निम्नलिखित सेवाएं क्यों दी जा रही हैं :

→ **पोषाहार का प्रावधान :**

- आपके स्वास्थ्य और पोषाहारीय स्थिति को सुधारने के लिए : यह पोषाहार आपके घर के भोजन से अतिरिक्त है।

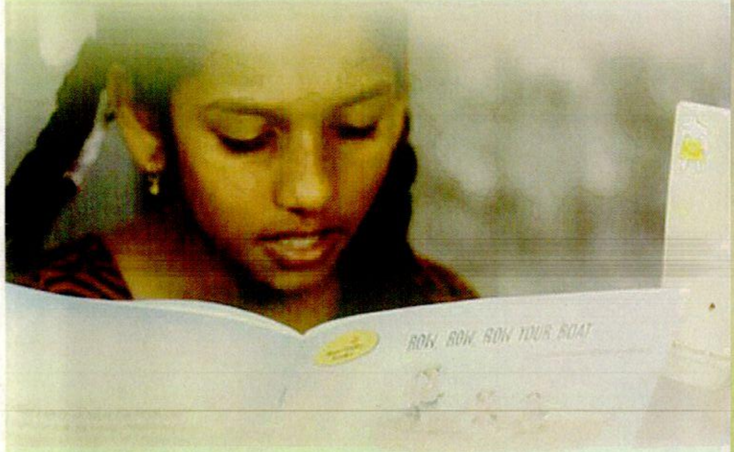
→ **आयरन फॉलिक एसिड (आई एफ ए) की गोलियां :**

- ये गोलियां :
  - ➢ खून में लौह तत्व की पूर्ति ;
  - ➢ स्मरण शक्ति को बढ़ाने ;
  - ➢ शारीरिक ऊर्जा का स्तर बनाए रखने ; तथा
  - ➢ आखों के नीचे काले गढ्ढे दूर करने के लिए आपके लिए अति आवश्यक हैं
- आई एफ ए की गोलियां लेने का सर्वोत्तम समय रात के भोजन के साथ है, जिससे कि आई एफ ए गोली लेने की वजह से होने वाली मिचली आदि न हो।

निष्कर्ष : कुछ समय के लिए, चाहे मिचली हो अथवा काले दस्त होते हों, तो भी इन गोलियों का उपयोग बंद न करें, **क्योंकि ये गोलियां शरीर के लिए अति आवश्यक हैं।**

→ **सरकारी सेवाओं के उपयोग की जानकारी प्राप्त करें :**

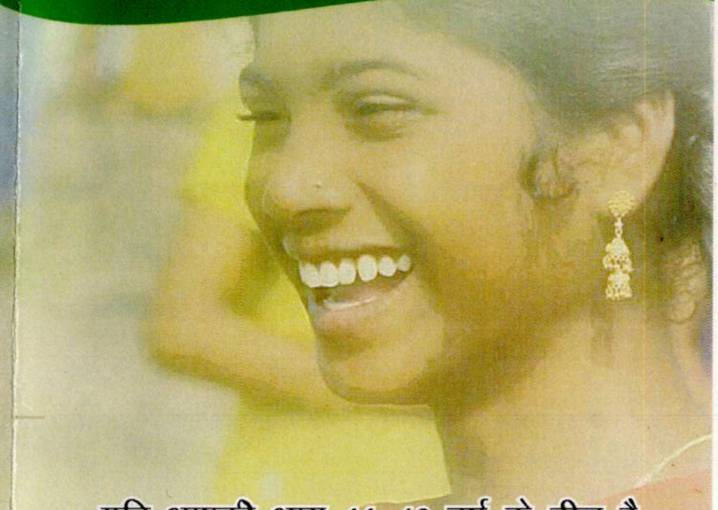
- डाकघर, थाना, बैंक :
  इससे आप में इन सुविधाओं को भविष्य में इस्तेमाल करने हेतु आत्म विश्वास आएगा।
- सरकार इसमें अपनी विभिन्न स्कीमों, कार्यक्रमों एवं सेवाओं के माध्यम से किशोरियों को सबल बनाएगी।



यदि आप 14 वर्ष से कम आयु की हैं, तो 'शिक्षा का अधिकार' के अंतर्गत अपने पड़ोस के विद्यालय में साधिकार अपना नाम लिखवाएं।

राजीव गांधी किशोरी सशक्तीकरण स्कीम

सबला



यदि आपकी आयु 11–18 वर्ष के बीच है तो सबला के अंतर्गत लाभ पाने के लिए ग्राम/मोहल्ला के आंगनवाड़ी केंद्र में अपना नामांकन कराएं।

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार

☺ सबला के अंतर्गत आपको मिलने वाले लाभः

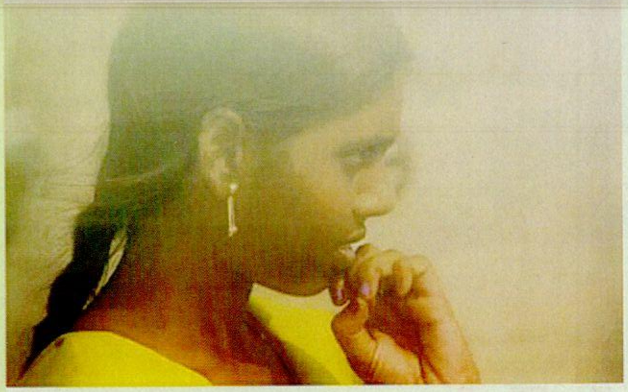
- एक वर्ष में 300 दिनों के लिए घर ले जाने वाले राशन या गर्म पकाया हुआ भोजन के रूप में पोषाहार प्राप्त होगा यदि–
  - ➢ आपकी आयु 11–14 वर्ष के बीच है और पढ़ाई छोड़ चुकी हैं।

    अथवा

  - ➢ आपकी आयु 14–18 वर्ष के बीच हो चाहे आप स्कूल जाती हों या नहीं।
- आयरन और फॉलिक एसिड की गोलियां नियमित आधार पर प्राप्त होंगी।
- स्वास्थ्य जांच, ऊंचाई, वजन, बीएमआई माप की सुविधाएं प्राप्त होंगी।
- पोषण और स्वास्थ्य, परिवार कल्याण, प्रजनन स्वास्थ्य, बाल देखरेख पद्धतियों आदि के बारे में जानकारियां उपलब्ध कराई जाएंगी।
- जीवन की विषम परिस्थितियों से मुकाबले हेतु, तनाव के समाधान हेतु, आत्म सम्मान के विकास हेतु, नेतृत्व कौशल और जीवन में स्वस्थ एवं सुदृढ़ विकल्पों के चयन की सीख हेतु जानकारी उपलब्ध होगी।
- भावी जीवन में उपयोग हेतु डाकघर, थाना, बैंक आदि जैसी सार्वजनिक संस्थाओं में जाकर उनकी कार्य प्रणाली समझने का मौका दिया जाएगा।
- राष्ट्रीय कौशल विकास कार्यक्रम के अंतर्गत व्यावसायिक प्रशिक्षण हेतु नामांकन की सुविधा उपलब्ध होगी, बशर्ते यदि आपकी आयु 16–18 वर्ष के बीच हो।

☺ यदि आप पढ़ाई छोड़ चुकी हैं, तो आप **किशोरी समूह** की सदस्य हो सकती हैं, जिसके अंतर्गतः

- आंगनवाड़ी केंद्र के अंतर्गत गांव/क्षेत्र में 15–25 किशोरियों का एक समूह गठित किया जाएगा।
- 3 पीयर लीडर – 1 सखी और 2 सहेली – का चुनाव प्रतिवर्ष आपके समूह से किया जाएगा।
- सखी और सहेली को पीयर लीडर के रूप में प्रशिक्षित किया जाएगा तथा ये सेवा प्रदाताओं एवं किशोरियों को एक–दूसरे से जोड़े रखेंगी।



☺ आपके उपयोग के लिए आंगनवाड़ी केंद्र में एक **किट** होगी, जिसमें:

- खेल सामग्री, चार्ट, फ्लैश कार्ड आदि होंगे।
- विभिन्न स्वास्थ्य, पोषाहार, सामाजिक तथा कानूनी तथ्यों को समझने के लिए सहायक जानकारी होगी।

☺ आंगनवाड़ी केंद्र पर हर तीन माह **एक बार** विशेष स्वास्थ्य दिवस अथ **किशोरी दिवस** मनाया जाएग जिसके अंतर्गत :

- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री, चिकित्सा अधिकारी, एएन तथा आशा उपस्थित होंगी।
- किशोरी दिवस पर निम्नलिखित कार्यकलाप होंगे
  - ➢ सभी किशोरियों की सामान्य स्वास्थ्य जांच जाएगी।
  - ➢ किशोरी कार्ड भरे जाएंगे।
  - ➢ स्वास्थ्य एवं पोषण शिक्षा दी जाएगी।
  - ➢ अन्य संबंधित।

आप विकास, स्वास्थ्य, व्यक्तिगत स्वच्छता आदि के बारे में प्र पूछ सकते हैं।