

શું આપણે આપણાં બાળક અને બહેનનું આરોગ્ય સ્વસ્થ રહે અને કુપોષિત ન બને કે રહે તેમ જ આરોગ્ય જાળવવા અને જરૂર પડ્યે યોગ્ય, પૂરતી અને ગુણવત્તા યુક્ત સારવાર સરકારી ખર્ચે મળી રહે તે માટે આટલું ના કરી શકીએ ?

- આપણા ફળિયા અને ગામની આંગણવાડી સતત અને સક્રિય રીતે ચાલે તે માટે ધ્યાન ન રાખી શકીએ?
- આપણા બાળકનું નિયમિત રસીકરણ થાય તે જવાબદારી ન નિભાવી શકીએ?
- આપણું બાળક નિયમિત આંગણવાડીમાં જાય, પુરતા પ્રમાણમાં પુરક પોષ્ટિક આહાર ગ્રહણ કરે તેટલું ધ્યાન ન રાખી શકીએ?
- આપણું બાળક કુપોષિત હોય તો આંગણવાડીની સુચના પ્રમાણે તેને સારવાર માટે ન લઈ જઈ શકીએ અને તેને કુપોષણમાંથી બહાર લાવવા આપણે ધ્યાન ન રાખી શકીએ?
- આપણી છોકરી લગ્ન માટે શારીરિક અને માનસિક રીતે પુષ્ટ બને ત્યાં સુધી તેના લગ્ન માટે રાહ ન જોઈ શકીએ ?
- સગર્ભા માતા કે ધાત્રી માતાનું આરોગ્ય જળવાય તે માટે જરૂરી રસીકરણ થાય, યોગ્ય આરોગ્ય તપાસ થાય તે માટે થોડો સમય ના ફાળવી શકીએ ?
- આપણાં વિસ્તારની આરોગ્ય સુવિધાઓ નિયમિત બને, ગુણવત્તાયુક્ત બને અને નજીકમાં હોઈ તે માટે સરકાર સાથે વાતચીત કરવા / મળવા અને દેખરેખ માટે થોડો સમય ના ફાળવી શકીએ ?
- બાળક અને મહિલાઓના સ્વાસ્થ્ય માટે થોડી જાગૃતિ કેળવી તેના સુધાર માટે પહેલ ના કરી શકીએ ?

માતાનું પ્રથમ પીળુ ધાવણ નથી જરાય ખરાબ, બાળકને રાખે લીલુ, માતાના સ્તનમાં કરે દૂધનો ભરાવ એ તો છે કુપોષણ સામેનું હથિયાર, ના કરશો એનો ભગાડ અરે સમજ તું સમાજ, ખોટી માન્યતાઓને દૂર ભગાડ

ધ્યાન રાખો / કુટુંબ અને સમાજની જવાબદારી

- ગામની દરેક સગર્ભા માતા આંગણવાડીમાં નોંધાયેલ હોવી જોઈએ.
- ગામનો દર વર્ષ સુધીના ઉંમરનું બાળક આંગણવાડીમાં નોંધાયેલ હોવા જોઈએ.
- ગામના દરેક સગર્ભા માતા કે બાળકના નામે મમતા કાર્ડ હોવું જોઈએ અને નિયમિત ભરાવું જોઈએ કારણ કે તે બાળ સ્વાસ્થ્ય અને વિકાસનો રેકોર્ડ અને રિપોર્ટ છે.
- આંગણવાડી નિયમિત ખુલવી જોલએ અને તેમાં નિયમિત અને પુરો સમય જવા જોઈએ.
- આંગણવાડીમાં નિયમિત અને સમયસર પૂરતો પોષ્ટિક આહાર દરેક બાળકને મળવો જોઈએ.
- આંગણવાડીના માધ્યમ દ્વારા બાળકો, કિશોરીઓ તેમજ સગર્ભા અને ધાત્રી માતાનું નિયમિત અરોગ્ય તપાસ અને રસીકરણ થવું જોઈએ.
- ગામમાં મમતા દિવસ નિયમિત થાય, બધા બાળકો, કિશોરીઓ તેમજ સગર્ભા અને ધાત્રી માતા હાજર રહે અને ગુણવત્તાયુક્ત આરોગ્ય તપાસ અને રસીકરણ થવું જોઈએ.

“વિકલ્પ” એક સ્વૈચ્છિક સંસ્થા છે. જે આદિવાસી સ્વશાસન, બાળ અધિકાર, ગ્રામસભા, રોજગારી, પર્થાવરણ, પરંપરાગત ધાન્ય અને કૃષી વિકાસ, કુદરતી સંશાધનોના રક્ષણ, સંવર્ધન અને ટકાઉ વિકાસ તેમજ સમાજમાં રહેલા નાના-મોટા વણ ઉકેલ્યા પ્રશ્ન ઉપર દક્ષિણ ગુજરાતના તાપી, સુરત, નર્મદા અને ડાંગ જિલ્લામાં કાર્યરત છે.

જો હોય નિયમિત પૂરક પોષણ,
જો થાય સમયસર રસીકરણ,
તો મળશે બાળ સ્વાસ્થ્યને રક્ષણ,
નહીં થાય કુપોષણથી બાળભક્ષણ.

ખોટી માન્યતા અને અંધશ્રદ્ધાને
કાઢે ઘર બહાર
સમજદાર સમાજ કરે
હકિકતોનો સ્વિકાર
માતા અને બાળકના સ્વાસ્થ્યની કરે દરકાર
તો જ થશે
કુપોષણક્રમુક્ત સમાજનું સ્વપ્ન સાકાર



SU-પઠફલ

NUTRITION FOR THE MOST MARGINALISED

ટકાઉ રોજગારીની જોગવાઈઓ માટે સામાજિક અભિયાન
“સુ-પોષણ” સૌનો અધિકાર



વિકલ્પ VIKALP

વિકલ્પ

એ/૮, આનંદ ટેનામેન્ટ, વસ્ત્રાપુર
રેલ્વે સ્ટેશનની પાસે, વેજલપુર,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૫૧.

e-mail: vikalpahd@gmail.com

website : www.vikalp.org

જુલ્લા એકમ : “વિકલ્પ” વઘઈ સરકારી સો-મીલ સામે,
પોલીસ સ્ટેશનની પાસે, વઘઈ, ડાંગ.



ઇન્ડો ગ્લોબલ સોશ્યલ સર્વિસ સોસાયટી, નવી દિલ્હી.

ફક્ત અંગત વિતરણ અને શૈક્ષણિક હેતુસર વિકલ્પ અમદાવાદ હંદારા તેજાર

કુપોષણનો અર્થ થાય છે યોગ્ય પોષણ ન મળવું અથવા પુરતું પોષણ ન મળવું. અત્યારે બાળકોમાં કુપોષણનો મુદ્દો ખેર શોરથી ચર્ચામાં છે. સમાજમાં કુપોષણ મુદ્દે જાગૃતિ લાવવાનાં પ્રયાસો પણ થઈ રહ્યા છે. સરકાર અને અમુક સામાજિક સંગઠનનો કુપોષણ મુદ્દે કામ કરવા લાગી ગયા છે. ભારતમાં દર દસ બાળકોમાંથી છ બાળકો કુપોષણથી પીડીત હોય છે. આ બાબત આપણા દેશ માટે અને સમાજમાં માટે ખૂબ શરમ જનક છે. દરેક બાળકને પોષણક્ષમ આહાર મળી રહે તે સરકારની, સભ્ય અને સુસંસ્કૃત સમાજની જવાબદારી છે. પણ આપણી કમનસબી છે કે આ મુદ્દે સરકાર, કહેવાતો સભ્ય સમાજ ઘણા સમયથી જાણે છે પણ આ કુપોષણનાં કલંકને જડ મૂળથી નાબૂદ કરવા કૃત-સંકલ્પ નથી.

આપણા વિસ્તારમાં અને તે માય ખાસ કરીને આદિવાસી સમાજમાં શિક્ષણ અને આરોગ્યની હાલત બદલી બદલત રહે છે. શિક્ષણ અને આરોગ્યની અપૂરતી સુવિધાઓ, નબળી ગુણવત્તા અને બિન અસરકારક અમલીકરણનો ભોગ મોટે ભાગે બાળકો અને મહિલાઓ બને છે. આદિવાસી વિસ્તારમાં બાળકો અને મહિલાઓ (ખાસ કરીને નાના બાળકો અને માતાઓ)માં કુપોષણનું પ્રમાણ બીજા સમાજ અને વિસ્તાર કરતા ઘણું વધારે જોવા મળે છે. આપણા વિસ્તારમાં બાળમૃત્યુનું પ્રમાણ ખુબ જ વધારે છે, જેમાંથી મોટા ભાગના બાળકોનું મૃત્યુ તો કુપોષણના કારણે થાય છે. સગર્ભા માતા કુપોષિત હોવાથી જન્મતું બાળક પણ કુપોષિત જ જન્મે છે અને બીજા સ્વસ્થ બાળકોની સરખામણીમાં કુપોષિત બાળકોના બીમાર પડવાની અને મૃત્યુની સંભાવનાઓ અનેક ઘણી વધી જાય છે. પરિણામે ઘણી વાર પ્રસુતિ વખતે મૃત બાળક પણ જન્મે છે કે માતાનું પણ મૃત્યુ થાય છે તો ઘણીવાર માતા અને બાળક બંનેનું મૃત્યુ થઈ જાય છે.

આમ આપણા વિસ્તારમાં અપૂરતું શિક્ષણ, બેકારી-બેરોજગારી અને તેના લીધે સ્થળાંતર, ખોટી સામાજિક માન્યતાઓ, આરોગ્ય વિષયક જાણકારીનો અભાવ વિગેરેને કારણે બાળકો અને બહેનોમાં કુપોષણનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધારે છે અને વળી, આ બધા જોખમો સામે આપણાં વિસ્તારમાં આરોગ્ય સુવિધાઓનો અભાવ, અનિયમિતતા, અપૂરતો સ્ટાફ અને દવાઓની અછત તેમજ ઓછા આરોગ્ય કેન્દ્ર અને સંબંધિત સેવોને કારણે બાળ મૃત્યુ અને માતા મૃત્યુનું પ્રમાણ વધારે છે.

સમાજની ખોટી માન્યતાઓ

૧. પ્રથમ ધાવણ આપવાથી બાળક બીમાર થઈ જાય છે. પ્રથમ ધાવણથી બાળકને ઝાડા થાય છે, ધાવણ ગંદું હોય છે, એવી માન્યતા છે.
૨. ૦ થી ૬ માસના બાળકને ઉપરી આહાર આપવાથી બાળક તંદુરસ્ત બને છે. એવી માન્યતા છે.
૩. ૬ મહિનાથી ઉપરના બાળકને ઉપરી આહાર આપવામાં આવતો નથી. માતા પાસે સમય નથી, બાળક ખાતુ નથી, તૈયાર ફરસાણ ખવડાવવામાં આવે છે. હોટલ, દુકાનની તળેલી વસ્તુઓ આપવામાં આવે છે.
૪. બાળકને રસીકરણ કરાવતા નથી, કારણકે તાવ આવે છે, બીમાર થઈ જાય છે. તેવી માન્યતા રહેલી છે.

બાળકના હાથમાં વાડકી, કુપોષણને લાવતી જો માતા જાતે ખવડાવતી કુપોષણને ભગાડતી

૫. ઘરે ડિલેવરી કરાવવાથી સગર્ભા અને બાળકની સારી માવજત કરવામાં આવે છે તથા નવજાત શિશુને દાયણ દ્વારા સારી સેવા પૂરી પાડવામાં આવે છે. એવી માનસિકતા છે.
૬. ધાત્રીમાતાએ કઠોળ, કેટલાક પ્રકારના શાકભાજી બાજરીનો રોટલો, મકાઈનો રોટલો, રોટલી ખાવાથી ડાબરી રોગ (વાવડી) થાય છે.
૭. કુપોષિત બાળકને બિમાર માનવામાં આવે છે. એવી ખોટી માન્યતા છે.
૮. સમાજમાં બાળકને ઉછેરવાની જવાબદારી ફક્ત માતાની હોય છે એવું માનવામાં આવે છે. કુટુંબના અન્ય સભ્ય બાળકની સાર સંભાળ રાખતા નથી.
૯. કિશોરી અવસ્થામાં લગ્ન કરી દેવામાં આવે છે. પિરિયડ સમયે કોઈપણ વસ્તુ અડવા દેતા નથી.
૧૦. સગર્ભા અવસ્થા દરમ્યાન આર્યન, કેલ્શિયમની ગોળીઓ લેવાથી ગરમ પડે છે. ગર્ભપાત થઈ જશે એવી બીક રાખે છે.

ખરી હકીકત

૧. ડિલેવરીના પ્રથમ કલાકમાં માતાનું ધાવણ આપવાથી બાળક રોગપ્રતિકારક શક્તિ મેળવે છે. પ્રથમ ધાવણ રસીકરણ બરાબર છે.
૨. ૦ થી ૬ માસના ઉંમરના બાળકને ધાવણ સાથે ઉપરી આહાર આપવાથી બાળક અનેક રોગનો ભોગ બને છે. ૦ થી ૬ માસના બાળકને માત્ર ધાવણ જ આપવું, પાણી પણ નહિ.
૩. ૬ માસથી ઉપરના બાળકને ધાવણ સાથે ઉપરી આહાર (ઢીલી ખીચડી, આંગણવાડીમાં મળતો પોષ્ટિક આહાર, રાબ, પ્રવાહી રોટલી-શાક, દાળ-ભાત, ફળફળાદી, લીલા પાંદડાવાળી ભાજી) દૂધ જરૂરીયાત પ્રમાણે સમય સમયે આપવાની જરૂર છે.
૪. ખરેખર સમયસર રસીકરણ કરાવવાથી બાળક રોગપ્રતિકારક શક્તિ મેળવે છે. રસીકરણ કરવાથી સામાન્ય તાવ આવે છે, તે જરૂરી છે. ગોળી ખાવાથી તાવ નીકળી જાય છે. સમયસર રસીકરણ કરાવવાથી બાળક શારીરિક, માનસિક રીતે તંદુરસ્ત રહે છે. (સરકાર તરફથી ૨૪ થી ૨૫ હજાર રૂપિયાની રસી મફતમાં જે તે સ્થાનિક સ્થળો ઉપર ઉપલબ્ધ કરવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે.)
૫. હોસ્પિટલમાં ડિલેવરી કરવાથી માતા અને શિશુને તાત્કાલિક દાકતરી સારવાર મળે છે. માતા મૃત્યુ અને બાળમૃત્યુ અટકાવી શકાય છે. બાળકને રોગમુક્ત કરાવવા પુરી સેવા મળી રહે છે.
૬. કઠોળ, તમામ પ્રકારના શાકભાજી, પાંદડાવાળા ભાજી, મકાઈનો રોટલો, જુવારનો રોટલો, માગળીનો રોટલી, રોટલી ખાવાથી તમામ પ્રકારની કેલેરી મેળવી શકાય છે, નુકશાનકારક નથી.
૭. ખરેખર તો કુપોષણ અને બિમારી અલગ વસ્તુ છે. કુપોષિત એટલે શારીરિક-માનસિક રીતે નબળુ બાળક તેને સારવારની જરૂર છે.
૮. બાળકને સાર-સંભાળ રાખવાની જવાબદારી તમામ સભ્યની હોય છે. બાળકના કુપોષણ માટે ઘરના તમામ સભ્ય જવાબદાર છે.
૯. ખરેખર ૧૮ વર્ષથી ઓછી ઉંમરે લગ્ન કરવા નહિ. પિરિયડ ખરાબ વસ્તુ નથી. (સમતોલ આહાર આપવા જરૂરી છે.)
૧૦. આપણા શરીરમાં ખોરાકમાંથી અમુક પોષણ ન મળે તો આર્યન, કેલ્શિયમ ગોળીમાંથી પોષણ મળી શકે છે, જે જરૂરી છે.