

कुपोषण क पहचान कईसे करयं के।

के चाहथ कि ऊ अस्वस्थ अऊर कमजोर बना रहयं? ई केवभी ईन्सान नाय चाहत। हर ईन्सान ईहय चाहत कि ऊ सेहत से अच्छा रहयं अऊर आपन बचल जीवन अच्छेस बीताव्यं।

कमजोर इन्सान कमजोर रहयं से ज्यादातर बीमारही रहथ। पढ्य, खेलयं अऊर काम करय पे जल्दी थक जाथ। आखिर में ओके सुख क प्राप्ति नाय होत। अऊर ऊ ज्यादा दिन जिनाय पावत। ऊही पे एक साधारण इन्सान -ई सब काम मन लगायके आसानी से कर सकथ। जवन ईन्सान ठिक बा उहय पढाई, खेल, काम आदि ज्यादा देर तक करथ अऊर यश प्राप्त करथ, तथा सुखी जीवन व्यतीत करथ। अगर सुदृढ आदमी कभव- कभार बीमार होय जाथ त ऊ जल्दी ठीक भी होय के ज्यादा समय तक जी सकथ।

अगर कवनव कमजोर आदमी डॉक्टर के लगे गयल बा, त सबसे- पहिले डॉक्टर ओके कमजोर होव्य के कारण पे सोचतथेन कि ऊ जीन्दां रही की नाय। ज्यादा कमजोर आमदी के दीर्घायु होव्य क सम्भावना बहुत कम होथ।

कुपोषित के बा?

भारत में करिब 85 प्रतिशत आदमी मतलब तकरीबन 77 करोड लोग कमजोर हएने। ईहय कारण बाकी अपने ईहा लोग

ज्यादा बीमार होथेन। अईसन लोग बीमारी से लडय बीना सक्षम न रहय के कारण जल्दी ही मृत्यू के प्राप्त होथेन।

भारत भरेमें कुपोषण क मुख्य चार कारण बा। गरिबी, जनसंख्या वृद्धि, साफ सफाई न रहब, अऊर आहार- विज्ञान क जानकारी न होऊब । ज्यादातर लोग आहार-विज्ञान क जानकारी न होव्यके वजह से कमजोर होथेन।

अगर आपन रिश्तेदार, दोस्त जानपहचान वाले अऊर समाज के सभ्य वर्गवाले लोगनके, आहार विज्ञान क समझ पडत्य सभय जने दीर्घायु होव्य क संभावन बढ जाई। स्वास्थ क जानकारी बीमारी के दूर रखयक एकमंत्र बा, जवन सबके बताव्यके चाहीं।

पोषण क मतलब जरूरी आहार खायके शरीर संवर्धन करब होथ। सही खाना न खाएसे शरिरीमें रोज क पोषक तत्व क मात्रा कम होय जाथ। जेकरे वजह से आदमी कमजोर पडथेन। आहार क संतुलन ठिक न रहय के वजह से आपण शरीर दुबला पतला होय जाथ । ईहय कुपोषण बा।

कुपोषित मनई क लक्षण :-

1) प्रत्येक आदमी के आईना के सामने खडा होय के खुद के शरीर क करय के चहि। यदि ओके महसूस होथ की, ऊ

कमजोर बा ऊ कुपोषित नाही बल्की भूखा भी बा।

2) ई तरिका से घरे के सभ्य जने के साथ किहल जाई त अईसन महसूस होईकी 25 प्रतिशत लोग कुपोषित बाऐन अऊर 5 प्रतिशत लोग ज्यादा खाऐसे मोट होय गयलं हऐन। ई मोटापा भी एक तरह क कुपोषण बा। सही वजन से 20 प्रतिशत ज्यादा या कम वजन वालें लोगन के अल्पायुषी माना जाथ। अईसन लोगनके, सही आहार लईके सही वजन के साथ लम्बाई प्राप्त करत हुऐ दीर्घायुषी बनयं के चाही ।

3) आईना के सामने अपने मुंखमंडल के देखयं से अगर गालेके बीच खड्डा दिखाय पडी त समझय के चाही कि शरीर पे कुपोषण क लक्षण बा।

4) सूजन पहिचानयं क एकखे अऊर तरिका बा। हाथें के अंगुठासे घुटनाक निचले हिस्सा पे हड्डी के दबाव्यं, थोडी देर के बाद हटाय लेयं। अगर ऊहां खड्डा दिखायं दिहलं, त समझय के चाही की गोडे में सूजन बा। अंगुठा से दबाऐ पे ऊ जगह क पानी आसपास फैल जाथ अऊर ओके उठाव्य पे गड्डा दिखाई पडथ। ई तरिकासे अपने के पता तलथ कि अपने शरीर पे सुजन बा।

5) पेट भर सूजन के वजह से पेट बडा लगथ। दुबला- पतिल लडिक्यॉन के देख जेकर सीना अन्दर के ओरी होथ ओकर पेट बडा होथ।

अगर मनई के पेठ अऊर आंखे पर सूजन हव त ओकरे शरीर पेभी सूजन बा। अईसन मनई क उम्र कम होथ। बुढापा मे अईसन सूजन होय जाईत आदमी जल्दी मर जाथ। सजून रहय या कवनव बीमारी लग जाईत बीमारी लम्बा समयतक रहय क डर रहथ। ईही तरिकासे अगर गर्भवती मेहरारू सही अऊर योग्य आहार नाय लेतीन त ऊ भूखी रहथ त पैदा होव्य वाला लडिक्यॉ के जन्मय से सूजन रहथ। भारत में हर तीसरा लडिक्यॉ कमजोर होत। ऐहीके नाते इंहा बाल मृत्यू क प्रमाण ज्यादा बा।

गर्भवती अऊर दूध पियाव्यवाली औरत के लडिक्यॉके आहार बीना सन्तुलीत आहार लेब बहूत जरूरी होथ। ज्यादातर हरेक नवजात लडिक्यॉ के माता 1 से 2 लिटर दूध अपने लडिक्यॉ के प्रतिदिन पियावथीन। हर दूई घन्टा के बाद लडिक्यॉ के भूख लगथ। ऐकरे बीना हरएक महतारी के स्तनपान के दिना में संतुलित आहार भी ठिकसे सही वक्त पे लेब जरूरी बा। अगर महतारी दूध पियाव्यसे पहिले कुछ खाईन ना हईन त लडिक्यॉ के दूध कम मिलथ। अपने देश में ज्यादातर मेहरारून में 3 महिना बाद दूध क कमी होव्य लगथं। ईस तरिका से 6 महिना के अन्दर जवने महतारीन में दूध क कमी होय जाथ ओनकरें लडिक्यॉ क वजन कम होय जाथ। अईसन मेहरारून के कुपोषित कहथेत। जवन

महतारी खूद कुपोषित बा ओन्हनक लडिक्याँ कुपोषित होऊब स्वभाविक वा।

जवन महतारी संतुलीत आहार क सेवन करथीन, ऊ रोज आधा लिटर दूध लडिक्याँ के पिलावय के बाद भी ओकरे वजन में कमी नाय होत। अऊर ओन्हनके लडिक्याँ के दुई साल तक भरपूर दुध मिलथ।

गर्भवती महिला अगर भोजन के बाद दुई दुई घंटा पे मुटठी भर चन्ना. मूंगफली खाय रहयं त 9 महिना के अन्दर 10-12 किलो वजन त बढभयं करथ। साथय - साथयमें ओन्हन क लडिक्याँ सशक्त बनथेन। जब गर्भवती मेहरारू पहिलेसेही कमजोर रहथीन उ 9 महिना से पहिल्य ही कमजोर लडिक्याँ पेदा करथीन। जेसे लडिक्याँ अल्पायुषी होव्य क संभावना बढ जाथ।

कमजोर लडिक्यन क शादी, अगर कम उम्र में कर दिहल गयल त ऊ उम्रभर कमजोर ही रहीं। ऐहिके नाते ऊ कमजोर लडकी अऊर होव्यवाला दुल्हा के डॉक्टरे के सामने बुलायके ओनकरे बताव्य नुसार चलय के चाही।

ई कमजोरी अन्नाज के कमी से होथ। ऐहिबीना आहार क सम्पन्न सही मात्रा में चाही। प्रयोग से

पता चला बा, कि बढत उम्र वाले लडिक्यन क पेटभर खाना। 4 घंटा के अन्दर ही खत्म होय जाथ । ऐहिबीना ओन्हनके हर 4 घंटा बाद खाना खियाव्यं

के चाहीं। जवने लडिक्यन के कवन कारण से हर 4 घंटा में खाना नायमिलत ऊ कमजोर होयके बिमार होथेन।

कुपोषण कब होथ?

शरीरीमें खाना के जगह जब केव पानी पियथ त कुपोषण क सुरुवात होय जाथ। कमजोर आदमी बीना दुई बार भोजन करब ठिक बा। पर बढत लडिक्यन कमजोर व्यक्ति, गर्भवती मेहरारू, अऊर दूध पियाव्य वाली महतारीन के हर दुई घंटा के बाद खाना खाएके चाही। ई तरह से जेके खाना नाय मिलत, ऊ कमजोर होयके बीमार होथ। अपने देश में 85 प्रतिशत लडिक्यन के संतुलित आहार खाऊब नसिब में नाय रहथ।

ऐकर दुईठे वजह बा -

एकखे पईसा क अभाव, दुसर कम पईसा में, कईसे संतुलित आहार कईसे उपलब्ध हो ऐकरे जानकारी क अभाव। ऐहिवजह से इन्सान कुपोषित होथ। कभव- कभव अज्ञानता से अन्नाज के जगह लोग लडिक्याँ के पानी जईसन प्रदार्थ पियावथेन। जईसे नास्ता में चाय, मंहगा फल, फल क रस, अऊर दूध दिया जाथ। पर फले क रस, अऊर दूध में त 90 प्रतिशत पानी ही रहथ। अईसन पानीवाला प्रदार्थ देईकें 4-5 महिना महतारी अपने लडिक्यन क पालन पोषण करथीन। अगर 4 से 5 महिना बाद महतारी अपने लडिक्याके स्तनपान करावयसे पहिले सूजी क हलूवा, या दाल

भात के मिलाय के खियाव्यं त लडिक्याँ कुपोषित होव्यसे बची। पानी जईसन प्रदार्थ लडिक्याँ कमजोर होथेन। अऊर जीवनभर कमजोर हि रहथेन। ऐकर परिणाम- भारत में लडिक्यन क वजन, वुद्धी, अऊर लम्बाई कम होथ। जापान में छोटा कद वाला मनईनक औसत लम्बाई साढे पाच फीट हव। अईसन ऐथा बीना बा की जपान क लोग सबसे पहिले आरोग्य विषयक ज्ञान प्राप्त कई लिहे हऐन।

ईहय प्रकार अपने देश के लोगन के भी आरोग्य संबधी जानकारी प्राप्त करयं के चाही । आरोग्य प्रशिक्षण अपने हि देश के हित में होई। बायी भुजाक घेरा नाप के कुपोषण क ज्ञान होय सकथ। लडिक्याँ के बाए भुजा क घेरा बीच में से नाप लेव्यकें। एक से पांच साल तक लडिक्याँ क बायी भुजा क घेरा अगर 12.5 से.मी. से कम होईत ऊ लडिक्याँ कुपोषित बा। ओके कमजोर समझयं के चाही।

पंडुरोग कईसे पहचान्यं?

घरेक सब जने आईना के सामने खडा होयके अपने- अपने शरिर के देखयं। जेकर चेहरा ज्यादा लाल दिखी, ओके सही समझय के चाही । अऊर जेकर चेहरा सफेद दिखी ओके पंडुरोग होय गयल बा अईसन समझय के चाही। ई तरिका अपने दोस्तन के करयं बीना कहं।

उपचार

फेरस सल्फेट नाम क गोली, जवन की बजारें में बहुत सस्ती मिलथ। वयस्कों के

बीना 1 गोली खाना खाएके बाद रोज तीन महिना तक लेव्यसे - सफेद चेहरा लाल दिखय लगी अऊर In Pink of Health होय जाई। ई गोली कवनभ भी मेडिकल या दुकाने में आराम से मिल जाई। अगर खुला हुवा न मिलीत 1000 गोली क डिब्बा मिलथ, ओके खरिद लेयं।

ई तरिका से बडकन बीना टोनोफेरान [Tonoferon - adult] सीरप मिलथ। छोटा लडिक्यन बीना टेनोफेरान नाम क सीरप, ई खाना खाएके पहिले देव्य के चाहीं। लडिक्यन बीना खुराक अईसन बा - 1 साल के लडिक्याँ के 10 बुंद रोज, अऊर ओसे बडन बीना- साल की गणना के अनुसार प्रत्येक एक साल बडा के बीना एक बुंद बढवत जायके।

2) ओठके बार बार फटब अऊर जीभ तथा मुहें मे छाला पडब, ई जीवनसत्व क कमी होव्य क लक्षण बा। ई ही तरिकासे दातें के पिच्छे वाली त्वचा अगर काला दिखीत शरीर में फोलिक एसिड क कमी बा अईसन समझय के चाही।

हम सशक्त बाई की नाही ई कईसे समझी?

अपने लडिक्यन क बायी भुजा क घेर- आकार बीच से नाप लेव्यकें। अगर 1-5 सात तक ई नाप 12.5 से.मी. बा त समझय के चाही की आपण लडिक्याँ सशक्त बा। आगे क आयू बीनी पिच्छे के पन्ना पे माप तालिका देखयं।

आप अगर अशक्त हऐन त ऐसे ई साबित होथ की आपके शरीर के जीतना अन्नाज क जरूरत बा उतना नाय मिलत। तब अगर अपने-अपने खाना के बढवाय अऊर अगर कवनव बीमारी बात समय पे डॉक्टर से ईलाज करवाय त निश्चितय ही आप सशक्त होयके 100 साल जीब।

आपक उंचाई अगर आपके उम्र के अनुसार योग्य बा अऊर आपक वजन उ उंचाई बीना योग्य बा- तब आप निश्चित रुपसे सशक्त बाऐन।

प्रश्न :- आपके लडिक्याँ क लम्बाई वजन सही बा की नाही ई कईसे समझय के?

उत्तर :- सबसे पहिले अपने लडिक्याँ क उंचाई अऊर वजन के नाप / माप लेयं। नाहीत डॉक्टर से बिन्ती करयं अऊर ऐकर जानकारी लेयं। वईसे ई प्रकार क जांच आपव कई सकथेन।

लम्बाई नाप्य बीना लडिक्यन के दिवार से सटायके खडा करयं। ओकरे दुनव गोडेके ऐडी तथा घुटना के सटायके- दीवाल से खडा होव्य बीन कह। अब एडिके जमीन पेसे जीन उठाव्यं, ओसे जीतना सीधा होय सके होव्य बीना कह। अब एकखे चौकोर गत्ता के कपारेपे घईके सीधा लकीर खीचयं। ओकरे बाद लडिक्याँ के हटायके, जमीनीसे लई के, उह लकिर तक नाप लेयं, ई हयं आपके लडिक्याँ क लम्बाई बा।

वजन मापय बीना दुई तरिका क तराजू रहथं। एकखे स्प्रिंग क दुसर लीव्हर क। स्प्रिंग क तुला डॉक्टर के पास रहथ, जवन की जल्दी खराब होय जाथ लीव्हर क वजन रेलवे स्टेशन पे सामान मापय बीना लगथ। आप कतव भी, आपन वजन कई सकथेन।

सूचना:- सभय उम्र बीना लम्बाई अऊर वजन कितना होव्य के चाही ई आगेके पत्ता पे परसेंटाइल तालिका में देखयं।

**Yegpee keâe Dehesef#ele
lesj(meW.ceer.)-Deekeâej 80
ØeefleMele**

	JeÙe cenervee	yeeuekeâ	yeeefuekeâe
01 cenervee	09.2		08.9
02 cenervee	10.0		09.6
03 cenervee	10.2		10.6
04 cenervee	11.6		10.8
05 cenervee	11.7		11.1
06 cenervee	11.9		11.5
07 cenervee	12.0		11.7
08 cenervee	12.4		12.0
09 cenervee	12.6		12.2
10 cenervee	12.6		12.3
11 cenervee	12.7		12.4
01 Je<e&	12.8		12.5
02 Je<e&	13.0		12.8
05 Je<e&	13.6		13.5
06 Je<e&	13.8		13.8
07 Je<e&	14.2		14.2
08 Je<e&	14.7		14.7
09 Je<e&	15.2		15.3
10 Je<e&	15.8		15.9
11 Je<e&	16.3		16.3
12 Je<e&	16.9		17.2

13 Je<e&	17.7	17.9	17 Je<e&	21.4	19.9
14 Je<e&	18.6	18.5	18 Je<e& Je Deeies	23.4	22.8
15 Je<e&	20.0	19.5			
16 Je<e&	20.8	19.7			