

शुभकामना संदेश

सादर नमस्कार

हमें बहुत खुशी हो रही है की हमारी संस्था सोशल रिवाइवल ग्रुप ऑफ अर्बन रूरल एंड ट्राइबल (स्रोत) को कार्य करते हुए 25 वर्ष पूर्ण हो गए हैं जब हमने कार्य प्रारम्भ किया था और आज जब हम 2024 में खड़े हैं तो समाज में बहुत से बदलाव आये हैं हमने भी समाज की जरूरत के हिसाब से अपने कार्य शैली एवं कार्य में बदलाव किया है हम समाज के हित में विभिन्न हितधारकों के साथ मिलकर उनके स्वास्थ्य, पोषण, आजीविका, पर्यावरण, सुरक्षा के लिए कार्यरत हैं बालको सामुदायिक विकास विभाग के साथ मिलकर महिला एवं बाल विकास तथा स्वास्थ्य विभाग के मार्गदर्शन में हम कुपोषण के दर को कम करने के लिए कार्य कर रहे हैं। यह पत्रिका इसी दिशा में बढ़ाया गया एक और कदम हैं आप सबका सहयोग इसी तरह बना रहे।



आपका
डिक्शन मसीह
अध्यक्ष
स्रोत संस्था, छत्तीसगढ़

गांव में नहीं थी पोषण बाड़ी अब घर घर में बनी सुनीता मांझी की पोषण बाड़ी

एक दौर था जब गांव के लोग खेतों के धान की फसल से ही पेट भरा करते थे पोषण युक्त भोजन का कोई माध्यम नहीं था ऐसे में सुनीता मांझी गांव में कुपोषण एवं एनीमिया के संकट से जुझ रहें गांव की नाव को पार लगाने स्वयं मांझी बनकर चल पड़ी घर घर में पोषण बाड़ी की अलख जगाने और आज आलम यह है कि गांव के घर घर में सुनीता मांझी की पोषण बाड़ी तैयार हो गई है।

यह कहानी बालको से लगभग 8 किलोमीटर दूर पहाड़ी पर बसे ग्राम खेतार की है जहां वनोपज और धान ही जीविकोपार्जन के साधन हैं यहां के महिलाओं और बच्चों को पर्याप्त मात्रा में पोषणयुक्त भोजन नहीं मिल पाता था ऐसे में सुनीता मांझी जब गांव में आरोग्य परियोजना के पुहंचने पर जुड़ी तो उसे पोषण युक्त आहार का सबसे पहले ज्ञान प्राप्त हुआ। और वह इसे स्वयं में अमल करते हुए घर में ही पूर्व में बनी बाड़ी को पोषण बाड़ी में बदलने का बीड़ा उठाया। घर की बाड़ी में हरी सब्जियों के साथ औषधीयुक्त सब्जी जैसी कई विभिन्न प्रकार की सब्जियों का उत्पादन शुरू किया। इसका फायदा उसे तब हुआ जब उसका 3 वर्ष का बच्चा जो स्वास्थ्य विभाग के मापदण्ड के तहत कुपोषण की श्रेणी में था उसके स्वास्थ्य में धीरे धीरे सुधार आने लगा और बच्चा जब कुपोषण के दायरे से बाहर आकर जब स्वस्थ हुआ और उसका शारीरिक विकास होने लगा तब सुनीता मांझी को पोषण बाड़ी का महत्व समझ में आया और उसके बाद उसने गांव की महिलाओं को आरोग्य परियोजना से जोड़कर पोषणबाड़ी तैयार करने का अभियान चलाया। और इसमें वह कैसे सफल हुई आज यह गांव खेतार के हर घर में तैयार हुई पोषण बाड़ी को देखकर जाना जा सकता है। आज सुनीता मांझी एक वर्ष की अथक मेहनत के बाद गांव की महिलाओं एवं बच्चों को कुपोषण के कुचक्र रूपी नदी से निकालने वाले नाव की एक मांझी बनकर सामने आई है।



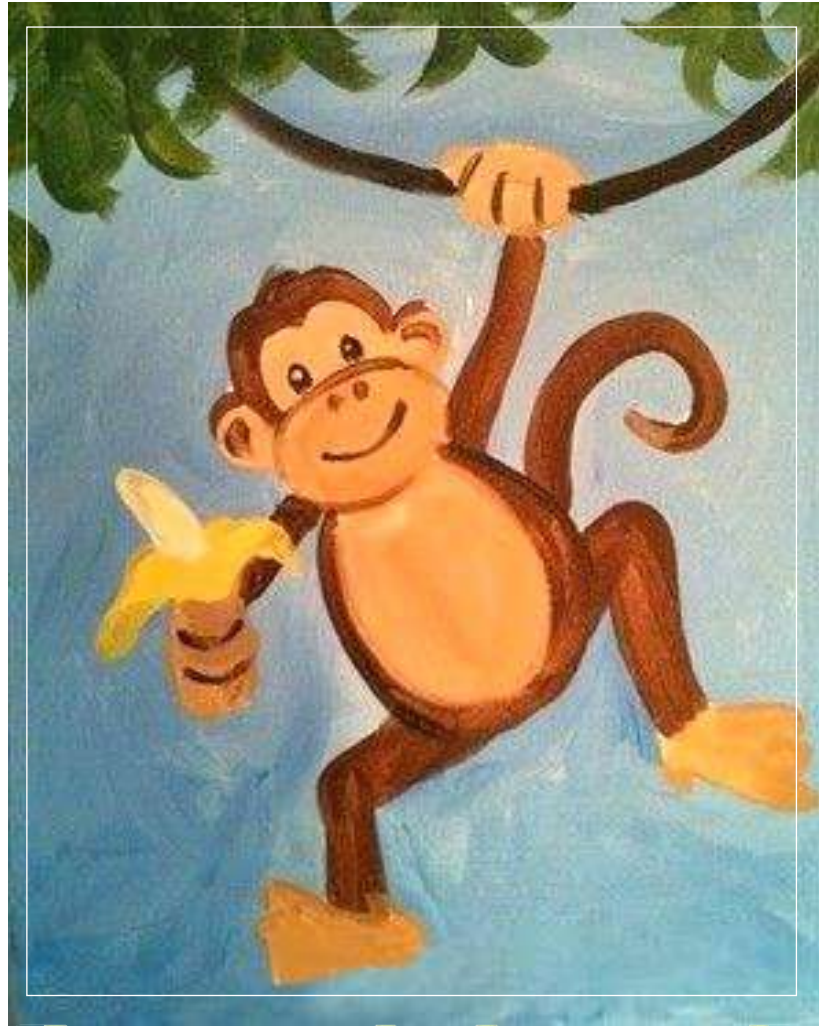
बालको सामुदायिक विकास विभाग के अंतर्गत संचालित आरोग्य परियोजना का क्रियान्वयन संस्था सोशल रिवाइवल ग्रुप ऑफ अरबन रूरल एंड ट्राइबल संस्था (स्रोत) द्वारा महिला एवं बाल विकास विभाग एवं स्वास्थ्य विभाग के मार्गदर्शन में कोरबा जिले के कोरबा विकास खण्ड के चिन्हित 45 शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों में कुपोषण, मातृ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

भालू की कहानी

(बच्चों को अभिनय के साथ तीन भालूओं की कहानी सुनायें।)



एक जंगल में तीन भालू रहते थे- माँ भालू, पापा भालू और बच्चा भालू। एक दिन माँ भालू ने खीर बनायी। खीर गरम थी, इसलिए माँ ने कहा - "चलो, हम जंगल में थोड़ा घूम आये, तब तक खीर ठंडी हो जाएगी। फिर हम खा पायेंगे"। माँ ने तीन कटोरियों में खीर रख दी और फिर घूमने निकल गये। उसी समय मिनी नाम की एक लडकी अपने घर का रास्ता भूलकर वहाँ आ पहुँची। सामने भालूओं का घर देखा और उसमें घुस गयी। उसे बहुत भूख लगी थी। सामने मेज पर तीन कटोरियों में उसने खीर रखी हुई देखी। सबसे पहले उसने पापा भालू की कटोरी देखी। लेकिन उसे लगा कि वह कटोरी उसके लिये बहुत बड़ी थी। फिर उसने माँ भालू की कटोरी देखी। ये कटोरी भी उसे बहुत बड़ी लगी। अंत में उसने सबसे छोटी वाली कटोरी में देखा, "हाँ, इतनी खीर मैं खा सकती हूँ"। ये सोचकर वह सबसे छोटी कुर्सी पर बैठ गयी और खीर खाने लगी। खीर खत्म करते ही उसे नींद आने लगी। वह कमरे में गयी। वहाँ तीन बिस्तर लगे हुए थे - दो बड़े और एक छोटा। मिनी छोटे वाले बिस्तर पर जाकर सो गयी। उसी समय तीनों भालू घूमकर वापस घर चले आये। बच्चा भालू अपनी खीर की कटोरी खाली देखकर रोने लगा। पापा भालू और माँ भालू ने अपनी कटोरी में से थोड़ी खीर उसे दे दी खीर खाने के बाद तीनों सोने के लिए कमरे में गये। बच्चा भालू ने देखा कि उसके बिस्तर पर कोई लडकी सो रही थी। "ये लडकी कौन है", तीनों ने एक साथ कहा अचानक मिनी की आँख खुल गयी। तीन भालूओं को एक साथ सामने देखकर वह डर गयी। "डरो मत, तुम कौन हो" "माँ भालू ने प्यार से पूछा।" मैं मिनी हूँ, मैं अपने घर का रास्ता भूलकर यहाँ आ पहुँची"। मिनी ने डर डर के कहा। "कोई बात नहीं, हम सब मिलके तुम्हारा घर ढूँढेंगे", पापा भालू ने मिनी का सिर सहलाते हुए यह कहा। यह कहा तीनों भालू उसे लेकर निकल पड़े, उसका घर ढूँढने में उसकी मदद की और उसे उसके घर पहुँचा दिया।



**कूदकूद कर बंदर आता,
खों खों करके मुझे डराता।
जब मैं डरकर रोने लगता,
नाच नाच कर मुझे हंसाता।**

आईये कुछ नया बनाते हैं पौष्टिक खाते हैं

चावल और मसूर दाल का चीला



एक बार परोसने के लिए
तैयार व्यंजन में मिलने वाले
पोषक तत्व की मात्रा

पोषक तत्व

उर्जा (किलो कैलोरी में)	320
प्रोटीन (ग्राम)	8.8
वसा (ग्राम)	10.5
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	47.6
विटामिन ए (माइक्रो ग्राम)	100.6
विटामिन सी (मिग्रा)	7
फोलिक एसिड	11.0
कैल्शियम (मिग्रा)	48.3
आयरन (मिग्रा)	2.7
जिंक (मिग्रा)	1.2

समय - 10 से 15 मिनट

एक बार परोसने के लिए - दो मध्यम आकार का चीला लगभग 45 ग्राम प्रति चीला

आवश्यक सामग्री

- चावल 45 ग्राम (10 बड़े चम्मच)
- मसूर दाल 20 ग्राम (5 चम्मच)
- मौसम अनुसार भाजी या धनिया पत्ती
- पानी जरूरत अनुसार
- नमक स्वाद अनुसार
- तेल

विधि :-

- चावल और मसूर दाल को रातभर भिगो कर रखे। दूसरे दिन पानी डालकर पीसकर गाढ़ा पेस्ट बना लें।
- अब इसे 24 घण्टे के लिए कमरे के तापमान पर छोड़ दे ताकि खमीर उत्पन्न हो जाये।
- चावल और मसूर के पेस्ट में नमक और भाजी या धनिया पत्ती को डालकर मिला लें।
- तवा गर्म कर तेल लगा लें तथा चीला बना लें। चीला को दोनों तरफ तेल लगाकर सेकें एवं गर्मागर्म परोसें।

सुझाव:-

- मसूर दाल की जगह चना दाल का उपयोग किया जा सकता है।
- चीला जब बन रहा हो तो उसमें बच्चे के स्वाद अनुसार किंसा हुआ गाजर, पत्तागोभी, प्याज और टमाटर डाला जा सकता है।

गर्भावस्था के दौरान पत्नी की देखभाल के लिए सुझाव

● **स्वस्थ आहार का ध्यान रखें** - पत्नी को पोषक तत्वों से भरपूर भोजन देने में मदद करें, जैसे हरी सब्जियां, दालें, फल, दूध आदि।

● **आराम सुनिश्चित करें** - पत्नी को पर्याप्त आराम और नींद लेने दें। थकान और तनाव से बचने में मदद करें।

● **चिकित्सकीय जांच का ध्यान रखें** - नियमित रूप से डॉक्टर के पास चेकअप के लिए जाने में साथ दें। समय पर आयरन और कैल्शियम की गोलियां लेने के लिए याद दिलाएं।

● **भावनात्मक सहयोग दें** - पत्नी की शारीरिक और मानसिक स्थिति को समझें और उन्हें हर संभव भावनात्मक समर्थन दें।

● **हल्के कामों में मदद करें** - घर के कामों में मदद करें, जिससे पत्नी को ज्यादा मेहनत करने की जरूरत न पड़े।

● **व्यायाम और टहलने के लिए प्रेरित करें** - डॉक्टर की सलाह के अनुसार पत्नी को हल्की एक्सरसाइज या टहलने के लिए प्रेरित करें।

● **नशे से दूर रहें** - परिवार के माहौल को सकारात्मक और स्वस्थ बनाए रखने के लिए धूम्रपान और शराब से दूर रहें।

● **महत्वपूर्ण जानकारी पर ध्यान दें** - गर्भावस्था से संबंधित शिक्षा प्राप्त करें और पत्नी को भी जागरूक करें।

● **इमरजेंसी की तैयारी रखें** - आपात स्थिति में उपयोगी नंबर और अस्पताल की जानकारी हमेशा तैयार रखें।

अस्पताल का चयन पहले से करें - नजदीकी अच्छे अस्पताल का चयन करें और वहां पहुंचने की योजना बनाएं।

● **शांत और सकारात्मक रहें** - प्रसव के समय पत्नी को सकारात्मक और शांत माहौल देने की कोशिश करें।

● **समय पर अस्पताल पहुंचें** - प्रसव के लक्षण जैसे पेट में दर्द, पानी का रिसाव, या ब्लीडिंग पर तुरंत ध्यान दें और अस्पताल ले जाएं।

● **साथ रहें** - प्रसव के दौरान पत्नी का हाथ पकड़कर या उनकी बात सुनकर उन्हें भावनात्मक सहारा दें।

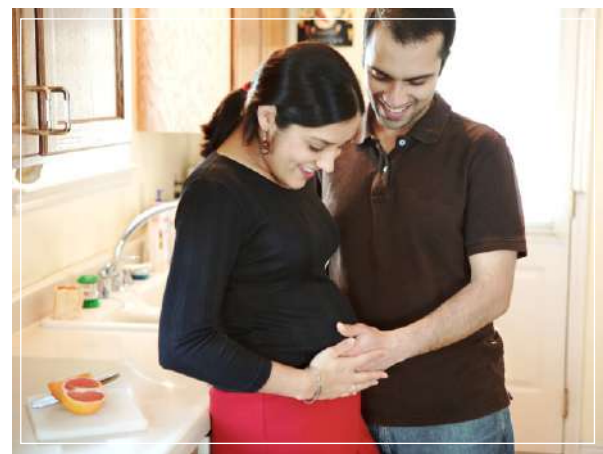
● **जरूरी सामान तैयार रखें** - अस्पताल में जाने से पहले पत्नी और बच्चे के लिए जरूरी सामान जैसे कपड़े, दस्तावेज और अन्य सामान तैयार रखें।

● **डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें** - डॉक्टर और नर्स की सलाह पर अमल करें और उनकी सहायता करें।

● **धैर्य रखें** - प्रसव के दौरान धैर्य बनाए रखें और पत्नी को मानसिक रूप से शांत रखने में मदद करें।

● **बच्चे और पत्नी की देखभाल पर ध्यान दें** - प्रसव के बाद मां और बच्चे की स्थिति के बारे में जानकारी रखें और उनकी देखभाल में सहयोग करें।

इन सुझावों से पति अपनी पत्नी की गर्भावस्था और प्रसव के समय बेहतर देखभाल कर सकते हैं।



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 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।