

अनीमिया  
से सुरक्षा



# अनीमिया चैंप हैंडबुक

BSG छात्र वॉलंटियर और  
विद्यार्थी पीयर एजुकेटर्स के लिए





# विषय सूची

स्वागत एवं परिचय	3
<b>भाग 1: अनीमिया संबंधित जानकारी</b>	<b>4</b>
1- अनीमिया (खून की कमी) को समझें	4
2- क्या मुझे अनीमिया है?	4
3- अनीमिया किशोर-किशोरियों को कैसे प्रभावित करता है?	5
4- अनीमिया को कैसे रोकें?	5
<b>भाग 2: अनीमिया के बारे में लोगों से और दोस्तों से बोलना</b>	<b>8</b>
वर्कशीट 1: अनीमिया के कारण	9
वर्कशीट 2: अनीमिया को रोकना	10
वर्कशीट 3: कितना आयरन का सेवन किया- निगरानी करें	11
वर्कशीट 4: हमारी संस्कृति में आयरन	12
वर्कशीट 5: आपके खास दोस्त का जन्मदिन	13
वर्कशीट 6: हमारे समुदाय में IFA	14
वर्कशीट 7: पेट के कीड़ों से मुक्ति (कृमि मुक्ति)	15
वर्कशीट 8: महत्वपूर्ण समय पर हाथ धोना	17
वर्कशीट 9: कूदो, उछलो और बढ़ो	18
वर्कशीट 10: अनीमिया पर संवाद	19



## स्वागत एवं परिचय

नमस्ते,

मैं एक विद्यार्थी/BSG/विद्यार्थी वॉलंटियर हूँ। मैं एक कैम्प में गया था जो अनीमिया की रोकथाम के बारे में था। कैम्प में मुझे पता चला कि अनीमिया क्या है, हमारे देश में इस समस्या का समाधान करना कितना महत्वपूर्ण है और अनीमिया को रोकना कितना आसान है।

अनीमिया को रोकने के लिए हमें पौष्टिक और संतुलित आहार खाना चाहिए, हर हफ्ते IFA की एक नीली गोली लेनी चाहिए, साफ-सफाई और व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखना चाहिए, महत्वपूर्ण समय पर साबुन से हाथ धोना चाहिए, शौचालय का प्रयोग करना चाहिए, हर ६ महीने में एक बार पेट के कीड़े मारने के लिए एल्बेंडाज़ोल गोली खाना चाहिए।

अपने जीवन में इन छोटे-छोटे बदलाव लाने से मुझे बहुत ऊर्जा मिली है और मैं अच्छा पढ़ता/पढ़ती हूँ और खेल कूद में भी मेरा मन लगता है। मैं इस हैंडबुक का उपयोग अपने दोस्तों को जीवन के उन्हीं रहस्यों को खोजने में मदद करने के लिए करने जा रहा/रही हूँ जो स्वास्थ्य, ऊर्जा और उपलब्धियों से भरे हुए हैं। छोटे-छोटे बदलाव हमारे भविष्य को सुरक्षित बनाने में बहुत मदद करते हैं।

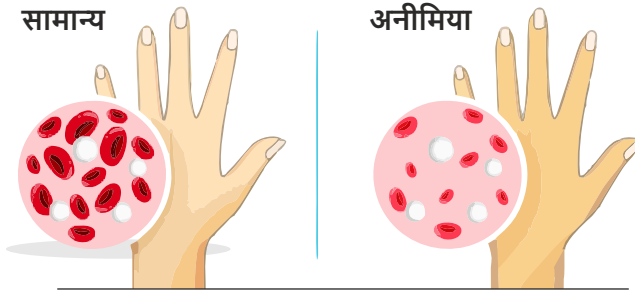




## भाग 1: अनीमिया संबंधित जानकारी

### अनीमिया (खून की कमी) को समझें

- हमारे खून की लाल रक्त पेशियों (रेड ब्लड सेल्स/RBC) में प्रोटीन होता है जिसे हीमोग्लोबिन कहते हैं।
- हीमोग्लोबिन का काम है फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर शरीर के हर अंग तक पहुँचाना।
- हीमोग्लोबिन को बनाने के लिए शरीर को आयरन की आवश्यकता होती है।
- शरीर में आयरन का भंडार कम होने से आयरन की कमी हो जाती है और लाल रक्त पेशियों में हीमोग्लोबिन में ऑक्सीजन की कमी होती है।
- कभी-कभी लाल रक्त पेशियाँ कम हो जाती हैं।
- हीमोग्लोबिन में आयरन कम होने से या लाल रक्त पेशियाँ कम होने से अनीमिया होता है।



### 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:

- यह लाल रक्त पेशियों को बनाने के लिए आवश्यक है।
- 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 पहुँचता है और इसका असर शरीर के काम करने के तरीके पर पड़ता है।



## भाग 1: अनीमिया संबंधित जानकारी

### क्या मुझे अनीमिया है?

#### अनीमिया के संकेत और लक्षण

अगर आपको ये संकेत और लक्षण दिखें तो यह अनीमिया हो सकता है :

• भूख न लगना	• जीभ सफेद या फीकी दिखना	• अधिक थकावट के कारण स्कूल से अक्सर अनुपस्थित रहना	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
• थकान और कमजोरी	• पैरों में सूजन	• बार-बार बीमार पड़ना,	• कम ऊर्जा के कारण बच्चा निष्क्रिय (inactive) और सुस्त रहता है।
• हल्का परिश्रम करने पर भी सांस फूलना	• पैरों में ऐंठन	• ऊर्जा का स्तर कम होना	• लड़कियों को माहवारी के दौरान भारी रक्तस्राव होना।
• नाखूनों में फीकापन	• चक्कर आना	• पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित न कर पाने के कारण पढ़ाई में खराब परिणाम आना और कम नंबर आना	
• नाजुक नाखून जो आसानी से टूट जाते हैं	• खराब याददाश्त	• किसी भी शारीरिक गतिविधि में भाग लेने के लिए बहाने बनाना, अन्य	
• निचली पलकें अंदर से फीकी या सफेद होना	• दिल की धड़कन असामान्य रूप से तेज होना		

### अनीमिया किशोर-किशोरियों को कैसे प्रभावित करता है?

- खराब याददाश्त
- क्लास के/ स्कूल के दैनिक कार्यों में ध्यान (Concentration) न लगा पाना
  - बच्चे अक्सर स्कूल में अनुपस्थित होंगे (अपनी पढ़ाई मिस कर देंगे)
  - अपने पढ़ाई पर ध्यान नहीं देंगे
  - टेस्ट/परीक्षा में कम अंक मिलना
- शारीरिक फिटनेस की कमी
- खराब कार्य उत्पादन क्षमता
- स्कूल में गतिविधियां न कर पाना
  - किसी भी गतिविधि या खेल में भाग न लेना
  - उदास रहना
  - स्कूल छोड़ने की दर में वृद्धि (ड्रॉप आउट रेट)
- अक्सर संक्रमण लगना और इसलिए स्कूल न जा पाना
- लड़कियों में माहवारी में अनियमित/भारी रक्त प्रवाह





## भाग 1: अनीमिया संबंधित जानकारी

### अनीमिया को कैसे रोके?

पहले हम जान लेते हैं कि अनीमिया किस कारण से होता है।

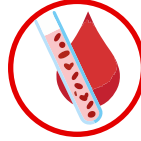
#### पोषण संबंधी अनीमिया

- रोज के भोजन में कम आयरन वाले खाद्य पदार्थ खाना
- भोजन का असंतुलित होना



#### गैर-पोषण संबंधी अनीमिया

- माहवारी के दौरान अधिक खून बहना
- मलेरिया और डेंगू
- कृमि संक्रमण/पेट के कीड़े
- लड़कियों की कम उम्र में शादी और गर्भ रहना/गर्भवती होना



### पोषण की सहायता से हम अनीमिया कैसे रोक सकते हैं

#### किशोर-किशोरियों को जरूर लेना चाहिए

- रोज के भोजन में **आयरन वाले खाद्य पदार्थ** खाना जैसे कि हरी सब्जियाँ, विटामिन C से युक्त फल और सब्जियाँ, हीम आयरन युक्त खाना जैसे मांस, मछली, अंडा आदि।
- **सही और संतुलित आहार** लेना।
- **एक नीली IFA (Iron Folic Acid) की गोली** हर हफ्ते।
- **आयरन अवशोषक/सहायक खाना**, जैसे नींबू, संतरा, मौसम्बी, आंवला, अमरूद आदि।







## भाग 1: अनीमिया संबंधित जानकारी

### किशोर-किशोरियों को नहीं लेना चाहिए

- भोजन के साथ आयरन अवरोधक/सप्रेसर्स जैसे चाय, कॉफी, सोडा, कैल्शियम (जैसे कि दूध) आदि का सेवन न करना।
- रोज फास्ट फूड, स्टीट फूड और पैकेज्ड खाने का सेवन नहीं करें या अपने भोजन के बदले इसे न लें। इसमें कुछ भी पोषण नहीं मिलता है।



IFA की गोली का पूरा फायदा लेने के लिए:

क्या करें 	क्या न करें 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• गोली हमेशा खाना खाने के 1 घंटे बाद खाएं।</li> <li>• गोली को पूरा खाएं।</li> <li>• गोली खाने के बाद एक ग्लास पानी ज़रूर पियें।</li> <li>• अगर संभव हो तो एक ग्लास नींबू पानी लें ताकी आयरन का अवशोषण हो।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गोली खाली पेट न खाएं।</li> <li>• गोली खाने के एक घंटे बाद तक चाय-कॉफी न लें।</li> <li>• गोली को न चूसें न चबाएं और न टुकड़े करके खाएं।</li> <li>• अगर तबीयत ठीक न लगे तो स्वस्थ होने पर अगले दिन गोली खाएं।</li> <li>• IFA की गोली के साथ कैल्शियम की गोली ना खाएं।</li> <li>• IFA की गोली को दूध के साथ ना खाएं।</li> </ul>

## गैर पोषण संबंधी अनीमिया को रोकना

- पेट के कीड़ों को खत्म करने के लिए हर 6 माह में एक बार एल्बेंडाज़ोल की गोली खानी चाहिए।
- ये गोली सरकारी स्कूलों और आंगनवाड़ी केंद्रों के माध्यम से किशोर-किशोरियों को मुफ्त दी जाती है।
- संक्रमण (Infection) को रोकने के लिए:
  - खाने से पहले, शौच के बाद, खाना बनाने से पहले साबुन और पानी से हाथ अवश्य धोएं।
  - व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए नाखून छोटे और साफ रखें।
  - शौचालय में जाने से पहले चप्पल पहनें, घर से बाहर जाने या मिट्टी में खेलते समय चप्पल पहनें।
  - शौचालय को साफ रखें ताकि कृमि वहाँ प्रसार न करें।
- लड़कियों को विशेष रूप से माहवारी के दौरान संतुलित और पौष्टिक आहार लेना चाहिए।
- सलाह दें कि लड़कियों की कम उम्र में शादी और गर्भवती होना सही नहीं है।
- डेंगू और मलेरिया से बचाव के लिए- मच्छरदानी का इस्तेमाल करें, लंबी बांह के कपड़े पहनें और अपने आस-पास सफाई रखें।



## भाग 1: अनीमिया संबंधित जानकारी

### महत्वपूर्ण समय पर साबुन से हाथ धोना

- खाना छूने से पहले
- खाना खाने से पहले
- खाना खिलाने से पहले
- खाना पकाने से पहले
- कचरा छूने के बाद
- बाहर से आने के बाद
- शौचालय का उपयोग करने के बाद



### हाथ कैसे धोएं

सही तरीके से हाथ धोने के लिए हाथ धुलाई के 8 चरणों का पालन करें।

आपको सही तरीके से हाथ धोने में 40-60 सेकंड लगेंगे।



1 हाथों को पानी से भिगोयें पर्याप्त मात्रा में साबुन लें और दोनों हाथों पर अच्छी तरह से लगा लें



2 हाथों की दोनों हथेलियों को मलें



3 दाईं हथेली बाएं हाथ के पीछे और उंगलियों के बीच मलें और इसी तरह बाईं हथेली से मलें



4 हथेली से हथेली की तरफ उंगलियों को मलें



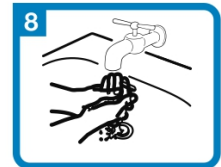
5 दोनों हाथों की उंगलियों के पीछे वाले भाग को हथेली पर मलें



6 दाएं हाथ की हथेली से बाएं हाथ का अंगूठा और इसी तरह दाएं हाथ का अंगूठा मलें



7 दाएं हाथ की उँगलियाँ बाईं हथेली पर और बाएं हाथ की उँगलियाँ दाईं हथेली पर मलें



8 हाथों को पानी से धो लें और सूखा लें





## भाग 2: अनीमिया के बारे में लोगों से और दोस्तों से बोलना

### मैं अनीमिया चैंप हूँ क्योंकि

- मैं घर में बना खाना खाती/खाता हूँ
- मैं रोज फल और सब्ज़ी खाती/खाता हूँ
- मैं नाश्ता करके स्कूल जाती/जाता हूँ
- मैं रोज 7-10 ग्लास पानी पीती/पीता हूँ
- मैं स्ट्रीट फूड और पैकड फूड कम खाती/खाता हूँ
- मैं हर हफ्ते IFA की गोली खाती/खाता हूँ
- मैं एक्सर्साइज़ करती/करता हूँ और खेल खेलती/खेलता हूँ
- मैं खाना खाने से पहले और शौच के बाद साबुन और पानी से हाथ धोती/धोता हूँ
- मैं शौचालय का प्रयोग करती/करता हूँ
- मैं शौचालय में चप्पल पहन कर जाती/जाता हूँ
- मैं शौचालय के पास बिल्कुल भी नहीं खेलती/खेलता हूँ
- मैं हर 6 महीने में पेट के कीड़ों से मुक्ति (कृमि नाशक) की दवा लेती/लेता हूँ
- मैं मच्छरदानी में सोती/सोता हूँ, लंबी बांह के कपड़े पहनती/पहनता हूँ और अपने आस पास सफाई रखती/रखता हूँ



अपने करीबी किशोर किशोरियों को भी अनीमिया चैंप बनाने में अपना योगदान दें।



## भाग 2: अनीमिया के बारे में लोगों से और दोस्तों से बोलना

### वर्कशीट 1: अनीमिया के कारण

आप एक स्वास्थ्य कैंप में भाग लेने वाले हैं। कैंप में आने वाले आगंतुकों (विजिटर्स) को आप अनीमिया के बारे में यह बताएंगे:

अनीमिया ऐसी स्थिति है जिसमें

---

---

---

---

किशोर-किशोरियों में अनीमिया के कारण:

1. 

---

---
2. 

---

---
3. 

---

---

किशोर-किशोरियों में अनीमिया को ऐसे रोक सकते हैं?

---

---

---

---

---

---

---



## भाग 2: अनीमिया के बारे में लोगों से और दोस्तों से बोलना

### वर्कशीट 2: अनीमिया को रोकना

अनीमिया को कैसे रोक सकते हैं- सही उत्तर पर टिक करें।

- संतुलित आहार लेना
- पेट के कीड़ों (कृमि संक्रमण) से बचकर रहना
- फलों का रस पीना
- नाश्ता करके स्कूल जाना
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाना
- शौचालय में चप्पल पहन कर जाना
- शौचालय का प्रयोग करना
- डायरिया से बचना
- स्ट्रीट फूड खाना
- हाथ पानी पीना
- मलेरिया से बचाव
- आयरन युक्त आहार खाना
- अधिक चावल खाना
- माहवारी के दौरान स्वच्छता रखना
- नीली IFA की गोली खाना
- सॉफ्ट ड्रिंक्स पीना



## भाग 2: अनीमिया के बारे में लोगों से और दोस्तों से बोलना

### वर्कशीट 3: कितना आयरन का सेवन किया- निगरानी करें

पिछले तीन दिनों में खाए गए सभी भोजन को लिखें। क्या आपका भोजन आयरन से भरपूर था? आपके भोजन में आयरन सहायक और आयरन अवरोधक कितने थे?

	सुबह का नाश्ता	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
कल (पिछले)				
परसों				
2 दिन पहले				
आयरन से भरपूर				
विटामिन C का सेवन				
आयरन अवरोधक				



## भाग 2: अनीमिया के बारे में लोगों से और दोस्तों से बोलना

### वर्कशीट 4: हमारी संस्कृति में आयरन

आपके क्षेत्र में खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों के नाम लिखिए। इससे आपको आपके क्षेत्र में पाए जाने वाले पोषक आहार की जानकारी मिलेगी।

खाद्य समूह	आपके क्षेत्र में पाये जाने वाले खाद्य पदार्थ
कार्बोहाइड्रेट (गेहूँ, चावल)	
प्रोटीन (दाल, दूध से बने प्रोडक्ट, मांस, मेवा)	
वसा (घी, तेल, मक्खन)	
सब्जियाँ	
फल	

आयरन से भरपूर दो व्यंजनों को बनाने की विधि लिखिए। अपने दोस्तों, पड़ोसियों और परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि वहाँ परिवारों में आयरन से भरपूर कौन से व्यंजन बनते हैं, जैसे लड्डू, चटनी, चिक्की।

अपने दोस्तों, पड़ोसियों और परिवार के सदस्यों के साथ लंबे समय से लुप्त हो चुके या स्थानीय व्यंजनों पर चर्चा करें, जिनसे शरीर को आयरन मिलता है।

---

---

---

---

---

---

---

---



## भाग 2: अनीमिया के बारे में लोगों से और दोस्तों से बोलना

### वर्कशीट 5: आपके खास दोस्त का जन्मदिन

आपने अपने अच्छे दोस्त को दोपहर के भोजन के लिए घर बुलाया है। उसने आपको आयरन से भरपूर व्यंजन परोसने की चुनौती दी है। अपने दोस्त के भोजन के मेन्यू की योजना बनाएं। मेन्यू में जूस, स्टार्टर, 3 व्यंजन (डिश), रोटी, चावल, स्वीट डिश होनी चाहिए।

मेन्यू की योजना बनाने में आपकी सहायता के लिए नीचे दिए गए चार्ट को देखें।

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

आयरन युक्त आहार		आयरन सहायक	आयरन अवरोधक
शाकाहारी	मांसाहारी		
पालक, चौलाई	मछली	नींबू	चाय
दाल, छोले	माँस	संतरा	कॉफी
मूंगफली	झींगा	टमाटर	दूध
गुड़	कलेजी	इमली	दूध से बने खाद्य पदार्थ
छिलके के साथ आलू	अंडा	अमरूद	
सेब	मुर्गी		
अनार			
तरबूज			



## भाग 2: अनीमिया के बारे में लोगों से और दोस्तों से बोलना

### वर्कशीट 6: हमारे समुदाय में IFA

IFA की गोली के बारे में जानने के लिए करीबी स्वास्थ्य केंद्र पर जाएँ।

IFA का क्या मतलब है?

---

---

---

---

सरकारी कार्यक्रम के माध्यम से किशोर-किशोरियों को दी जाने वाली IFA की गोली का रंग क्या है?

---

---

---

---

क्या IFA की गोली अन्य रंगों की भी होती है? उनके बारे में पता लगाएं और एक नोट बनाएं।

---

---

---

---

IFA की गोली लेते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

---

---

---

---



## भाग 2: अनीमिया के बारे में लोगों से और दोस्तों से बोलना

### वर्कशीट 7: पेट के कीड़ों से मुक्ति (कृमि मुक्ति)

आप एक गाँव में स्वास्थ्य शिविर में भाग ले रहे हैं। आप अपने समूह और ग्रामीण समुदाय को कृमि संक्रमण से सुरक्षा के लिए कौन से 5 सुझाव देंगे?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





## भाग 2: अनीमिया के बारे में लोगों से और दोस्तों से बोलना

10 किशोर-किशोरियों के साथ एक सर्वे करें और पता लगाएं कि क्या उन्होंने कृमिनाशक गोली ली है। साथ ही उन्हें पेट के कीड़ों से बचाव के बारे में भी जागरूक करें।

विद्यार्थी का नाम	कृमिनाशक गोली ली (हाँ/नहीं)	कितनी बार



नोट: हर छात्र को 6 महीने में 1 बार कृमिनाशक गोली (एल्बेंडाजोल) लेना चाहिए।



## भाग 2: अनीमिया के बारे में लोगों से और दोस्तों से बोलना

### वर्कशीट 8: महत्वपूर्ण समय पर हाथ धोना

आपको जिला परिषद स्कूल में एक स्वास्थ्य शिविर में भाग लेना है।

हाथ धोने के संबंध में 5 विशेष बिंदुओं की एक सूची बनाइये जो आप स्वास्थ्य शिविर के दौरान विद्यार्थियों को बताएंगे।

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## भाग 2: अनीमिया के बारे में लोगों से और दोस्तों से बोलना

### वर्कशीट 9: कूदो, उछलो और बढ़ो

इस गेम को किसी दोस्त के साथ खेलें।

- अपने सिक्कों को स्टार्ट पर रखें।
- पासों को बारी-बारी से घुमाएँ और अपने सिक्कों को बढ़ाएं।
- यदि आपका सिक्का किसी तारे पर आता है तो उस संख्या के लिए दिए गए निर्देश को पढ़ें और उसके अनुसार कार्य करें।



1. स्कूल के बाद आपने केला खाया, 2 कदम आगे कूदें।
4. कुरकुरे का पैकेट खाया, फिर से खेल शुरू करें।
5. दोपहर के भोजन में नूडल्स और कोक खाया, 4 कदम पीछे जाएँ।
6. नाश्ते में पोहा खाया, 2 कदम आगे बढ़ें
9. मुझे पतला फिगर चाहिए इसलिए मैं ज्यादा खाना नहीं खाऊँगी, 3 कदम पीछे हट जाएँ
10. दोपहर के भोजन में पालक पनीर खाया, 2 कदम आगे कूदें
13. मैं हफ्ते में दो बार अंडा और चिकन खाता हूँ, 4 कदम आगे बढ़ें
16. मैं स्कूल के बाद अपने नाश्ते के साथ कोल्ड कॉफी पीता हूँ। सॉरी, आपको फिर से प्रारंभ करना होगा।
17. मैं हर हफ्ते IFA की गोली खाता हूँ। बहुत अच्छा! 2 कदम आगे बढ़ें
19. मैं हर रोज एक फल खाता हूँ। 2 कदम आगे बढ़ें
20. मैं स्कूल से जल्दी घर आता हूँ और मां ने जो रखा होता है वह खा लेता हूँ। साबुन से हाथ नहीं धोये!! सॉरी 15 पर वापस जाएँ।
22. मैं रोज दाल और सब्जी खाता हूँ। बहुत अच्छा! घर की ओर कूदो।



