सुपोषित भारत
अभियान

दिग्दर्शिका

राष्ट्रीय सेवा भारती
का उपक्रम

संकलनकर्ता:- डॉ. मीनाक्षी तिवारी
डॉ. विशाल चड्ढा

सूर्य नमस्कार

ॐ मित्राय नमः ।

1. प्रणामासनः

ॐ रवये नमः ।

2. हस्त उत्तानासनः

ॐ सूर्याय नमः ।

3. हस्त पादासन

ॐ भानवे नमः ।

4. अश्व संचलनासन

ॐ खगाय नमः ।

5. दंडासन

ॐ पूष्णे नमः ।

6. अष्टांग नमस्कार

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः ।

7. भुजंगासन

ॐ मरीचये नमः ।

8. पर्वतासन

ॐ आदित्याय नमः ।

9. अश्व संचलनासन

ॐ सवित्रे नमः ।

10. हस्त पादासन

ॐ अर्काय नमः ।

11. हस्त उत्तानासन

ॐ भास्कराय नमः ।

12. प्रणामासन

ॐ श्रीसवितृ-सूर्यनारायणाय नमः

सुपोषित भारत

सुपोषित भारत अभियान

अनुक्रमणिका

क्र.	विषय		लेखक	पृष्ठ स
1	गीत	-		02
2	प्रस्तावना	-	श्रीमती रेणु पाठक	03
3	संगठन की भूमिका	-	डॉ० सुरेंद्र तालखेड़कर	04
4	सुपोषित भारत-तथ्य	-	डॉ० आनंद फाटक	05
5	सुपोषित भारत अभियान की कार्य पद्धति	-	डॉ० विशाल चढ्ढा	07
6	स्वस्थ जीवन दिनचर्या	-	डॉ०अनुराधा नरवणे	11
7	योग व व्यायाम	-	डॉ० नवदीप जोशी	16
8	सुपोषण के नियम	-	डॉ० मीनाक्षी तिवारी	22
9	पहले सुनहरे 1000 दिन	-	डॉ० दीपक सिंगला	29
10	वृत्त संकलन	-	डॉ० राम कुमार	31
11	प्रशिक्षण वर्ग की जानकारी एवं फोटो	-		33
12	माता-बाल आरोग्य आहार प्रकल्प	-		34
13	पोषण माह गतिविधि	-		37
14	पोषण माह प्रान्तश: गतिविधियों की झलकियाँ			38
15	स्वास्थ्य के विषय में भारत सरकार की विभिन्न योजनाओं की जानकारी			44

प्रशासनिक कार्यालय

राष्ट्रीय सेवा भारती

बी.डी. 37, गली न. 14, फैज रोड, करोल बाग,

नई दिल्ली -110005

ई मेल: office@rashtriyasewabharati.org

वेबसाइट: www.rashtriyasewabharati.org

ॐ

गीत

धरती माँ की हम संतानें, प्रिय माता को एक समान।
स्वस्थ सुपोषित तन से मन से, करे जननी का गौरवगान ।। धृ.।।

परास्त कर आक्रांताओं को, स्वतंत्रता हमने पायी
प्रजातंत्र में किंतु प्रजा सब, स्वास्थ्ययुक्त ना हों पायी
कितने भी हों पूर्ण कार्य पर, लक्ष्य अधूरा यही महान
स्वस्थ सुपोषित तन से मन से, करें जननी का गौरवगान।। धृ.।।

अखिल विश्व में भारतमाता, सुजला-सुफला कहलाती
क्यों इसकी संतान आज भी, कुपोषित बन रह जाती ?
चलो मिटायें इस कलंक को, हो वास्तव में राष्ट्र महान
स्वस्थ सुपोषित तन से मन से, करे जननि का गौरवगान।। धृ.।।

जो देती पोषण है सबको, उस सृष्टी को राखें हम
स्वस्थ निरामय भारत रचने, वचनबद्ध हों फिर से हम
इस व्रत की सिद्धी को पाने, आओ छेड़ें नव अभियान
स्वस्थ सुपोषित तन से मन से, करे जननी का गौरवगान।। धृ.।।

प्रस्तावना

रेणु पाठक
महामंत्री
राष्ट्रीय सेवा भारती

भारत का हर व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ हो तभी भारत का संपूर्ण विकास संभव है, **'राष्ट्रीय सेवा भारती'** ने इसी दिशा में अपना कदम बढ़ाया है, भारत के सामने कुपोषण (Malnutrition) एक बहुत बड़ी चुनौती है, आँकड़ों के अनुसार तकरीबन एक तिहाई जनसंख्या कुपोषण का सामना कर रही है। 40% बच्चों को उपयुक्त पौष्टिक भोजन नहीं मिल पाता है, जिस कारण शरीर को पूरा पोषण नहीं मिल पाता है। जिसके कारण गंभीर स्थिति पैदा हो जाती है। शरीर को लंबे समय तक पोषक आहार नहीं मिलने से बच्चों और महिलाओं में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, जिससे बहुत सी बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। वर्ष 2019 में संयुक्त रूप से एक रिपोर्ट जारी की गई जिसमें राज्यों में 5 साल तक के बच्चों की मौत का सबसे बड़ा कारण कुपोषण रहा। पोषण में सुधार और स्टंटिंग (उम्र के अनुसार बच्चों का विकास नहीं होना) एक बड़ी चुनौती है। इस पर गरीबी, आसपास का वातावरण शिक्षा, स्वच्छता, साफ जल, आहार-विहार, जीवन शैली, स्वास्थ्य सेवाओं में जागरूकता की कमी, यह सभी कुपोषण के लिए जिम्मेदार हैं।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण 4 (NFHS 4) के आंकड़े बताते हैं कि कुपोषण की दर घटी है, फिर भी कम आमदनी वाले परिवारों में अभी भी 51% अविकसित और 49% बच्चों का वजन सामान्य से कम है। अविकसित बच्चों की संख्या 4.66 करोड़ है, और कम वजन बच्चों की संख्या 2.55 करोड़ है। यह संख्या पूरी दुनिया में सबसे अधिक है, कुपोषण का हमारे आने वाली पीढ़ी पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। महिलाओं के गर्भ धारण और उनके बच्चों पर कुपोषण का प्रभाव पड़ेगा ही। गर्भावस्था से ही स्वास्थ्य और पोषण पर विशेष काम करने की आवश्यकता है। जब तक बच्चा 8 वर्ष का नहीं हो जाता उसे विशेष देखरेख की जरूरत रहती है। इन सभी विषयों को ध्यान में रखते हुए 0 से 8 वर्ष के बच्चे, 9 से 16 वर्ष की किशोरियों और गर्भवती महिलाओं का सर्वे कर उनको उपयुक्त साधन एवं उपचार द्वारा पुष्ट करेंगे। संपूर्ण भारत में कुपोषण के प्रति जागरूक करने की योजना 'राष्ट्रीय सेवा भारती' ने तैयार की है। आओ सब मिलकर इस अभियान में सहयोग करें।

सुपोषित भारत अभियान में

संगठन की भूमिका

सुरेंद्र तालखेड़कर
सह-क्षेत्र सेवा प्रमुख
(असम क्षेत्र)

समाज का प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ, सुखी और समृद्ध हो यह संकल्प लेकर हम सब चले हैं । परंतु आज भी अपने समाज का एक वर्ग अज्ञानता के कारण तथा संसाधनों की कमी के कारण कुपोषण का शिकार हुआ है एवं स्वास्थ्य से उपेक्षित रहा है। जो कि सरकारी और गैर सरकारी योजनाओं से भी वंचित रहा है। हमारा देश पूर्ण रूप से स्वस्थ, सुखी, समृद्ध तथा आत्मनिर्भर हो इसलिए हमें ऐसे कुपोषित व्यक्ति, परिवार तथा बस्ती को चिह्नित करना पड़ेगा। जहां इस समस्या को एवं उसके समाधान को ढूँढना होगा।

किन किन कारणों से वे इस समस्या से जूझ रहे हैं इसका अध्ययन करना होगा और हमें इसके लिए कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित करना होगा। इसके समाधान हेतु स्थानीय योजना बनानी होगी। भविष्य में जाकर किस प्रकार के सहयोग की आवश्यकता है, इसकी रचना करनी पड़ेगी। 'राष्ट्रीय सेवा भारती' इस कार्य की सफलता के लिए सेतु का काम करेगी। जिससे हमें **'सर्वे भवन्तु सुखिनः'** का स्वरूप प्राप्त हो सकेगा।

सुपोषित भारत-तथ्य

डॉ0 आनंद ग. फाटक - एम.डी. (मेडिसिन)

कुपोषण के बारे में हम लोग भली-भाँति जानते हैं। इसी विषय में कुछ तथ्य साझा किए जा रहे हैं-

- दुनिया भर में जिन बच्चों की ऊँचाई कम है, ऐसे 14 करोड़ 48 लाख बच्चे हैं और जो बहुत दुबले पतले हैं ऐसे 4 करोड़ 50 लाख बच्चे हैं। जबकि जिनका वजन ज्यादा है ऐसे 3 करोड़ 70 लाख बच्चे हैं। गत 20 वर्षों में जिन बच्चों का वजन पैदा होते ही कम था ऐसे बच्चों की संख्या कम करने में पूरी दुनिया असफल रही है। दुनिया के 20% कुपोषित बच्चे भारत में हैं। 5 साल से कम उम्र के मरने वाले बच्चों की संख्या भारत में 1000 में से 32 है, मध्य प्रदेश में 1000 में से 51 बच्चे हैं और केरल में 1000 में से 8 बच्चे हैं।

कम वजन वाले शिशुओं में संक्रमण का कारण

- फ्लू, गैस्ट्रो-एंटेराइटिस जैसे सामान्य संक्रमणों के कारण भोजन का सेवन कम हो जाएगा और वजन कम हो जाएगा।

कुपोषण को कैसे टाला जा सकता है?

01

सरकारी या गैर सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों पर उपलब्ध सभी टीके लगवाने से बच्चे बार-बार बीमार नहीं पड़ते और उनका स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

02

छोटी-छोटी बीमारियों के लिए डॉक्टर से सलाह लेने पर भी स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

03

सुरक्षित पेयजल सर्वत्र उपलब्ध होना यह भी बीमारियों से बचने का अच्छा मार्ग है।

04

कृमीनाशक दवाओं का डॉक्टर की नियमित सलाह अनुसार सेवन करना भी उचित है।

05

बच्चों की छह मास की आयु के बाद शिशुओं को क्रमश: माँ के दूध के साथ धीरे-धीरे खाना देना चाहिए। इसका सही संज्ञान माता को मिले।

06

बाजार में उपलब्ध फास्ट फूड तथा तैयार processed food से बचें, घर में बना ताजा आहार शिशुओं को मिलना चाहिए।

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ- एक नया खतरा..

भारत में अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों की वृद्धि - पुस्तिका WHO 2023 में लिखा गया है

- उच्च चीनी, नमक और वसा वाले उत्पाद- वजन बढ़ाने का कारण बनते हैं
- ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन कम करने के लिए जन जागरण, अच्छे स्वस्थ भोजन के विकल्प की जानकारी उपलब्ध कराएँ
- अल्ट्रा प्रोसेस्ड भोजन में 7%से अधिक कर बढ़ाना चाहिए
- पौष्टिक खाद्य पदार्थों पर कोई टैक्स नहीं होना चाहिए

अनुचित तरह से दूध छुड़ाना भी शिशुओं में कम वजन का एक कारण-

1. कामकाजी माताओं का काम (रोजगार) के कारण नवजात **शिशुओं** का समय से पहले दूध छुड़ाना शिशुओं में कुपोषण का एक बड़ा कारण होता है।
2. ऐसे शिशु जीवन पर्यन्त कुपोषित ही रहते हैं।

सुपोषण के लिए कुछ उदाहरण-

1. पपीता के सेवन से विटामिन ए की कमी नहीं होती।
2. गुड़ से बनी चॉकलेट या मिठाइयाँ, सेवगा (Moringa) से बनी मिठाइयाँ आदि के प्रयोग आवश्यक है। इससे बच्चों का सुपोषण सुनिश्चित किया जा सकता है।

क्या हम सुपोषण का ऐसा सपना देख सकते हैं?

1. बच्चे का उत्तम आरोग्य करने के लिए एक वयस्क लड़की शिशु को जन्म देती है तो वह जानती है कि दो शिशुओं में कम से कम 3 साल का अंतर होना चाहिए।
2. नवजात शिशु को सभी आवश्यक टीके लगवाती रहें तथा 6 मास की आयु प्राप्त होने पर उसे आवश्यक पोषक आहार स्तनपान के अतिरिक्त दें।
3. उसकी स्कूली आयु में कोई बुरी आदतें न लगें तथा वह व्यायाम, योग और ध्यान करने से तंदुरुस्त रहें यह सुनिश्चित करती हैं।
4. उसे एक संयुक्त परिवार में माता-पिता, अन्य परिवारीय जन तथा नाना-नानी आदि का सहवास प्राप्त कराती हैं ताकि वह एक संस्कारी, राष्ट्रभक्त और स्वस्थ नागरिक बने। ऐसी सुपोषित नीतिवान संतानें इस देश का भविष्य उज्ज्वल बनाएँगे।

सुपोषित भारत अभियान की कार्य-पद्धति

डॉ0 विशाल चड्ढा - एम.डी. (होम्योपैथी)

(क) सर्व प्रथम टोली का गठन करना-

1. पालक- प्रांत स्वास्थ्य आयाम प्रमुख
2. प्रमुख- अभियान प्रमुख को नियुक्त करना
3. स्वयंसेवकों की टोली का गठन करना

चिकित्सा टोली एवं मुख्य संयोजन टोली-

- बाल रोग विशेषज्ञ
- महिला रोग विशेषज्ञ
- आहार विशेषज्ञ
- सामाजिक कार्यकर्ता
- डाटा एंट्री कार्यकर्ता
- डाटा विश्लेषज्ञ कार्यकर्ता
- इस विषय पर पहले से काम कर रही सामाजिक संस्था का सहभाग एवं सहयोग लेना

(ख) विस्तृत टोली के विषय

1. स्वास्थ्य मित्र संयोजन एवं उनका प्रशिक्षण
2. सेवा भारती के कार्यकर्ताओं का नियोजन
3. Nurses/ आशा दीदी/आँगनवाड़ी दीदी का सहयोग लेना
4. जिस क्षेत्र में कार्य करना है उस क्षेत्र का सर्वेक्षण
5. टूलकिट के उपयोग का प्रशिक्षण
   - 0 से 6 माह,
   - 6 माह से 10 वर्ष के बच्चे,
   - गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिलाओं का स्वास्थ्य परीक्षण हेतु स्वास्थ्य शिविर

7. कुपोषित जन को चिह्नित करना
8. जन जागरण टोली का गठन एवं उनका प्रशिक्षण
9. स्वस्थ जीवन शैली एवं पाक कला विकसित करने के लिए समूह का प्रशिक्षण-जिससे वह बस्ती में जाकर जागरूक करें

(ग) क्षेत्र सर्वेक्षण-

- कौन से क्षेत्र में इस अभियान की अधिक आवश्यकता है। इसके लिए टोली द्वारा विभिन्न क्षेत्रों का सर्वेक्षण कर एक जरूरतमंद बस्ती का चयन करना।

(घ) बस्ती के निवासियों का स्वास्थ्य परीक्षण

- चिह्नित बस्ती में वहां के निवासियों से उपयुक्त चर्चा कर, स्थायी निवासियों का स्वास्थ्य परीक्षण की व्यवस्था उपयुक्त टूलकिट के अनुरूप करना।

(घ) आँकलन

- चिह्नित **बस्ती में वहां के** स्थानीय निवासियों (महिला एवं बाल) का परीक्षण कर बस्ती के जाँच के परिणामों की मुख्य टोली अथवा चिकित्सा टोली में चर्चा करना।

(च) निर्णय

- टूलकिट एवं चिकित्सा टोली की सलाह पर अभियान के अगले चरण के लिए उचित निर्णय की सहमति बनाना।

(छ) उदाहरण के लिए:-

- विभिन्न टोलिओं के कार्यों का निष्पादन
- जन-जागरण हेतु टोली को कार्य आबंटित करना
- पोषक तत्त्व उपलब्धता
- दवाइयों द्वारा उपचार
- उचित रेफ्रेल करना

(ज) अभियान के कार्य एवं बिंदुओं के संपूर्ण कार्यकलाप को लिपिबद्ध (Documentation) कार्य-

- अभियान के **कार्य एवं सम्पूर्ण कार्यकलाप के बिन्दुओं का** सर्वेक्षण, परीक्षण, परिणामों को टूलकिट के अनुरूप लिपिबद्ध करना। अभियान के अगले चरण के लिए लिए गए निर्णयों को लिखकर संयोजित रूप से उचित चर्चा कर चरणबद्ध रूप से कार्यान्वित करना।

(झ) IEC (सूचना शिक्षा एवं संप्रेषण) पत्रकों को-

1. स्थानीय भाषा में बनाना- सूचना पत्रकों का उचित वितरण व संप्रेषण करना। उसके अनुकरण के लिए व्यवस्था एवं योजना बनाना।
2. अभियान में सूचना शिक्षा संप्रेषण(IEC) सामग्री का उचित नियोजन करना-
    - कार्यकर्ताओं के लिए
    - स्वास्थ्य मित्र प्रशिक्षण हेतु
    - जनसाधारण के जागरण हेतु
    - चिह्नित कुपोषित वर्ग के लिए

(ञ) कार्यशाला एवं मासिक सक्रियता के कार्यों का नियोजन

(ट) अभियान के चरणों का विश्लेषण कार्य एवं सामयिक समीक्षा करना।

(ठ) इस क्षेत्र में कार्य की इच्छुक संस्थाओं का नियोजन करना।

उदाहरण:- (अ) WORKING MODEL

1 प्रान्त	प्रांत में पाँच बस्ती का चयन कर सकते हैं।	5 बस्ती
1 बस्ती	प्रति बस्ती 100 घर चिह्नित कर सकते हैं।	100 घर
100 घर	100 घरों पर 2 टोली कार्य करें।	2 टोली
1 टोली	प्रत्येक टोली में पाँच स्वयंसेवक हों।	5 स्वयंसेवक

नोट:- अपनी क्षमता के आधार पर हम बस्तिओं का चयन कम या अधिक भी कर सकते हैं।

उदाहरण:- (अ) TEAM INVOLVED

प्रान्त पर मार्गदर्शक

↓

प्रान्त संयोजक

↓

प्रान्त प्रशिक्षण प्रमुख / मार्गदर्शिका पुस्तिका

↓

विभाग/ जिला संयोजक

↓

बस्ती संयोजक / बस्ती सेविका / स्वास्थ्य सेविका

↓

वालंटियर प्रमुख / वालंटियर द्वारा बस्ती सर्वे

↓

बस्ती में स्वास्थ्य जाँच शिविर

↓

महिला व बाल रोग विशेषज्ञ

↓

सम्पर्क के स्थान, अस्पताल, आशा वर्कर , आँगनबाड़ी

↓

वृत्त संकलन प्रमुख

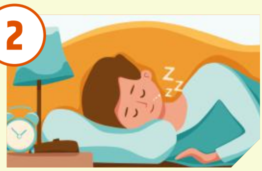
स्वस्थ जीवन-दिनचर्या

डॉ.अनुराधा नरवणे- आयुर्वेदाचार्य

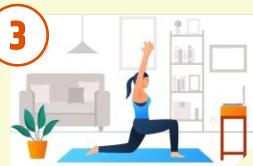
- उत्तम स्वास्थ्य होना प्रत्येक मनुष्य का अधिकार है, परन्तु स्वास्थ्य प्राप्ति के लिये हमारा आहार, विहार, आचार सभी उत्तम होने आवश्यक हैं। स्वास्थ्य के तीन प्रमुख आधार (त्रिस्तम्भ) हैं-

1

आहार

2


निद्रा

3

ब्रह्मचर्य
(दिनचर्या, ऋतुचर्या, व्यायामादि)

1- आहार

उत्तम पद्धति, प्रकार, स्थान, मनोनुभाव समय पर, वयानुसार, ऋतुओं पर आधारित स्थानिक (Vocal for Local) पीतल, लोहे के पात्रों में बना भोजन उत्तम स्वास्थ के लिये लाभकारी होता है। विशेष:-

- श्री अन्नम् मोटाधान (Milets) के द्वारा पोषण
- कुपथ्य (विरुद्धान्न, त्याज्यभोजन) से बचें
- उपवास करें
- व्यसन से बचें

1.1 श्री अन्नम् (Milets) द्वारा पोषण

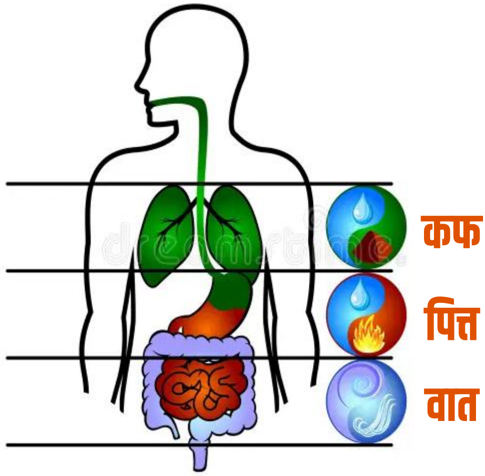
- मोटा धान्य, श्री अन्नम् (Milet) की विशेषता यह है कि इनका दाना कठोर, तथा बाह्य आवरण Hard Fibrous Coating होता है। कुछ अन्नों में तो सात तहों में (7 Layers) होने के कारण आँतों की स्वच्छता कर पाने में सक्षम हैं।
- श्री अन्नम् Gluten free होने के कारण पेट में निबन्ध (Constipation) उत्पन्न नहीं करता।
- इसकी पैदावार में कम खाद तथा जल की आवश्यकता पडती है।
- यह भूमि के पोषक तत्त्वों युक्त, पचने में सरल तथा पौष्टिक होते हैं।.

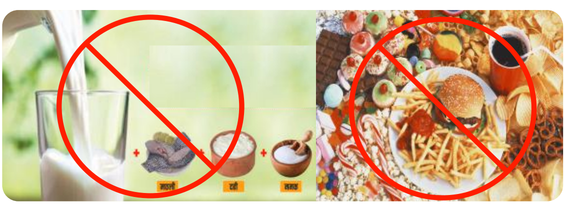
उदाहरण:- भारतवर्ष में अलग अलग राज्यों में उपज भी भिन्न भिन्न है। रागी, ज्वार, बाजरा, कुट्टू, रामदाना, समा, मडुआ आदि प्रमुख हैं।

1.2 पथ्यापथ्य (त्याज्य , विरुद्धान्न)

भोजन प्रत्येक व्यक्ति को प्रकृति अनुसार लेना चाहिये । वात, पित्त, कफ त्रिदोषों का विचार करना आवश्यक है। जैसे

- दही का प्रयोग रात्रि में न करें (ग्रीष्म ऋतु, उष्ण प्रदेश अपवाद हैं।)
- भोजन के पहले, करते समय, पश्चात जल का अधिक उपयोग न करें।
- विरुद्ध अन्न जैसे दूध-नमक, दूध-दही, दूध-मछली आदि का सतत प्रयोग धीमे विष में बदलकर स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव डालता है।





- बाजार का Junk Food, अत्यधिक मसाले तथा रासायनिक तत्त्वों का उपयोग करने के कारण पाचन संस्थान में विकार उत्पन्न करता है।

1.3 उपवास

- उपवास, व्रत, मिताहार आदि के करने से पाचन तंत्र को आराम मिलता है।
- सतत आहार लेते रहने से पाचन शक्ति सतत कार्यरत रहती है। जिस प्रकार मशीन यदि दिन-रात चलती रहे तो गरम होकर बन्द पड़ सकती है। ठीक उसी प्रकार हम भोजन में यदि थोडा अवकाश न दें तो हमारी पाचकाग्नि (जठराग्नि) भी दुर्बल हो सकती है।

1.4 व्यसन

- व्यसन जैसे- चाय, कॉफी, मद्यपान, तम्बाकू, तथा धूम्रपान आदि का अधिक प्रयोग शरीर पर विपरीत परिणाम करता है। कैन्सर, रक्तदाब, मधुमेह तथा पाचन सम्बन्धी विकार इन्हीं से उद्भव होते हैं।

2- निद्रा

"निद्रायत्तं सुखं दुखं पुष्टि कार्य बलाबलम्" अर्थात नींद ही एक ऐसी अवस्था है, जिस पर सुख-दुख, शरीर पुष्टि, दुबलापन, बल तथा बल-हीनता निर्भर है।

2.1 उठना

- प्रातः ब्रह्ममुहूर्त में उठना उत्तम माना जाता है। इससे शरीर के सभी दोषों का पाचन व्यवस्थित होता है। सूर्योदय से एक डेढ़ घण्टा पहले का समय ब्रह्ममुहूर्त माना गया है। तब प्रकृति में भी शान्त, स्वच्छ, शीतलता के भाव अधिक होते हैं।

2.2 शयन का स्थान

- स्वच्छ शान्त होना चाहिये। शैया भी सुखकर हो।

2.3 समय

- रात्रि में 9 से 10 बजे तक सोना चाहिये। आजकल की जीवन पध्दति में असम्भव है परन्तु प्रयत्न करें कि 7-8 घण्टों का अवधि एक सामान्य व्यक्ति के शरीर व मन को थकान से उबारने के लिये आवश्यक है।

2.4 अपवाद

- छोटे बच्चे, गर्भवती महिलाएँ, रुग्ण तथा वृद्धों की समयावधि भिन्न-भिन्न हो सकती है। ये सभी दोपहर में सोने के भी हकदार हैं।

2.5 'अर्द्ध रोग हरी निद्रा, सर्व रोग हरी क्षुधा'

- जब रुग्ण को निद्रा अच्छी आने लगती है, तब उसका आधा रोग ठीक होने लगता है। जब अच्छी भूख लगने लगती है तो रुग्ण स्वस्थानुभूति करने लगता।
- आजकल AC/ Cooler में सोने की आदत होने लगी है, जो शरीर के लिये ठीक नहीं है। सन्धिशूल, स्थूलता आलस्य जैसे विकारों से सामना करना पड़ रहा है।
- साधारणतया दोपहर को सोना (गर्मी की ऋतु अपवाद है) टालना उपयुक्त है।

3-दिनचर्या (उठना, स्वच्छता, व्यायाम):-

3.1 उठना

प्रातः जल्दी उठने के बहुत लाभ हैं। रात्रिभर पाचन संस्थान से त्याज्य पदार्थों का विसर्जन अत्यन्त आवश्यक होता है। शौच का समय सुनिश्चित होने के कारण कब्ज जैसे विकारों की उत्पत्ति नहीं होती।

3.2 स्वच्छता:- CLEANLINESS NEXT TO GODLINESS

- व्यक्तिगत, शारीरिक, मानसिक स्वच्छता
- अन्न शुद्धि
- गृह-स्वच्छता
- जलशुद्धि
- पर्यावरण शुद्धि

व्यक्तिगत स्वच्छता

- व्यक्तिगत स्वच्छता में स्नान सर्वोपरि है। शरीर को थकान से दूर करने की उत्तम क्रिया है। रक्त संचरण उत्तम होने से मन भी उत्साहित होता है। मानसिक दुर्गुणों से जैसे- ईर्ष्या, घृणा, मोह, मत्सर, क्रोध, चिन्ता आदि से मुक्त रखना।

अन्नशुद्धि

- भोजन स्वच्छ स्थान पर बना, शुद्ध धान्य व पदार्थों से बना स्वास्थ्यप्रद होता है।

गृह-स्वच्छता

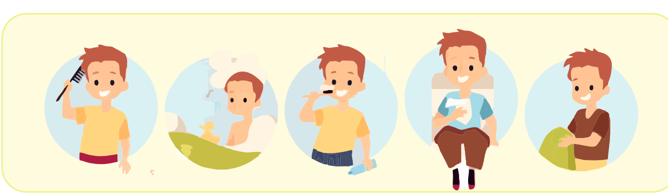
- कीड़े-मकोड़ों से बचाव, पानी का योग्य निकास आदि के द्वारा घर को स्वच्छ बनाए रखना चाहिये।

जलशुद्धि

- 35 प्रतिशत रोगों का कारण अस्वच्छ जल है। अतः स्वच्छ, निर्मल जलपान स्वास्थ्यकर होता है।

पर्यावरण

- हमारे निवास-परिसर को स्वच्छ रखना भी उत्तम स्वास्थ्य हेतु आवश्यक है। पर्यावरण को भी स्वच्छ रखना एवं प्रकृति की नियमित सेवा भी अनिवार्य है।



3.3 व्यायाम

- आहार के अतिरिक्त व्यायाम स्वास्थ्य के लिये अत्यावश्यक है।
- व्यायाम केवल शरीर को ही स्वस्थ नहीं करता अपितु मानसिक स्वास्थ्य भी उत्तम करता है।

बाल्यावस्था

- इस आयु में लचीलापन व ऊर्जा अधिक होने से उनमें योगाभ्यास, सूर्यनमस्कार आदि का अभ्यास करवाना उचित रहता है।

किशोरावस्था

- यह शरीर की उत्तम वय है। दौडना, तैरना, सायकिल चलाना, अन्य व्यायाम, सूर्य नमस्कार आदि शक्तियुक्त क्रियाएँ करने का उचित काल होता है। इन व्यायाम क्रियाओं से शरीर की माँसपेशियों के साथ साथ अन्तः स्रावी ग्रन्थियों पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है।

गर्भवती महिला

गर्भवती महिला को गर्भावस्था एक बीमारी न समझकर एक सहज प्राकृतिक अवस्था समझनी चाहिये।

- **प्रथम 3 मास:-** में यदि कष्ट अधिक हो तो हल्के व्यायाम जैसे:-टहलना, प्राणायाम, ध्यान आदि का अभ्यास करना उपयोगी होता है।
- **द्वितीय-3 मास:-** गर्भवती महिला मांसपेशियों को सशक्त बनाने वाले व्यायाम करना (Aquarobics) योग, हल्का तैरना।
- इस अवस्था में गर्भ की वृद्धि हेतु मानसिक आचार जैसे सत्संग, वाचन, मनोरंजन आदि से गर्भवती का स्वास्थ्य उत्तम रहता है।
- **तृतीय 3 मास:-** इस काल में गर्भवती अत्यन्त थकान महसूस करती हैं। व्यायाम इस प्रकार करें जिससे श्रोणिगत मांसपेशियों का लचीलापन आवश्यक बना रहे। (Flexibility of Pelvic Region) जिससे प्रसव (Delivery) सरल हो सके।

सुपोषण के लिए
योग एवं व्यायाम
डॉ. नवदीप जोशी - योगाचार्य

कुपोषण मानव शरीर में असंतुलन की एक स्थिति है, जो कुपोषण से मुक्ति के लिए योग एक महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है। योग द्वारा सुपोषित होकर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रहा जा सकता है।

श्रीमद् भगवद्गीता के छठे अध्याय के 17वें श्लोक में कहा गया है:

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दु:खहा ॥ 17 ॥

यदि युक्त आहार हो ,उचित व्यायाम हो, अपने कर्म करने में मन हो और समय पर उठना और जागना हो तो योग सभी प्रकार के दुखों (रोगों) को दूर कर देता है।

कुपोषण से बचाव या उपचार के लिए नियमित आहार, पोषक आहार, पोषण संबंधी सलाह, स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता,सरकारी योजना और स्वस्थ जीवन शैली का योगदान है। साथ ही इस दिशा में कुपोषण को दूर करने के लिए योग एक उपयोगी और बहुत ही महत्वपूर्ण साधन हो सकता है। प्राणायाम, आसन एवं ध्यान के माध्यम से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारा जा सकता है।

गर्भावस्था के दौरान एवं उसके पश्चात योग बहुत लाभकारी है। आसन जैसे- मलासन, मर्जरी आसन, सुखासन, ताड़ासन, सेतुबंध आसन, भद्र आसन, शशांक आसन आदि आसन द्वारा शरीर की शारीरिक क्षमता का विकास होता है और नेचुरल डिलीवरी या प्रसव में भी लाभकारी है। साथ ही प्राणायाम जैसी श्वसन क्रियाएँ और ध्यान मन और चित्त को शांत करता है।

साथ ही हम देखते हैं कि कम आयु में ही स्कूल जाने वाली बालिकाओं और बालकों का संपूर्ण विकास नहीं हो रहा है। असंतुलित आहार, पढ़ाई की चिंता, योग और शारीरिक व्यायाम की कमी, इंडोर गेम्स की अधिकता, मोबाइल फोन के अधिक उपयोग और आज के वातावरण का बच्चों के संपूर्ण शारीरिक और मानसिक विकास पर गलत प्रभाव पड़ रहा है। हाइट अनुपात कम हुआ है, बौनापन बढ़ रहा है, कम आयु में यौन समस्याएँ, बालिकाओं में बहुत ही कम आयु में PCOD / PCOS जैसी समस्याओं का बढ़ना, वजन कम होना ,कमजोरी, त्वचा में सूखापन, बालों की कमी या कम आयु में बालों का सफेद होना, इम्यूनिटी सिस्टम का कमजोर होना, बच्चों के विकास में रुकावट और मनोबल में गिरावट, चिंता और अवसाद आदि का होना भी कुपोषण की समस्याएँ हैं।

प्रतिदिन योग का अभ्यास बच्चों के लिए बहुत लाभदायक है। इससे बच्चों में मनोबल का विकास होता है, इम्यूनिटी सिस्टम सुदृढ़ होता है, अस्थियों और मांसपेशियों का संपूर्ण विकास होता है, एकाग्रता बढ़ती है तथा चिंता और अवसाद जैसी समस्याएँ दूर होती है। **हठ योग प्रदीपिका में लिखा है :-**

वपु:कृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले।
अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनम् नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणम् ।। 78 ।।

अर्थात योग के प्रतिदिन अभ्यास से सुंदर-पतला-हल्का शरीर, मुख पर प्रसन्नता ,अनाहद नाद का स्पष्ट रूप से सुनाई देना, नेत्रों का निर्मल हो जाना, शरीर से रोगों का अभाव आदि बिंदुओं पर विजय प्राप्त होना या नियंत्रण होना जठराग्नि का प्रदीप्त होना, नाड़ियों का पूरी तरह शुद्ध हो जाना, हठयोगी सिद्धि के लक्षण हैं।

इसलिए योग पर भी विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। हर स्कूल, कॉलेज और अस्पताल तथा प्रतिष्ठानों में भी योग का सिखाया जाना बहुत आवश्यक है। क्योंकि योग समाज में फैल रहे कुपोषण की समस्या को दूर करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। इसको अपनी दिनचर्या में जोड़ना चाहिए।

ऊपर कह गए विचारों के आधार पर कुपोषण एक बहुत बड़ी समस्या है, जिसे दूर करने के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से जागरूक और शिक्षित होना बहुत आवश्यक है। इस दिशा में सरकार, समाज, परिवार और प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्य के प्रति अन्य कदम उठाने की आवश्यकता है, जिससे कुपोषण की समस्या से मुक्ति पाई जा सके।

कुपोषण के लिए योग प्रोटोकॉल

1 प्रार्थना करें

ॐ असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

2 यौगिक सूक्ष्म व्यायाम एवं यौगिक स्थूल व्यायाम

विधि श्वास-प्रस्वास के साथ सभी अंगों (हाथ, पैर, पीठ, पेट, वक्ष, कलाई, कोहनी, गर्दन, कमर, घुटने, टखने, पंजे, आदि) का एक-एक कर संचालन किया जाता है।

लाभ ये क्रियाएँ शरीर के हड्डियों के जोड़ों व मांसपेशियों को सुदृढ़ और लचीला बनाती हैं। साथ ही प्राणों के अवरोध को खोलने और नसों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाती हैं।

3 सूर्य नमस्कार

विधि श्वास-प्रस्वास के साथ 12 आसनों (नमस्कार आसन, हस्तोतान आसन, हस्तपद आसन, अश्वसंचालन, पर्वत आसन,अष्टांग नमस्कार, भुजंगासन, पर्वतआसान, अश्वसंचालन, हस्तपद आसन, हस्तोतान आसन, नमस्कार आसन) का एक क्रम में क्रियात्मक रूप से अभ्यास किया जाता है।

लाभ शरीर में रक्त का संचार बढ़ता है।
पाचन शक्ति बढ़ती है।
शरीर सुडौल, सुदृढ़ और लचीला होता है।
शरीर के सभी अंग और ग्रंथियाँ सूचारू रूप से कार्य करती हैं।

4 आसन

(क) ताड़ासन

विधि दोनों पैरों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाएँ। दोनों हाथों को सामने से इंटरलॉक करते हुए, श्वास भरते हुए सामने से उठा कर ऊपर लें जाएँ और पंजों को भी उठा लें और इस अवस्था में कुछ देर रुके रहें।

लाभ यह आसान कद को बढ़ाता है। पूरे शरीर में रक्त संचार को बढ़ाता है, और स्थिरता लाता है।

(ख) तिर्यक ताड़ासन

विधि दोनों पैरों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाएँ। दोनों हाथों को सामने से इंटरलॉक करते हुए, श्वास भरते हुए सामने से उठाते ऊपर उठा लें। फिर श्वास छोड़ते हुए दाईं ओर झुकें, फिर श्वास भरते हुए वापस आयें और श्वास छोड़ते हुए बाईं ओर झुकें,ऐसा दो-तीन बार करें।

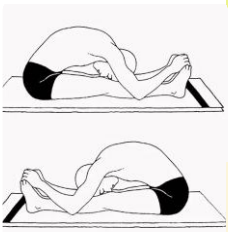
लाभ यह आसन बगल की चर्बी को कम करता है। आँतों की सफाई में सहायक है, किडनी, लिवर और पेट के लिए लाभकारी है, और कमर को लचीला बनाता है।

(ग) मत्स्येन्द्रासन

विधि बाएँ पैर को घुटने से मोड़ कर दाएँ नितम्ब के पास रखें,सीधे पैर को घुटने से मोड़ कर घुटने को छाती से लगा लें और सीधे पैर को बाएँ घुटने के बाहर की साइड रखें, फिर श्वास भरते हुए बाएँ हाथ को उठाएँ और सीधे पैर के घुटने को बाहर से ले जाते हुए बाएँ पैर के अँगूठे को पकड़ने का प्रयास करें, और दूसरे हाथ को पीठ के पीछे रखें। 10 सेकेंड इस स्थिति में रुके रहें। दूसरी तरफ से भी इसका अभ्यास करें।

लाभ यह आसन अग्नाशय, आमाशय, लिवर, किडनी तथा दोनों आँतों और पूरे पाचन तंत्र के लिए बहुत लाभकारी है।

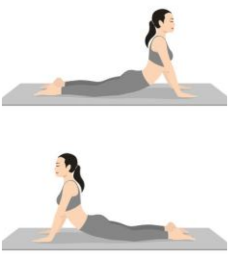
(घ) पश्चिमोत्तानासन



विधि दंड आसन में बैठ कर दोनों हाथों को श्वास भरते हुए ऊपर उठाएँ और श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को सामने से नीचे ले जाते हुए पैरों के अँगूठे को छूने का प्रयास करें। इस स्थिति में 10-20 सेकंड रुके रहें और श्वास को सामान्य रखें। इसके पश्चात पर्वतासन का अभ्यास करे

लाभ यह आसन पाचन तंत्र के लिए लाभदायक है, पेट की चर्बी कम करता है, और कमर को मजबूत बनाता है।

(घ) भुजंगासन



विधि पेट के बल लेट जाएँ और दोनों पैरों को मिला लें और हाथों को वक्षस्थल के बगल में रख लें, फिर श्वास भरते हुए सामने से शरीर को नाभी तक उठाएँ और फिर श्वास को सामान्य रखें और 10- 20 सेकंड रुके रहें। इसके पश्चात शशांक आसन का अभ्यास करें।

लाभ यह आसन मेरुदंड को मजबूत बनाता है, वक्षस्थल का विकास करता है।

5 प्राणायाम

(क) भस्त्रिका

विधि किसी भी ध्यानात्मक आसान में बैठकर, लुहार की धोकनी के समान तेजी से श्वास को भरना और छोड़ना चाहिए

लाभ इस अभ्यास से शरीर का तंत्रिका-तंत्र सक्रिय होता है और सूचारू रूप से कार्य करता है।

(ख) नाड़ी शोधन प्राणायाम

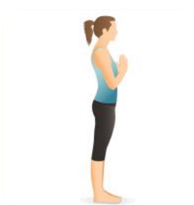
विधि ध्यानात्मक आसन में बैठ कर, सीधे हाथ से नासाग्र मुद्रा बना कर, पहले बाएँ नाक से श्वास को बाहर निकालें, फिर उसी नाक से श्वास को भरें और कुछ देर रोकें फिर दाएँ नाक से श्वास को बाहर निकालें और फिर से श्वास भरें इसी प्रकार चक्र चलता रहेगा।

लाभ यह प्राणायाम ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय और सुदृढ़ बनाता है, और मन को शांत व स्थिर करता है।

6 शीतलीकरण

विधि जमीन पर शव के समान पीठ के बल लेट जाएं, दोनों पैरों में दूरी बनाए रखें, हथेलियाँ शरीर से दूर और आसमान की तरफ हों।

लाभ मन को शांति मिलती है, और शारीरिक व मानसिक थकान दूर होती है।



7 शान्तिपाठ

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत्॥

सुपोषण के नियम

डॉ. मीनाक्षी तिवारी - आहार, पोषण एवं कल्याण सलाहकार

"शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्"

संतुलित आहार

सुपोषण का अर्थ है उचित पोषण। इसका मतलब है कि शरीर को सही मात्रा और सही प्रकार के पोषक तत्व प्राप्त हों ताकि व्यक्ति स्वस्थ, सशक्त और ऊर्जावान रह सके। सुपोषण में प्रोटीन, विटामिन, खनिज, कार्बोहाइड्रेट, और वसा जैसी आवश्यक पोषक तत्वों का संतुलित सेवन शामिल है।

सुपोषण के लिए आवश्यक तत्वों में विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व शामिल होते हैं, ये तत्व निम्नलिखित हैं:

कार्बोहाइड्रेट
रोटी, चावल,चने आदि

प्रोटीन
दालें, दूध, दही, मांस आदि।

वसा
तेल, घी, मक्खन आदि।

विटामिन
विटामिन ए, बी, सी आदि।

खनिज
कैल्शियम, मैग्नीशिय सोडियम आदि।

पानी

- सुपोषण के लिए संतुलित आहार लेना आवश्यक है, जिसमें इन सभी तत्वों की उचित मात्रा शामिल हो। इसके साथ ही, नियमित व्यायाम और पर्याप्त नींद भी महत्वपूर्ण हैं।

सुपोषण के लाभ

1. स्वास्थ्य में सुधार:-

सुपोषित व्यक्ति बीमारियों से बेहतर तरीके से लड़ सकता है और उसका इम्यून सिस्टम मजबूत होता है।

2. ऊर्जा का स्तर:-

उचित पोषण से शरीर में ऊर्जा का स्तर उच्च रहता है, जिससे व्यक्ति दिनभर सक्रिय और सशक्त महसूस करता है।

3. विकास और वृद्धि:-

बच्चों में उचित पोषण उनकी शारीरिक और मानसिक वृद्धि में सहायक होता है।

4. मानसिक स्वास्थ्य:-

सही पोषण मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है, जिससे तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याओं में कमी आती है।

5. स्वस्थ वजन:-

संतुलित आहार से वजन नियंत्रित रहता है और मोटापे या कुपोषण की समस्याओं से बचाव होता है।

आँतों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए संतुलित आहार, पर्याप्त पानी का सेवन, और नियमित व्यायाम महत्वपूर्ण हैं। प्रचुर मात्रा में फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ खाने से आँतें स्वस्थ रहती हैं।

सुपोषण के पाँच नियम

1. **सही समय:** भोजन का उचित समय, जब भूख लगे तब खाएँ, कम से कम तीन बार भोजन करें। सुबह का नाश्ता, दोपहर और रात का खाना नियमित होना चाहिए।

2. **सही मात्रा:** संतुलित आहार में अधिकतम पोषक तत्वों की सही मात्रा का सेवन करें।

3. **सही गुणवत्ता:** ऋतु के अनुसार खाद्य पदार्थों का चयन करते समय उपलब्धता और उनका सस्ता ध्यान में रखना जरूरी है। बिना ऋतु के, खाद्य पदार्थ ठंडे स्टोर में होते हैं, जिनमें पोषण की गुणवत्ता न के बराबर होती है जिससे सही पोषण प्राप्त नहीं होता है। खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता का ध्यान रखें, उन्हें स्वस्थ और प्राकृतिक रूप से तैयार करें।

4. **सही पकाने की विधि:** अच्छे भाव से भोजन बनाना चाहिए। भोजन पकाने में मानसिक प्रसन्नता भी जरूरी है। सफ़ाई से बना घर का भोजन खाना चाहिए।

5. **भोजन पकाने का सही स्थान:** हमेशा हाईजनिक और स्वच्छ स्थान पर भोजन पकाएँ, और हमेशा स्वच्छता का ध्यान रखें। सफ़ाई से बना घर का भोजन खाना चाहिए। साफ स्थान पर भोजन बनाना चाहिए एवं स्वच्छ हाथों से ही भोजन करना चाहिए। खुले में, बाजार में और ढाबों आदि पर खड़े होकर भोजन करने से बचना चाहिए।

अन्य जरूरी बातें:

समय पर भोजन

नियमित समय पर ही भोजन करें, और अधिक खाना खाने से बचें।

फल और सब्जियाँ

फल और सब्जियों का सेवन अधिकतम मात्रा में करें, जो पोषण के लिए बेहद लाभकारी होते हैं।

पर्याप्त पानी पीना

दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएँ। पीने का पानी उपयुक्त मात्रा में साफ और स्वच्छ होना चाहिए। जहाँ पानी भरकर बर्तन रखे जाते हैं। वह स्थान भी साफ और सुथरा होना चाहिए।

गर्भवती महिलाओं के निर्देश:-

1. दिन में दो-दो घंटे के अंतराल में थोड़ा-थोड़ा भोजन करें, 5 से 7 बार पूरे दिन में।
2. भोजन को भरपूर करें, लेकिन न भूखे रहें और न ही अधिक खाएँ। शुरूआती 3 महीनों में भोजन का स्वाद खराब हो सकता है, लेकिन इसके बावजूद भोजन न छोड़ें।
3. स्वास्थ्यवर्धक भोजन करें, खट्टे-मीठे और मौसमी फलों का उपयोग करें, जिससे मुँह का स्वाद ठीक हो जाता है।
4. भोजन को साफ-सफाई से बनायें और साफ-सफाई से खायें।
5. गर्भवती महिला की थाली में सब्जी, दाल, चावल, रोटी, दही, सलाद होना चाहिए। दिन में दो से तीन बार फल और दो से तीन बार आधे लीटर पानी का सेवन करना अत्यंत आवश्यक है।
6. इसके अलावा, भुना चना, मूँगफली, साबूदाना, दालें, जैसे कि चना, राजमा, छोले, मुँह मोड़ लोबिया आदि को अंकुरित करके उबालकर खिलाने से आयरन और प्रोटीन की भरपूर मात्रा मिलती है।
7. गर्भवती महिला को कब्ज से बचने के लिए उपरोक्त मात्रा में फल और सब्जियों का सेवन करना चाहिए।

नवजात शिशु के लिए

नवजात शिशु के पहले 6 महीने-

नवजात शिशुओं के लिए जो भोजन के लिए माँ के पास आश्रित रहते हैं, उन्हें माँ का दूध ही पिलाना चाहिए। अगर माँ का दूध कम है या नहीं आता, तो डॉक्टर की सलाह के अनुसार डिब्बे वाला दूध पिलायें।

इस अवधि में, उन्हें माँ के दूध के अलावा कुछ अन्य पोषण स्रोतों की आवश्यकता होती है। ये कुछ मुख्य बातें हैं जो सभी को ध्यान में रखनी चाहिए:

- **माँ का दूध:** नवजात शिशु को पहले 6 महीने तक सिर्फ माँ का दूध ही पिलाया जाना चाहिए, बिना किसी अन्य पोषण स्रोत का उपयोग किए। माँ का दूध शिशु के लिए सबसे अच्छा और संपूर्ण पोषण होता है।
- **डिब्बे वाला दूध:** अगर माँ का दूध कम या नहीं आता, तो डॉक्टर की सलाह के अनुसार डिब्बे वाला दूध देना चाहिए। यह दूध शिशु के लिए अच्छा विकल्प होता है।
- ऐसे में माँ के सही मात्रा में दूध बने इसके लिए माँ के भोजन और पोषण का विशेष ध्यान रखना चाहिए। इसके लिए आँगनबाड़ी दीदी, नर्स दीदी और आहार विशेषज्ञों से सलाह लेनी चाहिए।
- **साफ-सुथरा वातावरण:** शिशु को साफ-सुथरे वातावरण में रखना चाहिए। उनके चारों ओर की सफाई का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है।
- **जरूरी टीकाकरण:** समय-समय पर शिशु को उनकी उम्र के अनुसार जरूरी टीकाकरण दिलवाना चाहिए। यह उन्हें संक्रमणों से सुरक्षित रखने में मदद करेगा।
- **नियमित चेकअप:** नियमित चेकअप और बाल चिकित्सक की सलाह का पालन करना चाहिए, समय-समय पर शिशु का वजन, लंबाई और एनीमिया की जाँच कराना चाहिए। ताकि शिशु के स्वास्थ्य और विकास की निगरानी की जा सकें।

6 महीने से 2 वर्ष के बच्चों के लिए:

- इस उम्र के बच्चे भोजन करना सीख रहे होते हैं, और इस समय स्वाद ग्रंथियाँ अभी बन रही होती हैं, इसलिए सही स्वाद की आदत डालें। अच्छा, स्वस्थ और पौष्टिक भोजन शारीरिक वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण होता है।
- बच्चे थोड़ा खाते हैं, इसलिए उन्हें एक से दो घंटे के अंतराल में घर का बना भोजन ही खिलाएँ। बाहर के खाने से बचें। विभिन्न आहार पदार्थों का पोषण दें।

- शिशु का आहार शुरूआत में अच्छी तरह से मसला हुआ और मुलायम होना चाहिए, जैसे कि पतली दाल का पानी, चावल का पानी, फलों का रस आदि।
- समय-समय पर बच्चे की एनीमिया, वजन और ऊँचाई की जाँच करवाएँ।
- **टीकाकरण :** बच्चे को उसकी उम्र के अनुसार जरूरी टीकाकरण दिलवाएँ।
- **साफ-सुथरा वातावरण:** बच्चे को साफ़-सुथरे वातावरण में रखें, और उसके साथ हर दिन खेलें और समय बिताएँ।
- यदि कोई अनियमितता हो, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- **खास ध्यान:** बच्चों को स्वस्थ आहार देने के लिए अनियमित खाने की अवधि में उन्हें स्वस्थ और गर्म खाने की वस्तुओं पर जोर दें।
- **माँ का दूध:** प्रारंभिक दिनों में माँ का दूध ही बच्चे के लिए महत्वपूर्ण स्रोत होता है।
- **विविध आहार:** बच्चे को विभिन्न प्रकार के आहार पदार्थ परिचय कराएँ, जैसे कि दलिया, फल, सब्जियां, दही, दाल, और अन्य पदार्थ। उन्हें भोजन के रंग, स्वाद और गंध का अनुभव कराएँ, ताकि खाने में उनकी रुचि बढ़ सके।

2 से 10 वर्ष के बच्चों के लिए:

- **पोषण की आवश्यकता:** इस आयु वर्ग में शारीरिक और मानसिक वृद्धि होती है, इसलिए उन्हें पर्याप्त प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और फैट की आवश्यकता होती है।
- **संतुलित आहार:** सभी पोषण श्रेणियों के भोज्य पदार्थों को उनकी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए।
- **फल और सब्जियाँ:** फल और सब्जियों से विटामिन और मिनरल प्राप्त होते हैं, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं और स्वास्थ्यप्रद त्वचा, नाखून, बाल, आँखें और दिमाग की वृद्धि करते हैं।
- **प्रोटीन स्रोत:** दाल, मांस, अंडे, पनीर आदि प्रोटीन के स्रोत हैं जो शरीर की मांसपेशियों, हड्डियों, रक्त कोशिकाओं, रक्त वाहिकाओं, और तंत्रिका तंत्र की वृद्धि और निर्माण में मदद करते हैं। प्रोटीन की कमी से संपूर्ण शारीरिक वृद्धि में रुकावट आ सकती है।
- **कार्बोहाइड्रेट:** चावल, अनाज, चीनी, गुड़ आदि में पाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं और किसी भी आयु समूह के व्यक्ति, महिला या बच्चे की क्रियाशीलता में मदद करते हैं। कार्बोहाइड्रेट जैसे चावल, अनाज, चीनी आदि उनमें मिलते हैं।

- **फैट:** फैट शरीर में होकर लंबे समय तक ऊर्जा प्रदान करता है और साथ ही प्रोटीन के मेटाबोलिज्म में मदद करता है जिससे शारीरिक ऊर्जा, लंबाई और स्वास्थ्य का स्तर बनाए रखा जा सकता है।

एनीमिया

एनीमिया, रक्त अल्पता के नाम से भी जानी जाती है, इसकी कमी से बच्चों और महिलाओं या किसी भी वर्ग में शारीरिक और मानसिक विकास धीमा हो जाता है। भविष्य में यह गंभीर और जानलेवा भी हो सकता है, इसलिए भोजन में खाद्य पदार्थ चुकंदर, गाजर, अनार, खजूर, अंजीर, उड़द, हरी पत्तेदार सब्जियाँ आदि शामिल हैं।

महिला जब स्तनपान कराती है, तो एनीमिया होने पर शिशु का शारीरिक और मानसिक विकास प्रभावित होता है। इसलिए समय-समय पर एनीमिया की जाँच कराते रहें।

स्तनपान कराने वाली माताओं का आहार सर्वाधिक महत्वपूर्ण होता है। जब वह स्वास्थ्यवर्धक भोजन करेंगी, तभी नवजात को पोषक तत्वों से भरपूर स्तनपान करा सकेंगी, इसलिए स्तनपान कराने वाली महिलाओं के भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मौसमी फल, अनाज और दूध शामिल होना चाहिए।

स्तनपान कराने वाली माताओं को दिन में चार से छह बार भोजन करना चाहिए। साथ ही शिशु को भी समय-समय पर स्तनपान कराते रहने का विशेष ध्यान रखें। कम मसाले वाला और सुपाच्य मौसमी भोजन, ताजा और घर का बना होना चाहिए। दालें, दलिया, जीरा आदि की उपयुक्त मात्रा माता के शरीर में जाने से शिशु के लिए दूध की मात्रा का स्तर बढ़ जाता है।

श्री अन्न अपनाएँ

1. श्री अन्न परंपरागत रूप से आयरन, कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जिनका प्रतिरक्षा प्रणाली पर सुरक्षात्मक प्रभाव पड़ता है।
2. मोटे अनाज हृदय रोग आदि से बचने के लिए लाभकारी हैं। मोटे अनाज को उचित मात्रा में लेने की सलाह दी जाती है क्योंकि इसके अधिक सेवन से प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है, इसलिए इसके प्रभावी उपयोग के लिए भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद और खाद्य और पोषण

ब्यूरो के अनुसार अधिकतम 90 से 100 ग्राम की सेवन की सलाह दी जाती है।

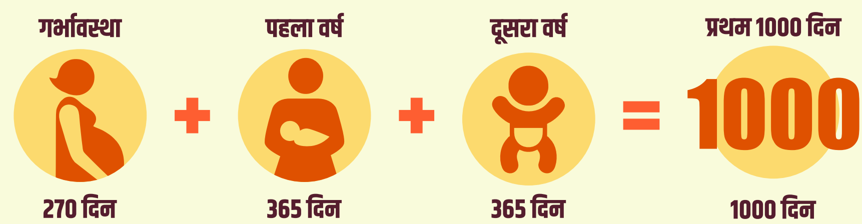
3. मोटे अनाज में धीमी पाचन क्षमता होती हैं।
4. इन्हें विविध प्रकार के व्यंजनों में उपयोग किया जा सकता है और इस तरह दैनिक उपयोग में उपयोग किया जा सकता है। श्री अन्न सभी आयु वर्गों के लिए स्वास्थ्यवर्धक है, इसलिए सभी वर्ग के भोजन में इसे शामिल करना चाहिए।
5. मोटे अन्न की विशेषता यह है कि इसका दाना कठोर और बाह्य आवरण हार्ड (सख्त) फाइबरस कोटिंग होता है। इस गुण के कारण ये हमारे आंतों को साफ करते हैं।
6. यह ग्लूटेन फ्री होने के कारण पेट में कब्ज को उत्पन्न नहीं होने देता।
7. इसकी पैदावार में कम खाद और जल की आवश्यकता पड़ती है। यह भूमि के पोषण तत्वों से युक्त पचने में सरल और पौष्टिक होते हैं।
8. भारतवर्ष में इनका अलग-अलग राज्यों में उत्पादन अलग-अलग होता है, जैसे रागी, ज्वार, बाजरा, गुड़, रामदाना, समा, मध्वा आदि।

पहले सुनहरे 1000 दिन

डॉ. दीपक सिंगला -एम.डी. बाल रोग विशेषज्ञ

माँ के गर्भ में शिशु के आने से लेकर जन्म के 2 वर्ष तक शिशु का शारीरिक व मानसिक विकास बहुत तेजी से होता है। ये पहले सुनहरे 1000 दिन हर नवजात शिशु की गर्भवती महिला के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।

इस अवधि में सही पोषण, विशेष देखभाल व तनाव मुक्त माहौल और अच्छे स्वास्थ्य की जरूरत होती है।



प्रथम 1000 दिन का आहार

गर्भधारण करने से लेकर माता बनने तक पूरी अवधि में भोजन सुपाच्य, पोषक और विभिन्नता पूर्ण होना चाहिए।

- भोजन में रोटी, चावल, विविध दालें व अनाज, मौसमी हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल परिपूर्ण होने चाहिए।
- भोजन ताजा, सुपाच्य, सीमित मात्रा व अंतराल में करना चाहिए।
- यदि मांसाहारी हैं तो अंडा, मांस, मछली आदि भोजन में सम्मिलित करना चाहिए।
- दूध, दही, घी, मक्खन के साथ-साथ सूखे मेवे, भुने चने, मूँगफली, गुड़ आदि पर्याप्त मात्रा में आहार में लेने चाहिए।
- गर्भावस्था में भोजन के साथ-साथ सफाई आदि का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- आँगनबाड़ी से मिलने वाला पोषाहार व दवाओं का नियमित सेवन करना चाहिए।
- नवजात के जन्म से 6 माह का होने तक उसे सिर्फ माँ के दूध के अलावा कुछ भी नहीं खिलाएँ। माँ के दूध से उसे संपूर्ण भोजन प्राप्त हो जाता है।
- 6 माह के बाद शिशु को माँ के दूध के साथ-साथ हल्का और सुपाच्य ऊपरी खाद्य पदार्थ देना प्रारंभ किया जाता है।

- पहले पहले बच्चे को भोजन में तरल पदार्थ जैसे- दूध, दाल का पानी, चावल का पानी, छाछ के रूप में देना चाहिए।
- फिर भोजन को थोड़े गाढ़े रूप में देना चाहिए। जैसे उबले मसले हुए गाजर, लौकी, कद्दू, आलू, शकरकंद, चावल तथा मांसाहार जैसे अंडा, मछली आदि देना शुरू करना चाहिए।
- भोजन में खाद्य पदार्थों की विविधता के साथ-साथ स्वाद व रंग में भी अंतर लाना चाहिए। जिससे भोजन रुचिकर होने के साथ-साथ पोषक तत्वों से परिपूर्ण हो।
- नमक चीनी मसाले का कम प्रयोग करें परंतु घी व मक्खन, तेल की थोड़ी मात्रा भोजन में शामिल अवश्य करें।
- बाजार के पदार्थ, बहुत पहले पकाए हुए खाद्य पदार्थ के स्थान पर घर के बने ताजा, पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ शिशु को देने चाहिए।
- धीरे-धीरे शिशु की दिनचर्या में परिवर्तन लाना चाहिए।

एनीमिया

शरीर की रक्त कोशिकाओं में जब लोहतत्व की कमी हो जाती है, जिसके कारण रक्त कणिकाएँ ऑक्सीजन को शरीर में प्रवाहित करने में अक्षम रहती हैं। इस लोहतत्व की कमी से उत्पन्न हुई स्तिथि को एनीमिया कहते हैं। इसकी रोकथाम के लिए आयरन (लोह) तत्व भरपूर आहार दिया जाना चाहिए। जैसे कि-

हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत दालें (काले चने, राजमा, मूंग, मोठ)हरी सब्जियों में आयरन की मात्रा अधिक होती हैं।

खाने में नींबू, आँवला, अमरूद, जैसे खट्टे फल शामिल करें, जो आयरन के अवशोषण में मदद करते हैं।

अंकुरित अनाज में आयरन की मात्रा अधिक होती हैं।

भोजन लोहे के बर्तनों में पकाना चाहिए। अत्यधिक कमी होने पर आयरन की पूरक दवाओं का सेवन करें।

पालक, मेथी, सरसों, फल, दूध, दही, पनीर आदि खाएँ।

डॉक्टर व नर्स दीदी के परामर्श पर समय-समय पर आयरन की गोली लें। अन्य पोषक तत्वों जैसे कि- कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, सोडियम का पूरा ध्यान रखें।

वृत्त संकलन

डॉ. राम कुमार -डी.एच.एम. एस होमियोपैथी चिकित्सक

राष्ट्रीय सेवा भारती ने अपने सेवा कार्यों को आगे बढ़ाते हुए सुपोषित भारत अभियान के रूप में एक और नया आयाम प्रारंभ किया है। इसके अंतर्गत 0 से 5 वर्ष के बच्चे 6 से 16 वर्ष की किशोरियों एवं गर्भवती महिलाओं का सर्वेक्षण कर उनको कुपोषण के दुष्परिणामों के प्रति जागरुक करते हुए इस विभीषिका से बाहर निकलने का कार्यक्रम तय किया है। सेवा भारती का कार्य सेवा शहरी सेवा बस्ती व 5000 से अधिक आबादी के ग्राम इन्ही में हमको सुपोषण के लिए बस्तियाँ चिह्नित कर कार्य करना है। सुपोषण के लिए चयनित बस्तियाँ जो निश्चित कर ली हैं, फोलोअप के लिए काल, खंड व बारम्बारता भी निश्चित कर ली है, हमारे काम करने की पद्धति भी निश्चित कर ली है, हमारे द्वारा निश्चित उद्देश्य की प्राप्ति हेतु एक पद्धति विचार कर उस आधार पर कार्यकर्ताओं का प्रशिक्षण कर कार्य प्रारम्भ किया गया है।

वृत्त संकलन

सुपोषण पर किये जा रहे काम के प्रभाव का विश्लेषण करने के लिए वृत्त संकलन आवश्यक है, जिससे कार्य के प्रारम्भ में क्या परिस्थिति थी, 3 माह, 6 माह , एक वर्ष, 3 वर्ष में लगातार हमने जो विचार कर कार्य प्रारम्भ किया उसका वृत्त संकलन लक्ष्य की प्राप्ति के निश्चित मापदंड जो अपनाएँ हैं, उन्ही बातों का संकलन कर आँकलन करना है।

संकलित प्रपत्र - 1

प्रान्त संकलन हेतु

क्र. स.	प्रान्त का नाम	जिलों की संख्या	बस्ती संख्या	बाल/ बालिका (0-5 वर्ष)	किशोरी (6-13 वर्ष)	गर्भवती महिलायें (18+ वर्ष)	स्तनपान कराने वाली महिलायें
	कुल योग						

संकलित प्रपत्र - 2

प्रति तिमाही संकलन हेतु

	वजन			हीमोग्लोबीन		
	प्रारम्भ में	3 माह	परिवर्तन	प्रारंभ में	3 माह	परिवर्तन
बाल / बालिका (0-5 वर्ष)						
किशोरी (6-13 वर्ष)						
गर्भवती महिलायें (18+ वर्ष)						
स्तनपान कराने वाली महिलायें						

संकलित प्रपत्र – 3

- हमारे द्वारा किये प्रयासों के उपरांत अपेक्षित परिणाम प्राप्त न होने पर उपयुक्त उपचार हेतु रेफ़्रल किये सेवितों की जानकारी का संकलन

बाल/ बालिका (0-5 वर्ष)	किशोरी (6-13 वर्ष)	गर्भवती महिलायें (18+ वर्ष)	स्तनपान कराने वाली महिलायें

नोट: हमारे द्वारा अपनाई गई पद्धति का विवरण लिख कर चित्र सहित देना, या अन्य बातें जो काम करते समय ध्यान में आयीं उनकी संक्षेप में जानकारी देना।

प्रशिक्षण वर्ग की जानकारी

सुपोषित भारत प्रशिक्षण वर्ग

सुपोषित भारत अभियान

- 18-19 नवंबर, 2023 को जलगाँव में सुपोषित भारत प्रशिक्षण वर्ग आयोजित किया गया, जिसमें स्वास्थ आयाम को आगे बढ़ाने के लिए विभिन्न महत्वपूर्ण विषयों पर कार्यकर्ताओं का ध्यान केंद्रित किया गया। प्रशिक्षण में पोषण वाटिकाओं की स्थापना और प्रबंधन विषय पर भी ध्यान केंद्रित किया गया, जिसका लक्ष्य बेहतर पोषण प्रथाओं और समग्र कल्याण को बढ़ावा देना था। प्रशिक्षण का एक प्रमुख घटक आदिवासी क्षेत्रों, ग्रामीण बस्तियों और शहरी बस्तियों में परियोजना को लागू करने की चुनौतियों एवं विशिष्टताओं को समझना था। प्रतिभागियों ने इन विशिष्ट समुदायों की विविध आवश्यकताओं को प्रभावी ढंग से संबोधित करने के लिए सुपोषित भारत परियोजना को तैयार करने में अंतर्दृष्टि प्राप्त की। विभिन्न जनसांख्यिकी के लिए आहार आवश्यकताओं की व्यापक समझ प्रदान करते हुए, पोषण अवधारणाओं पर जोर दिया गया।
- इसके अतिरिक्त, प्रशिक्षण में आरोग्य मित्र योजना को भी शामिल किया गया। इसके महत्व पर प्रकाश डाला गया कि यह कैसे सुपोषित भारत के व्यापक लक्ष्यों में योगदान देता है। इस प्रशिक्षण का उद्देश्य समुदाय के भीतर पोषण और स्वास्थ्य परिणामों में सकारात्मक बदलाव को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल के साथ कार्यकर्ताओं को सशक्त बनाना है।

सुपोषित भारत प्रशिक्षण वर्ग - जलगाँव (महाराष्ट्र)
18- 19 नवम्बर 2023

माता - बाल

आरोग्य आहार प्रकल्प

कोंकण प्रान्त द्वारा किया गया सफल प्रयोग

उद्देश्य: मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य की देखभाल करना, उन्हें सुदृढ़ बनाना।

- गर्भावस्था में माता एवं बालक दोनों का स्वास्थ्य ठीक रहना चाहिए इससे ही स्वस्थ बालक जन्म लेगा।
- 0 से 6 वर्ष की आयु में ही बालक का शारीरिक एवं मानसिक विकास तेजी से होता है। इसी दरम्यान उस बालक के भरण- पोषण पर ध्यान दिया गया तो उसका सर्वांगीण विकास ठीक से होता है।
- साथ में इस बालक की जिम्मेदारी से पालन करने वाली उसकी माता भी उतनी ही सक्षम हो तो बालक भी क्षमता से विकसित होता है। इसलिए इस प्रकल्प में गर्भवती महिला, माता एवं बालक इनको सम्मिलित किया है।
- बस्ती में ही रहने वाली एक महिला कार्यकर्ता को नियुक्त कर उसका प्रशिक्षण किया जाता है।
- बस्ती में रहने वाले उपरोक्त तीनो घटक यानी गर्भवती महिला, माता एवं बालक इनका सर्वे द्वारा पंजीकरण किया जाता है।
- एक बस्ती में ये तीनों घटक मिलाकर अधिकतम 50 से 55 लोगों को इस प्रकल्प में सम्मिलित किया जाता है।
- प्रकल्प द्वारा दो गतिविधियाँ चलती है
    1. प्रतिदिन पोषक आहार वितरण,
    2. चल चिकित्सालय के माध्यम से सेवितों की आरोग्य जाँच एवं आवश्यक सहायता।
- पौष्टिक आहार में विभिन्न प्रकार की चिक्की, चने, मूंगफली, काला खजूर और चीकू, केला जैसे फल इन में से एक आहार सभी सेवितों को प्रतिदिन शामिल करना चाहिए।
- माताओं, बच्चों और गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य में परिवर्तन को रिकॉर्ड करने और आवश्यकतानुसार दवाएँ देने के लिए महीने में एक बार इन बस्तियों में मेडिकल वैन (मोबाइल क्लीनिक) भेजी जाती हैं। जिन लोगों को विशेषज्ञों द्वारा जांच की आवश्यकता होती है, उन्हें मार्गदर्शन और सहायता प्रदान की जाती है।
- इन बस्तियों में बस्ती की आवश्यकता एवं समिति की क्षमता के अनुसार विभिन्न स्वास्थ्य शिविर एवं सामाजिक कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं।
- बस्तियों की महिला कार्यकर्ताओं के लिए द्विमासिक प्रशिक्षण का आयोजन किया जाता है।
- वर्तमान में (अप्रैल 2024) माता बाल आरोग्य आहार प्रकल्प कुल 44 बस्तियों में कार्यरत हैं। प्रत्येक बस्ती में लगभग 55 माताएँ, बच्चे और गर्भवती महिलाएँ शामिल है।

बस्तियों की महिला कार्यकर्ताओं के द्विमासिक प्रशिक्षण वर्ग में लिया जानेवाला वृत्त इस प्रकार रहता है -

- **प्रकल्प में सेवित संख्या सद्यस्थिती -**

  गर्भवती महिला, माता एवं बालकों की संख्या इसमे पूछी जाती है

- **नये सेवितों की जानकारी -**

  हर तीन महीने पश्चात याने जनवरी, अप्रैल, जुलाई, अक्तुबर मास में सेवितों में कुछ संख्या कम करना या बढ़ाना यह प्रक्रिया होती है. जिन बालकों को 6 वर्ष पूर्ण हुये है ऐसे बालक एवं माता का नाम कम कर उनके जगहपर नये सेवित जोड़े जाते है. कितने सेवित कम हुए और कितने नये सम्मिलित हुए इसकी जानकारी ली जाती है.

- **प्रतिदिन पोषक आहार वितरण तक्ता आपूर्ति की जानकारी -**

  बस्ती में 15 दिन में एकबार सभी का आहार इकट्ठा कार्यकर्ता ताई के पास पुहुचायाँ जाता है वह आहार कब और कितना मिला इसकी जानकारी ली जाती है.प्रत्येक बस्ती के लिए दैनिक पोषक आहार वितरण तक्ता बुक दिया है जिसमे कार्यकर्ता ने प्रतिदिन कितने और कौनसे सेवितों को आहार दिया इसकी नोंद होती है.

- **दैनिक पोषक आहार वितरण तक्ता स्वरूप इस**

बस्ती का नाम-					महिना-				
क्र. स.	सेवित नाम	गर्भवती/ बालक/ बालिका/ माता	आयु	दिनांक 1	दिनांक 2	दिनांक 3	दिनांक 4	दिनांक 5	चल चिकित्सालय कब आया वह दिनांक

- **चल चिकित्सालय गतिविधि की जानकारी**

  बस्ती में चल चिकित्सालय कब आया, कितने सेवितों की जाँच हुयी, डॉक्टर ने किसि को विशेष सलाह दी है क्या इसकी जानकारी ली जाती है.

- **विशेष कार्यक्रम जानकारी -**

  बस्तियों में समय- समय पर विशेष कार्यक्रमों की योजना बनती है, जैसे विविध आरोग्य शिविर, त्यौहार (उत्सव), विशेष दिन जैसे जयंती, पुण्यतिथि, विश्व एवं राष्ट्रीय दिन, इत्यादि। यह कार्यक्रम किस प्रकार हुए इसकी जानकारी ली जाती है।

- **विशेष कार्यक्रम जानकारी तालिकास्वरूप इस प्रकार है -**

बस्ती का नाम -	
कार्यक्रम	
दिनांक, समय, स्थान	
अपेक्षित संख्या	
उपस्थित संख्या	(कार्यक्रम अनुसार, महिला, पुरुष, बाल, बालिकाएँ)
किये हुए प्रयास	
व्यवस्था	
विशेष उपस्थिति	
विशेष अनुभव	

पोषण माह गतिविधि

राष्ट्रीय सेवा भारती द्वारा **"सुपोषित भारत अभियान"** की शुरूआत की गई है। जिसके अंतर्गत किशोरियों, गर्भवती महिलाओं एवं 5 वर्ष से कम आयु के बालक-बालिकाओं हेतु विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं। इस वर्ष सितम्बर माह में देश के प्रत्येक कौने में सुपोषण जागरण सप्ताह का आयोजन किया गया, जिसमें 13 प्रान्तों के 290 से अधिक जिलों में कार्यक्रम संपन्न हुए जिसमें 72000 से अधिक सेवित जन रहें।

जन जागरण हेतु करणीय कार्य

पत्रक वितरण	स्टीकर लगाना	नुक्कड़ नाटक	कठपुतली	बस्ती बैठक (ग्राम सभा)	संगोष्ठी
व्याख्यान	पोस्टर फ्लेक्स लगाना	लेख लिखना	स्पर्धा- पोस्टर, चित्रकला	भाषण, शोर्ट फिल्म	दीवार लेखन इत्यादि

पोषण माह प्रान्तश: गतिविधियाँ

प्रान्त	13
जिले	290
सेवा बस्ती	1180
कुल सहभागी	72572

कार्यक्रम		सहभागी
15	नुक्कड़ नाटक	121
24058	पत्रक वितरण	13356
421	गोष्ठियाँ	11193
473	स्वास्थ्य शिविर	12945
51	निबंध प्रतियोगिता	276
67	पोस्टर-लेखन	55
100	दीवार-लेखन	121
458	अन्य	12506

पोषण माह प्रान्तश: गतिविधियों की झलकियाँ

सेवा भारती, गुरुग्राम

सेवा भारती, हमीरपुर

सेवा भारती मध्यभारत,

सेवा भारती अबोहर

कोंकण प्रान्त

कानपुर प्रांत

पोषण माह प्रान्तश: गतिविधियों की झलकियाँ

सेवा भारती मध्यभारत

सेवा भारती समिति, जयपुर

सेवा भारती समिति, काशी प्रान्त

सेवा भारती, मेरठ महानगर

आदिम जाति कल्याण कन्या छात्रावास-मध्य भारत

सेवा भारती समिति, सांगानेर

पोषण माह प्रान्तश: गतिविधियों की झलकियाँ

सेवा भारती, सीकर

रा . स्व. संघ, जनकल्याण समिति, मुंबई

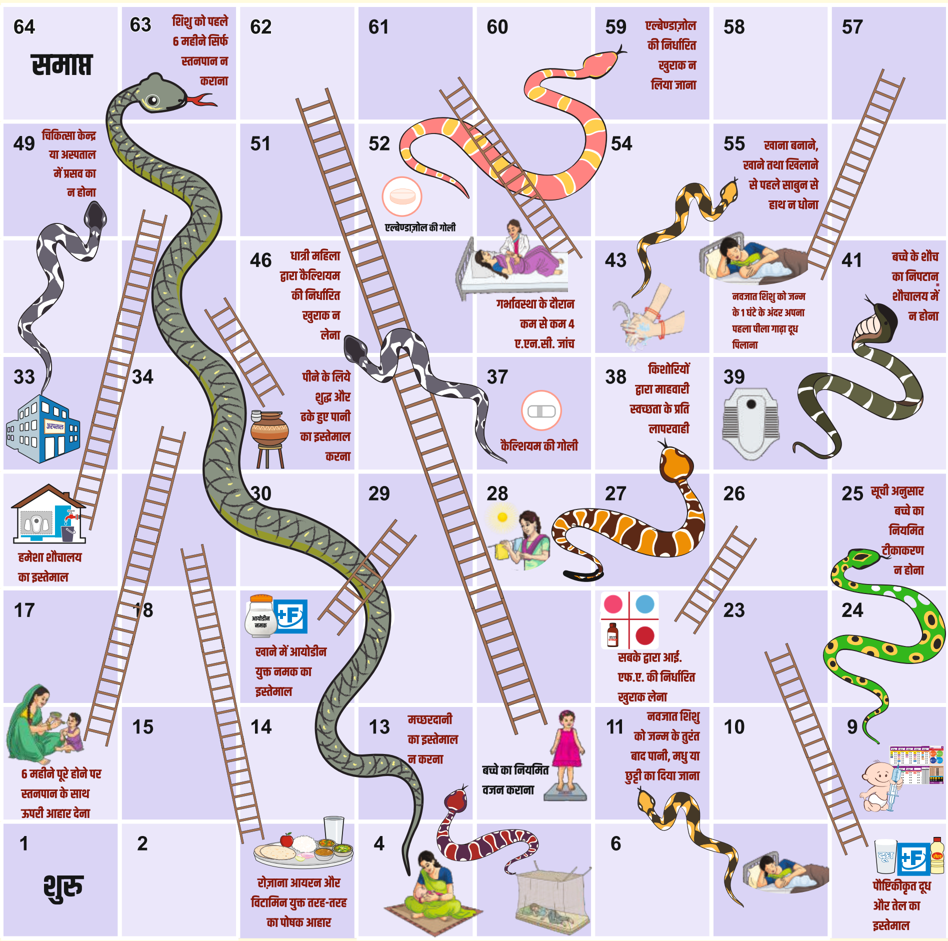
सेवा भारती समिति, जयपुर

सेवा भारती समिति, टोंक

दिल्ली प्रान्त

सेवा भारती समिति, कोटपुतली

मेरी पोषण कहानी का उतार - चढ़ाव



खेल के नियम

1. यह खेल पासा (गोटी) की मदद से खेला जायेगा।
2. इसकी शुरुआत किसी भी खिलाड़ी द्वारा पासा पर अंकित 6 नंबर के आने पर होगा।
3. इसके बाद पासा पर जितने नंबर आयेंगे उतने घर पर खिलाड़ी को अपनी पासा (गोटी) रखने का मौका मिलेगा।
4. इस खेल के दौरान अगर खिलाड़ी सीढ़ी वाले घर में पहुंचता है तो उसे सीधे ऊपर के घरों में पहुँचने का मौका मिलेगा।
5. सीढ़ी वाले घर में पोषण के सही व्यवहार लिखे हैं। इन पर चर्चा करें।
6. इसके ठीक उलट अगर खिलाड़ी सांप के मुँह वाले घर में पहुंच जाता है तो उसे सीधे कई घर नीचे उतरना पड़ेगा।
7. साँप के मुँह वाले घर में पोषण के गलत व्यवहार लिखे है। साँप के पूँछ वाले घर में चित्र से पोषण के सही व्यवहार दिखाये गये हैं। इन पर चर्चा करें।
8. यह खेल 2-4 खिलाड़ियों के बीच खेला जा सकता है।

सुपोषित भारत

सेवा भारती एवं नेशनल मेडिकोज आर्गेनाइजेशन

हेल्थ कार्ड

(6 महीने से 5 वर्ष के बच्चों के लिए)

बस्ती:- विभाग:- जिला:-

नाम :- जन्म दिनांक:- लिंग:-

पिता का नाम :- मोबाइल नं०-

पता:-

पिता का व्यवसाय:- पिता की शिक्षा:-

माता का नाम:- माता की शिक्षा:-

पारिवारिक आय/ माह:-

जन्म का स्थान:- ☐ घर ☐ संस्थान

General Physical Examination

Birth Weight :- kg Term/ Preterm:-

Height :- cm Weight:- kg BMI:-

Mid Arm Circumference:-

Growth Chart:

Pulse Rate: - /min BP:- mm/hg

Pallor ☐ Present ☐ Absent | Pedal Edema ☐ Present ☐ Absent

Icterus: ☐ Present ☐ Absent | Oro dental hygiene: ☐ Satisfactory ☐ Unsatisfactory

Lymphadenopathy: ☐ Present ☐ Absent

Investigation

CBC

Doctor Signature

Registration No.

सुपोषित भारत

सेवा भारती एवं नेशनल मेडिकोज आर्गेनाइजेशन

हेल्थ कार्ड

(महिलाओं की रीप्रोडक्टिव आयु वर्ग)

बस्ती:- ______ विभाग:- ______ जिला:- ______

नाम :- ______ आयु:- ______ लिंग:- ______

पिता/पति का नाम :- ______ मोबाइल नं०:- ______

पता:- ______

व्यवसाय:- ______ शिक्षा स्तर:- ______

वैवाहिक जानकारी :- ☐ अवैवाहिक ☐ वैवाहिक ☐ अन्य

पारिवारिक आय/ माह:- ______

General Physical Examination

Height :- ______ cm Weight:- ______ kg BMI:- ______

Pulse Rate: - ______ /min BP:- ______ mm/hg

Pallor	☐ Present ☐ Absent
Pedal Edema	☐ Present ☐ Absent
Icterus:	☐ Present ☐ Absent
Oro dental hygiene:	☐ Satisfactory ☐ Unsatisfactory
Lymphadenopathy:	☐ Present ☐ Absent

Investigation

CBC

Doctor Signature

Registration No.

स्वास्थ्य के विषय में भारत सरकार की विभिन्न योजनाओं की जानकारी

यह Resource Page का QR Code है। सुपोषित अभियान से सम्बंधित महत्वपूर्ण जानकारी उपलब्ध है एवं समय समय पर इसे अद्यतन (Update) करते रहेंगे।

आभार

इस पुस्तक निर्माण में विषय सम्बंधी लेखन के लिए डॉ० आनंद फाटक, डॉ० अनुराधा नरवणे, डॉ० नवदीप जोशी, डॉ० दीपक सिंघला जी एवं भाषा सम्बन्धी कार्यों के लिए श्री आचार्य अनमोल के राष्ट्रीय सेवा भारती आभारी है।

स्वस्थ रहने के नियम

- खाने के लिए मत जियो, जीने के लिए खाओ।
- प्रभात के समय एक गिलास पानी अवश्य पीयें।
- टहलना, योगासन, व्यायाम प्रतिदिन करें।
- जलनेती, सुत्रनेती व कभी-कभी कुंजल भी करें।
- आंवला या त्रिफला का पानी पियें।
- सुबह दो तुरी लहसून पानी के साथ निगलें।
- सुस्ती भूल जायें चुस्ती से रहें। थकावट के बाद आराम करें।
- स्वयं के स्वास्थ्य का आंकलन समय-समय पर करते रहें।
- नित्य क्रिया के बाद क्षमता अनुसार प्राणायाम करें।
- हमारा भोजन ही औषधी है।
- शौच जाऊँ कि ना जाऊँ तो निर्णय करें अवश्य जायें।
- अंकुरित अनाजों का सेवन अवश्य करें।
- आंखों पर पानी के छींटे दिन में दो-तीन बार लगायें।
- भोजन करूं कि न करूं तो केवल भूख लगने पर ही करें।
- मन में निराशा को स्थान न दें। बुरे विचारों का त्याग और अच्छे विचार ग्रहण करें।
- भोजन करते समय मौन रहने का प्रयत्न करें।
- प्रातः व सांयकाल हरि स्मरण अवश्य करें।
- भोजन में सलाद व फल मौसम के अनुसार अवश्य खायें।
- भूख लगे तब खायें, थोड़ा-थोड़ा खायें, चबा-चबा कर खायें।
- भोजन में हाथ चक्की का आटा, चोकर, चावल कण व मांड सहित, सब्जी छिलके सहित तथा समय के अनुसार फलों का सेवन करें।
- सूर्य उदय से पूर्व उठने का प्रयास करें।
- सप्ताह में एक दिन उपवास पानी पीकर करें या रसाहार, फलाहार करें।
- खाने के साथ पानी न पियें। पानी आधा घंटा पहले या बाद में पीयें।
- भोजन में खटाई, मिर्च, मसाला, चीनी तथा तली हुई चीजों का परहेज करें।
- उत्तेजक पदार्थों जैसे चाय, कॉफी, पान, तम्बाकू इत्यादि का सेवन न करें।
- खाने को आधा करें, पानी को दो गुना करें, कसरत को तीन गुना करें, हंसने को चार गुना करें तथा हरि स्मरण को पांच गुना करें।
- कर्म करें, प्रभु पर छोड़ दें, फल के पीछे न दौड़ें, तभी दुःखों से बच सकेंगे, जीवन का आनन्द ले सकेंगे।
- जो कुछ भी आप आहार प्राप्त करते हैं उसे प्रभु को अर्पण करते चले जायें, ऐसा करने से जीवन का सच्चा आनन्द मिलेगा।
- फल व सब्जियां अनुकूलता के मुताबित छिलके सहित व दाले भी छिलके वाली प्रयोग करें।
- प्रतिदिन ताजे पानी से स्नान करने की आदत डालें इससे मनुष्य स्वस्थ रहता है।
- सोने के लिए डनलप के गद्दे का प्रयोग न करें, तख्त पर सोने की आदत डालें, मुलायम बिस्तर व तकिये का प्रयोग न करें। रूई का पतला गद्दा प्रयोग करें।
- सुबह का जलपान हल्का करें। मौसम के अनुसार फल, दूध, अंकुरित अनाज का सेवन करें।
- स्वयं तेल मालिश करें व सुबह की धूप बदन पर लगायें, उससे रोग दूर होते हैं, विटामिन 'डी' भी मिलेगा।
- प्रकृति के समीप रहना व प्रकृति के नियमों का पालन करना ही अच्छे स्वास्थ्य का रहस्य है।
- प्रातः उठते तथा सोते समय दांतों को अच्छे तरह से साफ करें तथा जीभ साफ करें।

कार्यालय पता:

राष्ट्रीय सेवा भारती

बीडी-37, गली न.14, फैज रोड, करोल बाग, नई दिल्ली -110005

office@rashtriyasewabharati.org | 011-46523618; 9868245005 | www.rashtriyasewabharati.org