

ह्या दिशेने

पंचायत प्रतिनिधी

- ❶ गाव पातळीवर लोकांना योग्य पोषणा विषयी जागरूक करावे.
- ❷ सुनिश्चित करा कि गावातील प्रत्येक मुलीचे लग्न 18 वर्षा पेक्षा कमी वयात होणार नाही.
- ❸ सुनिश्चित करा कि गावातील प्रत्येक गरोदर बाईची प्रसुती इस्पीतळ किंवा रुग्णालयात होईल.
- ❹ सुनिश्चित करा कि गावातील कुणीही
- ❺ उघड्यावर शौच करणार नाही. तसेच गावातील प्रत्येकजण शौचासाठी शौचालयाचा वापर करेल.
- ❻ गावातील लोकांना घरा भोवती झाडे-वृक्ष आणि भाज्या लावण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे. जेणेकरुन कुटुंबांना हिरव्या पालेभाज्या मिळतील.
- ❼ सुरक्षित पिण्याचे पाणी आणि स्वच्छ वातावरणाची सुनिश्चिती करावी.
- ❽ ग्राम आरोग्य स्वच्छता आणि पोषण समितीच्या बैठका नियमितपणे भरवा.

आंगणवाडी कार्यकर्ते

- ❶ आणि देखभालकर्ते सर्वांगीण पोषणा संबंधी नियमितपणे सल्ला देतील.
- ❷ मुलांच्या नियमित आणि पूर्ण लसीकरणाची सुनिश्चिती करा.
- ❸ मुलांच्या शारीरिक आणि बौद्धिक विकासांवर लक्ष देतील.
- ❹ गरोदर स्त्रिया आणि तान्ह्या मुलांची काळजी घेण्यासाठी नियमितपणे घरांना भेटी देतील.
- ❺ मुलांचे नियमितपणे वजन करावे. आणि एम.सी.पी. कार्डात ते नमूद करावं. लाल वर्तुळात येताच जवळच्या आरोग्य केंद्रावर रेफर करावं.

आशा कार्यकर्ता

- ❶ गरोदर स्त्रियांना इस्पीतळा सारख्या संस्थांमध्ये प्रसुती करवून घेण्यासाठी उत्तेजन द्या तसचं ए.एन.सी. तपासणी सुनिश्चित करा.
- ❷ तान्ह्या बाळाची देखभाल आणि बाळंत बाईवर लक्ष ठेवण्यासाठी 8-9 वेळा त्यांच्या घरांना भेटी द्या.
- ❸ अतिकुपोषित बालके आणि कमी वजनाच्या बालकांवर लक्ष देण्यासाठी दर महिन्याला त्यांच्या घरांना भेटी द्या.
- ❹ बालकांच्या नियमित आणि पूर्ण लसीकरणाची सुनिश्चिती करा.

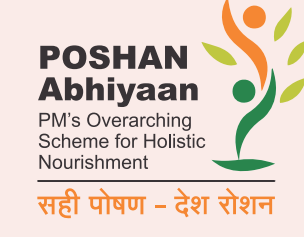
शाळा व्यवस्थापन समिति

- ❶ किशोर वयीन मुला-मुलींना ऐनिमिया पासून बचाव करण्या बद्दल सावधान करा.
- ❷ मुलांना साफ सफाई आणि स्वच्छते विषयी जागरूक करा आणि जबाबदार बनवो

सामुदायिक रेडिओ स्टेशन

- ❶ पोषणाच्या विभिन्न बाबी संबंधित कार्यक्रम तयार करुन ते प्रसारित करा.
- ❷ स्वच्छते विषयी जागरुकता पसरवा.
- ❸ भोती पासून मिळणाऱ्या स्थानिक पोषक आहारा विषयी जागरुकता पसरवा.
- ❹ जेवण बनवायच्या स्थानिक पद्धती, भोजनाच्या कॅलरी मध्ये वाढ तसचं पौष्टिक आहारावर कार्यक्रम आयोजित करा.

पंचायत प्रतिनिधी ग्रामीण
पातळीवर सर्व कार्यकर्त्यांना /
संस्थांना एकजुट करुन कुपोषण
मुक्त, निरोगी आणि बलशाली
भारताची उभारणी करावी.



द्वारा घरात
पोषण
उत्सव

पोषण अभियान

जन आंदोलन



महिला आणि बालविकास मंत्रालय
भारत सरकार

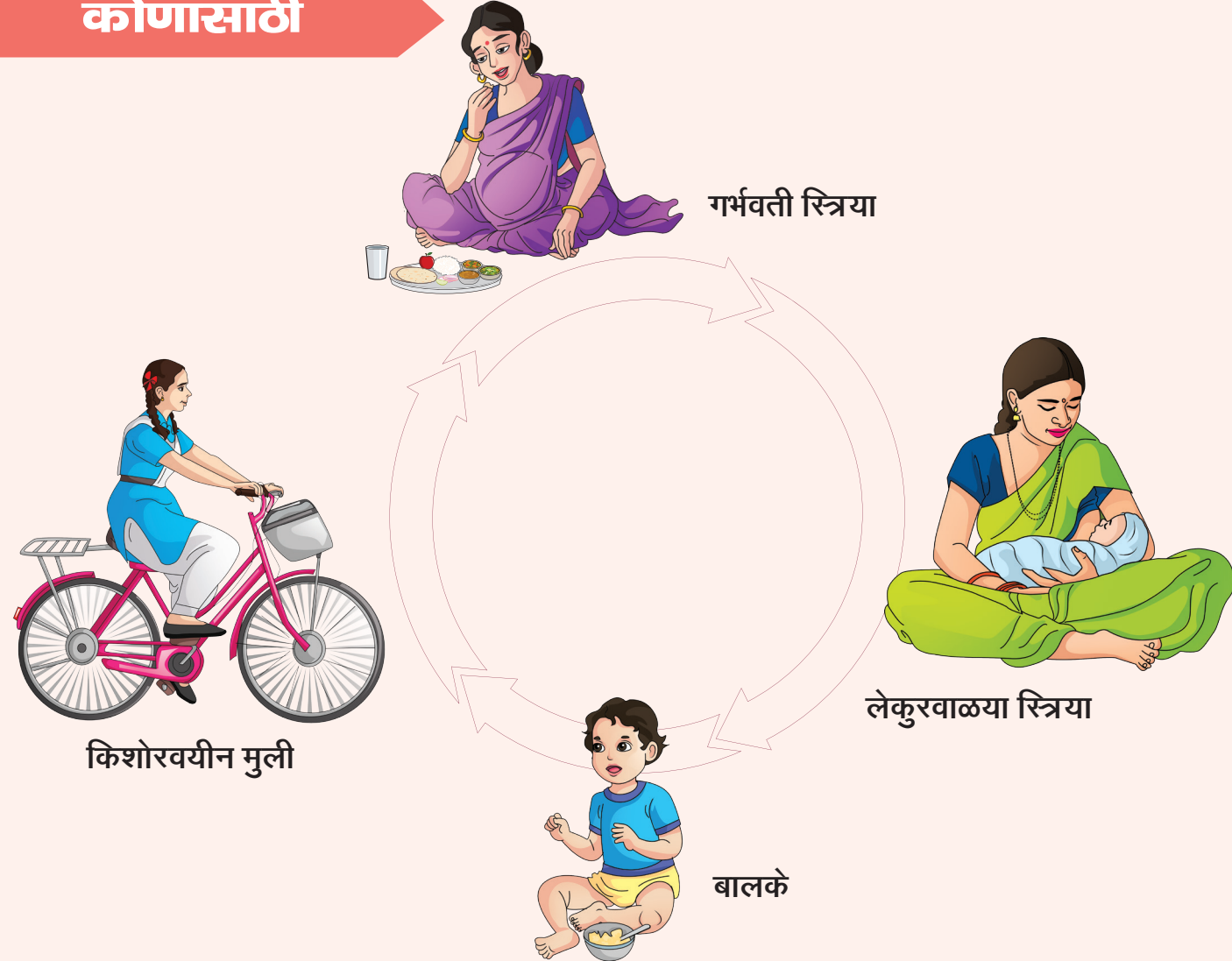
पोषण अभियान कार्यक्रम नसून, एक जन आंदोलन आणि सहभागीता आहे. ह्या कार्यक्रमाच्या यशामध्ये जिथं जनमानसाचा सहभाग आवश्यक आहे, तिथं स्थानिक नेते, पंचायत प्रतिनिधी, शाळा व्यवस्थापन समित्या, सरकारी विभाग, सामाजिक संस्था, सकल सार्वजनिक आणि खाजगी क्षेत्राला सामावून घेणारी भागीदारी अपेक्षित आहे. अशी भागीदारी निभावण्याची एक अनुपम संधी राष्ट्रीय पोषण महिन्याच्या रूपाने आम्हा सर्वांना प्राप्त झाली आहे. **सप्टेंबर 2018 ला राष्ट्रीय पोषण महिन्याच्या रूपात साजरा केला जाईल.** ह्या महिन्यात प्रत्येक व्यक्ति, संस्था, आणि प्रतिनिधी ह्या सर्वा कडून अशी आशा केली जात आहे, कि त्यांनी भारताला कुपोषण मुक्त करण्यासाठी आपआपली जबाबदारी पार पाडावी.

आपण प्रत्येक घरात पोषणाचा सोहळा साजरा करू या. आपण प्रत्येक बालक, किशोर किशोरी, गर्भवती आणि लेकुरवाळ्या स्त्रियांना निर्धारित पोषण सेवा पुरवू या आपलं गाव तेव्हाच कुपोषण मुक्त होतील जेव्हा तुम्ही इच्छा दाखववाल.

पोषण अभियान कश्यासाठी

देशात खुजेपणा, अल्पपोषण, रक्ताची कमतरता (ऐनीमिया) तसेच जन्माच्या वेळी कमी वजनाच्या बालकाच्या संख्येत घट आणण्यासाठी विविध मंत्रालये आणि विभाग, गत वर्षा पासून सक्रिय आहेत. ह्या दिशेने अपेक्षित परिणाम अजूनही साध्य व्हायचे आहेत. पोषण अभियान टेक्नोलॉजीच्या मदतीने जनसामान्या करता उत्तम आहार आणि व्यवहार ह्यात सकारात्मक बदल आणता येतील. ह्या योजनेत विविध मंत्रालये, आणि विभाग आपसात ताळमेळ राखत आपली भरपूर साथ निभावतील. हे अभियाल यशस्वी करण्यासाठी पंचायत पातळी पर्यंत एका मजबूत सहभागितेची गरज आहे. ह्या दिशेने पंचायत प्रतिनिधीनी आपली महत्वाची भूमिका निभावित, कुपोषण मिटवीत एका बलशाली देशाची पायाभरणी करावी.

कोणासाठी



पंचायत प्रतिनिधीची भूमिका

पंचायत प्रतिनिधी, एका लोक प्रतिनिधीच्या नात्यानं, निम्न दिलेल्या लाभार्थींना योग्य पोषण आणि सकारात्मकपणे वागण्यासाठी प्रोत्साहन देतील.

गरोदर स्त्रिया

- दररोज आयरन आणि व्हिटॅमिन युक्त विविध पौष्टिक आहार घ्यावा.
- पौष्टिक असलेलं दूध आणि तेल तसंच आयोडीन युक्त मीठ खावे.
- आई.एफ.ए. ची एक लाल गोळी चौथ्या महिन्या पासून ते 180 दिवसां पर्यंत दररोज खावी.
- कॅल्शियमची ठराविक मात्रा घ्या.
- 1 एल्बेण्डाजोलची गोळी दुसऱ्या तिमाहीत घ्या.
- ऊंच जागी झाकून ठेवलेले शुद्ध पाणीच प्या.
- प्रसुती आधी कमीत कमी चार ए एन सी तपासण्या ए.एन.एम. ताई किंवा डॉक्टरांकडून नक्की करून घ्या.
- जवळचं इस्पीतळ किंवा चिकित्सा केंद्रामध्येच आपली प्रसुती करवून घ्या.
- स्वतःच्या स्वच्छतेची काळजी घ्या.
- स्वयंपाका आधी तसंच जेवणा आधी आपले हात साबणाने नक्की स्वच्छ धुवा.
- नेहमी शौचालयाचा वापर करा.

बालंत स्त्रिया

- दररोज आयरन आणि व्हिटॅमिन युक्त विविध पौष्टिक आहार घ्यावा.
- पौष्टिक असलेलं दूध आणि तेल तसंच आयोडीन युक्त मीठ खावे.
- बालंत झाल्यापासून 6 महिन्यापर्यंत (180) दररोज आई.एफ.ए. ची एक लाल गोळी खावी.
- कॅल्शियमची ठराविक मात्रा घ्या.
- ऊंच जागी झाकून ठेवलेले शुद्ध पाणीच प्या.
- तान्द्या बालकाला** जन्मानंतर एक तासाच्या आतच अंगावर पाजणं सुरु करावं आणि बालकाला आपलं पहिलं पिवळ घट्ट दूध पाजावे. आईचं पहिलं पिवळ घट्ट दूध बालकासाठी पहिल्या लसी सारख असत.
- बालकाला सुरुवातीचे 6 महिने फक्त आपलं दूधचं पाजावे आणि वरचं काहीही पाजू नये.
- स्वतःच्या आणि आपल्या बालकाच्या स्वच्छतेची काळजी घ्या.
- स्वयंपाका आधी तसंच जेवणा आधी आपले हात साबणाने नक्की स्वच्छ धुवा.
- बालकाची शी साफ केल्यावर तुम्ही भौच केल्या नंतर तुमचे हात साबणाने अवश्य धुवा.
- बालकाच्या शी ची विल्हेवाट लावण्यासाठी आणि तुम्ही आपल्या शौचा करता नेहमी शौचालयाचा वापर करा.

बालके

- मूल 6 महिन्याच झाल्यावर त्याला आईच्या दूधा सोबत वरचा आहार देणे सुरु करावं.
- दररोज आयरन आणि व्हिटॅमिन युक्त विविध प्रकारचे पौष्टिक आहार घ्या.
- कुस्करलेला आणि घट्ट असा वरचा पौष्टिक आहार घ्या.
- पौष्टिक केलेलं दूध आणि तेल तसंच आयोडीन युक्त मीठ खावे.
- आई.एफ.ए. आणि व्हिटॅमिन ए ची ठराविक मात्रा घ्या.
- पोटातील जंतापासून बचाव करण्यासाठी 12 ते 24 महिन्याच्या बालकाला अर्धी गोळी, आणि 24 ते 59 महिन्याच्या बालकाला एक गोळी एल्बेण्डाजोलची गोळी, वर्षातून दोन वेळा आंगणवाडी केंद्राच्या मदतीने घ्या.
- आंगणवाडी केंद्रावर बालकाला नियमित पणे घेवून जा आणि त्याचे वजन अवश्य करा.
- बौद्धिक विकासा करता पौष्टिक आहार, बालकाच्या वया नुसार आंगणवाडी केंद्राच्या कार्यकर्ता, आशा ए.एन.एम. किंवा डॉक्टर द्वारे सांगितलेल्या मात्रेत घ्या.
- 5 वर्षा पर्यंतच्या सूची मध्ये नमूद केलेल्या सर्व लसी बाळाला नियमित टोचून घ्या.
- स्वतःला स्वच्छतेची सवय लावून घ्या.
- ऊंच जागी झाकून ठेवलेले शुद्ध पाणीच प्या.
- जेवण घेण्यापुर्वी आणि जेवण भरविण्यापुर्वी अवश्य साबणाने हात स्वच्छ धुवा.
- शौच केल्या नंतर तुमचे हात साबणाने स्वच्छ अवश्य धुवा.
- वया नुसार बालकाशी खेळा आणि गप्पा मारा.
- बालकाच्या शी ची विल्हेवाट नेहमी शौचालयात करा

किशोरवयीन मुली

- किशोरवयीन मुलींना आयरन आणि व्हिटॅमिन युक्त विविध पौष्टिक आहार अवश्य खाऊ घाला. जेणेकरून मासिक पाळीच्या वेळी होणाऱ्या रक्त स्त्रावामुळे आयरनची कमतरता भरून निघेल. आणि त्यांचा संपूर्ण विकास होईल.
- पौष्टिक केलेलं दूध आणि तेल तसंच आयोडीन युक्त मीठ खावे.
- आई.एफ.ए.ची एक निळी गोळी आठवड्यातून एकदा नक्की घ्यावी.
- स्वतःच्या स्वच्छतेची आणि मासिक पाळीच्या वेळी घ्यावयाच्या स्वच्छतेची काळजी घ्यावी.
- पोटातील जंतापासून बचाव करण्यासाठी वर्षातून दोन वेळा एक एल्बेण्डाजोलची गोळी घ्या.
- ऊंच जागी झाकून ठेवलेले शुद्ध पाणीच प्या.
- जेवणा आधी हात साबणाने नक्की धुवा.
- शौचा नंतर हात साबणाने नक्की धुवा.
- नेहमी शौचालयाचा वापर करा.