



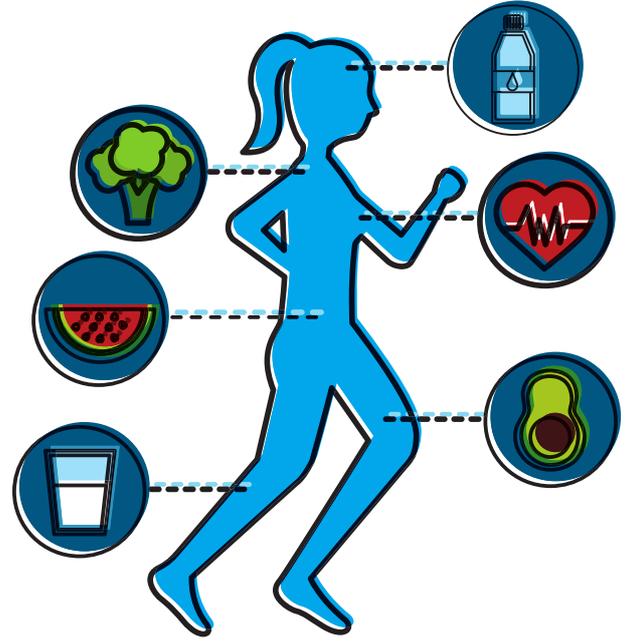
प्रोजेक्ट सुरक्षित

स्वस्थ परिवार, स्वस्थ संसार

प्रोजेक्ट सुरक्षित का उद्देश्य मोरना ,नोएडा, एवं यूपी की शहरी मलिन बस्तियों में स्वास्थ्य देखभाल के ज्ञान के साथ लोगों को सशक्त बनाना है । इस पहल का उद्देश्य सरकारी केंद्रों के माध्यम से स्वास्थ्य-जांच शिविर आयोजित कर आंखों का इलाज और विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के स्वास्थ्य की देखभाल के लिए जागरूक करना है ।

आओ जाने कैसे रखे अपने स्वास्थ्य का खयाल!

- **स्वस्थ आहार:** अपने आहार में प्रोटीन, फल, सब्ज़ी, अनाज, और हरे पत्ते को शामिल करें। तेल, चीनी, और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें। हर दिन कम से कम 8-10 गिलास पानी पीना चाहिए।
- **नियमित व्यायाम:** हफ्ते में कम से कम 150 मिनट का मानसिक और शारीरिक व्यायाम करें। योग, ध्यान, चलना, जॉगिंग, या अन्य पसंदीदा व्यायाम करें।
- **पर्याप्त आराम:** दिन में कम से कम 7-8 घंटे की नींद लें। नियमित नींद लेने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।



- **स्वच्छता:** हमेशा हाथ धोना, साफ और स्वच्छ जगह पर रहना, अपने खाने को अच्छे से पकाना, और खाने के प्रति एहतियात/सावधानी बरतना बहुत महत्वपूर्ण है।
- **स्वस्थ सोच:** सकारात्मक और स्वस्थ मानसिकता बनाए रखने के लिए मेडिटेशन, प्रार्थना, योग और अन्य मनोरंजन के शौक को अपनाएं।
- **नियमित चेकअप:** साल में कम से कम एक बार डॉक्टर की सलाह लेकर नियमित चेकअप करवाएं। यह आपके स्वास्थ्य को नियंत्रित रखने में मदद करेगा।

एनीमिया

एनीमिया तब होता है जब रक्त में पर्याप्त लाल रक्त कोशिकाएं या हीमोग्लोबिन नहीं होता है। एनीमिया के लक्षण जैसे थकान का महसूस होना जब शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिलता है।

एनीमिया के कुछ सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं

भूख न लगना, जल्दी थक जाना, सांस फूलना, आंखों की निचली पलक के अंदर के हिस्से का सफेद या फीका पड़ना, नाखूनों का सफेद या फीका पड़ना, जीभ का सफेद या फीका दिखना, भीतरी पैरों में सूजन आना खून की कमी। एनीमिया में पालक, सोयाबीन, चुकंदर, लाल मांस, मूंगफली, मक्खन, टमाटर, अंडे, अनार, शहद, नींबू, खजूर आदि खाना चाहिए।

आंखों की रोशनी बढ़ाने वाले आहार

हरी पत्तेदार सब्जियां ऐसे फल और सब्जियां जिनमें अधिक मात्रा में विटामिन A.C E बीटा कैरोटीन शामिल होता है। पीले रंग की सब्जियां हमें दिन की रोशनी में ठीक से देखने की क्षमता देती है। विटामिन A.C.E: लहसुन, प्याज, सोया, मिल्क, गाजर, शिमला मिर्च, सुखा मेवा, डेरी प्रोडक्ट, मछली इत्यादि।

आओ जाने अपनी आँखों के बारे में

दृष्टि दोष आंखों की असामान्य बनावट के कारण होता है। अधिक समय तक लगातार पुस्तक मोबाइल अथवा वीडियो देखने से दोष होने की संभावना बढ़ जाती है।

निम्नलिखित लक्षण देखकर आप बच्चों में दृष्टि दोष पहचान सकते हैं।

यदि आप नजदीक या दूर की वस्तु को सही तरह से देख पाने में असमर्थ है जैसे कि ब्लैक बोर्ड। धुंधली दृष्टि। नजदीक का काम करते समय सिर दर्द की शिकायत।

बच्चों द्वारा पढ़ाई में रुचि नहीं लेना।

उपयुक्त चश्मा द्वारा इसको निश्चित रूप से ठीक किया जा सकता है।

नियमित नेत्र जांच

नेत्र व्यायाम

उचित प्रकाश व्यवस्था

दूरी समायोजन

चमक कम करना

फॉट स्केलिंग व्यायाम

बार-बार आंख झपकना

चश्मा पहनना

हर 20 मिनट में, 20 सेकंड के लिए 20 फीट दूर देखो



साधारण लेंस

मोतियाबिंद से प्रभावित लेंस



मोतियाबिंद

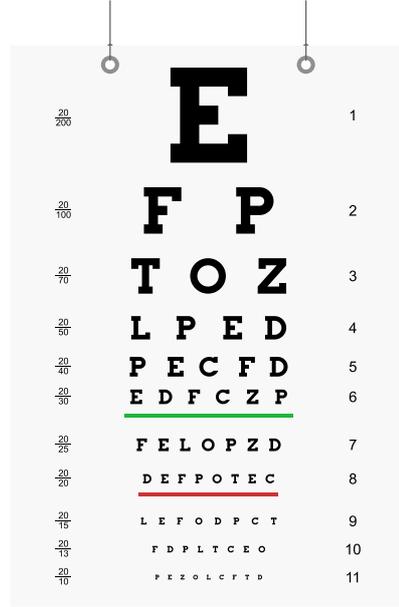
यह स्थिति मुख्यतः उम्र अधिक हो जाने पर पैदा होती है। कुछ बच्चों में यह जन्मजात पाया जाता है। ऑपरेशन द्वारा मोतियाबिंद के कारण होने वाली दृष्टि विहिनता से बचा जा सकता है। मोतियाबिंद का ऑपरेशन सुरक्षित एवं आसान है।

संकेत और लक्षण:

दृष्टि में धीरे-धीरे कमी
नेत्र की पुतली धुंधली हो जाती है
इस बीमारी में आंखों में दर्द नहीं होता है
मोतियाबिंद के अधिक बढ़ने की प्रतीक्षा न करें
तुरंत नेत्र विशेषज्ञ से परामर्श करें।

लेजी आई मंद दृष्टि

लेजी आई को एम्बलायोपिया भी कहा जाता है
यह एक ऐसा दृष्टि विकार है जिसमें चश्मा या कांटेक्ट लेंस की मदद से भी साफ नहीं दिखता है।

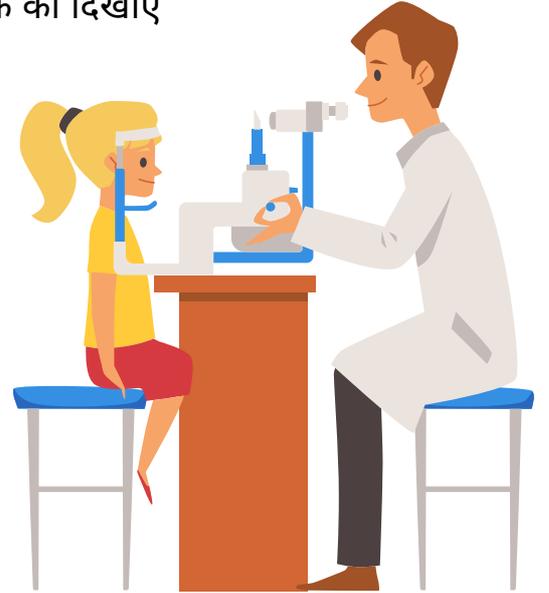


एम्बलायोपिया शिशु अवस्था और प्रारंभिक बचपन के दौरान शुरू हो जाता है

आंखों में पर्याप्त रोशनी ना जा पाना। बच्चा जितना छोटा हो उपचार उतना ही अधिक प्रभावी रूप से हो सकता है। बच्चे की आयु 8 वर्ष होने के बाद दृष्टि में सुधार की संभावना काफी कम हो जाती है, आंख की जिस समस्या के कारण मंद दृष्टि हो रही है उसका इलाज करना ज़रूरी है। प्रभावित आंखों को ठीक करने के लिए प्रेरित करें और तुरंत आंखों के चिकित्सक को दिखाएं

भैंगापन

भैंगापन में आँखें एक वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने के लिए एक साथ काम नहीं कर पाती है। आंखें अलग-अलग दिशाओं में देखती है। भैंगापन तब होता है जब आंखों की मांसपेशियां आंखों की गतिविधियों को नियंत्रित करने के लिए ठीक से काम नहीं कर पाती है। आंखों का एक समय में एक दिशा में ना देख पाना मतलब आंखों में भैंगापन के लक्षण विकसित हो रहे हैं, इसे तुरंत आंखों के चिकित्सक को दिखाएं।



मायोपिया या निकट दृष्टि क्या है

मायोपिया निकट दृष्टि एक आम दृष्टि की समस्या है जिसमें आप पास की वस्तुओं को स्पष्ट देख पाते हैं लेकिन दूर की वस्तुएं धुंधली दिखाई देती है स्पष्ट रूप से देखने के लिए तिरछा देखना या पलकों को थोड़ा बंद करना पड़ता है। आंखों पर अत्यधिक दबाव के कारण सिर दर्द होना। इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई देने पर तुरंत आंखों के चिकित्सक को दिखाएं।

आओ जाने मानसिक स्वस्थ समस्याओं के बारे में

परिचय:

वयस्कों की तरह बच्चे भी तनाव से प्रभावित हो सकते हैं। और इसे ग़लत व्यवहार समझा जा सकता है, समाज में बच्चों के विकास को लेकर हमारी समझ को बढ़ाने के लिए यह एक महत्वपूर्ण कदम है ताकि हम मानसिक विकास से जुड़ी कठिनाईयों के मुद्दों पर चर्चा करें।

बच्चों के विकास से जुड़ी चुनौतियाँ:

जब हम विकास की चुनौतियों की बात करते हैं, तो हमें यह भी देखना चाहिए कि कौन-कौन सी बातें सामान्य से हटकर हो सकती हैं और कैसे हम इसे सुधार सकते हैं। किस प्रकार के व्यवहार को स्वाभाविक माना जा सकता है और कौन से व्यवहार एक चिंता का विषय है, यह जानकारी होना में शामिल करना महत्वपूर्ण है।

बच्चों में मानसिक बीमारी की मुख्य विशेषताएं:

- वह बच्ची जो सामान्य बुद्धि होते हुए भी पढ़ाई में खराब प्रदर्शन कर रही हो।
- एक बच्चा जो हमेशा बेचैन रहता है और ध्यान नहीं दे पाता।
- एक बच्चा जो लगातार परेशानी में पड़ रहा है या दूसरे बच्चों से झगड़ रहा है।
- एक बच्चा जो शांत रहता है और खेलता नहीं है
- एक बच्चा जो स्कूल जाने से इंकार करता है।
- एक बच्चा जो अत्यधिक दुखी, चिंतित या डरा हुआ हो।

बच्चों और किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं:

- डिस्लेक्सिया, जो सीखने की क्षमताओं को प्रभावित करता है।
- अतिसक्रियता, जहां बच्चे अतिसक्रिय होते हैं और उनका ध्यान केंद्रित करने की क्षमता कम होती है।
- डिप्रेशन, जिसमें बच्चे उदास और दुखी हो जाते हैं।
- आचरण विकार, जिसमें बच्चे सामान्य से कहीं अधिक दुर्व्यवहार करते हैं।
- बिस्तर गीला करना, जिसमें बच्चे उस उम्र में बिस्तर गीला करते हैं जब उन्हें बिस्तर गीला नहीं करना चाहिए।
- खाने की समस्याएँ, अर्थात् अनाहार न लेना; भूखा रहना (एनोरेक्सिया) या अधिक खाना (बुलिमिया)



मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में

बच्चे के व्यवहार में विकार : सबसे आम विघटनकारी व्यवहार विकारों में आचरण विकार (सीडी) और ध्यान आभाव सक्रियता विकार (एडीएचडी) शामिल है।

आचरण विकार के लक्षण

1. आक्रामक व्यवहार
2. विनाशकारी व्यवहार
3. नियमों का उल्लंघन
4. कपटी व्यवहार



एचडी के लक्षण

1. असावधानी (ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई)
2. अतिसक्रियता (लगातार इधर-उधर घूमना, बेचैनी और घबराहट)
3. आवेगशीलता (बातचीत करते समय दूसरों को बीच में रोकना, बिना सोचे-समझे कार्य करना)।

सीखने की निर्बलताएँ:

सीखने की अक्षमता वाले बच्चे की बुद्धि औसत होना, वह बोलचाल की भाषा में अच्छा होगा लेकिन उसे पढ़ने, लिखने, वर्तनी और गणना करने में कठिनाई होगी।

यह इस प्रकार प्रकट होता है:

- भाषा में कठिनाईयाँ
- गणित में कठिनाईयाँ
- लेखन में कठिनाईयाँ



बौद्धिक निर्बलता:

यह कोई बीमारी नहीं है, बल्कि जीवन के प्रारंभिक चरण (आमतौर पर जन्म से) से मौजूद एक स्थिति है जो व्यक्ति के शेष जीवन तक बनी रहती है।

बौद्धिक निर्बलता के संकेत:

- स्कूल के काम और अन्य बच्चों के साथ खेलने में कठिनाई होती है।
- निर्देशों का पालन करने में सक्षम नहीं है।
- सामाजिक रिश्तों में कठिनाइयों आती है।
- कक्षा में अन्य विद्यार्थियों की तरह समान गति से सीखने में सक्षम नहीं है।

आप अपने बच्चे का समर्थन कैसे कर सकते हैं:

मानसिक स्वास्थ्य के लिए मदद

हम यह भी बताना चाहते हैं कि विकासात्मक विकलांगता के मामले में मानसिक स्वास्थ्य के लिए विशेषज्ञों की मदद ली जा सकती है। यदि किसी को लगता है कि उनके बच्चे में कोई समस्या है, तो उन्हें इस मुद्दे पर मदद के लिए मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों की ओर से मार्गदर्शन मिल सकता है।

सुरक्षित स्थानों की अवधारणा

हमें इस दिशा में एक और कदम बढ़ाना चाहिए, जो है "सुरक्षित स्थानों" की अवधारणा। बच्चों के लिए एक आत्मविश्वासी और सुरक्षित माहौल तैयार करना हमारी जिम्मेदारी है, ताकि वे अपनी सारी समस्याओं को बिना हिचकिचाहट के साझा कर सकें।

सकारात्मक कथा

इस सभी को ध्यान में रखते हुए, हमारी दृष्टि सकारात्मक और समृद्धि की दिशा में होनी चाहिए। हम इस इन सभी बातों को समझते हैं, उसे स्वीकार करते हैं और समाधान की दिशा में कदम बढ़ाते हैं।

**“छोटे बच्चों की मानसिक स्वास्थ्य की मुश्किलों को समझें और समर्थन करें!
हम सब मिलकर, आनंद भरे बचपन की सीढ़ी चढ़ते हैं”**





Project Surakshit is an initiative being implemented by Centre for Knowledge and Development (CKD) with support from ONGC



Our Partners



HEALING NEST FOUNDATION
PRE-SCHOOL & DEVELOPMENT CENTER FOR CHILDREN



"Tamaso mā jyotir gamaya"

Centre for Knowledge and Development (CKD)

B – 84, Defence Colony, New Delhi – 110024, India



+91 11 4075 5900



info@ipeckd.org

www.ipeckd.org