

सितम्बर-2020

महिला आरोग्य समिति

समिति के सदस्यों हेतु प्रशिक्षण पुस्तिका - 2



राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

प्रथम संस्करण
सितम्बर, 2020

परिकल्पना एवं निर्माण
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

डिजाइन एवं ले-आउट
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

मुद्रण
छत्तीसगढ़ संवाद

अध्याय	विषय	पृष्ठ संख्या
1.	डेंगू	1 - 5
2.	पीलिया	6 - 10
3.	कोरोना	11 - 14
4.	तंबाखू	15 - 16
5.	वायु प्रदूषण	17 - 20
6.	खाद्य सुरक्षा	21 - 33

1. डेंगू

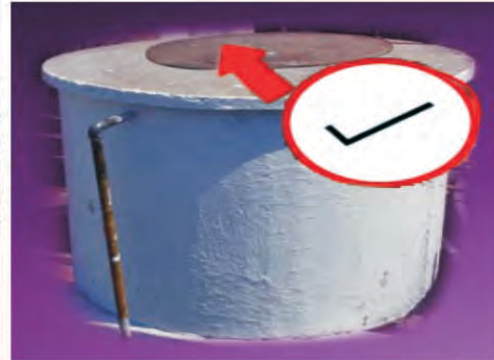
डेंगू क्या है ? डेंगू एक प्रकार का बुखार है, जो ऐडीस नामक मच्छर के काटने से फैलता है।

डेंगू से बचाव -

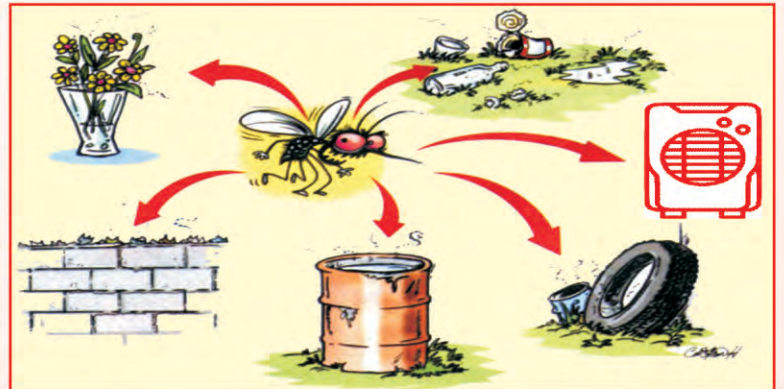
डेंगू फैलाने वाला मच्छर रूके हुए साफ पानी में पनपता है। कहीं आपके घर में या आस-पास पानी जमा तो नहीं है ?



- पानी से भरे हुए बर्तनों व टंकियां आदि को ढंक कर रखें। शौचालय में उपयोग के लिए रखे पानी की टंकी को जरूर ढंकें।



- कूलर, पानी की टंकी, पक्षियों के पीने का पानी, टूटे हुए बर्तन, फ्रीज के ट्रे, फूलदान, नारियल का खोल, जूता, बच्चों का खिलौना, डिस्पोजल, हेलमेट, टायर, मनी प्लांट की शीशी व गमला सामान को बाहर न छोड़ें। इनमें पानी जमा न होने दें।



- खटाल पर जमा पानी की समय पर जांच करें। खटाल पर जमा पानी समय-समय पर खाली करें।



- कूलर को खाली करके सुखा दें।

- सड़क / भवन निर्माण हेतु जमा पानी और (टंकी का) पानी में मिट्टी का तेल या जला हुआ तेल डालें।



- जब भी सोएं मच्छरदानी लगाकर सोएं।

- यह मच्छर दिन के समय काटता है। ऐसे कपड़े पहनें जो बदन को पूरी तरह ढंके।



डेंगू के लक्षण -

1. तेज बुखार के साथ सिर दर्द होना

2. मांस पेशियों तथा जोड़ों में दर्द होना

3. आंखों के पीछे दर्द होना, जो कि आंखों को घुमाने से बढ़ता है।

4. त्वचा पर चकते आना

5. भूख में कमी

6. गंभीर मामलों में नाक, मुंह, मसूड़ों से खून आना

7. जी मिचलाना और उल्टी होना

डेंगू मरीज क्या करें -

पानी ज्यादा पीएं

शरबत व पसिया ज्यादा पीएं

ओ.आर.एस. पीएं

भोजन बंद न करें

आराम करें, बीमार व्यक्ति मच्छरदानी में ही सोएं

डेंगू होने पर क्या करें -

- डेंगू के उपचार के लिए कोई खास दवा या वैक्सीन नहीं है। बुखार आने पर नजदीकी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र जाएं। अपनी मर्जी से दवा ना लें। पैरासिटामॉल की गोली ले सकते हैं परन्तु और दवाई खतरनाक हो सकते हैं।

मितानिन एवं महिला आरोग्य समिति की भूमिका -

- मितानिन के साथ महिला आरोग्य समिति मिलका बारिश का मौसम आने से पहले जून माह से बैठक करके समुदाय के लोगों के साथ डेंगू के बारे में पूरी चर्चा करें।
- परिवार भ्रमण कर डेंगू के बारे में बताएं व इल्ली की पहचान करना सीखाएं।
- साप्ताहिक सूखा दिवस के बारे में बताएं। सप्ताह में एक दिन सूखा दिवस के रूप में मनाएं जिसमें अपने घर का बर्तन खाली करें और उसे सूखाकर या पोंछकर उसमें पानी भरें।
- समिति द्वारा जला हुआ तेल खरीद कर गड्ढों में जहां पानी जमा है, जहां-जहां इल्ली मिल रहा है वहां इल्ली मारने के लिए तेल डालना है।
- कूलर, टंकी, गमला आदि का पानी जांच कर जमा पानी खाली करवाना।
- शौचालय का उपयोग के लिए जमा पानी के टंकी को जांच करना तथा ढंक कर रखवाना।
- डेंगू परिवार चेकलिस्ट को पारा के घरों में चस्पा करने में सहयोग करना।
- समिति के सभी सदस्यों को पारा के 15 से 20 घरों की निगरानी की जिम्मेदारी लेना।
- समिति के सदस्यों द्वारा सप्ताह में एक दिन घरों का भ्रमण करना तथा चेकलिस्ट की जांच करना कि परिवार वाले चेकलिस्ट भर रहे हैं कि नहीं।



डेंगू से बचाव चेकलिस्ट

मुखिया का नाम -

वार्ड नं. -

कुल सदस्य संख्या -

सप्ताह में एक बार करने वाले कार्य

दिनांक	चेक किये गये बर्तन/टंकी आदि की संख्या	कितने स्थानों में मच्छर की इल्ली मिली	घर में वर्तमान में बुखार के मरीज की संख्या	पानी की टंकी खाली करके साफ किया (✓/✗)	फ्रिज के पीछे (ट्रे) का पानी साफ किया (✓/✗)	पानी ढंक कर रखा गया (✓/✗)	मच्छरदाजी लगाई गई (✓/✗)	ओडोमोस/तेल लगाया गया (✓/✗)	कचरा इस्टबीन में डाला (✓/✗)	कूलर का पानी बदला/खाली किया (✓/✗)	छत की सफाई की (✓/✗)	मितानिन/महिला आरोग्य समिति के सदस्य द्वारा भेंट

2. पीलिया

क्या होता है -

- लिवर के संक्रमण को हेपेटाइटिस कहते हैं। यह विषाणु (वायरस) से होता है। यह पीलिया के रूप में दिखाई देता है। यह शरीर में खून की कमी की वजह से होता है।

रोग कैसे फैलता है -

- पीलिया (हेपेटाइटिस-ए व ई) के वायरस रोगी के मल में होते हैं। ये वायरस पीलिया रोगी के मल से, जल में आ जाते हैं। ऐसा दूषित जल पीने से पीलिया फैलता है। भोजन में मक्खियों द्वारा भी यह बीमारी फैलती है।



लक्षण -



ऊपर दिये लक्षण यदि किसी मरीज में दिखाई दें तो पुष्टि करने के लिए उन्हें अस्पताल/डॉक्टर के पास भेजना चाहिए

सबसे ज्यादा खतरा किसको होता है -



गर्भवती और छोटे बच्चों को



इलाज -

साधारणतः पीलिया मरीजों को किसी दवा या अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत नहीं होती है। सावधानी बरतने से लिवर धीरे-धीरे ठीक हो जाता है। इसमें निम्नलिखित सावधानियां बरतनी होती हैं—

- तेल वाली चीजें नहीं खाना चाहिए। पीलिया के समय लिवर कमजोर हो जाता है। ऐसे में तेल वाली चीजें खाने से लिवर पर अधिक बोझ और बुरा असर पड़ सकता है। शरीर में पानी की कमी न होने दें।



ज्यादा तरल पदार्थ,
ज्यादा पानी, शरबत
पीना चाहिए।



आराम करना चाहिए व धूप से बचें

मुलायम चीजें खाना
चाहिए जैसे खिचड़ी



डॉक्टर से जांच कराते रहना चाहिए

पीलिया में राहत पाने के लिए कुछ घरेलू उपचार कर सकते हैं -

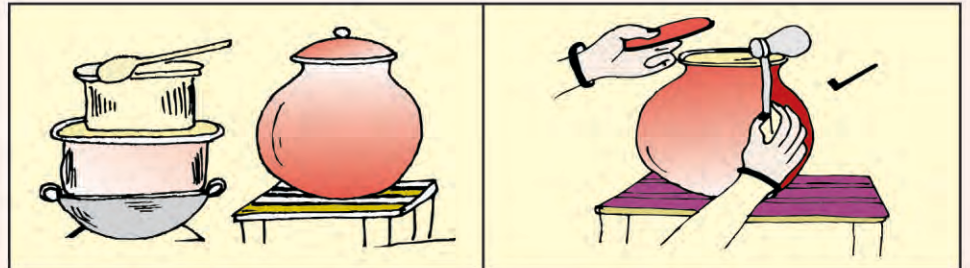
- गन्ने का रस
- दही खाएं
- नीम की पत्ती का सेवन (प्रतिदिन 1-1 चम्मच सुबह शाम)
- अरंडी के पत्तों का रस को 3-4 चम्मच सुबह खाली पेट मरीज को पिलाएं।
- टमाटर का सूप पीने से लाभ, सूप में नमक व काली मिर्च का उपयोग किया जा सकता है।
- पपीता, अनानास, नारियल पानी और रसदार फलों का सेवन करें।
- मूली के हरे पत्ते को उबाल कर रस निकाल लें, दिन में 2 बार पिलाएं।

बचाव -

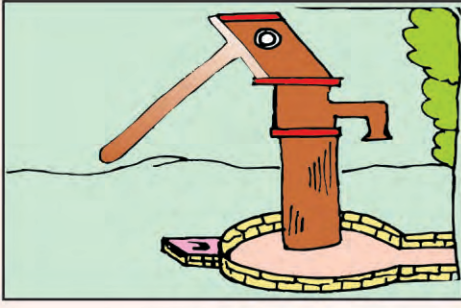
शौच के बाद, खाना बनाने से पहले, खाना खाने, खाना खिलाने से पहले हाथ साबुन से धोना चाहिए।



पानी उबालकर
पीना चाहिए

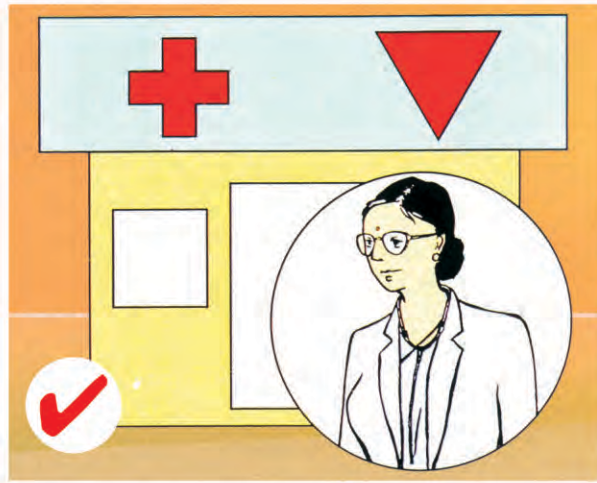


भोजन और पानी को ढक कर रखना चाहिए



हैण्डपंप के आस-पास
शौच नहीं करना चाहिए

अल्कोहल
(शराब का सेवन न करें)



पीलिया होने पर झाड़फूंक की बजाय डॉक्टरी जांच कराना चाहिए

महिला आरोग्य समिति की भूमिका -

- ◆ पानी उबाल कर पीने की सलाह देना ।
- ◆ पेयजल स्थल की सफाई पर ध्यान देना ।
- ◆ हैंडपंप व नल के पास कपड़ा व बर्तन न धोने की सलाह का बोर्ड लगवाना ।
- ◆ बीमारी के बारे में लोगों को जागरूक करना ।
- ◆ जल प्रदाय स्थल का निरीक्षण करें ।



- ◆ गर्भवती एवं छोटे बच्चों के घर परिवार भ्रमण कर पीलिया से बचाव की जानकारी देना
- ◆ पेयजल की जांच करना, दूषित पाये जाने पर कार्यवाही हेतु कार्ययोजना बनाना ।
- ◆ दूषित पेयजल की जानकारी पार्षद को देना तथा पेयजल स्रोत को ठीक करवाना । पार्षद से सहयोग न मिलने पर नगर पालिका / निगम में बात करना तथा पत्र लिखना ।
- ◆ ब्लीचिंग पावडर व दवाई के माध्यम से पानी टंकी साफ करवाना ।
- ◆ घर-घर क्लोरीन टेबलेट बाटने में सहयोग करना ।
- ◆ स्वच्छता अभियान चलाना ।
- ◆ पीलिया की शिकायत मिलने पर मितानिन के सहयोग से शिविर लगवाना ।
- ◆ मितानिन की सहयोग से मरीज को अस्पताल में इलाज करवाना ।

3. कोरोना

मितानिन एवं महिला आरोग्य समिति के लिए जरूरी जानकारी

कोरोना वायरस कैसे फैलता है -

यह बीमारी कोरोना के संक्रमित मरीज से सीधे संपर्क में आने पर होती है। किसी व्यक्ति जिसको कोरोना बीमारी हो चुका है, के खांसने/छींकने से कण किसी वस्तु पर आ जाते हैं जैसे कि टेबल, हैंडल आदि, उसको अन्य व्यक्ति छूता है, तो उसके हाथ में कीटाणु आ जाते हैं। जब वह व्यक्ति ऐसे हाथ से अपने मुंह को छूता है तो उसके शरीर में कीटाणु आ जाते हैं और फेफड़े में जाकर बीमार कर सकते हैं।



कोरोना वायरस बुखार के लक्षण -



उपरोक्त लक्षण दिखने पर 24 घंटे के अंदर नजदीकी अस्पताल में जाकर जांच कराएं। देरी करने से समस्या बढ़ सकती है और जान को खतरा हो सकता है।



संक्रमण से बचाव के लिए क्या करें -

छींकते एवं खांसते समय मुंह को रूमाल/कपड़े से जरूर ढकें। रूमाल को नियमित धो कर उपयोग करें।



नियमित रूप से दिन में कई बार हाथों को साबुन से धोएं।

हाथ मिलाना, गले लगाना आदि से बचें।



बिना हाथ धोए अपनी आंख, मुंह एवं नाक को न छुएं।

अन्य लोगों से कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाए रखें।



कोरोना से अपनी जान बचाइये, लक्षण दिखे तो तुरंत जांच कराइये



सर्दी-खांसी, बुखार, गला दुखना, सांस में तकलीफ कोरोना के लक्षण हो सकते हैं।



उपरोक्त लक्षण दिखने पर 24 घंटे के अंदर नजदीकी अस्पताल में जाकर जांच कराएं। देरी करने से समस्या बढ़ सकती है और जान को खतरा हो सकता है।



कोरोना जांच विलंब से कराने में नुकसान -

संक्रमित व्यक्ति अपनी कोरोना जांच विलंब से कराता है तो वह गंभीर स्थिति में पहुंच सकता है तथा अपने आस-पास के बहुत सारे लोगों को संक्रमित कर चुका होता है। यही कारण है कोरोना संक्रमित मरीजों की संख्या में बढ़ोतरी हो रही है। संक्रमित व्यक्ति अपनी जांच समय पर नहीं करवा रहे हैं।

कोरोना जांच शीघ्र कराने से फायदे -

संक्रमित व्यक्ति अपनी कोरोना जांच जल्दी करवा लेते हैं तो वह अपने साथ-साथ अपने परिवार तथा संपर्क में आने वाले लोगों को सुरक्षित रख सकते हैं। मरीज ठीक हो जाते हैं और गंभीर स्थिति में जाने से बच सकते हैं।

कोरोना से बचाव में महिला आरोग्य समिति की भूमिका -

कोरोना बीमारी से समुदाय तभी सुरक्षित हो सकता है जब पूरी सावधानी बरते। जब इस बीमारी ने हमारे प्रदेश में पांव रखा तो पूरा जन समुदाय डरा हुआ था और सुरक्षा के सभी नियमों का पालन कर रहे थे। अभी वर्तमान स्थिति को देखें तो जन समुदाय किसी भी नियम का पालन नहीं कर रहे हैं। ना ही हाथ धो रहे हैं, ना सामाजिक दूरी बना रहे हैं और ना ही मास्क का उपयोग कर रहे हैं। यही कारण है कि कोरोना इतने सारे लोगों को संक्रमित करने जा रहा है।

समुदाय की जागरूकता ही कोरोना से बचाव है। इसमें महिला आरोग्य समिति की महत्वपूर्ण भूमिका है –

- समिति के प्रत्येक सदस्य अपने आस-पास के 10–20 घरों की जिम्मेदारी ले तथा परिवार भ्रमण कर कोरोना से बचाव के तरीके को फिर से बनावें।
- परिवारों में भ्रमण कर निगरानी करना कि परिवार बचाव के पालन कर रहे हैं कि नहीं।
- परिवार के किसी सदस्य में लक्षण दिखई दे रहा है तो जांच कराने की सलाह दें।
- कोरोना पर दिवाल लेखन करवायें।
- पारे में छोटे बच्चे, गर्भवती महिला, बुजुर्गों व लंबी बीमारी जैसे—बी.पी., शुगर, किडनी की समस्या, कैंसर आदि लोगों की निगरानी करना तथा कोई समस्या होने पर अस्पताल भेजना।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें टोल फ्री टेलीफोन नम्बर 104

4. तंबाखू

परिचय -

भारत में तंबाखू के सेवन से प्रतिवर्ष 8–9 लाख लोग मरते हैं। तंबाखू का उपयोग भारत में विभिन्न रूप में किया जाता है जैसे कि गुटखा, खैनी, गुडाखु, सिगरेट, बीड़ी, हुक्का, तंबाखू वाला पान मसाला, तंबाखू वाला पान, तपकीर आदि। तंबाखू में 4,000 से अधिक हानिकारक एवं जहरीले रसायन होते हैं।

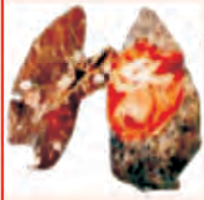
तंबाखू से खतरे -

- तंबाखू बी.पी., हार्टअटैक और लकवा जैसी गंभीर बीमारी बढ़ाता है।
- गुटखा, खैनी तथा चबाने वाले तंबाखू के अन्य रूपों से मुंह, गले तथा पेट का कैंसर होता है। सिगरेट, बीड़ी आदि के धुएं से फेफड़ों के रोग और कैंसर हो सकता है।
- गर्भवती महिला द्वारा तंबाखू का सेवन करने से मृत बच्चे का जन्म हो सकता है।
- तंबाखू के प्रयोग से नपुंसकता तथा प्रजनन क्षमता में कमी हो सकती है।
- धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों के परिवार में छोटे बच्चे सांस संबंधी रोगों तथा कान के रोगों का शिकार बन सकते हैं।
- जल्दी बुढ़ापा आने लगता है।

जवान लोग कई बार अपने आस-पास तंबाखू का सेवन कर रहे लोगों को देखकर तंबाखू की तरफ आकर्षित होते हैं। कई बार वे एक प्रयोग की तरह इसे करके देखना चाहते हैं। उन्हें लगता है कि तंबाखू का सेवन करने से उन्हें मजा आयेगा या उनके साथी खुश होंगे। कुछ लोग सोचते हैं कि तंबाखू का नशा आराम करने या चिंता दूर करने में अच्छा रहता है। पर यह सब सोच गलत है।



धूमपान जानलेवा होता है धूमपान जानलेवा होता है



तंबाखू से
कैंसर
होता है



तंबाखू से
कैंसर
होता है



तंबाखू के उपयोग से किसी को कोई फायदा नहीं होता। तंबाखू से तो सबकी सेहत पर बहुत ही बुरा असर पड़ता है। इससे शरीर कमजोर होता है, बीमारी बढ़ती है। इसलिए इससे चिंता और तनाव बढ़ तो जरूर सकता है लेकिन कम नहीं होता। गुड़ाखू के बुरे असर को भी समझना जरूरी है। गुड़ाखू भी तंबाखू का रूप है जो कि बीमारी पैदा करता है। गर्भवती महिला गुड़ाखू करती है तो उनके पेट में पल रहे बच्चे की सेहत पर बुरा असर पड़ता है। आजकल बहुत से बच्चे गुटखा या खैनी खाना सीख रहे हैं। सरकार ने तो इस पर रोक लगाई हुई है पर कई जगह बच्चे आज भी इसका सेवन कर रहे हैं। तंबाखू खाने से बहुत ज्यादा लोगों को मुंह का कैंसर हो रहा है। जो बच्चा या जवान तंबाखू का सेवन करता है, उसके पूरे जीवन और परिवार पर इसका बुरा असर पड़ता है। पर बहुत से लोग तंबाखू के खतरे को नहीं जानते हैं।

महिला आरोग्य समिति की भूमिका -

- ◆ समिति को अपने पारा में तंबाखू का सेवन रोकने के लिए महिला आरोग्य समिति की बैठक और जब भी अवसर मिले समझाना चाहिए। खास तौर पर गुड़ाखू पर महिलाओं से भी बात करें।
- ◆ स्कूल जाने की उम्र के बच्चे गुटखा, खैनी आदि से दूर रहें, इसके लिए महिला आरोग्य समिति में ज्यादा से ज्यादा लोगों की सहमति बनाकर कार्ययोजना बनानी चाहिए। इसके लिए स्कूल में जाकर बच्चों को समझाना भी चाहिए। बाल सहयोगी से तंबाखू पर विशेष चर्चा करें।
- ◆ हर साल तंबाखू के विरोध में रैली निकालकर, दीवार लेखन करवाकर, नारा और नाटक आदि के माध्यम से तंबाखू/गुड़ाखू रोकने का अभियान चलाना चाहिए।
- ◆ स्कूल के आसपास या गांव में गुटखा आदि बिक्री न हो, इसके लिए मिलकर कोशिश करें।

5. वायु प्रदूषण

परिचय -

हम सभी जानते हैं कि वायु हमारे जीवन में कितना महत्व है। हम भोजन के बिना तो कुछ दिन जीवित रह सकते हैं, परन्तु वायु के बिना एक पल भी जीवित नहीं रह सकते। वायु हमारे लिए एक बहुमूल्य उपहार है। वायु कई गैसों का मिश्रण है। जिसमें नाइट्रोजन, आक्सीजन, कार्बन-डाइ आक्साइड तथा अन्य गैस है। जब हम सांस लेते हैं तो अक्सीजन के साथ-साथ कुछ अन्य गैस और पदार्थ हमारे श्वसन तंत्र में प्रवेश करते हैं।

वायु प्रदूषण क्या है -

जब हवा में बहुत से खतरनाक पदार्थों जैसे गैस कण (धूल) और जैविक अणु की मात्रा काफी ज्यादा हो जाती है। जिससे मनुष्य एवं समस्त जीवित प्राणियों जैसे जीव-जन्तु, पेड़-पौधे आदि प्रकृति एवं पर्यावरण को नुकसान पहुंचाती है। तो इसे वायु प्रदूषण कहते हैं।

वायु प्रदूषण कैसे होता है -

1. घर के अंदर होने वाले वायु प्रदूषण

- घरों में जलने वाली कोयले, लकड़ी, कंड़े द्वारा उत्पन्न धुंआ से बहुत अधिक प्रदूषण होता है।
- मच्छर को भगाने के लिए उपयोग में लाये जा रहे मच्छर अगरबत्ती का धुंआ, गुडनाइट, आलआउट, पूजापाठ की अगरबत्ती से।



- विलासित की वस्तुएं जैसे—एयरकंडिसनर, रेफ्रीजेरेटर आदि भी वायु प्रदूषण को लगातार बढ़ावा दे रही है।

2. घर के बाहर होने वाले वायु प्रदूषण

- शहरों को असीमित विस्तार, बढ़ता औद्योगिककरण, परिवहन के साधनों से लगातार वृद्धि।



- कारखानों से निकलने वाली जहरीली गैस, धुंआ, जहरीले गंदे पानी, जहरीला कचरा।

- पटाखों से।

- मोटर वाहन, यातायात के साधनों के इंजन से निकलने वाली जहरीला धुंआ।



- कुड़ा-कचरा के ढेर पर आग लगाने से उत्पन्न गैस।

- अस्पतालों से निकलने वाले दवाई युक्त कचरा को जलाने से उत्पन्न जहरीले गैस, धुंआ।

वायु प्रदूषण के परिणाम व प्रभाव -

वायु प्रदूषण का मनुष्य के स्वास्थ्य एवं जीव जंतुओं तथा पेड़ पौधे व कृषि पर क्या दुष्प्रभाव पड़ता है इसको देखते हैं -

- गर्भवती महिला के होने वाले बच्चे में विकलांगता हो सकती है।
- गर्भावस्था में गर्भपात का खतरा अधिक हो जाता है।
- बच्चे में मानसिक रोगी एवं विकलांग पैदा होना।
- आंख, नाक, गले में जलन, चर्म रोग, टी.बी., दमा, फेफड़े का रोग, कैंसर, हृदय रोग, खांसी।

- जानवरों में खतरनाक बीमारी ।
- पेड़ पौधों में बीमारी (सूख जाना) फल ना लगना ।
- वायु प्रदूषण का असर मौसम पर भी अधिक पड़ा है । जैसे कभी बहुत बारिश होना तो कभी सूखा पड़ना ।

वायु प्रदूषण से कैसे बचा जा सकता है -

- घरों में धुंआ रहित इंधनों / धुंआ रहित चूल्हा का उपयोग ।
- मच्छरदानी का उपयोग ।
- पटाखों का उपयोग नहीं ।
- सिगरेट पर पाबंदी ।
- पेट्रोल एवं डिजल से चलित यातायात के साधनों के बिजली व सोलर से चलने वाली गाड़ी का उपयोग ।
- पेड़ों की कटाई पर रोक ।
- वृक्षारोपण करना ।
- सभी प्रदूषण पैदा करने वाले कारखानों द्वारा वायु शुद्धिकरण यंत्र अवश्य लगा हो ।
- उद्योगों की चिमनियों की ऊंचाई पर्याप्त हो ।
- सीसा रहित पेट्रोल का उपयोग होना ।
- अस्पतालों से निकलने वाले कचरा आदि को न जलाये ।
- मच्छर भगाने के लिए अगरबत्ती के स्थान पर मच्छरदानी का उपयोग करना चाहिए ।



अतः हम सबको मिलकर इस धरती पर प्रलयकारी परिस्थिति पैदा होने होने की आशंका को टालने के लिए निरंतर संघर्ष करना होगा। वायु प्रदूषण से उत्पन्न समस्याओं को हम भले ही रोक तो नहीं सकते परन्तु कुछ हद तक समुदाय की सहभागिता से कम किया जा सकता है।

महिला आरोग्य समिति की भूमिका -

- ◆ पारे में वायु प्रदूषण और इससे होने वाली बीमारी पर चर्चा करना।
- ◆ स्वयं अपने घरों में धुंआ रहित इंधन का उपयो करना।
- ◆ गर्भवती महिलाओं को जहरीले गैस व धुंआ से बचने का सलाह देना।
- ◆ वाहनों में सीसा रहित पेट्रोल पर लोगों में जागरूकता लाना।
- ◆ वृक्षारोपण करना व करवाना।
- ◆ समिति के माध्यम से दिवाल लेखन करवाना।
- ◆ नुक्कड़ नाटक, रैली निकलवाकर वायु प्रदूषण पर अभियान में सहभागिता कर जागरूकता लाना।

6. खाद्य सुरक्षा

मध्याह्न भोजन और आंगनवाड़ी के भोजन की गुणवत्ता में सुधार और अंडा व फल खिलाया जाना

वर्ष 2019 से छत्तीसगढ़ राज्य में मध्याह्न भोजन में सप्ताह में 2 दिन अंडा देने का प्रावधान किया गया है। इससे पहले 2005 में भी मध्याह्न भोजन में अंडा खिलाने के निर्देश छत्तीसगढ़ सरकार द्वारा लागू किये गये थे। किन्तु धीरे-धीरे स्कूल में अंडा मिलना कम होते गया। जहां भारत के 15 से अधिक राज्य मध्याह्न भोजन में अंडा प्रदाय कर रहे हैं, वहीं छत्तीसगढ़ के बच्चे वंचित हो रहे थे। इसके कारण बच्चों को सही मापदंड अनुसार प्रोटीन नहीं मिल पा रहा था। इस कमी को दूर करने के लिए शिक्षा विभाग ने जनवरी 2019 में फिर से अंडा खिलाने के लिए निर्देश सभी जिलों को जारी किए हैं। जमीनी स्तर पर इसका क्रियान्वयन मजबूत करने की जरूरत है।



स्कूल के अलावा आंगनवाड़ी में भी बच्चों को अंडा या दूध देने के बहुत लाभ हैं। हमारे पड़ोसी राज्य उड़ीसा में तो आंगनवाड़ी में 3-6 साल के बच्चों को सप्ताह में 5 दिन अंडा खिलाया जाता है। वहां 3 साल से छोटे बच्चों को भी टी.एच.आर. में साप्ताहिक 3 अंडा दिया जा रहा है। अंडा में प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है। इससे बच्चों के कुपोषण को कम किया जा सकता है। हमारे राज्य में भी जल्दी ही ऐसा प्रावधान होने की आशा है। कई जिलों जैसे कि – दंतेवाड़ा, कवर्धा, सरगुजा, में इसकी कुछ शुरुवात हो चुकी है।

जिस स्कूल में अंडा दिया जाना है वहां शाकाहारी बच्चों के लिए अलग से पौष्टिक चीजें देने के प्रावधान किये गये हैं। वहां केला जैसे फल या दूध आदि की व्यवस्था की जा सकती है। सबकी भावनाओं व खाने की आदतों को ध्यान में रखकर व परस्पर



सम्मान के साथ व्यवस्था किये जाने का नियम है। जिन्हें अंडा खाना है उन्हें अंडा मिलना चाहिए। और जो नहीं खाते उन पर कोई दबाव नहीं होना चाहिए। इसी प्रकार जो खाना चाहते हैं उन्हें भी इससे वंचित नहीं किया जाना चाहिए।

मध्याह्न भोजन

शासन द्वारा मध्याह्न भोजन के लिए राशि का प्रावधान किया गया है -

- मध्याह्न भोजन के लिए शासन द्वारा पांचवी कक्षा तक के हर बच्चे के लिए प्रतिदिन 5.02 रु. के हिसाब से पैसा दिया जाता है। छठवीं से आठवीं कक्षा के हर बच्चे के लिए प्रतिदिन 6.81 रु. के हिसाब से पैसा दिया जाता है। इस पैसे में अंडा, दाल, सब्जी और तेल मसाले व लकड़ी का खर्च करना होता है। यह पैसा सप्ताह में दो दिन अंडा देने के लिए पर्याप्त होता है। इस राशि के अतिरिक्त सरकार मध्याह्न भोजन के लिए पूरा चावल मुफ्त देती है। साथ में पकाने के लिए सहायिका का मानदेय अलग से दिया जाता है।
- सप्ताह में कम से कम दो बार अंडा (यदि बच्चों के माता-पिता चाहे तो) या शाकाहारी के लिए केला / दूध।
- हर रोज दाल, भात, सब्जी, आचार, पापड़।
- पांचवी कक्षा तक के हर बच्चे के लिए रोज 100 ग्राम चावल, 20 ग्राम दाल व 50 ग्राम सब्जी को पकाया जाना चाहिए।

- छठवीं से आठवीं कक्षा के हर बच्चे के लिए रोज 150 ग्राम चावल, 30 ग्राम दाल व 50 ग्राम सब्जी को पकाया जाना चाहिए।
- महिला स्वयं सहायता समूहों को मध्यान्ह भोजन पकाने की जिम्मेदारी दी गई है। मध्यान्ह भोजन की निरंतरता व गुणवत्ता की निगरानी करने की जिम्मेदारी पंचायत और शिक्षकों को सौंपी गई है। इसके अलावा ग्राम स्वास्थ्य समिति अथवा माताएं भी निगरानी कर सकती हैं।

मध्यान्ह भोजन में क्या समस्याएं देखने में आती है ?

- बहुत से स्कूलों में बच्चों को सप्ताह में दो दिन अंडा खिलाने के नियम का पालन नहीं हो रहा है। इसलिए संचालन करने वाले समूह आदि को भी शासकीय आदेशों की जानकारी होना जरूरी है।
- मध्यान्ह भोजन का संचालन करने वाले स्वयं सहायता समूह को पैसा मिलने में देरी होना। इसलिए इन समूहों को राशि का भुगतान समय पर होना जरूरी है।
- सब्जी, दाल, अचार, पापड़ नहीं मिलने के कारण भोजन की गुणवत्ता में कमी।

मध्यान्ह भोजन में समुदाय कैसे और सुधार ला सकता है -

- समुदाय द्वारा मध्यान्ह भोजन की निगरानी की जानी चाहिए। शिक्षकों की हाजरी समुदाय द्वारा भी रखी जानी चाहिए ताकि जो शिक्षक नियमित रूप से स्कूल नहीं खोलते हैं, ऐसी स्थिति में ग्राम सभा, पंचायत, विकासखण्ड व जिला स्तर पर क्रमवार सूचना दी जा सकती है।
- राज्य शासन के निर्देश अनुसार अंडा मिले, इसके लिए प्रयास करना।
- समुदाय द्वारा निगरानी में मध्यान्ह भोजन की निरंतरता व गुणवत्ता पर ध्यान देना चाहिए। महिलाओं को स्कूल में जाकर दिए जा रहे मध्यान्ह भोजन को चेक करना चाहिए कि उसमें मेनू अनुसार भोजन दिया जा रहा है कि नहीं, दाल, सब्जी की मात्रा सही है कि नहीं, अण्डा दे रहे हैं कि नहीं, भोजन साफ-सुथरा है कि नहीं आदि। जिस सामग्री से भोजन

बनाया जा रहा है जैसे कि चावल, दाल, सब्जी आदि उसकी भी जांच महिलाओं को करनी चाहिए। कमी होने पर संचालन करने वाले समूह से बात जरूर करनी चाहिए। यदि इससे सुधार नहीं होता तो ब्लॉक एवं जिला स्तर पर सूचना की जानी चाहिए।

- समुदाय / महिला आरोग्य समिति को इस सूखा राशन वितरण में सहयोग प्रदान करना चाहिए। शासन से जैसे ही पत्र जारी होता है उसके बाद समिति की जिम्मेदारी है कि बच्चों के पालकों को इसकी जानकारी दे तथा तय दिनों में स्कूल में जाकर सूखा राशन वितरण की निगरानी करें। सूखा राशन की गुणवत्ता की भी निगरानी करें।

◆ नोवेल कोरोना वायरस के संक्रमण की रोकथाम व नियंत्रण के लिए सभी शालाओं में अवकाश घोषित किया गया है। शासन के द्वारा समय-समय पर मध्याह्न भोजन में सूखा राशन वितरण किये जाने की संबंध में पत्र जारी किये हैं। दिनांक 20/09/2020 को लोक शिक्षण संचालनालय द्वारा सूखा राशन वितरण के संबंध में आदेश जारी हुआ है जिसमें निर्धारित खाद्य सामग्री एवं उसकी मात्रा है—

खाद्य सामग्री	प्राथमिक		अपर प्राथमिक	
	प्रति छात्र प्रति दिवस मात्रा ग्राम में	63 दिनों हेतु प्रति छात्र मात्रा ग्राम में	प्रति छात्र प्रति दिवस मात्रा ग्राम में	63 दिनों हेतु प्रति छात्र मात्रा ग्राम में
चावल	100	6,300	150	9,450
दाल	20	1,260	30	1,890
आचार	7,93	500	11,90	750
सोया बड़ी	10	630	15	945
तेल	5	315	7,94	500
नमक	635	400	9,52	600
योग		9,405		14,135

आंगनवाड़ी कार्यक्रम

आंगनवाड़ी के तहत सभी हितग्राहियों के प्रावधान -

हितग्राही का विवरण	प्रदाय की जाने वाली सामग्री की मात्रा/विवरण	दर
गर्भवती के लिए		
● आकर्षक थाली का मेनू	महतारी जतन योजना अंतर्गत आकर्षक थाली, जिसमें 2 रोटी, 2 सब्जी, दाल, चावल, अचार, पापड़, सलाद, गुड़ शामिल होगा।	9 रु. 50 पैसे
● सूखा राशन (टी.एच.आर.)	रेडी टू इट मात्रा प्रतिदिन 75 ग्राम। 1 पैकेट 450 ग्राम का सप्ताह में 6 दिन के लिए होगा।	3 रु. 75 पैसे
शिशुवती के लिए		
● टेक होम राशन	रेडी टू इट मात्रा प्रतिदिन 150 ग्राम। 1 पैकेट 900 ग्राम का सप्ताह में 6 दिन के लिए होगा।	7 रु. 50 पैसे
6 माह से 3 वर्ष के बच्चों के लिए		
● सामान्य एवं मध्यम कुपोषित बच्चों को टेक होम राशन	रेडी टू इट मात्रा प्रतिदिन 125 ग्राम। 1 पैकेट 750 ग्राम का सप्ताह में 6 दिन के लिए होगा।	6 रु. 25 पैसे
3 से 6 वर्ष के बच्चों के लिए		
● 3 वर्ष से 6 वर्ष के सामान्य एवं मध्यम कुपोषित बच्चे एवं गंभीर कुपोषित बच्चों को नाश्ता	नाश्ता—50 ग्राम प्रतिदिन जिसमें एक दिन पोहा व एक दिन 50 ग्राम रेडी टू इट का हलवा	2 रु. 50 पैसे
● 3 वर्ष से 6 वर्ष के सामान्य एवं मध्यम कुपोषित बच्चे एवं गंभीर कुपोषित बच्चों को ताजा गर्म भोजन	आकर्षक थाली, जिसमें 2 छोटी रोटी, 2 सब्जी, दाल, चावल, आचार, पापड़, सलाद, गुड़ शामिल होगा	5 रु. 50 पैसे

इसमें क्या-क्या समस्याएं देखने को मिलती है ?

- गर्भवती को दिये जाने वाले भोजन की गुणवत्ता में कमी देखने को मिलती है ।
- रेडी टू ईट बच्चों में पोषण की कमी को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं रहता । इसलिए टी.एच.आर. में अंडा, तेल, मूंगफली व दाल जैसे पदार्थ जोड़े जाने की जरूरत है ।
- कुछ जगह पर कुछ हफ्ता रेडी टू ईट नहीं मिल पाता है ।
- बच्चों के लिए दी जाने वाली टी.एच.आर. को कई बार पूरा परिवार रोटी बनाकर खा लेता है, इसलिए सामग्री को बच्चों को खिलाने की सलाह इसका महत्व समझाते हुए दी जानी चाहिए ।
- आंगनवाड़ी में गरम पके भोजन की गुणवत्ता में भी सुधार की जरूरत है । इसमें सप्ताह में 3 से 5 दिन अंडा और रोज दाल और सब्जी दोनों मिलना चाहिए ।

आंगनवाड़ी कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य 3 से 6 वर्ष के बच्चों को आरंभिक शिक्षा देना है । इस शिक्षा का उद्देश्य छोटे बच्चों के मानसिक विकास को बढ़ावा देना और उन्हें स्कूल जाने के लिए तैयार करना है । स्कूल में अक्षर ज्ञान व विषयों की जानकारी व समझ पर बल दिया जाता है, जबकि आंगनवाड़ी में गीत, कहानी, खेल व अन्य गतिविधियों द्वारा बच्चों के दिमाग को विकसित करने का प्रयास किया जाता है । कई बार बच्चों के माता-पिता इस तरह की गीत, कहानी, खेल पर आधारित शिक्षा को नहीं समझ पाते हैं और स्कूल जैसी अक्षर ज्ञान पर आधारित शिक्षा की मांग करते हैं ।



- ◆ कोरोना वायरस से संक्रमण की रोकथाम एवं नियंत्रण को ध्यान में रखते हुए छत्तीसगढ़ शासन महिला एवं बाल विकास विभाग से दिनांक 21/03/2020 को पत्र जारी किया गया था। जिसमें आंगनवाड़ी के सभी पात्र हितग्राही को टेकहोम राशन में रेडी टू ईट का पैकेट दिया जा रहा है। दिनांक 02/09/2020 को छत्तीसगढ़ शासन महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा पत्र जारी किया गया है। इस पत्र की आधार पर स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस मनाने तथा कोरोना संक्रमण को ध्यान में रखते हुए बच्चे एवं गर्भवती माताओं को पका भोजन खिलाने का आदेश है।

समुदाय/महिला आरोग्य समिति कैसे इसको सुधार सकता है -

1. समुदाय/महिला आरोग्य समिति द्वारा आंगनवाड़ी के संचालन की निगरानी रखी जाए कि –
 - बच्चों को खाने में नियमानुसार अंडा, दाल, सब्जी, तेल आदि मिले।
 - भोजन सही मात्रा में और साफ सुथरे ढंग से बनाया गया है कि नहीं ?
 - सभी बच्चों का वजन नियमित तौर पर हो रहा है कि नहीं ?
 - गर्भवती को रोज भोजन दिया जा रहा है कि नहीं ? भोजन की गुणवत्ता कैसी है ?
 - साप्ताहिक रेडी टू ईट मिल रहा है कि नहीं ?
 - निगरानी के आधार पर पाई गई कमियों को सामूहिक रूप से जाकर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से चर्चा करें व सुधार हेतु मिलकर प्रयास करें।
 - कई बार आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के स्तर पर समस्या का समाधान संभव नहीं हो पाता। इन परिस्थितियों में समस्या को लिखकर जिला स्तर के अधिकारी जैसे कि सी.डी.पी.ओ., जिला महिला बाल विकास अधिकारी, कलेक्टर को अवगत कराएं।

2. जहां पर केन्द्र है, वहां अधिक से अधिक बच्चों को आंगनवाड़ी भेजने में मदद करें। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को समुदाय व मितानिन का सहयोग मिलना बहुत जरूरी है।
3. आंगनवाड़ी कार्यकर्ता पर बहुत सी जिम्मेदारियों का बोझ होने के कारण वह परिवार भ्रमण कम ही कर पाती है। इसमें मितानिन की मदद मिलने से यह समस्या दूर हो रही है। मितानिन द्वारा परिवार भ्रमण, आंगनवाड़ी से जुड़ने के लिए परिवारों को प्रेरित करना, कुपोषण संबंधी जानकारी बांटना, वजन करना आदि कार्यों में मदद किया जाना चाहिए।
4. कोरोना संक्रमण की रोकथाम एवं नियंत्रण को ध्यान में रखते हुए शासन से जो आदेश जारी हुआ है उस आदेश के परिपेक्ष्य में हितग्राही को पूरा लाभ मिले इसकी निगरानी करनी है।

राशन दुकान

प्रावधान - छत्तीसगढ़ शासन द्वारा अगस्त 2019 में राशन कार्ड का नवीनीकरण किया गया है। छूटे हुए लोगों के राशन कार्ड बनाए जा रहे हैं। जिन कार्डों में परिवार के किसी सदस्य का नाम छूटा हुआ था, उनको जोड़ा जा रहा है।

छत्तीसगढ़ में अगस्त 2019 से लागू राशन के नये प्रावधान इस प्रकार हैं –

1. चावल

● प्राथमिकता परिवारों के लिए पात्रता –

1. भूमिहीन कृषि मजदूरों के समस्त परिवार
2. ढाई एकड़ तक भूमिधारक सीमांत कृषक एवं 5 एकड़ तक भूमिधारक लघु कृषकों के समस्त परिवार
3. समस्त परिवार जिसके मुखिया असंगठित श्रमकार सामाजिक सुरक्षा अधिनियम 2008 के अंतर्गत असंगठित श्रमिक के रूप में पंजीकृत हैं।
4. समस्त परिवार जिसके मुखिया भवन एवं अन्य सन्निर्माण कर्मकार (नियोजन का विनियमन एवं सेवा की शर्तें) अधिनियम 1996 के अंतर्गत निर्माण श्रमिक के रूप में पंजीकृत हैं।

उपरोक्त परिवारों को निम्नानुसार चावल प्रतिकिलो 1 रुपये की दर से मिलने का प्रावधान है –

1 सदस्य	–	10 किलो
2 सदस्य	–	20 किलो
3 से 5 सदस्य	–	35 किलो
5 से अधिक सदस्य	–	7 किलो प्रति सदस्य के अनुसार

● अंत्योदय कार्ड हेतु पात्रता –

1. विशेष कमजोर जनजाति समूह (बैगा, पहाड़ी कोरवां, बिरहोर, कुमार, अबूझमाड़िया, पंडो और भुजिया) के समस्त परिवार
2. समस्त परिवार जिसके मुखिया विधवा अथवा एकाकी महिला है।

3. समस्त परिवार जिसके मुखिया गंभीर / लाइलाज बीमारी से पीड़ित है ।
4. समस्त परिवार जिसके मुखिया एक निःशक्त व्यक्ति है ।
5. समस्त परिवार जिसके मुखिया 60 वर्ष या इससे अधिक आयु के हैं जिनके पास आजीविका के सुनिश्चित साधन या सामाजिक सहायता नहीं है ।
6. समस्त परिवार जिसके मुखिया बीमुक्त बंधवा मजदूर हैं ।
7. आवासहीन परिवार ।

उपरोक्त परिपार के लिए 35 किलो चावल प्रतिमाह (जिनके पास गुलाबी कार्ड था) 1 रु. प्रतिकिलो की दर से मिलने का प्रावधान है ।

- **अन्नपूर्णा परिवार** (ऐसे परिवार जिसके मुखिया 65 वर्ष या इससे अधिक आयु के हैं, जो वृद्धापेंशन हेतु पात्र हैं किन्तु पेंशनधारी नहीं हैं) के हितग्राही को प्रतिमाह 35 किलो चावल मिलना है । जिसमें से 10 किलो चावल निःशुल्क तथा शेष 25 किलो चावल 1 रूपये प्रतिकिलो की दर से मिलने का प्रावधान है ।
 - **निराश्रित / निःशक्तजन हितग्राही** (एकल वृद्ध एवं निराश्रित व्यक्ति / एकल निःशक्त व्यक्ति) के लिए प्रतिमाह निःशुल्क 10 किलो केवल चावल मिलने का प्रावधान है ।
 - **सामान्य परिवार (सफेद कार्ड)** के लिए एक सदस्य 10 किलो, 2 सदस्य 20 किलो, 3 या 3 से अधिक सदस्य होने पर 35 किलो प्रतिमाह 10 रूपये प्रतिकिलो की दर से केवल चावल मिलने का प्रावधान है ।
2. **चना** - जनजाति क्षेत्रों में पहले की तरह 2 किलो प्रतिमाह 5 रु. प्रति किलो की दर से ।
 3. मिट्टी तेल, नमक, शक्कर पहले की भांति

राशन में क्या समस्याएं देखने में आती है -

- राशन के नये प्रावधान अनुसार कुछ जगह चावल या मिट्टी तेल नहीं मिल रहा है ।

- कार्ड नवीनीकरण के समय बैंक खाता नहीं होने के कारण कई गरीब लोग छूट गये हैं।
- जिसके पास गैस है उन्हें मिट्टी तेल देने में आनाकानी करना।
- कम तौल देना।
- बीच-बीच में चना कई माह तक नहीं मिलना।
- राशन दुकानों का निजीकरण समाप्त होने पर भी कुछ जगह निजी व्यापारी अप्रत्यक्ष रूप से सहकारी समितियों की आड़ में राशन दुकानों को नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं। निजी व्यापारियों को पूरी तरह से राशन व्यवस्था से अलग रखने की जरूरत है।



महिला आरोग्य समिति राशन व्यवस्था को कैसे सुधार सकता है -

- राशन के नये प्रावधानों की जानकारी सबको दें।
- हर पारा में बहुत सारे परिवार हैं जिनका राशन कार्ड नहीं बना है उनका कार्ड बनवाने में मदद करना है।
- हर माह राशन दुकान की निगरानी करें।
- तौल कम देने, चना ना मिलने, रेट अधिक लेने आदि समस्या को हेल्पलाइन में दर्ज करें।
- प्रवासी मजदूरों के लिए शासन से राशन दिलाने हेतु पत्र जारी किया था उसके तहत उन्हें राशन दिलाने में सहयोग करें।
- सभी शहरों में कुछ आबादी बेघर समुदाय की होती है इनके लिए भी राशन कार्ड बनवाने में मदद करें।
- समिति की बैठक में राशन कार्ड का पाठन कराया जाए ताकि समुदाय स्वयं अपने कार्ड की निगरानी कर सके।
- वार्ड स्तर पर सामुदायिक रसोई की शुरुआत की मांग करना ताकि कोई भूखा न सोये।

◆ मार्च 2020 से कोरोना महामारी की स्थिति में पूरे देश में लाकडाउन चल रहा था। ऐसी परिस्थिति में हर व्यक्ति का काम बंद हो गया और भारी संख्या में मजदूर जो पलायन थे वे वापस अपने प्रदेश में लौटे। ऐसी स्थिति में किसी भी भूख से मौत न हो इसके लिए छत्तीसगढ़ शासन खाद्य नागरिक आपूर्ति विभाग ने समय-समय पर राशन के लिए पत्र जारी किये हैं। इन पत्रों के आधार पर राशन कार्डधारियों को अनाज वितरण किया गया है। 22/07/2020 के शासन का नया आदेश जारी हुआ है जिसमें प्राथमिकता, अंत्योदय, निःशक्तजन, एकल निराश्रित एवं अन्नपूर्णा श्रेणी के राशन कार्डधारियों को सरकार के द्वारा जुलाई माह से नवम्बर तक अतिरिक्त राशन प्रदाय किया जा रहा है।?

● अंत्योदय राशनकार्ड को जुलाई से नवंबर 2020 तक प्रतिमाह चावल वितरण की मात्रा –

राशनकार्ड	मासिक आबंटन की मात्रा	अतिरिक्त आबंटन	माह में कुल चावल वितरण की मात्रा	उपभोक्ता दर
01 सदस्य वाले कार्ड	35	05	40	अतिरिक्त चावल आबंटन निःशुल्क एवं मासिक आबंटन 01 रूपये प्रति किलो की दर पर
02 सदस्य वाले कार्ड	35	10	45	
03 सदस्य वाले कार्ड	35	15	50	
04 सदस्य वाले कार्ड	35	20	55	
05 सदस्य वाले कार्ड	35	25	60	

नोट – अंत्योदय राशनकार्ड में जुलाई से नवंबर 2020 तक प्रतिमाह 05 किलो प्रति सदस्य की अतिरिक्त पात्रता निःशुल्क होगी। मासिक पात्रता 01 रूपये प्रति किलो की दर पर वितरण किया जायेगा।

● प्राथमिकता राशनकार्ड को जुलाई से नवंबर 2020 तक प्रतिमाह चावल वितरण की मात्रा –

राशनकार्ड	मासिक आबंटन की मात्रा	अतिरिक्त आबंटन	माह में कुल चावल वितरण की मात्रा	उपभोक्ता दर
01 सदस्य	10	-	10	05 किलो निःशुल्क एवं 05 किलो 01 रूपये प्रति किलो की दर पर
02 सदस्य	20	-	20	10 किलो निःशुल्क एवं 10 किलो 01 रूपये प्रति किलो की दर पर
03 सदस्य	35	-	35	15 किलो निःशुल्क एवं 20 किलो 01 रूपये प्रति किलो की दर पर
04 सदस्य	35	05	40	20 किलो निःशुल्क एवं 20 किलो 01 रूपये प्रति किलो की दर पर
05 सदस्य	35	15	50	25 किलो निःशुल्क एवं 25 किलो 01 रूपये प्रति किलो की दर पर
06 सदस्य	07 किलो प्रति सदस्य	03 किलो प्रति सदस्य	60	30 किलो निःशुल्क एवं 30 किलो 01 रूपये प्रति किलो की दर पर

कुछ महत्वपूर्ण हेल्पलाइन नम्बर

योजनाओं से संबंधित हेल्प लाईन में शिकायत दर्ज करना -

- ☛ राशन दुकान हेतु - 18002333663
- ☛ रोजगार गारंटी - 18002332425
- ☛ मध्यान्ह भोजन - 18002336581
- ☛ आंगनवाड़ी - 18002334448
- ☛ स्वास्थ्य - 104

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़
बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी, रायपुर - 492001
दूरभाष :- 0771-2236175, 4247444