

किशोर अवस्था और किशोरियों का स्वास्थ्य



पोषण संवाद-8

शीर्षक

मार्गदर्शन

लेखन

प्रकाशक

पता

सामग्री सहयोग

सन्दर्भ एवं सहयोग

वर्ष

प्रतियां

सर्वाधिकार

किशोर अवस्था और किशोरियों का स्वास्थ्य

डॉ. शीला भम्बल बच्चों के स्वास्थ्य की विशेषज्ञ और विभाग अध्यक्ष (सेवानिवृत्त), शिशु स्वास्थ्य विभाग, गांधी मेडिकल कालेज, भोपाल

डॉ. प्रज्ञा तिवारी,
उप संचालक, बाल स्वास्थ्य एवं पोषण, मध्यप्रदेश शासन

सचिन कुमार जैन

विकास संवाद

ई - 7/226, प्रथम तल, धनवंतरी काम्प्लेक्स के सामने
अरेरा कालोनी, शाहपुरा, भोपाल, मध्यप्रदेश

vikassamvad@gmail.com
www.mediaforrights.org

रोली शिवहरे, राकेश मालवीय, राकेश दीवान, सौमित्र
रॉय, अरविन्द मिश्र, आरती पराशर, गुरुशरण सचदेव,
चिन्मय मिश्र, सीमा प्रकाश, अमीन चार्ल्स, राघवेंद्र
सिंह, मीनाक्षी अग्रवाल, कमलेश नामदेव, गुंजन
मेंहदीरता, सोनू मालवीय, मनोज गुप्ता, संतोष वैष्णव

पोषण

2016

3000

उन सबके लिए सुरक्षित, जो बदलाव के लिए इसका
उपयोग करना चाहते हैं।

किशोर अवस्था और किशोरियों का स्वास्थ्य



जरा नजर और नजरिया बदलिये!

परिचय

हम सबका एक लक्ष्य यह है कि हर जगह पर सभी महिलाओं और बालिकाओं के साथ होने वाला हर तरह का भेदभाव को समाप्त हो। हम जानते हैं कि हमारे समाज में किशोर अवस्था में (लड़के और लड़कियों दोनों में) आने वाले शारीरिक और मानसिक बदलावों पर बात करने की स्वतंत्रता और समस्याओं को सुलझाने की कोई व्यवस्था है नहीं।

यह एक ऐसा दौर होता है जबकि किशोरी बालिकाओं में प्राकृतिक रूप से माहवारी की शुरुआत होती है, किन्तु उसके बारे में बहुत सारी मिथ्या धारणाएं समाज में रची बसी हुई हैं। दुविधाओं का समाधान न होने से किशोरी बालिकाओं की यह उम्र बहुत पीड़ादायक हो जाती है।

परिवार और समुदाय के भीतर लैंगिक समानता लाने के लिए किशोरी बालिकाओं के स्वास्थ्य और उनके शारीरिक-मानसिक बदलावों पर बेहिचक बात करने और जिम्मेदार पहल करने की जरूरत है। पोषण संवाद पुस्तिकाओं की श्रृंखला में यह पुस्तिका किशोरी बालिकाओं के स्वास्थ्य पर सामुदायिक पहल करने और इससे जुड़ी सरकारी योजनाओं के क्रियान्वयन पर केंद्रित है।

यह पुस्तिका दो हिस्सों में है -

एक) किशोर अवस्था क्या है और किशोरियों के स्वास्थ्य से जुड़े कुछ महत्वपूर्ण संवेदनशील पहलू कौन से हैं ?

दो) किशोरी स्वास्थ्य-समानता-सशक्तिकरण के लिए संचालित योजनाएं कौन सी हैं और उनका क्रियान्वयन कैसे हो ?

किशोर अवस्था का मतलब और महत्व

किशोरावस्था (10 से 18 वर्ष) क्यों महत्वपूर्ण है?

किशोर अवस्था यानी 10 साल की उम्र से शुरू होने वाली अवस्था। इसमें बच्चों के भीतर बहुत अहम बदलाव, तेज गति से होते हैं। एक मायने में इन बदलावों के कारण लड़के और लड़कियों, दोनों में भावनात्मक उथल-पुथल की स्थिति बनती है। यह जरूरी हो जाता है कि परिवार और समाज उनकी स्थिति को समझे और उनसे अपने रिश्तों को मजबूत करे। इस समय शरीर में पसीना पैदा करने वाली ग्रंथियों की सक्रियता बढ़ जाती है। इससे कांख (बगल) और पेट-जांघ के बीच के हिस्से (ऊसन्धि) में ज्यादा पसीना आता है और सफाई न होने पर दुर्गन्ध आने लगती है; यानी स्वच्छता रखना अब अनिवार्यता है। बात बहुत छोटी सी है, पर इससे शुरूआत हो सकती है।



उम्र और परिवर्तन

लड़कियों में भौतिक बदलाव

लड़कियों में आम तौर पर 10 से 11 साल की उम्र से बदलाव होने लगते हैं। इसी सन्दर्भ में हमें ध्यान रखना चाहिए कि ये बदलाव जल्दी (8 साल में) भी शुरू हो सकते हैं और इनमें देरी (13 साल तक) भी हो सकती है।

बदलाव का मतलब

- स्तनों का विकास
- शरीर के आकार-स्वरूप और लम्बाई में बदलाव
- निजी अंगों और काँखों में बालों का उगना
- मासिक धर्म की शुरुआत
- शरीर के अंगों, फेंफड़ों के काम और हड्डियों की मोटाई में वृद्धि
- श्रोणि या पेडू या कोख और नितंबों का विस्तार होना

लड़कों में भौतिक बदलाव

लड़कों में आम तौर पर 11 से 12 साल की उम्र से बदलाव होने लगते हैं। इसी सन्दर्भ में हमें ध्यान रखना चाहिए कि ये बदलाव जल्दी (9 साल में) भी शुरू हो सकते हैं और इनमें देरी (14 साल तक) भी हो सकती है।

बदलाव का मतलब

- लिंग और अंडकोष में वृद्धि
- शरीर के आकार-स्वरूप और लम्बाई में बदलाव
- वीर्य का निर्माण और स्खलन होना
- शरीर और चेहरे पर बालों का आना शुरू होना
- आवाज में बदलाव होना
- शरीर के अंगों, फेंफड़ों के काम और हड्डियों की मोटाई में वृद्धि
- सीने और कन्धों का विस्तार होना

इस उम्र को दो भागों में बाँट कर देखा जाता है :

- किशोर पूर्व अवस्था : 10 से 13 वर्ष
- किशोर अवस्था : 14 से 19 वर्ष

सामाजिक, मानसिक और भावनात्मक बदलाव

किशोर अवस्था में आप देखेंगे कि बच्चों के व्यवहार में कुछ बदलाव आता है। परिवार, दोस्तों और समान उम्र के समूह से उनकी बातचीत और दूरी-निकटता में स्पष्टता नजर आती है। हर बच्चे में सामाजिक और भावनात्मक बदलाव अलग-अलग होता है। उनके परिवार की पृष्ठभूमि, संस्कृति, पारिवारिक व्यवहार, पर्यावरण, सामाजिक स्थिति, बचपन में उन्हें मिले विकास के अवसर और देखरेख से यह तय होता है कि उनकी किशोर अवस्था में क्या और कैसे बदलाव आयेंगे !

- **पहचान की तलाश** : किशोर अवस्था में पहुंचते हुए बच्चे अपनी पहचान खोजने और समझने लगते हैं। वे कौन के साथ सहज होते हैं और कहाँ उन्हें ज्यादा स्थान मिलता है और कहाँ वे अपने आप को सामने रख सकते हैं; इसी आधार पर वे अपना दायरा बनाते हैं। उनका दायरा बनाने में उनकी लैंगिक पहचान, पारिवारिक स्थिति, सामाजिक ढांचा और संस्कृति की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

- **स्वतंत्रता की खोज** : वे कुछ निर्णय लेना चाहते हैं; घर और मित्र समूह में लिए जाने वाले निर्णय को प्रभावित करने के लिये स्थान चाहते हैं।



- **जिम्मेदारी की तलाश :** घर हो या स्कूल या समुदाय, आप पायेंगे कि वे जिम्मेदारी लेना चाहते हैं। उन्हें जिम्मेदारी लेने देना चाहिए। वे अपने माता-पिता की स्थिति और सीमाओं को समझने की कोशिश करते हैं और अपने लिए स्थान तलाशते हुए खुद भी जिम्मेदारी लेना चाहते हैं।
- **नए अनुभवों की तलाश :** इस उम्र में दिमाग के विकास की प्रकृति ऐसी होती है कि उनमें नए अनुभव पाने की चाहत बढ़ती है। उनके साथ यदि अच्छे रिश्ते न रखें जाएँ, तो वे बुरे अनुभव से गुजरते हैं। इसी अवस्था में वे जोखिम भी उठाना चाहते हैं।
- **सही और गलत के बारे में सोचना :** अपने बच्चे अब अपने खुद के मूल्य और नैतिक मापदंड गढ़ते हैं, वे केवल दूसरों के निर्देशों का पालन करने के लिए मन से तैयार नहीं होते हैं। वे सवाल करते हैं। उन्हें यह भी पता चलने लगता है कि वे अपने किये के लिए जिम्मेदार भी होंगे, उनके निर्णयों के गहरे असर होंगे; ऐसे में परिवार और समुदाय को उनसे आँख मूँद कर निर्देशों के पालन करने की अपेक्षा नहीं करना चाहिए। उनसे बात करना और उन्हें कुछ समझाने से पहले, उन्हें और उनकी बातों को समझना बहुत जरूरी होता है।
- वे अपने मित्रों और समान उम्र वालों से ज्यादा प्रभावित होते हैं। इसका मतलब है कि उन्हें अकेला नहीं समझना चाहिए। उन्हें मैं और मेरी गरिमा का अहसास होने लगता है।
- 11-13 साल की उम्र में उन्हें अपनी लैंगिक पहचान का पूरा अहसास हो जाता है और उनमें रोमानी भावनाएं आना शुरू हो जाती हैं। यह जरूरी नहीं है कि उनके अहसास बहुत गहरे हों, पर उम्र के इस दौर के बदलावों से इसका जुड़ाव तो है।
- **वर्तमान दौर में संचार के तरीके** - मोबाइल, इंटरनेट, सोशल मीडिया उनकी सोच और व्यवहार को बहुत ज्यादा प्रभावित करता है।

- **भावुकता का प्रदर्शन** – अब वे अपनी भावुकता को प्रदर्शित करते हैं। वे ज्यादा भावुक होते भी हैं। भावनाओं के उतार-चढ़ाव से टकरावों में वृद्धि हो सकती है।
- वे दूसरों के मनोभावों और शरीर की भाषा को पढ़ने की कोशिश करते हैं।
- वे खुद के प्रति बहुत सजग होते हैं। वे अक्सर सोचते हैं कि मैं कैसा दिख रहा हूँ/दिख रही हूँ, लोग या उसे दोस्त उनके बारे में क्या सोचते हैं आदि बातें मन में चलती रहती हैं।
- इस उम्र में निर्णय लेने का कौशल विकसित होता है, इसलिए उन्हें पारिवारिक, सामुदायिक प्रक्रियाओं में शामिल करना चाहिए।
- वे परिवार के साथ कम और मित्रों के साथ ज्यादा समय बिताना चाहते हैं। वे ज्यादा स्वतंत्रता और निजता चाहते हैं। जब परिवार उन्हें ये नहीं देता है, तब बड़ों का बच्चों के साथ टकराव शुरू हो जाता है। कई बार परिजन दबाव डाल कर बच्चों को कुछ मानने के लिए मजबूर करते हैं, दबाव में बच्चे शायद मान भी लें, किन्तु उनके मन में परिजनों से कुछ दूरी का निर्माण भी हो जाता है। इन बच्चों से लड़कर हम सही दिशा में नहीं बढ़ सकते हैं।
- उनकी स्वतंत्रता, जिम्मेदारी लेने की कोशिशों, उनकी निजता और मित्रों के साथ समय बिताने की इच्छा का सम्मान करना चाहिए ताकि वे अपने स्वतंत्र व्यक्तित्व में ढल सकें। इससे उनमें आत्मविश्वास बढ़ेगा।
- अध्ययन बताते हैं कि किशोर अवस्था में मानसिक स्वास्थ्य, असामाजिक कृत्य और गलत दिशा में भटकने का जोखिम ज्यादा होता है। उनसे लड़कर नहीं, उनसे दोस्ती गांठ कर ही उनके विकास को सही दिशा दी जा सकती है।

किशोर अवस्था से सम्बंधित कुछ महत्वपूर्ण संकेत और बातें

जीवन में इस पड़ाव पर पंहुचने का मतलब है एक सुरक्षित और मनमाफिक जीवन काल से जटिल, प्रतिस्पर्धा और वास्तविकता से प्रभावित जीवन काल में प्रवेश। इस काल में वे इन चार चुनौतियों का सामना कर सकते हैं -

अवसाद से प्रभावित होना - अब वे अपने परिवार को दो नजरियों से देखने लगते हैं - खुद के नज़रिए से और बाहर की दुनिया (जैसे स्कूल के साथ, आस-पड़ोस के दोस्त, वे वयस्कों की बातों को समझ पाते हैं आदि) के नजरिये से। उन्हें परिवार के भीतर होने वाले आपसी व्यवहार का मतलब समझ आता है। वे तनाव और टकराव को महसूस कर पाते हैं। अब चूंकि वे स्कूल में या स्कूल के बाहर भी प्रतिस्पर्धा और आगे होने का मतलब जान रहे होते हैं, इसलिए परिवार के भीतर घट रही घटनाएं उन्हें गहरे तक प्रभावित करती हैं। जब वे पढ़ नहीं पाते हैं, या अपनी बात साझा नहीं कर पाते हैं तो उनके अवसाद से भर जाने की आशंका होती है। यह अवसाद उनके अपने दोस्तों या किसी से भी रिश्तों को भी प्रभावित कर सकता है।



संगत - किशोरावस्था में मिलने वाले सहयोग, सही वातावरण, अपनी बात खुल कर कह पाने की स्वतंत्रता से तय होता है कि बच्चे किस तरह की आदतें पालेंगे। यदि वे तनाव में रहेंगे, यदि उन्हें अपनी दुविधाओं के बारे में बात करने का मौका नहीं मिलेगा तो वे बुरी संगत में पड़ सकते हैं। यह भी संभव है कि लड़कियां अपने साथ हो रहे किसी दुर्व्यवहार के दुःख को साझा ही न करें। बुरी संगत में बहुत संभव होता है कि वे नशे का सेवन करने लगे या आपराधिक काम करने की इच्छा पालने लगे।



खंडित मानस की मानसिक समस्या का बढ़ना - जब बच्चों को घर में हिंसा और दुर्व्यवहार दिखता है या वे स्कूल में अच्छे अंक नहीं ला पाते हैं या उन्हें पाठ याद करने में दिक्कत हो रही होती है और उनसे कोई अच्छे से बात करने वाला नहीं होता है तो वे इस समस्या से ग्रसित हो जाते हैं। उन्हें साफ साफ सोचने में या कुछ भी तय करने में दिक्कत होती है। उन्हें लगता है कि परिवार में या बाहर कोई लोग उनके खिलाफ हैं या उन्हें नुकसान पहुंचा सकते हैं। किशोर अवस्था के बच्चों को इस स्थिति में लगने लगता है कि अब उनकी समस्या का हल नहीं हो सकता है। इतना ही नहीं उनमें जीवन के प्रति उत्साह कम हो सकता है और वे दैनिक या सामान्य गतिविधियों में रूचि नहीं लेते हैं। आप देख सकते हैं कि इस उम्र के बच्चे अब अक्सर आत्महत्या करने जैसे कदम उठा रहे हैं।

भेदभाव की भावना – इस दौर में लड़कों को पुरुष होने और लड़कियों को महिला होने का पूरा अहसास हो जाता है; या कहें कि अहसास करा दिया जाता है। सामाजिक व्यवहार से ही यह तय होता है कि उनमें लैंगिक समानता की भावना का विकास होगा या असमानता का। इसलिए बहुत जरूरी होता है कि समाज में लड़के और लड़कियों की खास जरूरतों के प्रति सजग रहते हुए उनके साथ समानता का व्यवहार हो और उन्हें बराबरी के अवसर मिलें।

आत्मसम्मान और आत्मविश्वास – बहुत जरूरी होता है कि समाज और परिवार किशोर अवस्था के बच्चों को उनके होने, उनके अस्तित्व को महसूस करने दें। उन्हें निर्णय लेने की प्रक्रिया में शामिल करें और उनकी मांगों को बिना-सोचे समझे अपने ज्ञान और पूर्वाग्रह के आधार पर खारिज न करें। इनकी उपलब्धियां बड़ी हों या छोटी, उनका सम्मान करें और उन्हें भी अहसास करवाएं कि उनका काम बहुत अच्छा और महत्वपूर्ण है। यदि उन्हें केवल गलतियों का ही अहसास करवाया जाएगा और उनकी अच्छाइयों को नहीं उभारा जाएगा, तो वे भीतर से टूट जायेंगे और उनमें ये भावना बैठ जायेगी कि वे कुछ अच्छा, बड़ा या महत्वपूर्ण नहीं कर सकते हैं।

संवाद करने, बात कहने की प्रेरणा – यह भी जरूरी है कि उन्हें अपनी बात, समस्या या दुविधा के बारे में मन की बात कहने के लिए प्रेरित किया जाए। याद रखिये कि किशोर अवस्था के बच्चे अपने हमउम्र और दोस्तों के साथ ज्यादा खुलते हैं और बात करते हैं। उनकी मित्रताओं और बातचीत का सम्मान कीजिये। उनसे मित्रतापूर्ण व्यवहार करेंगे, तो वे भी आपसे मित्रवत व्यवहार करेंगे।

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

किशोरावस्था और माहवारी

लड़कियों में 10 वर्ष की आयु से कुछ बहुत महत्वपूर्ण बदलाव आना शुरू होते हैं जैसे स्तनों का विकास होना। आम तौर पर यह माना जाता है कि 10 से 13 साल की उम्र में किशोरियों के जीवन में माहवारी की शुरुआत होती है। यह एक सामान्य प्रक्रिया है, जिसमें इस उम्र में अंडाशय विकसित डिम्ब/अंडाणु का उत्पादन करते हैं। यह अंडाणु एक नाली के जरिये गर्भाशय तक पहुंचता है। वहां पहुंच कर उसका अस्तर खून और तरल पदार्थ से गाढ़ा हो जाता है। नैसर्गिक रूप से यह इसलिए होता है कि अंडाणु सक्रीय या जन्म (प्रजनन) देने लायक हो जाए, वह बढ़ सके। इससे ही बच्चे के जन्म यानी उनके गर्भवती होने की संभावना स्थापित हो जाती है।

किशोरी में ये डिम्ब या अंडाणु पुरुष के शुक्राणु से नहीं मिल पाते हैं, तो वे तरल पदार्थ में बदल जाते हैं। तब यह तरल पदार्थ नियमित रूप से योनी से बाहर निकलता है। इसे ही माहवारी कहते हैं।

जब ये अंडाणु पुरुष के शुक्राणु से मिल जाते हैं तो भ्रूण का रूप ले लेते हैं तब महिला गर्भवती हो जाती है और माहवारी रुक जाती है।

यह एक सामान्य और प्राकृतिक प्रक्रिया है, जो दस साल की उम्र के बाद कभी भी शुरू हो सकती है। इस अवस्था का मतलब यह कतई नहीं है कि माहवारी के दौरान शरीर का अशुद्ध या गन्दा रक्त बाहर निकलता है। वास्तव में सही समय पर माहवारी होना किशोरी के स्वस्थ होने का प्रमाण होता है। इसके साथ जो सोच और धारणाएं जोड़ दी गयीं हैं, उससे किशोरी बालिकाओं को कमजोर और दोयम दर्जे का होने का अहसास होने लगता है।

जैसे कि पहले उल्लेख किया गया कि 10 से 13 साल की उम्र में माहवारी की शुरुआत होती है। इसकी अवधि 2 से 7 दिन तक हो सकती है।

जब जीवन में माहवारी की शुरुआत होती है, उसके लगभग छह महीने पहले से अंडे की सफेदी जैसा तरल द्रव निकलता है। यह भी स्वाभाविक स्थिति है, यह कोई बीमारी नहीं है। किशोरियों के शरीर में जब अंडाणु बनना शुरू होता है, तब सफेद स्राव होता है। यह माहवारी के शुरू होने का संकेत होता है। इसमें कोई गंध नहीं होती है और इससे संक्रमण भी नहीं होता है। किन्तु यदि इस द्रव में झाग हो, इसका रंग पीलापन लिए हो, इसमें बदबू या गंध हो और इसमें लाल रंग हो, तब डाक्टर को जल्दी दिखाया जाना चाहिए।

हम यह देखते हैं कि अपने समाज में किशोर अवस्था आने पर लड़कियों पर प्रतिबन्ध कड़े कर दिए जाते हैं। आस-पास के वातावरण से लड़कियों को अहसास होता है कि उनके साथ कुछ गलत हो रहा है। वे चुप रहती हैं और उनका तनाव बढ़ता जाता है। ऐसे में जो सलाह और सावधानियां बरतने की जानकारी उन्हें मिलना चाहिए, वह मिल नहीं पाती है। तब जनन अंगों की सफाई न होने, सही अन्तःवस्त्र न मिलने, अकेलेपन, व्यवहार में दूरी के कारण उन्हें यौन संक्रमण भी हो सकता है।

इस दौरान अंतःवस्त्रों की अच्छे से सफाई होना चाहिए। संक्रमण तभी होगा, जब स्वच्छता नहीं रखी जायेगी।

- यह स्थिति यानी माहवारी 21 से 28 दिन के अंतराल पर आती है।
- यदि 16 वर्ष की उम्र तक मासिक धर्म की शुरुआत नहीं होती है तो डाक्टर से परीक्षण आवश्यक है।
- शुरू के दो सालों में, यानी माहवारी का चक्र शुरू होने पर, प्रायः माहवारी नियमित नहीं होती है। हो सकता है कि तब अंतराल दो महीने का हो या फिर 5 महीने में। ऐसी स्थिति में डॉक्टर से परामर्श अवश्य लेना चाहिए।
- जिस दिन माहवारी आती है, उस दिन या उसके एक दिन पहले से किशोरी के

स्तनों में भारीपन और पेट में दर्द होता है, जो स्वाभाविक है; जैसे ही माहवारी आती है, 1 से 2 घंटे के भीतर वह दर्द बंद हो जाता है।

- यदि संभव हो तो बाजार में उपलब्ध सेनेटरी नैपकिन का उपयोग किया जाना चाहिए। उपयोग पश्चात इन्हें जलाया, जमीन में गाड़ा जाना चाहिये या सुरक्षित निष्कासन करना चाहिए।
- यदि दर्द बहुत असहनीय हो या ज्यादा समय तक बना रहे तो, स्वास्थ्य केंद्र की सेवा लेना चाहिए।
- कभी-कभी अधिक रक्तस्राव होने से माहवारी में तरल रक्त की जगह पर थक्के के रूप में रक्तस्राव होता है। यह किशोरियों को पीड़ा देता है। इस स्थिति में भी स्वास्थ्य केंद्र जाना चाहिए।
- आमतौर पर माहवारी के दौरान 50 से 80 मिलीलीटर रक्त का बहाव होता है। इससे ज्यादा रक्त स्राव होता है तो इससे भी किशोरियों में खून की कमी हो जाती है।
- माहवारी के दौरान अंतःवस्त्रों को यथा संभव 3-4 घंटे में बदलना चाहिए। उपयोग किए गए वस्त्र एवं कपड़ों को साबुन और गरम पानी से स्वच्छ करना चाहिए ताकि संक्रमण की संभावना कम हो।

पीड़ादायक माहवारी होने पर

- यह सही है कि जब भी माहवारी शुरू होती है, तब किशोरियों को दर्द का सामना करना पड़ता है। जब भी ऐसा हो तब नाभि के नीचे के हिस्से का गरम सेंक किया जा सकता है। गरम पानी से नहाएं और गरम पेय पियें।
- पेट के निचले हिस्से पर अपनी ही उँगलियों से हलके-हलके मालिश करें। यदि नियमित रूप से टहलें तो भी उन्हें बेहतर लगेगा।

- खान-पान पर ध्यान देना बहुत जरूरी होता है। इस दौरान साबुत अनाज, फल-सब्जियाँ, दूध आदि का सेवन जरूर करना चाहिए। नमक, शकर का उपयोग कम करना चाहिए।

सफेद पानी (ल्यूकोरिया) - यदि किशोरी बालिका के शरीर से लगातार सफेद पानी का बहाव हो रहा है। वह पानी बदबूदार है, या जननांगों में खुजाल हो तो स्वास्थ्य केंद्र की उचित सेवाएं लेना चाहिए। यह एक अलग तरह की शारीरिक समस्या है।

कुछ महत्वपूर्ण बिंदु

- किशोरी बालिका से सामान्य और सम्मानजनक व्यवहार होना चाहिए। उनके साथ छुआछूत या भेदभाव उपयुक्त नहीं है। यह भेदभाव अमानवीयता का परिचायक है।
- वैसे तो किशोरावस्था स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत किशोरियों को सेनिटरी पैड्स दिये जाने की व्यवस्था बनाने की पहल हो रही है। जब तक यह व्यवस्था न बने, तब तक स्थानीय व्यवस्था बनना चाहिए।
- माहवारी के दौरान सूती के कपड़े के अस्तर (पैड) का उपयोग करना चाहिए।
- एक दिन में तीन से चार बार यह कपड़ा बदलना चाहिए।
- इस कपड़े को हर बार साबुन से धोकर धूप में सुखाया जाना चाहिए। हमारे यहाँ ये कपड़े यँ ही धोकर अँधेरे में सुखाये जाते हैं; इस व्यवहार को बदलना होगा। अगली बार की माहवारी में नए कपड़े का उपयोग करना चाहिए।
- किशोरियों को साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड की गोलियाँ खाना चाहिए।

इससे उनमें खून की कमी नहीं होगी।

- इस अवधि में निजी अंगों में साफ-स्वच्छता रखना बहुत जरूरी होता है। यदि ऐसा नहीं होता तो संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है। यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि शौच धोते समय हाथ योनी या मूत्र मार्ग से न छुए, इससे संक्रमण हो सकता है।
- किशोरियों के शरीर में खून की कमी होने के कारण वे मिट्टी खाने लगती हैं। इस तरह के अस्वच्छ, अस्वस्थ व्यवहार से उनके पेट में कीड़े पड़ जाते हैं। पेट में कीड़े खून की कमी पैदा करते हैं। मिट्टी हो या बाल, इन्हें मुंह में लेना शरीर के लिए अस्वच्छ और अस्वस्थकर है।
- मिट्टी खाने से या स्वच्छता न होने से उनके पेट में कीड़े हो जाते हैं। जिसके परिणामस्वरूप उनमें खून की कमी भी हो जाती है। इसीलिए उन्हें पौष्टिक भोजन और आयरन-फोलिक एसिड की गोलियाँ दी जाने की और भी जरूरत पड़ती है। इसके साथ ही पेट में कीड़े खत्म करने का उपचार भी करना जरूरी होता है।
- किशोरी बालिकाओं से दुर्व्यवहार, उन्हें अपमानित करना या उन्हें अपनी मर्जी से काम न करने देना भी एक किस्म की हिंसा ही है। हम उन्हें ऐसा बनाएँ कि वे अपनी सुरक्षा भी खुद कर सकें, उन्हें सामान्य और बराबर होने का अहसास हो। और वे आत्मनिर्भर हो सकें।

वास्तव में समाज को अपना व्यवहार बदलना है।

सही व्यवहार

- मासिक धर्म की दिनों में भी सामान्य दिनों की तरह गतिविधियाँ करते रहना। इसे बीमारी न मानें।

- अपने निजी अंगों/जनन अंगों के आसपास सफाई करते रहना जरूरी है।
- मासिक धर्म के दिनों में भी नहाना जरूर-जरूर चाहिए।
- जब लेट्रिन जाएँ और मल उत्सर्जन की जगह को साफ करें, तब ध्यान रखें कि शौच की सफाई आगे से पीछे की तरफ करें, पीछे से आगे की तरफ कभी नहीं! इससे संक्रमण की आशंका होती है।
- जाँघिये या अन्तःवस्त्र साफ ही पहनना चाहिए।
- माहवारी एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। इस स्थिति में सूती कपड़े के सेनेटरी नेपकिन पहनना ही सबसे सही है। नेपकिन मांगने या खरीदने या लेने में संकोच न करें।
- मासिक धर्म के दौरान पहने जाने वाले अंतःवस्त्रों या सेनेटरी नेपकिन को अँधेरे में न सुखाएं। इसे धूप में सुखाएं।

परिवार और समाज का दायित्व है कि वे किशोरियों की मनःस्थिति को महसूस करें। उन्हें यह अहसास न होने दें कि उसका लड़की होना कोई अपराध है। किशोरावस्था जीवन का प्राकृतिक पड़ाव भर है; और माहवारी किसी अपराध या गलती का परिणाम नहीं है।

खून की कमी; एक बड़ी चुनौती

एनीमिया के लक्षण

- कमजोरी महसूस होना ।
- पढ़ाई में ध्यान ना लगना ।
- रोज के कार्य में थकान महसूस करना या सांस फूलना ।
- भूख कम हो जाना, बीमार महसूस करना ।

एनीमिया की पहचान

खून की कमी (अल्पता) या एनीमिया की पहचान कैसे की जा सकती है ?

- भूख न लगना, जल्दी थक जाना, सांस फूलना
- आंखों की निचली पलक के अन्दर के हिस्से का सफेद या फीका पड़ना ।
- नाखूनों का सफेद या फीका पड़ना ।
- जीभ का सफेद या फीका पड़ना ।
- पैरों में सूजन आना ।

एनीमिया से बचाव कैसे करें

एनीमिया से बचाव के प्रमुख तरीके हैं -

- पर्याप्त मात्रा में आयरन युक्त खाद्य पदार्थों को भोजन में शामिल करना ।
- प्रति सप्ताह आयरन; आईएफए की एक गोली का सेवन निश्चित दिन पर करना ।

- स्वास्थ्य की पर्याप्त देखभाल करना जैसे मलेरिया से बचकर रहना ।
- पेट के कीड़ों से बचाव के लिए हर 6 माह में पेट के कीड़े खत्म करने की दवा खाना, व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखना और साफ पानी पीना आदि व्यवहार ।

क्या आयरन युक्त खाद्य पदार्थ खाने से एनीमिया से बचाव किया जा सकता है?

हाँ । आयरन युक्त भोजन करने से एनीमिया से बचाव किया जा सकता है ।

आयरनयुक्त खाद्य पदार्थ कौन कौन से हैं ?

शाकाहारी

हरे पत्ते वाली सब्जियां - सरसों, चने का साग, मेथी, सहजन, मुनगा, पालक आदि

अनाज - गेहूं, ज्वार, बाजरा, अंकुरित अनाज, मूंगफली, तिल आदि

दूध - गाय, भैंस, बकरी

मांसाहारी

मांस, मछली, अण्डे

खाना खाने के एक घंटा पहले और एक घंटा बाद तक चाय, कॉफी आदि नहीं पियें क्योंकि यह शरीर द्वारा आयरन ग्रहण करने में बाधा पहुंचाते हैं ।

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

किशोरी बालिकाओं के लिए संचालित योजनाएं

साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड कार्यक्रम

- किशोरी बालिकाओं में खून की कमी को रोकने हेतु साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड अनुपूरण कार्यक्रम का मध्यप्रदेश के सभी 51 जिलों में संचालन किया जा रहा है। ये कार्यक्रम स्वास्थ्य विभाग द्वारा महिला बाल विकास विभाग, स्कूल शिक्षा विभाग और आदिम जाति कल्याण विभाग की सहभागिता से क्रियान्वित किया जा रहा है।
- 10 से 19 वर्षीय समस्त शालेय किशोरवय बच्चों को शासकीय/अशासकीय अनुदान प्राप्त शालाओं के माध्यम से हर सप्ताह मंगलवार को आईएफए की नीली गोली शिक्षकों के समक्ष खिलाई जाती है। शाला त्यागी अथवा शाला अप्रवेशी बच्चों को आंगनवाड़ियों में यह गोली साप्ताहिक रूप से खिलाई जाती है।
- प्रत्येक नीली डब्ल्यूआईएफएस गोली में 200 ग्राम आयरन व 500 ग्राम फोलिक एसिड होता है।
- यह गोलियां पूर्णतः सुरक्षित हैं और आमतौर पर सेवन से कोई गंभीर प्रतिकूल लक्षण नहीं होते हैं।
- कभी-कभी मल का काला होना अथवा हल्का पेट दर्द, कब्ज आदि जैसे लक्षण हो सकते हैं जो स्वाभाविक और सामान्य होते हैं।

राष्ट्रीय कृमिमुक्ति दिवस

- प्रति वर्ष 10 फरवरी को राष्ट्रीय कृमिमुक्ति दिवस का आयोजन किया जाता है। जिसमें 1 से 19 वर्षीय समस्त बच्चों का कृमिनाशन किया जाता है।

- यह कार्यक्रम स्वास्थ्य, शिक्षा, एकीकृत बाल विकास सेवाओं व आदिम जाति कल्याण विभाग द्वारा समन्वित रूप से आयोजित किया जाता है।

किशोरी शक्ति योजना

मध्यप्रदेश में किशोरियों के बहु आयामी विकास के लिए किशोरी शक्ति योजना का संचालन हो रहा है। यह योजना 35 जिलों में चल रही है। इसमें विकास के कई अलग-अलग पहलुओं को छुआ गया है।

ये योजना महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा संचालित आंगनवाड़ी केन्द्रों के माध्यम से क्रियान्वित की जाती है। इसमें स्वास्थ्य विभाग की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

किशोरी शक्ति योजना में 11 से 18 साल तक की लड़कियों के लिए कुछ अहम प्रावधान हैं -

- किशोरी बालिकाओं के पोषण और स्वास्थ्य के स्तर में बेहतरी लाना।
- अनौपचारिक शिक्षा के जरिये उनमें साक्षरता और गणित के कौशल को हासिल करने की लालसा पैदा करना।
- अलग-अलग परिस्थितियों में निर्णय लेने की क्षमता विकसित करना।
- प्रशिक्षण के माध्यम से उनमें घरेलू और व्यावसायिक कार्यों सम्बन्धी कौशल को बढ़ाना। यह उनकी इच्छा और निर्णय पर निर्भर करता है कि वे किस तरह का कौशल हासिल करना चाहती हैं!
- स्वास्थ्य, शिक्षा, स्वच्छता, पोषण, प्रबंधन और बाल देखरेख जैसे विषयों पर जागरूकता बढ़ाना।
- शादी की सही उम्र, परिवार नियोजन, प्रजनन के अधिकार, निर्णय लेने की क्षमता सरीखे विषयों पर जानकारी दी जाना।

- समाज के मुद्दों पर जानकारी देकर और चर्चा करके उनकी समझ को विकसित करने में मदद करना।
- किशोरी बालिकाओं में समाज के एक अभिन्न और बराबर का हिस्सेदार होने की भावना को विकसित करने में मदद करना; उसे यह अहसास करवाना कि वह समाज की एक उपयोगी सदस्य है और उसकी भागीदारी महत्वपूर्ण है।

गतिविधियां

आयरन-फोलिक एसिड की गोलियों का उपयोग और कृमिनाशक दवा का वितरण

- स्कूल से बाहर सभी किशोरियों को हर मंगलवार को आयरन-फोलिक एसिड के नीले रंग की गोली दी जाती है।
- साल में एक बार राष्ट्रीय कृमिमुक्ति दिवस पर स्वास्थ्य विभाग द्वारा कृमिनाशक दवा का निःशुल्क वितरण किया जाता है।

स्वास्थ्य जांच और सन्दर्भ सेवाएं

- हर साल अप्रैल, जुलाई, अक्टूबर और जनवरी में आयोजित होने वाले ग्राम स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता दिवस पर गांव/समुदाय की सभी किशोरी बालिकाओं के स्वास्थ्य की जांच की जाती है। उनके कद, वजन और बी एम् आई (बाडी माँस इंडेक्स - ऊँचाई के मान से वजन) की माप की जाती है ताकि उनके विकास की गति और स्थिति को जांचा जा सके।

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा

- पोषण और संतुलित आहार के बारे में जानकारी दी जाना
- हर महीने के चौथे मंगलवार को (जिसे मंगल किशोरी दिवस कहा जाता है) कुछ खास विषयों पर परामर्श सत्र किये जाते हैं।

परिवार कल्याण/किशोरी प्रजनन और यौन स्वास्थ्य, बच्चों की देखरेख से सम्बंधित परामर्श

- इस गतिविधि में मुख्य रूप से 14 से 18 साल की उम्र की किशोरियों को शामिल किया जाता है।
- परिवार कल्याण और किशोरी प्रजनन और यौन स्वास्थ्य के बारे में जानकारी दी जाना।
- अर्श क्लीनिक की सेवाओं के बारे में जानकारी, परामर्श सत्रों का आयोजन और स्वास्थ्य जांच केम्प।

जीवन कौशल शिक्षा

- जीवन कौशल शिक्षा सत्रों का आयोजन हर शनिवार को दोपहर के समय किया जाता है।

गतिविधियों का संचालन

- किशोरी शक्ति योजना की गतिविधियों का संचालन हर आंगनवाड़ी केंद्र पर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा किया जाता है। इस काम में किशोरी समूह/किशोरी क्लब की किशोरियां महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।
- यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें स्कूल छोड़ने वाली किशोरियों को शिक्षा की मुख्य धारा से जोड़ने के प्रयास किये जाते हैं।
- इसमें तीन दिन का सखी सहेली प्रशिक्षण होता है।
- किशोरियों के समूह में माहवारी स्वच्छता व्यवहार को बढ़ावा देने के लिए गतिविधियां की जाती हैं।
- वार्षिक किशोरी बालिका दिवस का आयोजन
- राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के दौरान व्यंजन प्रतियोगिता का आयोजन

राजीव गांधी किशोरी बालिका सशक्तिकरण योजना - सबला

- सबला योजना का क्रियान्वयन वर्तमान में मध्यप्रदेश के 15 जिलों में किया जा रहा है। ये जिले हैं - जबलपुर, बालाघाट, दमोह, सागर, टीकमगढ़, भोपाल, राजगढ़, बैतूल, इंदौर, झाबुआ, नीमच, भिंड, श्योपुर, रीवा और सीधी।
- यह योजना 11 से 18 साल की सभी किशोरी बालिकाओं के लिए संचालित है।
- इसमें मुख्य जोर उन बालिकाओं पर है, जो स्कूल शिक्षा व्यवस्था से बाहर हैं।

योजना के मुख्य उद्देश्य

- किशोरी बालिकाओं के आत्मविश्वास को बढ़ाना और उनका सशक्तिकरण करना।
- उनके पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति में बेहतरी लाना।
- प्रशिक्षण के माध्यम से उनमें घरेलू और व्यावसायिक कार्यों सम्बन्धी कौशल को बढ़ाना। यह उनकी इच्छा और निर्णय पर निर्भर करता है कि वे किस तरह का कौशल हासिल करना चाहती हैं!
- स्वास्थ्य, शिक्षा, स्वच्छता, पोषण, प्रबंधन और बाल देखरेख जैसे विषयों पर जागरूकता बढ़ाना।
- शादी की सही उम्र, परिवार नियोजन, प्रजनन के अधिकार, निर्णय लेने की क्षमता सरीखे विषयों पर जानकारी दी जाना।
- समाज के मुद्दों पर जानकारी देकर और चर्चा करके उनकी समझ को विकसित करने में मदद करना।
- उपलब्ध सार्वजनिक सेवाओं, जैसे स्वास्थ्य सेवाएं, डाकघर, बैंक, पुलिस थाना आदि के बारे में जानकारी देना और इससे सम्बंधित मार्गदर्शन देना।

मुख्य गतिविधियां

पोषण गतिविधि

सबला योजना के तहत सभी किशोरी बालिकाओं को हर मंगलवार को आंगनवाड़ी केंद्र से घर ले जाने योग्य (टेक होम राशन) राशन दिया जाता है। इसमें एक दिन के लिए 600 कैलोरी उर्जा, 18-20 ग्राम प्रोटीन होता है।

आयरन-फोलिक एसिड की गोलियों का उपयोग और कृमिनाशक दवा का वितरण

- स्कूल से बाहर सभी किशोरियों को हर मंगलवार को आयरन-फोलिक एसिड की नीले रंग वाली गोली दी जाती है।
- साल में दो बार स्वास्थ्य विभाग द्वारा कृमिनाशक दवा का वितरण किया जाता है।

स्वास्थ्य जांच और सन्दर्भ सेवाएं

- हर तीन माह में आयोजित होने वाले ग्राम स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता दिवस पर गांव/समुदाय की सभी किशोरी बालिकाओं के स्वास्थ्य की जांच की जाती है, उनके कद, वजन और बी एम आई (बाडी माँस इंडेक्स - ऊँचाई के मान से वजन) की माप की जाती है ताकि उनके विकास की गति और स्थिति को जांचा जा सके। यह जानकारी किशोरी कार्ड में दर्ज की जाती है।
- किशोरी क्लीनिक का आयोजन होता है।

पोषण और जीवन-स्वास्थ्य शिक्षा

- पोषण और संतुलित आहार के बारे में जानकारी दी जाना।
- हर महीने के चौथे मंगलवार को (जिसे मंगल किशोरी दिवस कहा जाता है) कुछ खास विषयों पर परामर्श सत्र किये जाते हैं।

- इस गतिविधि में मुख्य रूप से 14 से 18 साल की उम्र की किशोरियों को शामिल किया जाता है।
- परिवार कल्याण और किशोरी स्वास्थ्य, प्रजनन और यौन स्वास्थ्य के बारे में जानकारी दी जाना।
- अर्श क्लीनिक की सेवाओं के बारे में जानकारी, परामर्श सत्रों का आयोजन और स्वास्थ्य जांच शिविर।

जीवन कौशल शिक्षा

जीवन कौशल शिक्षा सत्रों का आयोजन हर शनिवार को दोपहर के समय किया जाता है। इस गतिविधि में सत्र का संचालन सबला योजना के तहत दी गयी सबला किट – मेरी सखी पुस्तिका के माध्यम से किया जाता है।

सार्वजनिक सेवाओं पर भ्रमण

किशोरी बालिकाओं को सार्वजनिक सेवाओं के काम करने के तौर-तरीकों और उनके उपयोग के बारे में जागरूक करने, उनके आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए सार्वजनिक सेवाओं पर भ्रमण कराने का प्रावधान है।

व्यावसायिक प्रशिक्षण

शाला त्यागी बालिकाओं को व्यावसायिक प्रशिक्षण दिए जाने का प्रावधान है।

सखी सहेली प्रशिक्षण

सबला योजना में किशोरी समूह गतिविधि का बहुत महत्व है। इसमें सखी सहेलियों की भूमिका पर किशोरी समूह की गतिविधियां निर्भर करती हैं। इस समूह में एक लीडर होती है। इस समूह को नियमित रूप से प्रशिक्षण दिया जाता है।

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

हमारी पहल

किशोरी बालिकाओं के स्वास्थ्य और सामाजिक सशक्तिकरण पर पहल करना लैंगिक भेदभाव को खतम करने के नजरिए से एक बहुत संवेदनशील पहल है। यह विषय सामाजिक वास्तविकताओं के नजरिए भी बहुत संवेदनशील है। जब हम यह कार्य करेंगे तब समुदाय के स्तर पर की जाने वाली सक्रिय पहल की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होगी।

मुख्य बिंदु	क्या कार्यवाही करें?
कुछ व्यक्तियों/महिलाओं/किशोरियों से चर्चा-संवाद करके यह जानने की कोशिश करें कि समुदाय में किशोरी बालिकाओं की सामाजिक स्थिति क्या है? यह करना इसलिए जरूरी है कि हमारे समाज के अलग-अलग समूहों में इस स्थिति में बहुत भिन्नताएं हैं। जैसे आदिवासी समाज में किशोरी बालिकाओं को ज्यादा स्वतंत्रता होती है।	छोटे समूह में चर्चा करें। यह ध्यान रखना होगा कि हम कोई धारणा या अपने पूर्वाग्रह के आधार पर बातचीत न करें। समुदाय की बात सबसे अहम होगी।
गांव/समुदाय, जहाँ हम सामुदायिक पहल का काम कर रहे हैं, वहाँ कौन-कौन से समुदाय है? उनमें किशोरी बालिकाओं की संख्या कितनी है? उनमें से कितनी स्कूल के बाहर हैं और क्यों हैं? उनकी जानकारीयों के स्रोत क्या हैं?	समुदाय से, उन परिवारों और किशोरी बालिकाओं के समूह से सघन चर्चा करें।
जो बालिकाएं स्कूल से बाहर हैं, उनके स्वास्थ्य की स्थिति क्या है? उन्हें सेवाएं मिलती हैं या नहीं? वे स्कूल से बाहर क्यों हैं?	समुदाय से और किशोरी बालिकाओं के समूह से सघन चर्चा करें।

मुख्य बिंदु	क्या कार्यवाही करें?
किशोरी बालिकाओं के लिए कौन सी योजनाएं और कार्यक्रम चल रहे हैं? उनके क्रियान्वयन की स्थिति क्या है?	समुदाय से और किशोरी बालिकाओं के समूह से सघन चर्चा करें।
जो बालिकाएं स्कूल से बाहर हैं, उन्हें स्कूली शिक्षा से जोड़ने की पहल करना है।	इसके लिए परिवार और स्कूल शिक्षा विभाग से समन्वय करके प्रयास करना होगा।
किशोर अवस्था के बच्चे के सवालों के जवाब खोजने या दुविधाओं पर चर्चा करने के लिए स्कूल में या आंगनवाड़ी में एक मंच बनायें।	एक संगठित पहल की जा सकती है क्या?
छात्रवृत्ति कार्यक्रम की स्थिति क्या है?	मध्यप्रदेश में स्कूल शिक्षा या प्राथमिक स्तर से लेकर उच्च शिक्षा प्राप्त करने तक, कई तरह की छात्रवृत्तियां दी जाती हैं। उन कार्यक्रमों का उपयोग करके किशोरियों को शिक्षा से जोड़ना।
किशोरी शक्ति योजना या सबला योजना का क्रियान्वयन	किशोरी बालिकाओं, आंगनवाड़ी केंद्र और महिला एवं बाल विकास विभाग से चर्चा करके यह देखें कि इन योजनाओं का क्रियान्वयन उद्देश्यों के अनुरूप हो रहा है? इनके क्रियान्वयन में कहाँ कमियां हैं और उन्हें दूर करने की पहल कीजिये। इसके लिए आपको समुदाय के साथ संगठित पहल करना होगी।

मुख्य बिंदु	क्या कार्यवाही करें?
समुदाय में महिलाओं के साथ संवाद	यह एक साझा पहल होगी, जिसमें समुदाय की महिलाओं के साथ किशोरियों के स्वास्थ्य के मुद्दे पर जानकारी का आदान-प्रदान तो हो ही; साथ में उस धारणा में बदलाव भी लाया जाए, जिसमें इस विषय पर चर्चा करना या स्वास्थ्य सेवा लेना अनैतिक माना जाता है।
स्कूल में किशोरी बालिकाओं से संवाद	यह प्रत्यक्ष रूप से हो सकता है; पर इसके साथ ही आप वहां ऐसी व्यवस्था बनवाएं, जिससे वे अपनी समस्या या अपना सवाल बिना पहचान सामने लाये पूछ सकें। जैसे वहां प्रश्न के लिए डिब्बा रखवाना। उन प्रश्नों के आधार पर उनसे बात करें।
कई अध्ययन बताते हैं कि लैंगिक असमानता के कारण बच्चियां अपने साथ होने वाले लैंगिक दुर्व्यवहार को छिपाने के लिए मजबूर होती हैं।	संवाद की यह पहल ऐसे आगे बढ़ाएँ, जिससे किशोरी बालिकाएं अपने साथ होने वाले दुर्व्यवहार की शिकायत कर सकें और उसका विरोध भी कर सकें। समुदाय के साथ इस विषय पर बात करें।
बाकी अन्य कई पहलू, जिन्हें आप इसमें शामिल कर सकते हैं।	समुदाय के अनुभवों के आधार पर।

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



E-Version Supported by :

Ministry of Economic Cooperation, Federal Republic of Germany through terre des hommes Germany, India Programme

पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति में सकारात्मक बदलाव की पहल में सबसे महत्वपूर्ण कड़ी है अग्रिम पंक्ति के सेवा प्रदाता यानी आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा। कहीं न कहीं राज्य और समाज स्तर की कोशिशों में उनकी भूमिका को कमतर आंका गया है। कोशिश होनी चाहिये कि उन्हें अपने लिये अभिव्यक्ति का मंच मिले, बिना किसी दबाव के, जहाँ वे बात कर सकें, अपनी उपलब्धियों-चुनौतियों को बता सकें। हमारी सोच है कि कोई भी पोषण और स्वास्थ्य नीति बनाने में उनकी निःसंकोच कहीं गई बातों को समान महत्व मिले। इस दिशा में एक प्रयास का नाम है पोषण संवाद। पोषण संवाद को विषयों से जोड़ने के लिये हम कुछ सामग्री तैयार कर रहे हैं। यह पुस्तिका भी उसी का हिस्सा है।



ISBN No. 978-93-81408-31-6