

पत्रांक:- 17/म2-26/2015...420/

झारखण्ड सरकार

स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता विभाग
(झारखण्ड राज्य मध्याह्न भोजन प्राधिकरण)

प्रेषक,

आदित्य रंजन, भा.प्र.से.
निदेशक, झा0रा0म0भो0प्रा0।

सेवा में,

सभी जिला शिक्षा अधीक्षक,
झारखण्ड।

राँची, दिनांक ...16/08/2024

विषय :- प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण योजनान्तर्गत मध्याह्न भोजन तैयार करने, वितरण करने एवं निर्धारित मेनु में वर्षा ऋतु में हरी सब्जी के उपयोग में सावधानी बरतने के संबंध में।

प्रसंग :- कार्यालय पत्रांक 20 दिनांक 11.01.2023 एवं 817 दिनांक 31.10.2023 महाशय,

उपर्युक्त विषयक प्रासंगिक पत्र के आलोक में कहना है कि वर्षा ऋतु में तापमान में आर्द्रता होने के कारण हरी पत्तेदार सब्जियों पर बैक्टीरिया और फंगस के विकास के लिए परिस्थिति अनुकूल होती है। इस कारण से हरी सब्जियों से पेट में संक्रमण का खतरा बना रहता है। वर्षा ऋतु में मध्याह्न भोजन (Mid Day Meal) को तैयार करने वितरण करने एवं वर्षा ऋतु में हरी पत्तेदार सब्जी का उपयोग के संबंध में एक मानक संचालन प्रक्रिया (SOP) तैयार कर इस पत्र के साथ संलग्न कर अग्रतर कार्रवाई हेतु भेजा जाता है। इसकी प्रति सभी विद्यालयों को उपलब्ध कराते हुए शत-प्रतिशत अनुपालन सुनिश्चित किया जाय।

अनुलग्नक - यथोक्त।

विश्वासभाजन,


(आदित्य रंजन)

निदेशक, झा.रा.म.भो.प्रा.

झापांक : झा.रा.म.भो.प्रा.10/2016...420/

राँची, दिनांक ...16/08/2024

प्रतिलिपि:- सभी उपायुक्त-सह-अध्यक्ष स्टीयरिंग-सह-मॉनिटरिंग कमिटी एवं सभी जिला शिक्षा पदाधिकारी को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यार्थ प्रेषित।


(आदित्य रंजन)

निदेशक, झा.रा.म.भो.प्रा.

झारखण्ड सरकार
स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता विभाग
(झारखण्ड राज्य मध्याह्न भोजन प्राधिकरण)
पी.एम.पोषण योजना

प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण योजनान्तर्गत मध्याह्न भोजन तैयार करने, वितरण करने तथा निर्धारित मेनू के अनुसार वर्षा ऋतु में हरी सब्जी के उपयोग हेतु मानक संचालन प्रक्रिया (SOP) ।



मौसम के बदलने का सीधा सा मतलब है कि तापमान में तेजी से बदलाव आना। मौसम के साथ हमारे शरीर को भी बदलाव की जरूरत होती है। लेकिन शरीर को जलवायु के अनुकूल ढलने में समय लगता है। यानी हमारी शरीर

अपने थर्मोडायनामिक्स को मौसम की तरह तेजी से नहीं बदल पाती है। यही वजह है कि बदलते मौसम में बैक्टीरिया या वायरस से पनपने वाली बीमारियां होने का खतरा रहता है। वर्षा ऋतु के मौसम में यह खतरा कई गुना बढ़ जाता है क्योंकि बारिश का पानी और नमी बैक्टीरिया के लिए अनुकूल होते हैं।

ऐसे में बीमारियों से लड़ने के लिए बच्चों में इम्यूनिटी का स्ट्रॉंग रहना बेहद जरूरी है। इसमें सबसे बड़ी भूमिका हमारी लाइफस्टाइल और खानपान की है। इसलिए बारिश के मौसम में डाइट का खास ध्यान रखने की जरूरत है। कई ऐसी सब्जियां हैं, जो बारिश के मौसम में बच्चों की सेहत बिगड़ सकती है। दरअसल सब्जियों में नमी की वजह से बैक्टीरिया और परजीवी आसानी से पनप सकते हैं। इसलिए बारिश के मौसम में सब्जियों का चुनाव करते समय सावधानी बरतनी चाहिए।

मध्याह्न भोजन तैयार करने एवं वितरण करने के क्रम में बरती जाने वाली सावधानीयाँ :-

- किचेन-सह-स्टोर को नित्य सफाई की जाय ताकि कीड़े मकोड़ों से मध्याह्न भोजन को सुरक्षित रखा जा सके।
- भोजन पकाने से पूर्व सभी बर्तन की अच्छी तरह साफ सफाई की जाय, तत्पश्चात् भोजन की तैयारी प्रारंभ की जाय।
- पी.एम.पोषण योजनान्तर्गत चावल (**Fortified rice**) की आपूर्ति भारत सरकार द्वारा भारतीय खाद्य निगम के माध्यम से की जाती है चावल पकाने से पूर्व उसकी अच्छी तरह साफ-सफाई तथा गर्म पानी से अवश्य धो लिया जाय।
- चावल के उपयोग के संदर्भ में **FIFO (First in First Out)** प्रणाली के अनुसार जिस चावल का उठाव पहले हुआ है उसका उपयोग भी पहले किया जाय।
- तेल, मसाला, नमक, हल्दी, जीरा आदि सामग्रियों को सदैव डब्बे में बंद करके रखा जाय तथा उपयोग के संबंध में **FEFO (First Expiry First Out)** प्रणाली अपनाई जाय अर्थात् जिनका **Expiry Date** पहले है उसका प्रयोग पहले किया जाय।

- सब्जी बाजार से लाने के बाद सबसे पहले गर्म पानी से धोना चाहिए तथा सब्जी काटने के बाद भी गर्म पानी से धोकर ही बनाया जाय।
- रसोईया-सह-सहायिका का एप्रेन तथा कैप पहनकर ही भोजन पकाने का कार्य करेंगे।
- रसोईघर में विद्यालय के किसी भी छात्र-छात्रा का प्रवेश निषेध रखा जाय ताकि किसी प्रकार की अप्रिय घटना से बचा जा सके।
- बच्चों को बैठाकर मध्याह्न भोजन परोसकर ही खिलाया जाय। किसी भी परिस्थिति में बच्चों को लाईन लगाकर थाली में भोजन का वितरण नहीं किया जाय।
- पूरक पोषाहार के अंतर्गत दिया जाने वाला अण्डा को उबालने से पहले एक बाल्टी में रखकर चैक कर लिया जाना चाहिए जो अण्डा बाल्टी की सतह में बैठ जाता है वह सही एवं उपयोग लायक है तथा जो अण्डा उपर पानी में उपल जाता है उसे कदापि उपयोग में नहीं लाना चाहिए।

वर्षा ऋतु में बरती जाने वाली आवश्यक सावधानियाँ :-

- बीमारियों से बचने के लिए मध्याह्न भोजन से पूर्व एवं शौच के पश्चात् साबुन से अवश्यक हाथ धुलवाये।
- पेयजल स्रोतों जैसे हेण्डपंप/कुआ/ पानी टैंक आदि को ब्लीचिंग पाउडर/हाइपोक्लोराइड घोल से जल शुद्धिकरण अपने आशा कार्यकर्ता/ लोक स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों के द्वारा बताये दिशा-निर्देशों के अनुसार कराए।
- विद्यालय के चलने के क्रम में किसी बच्चों को उल्टी-दस्त समस्या उत्पन्न होने पर तुरंत उसे 1 लीटर पानी में 1 चुटकी नमक (5ग्राम) एवं 4 चम्मच शक्कर (20 ग्राम) मिलाकर घोल बनाए तथा बच्चों को बार-बार पिलाए तथा तुरंत उसे नजदीकी अस्पताल ले जाया जाय।
- वर्षा ऋतु में मच्छर, मक्खीयो व अन्य कीड़ों को पनपने का संभावना अधिक रहता है इसलिए विद्यालय के आस-पास बारिश का पानी इकट्ठा न होने दे ताकि मच्छर मक्खीयों को पनपने से रोका जा सके।

Rms

2008

- नाखून रोगाणुओं और बैक्टीरिया के लिए एक विशेष रूप से अनुकूल स्थान है, जो बड़े हुए नाखूनों से बच्चों को बिमार होने का खतरा बढ़ जाता है इसलिए बच्चों को नियमित रूप से बच्चों को नाखून चैक किया जाय।
- यह भी ध्यान रखा जाय कि बच्चें विद्यालय के परिसर में ही रहे किसी भी परिस्थिति में विद्यालय के क्रम में बच्चों को विद्यालय से बाहर नहीं निकलने दिया जाय।
- विद्यालय में साफ-सफाई का विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।

वर्षा ऋतु में बच्चों को बिमारियों से बचाव हेतु निर्देश:-

वर्षा ऋतु में जब बारिश आती है तो उस बारिश के पानी से चर्म रोग होता है। जिससे हमें चर्म रोग जैसी बिमारी का सामना करना पड़ता है, जिसके अंतर्गत बच्चों को टाइफाइड, पीलिया, मलेरिया आदि जैसी बिमारी हो सकता है। इसके लिए वर्ग कक्ष में बच्चों को निम्नांकित सावधानियों के बारे में जागरूक किया जाए :-

- वर्षा ऋतु में शरीर को गिला नहीं रखना है।
- वर्षा ऋतु में बच्चें भीगा हुआ या गीला पोषाक पहन कर नहीं बैठें।
- बारिश में बच्चे के भीगने के बाद या नहाने के पश्चात् अच्छे से शरीर को सुखा लेना आवश्यक है।
- बारिश के दिनों में यथा संभव जमीन पर नहीं सोना चाहिए क्योंकि जमीन पर जहरीले कीड़े मकोड़े घूमते रहते हैं।

डॉ०. अमृता मिश्रा, न्यूट्रीशियन और डाइटेटिक्स (नई दिल्ली) के द्वारा वर्षा ऋतु में निम्नवत् सावधानी बरतने की सलाह दी गई है :-

1/21/8

Jus

➤ बारिश का मौसम शुरू होते ही खाने-पीने की चीजों में क्या बदलाव करना चाहिए ?

वर्षा ऋतु में तापमान और आर्द्रता हरी पत्तेदार सब्जियों पर बैक्टीरिया और फंगस के विकास के लिए अनुकूल होती है। इस कारण से हरी सब्जियों से पेट में संक्रमण का खतरा बना रहता है।

➤ बारिश के मौसम में हरी-पत्तेदार सब्जियां क्यों नहीं खानी चाहिए ?

वैसे तो हरी-पत्तेदार सब्जियां न्यूट्रिएंट्स से भरपूर होती हैं, जो शरीर को फिट रखने के लिए जरूरी पोषण देती हैं। लेकिन बारिश के मौसम में इनसे परहेज करना ही बेहतर है। दरअसल इस मौसम में कीट-पतंगों और बैक्टीरिया की प्रजनन क्षमता बढ़ जाती है।

साथ-ही-साथ बारिश की वजह से पत्तेदार सब्जियों को कई दिन तक धूप देखने को नहीं मिलती है। तेज धूप और गर्मी के कारण पत्तों पर बैक्टीरिया नहीं पनपते हैं। लेकिन बरसात के मौसम में धूप की कमी और हवा में नमी की वजह से पत्तियों के बैक्टीरिया से इन्फेक्टेड होने की आशंका ज्यादा रहती है। ये बैक्टीरिया इतने छोटे होते हैं कि आंखों से दिखाई नहीं देते। ऐसे में पत्तेदार सब्जियों को अच्छे से न धोने पर कम्युनिकेबल डिजीज होने का खतरा बढ़ जाता है।

वर्षा ऋतु के जुलाई, अगस्त एवं सितम्बर तक मध्याह्न भोजन में साग, पालक, शिमला मिर्च, मेथी के पत्ते, पत्ता गोभी, मूली, गाजर, शलगम, चुकंदर फूलगोभी, बैंगन आदि का उपयोग नहीं किया जाए।

बारिश के मौसम में बीमारियों से बचने के लिए इन सब्जियों से करें परहेज



पालक, शिमला मिर्च



फूलगोभी, पत्ता गोभी



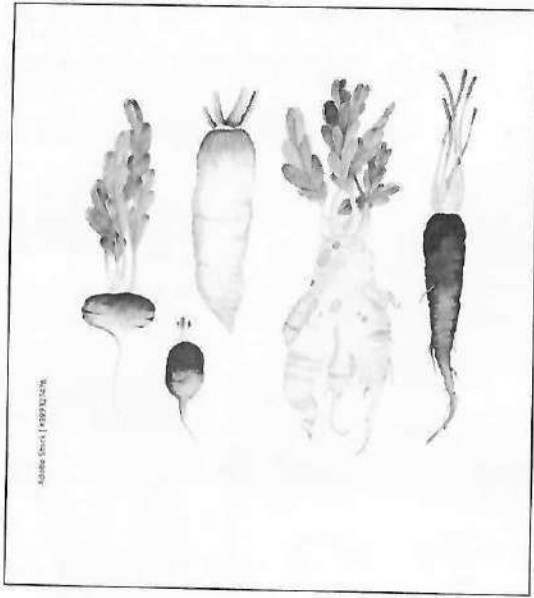
मूली, गाजर, शलगम, चुकंदर



मशरूम, बैंगन

सोर्स: डॉ. अग्रता मिश्रा, न्यूट्रिशियन और डाइटिटियन (नई दिल्ली)

➤ बारिश के समय रूट वेजिटेबल्स क्यों नहीं खानी चाहिए ?



मूली, गाजर या शलजम जैसी सब्जियां जमीन के अंदर उगाई जाती हैं। इसलिए इनके मिट्टी में मौजूद जीवाणुओं से दूषित होने का खतरा होता है। बारिश के मौसम में यह खतरा कई गुना बढ़ जाता है क्योंकि बारिश से जमीन में नमी अधिक हो जाती है। बारिश में बैक्टीरिया ज्यादा पनपते हैं, जिससे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं हो सकती हैं। इसके लक्षण दस्त, उल्टी और पेट दर्द के रूप में सामने आते हैं।

➤ बरसात के मौसम में बैंगन क्यों नहीं खाना चाहिए ?

बैंगनी रसायनिक यौगिकों का एक समूह होता है, जिसे एल्कलाइड कहा जाता है। ये टॉक्सिक केमिकल होते हैं, जो बैंगन जैसी सभी सब्जियां खुद को कीड़ों और कीटों से बचाने के लिए विकसित करती हैं। मानसून के मौसम में कीड़ों का प्रकोप अधिक होता है। ऐसे में बैंगन में फंगल होने का खतरा रहता है। इस मौसम में बैंगन का सेवन करने से स्किन एलर्जी होने का खतरा हो सकता है। यानी स्किन पर पिन्ती, खुजली, या चकत्ते हो सकते हैं।

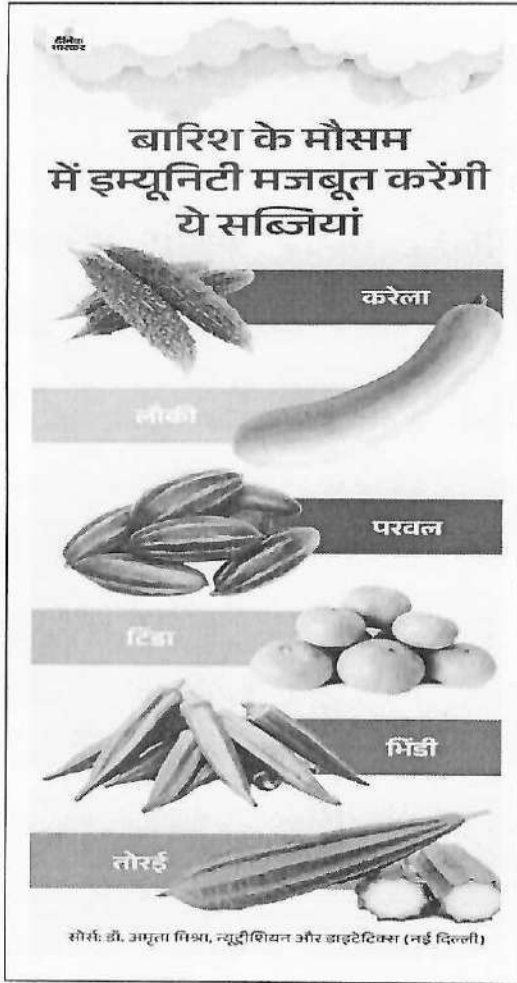
अतएव वर्षा ऋतु में मध्याह्न भोजन में बैंगन का उपयोग नहीं किया जाय।



100/100

100/100

➤ बारिश के मौसम में कौन सब्जियां खानी चाहिए ?



बारिश के मौसम में जल जनित बीमारियों का खतरा ज्यादा होता है। इसलिए अपनी डाइट में एंटीआक्सीडेंट्स, मिनरल्स, विटामिन्स और फाइबर से भरपूर सब्जियों को शामिल करना चाहिए।

इसके लिए करेला, परवल जैसी सब्जियों को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं क्योंकि करेला में मौजूद विटामिन C इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है। साथ ही पाचन तंत्र में सुधार कर पेट से जुड़ी कई समस्याओं से भी निजात दिलाता है।

वहीं परवल एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है। यह इम्यूनैटी स्ट्रॉन्ग करने के साथ बैक्टीरियल इन्फेक्शन से भी बचाता है।

मौसमी फल खाएं

मौसमी फल विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं जो प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में मदद करते हैं और बरसात के मौसम में आपके आहार का हिस्सा होना चाहिए। मानसून के दौरान सेब, नाशपाती, अनार, लीची और केले चुनें। इन फलों में पानी की मात्रा कम होती है, जिससे पानी से होने वाली बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।



Handwritten signature and date: 2009

पूरक पोषाहार के रूप में शाकाहारी छात्र-छात्रा को अण्डा के बदले इन फलों को उपयोग में लाया जाय।

लहसुन का प्रयोग



लहसुन अपने औषधीय गुणों के लिए जाना जाता है। इसमें एलिसिन होता है, जो वायरस का सामना करने पर शरीर में कुछ प्रकार की श्वेत रक्त कोशिकाओं की रोग-लड़ने की प्रतिक्रिया को बढ़ाता है। बच्चों के आहार बनाने में लहसुन को शामिल करना, मानसून के दौरान इम्यूनिटी बढ़ाने का एक प्रभावी तरीका है इसलिए मध्याह्न भोजन बनाते वक्त लहसुन का प्रयोग अवश्य करें।

मानक संचालन प्रक्रिया (SOP) में निहित निदेशों का अक्षरशः अनुपालन सुनिश्चित किया जाय।


12/12/24


14/12/24


(आदित्य रंजन)

निदेशक, झा.रा.म.भो.प्रा.