



ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಉಪ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇಸಂಜೆವಿನಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಟಿಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನೂ ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಇದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಆಗಮಿಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಇ-ಸಂಜೆವಿನಿ ಮೂಲಕ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಾಧಿಯ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ, ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ ಚೀಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಚೀಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಉಚಿತವಾಗಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಚ್‌ಡಬ್ಲ್ಯುಸಿ ಆಫ್ ಬರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಮೂಲಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಕ್ಕೂ ತಾಲೂಕು ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ತೆರಳುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯ, ಖರ್ಚು ಸಹ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನಂತೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಐಡಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು

ರೂಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ವಿಮಾ ಸೌಲಭ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಅಗತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ

ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ (ಎಫ್‌ಎಫ್‌ಎಐ) ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವ 'ಈಟ್ ರೈಟ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಅಭಿಯಾನವು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಕ್ಕಿನ ಜಾಗೃತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಭಿಯಾನದಡಿ ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಫ್‌ಎಐ, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘ (ವಿಎಚ್‌ಎಐ) ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ (ಎನ್‌ಎಚ್‌ಎಸ್‌ಆರ್‌ಸಿ) ಜಂಟಿಯಾಗಿ 'ಈಟ್ ರೈಟ್ ಟೂಲ್ ಕಿಟ್'ಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿವೆ. ಈ ಟೂಲ್ ಕಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಷನಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಲ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರಕರ್ತರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

'ಈಟ್ ಹೆಲ್ತ್', 'ಈಟ್ ಸೇಫ್' ಎಂಬ ಎರಡು ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ.

ಈಟ್ ಹೆಲ್ತ್

ಸಾವಿರ ದಿನಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ: ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸಾವಿರ ದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ 270 ದಿನಗಳು ಮಹಿಳೆಗೆ, ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಮುಂದಿನ 365 ದಿನಗಳು (ಮೊದಲ ವರ್ಷ)

ಹಾಗೂ ನಂತರದ 365 (2ನೇ ವರ್ಷ) ದಿನಗಳು ಮಗುವಿನ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕುರಿತು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಜತೆ ಅಗತ್ಯ ಆಹಾರ, ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಬದಲಾವಣೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ, ಪ್ರಮಾಣ, ಪುನರಾವರ್ತನೆ, ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು, ಟಾಫಿ ಬಾರ್‌ಗಳು, ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗದಂತೆ ಬದಲಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ?

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಪ್ರದೇಶಾನುಸಾರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಿತಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬಹುದಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಖನಿಜಾಂಶ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವನನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.