

स्वास्थ्य, पोषण और जीवन चक्र



पोषण संवाद-5

शीर्षक	स्वास्थ्य, पोषण और जीवन चक्र
मार्गदर्शन	डॉ. शीला भम्बल <i>बच्चों के स्वास्थ्य की विशेषज्ञ और विभाग अध्यक्ष (सेवानिवृत्त), शिशु स्वास्थ्य विभाग, गांधी मेडिकल कालेज, भोपाल</i>
सामग्री और संयोजन	सचिन कुमार जैन
चित्रांकन	शिरीष श्रीवास्तव
प्रकाशक	विकास संवाद
पता	ई-7/226, प्रथम तल, धनवंतरी काम्प्लेक्स के सामने, अरेरा कालोनी, शाहपुरा, भोपाल, मध्यप्रदेश vikassamvad@gmail.com / www.mediaforrights.org
सहयोग	रोली शिवहरे, राकेश मालवीय, राकेश दीवान, सौमित्र राय, अरविन्द मिश्र, फरहत नशीं सिद्दीकी, गुरुशरण सचदेव, चिन्मय मिश्र, सीमा प्रकाश, अमीन चार्ल्स, राघवेन्द्र सिंह, कमलेश नामदेव, गुंजन मेंहदीरता, सोनू मालवीय, मनोज गुप्ता, संतोष वैष्णव, ब्रज पाटिल
सन्दर्भ एवं सहयोग	चाईल्ड राइट्स एंड यू (क्राय) और पोषण
वर्ष	2015
प्रतियां	1000
सर्वाधिकार	उन सबके लिए सुरक्षित, जो बदलाव के लिए इसका उपयोग करना चाहते हैं।

किनके लिये ?

यह पुस्तिका पोषण और स्वास्थ्य से जुड़े जमीनी कार्यकर्ताओं के लिये उपयोगी है। इसके साथ ही सामुदायिक संगठनों के बीच बातचीत करने के लिये इसका उपयोग किया जा सकता है। हमारा विचार है कि परामर्श सेवाओं और समुदाय आधारित कार्यक्रमों में इसका प्रयोग किया जा सकता है।

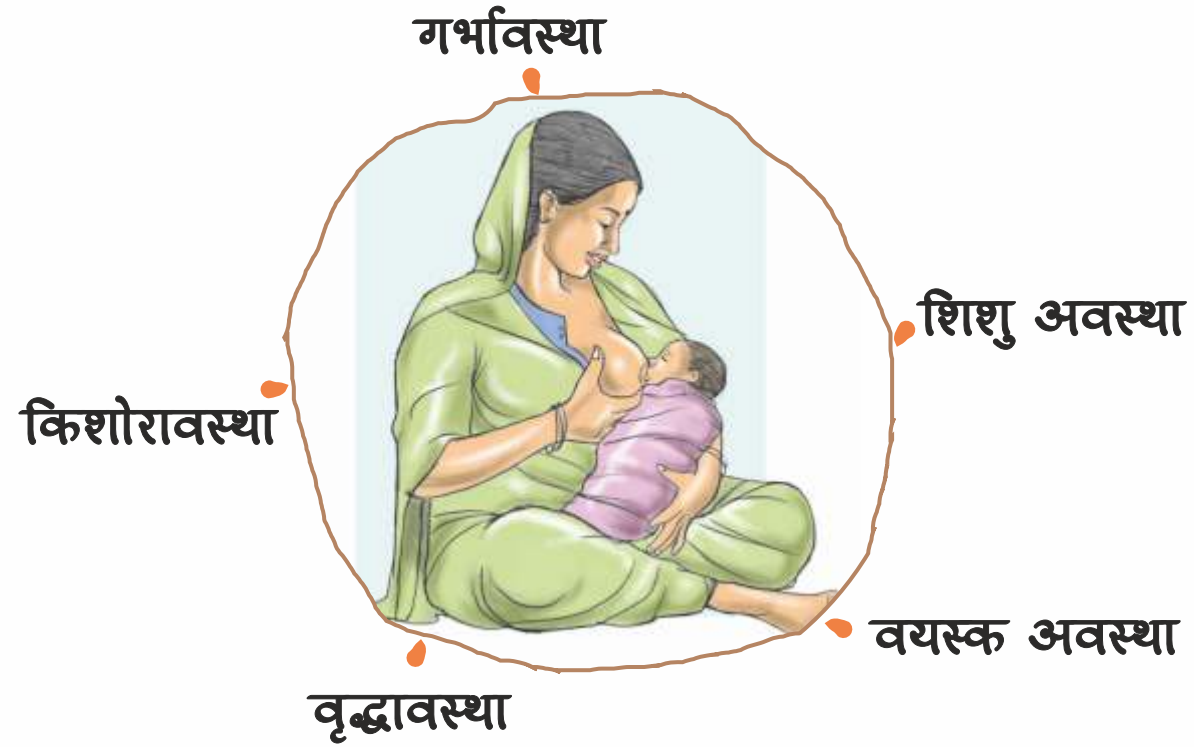
क्यों?

स्वास्थ्य और पोषण का सीधा जुड़ाव जीवन चक्र यानी जिंदगी की अलग-अलग अवस्थाओं से है। इस जुड़ाव को सरलता से समझने के लिये यह पुस्तिका बनाई गई है।

इसमें क्या शामिल है?

इस पुस्तक में स्वास्थ्य, पोषण और जीवन चक्र के सिद्धांतों और कुपोषण के कारणों पर थोड़ी चर्चा की गई है। इसके साथ ही हमारे देश में बच्चों, किशोरी बालिकाओं और महिलाओं की स्थिति पर भी जानकारी है। बाकी बहुत सारे चित्र हैं जो विषय का चित्रण करते हैं।

स्वास्थ्य, पोषण और जीवन चक्र



गर्भावस्था और नवजात शिशु

दुनिया में हर रोज 82 हजार ऐसे बच्चे जन्म लेते हैं, जिनका विकास पोषण की कमी के कारण गर्भ में ही बाधित हो चुका होता है। गर्भ में बच्चे का विकास तभी नहीं हो पाता है जब महिला का खुद का वजन कम होता है। जिसका कारण होता है लड़कियों का बचपन की अवस्था में कुपोषित होना। गर्भावस्था के दौरान इन महिलाओं का वजन कम बढ़ता है क्योंकि या तो वे कम खाना खाती हैं, या किसी संक्रमण के कारण उन्हें खाए हुए भोजन का पोषण नहीं मिल पाता है। यदि घर में ही खाद्य असुरक्षा होगी, स्वास्थ्य ठीक न होगा और पर्यावरणीय समस्याएं होंगी, तो यह स्थिति बनती ही है। यदि महिला के साथ दुर्व्यवहार हो और वह तनाव में रहे, तब बच्चे पर भी इसका गहरा असर पड़ता है।

जब बच्चे का जन्म के समय वजन 2 से 2.5 किलो होता है, तब नवजात शिशु की मृत्यु की आशंका 3 से 3.5 किलो वजन वाले बच्चे की तुलना में 10 गुना ज्यादा होती है। गर्भ में ही पूरा विकास नहीं हो पाने के कारण बच्चे का शरीर छोटा रह जाता है, शरीर का ढांचा बदला सकता है और भविष्य में उसकी मांसपेशियों में कम ताकत होती है। गर्भ में विकास सीमित होने के कारण ही उनमें बड़ा होने पर उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय की बीमारी और कैंसर होने का जोखिम बढ़ जाता है। जरा हिंसा और भेदभाव पर रोक लगाईये।

इसका मतलब है कि गर्भवती महिलाओं को पर्याप्त पोषण आहार मिलना ही चाहिए। यह उनके जीवन का अधिकार है और बेहतर समाज के निर्माण के लिए अनिवार्यता।

बाल्यावस्था

यदि जन्म के समय ही कम वजन हो तो कुपोषण का चक्र आकार ले चुका होता है। इसके अलावा यदि शिशुओं को बार-बार संक्रमण हो, उन्हें गुणवत्तापूर्ण पोषण कम मिले; तो भी उनका वजन कम होता है और वृद्धि में रुकावट आ सकती है; जैसे लम्बाई कम होना। कुपोषित बच्चों को डायरिया और निमोनिया होने की आशंका ज्यादा होती है। उनकी मृत्यु होने की आशंका भी ज्यादा होती है। ऐसे में स्वच्छता, स्तनपान, सही समय पर सही ऊपरी आहार की शुरुआत, बीमार होने पर तत्काल इलाज और बाल देखरेख की जरूरत है।

किशोरावस्था

जन्म के बाद पहले साल में हमारा सबसे ज्यादा विकास होता है और जीवन में इसके बाद किशोरावस्था में ज्यादा विकास होता है। यह जीवन का

दूसरा दशक होता है। बचपन से वयस्क होने के बीच की अवस्था ही किशोरावस्था होती है। इस दौर में शरीर में परिवर्तन तो होते ही हैं। इसके साथ में हार्मोन आधारित बदलाव भी होते हैं।

जिन किशोरियों की पोषण की स्थिति अच्छी होती है, कुपोषित लड़कियों की तुलना में उनका विकास अच्छा होता है और उनमें रजोदर्शन (मासिक धर्म) की शुरुआत भी थोड़ी जल्दी होती है। जिन लड़कियों में पोषण की कमी होती है, उन्हें शारीरिक विकास में देरी का सामना करना पड़ता है। यानी वे निर्धारित उम्र में भी गर्भवती होने के लिए तैयार नहीं होती हैं; किन्तु सामाजिक परिस्थितियों के चलते उनकी शादी जल्दी होती है और वे जल्दी गर्भवती भी हो जाती हैं। उन पर दोहरा-तिहरा बोझ पड़ता है। कमजोर और अ-पोषित महिला के गर्भ में बच्चे को भी पोषण की जरूरत होती है और महिला को भी। तब दोनों के बीच प्रतिस्पर्धा सी होती है। जीवन के लिए प्रतिस्पर्धा! ऐसे में जब बच्चे का जन्म होता है, तब वह या तो कुपोषित होगा या फिर कुपोषित होने की आशंका बनी रहेगी।

वयस्क अवस्था

समाज में लोगों की आजीविका पूरी तरह से उनके स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति से जुड़ी होती है। यदि लोग बीमार रहते हैं या कुपोषित हैं, तो उनकी आजीविका भी सुरक्षित न होगी। इससे उन्हें भोजन और पोषण की कमी का सामना करना पड़ेगा। उन्हें शारीरिक और मानसिक मेहनत करने के लिए ज्यादा उर्जा (भोजन) की जरूरत होती है, किन्तु यह उन्हें नहीं मिल पाता है। इससे कुपोषण एक चक्र का रूप ले लेता है। बाल्यावस्था और किशोरावस्था में जड़े जमाने वाला कुपोषण अब उनके सामाजिक-आर्थिक-रचनात्मक अवसरों को बहुत सीमित कर देता है। वास्तव में इस अवस्था से निपटने के लिये कृषि, भूमि सुधार, सामाजिक सद्भाव और समानता के लिये पहल करना जरूरी है।

वृद्धावस्था

कुपोषण की यात्रा उन्हें ऐसे दौर में ले जाती है, जहाँ उनके पास वृद्धावस्था में आराम करने का कोई अवसर नहीं होता है। गरीबी, क्षमताओं की कमी और सामाजिक सुरक्षा के अभाव में उन्हें जिन्दा रहने के लिए अब अपनी क्षमता से कहीं ज्यादा मेहनत करना होती है। ताकि हर रोज का खाना जुटाया जा सके; नहीं तो भूखे-बीमार बने रहने की मजबूरी होती है। एक तरफ तो बीमारियाँ होती हैं, दूसरी तरफ इलाज का विकल्प नहीं होता और तीसरी तरफ जिन्दा रहने के लिए बुनियादी जरूरतों को पूरा करने के लिए उन्हें मजदूरी या काम खोजते रहना होता है।

कुपोषण का मतलब

कुपोषण का मतलब है कम भोजन और कम पोषण मिलने के कारण पैदा होने वाली स्थिति। जरूरत से कम भोजन मिलने के कारण बच्चे कुपोषण का शिकार हो जाते हैं। यह जरूरी नहीं कि पेट भर जाने से शरीर के लिए जरूरी पोषण तत्व भी मिल जाते हों। कई बार बच्चों को पर्याप्त अनाज खाने को मिलता है, पर दालें, फल, सब्जियां, अंडे, दूध, खाने का तेल या घी या मक्खन, जड़ों वाली सब्जियाँ या पत्तीदार खाने योग्य सामग्री नहीं मिलती हैं। ये सभी चीजें खाने में होना जरूरी हैं ताकि सभी तरह के विटामिन, खनिज पदार्थ, प्रोटीन, वसा, कैल्शियम और लौह तत्व आदि बच्चों के मिल सकें। इन तत्वों से ही बच्चों की हड्डियाँ मजबूत होती हैं, चर्बी बनती है, उनका दिमाग तेज़ होता है और शरीर का विकास होता है। और जब ये सब चीजें नहीं मिलती हैं, तो बच्चे कमजोर होने लगते हैं। उनका शारीरिक और मानसिक विकास बाधित होता है। उनकी मांसपेशियां कमजोर रहने लगती हैं और वे स्कूल में अपना सबक याद नहीं रख पाते हैं।

यही पोषण उनके शरीर में बीमारियों से लड़ने की ताकत, जिसे हम प्रतिरोधक क्षमता कहते हैं, कमजोर पड़ जाती है और वे बार-बार बीमार पड़ने लगते हैं। बार-बार बीमार पड़ने से उनका कुपोषण और गंभीर होता जाता है। यानी वे कुपोषण-बीमारी-कुपोषण-गरीबी के चक्र में फँस जाते हैं।

कुपोषण का शिकार कोई भी हो सकता है, पर बच्चों को इससे बचाना सबसे ज्यादा जरूरी है; क्योंकि कुपोषण के शिकार होने के बाद उन पर इसके इतनी गहरे प्रभाव पड़ सकते हैं, जिनसे वे जीवन भर उबर न पायें। स्थायी कमजोरी, विकलांगता और महत्वपूर्ण अंगों (किडनी और लिवर) में खराबी। बच्चों पर ध्यान इसलिए भी जरूरी है क्योंकि सब बच्चों की जरूरतें एक जैसी नहीं होती हैं – जन्म के बाद छह माह तक बच्चे को केवल और केवल माँ का दूध मिलना चाहिए। छह माह के बाद माँ के दूध के साथ उपरी, नरम और आसानी से पचने वाला खाना मिलना जरूरी हो जाता है। बच्चे एक बार खाकर दिन भर की अपनी जरूरत पूरी नहीं कर सकते हैं। उन्हें दिन में 5 या 6 बार खाना मिलना चाहिए ताकि वह खाने को पचा सकें और उनका शरीर भोजन में शामिल पोषक तत्वों का उपभोग कर सकें।

कुपोषण की शुरुआत माँ के गर्भ में ही हो सकती है। यदि गर्भवती महिला को भी सही पोषण न मिले और उसकी सही देखभाल न हो तो, बच्चे गर्भ में ही कमजोर हो जाते हैं और जन्म के समय उनका वज़न कम होता है। भारत में हर 10 में से 3 बच्चों का वज़न जन्म के समय कम ही होता है। और यदि उनकी सही देखभाल न हो तो उनकी स्थिति और गंभीर हो सकती है।

कुपोषण को वज़न-उम्र-लम्बाई के साथ मापा जाता है। हर उम्र के मुताबिक बच्चे का एक खास वज़न होना चाहिए। यदि उसका वज़न निर्धारित मान से कम है तो वह कुपोषित है। यदि उसका वज़न निर्धारित मान से बहुत कम है तो वह अति गंभीर कुपोषित माना जाएगा।

कुपोषण की जड़ बने कारणों को समझना।

हम यह बात नहीं करेंगे कि कुपोषण से क्या होता है! बस कल्पना कीजिये कि क्या हो सकता है, जब बच्चा कमजोर होता है? बच्चे ही बढ़ते हैं – लम्बाई में, वजन में, सोच में, बुद्धि में; जब कमजोर होंगे तो क्या वे बढ़ पायेंगे?

हमें यह सोचना है कि कुपोषण होता क्यों है? वास्तव में कुपोषण होने का कोई एक कारण नहीं है। इसके कई कारण हैं। और उन कई कारणों में से कोई भी एक कारण अपने आप में कुपोषण के बीज रोप सकता है।

कारण एक (तात्कालिक कारण)

हाल-फिलहाल में यदि बच्चा बीमार पड़ता है और उसका सही समय पर इलाज नहीं हो पाता है, तो उसका वजन कम होगा।

यदि परिवार की परिस्थिति ऐसी है कि बच्चे को उसकी उम्र के हिसाब से पूरा खाना नहीं मिल रहा है। तब धीरे-धीरे उसका वजन कम होगा। इसे हम कुपोषण ही कहेंगे।

एक बार जब वजन कम हुआ यानी वह कमजोर हुआ तो इसका मतलब है कि बीमारियाँ उस पर बार-बार आक्रमण करेंगी। यानी वह फिर से बीमार होगा क्योंकि कुपोषण के कारण वह बीमारी से नहीं लड़ पा रहा होता है।

ऐसी स्थिति में जरूरी स्वास्थ्य सेवायें न मिल पाने के कारण कुपोषण जड़ें जमाना शुरू कर देता है।



कारण दो (अन्तर्निहित कारण)

अब यदि परिवार आर्थिक रूप से गरीब है और उसकी कमाई के साधन अनिश्चित हैं, तो स्वाभाविक है कि घर में भोजन की कमी होगी। यह कमी बच्चों को पोषण से दूर करती है। उनके पास पैसा नहीं है और उन्हें इलाज के लिए अपनी जेब से खर्च करना हो, तो वे इलाज नहीं करा पाते हैं। बीमारी का सही समय पर और पूरा इलाज न हो पाने कारण कुपोषण की जड़ें गहरी होना शुरू होती हैं। टीकाकरण, स्वास्थ्य सेवाएँ और खाद्य सुरक्षा कार्यक्रमों का हक नहीं मिलने कारण लोग वंचितपन का सामना नहीं कर पाते हैं।



यह एक सिद्धांत है कि जन्म के एक घंटे की भीतर बच्चे को माँ का पहला गाढ़ा दूध मिलना चाहिए, पर इसे समाज में अब भी बुरा माना जाता है। इतना ही नहीं छह महीने का होने से पहले ही बच्चे को ऊपरी दूध, पानी, शहद, गुड़ खिलाया जाने लगता है। यह व्यवहार कुपोषण को पैदा करता है। इसके बाद छह महीने का होते ही बच्चे को सही ऊपरी आहार मिलना चाहिए, पर नहीं मिलता है। इससे बच्चे का वजन नहीं बढ़ता है और वह ज्यादा कमजोर होता जाता है।

अब यदि उनकी बस्ती में शौच के लिए कोई सही व्यवस्था नहीं है और पीने के पानी के स्रोत भी साफ नहीं हैं, तब कुछ बीमारियाँ भी घर बना लेती हैं और कुपोषण को पालने लगती हैं। हमारे यहाँ ज्यादातर लोग या तो मजदूरी करते हैं या फिर छोटे-मझौले किसान हैं। जिस तरह से मौसम बदल रहा है, उसके कारण उन्हें अपने गांव या बस्ती में ही रोजगार नहीं मिला पा रहा है। तब उन्हें पलायन करना पड़ता है। अब घर के एक व्यक्ति के काम करने से जरूरत पूरी नहीं होती है, इसलिए छोटा-बड़ा, महिला-पुरुष हर सदस्य श्रम करता है, ताकि जरूरतें पूरी हो सकें। ऐसे में छोटे बच्चे देखभाल से और माँ के दूध से भी वंचित रह जाते हैं।

जब श्रम ज्यादा होता है और समय कम होता है, तब भोजन पकाने के लिए भी ताकत नहीं बचती है। ऐसे में 2 रूपए का बिस्किट का पैकेट बच्चे का भोजन बन जाता है। इससे उन्हें पूरा पोषण नहीं मिल पाता है।

हम देख सकते हैं कि खान-पान की आदतें भी बदल रही हैं। पैकेट-बंद खाद्य सामग्री का चलन बढ़ गया है। उसमें नमक-शकर-खराब वसा ज्यादा होता है। उसमें कुछ दूसरी सामग्री मिलाई जाती है, ताकि पैकेट में रखा खाना खराब न हो। ये सब स्वास्थ्य के लिए अच्छे नहीं होती हैं। बच्चों के लिए ये घातक होते हैं। इसके साथ ही यह भी साफ दिखाई देता है कि हमारे खाने की थाली में दो-तिहाई हिस्सा तो अनाज का ही होता है। फल-सब्जियाँ-दालें-तेल या अंडे-मछली का हिस्सा कम होता है। इसके कारण भी पोषण की कमी होती है।

कारण तीन (मूल कारण)

आखिर पोषण-युक्त भोजन आता कहाँ से है ? जमीन यानी खेत से, वनों से, नदी, तालाब और समुद्र से, राशन की दुकान से, खुले बाजार से;

यदि लोगों को भूमि और वन पर हक नहीं मिलता है, तो उनके ऊपर दो तरह से असर होता है – एक तो उनके आजीविका के अवसर छिन जाते हैं। दूसरा उत्पादन पर उनका हक नहीं रहता, यानी वे खुद के लिए भोजन भी उगा नहीं पाते हैं। तब उन्हें बाजार पर निर्भर होना पड़ता है। जब उत्पादन पर उनका नियंत्रण नहीं होता है और बाजार दाल, तेल की कीमतें तय करता है, तो मंहगाई भी बढ़ती है। उनकी आय इतनी ज्यादा नहीं होती है कि वे तेजी से बढ़ती कीमतों का मुकाबला कर सकें। उनके खाने की थाली खाली होती जाती है।



लैंगिक भेदभाव और असमानता की छाया किसी एक समुदाय तक सीमित नहीं है। इसका असर पूरे समाज पर है। किशोरी बालिकाओं को खास उम्र में होने वाले परिवर्तन के बारे में कुछ बोलने, जानने और शंकाओं के समाधान का भी हक नहीं मिला है। आज भी उनकी शिक्षा वहीं तक होती है, जहाँ तक जाने पर वह परिवार और समाज की नजर में रहती है। एक तिहाई लड़कियाँ 19 साल की उम्र तक माँ बन जाती हैं। बाल विवाह अब भी होते ही हैं। कम उम्र में शादी के बाद वे कम उम्र में माँ बनती हैं। इससे उनके जीवन पर तो खतरा होता ही है। बच्चे का जीवन भी जोखिम में होता है। ऐसे में ज्यादातर बच्चे कम वजन के पैदा होते हैं यानी जन्म से कुपोषित।

जरा यह सोचिये कि हमारे गांव/बस्ती/शहर में सबसे वंचित लोग कौन हैं ? दलित और आदिवासी या वे जो ऐसे रोजगार करते हैं, जिन्हें समाज में दोगुना दर्जे का माना जाता है। उनके साथ सामाजिक भेदभाव तो होता ही है, बल्कि उनके काम के एवज में उन्हें बहुत कम पैसा दिया जाता है। वास्तव में जातिगत शोषण और आर्थिक शोषण एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। ये शोषण और उपेक्षा समाज के इन समूहों में कुपोषण की जड़ों को बहुत गहरा कर देती हैं।

क्या हमारी विकास नीतियाँ समाज को संसाधनों पर हक देती हैं ? क्या हम गैर बराबरी खत्म करने के लिये तैयार हैं ?

**जानना और
सुधारना**

बाल श्रम

बाल विवाह

**संसाधनों
पर हक**

**बुनियादी
सेवायें**

**मातृत्व
हक**

**बच्चों की देखरेख
की व्यवस्था**



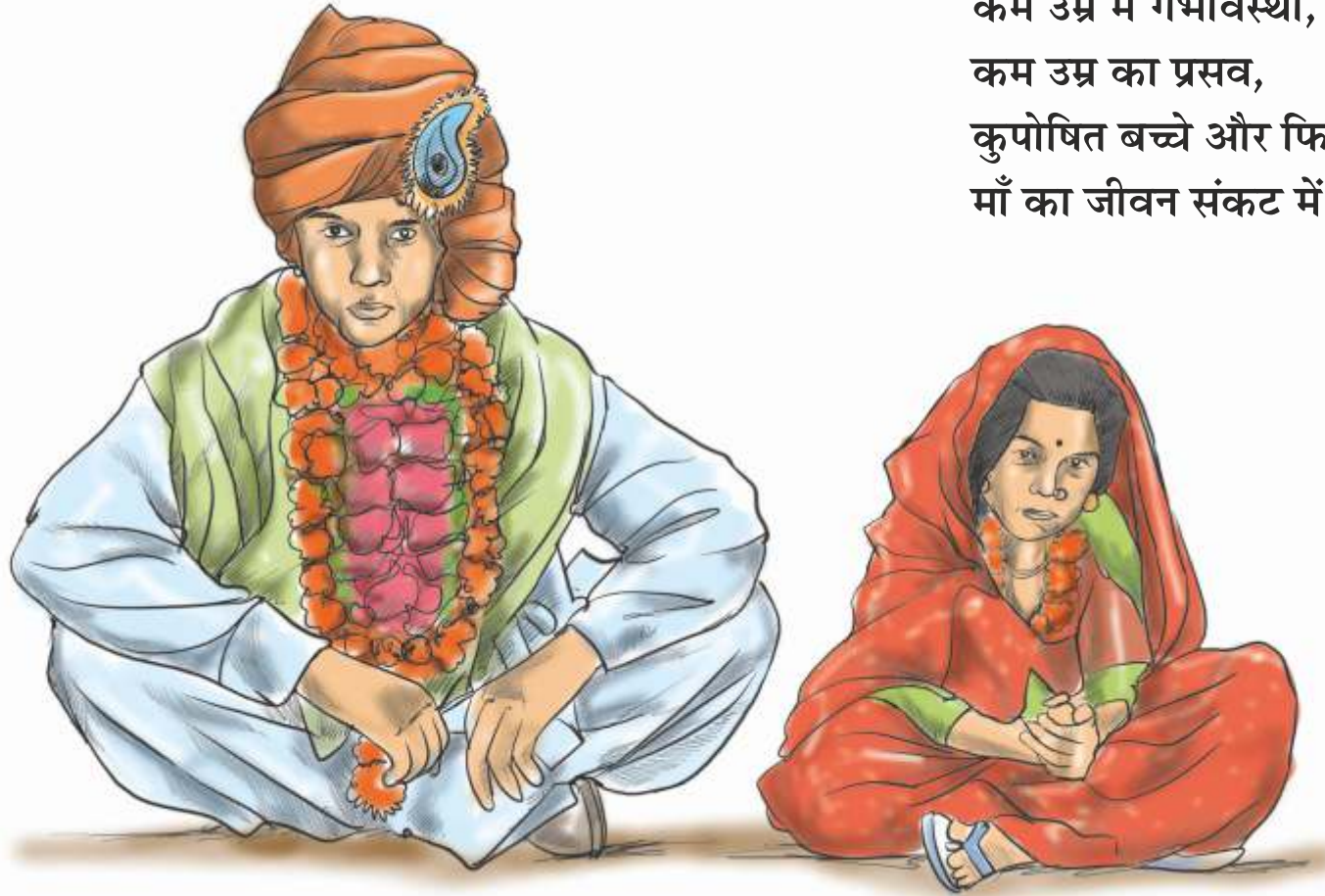


जानकारी लेना और
जानकारी देना जरूरी है।



बाल विवाह नहीं! कभी नहीं!

कम उम्र में शादी,
कम उम्र में गर्भावस्था,
कम उम्र का प्रसव,
कुपोषित बच्चे और फिर
माँ का जीवन संकट में ।





बाल श्रम नहीं! कभी नहीं!

- यह बच्चों में आत्मविश्वास पनपने नहीं देता है।
- उनके विकास को रोकता है।
- शिक्षा से दूर करता है।
- शारीरिक-आर्थिक-सामाजिक शोषण के जाल में फंसाता है

हम बच्चों पर बोझ डालकर उन्हें
अप्राकृतिक ढंग से बड़ा बना देते हैं।



कार्यस्थल पर बच्चों को न रहना पड़े इसके लिये
बाल देख-रेख और विकास केन्द्र की स्थापना।

संसाधनों पर समाज के हक
संसाधनों का उपयोग और संसाधनों का
संरक्षण - सबसे बेहतर व्यवस्थापक है समाज





महिला कहीं भी काम करे - अपने घर में, निर्माण में या दफ्तर में; उन्हें मातृत्व हक मिलना चाहिये।

मातृत्व हक यानी हर महिला को प्रसव के दौरान और प्रसव के बाद पर्याप्त आर्थिक सहायता के साथ पोषण, सेवाएं और अवकाश, ताकि उन्हें पूरा आराम मिल सके।



गर्भवती महिला को आराम और सम्मान
मिलना ताकि उन्हें जोखिम न उठाना पड़े।



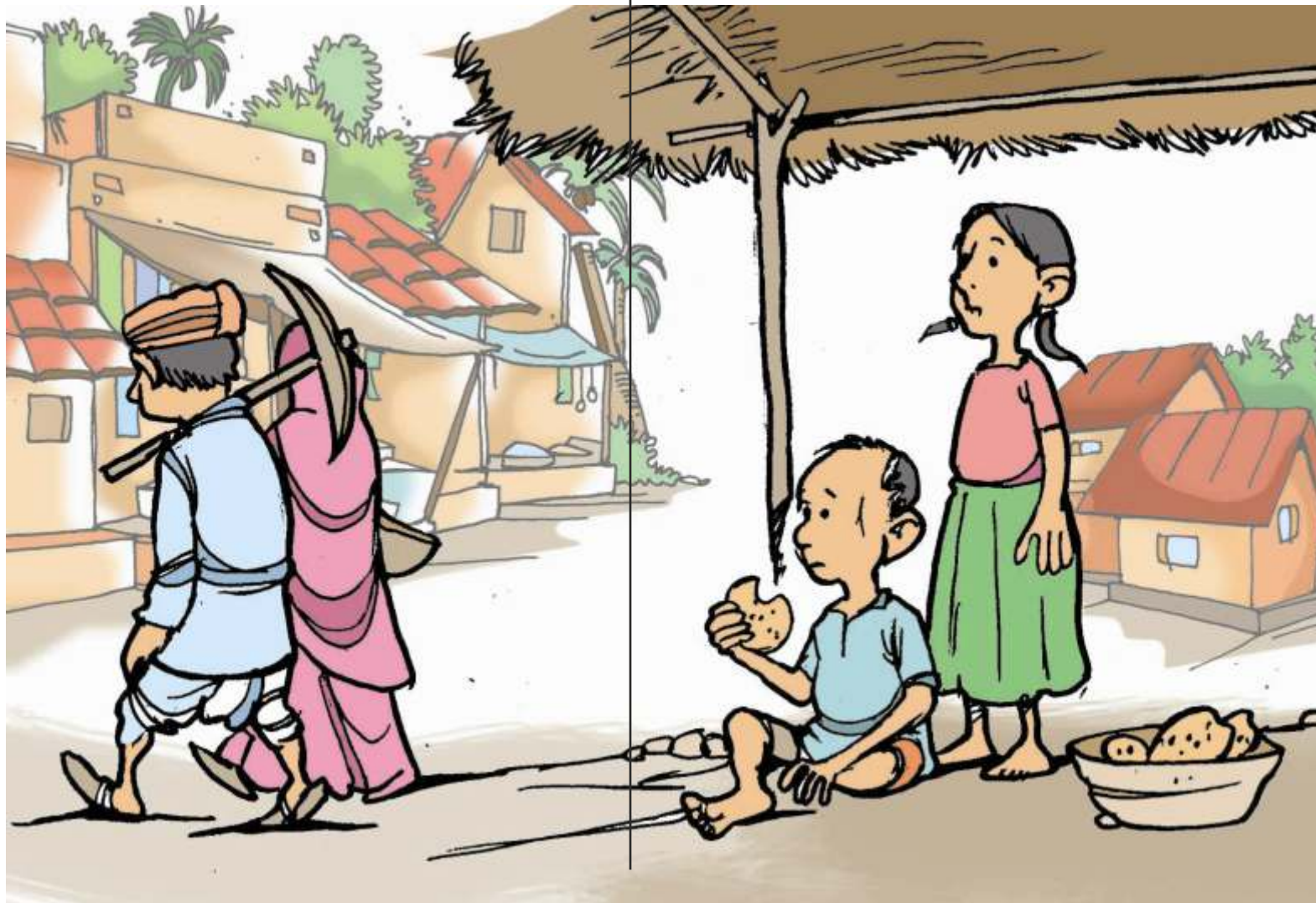
अब परिवार के ज्यादातर सदस्य काम पर जाते हैं। उनकी मजबूरी है कि वे अपने छोटे बच्चों को अपने साथ ही लेकर जायें। अक्सर कार्यस्थल पर उनकी जरूरत पूरी करने करने वाली व्यवस्थाएँ नहीं होती हैं। वे वहाँ पूरी तरह से सुरक्षित भी नहीं होते हैं। उनके लिये बाल देखरेख और विकास केन्द्र बनना चाहिये।



स्कूल जाने के बजाये बड़े बच्चे, खासतौर पर लड़कियाँ छोटे बच्चों की देखरेख करती हैं। इससे वे खुद शिक्षा और विकास के हक से वंचित रह जाती हैं।

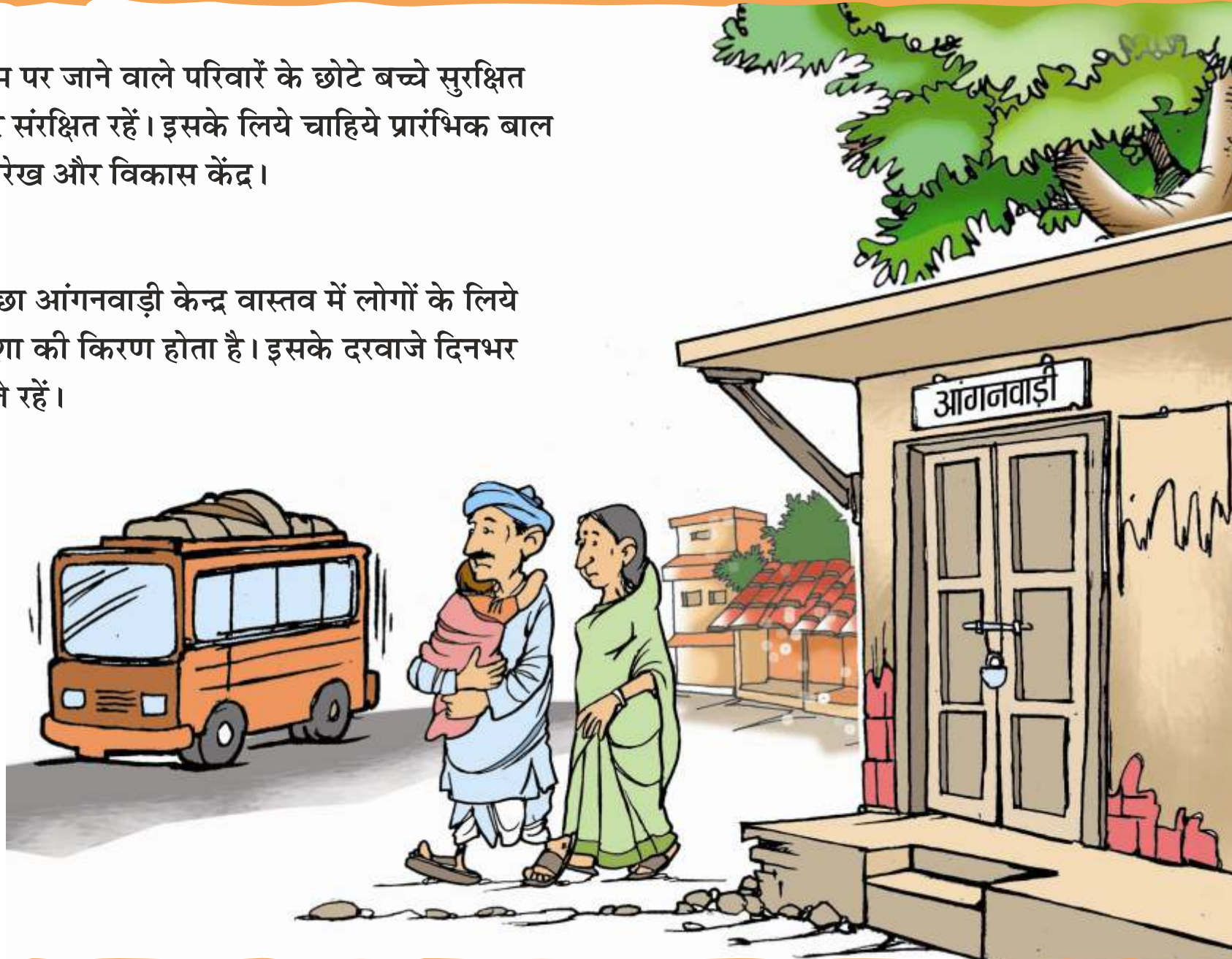


जब माँ-बापू काम पर जाते हैं तब 4 साल की मुन्नी को 2 साल के मुन्ने को संभालने की बड़ी जिम्मेदारी सौंप जाते हैं।



काम पर जाने वाले परिवारों के छोटे बच्चे सुरक्षित और संरक्षित रहें। इसके लिये चाहिये प्रारंभिक बाल देखरेख और विकास केंद्र।

अच्छा आंगनवाड़ी केन्द्र वास्तव में लोगों के लिये आशा की किरण होता है। इसके दरवाजे दिनभर खुले रहें।



वर्तमान स्थितियों के हिसाब से हमें बच्चों को अच्छे लगने वाले प्रारंभिक बाल देखरेख और विकास केन्द्र चाहिए।



बाल विवाह

- देश में जनगणना सर्वे से समय कुल 12107181 लोग ऐसे थे, जिनका विवाह कानूनी उम्र के पहले हो चुका था। इनमें से 5157863 (42.6 प्रतिशत) महिलायें और 6949318 (57.4 प्रतिशत) पुरुष थे।
- जनगणना के आंकड़ों से पता चलता है कि देश में सबसे ज्यादा विवाहित बच्चे उत्तरप्रदेश (2330949), राजस्थान (1291700), बिहार (1209260), पश्चिम बंगाल (924425), मध्यप्रदेश (891811) और गुजरात (775342) थे। इन छह राज्यों में भारत के 61.3 प्रतिशत बाल विवाहित रह रहे थे।

(स्रोत : जनगणना 2011)

बाल श्रम

- भारत में 5 से 14 साल के बच्चों की कुल संख्या 25.96 करोड़ है। इनमें से 1.01 करोड़ बच्चे श्रम करते हैं, यानी कामगार की भूमिका में हैं।
- जनगणना 2011 से पता चलता है कि 1.01 करोड़ बच्चों में से 43.53 लाख बच्चे मुख्य कामगार के रूप में, 19 लाख बच्चे तीन माह के कामगार के रूप में और 38.75 लाख बच्चे 3 से 6 माह के लिए कामगार के रूप में काम करते हैं।
- उत्तरप्रदेश (21.76 लाख), बिहार (10.88 लाख), राजस्थान (8.48 लाख), महाराष्ट्र (7.28 लाख) और मध्यप्रदेश (7 लाख) समेत पांच प्रमुख राज्यों में 55.41 लाख बच्चे श्रम में लगे हुए हैं।

(स्रोत : जनगणना 2011)

**किशोर
अवस्था**

**लैंगिक
भेदभाव**

शिक्षा

**भोजन का
वितरण**

**भोजन में
विविधता**





किशोर अवस्था से जुड़ी होती है बेहतर जीवन और सामाजिक समानता की कड़ी। क्या हम किशोरियों को स्वास्थ्य, पोषण और विकास का अधिकार दे रहे हैं?

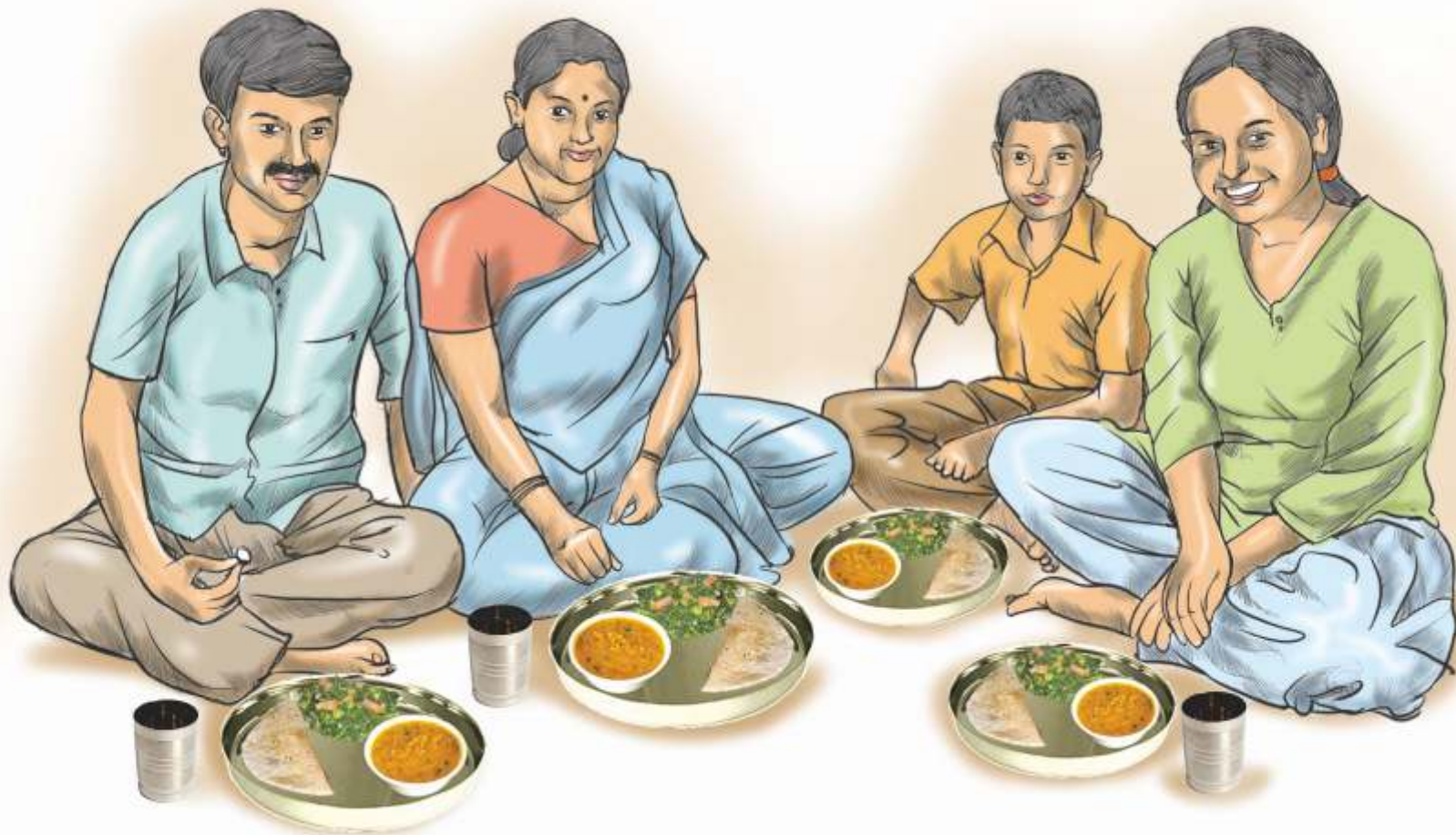
क्या हम किशोरियों की मनःस्थिति
और उनकी समस्याओं को महसूस
कर पा रहे हैं ?



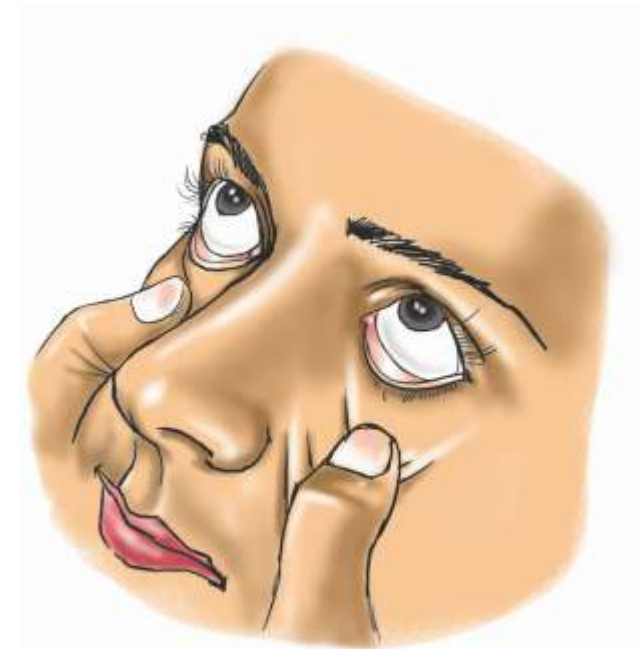
क्या किशोरियों के साथ खास उम्र
में होने वाले शारीरिक-मानसिक बदलावों
पर बात नहीं होना चाहिये?



क्या सबको बराबरी से सम्मान के साथ और जरूरत के मुताबिक पोषण युक्त खाद्य सुरक्षा का हक नहीं मिलना चाहिये?



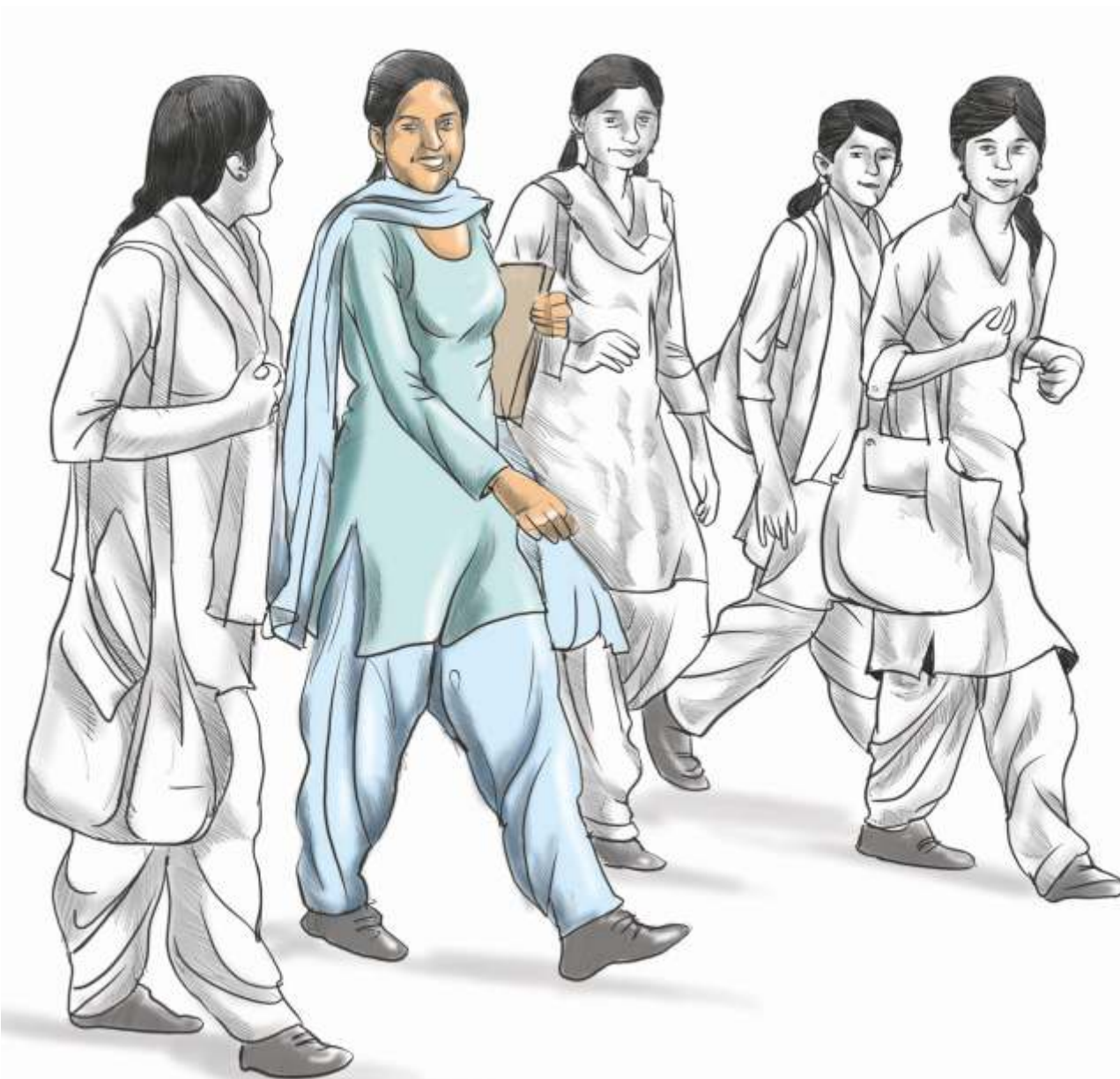
लड़कियों के साथ भेदभाव और पोषण की कमी से शुरू होता है खून की कमी (एनीमिया) का चक्र ।



शिक्षा के अधिकार का सीधा रिश्ता है किशोरियों
के स्वास्थ्य, पहचान और आत्म विश्वास से।



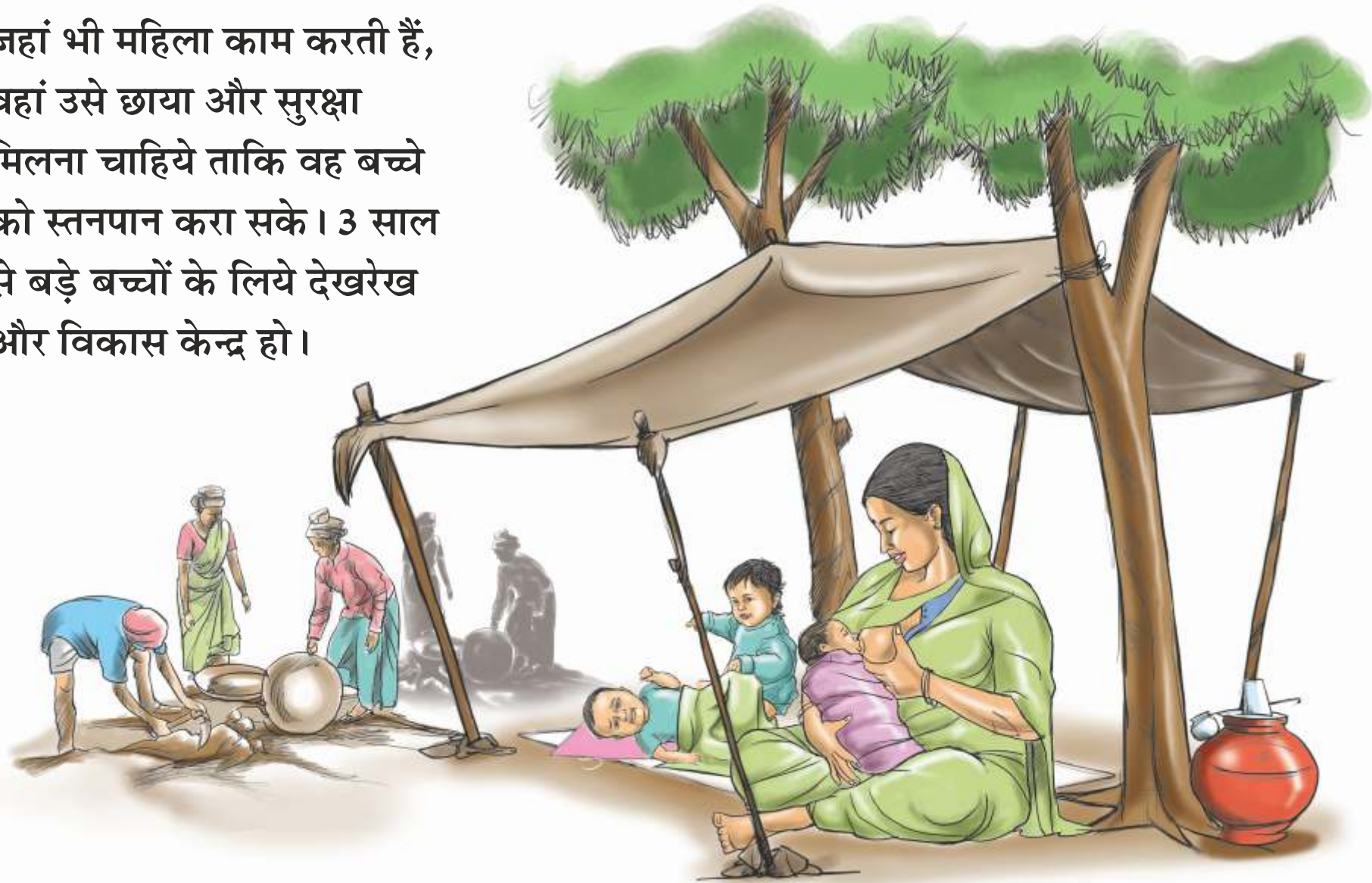
गरिमा और आत्मनिर्भरता
जरूरी है स्वास्थ्य के लिये।



साफ-सफाई, स्वास्थ्य की
देखभाल पर लगातार परामर्श।



जहां भी महिला काम करती हैं,
वहां उसे छाया और सुरक्षा
मिलना चाहिये ताकि वह बच्चे
को स्तनपान करा सके। 3 साल
से बड़े बच्चों के लिये देखरेख
और विकास केन्द्र हो।



भोजन में विविधता जरूरी है। जो हमें मिल सकती है अपने ही संसाधनों और उत्पादन से।

अनाज



दाल



फल

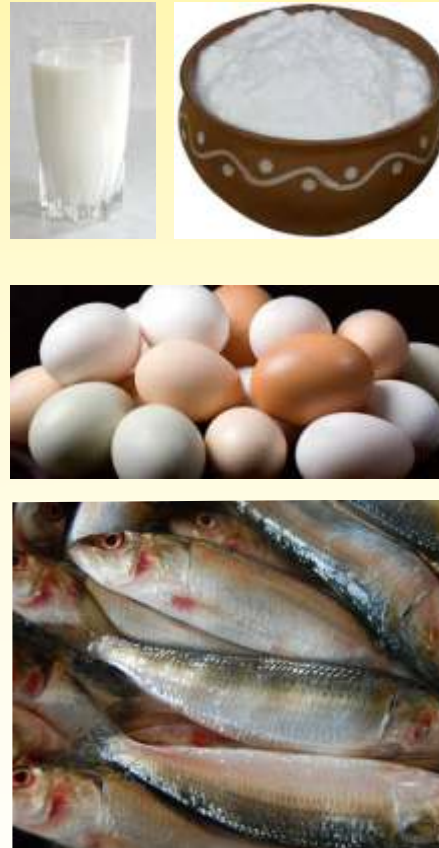


विविधता का एक मतलब यह भी है -
अलग-अलग रंगों का आहार

सब्जियां



जीवों से प्राप्त उत्पाद



तेल और घी



शक्कर और गुड़



किशोरी बालिकाएं

- ऐसी किशोरी बालिकाएं, जो कमजोर और कुपोषित हैं – 44.7 प्रतिशत

(स्रोत : रेपिड सर्वे आन चिल्ड्रन, महिला और बाल विकास मंत्रालय; 2013-14)

कम उम्र में माँ बनना

- भारत में 19 वर्ष से कम उम्र की लड़कियों की कुल संख्या 23.46 करोड़ हैं। जिनमें से 1.3 करोड़ (5.6 प्रतिशत) लड़कियों का विवाह हो चुका है।
- इनमें से 38 लाख (29 प्रतिशत) से ज्यादा लड़कियां माँ बन चुकी थीं। क्या इससे साबित नहीं होता कि विवाह हो जाने के बाद प्रजनन स्त्री का एक अनिवार्य कर्तव्य बना दिया जाता है। यह कर्तव्य उनके जीवन को सबसे ज्यादा खतरे में डालता है।
- 19 वर्ष से कम उम्र में लड़कियां 60.14 लाख बच्चों को जन्म दे चुकी थीं।
- 9.26 लाख लड़कियां 19 वर्ष की उम्र तक दो बच्चों की माँ बन चुकी थीं।
- भारत में 15 से 19 वर्ष के आयु वर्ग में कुल 5.65 करोड़ लड़कियां थीं। जिनमें से 1.12 करोड़ का विवाह हो चुका था।
- 15 से 19 वर्ष के आयु वर्ग की जिन 1.12 करोड़ लड़कियों का विवाह हुआ था, उनमें से 33.5 लाख लड़कियां माँ बन चुकी थीं।

(स्रोत : जनगणना 2011)

**आराम और
देखभाल**

**स्वास्थ्य जाँच
और टीकाकरण**

**सम्मान और
खुशी**

**गर्भावस्था की
व्यवस्था**

**नवजात शिशु
की सुरक्षा**

**कुपोषण
का सामना**



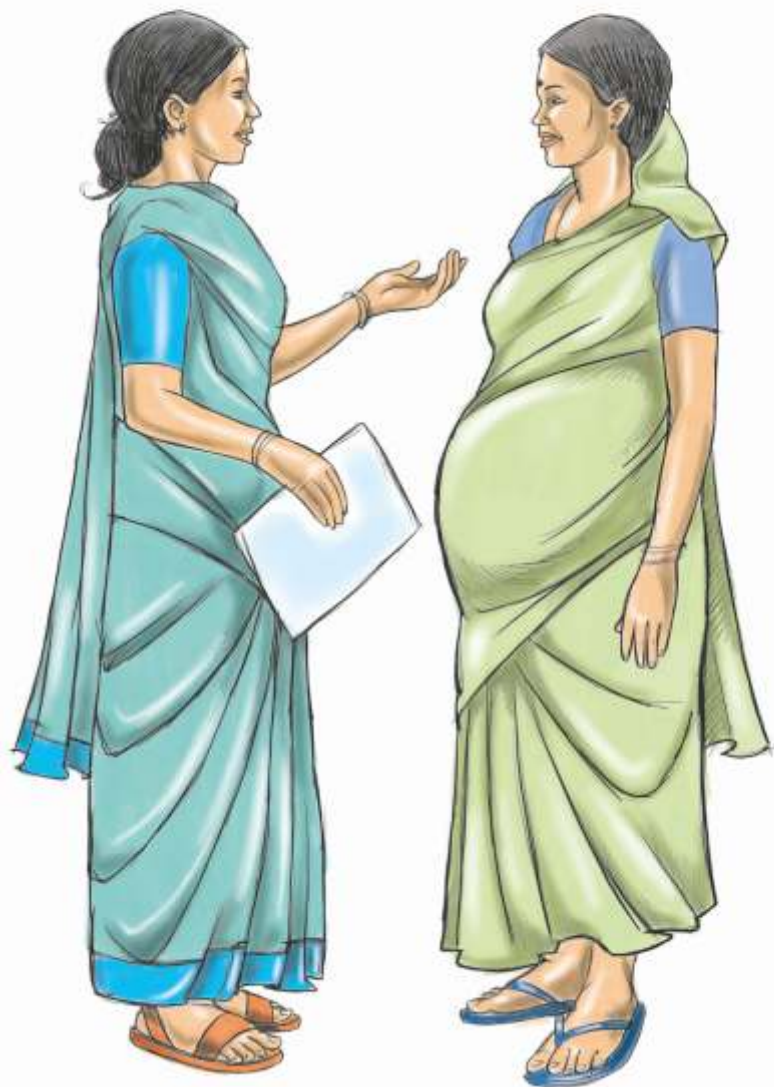
गर्भावस्था के दौरान महिला को
पौष्टिक खाना मिलना चाहिये।



प्रसव के बाद भी महिला को उसकी अवस्था और
जरूरत के मुताबिक भोजन मिलना अनिवार्य है।



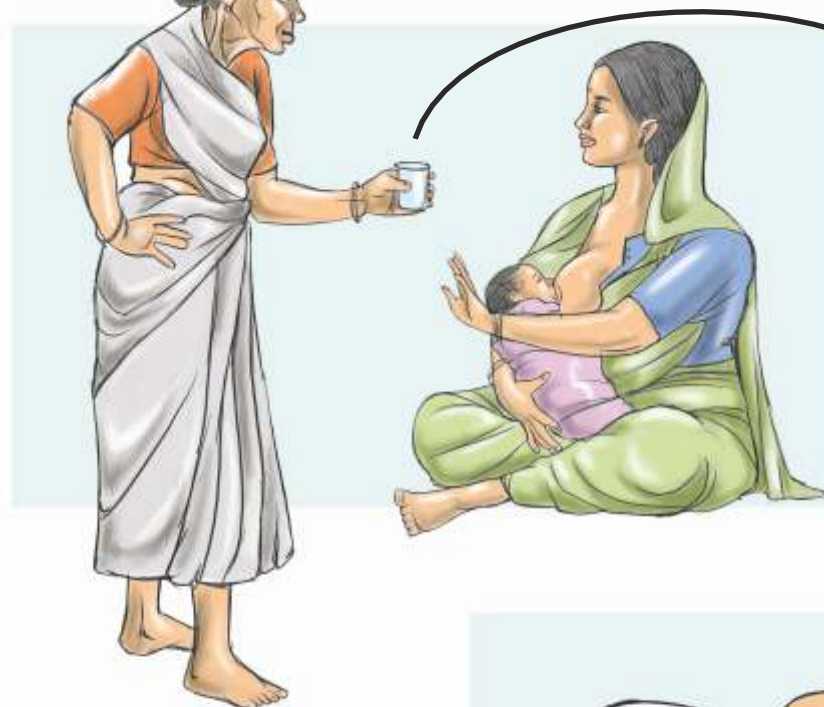
आशा/ऊषा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता
की गर्भवती महिला से लगातार बातचीत हो।



प्रसव के तत्काल बाद और एक घंटे के भीतर
माँ का पहला पीला और गाढ़ा दूध बच्चे को
मिले। यह माँ और बच्चे दोनों के लिये बहुत उपयोगी है।



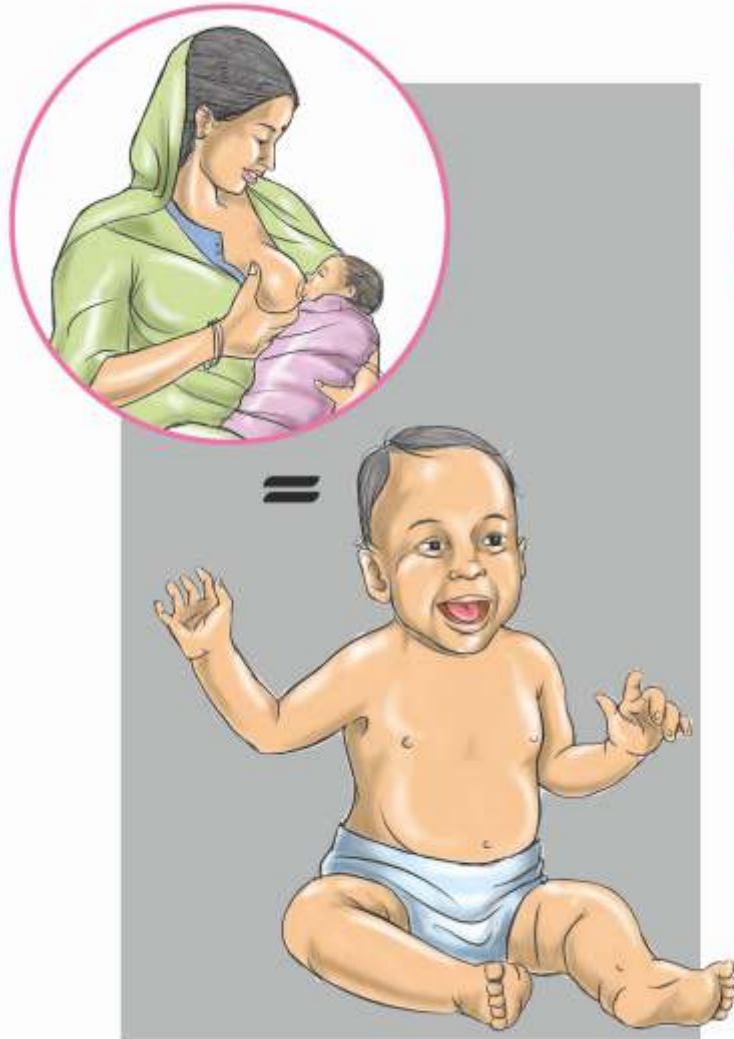
बच्चे को जन्म के बाद केवल और केवल माँ
का दूध!! उसके सिवा कुछ भी नहीं।



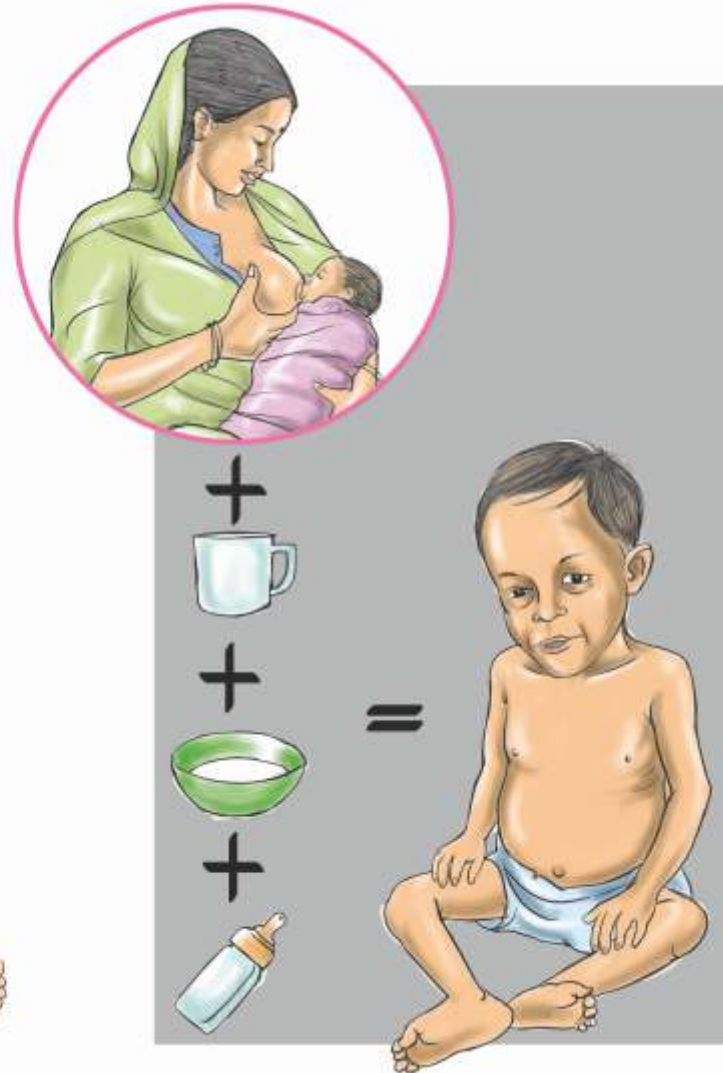
पानी भी नहीं।



माँ का दूध मुस्कुराहट लाता है।



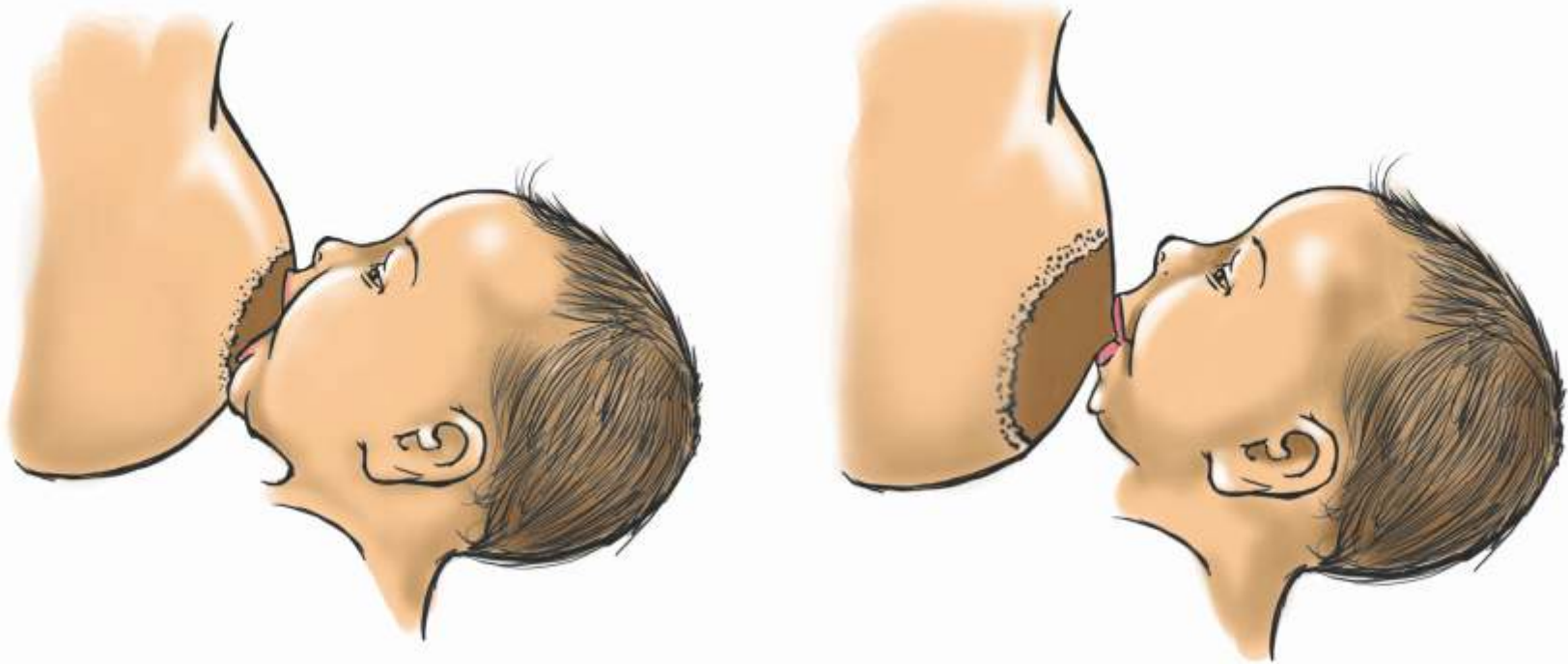
समय से पहले ऊपरी आहार, पानी या बोतल का उपयोग बच्चों को कमजोर करता है।



एक दिन में बच्चे को लगभग 8-12 बार स्तनपान कराया जाना चाहिये।



कई बार यह कहा जाता है कि बच्चा माँ का दूध नहीं पी पा रहा है। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता आशा/ऊषा देखें कि क्या स्तनपान सही तरीके से कराया जा रहा है? माँ की मदद करें, उनकी अवस्था को समझें।



ये हैं स्तनपान कराने और बच्चे को अपने करीब रखने के कुछ तरीके।

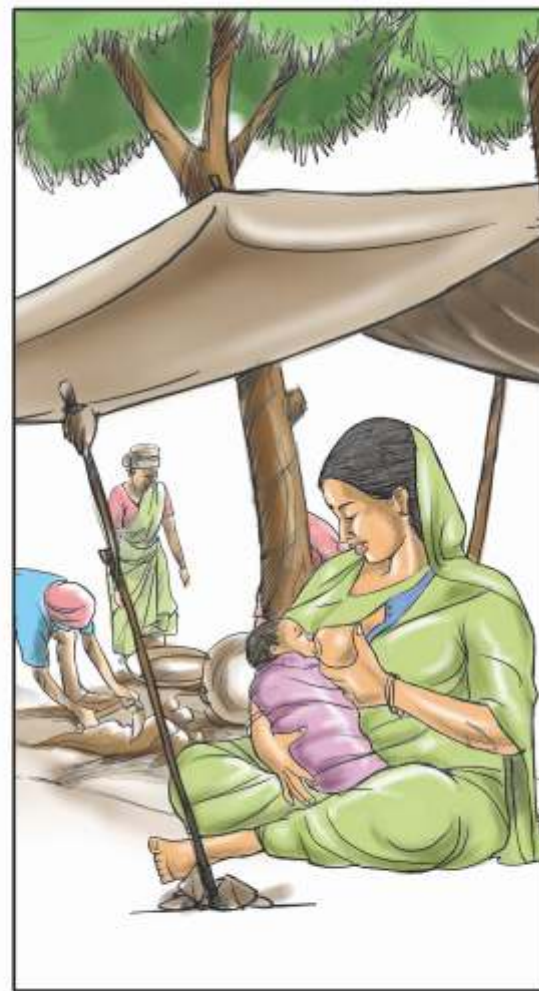




यदि माँ को किसी काम से जाना है तो वह अपने स्तन का दूध एक साफ बर्तन में निकालकर रखके जा सकती है। परिवार के अन्य सदस्य बर्तन से बच्चे को वह दूध पिला सकते हैं।



हर स्थिति में स्तनपान जारी रहे।



जब छोटा बच्चा बीमार या कुपोषित होता है तो संभव है कि वह स्तनपान न कर पाये या न करना चाहे। उसे तब भी प्रेरित करना चाहिये।



हर स्थिति में साफ-सफाई जरूरी है। इससे कई बीमारियों को रोका जा सकता है।





छह महीने का होते ही
बच्चे का ऊपरी आहार
शुरू कर दें। दिन में 4-5
बार खिलायें। स्तनपान
जारी रहेगा।



9 महीने से 12 महीने के बच्चे को स्तनपान जारी रखने के साथ 4-5 बार खिलाना।



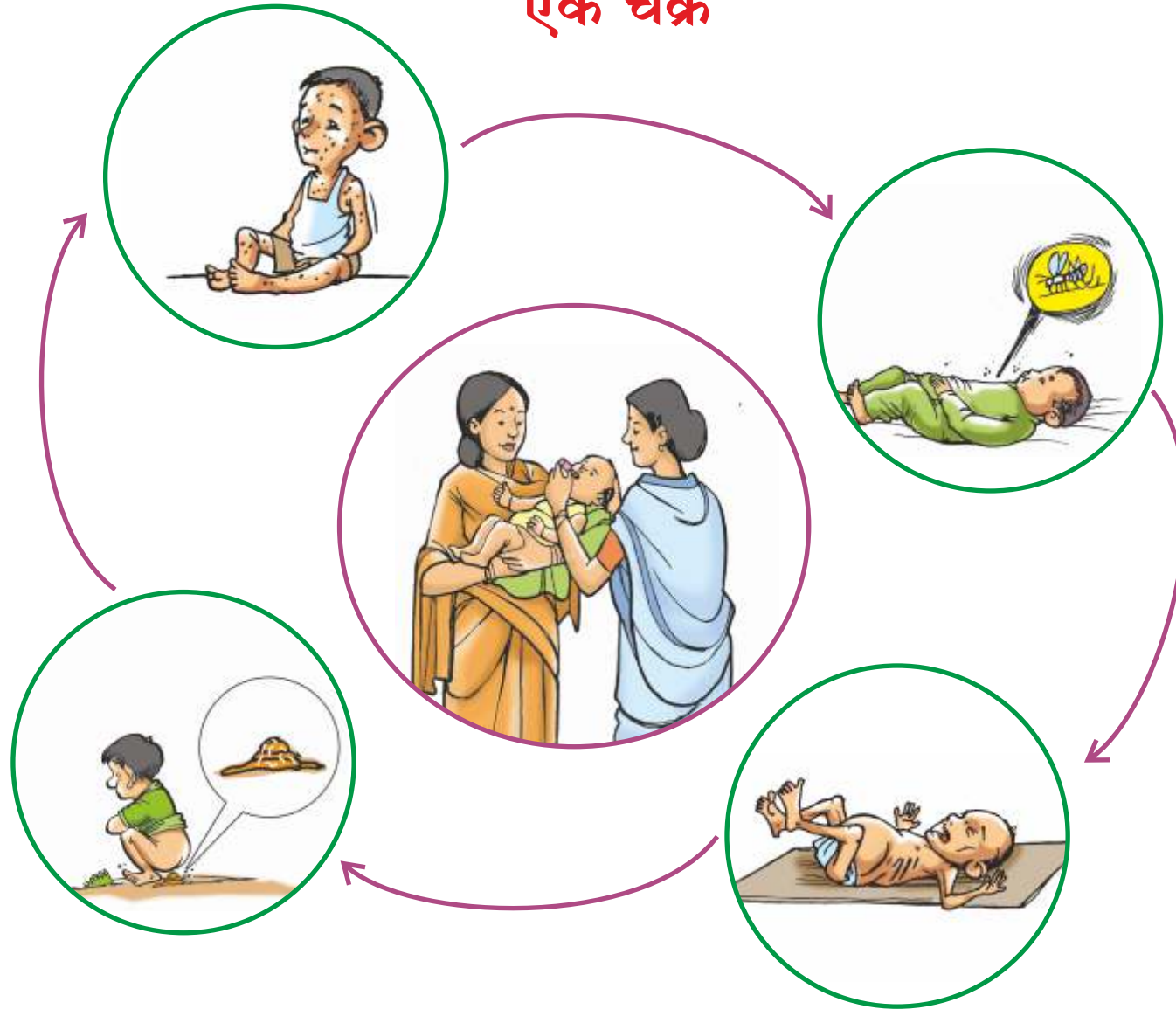
यह प्रक्रिया 2 साल की उम्र तक चलेगी। एक साल का होने पर वह अपने हाथ से भी कुछ खाने लगता है।



बच्चे को अपने साथ बिठाकर खिलायें।



कुपोषण से बीमारी और बीमारी से कुपोषण
'एक चक्र'



वजन लेने से पता चलता है कि
कहीं बच्चा कुपोषित तो नहीं
है। क्या उसे अस्पताल या
पोषण पुर्नवास केन्द्र ले जाने
की जरूरत है?



6 महीने से ज्यादा उम्र का बच्चा जब भी बीमार या कुपोषित है।
तब भी स्तनपान जारी रखें। उसे थोड़ा-थोड़ा नरम खाना खिलाते रहें।



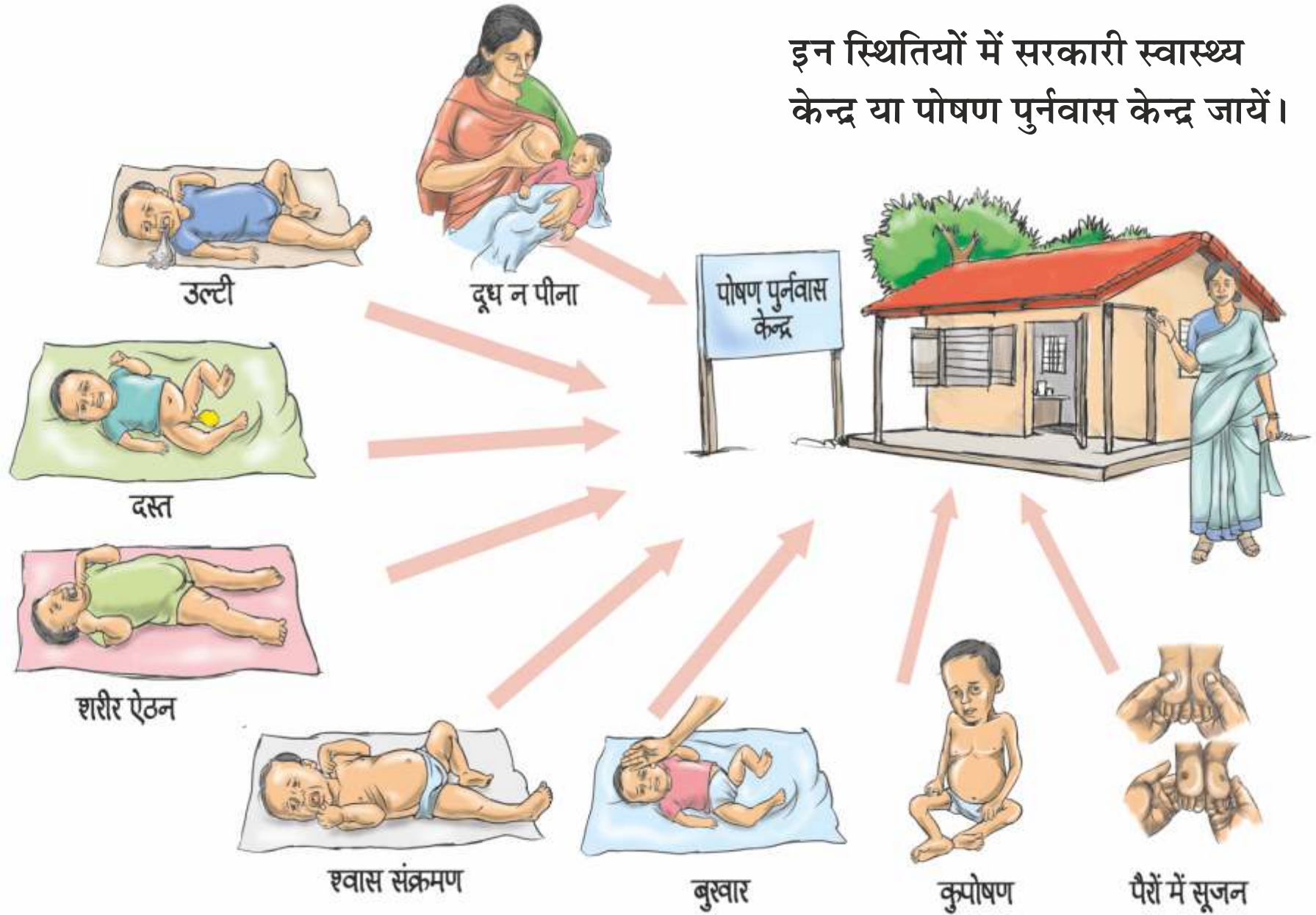
यदि दो बच्चों के जन्म के बीच अंतर कम रहा तो दोनों बच्चे कुपोषित हो सकते हैं। कारण - माँ की स्थिति, स्तनपान और देखरेख की कमी।



हमारी यानी समाज की जिम्मेदारी है कि बच्चे की वृद्धि पर नजर रखें।



इन स्थितियों में सरकारी स्वास्थ्य
केन्द्र या पोषण पुर्नवास केन्द्र जायें।



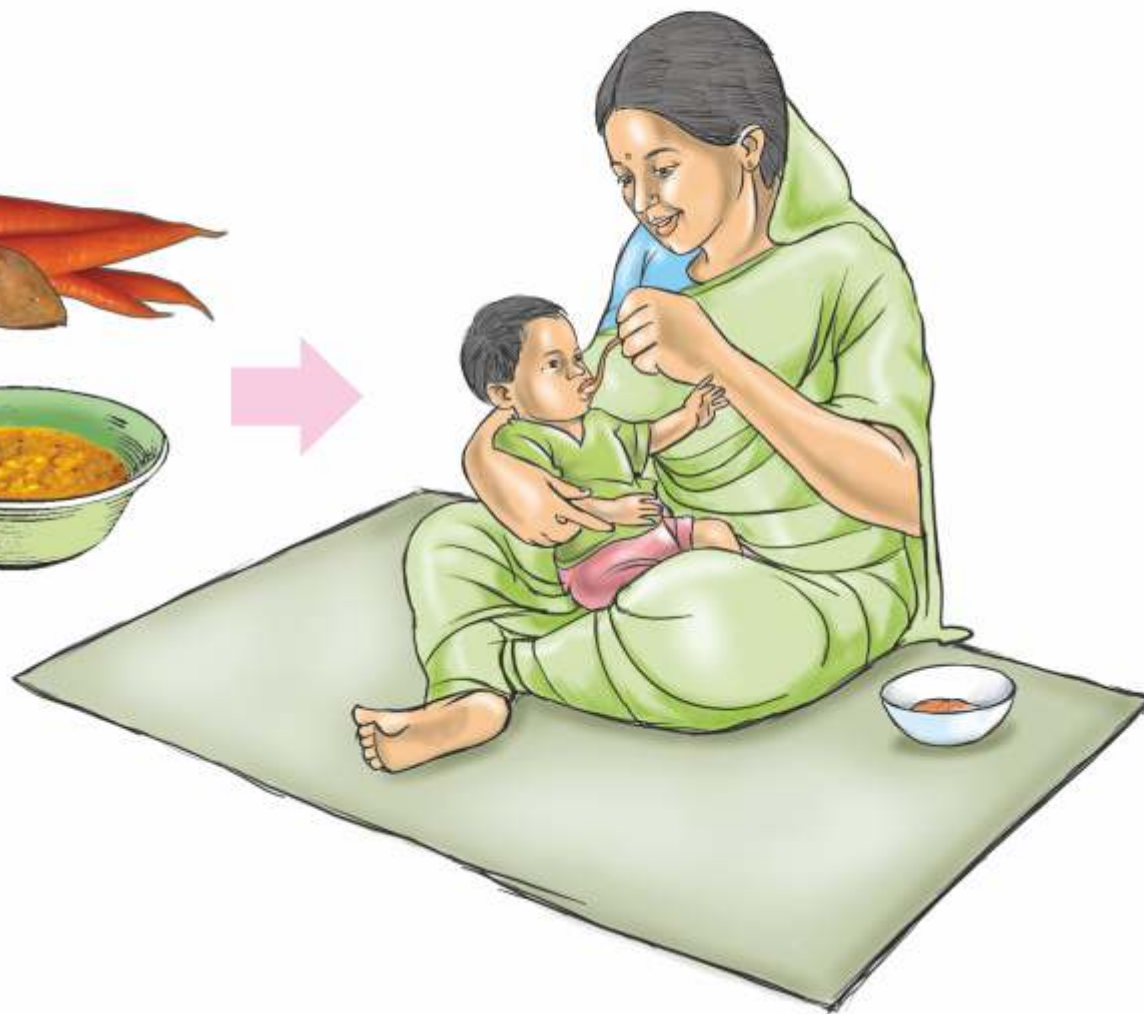
6 माह से पहले न पानी, न ऊपरी सामग्री, न किसी डिब्बे का आहार। यह बच्चे के लिये बहुत नुकसानदायक है।



यदि बच्चा अति कम वजन का है, तो उसके लिये हम घर में ही कुछ ऐसा बना सकते हैं।



दलिया + दाल + खाने
का तेल + सब्जी की खिचड़ी



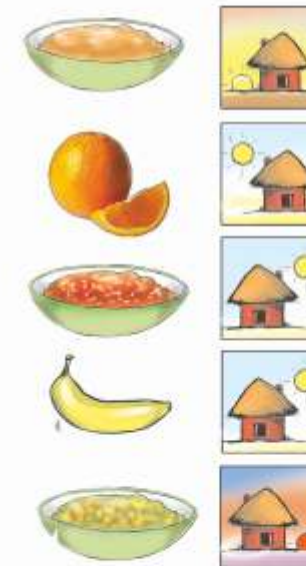
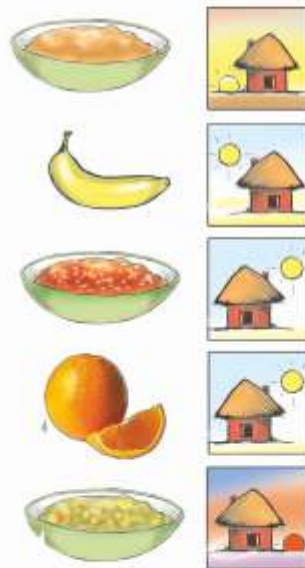
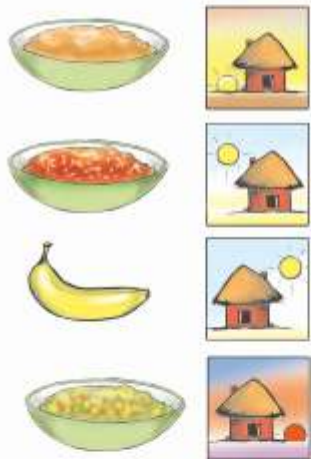
छोटे बच्चे को
4 से 5 बार खाना



फिर एक साल के
आसपास 5 से 6 बार खाना



फिर खाने की मात्रा/
सघनता को बढ़ाना।



गर्भवती महिलायें

- 63.4 प्रतिशत महिलाओं की गर्भावस्था के दौरान तीन या इससे ज्यादा बार की जाँच हुई।
- 31.2 प्रतिशत गर्भवती महिलाओं को आयरन फोलिक एसिड की 100 गोलियाँ मिलीं।
- ऐसी महिलाएं जिनकी गर्भावस्था के दौरान तीन बार जांच हुई, टिटनेस का टीका लगा और जिन्होंने आयरन फोलिक एसिड 100 गोलियाँ खाईं – 19.7 प्रतिशत।

(स्रोत : रेपिड सर्वे आन चिल्ड्रन, महिला और बाल विकास मंत्रालय; 2013-14)

नवजात शिशु

- बच्चे, जिनके जन्म का पंजीयन हुआ – 72 प्रतिशत
- बच्चे, जिन्हें जन्म पंजीयन प्रमाण पत्र मिला – 37.2 प्रतिशत
- बच्चे का जन्म के 24 घंटे के भीतर वजन हुआ – 68.7 प्रतिशत
- 12 से 23 महीने के बच्चे, जिनका पूरा टीकाकरण हुआ – 65.3 प्रतिशत
- जन्म के एक घंटे के भीतर माँ का दूध मिला – 44.6 प्रतिशत
- 0 से 5 माह के बच्चे, जिन्हें केवल स्तनपान का अवसर मिला – 64.9 प्रतिशत
- 6 से 8 महीने के बच्चे, जिन्हें ऊपरी आहार मिलना शुरू हुआ – 50.5 प्रतिशत
- 3 साल के बच्चे की माँ, जिन्हें पता है कि आंगनवाड़ी से पोषण-स्वास्थ्य शिक्षा मिलती है – 17.2 प्रतिशत

(स्रोत : रेपिड सर्वे आन चिल्ड्रन, महिला और बाल विकास मंत्रालय; 2013-14)

श्रम

- भारत में 121 करोड़ में से 36.25 करोड़ लोग मुख्य कामगार हैं। इनमें से 8.93 करोड़ महिलायें हैं।
- भारत में 15.98 करोड़ महिलाएं अपने मुख्य काम के रूप में घरेलू जिम्मेदारियों को निभाती हैं। क्या यह श्रम नहीं है ?
- अभी 5.55 करोड़ लोग काम की तलाश में हैं।

(स्रोत : जनगणना 2011)

**बच्चों का
विकास**

**सही
देखभाल**

**हमारी
जिम्मेदारी**



नवजात शिशु को जन्म के तत्काल बाद एक छोटे में माँ का दूध
मिलना चाहिये। इसके साथ ही बच्चे को माँ के करीब रखना
चाहिये। इससे उसे गर्मी भी मिलती है और सुरक्षा का अहसास भी।



मलेरिया और डेंगू बुखार एक बड़ा खतरा है। सबसे अच्छा है
कि बच्चों को मच्छरदानी के भीतर सुलाया जाये।



एक माह की बच्चा अपने आसपास
की चीजों को देखने लगता है।



विकास दिखाई देता है।



दो माह की उम्र में बच्चा कपड़े को
पकड़ लेता है। वहां गर्दन उठा कर देखने की
कोशिश करता है। क्या ये बच्चा 2 माह का है?



बच्चा घुटनों के बल चलने लगे और जानने की कोशिश करने लगता है।



3 से 4 महीने की उम्र तक बच्चे पलटने, पलटकर गर्दन उठाने की कोशिश करने लगता है।



बच्चा चीजों को पकड़ने, खींचने,
चलाने की कोशिश करने लगता है।



बच्चा बिना सहारे
आसानी से बैठ सकता है।



8 से 9 महीने की उम्र में
बच्चा खड़ा होने लगता है।



लगभग 12 माह की उम्र में बच्चा सतह से ऊपर
उठने या सीढ़ी पर चढ़ने की कोशिश करने लगता है।



12 से 13 महीने का बच्चा स्वतंत्र रूप से चलने-तेज चलने लगता है।



लगभग सवा से डेढ़ साल के बच्चे चलते हुये थोड़ा वजन उठाने या सामान को धकेल कर एक जगह से दूसरी जगह ले जाने की कोशिश करने लगते हैं।



जब बच्चे को कोई तकलीफ होती है तो वह अपना
दर्द मुठ्ठी भींचकर और जोर लगाकर रोकर दर्शाता है।





बहुत छोटा बच्चा भी बात करता है। भाषा उसकी अपनी होती है। उसकी भाषा को समझने की कोशिश कीजिये।

बच्चों के साथ ऐसी सुरक्षित गतिविधियां करना जिनसे वह गर्दन और कंधे को उठाने की कोशिश कर सके।



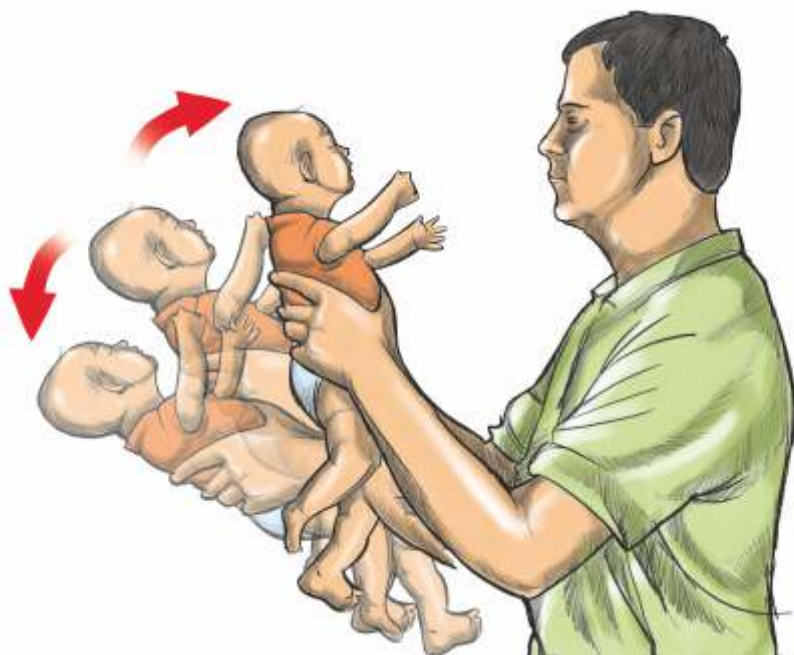
छोटे बच्चे संरक्षण चाहते हैं। वे अपने माता-पिता को जल्दी पहचान लेते हैं।



6 माह का बच्चा भले ही किताब न पढ़ पाये किन्तु यदि हम उसके साथ किताब या अखबार पढ़ें तो वह ध्यान से सुनता है, एकाग्र होता है और जानने में उसकी रुचि का विकास होता है।

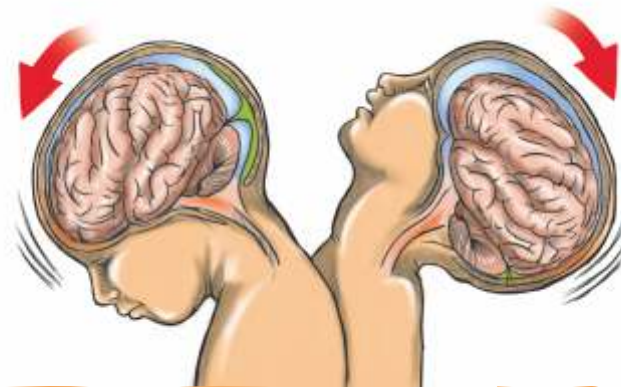


छोटे बच्चों को इस तरह कभी नहीं हिलाना चाहिये। इससे उनके मस्तिष्क के भीतर चोट लग सकती है। उनकी गर्दन को भी नुकसान पहुंच सकता है।



इस तरह का खेल बच्चे को आघात दे सकता है। इससे हमें बचना चाहिये।

बच्चों को कभी ऐसे न हिलाएँ कि उनकी गर्दन बहुत तेजी से आगे-पीछे हो जाये।



बच्चों के विकास के लिए जरूरी है कि वे अपने
परिवेश को सुरक्षित पायें और खुल कर खेल सकें।



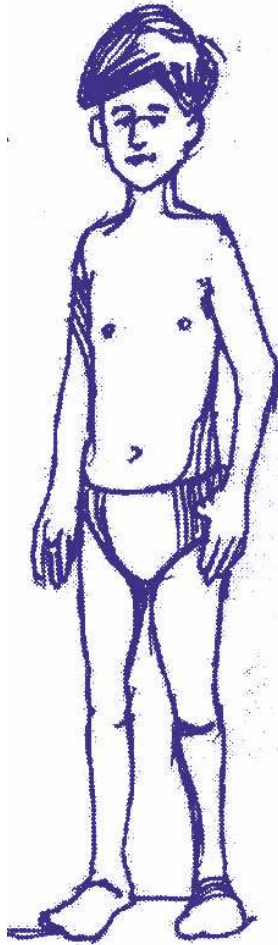
सबसे अच्छा है अपने यहाँ खेले जाने
वाले खेलों को खेलते रहना



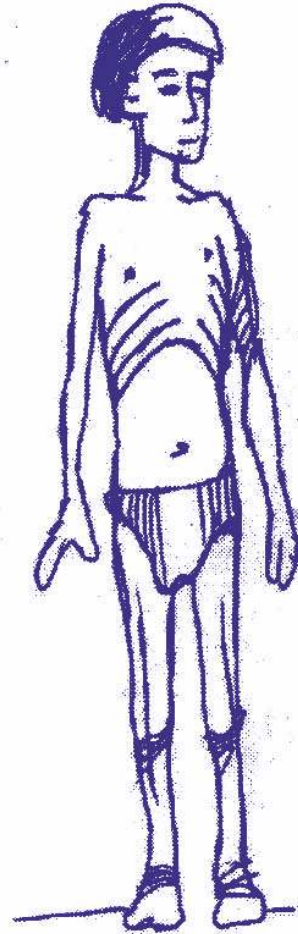
पिता, दादा, चाचा भी यानी पुरुषों का स्नेह बच्चों को खुश रखता है। पुरुषों की जिम्मेदारी है कि वे भी बच्चों की देखरेख में समान भूमिका निभायें।



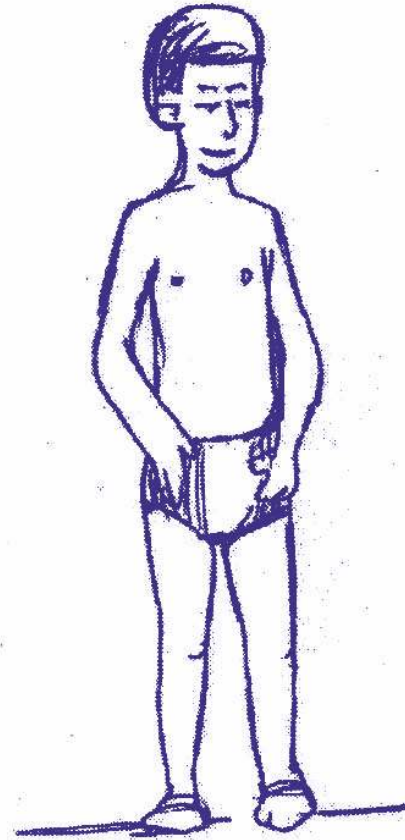
6 साल से कम उम्र में बच्चों की एक निर्धारित वजन और ऊंचाई/
लंबाई होना चाहिये। यदि यह कम है, तो बच्चा कुपोषित है।



स्वस्थ



निर्धारित से कम वजन



निर्धारित से कम लंबाई

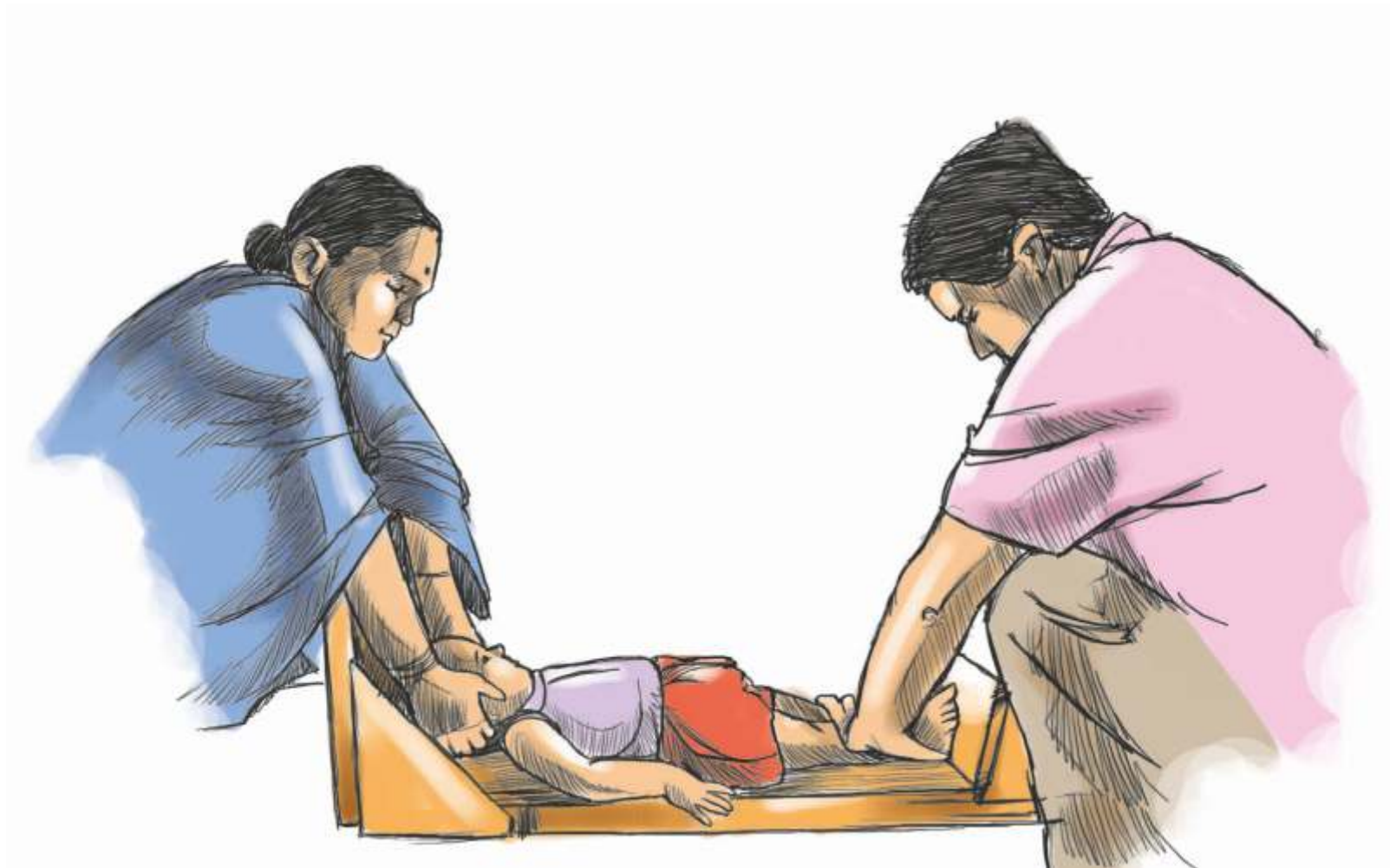


कम वजन और कम लंबाई

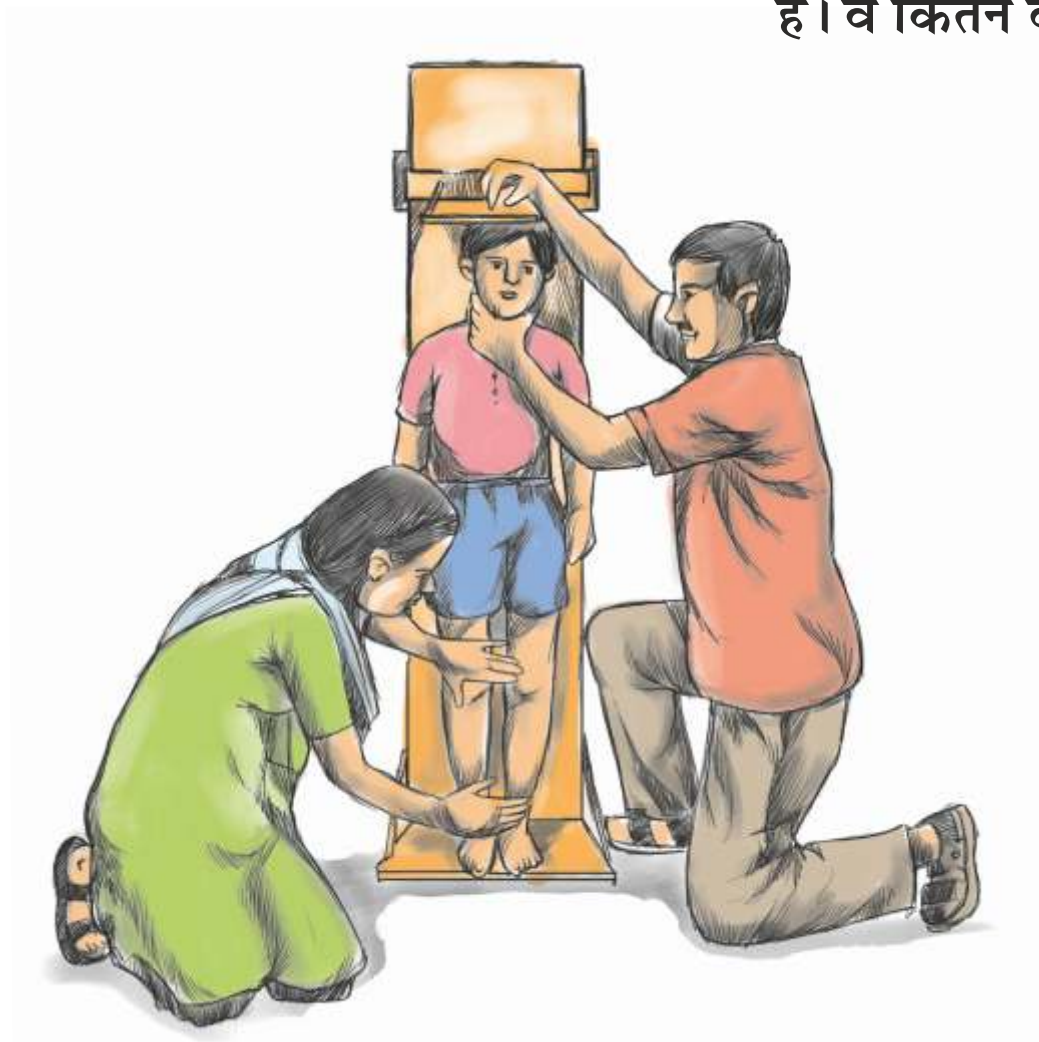
बच्चों का वजन लिया जाना यानी वृद्धि निगरानी; यह हम सबकी जिम्मेदारी है। बच्चों के विकास पर नजर रखना एक अनिवार्यता है।

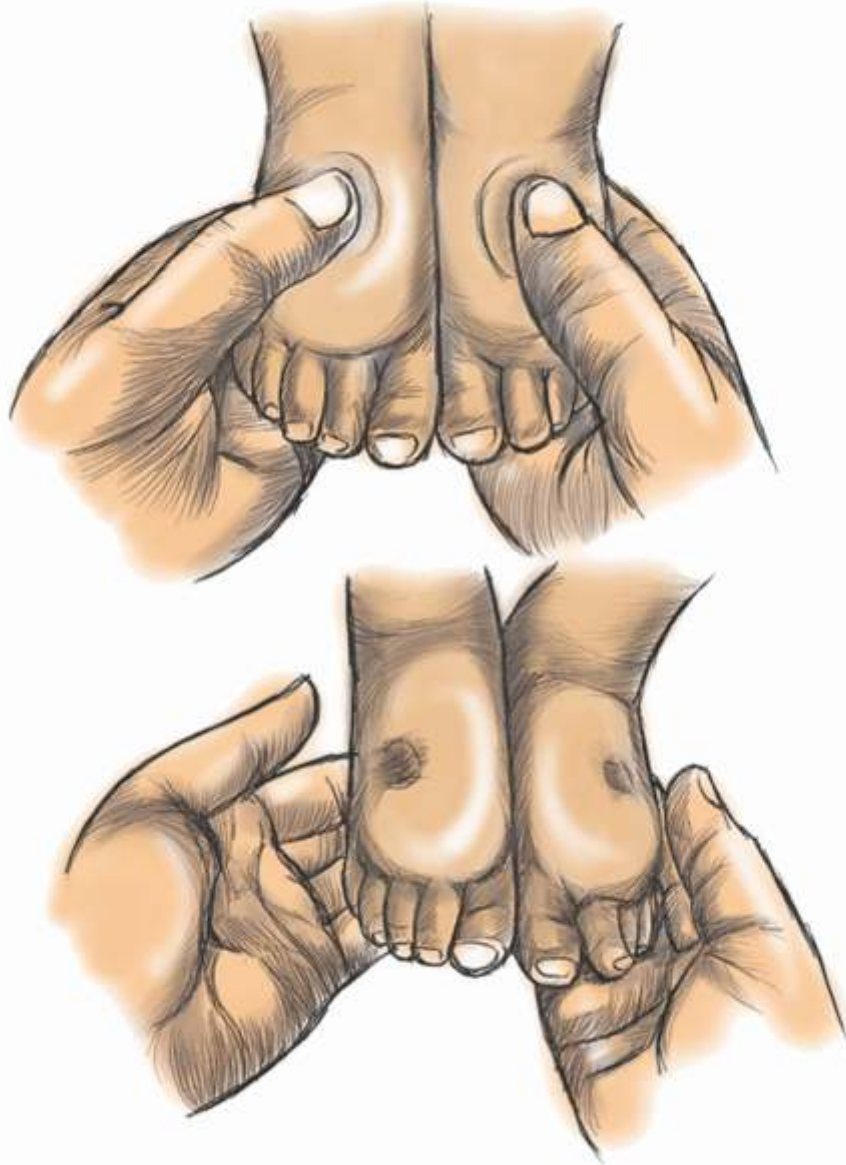


बच्चों की लंबाई उनके विकास का अहम्
पैमाना है। लंबाई लिटाकर मापी जाती है।



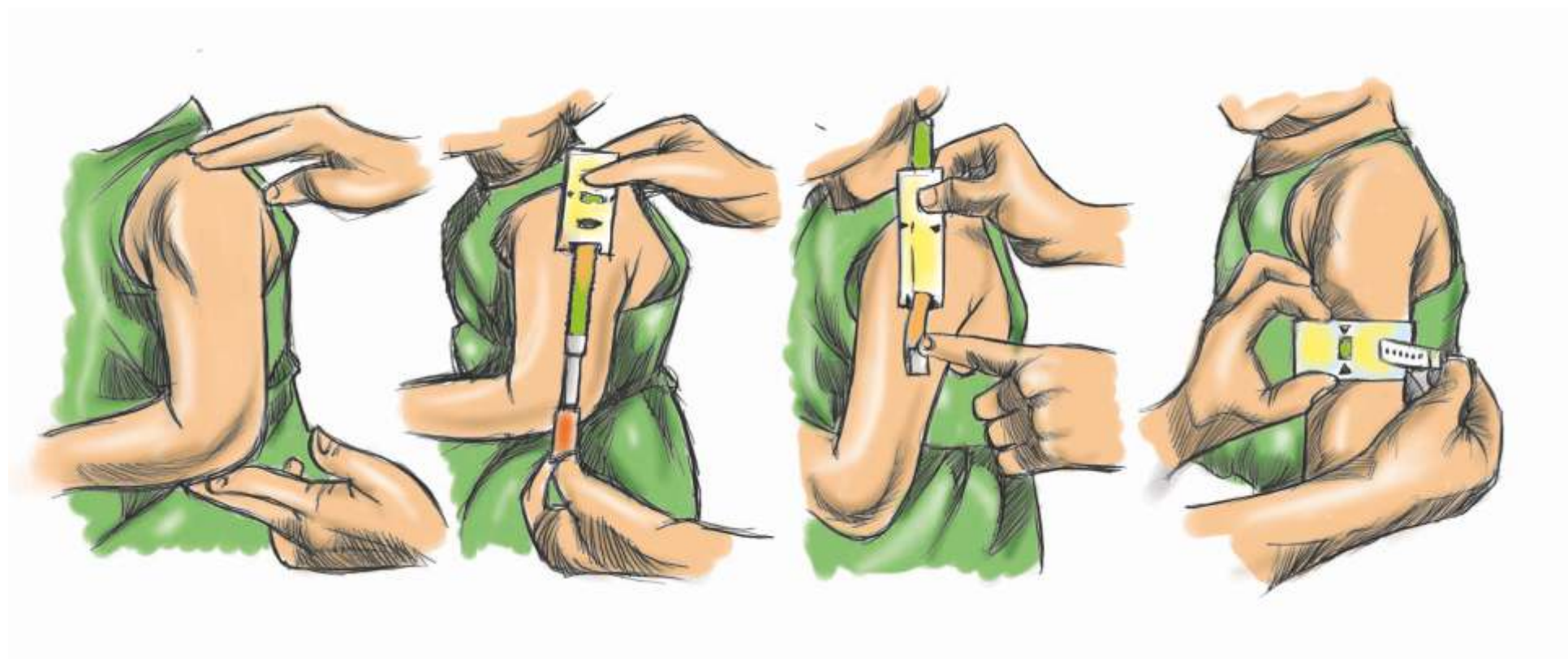
दो साल की उम्र के बाद बच्चों की ऊँचाई दर्ज की जाती है। वे कितने बढ़ रहे हैं, यह नापते रहना जरूरी है।





जब अति गंभीर कुपोषण बढ़ता है, तो शरीर पर सूजन भी आने लगती है। यह सूजन पैरों से शुरू होती है। अंगूठे से दबाने पर वहां गड्ढा पड़ जाता है।

बच्चों की ऊपरी बांह के मध्य बिंदु की माप ली जाती है
ताकि कुपोषण की गंभीरता को पहचाना जा सके।



बीमारी फैलने पर इलाज के लिये भागने से बेहतर है बीमारी को पैदा होने से रोका जाये। हम एक साथ बैठ कर इस पर बात कर सकते हैं कि बस्ती में कोई बीमारी पनपने की आशंका तो नहीं है।





हमारे विकास की नींव
जीवन के पहले पांच
सालों में पड़ जाती है।
बचपन के इन सालों को
खूब संवारना चाहिये।
इसमें बाल देखरेख और
विकास केन्द्र एक
महत्वपूर्ण विकल्प है।

आंगनवाड़ी केन्द्र हर बच्चे के अधिकारों का केन्द्र है। यदि यह बच्चों, महिलाओं और किशोरियों को अधिकार आधारित सेवा दे, तो सामाजिक बदलाव की प्रभावी प्रक्रिया शुरू हो सकती है।



अपनी बस्ती में हर बच्चे को एक ऐसे देखरेख और विकास केन्द्र की जरूरत है, जहां वे खेल सकें, पोषण-स्वास्थ्य का हक पा सकें। जहां कोई भेदभाव न हो। वहां वे समाज को जान सकें।





जरा समूह में बात
करें कि बस्ती और
समाज के सबसे
वंचित तबके अपने
अधिकारों से
वंचित तो नहीं हैं।
और यदि कोई
वंचित है तो वे
कौन हैं?

[illegible]

पोषण की कमी का असर

- नाटे या ठिगने रहने वाले बच्चे – 38.7 प्रतिशत (उम्र के हिसाब से कम ऊंचाई/लम्बाई)
- दुबलेपन के शिकार बच्चे – 15.1 प्रतिशत (ऊंचाई/लम्बाई के हिसाब से कम व न)
- कम वजन के बच्चे – 29.4 प्रतिशत (उम्र के हिसाब से कम वजन)

(स्रोत : रेपिड सर्वे आन चिल्ड्रन, महिला और बाल विकास मंत्रालय; 2013-14)

स्कूल पूर्व शिक्षा

भारत में 3 से 6 वर्ष की उम्र में 9.94 करोड़ बच्चे हैं, इनमें से 2.4 करोड़ बच्चे ही किन्ही शैक्षणिक संस्थान में हैं, यानी 76 प्रतिशत बच्चे स्कूल-पूर्व शिक्षा से वंचित हैं।

(स्रोत : जनगणना 2011)

संविधान हमें मौलिक अधिकार देता है किंतु उन्हें हासिल करने के लिये हमें व्यवस्था को सक्रिय, पारदर्शी और जवाबदेय बनाना होगा।

चलिये नजर रखें।



स्वास्थ्य, पोषण और जीवन चक्र के संबंधों के बारे में संवाद को आगे बढ़ाने के मकसद से इस पुस्तक का निर्माण किया गया है। इसे बनाने के लिए हमने कुछ संस्थाओं द्वारा तैयार की गयी सामग्री और प्रकाशनों का भी संदर्भ लिया है। इनमें इंटरनेशनल फूड पालिसी रिसर्च इंस्टीट्यूट-इप्प्री (स्टुअर्ट गिलेस्पी और राफेल फ्लोरेस के पर्व), यूनिसेफ और युआरसी/सीएचएस द्वारा परामर्श के लिए तैयार सामग्री का सहयोग शामिल है। इस पुस्तक के लिए चित्रांकन शिरीष श्रीवास्तव ने किया है। इसके साथ ही हमें ब्रज पाटिल का भी सहयोग मिला है।

