

- 1 IGMPY के तहत पहला भुगतान बारों में
- 2 स्वास्थ्य सेवाओं के विकेन्द्रीकरण और समुदायों को शामिल करने की आवश्यकता
- 3 पोषण प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता
- 4 ए.एन.एम. दुर्गा मीणा के दिलचस्प परामर्श तकनीक

सुपोषण का नया दौर

इंदिरा गाँधी मातृत्व पोषण योजना (IGMPY) के तहत मातृत्व लाभ का भुगतान शुरू हो गया है। राजस्थान सरकार की यह योजना माताओं को दूसरी संतान के लिए आर्थिक सहायता प्रदान करती है। योजना के तहत ₹1,000 का पहला भुगतान बारों वॉर्ड-16 की 26 वर्षीया गर्भवती महिला रीना कुमारी को 16 जून को हुआ।

“ऑगनवाड़ी कार्यकर्ता ने मुझे इस योजना की जानकारी दी,” रीना कहती हैं। “मुझे पहली किशत पाकर बहुत अच्छा लगा। इस राशि का इस्तेमाल मैं गर्भावस्था के दौरान अपने खान पान के लिए करूँगी।”

IGMPY के तहत दूसरी संतान हेतु माताओं को ₹6,000 की राशि 5 किशतों में मिलती है। योजना के अंतर्गत सामाजिक और व्यवहार परिवर्तन संचार के माध्यम से सुनिश्चित किया जाता है कि माताएँ इस राशि का उपयोग पौष्टिक आहार प्राप्त करने के लिए करें। पहले चरण में IGMPY बारों, बाँसवाड़ा, प्रतापगढ़, उदयपुर और डूंगरपुर ज़िलों में क्रियान्वित हो रहा है।

इस योजना को कागज़-रहित (paperless) बनाया गया है—लाभार्थियों को पंजीकरण के लिए कोई फॉर्म नहीं भरना पड़ता है। वे स्वास्थ्य विभाग द्वारा संचालित गर्भावस्था और बाल ट्रैकिंग प्रणाली (PCTS) से स्वतः योजना में पंजीकृत हो जाती हैं, जिसके पश्चात महिला पर्यवेक्षक ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की सहायता से लाभार्थियों का सत्यापन करती हैं। योजना का लाभ पाने के लिए महिलाओं को जन-आधार की आवश्यकता है। इसे उनके बैंक खाते से जुड़ा होना चाहिए। राशि का भुगतान सीधा उनके खाते में होता है।

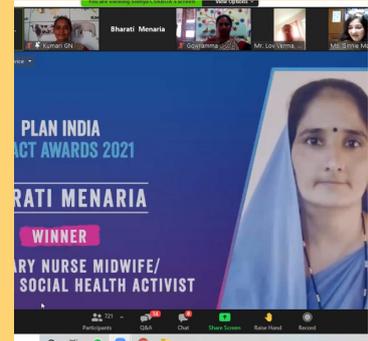


रीना कुमारी, IGMPY की प्रथम किशत प्राप्त करने वाली पहली लाभार्थी

हरिशंकर नुवाद, उप निदेशक, बारों, समेकित बाल विकास सेवाएँ (ICDS), ने कहा, “हमने लॉकडाउन के बावजूद आई.पी.ई. ग्लोबल की सहायता से लाभार्थियों का सत्यापन किया और तकनीकी समस्याओं का हल किया। हमारी मेहनत का फल है कि ज़िले में मातृत्व लाभ राशि का भुगतान शुरू हो गया है। बारों ज़िले के शाहाबाद और किशनगंज तहसील सहरिया जनजाति बाहुल्य क्षेत्र हैं। यहाँ कई बच्चे कुपोषित हैं। यह योजना उनकी मदद करेगी।”

प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना समस्त देश में माताओं को पहली संतान के लिए वित्तीय सहायता प्रदान करता है। IGMPY के तहत दूसरी संतान के लिए आर्थिक सहायता प्रदान करना राजस्थान का मातृत्व व बाल विकास हेतु महत्त्वपूर्ण पहल है। सुपोषण सुनिश्चित करके यह योजना बच्चों में जन्म के समय कम वज़न और वेस्टिंग (अत्यधिक दुर्बलता) में घटौती लाएगी।

खबरों में



सेरिया गाँव, उदयपुर ज़िले की आशा भारती मेनारिया उनके कोविड-19 राहत कार्य के लिए 4th प्लान इंडिया इम्पैक्ट पुरस्कार 2021 मिला

GaonConnection
YOUR CONNECTION WITH RURAL INDIA

Women 'Poshan Champions' tackle malnutrition while puncturing patriarchy

The female foot soldiers of a nutrition project in Dungarpur, Rajasthan, are finding autonomy, mobility and financial security while helping mothers raise healthy children

गाँव कनेक्शन में राजपुष्ट की महिला पोषण चैंपियन पर लेख प्रकाशित हुई

वजन मशीन डोनेट की



चीतरी कज़न मशीन डोनेट करते हुए कज़नवाला।

चीतरी। आईपीई ग्लोबल लिमिटेड से राजपुष्ट परियोजना के माध्यम से महिला एवं बाल विकास विभाग की योजना प्रभानमंत्री मातृ वंदना एवं इंदिरा गाँधी मातृत्व योजना में तकनीकी सहायता प्रदान की जा रही है। इसके तहत गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशु के वजन लेने से की

डूंगरपुर ज़िले में चीतरी के निवासी जयकुमार पण्ड्या ने एक ऑगनवाड़ी केंद्र को वज़न मापने की दो मशीनें दान में दिया। इन सराहनीय कार्यों द्वारा राजपुष्ट स्वास्थ्य और पोषण से समुदायों को जोड़ने का निरंतर प्रयास करा रहा है

स्वास्थ्य सेवाओं की योजना और वितरण में समुदायों को शामिल करना चाहिए'



कौन बनेगा पोषणपति?



प्रस्तुत है हमारी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता। इन सवालों के जवाब साकेत सुभ को 9905186551 पर व्हाट्सऐप करें। सही उत्तर भेजने वाले का अभिनन्दन हम राजपुष्टिका के अगले संस्करण में करेंगे।

1. अगर किसी गर्भवती महिला का हीमोग्लोबिन 10 g/dl है, तो उन्हें आयरन की गोलियों का सेवन कितने बार करना चाहिए?

1. साप्ताहिक एक गोली
2. प्रतिदिन एक गोली
3. प्रतिदिन दो गोली
4. एक भी गोली नहीं

2. अगर बच्चे की मुआक (MUAC) रीडिंग 12.8 सेंटीमीटर है, तो उसकी शारीरिक अवस्था क्या है?

1. सामान्य
2. अति कुपोषित
3. कुपोषित
4. इनमें से कोई भी नहीं

3. अगर बच्चे को दस्त हो जाए, तो उसे कितने दिनों तक ज़िंक की गोली देनी चाहिए?

1. 20 दिन
2. 15 दिन
3. 14 दिन
4. 8 दिन

4. चाय के सेवन से शरीर में कौन से खनिज का अवशोषण (पाचन) बाधित हो जाता है?

1. सोडियम
2. आयरन
3. पोटैशियम
4. कैल्शियम

पोषण चैंपियन के लिए बोनस प्रश्न

5. PC ऐप में गुलाबी तारा चिह्न का क्या अर्थ है?

- a) डुप्लीकेट PCTS ID
- b) ऐप में सहेजा गया (Saved locally)
- c) PCTS ID नहीं भरा गया है
- d) जन-आधार नहीं भरा गया है



छाया पचौली
निदेशक, प्रयास

इंस्टिट्यूट ऑफ़ डेवलपमेंट स्टडीज़, जयपुर, और डेवलपमेंट सोल्युशन्ज़ ने राजपुष्ट के साथ हाल ही में एक वेबिनार आयोजित किया। वेबिनार में कोविड-19 का मानृत्व व बाल स्वास्थ्य एवं पोषण सेवाओं पर प्रभाव कम करने के विषय में चर्चा हुई। राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय सामाजिक संस्थानों के 100 से अधिक प्रतिनिधियों ने इसमें भाग लिया।

सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ और प्रयास संस्थान की निदेशक छाया पचौली वेबिनार में पैनेलिस्ट थीं। स्वास्थ्य सेवाओं का विकेन्द्रीकरण, महामारी का इन सेवाओं पर प्रभाव, समुदायों की भागीदारी व अन्य विषयों पर हमने उनसे बात की। प्रस्तुत है साक्षात्कार के चुनिंदा अंश:

वेबिनार में आप ने कहा कि लॉकडाउन के दौरान मानृत्व व बाल सेवाएँ स्थगित नहीं की जानी चाहिए। ऐसी स्थिति में सेवाएँ प्रदान करने के लिए क्या विकल्प हैं?

एम.सी.एच.एन. (MCHN) दिवस पर प्रदान की जाने वाली व अन्य आवश्यक स्वास्थ्य सेवाएँ माताओं और बच्चों के निरंतर देखभाल हेतु तथा रुग्णता एवं मृत्यु दर को नियंत्रित रखने के लिए

महत्त्वपूर्ण हैं। इसलिए ये सेवाएँ स्थगित करने के बजाए हमें विकल्प ढूँढ़ने चाहिए। महामारी की पहली और दूसरी लहर में हमने देखा कि संक्रमण का स्तर केवल राज्यों और ज़िलों में ही नहीं, बल्कि गाँव-गाँव में भी एक समान नहीं था।

इसलिए, हर जगह आवश्यक सेवाओं को स्थगित करने के बजाए हमें इन्हें सभी सावधानियों के साथ संशोधित ढंग से प्रदान करने चाहिए। उदाहरण के लिए एम.सी.एच.एन. दिवस पर सभी महिलाओं को एक साथ बुला कर भीड़ जुटाने की जगह हम उन्हें छोटे गुटों में बुला सकते हैं ताकि सामाजिक दूरी बानी रहे। सेवाओं का वितरण घर-घर जाकर भी किया जा सकता है। लेकिन हमें इस बात पर ज़ोर डालना होगा कि सेवाओं के वितरण के दौरान स्वास्थ्यकर्मी सारे सावधानियों को लेकर सचेत रहें।

ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समितियों (वी.एच.एस.एन.सी.) का महामारी के दौरान क्या योगदान हो सकता है?

महामारी की दूसरी लहर ने स्वास्थ्य सेवाओं के विकेन्द्रीकरण और समुदायों को उनके योजना और वितरण में शामिल करने की आवश्यकता को उजागर किया है। ज़मीनी स्तर पर जो चुनौतियाँ हम देख रहे हैं—मिथ्याएँ और गलत धारणाएँ, वैक्सीन लेने में झिझक, आइसोलेशन वॉर्ड के डर से कोरोना जांच न करवाना—इनके समाधान सन्दर्भ-विशिष्ट तथा स्थानीय हालातों और लोगों के धारणाओं के अनुरूप होने चाहिए।



वेबिनार में डेवलपमेंट सोल्युशन्ज़ की वसुधा चक्रवर्ती ने महामारी के दौरान स्वास्थ्य सेवाओं के वितरण में आने वाली चुनौतियों के बारे में बताया



यदि ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समितियां सक्रिय हों, तो इनमें से कई चुनौतियों का समाधान हो सकता है और महामारी को सफलतापूर्वक नियंत्रित किया जा सकता है।

आपने बताया था कि उच्च गुणवत्ता वाले आंकड़ों के अभाव में ज़मीनी स्तर पर हालात का आकलन नहीं किया जा सकता है। चूँकि नीतिगत हस्तक्षेपों के लिए प्रमाण की आवश्यकता होती है, आपकी राय में सरकारें डेटा संग्रह और गुणवत्ता जाँच प्रक्रियाओं को कैसे सशक्त कर सकती हैं?

ज़मीनी स्तर से प्राप्त आंकड़ों में खामियों का एक कारण है सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मियों पर निर्धारित लक्ष्यों को पूरा करने का दबाव। इस वजह से वे आंकड़ों को अधिक या कम करके बताते हैं। अगर उन पर से यह दबाव हटा दिया जाए, तो यथार्थ आंकड़े मिलने की सम्भावना बढ़ जाएगी।

सामाजिक अंकेक्षण (सोशल ऑडिट) को एक नियमित गतिविधि बनानी चाहिए। इनसे हमें पता चल सकता है कि आंकड़ों में गड़बड़ी कहाँ हुई है। फिर हमें डेटा संग्रह में त्रुटियों के कारणों की पहचान और समाधान करना चाहिए।

महामारी के दौरान देश के कई समुदायों में अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं के प्रति विरोधभाव दिखा। सरकारें इस समस्या को कैसे हल कर सकती हैं?

इसका एक कारण है कि लोगों का सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं और कर्मचारियों में विश्वास कम है। इस समस्या को रातोंरात हल करना मुश्किल है लेकिन सेवाओं को मज़बूत करने के लिए निरंतर प्रयास, विशेष रूप से प्राथमिक स्तर पर, लाभदायक हो सकता है। स्वास्थ्य सेवाओं की योजना और वितरण में समुदाय को जोड़ना और उनके सुझाव लेना आवश्यक है। हमें स्वास्थ्यकर्मियों और समुदाय के सदस्यों के लिए आपस में बातचीत करने और समस्याओं पर चर्चा करने के लिए गांव, ब्लॉक और ज़िला स्तर पर मंडलियां बनानी चाहिए।

स्वास्थ्यकर्मियों को स्वास्थ्य के सामाजिक निर्धारकों में प्रशिक्षित करने की आवश्यकता भी है ताकि वे पारस्परिक चुनौतियों का सहानुभूतिपूर्वक सामना कर पाएँ। अभी उनका प्रशिक्षण काफी हद तक चिकित्सकीय है तथा स्वास्थ्य और स्वास्थ्य सेवाओं की मांग प्रभावित करने वाले व्यवहारों की भूमिका को नज़रअंदाज़ करता है।



शिशुओं के विकास की निगरानी



महामारी के दौरान एम.सी.एच.एन. दिवस सेवाएं



महिला पर्यवेक्षकों और बी.पी.एम. हरीश चंद कटारों का IGMPY सत्यापन प्रक्रिया पर बैठक, धारियावाड़, प्रतापगढ़



पोषण चैंपियनज़ की मासिक समीक्षा करते राजपुष्ट के पार्टनर जन शिक्षा एवं विकास संगठन, डूंगरपुर



बी.पी.एम. आकाश मीणा ने बारों ज़िले के जीत का टापरा मिनी आँगनवाड़ी केंद्र में IGMPY के प्रावधानों और आवश्यक दस्तावेज़ों के बारे में पुरुषों को सलाह दी

HEADLINES



मेकित बाल विकास परियोजना के माध्यम से संचालित इंदिरा गांधी नैतिक गोरधनपुरा आँगनवाड़ी केंद्र पर शिक्षण कार्यशाला का आयोजन

IGMPY कार्यशाला का बारों ज़िले के गोर्धनपुरा आँगनवाड़ी केंद्र में बी.पी.एम. ओमप्रकाश प्रजापति द्वारा आयोजन

प

से पोषण

उप स्वास्थ्य केंद्र सालेडा, भींडर ब्लॉक, उदयपुर की ए.एन.एम. श्रीमती दुर्गा मीणा ने अपने पारस्परिक कौशल का बेहतरीन प्रयोग कर पोषण से संबंधित अक्षरमाला, मुहावरा और तुकबंदी बनाया। उन्होंने परामर्श सत्रों के दौरान अनुभव किया कि पोषण-सम्बन्धी संदेशों को प्रभावशाली बनाए के लिए रचनात्मक रूप से बार-बार दोहराना महत्वपूर्ण है। इससे माताओं को पोषण और स्वास्थ्य-सम्बंधित उनके सुझाव बेहतर याद रहते हैं और माताओं द्वारा उन्हें अपने जीवनशैली में अपनाने की सम्भावना बढ़ जाती है।



गर्भावस्था के दौरान मुख्य संदेश

ग - गुड़ चना मूंगफली (अतिरिक्त आहार)
र्भा - भरपेट भोजन (दिन में तीन बार)
व - वजन की निगरानी (प्रतिमाह आंगनवाड़ी पर वजन करावे)
स् - सुबह-शाम आयरन कैल्शियम की गोलियाँ खाएँ
था - थकान मिटाने और नींद पूरी करने के लिए दिन में आराम करें

Have some jaggery and roasted black chickpeas (healthy snacking)
Eat well (thrice a day)
Keep an eye on your weight (visit the Anganwadi center every month for monitoring)
Eat iron and calcium tablets in the morning and at night.
Remove tiredness by taking rest during the day

गर्भावस्था के दौरान वजन बढ़ना

गर्भावस्था का समय - 9 माह
9 बजे घड़ी के काँटों की स्थिति - एक 9 पर एक 12 पर (घड़ी पेपर पर बना कर समझाती हैं)
गर्भावस्था में महिला का वजन 9 से 12 kg बढ़ना चाहिए

A pregnancy lasts for 9 months. Look at the clock at 9 o'clock. The hour's and minute's hand are at 9 and 12 respectively. Therefore, during pregnancy, you need to gain between 9 -12 kg.

वजन बढ़ाने का महत्व

वजन नियमित रूप से बढ़ियों तो समझो बच्चो है पेट में स्वस्थ दिल दिमाग रो विकास वी रियो, और आगे भी रेवेगा मस्त

If you are gaining weight regularly, then the child in your womb is healthy.
Her heart and brain are growing; she will be active life long.

PMSMA दिवस में भाग लें

9 महीने तक अपने स्वास्थ्य रो ध्यान राखणो हैं
9 तारीख ने अपने नजदीकी अस्पताल जरूर पधारणों हैं

For 9 months, you must take care of yourself. And on the 9th of every month, go to the nearest health centre for doctor's advice.

IFA और कैल्शियम की गोलियां खाएं

सही वजन सु जन्मे बच्चो, नहीं होवे कोई कलेश रोगो से खुद ही लड़ लेंगे, टीकाकरण करवा दीयों विशेष

When the child is born with the right weight, then there will be no trouble.
She will have strong immunity, but pay heed to her timely immunization.

जागता लीजो कैल्शियम
सुवा से पहले आयरन
बच्चा की हड्डिया मजबूत होती
नहीं बजे खून की कमी का सायरन

When you wake up, have calcium.
Before you sleep, have iron.
This will make the child's bones strong
And will not face an Anemia Alarm

अपने बच्चा री हड्डिया मजबूत और आपरी BP करें कण्ट्रोल
वणी गोली रो नाम, कैल्शियम तू बोल

Make your child bones strong and get your BP in control.
That is the magic of calcium

नवजात शिशु का वजन

गर्भावस्था में महिला का वजन 9 से 12 kg बढ़ना चाहिए।
बच्चे का वजन $12-9 = 3$ किलोग्राम का शिशु

A woman should gain 9 to 12 kg during her pregnancy. Her child should weigh $12 - 9 = 3$ kg infant. j