



एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना प्रकल्प आर्वी
जि.प.वर्धा

ध्यास नवोपक्रम निर्मितीचा

पुर्व बाल्यावस्थेतील काळजी व शिक्षणासाठी उपयुक्त

उपक्रमाचे नांव

“रानभाजी जवळी, सुपोषण वाढवी ”



ललिता उमेश आसटकर

पर्य.तथा बालविकास प्रकल्प अधिकारी,

एकात्मिक बालविकास सेवा योजना

आर्वी, जि. वर्धा- ४४२२०१

एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना

प्रकल्प आर्वी

जिल्हा परिषद वर्धा.

@ध्यास नवोपक्रम निर्मितीचा@

Covid१९च्या कालावधीत राबविलेला उपक्रम

उपक्रमाचे नाव



“रानभाजी जवळी, सुपोषण वाढवी “

(सुरवातीचे क्षण मोलाचे)

सौ.ललिता उमेश आसटकर

पर्य. तथा बालविकास प्रकल्प अधिकारी

एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना आर्वी

जिल्हा परिषद वर्धा.

कोरोनाने अनेकांच्या आयुष्यात एक चांगली गोष्ट घडवून आणली आहे.कोरोनाकाळात अनेकांना विचार करायला ,चांगल्या वाईटातील तारतम्य समजून घ्यायला वेळ मिळाला.त्याचाच परीनाम म्हणून एक संकल्पना सुचली,व त्या संकल्पनेला मूर्त रूप दिले.जुनाट वाटणाऱ्या

संकल्पनेच पुनरुज्जीवन केल व त्याला नाविन्यपूर्ण उपक्रमाची जोड दिली.

“रानभाजी जवळी ,सुपोषण वाढवी “ या उपक्रमाच्या माध्यमातून निसर्गतः वनस्पतीमध्ये असलेल्या मूलद्रव्य व अतंत्य उपयोगी रसायने या माध्यमातून रोगप्रतिकार शक्ती वाढण्यास तसेच,मानवाच्या सर्वांगीण शाश्वत विकासात जैव विविधतेचा सहभाग अतंत्य महत्वाचा आहे .सजीव सृष्टीतील प्रत्येक घटक एकमेकाशी व मानवाशी संबधित असल्याने जैव विविधतेतील प्रत्येक घटकाचे संरक्षण व संवर्धन होणे आवश्यक आहे .आपण ग्रामीण भागात राहतो,निसर्गाचं महत्व अनन्यसाधारण आहे.निसर्ग आपल्याला किती भरभरून देतो व आपणही निसर्गाचे देणे लागतो.ही भावना बळकट करण्यासाठी,मातेच्या व कुटुंबियांच्या माध्यमातून निसर्गातील नैसर्गिक बाबीची ओळख व्हावी .मातेसह बालकाचे शारीरिक ,मानसिक स्वास्थावर सकारात्मक परिणाम व्हावा.मुलांच्या केवळ आकलनातच नाही तर,त्यांच्या वर्तुनुकीतही प्रभावी बदल व्हावा.

EARLY CHILD & CARE EDUCATION (पूर्व बाल्यावस्थेतील बालकाचे काळजी व शिक्षण) ही जी संकल्पना आहे ,त्यासाठी उपयुक्त असा उपक्रम.

सुरूवातीचे क्षण मोलाचे



या उपक्रमातून पोषक वातावरण निर्माण होऊन रानभाज्यांचे संवर्धन ,माहिती समजून घेण्यास व समजावून देण्यास जोपासना होऊन महत्त्व अधोरेखित होण्यास व डोळसपणे माहिती समजावून समजून घेण्यास परिसर व पर्यावरणासाठी मदत होईल.सामाजिक शिक्षण यातून मिळून समुदाय वर्तणूक बदलासाठी उपयुक्त

“पोषणातून समृद्धीकडे आधी केले मग सांगितले.”

प्रतिज्ञापत्र

प्रमाणित करण्यात येते की “रानभाजी जवळी ,सुपोषण वाढवी “ हा उपक्रम आर्वी १ बीटमध्ये सुरवात करून : वनस्पतीमध्ये असलेल्या मूलद्रव्य व अतंत्य उपयोगी रसायने यामाध्यमातून रोगप्रतिकार शक्ती वाढण्यास तसेच ,मानवाच्या सर्वांगीण शाश्वत विकासात जैव विविधतेचा सहभाग अतंत्य महत्वाचा आहे .सजीव सृष्टीतील प्रत्येक घटक एकमेकाशी व मानवाशी संबधित असल्याने जैव विविधतेतील प्रत्येक घटकाचे संरक्षण व संवर्धन होणे आवश्यक आहे .

गरादर,स्तनदा,किशोरी व बालकामध्ये जनजागृती होऊन रानभाज्यांचे संवर्धन,व आहारात उपयोग .सुपोषणाकडे समृद्ध वाटचाल होण्यासाठी तसेच बालकामध्ये अगदी लहानपणापासून परिसर व पर्यावरणाशी नात घट्ट होण्यास,कळत नकळत पर्यावरणा संवर्धन होण्यास व नवनवीन माहिती जाणून घेण्यास चिकित्सक बुद्धी निर्माण होऊन संशोधनास चालना देणारा उपक्रम

लाभार्थीना मार्गदर्शन व सुधृढ आरोग्य लाभावे म्हणून उपयुक्त ठरलेला आहे तसेच इतरानाही मार्गदर्शक ठरेल.हा उपक्रम या आधी कुठेही सादर केलेला नाही .

नवोपक्रमक

सौ.ललिता उमेश आसटकर

पर्य. तथा बालविकास प्रकल्प अधिकारी
एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना आर्वी
जिल्हा परिषद वर्धा.

महिला बाल कल्याण विभाग जिल्हा परिषद वर्धा

प्रमाणित करण्यात येते कि एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना प्रकल्प आर्वी येथे ललिता उमेश आसटकर पर्यवेक्षिका तथा प्रभारी बाल विकास प्रकल्प अधिकारी आर्वी येथे कार्यरत आहेत. बीट, जिल्हा व राज्य स्तरावर त्यांनी उत्कृष्ट कार्य त्यांनी केलेले आहे. स्वतःच्या संकल्पनेतून पूर्व शालेय शिक्षणासाठी विविध नाविन्यपूर्ण उपक्रम राबविलेले असून त्याचा उपयोग अंगणवाडीतील लाभार्थ्यांसाठी व इतरांसाठी झालेला आहे.

नवोपक्रम अंतर्गत "रानभाजी जवळी, सुपोषण वाढवी" ही संकल्पना उत्कृष्टपणे राबविली असून त्याचा सामाजिक मानसिक, बौद्धिक विकासाचा चालना मिळेल यासाठी प्रयत्न केलेले आहेत सोबतच EARLY CHILD & CARE EDUCATION (पूर्व बाल्यावस्थेतील बालकाचे काळजी व शिक्षण) ही जी संकल्पना आहे, त्यासाठी उपयुक्त असा उपक्रम.

सुरवातीचे क्षण मोलाचे साठीही उपयुक्त असून बालकाच्या विकासास तसेच पर्यावरणाशी पूर्व बाल्यावस्थेपासूनच नाळ जुळण्यास सहाय्यकारी ठरेल याची काळजी घेतलेली आहे.

त्यांनी राबविलेले उपक्रम बालकांच्या पूर्व शालेय शिक्षणासाठी, तसेच icds मधील लाभार्थीं गरोदर, स्तनदा, किशोरी यांच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त ठरून सुपोषण वाढविण्यास, वर्तणूक बदलासाठी उत्कृष्टपणे प्रतेक्ष्य राबविलेल्या नावोपक्रमाची शिफारस करण्यात येत आहे.



श्री. सुनिल मेसरे

उप मुख्य कार्यकारी अधिकारी (बा.क.)

जि.प. वर्धा



सेंद्रिय परसबाग
(गरज आणि उपयोगिता)
उद्धिष्ट आणि गरज

“ आपण जे देतो ते.....
आपल्याकडे परत येत त्यामुळे
चांगल द्या,चांगलच मिळेल.....

LET FOOD BE THY MEDICINE
& MEDICINE THY FOOD

THE LOVE OF GARDENING IS A SEED ONCE SOWN
THAT NEVER DIES !!!!!!!!..

आपल्याला माहित आहे ,निसर्गत:जे स्वतः उगवते
त्याची चव काही न्यारीच असते.....

नवोपक्रमाची माझी गरज आणि उद्धिष्ट :-

आज आपण जिथे काम करीत आहोत,तो विभाग महिला व बालकांच्या सुपोषणासाठी काम करीत असून कुपोषणाला व रक्ताल्पतेला आळा घालण्यासाठी विविध उपाय योजना या माध्यमातून करण्यात येत असतात.

खर तर कुपोषणाच्या ८०%अडचणी ह्या पोषणाशी संबधित असतात .प्रत्येकजण अन्न खात असतो.परंतु ते कशा पद्धतिने खावे आणि आपल्या रोजच्या जेवणातील पदार्थांचे पोषण मुल्य कस

वाढविल्या जाईल याचा विचार होणे फार गरजेच आहे.त्यासाठी निसर्गतः उगविणाऱ्या रानभाज्या हा उत्तम उपाय आहे.परंतु याविषयी माहिती नसल्याने त्याचा उपयोग मर्यादित असतो.



पार्श्वभूमी:-

आमचा वर्धा जिल्हा Reliance Nutrition विभागाने प्रायोगिक तत्वावर घेतला होता.

जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी मा.सुनील मेसरे सरांनी आर्वी तालुक्यातील आर्वी १ बीटमधील टाकरखेडा येथे सेंद्रिय परसबागेच प्रशिक्षण आयोजित करून या उपक्रमाचा श्री गणेशा करण्यात आला. पर्यवेक्षिका ललिता आसटकर यांच्या मार्गदर्शनात अंगणवाडी ताई छाया पेठे, मंजू डोमे, रत्ना बुरबुरे यांनी

सातत्य ठेवत २०१६ पासून हि पोषण वाटिका मॉडेल स्वरूपात इतरांसाठी प्रेरणादायी ठरत असून सेंद्रिय भाजीपाल्याचे महत्व अधोरेखित करित आहे. आजपर्यंत विविध मान्यवरापासून, विभागातील अधिकारी तथा विविध लोकांनी भेटी दिलेल्या आहेत. यातूनच रानभाज्या विषयी उत्सुकता निर्माण होऊन आपणही माहिती जाणून घ्यावी व इतरांनाही द्यावी म्हणून हा उपक्रम हाती घेण्यात आला. १. रानभाज्याची ओळख व परिसराची जोड देऊन पोषण समृद्धता वाढण्यासाठी

२. सुपोशनाकडे वाटचाल व्हावी,पर्यावरण शिक्षण मिळून निसर्ग जोपासला जावा.....
३. या वयातील बालके माता व कुटुंबियाच्या अगदी जवळ असतात ,मातांच्या माध्यमातून भावी पिढीकडे वारसा जतन केल्या जाण्यासाठी
४. योग्य आणि समतोल आहारासाठी कायमस्वरूपी उपाय मिळावा म्हणून.
५. आहाराच्या गरजा योग्य प्रमाणात पूर्ण होण्यासाठी
६. मी आणि कुटुंबाच्या आरोग्यदायी जीवनासाठी(माझ कुटुंब माझी जबाबदारी)
- ७.आहारातील महत्वाचे घटक नसल्याने उद्धवणाऱ्या समस्या टाळण्यासाठी.....
८. योग्य समतोल आणि अपुऱ्या आहाराच्या अभावाने कुपोषण ,रक्तक्षय,शरीराची वाढ खुंटणे अशासारख्या अनेक समस्या निर्माण होऊ नये म्हणून प्रयत्न करण्यासाठी.....
९. आहारातील बहुत्वाश घटक मिळण्यासाठी रानभाज्या हा पर्याय उपयुक्त ठरतो.
- १०.कमी खर्चाचा उपाय



११. दिर्घाऊ आयुष्यासाठी ,सुपोषणाकडे समृद्ध वाटचाल व्हावी .

१२. लाभार्थाना मार्गदर्शन व सुधृढ आरोग्य लाभावे म्हणून.....
१३. नैसर्गिक पद्धतीने वाढत असल्याने रासायनिक द्रव्य व खताचा वापर नसतो.
१४. उकडल्यानंतरही अंगभूत नैसर्गिक गुणधर्म कमी होत नाही.
१५. वनस्पतीतील खनिजे महत्वाची मूलद्रव्येउपयोगी रसायने शरीराला मिळावी म्हणून
- १६.आजीबाईचा बटवा,त्याची थोडी का होईना माहिती मिळावी म्हणून
- १७.डोळसपणे महत्व समजून समजावून सांगणे.
- १८.मातेच्या माध्यमातून बालपनापासूनच पर्यावरण शिक्षण देणे .
- १९.रानभाज्या आज नामशेष होण्याच्या मार्गावर आहेत.
२०. रानभाज्याची माहिती सर्वसामान्य जनतेला आज राहिलेली नाही.त्याची माहिती सगळ्यांना होण्यासाठी



नवोपक्रमाची माझी उपयोगिता :-

अंगणवाडी परिसरात मोकळ्या जागेवर, सांडपाण्यावर, निसर्गतःच, लागवड न करता उगविलेला भाजीपाल्याना रानभाज्या म्हणतात. उपयोगात आणलेला भाजीपाला हा सेंद्रिय भाजीपाला म्हणून अंगणवाडीतील लाभार्थीसाठी(गरोदर,स्तनदा,किशोरी ०-६ ची बालके) उपयोगात आणता येईल.

१. मानवाच्या सर्वांगीण शाश्वत विकासात जैव विविधतेचा सहभाग अतंत्य महत्वाचा आहे .सजीव सृष्टीतील प्रत्येक घटक एकमेकाशी व मानवाशी संबधित असल्याने जैव विविधतेतील प्रत्येक घटकाचे संरक्षण व संवर्धन होणे आवश्यक आहे .

२. अन्नासाठी आहारात प्रामुख्याने वनस्पतीचा समावेश असतो,धान्य कडधान्य याच्यानंतर मानवी आहारातील प्रमुख घटक म्हणजे भाजी यात खोड, पाने ,फळे, बिया यांचा वापर केला जातो.३२० प्रजाती ह्या जंगली वाणाच्या आहेत.

३. भाजीची मागणी मोठ्या प्रमाणात वाढलेली आहे .यामुळे भाजी उत्पादनात वाढ करण्यासाठी आज अमर्यादित प्रमाणात रासायनिक खताचा वापर,द्रव्याचा वापर शेतकरी करीत आहेत,उत्पादनात जरी वाढ झाली असली तरी नैसर्गिक चव,प्रतिकारशक्ती कमी होत चालली आहे.

४. भाजीपाला पिकावर जीवाणू ,विषाणू बुरशी तसेच कीटकांचा मोठ्या प्रमाणात प्रादुर्भाव होऊ लागला आहे.कीड रोगाच्या नियंत्रणासाठी, अनियंत्रित पद्धतीने कीडनाशकाची फवारणी झालेला भाजीपाला माणसाच्या आहारात आल्याने,सांधेदुखी. कर्करोग अल्सर,घसा पोटाचे विकार, इत्यदी आजार वाढू लागले,यासाठी सर्वांनी पारंपारिक भाजी पिकांना एक पर्याय म्हणून रानभाज्यांचा विचार अवश्य केला पाहिजे. करा रानभाज्या संवर्धन.....



५. आपल्या सभोवताली समृद्ध वनस्पती संपदा आहे.शेतात ओसाड जमिनीवर बागेत ,परसात,जंगलात अनेक वनस्पती आहेत, काही तण आहेत.यातील काहीच आपणास रानभाज्या म्हणून वापर करता येतो.

६. पण यासाठी आपल्या सभोवताली असलेल्या वनस्पतींची ओळख व त्यांचा उपयोग याबाबतची प्राथमिक स्वरूपाची माहिती असणे आवश्यक आहे.

७ .विविध रानभाज्यांची माहिती खेड्यात राहणाऱ्या वयस्क लोकांना असते पारंपारिक पद्धतीने या भाज्याचा उपयोग आहारात करता येत

८. बालकांच्या शारीरिक ,मानसिकवाढीसाठी नैसर्गिक वातावरण मिळावे

९. बालपणापासूनच तणाव मुक्त वातावरण मिळत असल्याने त्यांच्या आकलन शक्तीला पंख फुटतात.

१०. nature school ही संकल्पना हळूहळू रुजविण्यासाठी.

११. सर्वसामान्य अनुभव बालकांना मुद्दाम निसर्गाच्या सानिध्यात दिल्यामुळे नैतिक मुल्य रुजून निसर्ग जोपासना करण्याची आवड नकळत निर्माण होऊन मुल निरागसपणे आनंद घेतो.



नवोपक्रमाचे नियोजन:-

उपक्रम पूर्व स्थिती:-

कोविड १९ च्या पार्श्वभूमीवर अंगणवाडी ताई कडून आर्वी व परिसरातील रानभाज्यांची माहिती जाणून घेतली असता फारच कमी माहिती असल्याचे समोर आले.माहितीचा अभाव असल्याचे समोर आले.

पर्यावरण व परिसर अभ्यासासाठीनिरामय आरोग्यासाठी याविषयी अंगणवाडी ताईना प्रथम याची ओळख करून देणे. जाणीवपूर्वक प्रयत्न करणे जेणेकरून लाभार्थापर्यंत माहिती पोहोचविणे सुलभ जाईल.

संबंधित व्यक्तीशी चर्चा:-

१. ग्रामीण भागातील वयस्क मंडळी ,
२. वनविभाग,
३. कृषी विभाग
- ४.माहितीपर पुस्तके,websites l..

उपक्रमासाठी इतरांची मदत:-

कोणताही उपक्रम म्हटला कीत्याची यशश्चिता त्यात भाग घेणार्या व्यक्तीवर अवलंबून असते.यासाठी आर्वीं बीटमधील अंगणवाडी ताई,मदतनीस ताई,गरोदर स्तनदा,बालक ,पालक समाजातील इतर उत्साही व्यक्तीचाहीसहभाग घेण्यात आला.

सोबतच वृत्तपत्र, social media ।।।।



कार्यवाहीचे टप्पे:-

कालावधी -माहे मे २०२१ ते ऑक्टोबर २१

१. हा उपक्रम ,हि संकल्पना प्रत्यक्ष अमलात आणताना अंगणवाडी ताईची महत्वाची भूमिका असल्याने तिला प्रथम योग्य ती माहिती देण्यात आली.महत्व व उपयोगिता पटवून देण्यात आली.

२.कोविड१९ असल्याने गृहभेटीवर जास्त भर देण्यात आला.

३. गरोदर स्तनदा, किशोरी यांच्या छोट्या गटात सभा आयोजित करण्यात आल्या

४. रानभाज्या मेळाव्याचे नाविन्यपूर्ण आयोजन

- ५. माहिती देणारे फलक व सेल्फी point चा वापर
 - ६. किशोरीसाठी स्पर्धा
 - ७. गौरी गणपतीच्या सणाच्या मध्यमातून संदेश.
 - ८. पाककृती स्पर्धा...पोषण अभियानात जनजागृती
- उपक्रमासाठी सादर करावयाचे पुरावे:-

१. [tube link research lalitaasatkar](#)
२. https://youtube.be/o_tSagfyvey
२. फोटो
३. वृत्तपत्राचे कात्रण

४. public appchi link :- https://publicapp.co.in/video/sp_fgcyghaj08trq?share=true





अध्ययन निष्पत्ती

१. निसर्गातील समृद्ध वनस्पती व त्याची उपयोगिता समजायला मदत झाली ,आपल्या अवतीभोवती निसर्ग आपणास भरभरून देत असतो ,आपल्याला घेता आल पाहिजे. हे समजल्यामुळे निसर्गाशी नाळ जोडण्यास मदत झाली.
२. संधी सोडू नका ,भरपूर खा,केवळ पावसाळ्यात मिळतात या बहुगुणी रानभाज्या हे समजण्यास मदत झाली.

३. या उपक्रमामुळे आपला निसर्ग नव्याने जाणून घेता आला.
४. सुपोषणासाठी या भाज्यामधील घटकद्रव्ये उपयुक्त ठरतात.हे समजण्यास उपयोग झाला.
५. उकडलेल्यानंतरही अंगभूत नैसर्गिक गुणधर्म कमी होत नाही
६. काही भाज्या घशात खवखवते त्यामुळे बनविण्याची विशीष्ट पद्धत समजली.
७. काही भाज्या थंड तर काही उष्ण असतात , खोकला सर्दी , ताप दम्यावर उपचारकारक असतात.
८. या भाज्यांमध्ये लोह खनिज यांचा भरपूर साठ असल्याने त्यांचा आस्वाद शाकाहारी ,मासाहारी अशा कोणत्याही जेवणासोबत घ्यायला हवा.
९. शहरी खाद्य संस्कृतीला न भूलता ,आपल्या अवती भोवती निसर्गाने मुक्त हस्ताने उधळण केलेल्यारानभाज्यांचा समावेश आपल्या खाद्यपदार्थात करून पोषण समृद्धता वाढविता येते. आरोग्याची जपणूक करून रोगप्रतिकार शक्ती वाढविता येते.

भाजीपाल्याचे एकच महत्व,स्वस्त मिळेल भरपूर सत्व



सांख्यिकीय विश्लेषण:-

अ.क्र.	सहभागी	सहभागी संख्या	लाभ
१	अंगणवाडी सेविका	२५	२५
२	अंगणवाडी मदतनीस	२३	२३
३	गरोदर	११२	११२
४	स्तनदा	१०४	१०४
५	किशोरी	९६	९६
६	६म.ते ६ वर्षाची बालके	९८०	९८०
७	एकूण	१३४०	१३४०

अंगणवाडी सेविका ,अंगणवाडी मदतनीस यांन प्रशिक्षित करून लाभार्थीपर्यंत माहिती पोहचविण्यात आली.

यशस्वीता:-

सृजनाचा आनंद काही औरच असतो:-

१. संधी सोडू नका ,भरपूर खा,केवळ पावसाळ्यात मिळतात या बहुगुणी रानभाज्या”हे समजण्यास या उपक्रमामुळे मदत झाली.
२. अंगणवाडी विषयी आकर्षण निर्माण होऊन अंगणवाडी केंद्र हे ज्ञान देण्याचे भांडार असल्याचे लाभार्थ्यांची खात्री झाली.
३. आरोग्यवर्धक ,शक्तिवर्धक,त्रीडोश्वर्धक रंभाज्यांचे अनेक फायदे आहे. यातल्या अनेक आपल्याला ओळखूच येत नाही,त्यामुळे त्या कश्या करायच्या आणि कशा खायच्या हेच माहित नसते.परंतु विविध पाककृती ,पोषण रांगोळी यामुळे सहजता आली. आहारात समावेश झाला.



४. पावसाळा सुरु झाला कि भाज्या उगवतात.त्या अत्यंत पोष्टिक सतात हे मनावर बिबविल्याने. निरीक्षण क्षमता वाढीस लागली.
५. लाभार्थी नवीन भाज्यांची माहिती देऊ लागले. Whata app group वर फोटो share करू लागले.
६. काही भाज्या खवखव करतात परंतु मुत्राण्याचे आजार दूर होतात.
उदा.शेवळ
७. तुरट चवीच्या भाज्या उष्ण असतात त्यमुळे वात आणि कफदोष कमी होतो.पोट साफ होऊन त्वचारोग होण्याचा धोका की असतो.
उदा.टाकळा,तरोटा
८. कडवट चवीची भाजी यकृतासाठी उपयुक्त असून पोट साफ होते, मुळव्याधीसारखे त्रासही कमी होतात.
उदा.करटोली.कटूले....
९. चिकट असणारी श्रावणात उग्विणारी भाजी माठ तांदुळजा,लाल माठ ,लोह आणि खनिजाने भरपूर
- १०.पावटा-वाल भिजत घालून कांब काढावेत ,पाने फुटली कि भाजी करावी .
- ११.लोहाचे प्रमाण भरपूर असणारी भाजी -अळू,धोपा.



१२. पावसाळ्यात मिळणारे मटाळू चुलीत भाजून खाल्ले जातात. यात A,B_५,B_६थायमिन, नायसिन, रीबोफ्लेबीन, कॅरोनाईट असून हे घटक कॅन्सर सारख्या आजाराला दूर ठेवतात.



१३. कुंजर - हे एक प्रकारचे तन आहे परंतु ती एक रानभाजी आहे.कोवळ्या पानाची भाजी छान उत्तम चवीची होते.



१४. सुरण - जमिनीत वाढणार कंद मुळव्याधीसारखे त्रासही कमी होतात देठाची भाजी छान होते.अनेक नैसर्गिक गुणांनी युक्त. त्यामुळे पावसाळ्याबरोबर येणारा हा रानमेवा चुकवू नका.

१४-आघाडा:-गौरी गणपतीला प्रिय असणारा रक्तवर्धक ,हाडे बळकट होण्यास उपयुक्त.



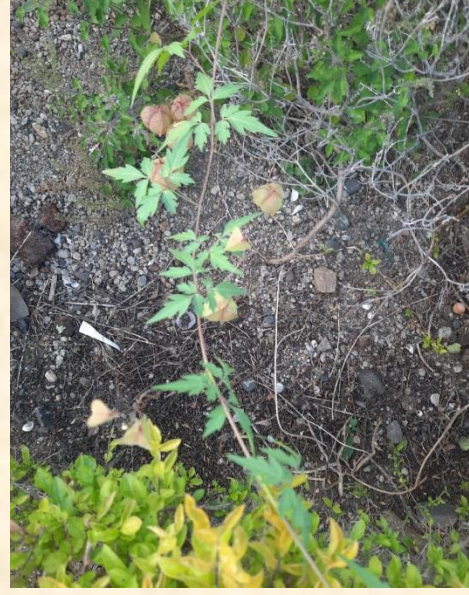
१५. भुईआवळा:-फायलेथीन नावाचा द्रव्य यात असल्याने कविळ सारख्या आजारात दुधातून देतात.लघवीचे प्रमाण वाढून दाह कमी होतो.लाघवी कमी होणे ,मुतखडा ,जंतू संसर्ग या विकारातही चांगला गुण येतो.



१६. पिंगळपान:-कोवळी पाने आरोग्यासाठी उपयुक्त आहेत.शरीरावर झालेली जखम असेल तर पानाचा उपयोग होतो. कोवळ्या पानाची भाजी केल्यास चविष्ट पोषण समृद्ध असते.



१७. याशिवाय घोळ,चिवड,अंबाडी,पाथरी,डोकेफोडी,कुड्याची फुले,जिवतीची फुले,फासाचे पान,गोपन/बोपली,चीलची भाजी. कुड्याच्या शेंगा,शेपू अशा जवळपासआर्वी परिसरात ३० रानभाज्या आम्हाला सापडल्या व त्याचा उपयोग करता आला.



१८. या उपक्रमाचा समावेश [राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२०] च्या कार्यशाळेत विदर्भातील शिफारशीमध्ये जिल्हा शिक्षण प्रशिक्षण संस्था वर्धा यांनी केला आहे.



मनोगत:-

माझ्या कार्यक्षेत्रात अंगणवाडीत तर आम्ही परसबागा तयार केलेल्या आहेतच परंतु जमेची बाजू हि आहे कि किशोरवयीन मुलीनी ,गरोदर,स्तनदा मातांनी आपल्या घरी उपलब्ध जागेत परसबागा फुलव केल्या आहेत. हे सर्व करताना माझ्या अंगणवाडीताई,मदतनीस ताई यांचा मोलाचा वाटा आहे त्यांनी सकारात्मकतेने स्वीकारल्यामुळे पोषणाची बाब अंगणवाडीसह कार्यक्षेत्रात रुजविता आली.कोणतीही गोष्ट त्यांना पटवून देणे व त्यांनी सकारात्मकतेने विचार करणे गरजेचे आहे,□□□□□□□□ अंगणवाडी,आकार ,पोषणवाटिका त्यापुढील पाऊल रानभाजीचे या सगळ्यात त्यांचा तनमनाने सहभाग असतो त्यांच्यामुळेच मला कोणतेही काम करणे सहज सोपे जाते,किंबहुना एवढेच नाहीतर मुलांमध्ये वैधानिक दृष्टीकोन रुजावा ,पर्यावरणाविषयी जागरूकता निर्माण व्हावी म्हणूनही या उपक्रमाकडे बघता येईल पोषणासोबत पूर्व शालेय शिक्षण देण्यासाठीही उपयोग करण्यात येतो हि जमेची व समाधानाची बाब आहे.

बालकांची मदत या कमी घेतल्यागेल्यामुळे संकारक्षम वयात स्वावलंबनाचे संस्कारमूल्य बळकट रुजविता येते.केवळ भाजीपाला लावून न थांबता दरवर्षी विविध पोषण वर्धक झाडांची लागवड व जोपासना करून पोषणातून समृद्धीकडे वाटचाल माझ्या अंगणवाडी भगिनी करीत आहेत.

सर्वांना उपयोगी पडावा,प्रेरणा मिळावी म्हणून.....

एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना आर्वी ,जिल्हा वर्धा.....

एक प्रामाणिक प्रयत्न!!!!!!

You tube:-search-lalita asatkar

लोकमत न्यूज नेटवर्क
देऊरवाडा/आर्वी : एकात्मिक बालविकास सेवा योजना आर्वी अंतर्गत पोषण अभियानाला सुरुवात करण्यात आली आहे. प्रकल्पांतर्गत ३०६ अंगणवाडी सेविका, मदतनीस, पाच पर्यवेक्षिका कार्यरत आहेत. १६ ऑगस्टपासून आरोग्य विभागाच्या मदतीने धडक मोहीम राबविण्यात येत आहे त्या माध्यमातून पाच वर्षांपर्यंतच्या बालकांमधून सॅम आणि मॅम बालके काढून त्यांना एनआरसी किंवा व्हीसीडीसीला भरती करणे सुरू झाले आहे.

पोषण अभियानामध्ये किशोरीवयीन मुली, गरोदर स्तनदा माता यांना कुपोषणमुक्त, अनिमिया

लोकमत न्यूज नेटवर्क
देऊरवाडा/आर्वी : एकात्मिक बालविकास सेवा योजना आर्वी अंतर्गत पोषण अभियानाला सुरुवात करण्यात आली आहे. प्रकल्पांतर्गत ३०६ अंगणवाडी सेविका, मदतनीस, पाच पर्यवेक्षिका कार्यरत आहेत. १६ ऑगस्टपासून आरोग्य विभागाच्या मदतीने धडक मोहीम राबविण्यात येत आहे त्या माध्यमातून पाच वर्षांपर्यंतच्या बालकांमधून सॅम आणि मॅम बालके काढून त्यांना एनआरसी किंवा व्हीसीडीसीला भरती करणे सुरू झाले आहे.

पोषण अभियानामध्ये किशोरीवयीन मुली, गरोदर स्तनदा माता यांना कुपोषणमुक्त, अनिमिया

लोकमत न्यूज नेटवर्क
देऊरवाडा/आर्वी : एकात्मिक बालविकास सेवा योजना आर्वी अंतर्गत पोषण अभियानाला सुरुवात करण्यात आली आहे. प्रकल्पांतर्गत ३०६ अंगणवाडी सेविका, मदतनीस, पाच पर्यवेक्षिका कार्यरत आहेत. १६ ऑगस्टपासून आरोग्य विभागाच्या मदतीने धडक मोहीम राबविण्यात येत आहे त्या माध्यमातून पाच वर्षांपर्यंतच्या बालकांमधून सॅम आणि मॅम बालके काढून त्यांना एनआरसी किंवा व्हीसीडीसीला भरती करणे सुरू झाले आहे.

पोषण अभियानामध्ये किशोरीवयीन मुली, गरोदर स्तनदा माता यांना कुपोषणमुक्त, अनिमिया

अधिकारी यांची उपस्थिती होती.

विविध संवाद कार्यक्रमाचा समारोप

देऊरवाडा/आर्वी : एकात्मिक बालविकास सेवा योजना प्रकल्प आर्वीअंतर्गत उत्सव सावित्रीचा, जागर स्त्री शिक्षणाच्या अंतर्गत विविध कार्यक्रम घेण्यात आले. "आम्ही चालवू हा, पुढे वारसा" या उपक्रमाद्वारे ० ते ६ वर्षांच्या बालकांच्या मातांपासून तर गरोदर, स्तनदा, किशोरीवयीन मुलीपर्यंत संवादसभेचे आयोजन करण्यात आले होते. प्रकल्पात कार्यरत ५ पर्यवेक्षिका, ३०६ सेविका मदतनीसच्या माध्यमातून ७२८३ बालकांच्या माता, ४८२ गरोदरमाता, ६२८ स्तनदामाता, ७२ नोंदणीच्या माता, ४५६४ किशोरी मुलींशी संवाद साधण्यात आला. तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. संगीता झोपाटे यांचा सत्कार करण्यात आला.

एकात्मिक बालविकास सेवा योजनेतर्फे अगोष्ट्या पद्धतीने जनजागृती

कोरोना प्रादुर्भाव काळातही पोषण पंधरवडा

लोकमत न्यूज नेटवर्क
देऊरवाडा/आर्वी : एकात्मिक बालविकास सेवा योजना, आर्वीच्यातर्फीने पोषण पंधरवडा अगोष्ट्या पद्धतीने साजरा करण्यात आला. कोरोनाकाळात नियमांचे उल्लंघन न करता प्रकल्पात कार्यरत पाच पर्यवेक्षिका, ३०६ अंगणवाडी सेविका, मदतनीस या रणरांगीच्या मदतीने तळगाळातील लोकांपर्यंत जाऊन समुदाय वर्तणूक बदलासाठी सकारात्मक प्रयत्न केले जात आहेत.

प्रकल्पामार्फत विविध दर्जेदार उपक्रम राबविण्यात येत आहेत. अंगणवाडी जोडो अभियानाच्या माध्यमातून सॅमिड परसबाग, बेबी केअर किट, एक हजार दिवस बाळाचे, माझी कन्या भाग्यश्री योजना, कच्युनिटी बेस इव्हेंट अंतर्गत समुदाय

लोकमत न्यूज नेटवर्क
देऊरवाडा/आर्वी : एकात्मिक बालविकास सेवा योजना आर्वी अंतर्गत पोषण अभियानाला सुरुवात करण्यात आली आहे. प्रकल्पांतर्गत ३०६ अंगणवाडी सेविका, मदतनीस, पाच पर्यवेक्षिका कार्यरत आहेत. १६ ऑगस्टपासून आरोग्य विभागाच्या मदतीने धडक मोहीम राबविण्यात येत आहे त्या माध्यमातून पाच वर्षांपर्यंतच्या बालकांमधून सॅम आणि मॅम बालके काढून त्यांना एनआरसी किंवा व्हीसीडीसीला भरती करणे सुरू झाले आहे.

पोषण अभियानामध्ये किशोरीवयीन मुली, गरोदर स्तनदा माता यांना कुपोषणमुक्त, अनिमिया

3/6/24

किशोरींच्या प्रश्नांना मिळालेत उत्तर

लोकमत न्यूज नेटवर्क
देऊरवाडा/आर्वी : एकात्मिक बालविकास सेवा योजना आर्वी, बालसंरक्षण, स्वराज मित्र अंतर्गत २८ ने रोजी जागतिक मासिक पाळी स्वच्छता दिन साजरा करण्यात आला. मागील वर्षीपासून कोरोनामुळे प्रत्यक्षात मुलींशी संवाद साधता येत नसल्यामुळे, स्वराज मित्र डॉ. बॅस यांनी तालुक्यातील किशोरींचा बालविकास प्रकल्प अधिकारी ललिता आसटकर यांच्याशी संवाद घडवून आणला. किशोरी संवाददरम्यान तालुक्यातील किशोरींनी दिलेले प्रश्न संवाद साधला, ललिता आसटकर यांनीही मुलींच्या प्रश्नात उद्भवणाऱ्या शंका, कुशंका, कुतूहलाचे समाधान केले.

किशोरीसोबत संवाद साधताना अनेक प्रश्न समोर आले. ग्रामीण

किशोरींशी संवाद साधताना ललिता आसटकर यांच्यासह महिला वर्ग.

भागातील किशोरींनी मासिक पाळी व्यवस्थापनाबाबत आपली मते परसहस्रपणे मांडली. सोबतच किशोरींनी त्यांना येणाऱ्या समस्याबाबत जिल्हाधिकारी यांना पत्र लिहून येणाऱ्या अडचणी अधोरेखित केल्याचे संवादातून सांगितले.

आत्मविश्वास, संवेदनशील विषयावर बोलण्याचे धारिष्ट बघून मनःस्थिती आनंद झाला असून, एक

पाऊल पुढे किशोरींच्या उजळ भवितव्याकडे, असे आशादायक चित्र निर्माण होत असल्याचे मत व्यक्त केले. आपल्या मनातील भीती बाजूला सारून मोन तोडायला हवे, निसर्गाने नैसर्गिकपणे सहज स्त्रीकारण होणाऱ्या त्रासाविषयी, समस्याविषयी मुलींना स्त्रियांना बोलण्यास जागृत करण्याची गरज व्यक्त केली.







गौरी, गणपती सणाच्या माध्यमातून दिला सामाजिक संदेश

एकात्मिक बाल विकास योजनेचा पोषण माह: समतोल आहारासाठी अनोखा उपक्रम

लोकमत न्यूज नेटवर्क
देऊरवाडा/आर्वी : एकात्मिक बाल विकास सेवा योजनेच्यावतीने संपूर्ण सप्टेंबर महिन्यात पोषण माह राबविण्यात येत आहे. जिल्ह्यामध्ये गौरीच्या सणाला विशेष महत्त्व आहे. अडीच दिवसांसाठी हा सण साजरा केला जातो. सोळा भाज्या, सोळा चटप्या, विविध पदार्थ यासाठी केले जातात. त्या माध्यमातून भाज्यांची व त्यांच्या गुणधर्माची ओळख होत असते. निग्रहाने एकेक भाजी गोळा केली जाते. पारंपरिक पद्धतीने भाज्या केल्या जातात. त्यातून सर्वसामान्यांना पोषणाचाच संदेश गौरी देत असते. सोबत झोला झोली असतात. त्यांनाही स्वतंत्र नैवेद्य असते. म्हणजेच बाळाना स्वतंत्र ताटात वाढायला हवे, आपली संस्कृती सणवाराच्या माध्यमातून विविध संदेश देत असते. महिला, बाल



पोषण आहार माह निमित्ताने जनजागृती करताना महिला व मुली.

विकास हा विभाग आहार, आरोग्य, पोषण शिक्षण यावर काम करीत असतो. आरोग्य चांगले राहण्यासाठी आहारात विविधता असणे फार गरजेचे आहे. ज्यामुळे विविध रंग भरले जातात. मोठे असो की छोटे, त्यांना या विविधतेमुळे रुचीपालट होऊन वेगवेगळ्या चवीचा आनंद घेता येतो. समतोल आहार म्हणजे असा आहार, ज्यातून प्रथिने, कार्बोहायड्रेट

स्निग्ध पदार्थ, जीवनसत्त्वे आणि हार ही सर्व पोषकतत्त्वे योग्य प्रमाणात मिळतात. समतोल आहारमुळे आपल्या शरीराला योग्य ती ऊर्जा आणि पोषकतत्त्वे मिळतात. त्यामुळे शारीरिक शक्ती, बौद्धिक प्रगल्भता, रोगप्रतिकारशक्ती वाढते आणि दीर्घायुष्य लाभते. पीथिक अन्नमुळे शरीरत नवीन पेशी निर्माण होतात, शरीराला निरनिराळ्या संस्थांची

कार्यक्षमता दिकून राहते. शरीराला उष्णता निर्माण होते, ऊर्जा तयार होते आणि शरीराची झीज भरून निघते. हा संदेश देखील हा सण देतो: त्यामुळे पोषणाच्याबाबत सकारात्मक जनजागृती करावी आणि आपल्या विवाहाचे काम या माध्यमातून लोकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी उत्तम संधी असल्याचे मत बालविकास प्रकल्प अधिकारी ललिता आसटकर यांनी व्यक्त केले. सुंदर सजावटीच्या माध्यमातून 'बेटी बचाव, बेटी पढाव' माझी कन्या भाग्यश्री' योजनेची माहिती, 'पशुवंत होण्यासाठी लसूण, रू, कुपोषण घालू, धूक सुपोषणाची संपन्न, व्यायाम आहाराची झड्ड' चे संत, असे फलक झळकविण्यात आले. या अभियानात सर्व सैदिका, मदनीस, पर्यवेक्षिका यांचा सहभाग होता.



