

भूमिका ते जिम्मेदारियां

पंचैत दे नुमांडे

- ग्रां दे स्तरै पर लोकें गी सेई सतदार खुराक दे बारे च जागरुक करो
- इस गल्लै गी यकीनी बनाओ जे ग्रां दी कुसै बी कुडी दा बयाह 18एं बरें सवां घट्ट बरेसू च नेई होवै
- ऐह पक्का करो जे ग्रां दा कोई बी माहनू खुले च शौच नेई करै ते ग्रां दा हर इक व्यक्ति शौच लेई शौचालय दा इस्तेमाल करे
- ग्रां दे लोकें दा घरै च रुख-बूटे ते साग-सब्जियां लाने लेई दिल बदाया जा तां जे परिवार गी ताजी साग-सब्जियां थोई सकन
- साफ पीने दा पानी ते साफ-सुथरे वातावरण गी यकीनी बनाओ
- सुरक्षित पेयजल ते स्वच्छ वातावरण गी यकीनी बनाओ
- ग्रां स्वास्थ्य स्वच्छता ते पोषण समीति दी बैठक दा नियमित तौरै पर आयोजन होवै

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता

- दिक्खभाल करने आले गी सतदार खुराक सरबन्धी सलाह नियमित तौरै पर थोन्दी रवै
- बच्चें दे नियमित ते पूर्ण टीकाकरण गी यकीनी बनाओ
- बच्चें दी शारीरिक ते दिमागी विकास दी निगरानी करे
- गर्भवती महिलाएं ते गिल्लुएं दी निगरानी लेई नियमित तौरै पर उन्दे घर जन्दे रवौ
- बच्चें दा वजन करदे रवौ ते एम.सी.पी कार्ड च दर्ज करो । लाल घेरे होन्दे गै नेड़े दे स्वास्थ्य केन्द्र पर रेफर करो

आशा कार्यकर्ता

- गर्भवती महिला दा संस्थान च प्रसव कराने गितै दिल बदाओ ते घट्टोघट चार ए.एन.सी जांच गी यकीनी बनाओ
- गिल्लु दी दिक्खभाल ते दुध पलैने आहली महिला दी निगरानी गितै 8-9 बारी घर जान
- बड़ी मती नस्ती खुराक आले न्याने ते घट्ट वजन आले न्याने दी निगरानी लेई हर महीने घर जान
- बच्चें दा नियमित ते पूरी चाल्ली टीकाकरण गी यकीनी बनाओ

स्कूल बंधन समिति

- 18एं बरें दी बरेसू सवां घट्ट जागते-कुड़ियें गी अनीमिया सवां बचा लेई जागरुक कीत्ता जा
- बच्चें गी साफ-सफाई गी लेइयै जागरुक ते जवाबदेह बनाया जा

सामुदायिक रेडियो स्टेशन

- पोषण दे बक्ख-बक्ख पैहलुएं कन्नै सरबन्धत प्रोग्राम तैयार करियै उसी प्रसारित कीत्ता जा
- साफ-सफाई ते स्वच्छता गी लेइयै जागरुकता फैलाइ जा
- रुट्टी बनाने दी मुकामी विधि, रुट्टी दी कैलोरी च बढ़ोतरी ते सतदार खुराक पर नियमित तौरै पर प्रोग्राम लोआय जान ।

पंचैत दे नुमांडे ग्रामीण स्तरै
पर सब्बै कार्यकर्ताएं संस्थाएं
गी इकजुट करियै कुपोषण
मुक्त, स्वस्थ ते तगड़े भारत दा
निर्माण करन ।

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



नए समाज की ओर
Towards a new dawn

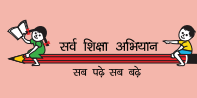
हर घर
पोषण
त्योहार

पोषण अभियान

जन आंदोलन



महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार



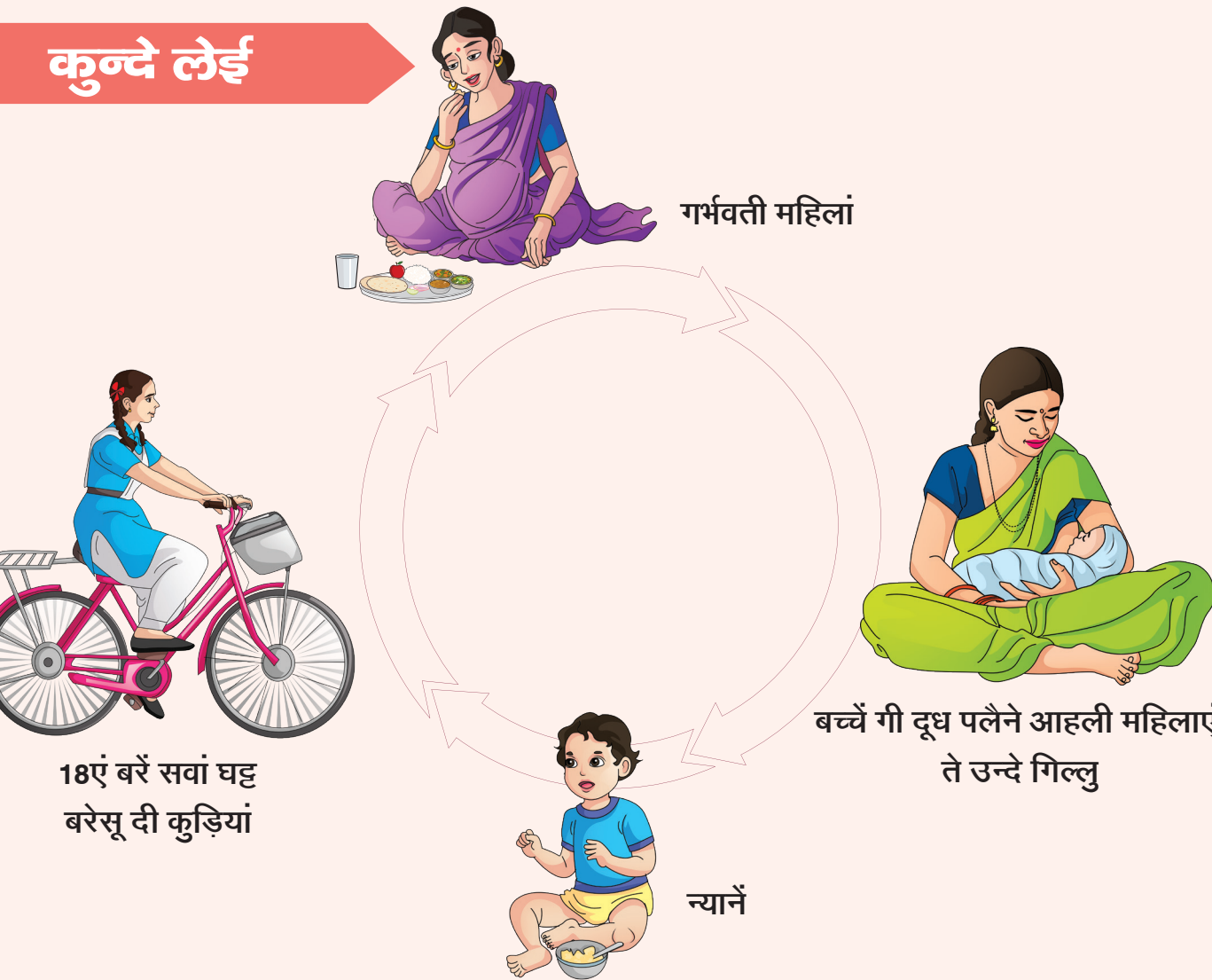
पोषण अभियान इक प्रोग्राम नेई होइयै इक जन आंदोलन ऐ जेदे च भारतीयें दी बड़ी मती हिस्सेदारी दी जरूरत ऐ । इस प्रोग्राम दी सफलता लेइ जित्थें इक बक्खी हर इक जन दे सहयोग दी लोइ ऐ ते उत्थें दुई बक्खी स्थानीय लीडरे, पंचायत दे प्रतिनिधिये स्कूल प्रबंधन समितियें, सरकारी मैहकमे, समाजिक संगठने ते सब्बे सार्वजनिक ते निजी क्षेत्रें दी म्याली दी मेद कीती जन्दी है। राष्ट्रीय पोषण महीना पोषण अभियान च सहयोग करने गिते इक टकोदा मौका उपलब्ध कराग । **सितंबर 2018 गी राष्ट्रीय पोषण महीने दे तौरे पर मनाया जाग ।** इस महीने हर इक भारतीय, जन प्रतिनिधि ते संस्थानें सवां ऐह मेद कीती जंदी ऐ जे ओ भारत गी नस्ती खुराक यानि कुपोषण सवां मुक्त कराने च सरगर्मी कन्नै भ्याल बनगन ।

तुस हर घरे च पोषण दा त्योहार मनाओ । तुस हर बच्चे , किशोर- किशोरी ते गर्भवती ते दूध पिलयाने आली महिला गी तै पोषण सेवा दोआओ । तुन्दा ग्रां तां गै कुपोषण सवां मुक्त होग जैल्लै तुस ऐदे गितै प्रण पागे ।

पोषण अभियान किस लेई—

सरकार दे बक्ख—बक्ख मंत्रालय ते मैहकमे बच्चें च नाटेपन, नस्ती खुराक, खून दी कमी (अनीमिया) ते जन्म दे बेल्लै घट्ट वजन आहली समस्या कन्नै निबड़ने च पिछले किश बरें सवां कम्म करा करदे न । इस दिशा च लोड़चदे नतीजे अजे हासिल होने न । पोषण अभियान टेक्नोलोजी दी मदाद कन्नै भारतीय लोकें दी रोज दी खुराक ते व्यवहार च सकारात्मक बदलाव आनग। इस योजना च बक्ख—बक्ख मंत्रालयें ते मैहकमें तालमेल बढाइयै अपना बड़ा मता सहयोग देंगन। इस अभियान गी कामयाब बनाने च पंचैत स्तरें तोड़ी इक तगड़ी भ्याली दी जरूरत ऐ। पंचैत दे नुमांइदें गी गुजारिश ऐ जे ओ इस दिशा च अपनी खास भूमिका नभान ते कुपोषण गी दूर करदे होई इक तगड़े मुल्ख दी नीं रक्खन।

कुन्दे लेई



पंचैत दे नुमांइदे दी भूमिका

पंचैत दे नुमांइदे , इक जनप्रतिनिधि दे नाते, हेठले लाभार्थियें गी सेही खुराक ते सकारात्मक आदतें गी अपनाने गितै उन्दा दिल बदान

गर्भवती महिलाएं

- ❶ रोज आयरन ते विटामिन आहली बक्ख—बक्ख चाल्ली दी सतदार खुराक लैन।
- ❷ सतै आला दुध, तेल ते आयोडीन लून खान
- ❸ आई.एफ.ए दी इक लाल गोली रोज लैन, चौथे महीने सवां 180 दिनें तोड़ी लैन
- ❹ कैल्शियम दी तै खुराक खान
- ❺ 1 एल्बेण्डाजोल दी गोली दुई तमाही च लैओ
- ❻ उच्ची जगह पर खट्टियै रक्खे दा शुद्ध पानी गै पीयो
- ❼ प्रसव सवां पैहलें घट्टोघट चार मेडिकल जांच ए.एन.एम दीदी या डॉक्टर सवां जरूर कराओ
- ❽ नजदीकी अस्पताल या चिकित्सा केन्द्र पर गै अपना प्रसव कराओ
- ❾ अपनी साफ—सफाई दा ध्यान रक्खो
- ❿ रुट्टी खाने कोला पैहलें म्हेसा साबन कन्नै हत्थ जरूर धोवो
- ⓫ शौच दे मगरा म्हेसा साबन कन्नै हत्थ जरूर धोवो
- ⓬ शौच गितै म्हेसा शौचालय दा इस्तेमाल करो

दुध पलैने आहली महिलाएं

- ❶ हर रोज आयरन ते विटामिन आहली बक्ख—बक्ख चाल्ली दी सतदार खुराक लैओ
- ❷ पोष्टिक दुध, तेल ते आयोडीन लून खाओ
- ❸ प्रसव सवां लेइयै 6 महीनें तोड़ी (180 दिन) रोजाना आई.एफ.ए दी इक लाल गोली खाओ
- ❹ कैल्शियम दी दस्सी गेदी गोली खाओ
- ❺ उच्ची थाहर पर खट्टियै रक्खे दा शुद्ध पानी गै पीओ
- ❻ गिल्लु गी जन्म दे इक घंटे दे अंदर—अंदर स्तनपान शुरू कराओ ते गिल्लु गी अपना पैहला पीला गाढ़ा दुध पलैओ। मां दा पैहला पीला गाढ़ा दुध बच्चे दा पैहला टीका होंदा ऐ ।
- ❼ गिल्लु गी शुरुआती 6 महीने छड़ा अपना दुध गै पलैओ ते उपरा किश नेई देओ
- ❽ अपना ते अपने गिल्लु दी साफ सफाई दा ध्यान रक्खो
- ❾ रुट्टी बनाने ते रुट्टी खाने सवां पैहलें साबन कन्नै हत्थ जरूर धोवो
- ❿ बच्चें दा शौच चुक्कने मगरा ते अपने शौच दे मगरा साबन कन्नै हत्थ जरूर धोवो
- ⓫ बच्चें दा शौच चुक्कने ते अपने शौच लेइ म्हेसा शौचालय दा इस्तेमाल करो

न्याने

- ❶ 6 महीने पूरे होने पर मां दे दुध दे कन्नै उपरा खुराक शुरू करो
- ❷ रोज आयरन ते विटामिन आहली बक्ख—बक्ख चाल्ली दी खुराक देओ
- ❸ मिंदी दी गाढ़ी पोष्टिक उपरी खुराक देओ
- ❹ सत्तेदार दूध तेल ते आयोडिनयुक्त लुन खाओ
- ❺ आई.एफ.ए ते विटामिन—ए दी तै खुराक दोआओ
- ❻ टिडै दे कीड़ें सवां बचने लेई 12 सवां 24 महीने दे न्याने गी एल्बेण्डाजोल दी आधी गोली ते 24 सवां 59 महीने दे बच्चे गी इक गोली बरे च दो बारी आंगनवाड़ी केन्द्र परा दोआओ
- ❼ आंगनवाड़ी केन्द्र पर नियमित तौरे पर जेइयै ओदा वजन जरूर कराओ
- ❽ दीमागी विकास लेई सत्तदार खुराक उसदी बरेस दे मुताबिक आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, ए.एन.एम या डॉक्टर दे मुताबिक दस्सी गेदी मात्रा च देओ
- ❾ 5 बरे दी बरेस तोड़ी सूची मुताबिक सब्बे टीके नियमित तौरे पर जरूर लोआओ
- ❿ अपनी साफ—सफाई ते स्वच्छ रौहने दी आदत पाओ
- ⓫ उच्ची थाहर पर खट्टियै रक्खे दा साफ पानी गै पीओ
- ⓬ रुट्टी खाने ते खलाने सवां पैहलें साबन कन्नै हत्थ जरूर धोवो
- ⓭ शौच दे मगरा साबन कन्नै हत्थ जरूर धोवो
- ⓮ बरेसू मुताबक बच्चे कन्नै खेड़ो ते गल्लबात करो
- ⓯ बच्चे दे शौच दा निपटान म्हेसा शौचालय च गै करो

18एं बरे सवां घट्ट बरेसू दी कुड़ियां

- ❶ 18एं बरे सवां घट्ट बरेसू दी कुड़ियें गी आयरन ते विटामिन आहली बक्ख—बक्ख चाल्ली दी सत्तदार खुराक जरूर खलाओ जेदे कन्नै माहवारी दौरान खून बगने कन्नै होने आहली आयरन दी कमी पूरी करियै ओदा सपूरा विकास होयै।
- ❷ सत्तदार दुध, तेल ते आयोडिन लून खाओ
- ❸ आई.एफ.ए दी इक नीली गोली हफते च इक बारी खाओ
- ❹ आपनी साफ—सफाई ते माहवारी दौरान साफ—सफाई दा ध्यान रक्खो
- ❺ टिडै दे कीड़ें सवां बचने लेई एल्बेण्डाजोल दी गोली बरे च दो बारी लैओ
- ❻ उच्ची थाहर पर खट्टियै रक्खे दा साफ पानी गै पीयो
- ❼ रुट्टी खाने सवां पैहले साबन कन्नै हत्थ जरूर धोवो
- ⓫ शौच दे मगरा साबन कन्नै हत्थ जरूर धोवो
- ⓬ शौच गितै म्हेसा शौचालय दा इस्तेमाल करो