



1. हमारे डिजिटल मीडिया अभियान के बारे में और जानिए
2. जानिए कैसे एक कार्यकर्ता पोषण-संबंधी परामर्श को मज़ेदार बना रही हैं
3. गर्मी के मौसम में ये पौष्टिक व स्वादिष्ट पेय पदार्थ अवश्य पिएँ
4. क्या आपने आज केला खाया?

राजस्थान में बाहुबली की तलाश



क्या आप जानते हैं कि सुपरहिट फिल्म बाहुबली दक्षिण राजस्थान में बेहद लोकप्रिय है? फिल्म के अभिनेता की लोकप्रियता ने हमें इसे अपने अभियान 'में भी बाहुबली' में शामिल करने को प्रोत्साहित किया। राजपुष्ट का यह डिजिटल अभियान पुरुषों को अपनी पत्नी और बच्चे के प्रति जिम्मेदारियाँ निभाने के लिए प्रेरित करता है। यह 4 मार्च 2021 से शुरू हुआ।

प्रारंभ में हमने पुरुषों से पूछा कि वास्तव में बाहुबली कौन है (सच में, कोई मजबूत भुजाओं वाला?)। फिर फ़ेसबुक, यूट्यूब और व्हाट्सएप्प जैसे सोशल मीडिया पर वीडियो, पोस्टर और जिफ़ के माध्यम से हमने इस बात पर बल दिया कि असली बाहुबली वह है जो अपनी पत्नी और बच्चे की देखभाल करता है और यह सुनिश्चित करता है कि वे स्वस्थ और सुपोषित रहें।

अभियान की पहुँच



पहुँच (पोस्ट को देखने वाले लोगों की संख्या)	8.05 lakh
वीडियो और जिफ़ व्यूज़ (views)	10.8 lakh
एंगेजमेंट (पोस्ट पर लाइक, शेयर, क्लिक, टिप्पणी, इत्यादि)	3.4 lakh
अभियान के फ़ेसबुक पेज पर लाइक	10,500+
👍 (पोस्ट पर प्रतिक्रियाएँ)	18,900+

फ़ेसबुक शुरू में पोस्ट को पेज के 0.1% सब्सक्राइबर्स को दिखाता है। यदि वे किसी पोस्ट पर 3 सेकंड से ज़्यादा समय बिताते हैं, तब फ़ेसबुक उस पोस्ट को और लोगों को दिखाता है। चूँकि अभियान के पोस्ट चर्चा में रहे, फ़ेसबुक ने उनको बढ़ा चढ़ा कर वितरित किया।



श्रीमती ममता भूपेश, माननीय महिला व बाल विकास मंत्री, राजस्थान सरकार, ने अभियान के पोस्ट फ़ेसबुक पर शेयर किए। इससे अभियान की पहुँच पूरे राज्य में और अधिक बढ़ी



अभियान के पोस्ट ने ट्रेडिंग मीम्ज़, जैसे "ये हम हैं...", भी शामिल किए

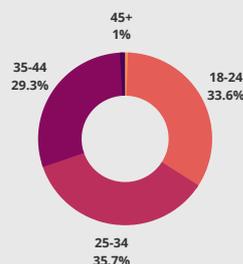


डिजिटल अभियान के साथ हमने सामुदायिक स्थलों में विज्ञापन भी लगाए

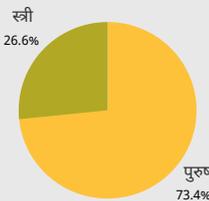


इम्प्रेशन (5 सेकंड तक वीडियो दर्शन)	7.61 lakh
व्यूज़ (30 सेकंड तक वीडियो दर्शन)	1.21 lakh

दर्शकों की उम्र



दर्शकों का लिंग



सीखने में आए मज़ा

निर्मला रैगर ने उपस्थित महिलाओं से पूछा, "क्या आप एक खेल खेलना चाहती हैं?" गोल घेरे में खड़ी सभी महिलाओं ने पूरे उत्साह और ज़ोर से एक स्वर में कहा, "हाँ"। फिर, सभी गोल घेरे के बीच में रखी थाली में से एक-एक कर पर्ची उठाती हैं।

41 वर्षीया निर्मला, जो कि उदयपुर ज़िले के भिंडर प्रथम आँगनवाड़ी केंद्र में कार्यकर्ता हैं, पर्ची को खोल कर उसमें लिखे प्रश्न को ज़ोर से पढ़कर सबको सुनाती हैं। महिलाओं में सबसे पहले और सही उत्तर देने की उत्सुकता नज़र आती है और कुछ महिलाएँ अपने हाथ उठाती हैं। प्रत्येक सही जवाब के साथ तालियों की गड़गड़ाहट से उत्तर देने वाली महिला का उत्साहवर्धन किया जाता है। कभी-कभी महिलाओं का उत्साह इतना बढ़ जाता है कि वे खेल के नियमों के विरुद्ध एक साथ जवाब देती हैं।

अपने गाँव और समुदाय की महिलाओं को पोषण और खानपान के विषय में जागरूक करने के लिए निर्मला ने 5 मार्च 2021 को आँगनवाड़ी केंद्र में उनके साथ इस कार्यक्रम का सफल आयोजन किया। निर्मला नियमित तौर पर गृह भ्रमण और आँगनवाड़ी केंद्र पर बैठक कर के समुदाय के लोगों को मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य के साथ-साथ पोषण की जानकारी देती हैं। परन्तु उन्हें लगता है कि कभी-कभी इन गतिविधियों के दौरान अधिक जानकारी दिए जाने के कारण लोग आवश्यक जानकारी समझ नहीं पाते या भूल जाते हैं।



भिंडर ब्लॉक के गायत्री चौक आंगनवाड़ी केंद्र में प्रश्नोत्तरी आयोजित करते हुए निर्मला और लता

निर्मला बताती हैं, "मैंने हाल ही में रोहित शर्मा सर (राजपुष्ट के ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर) को गर्भवती और धात्री महिलाओं के साथ एक प्रश्नोत्तरी कार्यक्रम का आयोजन करते हुए देखा था। सभी महिलाएँ उत्साहित थीं और बढ़-चढ़ कर भाग ले रही थीं। इसी कार्यक्रम ने मुझे ऐसी प्रश्नोत्तरी आयोजित करने की प्रेरणा दी। आँगनवाड़ी कार्यकर्ता लता चौबीसा की मदद से निर्मला ने 20 सवालों की एक सूची तैयार की जिसमें गर्भावस्था के दौरान वज़न बढ़ने, स्तनपान, पूरक पोषाहार और मातृत्व योजनाओं से जुड़े सवाल थे। निर्मला प्रत्येक जवाब के बाद उस सवाल से जुड़ी सभी जानकारी प्रतिभागियों और उपस्थित जनों को दे रही थीं। इस प्रकार निर्मला नियमित परामर्श सत्रों को और रोचक बना पाई। एक प्रतिभागी दीपिका को यह कार्यक्रम इतना पसंद आया कि उन्होंने अगली बार आयोजन में स्वैच्छिक सहयोग का आश्वासन दिया।

रोहित ने इस कार्यक्रम के बारे में महिला पर्यवेक्षक और बाल विकास परियोजना अधिकारी को जानकारी दी। इसके उपरांत उन्होंने सभी आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को महीने में दो बार ऐसी गतिविधियों के आयोजन के निर्देश दिए। हालाँकि, बढ़ते हुए कोरोना संक्रमण के कारण सभी प्रकार की सामूहिक गतिविधियों पर कुछ समय के लिए विराम लगा दिया गया है। हम आशाचिंत हैं कि हालात सुधरने के बाद आँगनवाड़ी केंद्रों में महिलाओं का वही उत्साह और पोषण के प्रति जागरूकता फिर से देखने को मिलेगा।



बाँसवाड़ा ज़िले में पोषण चैंपियन मुकेश जोशी को अभियान का विज्ञापन लगाते देखते हुए जिज्ञासु गाँववासी



पोषण प्रखण्डा रैली में भाग लेती आँगनवाड़ी कार्यकर्ताएँ व लाभार्थियों, बागीडोरा ब्लॉक, डूंगरपुर ज़िला



उदयपुर ज़िले में सेक्टर मीटिंग के दौरान आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को इंद्रा गाँधी मातृत्व पोषण योजना के बारे में जानकारी दी गई



उप केंद्र मोरदी, डूंगरपुर ज़िले में एम.सी.एच.एन. दिवस पर ए.एन.एम. ने लाभार्थियों को परामर्श दिया

पौष्टिक पेय अपनाएँ, एनीमिया घटाएँ

चाय भारत के सबसे प्रचलित पेय पदार्थों में से एक है। जीवन के हर क्षेत्र में लोग इसे पसंद करते हैं। साथ ही घर तथा कार्यस्थलों में आतिथ्य सत्कार के रूप में उपयोग किया जाने वाला प्रसिद्ध और पसंदीदा पेय पदार्थ है। आसानी से उपलब्ध होने वाली चाय हर घर में महत्वपूर्ण स्थान रखती है, किन्तु स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से इसके कुछ नुकसान हैं। अनुसंधानों के अनुसार चाय और बिस्किट / टोस्ट बच्चों को 6 महीने की उम्र के बाद ऊपरी आहार के रूप में अक्सर दिया जाता है।

चाय टैनिन-नामक पदार्थ का एक समृद्ध स्रोत है। ये कुछ खाद्य पदार्थों से प्राप्त लोहे के अवशोषण (iron absorption) को बाधित कर शरीर के लिए अनुपलब्ध कर देता है। राजस्थान समेत भारत के कई अन्य राज्यों में एनीमिया प्रसार की दर चौका देने वाली है। राजस्थान में लगभग हर दूसरी गर्भवती महिला और 6 महीने से 5 वर्ष तक की उम्र के 60% बच्चों को एनीमिया की समस्या है (राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4 के अनुसार)।

एक सरल उपाय जो एनीमिया को नियंत्रित करने के लिए सरकार के कार्यक्रमों की सहायता कर सकता है हमारे घरों में चाय के बदले स्थानीय, स्वास्थ्यवर्धक पेय पदार्थों का सेवन। पोषक तत्वों से भरपूर कई पेय पदार्थ हैं जो खून में लोहा बढ़ाते हैं।

गर्मी में पिँये शरबत

सामग्री
तरबूज, चीनी, पुदीना,
नींबू, काला नमक

फ़ायदे

- हड्डियों और दांतों का निर्माण करता है
- दृष्टि को तेज़ करता है
- आयरन अवशोषण को बढ़ाता है
- कोशिका विभाजन के लिए कारगर



तरबूज का रस

सामग्री
पका हुआ बेल, दूध,
चीनी

फ़ायदे

- हड्डियों और दांतों का निर्माण करता है
- लोहे के अवशोषण को बढ़ाता है



बेल शरबत

सामग्री
बेसन, ज्वार, नींबू, दूध
/ पानी, चीनी, पुदीना

फ़ायदे

- हड्डियों और दांतों का निर्माण करता है
- इलेक्ट्रोलाइट स्तर को संतुलित करता है
- रक्त के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है



राब



चना जौ सत्तू

सामग्री
दही / छाछ, बाजरा /
मकई / जौ दलिया,
आयोडीन-युक्त
नमक, प्याज़

फ़ायदे

- शरीर के ऊतकों, हड्डियों और दांतों का निर्माण करता है
- कोशिका विभाजन के लिए कारगर

सामग्री
कच्चा आम, पुदीना,
नींबू का रस, चीनी

फ़ायदे

- त्वचा और दृष्टि के लिए लाभदायक
- हड्डियों और दांतों का निर्माण करता है
- ऊर्जा देता है
- रक्त के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है



कैरी आम पन्ना

सामग्री
छाछ / दही, पुदीना,
हरी मिर्च, नींबू, चीनी,
नमक

फ़ायदे

- हड्डियों और दांतों का निर्माण करता है
- कोशिका विभाजन के लिए कारगर



छाछ/ लस्सी

शरबत बनाने की विधि जानने के लिए चित्र पर क्लिक करें



क्या मेरी बहू को गर्भावस्था के दौरान केला खाना चाहिए?



अरे हाँ, केला एक ज़बरदस्त पौष्टिक फल है!

क्यों खाएँ केले?

24 वर्षीया गर्भवती रजनी बोलीं, "मैं केला नहीं खाऊँगी। केला खाने से मेरा बच्चा गर्भ से चिपक जायेगा और प्रसव में तकलीफ़ होगी।" स्थानीय आँगनवाड़ी कार्यकर्ता शोभा ने रजनी को समझाते हुए उसका डर दूर करने का प्रयास किया और रजनी को बताया कि अनगिनत नई माताओं ने भी ऐसी ही भ्रांतियों के बारे में उसे बताया था। केला आसानी से उपलब्ध और पौष्टिक तत्वों से भरपूर होने के बावजूद भी ऐसी मिथ्या धारणाओं के कारण कई गर्भवती महिलाएँ केले का सेवन नहीं करती हैं।

स्टार्चयुक्त होने की वजह से केला शरीर को तुरंत शक्ति (105.16 किलोकैलोरी प्रति 100 ग्राम) देता है। यह गर्भवती महिलाओं के लिए सुरक्षित और लाभकारी खाद्य पदार्थ है। एक केले (100 ग्राम) में ये पोषक तत्व पाए जाते हैं:

- 1) **बीटा कैरोटीन** (56.78 mcg): तेज़ दृष्टि और साफ़ त्वचा के लिए लाभदायक।
- 2) **कैल्शियम** (5.07 mg): इससे माँ और गर्भ में पल रहे बच्चे दोनों की हड्डियाँ मज़बूत होती हैं।
- 3) **पोटेशियम** (306 mg): शरीर के महत्वपूर्ण अंगों और कार्यों के लिए आवश्यक है। यह इलेक्ट्रोलाइट का संतुलन बनाए रखने का काम करता है। हड्डियों और दाँतों के लिए भी बहुत लाभकारी है।

रजनी ने शोभा की बात सुनकर पूछा, "दीदी, अगर केला गर्भवती महिलाओं के लिए इतना लाभकारी फल है तो गाँव की बड़ी औरतें इसे खाने से क्यों रोकती हैं?" शोभा ने कहा, "अरे, रजनी, केला छूने पर इसलिए चिपकता है क्योंकि इसमें स्टार्च की मात्रा अधिक है। इस कारण केले को लेकर कई अवैज्ञानिक मान्यताएँ हैं, जो पीढ़ी दर पीढ़ी चले आ रहे हैं।" शोभा जैसे अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ता ऐसी भ्रांतियों को समुदाय में फैलने से रोकने का काम कर रही हैं। केला हमारे क्षेत्र के फलों की टोकरी का महत्वपूर्ण हिस्सा है और गर्भवती महिलाओं का सच्चा साथी।

स्वस्थ राजस्थान के लिए पोषण गीत

राजपुष्ट चित्रहार



समाज में अच्छी पोषण रीति के प्रचार-प्रसार हेतु उदयपुर ज़िले के कोटरा ब्लॉक के ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर कृष्णा बलदेव सिंह ने एक पोषण गीत प्रस्तुत किया

कुपोषण के इस भंवर में, सुपोषण की बात करो

थोड़ा-थोड़ा खाओ और खिलाओ, चैंपियन मज़बूत करो।
रात को आयरन, दिन में कैल्शियम, रोज़ लेने की बात करो।।
कुपोषण के इस भंवर में, सुपोषण की बात करो।

सोए जो पूरी रात और दिन में करे एक पहर आराम।
उसके घर में पैदा होवे, चैंपियन बड़ा दमदार।।
कुपोषण के इस भंवर में, सुपोषण की बात करो।

वज़न बढ़ाओ, खूब खाओ, आँगनवाड़ी हर महीने जाओ।
कितना बढ़ा लल्ला का वज़न, आँगनवाड़ी दीदी से तुलवाओ।।
कुपोषण के इस भंवर में, सुपोषण की बात करो।

तीन रंग, तीन वक्त का खाना, ऊपर से गुड़ चना चबाना।
हर घर आएगा चैंपियन, यह संदेश घर-घर पहुंचाना।।
कुपोषण के इस भंवर में, सुपोषण की बात करो।
थोड़ा-थोड़ा खाओ और खिलाओ, चैंपियन मज़बूत करो।



उदयपुर ज़िले के आँगनवाड़ी केंद्र में गर्भवती महिला का वज़न मापती ए.एन.एम.



उदयपुर ज़िले में पोषण गीत रचती आँगनवाड़ी पर्यवेक्षक और कार्यकर्ताएँ



पोषण पखवाड़ा मेला के दौरान गोदभराई, आनंदपुरी ब्लॉक, बाँसवाड़ा ज़िला