



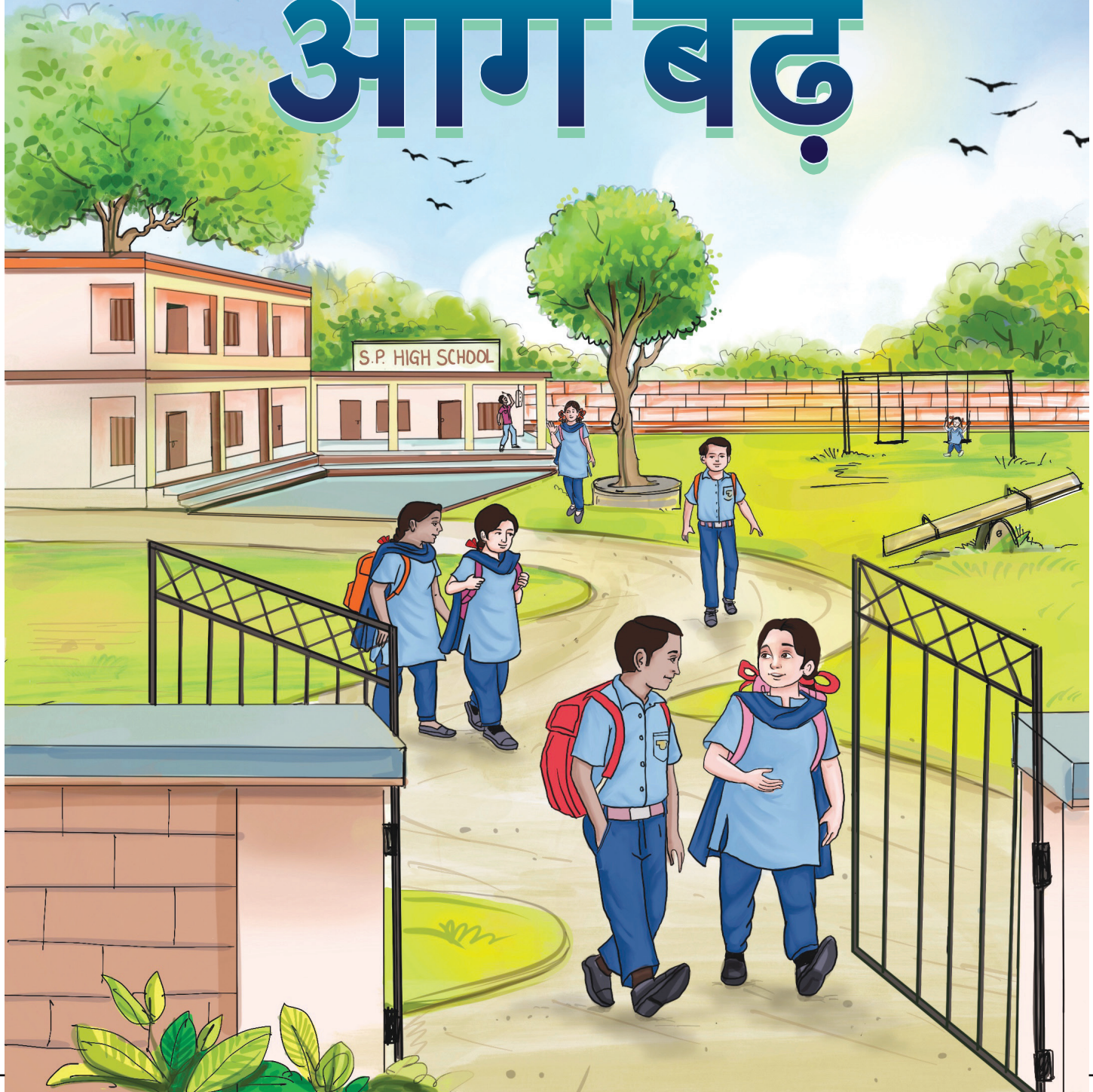
unesco

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी  
NCERT

# चलो आगे बढ़ें



## प्रस्तावना

अच्छी शिक्षा स्वस्थ और सुखी जीवन की बुनियाद है। इस पर किसी देश का समग्र विकास निर्भर करता है। विद्यार्थियों को उनके स्कूलों में ही शिक्षा और स्वास्थ्य दोनों में सुधार का विशिष्ट अवसर मिलता है। सतत विकास के लक्ष्य से 2030 के एजेंडे में यह दिखता है कि अच्छी शिक्षा, बेहतर स्वास्थ्य और सुखी जीवन, लैंगिक समानता और मानवाधिकार आंतरिक रूप से परस्पर जुड़े हैं। स्वस्थ और सुखी विद्यार्थी बेहतर सीखते हैं जबकि खराब स्वास्थ्य के चलते स्कूल में उपस्थिति और शैक्षिक प्रदर्शन पर बुरा असर पड़ता है।

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) ने संयुक्त राष्ट्र के अभिकरणों और अन्य भागीदारों के सहयोग से किशोरावस्था के लड़के-लड़कियों के स्वस्थ और सुखी जीवन हेतु स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम पाठ्यक्रम और संसाधन सामग्री विकसित करने का कमान संभाला है। हमें प्रसन्नता है कि हम सभी बच्चों और युवाओं के स्वस्थ और सुखी जीवन हेतु एनसीईआरटी और शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से कार्य कर रहे हैं। हम ने यह संकल्प लिया है कि मिल कर सभी बच्चों और युवाओं को उच्च गुणवत्ता की स्वास्थ्य शिक्षा का लाभ देंगे और उन्हें सीखने का सुरक्षित, समावेशी, स्वास्थ्यवर्धक परिवेश देंगे।

इस कॉमिक बुक में ग्यारह थीम हैं जो इस तरह उल्लेखनीय हैं – स्वस्थ विकास, भावनात्मक विकास और मानसिक स्वास्थ्य, परस्पर संबंध, जीवन मूल्य और नागरिकता, लैंगिक समानता, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता, नशे से बचाव और मुक्ति, स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देना, प्रजनन स्वास्थ्य और एचआईवी की रोकथाम, हिंसा और चोटों से बचाव और सुरक्षा और इंटरनेट पर सुरक्षा और सोशल मीडिया पर जिम्मेदारी को बढ़ावा देना।

इस कॉमिक बुक में खेल-खेल में (मजे से) सीखने का सार छिपा है जिसका लक्ष्य किशोरावस्था के लड़के-लड़कियों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी देना और जागरूकता बढ़ाना है और इससे उन्हें समग्र विकास के लिए आवश्यक जीवन कौशल प्राप्त करने का भी लाभ मिलेगा है।

आशा है विद्यार्थी, शिक्षक और स्वास्थ्य शिक्षक इस कॉमिक बुक का उपयोग कर बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य और सुखी जीवन के अधिकारों को बढ़ावा देंगे और मिल कर काम करते हुए ऐसा समाज बनाएंगे जिसमें सभी का समावेश और लैंगिक समानता हो।



**एरिक फाल्ट**

भूटान, भारत, मालदीव और श्रीलंका के  
निदेशक और प्रतिनिधि

# माननीय केंद्रीय मंत्री

## शिक्षा; कौशल विकास और उद्यमिता

### भारत सरकार

### का संदेश



मुझे यह जानकर प्रसन्नता है कि आयुष्मान भारत के तहत स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के 11 विषयों पर यूनेस्को नई दिल्ली ने एनसीईआरटी के सहयोग से एक कॉमिक बुक तैयार किया है।

अच्छा स्वास्थ्य किसी राष्ट्र के विकास की बुनियाद है। इसलिए राष्ट्र निर्माण के प्रयासों में किशोरों के स्वास्थ्य और कल्याण को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाती है। किशोरों के स्वास्थ्य की अहमियत समझते हुए शिक्षा मंत्रालय ने स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से आयुष्मान भारत के तहत स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम (एसएचपी) शुरू किया है।

शिक्षा और स्वास्थ्य आपस में इस तरह जुड़े हैं कि उन्हें अलग नहीं किया जा सकता है और बच्चों और युवाओं को स्वास्थ्य शिक्षा देने और स्वास्थ्य बेहतर बनाने दोनों ही प्रयासों का आदर्श केंद्र स्कूल होते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में उल्लिखित गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लक्ष्यों को पूरा करने में विद्यार्थियों के कल्याण जैसे कि फिटनेस, अच्छा स्वास्थ्य, मानसिक-सामाजिक कल्याण के लिए स्वास्थ्य शिक्षा पर जोर देना अनिवार्य है और स्कूल के पाठ्यक्रम और शिक्षा पद्धति में इस पर ध्यान देना होगा।

मैं यूनेस्को नई दिल्ली और एनसीईआरटी को बधाई देता हूँ जिनके आपसी सहयोग से यह कॉमिक बुक तैयार हुआ है और इसका उद्देश्य स्कूली बच्चों का ज्ञानवर्धन करना, सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करना और जीवन कौशल बढ़ाना है ताकि उनमें सोच-समझ कर, जिम्मेदारी के साथ और स्वस्थ व्यवहार को बढ़ावा दिया जाए। मेरी शुभकामना है कि स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम निरंतर सफलता की ओर अग्रसर रहे और मैं सभी भागीदारों को मिल कर काम करने और जानकारी और जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ जो हमारे देश के लाखों बच्चों, किशोरों और उनके परिवारों को उनका जीवन बदलने में योगदान देते हैं।

धर्मेंद्र प्रधान

## आभार

स्वास्थ्य और कल्याण पर यह कॉमिक बुक एक साझा प्रयास की मिसाल है जो कई लोगों और संगठनों के सहयोग और सलाह से संभव हुआ है।

इसका प्रकाशन केंद्रीय शैक्षिक प्रौद्योगिकी संस्थान (सीआईईटी) के निदेशक प्रो. दिनेश प्रसाद सकलानी और संयुक्त निदेशक प्रो. अमरेंद्र बेहरा के मार्गदर्शन में राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) की अनुशंसाओं पर किया गया है।

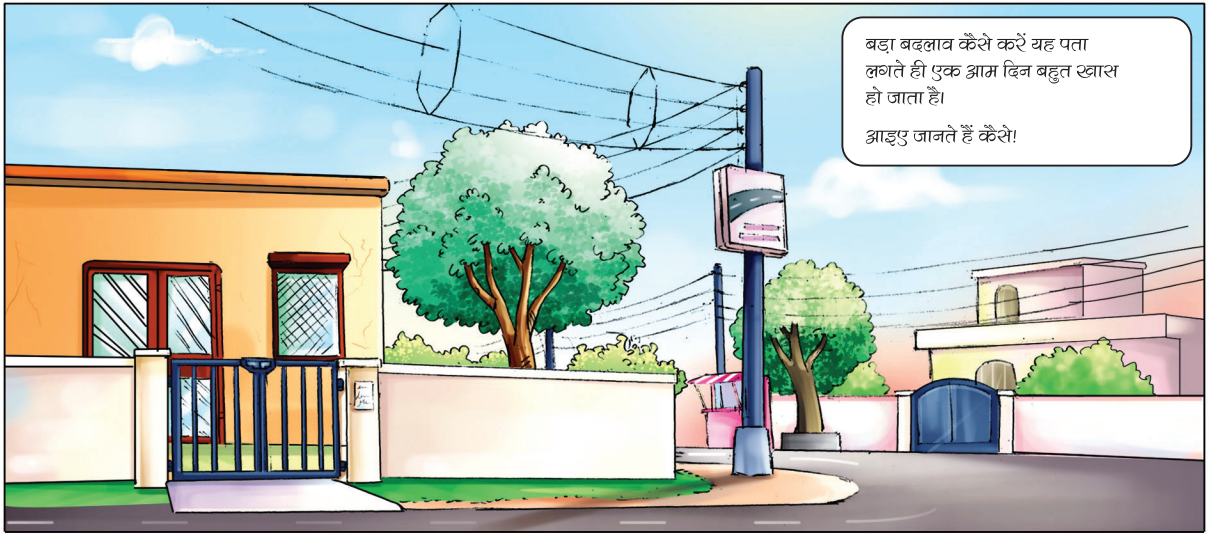
हम कॉमिक बुक की समीक्षा करने और राय देने के लिए टैगोर इंटरनेशनल स्कूल की प्रिंसिपल डॉ. मल्लिका प्रेमन और स्कूल के शिक्षकों और विद्यार्थियों के आभारी हैं।

कॉमिक बुक के विकास और प्रकाशन में समन्वयन का काम सरिता जादव ने किया। इसकी समीक्षा और महत्वपूर्ण जानकारी देने के लिए हम जॉयस पोन और प्रशांत यादव के भी आभारी हैं।

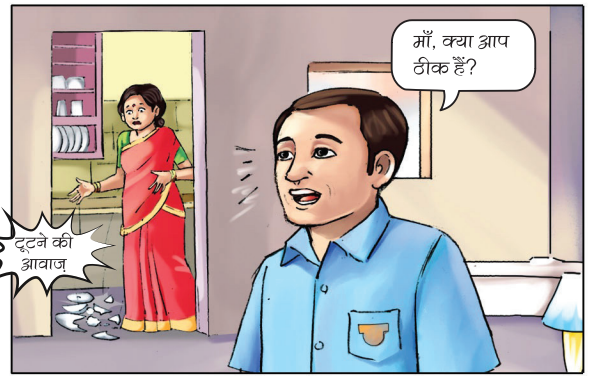
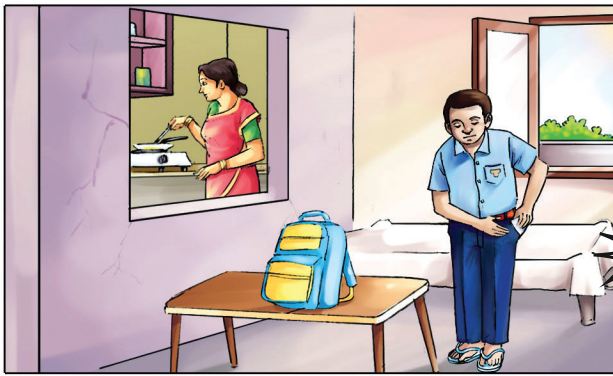
यह प्रकाशन यूनेस्को के लिए यूएनएड्स युनिफाइड बजट, रिजल्ट्स और अकाउंटेबिलिटी फ्रेमवर्क (यूबीआरएएफ) के वित्तीयन से संभव हुआ।

कॉमिक बुक की परिकल्पना, डिज़ाइन और चित्रण क्ले ब्रेन्स ने किया है।





बड़ा बदलाव कैसे करें यह पता लगते ही एक आम दिन बहुत खास हो जाता है।  
आइए जानते हैं कैसे!



दूटने की आवाज

माँ, क्या आप ठीक हैं?



मैं ठीक हूँ, विक्रम। पका-पकाया खाना फर्श पर गिर गया।

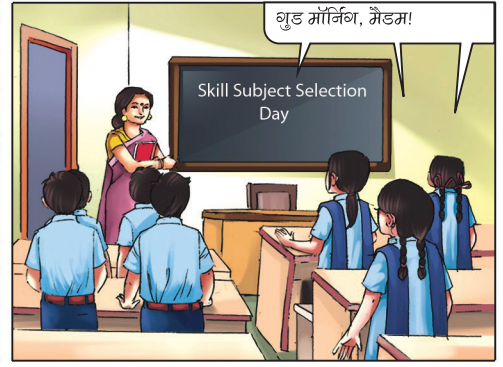
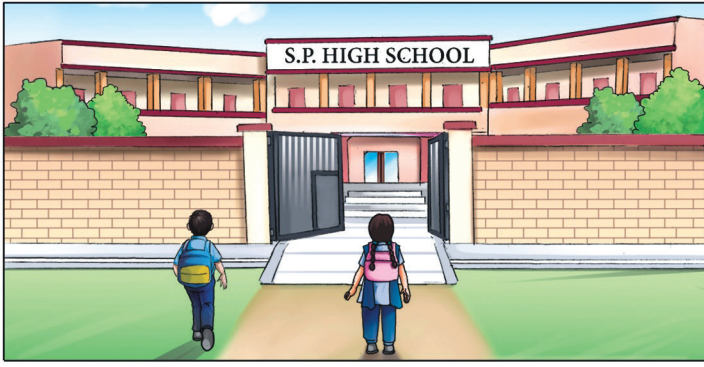
चिंता मत करो, माँ मैं साफ कर दूँगा।



आप तो जानती हो मुझे खाना बनाना कितना पसंद है। मैं लंच बॉक्स पैक करने में आपकी मदद करता हूँ।

धन्यवाद विक्रम। मेरा प्यारा बच्चा।

अलविदा माँ, मैं रकूल जा रहा हूँ।

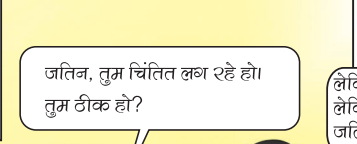


शुद्ध मॉर्निंग, विद्यार्थियों, आज हम कुशलता (हुनर) के बारे में बात करेंगे। सभी एक-एक करके अपनी ताकत और कमजोरियों के बारे में बताएंगे।



बचपन में मुझे खो-खो खेलना बहुत अच्छा लगता था, लेकिन अब उतना अच्छा नहीं लगता है।

यह बहुत ठीक बात है। किशोरावस्था में सभी बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास होता है। इसलिए अगर तुम्हारी परसंद समय के साथ बदलती है तो ये सामान्य बात है।



जतिन, तुम चिंतित लग रहे हो। तुम ठीक हो?

विक्रम, मैं अक्सर रसोई में अपनी माँ का हाथ बंटाता हूँ और मुझे अच्छा भी लगता है... लेकिन

लेकिन? लेकिन क्या, जतिन? लेकिन अगर मैं क्लास को यह बताऊँगा, तो स्टूडेंट्स मेरा मजाक उड़ाएंगे क्योंकि खाना पकाना और साफ-सफाई महिलाओं का काम माना जाता है।



हां मैडम! मुझे इन दिनों डांस और योगा अच्छा लगता है।



नहीं जतिन, ऐसा बिल्कुल नहीं है। मुझे भी खाना पकाना और रसोई में माँ की मदद करना अच्छा लगता है। ये पुरुष-महिला में अंतर करने वाले पुराने खयालात हैं जो बताते हैं कि खाना पकाना केवल महिलाओं का काम है। दरअसल खाना पकाना जिन्दगी की बुनियादी कुशलता है और लड़के और लड़कियां दोनों शौक से यह कर सकते हैं या फिर इसे अपना प्रोफेशन भी बना सकते हैं।

जतिन, मुझे विश्वास है कि तुम एक अच्छे शेफ बन सकते हो क्योंकि तुम्हें इस काम में गहरी रुचि और जुनून है।

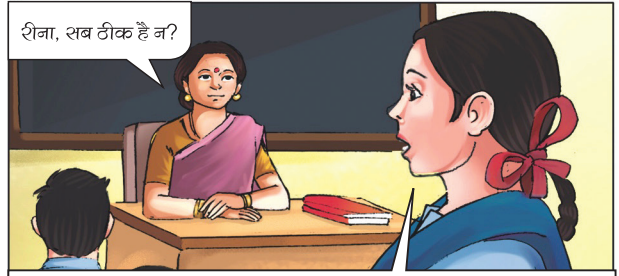


तुमने सही कहा, विक्रम! मैं आने वाले समय में एक अच्छा शेफ बनना चाहता हूँ।

मैं आज लंच में तुम्हारी परसंद के रेंडविच लाया हूँ और ये मैंने खुद बनाया है।



मैडम... मैं



रीना, सब ठीक है न?

मुझे...भाई के साथ क्रिकेट खेलने में मजा आता है लेकिन मेरे दादाजी कहते हैं कि मैं इसके बजाय गुड़िया से खेलूं। इस पर मुझे गुस्सा आता है और मैं अक्सर उनसे झगड़ पड़ती हूं।



रीना, यह एक आम गलतफहमी है कि क्रिकेट केवल पुरुषों का खेल है। यह एक तरह का लिंग भेद है।



दरअसल बड़े-बुजुर्ग हमारी सुरक्षा को लेकर चिंतित रहते हैं इसलिए उनकी भावनाओं को समझना जरूरी है और तुम्हें उन से खुल कर बात करनी चाहिए।

हम जब कठिन दौर से गुजर रहे होते हैं तो माता-पिता, वयस्क, शिक्षक या सलाहकार जिन पर हम विश्वास करते हैं उनसे मदद लेना जरूरी है।



धन्यवाद मैडम, मैं दादाजी से इस बारे में बात करूंगी।



स्कूल की घंटी बजती है

तो ठीक है विद्यार्थियों, हम कल यह चर्चा जारी रखेंगे।



मानवी, मैं पानी भरने जा रही हूं, क्या तुम साथ चलोगी?

हां, जरूर।



चलो चलते हैं

प्लास्टिक के ये रैपर देखो। स्टूडेंट्स को चाहिए कि कचरा कूड़ेदान में डालें और स्कूल को साफ रखें।

स्टूडेंट्स अक्सर नल खुला छोड़ देते हैं, जिससे पानी की बर्बादी होती है। हमें जल, बिजली और खाना जैसे संसाधनों को बर्बाद नहीं करना चाहिए।

ठीक कह रही हो।



क्या हुआ मानवी?



मुझे कमजोरी लग रही है और चक्कर आ रहा है।

क्या तुमने नाश्ता किया?

नहीं, समय नहीं मिला।



क्या हुआ स्टूडेंट्स?

मैडम, उसकी तबीयत ठीक नहीं है।

चलो, उसे चिकित्सा कक्षा ले चलते हैं। डॉ. सुनीता हमारी मदद करेंगी।



डॉक्टर, मानवी ने मुझे बताया कि वह नाश्ता कर के नहीं आई है और मैं अक्सर देखती हूँ कि वह कमजोरी और सिर का चकराना महसूस करती है।

Medical Room







यह अच्छी आदत नहीं है। आप सभी की अभी बढ़ने की उम्र है और हर रोज पौष्टिक नाश्ता करना चाहिए।

मानवी, किशोरावस्था से लड़कियों को हर महीने माहवारी होती है जिससे आयर्न की कमी हो सकती है। इसे एनीमिया भी कहते हैं। इसलिए आपको संतुलित आहार लेना चाहिए और नाश्ता कभी मिस नहीं करना चाहिए।



सही है! बच्चों को सही पोषण मिले इसके लिए हमारी सरकार स्कूलों में उन्हें आयर्न और फॉलिक एसिड की सुराक देने की कई योजनाएं चलाती है।



मानवी, आयर्न की गोली के साथ यह ग्लूकोज का पानी पी लो।

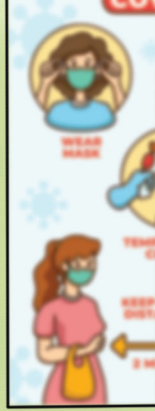


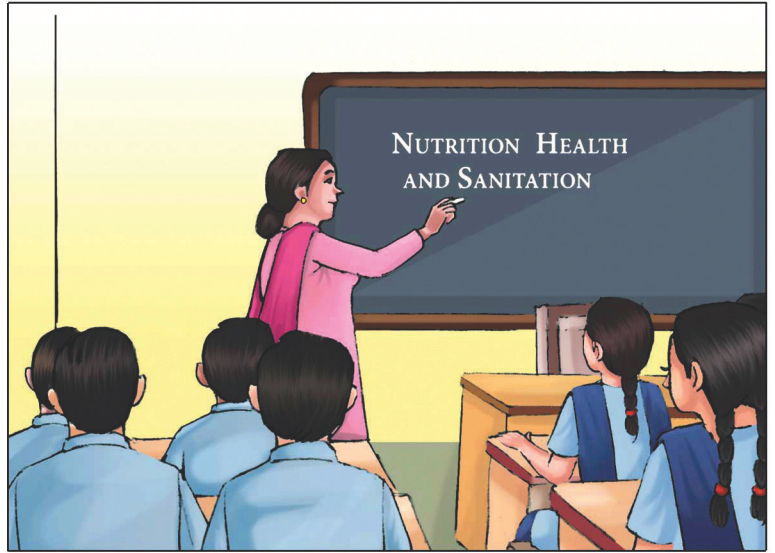
पौष्टिक आहार लो, जैसे सब्जि, मूंगफली, और फल जो भी घर पर आसानी से उपलब्ध हों।

मुझे अब बेहतर महसूस हो रहा है और आगे से मैं कभी नाश्ता मिस नहीं करूंगी।



धन्यवाद, डॉ. सुनीता मानवी, हम आज कक्षा में पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता के बारे में चर्चा करेंगे।





मैडम, सही शारीरिक विकास के लिए क्या आहार लें?



रेहत से भरपूर आहार हर उम्र में जरूरी है लेकिन किशोरावस्था में यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। इस उम्र में शरीर का विकास जारी रहता है इसलिए यह जरूरी है कि आप सही नियमित रूप से तीन बार आहार लें (एक संतुलित आहार), जिसमें निम्नलिखित चीजें शामिल होनी चाहिए:





कार्बोहाइड्रेट और वसा से भरपूर खाद्य पदार्थ जो ऊर्जा देते हैं जैसे-अनाज, गेहूं, चावल, तेल और मिठाई सीमित मात्रा में लें।

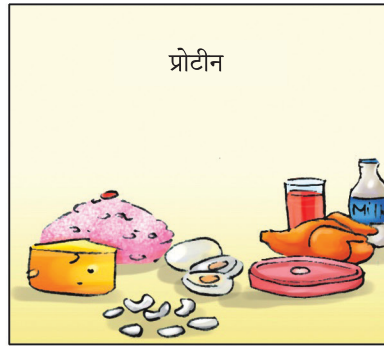


प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे - दालें, नट्स और सीड्स, डेयरी आइटम, अंडे और मीट आदि जो शारीरिक विकास करते हैं।

विटामिन और मिनरल्स से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे - सब्जियां और फल जो सुरक्षा देते हैं।



कार्बोहाइड्रेट और वसा



प्रोटीन



विटामिन और खनिज



इन सभी खाद्य पदार्थों के मिश्रण से संतुलित आहार बनता है और यह स्वस्थ शारीरिक विकास और मजबूती के लिए आवश्यक है!



बहुत बहुत धन्यवाद, मैडम!

NUTRITION AND SANITATION



दिन में तीन बार नियमित आहार लेने से हमारा संपूर्ण पोषण हो सकता है। इसमें कोई चूक नहीं करने की सलाह दी जाती है वरना हम विटामिन, मिनरल्स और कार्बोहाइड्रेट से वंचित रह जाएंगे। इससे ऊर्जा की कमी के चलते हमारा किसी काम में मन नहीं लगेगा। युवावस्था शुरू होने पर लड़के और लड़कियों दोनों में शारीरिक परिवर्तन होते हैं। हमारे शरीर के बारे में सही जानकारी होना बहुत महत्वपूर्ण है। इसलिए जब भी कोई संदेह हो कृपया किसी बड़े-बुजुर्ग से मन की बात पूछ लें।



हेलो स्टूडेंट्स, आज का स्कूल समाप्त हो गया। आशा है कि आप शाम 5 बजे प्रैक्टिस में आ रहे हैं?

सर, क्या मैं क्रिकेट प्रैक्टिस में आ सकती हूँ?



हां, शिना, जरूर



कोच : विक्रम, राघव इन दिनों स्कूल क्यों नहीं आ रहा है? मैंने कहीं देखा नहीं।

सर, वह हाल में उसके साथ दुर्घटना हो गई। मैं आज जा कर उससे मिलूंगा।

ठीक है, घर वापस जाते हुए उससे मिलते हैं।



इतनी अच्छी बीरती होना बहुत अच्छी बात है। उससे कहना जल्द स्वस्थ हो जाओ और समय पर मैदान पहुंच जाओ।

जी सर। हम पहुंच जाएंगे।

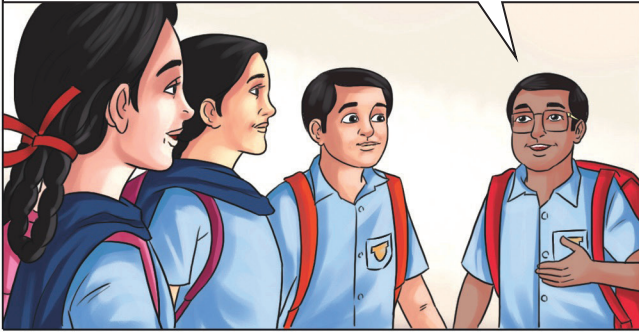




ये देखो कितना कचरा जमा है। कचरे में पानी अटक गया तो मलेरिया, डेंगू और अन्य बीमारियों के मच्छर पैदा होंगे। इस तरह कचरा फैलाना गैर-कानूनी है और हमारी सरकार सफाई में लाखों रुपये खर्च कर रही है... इसलिए हमारी जिम्मेदारी बनती है कि हम अपने आसपास सफाई रखें।

कचरे में जहरीले रसायन और बीमारियां पैदा करने वाले सूक्ष्मजीव जलाशयों को प्रदूषित कर सकते हैं और पानी से उत्पन्न रोग फैला सकते हैं जो इंजान और जानवर दोनों के लिए हानिकारक होगा। इससे हमारे स्कूल और समुदाय की छवि खराब बनती है।

सूखे और गीले कचरों को अलग-अलग करना श्री महत्वपूर्ण है। इसलिए हमें अलग-अलग कूड़ेदान रखने चाहिए और उनका उचित उपयोग करना चाहिए।



क्यों न हम प्रिंसिपल मैडम से बात कर कूड़ेदान रखने की व्यवस्था करें।

बहुत अच्छा विचार है, जतिना। हम कल प्रिंसिपल मैडम से बात करेंगे।

क्या पढ़ रहे हो जतिन?

यह मसल बनाने वाले किसी प्रोटीन पाउडर का पैकफ्लेट है। मैं इसे खरीदने की सोच रहा हूँ, क्योंकि वार्षिक खेल दिवस से पहले शरीर को मजबूत बनाने के लिए कुछ करना होगा।





जतिन, ये विज्ञापन भ्रामक होते हैं और झूठे वादे करते हैं। हमें इनसे सावधान रहना चाहिए।

मेरी एक सहेली इसी तरह एक ब्यूटी क्रीम खरीदने के धोखे में आ गई थी, जिसमें चंद सप्ताह में रंग निखारने का वादा किया गया था। हमें ऐसी स्क्रीम के झारों में नहीं पड़ना चाहिए। दरअसल मायने रखता है कि हम ग्रंथ से कितने सुंदर और मजबूत हैं।



अगर तुम मसल बनाना चाहते हो, तो खाने में सेहत का ध्यान रखो और हम अपने कोच सर से भी सलाह ले सकते हैं।



हाँ, कोच सर सही एकसरसाइज़ का सुझाव और डाइट प्लान बता सकते हैं।



धन्यवाद दोस्तों! अब मैं इस बारे में कोच सर से बात करूँगा। तो क्या हम राघव से मिलने चलें?

हाँ, चलते हैं।

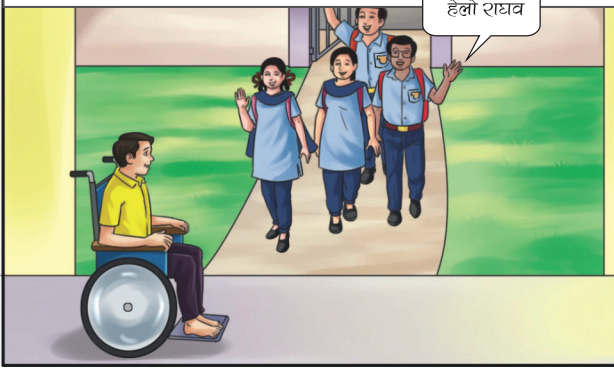


हमारी सुंदरता खुद को देखने के नजरिये के साथ-साथ हमारे मूल्यों पर भी निर्भर करती है। सुंदरता और सुदौल शरीर समाज की बनाई झूठी छवि है। हम सभी अपने तरीके से सुंदर हैं और हमें कभी भी भ्रामक विज्ञापनों के झूठे वादों में नहीं पड़ना चाहिए।

हर इंसान के अपने कुछ मूल्य होते हैं जो कई तथ्यों पर निर्भर करते हैं जैसे परिवार, साथी, संस्कृति, नस्ल, सामाजिक पृष्ठभूमि, लिंग, धर्म आदि।

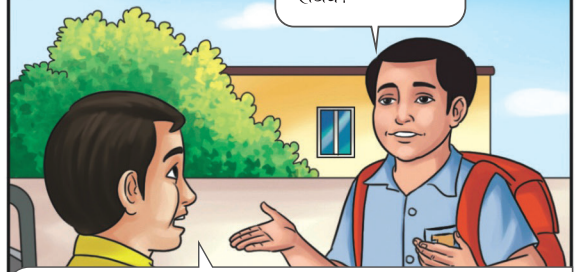
लेकिन जो सबसे अधिक मायने रखते हैं, वो हैं व्यक्तिगत गुण जिनके अनुसार हम अपने व्यवहार को सही दिशा देते हैं; यह तय करते हैं कि हम किस तरह का इंसान बनना चाहते हैं; खुद के साथ और दूसरों के साथ किस तरह व्यवहार करना चाहते हैं और हमारे चारों ओर की दुनिया से कैसा बर्ताव करना चाहते हैं।

वे राघव के घर की गली में पहुंच गए। राघव बरामदे में एक व्हील चेयर पर बैठा है।



हेलो राघव

यह कैसे हो गया राघव?



मुझे अफसोस है कि मैं बिना हेल्मेट अपने भाई की मोटरसाइकिल चला रहा था और एक कार से जा टकराया जो खड़ी थी।

कम उम्र में गाड़ी चलाना एक अपराध है और यह न केवल तुम्हारे लिए बल्कि सड़क पर अन्य लोगों के लिए भी खतरनाक है। बड़ी संख्या में किशोरावस्था में लड़के लापरवाही से वाहन चलाते हुए अपनी जान गंवा चुके हैं। तुम दोबारा ऐसा कभी मत करना।

क्या डॉक्टर ने कहा कि तुम फिर से स्कूल कब जा सकते हो?

मुझे अपनी गलती का पश्चात्ताप हो गया है। अब स्थिति कुछ बेहतर है, लेकिन कुछ दिन व्हीलचेयर का उपयोग करना होगा। लेकिन हमारे स्कूल में विकलांग विद्यार्थियों के व्हीलचेयर के लिए रैंप नहीं है।



हाँ, तुमने सही कहा। सभी स्कूलों को चाहिए कि विकलांग विद्यार्थियों के लिए सुविधाजनक बने और रैंप बना कर स्कूल के सभी हिस्से में व्हीलचेयर से पहुंचना आसान बनाए।

हमें इस बारे में प्रिंसिपल मैडम से बात करनी चाहिए।

हाँ, हम जल्द बात करेंगे।



राघव: धन्यवाद दोस्तों।

रीना: अपना ध्यान रखना और आराम करना।



हमारे लिए आसपास के लोगों को लेकर संवेदनशील होना जरूरी है। हम विकलांग बच्चों की जरूरतों को समझ कर और उन्हें हमारा हिस्सा होने का पश्चात्ताप देकर एक बड़ा नेक काम कर सकते हैं।





बाय दोस्तों, शाम को मिलते हैं



माँ! मैं घर आ गया! मुझे भूख लगी है!

अपने हाथ धो लो और फिर हम लंच करेंगे



आज क्या सीखा?

लता मैडम ने हमें व्यक्तिगत स्वच्छता और संतुलित भोजन करने का महत्व समझाया।



आपने जो खाना बनाया है वह संतुलित भोजन है, माँ! क्या भोजन की स्वच्छता का ध्यान रखना जरूरी है?



भोजन की स्वच्छता कुल मिला कर 7 सी के बारे में है

जतिन: 7 सी?



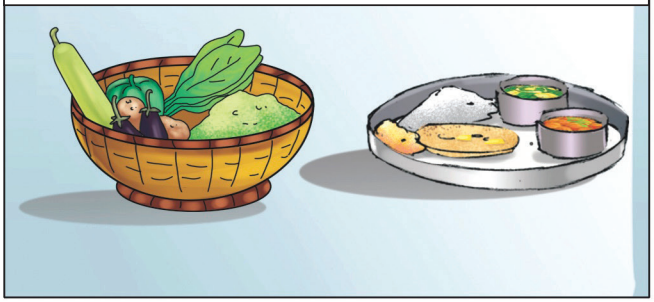
यह 'चेक' करना कि हम केवल ताजे खाद्य पदार्थ खरीदें और यदि पैकेज्ड फूड लें तो ड्यूटी एक्सपायरी की तिथि देख लें।

सब्जियों और फलों को 'धोने' के बाद ही पकाना या खाना चाहिए।

खाना और पीने का पानी 'कवर' कर के रखना ताकि धूल और कीटाणु से सुरक्षित रहें।



कच्चे खाद्य पदार्थ और पके खाद्य पदार्थ अलग-अलग रखें ताकि 'क्रॉस-कॉन्टैमिनेशन' न हो



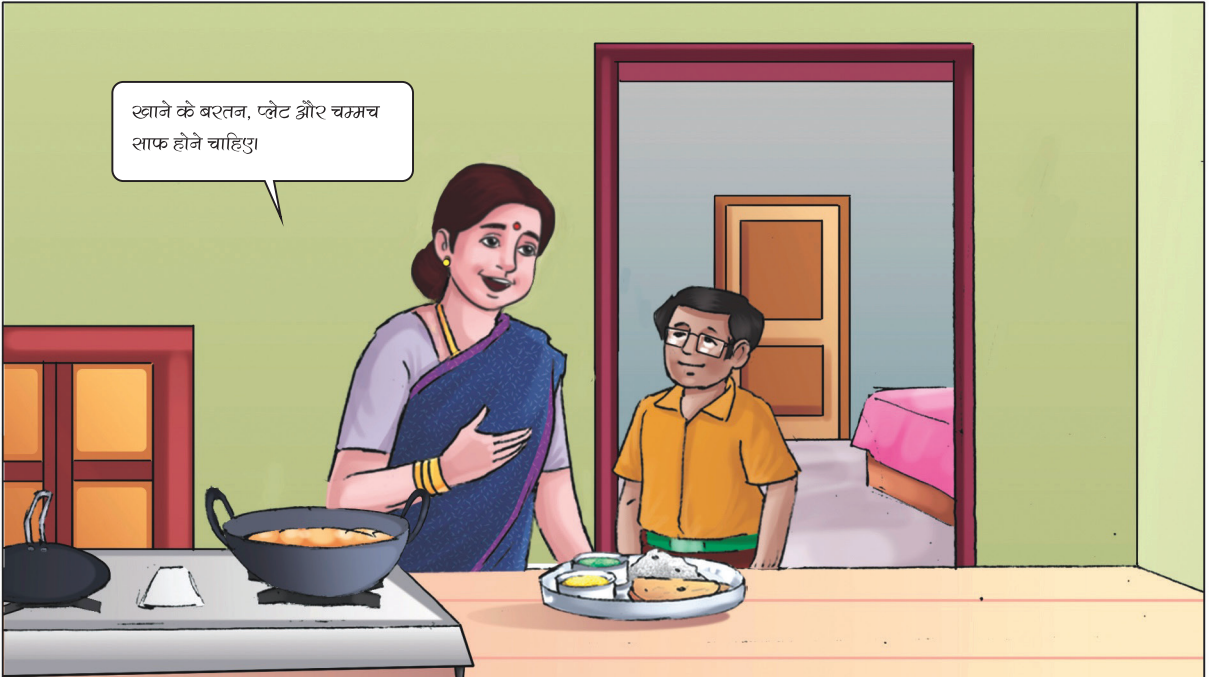
खाना अच्छी तरह 'पकाएं' और उसे ताजा रखना सुनिश्चित करें।



कच्चे खाद्य पदार्थ और पके खाद्य पदार्थ रेफ्रिजरेटर में 'कूल और चिल' कर के सुरक्षित और अलग-अलग रखें।



खाने के बरतन, प्लेट और चम्मच साफ होने चाहिए।



किशोरावस्था में अधिक पोषण की जरूरत होती है, क्योंकि यह तेजी से वृद्धि और विकास की अवस्था है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए सेहत भरा आहार लेने की आदत और खाने की स्वच्छता आवश्यक हैं। उदाहरण के लिए शायद अनाज से तैयार चीजें, स्पाउट्स (अंकुर) खाना, स्थानीय पेयजल (पैकेज्ड डिंक्स के बजाय) लेना, जंक फूड कम खाना और लोहे के बर्तन में खाना पकाना अच्छा है जिससे खाने में आयरन की मात्रा बढ़ती है।



माँ, आपने ये कचौरियाँ किसके लिए बनाईं?

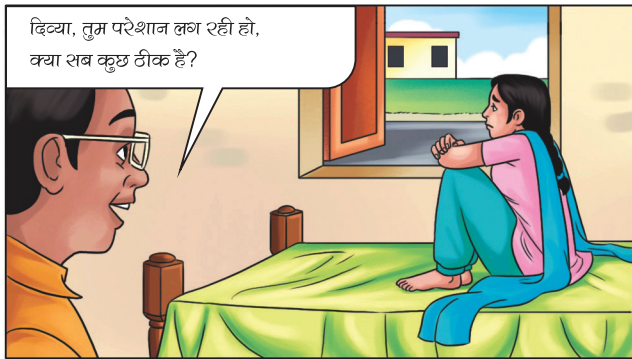
तुम्हारी बहन को रोटी, दाल और सब्जी परसंद नहीं है। इसलिए मैंने कचौरियाँ बनाईं।



उसे अधिक तली-भूजी चीजें नहीं खानी चाहिए और पता नहीं पिछले कुछ दिनों से वह स्कूल क्यों नहीं आ रही है।

जुल्स बात करेगा।

वह मुझसे ज्यादा बात नहीं करती है। तुम उससे बात करके देखो।



दिव्या, तुम परेशान लग रही हो, क्या सब कुछ ठीक है?



मैं ठीक हूँ।

मुझे पता है कि तुम स्कूल भी नहीं गई। ये क्या हो रहा है?



मैं आपको कुछ बताना चाहती हूँ..



मैं स्कूल की लाइब्रेरी गई थी और वहाँ हमारे चपरासी राजेश भैया ने पीछे से आकर मुझे स्पर्श किया। उसने मुझे यह बात किसी से नहीं कहने की धमकी दी।

इसलिए मुझे डर लग रहा है और मैं स्कूल नहीं जाना चाहती हूँ। उसने मेरी सहेली के नाम से एक फेक आईडी भी बनाई और मुझे फ्रेंडशिप रिकवेस्ट भेजी।

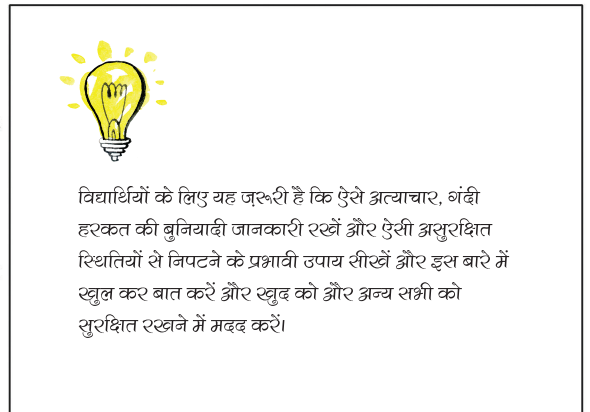
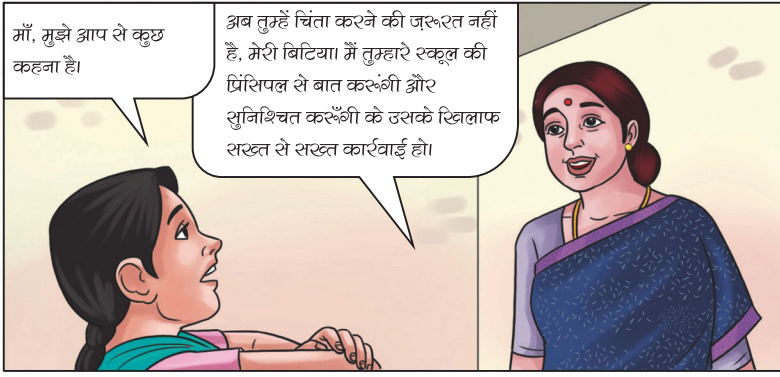


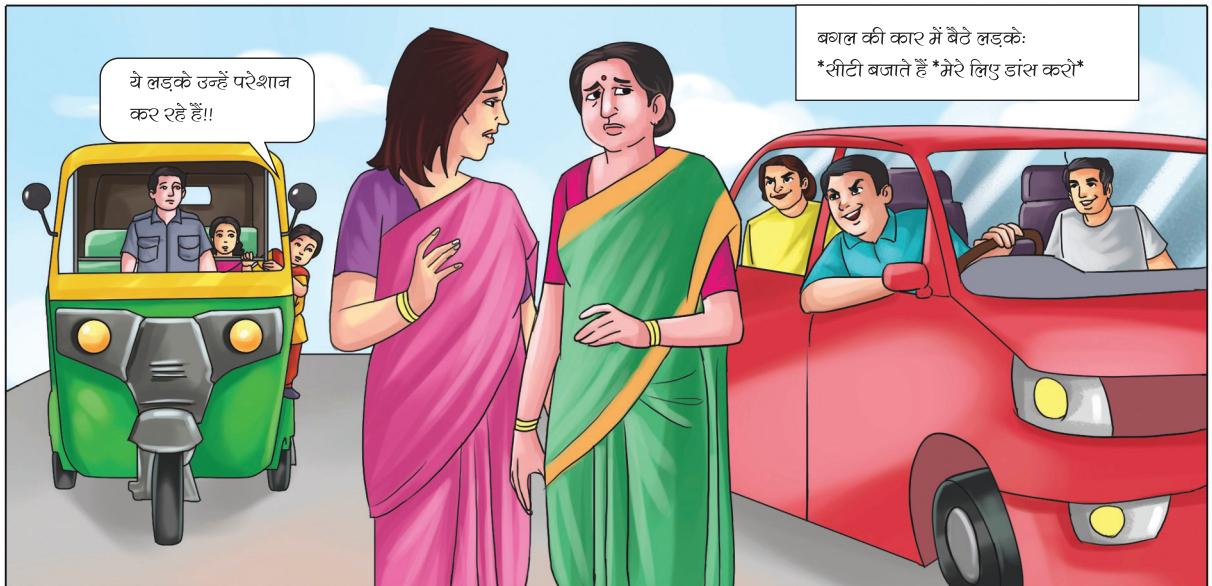
तुमने मुझे पहले क्यों नहीं बताया? यह एक अत्याचार है और तुम्हें यह सहना पड़ा मुझे इसका बहुत दुःख है।

मैं किसी को परेशान नहीं करना चाहती थी लेकिन अब लाचार महसूस कर रही हूँ।



इसके लिए खुद को दोष मत दो! ऐसी स्थिति में हमें 'नो, गो, टैल' नियम का पालन करना चाहिए - 'नहीं, किसी अन्य को यह बता देना। तुम्हें जब भी असहज लगे चिल्ला कर 'नहीं' बोलो या किसी सुरक्षित स्थान पर चले जाओ या फिर किसी भरोसे के बड़े-बुजुर्ग को इसके बारे में बताओ। हमें इस बारे में मैं से बात करनी चाहिए।







हा हा हा हा। हम करेंगे।

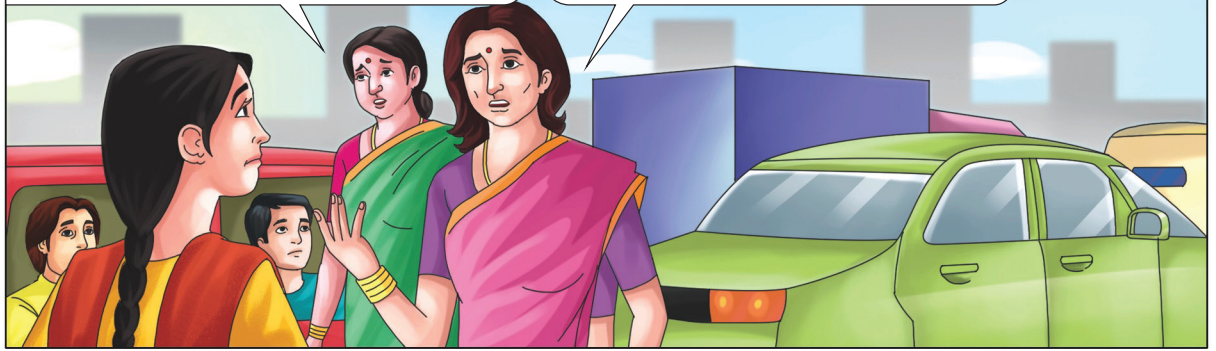
अरे, उन्हें छेड़ना बंद करो।



किसी के लिंग को लेकर उर्रे छेड़ना अच्छी बात नहीं है। वे श्री हम सभी की तरह सम्मान के हकदार हैं! आपको उनसे माफी मांगनी चाहिए!

लोग हमें अपने ढंग से जीने नहीं देते। हमारा अपमान करते या हमें पीड़ित करते हैं। हमें अक्सर खुद के घर से भागना पड़ता है क्योंकि यह समाज और परिवार के लोग श्री, हम जैसे हैं उस रूप में हमें स्वीकार नहीं करते हैं।

श्री का सम्मान करने जैसे मूल्य महत्वपूर्ण हैं और हमें लोगों की भिन्नता का सम्मान करना चाहिए। बचपन से ही श्री को समाज का हिस्सा मानना सिखाया जाना चाहिए।



हमें यह एहसास दिलाने के लिए धन्यवाद कि वे श्री सम्मान के हकदार हैं। हम फिर कभी यह गलती नहीं करेंगे।

हमें अफसोस है कि आपको परेशान किया और हम अपनी गलती मानते हैं।



लिंग का भेद-भाव समाज ने पैदा किया है और इसे धीरे-धीरे बदला जा सकता है। हम सभी एक समान हैं और सभी को सम्मान से जीने का अधिकार है।

लिंग का भेद-भाव समझना और दकियानुसी बातों और कलंक की बात के खिलाफ बोलना जरूरी है। हमें चाहिए कि हर इंसान को उसकी खुद की पहचान के साथ शांतिपूर्वक रहने दें। हमें ट्रांसजेंडरों के अधिकारों की बात करनी चाहिए और दूसरों को भी इस बारे में बोलने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। जो लोग ट्रांसजेंडरों का समर्थन नहीं करते उनकी सोच बदलनी चाहिए।

हेलो, डॉक्टर, हम आशा कार्यकर्ता चारु जी की बेटियाँ हैं... मेरी बहन को पेट दर्द और बुखार है। कृपया उसकी जांच करें।



डॉ. रितु: यह प्रजनन मार्ग के संक्रमण (आरटीआई) का मामला दिखता है। ऐसा स्वच्छता की कमी, गंदे सैनिटरी नैपकिन के उपयोग या फिर हानिकारक बैक्टीरिया के चलते हो सकता है।



हम ने स्कूल में स्वच्छता और आरटीआई के बारे में पढ़ा है। कृपया बताएं कि हमें क्या करना चाहिए?

अभी दवाइयाँ देती हूँ लेकिन आपको स्वच्छता का ध्यान रखना है और डिस्पोजेबल सैनिटरी नैपकिन का उपयोग करना है।

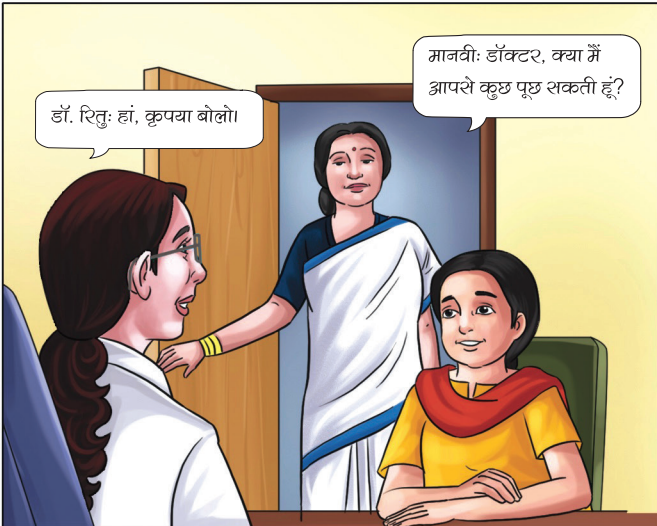
ठीक है डॉक्टर, धन्यवाद।



डॉ. रितु: हां, कृपया बोलो।

मानवी: डॉक्टर, क्या मैं आपसे कुछ पूछ सकती हूँ?

क्लिनिक में प्रवेश करते हुए हमने कुछ लोगों की बातों में एचआईवी शब्द सुना। एचआईवी क्या है और यह कैसे होता है?



एचआईवी मनुष्य की प्रतिरक्षा कम करने वाला वायरस है, जो शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को प्रभावित करता है। एड्स एक्वायर्ड इम्यूनोडेफिशिएंसी सिंड्रोम (एड्स) है जो एचआईवी से पैदा होने वाली क्रॉनिक बीमारी है जो जानलेवा हो सकती है।

एचआईवी फैलने के चार माध्यम हैं :

- असुरक्षित शारीरिक संबंध
- सुई और सिरिंज साझा करना या दुबारा उपयोग करना
- एचआईवी संक्रमित खून और शरीर के उत्पादों से संक्रमण
- संक्रमित माँ से गर्भ में पल रहे बच्चे को एचआईवी का संक्रमण

एचआईवी पॉजिटिव माँ गर्भावस्था में, बच्चे के जन्म के दौरान या स्तनपान करते हुए कभी भी अपने बच्चे को एचआईवी संक्रमित कर सकती है। हालांकि एंटीरेट्रोवायरल धिरेपी या एंटीटी की दवाओं से एक संक्रमित माँ अपने बच्चे को एचआईवी संक्रमित होने से रोक सकती है।

एचआईवी की जांच सभी सरकारी अस्पतालों में नि:शुल्क होती है। इसका इलाज तो नहीं है लेकिन सही उपचार और देखभाल से एचआईवी पॉजिटिव लोग जीवित रहते हैं और हमारे तरह उनका जीवन सफल और स्वस्थ रह सकता है।

लेकिन यह कैसे पता चलेगा कि कोई व्यक्ति एचआईवी पॉजिटिव है? क्या इसका इलाज है?

मानवी, क्या हम एक साथ प्रैक्टिस के लिए जा सकते हैं?

रीना, मैं किसी काम से बाहर हूँ। समय पर नहीं पहुंच पाऊंगी।

अच्छा मानवी, बाद में मिलते हैं।



प्रजनन मार्ग का संक्रमण रोकने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता रखना आवश्यक है। यह जरूरी है कि आप खुद एचआईवी या एड्स और उनके संक्रमण से बचने के उपाय जानें और आसपास के लोगों को भी बताएं। कृपया याद रखें कि सजगता सबसे अच्छी सावधानी है।





मां, मैं दोरतों के साथ खेलने मैदान जा रही हूँ।

बिल्कुल नहीं। तुमने देखा कितना समय हो गया? लड़कियों को देर से बाहर नहीं जाना चाहिए।



लड़कियां बाहर क्यों नहीं जा सकतीं, दादाजी? भैया तो देर तक बाहर खेलता है, तो आप मुझे क्यों रोकते हैं?

क्योंकि लड़कियों के लिए देर तक बाहर रहना खतरा से खाली नहीं है।

यह तो लिंग भेद है। मैं जब भी बाहर खेलने जाती हूँ आप रोकते हैं और मुझे इससे गुस्सा आता है।



ऐसा इसलिए क्योंकि मैं तुम्हारी सुरक्षा चाहता हूँ। तुम सहेलियों को घर क्यों नहीं बुला लेती और घर पर ही क्यों नहीं खेलती हो?



उसे जाने दो पापा। मैं भी कभी उसकी तरह छोटी लड़की थी और मैंने सहेलियों के साथ खो-खो खेलने का आनंद लिया।

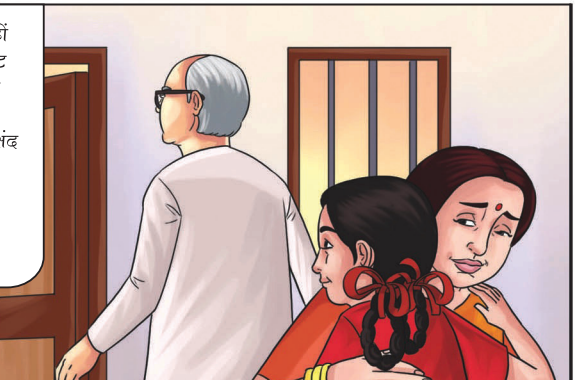
किससे सुरक्षा, दादाजी? लड़के? फिर लड़के क्यों नहीं घर पर रहें? हमारे साथ भी समान व्यवहार किया जाना चाहिए और आप जब भी मुझे खेलने के लिए बाहर जाने से रोकते हैं मुझे बहुत बुरा लगता है।

आपको पता है दादाजी, मुझे क्रिकेट खेलना पसंद है। मैं चाहती हूँ कि आप इसमें मेरा सपोर्ट करें और मेरे अधिकार का ध्यान रखें। प्लीज मुझे खेलने के लिए बाहर जाने दीजिए? मैं वादा करती हूँ आपको हमारे पता-ठिकाना की जानकारी दूँगी।



मेरे पिता ने मुझे बाहर खेलने की इजाजत नहीं दी। लेकिन आज हमारे देश में महिलाएं क्रिकेट सहित कई खेलों में भाग ले रही हैं। हमें समय के साथ बदलना चाहिए और बच्चों को खाल कर लड़कियों को आगे बढ़ने और उनकी पसंद की चीजें करने की इजाजत देनी चाहिए।

रीना, बाहर जाओ और खेलो लेकिन कृपया अंधेरा होने से पहले घर वापस आ जाना।



नई पीढ़ियां आने के साथ सदियों पुराने नियमों को बदलना और भेदभाव करने वाली प्रथाओं को बंद करना चाहिए। यदि अवसर दिया जाए तो घर और बाहर के हर तरह के काम लड़के और लड़कियां कर सकती हैं। बच्चों के लिए काम करना जरूरी है लेकिन फुरत में मस्ती और खेलना भी उतना ही जरूरी है।



4:45 बज गया चलो चलते हैं!!!



रीना मां को भेजेज करती है कि वह पहुंच गई है।



आनंद को क्या हो गया?

आनंद बेहोश है।

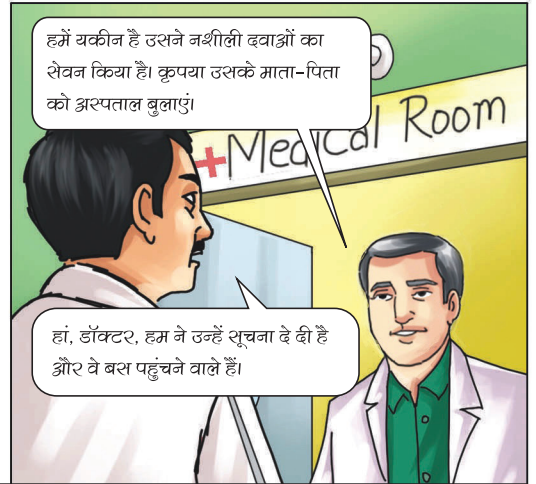


चलो उसे अस्पताल ले चलते हैं।



किसी को पता है कि उसे क्या हुआ था?

उसने कहा कि वह परीक्षा को लेकर तनाव में है और कुछ लड़कों के साथ सिगरेट पी थी। चिंता से छुटकारा पाने के लिए कोई सफेद पाउडर सेवन करने की जानकारी भी दी थी।



हमें यकीन है उसने नशीली दवाओं का सेवन किया है। कृपया उसके माता-पिता को अस्पताल बुलाएं।

हां, डॉक्टर, हम ने उन्हें सूचना दे दी है और वे बस पहुंचने वाले हैं।



स्ट्रेस और डिप्रेशन में फर्क समझना जरूरी है। स्ट्रेस रोजमर्रा की जिन्दगी का हिस्सा है लेकिन स्ट्रेस बहुत अधिक होने से रक्तचाप, वजन बढ़ सकता है और यहां तक कि दिल का दौरा भी पड़ सकता है। डिप्रेशन मानसिक स्वास्थ्य समस्या है जिसके मरीज दैनिक काम-काज भी सही से नहीं कर सकते हैं। इसके खास लक्षण हैं - दुखी रहना और पहले जो करना पसंद था अब उसमें भी मन नहीं लगना।





कृपया मुझे विवरण भेज दें।  
मैं जल्द भाग लूंगा।

दोस्तों, चलो, हम साइबर अत्याचार के बारे में  
भी संदेश तैयार करें। मुझे तुम सबसे कुछ  
कहना है।



सब ठीक तो है ना?

क्या हुआ जतिन?



हमारे स्कूल के  
चपरासी राजेश  
भैया...

यह तो बहुत बुरी बात है! हमें पोस्टर, बैनर और  
स्लोगन बना कर इन सभी समस्याओं के बारे में  
जागरूकता फैलाना चाहिए।

हां! हम वार्षिक खेल दिवस पर एक  
जागरूकता अभियान शुरू कर  
हमारी प्रिंसिपल मैडम की मदद कर  
सकते हैं।

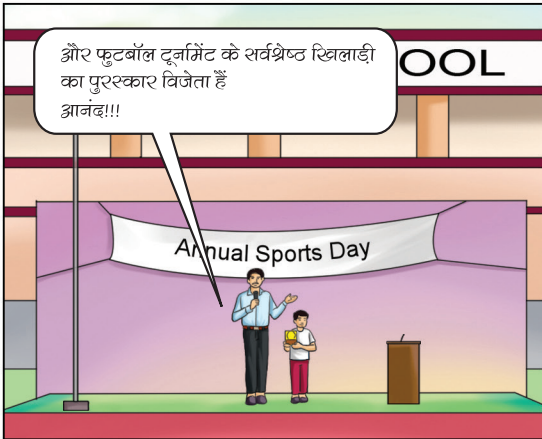
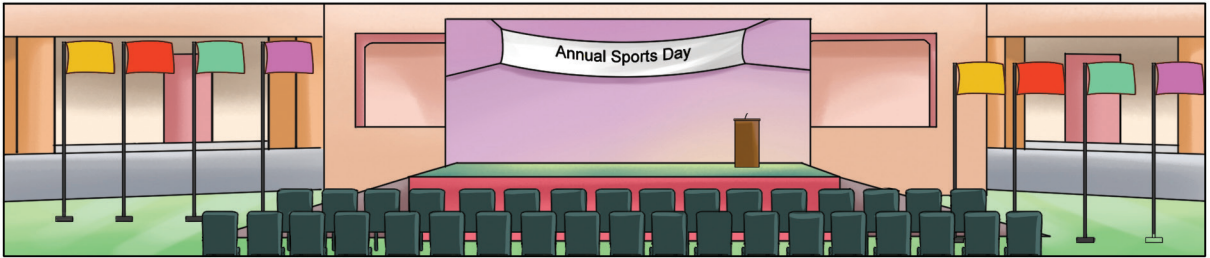
प्रिंसिपल मैडम ने पुलिस  
में शिकायत दर्ज कराई  
है और वादा किया है  
कि खेल दिवस पर इस  
बारे में जागरूकता  
बढ़ाने के लिए एक  
विशेष सभा का  
आयोजन करेगी।

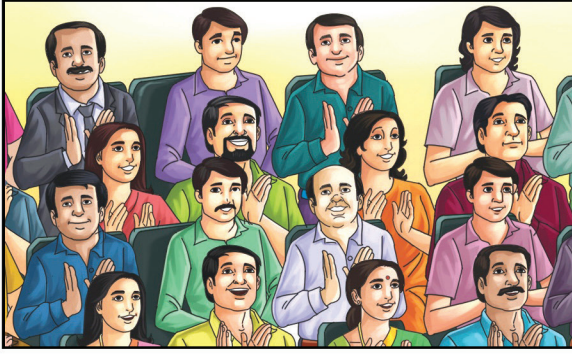


बच्चे और युवा कई कारणों से नशीले पदार्थों के सेवन और इसके दुष्परिणामों के जोखिम में फंस जाते हैं। इसमें उनका व्यक्तिगत स्वभाव और परिवेश भी शामिल है। नशीले पदार्थों के सेवन से बच्चे के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ उनके संपूर्ण विकास पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए माता-पिता और शिक्षकों को चाहिए कि बच्चों को जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए आवश्यक आत्म-सम्मान और सक्षमता का ज्ञान दें और जल्दी कौशल की जानकारी भी दें। विद्यार्थियों को चाहिए कि साधियों के गलत दबाव को समझें और उसका विरोध करें और बेझिझक अन्य दोस्तों, शिक्षकों, माता-पिता और भरोसे के अन्य बड़े-बुजुर्गों से मदद लें।

हमें चाहिए कि पुलिस और स्थानीय और सरकारी संगठनों और स्कूलों से मदद लें। बच्चों, आप सभी कृपया याद रखें - नशीले पदार्थों के खिलाफ लड़ाई में आप अकेले नहीं हैं। यह आपके माता-पिता, स्कूल और पूरे समुदाय की सामूहिक जिम्मेदारी है कि नशीले पदार्थों के खिलाफ लड़ाई में आपका इरादा मजबूत करे और इस समस्या का समाधान करे।

1 महीने बाद





आज हमारे बीच दो विशिष्ट अतिथि मौजूद हैं। मैं डॉ. रवि और इंस्पेक्टर फिरोज को आमंत्रित करती हूँ कि हमारे बच्चों से दो शब्द कहें।



शराब, तंबाकू और नशीले पदार्थों की शुरुआत आमंत्रण पर किशोरावस्था में होती है। कुछ लोग उत्सुकता, साधियों के दबाव, चिंता या फिर आत्म-सम्मान को टैस पहुंचने पर इन्हें आजमाते हैं।



अब, मैं आमंत्रित करती हूँ इंस्पेक्टर फिरोज को जो कुछ गंभीर जानकारियाँ देंगे।

ports Day

इसका बुरा असर उनकी पढ़ाई, किसी काम में भागीदारी और स्कूल की गतिविधियों में भागीदारी पर पड़ता है। आइए इसे समझने के लिए आनंद का उदाहरण लेते हैं। उन्होंने फुटबॉल में शानदार प्रदर्शन किया पर एक गलत निर्णय ने उनके जीवन को खतरों में डाल दिया था। इसलिए आप इन नशीली दवाओं को 'ना' कहें और हानिकारक पदार्थों को हाथ नहीं लगाएं। अपने माता-पिता, शिक्षक या दोस्त और अरोसे के बड़े-बुजुर्गों से इस मामले में बेझिझक मदद लें।

विद्यार्थियों, आपको यह अधिकार है कि हिंसा और गंदी हरकत से खुद को सुरक्षित रखें। कृपया ऐसे किसी अत्याचार के खिलाफ खुल कर तब तक बोलते रहें जब तक आपकी आवाज नहीं सुनी जाती। अपने साधियों का समर्थन करें और उन्हें खुल कर बोलने में मदद करें। हम आपकी मदद के लिए तैयार हैं। आप 1098 पर कॉल कर सकते हैं। यह खास कर बच्चों की सुरक्षा के लिए एक चाइल्ड लाइन है।

यह पूरे समुदाय की जिम्मेदारी है कि बच्चों को हिंसा, चोट और दुर्घटनाओं से सुरक्षित माहौल दे। आइए हम सभी मिल कर बच्चों को पढ़ाई का सुरक्षित, संरक्षित और उत्साहवर्धक माहौल दें।

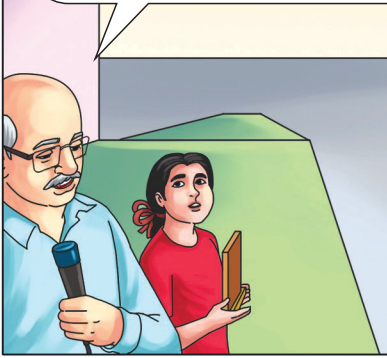
धन्यवाद सर

मेरे पास आपके लिए एक अच्छी खबर है। शिना जिला क्रिकेट टीम की कप्तान चुनी गई हैं और पढ़ाई के लिए स्कॉलरशिप भी मिलेगी।

मैं शिना... और उनके परिवार के लोगों को मंच पर आमंत्रित करना चाहता हूँ।



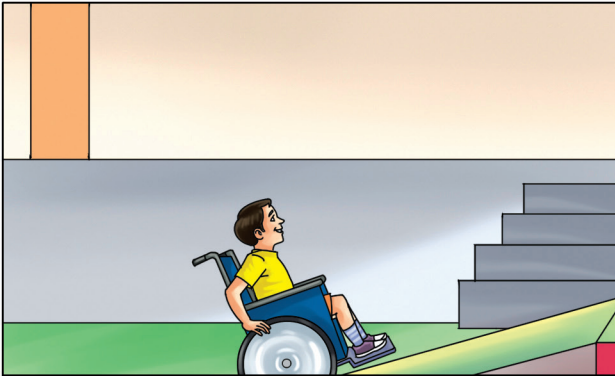
मुझे अफसोस है कि मैंने अक्सर उसे खेलने या घर से बाहर जाने के लिए रोका लेकिन आज मुझे उस पर बहुत गर्व है। मैं उससे माफी मांगना चाहता हूँ। मुझे यकीन हो गया है कि अगर हम लड़कियों को सबल बनाने में सफल होते हैं तो हम हर काम में सफल होंगे।



सर, क्या मैं कुछ कह सकता हूँ?



हां, राघवा बोलो।



यह अक्सर देने के लिए धन्यवाद। मैं मुझ जैसे दिव्यांग बच्चों के लिए रैम्प बनाने हेतु स्कूल और प्रबंधन का आभार व्यक्त करता हूँ। साथ ही, दोस्तों का आभारी हूँ जिनकी वजह से यह बदलाव आया और इस विश्वास की नींव पड़ी कि हम सभी मिल कर हमारी दुनिया और खुद को बेहतर बना सकते हैं।



हमने यह सुनिश्चित करने के लिए संकल्प लिया है कि सभी बच्चों और युवाओं को अच्छी स्वास्थ्य शिक्षा का लाभ मिले और शिक्षा का सुरक्षित माहौल मिले जिसमें सभी का समावेश हो, सभी का स्वास्थ्य वर्धन हो। आशा है यह कॉमिक बुक बच्चों की मदद करेगी और उनका ज्ञानवर्धन करेगी। इससे उनका कृष्टिकोण और कौशल बढ़ेगा और वे स्वस्थ और सफल जीवन का आनंद लेंगे।

आशा है शिक्षक, स्वास्थ्य शिक्षक, सलाहकार इसकी मदद से बच्चों को शिक्षा, स्वास्थ्य और कल्याण के अधिकार को बढ़ावा देंगे और एक ऐसे समाज का निर्माण करेंगे जिसमें सभी का समावेश होगा और कोई लिंग भेद नहीं होगा।

संयुक्त रूप से विकसित



**UNESCO New Delhi Cluster Office  
for Bangladesh, Bhutan, India, Nepal,  
the Maldives, and Sri Lanka**

1 San Martin Marg, Chanakyapuri  
New Delhi Delhi - 110 021, INDIA  
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9  
E: [newdelhi@unesco.org](mailto:newdelhi@unesco.org)  
W: <https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी  
NCERT

**NCERT, Sri Aurobindo Marg  
New Delhi - 110016**

T: +91 8800440559 | +91 8448440632  
E: [dceta.ncert@nic.in](mailto:dceta.ncert@nic.in)  
W: [ncert.nic.in](http://ncert.nic.in)