

- 1 राजस्थान में नवजात एवं शिशु आहार सम्बन्धी प्रथाओं पर हमारे शोध के बारे में जानें
- 2 किशोरावस्था में गर्भधारण और इससे आने वाली मुश्किलों के बारे में पढ़ें
- 3 मिलिए हमारी पोषण प्रशोन्तरी प्रतियोगिता के विजेताओं से और जानिए सही जवाब

## समुदाय से सीख



बांसवाड़ा में इन लोगों ने हमारे सर्वेक्षण में भाग लिया

"मुन्ना सिफ टनाटन (बाज़ार में मिलने वाली नमकीन) और बिस्कुट खाता है," बाराँ के दिगोदपार गाँव की लाली बाई\* कहती हैं। उनका सात महीने का बेटा घर का खाना नहीं खाता है। गाँव में कई बच्चों का ये हाल है। बहुत से परिवार शिशुओं को ऊपरी आहार के लिए घर में बने हुए खाने के बजाए बाज़ार से खरीदे हुए खाद्य पदार्थ देते हैं, जैसे की चिप्स, बिस्कुट, नमकीन, चॉकलेट, इत्यादि। ये सामग्री सस्ते व सुविधाजनक होते हैं और हर गली-नुक़क़ड़ पर आसानी से मिल जाते हैं। इसलिए छः महीने तक केवल स्तनपान के बाद कई परिवार बच्चों को ये चीज़ें खाने को देते हैं।

यह स्थिति शिशु व छोटे बच्चे के आहार पर राजपुष्ट द्वारा किये गए गुणात्मक अनुसंधान से सामने आई। शोध कार्य राजपुष्ट के परियोजना क्षेत्र—बाराँ, बांसवाड़ा, झूँगरपुर, प्रतापगढ़ व उदयपुर—में किया गया। इन ज़िलों में सामुदायिक व निजी मान्यताएँ, प्रथाएँ और समस्याएँ बेहतर समझने के लिए हमने 206 रहवासियों—माताओं, पिताओं, दादियों व अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं—के साथ सघन चर्चा की।

इनसे हमें पता चला कि गाँवों में अभी भी पितृसत्ता का प्रभाव व्यापक है। लोगों ने कहा कि वे लड़का और लड़की को बराबर मानते हैं लेकिन उनके हाव-भाव ने यथार्थ की ओर संकेत किया। जब हमने दो बेटियों की एक माँ से पूछा कि क्या उनके परिवार में लड़के और लड़कियों को बराबर माना जाता है, तो उन्होंने पहले हाँ कहा और फिर बहुत देर तक चुप हो गई। बाद में आँसुओं के बीच उन्होंने बताया कि उनकी सास और पोतियाँ नहीं चाहती थीं। अधिकतम परिवारों को एक बेटा तो चाहिए ही चाहिए। झूँगरपुर के भीलूडा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र की नर्स पुष्णा ने हमें बताया कि कई माताएँ अपनी दूसरी या तीसरी बेटी के जन्म पर इतनी परेशान हो जाती हैं कि उन्हें दूध पिलाने से इंकार कर देती हैं।

कई माताओं को प्रसव के कुछ समय पश्चात ही घर के काम या बाहर मज़दूरी करनी पड़ती है। जीवनयापन के लिए उन्हें अपने परिवार के साथ पलायन भी करना पड़ता है। कई बार वे इतनी थक जाती हैं कि शिशु को स्तनपान कराना मुश्किल हो जाता है। इन तकलीफों के बावजूद वे अपने बच्चे का पेट भरती हैं, अक्सर अपने कर्मस्थल तक उसे अपने साथ ले जाती हैं और काम के बीच दूध पिलाती हैं।

## खबरों में

### परिवार

एक परिवार की एक जाति का जीवन और उसके लिए विशेष विवरण। इस दोस्रे में लिखे गए वार्ताएँ जाते हैं।

**गर्भवती का आहार**  
चहुं और है आपार

राजस्थान के स्थानीय फलों और सब्जियों पर हमारा लेख राजस्थान पत्रिका में छापा। खाने में विविधता और खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए राजपुष्ट स्थानीय, मौसमी आहार को बढ़ावा देता है।

### विश्व जनसंख्या दिवस पर पैबिनार का आयोजन

**भीलवाड़ा**। विश्व जनसंख्या दिवस के उपलक्ष्मे आयोजित हो रहे पखवाड़े के तहत वृद्धिवार को परिवार नियोजन के स्थाई एवं अतिर्थी साधानों के उपयोग व छोटा परिवार सुख का आधार परिवार नियोजन के तहत आज जिले के चिकित्सा अधिकारी एवं स्वास्थ्य कर्मियों की जमीन वीसी के माध्यम से कार्यक्रम की समीक्षा की गई। यह जानकारी अतिरिक्त मुच्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. सीपी गांधीयां द्वारा दी गई। कार्यक्रम में वर्तमान में ज़िले में संचालित हो रहे गहन दस्त नियंत्रण पखवाड़े के तहत जम्म से 5 साल के बच्चों को वितरित किए जा रहे हों औं आर एस पैकेट एवं पोषण अधिकारी की प्रारंभिक गोदी दी गई। अतिरिक्त में जारी रही नई सेवाएँ।

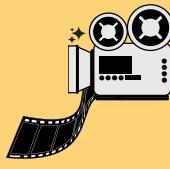
राजपुष्ट के दिल्ली टीम लीडर सुनील कुमार ने 14 जुलाई को एक वैबिनार के माध्यम से जिले के स्वास्थ्य विभाग के समक्ष पोषण अधिकारी और बच्चों में दस्त नियावरण के बारे में चर्चा की। कई अखबारों ने इस प्रस्तुति के बारे में लिखा।

### 'पोषण चौम्पयन' के लिए दो दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण शुरू

**पत्रिका न्यूज नेटवर्क**  
पत्रिका. com

जारी इनिटिया गांधी मातृत्व पोषण वार्ताओं के अन्तर्गत आईपीई लॉन्चिंग के तात्पर्यात्मक में सक्षमता संवाद संस्थान के संवादी से पोषण वीमण चौम्पयन का दो दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण एवं निजी होटल में योगान के विविधता लाभार्थियों का प्रशिक्षण। एक दिवसीय आवासीय पोषण वीमण चौम्पयन का दो दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण एवं निजी होटल में योगान के विविधता लाभार्थियों का प्रशिक्षण हुआ। संस्था ने संचिव लदूर लाल में योगान के विविधता लाभार्थियों का प्रशिक्षण कार्यक्रम में आईपीई महिला एवं बाल विकास विभाग के माध्यम से 2021 से प्रशिक्षण नेटवर्क लॉन्चिंग के जिले के कार्यक्रम के माध्यम से जिला गांधी मातृत्व सूचना एवं बाल मेंजर एवं पोषण वीमण चौम्पयन मेनेजर एवं पोषण वीमण चौम्पयन मेनेजर के प्रशिक्षण पर राजस्थान पत्रिका का लेख

बारों में पोषण चौम्पयन के प्रशिक्षण पर राजस्थान पत्रिका का लेख



जो माताएँ एकल परिवार में रहती हैं, उन्हें सब कुछ स्वयं ही संभालना पड़ता है। दिगोदपार की एक महिला रामरती\* का नौ महीने का बेटा केवल माँ का दूध पीता है। रामरती मानती हैं कि बच्चे अनाज और फल दाँत निकलने के बाद ही खा सकते हैं। उनके पति मज़दूरी करते हैं तो, घर में कम ही रहते हैं। सास-ससुर भी साथ में नहीं रहते, तो उनकी मदद करने वाला और दिशानिर्देश देने वाला कोई नहीं है। रामरती की भाँती कई महिलाएँ बच्चों को पोषण-सम्बन्धी जानकारी के अभाव में पालती हैं। बाराँ ज़िले के भभूका गाँव की मंजू बाई ने कहा कि हमारी बातचीत पहली बार थी जब किसी ने उनसे पोषण और बच्चे के देखभाल के बारे में चर्चा की।

जानकारी का अभाव सामान्य था, किन्तु हमें कई अपवाद भी मिले। बाराँ ज़िले के कौशल्या प्रजापत\* और सुनीता मेघवाल\* अपनी गर्भावस्था के दौरान आँगनवाड़ी केंद्र नहीं गए और और उन्हें पोषण सम्बन्धी परामर्श भी नहीं मिला क्योंकि वे

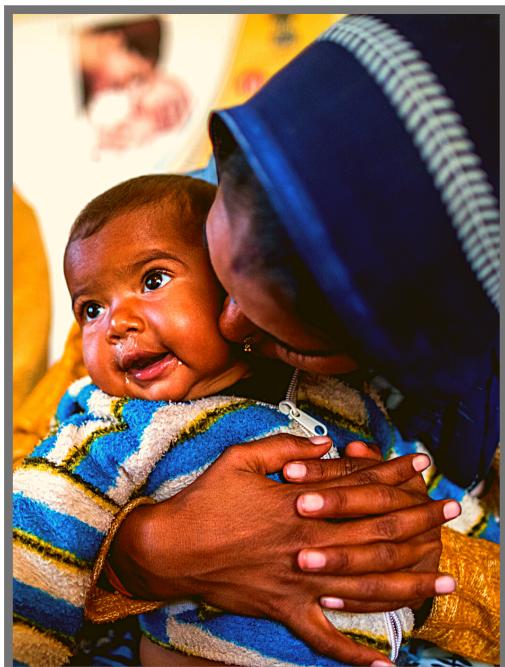
पीहर में थे (इन क्षेत्रों में यह आम प्रथा है)। इसके बावजूद वे शिशु के आहार के बारे में काफी कुछ जानते थे। कौशल्या बताती हैं, "मेरे माईके में अधिकतम लोगों का मानना है कि नवजात शिशु को पानी पिलाना चाहिए, लेकिन मुझे एक डॉक्टर से फ़ोन पर सन्देश और कॉल मिले थे, जिनमें उन्होंने बताया था कि बच्चे को छः महीने तक केवल माँ का दूध पिलाना चाहिए!" डॉक्टर की सलाह याद करते हुए उनका चेहरा खिल उठा। इसी प्रकार, सुनीता ने टीवी पर विज्ञापन से छः महीने तक केवल स्तनपान के बारे में जाना।

समुदायों के साथ इन चर्चाओं ने राजपुष्ट की व्यवहार परिवर्तन रणनीति को सूचित किया है। हमें आशा है कि हम अपने सामाजिक और व्यवहार परिवर्तन संचार से इस जानकारी के अभाव का अंत कर पाएंगे और माताओं और उनके परिवारों तक पहुँच बना पाएंगे।

\*सर्वेक्षण में भाग लेने वालों की पहचान गोपनीय रखने के लिए उनके नाम बदल दिए गए हैं।

## कैसे टूटेगा कुपोषण का चक्र?

कृष्ण सिंह गोहिल, डिस्ट्रिक्ट प्रोग्राम मैनेजर  
(ज़िला कार्य प्रबंधक), राजपुष्ट



(प्रतिनिधि चित्र) बच्चे को माँ का दूध पिलाने में किशोरियों को कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसलिए प्रसवोत्तर देखभाल अत्यावश्यक है।

कुछ दिन पहले एम.सी.एच.एन. दिवस पर मैंने एक माँ को देखा जो अपने बच्चे को टीका लगवाने आई थीं। उनका शिशु कुपोषित था। इस संबंध में आशा और ए.एन.एम. के साथ चर्चा करने पर मैंने जाना कि बच्चे का जन्म के समय वज़न कम था और उसकी माँ की उम्र 16 साल भी नहीं थी। उसे किसी सरकारी योजना द्वारा मातृत्व लाभ राशि भी नहीं मिली थी क्योंकि उसका परिवार उसकी उम्र का खुलासा नहीं करना चाहता था।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4 (एन.एफ.एच.एस.-4) के अनुसार उदयपुर ज़िले में 20 से 24 वर्ष की आयु की 40% महिलाओं का विवाह न्यूनतम कानूनी आयु, यानी 18 वर्ष की आयु, से पहले ही हो जाता है। कम उम्र में विवाह के बाद आमतौर पर ये किशोरियाँ जल्द ही गर्भधारण कर लेती हैं, जिससे शिशु की मृत्यु और जन्म के समय वज़न कम होने का खतरा बढ़ जाता है।



ज़िला कलेक्टर द्वारा झंगरपुर में पी.एम.एम.वी.वाई. और आई.जी.एम.पी.वाई. की टिमाही समीक्षा, 26 जुलाई



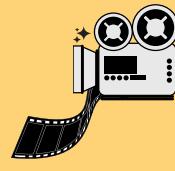
बाँसवाड़ा के पोषण चैम्पियनों का पारस्परिक परामर्श पर प्रशिक्षण, 28 जुलाई



झंगरपुर मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी द्वारा आई.जी.एम.पी.वाई. पर वर्चुअल ओरिएंटेशन और समीक्षा, 10 जुलाई



धारियावाड़ बी.सी.एम.ओ. डॉ. एस.के. जैन ने प्रतापगढ़ डी.पी.एम. ज्ञानेंद्र विश्वकर्मा के साथ डिजिटल वज़न मशीन का निरीक्षण 13 जुलाई को किया



चिल्ड्रंस इन्वेस्टमेंट फंड फाउंडेशन के सहयोग से आई.पी.ई. ग्लोबल उड़ान और मंज़िल परियोजनाएँ चला रहा है। ये परियोजनाएँ लड़कियों को शिक्षा जारी रखने और कौशल सीखकर रोजगार पाने में मदद करती हैं, ताकि बाल विवाह को कम किया जा सके। राजपुष्ट जन्म के समय कम वज़न वाले बच्चों की संख्या में कमी लाने के उद्देश्य से महिला एवं बाल विकास विभाग की दो मातृत्व लाभ योजनाओं, पी.एम.एम.वी.वाई और आई.जी.एम.पी.वाई., के क्रियान्वयन में, और चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग को प्रसव पूर्व जाँच सेवाओं को सुदृढ़ करने में सहयोग कर रहा है।

राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग की 2008 की एक रिपोर्ट में पाया गया कि गरीब परिवारों में लड़कियों की जल्दी शादी कर दी जाती है। किशोरावस्था में माँ बनने वाली लड़कियों को अक्सर वित्तीय संकट का सामना करना पड़ता है। इसलिए, उनको सरकारी योजनाओं की आवश्यकता अधिक होती है। लेकिन वे कई बार इनका लाभ नहीं ले पाती हैं क्योंकि सामान्य तौर पर उनके दस्तावेज़ पूर्ण नहीं होते हैं या उनके परिजन दस्तावेज़ों को सरकारी कर्मचारियों के साथ साझा नहीं करना चाहते हैं। ऐसी लाभर्थियाँ प्रसव पूर्व जाँच के लिए ज़्यादातर एम.सी.एच.एन. दिवस पर आँगनवाड़ी केंद्र जाती हैं।

गर्भवती किशोरियों को उच्च रक्तचाप, अनीमिया, समय से पहले बच्चे का जन्म, और जन्म के समय कम वज़न के बच्चे होने का खतरा अधिक होता है। डॉक्टर अदिति मौर्य, स्त्री रोग विशेषज्ञ, शासकीय महाराणा भूपाल अस्पताल, उदयपुर, नियमित रूप से ऐसे मामलों को देखती हैं। उनका सुझाव है कि ए.एन.एम. गर्भवती किशोरियों पर अधिक ध्यान दें और उन्हें निम्न बातों के लिए प्रोत्साहित करें:

- प्रसव पूर्व जाँच (ए.एन.सी.) करवाएँ:** मासिक प्रसव पूर्व जाँच गर्भवस्था-सम्बन्धी

समस्याओं के आकलन और निवारण में मदद कर सकते हैं। स्वास्थ्यकर्मियों को भूण के विकास की निगरानी और माँ को उचित कार्रवाई का सुझाव देते रहना चाहिए।

- यौन संचारित संक्रमणों (एस.टी.आई.) के लिए परीक्षण करवाएँ:** गर्भवती किशोरियों को एस.टी.आई. का अधिक खतरा होता है। इन बीमारियों का परीक्षण और उपचार करवाना चाहिए।
- पर्याप्त खुराक लें:** गर्भवस्था के दौरान किशोरियों को फॉलिक एसिड, कैल्शियम, आयरन और अन्य पोषक तत्त्वों की अधिक आवश्यकता होती है। ए.एन.एम. को पर्याप्त मात्रा में इन पोषक तत्त्वों की गोलियाँ देनी चाहिए।
- अच्छा खाएँ और वज़न बढ़ाएँ:** पाँच या अधिक खाद्य समूहों के विविध खाद्य पदार्थ और थोड़े-थोड़े देर पर खाना खाने से गर्भवस्था के दौरान माँ का वज़न उपयुक्त रूप से बढ़ता है।
- अच्छी आदतें अपनाएँ:** किशोरियों को शराब और तंबाकू से बचना चाहिए और संस्थागत प्रसव कराना चाहिए।

डॉक्टर अदिति प्रसवोत्तर देखभाल पर भी ज़ोर डालती हैं। वह कहती हैं, “बच्चे को माँ का दूध पिलाने में किशोरियों को कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उनका शरीर स्तनपान के लिए तैयार नहीं होता है और वे अक्सर स्तनपान कराने का सही तरीका नहीं जानती हैं। हार्मोन स्तर में बदलाव और सामाजिक कारकों व दबावों के कारण किशोरियाँ अवसाद, चिंता, आदि जैसी मानसिक बीमारियों और खानपान संबंधी विकारों की चपेट में आ सकती हैं।”



बी.पी.एम. दिवाकर झारबड़े ने पी.एम.एस.एम.ए. दिवस पर गर्भवती महिलाओं को पी.एच.सी. सेरिया, सतूम्बर, उदयपुर में परामर्श दिया



पी.सी. हरिओम बैरवा बारां के किशनगंज ब्लॉक में एक बच्चे का वज़न मापते हुए



बांसवाड़ा ज़िले के तलवाड़ा ब्लॉक में पोषण वैष्णव युगल पंचाल एक गर्भवती महिला को सलाह देते हुए



वॉर्क क्रमांक 14, सतूम्बर, उदयपुर, की आँगनवाड़ी कार्यकर्ता रामेश्वरी गर्भवस्था परामर्श दिवस मनाते हुए



# कौन बनेगा पोषणपति?

राजपुस्तिका के जून अंक में हमारी प्रतियोगिता 'कौन बनेगा पोषणपति?' के उत्तर कई पाठकों ने भेजें। इनमें चार पोषण चैंपियन ने सारे जवाब सही दिए। ये हैं ललित मेघवाल प्रतापगढ़ से; उदयपुर के नारायण लाल मेघवाल और सपना जैन; तथा बाँसवाड़ा के प्रकाश कटारा। हम इन पोषण योद्धाओं का अभिनन्दन करते हैं।

## प्रस्तुत हैं प्रश्नों के उत्तर:

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

**विकल्प 3 - प्रतिदिन दो गोली :** जिन गर्भवती महिलाओं का हीमोग्लोबिन 11 ग्राम से कम है, उन्हें आयरन-फॉलिक एसिड (100 मिलिग्राम आयरन और 500 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड) की दो गोलियाँ खानी चाहिए। इससे वे अनीमिया का उपचार कर सकती हैं।

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

**विकल्प 1 - सामान्य :** अगर बच्चे के मध्य ऊपरी बांह पर मुआक टेप से 12.5 सेंटीमीटर से अधिक, यानी कि हरी श्रेणी में माप मिले, तो बच्चा सामान्य है। 6-59 माह के उम्र के बच्चों में 11.5 सेंटीमीटर से कम नाप होना अति गंभीर तीव्र कुपोषण का लक्षण है और 11.5-12.5 सेंटीमीटर का नाप मध्यम तीव्र कुपोषण का लक्षण है।

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

**विकल्प 3 - 14 दिन :** बच्चों को दस्त होने पर 14 दिन तक ज़िंक की गोली खानी चाहिए। ज़िंक उपचार काफी हद तक दस्त की अवधि और तीव्रता कम कर सकता है। इससे हॉस्पिटल में भर्ती होने की आवश्यकता और तीन महीने तक फिर से दस्त होने की संभावना भी कम हो जाती है।

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

**विकल्प 2 - आयरन:** चाय में टैनिन नामक पदार्थ होते हैं, जो शरीर में आयरन के अवशोषण (पाचन) में बाधा डालते हैं। इसलिए हमें भोजन से दो घंटे पहले और पश्चात चाय नहीं पीनी चाहिए।

## अतिरिक्त सवाल:

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

**विकल्प 3 - PCTS ID नहीं भरा गया है :** पोषण चैंपियन ऐप में गुलाबी तारा का अर्थ है कि पी.सी.टी.इस. आइ.डी. ऐप में दर्ज नहीं किया गया है।

**विजेता!**



श्री ललित मेघवाल,  
प्रतापगढ़



श्री प्रकाश कटारा,  
बांसवाड़ा



श्री नारायण लाल मेघवाल,  
उदयपुर



श्रीमती सपना जैन,  
उदयपुर