

# (कु)पोषण प्रवेशिका

दुनिया में खूब मचा है  
विकास के बाजार  
का धमाल,  
पानी भरी बड़ी सी हांडी में  
मुट्ठी भर दाल,  
भरने के लिए  
छुटकू-मुन्नी का पेट  
हर रोज़ माँ  
करती है कमाल॥



कुपोषण का एकीकृत समुदाय आधारित प्रबंधन - सात

# मेरी कहानी

मेरा नाम सुनीता है। जब मैं माँ के पेट में थी तो भी माँ हमेशा काम करती रहती थी। वह भूखी भी रहती थी क्योंकि मुझे भी भूख लगती थी। जब मैं माँ के गर्भ से बाहर आई तब मेरा वज़न 2.2 किलो था। मुझे माँ का दूध चाहिये था, पर मुझे पैदा होने के 1 दिन बाद तक कुछ नहीं मिला और मेरा वज़न और कम हो गया।



माँ मुझे जनम देने के हफ्ते भर बाद ही मजदूरी पर जाने लगी। कोई और रास्ता भी तो न था। 10 घंटे में मुझे 3-4 बार जब-जब माँ अपनी छाती से लगाती तो मुझमें जान आ जाती। मेरी उम्र जैसे-तैसे बढ़ने लगी।

छह महीने की होते-होते मेरी जरूरतें बढ़ गयीं। मुझे माँ के दूध के अलावा खाना चाहिए था। कुछ भी मसली हुई दाल-चावल, खिचड़ी, केले, उबली-मसली सब्जी, दूध कुछ भी। पर आठ महीने के होते-होते तक मुझे माँ के दूध के अलावा कुछ न मिला। मैं भीतर से कमजोर होती गयी।

मेरे गाँव में पीने का साफ़ पानी भी मुश्किल से ही मिलता था। मैं बार-बार बीमार पड़ने लगी। हर बार की बीमारी मुझे और कमज़ोर करती गयी। मैं अपने माँ-पिताजी के चेहरे पर चिंता ही देखती थी। उन्हें अक्सर यह कहते सुनती थी कि आज भी काम नहीं मिला, सुनीता को क्या खिलाएंगे। वे यह भी कहते, काम किये इतने दिन हो गए पर मजदूरी का भुगतान नहीं हुआ।

बारिश में लकड़ी गीली हो गयी थी और राशन की दुकान से मिट्टी का तेल नहीं मिला था। बस इसी कारण घर में दो दिन खाना नहीं बन पाया था। बाहर से खरीद कर कितना लाते। एक दिन मैं आँगनवाड़ी गयी। कार्यकर्ता मौसी ने एक झूले में लटका कर मेरा वज़न लिया। इसके बाद मेरी लम्बाई नापी। जब उन्होंने अपने रजिस्टर में मेरा वज़न लिख कर निशान लगाया तो वह दुखी हो गयी। मैं बहुत कमज़ोर थी। जिन्दा रहने की मेरी लड़ाई शुरू हो चुकी थी।



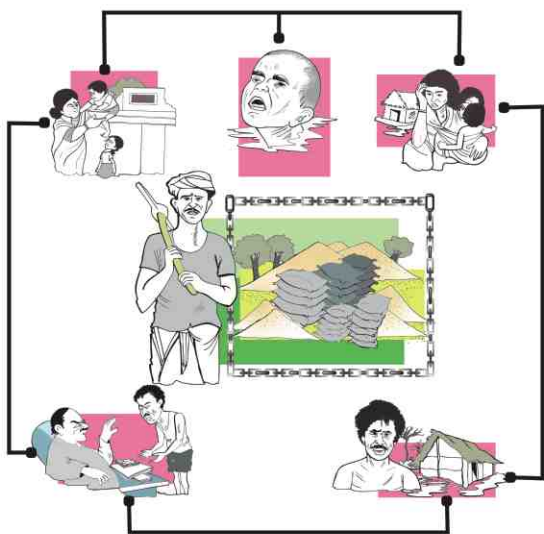
## कुपोषण क्या है ?

◀ भूख और बीमारी कुपोषण के बीज हैं ▶

हमें भोजन चाहिए ताकि हमारा शरीर और दिमाग दुरुस्त रहे। हम अक्सर भोजन की बात करते समय गेहूं और चावल पर आकर अटक जाते हैं। केवल इन अनाजों से ही हमें पूरा पोषण नहीं मिलता है।

और जब कई दिनों तक हमारे शरीर को पूरा पोषण नहीं मिलता है तो उसमें कमजोरी आना शुरू हो जाती है।

यही कमजोरी जब जड़ जमा लेती है तो इसे कुपोषण कहते हैं।



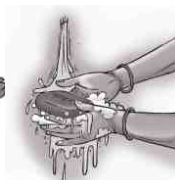
- ▶▶ कुपोषण सबसे पहले बच्चों को अपनी गिरफ्त में लेता है।
- ▶▶ यदि हम चाहें तो हर एक बच्चा कुपोषण के जाल से बाहर निकल सकता है।
- ▶▶ आईये, कुपोषण के समुदाय आधारित प्रबंधन की पहल का हिस्सा बनें।

# कुपोषण कैसे होता है ?

कुपोषण होता है —

- ▶▶ यदि नवजात शिशु को छह माह तक माँ का दूध न मिले ।
- ▶▶ यदि छह महीने के बच्चे को माँ के दूध के साथ नरम पतला खाना न मिले ।
- ▶▶ यदि 2 वर्ष से ज्यादा उम्र वाले बच्चे को भरपेट भोजन न मिले ।
- ▶▶ यदि बच्चे को बार-बार दस्त हों या कोई बीमारी हो ।
- ▶▶ यदि बच्चे के खाने में केवल अनाज हो ।
- ▶▶ यदि बच्चे को अनाज के साथ दाल, तेल, गुड़, सब्जियाँ, दूध या इससे बनी सामग्री, अंडे और फल न मिलें ।
- ▶▶ यदि गर्भवती महिला को भी पूरा और अलग-अलग तरह का खाना नहीं मिलता है तो गर्भ में ही बच्चा कुपोषित हो जाता है ।

**इनका ध्यान नहीं रखना मतलब कुपोषण को दावत**



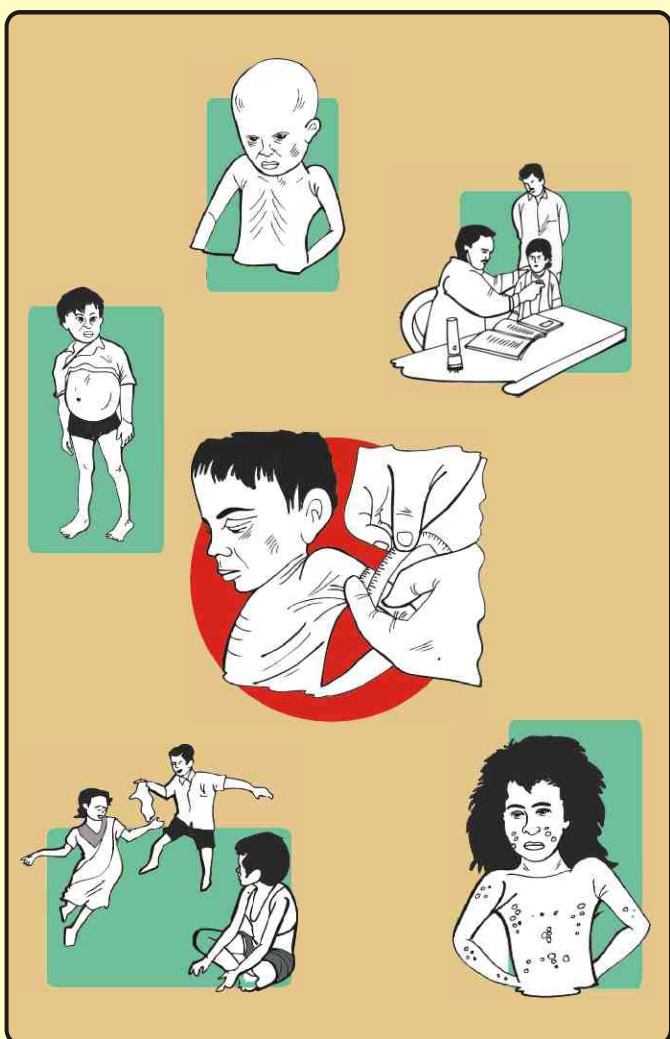
**अब हमें तय करना होगा कि —**

- ▶▶ हर परिवार में पर्याप्त भोजन हो ।
- ▶▶ महिलाओं के साथ कोई भेदभाव और दुर्व्यवहार न हो ।
- ▶▶ हर एक बच्चे का आंगनवाड़ी में वजन और लम्बाई का माप लिया जाए ।
- ▶▶ हर बच्चे को पोषण आहार मिले और टीकाकरण हो ।



# कुपोषण के असर

- ▶▶ बच्चे अपनी ऊर्जा खो देते हैं।
- ▶▶ बार-बार बीमार पड़ते हैं और बीमारी से लड़ नहीं पाते।
- ▶▶ सीखने की क्षमता कम हो सकती है।
- ▶▶ वे जल्दी थक जाते हैं।
- ▶▶ कुपोषण आँखों की रोशनी छीन सकता है।
- ▶▶ कुपोषण जान भी ले लेता है।



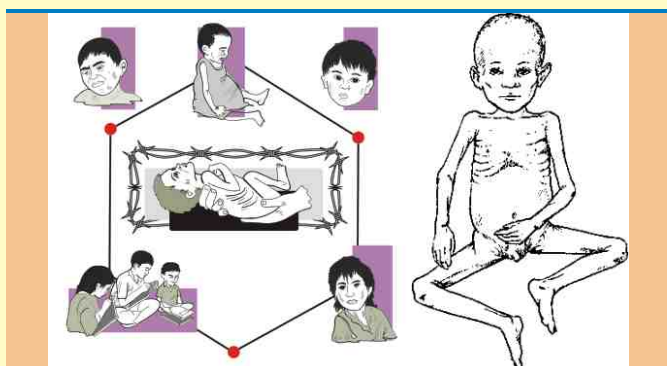
हम बच्चों की उर्जा को बचा सकते हैं।  
हम चाहें तो बच्चे बीमार नहीं पड़ेंगे।

हम बच्चों का जीवन भी बचा सकते हैं।

# कुपोषण को कैसे पहचानें ?

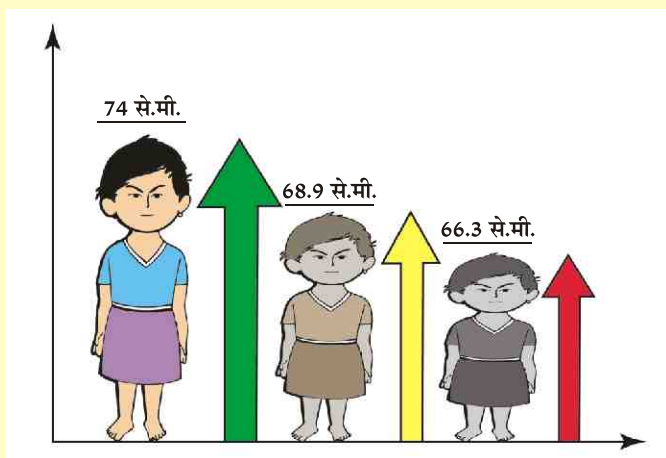
कुपोषण की जांच इस तरह करें —

- ▶▶ उम्र के हिसाब से वजन सही है या नहीं। (कम वजन वाला कुपोषण-कुपोषित होने और सही कदम उठाने के संकेत देने वाला)
- ▶▶ लम्बाई या ऊँचाई के हिसाब से वजन सही है या नहीं। (दुबलापन या कमजोर मांसपेशियों वाला कुपोषण-गंभीर कुपोषण)
- ▶▶ उम्र के हिसाब से लम्बाई सही है या नहीं। (बच्चे की सही वृद्धि न होने का प्रमाण-स्थायी कुपोषण)
- ▶▶ बांह के ऊपरी हिस्से के ठीक बीच में बांह मापक टेप से यह देखना कि बांह की गोलाई 12.5 सेंटीमीटर से कम तो नहीं है।
- ▶▶ और यदि ऊपरी बांह मापक टेप के मुताबिक बांह की गोलाई 11.5 सेंटीमीटर से कम है तो बच्चा खतरे में है।



- ▶▶ बच्चे का वजन नहीं बढ़ रहा है।
- ▶▶ यदि बच्चा बार-बार बीमार पड़ रहा है।
- ▶▶ यदि उसका वजन कम हो रहा है।
- ▶▶ यदि बच्चे का पेट बड़ा हुआ है।
- ▶▶ यदि वह सुस्त हो रहा है।
- ▶▶ खेलने में रूचि नहीं है।
- ▶▶ आँखों के आस-पास कालापन है।
- ▶▶ चमड़ी चकत्तेदार या रूखी या झुर्रीदार हो रही है।
- ▶▶ उसमें चिड़चिड़ापन है।
- ▶▶ बाल रूखे हो गए हैं।
- ▶▶ यदि उसके शरीर के किसी भी हिस्से पर सूजन है।

# कुपोषण की जांच कैसे करें ?

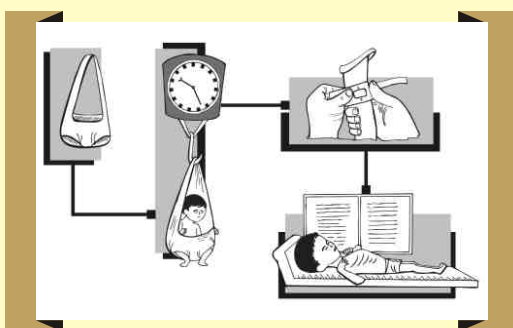


- ▶▶ हमारी आंगनवाड़ी में हर महीने बच्चों का वजन लिया जाता है। इससे पता चलता है कि बच्चे का सही विकास हो रहा है या नहीं।
- ▶▶ और यदि हमें यह पता चलता है कि वजन बढ़ने में कोई उतार-चढ़ाव है, तो हम जल्दी उपचार करके उसे कुपोषित होने से बचा सकते हैं।

**बच्चे के जीवन की गति को वजन मशीन के कांटे से मापा जा सकता है।**

## वजन में उतार-चढ़ाव का मतलब

- ▶▶ वजन लेकर यह देखा जाता है कि पिछले महीनों की तुलना में वजन बढ़ा या नहीं ?
- ▶▶ यदि वजन वाली लाइन ऊपर की तरफ जा रही है, तो इसका मतलब है कि वृद्धि हो रही है।
- ▶▶ यदि तीन महीने तक वजन नहीं बढ़ता है तो इसका मतलब यह है कि बच्चा कुपोषित हो रहा है।
- ▶▶ यदि वजन कम होता है तो इसका मतलब है कि बच्चे की स्थिति गंभीर हो रही है।



# उपचार एवं रोकथाम

यदि हम कुपोषण से बच्चों को बचाना चाहते हैं तो —

- ▶▶ किशोरी बालिका और गर्भवती महिला को पोषण और स्वास्थ्य सेवाएं दें।
- ▶▶ जन्म के तत्काल बाद माँ का दूध बच्चे को मिले और छह माह तक मिलता रहे।
- ▶▶ छह माह की उम्र से बच्चे की भोजन की जरूरत बढ़ जाती है। तब उसे मसली हुई दाल-चावल-केले-सब्जी, दलिया या खिचड़ी देना ही होगा।
- ▶▶ केवल अनाज से उसका पेट मत भरिये। उसे सब्जी, दूध, अंडा, कोई भी मौसमी फल, दाल भी मिलना ही चाहिए।
- ▶▶ जन्म के बाद से ही आंगनवाड़ी में उसका वजन और लम्बाई दर्ज की जाए। हर महीने हमें यह देखना है कि उसकी लम्बाई बढ़ी है या रुकी हुई है या कम हो रही है।



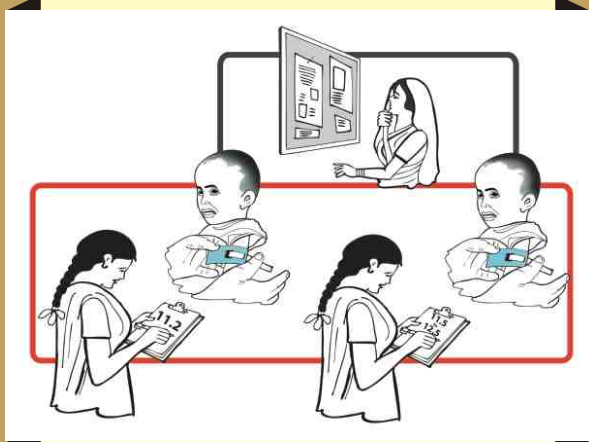
- ▶▶ गंदगी और पीने का पानी साफ नहीं होने से सबसे ज्यादा संक्रमण होते हैं, इसे रोकना है।
- ▶▶ हर कुपोषित और कम वजन के बच्चे के बारे में जानकारी इकट्ठा की जाए और हम सब उसकी निगरानी करें।
- ▶▶ गंभीर कुपोषित बच्चे को बीमार होने या शरीर पर सूजन होने पर पोषण पुनर्वास केन्द्र ले जाना है।
- ▶▶ क्या महीने में एक दिन हम आंगनवाड़ी जाकर देख सकते हैं कि सब कुछ ठीक है। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को क्या हमारा कोई सहयोग चाहिए?
- ▶▶ हर परिवार के पास रोजगार हो और लोगों तक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच हो। इसकी मांग करना होगी।
- ▶▶ आज कोई दूसरा बच्चा कुपोषित है। यदि हमने कुछ कदम नहीं उठाये तो कल हमारा बच्चा भी हो सकता है।

# जब बच्चा गंभीर कुपोषित हो तब !

गंभीर कुपोषण बच्चों में स्थायी समस्या  
(जैसे विकलांगता) पैदा कर सकता है और  
बच्चे की मृत्यु का कारण भी बन सकता है।  
उन्हें हमें बचाना ही होगा।

## गंभीर कुपोषित बच्चे कौन हैं?

- ▶ जिन बच्चों का लम्बाई या ऊँचाई के मान से वजन बहुत कम हो जाता है, उन बच्चों को गंभीर कुपोषित कहा जाता है। उनका वजन कितना होना चाहिए, वह तालिका आपको इस किताब के आखिर में मिल जायेगी।
- ▶ इसके साथ ही बच्चों के उल्टे हाथ की ऊपरी बांह (कोहनी के ऊपर) के ठीक बीच में एक टेप (इसे म्युएक टेप कहा जाता है) लपेटा जाता है और बांह की गोलाई की माप ली जाती है।

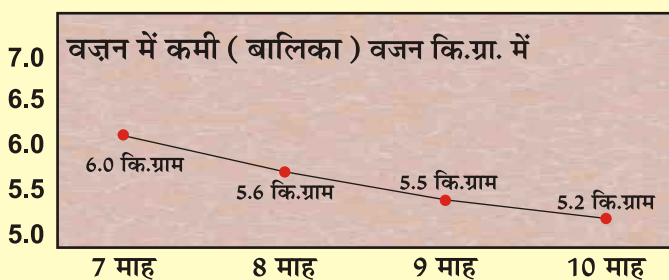
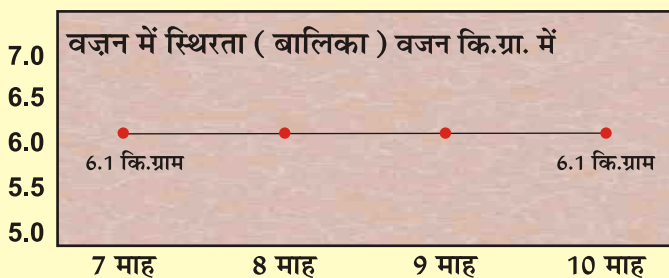
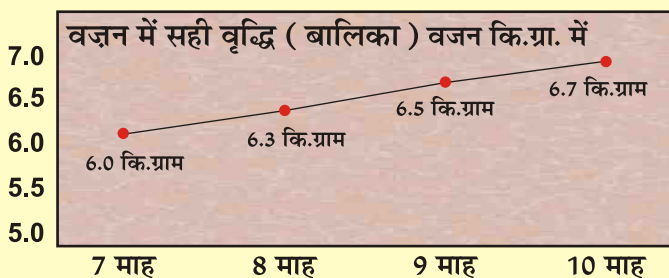


- ▶ यदि बांह की गोलाई की माप 11.5 सेंटीमीटर से कम है तो वह बच्चा अति गंभीर कुपोषित माना जाता है। इस बच्चे को यदि कोई बीमारी (बुखार, खांसी या दस्त या सांस चलने की समस्या) है या उसके शरीर पर सूजन है या वह कुछ खा नहीं रहा है तो हमें उसे अस्पताल या पोषण पुनर्वास केंद्र लेकर जाना होगा।
- ▶ यदि यह सभी समस्याएं नहीं हैं तो हम विशेष पोषण आहार से उसका जीवन, समुदाय में ही बचा सकते हैं।
- ▶ यदि यह माप 11.5 से 12.5 सेंटीमीटर है, तो वह माध्यम गंभीर कुपोषित है और हमें उसकी देखभाल करना होगी।

# वृद्धि निगरानी मतलब ?

यदि थोड़ी और विस्तार से बात की जाए तो वृद्धि निगरानी के 4 अहम् हिस्से हैं —

1. नियमित रूप से बच्चों के वजन (उम्र और लम्बाई-ऊँचाई के मान से) की माप लेना। आंगनवाड़ी कार्यक्रम में यह तय किया गया है कि हर बच्चे का हर माह वजन लिया ही जाना चाहिए।
2. हर माह दर्ज होने वाले वजन को एक ऐसे चार्ट में लिखना, जिससे यह पता चल जाए कि पिछले माह या माहों की तुलना में बच्चे का वजन बढ़ा, कम हुआ या स्थिर है, ताकि असामान्यता का पता चल सके।
3. वृद्धि निगरानी से जब पता चलता है कि बच्चे की वृद्धि उस ढंग से नहीं हो रही है, जिस तरह से होना चाहिए, तब आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा और ए.एन.एम. मिल कर उसके सही उपचार की व्यवस्था करते हैं।
4. इन प्रयासों से बच्चे के स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति में सुधार होता है। यह व्यवस्था की जाती है कि उसे परिवार, समुदाय या स्वास्थ्य केन्द्र जैसी भी जरूरत हो, में उपयुक्त देखभाल और उपचार मिल सके।

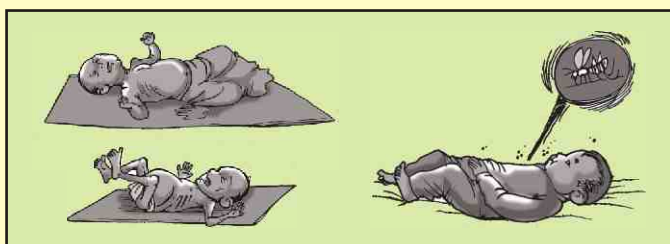


# कुपोषण और बीमारियाँ

कुपोषण और बीमारी के बीच बहुत सीधे सम्बन्ध हैं। इन संबंधों को दो तरीके से समझिये —

यदि कुपोषण की स्थिति आ जाए तो बच्चों के शरीर में बीमारी से लड़ने की ताकत कम हो जाती है। वे बार-बार बीमार पड़ने लगते हैं। और जब बार-बार बीमार पड़ते हैं तो उनका शरीर और कमजोर हो जाता है। इससे इलाज मिलने पर भी उन्हें स्वस्थ होने में ज्यादा समय लगता है।

अच्छा पोषण बच्चों के भीतर और बाहर, यानी दोनों तरफ एक सुरक्षा दीवार बना देता है। यह दीवार बीमारियों को भीतर नहीं जाने देती और यदि किसी कारण से भीतर चली भी जाएँ तो भीतर की दीवार उन्हें फैलने से रोकती है। यहाँ कुपोषण से बीमारी, बीमारी से कुपोषण और फिर कुपोषण से बीमारी का एक चक्र बन जाता है। इस चक्र में फँस कर बच्चों की मौत भी होती है।



विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक दुनिया भर में हर साल 1.20 करोड़ बच्चों की पांच साल से कम उम्र में ही मृत्यु हो जाती है। इनमें से 60 लाख बच्चे डायरिया, सांस-फेफड़ों के संक्रमण-निमोनिया, मलेरिया और खसरे के कारण मौत के शिकार होते हैं।

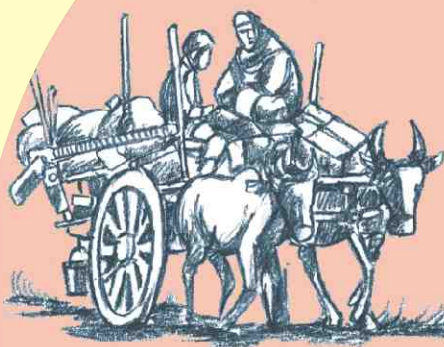
हमारे यहाँ कुपोषण का फैलाव बहुत है, पर बच्चों की मृत्यु के कारणों में कुपोषण को गिना ही नहीं जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक कुपोषण के साथ डायरिया होने पर बच्चों के मरने संभावना बहुत ज्यादा होती है। कुपोषण के शिकार बच्चे में फेफड़ों-श्वसन तंत्र के संक्रमण और निमोनिया होने पर मृत्यु की संभावना 2 से 3 गुना ज्यादा हो जाती है।

कुपोषण बीमारी का कारण है और बीमारी मृत्यु का, सिर्फ इलाज ही काफी नहीं है। पोषण से दीवार खड़ी करना ही सही रास्ता है। जब भी बच्चे बीमार पड़ें तो कुपोषण के उसके रिश्ते की भी जांच करें।



# कुपोषण और हमारी खेती

कुछ कारणों से भोजन के बाज़ार में विविधता तो आती गयी है परन्तु खेतों की पैदावार में विविधता खत्म होती गयी है। अब खेतों में भी विविधता लानी होगी। जरूरी है कि हम उत्पादन पर गंभीरता से काम करें।



केवल गेहूँ-चावल से भरे पेट से भी कुपोषण ही फैलता है। हमें अपने खेतों से थाली तक पौष्टिक अनाज जैसे रागी, कोदो-कुटकी, ज्वार, बाजरा, मक्का की मौजूदगी बढ़ाना होगी।

जैसे हम चाहते हैं कि अनाज, फल, सब्जी, दालों के मामले में देश आत्मनिर्भर हो, वैसे ही अपने हर गांव को अपनी भोजन की जरूरत पूरा कर सकने लायक बनाना होगा। भोजन का आयात जैसे देश के लिए दुखद है, वैसे ही गांव के लिए भी दुखद ही है।

# कुपोषण और खाने की संस्कृति

जी हाँ! खाना; खास तौर पर पौष्टिक खाना हमारी संस्कृति का मामला है। उत्पादन से लेकर खाने के तरीके तक। मक्के के पानिए, दाल-बाटी, डोसा-इडली, ज्वार-बाजरे की रोटियां, बिरयानी से लेकर गट्टे की सब्जी तक सब कुछ हमारी संस्कृति से जुड़ा हुआ है। हमें इसे बनाए रखना होगा।



कुछ समुदाय शाकाहारी हैं तो कुछ मांसाहारी, उन सभी को अपने आहार की स्वतंत्रता तो होनी ही चाहिए। जो भोजन उन्हें अपनी संस्कृति के हिसाब से स्वीकार्य लगता है उस तक उनकी आर्थिक-राजनीतिक पहुंच भी होना चाहिए।

खाने के तेल, पौष्टिक अनाज, अंडा, स्थानीय जमीं कंद, दालों और खाने लायक वन उपज से कुपोषण मिटाया जा सकता है। सवाल यह है कि क्या हम बच्चों को कुपोषण से मुक्त करने के लिए तैयार हैं।

यदि हाँ तो हमें स्वीकार करना होगा कि खाने का सीधा सम्बंध प्राकृतिक संसाधनों पर समुदाय के हक से जुड़ा हुआ है। यह सम्बंध जितने प्रगाढ़ होंगे, कुपोषण उतना ही दूर होगा।

# कुपोषण और शासन व्यवस्था

खाना हो, खाने में पोषण हो और उसमें विविधता भी जरूरी है। पोषण के जानकार कहते हैं कि हमारी थाली में अलग-अलग रंग का खाने का सामान होना चाहिए; जैसे- चावल सफेद, दाल पीली, पालक हरी, टमाटर लाल! ये खेती और बीज से जुड़ी हुई बात है।

खाना खेत से आता है, नदी-तालाब और समुद्र से आता है, खाना जंगल से भी आता है। मतलब यह कि खेत, तालाब, नदी, समुद्र, जंगल सबका बचे रहना भी जरूरी है।

उत्पादन होगा तो उपलब्धता भी होगी पर हम दाल, चावल, तेल, सब्जी, अंडा, मसाले खरीद सकें, इसके लिए चाहिए आजीविका और रोज़गार के साधन।

अपने विकास के बारे में ग्राम सभा और पंचायत को अंतिम निर्णय लेना है। उनका सही निर्णय और सही पहल बच्चों को कुपोषण से मुक्ति दिलायेंगे।

इलाज न मिलने पर कोई सी बीमारी कुपोषण का कारण न बने इसके लिए तुरंत और पूरा इलाज मिलना जरूरी है।

अब जरा जोड़िये कुपोषण से निपटने का साधन कितने हिस्सों और सरकारी विभागों को जोड़ कर बना है ?



# कुपोषण और स्वच्छता

मक्खी उड़ते हुए आई और हमारे खाने पर बैठ गयी। हमने उसे उड़ा दिया। जरा ये बताईये, खाने पर बैठने से पहले वह कहाँ-कहाँ बैठ कर आई ?

गंदगी, खास तौर पर खुले में शौच की यात्रा हमसे शुरू होती है, पर यह मत भूलिए खुले में पड़े मल की यात्रा हम पर ही खत्म भी होती है।

यदि मल बह कर नदी में या तालाब में या कुओं में जाता है, तो पलट कर आता तो हम तक ही है न! इसके लिए स्थानीय निकायों की जिम्मेदारी तय करना होगी।



हमारे हाथ सबसे ज्यादा वस्तुओं या स्थान को छूते हैं। मतलब सबसे ज्यादा गंदे भी होते हैं, इसलिए उन्हें धोना भी जरूरी है।

स्वच्छता केवल व्यक्तिगत मामला नहीं है। यह नीतिगत मामला भी है इसलिये सरकार को भी ठोस पहल करना होगी।

# खाने के 7 घराने

कुछ अजीब सा लग रहा है क्या ? खाने के घराने क्या होते हैं ? इसे हम कबीला भी कह सकते हैं, गोत्र भी, जत्था भी और वंश भी ।

खाने के ये गोत्र या घराने मिलकर एक खानदान बनाते हैं । उसे ही हम वैज्ञानिकों की भाषा में संपूर्ण पोषण कहते हैं । ये हैं खाने के 7 गोत्र । हर गोत्र का एक परिवार है ।

- ▶▶ **पहला गोत्र** : अनाज का; गेहूं, चावल, रागी, बाजरा और अन्य ।
- ▶▶ **दूसरा गोत्र** : दालों और फलियों का; दाल, राजमा, चना और अन्य ।
- ▶▶ **तीसरा गोत्र** : दूध और मांस का; दूध, दही, मछली, मीट और अन्य ।
- ▶▶ **चौथा गोत्र** : फलों का; पपीता, अमरुद, केला, तरबूज और अन्य ।
- ▶▶ **पांचवा गोत्र** : हरी पत्तेदार सब्जियों का; पालक, सरसों, मैथी, कोई भी भाजी ।
- ▶▶ **छठवाँ गोत्र** : दूसरी सब्जियां; भिन्डी, टमाटर, मुनगा, सेमफली, गोभी और अन्य ।
- ▶▶ **सातवाँ गोत्र** : वसा और शकर; खाने का तेल, घी, शकर और गुड़ ।



बच्चों के दिन भर भोजन में जब इन सब गोत्रों में से कोई न कोई सदस्य आ जाता है तो वह पूरा खाना बन जाता है । अगर नहीं तो खाना अधूरा है, रिश्ते अधूरे रह जाते हैं ।



# खाने का इन्द्रधनुष

आसमान में जब इन्द्रधनुष छा जाता है। सुन्दर लगता है। सब कुछ सुहाना-सुहाना! सवाल यह है कि क्या खाने का कोई इन्द्रधनुष होता है?

जी हाँ! जब खाने का इन्द्रधनुष टूटता है, तो कुपोषण होता है। खाने के कुपोषण का मतलब है अलग-अलग रंगों का खाना!

- ▶ **लाल और केसरिया :** टमाटर, गाजर, मसूर की दाल, लाल भाजी, मांस और अन्य।
- ▶ **पीला और नारंगी :** कद्दू, पपीता, खरबूजा, चने और तुअर की दाल, हल्दी, सरसों, सोयाबीन और अन्य।
- ▶ **गहरे भूरे :** गुड़, बेर, महुआ, चीकू, जीरा और अन्य।
- ▶ **सफेद :** दूध, पनीर, दही, चावल, केला, अंडा, शकर, नमक, लहसुन, कटहल, नारियल और अन्य।
- ▶ **हरा :** पालक, मैथी, करेला, भिन्डी, लौकी, पत्तागोभी, आंवला, चरेटा, चकोड़ा और अन्य।
- ▶ **काला :** काले चने, काली उड़द, राई, काले अंगूर, काला राजमा और अन्य।
- ▶ **बैंगनी :** बैंगन, जामुन और अन्य।



जब ये रंग मिलकर अपने खाने में उतर आते हैं, तो कुपोषण कहीं नजर नहीं आता। अब हमें खाने के इन्द्रधनुष को सजाना है।

# कुपोषण का समुदाय में प्रबंधन

कुपोषण बीमार और विकलांग बनाता है। यह बच्चों की मौत का सबसे बड़ा सीधा कारण भी है। यह कोई बीमारी नहीं है पर यह कई बीमारियों का कारण है। सरकार और समाज बच्चों के प्रति जवाबदेय हैं, उन्हें अपनी भूमिका निभाना ही होगी।



**इससे बहुत हद तक समुदाय में ही निपटा जा सकता है —**

- ▶▶ **कदम एक :** हर लड़की और हर स्त्री को पूरा भोजन, सम्मान के साथ।
- ▶▶ **कदम दो :** गर्भवती महिला के देखभाल और स्वास्थ्य जांच।
- ▶▶ **कदम तीन :** जन्म के तत्काल बाद हर परिस्थिति में बच्चे को माँ का दूध मिलना।
- ▶▶ **कदम चार :** दो साल तक के बच्चों का सबसे खास ख्याल।
- ▶▶ **कदम पांच :** आंगनवाड़ी को अपना केंद्र बनाना ताकि वह दिन भर के लिए बच्चों का दूसरा घर बने।
- ▶▶ **कदम छह :** हर माह बच्चों की वृद्धि निगरानी यानी वजन, लम्बाई और ऊपरी मध्य बांह की माप।
- ▶▶ **कदम सात :** हर माह टीकाकरण और वृद्धि निगरानी का त्यौहार मानना।
- ▶▶ **कदम आठ :** लैंगिक, जातिगत और किसी भी आधार पर भेदभाव का अधर्म खत्म करना।
- ▶▶ **कदम नौ :** समुदाय में साफ पानी और स्वच्छता की व्यवस्था सुनिश्चित करने का संघर्ष।
- ▶▶ **कदम दस :** स्वास्थ्य निगरानी की एक योजना बनाना और सेवाओं की निगरानी करना।
- ▶▶ **कदम ग्यारह :** पोषण और स्वास्थ्य पर पंचायत और ग्राम समिति की निगरानी।
- ▶▶ **कदम बारह :** ग्राम सभा की हर बैठक में कुपोषण की बात और समीक्षा।
- ▶▶ **कदम तेरह :** अनाज, सब्जी, फल, दूध के उत्पादन के बारे में सोचना और पहल करना।
- ▶▶ **कदम चौदह :** संगठित संघर्ष करना ताकि सबको काम मिले और काम का सही-पूरा-समय पर दाम मिले।
- ▶▶ **कदम पन्द्रह :** व्यवस्था की निगरानी करना, सवाल पूछना और उसे पारदर्शी बनाना।



# उम्र-वजन-लम्बाई/ऊँचाई की तालिकाएँ

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक 0 से 5 साल तक के बच्चों वृद्धि पर नजर रखने के लिए तीनों सूचकों और उनके आपसी संबंधों पर नजर रखी जाना चाहिए। ये तीन सूचक हैं-

1. उम्र के हिसाब से वजन कितना है? यदि बच्चे का वजन निर्धारित वजन से कम है तो उसे कम वजन या अति कम वजन की स्थिति कहा जाएगा।
2. लम्बाई या ऊँचाई के हिसाब से वजन कितना है? यदि बच्चे की ऊँचाई के हिसाब से वजन कम है तो उसे कुपोषण (अपक्षय) या अति गंभीर कुपोषण कहा जाएगा।
3. उम्र के हिसाब से लम्बाई या ऊँचाई कितनी है? यदि बच्चे की उम्र के हिसाब से लम्बाई या ऊँचाई कम है तो उसे वृद्धिबाधित या ठिगनापन कहा जायेगा। इसका मतलब है कि कुपोषण का प्रभाव बहुत गहरा और स्थाई हो गया है, जिससे बच्चे की लम्बाई भी नहीं बढ़ रही है।

इस पत्रे के बाद वह सभी तालिकाएं दी गयी हैं, जिनका उपयोग करके हमें यह पता चल जाएगा कि सामान्य स्थिति क्या है, शुरूआती कुपोषण क्या है, माध्यम कुपोषण क्या है और गंभीर कुपोषण क्या है? साथ ही हम यह भी जान सकते हैं कि कम वजन, गंभीर कुपोषण और वृद्धि बाधित होना या ठिगनापन कुपोषण की तीन अलग-अलग स्थितियां हैं। इन तालिकाओं का उपयोग करके आप अपने क्षेत्र में बच्चों के विकास और वृद्धि पर निगरानी रख सकते हैं।

उम्र के मान से वजन की सबसे पहली तालिका वही है जिसका उपयोग आंगनवाड़ी में होता है। लम्बाई/ऊँचाई के मान से वजन वाली तालिका का उपयोग अस्पताल या पोषण पुनर्वास केन्द्र में होता है।

## उम्र के मान से वजन (बालिका)

( विश्व स्वास्थ्य संगठन के नये मानकों के अनुसार )

आयु	सामान्य वजन किलोग्राम	मध्यम कम वजन किलोग्राम	अति कम वजन किलोग्राम
जन्म के समय	2.5 या अधिक	2.0 से 2.4	2.0 से कम
1 माह	3.2 या अधिक	2.7 से 3.2	2.7 से कम
2 माह	4.0 या अधिक	3.4 से 4.0	3.4 से कम
3 माह	4.5 या अधिक	4.0 से 4.5	4.0 से कम
4 माह	5.0 या अधिक	4.4 से 5.0	4.4 से कम
5 माह	5.4 या अधिक	4.8 से 5.4	4.8 से कम
6 माह	5.7 या अधिक	5.0 से 5.7	5.0 से कम
7 माह	6.0 या अधिक	5.3 से 6.0	5.3 से कम
8 माह	6.3 या अधिक	5.6 से 6.3	5.6 से कम
9 माह	6.5 या अधिक	5.8 से 6.5	5.8 से कम
10 माह	6.7 या अधिक	5.9 से 6.7	5.9 से कम
11 माह	6.9 या अधिक	6.1 से 6.9	6.1 से कम
12 माह	7.0 या अधिक	6.3 से 7.0	6.3 से कम
13 माह	7.2 या अधिक	6.4 से 7.2	6.4 से कम
14 माह	7.4 या अधिक	6.6 से 7.4	6.6 से कम
15 माह	7.6 या अधिक	6.8 से 7.6	6.8 से कम
16 माह	7.7 या अधिक	7.0 से 7.7	7.0 से कम
17 माह	7.9 या अधिक	7.1 से 7.9	7.1 से कम
18 माह	8.1 या अधिक	7.3 से 8.1	7.3 से कम
19 माह	8.2 या अधिक	7.5 से 8.2	7.5 से कम
20 माह	8.4 या अधिक	7.6 से 8.4	7.6 से कम
21 माह	8.6 या अधिक	7.7 से 8.6	7.7 से कम
22 माह	8.8 या अधिक	7.9 से 8.8	7.9 से कम
23 माह	8.9 या अधिक	8.0 से 8.9	8.0 से कम
24 माह	9.0 या अधिक	8.1 से 9.0	8.1 से कम
25 माह	9.2 या अधिक	8.3 से 9.2	8.3 से कम
26 माह	9.4 या अधिक	8.4 से 9.4	8.4 से कम
27 माह	9.6 या अधिक	8.5 से 9.6	8.5 से कम
28 माह	9.7 या अधिक	8.7 से 9.7	8.7 से कम
29 माह	9.9 या अधिक	8.8 से 9.9	8.8 से कम

30 माह	10.0 या अधिक	9.0 से 10.0	9.0 से कम
31 माह	10.2 या अधिक	9.1 से 10.2	9.1 से कम
32 माह	10.3 या अधिक	9.2 से 10.3	9.2 से कम
33 माह	10.4 या अधिक	9.3 से 10.4	9.3 से कम
34 माह	10.6 या अधिक	9.4 से 10.6	9.4 से कम
35 माह	10.7 या अधिक	9.5 से 10.7	9.5 से कम
36 माह	10.8 या अधिक	9.6 से 10.8	9.6 से कम
37 माह	11.0 या अधिक	9.8 से 11.0	9.8 से कम
38 माह	11.2 या अधिक	9.9 से 11.2	9.9 से कम
39 माह	11.3 या अधिक	10.0 से 11.3	10.0 से कम
40 माह	11.5 या अधिक	10.1 से 11.5	10.1 से कम
41 माह	11.6 या अधिक	10.2 से 11.6	10.2 से कम
42 माह	11.7 या अधिक	10.3 से 11.7	10.3 से कम
43 माह	11.9 या अधिक	10.4 से 11.9	10.4 से कम
44 माह	12.0 या अधिक	10.5 से 12.0	10.5 से कम
45 माह	12.1 या अधिक	10.6 से 12.1	10.6 से कम
46 माह	12.3 या अधिक	10.7 से 12.3	10.7 से कम
47 माह	12.4 या अधिक	10.8 से 12.4	10.8 से कम
48 माह	12.5 या अधिक	10.9 से 12.5	10.9 से कम
49 माह	12.6 या अधिक	11.0 से 12.6	11.0 से कम
50 माह	12.8 या अधिक	11.1 से 12.8	11.1 से कम
51 माह	12.9 या अधिक	11.2 से 12.9	11.2 से कम
52 माह	13.0 या अधिक	11.3 से 13.0	11.3 से कम
53 माह	13.1 या अधिक	11.4 से 13.1	11.4 से कम
54 माह	13.2 या अधिक	11.5 से 13.2	11.5 से कम
55 माह	13.3 या अधिक	11.6 से 13.3	11.6 से कम
56 माह	13.4 या अधिक	11.7 से 13.4	11.7 से कम
57 माह	13.4 या अधिक	11.8 से 13.4	11.8 से कम
58 माह	13.5 या अधिक	11.9 से 13.5	11.9 से कम
59 माह	13.6 या अधिक	12.0 से 13.6	12.0 से कम
60 माह	13.7 या अधिक	12.1 से 13.7	12.1 से कम

# उम्र के मान से वजन (बालक)

( विश्व स्वास्थ्य संगठन के नये मानकों के अनुसार )

आयु	सामान्य वजन किलोग्राम	मध्यम कम वजन किलोग्राम	अति कम वजन किलोग्राम
जन्म के समय	2.5 या अधिक	2.0 से 2.4	2.0 से कम
1 माह	3.0 या अधिक	2.6 से 3.0	2.6 से कम
2 माह	3.8 या अधिक	3.3 से 3.8	3.3 से कम
3 माह	4.4 या अधिक	3.8 से 4.4	3.8 से कम
4 माह	4.9 या अधिक	4.3 से 4.9	4.3 से कम
5 माह	5.3 या अधिक	4.6 से 5.3	4.6 से कम
6 माह	5.6 या अधिक	4.9 से 5.6	4.9 से कम
7 माह	6.0 या अधिक	5.2 से 6.0	5.2 से कम
8 माह	6.2 या अधिक	5.5 से 6.2	5.5 से कम
9 माह	6.5 या अधिक	5.7 से 6.5	5.7 से कम
10 माह	6.7 या अधिक	5.9 से 6.7	5.9 से कम
11 माह	6.9 या अधिक	6.1 से 6.9	6.1 से कम
12 माह	7.2 या अधिक	6.3 से 7.2	6.3 से कम
13 माह	7.3 या अधिक	6.5 से 7.3	6.5 से कम
14 माह	7.5 या अधिक	6.6 से 7.5	6.6 से कम
15 माह	7.6 या अधिक	6.8 से 7.6	6.8 से कम
16 माह	7.9 या अधिक	6.9 से 7.9	6.9 से कम
17 माह	8.1 या अधिक	7.1 से 8.1	7.1 से कम
18 माह	8.3 या अधिक	7.2 से 8.3	7.2 से कम
19 माह	8.4 या अधिक	7.4 से 8.4	7.4 से कम
20 माह	8.6 या अधिक	7.5 से 8.6	7.5 से कम
21 माह	8.8 या अधिक	7.6 से 8.8	7.6 से कम
22 माह	9.0 या अधिक	7.7 से 9.0	7.7 से कम
23 माह	9.1 या अधिक	7.9 से 9.1	7.9 से कम
24 माह	9.3 या अधिक	8.0 से 9.3	8.0 से कम
25 माह	9.5 या अधिक	8.2 से 9.5	8.2 से कम
26 माह	9.6 या अधिक	8.3 से 9.6	8.3 से कम
27 माह	9.8 या अधिक	8.4 से 9.8	8.4 से कम
28 माह	9.9 या अधिक	8.5 से 9.9	8.5 से कम
29 माह	10.0 या अधिक	8.7 से 10.0	8.7 से कम

30 माह	10.2 या अधिक	8.8 से 10.2	8.8 से कम
31 माह	10.3 या अधिक	8.9 से 10.3	8.9 से कम
32 माह	10.5 या अधिक	9.1 से 10.5	9.1 से कम
33 माह	10.6 या अधिक	9.2 से 10.6	9.2 से कम
34 माह	10.8 या अधिक	9.3 से 10.8	9.3 से कम
35 माह	10.9 या अधिक	9.4 से 10.9	9.4 से कम
36 माह	11.0 या अधिक	9.5 से 11.0	9.5 से कम
37 माह	11.2 या अधिक	9.7 से 11.2	9.7 से कम
38 माह	11.3 या अधिक	9.8 से 11.3	9.8 से कम
39 माह	11.4 या अधिक	9.9 से 11.4	9.9 से कम
40 माह	11.5 या अधिक	10.1 से 11.5	10.1 से कम
41 माह	11.7 या अधिक	10.2 से 11.7	10.2 से कम
42 माह	11.8 या अधिक	10.3 से 11.8	10.3 से कम
43 माह	11.9 या अधिक	10.4 से 11.9	10.4 से कम
44 माह	12.1 या अधिक	10.5 से 12.1	10.5 से कम
45 माह	12.2 या अधिक	10.6 से 12.2	10.6 से कम
46 माह	12.3 या अधिक	10.7 से 12.3	10.7 से कम
47 माह	12.5 या अधिक	10.8 से 12.5	10.8 से कम
48 माह	12.6 या अधिक	10.9 से 12.6	10.9 से कम
49 माह	12.7 या अधिक	11.0 से 12.7	11.0 से कम
50 माह	12.9 या अधिक	11.1 से 12.9	11.1 से कम
51 माह	13.0 या अधिक	11.2 से 13.0	11.2 से कम
52 माह	13.1 या अधिक	11.3 से 13.1	11.3 से कम
53 माह	13.2 या अधिक	11.4 से 13.2	11.4 से कम
54 माह	13.3 या अधिक	11.5 से 13.3	11.5 से कम
55 माह	13.5 या अधिक	11.6 से 13.5	11.6 से कम
56 माह	13.6 या अधिक	11.7 से 13.6	11.7 से कम
57 माह	13.7 या अधिक	11.8 से 13.7	11.8 से कम
58 माह	13.8 या अधिक	11.9 से 13.8	11.9 से कम
59 माह	13.9 या अधिक	12.0 से 13.9	12.0 से कम
60 माह	14.0 या अधिक	12.1 से 14.0	12.1 से कम

**संदर्भ चार्ट : लम्बाई के मान से वजन का (87 से.मी. से कम)**  
**बालक का वजन (किलोग्राम) में**

लम्बाई ( से.मी. )	माध्य*	(-)1 मानक विचलन*	(-)2 मानक विचलन*	(-)3 मानक विचलन*	(-)4 मानक विचलन*
45	2.4	2.2	2.0	1.9	1.7
46	2.6	2.4	2.2	2.0	1.8
47	2.8	2.5	2.3	2.1	2.0
48	2.9	2.7	2.5	2.3	2.1
49	3.1	2.9	2.6	2.4	2.2
50	3.3	3.0	2.8	2.6	2.4
51	3.5	3.2	3.0	2.7	2.5
52	3.8	3.5	3.2	2.9	2.7
53	4.0	3.7	3.4	3.1	2.9
54	4.3	3.9	3.6	3.3	3.1
55	4.5	4.2	3.8	3.6	3.3
56	4.8	4.4	4.1	3.8	3.5
57	5.1	4.7	4.3	4.0	3.7
58	5.4	5.0	4.6	4.3	3.9
59	5.7	5.3	4.8	4.5	4.1
60	6.0	5.5	5.1	4.7	4.3
61	6.3	5.8	5.3	4.9	4.5
62	6.5	6.0	5.6	5.1	4.7
63	6.8	6.2	5.8	5.3	4.9
64	7.0	6.5	6.0	5.5	5.1
65	7.3	6.7	6.2	5.7	5.3
66	7.5	6.9	6.4	5.9	5.5
67	7.7	7.1	6.6	6.1	5.6
68	8.0	7.3	6.8	6.3	5.8
69	8.2	7.6	7.0	6.5	6.0
70	8.4	7.8	7.2	6.6	6.1
71	8.6	8.0	7.4	6.8	6.3
72	8.9	8.2	7.6	7.0	6.4
73	9.1	8.4	7.7	7.2	6.6
74	9.3	8.6	7.9	7.3	6.7
75	9.5	8.8	8.1	7.5	6.9
76	9.7	8.9	8.3	7.6	7.0
77	9.9	9.1	8.4	7.8	7.2
78	10.1	9.3	8.6	7.9	7.3
79	10.3	9.5	8.7	8.1	7.4
80	10.4	9.6	8.9	8.2	7.6
81	10.6	9.8	9.1	8.4	7.7
82	10.8	10.0	9.2	8.5	7.9
83	11.0	10.2	9.4	8.7	8.0
84	11.3	10.4	9.6	8.9	8.2
85	11.5	10.6	9.8	9.1	8.4
86	11.7	10.8	10.0	9.3	8.6

\* माध्य और मानक विचलन के कॉलम में दर्ज आँकड़े वजन ( कि. ग्राम में ) के हैं।

**संदर्भ चार्ट : लम्बाई के मान से वजन का (87 से.मी. से कम)**  
**बालिका का वजन (किलोग्राम) में**

लम्बाई ( से.मी. )	माध्य*	(-)1 मानक विचलन*	(-)2 मानक विचलन*	(-)3 मानक विचलन*	(-)4 मानक विचलन*
45	2.5	2.3	2.1	1.9	1.7
46	2.6	2.4	2.2	2.0	1.9
47	2.8	2.6	2.4	2.2	2.0
48	3.0	2.7	2.5	2.3	2.1
49	3.2	2.9	2.6	2.4	2.2
50	3.4	3.1	2.8	2.6	2.4
51	3.6	3.3	3.0	2.8	2.5
52	3.8	3.5	3.2	2.9	2.7
53	4.0	3.7	3.4	3.1	2.8
54	4.3	3.9	3.6	3.3	3.0
55	4.5	4.2	3.8	3.5	3.2
56	4.8	4.4	4.0	3.7	3.4
57	5.1	4.6	4.3	3.9	3.6
58	5.4	4.9	4.5	4.1	3.8
59	5.6	5.1	4.7	4.3	3.9
60	5.9	5.4	4.9	4.5	4.1
61	6.1	5.6	5.1	4.7	4.3
62	6.4	5.8	5.3	4.9	4.5
63	6.6	6.0	5.5	5.1	4.7
64	6.9	6.3	5.7	5.3	4.8
65	7.1	6.5	5.9	5.5	5.0
66	7.3	6.7	6.1	5.6	5.1
67	7.5	6.9	6.3	5.8	5.3
68	7.7	7.1	6.5	6.0	5.5
69	8.0	7.3	6.7	6.1	5.6
70	8.2	7.5	6.9	6.3	5.8
71	8.4	7.7	7.0	6.5	5.9
72	8.6	7.8	7.2	6.6	6.0
73	8.8	8.0	7.4	6.8	6.2
74	9.0	8.2	7.5	6.9	6.3
75	9.1	8.4	7.7	7.1	6.5
76	9.3	8.5	7.8	7.2	6.6
77	9.5	8.7	8.0	7.4	6.7
78	9.7	8.9	8.2	7.5	6.9
79	9.9	9.1	8.3	7.7	7.0
80	10.1	9.2	8.5	7.8	7.1
81	10.3	9.4	8.7	8.0	7.3
82	10.5	9.6	8.8	8.1	7.5
83	10.7	9.8	9.0	8.3	7.6
84	11.0	10.1	9.2	8.5	7.8
85	11.2	10.3	9.4	8.7	8.0
86	11.5	10.5	9.7	8.9	8.1

\* माध्य और मानक विचलन के कॉलम में दर्ज आँकड़े वजन ( कि. ग्राम में ) के हैं।



**संदर्भ चार्ट : ऊँचाई के मान से वजन का (87 से.मी. से ऊपर)**  
**बालक का वजन (किलोग्राम) में**

ऊँचाई ( से.मी. )	माध्य*	(-)1 मानक विचलन*	(-)2 मानक विचलन*	(-)3 मानक विचलन*	(-)4 मानक विचलन*
87	12.2	11.2	10.4	9.6	8.9
88	12.4	11.5	10.6	9.8	9.1
89	12.6	11.7	10.8	10.0	9.3
90	12.9	11.9	11.0	10.2	9.4
91	13.1	12.1	11.2	10.4	9.6
92	13.4	12.3	11.4	10.6	9.8
93	13.6	12.6	11.6	10.8	9.9
94	13.8	12.8	11.8	11.0	10.1
95	14.1	13.0	12.0	11.1	10.3
96	14.3	13.2	12.2	11.3	10.4
97	14.6	13.4	12.4	11.5	10.6
98	14.8	13.7	12.6	11.7	10.8
99	15.1	13.9	12.9	11.9	11.0
100	15.4	14.2	13.1	12.1	11.2
101	15.6	14.4	13.3	12.3	11.3
102	15.9	14.7	13.6	12.5	11.5
103	16.2	14.9	13.8	12.8	11.7
104	16.5	15.2	14.0	13.0	11.9
105	16.8	15.5	14.3	13.2	12.1
106	17.2	15.8	14.5	13.4	12.3
107	17.5	16.1	14.8	13.7	12.5
108	17.8	16.4	15.1	13.9	12.7
109	18.2	16.7	15.3	14.1	12.9
110	18.5	17.0	15.6	14.4	13.2
111	18.9	17.3	15.9	14.6	13.4
112	19.2	17.6	16.2	14.9	13.6
113	19.6	18.0	16.5	15.2	13.8
114	20.0	18.3	16.8	15.4	14.1
115	20.4	18.6	17.1	15.7	14.3
116	20.8	19.0	17.4	16.0	14.6
117	21.2	19.3	17.7	16.2	14.8
118	21.6	19.7	18.0	16.5	15.0
119	22.0	20.0	18.3	16.8	15.3
120	22.4	20.4	18.6	17.1	15.5

\* माध्य और मानक विचलन के कॉलम में दर्ज आँकड़े वजन ( कि. ग्राम में ) के हैं।

**संदर्भ चार्ट : ऊँचाई के मान से वजन का (87 से.मी. से ऊपर)**  
**बालिका का वजन (किलोग्राम) में**

ऊँचाई ( से.मी. )	माध्य*	(-)1 मानक विचलन*	(-)2 मानक विचलन*	(-)3 मानक विचलन*	(-)4 मानक विचलन*
87	11.9	10.9	10.0	9.2	8.4
88	12.1	11.1	10.2	9.4	8.6
89	12.4	11.4	10.4	9.6	8.8
90	12.6	11.6	10.6	9.8	9.0
91	12.9	11.8	10.9	10.0	9.1
92	13.1	12.0	11.1	10.2	9.3
93	13.4	12.3	11.3	10.4	9.5
94	13.6	12.5	11.5	10.6	9.7
95	13.9	12.7	11.7	10.8	9.8
96	14.1	12.9	11.9	10.9	10.0
97	14.4	13.2	12.1	11.1	10.2
98	14.7	13.4	12.3	11.3	10.4
99	14.9	13.7	12.5	11.5	10.5
100	15.2	13.9	12.8	11.7	10.7
101	15.5	14.2	13.0	12.0	10.9
102	15.8	14.5	13.3	12.2	11.1
103	16.1	14.7	13.5	12.4	11.3
104	16.4	15.0	13.8	12.6	11.5
105	16.8	15.3	14.0	12.9	11.8
106	17.1	15.6	14.3	13.1	12.0
107	17.5	15.9	14.6	13.4	12.2
108	17.8	16.3	14.9	13.7	12.4
109	18.2	16.6	15.2	13.9	12.7
110	18.6	17.0	15.5	14.2	12.9
111	19.0	17.3	15.8	14.5	13.2
112	19.4	17.7	16.2	14.8	13.5
113	19.8	18.0	16.5	15.1	13.7
114	20.2	18.4	16.8	15.4	14.0
115	20.7	18.8	17.2	15.7	14.3
116	21.1	19.2	17.5	16.0	14.5
117	21.5	19.6	17.8	16.3	14.8
118	22.0	19.9	18.2	16.6	15.1
119	22.4	20.3	18.5	16.9	15.4
120	22.8	20.7	18.9	17.3	15.6

\* माध्य और मानक विचलन के कॉलम में दर्ज आँकड़े वजन ( कि. ग्राम में ) के हैं।

**उम्र के मान से लम्बाई  
0 से 2 वर्ष (बालक)**



**विश्व स्वास्थ्य  
संगठन**

वर्ष:माह	माह	(-) 3 मानक विचलन*	(-) 2 मानक विचलन*	(-) 1 मानक विचलन*	माध्य*
0: 0	0	44.2	46.1	48.0	49.9
0: 1	1	48.9	50.8	52.8	54.7
0: 2	2	52.4	54.4	56.4	58.4
0: 3	3	55.3	57.3	59.4	61.4
0: 4	4	57.6	59.7	61.8	63.9
0: 5	5	59.6	61.7	63.8	65.9
0: 6	6	61.2	63.3	65.5	67.6
0: 7	7	62.7	64.8	67.0	69.2
0: 8	8	64.0	66.2	68.4	70.6
0: 9	9	65.2	67.5	69.7	72.0
0:10	10	66.4	68.7	71.0	73.3
0:11	11	67.6	69.9	72.2	74.5
1: 0	12	68.6	71.0	73.4	75.7
1: 1	13	69.6	72.1	74.5	76.9
1: 2	14	70.6	73.1	75.6	78.0
1: 3	15	71.6	74.1	76.6	79.1
1: 4	16	72.5	75.0	77.6	80.2
1: 5	17	73.3	76.0	78.6	81.2
1: 6	18	74.2	76.9	79.6	82.3
1: 7	19	75.0	77.7	80.5	83.2
1: 8	20	75.8	78.6	81.4	84.2
1: 9	21	76.5	79.4	82.3	85.1
1:10	22	77.2	80.2	83.1	86.0
1:11	23	78.0	81.0	83.9	86.9
2: 0	24	78.7	81.7	84.8	87.8

\* माध्य और मानक विचलन के कॉलम में दर्ज आँकड़े लम्बाई ( से.मी. में ) के हैं।

**उम्र के मान से ऊँचाई**  
**2 से 5 वर्ष (बालक)**



**विश्व स्वास्थ्य**  
**संगठन**

वर्ष:माह	माह	(-) 3 मानक विचलन*	(-) 2 मानक विचलन*	(-) 1 मानक विचलन*	माध्य*
2: 0	24	78.0	81.0	84.1	87.1
2: 1	25	78.6	81.7	84.9	88.0
2: 2	26	79.3	82.5	85.6	88.8
2: 3	27	79.9	83.1	86.4	89.6
2: 4	28	80.5	83.8	87.1	90.4
2: 5	29	81.1	84.5	87.8	91.2
2: 6	30	81.7	85.1	88.5	91.9
2: 7	31	82.3	85.7	89.2	92.7
2: 8	32	82.8	86.4	89.9	93.4
2: 9	33	83.4	86.9	90.5	94.1
2:10	34	83.9	87.5	91.1	94.8
2:11	35	84.4	88.1	91.8	95.4
3: 0	36	85.0	88.7	92.4	96.1
3: 1	37	85.5	89.2	93.0	96.7
3: 2	38	86.0	89.8	93.6	97.4
3: 3	39	86.5	90.3	94.2	98.0
3: 4	40	87.0	90.9	94.7	98.6
3: 5	41	87.5	91.4	95.3	99.2
3: 6	42	88.0	91.9	95.9	99.9
3: 7	43	88.4	92.4	96.4	100.4
3: 8	44	88.9	93.0	97.0	101.0
3: 9	45	89.4	93.5	97.5	101.6
3:10	46	89.8	94.0	98.1	102.2
3:11	47	90.3	94.4	98.6	102.8
4: 0	48	90.7	94.9	99.1	103.3
4: 1	49	91.2	95.4	99.7	103.9
4: 2	50	91.6	95.9	100.2	104.4
4: 3	51	92.1	96.4	100.7	105.0
4: 4	52	92.5	96.9	101.2	105.6
4: 5	53	93.0	97.4	101.7	106.1
4: 6	54	93.4	97.8	102.3	106.7
4: 7	55	93.9	98.3	102.8	107.2
4: 8	56	94.3	98.8	103.3	107.8
4: 9	57	94.7	99.3	103.8	108.3
4:10	58	95.2	99.7	104.3	108.9
4:11	59	95.6	100.2	104.8	109.4
5: 0	60	96.1	100.7	105.3	110.0

\* माध्य और मानक विचलन के कॉलम में दर्ज आँकड़े ऊँचाई ( से.मी. में ) के हैं।

**उम्र के मान से लम्बाई  
0 से 2 वर्ष (बालिका)**



**विश्व स्वास्थ्य  
संगठन**

वर्ष:माह	माह	(-) 3 मानक विचलन*	(-) 2 मानक विचलन*	(-) 1 मानक विचलन*	माध्य*
0: 0	0	43.6	45.4	47.3	49.1
0: 1	1	47.8	49.8	51.7	53.7
0: 2	2	51.0	53.0	55.0	57.1
0: 3	3	53.5	55.6	57.7	59.8
0: 4	4	55.6	57.8	59.9	62.1
0: 5	5	57.4	59.6	61.8	64.0
0: 6	6	58.9	61.2	63.5	65.7
0: 7	7	60.3	62.7	65.0	67.3
0: 8	8	61.7	64.0	66.4	68.7
0: 9	9	62.9	65.3	67.7	70.1
0:10	10	64.1	66.5	69.0	71.5
0:11	11	65.2	67.7	70.3	72.8
1: 0	12	66.3	68.9	71.4	74.0
1: 1	13	67.3	70.0	72.6	75.2
1: 2	14	68.3	71.0	73.7	76.4
1: 3	15	69.3	72.0	74.8	77.5
1: 4	16	70.2	73.0	75.8	78.6
1: 5	17	71.1	74.0	76.8	79.7
1: 6	18	72.0	74.9	77.8	80.7
1: 7	19	72.8	75.8	78.8	81.7
1: 8	20	73.7	76.7	79.7	82.7
1: 9	21	74.5	77.5	80.6	83.7
1:10	22	75.2	78.4	81.5	84.6
1:11	23	76.0	79.2	82.3	85.5
2: 0	24	76.7	80.0	83.2	86.4

\* माध्य और मानक विचलन के कॉलम में दर्ज आँकड़े लम्बाई ( से.मी. में ) के हैं।

**उम्र के मान से ऊँचाई**  
**2 से 5 वर्ष (बालिका)**



**विश्व स्वास्थ्य**  
**संगठन**

वर्ष:माह	माह	(-) 3 मानक विचलन*	(-) 2 मानक विचलन*	(-) 1 मानक विचलन*	माध्य*
2: 0	24	76.0	79.3	82.5	85.7
2: 1	25	76.8	80.0	83.3	86.6
2: 2	26	77.5	80.8	84.1	87.4
2: 3	27	78.1	81.5	84.9	88.3
2: 4	28	78.8	82.2	85.7	89.1
2: 5	29	79.5	82.9	86.4	89.9
2: 6	30	80.1	83.6	87.1	90.7
2: 7	31	80.7	84.3	87.9	91.4
2: 8	32	81.3	84.9	88.6	92.2
2: 9	33	81.9	85.6	89.3	92.9
2:10	34	82.5	86.2	89.9	93.6
2:11	35	83.1	86.8	90.6	94.4
3: 0	36	83.6	87.4	91.2	95.1
3: 1	37	84.2	88.0	91.9	95.7
3: 2	38	84.7	88.6	92.5	96.4
3: 3	39	85.3	89.2	93.1	97.1
3: 4	40	85.8	89.8	93.8	97.7
3: 5	41	86.3	90.4	94.4	98.4
3: 6	42	86.8	90.9	95.0	99.0
3: 7	43	87.4	91.5	95.6	99.7
3: 8	44	87.9	92.0	96.2	100.3
3: 9	45	88.4	92.5	96.7	100.9
3:10	46	88.9	93.1	97.3	101.5
3:11	47	89.3	93.6	97.9	102.1
4: 0	48	89.8	94.1	98.4	102.7
4: 1	49	90.3	94.6	99.0	103.3
4: 2	50	90.7	95.1	99.5	103.9
4: 3	51	91.2	95.6	100.1	104.5
4: 4	52	91.7	96.1	100.6	105.0
4: 5	53	92.1	96.6	101.1	105.6
4: 6	54	92.6	97.1	101.6	106.2
4: 7	55	93.0	97.6	102.2	106.7
4: 8	56	93.4	98.1	102.7	107.3
4: 9	57	93.9	98.5	103.2	107.8
4:10	58	94.3	99.0	103.7	108.4
4:11	59	94.7	99.5	104.2	108.9
5: 0	60	95.2	99.9	104.7	109.4

\* माध्य और मानक विचलन के कॉलम में दर्ज आँकड़े ऊँचाई ( से.मी. में ) के हैं।

भूख मरती नहीं है,  
सो जाती है थोड़ी देर के लिये  
रोटी की थपकी से,  
इससे मुक्त होने का कोई रास्ता नहीं,  
हम भूख के स्थाई उपनिवेश हैं,  
इसे जो भी मिलता है हमारे भीतर  
वह खा लेती है  
रोटी या फिर उन्हीं आंतों को  
जिनमें यह पलती है  
और बढ़ता जाता है भूख का साम्राज्य.

समुदाय में कुपोषण के प्रबंधन की सोच यह है कि हम बच्चों के विकास की निगरानी से लेकर अपने व्यवहार, जरूरी सेवाओं की उपलब्धता, स्वास्थ्य, रोजगार-आजीविका और जवाबदेय शासन व्यवस्था के लिये अधिकार आधारित पहल करें।

पोषण का हक केवल आहार के वितरण से जुड़ा मामला नहीं है। यह भोजन के उत्पादन, वितरण, भण्डारण की व्यवस्था और समानता से जुड़ा विषय भी है।

**विकास संवाद**, ई-7/226, प्रथम तल, धनवन्तरी कॉम्पलेक्स  
के सामने, अरेरा कॉलोनी, शाहपुरा, भोपाल, मध्यप्रदेश  
द्वारा निर्मित और प्रकाशित

संपर्क - [vikassamvad@gmail.com](mailto:vikassamvad@gmail.com) / 0755-4252789  
[www.mediaforrights.org](http://www.mediaforrights.org)

सहयोग - पोषण ( आईएफपीआरआई और आईडीएस )

समूह - स्पंदन, सीडीसी, परहित, विकास संवाद, वेलिड इंटरनेशनल