हैंड आऊट

याद रखने वाले मुख्य सन्देश

ऐसा भोजन जिसमें फल, दूध, दही, पनीर व चावल/चपाती और हरी पत्तेदार सब्जियां आदि उचित मात्रा में हों संतुलित आहार कहलाता है | हमारे शरीर को सभी पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है| शरीर में हीमोग्लोबिन (हिम अर्थात् लौहतत्व और ग्लोबिन का अर्थ प्रोटीन) की कमी से खून में फीकापन आ जाता है| इसी को एनीमिया कहते है|

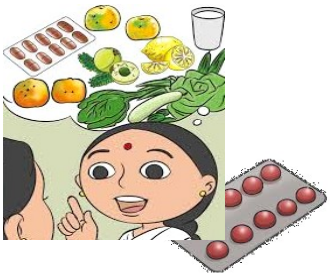
- एनीमिया एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है जो आयरन की कमी से होती हैं|
- किशोरावस्था वृद्धि की अवस्था है जिसे नींव की अवस्था भी कह सकते है | इस आयु वर्ग में शरीर को ज्यादा पोषक तत्वों की जरुरत होती है ताकि नींव मजबूत हो सके, इसीलिए इस समय हमें खाने की आदतों में सुधार लाने और आयरन युक्त भोजन लेने की आवश्यकता होती है | उसके साथ ही यह भी ध्यान देना है कि कई बार पेट में कीड़े हो जाते हैं, जो कि हमारे शरीर से पोषक तत्व लेते रहते हैं जिससे खून की कमी (एनीमिया) होने की सम्भावना बढ़ जाती है |

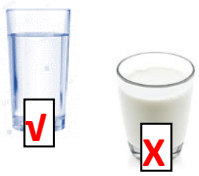
आयरन फोलिक एसिड: आईएफए अनुपूरण कार्यक्रम

हमारे लिए आयरन और फोलिक एसिड महत्वपूर्ण है जो एनीमिया से हमारा बचाव करते हैं | इसीलिए **साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड अनुपूरण कार्यक्रम** के अंतर्गत 10-19 वर्ष के सभी किशोर-किशोरियों को स्कूल और आंगनवाड़ी केंद्र से आईएफए **(आयरन फोलिक एसिड)** की गोलियां मुफ्त खिलाई जाती हैं।

आईएफए की गोलियां

- आयरन से शरीर में खून की कमी नहीं होती है, जिससे थकान नहीं लगती है, पढाई में ध्यान लगता है और स्कूल में उपस्थिति बनी रहती है,साथ ही प्रत्येक कार्य में दिन - प्रतिदिन बढ़ोत्तरी भी होती है।
- भोजन से कई बार हमारे शरीर को आवश्यकता अनुसार आयरन नहीं मिल पाता है, इसलिए आईएफए की गोली खाना जरूरी होता है।





- आईएफए की गोली को सदैव ही भोजन के बाद, पानी के साथ ही खाना चाहिए, खाली पेट नहीं।
- चाय, कॉफ़ी, दूध या दूध से बने उत्पादों के साथ में आईएफए की गोली नहीं खाना चाहिए तथा न ही गोली खाने के एक घंटे बाद तक इन चीज़ों का सेवन करना चाहिए, क्योंकि ये आयरन के अवशोषण में बाधा डालते हैं |

- आईएफए की गोली के साथ विटामिन सी भी लेना जरूरी होता है, ताकि आयरन का अवशोषण बढ़ सके।
- नीबू, संतरा, आंवला आदि खाने से हमें विटामिन 'सी' मिलता है। (विटामिन सी एक अत्यंत आवश्यक पोषक तत्व हैं)

- आईएफए की गोली प्रत्येक विद्यार्थी को प्रति सप्ताह एक दी जातीहै |
- आईएफएकी गोली का सेवन करने से कभी-कभी उल्टी होना, सर दर्द होना, मतली आना आदि जैसे लक्षण हो सकते हैं। इन लक्षणों से घबराकर गोली का सेवन करना बंद नहीं करना चाहिए, क्योंकि ये कुछ समय में स्वतः ही ठीक हो जाते हैं।

- आईएफए की गोलियां लेने के साथ-साथ, हमें भोजन की आदतों में भी बदलाव लाना चाहिए जैसे हरी पत्तेदार सब्जियों खानी चाहिए |
- मैथी, चौलाई, मूली के पत्ते, सरसों का साग, चने का साग, पालक, अंकुरित चना आदि से हमें आयरन मिलता है।

पेट में कीड़े अथवा कृमि

- मनुष्य अथवा जानवरों के पेट में कीड़े होते है जिसे कृमि भी कहते हैं | यह कृमि परजीवी अर्थात् जिस शरीर में रहते है उस पर आश्रित होते हैं | इनसे उत्पन्न रोग कृमिरोग कहलाता है। सामान्य भाषा में लोग पेट में कीड़ी भी बोलते हैं।
- ये मनुष्य के पेट में रहकर उसके सारे पोषक तत्व का शोषण कर लेते हैं|
- यह रोग मुख्यतः गंदगी से फैलता है, संक्रमित मृदा (मिट्टी) के संपर्क मे आने से भी यह रोग फैलता है।

राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस -

- प्रतिवर्ष 10 फरवरी और 10 अगस्त को राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस आयोजित किया जाता है।
- राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस देश में हर बच्चे को कृमि मुक्त करने के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की एक पहल है।
- यह कार्यक्रम महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, पेयजल और स्वच्छता मंत्रालय, मानव संसाधन और विकास मंत्रालय के तहत स्कूल, शिक्षा और साक्षरता विभाग के संयुक्त प्रयासों के माध्यम से कार्यान्वित किया जा रहा है।

विश्वभर में 836 मिलियन (83.6 करोड़) से अधिक बच्चों को 'परजीवी कृमि संक्रमण' का ज़ोखिम है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, भारत में एक से चौदह वर्ष की आयु वर्ग के 241 मिलियन (24.1 करोड़) बच्चे को '**परजीवी आंत्र कृमि**' का ज़ोखिम है |

इस संक्रमण के कारण एनीमिया, कुपोषण, मानसिक व शारीरिक और संज्ञानात्मक विकास की क्षति होती है, और स्कूल में अनुपस्थिति होती है।

कृमि संक्रमण के कारण-

- आहार और जीवित रहने के लिए परजीवी कृमि मानव की आंतों में रहते हैं और हर दिन हजारों अंडे उत्पन्न करते हैं।
- अंडें संक्रमित व्यक्ति के मल में आ जाते हैं ।
- संक्रमित लोग, जो कि बाहर/खुले में मल त्याग करते हैं, उनसे कृमि के अंडे मिट्टी में पहुँच जाते हैं।
- अंडे मिट्टी को दूषित करते हैं |
- और इससे कई तरह से संक्रमण फैलते हैं :
  - ❑ सब्जियों के उपभोग के माध्यम से संक्रमण फैलता है, जिन्हें अच्छी तरह से धोया, पकाया और छीला न गया हों।
  - ❑ दूषित पानी पीने से|
  - ❑ जो बच्चे मिट्टी में खेलते हैं और फिर बिना हाथ धोएं, अपने हाथ मुंह में डाल लेते हैं, खाना खा लेते हैं आदि ।

कृमि नाशक गोली के लाभ –

- राष्ट्रीय कृमिनाशक दिवस के दिन एल्बेंडाज़ोल की गोली खिलाई जाती है। यह पेट के कीड़ों को नष्ट करके, होने वाले संक्रमण को रोकती है।
- इसे लेने से भूख बढ़ती है और यह चिड़चिड़ापन कम करती है।
- यह कुपोषण से बचाती है।
- मध्य प्रदेश में भी यह गोलियां द्विवार्षिक अर्थात् वर्ष में दो बार दी जाती है|