

# तरंग स्वास्थ्य समाचार

## 543210 अभियान

हमारा "5-4-3-2-1-0: एक स्वस्थ जीवन के लिए उलटी गिनती" राष्ट्रीय अभियान पिछले महीने शुरू किया गया था। यह युवाओं को आसान तरीके से याद रहने वाले अंकों के माध्यम से स्वस्थ जीवनशैली की आदतें अपनाने की याद दिलाता है। यह उन्हें याद दिलाता है कि स्वस्थ रहने के लिए उन्हें हर दिन 5-4-3-2-1-0 में सूचीबद्ध हर गतिविधि में शामिल होना जरूरी है।



राहुल मेहरा, सुश्री लीना खनेजा, तरंग हेल्थ अलायंस (पंचकूला) के शिक्षक, और सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, सुखेत्री (पंचकूला) के छात्र 543210 अभियान के शुभारंभ के अवसर पर। छात्रों ने प्रतिदिन 543210 अभियान की सिफारिशों का पालन करने की शपथ ली।



## 543210 अभियान क्या है और इसका प्रतिदिन पालन करना क्यों आवश्यक है?

### स्वास्थ्य की ओर - उलटी गिनती

- 5**  रोज़ाना पाँच भाग सब्जियाँ और फल खाएं।
- 4**  शौचालय के बाद और हर भोजन से पहले दिन में चार बार साबुन और पानी से हाथ धोएं।
- 3**  प्रोटीन से भरपूर भोजन के तीन भाग (कटोरी) प्रतिदिन।
- 2**  दिन में स्क्रीन टाइम दो घंटे से अधिक नहीं होना चाहिए।
- 1**  हर दिन कम से कम एक घंटे की शारीरिक गतिविधि करें।
- 0**  शून्य तंबाकू, मीठे पेय, पैक किए गए नमकीन स्नैक्स।

- 5** रोज़ाना 5 हिस्से या सर्विंग फल और सब्जियाँ खाएं। उदाहरण के लिए, एक केला या एक सेब एक हिस्से के बराबर होता है। यह आपके शरीर को ऊर्जा देने वाले कार्बोहाइड्रेट के साथ-साथ ज़रूरी विटामिन्स और मिनेरल्स प्रदान करेगा, जो शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी हैं।
- 4** रोज़ाना कम से कम 4 बार साबुन और पानी से हाथ धोएं। जैसे कि शौचालय के बाद और नाश्ते, दोपहर के खाने तथा रात के खाने से पहले। यह हानिकारक कीटाणुओं को आपके शरीर में जाने से रोकता है और आपको बीमार होने से बचाता है।
- 3** प्रतिदिन 3 कटोरी प्रोटीन युक्त भोजन खाएं। जैसे दाल, राजमा, चना, अंडे, चिकन आदि। यह आपके शरीर की वृद्धि में मदद करेगा, मांसपेशियों को मज़बूत बनाएगा, और शरीर को खुद को ठीक करने में सहायता करेगा।
- 2** स्क्रीन देखने का समय रोज़ाना 2 घंटे से ज़्यादा न हो। स्क्रीन टाइम का मतलब मोबाइल फोन, टेलीविज़न या कंप्यूटर का उपयोग है। ज़्यादा स्क्रीन टाइम नशे की लत की तरह हो सकता है, नींद में बाधा डालता है और आंखों के लिए हानिकारक होता है।
- 1** प्रतिदिन कम से कम 1 घंटे शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। जैसे खेलना, योग, साइक्लिंग, नृत्य, दौड़ना, तेज़ चलना आदि। यह शरीर को मज़बूत बनाएगा और मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी है।
- 0** शून्य मात्रा में मीठे पेय (कोला आदि), नमकीन स्नैक्स (चिप्स, नमकीन) और तंबाकू का सेवन करें। लंबे समय तक इनका सेवन करने से डायबिटीज़, हृदय रोग और दाँतों की समस्याएँ हो सकती हैं। तंबाकू का सेवन फेफड़ों और गले के कैंसर का कारण बन सकता है।

आइए अब शुरू करते हैं।

## • माता-पिता अनुभाग •

### समझ की जड़ें:

#### मन से पहले दिल का पोषण

आज की तेज़ रफ्तार दुनिया में पालन-पोषण केवल बच्चों की मूलभूत ज़रूरतों को पूरा करने तक सीमित नहीं है; इसमें भावनात्मक जुड़ाव और समझ की भी आवश्यकता होती है। बच्चे आज शैक्षणिक दबाव, तकनीक और सोशल मीडिया जैसी अनोखी चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, जिससे माता-पिता का सिर्फ अधिकार रखने वाले की भूमिका से आगे बढ़कर, एक संवेदनशील श्रोता और भावनात्मक सहायक बनना आवश्यक हो गया है। पालन-पोषण में सहानुभूति, धैर्य और खुला संवाद बेहद आवश्यक है। जो बच्चे सुने और स्वीकार किए जाने का अनुभव करते हैं, वे बेहतर आत्म-सम्मान और भावनात्मक दृढ़ता विकसित करते हैं। प्रेम से पोषण और दबाव रहित पालन-पोषण आज के दौर में समझ और सामंजस्य को जन्म देता है।



आधुनिक माता-पिता को अपने बच्चे की भावनाओं, डर और सपनों को बिना किसी पूर्वाग्रह के समझना चाहिए। आत्म अभिव्यक्ति के लिए एक सुरक्षित वातावरण बनाना विश्वास को बढ़ाता है और आपसी संबंधों को मजबूत करता है। माता-पिता को केवल उपलब्धियों पर ध्यान देने के बजाय बच्चे के प्रयासों, भावनाओं और उसकी व्यक्तिगत पहचान की सराहना करनी चाहिए।



## • छात्र प्रशंसा पत्र •



मुझे यह जानकर बहुत खुशी हो रही है कि मुझे स्वास्थ्य शिक्षा सीखने का अवसर मिला, क्योंकि मैं स्पष्ट रूप से देख सकती हूँ कि यह कई तरीकों से मेरी मदद कर रही है। मुझे कभी नहीं पता था कि सिर्फ बुनियादी स्वच्छता और सफाई बनाए रखने से मैं टाइफाइड और कॉलरा जैसी खतरनाक बीमारियों से बच सकती हूँ। मैंने यह भी सीखा है कि यदि मैं अपनी संवाद क्षमता को बेहतर बनाऊँ, तो मैं अच्छे दोस्त बना सकती हूँ और दूसरों के प्रति सम्मानजनक हो सकती हूँ। जब भी हम कोई विषय सीख रहे होते हैं, स्वास्थ्य शिक्षक बहुत सहायक और मित्रवत होते हैं। शिक्षक हमें उन बातों में भी मदद करते हैं जिनमें हम पूरी तरह से कमजोर या बिलकुल नए होते हैं। मैंने अपनी सेहत सुधारने के लिए किताब में दिए गए गाइड का उपयोग करना शुरू कर दिया है। मुझे बहुत आभार है कि मुझे यह सब सीखने का अवसर मिला।

— जिया चौधरी

कक्षा 8 की छात्रा, लोटस पेटल फाउंडेशन, गुरुग्राम



## • गर्मी की रेसिपी अनुभाग •

### तरबूज-बेसिल कूलर

#### सामग्री:

1. 2 कप तरबूज के टुकड़े (बिना बीज के)
2. कुछ ताज़ी तुलसी या पुदीने की पत्तियाँ
3. आधे नींबू का रस
4. एक चुटकी नमक

#### विधि:

1. सभी सामग्री को ब्लेंड करें जब तक मिश्रण स्मूद न हो जाए।
2. चाहें तो छान लें और बर्फ के साथ परोसें।

#### फायदे:

हाइड्रेटिंग, एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर, कम कैलोरी।



## • छात्रों के लिए अनुभाग •

### बहुत अधिक चीनी ज़हर के समान है!

#### बहुत अधिक चीनी ज़हर के समान है!

"जब 12 वर्षीय हर्षिता (नाम बदला गया) को लगातार थकान महसूस होने लगी और असामान्य रूप से प्यास लगने लगी, तो उसके माता-पिता ने पहले इसे गर्मी की वजह मानकर नज़रअंदाज़ कर दिया। हालांकि, एक नियमित स्वास्थ्य जांच में जो सामने आया वह चौंकाने वाला था - टाइप 2 डायबिटीज़, एक ऐसी बीमारी जो पहले लगभग केवल वयस्कों में ही देखी जाती थी। हर्षिता का मामला एक चिंताजनक प्रवृत्ति का हिस्सा है, जिसने सीबीएसई को कार्रवाई करने के लिए मजबूर किया है।"

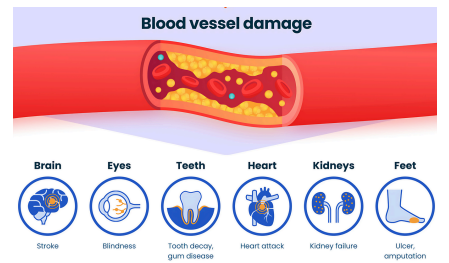
#### डायबिटीज क्या है?

यह एक स्थिति है जब आपके रक्त में शुगर (ग्लूकोज) की मात्रा बहुत अधिक हो जाती है। यह शुगर आपके शरीर की कोशिकाओं में जाना चाहिए, लेकिन ऐसा नहीं हो पाता।



#### यह हानिकारक क्यों है?

उच्च रक्त शर्करा आपके शरीर के उन रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुँचाती है जो ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आपूर्ति करती हैं।



मधुमेह कई अंगों को नुकसान पहुंचा सकता है जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।

#### आप डायबिटीज से कैसे बच सकते हैं?

हर दिन एक संतुलित, पोषक आहार लें और व्यायाम करें। मीठे पेय से बचें और एक दिन में 6 चम्मच से अधिक चीनी का सेवन न करें। पैक किए गए खाद्य पदार्थों के लेबल को हमेशा पढ़ें। अपने माता-पिता को भी इन आदतों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करें।

तथ्य: हर 6 में से लगभग 1 स्कूल छात्र को मधुमेह या प्री-डायबिटीज है।

हमें अपनी प्रतिक्रिया दें: हमें [taranghealthalliance@gmail.com](mailto:taranghealthalliance@gmail.com) पर लिखकर बताएं कि आप इस न्यूज़लेटर में हमें क्या शामिल करते देखना चाहते हैं।