

पेट के कीड़े बात डी-वर्मिंग की



किताब-5

लो कर लो बात!

तेज़ दिमाग का रास्ता...पेट से हो कर निकलता है!



समझो और समझाओ!

पेट में कीड़े क्यों होते हैं?

पेट में कीड़े होने का मुख्य कारण होता है – दूषित मिट्टी का पेट में चले जाना। मिट्टी के दूषित होने का मुख्य कारण अक्सर होता है – लोगों का खुले में शौच करना। भारतीय गाँव और शहरों में रहने वाले बच्चे और बड़े, दोनों ही, बहुत तरीकों से ऐसी दूषित मिट्टी और कीड़ों के संपर्क में आ सकते हैं। जैसे की:

- जो सब्जियां दूषित मिट्टी में उगती हैं, उन्हें बिना ठीक से धोये सेवन करने से
- हमारे खाने के बर्तन में गंदगी लगी रह जाने से
- बिना हाथ ठीक से धोए खाना खाने से

पेट में कीड़ों का असर

- भारत जैसे गर्म तापमान वाले देशों में पेट के कीड़ों का होना बहुत आम बात है।
- पेट में होने वाले कीड़े शरीर से सारा पोषण चुरा लेते हैं।
- लंबे समय तक पेट में कीड़े होने से एनीमिया भी हो सकता है।
- किशोर/किशोरियों के शारीरिक और मानसिक विकास पर विपरीत असर भी पड़ सकता है।
- पेट के कीड़े हमारे शरीर में खून की कमी कर देते हैं और इससे शरीर में आयरन और प्रोटीन का अभाव हो जाता है।

पेट के कीड़ों से बचाव और इलाज

- पेट के कीड़ों का इलाज आसान है। इसे डी-वर्मिंग यांनी पेट के कीड़ों की सफाई कहते हैं।
- पेट के कीड़ों को मारने के लिए डी-वर्मिंग की गोली का सेवन करना होता है।
- कीड़ों से बचाव के लिए साल में दो बार डी-वर्मिंग की दवाई लेना अनिवार्य है।
- वर्ष में दो बार, 10 फरवरी और 10 अगस्त, को डी-वर्मिंग दिवस मनाया जाता है।
- डी-वर्मिंग दिवस पर सभी स्कूलों में छात्र-छात्राओं को डी-वर्मिंग की गोलियां दी जाती है।

बूझो तो जाने!

1. पेट के कीड़ों का किशोर-किशोरियों पर क्या असर पड़ता है? सही जवाब चुनें:

- कुछ खास नहीं, बस कुछ दिन पेट में दर्द रहता है।
- थोड़ी बहुत उल्टी होती है और फिर ठीक हो जाता है।
- एनीमिया हो सकता है और शारीरिक और मानसिक विकास विपरीत रूप से प्रभावित हो सकता है।

2. पेट के कीड़ों से बचाव के लिए क्या उपाय है? सही जवाब चुनें:

- इंजेक्शन लगवाना पड़ता है।
- खाना-पीना बंद करना पड़ता है।
- डी-वर्मिंग की गोली लेनी पड़ती है।

3. नीचे दिए गए वाक्यों को पढ़ें और खाली स्थान भरें।

1. पेट में होने वाले कीड़े शरीर से _____ चुरा लेते हैं।
2. लंबे समय तक पेट में कीड़े होने से _____ भी हो सकता है।
3. पेट के कीड़े हमारे शरीर में _____ की कमी कर देते हैं।
4. इससे शरीर में _____ और _____ का अभाव हो जाता है।
5. पेट के कीड़ों को मारने के लिए _____ का सेवन करना होता है।
6. किशोर-किशोरियों का साल में _____ डी-वर्मिंग की दवाई लेना अनिवार्य है।

(उत्तर सूची: 1 - पोषण ; 2 - एनीमिया 3 - खून; 4 - आयरन और प्रोटीन; 5 - डी-वर्मिंग की गोली; 6 - दो बार)

अच्छी आदत बनेगी, तो सेहत सुधरेगी!

डी-वर्मिंग - कब और कहाँ?

- पता करे कि आपके आस-पास डी-वर्मिंग की गोली कहाँ मिलती है।
- अक्सर यह आपके नज़दीकी सरकारी स्वास्थ्य केंद्र या फिर आपके स्कूल में मिलेगी।
- याद रहे कि साल में दो बार डी-वर्मिंग कराना अनिवार्य है।
- इसलिए अपनी डी-वर्मिंग की गोली लेने की तारीख याद रखें या कही नोट कर लें।

पेट के कीड़ों को रोकने के लिए आप कौन सी आदतों को रोज़ के जीवन में शामिल करेंगे?



खाना खाने से पहले हमेशा हाथ धोएंगे



घर में सब्ज़ियाँ धो के खाएंगे/पकाएंगे



नीचे गिरा हुआ खाना खाने से बचेंगे



पानी उबालकर पीएंगे



पेट के कीड़ों के बारे में औरों को बताएँगे



साल में दो बार दो बार डी-वर्मिंग की गोली ज़रूर लेंगे

3. भारत सरकार की ओर से डी-वर्मिंग दिवस कब मनाया जाता है?



आयरन है असली सोना!

क्या आप जानते हैं उत्तर प्रदेश की 2 में से 1 किशोरी आयरन की कमी से ग्रस्त है?

जब बढ़ती उम्र में किसी बालक/बालिका को आयरन की कमी होती है तो उनका शारीरिक और मानसिक विकास कमजोर पड़ जाता है। आयरन की कमी से होने वाली अवस्था को एनीमिया भी कहते हैं।

अगर किशोरावस्था के एनीमिया को दूर न किया जाए तो ये आगे चलकर भी कठिनाईयां खड़ी कर सकता है। चिंता, बीमारी, डॉक्टर के खर्चे और प्रतिदिन की थकान से बचने का एक ही आसान उपाय है - रोज़ आयरन खाएं। इसलिए तो लोहा है असली सोना!

कैसे बनाये लोहे सा मजबूत जीवन?

- अपने परिवार के भोजन के बारे में सोचें - कुछ जरूरी बदलावों से एनीमिया और ऐसे ही दूसरी बीमारियां खत्म की जा सकती है।
- आयरन की कमी होने ही न दें - आयरन युक्त खाद्य पदार्थ उपयोग करें- जैसे की आयरन वाला आटा, नमक या तेल। पैकेट पर +F के निशान ढूंढें।
- साफ़ रहिए, स्वस्थ रहिए - यदि किशोरियों को माहवारी के दिनों में साफ़ संसाधन और अच्छा पोषण मिले - तो न होगी कमजोरी और न कोई बीमारी!
- हम भी स्वस्थ बनें और हमारा गाँव भी - प्रण लें की आयरन का महत्व कम से कम पांच लोगों को बताएँ और पोषण बेहतर करने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।

याद रखिये - आयरन खाना है, एनीमिया को भगाना है, परिवार को खुशहाल बनाना है!



References:

South East Asia J Public Health. 2013;2(1):8-12.
World Health Organization,
Regional Office for South-East Asia; 2011.