

பங்குகள் மற்றும் பொறுப்புகள்

பஞ்சாயத்து பிரதிநிதிகள்

- ❖ கிராம மக்களிடையே சரியான ஊட்டச்சத்து பழக்கங்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வை உருவாக்குங்கள்
- ❖ கிராமத்தில் எந்தப் பெண்ணும் 18 வயதுக்கு முன் திருமணம் செய்து வைக்கப்படாமல் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்
- ❖ கிராமத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணும் அருகில் உள்ள மருத்துவமனையில் அல்லது சுகாதார மையத்தில் பிரசவதிற்கு செல்வதை உறுதி செய்யவும்.
- ❖ கிராமத்தில் அனைவரும் கழிப்பதற்கு கழிவறைகளை பயன்படுத்தவதை ஊக்குவித்து மற்றும் திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பதை இல்லாமல் செய்வதையும் உறுதி படுத்துதல்
- ❖ பசுமையாகப் பறிகளைத் தங்கள் வீட்டின் பின்புறங்களில் வளர்க்க கிராமத்தில் உள்ளவர்களை ஊக்குவித்தல், இதனால் அவர்களுக்குடும்பங்கள் புதிய மற்றும் சத்தான காய்கறிகளைப் பெறலாம்
- ❖ அனைவருக்கும் பாதுகாப்பான நீர் கிடைப்பதையும் ஒருசுத்த சுற்றுச்சூழலை வழங்கவும் உறுதி செய்தல்
- ❖ கிராம சுகாதார, சுகாதாரம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து கமிட்டி கூட்டத்தை வழக்கமாக நடத்துதல்

ஆங்கன்வாடி பணியாளர்கள்

- ❖ சரியான ஊட்டச்சத்து கொடுப்பது குறித்து பராமரிப்பவர்களுக்கு தகுந்த ஆலோசனையை அவ்வப்போது வழங்குதல்
- ❖ ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தகுந்த நேரத்தில் தடுப்பூசி தரப்படுகிறதா என்பதை உறுதி செய்தல்.
- ❖ குழந்தையின் ஒட்டுமொத்த உடல்நலம் மற்றும் அறிவாற்றல் வளர்ச்சியை உறுதி செய்தல்
- ❖ கர்ப்பிணிப் பெண்களையும், புதிதாக பிறந்த குழந்தைகளையும் வீட்டிற்கு சென்று அவ்வவ் போது உடல் பரிசோதனை செய்தல்
- ❖ அனைத்து குழந்தைகளின் எடையை பார்த்து அதனை, MCP அட்டையில் பதிவு செய்யவும். குழந்தையின் எடையின் அளவு, சிவப்பு நிற பிரிவில் இருந்தால், உடனடியாக குழந்தைக்கு அருகில் இருக்கும் ஆரோக்கிய மையத்திற்கு சென்று பார்க்குமாறு கூறவும்.

ASHAக்கள்

- ❖ கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு மருத்துவ கண்காணிப்பின் கீழ் சிகிச்சை வழங்குவதை ஊக்குவிக்கவும், அவர் வழக்கமான ANC பெற, குறைந்தபட்சம் நான்கு ANC பெறுவதை உறுதி செய்யவும்.
- ❖ பிறந்த குழந்தைகளையும் பிரசவித்த தாய்மார்களையும் வீட்டிற்கு சென்று உடல் நல சோதனை நடத்த 8-9 முறை வீட்டிற்கு செல்லவும்
- ❖ குறைவான ஊட்டச்சத்து நிறைந்த குழந்தைகள் மற்றும் குறைவான எடையுடன் பிறந்த குழந்தைகளை மாதம் தோறும் வீட்டிற்கு சென்று சோதிக்கவும்.
- ❖ ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தகுந்த நேரத்தில் தடுப்பூசி தரப்படுகிறதா என்பதை உறுதி செய்யவும்.

பள்ளி நிர்வாக கமிட்டி

- ❖ இளம் பருவத்தினர் மற்றும் சிறுவர்கள் மத்தியில் இரத்த சோகை பற்றி விழிப்புணர்வை உருவாக்கவும்
- ❖ நல்ல சுகாதாரம் மற்றும் சுகாதார பழக்க வழக்கங்கள் குறித்து குழந்தைகளுக்கு தெரிவித்து, அவர்களிடையே பொறுப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும்

சமூக வானொலி நிலையம்

- ❖ ஊட்டச்சத்து தொடர்பான விபரங்கள் அடங்கிய உள்ளடக்கத்தை தயாரித்து, சமூக வானொலி நிலையத்தில் ஒலிபரப்பவும்
- ❖ நல்ல சுகாதார பழக்க வழக்கங்கள் பற்றி நேயர்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வை உருவாக்குங்கள்
- ❖ ஊட்டச்சத்துள்ள உள்நூர் உணவு மற்றும் உணவு பழக்கங்கள் பற்றிய தகவல்களை பரப்புதல்
- ❖ உள்நூர் ஊட்டச்சத்து உணவு மற்றும் சமையல் பழக்கம் ஆகியவை குறித்து முறையான கால இடைவெளியில் நிகழ்ச்சிகளை நடத்தவும்.

கிராம நிலையில் பஞ்சாயத்து பிரதிநிதிகள், அனைத்து தொழிலாளர்கள் / அமைப்புக்களையும் ஒருங்கிணைத்து, அதன் மூலம் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு பாதிப்பிலிருந்து இந்தியாவை நீக்க வேண்டும். வரவிருக்கும் தலைமுறையினருக்கான ஆரோக்கியமான மற்றும் வலுவான தேசத்தை உருவாக்க இது நமக்கு உதவும்.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஊட்டசத்து திருவிழா

ஊட்டசத்து பிரச்சாரம்

மக்கள் இயக்கம்

மகளிர் மற்றும் குழந்தை மேம்பாட்டு அமைச்சகம் இந்திய அரசு



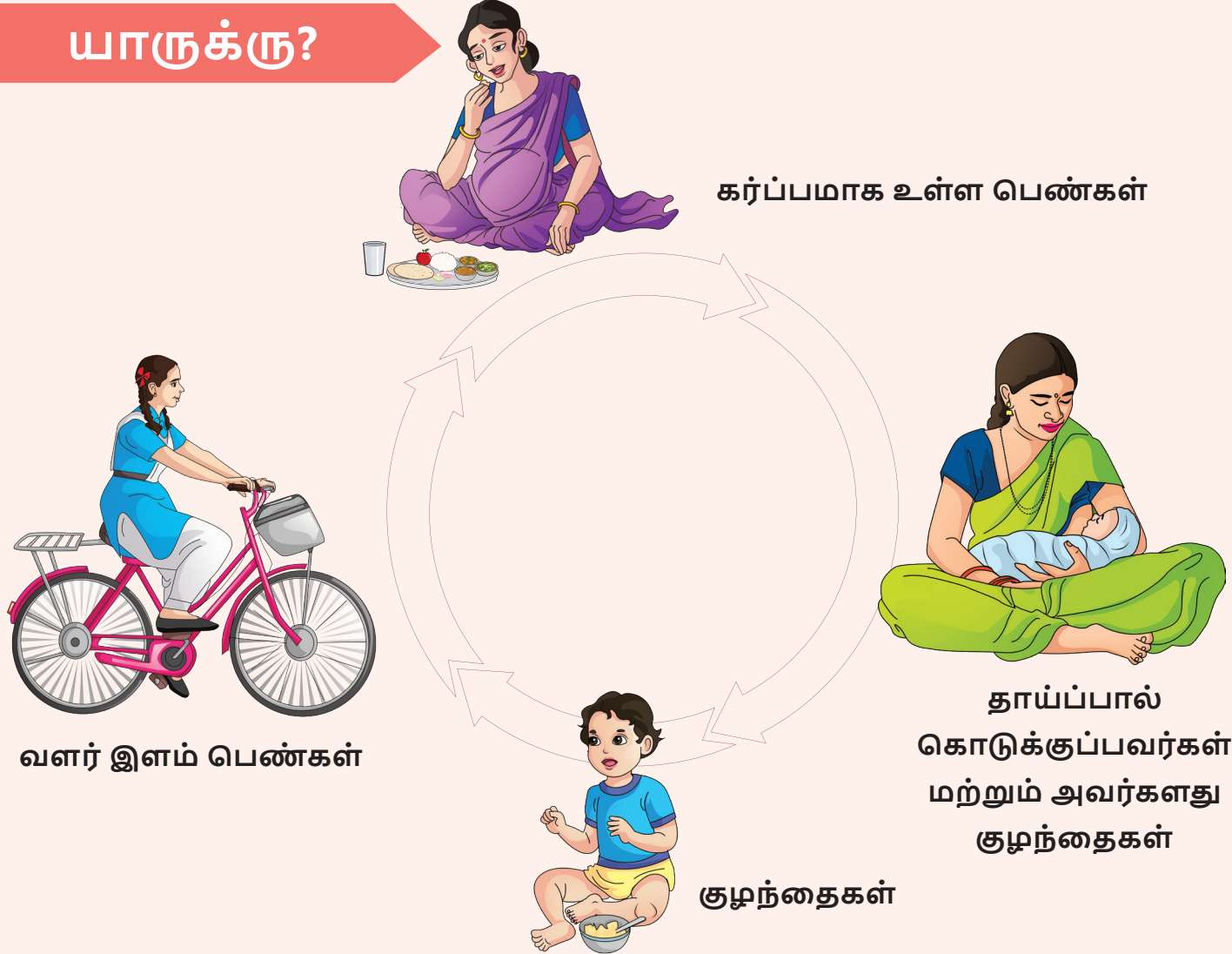
ஊட்டச்சத்து பிரச்சாரம் ஊட்டச்சத்து பிரச்சாரம் என்பது வெறும் பிரச்சாரம் மட்டுமல்ல, அது இந்தியர்கள் பெருமளவில் பங்கேற்கும் மக்கள் இயக்கம் ஆகும். இந்த திட்டத்தின் வெற்றி, மக்கள், உள்ளூர் தலைவர்கள், பஞ்சாயத்து பிரதிநிதிகள், பள்ளி நிர்வாகக் குழுக்கள், அரசுத் துறைகள், சமூக அமைப்புகள் மற்றும் பொது மற்றும் தனியார் துறைகளின் ஈடுபாட்டுடன் பங்கேற்பதில் உள்ளது. தேசிய ஊட்டச்சத்து மாதம் என்பது போஷான் அப்யான் என்னும் ஊட்டச்சத்து திட்டத்தில் பங்கேற்கும் வாய்ப்பினை வழங்குகிறது. **செப்டம்பர் 2018 தேசிய போஷன் அதாவது ஊட்டச்சத்து மாதமாக அனுசரிக்கப்படும்.** ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டிலிருந்து இந்தியாவை விடுவிப்பதில் ஒவ்வொரு இந்தியர், நாட்டின் பிரதிநிதி மற்றும் அமைப்புகள் தீவிரமாக பங்கேற்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் போஷன் அதாவது ஊட்டச்சத்து திருவிழாவை கொண்டாடுங்கள். ஊட்டச்சத்து சேவைகளை பெற ஒவ்வொரு குழந்தை, இளம்பருவம் மற்றும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு உதவுங்கள். நீங்கள் வேலை செய்யத் தீர்மானித்தால் மட்டுமே உங்கள் கிராமத்தில் உள்ள ஊட்டச்சத்து குறைபாடு பாதிப்பில் இருந்து விலகும்.

ஊட்டசத்து பிரச்சாரம் ஏன் தேவை?

பல அரசாங்க அமைச்சகங்கள் மற்றும் துறைகள் ஏற்கனவே, குழந்தைகளில் உள்ள வளர்ச்சி குறைபாடு, ஊட்டச்சத்து குறைபாடு , இரத்த சோகை மற்றும் குறைவான எடையில் பிறத்தல் போன்றவற்றை தீர்க்க பணியாற்றி வருகின்றன. இருப்பினும், தேவையான குறிக்கோள்கள் இன்னும் முழுமையாக உணரப்பட வேண்டும். போஷன் அதாவது ஊட்டச்சத்து பிரச்சாரம் இந்தியர்களின் தினசரி உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான பழக்கங்களில் நேர்மறையான மாற்றங்களை கொண்டு வரும். இது தொழில்நுட்பத்தின் உதவியுடன் இதனை அடையலாம்.

யாருக்கு?

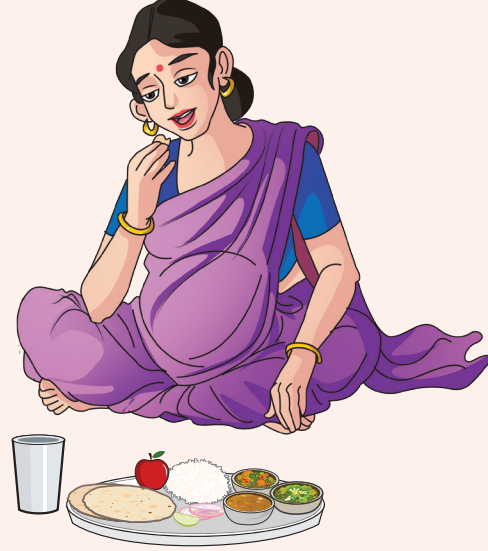


பஞ்சாயத்து பிரதிநிதிகளின் பங்கு

மக்கள் பிரதிநிதிகளாக உள்ள பஞ்சாயத்து அதிகாரிகள், பயனாளிகளுக்கு சரியான ஊட்டச்சத்து பழக்கம் மற்றும் நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் பற்றிய பின்வரும் தகவல்களை தந்து ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

கர்ப்பமாக உள்ள பெண்கள்

- வைட்டமின்கள் மற்றும் இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவை சாப்பிடுங்கள்
- செரிவூட்டப்பட்ட பால், எண்ணெய் மற்றும் அயோடின் உப்பு
- நான்காவது மாதத்தில் இருந்து 180 நாட்களுக்கு ஒவ்வொரு சிவப்பு ஐஎஃப்ஏ மாத்திரை தினமும் சாப்பிடுங்கள்
- கால்சியம் மாத்திரைகள் பரிந்துரைக்கப்படும் அளவு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்
- மூன்று மாதங்களுக்கு பிறகு ஒரு அல்பெண்ட்சோல் மாத்திரை
- சிறிது உயரமான இடத்தில் உள்ள ஒரு கொள்கலனில் சேமிக்கப்படும் சுத்தமான குடிநீரை குடிக்க வேண்டும்
- கர்ப்ப காலத்தில் ANM அல்லது ஒரு டாக்டரிடம் குறைந்தபட்சம் நான்கு ANC க்கள் செய்து கொள்வதை உறுதி செய்யுங்கள்
- அருகில் உள்ள மருத்துவமனையில் அல்லது சுகாதார மையத்தில் பிரசவம் பார்க்க வேண்டும்
- தனிப்பட்ட சுகாதாரம் மற்றும் தாய்மை பராமரித்தல்
- எப்போதும் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு சோப்பினால் கைகளை கழுவவும்
- கழிப்பறைகளைப் பயன்படுத்திய பிறகு சோப்பினால் கைகளை எப்போதும் கழுவவும்
- எப்போதும் கழிப்பறையை பயன்படுத்தவும்



கர்ப்பமாக உள்ள பெண்கள்

- வைட்டமின்கள் மற்றும் இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவை சாப்பிடுங்கள்
- செரிவூட்டப்பட்ட பால், எண்ணெய் மற்றும் அயோடின் உப்பு பயன்படுத்தவும்
- பிரசவத்திற்கு பின் 6 மாதங்களுக்கு (180 நாட்கள்) தினமும் ஒரு சிவப்பு ஐஎஃப்ஏ மாத்திரை சாப்பிடுங்கள்
- கால்சியம் மாத்திரைகள் பரிந்துரைக்கப்படும் அளவு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்
- சிறிது உயரமான இடத்தில் உள்ள ஒரு கொள்கலனில் சேமிக்கப்படும் சுத்தமான குடிநீரை குடிக்க வேண்டும்
- தாய்ப்பாலை கொடுக்க ஆரம்பித்து, பிறந்த முதல் மணி நேரத்திற்குள் தாய்பால் கொடுத்தால் பிறந்த குழந்தைக்கு கொலஸ்ட்ரம் கிடக்கும். புதிதாக பிறந்த குழந்தைக்கு கொலஸ்ட்ரம் என்பது முதல் தடுப்புமருந்து ஆகும்.
- பிறந்த 6 மாதங்கள் வரை குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். குழந்தையை வேறு எதையும் கொடுக்க தேவையில்லை
- சமைப்பதற்கும் மற்றும் சாப்பிடுவதற்கும் முன் சோப்பினால் கைகளை எப்போதும் சுத்தம் செய்யவும்.
- கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பின்னும், உங்கள் பிள்ளையின் மலம் சிறுநீர் கழவுகளை நீக்கிய பின்னும் சோப்பினால் கைகளை எப்போதும் கழுவவும்
- எப்போதும் கழிப்பறையை பயன்படுத்தவும்
- உங்களையும் உங்கள் குழந்தையையும் தாய்மையாக பராமரித்தல்



குழந்தைகள்

- குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்கள் முடிந்தவுடன், தாய்ப்பால் உடன் பிற உணவுகளை வழங்கலாம்.
- குழந்தைக்கு தினமும் இரும்பு மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்த பல்வேறு உணவை கொடுக்கவும்.
- குழந்தைக்கு மசிக்கப்பட்ட அல்லது சிறிது மசிக்கப்பட்ட உணவை அளிக்கவும்
- செரிவூட்டப்பட்ட பால், எண்ணெய் மற்றும் அயோடின் உப்பு வழங்கவும்
- உங்கள் பிள்ளை IFA மற்றும் வைட்டமின் A ஊட்டச்சத்து மருந்துகளை பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவில் வழங்கவும்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு பிறந்த 12 முதல் 24 மாதங்களுக்குள், அல்பெண்ட்சால் அரை மாத்திரையையும் , 24 மாதங்கள் முதல் 59 மாதங்கள் நிறைவடைவதற்கு முன் ஒரு அல்பெண்ட்சால் என்ற மாத்திரையையும் அருகில் உள்ள ஆங்கன்வாடி மையத்திலிருந்து பெறவும். வயிற்றில் பூச்சிகள் ஏற்படுவதை தடுக்க இந்த மாத்திரைகளை ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கொடுக்க வேண்டும்
- அருகிலுள்ள ஆங்கன்வாடி மையத்தில் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியை முறையாக கண்காணித்தல்
- குழந்தைகளின் ஓட்டுமொத்த அறிவாற்றல் வளர்ச்சிக்கு ஊட்டசத்து மிக்க உணவை கொடுப்பது மிகவும் அவசியமாகும். சத்தான உணவாகும். AWW, ASHA, ANM அல்லது ஒரு டாக்டரால் பரிந்துரைத்த படி வயதிற்கு ஏற்ற உணவு கொடுக்கப்பட வேண்டும்
- திட்டமிடப்பட்ட கால இடைவெளியில், குழந்தை 5 வயதை நிறைவு செய்யும் வரை, வழக்கமான நோய்த்தடுப்பு மருந்துகளை கொடுக்க வேண்டும்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு நல்ல சுகாதார பழக்க வழக்கங்களைக் கற்பித்தல்
- உயர்ந்த இடத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் கொள்கலனில் சேமித்து வைக்கப்பட்ட தாய்மையான குடிநீர் வழங்குங்கள்
- குழந்தைக்கு பால் கொடுப்பதற்கு முன்னும் அல்லது சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் சோப்பினால் கைகளை எப்போதும் சுத்தம் செய்யவும்
- கழிப்பறைகளைப் பயன்படுத்தி பிறகு சோப்பினால் கைகளை எப்போதும் சுத்தம் செய்யவும்.
- குழந்தையின் கழிவுகளை கழிப்பறைக்குள் பாதுகாப்பாக அகற்றவும்
- உங்கள் குழந்தையுடன் நன்றாக விளையாடவும் பழகவும் வேண்டும்.



வளர் இளம் பெண்கள்

- வைட்டமின்கள் மற்றும் இரும்புச் சத்து நிறைந்த பலவகையான உணவை இளம் பெண்கள் உண்ண வேண்டும்
- இது மாதவிடாய் சுழற்சியின் போது ஏற்படும் இரும்புச் சத்து இழப்பை ஈடுசெய்யப்படுவதற்கும், முழுமையான திறனுடன் பணி செய்யவும் இது உதவுகிறது
- செரிவூட்டப்பட்ட பால், எண்ணெய் மற்றும் அயோடின் உப்பை பயன்படுத்துதல்
- வாரம் ஒரு முறை ஒரு நீல ஐ.எஃப்.ஏ மாத்திரையை உட்கொள்ளுதல்
- மாதவிடாய் காலத்தில் சுத்தத்தை பராமரித்தல்
- வயிற்றில் பூச்சி ஏற்படுவதை தடுப்பதற்காக ஒரு வருடத்திற்கு இரண்டு முறை அல்பெண்ட்சோல் மாத்திரையை உட்கொள்ளுதல்
- உயரமான இடத்தில் மூடப்பட்ட ஒரு கொள்கலனில் சேமிக்கப்படும் சுத்தமான குடிநீரை குடிக்க வேண்டும்
- எப்போதும் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு சோப்பினால் கைகளை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்
- கழிப்பறைகளைப் பயன்படுத்திய பின் எப்போதும் சோப்பினால் கைகளை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- எப்போதும் கழிப்பறையை பயன்படுத்தவும்

