



# माधव और मुस्कान के साथ पोषण स्रोत की बात



पिछली कहानी में हमने पढ़ा था कि महेश को अस्पताल ले जाया गया। आइये पढ़ते हैं, इसके आगे की कहानी.....



कौन महेश, आशा दीदी?

अरे, तुम्हारी पड़ोस की ललिता चाची का बेटा।



क्या महेश! जो हमारी कक्षा में पढ़ता है?

पर आशा दीदी, आखिर महेश को हुआ क्या?



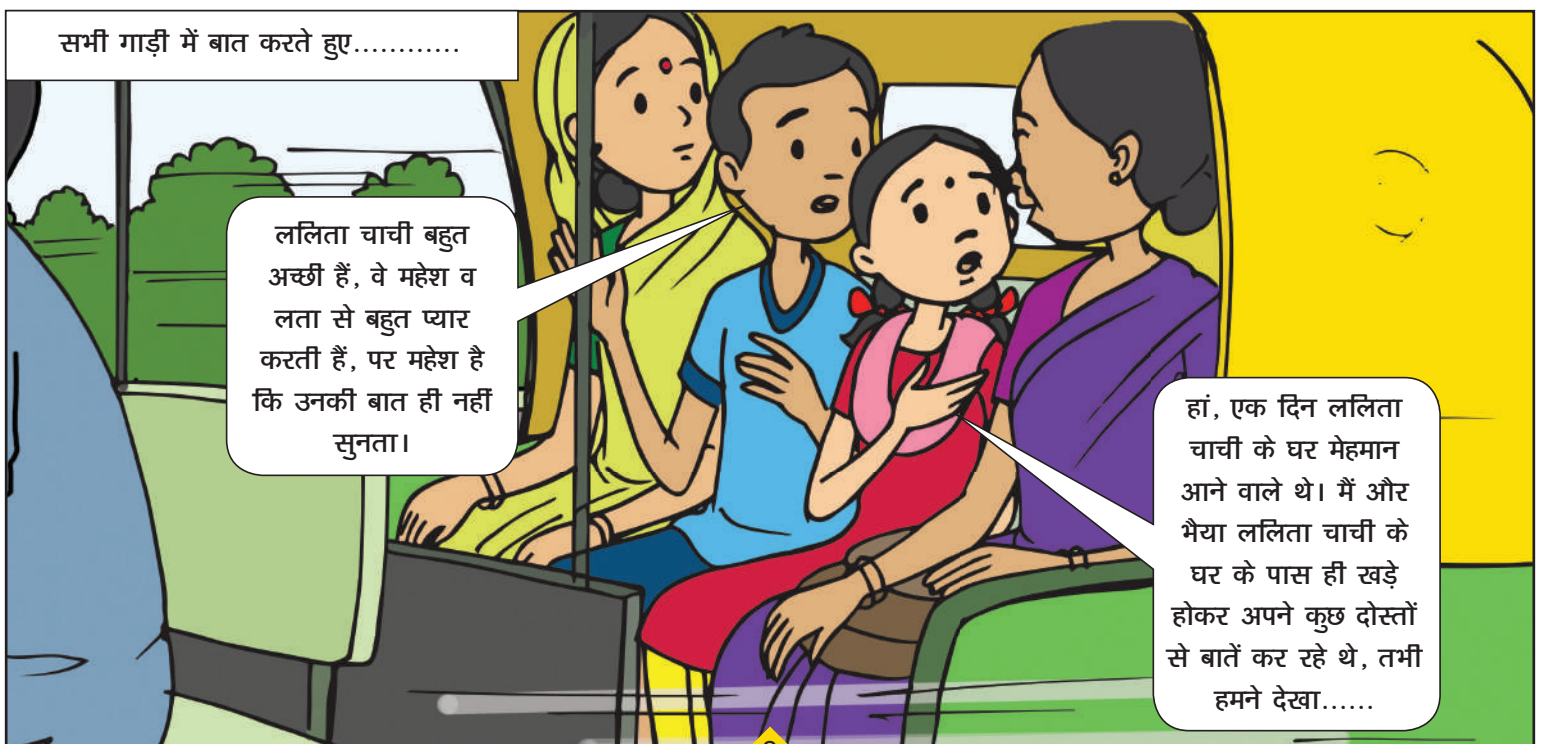
उसने कुछ बाहर की खुली चीजें खा ली थीं, जिससे उसे पेट दर्द से दस्त व उल्टियां होने लगी थीं।

पर अब तो ठीक है न?



हां बहन, अभी मैंने ललिता को फोन किया था, वह बता रही थी कि अस्पताल में प्राथमिक उपचार करने के बाद उसे छुट्टी दे दी गई है।

तो हम ललिता के घर चलकर एक बार महेश का हाल-चाल ले लेते हैं।



सभी गाड़ी में बात करते हुए.....

ललिता चाची बहुत अच्छी हैं, वे महेश व लता से बहुत प्यार करती हैं, पर महेश है कि उनकी बात ही नहीं सुनता।

हां, एक दिन ललिता चाची के घर मेहमान आने वाले थे। मैं और भैया ललिता चाची के घर के पास ही खड़े होकर अपने कुछ दोस्तों से बातें कर रहे थे, तभी हमने देखा.....



अरे लता कहां है तू, जरा ये सब्जी तो काट दे।

मां, मेरा कल स्कूल में टेस्ट है, मैं पढ़ रही हूँ।



लता तुम्हें पता है न, रात को कुछ मेहमान आने वाले हैं, मेरे काम में थोड़ी तो मदद कर सकती है न!

पर मां, मेरा टेस्ट!



टेस्ट तो चलता रहेगा, थोड़ा तो मेरा हाथ बटा दे, मेहमानों का खाना भी तो बनाना है।

मां मैं खेल कर आ गया। बहुत तेज भूख लगी है, कुछ खाने को दे दो।



खाना! अभी? घर में मुरमुरा और सुबह की साग और रोटी है बोलो तो दे दूँ।

साग और रोटी? छीड़इइइ! नहीं, मुझे कुछ पैसे दे दो, मैं बाजार जाकर कुछ खा लूँगा।



मेरे पास पैसे-वैसे नहीं, घर का खाना नहीं खाना, तो मत खाओ।

नहीं। मुझे पैसे दे दो, मुझे पैसे चाहिए।



ओहो! ये ले 10 रुपए। जा खा ले, जो भी खाना है, लेकिन मेरा सिर मत खा। वैसे भी तुम्हें घर की फायदेमंद चीजें अच्छी कहां लगती हैं!

महेश बाजार चला जाता है और उन पैसें से बाजार में खुले में रखे गोल-गप्पे व चाट खा लेता है।





हां, मुझे भी गुड़ और चना बहुत पसंद है। ये दोनों एक साथ खाने में बड़ा मज़ा आता है।

हम्मम! इनसे हमें स्वाद और पोषण दोनों ही मिलते हैं, जिससे हम स्वस्थ रहते हैं। हमें प्रोटीन अरहर, चना, मसूर, उड़द, लोबिया, राजमा, दूध, दही, पनीर, मछली, चिकन, मीट आदि खाने से मिलता है।



और आयरन के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे कि मेथी, चौलाई, मूली के पत्ते, सरसों का साग, लाल साग, चने का साग, पालक व अंकुरित चना, मूंग, मोठ, तिल, पोहा आदि हमें जरूर खाना चाहिए।

इसके साथ ही हमारे शरीर के लिए कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और वसा भी जरूरी है, जो हमें बाजरा, चावल, गेहूं, मक्का, सूजी, दलिया, सेवई, फल, तेल, घी, मक्खन आदि खाने से मिलता है। इसीलिए हमें घर का बना साफ-सुथरा और प्रोटीन, वसा, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट व आयरन युक्त भोजन ही खाना चाहिए।



अच्छा, अब समझी मुस्कान और माधव की सेहत का राज़। पर मेरा महेश ठीक तो हो जाएगा न दीदी?

हां बहन ठीक तो हो जाएगा, परन्तु आगे से तुम्हें ध्यान रखना होगा कि महेश केवल घर का पौष्टिक व संतुलित आहार ही खाए।



पर, ये साथिया क्या है, आजकल गांव में खूब चर्चाएं हो रही हैं इसकी।

दरअसल चाची, गांव की समिति द्वारा हमारे दोस्तों के बीच से एक किशोर-किशोरी को चुना जाता है, जिन्हें साथिया मीटिंग को चलाने की ट्रेनिंग दी जाती है, जिनसे हम स्वास्थ्य से जुड़ी जरूरी चर्चाएं करते हैं।



हां दीदी, अब तो खाने को लेकर माधव की कोई भी मनमानी नहीं चलेगी। लेकिन मुस्कान और माधव तुम दोनों को इतनी सारी अच्छी-अच्छी जानकारियां मिलती कहां से हैं?

ललिता चाची, ये सब साथिया मीटिंग का कमाल है। अगर महेश भी हमारे साथ इस मीटिंग में जाएगा तो, ये सारी जानकारियां हम सब मिलकर सीख पाएंगे।



अरे, स्वास्थ्य से याद आया, महेश तुम जल्दी से कल तक ठीक हो जाओ, सुबह स्कूल पहुंचना बहुत जरूरी है, कल तो कमाल का दिन है।

अरे हां, कल तो बड़ा मज़ा आएगा। कल बहुत सारी बातें पता चलेंगी और दवाई भी खिलाई जाएगी।



- आखिरकार क्या होगा कल माधव और मुस्कान के स्कूल में?
- आखिरकार मुस्कान कौन-सी दवाई खिलाए जाने की बात कर रही है?

इसके आगे की रोचक कहानी जानने के लिए अगला अंक जरूर पढ़िए...

# पढ़ी गई कहानी के अनुसार, हम कुछ मुद्दों पर चर्चा करेंगे:



लैंगिक  
भेदभाव

क्या आपको लगता है कि किशोर-किशोरियों को बराबर शिक्षा दी जाती है? अपने आस-पास के अनुभव बताएं।



घर में बने  
खाने के लाभ

महेश के बीमार होने के क्या कारण थे?



घर में बने  
खाने के लाभ

बाजार का खाना हमारे शरीर के लिए फायदेमंद क्यों नहीं होता है?



पोषण के स्रोत

पोषण से आप क्या समझते हैं?



पोषण के स्रोत

हमारे शरीर के लिए कौन-से आहार लेना आवश्यक होते हैं?



पोषण के स्रोत

क्या आपको साथिया के बारे में पता है? यदि हां तो, संक्षिप्त रूप में बताएं।

# याद रखने वाले मुख्य संदेश

## घर में बने खाने के लाभ



- ❖ घर का खाना ताज़ा और स्वच्छ होता है, जबकि बाजार का अधिकांशतः खुला रहता है, जिस पर मक्खियां भिनकती रहती हैं और गंदगी भी चिपकती रहती है।
- ❖ दूषित खाना हमारे शरीर के लिए हानिकारक होता है। इससे हमारे शरीर से सूक्ष्म पोषक तत्व भी नष्ट हो जाते हैं।
- ❖ दूषित खाने से हमारे शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी कम होने लगती है।
- ❖ बाजार का खाना प्रतिदिन न खाकर, कभी-कभी खाया जा सकता है, किन्तु केवल साफ-सुथरी, ताज़ी व ढकी हुई चीजें ही।

## पोषण के स्रोत



### कार्बोहाइड्रेट

बाजरा, चावल, गेहूं, मक्का, सूजी, दलिया, सेवई आदि

- ❖ इनसे हमें कार्बोहाइड्रेट मिलता है, जो हमारे शरीर को उर्जा देते हैं और कार्य करने की शक्ति को बढ़ाते हैं।

### प्रोटीन

अरहर, चना, मसूर, उड़द, लोबिया, राजमा, दूध, दही, पनीर, मछली, चिकन, मीट आदि

- ❖ इनसे हमें प्रोटीन मिलता है, जो हमारे शरीर का निर्माण और विकास करने में मदद करते हैं।

### वसा

तेल, घी, मक्खन आदि

- ❖ सीमित मात्रा में वसा हमारे शरीर को तृप्त रखता है और सूक्ष्म पोषक तत्व के अवशोषण को बढ़ाता है।

- ❖ हमें घर का बना साफ-सुथरा और प्रोटीन, वसा, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट व आयरन युक्त भोजन ही खाना चाहिए।
- ❖ कोशिश करनी चाहिए कि सदैव मौसम के अनुसार आने वाले फल एवं सब्जियों का सेवन करें।

**नोट:** महेश की तरह ही हर बच्चे को बाजार की चीजें अच्छी लगती हैं, परन्तु गांव के सभी किशोर-किशोरियों को चाहिए कि वे घर के स्वच्छ व पौष्टिक आहार खाने को ही महत्व दें, ताकि वे स्वस्थ और स्वच्छ रहें। यदि किशोर-किशोरियां नियमित रूप से साथिया मीटिंग में भाग लेते हैं, तो वे अधिक से अधिक स्वास्थ्य संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां प्राप्त करके, उनका लाभ ले सकेंगे।



## भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

- ❖ आशा की सहायता से गांव में 10 से 19 वर्ष की आयु के सभी किशोर/किशोरियों की सूची तैयार करना।
- ❖ स्वास्थ्य एवं संरक्षण के मुद्दों के संबंध में मिथकों और भ्रांतियों को दूर करने में किशोर/किशोरियों की सहायता करना।
- ❖ आशा/ए.एन.एम. की सहायता से आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सीय व सुरक्षा संबंधी जरूरत में दूसरी जगह रेफर करवाना।
- ❖ किशोर/किशोरियों की बातों की हमेशा गोपनीयता बनाए रखना।
- ❖ बच्चों और किशोर/किशोरी पर हिंसा के मामलों को पुलिस या बाल संरक्षण अधिकारी को सूचित करना।
- ❖ हिंसा के शिकार व्यक्ति की चिकित्सा देखभाल एवं परामर्श लेने और कानूनी सहायता हासिल करने में सहायता करना।
- ❖ धर्म, जाति, वर्ग, जेंडर या वैवाहिक स्थिति पर विचार किए बिना सभी किशोर/किशोरियों तक पहुंचना।

### पहला अंक

