



अनीमिया

पढ़के जानें इलाज

लेखन : नन्हीं, राजकुमारी, ग्यासी
परिकल्पना : निरंतर टीम, सहजनी शिक्षा केन्द्र
प्रोडक्शन समन्वयन : निरंतर टीम
संपादन :
आवरण, चित्रांकन : सोमेन भौमिक
सज्जा : किशोर
मुद्रण : दृष्टि प्रिंटर्स
प्रकाशन : निरंतर

आर्थिक सहयोग :

यदि आप इस किताब की प्रतियाँ मँगवाना या फिर इसके किसी अंश को छपवाना चाहते हैं तो हमें सूचित करें।

हमारा पता

निरंतर

बी-64, दूसरी मज़िल, सर्वोदय इन्क्लेव, नई दिल्ली-110017

फोन नं. 011-26966334 फोन नं. 011-26517726

ईमेल : nirantar.mail@gmail.com वेबसाइट : www.nirantar.net

परिचय

अनीमिया नाम की यह किताब नवसाक्षर महिलाओं के लिए बनाई गई है। जो अभी पढ़ना-लिखना सीख रही हैं। यह उनको अनीमिया से संबंधित आवश्यक जानकारी तो देती ही है साथ ही उनकी साक्षरता की क्षमताएँ भी मज़बूत करती है।

किताब में भाषा पर विशेष ध्यान दिया गया है। यह बहुत ही सरल तरीके से स्थानीय भाषा बुंदेली में लिखी गई है। बुंदेली भाषा महिलाओं की अपनी भाषा है जिससे वे एक जुड़ाव महसूस करती हैं। अपनी भाषा में पढ़ने से इस जुड़ाव के साथ-साथ पढ़ने की गति भी तेज़ होती है।

इसके साथ ही पढ़ने वाली महिलाओं के स्तर को भी ध्यान में रखा गया है। एक पूरे पन्ने पर चित्र और उसके सामने वाले पन्ने पर 4-5 वाक्यों को लेते हुए पूरी किताब को बनाया गया है। चित्रों को देखकर पढ़ने वाली वाक्यों का भी अंदाज़ा लगाती हैं। इस प्रकार वे अपनी साक्षरता और अंदाज़ा लगाने की क्षमताओं का साथ-साथ इस्तेमाल कर सकती हैं।

निरंतर संस्था द्वारा सहयोगी सामग्री निर्माण कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें अलग-अलग राज्यों की कई संस्थाओं ने हिस्सा लिया। यह किताब इसी कार्यशाला के दौरान तैयार की गई है।



अनीमिया खून की कमी खो कत है।

ज्यादातर जनियन अउर बड़ी मोड़ियन खो होत है।

कैसे होत है?

समय से रोटी नई खा पाउत।

खावे में तागत वाई चीजें नई मिल पाउती।

ईके संगे बेर-बेर मोड़ी-मोड़ा पैदा करने आउत।

हर मईना में, मईना से होत जीसे खून की कमी आ जात।



लक्षण

काम करत—करत जल्दी हार जात ।

गोड़न में सूजन आ जात ।

नौ चपटे हो जात अउर सुपेत हो जात ।

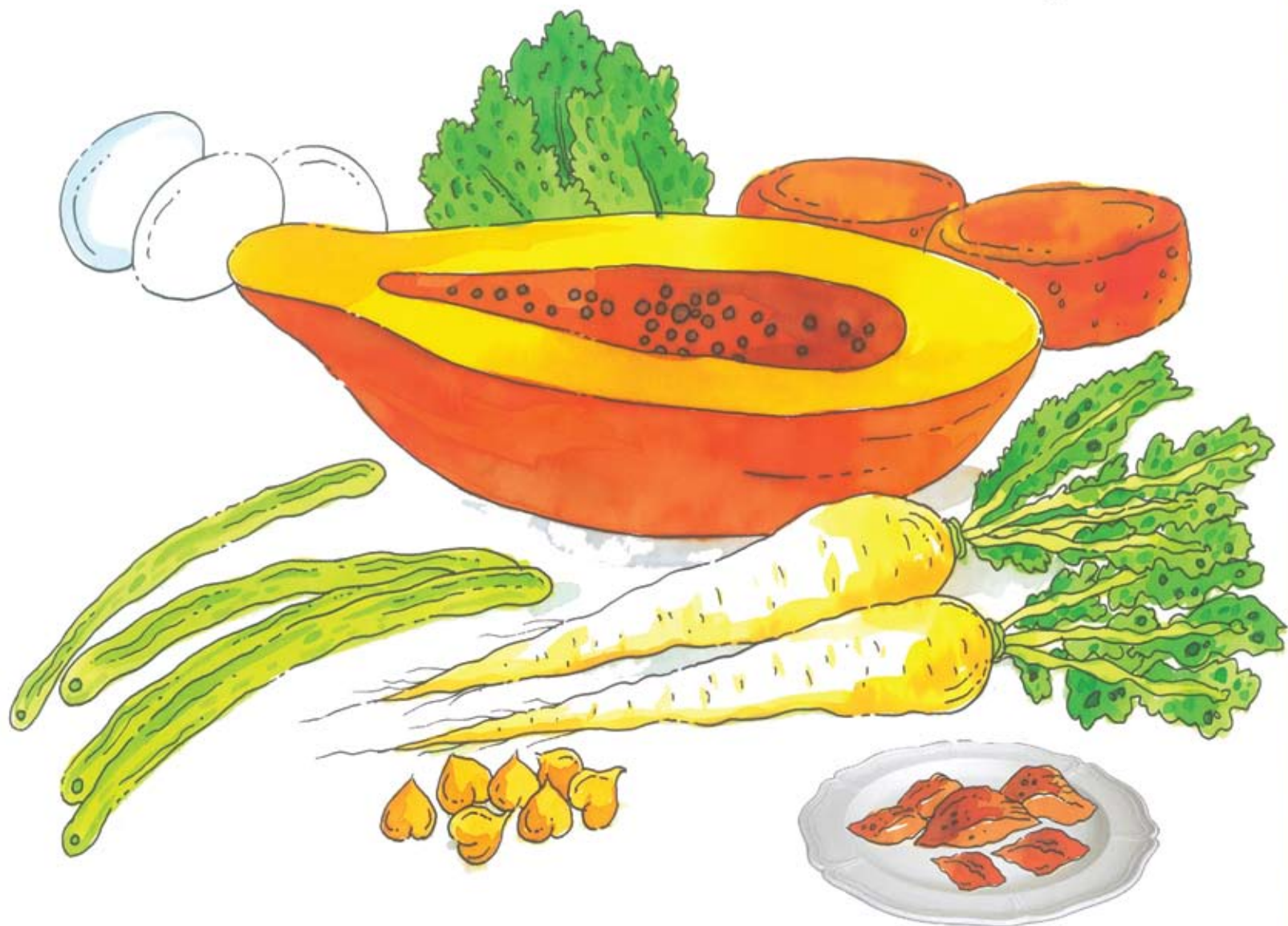
कुछ देर तक काम करवे अउर दिड़याओ चढ़वे से
हपान लगत ।

आंखन के भीतर अउर जीब सुपेत हो जात ।



जिन जनियन के पेट में मोड़ी-मोड़ा रे जात उन जनियन के लाने तुरतई से खून चेक करवाउने आउत ।

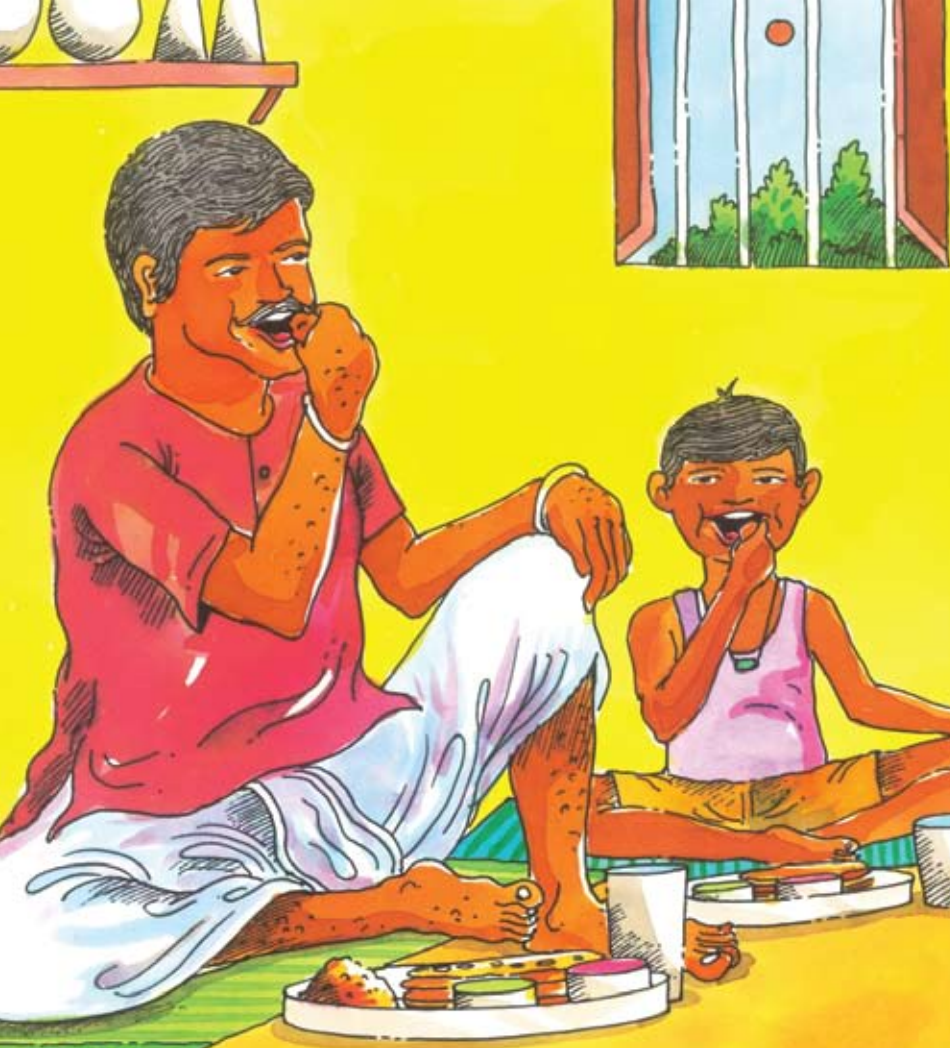
अगर खून चेक नई करवाउत तो मोड़ी-मोड़ा अउर मताई खो बिमारियन खो डर रत ।



अनीमिया से बचबे खो उपाय

जनियन खो समय से रोटी-पानी अउर तागददार चीजें खात पियत रेने चज्जे ।

हरे पत्ते बाई साग-सब्जी जैसे पालक अउर मैथी, मूली, ककड़ी, गुड़ करौंदा, पपीता, आंवला, कलेजी, अण्डा खात पियत रेने चज्जे ।



जनियन खो पनो खाबे-पीबे को ध्यान खुद देने आये ।
काय के घरवाये जनियन खो खाने-पीबे को ध्यान
नई देत ।
उने तो सब से पछाई रोटी खाबे खो मिलत ।



खून की कमी को पतो खुद नई कर पाउत ।

चेक के दुवारा इकी कमी खो पतो चल जात ।

खून चेक गांव में सिरस्टन्नी (ए.एन.एम.) से करवा सकत ।



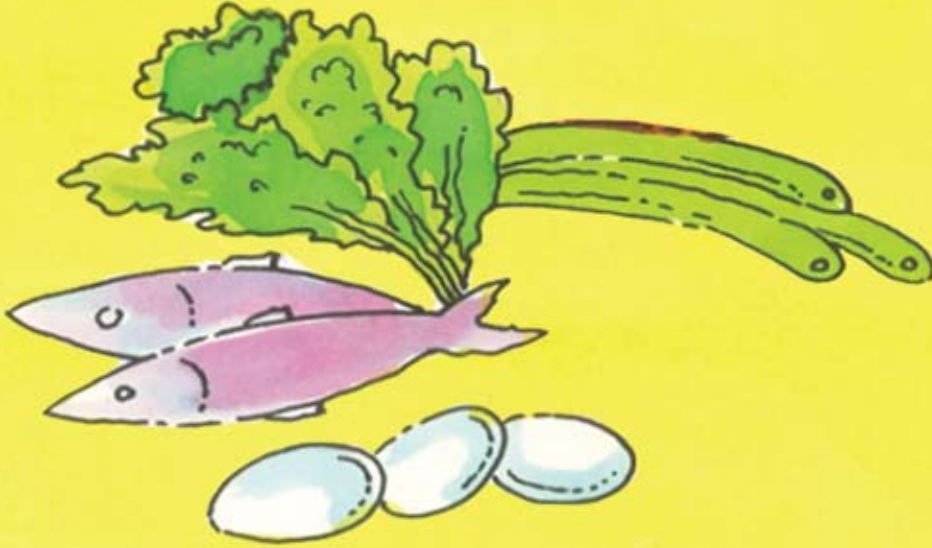
सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र



खून चेक करवाबो भोतई जरूरी है ।

अगर खून चेक गांव में नई हो पाउत, तो ब्लॉक के सरकारी अस्पताल में भी करवा सकत ।

खून चेक करवाई के पइसा नई लगत ।



अगर खून की कमी है तो फिर आंगनबाड़ी केन्द्र से या सिस्टन्नी से तागदवालो खाना व दबाई ले सकत।

