

ସମ୍ପଦ ପ୍ରକଳ୍ପ ୨.୦

ମହିଳା ତଥା କିଶୋରୀ ମାନେ ସୁସ୍ଥ ତଥା
ସକ୍ଷମ ହେବା ନିମନ୍ତେ ଏକ ପ୍ରୟାସ





ସୂଚୀପତ୍ର

- ସଶକ୍ତ ପ୍ରକଳ୍ପ ସମ୍ପର୍କରେ
- ଆନେମିଆ କଣ
- ଆନେମିଆର କାରଣ
- ଆନେମିଆର ଲକ୍ଷଣ
- ଆନେମିଆର ପ୍ରଭାବ
- ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ପରାମର୍ଶ
- ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ୫ଟି
ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା



ସଶକ୍ତ ପ୍ରକଳ୍ପ ୨.୦ ସମ୍ପର୍କରେ

ସଶକ୍ତ ପ୍ରକଳ୍ପ ୨.୦ ଗଞ୍ଜାମ, ଓଡ଼ିଶାରେ ମହିଳା ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ କରିବା

ଗେଲ୍ ଗ୍ୟାସ ଲିମିଟେଡ୍ ସହାୟତାରେ, ସଶକ୍ତ ପ୍ରକଳ୍ପ ୨.୦ ଓଡ଼ିଶାର ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ମହିଳା ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ପର୍କରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ ପୂର୍ବକ ସେମାନଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଟେ । ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପରେ କିଶୋରୀ, ଗର୍ଭବତୀ ତଥା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳା, ସେବାପ୍ରଦାନକାରୀ, ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଦଳର ସଦସ୍ୟା ତଥା ଯୁବ ସମୁଦାୟ ଓ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟି ଓ ପୋଷଣ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରାଯାଇଛି । ଯାହାଫଳରେ ସେମାନେ ପୋଷଣ ସମ୍ପର୍କୀତ ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କରିବେ ତଥା ଆମେନିଆକୁ ଦୂର କରିପାରିବେ ।

ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରରେ ଆମେନିଆ ପରୀକ୍ଷା ଶିବିର ଆୟୋଜନ କରାଯିବ ତଥା ଆମେନିଆ ସମ୍ପର୍କୀତ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯିବା ସଂଜ୍ଞେ ଏହାର ସମାଧାନ କରାଯିବ । ଏଥିସହ ପୋଷଣ ସମ୍ପର୍କୀତ ଭୁଲ ଧାରଣାକୁ ଦୂର କରିବା ତଥା ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଭିତ୍ତିକ ଯୋଗାଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରରେ କରାଯିବ ।

ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ ୧୫୦ ନିୟୁଟ୍ରାଗାର୍ଡେନ ତିଆରି କରାଯିବ, ଯାହା ଉପ-କେନ୍ଦ୍ର, ଅଙ୍ଗନଓଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର, ପଞ୍ଚାୟତ ଅଫିସ୍, ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଘର ପଛପଟେ ତଥା ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ କରାଯିବ । ଏହା ସହ ନିୟୁଟ୍ରାକିଟ୍ସ ବିତରଣ କରାଯିବ, ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ନିୟୁଟ୍ରାଗାର୍ଡେନର ପ୍ରସାରଣ କରାଯିବ । ସହ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବହାରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ ।

ଏହି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ସଶକ୍ତ ପ୍ରକଳ୍ପ ୨.୦ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଯେପରିକି ପୋଷଣ ସମ୍ପର୍କୀତ ଅସୁବିଧାକୁ ଦୂର କରିବା, ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀତ ଅଭ୍ୟାସରେ ସୁଧାର କରିବା ତଥା ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଓ ଅଭ୍ୟାସ ନିମନ୍ତେ ସକ୍ଷମ କରିବା ଯାହାଫଳରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସୁସ୍ଥତାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରାଯାଇପାରିବ ।

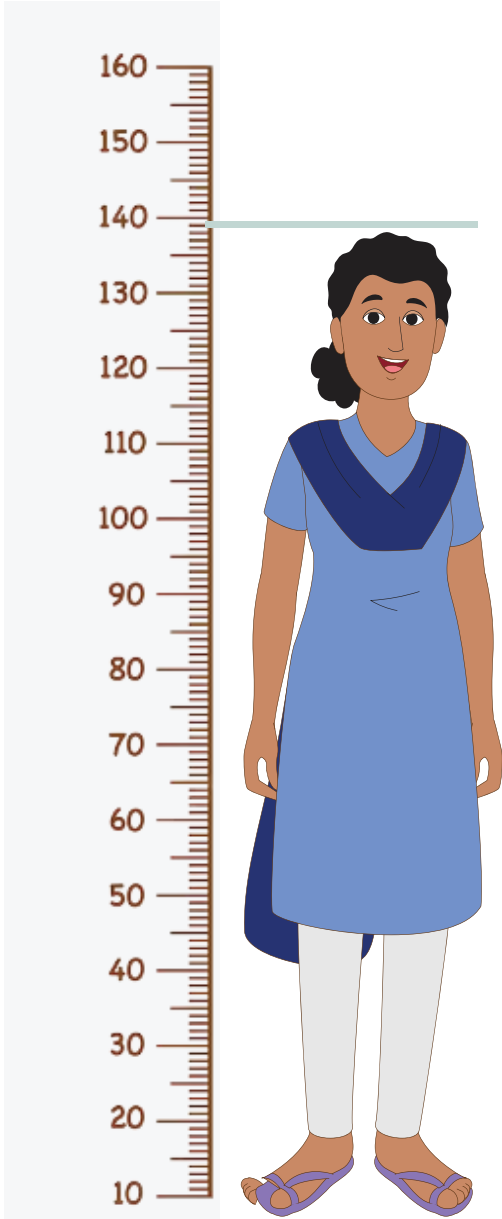
ରକ୍ତ ହୀନତା କଣ ?

ରକ୍ତରେ ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାର ଆକାର କିମ୍ବା ମାତ୍ରା ତଥା ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ଅଭାବ କିମ୍ବା ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଅଥବା ବି-୧୨ର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

- ଖାଦ୍ୟରେ ଲୌହସାର କିମ୍ବା ଭିଟାମିନ୍-ସି ଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥର ଅଭାବ
- ଲୌହସାରକୁ ଅବରୋଧ କରୁଥିବା ପଦାର୍ଥ ଯେପରିକି ଚାହା, କଫିର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର ତଥା ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ଏହାର ସେବନ
- ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ
- ଶରୀର ରେ ଲୌହସାରର ଅଭାବ
- କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ତଥା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଲୌହସାରର ଅଭାବ
- ଏରଥାଇଡି, ମ୍ୟାଲେରିଆ ପରି ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ଲୌହସାରର ଅଭାବ
- ଦୁଷିତ ପାନୀୟ ଜଳ ଏବଂ ଦୁଷିତ ପରିବେଶ
- ଖାଦ୍ୟରେ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ତଥା ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧୨ର ଅଭାବ
- ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଯଥା: ସିକିଲ୍ ସେଲ୍ ଆନେମିଆ, ଥାଲାସିମିଆ ଓ କୃମି ଜନିତ ରୋଗ



ରକ୍ତସ୍ରାବର ଲକ୍ଷଣ



ଥକା ଲାଗିବା



ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା



ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଅନିୟମିତତା



ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା



ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା



ମାଂସପେଶୀ ଟାଣି ହୋଇଯିବା



ତର୍ମ ହଲଚିଆ ଦେଖାଯିବା



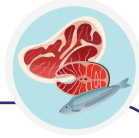
ନିଦ୍ରାହୀନତା



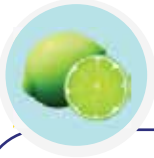
ହାତ କାଲୁଆ ଲାଗିବା

ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ପରାମର୍ଶ

ଯଦି ମାଂସହାରୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ତେବେ, ମାଛ, କମ୍ ତର୍କିଥିବା ମାଂସ ଖାଆନ୍ତୁ କାରଣ ଏଥିରୁ ଲୌହ ସାର ମିଳିଥାଏ ତଥା ଏହା ସହଜରେ ଅବଶୋଷିତ ହୋଇଥାଏ



ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ସବୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା ସାମିଲ କରିବା ଯେପରିକି ମେଥି, ପାଳଙ୍ଗ, ସଜନା ଓ ପୁଦିନା ପତ୍ର

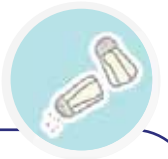


ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ଲେମ୍ବୁ ଓ ଅଁଳା ଖାଇବା

ଲୌହସାର ଭଲଭାବେ ଅବଶୋଷିତ ହେବା ନିମନ୍ତେ ଭିଟାମିନ-ସି ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଯଥା - ପିଚୁଳି, ଅଁଳା, କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଓ ଗଜା ହୋଇଥିବା ଶସ୍ୟ



ଆଇରନ୍ ଓ ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର



ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଆଇରନ୍ ଥିବା ଗୁଡ଼-ଚଣା ଓ ତିଳକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବା

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟରେ ସଫା ସୁତୁରା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ତଥା ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ସିଝାଇବା ନାହିଁ



ଚାଉଳ

ବାଜରା

ଗହମ


ଅଧିକ ସୂଚନା ନିମନ୍ତେ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ତଥା ଅଙ୍ଗନ ବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ୫ଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା


1 ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପଯୁକ୍ତ
ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଗର୍ଭରେ ଭୋଜନ ଓ
୨ଥର ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ




2 ଭୋଜ ହେଉ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ
ଯେପରିକି ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଭୋଜରେ ନ ରହେ




3 ଆଇରନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖାଆନ୍ତୁ, କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍
ବଟିକା ସକାଳେ ଓ ଦ୍ୱିପହରରେ ତଥା ଆଇରନ୍
ବଟିକା ରାତିରେ ଶୋଇଲାବେଳେ ଖାଆନ୍ତୁ, କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍
ଓ ଆଇରନ୍ ବଟିକା ଏକା ସଙ୍ଗେ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ



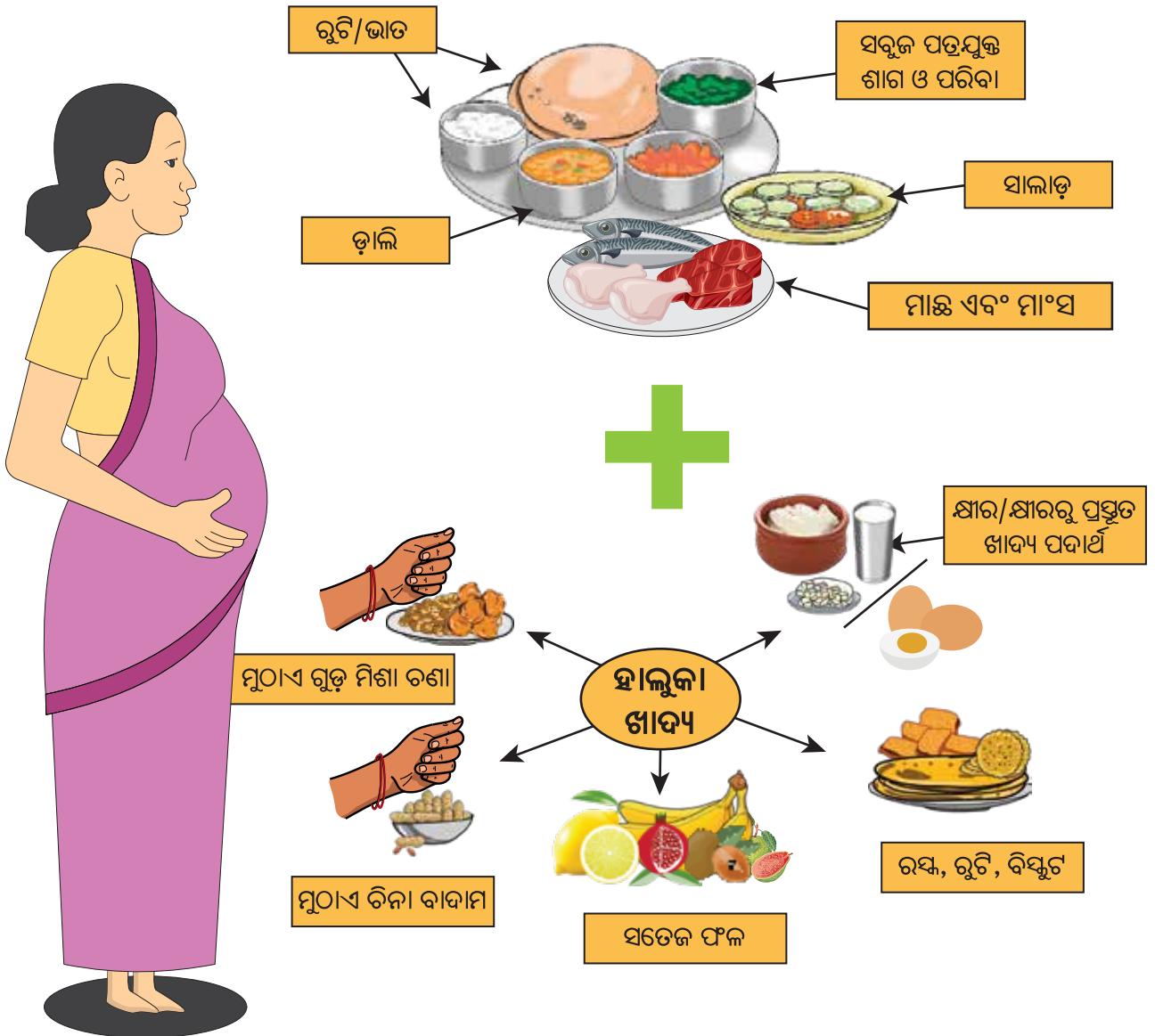
4 ରାତିରେ ପୁରା ଶୋଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦିନବେଳେ
ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଆରାମ୍ କରନ୍ତୁ



5 ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ପରୀକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ନିଶ୍ଚୟ ଯାଆନ୍ତୁ ତଥା ନିଜ
ଓଜନ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ



ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଗର୍ଭବତୀ ପାଇଁ ଅଟେ ଜରୁରୀ ସୁସ୍ଥ ମା ଓ ଶିଶୁ ନିମନ୍ତେ କରିବା ପ୍ରସ୍ତୁତି



ଟେଷ୍ଟ, ଚିକିତ୍ସା ଓ ଚକ୍ର ମନ୍ତ୍ର ଆପଣଙ୍କୁ, ରକ୍ତଚାଳନାକୁ ଦୂରରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।





ABOUT CKD

ଆଇପିଇ ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ସେଣ୍ଟର ଫର ନଲେଜ୍ ଆଣ୍ଡ ଡେଭେଲପମେଣ୍ଟ୍ (ସିକେଡି) ଏକ ମହିଳା ନେତୃତ୍ୱାଧିନ ଅଣ-ଲାଭକାରୀ ସଙ୍ଗଠନ ଅଟେ । ଏହି ସଙ୍ଗଠନ ମହିଳା, କିଶୋର/ କିଶୋରୀ ତଥା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନଭାବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପୋଷଣ, ଶିକ୍ଷା ତଥା ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦି ଉପଯୋଗୀ ଦକ୍ଷତା ଜିବିକା, ଏବଂ ରୋଜଗାରର ସମ୍ଭାବନାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟରତ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେପରି ବାଦ୍ ପଡ଼ି ନଯାଆନ୍ତି ତଥା ପଛରେ ନ ରୁହନ୍ତି ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହ, ବିବିଧତା, ସମାନତା ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ ଭିତ୍ତିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଆମର ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରେରିତ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ନିତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ, ସାମାଜିକ ତଥା ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଭିତ୍ତିକ ଯୋଗାଯୋଗ (ଏସ୍ .ସି. ବି. ସି.), ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ଅଂଶାଦାରମାନଙ୍କ ତାଲିମ୍ ଓ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ମାଧ୍ୟମରେ ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସମାନ ଭାଗୀଦାରୀ ତଥା ପଛୁଆ ବର୍ଗଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟ ଧାରାରେ ସାମିଲ କରିବା ନିମନ୍ତେ ତାଙ୍କ ସଂଗଠନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିଥାଉ ।

ABOUT GAIL GAS LIMITED

ଗେଲ୍ ଗ୍ୟାସ ଲିମିଟେଡ୍ ପ୍ରାକୃତିକ ଗ୍ୟାସର ରିଟେଲିଂ, ବିତରଣରେ ଏକ ଅଗ୍ରଣୀ କମ୍ପାନୀ ଅଟେ । ଯାହା ସହରୀ ଗ୍ୟାସ ବିତରଣ (*City Gas Distribution*) ଉପରେ ଗରୁଡ଼ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଶୁଣା କରିବା, ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଭିତ୍ତିକ ସେବା ପ୍ରଦାନ ତଥା ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ନିଜ ଦାୟିତ୍ୱକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ । ଗେଲ୍ ଗ୍ୟାସ ଲିମିଟେଡ୍ ସାରା ଦେଶରେ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ କଲ୍ୟାଣ / ବିକାଶ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସକ୍ରୀୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ସି.ଏସ୍.ଆର୍. କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଚାଲୁଥିବା ପ୍ରକଳ୍ପ ଗୁଡ଼ିକର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ସମାଜର ପଛୁଆ ବର୍ଗ ଯଥା - ଅନୁସୂଚିତ ଜାତୀ ଓ ଜନଜାତୀ, ଓ.ବି.ସି. ବିଶେଷ ଭାବେ ସକ୍ଷମ ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଜୀବନଧାରଣାର ମାନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା । ଗେଲ୍ ଗ୍ୟାସ ଲିମିଟେଡ୍ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିଥାଏ ଯାହାଫଳରେ ନିଜ କର୍ମଚାରୀ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟରତ ଜିଲ୍ଲାର ଜନସମୁଦାୟ ଯେପରି ଲାଭବାନ ହୋଇପାରିବେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଜରିଆରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଜନସମୁଦାୟର ଜୀବନଧାରଣାର ମାନର ଉନ୍ନତି ତଥା ଆର୍ଥିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ ତଥା କମ୍ପାନୀ ଏକ ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ଓ ବତ୍ସାସନୀୟ ଅନୁଷ୍ଠାନଭାବେ ନିଜକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିଥାଏ ।

 B-84, Defence Colony, New Delhi 110 024

 +91 11 4075 5900

 +91 11 2433 9534

 info@ipeckd.org

For more details log on to www.ipeckd.org