पोषण पत्रिका

आरोग्य परियोजना की पहल...

vedanta transforming for good | balco

अंक-1 | सितंबर - 2024 | स्वास्थ्य जागरूकताकार्यक्रम

शुभकामना संदेश

बालको सीएसआर की आरोग्य परियोजना के माध्यम से बालको द्वारा महिलाओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य के स्वास्थ्य एवं पोषण के लिए कार्य किया जा रहा है निश्चित ही उसका लाभ क्षेत्र की माताओं और बच्चों को मिल रहा है।

पोषण स्वास्थ्य के क्षेत्र मे एक और कदम बढ़ाते हुए यह पोषण पत्रिका निश्चित ही लोगों को जागरूक करने एवं कार्यरत अमले को प्रात्साहित करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।

आपके इस कदम और प्रथम प्रकाशित पोषण पत्रिका हेतु बालको एवं क्षेत्र की जनता को बहुत बहुत शुभकामनायें।

श्रीमती रेनू प्रकाश

जिला कार्यक्रम अधिकारी
महिला एवं बाल विकास विभाग
जिला कोरबा (छ.ग.)

बिन्दिया ने अपने आंगनबाड़ी केन्द्र को बनाया पोषण की बिन्दिया

भवन नहीं पर जज्बे में कमी नहीं

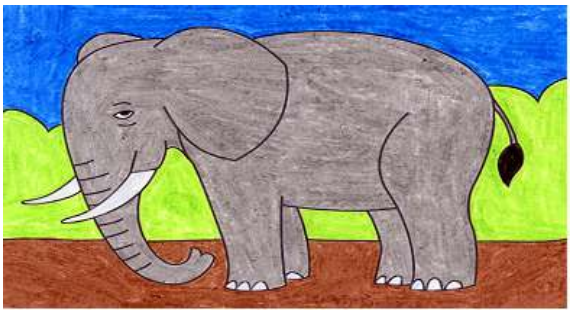
अगर कोई व्यक्ति अपने मन में कुछ कर गुजरने की तमन्ना रखता है तो वह सुविधाओं का इंतजार नहीं करता। संसाधनों के अभाव में भी वह उस मुकाम को हासिल कर लेता है जिसको लक्ष्य बनाकर वह अपने कर्मपथ पर चलता है ऐसी ही एक कहानी शहर में संचालित आंगनबाड़ी केन्द्र के कार्यकर्ता बिन्दिया केरकेट्टा की है जिसने अपनी मेहनत और लगन से अपने केन्द्र को पोषण की बिन्दिया बना बिया। जिसके पास आंगनबाड़ी केन्द्र का भवन भी नहीं है फिर भी केन्द्र में आने वाले बच्चों के संर्वांगीण विकास के लिए वह एक नियमित कार्ययोजना बनाकर सरकार के द्वारा दी गई जिम्मेदारी का निर्वहन करते आ रही है। कोरबा जिला मुख्यालय से महज 2 किलोमीटर दूर डिंगापुर बस्ती में महिला बाल विकास विभाग का एक आंगनबाड़ी केन्द्र संचालित है डेढ़ वर्ष पूर्व केन्द्र का भवन जर्जर होकर गिर पड़ा गिरने के बाद केन्द्र बस्ती के ही एक किराये के मकान में चलाना पड़ा।

कार्यकर्ता बिन्दिया केरकेट्टा ने जब यह देखा कि केन्द्र को भवन नहीं मिलने तक किराये के मकान में चलाना पड़ेगा क्योंकि वह जानती थी कि केन्द्र मे बच्चों को बैठाना एवं सिखाने का एक अलग स्वतंत्र. वातावारण होता है खुला वातावरण होने के कारण बच्चें केन्द्र में जो आजादी महसूस करते हैं वह किराये के मकान में नहीं हो सकता। आसपास के मकान लोगों का आना जाना बच्चों के सीखने और पढ़ने के वातावारण में खलल डालता है बिन्दिया यह जानते हुए भी किराये के मकान में चल रहे आंगनबाड़ी केन्द्र को ही अपनी कर्मस्थली माना और चल पड़ी अपने केन्द्र को महिला एवं बाल विकास विभाग के विकास के माथे की बिन्दिया बनाने। घर घर जाकर केन्द्र के पुराने बच्चों को वापस लाया साथ ही नये स्थान पर केन्द्र चलने के कारण नये बच्चों और उसके अभिभावको को भी इससे जोड़ा और इस तरह उसने अपने केन्द्र को एक फूल की पंखुड़ी की तरह सजाया और उसके बाद बच्चों के स्वास्थ्य के मद्देनजर पौष्टिक आहार देने का मन बनाया और अपनी सहायिका एलिजाबेथ खलखो के सहयोग से तथा बालको सामुदायिक विकास विभाग के आरोग्य परियोजना से जुड़कर भोजन को अलग अलग प्रकार से पौष्टिक और स्वादिस्ट बनाने के कार्य प्रारम्भ किया। वह जानती थी कि आज के दौर में बच्चे घर में सामान्य भोजन तो पाते है किन्तु पौष्टिक भोजन से कभी कभी दूर हो जाते हैं ऐसी स्थिति में आंगनबाड़ी ही पौष्टिक आहार का एक बड़ा साधन उनके लिए है अपने स्वयं के हाथों से उसने आहार बनायें एवं उसके पोषण में वृद्धि के लिए छाटी छोटी बातो का ख्याल रखा जैसे खानें मे मुनगा भाजी, नीबूं, कच्चा तेल, मीठा पत्ती तथा मिक्स दाल का उपयोग करना। बिन्दिया के इस पौष्टिक भोजन की चर्चा बस्ती में होने लगी। जो बच्चे नियमित आंगनाबड़ी नहीं आते थे वे भी नियमित आने लगे। बच्चों को देने वाले पौष्टिक आहार ने बिन्दिया के इस आंगनबाड़ी केन्द्र को पूरे डिंगापुर बस्ती में बिन्दिया की तरह चमका दिया। जिसकी सफलता की कहानी बच्चों के चेहरे की चमक और मुस्कान सुनाती है।

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।

हाथी सूड़ हिलाता है

देखो देखो मोटा हाथी
लम्बी सूंड़ हिलाता है!
बड़े बड़े दो कान है उसके
छोटी पूंछ दिखाता है...



क्र.	बीज व सामाग्री का नाम	मात्रा
1	लौकी	10 ग्राम
2	मखना	10 ग्राम
3	ग्वारफली	25 ग्राम
4	भिण्डी	25 ग्राम
5	पालक भाजी	25 ग्राम
6	लाल भाजी	25 ग्राम
7	मक्का	25 ग्राम
8	बरवट्टी	25 ग्राम
9	हजारा (5 लीटर)	1 नग
10	अल्ट्राजाईम (जैविक खाद)	5 किलो

आप भी लगा सकते हैं पोषण बाड़ी या किचन गार्डन

आप सभी अपने घरों में छोटी पोषण बाड़ी या किचन गार्डन लगा सकते हैं पोषण बाड़ी या किचन गार्डन के लिए बहुत बड़ी जगह की आवश्यकता नही है बस इच्छाशक्ति होनी चाहिए और किचन गार्डन बनकर तैयार हो जायेगा।

आप अपने छोटे से आंगन, छत या बाड़ी में छोटी जगह से शुरूआत कर सकते हैं आप गमले, पुराने बाल्टी, तगाड़ी, प्लास्टिक के पाईप आदि में सब्जियां, धनिया, मिर्च आदि लगा सकते हैं। और इससे आपको मिलेगी ताजी ताजी अपनी उगाई हुई सब्जियाँ। तो हो जाईयें तैयार और लगाईये पोषण बाड़ी।

पोषण माह कार्यक्रम के अंतर्गत बालको आरोग्य परियोजना के माध्यम से 100% पोषण बाड़ी एवं नंदघर परियोजना के अंतर्गत 20 पोषण बाड़ी का वितरण आंगनबाड़ी केन्द्रों तथा गर्भवती एवं शिशुवती महिलाओं के मध्य किया गया है। पिछले तीन वर्षों के दौरान 300 से भी अधिक पोषण बाड़ी को प्रोत्साहित किया गया है।

पोषण पत्रिका
आरोग्य परियोजना की पहल...
vedanta transforming for good | balco

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

रेडी टू ईट दलिया का पौष्टिक लड्डू

समय 15 मिनट
सामग्री :-

- दलिया (आंगनबाडी से प्राप्त रेडी टू ईट)
- तेल (सोयाबीन तेल या अन्य कोई खाने योग्य तेल)
- इलायची पाउडर
- नारियल खोपरा

विधि:-

एक साफ कडाई में 1/2 कटोरी तेल डालें। तेल गर्म होने पर इसमें 1 कटोरी दलिया डालकर धीमी आंच में सुनहरा या हल्का भूरा होने तक भुन ले। ध्यान रहे दलिया जले नही। फिर इस मिश्रण को एक थाली में निकालकर
थोडा ठंडा होने दें। अब इसमें 2 चुटकी इलायची पाउडर मिलाकर मिश्रण में गर्माहट रहते हुए लड्डू का आकार दें। बनाये गए लड्डू से नारियल का खोपरा छिडक दें। आपका रेडी टू ईट का पौष्टिक लड्डू तैयार है।
टीप इसे ज्यादा मात्रा में भी डालकर खा सकते है। उपरोक्त विधि अनुसार मात्रा का ध्यान रखें । इस पौष्टिक लड्डू को बनाकर एक सप्ताह तक हवा बंद डिब्बे में रख सकते हैं। प्रतिदिन सुबह शाम बच्चे को 2-2 लड्डू खिलायें।

नोट: 1. कृपया खाना पकाते समय हाथों, बर्तनों, इत्यादि को साफ- सफाई का विशेष ध्यान रखें।
2. सब्जियों को काटने/ पकाने से पहले धोना सुनिश्चित करें।
3. खाना बनाने के स्थान पर साफ सफाई का ध्यान रखें।

रेडी टू ईट दलिया का पौष्टिक भुर्का

समय 10 मिनट
सामग्री:-

- दलिया (आंगनबाडी से प्राप्त रेडी टू ईट)
- खाने योग्य नारियल तेल (पैराशूट या डाबर कम्पनी का)
- दूध पाउडर (अमूल स्प्रे)

विधि:-

एक साफ बर्तन में 2 चम्मच दलिया एवं 2 चम्मच दूध पाउडर अच्छी तरह से मिलायें। इस मिश्रण में थोडा नारियल तेल मिलाकर मोवन जैसा बना लें। तेल की मात्रा का ध्यान रखें । मिश्रण बंधने जैसा हो उतना ही तेल डालें। आपको रेडी टू ईट दलिया का पौष्टिक भुर्का तैयार है ।
टीप इसे ज्यादा मात्रा में भी बनाकर रख सकते है। ध्यान रखें् जितना दलिया उतना ही दूध पाउडर भी डालना है। इस पौष्टिक बुर्का को बनाकर दक सप्ती तक हवा बेद डिब्बे में रख सकते हैं। इसे प्रतिदिन सुबह शाम बच्चे को 2-2 चम्मच खिलायें।

नोट: 1. कृपया खाना पकाते समय हाथों, बर्तनों, इत्यादि को साफ- सफाई का विशेष ध्यान रखें।
2. सब्जियों को काटने/ पकाने से पहले धोना सुनिश्चित करें।
3. खाना बनाने के स्थान पर साफ सफाई का ध्यान रखें।

गर्भावस्था में क्या करें

एक शरीर मे दो जान, इनका रखें दुगुना ध्यान

क्या करें -

- गर्भ का पता चलते ही शीघ्र पंजीयन करायें।
- दिन में कम से कम 3 से 4 बार भोजन करें
- दो भोजन के बीच में कुछ कुछ खाते रहें
- रात में 8 घण्टे की नींद लें और दिन में भी कम से कम 1 बार आराम करें।
- भोजन में साग, सब्जी, चांवल, दाल, रोटी, फल, दूध इत्यादि का सेवन करें
- कम से कम चार जांच करायें।

क्या ना करें

- भारी वजन ना उठायें।
- उंचाई में न चढ़ें
- फिसलन वाली जगह से सावधान रहें।
- लंबी दूरी की यात्रा ना करें
- डॉक्टर या ए.एन.एम के सलाह बिना दवाईयों का सेवन ना करें।

खतरे के लक्षण

- पैरों मे सूजन आना
- अधिक उल्टी या पेट दर्द
- रक्त का स्राव होना
- वजन ना बढ़ना
- उच्च/निम्न रक्त चाप(हाई /लो ब्लड प्रेशर)
- चक्कर आना इत्यादि।

इस प्रकार के लक्षण पाये जाने पर तुरंत ए.एन.एम/मितानिन दीदी/ स्वास्थ्य केन्द्र में संपर्क करें।

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 वेदांत ग्रामीण चिकित्सालय अवश्य आयें।