सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA

महिलाओं और बच्चों में एनीमिया (खून की कमी)

स्वयं सहायता समूह बैठकों के लिए फ्लिपबुक

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई –एनआरएलएम)

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रशिक्षक के लिए सामान्य निर्देश

- प्रत्येक फ्लिपबुक के लिए एक प्रशिक्षक मार्गदर्शिका उपलब्ध है, कृपया सत्र के बारे में स्वयं की समझ बढ़ाने के लिए मार्गदर्शिका को अच्छी तरह पढ़ें।
- प्रशिक्षक मार्गदर्शिका के अंत में पठन सामग्री है जो विषय पर अधिक जानकारी प्रदान करती है ताकि फैसिलिटेटर/ प्रशिक्षक सत्र के दौरान प्रतिभागियों द्वारा उठाए गए किसी भी प्रश्न, संदेह को दूर करने के लिए तैयार हो।

प्रतिभागियों का अभिवादन करके, आज के सत्र के बारे में सूचित करें और सत्र की शुरुआत करें

- हर कार्ड का एक तरफ सहायक एवं दूसरा तरफ प्रतिभागियों के लिए होता है।
- प्रतिभागियों की तरफ का पृष्ठ चित्रित है तथा प्रशिक्षक का विस्तृत होता है।
- प्रशिक्षक को सबसे पहले सभी प्रतिभागियों को चित्र प्रदर्शित करना चाहिए और पूछना चाहिए कि वे क्या समझते हैं। यदि चित्र छोटे हैं और दूर से देखना मुश्किल है, तो फ्लिपबुक को समूह में सभी सदस्यों के बीच घुमा देना चाहिए जिससे सभी ठीक से देख लें।
- उसके बाद, प्रशिक्षक को चित्र से संबंधित संदेश को समझाना चाहिए।
- यदि किसी प्रतिभागी के पास कोई प्रश्न है, तो प्रशिक्षक को धैर्यपूर्वक प्रश्न को सुनने, समझने और समझाने का प्रयास करना चाहिए।
- फ्लिपबुक सामग्री की विस्तृत व्याख्या के बाद, प्रशिक्षक को प्रतिभागियों के बीच प्रश्न पूछकर उनकी समझ की जांच करनी चाहिए और प्रमुख संदेशों को फिर से दोहरा देना चाहिए।

उचित आहार, आयरन और विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ और पूरक गोलियां एनीमिया को रोकने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

एनीमिया के कुछ तथ्य और लक्षण

एनीमिया क्या है?

एनीमिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर की जरूरतों को पूरा करने के लिए लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या या ऑक्सीजन ले जाने की उनकी क्षमता कम हो जाती है।

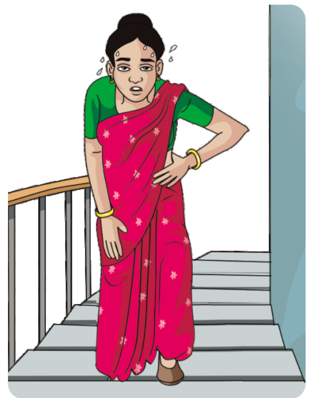
खून में आयरन की सही मात्रा होने से व्यक्ति स्वस्थ और तंदुरूस्त रहता है।

- बच्चों में शारीरिक और मानसिक विकास सही तरीके से होता है।
- तन और मन दोनों चुस्त दुरूस्त रहते हैं।
- शरीर में रोगों से लड़ने की शक्ति विकसित होती है।

एनीमिया के प्रमुख लक्षण क्या हैं?

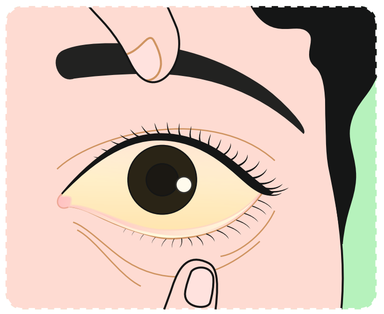
- पीलापन आना, त्वचा, चेहरे, जीभ और आंखों का सफ़ेद होना।
- काम में मन न लगना, कमजोरी अत्यधिक थकावट आना।
- सांस लेने में तकलीफ होना या घुटन।
- काम में मन न लगना और चीजों को भूल जाना।
- कमजोरी, चक्कर आना।
- भूख न लगना।
- चेहरे और पैरों में सूजन आना।
- जन्म के समय कम वजन का बच्चा पैदा होना।

काम में मन न लगना

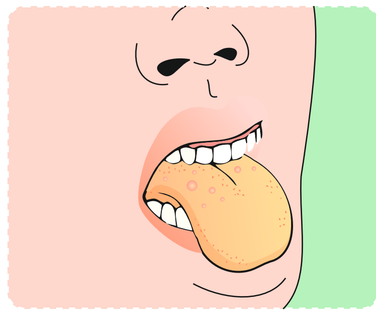


सांस लेने में तकलीफ

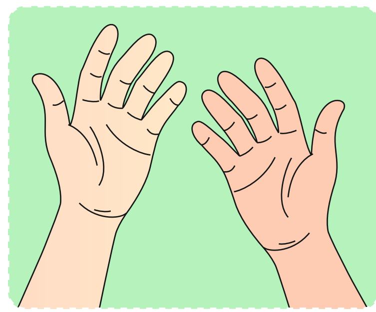
कमजोरी



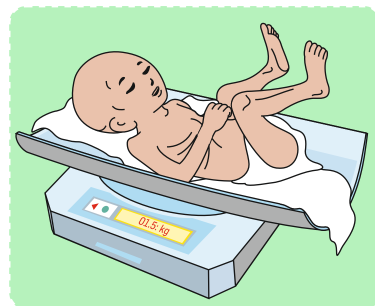
निचली पलकों में पीलापन



जीभ में पीलापन



हथेलियों में पीलापन

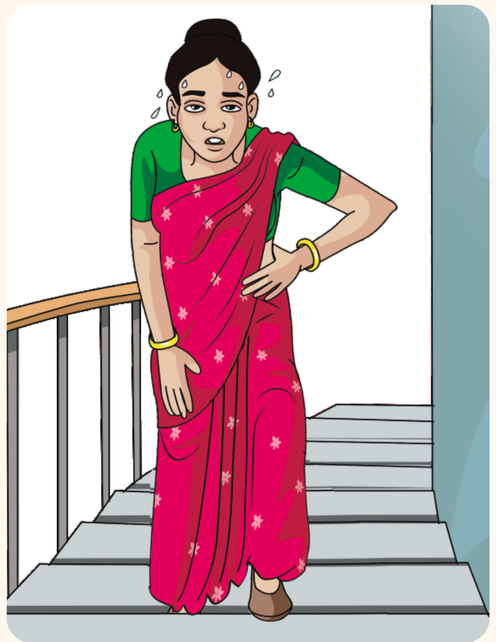


जन्म के समय कम वजन का बच्चा पैदा होना

एनीमिया के कुछ तथ्य और लक्षण

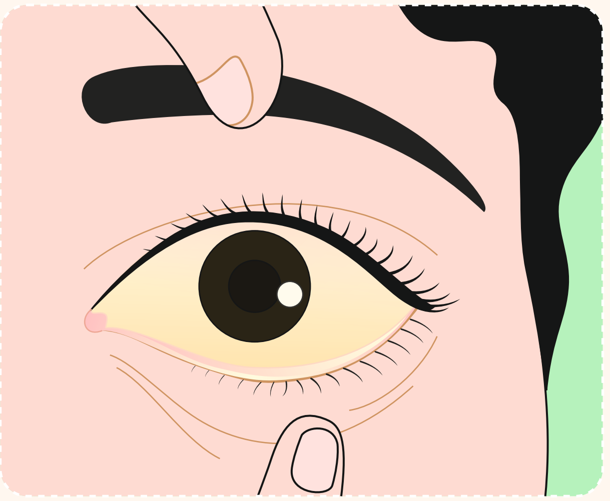
एनीमिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर की जरूरतों को पूरा करने के लिए लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या या ऑक्सीजन ले जाने की उनकी क्षमता कम हो जाती है।

काम में मन न लगना

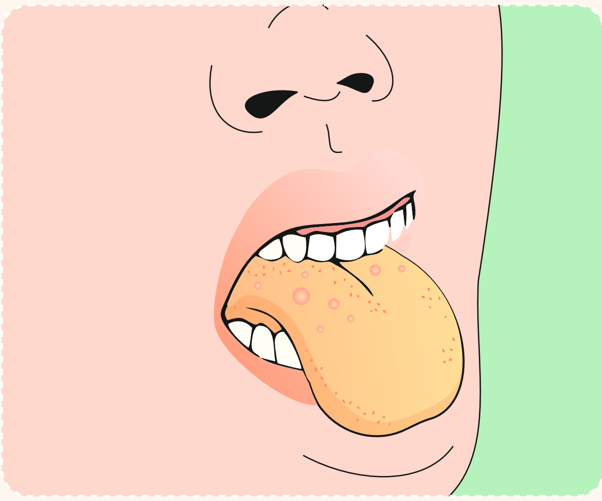


सांस लेने में तकलीफ

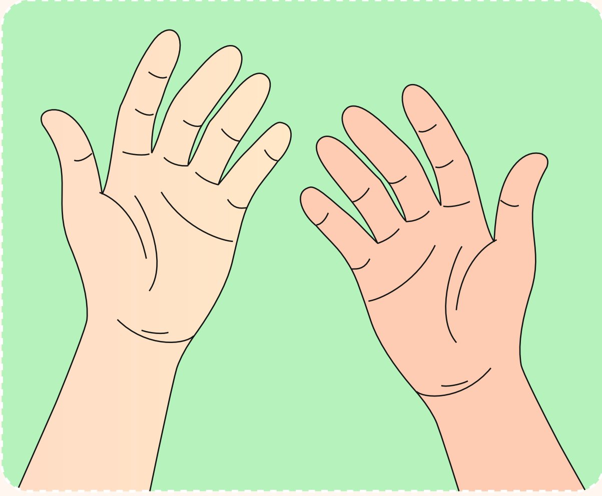
कमजोरी



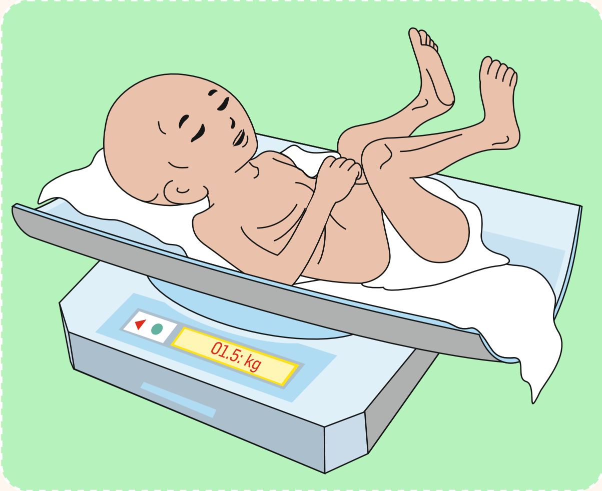
निचली पलकों में पीलापन



जीभ में पीलापन



हथेलियों में पीलापन



जन्म के समय कम वजन का बच्चा पैदा होना

बच्चों और महिलाओं में आयरन की कमी होने के कारण

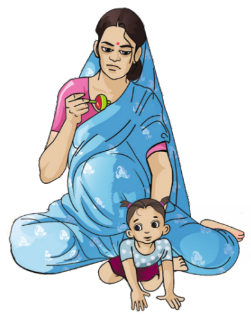
बच्चे

- यदि गर्भावस्था और प्रसव के दौरान मां को एनीमिया है।
- यदि पूरक आहार बहुत जल्दी या बहुत देर से शुरू किया गया है।
- आहार में आयरन युक्त पदार्थों की कमी।
- पेट में कीड़े होना।
- अस्वच्छ वातावरण और साफ-सफाई का अभाव।

महिलायें

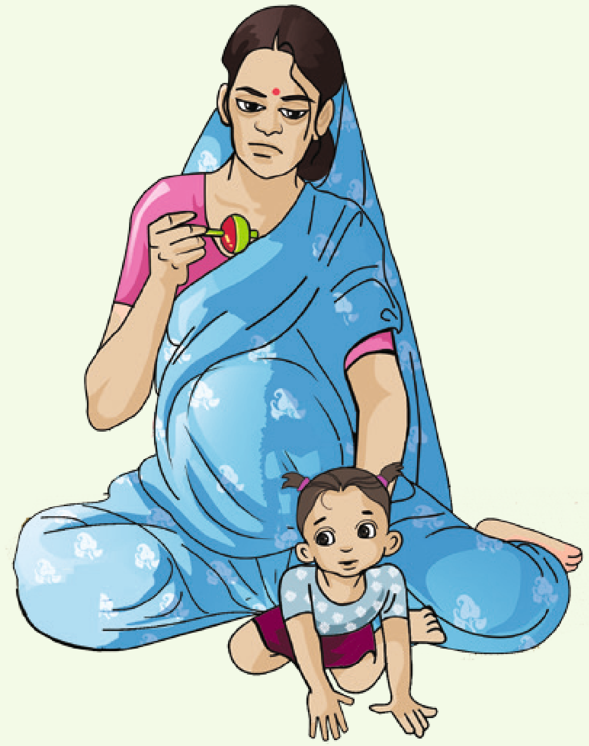
- आहार में आयरन की कमी।
- मासिक धर्म के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव।
- गर्भावस्था के दौरान शरीर को अधिक आयरन की आवश्यकता होती है।
- जब दो बच्चों के जन्म में दो साल से कम का अंतर हो।
- गर्भपात।
- मलेरिया या पेट में कीड़े होने के कारण।
- पीने के पानी में फ्लोराइड की मात्रा ज्यादा होना।
- अस्वच्छ वातावरण और साफ-सफाई का अभाव।

बच्चे के जन्म के बाद पहले कुछ मिनट आयरन की जीवन भर की मात्रा के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। याद रखें कि बच्चे के जन्म के 3 मिनट बाद ही गर्भनाल काटनी चाहिए, ताकि नवजात शिशु के खून में आयरन का स्तर बना रहे।



बच्चों और महिलाओं में आयरन की कमी होने के कारण

अस्वच्छ वातावरण और
साफ-सफाई का अभाव



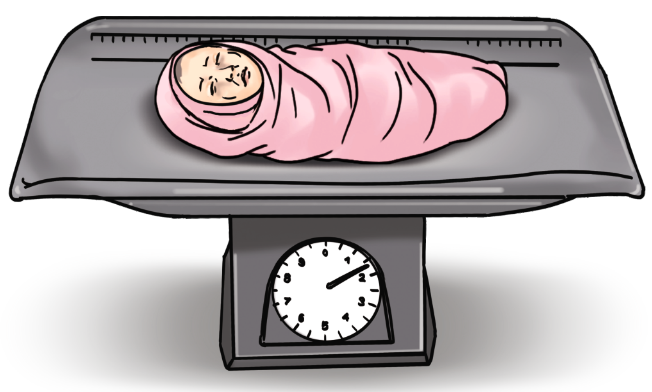
जल्दी जल्दी गर्भधारना और
दो बच्चों के जन्म में कम अंतर होना

पेट में कीड़े होना

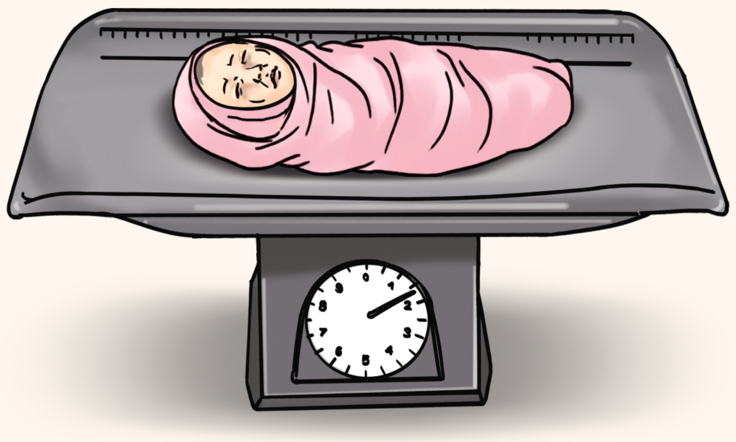
आहार में आयरन और विटामिन सी की कमी

एनीमिया के परिणाम

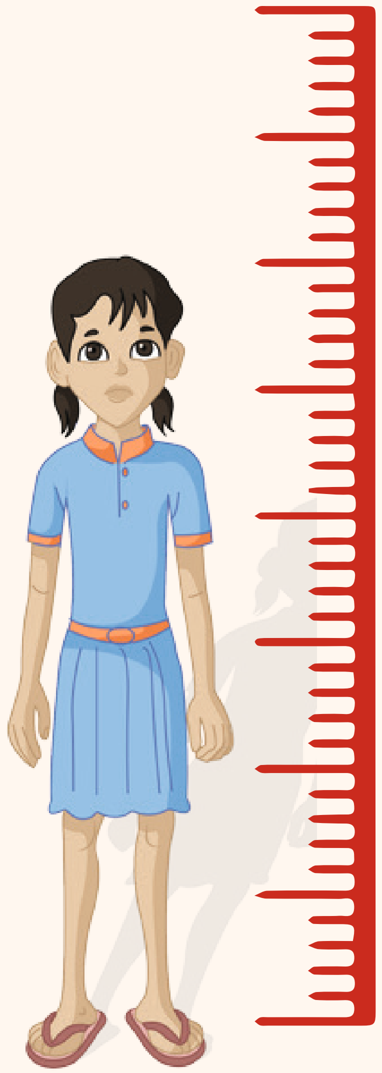
- बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास कम हो जाता है।
- किसी काम पर ध्यान नहीं दे पाते।
- कार्य करने की क्षमता कम हो जाती है।
- संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।
- मासिक धर्म में अत्यधिक रक्तस्राव।
- खासकर प्रसव के दौरान माँ की मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है।
- जन्म के समय नवजात का वजन कम होना।



एनीमिया के परिणाम



जन्म के समय नवजात का
वजन कम होना



बच्चे का शारीरिक विकास
उचित रूप से न होना

किसी काम पर
ध्यान नहीं दे पाते

कार्य क्षमता
कम हो जाती है

एनीमिया से बचने के लिए अच्छा पोषण लेना बहुत जरूरी है

पर्याप्त शारीरिक विकास और तेज दिमाग के लिए हर उम्र के लोगों को आयरन से भरपूर आहार लेना चाहिए। इनमें से कुछ खाद्य पदार्थ हैं:

- सोयाबीन, काले चने और दालें जैसे मसूर, उड़द, अरहर, आदि।
- पत्तेदार सब्जियां जैसे चौलाई, पालक, सहजन, सरसों, चना, अरबी, और मेथी के साग और प्याज की कलियां और पुदीना।
- अन्य सब्जियां जैसे कच्चा केला, धनिया आदि।
- बीज जैसे रामदाना और तिल।
- मांसाहारी के लिए अंडा, मांस, कलेजा, मछली आदि।

आयरन के बेहतर अवशोषण के लिए आयरन युक्त खाद्य पदार्थों के साथ विटामिन सी के भरपूर खाद्य पदार्थ खाने चाहिए। इसलिए भोजन में संतरा, नींबू, आमला, टमाटर आदि का सेवन करना चाहिये। साथ ही खमीर युक्त और अंकुरित भोजन का सेवन करें।

किन चीजों से बचना चाहिए

- जंक फ़ूड और तला हुआ खाना।
- सोडा, चाय, कॉफी इत्यादि।
- शराब और तंबाकू।

एनीमिया से बचने के लिए अच्छा पोषण लेना बहुत जरूरी है

हरी पत्तेदार सब्जियां और आयरन और विटामिन सी से भरपूर अन्य खाद्य पदार्थ खाएं

शराब, तंबाकू, कैफीन, सोडा और तला हुआ भोजन खाने से बचें

बच्चों की 6 महीने से 5 साल तक की उम्र –जीवन के लिए अहम वर्ष

याद रखें कि जैसे ही बच्चा 6 महीने का हो, पूरक आहार के प्रमुख सिद्धांतों का पालन करते हुए, पूरक आहार देना शुरू करें।

जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है, संतुलित आहार सुनिश्चित करें और बच्चे के दैनिक आहार में महत्वपूर्ण खाद्य समूहों को शामिल करें। उपरोक्त के अलावा इस उम्र के बच्चों में एनीमिया की रोकथाम के लिए आवश्यक है –

- आईएफए सिरप 20 मिलीग्राम सप्ताह में दो बार (बेसिक आयरन और 200 माइक्रोग्राम फोलिक एसिड) पूरक।
- आयरन सिरप को कभी भी खाली पेट न दें।
- पेट के कीड़ों से बचाव के लिए बच्चे को साल में दो बार एल्बेंडाजोल की गोली देनी चाहिए।
- नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र एवं आंगनबाडी से आईएफए सिरप और एल्बेंडाजोल की गोलियां नि:शुल्क प्राप्त करें।

सुनिश्चित करें

बच्चे को आयरन से भरपूर आहार और विटामिन सी युक्त आहार खिलाना। ये शरीर में आयरन के बेहतर अवशोषण में मदद करते हैं।

बच्चों की 6 महीने से 5 साल तक की उम्र –जीवन के लिए अहम वर्ष

6 महीने

7 से 9 महीने

9 से 12 महीने

12 से 24 महीने

एक कटोरी = 250 मिली

6 महीने के बाद उचित पूरक आहार देना सुनिश्चित करें

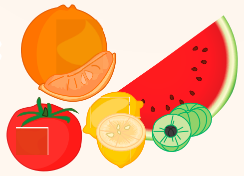
सप्लीमेंट्स

IFA सिरप 1 मिली सप्ताह में 2 बार

आयरन युक्त आहार

सेवन करें

आयरन और विटामिन सी से युक्त आहार का सेवन करें



आयरन के बेहतर अवशोषण के लिए

+F पोषाहार

एल्बेंडाजोल

डीवर्म

साल में दो बार

12 से 24 महीने :1/2 गोली

24 से 50 महीने: 1 गोली

आयरन और विटामिन सी वाले खाद्य पदार्थ, सप्लीमेंट्स और कृमिनाशक कैप्सूल का सेवन जरूर करें

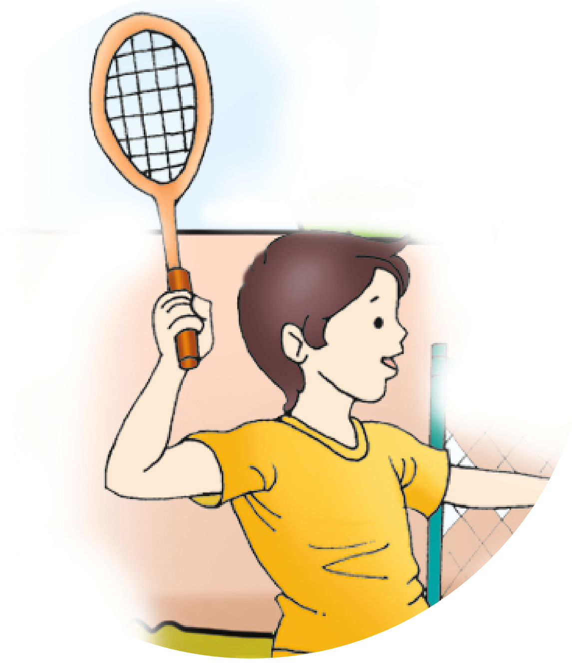
5 से 9 वर्ष – यह संपूर्ण रूप से विकसित होने का समय है।

संतुलित आहार बनाए रखने और एक दिन के आहार में जितना संभव हो उतने खाद्य समूहों को शामिल करने के अलावा, इस आयु वर्ग के बच्चों को इसकी जरूरत होती है।

- हर हफ्ते एक गुलाबी रंग की आयरन की गोली।
- आयरन की गोली कभी भी खाली पेट नहीं लेनी चाहिए। इसका सेवन दूध, चाय या कॉफी के साथ न करें।
- पेट के कीड़ों से बचाव के लिए साल में दो बार एल्बेंडाजोल की एक गोली लें।
- सरकारी स्कूलों और आंगनबाड़ियों से आईएफए और एल्बेंडाजोल की गोलियां नि:शुल्क प्राप्त करें।

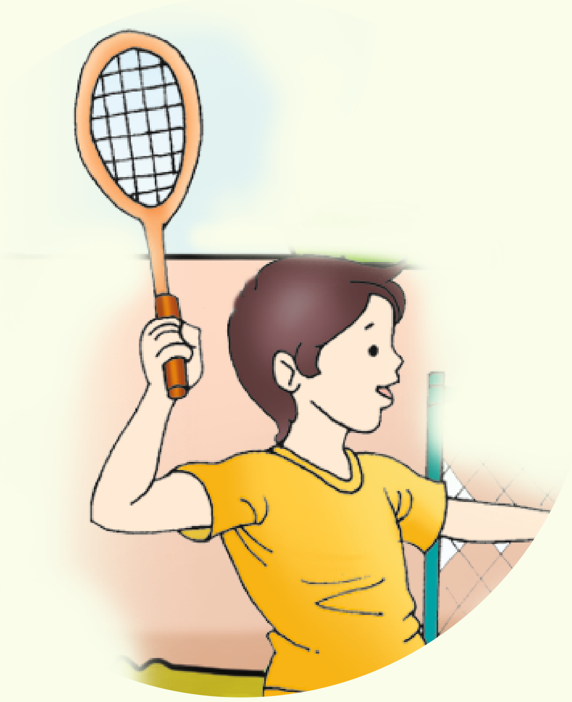
सुनिश्चित करें

बच्चे को आयरन से भरपूर आहार और विटामिन सी युक्त आहार खिलाना। ये शरीर में आयरन के बेहतर अवशोषण में मदद करते हैं।



इस QR कोड को स्कैन कर वीडियो चलाएं

5 से 9 वर्ष – यह संपूर्ण रूप से विकसित होने का समय है।



आयरन युक्त आहार

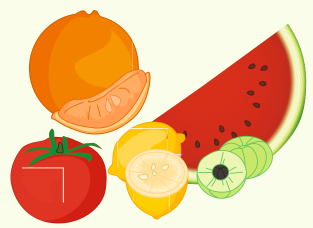
खाने में लें

आई.एफ.ए.

साथ में

एक गुलाबी गोली
हर हफ़्ते

विटामिन-सी
युक्त आहार



इनसे शरीर में आयरन का बेहतर समावेश होता है।

पोषाहार

एल्बेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएं

एक गोली
साल में दो बार

आयरन और विटामिन सी वाले खाद्य पदार्थ, सप्लीमेंट्स और कृमिनाशक कैप्सूल का सेवन जरूर करें

10 से 19 वर्ष - किशोरावस्था जीवन का एक "महत्वपूर्ण पड़ाव"

संतुलित आहार लें, अपने आहार में स्वस्थ खाद्य पदार्थों को शामिल करें, तले और मीठे खाद्य पदार्थों से बचें और सक्रिय जीवनशैली अपनाएं।

शरीर में पर्याप्त आयरन की मात्रा को बनाए रखने के लिए, उपरोक्त के साथ-साथ आपको निम्न का भी ध्यान रखना होगा।

- हर हफ्ते एक नीले रंग की आयरन की गोली लें।
- आयरन की गोली कभी भी खाली पेट नहीं लेनी चाहिए। इसका सेवन दूध, चाय या कॉफी के साथ न करें।
- पेट के कीड़ों से बचाव के लिए साल में दो बार एल्बेंडाजोल की एक गोली लें।
- यदि आप थका हुआ महसूस करते हैं, काम पर ध्यान नहीं दे पा रहें हैं, जरूरी चीजें भूल जाते हैं या सांस लेने में परेशानी हो रही है, तो एनीमिया की जांच करवाने नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर जाएं।
- सरकारी स्कूलों और आंगनबाड़ियों से आईएफए और एल्बेंडाजोल की गोलियां नि:शुल्क प्राप्त करें।
- आयरन और विटामिन सी से भरपूर आहार लें। ये शरीर में आयरन के बेहतर अवशोषण में मदद करते हैं।

इस QR कोड को स्कैन कर वीडियो चलाएं

10 से 19 वर्ष - किशोरावस्था जीवन का एक "महत्वपूर्ण पड़ाव"

आयरन युक्त आहार

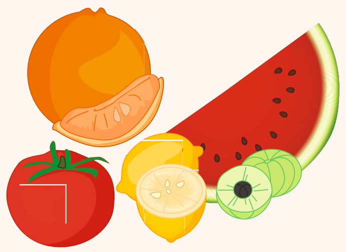
खाने में लें

आई.एफ.ए.

साथ में

एक नीली गोली
हर हफ़्ते

विटामिन-सी
युक्त आहार



इनसे शरीर में आयरन का बेहतर समावेश होता है।

पोषाहार

एल्बेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएं

एक गोली
साल में दो बार

आयरन और विटामिन सी वाले खाद्य पदार्थ, सप्लीमेंट्स और कृमिनाशक कैप्सूल का सेवन जरूर करें

प्रजनन उम्र की महिलाएं: स्वस्थ माँ, स्वस्थ परिवार

संतुलित आहार लें, प्रतिदिन दस में से पांच खाद्य समूहों को शामिल करें और अपने आहार में स्वस्थ भोजन के विकल्प शामिल करें, तले और मीठे खाद्य पदार्थों से बचें और एक सक्रिय जीवन शैली अपनाएँ।

शरीर में पर्याप्त आयरन के भंडार को बनाए रखने के लिए, उपरोक्त के साथ-साथ आपको निम्न का भी ध्यान रखना होगा।

- हर हफ्ते एक लाल रंग की आयरन की गोली लें।
- आयरन की गोली कभी भी खाली पेट नहीं लेनी चाहिए। इसका सेवन दूध, चाय या कॉफी के साथ न करें।
- पेट के कीड़ों से बचाव के लिए साल में दो बार एल्बेंडाजोल की एक गोली लें।
- नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र और आंगनबाड़ियों से आईएफए और एल्बेंडाजोल की गोलियां नि:शुल्क प्राप्त करें।
- आयरन और विटामिन सी से भरपूर आहार लें। ये शरीर में आयरन के बेहतर अवशोषण में मदद करते हैं।

प्रजनन उम्र की महिलाएं: स्वस्थ माँ, स्वस्थ परिवार

आयरन युक्त आहार

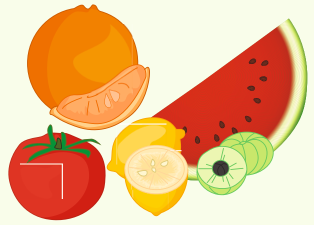
खाने में लें

आई.एफ.ए.

साथ में

एक लाल रंग की गोली
प्रति सप्ताह

विटामिन-सी
युक्त आहार



इनसे शरीर में आयरन का बेहतर समावेश होता है।

पोषाहार

एल्बेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएं

एक गोली साल में दो बार

आयरन और विटामिन सी वाले खाद्य पदार्थ, सप्लीमेंट्स और कृमिनाशक कैप्सूल का सेवन जरूर करें

गर्भवती महिलाएं: सतर्क माँ मतलब स्वस्थ बच्चा

गर्भवती महिलाओं को अपने पोषण पर पूरा ध्यान देने की जरूरत है और अपने दैनिक आहार में पांच खाद्य समूहों को शामिल करना चाहिए, जिसमें तिमाही के अनुसार उनके द्वारा अनुशंसित मात्रा में वृद्धि हो। हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखने के लिए आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थ खाने पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।

आहार के अलावा आयरन और अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए निम्न बातों का ख्याल रखें:

- यदि आयरन की गोलियां नियमित रूप से दी जाएं, तो मां और बच्चे को एनीमिया के खतरों और जोखिमों से बचाया जा सकता है।
- एनीमिया से बचाव के लिए गर्भावस्था के चौथे महीने से लेकर 180 दिन (6 महीने) तक रोजाना एक लाल आयरन की गोली का सेवन करें।
- जी मिचलाने या अस्वस्थता महसूस होने पर भी गोली लेते रहें, ये दुष्प्रभाव लंबे समय तक नहीं रहेंगे।
- आमतौर पर भोजन के एक से दो घंटे बाद आयरन की गोलियां लेने से इन प्रभावों को कम किया जा सकता है।
- इसका सेवन कभी भी खाली पेट नहीं करना चाहिए। दूध, चाय, कॉफी या कैल्शियम की गोलियों के साथ इसका सेवन न करें।
- पेट के कीड़ों से बचाव के लिए, गर्भावस्था के दूसरे तिमाही में एक बार एल्बेंडाजोल की एक गोली लेनी चाहिए।
- यदि आप थका हुआ महसूस करते हैं, काम में ध्यान नहीं दे पा रहे हैं, महत्वपूर्ण चीजें भूल रहे हैं या सांस की तकलीफ महसूस हो रही हो, तो नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में जाकर एनीमिया की जांच कराएं और इलाज कराएं।
- नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र और आंगनबाड़ियों से आईएफए और एल्बेंडाजोल की गोलियां नि:शुल्क प्राप्त करें।

इस QR कोड को स्कैन कर वीडियो चलाएं

इस अवस्था पर ध्यान में रखने के लिए आहार और अन्य मुद्दों के विवरण के लिए 'मातृ पोषण' सत्र देखें।

गर्भवती महिलाएं: सतर्क माँ मतलब स्वस्थ बच्चा

आयरन युक्त आहार

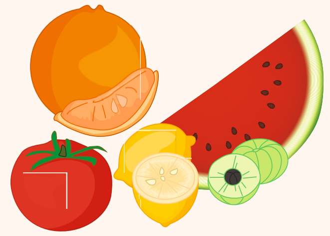
खाने में लें

आई.एफ.ए.

साथ में

एक लाल गोली प्रतिदिन

विटामिन-सी युक्त आहार



इनसे शरीर में आयरन का बेहतर समावेश होता है।

+F पोषाहार

एल्बेण्डाज़ोल

पेट के कीड़े मिटाएं

एक गोली साल में दो बार

आयरन और विटामिन सी वाले खाद्य पदार्थ, सप्लीमेंट्स और कृमिनाशक कैप्सूल का सेवन जरूर करें

स्तनपान कराने वाली महिलाएं – बच्चे का पालन और पोषण

स्तनपान कराने वाली महिलाओं को भी अपने खान पान पर काफी ध्यान देने की जरूरत होती है, साथ ही प्रसव के बाद पहले 6 महीनों के लिए पोषण की मात्रा में वृद्धि के साथ दैनिक आहार में पांच खाद्य समूहों को शामिल करना चाहिए।

आहार के अलावा, आयरन और अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए, याद रखें:

- प्रसव के बाद 180 दिनों (6 महीने) तक रोजाना एक लाल आयरन की गोली लें।
- कभी भी खाली पेट नहीं लेना चाहिए। इसे दूध, चाय, कॉफी या कैल्शियम टैबलेट के साथ न लें।
- नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र और आंगनबाड़ियों से आईएफए टैबलेट और एल्बेंडाजोल टैबलेट मुफ्त में प्राप्त करें।
- आयरन और विटामिन सी से भरपूर आहार लें। ये शरीर में आयरन के बेहतर अवशोषण में मदद करते हैं।

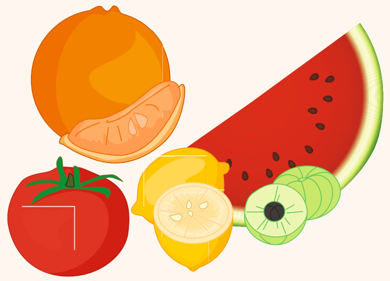
इस स्तर पर ध्यान में रखने के लिए आहार और अन्य मुद्दों के विवरण के लिए 'मातृ पोषण' सत्र देखें।

स्तनपान कराने वाली महिलाएं - बच्चे का पालन और पोषण

आयरन युक्त आहार

खाने में लें

विटामिन-सी युक्त आहार



इनसे शरीर में आयरन का बेहतर समावेश होता है।

पोषाहार

आई.एफ.ए.

साथ में

एक लाल गोली हर रोज

प्रसव के बाद 180 दिनों तक

आयरन और विटामिन सी वाले खाद्य पदार्थ, सप्लीमेंट्स और कृमिनाशक कैप्सूल का सेवन जरूर करें

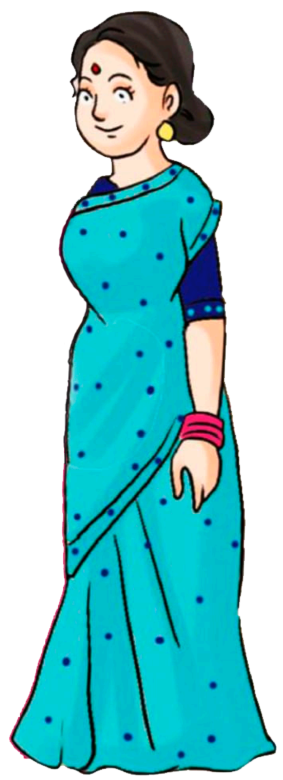
मुख्य संदेश और स्वयं सहायता समूहों की भूमिका

मुख्य संदेश

- एनीमिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर की जरूरतों को पूरा करने के लिए लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या या ऑक्सीजन ले जाने की उनकी क्षमता कम हो जाती है।
- उचित शारीरिक और मानसिक विकास के लिए खून में आयरन की सही मात्रा होना बहुत जरूरी है।
- एनीमिया को रोकने में आहार बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और एनीमिया को रोकने के लिए आयरन और विटामिन सी से भरपूर भोजन का होना जरूरी है।
- चूंकि एनीमिया जीवन के किसी भी चरण में हो सकता है, इसलिए जीवन के सभी चरणों में उचित आहार के साथ आयरन की खुराक लेना भी महत्वपूर्ण है।

स्वयं सहायता समूह की भूमिका

- शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखने के लिए, समूह को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी सदस्य ने यह समझा है कि एनीमिया क्या है, इसके प्रभाव और आहार का महत्व क्या है।
- समूह के सदस्यों को परिवार के पुरुषों और अन्य सदस्यों द्वारा घर में आयरन और विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थों की उपलब्धता सुनिश्चित करनी चाहिए, खासकर यदि घर पर गर्भवती महिला हैं, स्तनपान कराने वाली महिलाएं और घर में छोटे बच्चे हैं।
- यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि परिवार के सदस्यों को जरूरत पड़ने पर आशा, एएनएम और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की मदद से आयरन सप्लीमेंट और कृमिनाशक कैप्सूल उपलब्ध कराए जाएं।



स्वयं सहायता समूहों को उन सदस्यों की मदद के लिए तैयार रहना चाहिए जिन्हें समस्या है या उन्हें यह संदेश देना मुश्किल है और उनके परिवारों को समझाना चाहिए।

आइए सुनिश्चित करें कि हम हमारे दैनिक व्यवहार में इस सत्र के प्रमुख संदेशों को अपनाएं |

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (FNHW) टूलकिट को राष्ट्रीय मिशन प्रबंधन इकाई (NMMU) द्वारा तकनीकी सहायता एजेंसी, TA-NRLM, प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (PCI) के सहयोग से विकसित किया गया है तथा रोशनी-सेंटर ऑफ वूमेन कलेक्टिव्स लेड सोशल एक्शन, राष्ट्रीय ग्रामीण विकास संस्थान (NIRD), राज्य ग्रामीण विकास संस्थानों (SIRDs), नेशनल रिसोर्स पर्सन्स (NRPs), बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और महाराष्ट्र के राज्य ग्रामीण आजीविका मिशनों (SRLMs), जीविका तकनीकी सहायता कार्यक्रम-प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (JTSP-PCI) और ओडिशा, बिहार और छत्तीसगढ़ राज्यों की यूनिसेफ टीमों से सुझाव प्राप्त किये गए हैं।

सामग्री को अंतिम रूप देने हेतु, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW), महिला और बाल विकास मंत्रालय (MoWCD), नेशनल सेंटर फॉर एक्सीलेंस एंड एडवांस्ड रिसर्च ऑन डाइट्स (NCEARD), अलाइव एंड थ्राइव (A&T), JTSP-PCI और UNICEF की मानक सामग्री को संदर्भित किया गया है।

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई -एनआरएलएम)

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

7वीं मंज़िल, एनडीसीसी बिल्डिंग-II, जय सिंह रोड, नई दिल्ली–110001

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in

सत्यमेव जयते

ग्रामीण विकास मंत्रालय

भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA