

(कर्मचारी राज्य बीमा निगम अस्पताल, अंकलेश्वर (गुजरात) -393002)

-:अंतरराष्ट्रीय बाजरा वर्ष -2023 के संबंध में दिनांक वार आयोजित की गई गतिविधियों की प्रगति रिपोर्ट:-

दिनांक: 01/07/2023 (आयुर्वेदिक स्वास्थ्य चेकअप शिविर)

चिकित्सा अधीक्षक के निर्देशन में क रा बी नि अस्पताल , अंकलेश्वर में आयुर्वेदिक स्वास्थ्य चेकअप शिविर का आयोजन किया गया जिसमें आयुर्वेदिक चिकित्सक ने मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों की व्याख्या की। इस शिविर में लगभग 25 OPD आईपी व मरीजों ने भाग लिया । इसके साथ ही, आयुर्वेदिक चिकित्सक ने मिलेट्स के बारे में भी व्याख्या की, जिनका सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होता है। आयुर्वेदिक चिकित्सक डॉ शिवांगी पटेल ने रोगियों को मिलेट्स के बारे में बताया कि ये पौष्टिकता से भरपूर होते हैं और विभिन्न पोषक तत्वों से युक्त होते हैं। उन्होंने बताया कि मिलेट्स में फाइबर, प्रोटीन, विटामिन, और मिनरल्स की मात्रा प्राकृतिक रूप से पायी जाती है। इन्हें नियमित रूप से सेवन करने से डायबिटीज, मोटापा, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, और अन्य रोगों के खतरे कम हो सकते हैं। शिविर में लगभग 25 व्यक्तियों ने चिकित्सा के लिए पंजीकरण कराया था। उनकी आयुर्वेदिक जांच की गई और विभिन्न परीक्षणों के बाद उन्हें सलाह दी गई। वे सभी अपने स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं पर विचार करें और आयुर्वेदिक उपायों के बारे में जानकारी प्राप्त करें।

आयोजन के माध्यम से लोगों को आयुर्वेदिक चिकित्सा के महत्व की जानकारी और उन्हें स्वस्थ जीवनशैली के लाभों के बारे में जागरूक किया गया। मिलेट्स के बारे में जागरूकता बढ़ाने से लोगों में इन अनूठे अनाजों के प्रति रुझान बढ़ा और वे इन्हें अपनी आहार में शामिल करने के लिए प्रेरित हुए। इस दौरान सहायक नर्सिंग अधीक्षक, आहारविद, मेडिकल सोशल वर्कर, नर्सिंग अधिकारी व नर्सिंग ऑर्डली उपस्थित रहें।

दिनांक: 03/07/2023

आहार विशेषज्ञ श्री मति अनामिका ठाकुर द्वारा अस्पताल में मिलेट्स पैफलेट का वितरण किया गया था, जिसमें उन्होंने वार्ड में भर्ती सभी रोगियों को पैफलेट बांटे और पैफलेट के माध्यम से मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों के बारे में सलाह दी।

इस अद्यतित आहार विशेषज्ञ ने रोगियों को मिलेट्स के महत्वपूर्ण लाभों के बारे में परामर्श दिया। वे सभी भर्ती हुए रोगियों को पैफलेट देकर उनके लिए मिलेट्स के बारे में जानकारी प्रदान की। पैफलेट में मिलेट्स के विभिन्न प्रकार और उनके पोषक तत्वों के बारे में जानकारी दी गई।

रोगियों को यह समझाया गया कि मिलेट्स में प्रोटीन, फाइबर, विटामिन, मिनरल्स, और अन्य पोषक तत्व प्राकृतिक रूप से मौजूद होते हैं। इन्हें नियमित रूप से सेवन करने से उन्हें वजन कम करने, मधुमेह को नियंत्रित करने, हृदय रोगों के खतरे को कम करने, और अन्य आम रोगों से बचने में मदद मिल सकती है।

यह पैफलेट वितरण अभियान अस्पताल में चल रहे रोगियों के लिए एक महत्वपूर्ण पहल थी। रोगियों को इसे लेकर उनके आहार में बदलाव करने के लिए प्रेरित किया गया और उन्हें स्वस्थ जीवनशैली के लाभों के बारे में जागरूक किया गया। इससे रोगियों को मिलेट्स की महत्वपूर्णता का अवगत होने का अवसर मिला और उन्हें अपने स्वास्थ्य की देखभाल में इसका उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया गया।

दिनांक 04/07/23

I/596398/2023

ईएसआईसी अस्पताल, अंकलेश्वर में आहार विशेषज्ञ द्वारा मिलेट्स का प्रदर्शन किया गया था और उन्होंने इसके स्वास्थ्य लाभों के बारे में अस्पताल के पेशेंटों को समझाया। इस दौरान कुल 15 आईपी (रोगियों) मौजूद थे।

आहार विशेषज्ञ ने उन सभी आईपी को मिलेट्स की महत्वपूर्ण विशेषताओं के बारे में पूरी जानकारी दी। मिलेट्स विभिन्न प्रकार के धान्य होते हैं जिनमें जौ, रागी, बाजरा, कुटकी, ज्वार, सामक आदि शामिल होते हैं। वे ग्लूटेन-मुक्त होते हैं और उच्च पोषण मूल्य वाले अनाज के रूप में मान्यता प्राप्त हैं।

दिनांक 05/07/23

ईएसआईसी अस्पताल, अंकलेश्वर में स्थित आयुर्वेदिक चिकित्सक के OPD में पोस्टर प्रदर्शित किया गया था जिसका मुख्य उद्देश्य मिलेट्स के बारे में जागरूकता फैलाना था। इस दिन लगभग 20-25 रोगियों ने आयुर्वेदिक OPD में भेंट की थी। यह पोस्टर मुख्य रूप से भोजन के माध्यम से स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के बारे में था और इसमें मिलेट्स के बारे में थोड़ी सी जानकारी दी गई थी। पोस्टर ने मिलेट्स के पोषक तत्वों के बारे में चर्चा की, उनके स्वास्थ्य लाभों को उजागर किया और मिलेट्स को खाद्य के रूप में शामिल करने के लिए उपयोगी सुझाव दिए गए।

यह पोस्टर रोगियों के बीच बहुत पसंद किया गया था और उन्होंने इसे पढ़ने का भी उत्साह दिखाया। इस पहल के माध्यम से आयुर्वेदिक चिकित्सक ने मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों को प्रमोट करने का प्रयास किया है और रोगियों में मिलेट्स के उपयोग को बढ़ावा दिया है। इससे स्वास्थ्य संज्ञान में बदलाव आ सका है और इस प्रयास की सफलता से आयुर्वेदिक चिकित्सक की भूमिका महत्वपूर्ण सिद्ध होती है।

दिनांक 06/07/23

ईएसआईसी अस्पताल, अंकलेश्वर में IPD मरीजों के आहार में हफ्ते में दो बार मिलेट्स को शामिल किया गया है, जिसमें मुख्य रूप से ज्वार उपमा और बाजरा उपमा प्रदान की जाती है। इसके स्वास्थ्य लाभों को डायटीशियन ने सभी मरीजों को वार्ड में समझाया गया है। ESIC अस्पताल के IPD मरीजों के आहार में मिलेट्स को शामिल करने का एक पहलु चल रहा है, जिसमें हफ्ते में दो बार मिलेट्स का सेवन कराया जा रहा है। इस पहल के अंतर्गत, मुख्य रूप से ज्वार उपमा और बाजरा उपमा प्रदान की जाती है। इसके साथ ही, डायटीशियन ने इन मरीजों को मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों के बारे में विस्तार से बताया है।

दिनांक: 07/07/23

आयुर्वेदिक चिकित्सक और डायटीशियन द्वारा IP योजना के लिए परामर्श शिविर आयोजित किया गया, जिसमें मिलेट्स के बारे में और उनके स्वास्थ्य लाभों के बारे में समझाया गया। इस परामर्श शिविर में लगभग 15-20 IP योजना सदस्यों ने भाग लिया। आयुर्वेदिक चिकित्सक और डायटीशियन ने IP योजना सदस्यों के लिए एक परामर्श शिविर आयोजित किया था, जिसमें मिलेट्स के बारे में और उनके स्वास्थ्य लाभों के बारे में समझाया गया। इस परामर्श शिविर में लगभग 15-20 IP योजना सदस्यों ने भाग लिया।

दिनांक: 08/07/23

डाइटीशियन द्वारा शिशु वार्ड में सभी IPD मरीजों के लिए पोस्टर प्रदर्शित किए गए और उन्हें इसके स्वास्थ्य लाभों के बारे में समझाया गया। डाइटीशियन ने अपने प्रयासों के तहत दिनांक 08/07/23 को वार्ड में स्थित सभी IPD मरीजों के लिए पोस्टर प्रदर्शित किए गए। इन पोस्टरों में मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों के बारे में जानकारी दी गई। उन्होंने मिलेट्स की पोषक गुणवत्ता, उनमें मौजूद प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और खनिजों के फायदे के बारे में संक्षेप में बताया। यह प्रयास मरीजों को उनके आरोग्य स्थिति के बारे में जागरूक करने के लिए किया गया। पोस्टरों के माध्यम से, मरीजों को मिलेट्स के सेवन के महत्व के बारे में समझाया गया और उन्हें इन्हें उनके आहार में शामिल करने की सलाह दी गई।

इसके अलावा, पोस्टरों ने उनके रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में मिलेट्स के योगदान को भी उजागर किया। यह प्रयास उन मरीजों तक जागरूकता लाने का एक महत्वपूर्ण माध्यम साबित हुआ और मरीजों को उनके आहार में स्वस्थ और पोषण से भरपूर मिलेट्स के बारे में ज्ञान प्राप्त हुआ।

दिनांक 10/07/23

ESIC अस्पताल अंकलेश्वर में विभिन्न मिलेट्स के व्यंजनों और कच्चे मिलेट्स को प्रदर्शित करने के लिए एक प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। इस आयोजन में डाइटीशियन और आयुर्वेदिक चिकित्सक ने मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों को समझाया। लगभग 20-25 स्टाफ ने भाग लिया और मिलेट्स में रुचि दिखाई। इस प्रदर्शनी के माध्यम से, विभिन्न मिलेट्स के व्यंजनों और कच्चे मिलेट्स को प्रदर्शित करने का एक अद्वितीय आयोजन किया गया। प्रदर्शनी में मिलेट्स के साथ-साथ विभिन्न व्यंजनों के बारे में जानकारी दी गई और उन्हें आवश्यकतानुसार उपयोग करने का तरीका दिखाया गया।

आयोजन के दौरान, डाइटीशियन और आयुर्वेदिक चिकित्सक ने उनके स्वास्थ्य लाभों को संक्षेप में समझाया। वे मिलेट्स में पोषक तत्वों, अच्छे वसा, फाइबर, विटामिन और खनिजों के प्रमुख स्रोत के बारे में बताए। इसके अलावा, उन्होंने मिलेट्स के सेवन से प्राप्त होने वाले अन्य लाभों के बारे में भी जानकारी प्रदान की।

इस आयोजन में श्री विनोद कुमार (सहायक निदेशक), श्रीमती अर्पिता पारेख (एएनएस) मुख्य मेहमान रहे एवं उन्होंने इस सामारिकी में भाग लेकर मिलेट्स के प्रति अपनी रुचि और समर्थन दिखाया। कार्यक्रम का संचालन श्री दिलीप कुमार (मेडिकल सोशल वर्कर) द्वारा किया गया।

दिनांक 11/07/23

ESIC अस्पताल अंकलेश्वर में कर्मचारियों के लिए मिलेट्स पर पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें 5 प्रतिभागी शामिल हुए। इस कार्यक्रम की व्यवस्था श्री दिलीप कुमार (मेडिकल सोशल वर्कर) द्वारा की गई और इसमें आयुर्वेदिक चिकित्सक और डाइटीशियन भी मौजूद रहें। ESIC अस्पताल अंकलेश्वर में कर्मचारियों के लिए मिलेट्स पर पोस्टर प्रतियोगिता आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता में कर्मचारियों को मिलेट्स के महत्व को और इसके स्वास्थ्य लाभों को प्रमोट करने का एक माध्यम मिला।

प्रतियोगिता में कुल 5 प्रतिभागी शामिल हुए और उन्होंने अपनी पोस्टरों के माध्यम से मिलेट्स के बारे में जागरूकता फैलाने का प्रयास किया। प्रतिभागियों ने मिलेट्स के पोषण गुण, उनके विभिन्न रंग, और मिलेट्स से बनाए जाने वाले व्यंजनों के बारे में जानकारी साझा की। इस कार्यक्रम का संचालन आयुर्वेदिक चिकित्सक, डाइटीशियन एवं मेडिकल सोशल वर्कर के साझा सहयोग से किया गया। इस आयोजन में उपस्थित सभी प्रतिभागियों द्वारा प्रतियोगिता में हिस्सा लेने को सराहा गया और उन्हें मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों के बारे में विस्तार से बताया।

दिनांक: 12/07/2023

ESIC अस्पताल, अंकलेश्वर में कर्मचारियों द्वारा मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए स्लोगन मेकिंग और डिस्प्ले कार्यक्रम का आयोजन किया गया। पांच कर्मचारी ने इसमें हिस्सा लिया और अपने स्लोगन को प्रदर्शित किया। यह कार्यक्रम ESIC अस्पताल, अंकलेश्वर में आयोजित किया गया था जिसमें कर्मचारियों ने मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों को जागरूकता देने का संकल्प लिया। पांच कर्मचारी ने स्लोगन मेकिंग प्रतियोगिता में भाग लिया और अपने स्लोगन को प्रदर्शित किया। यह डिस्प्ले कार्यक्रम स्वास्थ्य सेवाओं के उपयोगकर्ताओं को मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों के बारे में जागरूक करने का प्रयास था। स्लोगन के माध्यम से कर्मचारियों ने संदेश पहुंचाया कि मिलेट्स स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं और इनका नियमित सेवन आपकी सेहत को सुधार सकता है।

दिनांक 13/07/23

ESIC अस्पताल में डाइटीशियन द्वारा मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों पर स्वास्थ्य चर्चा आयोजित की गई। इस चर्चा में लगभग 30 IP योजना सदस्य भाग लिए और उन्हें मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों पर जागरूक किया गया।

डाइटीशियन ने इस चर्चा के दौरान सभी IP योजना सदस्यों को मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने मिलेट्स के उच्च पोषक तत्वों, फाइबर की मात्रा, विटामिनों और खनिजों के गुणों के बारे में जागरूकता दी। वे मिलेट्स के सेवन के स्वास्थ्य लाभ, विभिन्न व्यंजनों में उनका उपयोग और रोग प्रतिरोधक क्षमता में उनका योगदान भी बताए। इस चर्चा के अलावा, डाइटीशियन ने सभी IP योजना सदस्यों को मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों पर जागरूक करने के लिए पैम्फलेट वितरित किए। इन पैम्फलेटों में मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभों, उनके उपयोग के तरीके और सही खाद्यानुसार उनका सेवन करने के बारे में जानकारी दी गई।

दिनांक: 14/07/2023

एसआईसी अस्पताल, अंकलेश्वर ने एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य टॉक का आयोजन किया, जिसमें मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभ पर विशेष जिक्र हुआ। इस टॉक के माध्यम से एक अनुभवी आयुर्वेदिक चिकित्सक डॉ शिवांगी पटेल ने मिलेट्स के उपयोग के लाभों के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। इस स्वास्थ्य टॉक में लगभग 30-35 आईपी ने भाग लिया।

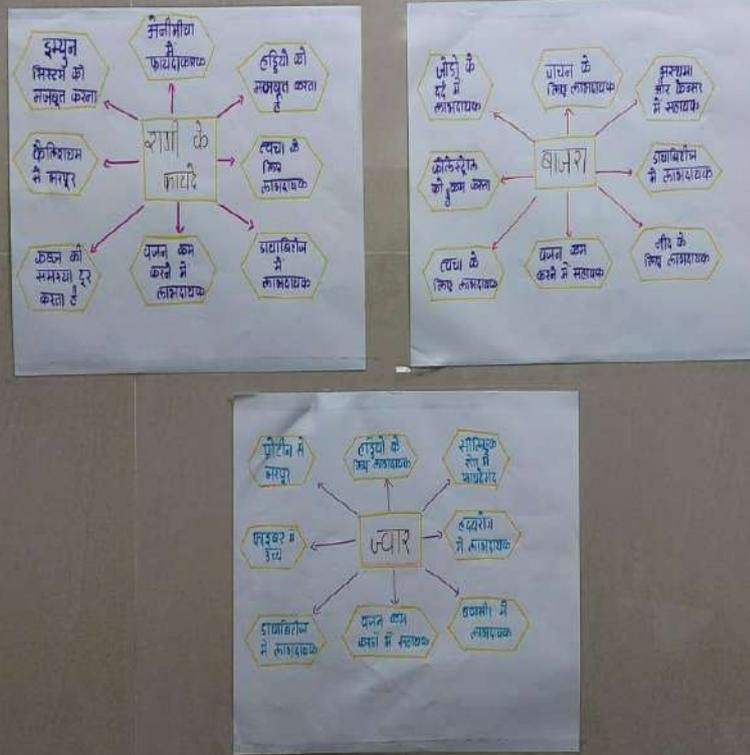
आयुर्वेदिक चिकित्सक ने बताया कि मिलेट्स एक पौष्टिक और स्वास्थ्यवर्धक अनाज हैं जिनके उपयोग से विभिन्न प्रकार की बीमारियों से बचा जा सकता है। मिलेट्स में फाइबर, प्रोटीन, विटामिन, और खनिजों का उच्च स्तर होता है, जो भोजन को पूर्णतः और संतुलित बनाने में मदद करता है। इसके अलावा, इनमें मौजूद ग्लूटेन की अभावता के कारण, मिलेट्स को ग्लूटेन इंटॉलरेंस वाले लोग भी सेवन कर सकते हैं।

आयुर्वेदिक चिकित्सक ने इस विषय में विस्तृत चर्चा की और मिलेट्स के उपयोग से जुड़ी विभिन्न रोगों के लिए अनुशासन और उपचार के लाभों पर भी बल दिया।

यह स्वास्थ्य टॉक अस्पताल में रहने वाले रोगियों को स्वस्थ जीवनशैली के महत्वपूर्ण तत्वों के बारे में जागरूक करने का एक सुविधाजनक माध्यम साबित हुआ। मिलेट्स के उपयोग के फायदों के बारे में प्राप्त ज्ञान से प्रेरित होकर लोग अपने भोजन में इसका समावेश करने में रुचि दिखा रहे हैं।









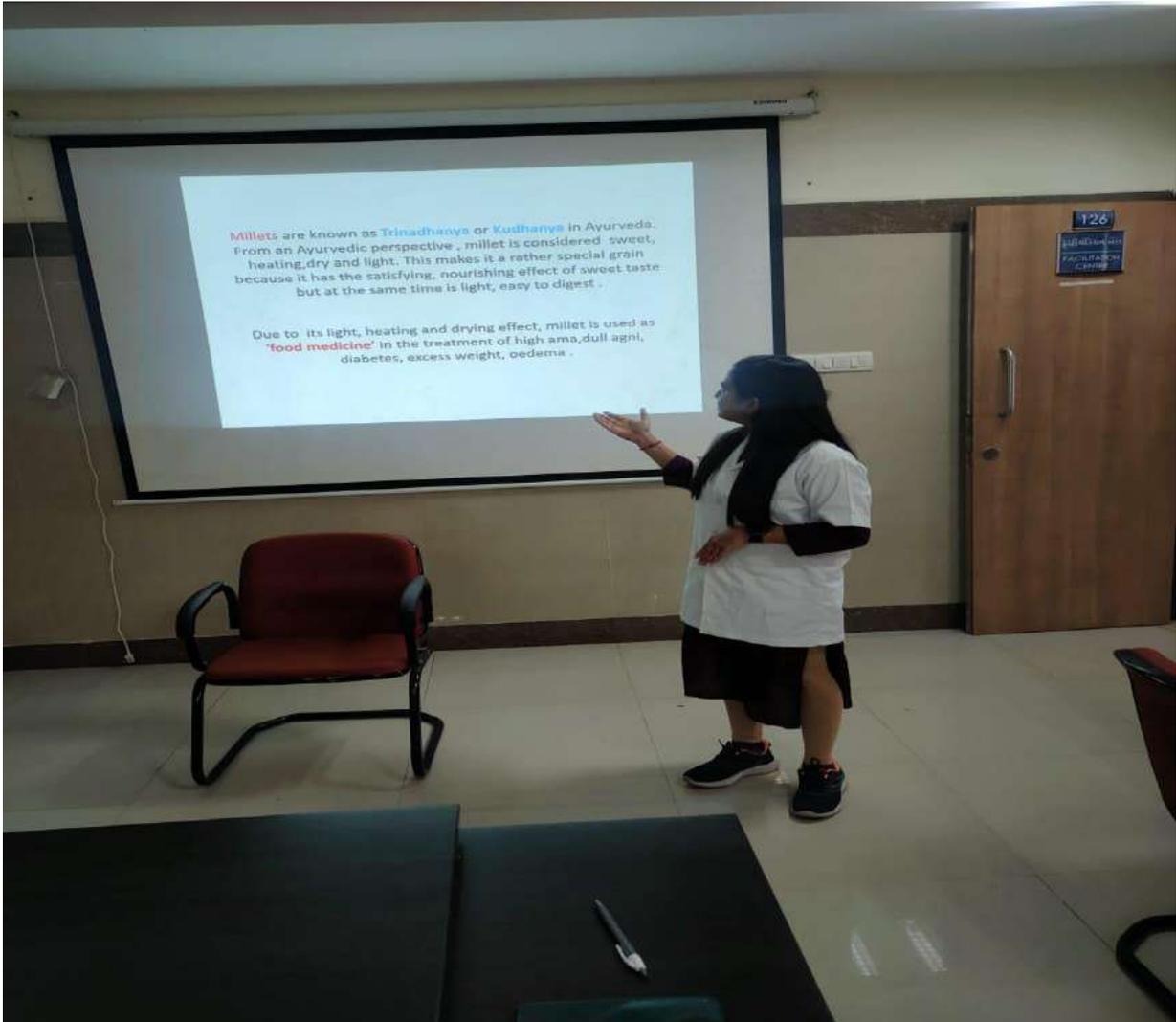
I/596398/2023





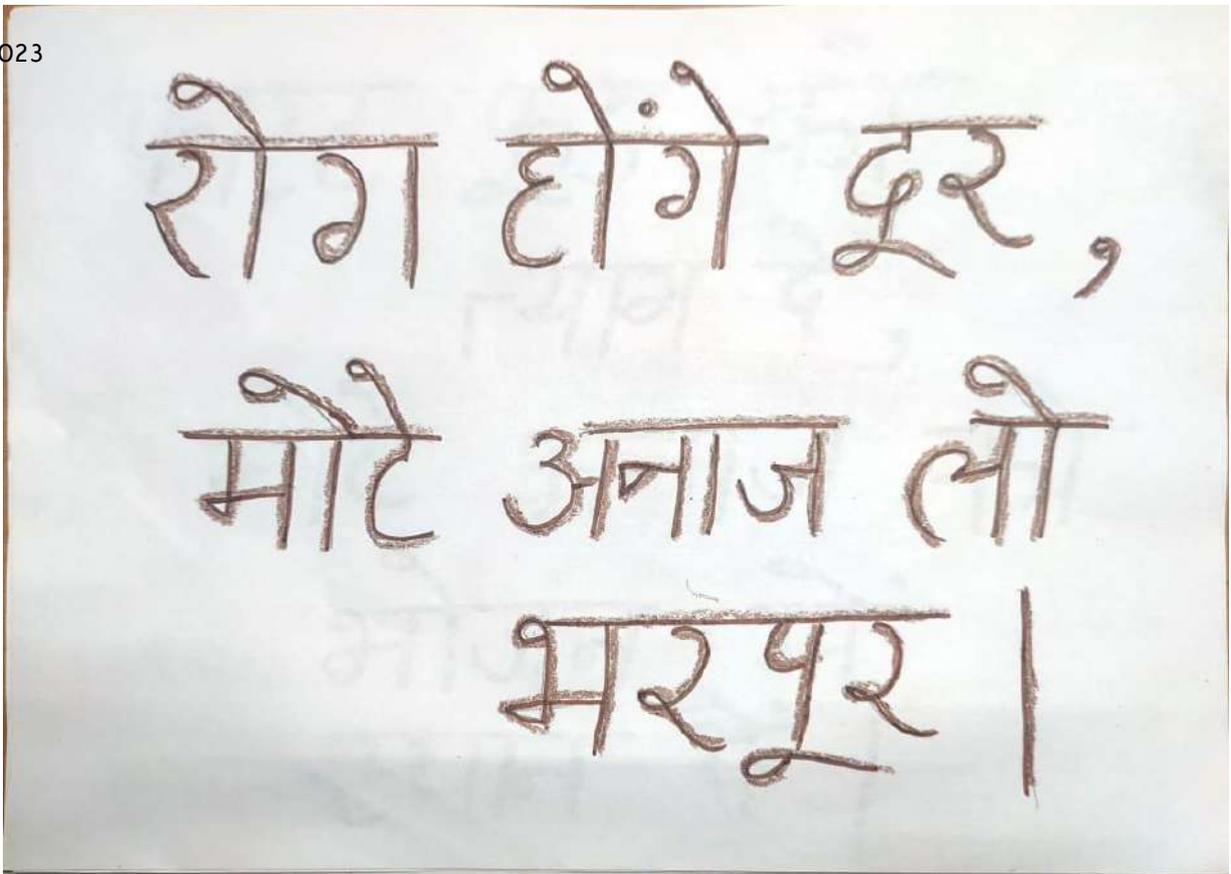








क्यों रहे एक जैसा
आधार,
खाने में शामिल करें
रागी, बाजरा, ज्वार









Cultivating Diversity, Justice, Resilience, Health and Zero Hunger

चिकित्सा अधीक्षक, उपचिकित्सा अधीक्षक एवं सहायक निदेशक के दिशा निर्देशन में क रा बी नि अस्पताल , अंकलेश्वर में आयोजित अंतरराष्ट्रीय बाजरा वर्ष -2023 का आयोजन दिनांक 01.07.2023 से दिनांक 15.07.2023 तक सफलतापूर्वक क्रियान्वित हुआ उसके लिए अस्पताल प्रशासन व समस्त अधिकारीगण व कर्मचारीगण का बहुत बहुत आभार व धन्यवाद।

(कमल कान्त मीणा)
सहायक निदेशक (जन सम्पर्क शाखा)