



1. पढ़िए 'मिशन 2024: स्वस्थ राजस्थान की ओर' के बारे में

2. जन आवाज़: मिलिए पोषण चैम्पियन योगिता पंड्या से

3. जानिए राजस्थान के सूखे सागों के बारे में

4. उदयपुर में माताओं को उनके अधिकारों से जोड़ने के लिए एक संयुक्त प्रयास के बारे में पढ़ें

5. जोधपुर की 'दही-जमावट' वाली बच्ची का रहस्य जानिए

पत्रिका का नाम

इस पत्रिका का नाम एक प्रतियोगिता द्वारा चुना गया। राजपुष्ट के सदस्यों ने 60 से अधिक नाम प्रस्तावित किए। एक स्पेशल ज्यूरी ने रूपाक्षी माथुर (एसोसिएट - डॉक्यूमेंटेशन) का सुझाव **राजपुष्टिका** चुना। यह नाम राजपुष्ट और पुस्तिका का मिश्रण है।



मिशन 2024 : स्वस्थ राजस्थान की ओर

हम, सन 2024 में, दक्षिण राजस्थान के एक आदर्श ग्राम में हैं। कोकिला बाई आँगनवाड़ी में बच्चों का अपनी व्यावहारिक मुस्कान के साथ स्वागत करती हैं। हर माह के पहले दिन वह उनके विकास को मापती हैं। बच्चे एक कतार में लगे हुए हैं—गाँव की चौपाल के पास रहने वाली संगीता से लेकर दूर बसी ढाणी के कैलाश तक, सभी इस कतार में शामिल हैं। कोकिला पास खड़ी आँगनवाड़ी सहायिका तबस्सुम की ओर देख कर संतोष व्यक्त करते हुए कहती हैं: "एक से बढ़कर एक चैम्पियन हैं हमारे ये बच्चे!" उनके गाँव में कई बरसों से एक बच्चा भी बीमार नहीं पड़ा। सभी का टीकाकरण समय पर हुआ। ए.एन.एम. दुर्गा देवी और आशा सहयोगिनी फूलवन्ती यह भी सुनिश्चित करते हैं कि टीकाकरण से पहले, सभी माता-पिताओं को आवश्यक जानकारी ज़रूर दी जाए।

कोकिला और तबस्सुम सभी गर्भवती एवं धात्री माताओं के घर नियमित रूप से जाती हैं। दूसरी संतान के साथ गर्भवती लीला उनके परामर्श को याद रखती हैं और हर दूसरे दिन हरी, पत्तेदार सब्जियों का सेवन करती हैं। साथ ही वह दिन में बार बार गुड़-चना, बेर, चीकू एवं टिमरू (तेन्दु पेड़ का फल), आदि भी खाती हैं। मीरा देवी, लीला की सासू माँ, पूरे गाँव की शान थीं क्योंकि रिंकी का जन्म के समय वज़न 3 किलो था। वह सुनिश्चित करती हैं कि लीला हर तिमाही ए.एन.एम. दुर्गा देवी से मिले और उनका बेटा हर रेंद्र खूब सारी फल और सब्जियाँ खरीदे। इस साल वर्षा कम हुई थी और उन्हें फसल के उचित दाम भी नहीं मिले। लेकिन उनका परिवार निश्चित है क्योंकि लीला के बैंक खाते में सरकारी मातृत्व लाभ योजनाओं की राशि आ रही है, जिसकी मदद से वह उसके लिए पौष्टिक आहार की आपूर्ति सुनिश्चित कर रहे हैं।

रिंकी को आँगनवाड़ी छोड़ने और लीला के हिस्से का चना दाल लेने के बाद मीरा देवी अपनी सखियों के साथ मासिक पोषण वार्ता की चर्चाओं में भाग लेती हैं। आदर्श ग्राम और उसके रहवासी खुशहाल हैं। हालाँकि आदर्श ग्राम आज के दिन एक काल्पनिक गाँव है, राजपुष्ट की टीम राजस्थान के हर गाँव को आदर्श ग्राम की भाँति खुशहाल बनाना चाहती है। ऐसे गाँव जहाँ बच्चे स्वस्थ हैं, माताओं को समय से सरकारी योजनाओं के हित-लाभ मिलते हैं, परिवार इस लाभ का उपयोग माताओं के स्वास्थ्य और पोषण के लिए करते हैं और गाँवाई कार्यकर्ता (फ्रंटलाइन वर्कर्स) यह सुनिश्चित करते हैं कि कोई भी बच्चा कुपोषित न रह जाए।

ऐसे गाँव, जहाँ 'इंदिरा गाँधी मातृत्व पोषण योजना' और 'प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना' के माध्यम से प्रशासन दो बच्चों तक के लिए माताओं को नकद लाभ प्रदान करता है। एक लक्षित, कार्रवाई-उन्मुख, व्यापक दृष्टिकोण का संचार अभियान—राज्य सरकार द्वारा कार्यान्वित और राजपुष्ट जैसे कार्यक्रमों द्वारा समर्थित—लगातार परिवारों और समुदायों को महिलाओं और बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य की ज़िम्मेदारी लेने के लिए प्रोत्साहित करता है। राजपुष्ट द्वारा तैनात पोषण चैम्पियनज़ गाँव के अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं के साथ मिलकर काम करते हैं और उनको पोषण परामर्श सम्बंधी प्रशिक्षण निरंतर देते हैं।

मज़बूत डिजिटल समाधानों की बुनियाद पर आधारित राजपुष्ट कार्यक्रम, अनेक आदर्श ग्रामों और स्वस्थ राजस्थान के लिए एक उत्प्रेरक पहल है।

योगिता पांड्या, 35, दो बच्चों की माँ हैं और डूंगरपुर ज़िले के बोदिगामा छोटा गाँव में रहती हैं। वह शिक्षा शास्त्र में स्नातक हैं और उन्होंने दो स्नातकोत्तर उपाधि भी हासिल की हैं। योगिता पहले विद्यालय में पढ़ाती थीं लेकिन उन्होंने संतान और सास-ससुर का ध्यान रखने के लिए काम छोड़ दिया। बच्चों के बड़े होने के बाद उन्होंने फिर से नौकरी करने की ठानी और अब वह राजपुष्ट की पोषण चैंपियन हैं।

पहले की अध्यापिका अब स्वयं छात्रा बन गई हैं। योगिता कहती हैं, "मेरे पोषण चैंपियन के प्रशिक्षण के बाद, मुझे समझ आया कि गर्भावस्था के दौरान मैंने भी कई गलतियाँ की थीं। मुझे पता चला कि मुझे अधिक मात्रा में हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल और प्रोटीन-युक्त खाद्य पदार्थ जैसे दाल और मूंगफली खाने चाहिए थे। अब मैं इस ज्ञान से अपने परिवार और समुदाय की सेहत में सुधार लाने का काम कर रही हूँ।"



आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के साथ योगिता पंड्या (दाएं)

जब हम योगिता से मिलते हैं तब वह मनीषा मेहता को परामर्श दे रही हैं। मनीषा, गर्भावस्था की दूसरी तिमाही में हैं और योगिता उन्हें गर्भावस्था के दौरान वज़न में बढ़ोत्तरी की महत्ता बता रही हैं: "आप को दिन में कई बार खाना खाना चाहिए ताकि आपका वज़न बढ़े, आपकी अपनी, और आपके गर्भ में पल रही संतान की पोषण आवश्यकताओं की पूर्ति हो और वह तंदरुस्त पैदा हो। आंगनवाड़ी केंद्र जाकर आपको कम से कम चार प्रसव पूर्व जाँचें (ए.एन.सी.) करवानी चाहियें। मैं फिर आऊँगी आपसे मिलने और आपका वज़न मापने। आपका वज़न अब डेढ़-दो किलो प्रति माह बढ़ना चाहिए।"

योगिता जैसे राजपुष्ट के लगभग 180 पोषण चैंपियन हैं। इन्हें राजस्थान के चार ज़िलों—बाँसवाड़ा, डूंगरपुर, प्रतापगढ़ और उदयपुर—में गैरसरकारी स्वैच्छिक संगठनों की साझेदारी में, राजपुष्ट कार्यक्रम के अंतर्गत तैनात किया गया है। वे घर-घर जाकर पोषण, गर्भावस्था और बच्चों की देखभाल से संबंधित जानकारी माताओं, उनके परिवारों, और समुदायों को दे रहे हैं। योगिता की भाँति वे अपने समाज और समुदाय में सुपोषण की लहर छेड़ रहे हैं।



योगिता पंड्या (दाएं) माताओं को पोषण-संबंधी परामर्श देते हुए

कौन है असली बाहुबली?



राजपुष्ट के डिजिटल अभियान में भी बाहुबली का पोस्टर। हमारे अगले अंक में अभियान के बारे में और जानें



वीर ढोलिया, उदयपुर में पोषण चैंपियन द्वारा पारस्परिक परामर्श



सामुदायिक कार्यक्रम (CBE) के दौरान लाभार्थियों को परामर्श देते हुए ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर, बाँसवाड़ा



इंफैंटोमीटर माप तकनीक में आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षण देते हुए पोषण चैंपियन

मारवाड़ के सूखे साग

खबरा खर्द गाँव की निवासी लक्ष्मी ने कुछ महीने पहले ही अपनी दूसरी संतान को जन्म दिया है। नई माँ होने के नाते उन्हें सब्जियों से परिपूर्ण पौष्टिक आहार की आवश्यकता है। लेकिन पश्चिम राजस्थान के मारवाड़ क्षेत्र में स्थित उनके गाँव में बहुत कम वर्षा होती है। देश के अन्य क्षेत्रों में सहज उपलब्ध सामान्य हरी पत्तेदार सब्जियाँ, यहाँ आसानी से नहीं उपजती।

किन्तु यह अभाव लक्ष्मी को स्वादिष्ट व पौष्टिक आहार का आनंद लेने से नहीं रोकता। उनकी सास बसंती स्थानीय और मौसमी फल व सब्जियों को उबाल और सुखा कर इकट्ठा करती हैं। इनकी नमी निकालने से ये कई महीनों तक ताज़े रहते हैं। राजस्थान के शुष्क क्षेत्रों में पानी और खेती के अभाव के बावजूद ये लोगों को पूरे साल फल-सब्जी खाने का अवसर देते हैं। इन खाद्य पदार्थों को सूखा साग कहा जाता है। राजस्थान विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग द्वारा प्रकाशित 'पौष्टिक पकवान: राजस्थान के सर्वश्रेष्ठ' (हेल्थी कुकिंग: बेस्ट ऑफ़ राजस्थान) में सूखे साग और उनके पोषक तत्वों का वर्णन है।



खबरा खर्द की निवासी बसंती (अपने पोते के साथ) ने सर्दी के मौसम के लिए ये सूखे साग इकट्ठे किए हैं

राजपुष्ट चित्रहार



राजपुष्ट के अंतर्गत उदयपुर में 1,000 आँगनवाड़ी केंद्रों को रंगा गया और पोषण-सम्बंधित जानकारी का चित्रण सामुदायिक स्थानों में 2,000 पोस्टरों द्वारा हुआ



कोविड-19 के असर को समझने के लिए की गयी क्वालिटेटिव-स्टडी के लिए फ्रंटलाइन-कार्यकर्ताओं के साथ बातचीत, झुंझनू जिला, राजस्थान



राजपुष्ट की निरंतर निगरानी (कॉन्कर्टेड मॉनिटरिंग) के लिए डेटा संग्रह



'गर्भावस्था के दौरान मातृ वजन में अपेक्षित वृद्धि' विषय पर आयोजित वेबिनार में राजपुष्ट कार्यक्रम पर प्रस्तुति एवं चर्चा की गयी

मारवाड़ के सूखे साग

कैर से सब्जी और अचार बनाये जाते हैं
ऊर्जा - 107
किलोकैलोरी, प्रोटीन - 4.23 ग्राम

सांगरी राजस्थान के राजकीय वृक्ष खेजड़ी की फली है। यह प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम और विटामिन सी का अच्छा स्रोत है
ऊर्जा - 82 किलोकैलोरी, प्रोटीन - 5.1 ग्राम

कुमटिया के साथ सांगरी और कैर जैसे सूखे साग मिलाकर पंचकूटा की सब्जी बनाई जाती है

ग्वार (बारें) और **काचरी** (दाहिने) में प्रोटीन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है
ग्वार: ऊर्जा - 40.15 किलोकैलोरी, प्रोटीन - 3.55 ग्राम |
काचरी: ऊर्जा - 43 किलोकैलोरी, प्रोटीन - 2 ग्राम

बोर अथवा **बेर** प्रोटीन, फ़ास्फ़ोरस व कैल्शियम का अच्छा स्रोत है
ऊर्जा - 48.76 किलोकैलोरी, प्रोटीन - 1.34 ग्राम

100 ग्राम के लिए पोषक मूल्य

पहचान और दृश्यता

लाभार्थी का नागरिक पहचान दस्तावेज़, अधिकारों और योजनाओं के तहत हित-लाभ पाने की प्राथमिक आवश्यकता



राजस्थान के उदयपुर ज़िले में राजपुष्ट और सीएमएफ का शिविर



इन शिविरों में महिलाओं के दस्तावेज़ों में गलतियों की सुधार की जा रही है

भारत में सरकारी योजनाओं से करोड़ों लोगों को लाभ मिलते हैं। लेकिन कई पात्र लाभार्थियों के लिए पहली चुनौती दस्तावेज़ों और पहचान पत्रों की कमी है। इनके अभाव में लाभार्थी, सरकार द्वारा योजनाओं और अधिकारों को उन तक पहुँचाने के लिए तैनात किए गए डिजिटल समाधानों के समक्ष नज़रअंदाज़ हो जाते हैं। इसके अलावा, विभिन्न दस्तावेज़ों का आपस में मेल होना चाहिए, परन्तु नाम में अपूर्णता अथवा वर्तनी या लिपिकीय त्रुटियों के कारण योग्य लाभार्थी योजनाओं का लाभ नहीं ले पाती हैं। कभी कभी दस्तावेज़ों को ठीक कराने के लिए लाभार्थियों को घर से दूर भी जाना पड़ता है।

मातृत्व पोषण योजनाओं की अधिकतम व्याप्ति/पहुँच सुनिश्चित करने के लिए राजपुष्ट ने 'सेंटर फॉर माइक्रो-फ़ाइनेंस (CmF)' के साथ भागीदारी कर महिलाओं को दस्तावेज़ और पहचान पत्र पाने में मदद करने का प्रयास किया है। उन्होंने उदयपुर ज़िले के गोगुंदा, खेरवाड़ा, सायरा और ऋषभदेव ब्लॉक में 373 महिलाओं तक पहुँच बनाई। कुछ महिलाओं ने बताया कि दस्तावेज़ों में उनके नाम, जन्मतिथि, पति का नाम, आदि में गलतियाँ हैं और आधार/जन-आधार को बैंक खाते से जोड़ने में भी उन्हें समस्याएँ हुई हैं।

सायरा और गोगुंदा में दस्तावेज़ों में गलतियों को सुधारने के लिए शिविरों का आयोजन किया गया। जिन स्थानों में कम लाभार्थी होने के कारण शिविर आयोजित नहीं हो पाए, वहाँ ई-मित्रों की मदद ली गई। ये लोगों को जन-आधार प्राप्त करने और दस्तावेज़ों में त्रुटियों का सुधार करने के लिए सरकार द्वारा प्रतिनियुक्त किए गए हैं। कई महिलाओं के पास आधार/जन-आधार को सही कराने के लिए निवास प्रमाण भी नहीं हैं। ऐसे मामलों में गाँव के सरपंच की मदद ली जा रही है। दस्तावेज़ों के अभाव में सरपंच, लाभार्थियों के नाम और सत्यापित विवरणों के साथ पत्र जारी कर सकते हैं, जिसका प्रयोग वे आधार/जन-आधार में त्रुटियों के सुधार हेतु कर सकते हैं। इन उपायों से 160 से अधिक लाभार्थियों के दस्तावेज़ों का संशोधन हुआ है।

दस्तावेज़ों की कमी अथवा उनमें त्रुटियों के कारण लाभार्थियों को योजनाओं का लाभ लेने में मुश्किलें नहीं आनी चाहियें। प्रशासन को ऐसे शिविरों का नियमित रूप से आयोजन करना चाहिए ताकि लोग आसानी से सरकारी योजनाओं का लाभ प्राप्त कर सकें।

कहानी दही जमावट वाली बच्ची की

क्या आपने कभी दूध जमावट वाले शिशु के बारे में सुना है? जोधपुर ज़िले, ओसियां ब्लॉक के खबरा खर्द गाँव में हमारी मुलाकात दीक्षा से हुई जिसके सिर पर एक सूखी सफ़ेद परत जमी हुई थी। दीक्षा की नानी बसंती कहती हैं, "इसकी माँ जब पेट से थी तब उसने ख़ूब दूध दही खाया ना तो वो जम गया" अर्थात माँ द्वारा खाया गया दूध-दही शिशु की त्वचा पर जम गया। रूसी (डैड्रफ) जैसी प्रतीत होने वाली इस परत के कारण लोग शिशु के स्वास्थ्य को लेकर सवाल उठाते हैं, जिससे माता पिता घबरा जाते हैं। इसी कारण राजस्थान में कई महिलाएँ गर्भावस्था के दौरान दूध-दही का सेवन नहीं करती हैं। यह खेदजनक है क्योंकि दूध व दही प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं।

भ्रान्ति निवारण

माँ द्वारा खाया गया भोजन व तरल पदार्थ का पाचन पेट व आँतों में होता है, इसलिए दूध या दही का शिशु तक सीधा पहुँचना और उस पर जमना असंभव है। यह परत एक लाभदाई प्राकृतिक कवच है, जिसे चिकित्सकीय भाषा में 'वर्निक्स कैसियोसा' कहते हैं, जो नवजात शिशुओं पर जन्म के समय मौजूद होती है। जन्म के पश्चात इसे अकसर प्रसवकक्ष में ही शिशु की त्वचा पर से हटा दिया जाता है। यह एक अत्यंत महत्वपूर्ण प्राकृतिक कवच है जिसके कई लाभ हैं:

1. यह कवच शिशु को गर्भ में स्थित पानी (एमनियोटिक फ्लूइड) से रक्षा करता है।
2. जन्म के दौरान यह शिशु को चिकनाहट प्रदान कर प्रसव प्रक्रिया को सरल बनाता है।
3. जन्म के पश्चात यह परत नवजात शिशु का तापमान स्थिर रखती है व कीटाणुओं से रक्षा करती है।
4. कुछ अपवादों के अलावा जितनी देर यह परत शरीर, खास कर के सिर, पर रहे, उतनी ज़्यादा सुरक्षा व नमी शिशु की नाज़ुक त्वचा को मिलेगी।

दूध व दही गर्भवती महिलाओं के लिए अच्छे होते हैं, इसलिए इस प्रचलित भ्रान्ति का निवारण अवश्य करना चाहिए। और यह दूध-दही का जमना, दीक्षा जैसे शिशुओं को सुरक्षा व लाभदायक प्राकृतिक कवच प्रदान करता है।

