

सावित्री की प्रेरणादायक यात्रा

बेटे की सेहत से मोहल्ले की चेतना तक

सावित्री के एक कदम से बच्चे की सेहत में आया सकारात्मक बदलाव



नौ माह कोख में रखने के बाद बच्चे को जन्म देने वाली माँ उसकी सेहत के प्रति सबसे ज्यादा चिंतित रहती है उसका बच्चा सेहतमंद रहे स्वस्थ रहे इसके लिए वह परिवार के तमाम संकटों को झेलते हुए हर जतन करती है चाहे उसे परिवार के बीच रहकर करना पड़े या घर परिवार से बाहर अन्य लोगों से जुड़ना पड़े। और वह करती है ताकि उसका बच्चा स्वस्थ और सेहतमंद रहे। ऐसी ही एक कहानी शहर की डिंगापुर बस्ती की है।

डिंगापुर की सावित्री बरेकर अपने बेटे कुनाल के सेहत को लेकर हमेशा चिंतित रहती थीं। कुनाल (मध्यम कुपोषित) श्रेणी में था, और सावित्री को समझ नहीं आ रहा था कि वह अपने बेटे की वृद्धि को कैसे सुधारें। इसी दौरान, आरोग्य परियोजना के सदस्य ने उन्हें PDH (Positive Deviance Hearth) कार्यक्रम के बारे में बताया। लेकिन शुरुआत में उन्हें यकीन नहीं था कि मात्र 12 दिनों का यह कार्यक्रम

उनके बेटे के स्वास्थ्य में कोई बड़ा बदलाव ला सकता है।

फिर भी, एक आशा के साथ उन्होंने साँझा चूल्हा (पी.डी.हर्थ) में शामिल होने का फैसला किया। पूरे 12 दिन उन्होंने अनुशासन के साथ प्रशिक्षण सत्र में भाग लिया, पोषण की सही जानकारी ली और अपने बेटे के आहार में बदलाव किए। नतीजा यह निकला कि कुनाल के सेहत में सुधार होने के साथ वजन में वृद्धि होने लगी। यह देखकर सावित्री की खुशी का ठिकाना नहीं रहा।

लेकिन कहानी यहीं खत्म नहीं हुई। सावित्री ने महसूस किया कि सिर्फ उनका बेटा ही नहीं, बल्कि उनके मोहल्ले के कई बच्चे भी कुपोषण से जूझ रहे थे। उन्होंने ठाना कि वे अकेले इस बदलाव की साक्षी नहीं रहेंगी, बल्कि इसे हर माँ तक पहुँचाएंगी। अब वे अपने मोहल्ले और रिश्तेदारों के बीच पोषण और बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति लोगों को जागरूक करने लगीं।

जब डिंगापुर आंगनवाड़ी क्र.1 में फिर से साँझा चूल्हा (पी.डी.हर्थ) कार्यक्रम आयोजित हुआ, तो सावित्री वहाँ स्वयंसेवक (वॉलंटियर) के रूप में शामिल

हुई। उन्होंने पूरे 12 दिन माताओं के साथ बैठकर पी.डी.हर्थ के सत्र का संचालन किया और जो माताएँ नहीं आ पाती थीं, उनके घर जाकर व्यक्तिगत रूप से उनसे मुलाकात की। वे अपने बेटे की सफलता की कहानी सुनाकर अन्य माताओं को प्रेरित करने लगीं।

आज सावित्री पूरे मोहल्ले में एक प्रेरणा बन चुकी हैं। वे आरोग्य परियोजना से जुड़कर निस्वार्थ भाव से सभी माताओं से बच्चों के स्वास्थ्य पर चर्चा करती हैं। वे खुद को भाग्यशाली मानती हैं कि उन्हें इस अभियान से जुड़ने का अवसर मिला, और अब वे अन्य माताओं को भी इस यात्रा का हिस्सा बना रही हैं।

सावित्री की यह कहानी हमें सिखाती है कि एक माँ की सीख सिर्फ उसके बच्चे तक सीमित नहीं रहती वह पूरे समाज को जागरूक कर सकती 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।

उड़ी पतंग

मटक-मटककर पूँछ हिलाती,
आसमान में उड़ी पतंग ।
खुली हवा में लहराती,
उड़-उड़कर चली पतंग ।

इसको काटे, उसको काटे
पेंच लड़ाती चली पतंग ।
मचल-मचल कर इठलाती,
पूँछ हिलाती चली पतंग ।



आंगनबाड़ी केन्द्रों में बच्चों व गर्भवती महिलाओं के पोषण के लिए मिलने वाली रेडी टु ईट के पौष्टिक व्यंजन

रेडी टु ईट दलिया का पौष्टिक गुलगुला



समय : 15-20 मिनट

सामग्री:-

- दलिया (आंगनबाड़ी से प्राप्त रेडी टु ईट)
- तेल (सोयाबीन तेल या अन्य कोई खाने योग्य तेल)
- आँटा (गेहूँ का)
- गुड़
- सौंफ



विधि:-

एक साफ बर्तन में 1/2(आधा) कटोरी दलिया व 1/2(आधा) कटोरी आँटा, 2चम्मच गुड़ (मसला हुआ) लेकर थोड़ा-थोड़ा पानी या दूध डालकर मिलाएं। मिश्रण को गुलगुला बनाने योग्य थोड़ा गाढ़ा रखें। इसमें एक चम्मच सौंफ मिला दें।

अब एक साफ कढ़ाई में तलने हेतु तेल गर्म करें। गोल आकार में गुलगुले के मिश्रण को डाल कर तल लें। आपका मीठा गुलगुला तैयार है।

आप इसे ज्यादा मात्रा में भी बनाकर रख सकते हैं। उपरोक्त विधि अनुसार मात्रा का ध्यान रखें। इस पौष्टिक गुलगुले को बनाकर 2 से 3दिन तक हवा बंद डिब्बे में रख सकते हैं। प्रतिदिन सुबह शाम को 2-2 गुलगुला खिला सकते हैं।

- 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।

नवजात शिशु का स्तनपान महत्वपूर्ण है

माँ का पहला दूध शिशु के लिए अमृत है। ध्यान रखें यदि बच्चा स्तनपान नहीं कर पा रहा हो, तब या बच्चा काफी कमजोर होने पर स्तनपान ना कर पाने की दशा में –



- माँ का दूध साफ कटोरी में निकालकर शिशु को पिलायें।
- हर एक दो घण्टे में स्तनपान करायें।
- आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, ए. एन. एम दीदी की सलाह लें।



- ❖ माताओं को कमजोरी ना आये इसलिए एक अतिरिक्त भोजन लें एवं आंगनबाड़ी से पोषणआहारप्राप्तकरें।
- ❖ शिशु के साथ उचित लगाव रह सके इसलिए शिशु को दो तीन घण्टों से ज्यादा अपने से दूर न करें।

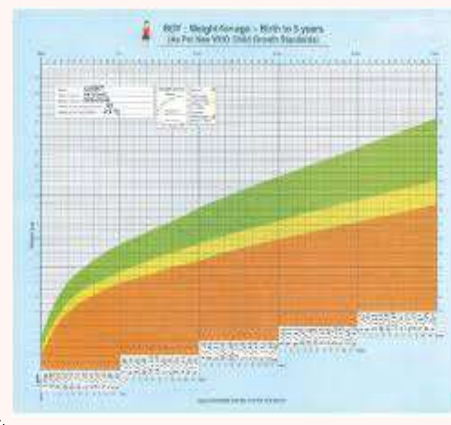
हर माह- छह महीने तक बच्चे का वनज 700 ग्राम प्रति माह तक बढ़ना चाहिए।



हर माह-आंगनबाड़ी केन्द्र में बच्चे का वनज करायें।



ग्रोथ चार्ट अवश्य रखें एवं आंगनबाड़ी में ग्रोथ चार्ट अवश्य देखें।



बालको आरोग्य परियोजना के अंतर्गत ग्राम चुईया 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 है। 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 है। तो अपने व अपने परिवार का इलाज कराने वेदांता ग्रामीण चिकित्सालय अवश्य आयें।