



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार



4

**मंत्र**

किशोरवयीन मुला-मुलींना सुदृढ व कुशाग्र बनविण्यासाठी

# 4 मंत्र

## किशोरवयीन मुला-मुलींना सुदृढ व कुशाग्र बनविण्याकरीता

आपल्या देशामधील किशोरवयीन मुला-मुलींची संख्या इतर देशांच्या तुलनेमध्ये सर्वाधिक आहे. ज्यामध्ये १० ते १९ वयोगटातील जवळपास २५३ लाख मुले-मुली आहेत.



बाल्यावस्थेनंतर किशोरावस्था ही दुसरी झपाट्याने वाढ होणारी अवस्था आहे. या वाढीदरम्यान किशोरवयीन मुले व मुली दोघेही शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक तसेच वागणुकीसंबंधी बदल अनुभवतात.

किशोरावस्थामध्ये आरोग्यदायी, सुपोषित, तंदुरुस्त राहणे आवश्यक आहे. भारताला एक आरोग्यसंपन्न व सुदृढ देश बनविण्यासाठी किशोरवयीन मुले-मुली यांची योग्य वाढ आणि विकास होणे जरूरी आहे.

## किशोरवयीन मुला-मुलींना आरोग्यदायी आणि सशक्त ठेवण्याचे चार मूलमंत्र काय आहेत?

किशोर अवस्थेमध्ये आरोग्यदायी राहण्यासाठी संपूर्ण पौष्टिक व ऊर्जायुक्त आहार घ्या:

- आरोग्यदायी व लोहयुक्त संतुलित आहार घ्या.
- रक्तक्षय व लोहयुक्त पदार्थांच्या कमतरतेपासून बचाव करा.
- जंतदोषाचा प्रतिबंध करून निरोगी रहा.
- व्यक्तिगत स्वच्छता व साफसफाई ठेवा.



## हे ४ मूलमंत्र महत्त्वपूर्ण का आहेत?

किशोरावस्थामध्ये शरीराची वाढ वेगाने होते व किशोरवयीन मुला-मुलींच्या पोषणविषयीच्या घटकांच्या गरजेमध्ये तीव्र वाढ होते.

निरोगी भारताचे हे ४ मूलमंत्र किशोरवयीन मुला-मुलींना आरोग्यदायी राहण्यासाठी आवश्यक मूलभूत पौष्टिक तत्व उपलब्ध करतील. किशोरवयीन मुले-मुली या ४ मूलमंत्राचा उपयोग करून आरोग्यदायी, उत्साही, रोगमुक्त राहून शाळा, घर व समाजामध्ये आपल्या दैनिक क्रिया सहजपणे व उत्साहपूर्वक करू शकतात.

## ४ मूलमंत्राचे उद्दिष्ट

निरोगी/आरोग्यसंपन्न भारताचे ४ मूलमंत्र खालीलप्रमाणे प्रत्येक किशोरवयीन मुला-मुलींना सांगा:

- आपल्या दररोजच्या आहारामध्ये तिरंगी थाळी स्वरूपातील संतुलित आहार घ्या ज्यामध्ये ऊर्जा, प्रथिने, खनिजद्रव्ये व जीवनसत्वे मुबलक प्रमाणात आहेत. तिरंगी थाळीतील अन्नपदार्थ भारतीय ध्वजाच्या केशरी, पांढरा व हिरवा या तीन रंगांचे प्रतिनिधित्व करतात.
- प्रत्येक आठवड्याला आयर्न फॉलिक अॅसिडची (निळी) गोळी घ्या जी आपल्या शाळेमध्ये व अंगणवाडी केंद्रामध्ये मोफत दिली जाते.
- दर सहा महिन्यांतून एकदा जंतनाशकाची गोळी घ्या, तसेच पाण्यामधून होणारे संक्रमक आजार, मलेरिया, इत्यादी रोगांपासून बचाव करा.
- नियमित व्यायाम करा व आरोग्यदायी सवयी लावा. वैयक्तिक स्वच्छता व आपल्या आसपासचा परिसर स्वच्छ ठेवा.

# 1 मंत्र

आरोग्यदायी बना, कुशाग्र बना.  
आरोग्यदायी व संतुलित आहार घ्या.

संतुलित आहार  
**काय** >  
आहे?

संतुलित आहार म्हणजे असा आहार की ज्यामध्ये चांगल्या आरोग्यासाठी आवश्यक असणारे सर्व अन्नघटक व पोषकतत्त्वे समाविष्ट आहेत. किशोरवयीन मुला-मुलींनी दररोज असा संतुलित आहार घेतला पाहिजे की ज्यामुळे उत्साहवर्धक वाटेल, शारीरिक विकास होण्यास मदत होईल, तसेच रोगांपासून प्रतिबंध होईल.



**ऊर्जा देणारे खाद्यपदार्थ**  
(ताकदवान व क्रियाशील  
राहण्यासाठी आवश्यक)

तांदूळ, गहू, ज्वारी, बाजरी, बटाटा, गूळ,  
साखर, तूप, तेल, इत्यादी.



**शरीराच्या वाढीसाठी  
आवश्यक खाद्यपदार्थ**  
(किशोरवयीन मुला-मुलींच्या  
शारीरिक विकास  
व वृद्धीसाठी आवश्यक)

डाळ जसे मसूर डाळ, हरभरा, सोयाबीन, फरसबी,  
शेंगदाणे, दूध, अंडे, मांस, इत्यादी, तसेच मोड  
आलेली कडधान्ये यामध्ये जीवनसत्व क असते.



**संरक्षणात्मक  
खाण्याचे पदार्थ**  
(संक्रमण व रोगापासून  
लढण्यास मदत)

हिरव्या पालेभाज्या जसे पालक, मेथी, मोहरीची भाजी,  
चाकवत, शेवग्याचा पाला, इतर मोसमी भाज्या, गाजर,  
भोपळा, लाल भोपळा, पेरू, टोमॅटो व आंबट फळे  
जसे - संत्री, मोसंबी, करवंद, पपई, लिंबू, इत्यादी.



## संतुलित आहार घेणे

# का

आवश्यक आहे?

- किशोरावस्थेमध्ये शारीरिक वाढ व मानसिक विकासासाठी आवश्यक दैनंदिन आहार मिळणे जरूरी आहे.
- उष्मांक देणारे, शरीराची वाढ व संरक्षण करणारे खाद्यपदार्थ असलेला संतुलित आहार हा किशोरवयीन मुला-मुलींच्या शारीरिक वाढीस व विकासास तसेच आजारापासून संरक्षण देण्यास मदत करतो.
- संतुलित आहार किशोरवयीन मुला-मुलींना सुट्ट बनविण्यासाठी उपयुक्त ठरतो व त्यामुळे ते दैनंदिन कामकाज प्रभावीपणे करू शकतात.
- संरक्षणात्मक खाद्यपदार्थ शरीराचे रोगापासून संरक्षण करण्यासाठी मदत करतात.

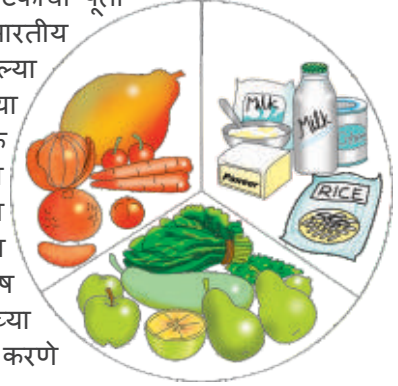
## संतुलित आहार घेण्यासाठी

# करणे

नियोजन करावे?

### तिरंगी ताट

किशोरवयीन मुला-मुलींना वेगवेगळ्या प्रकारच्या आहाराची आवश्यकता असते. ज्यामुळे त्यांच्या शरीराला आवश्यक असणा-या सर्व पोषक घटकांची पूर्ती झाली पाहिजे. भारतीय ध्वजामध्ये असलेल्या केशरी, पांढरा व हिरवा या तीन रंगांमधील प्रत्येक रंगाच्या अन्नगटाचा समावेश दररोजच्या आहारामध्ये करण्याचा प्रयत्न करावा, विशेष करून दुपारच्या व रात्रीच्या जेवणामध्ये समाविष्ट करणे आवश्यक आहे.



- केशरी रंग (नारंगी फळे व भाज्या)
- पांढरा रंग (कर्बोदकेयुक्त खाद्यपदार्थ, जसे - तांदूळ व दुग्धजन्य पदार्थ)
- हिरवा रंग (हिरव्या भाज्या, विशेष करून हिरव्या पालेभाज्या)

## जेवणाचे पिरेमिड



मद्यपान करू नका.  
तंबाखूला नाही म्हणा.

नियमितपणे व्यायाम करा व  
शारीरिकरित्या सक्रिय राहा

## लक्षात ठेवा

- उर्जेचा मुख्य स्रोत म्हणून सर्व प्रकारच्या अन्नधान्यांचे सेवन केले पाहिजे. परंतु केवळ त्याचेच सेवन करणे पुरेसे होत नाही.
- त्याचबरोबर डाळी, अंडे, दूध व मांस इत्यादींचे सेवन केले पाहिजे, जेणेकरून प्रथिनांच्या मात्रेमध्ये सुधारणा होईल.
- दुग्धजन्य पदार्थ जसे तूप, दूध, लोणी योग्य मात्रेमध्ये सेवन करणे.
- रोजच्या आहारामध्ये दोन ते तीन प्रकारच्या भाज्यांचे सेवन करणे महत्वाचे आहे. दिवसामधून एक वेळेच्या कोणत्याही जेवणामध्ये पालेभाज्यांचे सेवन केले पाहिजे.
- दररोज आयोडिनयुक्त मिठाचे सेवन करणे आवश्यक आहे.
- आपल्या आहारातील काही अन्नघटक हे लोहाचे शोषण चांगल्या प्रकारे करण्यास सहाय्यक असतात, तर काही अन्नघटकांमुळे लोहाचे शोषण होण्यात अडथळा येतो. लोहाचे शोषण वाढविणारे व शोषण कमी करणारे अन्नपदार्थ खालीलप्रमाणे आहे.

शोषण वाढविणारे	शोषण कमी करणारे
<ul style="list-style-type: none"><li>• मटन, कोंबडी, मासे व समुद्री खाद्य पदार्थांमध्ये लोहयुक्त तत्त्वे आढळतात.</li><li>• क जीवनसत्व - ज्या फळांमध्ये रस असतो, बटाटा व इतर कंदमुळे, हिरवी पालेभाजी, फलॉवर व कोबी यामध्ये जास्त प्रमाणात क जीवनसत्व असतात.</li><li>• मोड आलेली कडधान्ये</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• धान्याचा कोंडा, शेंगा</li><li>• चहा, कॉफी, काही विशिष्ट मसाल्याच्या जडीबुटीचे अर्क उदा. ओवा</li><li>• कॅल्शियम, विशेषतः दूध व दुग्धजन्य पदार्थ</li></ul>

- मिठाई, पॅक केलेले, साठवलेले खाद्यपदार्थ, जंक फास्टफूड, शीतपेय, इत्यादी पदार्थांचे सेवन शक्यतो टाळावे. यामध्ये कॅल्शियमचे प्रमाण अधिक असते व पोषकतत्त्वे अत्यंत कमी असतात. याचे अधिक सेवन केल्याने वजन/रक्तदाबामध्ये वाढ, मधुमेह यासोबतच शरीरामध्ये जीवनसत्त्वे आणि खनिजद्रव्ये यांचे प्रमाण कमी होते.



# २ मंत्र

## सुदृढ रहा रक्तक्षय व लोहाच्या कमतरतेपासून बचाव

रक्तक्षय  
**काय** ➤  
आहे?

शरीरामध्ये लोहाची कमी असल्याकारणाने हिमोग्लोबीन तयार होण्याच्या प्रक्रियेमध्ये अडथळा निर्माण होतो, जे तांबड्या रक्त पेशींसाठी अत्यंत महत्वाचे असते. शरीरामध्ये रक्ताचे प्रमाण कमी असणे व हिमोग्लोबीन कमी तयार होणे यामुळे रक्तक्षय होतो.

रक्तक्षय होण्याची  
**काय** ➤  
कारणे?

किशोरावस्थेमध्ये शरीराला जास्त रक्ताची आवश्यकता असते. रक्तक्षयाचे मुख्य कारण असे आहे की, शरीराला आवश्यकतेनुसार रक्त मिळत नाही. आहारामध्ये लोहतत्वाचे प्रमाण कमी किंवा आहारातील लोहाचे शोषण कमी झाल्याने रक्तक्षय होतो. सोबतच आजार, उदा. मलेरिया व जंतुरोग. मासिक पाळीदरम्यान अधिक रक्तस्त्राव झाल्याने किशोरवयीन मुलींमध्ये याचे प्रमाण अधिक आढळून येते.



किशोरावस्थेमध्ये अल्प पोषण व रक्तक्षय हे सामान्य आजार आहेत. ह्यामुळे किशोरवयीन मुला-मुलींच्या शारीरिक तसेच, मानसिक विकासावर परिणाम होतो. कुपोषणामुळे अभ्यासावर तसेच दररोजच्या कामामध्ये नकारात्मक परिणाम होतो.



### किशोरवयीन मुलींना रक्तक्षयापासून प्रतिबंध करणे

**का** ➔  
आवश्यक आहे?

- रक्तक्षयामुळे किशोरवयीन मुलींमधील प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यामुळे अनेक संसर्गजन्य आजार होतात. त्यामुळे शाळेतील गैरहजेरीचे प्रमाण वाढते.
- रक्तक्षयामुळे मुली अभ्यासावर लक्ष एकाग्र करू शकत नाहीत. त्यामुळे त्या अभ्यासात पाठीमागे पडतात.
- मुलींमध्ये अनियमित मासिक पाळीची समस्या उद्भवते.
- रक्तक्षय पीडित किशोरवयीन मुलींना तरुणपणात त्रास होतो. अशा मुलींना तरुणपणी गरोदरपणाच्या काळात आई व बालक यांना धोका असतो. जर रक्तक्षयावर वेळेवर उपचार केला नाही तर हा रक्तक्षय पीडित महिलेपासून तिच्या नवजात बाळालाही होऊ शकतो.

आपण रक्तक्षय  
**कसा** ➔  
ओळखणार?

रक्तक्षय ओळखण्याची सर्वोत्तम पद्धत म्हणजे - रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण ओळखण्याची तपासणी करणे. रक्तक्षय ओळखण्यासाठी इतर पद्धती दिलेली आहे.

- डोळ्यांच्या खालच्या पापण्या, जीभ व नखाची तपासणी करणे. सामान्यतः गुलाबी दिसणारी नखे ही फिकट व पिवळ्या रंगाची दिसतात.
- नियमित थकवा येणे, आळस, शारीरिक क्रिया व खेळामध्ये सहभागी न होणे.
- लवकर दम लागणे, थकवा जाणवणे, साध्या शारीरिक कृतींमध्ये धाप लागणे.

## निळी गोळी

ही निळी गोळी

**काय** >

आहे?

किशोरवयीन मुले-मुलींनी  
या गोळीचे सेवन

**का** >

केले पाहिजे?

ही लोहयुक्त गोळी (आयएफए) आहे. ज्यामध्ये लोह (६० मिलीग्रॅम) आणि फॉलिक ॲसिड (५०० मायक्रोग्रॅम) असते. ही गोळी म्हणजे औषध नसून उणीव भरून काढणारे एक पोषक तत्व आहे.

किशोरावस्थेमध्ये झपाट्याने होणार्या शारीरिक वाढीसाठी इतर पोषक घटकासोबतच लोहाची खूप गरज असते. किशोरवयीन मुला-मुलींच्या दररोजच्या आहारामधून लोहाची गरज नेहमी पूर्ण होत नाही त्यासाठी ह्या निळ्या गोळीचे सेवन केल्याने लोह व फॉलिक ॲसिडची कमतरता भरून निघते. आठवड्यातून एकदा या निळ्या गोळीचे सेवन केल्यामुळे रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण वाढते व रक्तक्षय टाळण्यास मदत होते. यामुळे शारीरिक शक्ती व मानसिक क्षमतेमध्ये वाढ होते. तसेच चपळ व आरोग्यदायी राहण्यास मदत होते. जसजसे मानसिक आणि शारीरिक क्षमतेमध्ये सुधारणा होत जाते तसे किशोरवयीन मुला-मुलींमध्ये शिकण्याची आवड निर्माण होते. परिणामी, शाळेमधील अनुपस्थितीच्या प्रमाणामध्ये घट होत जाते. ही गोळी रुक्ष त्वचा व रुक्ष केस आरोग्यदायी व चमकदार बनवण्यासाठी मदत करते.

## ही निळी गोळी तुम्हाला

# कोठे

मिळेल?

शासनामार्फत ६वी ते १२वी मधील सर्व मुला-मुलींना शासकीय, शासकीय अनुदानित आणि महानगरपालिका शाळांमध्ये आयएफएची निळी गोळी निःशुल्क दिली जाते. तसेच शाळाबाह्य १०-१९ वर्ष वयोगटातील किशोरवयीन मुलींना अंगणवाडी केंद्रामार्फत आठवड्यातून एकदा ही गोळी निःशुल्क दिली जाते.

## आयएफएच्या निळ्या गोळीचे सेवन

# कसे

केले पाहिजे?



## काय केले पाहिजे?

- प्रत्येक आठवड्याचा एक दिवस निश्चित करून निळी (आयएफए) गोळीचे सेवन करा.
- या गोळीचे सेवन शाळेतील शिक्षक तसेच अंगणवाडी कार्यकर्ती यांच्या समोरच करावे.
- ह्या गोळीचे सेवन जेवणानंतर कमीत कमी एक तासाने करावे.
- ही गोळी स्वच्छ पिण्यायोग्य पाण्यासोबत गिळावी.



## काय नाही केले पाहिजे?

- ही निळी गोळी उपाशी पोटी घेऊ नये.
- ही गोळी चावून किंवा तोडून खाऊ नये. (पाण्यासोबतच गिळावी.)
- ही निळी गोळी दुधासोबत घेऊ नये.
- ही गोळी घेण्याच्या एक तास आधी व नंतर चहा, कॉफी, दूध घेऊ नये. यामुळे शरीरामध्ये लोहत्त्व शोषण करण्याच्या प्रक्रियेमध्ये अडथळा निर्माण होतो.
- जर आपण आजारी असाल तर ही गोळी घेऊ नका. बरे झाल्यानंतर परत ही गोळी घेणे सुरु करा.
- जंतापासून वाचण्यासाठी नेहमी पायात चप्पल व बूट घाला.

## रक्तक्षयापासून वाचण्यासाठी सुरक्षित व खात्रीचा उपाय



आयएफएची गोळी अतिशय सुरक्षित आहे. रोगप्रतिकारशक्ती, शारीरिक व मानसिक आरोग्य तसेच शरीर सुदृढ बनण्यासाठी फायदेशीर आहे. काही किशोरवयीन मुला-मुलींमध्ये सुरुवातीला किरकोळ समस्या येऊ शकतात. परंतु घाबरण्याचे कारण नाही. या गोळीचे नियमित सेवन केल्याने संबंधित समस्या कमी होत जाते.

- या गोळीच्या सेवनाने काळ्या रंगाचे शौचास होऊ शकते. पण यामुळे घाबरण्याचे काही कारण नाही. ही सामान्य बाब आहे.
- काही किशोरवयीन मुला-मुलींमध्ये ही गोळी खाल्याने मळमळ, पोटदुखी व

क्वचित उलटी यासारखा त्रास होऊ शकतो. पण ही गोळी नियमित सेवन केल्याने सर्व तक्रारी कमी होतात.

- तथापि, निळी गोळी घेतल्यानंतर काही समस्या जाणवत असल्यास घाबरू नका. आपल्या शिक्षक, अंगणवाडी कार्यकर्ती/आशा कार्यकर्ती यांना माहिती द्या. तसेच जवळील प्राथमिक आरोग्य केंद्रात संपर्क साधा.
- या प्रकारच्या समस्येपासून वाचण्यासाठी आवश्यक आहे की आपण आठवड्यातून फक्त एकच गोळीचे नियमित सेवन करा.

## लक्षात ठेवा

आयएफएच्या निळ्या गोळीच्या फायद्यासाठी व त्यापासून उद्भवणा-या समस्यांपासून वाचण्यासाठी दिलेल्या निर्देशाचे पालन करा. निळी गोळी आठवड्यातून एकदा घ्या. शाळेला सुट्टी असली तरी निळी गोळी घ्या. आजारपणामध्ये ह्या गोळीचे सेवन करणे थांबवू शकता, परंतु आजारपणातून बरे होताच या गोळीचे सेवन सुरू करा.

### • तुम्हाला नेहमी थकल्यासारखे वाटते का?

तुम्हाला कायम थकल्यासारखे वाटते कारण तुमचे रक्त तेवढे लाल नाही जेवढे सामान्य स्वरूपात असायला हवे.

### • तुम्ही अभ्यासामध्ये मागे पडता किंवा अभ्यासात एकाग्रता साधू शकत नाही?

शरीरामधील लोहाचे प्रमाण कमी असणे हे अभ्यासामध्ये मागे पडण्याचे एक कारण असू शकते. रक्तामध्ये लोहाच्या कमतरतेमुळे रक्तातील हिमोग्लोबीन कमी बनते. यामुळे अभ्यासात एकाग्रता राहत नाही. या कारणामुळे ही मुले अभ्यासामध्ये मागे पडतात.

### • तुमचे डोळे फिके, त्वचा व केस निस्तेज आहेत का?

शरीरामध्ये लोहाचे शोषण वाढविण्याकरिता लोहयुक्त आहार व “क” जीवनसत्वयुक्त आहार घेतल्याने व आठवड्याला एक गोळीचे सेवन केल्याने त्वचेवरील फिकटपणा कमी होऊन चमक येऊ लागते. केस पण निरोगी होतात. शरीरामध्ये मोठ्या प्रमाणात लोहाचे सेवन केल्याने किशोरवयीन मुला-मुलींमध्ये शरीर सडह होण्यास मदत होते.

## महत्वाचे

- आपल्या आहारात लोहाचे प्रमाण जास्त असलेले अन्नपदार्थ, कडधान्य, शेवग्याची पाने, पिकलेली पपई, खाद्यपदार्थ जसे हिरव्या पालेभाज्या, गाजर, बीट, खजूर, तीळ, गूळ, मसुराची डाळ, पपई यांचा अंतर्भाव केला पाहिजे.
- कुटुंबामध्ये जर मासाहार करत असाल तर अंडे, मटन, कोंबडी व मासे यांचे सेवन केले पाहिजे. मांसाहारामधून मिळणा-या लोहाचे शोषण हे चांगल्या प्रकारे होते.
- आहारातून शरीरामध्ये लोहाचे शोषण वाढविण्यासाठी जेवणामध्ये क जीवनसत्वयुक्त मोठ्या प्रमाणात घेतले पाहिजे - ताजी कोथिंबीर, टरबूज, लिंबू, मोड आलेली धान्ये (डाळी), आवळा, करवंद, संत्री, पेरू.

# 3 मंत्र

## सदृढ बना - जंतदोषाचा प्रतिबंध करा

जंत संक्रमण  
**काय** ➔  
आहे?

पायामध्ये चप्पल किंवा बूट न घालता चालणे, अस्वच्छ हाताचा वापर तसेच, प्रदूषित पाणी व खाद्यपदार्थापासून जंत शरीरामध्ये प्रवेश करतात. या प्रकारे शरीरामध्ये जंताचे संक्रमण होणे याला जंतदोष असे म्हणतात.

जंतदोषापासून रक्तक्षय  
**का** ➔  
होतो?

जर का एकदा जंतांचा शरीरामध्ये प्रवेश झाला तर ते आपल्या शरीरातील अन्नावर जगत असतात. ते आपल्या आहारामधून आवश्यक पोषकतत्त्वे शोषून घेतात. त्यामुळे आपल्या शरीराचे कमी प्रमाणात पोषण होते व रक्तक्षयासारखा आजार जडतो. काही जंतदोषामुळे रक्ताल्पता होते व परिणामी रक्तक्षय होतो.

जंतदोषांचे उपचार  
व यापासून बचाव  
**कसे** ➔  
करायचा?

सहा महिन्यातून एकदा जंतनाशकाची गोळीच्या (अल्बेंडाझोल) सेवनाने जंताच्यादोषापासून बचाव व उपचार केला जाऊ शकतो. जंतनाशकाची ही गोळी किशोरवयीन मुला-मुलींना शाळामधून व किशोरवयीन मुलींना अंगणवाडी केंद्रामार्फत मोफत दिली जाते.

जंतदोषापासून वाचण्याचा एक महत्त्वपूर्ण उपाय म्हणजे वैयक्तिक स्वच्छता व आपल्या आसपासच्या परिसराची स्वच्छता ठेवणे. तसेच, जंत अनवाणी पायातून शरीरात प्रवेश करतात. म्हणून शौचालयाला व घरामधून बाहेर जाताना पादत्राणे घालूनच गेले पाहिजे.



## कुशाग्र बना. वैयक्तिक स्वच्छता व जवळपासच्या परिसराची स्वच्छता राखा.

वैयक्तिक स्वच्छता

**काय** >  
आहे?

वैयक्तिक स्वच्छता याचा अर्थ विशिष्ट परिस्थिती व सवयी ज्यामुळे किशोरवयीन मुला-मुलींना आरोग्य सद्दढ ठेवण्यासाठी व रोगापासून बचाव करण्यासाठी मदत मिळते. यामध्ये घरामध्ये व परिसरात साफसफाई ठेवणे, चांगल्या जीवन पद्धतीची निवड करणे यांचा समावेश होतो, जेणेकरून एक आरोग्यदायी व सुरक्षित वातावरण निर्माण होऊ शकते.

वैयक्तिक स्वच्छता व  
साफसफाई

**का** >  
आवश्यक आहे?

काही सामान्य आजार जसे - अतिसार, पोटदुखी तसेच जंतुसंसर्ग/जंतदोष हे अति सूक्ष्म जंतूपासून होतात जे आपल्या शरीरामध्ये अस्वच्छ हात व पायापासून प्रवेश करतात, त्याचबरोबर दूषित पाणी व अन्नाचे सेवन केल्यानेही प्रवेश करतात.

## वैयक्तिक स्वच्छता कशी ठेवता येईल?

वैयक्तिक स्वच्छतेचा अर्थ आहे - आपले शरीर व आपल्या जवळचा परिसर स्वच्छ ठेवणे. स्वच्छता ठेवल्याने अनेक प्रकारच्या जंतुसंसर्गापासून बचाव होतो, जसे की अतिसार, जंतदोष.

पायात चप्पल व बूट वापरणे, शौचालयाच्या वापरानंतर, जेवण बनवताना व जेवणाअगोदर साबणाने स्वच्छ हात धुणे आवश्यक आहे.

खालील सवयी किशोरवयीन मुला-मुलींसाठी वैयक्तिक स्वच्छता ठेवण्यासाठी व चांगल्या/उत्तम प्रकारचे आरोग्य ठेवण्यासाठी मदत करतील.

- दररोज आंघोळ केली पाहिजे व आंघोळ करताना स्वच्छ पाण्याचा व साबणाचा वापर केला पाहिजे.
- नेहमी स्वच्छ कपडे घातले पाहिजेत.
- दिवसातून दोन वेळेस दात स्वच्छ केले पाहिजेत.
- शौचालयाचा वापर केल्यानंतर, जेवण बनविण्याच्या व जेवणाच्या अगोदर साबण व स्वच्छ पाण्याने हात धुतले पाहिजेत.
- नखे स्वच्छ व कापलेली असावीत.
- डोक्यांमध्ये उवा होऊ नयेत म्हणून केस नियमित धुतले पाहिजेत.
- शौचालयाला जाताना व घरामधून बाहेर जाताना चप्पल व बुटांचा वापर केला पाहिजे.

## मासिक पाळीमध्ये स्वच्छता कशी ठेवली पाहिजे?

संक्रमणापासून बचावासाठी किशोरवयीन मुलींनी मासिक पाळीदरम्यान स्वच्छतेवर विशेष लक्ष दिले पाहिजे.

- मासिक पाळीच्या दरम्यान दररोज आंघोळ केल्याने वैयक्तिक स्वच्छता ठेवण्यास मदत मिळते.
- मासिक पाळीमध्ये सॅनिटरी नॅपकीन किंवा स्वच्छ सुती कपड्याने बनवलेल्या पॅडचा उपयोग केला पाहिजे. जर सुती कपड्यापासून बनवलेल्या पॅडचा पुन्हा वापर करायचा असेल तर त्याला चांगल्या प्रकारे स्वच्छ धुऊन सूर्यप्रकाशामध्ये वाळवले पाहिजे.



आपल्या आसपासचा  
परिसर साफ व स्वच्छ

**करा** ➔

ठेवा!

आपल्या आसपासच्या परिसराची साफसफाई व स्वच्छता ठेवल्याने आपण संक्रमणाला बळी पडत नाही. आसपासचा परिसर साफ व स्वच्छ ठेवण्यासाठी खालील गोष्टींची आवश्यकता आहे जसे की -

- खाद्यपदार्थ व पिण्याचे पाणी झाकून ठेवा.
- केरकचरा मोकळ्या जागेत फेकू नका. यासाठी झाकणबंद कचरा पेटीचा उपयोग करा.
- नेहमी शौचालयाचा वापर करा. मोकळ्या जागी/उघड्यावर शौच करू नका.
- घराजवळील कुंड्या, टायर यामध्ये पाणी जमा होऊ देऊ नका. या प्रकारच्या साठलेल्या पाण्यामध्ये डास निर्मितीचे ठिकाण असू शकते. मलेरियापासून बचाव करण्यासाठी मच्छरदाणीचा वापर करा.
- स्वतःचे घर व आसपासचा परिसर साफ व स्वच्छ ठेवण्यासाठी इतर लोकांना प्रोत्साहित करा.



**लक्षात ठेवा**

हात धुणे

शौचालयावरून आल्यानंतर, जेवण बनवण्याच्या अगोदर व जेवण करण्यापूर्वी हात धुणे आवश्यक आहे. साबण आणि स्वच्छ पाण्याने हात धुतले पाहिजेत.

## सुदृढ बना, कुशाग्र बना.



उत्कृष्ट आरोग्यासाठी चांगल्या जीवनशैलीची निवड करणे आवश्यक आहे. लोहयुक्त अन्नपदार्थ आणि संतुलित आहार, आठवड्यातून एकदा निळी गोळी व सहा महिन्यांतून एकदा जंतनाशकाची गोळी, नियमित व्यायाम, वैयक्तिक स्वच्छता व जवळचा परिसर स्वच्छ ठेवणे यासोबतच किशोरवयीन मुला-मुलींनी खालील गोष्टी कराव्यात.

- नियमित व्यायाम करा, नियमित व्यायाम केल्याने शरीर सुदृढ राहते व शरीराचे वजन नियंत्रित राहते.
- मद्यपान, गुटखा, तंबाखू तथा धूम्रपान करणे टाळा.
- जेवणाच्या एक तास अगोदर व जेवणाच्या एक तास नंतर चहा, कॉफी, दूध यांचे सेवन करू नका कारण त्यामुळे लोहाचे आतड्यांमध्ये शोषण होत नाही आणि त्यामुळे रक्तक्षय होऊ शकतो.
- काही असाध्य संक्रामक आजाराच्या परिस्थितीमध्ये वेळीच उपचार करा.
- जर रक्तक्षयाचे लक्षण आढळले तर जवळच्या आरोग्य केंद्रामध्ये जाऊन रक्तक्षयाची तपासणी करा व रक्तशयाचे निदान झाल्यास उपचार घ्या.



बनविण्यासाठी  
किशोरवयीन मुला-मुलींना

सुदृढ  
व  
कुशाग्र