



- 1 जब समुदाय पोषण को प्राथमिकता देते हैं
- 2 परिवार बच्चों को जंक फूड क्यों देते हैं और इसका क्या प्रभाव होता है
- 3 जानिए प्याज़ के स्वास्थ्यदायी गुण

ये दिखलाते हैं सुपोषण की राह



रोहित अग्रवाल,
संचार विशेषज्ञ, एस.बी.सी.सी.

जया खराड़ी की गर्भावस्था के पाँचवें महीने में डॉक्टर ने उन्हें आराम करने की सलाह दी क्योंकि वह कमज़ोर थीं। इसके पश्चात उनके पति मुकेश ने घर का पूरा भार संभाला और जया की देखभाल के साथ उनके भोजन का भी ख्याल रखा। डूंगरपुर ज़िले के नाल फला गाँव निवासी इस दंपत्ति की आज दो स्वस्थ जुड़वां बेटियाँ हैं।

मुकेश का अपने घर और पत्नी की देखभाल करना भले ही आम बात लगे, लेकिन हमारे पितृसत्तात्मक समाज में यह वाकई सराहनीय है। दक्षिणी राजस्थान में घर और बच्चे की ज़िम्मेदारी ज़्यादातर केवल महिलाओं के कंधों पर होती है, जैसा दुनिया के अधिकांश हिस्सों में होता है। महिलाओं को अक्सर अपने फैसले खुद करने की आज़ादी नहीं होती, ना ही अपने स्वास्थ्य से जुड़े मामलों में कोई कदम उठाने की छूट होती है। घर में पति या सास ही फैसले लेते हैं।

मुकेश और जया के अनुभव से हमें देखने मिलता है कि घर में एक सहायक पारिवारिक माहौल होना माँ एवं बच्चे के स्वास्थ्य के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। एक ऐसा घर जहाँ माँ और बच्चे की देखभाल, स्वास्थ्य और पोषण को प्राथमिकता दी जाती है। इसलिए, राजपुष्ट माँ एवं बच्चे के स्वास्थ्य तथा पोषण को बेहतर बनाने की कोशिशों के तहत ना केवल माँओं तक पहुँच बनाता है, बल्कि उनके परिवारों तथा समुदायों से भी संवाद स्थापित करता है।

राजपुष्ट कई सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार अभियान चलाता है, जैसे की पारस्परिक परामर्श और ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति मंच द्वारा पोषण के प्रति सामाजिक लामबंदी बढ़ाना। इसके लिए सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (पी.एल.ए.) तकनीक का इस्तेमाल किया जाता है। पिछले एक वर्ष से ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समितियों की बैठकें राजस्थान के पाँच जिलों में सक्रिय हैं। हमें इन कोशिशों के परिणाम नज़र आने लगे हैं।

मिलिए हमारे असली बाहुबलियों से



अंबालाल गमेती
सोलारिया गाँव, उदयपुर

पूर्व सरपंच होने के नाते अंबालाल अपने गाँव में काफ़ी प्रभावशाली हैं। अपने इस प्रभाव का इस्तेमाल अच्छे कार्यों के लिए करते हुए इन्होंने मातृत्व एवं बाल पोषण को पुरज़ोर बढ़ावा दिया है। इनके गाँव में रहने वाली सुशीला का ही उदाहरण देख लें, जो एक नवजात बच्चे की माँ हैं। इनके पति राजूलाल गुजरात के राजकोट शहर में दैनिक वेतन पर मज़दूरी करते हैं। अंबालाल को जब यह पता चला कि सुशीला का बच्चा लोकेश कुपोषित है, तो उन्होंने सुशीला के ससुराल वालों से बच्चे का इलाज कराने की सलाह दी और माँ एवं बच्चे के आहार पर ध्यान देने की बात कही। जब इससे कोई फ़ायदा नहीं हुआ, तो अंबालाल ने फ़ोन पर राजूलाल से बात की और गाँव लौटने के लिए मना लिया। गाँव आकर राजूलाल ने पहले एक स्थानीय स्वास्थ्य केंद्र में और फिर उदयपुर ले जाकर बच्चे का इलाज कराया। आज लोकेश एक साल का हो गया है और वह स्वस्थ एवं खुशहाल है।



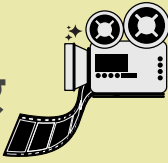
सुगना बाई
वास खेड़ा गाँव, उदयपुर

सुगना बाई की जेठानी ने एक कमज़ोर बच्चे को जन्म दिया था, जो समय के साथ गंभीर कुपोषण का शिकार हो गया। जब राजपुष्ट के पोषण चैंपियन दुर्गेश वैष्णव ने उनके परिवार को बच्चे की देखभाल एवं पोषण हेतु परामर्श दिया, तो परिवार के अधिकांश सदस्यों ने उनकी बात को नज़रअंदाज़ किया। तब सुगना बाई ने खुद कदम उठाते हुए बच्चे के इलाज के लिए अपनी जेठानी की मदद करने का फैसला किया। इसके साथ ही सुगना घरेलू कामों में भी उनकी मदद करती रही ताकि उसे अपने बच्चे की देखभाल करने के लिए ज़्यादा समय मिल सके।



किशन भणात
बदला गाँव, उदयपुर

किशन का बेटा काम के सिलसिले में गाँव के बाहर रहता था, इसलिए अपनी बहु की देखभाल उन्होंने की। उन्होंने परिवार नियोजन तथा पहले एवं दूसरे बच्चे के बीच अंतर रखने के लिए ना केवल अपने परिवार को समझाया बल्कि अपने समुदाय में भी यही सलाह दी।



समाज में कोई भी बदलाव नज़र आने में समय लगता है। लेकिन कम समय में भी हमें ऐसे लोग देखने को मिले हैं जो मातृत्व एवं बाल पोषण को पूरा महत्व देने लगे हैं। इनमें न केवल परिवार के सदस्य बल्कि आस-पड़ोस के लोग और समुदाय के अन्य सदस्य भी शामिल हैं। ये लोग गर्भवती महिलाओं को पौष्टिक आहार प्रदान करते हैं और सुनिश्चित करते हैं कि कुपोषित बच्चों को पर्याप्त चिकित्सा व देखभाल मिले। ऐसे प्रयास काफ़ी महत्वपूर्ण हैं क्योंकि आमतौर पर बच्चे का पालन पोषण माँ का काम माना जाता है और लोगों को यह लगता है कि गर्भवती महिलाओं को किसी भी विशेष देखभाल या भोजन की ज़रूरत नहीं है। हमें एक ऐसा भी मामला देखने को मिला, जिसमें अग्रिम पंक्ति के स्वास्थ्यकर्मियों तथा चिकित्सा अधिकारियों ने साथ मिलकर एक नवजात शिशु की जान बचाई। यह बच्चा मैक्रोसेफली (बड़े आकार का सिर) लेकर जन्मा था और कार्यकर्ताओं की सक्रियता एवं संस्थाओं की सहायता से इसकी जान बचाई जा सकी।

आप इन कहानियों को हमारे नए अभियान असली बाहुबली में देख सकते हैं। अभियान के द्वारा हम उन लोगों पर प्रकाश डालते हैं जिन्होंने मातृत्व एवं बाल स्वास्थ्य के लिए अपने परिवारों या समुदाय में अहम योगदान दिए हैं। इनकी उपलब्धियां दिखा कर हम उनके प्रयासों को सार्वजनिक रूप से मान्यता दिलाना चाहते हैं और उनके समुदाय को प्रेरणा देना चाहते हैं ताकि वे ऐसे लोगों द्वारा पेश की गई मिसालों का अनुकरण कर सकें।

जब खाने में पोषण लुप्त हो



दिवाकर झरबड़े, ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर,
सलुंबर, उदयपुर

राजपुष्ट के साथ एक ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर होने के नाते मैं नियमित रूप से शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों में माताओं एवं उनके परिवारों के साथ बातचीत करता हूँ। उनके एवं उनके बच्चों के खानपान के बारे में पूछता हूँ। मैंने यह देखा है कि बच्चों के छः महीने तक केवल स्तनपान पूरा करने के बाद लोग उन्हें जंक फूड खिलाने लगते हैं, और कभी-कभी तो छः महीने से पहले ही शुरू कर देते हैं। चिप्स, बिस्किट, चॉकलेट, इत्यादि तले, नमक, चीनी अथवा मसालों से परिपूर्ण व्यावसायिक उत्पाद जंक फूड कहलाते हैं। इनमें पोषक तत्व न के बराबर होते हैं।

हमारे पोषण चैंपियन उन्हें यह सलाह देते हैं कि बच्चा जब छः महीने का हो जाए तो उसे माँ के दूध के साथ पूरक आहार के रूप में चूरी हुई रोटियां, फल, दलिया, अच्छी तरह से मसली हुई दाल, आदि खिलाएं। लेकिन कई माता-पिता अपने बच्चे को बिस्किट, चॉकलेट, चिप्स, अधिक चीनी वाले सोडा और अन्य हानिकारक खाद्य पदार्थ देते हैं। इसके कई कारण हैं। जूनी भाई गाँव के देवी कन्हैया लाल बताते हैं, “ये चीज़ें सस्ती एवं स्वादिष्ट होती हैं और आसानी से मिल जाती हैं।” एक छोटा पैकेट चिप्स सिर्फ 5 रुपये में मिल जाता है, जबकि 1 रुपये में चॉकलेट मिल जाती है। जंक फूड में अधिक मिठास, नमक या तेल से बच्चों को इनकी लत लग जाती है। दालबी गाँव की सविता खेमराज बताती हैं, “मेरा बच्चा रोटी नहीं खाता। उसे सिर्फ बाज़ार की तली हुई चीज़ें पसंद आती हैं।”

पटवारी की पोल निवासी दीपिका विजय भी अपने बच्चे को घर का बना पूरक आहार देने की कोशिश करती हैं। लेकिन वह यह सब खाना ही नहीं चाहता, इसलिए उसे चिप्स और बिस्किट देने पड़ते हैं। थारोडा गाँव की हंसा भीमराज कहती हैं, “जब भी मेरा बच्चा रोता है या परेशान करता है, मैं उसे शांत कराने के लिए बाज़ार से खरीदी हुई चीज़ें देती हूँ।” नौकरीपेशा मां-बाप के पास समय की कमी होने के चलते वे अपने बच्चे को अक्सर जंक फूड ही देते हैं क्योंकि इसे कहीं भी साथ ले जाना आसान होता है और खाना बनाने की मुश्किल नहीं उठानी पड़ती है।



प्रतपगढ़ ज़िले में मातृ शिशु स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस पर ए.एन.एम. द्वारा परामर्श



आर.सी.एच.ओ. और डी.पी.एम.-एन.एच.एम. ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता व पोषण समिति की बैठक में शामिल हुए, बाँसवाड़ा



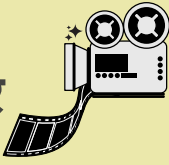
ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता व पोषण समिति की बैठक डोलम-5 आंगनवाड़ी केंद्र पर, छोपा बड़ीद, बारां



छाबड़ा, बारां, में जन स्वास्थ्य सन्देश दिवस मनाया गया



पी.एम.एम.वी.वाई. लाभार्थी पंचायत कार्यालय में पंजीकरण फॉर्म भरते हुए, भटेवर, उदयपुर



जहाँ एक तरफ जंक फूड से सुविधा होती है, दूसरी तरफ शरीर को नुकसान भी होता है। सलूबर सब-डिविजनल अस्पताल में बाल विशेषज्ञ डॉ. राजेश जोशी का कहना है, “ऐसी चीज़ों से बच्चों का पेट भर जाता है और भूख मिट जाती है, लेकिन इनसे कोई पोषण नहीं मिलता है।” इनमें ‘एम्प्टी कैलोरी’ होती है, यानी की इन चीज़ों से वसा और ऊर्जा मिलती है, लेकिन प्रोटीन, फाइबर, विटामिन या मिनरल्स की मात्रा बेहद कम या ना के बराबर होती है। इन पोषक तत्वों की कमी के चलते न केवल बच्चों का विकास बाधित होता है बल्कि बीमारियों का खतरा भी बना रहता है।

पिछले दो सप्ताह में मैंने लगभग 11 लोगों से बात की और उनसे पूछा कि क्या जंक फूड हानिकारक होता है। उनमें से दो ने हां में जवाब दिया, तीन ने कहा कि हानिकारक नहीं है, और छः ने कहा कि उन्हें इस विषय के बारे में पता नहीं। राजपुष्ट के पोषण चैंपियन एवं अन्य ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर्स का भी समुदायों के साथ कुछ ऐसा ही अनुभव रहा है। हमारे पोषण चैंपियन जब घरों में जाकर परामर्श देते हैं, तो लोगों को जंक फूड के नुकसान बताते हैं और यह भी बताते हैं कि उसकी जगह बच्चों को क्या खिलाना चाहिए। इनके अलावा, ए.एन.एम. और आँगनवाड़ी कार्यकर्ता भी समुदायों में परामर्श देती हैं तथा आशा सहयोगिनियां ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति की सामुदायक बैठकें संचालित करती हैं, जहां लोगों को स्वास्थ्य और पोषण के बारे में जागरूक किया जाता है।

छः महीने तक बच्चे को स्तनपान कराने के बाद पूरक आहार शुरू करने के लिए थोड़ी मेहनत करनी पड़ती है। इसलिए, यह जिम्मेदारी केवल माँ की ही नहीं होनी चाहिए। अगर परिवार के अन्य सदस्य भी बच्चे को खिलाने में मदद करें, तो यह काम काफी आसान हो जाएगा। अगर बच्चा कोई एक चीज़ नहीं खाता, तो परिवारवालों को कुछ और खिलाने की कोशिश करनी चाहिए। भोजन में जितनी विविधता होगी, वह उतना ही लाभदायक होगा। उदाहरण के लिए, अगर बच्चे को रोटी पसंद नहीं आती, तो परिवार के सदस्यों को उसे कोई ऐसी चीज़ खाने के लिए देना चाहिए जो वह खुशी-खुशी खा ले या फिर उसे किसी खेल में उलझा कर खिलाने की कोशिश करें। केले और आम जैसे फल आसानी से साथ में ले जाए जा सकते हैं। इसलिए घर का भोजन उपलब्ध न होने की स्थिति में ऐसे फल भी खिलाए जा सकते हैं। व्यस्कों के लिए बनाए गए भोजन में अगर छोटे-छोटे बदलाव कर दिया जाए, तो बच्चे उसे पसंद करेंगे। परिवारवालों का प्रयास होना चाहिए कि बच्चों को पौष्टिक, घर का बना हुआ पूरक आहार मिले जंक फूड के बजाए।



पोषण चैंपियन पूंजी लाल डामोर ने एक नरेगा कार्यस्थल पर मातृत्व लाभ योजनाओं के विषय में जानकारी दी, मेवाड़ा गाँव, डूंगरपुर



पोषण चैंपियन मगन लाल भगोरा बच्चे की लम्बाई मापते हुए, बिछीवाड़ा, डूंगरपुर



मातृ शिशु स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस पर ए.एन.एम. द्वारा परामर्श, भटेवर, उदयपुर



ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर आसिफ मोहम्मद द्वारा परामर्श, पीपलखुंट, प्रतापगढ़



ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर हरीश कटारे डिजिटल वज़न माप मशीन के विषय में स्टाफ नर्स से चर्चा करते हुए, छाबड़ा, बारां

पोषण से परिपूर्ण प्याज़



गर्मी का मौसम आते ही लोग प्याज़ के बारे में बात करने लगते हैं। यह सब्ज़ी हर मौसम में कई व्यंजनों में इस्तेमाल होती है। तापमान बढ़ते ही कई लोग गर्मी से बचने के लिए जेब में प्याज़ रखने का सुझाव देते हैं। इस दावे के पीछे कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है, लेकिन प्याज़ खाने के कई सारे फायदे होते हैं।

प्याज़ में सलफ्यूरिक कंपाउंड, फ्लैवोनॉइड्स और फाइटोकेमिकल्स प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। प्याज़ में क्वेरसेटिन नामक एक फायदेमंद फ्लैवोनॉइड होता है जो एंटीऑक्सिडेंट का काम करता है। एंटीऑक्सिडेंट शरीर के अंदर 'मुक्त कणों' (शरीर की कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त करने वाले उच्च प्रतिक्रियाशील अणु) को बेअसर बनाते हैं, जिससे शरीर में सूजन कम होती है।

क्वेरसेटिन में कैंसर-रोधी गुण भी हो सकते हैं। इसकी उच्च मात्रा शरीर में कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकती है। वहीं, क्वेरसेटिन की प्रचुर मात्रा वाले आहार से हृदय रोग से मृत्यु जोखिम एवं दिल का दौरा पड़ने का खतरा भी कम होता है। जानवरों पर हुए विभिन्न अध्ययनों में यह देखने को मिला है कि क्वेरसेटिन से टोटल कोलेस्ट्रॉल एवं इन्सुलिन की मात्रा भी घटती है (उच्च इन्सुलिन स्तर से डायबिटीज़ का खतरा रहता है)।

लाल प्याज़ में पोटैशियम एवं प्राकृतिक चीनी प्रचुर मात्रा में पाई जाती है, जिससे इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है। गर्मी के मौसम में यह बेहद उपयोगी होता है क्योंकि शरीर को ठंडा रखने के लिए पसीना निकलता है। इस कारण शरीर को पानी के साथ-साथ महत्वपूर्ण लावणों की भी आवश्यकता होती है, जो प्याज़ में पाए जाते हैं।



वाह क्या बात है!



पोषक तत्व	मात्रा (प्रति 100gm)
कैल्शियम	21.03 mg
फॉस्फोरस	32.34 mg
सोडियम	5.5 mg
पोटैशियम	171 mg
मैग्नेशियम	17.96 mg
फोलेट	28.88 mcg
विटामिन सी	6.69 mg
प्राकृतिक चीनी	4.73 gm