



## सही तरीके से वज्जन-माप!

दक्षिणी राजस्थान के दूरदराज के प्रसव कक्षों में वज्जन-माप मशीनों और 'एलेक्सा' व 'डिको' जैसे उपकरणों के बीच क्या समानता है? उत्तर है 'इंटरनेट ऑफ थिंग्स' (IoT)। IoT रोज़मरा की वस्तुओं को इंटरनेट से जोड़ता है, उन्हें एक डिजिटल पहचान देता है और वास्तविक समय में डेटा भेजता है।

भारत में लगभग 28% बच्चों का जन्म के समय वज्जन कम होता है (2.5 किलो से कम)। यह आँकड़ा जन्म के समय कम वज्जन की व्यापकता को ठीक से उजागर नहीं करता है। यूनिसेफ के एक रिपोर्ट के अनुसार दुनिया भर में लगभग एक तिहाई नवजात शिशुओं का वज्जन मापा ही नहीं जाता है। भारत में यह डेटा स्वास्थ्य विभाग के प्रबंधन सूचना प्रणाली (एम.आई.एस.) से प्राप्त होता है। एम.आई.एस. विभाग के अग्रिम पक्षि के कार्यकर्ताओं द्वारा संचालित एक व्यापक प्रणाली है। स्वास्थ्य केंद्र का एक कर्मचारी नवजात शिशु का वज्जन मापता है, लेबर रूम रजिस्टर में लिखकर वज्जन दर्ज करता है और फिर डेटा एंट्री ऑपरेटर इस डेटा को एम.आई.एस. पर दर्ज करता है। पुराने वज्जन-माप मशीनों में 'निकटन' (राउंडिंग) की त्रुटि की संभावना अधिक थी। उद्हारण के लिए यदि बच्चे का वज्जन 2.39 किलो हो तो उसे रजिस्टर में 2.5 लिख दिया जाता था। इससे जन्म के समय कम वज्जन के मामलों की पहचान में देरी होती थी, रेफरल के अवसर छूट जाते थे और स्वास्थ्य केंद्र से घर जाने के बाद ऐसे बच्चों की सही देखभाल नहीं हो पाती थी।

राजपृष्ठ और उसके आई.टी. पार्टनर 'वनकी केयर प्राइवेट वेंचर्स लिमिटेड' ने इन समस्याओं के समाधान हेतु एक अनूठी डिजिटल वज्जन-माप मशीन (डी.डब्लू.एम.) विकसित की है। विशेष रूप से निर्मित इस मशीन में एक वज्जन-माप थाल; बच्चे के तस्वीर को स्वचालित रूप से खींचने के लिए कैमरा; लिंग, पी.सी.टी.एस. आई.टी. और अस्पताल पंजीकरण के विवरण जोड़ने के लिए एक संघटित कीबोर्ड है। बच्चे का वज्जन लेने के बाद उससे सम्बंधित विवरण सहेजा जाता है और क्लाउड सर्वर पर स्थानांतरित किया जाता है। डी.डब्लू.एम. पर दर्ज किए गए विवरण बाद में बदले नहीं जा सकते हैं। इस प्रकार यथार्थ डेटा ही संग्रह किया जाता है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन-राजस्थान ने इस तकनीक को उत्साहपूर्वक अपनाया। डी.डब्लू.एम. बाँसवाड़ा, झूँगरपुर, प्रतापगढ़, बारौं और उदयपुर के 150 से अधिक उच्च-प्रसव भार वाले प्रसव कक्षों में स्थापित की गई है। स्वास्थ्य केंद्र कर्मियों ने उत्सुकता से डी.डब्लू.एम. को अपनाया है। झूँगरपुर के जिन राजकीय स्वास्थ्य केन्द्रों में निरंतर बिजली सुविधा है, वहाँ डी.डब्लू.एम. लगाने के बाद अधिकांश पुराने वज्जन-माप मशीनों पर ताला लग गया है। सिमलवाड़ा सी.एच.सी. में प्रसव कक्ष कर्मचारी सुश्री कमला पारगी कहती हैं, "डी.डब्लू.एम. से हम बच्चे के जन्म के वज्जन को तीसरे दशमलव बिंदु तक सही पाते हैं। मशीन उपयोग में आसान है और हमारी कार्य-कुशलता में सुधार करती है। ज्यादातर मामलों में हम पी.सी.टी.एस. आई.टी. का शिशु की पहचान के रूप में प्रयोग करते हैं। प्रसव कक्ष कर्मियों को बच्चों के रिकॉर्ड में माताओं की पी.सी.टी.एस. आई.टी. जोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है ताकि स्वास्थ्यकर्मी सीमावर्ती कम वज्जन वाले मामलों की निगरानी कर सकें और शिशुओं के विकास में कोई बाधाएँ न आएँ।

**श्री बृज राज सिंह, प्रसव कक्ष कर्मचारी, पोहरी खातुरात पी.एच.सी.**

“ हम इस मशीन का जितनी बार संभव हो उपयोग करते हैं। जब बिजली गुल हो जाती है और मशीन बिना किसी चार्ज के होती है, तभी हम पुराने वज्जन-माप मशीन का उपयोग करते हैं। डी.डब्लू.एम. पर रिकॉर्ड निश्चित रूप से अधिक सटीक होते हैं। ”



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

- 1 जानिए राजपृष्ठ के डिजिटल वज्जन-माप मशीन के बारे में
- 2 स्वच्छता क्यों है स्वास्थ्य के लिए आवश्यक?
- 3 खेलों के माध्यम से सामाजिक बदलाव
- 4 घर पर आखिरी में कौन खाना खाता है?



डिजिटल वज्जन-माप मशीन



सुश्री सूर्या परमार, प्रसव कक्ष कर्मचारी, सबला सी.एच.सी.

“ मशीनें एक ऐप से जुड़ी हुई हैं; मैं डी.डब्लू.एम. के साथ अपने रजिस्टर रिकॉर्ड का मिलान कर सकती हूँ। इससे हमारी टीम को डेटा त्रुटीयों से बचने में मदद मिली है, विशेष रूप से बच्चे के लिंग की पहचान करने में। ”



सुश्री साधना पांचाल, प्रसव कक्ष कर्मचारी, जेनजी सी.एच.सी

“ मशीन का उपयोग करना बहुत आसान है। किसी भी सदैह के मामले में हम तुरंत राजपृष्ठ फील्ड स्टाफ को समर्थन के लिए कॉल करते हैं। हमने पुरानी मशीन का उपयोग करना बंद कर दिया है क्योंकि डी.डब्लू.एम. सही जन्म वज्जन रिकॉर्ड दर्ज करने के लिए सुविधाजनक है। ”

# हाथ धोना, एक जीवनरक्षक

श्रीमती सुनीता सापुर,  
स्वास्थ्य व पोषण विशेषज्ञ, इनरेम फाउंडेशन



बीमारियों को रोकने के लिए एक प्रभावी और किफायती तरीका है साबुन से हाथ धोना। इसके महत्व को बढ़ावा देने के लिए 15 अक्टूबर को 'ग्लोबल हैंडवॉशिंग डे' (वैश्विक हाथ धोने के दिवस) के रूप में मान्यता प्राप्त है। असुरक्षित पेयजल के सेवन और/या खराब स्वच्छता के कारण दस्त-संबंधी बीमारियाँ होती हैं, जिससे कुपोषण होता है। यह वैश्विक स्तर पर पाँच साल से कम उम्र के बच्चों की मृत्यु का प्रमुख कारण हैं।

पोषण विशेषज्ञ श्रीमती सुनीता सापुर ने एक दशक से ज्यादा पानी, पोषण और स्वास्थ्य पर काम किया है। वह इंडियन नेचुरल रिसोर्स इकोनॉमिक्स एंड मैनेजमेंट (इनरेम) फाउंडेशन से जुड़ी हैं। इनरेम फाउंडेशन एक शोध संस्थान है जो पानी-संबंधित समस्याएँ, पानी की गुणवत्ता, सार्वजनिक स्वास्थ्य, कृषि और पर्यावरण के क्षेत्रों में अनेक भारतीय राज्यों के सरकारों और समुदायों के साथ काम कर रहा है। प्रस्तुत है श्रीमती सुनीता सापुर के साथ हमारी वार्तालाप:

## हाथ धोना महत्वपूर्ण क्यों है?

भारत में अच्छी चिकित्सा सुविधाओं की मौजूदगी के बावजूद 'स्टंटेड' (आयु के अनुसार कम कद), कुपोषित बच्चों और 5 साल से कम उम्र के बच्चों की दस्त से होने वाली मृत्यु की संख्या सबसे अधिक है। इसका कारण है भारत में स्वच्छता की बुरी स्थिति।

आमतौर पर दस्त को एक बार की बीमारी समझा जाता है, किन्तु यह गंभीर रूप से कुपोषित बच्चे के लिए जानलेवा हो सकता है। स्वास्थ्य सुविधाओं तक पहुँच बच्चे को बचा सकती है, लेकिन गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बना रहता है क्योंकि आंतों की श्लेष्मा, जो पोषक तत्त्वों को अवशोषित करती है, क्षतिग्रस्त हो जाती है और दस्त के बाद कैलोरी और पोषक तत्त्वों के अवशोषण को कम कर देती है। आखिरकार, बच्चा कुपोषित हो जाता है और संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। इस स्तर पर, कोई भी संक्रमण या दस्त बच्चे को फिर से बीमारी की ओर ढकेलता है, जिससे उसके स्वास्थ्य को और नुकसान पहुँचता है। यह मैक्रो और सूक्ष्म पोषक तत्त्वों की कमी के एक दुष्प्रभाव में विकसित होता है।

अनुचित स्वच्छता व्यवहारों के क्या परिणाम हैं, विशेष रूप से 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों और उनकी माताओं के लिए?

यदि समय पर इलाज नहीं किया जाए तो दस्त के परिणाम घातक हो सकते हैं। तीव्र दस्त की श्रृंखला बच्चे की गंभीर दुर्बलता (वेस्टिंग) या मृत्यु का कारण भी बन सकता है।

बार-बार दस्त और बीमारियाँ बच्चे का वज़न कम करती हैं और लंबी अवधि में स्टंटिंग (आयु के अनुसार कम कद) का कारण बनती हैं। यह नाटापन केवल बच्चे के कद को प्रभावित नहीं करती है, बल्कि बच्चे के संज्ञानात्मक विकास में बाधा डालते हैं और जीवन में आगे चलकर गैर-संचारी रोगों से ग्रसित होने की सम्भावना बढ़ जाती है। खुले में शौच जैसे व्यवहार और पीने के पानी में कीटाणु दूषित पदार्थों के घनत्व को बढ़ाते हैं और पर्यावरण 'एंटरोपैथी' का कारण बनते हैं।

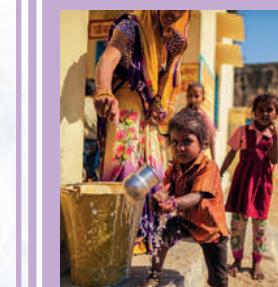
मातृ स्वच्छता का ज्ञान भी महत्वपूर्ण है क्योंकि पाँच साल से कम उम्र के बच्चों में दस्त अक्सर माताओं के हाथ-धोने-संबंधी व्यवहारों से प्रभावित होते हैं। 12 महीने से कम उम्र के बच्चों में स्वच्छता और बाल-मल प्रबंधन अत्यधिक महत्वपूर्ण है।

बच्चों की बुरी पोषण स्थिति में अपर्याप्त बाल आहार प्रथाओं का भी योगदान है। राजस्थान के एन.एफ.एच.एस.-4 (राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4) के आँकड़ों के मुताबिक 84% संस्थागत प्रसव के बावजूद जन्म के एक घंटे के भीतर केवल 28.4% नवजात शिशुओं को ही स्तनपान कराया गया। 58.2% शिशुओं को छः महीनों तक केवल स्तनपान और केवल 30% शिशुओं को समय पर पूरक भोजन का आरम्भ हुआ। अपर्याप्त आहार से शरीर में पोषक तत्त्वों की कमी के कारण बच्चों में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

राजस्थान के बाराँ, बाँसवाड़ा, झूँगरपुर, प्रतापगढ़ और उदयपुर ज़िलों में 'जल, स्वच्छता और हाइजीन' ('वॉश') की स्थिति पर आपकी क्या राय है? इसमें प्रमुख चुनौतियाँ क्या हैं?

राजस्थान भूजल पर अत्यधिक निर्भरता वाला शुष्क राज्य है। पानी की कमी और पानी के दूषित होने के कारण सुरक्षित पेयजल पाना चुनौती है। जिन ज़िलों का आपने उल्लेख किया है, वहाँ वार्षिक वर्षा राज्य के औसत से अधिक होती है। यहाँ कारगर घरेलू नल के पानी की व्यापकता कम है, जिस कारण ग्रामीण इलाकों में महिलाओं पर पेयजल बाहर से लाने का बोझ पड़ता है।

गर्भवती होने पर भी उन्हें पानी लाने के लिए दूर-दूर तक पैदल चलना पड़ता है। जल जीवन मिशन के जल प्रदूषण के आँकड़ों के अनुसार बाँसवाड़ा और झूँगरपुर में फ्लोराइड प्रदूषण, बाराँ और प्रतापगढ़ में नाइट्राइट, और बाराँ में मैक्टीरियल कीटाणु उच्च मात्रा में हैं। स्वच्छता, जल प्रदूषण और इसके प्रभावों के बारे में ज्ञान की कमी एक बड़ी चुनौती है, हालाँकि सरकार सक्रिय रूप से कार्यक्रमों द्वारा देश में 'वॉश' की स्थिति में सुधार लाने के लिए कार्रवाई कर रही है।



स्वच्छ पानी के अभाव वाले क्षेत्रों में साबुन से हाथ धोने को बढ़ावा देना महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि इसका स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ सकता है।

### स्वच्छ और सुरक्षित पेयजल की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए घरेलू / समुदाय स्तर पर क्या कदम उठाए जा सकते हैं?

साफ़ पेयजल और स्वच्छता हेतु राष्ट्रीय स्तर पर योजनाएँ हैं, जैसे जल जीवन मिशन (हर घर में पाइप द्वारा पानी) और स्वच्छ भारत मिशन (शौचालय का निर्माण)। राज्यों के भी अपने कार्यक्रम हैं। उदाहरण के लिए, तेलंगाना में 'मिशन भगीरथ' है, जिसका उद्देश्य प्रत्येक घर को पाइप से पानी देना है। इसी तरह, राजस्थान में पाइप से जलापूर्ति सुनिश्चित करने के लिए इंदिरा गाँधी नहर जल योजना को जल जीवन मिशन के साथ जोड़ा जा सकता है।

जिला स्तर पर नियमित निगरानी तथा सामुदायिक स्तर पर पंचायती राज संस्थाओं, अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं एवं स्वयं सहायता समूहों की सक्रिय भागीदारी से समुचित जल संग्रहण, जल परीक्षण एवं तालाब की सफाई सुनिश्चित की जा सकती है। घरेलू स्तर पर पानी लाने, संभालने और भंडारण करते समय स्वच्छता और हाथ धोने की प्रथाओं के बारे में जागरूकता पैदा करने की भी आवश्यकता है।

### वॉश प्रथाओं को बेहतर बनाने में इनरेम कैसे योगदान करता है?

इनरेम ने अपने अकादमिक और चिकित्सा अनुसंधान कार्यों के माध्यम से फ्लोराइड के प्रभाव पर सरकार का ध्यान केंद्रित करने में अत्यधिक योगदान है। जल में अधिक फ्लोराइड के कारण मानव शरीर में लोहे के कम अवशोषण के कारण एनीमिया होने का विचार वास्तव में पहले नहीं सोचा गया था।

इनरेम ने यूनिसेफ और अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) के साथ मिलकर फ्लोरोसिस-प्रभावित क्षेत्रों में एनीमिया प्रबंधन के लिए फ्लोराइड-मुक्त पानी के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा की। इस के साथ-साथ, इनरेम पूरे भारत में जल जीवन मिशन के तहत जल स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग (पी.एच.ई.डी.) द्वारा सीधे क्षेत्र-स्तरीय परीक्षण का समर्थन कर रहा है। 'स्पीकिंग वॉल्स' को सामुदायिक स्तर पर प्रभावी संवाद के तौर पर पेश किया गया। आँगनवाड़ी केंद्रों की दीवारों पर क्यू.आर. कोड लगाए गए। ये समुदाय को फ्लोराइड से संबंधित समस्याओं, पोषण और गांव-स्तरीय जल-गुणवत्ता की जानकारी पर डिजिटल सामग्री तक पहुंचने में मदद करते हैं।

राज्य स्तर पर, इनरेम ने तेलंगाना के फ्लोराइड प्रभावित जिले नलगोंडा में मिशन भगीरथ के तहत पाइप से पानी की आपूर्ति सुनिश्चित की। आँगनवाड़ी केंद्रों में बच्चों और माताओं द्वारा बिताए गए समय को ध्यान में रखते हुए, आई.सी.डी.एस. विभाग के बाल विकास परियोजना अधिकारियों को जल, पोषण और खाद्य सुरक्षा के विशेषज्ञों द्वारा मास्टर प्रशिक्षकों के रूप में प्रशिक्षित किया गया ताकि वे महिलाओं और बच्चों को स्वच्छता के बारे में प्रशिक्षित कर सकें।

ग्रामीण जल आपूर्ति एवं स्वच्छता विभाग तथा आई.सी.डी.एस. के समन्वय से नालगोंडा ज़िले के सभी आँगनवाड़ी केंद्रों में कीटाणु प्रदूषण मापने के लिए पानी का परीक्षण किया गया। परिणामों के आधार पर इनरेम ने पानी की टंकियों को साफ करने के लिए सरपंचों के साथ काम किया। सामुदायिक भागीदारी और आई.सी.डी.एस., पी.एच.ई.डी. व पीआरआई जैसे विभागों के समन्वयन के साथ, पानी की टंकियों की नियमित समय से सफाई को भी प्रोत्साहित किया गया।



झुंगरपुर के राटडिया ग्राम पंचायत में 'प्रशासन गाँवों के संग' अभियान के दौरान जन-आधार पंजीकरण



राजपुष्ट के प्रतापगढ़ कार्यालय में दिवाली समारोह



पोषण वैषियन युगल गाँवाल राजपुर की मार्गदर्शिका की मदद से एक लाभार्थी को परामर्श देते हुए, तलवाड़ा गाँव, बांसवाड़ा



पोषण वैषियन तुलसीराम प्रजापत बारौं ज़िले के दौंता-५ आँगनवाड़ी केंद्र से जुड़ी लाभार्थी का बजन मापते हुए



प्रतापगढ़ ज़िले के छोटी सादरी प्रोजेक्ट में गोदभराई समारोह

# खेल, मज़ा और चर्चाओं की राह सुपोषण

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (पी.एल.ए.) पर आधारित बैठकें समुदायों को समस्याओं की एक साथ पहचान करने और हल ढूँढने में सक्षम बनाती हैं।

एक आशा सहयोगिनी लकड़ी का एक गुच्छा लेती है और एक घेरे में बैठी महिलाओं से उसे तोड़ने की कोशिश करने के लिए कहती है। वे पाते हैं कि अकेले एक छड़ी को तोड़ना आसान होता है, लेकिन लकड़ी का एक पूरा गुच्छा अधिक प्रतिरोधी होता है। एक अन्य गतिविधि में कुछ महिलाएँ कतार में खड़ी होती हैं। फिर आशा सहयोगिनी उनसे पूछती हैं कि उन्हें स्थानीय प्रशासन से कौन सी सेवाएँ मिली हैं। इस आधार पर वे आगे बढ़ती हैं। भाग लेने वाली महिलाएँ तब दूसरों की तुलना में अपनी स्थिति पर विचार करती हैं। एक खेल में महिलाओं के जोड़े बनाये जाते हैं: कुछ एक साथ चलते हैं, कुछ एक दूसरे पर चढ़कर। प्रत्येक जोड़ी अलग-अलग तरीकों से सरकार के साथ साझेदारी करने को दर्शाती है। इन गतिविधियों और खेलों के द्वारा वे सरकारी सुविधाएँ व अन्य विषयों पर चर्चा करती हैं।

गतिविधियों और चर्चाओं का यह आकर्षक संयोजन सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (पी.एल.ए.) तकनीक का उपयोग करके सामुदायिक बैठकों को इतना प्रभावी बनाता है। इसलिए, राजपुष्ट ने बेहतर मातृ एवं शिशु पोषण के लिए एक सक्षम वातावरण बनाने के लिए इन बैठकों को अपने व्यवहार परिवर्तन संचार रणनीति में शामिल किया है।

हमने नवंबर 2018 में उदयपुर ज़िले में 'पोषण वार्ता' के नाम से इन बैठकों की शुरुआत की। मार्च 2020 तक हमने 11,000 बैठकों आयोजित की और बैठकों का नेतृत्व करने के लिए 2,300 आशा सहयोगिनियों को प्रशिक्षित किया। 2019 में भारत के उपराष्ट्रपति माननीय वेंकैया नायडू ने

आशा सहयोगिनी निशा चौबीसा और शांता बाई को अपने गाँवों में पोषण संकेतकों में सुधार लाने हेतु समुदाय को जुटाने के लिए "पोषण योद्धा" के रूप में सम्मानित किया। ऐसे बदलाव पूरे उदयपुर ज़िले में देखने को मिले। पोषण वार्ता में भाग लेने वाली गर्भवती और धात्री महिलाओं में विविध आहार खाने, गर्भविस्था के दौरान अनुशंसित देखभाल करने, बच्चे के जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान कराने और गर्भ-निरोधकों का उपयोग करने की सम्भावना अधिक थी।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एन.एच.एम.)-राजस्थान ने पोषण वार्ता वार्ता में बड़ी रुचि दिखाई। उन्होंने पी.एल.ए.-आधारित बैठकों का उपयोग करते हुए ग्रामीण स्तर पर निष्क्रिय 'ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण समितियों (वी.एच.एस.एन.सी.)' को पुनर्जीवित करने की योजना बनाई। प्रस्ताव को एन.एच.एम.-राजस्थान ने 2021-22 के कार्यक्रम कार्यान्वयन योजना में सम्मिलित किया और प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण (TOT) अक्टूबर 2021 में पूरा किया। पी.एल.ए. तकनीक का उपयोग कर वी.एच.एस.एन.सी. बैठकें आदिवासी-बाहुल्य ज़िलों—बाँसवाड़ा, बाराँ, डूँगरपुर, प्रतापगढ़ और उदयपुर—में शुरू की जाएँगी।

1 CORINTHIANS 15:58

1 CORINTHIANS 15:58

अब ये मुख्य प्रशिक्षक आशा सहयोगिनियों को वी.एच.एस.एन.सी. बैठकें आयोजित करने के लिए तैयार करेंगे। 18 वी.एच.एस.एन.सी. बैठकों के माध्यम से आशाएँ इस अत्यावश्यक सामुदायिक मंच को सफलतापूर्वक पुनर्जीवित करेंगी। इस प्रकार वे मातृ और बाल पोषण पर चर्चा, प्रमुख मुद्दों पर सहमति बनाने और कार्य-योजना विकसित करने का काम करेंगी।



# रोटी की राजनीति



श्रीमान दिवाकर झरबड़े,  
ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर, सलूबर



उदयपुर ज़िले के जांबुडा आँगनवाड़ी केंद्र में एकत्रित महिलाओं से जब मैंने यह प्रश्न किया कि आपके घर परिवार के सदस्यों का भोजन करने का क्रम क्या होता है, तो एक स्पष्ट उत्तर सामूहिक रूप से सामने आया: “हमारे यहाँ सबसे पहले परिवार के कमाने वाले पुरुष सदस्य खाते हैं, उसके बाद घर के बुज़ुर्ग, फिर बच्चे और आखिर में हमारी बारी आती है।

एक धात्री माँ ने बताया, “जब मैं गर्भवती थी, तब भी मैं सुनिश्चित करती थी कि मेरे परिवार का कोई भी सदस्य भूखा न रहे। इसलिए मैं सबसे अंत में भोजन करती थी। कभी सब्ज़ी खत्म हो जाती थी, तो कभी रोटी। लेकिन जो कुछ भी बचा हुआ होता था, मुझे उससे ही पेट भरना पड़ता था।” भोजन करने की बारी आने से पहले ही अगर रात का खाना खत्म हो जाए, तो कई महिलाएँ चाय पीकर अपनी भूख मिटा लेती हैं। एक महिला ने कहा, “मैं पूरे दिन बिना भोजन के रह सकती हूँ, लेकिन चाय के बिना नहीं। एक गर्भवती माता ने बताया, “मुझे पता है कि चाय का अधिक सेवन मेरे स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है, लेकिन मैं जब तक चाय नहीं पीती, तब तक मेरा कोई भी काम करने में मन नहीं लगता है।“

एक और सामान्य रिवाज है बिना थाली के खाना खाना। महिलाएँ अपने हाथ में रोटी लेती हैं, उस पर सब्ज़ी डालती हैं और रोटी को थाली के समान प्रयोग करते हुए खाना खाती हैं। कुछ लोगों के लिए यह आदत की बात है—वे अपनी माताओं को इसी तरह खाते देख बड़ी हुई हैं और अब खुद ऐसा करती हैं। दूसरों के अनुसार इस तरह भोजन करने से उन्हें कम बर्तन माँजने पड़ते हैं, वे भोजन करते-करते घर के काम कर सकते हैं और खेतों तक चलते-चलते अपना भोजन कर समय बचा सकते हैं।

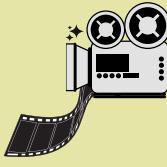
गरीबी भी इसका एक कारण है। सीमित आय वाले परिवारों के लिए प्याज़ और मिर्च के साथ रोटियाँ खाना आम बात है। इस प्रकार के भोजन के लिए उन्हें थाली का इस्तेमाल भी नहीं करना पड़ता है। यह आदत शिशुओं के लिए पूरक आहार शुरू करते समय भी व्यापक है। बच्चे को खुद खिलाने के बजाए माता-पिता उसे एक रोटी दे देते हैं और उम्मीद करते हैं कि वह खेलते-खेलते रोटी खा लेगा।



कई लोगों को यह साधारण सी बात लगेगी, लेकिन यह एक हानिकारक प्रथा है जो कुपोषण को बढ़ावा दे सकता है। थाली या कटोरी के बिना महिलाएँ दाल और कढ़ी जैसे व्यंजन नहीं खा सकती हैं। दोनों प्रोटीन के महत्वपूर्ण स्रोत हैं, खासकर शाकाहारियों के लिए। थाली के बिना तरीदार सब्ज़ियाँ भी खाना मुश्किल है। अंत में खाने, काम के दौरान चलते-फिरते भोजन करने और बिना थाली के खाना खाने के नतीजे हैं आहार विविधता में कमी और अपर्याप्त पोषण। यदि माता-पिता शिशु के आहार में पूरक खाद्य पदार्थों को ठीक से शामिल नहीं करते हैं, तो बच्चा कुपोषित हो सकता है।

‘चिल्ड्रेंज़ इन्वेस्टमेंट फाउंडेशन’ की ईट मोर, ईट बेटर (ज़्यादा खाएँ, बेहतर खाएँ) व अन्य अध्ययन गर्भवती और धात्री महिलाओं के पोषण-संबंधी व्यवहारों में सामाजिक दृष्टिकोण और प्रथाओं की भूमिका की ओर इशारा करते हैं। राजपुष्ट के पोषण चैपियन आशा सहयोगिनियों और आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की मदद से पोषण के लिए हानिकारक रीति-रिवाजों को बदलने का प्रयास कर रहे हैं। हम न केवल महिलाओं, बल्कि पतियों, सास-सासुर और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ काम करते हैं और उन्हें नियमित रूप से परामर्श देते हैं ताकि गर्भवस्था और स्तनपान के दौरान माताओं को पर्याप्त पौष्टिक भोजन मिले।

## राजपुष्ट चित्रहार



प्रशासन गाँवों के संग अभियान के दौरान महिलाओं को परामर्श देते हुए पोषण चैपियन नारायण लाल निनामा, बाँसवाड़ा



IGMPY लाभार्थियों के सत्यापन में ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर आकाश मीणा और भूमेंद्र शाक्यवाल ने महिला पर्यवेक्षक और आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं का सहयोग किया



प्रतापगढ़ में 29 अक्टूबर को मुख्य प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण। ये मुख्य प्रशिक्षक ANM को गर्भवती व धात्री माताओं हेतु पोषण-सम्बन्धी परामर्श देने में सक्षम करेंगे



बारों के किशनगांज ब्लॉक में असनावर प्रथम आँगनवाड़ी केंद्र पर पोषण चैपियन यथेंद्र चौधरी गर्भवती महिला को पोषण पर परामर्श एवं मातृत्व योजनाओं की जानकारी देते हुए

# राजपुष्टि

पोषित माँ, सुपोषित चैम्पियन



इस दीपावली दीजिए  
अपनों को पोषण का तोहफा!



टीम राजपुष्टि, IPE Global  
की ओर से

शुभ  
दीपावली!