सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA

बुजुर्गों के लिए स्वास्थ्य एवं पोषण

स्वयं सहायता समूह बैठकों के लिए फ्लिपबुक

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

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

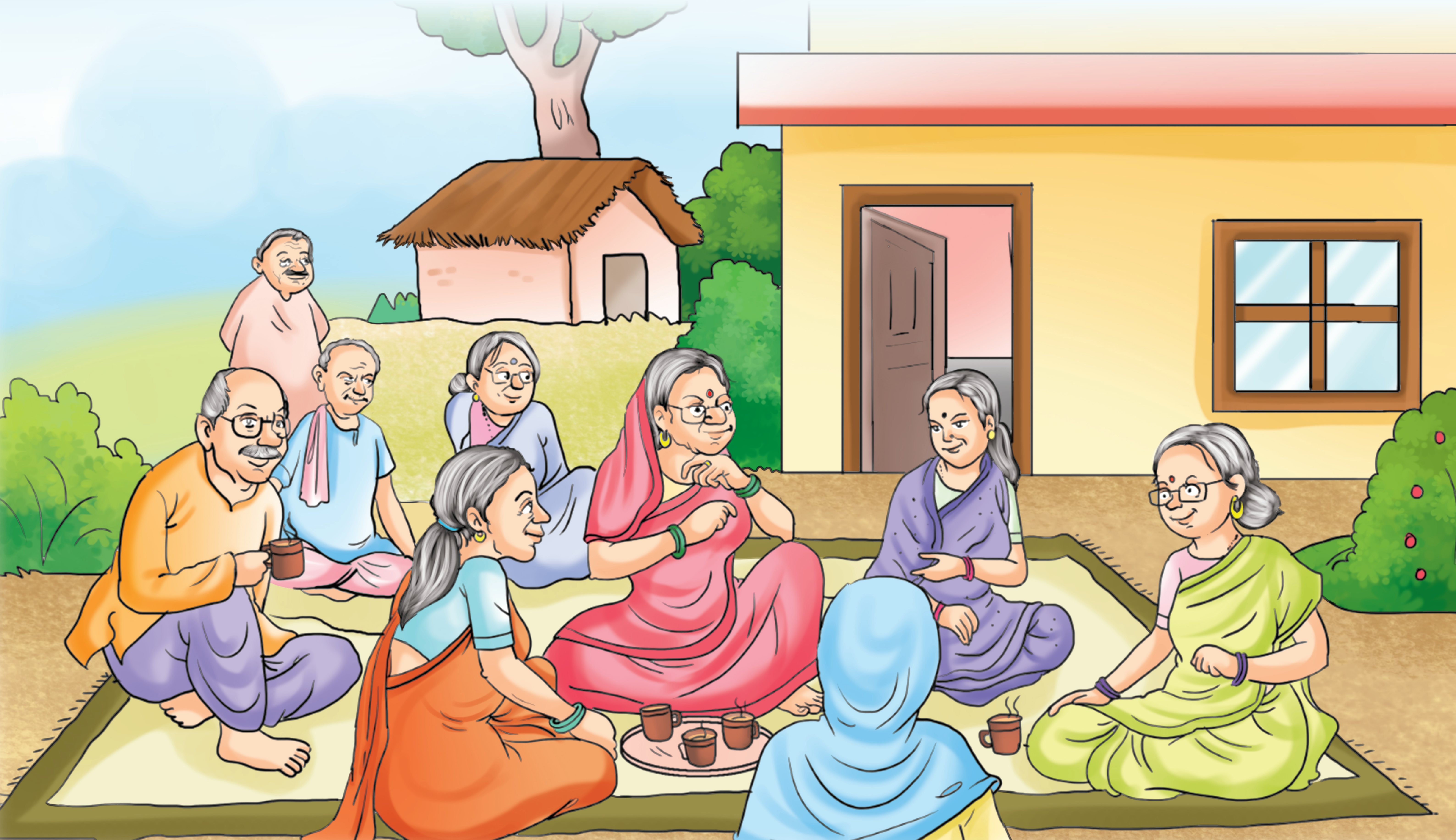
प्रशिक्षक के लिए सामान्य निर्देश

- 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।

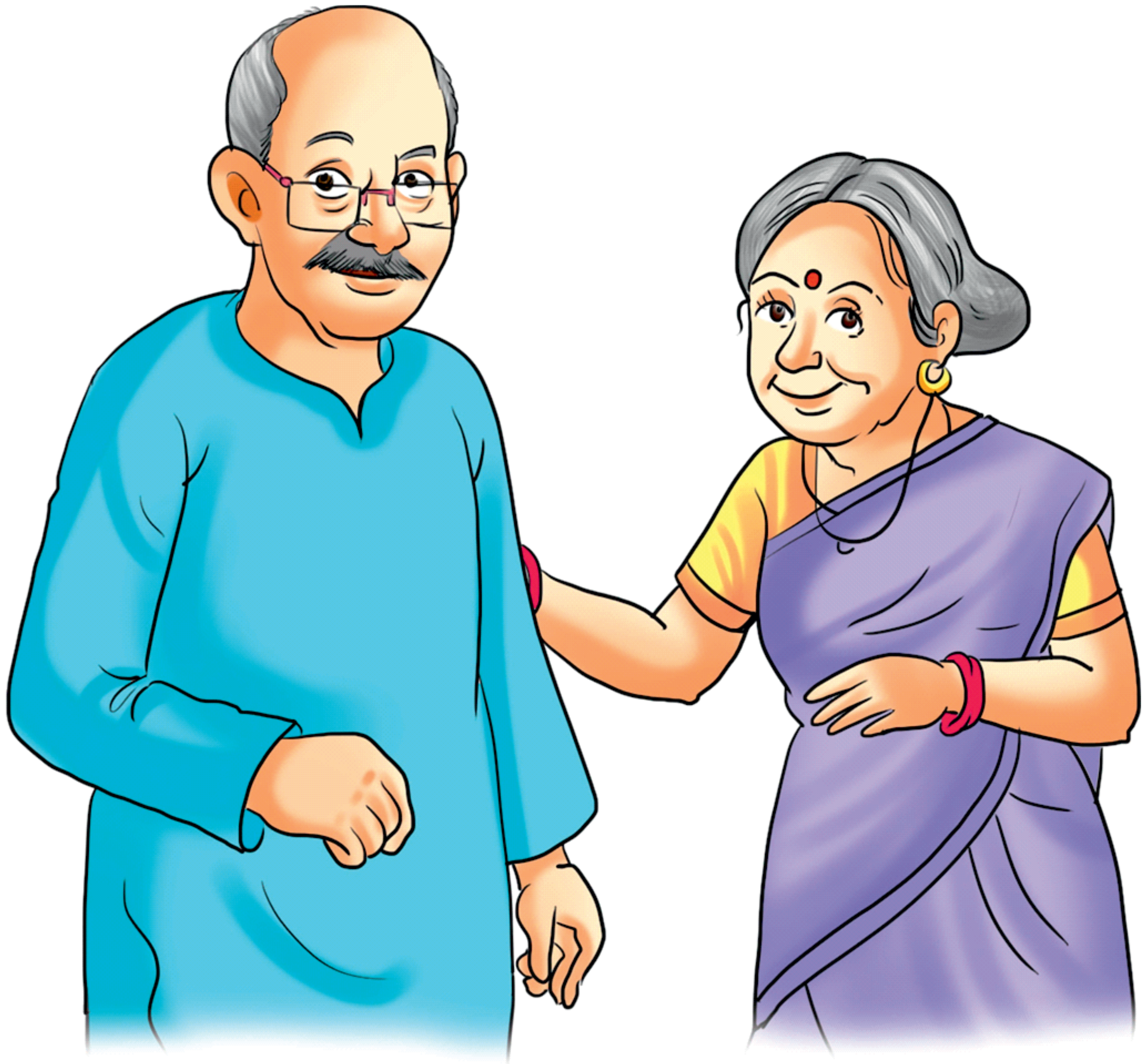
प्रतिभागियों का अभिवादन करके, आज के सत्र के बारे में सूचित करें और सत्र की शुरुआत करें

- 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।

बुजुर्गों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए उचित स्वास्थ्य और पोषण प्रथाओं को अपनाएँ



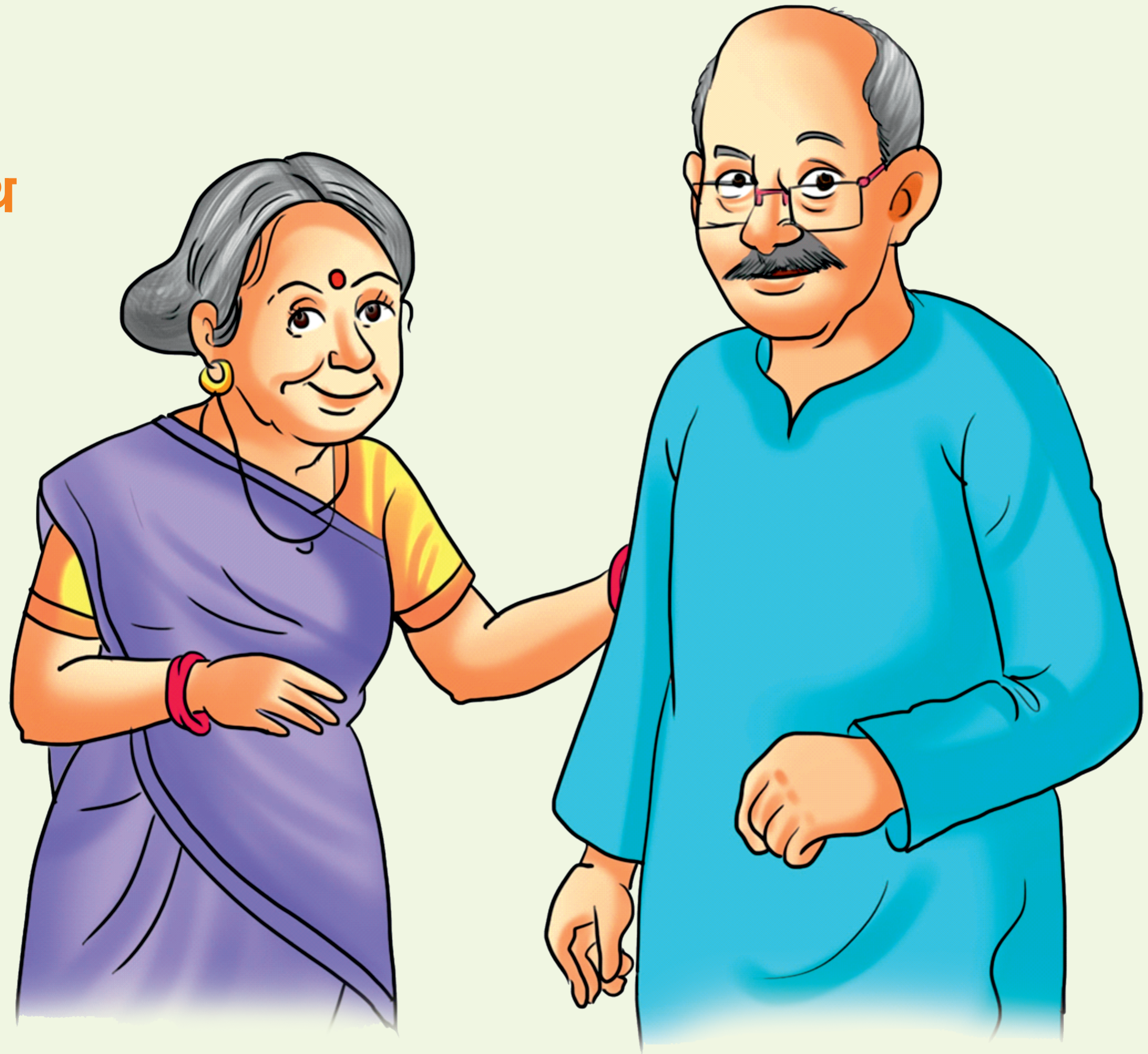
समूह के साथ निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा शुरू करें।



- आपके अनुसार किस उम्र में लोगों को बूढ़ा माना जाता है?
- बुजुर्ग व्यक्ति अपने जीवन में कैसे बदलाव का अनुभव करते हैं?

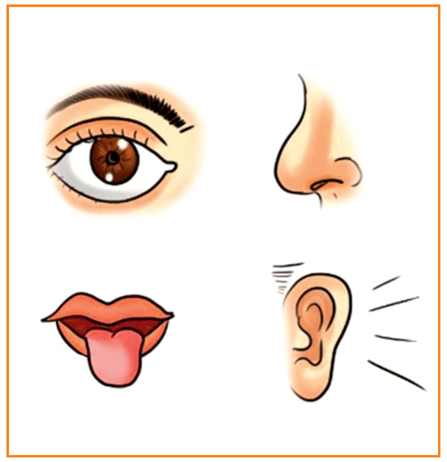
नोट: चर्चा शुरू करने के लिए फैसिलिटेटर गाइड देखें। 60 वर्ष से अधिक उम्र वालों को बुजुर्ग माना जाता है, बुढ़ापा एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। वृद्धावस्था में कुछ सामान्य परिवर्तन अनुभव होते हैं जैसे अस्वस्थता- दुर्बलता, दर्द, जोड़ों का दर्द आदि। अकेलापन और कम आय होना भी बुजुर्गों के लिए आम परेशानी है।

- बुढ़ापा एक स्वाभाविक प्रक्रिया है।
- थोड़ी सी सावधानी और प्रयास से आप स्वस्थ और प्रसन्न रह सकते हैं।



बुज़ुर्गों को विशेष स्वास्थ्य और पोषण देखभाल की ज़रूरत क्यों है?

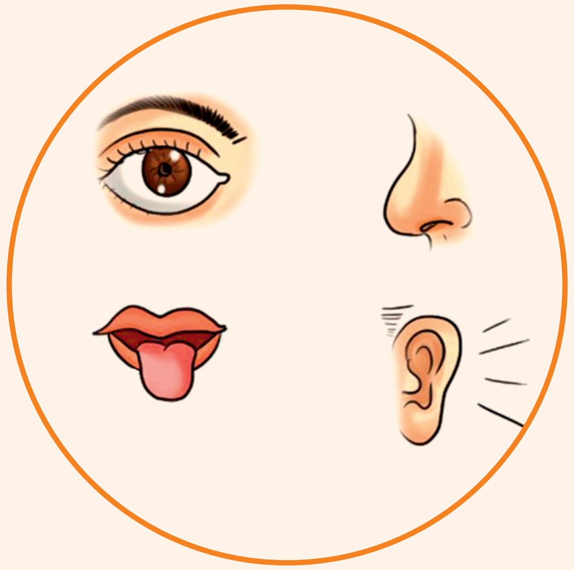
- **कमजोरी या खराब स्वास्थ्य**–दर्द, जोड़ों का दर्द, हड्डियों में फ्रैक्चर की संभावना, पाचन विकार, हृदय रोग, मधुमेह, प्रतिरक्षा की कमी (इम्यूनोडिफ़िशिएंसी) मानसिक विकार-जिसके परिणामस्वरूप भोजन पचाने की क्षमता कम हो जाती है, साथ ही खाना पकाने और खाने में कठिनाई होती है, और स्वयं की देखभाल करने में भी कठिनाई होने लगती है।
- **रोजाना की दवायें**–स्वाद में बदलाव, मुंह सूखना, भूख कम लगना।
- **कम आय**–भोजन खरीदने या स्वास्थ्य सेवा तक पहुँचने के लिए कम पैसे।
- **गंध और स्वाद में कमी**–कमजोर दृष्टि, कम सुनाई देना और गंध न आना, मुँह का खराब स्वाद और खराब दंत स्वास्थ्य; भोजन चबाने या निगलने में समस्या।
- **अकेलापन**–अकेलापन, गतिशीलता में कमी, उपेक्षा और दुर्व्यवहार–और इन वजहों से भूख न लगना।



बुज़ुर्गों को विशेष स्वास्थ्य और पोषण देखभाल की ज़रूरत क्यों है?

कमजोरी/खराब स्वास्थ्य

कम आय



गंध और स्वाद की भावना में कमी

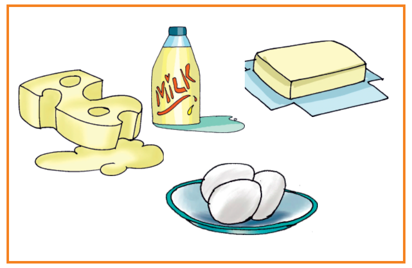
अकेलापन

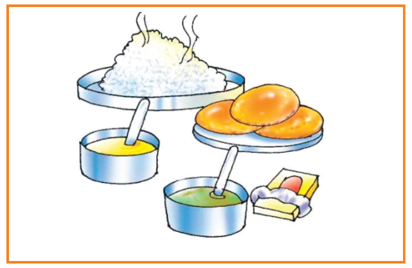
रोजाना की दवायें

बुढ़ापे में स्वस्थ भोजन करना

क्या करें

- संतुलित प्रोटीन युक्त आहार लें।
- विभिन्न प्रकार के फल और सब्जियां (लाल, पीला और हरा) शामिल करें।
- नरम, आसानी से चबाने वाले, अच्छी तरह से पकाया गया भोजन खाएं।
- नए खाद्य पदार्थों के बजाय ऐसे भोजन ज्यादा खाएं जिनकी आदत आपको पहले से है।
- कम, हल्का और बार-बार भोजन करना।
- तरल पदार्थ का खूब सेवन करें।

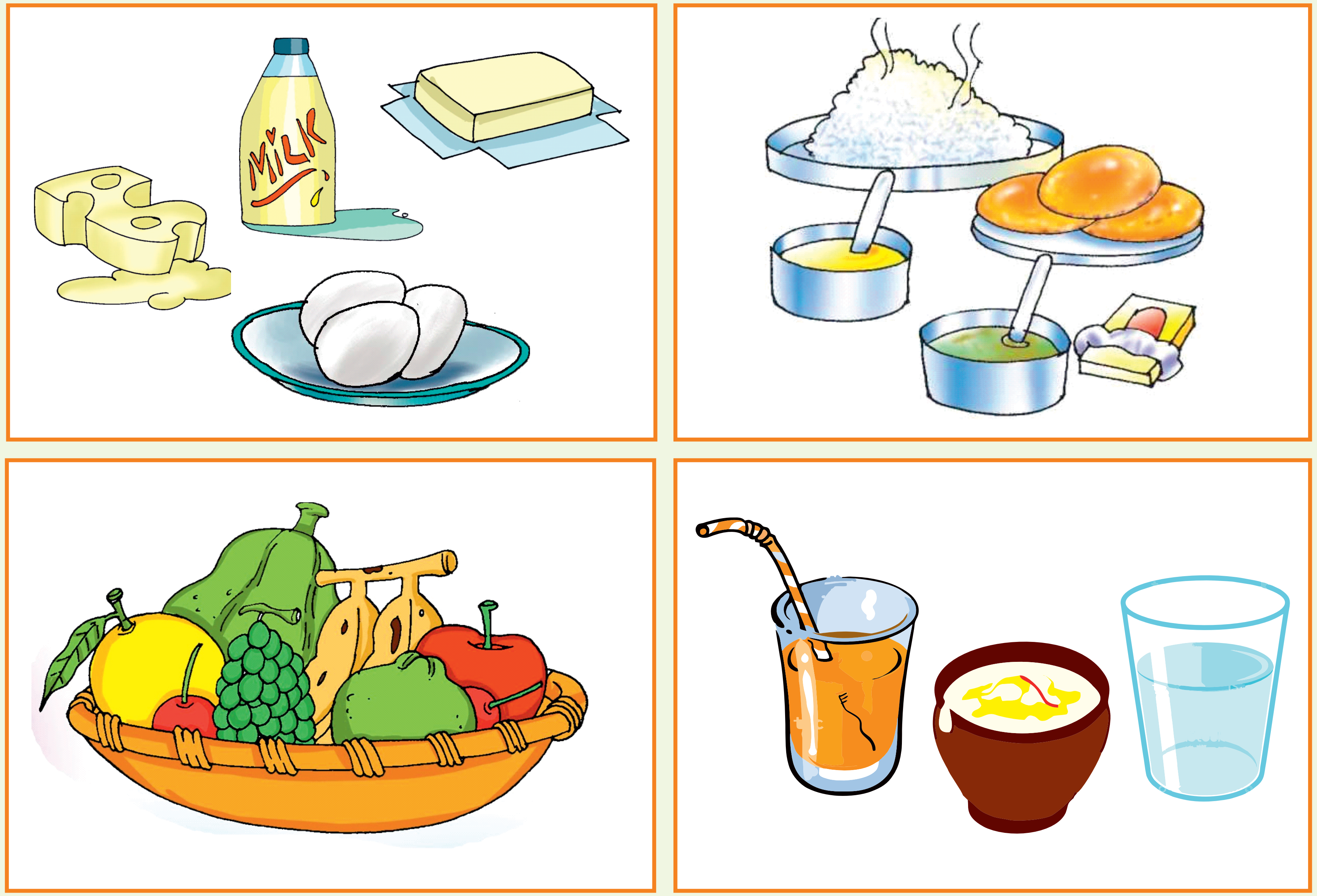




क्या न करें

- कुछ दालों और अन्य खाद्य पदार्थों (जैसे काले चने की दाल, राजमा आदि) से बचें जो पेट फूलने का कारण बनते हैं।
- अधिक नमकीन, चीनी, मसालेदार, तले हुए, वसायुक्त खाद्य पदार्थों से बचें।
- कॉफी, चाय, कार्बोनेटेड पेय का अधिक सेवन न करें।

बुढ़ापे में स्वस्थ भोजन करना

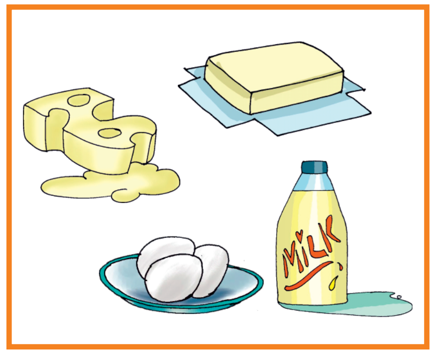


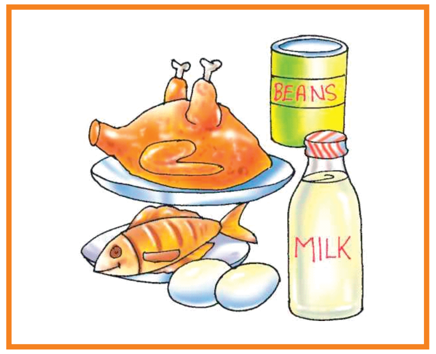
आहार में नरम, आसानी से पचने योग्य खाद्य पदार्थ, भरपूर फाइबर और तरल पदार्थ शामिल होने चाहिए

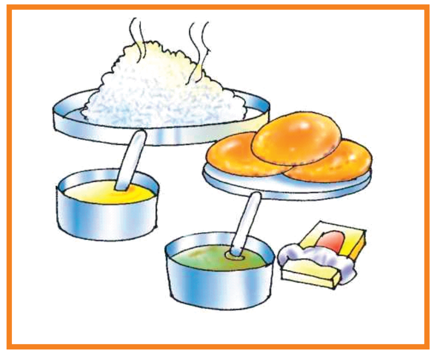
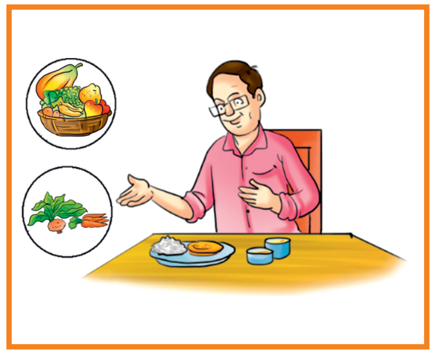
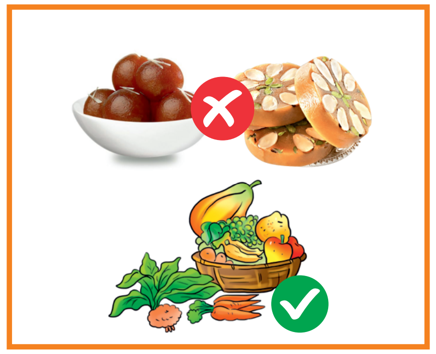
मसालेदार और तले हुए खाद्य पदार्थ, चाय, कॉफी और कार्बोनेटेड पेय से बचें

बढ़ती उम्र से जुड़ी स्वास्थ्य और पोषण संबंधी समस्याओं पर काबू पाने के लिए आहार संबंधी सुझाव

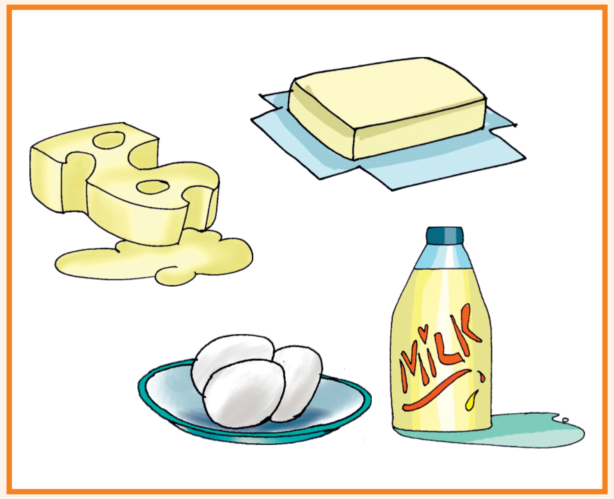
- **कमजोरी को दूर करें-** डेयरी उत्पाद, मूंगफली, फलियां, अंडे, मांस जैसे प्रोटीन का सेवन बढ़ाएं।
- **हड्डियों के स्वास्थ्य में सुधार, जोड़ों के दर्द से बचें-** कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे दूध, पनीर, मछली, समुद्री भोजन, रागी आदि शामिल करें। धूप में पर्याप्त समय बिताएं।
- **पाचन शक्ति बढ़ाएं-** फाइबर (साबुत अनाज, ब्राउन राइस, केले का तना, बीन्स, फल, साग और सब्जियां) और पानी का सेवन बढ़ाएं।
- **हृदय स्वास्थ्य में सुधार-** संतुलित आहार खाना, सीमित मात्रा में तैलीय और तले हुए खाद्य पदार्थ खाना।
- **मधुमेह नियंत्रित करें-** चीनी और शर्करा युक्त खाद्य पदार्थ (आम, लीची, चावल, आलू, मिठाई, आदि) कम करें और फाइबर का सेवन बढ़ाएं।
- **इम्युनिटी बढ़ाएं-** हरी पत्तेदार सब्जियां, खट्टे फल और सूखे मेवे व बीजों का सेवन बढ़ाएं।



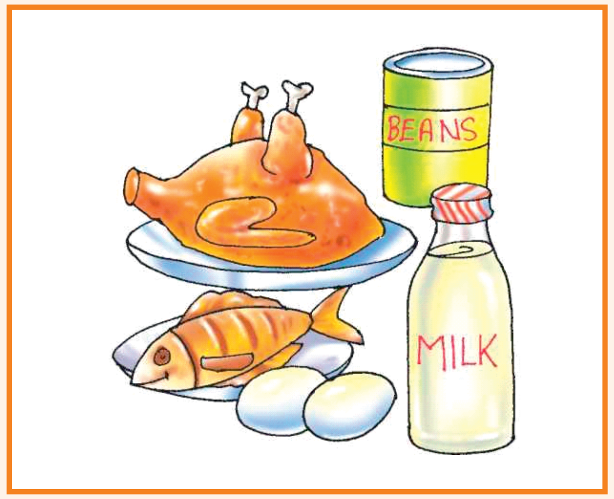


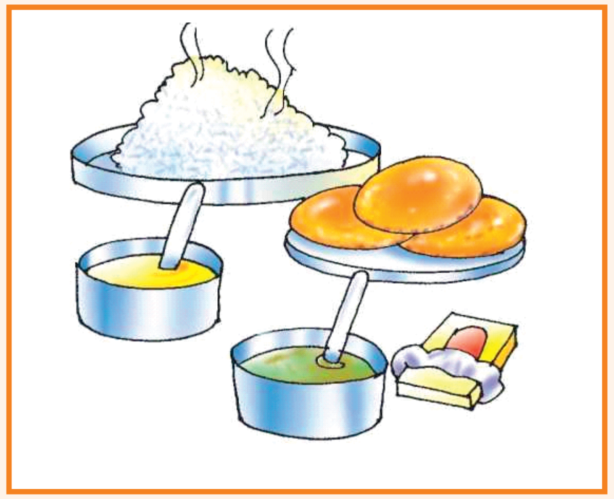
बढ़ती उम्र से जुड़ी स्वास्थ्य और पोषण संबंधी समस्याओं पर काबू पाने के लिए आहार संबंधी सुझाव



कमजोरी दूर करें

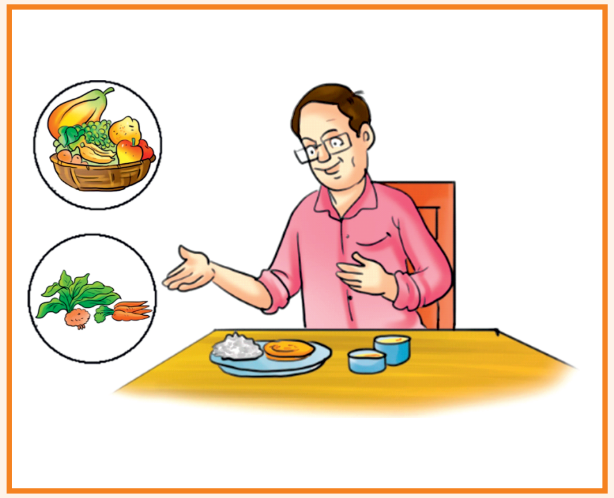


हड्डियों को मजबूत बनाएँ

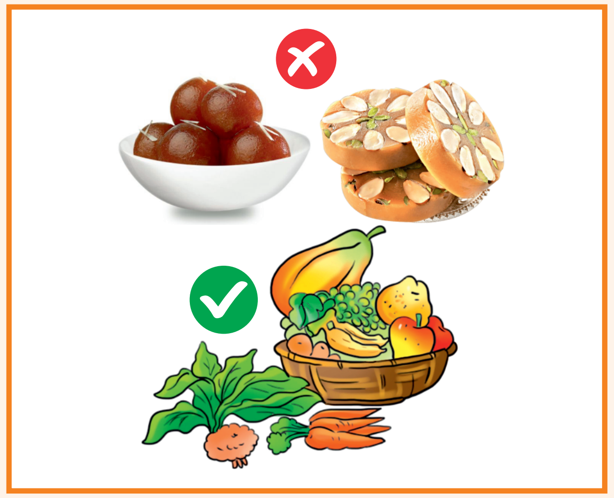


पाचन शक्ति बढ़ाएं

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं



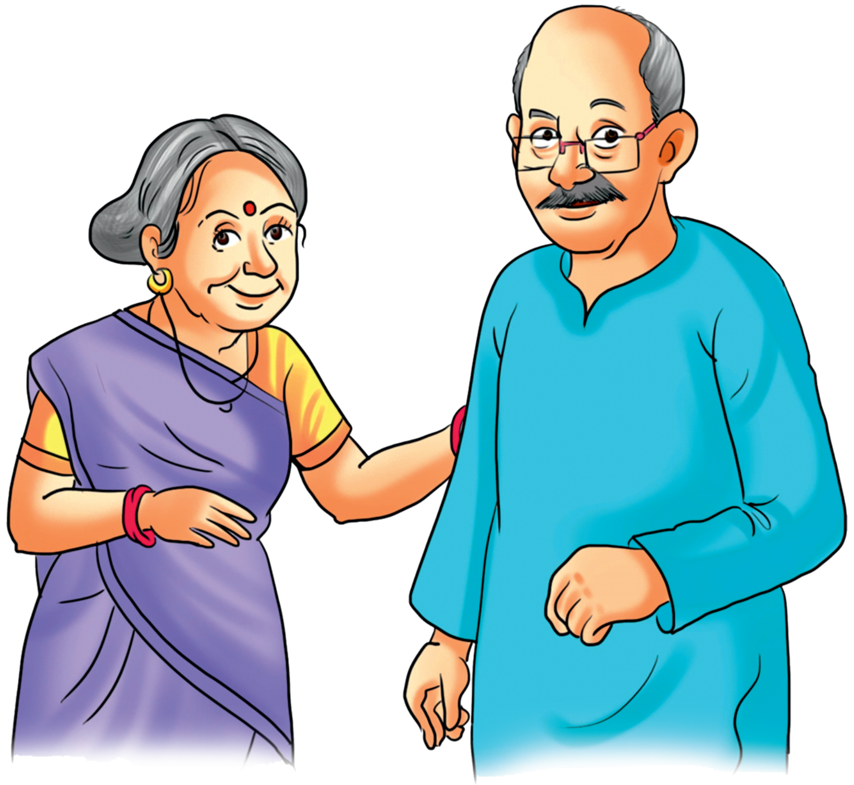
हृदय स्वास्थ्य में सुधार



मधुमेह नियंत्रित करें

बुजुर्गों का जीवन शैली प्रबंधन

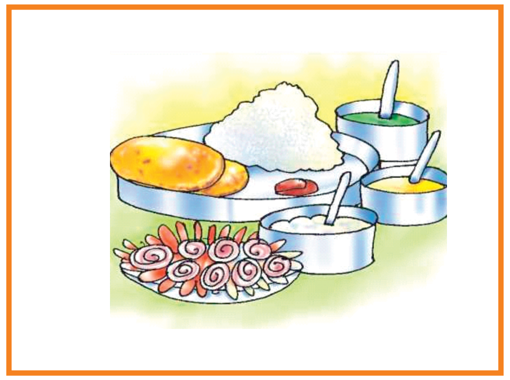
- स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं-संतुलित आहार लें, व्यायाम करें, खुश रहें, अच्छी नींद लें।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार नियमित स्वास्थ्य जांच कराएं।
- तनाव दूर करने के तरीके अपनाएं जैसे-ध्यान, योग।
- बिना परामर्श के औषधि न लें।
- धूम्रपान, शराब, तंबाकू चबाने, पान के सेवन, आदि से बचें।
- सक्रिय रहें और समुदाय और एसएचजी समूहों का हिस्सा बनकर अपनी पसंद के कार्यक्रमों (साप्ताहिक बाजार/हाट, चौपाल, धार्मिक गतिविधियों, आदि) में भाग लें।



बिना परामर्श के औषधि न लें

नियमित स्वास्थ्य जांच करें

खुद को व्यस्त रखें - योग, सैर आदि करें



संतुलित भोजन करें

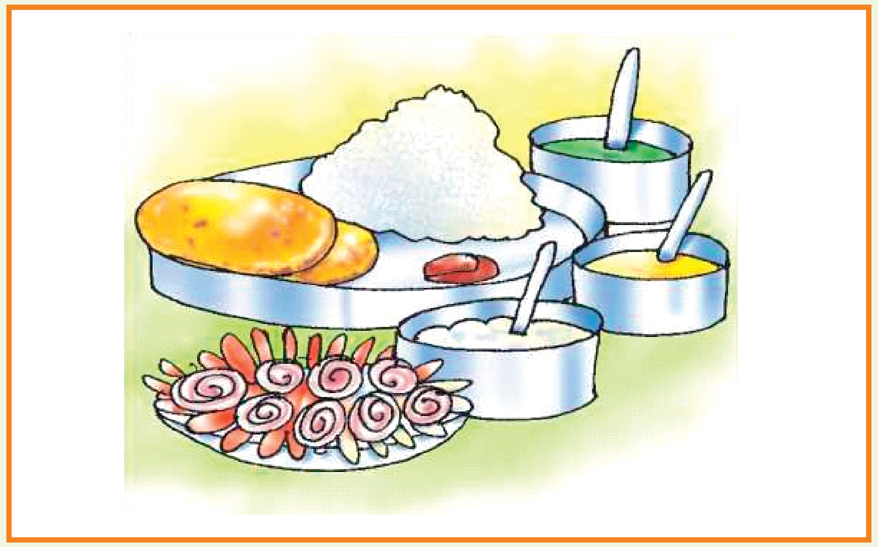
शराब, धूम्रपान, तंबाकू का सेवन न करें

बुजुर्गों का जीवन शैली प्रबंधन

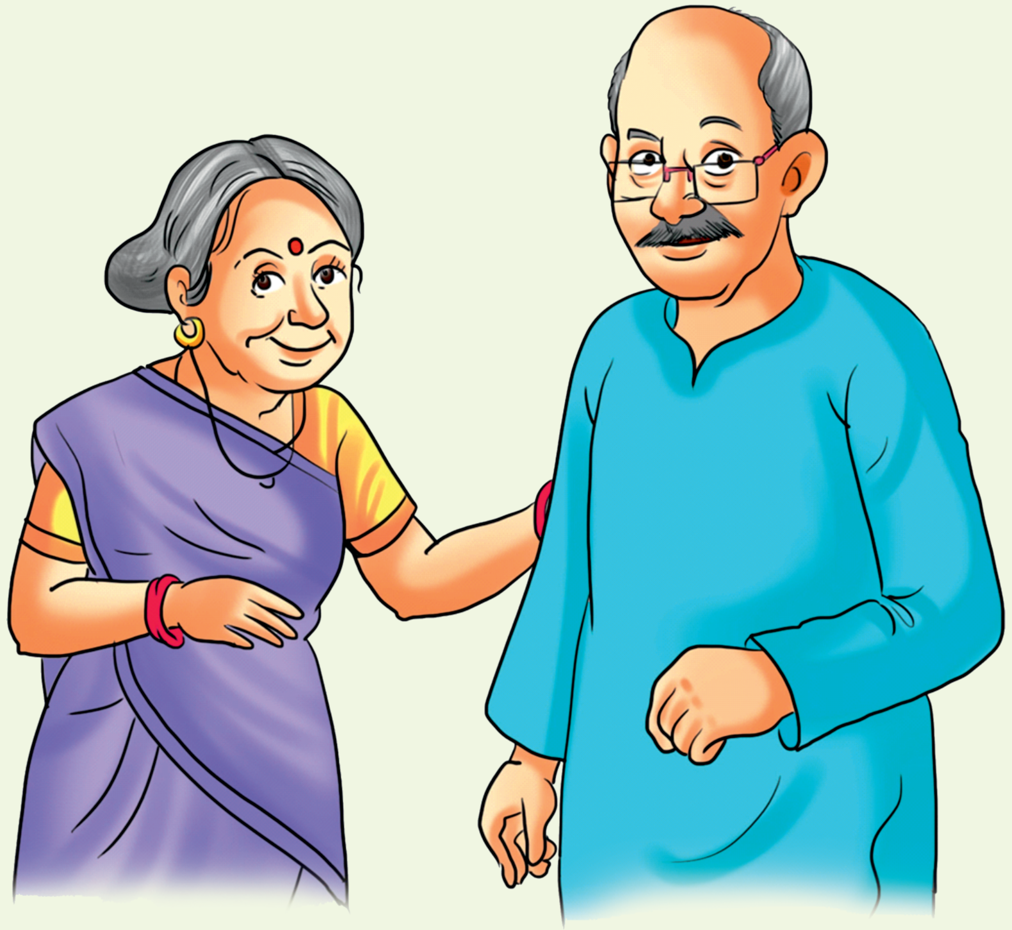
बिना परामर्श के औषधि न लें

नियमित स्वास्थ्य जांच करें

खुद को व्यस्त रखें - योग, सैर आदि करें



संतुलित भोजन करें



शराब, धूम्रपान, तंबाकू का सेवन न करें

बुजुर्गों के लिए सहायता और सेवाएं

वर्षों से स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं में सुधार के कारण भारत में वरिष्ठ नागरिकों की आबादी में लगातार वृद्धि हुई है। यह सुनिश्चित करना कि वे सुरक्षित, सम्मानजनक और अच्छा जीवन जीते हैं, एक चुनौती है, और पर्याप्त सामाजिक सुरक्षा के अभाव में वृद्ध लोगों को समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इस प्रकार, बुजुर्गों के आर्थिक, स्वास्थ्य और भावनात्मक जरूरतों के लिए अनुकूल और संवेदनशील सामाजिक वातावरण बनाने की आवश्यकता है।

सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय ने इन मुद्दों को संबोधित किया है और अब बुजुर्गों के लिए कई योजनाएं और सेवाएं उपलब्ध हैं। वरिष्ठ नागरिकों के लिए ऐसी ही एक योजना **आजीविका और कौशल विकास है**-उन्हें वित्तीय स्वतंत्रता के माध्यम से एक सुखी, स्वस्थ और सम्मानजनक वृद्धावस्था का अधिकार प्राप्त करने के लिए साधन और उपकरण प्रदान करना इसका उद्देश है। इस योजना के तहत दो कार्यक्रम हैं:

- **सीनियर एबल सिटीज़न्स फॉर रि-एम्पलॉयमेंट इन डिग्निटी (SACRED)**-कई वरिष्ठ नागरिकों के पास अनुभव, समय और ऊर्जा होती है जिसका उपयोग व्यापारिक उद्यमों द्वारा किया जा सकता है जिससे उनकी स्थिर कर्मचारियों की तलाश ख़त्म हो जाएगी। कई निजी क्षेत्र के मानव संसाधन विभाग विशिष्ट पदों पर अनुभवी लेकिन स्थिर व्यक्तियों की तलाश करते हैं। यह पोर्टल इन लोगों को प्राथमिकताओं के आधार पर एक साथ लाने की अनुमति देता है।

- **सामाजिक पुनर्निर्माण के उद्देश्य से कार्य समूह (AGRASR समूह)**-वरिष्ठ नागरिकों/बुजुर्गों को स्वयं सहायता समूह बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जो उन्हें एक-दूसरे के साथ रचनात्मक रूप से समय बिताने के लिए एक मंच प्रदान करेगा। योजना के तहत वित्तीय सहायता प्राप्त करने के लिए स्वयं सहायता समूह AGRASR समूह के रूप में कार्य करते हैं। इस योजना के तहत समूह को सहायता, मंत्रालय की किसी अन्य योजना के तहत सहायता से स्वतंत्र है और कोई भी समूह किसी एक या अधिक योजना (योजनाओं) के तहत सहायता प्राप्त करने का विकल्प चुन सकता है। इसके लिए कार्यान्वयन एजेंसी राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (एसआरएलएम) हैं।

बुजुर्गों के लिए सहायता और सेवाएं

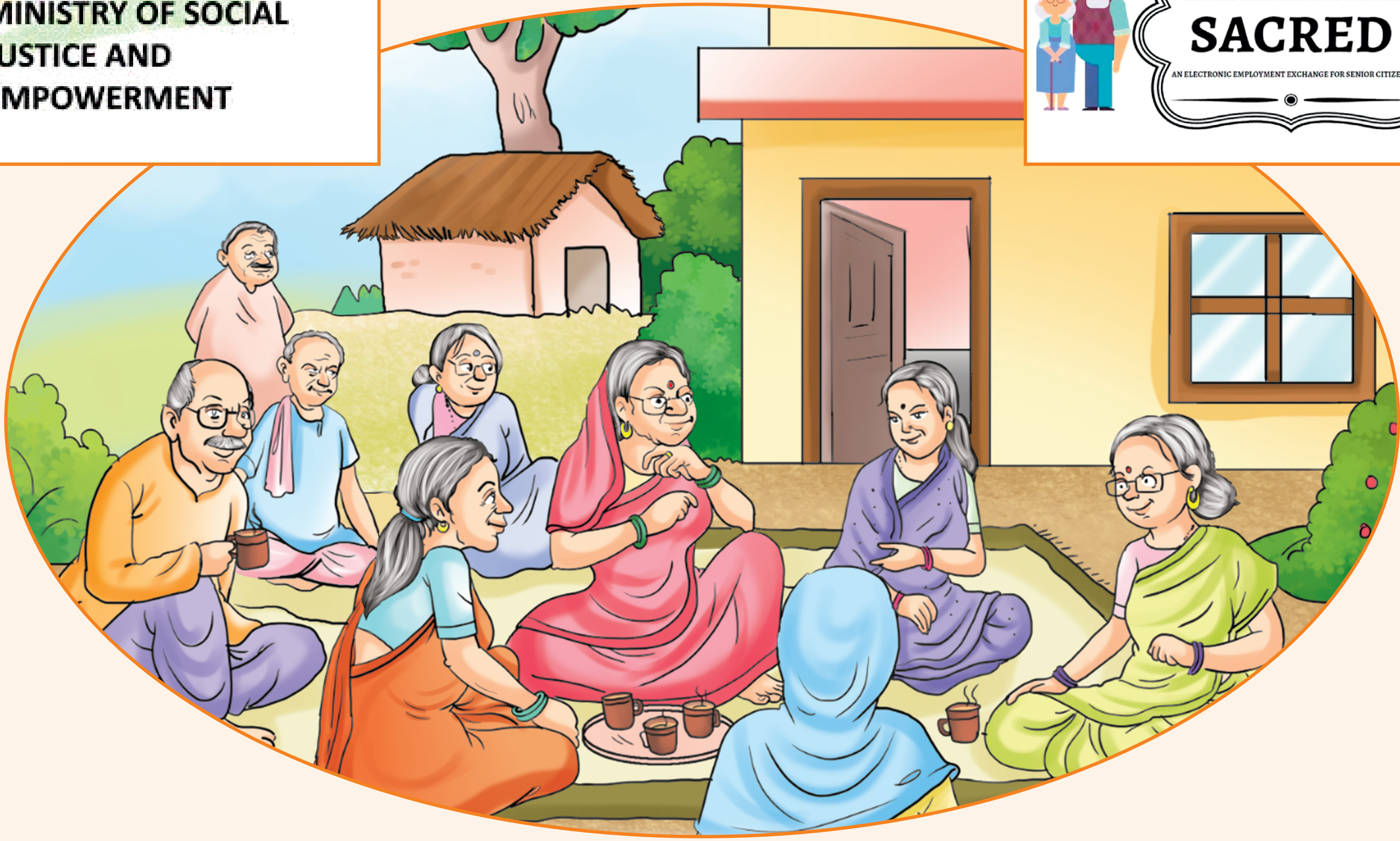
सत्यमेव जयते

MINISTRY OF SOCIAL JUSTICE AND EMPOWERMENT

SENIOR ABLE CITIZENS REEMPLOYMENT IN DIGNITY

SACRED

AN ELECTRONIC EMPLOYMENT EXCHANGE FOR SENIOR CITIZENS



बुजुर्गों को स्वयं सहायता समूह (AGRASAR) बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है

बुजुर्गों के लिए अन्य सेवाएं और योजनाएं

1. **प्रधानमंत्री वय वंदना योजना:** बुजुर्ग लोगों के लिए पेंशन योजना।
2. **इंदिरा गांधी राष्ट्रीय वृद्धावस्था पेंशन योजना (IGNOAPS) 60 वर्ष से अधिक आयु के बुजुर्गों के लिए:** गरीब परिवारों के बुजुर्गों को सामाजिक लाभ।
3. **बुजुर्गों की स्वास्थ्य देखभाल के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम (NPHCE):** समुदाय आधारित प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल दृष्टिकोण के माध्यम से बुजुर्गों को प्रोत्साहन, निवारक, चिकित्सीय और पुनर्वास सेवाएं प्रदान करना।
4. **वरिष्ठ मेडिक्लेम पॉलिसी:** अस्पताल में भर्ती होने और गंभीर बीमारी के लिए मेडिकल इंश्योरेंस।
5. **राष्ट्रीय वयोश्री योजना:** बीपीएल के तहत वरिष्ठ नागरिकों के लिए शारीरिक सहायता और सहायक जीवित उपकरण उपलब्ध कराने की योजना।
6. **वरिष्ठ नागरिक कल्याण कोष:** गरीबी रेखा से नीचे जीवनयापन करने वाले वरिष्ठ नागरिकों को वित्तीय सहायता के लिए निधि का प्रावधान।

7. **प्रधान मंत्री जन आरोग्य योजना:** सार्वजनिक अस्पतालों और चुने हुए अस्पतालों में फैमिली फ्लोटर के साथ निरंतर अस्पताल में भर्ती कवर प्रदान करता है। बीपीएल श्रेणी में प्रति परिवार 5 लाख रुपये का कवर होता है।
8. **महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम:** इस अधिनियम का उद्देश्य गरीबी रेखा से नीचे के लोगों के लिए काम करने के अधिकार की गारंटी देना है। उम्र के हिसाब से लोगों को काम दिया जा सकता है।

इस QR कोड को स्कैन कर वीडियो चलाएं

इन योजनाओं के विवरण के लिए कृपया फैसिलिटेटर गाइड देखें

बुजुर्गों के लिए अन्य सेवाएं और योजनाएं

प्रधानमंत्री वय वंदना योजना

राष्ट्रीय वयोश्री योजना

इंदिरा गांधी
राष्ट्रीय वृद्धावस्था पेंशन योजना
(IGNOAPS)

वरिष्ठ नागरिक कल्याण कोष

बुजुर्गों की स्वास्थ्य देखभाल
के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम (NPHCE)

प्रधान मंत्री जन आरोग्य योजना

वरिष्ठ मेडिक्लेम पॉलिसी

महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण
रोजगार गारंटी अधिनियम

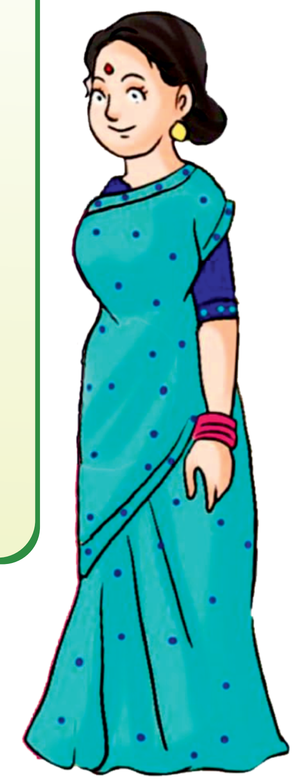
मुख्य संदेश और स्वयं सहायता समूहों की भूमिका

मुख्य संदेश

- बुढ़ापा एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जिसके लिए स्वास्थ्य और पोषण पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।
- सामान्य बीमारियों को दूर करने के लिए वृद्धावस्था में स्वस्थ और संतुलित आहार आवश्यक है।
- वृद्धावस्था में सक्रिय रहना और तनाव मुक्त जीवन शैली जीना भी बहुत जरूरी है।
- बुजुर्गों के लिए बहुत सी सरकारी योजनाएं और सेवाएं उपलब्ध हैं।

स्वयं सहायता समूहों की भूमिका

- समूह के सदस्यों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके परिवार के बुजुर्ग अपनी आवश्यकताओं के अनुसार पोषण और स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों को समझें।
- परिवार को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि बुजुर्गों को खुद को व्यस्त रखने के लिए प्रोत्साहित किया जाए, जिससे वह अकेलापन महसूस न करे, और आवश्यकतानुसार उनकी चिकित्सा जांच करवाए।
- समूह के सदस्यों को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि घर के बुजुर्ग संबंधित सरकारी योजनाओं और उन पर लागू अधिकारों से जुड़े हो।



स्वयं सहायता समूहों को उन सदस्यों की मदद करने के लिए तैयार रहना चाहिए जिन्हें समस्या है या इन समस्याओं को उनके परिवारों को समझाने में कठिनाई होती है।

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