



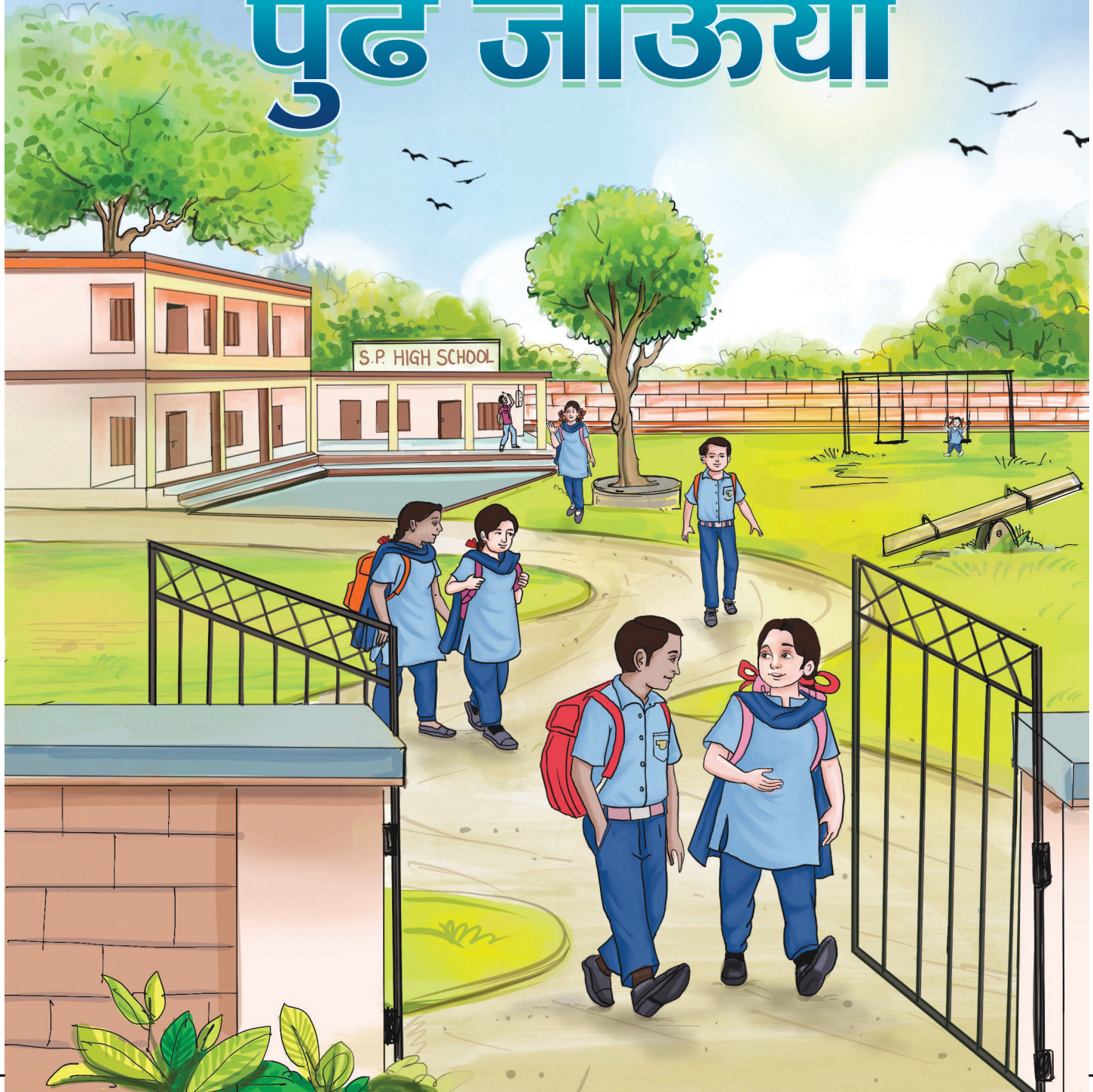
unesco

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

चला पुढे जाऊया



प्रस्तावना

दर्जेदार शिक्षण हे आरोग्य आणि कल्याणाचा मूलभूत पाया आहे. यावरच राष्ट्रीय विकास आधारलेला आहे. विद्यार्थ्यांचे शिक्षण व आरोग्य दोन्ही सुधारण्यासाठी शाळा अर्थातच त्यांच्याकरीता एक महत्वाची संधी आहे. शाश्वत विकासासाठीचा 2030 अजेंडा दर्शवितो की दर्जेदार शिक्षण, चांगले आरोग्य, कल्याण, लैंगिक समानता आणि मानवी अधिकार हे मूळात परस्पर संबंधित आहेत. निरोगी आणि आनंदी विद्यार्थी मन लावून अभ्यास करतो, तर कमकुवत आरोग्याचा विद्यार्थ्यांच्या शाळेतील उपस्थितीवर आणि शैक्षणिक कामगिरीवर हानिकारक प्रभाव पडतो.

नॅशनल कौन्सिल ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च अँड ट्रेनिंग (NCERT) ने यूएन एजन्सी व इतर भागीदारांसोबत भागीदारी करून किशोरवयीन मुलां-मुलींचे आरोग्य व कल्याण यावरील शालेय आरोग्य कार्यक्रम अभ्यासक्रम आणि संसाधन सामग्री विकसित करण्याकरीता पुढाकार घेतला आहे. मुलांचे व तरुणांच्या आरोग्यात व कल्याणात भर घालण्यासाठी NCERT आणि शिक्षण मंत्रालय, भारत सरकार यांच्याशी भागीदारी करताना आम्हाला आनंद होत आहे. मुलांना आणि तरुणांना चांगल्या दर्जाच्या आरोग्य शिक्षणाचा लाभ मिळावा आणि त्यांना शिकण्याकरीता सुरक्षित, सर्वसमावेशक, आरोग्य वर्धक वातावरण मिळावे हा आमचा निर्धार आहे.

या कॉमिक बुकमध्ये अकरा विषयवस्तु, विशेषतः निरोगी वाढ, भावनिक कल्याण व मानसिक आरोग्य, पारस्परिक संबंध, मूल्ये व नागरिकत्व, लैंगिक समानता, पोषण, आरोग्य आणि स्वच्छता, मादक द्रव्यांच्या सेवनावर प्रतिबंध व त्यापासून मुक्ति, निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन, पुनरुत्पानक्षम आरोग्य आणि HIV प्रतिबंध, सुरक्षा आणि हिंसा आणि दुखापतींविरूद्ध सुरक्षा आणि इंटरनेट संबंधी सुरक्षिततेचा प्रचार आणि सोशल मीडियाचे जबाबदार वर्तन इत्यादी समाविष्ट आहेत.

आनंददायी पद्धती ने शिक्षण घेण्याचे सार या कॉमिक पुस्तकात आहे। या पुस्तकचे उद्देश किशोरवयीन मुलां-मुलींचे आरोग्यविषयक समस्यांबद्दल ज्ञान व जागरूकता वाढवणे हे आहे आणि हे पुस्तक त्यांच्या सर्वांगीण विकासाच्या दृष्टीने चांगली वागणूक अंगीकारण्यासाठी आवश्यक जीवन कौशल्ये त्यांच्या अंगी भिनवेल.

आशा आहे की विद्यार्थी, शिक्षक आणि आरोग्य शिक्षक या कॉमिक पुस्तकाचा उपयोग तरुणांच्या शिक्षण, आरोग्य व कल्याणाच्या अधिकाराला प्रेरीत करण्यासाठी करतील आणि सर्वसमावेशक व लैंगिक समानता असलेल्या समाजाच्या निर्मितिसाठी एकत्र येवून कार्य करतील.



एरिक फाल्ट

भूतान, भारत, मालदीव आणि श्रीलंका या देशांचे
संचालक आणि प्रतिनिधी

माननीय केंद्रिय मंत्री

यांचा संदेश

शिक्षण; कौशल्य विकास व उद्योजकता

भारत सरकार



आयुष्यमान भारत अंतर्गत शालेय आरोग्य कार्यक्रमातील 11 विषयांवर युनेस्को, नवी दिल्लीने एनसीईआरटीच्या भागीदारीत एक कॉमिक पुस्तक विकसित केले आहे हे जाणून मला आनंद झाला.

उत्तम आरोग्य ही राष्ट्रीय विकासाची पूर्वअट आहे. म्हणून किशोरवयीन मुलांचे आरोग्य आणि कल्याण याला राष्ट्र उभारणीच्या प्रयत्नात सर्वोच्च प्राधान्य आहे. किशोरवयीनांच्या आरोग्याविषयी तथ्य ओळखून, शिक्षण मंत्रालयाने, आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या सहकार्याने भारत सरकारने आयुष्यमान भारत अंतर्गत शालेय आरोग्य कार्यक्रम (एसएचपी) सुरु केला.

शिक्षण आणि आरोग्य अतुटपणे जोडलेले आहे आणि मुले व तरुणांना लक्ष्य ठेवून केले जाणारे शिक्षण आणि आरोग्य संवर्धन उपक्रम या दोन्हीसाठी शाळा आदर्श स्थापना आहेत. दर्जेदार शिक्षणासाठी आखलेल्या राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण 2020 मध्ये नमूद केलेल्या उद्दिष्टांचा पाठपुरावा करताना, विद्यार्थ्यांच्या तंदुरुस्ती, चांगले आरोग्य, मानसिक-सामाजिक कल्याण यासारख्या आरोग्य शिक्षणावर भर देणे आवश्यक आहे आणि शालेय अभ्यासक्रम आणि अध्यापनशास्त्रात याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे.

शाळेतील मुलांमध्ये माहितीपूर्ण, जबाबदार आणि निरोगी वर्तनाला चालना देण्यासाठी ज्ञान वाढवणे, सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित करणे आणि जीवन कौशल्ये वाढवणे हे उद्दिष्ट असलेले आरोग्य आणि कल्याण या विषयावरील कॉमिक बुक विकसित केल्याबद्दल मी युनेस्को, नवी दिल्ली आणि एनसीईआरटी यांचे अभिनंदन करतो. शालेय आरोग्य कार्यक्रमाच्या निरंतर यशासाठी मी शुभेच्छा देतो आणि आपल्या देशभरातील लाखो मुलांचे, किशोरांचे आणि त्यांच्या कुटुंबाचे जीवन बदलण्यात योगदान देणारी माहिती आणि जागरूकतेचा प्रसार करण्यासाठी सर्व भागधारकांना एकत्रितपणे काम करण्यासाठी प्रोत्साहन देतो.

धर्मेन्द्र प्रधान

श्रेयनिर्देश

आरोग्य आणि कल्याणावरील हे कॉमिक बुक एकत्रित प्रयत्नांचे प्रतिनिधित्व करते, अनेक व्यक्ती आणि संस्थांकडून मिळालेला पाठिंबा आणि सल्ल्यामुळे हे शक्य झाले आहे.

प्रो. दिनेश प्रसाद सकलानी, संचालक आणि प्रो. अमरेंद्र बेहरा, सहसंचालक, सेंट्रल इन्स्टिट्यूट ऑफ एज्युकेशनल टेक्नॉलॉजी (सीआयईटी) यांचे नेतृत्वाखाली राष्ट्रीय शिक्षण, संशोधन आणि प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी)ने केलेल्या शिफारशींचे पालन करून याची निर्मिती करण्यात आली.

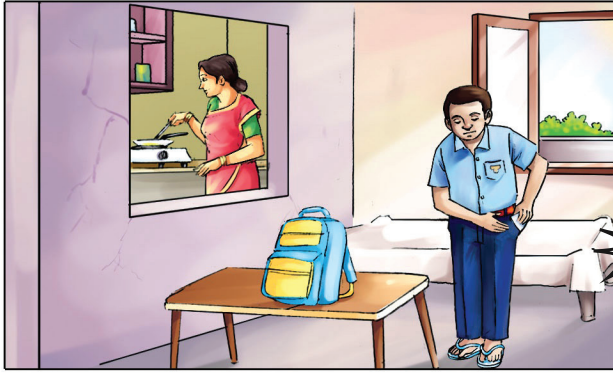
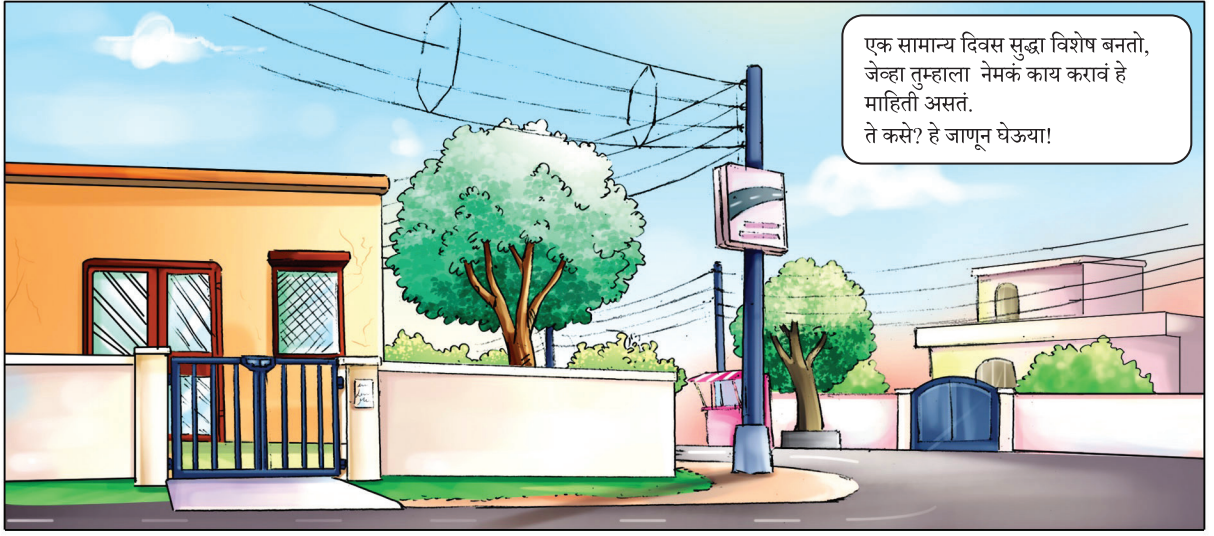
कॉमिक बुकचे पुनरावलोकन आणि अभिप्राय दिल्याबद्दल आम्ही डॉ. मल्लिका प्रेमन, प्राचार्य, टागोर इंटरनॅशनल स्कूल आणि शाळेतील शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांचे आभार मानू इच्छितो.

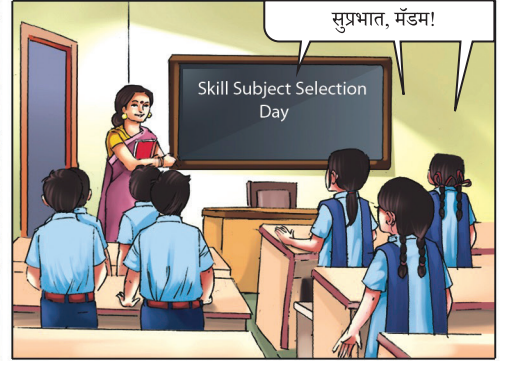
या कॉमिक बुकचा विकास आणि निर्मिती यासाठी सरिता यादव यांनी समन्वय साधला. मौलिक पुनर्विलोकन आणि इनपुट्ससाठी जॉयस पोन आणि प्रशांत यादव यांचे आभार.

युएनएड्स युनिफाईड बजेट, रिझल्ट्स आणि अकाउंट्याबिलिटीमधील आर्थिक योगदानामुळे हे प्रकाशन शक्य झाले.

या कॉमिक बुकची संकल्पना, रचना आणि चित्र क्ले ब्रेन्स यांचे आहे.







ते पूर्णपणे सामान्य आहे. पौगंडावस्थेमध्ये, सर्व मुलांची शारीरिक आणि मानसिक वाढ होत असते. त्यामुळे तुमच्या आवडी निवडी वेळोवेळी बदलत असतील तर ही अगदी सामान्य बाब आहे.



विक्रम, मी बऱ्याचदा माझ्या आईला स्वयंपाकघरात मदत करतो आणि मला त्याचा आनंद होतो... पण पण ? पण काय, जतीन? पण जर मी हे वर्गात सर्वांना सांगितले तर विद्यार्थी माझी चेष्टा करतील कारण स्वयंपाक आणि साफसफाईची सर्व कामे महिलांनीच करावीची असतात.



नाही जतिन, स्वयंपाकघरात मदत करणे अगदी सामान्य गोष्ट आहे. मला स्वयंपाक करायला आणि आईला स्वयंपाकघरात मदत करायलाही आवडते. स्वयंपाक करणे फक्त महिलांचे काम आहे हा विचार फक्त एक लैंगिक रूढीवाद आहे. स्वयंपाक करणे हे एक मूलभूत जीवन कौशल्य आहे आणि याचा स्वीकार एक छंद किंवा व्यवसाय म्हणून पुरुष आणि स्त्रिया दोघेही करू शकतात.





मॅडम... मी



रीना, काय झालं?
सर्व ठीक आहे?

मला... माझ्या भावासोबत क्रिकेट खेळायला खूप आवडते. पण माझे आजोबा मला त्याऐवजी बाहुल्यांसोबत खेळायला सांगतात. हे मला अजिबात आवडत नाही, म्हणून मी अनेकदा त्याच्याशी वाद घालते.



रीना, क्रिकेट फक्त पुरुषच खेळू शकतात हा एक सामान्य गैरसमज आहे. हा एक प्रकारचा लिंग भेदभाव आहे.



वडीलधाऱ्यांना आपल्या सुरक्षेबद्दल काळजी वाटणे स्वाभाविक आहे, म्हणून त्यांच्या भावना समजून घेणे आवश्यक आहे. तू त्यांच्या बरोबर मोकळेपणाने बोल.

जेव्हा आपल्याला कोणतीही समस्या येते, तेव्हा पालक, वडीलधारी मंडळी, शिक्षक किंवा समुपदेशक यांची मदत घेणे महत्त्वाचे असते.



धन्यवाद, मॅडम, मी माझ्या आजोबांशी याविषयी बोलेन.



शाळेची घंटा वाजली

ठीक आहे विद्यार्थ्यांनो, आपण ही चर्चा उद्या करू.

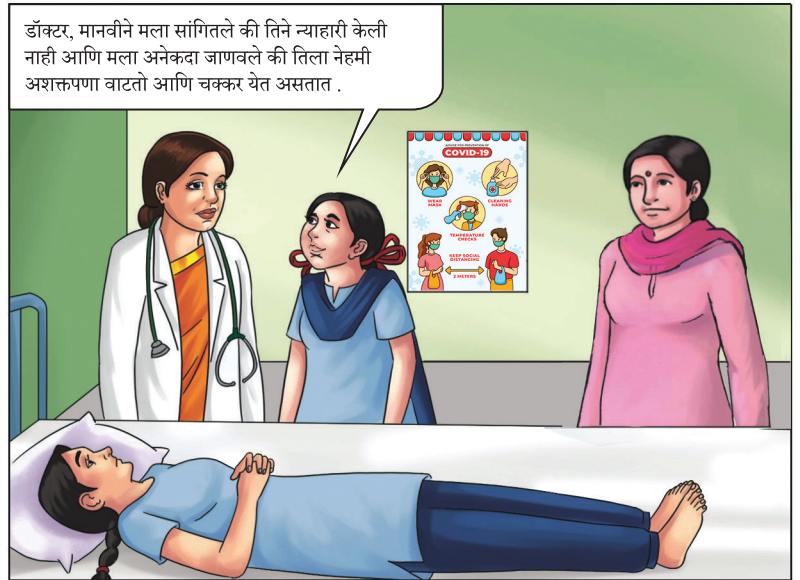
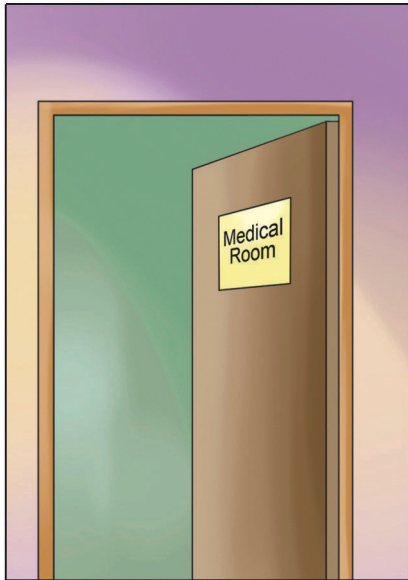


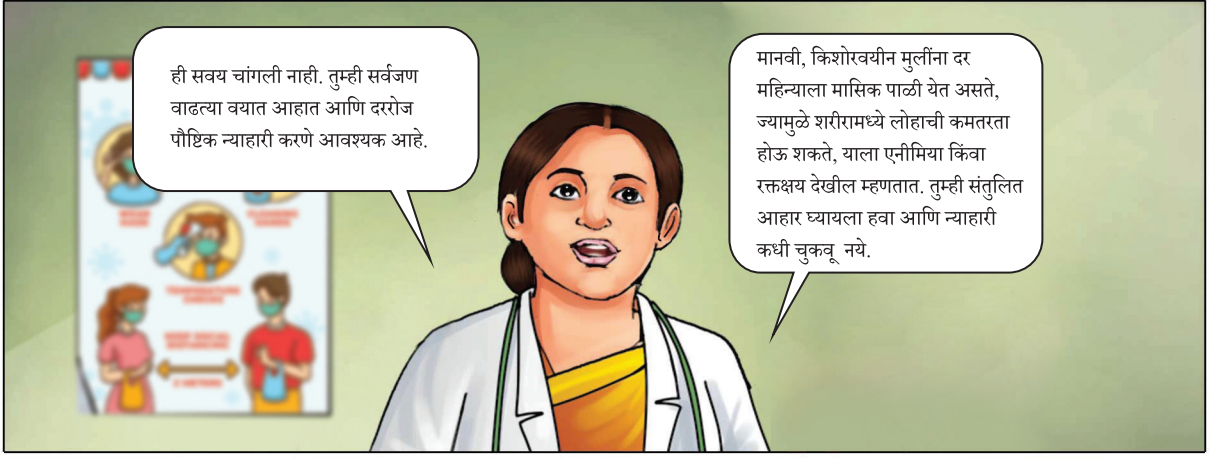
मानवी, मी पाणी घ्यायला जात आहे. तुला सोबत यायला आवडेल का?

चल मग.



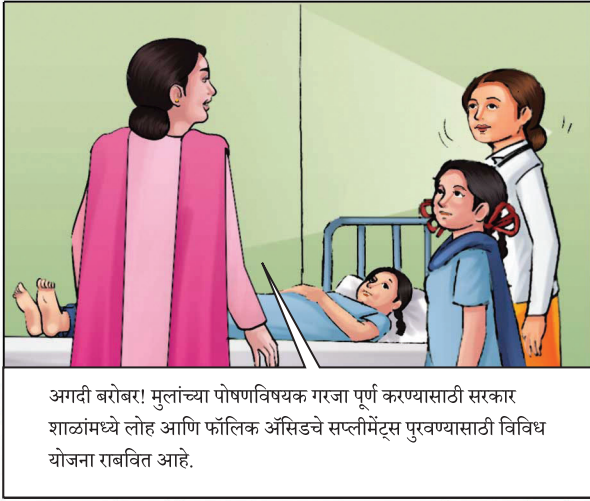
हो, मी येते.





ही सवय चांगली नाही. तुम्ही सर्वजण वाढत्या वयात आहात आणि दररोज पौष्टिक न्याहारी करणे आवश्यक आहे.

मानवी, किशोरवयीन मुलींना दर महिन्याला मासिक पाळी येत असते, ज्यामुळे शरीरामध्ये लोहाची कमतरता होऊ शकते, याला एनीमिया किंवा रक्तक्षय देखील म्हणतात. तुम्ही संतुलित आहार घ्यायला हवा आणि न्याहारी कधी चुकवू नये.



अगदी बरोबर! मुलांच्या पोषणविषयक गरजा पूर्ण करण्यासाठी सरकार शाळांमध्ये लोह आणि फॉलिक ॲसिडचे सप्लीमेंट्स पुरवण्यासाठी विविध योजना राबवित आहे.



मानवी, हे आयरन टॅब्लेट ग्लुकोज पाण्याबरोबर घे.



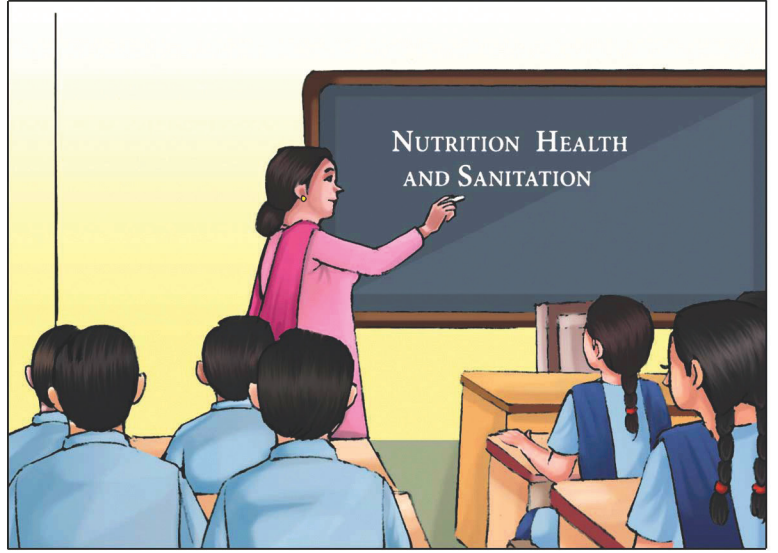
मला आता बरे वाटत आहे आणि यापुढे मी न्याहारी चुकवणार नाही.

पौष्टिक पदार्थ घेण्यास सुरवात कर, जसे सत्तू, शेंगदाणे आणि घरी सहज उपलब्ध होणारी फळे.



धन्यवाद, डॉ. सुनिता. मानवी, आपण आज वर्गात पोषण, आरोग्य आणि स्वच्छता यावर चर्चा करू.





मॅडम, निरोगी राहण्यासाठी आपण कोणता आहार घ्यायला हवा?



पौष्टिक अन्न खाणे हे कोणत्याही वयात महत्वाचे असते, परंतु किशोरवयीन मुलांसाठी ते विशेषतः महत्वाचे असते. तुमच्या शरीराची सध्या वाढ होत आहे, त्यामुळे तुम्ही सर्वांनी तीन वेळेचे जेवण (संतुलित आहार) नियमित घेणे महत्वाचे आहे.



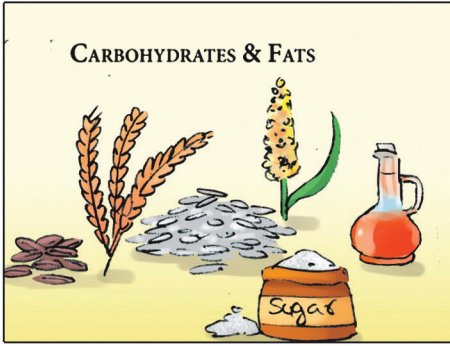


कार्बोहायड्रेट्स आणि चर्बीयुक्त अन्न शरीरला ऊर्जा देतात, जसे अन्नधान्य, गहू, तांदूळ, तेल आणि मिठाई हे मर्यादित प्रमाणात घ्यायला हवे.

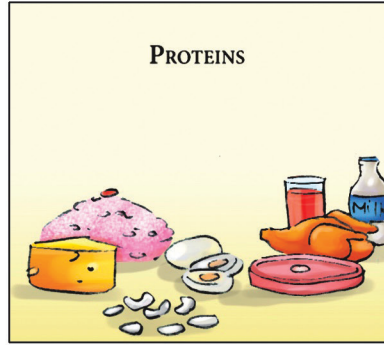


कडधान्ये, नट्स व सीड्स, दुग्धजन्य पदार्थ, अंडी आणि मांस, इ. मध्ये प्रथिने असतात जे शरीरचा विकास करतात.

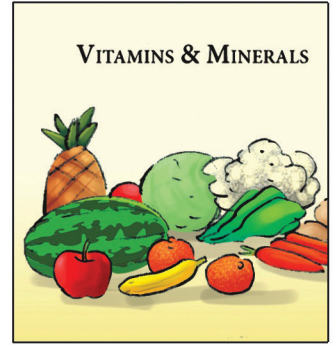
जीवनसत्त्वे आणि खनिजयुक्त अन्न जसे की - भाज्या आणि फळे जे शरीरचे संरक्षण करतात.



CARBOHYDRATES & FATS



PROTEINS



VITAMINS & MINERALS

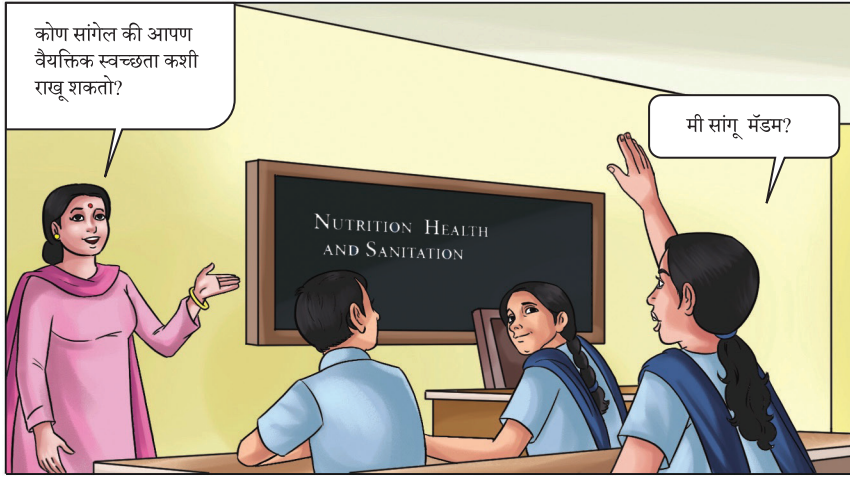


या सर्व अन्नाचे मिश्रण संतुलित आहार बनवते आणि हे निरोगी आणि मजबूत होण्यासाठी आवश्यक आहे!



तुमचे खूप खूप आभार, मॅडम!

NUTRITION H
AND SANITATI



कोण सांगेल की आपण वैयक्तिक स्वच्छता कशी राखू शकतो?

मी सांगू मॅडम?



होय, सांग.



आपण आपले दात दिवसातून दोनदा घासले पाहिजेत, आंघोळ केली पाहिजे, केस विंचरले पाहिजे आणि दररोज धुतलेले कपडे घातले पाहिजेत.



खुप छान! या सर्व सवयी आपल्याला आजारांपासून वाचवतात आणि आपल्याला निरोगी ठेवतात.

मॅडम, पौगंडावस्थेत आपल्या शरीरात काही शारीरिक बदल होतात का?



किशोरवय आनंददायक अवस्था आहे, परंतु तुमच्या शरीराच्या आकारात बदल होत असल्याने ते आन्धानात्मक देखील आहे. या शारीरिक बदलांना सामोरे जाणे कठीण असू शकते. मुलींना 9-16 वर्षे वयाच्या दरम्यान मासिक पाळी सुरू होते आणि त्यांच्या शरीरात अनेक बदल होतात. आणि किशोरवयीन मुलांच्या आवाजात बदल होतो किंवा त्यांना वेट ड्रीम्स होऊ शकते जे या वयात होणे सामान्य बाब आहे.



धन्यवाद, मॅडम.



दिवसभरात तीन वेळा नियमित जेवण केल्याने आपल्या पोषणविषयक गरजा पूर्ण करण्यात मदत होईल. जेवण चुकवीणे बरोबर नाही. असे केल्यास शरीरामध्ये जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि कार्बोहायड्रेट्सची कमतरता होते. त्यामुळे शरीरत उर्जेची कमतरता भासू शकते किंवा एकाग्रता भंग पावते. तरुण वयाच्या दरम्यान, मुले आणि मुली दोघांमध्येही शारीरिक बदल होतात. या काळात आपल्या शरीराविषयी अचूक माहिती असणे खूप महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे जेव्हाही शंका असेल तेव्हा मोठ्यांना प्रश्न विचारा.



नमस्कार विद्यार्थ्यांनो, तुमची शाळा संपली आहे. तुम्ही आज संध्याकाळी ५ वाजता सरावासाठी येत आहात?

सर, मी क्रिकेटच्या सरावासाठी देखील येऊ शकतो का?



होय, नक्कीच, रीना.



प्रशिक्षक: विक्रम, राघव शाळेत का येत नाही? मी त्याला एवढ्यात पाहिले नाही.

सर, त्याचा अपघात झाला. मी आज त्याला भेटायला जाणार आहे.

घरी जाताना आपण सुद्धा त्याला भेटू या.



अशी मैत्री असणे चांगली गोष्ट आहे . त्याला म्हणावे लवकर बरा हो आणि तुम्ही वेळेत मैदानावर पलोचा.

होय सर, आम्ही वेळेत पोहोचतो.

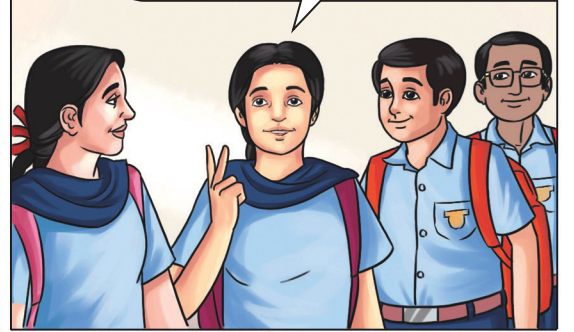
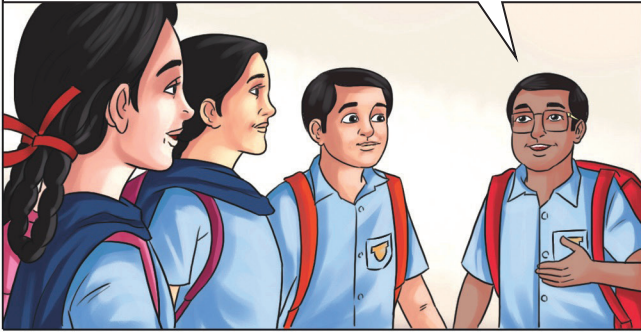




तिथे साचलेला हा कचरा पहा! काच-यामध्ये पाणी जमा झाल्यास, मलेरिया, डेंगू आणि इतर रोग पसरावणाऱ्या डासांची पैदास होईल. कचरा टाकणे बेकायदेशीर आहे आणि सरकार साफसफाईसाठी लाखो रुपये खर्च करत आहे... त्यामुळे आपला परिसर स्वच्छ ठेवणे हे आपले कर्तव्य आहे.

विषारी रसायने आणि रोग, कचऱ्यामध्ये सूक्ष्मजीव निर्माण करतात, यामुळे जलप्रणाली देखील दूषित होऊ शकतात आणि जलजन्य रोग पसरू शकतात, जे मानव आणि पशु दोघांकरिता घातक ठरू शकतात. ते आमच्या शाळेची आणि समाजाची वाईट प्रतिमा देखील दर्शवते.

सुका आणि ओला कचरा वेगळा करणे देखील महत्वाचे आहे. म्हणून, आमच्याकडे दोन स्वतंत्र कचराकुंड्या असणे आणि त्यानुसार त्यांचा वापर करणे आवश्यक आहे



चला मुख्याध्यापिका मॅडमशी बोलूया आणि येथे कचराकुंडी ठेवण्याची व्यवस्था करूया.

ही एक चांगली कल्पना आहे, जतीन. आपण उद्या मुख्याध्यापिका मॅडमशी बोलू.

जतिन तु काय वाचत आहेस?

हे मसल्स बिल्डिंग करणार्या प्रोटीन पावडरबद्दलचे काही पत्रके आहेत. आपल्या वार्षिक क्रीडा समारोहापूर्वी माझे शरीर अधिक बळकट बनविण्यासाठी मला काहीतरी करायला हवे.





जतीन, अशा जाहिराती दिशाभूल करणाऱ्या असतात आणि खोटी आश्वासने देतात. आपण यापासून सावध राहिले पाहिजे.

एकदा काही आठवड्यांत उजळ बनवण्याचे आश्वासन देणारी ब्युटी क्रिम विकत घेताना माझ्या मैत्रिणीची फसवणूक झाली. आपण अशा खोटेपणाला बळी पडू नये, आपले आंतरिक सौंदर्य आणि सामर्थ्य महत्त्वाचे आहे.



जर तुला तुझ्या शरीरास मजबूत बनवायचे असेल तर तू यासाठी पौष्टिक आहार आणि कोच सरांचे मार्गदर्शन घे.



हो बरोबर, कोच सर योग्य व्यायाम आणि आहार सुचवतील तुला.



धन्यवाद मित्रांनो. मी बोलतो याबद्दल कोच सरांशी. आता आपण राघवला भेटायला निघुया का?

हो चला निघुया.

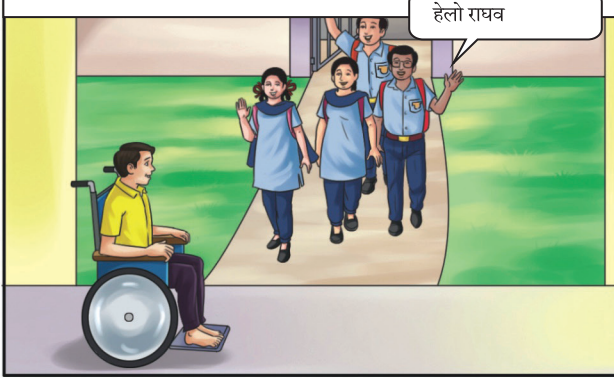


आपली सुंदरता आपण स्वतःला कसे पाहतो या आपल्या दृष्टिकोणावर आणि सोबतच आपल्या मूल्यांवर अवलंबून असते. चेहऱ्याची व शरीराची सुंदरता समाजाने निर्माण केलेली चुकीची प्रतिमा आहे. आपण सर्व आपापल्या पद्धतीने सुंदर आहोत. म्हणून अशा दिशाभूल करणाऱ्या खोट्या जाहिरातींना बळी पडू नये.

प्रत्येक व्यक्तीची मूल्ये त्याच्या कुटुंब, त्याचे समवयस्क, त्याची संस्कृती, वंश, सामाजिक पार्श्वभूमी, लिंग, धर्म यासारख्या घटकांवर आधारित असतात.

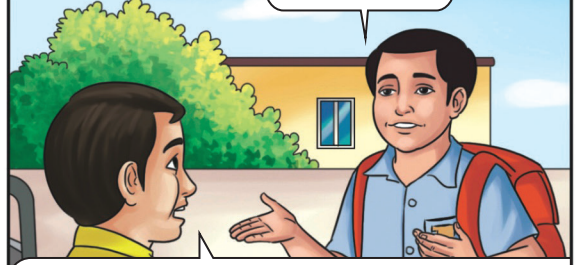
पण सर्वात जास्त महत्त्वाचे आहे ते आपले व्यक्तिगत गुण, ज्याच्या द्वारे आपण योग्य व्यवहार करतो; आपले व्यक्तित्व घडवितो; स्वतःला आणि इतरांना ज्या पद्धतीने वागवतो, आणि सभोवतालच्या जगाशी परस्पर संवाद साधतो.

ते राघवच्या घराच्या गल्लीत पोचतात. राघव आपल्या घरातील वरांड्यात व्हीलचेअरवर बसलेला आहे.



हेलो राघव

राघव हे कसे झाले?



दुर्दैवाने मी माझ्या भावाची दुचाकी हेल्मेट न घालता चालवत होतो आणि तिथेच पार्क असलेल्या कारवर जाऊन धडकलो.

कमी वयात वाहन चालविणे कायद्याने गुन्हा आहे आणि तुझ्यासाठीच नव्हे तर रस्त्यावरील दुसऱ्या लोकांसाठी धोकादायक सुद्धा आहे. कितीतरी तरुणांनी बेसावधपणे वाहन चालवून आपले प्राण गमावले. यानंतर तू असे काही पुन्हा करू नकोस.

डॉक्टरांनी शाळेत कधी जाऊ शकतो याबद्दल काही सूचना केली का?

मला आपल्या चुकीची जाणीव आहे. मी तसा ठीक आहे, तरीही काही दिवस मला व्हीलचेअर वापरावी लागेल. पण आपल्या शाळेत अपंग व्यक्तींसाठी उपयोगात आणता येणारे सुलभ रॅम्प नाहीत.



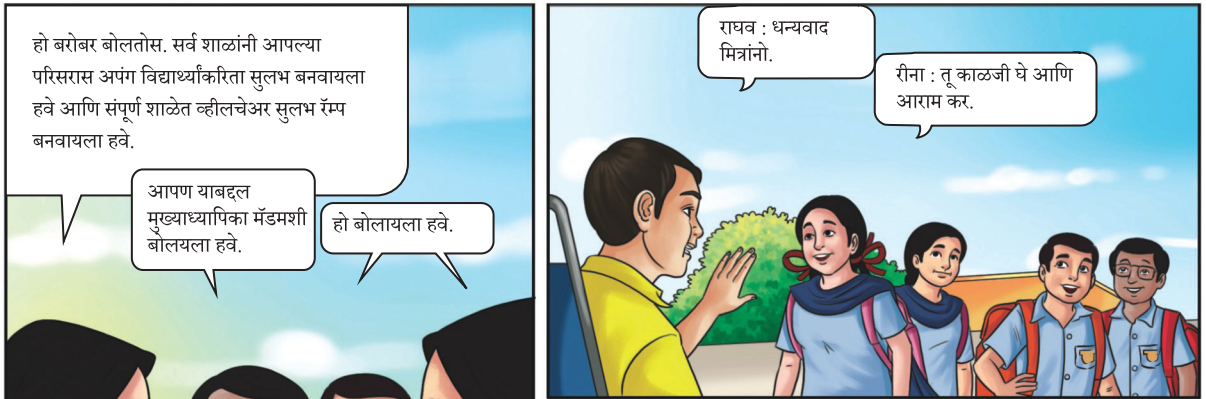
हो बरोबर बोलतोस. सर्व शाळांनी आपल्या परिसरास अपंग विद्यार्थ्यांकरिता सुलभ बनवायला हवे आणि संपूर्ण शाळेत व्हीलचेअर सुलभ रॅम्प बनवायला हवे.

आपण याबद्दल मुख्याध्यापिका मॅडमशी बोलायला हवे.

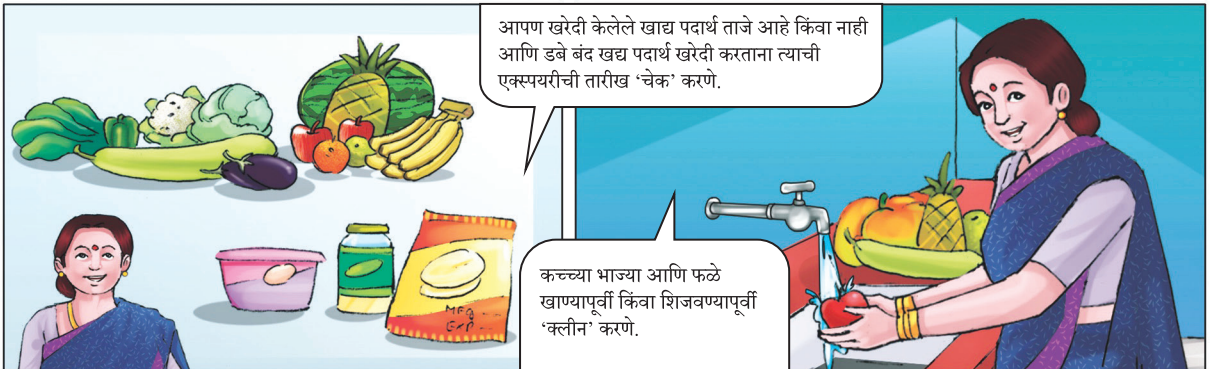
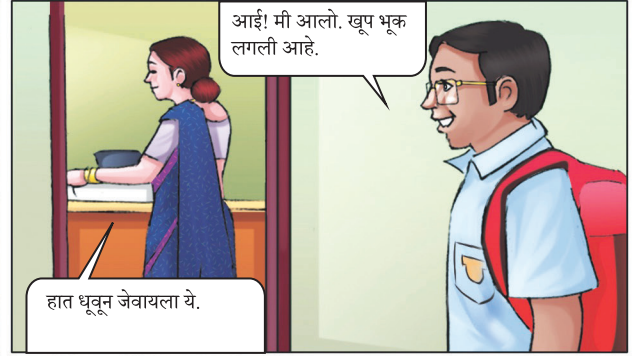
हो बोलायला हवे.

राघव : धन्यवाद मित्रांनो.

रीना : तू काळजी घे आणि आराम कर.



आपल्या सभोवतालच्या लोकांप्रती आपण संवेदनशील असयला हवे. आपण अपंग व्यक्तींच्या गरजा समजून घेवून आणि त्यांना सुद्धा आपल्यातील एक असण्याची जाणीव करून देवून या रितीने त्यांना मदतीचा हात देण्यात आपण एक महत्त्वाची भूमिका बजावू शकतो.



धूळ आणि जंतूपासून बचाव करण्यासाठी अन्न आणि पिण्याचे पाणी 'कवर' करणे.



क्रॉस-कंटेमिनेशन टाळण्यासाठी कच्चे अन्न आणि शिजवलेले अन्न वेगळे ठेवावे.



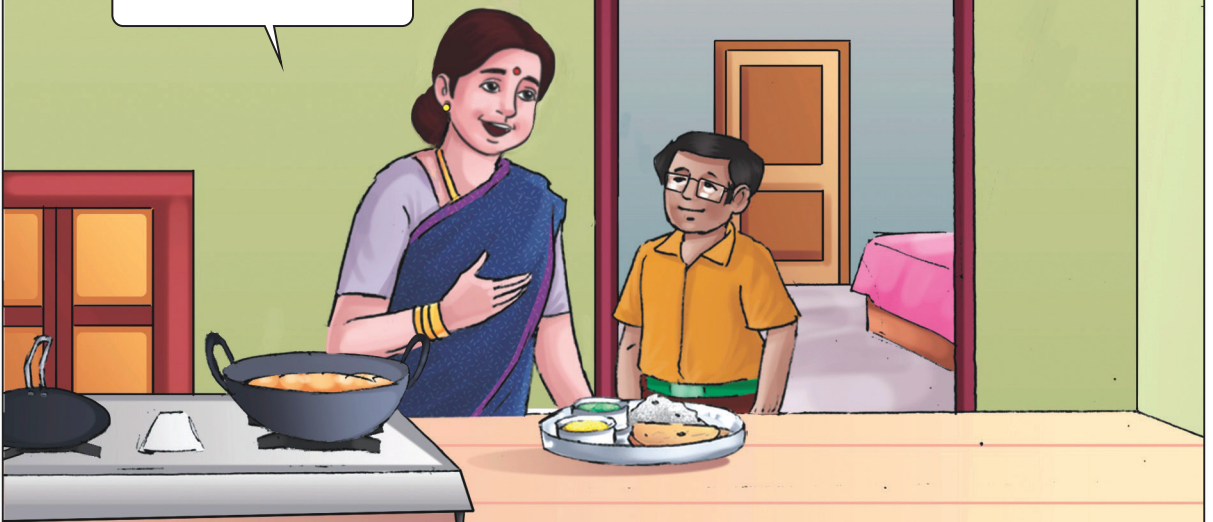
अन्न नीट कूक करावे आणि त्याला ताजे ठेवावे.



कच्चे आणि शिजवलेले अन्न 'कूल आणि चिल्ल' करून रेफ्रिजरेटरमध्ये सुरक्षितपणे आणि स्वतंत्रपणे ठेवा.



जेवणाकरिता स्वच्छ भांडे, ताट आणि चमचे वापरा.



पौगंडावस्थेमध्ये पौष्टिक गरजा जास्त असतात कारण हा जलद वाढीचा आणि विकासाचा टप्पा असतो. पौष्टिक आहाराच्या सवयी आणि अन्नची स्वच्छता राखणे हे चांगले आरोग्य राखण्यासाठी आवश्यक आहे. उदाहरणार्थ, कडधान्य, स्प्राउट्स खाणे, स्थानिक पेये पिणे (पॅकेज केलेल्या पेयांऐवजी), जंक फूडचे प्रमाण नियंत्रित करणे आणि लोखंडाच्या भांड्यांमध्ये अन्न शिजवणे यामुळे शरीरात लोहाचे प्रमाण वाढते.

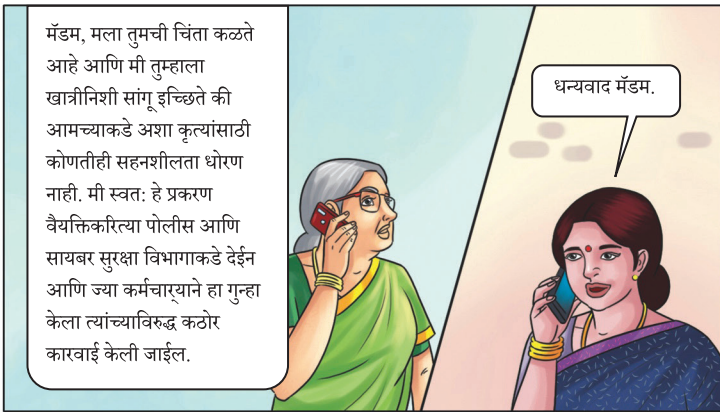




आई, मला तुला काहीतरी सांगायचं आहे...

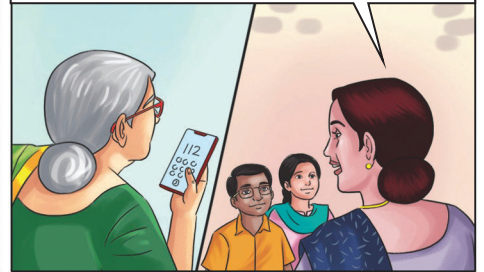
बेटा, तुला काळजी करण्याची गरज नाही. मी शाळेच्या मुख्याध्यापिकेशी बोलेन आणि तीला त्याच्याविरुद्ध कठोर कारवाई करायला सांगेन.

मॅडम म्हणाल्या की त्या पोलिसात तक्रार नोंदवेल आणि कठोर कारवाई करेल. अशा गोष्टी लपवू नये. मदत मागणे यातच हुशारी आहे. आम्ही तुमच्या सुरक्षेसाठी नेहमी सज्ज आहोत.



मॅडम, मला तुमची चिंता कळते आहे आणि मी तुम्हाला खात्रीनिशी सांगू इच्छिते की आमच्याकडे अशा कृत्यांसाठी कोणतीही सहनशीलता धोरण नाही. मी स्वतः हे प्रकरण वैयक्तिकारित्या पोलीस आणि सायबर सुरक्षा विभागाकडे देईन आणि ज्या कर्मचार्याने हा गुन्हा केला त्यांच्याविरुद्ध कठोर कारवाई केली जाईल.

धन्यवाद मॅडम.



सर, मला आमच्या शाळेतील एका घटनेबद्दल तक्रार नोंदवायची आहे...

हा हिंसाचाराचा प्रकार आहे आणि आम्ही दोषीला अटक करू आणि शिक्षा करू. मदतीसाठी तुम्ही आमच्यापर्यंत पोहोचल्याबद्दल मी तुमचे कौतूक आहे.



धन्यवाद साहेब. आम्ही आमच्या वार्षिक क्रीडा कार्यक्रमात एक विशेष सम्मेलन आयोजित करण्याची योजना आखत आहोत आणि आमच्या विद्यार्थ्यांशी संवाद साधण्यासाठी तुम्हाला आमच्या शाळेत येण्याकरीता निमंत्रित करू इच्छितो.

नक्कीच मॅडम, मी नक्की येईल.

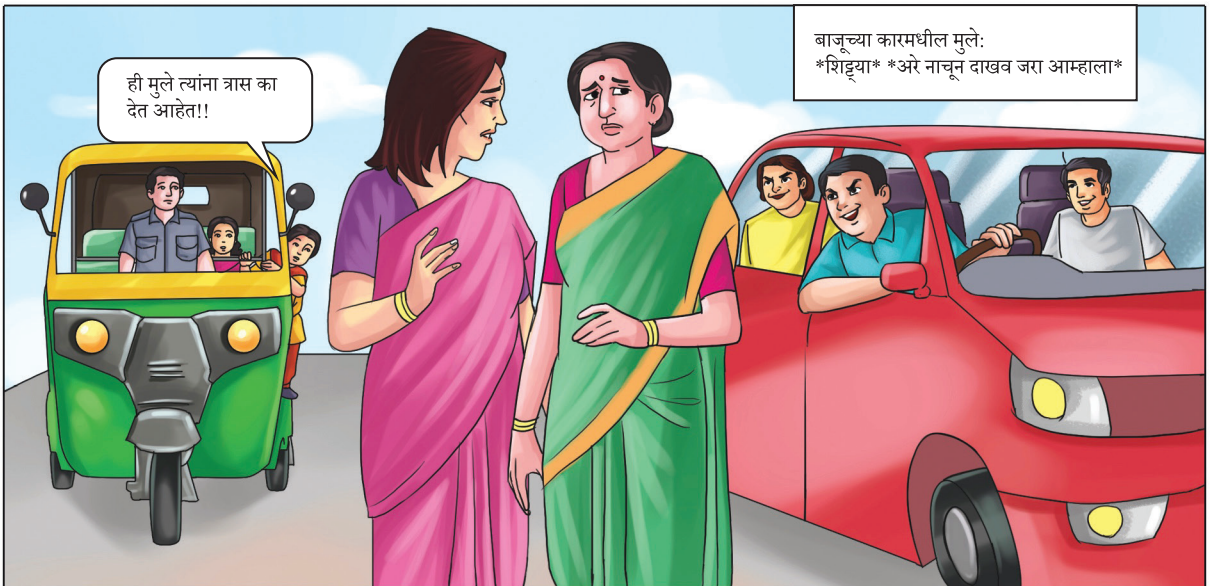


मला माहीत आहे की तु उदास आहेस आणि घरीच राहत आहेस, जंक फूड खात आहे. मला तुला यातून बाहेर पडण्यास मदत करायची आहे. तु माझ्यासोबत संध्याकाळी खेळायला मैदानावर का येत नाही? तुला बरे वाटेल.

होय मी येईल तुझ्यासोबत.



विद्यार्थ्यांना असल्या हिंसा, गैरवर्तन आणि असुरक्षित परिस्थितीची मूलभूत माहिती असली पाहिजे आणि यातून मार्ग काढण्याचे प्रभावी उपाय शिकायला पाहिजेत आणि स्वतः सोबात इतरांना सुद्धा सुरक्षा देता आली पाहिजे.





हाहाहा. आम्ही करू

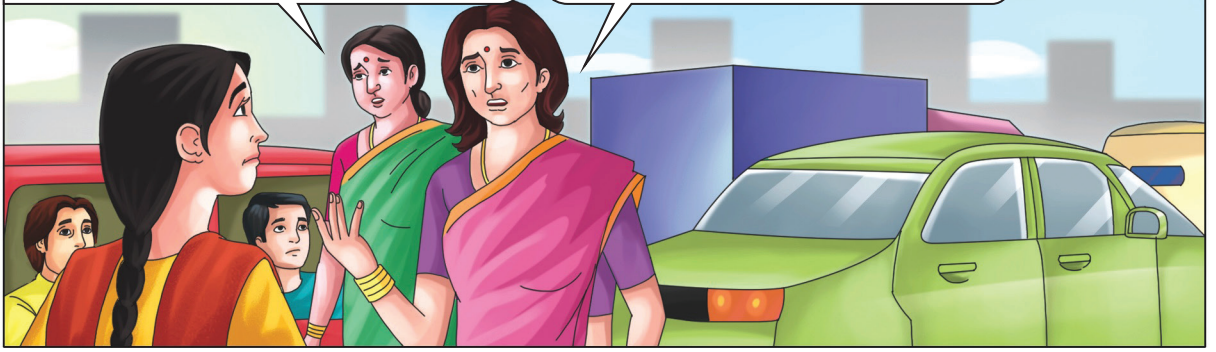
अरे त्यांना चिडवणे थांबवा!



एखाद्याला त्यांच्या लैंगिक भेदभाव करून चिडवणे चांगले नाही. ते इतर सर्वांप्रमाणेच आदरास पात्र आहेत! तुम्ही त्यांची माफी मागितली पाहिजे!

लोक आम्हाला हवे तसे जगू देत नाही. आमचा अपमान किंवा छळ करतात. समाज आणि कुटुंब आम्हाला जसे आहोत तसे स्वीकारत नसल्यामुळे अनेकदा आम्हाला घरातून पळून जावे लागते.

प्रत्येकाचा आदर करावे या सारखी मूल्ये महत्त्वाची आहेत आणि लोकांच्या भिन्नतेचा आदर करणे व सर्वांना जसे आहेत तसे स्वीकार करायला बालपणापासूनच शिकवले पाहिजे.



त्यांचा आदर केला पाहिजे याची आम्हाला जाणीव करून दिल्याबद्दल धन्यवाद. आम्ही पुन्हा कधीच असे वागणार नाही.

तुम्हाला त्रास दिल्याबद्दल आम्ही दिलगीर आहोत आणि आम्हाला आमची चूक कळली.



लैंगिक आधारावर भेदभाव हे समाजाने निर्माण केलेले गैरवर्तन आहे आणि त्यामुळे हळू हळू ते बदलायला हवे. आपण सर्व समान आहोत आणि सन्मानाने जगण्यास पात्र आहोत.

लैंगिक भेदभाव ओळखणे आणि चुकीच्या समाजूतीविरुद्ध आपला आवाज उठवणे महत्त्वाचे आहे. प्रत्येक व्यक्तीला त्यांच्या अस्मितेसह सन्मानाने जगू दिले गेले पाहिजे. आपण ट्रॉसजेंडर्स च्या अधिकारांबद्दल बोलयला पाहिजे आणि इतरांना सुद्धा याबद्दल बोलण्यासाठी प्रेरित केले पाहिजे आणि जे लोक ट्रॉसजेंडरला समर्थन करत नाहीत अशा लोकांचे विचार बदलण्यास मदत केली पाहिजे.

नमस्कार डॉक्टर, आम्ही येथे आशा कर्मचारी असलेल्या चारूजींच्या मुली आहोत... माझ्या बहिणीला पोटदुखी आणि ताप आहे. मी कृपया तिची तपासणी करा.



बहुधा हे प्रजनन प्रणालीचे संक्रमण (RTI) आहे. हा संसर्ग अस्वच्छता, पाळीत वापरलेले अस्वच्छ कापडाने किंवा असामान्य बॅक्टेरियाच्या उपस्थितीमुळे होऊ शकतो.



आम्ही शाळेत स्वच्छता आणि RTI बदल शिकलो आहोत. कृपया सांगा की अजून काय करण्याची आवश्यकता आहे?

मी सध्या तुम्हाला औषधे देते पण तुम्हाला योग्य स्वच्छता राखावी लागेल आणि डिस्पोजेबल सॅनिटरी नॅपकिन्स वापरावे लागतील.

ठीक आहे, धन्यवाद, डॉक्टर.



मानवी: डॉक्टर, मी तुम्हाला काही विचारू का?

डॉ. रिंतू: हो, विचार.



जेव्हा आम्ही क्लिनिकमध्ये दाखल होत होते, तेव्हा काही लोक एचआयव्ही बदल बोलत असल्याचे ऐकले. एचआयव्ही म्हणजे काय आणि त्याचा संसर्ग कसा होतो?



एचआयव्ही हा मानवी इम्युनोडेफिशियन्सी व्हायरस आहे, जो शरीराच्या रोगप्रतिकारक प्रणालीवर परिणाम करतो. एड्स हे इम्युनोडेफिशियन्सी सिंड्रोम (एड्स), एचआयव्हीमुळे होणारी क्रॉनिक जीवधेणा रोग आहे.

एचआयव्हीचा संसर्ग चार मार्गांनी होऊ शकतो:

- असुरक्षित शारीरिक संबंध
- वापरलेल्या सुया आणि सिरिज पुन्हा वापरणे
- एचआयव्ही संक्रमित रक्त आणि शरीर उत्पादनांपासून संक्रमण
- एचआयव्हीचा संसर्ग झालेल्या आईकडून अजन्मलेल्या बाळाला संक्रमण.

एचआयव्ही पॉझिटिव्ह आई तिच्या बाळाला गर्भधारणेदरम्यान, बाळाच्या जन्मादरम्यान किंवा स्तनपान करताना कधीही एचआयव्ही ने संक्रमित करू शकते. मात्र अँटिरेट्रोव्हायरल थेरपी किंवा एआरटी नावाच्या औषधाच्या मदतीने संक्रमित आई तिच्या बाळाला एचआयव्हीचे संक्रमण होण्यापासून रोखू शकते.

पण ते एचआयव्ही पॉझिटिव्ह आहेत हे कुणाला कसे कळते? हा रोग बरा होऊ शकतो का?

एचआयव्ही चाचणी सर्व सरकारी रुग्णालयांमध्ये मोफत उपलब्ध आहे. हा रोग बरा होऊ शकत नाही, परंतु उपचार आणि काळजी घेऊन, एचआयव्ही पॉझिटिव्ह रोगी सामान्य जीवन जगू शकतात.

अगं मानवी! आपण सरावासाठी एकत्र जाऊया?

नाही रीना, मी काही कामासाठी बाहेर जात आहे, वेळेवर पोहोचू शकणार नाही.

ठीक आहे मानवी, नंतर भेटू.

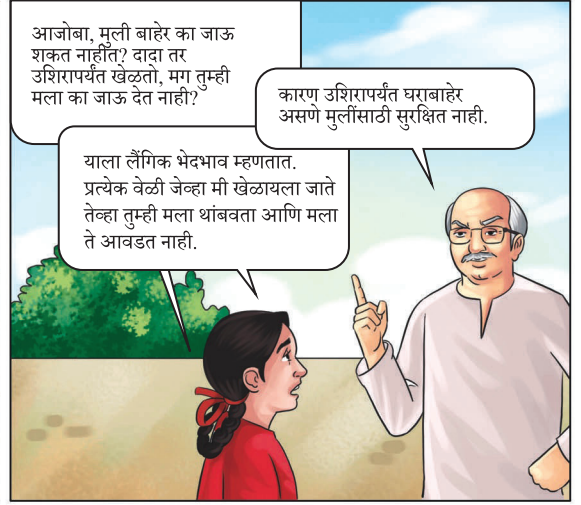


प्रजनन प्रणालीचे संक्रमण रोखण्यासाठी वैयक्तिक स्वच्छता राखणे आवश्यक आहे. एचआयव्ही किंवा एड्स आणि त्यांचे संक्रमण टाळण्याच्या मार्गांबद्दल स्वतःला आणि आपल्या आसपासच्या इतर लोकांना शिक्षित करणे आवश्यक आहे. कृपया लक्षात ठेवा की सतर्कता हीच सर्वोत्तम खबरदारी आहे.



आई, मी माझ्या मैट्रिणींबरोबर मैदानावर खेळायला जात आहे.

तिथेच थांब. किती वाजले आहे ते तर बघ? मुलींनी एवढ्या उशीरा घराबाहेर पडू नये.



आजोबा, मुली बाहेर का जाऊ शकत नाहीत? दादा तर उशिरापर्यंत खेळतो, मग तुम्ही मला का जाऊ देत नाही?

कारण उशिरापर्यंत घराबाहेर असणे मुलींसाठी सुरक्षित नाही.

याला लैंगिक भेदभाव म्हणतात. प्रत्येक वेळी जेव्हा मी खेळायला जाते तेव्हा तुम्ही मला थांबवता आणि मला ते आवडत नाही.



कारण मला तुझ्या सुरक्षेची काळजी वाटते! तु तुझ्या मैट्रिणींना बोलावून घरीच का नाही खेळत.



तिला जाऊ द्या, पप्पा. मी तिच्या वयाची असताना माझ्या मैट्रिणींबरोबर खूप खो-खो खेळायची.

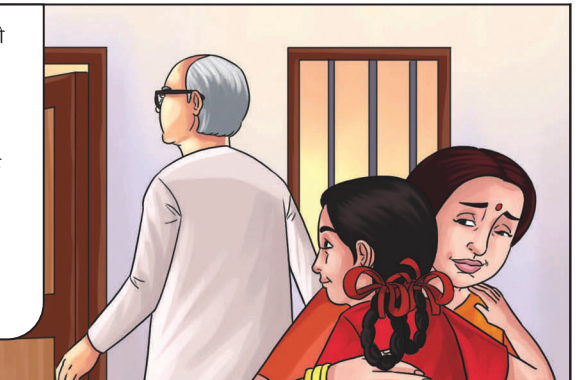
आजोबा कोणापासून सुरक्षित रहायचे आहे? मुलांपासून? मग मुलांनाच घरी नाही ठेवायला पहीजे का? मला समान वागणूक दिली पाहिजे आणि प्रत्येक वेळी जेव्हा मी खेळायला जाते तेव्हा तुम्ही मला थांबवता, या गोष्टीचे मला वाईट वाटते.

आजोबा, मला क्रिकेट खेळायला आवडते हे तुम्हाला माहीत आहे! तुम्ही मला आणि माझ्या आवडींना पाठिंबा द्यावा अशी माझी इच्छा आहे. आता मी खेळायला बाहेर जाऊ का? मी प्रॉमिस करते जिथे-जिथे जाईल तुम्हाला वेळोवेळी कळवेल.



माझ्या वडिलांनी मला बाहेर खेळण्याची परवानगी दिली नाही. आपल्या देशातील महिला आता क्रिकेटसह अनेक खेळांमध्ये भाग घेत आहेत. आपण बदलत्या काळाशी जुळवून घेतले पाहिजे आणि आपल्या मुलांना विशेषतः मुलींना पुढे येऊ द्यायला हवे. आवडी निवडींना वाव द्यायला हवा.

रीना, तू जाऊन खेळू शकतेस, पण अंधार पडण्याआधी घरी परत ये.



नवीन पिढींबरोबर जुने नियम आणि भेदभाव करणाऱ्या प्रथा तोडणे आवश्यक आहे. मुली आणि मुलं जर संधी मिळाली तर घरातील आणि बाहेरील सर्व कामे करू शकतात. काम आवश्यक आहे, पण मुली व मुलांकरिता आराम आणि खेळ दोन्ही सारखेच महत्वाचे आहे.



४:४५ वाजले आहे. चल जाऊया!!!



रीना तिच्या आईला मॅसेज करून सांगते की ती पोहोचली आहे.



आनंदला काय झालं?

आनंद बेशुद्ध आहे.

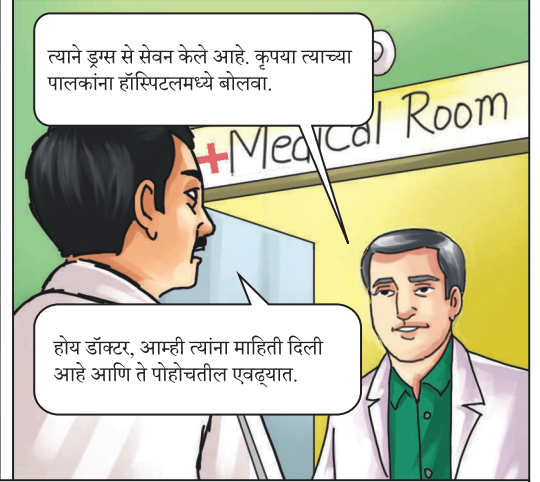


चला त्याला दवाखान्यात घेऊन जाऊ.



त्याला नेमके काय झाले हे कोणाला माहित आहे का?

त्याने सांगितले होते की त्याला परीक्षेचा ताण होता आणि म्हणून काही मुलांसोबत सिगारेट ओढत होता. ताण दूर करायला तो कुठलेतरी पांढरे पावडर घ्यायचा असे त्याने सांगितले होते.



त्याने ड्रग्स सेवन केले आहे. कृपया त्याच्या पालकांना हॉस्पिटलमध्ये बोलवा.

होय डॉक्टर, आम्ही त्यांना माहिती दिली आहे आणि ते पोहोचतील एवढ्यात.



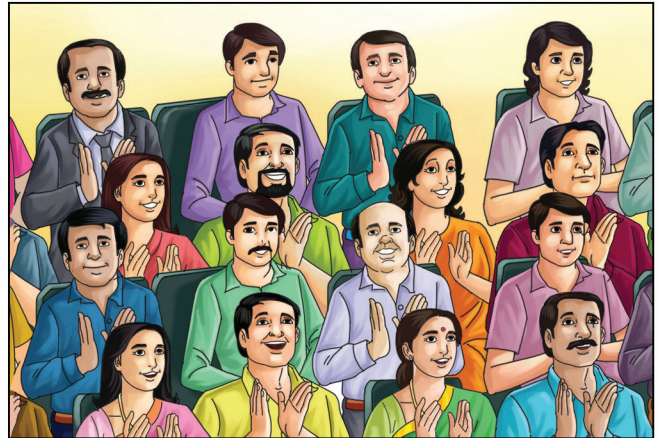
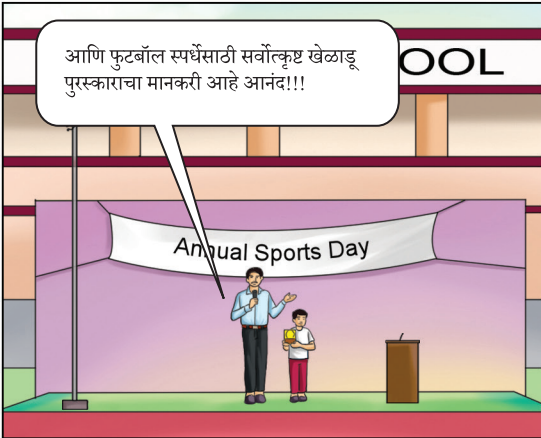
ताण आणि नैराश्य यातील फरक ओळखणे आवश्यक आहे. ताण हा जीवनाचा एक सामान्य भाग आहे, मात्र, खूप जास्त ताणामुळे उच्च रक्तदाब, वजन वाढू शकते आणि हृदयविकाराचा झटका देखील येऊ शकतो. नैराश्य हे मानसिक आरोग्याची एक स्थिती आहे, ज्यामुळे दैनंदिन कार्ये कारण्यात मन लागत नाही. नैराश्याचे लक्षण आहे- दुःखी राहणे आणि आवडीच्या गोष्टी करण्यात रस न वाटणे .

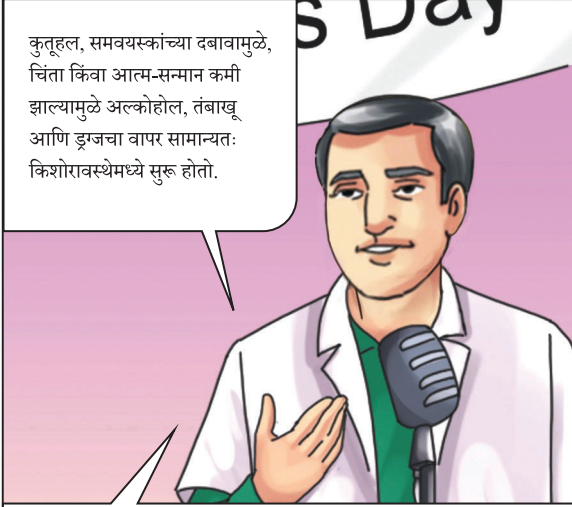
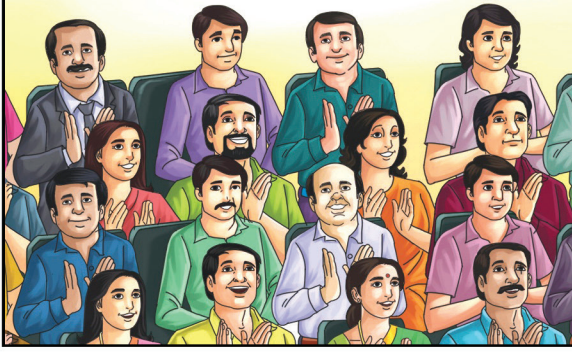




मुले आणि तरुण अनेक कारणाने मादक द्रव्यांच्या सेवन व दुष्परिणामांच्या समस्यांमध्ये अडकतात. याने त्यांच्या वैयक्तिक स्वभाव आणि ते राहत असलेल्या वातावरणाला धोका असतो. मादक द्रव्यांचे सेवन मुलांच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर आणि एकूणच आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम करतो. पालक आणि शिक्षकांनी त्यांना ज्ञान आणि कौशल्ये प्रदान करणे आवश्यक आहे जेणेकरून मुलांमध्ये स्वाभिमानाची व जबाबदार नागरिक बनण्याची क्षमता निर्माण होईल. विद्यार्थ्यांनी नकारात्मक मित्रांच्या दबावाला बळी न पडता त्यांचा प्रतिकार करणे आवश्यक आहे आणि संकोच न करता मित्र, शिक्षक, पालक आणि विश्वासातील मोठ्यांची मदत घेणे आवश्यक आहे.

आपण पोलिस आणि स्थानिक स्वयंसेवी संस्था व शाळांची मदत घेतली पाहिजे. मुलांनो, कृपया लक्षात ठेवा – तुम्ही मादक द्रव्यांच्या सेवनाविरुद्धच्या लढाईत एकटे नाहीत. मादक द्रव्यांचे सेवन रोखण्यासाठी आणि त्यावर उपाय करण्यासाठी तुम्हाला सक्षम बनवणे आणि मदत देणे ही पालकांची, शाळेची आणि समाजाची सामूहिक जबाबदारी आहे.





त्याचा त्यांच्या शैक्षणिक कार्यावर आणि शालेय उपक्रमांमध्ये सहभाग यावर नकारात्मक प्रभाव पडतो. आपण आनंदच्या उदाहरणावरून शिकू शकतो, आज त्याने फुटबॉलमध्ये उत्कृष्ट कामगिरी बजावली, पण एका चुकीच्या निर्णयामुळे त्याचा जीव धोक्यात आला होता. तुमच्यापैकी प्रत्येकाने "मादक पदार्थ आणि हानिकारक पदार्थांना नाही" म्हटले पाहिजे. यासाठी तुमच्या पालकांशी, शिक्षकांशी किंवा मित्रांशी बोला आणि विश्वासातील मोठ्यांची मदत घ्या

विद्यार्थ्यांनी, तुम्हाला हिंसा आणि अत्याचारापासून सुरक्षित राहण्याचा अधिकार आहे. हिंसाचाराच्या विरोधात बोला. तुमच्या मित्रांच्या पाठीशी उभे रहा आणि त्यांना या विरुद्ध बोलण्यास मदत करा. आम्ही तुम्हाला मदत करण्यासाठी तयार आहोत. तुम्ही 1098 वर देखील कॉल करू शकता, हि एक चाइल्ड लाइन आहे जी मुलांच्या सुरक्षेसाठी कार्य करते.

संपूर्ण समाजाने असे वातावरण तयार केले पाहिजे जेथे हिंसा, दुखापती आणि अपघातांपासून सुरक्षित राहू शकतील. आपल्या मुलांसाठी सुरक्षित आणि उत्साही शिक्षणाचे वातावरण निर्मित करण्यासाठी आपण सर्वांनी एकत्र येऊन काम करूया

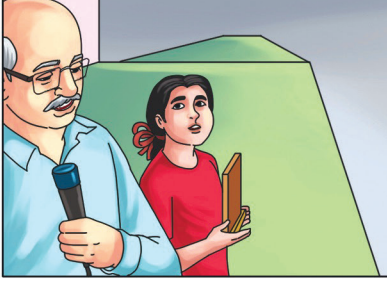
धन्यवाद सर.

एक दुसरी आनंदाची बातमी आहे कि रीनाची जिल्हा क्रिकेट संघाची कर्णधार म्हणून निवड झाली आहे आणि तिने तिच्या पुढील शिक्षणासाठी शिष्यवृत्तीही मिळवली आहे.

रीना आणि तिच्या कुटुंबातील सदस्यांना मी मंचावर आमंत्रित करते.



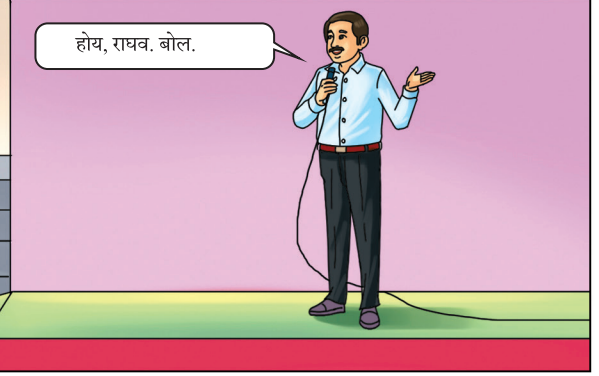
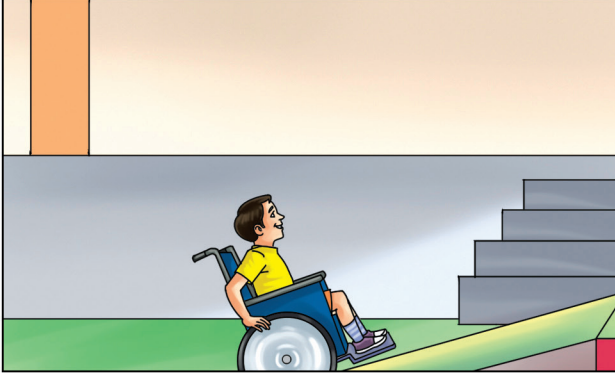
मी तिला खेळण्यापासून किंवा घराबाहेर जाण्यापासून अनेकदा थांबवले होते पण आता मला तिचा खूप अभिमान वाटतो. मला तिची माफी मागायची आहे. मला खरोखर विश्वास आहे की जर आपण मुलींना सक्षम बनवण्यात यशस्वी झालो, तर आपण इतर सर्व गोष्टींमध्ये यशस्वी होऊ.



सर, मी काही बोलू इच्छितो.



होय, राघव. बोल.



बोलण्याची संधी दिल्याबद्दल धन्यवाद. माझ्यासारख्या अपंग मुलांसाठी रॅम्प बांधल्याबद्दल मला शाळा आणि व्यवस्थापनाचे आभार व्यक्त करतो. मला माझ्या मित्रांचे धन्यवाद ज्यांच्यामुळे हा बदल घडून आला आणि मला या गोष्टीवर विश्वास बसला आहे की आपण सर्व मिळून आपले हे जग अजून सुंदर बनवू शकतो.



सर्व मुलांना व तरुणांना उत्तम आरोग्य व शिक्षणाचे लाभ मिळावे आणि सर्वांना सर्वसमावेशक, आयोग्यदायी असे सुरक्षित शैक्षणिक वातावरण मिळावे या करीता आम्ही वचनबद्ध आहोत. आशा आहे की हे कॉमिक पुस्तक विद्यार्थ्यांना फायदेशीर ठरेल आणि त्यांचे ज्ञान, वृत्ती आणि कौशल्ये वाढवेल व त्यांना निरोगी आणि अर्थपूर्ण जीवन जगण्यास मदत करेल.

आशा आहे की शिक्षक, आरोग्य शिक्षक, समुपदेशक या पुस्तकाचा उपयोग तरुणांच्या शिक्षणाच्या अधिकाराला, आरोग्याला आणि कल्याणाला वाढविण्याकरिता आणि सर्वसमावेशक व लैंगिक समानता आधारित समाज निर्माण करण्याचे कार्य साध्य करण्यासाठी करतील.

Annual Sports Day



संयुक्तपणे 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
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
W: ncert.nic.in