



# सबल परियोजना

सुनो-सुनो-सुनो

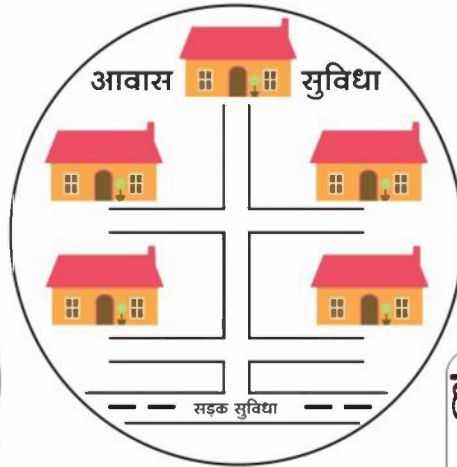


PVTG दर्जा प्राप्त होने पर कोरकू समुदाय को बहुत सारे फायदे मिलेंगे।

शासकीय स्कूल



बालक और बालिकों के लिए अलग अलग आवासीय स्कूल



कोरकू समुदाय का विकास

हम कोरकू समुदाय के लोग भी सरकार से PVTG दर्जे की माँग कर।

PVTG दर्जे के तो बहुत बड़े बड़े और अच्छे लाभ दायक फायदे हैं।

अरे वाह



रोजगार प्रशिक्षण एवं स्वरोजगार के अवसर



सहायक एजेंसी

 **Caritas**  
INDIA  
The Joy of Service...

Developed by : Caritas India-Sabal



# सबल परियोजना

## कृमि से मुक्ति, बच्चों को शक्ति

### क्या आप जानते हैं कि कृमि संक्रमण से:

शरीर और दिमाग का संपूर्ण विकास नहीं होता खून की कमी और कुपोषण होता है

कृमि परजीवी होते हैं, जो भोजन और जीवित रहने के लिए मनुष्य की आंतों में रहते हैं। कृमि मानव शरीर के जरूरी पोषक तत्वों को खाते हैं, जिससे खून की कमी कुपोषण तथा वृद्धि में रुकावट होती है।

#### कृमि संक्रमण चक्र

एक संक्रमित व्यक्ति में, लार्वा बड़े कृमि में विकसित हो जाता है और इस व्यक्ति के आँत में रहते हैं



एक संक्रमित व्यक्ति की शौच में कृमि के अंडे होते हैं। यह अंडे मिट्टी में विकसित हो जाते हैं।



अन्य व्यक्ति संक्रमित भोजन से, गंदे हाथों से या फिर त्वचा के लार्वा(विकसित अंडे) के सम्पर्क में आने से संक्रमित हो जाते हैं

स्रोत : 2011, WHO

कृमि संक्रमण बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण और शिक्षा में बाधा डालते हैं। कृमि से खून की कमी तथा कुपोषण हो सकता है, जिससे मानसिक और शारीरिक विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। **कृमि संक्रमण से बचाव के लिए अल्बेंडॉजल 400MG. की गोली बच्चों (1-19 वर्ष) को वर्ष में दो बार स्कूलों, स्वस्था केन्द्रों और आंगनवाड़ी केन्द्रों पर खिलाई जाती है।**

### कृमि संक्रमण से बचाव के तरीके



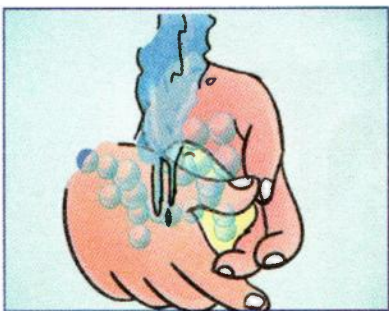
नाखून साफ और छोटे रखें



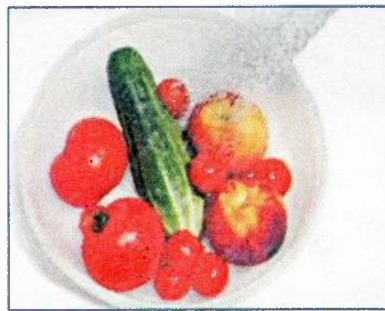
जूते/चप्पल पहने



स्वच्छ शौचालय का प्रयोग करें



साबुन से हाथ धोएं, विशेष कर खाने से पहले और शौच के बाद



साफ व शुद्ध पानी में सब्जियाँ व फल धोएं। पूरी तरह से पका हुआ भोजन खाएं



साफ व शुद्ध पानी पिये

### कार्यान्वयन सहयोगी संस्थाएँ



खण्डवा डायोसिसन  
समाज सेवा, खण्डवा



स्पंदन समाज सेवा समिति  
खण्डवा



जीवन विकास संस्था  
अमरावती

### सहायक एजेंसी





# सबल परियोजना

## किशोरवस्था (10-19 वर्ष) में पोषण और स्वास्थ्य



- बालिकाओं में किशोरावस्था के दौरान संतुलित एवं पौष्टिक आहार देने से किशोरी स्वस्थ रहेगी।
- किशोरी के अच्छे पोषण के लिए उसे प्रतिदिन घर पर बने भोजन में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ दे जैसे- हरी पत्तेदार एवं अन्य सब्जियाँ, अनाज, दालें, मौसमी फल, खासकर के पीले केसरी फल, खट्टे फल, दूध/दूध से बने दही, मट्ठा, तेल/घी आदि।

### किशोरी के प्रतिदिन के खाद्य पदार्थ की मात्रा

खाद्य पदार्थ	मात्रा/दिन
रोटी	8
दालें	2 कटोरी
हरी एवं अन्य सब्जियां	1 कटोरी
फल (मौसमी)	1
दूध/दही/मट्ठा	2कप



## बालिकाओं में किशोरवस्था के दौरान संतुलित एवं आयरन युक्त भोजन के साथ-साथ नियमित आयरन एवं फॉलिक एसिड की गोली लेना चाहिए।



### किशोरी में पोषक तत्वों की कमी से एनीमिया हो सकता है।

- एनीमिया को रोकने के लिए भोजन में आयरन युक्त पदार्थ जैसे - पोहा, भुना चना, हरी पत्तेदार सब्जियां (खास करके अरबी के पत्ते, सहजन के पत्ते), अंकुरित दाले, बाजरे की रोटी आदि शामिल करने चाहिए।
- भोजन को लोहे के बर्तन में पकाना चाहिए।
- भोजन में खट्टे पदार्थ जैसे नींबू, आंवला, बेर, संतरा, अमरूद इत्यादि लेने से आयरन का शरीर में अवशोषण बढ़ाया जा सकता है।
- एनीमिया को रोकने के लिए संतुलित एवं आयरन युक्त भोजन के साथ-साथ सप्ताह में एक बार आयरन एवं फॉलिक एसिड की एक नीली गोली खाना खाने के बाद अवश्य खानी चाहिए।
- पेट में कीड़ों के संक्रमण को रोकने हेतु वर्ष में दो बार एलबेन्डाजोल की गोली (400 मि.ग्रा.) छः माह के अंतराल से अवश्य लेना चाहिए।
- यह गोलीयाँ आँगनवाड़ी केन्द्रों स्वस्थ केन्द्रों और स्कूलों में खिलाई जाती हैं।

## कार्यान्वयन सहयोगी संस्थाएँ



खण्डवा डायोसिसन  
समाज सेवा, खण्डवा



स्पंदन समाज सेवा समिति  
खण्डवा



जीवन विकास संस्था  
अमरावती

## सहायक एजेंसी





# सबल परियोजना

## शरीर को साफ एवम् स्वस्थ रखने हेतु

- ▶ अपने हाथ पाव और नाखून साफ रखें।
- ▶ रोज अपना मुँह और दांत साफ करें।
- ▶ बालों को साफ रखें तथा अच्छे से कंघी करें।
- ▶ आँखों को साफ रखें और गंदे हाथों से या कपड़े से न मले।
- ▶ कान को साफ करने के लिए किसी भी प्रकार की लकड़ी कान में न डालें और यदि कान में से किसी प्रकार का द्रव्य बाहर आए तो तुरन्त डॉक्टर को दिखाएँ।
- ▶ अपने गुप्तांग को पानी से धो कर साफ रखें।
- ▶ मासिक धर्म या महावारी (पीरियड) के दौरान यह जरूरी है कि लडकियाँ, माताएँ अपने गुप्तांगों को अच्छे से धोएँ और सुखाकर रखें तथा एक बार इस्तेमाल किया हुआ सेनेट्रि पेड पूनः इस्तेमाल न करें।
- ▶ खाना बनाने तथा खाने से पहले तथा शौच के बाद साबुन से हाथ अवश्य धोएँ।
- ▶ बच्चे को दूध पिलाने से पहले हाथ अच्छे से धोएँ तथा बच्चे को भोजन कराते समय भी हाथ धोएँ और भोजन कराने के लिए साफ कटोरी चमच का इस्तेमाल करें।

### अवश्य ध्यान दें

- नाखूनों को काट कर साफ रखना
- हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोना
- मटके में से पानी दोने से निकालें
- खाना हमेशा ढक कर रखें।
- शौच के लिए शौचालय का उपयोग करें



## गर्भावस्था में ध्यान देने योग्य बातें

- ▶ कम उम्र में गर्भवती होना महिला के लिए खतरों से भरा होता है। पहला प्रसव 20 वर्ष की उम्र के बाद ही बेहतर होता है।
- ▶ गर्भवती होने का पता चलते ही महिला का पंजीयन छेत्रिय आंगनवाडी में होना चाहिए और टिटेनेस का टीका लगाना चाहिए। इस अवधि में टिटेनेस के कुल दो टीके लगाने चाहिए।
- ▶ गर्भावस्था के दौरान अनिवार्य रूप से 4 प्रसव पूर्व जांच होती है। इन जांचों में यह देखा जाता है कि रक्तचाप नियंत्रण में है गर्भ में बच्चे की स्थिति सही है, खून की कमी तो नहीं है और महिला का वजन कितना है।
- ▶ यह जरूरी है कि गर्भावस्था की दूसरी एवं तीसरी तिमाही में महिला आयरन-फोलिक एसिड की 100 गोलियाँ यानी रोज एक गोली रात को सोने से पहले जरूर खाएँ। इससे खून की कमी दूर होती है।
- ▶ गर्भावस्था के दौरान महिला का वजन 10 से 12 किलो तक बढ़ता है। जरूरी है कि वह भूखी न रहे। उसे पूरा भोजन और आराम मिले।
- ▶ गर्भवती महिला के रोज के खाने में इन सभी समूहों में से एक एक चीज स्थानीय अनाज, सब्जियाँ, फल, दुध सामग्री, अंडे-मछली, मासाहारी उत्पाद, दालें, तेल घी आदि जरूर होना चाहिए।
- ▶ याद रखें कि अच्छे खाने की थाली तीन रंगों वाली होती है। हमेशा यह सुनिश्चित करें कि गर्भवती की थाली में कम से कम तीन रंगों का खाना उपलब्ध हो।
- ▶ यदि महिला के शरीर पर सूजन हो तो इसे नजर अंदाज न करें।
- ▶ महिलाओं में हीमोग्लोबिन, रक्तचाप, डायबिटीज, मलेरिया, हेपेटाइटिस बी की जांच सरकारी केन्द्रों में निःशुल्क होती है।
- ▶ यदि गर्भवती महिला को झटके आये तो उसे तत्काल डॉक्टर को दिखाएँ।

### खतरों की पहचान

- यदि गर्भ में भ्रूण हिल-डुल न रहा हो या भ्रूण का हिलना डुलना महसूस न हो रहा हो।
- योनी (गुप्तांग) से लाल रंग का तरल पदार्थ का निकलना
- पेट और सिर में दर्द हो, बुखार हो
- पेशाब कम हो रहा हो
- कमजोरी महसूस हो और बेहोशी आने लगे।

इन में से कोई भी स्थिति बनने पर निकततम अस्पताल में गर्भवती की जांच कराएँ।

## गर्भवती महिला का आहार

- ▶ आयरन फोलिक एसिड की गोली गर्भधारण के तीन माह के बाद से लेना आवश्यक है। यह गोली ए.एन.एम. कार्यकता द्वारा उपलब्ध कराई जाती है।
- ▶ लड्डू इत्यादि जो कि अनाज, बेसन, तेल, घी मिलाकर बनते हैं उन्हें खाना गर्भावस्था के समय लाभ दायक होता है।
- ▶ गुड़ के साथ बने हुए तिल, मूँगफली, बेसन, लाई से बने हुए लड्डू तथा अंडों से माता को कैल्शियम, आयरन, प्रोटीन जैसे पोषिक तत्व मिलते हैं।
- ▶ हरी पत्तेदार सब्जियाँ, जैसे पालक, मेथी, चिरोटिया, साबुत अनाज जैसे कुटकी, खड़ी मूँग, राजमा, खड़ी मोठ, साबुत चना एवं अन्य साबुत दालों को भोजन में शामिल करना चाहिए।
- ▶ गर्भवती माता को दिन में कईबार थोड़ा-थोड़ा भोजन करना चाहिए।
- ▶ गर्भवती माता गर्भ धारण से पहले जितना भोजन करती थी उससे ज्यादा भोजन छोटे छोटे हिस्सों में पूरे दिन ले।
- ▶ भोजन के पश्चात दिन में कम से कम दो घंटे के लिए आराम करें। भारी वजन न उठाएँ।
- ▶ अपने शरीर को साफ रखें, साफ कपड़े पहने तथा आस पास की जगह को साफ रखें जिससे आप स्वस्थ तथा खुश रहेगी।



खाद्य पदार्थ	वयस्क महिला का भोजन	अतिरिक्त आहार गर्भावस्था के दौरान	अतिरिक्त आहार स्तनपान के दौरान
अनाज	300 ग्राम/दिन	35 ग्राम/दिन	60 ग्राम/दिन
दालें	40 ग्राम/दिन	15 ग्राम/दिन	30 ग्राम/दिन
पत्तेदार सब्जियाँ	100 ग्राम/दिन	100 ग्राम/दिन	100 ग्राम/दिन
अन्य सब्जियाँ	50 ग्राम/दिन	50 ग्राम/दिन	100 ग्राम/दिन
कद मूल	50 ग्राम/दिन	50 ग्राम/दिन	100 ग्राम/दिन
फल	100 ग्राम/दिन	100 ग्राम/दिन	200 ग्राम/दिन
दूध, अण्डा	200 ग्राम/दिन	200 ग्राम/दिन	200 ग्राम/दिन
चीनी और गुड़	20 ग्राम/दिन	50 ग्राम/दिन	100 ग्राम/दिन
तेल और घी	15 ग्राम/दिन	15 ग्राम/दिन	50 ग्राम/दिन

वयस्क महिला के लिए अवस्था अनुसार संतुलित भोजन

## कार्यान्वयन सहयोगी संस्थाएँ



खण्डवा डायोसिसन  
समाज सेवा, खण्डवा



स्पंदन समाज सेवा समिति  
खण्डवा



जीवन विकास संस्था  
अमरावती

## सहायक एजेंसी





# कुपोषण की पहचान के लिए (एम यू ए सी)

## टेप को उपयोग करने की विधि

“सबल”

बाईं भुजा को मोड़ें और (एम यू ए सी) टेप के तीर बने निशान को कंधे के जोड़ पर रख कर कोहनी से स्वतंत्र रूप से लटकने दें।

1



ऊपरी बांह के मध्य बिंदु की पहचान करने के लिए टेप को आधा मोड़ें।

2



एक पेन के मदद से ऊपरी बांह के मध्य-बिन्दु को चिह्नित करें।

3



हाथ सीधे नीचे लटकने दें तथा मध्य बिंदु पर बांह के चारों ओर (एम यू ए सी) टेप लपेटें।

निकटतम 1 मि.मि. तक मापें।

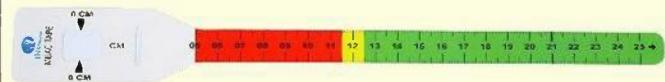
4



ध्यान रखने योग्य बातें-

- \* (एम यू ए सी) टेप का उपयोग 6 महीने से 5 वर्ष तक के बच्चों के बीच कुपोषण की स्थिति को मापने के लिए किया जाता है।
- \* माप केवल बच्चों के बाएं (उल्टे) हाथ में लिया जाता है।
- \* 3 रंग बच्चे की विभिन्न स्वास्थ्य स्थिति का संकेत देते हैं।

- \* हरा रंग - दर्शाता है कि बच्चा स्वस्थ है और माता-पिता द्वारा अच्छी देखभाल की जा रही है। माता-पिता की सराहना करें और उन्हें सुझाव दें कि बच्चे को पौष्टिक भोजन खिलाते रहें।
- \* पीला रंग - मध्यम कुपोषण को दर्शाता है य बच्चे को अच्छे पौष्टिक भोजन और देखभाल के साथ सामान्य स्थिति में लाया जा सकता है।
- \* लाल रंग - खतरों को दर्शाता है, मतलब बच्चा गंभीर रूप से कुपोषित है और बच्चे को स्थानीय उपचार के साथ इलाज नहीं करना चाहिए तथा माता-पिता को तुरंत बच्चे को लेकर पास के स्वास्थ्य केन्द्र (अस्पताल) में भेजा जाना चाहिए।



# आईये कितानूओ को मार भगायें



—: शीखे हाथ कैसे धोएं :-



1

आपनी हथेली को  
साफ पानी से गिला करे



2

अपनी उंगली से  
उंगलियों के बीच रगड़े



3

अपने हाथों के पीछे और  
अपनी उंगलियों के बीच रगड़ें



4

अपने अंगूठे के बीच रगड़ें



5

अंगुलियों का पिछला भाग



6

अपने नाखूनों को हथेली पर  
रगड़ें



7

अपनी कलाई धोएं



8

साफ तौलिये से हाथ सुखाये

—: याद रखे हमें कब-कब हाथ धोना है :-



खाने से पहले



बच्चे को खिलाने से पहले



शौच के बाद



काम करने के बाद



खाना बनाने से पहले



खेलने के बाद



पीने के पानी छूने से पहले



सबल परियोजना



BMZ  Federal Ministry  
for Economic Cooperation  
and Development

 Caritas  
INDIA  
The Joy of Service...

