हैंड आऊट
(याद रखने वाले मुख्य सन्देश)

लैंगिक भेदभाव –

- प्राकृतिक रूप से महिल व पुरुष की शारीरिक संरचना में कुछ जैविकीय अन्तर है इसे लिंग कहा जाता है |
- महिला और पुरुष को समाज द्वारा भिन्न –भिन्न भूमिकाएं दी गई हैं इसे 'जेंडर' कहते है |
- समाज द्वारा निर्धारित भूमिकाएँ हमारे व्यवहार को प्रभावित कर सकती हैं तथा भेदभाव पैदा कर हमारे जीवन के विकल्पों को सीमित कर सकती हैं | इसे ही लैंगिक भेदभाव कहते हैं |
- किशोर-किशोरी अगर ठान ले तो,समाज में लेंगिक भेदभाव को जड़ से ख़त्म कर सकते है |
- अच्छी शिक्षा प्राप्त करना, खेलना, पढ़-लिख कर नौकरी करना या व्यवसाय चलाना, ये दोनों का बराबर का हक़ है |
- आज कई महिलाएं अलग-अलग खेलकूद में देश का नाम रोशन कर रही है |

कर्णम मल्लेश्वरी (भारोत्तोलक)

पी वी सिन्धु (बैडमिंटन)

मेरी कॉम (मुक्के बाज)

मिताली राज (क्रिकेटर)

- कुपोषण का एक बड़ा कारण लैंगिक भेदभाव को भी माना जाता है, जिसका प्रभाव खाने की आदतों से देखा जा सकता है | हमें इसका ध्यान सबको दिलाना होगा कि घरों की महिलाओं और किशोरियों को किशोरों के बराबर ही भोजन करना चाहिए |

पोषण -

पौष्टिक आहार / तिरंगा भोजन उसे कहा जाता है- जिसमें नारंगी, पीले फल, सब्जियां, सफ़ेद दूध, दही पनीर व चावल, हरी पत्तेदार सब्जियां आदि शामिल हों | इसे जब सही मात्रा में लिया जाए, तो वह पौष्टिक एवं संतुलित आहार माना जाता है |

किशोर-किशोरियों को प्रतिदिन निम्न आहार का सेवन करना चाहिए :

- कम से कम दो से तीन कटोरी भात या उसी अनुपात में आटे की रोटी और कम से कम एक कटोरी गाढ़ी दाल खानी चाहिए | कटोरी का माप एक पाव होना चाहिए |
- प्रतिदिन कम से कम 1 बार मछली, मीट\कलेजी, 1अंडा और 1 गिलास दूध का सेवन करना चाहिए |
- एक कटोरी पका हुआ गहरा हरे रंग का साग व एक गहरी पीली या नारंगी रंग की दाल या सब्जी खानी चाहिए |

किशोर किशोरी को खाने में चटर-पटर जैसे कि चिप्स, बर्गर, चाउमीन, टिक्की, गोल-गप्पे इत्यादि चीजों का सेवन कम करना चाहिए, ताकि वे स्वस्थ रह सकें ।

एनीमिया -

- एनीमिया एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है जो व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक क्षमता को विपरीत रूप से प्रभावित करती है |
- भारत में 15 से 24 आयु वर्ग की 56% महिलायें व 25% पुरुष एनीमिया से ग्रसित हैं|
- एनीमिया अर्थात् शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी की ऐसी स्थिति है, जिसमें खून में फीकापन आ जाता है| हीमोग्लोबिन में हिम अर्थात् लौहतत्व और ग्लोबिन का अर्थ प्रोटीन होता हैं | यदि आहार से प्रोटीन और लौहतत्व नहीं मिले तो हीमोग्लोबिन नहीं बन पाता है, जिससे खून फीका पड जाता है, इसी को एनीमिया कहते है |

एनीमिया के संभावित कारण

- खाने में आयरन युक्त आहार की कमी होना, खान-पान में लैंगिक भेदभाव होना |
- संतुलित आहार के बारे में जानकारी की कमी होना |

एनिमिया के लक्षण-

- थकान महसूस होना, चक्कर आना, पढ़ाई में ध्यान न लगना, नाख़ून, त्वचा,आँखों और जीभ में फीकापन आना, बार-बार बीमार पडना |

एनीमिया के प्रमुख दुष्परिणाम इस प्रकार हैं –

- शारीरिक वृद्धि में कमी, पढ़ाई में पिछड़ना,बार – बार बीमार होना,असुरक्षित मातृत्व ,कम वजन के बच्चे का जन्म, उच्च मातृ मृत्युदर |

एनीमिया से बचाव के तरीके

- एनीमिया से बचाव के लिए आयरन युक्त आहार लेना जैसे - हरी पत्तेदार सब्जियाँ, खजूर, फल, गुड़, सोयाबीन, मोठ, अंकुरित दालें, दूसरी दालें खासकर मसूर दाल, आदि |
- आहार में सूक्ष्म पोषण तत्व जैसे कि विटामिन बी12, आयरन, फोलिक एसिड को शामिल करना |

संतुलित तिरंगा आहार लेने की आदत होने से हम स्वस्थ और फुर्तीले रह सकते हैं | संतुलित आहार से ही हमारा शारीरिक और मानसिक विकास आवश्यकता के अनुरूप होता है |