

बालिका स्वास्थ्य के लिए मार्गदर्शिका



बच्चों के लालन-पालन में घर के पुरुषों की भागीदारी अत्यन्त महत्वपूर्ण है, इसे निभाइये।



- घर के कामकाज परिवार के सभी सदस्य मिलजुल कर कीजिये।
- बेटी को भी पिता और दादा के दुलार और देखरेख की आवश्यकता है।

किशोरावस्था हमारे जीवन चक्र की एक महत्वपूर्ण अवस्था है जो विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रमाणित परिभाषा के अनुसार 10 वर्ष से शुरू होकर 19 वर्ष तक चलती है। इस अवस्था की प्रमुख विशेषता यह है कि ये बचपन एवं युवावस्था के बीच सेतु का काम करती है। एक छोर पर बचपन की सरल मानसिकता और प्रवृत्तियां हैं तो दूसरे छोर पर यह पूर्ण युवावस्था (शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक) का दृष्टिकोण है। इस अवस्था में तीव्र शारीरिक विकास तथा आन्तरिक परिवर्तन मानसिक उथल-पुथल का कारण बनते हैं। किशोरी बालिकाएं एवं बालक समाज में अपना स्थान एवं भूमिका निश्चित करने की प्रक्रिया के दौरान कई ऐसे दौर से गुजरते हैं जो उनके व्यवहारों एवं प्रवृत्तियों में झलकते हैं। यही कारण है कि अक्सर वे बड़ों के साथ उलझ पड़ते हैं। किशोर वर्ग की कुछ विशेष समस्याएँ एवं आवश्यकताएँ होती हैं जिन्हें संवेदनशीलता और सहानुभूति के साथ समझने की जरूरत है। इस अवस्था में ये अपने को बड़ों के बराबर समझते हैं परन्तु इन्हें समझदारी के साथ मार्गदर्शन की आवश्यकता भी होती है।

किशोरावस्था में वृद्धि की कुछ खास आवश्यकताएँ होती हैं, जिनकी पूर्ति नहीं होने पर आगे चल कर शारीरिक, मानसिक एवं मनो-सामाजिक मुश्किलें आ सकती हैं। खेद की बात है कि हमारे प्रदेश में विवाह की औसत आयु 14.9 वर्ष (स्रोत: राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण क्रमांक 2, 98-99, पृष्ठ-57) है जिसका अर्थ है कि किशोरियों की एक बड़ी संख्या का विवाह कच्ची उम्र में हो जाता है। उन्हें अपने वृद्धि का दौर पूरी करने के पहले ही माँ बनने का जोखिम उठाना पड़ता है। इस स्थिति के कारण कम जन्म-भार के शिशु पैदा होते हैं और इस तरह कुपोषण का चक्र अगली पीढ़ी में कदम रखता है।

तीव्र गति से शारीरिक वृद्धि और विकास ही किशोरावस्था के सूचक होते हैं। इनसे घबराकर लड़कियाँ अक्सर संकुचित हो जाती हैं और उनमें जिज्ञासा उत्पन्न होती है। अतः इस समय उन्हें अपने बदलते शरीर के बारे में सही जानकारी, सही स्रोत से मिले, यह जरूरी है।

यही उम्र है जब मासिक-धर्म भी आरम्भ होता है। इसकी जानकारी पहले से ही मिलना उत्तम होगा। ऐसा नहीं होने पर लड़कियाँ भयभीत हो जाती हैं और इस अवस्था से वे कैसे उभरे; समझ नहीं पाती। इस विषय में भी मार्गदर्शन की आवश्यकता है।

यह वह अवस्था है जब किशोरीयाँ शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक परिपक्वता की ओर बढ़ रही होती हैं। विवाह के लिये किसी भी तरह से तैयार नहीं होतीं। लड़कियाँ, उनके माता पिता व समुदाय-सभी को जागरूक करने की आवश्यकता है कि पूर्ण परिपक्वता के पहले यदि विवाह का भार लड़कियों पर पड़ता है तो यह उनके लिये घातक हो सकता है। इस संबंध में कानून तो है, परन्तु पालन के लिये परिस्थितियाँ अनुकूल नहीं हो पायी हैं। इसलिये इन मुद्दों पर भी प्रसार की ज़रूरत है।

केवल विवाह की उम्र में विलम्ब करना ही काफी नहीं, साथ-साथ लड़कियों की प्रतिभाओं व उनके व्यक्तित्व निर्माण के प्रति प्रयासों की भी आवश्यकता है। इससे वे आने वाले जीवन में गुणात्मक सुधार लाने में समर्थ हो सकेंगी। किशोरी बालिकाएँ अपने आप की देखभाल में कुशल हो सकें, इसके लिये उनमें स्वास्थ्य जागरूकता लाना ज़रूरी है। इसके अन्तर्गत पोषक आहार, एनीमिया से बचाव इत्यादि शामिल है। वह यौन जीवन में प्रवेश कर रही होती है, इसलिये एड्स जैसे भयानक खतरे के बारे में भी उनको जानकारी देना ज़रूरी है, क्योंकि ये ऐसी समस्या है जिसमें इलाज नहीं, केवल बचाव ही प्रभावी होता है।

जब किशोरावस्था में विकास का पूरा अवसर मिलता है और लड़की पूरी तरह से जीवन दक्षताओं से निपुण होकर वैवाहिक जीवन में प्रवेश करती है तब उनके जीवन का अगला चरण भी सफल और स्वस्थ बीतने की संभावनाएँ बढ़ जाती है।

किशोरी शक्ति कार्ड प्रयोग करने हेतु दिशा-निर्देश

प्रिय साथियों,

किशोरी बालिकाओं के स्वास्थ्य और पोषण का निम्न स्तर आज भी हमारे लिये एक चिंता का विषय है। 60 प्रतिशत किशोरी बालिकायें कुपोषण जनित एनीमिया से ग्रसित हैं। समाज में महिलाओं/बालिकाओं के प्रति परस्परवादी, रुढ़िग्रस्त एवं पक्षपातपूर्ण सोच तथा महिलाओं का न्यूनतम शिक्षा दर इस समस्या को और भी गंभीर बना देता है।

ऐसी स्थिति में किशोरियों एवं उनके परिवारों तथा समुदाय को, किशोरी बालिका के स्वास्थ्य और पोषण से संबंधित आवश्यक जानकारी देते हुए स्थिति के प्रति अधिक संवेदनशील बनाने की ज़रूरत है। इस ज़रूरत को महसूस करके ही किशोरी शक्ति कार्ड को चित्रांकित किया गया है। इस कार्ड को मुख्यतः आठ भागों में बाँटा गया है। इसमें किशोरियों के स्वास्थ्य तथा पोषण से संबंधित महत्वपूर्ण मुद्दों को चित्रों के माध्यम से दर्शाते हुए उन पर आधारित संदेश दिये गये हैं, इसके विभिन्न भाग निम्नांकित हैं-

विषय/मुद्दे

- किशोरी बालिका का पूर्ण परिचय
- शारीरिक परिवर्तन की सही जानकारी
- मासिक धर्म से संबंधित उपयोगी जानकारी
- विवाह की सही उम्र
- रचनात्मक व्यक्तित्व का निर्माण
- एड्स से बचाव की जानकारी
- स्थानीय रूप से प्राप्त पोषक तत्वयुक्त संतुलित आहार
- आयरन/लौह की गोली के सेवन से संबंधित कैलेंडर

किशोरी शक्ति कार्ड के उपयोग से संबंधित ध्यान देने योग्य बातें -

- कार्ड के सामने वाले हिस्से को सबों के सामने रखकर पकड़ें और सबकी आँखों के स्तर पर रखें। बायें हाथ से पकड़कर दाहिने हाथ से उन सभी स्थानों को भरे जाने को बताएं जहाँ किशोरी बालिका का पूर्ण परिचय लिखा जाना है।
- कार्ड के भीतर के पृष्ठ यानि दूसरे और तीसरे पृष्ठ पर किशोरियों से संबंधित अहम् मुद्दों पर बने चित्र और संदेशों को किशोरियों को उनके स्तर पर उतर कर ही समझायें।
- कार्ड के अंतिम पृष्ठ पर किशोरियों के लिये दी जाने वाली आयरन गोली के सेवन से संबंधित कैलेंडर बना हुआ है। इससे उनके द्वारा सेवन की गई गोलियों की संख्या एवं समय को सुनिश्चित करना है। इसमें 52 खाने बने हुए हैं। किशोरियों को एक गोली प्रति सप्ताह, 52 सप्ताह तक लेनी है। एक गोली खाने के पश्चात् किशोरी एक खाने में (✓) का निशान लगा देगी। इस तरह प्रति सप्ताह किशोरियों का गोली खाना सुनिश्चित कर लें।
- इस पृष्ठ पर सबसे नीचे एक चित्र बना है एवं स्थानीय रूप से उपलब्ध पौष्टिक तत्वों से युक्त संतुलित आहार लेने का संदेश दिया गया है। पौष्टिक तत्वों के महत्व को समझाते हुए कार्यकर्ता उस स्थान विशेष पर पायी जाने वाली ऐसी खाद्य सामग्रियों को भी बना देंगे जो इन तत्वों से युक्त हो।
- कार्ड को बाँटते समय इस बात का ध्यान रखें कि 11 वर्ष से 19 वर्ष की प्रत्येक किशोरी को एक-एक कार्ड मिले। कार्ड मिलने के बाद उसे संभाल कर रखने की बात भी बता दें।
- कार्ड में अंकित बातों को समझाने के साथ ही साथ वे स्वच्छता हेतु आवश्यक व्यवहार परिवर्तन पर भी किशोरियों को समझायें। किशोरी मंच / किशोरी मंडल के महत्व को भी बतायें तथा किशोरियों को इस बात के लिए प्रेरित करें कि वे अपना संगठन बनाये जहाँ वे अपनी समस्याओं एवं उनके समाधान पर मिल बैठ कर बातें करें एवं अपने अधिकार की आवाज बुलंद करें।
- ये सभी बातें कार्यकर्ता सिर्फ किशोरियों को ही नहीं अपितु उनके परिवार एवं समुदाय के अन्य सदस्यों को भी समझायें। ऐसा करने से वे किशोरियों के स्वास्थ्य एवं पोषण के महत्व से परिचित हो कर उनके स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व विकास में सहायक बन सकेंगे। इससे हमारे

उद्देश्य की पूर्ति आसान होगी एवं स्वस्थ किशोरी स्वस्थ माँ बन कर भविष्य में स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकेगी।

पंजीकरण

बालिका का नाम :	_____
उम्र/जन्म तिथि :	_____
माता/पिता का नाम:	_____
पता :	_____ _____
स्कूल/केन्द्र :	_____

अपने आँगनबाड़ी क्षेत्र की किशोरी बालिका को कार्ड देने से पहले इसके मुख्य पृष्ठ पर किशोरी बालिका का पूर्ण परिचय दिए गये कोष्ठक में भरें। जैसे:

बालिका का नाम : यहाँ बालिका का नाम लिखें।

उम्र / जन्मतिथि : बालिका का की उम्र लिखें। यदि बालिका स्कूल जा रही हो तो स्कूल में अंकित जन्म तिथि को लिखें। यदि बालिका स्कूल नहीं जा रही है तो माँ बाप से पूछ कर उसकी सही उम्र और यदि संभव हो तो जन्म की तारीख भी लिखें। यदि जन्म की तारीख का सही ज्ञान नहीं हो सके तो चिन्ता की बात नहीं है केवल वर्ष और माह का ज्ञान हो जाय तो पर्याप्त है।

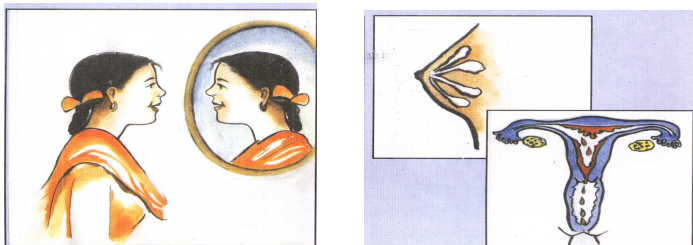
माता/पिता : यहाँ किशोरी बालिका के माता और पिता दोनों का नाम लिखें।

पता : यहाँ किशोरी बालिका के माता-पिता के घर का पूरा पता लिखें ताकि उनसे पुनः सम्पर्क करने में आसानी हो।

स्कूल/केन्द्र : यदि किशोरी बालिका स्कूल जा रही है तो उसके स्कूल का नाम लिखें। यदि नहीं तो “ स्कूल नहीं जा रही है ” लिखें यह संभव है कि बालिका पूर्व में शिक्षा ग्रहण करने स्कूल जा रही थी, परन्तु परिस्थितिवश उसे स्कूल छोड़ना पड़ा हो। बालिका कौन सी कक्षा में पढ़ रही है या उसने किस कक्षा तक शिक्षा प्राप्त की है, लिख देने से उसके शैक्षणिक स्तर का पता चल जाता है।

केन्द्र : यदि बालिका किसी शिक्षा/प्रशिक्षण केन्द्र में जाती है तो उस केन्द्र का नाम लिखें।

शारीरिक परिवर्तन की सही सोच



इस उम्र में शारीरिक परिवर्तन प्राकृतिक है। इसे सही रूप से जानिये व समझिये। अधिक जानकारी अपनी शिक्षिका या परिवार की महिला से लें।

संवाद स्थापित करने हेतु आवश्यक बातें

- इस विषय के द्वारा किशोरावस्था उम्र के बारे में जानकारी प्राप्त हो सकेगी इसीलिए किशोरियाँ एवं उनके अभिभावक दोनों के लिए यह महत्वपूर्ण है। इसीलिए दोनों से संवाद स्थापित करें।
- बड़े समूह में चर्चा की जा सकती है।
- अभिभावकों के साथ विचार-विमर्श से समझाने का समाधान ढूंढा जा सकता है।

प्रिय साथियों,

किशोरी शक्ति कार्ड के इस भाग में शारीरिक परिवर्तन की सही सोच के बारे में जानकारी दी जा रही है। इस अंश में निम्नलिखित विषयों के बारे में आप जान सकेंगे -

- किशोरावस्था क्या है
- शारीरिक परिवर्तन
- मनोसामाजिक परिवर्तन
- इस अवस्था की कुछ विशेष प्रवृत्तियाँ
- किशोरी बालिका को मार्गदर्शन

किशोरावस्था क्या है

- किशोरावस्था जीवन की एक बहुत संवेदनशील अवस्था है।
- बचपन और यौवन के बीच का यह 7-8 साल पूरे जीवन को प्रभावित करता है।
- इसी अवस्था में बालक-बालिका अपने भावी जीवन के लिए तैयार होते हैं। वे अपने भविष्य का लक्ष्य निर्धारित करते हैं। जैसे कहाँ तक शिक्षा प्राप्त करनी है, भविष्य में क्या बनना है।

शारीरिक परिवर्तन

बाह्य परिवर्तन

- शरीर के बाह्य अंगों के विकास की गति तीव्र होने लगती है जैसे लम्बाई बढ़ना, वजन बढ़ना आदि
- यौन अंगों का विकास किशोरावस्था में आरंभ होता है व किशोरावस्था की समाप्ति पर ये पूर्ण रूप से विकसित हो जाते हैं।
- बालिकाओं में स्तनों का विकास, कांख एवं योनि द्वार के पास बाल उगने लगते हैं।
- आवाज पतली एवं महीन होने लगती है।
- किशोरावस्था में जननांगों का विकास पूर्ण हो जाता है परन्तु गर्भ धारण करने के लिये 20 वर्ष के बाद ही शरीर पूर्ण रूप से तैयार हो पाता है। इस उम्र के पूर्व माँ बनने पर प्रसव के दौरान कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है।



आंतरिक परिवर्तन

- माहवारी प्रारंभ होने लगती है जिससे प्रतिमाह शरीर से कुछ खून बह जाता है।
- यह किशोरियों बालिकाओं में खून की कमी का दूसरा सबसे बड़ा कारण है।
- आन्तरिक यौन अंगों में मुख्य गर्भाशय है यह पेट के निचले भाग में होता है और इसका मुंह योनि मार्ग से जुड़ा होता है। गर्भाशय मुट्ठी के आकार का होता है। इसके दोनों ओर डिम्बवाहिनी नलिकाओं के बाहरी सिरों के पास दोनों तरफ एक-एक अण्डाशय होता है। इसका मुंह योनि मार्ग से जुड़ा होता है।
- गर्भाशय से प्रत्येक माह एक अण्डा या डिम्ब परिपक्व होकर डिम्बवाहिनी नलिका के माध्यम से गर्भाशय में प्रवेश करता है। डिम्ब के डिम्बवाहिनी नलिका में प्रवेश के साथ ही गर्भाशय के भीतरी दीवारों में खून का प्रवाह बढ़ने लगता है जिससे वह नरम गद्दीदार होने लगती है।



मनोसामाजिक परिवर्तन

- बालिकाओं में स्त्री सुलभ मानसिक सोच प्रारंभ होती है।
- बालक और बालिका के बीच के अन्तर की समझ विकसित होने लगती है।
- बड़ों की नकल करना और अपने आप को बड़ा समझने के साथ किशोरियों में अपेक्षा रहती है कि उन्हें भी बड़ों की तरह आदर सम्मान मिले एवं उनकी राय सलाह को ध्यान से सुनें।

- श्रृंगार करने एवं सुन्दर दिखने की प्रवृत्ति जागृत होती है। सजना-संवरना और बार-बार दर्पण में अपने आप को निहारने की इच्छा होने लगती है।
- मानसिक स्तर से किशोरी बालिकाएँ अपने आप को वयस्कों की श्रेणी में समझने लगती है।



कुछ विशेष प्रवृत्तियों को अपनाने की संभावना

- किशोर बीड़ी, सिगरेट जैसी आदतों को भूलवश या साथियों के संगत में अपना लेते हैं।
- किशोरियों में गहने, सुन्दर कपड़े, आधुनिक कपड़े आदि पहनने का शौक तथा बिन्दी, लिपिस्टिक आदि श्रृंगार के साधनों की लत लग जाती है।
- यौन अंगों के प्रति जिज्ञासा पैदा होती है। यौन उत्तेजना के कारण कभी गलत कार्य भी कर बैठती है।

किशोरी बालिका को मार्गदर्शन

किशोर एवं किशोरियों के जीवन को सही दिशा प्रदान करने के लिए मार्गदर्शन की आवश्यकता है। मार्गदर्शक-माता/पिता, परिजन, वयस्क साथी, शिक्षक/शिक्षिका आदि हो सकते हैं, परन्तु हमारे सामाजिक संस्कार एवं संकोच इस मार्गदर्शन में बाधा पहुँचाते हैं। फलस्वरूप हमउम्र साथियों द्वारा प्रदत्त जानकारी उन्हें सही/गलत कुछ भी करने के लिये प्रेरित कर सकती है। इसलिये जरूरी है कि माता/पिता अथवा शिक्षक/शिक्षिका या विश्वस्त सहेली, महिला रिश्तेदार और प्रशिक्षकों से उन्हें मार्गदर्शन मिले।

मार्गदर्शन कैसे करें :

- जीवन चक्र में किशोरावस्था एक महत्वपूर्ण एवं कठिन अवस्था है, अतः इस उम्र में माता-पिता अभिभावक रिश्तेदारों एवं समाज के लोग, सभी की जिम्मेदारी है कि वे सहानुभूतिपूर्वक एवं समझदारी से काम लेते हुए किशोर/किशोरियों का सही मार्गदर्शन करें।
- किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक एवं मनोसामाजिक परिवर्तन के बारे में उन्हें बताएं।
- उन्हें समझाएं कि इस उम्र में मानसिक एवं सांवेगिक उलझनें होती हैं। उनसे घबराना नहीं चाहिए। यथासंभव इसका हल रिश्तेदारों, माता-पिता, अभिभावकों की मदद से तलाश करना चाहिए।
- किशोर/किशोरियों को अपने जीवन के महत्वपूर्ण मुद्दों पर सोच समझकर स्वयं निर्णय लेने के लिए प्रोत्साहित करें तथा इसमें उनकी सहायता करें।
- इसी समय उन्हें इसके लिए भी प्रोत्साहित करें कि वे अपनी क्षमताओं को पहचान कर कार्य कुशलता को बढ़ावा दें।

- सफल वैवाहिक जीवन एवं सुरक्षित यौन संबंध की जानकारी किशोर/किशोरियों को दें जिससे वे वैवाहिक जीवन की दिक्कतों तथा शारीरिक रोगों से अपनी सुरक्षा कर सकें।

अब तक आप यह जान चुके होंगे

- किशोरावस्था बचपन और यौवन के बीच का समय है जो पूरे जीवन को प्रभावित करता है।
- इस अवस्था में वे भावी जीवन के लिए तैयार होते हैं।
- कुछ शारीरिक परिवर्तन एवं यौन अंगों का विकास तीव्रता से होता है।
- किशोरियों में माहवारी प्रारंभ होती है, कभी-कभी यह खून की कमी का एक बड़ा कारण भी हो सकता है
- यौन अंगों एवं गर्भधारण के बारे में विस्तृत जानकारी मिलती है।
- 20 साल से पहले गर्भधारण के लिए शरीर पूर्णतः तैयार नहीं हो पाता है।
- इस उम्र से पहले माँ बनने से प्रसव के दौरान कठिनाईयों का सामना करना पड़ सकता है।
- कुछ मनोसामाजिक परिवर्तन भी होते हैं।
- कुछ अनुसूचित प्रवृत्तियों को अपनाएने की संभावना रहती है जिसके कारण अक्सर किशोर/किशोरियाँ गलती कर बैठते हैं।
- जरूरी है कि माता/पिता अथवा शिक्षक या विश्वस्त सहेली, रिश्तेदार महिलाओं और प्रशिक्षकों से उन्हें मार्गदर्शन मिले।



मासिक धर्म की व्यवस्था

- प्रत्येक दिन नहाना व साफ कपड़े पहनना, व्यक्तिगत सफाई की प्रथम सीढ़ी है। यहाँ तक कि मासिक धर्म के दिनों में भी आप ये कार्य सुचारु ढंग से कर सकती हैं।
- साफ धुले और धूप में सुखाये हुए कपड़े का ही उपयोग करें। उसमें राख इत्यादि न भरें।
- दिन में कम-से-कम दो बार उसे बदल लेना आवश्यक है।

मासिक धर्म या माहवारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। व्यक्तिगत स्वच्छता एवं साफ-सफाई से आप सहज रहेंगी।

संवाद स्थापित करने हेतु आवश्यक बातें

- यह विषय बहुत संवेदनशील है। इसमें किशोरियाँ आपस में झिझक का अनुभव करती हैं इसलिये 4-5 किशोरियों के समूह में जो आपस में काफी घुली-मिली हो चर्चा करना उपयुक्त होगा। बड़े समूह में आपस में ही चर्चा ज्यादा होने लगेगी जो वार्ता के क्रम को रोकेगी एवं किशोरियाँ झिझक के कारण अपने सवालों को स्पष्ट रूप से सामने रखने में असमर्थ रहेंगी। अतः छोटे समूह में चर्चा उपयुक्त रहेगी।

प्रिय साथियों

किशोरी शक्ति कार्ड के इस भाग में आप किशोरियों को मासिक धर्म एवं उससे संबंधित स्वच्छता के बारे में जानकारी दी जा रही है। इस अंश में निम्नलिखित विषयों के बारे में जान सकेंगी एवं किशोरियों को जानकारी दे सकेंगे-

- मासिक धर्म क्या है
- मासिक धर्म की व्यवस्था
- मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता क्यों जरूरी

मासिक धर्म क्या है -

- यह एक सामान्य प्रक्रिया है। औसतन 12-13 वर्ष की किशोरियों में यह प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती है।
- मासिक धर्म किशोरी बालिकाओं में आन्तरिक यौन अंगों के विकास प्रारंभ होने का सूचक है। इसकी सामान्य अवधि औसतन 5 दिन की होती है किन्तु कभी किसी को इससे कम या ज्यादा दिन की अवधि भी हो सकती है।
- माहवारी के दौरान योनि मार्ग से आने वाला खून हमारे शरीर के सामान्य खून का ही एक भाग है। इसमें किसी तरह की गंदगी या रोगों के कीटाणु नहीं होते हैं।

मासिक धर्म की व्यवस्था

- चूंकि यह सामान्य प्रक्रिया है इसलिये प्रचलित मान्यता के विपरीत इस अवधि के दौरान छुआ-छूत/अलगाव जैसी भावना रखना, रसोई व खाना पकाने हेतु इस अवधि को निषिद्ध मानना, जमीन पर सोना सर्वथा उचित नहीं है। इसके पीछे कोई वैज्ञानिक तथ्य नहीं है।
- इस दौरान सफाई की तरफ पूर्ण ध्यान देना बहुत जरूरी है एवं सभी दैनिक कार्य पूर्व की भांति सुचारु रूप से किये जा सकते हैं।
- दिन में थोड़े आराम की जरूरत हो सकती है
- प्रतिदिन स्नान करके साफ कपड़े पहने।
- योनि द्वार से निकलने वाले खून को सोखने के लिये साफ धुले हुए और धूप में सुखाये हुए कपड़े के पैड बना कर प्रयोग करें। उसमें राख इत्यादि न भरें।

- दिन में कम से कम दो बार या जब भी आवश्यकता महसूस करें इसे बदल लेनी चाहिये।
- स्कूल जाने में हमउम्र सहेलियों के साथ खेलने या घूमने में भी माहवारी के समय कोई रोक/परहेज नहीं है।



मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता क्यों जरूरी है

- माहवारी के दौरान यदि स्वच्छता का पूरा ध्यान नहीं रखा जाये तो संक्रमण की संभावना रहती है।
- संक्रमण से बचने के लिये गंदे कपड़े का इस्तेमाल कभी नहीं करना चाहिये।
- गंदी जगहों पर बैठने से भी संक्रमण हो सकता है इसलिए ऐसी जगहों पर बैठने से परहेज करें।



अब तक आप यह जान चुके होंगे

- औसतन 12-13 वर्ष की किशोरियों में माहवारी की प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती है।
- माहवारी के दौरान सफाई की तरफ पूर्ण ध्यान देना जरूरी है।
- दिन में थोड़े आराम की जरूरत हो सकती है।
- प्रतिदिन स्नान करके साफ कपड़े पहने।
- योनि द्वार से निकलने वाले खून को सोखने के लिये साफ धुले हुए और धूप में सुखाये हुए कपड़े के पैड का उपयोग करें। उसमें राख इत्यादि न भरें।
- माहवारी के दौरान यदि स्वच्छता का पूरा ध्यान नहीं रखा जाये तो संक्रमण की संभावना रहती है।
- संक्रमण से बचने के लिये गंदे कपड़े का इस्तेमाल कभी नहीं करना चाहिये।

सही उम्र में विवाह

- 18 वर्ष की उम्र से पहले लड़की का विवाह कानूनी रूप से निषेध है। आगे आनेवाली जिम्मेदारियों को वहन करने के लिये मानसिक व शारीरिक तैयारी आवश्यक है।
- शादी से पहले माता-पिता के घर पर समय का सदुपयोग करके पढ़ लिख कर कुछ बनने का प्रण लें एवं आदर्श बनें।

संवाद स्थापित करने हेतु आवश्यक बातें

- यह विषय बहुत ही महत्वपूर्ण है अतः बड़े समूह में ही इसकी जानकारी दें। इससे किशोरियों का मनोबल बढ़ेगा और खुल के अपने विचार व्यक्त कर सकेंगी।
- ध्यान रखें कि किशोर-किशोरियों के अलावा उनके अभिभावक को भी इस विषय की समझ एवं जानकारी दी जानी चाहिए।
- संभव हो सके तो एक जनसभा बुलाकर इस विषय की जानकारी दें।
- लोक गीत, नुक्कड़ नाटक, रोल प्ले का प्रयोग जानकारी के प्रचार हेतु कर सकते हैं।

प्रिय साथियों

किशोरी शक्ति कार्ड के इस भाग में किशोरियों की सही उम्र में विवाह के बारे में जानकारी दी जा रही है। इस अंश में निम्नलिखित विषयों के बारे में आप जान सकेंगे एवं किशोरियों को बता सकेंगे।

- विवाह की सही उम्र
- विवाह पूर्व समय का सदुपयोग कैसे करें
- स्वयं निर्णय लेने की क्षमता का विकास

विवाह की सही उम्र

- लड़कियों की 18 वर्ष एवं लड़कों की 21 वर्ष की उम्र से पहले विवाह कराना कानूनी रूप से निषिद्ध किया गया है।
- इस उम्र के पूर्व किशोर एवं किशोरियाँ अपनी ज़िम्मेदारी को वहन करने के लिए मानसिक व शारीरिक रूप से तैयार नहीं होते हैं।
- किशोरियों का शरीर 18 वर्ष के पूर्व माँ बनने के लिए पूर्ण रूप से तैयार नहीं हो पाता है। किशोरावस्था में गर्भ धारण करने से माँ व बच्चे दोनों के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। मृत्यु भी हो सकती है।

विवाह पूर्व समय का सदुपयोग कैसे करें

- माता-पिता के घर पढ़ लिखकर कुछ बनने की कोशिश करें।
- किसी आदर्श व्यक्तित्व को स्वरूप मानकर उनकी तरह आदर्श बनने की कोशिश करें।
- कुशल गृहणी बनने के लिये घर से संबधित सभी काम जैसे भोजन पकाना, सिलाई, बुनाई, कढ़ाई आदि में दक्षता हासिल करने की कोशिश करनी चाहिये।

स्वयं निर्णय लेने की क्षमता का विकास

यह निर्णय करने का अधिकार आपका है कि -

- आपको जिन्दगी में क्या बनना है ?
- कहाँ तक उच्च शिक्षा प्राप्त करनी है ?

- किस उम्र में शादी करनी है ?
- कब आपको पहला बच्चा चाहिये ?
- कुल कितने बच्चे चाहिये और कब चाहिये ?
- अपनी माँ, शिक्षक या सही सलाह देने वाली विश्वासपात्र सहेली या महिला रिश्तदारों से अपनी झिझक, पर खुलकर चर्चा करें।
- अपने अभिभावकों से अपनी बात दृढ़ता से कहना सीखें।



रचनात्मक व्यक्तित्व का निर्माण

अपने भीतर छिपी हुई रचनात्मक प्रतिभाओं को पहचानकर उनका विकास करें व अपने व्यक्तित्व का सही निर्माण करें।

संवाद स्थापित करने हेतु आवश्यक बातें

- चूँकि यह विषय किशोरियों के व्यक्तित्व विकास में सहायक है इसलिये अभिभावक एवं किशोरियों दोनों के साथ विचार-विमर्श किया जा सकता है।
- बड़े समूह में चर्चा की जा सकती है।
- विषय समझाने के लिये उदाहरण का भी प्रयोग किया जा सकता है।

किशोरियों के रचनात्मक व्यक्तित्व का निर्माण

- रचनात्मक व्यक्तित्व का विकास कैसे हो।
- रचनात्मक प्रतिभाओं को उभारने हेतु आवश्यक कदम।

रचनात्मक व्यक्तित्व का विकास कैसे हो

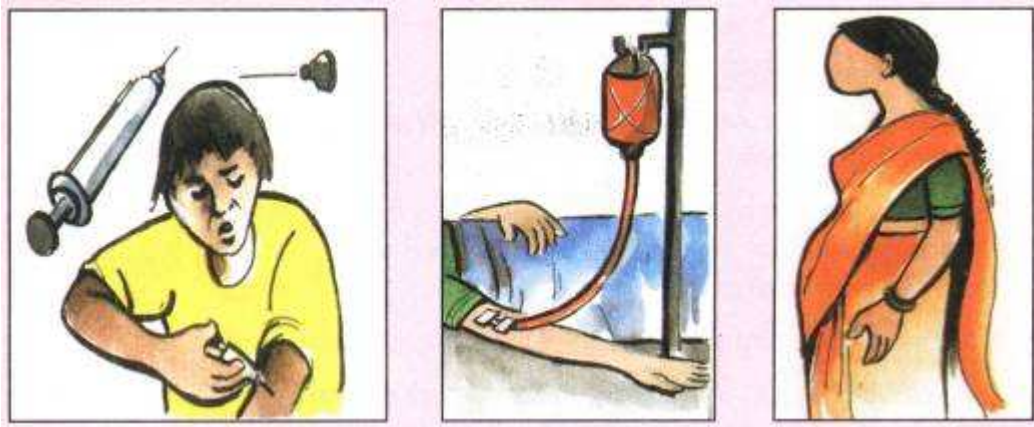
- प्रत्येक व्यक्ति को अपने भीतर छिपी हुई रचनात्मक प्रतिभाओं को पहचानने और उसके विकास हेतु प्रयत्न का अधिकार है।

- आप में भी अनेक प्रतिभाएं छिपी हुई हैं उन्हें विकसित करने का प्रयास करें। उनका दमन नहीं करें।
- किशोरावस्था में जिन्हें अपनी प्रतिभाओं को निखारने का अवसर मिला है उन्होंने आगे चलकर राजनीति, खेल कूद, पर्वतारोहण, साहित्य जैसे अनेक क्षेत्रों में राष्ट्रीय और अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बनाई है।
- प्रत्येक किशोरी बालिका को अपने सर्वांगीण विकास का नैसर्गिक अधिकार प्राप्त है।
- आप एक अच्छी संगीतकार, नृत्यांगना, कुशल खिलाड़ी, एक सफल राजनीतिज्ञ, गृह कला प्रवीण, लेखक, चिकित्सक अथवा इन्जीनियर हो सकती हैं।
- जिन्दगी में प्राप्त प्रत्येक अवसर का पूरा सदुपयोग कर अपने व्यक्तित्व का निर्माण करें।
- रचनात्मक प्रवृत्तियां आपके व्यक्तित्व के विकास के साथ-साथ आपके शारीरिक विकास में मदद करेंगी और भावी मातृत्व के उत्तरदायित्वों के निर्वहन हेतु आपको सक्षम बनायेंगी।

रचनात्मक प्रतिभाओं को उभारने हेतु आवश्यक कदम

- किशोरियों की रचनात्मक प्रतिभाओं को उभारने के लिये जरूरी है कि इनकी शिक्षा का पूरा ध्यान दिया जाए। प्राथमिक विद्यालयों में बालिकाओं की संख्या को बढ़ाना होगा।
- उन कठिनाईयों के निवारण की तरफ ध्यान देने की जरूरत है, जिनके कारण उन्हें स्कूल नहीं भेजा जाता या फिर जल्दी ही स्कूल छोड़ा दिया जाता है। समुदाय का ध्यान इस ओर आकर्षित करने की कोशिश करें।
- स्कूल के वतावरण को सुन्दर और सुरक्षित बनाने के लिये शिक्षकों को प्रेरित करें।
- उच्चतर और तकनीकी संस्थाओं में लड़कियों का प्रवेश दिलाने के लिए उनके अभिभावकों को प्रोत्साहित करें।

एड्स से बचाव



- एड्स एक जानलेवा बीमारी है। इसका कोई इलाज नहीं है। जानकारी एवं बचाव ही एकमात्र उपाय है।
- एड्स के रोगी को छूने से या उनसे बात करने से रोग नहीं फैलता है।

- एड्स फैलता है -
 - रोगी की सूई का उपयोग करने से
 - बिना जाँच के खून चढ़ाने से
 - एड्स से पीड़ित गर्भवती महिला से उसके शिशु में
 - असुरक्षित यौन संबंध से

विवाह होने पर केवल अपने जीवन-साथी के साथ ही संबंध रखें व सुरक्षित संबंध बनाएँ

संवाद स्थापित करने हेतु आवश्यक बातें

- एड्स एक यौनजनित रोग है। किशोरियों से इस विषय पर बातचीत करने तथा इस पर चर्चा करने के लिए सावधानी की आवश्यकता है।
- किशोरियों को इस विषय पर बातचीत करने में संकोच हो सकता है। इसे ध्यान में रखकर ही संवाद की शुरु करनी चाहिए
- संवाद की शुरुआत करने के लिए बड़े समूह में पहले आम रोगों की चर्चा करें। किशोरियों से पूछें कि उन्होंने किन-किन रोगों का नाम सुना है फिर इसके बाद एड्स रोग के बारे में पूछें और उन्हें इसके बारे में बताएँ।
- छोटे समूह में कार्य देकर इसकी जानकारी को और भी सुदृढ़ किया जा सकता है।
- पूरे समूह को तीन छोटे समूह में बाँट दें। प्रत्येक समूह को इन तीन में से किसी एक के बारे में चार्ट पेपर लिखने को कहें। समूह कार्य इन बिन्दुओं पर कराया जा सकता है।
 - एड्स का प्रसार किन कारणों से होता है ?
 - एड्स के प्रसार के बारे में कुछ भ्रम
 - एड्स से बचने के उपाय क्या हैं ?
 - समूह कार्य के बाद बड़े समूह में प्रस्तुति एवं चर्चा करवाएँ

एड्स रोग क्या है

- एड्स एक जानलेवा बीमारी है। इसका कोई इलाज नहीं है।
- एच.आई.वी नामक विषाणु के शरीर में प्रवेश करने से यह रोग होता है।
- इस रोग से ग्रसित होने पर शरीर के अन्दर किसी भी रोग से बचाव की क्षमता समाप्त हो जाती है।
- अतः किसी भी रोग से ग्रसित होकर व्यक्ति की मृत्यु हो सकती है।
- एड्स से बचाव और इसकी जानकारी ही इस रोग से बचने का एकमात्र उपाय है।

एड्स का प्रसार किन कारणों से होता है

एड्स का प्रसार संक्रमित व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्ति तक मुख्यतः तीन तरह से होता है। ये हैं :

- असुरक्षित यौन संबंध- एड्स के प्रसार का मुख्य कारण असुरक्षित यौन संबंध ही है। एक से अधिक पुरुष या महिला से यौन संबंध स्थापित करने या संक्रमित महिला/पुरुष से यौन संबंध होने के कारण यह रोग हो जाता है।
- खून से- एड्स रोग फैलने का दूसरा प्रमुख कारण है खून। किसी संक्रमित व्यक्ति का खून यदि किसी दूसरे व्यक्ति के शरीर में चढ़ाया जाता है तो उस व्यक्ति को एड्स हो जाता है।
- इसके अलावा नशे के आदी व्यक्तियों द्वारा एक ही सूई का बार-बार उपयोग करने से भी रोगी व्यक्ति का खून स्वस्थ व्यक्ति के खून के सम्पर्क में आकर उसे संक्रमित कर सकता है।
- एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के शरीर के किसी अंग का प्रत्यारोपण स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में करने से भी स्वस्थ व्यक्ति को एच.आई.वी. संक्रमण हो सकता है।
- संक्रमित माँ से नवजात शिशु को- एड्स रोग के प्रसार का तीसरा प्रमुख कारण है संक्रमित महिला का गर्भवती होना। इससे गर्भस्थ शिशु के संक्रमित होने की भी सम्भावना रहती हैं।



माँ का संक्रमित खून ही गर्भस्थ शिशु के शरीर में प्रवाह करता रहता है जो शिशु को भी रोग से पीड़ित कर सकता है।

किन बातों से एड्स नहीं फैलता

- आप को मालूम होगा कि एड्स को एक भयानक बीमारी जान कर लोग इससे भयभीत हो गए हैं। यह पता चल जाने पर कि अमूक व्यक्ति एड्स से ग्रसित है घर और समाज के लोग उसका बहिष्कार कर देते हैं। कभी उसे गाँव से बाहर भी निकाल देते हैं। ऐसा करना अमानवीय और बिल्कुल गलत है।
- ऊपर बताये गये तीन कारणों के अलावा एड्स का संक्रमण और किसी तरह से नहीं होता है।
- उदाहरण के लिए एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ खेलने, साथ खाने, एक ही बिस्तर पर सोने, हाथ मिलाने, एक दूसरे के कपड़े पहनने से इस रोग के संक्रमण की संभावना नहीं होती है।

एड्स ग्रसित व्यक्ति से सहानुभूतिपूर्ण एवं एक आम व्यक्ति जैसा बरताव करना चाहिए

एड्स से बचने के उपाय

- जैसा कि हम लोगों ने पहले भी बात की है एड्स एक लाइलाज रोग है। इस रोग से पीड़ित व्यक्ति की अन्ततः मृत्यु हो जाती है।
- एड्स से बचाव ही इससे सुरक्षित रहने का सर्वोत्तम उपाय है।



- यदि यौन रोगों से बचाव के पर्याप्त उपाय किए जाएँ, असुरक्षित यौन सम्बंधों से बचा जाए तो एड्स जैसे खतरनाक जानलेवा रोग से भी बचा जा सकता है। यदि स्वयं या परिवार के किसी सदस्य को बीमार पड़ने पर खून चढ़ाने की आवश्यकता हो तो जाँच किया हुआ खून ही मरीज को दिया जाए, यह सुनिश्चित कर लें।
- जहाँ तक संभव हो संक्रमित महिलाओं को गर्भधारण से बचना चाहिए।
- नशे की आदत का त्याग करना, विशेष कर एक ही सूई द्वारा नशा करना त्याग देने से इस रोग से बचा जा सकता है।

स्थानीय उपलब्ध संतुलित आहार



- बढ़ती उम्र में आपको भरपूर भोजन की आवश्यकता है, प्रत्येक दिन सही समय पर सभी प्रकार का स्थानीय संतुलित आहार का प्रयोग करें
- प्रतिदिन के भोजन में लौह तत्व से भरपूर खाद्य पदार्थ खाएं जो आपके शरीर में खून की कमी होने से बचाएगा।

विषय को स्पष्ट करने के लिए इस भाग को 3 हिस्से में बाँटा गया है -

- संतुलित आहार में कौन-कौन से पदार्थ का सेवन उचित है?
- संतुलित आहार के सेवन के साथ-साथ आप और क्या करें?
- कुछ खाद्य पदार्थ एवं उनका प्रयोग/सेवन।

संतुलित आहार उचित सेवन

- स्थानीय स्तर पर उपलब्ध अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अन्य सब्जियाँ, घी, तेल, गुड़, शक्कर सभी तरह की दालें, दूध, दही, फल, माँस, मछली, अण्डा इत्यादि खाद्य सामग्री का शरीर विकास के लिए सेवन करें।
- शरीर में खून की कमी को रोकने के लिए जरूरी है कि अधिक लौह तत्व युक्त खाद्य पदार्थ जैसे हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दूसरी हरी सब्जियाँ और यदि माँसहारी हैं तो माँस, मछली, कलेजी इत्यादि का भी भरपूर सेवन करें।

संतुलित आहार सेवन के साथ अन्य कार्य

- भरपूर भोजन के साथ व्यायाम एवं खेलकूद करने से शरीर का विकास अनिवार्य है।
- साथ ही रचनात्मक प्रवृत्तियाँ भी शरीर के विकास में बहुत मदद करती हैं। अतः यह जरूरी है कि किशोरावस्था में भोजन एवं व्यायाम पर विशेष ध्यान दिया जाए।

कुछ खाद्य पदार्थ एवं उनका उपयोग/सेवन -

प्रत्येक किशोरी बालिका को अपनी आर्थिक स्थिति और स्थानीय खाद्य पदार्थों की उपलब्धता के अनुसार भरपूर भोजन लेना चाहिए। भोजन में निम्न खाद्य पदार्थों को शामिल करना लाभदायक होता है

अनाज :

हमारे शरीर के लिए शक्ति के प्रमुख स्रोत हैं - गेहूँ, जौ, बाजरा, मक्का, चावल आदि।

दालें

दालें हमारे शरीर के विकास के लिये आवश्यक तत्व प्रोटीन से भरपूर होती हैं। चूँकि किशोरावस्था में शरीर का विकास काफी तीव्र होता है अतः प्रतिदिन भोजन में किसी न किसी दाल का प्रयोग अवश्य करनी चाहिये। दालों के साथ-साथ शरीर के लिए आवश्यक प्रोटीन के प्रमुख स्रोत हैं- दूध या दूध से बने पदार्थ जैसे छाछ, दही इत्यादि। यदि मांसाहारी हैं तो मांस, मछली, अण्डा इत्यादि भी प्रोटीन का प्रमुख स्रोत है। अतः इन्हें भी भोजन में शामिल करना चाहिए।

घी-तेल

घी, तेल शक्ति प्रदान करने वाले खाद्यों में प्रमुख स्थान रखते हैं। ये अनाज और प्रोटीन के मुकाबले ढाई गुना अधिक शक्ति प्रदान करते हैं परन्तु इनका प्रमुख गुण है कि हमारा शरीर चर्बी के रूप में इनका संग्रह कर लेता है और आवश्यकता पड़ने पर (भोजन न मिलने की स्थिति में) इसका उपयोग कर सकता है। अतः हमारे भोजन में घी, तेल भी एक निश्चित मात्रा में अवश्य होनी चाहिए। आवश्यकता से अधिक घी, तेल मोटापा को लाता है जो अनेक बीमारियों का कारण है। अतः आवश्यकता से अधिक घी, तेल का प्रयोग भी नहीं करना चाहिए।

साग, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अन्य सब्जियाँ और फल :

हमारे शरीर को स्वस्थ रखने और उसे रोगों से बचाने में कई सूक्ष्म तत्वों, खनिज पदार्थों तथा विटामिन की आवश्यकता होती है। ये तत्व हमें सब्जियों और फलों से प्राप्त होते हैं। इनमें प्रमुख हैं साग व अन्य हरी पत्तेदार सब्जियाँ। इससे हमारे शरीर के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व होते हैं परन्तु ये मुख्यतः लौह तत्व, विटामिन 'ए' व अन्य आवश्यक खनिज पदार्थों से भरपूर होती हैं अतः भोजन में अन्य सब्जियों के साथ इन्हें जरूर इस्तेमाल की जानी चाहिए। जहां तक सम्भव हो स्थानीय उपलब्धता और मौसम अनुसार उपलब्ध फलों का भी अवश्य उपयोग करें।



अब तक आप यह जान चुके होंगे

- स्थानीय स्तर पर उपलब्ध अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अन्य सब्जियाँ, घी, तेल, गुड़, शक्कर सभी तरह के दालें, दूध, दही, फल, माँस मछली, अण्डा इत्यादि खाद्य सामग्री शरीर विकास के लिए सेवन करें।
- शरीर में खून की कमी रोकने के लिए जरूरी है कि ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए जिसमें अधिक लौह तत्व हो।
- संतुलित आहार सेवन के साथ-साथ शरीर के विकास के लिए व्यायाम भी जरूरी है।

बालिकाओं के लौह तत्व की 52 साप्ताहिक गोली खाने का कैलेंडर			
वर्ष			
सप्ताह	सप्ताह	सप्ताह	सप्ताह
सप्ताह	सप्ताह	सप्ताह	सप्ताह
सप्ताह	सप्ताह	सप्ताह	सप्ताह
सप्ताह	सप्ताह	सप्ताह	सप्ताह

संवाद स्थापित करने हेतु आवश्यक बातें

- दिये गये कार्ड को हाथ में पकड़ कर पूरे समूह को एक साथ दिखाएं

- उसमें दिये गये खाली खानों (घरों) की ओर उनका ध्यान आकर्षित करें
- हो सके तो बोर्ड या चार्ट पेपर पर कार्ड बना कर उसे टाँग दें और उसे भरने की सही विधि बताएं
- प्रतिभागियों को सामने बुला कर बोर्ड या चार्ट पेपर पर कुछ खानों को भर दें

किशोरियों को लौह तत्व से भरपूर खाना या गोलियाँ खाने की आवश्यकता

- हम यह जान चुके हैं कि किशोरावस्था हमारे जीवन की वह अवस्था है जब हमारे शरीर का विकास काफ़ी तीव्र गति से होता है।
- जब शरीर का विकास तीव्रगति से होता है तो उसी अनुपात में अधिक भोजन व भोजन में खून बढ़ाने वाले तत्वों की आवश्यकता होती है।
- शरीर वृद्धि के अनुपात में शरीर को अधिक खून की भी आवश्यकता होती है। इसीलिए किशोरियों में अधिकतर खून की कमी होती है।
- खून की कमी होने का दूसरा प्रमुख कारण है प्रत्येक माह मासिक धर्म के समय खून का बहना।
- खून की कमी किशोरावस्था के बाद शादी होने पर और गर्भधारण करने पर माँ और शिशु के लिए जानलेवा भी हो सकती है।
- अतः किशोरी बालिकाओं में खून की कमी की रोकथाम और बचाव के लिए जरूरी है कि पूरे साल और पूरी किशोरावस्था के दौरान प्रत्येक किशोरी बालिका, सप्ताह के एक निश्चित दिन आयरन फोलिक एसिड की एक गोली खाएं।

प्रिय साथियों

अब तक आप को किशोरावस्था एवं किशोरियों के बारे में काफ़ी जानकारी मिल चुकी है। कार्ड के इस अंतिम भाग में लौह तत्व से बनी गोलियाँ खाने का एक कैलेंडर दिया गया है।

अभी हम इसके बारे में दो विषयों पर बातचीत करेंगे -

- किशोरियों को लौह तत्व से भरपूर खाना या गोलियाँ खाने की आवश्यकता
- 52 सप्ताह तक लगातार लौह तत्व की गोलियाँ खाने का कैलेंडर कैसे भरें।

गोलियाँ खाने का कैलेण्डर

कार्ड में आप देख रहे हैं कि प्रत्येक 'सप्ताह' लिखे हुए कॉलम के नीचे चार खाने (घर) बने हुए हैं। इसी प्रकार पूरे कार्ड में 52 खाने (घर) खाली दिये गये हैं।

जब भी किशोरी गोली खाना शुरू करें उस दिन पहले खाने (घर) में (✓) का निशान लगा दें फिर दूसरे सप्ताह दूसरी गोली खाएं और निशान लगा दें।

याद रखें :

सप्ताह के जिस दिन आपने गोली खाई है दूसरे तथा आने वाले सप्ताह में उसी दिन दूसरी गोली खाएं। उदाहरणार्थ अगर आपने पहले सप्ताह में सोमवार को गोली खाई है तो हर सप्ताह सोमवार को ही गोली खाएं।

- यह भी याद रखें कि जिस सप्ताह आप गोली खाना भूल गई हैं उस घर को आप खाली छोड़ दें उसे न भरें। इस प्रकार यह पता चल जाता है कि आप ने कुल कितनी गोलियाँ खाई।
- बची हुई गोलियों को फेंकें नहीं बल्कि उसे/उन्हें इसी विधि से प्रत्येक सप्ताह एक गोली खाकर समाप्त कर दें।

स्रोत- समाज कल्याण निदेशालय,
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, झारखंड शिक्षा परियोजना परिषद्
झारखंड सरकार