

पोषण के साथ नशा मुक्ति का पाठ पढ़ा रही पाड़ीमार की सावित्री

समाज को अगर व्यवहारिक सामाजिक और शारिरिक रूप से स्वस्थ करना है तो उसके लिए पोषण के साथ समाज का नशे से मुक्त कराना होगा, तभी स्वस्थ समाज और सेहतमंद भावी पीढ़ी तैयार हो सकेगी। सावित्री शायद इस मूल मंत्र को समझ चुकी थी इसलिए उसने अपने गांव पाड़ीमार भदरापारा में महिलाओं को बच्चों के पोषण के साथ परिवार को नशामुक्ति का पाठ भी पढ़ाने लगी।



बालको की आरोग्य परियोजना ने उसे उसके इस दृढ़ संकल्प के उस मुकाम तक पहुंचा दिया जिसकी वह केवल परिकल्पना करती थी, साकार होना तो दूर की कौड़ी थी। इतना ही नहीं बालको में कोई आरोग्य परियोजना चल रही है इससे भी वह अनभिज्ञ थी लेकिन कुछ लोगों से जब आरोग्य परियोजना के विषय में जानकारी मिली तो वह इससे जुड़ गई और जब जुड़ी तो उसकी कल्पना के साकार होने की उम्मीद जाग उठी। सबसे पहले उसने अपने ढाई साल के बच्चे को लेकर आरोग्य परियोजना के 12 दिन तक चलने वाले पीडीहर्थ सत्र में भाग लिया। जिसमें कुपोषित बच्चों को पोषणयुक्त आहार देकर स्वस्थ बनाना सिखाया जाता था।

सावित्री ने 12 दिन के इस सफर में पोषण का पाठ तो पढ़ा ही और इसकी गहराई पर जाकर इसने नशामुक्त परिवार की युक्ति भी समझ गई और उसने अपने गांव पाड़ीमार भदरापारा की महिलाओं के बीच जाकर उनके कुपोषित बच्चों को एकत्रित किया और उनकी माताओं को बच्चों को सबसे पहले सेहतमंद बनाने का तरीका सिखाया। सावित्री ने जब अपना यह सफर शुरू किया तो चुनिंदा महिलायें ही साथ चल रही थी। लेकिन धीरे धीरे साथ चलने वाली महिलाओं के कुपोषित बच्चों के स्वास्थ्य में उम्मीद से अधिक सुधार दिखाई पड़ा तो सावित्री के सफर का कारवा बढ़ता गया। और अब सावित्री पोषण के साथ महिलाओं में परिवार के पुरुषों को नशे से दूर रखने का पाठ भी पढ़ा रही है उसके इस नशामुक्त पाठ में महिलायें जागरूकता के कदम बढ़ा रहीं हैं। यह अपने आप में अनूठा उदाहरण है जिसमें बच्चों का कुपोषण से दूर रहने के साथ परिवार को नशे से दूर रहने का रास्ता दिखाया जा रहा है।

बालको सामुदायिक विकास विभाग के अंतर्गत संचालित **आरोग्य परियोजना** का क्रियान्वयन संस्था सोशल रिवाइवल ग्रुप ऑफ अरबन रूरल एण्ड ट्रायबल संस्था (स्रोत) द्वारा महिला एवं बाल विकास विभाग एवं स्वास्थ्य विभाग के मागदर्शन में कोरबा जिले के कोरबा विकास खण्ड के चिन्हित 45 शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों में कुपोषण, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य, टीबी, एचआईवी/ एड्स, एनिमिया जागरूकता हेतु किया जा रहा है।

सुंदर चिड़िया

चीं चीं चीं चीं करती चिड़िया,
फुरफुर-फुरफुर उड़ती चिड़िया ।
गाना कितना गाती बढिया,
नन्हीं-नन्हीं प्यारी चिड़िया ।
तुम भी जब अपना मुँह खोलो,
चिड़िया जैसा मीठा बोलो ।



आज का पौष्टिक व्यंजन – स्वादिरस्ट एवं पौष्टिक आलू का चोखा

सामग्री:-

1. आलू उबला हुआ
2. तेल(सोयाबीन तेल)
3. मुनगा भाजी
4. सरसों
5. नमक
6. नीबू
7. जीरा
8. तिल(सफेद)



विधि-

2 माध्यम आकार के आलू उबाल लें एवं ठंडा होने पर छीलकर रख लें। अब एक कढ़ाई में 1 बड़ा चम्मच तेल गर्म कर लें तथा धीमी आंच में उसमें एक दो चुटकी सरसों, जीरा, तिल डालें। अब इसमें 3-4 मीठा पत्ती डालें तथा 10-15 मुनगा भाजी के पत्ते डालकर व थोड़ा सा पानी छीटकर ढंक दें व 1 मिनट बाद गैस बंद कर दें। ध्यान रहे यह मिश्रण जलने नहीं पाये अन्यथा यह स्वाद खराब कर देगा।

अब उसी कढ़ाई में उबला हुआ आलू, स्वाद अनुसार नमक व 3-4 बूंद नींबू का रस डालकर मिलायें। आपका पौष्टिक आलू का चोखा तैयार हैं। आप इसे दाल चावल के साथ बच्चे को दे सकते हैं। परोसते समय दाल या चोखा में 1 चम्मच कच्चा तेल मिलाकर खिलाएं। यह सामान्य आलू चोखा जैसा ही है परन्तु इसमें उपरोक्त बताये गए सामग्री मिला दे गुणवत्ता बढ़ जाती है, साथ ही बच्चों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी साबित होता है।

- नोट:**
- ◆ कृपया खाना पकाते समय हाथों, बर्तनो, इत्यादि की साफ - सफाई का विशेष ध्यान रखें।
 - ◆ सब्जियों को काटने/ पकाने से पहले धोना सुनिश्चित करें।
 - ◆ खाना बनाने के स्थान पर साफ - सफाई का ध्यान रखें।

घर में बनायें “खई खजाना” कोना

बच्चों को चिप्स कुरकुरे एवं अन्य पैकेट के खाने को कम करने के लिए आप अपने घर में “खई खजाना” कोना बना सकते हैं। “खई खजाना” एक छत्तीसगढ़ी शब्द है जिसका मतलब होता है “खाने की चीजें”, बच्चों के लिए घर में उनकी पहुँच के स्थान पर अलग अलग डिब्बों में खाने की चीजें बनाकर रख सकते हैं जैसे भुना हुआ चना, दलिया से बने लड्डू, खुरमी, ठेठरी, मुरा मिक्सचर, सलौनी, दलिया से बना स्वास्थ्यवर्धक पावडर, आटे को भूनकर बनाया हुआ मीठा भुरका, फल आदि।

आप अपने घर में बनाये गये खई खजाना कोना की तस्वीर हमसे साझा कर सकते हैं तस्वीर के साथ अपना नाम तथा पता लिखकर आरोग्य परियोजना के आपके क्षेत्र के कार्यकर्ताओं को भेजें। अच्छी तस्वीरों को पोषण पत्रिका के अंक में प्रकाशित किया जायेगा।

6 महीने तक के शिशु की देखभाल के लिए महत्वपूर्ण बिंदु

नवजात शिशु की देखभाल बहुत ही संवेदनशील और ध्यान देने योग्य कार्य होता है। यहाँ 6 महीने तक के बच्चे की सही देखभाल के लिए कुछ जरूरी टिप्स दिए गए हैं—



1- स्तनपान (Breastfeeding) का महत्व

- जन्म के बाद पहले 6 महीने तक केवल माँ का दूध ही पिलाएँ एक्सक्लूसिव ब्रेस्टफीडिंग।
- माँ का दूध बच्चे के लिए सर्वोत्तम आहार होता है, जिससे उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- बच्चे को हर 2-3 घंटे में स्तनपान कराएँ और यह सुनिश्चित करें कि वह पर्याप्त दूध पी रहा है।

2. स्वच्छता और देखभाल (Hygiene & Care)

- बच्चे को रोजाना गुनगुने पानी से नहलाएँ, लेकिन पहले कुछ हफ्तों तक स्पंज बाथ दें।
- शिशु के कपड़े मुलायम और साफ सुथरे रखें।
- बच्चे के हाथ पैरों और नाखूनों को समय-समय पर काटें ताकि वह खुद को

चोट न पहुँचा सके।

- डायपर बदलते समय सफाई का पूरा ध्यान दें और रैशेज से बचाने के लिए नारियल तेल या बेबी क्रीम का इस्तेमाल करें।

3. नींद और आराम (Sleep & Comfort)

- नवजात शिशु को दिन में 14 से 17 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है।
- बच्चे को पीठ के बल सुलाएँ ताकि वह सुरक्षित रहे।
- रात में रोशनी कम रखें और शांति बनाए रखें ताकि बच्चा अच्छी नींद ले सके।
- बच्चे को ज्यादा झुलाने या तेज आवाज में गाने से बचें, क्योंकि इससे उसकी नींद प्रभावित हो सकती है।

4. टीकाकरण (Vaccination)

- शिशु को सही समय पर सभी आवश्यक टीके लगवाएँ।
- डॉक्टर से नियमित चेकअप करवाएँ और टीकाकरण का चार्ट बनाकर उसका पालन करें।

- अगर किसी टीके के बाद हल्का बुखार आए तो घबराएँ नहीं, लेकिन जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से सलाह लें।

5. शारीरिक विकास और मसाज (Physical Growth & Massage)

- बच्चे की हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए रोजाना हल्के हाथों से तेल मालिश करें।

- मालिश के लिए नारियल तेल, सरसों का तेल या बेबी ऑयल का प्रयोग करें।
- बच्चे को रोजाना थोड़ी देर पेट के बल लिटाएँ (Tummy Time) ताकि उसकी गर्दन और पीठ की मांसपेशियाँ मजबूत हों।

6. प्यार और सुरक्षा (Love & Security)

- बच्चे को गोद में लेकर प्यार और सुरक्षा का एहसास कराएँ।
 - बच्चे से नियमित रूप से बात करें और उसे हल्की आवाज में गाने या कहानियाँ सुनाएँ, इससे उसका मानसिक विकास होता है।
 - किसी भी बाहरी व्यक्ति को शिशु को गोद में लेने से पहले हाथ धोने की सलाह दें।
 - बच्चे को ठंडी या बहुत गर्म जगह से बचाएँ और हमेशा आरामदायक माहौल में रखें।
- इन आसान लेकिन महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखकर आप अपने शिशु को सुरक्षित एवं स्वस्थ और खुशहाल रख सकते हैं।



बालको आरोग्य परियोजना के अंतर्गत **ग्राम चुरईया एवं परसाभांठा में वेदांता ग्रामीण चिकित्सालय** का संचालन किया जा रहा है। इसके अंतर्गत समुदाय को उक्त केन्द्र में 10 रुपये के पंजीयन शुल्क में इलाज एवं दवायें दी जाती हैं। 10 रुपये के टोकन के अलावा किसी भी प्रकार की राशि नहीं ली जाती है। सामान्य खून की जांच भी की जाती है। दवायें निःशुल्क प्रदान की जाती हैं। तो अपने व अपने परिवार का इलाज कराने वेदांता ग्रामीण चिकित्सालय अवश्य आएं।