

फुटस्टेप्स

खाद्य और पोषण

- भूख और स्वास्थ्य
- बाल पोषण
- एक संतुलित आहार
- पोषण समूह
- अनाज भंडारण
- खाद्य संरक्षण



इस अंक में

विशेषताएँ

- 03 भूख और स्वास्थ्य
- 08 अब कुपोषण नहीं
- 10 एक संतुलित आहार
- 14 बाल पोषण
- 18 अनाज भण्डारण

नियमित

- 07 बाईबल अध्ययन: पीली मक्का भोजन
- 22 बच्चों का क्षेत्र: इंद्रधनुष भोजन
- 23 संसाधन
- 24 साक्षात्कार: शहरी सब्जियाँ

लें और प्रयोग करो

- 12 पोषण समूह
- 16 स्तनपान कैसे कराएं
- 20 खाद्य संरक्षण
- 22 सीएमजेआई से प्रदर्शित पुरालेख

फुटस्टेप्स के बारे में

विकास संबंधी चुनौतियों का व्यावहारिक समाधान प्रस्तुत करते हुए, फुटस्टेप्स पत्रिका सकारात्मक बदलाव लाने के लिए लोगों को अपने स्थानीय समुदायों के साथ काम करने के लिए प्रेरित करती है और इसे सक्षम बनाती है।

फुटस्टेप्स को टीयरफंड द्वारा प्रकाशित किया जाता है, जो एक मसीही राहत और विकास एजेंसी है जो मूल आवश्यकताओं को पूरा करने और अन्याय और गरीबी को दूर करने के लिए स्थानीय भागीदारों और चर्चों के साथ काम करती है। फुटस्टेप्स निःशुल्क है।

कवर फोटो: ग्वाटेमाला में वर्जीनिया (बाएं) अपने घर में महिलाओं के एक समूह को खाना पकाने का पाठ और पोषण संबंधी सलाह देती है। फोटो: कैरोलीन डुटमैन मार्कोनी/टीयरफंड

संपादक का एक नोट

स्वस्थ और मज़बूत रहने के लिए हमें पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है। और हर संस्कृति में, भोजन उगाना, पकाना, खाना और साझा करना परिवार और सामुदायिक जीवन के महत्वपूर्ण भाग हैं।

भूख मानव जाति के लिए परमेश्वर की योजना नहीं है। लेकिन वैश्विक असमानताएं, संघर्ष, जलवायु परिवर्तन और अन्य कारकों का अर्थ है कि संसार भर में लाखों लोग वर्तमान में भूख और कुपोषण का सामना कर रहे हैं।

फुटस्टेप्स का यह संस्करण भोजन के प्रकार, स्तनपान और संतुलित आहार के प्रमुख सिद्धांतों सहित पोषण के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करता है। यह उन सामुदायिक समूहों के उदाहरण साझा करता है जो कुपोषण पर नियन्त्रण पाने के लिए मिलकर काम कर रहे हैं, और खाद्य भंडारण और संरक्षण के लिए सुझाव भी साझा करता है।

भारत में बहुत वर्षों से फुटस्टेप्स को **क्रिश्चन मेडिकल एसोसिएशन ऑफ इंडिया (सीएमएआई)** द्वारा, अंग्रेज़ी में दोबारा प्रिन्ट और हिन्दी भाषा में अनुवादित, प्रिन्ट और वितरित किया जाता है।

पहली बार फुटस्टेप्स के इस अंक में – सीएमएआई के प्रमुख प्रकाशन, क्रिश्चन मेडिकल जोरनल ऑफ इंडिया के 1947 पुरालेख से निम्नलिखित एक अनुच्छेद शामिल किया गया है।

“हमारी दिनभर की
रोटी आज हमें दें।”

मती 6:11



Jude

जूड कॉलिन्स,
संपादक, फुटस्टेप्स



Christopher

क्रिस्टोफर पीटर,
क्रिश्चन मेडिकल
एसोसिएशन ऑफ
इंडिया

कृपया अब आप व्हाट्सएप के माध्यम से फुटस्टेप्स प्राप्त कर सकते हैं। साइन अप करने के लिए, learn.tearfund.org पर जाएं और 'सब्सक्राइब टू फुटस्टेप्स' खोजें।

tearfund

इस पते पर लिखें: फुटस्टेप्स संपादक, टीयरफंड, 100 चर्च रोड, टेडिंगटन, टी डब्ल्यू 11 8क्यू ई, यूके

☑ publications@tearfund.org

✚ learn.tearfund.org



▣ ग्रिसेल्हा (बाएं) ग्वाटेमाला में एक स्वास्थ्य प्रोत्साहक हैं। वह अपने समुदाय की महिलाओं को उनके बच्चों को स्वस्थ और अच्छा खाना खिलाने में सहायता करती हैं।
फोटो: केरोलीन टुटमैन मार्कोनी/टीयरफंड

भूख और स्वास्थ्य

जॉय राइट द्वारा

दूसरों के साथ भोजन साझा करना एक सामान्य मानवीय अनुभव है जो हमें जुड़ाव और अपनेपन के साथ शारीरिक ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करता है। लेकिन जब खाने के लिए पर्याप्त सामान नहीं होगा तो समुदाय के सदस्य एक-दूसरे की सहायता कैसे कर सकते हैं?

यह आज कई देशों में एक आवश्यक प्रश्न है, और कुछ समय पहले ही इथियोपिया की यात्रा के समय मैंने स्वयं से यह पूछा था, जहाँ 40 वर्षों में सबसे खराब सूखा खाद्य संकट पैदा हो रहा है।

‘हर दस में से लगभग एक व्यक्ति के पास पर्याप्त भोजन नहीं होता है।’

वैश्विक स्तर पर, संघर्ष, जलवायु परिवर्तन, कोविड-19 के आर्थिक प्रभाव और बढ़ती खाद्य लागत के संयोजन के कारण पिछले कुछ वर्षों में भूख की दर तेजी से बढ़ी है। विश्व खाद्य कार्यक्रम के अनुसार, हर दस में से लगभग एक व्यक्ति के पास अपनी पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त भोजन नहीं है। बच्चे विशेष रूप से असुरक्षित हैं, यूनिसेफ का अनुमान है कि वर्तमान में लगभग 200 मिलियन बच्चे कुपोषण से प्रभावित हैं।

हम इतने बड़े पैमाने की आवश्यकताओं के सामने शक्तिहीन महसूस कर सकते हैं, और इस के लिए वैश्विक हस्तक्षेप आवश्यक है। लेकिन स्थानीय, समुदाय-आधारित गतिविधियाँ व्यक्तियों और परिवारों पर भूख और कुपोषण के प्रभाव को काफी सीमा तक कम कर सकती है ▶



☐ केन्या में कुपोषण की जाँच। फोटो: विल स्वानसन/टीयरफंड

समुदाय के नेतृत्व वाली गतिविधियाँ

सामुदायिक समूह कई तरीकों से सहायता कर सकते हैं। पहला कदम यह पता लगाना है कि भूख और कुपोषण में सबसे महत्वपूर्ण स्थानीय योगदानकर्ता कौन से हैं।

इनमें शामिल हो सकते हैं:

- खाद्य असुरक्षा, जहाँ खाद्य आपूर्ति अविश्वसनीय या पहुँच से बाहर है, शायद संघर्ष खराब फ़सलों या आपदाओं के कारण
- पोषण संबंधी सिद्धांतों की जानकारी का अभाव, विशेषकर शिशुओं और बच्चों को भोजन देने के संबंध में
- पानी, स्वच्छता और स्वास्थ्य देखभाल तक अपर्याप्त पहुँच जिसके परिणामस्वरूप बीमारी और आवश्यक पोषक तत्वों को सोखने की क्षमता में कमी आई है।

इस विश्लेषण के आधार पर, सामुदायिक समूह निम्नलिखित में से एक या अधिक क्षेत्रों में नेतृत्व करने का निर्णय ले सकते हैं।

- **वकालत** करने वाले समुदाय जानते हैं कि खाद्य असुरक्षा और कुपोषण को दूर करने के लिए उनके संदर्भ में क्या आवश्यक है इस ज्ञान के आधार पर, समुदाय के प्रतिनिधि स्थानीय और राष्ट्रीय सरकार स्वास्थ्य सेवाएँ, गैर-सरकारी संगठन और अन्य से समर्थन की वकालत कर सकते हैं।

प्रभावी समुदाय-नेतृत्व वाली वकालत पर अधिक जानकारी के लिए, फुटस्टेप्स 118 देखें।

- **जानकारी प्रदान करना**, स्वास्थ्य और पोषण के बारे में सलाह तब सबसे अधिक प्रभावी होती है जब साथी समुदाय के सदस्यों के द्वारा जानकारी प्रदान की जाती है जो समझते हैं कि कौन से खाद्य पदार्थ उपलब्ध हैं और उनका समुदाय किन दबावों का सामना कर रहा है।

मुख्य विषयों में शामिल हो सकते हैं: गर्भावस्था में अच्छा पोषण; दो वर्ष से कम आयु के बच्चों को क्या खिलाएं; स्तनपान सहायता; हाथ स्वच्छता; शौचालय का उपयोग; रसोई बागवानी; और व्यर्थ को कम करने के लिए भोजन को सर्वोत्तम तरीके से कैसे संग्रहित और संरक्षित किया जाए।

- **लोगों को सेवाओं से जोड़ना**, जब बच्चे गंभीर कुपोषण से ग्रस्त होते हैं तो उन का शीघ्र इलाज कर के उन का जीवन बचाया जाता है। सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता और परिवार के सदस्य सीख सकते हैं कि बच्चों में कुपोषण की जाँच कैसे की जाए। फिर वे उन्हें पास की क्लिनिक में भेज सकते हैं।

ग्रामीण क्षेत्रों में लोगों या कई बच्चों वाले माता-पिता के लिए भोजन वितरण या स्वास्थ्य क्लिनिक तक पहुँचना मुश्किल हो सकता है, इसलिए परिवहन या बच्चों की देखभाल का आयोजन करना महत्वपूर्ण हो सकता है।

- **सहभागी गतिविधि** सामुदायिक समूह लोगों को यह तय करने में सहायता कर सकते हैं कि उपलब्ध भूमि, भोजन और संसाधन का यथासंभव प्रभावी ढंग से उपयोग कैसे किया जाए।

स्वयं सहायता समूह लोगों को एक-दूसरे का समर्थन करने और छोटी मात्रा में पैसे बचाने का अवसर प्रदान करते हैं। इस बचत का उपयोग सूखे या अन्य आपात स्थितियों के समय भोजन खरीदने के लिए किया जा सकता है।

कुपोषण

सही समय पर पर्याप्त भोजन न मिलने से कुपोषण होता है और संक्रमण के प्रति प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है। कुपोषित बच्चे को श्वसन तंत्र में संक्रमण, दस्त और मलेरिया जैसी बीमारियाँ होने की अधिक सम्भावना होती है। और इन बीमारियों से उनके मरने की संभावना बहुत अधिक होती है।

स्तनपान दरों में वृद्धि करके, छोटे बच्चों को पर्याप्त पौष्टिक भोजन प्राप्त हो रहा है यह सुनिश्चित करके और सुरक्षित पानी और स्वच्छता तक पहुँच में सुधार करके बाल कुपोषण को रोका जा सकता है।

बीमारी और पेट के कीड़े शरीर की पोषक तत्वों को सोखने की क्षमता को कम कर देते हैं। इसलिए बचपन की सामान्य बीमारियों के विरुद्ध टीकाकरण और कृमियों का समय पर इलाज भी बहुत महत्वपूर्ण है।

कुपोषण मापना

आयु के अनुसार अपेक्षित वजन दर्शाने वाला चार्ट आमतौर पर यह जाँचने के लिए उपयोग किया जाता है कि बच्चों का विकास ठीक से हो रहा है या नहीं। हालाँकि, स्केल और चार्ट

हमेशा उपलब्ध नहीं होते हैं, इसलिए एक रंग-कोड द्वारा मापने वाला टेप, जिसे एमयूएसी टेप के रूप में जाना जाता है, उस का उपयोग तेजी से किया जा रहा है। टेप को बच्चे की ऊपरी बाँह

‘कुपोषित बच्चे को श्वसन तंत्र में संक्रमण, दस्त और मलेरिया जैसी बीमारियाँ होने की अधिक संभावना होती है।’

के चारों ओर लपेटा जाता है और यह कुपोषण का शीघ्र और सरल संकेत प्रदान करता है। यह कुछ ऐसा है जिसे सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता, माता-पिता और बड़े भाई-बहन आसानी से करना सीख सकते हैं। टेप का उपयोग वयस्कों में कुपोषण की जाँच के लिए भी किया जा सकता है।

सूजन बच्चों में गंभीर घातक कुपोषण का संकेत हो सकती है। इसकी जाँच करने का एक तरीका यह है कि बच्चे के प्रत्येक पैर के ऊपर अंगूठे का उपयोग करके लगभग तीन सेकंड के लिए सामान्य दबाव डाला जाए। यदि अंगूठा हटा दिए जाने के बाद कुछ सेकंड तक त्वचा पर गड्ढा बना रहता है तो बच्चे को आपातकालीन चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता होती है।

कुपोषण का इलाज

गंभीर कुपोषण का आंकलन एक स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता द्वारा किया जाना चाहिए। गंभीर मामलों के लिए, विशेष उच्च ऊर्जा वाले अखरोट के पेस्ट से उपचार की आवश्यकता होती है। मध्यम मामलों में, उच्च ऊर्जा वाले खाद्य पदार्थ जैसे अनाज और फलियों से बना दलिया उपयोग किया जा सकता है।

यदि संक्रमण या सूजन जैसी जटिलताएँ हैं, तो लोगों को क्लिनिक या अस्पताल में देखभाल की आवश्यकता होती है जहाँ उन्हें उच्च ऊर्जा वाला भोजन, एंटीबायोटिक्स और अन्य उपचार प्राप्त होंगे।

जॉय राइट एक मेडिकल डॉक्टर और इथियोपिया, तंजानिया और सूडान में मेडिकल टीम्स इंटरनेशनल के स्वास्थ्य और पोषण सलाहकार हैं।



☐ मध्य-ऊपरी बाँह परिधि (एमयूएसी) को मापने के लिए टेप। ऊपरी बाँह के चारों ओर लपेटने पर हरा रंग स्वस्थ होने का संकेत देता है, पीला संभावित समस्या का संकेत देता है और लाल कुपोषित होने का संकेत देता है। फोटो: पॉल मोबोनानकिरा/टीयरफंड

परिभाषाएँ

- पोषक तत्व भोजन में पाए जाने वाले आवश्यक पदार्थ जिनकी शरीर को ठीक से कार्य करने के लिए और अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आवश्यकता होती है।
- पोषण शरीर द्वारा भोजन ग्रहण करने और उस से ऊर्जा तथा पोषक तत्वों को सोखने की प्रक्रिया है।
- कुपोषण जब शरीर को सही मात्रा में सही पोषक तत्व नहीं मिल पाता है। यह विशेष रूप से पाँच साल से कम आयु के बच्चों और गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को उनकी उच्च ऊर्जा आवश्यकताओं के कारण प्रभावित करता है।
- घातक कुपोषण पौष्टिक भोजन की अचानक कमी के कारण तेजी से वजन कम होना। गंभीर कुपोषण से पीड़ित बच्चों के शरीर का वजन उनकी उँचाई के अनुसार कम होता है। घातक कुपोषण को मध्यम या गंभीर के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है।
- दीर्घकालिक कुपोषण लंबे समय तक भोजन की कमी के कारण वजन में कमी आ जाती है। दीर्घकालिक कुपोषण के शिकार बच्चे अक्सर अपनी आयु से छोटे लगते हैं। दीर्घकालिक कुपोषण के दीर्घकालिक प्रभाव हो सकते हैं जिनमें बच्चों की स्कूल में सीखने की क्षमता में कमी आना भी शामिल है।
- मध्य-ऊपरी बाँह परिधि (एमयूएसी) बच्चों की कुपोषण के लिए जाँच करने का एक सरल, तीव्र तरीका छह महीने से पाँच वर्ष तक के बच्चों की ऊपरी बाँह की परिधि को मापने के लिए रंग-कोड द्वारा मापने वाले टेप का उपयोग किया जाता है।



उच्च ऊर्जा दलिया

बच्चों और वयस्कों में मध्यम घातक कुपोषण के इलाज के लिए, या किसी को बीमारी से ठीक होने में सहायता करने के लिए इस दलिये का उपयोग करें। इसे कम से कम आठ सप्ताह तक प्रतिदिन दें। आपके क्षेत्र में उपलब्ध अनाज और फलियों के प्रकार के अनुसार सामग्री में बदलाव करें।

❑ बुरुंडी में एक कप पौष्टिक दलिये का आनंद लेते हुये। फोटो: टॉम प्राइस/टीयरफंड



सामग्री

- दो भाग फलियाँ, जैसे सोयाबीन, मूँगफली, मटर या दाल
- एक भाग साबुत अनाज अनाज उत्पाद, जैसे मक्का या चावल
- विभिन्न साबुत अनाज अनाज उत्पाद का एक हिस्सा, जैसे गेहूँ, बाजरा या कुट्ट

तरीका

1. फलियाँ और अनाज साफ कर लें।
2. इन्हें अलग-अलग भून लें और फिर बारीक पीसकर आटा बना लें (अलग-अलग या एक साथ) कर लें। इन चारों को एक हवाबन्द डिब्बे में तीन महीने तक संग्रहीत किया जा सकता है।
3. इन चारों को उबलते पानी में डालकर पकाएं। व्यक्ति की आयु और स्थिति के आधार पर दलिये की मात्रा और बनावट में बदलाव करें।

दलिये के पोषण मूल्य को बेहतर बनाने और स्वाद को अलग-अलग करने के लिए दलिये में कुचली हुई सब्जियाँ और फल मिलाएं। इन चारों का उपयोग ब्रैड और बिस्कुट पकाने के लिए भी किया जा सकता है। नमक का प्रयोग न करें।

बाईबल अध्ययन पीली मक्का भोजन

बरनाबे अंजुरुनी मसाबा द्वारा

भजन संहिता 42 पढ़ें

कॉन्ट्री ज़िकूबू का गाना पीली मक्का भोजन लोगों को यह याद दिलाने के लिए लिखा गया था कि कैसे परमेश्वर ने उन्हें भुखमरी और कुपोषण से बचाया था, जब 1980 के दशक में, पीली मक्का का आटा दक्षिणी अफ्रीका के कई घरों के लिए मुख्य भोजन बन गया था।

क्षेत्र में गंभीर सूखे और भोजन की कमी के कारण सरकारों द्वारा आटे की शुरुआत की गई थी।

गीत में, कॉन्ट्री को विलाप करते हुए सुनते हैं, 'बच्चे रो रहे हैं, बारिश नहीं हो रही है,' फिर वह सभी को एक साथ प्रार्थना करने के लिए बुलाकर समापन करते हैं:

आओ सब लोग एक साथ मिलें...

चलो अपने घुटनों के बल बैठ जाएं

हमें आपकी ज़रूरत है परमेश्वर, हमें अभी आपकी ज़रूरत है संसार को बचाएं, अपने लोगों को बचाएं!

लगभग पाँच वर्षों तक, जब मैं तंजानिया के एक शरणार्थी शिविर में रहता था, तो पीली मक्का भोजन मेरे मुख्य भोजन में से एक था। अन्य खाद्य पदार्थ सोया आटा, विभाजित मटर और सूरजमुखी खाना पकाने का तेल थे। दिलचस्प बात यह है कि हमें साबुन की एक टिकिया भी दी गई, वह सभी पीले रंग की थी!

हम अक्सर भूख और इन राशन की एकरसता से मुक्ति के लिए विलाप करते थे और चिल्लाते थे। आखिरकार, परमेश्वर ने हमारी प्रार्थनाएँ सुनीं और स्थिति में सुधार हुआ।

वचिार वमिरश

- भजन संहिता 42 के लेखक का 'मेरे आसू दिन और रात मेरा आहार हुए हैं' से क्या तात्पर्य है?
- क्या कभी ऐसा समय आया है जब आपको ऐसा महसूस हुआ हो?
- जब जीवन कठिन हो तो परमेश्वर के साथ आपका सम्बन्ध आपकी कैसे सहायता करता है?



● बुरुंडी में मक्का के दाने और आटा। फोटो: टॉम प्राइस/टीयरफंड

विलाप और स्तुति

बाईबल में, दुख के समय विलाप प्रशंसा की एक सामान्य भाषा है।

भजन संहिता 42:3 में लेखक चिल्लाता है, 'मेरे आँसू दिन और रात मेरा आहार हुए हैं, और लोग दिन भर मुझसे कहते रहते हैं, "तेरा परमेश्वर कहाँ है?"' फिर, दुःख का बोझ उण्डेलने के बाद, भजनकार ने समापन किया: 'हे मेरे उद्धारकर्ता और मेरे परमेश्वर, मैं फिर भी उसकी स्तुति करूँगा' (भजन संहिता 42:11)।

शरणार्थी शिविर में, कई मायनों में आँसू हमारी 'दैनिक रोटी' थे, और लोग हमारे मसीही धर्म में बने रहने के लिए हमारा उपहास करते थे। लेकिन विलाप हमारे लिए आराधना का एक कार्य बन गया जिसमें हम परमेश्वर को अपने दुख और अपना दर्द अर्पित कर सकते थे।

बाईबल हमें सिखाती है कि परमेश्वर को पुकारना कभी भी गलत नहीं है। परमेश्वर हमारे संकट में हमारी सुनते हैं और हमें अपने समीप लाते हैं: 'हे सब थके हुए और बोझ से दबे हुए लोगों, मेरे पास आओ, मैं तुम्हें विश्राम दूँगा' (मत्ती 11:28)।

केन्या में स्थित, बरनाबे अंजुरुनी मसाबा पूर्वी, मध्य और दक्षिणी अफ्रीका के लिए टीयरफंड के धर्मशास्त्र और नेटवर्क एंगेजमेंट के को-ऑर्डिनेटर हैं।

अब कुपोषण नहीं

डायने इगिरिम्बाज़ी द्वारा

12 साल की आयु में, चैनेल पहले से ही एक युवा महिला है। वह थोड़ी शर्मिली है, बहुत होशियार है और जानती है कि बड़ी होकर उसे क्या करना है। वह बड़ी मुस्कुराहट के साथ घोषणा करती है, 'मैं डॉक्टर बनना चाहती हूँ।'

'हाँ वह कर सकती है!' उसकी माँ, डायने पुष्टि करती है। 'वह एक जीने की इच्छा रखने वाली है और मेरा मानना है कि परमेश्वर के पास उसके लिए बहुत अच्छी योजनाएँ हैं।'

डायने, उनके पति और उनके छह बच्चे मटाना, बुरुंडी में रहते हैं। वे किसान हैं, लेकिन जलवायु परिवर्तन के दबाव और सीमित भूमि के कारण वे अक्सर अपने परिवार के लिए पर्याप्त भोजन उगाने के लिए संघर्ष करते हैं। परिणामस्वरूप, दस साल पहले चैनेल लगभग मर गई।

डायने बताती हैं, 'वह बहुत कमज़ोर थी और हमें नहीं पता था कि क्या ग़लत था।' 'अस्पताल में पता चला कि वह गंभीर कुपोषण से पीड़ित है।'

‘हमने एक साथ प्रयास करने, डायोसिस के साथ काम करने और यह सुनिश्चित करने का निर्णय लिया कि हमारे बच्चे फिर कभी कुपोषण से पीड़ित न हों।’

उस समय, क्षेत्र में लगभग 200 बच्चे कुपोषण से बीमार थे, इसलिए एंग्लिकन डायोसिस मटाना ने एक सहायता और भोजन कार्यक्रम शुरू किया। चैनेल का दो महीने तक इलाज चला और वह पूरी तरह ठीक हो गई।

डायने कहती हैं, 'यह हमारे और पूरे समुदाय के लिए एक डरावना समय था।' 'हमने एक साथ प्रयास करने, डायोसिस के साथ काम करने और यह सुनिश्चित करने का निर्णय लिया कि हमारे बच्चे फिर कभी कुपोषण से पीड़ित न हों।'

📍 चैनेल और उसकी माँ, डायने, बुरुंडी में घर पर। फोटो: डायने इगिरिम्बाज़ी/टीयरफंड





■ मताना सूबा के जीन बॉस्को ने दरशाया कि कुपोषण को रोकने में सहायता करने के लिए पौष्टिक दलिया कैसे तैयार किया जाए। फोटो: टॉम प्राइस/टीयरफंड

दलिया

डायोसिस ने एक प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू किया जहाँ माता-पिता ने कुपोषण के इलाज और रोकथाम के लिए एक विशेष दलिया तैयार करना सीखा। दलिया मक्का, सोयाबीन और मूँगफली जैसी स्थानीय सामग्रियों से बनाया गया था, ताकि यह सभी के लिए आसानी से उपलब्ध हो सके।

माता-पिता को सिखाया गया कि वे अपनी खेती के तरीकों को कैसे सुधारें, सब्जियाँ उगाएँ और पोषण से संतुलित भोजन कैसे बनाएँ। साथ ही उन्होंने सीखा कि सुरक्षित पेयजल, बेहतर स्वच्छता, अच्छी स्वच्छता प्रथाएं और बचपन में टीकाकरण भी कुपोषण की रोकथाम और उपचार के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं।

स्वयं सहायता समूह

जिन माता-पिता के बच्चे बीमार थे, उन्होंने स्वयं सहायता समूह के गठन का निर्णय लिया ताकि वे एक-दूसरे का समर्थन करना जारी रख सकें। आज, समूह के सदस्य अपने बच्चों में कुपोषण के लक्षण की जाँच करते हैं और वे सुझाव, सलाह और खाना पकाने के विचारों का आदान-प्रदान करते हैं। वे पैसे भी बचाते हैं और छोटे व्यवसाय शुरू करने के लिए मिलकर काम करते हैं।

डायने कहती हैं, 'हमारे समूह में 17 लोग हैं'। 'अब तक हमने चार गायें खरीदी हैं, और हमारा लक्ष्य प्रत्येक सदस्य के लिए एक गाय खरीदना है - गायें परिवार के लिए दूध और फसलों के लिए खाद पैदा करती हैं।

'हम शुष्क मौसम के समय दलदलों में सब्जियाँ उगाते हैं, कुछ ऐसा जो हम पहले कभी नहीं करते थे। हम मुर्गियाँ और खरगोश भी पाल रहे हैं।

'किसने सोचा होगा कि जिन लोगों के पास कुछ साल पहले अपने बच्चों के लिए पर्याप्त भोजन नहीं था, वे आज इतना अच्छा कर रहे होंगे? पिछले कुछ वर्षों में हमारे समुदाय में कुपोषण का कोई भी मामला सामने नहीं आया है।'

डायने इगिरिम्बाज़ी पूर्वी और मध्य अफ्रीका के लिए टीयरफंड की क्षेत्रीय संचार अधिकारी हैं।

एक संतुलित आहार

मैरी जेन पोयनोर द्वारा

स्वस्थ, मज़बूत और ऊर्जावान रहने के लिए हमारे शरीर को पांच पोषण समूहों में से प्रत्येक से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है।

ये समूह हैं:

- **कार्बोहाइड्रेट** ये हमारे शरीर को कार्यशील बनाए रखने के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करते हैं। कार्बोहाइड्रेट से भरपूर खाद्य पदार्थों में अनाज, कुछ फल और जड़ वाली सब्जियाँ शामिल हैं।
- **प्रोटीन** ये हमारे शरीर को मूलभूत अंग प्रदान करते हैं जिनसे हमारा शरीर बना है और ये विकास, अच्छे कार्य, उपचार और मरम्मत के लिए आवश्यक है। प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों में सेम, दालें, मछली, माँस, अण्डे और कीड़े शामिल हैं।
- **फाइबर** यह अच्छे पाचन के लिए महत्वपूर्ण है और कई बीमारियों को कम करने में सहायता करता है। सब्जियाँ और फल फाइबर के अच्छे स्रोत हैं।

- **वसा और तेल** ये शरीर के कई आवश्यक कार्यों के लिए आवश्यक हैं। खाद्य पदार्थ जैसे तेल, मक्खन, पनीर, मेवे और बीजों में वसा की मात्रा अधिक होती है।
- **विटामिन और खनिज** हालांकि हमें हर दिन इनकी थोड़ी मात्रा की ही आवश्यकता होती है, लेकिन ये हमारे शरीर द्वारा की जाने वाली हर चीज़ के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। यदि हमारे पास इनकी पर्याप्त मात्रा नहीं है तो हम कमज़ोर और बीमार हो जाते हैं। विटामिन और खनिजों के अच्छे स्रोतों में फल, सब्जियाँ और कीड़े शामिल हैं।

इन समूहों से बहुत अधिक या बहुत कम खाने का अर्थ है कि हमारे शरीर को ठीक से काम करने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों का पूरा संतुलन नहीं मिल पाता है।

☐ ग्वाटेमाला में जैसे विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाने से संतुलित, स्वस्थ आहार सुनिश्चित करने में सहायता मिलती है। फोटो: लिडिया पॉवेल/टीयरफंड





जल

आपका शरीर पर्याप्त जल के बिना काम नहीं कर सकता है और यदि आप पर्याप्त मात्रा में जल न पीयें तो जल्दी ही कमज़ोर और अस्वस्थ महसूस करने लगेंगे। गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं को अतिरिक्त जल पीने की आवश्यकता होती है।

सुनिश्चित करें कि पीने का जल हानिकारक कीटाणुओं से मुक्त हो। अगर संदेह हो तो इसे पीने से पहले दो मिनट तक उबालें और फिर ठंडा होने के लिए छोड़ दें।

फ़िज़ी सोडा जैसे बहुत अधिक मीठे पेय पदार्थों के सेवन से बचें, क्योंकि वे दाँतों को नुकसान पहुँचा सकते हैं और मधुमेह और अन्य गैर - संचारी रोगों के विकास में योगदान कर सकते हैं।



❑ इथियोपिया में हरीरी अली स्वच्छ, सुरक्षित पेयजल का आनंद लेते हुये। फोटो: क्रिस होस्कन्स/टीयरफंड

संतुलित आहार कैसे लें

1. जब भी संभव हो, परिवर्तित खाद्य पदार्थों के बदले ताज़ा, स्थानीय रूप से उगाया गया भोजन खाएं। परिवर्तित खाद्य पदार्थों में अक्सर बहुत अधिक नमक, चीनी और वसा होती है, और पर्याप्त प्रोटीन, फाइबर, विटामिन या खनिज नहीं होते हैं।
2. एक ही भोजन में विभिन्न पोषण समूहों के खाद्य पदार्थ खाने का प्रयास करें। इससे यह सुनिश्चित करने में सहायता मिलती है कि भोजन ठीक से पच जाए, पोषक तत्व सोख लिए जाएं और व्यर्थ निकल जाए।
3. जितना संभव हो उतने रंग की सब्जियाँ और फल खाएं। हर रंग में अलग-अलग विटामिन और खनिज होते हैं।
4. प्याज़, लहसुन, अदरक, जड़ी-बूटियाँ और मसाले आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छे हैं और भोजन के स्वाद को बेहतर बनाते हैं।
5. प्रतिदिन खमीरा या अचारी भोजन खाने से आपका पाचन तंत्र मज़बूत होगा।
6. भोजन पकाने से पहले, फलियों और दालों को रात भर भिगोएँ, फिर उन्हें धोयें और ताज़े पानी में उबालें ताकि उन्हें पकाने और पचाने में आसानी हो।
7. यदि आपके पास थोड़ी मात्रा में भोजन उपलब्ध है, तो प्रत्येक भोजन में कुछ अनाज या जड़ वाली सब्जियाँ, कुछ गहरी हरी और रंगीन सब्जियाँ, और कुछ फलियाँ या दालें खाने का प्रयास करें। ये आपका पेट भर देंगे और आपको आवश्यक अधिकांश पोषक तत्व प्रदान करेंगे। यदि आप को मिल सके, तो इन में थोड़ी मात्रा में कीड़े, मेवे, बीज, अंडे, दूध या वसा मिलाएँ।

8. बच्चों और युवाओं के लिए, जो महिलाएं गर्भवती हैं या स्तनपान करा रही हैं, या यदि वजन बढ़ाने की आवश्यकता है, तो भोजन में और नाश्ते में अधिक मेवे, बीज, नारियल, माँस और दूध, एवोकाडो, तेल, डेयरी उत्पाद, माँस, मछली या कीड़े शामिल करने का प्रयास करें।
9. यदि वज़न घटाने की आवश्यकता है, या जिन्हें मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसी दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएं हैं तो:
 - सामान्य भोजन में खाए जाने वाले मक्खन और घी, चीनी, नमक, अनाज, जड़ वाली सब्जियाँ और स्टार्चयुक्त फलों की मात्रा कम करें (साथ ही माँस और डेयरी उत्पाद यदि आप इनका अक्सर सेवन करते हैं तो उन्हें भी कम करें।)
 - फलों का रस पीने या कुछ मीठा खाने के बदले उन्हें अधिक सब्जियों से बदलें और साबुत फल खाएं
 - परिवर्तित खाद्य पदार्थों को पौष्टिक स्थानीय व्यंजनों में बदलें
 - विशेष अवसरों को छोड़कर, तले हुए खाद्य पदार्थ, मिठाइयाँ और मीठे व्यंजन खाने से बचें
 - सफेद चावल, ब्रेड, पास्ता और दलिया खाने के बदले, अपरिवर्तित, साबुत अनाज या भूरे खाद्य पदार्थों का प्रयोग करें।

मैरी जेन पोयनोर एक स्वस्थ और स्व-देखभाल कोच हैं। वह कई वर्षों तक मध्य पूर्व में रही और स्थानीय परिवारों को स्वास्थ्य और पोषण संबंधी सलाह प्रदान की।

पोषण समूह

विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाने से यह सुनिश्चित करने में सहायता मिलती है कि हमारे पास स्वस्थ और मज़बूत रहने के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व हैं।

प्रत्येक दनि, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर, वसा, विटामिन और खनिजों का मश्रिण खाने का प्रयास करें, जैसा कि नीचे दिए गए चतिर में दखिया गया है।

संतुलित आहार में आवश्यक प्रत्येक पोषण समूह का अनुमानित अनुपात



अग्रिम पठन

हेल्दी इटिंग – ए पिलर्स गाईड

इसाबेल कार्टर द्वारा

कम लागत पर घरेलू पोषण को बेहतर बनाने में सहायता करने के लिए विचार हैं।

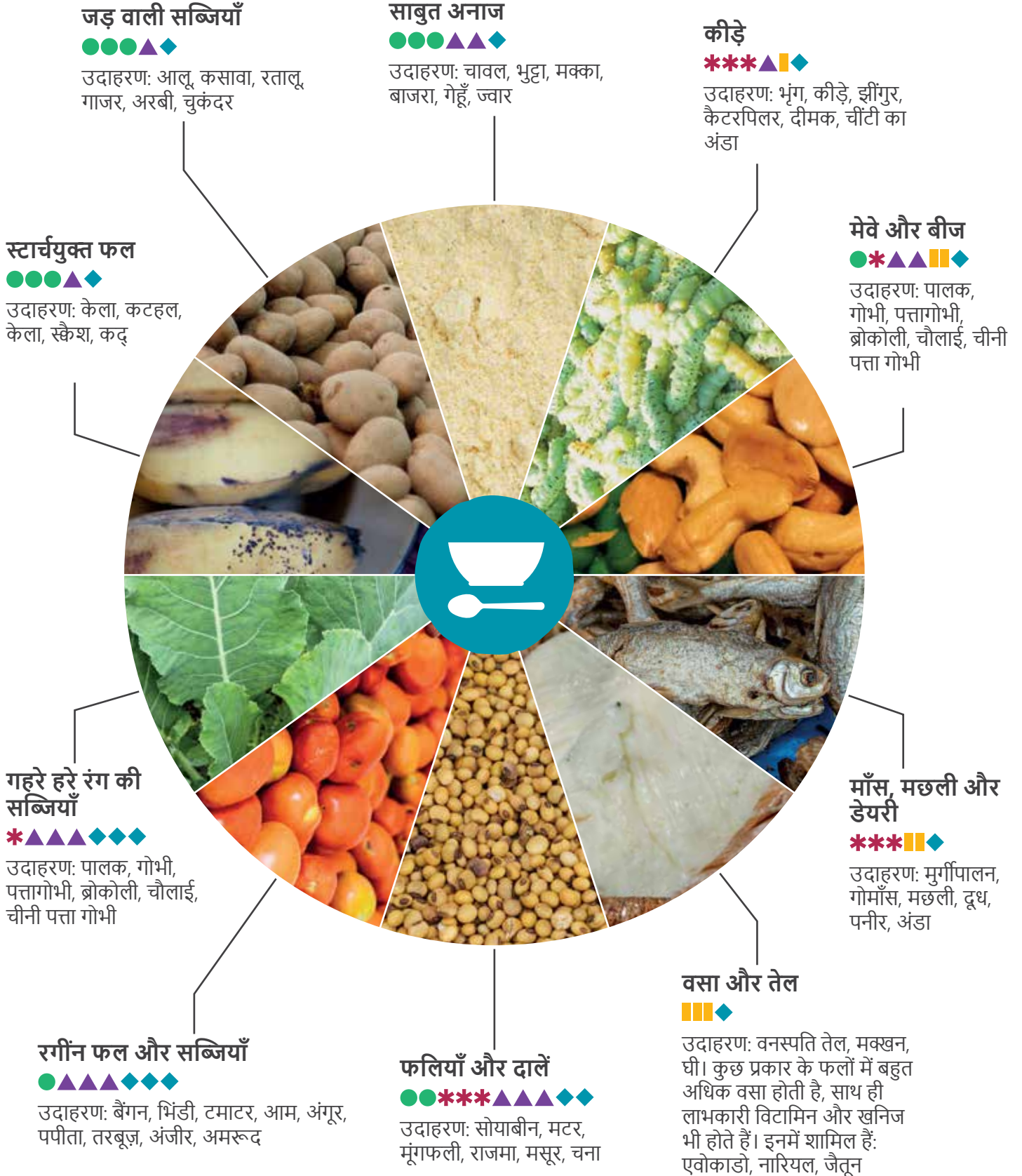
learn.tearfund.org पर जाएं और 'हेल्दी इटिंग' खोजें। अंग्रेज़ी, फ्रेंच, स्पेनिश और पुर्तगाली में उपलब्ध है

📖 **पृष्ठ 13 फोटो क्रेडिट:** साबुत अनाज - टॉम प्राइस/टीयरफंड; जड़ वाली सब्जियाँ - एंड्रयू फिलिप/टीयरफंड; स्टार्चयुक्त फल - ऐलिस कीन/टीयरफंड; गहरे हरे रंग की सब्जियाँ - कैरोलीन ट्रुटमैन मार्कोनी/टीयरफंड; रंगीन फल और सब्जियाँ - टॉम प्राइस - एक्से ओपस/टीयरफंड; फलियाँ और दालें - टॉम प्राइस/टीयरफंड; मांस, मछली और डेयरी - जोनास यामेओगो/टीयरफंड; वसा और तेल - आरोन कोच - अनुमति के साथ प्रयोग किया गया; मेवे और बीज - मार्क्स पकिन्स/टीयरफंड; कीड़े - द सेलवेशन आर्मी

विभिन्न प्रकार के भोजन में पोषक तत्व

अधिकांश खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों का मिश्रण होता है। रंगीन आकृतियाँ प्रत्येक प्रकार के भोजन में प्रत्येक पोषण समूह के अनुपात का एक अनुमानित संकेत प्रदान करती हैं। जितनी बड़ी आकृतियाँ होंगी, उस विशेष पोषण समूह की मात्रा उतनी ही अधिक होगी।

● कार्बोहाइड्रेट * प्रोटीन ▲ फाइबर ■ वसा ◆ विटामिन और खनिज



बाल पोषण

एस्ट्रिड क्लॉम्प द्वारा

बच्चे के जीवन के पहले कुछ वर्षों के समय अच्छा पोषण बीमारी से बचाने में सहायता करता है और अच्छी वृद्धि और विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

माताओं और उनके शिशुओं के पोषण का समर्थन करने में समुदायों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसमें गर्भवती माताओं को आराम करने, विभिन्न प्रकार के पौष्टिक भोजन खाने और भरपूर मात्रा में सुरक्षित जल पीने की आवश्यकता को पहचानना शामिल है।

एक बार बच्चे के जन्म के बाद, नई माताओं को आराम करना और अच्छा भोजन जारी रखना पड़ता है, और उन्हें अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है क्योंकि वे सीखती हैं कि अपने बच्चे को स्तनपान कैसे कराना है। नए माता-पिता के लिए सहायता समूह सहायक हो सकते हैं, साथ ही सहकर्मियों से सलाह और स्थानीय दाइयों या सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवकों द्वारा घर पर जाना भी सहायक हो सकता है।

पातकालीन या संघर्षपूर्ण स्थितियों में, स्तनपान कराने वाली माताओं को सुरक्षित, निजी स्थान प्रदान करने से उन्हें अपने आस-पास क्या हो रहा है,

इसकी चिंता किए बिना अपने बच्चों को दूध पिलाना जारी रखने में सहायता मिल सकती है। ये ऐसे स्थान भी हो सकते हैं जहाँ माताएं अपनी चिंताओं के बारे में बात कर सकती हैं, जिससे उन्हें अपने और अपने बच्चों दोनों के स्वास्थ्य और कल्याण की रक्षा करने में सहायता मिल सकती है।

स्तनपान

माँ का दूध शिशुओं के लिए सर्वोत्तम आहार है। यह सुरक्षित और स्वच्छ है, और यह उन सभी ऊर्जा और पोषक तत्वों को प्रदान करता है जिस की एक बच्चे को जीवन के पहले कुछ महीनों के लिए आवश्यकता होती है।

माँ का दूध बच्चों को मज़बूत प्रतिरक्षा प्रणाली विकसित करने में सहायता करता है। जैसे ही एक बच्चा विभिन्न बीमारियों के संपर्क में आता है, बच्चे की लार माँ के शरीर में उसके दूध में बहुत विशेष एंटीबॉडी का उत्पादन करने का कारण बनती है। ये एंटीबॉडीज़ बीमारी से सुरक्षा प्रदान करते हैं और बच्चे के अस्वस्थ होने पर उन्हें ठीक होने में सहायता करते हैं।

❏ अलाया और उसकी बेटी एमिली मलावी में एक साथ खेलते हुए। फोटो: एलेक्स बेकर/टीयरफंड



माताएँ अक्सर इस बात को लेकर चिंतित रहती हैं कि क्या वे पर्याप्त दूध बच्चे को दे पाएँगी। हालाँकि, जितना अधिक उनका बच्चा दूध पीता है, उतना अधिक दूध का उत्पादन होता है, इसलिए बच्चों को जितनी बार चाहें उतनी बार दिन और रात दोनों समय दूध पिलाना चाहिए। जन्म के बाद पहले कुछ दिनों में विशेष रूप से यह महत्वपूर्ण है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन यह अनुरोध करता है:

- बच्चे के जन्म के तुरंत बाद माँ और बच्चे के बीच त्वचा से त्वचा का संपर्क होना चाहिए और जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान शुरू कराना चाहिए।
- पहले छह महीनों में बच्चे को भूख लगने पर ही स्तनपान कराएँ। इसका अर्थ है कि बच्चे को अक्सर जब वे चाहें उन्हें स्तनपान कराएँ और जब तक चिकित्सीय रूप से आवश्यक न हो, उन्हें खाने या पीने के लिए कुछ और नहीं दें।
- छह महीने में पोषण से संतुलित, सुरक्षित ठोस खाद्य पदार्थ देना शुरू करें, साथ ही दो वर्ष या उससे अधिक आयु तक स्तनपान कराना जारी रखें।

एंटीरेट्रोवाइरल दवाओं का अर्थ है कि एचआईवी से पीड़ित माताएं अपने बच्चों को कम से कम 12 महीने की आयु तक स्तनपान करा सकती हैं, जिसमें एचआईवी संचरण का जोखिम बहुत कम होता है।

वैकल्पिक

यदि माँ स्तनपान कराने में सक्षम नहीं है, या उसकी मृत्यु हो गई है, तो उसकी जगह कोई रिश्तेदार या मित्र बच्चे को स्तनपान करा सकती है। बच्चे पैदा करने वाली आयु की कोई भी महिला बच्चे को अपने सीने से लगाकर स्तनपान कराना शुरू कर सकती है या पाऊंडर दूध की आपूर्ति बढ़ा सकती है। कई समुदायों में ऐसे लोग होंगे जिनके पास ऐसा करने का अनुभव है वे सलाह दे सकते हैं।

यदि पाऊंडर दूध ही एकमात्र विकल्प है:

- साबुन और पानी से हाथ धोएं और सुनिश्चित करें कि दूध पिलाने वाली सभी वस्तुएं, जैसे कप, बहुत साफ हों
- ऐसे पाऊंडर का उपयोग करें जो सही हो और बच्चे की आयु के लिए उपयुक्त हो
- डिब्बे पर दिए गए निर्देशों का बहुत सावधानी से पालन करें
- उबले हुये, सुरक्षित पानी का उपयोग करें और फिर दूध को पिलाने से पहले शरीर के तापमान तक ठंडा होने दें
- दूषित होने से बचाने के लिए डिब्बे को कसकर बंद रखें
- बोतल के बदले कप का उपयोग करें: बोतलों और दूध पिलाने वाले निपल्स को ठीक से साफ करना बहुत मुश्किल होता है
- प्रत्येक समय दूध देने के लिए केवल उतना ही पाऊंडर दूध तैयार करें जितनी आपको आवश्यकता हो और इसे एक घंटे के भीतर उपयोग करें।



■ ग्वाटेमाला में एंजेला अपने बच्चे एंटोनियो को स्तनपान कराते हुए।
फोटो: कैरोलीन ट्रुटमैन मार्कोनी/टीयरफंड

पूरक आहार

लगभग छह महीने की आयु में, बच्चे की ऊर्जा और पोषक तत्वों की आवश्यकता स्तन के दूध से मिलने वाली ऊर्जा और पोषक तत्वों से अधिक होने लगती है, और उन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पूरक खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है।

प्रमुख सिद्धांत:

- दो वर्ष या उससे अधिक आयु तक बार-बार, बच्चे को भूख लगने पर उसे स्तनपान देना जारी रखें।
- छह महीने से, थोड़ी मात्रा में नरम, स्थानीय भोजन जैसे कुचले हुए फल और सब्जियाँ एक दिन में कई बार दें।
- छह से नौ महीने के बीच, धीरे-धीरे भोजन की मात्रा और विविधता बढ़ाएं, नमक, मसाला, या हड्डियाँ जो दम घुटने का कारण बन सकती हैं, इन्हें न दें।
- बच्चे को कोमलता से खाने के लिए प्रोत्साहित करें, लेकिन ज़बरदस्ती न करें और उसे स्वयं जब वे चाहें खाना शुरू करने दें।
- बीमारी के दौरान माँ के दूध सहित तरल पदार्थ का सेवन बढ़ाएं और नरम, पसंदीदा भोजन दें।
- पीने के लिए भरपूर मात्रा में सुरक्षित पानी दें।
- बार-बार हाथ धोएं और सुनिश्चित करें कि भोजन खिलाने वाले सभी बर्तन साफ हों।
- जब बच्चा एक वर्ष का हो जाए तो स्तनपान के साथ-साथ वह बाकी बच्चों की तरह ही घर का भोजन खाना शुरू कर सकता है।

एस्ट्रिड क्लॉम्प एक नर्स-दाई और स्तनपान सलाहकार हैं, जो वर्तमान में लेबनान में स्थित हैं। उन्होंने भारत, बांग्लादेश और दक्षिण सूडान में भी काम किया है।

स्तनपान कैसे कराएं

एस्ट्रिड क्लॉम्प द्वारा

आपके बच्चे को स्तनपान कराना पोषण देने के साथ-साथ जुड़ाव का भी समय है। यह आपके और आपके बच्चे दोनों के लिए महत्वपूर्ण है।

स्तनपान कराना लगभग हर समय संभव है, लेकिन इसे सीखना होगा और शुरुआत में आपको यह मुश्किल लग सकता है।

यह महत्वपूर्ण है कि आपका बच्चा आपके स्तन से सही तरीके से जुड़ा रहे ताकि उसे भरपूर दूध मिल सके। एक अच्छा लगाव आपके शरीर को उतना ही दूध पैदा करने के लिए प्रेरित करता है जितना आपके बच्चे को चाहिए, और यह आपके लिए पीड़ादायक होने के जोखिम को कम करता है।

प्रमुख सिद्धांत:

- सुनिश्चित करें कि आप आरामदायक हैं: आपकी बाहें और कंधे शिथिल होने चाहिए।
- अपने बच्चे को अपने पास, अपने स्तन की ओर, पेट से पेट की ओर करके पकड़ें। उसकी गर्दन, कंधों और कमर को सहारा दें लेकिन उसके सिर को धक्का न दें; बच्चे को हिलने-डुलने दें और उसे अपना सिर स्वयं व्यवस्थित करने दें।



- ❑ पर्याप्त दूध पाने के लिए आपके बच्चे को स्तन से सही तरीके से जुड़ने की आवश्यकता है। इस बच्चे को पालने की स्थिति में रखा हुआ है।

‘स्तनपान दर्दनाक नहीं होना चाहिए। यदि ऐसा है, तो सहायता माँगें।’

- आपका बच्चा तब स्थिर महसूस करेगा और अच्छी तरह से स्तनपान करेगा जब उसका सिर और शरीर एक सीधी रेखा में होंगे, सिर थोड़ा बाहर निकला हुआ होगा।
- अपने बच्चे को अपने स्तन के पास लाएँ और उसे अपने आप से जुड़ने दें; अपने स्तन को बच्चे के मुँह के पास न ले जाएँ
- सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे की नाक (उसका मुँह नहीं) आपके निप्पल के स्तर पर है, फिर उसके सिर को थोड़ा पीछे झुकने दें ताकि उसका ऊपरी होंठ उससे टकरा सके (सोचिए कि जब हम एक कप से पीते हैं तो हम अपना सिर कैसे झुकाते हैं)। इससे बच्चे को अपना मुँह चौड़ा खोलने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। उसकी ठुड्डी आपके स्तन को मज़बूती से छूनी चाहिए और फिर बच्चा निप्पल के चारों ओर अपना मुँह बंद कर लेगा।
- जैसे-जैसे आपका बच्चा दूध पी रहा है, आपको अपने बच्चे के ऊपर गहरे रंग की निप्पल की त्वचा को और उसके निचले होंठ की तुलना में ऊपर वाले होंठ अधिक देखने में सक्षम होना चाहिए। दूध पीते समय आपके बच्चे के गाल भरे हुए और गोल दिखेंगे।
- स्तनपान कराते समय खूब पानी पियें।
- यदि आपको लगता है कि आपको स्तन को सहारा देने की आवश्यकता है, तो उसके आधार को अपने अंगूठे और अपनी बाकी उंगलियों के बीच पकड़ें। सावधान रहें कि आपका हाथ निप्पल के बहुत समीप न हो क्योंकि इससे आपका बच्चा ठीक से दूध नहीं पी पाएगा। स्तन को दो अंगुलियों के बीच न पकड़ें क्योंकि इससे निपल तक दूध का प्रवाह रुक सकता है।
- स्तनपान दर्दनाक नहीं होना चाहिए। यदि ऐसा है, तो किसी ऐसे व्यक्ति से सहायता माँगें जिसके पास स्तनपान का अनुभव हो।

यह महत्वपूर्ण है कि नवजात शिशुओं की नियमित रूप से जांच और वजन किया जाए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि उनका विकास अच्छी तरह से हो रहा है। अधिकांश देशों में यह नियमित रूप से तब किया जाता है जब बच्चे का टीकाकरण होता है।

यदि आप अपने बच्चे के स्वास्थ्य के किसी भी पहलू को लेकर चिंतित हैं, तो अपने स्थानीय क्लिनिक से सलाह लें।

स्तनपान की स्थिति

ऐसी कई अलग-अलग स्थितियाँ हैं जिनका उपयोग आप अपने बच्चे को दूध पिलाने के लिए कर सकती हैं। जब तक अच्छे लगाव के सिद्धांत उपस्थित होते हैं तब तक कोई स्थिति 'गलत' नहीं होती है।

आराम दायक

जब आप स्तनपान कराना सीख रहे हों, या समस्याओं का सामना कर रहे हों, तो आराम दायक स्थिति अच्छा लगाव सुनिश्चित करने में सहायता कर सकती है।

सहारे के लिए तकिए पर अपनी पीठ के बल लेटें - 45 डिग्री से अधिक के कोण पर नहीं - और अपने बच्चे को अपनी छाती पर लिटाएं। इस तरह शिशु स्थिर रहेगा और आपको उसे पकड़ने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। अपने बच्चे को उसकी प्राकृतिक प्रवृत्ति का पालन करने दें और घुटनों के बल चलते हुए स्तन तक पहुँचने दें जहाँ वे स्वयं को अच्छी तरह से जोड़ लेगा। सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा आपकी त्वचा को अपनी त्वचा से छूता हुआ महसूस कर सके। अपने बच्चे के ऊपर एक हाथ रखें क्योंकि वह आपके स्तन पर अपनी स्थिति ढूँढ रहा है।

पालने की तरह पकड़ना

प्रारंभिक चरण सीखने के बाद यह सबसे सामान्य स्थिति है। अपने बच्चे को अपनी गोद में अपने पेट की ओर करके लिटाएं और उसका सिर अपनी निचली बांह पर टिकाएं। यदि बच्चा आपकी बांह के मोड़ पर है तो वह बहुत ऊँचा है। अपनी बांह और हाथ से उसकी पीठ को सहारा दें और उसे समीप लाएं। हो सकता है कि आप अपने दूसरे हाथ से अपने स्तन को सहारा देना चाहें।

आरामदायक स्तनपान स्थिति अच्छे लगाव के प्रमुख सिद्धांतों को स्वाभाविक रूप से लागू करने में सहायता करती है।



यदि आप जुड़वाँ बच्चों को दूध पिला रही हैं तो अपनी बांह से नीचे की ओर से पकड़ कर स्तनपान कराने की अच्छी स्थिति हो सकती है

करवट से लेटना

रात के समय यह एक अच्छी स्थिति है। अपने बच्चे को अपनी ओर करके करवट से लेटें और उसे अपने शरीर के समीप पकड़ें। बच्चे की पीठ को हाथ से या कंबल या तौलिये से सहारा दें ताकि वह अपनी पीठ पर न लुढ़के। यदि आप बिस्तर पर लेटे हैं, तो सुनिश्चित करें कि बच्चा गिर न जाए। आपके बच्चे का सिर हिलने-डुलने के लिए स्वतंत्र होना आवश्यक है और स्तन की ओर थोड़ा पीछे की ओर होना चाहिए।

बांह से नीचे की ओर से पकड़ना

यदि आपका सीजेरियन सेक्शन हुआ है, यदि आपके स्तन बड़े हैं या यदि आप एक समय में एक से अधिक बच्चों को (जैसे जुड़वाँ बच्चों) को दूध पिला रही हैं तो यह उपयोग करने के लिए एक अच्छी स्थिति है। जैसा कि बाईं ओर दिए गए चित्र में दिखाया गया है, सहारे के लिए एक कुशन का उपयोग करते हुए, अपने बच्चे को अपनी बांह के नीचे, उस के पैरों को अपनी पीठ की ओर रखते हुए, अपने अग्रबाहु पर रखें। बच्चे को अपनी ओर लाएँ और अपने हाथ से पालने की तरह उस की पीठ और गर्दन को सहारा दें। अपने स्तन को सहारा देने के लिए यदि आवश्यकता हो तो अपने दूसरे हाथ का प्रयोग करें।

एस्ट्रिड क्लॉम्प एक नर्स-दाई और स्तनपान सलाहकार हैं, जो वर्तमान में लेबनान में स्थित हैं। उन्होंने भारत, बांग्लादेश और दक्षिण सूडान में भी काम किया है।

अनाज भंडारण

सूरज सोनार द्वारा

पुथा उत्तरगंगा के नेपाली पहाड़ों में, अधिकांश लोग जीवन निर्वाह करने के लिए किसान हैं। मक्का उन की मुख्य फसल है, इसके बाद आलू, गेहूँ और फलियाँ आती हैं। हालाँकि, बहुत कम लोगों के पास पूरे वर्ष खाने के लिए पर्याप्त भोजन होता है, लगभग पाँचवाँ व्यक्ति वर्ष में छह महीने से अधिक समय तक पर्याप्त भोजन खोजने के लिए संघर्ष करता है।

क्योंकि मक्का का उत्पादन मौसमी होता है, इसलिए किसानों को अपनी मक्का को सुरक्षित और प्रभावी ढंग से संग्रहीत करने में सक्षम होना चाहिए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि यह यथासंभव लंबे समय तक चले।



❏ छिमी मक्का के दानों को कीड़ों और चूहों से बचाने के लिए तांबे के बर्तन में रखते हुए। फोटो: यूनाइटेड मिशन टू नेपाल

सूखा

यह महत्वपूर्ण है कि, भंडारण से पहले, किसी भी प्रकार के अनाज को ठीक से सुखाया जाए। इससे कीड़ों से होने वाले नुकसान और एफाटॉक्सिन से हानि का खतरा, फफूँदी द्वारा उत्पादित ज़हर जो मनुष्यों और पशुओं में गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकता है, वह कम हो जाता है।

फसलों को या तो सीधे धूप में सुखाना चाहिए, या अच्छी तरह हवादार स्थान पर सुखाना चाहिए जो नमी और जल भराव से सुरक्षित हो। हानि से बचाने के लिए अनाज को मिट्टी से नहीं छूना चाहिए। उदाहरण के लिए, उन्हें बाँस की चटाई या सुखाने वाले रैक जैसी ऊँची संरचनाओं पर सुखाया जा सकता है, या छत से लटकाया जा सकता है।

पुथा उत्तरगंगा में, ताज़ी कटाई की गई मक्का को भंडारण से पहले कई दिनों तक धूप और हवा में सूखने के लिए लकड़ी के रैक पर लटका दिया जाता है या छत पर रखा जाता है।

सुरक्षा करना

जितना संभव हो, भंडारित अनाज को बारिश, कीड़ों और अन्य कीटों से बचाना चाहिए। प्राकृतिक वायुप्रवाह सोखी गई नमी को रोकने में सहायता करता है।

पुथा उत्तरगंगा में, सूखी मक्का को पारंपरिक रूप से भूसी निकालकर ढोकरो में संग्रहित किया जाता है। यह पुआल की छत वाली बांस की एक बड़ी टोकरी होती है। प्रत्येक ढोकरो में 200 किलोग्राम तक मक्का रखा जा सकता है। हालाँकि, आमतौर पर 10 से 20 प्रतिशत तक मक्का कीड़ों और चूहों द्वारा नष्ट कर दिया जाता है।

दूसरा विकल्प यह है कि मक्के के दानों को भुट्टों से निकालकर बड़े तांबे के बर्तनों में रख दिया जाए। इससे अनाज को बेहतर सुरक्षा मिलती है, लेकिन बहुत से लोग बर्तन खरीदने में सक्षम नहीं होते हैं।

यदि अनाज को बोरियों में संग्रहित किया जाता है, तो उन्हें लकड़ी के ढाँचे पर फर्श से ऊँचा उठा कर रखना चाहिए और दीवारों से दूर रखा जाना चाहिए, ताकि हवा उनके चारों ओर स्वतंत्र रूप से प्रसारित हो सके। कुछ हफ्तों बाद बोरियों को पलटते रहना देना चाहिए।

अलग-अलग समय के अनाज को कभी भी मिश्रित नहीं करना चाहिए, क्योंकि कीट और फफूँदी नए अनाज में फैल जाएंगे। अनाज भंडार खाली होने के बाद उन्हें अच्छी तरह साफ करना चाहिए, ताकि पिछली फसल का कोई अनाज पीछे न रह जाए।

‘अनाज को समान मात्रा में लकड़ी की राख के साथ मिलाने से कीटों को प्रजनन से रोकने में सहायता मिलती है।’

कुतरने वाले जानवरों, कीटों या फफूंदी के लक्षणों के लिए भंडारित अनाज का कुछ हफ्तों बाद लगातार निरीक्षण किया जाना चाहिए। यदि क्षति दिखाई दे तो अनाज को और अधिक क्षति से बचाने के लिए तुरंत कार्रवाई की जानी चाहिए।

प्राकृतिक कीटनाशक

भंडारित अनाज को कीटों से प्रभावी ढंग से बचाने के लिए कई स्थानीय पौधों का उपयोग किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, नीम की पत्तियाँ (अज़ादिराचटा), अदरक की जड़ें और मिर्च को सुखाकर भंडारण पात्र में रखने से पहले अनाज के साथ मिलाया जा सकता है।

चीनी काली मिर्च (ज़ैन्थोक्सिलम) या सफेद तेजपात (आर्टेमिसिया) का उपयोग भंडारण बोरियों के उपचार के लिए किया जा सकता है, और नीम की पत्तियों को टोकरी या अन्य दुकान के अंदर लेप करने के लिए पारंपरिक प्लास्टर के साथ मिलाया जा सकता है।

अनाज को समान मात्रा में लकड़ी की राख के साथ मिलाने से कीटों की प्रजनन रोकने में सहायता मिलती है। थोड़ी मात्रा में हाइड्रोलिक चूने का भी उपयोग किया जा सकता है। भोजन पकाने और खाने से पहले अनाज को अच्छी तरह से धोना चाहिए।

सामुदायिक अनाज बैंक

जब अच्छी तरह से प्रबंधित किया जाता है, तो अनाज बैंक समुदायों को पूरे वर्ष भोजन की आपूर्ति करने में सहायता कर सकते हैं। स्थानीय समितियों द्वारा संचालित बैंक, मूल्य कम होने पर अनाज खरीद सकते हैं, सामान्य तौर पर फसल के समय के आसपास, और फिर इसे उचित मूल्य पर बेच सकते हैं जब वर्ष के अंत में अनाज की आपूर्ति कम हो जाती है।

अनाज और अनाज बैंकों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, learn.tearfund.org पर जाएं और 'सीरियल्स बैंक्स' खोजें।

सूरज सोनार, यूनाइटेड मिशन टू नेपाल में प्रोजेक्ट मैनेजर हैं।

umn.org.np



पुथा उत्तरगंगा में, सूखे और छिली हुई मक्का को धोकरो के अंदर संग्रहित किया जाता है। फोटोस: यूनाइटेड मिशन टू नेपाल

खाद्य संरक्षण

जब फलों और सब्जियों का मौसम होता है, तो उन का मूल्य कम होता है और पकने और खराब होने से पहले किसी घर में खाने के लिए बहुत अधिक उपज हो सकती है। ताजी मछली और माँस भी जल्दी खराब हो जाते हैं यदि उन्हें पर्याप्त ठंडा न रखा जाए।

ताज़े भोजन को संरक्षित करने से बर्बादी कम होती है और इसका अर्थ है कि इसे लंबे समय तक रखा जा सकता है।

अचार और चटनी

फलों और सब्जियों से बने अचार और चटनी को मुख्य खाद्य पदार्थों के साथ खाने से उस का स्वाद और पोषण बढ़ा सकते हैं। चटनी आमतौर पर अचार की तुलना में अधिक मीठी और कम मसालेदार होती है।

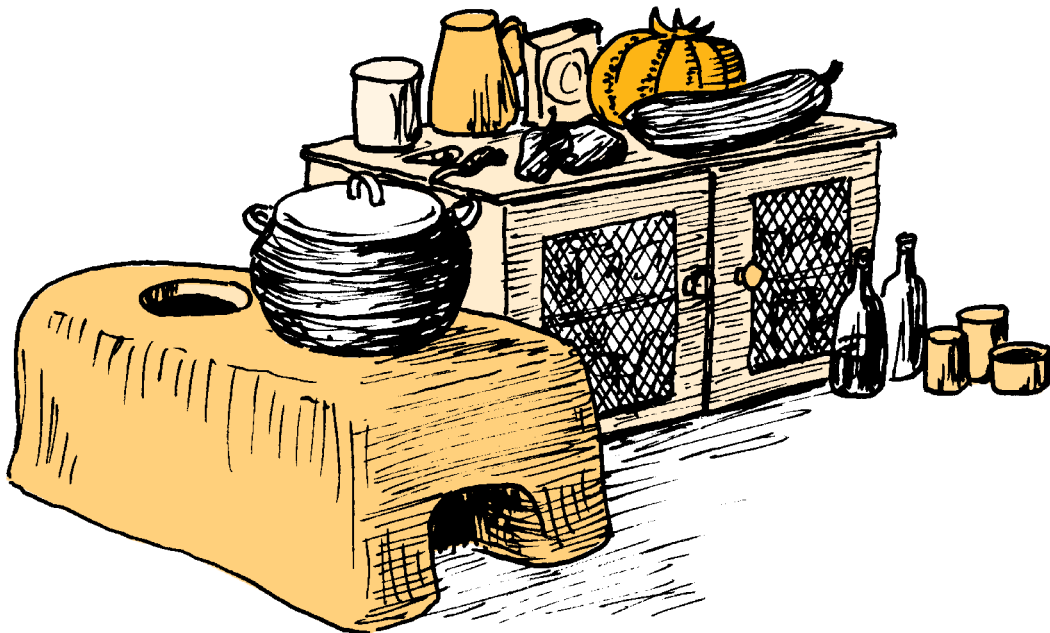
टमाटर (लाल या हरा), प्याज़, गाजर, हरे आम, पपीता, हरी फलियाँ और कद् जैसे खाद्य पदार्थों से अच्छी चटनी और अचार बनाये जाते हैं।

चटनी बनाने की विधि

- दस कप धुले, कटे फल और छोटे टुकड़ों में कटी हुई सब्जियाँ (एक मिश्रण का भिन्न प्रकार से उपयोग करें)।
- एक से दो कप कटा हुआ प्याज़
- तीन कप सिरका
- तीन कप चीनी
- तीन चम्मच पिंसी हुई अदरक, सरसों के बीज, दालचीनी या अन्य समान मसाले
- नमक और मिर्च

1. कुछ मर्तबान को कीटाणुरहित करें। उन्हें गर्म, साबुन वाले पानी में धोएं, साफ करें और गर्म ओवन (120 डिग्री सेल्सियस) या तेज धूप में सूखने के लिए रख दें। उन्हें आग और धूल से बचाएं। उबलते पानी के एक बर्तन में ढक्कन और किसी भी रबर सील को दो मिनट के लिए रखें।
2. सामग्री को एक बड़े बर्तन में लगातार हिलाते हुए 30-50 मिनट तक उबालें। यदि आवश्यक हो तो थोड़ी मात्रा में पानी डालें।
3. थोड़ा ठंडा करें और कीटाणुरहित मर्तबान में डालें, प्रत्येक मर्तबान को फटने से बचाने के लिए पहले एक गीले कपड़े में लपेटें। बिना टूटने वाले ढक्कनों का प्रयोग करें।

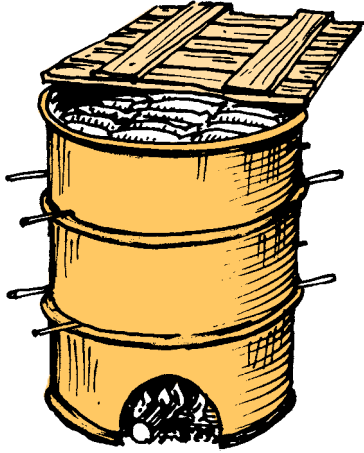
अचार के लिए उतनी ही मात्रा में सिरका (तीन कप) डालें लेकिन केवल एक से दो कप चीनी और ढेर सारी मिर्च, सरसों और अन्य उपलब्ध मसाले डालें।



धुएं में पकाई गई मछली

धुएं में पकाई गई मछली एक ही समय में पकती और सूखती है। धुएं में पकाने के लिए यन्त्र के अलग-अलग डिज़ाइन होते हैं लेकिन सभी को मछली को लटकाने या ट्रे में रखने के लिए कहीं न कहीं धुएं के स्रोत की आवश्यकता होती है।

साधारण भट्टियाँ तेल के ड्रमों से बनाई जा सकती हैं या ईंट या मिट्टी की दीवारों का उपयोग करके बनाई जा सकती हैं। हवा का अच्छा प्रवाह सुनिश्चित करने के लिए धुएं में पकाने वाले यन्त्र के नीचे की ओर हवा का प्रवेश द्वार और ऊपर की ओर निकास द्वार होना चाहिए।

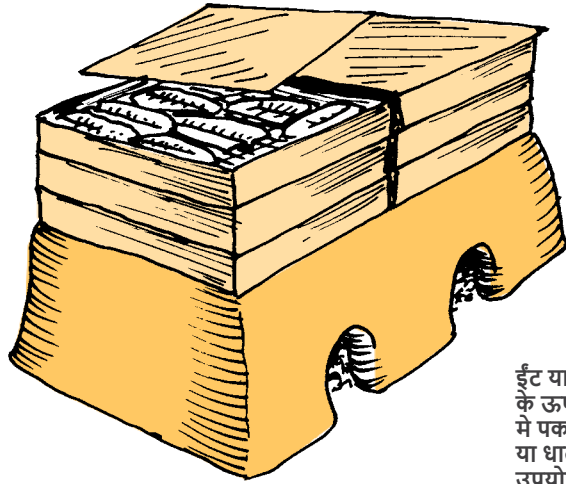


तेल के ड्रम को तीन खंडों में काट कर धुएं में पकाने वाले यन्त्र में मछली को पकाया जा सकता है, जिसमें प्रत्येक खंड को उठाने के लिए हैंडल लगे होते हैं।

धुएं में पकाने से पहले, आँत और बड़ी हड्डियों को हटाने के लिए बड़ी मछली के टुकड़े करें, और फिर उन्हें साफ पानी में धो लें।

ट्रे को नियमित रूप से धुएं में पकाने वाले यन्त्र के अंदर घुमाएँ ताकि सभी मछलियाँ समान रूप से धुएं में पक जाएँ। धुएं में पकाने में आमतौर पर 14 से 24 घंटे लगते हैं।

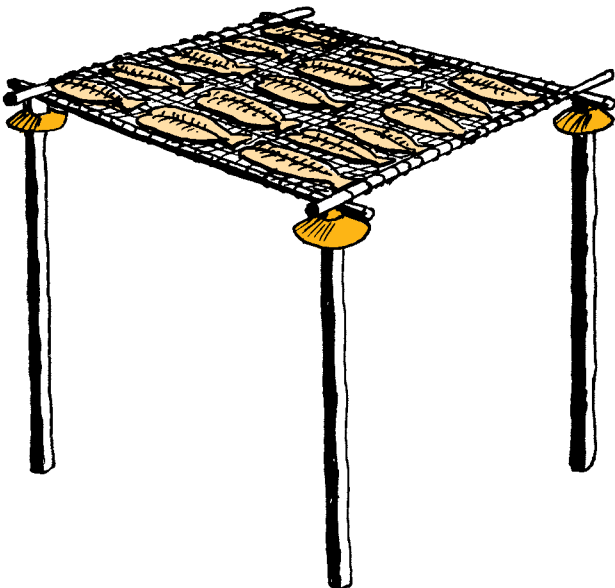
विभिन्न प्रकार की लकड़ी मछली को अलग-अलग स्वाद देती है, इसलिए यह तय करने के लिए विभिन्न प्रकार की लकड़ी आजमाएँ कि आप किस प्रकार के स्वाद को पसंद करते हैं। माँस को पतली पट्टियों में काटने के बाद इसी तरह से धुएं में पकाया जा सकता है।



ईंट या मिट्टी से बने भट्टे के ऊपर मछली को धुएं में पकाने के लिए लकड़ी या धातु की ट्रे का उपयोग करें।

मछली को सुखाना

उस मछली को सुखा कर संरक्षित करने का एक अच्छा तरीका है जिसे ताज़ा रहते हुए खाया या बेचा नहीं जा सका। सुखाने में सामान्य तौर पर दो से तीन दिन लगते हैं। तैलीय मछलियाँ पूरी तरह से नहीं सूखतीं।



कुतरने वाले छोटे जानवरों और चूहों को उस पर कूदने से रोकने के लिए ज़मीन से एक मीटर से अधिक ऊँचे मंच पर मछली को सुखाएं। कुतरने वाले जानवरों को ऊपर चढ़ने से रोकने के लिए टिन के डिब्बे से बने छल्ले जोड़ें।

बड़ी मछली के टुकड़े कर के उस की आँतें और हड्डियाँ निकाल लें और फिर साफ पानी में सावधानी से धोकर मछली को साफ कर लें।

मछली को धूप में सुखाने के लिए ज़मीन के ऊपर बाँस, घास, लकड़ी या तार की रैक पर बिछाएं या लटका दें।

उन्हें कीड़ों, पक्षियों और जानवरों से बचाएं (उदाहरण के लिए उन्हें जाल से ढककर)।

यदि सूरज बहुत गर्म है, तो यह महत्वपूर्ण है कि पहले दिन मछली को बहुत अधिक ठोस न होने दें। मछली को छाया में सुखाना शुरू करने से सहायता मिल सकती है। मछली को रात भर ढककर रखें।

जब मछलियाँ अच्छी तरह सूख जाएं तो उन्हें साफ प्लास्टिक या कपड़े की थैलियों में रखें। फफूँदी के लक्षणों के लिए नियमित रूप से उनकी जाँच करें।

इसाबेल कार्टर द्वारा - इम्प्रूविंग फूड सिक्योरिटी - ए पिलर्स गाईड और फूड एण्ड लाइवलीहूड्स - रिवील टूलकिट से लिया गया।

बच्चों का क्षेत्र: इंद्रधनुष भोजन

क्या आपने कभी देखा है कि फलों और सब्जियों के कितने अलग-अलग रंग होते हैं? वास्तव में इन में इंद्रधनुष के सभी रंग होते हैं!

इनमें विभिन्न चीज़ें भी होती हैं जिनकी हमारे शरीर को स्वस्थ रहने के लिए आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, हरे खाद्य पदार्थ हमारी हड्डियों को मज़बूत रखने में सहायता करते हैं, और लाल खाद्य पदार्थ हमारे हृदय के लिए अच्छे होते हैं।

विभिन्न रंगों के ढेर सारे फल और सब्जियाँ खाकर, हम यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि हमें वह सब मिल रहा है जो हमारे शरीर को स्वस्थ और मज़बूत रहने में सहायता करने के लिए आवश्यक है।

नीचे दिए गए स्थान में, अपने स्थानीय क्षेत्र में उपलब्ध विभिन्न प्रकार के फलों और सब्जियों के चित्र बनाएं, उन्हें अलग-अलग रंगों में क्रमबद्ध करें। आप एक सप्ताह में कितने अलग-अलग रंगों के फल और सब्जियाँ खा सकते हैं?

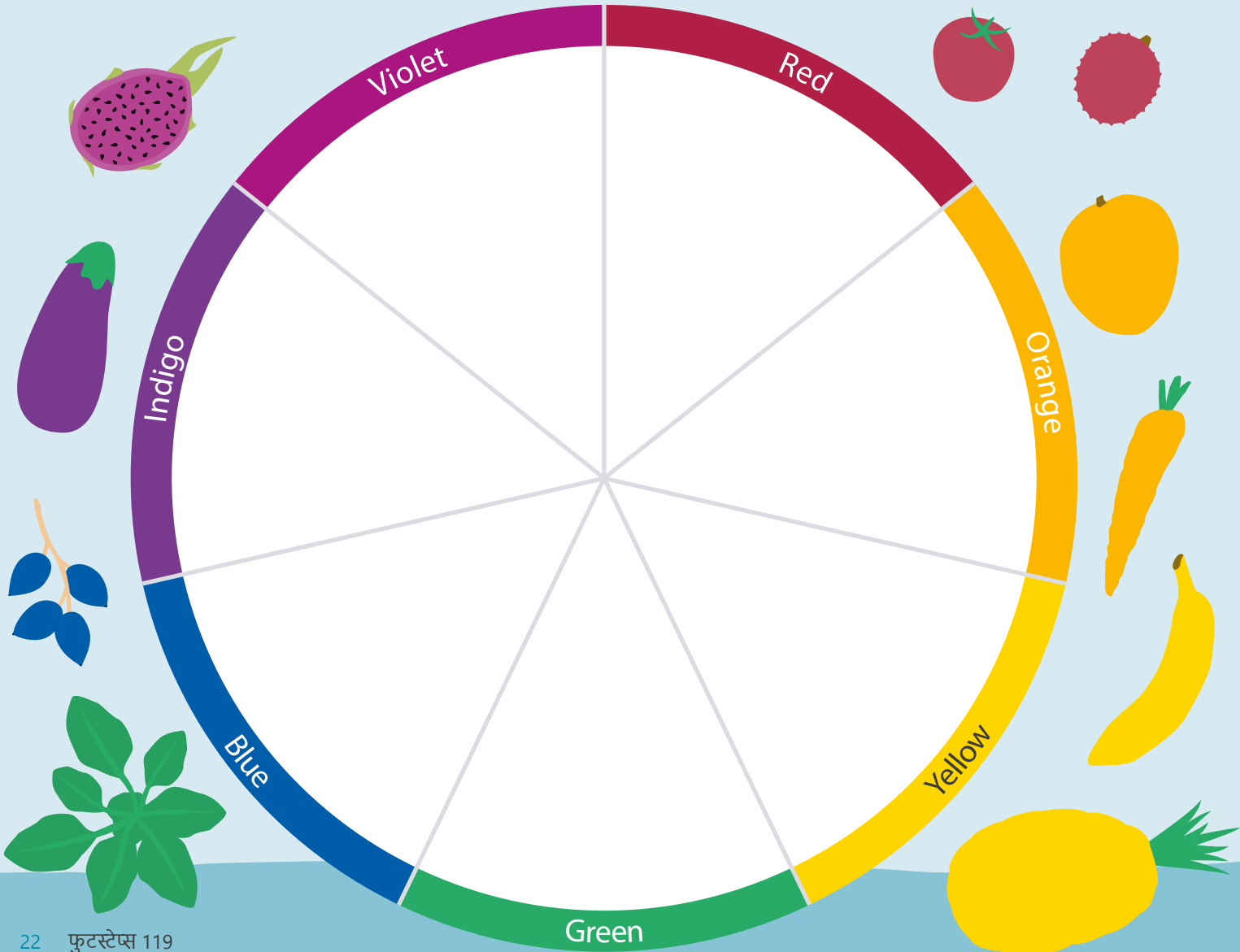
बाईबल पद स्मृति चुनौती!

हमें खाने के लिए विभिन्न प्रकार के भोजन उपलब्ध कराने के लिए परमेश्वर को धन्यवाद देने में कुछ समय व्यतीत करें।

क्या आप बाईबल का यह पद सीख सकते हैं?

‘फिर परमेश्वर ने उन से कहा, “सुनो, जितने बीज वाले छोटे-छोटे पेड़ सारी पृथ्वी के ऊपर हैं और जितने वृक्षों में बीज वाले फल होते हैं, वे सब मैंने तुम को दिये हैं, वे तुम्हारे भोजन के लिए हैं।”’

उत्पत्ति 1:29



सीएमजेआई पुरालेख

www.CMAI.org/publications/footsteps.html

क्रिश्चन मेडिकल एसोसिएशन ऑफ इंडिया के जोरनल से प्रदर्शित पुरालेख | बर्मा और सिलोन, खंड XXII | (द्विमासिक प्रकाशित) | नंबर 2, 1947

संत पौलुस ने कहा: "तुम सब मिल कर मसीह की देह हो और अलग अलग उस के अंग हो। और परमेश्वर ने कलीसिया में अलग अलग व्यक्ति नियुक्त किये हैं: प्रथम प्रेरित, दूसरे भविष्यवक्ता, तीसरे शिक्षक, फिर सार्थ्य के काम करने वाले, फिर चंगा करने वाले और उपकार करने वाले और प्रबन्ध करने वाले और नाना प्रकार की भाषा बोलने वाले"।

मार्टिन लूथर ने कहा: 'पोप, बिशप, पादरीयों और भिक्षुओं को "आध्यात्मिक संपत्ति", और राजकुमारों, राजाओं, कारीगरों और किसानों को "अस्थायी संपत्ति" कहा जाएगा, यह शुद्ध आविष्कार है। एक मोची, एक लोहार, एक किसान, प्रत्येक के पास अपने व्यापार का काम और कार्यालय होता है, वे सभी समान रूप से प्रतिष्ठित पादरी और बिशप की तरह कार्य करते हैं, और प्रत्येक को अपने स्वयं के कार्यालय के माध्यम से एक दूसरे को लाभ देना चाहिए और सेवा करनी चाहिए, जिस तरह से समुदाय के शारीरिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए कई प्रकार के कार्य किए जा सकते हैं, उसी तरह शरीर के सभी सदस्य एक-दूसरे की सेवा कर सकते हैं।'

आज कल हम फिर से इस बात को मान्यता दे रहे हैं कि हम अपने व्यवसायों में जो करते हैं वह परमेश्वर में हमारे विश्वास का वास्तविक भाग है: युगों से परमेश्वर की योजना में डॉक्टर, शिक्षक, अनुसंधान कार्यकर्ताओं की भी उतनी ही निश्चित भूमिका है जितनी धर्मशास्त्रियों और पादरियों की। लेकिन हम सभी सामान्य विफलता के प्रति संवेदनशील हैं।

यद्यपि हम परमेश्वर की बुलाहट को पहचानते हैं और दावा करते हैं, फिर भी हम इस को किसी भी रूप में उपेक्षा करने की संभावना रखते हैं। स्वभाव से, हममें से कुछ लोग धर्मशास्त्र साहित्य का अध्ययन करने, आराधना और प्रार्थना में अधिक समय व्यतीत करना पसंद करते हैं।

स्वभाव से, हममें से अधिकतर लोग अपने स्वयं के व्यवसाय की तकनीकों के अध्ययन की ओर अधिक ध्यान देते हैं; वे चिकित्सा, या सर्जरी, या सार्वजनिक स्वास्थ्य, या शिक्षा, या कृषि में तकनीकी साहित्य से जुड़े रहते हैं।

हमें अपने व्यवसाय के लिए परमेश्वर की बुलाहट को मान्यता दे कर इनमें से प्रत्येक व्यक्ति को अध्ययन के लिए पर्याप्त समय देने और उनके बीच के संबंध पर विचार करने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

इन दिनों हमारे व्यवसायों में मसीही शिष्यत्व द्वारा दूसरे विभिन्न व्यापारों और व्यवसायों के साथ मिल कर योगदान की मांग की जा रही है। यदि डॉक्टर, वकील, व्यापारी, शिक्षक, किसान, नर्स, प्रत्येक का आसपास के मसीही शिष्यत्व में योगदान है, तो प्रत्येक को सभी के कार्यों को पर्याप्त रूप से समझना चाहिए ताकि वह सम्पूर्ण रूप से आसानी से मिल कर काम कर सकें।

(उत्तरी अमेरिका के विदेशी मिशन सम्मेलन द्वारा हाल ही में प्रकाशित अध्ययन में ग्रामीण लोगों के बीच मसीहीयों का इस प्रकार से साथ मिल कर कार्य करने का एक प्रयास है।)

क्या हम अधिक स्पष्ट रूप से देखने के लिए अपने आस-पास के अन्य व्यवसायों और मसीह के शरीर में प्रत्येक सदस्य के कार्य को लोगों के साथ अनौपचारिक चर्चा नहीं कर सकते? क्या हम लाभप्रद रूप से अपने विभिन्न व्यावसायिक योगदानों को एक अधिक प्रभावी नमूने में एक साथ बुनने में अधिक समय नहीं लगा सकते?

प्रार्थना: हमारे पिता, हमें इतनी समझ दें जिस से हममें से प्रत्येक आपके राज्य के काम में योगदान दे सके।

हमें हमारे कामों की योजना इस तरह से बनाने में मार्गदर्शन करें कि यह आपकी इच्छा के लगभग अनुरूप हो। हमें अन्य क्षेत्रों में अपने भाइयों के काम को समझने, और मसीह के शरीर के क्रियाशील सदस्यों के रूप में, उनके साथ प्रेमपूर्वक जुड़ने की कृपा प्रदान करें। यीशु मसीह के नाम से, आमीन।



संसाधन

जब तक अन्यथा न कहा जाए, ये सभी संसाधन अंग्रेजी, फ्रेंच, स्पेनिश और पुर्तगाली में उपलब्ध हैं और इन्हें learn.tearfund.org से निःशुल्क डाउनलोड किया जा सकता है (वेबसाइट पर जायें और फिर अपने इच्छित संसाधन को खोजने के लिए सर्च फ़ंक्शन का उपयोग करें)।

इम्यूनिंग फूड सिम्योरिटी – ए पिलर्स गार्ड इसाबेल कार्टर द्वारा

अनाज बैंकों, प्राकृतिक कीट नियंत्रण, खाद्य संरक्षण और अन्य विषयों के बारे में जानें (स्पेनिश में उपलब्ध नहीं)।

फूड एण्ड लाइवलीहूड्स – रिवील टूलकिट

भोजन को कैसे सुरक्षित रखें और उसे कैसे तैयार करें, स्वस्थ तरीके से खाएं, फल और सब्ज़ियाँ कैसे उगाएं और स्वयं सहायता समूह कैसे बनाएं।

फुटस्टेप्स

- कीड़े-मकोड़े – फुटस्टेप्स 115
- भविष्य के लिए खेती - फुटस्टेप्स 110
- मुर्गीपालन - फुटस्टेप्स 95
- खाद्य सुरक्षा - फुटस्टेप्स 77
- स्वच्छता - फुटस्टेप्स 73
- भोजन में मूल्य जोड़ना - फुटस्टेप्स 65
- पोषण - फुटस्टेप्स 52
- जल – फुटस्टेप्स 51
- मछली पालन - फुटस्टेप्स 25
- समुदाय के नेतृत्व वाली वकालत - फुटस्टेप्स 118



पॉडकास्ट: हाऊ टू बिल्ड कोम्युनिटी

हमारे पॉडकास्ट के सभी एपिसोड्स tearfund.org/podcast (केवल अंग्रेजी) पर सुनें।

फुटस्टेप्स आईएसएसएन 0962 28619

संपादक जूड कोलिन्स

संपादकीय समिति बारबरा एलमंड, मारिया एंड्रेड, जे मार्क बोवर्स, माइक क्लिफोर्ड, डिकॉन क्रॉफर्ड, री क्रिज़ाल्डो, पॉल डीन, हेलेन हडसन, टैड लैकेस्टर, मेट लिटिल, लियू लियू, रोलैंड लुबेट, एम्ब्रोस मुरांगिरा, क्रिस्टोफर पीटर, रेबेका वीवर-बाँयज़, जाय राइट

अनुवाद संपादक एल्विन गोनगोरा, कालिन डी ओलिवेरा फर्नांडीस, कैरोलिना कुज़ाक्स-कार्डेनस, हेलेन माचिन

डिज़ाइन विंगफिंगर ग्राफिक्स, लीड्स

पता परिवर्तन हो तो कृपया हमें बताएं। कृपया पते में परिवर्तन की सूचना देते समय अपने पते के लेबल से संदर्भ संख्या लिखें।

पवित्र बाइबिल से लिया गया पवित्रशास्त्र उद्धरण, नया अंतर्राष्ट्रीय संस्करण अंग्रेज़ीकृत (जब तक कि अन्यथा न कहा गया हो)। कॉपीराइट © 1979, 1984, 2011 बाइबिलिका। हेचेट यूके कंपनी, होडर एंड स्टॉटन लिमिटेड की अनुमति से उपयोग किया जाता है। सर्वाधिकार सुरक्षित हैं।

कॉपीराइट © टीयरफंड 2023। सर्वाधिकार सुरक्षित हैं। प्रशिक्षण उद्देश्यों के लिए फुटस्टेप्स से पाठ के पुनरुत्पादन की अनुमति दी जाती है, परन्तु इस के लिए सामग्री निःशुल्क वितरित की जाये और इसका श्रेय

टीयरफंड को दिया जाये। अन्य सभी उपयोगों के लिए, कृपया लिखित अनुमति के लिए publications@tearfund.org से संपर्क करें।

लेखों में व्यक्त राय और विचार आवश्यक रूप से संपादक या टीयरफंड के विचारों को प्रतिबिंबित नहीं करते हैं। फुटस्टेप्स में दी गई तकनीकी जानकारी की यथासंभव गहन जाँच की जाती है, लेकिन कोई भी समस्या होने पर हम जिम्मेदारी स्वीकार नहीं कर सकते।

ई-फुटस्टेप्स ईमेल द्वारा फुटस्टेप्स प्राप्त करने के लिए, कृपया टीयरफंड लर्न वेबसाइट, learn.tearfund.org के माध्यम से साइन अप करें।



उपयोगी बहुभाषी वेबसाइट्स

who.int

व्यापक स्वास्थ्य और पोषण संबंधी जानकारी।

educationsaveslives.org

स्वस्थ भोजन, स्तनपान और अन्य विषयों पर वीडियो पाठ। पाठ डीवीडी या ऑनलाइन पर निःशुल्क उपलब्ध हैं।

globalhealthmedia.org

कई बाल स्वास्थ्य और पोषण विषयों के बारे में जानकारी देने वाली वीडियो।

enonline.net ('काऊन्सिलिंग कार्ड' खोजें) बच्चों

को खाना खिलाने और अन्य विषयों पर व्यावहारिक जानकारी।

answers.practicalaction.org

खाद्य भंडारण और संरक्षण तकनीकों पर संसाधन और सत्य तथ्य।



सेटिंग अप कोम्युनिटी हैल्थ एण्ड डेवलपमेंट प्रोग्राम्स इन लो-एण्ड मिडल-इनकम सेटिंग्स

टैड लैकेस्टर और नाथन जे ग्रिल्स द्वारा संपादित (चौथा संस्करण)

बचपन में कुपोषण पर एक अध्याय सहित सामुदायिक स्वास्थ्य देखभाल कार्यक्रमों के सभी पहलुओं पर सलाह। पुस्तक को निःशुल्क खरीदने या डाउनलोड करने के लिए oup.com/academic पर जाएँ (शीर्षक खोजें और फिर 'ओपन एक्सेस' आइकन पर क्लिक करें)। अंग्रेज़ी में उपलब्ध है।

साक्षात्कार शहरी सब्जियाँ

योलान्डा कैसरेस उन महिलाओं के लिए एक सहायता समूह का नेतृत्व करती हैं जो ग्रामीण बोलीविया से कोचाबम्बा शहर में स्थानांतरित हो गई हैं। वह टीयरफंड से प्रेरित व्यक्तिगत कार्यक्रम का भाग हैं।

यहाँ योलान्डा बताती है कि वह महिलाओं को अपना खाना स्वयं उगाने में सहायता करने को लेकर क्यों उत्साहित है।

लोग ग्रामीण से शहरी क्षेत्रों की ओर क्यों जा रहे हैं?

‘जैसे-जैसे जलवायु परिवर्तन और वर्षा का नमूना अधिक अप्रत्याशित होता जा रहा है, बोलीविया के कुछ भागों में किसानों के लिए फसलें उगाना, अपने परिवारों का भरण-पोषण करना और जीवनयापन करना कठिन होता जा रहा है।

‘यह, अन्य सामाजिक और आर्थिक दबावों के साथ मिलकर, हजारों ग्रामीण बोलिवियाई लोगों को नए अवसरों की तलाश में शहरों की ओर जाने के लिए मजबूर कर रहा है।’

आप बड़ी उम्र की महिलाओं के साथ काम क्यों करती हैं?

‘जब वृद्ध महिलाएं शहर में आती हैं तो वे अक्सर अलग-थलग, अकेले और अनुत्पादक महसूस करती हैं। यह विशेषकर तब होता है जब वे विधवा हों, या यदि उनके बच्चे बड़े हो गए हों और वे घर छोड़ चुके हों।

‘मैं महिलाओं को फल और सब्जियाँ उगाना सिखाती हूँ, भले ही उनके पास छोटे-छोटे आँगन या बालकनी हों। पौधों की देखभाल करने का कार्य अक्सर उन्हें उद्देश्य की भावना देता है और उन्हें अपने नए घरों में अधिक व्यवस्थित और पूर्ण महसूस करने में सहायता करता है।

‘एक महिला, एज़ेकिएला ने मुझसे कहा, “मैं बहुत खुश हूँ क्योंकि मैं सलाद, प्याज़, धनिया, विशेष धनिया पत्ता और अजवाइन उगाने में सक्षम हूँ।



एज़ेकिएला पुनर्चक्रित प्लास्टिक की बोतलों में सलाद और अन्य सब्जियाँ उगाती है। फोटो: योलान्डा कैसरेस

मैं आत्मविश्वास के साथ फसल काट सकती हूँ और खा सकती हूँ और मैं बाज़ार में की जाने वाली कुछ खरीदारी पर बचत कर सकती हूँ। मुझे अपनी ज़मीन खोने का दुख नहीं है क्योंकि अब मेरे पास मेरा छोटा सा बगीचा है जो मुझे सक्रिय रखता है, और मैं इसे प्रति दिन बढ़ता हुआ देखकर खुश हूँ।”

‘बगीचे महिलाओं को अपने पोते-पोतियों को बागवानी कौशल सिखाने के महत्वपूर्ण अवसर भी प्रदान करते हैं।’

उन्हें किस कौशल की आवश्यकता है?

‘मैं समूह को टायर, लकड़ी के टुकड़े और प्लास्टिक की बोतलों जैसी बेकार वस्तुओं से कंटेनर बनाना सिखाती हूँ। वे यह भी सीखते हैं कि कूड़ा करकट, मृत पौधों और रसोई के व्यर्थ से पोषक तत्वों से भरपूर खाद कैसे बनाई जाए और सिंचाई के लिए रसोई के व्यर्थ जल का उपयोग कैसे किया जाए।

‘समूह नए लोगों का स्वागत करने में हमेशा प्रसन्न होता है, और वे उनके साथ पौधे और विचार साझा करने में तत्पर होते हैं ताकि उन्हें अपना बगीचा शुरू करने में सहायता मिल सके।’

learn.tearfund.org

टीयरफंड, 100 चर्च रोड, टेडिंगटन, टी डब्ल्यू 11 8क्यू ई, यूनाइटेड किंगडम

☎ +44 (0)20 3906 3906 ✉ publications@tearfund.org

पंजीकृत कार्यालय: टीयरफंड, 100 चर्च रोड, टेडिंगटन, टी डब्ल्यू 11 8क्यू ई, इंग्लैंड में पंजीकृत: 994339। गारंटी द्वारा सीमित कंपनी। पंजीकृत चैरिटी नंबर 265464 (इंग्लैंड और वेल्स) पंजीकृत चैरिटी नंबर एससी037624 (स्कॉटलैंड) जे793 - (0123)

सी एम ए आई प्लॉट न.: 2, ए-3 लोकल शॉपिंग सेंटर, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058 द्वारा टीयरफंड के लिए पुनर्-प्रिन्टेड और अनुवादित (हिन्दी)



टीयरफंड