

पोषण और स्वच्छता के सरल तरीके

खाद्य एवं पोषण सुरक्षा को बढ़ावा देने के लिए,
समेकित दृष्टिकोण पर केन्द्रित



पोषण समृद्ध ग्राम परियोजना - कोविड-19 राहत कार्यक्रम

**पोषण समृद्ध ग्राम परियोजना (रीजनल न्यूट्रीशन प्रोग्राम) -
कोविड-19 राहत कार्यक्रम के अंतर्गत संकलित और प्रकाशित:
विकास संवाद समिति**

ए-5, आयकर कॉलोनी,
जी-3 गुलमोहर कॉलोनी,
भोपाल, म.प्र. - 462039

श्रेय:

लेखन

पोषण समृद्ध ग्राम परियोजना - कोविड-19 राहत कार्यक्रम टीम
दर्शना महिला कल्याण समिति,
महात्मा गाँधी सेवा आश्रम

संपादक

राजेश भदोरिया, श्रेया पटेल

मार्गदर्शन

प्रतिभा श्रीवास्तव, राज्य समन्वयक , वेल्थुंगरहील्फे
सचिन जैन, सचिव, विकास संवाद

चित्रांकन और डिज़ाइन

आयुष खरे
श्रेया पटेल

पोषण, स्वच्छता और सुरक्षित पेय जल बेहतर स्वास्थ्य की कुंजी हैं, यानी स्वस्थ जीवन जीने के लिए हम सभी के लिए जरूरी है कि हम सभी अपने पोषण का विशेष ध्यान रखें, अपने भोजन में जरूरी 10 खाद्य समूहों में से कम से कम 5 खाद्य समूहों को जरूर शामिल करें। नियमित योग या व्यायाम करें। इसके साथ ही पीने के लिए सुरक्षित पेयजल का उपयोग करें और स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।

इन्हीं बातों को ध्यान में रख कर ये छोटी सी पुस्तिका तैयार की गई है, ताकि कुछ सामान्य सी आदतों को व्यवहार में लाकर हम अपना और अपने बच्चों का स्वास्थ्य और पोषण बेहतर कर सकते हैं। इस पुस्तिका में हमने स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सामग्री से मटका फ़िल्टर बनाने की बहुत ही सरल विधि को शामिल किया है ताकि हमें स्वच्छ और सुरक्षित पेयजल आसानी से प्राप्त हो सके।

इसके साथ ही जरूरत होने पर साबुन से हाथ धोने के लिए लकड़ी, रस्सी और प्लास्टिक के डब्बे की मदद से टिपी-टैप बनाने की सरल विधि को दिया है, इसे आपने अपनी पोषण वाटिका के पास भी लगा सकते हैं ताकि हाथ भी धुल जाएं और पोषण वाटिका को पानी भी मिल जाए।

बच्चों के बेहतर पोषण के लिए इस पुस्तिका में स्थानीय स्तर पर आसानी से उपलब्ध सामग्री से स्वादिष्ट और सुरुचि पूर्ण पोषण आहार (न्यूट्री-मिक्स) बनाने और उसे बच्चों को समय-समय पर खिलाने की प्रक्रिया को आसान तरीके से समझाया गया है।

हमें विश्वास है कि यह पुस्तिका सभी के लिए उपयोगी होगी।

मटका फ़िल्टर

पानी को स्वच्छ कर पीने का सरल तरीका



सामग्री:

3 मिट्टी के मटके (अलग-अलग माप के)



1. सर्वप्रथम तीनों मटकों में से सबसे बड़े वाले मटके में नीचे की ओर सूजे की सहायता से इतना बड़ा छेद कीजिए जिसमें टोंटी वाले नल को आसानी से लगाया जा सके (यदि बाजार में टोंटी लगा हुआ मटका मिल जाए तो बेहतर होगा)।



2. इसके बाद 2 मटको में सूजे के माध्यम से मटके की तली में बारीक छेद कीजिए, अब रूई की बाती बनाकर मटके के छेद में लगा दीजिए ताकि मटके में पानी भरने पर इस बाती से बूँद-बूँद पानी निकलता रहे।



3. अब मध्यम आकर मटके को लीजिए, इसमें तीन परतों में बालू, ईंट और लकड़ी-कोयले को नीचे दिए अनुसार बिछाइए-

- पहली परत: मटके में सबसे नीचे सूती कपड़े को बिछाइए, इसके ऊपर लगभग 2 इंच मोटी बालू की परत बिछा दीजिए।

- दूसरी परत: सूती कपड़े के दूसरे टुकड़े को बालू के ऊपर बिछाइए और इसके ऊपर ईंट के टुकड़ों की लगभग 2 इंच मोटी परत बिछा दीजिए।

- तीसरी परत: ईंट के टुकड़ों के ऊपर सूती कपड़े का टुकड़ा बिछाइए और इसके ऊपर कोयले की लगभग 2 इंच मोटी परत बिछा दीजिए। इसके बाद कोयले की परत को सूती कपड़े से अच्छी तरह ढँक दीजिए।



1 मिट्टी का ढक्कन



1 छोटी तगारी बालू, 1 छोटी तगारी लकड़ी-कोयला एवं



1 छोटी तगारी ईट के टुकड़े



1 टोंटी वाला नल



2 मीटर सूती का कपड़ा



रूई की बाती



4. अब लोहे के स्टैंड को समतल स्थान पर रखिए और तीनों मटकों को एक के ऊपर एक निम्न लिखित क्रम में जमा कर रख दीजिए –

- सबसे नीचे टोंटी वाला मटका,
- उसके ऊपर मध्यम आकार वाला मटका,
- सबसे ऊपर सबसे छोटा वाला मटका रखिए।

5. सबसे ऊपर वाले मटके में पानी भरने के बाद ढक्कन से ढंक दीजिए।

लीजिए हो गया आपका मटका फ़िल्टर तैयार!

सावधानियां:

- बालू, ईट, कोयला को ऐसे ढंकें कि वह एक दूसरे में न मिल पाएं।
- बालू, ईट, कोयला को 3 से 4 बार साफ पानी से धो कर ही मटके में डालिए।
- हर 15 दिन में, बालू, ईट और कोयले की परत को बदलते रहिए।

फायदे:

स्वच्छ पानी की उपलब्धता

पेयजल को स्वच्छता से ढक के रखने की व्यवस्था

पीने के पानी को रखने और उपयोग करने का सरल तरीका



टिपी-टैप

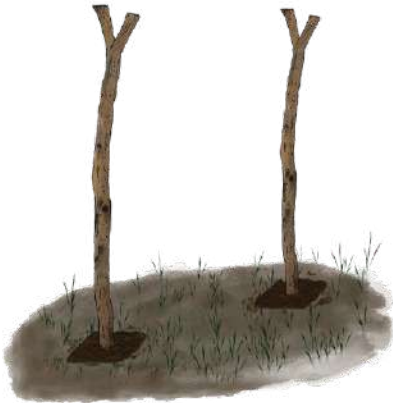
साबुन और पानी से हाथ धोने का सरल तरीका

सामग्री:

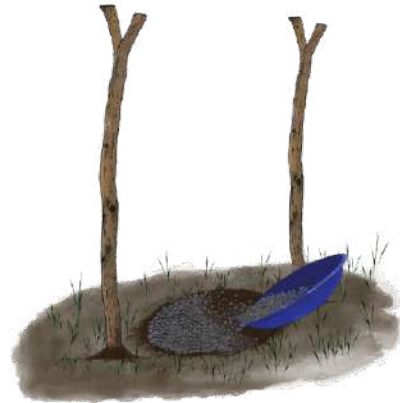


सात फीट मजबूत रस्सी

पांच लीटर की कैन



1. ज़मीन में 2 फीट की दूरी पर 1-1 फीट गहरे दो गड्ढे बना लीजिए. पांच फीट वाले दोनों लकड़ी के डंडों को इन दोनों गड्ढों में लगा दीजिए।



2. दोनों लकड़ी के डंडों के बीच ज़मीन में 1 फीट लंबा 6 इंच गहरा गड्ढा खोद लें और इस गड्ढे को गिट्टी/मुरम/बालू से भर दीजिए।



3. अब कैन के ढक्कन के बीच में एक छेद कर लगभग 3 फीट की रस्सी के एक सिरे को ढक्कन के छेद में डाल कर अन्दर से गांठ लगा दीजिए. ढक्कन के ठीक नीचे, तीन अंगुल जगह छोड़ कर, एक छोटा सा छेद कीजिए।



4. रस्सी के दूसरे सिरे से 2-फीट वाली लकड़ी बांध लीजिए. फिर 3-फीट वाले डंडे के बीच में कैन को टांग दीजिए और इस डंडे को दोनों खड़े डंडों के बीच रस्सी से कस कर बाँध दीजिए।



लकड़ी के डंडे - 2 पांच फीट के, 1 तीन फीट, 1 दो फीट का



एक तगारी गिट्टी



हाथ पोछने के लिए गमछा



साबुन की बट्टी



5. अंत में, इस तीन फीट वाले डंडे में रुमाल और साबुन की बट्टी को रस्सी से बांध कर लटका दीजिए।

लीजिए तैयार हो गया आपका टिपी-टैप, अब समय-समय पर साबुन से हाथ धोते रहिए और स्वस्थ रहिए।

फायदे:

सरलता से कम खर्चे में बनने वाला

हाथ धोने की निर्धारित जगह

साबुन पानी को एक साथ रखने का सरल तरीका



न्यूट्री मिक्स

सामग्री:

पोषण युक्त अनाज, दलहन एवं तिलहन से बना बाल-सुलभ सरल आहार

विधि:

1. तीनों सामग्री को निर्धारित मात्रा में लेकर धीमी आंच पर अलग-अलग भून लीजिए। सुनिश्चित करिए कि भूनते समय सामग्री जले नहीं या कच्ची न रह जाए।
2. भुनी हुई सामग्री के ठंडा होने के बाद बारीक पीस कर चूर्ण बना लीजिए।
3. भंडारण के लिए इस मिश्रित चूर्ण को हवा रहित बर्तन में भरकर रख दीजिए। इस मिश्रण को 10 से 15 दिन तक उपयोग किया जा सकता है।

*न्यूट्री-मिक्स तैयार करने की यह विधि शिशु एवं बच्चों के आहार के लिए खाद्य एवं पोषण बोर्ड, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा करी अनुसंशा पर आधारित है।

कैसे खिलाएं?

1. लगभग 4 चम्मच न्यूट्रीमिक्स लें और इसमें 100 मिलीलीटर उबला हुआ गरम पानी, 1 चम्मच तेल अथवा घी और 1 चम्मच शक्कर अथवा गुड़ डालिए।
2. तैयार किये गए इस अर्धतरल आहार को बच्चे को कटोरी-चम्मच से खिलाइए।
3. इसमें केला, पपीता, आम, चीकू, अन्य मौसमी फल को मसल कर और भी पोष्टिक बाल-सुलभ आहार बनाया जा सकता है।
4. न्यूट्री-मिक्स को प्रतिदिन 5-6 बार बच्चे को खिलाया जा सकता है।

न्यूट्री मिक्स का महत्व:

बच्चों के उचित स्वास्थ्य एवं वृद्धि विकास के लिए आवश्यक है कि 6 माह की उम्र के बाद बच्चों को माँ के दूध के साथ-साथ निरंतर उपयुक्त बाल-सुलभ आहार (जैसे न्यूट्रीमिक्स) को खिलाया जाए।

न्यूट्री मिक्स जैसे बाल सुलभ आहार उन परिवारों के लिए सरल पद्धति है जो ग्रामीण क्षेत्रों में निवासरत् है या जिनके घरों में दिन में एक या दो बार ही खाना बनाया जाता है। ऐसी परिस्थिति में आवश्यक है कि बच्चों के पोषण के लिए कुछ ऐसा आहार घरों में उपलब्ध रहे जो बच्चे को दिन में बार-बार सरल तरीके से खिला सके।



कोई भी उपलब्ध दलहन
जैसे मूंगदाल, चना, आदि – 25 ग्राम



कोई भी उपलब्ध अनाज
जैसे गेहूँ, बाजरा, रागी, आदि – 60 ग्राम



कोई भी उपलब्ध तिलहन जैसे मूंगफल्ली,
तिल्ली, खरबूजे के बीज, आदि – 15 ग्राम

सावधानियां:

बच्चे को पहली बार न्यूट्री-
मिक्स खिलाते समय, छोटी
मात्रा से शुरुआत करें ताकि
बच्चे को इसका स्वाद विकसित
हो सके।

इस मिश्रण को सही तरीके से
भण्डारण किया जाए तो इसे 10
से 15 दिनों तक उपयोग किया
जा सकता है।

फायदे:

स्थानीय खाद्य सामग्री
का उपयोग

बनाने और भण्डारण
में सरलता

खाने और खिलाने में
आसान पौष्टिक भोजन

उपयुक्त और संतुलित
पोषण का स्रोत





पोषण समृद्ध समुदाय के लिए 10 बिंदु:

1. जीवन के प्रारम्भिक 1000 दिवस में गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं और शिशु की शेष और प्रतिबद्ध देखभाल, बच्चों की नियमित वृद्धि निगरानी, मध्यम एवं अति गंभीर कुपोषण का समेकित प्रबंधन।
2. सभी के लिए स्वच्छ एवं सुरक्षित पेयजल उपलब्धता और स्वच्छता।
3. पोषण के विविध पहलुओं (स्थानीय उपज को प्रोत्साहन, 10 खाद्य समूहों का उपयोग, प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण, पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा, उचित सामाजिक व्यवहार आदि) पर सहभागी सीख और कार्यवाही की तकनीक आधारित सामुदायिक सशक्तिकरण की पहल।
4. पोषण निगरानी और सामाजिक व्यवहार में सकारात्मक बदलाव के लिए सहयोगिनी मातृ समिति (एस.एम.एस.), ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति और शौर्या दल की प्रभावी भूमिका।
5. स्थानीय निकायों या चुने हुए जनप्रतिनिधियों की प्रभावी और जिम्मेदार भूमिका।
6. सामाजिक संपरीक्षा एवं सामुदायिक निगरानी की प्रभावी व्यवस्था।
7. समुदाय में कुपोषण की वास्तविक स्थिति का आंकलन और कुपोषण निवारण के लिए पोषण केंद्रित ग्राम एवं पंचायत विकास योजना का निर्माण।
8. एकीकृत और स्थाई कृषि व्यवस्था (खाद्य विविधता को बढ़ावा, पशुपालन, पोषण बाड़ी - उद्यानिकी, मत्स्य पालन, कुक्कुट पालन, वन उपज आदि) की समुदाय केंद्रित पहल।
9. स्थानीय समुदाय के अनुरूप पोषण एवं स्वास्थ्य से संबंधित सही और अधिकृत जानकारी का प्रसार।
10. शासकीय व्यवस्था के तहत अन्तर्विभागीय समन्वय, कार्य योजना बनाना, क्रियान्वयन और समीक्षा करना।



**Nutrition Smart
CommUNITY**

