



लोक शिक्षण संचालनालय छत्तीसगढ़

खण्ड-3, प्रथम तल इन्द्रावती भवन, नवा रायपुर
फोन नम्बर-0771-2511191, Email-Id dpi.mdm@gmail.com



क्रं./PMP/485/Fortification Rice/2022-23/8173 नवा रायपुर, दि. 28 /02/2023
प्रति,

समस्त जिला शिक्षा अधिकारी,
छत्तीसगढ़

विषय – प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण योजना अन्तर्गत प्रदायित FRK चावल के संबंध में गाइड-लाइन ।

संदर्भ – इस कार्यालय के पत्र क्रं./पी.एम.पोषण/485/फोर्टिफाईडचावल/2022-23/7877, दिनांक 15.06.2022. एवं स्मरण पत्र क्रं./पी.एम.पोषण/485/फोर्टिफाईड चावल/2022-23/ 8059, नवा रायपुर दिनांक 11.11.2022.

---00---

राज्य के विभिन्न जिलों में निरीक्षण के दौरान देखा गया है कि शालाओं में FRK चावल (Fortified Rice) के संबंध में रसोईयों, स्व-सहायता समूह के सदस्यों एवं शिक्षकों को पर्याप्त जानकारी का अभाव है, जिसके कारण उनके द्वारा FRK चावल के रख-रखाव से लेकर उसे पकाने तक में गलतियां की जा रही है।

अतः FRK चावल के संबंध में गाइड-लाइन, पोस्टर एवं फ्लायर पत्र के साथ प्रेषित की जा रही है। इसे तत्काल समस्त शालाओं तक प्रसारित कर इस कार्यालय को अवगत करावें।

(सुनील कुमार जैन (आई.ए.एस.))
संचालक

लोक शिक्षण संचालनालय,
इंद्रावती भवन, नवा रायपुर

पृ.क्रं./PMP/485/Fortification Rice/2022-23/ नवा रायपुर, दि. 28 /02/2023
8173
प्रतिलिपि-

1. सचिव, छ.ग. शासन, स्कूल शिक्षा विभाग, मंत्रालय, महानदी भवन, नवा रायपुर।
2. समस्त संयुक्त संचालक, लोक शिक्षण संभागीय कार्यालय छत्तीसगढ़।

संचालक

लोक शिक्षण संचालनालय,
इंद्रावती भवन, नवा रायपुर

आइए जाने फोर्टीफाइड चावल के बारे में!



फूड या खाद्य पदार्थों के फोर्टीफिकेशन का क्या मतलब होता है ?

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक फूड फोर्टीफिकेशन का मतलब होता है टेक्नोलॉजी के माध्यम से खाने में विटामिन और मिनरल के स्तर को बढ़ाना। ऐसा इसलिए किया जाता है ताकि आहार में पोषक तत्वों की कमी को दूर किया जा सके और इससे लोगों के स्वास्थ्य को भी लाभ मिले।

चावल में पहले से ही पोषक तत्व होते हैं फिर उसके फोर्टीफिकेशन की क्या जरूरत है ?

आम तौर पर चावल की मिलिंग और पॉलिशिंग के समय फैट और सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर चोकर की परतें हट जाती हैं। चावल की पॉलिश करने से 75-90% विटामिन भी निकल जाते हैं जिसके वजह से चावल के अपने पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं। इसलिए चावल को फोर्टीफाई करने से उनमें सूक्ष्म पोषक तत्व न सिर्फ फिर से जुड़ जाते हैं बल्कि और ज्यादा मात्रा में मिलाये जाते हैं जिससे चावल और ज्यादा पौष्टिक बन जाता है।

कुपोषण से लड़ने के लिए भारत में चावल का फोर्टीफिकेशन क्यों जरूरी है ?

भारत चावल का एक प्रमुख उत्पादक देश है। विश्व में 22 प्रतिशत चावल का उत्पादन भारत करता है और हमारे देश में 65% आबादी रोज़ चावल का सेवन करती है। इतना ही नहीं, भारत में प्रति व्यक्ति चावल की खपत प्रति माह 6.8 किलोग्राम है। भारत में खाद्य सुरक्षा कार्यक्रमों में चावल का वितरण भी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। इसलिए देश की ज्यादातर आबादी के लिए चावल ऊर्जा और पोषण का एक बड़ा स्रोत है और कुपोषण से लड़ने के लिए चावल का फोर्टीफिकेशन एक कारगर रणनीति है।

क्या भारत के अलावा किसी और देश में चावल का फोर्टीफिकेशन होता है ?

पोषण स्तर में सुधार लाने और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से बड़े पैमाने पर लड़ने के लिए चावल का फोर्टीफिकेशन एक सार्थक और कारगर उपाय है। सिर्फ भारत ही नहीं, बल्कि दुनिया भर के कई देश चावल के फोर्टीफिकेशन की रणनीति को लागू कर रहे हैं।

चावल को कैसे फोर्टीफाई किया जाता है?

चावल को फोर्टीफाई करने के लिए सबसे पहले सामान्य चावल का पाउडर बनाया जाता है और उसमें सूक्ष्म पोषक तत्व जैसे विटामिन B 12, फोलिक एसिड और आयरन, FSSAI के मानकों के अनुसार मिलाये जाते हैं। चावल के पाउडर और विटामिन/मिनरल के मिश्रण को मशीनों द्वारा गूंथा जाता है और एक्सट्रूडर नामक मशीन से चावल के दानों या FRK को निकाला जाता है। इस FRK के एक दाने (ग्राम) को सामान्य चावल के 100 दानों (ग्राम) के अनुपात में मिलाया जाता है जिसे फोर्टीफाइड चावल कहते हैं।



फोर्टीफाइड चावल खाने के क्या फायदे हैं ?

फोर्टीफाइड चावल में कई पोषक गुण हैं क्योंकि इसमें आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन B 12 जैसे सूक्ष्म पोषक तत्व या माइक्रोन्यूट्रिएंट्स मिलाये जाते हैं | ये पोषक तत्व अनीमिया और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से बचाता है |

आयरन अनीमिया से बचाव करता है, फोलिक एसिड भ्रूण निर्माण और खून बनाने में सहायक होता है और विटामिन B 12 नर्वस सिस्टम के सामान्य कामकाज में सहायक होता है | फोर्टीफाइड चावल के नियमित सेवन से बेहतर पोषण और स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है |

फोर्टीफाइड चावल को कैसे पकाया जाता है?

अधिकतम पौष्टिक लाभ के लिए फोर्टीफाइड चावल को पर्याप्त पानी में पकाना चाहिए और बचे हुए पानी को फेंकना नहीं चाहिए। अगर चावल को बनाने से पहले पानी में भिगोया गया हो तो चावल को उसी पानी में पकाना चाहिए | फोर्टीफाइड चावल को हर बार इस्तेमाल करने के बाद साफ और सूखे हवा-बंद डब्बे में रखना चाहिए |

फोर्टीफाइड चावल कहाँ मिलता है ?

फोर्टीफाइड चावल सरकारी राशन की दुकानों पर मिलता है। यह चावल आंगनवाड़ी केंद्रों पर दिए जाने वाले पूरक पोषण आहार और स्कूलों में मध्याह्न भोजन में भी दिया जाता है |

क्या किसी और खाद्य पदार्थों को फोर्टीफाई किया जाता है ?

बिल्कुल। भारत में चावल के अलावा नमक, तेल और दूध को भी फोर्टीफाई किया जाता है ताकि कुपोषण की दरों में कमी लाई जाए |

फोर्टीफाइड चावल से संबंधित कुछ भ्रान्तियां और तथ्य

भ्रान्ति: फोर्टीफाइड चावल प्लास्टिक चावल है।

तथ्य: चावल को FRK के साथ 100:1 के अनुपात में मिलाकर फोर्टीफाइड चावल तैयार किया जाता है। FRK को चावल के आटे और प्रीमिक्स से तैयार किया जाता है जिसमें आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन बी 12 होता है जिसे एक साथ मिश्रित किया जाता है। इसमें प्लास्टिक जैसा कुछ भी नहीं होता और यह उपभोग करने के लिए पूरी तरह से सुरक्षित और स्वास्थ्यवर्धक है।

भ्रान्ति: फोर्टीफाइड चावल के स्वाद, सुगंध और पकाने की विधि में परिवर्तन होता है।

तथ्य: स्वाद, सुगंध और दिखने में फोर्टीफाइड चावल सामान्य चावल के जैसा ही होता है। इसे सामान्य चावल की तरह ही पकाकर सेवन करना चाहिए।

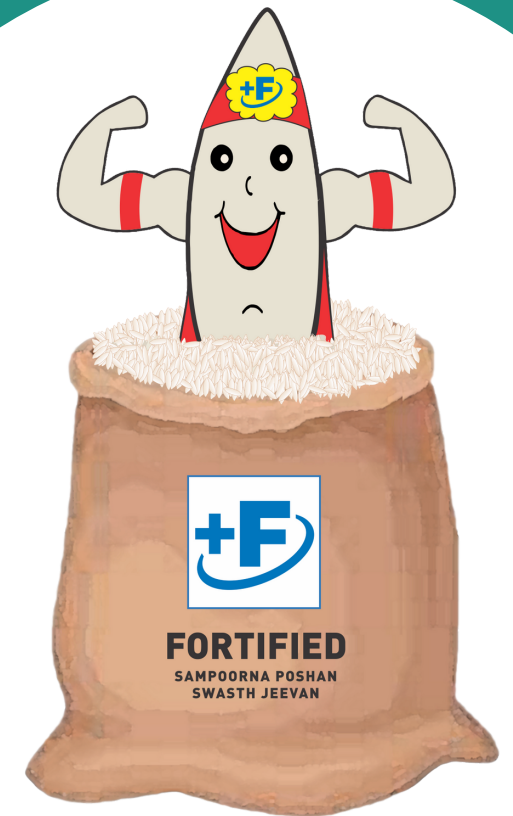
भ्रान्ति: फोर्टीफाइड चावल में पोषक तत्व खाना पकाने के दौरान नष्ट हो जाते हैं।

तथ्य: फोर्टीफाइड चावल पकाने के दौरान अपने पोषक तत्वों को बरकरार रखता है। अत्यधिक पानी में धोने और पकाने के दौरान भी पोषक तत्व अवशेष बरकरार रहते हैं।

फोर्टीफाइड चावल के बैग पर "+F" का लोगो होता है जो कि फोर्टीफाइड खाद्य पदार्थों का प्रतीक है।



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN








स्कूलों में मध्याह्न भोजन अब हुआ और भी पौष्टिक



फोर्टीफाइड चावल से अधिकतम पौष्टिक लाभ के लिए रसोईया अपनाये ये तरीके:

-  01 पानी से फोर्टीफाइड चावल को धोना है 2-3 बार, तभी होता है चावल भिगोने को तैयार।
-  02 जिस पानी में भिगोया हो चावल*, उसे कभी फेंको नहीं, उसी पानी में पकाओ चावल, पौष्टिकता रहेगी बरकरार तभी।
-  03 पानी की मात्रा उतनी ही लो जिसमें चावल अच्छे से पक जाए, ढक्कन-बंद करके पकाओ इसे, इसके सेवन से बच्चों की सेहत बन जाए।



*जितनी देर सामान्य चावल को पकाने से पहले पानी में भिगोते हैं, उतनी ही देर फोर्टीफाइड चावल को भी पानी में भिगोयें।

अब स्कूलों में बच्चों को मिलेगा सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर फोर्टीफाइड चावल।



फोर्टिफाइड चावल के संबंध में दिशानिर्देश

पृष्ठभूमि

"फूड फोर्टिफिकेशन किसी भी खाद्य उत्पाद में आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्वों (विटामिन और खनिजों) को वैज्ञानिक रूप से बढ़ाने की प्रक्रिया है। इसका उद्देश्य भोजन की पोषण गुणवत्ता में सुधार करना है जिससे सभी लाभार्थियों को स्वास्थ्य लाभ प्राप्त हो सके।

फूड फोर्टिफिकेशन के अंतर्गत 5 स्टेपल फूड जैसे की खाद्य तेल, नमक, दूध, गेहूं का आटा और चावल को फोर्टिफाई किया जाता है।

फोर्टिफाइड चावल बनाने के लिए फोर्टिफाइड राईस कर्नेल (FRK) को सामान्य चावल में 1:100 के अनुपात में मिश्रित किया जाता है। फोर्टिफाइड राईस कर्नेल (FRK) को बनाने के लिए चावल का आटा एवं प्रेमिक्स (premix) (जिसमें पोषक तत्व होते हैं) मिलकर मशीनी तकनीक के माध्यम से बनाया जाता है। FSSAI के मानकों के अनुसार फोर्टिफाइड चावल में निम्नलिखित मात्रा में सूक्ष्म पोषक तत्व (आइरन, विटामिन बी 12, फोलिक एसिड) मिलाया जाता है।

S.No	Nutrient	Level of Micronutrient per kg of fortified rice
1.	Iron - a) Ferric Pyrophosphate	28 mg - 42.5 mg
	or b) Sodium Iron (III) Ethylene Diamine Tetra Acetate Trihydrate (Sodium Ferredetate - Na Fe EDTA)	14 mg - 21.25 mg
2.	Folic Acid - Folic acid	75 µg - 125 µg
3.	Vitamin B12 - Cyanocobalamine or Hydroxycobalamine	0.75 µg - 1.25 µg

फोर्टिफाइड चावल में मौजूद सूक्ष्म पोषक तत्व से निम्नलिखित स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है।

- **आयरन**- एनीमिया से बचाव प्रदान करता है। यह शरीर में खून में मौजूद लाल रक्त कोशिकाओं (RBC) के निर्माण में सहायक होता है। RBC में हीमोग्लोबिन मौजूदा होती है और यह मुख्यता शरीर में प्रत्येक कोशिकाओं में ऑक्सीजन पहुंचाती है। जिससे हमारे शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है एवं उसका सही विकास हो पाता है।

- **फॉलिक एसिड**- यह खून के निर्माण में सहायक होता है एवं गर्भवती महिलाओं में भ्रूण के विकास में मददगार होता है।

- **विटामिन बी 12**- नर्वस सिस्टम के सामान्य कामकाज में सहायक होता है।

प्रधानमंत्री पोषण (मिड - डे – मील) योजना के अंतर्गत भारत सरकार, पोषण सुरक्षा, सुनिश्चित करने के लिए, समस्त स्कूल में 1 - 8 कक्षा तक सभी पंजीकृत विद्यार्थियों के लिए फोर्टिफाइड चावल को मध्याह्न भोजन में वितरित करने का प्रावधान किया गया है। इस योजना के अंतर्गत समस्त जिलों में फोर्टिफाइड चावल का वितरण 2021-22 से किया जा रहा है मध्याह्न भोजन में फोर्टिफाइड चावल देने का उद्देश्य बच्चों में एनीमिया और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को दूर करना है, ताकि उम्र के अनुसार बच्चों में शारीरिक, बौद्धिक और मानसिक विकास हो सके।

1. दिशा निर्देशों का उद्देश्य:

हाल ही में शिक्षा विभाग के समस्त DEO एवं लगभग कई ABEOs and CRCCs का

प्रशिक्षण पूरे प्रदेश में WFP (वर्ल्ड फुड प्रोग्राम) के सहयोग से किया गया है प्रशिक्षण प्राप्त कर्मचारियों एवं अधिकारियों से यह अपेक्षित है कि वह अपने क्षेत्र के प्रधान अध्यापकों को फोर्टिफाइड चावल के बारे में मासिक बैठक के दौरान अवगत कराएं।

प्रधानाध्यापक, शिक्षक और रसोइया सह सहायकों द्वारा प्रशिक्षण के दौरान दिये गये दिशा-निर्देशों पालन किया जाना है ताकि स्कूल में पंजीकृत बच्चे फोर्टिफाइड चावल के सेवन से लाभान्वित हो सके।

2. क्या करें और क्या न करें - चावल प्राप्त करना

पीएम पोषण योजना के तहत, सभी स्कूलों के लिए फोर्टिफाइड चावल शासकीय उचित मूल्य की दुकान के माध्यम से वितरण किया जा रहा है। समस्त स्कूल अधिकारियों को यह सुनिश्चित करना है कि मध्याह्न भोजन में बच्चों को केवल फोर्टिफाइड चावल ही प्राप्त करना है। फोर्टिफाइड चावल के चिन्हांकन के लिए स्कूल अधिकारियों को यह सुनिश्चित करना है कि चावल की बोरियां के लेबल एवं बारदाने पर +F लोगो का निशान होनी चाहिए, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि फोर्टिफाइड चावल का ही उठान किया गया है। + F एफ लोगो नीचे दिखाए गए अनुसार दिखेगा;



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN

3. फोर्टीफाइड चावल का भंडारण – एम०डी०एम० इंचार्ज एवं कुक-कम हेल्पर्स के लिए
- फोर्टीफाइड चावल के भंडारण के लिए अलग से सीमांकित क्षेत्र निर्धारित किया जाना चाहिए।
 - चावल को साफ सुथरे जगह पर रखें। इसे सीधे सूरज की रौशनी में ना रखें।
 - सुनिश्चित करें कि जहाँ फोर्टीफाइड चावल रखा गया हो;
 - वह जगह सीलन रहित हो।
 - दीवारों पर रंगाई पुताई अच्छे से हुई हो।
 - चावल लकड़ी के स्टैंड पर रखा हो। लकड़ी का स्टैंड उपलब्ध नहीं होने पर। नमी प्रूफ फ्लोर कवर, जैसे कि पॉलिथीन/ तिरपाल शीट आदि का इस्तेमाल करें।
 - प्रति दिन मध्याह्न भोजन में इस्तेमाल होने वाले फोर्टीफाइड चावल को निकालने के पश्चात चावल को खुला न छोड़ें। भण्डारण पात्र के ढक्कन को अच्छे से लगा दे। यदि चावल बोरे में रखी हो तो उससे हवा निकाल कर बोरे के छोर को रस्सी से अच्छे से बांध लें या फिर फोर्टीफाइड चावल के बोरे को अच्छी तरह से बांधकर धातु के भंडारण बिन में संग्रहित करें।
 - फोर्टीफाइड चावल को नापने अथवा पकाने के लिये जंग लगे या गंदे बर्तनों का उपयोग न करें। भण्डारण हेतु साफ, सूखा स्टेनलेस स्टील या प्लास्टिक कंटेनर का उपयोग किया जाना चाहिए। चावल को सीधे धातु से बने भंडारण डिब्बे के संपर्क में नहीं रखा जाना चाहिए, चावल को बोरी के साथ भंडारण डिब्बे में रखा जाना चाहिए। यदि आवश्यक हो, तो भंडारण बिन में चावल रखने से पहले, चावल के खाली थैले का उपयोग भंडारण बिन को अंदर से ढक लेना चाहिए और फिर चावल का भंडारण करना चाहिए।
 - सबसे पहले प्राप्त चावल की बोरियों (First In First Out Principle) को सबसे पहले एमडीएम तैयार करने के लिए इस्तेमाल किया जाना है।
 - रसायनों, कीटनाशकों, मिट्टी के तेल, सफाई के घोल और पानी का भंडारण उस परिसर में नहीं किया जाना चाहिए जहाँ फोर्टीफाइड चावल के बोरे रखे गए हो।
 - फोर्टीफाइड चावल के उपयोग का रिकॉर्ड रखा जाना चाहिए और मांगे जाने पर आसानी से उपलब्ध होना चाहिए।

4. फोर्टीफाइड चावल पकाना - कुक-कम हेल्पर्स के कार्य :

- कुक-कम हेल्पर्स (CCH) को खाना पकाने और परोसने से पहले अच्छी तरह से हाथ धोना चाहिए। रसोई/खाना पकाने के क्षेत्र को हमेशा साफ और स्वच्छ रखा जाना चाहिए।
- बीमारी से ग्रसित होने पर कुक कम हेल्पर्स को खाना नहीं पकाना चाहिए।
- फोर्टीफाइड चावल को को साफ करने के लिए अगर उसमें भूसी, बाहरी पदार्थ मौजूद है तो उससे अच्छी तरह से हटाकर साफ करें लेकिन फोर्टीफाइड राईस कर्नेल (FRK) को न निकालें। फोर्टीफाइड चावल के दाने नियमित चावल के समान होते हैं लेकिन कभी-कभी वे दिखने में थोड़े अलग हो सकते हैं एवं इसे चुनकर न हटाएँ।

- साफ किये हुए चावल को एक साफ कन्टेनर में निकालिये और 1-2 बार पीने योग्य पानी से धो लें।
- फोर्टिफाइड चावल को पकाने के लिए पानी की मात्रा उतनी ही लें जिसमें चावल अच्छे से पक जाए और इसे ढक्कन बंद करके बंद पकाएँ या फिर प्रेशर कुकर में पकाएँ, इस तरह से चावल पाकने की प्रक्रिया को **वॉटर- टाइट कूकिंग प्रक्रिया** कहा जाता है

तापमान? **नोट: यदि चावल पकाने से पहले भीगे हुए हैं, तो कृपया सुनिश्चित करें कि चावल उसी पानी में पकाए जिसमें भिगोए गए हैं**

5. स्कूल अध्यापक की भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

- बच्चों को फोर्टिफाइड चावल के महत्व के बारे में सूचित करना। यह IEC और अन्य नवीन गतिविधियों के माध्यम से किया जा सकता है।
- स्कूल परिसर में आईईसी सामग्री का प्रदर्शन सुनिश्चित करना ।
- यदि स्कूल में फोर्टिफाइड चावल उपलब्ध नहीं कराया जा रहा है तो CRCC एवं BEO को संपर्क करे और स्कूल में बच्चों के लिये फोर्टिफाइड चावल उपलब्ध करवाएं ।

6. BEO की भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

- समग्र निगरानी
- जिला आपूर्ति अधिकारी के समन्वय से विद्यालयों में फोर्टिफाइड चावल की सतत आपूर्ति सुनिश्चित करना
- स्कूल के प्रधानाध्यापकों, शिक्षकों और रसोइयों का फोर्टिफाइड चावल पर क्षमतावर्धन , विशेष रूप से फोर्टिफाइड चावल के रखरखाव, उपयोग एवं पकाने की विधि पर विशेष ध्यान दें।
- फोर्टिफाइड चावल की स्वीकार्यता पर छात्रों की प्रतिक्रिया लें।
- फोर्टिफाइड चावल से सम्बन्धित मिथक एवं भ्रांतियों को दूर करने के लिए शिक्षक अभिभावक बैठक के दौरान अभिभावकों को फोर्टिफाइड चावल के बारे में अवगत कराया जा सकता है।

7. IEC के लिए बजट

- जिले में उपलब्ध मासिक कंटिंगेंकी से पूरा किया जा सकता है
- कंटिंगेंकी का इस्तेमाल करते हुए " स्कूलों में मध्याह्न भोजन अब हुआ और भी पौष्टिक" IEC को 2ft x 3ft flex प्रिंटिंग बना कर हर एक स्कूल में उपलब्ध करवाएं

- एक महीने में एक विकास खंड के समस्त स्कूलों में IEC का प्रिंटिंग और वितरण किया जाना है। इस प्रक्रिया को अपने जिले में अन्य सभी विकास खण्डों में क्रियान्वित करना है ताकि सभी स्कूलों में IEC की उपलब्धता सुनिश्चित कर ली जाये।



World Food
Programme

SAVING
LIVES
CHANGING
LIVES

फोर्टिफाइड चावल की मूल बातें

परिचय- भोजन (food) एवं पोषक तत्वों (nutrients)

आप जो भोजन (food) करते हैं वह पोषक तत्वों (nutrients) का स्रोत है।

पोषक तत्वों को भोजन में पाए जाने वाले पदार्थों के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो आपके शरीर को कार्यशील रखते हैं।

पोषक तत्वों क्यों आवश्यक है ?

- आपके शरीर में ऊर्जा बढ़ाने हेतु ।
- शारीरिक, बौद्धिक एवं मानसिक विकास व सुधार में मददगार है ।
- बुनियादी शारीरिक कार्यों को बनाए रखता है ।

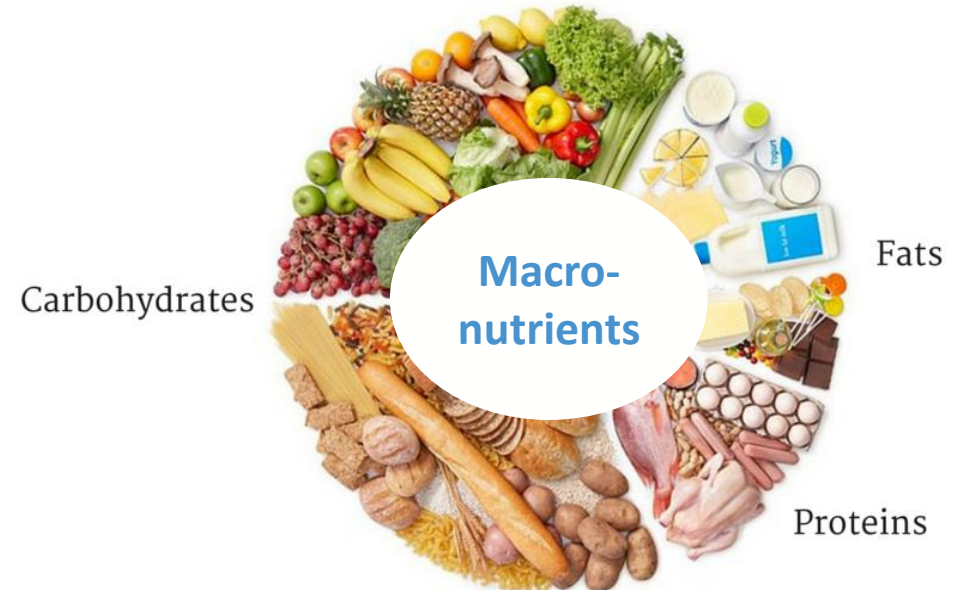


परिचय- पोषक तत्वों (nutrients)

पोषक तत्व दो प्रकार के होते हैं

मैक्रोन्यूट्रिएंट्स (Macronutrients)	सूक्ष्म पोषक तत्व (Micronutrients)
मैक्रोन्यूट्रिएंट्स की बड़ी मात्रा में आवश्यकता होती है और ऊर्जा, विकास, दैनिक गतिविधियों के लिए आवश्यक हैं।	सूक्ष्म पोषक तत्वों कम मात्रा में आवश्यकता होती है और हमारे शरीर के लिए आवश्यक विशिष्ट कार्य करते हैं।
कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) वसा /तेल (Fats) प्रोटीन (Protein)	विटामिन (Vitamins) और खनिज पदार्थ (Minerals)

सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को “प्रच्छन्न भूख” (Hidden Hunger) भी कहा जाता है।

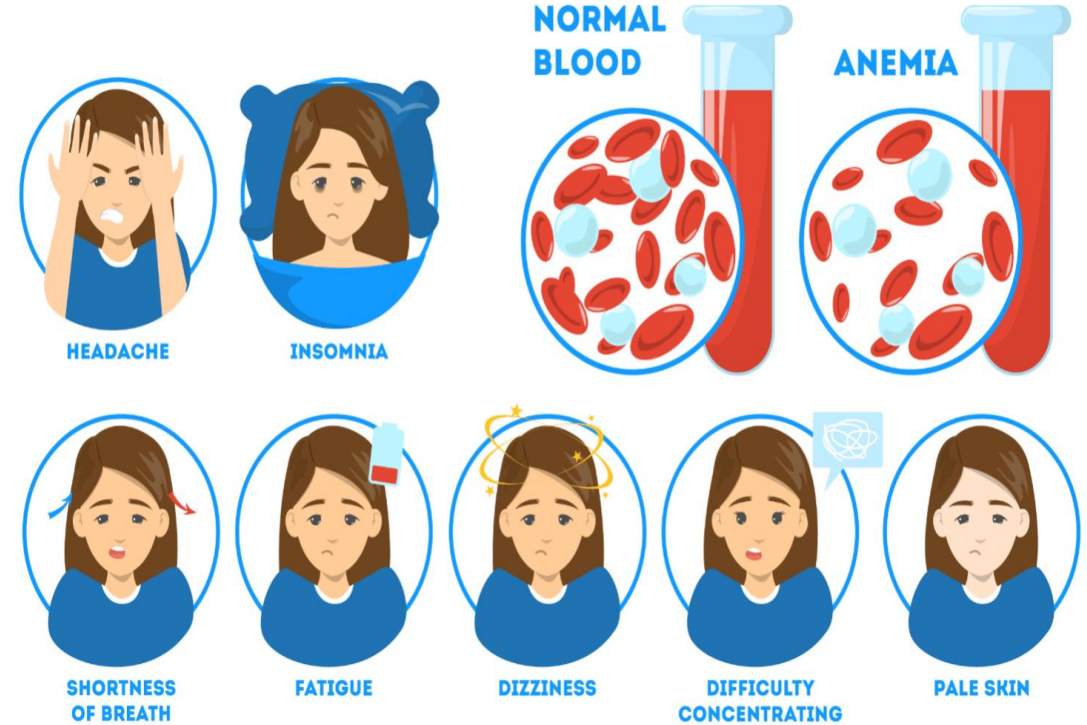


एनीमिया क्या है ?

एनीमिया स्वास्थ्य संबंधी वह अवस्था है जिसमें RBC की संख्या में कमी होने के कारण शरीर की सामान्य वृद्धि और कार्य पर प्रभाव पड़ता है।

आयरन की कमी के कारण से होने वाली एनीमिया में आयरन के साथ साथ अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी (जैसे फोलिक एसिड, विटामिन बी 12, विटामिन ए, जिंक आदि) का होना भी एनीमिया का कारण हो सकता है।

एनीमिया के कारण मुख्य रूप से शारीरिक, बौद्धिक एवं मानसिक विकास में कमी आती है, रोग प्रतिरोधक व कार्यक्षमता में भी कमी आती है।



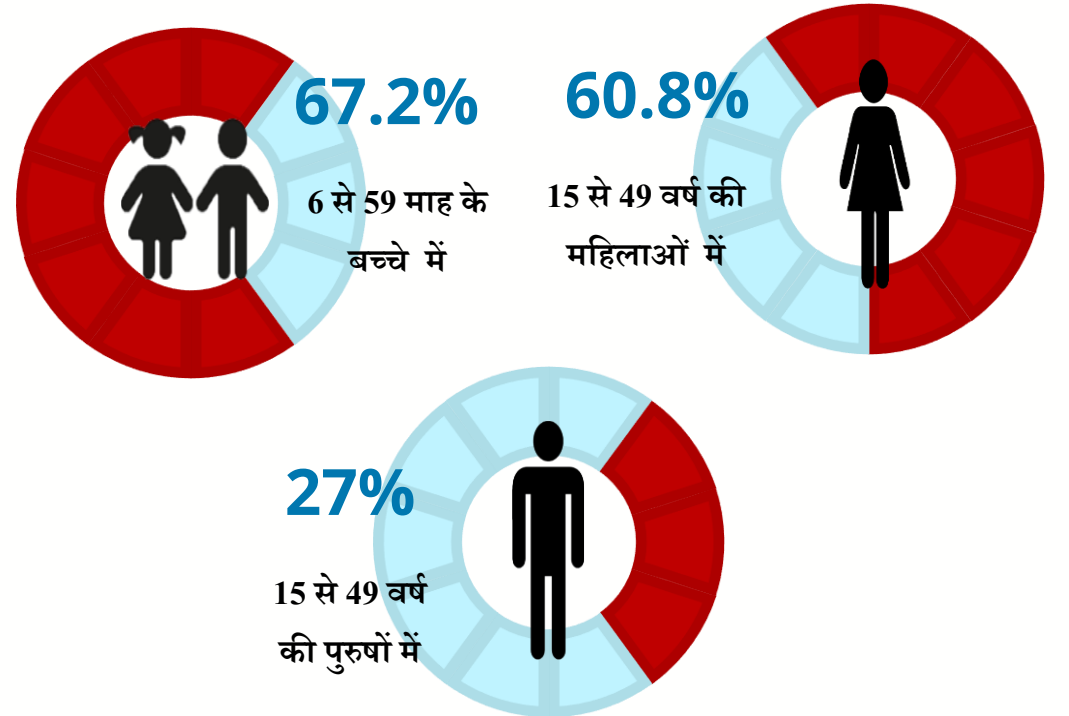
एनीमिया की स्थिति

NFHS 5 सर्वेक्षण, 2019-21 के अनुसार हमारे प्रदेश में एनीमिया की व्यापकता प्रत्येक आयु वर्ग में अधिक है।

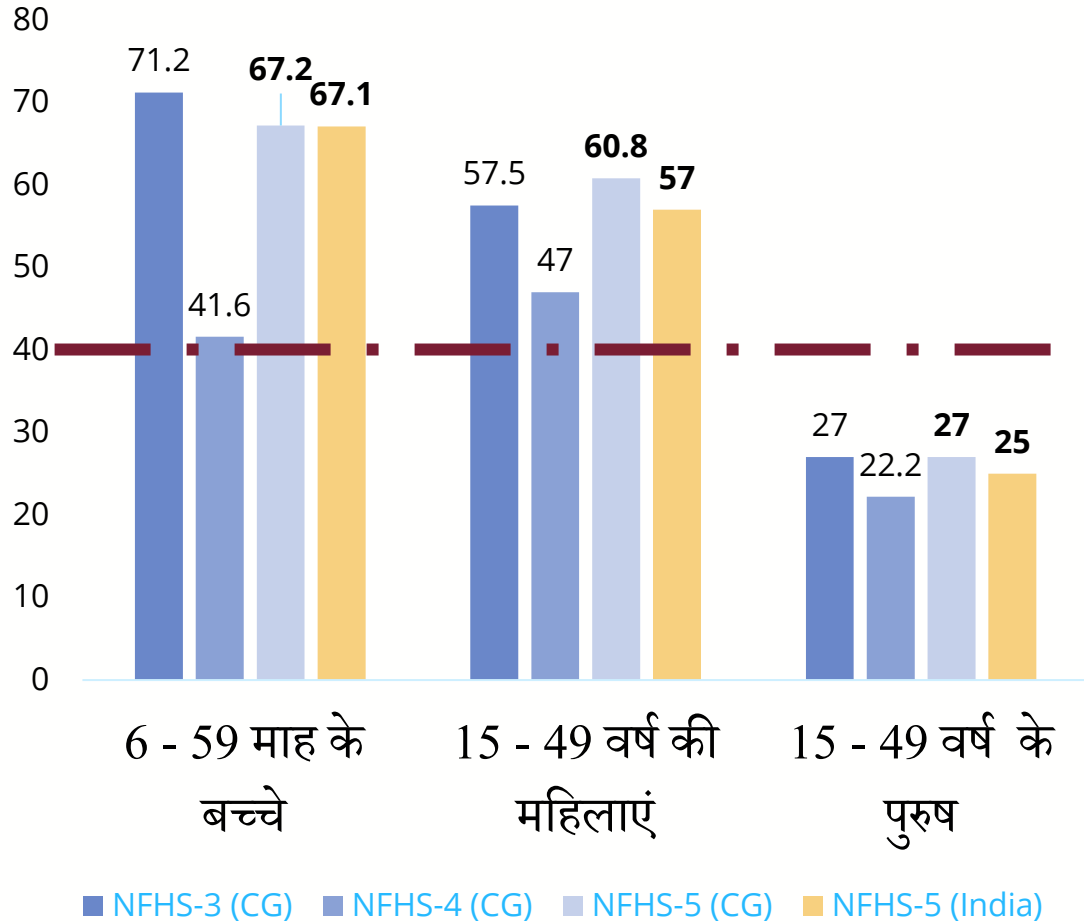
WHO के अनुसार यदि किसी जनसंख्या में एनीमिया की व्यापकता 40% से अधिक है तो इसे प्रमुख स्वास्थ्य समस्या के रूप में निर्दिष्ट किया जाना चाहिए।

आयु वर्ग	WHO के अनुसार एनीमिया का वर्गीकरण
बच्चों में	बहुत गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता
महिलाओं में	बहुत गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता
पुरुषों में	मध्यम सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता

छत्तीसगढ़ में एनीमिया की व्यापकता (एन. फ . एच. एस 5)




भारत के सापेक्ष छत्तीसगढ़ में एनीमिया की व्यापकता




एनीमिया की व्यापकता >40% = गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या


प्रदेश में विभिन्न वर्गों में एनीमिया की व्यापकता (NFHS-5)




67.2%
6 से 59 माह के बच्चे में एनीमिया हैं (<12.0 g/dl)




61.4%
15-19 वर्ष की किशोरियों में एनीमिया (<12.0 g/dl)




31.5%
15-19 वर्ष की किशोर बालकों में एनीमिया (<13.0 g/dl)




51.8%
15-49 वर्ष की गर्भवती महिलाओं में एनीमिया (<11.0 g/dl)



27%
15-49 वर्ष के पुरुष में एनीमिया (<13.0 g/dl)



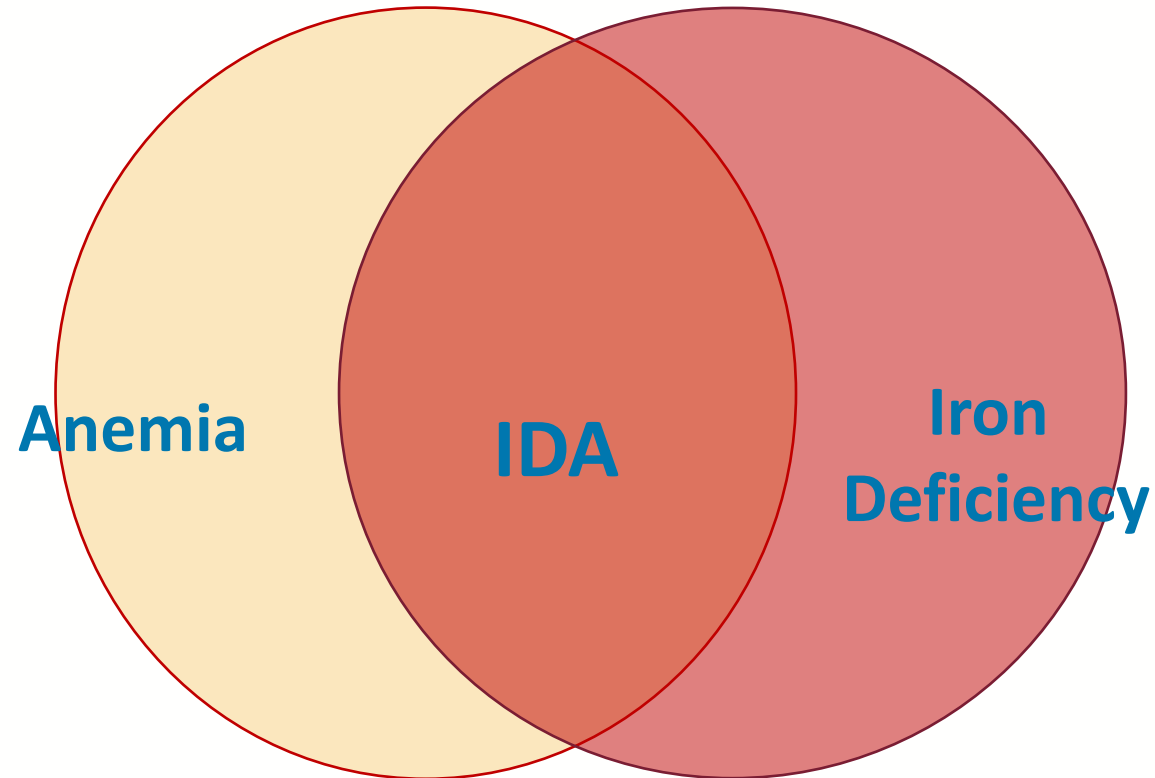
65.3%
15-49 वर्ष की धात्री महिलाओं में एनीमिया हैं (<11.0 g/dl)



60.8%
15-49 वर्ष की महिलाएं में एनीमिया हैं (<12.0 g/dl)

*Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity (<https://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf>)

Anemia and Iron Deficiency Anemia



>50% एनीमिया आयरन की कमी के कारण होता है

एनीमिया के रोक-थाम के लिए उपाय



Food Diversification
(आहार में विविधता)



Iron Supplementation
(आयरन अनुपूरण)



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN

Food Fortification
(फोर्टिफिकेशन)



Nutrition & Health Education
(पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा)



Public Health Measures
(सार्वजनिक स्वास्थ्य उपाय)

फ़ूड फोर्टिफिकेशन क्या है?

- "फ़ूड फोर्टिफिकेशन" किसी खाद्य उत्पाद में आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्वों (विटामिन और खनिजों) को वैज्ञानिक रूप से बढ़ाने की प्रक्रिया है। इसका उद्देश्य बड़े पैमाने पर भोजन की पोषण गुणवत्ता में सुधार करना और स्वास्थ्य के लिए न्यूनतम जोखिम के साथ सार्वजनिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करना है।"
- फोर्टिफाइड फ़ूड के माध्यम से सूक्ष्म पोषक तत्वों (विटामिन और खनिजों) के कमी में सुधार लेन में कारगर है एवं इसकी कमी से होने वाले रोग जैसे एनीमिया में सुधार लेन में कारगर है।
- यह एक 'वैज्ञानिक रूप से सिद्ध, सुरक्षित और लागत प्रभावी, 'स्केलेबल' और 'टिकाऊ' वैश्विक हस्तक्षेप है जो सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को संबोधित करता है।



भारत में फ़ूड फोर्टिफिकेशन

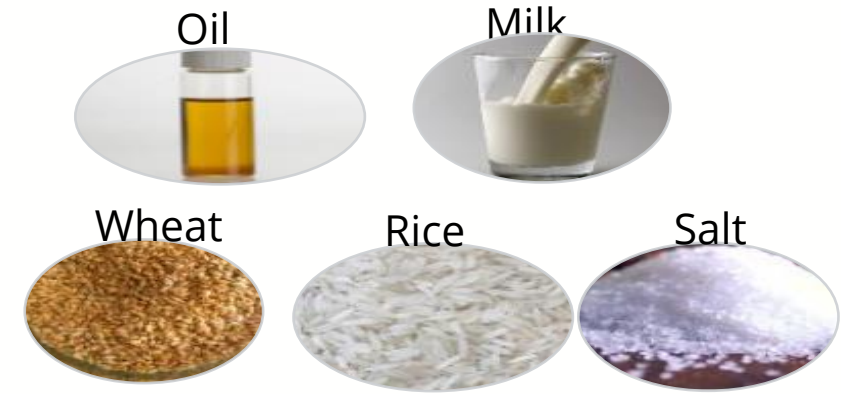


भारत में फ़ूड फोर्टिफिकेशन का सफल उदाहरण

भारत ने 1970 के दशक की शुरुआत से आयोडीन की कमी से होने वाले रोगों और घेंघा को संबोधित करने के लिए एक 'सार्वजनिक स्वास्थ्य रणनीति' के रूप में "आयोडीन युक्त नमक" को अपनाया है।



खाद्य जिन्हें फोर्टिफाइ किया जा सकता है



लाभ

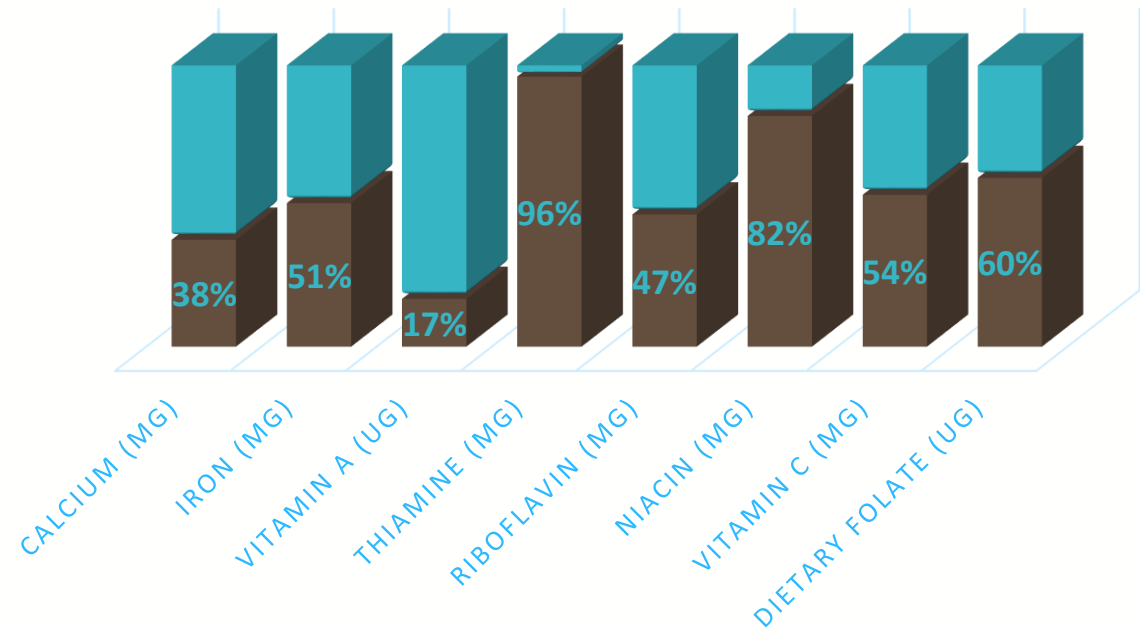
- पोषक तत्वों के भंडार को अधिक कुशलता और प्रभावी ढंग से शरीर में बनाये रखता है
- मौजूदा खाद्य व्यवहार में बदलाव की आवश्यकता नहीं है
- कई सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमियों को बेहतर ढंग से संबोधित करता है
- किफायती है

फोर्टिफिकेशन क्यों महत्वपूर्ण है ?

NNMB 2010 के अनुसार, भारत में लगभग 70% लोग सूक्ष्म पोषक तत्वों (micronutrients) के अनुशंसित आहार मान (recommended dietary allowance – RDA) के 50%-70% से भी कम का उपयोग करते हैं।

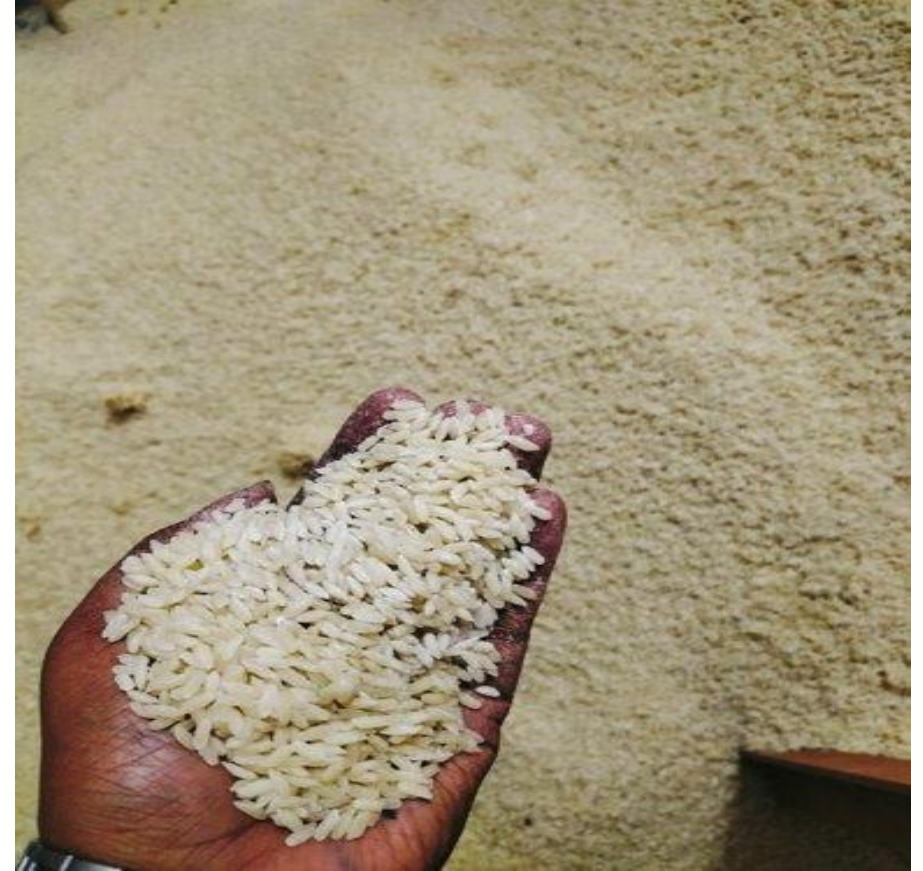
सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को “प्रच्छन्न भूख” (Hidden Hunger) भी कहा जाता है।

आरडीए (RDA) के सापेक्ष सूक्ष्म पोषक तत्वों का सेवन



राइस फ़ोटोफिकेशन क्या है?

'राइस फ़ोटोफिकेशन' चावल में आयरन, फोलिक एसिड, विटामिन बी 12 और अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वों को जोड़ने की प्रक्रिया है, जिससे इसकी पोषण स्तर में सुधार होती है एवं उसकी गुणवत्ता में बढ़ोतरी होती है।



चावल को फोर्टिफाई क्यों किया जाता है ?

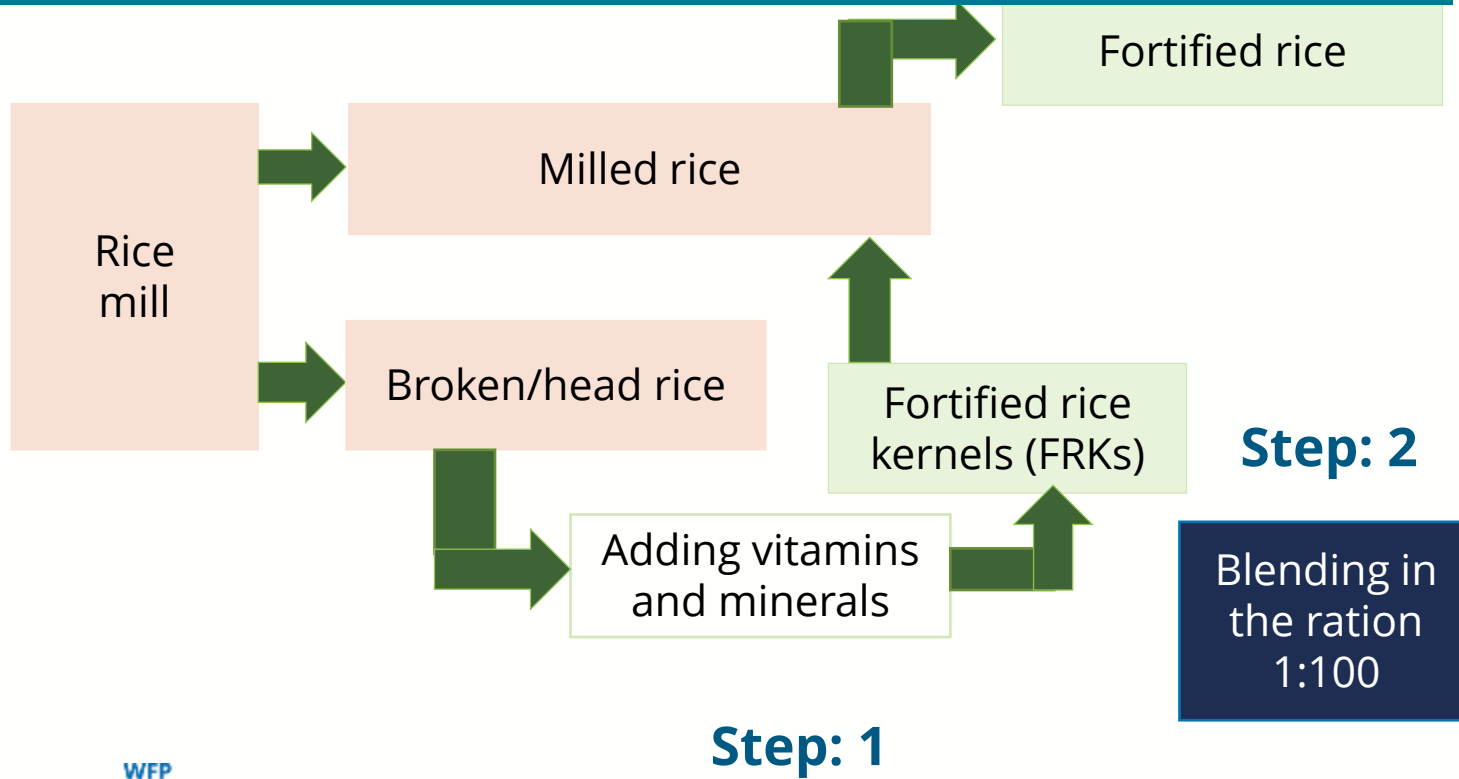
- चावल की मिलिंग उसकी वसा और सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर चोकर की परतों को हटा देता है, जिससे सामान्य रूप से अगर चावल का सेवन किया जाये तो उससे केवल स्टार्च प्राप्त होता है ।
- चावल को पॉलिश करने से 75-90% विटामिन बी-1, विटामिन बी-6, विटामिन-ई और नियासिन नष्ट हो जाता है।
- चावल को फोर्टिफाई करने से मिलिंग और पॉलिशिंग के दौरान खोए हुए सूक्ष्म पोषक तत्वों को जोड़ने का अवसर प्राप्त होता है।
- यह आयरन, जिंक, फोलिक एसिड, विटामिन बी-12 और विटामिन ए जैसे अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वों को जोड़ने का अवसर भी प्रदान करता है।



TPDS के अंतर्गत चावल के वितरण चैनलों की व्यवस्था पहले से ही स्थापित है।
ICDS, MDM के अंतर्गत चावल THR/HCM के रूप में दिया जा रहा है।

चावल को फोर्टिफाई कैसे किया जाता है?

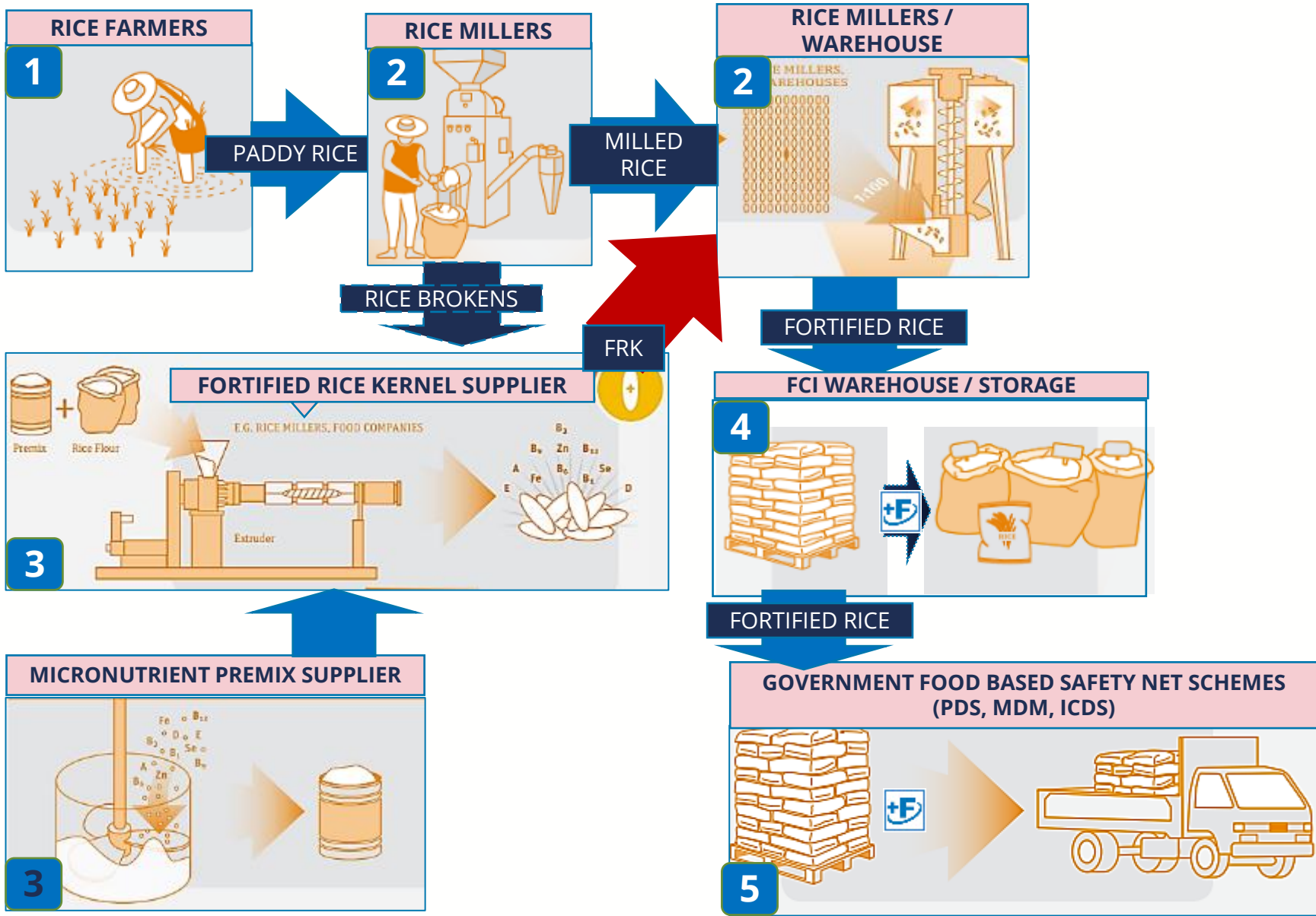
चावल का फोर्टिफिकेशन : चावल में आवश्यक विटामिन और खनिजों की पर्याप्त आपूर्ति सुनिश्चित करने, लोगों के स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति में सुधार करने के लिए यह एक व्यावहारिक और लागत प्रभावी तरीका है। यह दो चरणों वाली प्रक्रिया इस प्रकार है:



World Food Programme

Micronutrients added: Iron, folic acid (Vit B9) and cyanocobalamin (Vit B12)

Model: During-Milling of Rice



चावल की फोर्टिफिकेशन के लिए FSSAI के मानक

SI no.	Nutrient	Level of fortification per Kg
1	Iron- (a) Ferric pyrophosphate	28 mg- 42.5 mg
	(b) Sodium Iron (III) Ethylene diamine tetra Acetate Trihydrate (Sodium ferredetate -Na Fe EDTA);	14 mg- 21.25 mg
2	Folic acid-Folic acid;	75 µg- 125 µg
3	Vitamin B12- Cyanocobalamine or Hydroxycobalamine	0.75 µg- 1.25 µg



Food Safety and Standards (Fortification of Foods) Regulation 2016

फोर्टिफाइड चावल की पहचान

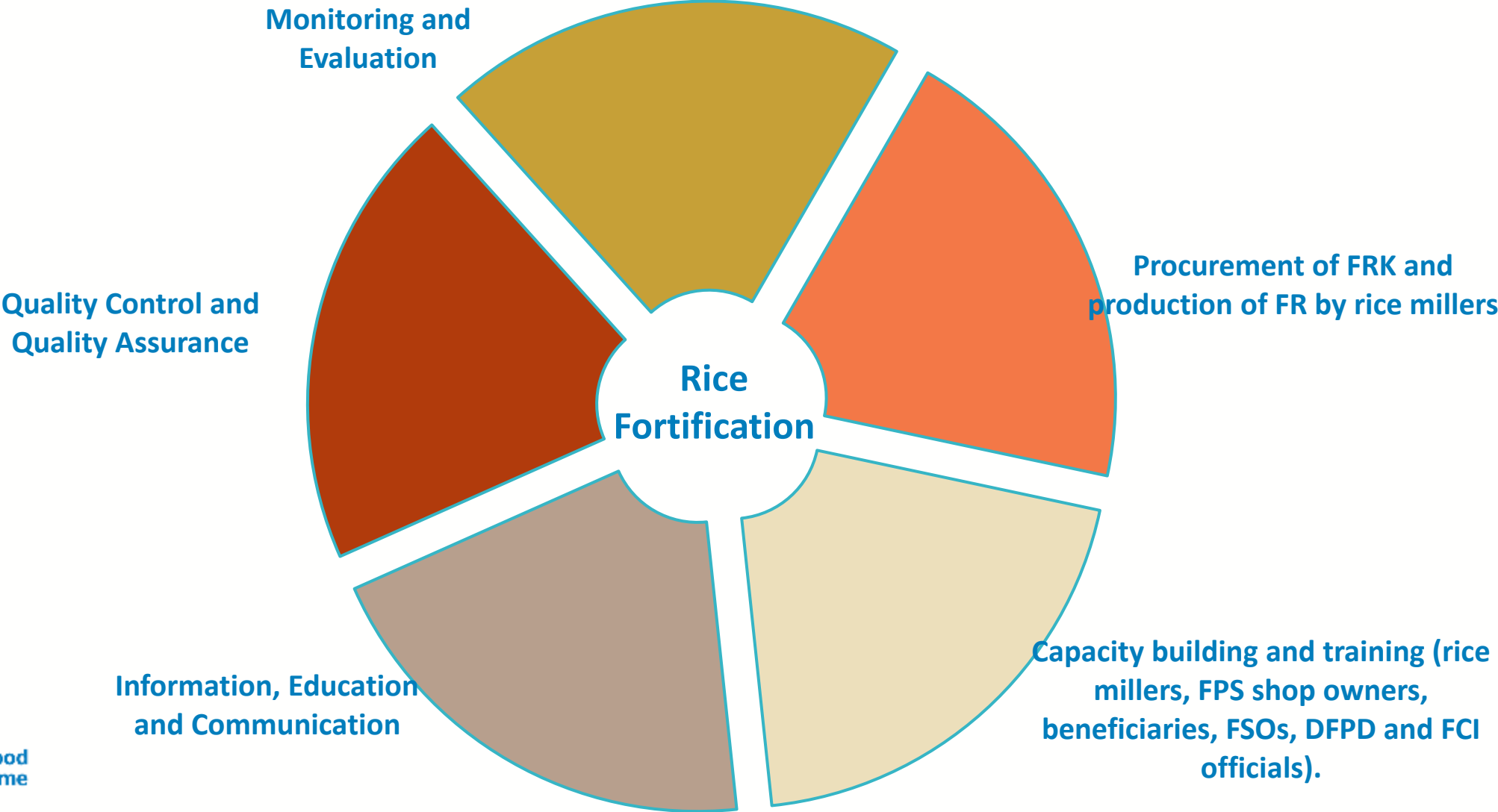
- "+F" लोगो फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों का प्रतीक है।
- फूड फोर्टिफिकेशन मानकों, 2018 पर राजपत्र अधिसूचना में निर्धारित पैकेजिंग और लेबलिंग आवश्यकता के अनुसार, हर खाद्य जो कि फोर्टिफाइड है और बाजार में बेचा जाता है या सरकारी चैनल के माध्यम से वितरित किया जाता है, उस पर +F लोगो होना चाहिए।
- टैगलाइन "संपूर्ण पोषण, स्वस्थ जीवन" वैकल्पिक है और इसे लोगो के नीचे प्रदर्शित किया जा सकता है।
- आयरन से फोर्टिफाइड भोजन के प्रत्येक पैकेज में यह कथन अंकित होना चाहिए "थैलेसीमिया रोग से ग्रसित व्यक्ति चिकित्सक की सलाह से सेवन करें"



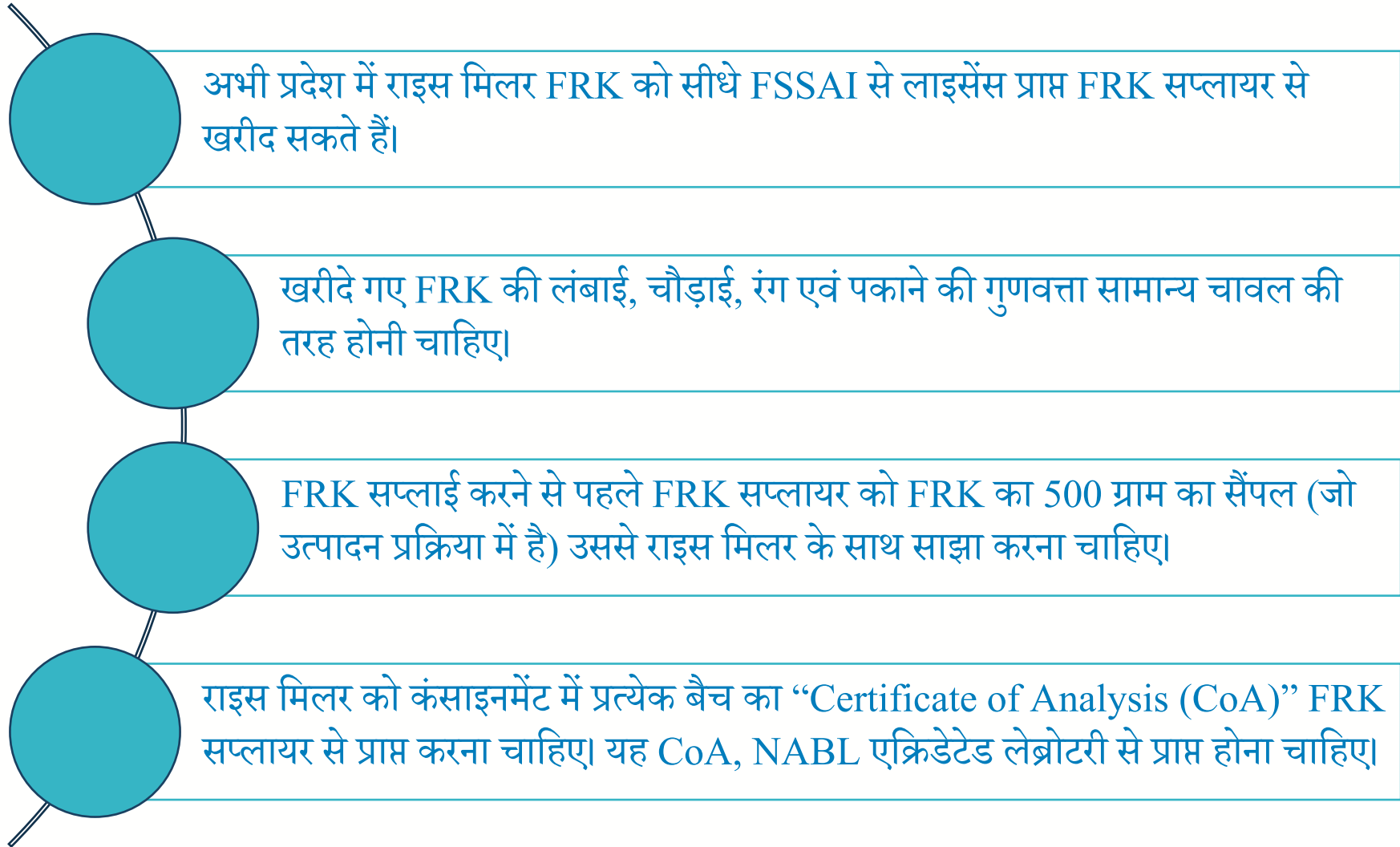
FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN

Fortified with Iron, Folic Acid and Vitamin B12

राइस फ़ोर्टिफिकेशन के प्रमुख घटक



राइस फ़ोटोफिकेशन के लिए FRK की खरीदी



क्वालिटी कंट्रोल एंड क्वालिटी एश्योरेंस

फोर्टीफाइड चावल के उत्पादन के समय

- FRK की गुणवत्ता सुनिश्चित करें FRK की प्राप्ति और उपयोग सुचारु रूप से हुई हो सुनिश्चित करें।
- परिभाषित अनुपात में CMR के साथ FRK का उचित सम्मिश्रण सुनिश्चित करें
- उचित पैकेजिंग और लेबलिंग सुनिश्चित करें

फोर्टीफाइड चावल के उत्पादन के बाद

- प्रेषण से पहले फोर्टीफाइड चावल का यादृच्छिक परीक्षण अनिवार्य है।
- किसी भी NABL लैब जो FSSAI द्वारा एम्पैनलेड की गयी हो उससे जांच करानी चाहिए । भंडारण के तहत और उत्पादन के तहत नमूनों की जांच करानी चाहिए।

IEC/BCC Materials on Fortified Rice- Chhattisgarh



स्वाद भी वही, दाम भी वही,
पकाने का तरीका भी वही
लेकिन
पोषण ज़्यादा

रोज़ाना फोर्टिफाइड चावल ही खाएं।

सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत छत्तीसगढ़ में
फोर्टीफाइड चावल का वितरण

फोर्टिफाइड चावल का टुट एक निवाला। स्वाद, पोषण और सेहत का रखवाला।।



फोर्टीफाइड चावल
आपका पसंदीदा चावल!

इन पोषक तत्वों के गुणों से भरपूर है फोर्टीफाइड चावल

आयरन
एनीमिया से बचाव

फोलिक एसिड
भ्रूण विकास और खून
के निर्माण में सहायक

विटामिन B12
नर्वस सिस्टम के सामान्य
कामकाज में सहायक

हमेशा, हर बार फोर्टीफाइड चावल ही चुनें।



हम सब फोर्टीफाइड चावल खाते हैं
और आप?

सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत छत्तीसगढ़ में
फोर्टीफाइड चावल का वितरण

फोर्टिफाइड चावल का टुट एक निवाला। स्वाद, पोषण और सेहत का रखवाला।।



राशन की दुकानदारों की भूमिका एवं जिम्मेदारियां

लाभार्थी से फोर्टीफाइड चावल से सम्बंधित निम्न बातों पर चर्चा करें।

- गुणवत्ता, स्वाद एवं स्वास्थ्य सम्बंधित लाभ।
- प्रत्येक लाभार्थी को फोर्टीफाइड चावल का नमूना जरूर दिखाएं।

आप प्रत्येक लाभार्थी को जरूर बताएं:
अधिकतम लाभ के लिए फोर्टीफाइड चावल को पर्याप्त पानी में पकाएं और बचे हुए पानी को न फेंकें।

भंडारण हेतु निर्देश:
फोर्टीफाइड चावल को साफ-सुखे लकड़ पर रखें इसे सीधे सूरज की रोशनी में न रखें।
चुनिचियत करें।

- दीवारों से दूरी रखें।
- दीवारों पर रंगाई-गुनाई उत्तरे से हटा दें।
- फोर्टीफाइड चावल लकड़ी के स्टैड पर रखा हो। स्टैड न होने पर गन्नी-पूक फनोर कवर, जैसे कि पॉलीथीन/डिस्ट्रिबल लीटिंग का इस्तेमाल हो।
- लाभार्थी को चावल देने के बाद, अगर बोरी में चावल बचा हो तो उसे खुला न छोड़ें। उसमें से हवा निकाल कर, रस्ती से उत्तरे से बंध कर कोने में रखा दें।

सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत
छत्तीसगढ़ में फोर्टीफाइड चावल का वितरण

हम सब बातों के जलावा जल राशन किराना, रीतिरत करने जैसे आपके निबंधित जिम्मेदारियां को पालने की तरह ही करते हैं।

फोर्टिफाइड चावल का टुट एक निवाला। स्वाद, पोषण और सेहत का रखवाला।।

IEC/BCC Materials on Fortified Rice- Chhattisgarh



फोर्टिफाइड चावल

आप मज के सेहत के रखवाए, छत्तीसगढ़ सरकार

- पौष्टिक तत्वों आयरन, फोलिकएसिड, विटामिन बी-12 से भरपूर
- खून की कमी, कुपोषण दूर करने के साथ कई प्रकार से स्वास्थ्यवर्धक
- गर्भवती महिलाओं में खून निर्माण, पूषण विकास, नर्वस् सिस्टम के लिए बहुत लाभदायक
- मध्याह्न भोजन तथा पूरक पोषण आहार योजनाओं के लिए अब सभी जिलों में फोर्टिफाइड चावल देने की व्यवस्था
- सार्वजनिक वितरण प्रणाली अंतर्गत 12 जिलों में राशन कार्ड के माध्यम से वितरण
- सामान्य से अधिक चिकना होने के कारण अरवा चावल से अलग दिखता है, लेकिन कदापि प्लास्टिक नहीं है बल्कि बेहतर गुणवत्ता वाला चावल

श्री भूपेश बघेल
मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़

गढ़बो नवा छत्तीसगढ़



श्री भूपेश बघेल
मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़



छत्तीसगढ़ शासन
खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं
उपभोक्ता संरक्षण विभाग



श्री अनुराज प्रसाद
मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़ शासन
खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं
उपभोक्ता संरक्षण विभाग



फोर्टिफाइड चावल यहाँ उपलब्ध है

सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत
छत्तीसगढ़ में फोर्टिफाइड चावल का वितरण

फोर्टिफाइड चावल का दूर पुक मिलाए। स्वाद, पोषण और सेहत का रखवाला।

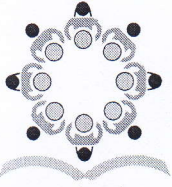
Dangler

कुछ सामान्य मिथक और भ्रान्तियाँ

मिथक	भ्रान्तियाँ
सामान्य चावल में फोर्टिफाइड चावल के दाने (FRK) मिलाने से चावल के स्वाद, गंध और पकाने की विधि में परिवर्तन होता है।	फोर्टिफाइड चावल प्लास्टिक चावल है।
सभी प्रकार के चावल को फोर्टिफाइ नहीं किया जा सकता है।	फोर्टिफाइड चावल में मौजूद पोषक तत्व खाना पकाने के दौरान नष्ट हो जाते हैं।
फोर्टिफाइड चावल उपभोक्ताओं को स्वीकार्य नहीं है।	फोर्टिफिकेशन और बायोफोर्टिफिकेशन सम्मान है।
	ब्राउन राइस या उबले हुए चावल (Parboiled) फोर्टिफाइड चावल की तुलना में स्वास्थ्यवर्धक होते हैं। इसलिए, फोर्टिफाइड चावल का सेवन करने की कोई आवश्यकता नहीं है।
	लंबे समय में फोर्टिफाइड चावल का सेवन हमें बाहरी या अनुप्रयुक्त पोषण पर निर्भर बना देगा।



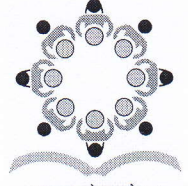
World Food
Programme



मध्याह्न भोजन योजना
Mid Day Meal Scheme

लोक शिक्षण संचालनालय
छत्तीसगढ़

खाण्ड-3, प्रथम तल इन्द्रावती भवन, नवा रायपुर
फोन नम्बर-0771-2511191, Email-Id dpi.mdm@gmail.com



मध्याह्न भोजन योजना
Mid Day Meal Scheme

क्रं./पी.एम.पोषण/485/Fortification Rice/2022-23/805 नवा रायपुर, दि. 11/11/2022

प्रति,

समस्त जिला शिक्षा अधिकारी,
छत्तीसगढ़

विषय - प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण योजना अन्तर्गत प्रदाय किये जाने वाले फोर्टीफाईड चावल के प्रचार - प्रसार हेतु पॉमप्लेट/बैनर उपलब्ध कराने बाबत।

संदर्भ - इस कार्यालय के पत्र क्रमांक/पी.एम.पोषण/485/फोर्टीफाईडचावल/2022-23/7877, नवा रायपुर दिनांक 15.06.2022.

---00---

उपरोक्त संदर्भित पत्र के माध्यम से आपको निर्देशित किया गया था कि फोर्टीफाईड चावल के संबंध में जागरूकता लाने हेतु आवश्यक जानकारी लाभान्वित होने वाले छात्रों, रसोईयों, संचालनकर्ता समूहों के सदस्यों, पालकों एवं अन्य जन प्रतिनिधियों को उपलब्ध कराया जाना है। राज्य के विभिन्न जिलों की शालाओं में निरीक्षण के दौरान पाया गया कि फोर्टीफाईड चावल के संबंध में किसी प्रकार की जानकारी शालाओं को नहीं दी गई है, और न ही किसी प्रकार का पॉमप्लेट/बैनर शाला में लगाया गया है।

इसके लिये राज्य स्तर पर खाद्य विभाग के सहयोग से IEC मटेरियल तैयार किया गया है। अतः निर्देशित किया जाता है कि इसका पॉमप्लेट/बैनर छपवाकर प्रत्येक शालाओं को उपलब्ध करावें। इसके लिये एम.एम.ई. की राशि का उपयोग किया जाना है।

संलग्न - उपरोक्तानुसार

सुनील कुमार जैन (आई.ए.एस.)

संचालक

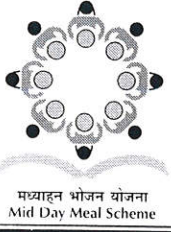
लोक शिक्षण संचालनालय,
इंद्रावती भवन, नवा रायपुर

पृ.क्रं./पी.एम.पोषण/485/Fortification Rice/2022-23/806 नवा रायपुर, दि. 11/11/2022
प्रतिलिपि-

1. सचिव, छ.ग. शासन, स्कूल शिक्षा विभाग, मंत्रालय, महानदी भवन, नवा रायपुर।
2. सचिव, छत्तीसगढ़ शासन, खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण विभाग, मंत्रालय, महानदी भवन, नवा रायपुर।
3. प्रबंध संचालक, छत्तीसगढ़ राज्य नागरिक आपूर्ति निगम, नवा रायपुर
4. समस्त खाद्य नियंत्रक/खाद्य अधिकारी छत्तीसगढ़।

संचालक

लोक शिक्षण संचालनालय,
इंद्रावती भवन, नवा रायपुर



लोक शिक्षण संचालनालय छत्तीसगढ़

खण्ड-3, प्रथम तल इन्द्रावती भवन नया रायपुर
फोन नम्बर-0771-2511191, Email-Id dpi.mdm@gmail.com



क्रं./पी.एम.पोषण/485/फोर्टि. चावल/2022-23/4877 नवा रायपुर, दि. 15/06/2022

प्रति,

समस्त जिला शिक्षा अधिकारी,
छत्तीसगढ़

विषय – सार्वजनिक वितरण प्रणाली के अंतर्गत फोर्टिफाईड चावल वितरण के प्रचार-प्रसार के संबंध में।

संदर्भ – छत्तीसगढ़ शासन, खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण विभाग, संचालनालय, ब्लॉक-2, तृतीय तल, इन्द्रावती भवन का पत्र क्रं./3352/फोर्टि-राईस/101-4/2022 दिनांक 02.06.2022.

—00—

संदर्भित पत्र का अवलोकन करने का कष्ट करें। सुलभ संदर्भ हेतु पत्र की छायाप्रति संलग्न हैं। प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण योजना अंतर्गत प्रदेश के सभी जिलों की शैक्षणिक संस्थाओं के हितग्राहियों को फोर्टिफाईड चावल का वितरण किया जा रहा है।

आपको निर्देशित किया जाता है कि शैक्षणिक संस्थाओं में वितरित किये जा रहे फोर्टिफाईड चावल की गुणवत्ता, स्वाद एवं स्वास्थ्य संबंधित लाभों का प्रचार-प्रसार पालको एवं छात्रों के मध्य हो। इस हेतु पत्र के साथ, खाद्य विभाग द्वारा तैयार किया गया पाम्पलेट/बैनर का प्रारूप संलग्न है। आवश्यकतानुसार जिला खाद्य अधिकारी के साथ समन्वय स्थापित कर रूपरेखा तैयार किया जाना है।

उपरोक्त निर्देशों का क्रियान्वयन सुनिश्चित करते हुये की गई कार्यवाही का पालन प्रतिवेदन शीघ्र इस कार्यालय को उपलब्ध करावें।

13.6

(सुनील कुमार जैन)^{भा0प्र0से0}

संचालक

लोक शिक्षण संचालनालय,
इंद्रावती भवन, नवा रायपुर

पृ.क्रं./पी.एम.पोषण/485/फोर्टि. चावल/2022-23/4878 नवा रायपुर, दि. 15/06/2022
प्रतिलिपि :-

1. सचिव, छ.ग. शासन, स्कूल शिक्षा विभाग, मंत्रालय, महानदी भवन, नवा रायपुर छ.ग.।
2. सचिव, छ.ग. शासन, खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण विभाग, मंत्रालय, महानदी भवन, नवा रायपुर।
3. प्रबंध संचालक, छत्तीसगढ़ राज्य नागरिक आपूर्ति निगम, नवा रायपुर।
4. समस्त खाद्य नियंत्रक/खाद्य अधिकारी छत्तीसगढ़।

13.6
संचालक

लोक शिक्षण संचालनालय,
इंद्रावती भवन, नवा रायपुर

484

छत्तीसगढ़ शासन,
खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण विभाग,
संचालनालय, खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण,
ब्लाक-2 तृतीय तल, इन्द्रावती भवन, अटल नगर

क्रमांक 3352 / फोर्टि-राईस 101-4 / 2022 नवा रायपुर अटल नगर, दिनांक 02/6/2022
प्रति,

1. समस्त कलेक्टर
छत्तीसगढ़
2. संचालक,
स्कूल शिक्षा,
इन्द्रावती भवन, नवा रायपुर अटल नगर
3. संचालक
महिला एवं बाल विकास
संचालनालय, इन्द्रावती भवन,
नवा रायपुर अटल नगर
4. आयुक्त,
आदिम जाति एवं अनुसूचित जाति विकास
संचालनालय, इन्द्रावती भवन,
नवा रायपुर अटल नगर

विषय :- सार्वजनिक वितरण प्रणाली के अंतर्गत फोर्टिफाईड चावल वितरण के प्रचार-प्रसार के संबंध में।

विषयांतर्गत वर्तमान में सार्वजनिक वितरण प्रणाली के अंतर्गत फोर्टिफाईड चावल का वितरण जिला- बस्तर, कांकेर, दंतेवाड़ा, कोण्डागांव, बीजापुर, नारायणपुर, सुकमा, कोरबा, महासमुंद, राजनांदगांव, रायगढ़ एवं कबीरधाम में तथा मध्यान्ह भोजन योजना एवं पूरक पोषण योजना अंतर्गत समस्त जिलों में किया जा रहा है। फोर्टिफाईड चावल कुछ राशनकार्डधारियों को प्रथम दृष्ट्या प्लास्टिक चावल के समान प्रतीत होने की जानकारी प्राप्त हुई है, जिसके कारण राशनकार्डधारियों के मध्य भ्रम की स्थिति निर्मित हो सकती है। अतएव हितग्राहियों के मध्य फोर्टिफाईड चावल के उपभोग से होने वाले लाभ के संबंध में प्रचार-प्रसार हेतु निम्नानुसार कार्यवाही की जावे-

1. सार्वजनिक वितरण प्रणाली के अंतर्गत फोर्टिफाईड चावल के वितरण के प्रचार-प्रसार के संबंध में जानकारी तथा पॉम्पलेट/बैनर का प्रारूप संलग्न है, इसे ग्राम पंचायतों में सार्वजनिक भवनों जैसे- ग्राम पंचायत भवन, शासकीय उचित मूल्य दुकान भवन, आंगनबाड़ी केन्द्रों, शासकीय विद्यालय भवनों पर प्रदर्शित कराकर हितग्राहियों के मध्य प्रचार-प्रसार किया जावे।
2. आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं, मितानिनों, पंचायत सचिवों एवं शासकीय विद्यालयों के शिक्षकों के माध्यम से फोर्टिफाईड चावल के फायदों के संबंध में राशनकार्डधारियों, ग्रामीणों एवं छात्रों को अवगत कराया जावे।
3. विभिन्न संचार माध्यमों यथा स्थानीय समाचार पत्रों, रेडियो, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म (फेसबुक, व्हाट्सएप्प) आदि के माध्यम से भी जन-जागरूकता को बढ़ावा दिया जावे।

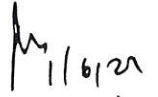


M.
11/6/22

4. सभी विकासखण्ड मुख्यालय में शासकीय उचित मूल्य दुकान संचालकों की बैठक लेकर उन्हें फोर्टिफाइड चावल के संबंध में जानकारी प्रदान की जावे।
5. ग्राम पंचायतों में ग्रामीणों एवं स्थानीय जनप्रतिनिधियों की बैठक लेकर फोर्टिफाइड चावल के संबंध में व्याप्त भ्रांतियों को दूर करते हुए उसके लाभों के संबंध में अवगत कराया जावे।

कृपया उपरोक्त निर्देशों का क्रियान्वयन सुनिश्चित करते हुए, की गयी कार्यवाही का पालन-प्रतिवेदन विभाग को शीघ्र उपलब्ध करावें।

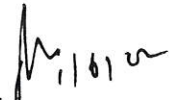
संलग्न :- उपरोक्तानुसार


(अभिनव अग्रवाल)
संचालक

खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं
उपभोक्ता संरक्षण संचालनालय
नवा रायपुर अटल नगर, दिनांक 02/06/2022

पृ.क्रमांक 2353/फोर्टि-राईस 101-4/2022 नवा रायपुर अटल नगर, दिनांक 02/06/2022
प्रतिलिपि:-

1. सचिव, छत्तीसगढ़ शासन, खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण विभाग, मंत्रालय, महानदी भवन, नवा रायपुर अटल नगर।
2. प्रबंध संचालक, छत्तीसगढ़ राज्य नागरिक आपूर्ति निगम, नवा रायपुर अटल नगर।
3. समस्त खाद्य नियंत्रक/खाद्य अधिकारी, छत्तीसगढ़।


संचालक
खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं
उपभोक्ता संरक्षण संचालनालय



श्री भूपेन्द्र बघेल
भा. मंत्री, छत्तीसगढ़ शासन,
खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं
उपभोक्ता संरक्षण विभाग



श्री अमरजीत भात
भा. मंत्री, छत्तीसगढ़ शासन,
खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं
उपभोक्ता संरक्षण विभाग



छत्तीसगढ़ शासन
खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं
उपभोक्ता संरक्षण विभाग

हम चावल फोर्टिफाइड चावल खाते हैं

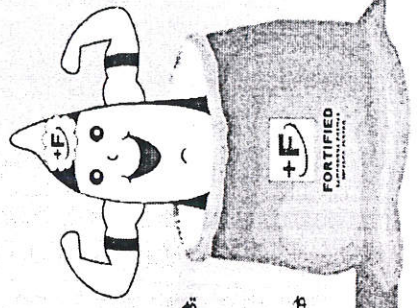


और आप ?

सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत छत्तीसगढ़ में
फोर्टीफाइड चावल का वितरण

फोर्टिफाइड चावल स्वास्थ्यवर्धक है, क्योंकि इसमें पाए जाते हैं:

- बी०ड - खून की कमी को रोकता है।
- फोलिक एसिड - भ्रूण विकास और खून निर्माण में सहायक है।
- सिटामिन बी०१२ - खून को निर्माण और नर्वस सिस्टम के सामान्य कामकाज में सहायक है।



फोर्टिफाइड चावल का इट एक निवाला। स्वाद, पोषण और दौलत का रखावाला ॥



श्री भूपेश बटेल
भा. मुजराफी, छत्तीसगढ़



श्री अनुराज भात
भा. मंत्री, छत्तीसगढ़ शासन
खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं
उपभोक्ता संरक्षण विभाग

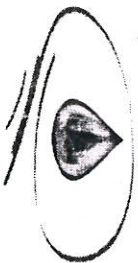
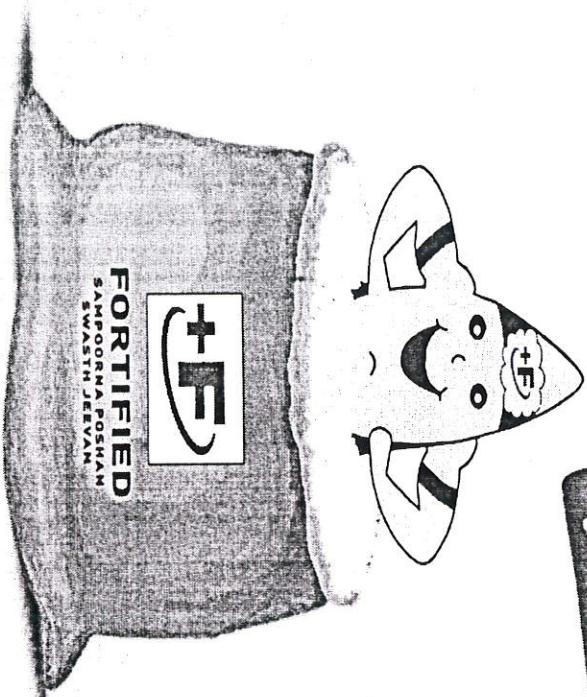


छत्तीसगढ़ शासन
खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं
उपभोक्ता संरक्षण विभाग

फोर्टीफाइड चावल आवका प्रौद्योगिकी चावल

सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत
छत्तीसगढ़ में फोर्टीफाइड चावल का वितरण

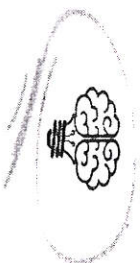
इस पोषक तत्वों के गुणों को भरपूर है फोर्टीफाइड चावल



आयर्जन
एनीमिया से बचाव



फोलिक एसिड
भ्रूण विकास और स्तन
के निर्माण में सहायक



विटामिन B12
नर्वस सिस्टम के सामान्य
कार्यकाय में सहायक

हमेशा, हर बार फोर्टीफाइड चावल ही चुनें ।



श्री पूजा बचेल
मान. सुकर्मको, छत्तीसगढ़



श्री अनुरजित फाता
मान. व्ही. छत्तीसगढ़ ग्राम
खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं
उपभोक्ता संरक्षण विभाग



छत्तीसगढ़ शासन
खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं
उपभोक्ता संरक्षण विभाग

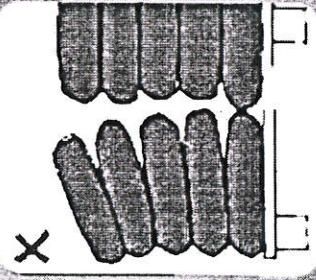
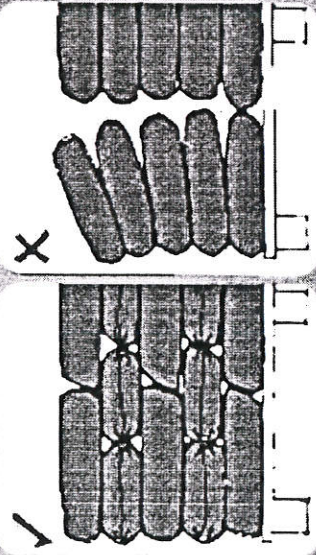
राशन के दुकानदारों की भूमिका एवं जिम्मेदारियां

लाभार्थी से फोर्टिफाइड चावल से सम्बंधित निम्न बातों पर चर्चा करें:

■ गुणवत्ता, स्वाद एवं स्वास्थ्य सम्बंधित लाभ। ■ प्रत्येक लाभार्थी को फोर्टिफाइड चावल का नमूना जरूर दिखाएं।

आप प्रत्येक लाभार्थी को जरूर बताएं:

अधिकतम लाभ के लिए फोर्टिफाइड चावल को पर्याप्त पानी में पकाएं और बचे हुए पानी को न फेंकें।



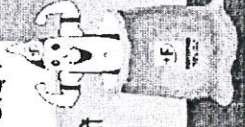
भंडारण हेतु निर्देश:

फोर्टिफाइड चावल को साफ-सुधरे जगह पर रखें। इसे सीधे सूरज की रोशनी में न रखें।

सुनिश्चित करें:

- दीवारें सीलन रहित हो। ■ दीवारों पर रंगाई-पुताई अच्छे से हुई हो।
- फोर्टिफाइड चावल लकड़ी के स्टैंड पर रखा हो। स्टैंड न होने पर नमी-ग्रूफ फ्लोर कवर, जैसे कि पॉलीथीन/तिरपाल शीटिंग का इंतजाम हो।
- लाभार्थी को चावल देने के बाद, अगर बोरी में चावल बचा हो तो उसे खुला न छोड़ें। उसमें से हवा निकाल कर, रस्सी से अच्छे से बाँध कर कोने में रख दें।

सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत
छत्तीसगढ़ में फोर्टिफाइड चावल का वितरण



इन सब बातों के अलावा आप राशन वितरण, रजिस्टर भरने जैसे आपके नियमित जिम्मेदारियों को पहले की तरह ही करते रहें।



फोर्टिफाइड चावल का हर एक निवाला। स्वाद, पोषण और सेहत का रखवाला।।



श्री भूपेश बघेल
मान. मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़



छत्तीसगढ़ शासन
खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं
उपभोक्ता संरक्षण विभाग



श्री अमरजीत भगत
मान. मंत्री, छत्तीसगढ़ शासन
खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं
उपभोक्ता संरक्षण विभाग



**फोर्टिफाइड चावल
यहाँ उपलब्ध है**

सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत
छत्तीसगढ़ में फोर्टिफाइड चावल का वितरण



फोर्टिफाइड चावल का हर एक निवाला। स्वाद, पोषण और सेहत का रखवाला।।