पोषण पत्रिका

vedanta transforming for good | balco

बालको सीएसआर आरोग्य परियोजना की पहल...

अंक-3 | नवंबर - 2024 | स्वास्थ्य जागरूकताकार्यक्रम

सरोजनी की जुबानी, गांव में सुनी जा रही पोषण की कहानी

जब आदमी या उसके बच्चों पर कोई विपदा आती है तो वह उससे लड़ता है और अगर वह सफल हो गया तो उसकी जीत की गाथा एक कहानी बन जाती है ऐसा ही कुछ जामबहार की सरोजनी के साथ हुआ। शादी के बाद जब उसे पहली लड़की हुई तो सब कुछ सामान्य चला और वह उपने बच्ची को सामान्य ढंग से पालन पोषण करती रही। लेकिन जब वह आरोग्य परियोजना के संपर्क में आई तब उसे यह जानकर आश्चर्य हुआ कि उसकी तीन वर्षीय बालिका स्वास्थ्य मापदंडों के तहत कुपोषण की श्रेणी में थी।

उसके मन में अपनी बच्ची को कुपोषण के कचक्र से बाहर निकालने का विचार आया और अपने इस विचार को उसने लक्ष्य बनाकर आरोग्य परियोजना के हर कार्यक्रम में शामिल होती गई। और उसने इस दौरान यह सीखा कि कैसे एक सामान्य भोजन को पौष्टिक भोजन में बदला जाये और इसके लिए उसने स्वयं अपने घर से पहल शुरू की। घर में मौजूद खाने की चीजों को कुछ अलग तरीके से बनाना शुरू किया जिसमें हरी सब्जियों के अलावा औषधीय सब्जियां शामिल थी।

इनसे तैयार भोजन को उसने घर की दिनचर्या में शामिल कर लिया और घर के सभी सदस्य उसकी बच्ची सहित इस सामान्य भोजन से बने पौष्टिक भोजन को ग्रहण करने लगे इसके परिणाम स्वरूप बच्ची के स्वास्थ्य में निरंतर सुधार आता गया। जब यह बात गांव के अन्य महिलाओं को मालूम हुई तो उन्होने सरोजनी से संपर्क साधा और धीरे - धीरे आरोग्य परियोजना से जुड़ी और सरोजनी ने गांव की हर महिला को सामान्य भोजन को कैसे पोष्टिक भोजन बनाया जाये यह सिखाना शुरू किया, सरोजनी की यही जुबानी गांव में पोषण की कहानी बन गई और महिलाये आज पोष्टिक आहार बनाना घर में ही सीख गई।

बालको सामुदायिक विकास विभाग के अंतर्गत संचालित **आरोग्य परियोजना** का क्रियान्वयन संस्था सोशल रिवाईवल 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, एचआईव्ही/ एड्स, एनिमिया जागरूकता हेतु किया जा रहा है।

बच्चे खुशी से खेलें खेल

बच्चे खुशी से खेलें खेल
कभी बने बस कभी बन जाए रेल
मोहन ने सीटी बजायी है
राधा ने झंडी दिखाई है।

हम सब मिलकर बैठेंगे
मामी के घर जायेंगे
बस में चढ़कर जायेंगे
चिड़िया घर घूम आयेंगे।

भालू चाचा बन्दर मामा
हाथी भैया देख कर आना
बस है चलती बच्चो तेज
आओ इससे लगायें रेंस।

चार पहियों की मोटर कार
उसमें बैठी सवारी चार
मोटर गाड़ी का रंग है लाल
बड़ी तेज है इसकी चाल
पापा इसमें आयेंगे
हमे मेले में ले जायेंगे।

आंगनबाड़ी केन्द्रों में बच्चों व गर्भवती महिलाओं के पोषण के लिए मिलने वाली रेडी टू ईट के पौष्टिक व्यंजन भाग - 3

रेडी टु ईट दलिया का पौष्टिक खुर्मी

समय 15-20 मिनट

सामग्री:

1. दलिया (आंगनबाडी से प्राप्त रेडी टु ईट)
2. तेल (सोयाबीन तेल या अन्य कोई खाने योग्य तेल)
3. नारियल (कद्दूकस)
4. तिल (सफेद)
5. फल्ली दाना

विधि -

एक साफ कढाई में 8-10 फल्ली दाना को सुखा भून ले, फिर 1 चम्मच तिल को भी सूखा भून लें। फल्ली ठंडा होने पर छिल्का निकाल लें फिर इसे दरदरा कूट लें। अब एक साफ बर्तन में 1 कटोरी दलिया ले इसमें 1 चम्मच भुना हुआ तिल एवं 2 चम्मच भुना हुआ व दरदरा किया हुआ फल्ली मिलाएं। इसमें 1 चम्मच कद्दूकस किया हुआा नारियल भी डाल सकते है

अब इस मिश्रण को थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाकर आटे जैसा गूंथ लें। इसे मनचाहा आकार दे। एक कढाई में तेल डालकर इन्हें भूरा होने तक तलें। अपका रेडी टू ईट पौष्टिक खुर्मी तैयार है। आप इसे ज्यादा मात्रा में भी बनाकर रख सकते है। उपरोक्त विधि अनुसार मात्रा का ध्यान रखें। इस पौष्टिक खुर्मी को बनाकर एक सप्ताह तक हवा बंद डिब्बे में रख सकते है। प्रतिदिन सुबह शाम बच्चे को 2-2 खुर्मी खिलायें।

नोट

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

नवजात शिशु के जन्म के बाद उसकी देखभाल के लिए कुछ महत्वपूर्ण कदम और सावधानियाँ होती हैं जिन्हें पालन करना आवश्यक है। यहाँ पर नवजात शिशु की देखभाल के लिए कुछ मुख्य कदम और सावधानियाँ दी जा रही हैं:-

1. सांस लेना और श्वसन प्रणाली की जाँच

- जन्म के बाद, शिशु की श्वसन प्रणाली का सही से काम करना जरूरी है। अगर शिशु को साँस लेने में समस्या हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

2. नवजात का तापमान बनाए रखना

- नवजात शिशु को ठंड से बचाना बहुत जरूरी है। उसे गर्म और सूखी जगह पर रखें। बच्चें को ज्यादा समय तक खुला नहीं छोड़ें और हलके कपड़े पहनाएं।

3. नवजात को स्तनपान कराना

- जन्म के तुरंत बाद शिशु को स्तनपान कराना चाहिए। यह न केवल शिशु के पोषण के लिए जरूरी है, बल्कि उसकी इम्यूनिटी को भी मजबूत करता है।
- पहले कुछ दिनों में, माँ का कोलोस्ट्रम (प्रारंभिक दूध) शिशु के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

4. नवजात का शौच और मूत्र मार्ग की देखभाल

- शिशु के निचले हिस्से को साफ रखें और डायपर बदलते समय ध्यान रखें कि उसकी त्वचा पर रैश न हों।
- शौच और मूत्र के बाद बच्चे की त्वचा को साफ और सूखा रखें।

5. नवजात की नाभि का ध्यान रखें

- नाभि की देखभाल बहुत महत्वपूर्ण है। नाभि को साफ और सूखा रखें। अगर नाभि से कोई गंध या मवाद निकलता है तो डॉक्टर से संपर्क करें।

6. इन्फेक्शन से बचाव

- हाथ धोने के बाद ही बच्चे को छुएं, ताकि बच्चे में संक्रमण का खतरा न हो।
- शिशु को किसी भी गंदे या अव्यवस्थित जगह पर न रखें।

7. नवजात के स्वास्थ्य की नियमित जांच

- डॉक्टर से शिशु की नियमित जांच करवाएं। यह सुनिश्चित करेगा कि शिशु स्वस्थ है और समय पर सभी टीके लगाए जा रहे हैं।

8. कंपकपी और बुखार

- यदि शिशु को बुखार या कंपकपी हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

9. सोने की सही स्थिति

- शिशु को हमेशा पीठ के बल लिटाकर सोने दें। इससे सडन, इंफेंट, डेथ, सिंड्रोम (SIDS) का खतरा कम होता है।

10. आहार और जलवायु के अनुसार देखभाल

- गर्मियों में शिशु को ज्यादा गर्मी से बचाकर रखें, और सर्दियों में ठंडी हवाओं से उसे सुरक्षित रखें।
- शिशु को अच्छी तरह से खिलाने के लिए, हर 2-3 घंटे में स्तनपान कराएं।

11. नवजात की आँखों और कानों की देखभाल

- शिशु की आँखों और कानों को साफ रखें। यदि आँखों में कोई सूजन या इंफेक्शन हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

12. सावधानी और ममता

- शिशु के साथ शांति से पेश आएं। शिशु की देखभाल में धैर्य और प्यार बहुत महत्वपूर्ण है।

सावधानियाँ:-

- शिशु के शरीर पर किसी प्रकार की सूजन, घाव या कोई असामान्य लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- शिशु को ज्यादा समय तक बिना देखे-समझे न छोड़ें।
- अगर शिशु को बुखार, दस्त या उल्टियाँ हो तो उसे तुरंत चिकित्सा सहायता दें।

इन सभी कदमों और सावधानियों के पालन से शिशु का स्वास्थ्य और विकास सही दिशा में रहेगा।

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 रूपये के पंजीयन शुल्क में इलाज एवं दवायें दी जाती है। 10 रूपये के टोकन के अलावा किसी भी प्रकार की राशि नहीं ली जाती है। सामान्य खूंन 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।