

निरोगी व सुदृढ तब्येतीसाठी आहाराचे सेवन करावे चांगल्या तब्येतीसाठीचे काही सोपे उपाय



लोहाचे
व्यवस्थित प्रमाण
जेवणात असू दे



विटामिन-सी
युक्त भाज्या व
फळे खा



आयर्न व फॉलिक
एसिड गोळ्या
नियमितपणे द्या
(as per doctor's
advise)



वर्षातून सहा
महिऱ्यातून
एकदा कृमीनाशक
जरूर द्या
(as per doctor's
advise)



आधिक माहितीसाठी जवळच्या 'अपनी बात
अपनों के साथ या हेल्प डेस्क ची मदत घ्या.

स्कॅन करें



योग्य पर्याय निवडा:

नाव: वय: स्थळ:

1. अॅनिमिया ची लक्षणे काय?

- नियमितपणे थकवा वाटणे
- कामावर लक्ष केंद्रित न होणे
- धाप लागणे
- वरील सर्व पर्याय योग्य आहेत

2. अॅनिमिया कसा बरा होऊ शकतो?

- डॉक्टरी सल्ल्याने
- आयर्न व व्हिटॅमीन सी असलेले जेवण खाल्याने
- आय.एफ ए च्या गोळ्या घेतल्याने
- वरील सर्व पर्याय योग्य आहेत

3. अॅनिमियाची

लक्षणे केवळ
मुलींमध्येच आढळून
येतात का?

- हो
- नाही

अॅनिमिया म्हणजे काय ?

शरीरातील प्रत्येक पेशीला प्राणवायूची जरूरी असते व हे पोचविण्याचे काम हिमोग्लोबिन मुळे शक्य होते. जर शरीरात आयर्न चा अभाव असेल तर हिमोग्लोबिनचे योग्य प्रमाणात उत्पादन होत नाही. अॅनिमियाची दुसरी कारण म्हणजे व्हिटामिन बी-12, फॉलीक अॅसिड व जीवनसत्व अ ची कमतरता.

अॅनिमिया निवारण करणे का जरूरी आहे?

सर्वसाधारण जनतेला आपल्याला रक्तक्षय असेल याची कल्पनाच नसते, कारण या बद्धलचे ज्ञान आपल्याला नाही. आपण आपल्या दिनचर्येमध्ये इतके व्यस्त असतो कि थकवा येणे, गोष्टी विसरणे, कामात मन न लागणे हे नॉर्मल

वाटते. आयर्न च्या अभावाने आपल्या शारीरिक आणि मानसिक क्षमतेवर परीणाम होतो.

अॅनिमियावर जर उपचार केले नाहीत, तर बरयाचं काही समस्या उद्भवू शकतात:

- प्रचंड थकव्यामुळे कुठलेच काम न करता येणे
- अकाली प्रसूती होणे
- हृदयाचे अनियमित ठोके, हृदयाचा आकार वाढणे, हृदयविकारायचा झटका येणे

अॅनिमियाची लक्षणे

- प्रचंड थकवा
- शारीरिक सामर्थ्यचा अभाव जाणवणे
- त्वचा पिवळी दिसणे
- अनियमित हृदयाचे ठोक
- डोकेदुःखी –किंवा चक्कर येणे
- हातपाय थंड पडणे
- जीभ फिकट दिसणे
- केसाचा रंग भुरा दिसण
- छातीत दुखण
- भूक न लागण

**59% किशोरवयीन बालिका मध्ये (15-19 वर्षे)
आपल्याला अॅनिमियाचे प्रमाण अधिक आढळून येते.
(NFHS-5)**



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

unicef
for every child