ही क्यों न लें परंतु पर्याप्त मात्रा में वे सभी पोषक तत्व नहीं मिल पाएंगे जो इस आदर्श थाली से मिल सकते हैं।

  - सप्लीमेंट्स के रूप में कुछ पोषक तत्वों का नियमित सेवन करने से अन्य पोषक तत्वों का अवशोषण बाधित हो सकता है।
  - विटामिन और खनिज के सप्लीमेंट्स टेबलेट्स/ केप्सूल्स/ खाद्यों के पुष्टीकरण यानी फोर्टीफिकेशन की तुलना में आहार से प्राप्त माइक्रोन्यूट्रिएंट्स का अवशोषण बेहतर और शारीरिक क्रिया में उनकी उपलब्धता अधिक होती है

- कहिए कि: हमारे लिए यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि मांस और अंडे से प्राप्त आयरन, जिसे 'हीम-आयरन' कहा जाता है, सब्जियों से प्राप्त आयरन, जिसे 'नॉन-हीम आयरन' कहा जाता है, की तुलना में अधिक आसानी से अवशोषित होता है। इसीलिए आयरन के वनस्पति स्रोत में विटामिन C शामिल करना महत्वपूर्ण है। अपनी सब्जियों पर नींबू का रस निचोड़ें। सब्जियों के साथ टमाटर भी खाएं।
- अच्छा अब हमने अनीमिया के पोषण संबंधी पहलू को देख लिया है, और यह भी देख लिया है कि हम पोषण संबंधी अनीमिया को कैसे रोक सकते हैं।

- आइए अब हम गैर पोषण संबंधी अनीमिया को रोकने के बारे में बात करते हैं।
- तो क्या आप दोहरा सकते हैं कि:
  - गैर पोषण संबंधी अनीमिया के कौन-कौन से कारण हैं?
- उत्तरों को बोर्ड/चार्ट पर हैडिंग "गैर पोषण संबंधी कारण" डालकर पर एक तरफ लिखते जाइए, जैसा कि नीचे दिए गए चार्ट में लिखा हुआ है।
- यदि कोई बिन्दु छूट रहा है तो उसको शामिल करिए। (स्लाइड / फ्लिपचार्ट 19)
- गैर पोषण संबंधी कारणों वाला चार्ट/स्लाइड लगा रहने दीजिए और इसके बाद बोर्ड/चार्ट पर दूसरी तरफ हैडिंग डालिए "गैर पोषण संबंधी अनीमिया को रोकना" और फिर हर एक कारण के बारे में चर्चा करके उनसे उबरने के उपायों के बारे में उत्तर लें।
- आपका चार्ट इस तरह से तैयार हो जाएगा जैसा कि नीचे दिया हुआ है।
- अंत में आपके द्वारा पहले से तैयार किये हुए नीचे दिए गए चार्ट/स्लाइड दिखाइए और सारांश दीजिए।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट **19**: गैर पोषण संबंधी कारण	[redacted]
[redacted]	[redacted]
[redacted]	[redacted]

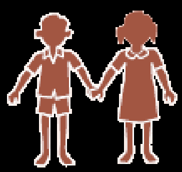
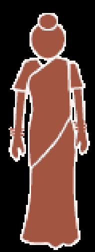
[redacted]

- महत्वपूर्ण समय पर साबुन से हाथ धोने के बारे में चर्चा करें। (स्लाइड 21)
    - खाना छूने से पहले
    - खाना खाने से पहले
    - खाना खिलाने से पहले
    - खाना पकाने से पहले
    - कचरा छूने के बाद
    - शौचालय का उपयोग करने के बाद
    - बाहर से आने के बाद

स्लाइड/फ्लिपचार्ट 22 दिखाइए और बताइए कि उम्र के अनुसार IFA की कितनी खुराक दी जानी चाहिए।

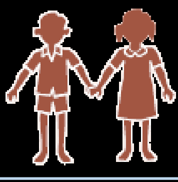
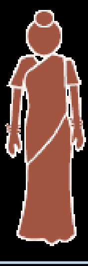
आयु वर्ग	आयरन फॉलिक ऐसिड की खुराक
6-59 महीने की उम्र के बच्चे	
5-9 वर्ष की उम्र के बच्चे	
स्कूल जाने वाले किशोर लड़के व लड़कियां (10-19 वर्ष) और स्कूल न जाने वाली 10-19 वर्ष की लड़कियाँ	
प्रजनन आयु वर्ग की महिलाएं (गर्भवती न हुई महिलाएं, स्तनपान न कराने वाली) 20-49 वर्ष	
गर्भवती महिलाएं	
स्तनपान कराने वाली माताऐं (0-6 महीने के बच्चे)	

स्लाइड/फ्लिपचार्ट 23 दिखाइए और बताइए कि लाभार्थी की उम्र के अनुसार उनको IFA की खुराक कब और कहाँ मिलेगी।

आयु वर्ग	सेवा वितरण मंच (**IFA** की गोली कहाँ मिलेगी)
बच्चे 6-59 महीने	
बच्चे 5-9 साल 	स्कूल जाने वाले बच्चे स्कूल न जाने वाले बच्चे
किशोर-किशोरियाँ (10-19 वर्ष)	स्कूल जाने वाले **10-19** वर्ष के किशोर-किशोरियाँ। स्कूल न जाने वाले **10-19** वर्ष की किशोरियाँ
प्रजनन आयु वर्ग की महिलाएं 	
गर्भवती महिलाएं	
स्तनपान कराने वाली महिलाएं	

स्लाइड/फ्लिपचार्ट 24 दिखाइए और बताइए कि उम्र के अनुसार एल्बेंडाज़ोल की कितनी खुराक दी जानी चाहिए।

आयु वर्ग	कृमि नियंत्रण की ख़ुराक

12-59 महीने के बच्चे	साल में दो बार 400 मिलीग्राम एल्बेंडाज़ोल की ख़ुराक (12 से 24 महीने के बच्चों के लिए आधी गोली और 24 से 59 महीने के बच्चों के लिए 1 गोली)
5-9 वर्ष की आयु के बच्चे 	साल में दो बार 400 मिलीग्राम एल्बेंडाज़ोल की ख़ुराक (1 गोली)
स्कूल जाने वाले किशोर लड़के व लड़कियाँ (10-19 वर्ष) और स्कूल न जाने वाली 10-19 वर्ष की लड़कियाँ	साल में दो बार 400 मिलीग्राम एल्बेंडाज़ोल की ख़ुराक (1 गोली)
प्रजनन आयु वर्ग की महिलाएं (गर्भवती न हुई महिलाएं, स्तनपान न कराने वाली) 20-49 वर्ष 	साल में दो बार 400 मिलीग्राम एल्बेंडाज़ोल की ख़ुराक (1 गोली)
गर्भवती महिलाएं	पहली तिमाही के बाद, विशेषतः दूसरी तिमाही के दौरान, 400 मिलीग्राम एल्बेंडाज़ोल की ख़ुराक (1 गोली)

- कहें: आइये जानते हैं अनीमिया की जाँच का महत्व क्या है।
- अनीमिया की जाँच से यह समझने में मदद मिलती है कि किसी व्यक्ति को अनीमिया है या नहीं। एक बार यह पता चल जाए कि किसी व्यक्ति को अनीमिया है तो उस व्यक्ति के हीमोग्लोबिन के स्तर में सुधार लाने के उपाय किए जा सकते हैं। अनीमिया का स्तर कितना गंभीर है इसकी जानकारी होने से सही उपचार ले सकते है।
- यदि किसी किशोर-किशोरी में अनीमिया के संकेत व लक्षण दिखाई दें तो उसे स्वास्थ्य केंद्र जा कर जांच कराना चाहिए व उपचार लेना चाहिए।

प्रतिभागियों को T3 कैंप/शिविर के बारे में बताएं।

स्लाइड/ फ्लिपचार्ट 25: T3 कैंप/शिविर

टेस्ट-ट्रीट-टॉक (T3) अनीमिया कैम्प का आयोजन लोगों को एक साथ लाने की और लोगों में अनीमिया के बारे में जागरूकता लाने के लिए एक रणनीति है। प्रत्येक (T3) कैम्प एक दिन का होता है, जो एक निश्चित स्थान और निश्चित समय पर आयोजित होता है और लगभग 500 लाभार्थियों को सेवा प्रदान करता है। कैंप के स्थान के आधार पर लाभार्थी सभी लोग या एक विशेष समूह जैसे कि गर्भवती महिलाएं, किशोरियां आदि हो सकते हैं।

एक सामान्य T3 शिविर में तीन चरण होते हैं :

1. Test (जाँच): डिजिटल हीमोग्लोबिनोमीटर (इनवेसिव) का उपयोग करके अनीमिया की जाँच करना;
2. Treat (उपचार): आयरन-फॉलिक एसिड (IFA) की गोलियों से उपचार करना और आवश्यकता अनुसार रेफर करना; और
3. Talk (बात करना/सलाह देना): आयरन, प्रोटीन और विटामिन C से भरपूर पोषण और स्वस्थ जीवनशैली के लिए सलाह देना

मुख्य बातें: T3 कैंप/शिविर के बारे में अध्यापक को क्या सलाह दें

जब स्कूलों में T3 कैंप आयोजित किए जाते हैं, तो आशा को निम्नलिखित पर शिक्षकों को सलाह देनी चाहिए:

1. T3 कैम्प के दौरान शिक्षकों को अनीमिया की जांच, उपचार और बातचीत/आहार (खान-पान) परामर्श के दौरान, बच्चों के साथ जाना चाहिए।
2. प्रिस्क्रिप्शन पर्ची (डॉक्टर द्वारा दी गई उपचार की पर्ची) संबंधित कक्षा टीचरों को दी जानी चाहिए।
3. T3 शिविरों के तुरंत बाद बच्चों के माता पिता के साथ बैठकर उनको खून के कमी की जानकारी और उनके बच्चे कि जाँच की स्थिति के बारे में बताना चाहिये।
4. माता-पिता को डॉक्टर द्वारा दी गई उपचार की पर्ची सौंपनी होगी और उन्हें संदर्भित/रेफर किए गए स्वास्थ्य केंद्रों में आगे की जांच के लिए मार्गदर्शन करना होगा।
5. IFA की गोली केवल दिखाकर (Display) जागरूकता पैदा करने के लिए उपलब्ध होगी कि करीबी स्वास्थ्य केंद्र में अनीमिया के उपचार के लिए IFA की गोली उपलब्ध है।
6. बैठक के दौरान, माता-पिता को आयरन, प्रोटीन और विटामिन C युक्त खाद्य पदार्थों, IFA गोलियों के सेवन के दौरान क्या करें और क्या न करें के बारे में बताना होगा।
7. माता-पिता को बताना चाहिए कि उपचार पूरा हो जाने के बाद नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र में हीमोग्लोबिन में सुधार की जांच करने के लिए जाएं।
8. स्कूल के AMB नोडल टीचर को उनके स्कूल के बच्चों की जांच की स्थिति के बारे में बताना चाहिए।

जब समुदाय स्तर पर T3 कैंप आयोजित किए जाते हैं तो आशा की जिम्मेदारी होती है कि:

1. समुदाय के सदस्यों को कैंप में भाग लेने और अनीमिया की जांच कराने के लिए प्रेरित करें।

2. समुदाय के सदस्यों से उनकी जांच की रिपोर्ट पर बात करें।
3. उचित पोषण, गोली कैसे लें के बारे में सलाह दें और और यदि उनके कोई प्रश्न हैं तो उनका उत्तर दें।
4. हाथ धोने, स्वच्छता और एल्बेंडाजोल से कृमि/पेट के कीड़ों से मुक्ति के बारे में परामर्श दें।
5. आयरन की खुराक पर सलाह- डॉक्टर की सलाह के अनुसार नियमित रूप से IFA की खुराक लें।
6. किसी भी संभावित दुष्प्रभाव को कम करने के लिए IFA की गोली कैसे लें, इस पर सलाह दें।
7. समुदाय में फ़ॉलोअप करें और अगर किसी की कोई परेशानी है तो सलाह दें।

सत्र के अंत में**,** प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उनके कोई प्रश्न हैं। उनकी शंकाओं का समाधान करें।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट **26:** सत्र का सारांश

- अनीमिया पोषण संबंधी और गैर-पोषण संबंधी कारणों से हो सकता है।
- संतुलित आहार लें, आयरन व विटामिन C युक्त खाद्य पदार्थ खाएं।
- प्रत्येक 6 माह पर कृमि मुक्ति की गोली एल्बेंडाज़ोल लें।
- साबुन से हाथ धोने व अन्य स्वच्छता व्यवहारों का पालन करें।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह अनुसार IFA गोलियों का सेवन करें।
- माहवारी के दौरान अधिक खून बहने से खून की कमी हो सकती है अतः लड़कियों को संतुलित व पोषण से भरपूर भोजन करना चाहिए।
- इसके अलावा लड़कों की शादी 21 साल से कम और लड़कियों की शादी 18 साल से कम उम्र में नहीं करनी चाहिए।
- अनीमिया को रोकने से शारीरिक और मानसिक क्षमता में सुधार होता है। किशोर-किशोरियाँ सीखने की गतिविधियों में अधिक उत्साही हो जाते हैं। स्कूल में उपस्थित बढ़ती है और उनकी त्वचा और बाल भी स्वस्थ और चमकदार बनते हैं।

सत्र में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रतिभागियों को धन्यवाद दें।
हमने अब तक इस पर गौर किया है:

1. अनीमिया क्या है?
2. अनीमिया हमारे जीवन (विशेष रूप से किशोरावस्था में) पर कैसे असर डालता है।
3. अनीमिया का कारण क्या है और
4. अनीमिया से बचाव और उपचार कैसे करें।

अब अगले भाग में हम देखेंगे कि हम किशोर-किशोरियों और माता-पिता के साथ विशेष रूप से अपने बच्चों में अनीमिया के लक्षणों को पहचानने और अनीमिया से बचाव और उपचार के बारे में कैसे प्रभावी बातचीत करें।

सत्र 5: अनीमिया के बारे में बात करना: आशा के लिए

उद्देश्य

सत्र के अंत में प्रतिभागी:

- बता पाएंगे कि अनीमिया के बारे में बातचीत करने के लिए उनको क्या भूमिका निभानी होगी।
- अनीमिया पर मुख्य संदेशों की सूची बना लेंगे।
- अनीमिया पर संदेश देने के लिए मंचों/प्लेटफार्मों और अवसरों की पहचान कर लेंगे।
- लोगों के साथ बातचीत की योजना बना लेंगे।

अवधि: 120 मिनट

कार्यप्रणाली:

चर्चा, पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन, ग्रुप वर्क

सामग्री:

पावरपॉइंट स्लाइड/फ्लिपचार्ट, चार्ट पेपर, मार्कर, प्रतिभागियों के लिए हैन्डआउट

5.1: संवाद

प्रक्रिया (20 मिनट)

- प्रशिक्षण के दूसरे भाग में प्रतिभागियों का स्वागत करिए।
- कहिए कि, ASHA होने के नाते आप किशोर-किशोरियों के लिए सबसे अच्छे संवादकर्ता और फैसिलिटेटर हैं।
- पिछले सत्र अनीमिया पर तकनीकी जानकारी के बारे में थे। इस सत्र में हम देखेंगे कि हम एनीमिया, इसके कारणों, इसको रोकनेऔर उपचार के बारे में जागरूकता कैसे ला सकते हैं। हम देखेंगे की माता-पिता और किशोर-किशोरियों के साथ बातचीत करने के कौन कौन से अवसर होते हैं।
- हम उन संदेशों को देखेंगे जिन्हें -
  - हमें लाभार्थियों को देने की आवश्यकता है,
  - मंच/प्लेटफ़ॉर्म जिनका उपयोग हम संदेश देने के लिए कर सकते हैं
  - और हम कुछ ऐसे प्रश्नों को भी देखेंगे जिनका आपको सामना करना पड़ सकता है।
- सत्र के उद्देश्यों पर स्लाइड 4 दिखाएँ या फ्लिपचार्ट का इस्तेमाल करें।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट **4** सत्र के उद्देश्य

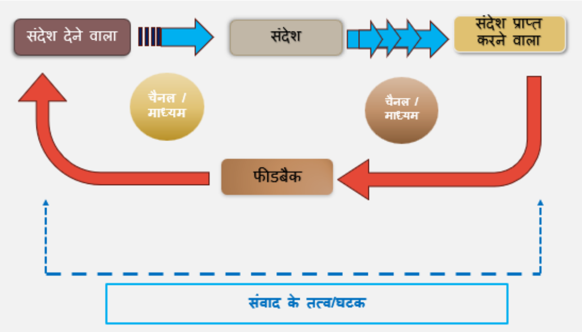
सत्र के अंत में प्रतिभागी:

- बता पाएंगे कि अनीमिया के बारे में बातचीत करने के लिए उनको क्या भूमिका निभानी होगी।
- अनीमिया पर मुख्य संदेशों की सूची बना लेंगे।
- अनीमिया पर संदेश देने के लिए मंचों/प्लेटफार्मों और अवसरों की पहचान कर लेंगे।
- उन प्रणालियों/Methodologies की योजना बना लेंगे जिन्हें अपनाया जा सकता है।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट 5 और 6 दिखाएँ और तकनीकी सत्रों का पुनर्कथन (रिकैप) करें।

हमारा मुख्य उद्देश्य अनीमिया के संबंध में माता-पिता और बच्चों के व्यवहार पर बातचीत करने में सक्षम होना है।

- पूछिए: "ASHA के रूप में आप हमेशा विभिन्न विषयों पर समुदाय के सदस्यों और किशोर-किशोरियों के साथ संवाद करते हैं, आप संवाद को कैसे समझा सकते हैं?
- कई प्रतिभागियों से उत्तर लीजिए ताकि संवाद के बारे में प्रमुख शब्द जैसे कि विचार, संदेश, चैनल/माध्यम, प्रेषित करना/भेजना, प्राप्त करना, प्रेषक/संवाद कर्ता/संदेश देने वाला, रिसीवर/संवाद प्राप्तकर्ता, प्रतिक्रिया/फीडबैक निकल कर आयें।
- इन शब्दों को बोर्ड पर लिखें। फिर आप तीर बनाते हुए संवाद लूप के बारे में बताइए। इसके बाद उन्हें स्लाइड 7 संवाद लूप दिखाएं।
- कहिए: "आपके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को एक साथ रखते हुए, आइए हम संवाद को समझते हैं-
    - एक विचार जिसको एक संदेश में बदल कर
    - किसी माध्यम/चैनल के द्वारा प्राप्तकर्ता तक भेजा जाता है जो मौखिक-ऑडियो, दृश्य/*visual* हो सकता है और
    - प्राप्तकर्ता इस संदेश को अपने तरीक़े से समझता है।



- संवाद का सबसे महत्वपूर्ण तत्व यह है कि प्राप्तकर्ता उस सटीक अर्थ को समझता है जो प्रेषक/संवादकर्ता के दिमाग में है।
- इसलिए, किसी भी संवाद को तब तक प्रभावी संवाद नहीं कहा जा सकता है जब तक कि प्रेषक/संवादकर्ता/संदेश देने वाला और रिसीवर/प्राप्तकर्ता दोनों की समान समझ न बन जाए।

स्लाइड 8 दिखाएँ और प्रतिभागियों से पूछें कि वे क्या देखते हैं। किसी को घोड़ा दिखाई दे सकता है, किसी को मेंढक दिखाई दे सकता है, किसी को दोनों दिखाई दे सकते हैं। जिन लोगों ने घोड़ा देखा है उनसे इसे अन्य प्रतिभागियों को दिखाने के लिए कहें जो इसे देखने में सक्षम नहीं हैं। कुछ प्रतिभागी दिखाने के लिए शारीरिक रूप से अपना सिर हिला सकते हैं।

इस पर ध्यान दें और चर्चा करे। मान लीजिए कि जब हम किसी मुद्दे को देखने का अपना नजरिया बदलते हैं, तो हमें एक बिल्कुल नई तस्वीर मिलती है। टैबलेट के बारे में लोगों के अपने दृष्टिकोण हो सकते हैं। व्यवहार परिवर्तन के लिए संचारक के रूप में हमारा काम नकारात्मक परिप्रेक्ष्य को सकारात्मक दृष्टिकोण में बदलना होगा।

- कहिए: कई बार हमारा दिमाग तस्वीर को पूरा कर लेता है, जानकारी में छूटी हुई बातों को खुद से ही पूरा कर लेता है।
    - यह हमारी उन धारणाओं के कारण होता है जो हम सभी ने पैदा होने के बाद से चीजों, लोगों, घटनाओं के बारे में एकत्र की हुई हैं।
    - कई बार ये हानिकारक हो सकता है क्योंकि आपका दिमाग खुद से ही जानकारियों को पूरा करते हुए नतीजे पर पहुंचता है।
    - आपके द्वारा दी गई जानकारी का आपके लाभार्थी/संदेश प्राप्त करने वाला बिल्कुल वही अर्थ निकाले जो आप उनको बताना चाहते हैं इसके लिए प्रतिक्रिया/फीडबैक लेना हमेशा अच्छा होता है।

इस प्रक्रिया के बाद हम कह सकते हैं कि: जब हम माता-पिता / किशोर-किशोरियों के साथ संवाद करते हैं तो हमें उनके उत्तरों पर ध्यान देना चाहिए और उन्हें ध्यान से सुनना चाहिए और यह यकीन करने के लिए प्रतिक्रिया/फीडबैक लेना चाहिए कि संदेश स्पष्ट रूप से समझा जाए।

विद्यार्थियों की समझ को स्पष्ट करने के लिए उनसे प्रश्न पूछें। माता-पिता के लिए, संदेशों को दोहराएँ और पूछें, क्या ऐसा कुछ है जो आप मुझसे पूछना चाहेंगे?

5.2: संवाद में हमारी भूमिका
प्रक्रिया **(20** मिनट**)**

- कहिए कि: हमने पहले भाग में देखा कि, संवाद क्या है और हमें कैसे संवाद करने की आवश्यकता है।
- इस भाग में हम हमारे संवाद के बहुत ही महत्वपूर्ण कारक/फैक्टर के बारे में बात करेंगे। मुझे बताइए कि हम कब संवाद करते हैं?
- जवाब लीजिए और कहिए: हम संवाद करते हैं क्योंकि हम कोई विचार व्यक्त करना चाहते हैं और हम रिसीवर/संदेश प्राप्तकर्ता से किसी प्रकार की प्रतिक्रिया/कार्यवाही की उम्मीद करते हैं।
- हमारे कार्यक्रम में, हमारा एक बहुत स्पष्ट लक्ष्य है कि माता-पिता और बच्चे अनीमिया के खतरों के बारे में जागरूक हों और किशोर-किशोरियों में अनीमिया को रोकने के लिए कदम उठाएं।
- तो अनीमिया को रोकने के मामले में हम क्या जागरूकता और कार्यवाही चाहते हैं?
- उत्तर लीजिए और निष्कर्ष निकालिए: हम किशोर-किशोरियों और माता-पिता से बहुत विशिष्ट व्यवहार को अपनाने की उम्मीद कर रहे हैं। आइए देखते हैं कि हम कौन से व्यवहारों का पालन किए जाने की उम्मीद कर रहे हैं:

स्लाइड **9-10-11** दिखाएँ/फ्लिपचार्ट पर इसे बनाएँ।
माता-पिता को क्या करना होगा**:**

a. घर में पौष्टिक भोजन बनाएं। भोजन में सभी 5 खाद्य समूहों को शामिल करें।
b. निश्चित करें कि IFA की नीली गोली समय पर ली जाए। गोली लेने के बाद चाय, कॉफी न पियें।
c. नियमित रूप (6 माह में एक बार) से कृमि मुक्ति/पेट के कीड़ों से मुक्ति के लिए एल्बेंडाज़ोल गोली अपने बच्चे को दें।
d. खाना खाने से पहले और शौच के बाद साबुन से हाथ धोएं ।
e. व्यक्तिगत तथा शौचालय की स्वच्छता को प्रोत्साहित करें जैसे शौचालय में चप्पल पहनकर जाना, नाखून काटना, मिट्टी में खेलते समय हमेशा चप्पल पहनना, नियमित स्नान करना आदि।
f. स्वच्छता लिए कदम उठाएं जैसे साबुन से हाथ धोना, साफ़ पानी और साफ़ भोजन का सेवन।
g. बेटियों को पोषण के बारे में सलाह दें, खासकर माहवारी के समय में पोषण।

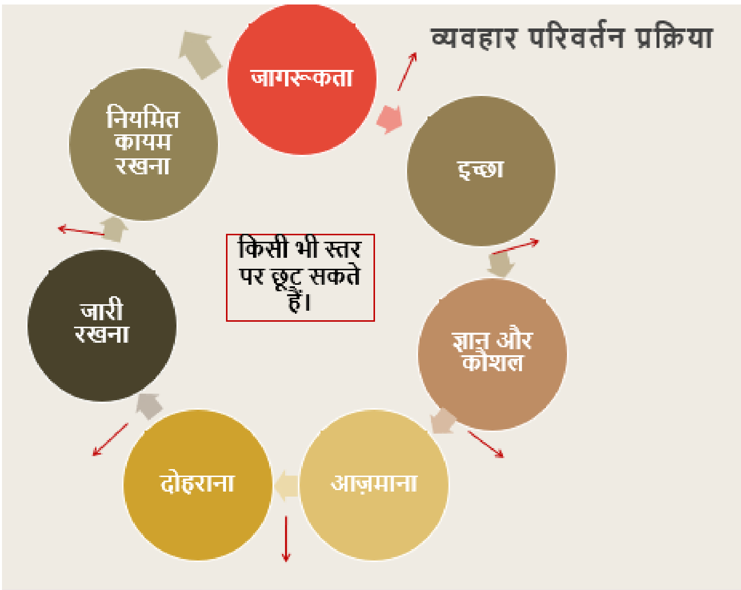
किशोर-किशोरियों को क्या करना होगा**:**

a. IFA की नीली गोली हर हफ्ते लें। (जब स्कूल से प्राप्त हो और स्वास्थ्य कार्यकर्ता और डॉक्टर की सलाह अनुसार)
b. शौच के बाद और ख़ाना खाने से पहले हाथ साबुन से धोएं।
c. व्यक्तिगत शरीर की स्वच्छता और शौचालय की स्वच्छता सुनिश्चित करें, जैसे शौचालय में चप्पल पहनकर जाना, नाखून काटना, मिट्टी में खेलते समय हमेशा चप्पल पहनना, नियमित स्नान करना आदि।
d. सलाह के अनुसार कृमिनाशक गोलियाँ (एल्बेंडाज़ोल) लें, प्रत्येक 6 माह मे एक गोली।
e. उचित, पौष्टिक भोजन करें।

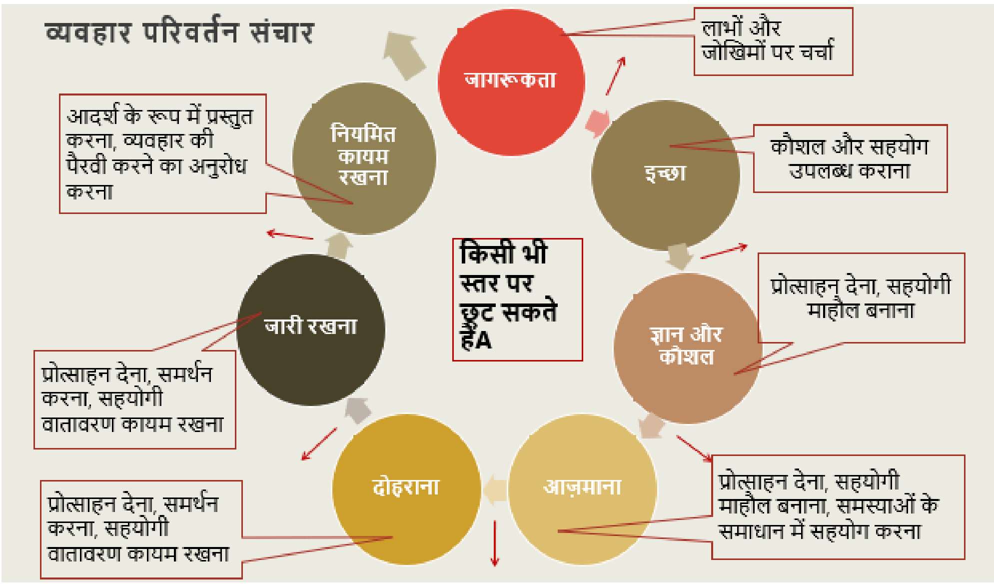
व्यवहार परिवर्तन के चरण: क्या आप इनको सही क्रम में लगा सकते हैं?

- आज़माना
- ज्ञान और कौशल
- जारी रखना
- जागरूकता
- नियमित कायम रखना
- इच्छा
- दोहराना

- प्रतिभागियों से पूछें: जब हम अपना व्यवहार बदलते हैं तो आपको क्या लगता है कि व्यवहार तुरंत बदल जाता है? या कुछ चरण हैं जिनसे लोग गुज़रते हैं? कुछ उत्तर लें फिर स्लाइड/ फ्लिपचार्ट 12 दिखाएं और कहें कि व्यवहार परिवर्तन के यही चरण हमारे पास इस स्लाइड/फ्लिप चार्ट पर लिखे हुए है, मुझे इसे सही क्रम में लगाने में आपकी मदद की आवश्यकता है। जब व्यवहार परिवर्तन के चरणों को सही क्रम में लगा लिया जाए तो कहें कि व्यवहार परिवर्तन के चरणों को सही क्रम में लगाने के लिए आप सभी को बधाई। अब कहिए कि अब हम देखेंगे कि लोग कैसे व्यवहार परिवर्तन की प्रक्रिया को पूरा करते हुए जागरूकता से रोल मॉडल बनने की ओर बढ़ते हैं।
- स्लाइड / फ्लिपचार्ट 13 दिखाइए और चर्चा कीजिए: व्यवहार परिवर्तन के चरणों में लोग एक चरण से दूसरे चरण तक कैसे जाते हैं।



- स्लाइड / फ्लिपचार्ट 14 दिखाइए और चर्चा कीजिए: एक ASHA को व्यवहार परिवर्तन के चरणों पर किस प्रकार के संवाद की आवश्यकता होगी।



- अब पूछिए: हमें यह जानने की आवश्यकता क्यों हैं कि माता-पिता या किशोर-किशोरियाँ व्यवहार परिवर्तन के किस चरण पर हैं? कहिए कि: समुदाय में विभिन्न लोग होंगे और इसी प्रकार विभिन्न लोग व्यवहार परिवर्तन के विभिन्न चरणों में होंगे। जब हम ऐसे माता-पिता या किशोर-किशोरियों से बात करते हैं, और हमे मालूम होता है कि वे किस चरण पर हैं, तो हम उस विशेष स्तर पर अपनी बातचीत शुरू कर सकते हैं।
- स्लाइड / फ्लिपचार्ट 15 दिखाइए और प्रतिभागियों को बताइए: जब हम किशोर-किशोरियों या अभिभावकों को संदेश देना चाहते हैं, तो हमें इनमें से किसी एक या अधिक की आवश्यकता होगी।
  - उन्हें किसी मुद्दे के बारे में सूचित करें या ज्ञान दें
  - उन्हें जानकारी का उपयोग करने के लिए प्रेरित करें
  - जानकारी का उपयोग कैसे करें, इस पर उन्हें सलाह दें
- स्लाइड / फ्लिपचार्ट 16: प्रतिभागियों से कहिए कि अब मैं कुछ स्थितियाँ पढूँगा, आपको बताना है कि आप स्थिति में क्या करेंगे।

- स्लाइड / फ्लिप चार्ट 17 दिखाएं और प्रतिभागियों को एक-एक करके स्थिति को पढ़ कर जवाब देने दें कि व्यक्ति व्यवहार परिवर्तन के किस चरण में है।

यहाँ दी गई स्थितियों को पढ़ें और उत्तरों की जांच करें (स्लाइड / फ्लिपचार्ट 17)

कविता आपके द्वारा आयोजित किशोरी समूह की बैठक में हर बार आती है और बहुत उत्साहित होकर चर्चा में भाग लेती है, लेकिन पिछली 2-3 बैठकों में आपने पाया कि कविता बहुत थकी हुईऔर सुस्त लगं रही है और चर्चा में भी पहले जैसा उत्साहित होकर भाग नहीं ले रही है, बैठक के बाद आप कविता के माता-पिता से इस बारे में बात करते हैं और उसकी अनीमिया की जांच करने और उसे नियमित रूप से IFA गोली देने का सुझाव देते हैं। कविता के माता-पिता ने यह कहते हुए इनकार कर दिया कि उन्होंने सुना है कि यह एक घोटाला है और यह सिर्फ एक और तरीका है जिससे उद्योग वाले लोग पैसा कमाते हैं।	गृह भ्रमण के दौरान जब आप शकीला के घर जाती हैं तो आप उसके यहाँ कई ट्राफियाँ सजी हुई देखती हैं और उससे उन ट्राफियों के बारे में पूछती हैं। तो शकीला आपको बताती है कि यह ट्राफियाँ उसके बेटे फ़ैज़ को क्रिकेट में जीतने पर मिली हैं। फ़ैज़ की माँ बताती हैं कि अब फ़ैज़ खेलने नहीं जाता है और वह जल्दी ही थक भी जाता है। आप शकीला से फ़ैज़ को आयरन की गोलियां देने की बात करती हैं, तो वह कहती है कि उन्होंने उसे गोलियाँ दी थीं, लेकिन फ़ैज़ को पेट में एंठन होने की शिकायत होने पर गोलियां देना बंद कर दिया।	साक्षी आपसे मालती को आयरन की गोली के बारे में बताने का भी अनुरोध करती है।

उत्तर कुंजी: (स्लाइड / फ्लिपचार्ट 18)

स्थिति 1	कविता के माता-पिता दूसरे चरण में हैं जहां उन्हें आयरन की गोलियों के बारे में पता है, लेकिन गोली के बारे में जानकारी के बारे में संदेह है। उनकी चिंताओं व संदेहों को दूर करेंगे, सही जानकारी देंगे।
स्थिति 2	फ़ैज़ की मां चौथे चरण पर हैं जहां उन्होंने कोशिश की थी लेकिन बुरे अनुभव के कारण वह बाहर हो गई (Drop Out) हैं। इस बुरे अनुभव के बारे में उनकी किसी से बात नहीं हुई, उनके पास सही जानकारी नहीं थी, किसी ने उनको व्यवहार को जारी रखने के लिए प्रोत्साहित नहीं किया इसलिए वह व्यवहार को बनाए नहीं रख पाई। संवादकर्ता के रूप में आपको जानकारी देनी होगी कि IFA की गोली खाने के क्या फायदे हैं, कौन से मामूली विपरीप प्रभाव हो सकते हैं और इनसे कैसे निपटा जा सकता है।
स्थिति 3	साक्षी IFA की गोली के लिए पैरवी कर रही है- यानि कि साक्षी का IFA के संबंध में व्यवहार परिवर्तन हो चुका है, साक्षी का इस्तेमाल हम रोल मॉडल के रूप में कर सकते हैं, वह मालती के लिए साथी प्रभावशाली बन सकती है- मालती जो कि व्यवहार परिवर्तन के पहले चरण पर है। हमें मालती को जानकारियाँ दे कर शुरू करना होगा और फिर सुनिश्चित करना होगा कि वह हमारे द्वारा दी गई जानकारियों का पालन भी करे।

- कहें, बहुत बढ़िया,अब आप सभी माता-पिता और किशोर-किशोरियों के साथ अपना संवाद करने में सक्षम हैं। अब तक हमने फीडबैक लेकर सही संदेश देने के बारे में बात की है। इस

भाग में हमने यह भी देखा है कि हम अपने उद्देश्यों को पूरा करने के लिए कैसे सूचित, प्रेरित और सलाह देकर निम्नलिखित के लिए बातचीत करते हैं (स्लाइड 19):

a) अनीमिया के लक्षण व अनीमिया की जांच
b) IFA गोली लेना
c) खान-पान/पोषण का ख्याल रखना
d) पेट के कीड़ों से मुक्ति
e) माहवारी के दौरान संतुलित और पौष्टिक भोजन का सेवन
f) साबुन से हाथ धोना व व्यक्तिगत स्वच्छता रखना

- अगले भाग में हम उन संदेशों को देखेंगे जो हमें माता-पिता व किशोर-किशोरियों को देने की आवश्यकता है और ऐसे प्लेटफ़ॉर्म की जानकारी लेंगे जिनका उपयोग हम संदेश देने के लिए कर सकते हैं।

5.3: संवाद के लिए संदेश
प्रक्रिया **(80** मिनट**)**

- कहिए: अब हम इस सत्र के अंतिम भाग पर आते हैं जहाँ हम देखेंगे कि कौन से संदेश को हम किस तरह से देंगे।
- स्लाइड/फ्लिपचार्ट 20-25 संदेश सूची दिखाएँ/फ्लिपचार्ट पर इसे बनाएँ, इस पर चर्चा करें।
- स्लाइड स्लाइड/फ्लिपचार्ट 26-28 का उपयोग करके IEC सामग्रियाँ दिखाएं या उपलब्ध IEC सामग्रियों की कॉपी दिखाएं- और बताएं कि कैसे यह IEC सामग्रियाँ आपके संवाद में मदद कर सकती है।

अंतर्वैयक्तिक संवाद (आपसी बातचीत)**- IPC**

- कहिए: जैसा कि आप जानते हैं कि अंतर्वैयक्तिक संवाद दो या तीन व्यक्तियों के बीच होता है। यह एक संवाद है और अनीमिया पर हमें अधिकांश संवाद IPC (आपसी बातचीत) करके करना होगा। IPC (आपसी बातचीत) के लिए हमारे पास GATHER नाम की एक सरल तकनीक है जिसका उपयोग हम परिवारों के साथ बात करते समय कर सकते हैं। स्लाइड/फ्लिप चार्ट 29 दिखाएँ और GATHER समझाएँ।

- कहिए: आइए इस स्लाइड को देखें और माता-पिता के साथ संवाद करने के लिए GATHER तकनीक का उपयोग करें। आइए एक स्थिति लेते हैं और मैं 3 वॉलन्टियरों को यहाँ आने का अनुरोध करूंगा/करूंगी। मैं आपको एक स्थिति दूंगा/दूँगी और आपको माता-पिता को IFA के

उपयोग के लिए मनाने के लिए GATHER का उपयोग करना होगा। इसके अलावा, कोई भी अन्य मुद्दा जो आपको महत्वपूर्ण लगता है, (जैसे कि हमारे मूल व्यवहार: साबुन से हाथ धोना, कृमि मुक्ति के लिए प्रत्येक 6 माह में एक बार एलबेंडाज़ोल की गोली खाना, पोषण आदि)। माता-पिता को समझाने के लिए आपके पास 5 मिनट हैं।

- व्यवहार परिवर्तन वाली स्लाइड/फ्लिप चार्ट 17 से पहली स्थिति दें। वॉलन्टियरों में से एक ASHA होगी और अन्य दो माता-पिता होंगे। अन्य प्रतिभागियों से यह नोट करने के लिए कहिए कि ASHA, G|A|T|H|E|R का उपयोग कब कर रहीं हैं।
- अब दूसरी स्थिति दें और तीन नए वॉलन्टियरों को आमंत्रित करें और भूमिका निभाने के लिए 5 मिनट दें। प्रतिभागियों को बताएं कि G|A|T|H|E|R का उपयोग कहां किया गया था।
- कहिए कि, इस G|A|T|H|E|R तकनीक का उपयोग करके आप एक सूचना दाता (विषय पर बताना), वार्ताकार/Negotiator (मदद करना और समझाना, समस्या का पता लगाने के लिए खुले प्रश्न पूछना), प्रेरक (मदद करना, समझाना, वापसी: प्रतिक्रिया लेना और एक व्यवहार अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना) की भूमिका निभाते हैं।
- प्रतिभागियों को GATHER का सही ढंग से उपयोग करने के लिए बधाई दें। जांचें कि क्या उनके GATHER पर कोई प्रश्न हैं और उनके प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

समूह को संबोधित करना (समूह संवाद)

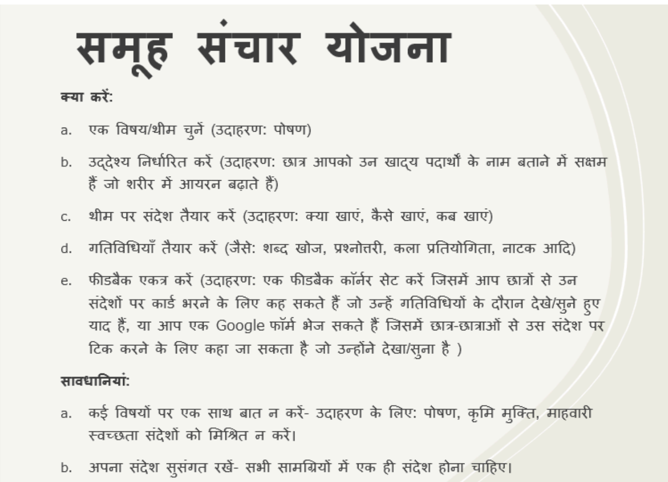
- प्रतिभागियों से कहिए कि अब हम देखेंगे कि ASHA के रूप में हम किशोर-किशोरियों को अनीमिया के बारे में जानकारी कैसे व कब दे सकते हैं। प्रतिभागियों से उनके विचार लें और उन्हें बोर्ड पर लिखते जाएं।
- अनीमिया के संदेश देने के लिए प्लेटफार्मों की सूची इस तरह दिख सकती है। (स्लाइड/फ्लिपचार्ट 30)

अनीमिया के संदेश देने के लिए प्लेटफार्मों की सूची

✔ किशोर-किशोरी बैठकों के दौरान
✔ महिला मण्डल की बैठकों में
✔ स्वास्थ्य मेला के दौरान संदेश देना
✔ अनीमिया संदेश पर कविता/पेंटिंग प्रतियोगिता
✔ स्कूलों में जाकर प्रार्थना सभाओं/अन्य कार्यक्रमों/कक्षाओं में संदेश देना

- कहिए: ये विभिन्न मंच/प्लेटफार्म हैं जिनके दौरान या माध्यम से हम किशोर-किशोरियों को संदेश दे सकते है। जब हम किसी समूह से बातचीत करते हैं, तो यह बेहतर होता है कि हम एक उद्देश्य तय करें और इस उद्देश्य को पूरा करने के लिए संदेश तैयार करें। उदाहरण के लिए, हम अपने कार्यक्रम के लिए पोषण विषय/थीम चुनते हैं, तो उद्देश्य यह होगा कि हम छात्रों को उचित पोषण के बारे में जानकारी दें जो हमारे शरीर में आयरन की पूर्ति बनाने के लिए आवश्यक है।

- स्लाइड 31 दिखाइए: जब हम समूह के साथ संदेश देने के लिए बातचीत कर रहे हों तो निम्नलिखित का पालन करना महत्वपूर्ण है। जांचें कि क्या प्रतिभागियों के कोई प्रश्न हैं। प्रतिभागियों के साथ कुछ गतिविधियाँ शेयर करें।
- हैंडआउट 1: संदेश तालिका/सूची, हैंडआउट 2 : अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न, हैंडआउट 3: किशोर-किशोरियों



के लिए गतिविधियाँ, हैंडआउट 4: समुदाय की महिलाओं के लिए गतिविधियाँ जिनका प्रतिभागी उपयोग कर सकते हैं और IEC सामग्री शेयर करें।

स्लाइड/फ्लिपचार्ट **32:** समापन

सारांश**:**

- सत्र 5 में, हमने तीन भागों को देखा:
    - o संवाद- संवाद को परिभाषित करना और लोगों की क्या अवधारणा हो सकती है।
    - o अनीमिया के लिए संवाद में हमारी भूमिका ।
    - o संवाद के लिए संदेश, IEC (सूचना, शिक्षा एवं संवाद) सामग्री और उनका उपयोग, समूह संवाद, संदेशों के लिए मंच/प्लेटफार्म और संदेशों को विषयों में शामिल करना।

सत्र का समापन**:**

- प्रतिभागियों से कहें कि प्रशिक्षण के किसी भी सत्र में अगर उनको कोई सवाल है तो आप पूछ सकते हैं। प्रतिभागियों के सवालों के जवाब दें।
- एक अच्छा प्रशिक्षण सुनिश्चित करने के लिए सभी प्रतिभागियों और आयोजकों को धन्यवाद दें।
- अंत में आँकलन और फीडबैक फॉर्मैट भरवा कर जमा करें और सत्र समाप्त करें।

हैंडआउट 1: अनीमिया/खून की कमी पर संदेश तालिका

संवाद का मुद्दा	**ASHA** की मुख्य समझ	संदेश
ASHA द्वारा देखे गए संकेत और लक्षण	● परीक्षा/टेस्ट में पहले से कम नंबर आना ● सिर दर्द / चक्कर आने के कारण स्कूल से अक्सर अनुपस्थित (Absent) रहना ● पढ़ाई में खराब प्रदर्शन (Performance) ● स्कूल छोड़ देना (ड्रॉप आउट) ● शारीरिक काम करने पर सांस फूलना ● माहवारी संबंधी समस्याएं	यदि आप इन संकेतों और लक्षणों को देखते हैं, तो यह अनीमिया हो सकता है: ● थकान, कमजोरी ● सुस्ती, खेलने और पढ़ाई में मन न लगना ● काम में मन न लगना ● ध्यान लगाने में कठिनाई ● फीकी त्वचा ● बेहोशी या चक्कर आना ● प्यास का बढ़ना ● दिल की धड़कन असामान्य रूप से तेज़ होना ● साँसों का तेज़ चलना ● निचले पैर में ऐंठन ● हल्का परिश्रम करने पर भी सांस फूलना ● नाज़ुक नाखून ● नाखूनों में फीकापन ● चम्मच के आकार के नाखून ● चेहरे और पैरों पर सूजन ● बालों का झड़ना ● संक्रमण और लगातार बीमार पड़ना
	पढ़ाई में: विद्यार्थी 1. सचेत न होना 2. अधिक अनुपस्थिति होना 3. परीक्षा/टेस्ट में खराब प्रदर्शन / पहले से कम अंक आना	यदि कोई बच्चा अक्सर स्कूल से अनुपस्थित रहता है क्योंकि वह स्कूल जाने में बहुत थक जाता है, अक्सर बीमार पड़ जाता है, ऊर्जा/स्फूर्ति की कमी है तो हो सकता है कि उसे एनीमिया/खून की कमी हो। जब बच्चे पढ़ाई में ध्यान नहीं दे पाएंगे तो वो पढ़ाई में कमजोर होंगे और परीक्षा/टेस्ट में नंबर भी अच्छे नहीं पा पाएंगे।
	खेल और अन्य गतिविधियां ● छात्र-छात्राएं खेल खेलने के लिए बाहर नहीं जाते हैं ● खेल और अन्य स्कूल कार्यक्रमों में भाग नहीं लेते हैं	यदि कोई बच्चा किसी भी शारीरिक गतिविधि में भाग लेने के लिए बहाने बनाता है, अन्य बच्चों के साथ खेलने के लिए बाहर नहीं जाता है या स्कूल या घर में खेल या कार्यक्रमों में भाग नहीं लेता व उत्साह नहीं दिखाता है तो यह अनीमिया का संकेत हो सकता है। अनीमिया के कारण बच्चे में शक्ति नहीं रहती और वह सुस्त और कमजोर हो जाता है।
		किशोरावस्था वह अवधि होती है जब शरीर एक बच्चे से एक युवा में बदल रहा होता है। इस समय बच्चे की वृद्धि और विकास तेजी से हो रहा होता है और यही समय उपयुक्त है अनीमिया से निपटने के लिए कदम उठाने का। पोषण, शिक्षा और IFA गोली का अभाव इस समय में युवा लड़कों और लड़कियों को आयरन की कमी और अनीमिया के चक्र में धकेल देता है। किशोरियों में, विकास की जरूरतों के अलावा, गर्भावस्था के पहले और गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त आयरन का सेवन भी आवश्यक है।
हीमोग्लोबिन क्या है?	रक्त में हीमोग्लोबिन के बारे में जानकारी	रक्त में हीमोग्लोबिन नामक एक प्रोटीन है जिसमें भरपूर आयरन होता है, जिसका काम है शरीर के सभी हिस्सों में ऑक्सीजन ले जाने में मदद करना। आहार में आयरन की कमी के कारण हीमोग्लोबिन की कमी होती है, जिससे रक्त पतला और कम लाल रंग का हो जाता है, जिस कारण शरीर के कई भागों में ऑक्सीजन की कम आपूर्ति हो पाती है। इस स्थिति को अनीमिया के रूप में जाना जाता है।
आयरन क्या है?	आयरन के बारे मे जानकारी	आयरन हमारे शरीर के आवश्यक पोषक तत्वों में से एक है, जो हीमोग्लोबिन में होता है। हमारे शरीर में बाहरी खाद्य स्रोतों से आयरन की आवश्यकता होती है क्योंकि शरीर अपना आयरन नहीं बना सकता है। आयरन उन तत्वों में

संवाद का मुद्दा	**ASHA** की मुख्य समझ	संदेश
		से एक है जो हमारे शरीर में सभी अंगों को ऑक्सीजन पहुंचाने में मदद करता है। किसी शरीर को चलाने और बढ़ने के लिए ऊर्जा आवश्यक है, यह ऊर्जा शरीर के सभी अंगों के ठीक से काम करने पर मिलती है जो कि ऑक्सीजन पर ही निर्भर करता है।
अनीमिया क्या है?	अनीमिया की परिभाषा	• हमारे खून की लाल रक्त पेशियों (रेड ब्लड सेल्स/RBC) में हीमोग्लोबिन होता है जो एक तरह का प्रोटीन है। इस हीमोग्लोबिन में आयरन होता है जो फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर शरीर के हर अंग तक पहुँचाता है। • कभी कभी हमारे खून में आयरन की मात्रा जरूरत से कम हो जाती है। ऐसी स्थिति में शरीर के अंगों में पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुँच पाता है। • जब हीमोग्लोबिन में आयरन की कमी हो जाती है तो इसे अनीमिया कहते हैं।
किशोरावस्था में अनीमिया का क्या प्रभाव हो सकता है?	किशोरावस्था में अनीमिया का प्रभाव	किशोरावस्था जीवन का एक महत्वपूर्ण चरण है; इस दौरान बच्चे कई शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों से गुजरते हैं क्योंकि वह एक किशोर/किशोरी के रूप में बढ़ रहे होते हैं; किशोरावस्था में तेजी से विकास और खून की मात्रा में वृद्धि के कारण शरीर में आयरन की आवश्यकताएं चरम पर / बहुत अधिक होती हैं। यदि इस दौरान बच्चा एनीमिया/खून की कमी से प्रभावित होता है, तो किशोरों के वयस्क होने पर उसकी जीवन की गुणवत्ता में कमी की अधिक संभावना होती है।
किन-किन कारणों से अनीमिया हो सकता है?	अनीमिया के पोषण संबंधी और गैर-पोषण संबंधी कारण	अनीमिया पोषण संबंधी या गैर-पोषण संबंधी हो सकता है पोषण संबंधी कारण • रोज के भोजन में कम आयरन वाले खाद्य पदार्थ खाना- जैसे कि वडा पाव, नूडल्स, स्ट्रीट फूड, पैक किए हुए स्नैक्स आदि। • भोजन का असंतुलित होना- संतुलित और पौष्टिक आहार के बारे में जानकारी न होना। • आयरन अवशोषक/सहायक न खाना, जैसे नींबू, संतरा, मौसम्बी, आंवला, अमरूद आदि। • आयरन अवरोधक/सप्रेसर्स जैसे चाय, कॉफी, सोडा, कैल्शियम (जैसे कि दूध) आदि का सेवन करना। गैर-पोषण संबंधी कारण • माहवारी के दौरान अधिक खून बहना और संतुलित भोजन न करना । • कृमि संक्रमण/पेट के कीड़ों के कारण शरीर में आयरन की हानि होना- व्यक्तिगत स्वच्छता ना रखना जैसे कि नाखून नहीं काटना, नंगे पैर बाहर घूमना, साबुन से हाथ न धोना जिससे कृमि संक्रमण/पेट के कीड़े होने की संभावना बढ़ जाती है। • लड़कियों की कम उम्र में शादी और गर्भ रहना/गर्भवती होना, कम अंतराल पर गर्भधारण, जिससे उनको खून की कमी होने का ख़तरा होता है। • मलेरिया, डेंगू
पोषण संबंधी अनीमिया को कैसे रोक सकते हैं**?**	पोषण संबंधी अनीमिया को रोकने के उपाय	पोषण संबंधी अनीमिया को रोकना किशोर-किशोरियों को संतुलित आहार लेना चाहिए। **IFA** (आयरन फॉलिक ऐसिड) की एक गोली हर हफ्ते लेना चाहिए। स्कूल स्वास्थ्य सप्ताह के दौरान सभी स्कूलों में जांच, उपचार और बातचीत दिवस आयोजित किए जाते हैं। छात्र-छात्राओं को **IFA** की गोली भी निःशुल्क दी जाती है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता के निर्देशानुसार **IFA** गोलियां खाएं।

संवाद का मुद्दा	**ASHA** की मुख्य समझ	संदेश
		IFA की गोली खाने के बाद कुछ किशोर-किशोरियों को पेट दर्द, जी मचलाना, चक्कर आना, कब्ज़ या काला मल होना जैसे अलग असर हो सकते हैं। यह असर कुछ दिनों में गायब हो जाते हैं। किशोर-किशोरियों को खूब पानी पीने और सब्जी और फल खाने को कहें। किशोर-किशोरियों को समझाएं की **IFA** गोली खाना उनके विकास के लिए महत्वपूर्ण है। आयरन अवशोषक (शरीर द्वारा भोजन से आयरन लेने में मदद करने वाले) जैसे विटामिन **C** वाले खाद्य पदार्थ लें क्योंकि ये आयरन के अवशोषण को बढ़ाते हैं/शरीर द्वारा आयरन ले पाने में मदद करते हैं, जैसे नींबू , संतरा, मौसम्बी, आंवला, अमरूद। भोजन के साथ चाय, कॉफी, दूध जैसे पदार्थ न लें क्योंकि यह आयरन के अवशोषण (शरीर द्वारा भोजन से आयरन लेने) में बाधा डालते हैं। माहवारी के दौरान लड़कियों को अपने खान-पान को लेकर अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए। पोषण युक्त और संतुलित आहार लेना चाहिए।
गैर-पोषण संबंधी अनीमिया को कैसे रोक सकते हैं?	गैर-पोषण संबंधी अनीमिया को रोकने के उपाय	गैर-पोषण संबंधी अनीमिया को रोकना ● कृमि मुक्ति/पेट के कीड़ों से मुक्ति की दवा एल्बेंडाज़ोल लें: भारत में 1 से 19 वर्ष के आयु वर्ग के बच्चों और किशोर-किशोरियों के लिए वर्ष में 2 बार (6 माह में एक बार) कृमि मुक्ति के लिए एल्बेंडाज़ोल गोली निर्धारित समय पर दी जाती है। तारीखें- हर साल 10 फरवरी और 10 अगस्त। सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे को यह गोली मिले।सरकारी स्कूलों और आंगनवाड़ी केंद्रों के माध्यम से किशोर-किशोरियों को पेट के कीड़ों से बचाव के लिए एल्बेंडाजोल की गोलियां साल में दो बार मुफ़्त दी जाती हैं। ● संक्रमण और कृमि संक्रमण (पेट के कीड़ों) को रोकने के लिए साबुन से हाथ धोने सहित व्यक्तिगत स्वच्छता रखना चाहिए। शौचालय का उपयोग करते समय चप्पल पहनना और मल के माध्यम से संक्रमण फैलने से रोकने के लिए शौचालय को साफ रखना चाहिए। मिट्टी में खेलते समय भी हमेशा चप्पल पहनना चाहिए। ● जिन लड़कियों को माहवारी शुरू हो चुकी है, उन्हें विशेष रूप से माहवारी के दौरान आहार में संतुलित आहार शामिल करना चाहिए। ● मलेरिया, डेंगू से बचाव के लिए मच्छरदानी का इस्तेमाल करें और पूरी बांह के कपड़े पहनें। ● इसके अलावा लड़कों की शादी **21** साल से कम और लड़कियों की शादी **18** साल से कम उम्र में नहीं करनी चाहिए। लड़कियों की कम उम्र में शादी और गर्भ रहना/गर्भवती होने, कम अंतराल पर गर्भधारण से उनको खून की कमी होने का ख़तरा होता है।
संतुलित आहार अनीमिया से बचाने में कैसे मदद कर सकता है?	संतुलित और पोषण युक्त आहार क्या है।	किशोरावस्था शारीरिक विकास और यौन परिपक्वता के लिए एक महत्वपूर्ण अवधि है। किशोरों को संतुलित आहार खाने की ज़रूरत होती है यानी ऐसा आहार जो स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक मात्रा और अनुपात में सभी पोषक तत्व कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा (फैट), विटामिन और खनिज (मिनरल) प्रदान करता है। संतुलित आहार खाने का अर्थ है प्रतिदिन विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ जैसे दाल, रोटी या चावल, हरी सब्जियां, स्थानीय रूप से उपलब्ध फल और दूध का सेवन करना। अनीमिया से बचने के लिए उचित आहार में निम्नलिखित का ध्यान रखें।

संवाद का मुद्दा	ASHA की मुख्य समझ	संदेश
		1. आयरन युक्त आहार खाएं: यह शरीर को आयरन उपलब्ध करवाते हैं। चना, कुल्थी (Horse gram), चौलई के पत्ते, किसमिस, बाजरा, मेथी की भाजी, रागी, कमल ककड़ी, अंडा, मुर्गे की कलेजी से हमें आयरन मिलता है। 2. प्रोटीन युक्त आहार खाएं: प्रोटीन हीमोग्लोबिन बनाने और बढ़ाने में मदद करते हैं। पनीर, अंडा, बाजरा, गेहूं का आटा, दूध, सोयाबीन, मछली, मसूर दाल, मूंगफली, चिकन प्रोटीन के स्त्रोत हैं। 3. फोलेट युक्त आहार खाएं: यह लाल रक्त पेशियों/RBC के निर्माण में मददगार होता है। कटला मछली, मोठा (Moth beans), राजमा, सोयाबीन, पालक, सेम, बकला (field beans), सरसों का साग, चुकंदर, पका आम से हमे फोलेट मिलता है। 4. आयरन सहायक खाएं: यह शरीर द्वारा आयरन ले पाने / अवशोषण को बढ़ाते हैं। मांस, मछली, समुद्री खाद्य पदार्थों में पाया जाने वाला आयरन, तथा विटामिन C जो फलों जैसे आंवला, अमरूद, हरा आम में, आलू और कुछ अन्य कंद फलों में, लाल चौलाई के पत्ते, अंकुरित मूंग, सहजन की फली, मौसम्बी, नीबू, संतरा, हरी पत्तेदार सब्जियों, फूल गोभी, बंद गोभी आदि में होता है। 5. आयरन अवरोधकों का सेवन न करें: शरीर द्वारा आयरन ले पाने / अवशोषण में बाधा डालते हैं। जैसे कि अनाज की भूसी, अनाज के दाने, अच्छी तरह छना हुआ आटा, फलियाँ, मेवे तथा बीज, चाय, कॉफी, कोको, कुछ मसाले जैसे कि अजवायन का अर्क कैल्शियम, दूध तथा दूध से बने खाद्य पदार्थ कुछ और बातों का ध्यान रखें: ● घर पर स्वस्थ और ताज़ा भोजन तैयार करें; ● बच्चों को स्ट्रीट फूड या जंक फूड खाने से बचाएं; ● भोजन में परिरक्षक (Preservatives) मिलाने से भोजन का पोषण खत्म हो जाता है। पैक्ड खाने में हमेशा परिरक्षक (Preservatives) होते हैं और इसमें पोषण मूल्य कम हो जाता है। ● Packed फूड जैसे कि चिप्स, नूडल्स में परिरक्षक (Preservatives) होते हैं इसलिए इनको खाने से बचें। इनको खाने से हमे कोई पोषण नहीं मिलता है और यह आयरन के अवशोषण (शरीर द्वारा आयरन लेने) में बाधा डालते हैं। ● जो मांसाहारी भोजन खाते हैं उन्हें अपने भोजन में मांस, कलेजी/लीवर, झींगा, केकड़ा, चिकन जैसे मांसाहारी भोजन शामिल करना चाहिए।
कृमि संक्रमण / पेट के कीड़ों से अनीमिया कैसे होता है?	यह समझना कि कृमि संक्रमण से अनीमिया कैसे होता है।	जब बच्चे नंगे पैर चलते हैं, गंदे हाथों का उपयोग करते हैं और दूषित (Contaminated) पानी और भोजन खाते हैं तो इससे मानव शरीर में कीड़े प्रवेश कर जाते हैं। इसे "कृमि संक्रमण" कहा जाता है। कीड़े शरीर में प्रवेश करते हैं और हमारे द्वारा खाए गए भोजन पर जीवित रहते हैं। वे भोजन से पोषक तत्व ले लेते हैं और शरीर को कम पोषण मिलता है और अनीमिया का कारण बनते हैं। इसके अलावा कुछ कृमि के प्रकार जैसे कि हुकवर्म हमारी छोटी आंत (Small Intestine) से खून चूस लेता है जिसके कारण खून की कमी हो जाती है।

संवाद का मुद्दा	ASHA की मुख्य समझ	संदेश
कृमि नाशन अनीमिया से कैसे बचाता है?	कृमि नाशन का उपाय	कृमि संक्रमण (पेट के कीड़ों) की रोकथाम और उपचार: कृमि नाशन से कृमियों की संख्या कम होती है और खून की कमी नहीं होती और अनीमिया से बचाव होता है। ● कृमि संक्रमण के उपचार और संक्रमण को रोकने के लिए हर छह महीने में एक बार कृमि नाशक गोलियाँ एल्बेंडाज़ोल लेना बहुत महत्वपूर्ण है। ● कृमिनाशक गोली- एल्बेंडाज़ोल 400mg सरकार के द्वारा स्कूल में बच्चों को निःशुल्क दी जाती है। ● जिन किशोरियों का स्कूल में नामांकन नहीं है उनको आंगनवाड़ी केंद्र से यह गोली मिलती है।
कृमि संक्रमण (पेट के कीड़ों) से हम कैसे बचाव कर सकते हैं?	कृमि संक्रमण (पेट के कीड़ों) से बचाव के उपाय	कृमि संक्रमण को रोकने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखनी चाहिए। ● व्यक्तिगत स्वच्छता जैसे कि साबुन से हाथ धोना, नियमित नहाना, साफ कपड़े पहनना आदि और पर्यावरण (अपने रहने के स्थान के आस-पास) की स्वच्छता महत्वपूर्ण है। ● नंगे पैरों से कीड़े शरीर में प्रवेश करते हैं। मिट्टी में नंगे पैर न खेलें। शौचालय के पास खेलने से बचें; शौचालय के पास और अंदर हमेशा चप्पल पहनें। ● सभी को शौचालय का उपयोग करना चाहिए और खुले में शौच करने से बचना चाहिए। ● शौचालय का उपयोग करने के बाद साबुन से हाथ धोएं; खाना खाने और पकाने से पहले साबुन से हाथ धोएं; ● नाखूनों को छोटा और साफ रखें; ● खाने से पहले सब्जियों और फलों को अच्छी तरह धो लें। ● स्वच्छ पेयजल का उपयोग विभिन्न संक्रमणों और बीमारियों से बचाने में मदद कर सकता है।
साबुन से हाथ धोना क्यों आवश्यक है?	साबुन से कब कब हाथ धोएं, हाथ धोना क्यों जरूरी है और हाथ धोने का सही तरीका	हाथ धोना आसान है और संक्रमण पैदा करने वाले कीटाणुओं को फैलने से रोकने का सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है। महत्वपूर्ण समय पर साबुन और पानी से अच्छी तरह से हाथ धोने से अनीमिया को रोक सकते हैं। हाथ धोना यह सुनिश्चित करता है कि कोई भी रोगाणु या संक्रमण पैदा करने वाले कारक शरीर में प्रवेश करने से पहले ही नष्ट हो जाएं। इससे कृमि संक्रमण की संभावना कम हो जाती है। खाना खाने, खाना पकाने, खाना परोसने या छोटे बच्चों को खिलाने से पहले साबुन से हाथ धोएं। शौचालय का उपयोग करने और बच्चे के मल का निपटान करने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं। हाथ धोने के इन पांच चरणों का हर समय पालन करें: 1. अपने हाथों को साफ पानी से गीला करें और साबुन लगाएं, 2. अपने हाथों को साबुन से रगड़कर अच्छी तरह झाग बनाएं। अपने हाथों के पिछले हिस्से, अपनी उंगलियों के बीच और अपने नाखूनों के नीचे झाग लगाएं, 3. अपने साबुन लगे हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें। 4. अपने हाथों को साफ पानी से अच्छी तरह धोएं, 5. अपने हाथों को हवा में या साफ तौलिये से सुखाएं। (यह पूरी प्रक्रिया 40-60 सेकंड तक होनी चाहिए- हाथ गीला करने से हाथ सुखाने तक, WHO के अनुसार)
माहवारी अनीमिया को कैसे प्रभावित करती है?	माहवारी और अनीमिया	● माहवारी के दौरान भारी रक्तस्राव और सही पोषण की कमी के कारण लड़कियों में अनीमिया हो सकता है।

संवाद का मुद्दा	ASHA की मुख्य समझ	संदेश
		• माहवारी के दौरान महिलाओं और लड़कियों को खून की कमी हो सकती है और इसकी भरपाई सही पोषण से की जानी चाहिए।
मलेरिया का अनीमिया से संबंध क्या संबंध है?	मलेरिया जैसे संक्रमण पर नियंत्रण	मलेरिया के कारण अनीमिया हो सकता है। मलेरिया में शरीर से खून की हानि/कमी होती है। अपने आस पास की जगह को मच्छरों से मुक्त रखें। मच्छरदानी का उपयोग करें, लंबी बांह के कपड़े पहनें।
अनीमिया का उपचार कैसे किया जा सकता है / IFA की गोली क्या है?	IFA अनीमिया को रोकने और उपचार करने में मदद करता है।	किशोर-किशोरियाँ जो दैनिक आहार लेते हैं अक्सर शरीर में आयरन की बढ़ी हुई आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं होता है। IFA की गोली आहार में एक महत्वपूर्ण अनुपूरक (supplement) प्रदान करता है। IFA की गोली शरीर को हीमोग्लोबिन बनाने और अनीमिया को रोकने में मदद करती है।
		अनीमिया को रोकने से शारीरिक और मानसिक क्षमता में सुधार होता है। किशोर-किशोरियाँ सीखने की गतिविधियों में अधिक उत्साही हो जाते हैं। स्कूल में उपस्थित बढ़ती है। यह उनकी त्वचा और बालों को भी स्वस्थ और चमकदार बनाता है।
IFA की गोली लेने का सही तरीका क्या है?	IFA की गोली लेने का सही तरीका	सप्ताह में एक नीली IFA की गोली लेनी होगी। गोली भोजन के कम से कम दो घंटे बाद लेनी चाहिए; पूरी गोली पानी के साथ एक घूंट में निगलनी चाहिए; गोली लेने के बाद बच्चे को कम से कम एक गिलास पानी पीना चाहिए; गोली खाली पेट नहीं लेनी चाहिए; गोली लेने के एक घंटे बाद तक बच्चे को चाय या कॉफी नहीं पीनी चाहिए; बच्चे को गोली तोड़नी नहीं चाहिए, चबानी नहीं चाहिए या चूसनी नहीं चाहिए; यदि बच्चा अस्वस्थ महसूस कर रहा हो तो अगले दिन गोली देनी चाहिए। सलाह दी जाती है कि रात को सोते समय IFA की गोली खाएं ताकि उलटी, जी मचलाना जैसी समस्याओं से बचा जा सके।
क्या IFA की गोली के कोई दुष्प्रभाव भी हैं?	IFA की गोली के कोई दुष्प्रभाव	आयरन की गोली लेने के बाद कब्ज, पेट में ऐंठन या पेट खराब, मल/शौच का रंग गहरा या काला होना जैसे दुष्प्रभाव हो सकते हैं। ये प्रभाव आमतौर पर अस्थायी होते हैं, इसमें चिंता की कोई बात नहीं है और जैसे ही शरीर दवा के साथ तालमेल बिठाता है, ठीक हो जाते हैं। यदि लक्षण बने रहते हैं तो डॉक्टर से परामर्श लिया जाना चाहिए।

हैंडआउट 2: अनीमिया पर अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

सवाल	जवाब
अनीमिया क्या है**?**	अनीमिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें लाल रक्त पेशियों की संख्या या पेशियों में हीमोग्लोबिन सामान्य से कम होता है। अनीमिया तब होता है जब शरीर में अंगों और ऊतकों (Tissues) तक ऑक्सीजन ले जाने के लिए शरीर में पर्याप्त हीमोग्लोबिन नहीं होता है। यह मुख्य रूप से किशोर-किशोरियों को प्रभावित करता है।
अनीमिया किस कारण होता है**?**	अनीमिया पोषण संबंधी या गैर**-**पोषण संबंधी हो सकता है पोषण संबंधी कारण • रोज के भोजन में कम आयरन वाले खाद्य पदार्थ खाना- जैसे कि वडा पाव, नूडल्स, स्ट्रीट फूड, पैक किए हुए स्नैक्स आदि। • भोजन का असंतुलित होना- संतुलित और पौष्टिक आहार के बारे में जानकारी न होना। • आयरन अवशोषक/सहायक न खाना, जैसे नींबू, संतरा, मौसम्बी, आंवला, अमरूद आदि। • आयरन अवरोधक/सप्रेसर्स जैसे चाय, कॉफी, सोडा, कैल्शियम (जैसे कि दूध) आदि का सेवन करना।

सवाल	जवाब
	गैर-पोषण संबंधी कारण • माहवारी के दौरान अधिक खून बहना और संतुलित भोजन न करना । • कृमि संक्रमण/पेट के कीड़ों के कारण शरीर में आयरन की हानि होना- व्यक्तिगत स्वच्छता ना रखना जैसे कि नाखून नहीं काटना, नंगे पैर बाहर घूमना, साबुन से हाथ न धोना जिससे कृमि संक्रमण/पेट के कीड़े होने की संभावना बढ़ जाती है। • लड़कियों की कम उम्र में शादी और गर्भ रहना/गर्भवती होना, कम अंतराल पर गर्भधारण जिससे उनको खून की कमी होने का ख़तरा होता है। • मलेरिया, डेंगू
बच्चों में आयरन की कमी होने पर क्या होता है?	जिन बच्चों में आयरन की कमी दिखती है उनमें निम्नलिखित संकेत दिख सकते हैं: • खराब याददाश्त • क्लास के/ स्कूल के दैनिक कार्यों में ध्यान (Concentration) न लगा पाना o बच्चे अक्सर स्कूल में अनुपस्थित होंगे (अपनी पढ़ाई मिस कर देंगे)। o अपनी पढ़ाई पर ध्यान नहीं दे पाएंगे। o टेस्ट/परीक्षा में कम अंक मिलना। • शारीरिक फिटनेस की कमी • ख़राब कार्य उत्पादन क्षमता (Poor work productivity) • सीखने की क्षमता का सीमित हो जाना o किसी भी गतिविधि या खेल में भाग न लेना। o उदास रहना o स्कूल छोड़ने की दर (ड्रॉप आउट रेट) में वृद्धि • माहवारी में देरी होना • अनीमिया या खून की कमी होने पर संक्रमण जल्दी लग जाता है।
मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरे बच्चे को अनीमिया है?	यदि आपका बच्चा किसी भी शारीरिक या मानसिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए उत्साहित नहीं है, यदि स्कूल मे उसके नंबर कम आ रहे हैं, यदि वह अक्सर स्कूल से अनुपस्थित रहता है और आपको बच्चे में सामान्य थकान (थोड़ी मेहनत करने पर सांस फूलने लगना, चिड़चिड़ापन) दिखाई देती है, तो आपको अपने बच्चे की अनीमिया की जांच कराना चाहिए। निम्न संकेत देखकर आप पता लगा सकते हैं कि आपके बच्चे को अनीमिया हो सकता है, यदि यह संकेत दिखाई दें तो आपको अपने बच्चे की अनीमिया की जांच करानी चाहिए। ● परीक्षा/टेस्ट में पहले से कम नंबर आना ● सिर दर्द / चक्कर आने के कारण स्कूल से अक्सर अनुपस्थित (Absent) रहना ● पढ़ाई में खराब प्रदर्शन (Performance) ● स्कूल छोड़ देना (ड्रॉप आउट) ● शारीरिक काम करने पर सांस फूलना ● माहवारी संबंधी समस्याएं
अनीमिया के लक्षण क्या हैं?	अनीमिया के कुछ सामान्य लक्षण हैं: • थकान, कमजोरी • सुस्ती, खेलने और पढ़ाई में मन न लगना • काम में मन न लगना • ध्यान लगाने में कठिनाई • फीकी त्वचा

सवाल	जवाब
	• बेहोशी या चक्कर आना • प्यास का बढ़ना • दिल की धड़कन असामान्य रूप से तेज़ होना • साँसों का तेज़ चलना • निचले पैर में ऐंठन • हल्का परिश्रम करने पर भी सांस फूलना • नाज़ुक नाखून • नाखूनों में फीकापन • चम्मच के आकार के नाखून • चेहरे और पैरों पर सूजन • बालों का झड़ना • संक्रमण और लगातार बीमार पड़ना
हम घर पर स्वस्थ खाना खाते हैं, तो फिर बच्चे को अनीमिया क्यों होता है**?**	खाद्य पदार्थ के विभिन्न खाद्य समूह होते हैं जैसे कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन और खनिज। आयरन की कमी न हो इसलिए आयरन युक्त खाद्य पदार्थ भोजन में लेना चाहिए, और साथ-साथ आयरन बढ़ाने वाले आयरन अनुपूरक (IFA की गोली) का भी इस्तेमाल किया जाना जरूरी है। उदाहरण के लिए किसी भी भोजन के साथ चाय-कॉफी पीने से आयरन के अवशोषण में बाधा आती है। इसी तरह नींबू मिलाने से भोजन से आयरन का अवशोषण बढ़ेगा। इसलिए भोजन स्वास्थ्यप्रद (Healthy) तो हो सकता है लेकिन यही भोजन आवश्यक आयरन नहीं दे पा रहा हो।
युवाओं में अनीमिया को कैसे रोक सकते हैं**?**	पोषण संबंधी अनीमिया को रोकना **1.** किशोर-किशोरियों को संतुलित आहार लेना चाहिए। **2.** IFA (आयरन फॉलिक ऐसिड) की एक गोली हर हफ्ते लेना चाहिए। स्कूल स्वास्थ्य सप्ताह के दौरान सभी स्कूलों में जांच, उपचार और बातचीत दिवस आयोजित किए जाते हैं। छात्र-छात्राओं को IFA की गोली भी निःशुल्क दी जाती है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता के निर्देशानुसार IFA गोलियां खाएं। **3.** IFA की गोली खाने के बाद कुछ किशोर-किशोरियों को पेट दर्द, जी मचलाना, चक्कर आना, कब्ज़ या काला मल होना जैसे अलग असर हो सकते हैं। यह असर कुछ दिनों में गायब हो जाते हैं। किशोर-किशोरियों को खूब पानी पीने और सब्जी और फल खाने को कहें। किशोर-किशोरियों को समझाएं की IFA गोली खाना उनके विकास के लिए महत्वपूर्ण है। 4. आयरन अवशोषक (शरीर द्वारा भोजन से आयरन लेने में मदद करने वाले) जैसे विटामिन C वाले खाद्य पदार्थ लें क्योंकि ये आयरन के अवशोषण को बढ़ाते हैं/शरीर द्वारा आयरन ले पाने में मदद करते हैं, जैसे नींबू , संतरा, मौसम्बी, आंवला, अमरूद। **5.** भोजन के साथ चाय, कॉफी, दूध जैसे पदार्थ न लें क्योंकि यह आयरन के अवशोषण (शरीर द्वारा भोजन से आयरन लेने) में बाधा डालते हैं।
	गैर-पोषण संबंधी अनीमिया को रोकना ● कृमि मुक्ति/पेट के कीड़ों से मुक्ति की दवा एल्बेंडाज़ोल लें: भारत में 1 से 19 वर्ष के आयु वर्ग के बच्चों और किशोर-किशोरियों के लिए वर्ष में 2 बार (6 माह में एक बार) कृमि मुक्ति के लिए एल्बेंडाज़ोल गोली निर्धारित समय पर दी जाती है। तारीखें- हर साल 10 फरवरी और 10 अगस्त। सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे को यह गोली मिले।सरकारी स्कूलों और आंगनवाड़ी केंद्रों के माध्यम से किशोर-किशोरियों को पेट के कीड़ों से बचाव के लिए एल्बेंडाजोल की गोलियां साल में दो बार मुफ़्त दी जाती हैं।

सवाल	जवाब
	● संक्रमण और कृमि संक्रमण (पेट के कीड़ों) को रोकने के लिए साबुन से हाथ धोने सहित व्यक्तिगत स्वच्छता रखना चाहिए। शौचालय का उपयोग करते समय चप्पल पहनना और मल के माध्यम से संक्रमण फैलने से रोकने के लिए शौचालय को साफ रखना चाहिए। मिट्टी में खेलते समय भी हमेशा चप्पल पहनना चाहिए। ● जिन लड़कियों को माहवारी शुरू हो चुकी है, उन्हें विशेष रूप से माहवारी के दौरान आहार में संतुलित आहार शामिल करना चाहिए। ● मलेरिया, डेंगू से बचाव के लिए मच्छरदानी का इस्तेमाल करना और पूरी बांह के कपड़े पहनना। ● इसके अलावा लड़कों की शादी **21** साल से कम और लड़कियों की शादी **18** साल से कम उम्र में नहीं करनी चाहिए। लड़कियों की कम उम्र में शादी और गर्भ रहना/गर्भवती होने, कम अंतराल पर गर्भधारण से उनको खून की कमी होने का ख़तरा होता है।
क्या आयरन की कमी से होने वाले अनीमिया का आसानी से उपचार हो जाता है**?**	हां, आयरन की कमी से होने वाले अनीमिया का आसानी से उपचार हो जाता है, अच्छे आयरन युक्त आहार और IFA की गोली खाने से अनीमिया का उपचार हो जाता है।
क्या अनीमिया केवल लड़कियों को होता है**?**	नहीं, अनीमिया लड़कों और लड़कियों दोनों को हो सकता है। लड़कियों में अनीमिया की संभावना अधिक हो सकती है क्योंकि माहवारी के दौरान उनमें खून की कमी हो जाती है। अगर इसके अलावा लड़की पर्याप्त आहार नहीं लेती है, तो लड़के की तुलना में उसमें आयरन की कमी होने की संभावना अधिक होती है। कम उम्र में शादी और गर्भधारण भी लड़कियों में अनीमिया का कारण बन सकते हैं।
कृमि (पेट के कीड़े) कैसे अनीमिया का कारण बनते हैं**?**	अनीमिया का सबसे अधिक गहरा संबंध हुकवॉर्म (कृमि) से होता है जो संक्रमित व्यक्ति की छोटी आंत में रहते हैं। आंत में हुकवर्म खुद को आंत की दीवार से जोड़ लेता है और मेजबान रक्त की खुराक लेता है। ऐसे व्यक्तियों में जो पहले से ही कम आयरन वाला आहार ले रहे हैं या अनुचित तरीके से भोजन कर रहे हैं, रक्त की इस हानि से अनीमिया हो सकता है।
साबुन से हाथ धोने और अनीमिया के बीच संबंध क्या है**?**	हम जानते हैं कि कृमि अनीमिया का कारण बन सकते हैं क्योंकि छोटी आंत की दीवारों से जुड़ कर खून चूसते हैं। हुकवर्म और अन्य परजीवी बिना धोए भोजन, गंदे हाथों या दूषित पानी के माध्यम से आसानी से शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। इसलिए किसी भी अशुद्ध भोजन को खाने से या गंदे हाथों से भोजन खाने से बचाव करना बहुत महत्वपूर्ण है। खाने या खाना पकाने से पहले साबुन से हाथ धोना अनीमिया को खत्म करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।
मैं अपने बच्चे में कृमि संक्रमण (पेट के कीड़े) कैसे रोक सकता हूं**?**	कृमि संक्रमण को रोकने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखनी चाहिए। ● व्यक्तिगत स्वच्छता जैसे कि साबुन से हाथ धोना, नियमित नहाना, साफ कपड़े पहनना आदि और पर्यावरण (अपने रहने के स्थान के आस-पास) की स्वच्छता महत्वपूर्ण है। ● नंगे पैरों से कीड़े शरीर में प्रवेश करते हैं। मिट्टी में नंगे पैर न खेलें। शौचालय के पास खेलने से बचें; शौचालय के पास और अंदर हमेशा चप्पल पहनें। ● सभी को शौचालय का उपयोग करना चाहिए और खुले में शौच करने से बचना चाहिए। ● शौचालय का उपयोग करने के बाद साबुन से हाथ धोएं; खाना खाने और पकाने से पहले साबुन से हाथ धोएं; ● नाखूनों को छोटा और साफ रखें; ● खाने से पहले सब्जियों और फलों को अच्छी तरह धो लें। ● स्वच्छ पेयजल का उपयोग विभिन्न संक्रमणों और बीमारियों से बचाने में मदद कर सकता है।

सवाल	जवाब
	कृमि संक्रमण (पेट के कीड़ों) की रोकथाम और उपचार: कृमि नाशन से कृमियों की संख्या कम होती है और खून की कमी नहीं होती और अनीमिया से बचाव होता है। ● कृमि संक्रमण के उपचार और संक्रमण को रोकने के लिए हर छह महीने में एक बार कृमि नाशक गोलियाँ एल्बेंडाज़ोल लेना बहुत महत्वपूर्ण है। ● कृमिनाशक गोली- एल्बेंडाज़ोल 400mg सरकार के द्वारा स्कूल में बच्चों को निःशुल्क दी जाती है। ● जिन किशोरियों का स्कूल में नामांकन नहीं है उनको आंगनवाड़ी केंद्र से यह गोली मिलती है।
क्या कृमिनाशक दवा के साइड इफेक्ट्स/दुष्प्रभाव हैं**?**	जी मचलाना , हल्का पेट दर्द, उल्टी, दस्त और थकान जैसे दुष्प्रभाव कुछ बच्चों में हो सकते हैं, विशेषकर उन बच्चों में जिनमें कृमि संक्रमण अधिक होता है। ये दुष्प्रभाव कुछ समय के लिए ही होते हैं और आमतौर पर उपचार की आवश्यकता नहीं होती है। इसमे चिंता की कोई बात नहीं।
क्या शाकाहारी भोजन और मांस से आयरन प्राप्त करने में कोई अंतर है**?**	शाकाहारी स्रोत और मांसाहारी स्रोत से मिलने वाले आयरन में अंतर होता है। खाद्य पदार्थों में दो प्रकार का आयरन पाया जा सकता है, जिसमें हीम (Heme) और नॉनहीम (Non-Heme) शामिल हैं। हीम आयरन केवल मांस, मछली और मुर्गी जैसे पशु उत्पादों में मौजूद होता है, जबकि नॉनहीम आयरन फलों, सब्जियों, सूखे बीन्स, नट्स, और अनाज उत्पादों में पाया जाता है। नॉनहीम आयरन की तुलना में हीम आयरन को आंत से बेहतर क्षमता के साथ अवशोषित (absorbed) किया जाता है।
अगर मैं शाकाहारी हूं तो मैं अपने भोजन से आयरन को कैसे बढ़ा सकता/सकती हूं**?**	शाकाहारी भोजन से आयरन के अवशोषण को बढ़ाने के लिए आप अपने भोजन में विटामिन C भी मिलाएं। उदाहरण के लिए, अपनी दालों और सब्जियों पर नींबू निचोड़ना, मुसम्बी, संतरा, टमाटर, आंवला आदि का इस्तेमाल खाने में करना- आयरन के अवशोषण (absorption) को बढ़ाने का अच्छा तरीका है। अपने भोजन के साथ कैल्शियम (जैसे कि दूध) के सेवन से बचें। भोजन करने के 1 घंटे पहले और एक घंटे बाद तक चाय या कॉफी का सेवन करने से बचें।
क्या **IFA** की गोली एक दवा है**?**	नहीं, IFA की गोली आयरन और फॉलिक एसिड की पूर्ति के लिए है। ये दोनों ही शरीर में हीमोग्लोबिन के निर्माण के लिए महत्वपूर्ण हैं। IFA की गोली किसी विकार का इलाज नहीं करती है और इसलिए यह कोई दवा नहीं है। यह एक अनुपूरक है।
क्या **IFA** की गोली के कारण कब्ज हो जाता है**?**	IFA की गोली का सेवन करने पर कुछ व्यक्तियों को कब्ज़ हो सकता है। इससे बचने के लिए गोली को एक गिलास पानी के साथ लेना चाहिए, अपने बच्चे को फाइबर युक्त भोजन जैसे फल और हरी पत्तेदार सब्जियां दें। बच्चे को ज्यादा पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करें। गोली के साथ कोई भी एंटासिड (antacid) न लें क्योंकि यह आयरन के अवशोषण में बाधा डालेगा ।
क्या **IFA** की गोली के साइड इफेक्ट्स/दुष्प्रभाव हैं**?**	आयरन की गोली लेने के बाद कब्ज, पेट में ऐंठन या पेट खराब होना जैसे दुष्प्रभाव हो सकते हैं। ये प्रभाव आमतौर पर अस्थायी होते हैं और जैसे ही शरीर दवा के साथ तालमेल बिठाता है, ठीक हो जाते हैं। यदि लक्षण बने रहते हैं तो डॉक्टर से परामर्श लिया जाना चाहिए।
क्या **IFA** की गोली लंबे समय तक लेना सुरक्षित है**?**	जब आप कोई सप्लीमेंट या दवा ले रहे हों तो हमेशा अपने डॉक्टर से परामर्श लें। अलग-अलग शरीर अलग-अलग तरह से प्रतिक्रिया करते हैं। ओवरडोज़ या कम डोज़ का खतरा हमेशा बना रहता है और इसलिए सप्लीमेंट्स के जारी रखने की जांच डॉक्टर से अवश्य करानी चाहिए। यदि बच्चे में आयरन की आवश्यक मात्रा $\geq$12 g/dl से अधिक है, तो आपको अनीमिया से बचाव के लिए केवल पोषण, प्रत्येक 6 माह में एक बार कृमि

सवाल	जवाब
	नाशक गोली एल्बेंडाज़ोल खाना और हाथ धोने का ध्यान रखना होगा। और हर हफ्ते एक नीली IFA की गोली लें। यदि आयरन की कमी (यानी आयरन <12 g/dl) का इलाज करना हो तो डॉक्टर की सलाह अनुसार आयरन सप्लीमेंट लेने की आवश्यकता होती है।
IFA की गोली लेते समय बच्चे को संतरा या नीबू का रस क्यों दिया जाना चाहिए**?**	विटामिन C को आयरन के अवशोषण को बढ़ाने में मददगार पाया गया है। यह शरीर को नॉन-हीम आयरन ले पाने में मदद करता है। विटामिन C को प्रभावी बनाने के लिए दोनों पोषक तत्वों को एक साथ लेना होगा। विटामिन C से भरपूर खाद्य पदार्थों में खट्टे फल (नींबू, आंवला, मुसम्बी, संतरा, अमरूद), गहरे हरे पत्तेदार सब्जियां, शिमला मिर्च, खरबूजे और स्ट्रॉबेरी शामिल हैं।
IFA की गोली नीले रंग की क्यों होती है**?**	किशोर-किशोरियों के लिए बनाई गई IFA गोली का रंग नीला होता है। छोटे बच्चों और वयस्कों को दी जाने वाली गोली का रंग अलग होता है, क्योंकि उनकी उम्र के अनुसार IFA की अलग-अलग मात्रा इन अलग-अलग रंग की गोलियों में होती है।
चाय**,** दूध या कॉफी के साथ हमें **IFA** की गोली क्यों नहीं लेना चाहिए**?**	चाय, कॉफी (कैफीन), कैल्शियम, ऑक्सालिक एसिड आंत द्वारा आयरन के अवशोषण (absorption) में बाधा डालते हैं। इसलिए IFA की गोली लेने से 1 घंटे पहले या 1 घंटे बाद तक इनके सेवन से बचना जरूरी है।
अगर कोई बीमार है तो क्या **IFA** की गोली लेनी चाहिए**?**	नहीं, यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो IFA की गोली न लें और ठीक होने के बाद फिर से गोली लेना शुरू करें।
क्या मेरा बच्चा अधिक मात्रा में आयरन ले सकता है**?**	आयरन शरीर के लिए एक सूक्ष्म पोषक तत्व है, जिसका अर्थ है कि केवल एक निश्चित सीमित मात्रा की आवश्यकता होती है। आवश्यकता से अधिक मात्रा में सेवन करने से शरीर में आयरन की अधिकता हो सकती है। आवश्यक मात्रा से अधिक आयरन का सेवन ओवरडोज़ का कारण बन सकता है। हर हफ्ते आयरन की एक गोली लेना सुरक्षित है।
IFA की गोली में आयरन और फॉलिक एसिड की कितनी मात्रा होती है**?**	किशोर-किशोरियों के लिए- एक सप्ताह में एक आयरन और फॉलिक एसिड की गोली। गोली में शामिल हैं: 60 मिलीग्राम एलिमेंटल आयरन + 500 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड, चीनी-कोटिड, नीला रंग
IFA स्कूलों में क्यों दिया जा रहा है**?**	अनीमिया हमारे देश में व्याप्त एक प्रमुख स्वास्थ्य संकट है। अनीमिया से पीड़ित किशोर बड़े होकर अनीमिया से पीड़ित वयस्कों में बदल जाएंगे जो थकान, और शारीरिक और मानसिक कार्य क्षमता में कमी का अनुभव करेंगे, जो बदले में अर्थव्यवस्था और राष्ट्रीय विकास को प्रभावित करेगा। भारत सरकार ने अनीमिया मुक्त भारत कार्यक्रम शुरू किया जो आयुष्मान भारत स्कूल स्वास्थ्य और कल्याण कार्यक्रम के तहत स्कूल जाने वाले बच्चों को मुफ्त IFA की गोली प्रदान करता है। इस कार्यक्रम के तहत MoHFW (स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय) स्कूल जाने वाले बच्चों को IFA प्रदान करता है।
आयरन की गोली दिए जाने के मामले में उन बच्चों का क्या होता है जो स्कूल में नामांकित नहीं हैं।	स्कूल न जाने वाली लड़कियों को आंगनवाड़ी के माध्यम से IFA की खुराक प्रति सप्ताह मुफ़्त प्रदान की जाती है।
क्या माहवारी के दौरान लड़कियों का रक्त निकलना अनीमिया का कारण बनता है**?**	जब माहवारी के दौरान हर महीने रक्त की हानि होती है, तो लाल रक्त पेशियों के भीतर का आयरन भी नष्ट हो जाता है। यदि मासिक आयरन का सेवन और अवशोषण इस अवधि के दौरान हानि हुए आयरन की भरपाई नहीं करता है, तो यह आयरन की कमी से होने वाले अनीमिया का कारण बन सकता है- अगर लड़की को भारी माहवारी होती है और वह स्वस्थ आहार नहीं लेती है तो उसे अनीमिया होने की संभावना अधिक होती है।
माहवारी के दौरान एक ही कपड़े को बार-बार क्यों इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए**?**	कई लड़कियाँ कपड़े को नैपकिन के रूप में उपयोग कर सकती हैं क्योंकि उन्हें इसमें आराम मिलता है। पर कई बार इस कपड़े को साबुन और पानी से ठीक से धोया नहीं जाता है या धूप में नहीं सुखाया जाता है। जब कपड़ा गीला रहता है, तो यह बैक्टीरिया और फंगस के विकास के लिए एक मुख्य स्थान बन जाता है और इससे त्वचा और योनि में संक्रमण हो सकता है। इसलिए यह

सवाल	जवाब
	सलाह दी जाती है कि एक कपड़े का बार-बार उपयोग न करें क्योंकि इससे संक्रमण हो सकता है।

हैंडआउट 3: किशोर-किशोरियों के लिए गतिविधियाँ

1 अनीमिया की पहेली

खेल का उद्देश्य

किशोर-किशोरियाँ अनीमिया से संबंधित शब्द को पहचानने में सक्षम होंगे

अवधि:

10 मिनट

सामग्री

भूलभुलैया का कार्ड

प्रक्रिया:

नीचे दिये गये भूलभुलैया में हमने कुछ ऐसे शब्द छुपाए हैं जो अनीमिया से संबंधित हैं। ऐसे 10 शब्द हैं, आइए देखें कि सभी 10 को पहले कौन ढूंढ पाता है। छिपे हुए प्रत्येक शब्द के लिए सुराग नीचे दिए गए हैं।

डी	फ़	यू जी	यू	उप	थे	ए ई	आ	दड़	स
ही	सू	नी	ला	आ	डा	ही	य	त्र	धी
मो	गह	चो	री	क	है	म	र	छ़	का
ग्लो	ज	थ	का	व	ट	आ	न	री	वि
बि	पा	पी	टा	ऐ	चा	य	य्	ध	टा
न	ओ र	से	ए न	टी	मी	र	क्त	की	मि
फ़्र	एफ	हो	ऑ	क्सी	ज	न	ल	ना	न
आ	ए	ल्बें	डा	जो	ल	का	भी	जाँ	सी
को	ला	मां	पौ	ष्	टि	क	ऊ	उते	म
हा	थ	धो	ना	अयू	धो	दि	ता	स्यू	गा

सवाल

1. हमारे शरीर में इसे पहुँचाने में खून की सहायता ली जाती है
2. स्वस्थ और तेज रहने के लिए खून में आयरन की मात्रा बढ़ाने के लिए इस भोजन का सेवन करें
3. किशोर किशोरियों के लिए दी जाने वाली IFA की गोली का रंग?
4. इस की मात्रा संतरा, अमरूद, आम, नींबू में अधिक होती है
5. रक्त में इसकी मात्रा से पता चलता है कि अनमिया है या नहीं
6. अनीमिया का एक लक्षण है
7. पेट के कीड़े मारने की दवा
8. इससे सब्जियों से शरीर द्वारा आयरन के अवशोषण (शरीर द्वारा आयरन ले पाने) में बाधा आती है
9. दस्त से बचने का सबसे अच्छा उपाय
10. यह मांस में पाया जाने वाला आयरन है

उत्तर कुंजी

1. हमारे शरीर में इसे पहुँचाने में खून की सहायता ली जाती है- ऑक्सीजन

2. स्वस्थ और तेज रहने के लिए खून में आयरन की मात्रा बढ़ाने के लिए इस भोजन का सेवन करें - आयरन युक्त
3. किशोर किशोरियों के लिए दी जाने वाली IFA की गोली का रंग? – नीला
4. इसकी मात्रा संतरा, अमरूद, आम, नींबू में अधिक होती है- विटामिन C
5. रक्त में इसकी मात्रा से पता चलता है कि अनमिया है या नहीं– हीमोग्लोबिन
6. अनीमिया का एक लक्षण है- थकावट
7. पेट के कीड़े मारने की दवा- एल्बेंडाज़ोल
8. इससे सब्जियों से शरीर द्वारा आयरन के अवशोषण (शरीर द्वारा आयरन ले पाने) में बाधा आती है – चाय
9. दस्त से बचने का सबसे अच्छा उपाय – हाथ धोना
10. यह मांस में पाया जाने वाला आयरन है – हीम आयरन

उतर कुंजी

डी	फ़	यू जी	यू	उप	थे	ए ई	आ	दड़	स
ही	सू	नी	ला	आ	डा	ही	य	त्र	धी
मो	गह	चो	री	क	है	म	र	छ्	का
ग्लो	ज	थ	का	व	ट	आ	न	री	वि
बि	पा	पी	टा	ऐ	चा	य	यु	ध	टा
न	ओ र	से	ए न	टी	मी	र	क्त	की	मि
फ़्र	एफ	हो	ऑ	क्सी	ज	न	ल	ना	न
आ	ए	ल्बें	डा	जो	ल	का	भी	जाँ	सी
को	ला	मां	पौ	ष्	टि	क	ऊ	उते	म
हा	थ	धो	ना	अ यू	धो	दि	ता	स्यू	गा

2 जीवन का जाल

खेल का उद्देश्य

अनीमिया को रोकने में भोजन और पूरक आहार की भूमिका को समझने में किशोर-किशोरियों की मदद करना

अवधि:

20 मिनट

सामग्री

25 कार्ड जिन पर अनीमिया से संबंधित नाम लिखे हुए हैं - नींबू पानी, अनीमिया, पालक, संतरा, IFA की गोली, अंडा, पनीर, मांस, राजमा, दाल, सेब, अमरूद, दूध, रोटी, चावल, एल्बेंडाज़ोल, सब्जियां, दही, अनार, चीकू, झींगा, मक्खन, आंवला, पपीता, गाजर, मछली, हाथ धोना, साफ़ पानी
25 सेफ्टी पिन
15 मीटर पतली रस्सी की गेंद या ऊन की गेंद

प्रक्रिया:

1. 25 किशोर-किशोरियों को एक घेरे में बैठने के लिए कहें।
2. किशोर-किशोरियों को कार्ड बाँटे और उन्हें अपनी पोशाक पर सेफ्टी पिन से लगाने के लिए कहें।
3. जिस किशोर/किशोरी के कार्ड पर अनीमिया लिखा है उसे रस्सी की गेंद दें।
4. इस किशोर/किशोरी को रस्सी की गेंद के एक छोर को अपनी उंगली पर घुमाना होगा और रस्सी की गेंद को दूसरे किशोर/किशोरी की ओर फेंकना होगा जो अनीमिया को नियंत्रित करने में मदद करेगा और ये बताएगा कि कैसे अनीमिया को नियंत्रण करने/रोकने में मदद करता है । उदाहरण के लिए, अनीमिया कार्ड धारक नींबू की ओर फेंकेगा और कहेगा, नींबू भोजन से आयरन को अवशोषित करने में शरीर की मदद करेगा। अब नींबू कार्ड रखने वाला किशोर/किशोरी भी उंगली के चारों ओर रस्सी घुमाता है और गेंद तीसरे किशोर/किशोरी को देता है और कारण बताएगा कि अनीमिया नियंत्रण के लिए वह विशेष कारक (Factor) क्यों महत्वपूर्ण है।
5. इस प्रकार गेंद प्राप्त करने वाले प्रत्येक किशोर/किशोरी को इसे अगले किशोर/किशोरी को तब तक देना चाहिए जब तक कि सभी किशोर-किशोरियाँ रस्सी से जुड़ न जाएं।
6. जो जाल सामने आएगा वह किशोर/किशोरियों को दिखाएगा कि कैसे भोजन, पूरक और आदतें अनीमिया को दूर रखने में मदद करती हैं।
7. सभी किशोर/किशोरियों से अपनी रस्सियों को कसकर पकड़ने के लिए कहें। केंद्र में दबाएँ और फिर छोड़ें। देखें कि जाल कैसे वापस आता है। कहें: इस प्रकार एक संतुलित जीवनशैली जिसमें अच्छा पोषण और व्यक्तिगत स्वच्छता के साथ-साथ पूरक आहार और कृमि मुक्ति (पेट के कीड़ों से मुक्ति) शामिल है, हमारे शरीर को अनीमिया से मुक्त रखने में मदद करती है।
8. अब मजा देखिए, अगर मैं स्वच्छता के किशोर/किशोरियों से कहूं कि रस्सी छोड़ दो, अपनी उंगलियों से इसे ढीला कर दो, अब मांस, मछली, झींगा और अंडे के किशोर/किशोरी इसे ढीला कर सकते हैं। एक बार फिर दबाकर देखें, इस बार अब रस्सी पहले की तरह दबाने के बाद वापस नहीं आती। इसका मतलब है कि शरीर कमजोर हो गया है और उसमें अनीमिया से लड़ने की क्षमता नहीं है।
9. जैसे ही जाल ढीला हो जाता है, बताएं कि कैसे प्रत्येक घटक अनीमिया को दूर रखने में मदद करता है।

यह खेल किशोर-किशोरियों को यह समझने में मदद करेगा कि संतुलित भोजन, IFA गोली, कृमिनाशक गोली एल्बेंडाज़ोल, स्वच्छता संबंधी व्यवहार अनीमिया को दूर रखने में कैसे मदद करते हैं।

3 क्या आप खाद्य समूहों को पहचानते हैं?

खेल का उद्देश्य

किशोर-किशोरियाँ खाद्य समूहों को पहचानने में सक्षम होंगे

अवधि:

20 मिनट

सामग्री

भोजन के नाम वाले कार्ड: सामग्रियों के नाम

चना, नीबू पानी, मैथी की भाजी, पालक, अंडा, दूध, मछली, चाय, चिकन, मुर्गी, आंवला, अमरूद, हरा आम, मौसम्बी, संतरा, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, फूल गोभी, बंद गोभी, अनाज की भूसी, अच्छी तरह छना हुआ आटा, अनार, आयरन की गोली, झींगा, फलियाँ, मेवे, कॉफी, मांस, कोको, कैल्शियम की गोली, किसमिस, टमाटर, मटर, नीबू, दाल, चुकंदर, चीकू, पपीता, गाजर, शकरकंद

प्रक्रिया:

1. किशोर-किशोरियों के समूह को 5 बराबर भागों में विभाजित करें।
2. प्रत्येक समूह से 2 किशोर-किशोरियों को एक चार्ट दिया जाता है जिस पर नीचे दिये गये भाग बने हैं और कमरे के एक तरफ खड़े होने के लिए कहा जाता है। ये “टीम ए” है।
3. किशोर-किशोरियों को चिपकाने के लिए एक टेप दी जाती है।
4. बाकी किशोर-किशोरियां अपने समूह के अनुसार कमरे के दूसरी तरफ खड़े हो जाएँ। इन किशोर-किशोरियों को एक टोकरी में कुछ पर्चियां मिलेंगी। ये “टीम बी” है।
5. सभी को ध्यान से सुनना होगा कि ASHA क्या नाम लेती है। जैसे ही नाम लिया जाए टीम बी के किशोर-किशोरियों को अपनी टोकरी से सही पर्ची चुन कर टीम ए के पास भागकर जाना होगा और अपनी पर्ची चिपकानी होगी। जैसे ASHA अगर आयरन अवरोधक बोलती हैं तो किशोर-किशोरियों को उस पर्ची को चुनना है जिस पर किसी अवरोधक का नाम लिखा है, जैसे चाय
6. ASHA अगले भोजन समूह का नाम लेंगी और खेल आगे बढ़ेगा।
7. ASHA भोजन समूहों का नाम तब तक लेती रहेंगी जब तक कि सभी किशोर-किशोरियों को खेलने का मौका नहीं मिल जाता।
8. अंत में प्रत्येक समूह के चार्ट की जाँच करके यह पता लगाया जाता है कि खाद्य पदार्थों को सही खाद्य समूह में रखा गया है या नहीं।

खेल का उद्देश्य किशोर-किशोरियों को सभी खाद्य समूहों को पहचानने में मदद करना है ताकि वे उन्हें अपने आहार में शामिल कर सकें और खुद को अनीमिया से बचा सकें।

आयरन अवरोधक	आयरन बढ़ानेवाले	हीम आयरन स्रोत	नोन-हीम आयरन स्रोत

उत्तर कुंजी

आयरन अवरोधक	आयरन बढ़ाने वाले	हीम आयरन स्रोत	नोन-हीम आयरन स्रोत
चाय, दूध, अनाज की भूसी, अच्छी तरह छना हुआ आटा, मेवे, फलियाँ, कॉफी, कोको, कैल्शियम की गोली, शकरकंद	नीबू पानी, आंवला, अमरूद, हरा आम, मौसम्बी, संतरा, आयरन की गोली, नीबू, टमाटर, फूल गोभी, बंद गोभी, मेथी की भाजी, पालक, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, पपीता	अंडा, मछली, चिकन, मुर्गी, झींगा, मांस,	चना, अनार, मटर, दाल, चुकंदर, किसमिस, चीकू, गाजर

हैंडआउट 4: समुदाय की महिलाओं के लिए गतिविधियाँ

1 खाद्य समूहों को पहचानना

खेल का उद्देश्य
महिलाएं खाद्य समूहों को पहचानने में सक्षम होंगी।
अवधि:
10 मिनट
सामग्री
खाद्य पदार्थों के चित्र: 25 कार्ड जिन पर चित्र बने हुए हैं तथा कार्ड के पीछे खाद्य पदार्थ का नाम लिखा हुआ हो- चना, नीबू पानी, मैथी की भाजी, पालक, अंडा, दूध, मछली, चाय, चिकन, मुर्गी, आंवला, अमरूद, हरा आम, मौसम्बी, संतरा, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, फूल गोभी, बंद गोभी, अनाज की भूसी, अच्छी तरह छना हुआ आटा, अनार, आयरन (IFA) की गोली, झींगा, फलियाँ, मेवे, कॉफी, मांस, कोको, कैल्शियम की गोली, किसमिस, टमाटर, मटर, नीबू, दाल, चुकंदर, चीकू, पपीता, गाजर, शकरकंद
प्रक्रिया:

1. महिलाओं को गोले में बैठायें और गोले के बीचों-बीच निम्नानुसार चार खाने बनाएं और इन खानों के अंदर निम्नानुसार 4 हेडिंग लिख दें।

2. अब उपरोक्त खानों के पास में सभी 25 कार्डों की गड्डी बना कर रख दें।
3. गोले में बैठी महिलाओं से बारी-बारी से एक एक कार्ड उठा कर संबंधित खाने में रखने को कहें।
4. अंत में प्रत्येक समूह के चार्ट की जाँच करके यह पता लगाया जाता है कि खाद्य पदार्थों को सही खाद्य समूह में रखा गया है या नहीं।

खेल का उद्देश्य महिलाओं को सभी खाद्य समूहों को पहचानने में मदद करना है ताकि वे उन्हें अपने बच्चों के आहार में शामिल कर सकें और उन्हें अनीमिया से बचा सकें।
उत्तर कुंजी

आयरन अवरोधक	आयरन बढ़ाने वाले	हीम आयरन स्रोत	नोन-हीम आयरन स्रोत
चाय, दूध, अनाज की भूसी, अच्छी तरह छना हुआ आटा, मेवे, फलियाँ, कॉफी, कोको, कैल्शियम की गोली, शकरकंद	नीबू पानी, आंवला, अमरूद, हरा आम, मौसम्बी, संतरा, आयरन की गोली (IFA), नीबू, टमाटर, फूल गोभी, बंद मैथी की भाजी, पालक, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, पपीता,	अंडा, मछली, चिकन, मुर्गी, झींगा, मांस,	चना, अनार, मटर, दाल, चुकंदर, किसमिस, चीकू, गाजर

2 कभी हाँ, कभी न
खेल का उद्देश्य
प्रतिभागी अनीमिया से संबंधित संदेशों को याद कर पायेंगे।
अवधि:
10 मिनट
सामग्री
1. कथनों का सेट
2. प्रत्येक प्रतिभागी के लिए एक कार्ड "हाँ" लिखा हुआ और कार्ड "ना" लिखा हुआ

प्रक्रिया:

1. प्रत्येक महिला को एक हाँ लिखा हुआ और एक ना लिखा हुआ कार्ड दीजिए।
2. अब कहिए कि मैं कुछ कथन पढ़ूँगा/पढ़ूँगी। यदि आपको लगता है कि बोला गया कथन सही है तो आपको हाँ वाला कार्ड दिखाना है और आपको लगता है कि गलत है तो आपको ना वाला कार्ड दिखाना है।
3. प्रतिभागियों की शंकाओं को हल करने के लिए अन्य प्रतिभागियों से कहिए और आप भी अपने बिन्दु जोड़ते जाइए।
4. निम्नलिखित सूची से कथन पढिए और प्रतिभागियों को कार्ड दिखाने को कहिए।

कथनों की सूची

1. त्वचा का रंग फीका पड़ जाना अनीमिया का एक लक्षण है।
2. पेट के कीड़ों के कारण अनीमिया नहीं होता है।
3. आयरन की कमी का असर किशोर-किशोरियों के विकास पर नहीं पड़ता है।
4. IFA की गोली लड़के और लड़कियों दोनों को खानी चाहिए।
5. अनीमिया होने पर विटामिन C देने वाले खाद्य पदार्थ नहीं खाना चाहिए।
6. पेट के कीड़ों से अपने बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए साल में 2 बार एल्बेंडाज़ोल की गोली खिलाना चाहिए।
7. अनीमिया स्कूल में IFA की गोली हर 15 दिन में एक बार खिलाई जाती है।
8. खाने में संतुलित आहार शामिल करना भी अनीमिया से बचाव करता है।
9. IFA की गोली चाय के साथ लेना फायदेमंद होता है।
10. अनीमिया का पता विभिन्न लक्षणों से चलता है पर निश्चित पहचान खून की जांच द्वारा की जा सकती है।

उत्तर कुंजी: 1) सही 2) गलत 3) गलत 4) सही 5) गलत 6) सही 7) गलत 8) सही 9) गलत 10) सही

3 पहेली: बूझो तो जाने

खेल का उद्देश्य

प्रतिभागी अनीमिया से संबंधित संदेशों को याद कर पायेंगे।

अवधि:

10 मिनट

सामग्री

पहेलियों की सूची व उत्तर कुंजी

प्रक्रिया:

महिलाओं को पहेली सुनाएं व उत्तर लें।

पहेलियों की सूची

1. न पढ़ाई में मन लगे, न खेल में मन लगे।
   इसके होने पर बच्चे को सुस्ती और थकावट लगे।
   किसके हो सकते हैं ये लक्षण, मुझे बताए, सबसे पहले जिसको पता लगे?

2. उस गोली का नाम बताएं, किशोर-किशोरी हर हफ्ते खाएं।
   गोली का रंग है नीला, जिसको खाने से बच्चा बने तेज़ और फुर्तीला।।

3. एल्बेंडाज़ोल है नाम, करती पेट के कीड़ों के नाश का काम।
   कौन बताए खिलाने का समय, कितने माह में एक बार और साल में कितनी बार?

4. पनीर, अंडा, बाजरा, दूध, दाल और सोयाबीन।
   उत्तर के लिए हिंट है, नाम में अक्षर साढ़े तीन?
   बताओ इनसे हमें क्या मिलता है?

5. पालक, मछली, माँस, चौलई, चना और सेब
   किससे हैं भरपूर , बताओ किससे हैं भरपूर?

6. संतरा, नींबू, आंवला, टमाटर, इमली, अमरूद,
   कौन बताएगा हमें, ये किस विटामिन से हैं भरपूर?

7. अनीमिया होने की पहचान बताते इसके लक्षण।
   अनीमिया की पुष्टि के लिए कहाँ कराएं परीक्षण?

उत्तर कुंजी: 1) अनीमिया 2) IFA गोली 3) प्रत्येक 6 माह में एक बार और साल में दो बार 4) प्रोटीन 5) आयरन 6) विटामिन C 7) नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र

किशोर-किशोरियों में अनीमिया को रोकने पर प्रशिक्षण

पूर्व एवं पश्चात आँकलन फॉर्मेट

दिनांक: नाम:

निम्नलिखित कथनों पर अपनी राय के अनुसार सही, गलत या पता नहीं वाले खाने में निशान लगाइए।

क्रम	कथन	सही	गलत	पता नहीं
1	खून की कमी/अनीमिया केवल आयरन की कमी के कारण होता है।			
2	किशोरावस्था में आयरन फॉलिक एसिड (IFA) की गोली प्रति सप्ताह दी जाती है।			
3	दूध से बने/डेयरी उत्पाद आयरन के अवशोषण (शरीर द्वारा आयरन ले पाने) में शरीर की मदद करते हैं।			
4	आयरन फॉलिक एसिड (IFA) की गोली केवल किशोरियों को दी जानी आवश्यक है।			
5	शरीर में परजीवी कीड़े/कृमि अनीमिया का कारण बन सकते हैं।			
6	किशोर-किशोरियों को एक समान अनीमिया का सामना करना पड़ता है।			
7	खून की कमी/अनीमिया में विटामिन C से परहेज करना चाहिए।			
8	खून की कमी/अनीमिया का एकमात्र लक्षण थकान और कमजोरी है।			
9	खून की कमी/अनीमिया में लाल रक्त पेशियों और हीमोग्लोबिन दोनों की कमी हो सकती है।			
10	किशोरावस्था जीवन की दूसरी और आख़िरी ग्रोथ स्पर्ट (जीवन की विकास उछाल) है।			
11	IFA की गोली खाने से मल काला होना साधारण बात है और यह बताता है कि गोली का आयरन शरीर में अवशोषित (अब्सोर्ब) हो रहा है।			
12	शाकाहारी भोजन खाने से खून की कमी/अनीमिया होने की संभावना कम होती है।			
13	हम IFA की गोली को मीठा बनाकर युवाओं द्वारा IFA की गोली का सेवन बढ़ा सकते हैं			
14	ASHA किशोर-किशोरियों के साथ ख़ुद IFA की गोली लेकर किशोर-किशोरियों को IFA की गोली लेने के लिए प्रेरित कर सकती हैं।			
15	यदि बुखार, दस्त है तो IFA की गोली लेना बंद कर देना चाहिए और सही हो जाने पर फिर से IFA की गोली का सेवन शुरू करना चाहिए।			

1.

किशोर-किशोरियों में अनीमिया को रोकने पर प्रशिक्षण

पूर्व एवं पश्चात आँकलन फॉर्मेट-जवाब कुंजी

दिनांक: नाम:

निम्नलिखित कथनों पर अपनी राय के अनुसार सही, गलत या पता नहीं वाले खाने में निशान लगाइए।

क्रम	कथन	सही	गलत
1	खून की कमी/अनीमिया केवल आयरन की कमी के कारण होता है।		
2	किशोरावस्था में आयरन फॉलिक एसिड (IFA) की गोली प्रति सप्ताह दी जाती है।		
3	दूध से बने/डेयरी उत्पाद आयरन के अवशोषण (शरीर द्वारा आयरन ले पाने) में शरीर की मदद करते हैं।		
4	आयरन फॉलिक एसिड (IFA) की गोली केवल किशोरियों को दी जानी आवश्यक है।		
5	शरीर में परजीवी कीड़े/कृमि अनीमिया का कारण बन सकते हैं।		
6	किशोर-किशोरियों को एक समान अनीमिया का सामना करना पड़ता है।		
7	खून की कमी/अनीमिया में विटामिन C से परहेज करना चाहिए।		
8	खून की कमी/अनीमिया का एकमात्र लक्षण थकान और कमजोरी है।		
9	खून की कमी/अनीमिया में लाल रक्त पेशियों और हीमोग्लोबिन दोनों की कमी हो सकती है।		
10	किशोरावस्था जीवन की दूसरी और आख़िरी ग्रोथ स्पर्ट (जीवन की विकास उछाल) है।		
11	IFA की गोली खाने से मल काला होना साधारण बात है और यह बताता है कि गोली का आयरन शरीर में अवशोषित (अब्सोर्ब) हो रहा है।		
12	शाकाहारी भोजन खाने से खून की कमी/अनीमिया होने की संभावना कम होती है।		
13	हम IFA की गोली को मीठा बनाकर युवाओं द्वारा IFA की गोली का सेवन बढ़ा सकते हैं		
14	ASHA किशोर-किशोरियों के साथ ख़ुद IFA की गोली लेकर किशोर-किशोरियों को IFA की गोली लेने के लिए प्रेरित कर सकती हैं।		
15	यदि बुखार, दस्त है तो IFA की गोली लेना बंद कर देना चाहिए और सही हो जाने पर फिर से IFA की गोली का सेवन शुरू करना चाहिए।		

किशोर-किशोरियों में अनीमिया को रोकने पर प्रशिक्षण

फीडबैक फॉर्मेट

दिनांक: फैसिलिटेटर/ट्रेनर का नाम:

कृपया इस प्रशिक्षण के बारे में अपनी राय उचित खाने में √ का निशान लगा कर दें।

1	आपके लिए यह प्रशिक्षण कितना उपयोगी था?	बिल्कुल उपयोगी नहीं	कुछ हद तक उपयोगी	उपयोगी	अत्यधिक उपयोगी
2	प्रशिक्षण की सीखों को अपने कार्य मे लागू करने के लिए आपको कितना आत्मविश्वास है?	बिल्कुल भी नहीं	कुछ हद तक	आत्मविश्वास है।	अत्यधिक आत्मविश्वास

शिक्षण एवं सीखने की पद्धति में आपको विशेष रूप से क्या पसन्द आया।

(आप **1** से **5** तक के स्केल/मापदंड पर निशान लगाइये, **1** का मान न्यूनतम है और **5** का मान उच्चतम)

	पैरामीटर	1	2	3	4	5
1	प्रशिक्षण के उद्देश्यों को स्पष्ट रूप से बताया गया					
2	प्रतिभागिता एवं सहभागिता के लिए प्रोत्साहित किया गया					
3	समूह कार्य					
4	गतिविधियां					
5	प्रत्येक सत्र का समय					
6	फेसीलिटेशन/ सुगमकर्ता कौशल					
7	उदाहरणों का प्रयोग					
8	विषय सामग्री को समझना आसान था					
9	कमेंट/ टिप्पणी जो आपने प्राप्त कीं					
10	कुछ अन्य (लिखिए)					

कोई अन्य कमेंट/टिप्पणी या सलाह जो आप प्रशिक्षण के बारे में देना चाहते हैं।