

ഈ ദിശയിൽ

പഞ്ചായത്ത് പ്രതിനിധി

- ☛ ഗ്രാമതലത്തിൽ ജനങ്ങളെ ശരിയായ പോഷണത്തെക്കുറിച്ച് ജാഗരൂകരാക്കുക.
- ☛ ഗ്രാമത്തിൽ പെൺകുട്ടികളുടെ വിവാഹം 18 വയസ്സ് തികയുന്നതിനുമുമ്പ് നടക്കുന്നില്ലാ എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- ☛ ഗ്രാമത്തിലെ എല്ലാ ഗർഭിണികളും പ്രസവിക്കുന്നത് ആശുപത്രി അല്ലെങ്കിൽ ചികിത്സാകേന്ദ്രത്തിൽ തന്നെയാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- ☛ ഗ്രാമത്തിൽ ആരും വെളിയിൽ ശൗചം ചെയ്യുന്നില്ലെന്നും, ശൗചത്തിനായി എല്ലാവരും ശൗചാലയമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്നും ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- ☛ ഗ്രാമത്തിലുള്ളവർക്ക് വീട്ടിൽതന്നെ പച്ചിലക്കറികളും മറ്റും കിട്ടുന്നതിനായി വീടുകളിൽ മരങ്ങളും പച്ചിലക്കറികളും വിളയിക്കാൻ ഗ്രാമീണരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ☛ സുരക്ഷിതമായ കുടിവെള്ളവും ശുദ്ധമായ അന്നഭക്ഷവും സുനിശ്ചിതമാക്കുക.
- ☛ ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യശുചിത്വ പോഷണ സമിതികൾ പതിവായി യോഗംചേരുക.

ആംഗൻവാടി പ്രവർത്തകർ

- ☛ പരിചരിക്കപ്പെടുന്നവർക്ക് സമുചിതമായ പോഷണം സംബന്ധിച്ച നിർദ്ദേശങ്ങൾ പതിവായി നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുക.
- ☛ കുട്ടികളുടെ കൃത്യമായ സമ്പൂർണ്ണ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- ☛ കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും ബൗദ്ധികവുമായ വികാസം നിരീക്ഷിക്കുക.
- ☛ ഗർഭിണികളുടെയും നവജാത ശിശുക്കളുടെയും നിരീക്ഷണത്തിനായി നിയമേന വീടുകൾ കയറിയിറങ്ങുക.
- ☛ പതിവായി കുട്ടികളുടെ തൂക്കം നോക്കുക, എന്നിട്ടത് എം.സി.പി. കാർഡിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക. ചുവപ്പ് രേഖയിൽ എത്തിയാലുടൻ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് റെഫർ ചെയ്യുക.

ആശാ പ്രവർത്തക

- ☛ ഗർഭിണികളെ ആശുപത്രിയിൽ പ്രസവിക്കാനായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, എ.എൻ.സി. പരിശോധന ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- ☛ നവജാത ശിശുവിന്റെ പരിചരണത്തിനും പോറ്റുമ്മയെ നിരീക്ഷിക്കാനുമായി 8- 9 തവണ വീടുകൾ കയറിയിറങ്ങുക.
- ☛ അധികം കുപോഷണബാധിതരായ കുട്ടികളെയും തൂക്കക്കുറവുള്ള കുട്ടികളെയും നിരീക്ഷിക്കാനായി എല്ലാ മാസവും വീടുകൾ കയറിയിറങ്ങുക.
- ☛ കുട്ടികളുടെ കൃത്യമായ സമ്പൂർണ്ണ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ ഉറപ്പ് വരുത്തുക.

സ്കൂൾ മാനേജ്മെന്റ് സമിതി

- ☛ കൗമാരപ്രായക്കാരെ അനീമിയയിൽനിന്ന് രക്ഷ നേടുന്നത് സംബന്ധിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുക.
- ☛ കുട്ടികളെ വൃത്തിയും വെടിപ്പും ശുചിത്വവും സംബന്ധിച്ച് ജാഗരൂകരും ബാധ്യസ്ഥരുമാക്കുക.

സാമൂഹ്യാധിക റേഡിയോ സ്റ്റേഷൻ

- ☛ പോഷണത്തിന്റെ വിവിധ വിഷയങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പരിപാടികൾ തയ്യാറാക്കി അത് പ്രക്ഷേപണം ചെയ്യുക.
- ☛ ഹൈജിനുകൾക്കും സാനിട്ടേഷനും, വൈകല്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ശുചിത്വം സൃഷ്ടിക്കുക.
- ☛ വൃത്തിയും ശുചിത്വവും സംബന്ധിച്ച് ജാഗരൂകത പരത്തുക.
- ☛ ദക്ഷണമുണ്ടാക്കുന്നതിന്റെ തദ്ദേശ വിധികൾ, ദക്ഷണത്തിൽ കലോറിയുടെ വർദ്ധനവ്, പോഷകാഹാരം എന്നിവയുടെ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുക.

പഞ്ചായത്ത് പ്രതിനിധികൾ ഗ്രാമീണ തലത്തിൽ എല്ലാ പ്രവർത്തകരെയും സ്ഥാപനങ്ങളെയും ഒത്തൊരുമിപ്പിച്ച് കുപോഷണ വിമുക്തവും, ആരോഗ്യകരവും കരുത്തുറ്റതുമായ ഭാരതം പടുത്തുയർത്തുക.



വീട് തോറും പോഷണ മഹോത്സവം

പോഷണ യജ്ഞം

ജനകീയ വിപ്ലവം



വനിതാ ശിശു വികസന മന്ത്രാലയം
ഭാരത സർക്കാർ



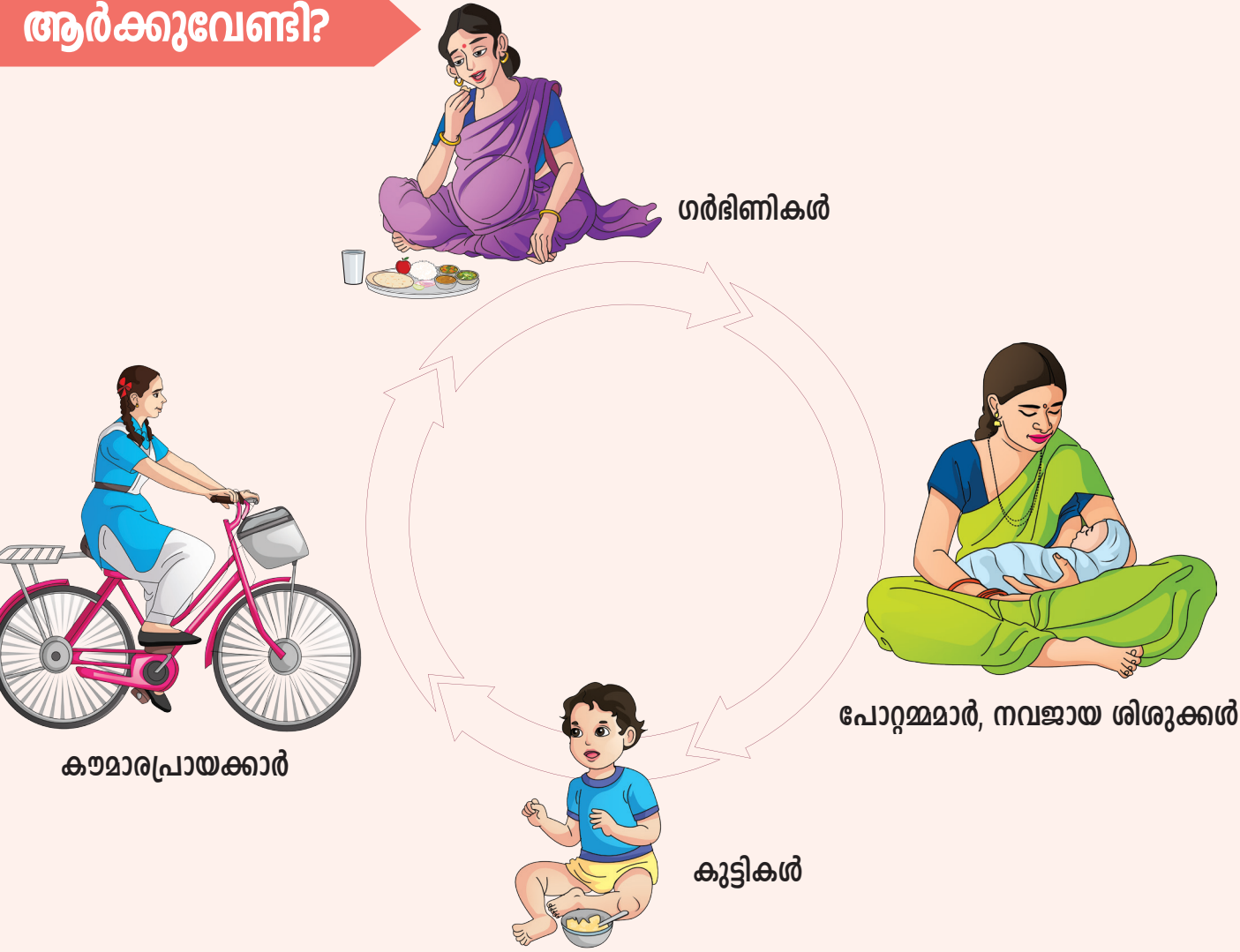
പോഷണ യജ്ഞം ഒരു പരിപാടി എന്നതിലുപരി ഒരു ജനകീയ വിപ്ലവവും പങ്കാളിത്തവുമാണ്. ഈ പരിപാടിയുടെ വിജയത്തിൽ ജനങ്ങളുടെ സഹകരണം ആവശ്യമാണെന്നത് പോലെ പ്രാദേശിക നേതാക്കൾ, പഞ്ചായത്ത് പ്രതിനിധികൾ, സ്കൂൾ മാനേജ്‌മെന്റ് സമിതികൾ, സർക്കാർ വകുപ്പുകൾ, സാമൂഹ്യ സംഘടനകൾ പൊതു സ്വകാര്യ മേഖലകൾ എന്നിവയുടെയെല്ലാം പങ്കാളിത്തവും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഈ പങ്കാളിത്തം നിറവേറ്റുന്നതിനുള്ള ഒരു സുവർണ്ണാവസരം ദേശീയ പോഷണ മാസം എന്ന നിലയിൽ എല്ലാവർക്കും ലഭിച്ചിരിക്കുന്നു. **സെപ്തംബർ 2018 ദേശീയ പോഷണ മാസമായി ആചരിക്കപ്പെടുന്നതായിരിക്കും.** ഈ മാസത്തിൽ എല്ലാ വ്യക്തികളിലും സ്ഥാപനങ്ങളിലും പ്രതിനിധികളിലും നിന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് അവർ തങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വം ഭാരതത്തെ കുപോഷണ വിമുക്തമാക്കുന്നതിന് വേണ്ടി നിർവ്വഹിക്കുന്നുമെന്നാണ്.

നിങ്ങൾ എല്ലാ വീട്ടിലും പോഷണത്തിന്റെ ഉത്സവം ആഘോഷിക്കൂ. നിങ്ങൾ കുട്ടികൾ, കൗമാരപ്രായക്കാർ, ഗർഭിണികൾ. പോറ്റമ്മ എല്ലാവർക്കും നിർദ്ദിഷ്ട പോഷണ സേവനം ലഭ്യമാക്കൂ. നിങ്ങളുടെ ഗ്രാമം കുപോഷണ വിമുക്തമാകണമെങ്കിൽ അത് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കണം.

പോഷണ യജ്ഞം എന്തിനു വേണ്ടി?

രാജ്യത്ത് അല്പ പോഷണം, രക്തക്കുറവ് (അനീമിയ), തുക്കക്കുറവുള്ള കുട്ടികൾ ജനിക്കുക എന്നിവയിൽ കുറവ് വരുത്തുവാനായി വിവിധ മന്ത്രാലയങ്ങളും വകുപ്പുകളും പല വർഷങ്ങളായി കർമ്മനിരതമാണ്. ഈ ദിശയിൽ പ്രതീക്ഷിച്ച പരിണാമം ഇനിയും കൈവരിക്കാനുണ്ട്. പോഷണ യജ്ഞം ടെക്നോളജിയുടെ സഹായത്താൽ പൊതുജനങ്ങളുടെ ദക്ഷണത്തിലും പെരുമാറ്റത്തിലും സകാരാത്മകമായ മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവരും. ഈ പദ്ധതിയിൽ വിവിധ മന്ത്രാലയങ്ങളും വകുപ്പുകളും തമ്മിൽ ഏകോപിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ആവശ്യമുള്ള സഹകരണം പ്രദാനം ചെയ്യും. ഈ യജ്ഞം വിജയിപ്പിക്കുന്നതിനായി പഞ്ചായത്ത് തലംവരെ ഒരു ശക്തമായ പങ്കാളിത്തം ആവശ്യമാണ്. ഈ ദിശയിൽ പഞ്ചായത്ത് പ്രതിനിധികൾ തങ്ങളുടെ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കണം. കുപോഷണം ഇല്ലാതാക്കിക്കൊണ്ട് ഒരു കരുത്തുറ്റ രാജ്യത്തിന്റെ അടിത്തറ പാകണം.

ആർക്കുവേണ്ടി?

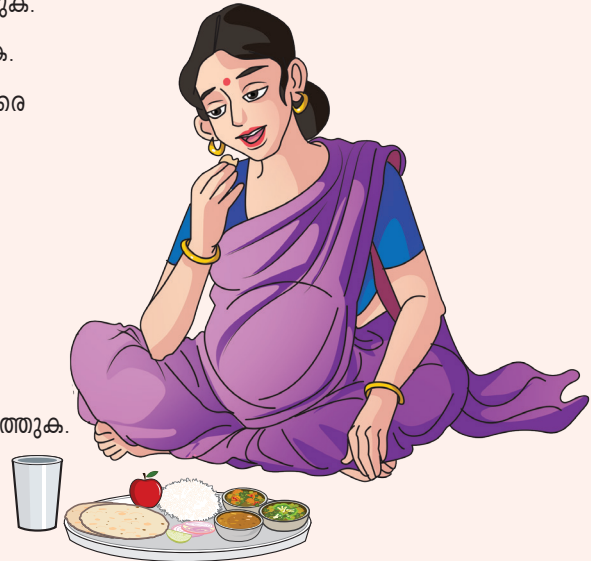


പഞ്ചായത്ത് പ്രതിനിധികളുടെ പങ്ക്

പഞ്ചായത്ത് പ്രതിനിധി ഒരു ജനപ്രതിനിധി എന്ന നിലയിൽ താഴെ പറയുന്ന ഗുണഭോക്താക്കളെ ശരിയായ പോഷണവും സകാരാത്മക മനോഭാവവും സ്വീകരിക്കുവാനായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.

ഗർഭിണികൾ

- ❖ ദിവസവും അയഞ്ഞും വിറ്റാമിനും അടങ്ങിയ വിവിധതരം പോഷകാഹാരം കഴിക്കുക.
- ❖ പോഷക സമൃദ്ധമായ പാലും എണ്ണയും, അയോഡിൻ അടങ്ങിയ ഉപ്പും കഴിക്കുക.
- ❖ ഐ.എഫ്.എ. - യുടെ ഒരു ചുവന്ന ഗുളിക നാലാം മാസം മുതൽ 180 ദിവസംവരെ ദിവസേന കഴിക്കുക.
- ❖ കാത്സ്യത്തിന്റെ നിർദ്ദിഷ്ട മാത്ര കഴിക്കുക.
- ❖ ഒരു ആൽബഡോസോളിന്റെ ഗുളിക രണ്ടാം ത്രൈമാസത്തിൽ കഴിക്കുക.
- ❖ ഉയർന്ന സ്ഥാനത്ത് അടച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന ശുദ്ധജലം മാത്രം കഴിക്കുക.
- ❖ പ്രസവത്തിന് മുമ്പ് കുറഞ്ഞത് 4 എ.എൻ.സി. പരിശോധന എ.എൻ.എം. ചേച്ചി അല്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കൊണ്ട് തീർച്ചയായും ചെയ്യിക്കുക.
- ❖ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രി അല്ലെങ്കിൽ ചികിത്സാ കേന്ദ്രത്തിൽ മാത്രം പ്രസവം നടത്തുക.
- ❖ വ്യക്തിഗത ശുചിത്വത്തിലും വൃത്തിയിലും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ❖ ദക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് സോപ്പുകൊണ്ട് തീർച്ചയായും കൈ കഴുകുക.
- ❖ ശൗചത്തിന് ശേഷം സോപ്പുകൊണ്ട് തീർച്ചയായും കൈ കഴുകുക.
- ❖ എപ്പോഴും ശൗചാലയം ഉപയോഗിക്കുക.



പോറ്റമ്മമാർ

- ❖ ദിവസവും അയഞ്ഞും വിറ്റാമിനും അടങ്ങിയ വിവിധതരം പോഷകാഹാരം കഴിക്കുക.
- ❖ പോഷക സമൃദ്ധമായ പാലും എണ്ണയും, അയോഡിൻ അടങ്ങിയ ഉപ്പും കഴിക്കുക.
- ❖ പ്രസവം മുതൽ 6 മാസം വരെ (180 ദിവസം) ദിവസേന ഐ.എഫ്.എ. - യുടെ ഒരു ചുവന്ന ഗുളിക കഴിക്കുക.
- ❖ കാത്സ്യത്തിന്റെ നിർദ്ദിഷ്ട മാത്ര കഴിക്കുക.
- ❖ ഉയർന്ന സ്ഥാനത്ത് അടച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന ശുദ്ധജലം മാത്രം കുടിക്കുക.

- ❖ **നവജാതശിശു ജനിച്ച്** ഒരു മണിക്കൂറിനകം സ്തനപാനം ആരംഭിക്കുക. ആദ്യത്തെ കൊഴുത്ത മഞ്ഞപ്പാൽ കുഞ്ഞിനെ കുടിപ്പിക്കുക. അമ്മയുടെ ആദ്യത്തെ കൊഴുത്ത മഞ്ഞപ്പാൽ കുഞ്ഞിന്റെ ആദ്യത്തെ വാക്സിനേഷനാണ്.
- ❖ ശിശുവിന് ആദ്യത്തെ 6 മാസം മുലപ്പാലല്ലാതെ മറ്റൊന്നും തന്നെ കൊടുക്കരുത്.
- ❖ നിങ്ങളുടേയും കുഞ്ഞിന്റേയും ശുചിത്വത്തിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ❖ ദക്ഷണം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ദക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനും മുമ്പായി കൈകൾ സോപ്പുകൊണ്ട് തീർച്ചയായും കഴുകുക.
- ❖ കുഞ്ഞിന്റെ ശൗചം നീക്കം ചെയ്തശേഷവും നിങ്ങളുടെ ശൗചത്തിന് ശേഷവും സോപ്പുകൊണ്ട് കൈ തീർച്ചയായും കഴുകുക.
- ❖ കുഞ്ഞിന്റെ ശൗചം ഒഴിവാക്കുന്നതിനും നിങ്ങളുടെ ശൗചത്തിനും വേണ്ടി എപ്പോഴും ശൗചാലയം ഉപയോഗിക്കുക.



കുട്ടികൾ

- ❖ 6 മാസം പൂർത്തിയായാൽ മുലപ്പാലിനൊപ്പം പുറമെയുള്ള ആഹാരം ആരംഭിക്കുക.
- ❖ ദിവസവും അയഞ്ഞും വിറ്റാമിനും അടങ്ങിയ വിവിധതരം പോഷകാഹാരം കൊടുക്കുക.
- ❖ ഉടച്ചതും കൊഴുത്തതുമായ പോഷകാഹാരം കൊടുക്കുക.
- ❖ പോഷക സമൃദ്ധമായ പാലും എണ്ണയും, അയോഡിൻ അടങ്ങിയ ഉപ്പും കഴിക്കുക.
- ❖ ഐ.എഫ്.എ. - യുടെയും വിറ്റാമിൻ എ - യുടെയും നിർദ്ദിഷ്ട മാത്ര കൊടുക്കുക.
- ❖ വയറിലെ കീടങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി 12 മുതൽ 24 മാസം വരെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് അൽബെന്റോസോളിന്റെ പകുതി ഗുളികയും 24 മുതൽ 59 മാസംവരെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഒരു ഗുളികയും വർഷത്തിൽ രണ്ട് തവണ ആംഗൻവാടിയിൽ നിന്ന് കൊടുക്കുക.
- ❖ ആംഗൻവാടിയിൽ പതിവായി കൊണ്ടുപോയി നിർബന്ധമായും കുഞ്ഞിന്റെ തൂക്കം നോക്കിക്കുക.
- ❖ ബുദ്ധിവികാസത്തിനായി പോഷകാഹാരം കുഞ്ഞിന്റെ പ്രായമനുസരിച്ച് ആംഗൻവാടി പ്രവർത്തക, ആശാ, എ.എൻ.എം. അല്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച അളവിൽ നൽകുക.
- ❖ 5 വയസ്സ് പ്രായം വരെ പട്ടികയനുസരിച്ച് എല്ലാ കുത്തിവയ്പ്പുകളും നിയമേന തീർച്ചയായും നൽകുക.
- ❖ വ്യക്തിഗതമായ വൃത്തിയും ശുചിത്വവും ശീലമാക്കുക.
- ❖ ഉയർന്ന സ്ഥാനത്ത് അടച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന ശുദ്ധജലം മാത്രം കുടിക്കുക.
- ❖ ദക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനും കഴിക്കുന്നതിനും മുമ്പായി സോപ്പുകൊണ്ട് കൈകൾ തീർച്ചയായും കഴുകുക.
- ❖ ശൗചത്തിനു ശേഷം സോപ്പുകൊണ്ട് കൈകൾ തീർച്ചയായും കഴുകുക.
- ❖ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് കുട്ടികളോടൊപ്പം കളിക്കുകയും സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ❖ കുട്ടികളുടെ ശൗചം എപ്പോഴും ശൗചാലയത്തിൽ കളയുക.



കൗമാരപ്രായക്കാർ

- ❖ കൗമാരപ്രായക്കാർക്ക് ദിവസേന അയഞ്ഞും വിറ്റാമിനും അടങ്ങിയ വിവിധതരം പോഷകാഹാരം നൽകുക. അതുമൂലം മാസമുറ സമയത്ത് രക്തസ്രാവം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അയണിന്റെ കുറവ് പരിഹരിച്ച് സമ്പൂർണ്ണ വികസനമുണ്ടാകും.
- ❖ പോഷകസമൃദ്ധമായ പാലും എണ്ണയും അയോഡിൻ അടങ്ങിയ ഉപ്പും കഴിക്കുക.
- ❖ ഐ.എഫ്.എ. - യുടെ ഒരു നീല ഗുളിക ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ കഴിക്കുക.
- ❖ വ്യക്തിഗതമായ വൃത്തിയിലും മാസമുറയിലെ ശുചിത്വത്തിലും ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ❖ വയറിലെ കീടങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുവാനായി അൽബെന്റോസോൾ ഗുളിക വർഷത്തിൽ രണ്ട് തവണ കഴിക്കുക.
- ❖ ഉയർന്ന സ്ഥാനത്ത് അടച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ള ശുദ്ധജലം മാത്രം കുടിക്കുക.
- ❖ ദക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് സോപ്പുകൊണ്ട് കൈകൾ കഴുകുക.
- ❖ ശൗചത്തിനുശേഷം സോപ്പുകൊണ്ട് കൈകൾ കഴുകുക.
- ❖ എപ്പോഴും ശൗചാലയം ഉപയോഗിക്കുക.

