

# द ०१५५ क० क० ०००००



पोषण संवाद-१

## शीर्षक

मार्गदर्शन

लेखन

संपादन

प्रकाशक

पता

सामग्री सहयोग

व्यवस्था सहयोग

सन्दर्भ एवं सहयोग

वर्ष

प्रतियां

सर्वाधिकार

## कुपोषण का मतलब

**डॉ. शीला भम्बल** बच्चों के स्वास्थ्य की विशेषज्ञ और विभाग अध्यक्ष (सेवानिवृत्त), शिशु स्वास्थ्य विभाग, गांधी मेडिकल कालेज, भोपाल

सचिन कुमार जैन

सौमित्र राय

विकास संवाद

ई 7/226, प्रथम तल, धनवंतरी काम्प्लेक्स के सामने  
अरेरा कालोनी, शाहपुरा, भोपाल, मध्यप्रदेश

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

रोली शिवहरे, राकेश मालवीय, राकेश दीवान,  
अरविन्द मिश्र, राशी अभिलाषी, फरहत नशीं सिद्दीकी,  
गुरुशरण सचदेव, चिन्मय मिश्र, सीमा प्रकाश, अमीन  
चार्ल्स, राघवेन्द्र सिंह, मीनाक्षी अग्रवाल, कमलेश  
नामदेव

गुंजन मेंहदीरता, सोनू मालवीय,  
मनोज गुप्ता, संतोष वैष्णव

पोषण

2015

3000

उन सबके लिए सुरक्षित, जो बदलाव के लिए इसका  
उपयोग करना चाहते हैं।

# कुपोषण का मतलब



# परिचय

---

जब भी कुपोषण के बारे में चर्चा होती है, तब एक खास तरह का चित्र हमारी आँखों के सामने बन जाता है: कमज़ोर, दुबला-पतला कोई भी बच्चा, जिसकी हड्डी-पसली दिख रही होती है। वह वास्तव में कुपोषण की चरम अवस्था होती है। कुपोषण आम-तौर पर हमारे सामने होता है, लेकिन हम उसे देख नहीं पाते हैं। सामान्य से कम वज़न या कम लम्बाई होने का मतलब है कुपोषण होना।

आज जब भी इस पर बात होती है, तो हमारे सामने दूसरा चित्र उभरता है – आंगनवाड़ी का। भारत में वर्ष 1975 में एकीकृत बाल विकास सेवाएं कार्यक्रम (आईसीडीएस) की शुरुआत हुई थी। कुपोषण से निपटने में इस कार्यक्रम की एक अहम भूमिका है, किन्तु इस कार्यक्रम पर हम बहुत चर्चा करते हुए भूल गए कि कुपोषण होने के कारण क्या हैं? इन कारणों में सामाजिक भेदभाव से लेकर आजीविका की असुरक्षा, स्वास्थ्य सेवाओं का अभाव और बाल केंद्रित विकास न होना है। क्या आईसीडीएस के जरिये इन पहलुओं पर कोई पहल होती है या हो सकती है? यह सोचना होगा।

इस पुस्तिका में हमने कुपोषण के व्यापक कारणों को समझने की कोशिश की है। यूनिसेफ की रिपोर्ट 'दुनिया में बच्चों की स्थिति (1998)' में कुपोषण के कारणों को तीन रूपों में बताया गया – तात्कालिक कारण, अन्तर्निहित कारण और मूल कारण। इन तीनों रूपों को ध्यान में रखने पर हमें लगता है कि अपनी पहल भी व्यापक होना जरूरी है।

कोशिश है कि जमीनी और अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ता कुपोषण के विभिन्न कारणों को ध्यान में रखते हुए कुपोषण पर कैसे पहल कर पायें; इसमें सहयोग किया जाए। यह दस्तावेज़ इसी कोशिश का हिस्सा है।

# कुपोषण के कारणों का स्वरूप

कारण का मतलब	पहल
<p><b>मूल कारण</b></p> <p>संसाधनों पर नियंत्रण न होना, आजीविका का संकट, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक विपरीत वातावरण, पूँजी का असमान वितरण और उत्पादन - वितरण की विसंगतियां</p>	<p>यदि कुपोषण को जड़ से खत्म करना है तो यह सुनिश्चित करना होगा कि संसाधनों तक लोगों की पहुंच और नियंत्रण सुनिश्चित हो। संसाधनों का समान वितरण हो। दलित-आदिवासी-महिलाओं के हक सुनिश्चित हों। इसके लिए नीतियों का विश्लेषण करना जरूरी है। हमें सरकार के विभिन्न विभागों के बीच कुपोषण के संदर्भ में सामंजस्य का विश्लेषण करके वकालत करनी होगी।</p> <p>समाज में भेदभाव और बहिष्कार का आधार बनने वाले व्यवहारों को बदलने के लिए भी काम करना होगा। स्वास्थ्य और पोषण को बुनियादी हक का एक रूप मानते हुए संघर्ष करना होगा।</p> <p>व्यापक विकास नीतियों के साथ कुपोषण का जुड़ाव स्थापित करना; इससे जुड़ी जानकारी और विश्लेषण को लोगों तक ले जाना; शिक्षण और प्रशिक्षण की व्यवस्था खड़ी करना। आंतरिक संघर्ष को कम करना/समाप्त करना क्योंकि आंतरिक संघर्ष की स्थिति भी कुपोषण को बढ़ाती है।</p> <p>शिक्षा व्यवस्था को ऐसा बनाना होगा जो व्यक्ति को न केवल सक्षम बनाए बल्कि भेदभाव को खत्म करने का वातावरण तैयार करे। विस्थापन और बदहाली वाले पलायन को कुपोषण का कारण मानते हुए ऐसी नीतियों को खत्म किया जाना चाहिये जिनसे विस्थापन और पलायन पैदा होता है। भोजन के उत्पादन की नीति को भी पोषण की सुरक्षा से जोड़कर देखा जाना चाहिए।</p> <p>शुरुआत वन अधिकार क़ानून के सही क्रियान्वयन से हो सकती है। जरूरी है कि सभी कार्यक्रमों का सामाजिक अंकेक्षण हो और जवाबदेहिता सुनिश्चित हो।</p>

कारण का मतलब	पहल
<p><b>अंतर्निहित कारण</b></p> <p>पारिवारिक खाद्य असुरक्षा, उम्र के मुताबिक बच्चों के भोजन की सही व्यवस्था का न होना, छोटे बच्चों की देखभाल की व्यवस्था और व्यवहार का अभाव</p>	<p>परिवार के भीतर की वितरण और प्राथमिकता तय करने वाली व्यवस्था को समझना। गरीबी और वंचितपन के कारण सही देखभाल, पोषण और सेवाओं से वंचित रहने से होने वाले कुपोषण पर बहस करना।</p> <p>विकास नीति के कारण बढ़ रहे वंचितपन को समझना और सामने लाना।</p> <p>सामाजिक और पारिवारिक ढांचे में बच्चों और महिलाओं की पोषण और स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच और सामाजिक व्यवहार का अध्ययन। समाज और नीति बनाने वालों को हकीकत से वाकिफ करवाना।</p> <p>समाज और परिवार में वंचितपन के शिकार महिलाओं और बच्चों को संवैधानिक संरक्षण दिया जाना। इसके लिए हमें कुपोषण के समुदाय आधारित प्रबंधन को लागू करना होगा। किशोरी बालिका और गर्भवती महिलाओं के लिए सम्मान, देखभाल, पोषण और सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करनी होगी।</p>
<p><b>तात्कालिक कारण</b></p> <p>अपर्याप्त भोजन और पोषण की कमी, बार-बार बीमारियाँ और संक्रमण - व्यवहार का अभाव</p>	<p>यह सुनिश्चित करना कि हर बच्चे को उम्र के मुताबिक सही और पर्याप्त पोषण आहार मिले। कुपोषण की शुरूआत जन्म से नहीं बल्कि जन्म के पहले भी हो जाती है। अतः यह सुनिश्चित करना कि गर्भवती महिला की देखभाल हो, स्वास्थ्य जांच हो और पोषण के साथ नियमित सेवाएं मिलें।</p> <p>पोषण और स्वास्थ्य का अधिकार स्वच्छता और पीने के साफ पानी के हक के बिना अधूरा है। टीकाकरण और वृद्धि निगरानी हमारे सामाजिक अभियान के हिस्से हों। उन परिवारों और बच्चों की पहचान करना जो पलायन करते हैं, विकलांगता के शिकार हैं, समाज में भेदभाव से जूझते हैं और संसाधनों से वंचित हैं। उन बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण का अधिकार सुनिश्चित करना और परिवार को संरक्षण दिलवाना है।</p>



## कुपोषण तो परिणाम है कुछ बड़ी गड़बड़ियों का!

**बचपन** में कुपोषण दरअसल बचपन की विभिन्न अवस्थाओं में सही मात्रा में और पोषण गुणवत्ता के हिसाब से भोजन न मिलने का दुखद परिणाम होता है। वास्तव में भोजन की कमी, भोजन में विविधता का अभाव और कुपोषण एक दूसरे से जुड़े हुए हैं।

ऐसा नहीं है कि कुपोषण जन्म लेने के बाद पनपता है। उसकी जड़ें बहुत गहरी हैं। जब बच्चियों के साथ लैंगिक भेदभाव होता है, तब उन्हें कम खाना दिया जाता है। पूरा खाना न मिलने के कारण ही ज्यादातर लड़कियां खून के कमी की शिकार हैं, उनका वजन कम होता है और वे भी कुपोषित होती हैं। फिर महिलाओं के साथ भी भेदभाव होता चलता है। कम उम्र में शादी और फिर कम उम्र में माँ बनने के कारण महिला और बच्चे; दोनों की जिंदगी संकट में पड़ने लगती है। वास्तव में लड़कियों, महिलाओं और बच्चों के बीच कुपोषण का जाल बुना जाने लगता है। ऐसे में बच्चों पर बहुत ध्यान दिए जाने की जरूरत है, क्योंकि जन्म के बाद नवजात और शिशु की खाद्य-असुरक्षा (जन्म के बाद पहले साल में भुखमरी) सबसे ज्यादा होती है और यही देश में दो-तिहाई से अधिक बाल-मृत्यु का एक बड़ा कारण है।

एक तरफ तो हमारा समाज प्राकृतिक संसाधनों के उपयोग और समुदायों के कौशल के मामले में बहुत धनी रहा है। दूसरी तरफ लैंगिक और जातिगत भेदभाव के कारण वंचितपन भी बना रहा।



समुदाय के स्तर पर आजीविका की असुरक्षा और खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने वाले साधनों के समाज के हाथ से निकल जाने और सामुदायिक प्रबंधन की व्यवस्था खत्म होने के कारण

परिवार के सदस्यों के हर रोज के खाने में कुछ न कुछ कमी रहने लगी है। छोटे बच्चों के भोजन का बहुत खास ख्याल रखना पड़ता है, परन्तु खाने के सन्दर्भ में सही व्यवहार न होने, गरीबी और रोजगार के अवसर कम होने से बच्चों को उनकी उम्र की जरूरत (चूंकि बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए उन्हें पोषण युक्त भोजन अनिवार्य होता है) के हिसाब से खाना उपलब्ध नहीं होता है और कुपोषण की स्थिति पैदा होती है।

लैंगिक भेदभाव के कारण भोजन के बंटवारे में असमानता मौजूद रहती है और महिलाओं की पोषण संबंधी जरूरत पूरी नहीं हो पाती है, क्योंकि एक व्यवस्था यह बन गयी है कि औरतों को सबके बाद खाना चाहिए। इसका मतलब यह भी है कि सबके खा लेने के बाद बचा हुआ खाना चाहिए। इस पर भी लड़कियों और किशोरी बालिकाओं के साथ भोजन के हक में भेदभाव बच्चों के जीवन के साथ जुड़ जाता है।

गर्भावस्था में स्वास्थ्य और पोषण नहीं मिलने के कारण गर्भवती महिला का अपना शरीर और आत्मविश्वास कमजोर हो जाता है। जो उनके प्रसव को गंभीर और पीड़ादायक बना देता है। इसे ही असुरक्षित मातृत्व का जोखिम कहते हैं। ऐसे में जन्म लेने वाले बच्चे अक्सर कम वजन (कुपोषण का एक प्रकार) के होते हैं।

इसके बाद यह पाया जाता है कि नवजात शिशु को जन्म के तत्काल बाद एक घंटे के भीतर माँ का पहला गाढ़ा दूध नहीं मिलता है। इतना ही नहीं कुछ प्रकरणों में 24 से 72 घंटे तक बच्चे को माँ का दूध नहीं मिलता है। और वह भूखा रहता है, इससे कुपोषित बच्चों की संख्या बढ़ती है।

फिर हम पाते हैं कि ज्यादातर महिलाएं असंगठित क्षेत्र में काम करती हैं या घर में श्रम करती हैं। इन्हें मातृत्व हक यानी आराम, आजीविका की सुरक्षा, स्वास्थ्य सेवाओं और बच्चों को





स्तनपान करने के लिए कोई विशेष संरक्षण या हक नहीं मिलते हैं। उन्हें प्रसव के कुछ ही दिनों बाद मजदूरी या काम में जुटना पड़ता है। इससे महिलाओं के जीवन पर जोखिम बढ़ता है। इसके साथ ही स्तनपान यानी बच्चों को मिलने वाले माँ के दूध के अवसर भी कम होते हैं।



बच्चों के जीवन का अगला महत्वपूर्ण चरण होता है छह माह की उम्र होते ही उपयुक्त (नरम ठोस आहार मिलना) ऊपरी भोजन मिलना। समाज में जब शिशु भोजन करना शुरू करते हैं तब उसे एक तरह के समारोह के रूप में मनाया जाता है। मध्यप्रदेश में विकास संवाद, स्पंदन और सीडीसी द्वारा किये गए अध्ययन से पता चला है कि व्यापक तौर पर छह माह के स्थान पर बच्चों को 8 से 9 माह की उम्र में ऊपरी आहार देना शुरू किया जा रहा है (विकास संवाद - 2013)। इससे बच्चों का वजन न केवल कम हुआ, बल्कि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कम हुई। यह पाया गया कि ज्यादातर बच्चे अतिसार (डायरिया), बुखार, खसरा, निमोनिया और त्वचा की बीमारियों से बार-बार ग्रसित हो रहे हैं। ये बीमारियाँ ही बच्चों की मौतों का सबसे बड़ा कारण भी बन रही हैं। बार-बार बीमार होने से भी बच्चे कमजोर पड़ रहे हैं और कुपोषण का फंदा ज्यादा कसता जा रहा है।

हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि सबसे ज्यादा बीमारियाँ गंदगी और पीने का साफ़ पानी न मिलने के कारण होती हैं। इसलिए जब भी हम विकास, स्वास्थ्य और पोषण की बात करें, तब यह जरूर सोचें और कहें कि पानी और सफाई (अपनी और अपने आस-पास की) के लिए हम क्या कर रहे हैं?

महिलाओं की खाद्य सुरक्षा और उनके साथ होने वाले भेदभाव के कारण भी बच्चों में कुपोषण होता है। घर का माहौल अशांत और खराब होने के कारण भी बच्चे बार-बार बीमार पड़ सकते हैं। ऐसे में बच्चों की शारीरिक और मानसिक क्षमताएं पूरी तरह से विकसित नहीं हो पाती है। बचपन की खाद्य और पोषण असुरक्षा समाज में एक ऐसा वर्ग



खड़ा करती है, जिसे भविष्य में कमज़ोर और अनुत्पादक मान कर विकास की मुख्यधारा से बाहर कर दिया जाता है। इस वर्ग के विकास की जरूरत को यह कह कर नकार दिया जाता है कि इन्हें केवल सेवा या समर्थक की भूमिका ही तो निभानी है। इसके लिए आधा पेट खाना ही काफी है।

आज का विकास व्यक्तिगत कौशल और क्षमताओं की बुनियाद पर खड़ा है और यही आगे बढ़ने की शर्त भी है। परन्तु कुपोषण का जाल बच्चों को विकास की दौड़ में कहीं टिकने नहीं देगा। हमारा समाज भूख की अभिव्यक्ति के लिये भाषा चाहता है, पर वह बच्चों की भाषा को नहीं समझता। यह शिशु की आंखों से निकल रहे आंसुओं की भाषा है। वे हाथ-पैर हिलाकर भोजन मांगते हैं। कुपोषण की कगार पर पहुंच चुके बच्चे अपनी जरूरत न आंसुओं से बता पाते हैं और न ही हाथ-पैर हिला कर। शून्य हो जाती हैं उनकी आंखें। वे मर कर बता जाते हैं कि उनकी भाषा हम समझ ही नहीं पाए।

परिवार और समुदाय में बढ़ रहे आजीविका के संकट ने बच्चों की खाद्य सुरक्षा को गंभीर बनाने में गहरी भूमिका निभाई है। बेरोजगारी और आर्थिक बदहाली के कारण बढ़ रहा पलायन उनके जीवन में चुनाव का कोई विकल्प ही नहीं छोड़ रहा है। यह बदहाली इतनी ज्यादा है कि परिवार रोजी-रोटी की तलाश में अपने दो-तीन माह के शिशुओं के लेकर पलायन करने पर मजबूर हैं। उनका पलायन ऐसे स्थानों पर भी है, जहां न कोई संरक्षण है, न स्वास्थ्य सेवा।



सामाजिक बहिष्कार और जाति आधारित  
उपेक्षा बच्चों के पोषण के हक्  
का हनन करती है।  
इसी तरह बड़ी  
विकास परियोजनाओं  
के कारण होने वाले

विस्थापन के कारण सामाजिक और प्राकृतिक संसाधन आधारित खाद्य सुरक्षा व्यवस्था प्रभावित हुई है। इस विस्थापन और सही-सम्मानजनक पुनर्वास के अभाव में बच्चे स्थायी कुपोषण में धकेले गए हैं। इसका मतलब है कि समानता और गरिमा का अधिकार भी पोषण और भोजन के अधिकार के साथ जुड़ा हुआ है।

नये संदर्भों में तेजी से पैकेट बंद खाने की सामग्री का चलन बढ़ा है। मैगी, चिप्स, कुरकुरे जैसी चीजों में नमक, रासायनिक तत्व, खराब वसा बहुत ज्यादा होता है। यह बच्चों के स्वास्थ्य को खूब नुकसान पहुंचा रहा है।

जन्म के समय शिशु का कम वजन भी उसकी जीवन भर की बीमारी का बड़ा कारण होता है। गर्भावस्था के समय उचित आहार न मिलने और घरेलू हिंसा की शिकार होने के कारण महिलाओं के साथ-साथ बच्चों की स्थिति भी खराब हो रही है। जो महिलाएं घरेलू हिंसा की शिकार होती हैं, उनके बच्चों में स्नायु तंत्र से सम्बन्धित रोगों के मामले बढ़े हैं। इससे बच्चों का व्यवहार भी असंतुलित हो जाता है।

राष्ट्रीय पोषण संस्थान की एक रपट के अनुसार वे सभी बच्चे जिनका जन्म के समय वजन कम था, उनमें से अधिकांश गरीब परिवारों से आते थे। एक तिहाई बच्चों की मौत जन्म के समय कम वजन के कारण ही होती है। पोषण की कमी के चलते बच्चों में तपेदिक (टीबी) जैसे संक्रामक रोगों के बढ़ते प्रभाव को भी स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है।

आज एक बड़ी आबादी खदानों में मेहनत करके अपनी जरूरत को पूरा करती है। अब चूँकि परिवार में महिलाएं और पुरुष दोनों काम कर रहे हैं, ऐसे में केवल एक ही रास्ता बचता है कि माता-पिता अपने बच्चों को काम पर अपने साथ ले जाएँ। जब ऐसा होता है तो बच्चों के बीमार पड़ने की सम्भावना बहुत ज्यादा बढ़ जाती है। ऐसी स्थिति में जरूरी है कि हर गांव में आंगनवाड़ी दिन भर चले। इसका मतलब है कि प्रारंभिक बाल



देखरेख और विकास केंद्र होना चाहिए।

भारत में महिलाओं की सबसे बड़ी आबादी असंगठित क्षेत्र में काम करती है। इनके लिए न तो रोज़गार की सुनिश्चितता होती है, न ही स्वास्थ्य और मातृत्व हकों का कोई प्रावधान रहा है।

बात स्पष्ट है कि भोजन का अभाव अपने आप में वंचितपन पैदा भी करता है और बच्चों को कुपोषण-

बीमारी के जटिल चक्र में धकेल देता है। इस चक्र को तोड़ने की जरूरत है।

हमारे यहाँ मजबूरी में पलायन और विस्थापन जितना बढ़ रहा है, उसके कारण कुपोषण भी अपनी जड़ें फैलाता जा रहा है। जरा अपने आस-पास देखिये कि कौन से बच्चे और महिलाएं कुपोषित हैं और क्यों? जब अपने गांव का एक परिवार अपने छोटे बच्चे को पलायन पर अपने साथ लेकर जाता है और फिर जब लौट कर आता है, तो उनके बच्चे की स्थिति में क्या बदलाव आता है? क्या बच्चा स्वस्थ रह पाता है? जब लोग, महिलाएं और बच्चे ऐसे माहौल में जिंदगी जीने के लिए मजबूर होते हों, जो कुदरती माहौल से बहुत दूर हो, तब क्या खुशहाल और स्वस्थ जीवन का सपना सच हो सकता है?

## जरा सोचिये

- अब जरा सोचिये कि क्या हमारे यहां और आस-पड़ोस में बच्चों का वजन सही है?
- क्या उनकी लम्बाई सही है ?
- अपन बच्चों के विकास पर और ज्यादा चर्चा कर सकते हैं क्या?
- अब बताईये कि क्या अपने आस-पास की पहल से बच्चों का वजन कैसे बढ़ सकता है?

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





## कुपोषण को यूँ जाने

हमें थोड़ा अनाज चाहिए, थोड़े फल और सब्जियां चाहिए। थोड़ी दाल चाहिए, थोड़ा गुड़ या शकर भी चाहिए, थोड़ा तेल भी चाहिए; जो खाते हैं उन्हें अण्डे और मछली भी मिले। अगर हमें कई दिनों तक यह सब जरूरी मात्रा में न मिले, तो कुपोषण पैदा होता 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, सूखी मैली, सूजी मैली भी 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। आमतौर पर भोजन की कमी और भोजन में पोषण तत्वों की कमी के कारण होने वाली स्थिति को कुपोषण कहते हैं।

रंगीन खाना यानी अलग-अलग रंगों की सामग्री; यह जरूर सोचिये कि हम जो कुछ भी खाते हैं, वह अलग-अलग रंगों का होता है। चावल सफ़ेद है, भाजियां गहरी हरी हैं, कुछ फल पीले हैं, दालें भी पीली हैं, टमाटर और चुकन्दर लाल हैं। इन रंगों का भी बहुत गहरा मतलब है। जब अपन अच्छे भोजन की बात करते हैं, तो इसका मतलब है कि हर बार के खाने में कम से कम तीन से चार रंगों का खाना हो। सफ़ेद, पीला, लाल और हरा रंग जरूर हो।

## જરા સોચિયે

- अब जरा सोचिये कि हमारे भोजन की थाली में कितने रंग के खाने की सामग्री होती है?
- जरा नजर दौड़ाईये कि हमारे गांव, बस्ती और आस-पड़ोस में कौन-कौन से भोजन मिलते हैं या मिल सकते हैं?

[illegible]

[illegible]

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

# यह चुनौती बड़ी क्यों है!

**भारत** में हर 20 सेकेण्ड में एक बच्चे की मृत्यु होती है। इन दुर्घटनाओं में कुपोषण एक बड़ा कारण होता है।

पोषण की कमी भारत में बच्चों के जीवन की सुरक्षा, वृद्धि और विकास की प्रक्रिया में एक बड़ा खतरा बना हुआ है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण



(तीसरा चक्र) के मुताबिक भारत में 0 से 59 माह के 43 प्रतिशत बच्चे विश्व स्वास्थ्य संगठन के मानकों के हिसाब से कम वजन के थे।

इस मान से अभी भी हमारे 5.3 करोड़ बच्चे कम वजन के हैं, जिससे उनकी वृद्धि, विकास और पूरी क्षमताओं के साथ आगे बढ़ पाने की संभावनाएं खतरनाक ढंग से सीमित हो जाती हैं। बच्चों में कुपोषण के सूचक के हिसाब से भारत दुनिया में चौथे स्थान पर है, जहाँ सबसे खराब स्थिति है। हमसे ऊपर यमन, सूडान और नाइजर हैं।

बिहार, मध्यप्रदेश, उत्तरप्रदेश, हरियाणा, झारखंड, राजस्थान, गुजरात, छत्तीसगढ़, मेघालय, महाराष्ट्र और त्रिपुरा बच्चों के पोषण के सूचकों के हिसाब से बहुत खराब स्थिति वाले राज्य हैं।

हमें यह भी ध्यान रखना होगा कि आर्थिक रूप से सबसे सम्पन्न तबकों में भी बच्चों के पोषण के सन्दर्भ में व्यवहार बहुत आदर्श नहीं है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (तीन) के मुताबिक हमारे यहाँ आर्थिक रूप से सबसे कमजोर तबके में 52.5 प्रतिशत बच्चों को छह माह तक बच्चों को केवल माँ का दूध (केवल स्तनपान) दिया जाता है, जबकि आर्थिक रूप से सबसे सक्षम तबके में 35.8 प्रतिशत बच्चों को ही केवल माँ



का दूध मिलता है। यानी उन्हें इसके अलावा दूसरी सामग्री देना शुरू कर दी जाती है, जो सही व्यवहार नहीं है। छह माह तक बच्चे को केवल मां का दूध मिलना चाहिये।

भारत में सामाजिक मान्यता और लैंगिक भेदभाव की व्यवस्था के चलते महिलाओं को कामकाजी मानने से इनकार किया जाता रहा है। जबकि सच यह है कि हर महिला कामकाजी है क्योंकि घर से लेकर घरेलू कामगार, निर्माण और खेतिहर मजदूरी तक में उसका श्रम लगता है, परन्तु इसके बाद भी उसे मातृत्व के बुनियादी हक नहीं मिलते हैं। महिला को बुनियादी हक के रूप में स्वास्थ्य सेवाओं, प्रसव पूर्व जांच, पूरा आराम, भावनात्मक सहयोग, सुरक्षित प्रसव, प्रसव के बाद आराम और बच्चे को स्तनपान करने के लिए काम से छुट्टी सहित एक पूरी व्यवस्था की जरूरत होती है, पर हमारे यहाँ असंगठित क्षेत्र की महिलाओं को कभी ये हक नहीं मिले।

- देश में होने वाली कुल शिशु मौतों में से दो तिहाई संख्या ऐसे शिशुओं की होती है जो एक वर्ष से भी कम आयुवर्ग के हैं। वहीं इनमें से आधे तो ऐसे हैं जो जन्म लेने के 28 दिन भी पूरे नहीं कर पाते।
- भारत में महज 24.5 प्रतिशत बच्चे ही ऐसे होते हैं जिन्हें पैदा होने के एक घंटे के भीतर स्तनपान कराया जाता है। यह मान सकते हैं कि अब जागरूकता बढ़ चुकी है और ज्यादातर बच्चों को जन्म के तत्काल बाद मां का दूध मिल रहा है।
- नवजात शिशुओं की जिंदगी बेहद संवेदनशील होती है तथा उन्हें संरक्षण की बहुत आवश्यकता होती है, लेकिन आजीविका की तलाश में होने वाले पलायन से इस संरक्षण की बलि चढ़ा दी जाती है।



- विभिन्न सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से मांसपेशियों में कई तरह की विकलांगता आती है, साथ ही चीजों को सीखने, समझने की प्रक्रिया

भी बाधित होती है। कैल्शियम की कमी से हड्डियां कमजोर होती हैं, वहीं विटामिन-ए की कमी नजर को कमजोर कर देती है, इसी तरह अन्य पोषक तत्वों की कमी से कई तरह की बीमारियां होती हैं।

- हम जानते हैं कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए भोजन आवश्यक है। इससे हमारे शरीर को काम करने के लिए ऊर्जा मिलती है। इसी से शिशुओं, बच्चों, किशोरों और गर्भवती महिला की कोख में पल रहे शिशु के शरीर का विकास होता है। यह शरीर की विभिन्न कोशिकाओं की दिन-प्रतिदिन होने वाली टूट-फूट को ठीक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और विभिन्न रोगों से हमारी रक्षा करता है।
- भोजन के कुछ काम उसमें मौजूद प्राकृतिक रासायनिक पदार्थों द्वारा किए जाते हैं, जिन्हें हम पौष्टिक तत्व कहते हैं। ये तत्व हमारे भोजन में मौजूद रहते हैं।
- आपने प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज और विटामिन जैसे तत्वों का नाम सुना होगा। हर पौष्टिक तत्व का हमारे शरीर में एक खास तरह का काम होता है। इन सबका हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में योगदान होता है।
- सभी खाद्य पदार्थों में सारे पौष्टिक तत्व नहीं होते और अलग-अलग खाद्य पदार्थों में उनकी मात्रा भी अलग-अलग होती है। उदाहरण के तौर पर शक्कर या चीनी एक खाद्य पदार्थ है, जिसमें केवल एक ही पौष्टिक तत्व कार्बोहाइड्रेट होता है। दूसरी ओर दूध और अंडे भी खाद्य पदार्थ हैं, जिनमें प्रोटीन, वसा और खनिज जैसे कई पौष्टिक तत्व होते हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि हमारी रोजाना की खुराक में विभिन्न खाद्य पदार्थ होने चाहिए ताकि शरीर के लिए सभी आवश्यक पौष्टिक तत्व हमें मिल सकें।



## જરા સોચિયે

- जरा सोचिये कि स्वस्थ रहने के लिये खाना कितना जरूरी है?
- अब बताइये कि अपने यहां बच्चों के बार-बार बीमार पड़ने के क्या कारण हैं?
- क्या हर महिला, कामकाजी महिला नहीं है?

[illegible]



# खाने में पोषण बहुत जरूरी 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), बाल्याकाल (यानी जन्म के बाद के शुरूआती 2 साल



और फिर 2 से 5 साल की उम्र), बच्चों को दूध पिलाने वाली महिलायें, किशोरावस्था आदि। सही भोजन पर्याप्त मात्रा में न मिलने पर इन अवस्थाओं में कुपोषण अधिक देखा जाता है।

छः माह से छोटे बच्चों में सामान्यतः कुपोषण कम ही 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। गर्भावस्था से बच्चे की दो साल की उम्र तक कुपोषण सबसे ज्यादा दिखाई देता है। अतः जरूरी है कि जब बच्चे को ऊपरी आहार देना शुरू किया जाये, तब उसका भोजन अच्छा गाढ़ा होना चाहिये, बार-बार मिलना चाहिये और उसमें प्रोटीन और वसा भी होना चाहिये।

## 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।



- 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। अस्वच्छ स्थान पर बैठ कर भोजन करने या अस्वच्छ पानी पीने से पेट की कई बीमारियाँ जैसे -दस्त, हैजा, पेट में कीड़े संबंधी बीमारियों के होने की संभावना होती है। 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 हो सकता है पर अनाज ही उपलब्ध नहीं होता।
- सामाजिक रीति-रिवाजों और गलत धारणाओं के कारण भी कई बार कुपोषण देखा जाता है। जैसे - कुछ समुदायों में प्रसव के पश्चात् महिला को 5 दिन तक केवल तरल 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 जापे में परेशानी होती है।

लोग तो यह भी मानते हैं कि महिला के

ज्यादा खाना खाने से बच्चा बादी

(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 बचा-खुचा कम 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, बार-बार दस्त होने 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।
- 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 रूकावट आदि के कारण भी कुपोषण का होना देखा जा सकता है।
- 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। फूड सेफ्टी स्टैंडर्ड अथारिटी ऑफ इण्डिया और सेंटर फॉर

साइंस एण्ड एन्वायरन्मन्ट 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 खराब किस्म के वसा नमक, तेल या शक्कर की मात्रा निर्धारित स्तर से बहुत ज्यादा भी होती है।



- कई बार ग्रामीण एवं आदिवासी क्षेत्रों में धन और 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। अब आदिवासी क्षेत्रों में प्रायः सब्जी एवं फल भी नहीं मिल पाते हैं क्योंकि जंगल तक उनकी पंहुच को प्रतिबंधित कर दिया गया है। 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।
- यह भी देखा गया है कि कई परिवार घर में मुर्गी पालन करते हैं, उनके यहाँ अंडे होते हैं पर जीविका चलाने के लिए उन्हें पूरा का पूरा बाज़ार में बेच दिया जाता है। यदि इनका घर में ही खाने के लिए उपयोग हो तो बहुत हद तक पोषण की कमी दूर हो सकती है।

## જરા સોચિયે

- जरा सोचिये और आंकलन कीजिये कि अपने आसपास बच्चों में कुपोषण होने के क्या कारण हैं?
- कहीं बच्चियों के साथ भेदभाव तो नहीं हैं ?
- वे कौन हैं अपने आसपास, जो सबसे ज्यादा गरीब और खाद्य असुरक्षित हैं?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

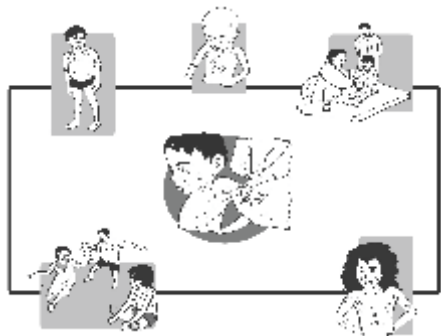
## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# पौष्टिक तत्वों का मतलब क्या?

## ऊर्जा की जरूरत ( कार्बोहाइड्रेट )

हमारे शरीर की सबसे बुनियादी जरूरत है - ऊर्जा। हमें अपनी सभी गतिविधियों के लिए ऊर्जा की जरूरत होती है। जब हम सो रहे होते हैं, तो भी दिल को धकड़ने के लिए, फेफड़ों को सांस लेने के लिए और शरीर के सभी अंगों को सक्रिय रखने के लिए ऊर्जा की जरूरत होती है। इसी ऊर्जा को किलो कैलोरी में मापा जाता है।

- कार्बोहाइड्रेट और वसा शरीर को ऊर्जा देते हैं और इसीलिए इन्हें ऊर्जा प्रदान करने वाले पौष्टिक तत्व कहा जाता है।
- प्रोटीन शक्ति भी देते हैं और शरीर की वृद्धि में भी बहुत सहायक होते हैं। चावल, गेहूं, आलू, जिमीकंद, शकर, गुड़ और शहद जैसे खाद्य पदार्थ कार्बोहाइड्रेट से भरपूर होते हैं।
- घी, मक्खन, तेल, सूखे मेवे और तिलहन में वसा काफी मात्रा में होती है। वसा और तिलहन से कार्बोहाइड्रेट की अपेक्षा ज्यादा ऊर्जा मिलती है।



## शरीर का विकास, मरम्मत और पौष्टिक तत्व ( प्रोटीन और खनिज तत्व )

शरीर के विकास, उसका रख रखाव और मरम्मत करने के लिए भी पौष्टिक तत्वों की जरूरत होती है। जरा तीन किलोग्राम के नवजात शिशु और बड़े होने पर 60 किलोग्राम का होने तक उसकी मांस पेशियों और हड्डियों के विकास पर विचार कीजिये।

शरीर के विकास के लिए निम्नलिखित पौष्टिक तत्वों की जरूरत होती है -

- प्रोटीन - ये मुख्य रूप से मांसपेशियों, वजन और शरीर के विभिन्न अंगों की विकास के लिए जरूरी हैं।
- दूध, दूध से बने पदार्थों, गोشت, मुर्गे, अंडे और मछली में काफी मात्रा में प्रोटीन होता है। बच्चों के लिए दूध और अंडे बहुत उपयोगी स्रोत हैं। इसी तरह काले चने, मूंग, मटर, राजमा आदि में भी अच्छा प्रोटीन होता है।
- खनिज तत्व - हड्डियों और दांतों के विकास के लिए खनिजों की जरूरत होती है। इनमें कैल्शियम और फास्फोरस खनिज बहुत महत्वपूर्ण हैं। बड़े होने पर यानी वयस्क अवस्था में भी टूटी-फूटी कोशिकाओं के बदले नयी कोशिकाएं बनाने के लिए भी प्रोटीन और खनिजों की जरूरत होती है। वैसे तो जीवन भर इन पौष्टिक तत्वों की शरीर को जरूरत होती है, परन्तु बाल्यावस्था, किशोरावस्था और गर्भावस्था के दौरान इनकी बहुत जरूरत होती है।
- दांतों और हड्डियों के निर्माण में कैल्शियम और फास्फोरस की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। शरीर में खून बनाने में लौह तत्वों की जरूरत होती है। यदि भोजन में पर्याप्त लौह तत्व न हों तो एनीमिया हो जाता है।
- आयोडीन एक ऐसा खनिज है, जो एक खास हार्मोन के निर्माण के लिए जरूरी है। आयोडीन की कमी से घेंघा रोग हो जाता है। इस रोग से गर्दन के अगले भाग में थायरायड ग्लैंड में सूजन आ जाती है।
- जिंक, ताम्बा और सेलेनियम जैसे खनिज भी शरीर के लिए जरूरी होते हैं। ये तत्व सब्जियों और पशुओं से मिलने वाली सामग्री (दूध, अंडे या मांस) से हासिल होते हैं।

**बीमारियों से बचाव, अंगों में आपसी तालमेल और पौष्टिक तत्व (विटामिन)**

अलग-अलग तरह की खाद्य सामग्री में 16 तरह के विटामिन होते हैं। कुछ विटामिन पानी में घुल जाते हैं, तो कुछ वसा यानी चर्बी में ही घुलते हैं। पानी में घुलने वाले विटामिन (विटामिन बी समूह और विटामिन सी) अनाज, दालों, मूंगफली, सब्जियों

और फलों से मिलते हैं।

- वसा या चर्बी में घुलने वाले विटामिन (विटामिन ए, डी, ई और के) होते हैं, जो दूध, घी, अंडे, हरी पत्तेदार सब्जियों, लाल-पीले फलों और सब्जियों में पाए जाते हैं। हांलाकि शरीर को बहुत ही सूक्ष्म मात्रा में विटामिनों की जरूरत होती है, परन्तु इनकी कमी के कारण मृत्यु भी हो सकती है।
- ये हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता यानी बीमारियों से लड़ने की ताकत बनाये रखते हैं।
- फल – सब्जियां, विशेष रूप से हरी पत्तेदार सब्जियां, लाल और नारंगी रंग के फल और सब्जियों और नींबू समूह के फल विटामिन से भरपूर होते हैं। इसी तरह दूध और दूध से बनी सामग्री, अंडे, कलेजी में विटामिन ए, डी और ई पर्याप्त मात्रा में होते हैं।
- हमारे शरीर में कैल्शियम का सही उपयोग हो और हड्डियां-दांत मजबूत हों, इसके लिए विटामिन डी जरूरी होता है, इसके बिना कैल्शियम का प्रभाव बहुत कम हो जाता है। विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत सूरज की रोशनी यानी धूप है।

## जरा सोचिये

- अब बताईये कि पौष्टिक भोजन का मतलब क्या है?
- अपने आस पड़ोस पर नजर डाल कर देखिये कि भोजन में पोषण कम होने के कारण कौन-कौन सी समस्यायें हो रही हैं?

---

---

---

---

---

---

# पोषण माने क्या?

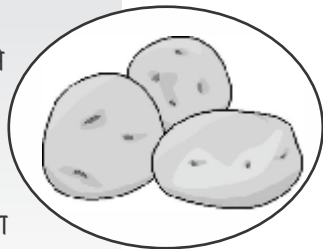
## कार्बोहाइड्रेट

**क्या करते हैं?**

इससे ऊर्जा मिलती है। इसी के कारण हम अच्छे से काम कर पाते हैं।

**कहाँ मिलते हैं?**

ये हमें उस खाने में मिलते हैं जिसमें शकर होती है या स्टार्च होता है। जैसे आलू, चावल, अनाज, कुछ फल और सब्जियां।



## रेशे

**क्या करते हैं?**

ये हमारे खाने को पचाने में मदद करते हैं।

**कहाँ मिलते हैं?**

अनाज, फल, सब्जियों में।



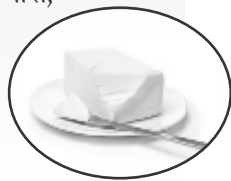
## वसा

**क्या करते हैं?**

इससे ऊर्जा मिलती है। और इससे शरीर के ढांचे का निर्माण होता है।

**कहाँ मिलते हैं?**

घी, मक्खन, खाने का तेल, मूंगफली, दूध और उससे बनी सामग्री, लाल मांस, मछली में।



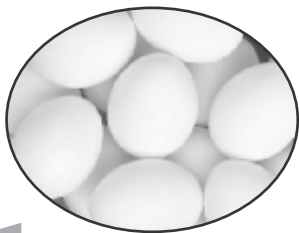
## प्रोटीन्स

**क्या करते हैं?**

ये हमारे शरीर को बढ़ाते हैं और कुछ टूट-फूट होने पर मरम्मत करते हैं।

**कहाँ मिलते हैं?**

मांस, मछली, दूध और दूध से बने उत्पाद, अंडे, दाल और फलियों में।



## विटामिन

( जैसे ए, बी, सी, डी, ई, के आदि )

**क्या करते हैं?**

विटामिन हमारे शरीर को स्वस्थ रखते हैं। ये हमारी त्वचा, हड्डियों, आँखों और दांतों के स्वास्थ्य के लिए जरूरी हैं।

**कहाँ मिलते हैं?**

विटामिन हमें दूध से बने पदार्थों, अंडे, मक्खन, ताजे फलों और सब्जियों में मिलते हैं।

## खनिज तत्व

**क्या करते हैं?**

लौह तत्व खून के लिए जरूरी हैं।

कैल्शियम हमारी हड्डियों को मजबूत बनाता है।

मैग्नीशियम हमारी नसों को मजबूत और स्वस्थ बनाता है।

**कहाँ मिलते हैं?**

खनिज तत्व कई तरह के खाने में होते हैं, पर सबसे अच्छे स्रोत हैं ताजे फल और सब्जियां।



## જરા સોચિયે

- प्रोटीन क्यों जरूरी है?
- प्रोटीन कहां से मिलता है ?
- खाने में तेल या घी क्यों जरूरी है?
- खाने में खनिज की खान कहां है?

[illegible]



## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## कुपोषण और स्वास्थ्य के सम्बन्ध

**पर्याप्त** भोजन नहीं मिलने पर शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है और वह शीघ्र ही बीमारियों की चपेट में आ जाता है। जन्म के समय ढाई किलो से कम वजन होने पर बच्चे के बहुत कम उम्र में

मरने की संभावना तीन गुना बढ़ जाती है। जबकि जहाँ

कुपोषण ज्यादा होता है वहाँ खसरा से होने वाली मौतों की दर सामान्य से कई गुना ज्यादा होती है।



राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण - 3 के मुताबिक मध्यप्रदेश भारत में कुपोषण का सबसे ज्यादा शिकार राज्य है। कुपोषित बच्चों पर दस्त (डायरिया) का प्रकोप सामान्य से 4 गुना अधिक होता है। खून की कमी की शिकार औरतों में मातृत्व सम्बन्धी मौतें स्वस्थ औरतों की तुलना में पांच गुना ज्यादा होती हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि कुल मरीजों में से करीब तीन-चौथाई की बीमारी का कारण कुपोषण या उससे जुड़ी अन्य दिक्कतें हो सकती हैं।

बच्चों में कुपोषण के कारण एक दुष्चक्र शुरू हो जाता है। जो बच्चे इसके चंगुल में फँस जाते हैं वे दस्त, खसरा, कुकरखांसी, टीबी और निमोनिया जैसे सक्रामक रोगों की चपेट में आ जाते हैं।

कुपोषित बच्चों में ये बीमारियाँ ज्यादा गंभीर होती हैं और उनकी अवधि लम्बी होने की संभावना बहुत ज्यादा होती है।

दस्त की समस्या से कुपोषण की गंभीरता को सही ढंग से समझा जा सकता है। वैसे तो दस्त एक सामान्य बीमारी है। जिसके बारे में माना जाता था कि पानी में गंदगी के

कारण यह बीमारी फैलती है परन्तु बाद में यह भी पता चला कि दस्त का समय दूध छुड़ाने की अवधि से मेल खाता है। यह अवधि बच्चों को तरल आहार देने से लेकर स्तनपान समाप्त होने के तीन महीने बाद तक चलती है। यही वह समय होता है जब आम तौर पर बच्चे कुपोषण के शिकार होते हैं। यह भी देखा गया है कि दूध छुड़ाने पर बच्चे दस्त के तीन गुना अधिक शिकार होते हैं। ऊपरी आहार के साथ दिये जाने वाले पानी के दूषित होने का सबसे पहला असर दस्त के साथ ही दिखता है।



कम पोषित बच्चे दस्त के अधिक शिकार क्यों होते हैं, जब इसका जैविक अध्ययन किया गया तो पता चला कि बच्चों की छोटी आंत की अंदरूनी सतह पर प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण बैक्टीरिया की संख्या बढ़ जाती है। इन बैक्टीरिया के कारण उत्पन्न जहरीले पदार्थों से सोडियम को सोखने की प्रक्रिया धीमी पड़ जाती है। बच्चा इसे सहन नहीं कर पाता है और दस्त की समस्या जन्म ले लेती है। यह पाया गया है कि दस्त के दौरान बच्चा प्रतिदिन 600 कैलारी तक गंवा सकता है। ऐसी स्थिति में कम पोषित बच्चे की स्थिति तो और भी ज्यादा खराब हो जाती है।

महाराष्ट्र में किये गये एक अध्ययन से पता चला है कि कुपोषण स्वयं भी रोगों और मृत्यु का बड़ा कारण है। वहां कुपोषण और एनीमिया 31.9 प्रतिशत ब्रोंकोन्यूमोनिया 21.3 प्रतिशत, आंत्रशोथ 20.2 प्रतिशत मृत्यु के सबसे बड़े कारण थे।

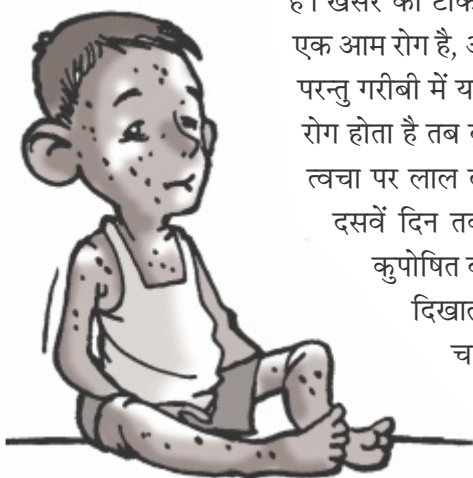
इसी तरह जन्म के समय कम वजन जीवन भर की अस्वस्थता का बड़ा कारण होता है। गर्भावस्था के समय उचित आहार न मिलने और अब घरेलू हिंसा की शिकार होने के कारण महिलाओं के साथ-साथ बच्चों की स्थिति भी खराब हो रही है। स्त्री के प्रति घरेलू हिंसा के कारण बच्चों में स्नायु तंत्र से सम्बन्धित रोगों का प्रतिशत बढ़ा है। राष्ट्रीय पोषण संस्थान की एक रपट के अनुसार वे सभी बच्चे जिनका जन्म के समय वजन कम था, अधिकांश गरीब परिवारों से आते थे। एक तिहाई बच्चों की मौत जन्म के



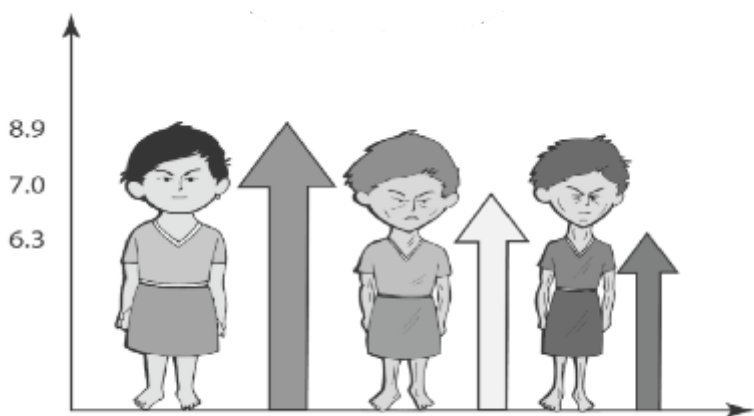
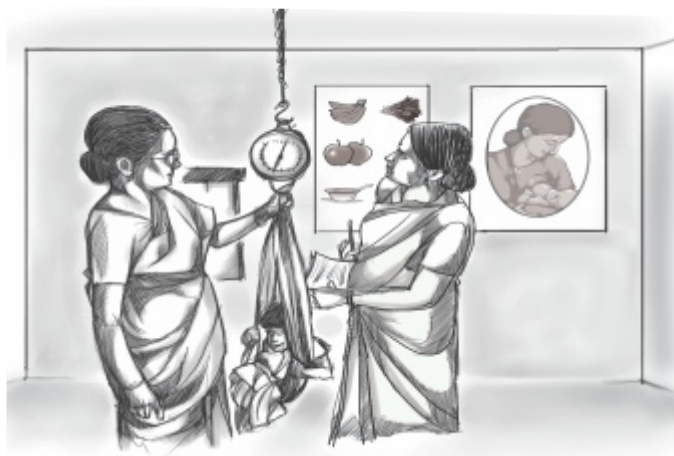
समय कम वजन के कारण ही होती है। इसी तरह कमजोरी के कारण बच्चों पर तपेदिक (टीबी) जैसे सक्रामक रोगों के बढ़ते प्रभाव को भी स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। तपेदिक या टीबी का भी कुपोषण के साथ बहुत सीधा सम्बन्ध है -

- यदि बच्चे कुपोषण के शिकार हैं तो प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण उन पर टीबी के बैक्टीरिया का असर जल्दी हो सकता है।
- बच्चों में टीबी होने का एक बड़ा कारण है परिवार के किसी अन्य सदस्य को टीबी होना और बच्चे का लंबे समय तक उसके संपर्क में रहना।
- यदि बच्चा टीबी का शिकार है तो उसका वजन नहीं बढ़ता है।
- टीबी के इलाज में केवल दवाएं ही जरूरी नहीं हैं; इसके साथ ही पर्याप्त पोषण आहार भी बहुत जरूरी है।
- भारत में 40 प्रतिशत जनसंख्या में टीबी का बैक्टीरिया मौजूद है। यदि मौका मिले (कुपोषण, प्रदूषण, असंयमित जीवन शैली आदि) तो यह बैक्टीरिया जागकर टीबी के रोग को सक्रिय कर सकता है।

खसरे के संदर्भ में गरीबी और कुपोषण के परस्पर सम्बन्धों को स्पष्ट रूप से देखा गया है। खसरे का टीका न लगने की कारण होने वाला यह एक आम रोग है, और कभी भी जानलेवा साबित होता है परन्तु गरीबी में यह अक्सर जानलेवा होता है। जब यह रोग होता है तब बुखार और खांसी होती है, चौथे दिन त्वचा पर लाल दाने दिखने लगते हैं। इलाज होने पर दसवें दिन तक यह दाने ठीक हो जाते हैं। परन्तु कुपोषित बच्चे के संदर्भ में खसरा दूसरा ही रूप दिखाता है। उन बच्चों में लाल दाने बढ़ कर चकत्तों का रूप ले लेते हैं और उनका रंग बैंगनी तक हो जाता है। कुछ दिनों में त्वचा पपड़ीदार हो जाती है और



झड़ने लगती है। चमड़ी के झड़ने की यह प्रक्रिया इस हद तक बढ़ सकती है कि कुपोषित बच्चे को मवाद पड़ने जैसी स्थिति पैदा हो जाती है। बच्चे को ब्रोन्काइटिस और निमोनिया भी हो सकता है। अध्ययनों से पता चलता है कि कम पोषित बच्चे के लिये खसरे के कारण मृत्यु का खतरा 400 गुना ज्यादा होता है। हम यदि यह भी स्वीकार कर रहे हैं कि गांवों में दस्त, खांसी, निमोनिया, बुखार और टीबी के कारण बच्चे मर रहे हैं तो इसका अर्थ यह है कि इन कारणों की बुनियाद में पोषण की कमी से उत्पन्न हुआ कुपोषण भी है।



## कुपोषण पहचानना

हर उम्र में बच्चे का एक खास वज़न होना चाहिए। यदि बच्चे का वज़न उम्र के हिसाब से कम है, तो उसे कम वज़न वाला कुपोषण कहा जाता है। इसे यूँ समझते हैं-

### बालक



उम्र	सामान्य वज़न	मध्यम कम वज़न	अति कम वज़न
जन्म के समय	2.5 किलो	2 से 2.4 किलो	2 किलो से कम
1 महीने	3 किलो या ज्यादा	2.6 से 3 किलो	2.6 किलो से कम
6 महीने	5.6 किलो या ज्यादा	4.9 से 5.6 किलो	4.9 किलो से कम
एक साल	7.2 किलो या ज्यादा	6.3 से 7.2 किलो	6.3 किलो से कम
दो साल	9.3 किलो या ज्यादा	8 से 9.3 किलो	8 किलो से कम
तीन साल	11 किलो या ज्यादा	9.5 से 11 किलो	9.5 किलो से कम

### बालिकायें



उम्र	सामान्य वज़न	मध्यम कम वज़न	अति कम वज़न
जन्म के समय	2.5 किलो	2 से 2.4 किलो	2 किलो से कम
1 महीने	3.2 किलो या ज्यादा	2.7 से 3.2 किलो	2.7 किलो से कम
6 महीने	5.7 किलो या ज्यादा	5 से 5.7 किलो	5 किलो से कम
एक साल	7 किलो या ज्यादा	6.3 से 7 किलो	6.3 किलो से कम
दो साल	9 किलो से अधिक	8.1 किलो से 9 किलो	8.1 किलो से कम
तीन साल	10.8 किलो या ज्यादा	9.6 से 10.8 किलो	9.6 किलो से कम

## જરા સોચિયે

- अब जरा सोचिये कि बच्चों के बीमार होने में कुपोषण की कितनी भूमिका है?
- क्या अपन समुदाय के स्तर पर बच्चों की उम्र, वजन और ऊँचाई पर चर्चा कर सकते हैं?
- चलिये बच्चों के वजन के चार्ट सबके सामने रखकर देखें और बतायें कि चार्ट में लकीर के ऊपर जाने, स्थिर रहने या नीचे आने के क्या मतलब हैं?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति में सकारात्मक बदलाव की पहल में सबसे महत्वपूर्ण कड़ी है अग्रिम पीढ़ी के सेवा प्रदाता यानी आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा। कहीं न कहीं राज्य और समाज स्तर की कोशिशों में उनकी भूमिका को कमतर आंका गया है। कोशिश होनी चाहिये कि उन्हें अपने लिये अभिव्यक्ति का मंच मिले, बिना किसी दबाव के, जहाँ वे बात कर सकें, अपनी उपलब्धियों- चुनौतियों को बता सकें। हमारी सोच है कि कोई भी पोषण और स्वास्थ्य नीति बनाने में उनकी निःसंकोच कही गई बातों को समान महत्व मिले। इस दिशा में एक प्रयास का नाम है पोषण संवाद। पोषण संवाद को विषयों से जोड़ने के लिये हम कुछ सामग्री तैयार कर रहे हैं। यह पुस्तिका भी उसी का हिस्सा है।



ISBN No. 978-93-81408-23-0