

పాత్రలు మరియు బాధ్యతలు

పంచాయితీ ప్రతినిధులు

- గ్రామస్థుల్లో సక్రమమైన పోషకాహార అలవాట్ల గురించి చైతన్యం కలిగించాలి.
- గ్రామంలో ఒక్క బాలికకీ కూడా 18 సంవత్సరాలకు ముందు వివాహం జరగకుండా నిర్ధారించాలి.
- గ్రామంలో ఉండే ప్రతీ గర్భిణి దగ్గరలో ఉన్న ఆసుపత్రి లేదా ఆరోగ్య కేంద్రంలో ప్రసవించేలా నిర్ధారించాలి.
- మలవిసర్జన కోసం గ్రామస్థులు అందరు మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించేలా ప్రోత్సహించాలి మరియు ఓపెన్ డిఫెకేషన్ స్థి (ఓడీఎఫ్) గ్రామాన్ని నిర్ధారించాలి.
- తమ పెరట్లో ఆకు కూరలు పెంచేలా గ్రామస్థుల్ని ప్రోత్సహించాలి. అందువల్ల తమ కుటుంబాల్లో తాజా మరియు పోషకాలు నిండిన కూరగాయల్ని వినియోగిస్తారు.
- ప్రతీ ఒక్కరు సురక్షితమైన నీరు త్రాగేలా నిర్ధారించాలి మరియు పరిశుభ్రమైన వాతావరణాన్ని నిర్ధారించాలి.
- విలేజ్ హెల్త్, శానిటేషన్ అండ్ న్యూట్రీషన్ కమిటీ (వీహెచ్ఎన్ఎన్ సీ) సమావేశాలు సరైన సమయానికి జరిగేలా నిర్ధారించాలి.

అంగన్ వాడి కార్యకర్తలు

- సక్రమమైన పోషకాహారంపై సంరక్షకులకు క్రమబద్ధమైన కౌన్సిలింగ్ నిర్ధారించాలి.
- నిర్దేశించిన షెడ్యూల్ ప్రకారం పిల్లలు ప్రతీ ఒక్కరు క్రమబద్ధంగా టీకా అందుకునేలా నిర్ధారించాలి.
- పిల్లల పూర్తి శారీరక మరియు మానసికాభివృద్ధిని నిర్ధారించాలి.
- గర్భిణీలు మరియు నవజాత శిశువుల కోసం క్రమబద్ధంగా గృహ సందర్శనలు చేసేలా నిర్ధారించాలి.
- పిల్లలు అందరి బరువుని క్రమబద్ధంగా పరిశీలించాలి మరియు వారి బరువుని ఎంసిపి కార్డ్ పై నమోదు చేయాలి. పిల్లల బరువు రెడ్ కేటగిరీలో ఉంటే, వెంటనే వారిని దగ్గరలో ఉన్న ఆరోగ్య కేంద్రంలో చూపించాలి.

ఆషాలు

- గర్భిణీలు ఏదైనా ఆసుపత్రిలో ప్రసవించేలా నిర్ధారించాలి మరియు ఆమె క్రమబద్ధంగా ఏఎన్ సీలకు హాజరయ్యేలా మరియు కనీసం 4 ఏఎన్ సీలకు హాజరయ్యేలా నిర్ధారించాలి.
- నవజాత శిశువులు మరియు బాలింతల సంరక్షణ కోసం 8-9 గృహ సందర్శనలు చేయాలి.
- తక్కువ బరువుతో తీవ్రమైన పోషకాహార లోపంతో బాధపడే పిల్లలు మరియు శిశువుల కోసం గృహ సందర్శనల్ని నిర్ధారించాలి.
- నిర్దేశించిన షెడ్యూల్ ప్రకారం క్రమబద్ధంగా ప్రతీ శిశువు టీకా అందుకునేలా నిర్ధారించాలి.

పాఠశాల యాజమాన్య కమిటీ

- యుక్త వయస్సులో ఉన్న బాలురు మరియు బాలికల్లో రక్తహీనత గురించి చైతన్యం కలిగించాలి.
- మంచి పరిశుభ్రత మరియు పారిశుధ్య ప్రవర్తనల కోసం పిల్లలు బాధ్యతగా మరియు చైతన్యాన్ని కలిగి ఉండేలా నిర్ధారించాలి.

కమ్యూనిటీ రేడియో స్టేషన్

- పోషకాహారానికి చెందిన కంటింట్ తయారు చేసి కమ్యూనిటీ రేడియో స్టేషన్ లో దాన్ని ప్రసారం చేయాలి.
- శ్రోతల్లో మంచి పరిశుభ్రత మరియు పారిశుధ్యం ప్రవర్తనల గురించి చైతన్యాన్ని కలిగించాలి.
- పోషకాహార స్థానిక ఆహారం మరియు ఆహార పద్ధతులపై సమాచారాన్ని వ్యాపింప చేయాలి.
- ఆహారంలో కేలరీల అంశాన్ని మెరుగుపర్చడానికి స్థానిక పోషకాహారం మరియు వండే అలవాట్లపై క్రమబద్ధమైన విరామాలతో కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి.

గ్రామ స్థాయిలో పంచాయితీ ప్రతినిధులు అందరు కార్యకర్తలు/సంస్థల్ని ఐక్యం చేయాలి మరియు భారతదేశానికి పోషకాహార లోపం నుంచి విముక్తి కలిగించాలి. ఇది భావి తరాల వారికి ఆరోగ్యవంతమైన మరియు శక్తివంతమైన జాతిని రూపొందించడంలో మనకు సహాయపడుతుంది.

**POSHAN
Abhiyaan**
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment
सही पोषण – देश रोशन



नए समाज की ओर
Towards a new dawn

ప్రతీ
ఇంటా
పోషకాల
సంబరం

పోషణ్ అభియాన్
ప్రజా ఉద్యమం



మహిళలు మరియు శిశు
అభివృద్ధి మంత్రిత్వశాఖ



పోషణ అభియాన్

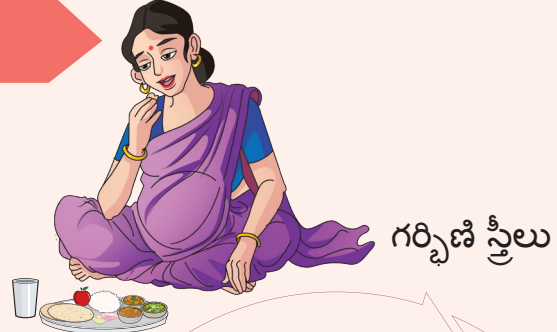
పోషణ అభియాన్ కేవలం ఒక కార్యక్రమం కాదు, భారతీయుల నుండి ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొనవల్సిన అవసరమున్న ఇది ఒక ఉద్యమం (ప్రజా ఉద్యమం). ఈ కార్యక్రమం విజయం ప్రజలు, స్థానిక నాయకులు, పంచాయితీ ప్రతినిధులు, పాఠశాల యాజమాన్య కమిటీలు, ప్రభుత్వ విభాగాలు, సామాజిక సంస్థలు, ప్రభుత్వ మరియు ప్రైవేట్ సంస్థలు చురుకుగా పాల్గొనడంపై ఈ కార్యక్రమం విజయం ఆధారపడింది. జాతీయ పోషణ మాసం పోషణ అభియాన్ కి తోడ్పడటానికి ఒక విలక్షణమైన అవకాశాన్ని ఇస్తుంది. **2018 సెప్టెంబర్ జాతీయ పోషణ మాసంగా జరుపబడుతుంది.** భారతదేశాన్ని పోషకాహార లోపం నుండి విముక్తి చేయడానికి చురుకుగా పాల్గొనవలసిందిగా ప్రతీ భారతీయుడు, ప్రభుత్వ ప్రతినిధి మరియు సంస్థల్ని అభ్యర్థించడమైంది.

ప్రతీ మాసం పోషణ పండుగని జరుపుకోండి. పిల్లలు అందరు, గర్భిణీలు, వయోజనులు నిర్దేశించిన పోషకాహార సేవల్ని పొందేలా సహాయం చేయండి. ఈ దిశగా మీరు పని చేయడానికి నిర్ణయించినప్పుడే మీ గ్రామం పోషకాహారం లోపం నుండి విముక్తి చెందుతుంది.

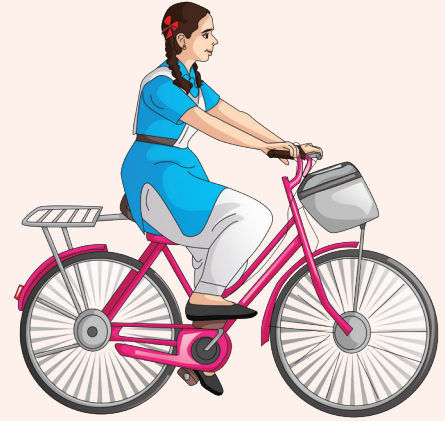
పోషణ అభియాన్ ఎందుకు అనుసరించాలి?

చాలా ప్రభుత్వ మంత్రిత్వ శాఖలు, విభాగాలు పిల్లల్లో ఎదుగుదల లోపం, పోషకాహారం లోపం, రక్తహీనత, తక్కువ బరువు సమస్యల్ని పరిష్కరించడానికి ఇప్పటికే కృషి చేస్తున్నాయి. అయితే ఆశించిన లక్ష్యాలు ఇంకా నెరవేరలేదు. పోషణ అభియాన్ భారతీయుల రోజువారీ ఆహారాలు మరియు పోషకాహార ప్రవర్తనల్లో అనుకూలమైన మార్పుల్ని తెస్తుంది. ఇది సాంకేతికత సహాయంతో సాధించబడుతుంది.

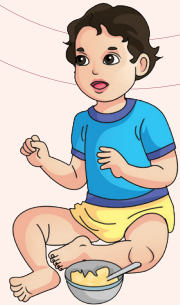
ఎవరి కోసం?



గర్భిణీ స్త్రీలు



యుక్తవయస్సులో ఉన్న బాలికలు



పిల్లలు



పాలిచ్చే తల్లులు మరియు వారికి కొత్తగా పుట్టిన శిశువులు

పంచాయితీ ప్రతినిధి పాత్ర

ప్రజా ప్రతినిధులుగా, పంచాయితీ అధికారులు సక్రమమైన పోషకాహార అలవాట్లు మరియు అనుకూలమైన ప్రవర్తనలపై లబ్ధిదారులకు ఈ క్రింది సందేశాల గురించి చైతన్యం కలిగించాలి.

గర్భిణీ స్త్రీలు

- విటమిన్లు మరియు ఐరన్ సమృద్ధిగా గల విలక్షణమైన పోషకాహార భోజనాన్ని వినియోగించాలి.
- బలోపితం చేయబడిన పాలు, నూనె మరియు ఐయోడిన్ కలిగిన ఉప్పు ఉపయోగించాలి.
- 4వ నెల నుండి ప్రారంభించి ప్రతిరోజు ఒక ఎరుపు రంగు ఐఎంపిఎ మాత్ర ఉపయోగించాలి.
- నిర్దేశించిన కార్షియం మాత్రల మోతాదు తీసుకోవాలి.
- రెండవ త్రైమాసికంలో ఒక ఆల్బిండ్జిన్ మాత్ర తీసుకోవాలి.
- ఎత్తైన ప్రదేశంలో మూత పెట్టిన పాత్రలో ఉన్న త్రాగు నీటిని త్రాగాలి.
- గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలో ఏఎన్ఎం నుండి లేదా ఒక డాక్టర్ నుండి కనీసం నాలుగు ఏ ఎన్ సీలు ఉండేలా జాగ్రత్తపడాలి.
- ఆరోగ్య కేంద్రంలో లేదా దగ్గరలో ఉన్న ఆసుపత్రిలో ప్రసవం జరిగేలా నిర్ధారించాలి.
- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత మరియు ఆరోగ్యల్ని నిర్వహించాలి.
- ఆహారం తీసుకోవడానికి ముందు ఎల్లప్పుడూ చేతుల్ని సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.
- మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించిన తరువాత ఎల్లప్పుడూ సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవాలి.
- మల విసర్జన చేయడానికి ఎల్లప్పుడూ మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించాలి.



పాలిచ్చే తల్లులు

- విటమిన్లు మరియు ఐరన్ సమృద్ధిగా గల విలక్షణమైన పోషకాహార భోజనాన్ని వినియోగించాలి.
- బలోపితం చేయబడిన పాలు, నూనె మరియు ఐయోడిన్ కలిగిన ఉప్పు ఉపయోగించాలి.
- ప్రసవించిన తరువాత 6 నెలల వరకు ప్రతిరోజు (180 రోజులు) ఒక ఎరుపు రంగు ఐఎంపిఎ మాత్ర ఉపయోగించాలి.
- నిర్దేశించిన కార్షియం మాత్రల మోతాదు తీసుకోవాలి.
- ఎత్తైన ప్రదేశంలో మూత పెట్టిన పాత్రలో ఉన్న త్రాగు నీటిని త్రాగాలి.
- తల్లిపాలు ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి మరియు పుట్టిన మొదటి గంట లోగా శిశువుకి కోల్స్ట్రమ్ త్రాగించాలి. కోల్స్ట్రమ్ కొత్తగా పుట్టిన శిశువుకి మొదటి టీకా.
- పుట్టిన తరువాత 6 నెలల వరకు ప్రత్యేకంగా తల్లిపాలు త్రాగించాలి. పిల్లలకు తక్కినవి ఏవీ ఆహారంగా ఇవ్వరాదు.
- వండటానికి మరియు తినడానికి ముందు ఎల్లప్పుడూ చేతిని సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.
- మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించిన తరువాత మరియు మీ పిల్లల మల విసర్జన శుభ్రం చేసిన తరువాత ఎల్లప్పుడూ చేతులు సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.
- మల విసర్జన కోసం ఎల్లప్పుడూ మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించాలి.
- మీ పిల్లల ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రతని నిర్వహించాలి.



పిల్లలు

- పిల్లలకి ఆరు నెలలు పూర్తయినప్పుడు, తల్లిపాలతో పాటు అనుబంధ ఆహారాన్ని కూడా ప్రారంభించాలి.
- విలక్షణమైన ఐరన్ మరియు విటమిన్లు అధికంగా గల ఆహారాన్ని పిల్లలకు ప్రతీరోజు ఇవ్వాలి.
- పిల్లలకు పిసికేన మరియు పాక్షిక మన అనుబంధ ఆహారాన్ని తినిపించాలి.
- బలోపితం చేయబడిన పాలు, నూనె, ఐయోడైజ్డ్ ఉప్పు ఇవ్వాలి.
- ఐఎంపిఎ మరియు విటమిన్ ఏ సప్లెమెంట్స్ ల నిర్దేశిత మోతాదుని మీ పిల్లలు అందుకునేలా నిర్ధారించాలి.
- మీ పిల్లలు అంగన్ వాడీ కేంద్రం నుండి 12 మరియు 24 నెలల మధ్యలో ఆల్బిండ్జిన్ సగం మాత్రని మరియు 24 నెలల వయస్సు నుండి 59 నెలల మధ్య ఆల్బిండ్జిన్ ఒక మాత్రని పొందేలా నిర్ధారించాలి. కడుపులో పురుగుల్ని నివారించడానికి ఈ మాత్రల్ని ఆరు నెలలకు ఒకసారి ఇవ్వాలి.
- సమీపంలో ఉన్న అంగన్ వాడీ కేంద్రంలో పిల్లల అభివృద్ధిని క్రమబద్ధంగా పర్యవేక్షించడాన్ని నిర్ధారించాలి.
- పిల్లల ఆలోచనాభివృద్ధికి పోషకాహార భోజనం తప్పనిసరి. ఏడల్సాడల్సా, ఆషా, ఏఎన్ఎం లేదా డాక్టర్ నిర్దేశించిన విధంగా వయస్సుకి తగ్గిన సక్రమమైన ఆహార పరిమాణాన్ని ఇవ్వాలి.
- నిర్దేశించిన షెడ్యూల్ ప్రకారం ఆమె/అతను అయిదు సంవత్సరాల వయస్సు పూర్తయ్యేంత వరకు పిల్లలు క్రమబద్ధంగా టీకా తీసుకునేలా నిర్ధారించాలి.
- మీ పిల్లల్లో మంచి పరిశుభ్రత మరియు పారిశుద్ధ్యం అలవాట్లని కలిగించాలి.
- ఎత్తైన ప్రదేశంలో మూత పెట్టి భద్రపర్చబడిన పాత్రలోని పరిశుభ్రమైన నీటిని ఇవ్వాలి.
- పిల్లలకు తినిపించడానికి లేదా త్రాగించడానికి ముందు ఎల్లప్పుడూ చేతుల్ని సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.
- మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించిన తరువాత ఎల్లప్పుడూ చేతుల్ని సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.
- పిల్లల మల విసర్జనని ఎల్లప్పుడూ మరుగుదొడ్డిలో పడవేసేలా జాగ్రత్తపడాలి.
- మీ పిల్లలతో చురుకుగా ఆడాలి.



యుక్తవయస్సు బాలికలు

- విటమిన్స్ మరియు ఐరన్ సమృద్ధిగా గల పోషకాహారం మరియు విలక్షణమైన భోజనాల్ని యుక్త వయస్సు బాలికలు వినియోగించేలా నిర్ధారించాలి. ఇది బహిష్టుల సమయంలో కోల్స్ట్రమ్ ఐరన్ ని భర్తీ చేస్తుంది మరియు ఆమె తన పూర్తి సామర్థ్యంతో పని చేయడానికి సహాయపడుతుంది.
- బలోపితం చేయబడిన పాలు, నూనె మరియు అయోడైజ్డ్ ఉప్పు వినియోగించాలి.
- వారానికి ఒకసారి ఒక నీలం రంగు ఐఎంపిఎ వినియోగించాలి.
- బహిష్టుల సమయంలో పరిశుభ్రతని పాటించాలి.
- కడుపులో క్రిముల్ని నివారించడానికి సంవత్సరానికి రెండుసార్లు ఒక ఆల్బిండ్జిన్ మాత్ర ఉపయోగించాలి.
- ఎత్తైన ప్రదేశంలో మూత పెట్టి భద్రపర్చబడిన పాత్రలోని పరిశుభ్రమైన త్రాగు నీటిని ఇవ్వాలి.
- ఆహారం తినడానికి ముందు ఎల్లప్పుడూ సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవాలి.
- మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించిన తరువాత ఎల్లప్పుడూ చేతుల్ని సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.
- మల విసర్జన కోసం ఎల్లప్పుడూ మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించాలి.

