राजपुष्टिका

पोषित माँ, सुपोषित चैम्पियन

In This Issue

1 केवल स्तनपान बनाम रीति-रिवाज

2 चित्रों में: राजस्थान में विश्व स्तनपान सप्ताह 2021 समारोह

3 बाहुबली लौटा है अपनी ज़िम्मेदारियाँ निभाने। जानिये कैसे

4 चुनौतियों पर जीत हासिल करने वाली एक आशा की कहानी

पोषण पर परंपरा की ज़ंजीरें

राजस्थान के प्रतापगढ़ ज़िले का धरियावद खंड अपनी पांच नदियों के लिए जाना जाता है। यहाँ 166 गाँव बसे हैं और आबादी लगभग 2 लाख है। इनमें एक गाँव मांडवी है जहाँ हम 6 माह की बच्ची गुड़िया और उसकी दादी सूरज से मिले।

65 वर्ष की उम्र और पीठ दर्द से ग्रसित होने के बावजूद सूरज एम.सी.एच.एन. दिवस पर और पोषाहार लाने के लिए आंगनवाड़ी केंद्र जाने को दृढ़ संकल्पित हैं। वह सुनिश्चित करती हैं कि आंगनवाड़ी केंद्र द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाएँ उनकी पोती और बहु को प्राप्त हों। उनका बेटा कुवैत में मज़दूरी करता है। महामारी के कारण वह अपनी इकलौती बेटी से मिल नहीं पाया है। सूरज बताती हैं, "मेरा बेटा यहाँ नहीं रहता, इसलिए मैं उसकी बेटी की देखभाल करती हूँ।"

लेकिन ज़िम्मेदारी की भावना पर्याप्त नहीं है; अक्सर ज्ञान के अभाव में लोग हानिकारक प्रथाओं की पालना करते हैं। सूरज कहती हैं, "जब गुड़िया का जन्म हुआ, तब उसकी माँ ने उसे अपना दूध पिलाया था। हमने उसे शहद दिया ताकि उसकी आवाज़ मीठी हो और जन्म घुट्टी भी। प्रसव के तुरंत बाद शिशु को जन्म घुट्टी और शहद देना इन क्षेत्रों में पुरानी प्रथा है। इसका प्रचलन इतना अधिक है कि पड़ोस की छोटी सादड़ी में एक आंगनवाड़ी कार्यकर्त्ता केवल स्तनपान की बजाए जन्म घुट्टी को बढ़ावा देती थीं।

इन क्षेत्रों में लोगों का मानना है कि बच्चे पेट खराब होने तथा गैस के कारण रोते हैं। इनका निवारण करने के लिए उन्हें जन्म घुट्टी दी जाती है। यह मान्यता भी है कि इससे बच्चे के दांत निकलने में मदद मिलती है। लेकिन इस प्रथा के गंभीर दुष्परिणाम हो सकते हैं। जन्म घुट्टी में हानिकारक पदार्थ हो सकते हैं, जिनसे दस्त व अन्य बीमारियां होने की सम्भावना है। इनमें नशीले पदार्थ, जैसे की अफीम, भी हो सकते हैं। कई

सूरज अपनी पोती गुड़िया के साथ

परिवार चाहते हैं कि कोई बुज़ुर्ग या प्रतिष्ठित व्यक्ति जन्म के बाद शिशु को पहला भोजन खिलाये। उनकी मान्यता है कि इससे बच्चा उनके गुण आत्मसात करता है।

बच्चे को शहद, गुड़ का पानी, आदि देने की बजाए प्रसव के तुरंत बाद माँ का दूध पिलाना चाहिए। जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान शुरू करने से शिशु की मृत्यु की संभावना कम हो जाती है। छः महीने तक केवल स्तनपान कराने से पेट खराब होने की संभावना कम हो जाती है।

हमने सूरज को ये सब समझाया ताकि वह परम्पराओं का आँख बंद कर पालन करने की बजाये अपनी पोती के स्वास्थ्य के लिए सही फैसले ले सके। राजपुष्ट के पोषण चैम्पियन माताओं और उनके परिवारजनों को नवजात शिशुओं को पोषण-संबंधित परामर्श दे रहे हैं ताकि वे सर्वोत्तम प्रथाएं अपनाएँ। इन संदेशों को अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए हम अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षण भी दे रहे हैं। हम आशा करते हैं कि इन निरंतर प्रयासों से माताओं व बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण में सुधार आये।

जब शहद बन जाता है ज़हर

हमारे देश में कई जगह नवजात शिशुओं को शहद देने की परंपरा है। लोग मानते हैं कि यह बच्चे की सेहत, आवाज़ और पाचन के लिए लाभदायक है। किन्तु यह शिशुओं के लिए विष-समान है क्योंकि शहद से उनको बोटुलिज़्म हो सकता है।

प्रभाव

- **बोटुलिज़्म** एक खतरनाक बीमारी है जो हमारी तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) को प्रभावित करता है। शहद में बोटुलिन नामक बैक्टीरिया (जीवाणु) होता है जो शिशुओं के लिए जानलेवा हो सकता है। इससे डायाफ्राम को लकवा हो सकता है, जिस कारण बच्चा स्वयं सास नहीं ले पाता है और जब तक बीमारी का निवारण न हो जाए, बच्चा रेस्पिरेटर की मदद से ही सास ले सकता है।
- शहद चटाने से बच्चे का गला सूख जाता है और भूख भी मिट जाती है। इससे बच्चा माँ का दूध पीने में देरी करता है, जिस कारण उसे हाइपोग्लाइसीमिया (निम्न रक्त ग्लूकोज़) भी हो सकता है।

बचाव

- 1 साल से कम आयु के बच्चों को किसी भी प्रकार का शहद न चटाएँ।
- जन्म के एक घंटे के अंदर शिशु को माँ का दूध पिलाएँ ताकि उसे हाइपोग्लाइसीमिया न हो। माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध बच्चों के लिए टीका समान है।

राजपुष्ट कम जन्म वज़न और वेस्टिंग की घटनाओं को कम करने के लिए चिल्ड्रेंज़ इन्वेस्टमेंट फंड फाउंडेशन द्वारा संचालित परियोजना है। और जानने के लिए, यहाँ पढ़ें

विश्व स्तनपान सप्ताह 2021

1-7 अगस्त

के दौरान स्तनपान को बढ़ावा देने और शिशुओं के स्वास्थ्य को सुधारने के लिए विश्व स्तनपान सप्ताह मनाया जाता है। यह अगस्त 1990 में सरकारों, डब्ल्यूएचओ, यूनिसेफ और अन्य संगठनों द्वारा हस्ताक्षरित इनोचेन्ती घोषणा के तहत स्तनपान की रक्षा, प्रचार और समर्थन करने की स्मृति मे मनाया जाता है। राजस्थान मे इस सप्ताह के दौरान आयोजित कुछ कार्यक्रमों के चित्र प्रस्तुत हैं।

विश्व स्तनपान सप्ताह 2021

PROTECT BREASTFEEDING • A SHARED RESPONSIBILITY • WABA | WORLD BREASTFEEDING WEEK 2021

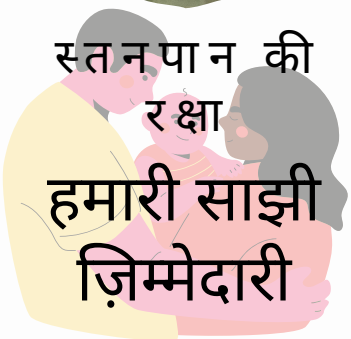
माँ का दूध सबसे अच्छा!

WBW21 राजस्थान

- देश में 3 साल से कम उम्र के बच्चों में **41.6%** ने जन्म के एक घंटे के अंदर माँ का दूध पिया, किन्तु राजस्थान में यह आंकड़ा केवल **28.4%** है (राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4, 2015-16)
- देश में 6 महीने से कम उम्र के बच्चों में **54.1%** को केवल स्तनपान कराया गया। राजस्थान में यह आंकड़ा **58.2%** है (राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4, 2015-16)

| बाराँ |

जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान शुरू करने को लेकर किशनगंज सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में बी.पी.एम. आकाश मीणा और भूपेंद्र शाक्यवाल द्वारा परामर्श। सत्र के दौरान माँ का दूध और पहला पीला गाढ़ा दूध के लाभों के बारे में चर्चा हुई।



स्तनपान की रक्षा हमारी साझी ज़िम्मेदारी

| डूंगरपुर |

विश्व स्तनपान सप्ताह 2021 का समापन समारोह, सिलोही आंगनवाड़ी केंद्र, गलियाकोट। बी.पी.एम. शेलेन्द्र चौहान ने स्तनपान के लाभों का आख्यान किया।

| उदयपुर |

राजपुष्ट टीम ने 23 सामुदायिक और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों पर ब्रेस्टफीडिंग कॉर्नर शुरू और पुनः संचालित करवाए। ऊपर बाएं चित्र में लसाडिया सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के ब्रेस्टफीडिंग कॉर्नर की पूर्व स्थिति और दाईं ओर नवीनीकरण के पश्चात ब्रेस्टफीडिंग कॉर्नर के सामने बी.पी.एम. रविंद्र और केंद्र की प्रभारी डॉक्टर जगवती बैरवा।

| बांसवाड़ा |

तलवाड़ा ब्लॉक की महिला पर्यवेक्षक इंदुबाला त्रिवेदी ने एम.सी.एच.एन. दिवस पर सुंदरपुर आंगनवाड़ी केंद्र में माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध के फायदे बताये। चर्चा के दौरान उन्होंने राजपुष्ट द्वारा रचित मार्गदर्शिका का प्रयोग किया।

| प्रतापगढ़ |

बी.पी.एम. सौरभ सिंह परमार ने अरनोद ब्लॉक के एक आंगनवाड़ी केंद्र में सुपोषण दिवस समारोह पर स्तनपान, पौष्टिक आहार और गर्भावस्था के दौरान वज़न में वृद्धि के बारे में चर्चा की।

In the news

विश्व स्तनपान सप्ताह के अन्तर्गत कार्यक्रम आयोजित हुआ

गलियाकोट। विश्व स्तनपान सप्ताह 1 अगस्त से 7 अगस्त तक मनाया गया जिसका समापन कार्यक्रम आंगनवाड़ी केंद्र सिलोही में महिला एवं बाल विकास एवं आईसीडीएस परियोजना के तत्वावधान में किया गया जिसमें गर्भवती एवं धात्री महिलाओं को स्तनपान प्रोग्राम मैनेजर शेलेन्द्र

शिशु के जन्म का पहला घंटा बहुत ही महत्वपूर्ण होता है क्योंकि जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान कराना नवजात शिशु के स्वस्थ जीवन का आधार बन सकता है जन्म के तुरन्त बाद एक घंटे के भीतर बच्चे को माँ का पीला, गाढ़ा दूध खीस (कोलोस्ट्रम) दिया जाना चाहिए। यह

दैनिक भास्कर प्रतापगढ़ में विश्व स्तनपान सप्ताह के दौरान आयोजित कार्यक्रमों पर लेख

आंगनबाड़ी केंद्र पर स्तनपान दिवस मनाया

छोटीमादड़ी, विश्व स्तनपान सप्ताह का अंतिम दिन शनिवार को राज. जवाहर महिला विकासालय के प्रसवोत्तर देखभाल वार्ड में मनाया गया। इसमें नव नियुक्त रुकी एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ डॉ. शिवेका मालवीय के दिशानिर्देश के बाद भर्ती तथा डिलीवरी के लिए आई महिलाओं को जन्म के बाद स्तनपान कराने के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया गया की जन्म के घंटा बाद एक घंटे के भीतर शिशु को मां का गाढ़ा पीला दूध पिलाना चाहिए, साथ ही साथ शिशु को जन्म से लेकर 6 माह तक सिर्फ और सिर्फ मां का दूध ही पिलाना चाहिए। पानी,

पोषण स्वराज अभियान, बांसवाड़ा ज़िला कलेक्टर द्वारा अति तीव्र कुपोषित बच्चों की पहचान और रेफरल हेतु एक अभियान, पर लेख। राजपुष्ट के पोषण चैम्पियनों ने अभियान के आयोजन में सहयोग किया

बाहुबली भी बोले: मास्क है ज़रूरी!

कोविड-19 महामारी की लहर बाहुबली के गाँव भी पहुँच गई है। ऐसे समय में बाहुबली अपनी गर्भवती पत्नी और बच्चे का ध्यान कैसे रख पाएगा? इसका जवाब तो बिल्कुल सरल है! बाहुबली मास्क पहनेगा, हाथों को बार-बार साबुन से धोएगा, अपने परिवार को निरंतर पौष्टिक आहार खिलायेगा और उनकी अच्छे से देखभाल करेगा।

मार्च 2021 में चलाए गए टेस्ट कैंपेन के बाद, हम वापस आ गए हैं अपने हीरो बाहुबली की दुनिया में; वही बाहुबली, जिस के दिल में अपने परिवार के प्रति प्यार और ख्याल कूट-कूट कर भरा है! वर्तमान में संचालित कैंपेन के पहले चरण में, जो की 24 जुलाई से 12 अगस्त के बीच प्रसारित हुआ, बाहुबली महामारी के दौरान प्रचलित गर्भावस्था और खान-पान से जुड़ी सामान्य शंकाओं का सामना करता है।

पुरुषों को महामारी के दौरान अपने परिवार के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने हेतु प्रोत्साहन देता एक पोस्टर

कोरोना की छाया में स्तनपान, समय पर जांच, पौष्टिक आहार और मानसिक स्वास्थ्य जैसे अहम मुद्दों पर आठ पोस्ट्स बाहुबली के फेसबुक पेज पर दिखाए गए। आधे दर्शक 18 - 34 वर्ष की उम्र के थे। 25 - 34 वर्षों की आयु के पुरुषों ने औसतन 3 बार इस कैंपेन के पोस्ट देखें।

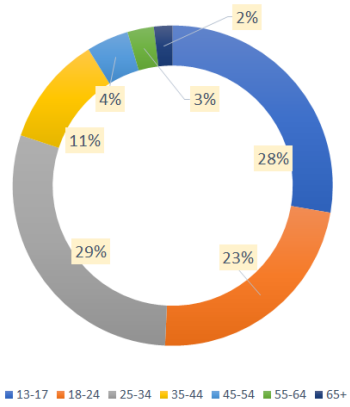
कितनों ने देखा: **217,607**

कितनी बार देखा: **567,466**

प्रतिक्रिया: **21,031**

पोस्ट्स पर एनोजमेन्ट: **32,329**

♂ 97 % ♀ 3 %



जोड़े का खेल

निम्न दिए गए खाद्य सामग्री को उनसे सम्बंधित खाद्य समूह से जोड़ें। अपने जवाबों को इस प्रारूप में लिखें : क्रमांक संख्या (खाद्य सामग्री) - क्रमांक संख्या (खाद्य समूह) और व्हॉट्सऐप करें 9650319196 पर। हमें इंतज़ार है आपके जवाबों का!

जो जीता वही सिकंदर!

खाद्य सामग्री	खाद्य समूह
1.मैदा	A. दालें और फलियां
2. बेसन	B. फल
3. पालक	C. सब्ज़ी
4. टमाटर	D. अनाज
5. गोभी	E. हरी पत्तेदार सब्ज़ियां

राजपुष्ट चित्रहार

पोषण चैंपियन चंद्र प्रकाश व आशा चंदा देवी ने माताओं को केवल स्तनपान और ऊपरी आहार के विषय में परामर्श दिया, पाडाखादरी गाँव, गिर्वा ब्लॉक, उदयपुर

राजपुष्ट के ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर व पोषण चैंपियन का प्रतापगढ़ में प्रशिक्षण के दौरान टीम-निर्माण गतिविधियां

डूंगरपुर आर.सी.एच.ओ. डॉक्टर के.एल. पलात व राजपुष्ट टीम ने आसपुर ब्लॉक की ए. एन एम को पी.सी.टी.एस. पर प्रशिक्षण दिया

पोषण चैंपियन टीना बरांडा नरेगा मज़दूरों को परामर्श देते हुए, थाणा सेक्टर, डूंगरपुर

प्रयासों का परिणाम

बाँसवाड़ा की एक आशा सहयोगिनी ने कैसे एक गाँव में बदलाव लाया जहाँ दूसरे जाने से भी डरते थे

नयन कुमार व्यास, ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर, राजपुष्ट

आशा प्रतिभा जानी

"उस गाँव जाने का सोचिये भी मत। वहाँ खतरा है," आशा सहयोगिनी प्रतिभा जानी को कई लोगों ने कहा। गाँव का नाम है ओड़ा बस्सी, जो बाँसवाड़ा ज़िले के गढ़ी ब्लॉक के पालोदा के पास स्थित है। ओड़ा बस्सी कुख्यात था क्योंकि यहाँ शराब का प्रचलन अधिक था, दोनों पुरुष और महिलाओं के बीच। वहाँ जाने से बाहर वाले डरते थे। इस कारण गांववासी अलग-थलग हो गए और उनको अक्सर सरकारी योजनाओं और अधिकारों का लाभ नहीं मिलता था।

लेकिन प्रतिभा ने लोगों की नहीं मानी। उन्होंने ठान लिया था कि चुनौतियों के बावजूद वह ओड़ा बस्सी जाएँगी और वहाँ लोगों से संपर्क बनाएँगी। प्रतिभा के प्रयास कई बार विफल हुए लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी। एक दिन एक गर्भवती महिला को देर रात अस्पताल जाने की आवश्यकता पड़ी। प्रतिभा ने उनके लिए एक ऐम्बुलेंस की व्यवस्था की, उनके परिवार को अस्पताल ले गईं और वहाँ उनके साथ दो दिन रहीं।

इस घटना के बाद लोगों का प्रतिभा के प्रति व्यवहार बदलने लगा। वे समझ गए कि सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मी होने के नाते प्रतिभा मुसीबत के समय उनकी मदद कर सकती हैं। ए.एन.एम. लक्ष्मी त्रिवेदी बताती हैं, "ओड़ा बस्सी के लोग शायद हमारी बात न मानें, लेकिन अगर प्रतिभा कुछ बोलती हैं, तो सब सुनते हैं।"

समुदाय के सहयोग से प्रतिभा ने गाँव में समस्याओं का हल करना शुरू किया। उन्होंने सरकारी योजनाओं और आँगनवाड़ी केंद्र में उपलब्ध सेवाओं के बारे में लोगों को जागरुक किया। उन्होंने ऐसे लोगों की की पहचान की जो दूसरों को प्रेरणा दे सकें और अपने कार्यों से अच्छा उदाहरण प्रस्तुत कर सकें। उनकी मदद से प्रतिभा ने सम्पूर्ण गाँव तक पहुँच बनाई।

गाँव में शिशुओं को छः महीने तक घर से बाहर जाने नहीं देने की प्रथा के बावजूद प्रतिभा के प्रयासों के कारण लोगों ने बच्चों का टीकाकरण करवाया। प्रतिभा ने महिलाओं के समूह बनाकर उनको परामर्श दिया, गर्भावस्था के दौरान शराब व तम्बाकू त्यागने के लिए प्रेरित किया और मातृत्व योजनाओं का लाभ उठाने में मदद किया। इनके कारण गाँव में कई बदलाव देखने को मिले।

महिला स्वास्थ्य आगंतुक विजया कुमारी कहती हैं, "ओड़ा बस्सी में काफी सुधार आया है। अधिकतम महिलाएँ आँगनवाड़ी केंद्र की सेवाओं का लाभ उठा रही हैं। दीपिका राउत, ब्लॉक मुख्य चिकित्सा अधिकारी, गढ़ी, ने प्रतिभा के काम का अभिनन्दन किया।

प्रतिभा जैसे स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता सामुदायिक बदलाव मे अहम भूमिका अदा करते हैं। राजपुष्ट उनके अभिनवों से सीख ले रहा है और इनका प्रयोग अपने समुदाय जुटाव पहलों में कर रहा है, जैसे की सहभागी सीख व क्रियान्वयन (पी.एल.ए.) बैठकें। आशा सहयोगिनियों द्वारा संचालित पी.एल.ए. बैठक समुदाय को एक दूसरे से सीखने और सामूहिक समस्याओं का हल ढूंढने के लिए मंच प्रदान करते हैं। इन बैठकों की मदद से वे अपने सन्दर्भ और जीवनशैली के अनुकूल समाधान व उपकरण विकसित कर सकते हैं। जैसे प्रतिभा ने ओड़ा बस्सी में किया, हम वैसे ही पूरे राजस्थान में बेहतर स्वास्थ्य और पोषण के लिए सामाजिक आंदोलन उत्प्रेरित करना चाहते हैं।

प्रतिभा जानी ओड़ा बस्सी में दस्त निवारण के लिए ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन (ओ.आर.एस.) तैयार करने की प्रक्रिया दिखाती हैं

आइ .पी.ई. ग्लोबल द्वारा कॉपीराइट 2021। सर्वाधिकार सुरक्षित।