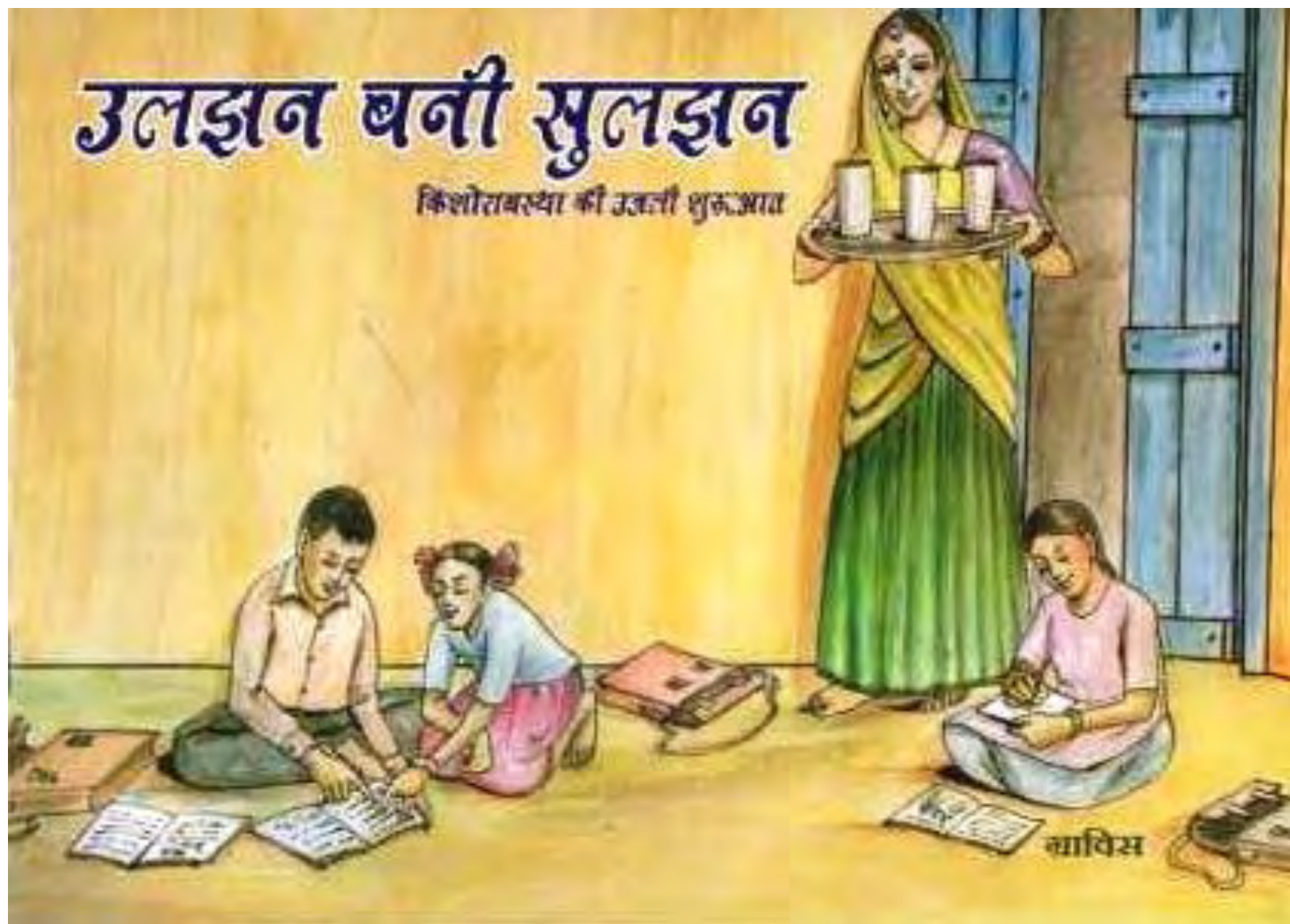


उलझन बनी सुलझन

किलोराबस्था की उजली शुरुआत



ब्याविस

उलझन बनी सुलझन

किशोरावस्था की उजली शुरूआत

तकनीकी सहयोग

हेडकॉन

हेल्थ एनवायरनमेंट एण्ड डवलपमेंट कन्सोर्टियम

67/145, प्रताप नगर, सांगानेर, जयपुर, 302022 (राजस्थान)

फोन: 0141-2792994 फैक्स : 0141-2790800

ई-मेल : hedcon2004@yahoo.com वेबसाइट : www.hedcon.org

प्रकाशक

ग्रैविस

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति,

3/458, मिल्कमैन कॉलोनी, पाल रोड, जोधपुर, 342008 (राज.)

फोन : 0291-2785317 फैक्स : 0291-2785116

ई-मेल : gravis@datainfosys.net वेबसाइट : www.gravis.org.in

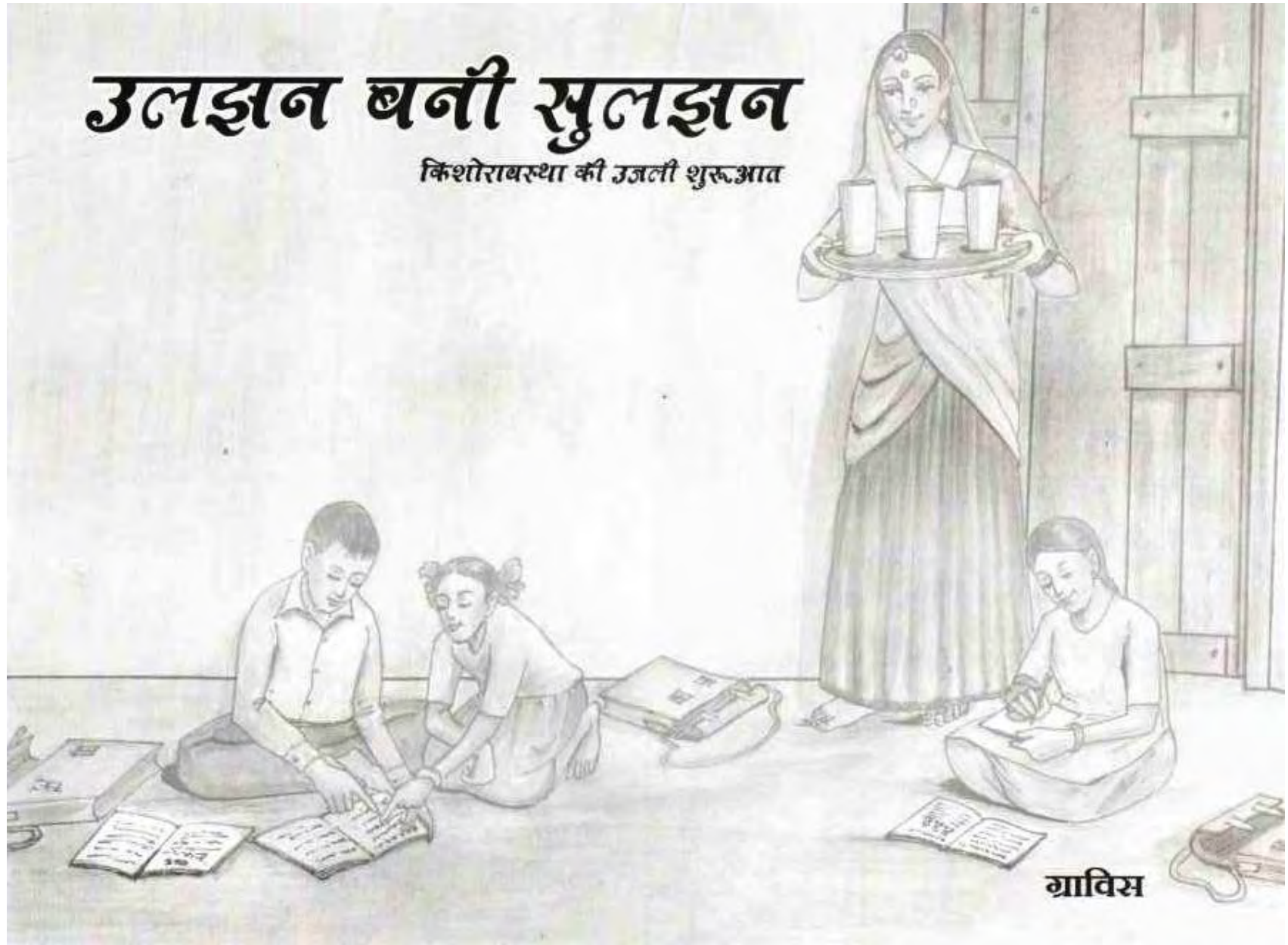
सहयोग :

तामी, फिनलैण्ड

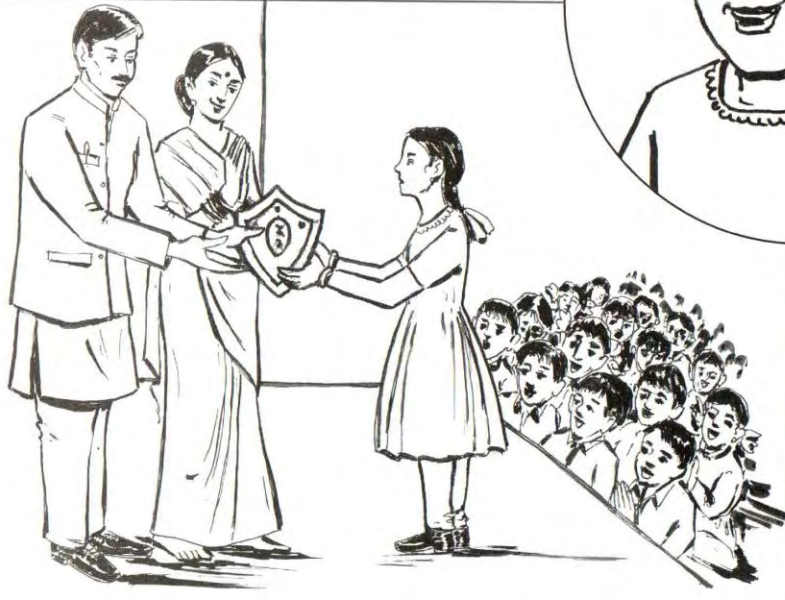
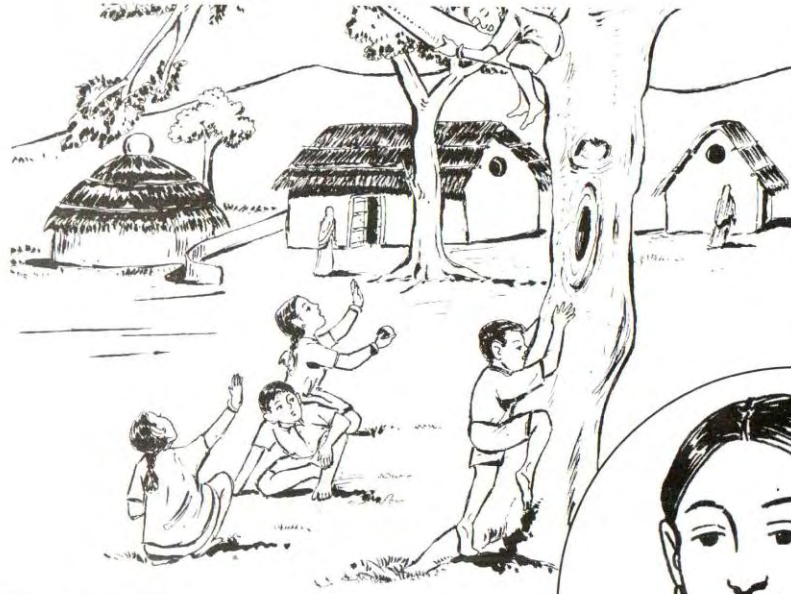


उलझन बनी सुलझन

किशोरावस्था की उजली शुरुआत

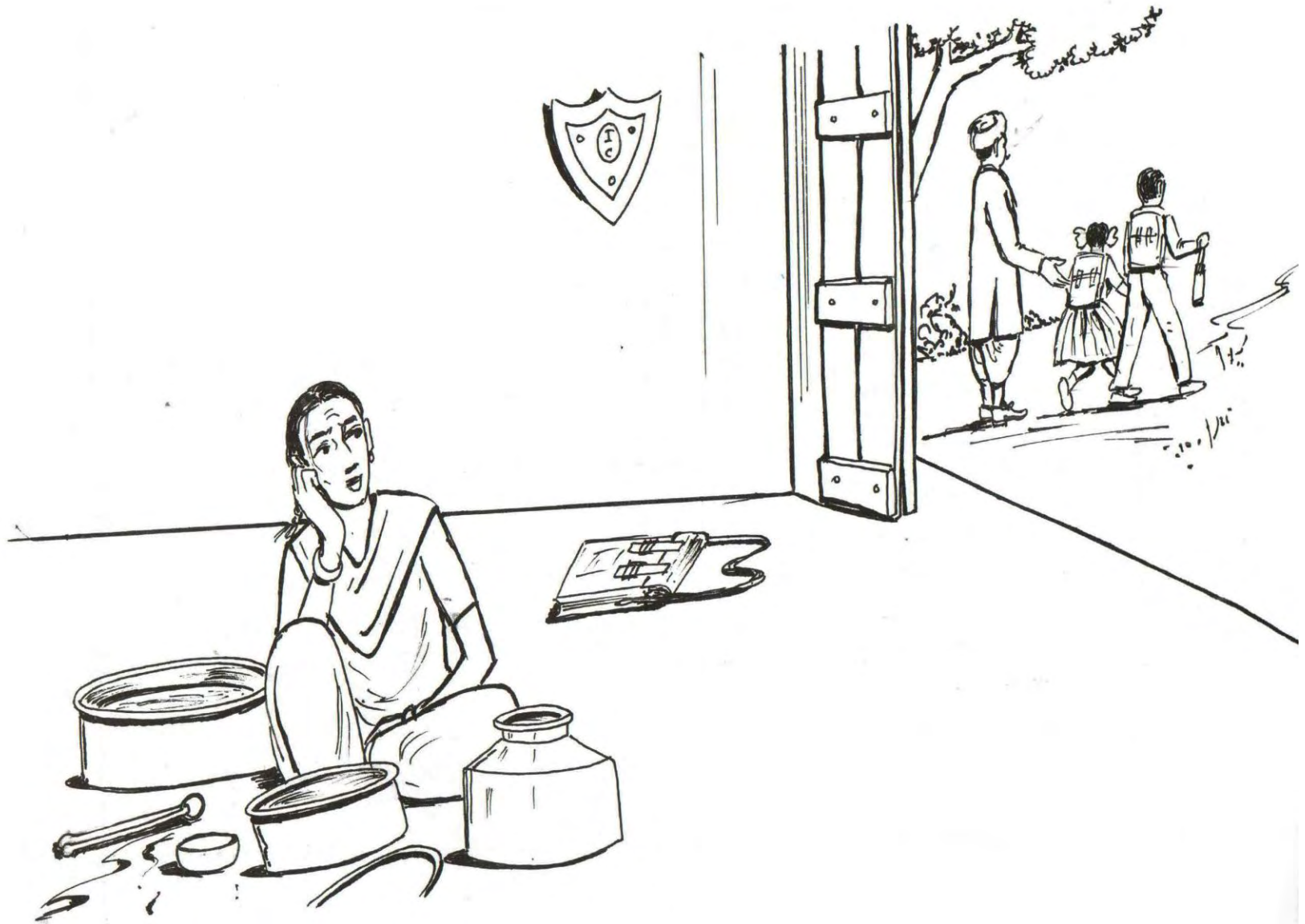


ग्राविस



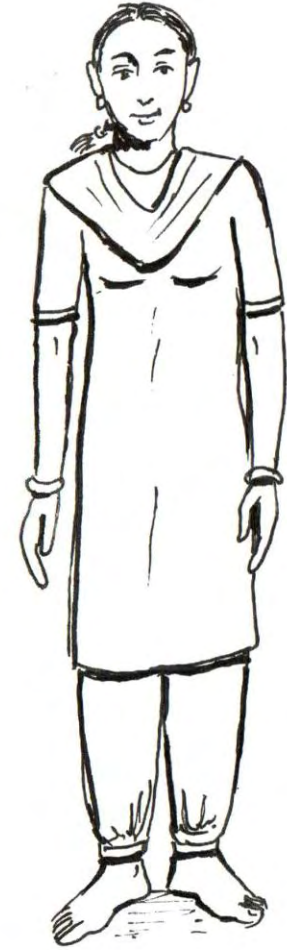
गीता एक शरारती बच्ची है। वह गाँव में अपने माता-पिता और भाई बहन के साथ रहती है। उसके पिता किसान हैं और माँ घर संभालती हैं। तीनों भाई बहन आपस में हिल मिलकर रहते हैं। साथ स्कूल जाते हैं और साथ ही खेलने जाते हैं। भाई और उसके दोस्तों के साथ खेलने में गीता को बड़ा मजा आता है। स्कूल से आते ही वह खाना खाकर भाई के साथ खेलने निकल जाती है। पेड़ों पर चढ़ना, उछलना-कूदना, तितलियों के पीछे भागना, भाई से झगड़ना उसका रोज का काम है। माता-पिता उसे बहुत प्यार करते हैं। वह पढ़ाई में भी बहुत अच्छी है। स्कूल में सभी शिक्षक उसे पसंद करते हैं। वह स्कूल के सभी कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर भाग लेती है। उसकी सभी सहेलियां उससे पढ़ाई में मदद लेती हैं। वह अपनी कक्षा की मॉनीटर भी है। शिक्षक के न आने पर वह पूरी कक्षा को संभालती है। स्कूल में पढ़ना उसको बहुत अच्छा लगता है।

इसी तरह खेलते-कूदते हुए वह 11 वर्ष की हो गई। वह पाँचवी की परीक्षा में बहुत अच्छे अंकों से पास हुई। उसका सपना है कि वह खूब पढ़-लिख कर शिक्षिका बनेगी और बच्चों को पढ़ाएगी। उसे लगता है उसका सपना जरूर पूरा होगा। परीक्षा में अच्छे अंक मिलने से सभी शिक्षक उससे प्रसन्न हैं। गीता को अच्छे परीक्षा फल के लिए विद्यालय में सबके सामने पुरस्कार दिया गया है। गीता प्रफुल्लित मन से पुरस्कार और परीक्षा फल माता-पिता को दिखाने घर जा रही है। उसकी नन्हीं आँखों ने उज्ज्वल भविष्य के सपने बुनना शुरू कर दिया है।



गीता ने घर पहुँचते ही खुशी से चहकते हुए माता-पिता को अपना परीक्षाफल दिखाया और बताया कि उसे सबके सामने पुरस्कार भी मिला है। गीता को लगा कि उसके माता-पिता अब उसे स्कूल के लिये नया बस्ता जरूर दिलायेंगे। पर ये क्या, उसका परीक्षा फल अच्छा आने पर भी उसके पिता ने उसका नाम स्कूल से कटवा दिया। स्कूल जाने की जिद करने पर पिता ने गीता को डाँटा और कहा, “अब माँ के साथ घर के काम सीखो”। गीता माँ के पास गई और पूछा कि मैं स्कूल क्यों नहीं जा सकती। माँ ने कहा, “अब तुम बड़ी हो गई हो, तुम्हें घर पर रहना चाहिए”। माँ ने गीता के सारे फ्रॉक छोटी बहन को दे दिए और गीता को सलवार सूट पहनने को कहा। गीता को बाहर खेलने जाने से भी मना कर दिया। अब उसे रसोई के कामों में माँ की मदद करनी पड़ती थी। गीता अपने प्यारे माता-पिता के बदले हुए व्यवहार पर हैरान थी।

गीता को समझ नहीं आता था कि उसके साथ ही ऐसा क्यों हो रहा है। उसका भाई तो उम्र में उससे बड़ा है, पर वह तो अभी भी स्कूल जाता है, दोस्तों के साथ खेलता है। उसे कोई क्यों नहीं मना करता? सब गीता को ही टोकते रहते हैं। गीता की खुशियाँ जैसे खो गईं। अब उसे कुछ अच्छा न लगता। माँ से पूछने पर वह कुछ बताती नहीं, गीता अपना दुःख किससे कहे। गीता बिल्कुल गुमसुम और उदास रहने लगी, उसकी हंसी गायब हो गई।



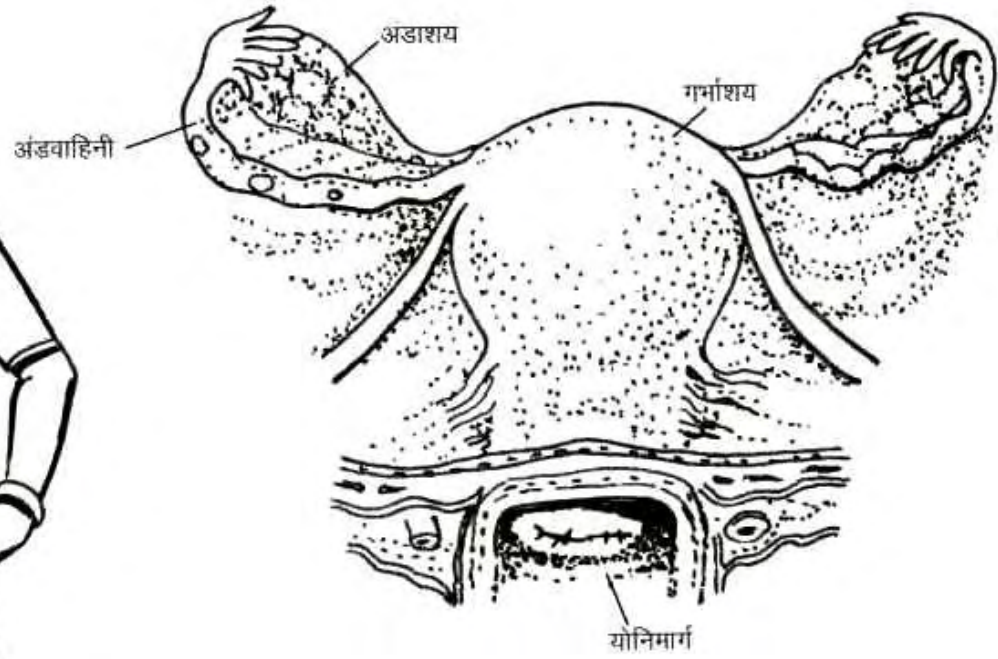
एक दिन गीता के घर उसके दूर के रिश्ते की मौसी आई, मौसी पास के गाँव में आंगनबाड़ी केन्द्र में काम करती थीं। हमेशा हंसती खिलखिलाती रहने वाली गीता को गुमसुम और उदास देखकर मौसी को बड़ा आश्चर्य हुआ। एक दिन अकेले में मौसी ने गीता से उसकी उदासी का कारण पूछा। गीता ने रोते हुए कहा, “माँ और पिताजी मुझे अब बाहर खेलने नहीं जाने देते, स्कूल जाना बंद करा दिया जबकि भैया तो स्कूल भी जाता है, दोस्तों के साथ खेलता भी है। मैं कुछ पूछती हूँ तो माँ मुझे डाँट देती है”। यह सुनकर मौसी सोच में पड़ गई। मौसी ने कहा, “मैं तुम्हें बताऊँगी इसके पीछे क्या कारण है।”

मौसी ने बताना शुरू किया : –

प्रत्येक लड़की 10–15 वर्ष की उम्र में बचपन से किशोरावस्था में प्रवेश करती है। किशोरावस्था में हमारी शारीरिक वृद्धि होती है। कुछ महत्वपूर्ण बदलाव हर बालिका के शरीर में आते हैं। तुमने भी ये बदलाव अपने शरीर में महसूस किए होंगे।

ये मुख्य बदलाव हमारे शरीर में आते हैं :

1. स्तनों (छाती के उभार) का विकास एवं वृद्धि।
2. बगलों में एवं जननांगों पर छोटे–छोटे बाल विकसित होना।
3. माहवारी (मासिक धर्म) होना।



गीता ने विस्मय से पूछा : ये माहवारी क्या होती है?

मौसी ने बताया : सभी लड़कियों को 10 से 15 वर्ष की उम्र के बीच प्रतिमाह योनिमार्ग से रक्तस्राव आरंभ होता है, इसे ही माहवारी या मासिक धर्म कहते हैं। माहवारी में सामान्यतः 2-7 दिन तक रक्तस्राव होता है।

क्यों होता है मासिक धर्म : - यह किशोरावस्था में लड़की के शारीरिक विकास की सामान्य प्रक्रिया है, जिसके द्वारा लड़की का शरीर वयस्क स्त्री के रूप में धीरे-धीरे विकसित होता है।

कब शुरू होता है मासिक धर्म : - सामान्यतः माहवारी 10 से 15 वर्ष की आयु के दौरान शुरू होती है।

किस अंतराल पर और कितने दिनों तक होती है माहवारी : - माहवारी का अंतराल अलग-अलग लड़कियों में अलग-अलग हो सकता है। साधारणतया माहवारी के चक्र का अंतराल 22-35 दिन का होता है, अर्थात् एक माहवारी से दूसरी माहवारी के बीच का अंतर 22 दिन से लेकर 35 दिन तक हो सकता है।

अधिकांशतः मासिक चक्र 28 दिनों का होता है। माहवारी के एक चक्र में 2 से 5 दिन तक रक्तस्राव होता है, परंतु यह निश्चित नहीं है। कुछ लड़कियों में कम दिनों तक तो कुछ लड़कियों में ज्यादा दिनों तक रक्तस्राव हो सकता है, (2-7 दिन।)

कैसे और क्यों होती है माहवारी : - माहवारी के बारे में बताने से पहले जरूरी है स्त्री के जननांगों की रचना को समझना।

स्त्री के जननांगों में निम्न अंग होते हैं :

बाहरी जननांग

1. योनि
2. योनिमार्ग

अंदरूनी (आंतरिक) जननांग

1. गर्भाशय
2. अंडाशय
3. अंडवाहिनी

स्त्री के आंतरिक जननांग पेट के निचले हिस्से में होते हैं।



माहवारी स्त्री के जननांगों के परिपक्व होने की एक प्रक्रिया है। स्त्री के शरीर में कुछ विशेष प्रकार के हारमोन निकलते हैं, जो माहवारी को नियंत्रित करते हैं। यह हारमोन दिमाग में स्थित पिट्यूटरी ग्रंथि से निकलते हैं। इन हारमोन की उपस्थिति में गर्भाशय एवं अंडाशय में एक चक्र प्रारंभ होता है। मासिक रक्तस्राव में गर्भाशय एवं अंडाशय की अपनी-अपनी भूमिका होती है।

गर्भाशय : गर्भाशय मांसपेशियों से बना एक अंग होता है जिसका मुंह योनिमार्ग में खुलता है। गर्भाशय की अंदरूनी सतह पर प्रतिमाह एक कोमल परत विकसित होती है, जिसमें पतली रक्तनलिकाएं एवं ऊतक होते हैं। इस परत का विकास माहवारी के पाँचवे दिन से आरंभ होता है।

अंडाशय : स्त्री के शरीर में दो अंडाशय होते हैं जिनमें अंडों का विकास होता है। प्रतिमाह किसी एक अंडाशय में एक अंडे की वृद्धि होती है। अंडे की वृद्धि माहवारी के दूसरे दिन से आरंभ हो जाती है। प्रतिदिन विकसित होते हुए माहवारी के 14 वें दिन तक यह अंडा परिपक्व अवस्था में पहुँच जाता है। 14 वें दिन परिपक्व अंडा फूट जाता है जिसमें से एक स्त्रीबीज निकल कर अंडवाहिनियों से होता हुआ गर्भाशय में पहुँच जाता है।

यह बीज गर्भाशय की दीवार पर रहता है। यदि इस बीज का निषेचन शुक्राणु के साथ नहीं होता है तो गर्भावस्था नहीं होती और माहवारी के 28 वें दिन यह टूट जाता है। जिससे गर्भाशय की परत भी झड़ना शुरू कर देती है। गर्भाशय की परत, उसके ऊतक एवं नष्ट बीज रक्तस्राव के रूप में गर्भाशय के मुख से योनिमार्ग के द्वारा बाहर निकलते हैं। इसे ही माहवारी कहते हैं। रक्तस्राव सामान्यतः 3 से 7 दिन तक होता है।

प्रतिमाह माहवारी के पाँचवे दिन से यही चक्र दोहराया जाता है। हारमोन की मात्रा के अनुसार मासिक चक्र 22-35 दिन का हो सकता है।



गीता : लेकिन माहवारी क्यों जरूरी है और भगवान ने हम लड़कियों को ही ये समस्या हर महीने क्यों दी?

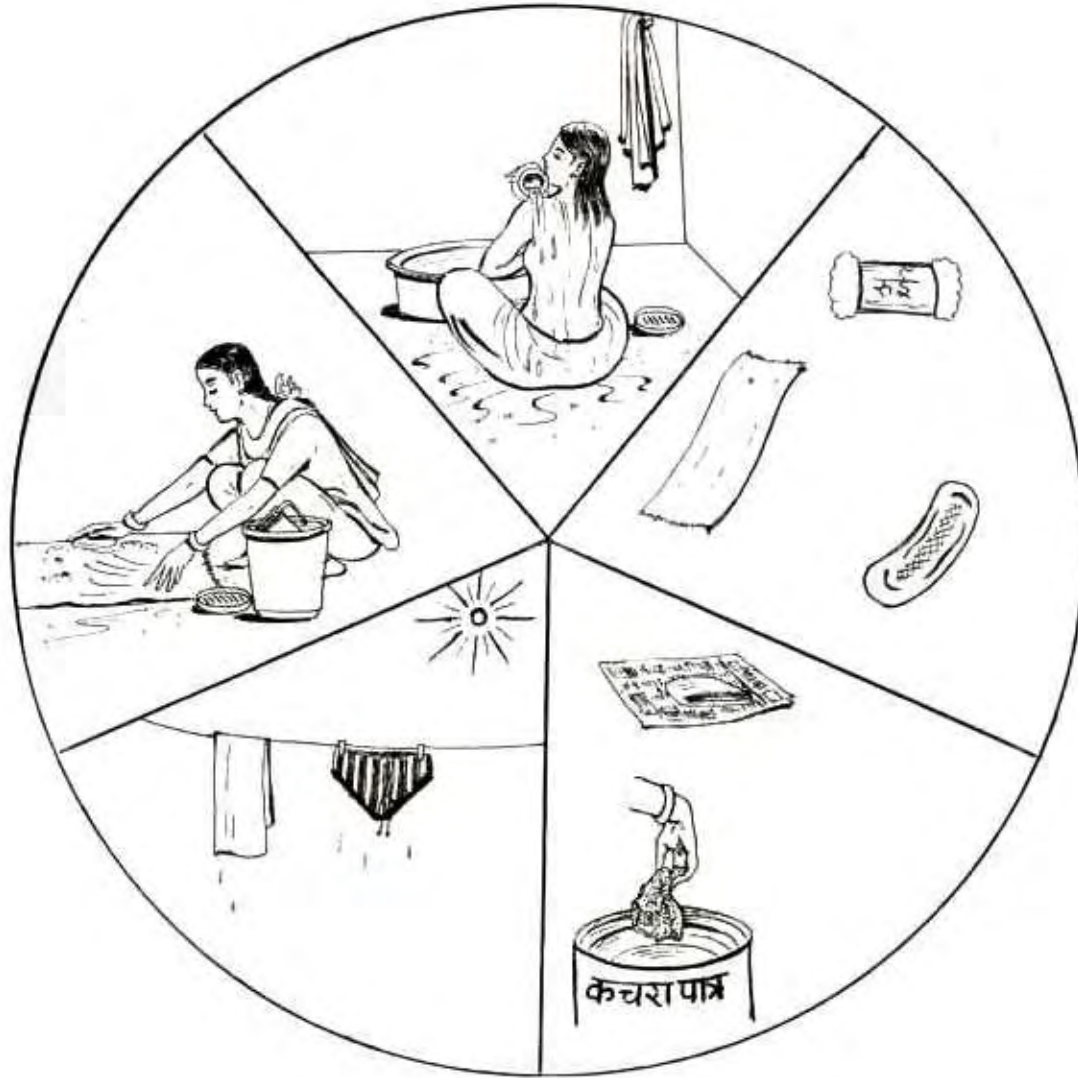
मौसी : जब मैं तुम्हारी उम्र की थी तब मैं भी ऐसा ही सोचती थी। पर क्या तुमने देखा है कि भगवान ने माँ बनने की क्षमता सिर्फ स्त्री को दी है। यह हमारे स्त्रीत्व की पहचान है और माहवारी गर्भाशय के विकास का लक्षण है।

विवाह पश्चात् स्त्री पुरुष के संसर्ग से शुक्राणु गर्भाशय में प्रवेश करते हैं। बीज और शुक्राणु मिलकर निषेचित होते हैं, जिससे गर्भ ठहरता है। गर्भ हमेशा गर्भाशय की मोटी परत पर ठहरता है और धीरे-धीरे बच्चे के रूप में विकसित होता है। 9 महीने पश्चात् योनिमार्ग से बच्चे का जन्म होता है।

गीता : क्या इसीलिए माँ मुझे बाहर नहीं जाने देती, लड़कों के साथ खेलने नहीं देती?

मौसी : हाँ, तुम्हारी माँ ठीक कहती हैं, पर उनका तरीका गलत है। उन्हें तुमको स्त्री के शरीर की रचना एवं माहवारी के बारे में बताना चाहिए, ताकि तुम समझ सको। जब तक इस विषय पर ज्ञान नहीं होगा तब तक मन में कई भ्रातियाँ एवं सवाल उठते रहेंगे। इसलिए बेहतर है कि प्रत्येक लड़की को प्रेमपूर्वक विस्तार से समझाया जाये। समझने के पश्चात् प्रत्येक लड़की बाहर के वातावरण में अपना ध्यान स्वयं रख सकती है। लड़की को बाहर जाने देने से रोकना उचित नहीं है। ऐसे समय में तो लड़की को प्यार से बताना चाहिए कि वे किस प्रकार की सावधानी रखें, क्या खाएँ एवं शरीर की सफाई के प्रति कैसे सजग रहें।

मैं तुम्हें बताती हूँ कि माहवारी में क्या करना चाहिए और अपनी स्वच्छता का ध्यान कैसे रखना चाहिये।



विशेष ध्यान देने योग्य बातें :—

- माहवारी में रक्तस्राव का प्रबंध :— रक्तस्राव को सोखने के लिए कपड़ा, रुई या पैड का प्रयोग किया जा सकता है। माहवारी में चड़्ढी अवश्य पहननी चाहिए। चड़्ढी की भीतरी सतह पर कपड़ा, रुई या पैड रखा जाता है। प्रतिदिन 2–3 बार कपड़ा / पैड बदलना चाहिए।
- कपड़े का प्रयोग :— हमेशा साफ सुथरा सूती कपड़ा प्रयोग में लेना चाहिए। सूती कपड़े में रक्त सोखने की क्षमता अधिक होती है एवं त्वचा पर एलर्जी की संभावना कम होती है। सिंथेटिक कपड़ों से एलर्जी हो सकती है।
सूती कपड़े की 4–5 मोटी तह बनाकर प्रयोग में लिया जाता है। प्रयोग में लेने के बाद कपड़े को साबुन एवं पानी से अच्छी तरह धोकर धूप में सुखाना चाहिए। भली भांति धोने एवं धूप की गर्मी से कपड़े में उपस्थित कीटाणु खत्म हो जाते हैं।
माहवारी खत्म होने के बाद कपड़ों को इधर-उधर डालने की बजाय धोकर एवं सुखाकर अगली माहवारी के लिए पॉलीथीन बैग में संभाल कर रख लेना चाहिए।
- पैड :— यह रुई से बना होता है एवं बाजार में आसानी से उपलब्ध है। पैड को भी कपड़े की तरह ही प्रयोग में लेते हैं। पैड बदलते समय इस्तेमाल हुए पैड को पुराने कागज या अखबार में भली भांति लपेट कर कचरे के ढेर में फेंकना चाहिए।
ध्यान रहे, पैड को कभी भी खुले एवं सार्वजनिक स्थानों पर नहीं फेंकना चाहिए। इससे वातावरण में संक्रमण फैलता है।



व्यक्तिगत स्वच्छता : –

- माहवारी के दिनों में जननांगों को पानी से धोना चाहिए और साफ रखना चाहिए। दिन में 2–3 बार कपड़ा या पैड बदलना चाहिए। कपड़ा / पैड बदलते समय जननांगों को अवश्य धोना चाहिए।
- एक ही कपड़े / पैड को लम्बे समय तक इस्तेमाल करने और जननांगों की सफाई न करने से संक्रमण हो सकता है। संक्रमण के कारण शरीर से बदबू आने लगती है, जननांगों में खुजली हो सकती है एवं पेशाब में जलन हो सकती है। अतः इससे बचने के लिए स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- स्नान : – माहवारी के दिनों में प्रतिदिन नहाना चाहिए और साफ–सुथरे कपड़े पहनने चाहिए। कपड़ों को रोज बदलना चाहिए।
चड़्ढी की सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए, प्रतिदिन दो बार बदलनी चाहिए और साबुन से धोकर धूप में सुखानी चाहिए।
पेशाब जाने के बाद एवं कपड़ा बदलने के बाद हाथों को साबुन लगाकर अच्छी तरह से धो लेना चाहिए।



माहवारी के दौरान किन समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है?

माहवारी में सामान्यतः ये समस्याएं आ सकती हैं, तथा इनका समाधान भी घरेलू स्तर पर किया जा सकता है।

1. कमजोरी एवं थकान : – पोषण की कमी एवं रक्तस्राव के कारण हाथ पैरों में शिथिलता, थकान, सिर दर्द एवं चक्कर आने की समस्या हो सकती है।

उपाय : – किशोरी लड़कियों के खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए एवं उनके भोजन में आयरन की प्रचुर मात्रा होनी चाहिए, जैसे : हरी पत्तेदार सब्जियां, फल, सलाद आदि। थकान एवं कमजोरी का अनुभव होने पर उन्हें पूर्ण आराम कराना चाहिए और तरल पदार्थ अधिक देने चाहिए।

2. चिडचिड़ापन : – इस स्थिति के लिए मानसिक रूप से तैयार न होने पर लड़कियों में चिडचिड़ापन आना स्वाभाविक है। माहवारी आरंभ होने से पूर्व लड़कियों को माहवारी के बारे में खुल कर बताना चाहिए। माहवारी के दिनों में लड़कियों को पूरा सहयोग करना चाहिए तथा धीरज व प्यार से उसकी देखभाल करनी चाहिए, डाँटना नहीं चाहिए।

3. पेट के निचले हिस्से में दर्द : – माहवारी के दिनों में गर्भाशय में ऐंठन के कारण कमर एवं पेट के निचले हिस्से में दर्द हो सकता है। कभी-कभी यह दर्द असहनीय हो सकता है।



उपाय : -

- लड़की को पूर्ण आराम देना चाहिए।
- पेट के निचले हिस्से की गरम पानी की थैली से सिंकाई करनी चाहिए।
- पेट के निचले भाग एवं कमर की तेल लगाकर हल्के हाथ से मालिश करनी चाहिए।
- गरम पेय पदार्थ या गरम हलुआ खिलाना चाहिए।
- दर्द से आराम न मिलने पर नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से दर्द निवारक गोली ली जा सकती है।

4. स्तनों में खिंचाव : - यह समस्या माहवारी आरंभ होने से 4-5 दिन पहले कुछ लड़कियों को होती है।

उपाय : - छाती की गरम पानी की थैली से सिंकाई करनी चाहिए।

5. जननांगों में खुजली : - अपर्याप्त सफाई के कारण सक्रमण से खुजली शुरू हो जाती है।

उपाय : - जननांगों को बार-बार पानी से धोना चाहिए, साफ कपड़ा/पैड इस्तेमाल करना चाहिए। दिन में 2-3 बार कपड़ा/पैड बदलना चाहिए।

6. अधिक रक्तस्राव : - सामान्य से अधिक रक्तस्राव (दिन में 4-5 बार कपड़ा/पैड बदलने की आवश्यकता) एक गंभीर समस्या है और इससे शरीर में खून की कमी हो जाती है।

उपाय : - ऐसी स्थिति में लड़की को तुरन्त स्वास्थ्य केंद्र पर ले जाकर स्त्री रोग विशेषज्ञ को दिखाना चाहिए और उचित दवाएं लेनी चाहिए। लड़की को पौष्टिक आहार देना चाहिए।



माँ से बातचीत

माँसी (गीता की माँ से) : – यह क्या बहन, तुमने गीता को बिना कुछ समझाए और बताए उसका बाहर आना-जाना बंद कर दिया? उसके मन पर क्या प्रभाव पड़ेगा, सोचा भी नहीं?

गीता की माँ : – मैं क्या करती? लड़की सयानी हो गई है तो उसका बाहर आना-जाना तो बंद करना ही पड़ेगा। नहीं तो आस-पास के लोग एवं बड़े-बूढ़े क्या कहेंगे।

माँसी : ये सर्वथा गलत है। माँ ही लड़की की सबसे अच्छी दोस्त बन सकती है। स्त्री शरीर की रचना एवं माहवारी के बारे में खुल कर बताना हर माँ का कर्तव्य है। यह तो शरीर की प्राकृतिक क्रिया है। इसमें शर्म, संकोच या झिझक नहीं होनी चाहिए।

| क्र.सं. | भ्राति | वास्तविक तथ्य |
|---------|--|---|
| 1 | माहवारी के दिनों में लड़की को अस्वच्छ माना जाता है तथा उसे अलग रखा जाता है। | माहवारी शारीरिक विकास की एक सामान्य प्रक्रिया है, यह किसी भी तरह अस्वच्छ नहीं है। |
| 2 | माहवारी के दिनों में लड़की को अपवित्र मानकर रसोई में जाने, पानी को हाथ लगाने, बाहर जाने व मंदिर में जाने की छूट नहीं होती। | माहवारी भगवान द्वारा स्त्री को दी गई प्राकृतिक देन है, जिससे गर्भाशय विकसित होता है और स्त्री माँ बनने में समर्थ होती है। यह अपवित्र नहीं है, आज पूरे विश्व में महिलाएँ पुरुषों के बराबर बाहर काम करती हैं और माहवारी के दिनों में घर नहीं बैठती हैं। |
| 3 | माहवारी में शरीर का गंदा खून बाहर निकलता है। अधिक रक्तस्राव होना अच्छा है, क्योंकि इससे शरीर की गंदगी बाहर निकलती है। | माहवारी में निकलने वाला खून साफ एवं सामान्य खून होता है, जिसमें गर्भाशय की परत भी होती है। अत्यधिक रक्तस्राव हानिकारक होता है और शरीर में खून की कमी आ जाती है। |
| 4 | माहवारी के दिनों में रोजाना स्नान नहीं करना चाहिए। माहवारी के आखिरी दिन नहाना चाहिए। | माहवारी में रोजाना स्नान अतिआवश्यक है। इससे शरीर स्वच्छ रहता है और संक्रमण नहीं होता है। |
| 5 | माहवारी में कम खाना चाहिए और गर्म या ठंडी वस्तु खाने से माहवारी के बहाव पर प्रभाव पड़ता है, बहाव अधिक या कम हो सकता है। | लड़कियों को विशेष रूप से पोषिक आहार दिया जाना चाहिए। भोजन में लौह तत्व (आयरन) की मात्रा अधिक होनी चाहिए ताकि शरीर में आई खून की कमी की पूर्ति हो सके। |



खून की कमी एवं किशोरी बालिका का पोषण

• खून की कमी : – एक बालिका मानसिक व शारीरिक रूप से माहवारी के लिए तैयार नहीं होती है। पहले माहवारी आरंभ होने की उम्र 13–14 वर्ष थी, परंतु वर्तमान में जलवायु परिवर्तन और असामान्य खान–पान की वजह से माहवारी 10–11 वर्ष की उम्र में शुरू हो जाती है। माहवारी की आकस्मिक शुरुआत से प्रतिमाह होने वाले रक्तस्राव के कारण शरीर में खून की मात्रा कम हो जाती है। ऐसी स्थिति को एनीमिया कहते हैं।

एनीमिया के लक्षण : – • कमजोरी, थकान व नींद आना।

• चिड़चिड़ापन, भूख नहीं लगना।

• चक्कर आना, सिरदर्द।

• आंखों के आगे अंधेरा छाना।

पहचान : –

• त्वचा का रंग पीला पड़ना।

• जीभ का रंग सफेद या हल्का गुलाबी होना।

• आँखों में पीलापन एवं आँखों के कोयों का रंग फीका होना।

• नाखूनों का रंग पीला होना एवं नाखूनों पर श्वेत धब्बे दिखाई देना।

• आँखों के चारों ओर काले घेरे पड़ना।



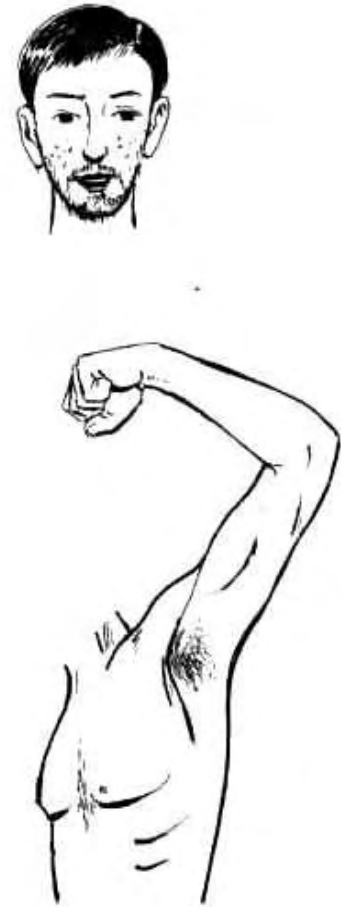
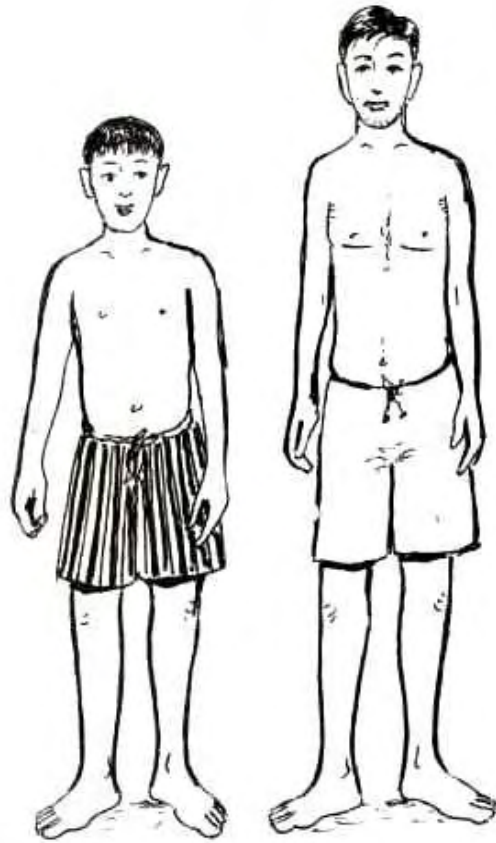
एनीमिया एक गंभीर रोग है। इससे शरीर के विकास की गति धीमी हो जाती है। अत्यधिक खून की कमी होने पर खून भी चढ़ाना पड़ सकता है। ऐसी परिस्थिति से बचने के लिए संतुलित पौष्टिक आहार लेना चाहिए। इसके अतिरिक्त किशोरी बालिकाओं को प्रतिदिन आयरन की गोली देनी चाहिए। आयरन की गोली सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों पर उपलब्ध होती है।

| | | |
|---------------------|--|--|
| प्रोटीन | शारीरिक विकास के लिए | दाल, अंडा, पनीर, सोयाबीन, मूंगफली |
| कार्बोहाइड्रेट | शरीर को ऊर्जा (शक्ति) देने के लिए | आलू, गुड़, चीनी, चावल, गेहूँ आदि |
| वसा | शरीर को ऊर्जा दायक | घी, तेल, मक्खन |
| विटामिन | शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए | फल जैसे संतरा, पपीता, तरबूज, आँवला, अनार, अमरुद आदि। |
| खनिज तत्व : आयरन | शरीर में खून बनाने के लिए | हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे साग, मेथी, पालक, गोभी टमाटर आदि। फल : आँवला, संतरा, नींबू, कच्चा आम। |
| कैल्सियम | शरीर की हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए | दूध, दही, छाछ |

संतुलित पौष्टिक आहार : – दैनिक आहार में सभी पौष्टिक तत्व उचित मात्रा में होने चाहिए। हमारे शरीर को निम्न प्रकार के पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है जो भिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं।

अतएव हमारे दैनिक आहार में उपरोक्त लिखी वस्तुओं का समावेश होना चाहिए। किशोरी बालिका के शारीरिक विकास के समय उसे इन सभी तत्वों की आवश्यकता होती है।

यदि आप अपनी बच्ची को स्वस्थ एवं प्रसन्न देखना चाहते हैं तो जीवन के इस नाजुक चरण में उसे पर्याप्त पोषण एवं स्नेह दीजिए।



गीता अपनी मौसी से इन सभी बातों को जान-समझ कर थोड़ी आश्वस्त हुई, परंतु एक सवाल अभी भी उसके मन में उठ रहा था।

उसने पूछा : – मौसी, क्या ये शारीरिक परिवर्तन सिर्फ लड़कियों के शरीर में ही होते हैं? सारी परेशानियां लड़कियों को ही क्यों उठानी पड़ती हैं? लड़कों को इस प्रकार के बदलाव का सामना क्यों नहीं करना पड़ता?

मौसी ने हसकर जवाब दिया : – तुम ठीक कहती हो, पर लड़के भी शारीरिक बदलाव की प्रक्रिया से गुजरते हैं। उनके शरीर में दूसरे प्रकार के परिवर्तन आते हैं। लेकिन ये परिवर्तन उनकी दिनचर्या पर विशेष प्रभाव नहीं डालते हैं, इसलिए हमें लगता है कि लड़के इन परेशानियों से नहीं जूझते।

किशोरावस्था में लड़कों के शरीर में होने वाले मूल परिवर्तन हैं : –

- मूँछ एवं दाढ़ी में बाल उगना।
- हाथ-पैरों, छाती एवं बगलों पर बालों में वृद्धि।
- आवाज में बदलाव, आवाज भारी हो जाती है।

गीता : अच्छा, पर इसमें तो उन्हें कोई परेशानी नहीं उठानी पड़ती है। लड़कों को क्या फर्क पड़ता है?

मौसी : ऐसी बात नहीं है गीता। बग़रक होने पर एक परेशानी लड़कों को भी उठानी पड़ती है। वो परेशानी है रोज सुबह उठकर हजामत करना (मूँछ एवं दाढ़ी के उगे बालों को साफ करना)। इसलिए हमें एक दूसरे से तुलना नहीं करनी चाहिए।



समय बदल रहा है, और लड़कियाँ लड़कों से किसी भी मामले में पीछे नहीं हैं। आज के युग में लड़कियाँ खूब पढ़ लिख कर हमारे देश का नाम रोशन कर रही हैं। अगर हम इतिहास देखें तो रानी लक्ष्मी बाई ने शारीरिक दुर्बलता को पीछे छोड़कर अंग्रेजों का डटकर मुकाबला किया था।

तुम्हें भी इनसे प्रेरणा लेनी है और आगे बढ़ना है।

**कोमल है कमजोर नहीं तू शक्ति का नाम ही नारी है,
जग को जीवन देने वाली मौत भी तुझसे हारी है।**

