

कुपोषण

कुछ बुनियादी बातें

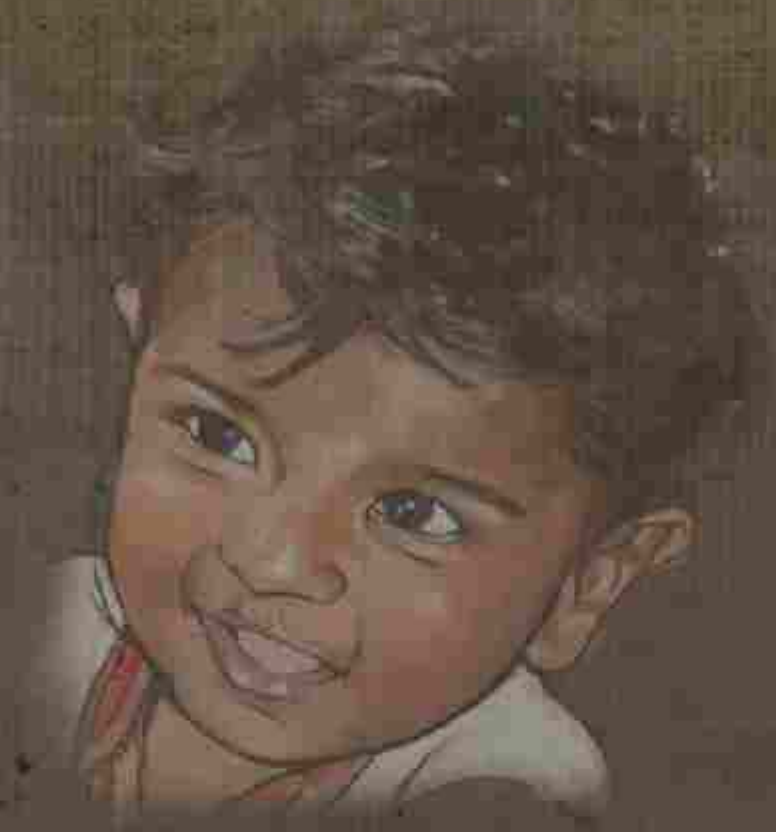


कुपोषण का एकमात्र मनुष्य जाति प्रभाव



(1)

भूख जंग है
जंग घर के भीतर
जंग संसद के बंद कमरों में,
रोटी खिलौना नहीं है
भूख की जंग में
रोटी हथियार है,
बचपन भी लड़ रहा है
औरत भी,
जो हारता है
वह हार जाता है
अपनी आवाज़,
जो हारता है
वह हार जाता है
अपना सम्मान,
जीतना ही होगा
अपने वजूद की खातिर,
बस रोटी जिता सकती है
यह जंग
कोई और नहीं:



कुपोषण



कुपोषण

कुछ बुनियादी बातें

विकास संवाद

भूमिका

कु

पोषण के बारे में शायद हम कोई नई बात कहने नहीं जा रहे हैं। हम कुपोषण के सामुदायिक स्तर पर प्रबंधन के लिये एक संयुक्त पहल कर रहे हैं। हम मानते हैं कि कुपोषण की स्थिति पैदा होने के तीन कारण हैं - एक : लगातार भोजन की अनुपलब्धता होना, खास तौर पर पोषक तत्वों वाला भोजन न मिलना, दो : बच्चों का बार-बार बीमार होना और तीन : विसंगतिपूर्ण सामाजिक व्यवहार, दैनिक व्यवहार और सामाजिक बहिष्कार की परिस्थितियां। ये तीन कारण मिल कर कुपोषण - बीमारी - गरीबी - वंचितपन - मृत्यु का चक्र बनाते हैं। अब यदि कुपोषण के ये कारण हैं तो मतलब यह भी स्पष्ट है कि इस चक्र को तोड़ने का औजार कहीं बाहर से न आयेगा। उस औजार को हमें समाज के बीच ही तैयार और धारदार करना होगा। इसी मान्यता के साथ कुपोषण के समुदाय आधारित प्रबंधन की प्रक्रिया शुरू की गई है। इस पहल में हमने तय किया है कि कुपोषण के विभिन्न पहलुओं पर हम हिन्दी में गुणवत्तापूर्ण सामग्री तैयार करेंगे। कुपोषण पर प्रकाशनों की श्रृंखला के तहत इस पुस्तक में हम कुपोषण के तकनीकी पहलुओं की चर्चा कर रहे हैं। हमारा मनाना है कि तकनीकी पक्ष कठिन हो सकते हैं पर सामाजिक कार्यकर्ताओं और समुदाय तक हमें इन पक्षों को लेकर जाने की कोशिश जरूर करना चाहिये। हमें विश्वास है कि यह प्रकाशन आप उपयोगी पायेंगे।

कुपोषण





शीर्षक	:	कुपोषण : कुछ आधारभूत तथ्य
लेखन	:	डॉ. अपरा विजयवर्गीय और सचिन कुमार जैन
मार्गदर्शन	:	डॉ. शीला भम्बल
संपादन	:	चिन्मय मिश्र
लेखन सहयोग	:	दीपा सिन्हा, बिराज पटनायक, प्रशांत कुमार दुबे, सीमा प्रकाश, अमीन चार्ल्स, रोली शिवहरे
प्रकाशक	:	विकास संवाद समिति
संपर्क	:	ई-7/226, प्रथम तल, अरेरा कालोनी शाहपुरा, भोपाल, मध्यप्रदेश
ई-मेल	:	vikassamvad@gmail.com
वेबसाइट	:	vwww.mediaforrights.org
सन	:	अक्टूबर 2012
मुद्रक	:	एमएसपी ऑफसेट, एमपी नगर, भोपाल
आर्थिक सहयोग	:	इस पुस्तिका के प्रकाशन के लिये सहयोग चार्टर्ड राइट्स एण्ड यू (क्राय) ने उपलब्ध करवाया है।

अनुक्रमणिका

अध्याय	पृष्ठ
1. कुपोषण	1
2. कुपोषण का परिचय	4
3. कुपोषण : प्रकार और पहचान	8
4. कुपोषण – बीमारी का चक्रव्यूह : बचाव व उपचार	31
5. समुदाय द्वारा कुपोषण की निगरानी एवं प्रबंधन	36
परिशिष्ट 1 स्थानीय घटनाओं का केलेण्डर ताकि सही उम्र पता की जा सके	43
परिशिष्ट 2 खाने के पदार्थों का उनके रंग के अनुसार वर्गीकरण	46
परिशिष्ट 3 उम्र के मान से वजन	47



कुपोषण

“कुपोषण” शब्द सुनते ही एक दुबले—पतले, उभरे पेट वाले, भूरे—रूखे—छितरे बाल वाले चिड़चिड़े या गुमसुम से बच्चे का चित्र सामने आ जाता है। वैसे भारत में कुपोषण को रोकने के लिये कई प्रयास किये जा रहे हैं। कई योजनाओं को लागू करने के बाद भी हमारा देश अभी तक कुपोषण की समस्या को खत्म नहीं कर पाया है। बच्चों में कुपोषण की समस्या से निपटने के लिए यह भी जरूरी है कि हम सभी ऐसा खाना खाएँ जिसमें सभी प्रकार की चीजें जैसे दाल, चावल, रोटी, सब्जी, स्थानीय उपलब्ध मौसमी फल आदि हों। इसमें अण्डा, दूध और मांसाहारी भोजन भी शामिल हो सकता है। क्योंकि हम जो खाना खाते हैं वह शरीर में जाकर कई काम करता है जैसे — शरीर को काम करने की ताकत देना, कोई चोट लग जाये तो घाव को भरना, शरीर के अलग—अलग हिस्सों जैसे दिल, फेफड़ों, पेट आदि को उनके काम करने में सहायता करना। यदि कोई महिला माँ बनने वाली हो तो एक अण्डाणु से बढ़कर एक बच्चे के बनने तक की पूरी प्रक्रिया भी माँ के द्वारा खाये गये खाने और शारीरिक मानसिक क्षमता पर ही निर्भर करती है। कोई भी दो अलग—अलग पदार्थ शरीर में जाकर एक जैसा काम नहीं करते। भोजन में अलग अलग तत्व पाये जाते हैं जैसे गेहूँ, ज्वार, मक्का, बाजरा, चावल, आलू व शक्कर से कार्बोहाइड्रेट मिलते हैं जो शरीर को उर्जावान बनाते हैं। दाल, सोयाबीन, मटर, दूध, अंडा, पनीर, मूँगफली आदि से हमें प्रोटीन मिलता है और ये हमारे शरीर को बढ़ने में मदद करता है, प्रोटीन घावों को भरता है, बीमारियों से लड़ने की ताकत देता है, शरीर में खून बनाता है आदि। तेल, घी, मक्खन आदि से वसा मिलती है जो ताकत प्रदान करती है। इसके अलावा दूध, सब्जियों और फलों से हमें विटामिन और खनिज लवण जैसे विटामिन ए, बी, सी, डी, आयरन, कैल्शियम, सोडियम, आयोडीन और भी अन्य कई खनिज लवण मिलते हैं जो आँखों की रोशनी, चमड़ी, बालों आदि की चमक, खाने को पचाने, खून बनाने, हड्डियों को मजबूती देने, शरीर को बीमारियों से लड़ने की ताकत देने आदि कई तरह के काम करते हैं। ये तत्व (प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, उर्जा, विटामिन व खनिज लवण) पोषक तत्व कहलाते हैं। रोज के भोजन में जब ये सभी पोषक तत्व आवश्यकता के अनुसार होते हैं तब उसे संतुलित भोजन कहते हैं।

माँ बनने वाली महिलाओं को उनके शरीर में पल रहे बच्चे के लिये, दूध पिलाने वाली महिलाओं को उनके दूध पर निर्भर बच्चे के लिये तथा छोटे बच्चों के साथ ही किशोर बालक—बालिकाएँ, जिनका तेजी से विकास हो रहा होता है, के खाने पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिये। यदि इस समय इनमें से किसी के भी भोजन में किसी भी पोषक तत्व की कुछ दिनों तक कमी होती है तो उनके कुपोषित होने की संभावना बढ़ जाती है। इसी प्रकार किशोरी बालिकाओं, जो कि भविष्य में माँ बनने वाली होती हैं, के भोजन पर भी ध्यान दिया जाना चाहिये। स्वस्थ किशोरी बालिका ही भविष्य में सामान्य वजन वाले स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकेगी। अधिकतर कुपोषित बच्चे जन्म के समय से ही कम वजन वाले होते हैं।



कुपोषण को सूखा रोग भी कहते हैं क्योंकि इस दौरान बच्चा बहुत कमजोर दिखने लगता है, उसके शरीर पर मांस कम हो जाता है और केवल हड्डियाँ दिखने लगती हैं। कई बार बच्चे के शरीर पर सूजन आने लगती है तब ऐसे बच्चों को सूजा भी कहते हैं। कुछ जगहों पर इन बच्चों को शिठी तो कहीं-कहीं सूखीमेली भी कहते हैं।

कुछ परिभाषाएं:

शिशु का जन्म के समय कम वजन: जन्म के समय यदि शिशु का वजन 2500 ग्राम या ढाई किलोग्राम से कम होता है तो उसे कम जन्म वजन वाला बच्चा कहते हैं। यदि जन्म से ही वजन कम होता है तो इसका मतलब है वहीं से कुपोषण की शुरुआत।

शिशु मृत्यु: बच्चे के एक वर्ष की उम्र होने से पहले उसकी मृत्यु होने पर शिशु मृत्यु कहा जाता है। शिशु मृत्यु दर को निकालने के लिए एक वर्ष की उम्र के अंदर मृत शिशुओं की संख्या को उसी वर्ष में जीवित जन्म लेने वाले शिशुओं की संख्या से भाग देते हैं तथा इसे 1000 से गुणा करते हैं। उदाहरण के तौर पर —

$$\text{शिशु मृत्यु दर} = \frac{\text{एक वर्ष के अंदर मृत शिशुओं की संख्या}}{\text{उसी वर्ष में जीवित जन्म लेने वाले कुल शिशुओं की संख्या}} \times 1000$$

बाल मृत्यु: 1—5 वर्ष की उम्र के बीच बच्चे की मृत्यु होना। बाल मृत्यु दर की गणना इस तरह की जाती है—

$$\text{बाल मृत्यु दर} = \frac{\text{एक से पांच वर्ष की उम्र के बीच मृत बच्चों की संख्या}}{\text{एक से पांच वर्ष के कुल बच्चों की संख्या}} \times 1000$$

नवजात शिशु मृत्यु: नवजात शिशु मृत्यु यानी जन्म लेने के 28 दिन के अंदर शिशु की मृत्यु होना। नवजात शिशु मृत्यु दर की गणना इस प्रकार की जा सकती है —

$$\text{नवजात शिशु मृत्यु दर} = \frac{\text{जन्म के बाद 28 दिनों के अंदर मृत नवजात शिशुओं की संख्या}}{\text{जीवित जन्म लेने वाले कुल शिशुओं की संख्या}} \times 1000$$



शुरुआती नवजात मृत्यु (ईएनएम) : अगर नवजात शिशु जन्म के सात दिनों से ज्यादा जीवित न रह पाए तो वह शुरुआती नवजात मृत्यु में गिना जाएगा। ईएनएम दर की गणना इस प्रकार की जाती है —

$$\text{शुरुआती नवजात मृत्यु दर} = \frac{\text{जन्म के बाद 7 दिनों के अंदर मृत शिशुओं की संख्या}}{\text{जीवित जन्म लेने वाले कुल शिशुओं की संख्या}} \times 1000$$

गर्भस्थ/प्रसवकालीन शिशु मृत्यु (पीएनएम) : गर्भधारण के 154 दिनों (22 सप्ताह) की अवधि के बाद या 500 ग्राम से ज्यादा वजन के किसी भ्रूण व जन्म के 7 दिनों के भीतर शिशु की मृत्यु को पीएनएम में गिना जाता है। इसमें मृत शिशु का जन्म तथा प्रसव से ठीक पहले भ्रूण की मौत को भी गिना जाता है। इसकी गणना के लिए 22 सप्ताह या इससे ज्यादा अवधि के भ्रूणों की मौत तथा जन्म के एक सप्ताह की अवधि के अंदर मृत होने वाले शिशुओं की संख्या जोड़ी जाती है तथा इसमें कुल जीवित जन्म लेने वाले शिशुओं तथा 22 सप्ताह या इससे ज्यादा अवधि के भ्रूणों की मौत की संख्या को जोड़कर उससे भाग दिया जाता है। इसे 1000 से गुणा कर दिया जाता है, उदाहरण के तौर पर —

$$\text{पीएनएम} = \frac{\begin{array}{l} \text{(गर्भधारण के 22 सप्ताह या इससे ज्यादा अवधि के मृत भ्रूणों की संख्या} \\ \text{जन्म के एक सप्ताह की अवधि के अंदर मृत शिशुओं की संख्या)} \end{array}}{\begin{array}{l} \text{(कुल जीवित जन्मे शिशुओं की संख्या गर्भधारण के 22 सप्ताह और} \\ \text{इससे ज्यादा अवधि के मृत भ्रूणों की संख्या)} \end{array}} \times 1000$$



कुपोषण का परिचय

कुपोषण क्या है?

हमारे भोजन में कई तरह के जरूरी (पोषक) तत्व होते हैं। कई दिनों तक यदि हमारे खाने में कोई एक या एक से ज्यादा पोषक तत्व कम या ज्यादा मात्रा में होते हैं और उनके कारण जो लक्षण/चिन्ह दिखाई देने लगते हैं, उसे कुपोषण कहा जाता है। सभी जगहों व सभी भाषाओं में इसे कुपोषण ही नहीं कहा जाता। अधिकतर जगहों पर इन्हें कमजोर बच्चा कहा जाता है। कुछ स्थानों पर दुबले कुपोषित बच्चे को सूखा बच्चा भी कहा जाता है और सूजन वाले बच्चे को सूजा बच्चा भी कहते हैं। खंडवा जिले के कोरकू आदिवासी कुपोषण को शिठी या सूखीमेली कहते हैं। कुपोषण, किसी कीटाणु या विषाणु के कारण नहीं होता। यदि खाने में कुछ दिनों तक पोषक तत्वों की कमी होती है तो कुपोषण के चिन्ह दिखाई देने लगते हैं। गंभीर अवस्था में कुपोषण बीमारी का रूप भी धारण कर लेता है। पोषक तत्वों की केवल कमी ही कुपोषण का कारण नहीं होता है, इनकी अधिकता से भी कुपोषण होता है।

कुपोषण किसे हो सकता है?

कुपोषण, किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है। सभी लोगों को जीवन के कई महत्वपूर्ण पड़ावों पर ज्यादा भोजन की जरूरत होती है। खासतौर पर जब उनके शरीर के बढ़ने की गति तेज हो जैसे: जब कोई महिला माँ बनने वाली हो (गर्भावस्था), बाल्यावस्था, किशोरावस्था आदि। ऐसी अवस्था में कुपोषण अधिक देखा जाता है।

छः माह से छोटे बच्चों में सामान्यतः कुपोषण नहीं देखा जाता, क्योंकि इस उम्र तक तो बच्चे को माता के दूध से जरूरी तत्व मिल जाते हैं। परन्तु जब छः महीने के बाद बच्चे को ऊपरी आहार देना शुरू किया जाता है और जब उस आहार में पोषण की पूरी मात्रा नहीं मिल पाती है, तब बच्चे कुपोषित होने लगते हैं।

कुपोषण क्यों होता है?

कुपोषण का मुख्य कारण तो भोजन में पोषक तत्वों की कमी है। खाने में पोषक तत्वों की कमी के कई कारण होते हैं जैसे:

- ➔ भोजन की कम मात्रा मिलना जिससे उनके शरीर को सही मात्रा में पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं।



कुपोषण

- जानकारी न होने से कई बार जो भोजन किया जाता है उसमें जरूरी तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं होते हैं। इस कारण भी कुपोषण हो सकता है।
- कम आय और गरीबी के कारण पूरे परिवार के लिये खाना नहीं मिल पाने से भी कुपोषण होता है।
- खाना पकाने व खाने की जगह का वातावरण व पर्यावरण भी पोषक स्तर को प्रभावित करते हैं। गंदे स्थान पर बैठ कर भोजन करने या गंदा पानी पीने से पेट की कई बीमारियाँ जैसे, दस्त, हैजा, पेट में कीड़े संबंधी बीमारियों के होने की संभावना होती है व संक्रमण के कारण भी कुपोषण हो सकता है।
- माता के कुपोषण के कारण भी बच्चा जन्म से ही कम वजन का हो सकता है।
- प्राकृतिक आपदायें जैसे भूकंप, बाढ़, सूखा, अकाल, आदि के कारण अनाज की कमी हो जाती है। कई बार लोगों के पास अनाज खरीदने का पैसा तो होता है पर अनाज ही उपलब्ध नहीं होता।
- सामाजिक रीति रिवाजों के कारण भी कई बार कुपोषण देखा जाता है। जैसे— कुछ समुदायों में प्रसव के पश्चात् महिला को 5 दिन तक केवल पेज रूपी आहार ही दिया जाता है। उनके भोजन में फल व सब्जियों को भी शामिल नहीं किया जाता है। कई समुदायों में यह माना जाता है कि जब औरत माँ बनने वाली हो उसे पेट भर खाना नहीं खाना चाहिये क्योंकि इससे बच्चा मोटा हो जाता है जिससे जचगी में परेशानी होती है। लोग तो यह भी मानते हैं कि महिला के ज्यादा खाना खाने से बच्चा बाद (मोटा हो) जाता है। गौरतलब है कि बच्चा महिला के शरीर में उसकी बच्चेदानी में होता है और खाना खाने की थैली में जाता है। बच्चेदानी और खाने की थैली दोनों अलग-अलग होती हैं। इसलिये महिला जितना भोजन अच्छे से कर सकती हो, करने देना चाहिये।
- अधिकांश परिवारों में यह धारणा है कि परिवार की महिलाओं को पुरुषों के खाना खा लेने के बाद भोजन करना चाहिये। इन स्थितियों में महिलायें पुरुषों के खाने के बाद कम बचा भोजन ही खा पाती हैं, जिससे उनके शरीर में कई प्रकार के जरूरी तत्वों की कमी हो सकती है।
- कुछ शारीरिक अवस्थाओं जैसे कोई ऑपरेशन होना, जलना, संक्रमण या किसी दुर्घटना के कारण भी व्यक्ति की भोजन संबंधी आवश्यकतायें कुछ समय के लिये बढ़ जाती हैं। यदि इस समय उसे जरूरी तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाते हैं तो वह कुपोषण का शिकार हो जाता है।

- ❶ कुछ लंबी बीमारियों जैसे बड़ी आंत की बीमारियाँ, गुर्दे की बीमारी, भूख न लगने, खाने में कठिनाई, कैंसर, एचआईवी/एड्स, शरीर द्वारा खाना लेने (अभिषोषण) में रुकावट आदि के कारण भी कुपोषण का होना देखा जा सकता है।
- ❷ शहरों के साथ-साथ आजकल ग्रामीण क्षेत्रों में भी जंक फूड जैसे चिप्स, कुरकुरे, नूडल्स (मेगी), बिस्किट, टॉफी आदि का प्रचलन काफी ज्यादा हो गया है। छोटी-छोटी दुकानों पर भी ये चीजें आसानी से मिल जाती हैं। अभी हाल ही में सेंटर फॉर साइंस एण्ड एनवायरनमेंट नाम की संस्था के अध्ययन से मालूम हुआ है कि इन चीजों में कई प्रकार के हानिकारक तत्व होते हैं जो कि बच्चों के साथ साथ बड़ों में भी कई तरह की बीमारियाँ या परेशानियाँ पैदा कर देते हैं। इसके साथ ही खाने की ये चीजें असंतुलित भोजन का स्रोत होती हैं। इनमें नमक, तेल या शक्कर की मात्रा निर्धारित स्तर से ज्यादा भी होती है।
- ❸ कई बार ग्रामीण एवं आदिवासी क्षेत्रों में धन व जानकारी होने के बावजूद भी चीजों के बाज़ार में उपलब्ध न होने से भी कुपोषण देखा जाता है। जैसे कुछ आदिवासी क्षेत्रों में प्रमुख भोजन मक्का होता है जिसमें विटामिन बी3 (नायसीन) की कमी होती है। इस विटामिन की कमी से पैलेग्रा नाम की बीमारी देखी जाती है। इस बीमारी के मुख्य लक्षण हैं — दस्त लगना, धूप से त्वचा का जल्दी झुलसना, त्वचा पर लाल धब्बे होना, कमजोरी, नींद नहीं आना, मानसिक रूप से कमजोर होना, आदि। आदिवासी क्षेत्रों में प्रायः सब्जी एवं फल भी नहीं मिल पाते हैं। आधुनिक विकास की प्रक्रिया के कारण प्राकृतिक संसाधनों से मिलने वाले भोजन में कमी आने से आदिवासी समुदाय में कुपोषण तेजी से बढ़ा है। जरूरी होगा कि हम स्थानीय उत्पादन व्यवस्था का गहरा विश्लेषण भी करें।

कुपोषण का जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है?

कुपोषण के कारण बच्चे का शारीरिक विकास रुक जाता है। साथ ही उसका मानसिक एवं बौद्धिक स्तर भी कमजोर हो जाता है। बच्चा अपनी उम्र के अन्य बच्चों की तुलना में पढ़ाई में काफी पीछे रहता है। कुपोषण के कारण बच्चे में रोगों से लड़ने की ताकत भी कम हो जाती है जिसके कारण बच्चा बार-बार संक्रामक रोगों की चपेट में आ जाता है। कुपोषित बच्चे का वजन कम होता है तथा उसकी ऊँचाई भी सामान्य बच्चे की तुलना में कम होती है।

कुपोषण, बच्चे को जन्म के बाद कैसा भोजन मिला, के साथ ही साथ उसके जन्म के पहले अर्थात् गर्भावस्था के दौरान व उससे भी पहले उस महिला के पोषण के स्तर पर भी निर्भर करता है। यदि कुपोषण को शीघ्र पहचान कर उसका उपचार न किया जाये तो बच्चे की मृत्यु भी हो सकती है। अगर माँ बनने के समय या इसके पहले से महिला के शरीर में कैल्शियम की कमी होती है तो गर्भ में बच्चे के विकास के समय बच्चे की कैल्शियम की आवश्यकता की पूर्ति माता की हड्डियों में जमा कैल्शियम के संग्रह से हो जाती है



ऐसे में माता की हड्डियाँ कमजोर हो जाने के कारण प्रसव के दौरान माता के कूल्हे की हड्डी टूट भी सकती है।

यदि बच्चे के शरीर में विटामिन ए की कमी होती है तो सबसे पहले उसकी त्वचा रूखी हो जाती है और उसकी चमक खत्म हो जाती है। धीरे-धीरे रात में कम दिखना या बिल्कुल नहीं दिखना (रतौंधी), आखों की पुतली (काले हिस्से) पर सफेद धब्बा आना व अधिक कमी होने पर बच्चा अंधा भी हो सकता है। इसके विपरीत विटामिन ए के ज्यादा होने से भी बच्चे के स्वास्थ्य पर बुरा असर दिखता है तथा बच्चे को सिरदर्द, चक्कर आना, उल्टी होना आदि शुरू हो जाता है व इससे बच्चे की मौत भी हो सकती है।

“कुपोषण” केवल प्रोटीन और उर्जा की कमी से ही नहीं होता बल्कि अन्य पोषक तत्वों जैसे विटामिन ए, आयरन, कैल्शियम, आयोडीन, फॉस्फोरस, जिंक आदि की कमी से पैदा होने वाले लक्षण भी कुपोषण की ही श्रेणी में ही आते हैं।



कुपोषण : प्रकार और पहचान

कुपोषण कितने प्रकार का होता है?

- ❶ **अवरुद्ध विकास या विकास का रुकना या ऊँचाई नहीं बढ़ना (स्टंटिंग) :** अवरुद्ध विकास या स्टंटिंग आधारित कुपोषण या विकास के रुकने का मतलब होता है कि बच्चे की ऊँचाई उसकी उम्र के हिसाब से कम रह जाना। इसमें यह जरूरी नहीं कि बच्चा बेहद दुबला-पतला हो। यह कुपोषण स्थायी भी माना जाता है तथा इस तरह के कुपोषण से बच्चे के विकास पर लम्बे समय तक असर देखा जाता है और इसे पीढ़ी दर पीढ़ी देखा जाता है।
- ❷ **अल्प वजन या कम वजन (अण्डरवेट) :** अल्प वजन या कम वजन यानी उम्र के अनुपात में बच्चे का वजन कम होना। जब एक बच्चा अपनी उम्र से छोटा या बहुत दुबला दिखे तो समझना चाहिये कि वह कुपोषित है। सामान्य तौर पर किसी भी बच्चे में कुपोषण को देखने के लिए उसकी उम्र के अनुसार वजन लिया जाता है। इस प्रकार के कुपोषण को अच्छे खानपान व बच्चे की अच्छी देखरेख से ठीक किया जा सकता है। आमतौर पर कुपोषण को इसी मापदंड पर देखा जाता है। इस पुस्तिका के अंत में दी गई तालिका से आप जान सकते हैं कि किस उम्र में बच्चे का वजन कितना होना चाहिये।
- ❸ **अपक्षय या ऊँचाई के अनुपात में कम वजन होना (वेस्टिंग) :** अपक्षय कुपोषण का दूसरा नाम वेस्टिंग भी है। जिसका अर्थ है शरीर की ऊँचाई के अनुपात में वजन कम होना या वजन बढ़ने की अपेक्षा कम होने लगना। इसे गंभीर कुपोषण माना जाता है व इससे बच्चे की मौत का भी खतरा होता है। अपक्षय कुपोषण के शिकार बच्चों में सामान्य (स्वस्थ) बच्चों की तुलना में डायरिया (दस्त लगना) या निमोनिया से मृत्यु की 5 से 20 गुना ज्यादा संभावना होती है।



उपरोक्त लक्षणों को मुख्य तौर पर कुपोषण कहते हैं परन्तु इनके साथ ही या इनके अतिरिक्त कुछ अन्य पोषक तत्वों की कमी के

कारण भी कुपोषण देखा जाता है। जैसे—

- आयरन की कमी
- विटामिन ए की कमी
- आयोडीन की कमी
- जिंक की कमी
- कैल्शियम की कमी
- अन्य खास पोषक तत्वों की कमी

कुपोषण के लक्षण क्या हैं?

देखकर पहचानने वाले लक्षण कुपोषण के गंभीर होने पर ही दिखाई देते हैं परन्तु इसे शीघ्र पहचानने का एकमात्र उपाय बच्चे का हर माह वजन लेना और उसमें वृद्धि को देखना ही है। गंभीर कुपोषित बच्चे को आमतौर पर दुबला—पतला, बड़े पेट, उभरी (दिखाई दे रही) पसलियों से पहचान सकते हैं। कुपोषण के कुछ अन्य लक्षण इस प्रकार हैं :

- सुस्ती या लगातार उनींदापन (नींद आना),
- ऊर्जा (ताकत) की कमी व थकान,
- रोगों से लड़ने की बहुत कमजोर क्षमता जिससे बार—बार सर्दी खांसी, बुखार व दस्त लगते हैं,
- वजन में कमी आना,
- किसी चीज में ध्यान नहीं लगना या याद रखने में परेशानी होना,
- वृद्धि का रुकना,
- पेट बड़ा होना,
- पसलियों का साफ दिखना,



- बहुत ज्यादा रोना,
- चिड़चिड़ा होना,
- आसानी से संक्रमण का शिकार हो जाना,
- भूरे व रूखे बाल,
- कमजोर मांसपेशियां व पसलियों का साफ दिखना
- त्वचा में झुर्रियाँ
- सूखी, चकत्तेदार त्वचा (मेंढक जैसी)



कुपोषण को कैसे नाप सकते हैं या देख सकते हैं?

कुपोषण को मुख्यतः तीन प्रकार से नापा जा सकता है। जैसे:

- उम्र के अनुसार वजन द्वारा,
- उम्र के अनुसार ऊँचाई के द्वारा,
- ऊँचाई के अनुसार वजन द्वारा,

कुपोषण पहचानने के अन्य रास्ते

सूजन की जाँच कर, कुपोषण के लक्षणों को देखकर, खून की कमी के लक्षण (जैसे: नाखून, पलके, होंठ व जीभ का पीलापन, नाखूनों का चपटा या चम्मचाकार होना, थकान, शाम के समय बुखार आना, कमजोरी, सांस लेने में परेशानी आदि) देखकर या खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा की जाँच कर।

सूजन वाले लक्षण तभी दिखाई देते हैं जब कुपोषण बहुत अधिक बढ़ जाता है। किसी भी विकार का शीघ्र पता लगाना उसके प्रभावी उपचार के लिये बहुत आवश्यक होता है। इसलिये उम्र के अनुसार वजन लेकर कुपोषण का पता लक्षण दिखने के बहुत पहले लगाया



जा सकता है। आंगनवाड़ी में कुपोषण देखने के लिये 5 वर्ष तक की उम्र के बच्चे का वजन लेकर वृद्धि चार्ट में भरा जाता है। साथ ही 1 वर्ष से 5 वर्ष के बच्चे के ऊपरी मध्य बांह की गोलाई भी नापी जाती है।

आंगनवाड़ी में कुपोषण को कैसे नापते हैं?

आंगनवाड़ी में जन्म से लेकर 5 वर्ष तक के बच्चे का प्रतिमाह वजन लिया जाता है और इस वजन के अनुसार उसकी उम्र का चार्ट भरा जाता है। यह चार्ट केवल 5 वर्ष तक के बच्चे के लिये होता है। पूर्व में जिस वृद्धि चार्ट से बच्चे का पोषण स्तर ज्ञात किया जाता था उसमें 5 श्रेणियाँ होती थीं, सामान्य, प्रथम श्रेणी, द्वितीय श्रेणी, तृतीय श्रेणी व चतुर्थ श्रेणी। ये चार्ट बालक और बालिकाओं के लिये एक ही होता था। परन्तु आजकल विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने नए तरह के वृद्धि चार्ट को अपनाया है, जिसमें केवल तीन ही श्रेणियाँ होती हैं सामान्य, कम वजन और बहुत कम वजन। दूसरे शब्दों में कहें तो सामान्य, मध्यम श्रेणी का कुपोषण (मेम) तथा गंभीर कुपोषण (सेम)। ये श्रेणियाँ लड़कों व लड़कियों में अलग-अलग होती हैं। नीचे लड़कों तथा लड़कियों के लिए अपनाए गए भिन्न-भिन्न वृद्धि चार्ट दिए गए हैं। इस चार्ट की आड़ी (एक्स) रेखा के प्रथम कॉलम में जन्म का माह व वर्ष लिखकर क्रमशः एक-एक माह की वृद्धि कर अलग-अलग कालम में लिखे जाते हैं तथा खड़े (वाई) कॉलम में हर माह में लिया वजन लिखा जाता है। हर माह के हिसाब से बच्चे का वजन देखा जाता है और इसके मुताबिक उसकी वृद्धि को देखा जाता है।

- सामान्यतः हमें यह जान लेना जरूरी है कि यदि बच्चे के शरीर और अंगों की वृद्धि और उसके विकास पर निरंतर नजर रखी जाये तो कुपोषण का जल्दी पता चल जाता है। इसी निगरानी को वृद्धि निगरानी कहा जाता है।
- वृद्धि निगरानी का मतलब है कि जिस उम्र में बच्चा है उस उम्र के मान से उसका उतना वजन (तालिका संलग्न है) बढ़ रहा है या नहीं। यदि वजन नहीं बढ़ रहा है तो हमें सतर्क हो जाना चाहिये।
- इसका मतलब हुआ कि उम्र और उम्र के मुताबिक सही वजन पता होना जरूरी है। इसके साथ ही महत्वपूर्ण है बच्चों की लम्बाई का बढ़ना। जैसे एक उम्र में बच्चे का एक खास स्तर पर वजन होना चाहिये। ठीक उसी तरह उसकी लम्बाई भी बढ़ना चाहिये। बच्चों की लम्बाई को उम्र और वजन के साथ जोड़ कर देखा जाता है।
- उम्र के मुताबिक लम्बाई और वजन कुपोषण के मापन के सबसे जरूरी पहलू हैं। आज की व्यवस्था में उम्र और वजन को सबसे ज्यादा महत्व दिया जाता है। जैसे ही पता चलता है बच्चे का वजन नहीं बढ़ रहा है, उसको सही पोषण और देखभाल से संभाला जा सकता है।
- लेकिन सही समय पर उसे संभाला नहीं जाता, या वह बहुत ज्यादा बीमारी के कारण कुपोषित हो जाता है। तब यह देखा जाता है



कि वह अति कुपोषित तो नहीं हो जाएगा।

- अति कुपोषण का मतलब है उसका वजन बहुत कम हो जाना। इस स्थिति में छोटी सी बीमारी भी उसके लिये घातक हो सकती है।
- जब अतिकुपोषण या गंभीर कुपोषण की स्थिति आ जाती है तब यह जांचना होता है कि क्या बच्चे को किसी स्वास्थ्य केन्द्र या पोषण पुर्नवास केन्द्र में भेजने की जरूरत है क्या ?
- हमें सबसे पहले वजन की जांच से पता चलता है कि वह बच्चे अतिकम वजन का हो गया है? फिर हम यह जांचते हैं कि क्या उसके बांह की गोलाई 115 मिलीमीटर (टेप से मापकर) से कम हो गई है? क्या वह बिलकुल खाना नहीं खा पा रहा है? यदि इन तीनों में से कोई भी स्थिति बनती है तो बच्चे को जांच और उपचार के लिये स्वास्थ्य केन्द्र या पोषण पुर्नवास केन्द्र ले जाना जरूरी होता है।

बच्चे की सही उम्र कैसे ज्ञात की जा सकती है ?

बच्चे के पोषण स्तर को ठीक-ठीक जानने के लिये बच्चे की सही जन्मतिथि मालूम होना बहुत आवश्यक है। यदि अभिभावकों को बच्चे की सही जन्मतिथि की जानकारी है तो उसकी पोषण स्थिति का सही आकलन करना आसान हो जाता है। इसलिए बहुत जरूरी है कि समुदाय के हर बच्चे की सही उम्र व जन्मतिथि की जानकारी आंगनवाड़ी केंद्र में या पंचायत के जन्म रजिस्टर में दर्ज करवाई जाए। अगर सही जन्मतिथि का पता नहीं हो या बच्चा पलायन कर किसी दूसरे स्थान से गांव में आया हो या फिर उसका जन्म गांव से बाहर हुआ हो तो उसके अभिभावकों से पूछकर स्थानीय घटनाओं के कैलेंडर के हिसाब से नजदीकी तारीख का पता लगाया जाना चाहिए। स्थानीय घटनाओं के कैलेण्डर का प्रारूप परिशिष्ट 1 में दिया गया है।

वजन कैसे लिया जाता है?

आंगनवाड़ी में बच्चे का वजन साल्टर वजन मशीन की सहायता से लिया जाता है। यह एक लटकाने वाली मशीन होती है। वृद्धि चार्ट के खड़े हिस्से में बच्चे का वजन किलोग्राम में लिखा जाता है। बच्चे का सही वजन लेने के लिए –

- ☉ दो व्यक्तियों की आवश्यकता होगी; यदि कोई सहायक उपलब्ध न हो तो माता/देखभालकर्ता या कोई अन्य व्यक्ति मदद कर सकते हैं।
- ☉ लटकाने वाली मशीन छत या स्टैंड पर लगाई जाये।





- मशीन का डायल वजन पढ़ने वाले की आंखों के समान स्तर पर होना चाहिए।
- वजन पढ़ने वाले को मशीन के डायल के ठीक सामने खड़ा होना चाहिए न कि बगल में।
- मशीन की कई बार जाँच कर यह सुनिश्चित करें कि मशीन पर बच्चे को पहनाने वाली खाली झोली लगी होने बाद मशीन की सुई शून्य पर हो।
- मशीन को प्रतिदिन निश्चित वजन के नाप को तौल कर सॉल्टर वजन मशीन सुनिश्चित करें कि मशीन ठीक से कार्य कर रही है।
- बहुत छोटे बच्चों (छः माह से छोटे) का वजन बेबी स्केल पर लिया जाता है। यदि यह मशीन उपलब्ध न हो तो दुपट्टे या अन्य कपड़े से झोली बनाकर इस झोली को खाली सॉल्टर मशीन पर लटकाकर सुई को शून्य पर लाकर फिर बच्चे को इसमें लिटाकर वजन लिया जाता है।
- वजन लेने के पहले ध्यान दें कि बच्चे ने भारी कपड़े (जैसे स्वेटर, टोपी, या अन्य कोई) या जूते आदि नहीं पहन रखें हों। यदि बच्चे ने कोई भारी कपड़े पहन रखें हों तो देखभालकर्ता से उन्हें उतारने का कहें।
- सुनिश्चित करें कि बच्चा झोली में सुरक्षित व संतुलित रहे।
- सुई के स्थिर होने तक बच्चे को मशीन पर लटकायें। वजन लेते समय कोई भी बच्चे या मशीन को न छुयें।
- आँख को मशीन के स्तर पर लाकर वजन पढ़ें। यदि बच्चा हिल रहा हो व मशीन की सुई स्थिर न हो पा रही हो तो सुई जितना घूम रही हो तो उसके मध्य बिन्दु को वजन मानें।
- संख्या को निकटतम 100 ग्रा (0.1 किग्रा) तक पढ़ें। नापने वाले व्यक्ति वजन को जोर से बोलें, जिसे सहायक दोहरायेगा व इसे बच्चे के फॉर्म में रिकॉर्ड किया जाये।
- बच्चे का शरीर छत या दीवार किसी भी अन्य चीज से टिका हुआ नहीं होना चाहिए।
- जब बच्चा अच्छे से खड़ा होने लगता है तब उसका वजन बाथरूम स्केल पर भी लिया जा सकता है। इसमें भी बस यही ध्यान



सॉल्टर वजन मशीन



बेबी स्केल



बाथरूम स्केल

रखा जाना चाहिये कि बच्चे के खड़े होने के पूर्व मशीन की सुई शून्य पर हो, बच्चे ने कम से कम कपड़े पहने हों व जूते या चप्पल नहीं पहन रखी हो।

- ❶ बच्चा मशीन पर बिल्कुल सीधा खड़ा हो, दोनों पैर मशीन के बीच के हिस्से में हों वजन को मशीन के ठीक सामने खड़े होकर डायल के ठीक ऊपर से पढ़ा जाये न कि किसी बगल में खड़े होकर।
- ❷ छः माह से छोटे वे बच्चे जो कि अपनी गर्दन नहीं संभाल पाते हैं उनका वजन लेने के लिये दुपट्टे या किसी अन्य कपड़े से झोली बनाकर खाली झोली के साथ वजन मशीन की सुई को शून्य पर लाकर बच्चे को उसमें लिटाकर वजन लिया जाता है।
- ❸ बच्चे का सही वजन वृद्धि चार्ट के खड़े हिस्से में बढ़ते महीने के क्रम में दर्ज किया जाना चाहिए।



वजन लेते समय ध्यान रखें



खाली झोली के साथ वजन मशीन की सुई शून्य पर होना चाहिये।



बच्चे को झोली में बैठाने में माता या किसी अन्य की सहायता लेना चाहिये।



वजन लेते समय बच्चा आसपास किसी चीज से न छुए व मशीन का डायल पढ़ने वाले की आँख की सीध में हो।



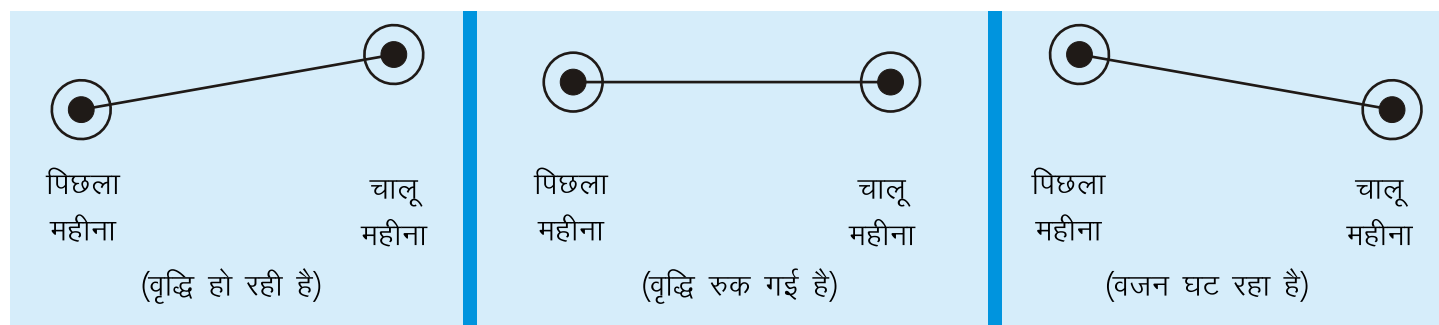
एक बच्चे का वजन हर माह कितना बढ़ना चाहिये?

अगर वृद्धि रुक जाए (वजन में कोई परिवर्तन न हो) या वजन घटने लगे तो ये दोनों ही गंभीर लक्षण हैं तथा तुरन्त जरूरी कदम उठाने की जरूरत है नहीं तो बच्चा कुपोषण व संक्रमण के चक्र में फंस सकता है और गंभीर स्थिति में उसकी मृत्यु हो सकती है। वजन का बढ़ना हालांकि एक अच्छी बात है लेकिन केवल वजन में वृद्धि होना ही पर्याप्त नहीं है। जरूरी यह है कि वजन में यह बढ़ोतरी उम्र के हिसाब से पर्याप्त हो।

उम्र	वजन में होने वाली वृद्धि
जन्म से छह माह	600—800 ग्राम प्रति माह
छह माह से 12 माह	300—400 ग्राम प्रति माह
एक साल से तीन साल	150—200 ग्राम प्रति माह
3 साल से 6 साल	125—150 ग्राम प्रति माह

वजन में वृद्धि को कैसे समझते हैं?

अगर वृद्धि चार्ट पर पूर्व के माह के वजन का कोई डॉट या बिंदु हो तो उस बिंदु से इस माह के नए बिंदु को सीधी लाइन से जोड़ा जाये। इस तरह से बच्चे की वृद्धि का चार्ट बनाया जाता है तथा इसी के आधार पर उसकी वृद्धि की निगरानी की जा सकती है।



बच्चों की ऊँचाई कैसे नापते हैं?

बढ़ती उम्र में बच्चों के वजन के साथ उसकी ऊँचाई में वृद्धि का भी महत्व होता है। यदि बच्चे को उचित पोषण नहीं मिलता है तो उसकी ऊँचाई में कमी तो नहीं होगी पर उसके बढ़ने का अनुपात कम हो जायेगा।

➤ 2 वर्ष या उससे बड़े बच्चों को खड़ा करके नापा जाता है। (ऊँचाई)

➤ 2 वर्ष तक के बच्चों को लिटाकर नाप लिया जाता है। (लम्बाई)

बच्चे की ऊँचाई या लम्बाई नापने के लिये दो व्यक्तियों की आवश्यकता होती है – एक नापने वाला व दूसरा उसका सहायक।

दो वर्ष से बड़े बच्चों की ऊँचाई नापना

- बच्चे के जूते निकाल दें।
- बच्चे को स्टैंड पर सीधा खड़ा करें, स्टैंड न हो तो सपाट दीवाल का उपयोग व लकड़ी के एल का लम्बा वाला हिस्सा बच्चे के सिर पर व छोटा हिस्सा दीवाल की ओर लगायें। बच्चे का सिर, कंधे, नितम्ब, व एड़ियाँ बोर्ड या दीवाल को स्पर्श करें।
- सहायक बच्चे की एड़ियों व घुटनों को बोर्ड से चिपकाकर रखें, जबकि नाप लेने वाला सिर की स्थिति को संभालेगा व सरकाने वाले बोर्ड को नीचे करेगा या एल सिर पर रखेगा।
- एल के नीचे के स्थान पर पेन्सिल से दीवाल पर निशान लगाया जाए जिसे बाद में टेप से नापना होगा। बोर्ड पर पहले से ही निशान बने होते हैं जिन्हे पढ़कर देखा जाता है।
- नापने वाला निकटतम मिमी (0.1 सेमी.) तक नाप को जोर से बोले, जिसे सहायक पुष्टि हेतु दोहरायेगा व इसे बच्चे के कार्ड में रिकॉर्ड किया जाये।



लकड़ी का एल

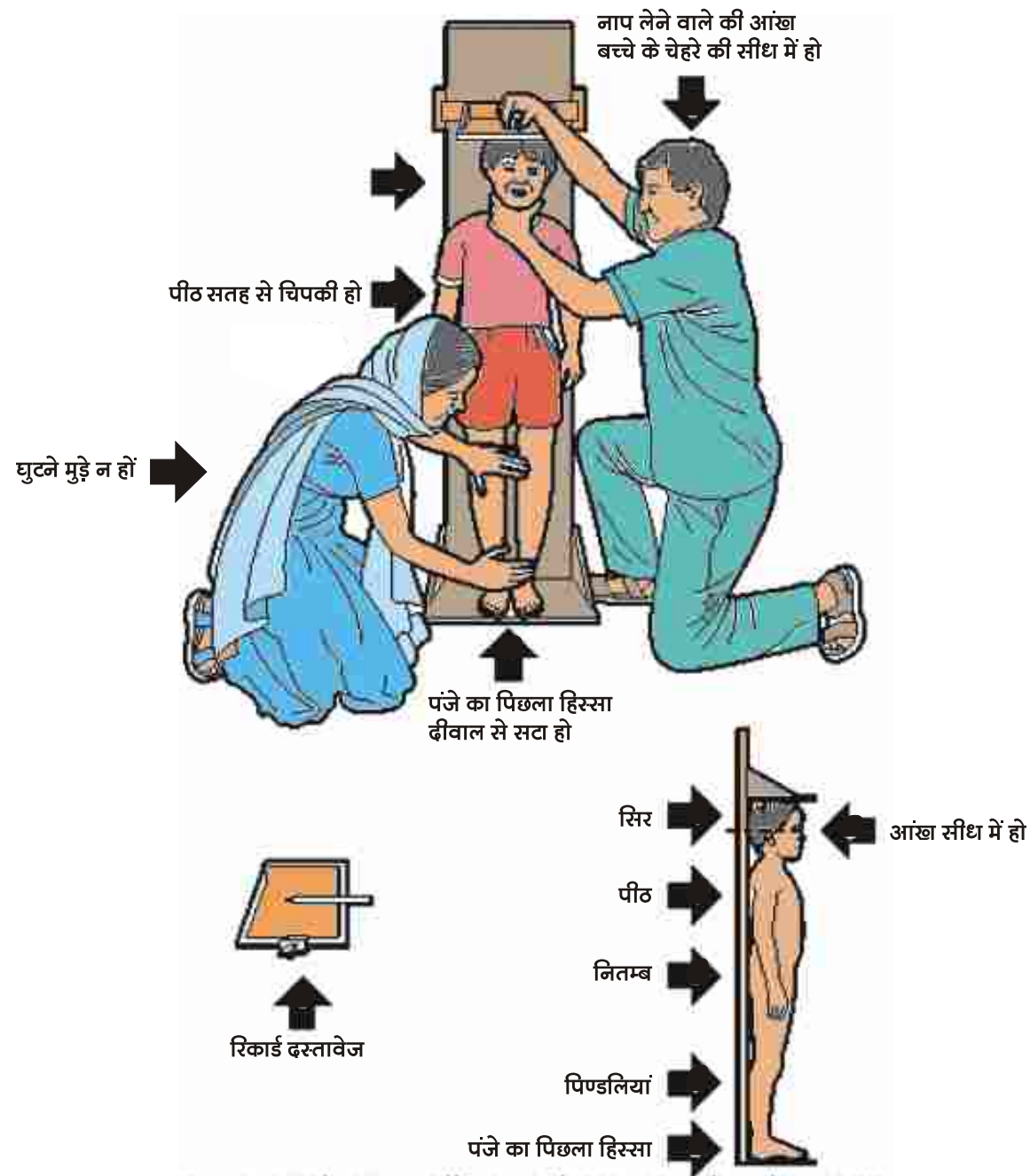
दो वर्ष से छोटे बच्चों की लम्बाई नापना

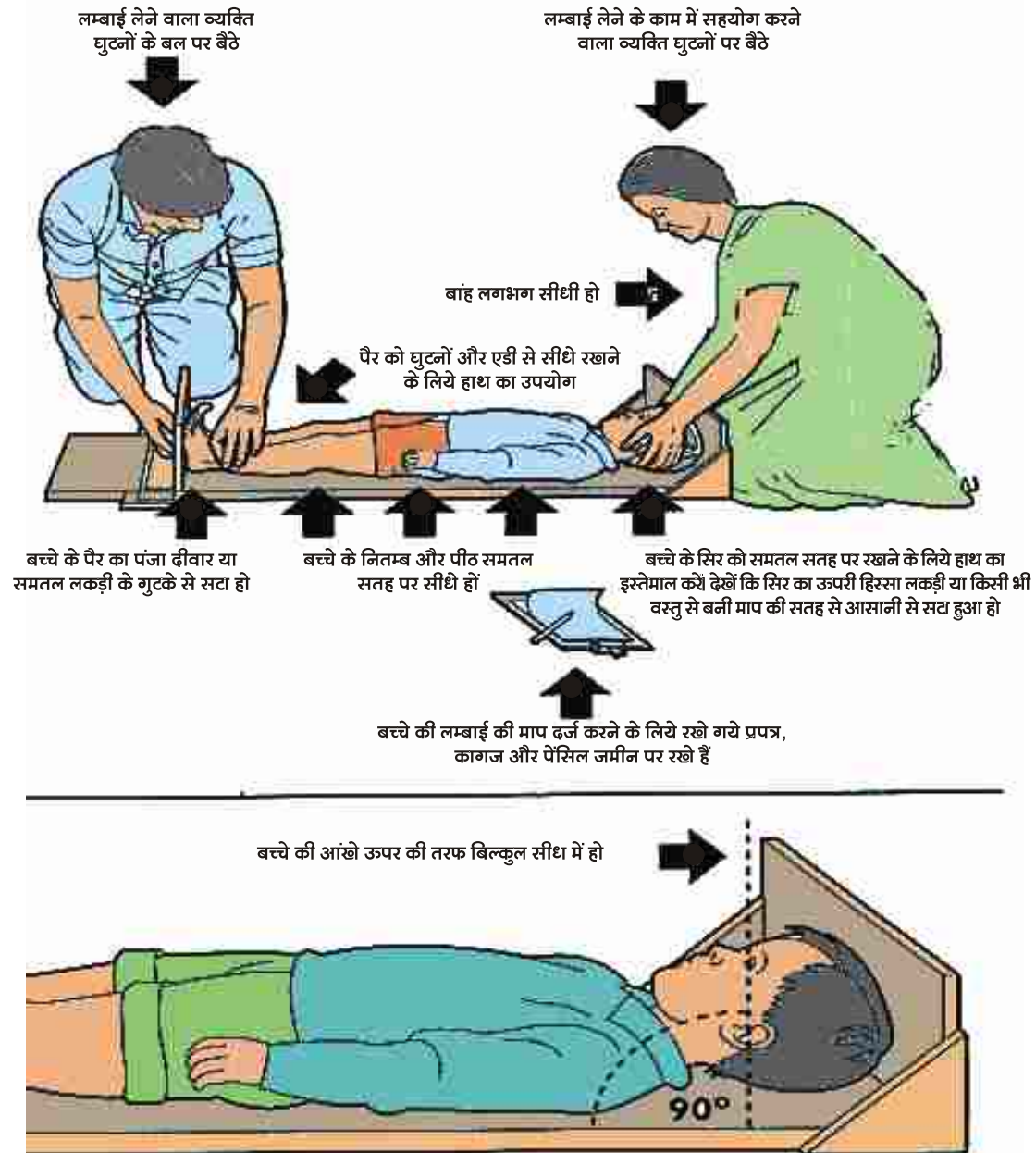
दो वर्ष से छोटे बच्चे सीधे खड़े नहीं हो पाते हैं इसलिये उन्हें लेटाकर उनकी लम्बाई का नाप लिया जाता है।

- बच्चे के जूते निकाल दें। ऊँचाई नापने वाले बोर्ड को जमीन पर लेटा कर रखें। या बच्चे को सपाट स्थान पर दीवाल से पैर लगाकर लेटायें।
- बच्चे को धीरे से पीठ के बल बोर्ड पर लिटायें उसका सिर बोर्ड के ऊपरी सिरे की ओर हो।
- सहायक बच्चे को सिर की ओर से पकड़े व सिर को बोर्ड के उपरी भाग से स्पर्श करवाएं (छुआयें)। नाप लेने वाला बच्चे के टखने व घुटनों पर अपना हाथ रखें।



कुपोषण





- नापने वाला बच्चे के पैरों के नीचे बोर्ड को लाए। या सिर की ओर एल रखे और जमीन पर पेन्सिल से निशान लगाए।
- नापने वाला निकटतम मिमी (0.1 सेमी.) तक नाप को जोर से बोले जिसे सहायक पुष्टि हेतु दोहरायेगा व इसे बच्चे के कार्ड में रिकॉर्ड किया जाये।



बच्चे के घुटने इस तरह मुड़ना नहीं चाहिये।



सही स्थिति

बच्चों की उँचाई उम्र के अनुसार न होने का मतलब

लंबाई में बढ़ोतरी होना और सही बढ़ोतरी होना दो अलग-अलग स्थितियाँ हैं। यदि बच्चा बीमारी में रहे तो उसका वजन कम हो सकता है और वह और वह शुरुआती कुपोषण में नजर आयेगा। वह स्थिति सही पोषण से तत्काल बदल भी सकती है। परंतु जब हम लम्बाई के बारे में बात करते हैं तब यह जान लेना जरूरी है कि लम्बाई में रुकावट या कमी अचानक नहीं होती है। यह तभी होती है जब उस परिवार और समुदाय में पोषण की कमी लगातार बनी रहे।

माँ के कमजोर और कुपोषित होने से बच्चे की वृद्धि आरे विकास पर गहरा असर पड़ता है। इस कुपोषण को वृद्धि बाधित कुपोषण कहते हैं। इस चित्र को देखिये।

अगले पेज के चित्र में खड़े हुए सभी लड़के एक ही उम्र के हैं पर उनकी लम्बाई में कितना अंतर है? इसी तरह सभी लड़कियाँ एक ही उम्र की हैं, उनकी लम्बाई में कितना अंतर है।

कई बार देखा जाता है कि एक ही उम्र के बच्चों की ऊँचाई में बहुत अंतर होता है।



ये दोनों फोटो एक ही उम्र के बच्चों के हैं। परन्तु उनकी ऊँचाई में कितना अधिक अंतर है? ये अंतर बच्चों के खानपान के साथ ही उनके माता पिता के कुपोषण के कारण भी नजर आता है। ऊँचाई का इस तरह रुकना पीढ़ी दर पीढ़ी चलता जाता है।

(स्रोत - डा. वीना शत्रुघ्न के प्रस्तुतिकरण से)

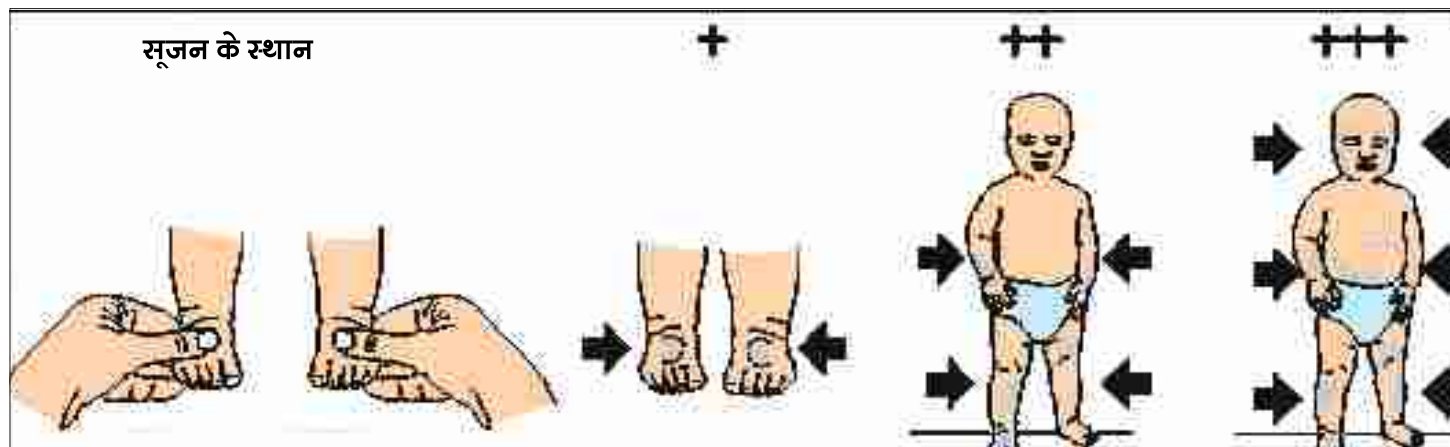
सूजन को कैसे देखते हैं?

सूजन कुपोषण का एक मुख्य लक्षण है। खासतौर पर जब भोजन में प्रोटीन की कमी होती है अर्थात् भोजन तो मिल रहा है पर उसमें सभी पोषक तत्व नहीं होते हैं तब बच्चे के शरीर पर सूजन देखी जाती है। यह पैरों से शुरू होती है व धीरे-धीरे पूरे शरीर पर फैल जाती है। यह सूजन शरीर के दाहिने व बांये दोनों ओर एक जैसी होती है। इस सूजन को नापने के लिये सूजन वाले स्थान पर 3 सेकण्ड तक हाथ के अंगूठे या उंगली से दबाया जाता है। तीन सेकण्ड गिनने के लिये घड़ी की आवश्यकता नहीं होती है बल्कि 1001, 1002, 1003 गिनने पर तीन सेकण्ड हो जाते हैं। अंगूठा या उंगली हटाने पर उस स्थान पर गड्ढा बन जाता है जो बहुत धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आता है। इस प्रकार सूजन देखने के बाद सूजन की डिग्री निकाली जाती है।

यदि -

- कोई सूजन नहीं हो तो - सामान्य स्थिति
- केवल टखनों के नीचे सूजन हो तो (+) प्रारम्भिक
- दोनों पंजों व पैरों पर सूजन (केवल घुटनों के नीचे) हो तो (++) मध्यम
- दोनों बाहों, पैरों, पलकों पर सूजन होने पर (+++) अति गंभीर

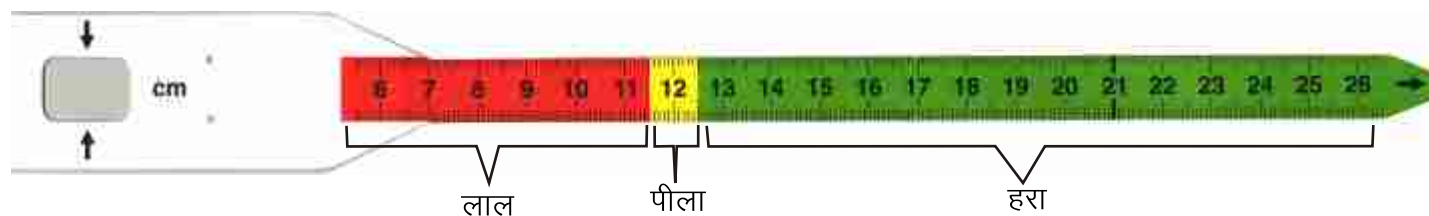




ऊपरी मध्य बाँह की गोलाई (एमयूएसी) से कुपोषण मापना

ऊपरी मध्य बाँह की गोलाई (एमयूएसी) भी कुपोषण ज्ञात करने का एक तरीका है। इससे 6 माह से 5 वर्ष तक के बच्चे की ऊपरी मध्य बाँह की गोलाई का नाप लिया जाता है। इस गोलाई को नापने वाले फीते में तीन रंग (लाल, पीला व हरा) होते हैं। दोनों ही तरह के फीते उपयोग में लाये जा सकते हैं। इस फीते की एक सुविधा यह भी है कि इससे कोई अनपढ़ व्यक्ति भी नाप ले सकता है व रंग के आधार पर बच्चे के कुपोषण की स्थिति बता सकता है।

ऊपरी मध्य बाँह की गोलाई कैसे नापते हैं?



ऊपरी मध्य बाँह की गोलाई नापने के चरण इस प्रकार हैं:

- बच्चे की कोहनी और कंधे के बीचों-बीच का स्थान तय करना।

- आँख के स्तर पर यह कार्य करें। संभव हो तो बैठ जाएं। आवश्यक हो तो छोटे बच्चे को उसकी माँ पकड़े रहे। माता से कहें कि वे बच्चे की बाई बांह से कपड़े को हटा दें।
- कोहनी से भुजा को 90 डिग्री पर मोड़ दें। बच्चे के कंधे के कोने से कोहनी के कोने तक टेप से नापें। बांह का मध्य बिन्दु ज्ञात करने के लिये टेप को कोहनी से ज़ीरो तक मोड़ दें। जहाँ तक मोड़ आता है वह मध्य बिन्दु है। इस कार्य के लिये धागे के टुकड़े का प्रयोग भी किया जा सकता है। एक सहायक, बच्चे की बांह पर उस जगह पेन से चिन्ह लगाए।



- बच्चे की बांह को सीधा कर लें व फीते को बीच के स्थान पर बांह पर रंगीन हिस्सा सामने रखते हुये लपेटें। फीते के सिरे को पहले प्रथम छेद से निकाले फिर दूसरे से।
- ध्यान दें कि फीता बाँह पर न तो ज्यादा कसा हो न ज्यादा ढीला।
- तीर के निशान के मध्य आए रंग व नाप को पढ़ें व नोट करें।
- फीते को बच्चे की बाँह से निकाल लें।
- एमयूएसी से सही नाप के लिए कम से कम 0.1 सेमी या 1 मिमी तक का नाप लें।

ऊपरी मध्य बाँह की गोलाई की नाप को कैसे समझते हैं?

- अगर एमयूएसी 115 मिमी (11.5 सेमी) से कम है तो यह लाल रंग में आएगा, इसका अर्थ है गंभीर कुपोषण। बच्चे को उपचार के लिए तुरंत संदर्भित करना यानी किसी शिशु रोग विशेषज्ञ के पास या पोषण पुनर्वास केन्द्र में भिजवाना चाहिए।
- अगर एमयूएसी 115 मिमी (11.5 सेमी) तथा 125 मिमी (12.5 सेमी) के बीच हो तो यह पीले रंग की श्रेणी में आएगा। इसका यह



मतलब हुआ कि बच्चे को कुपोषण का खतरा है तथा उसे विशेष निगरानी में लिया जाना चाहिये तथा नियमित तौर पर उसकी वृद्धि की निगरानी की जानी चाहिए।

- अगर बच्चे का एमयूएसी 125 मिमी (15.5 सेमी) से ज्यादा है तो यह हरे रंग की श्रेणी में रहेगा। यानी बच्चे को बेहतर पोषण मिल रहा है।
- हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि यदि बच्चे को कोई बीमारी या संक्रमण है तो उसे किसी भी स्थिति में स्वास्थ्य केन्द्र या पोषण पुर्नवास केन्द्र ले जाया जाना चाहिये।

गंभीर कुपोषण को कैसे समझते हैं?

गंभीर कुपोषण का मतलब है

- ऊँचाई/लम्बाई के अनुपात में वजन का 70 प्रतिशत या उससे अधिक कम होना और/या
- शरीर के दोनों हिस्सों में गड्ढे के द्वारा देखी जाने वाली सूजन का होना और/या
- ऊपरी मध्य भुजा की गोलाई लाल रंग में होना व 115 मिमी से कम होना।
- बच्चे को भूख न लगना



कुछ अन्य गंभीर स्थितियां - पोषक तत्वों की कमी

खून की कमी के लक्षण क्या हैं?

जब कभी लोगों को उनके खाने में बराबर/सही मात्रा में आयरन (लौह तत्व) नहीं मिल पाता या उनके शरीर में आयरन नहीं जा पाता या फिर किसी कारण से उनके शरीर में खून की कमी हो जाने से उनके शरीर का खून कम हो जाता है तो इसके परिणामस्वरूप शरीर में आक्सीजन की पर्याप्त आपूर्ति नहीं होती और खून की कमी के लक्षण देखे जाते हैं। आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया महिलाओं तथा बच्चों को खासतौर पर प्रभावित करता है। साथ ही यह छोटे बच्चों व अधिक उम्र के लोगों पर भी बुरा प्रभाव डालता है। इसके कारण लोग जल्दी थक जाते हैं और बच्चों में सीखने की प्रक्रिया कमजोर हो जाती है। एनीमिया से जीभ तथा होठों के भीतरी भाग पीले पड़ जाते हैं और थकान तथा सांस लेने में परेशानी होने लगती है।

शरीर में खून की कमी होने के क्या कारण हैं?

शरीर में खून की कमी होने के कई कारण होते हैं जैसे:

- भोजन में आयरन की कमी।
- शरीर द्वारा आयरन को अभिशोषित न करना।
- आयरन युक्त भोजन ग्रहण करने के आधे घण्टे पहले या बाद में चाय कॉफी का सेवन करना।
- दुर्घटना या ऑपरेशन के दौरान खून बहना।
- शरीर में आंतरिक रक्तस्राव।
- पेट में कृमि (कीड़े) होना।
- आयरन युक्त भोजन के साथ ही भोजन में फॉस्फेट, फाइटेट व टेनिन की उपस्थिति से आयरन का अभिशोषण नहीं हो पाता है।

गर्भावस्था में खून की कमी होने से क्या परिणाम होते हैं ?

यदि गर्भावस्था के दौरान या गर्भावस्था के पूर्व से महिला के शरीर में खून की कमी होगी तो प्रसव के दौरान बहुत ज्यादा खून बहने से महिला की मृत्यु हो सकती है। गर्भवती महिला में खून की कमी होने पर बच्चे का वजन भी कम रहेगा,



जिससे जन्म से ही बच्चा कुपोषण का शिकार हो जायेगा।

खून की कमी को रोकना या खून की कमी को घर में ही ठीक किया जाना

- भोजन में आयरन की मात्रा बढ़ाना।
- आयरन से भरपूर गहरी हरी पत्तियों वाली सब्जियां, जौ, फलियाँ जैसे सेम, दालें, मूंगफली, कद्दू के बीज, खजूर, सूखे मेवे, पोहे, जीरा, साबुत अनाज तथा गेंहु के अंकुर आदि का अधिक सेवन करना।
- आयरनयुक्त फल, जैसे तरबूज, अमरुद, संतरा, नींबू या विटामिन सी के अन्य स्रोत का सेवन।
- आयरन के अभिशोषण को रोकने वाली चीजें जैसे चाय, काफी तथा दूध का सेवन, आयरन युक्त आहार के एक घंटे पहले या बाद तक न करना।
- लोहे की कढ़ाही में खाना बनाया जाए।
- लोहे के चाकू का उपयोग किया जाए।

खून की कमी पर नियंत्रण के लिये सरकार के प्रयास क्या हैं?

- स्वास्थ्य कार्यकर्ता के निर्देशानुसार आयरन की गोलियों को लेना —
 - गर्भवती महिलाओं को प्रतिदिन आयरन व फोलिक एसिड की एक-एक गोली सौ दिनों तक लेनी चाहिए। अगर हीमोग्लोबिन सामान्य न हो तो सौ गोलियों का सेवन फिर से करना चाहिए।
 - अगर किसी किशोरी में एनीमिया के लक्षण हों तो उसे भी सौ दिनों तक एक गोली रोजाना लेनी चाहिए। अगर तब भी लक्षण बने रहें तो सौ दिनों की खुराक और बढ़ा देनी चाहिए।
 - 6 से 24 माह के बच्चों को रोजाना एक छोटी गोली 6 से 18 माह की अवधि तक एनीमिया के प्रभाव को देखते हुए दी जानी चाहिए।
- मलेरिया का नियंत्रण।

कृमिनाशक दवाइयां साल में दो बार लेकर पेट के कीड़ों को खत्म करना चाहिए। जूते पहनने चाहिये, मल का निस्तारण सही तरीके से



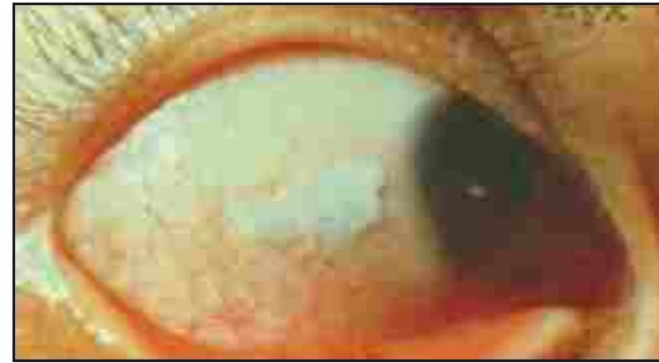
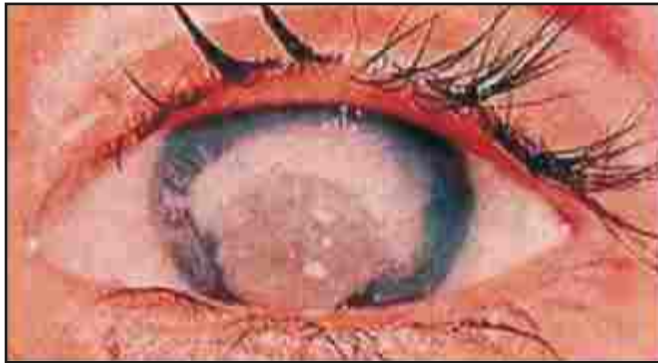
करना चाहिये तथा खाना बनाने व खाने से पहले हाथों को सही ढंग से धो लेना चाहिए।

विटामिन ए की कमी के कारण क्या है?

विटामिन ए की कमी तब देखी जाती है जब विटामिन ए या घी, तेल, चिकनाई वाला भोजन पर्याप्त मात्रा में नहीं किया जाता है।

विटामिन ए की कमी के लक्षण क्या हैं?

विटामिन ए की कमी से रतौंधी तथा आंखों में स्थायी नुकसान, अंधत्व तथा मृत्यु तक हो सकती हैं। जिन्हें विटामिन ए की कमी के ज्यादा खतरे होते हैं उनमें स्तनपान करा रहीं माताएं, गर्भवती महिलाएं तथा बच्चे शामिल हैं।



विटामिन ए की कमी को रोकने के उपाय व इसे घर में कैसे ठीक किया जा सकता है?

- ❶ पीले व नारंगी रंग के फलों व सब्जियों का सेवन अधिक मात्रा में करें तथा बाजार में उपलब्ध विटामिन ए मिश्रित भोजन की मात्रा बढ़ाई जानी चाहिये।
- ❷ विटामिन ए जिन चीजों में अधिक मात्रा में पाया जाता है उन्हे घर में भी उगाया जा सकता है जैसे: पपीता, आम, सहजना, अरबी के पत्ते, मूली के पत्ते, गाजर, सूरजमुखी, मूंगफली, तिल आदि।



- ☉ शिशुओं को पहले छह माह तक केवल स्तनपान कराना चाहिए तथा इसके बाद ऊपरी आहार के साथ 24 माह तक स्तनपान कराते रहना चाहिए।

विटामिन ए की कमी पर नियंत्रण से संबंधित सरकार के प्रयास क्या हैं?

नौ माह से 59 माह तक के बच्चों को विटामिन ए पूरक के तौर पर मुंह से हर छह माह में देना चाहिए। (9 माह से 12 माह तक 1,00,000 ईयू [अंतराष्ट्रीय इकाई] व 12–59 माह तक 2,00,000 ईयू)

आयोडीन की कमी के कारण क्या है?

आयोडीन की मात्रा जमीन में होती है और इसीलिए जमीन में उगाई जाने वाली फसलों में आयोडीन तत्व मौजूद होता है। इसलिए अगर कोई विशेष क्षेत्र जिसमें आयोडीन की कमी हो, उसमें उगाई जाने वाली फसलों में भी आयोडीन की कमी रहेगी।

आयोडीन की कमी के लक्षण क्या हैं?

आयोडीन की कमी के लक्षण/चिन्ह इसकी बहुत गंभीर कमी के बाद देखे जाते हैं परन्तु तब तक ये विकार स्थायी हो जाते हैं। आयोडीन की कमी से बच्चों की शारीरिक के साथ साथ मानसिक वृद्धि भी प्रभावित होती है और बच्चे मंद बुद्धि हो सकते हैं। आयोडीन की कमी अलग अलग श्रेणियों के घेंघा या बौनापन की ओर ले जाती है। दूसरी श्रेणी का घेंघा होने पर गले की थायराइड ग्रंथि काफी बड़ी हो जाती है और साफ तौर पर दिखाई देती है। आयोडीन की कमी किशोरों खासकर लड़कियों में ज्यादा होती है।

आयोडीन की कमी के परिणाम क्या हैं?

आयोडीन की कमी से बच्चों में न केवल विकास रुक जाता है बल्कि इससे उनके दिमाग का विकास भी धीमा पड़ जाता है।

आयोडीन की कमी को रोकने के उपाय क्या हैं?

- ☉ पैकेटवाले आयोडीनयुक्त नमक का प्रयोग।
- ☉ ऐसे नमक को गर्मी तथा नमी से बचाकर रखना।



- ☞ भोजन परोसने से पहले नमक मिलाना ।

आयोडीन की कमी पर नियंत्रण से संबंधित सरकार के प्रयास क्या हैं?

- ☞ आयोडीनयुक्त नमक की उपलब्धता तथा उपभोग सुनिश्चित करना ।
- ☞ खुले नमक की बिक्री पर रोक लगाना ।

कैल्शियम की कमी

कैल्शियम शरीर में हड्डियों को मजबूत बनाने के लिये जरूरी होता है इसलिये यदि खाने में कैल्शियम की कमी होगी तो हड्डियाँ कमजोर रह जाती हैं । उन पर जोर पड़ने से वे टेढ़ी मेढ़ी हो जाती हैं व हल्के से दबाव पर टूट सकती हैं । यदि गर्भवती महिला या धात्री महिला के खाने में कैल्शियम की मात्रा कम होगी तो बढ़ते भ्रूण व बच्चे के लिये आवश्यक कैल्शियम माता के शरीर की हड्डियों से निकलने लगता है । जिससे माता की हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं व जल्दी टूट सकती हैं ।



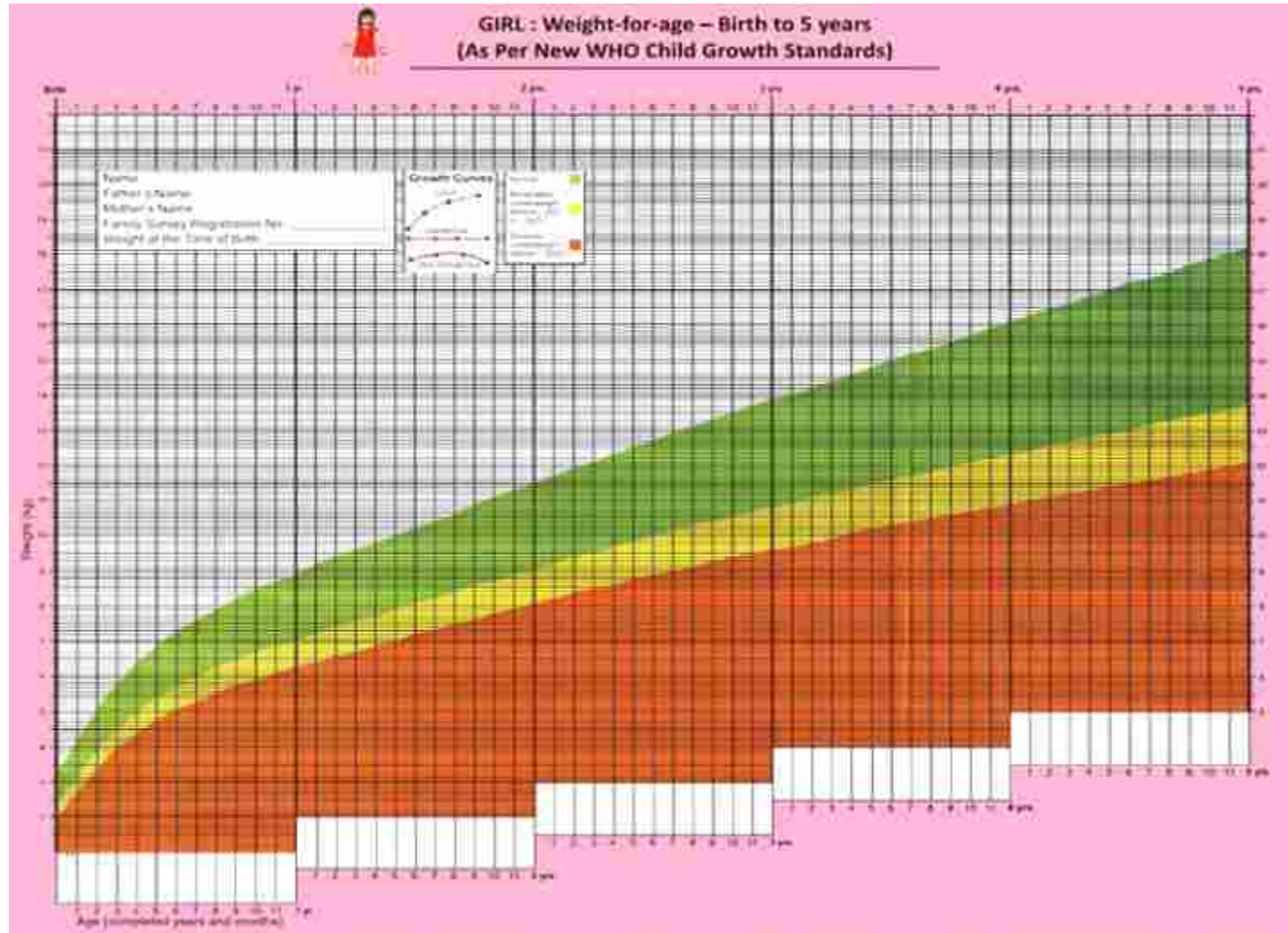
कैल्शियम की कमी को रोकने के उपाय क्या हैं?

- ☞ कैल्शियम युक्त पदार्थों जैसे, दूध व दूध से बने पदार्थ, हरी पत्ते वाली सब्जियाँ, अंडा आदि नियमित रूप से खाना ।
- ☞ बच्चों, गर्भवती व धात्री महिला को अधिक मात्रा में कैल्शियम युक्त भोजन खिलाना ।

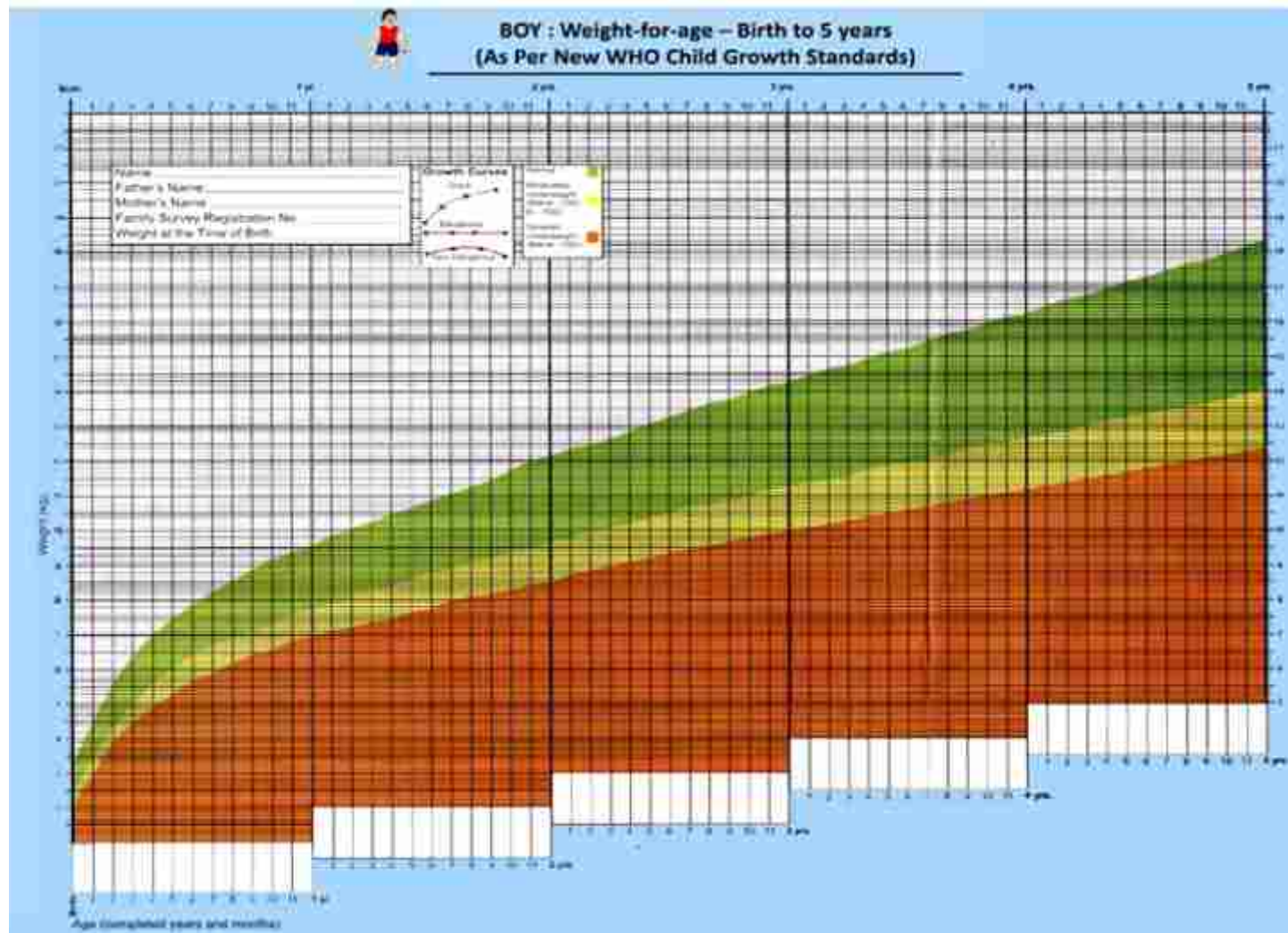
जिंक की कमी

जिंक की कमी से बच्चों का विकास बाधित होता है । यह शरीर के कई हिस्सों को सही ढंग से काम करने में मदद करता है । यह फलियों, दालों, सुरजने की फली, तिली आदि में पाया जाता है ।





बालिका : ये वृद्धि चार्ट है। इसमें एक बच्चे के वजन में हर माह का क्या बदलाव आया, यह दर्ज किया जाता है। यदि उसके मान से वजन नहीं बढ़ रहा है या कम हो रहा है तो इस चार्ट से पता चल जाता है। यदि उसका वजन लाल रंग के दायरे में है तो वह अति कम वजन की स्थिति में। यदि वजन की रेखा पीले रंग में है तो वह मध्यम कुपोषित है। और हरे रंग में होने का मतलब है कि वह सामान्य स्थिति में है। यह चार्ट हर माह हर आंगनवाड़ी में भरा जाता है।



बालक : ये वृद्धि चार्ट है। इसमें एक बच्चे के वजन में हर माह का क्या बदलाव आया, यह दर्ज किया जाता है। यदि उसके मान से वजन नहीं बढ़ रहा है या कम हो रहा है तो इस चार्ट से पता चल जाता है। यदि उसका वजन लाल रंग के दायरे में है तो वह अति कम वजन की स्थिति में। यदि वजन की रेखा पीले रंग में है तो वह मध्यम कुपोषित है। और हरे रंग में होने का मतलब है कि वह सामान्य स्थिति में है। यह चार्ट हर माह हर आंगनवाड़ी में भरा जाता है।



कुपोषण - बीमारी का चक्रव्यूह : बचाव व उपचार

कुपोषण व संक्रमण (बीमारियों) का क्या संबंध है?

हम सबके शरीर में बीमारियों से लड़ने की ताकत होती है लेकिन जब बच्चों को पूरा खाना जिसमें, दाल, सब्जी, दूध, फल, अंडा, फलियाँ आदि नहीं मिल पाते हैं तो धीरे-धीरे उनकी यह ताकत कमजोर होती जाती है जिससे बच्चे बार बार व आसानी से बीमारियों का शिकार हो जाते हैं।

एक बार संक्रमण होने पर बच्चे के खाने की मात्रा में और कमी आ जाती है जिससे बच्चा कमजोर हो जाता है। कमजोर बच्चा पुनः संक्रमण की चपेट में आ जाता है। इस प्रकार संक्रमण व कुपोषण का कुचक्र चलता रहता है।

क्या कुपोषित बच्चे का उपचार घर पर किया जा सकता है?

बच्चा अतिकम वजन का हो गया है परंतु उसे कोई बीमारी या संक्रमण नहीं है तो उसका उपचार परिवार के भीतर ही किया जा सकता है। इसके लिये जरूरी है कि उसकी सजगता के साथ देखभाल हो और उसे विशेष तौर पर बनाये गये ज्यादा ऊर्जा और पोषक तत्वों वाला भोजन खिलाया जाये।

बच्चे में कुपोषण की स्थिति को नापने के लिये पहले

1. ऊपरी मध्य भुजा की गोलाई नापें
2. सूजन की जाँच करें
3. वजन व ऊँचाई नाप कर तालिका का प्रयोग कर पोषण स्थिति ज्ञात करें।

उपरोक्त तीनों मापों के आधार पर पोषण स्तर ज्ञात करने के पश्चात् यदि बच्चे में गंभीर कुपोषण हो तो किसी चिकित्सकीय जटिलता (गंभीर सूजन, बुखार, दस्त) के लिये जाँच कर देखभालकर्ता या चिकित्सक से भी इस बारे में पूछें।

यदि बच्चे में कुपोषण के अतिरिक्त कोई जटिलता न हो व उसे भूख लगती हो तो उसका उपचार घर में ही किया जा सकता है।

किस कुपोषित बच्चे को अस्पताल (पोषण पुनर्वास केन्द्र) में भेजा जाना चाहिये?

किसी भी बच्चे की ऊपरी मध्य भुजा की गोलाई नापना, सूजन की जाँच करना तथा वजन व ऊँचाई नाप कर तालिका का प्रयोग कर पोषण स्थिति ज्ञात करने के बाद यदि बच्चे में गंभीर कुपोषण के साथ निम्नलिखित में से कोई भी एक या एक से अधिक लक्षण दिखाई दें जैसे:

- **भूख नहीं लगना :** इसे भूख की जाँच कर जाना जा सकता है। इसमें सामान्य भोजन या दाल—खिचड़ी बच्चे को खिलाकर देखा जाता है। यदि बच्चा भोजन खा रहा है तो यह माना जाता है कि उसमें खाने की भूख बनी हुई है। साथ ही आगे बताये गये भोजन से भी इसकी जांच की जा सकती है।
- कम भूख लगना दर्शाता है कि छिपी हुई चिकित्सकीय जटिलता हो सकती है, या केवल गंभीर कुपोषण या चिकित्सकीय समस्याओं के लक्षण हो सकते हैं
- भूख में थोड़ी सी कमी आने वाले समय में वजन में कमी के खतरे व कुपोषण की संभावना को बढ़ा सकती है।
- खून की गंभीर कमी।
- उल्टी होना।
- शक्कर की कमी होना।
- दौरे पड़ना।
- शरीर का तापमान कम होना।
- सुस्ती, निस्तेज (चेहरे पर कोई भाव न आना)।
- गंभीर सूजन (+++)।
- बेहोशी।
- तेज बुखार।



➤ तीव्र निर्जलन (शरीर में पानी की कमी)।

➤ श्वसन तंत्र का संक्रमण (निमोनिया)।

ऐसे में उसे तुरंत स्वास्थ्य केन्द्र या पोषण पुनर्वास केन्द्र के लिये संदर्भित करना चाहिये।

चिकित्सकीय जटिलता वाले वे बच्चे जिन्हें गंभीर कुपोषण नहीं हो, उन्हें भी चिकित्सकीय उपचार के लिये भेजा जाना (संदर्भित करना) चाहिये।

पोषण पुनर्वास केन्द्र में बच्चे को 14 दिन रखकर उसके खाने-पीने पर ध्यान दिया जाता है। इस दौरान बच्चे की माता को सफाई व खाना पकाने व खिलाने का तरीका भी सिखाया जाता है।

इन 14 दिनों में माँ के बच्चे के साथ रहने से उसकी मजदूरी का नुकसान होता है उसके लिये माँ को प्रतिदिन की मजदूरी का भुगतान भी किया जाता है।

बच्चे की भूख की जाँच कैसे की जाती है?

बच्चे की भूख की जाँच करने के लिये निम्नलिखित आहार तैयार किया जाता है —

सामग्री

- 250 ग्रा. भुनी मूंगफली
- 300 ग्रा. दूध पाउडर
- 300 ग्रा. शक्कर
- 150 ग्रा. खोपरे का तेल

विधि

1. भुनी मूंगफली व शक्कर को मिक्सर में या स्थानीय उपलब्ध किसी साधन से बारीक पीसें।
2. मूंगफली, शक्कर, दूध पाउडर व खोपरे के तेल को मिलायें।
3. इसे हवाबंद डिब्बे में नमी से बचाकर रखें।



भूख की जाँच करने के लिये:

- जब बच्चे ने पिछले दो घण्टों से कोई आहार न लिया हो।
- माता या बच्चे की देखभाल करने वाला कोई अन्य व्यक्ति व बच्चे को शांत स्थान पर भेजें।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता देखभाल करने वाले को जाँच का तरीका समझाएँ।
- यदि बच्चे का वजन 4 किग्रा. या उससे कम हो तो उसे उपरोक्त आहार की 15 ग्राम मात्रा व 4 किग्रा. से अधिक हो तो इसी आहार की 25 ग्राम मात्रा कम से कम खाना चाहिये।
- देखभाल करने वाला व्यक्ति स्वयं के हाथ धोए व बच्चे को गोद में लेकर आराम से बैठे।
- देखभालकर्ता बच्चे को आधे घण्टे में दो चम्मच तैयार चिकित्सकीय आहार खिलाने की कोशिश करे (जबरदस्ती न खिलाएँ), आंगनवाड़ी कार्यकर्ता दूर से देखती रहे।
- तैयार चिकित्सकीय आहार खिलाते समय बच्चे को पीने का सुरक्षित पानी पर्याप्त मात्रा में एक कप से दिया जाये।
- यदि बच्चा तय मात्रा खाने से इन्कार कर दे तो बच्चे को पोषण पुनर्वास केन्द्र की ओर भेजें।

छः माह या उससे भी छोटे बच्चे में यदि कुपोषण हो तो क्या करना चाहिये?

यदि जन्म के समय बच्चे का वजन 2.5 किलोग्राम से कम हो व जन्म के बाद बच्चे के वजन में पर्याप्त वृद्धि नहीं हो रही हो, बच्चे को कोई संक्रमण हो या लम्बाई के अनुपात में वजन कम हो तो इस स्थिति में बच्चे की मृत्यु की संभावना अधिक होती है।

यदि बच्चा 1 माह से भी कम उम्र का हो और कमजोरी के कारण स्तनपान भी नहीं कर पा रहा हो तो माता व बच्चे को पोषण पुनर्वास केन्द्र भेजना चाहिये। पोषण पुनर्वास केन्द्र में इस बात का परामर्श व प्रशिक्षण दिया जाता है कि माता बच्चे के इस स्थिति में किस प्रकार से स्तनपान करवा सकती है।

माता द्वारा बच्चे को अधिक से अधिक समय तक अपने शरीर से चिपकाकर गर्म रखना चाहिये (कंगारू की तरह)। इससे बच्चे के तापमान व वजन में शीघ्र वृद्धि होती है। बच्चे के आसपास के वातावरण व स्तनपान के दौरान पर्याप्त स्वच्छता रखना चाहिये।



कुपोषण न हो इसके लिए क्या करना चाहिए ?

- बच्चों के खाने की मात्रा पर्याप्त होना चाहिये। ध्यान रखें कि खाने की थाली में कई रंग का खाना होना चाहिये। खाद्य पदार्थों के रंगों की तालिका परिशिष्ट 2 में दी गई है।
- गर्भवती व धात्री महिलाओं के खाने की मात्रा पर्याप्त होनी चाहिये।
- वयस्कों व किशोरावस्था में आवश्यक खाने की मात्रा पर ध्यान दिया जाना चाहिये।
- मिक्स आहार (मिलाकर) जैसे: दाल व चावल, गेंहू में चना, खिचड़ी में सब्जियाँ डालकर पकाया जाए।
- संतुलित आहार मतलब एक दिन के खाने में अनाज, दालें व सब्जियाँ खाई जाएं।
- उच्च प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज—लवण वाले खाद्य पदार्थ लिये जाएं।
- स्तनपान, केवल स्तनपान, पूरक पोषण आहार, ऊपरी आहार, आदि पर ध्यान दिया जाए।
- टीकाकरण करवाया जाए।
- सफाई एवं स्वच्छता का ध्यान रखा जाए।
- परिवार नियोजन अपना कर परिवार छोटा रखें।



समुदाय द्वारा कुपोषण की निगरानी एवं प्रबंधन

अभी तक हमने कुपोषण से जुड़ी बुनियादी जानकारीयों पर बात की। परन्तु कुपोषण के कुचक्र पर नियंत्रण के लिए जरूरी है कि हर व्यक्ति अपने-अपने क्षेत्र में इस पर रोक लगाने, उपचार व फालोअप की दिशा में सक्रिय भूमिका निभाए। प्रभावी निगरानी तथा प्रबंधन के लिए जरूरी है कि सामुदायिक भागीदारी को प्रोत्साहित किया जाए। हर पंचायत/वार्ड में सरपंच, उप सरपंच, पार्षद, स्वास्थ्य ग्राम तदर्थ समिति, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा कार्यकर्ता, स्कूलों के शिक्षक, पड़ोसी, रिश्तेदार तथा बच्चों के माता-पिता, किशोर बालिकाएं, गर्भवती महिलाएं तथा स्तनपान कराने वाली माताओं को अपनी स्वयं की भूमिका सुनिश्चित करना होगी, तभी कुपोषण में कमी लाई जा सकेगी। इसके लिये जरूरी है कि सभी व्यक्ति, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, एएनएम, सरपंच, पंच, शिक्षक, स्थानीय संस्थाएँ, आदि कुपोषण के प्रबंधन में स्वयं की जिम्मेदारी को समझें व उसके अनुसार कार्यवाही करें जिससे कुपोषण में कमी लाई जा सके। कुपोषण को कम करने के लिये जरूरी है कि निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा जाए:

- सबको आस पड़ोस, पंचायत व क्षेत्र के सभी 6 वर्ष से कम आयु वर्ग के बच्चों, गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं व किशोरी बालिकाओं के स्वास्थ्य के संबंध में जागरूक होना चाहिए।
- लक्षणों के आधार पर कुपोषित बच्चों व गर्भवती महिलाओं का तुरंत निदान कर संदर्भित करना चाहिए।
- कुपोषित बच्चों की वृद्धि पर नियमित नजर रखना तथा ऐसे बच्चों को पोषण पुनर्वास केंद्रों तक पहुंचने में सहायता करना चाहिए।
- पोषण पुनर्वास केंद्रों से उपचार प्राप्त कर वापस आए बच्चों की नियमित निगरानी भी रखना चाहिए।
- इस बात की निगरानी रखना होगी कि सभी हितग्राही घरों में पर्याप्त भोजन करें व आंगनवाड़ी केंद्र से प्राप्त पूरक पोषण आहार का सेवन संबंधित हितग्राही द्वारा ही किया जाए।
- सभी बच्चों की नियमित वृद्धि निगरानी तथा कुपोषित बच्चों पर ध्यान दिया जाना व सुनिश्चित करना होगा।
- गाँव या आस पास की गर्भवती महिलाओं के परिवारों को आवश्यकता होने पर या प्रबंधन न कर पाने पर की स्थिति में यातायात का साधन या वित्तीय सहायता उपलब्ध करवाना चाहिए।
- क्षेत्र के सभी प्रसव स्वास्थ्य संस्था में होना सुनिश्चित करना होगा।
- हर बच्चे की शिक्षा भी सुनिश्चित करना होगी।



- स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी सूचनाओं को चाहे वे किसी भी स्त्रोत (दृश्य—श्रव्य) से मिली हों, का प्रसार करना चाहिये।
- महिलाओं तथा लड़कियों में स्वास्थ्य एवं पोषण के संबंध में जागरूकता पैदा करना
- राज्य व्यवस्था को जवाबदेय बनाने के लिये संगठित होना।

बच्चे को खिलाने के लिये कुछ अलग प्रकार का भोजन जैसे आलू उबालकर मसलकर घी, नमक व शक्कर मिलाकर दिया जा सकता है। सूजी को हल्का सा भूनकर उसमें दूध मिलाकर उबालें व शक्कर बनाकर खीर के रूप में दे सकते हैं। सूजी को भूनकर उसमें प्याज, मटर, गाजर आदि सब्जियाँ मिलाकर पानी व नमक डालकर पकाकर उपमा के रूप में दिया जा सकता है। दाल व चावल में सभी प्रकार की सब्जियाँ व मसाले मिलाकर खिचड़ी भी बनाकर दी जा सकती है। यदि प्रत्येक व्यक्ति इन बातों का ध्यान रखे व कुपोषण को दूर करना स्वयं का नैतिक दायित्व समझे तो यह कुपोषण मुक्त देश व प्रदेश बनाने में अमूल्य योगदान होगा।

इसके साथ ही गाँव/शहर के समुदाय में कार्यरत सभी अधिकारी, कर्मचारी, चुने हुए जनप्रतिनिधि, संस्थाएं, रहवासी सभी को कुपोषण के प्रबंधन में अपने अपने दायित्वों को समझना होगा। कुछ लोगों के दायित्व निम्नानुसार दिये गये हैं (ये केवल सुझाव के रूप में दिये जा रहे हैं।)

विभिन्न व्यक्तियों/संस्थाओं की भूमिका

क्र	जिम्मेदारियाँ	आंगनवाड़ी कार्यकर्ता	आशा/एनएम	ग्रामीण/ पड़ोसी	सरपंच, पंचायत, पार्षद, अधिकारी, कर्मचारी, आदि	स्थानीय संस्थायें	ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण समिति
1	प्रत्येक गांव के समस्त छह वर्ष से कम आयु के बच्चों, गर्भवती महिलाओं, स्तनपान करने वाली माताओं तथा किशोरियों की सूची पंचायतों में उपलब्ध होना चाहिए।	√	√		√	√	√
2	आंगनवाड़ी केंद्र में सभी कुपोषित अर्थात् मध्यम व अति गंभीर श्रेणी के, बच्चों की सूची होनी चाहिए।	√	√	√	√	√	√
3	कुपोषित बच्चों वाले घरों की पहचान कर उन्हें चिन्हित कर लेना चाहिए।	√	√	√	√	√	√

4	कुपोषित बच्चों की वृद्धि पर नियमित नजर रखना तथा ऐसे बच्चों के परिवारों की बच्चों की पोषण पुनर्वास केंद्रों तक पहुंचने में सहायता करना।	√	√	√	√		√
5	पोषण पुनर्वास केंद्रों से डिस्चार्ज हुये बच्चों की नियमित निगरानी करना।	√	√	√	√		
6	पूरक पोषण आहार उपलब्धता तथा वितरण सुनिश्चित करना।	√			√		√
7	सभी पात्र हितग्राहियों को पूरक पोषण आहार मिल सके तथा यह भी सुनिश्चित करना कि सभी हितग्राही निर्धारित मात्रा में पूरक पोषण आहार नियमित तौर पर लें।	√	√				
8	टेक होम राशन के संदर्भ में हितग्राहियों की देखभाल करने वालों को पूरक पोषण आहार को पकाने, परोसने तथा अन्य सावधानियों के बारे में विस्तृत जानकारी दी जानी चाहिए।	√					
9	आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं द्वारा सभी हितग्राहियों के घर भेंट दी जानी चाहिये तथा उनके द्वारा उपभोग किए जाने वाले पूरक पोषण आहार की जानकारी हासिल करनी चाहिए।	√					
10	आंगनवाड़ी केंद्रों का नियमित संचालन।	√	√		√		√
11	यह सुनिश्चित करना कि आंगनवाड़ी केंद्रों में क्रियाशील वजन मशीन तथा पर्याप्त संख्या में वृद्धि चार्ट उपलब्ध हों।	√			√	√	
12	हर बच्चे की नियमित वृद्धि निगरानी सुनिश्चित करना।	√			√		
13	लक्षणों के आधार पर कुपोषित बच्चों व गर्भवती महिलाओं का शीघ्र निदान कर संदर्भित (रेफर) करना।	√		√		√	
14	सभी रिकॉर्डों को व्यवस्थित रखना।	√					
15	क्षेत्र में स्वास्थ्य कार्यकर्ता (एनएनएम) के नियमित भ्रमण को सुनिश्चित करना।	√	√		√		



कुपोषण

16	हर गर्भवती महिला को निर्धारित प्रसवपूर्व देखभाल मिलना सुनिश्चित करना। (3 एएनसी + 2 टीटी + 100 आईएफए)	√	√	√	√		
17	सुनिश्चित करना कि सभी प्रसव स्वास्थ्य संस्था में हों।	√	√	√	√		
18	हर बच्चे को शिक्षा मिले यह भी सुनिश्चित करना।	√	√	√	√	√	
19	क्षेत्र की महिलाओं तथा लड़कियों को जागरूक करना:	√	√	√		√	
	• संस्थागत प्रसव	√	√	√			
	• घर में प्रसव के दौरान स्वच्छता पर विशेष ध्यान देना।	√	√	√			
	• शीघ्र स्तनपान सुनिश्चित करना।	√	√	√	√		√
	• पहला दूध नवजात को दिया जाना।	√	√	√	√		√
	• केवल स्तनपान।	√	√	√	√		√
	• सही समय पर ऊपरी आहार देना शुरू करना।	√	√	√	√		√
	• संतुलित आहार।	√	√	√	√		√
	मिश्रित भोजन किया जाना, दाल+चावल, • दाल+गेहूं+सब्जियां, दाल+सब्जियां आदि। साथ में दूध, अण्डे और मांसाहारी भोजन को भी शामिल किया जा सकता है	√	√	√	√		√
	• स्थानीय उपलब्ध पोष्टिक पदार्थों का सेवन जैसे सोयाबीन, सहजन आदि।	√	√	√	√		√
	• किशोरी बालिकाओं, गर्भवती महिलाओं व धात्रीवस्था के दौरान पर्याप्त आहार।	√		√	√		√
	• आयोडीनयुक्त नमक का उपभोग।	√			√		
	• लड़कियों के प्रति भेदभाव न हो।	√	√	√	√		√
	• पूर्ण टीकाकरण।	√		√	√		√
	• सुरक्षित पेयजल।	√		√	√		√
	• हाथों की साफ-सफाई तथा स्वच्छता।	√		√			

	● बच्चों में अंतर व परिवार को सीमित रखने के लिये परिवार नियोजन के उपाय अपनाना।	√	√	√			
	● उचित साफ-सफाई आदि।	√	√		√		√
	● घरों के अंदर तथा गांव में साफ-सफाई सुनिश्चित करना।		√	√			
	● आयोडीनयुक्त नमक का उपभोग		√	√			
	● जिस घर में नवजात शिशु हो वहां प्रसव के बाद 14 दिन के अंदर कम से तीन बार भ्रमण सुनिश्चित करना।		√				
20	स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी सूचनाओं को चाहे वे किसी भी स्रोत (ऑडियो-विजुअल) से मिली हों का प्रसार करना।			√			
21	कुपोषित बच्चों के अभिभावकों तथा देखभाल करने वालों को उचित मार्गदर्शन देकर बच्चों को पर्याप्त पोषण आहार की उपलब्धि सुनिश्चित करना।				√		
22	हर गांव से स्वास्थ्य संस्थाओं तक पहुंच बनाना।				√		
23	सभी स्वास्थ्य केन्द्रों में कुशल व प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता व डॉक्टर उपलब्ध हों।						
24	पंचायत व शहरी क्षेत्रों में सार्वजनिक लोक वितरण प्रणाली, महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार योजना, राष्ट्रीय मातृत्व कल्याण योजना, जननी सुरक्षा योजना आदि का सही संचालन होना सुनिश्चित करना होगा।				√		
25	मनरेगा तथा अन्य सरकारी व निजी योजनाओं में स्थानीय लोगों का रोजगार सुनिश्चित कर पलायन पर रोक लगाना।				√		
26	माताओं को मातृत्व अवकाश मिलना सुनिश्चित करना तथा निर्माण स्थलों के करीब झूलाघरों की सुविधा हो ताकि माताएं शिशुओं को समय-समय पर स्तनपान करा सकें।				√		



कुपोषण

27	गरीबी रेखा से नीचे के सभी परिवारों को सूचीबद्ध करना तथा उनकी खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करना।				√		
28	आस पड़ोस के सभी 6 वर्ष से कम आयु वर्ग के बच्चों, गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं व किशोरी बालिकाओं के स्वास्थ्य के संबंध में जागरूक होना चाहिए।			√			
29	गर्भवती महिलाओं के परिवारों को आवश्यकता होने पर या प्रबंध न कर पाने पर यातायात संसाधन या वित्तीय सहायता उपलब्ध करवाना।			√			
30	कम वजन के शिशुओं के लिये कंगारू देखभाल सुनिश्चित करना।		√				
31	जटिलता वाले कम वजन के बच्चों को स्वास्थ्य संस्था के लिए संदर्भित करना।		√				



एक आदर्श आंगनवाड़ी केन्द्र के लिये जाँच सूची

1. आंगनवाड़ी केन्द्र का समय पर नियमित संचालन।
2. आंगनवाड़ी के क्षेत्र में जन्म से लेकर 6 वर्ष तक के कुल बच्चों, गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं (6 माह तक के बच्चों वाली मातायें), किशोरी बालिकाओं की कुल संख्या व दर्ज संख्या
3. पोषण आहार ले रहे 6 माह से 6 वर्ष तक के बच्चों, गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं (6 माह तक के बच्चों वाली माताओं), किशोरी बालिकाओं की कुल संख्या व दर्ज संख्या।
4. 3 से 6 वर्ष तक के कुल बच्चों की संख्या व अनौपचारिक शाला पूर्व शिक्षा लेने वाले बच्चों की संख्या।
5. जन्म से लेकर 6 वर्ष तक के कुल बच्चों की संख्या के अनुपात में गत माह में वजन लिये गये व वृद्धि चार्ट भरे गये बच्चों की संख्या।
6. केन्द्र पर कार्यशील वजन मशीन है या नहीं।
7. ऐसे बच्चों की संख्या जिनका गत दो या तीन माह से वजन नहीं बढ़ा हो या कम हुआ हो, नाम सहित।
8. मध्यम व गंभीर कुपोषण में आने वाले बच्चे व जटिलता वाले बच्चे कितने हैं? नाम सहित।
9. इन बच्चों के लिये क्या कार्यवाही की गई है?
10. चिकित्सीय जटिलता के साथ गंभीर कुपोषित कितने बच्चे थे? उनमें से कितने बच्चों को पोषण पुनर्वास केन्द्र भेजा? कितने बच्चे पोषण पुनर्वास केन्द्र में इलाज करवा कर वापस लौटे? उनके स्वास्थ्य व खाने पीने पर ध्यान देना।
11. हर मंगलवार को निर्धारित मंगल दिवस मनाया या नहीं?
12. 15 से 45 वर्ष की महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण शिक्षा के अन्तर्गत कितने सत्रों का आयोजन किया गया और इसमें किन विषयों पर चर्चा की गई? इन सत्रों में कितनी महिलाओं ने भाग लिया?
13. केन्द्र में बच्चे साफ सफाई से आते हैं या नहीं?
14. केन्द्र में दवा पेट्टी है या नहीं। उसमें पर्याप्त दवाई है या नहीं? कार्यकर्ता को जानकारी है या नहीं कि कौन सी दवाई किस बीमारी के लिये होती है? कोई दवाई ऐसी तो नहीं है जिसकी एक्सपायरी डेट निकल गई है?
15. सभी बच्चों का तय समय पर निर्धारित टीकाकरण हो रहा है या नहीं?
16. बच्चों को खेल खेल में अनौपचारिक शिक्षा देने के लिये खेल सामग्री है या नहीं?
17. बच्चों को ककहरा व एबीसीडी सिखाने पर जोर नहीं दिया जाना चाहिये।
18. समुदाय, पंचायत प्रतिनिधियों और महिला समूहों द्वारा नियमित रूप से आंगनवाड़ी की निगरानी करना और बच्चों—महिलाओं से बातचीत करके जानकारी लेकर व्यवस्था को बेहतर बनाते जाना।
19. गांव में मलेरिया, तपेदिक, डायरिया, निमोनिया, खसरा आदि की नियमित जांच और प्राथमिक उपचार होना।



स्थानीय घटनाओं का केलेण्डर ताकि सही उम्र पता की जा सके

मौसम	हिन्दी माह	अंग्रेजी माह	त्यौहार / स्थानीय घटनाएं	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
सर्दी	पौष	दिसम्बर एवं जनवरी	अमावस्या पूर्णिमा मकर संक्राति गणतंत्र दिवस	— 3 जन. 14 जन. 26 जन.	7 जन. 22 जन. 14 जन. 26 जन.	— 10 जन. 13 जन. 26 जन.	— 14 जन. 14 जन. 26 जन.	4 जन. 19 जन. 14 जन. 26 जन.	24 दिस.11 8 जन. 15 जन. 26 जन.	15 जन. 26 जन.
बसंत	माघ	जनवरी एवं फरवरी	बसंत पंचमी अमावस्या पूर्णिमा	23 जन. 18 जन. 1 फर	11 फर. 6 फर. 20 फर	31 जन. 25 जन. 9 फर	20 जन. 15 जन. 30 जन	8 फर. 2 फर. 18 फर	28 जन. 23 जन. 7 फर	
बसंत	फाल्गुन	फरवरी एवं मार्च	शिवरात्रि अमावस्या होली	15 फर. 17 फर. 3 मार्च	5 मार्च 7 मार्च 20 मार्च	22 फर. 24 फर. 10 मार्च	12 फर. 14 फर. 28 फर.	2 मार्च 4 मार्च 19 मार्च	20 फर. 21 फर. 8 मार्च	
बसंत	चैत्र	मार्च एवं अप्रैल	धुलेण्डी रंगपंचमी शीतला सप्तमी अमावस्या गुड़ी पड़वा गणगौर तीज अष्टमी रामनवमी महावीर जयंती पूर्णिमा	4 मार्च 8 मार्च 10 मार्च 18 मार्च 19 मार्च 21 मार्च 25 मार्च 26 मार्च 31 मार्च 2 अप्रैल	21 मार्च 26 मार्च 28 मार्च 5 अप्रैल 6 अप्रैल 8 अप्रैल 12 अप्रैल 13 अप्रैल 17 अप्रैल 19 अप्रैल	11 मार्च 15 मार्च 17 मार्च 26 मार्च 27 मार्च 29 मार्च 2 अप्रैल 3 अप्रैल 7 अप्रैल 9 अप्रैल	1 मार्च 5 मार्च 7 मार्च 15 मार्च 16 मार्च 18 मार्च 23 मार्च 24 मार्च 28 मार्च 30 मार्च	20 मार्च 24 मार्च 26 मार्च 3 अप्रैल 4 अप्रैल 6 अप्रैल 11 अप्रैल 12 अप्रैल 16 अप्रैल 17 अप्रैल	8 मार्च 12 मार्च 14 मार्च 22 मार्च 23 मार्च 25 मार्च 31 मार्च 1 अप्रैल 4 अप्रैल 6 अप्रैल	
गर्मी	बैशाख	अप्रैल एवं मई	बैशाखी गुड फ्रायडे हनुमान जयंती अमावस्या आखा-तीज बुद्ध पूर्णिमा	13 अप्रैल 6 अप्रैल 2 अप्रैल 17 अप्रैल 19 अप्रैल 1 मई	13 अप्रैल 21 मार्च 19 अप्रैल 5 मई 7 मई 19 मई	13 अप्रैल 6 अप्रैल 9 अप्रैल 24 अप्रैल 27 अप्रैल 8 मई	14 अप्रैल 2 अप्रैल 30 मार्च 14 मई 16 मई 27 मई	14 अप्रैल 22 अप्रैल 18 अप्रैल 3 मई 6 मई 17 मई	14 अप्रैल 6 अप्रैल 6 अप्रैल 21 अप्रैल 24 अप्रैल 6 मई	

मौसम	हिन्दी माह	अंग्रेजी माह	त्यौहार / स्थानीय घटनाएं	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
गर्मी	ज्येष्ठ	मई एवं जून	वट सावित्री अमावस्या गंगादशमी निर्जला एकादशी पूर्णिमा	16 मई 26 मई 25 जून 30 जून	3 जून 12 जून 13 जून 18 जून	24 मई 2 जून 3 जून 7 जून	24 मई 2 जून 22 जून 26 जून	1 जून 11 जून 12 जून 15 जून	20 मई 30 मई 31 मई 4 जून	
गर्मी	आषाढ़	जून एवं जुलाई	अमावस्या सर्जला एकादशी देवशयनी एकादशी गुरुपूर्णिमा	14 जुलाई 10 जुलाई 25 जुलाई 29 जुलाई	2 जुलाई 29 जून 13 जुलाई 17 जुलाई	18 जून 22 जून 2 जुलाई 6 जुलाई	11 जुलाई 8 जुलाई 21 जुलाई 25 जुलाई	1 जुलाई 27 जून 11 जुलाई जुलाई	19 जून 15 जून 30 जून 3 जुलाई	
वर्षा	सावन	जुलाई एवं अगस्त	हरियाली अमावस्या नागपंचमी रक्षाबंधन पूर्णिमा	12 अग 17 अग 28 अग	1 अगस्त 5 अगस्त 16 अगस्त	21 जुलाई 26 जुलाई 6 अगस्त	10 अग 14 अग 24 अग	30 जुलाई 4 अगस्त 13 अग	19 जुलाई 23 जुलाई 2 अगस्त	
वर्षा	भाद्रपद (भादों)	अगस्त एवं सितम्बर	स्वतंत्रता दिवस, जन्माष्टमी, अमावस्या हरतालिका तीज शिक्षक दिवास गणेश चतुर्थी डोल ग्यारस अनंत चतुर्थी पूर्णिमा	15 अग. 3 सित. 11 सित. 14 सित. 5 सित. 15 सित. 22 सित. 25 सित. 26 सित	15 अग. 23 अग. 30 अग. 2 सित. 5 सित. 2 सित. 10 सित. 14 सित. 14 सित	15 अग. 13 अग. 19 अग. 22 अग. 5 सित. 23 अग. 30 अग. 3 सित. 4 सित	15 अग. 1 सित. 8 सित. 11 सित. 5 सित. 12 सित. 18 सित. 22 सित. 23 सित	15 अग. 22 अग. 28 अग. 31 अग. 5 सित. 1 सित. 8 सित. 11 सित. 12 सित	15 अग. 10 अगस्त 17 अगस्त 18 सितम्बर 5 सितम्बर 19 सितम्बर 26 सितम्बर 29 सितम्बर 30 सितम्बर	15 अग.
वर्षा	अश्विन	सितम्बर एवं अक्टूबर	गांधी जयंती सर्वपितृ अमावस्या दशहरा शरदपूर्णिमा	2 अक्टू. 10 अक्टू. 20 अक्टू. 25 अक्टू.	2 अक्टू. 28 सित. 9 अक्टू. 13 अक्टू.	2 अक्टू. 18 सित. 28 अक्टू. 3 अक्टू.	2 अक्टू. 7 अक्टू. 17 अक्टू. 22 अक्टू.	2 अक्टू. 27 अक्टू. 6 अक्टू. 11 अक्टू.	2 अक्टू. 15 अक्टूबर 24 अक्टूबर 29 अक्टूबर	2 अक्टू.



मौसम	हिन्दी माह	अंग्रेजी माह	त्यौहार / स्थानीय घटनाएं	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
वर्षा	कार्तिक	अक्टूबर एवं नवम्बर	धनतेरस अमावस्या (दीपावली) भाईदूज देवउठनी ग्यारस पूर्णिमा	6 नवंबर 9 नवंबर 11 नवंबर 21 नवंबर 24 नवंबर	26 अक्टूबर 28 अक्टूबर 30 अक्टूबर 2 नवंबर	15 अक्टू 17 अक्टू 19 अक्टू 30 अक्टू 2 नवंबर	3 नवंबर 5 नवंबर 7 नवंबर 17 नवंबर 21 नवंबर	24 अक्टू 26 अक्टू 28 अक्टू 6 नवंबर 10 नवंबर	11 नवम्बर 13 नवम्बर 15 नवम्बर 24 नवम्बर 28 नवम्बर	
सर्दी	अगहन	नवम्बर एवं दिसम्बर	अमावस्या पूर्णिमा क्रिसमस	9 दिसं. 23 दिसं. 25 दिसं.	27 नवंबर 12 दिसंबर 25 दिसं.	16 नवंबर 1 दिसंबर 25 दिसं.	5 दिसं. 21 दिसं. 25 दिसं.	25 नवं. 10 दिसं 25 दिसं.	13 दिसम्बर 28 दिसम्बर 25 दिसं.	
मुस्लिम त्यौहार			ईदुल फितर मोहर्रम ईदुज्जुहा मिलादुन्नबी			21 सित. 29 दिस. 28 नव. 9 मार्च	10 सित. 17 दिस. 17 नव. 27 फर.	31 अग. 6 दिस. 7 नव. 16 फर.	20 अग. 25 नव. 27 अक्टू 5 फर.	
विशेष घटनाएं			इंदिरा गांधी की पुण्यतिथि लोकसभा चुनाव राजीव गांधी की पुण्यतिथि विधानसभा चुनाव पंचायत/नगरपालिका चुनाव अधिक मास अन्य 1 अन्य 2	31 अक्टू 21 मई	31 अक्टू 21 मई 2008	31 अक्टू 21 मई 2009	31 अक्टू 21 मई	31 अक्टू 21 मई	31 अक्टू 21 मई 18 अगस्त से 16 सितम्बर	31 अक्टू 21 मई

खाने के पदार्थों का उनके रंग के अनुसार वर्गीकरण

कुपोषण

सफेद रंग	लाल व केशरिया रंग	पीला व नारंगी रंग	हरा रंग	नीला, जामुनी व काला रंग
दूध सीताफल पनीर मक्खन दही छाछ पेज चावल आलू केला मूली गोभी मशरूम अंडा सेंवफल उड़द की दाल धुली हुई प्याज लहसन नमक शक्कर दलिया, गेहूं, रवा, मैदा ज्वार कोदो कुटकी पोहा चंवला रतालू सांवा कटहल नारियल	चुकंदर मछली गाजर कद्दू टमाटर मसूर की दाल राजमा चने तरबूज लाल भाजी लाल मिर्च जीरा मूंगफली गुड़ रागी मोठ मांस शकरकंद बेर महुआ खजूर चीकू	पपीता बेल का फल संतरा मौसम्बी खरबूजा मक्का चने व तुअर की दाल आम बेसन हल्दी सरसों सोयाबीन	पालक, मेथी आदि पत्ते वाली सब्जियाँ करेला मटर मूंग की दाल अंगूर शिमला मिर्च सेम व अन्य फलियाँ भिण्डी ककड़ी धनिया अमरुद पत्तागोभी लौकी गिलकी आंवला चरोटा, चाकोड़ा ककोड़ा टिण्डा	बैंगन बाजरा काले अंगूर जामुन उड़द राई



उम्र के मान से वजन
(विश्व स्वास्थ्य संगठन के नये मानकों के अनुसार)
बालिका

आयु	सामान्य वजन किलोग्राम	मध्यम कम वजन किलोग्राम	अधिक वजन किलोग्राम	आयु	सामान्य वजन किलोग्राम	मध्यम कम वजन किलोग्राम	अधिक वजन किलोग्राम
जन्म के समय	2.5 से अधिक	2.0 से 2.4	2.0 से कम	31 माह	10.2 से अधिक	9.1 से 10.2	9.1 से कम
1 माह	3.2 से अधिक	2.7 से 3.2	2.7 से कम	32 माह	10.3 से अधिक	9.2 से 10.3	9.2 से कम
2 माह	4.0 से अधिक	3.4 से 4.0	3.4 से कम	33 माह	10.4 से अधिक	9.3 से 10.4	9.3 से कम
3 माह	4.5 से अधिक	4.0 से 4.5	4.0 से कम	34 माह	10.6 से अधिक	9.4 से 10.6	9.4 से कम
4 माह	5.0 से अधिक	4.4 से 5.0	4.4 से कम	35 माह	10.7 से अधिक	9.5 से 10.7	9.5 से कम
5 माह	5.4 से अधिक	4.8 से 5.4	4.8 से कम	36 माह	10.8 से अधिक	9.6 से 10.8	9.6 से कम
6 माह	5.7 से अधिक	5.0 से 5.7	5.0 से कम	37 माह	11.0 से अधिक	9.8 से 11.0	9.8 से कम
7 माह	6.0 से अधिक	5.3 से 6.0	5.3 से कम	38 माह	11.2 से अधिक	9.9 से 11.2	9.9 से कम
8 माह	6.3 से अधिक	5.6 से 6.3	5.6 से कम	39 माह	11.3 से अधिक	10.0 से 11.3	10.0 से कम
9 माह	6.5 से अधिक	5.8 से 6.5	5.8 से कम	40 माह	11.5 से अधिक	10.1 से 11.5	10.1 से कम
10 माह	6.7 से अधिक	5.9 से 6.7	5.9 से कम	41 माह	11.6 से अधिक	10.2 से 11.6	10.2 से कम
11 माह	6.9 से अधिक	6.1 से 6.9	6.1 से कम	42 माह	11.7 से अधिक	10.3 से 11.7	10.3 से कम
12 माह	7.0 से अधिक	6.3 से 7.0	6.3 से कम	43 माह	11.9 से अधिक	10.4 से 11.9	10.4 से कम
13 माह	7.2 से अधिक	6.4 से 7.2	6.4 से कम	44 माह	12.0 से अधिक	10.5 से 12.0	10.5 से कम
14 माह	7.4 से अधिक	6.6 से 7.4	6.6 से कम	45 माह	12.1 से अधिक	10.6 से 12.1	10.6 से कम
15 माह	7.6 से अधिक	6.8 से 7.6	6.8 से कम	46 माह	12.3 से अधिक	10.7 से 12.3	10.7 से कम
16 माह	7.7 से अधिक	7.0 से 7.7	7.0 से कम	47 माह	12.4 से अधिक	10.8 से 12.4	10.8 से कम
17 माह	7.9 से अधिक	7.1 से 7.9	7.1 से कम	48 माह	12.5 से अधिक	10.9 से 12.5	10.9 से कम
18 माह	8.1 से अधिक	7.3 से 8.1	7.3 से कम	49 माह	12.6 से अधिक	11.0 से 12.6	11.0 से कम
19 माह	8.2 से अधिक	7.5 से 8.2	7.5 से कम	50 माह	12.8 से अधिक	11.1 से 12.8	11.1 से कम
20 माह	8.4 से अधिक	7.6 से 8.4	7.6 से कम	51 माह	12.9 से अधिक	11.2 से 12.9	11.2 से कम
21 माह	8.6 से अधिक	7.7 से 8.6	7.7 से कम	52 माह	13.0 से अधिक	11.3 से 13.0	11.3 से कम
22 माह	8.8 से अधिक	7.9 से 8.8	7.9 से कम	53 माह	13.1 से अधिक	11.4 से 13.1	11.4 से कम
23 माह	8.9 से अधिक	8.0 से 8.9	8.0 से कम	54 माह	13.2 से अधिक	11.5 से 13.2	11.5 से कम
24 माह	9.0 से अधिक	8.1 से 9.0	8.1 से कम	55 माह	13.3 से अधिक	11.6 से 13.3	11.6 से कम
25 माह	9.2 से अधिक	8.3 से 9.2	8.3 से कम	56 माह	13.4 से अधिक	11.7 से 13.4	11.7 से कम
26 माह	9.4 से अधिक	8.4 से 9.4	8.4 से कम	57 माह	13.4 से अधिक	11.8 से 13.4	11.8 से कम
27 माह	9.6 से अधिक	8.5 से 9.6	8.5 से कम	58 माह	13.5 से अधिक	11.9 से 13.5	11.9 से कम
28 माह	9.7 से अधिक	8.7 से 9.7	8.7 से कम	59 माह	13.6 से अधिक	12.0 से 13.6	12.0 से कम
29 माह	9.9 से अधिक	8.8 से 9.9	8.8 से कम	60 माह	13.7 से अधिक	12.1 से 13.7	12.1 से कम
30 माह	10.0 से अधिक	9.0 से 10.0	9.0 से कम	महिला एवं बाल विकास विभाग, मध्यप्रदेश			

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने उम्र के मान से वजन का मापदण्ड तय किया है। इससे यह पता चलता है कि एक खास उम्र में बच्चों का वजन कितना होना चाहिए। इस सूची से आपको उम्र के मुताबिक वजन की जानकारी मिल जायेगी। इसी के आधार पर आगनवाड़ी में बच्चों की वृद्धि निगरानी की जाती है और वृद्धि निगरानी चार्ट भरा जाता है।

उम्र के मान से वजन
(विश्व स्वास्थ्य संगठन के नये मानकों के अनुसार)
बालक

कुपोषण

आयु	सामान्य वजन किलोग्राम	मध्यम कम वजन किलोग्राम	अतिकम वजन किलोग्राम	आयु	सामान्य वजन किलोग्राम	मध्यम कम वजन किलोग्राम	अतिकम वजन किलोग्राम
जन्म के समय	2.5 से अधिक	2.0 से 2.4	2.0 से कम	31 माह	10.3 से अधिक	8.9 से 10.3	8.9 से कम
1 माह	3.0 से अधिक	2.6 से 3.0	2.6 से कम	32 माह	10.5 से अधिक	9.1 से 10.5	9.1 से कम
2 माह	3.8 से अधिक	3.3 से 3.8	3.3 से कम	33 माह	10.6 से अधिक	9.2 से 10.6	9.2 से कम
3 माह	4.4 से अधिक	3.8 से 4.4	3.8 से कम	34 माह	10.8 से अधिक	9.3 से 10.8	9.3 से कम
4 माह	4.9 से अधिक	4.3 से 4.9	4.3 से कम	35 माह	10.9 से अधिक	9.4 से 10.9	9.4 से कम
5 माह	5.3 से अधिक	4.6 से 5.3	4.6 से कम	36 माह	11.0 से अधिक	9.5 से 11.0	9.5 से कम
6 माह	5.6 से अधिक	4.9 से 5.6	4.9 से कम	37 माह	11.2 से अधिक	9.7 से 11.2	9.7 से कम
7 माह	6.0 से अधिक	5.2 से 6.0	5.2 से कम	38 माह	11.3 से अधिक	9.8 से 11.3	9.8 से कम
8 माह	6.2 से अधिक	5.5 से 6.2	5.5 से कम	39 माह	11.4 से अधिक	9.9 से 11.4	9.9 से कम
9 माह	6.5 से अधिक	5.7 से 6.5	5.7 से कम	40 माह	11.5 से अधिक	10.1 से 11.5	10.1 से कम
10 माह	6.7 से अधिक	5.9 से 6.7	5.9 से कम	41 माह	11.7 से अधिक	10.2 से 11.7	10.2 से कम
11 माह	6.9 से अधिक	6.1 से 6.9	6.1 से कम	42 माह	11.8 से अधिक	10.3 से 11.8	10.3 से कम
12 माह	7.2 से अधिक	6.3 से 7.2	6.3 से कम	43 माह	11.9 से अधिक	10.4 से 11.9	10.4 से कम
13 माह	7.3 से अधिक	6.5 से 7.3	6.5 से कम	44 माह	12.1 से अधिक	10.5 से 12.1	10.5 से कम
14 माह	7.5 से अधिक	6.6 से 7.5	6.6 से कम	45 माह	12.2 से अधिक	10.6 से 12.2	10.6 से कम
15 माह	7.6 से अधिक	6.8 से 7.6	6.8 से कम	46 माह	12.3 से अधिक	10.7 से 12.3	10.7 से कम
16 माह	7.9 से अधिक	6.9 से 7.9	6.9 से कम	47 माह	12.5 से अधिक	10.8 से 12.5	10.8 से कम
17 माह	8.1 से अधिक	7.1 से 8.1	7.1 से कम	48 माह	12.6 से अधिक	10.9 से 12.6	10.9 से कम
18 माह	8.3 से अधिक	7.2 से 8.3	7.2 से कम	49 माह	12.7 से अधिक	11.0 से 12.7	11.0 से कम
19 माह	8.4 से अधिक	7.4 से 8.4	7.4 से कम	50 माह	12.9 से अधिक	11.1 से 12.9	11.1 से कम
20 माह	8.6 से अधिक	7.5 से 8.6	7.5 से कम	51 माह	13.0 से अधिक	11.2 से 13.0	11.2 से कम
21 माह	8.8 से अधिक	7.6 से 8.8	7.6 से कम	52 माह	13.1 से अधिक	11.3 से 13.1	11.3 से कम
22 माह	9.0 से अधिक	7.7 से 9.0	7.7 से कम	53 माह	13.2 से अधिक	11.4 से 13.2	11.4 से कम
23 माह	9.1 से अधिक	7.9 से 9.1	7.9 से कम	54 माह	13.3 से अधिक	11.5 से 13.3	11.5 से कम
24 माह	9.3 से अधिक	8.0 से 9.3	8.0 से कम	55 माह	13.5 से अधिक	11.6 से 13.5	11.6 से कम
25 माह	9.5 से अधिक	8.2 से 9.5	8.2 से कम	56 माह	13.6 से अधिक	11.7 से 13.6	11.7 से कम
26 माह	9.6 से अधिक	8.3 से 9.6	8.3 से कम	57 माह	13.7 से अधिक	11.8 से 13.7	11.8 से कम
27 माह	9.8 से अधिक	8.4 से 9.8	8.4 से कम	58 माह	13.8 से अधिक	11.9 से 13.8	11.9 से कम
28 माह	9.9 से अधिक	8.5 से 9.9	8.5 से कम	59 माह	13.9 से अधिक	12.0 से 13.9	12.0 से कम
29 माह	10.0 से अधिक	8.7 से 10.0	8.7 से कम	60 माह	14.0 से अधिक	12.1 से 14.0	12.1 से कम
30 माह	10.2 से अधिक	8.8 से 10.2	8.8 से कम	महिला एवं बाल विकास विभाग, मध्यप्रदेश			

48

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने उम्र के मान से वजन का मापदण्ड तय किया है। इससे यह पता चलता है कि एक खास उम्र में बच्चों का वजन कितना होना चाहिए। इस सूची से आपको उम्र के मुताबिक वजन की जानकारी मिल जायेगी। इसी के आधार पर आंगनवाड़ी में बच्चों की वृद्धि निगरानी की जाती है और वृद्धि निगरानी चार्ट भरा जाता है।



(2)

औरत माने एक खेत
चुपचाप लगाती रहती है
रोटी, मनोरंजन और बच्चे;
पुरुष माने एक मालिक
काटता रहता है फसल
खलिहान में मरी है सत्ता;
प्रकृति ने तो रचे दो इंसान
निराकार धर्म ने दिया
उन्हे दिया ये आकार;

(3)

यदि देना चाहते हैं
आप कोई भेंट मुझे
एक ठुकड़ा बादल का
बस मुझे लौटा दीजिये,
शुभकामनाएं मिल रही हैं
सुबहो-शाम निरन्तर
मीली हवा का एक झींका भी
बस मुझे लौटा दीजिये,
आशीर्वाद दे रहे हैं आप
एक सुनहरे कल का,
वे-आतंक घर से निकालने का
भीका बस मुझे लौटा दीजिये,
जगमग जगमगा रही है दुनिया
बच्चे जिन्दा रहेंगे कल भी
ये विश्वास बस मुझे लौटा दीजिये,
मुझे नहीं चाहिए अदालतें तुम्हारी
बस मुझे लौटा दीजिये
हवा का खुलापन
लौटा दीजिए मेरा जंगल,
मेरी बहती नदी,
मेरी चिड़ियों की चहचहाहट;

हमारे बारे में

विकास संवाद जनसवालों पर जन-नजरिये से अध्ययन, समीक्षा, विश्लेषण, जन वकालत और संवाद करने की जिम्मेदारी लिए हुए है। हम मानते हैं कि हर मुद्दा (चाहे वह पोषण हो, जंगल के अधिकार हों, पर्यावरण हो, सड़क और कारखानों का निर्माण हो या फिर हो विस्थापन) महत्वपूर्ण है। हर मामले में संघर्ष और निर्माण के नजरिये से दखल जरूरी है; परन्तु बच्चों के अधिकार हर संघर्ष और निर्माण की पहल के केन्द्र में होना चाहिये। वे स्वतंत्र और पूर्ण ईकाई तो हैं ही पर इस समाज की जिम्मेदारी भी। आप हमारे बारे में और जान सकते हैं -

www.mediaforright.org
पर आकर।

ISBN No. 978-81-921646-7-0