



# लोकजागर

अंक - ६ | फेब्रुवारी २०१४

## कुपोषण कायमचे मिटवूया !

नंदुरबार जिल्ह्यामध्ये कुपोषणाचे प्रमाण जास्त आहे. कुपोषण हटवण्यासाठी तसेच ३ ते ६ वर्षे वयाच्या मुलांना पूर्वप्राथमिक शिक्षण मिळावे यासाठी शासनाने प्रत्येक गावात अंगणवाडी दिली आहे. अंगणवाडीमध्ये दर महिन्याला गावातील ० ते ६ वर्षे वयोगटातल्या सर्व मुलांमुलींची वजनने नोंदली जातात. त्यावरून सर्वसाधारण वजनाची मुले [हिरवा रंग], कमी वजनाची मुले [पिवळा रंग], खूप कमी वजन असलेली मुले [लाल रंग] याप्रमाणे वर्गवारी केली जाते. गावकरी वृत्ती-पुरुषांनी आपल्या मुलांचे / मुलीचे वजन किती आहे, कमी / खूप कमी अशा वर्गवारीमध्ये तर नाही ना याची वृत्ती करून घेतली पाहिजे. वजन कमी किंवा खूप कमी असलेले तेव्हा, अशा मुलांच्या आहारावर लक्ष ठेवले पाहिजे. गरजेच्या मानाने त्यांचे पोट लहान असल्यामुळे त्यांना दिवसातून दर दोन तासांनी काही ना काही खायला दिले पाहिजे. मुलांना अंगणवाडीमध्ये पूरक पोषण आहारही मिळतो. तसेच याच्या जोडीला अंगणवाडीमध्ये गरबोदर माता, कतनदा माता, किशोरी मुली यांनाही पूरक आहार दिला जातो. हा आहार टी.एच.आर.

पाकिटांच्या रुपाने मिळतो. ६ महिने ते ३ वर्षे या वयातील मुलांनाही पाकिटे दिली जातात. या पाकिटांमध्ये पदार्थ आवडत नसतील, तर तशी तक्रार करण्यात आणि पाठपुरावा करून चांगला आहार मिळवून घेण्यात गाव आरोग्य समिती आणि गावकरी यांनी पुढाकार घेतला पाहिजे.

आई खुदूद तर बाळ खुदूद हे लक्षात ठेवून गरबोदर आणि कतनदा मातांच्या आहाराचीही काळजी घ्यातल्या सर्व लोकांनी घेतली पाहिजे. या सर्व गोष्टींबद्दल या अंकामध्ये सविस्तर माहिती देण्याचा प्रयत्न केला आहे. आपल्या गावातली अंगणवाडी चांगली चालते का याचाही विचार करूया. त्यासोबतच घरातही कुपोषित मुलांच्या आहाराची काळजी व्यवस्थित घेऊया आणि आपल्या गावातील कुपोषण मिटवून एका खुदूद पिढीला वाढवूया.

- संपादक

- कुपोषण म्हणजे काय? ...०२
- कुपोषणाची लक्षणं ...०३
- कुपोषणाचे प्रकार ...०४
- कुपोषणामुळे होणारे दुष्परिणाम ...०५
- कुपोषण टाळण्यासाठी काय करावे ...०५
- आपण काय करू शकतो ....०८

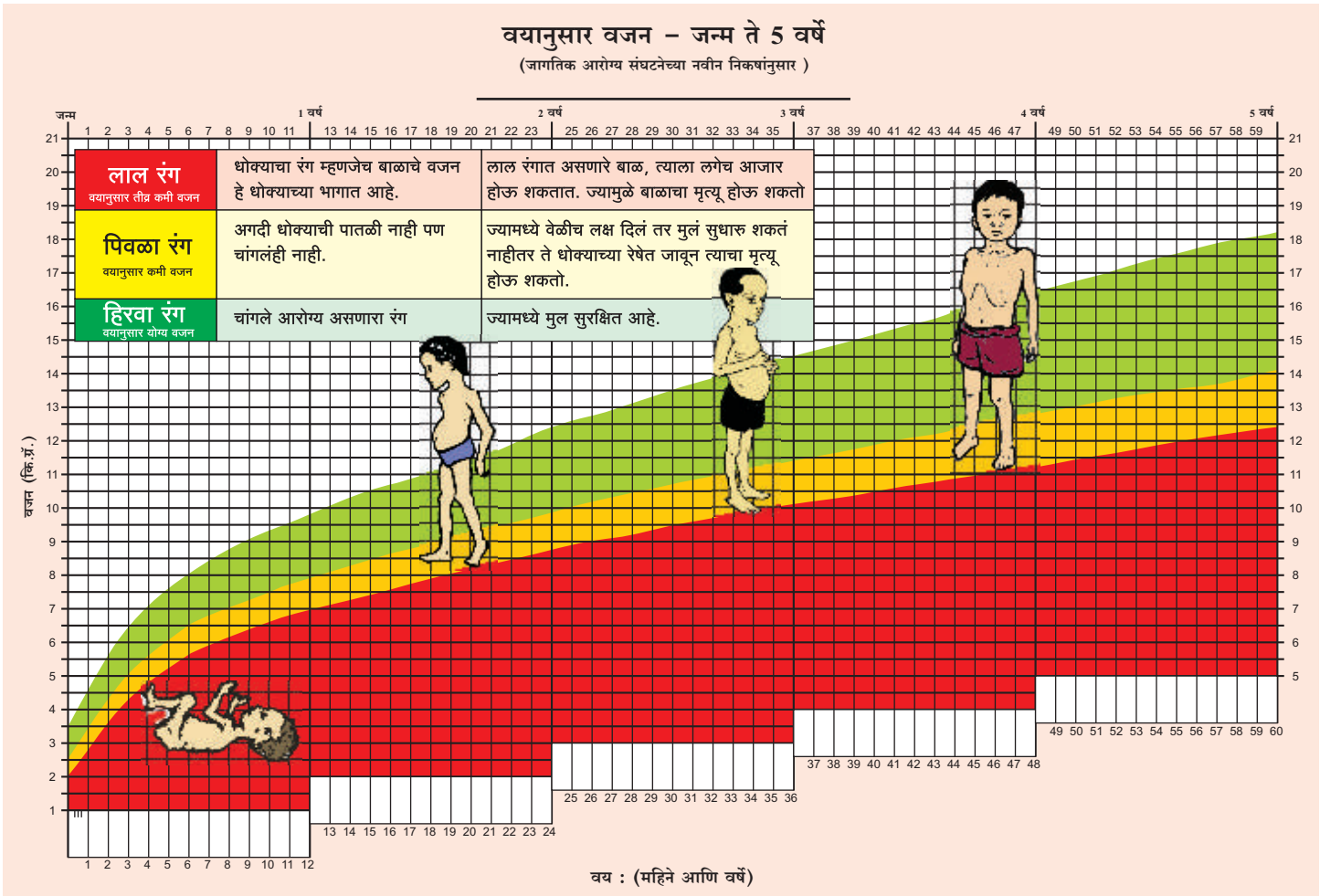


आज विजय हातात मोठा कागद घेऊन गावात चालू असलेल्या ग्रामसभेसाठी चालला होता. ही मिटिंग अंगणवाडी शेजारीच असलेल्या एका झाडाखाली चालली होती. विजयच्या हातात असलेला हा भला मोठा कागद बघून सगळ्यांचीच उत्सुकता वाढली. हा आता काय सांगणार याकडे सगळ्यांचेच लक्ष होते.

विजय सगळ्यांपर्यंत पोहोचला आणि सगळ्यांना तिथेच थांबायला सांगून अंगणवाडीत गेला. त्या अंगणवाडीत काही मुलं आणि बाया पण होत्या. तो त्या सगळ्यांना घेऊन ग्रामसभेसाठी जमलेल्या मंडळींकडे गेला. विजयने आपल्या हातातला कागद सगळ्यांसमोर पसरवून ठेवला. त्यावर खूप साऱ्या रेषा होत्या व त्यामध्ये हिरवा, पिवळा आणि लाल असे तीन रंग होते. सगळ्यांची उत्सुकता अगोदरच ताणली गेली होती. सद्ने एकदा विचारुनच टाकले की हे काय आहे? विजयने अंगणवाडी ताईंना वजनाचा काटा पण आणायला सांगितले होते. विजयने आपल्या बोलण्याला सुरवात केली.

**विजय :** हे बघा! आज आपण जी इथे मुले आहेत त्यांची वजनं घेऊन ती कोणत्या गटामध्ये येतात ते पाहणार आहोत. या कागदावर असणाऱ्या तीन रंगामध्ये कोठे ही मुले बसतात हे तपासणार आहोत. तुम्हाला माहित आहे का की जसं रस्त्यावर गाडी चालवण्यासाठी तीन रंगाचा एक सिग्नल असतो. त्यानुसार गाडी थांबवायची, हळू चालवायची की चालवत राहायची हे सूचित केलं जातं तसंच या कागदावर असणाऱ्या तीन रंगाचा देखील एक अर्थ आहे.

अंगणवाडीतुन चार मुले आणली होती. अंगणवाडी सेविकेच्या मदतीने त्या मुलांची वजनं घ्यायला सुरवात केली.



**इसमल:** अरे कमाल आहे बाबा आपली पोरं कोणीच हिरव्या रंगात आलं नाही.

**विठ्ठल:** पण पिवळ्या रंगात तीन पोरं आहेत.

**विजय:** ही तीन पोरं आता पिवळ्या रंगात आहेत पण त्यांच्याकडे आपण लक्ष दिलं नाही तर ती लाल रंगात पण जावू शकतात. लाल रंग म्हणजे धोक्याचा रंग आहे हे आपण



पाहिलंच. ज्यात मुलं सतत आजारी राहून त्याचा मृत्यूदेखील होऊ शकतो. पण जर आपण लक्ष दिलं तर ती हया हिरव्या रंगात जावू शकतात. म्हणजेच ते निरोगी आणि सुदृढ बाळ असेल.

**इसमल:** यमुना तुझं पोरगं बघ लाल रंगात आहे. विजय भाऊ सांगतात ते नीट ऐक बाई. नाही तर ते हूनायडीच्या पोरसारखं होईल बघ, वेळ गेल्यावर काही उपयोग नाही.

**रकमा:** तुम्ही म्हणता ते ठीक आहे. पण असं का झालं विजय भाऊ ?

**विजय:** मुलं लाल रंगात जातं म्हणजेच त्याचं पोषण चांगलं होतं नाही. आपण जे खातो त्यातूनच आपल्या शरीराचे पोषण होत असते. ते जर चांगलं झालं नाही तर त्याला कुपोषण असं म्हटलं जातं. हे असं होतं यामध्ये काही कारणं आहेत.

- \* गरीब परिस्थितीमुळे घरात सगळ्यांना पुरेसे जेवण मिळत नाही.
- \* लहान बाळाला सहा महिन्यांनंतर आईच्या दुधाबरोबरच वरचं अन्न पण देण्याची गरज असते पण ते दिलं जात नाही म्हणून बाळच्या कुपोषणाला सुरवात होते.
- \* गरीब परिस्थिती मुळे आई वडिलांना मजुरीसाठी बाहेरगावी जावं लागतं आणि मग लहान मुलांना सांभाळण्याची जबाबदारी घरातल्या मुलांवरच येते. ही मुलं पण लहानच असल्यामुळे त्यांना लहान मुलांकडे लक्ष देता येत नाही आणि त्याच्या खाण्यापिण्याकडे लक्ष दिलं जातं नाही.

आता आपण या मुलांची वजनं घेतली म्हणून आपणाला समजू शकतं की ही मुलं कुपोषित आहेत की निरोगी आहेत. पण मुलांकडे बघून पण हे लक्षात येऊ शकतं. **कुपोषणाची लक्षणं अशी आहेत.**

## साधी लक्षणं

- मुलाच्या वजनात फार हळूहळू वाढ होणे
- पोटाचा नगारा होणे
- बारीक अंगकाठी असणे
- भूक मंदावणे
- मूल उत्साही नसणे
- अॅनिमिया होणे म्हणजेच मूल पांढरे पडणे, थकलेले दिसणे, मुलाला चक्कर येणे
- माती खाण्याची इच्छा होणे
- ओठांच्या कोपऱ्यात चिरा पडणे
- सतत किरकोळ कारणांनी आजारी पडणे. जसं सतत सर्दी, खोकला, जुलाब होणे
- रात्र झाल्यावर दिसायचे कमी होणे किंवा बंद होणे गंभीर लक्षणं



## गंभीर लक्षणं

- मुलांच्या वजनात वाढ न होणे
- पाय व कधी कधी तोंड सुजणे
- शरीरावर काळे डाग पडणे किंवा सालटी जाणे
- केस गळायला सुरुवात होणे व टक्कल पडणे
- नेहमीच्या हसण्या खेळण्यात रस न घेणे
- तोंडात फोड येणे किंवा चट्टे पडणे
- वाढत्या वयोमानानुसार बुद्धीची वाढ न होणे
- डोळ्यातील पांढरा भाग खरबरीत होऊन नंतर अंधत्व येणे.





## कुपोषणाचे प्रकार

### १. कुपोषणामुळे अतिबारीक होणे

मुलाला जर कोणत्याच प्रकारचे खाणं पुरेसं मिळालं नाही तर उपासमार होते. अशावेळी त्याचे शरीर सुकून जाते, शरीरावरची सगळी चरबी वितळून जाते. या प्रकारच्या कुपोषणाला अतिकृशपणा असे म्हणतात.

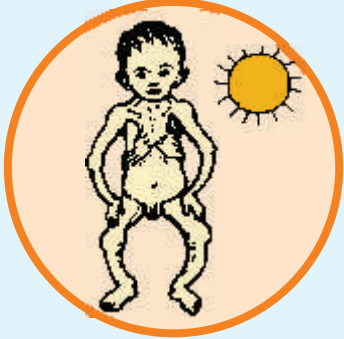


### २. कुपोषणामुळे सगळ्या अंगावर सूज येणे

मुलाची वाढ होण्यासाठी आवश्यक डाळ, कडधान्ये, मांस मच्छी न मिळाल्यामुळे म्हणजे प्रथिनं न मिळाल्याने हात, पाय व चेहरा यावर सूज येते. या मुलांची वाढ कमी असते. चामडीचा रंग बदलतो, सालटी जातात, केस पिंगट होऊन गळू लागतात, स्नायू बारीक होतात.

### ३. रातआंधळेपणा

हिरवी फळे व भाज्या आणि गाजरासारखी लाल फळे यामध्ये 'अ' जीवनसत्व असते. ह्या गोष्टी खाण्यात अजिबातच न आल्याने शरीरातील 'अ' जीवनसत्वाचे प्रमाण कमी होते. त्यामुळे सुरवातीला रातआंधळेपणा येतो, नंतर डोळ्यावर खरबरीतपणा येतो आणि शेवटी संपूर्ण आंधळेपणा येतो.



### ४. मुडदूस

दूध न पिणाऱ्या आणि सूर्यप्रकाशात न फिरणाऱ्या मुलांचे पाय व इतर हाडे नरम होऊन वाकू शकतात आणि मुलाला मुडदूस होऊ शकतो.

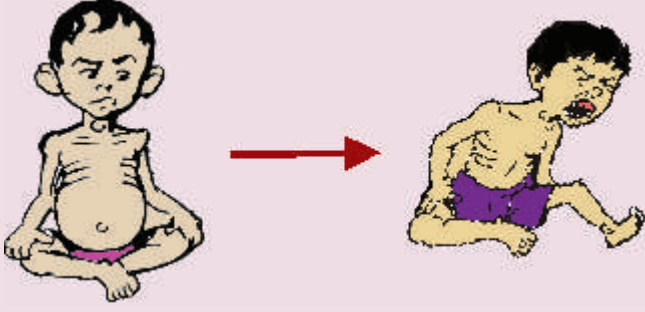


हे काय नवीन नवीन मोष्टी येत राहतात. ही माहिती नव्हती तर काय मुलं वाढत नव्हती का?

अरे कुपोषणामुळे आपल्याकडे अनेक मुलं मरण पावतात आणि कुपोषणाच्या अवस्थेत ती काबळी आजारी अवस्थेत. याचं कारण हेच आहे.



## कुपोषणामुळे होणारे दुष्परिणाम



कुपोषणामुळे आजार होतो

१. कुपोषित व्यक्ती बारीक होते.
२. त्यांचे वजन घटते, किंवा उंची खुंटते
३. कुपोषणामुळे जंतूशी लढण्याची प्रतिकार शक्ती कमी होते. व त्यामुळे कुपोषित लहान मुले व मोठी माणसे लवकर व सारखी-सारखी आजारी पडतात आणि जेव्हा आजारी पडतात तेव्हा जास्त गंभीर आजारी पडतात.
४. कुपोषित मुलांमध्ये शारीरिक विकासाबरोबरच मेंदूचा विकासही रखडू शकतो.

नितीन: हे सगळं ठीक आहे पण हे होऊ नये म्हणून काय करायला पाहिजे ते सांग बाबा.

## कुपोषण टाळण्यासाठी काय करावे

### गर्भाच्या वाढीसाठी प्रयत्न:

बाळची सर्वात पहिली वाढ ही आईच्या पोटात म्हणजे गर्भाशयात होते. त्यामुळे तिथूनच काळजी घ्यायला हवी. प्रत्येक शरिराला योग्य पोषणाची गरज असते. पण बाई जेव्हा मुलाला जन्म देणार असते, अशावेळी तिला आहारातून पुरेसे व चांगले पोषण मिळणे गरजेचे असते. मुलं निरोगी होण्यासाठी आईपण सुदृढ असायला हवी. म्हणजे काय तर-

- मुलीचे लग्न लहान वयात करू नये
- लहान वयात तिच्यावर गरोदरपणाचा भार पडू द्यायचा नाही

हे आपल्या हातात आहे.

बाई गरोदर असल्यावर तिला योग्य आणि चांगला आहार मिळायला पाहिजे कारण बाळाची वाढ ही आईला मिळालेल्या आहारावरच अवलंबून असते. म्हणून त्याची काळजी घ्यायला पाहिजे.

**विठ्ठल :** बाबा आरे आमचं हातावरचं पोट! कुठून चांगलं चांगलं खायला आणायचं आम्ही?

**अंगणवाडी ताई:** अरे याकडे लक्ष देऊनच अंगणवाडीमध्ये गरोदर बायांसाठी आहार दिला जातो.

**रकमा:** मला तर कधीच नाही मिळालं, एवढी चार पोरं झाली पण एकदाही मिळालं नाही.

**विजय:** पण रकमाबाई तुम्ही पण कधी आलात का मागायला?

**रकमा:** आम्हाला माहीतच नसलं तर कसं यायचं आम्ही?

**विजय:** म्हणूनच आज आपण या माहितीची चर्चा करत आहोत. त्यामुळे आज इथे न आलेल्या बायांना पण सांगायचं काम आपलंच आहे. सांगणार ना रकमाबाई?

रकमाबाईने होकाराने आपली मान हलवली.

**अंगणवाडी सेविका:** ह्याचबरोबर गरोदरपणातल्या तपासण्या देखील वेळीच करून घ्यायला हव्यात.

अंगणवाडीत मिळणाऱ्या आहाराबरोबरच वेगवेगळा आहार घेण्यासाठी 'जननी सुरक्षा योजने' अंतर्गत गरोदरपणात पैसे मिळतात. त्याचा वापर देखील योग्य आहारासाठी व्हावा ही काळजी आपण सर्वांनी घ्यायला हवी.





आपल्याकडे आईचं पहिलं पितळसर अक्षणावं दूध काढून टाकलं की नंतर बाळाला दूध पाजतातच की.

पौपटदादा, आईचं पहिलं पितळसर दूध हे बाळासाठीचा पौष्टिक आहार आहे. तो काढून टाकू नये, तो बाळाला देणं अत्यंत आवश्यक आहे.



## जन्मानंतरचे सहा महिने:

**विजय:** आईच्या पोटात नऊ महिने बाळाची वाढ पूर्ण झाल्यानंतर बाळाचा जन्म होतो. जन्मानंतर बाळाचा एकमेव पौष्टिक आहार म्हणजे आईचे दूध. बाळाच्या जन्मानंतर लगेच बाळाला आईचे दूध दिले गेले पाहिजे.

बाळाला पहिले सहा महिने फक्त आईचेच दूध द्यायला पाहिजे. बाळ आईच्याच दूधावर अवलंबून असल्यामुळे आईला देखील चांगला आहार मिळायला हवा.



**अंगणवाडी ताई:** बाळाच्या जन्मानंतर सहा महिने जीवनसत्व व पोलिओ यांचे वेळोवेळी लसीकरण करणे आवश्यक आहे.



जननी सुरक्षा कार्यक्रम

स्तनदा म्हणजे अंगावर दूध पाजणाऱ्या बायांसाठी देखील अंगणवाडीतून आहार पुरवला जातो. त्याशिवाय 'जननी सुरक्षा योजने' अंतर्गत बाईच्या चांगल्या आहारासाठी पैसे पुरवले जातात.



## बाळाचे सहा महिने पूर्ण झाल्यानंतरचा आहार:

बाळाचे सहा महिने पूर्ण झाल्यावर बाळाला फक्त आईचेच दूध पुरत नाही. म्हणून सहा महिन्यांनंतर थोडे थोडे वरचे अन्न सुरु करायला पाहिजे. सुरवातीला थोड्या प्रमाणात ताजे व मऊ केलेले अन्न वारंवार द्यायला पाहिजे. कित्येक वेळा मूल चव वेगळी लागल्यामुळे असे अन्न थुंकून टाकेल

पण तरीसुद्धा अन्न देणे चालू ठेवल्यामुळे बाळाला हळूहळू सवय होईल. बाळाला काही पदार्थ देता येतील जसे,

- नाचणीची खीर, गव्हाची लापशी, तांदळाची खीर
- भाताची पेज, मऊ शिजवलेला डाळभात, वरणाचं पाणी

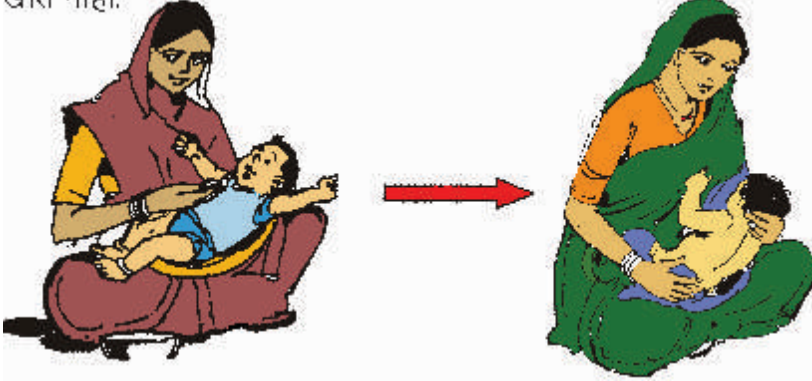




- भाज्या व टोमॅटो उकडून त्याचे दाटसर सार
- मऊ शिजवलेला भोपळा किंवा इतर भाज्या
- मूग आणि तांदळाची मऊ खिचडी
- उकडून मऊ केलेला बटाटा
- केळी, पपई यासारखी मऊ फळे
- चपाती, भाकरी यांचा बारीक चुरा वरणात किंवा दुधात कालवून द्यावा.



या आहाराबरोबर आईचे दूधही चालू ठेवायला पाहिजे. बाळाला आधी खायला देऊन नंतर अंगावर दूध पाजावे. आधी दूध पाजले तर पोट भरल्यामुळे बाळ वरचे अन्न खात नाही.



आधी बाळाला खायला द्या

नंतर बाळाला अंगावर पाजा

लहान मुलाचे पोट हे लहान असते त्यामुळे बाळ एकाच वेळी जास्त खावू शकत नाही. जसं कोंबडी सतत हळूहळू दाणे खात असते तसेच सतत थोडं थोडं अन्न बाळाला द्यायला हवे.

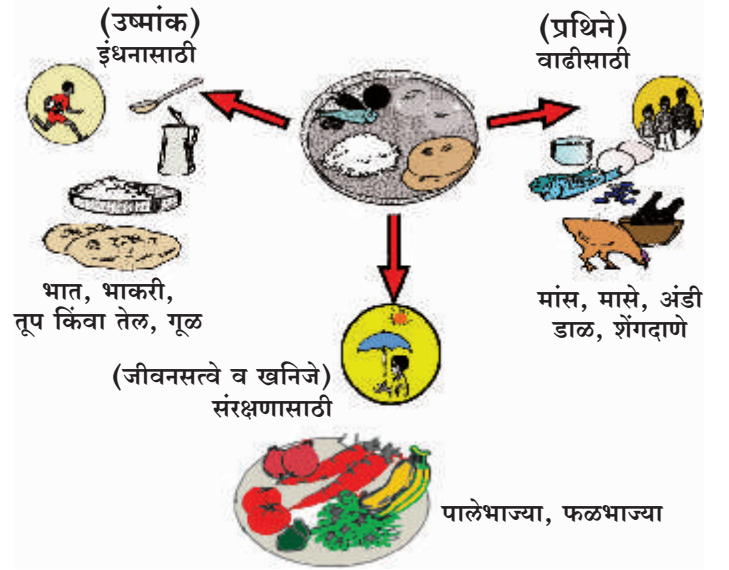


## एक वर्ष ते सहा वर्षे मुलांचा आहार:

आपल्या शरीराला इंधनासाठी, वाढीसाठी आणि त्याची झालेली झीज भरून काढण्यासाठी तसेच शरीराचे आजारापासून संरक्षण करण्यासाठी वेगवेगळ्या प्रकारच्या आहाराची गरज असते.

**विडुल:** भाऊ तुम्ही खूप गोष्टी सांगितल्या पण असलं खरच जमणार आहे का आमच्या सारख्या अडाणी आणि गरीब लोकांना ?

**विजय:** बाळाची वाढ ही त्याच्या पहिल्या काही दिवसांमध्ये त्याचं जे पोषण होतं त्यावर अवलंबून असते. जर आपण त्या दिवसांमध्ये लक्ष दिले नाही तर त्याचे पोषण नंतरच्या वर्षांमध्ये फारसे भरून निघत नाही. जर जन्माला येणारं बाळ कमी वजनाचं भरलं आणि जन्मानंतरही त्याला व्यवस्थित पोषण मिळाले नाही तर ते बाळ कुपोषित होते आणि त्यामुळे गंभीर आजार होऊन ते दगावंतं. चांगल्या व योग्य पोषणाअभावी आपल्याकडे सगळ्यात जास्त बाल मृत्यू होतात. एखादे वेळी असे मुल दगावले नाही तरी त्यापासून होणाऱ्या पुढच्या पिढ्या देखील कुपोषित जन्माला येतात. म्हणून याची वेळीच काळजी घेतली गेली पाहिजे.



**सदू:** बरोबर आहे भाऊ, अरे विडुल आपण काही गोष्टींकडे लक्ष दिलं तर नक्कीच थोडासा तरी फरक पडू शकतो.

**रकमा:** हो ना, निदान ती आज पिवळ्या रंगात आलेली आपली पोरं लाल धोक्याच्या रंगात तरी जाणार नाहीत.

**विजय:** अगदी बरोबर बोललात रकमा बाई. म्हणूनच आपण सगळे मिळून काही गोष्टी ठरवूयात.



# आपण काय करू शकतो...



लहान वयात लग्नाला  
आणि गरोदरपणास  
नकार देणे.



योग्य वयातील  
गरोदरपणात  
बाईच्या सर्व तपासण्या  
व आहाराकडे  
विशेष लक्ष देणे.



सरकारी  
योजनेअंतर्गत  
मिळणाऱ्या सर्व  
योजनांचा लाभ घेणे.



आपल्या मुलाचे दर महिन्याला  
अंगणवाडीत जावून वजन घेणे  
व मुलाची योग्य वाढ होते की  
नाही याकडे लक्ष देणे.



३ ते ६ वयोगटातील  
मुलांसाठी, गरोदर व  
स्तनदा बायांसाठी  
अंगणवाडीत मिळणारा  
आहार घेणे.



मूल आजारी झाले तर  
लगेच आरोग्य केंद्रात  
जाणे.



मुलाचे सर्व  
लसीकरण  
करणे.



जेवणात पुरेशा भाज्या,  
पालेभाज्या व फळांसाठी  
परसबाग लावणे.



प्रत्येक मुलाला पुरेसे व सकस अन्न मिळायला पाहिजे. अशी परिस्थिती तयार होण्यासाठी सर्वांनी प्रयत्न करायला पाहिजेत. या प्रयत्नांमध्ये काही अडचण आली तर गावातील 'गाव आरोग्य, पोषण व स्वच्छता समिती' मध्ये याबद्दल चर्चा करावी.

संदर्भ पुस्तिका: ६ वर्षाखालील मुलांचा आहार - जनार्थ व साथी, डॉक्टर नसेल तेथे - स्त्रीहितकारिणी, संकेतस्थळे



जनार्थ आदिवासी विकास संस्था

प्लॉट नं. ८, रमागिरी, विजयनगर, शहादा-४२५४०९, जि.-नंदुरबार

☎ ०२५६५-२२३१६५/ २२५४९५ ईमेल : janarthorg@rediffmail.com

