2. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.
3. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ (ಗಾಂಜ, ಅಫೀಮು, ಹೆಂಡ)
4. ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು (ಸೋಂಕು, ಗಡ್ಡೆ, ಪೆಟ್ಟು)
5. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಕೊರತೆ.
6. ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳು, ನೋವು ನಿರಾಸೆಗಳು.
7. ಕುಟುಂಬ, ಹಣಕಾಸು, ಉದ್ಯೋಗ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.
8. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ , ರೀತಿ ನೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ, ಅಭದ್ರತೆ.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು ?

- ಮಾತ್ರೆ, ಇಂಜಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ರೋಗಿಯ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟ ವಿಚಾರಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಸಮಾಧಾನ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ.
- ಕೆಲಸ ಕೊಡಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವ ಉದ್ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬಹುದು.

ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ :

3 ರಿಂದ 5 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಿಗೆ – ಪ್ರಚೋದನೆ (ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಚರ್ಮ)

ಮಾತ್ರೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಮತ್ತು ಟಾನಿಕ್‌ಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ

1. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿತೋರಿಸಿ ಕಲಿಸುವುದು .
2. ಸರಳವಾದ ಕೈಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ.
3. ಶೇಕಡ 40ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ಕೊಡುವ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.:

1. ಹಿರಿಯ ಕಿರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು, ಅಂಗನವಾಡಿ ಸಹಾಯಕರು, ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಗ್ರಾಮ ಆರೋಗ್ಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಮಿತಿ/ ಪಂಚಾಯತ್ ಸದಸ್ಯರು, ಸ್ತ್ರೀ ಶಕ್ತಿ ಗುಂಪಿನವರು.
   - ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವುದು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಕರೆತರುವುದು.
   - ಅನುಸರಣೆ ಮಾಡುವುದು.
   - ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.
   - ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.
2. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಸರ್ಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ವೈದ್ಯರು, ಶುಶ್ರೂಷಕರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.
3. ತಾಲೂಕು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ :– ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

4. ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ :- ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ರೋಗಿಗಳ ಸಲಹೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಒಳರೋಗಿಗಳ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಂಗವಿಕಲ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ನೀಡಿಕೆ.

ಜಿಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು :-

- ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿ, ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ, ಜನರಿಗೆ ಅವರ ವಾಸಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯ.
- ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ತಾಲ್ಲೂಕು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯ.
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಜೊತೆಗೆ , ಇತರ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಇತರ ಇಲಾಖೆಗಳು, ಜಿಲ್ಲೆಯ ಅನೇಕ ಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಹಭಾಗಿಗಳು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇಡೀ ಸಮುದಾಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ.

ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು? ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.

- ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮತ್ತ ಯಾರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ / ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ /ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಇದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ.
- ಅವರಿಗೆ ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಗ್ಗುವಂತ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳಿ, ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕ/ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಸೂಚಿಸಿ.
- ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷದೋಪಚಾರವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಎರಡು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲು ಹೇಳಿ.
- ರೋಗಿಯ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.
- ರೋಗಿಯು ಅದಷ್ಟು ಬೇಗ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.
- ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ, ಆಸರೆ ನೀಡಿ.

ನೀವೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ :-

1. ಗರ್ಭಿಣಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿ, ಅವಧಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲಿ.
2. ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ದಾದಿ/ನರ್ಸ್/ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
3. ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಟ–ವಸ್ತುಗಳು–ಪಾಠದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಕೊಡಬೇಕು.
4. ತಲೆಗೆ– ಮೆದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
5. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು (ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್/ಗಾಂಜಾ/ಅಫೀಮು) ಸೇವಿಸದಿರುವುದು.
6. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಕಾಲ ಆಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಓದುವುದು, ಸಂಗೀತ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

7. ಶಾರೀರಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
8. ಇರುವ ಅನೂಕೂಲ– ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಮಿತಿಯಲ್ಲೇ ಆದಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೆನಪಿಡಿ

- ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು. ಸೂಕ್ತ ಔಷದೋಪಚಾರದಿಂದ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ – ಇದು ಮೆದುಳಿನ ನ್ಯೂನ್ಯತೆ, ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಗುವಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಟ್ಟು ಕಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರೇ ಇದನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲರು.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗಬಹುದು, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ನೆರವು ಮತ್ತು ಆಸರೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

* * * * *

ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

ಪ್ರಶ್ನೆ : ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮರಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು / ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು / ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ.

ಉತ್ತರ : ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನದ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು :

1. ಜನನಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಯೋಜನೆ
2. ಮಡಿಲು ಯೋಜನೆ
3. ಪ್ರಸೂತಿ ಆರೈಕೆ ಯೋಜನೆ
4. 'ಆಶಾ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
5. ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
6. ತಾಯಿ ಕಾರ್ಡ್
7. ತಾಯಿ ಭಾಗ್ಯ
8. ಜನನಿ ಸುರಕ್ಷಾ ವಾಹನಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಜನನಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಪಡೆಯಲು ಇರುವ ಅರ್ಹತೆಗಳೇನು?

ಉತ್ತರ : ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬಡತನ ರೇಖೆಗಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಆದಾಯವಿರುವ ಹಾಗೂ ಪರಿಶಿಷ್ಠ ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶಿಷ್ಠ ಪಂಗಡದ ಕುಟುಂಬಗಳ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮರಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಯೋಜನೆಯ ಫಲಾನುಭವಿಗಳು

1. ಬಿ.ಪಿ.ಎಲ್. ಕುಟುಂಬದ ಹಾಗೂ ಪರಿಶಿಷ್ಠ ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶಿಷ್ಠ ಪಂಗಡದ ಕುಟುಂಬಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು.
2. ಅವರುಗಳ ವಯಸ್ಸು 19 ವರ್ಷ ಆಗಿರಬೇಕು. ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಮೊದಲ ಎರಡು ಸಜೀವ ಜನನಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲು.
3. ಬಿ.ಪಿ.ಎಲ್. ಕಾರ್ಡ್ ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಅವರ ವಾರ್ಷಿಕ ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯ ರೂ. 17,000/–ಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರ ನೀಡಬೇಕು.

ಸಹಾಯ ಧನ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾತೃತ್ವ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯ ಯೋಜನೆ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಹಾಗೂ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ನಗದು ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ವಿವರ	ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ರೂ.	ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಫಲಾನುಭಿಗಳಿಗೆ ರೂ.
ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನಡೆಯುವ ಮೊದಲ ಎರಡು ಹೆರಿಗೆಗಳಿಗೆ (ಪ್ರತಿ ಹೆರಿಗೆಗೆ) – ಸಜೀವ ಜನನ ಆಗಿರಬೇಕು.	500/–	500/–
ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮೊದಲ ಎರಡು ಹೆರಿಗೆಗಳಿಗೆ (ಪ್ರತಿ ಹೆರಿಗೆಗೆ) – ಸಜೀವ ಜನನ ಆಗಿರಬೇಕು	700/–	600/– (ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಹೆರಿಗೆಗಳಿಗೆ)

ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದಲ್ಲಿ (ಪ್ರತಿ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ) 1500/– 1500/–

ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಬೇಕು. ಕಡೇ ಪಕ್ಷ ಮೂರು ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮೊದಲು ಎರಡು ಬಾರಿ ಧನುರ್ವಾಯು ಲಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮಡಿಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವೇನು ?

ಉತ್ತರ : ಬಡತನ ರೇಖೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯ ಇರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರಲು ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಮಡಿಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಫಲಾನುಭವಿಗಳು

1. ಬಡತನ ರೇಖೆಗಿಂತ ಕೆಳಗಿರುವವರು
2. ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರು
3. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವವರು

ಸೌಲಭ್ಯ

ಸುರಕ್ಷಿತ ಬಾಣಂತನಕ್ಕೆ ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ 19 ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿರುವ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಿಟ್ ಅನ್ನು 'ತವರಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆ' ಎಂದು ತಾಯಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಸೂಚನೆ :

- ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದವರಿಗೆ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಉಪಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನೊಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಬಡತನ ರೇಖೆಗಿಂತ ಕೆಳಗಿದ್ದು ಬಿ.ಪಿ.ಎಲ್. ಕಾರ್ಡ್ ಹೊಂದಿಲ್ಲದವರು ಕಂದಾಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಸಮಾನಾಂತರವಾದ ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಪ್ರಸೂತಿ ಆರೈಕೆ ಯೋಜನೆ ಎಂದರೇನು ?

ಉತ್ತರ : ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಪಂಗಡಗಳ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇವರಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಮರಣ ಹಾಗೂ ತಾಯಂದಿರ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಅಗತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ದೊರೆಯದೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗಿದ್ದು, ಸಕಾಲಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಖರೀದಿಸಲು ಹಣಕಾಸಿನ ನೆರವು ನೀಡುವುದು ಪ್ರಸೂತಿ ಆರೈಕೆ ಯೋಜನೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸೂತಿ ಆರೈಕೆ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

- ಆಯಾಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯರಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಎರಡು ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಗರ್ಭಿಣಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಮೂರನೇ ಗರ್ಭಿಣಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 1000 ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಚೆಕ್ ಮೂಲಕ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ 1000 ರೂಗಳನ್ನು ಚೆಕ್ ಮೂಲಕ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

- ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಒಂದು ಮಾಹಿತಿ ಪುಸ್ತಕ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಷರತ್ತುಗಳು

- ರಾಜ್ಯದ ಈಗಾಗಲೇ ಗುರುತಿಸಿರುವ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ, ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಪಂಗಡಗಳಲ್ಲಿನ ಬಡತನ ರೇಖೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾತ್ರ ಈ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- ಮೊದಲ ಎರಡು ಹೆರಿಗೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಲಭ್ಯ.
- ಪ್ರತಿ ಎ.ಎನ್.ಸಿ. ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ / ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಜನನಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ, ಸಹಿ ಮತ್ತು ಮೊಹರನ್ನು ನಮೂದಿಸಬೇಕು.
- ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯರು ಫಲಾನುಭವಿಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ ದಾಖಲಾತಿ (ಎ.ಎನ್.ಸಿ) ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಒಂದನೇ ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ಹೆರಿಗೆಯ ಖಚಿತತೆಗಾಗಿ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿ ಸಹಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಹೆರಿಗೆಯು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ/ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು.
- ಫಲಾನುಭವಿ ತನ್ನ ಜಾತಿ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯವಿರುವ ದಾಖಲಾತಿಯ ದೃಢೀಕರಿಸಿದ ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಪ್ರತಿ ಅಥವಾ ಬಡತನ ರೇಖೆಗಿಂತ ಕೆಳಗಿರುವ ಪಡಿತರ ಚೀಟಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

1. <u>ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸೇವೆಗಳ ಯೋಜನೆ :</u>

1975ರಲ್ಲಿ ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

1. 0 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 6 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ, ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರ ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು.
2. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬುನಾದಿ ಹಾಕುವುದು.
3. ಶಿಶು ಮರಣ ದರ, ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆ ಬಿಡುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
4. ಮಗುವಿನ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಇತರೆ ಇಲಾಖೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಮನ್ವಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು.
5. ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಂದಿರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

<u>ಸೇವೆಗಳು :</u>

1. 6 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು.
2. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವುದು.
3. ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ
4. ಸಲಹಾ ಸೇವೆ
5. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು.
6. 3–6 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸುವುದು.

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

1) ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, 2) ಶಾಲಾಪೂರ್ವಶಿಕ್ಷಣ, 3) ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ವಿತರಣೆ, 4) ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು. 5) ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ 6) ಮಾಹಿತಿ ಸೇವೆಗಳು.

ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ

ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಮುಖ ಸೇವೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಶಿಕ್ಷಣವು 3 ವರ್ಷದಿಂದ 6 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಹಾಕುವ ಮೂಲಭೂತ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಮಣ್ಣು ಕಲ್ಲು, ಬೀಜ, ಮರಳು ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಎಲೆಗಳು, ಹೂವುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಸರದ ಪರಿಚಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಆಗುತ್ತಿರುವ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಕೃತಿ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಉತ್ಸುಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಾಜರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆ ಬಿಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಕಲಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗನವಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ

ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವದಿಂದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಜರಾತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವುದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ

ಸಮಗ್ರ ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಮಾಹೆ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ, ಬಾಣಂತಿಯರ ಹಾಗೂ 6 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಅಗತ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ :

ಆರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಈ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು.

ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸೇವೆ :

* ಅರ್ಹ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ಅವರು ದಿನ ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿ ಅಂಗನವಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
* ರಾಜ್ಯದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮತ್ತು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ 6 ತಿಂಗಳಿಂದ – 6 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಬಾಣಂತಿಯರು ಮತ್ತು 11–18 ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
* ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ 300 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಮತ್ತು 8 ರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 300 ದಿನಗಳು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
* 6 ತಿಂಗಳಿಂದ – 6 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ ರೂ. 2.00 (ಸಾಗಾಣಿಕೆ ವೆಚ್ಚ ಸೇರಿ) ಮೌಲ್ಯದ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
* ತೀವ್ರ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ–ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ ದ್ವಿಪಟ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಫಲಾನುಭವಿಗೆ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ರೂ. 3.00 ರಂತೆ ವರ್ಷದ 300 ದಿನಗಳು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರದ ವಿವರ ಕೆಳಕಂಡಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಅ) 6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ – 3 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಮ್ಮೈಲೇಸ್‌ಯುಕ್ತ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರವನ್ನು ವಾರದ 6 ದಿನಗಳು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆ) 3–6 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾರದ 2 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮೈಲೇಸ್‌ಯುಕ್ತ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇ) ಗರ್ಭಿಣಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ 3 ರೂ. ಮೌಲ್ಯದ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು. ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು ಕಾಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರವನ್ನು ಇವರಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ವಿತರಿಸಿ ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

6 ತಿಂಗಳಿಂದ 3 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ರೂ. 2–00 ರಂತೆ, 3 ರಿಂದ 6 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೂ. 1.50 ರಂತೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ, ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕಿಯರಿಗೆ ರೂ. 3–00 ರಂತೆ, ವಾರ್ಷಿಕ 300 ದಿನಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಸರ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಂತೆ ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು

ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಎಲ್ಲರ ಅಗತ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು, ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯತೆ ಬಹಳವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭ ಶಿಶು (Fetus) ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಗಮನಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 50 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳೇನೆಂದು ನೋಡೋಣ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೇ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡಧಾರಕ (Placenta) ಗರ್ಭಶಿಶು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಜಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ದಿನಕ್ಕೆ 150 ಕ್ಯಾಲರಿ ನೀಡುವ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 250 ಕ್ಯಾಲರಿಯಷ್ಟು ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಿನನಿತ್ಯ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು (200 ml.) ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ 150 ಕ್ಯಾಲರಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ (6 ತಿಂಗಳಿಂದ) ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಹಣ್ಣು, ಕ್ಯಾಲರಿ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಭ್ರೂಣ ಶಿಶು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ದಿನನಿತ್ಯದ 70 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ 10 ಗ್ರಾಂ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ (80 ಗ್ರಾಂ) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಬೀನ್ಸ್, ಕಾಳುಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ.

ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಗರ್ಭಶಿಶುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅದು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿ (Neural Tube Defects) ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ದೊರಕುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ತರಕಾರಿ, ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಅಗತ್ಯತೆ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳ ವಿವರ

ಪ್ರೋಟೀನ್	45%	ಹೆಚ್ಚಳ
ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ	67%	ಹೆಚ್ಚಳ
ರೈಬೋಫ್ಲೇವೀನ್	40%	ಹೆಚ್ಚಳ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	50%	ಹೆಚ್ಚಳ
ಕ್ಯಾಲರೀ	2200 – 3300 ಕ್ಯಾಲರಿ	

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮೂಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ, ನಂತರ ಗರ್ಭಶಿಶುವು ತಾಯಿಯ ಮೂಳೆಯಿಂದಲೇ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಶಿಶುವು ತಾಯಿಯ ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತ ಕೋಶಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

* ಗರ್ಭಿಣಿಯ ತೂಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 9 ರಿಂದ 10 ಕೆಜಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

* ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಎರಡರಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲರಿ, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇತರೆ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

* ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪ್ರಯೋಜಕ. ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ದಿನಕ್ಕೆ 850 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಹಾಲನ್ನು 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಶಿಶು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ 550 ಕ್ಯಾಲರಿ ನೀಡುವ ಹೆಚ್ಚಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಅಗತ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ 400 ಕ್ಯಾಲರಿಯಷ್ಟು ನೀಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

* ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವುದು.
  ಉದಾ : ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಡಿ ಅನ್ನುವುದು.

ಕ್ಯಾಲರಿಯೊಂದಿಗೆ 25 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, 1000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, 150 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮೊದಲಿನ 6 ತಿಂಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧಿಸಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಭಾರತದಲ್ಲೇಕೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಸಿವಿನಿಂದಾದ ಸಾವು ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 2008 ರಿಂದೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುತ್ತದೆ.