पोषण पाठशाला सञ्चालन स्रोत पुस्तिका

तयारकर्ताहरू

पीताम्बर श्रेष्ठ, विष्णु ढकाल, साजमा नेपाली र समीक्षा पण्डित

LI-BIRD

The Development Fund
Fighting hunger and injustice together

Norad

उद्धरण : श्रेष्ठ पीताम्बर, बिष्णु ढकाल, साजमा नेपाली र समीक्षा पण्डित । २०८२ । *पोषण पाठशाला सञ्चालन स्रोत पुस्तिका* । ली-बर्ड, पोखरा, नेपाल ।

प्रकाशक जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

सर्वाधिकार प्रकाशकमा

प्रकाशन वर्ष २०८२

तयारकर्ता पीताम्बर श्रेष्ठ[१], विष्णु ढकाल[२] साजमा नेपाली[२], र समीक्षा पण्डित[२]

छापिएको प्रति ३००

भाषासम्पादन उमेश रेग्मी

फोटोहरू ली-बर्ड फोटो बैंक (अन्य उल्लेख भएका बाहेक)

डिजाइन हेम जि.सी., ली-बर्ड

[१] हाल सामुदायिक बीउ बैंक संघ नेपाल, [२] ली-बर्ड

पोषण पाठशाला सञ्चालन स्रोत पुस्तिका

तयारकर्ताहरू
पीताम्बर श्रेष्ठ, विष्णु ढकाल, साजमा नेपाली र समीक्षा पण्डित

LI-BIRD
The Development Fund
Fighting hunger and injustice together
Norad

विषयसुची

कृतज्ञता

पोषण पाठशाला के हो ?

पाठ एक : पोषण पाठशालाको परिचय १

पाठ दुई : पोषण परिचय ७

पाठ तीन : पारिवारिक पोषणका लागि घरबगैंचा १५

पाठ चार : स्वास्थ्य र सरसफाइ २३

पाठ पाच : गर्भवती महिलाहरूको पोषण र हेरचाह ३१

पाठ छ : जन्मिएदेखि छ महिनासम्मका शिशु र सुत्केरी आमाको हेरचाह ३७

पाठ सात : छ महिनादेखि दुई वर्षसम्मका शिशुको पोषण तथा हेरचाह ४३

पाठ आठ : बालबालिकाको पोषण तथा हेरचाह ४७

पाठ नौ : किशोर किशोरीहरूको पोषण, स्वास्थ्य र सरसफाइ ५५

पाठ दश: समापन ६१

अनुसूचीहरू ६३

कृतज्ञता

यो तालिम स्रोत पुस्तिका तयारी मूलतः सामाजिक र आर्थिकरूपमा पिछडिएका वा पछि पारिएका समुदायका मानिसहरूको पोषण, स्थास्थ्य तथा सरसफाइको अवस्था सुधारका लागि तयार पारिएको हो । यसको मुख्य लक्षित समुदाय बालबालिका, किशोर किशोरी र प्रजनन अवधि उमेरका महिलाहरू हुन् । विकास कोष नर्वेको आर्थिक सहयोगमा जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)द्वारा सञ्चालित 'सीमान्तकृत समुदायको जीविकोपार्जन सुधार तथा समानुकूलन क्षमता अभिवृद्धि कार्यक्रम' मार्फत यो स्रोत पुस्तिका तयार पारिएको हो । पोषण पाठशालाको अवधारणा तयार भएपछि पुस्तिका प्रकाशन अगावै यस अवधारणाको परीक्षणका लागि बर्दिया, कैलाली र हुम्ला जिल्लाका मुक्त कमैया, विपन्न तथा सीमान्तकृत समुदायमा वि.सं. २०८० देखि २०८२ सम्म ५७ वटा पोषण पाठशाला सञ्चालन गरिएको थियो जसमा १५४३ जना किशोर किशोरी, गर्भवती महिला र पाँच वर्षमुनिका बालबालिका भएका आमाहरू सहभागी रहेका थिए । यी पाठशाला सञ्चालन पश्चात् यसको नतिजा सकारात्मक आएपछि ली-बर्डद्वारा सञ्चालित अन्य परियोजना र पोषणको क्षेत्रमा कार्यरत अन्य सङ्घसंस्थाहरूलाई पनि उपयोगी हुने देखिएकाले यो निर्देशिका प्रकाशन गरिएको हो ।

यो स्रोत पुस्तिका लेखनको क्रममा ली-बर्डमा कार्यरत चेतन भट्टराईले महत्त्वपूर्ण योगदान दिनु भएको छ, उहाँ धन्यवादको पात्र हुनुहुन्छ । प्रारम्भिक चरणमा आफ्नो कार्यक्षेत्रमा अहोरात्र खटिएर यो अवधारणा कार्यान्वयनमा संलग्न हुनुहुने 'सीमान्तकृत समुदायको जीविकोपार्जन सुधार तथा समानुकूलन क्षमता अभिवृद्धि कार्यक्रम' टिमका कर्मचारीहरू सुवास पौडेल, सुजन भण्डारी, नविन घिमिरे, वीरेन्द्र चौधरी, कृष्ण श्रेष्ठ, बिमल लामिछाने, ईशा श्रेष्ठ, खीमा राना, सोनी चौधरी, दिल कुमारी चौधरी लगायतका साथीहरूप्रति विशेष धन्यवाद व्यक्त गर्न चाहन्छौँ । सुरुवातका पोषण पाठशालामा सहभागी भएर हामीलाई यो अवधारणाले काम गर्ने रहेछ भनी आत्मविश्वास दिलाउने पोषण पाठशालाका सहभागीहरू, महिला स्वास्थ्य स्वयम सेविका, स्थानीय तहका स्वास्थ्य कर्मी, कर्मचारी तथा जनप्रतिनिधिहरूप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ ।

यो स्रोत पुस्तिका विकास कोष नर्वेमार्फत नर्वेजियन अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (नोर्‍याड) को आर्थिक सहयोगमा ली-बर्डले प्रकाशन गरेको हो ।

- पुस्तिका तयारकर्ताहरू

पोषण पाठशाला के हो ?

नेपालमा बालबालिका, किशोरकिशोरी तथा प्रजनन उमेरका महिलाहरूको पोषणको अवस्था सुधारका लागि सरकारी तथा गैरसरकारी क्षेत्रबाट धेरै प्रयासहरू भएका छन् । फलस्वरूप विगतको तुलनामा पोषणको सूचाङ्कमा धेरै सुधार पनि आएको छ । तर अझ पनि नेपालका बालबालिका तथा महिलाहरूको पोषणको अवस्था सुधारका लागि धेरै काम गर्न बाँकी नै छ भन्ने कुरा नेपाल सरकारद्वारा प्रकाशित विभिन्न तथ्याङ्कहरूले देखाएको छ । त्यसैगरी विभिन्न अध्ययनहरूले नेपालका सहरी भेगको तुलनामा ग्रामीण भेगका महिला र बालबालिकाहरूको पोषण र स्वास्थ्य अवस्था नाजुक रहेको देखाएका छन् । नेपालको विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रको भ्रमण गर्दा पनि पोषण र सरसफाइको क्षेत्रमा धेरै काम गर्नु पर्ने आवश्यकता महसुस हुन्छ ।

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)ले विगत लामो समयदेखि घरबगैँचा व्यवस्थापन, ताजा तरकारी उत्पादन, स्थानीय बाली विविधता संरक्षण आदि कार्यक्रममार्फत पोषणयुक्त खानाको उत्पादन विविधीकरण गरी महिला, बालबालिका र विपन्न वर्गका मानिसहरूको पोषणको अवस्था सुधारमा योगदान पुऱ्याइरहेको छ । यिनै प्रयासहरू मध्येको एक हो विकास कोष नर्वेको आर्थिक सहयोगमा बर्दिया, कैलाली र हुम्ला जिल्लामा वि.सं. २०७३ देखि सञ्चालनमा रहेको 'जीविकोपार्जन सुधार तथा समानुकूलन क्षमता अभिवृद्धि कार्यक्रम' । यो कार्यक्रमले मूलतः मुक्त कमैया, कमलरी, भूमिहीन र विपन्न वर्गका मानिसहरूको खाद्य सुरक्षा, पोषण र जीविकोपार्जन सुधारका क्षेत्रमा काम गरिरहेको छ । यस कार्यक्रमको एउटा उद्देश्य लाभग्राही घरधुरीका महिला तथा बालबालिकाहरूको पोषणको अवस्थामा सुधार ल्याउनु रहेको छ । ली-बर्डले विभिन्न परियोजनामा कृषक पाठशालाको अवधारणा कृषकहरूमा ज्ञान, धारणा र सिप वृद्धिका लागि अवलम्बन गर्दै आइरहेको छ । अतः यस परियोजनामा पोषण पाठशालामार्फत कार्यक्रममा सहभागीहरूलाई पोषण शिक्षा, घरबगैँचा सुधार र सरसफाइसम्बन्धी ज्ञान, सीप र क्षमता विकास गर्ने कार्यमा संलग्न गराई बालबालिका तथा महिलाहरूको पोषण र सरसफाइको अवस्थामा सुधार ल्याउनु रहेको छ । ली-बर्डले विगतमा सञ्चालन गरेका क्रियाकलापहरूको सिकाइका आधारमा पोषणसम्बन्धी क्रियाकलापलाई थप प्रभावकारीरूपमा कार्यान्वयन गर्न पोषण पाठशालाको अवधारणा अघि सारिएको हो ।

पोषण पाठशालाको प्राथमिक लक्षित वर्ग कृषक समुदायका प्रजनन् उमेर समूहका महिलाहरू हुन । यस कार्यक्रममा सहभागी हुनका लागि पाँच वर्ष मुनिका बालबालिका भएका आमा, गर्भवती महिला, १५ देखि ४९ वर्षसम्मका प्रजनन उमेर समुहका महिला र घरमा खाना बनाउन संलग्न व्यक्तिहरू छनोट गर्नु पर्ने छ । एउटा पाठशालमा २० देखि २५ जना सहभागी गराउन सकिन्छ भने विशेष कारणबाहेक प्रत्येक पोषण पाठशालाको सुरूदेखि अन्त्यसम्म उही व्यक्ति सहभागी हुनुपर्ने छ । पाठशाला १५ दिन वा महिनामा एक पटक सञ्चालन गर्न सकिन्छ र १० औं पाठशाला समापनसहित अन्तिम हुनेछ । सहभागीहरूले पाठशालामा सिकेका कुरा आफ्नो घरमा तुरून्त व्यवहारमा उतार्नु पर्नेछ । त्यसका लागि कार्यक्रमको तर्फबाट सहभागीहरूलाई घरबगैंचा सुधारका लागि उपलब्ध स्रोतका आधारमा आवश्यक बीउ, बिरूवा, साना कृषि औजार आदि सामग्रीहरू उपलब्ध गराउनु पर्दछ ।

पोषण पाठशाला कृषि तथा स्वास्थ्य सहजकर्ताहरूले सञ्चालन गर्ने गरि सरल भाषामा तयार पारिएको छ । यसमा बालबालिका तथा महिलाहरूको पोषण, असल हेरचाह, असल अभ्यास सम्बन्धी कुराहरूलाई विशेष जोड दिइएको हुनाले व्यवस्थित घरबगैंचाको स्थापनामार्फत पारिवारिक पोषणको अवस्था सुधार गर्नु यसको मुख्य लक्ष्य रहेकाले कृषि प्राविधिकहरूले प्रत्येक पाठशालाको तयारी त्यसैअनुसार गर्नु पर्ने हुन्छ । कुनै पाठशाला सञ्चालनका लागि स्थानीय निकायमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीलाई सहजकर्ताको रूपमा सहभागी गराउन सकिन्छ ।

सहजकर्ताले पाठशाला सुरू गर्नुभन्दा पहिला नै पाठशाला सञ्चालन गर्नका लागि सफा, स्वच्छ, सुरक्षित, व्यवस्थित र सहज तरिकाले लेख्न तथा पढ्न मिल्ने पाठशाला सञ्चालन स्थल छनोट गर्नु पर्दछ । पाठशाला सञ्चालन स्थलमा सफा शौचालय, शुद्ध पिउने पानीको व्यवस्था, बालबालिका सुरक्षित तरिकाले खेल्न मिल्ने स्थान र बच्चालाई दुध खुवाउन सहज हुने किसिमको ठाउँको पनि व्यवस्था गर्नु पर्दछ । पाठशाला सञ्चालन अवधिभर सहभागीहरूका लागि खाजा स्थानीय बाली विविधतामा आधारित पोसिला खाना व्यवस्था गर्नुपर्ने छ । जङ्कफुड अर्थात् पत्रु खाना पूर्ण निषेध गर्नुपर्ने छ । त्यसैगरी पाठशाला सञ्चालन गरिने कोठाको भित्तामा पोषण, स्वास्थ्य तथा सरफाई, र घरबगैंचा व्यवस्थापन सम्बन्धी पोस्टरका साथै कुनै एक कुनामा यी विषयसँगसम्बन्धी पठन सामग्रीहरू पनि व्यवस्था गर्नु वाञ्छनीय हुने छ । पाठशाला सञ्चालनका लागि आवश्यक कतिपय सामग्रीहरू पोषणको क्षेत्रमा कार्यरत सङ्घसंस्था तथा सरकारी निकायबाट जुटाउन सकिन्छ । सहजकर्ताले सहभागिहरूको नियमित हाजिर लिने, छलफल, सिकाइ, सुझाव टिपोट गर्ने तथा सहभागीको सिकाइ मुल्यांकनका लागि घर अनुगमन गर्नुपर्छ ।

१

पाठ एक

पोषण पाठशालाको परिचय

पाठ योजना

समय अवधि	विषयवस्तु	सिकाइ उद्देश्य	सहजीकरण विधि	आवश्यक सामग्री
१५ मिनेट	सहभागीहरूको परिचय	सहभागी र सहजकर्ताहरूका बिच सहज संवाद र विश्वासको वातावरण सिर्जना हुने छ ।	सहजकर्ता र सहभागीहरूले नाम ट्यागसहित परिचय गर्ने ।	मार्कर पेन, मेटा कार्ड, मास्किङ टेप आदि ।
४५ मिनेट	पोषण पाठशालाबारे समुदायलाई जानकारी गराउन सफल हुने छन् ।	सहभागीहरू पोषण पाठशालाको उद्देश्य, सञ्चालन विधि, प्रक्रिया, उपलब्धि र आफ्नो भूमिकाबारे स्पष्ट हुने छन् ।	प्रस्तुति तथा छलफल,	मेटा कार्ड वा ब्राउन पेपरमा तयार गरिएको प्रस्तुति सामग्रीहरू देखाउन सकिने छ ।
३० मिनेट	पोषण, स्वास्थ्य तथा सरसफाइ र घरबगैँचाको अवस्था विश्लेषण गर्न,	सहभागीहरू आफ्नो घरपरिवार तथा समुदायमा पोषण, स्वास्थ्य तथा सरसफाइ र घरबगैँचाको अवस्थाको चित्रण गर्न सक्षम हुने छन् ।	छलफल, विगत र वर्तमान अवस्थाको तुलना	मार्कर पेन, ब्राउन पेपर वा सेतो बोर्ड आदि ।

सहजीकरण विधि

- सहभागीहरू र सहजकर्ताको परिचय,
- सहभागीहरूको पोषणसम्बन्धी ज्ञान, र अभ्यासबारे जानकारीका लागि पूर्व प्रश्नावली भराउने,
- पोषण पाठशालाको लक्ष्य, उद्देश्य, सम्भाग, सञ्चालन विधि र अवधि तथा सहभागीहरूको भूमिका प्रस्ट पार्ने,
- पाठशाला नजिकै घर भएका कुनै एकजना सहभागीको घरबगैँचामा गएर अवलोकन गरी तालिका २ अनुसारको जानकारी सङ्कलन गर्ने,
- सबै जना सहभागीलाई अर्को पाठशालामा आउँदा आफ्नो घरबगैँचाको तालिका २ अनुसार विवरण सङ्कलन गरेर आउन तालिका २ उपलब्ध गराउने र
- पोषण पाठशाला के, किन, कसरी सञ्चालन हुने रहेछ र यसको लक्ष्य के रहेछ भनी छलफल गरेर सेसन अन्त्य गर्नु पर्ने छ ।

पोषण पाठशालाको लक्ष्य तथा उद्देश्य

पोषण पाठशालाको लक्ष्य बालबालिका तथा महिलाहरूको पोषण र सरसफाइको अवस्थामा सुधार ल्याउनु रहेको छ । अतः पोषण पाठशालाका कक्षाहरू पोषण शिक्षा, घरबगैँचा सुदृढीकरण तथा सरसफाइका असल अभ्यासहरूको छलफल, अभ्यास र अनुसरणमा केन्द्रित हुनेछ । पोषण पाठशालाको उद्देश्य निम्नअनुसार रहेका छन् :

» सहभागीहरूमा पोषणबारेको बुझाइ र व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने,
» सहभागीहरूको घरबगैँचाको स्तरोन्नति गर्ने – विविधता, उत्पादन र उपभोग वृद्धि गर्ने र
» सहभागीहरूको घरपरिवारमा सरसफाइका न्यूनतम असल अभ्यासहरूको कार्यान्वयन गर्ने, गराउने ।

पोषण पाठशालाका सम्भागहरू

पोषण पाठशालाको निर्धारित लक्ष्य र उद्देश्यअनुसार यसका तीन वटा सम्भागहरू हुनेछन् र यसमा समावेश गरिने विषयवस्तुहरू यिनै कुराहरूमा आधारित हुने छ । यसलाई चित्र १ मा पनि प्रस्तुत गरिएको छ ।

सम्भाग एक : महिला तथा बालबालिकाको पोषणको अवस्थामा सुधार ल्याउन परिवारका सदस्यहरूमा पोषण व्यवहार परिवर्तनका लागि शिक्षा

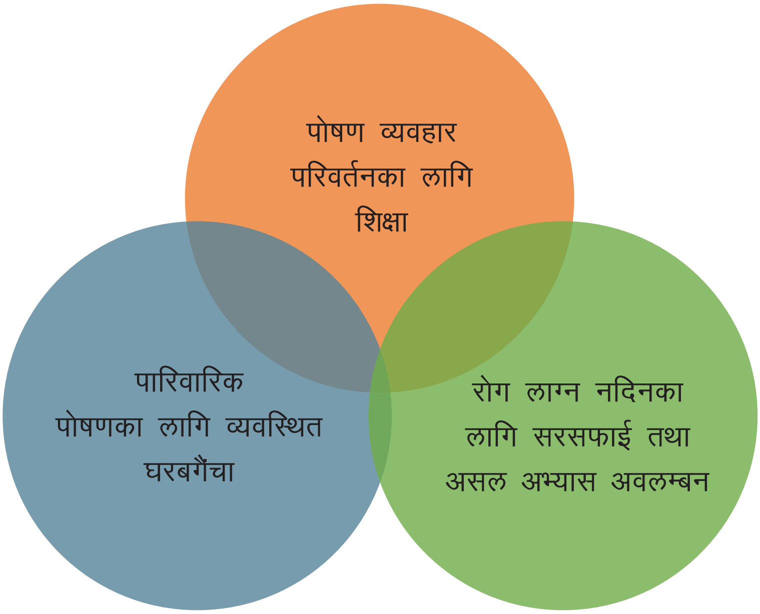
» यस सम्भागअन्तर्गत पारिवारिक पोषण तथा हेरचाह विशेषतः सुनौलो १००० दिनका महिला तथा बालबालिकाहरूका लागि थाहा पाउनुपर्ने आवश्यक कुरा, असल अभ्यास र हाल प्रचलनमा रहेका तर गर्न नहुने कार्यहरूबारे छलफल गरिने छ । साथै सहभागीहरूले त्यसैअनुसार असल अभ्यासहरू अवलम्बन पनि गर्दै जानुपर्ने छ अर्थात् क्रमशः पोषण व्यवहार सुधार गर्दै जानुपर्ने छ ।

सम्भाग दुई : पारिवारिक पोषण सुधारका लागि व्यवस्थित घरबगैँचाको स्थापना

» यस सम्भाग अन्तर्गत परिवारका सदस्यहरूका लागि आवश्यक पोषणयुक्त खाना आफ्नो घरबगैँचामा कसरी उत्पादन गर्न सकिन्छ भन्नेबारे छलफल गर्नुका साथै सहभागी सदस्यहरूले आफ्नो घरबगैँचा क्रमशः सुधार गर्दै लानुपर्ने छ । प्रत्येक पाठशालामा सहभागीहरूको घरबगैँचा सुधारका लागि कार्ययोजनामा छलफल गरिनेछ र मौसमअनुसार घरबगैँचामा के कस्ता बाली/पशुपन्छीहरूको विविधता बढाउने भन्नेबारेमा क्रियाकलाप तय गरिने छ । उक्त क्रियाकलाप कार्यान्वयनका लागि सहभागी र सहयोगी निकायको भूमिका निर्क्योल गरिनेछ र त्यसैअनुसार कार्यान्वयवन भए/नभएको अनुगमन गरिने छ ।

सम्भाग तीन : स्वच्छ घरायसी वातावरण तथा व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामुदायिक सरसफाइ

» यस सम्भाग अन्तर्गत परिवारका सदस्यहरूको व्यक्तिगत सरसफाइ, खाना बनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू र घर वरपरको वातावरण सरसफाइका बारेमा छलफल गरिने छ भने सहभागीहरूले त्यसैअनुसार असल अभ्यासहरू पनि अवलम्बन गर्दै जानुपर्ने छ ।



चित्र १ : पोषण पाठशालाका सम्भागहरू

पोषण पाठशालाको अवधि

यो पोषण पाठशाला महिनाको दुईपटक गरेर सञ्चालन गर्नका लागि तयार गरिएको छ । तर सहभागीहरूको समय र सहजकर्ताको उपलब्धताअनुसार यसलाई महिनाको एकपटक मात्र सञ्चालन गर्न पनि सकिन्छ । प्रत्येक पाठशाला दुईदेखि तीन घण्टासम्मको हुनेछ । पाठशाला सञ्चालन गर्ने मिति, स्थान र समय सहजकर्ता र सहभागीहरूको आपसी समझदारीमा पहिलो पाठशालाको दिन तय गर्नु पर्ने छ ।

तालिका १ : पोषण पाठशाला तालिका

पाठशाला क्र.सं.	विषयवस्तु	पाठशाला क्र.सं.	विषयवस्तु
१.	पोषण पाठशालाको परिचय	६.	जन्मिएदेखि छ महिनासम्मका शिशु र सुत्केरी आमाको हेरचाह
२.	पोषण परिचय	७..	छ महिनादेखि दुई वर्षसम्मका शिशुको पोषण तथा हेरचाह
३.	पारिवारिक पोषणका लागि घरबगैँचा	८.	बालबालिकाहरूको पोषण तथा हेरचाह
४.	स्वास्थ्य र सरसफाइ	९.	किशोर किशोरीहरूको पोषण, स्वास्थ्य र हेरचाह
५.	गर्भवती महिलाहरूको पोषण र हेरचाह	१०.	पोषण पाठशाला मूल्याङ्कन तथा समापन

पोषण पाठशाला सञ्चालन विधि

पोषण पाठशाला गाउँघर क्लिनिक वा सहभागीहरूलाई पायक पर्ने स्थानमा सहज तरिकाले बस्न, छलफल गर्न र व्यवहारिक कक्षा सञ्चालन गर्न मिल्ने स्थानमा सञ्चालन गर्नु पर्दछ। पोषण पाठशाला सञ्चालन गर्ने स्थान बालबालिका मैत्री हुनु पर्दछ। पोषण पाठशालाको अन्त्यसम्ममा पोषण पाठशालाको व्यवहारिक कक्षा सञ्चालन भएको स्थान नजिकैको घरमा व्यवस्थित घरबगैँचा निर्माण गर्ने तरिकाले पाठशाला सञ्चालन गर्नु पर्दछ।

सुरूवातका पोषण पाठशालाका कक्षाहरू केही सैद्धान्तिक हुने भएतापनि यो पूर्णतः सहभागीतामूलक तरिकाले पाठअनुसार पोषण तथा हेरचाहसम्बन्धी सहभागीहरूले अपनाउँदै आएको हालको अवस्था तथा अभ्यास छलफल गरि सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू पहिचान गर्नु पर्नेछ र सहभागीहरूले व्यक्तिगत तथा आफनो घरमा सुधार गर्नु पर्ने पोषण तथा हेरचाहका अभ्यासहरूको सूची बनाइ कार्यान्वयन अवधि तय गर्नु पर्नेछ। त्यसपछिको पाठशालामा आउँदा प्रत्येक सहभागीले अघिल्ला पाठशालामा सहमति गरेका कुराहरू कार्यान्वयनको अवस्थाबारे प्रस्तुति तथा समीक्षा गर्नुपर्ने छ।

पोषण पाठशालामा सहभागीहरूको भूमिका

पोषण पाठशालाको सफलता मूलतः सहभागीहरूको सक्रियता, सहकार्य र पाठशालामा सहमति गरिएको कार्ययोजनाको कार्यान्वयनमा निर्भर हुनेछ । प्रत्येक पाठशालाको सुरूवात त्यस अघिको पाठशालामा भएको निर्णय कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा गर्नु पर्दछ । त्यसपछि प्रत्येक पाठशालामा पोषण तथा सरसफाइसम्बन्धी केही सैद्धान्तिक र कुनै न कुनै व्यवहारिक अभ्यास पनि गर्नु पर्ने छ र त्यसैका आधारमा कार्ययोजना निर्माण गर्नु पर्दछ । पाठशालामा भएको सैदान्तिक छलफल र व्यवहारिक अभ्यासका आधारमा नयाँ कार्ययोजनाको तयारी तथा कार्यान्वयन प्रक्रिया सहमति गरेर मात्र पाठशालाको अन्त्य गर्नु पर्दछ । अतः सबै सहभागीहरूले बुझ्नु पर्ने कुरा के हो भने, पोषण पाठशालामा जे विषयवस्तुमा छलफल गरिन्छ त्यो घरमा गएर व्यवहारमा उतार्नु पर्ने छ । सहभागीहरूले पाठशालामा सिकेका ज्ञान तथा अभ्यासलाई घर परिवारमा खानपीन, स्याहार अभ्यास आदी व्यवहारमा ल्याएको छ छैन भनी सहजकर्ताले पछिल्ला कक्षाहरूमा छलफल तथा अनुगमन गर्नुपर्नेछ ।

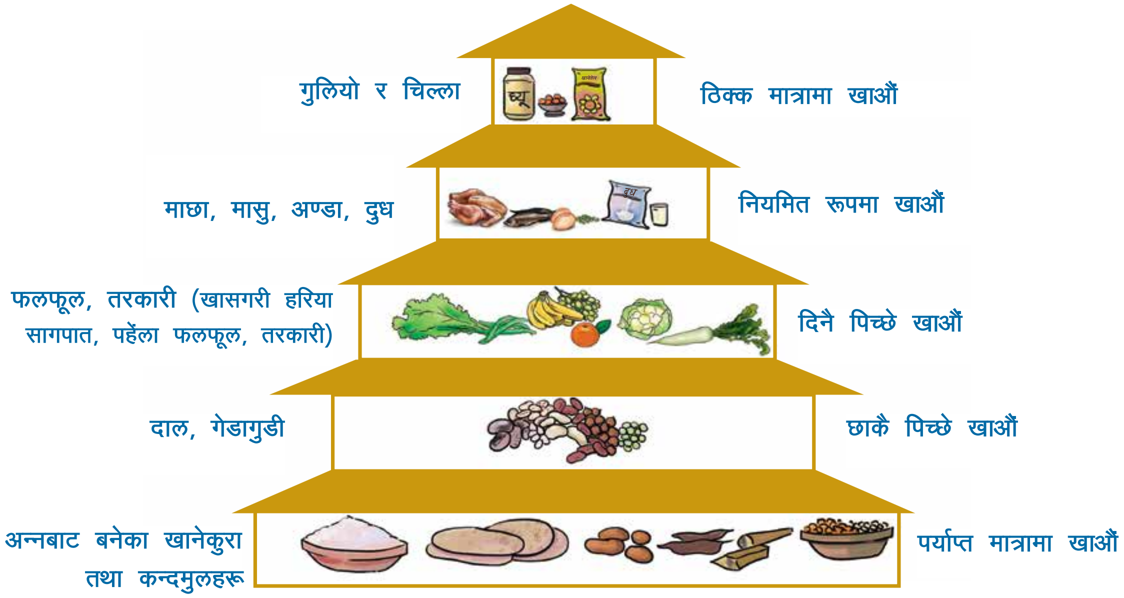
सामूहिक छलफलका लागि प्रश्नहरू

१. तपाईंको परिवार तथा समुदायमा पोषण/कुपोषणको अवस्था के कस्तो छ ? कुपोषणका कारणहरू के के हुन् ? तपाईंको परिवार तथा समुदायमा पोषण/कुपोषणको अवस्थामा १०-१५ वर्ष पहिला र अहिले के फरक भएको छ ? यसको कारण के हो ?

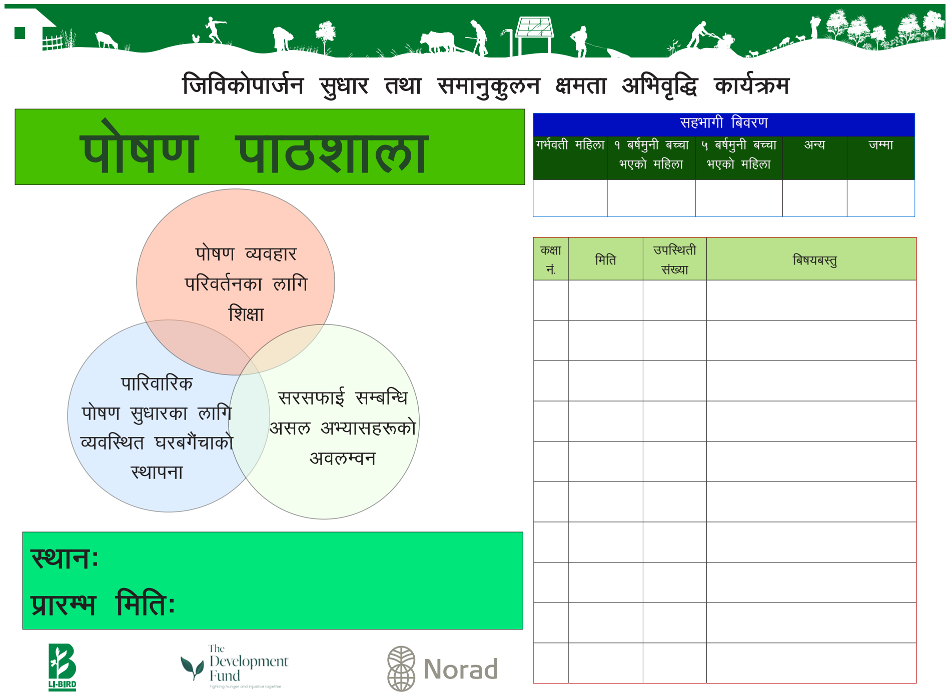
२. तपाईंको परिवार तथा समुदायका बालबालिका तथा महिलाहरूको स्वास्थ्य, सरसफाइ र हेरचाहको अवस्था के कस्तो छ ? तपाईंको परिवार तथा समुदायमा स्वास्थ्य, सरसफाइ र हेरचाहको अवस्थामा १०-१५ वर्ष पहिला र अहिले के फरक भएको छ ? यसको कारण के हो ?

३. तपाईंको घरको तथा समुदायमा घरबगैँचाको अवस्था के कस्तो छ ? तपाईंको घरबगैँचा र समुदायमा १०-१५ वर्ष पहिला र अहिले घरबगैँचामा के फरक भएको छ ? यसको कारण के हो ?

सहजकर्तालाई सुझाव : छलफलमा आएका उत्तर खैरो कागजमा राम्रोसँग अभिलेखीकरण गर्नुहोस् र पाठशाला सञ्चालन भएको कोठाको भित्तामा सबैले देख्ने गरी राख्नुहोस् । पोषण पाठशालाको अन्त्यमा यिनै प्रश्न केही परिमार्जन गरेर पुनः छलफल गर्नु पर्ने हुन्छ । छलफलमा आएको उत्तरमा आधारित भएर सहजकर्ताले पोषण पाठशालामा समावेश गरिएका विषयवस्तुमा केही परिमार्जन गर्नु पर्ने भए सोहीअनुसार गर्ने ।



चित्रः पोषणका लागि असल खानपान अभ्यास (स्रोतः नेपालीका लागि असल खानपान, नेपाल सरकार कृषि सहकारी मन्त्रालय, खाद्य प्राविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग, राष्ट्रिय पोषण कार्यक्रम



चित्रः नमुना व्यानर, पोषण पाठशाला

२

पाठ दुई
पोषण परिचय

पाठ योजना

समय अवधि	विषयवस्तु	सिकाइ उद्देश्य	आवश्यक सामग्री
४५ मिनेट	पहिलो पाठशालामा छलफल भएको विषयवस्तुको समीक्षा	पुनर्ताजगीकरण	मार्कर पेन, खैरो कागज वा सेतो बोर्ड
१२० मिनेट	» पोषण/कुपोषणको परिभाषा, » नेपालका बालबालिका र महिलाहरूमा पोषणको अवस्था » सन्तुलित भोजन » सामूहिक छलफल	सहभागीहरूले पोषण र कुपोषणको भिन्नता छुट्याउन सक्नेछन् र आफ्नो परिवार र समुदायमा कुपोषणको कारण र वर्तमान अवस्थाबारे बताउन सक्नेछन् ।	» बालबालिका र महिलामा कुपोषण जनाउने चित्र » तालिका १ र २ अनुसारका खानाको नमुना

सहजीकरण विधि

- » सहभागीहरूलाई पहिलो पाठशालामा छलफल भएका विषयवस्तुहरू स्मरण गर्न समय दिने र केही समयपछि आएको उत्तर खैरो कागज वा सेतो बोर्डमा टिपोट गर्ने र छुटेको विषयवस्तु सहजकर्ताको तर्फबाट थप्ने,
- » दोस्रो पाठशालाको विषयको सुरूवात सहभागीहरूलाई आज बिहान के के खानेकुरा खानु भयो भनेर सोध्ने र आएको उत्तरलाई खानाको समूहअनुसार (शक्ति दिने खाना, शरीर वृद्धि गर्ने खाना र शरीर रक्षा गर्ने खाना) ४ समूह (अन्न तथा कन्दमुल, गेडागुडी तथा दलहन, हरियो सागपात तथा पहेंलो फलफूल र पशुपन्छीजन्य स्रोत) सूची तयार गर्ने । यो सूची तयार गर्दा व्यक्तिको नाम उल्लेख नगरीकन क्र.सं. मात्र राखेर प्रत्येक व्यक्तिको विवरणपछि प्रयोगका लागि अलग-अलग राख्ने, तर धेरै छलफल नगर्ने,
- » त्यसपछि पोषणको परिभाषा, अवस्था, कुपोषणका कारणहरू लगायत यो पाठका लागि तयार गरिएको सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा प्रस्तुति गर्ने । बालबालिका र महिलामा

कुपोषण जनाउने फोटो वा स्केचको पनि प्रयोग गर्ने । पोषणको अवस्थाका बारेमा छलफल गर्दा स्थानीय स्वास्थ्य शाखासँग समन्वय गरी त्यस नगरपालिका वा गाउँपालिकाको स्वास्थ्य सम्बन्धी नवीनतम तथ्याङ्क सङ्कलन गरी प्रस्तुत गर्ने ।

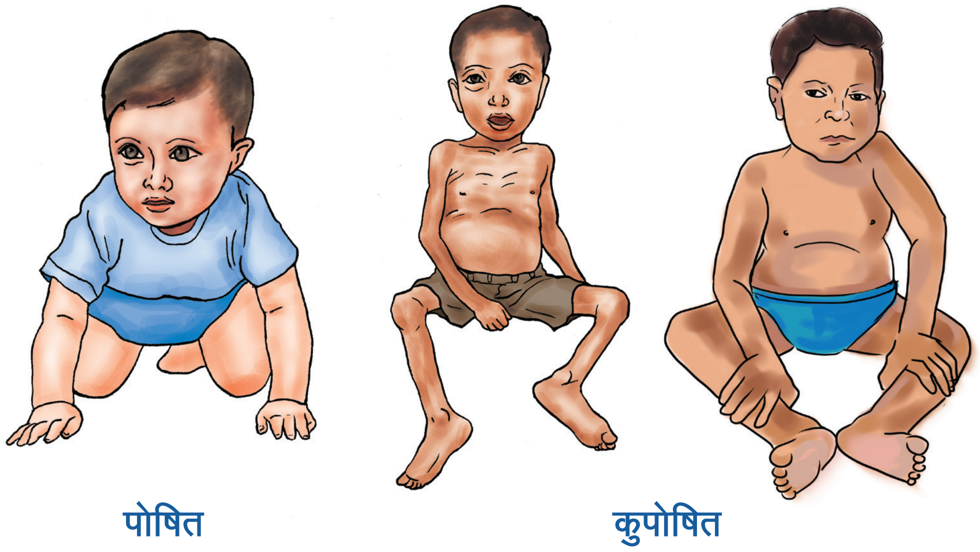
» खानाको प्रकारबारे छलफल गर्नका लागि तालिका ३ मा उल्लेखित खानाको नमुना सहजकर्ताले लिएर आउने । सोही आधारमा तीन प्रकारका खाना तीनवटा नाङ्लोमा राखेर पालैपालो प्रस्तुति गर्ने । सहभागीहरूले पनि ल्याएका सामग्रीहरू मिसाउने । त्यसपछि आजको पाठशाला सुरू गर्दा आज बिहान सहभागीहरूले के के खानु भयो भनेर प्रश्न सोध्दा आएको जानकारीलाई तुलना गर्ने र (सहभागीको नाम उल्लेख नगरीकन) कसको भोजनमा कुन वर्गको खाना समावेश नभएको बारे छलफल गर्ने,
» खानाको नमुना प्रदर्शनी र खानाको नमुनाअनुसार वर्गीकरण (तालिका १ र २) सहित प्रस्तुति तथा सामूहिक छलफल गर्ने ।
» खानामा कुन कुन थप खाना उत्पादन तथा उपभोग गर्न थप्न सकिन्छ बारे छलफल गर्ने ।

पोषण तथा कुपोषण भनेको के हो?

मानिस जन्मिएदेखि नै शरीर र मस्तिष्कको विकासका लागि, रोगसँग लड्ने क्षमता विकास गर्न र विभिन्न काम गर्नका लागि दैनिक रूपमा खानाको आवश्यकता पर्दछ । हामीले दैनिकरूपमा खाने खानाको परिमाण पर्याप्त, सन्तुलित र पोषणयुक्त हुनु आवश्यक छ । तसर्थ मानिस जन्मिएदेखि मृत्यु हुनु अघिको अवस्थासम्मका लागि शरीरलाई शक्ति दिने, वृद्धि विकास गर्ने र रोगबाट बच्न चाहिने आवश्यक विविधतायुक्त गुणस्तरीय खाना खानु, पचाउनु र हाम्रो शरीरमा त्यसको सकारात्मक प्रभाव पर्नु पोषण हो । पोषण भन्नाले पोषक तत्त्वहरूको आवश्यकता व्यक्तिको शरीर र आहार बीचको सन्तुलनलाई जनाउँछ । मानिस बाँच्न र उसको सम्पूर्ण विकासका लागि खाना अपरिहार्य हुन्छ । हामीले खाने खानेकुराबाट आवश्यक पोषक तत्त्व प्राप्त गर्दछौँ जसबाट शरीरले काम गर्न, शरीरको वृद्धि विकास गर्न र स्वस्थ्य रहन सक्षम हुन्छ । हामीले हाम्रो दैनिक खानामा विभिन्न किसिमका खानेकुराहरू खानु पर्दछ किनकि एउटै खानाबाट सबै पोषक तत्त्व पाउन सकिंदैन ।

यदि हामीले खाने सबै खालका खानेकुरा पोषणयुक्त भएन भने मानिसको शारीरिक र बौद्धिक विकास रोकिन्छ वा सुस्त हुन्छ, राम्रोसँग काम गर्न सक्दैन, शरीरमा क्रमशः रोगले आक्रमण गर्दछ । मानिस कमजोर हुन्छ । यदि हाम्रो शरीरका लागि आवश्यक शक्ति दिने, वृद्धि विकास गर्ने र रोगबाट बच्न चाहिने खाना आवश्यक परिमाण र गुणस्तरअनुसार अर्थात् सन्तुलित मात्रामा उपभोग गर्न सकिएन भने बच्चादेखि वृद्ध अवस्थासम्मका मानिसहरूलाई विभिन्न रोग लाग्न सक्दछ । हामी दैनिक काम गर्न

असमर्थ हुन्छौँ । बच्चा तथा युवाहरूको शारीरिक र मानसिक वृद्धि तथा विकास रोकिन्छ भने त्यस्तो अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ । पौष्टिक तत्त्वको असन्तुलनका कारण शरीरले पर्याप्त रूपमा आफनो शारीरिक कार्य जस्तै शारीरिक विकास र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता नहुने अवस्थालाई कुपोषण भनि परिभाषित गरिएको छ । यसका साथै शरीरका लागि आवश्यक पर्नेभन्दा बढि पौष्टिक तत्त्वहरू शरीरमा जम्मा भएर रहने अवस्थालाई पनि कुपोषण भनिन्छ । विभिन्न अध्ययनअनुसार नेपालमा सबै उमेर समूहका मानिसहरूमा पर्याप्त पोषणयुक्त खानाको कमी छ र यसले विभिन्न खालका शारीरिक र मानसिक समस्या ल्याउने गरेको छ । अर्थात् नेपालमा कुपोषणको समस्या व्यापक छ । आमा र शिशुको पोषण अवस्था गर्भवती र स्तनपानको समयमा बढी जोखिमपूर्ण हुन्छ । तसर्थ यस अवस्थामा अन्य सदस्य भन्दा बढि पाोषणयुक्त खाना खुवाउनु पर्दछ । पर्याप्त पोषणको अभावमा सुक्ष्म तथा बृहत पौष्टिक तत्त्वको कमी गर्भमा नै हुन्छ र यो जीवनभर रहिरहन्छ। एउटी आमा जो शिशु, बाल्यावस्था र युवा अवस्थामा कुपोषित अवस्थामा हुन्छिन् भने गर्भवतीमा पनि कुपोषित हुने सम्भावना वढी हुन्छ । जसले गर्दा उनीबाट जन्मने बालबालिकाको स्वास्थ्य र पोषणमा पनि असर गर्छ । यसबाट अन्तरपुस्ताको कुपाोषणको चक्र निरन्तर चलिरहन्छ ।



चित्रः पोषित र कुपोषित बालक

नेपालका बालबालिकाहरूमा कुपोषणको अवस्था

नेपाल जनसाङ्ख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०७९ अनुसार २५ प्रतिशत बालबालिकाहरू पुड्कोपन, ८ प्रतिशत बालबालिकाहरू ख्याउटेपन र १९ प्रतिशत बालबालिकाहरू कम वजन भएका पाइएको थियो । त्यसैगरि ४३ प्रतिशत बालबालिकाहरूमा रक्तअल्पताको समस्या भेटिएको थियो । रक्तअल्पता भएका मध्ये २५ प्रतिशतलाई हल्का रक्तअल्पता, १८ प्रतिशतलाई मध्यम रक्तअल्पता र एक प्रतिशतलाई अत्यधिक रक्तअल्पता भएको पाइएको थियो । पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको उमेरलाई हेर्दा, १२ देखि २३ महिनासम्मको बालबालिकाहरूमा रक्तअल्पता करिब ६४ प्रतिशत देखिएको थियो । सर्वेक्षण गरिएको समयमा बालबालिकामा झाडापखालाको समस्या १० प्रतिशतसम्म भेटिएको थियो । पोषणयुक्त खानाको अभाव अर्थात् कुपोषण वा न्युनपोषणबाट विभिन्न उमेर समूहका बालबालिकाहरू बढी प्रभावित छन् । गाउँघरमा यो समस्या अझ बढी छ । यो नेपालका लागि एउटा ठूलो चुनौतीको रूपमा रहेको छ ।

बालबालिकाहरूमा कुपोषण हुने धेरै कारणहरू छन् । यीमध्ये विभिन्न कारणले उमेर समूहअनुसार पर्याप्त मात्रामा विविधतायुक्त खानाको अभाव, आमा र परिवारका सदस्यहरूमा सन्तुलित भोजनका बारेमा चेतनाको कमी, पखाला तथा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग, औलो तथा दादुरा जस्ता सरूवा रोगहरू र पेटमा हुने जुकाबाट बारम्बार बिरामी पर्नु हो । त्यसैगरी परिवारका सदस्यहरूबाट अपर्याप्त स्याहार एवं ध्यान तथा बच्चाहरूलाई सामान्य अवस्था वा विरामी परेको अवस्थामा आमाको दुध पर्याप्त नपाउनु पनि कुपोषणको प्रमुख कारण हो । कुपोषणका कारणले बालबालिका पुड्को, ख्याउटे, कम वजन तथा सुस्त मनस्थितिका हुने गरेका छन् ।

कुपोषणको अतिरिक्त आवश्यकताअनुसार बच्चा तथा आमाको सरसफाइमा कमी, घरवरपरको दुषित वातावरण, जाडो तथा गर्मी मौसममा गर्नु पर्ने हेरचाह र अन्य सुरक्षाको कमीका कारणले पनि बालबालिकाहरूमा विभिन्न समस्या आउने र मृत्यु समेत हुने गरेको छ । नेपाल जनसाङ्ख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०७९ अनुसार नेपालमा अहिले पनि प्रति एक हजार बालबालिकाहरू मध्ये ३३ बालबालिका ५ वर्षभित्र मृत्यु हुने गरेको छ ।

नेपालका महिलाहरूमा कुपोषणको अवस्था

नेपालका महिलाहरूमा पनि कुपोषणको समस्या व्यापक छ । फरक शारीरिक बनावट र मासिक चक्र तथा बच्चा जन्माउने क्षमताका कारणले महिलाहरूलाई पनि विविधतायुक्त गुणस्तरीय खानाको महत्त्व र आवश्यकता पुरूषहरूलाई भन्दा बढी हुन्छ । तर व्यापक गरीबी, अशिक्षा, अज्ञानता, भौगोलिक विकटता आदि कारणले महिलाहरूमा कुपोषणको समस्या अत्यधिक छ । नेपालमा गर्भवती महिलाहरूलाई आवश्यक पोषणयुक्त खानाको अभाव हुने र त्यसले आमा र गर्भमा रहेको बच्चा दुवैको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर परेका उदाहरणहरू प्रशस्तै छन् ।

नेपाल जनसाङ्ख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०७९ को नतिजाअनुसार १५ देखि ४९ वर्ष उमेर समूहका १८ प्रतिशत महिलाहरूमा न्यूनपोषणको समस्या रहेको छ भने ३४ प्रतिशत महिलाहरूमा रक्तअल्पता भएको पाइएको थियो । रक्तअल्पता भएका मध्ये १८ प्रतिशतलाई हल्का रक्तअल्पता, १५ प्रतिशतलाई मध्यम रक्तअल्पता र एक प्रतिशतलाई गम्भीर खालको रक्तअल्पता थियो । नेपालको सातवटा प्रदेश मध्ये मधेश प्रदेशमा ५२.४ प्रतिशत र लुम्बिनि प्रदेशमा ४४.४ प्रतिशत महिलाहरूमा रक्तअल्पता पाइएको छ ।

यसका साथै महिलाहरूमा पोषण शिक्षाको कमी साथै स्वास्थ्य संस्था टाढा हुनु, संस्थामा जान असहज मान्ने, स्वावस्थ् संस्थाबाट पाइने सेवाको (आइरन चक्की, ANC, PNC बारे मा जानकारीको कमी छ, ग्रामीण भेगमा महिलाहरूमा कार्यबोझ बढी छ तर सोअनुसार सन्तुलित भोजनको कमी छ, गाउँघरमा अझ पनि खानेकुरामा छोरा र छोरी तथा महिला र पुरूषमा भेदभाव गरिन्छ । महिला भान्से हुनुपर्ने र अन्त्यमा खानुपर्ने चलन भएकाले जति बाँकी रहयो त्यति मात्र खानुपर्ने बाध्यता अझ पनि छ अहिले पनि । जङ्कफुड अर्थात् पत्रुखानाको उपभोग बढ्दो छ । घरबगैँचा तथा वरपर पाइने पोषणयुक्त खाद्यान्नको अपहेलना गरिन्छ भने प्राय सबै समुदायमा शुद्ध पिउने पानी र सरसफाइका लागि स्वच्छ पानीको अभाव छ । यी कुराहरूलाई सम्बोधन गर्न सकिने हो भने पनि महिलाहरूको पोषणको अवस्थामा सुधार ल्याउन धेरै हदसम्म सकिन्छ ।

सन्तुलित भोजन

मानव शरीरलाई शक्ति दिने खाना, शरीर वृद्धि गर्ने खाना र शरीर रक्षा गर्ने खाना आवश्यकता पर्दछ । तर उमेर तथा मानिसले दैनिक गर्ने कामको प्रकृतिअनुसार यी खानाको आवश्यक परिमाण फरक फरक हुन्छ । अतः मानिसको उमेर समूह र उसले गर्ने दैनिक क्रियाकलापअनुसार तीनै किसिमको खानाको उपयुक्त मात्रा उपभोग गर्नु सन्तुलित भोजन हो । नेपालीहरूले नियमितरूपमा खाने भात वा रोटी, दाल, तरकारी, अचार, सलाद सहितको भोजनलाई पनि सन्तुलित भोजनको रूपमा लिन सकिन्छ ।

चित्रः पोषण पाठशाला सहभागीले बनाएको पौष्टिक आहार (सन्तुलित भोजन)

तालिका २ : पोषणका आधारमा मावन शरीरका लागि आवश्यक खानाको वर्गीकरण

क्र.सं.	खानाको समूह	खानामा पाइने पोषक तत्त्व	उदाहरण
१.	शक्ति दिने खाना	कार्बोहाइड्रेट	अन्नबाली (धान, गहुँ, मकै, कोदो, जौ, जुनेलो, चिनो, कागुनो, फापर, आलु, सखरखण्ड, तरूल, पिडालु) बाट तयार गरिने भात, रोटी, ढिडो, पुवा, पुलाउ, खीर, चाम्रे, लट्टे, जाउलो, खोले, चिउरा, भुजा/मुरइ, आदि ।
२.	शरीर वृद्धि गर्ने खाना	प्रोटिन	माछा, मासु, अण्डा, च्याउ, सबै किसिमका दाल तथा गेडागुडी, बदाम, काजु, ओखर आदि ।
३.	शरीर रक्षा गर्ने खाना	खनिज र भिटामिन	सबै किसिमका तरकारी, सबै किसिमका फलफूल, दुधजन्य पदार्थ आदि ।

नोट : यी खानाका साथै शुद्ध पिउने पानी र चिल्लो पदार्थ मानिसको शरीरका लागि प्रत्येक दिन पर्याप्त मात्रमा आवश्यक पर्दछ ।

मानिसको शरीरका लागि चाहिने प्रोटिन तथा मुख्य भिटामिन र त्यसको महत्त्व

मानिसको शरीरमा विभिन्न किसिमका रोग लाग्दछ । तर मानिसले खानपान तथा आहारविहारमा ध्यान दिने हो भने धेरै रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ । आजभोलि हरेक बार खाना चार भन्ने नारा धेरैले भन्ने गरेका छन् । यी चार खानाहरूमा अन्न तथा कन्दमुल, गेडागुडी तथा दलहन, हरियो सागपात तथा पहेंला फलफूल र पशुपन्छीजन्य स्रोत पर्दछन् । हाम्रो दैनिक भोजनमा शरीर रक्षा गर्ने खानाको पर्याप्त मात्रा भएमा कतिपय रोगहरू लाग्नबाट बच्न सकिन्छ । यी खानाहरू धेरैजसो हाम्रो घरबगैंचा तथा खेतबारीमा उत्पादन गर्न सकिन्छ भने केही खानाहरू भने बजारबाट खरिद गर्नु पर्ने पनि हुन्छ । तालिका तीनमा हाम्रो शरीरका लागि चाहिने प्रोटिन र मुख्य भिटामिन उल्लेख गरिएको छ भने ती भिटामिनको कमी हुँदा हुनसक्ने समस्या र ती समस्या आउन नदिन हाम्रो घरबगैंचा तथा खेतबारीमा उत्पादन गरी उपभोग गर्न सकिने खानाको सूची पनि दिइएको छ । पोषण पाठशालामा मूलतः यिनै कुराहरूको उत्पादन र उपभोगमा विशेष जोड दिइने छ ।

तालिका ३ : मानव शरीरका लागि आवश्यक मुख्य भिटामिनको महत्त्व र पाइने स्रोतहरू

क्र.सं.	भिटामिनको नाम	प्रोटिन वा भिटामिनको कमी हुँदा लाग्ने रोग वा समस्या	भिटामिन प्रचुर मात्रामा पाइने खाना
१.	प्रोटिन	बच्चाहरू ख्याउटे हुने, कम तौल हुने र पुड्को हुने, वयस्क मानिस लुते हुने जस्ता समस्या आउने,	माछा, मासु, अन्डा, च्याउ, सबै किसिमका दाल तथा गेडागुडी, बदाम, काजु, ओखर आदिबाट पाइने,
२.	भिटामिन 'ए'	रतन्धो वा कमजोर आँखा हुने,	गाजर, पहेंला फलफूल, पाकेको फर्सी, मेवा, माछाको तेल आदिमा पाइने,
३.	भिटामिन 'बी'	जिब्रो तथा ओठमा घाउ आइरहने, बेरि-बेरि हुने, पेलेग्रा हुने, स्मरण शक्ति कमजोर हुने जस्ता रोग लाग्न सक्ने,	मेथी, दाल, बेसार, मसला जस्ता पदार्थबाट पाइने,
४.	भिटामिन 'सी'	गिजा सम्बन्धी रोग लाग्ने, रक्त अल्पताको अवस्था बढाउने, रोगसँग लड्ने कम हुने	अमला, अमिलो जातका फलफूल, अम्बा
५.	भिटामिन 'डी'	हड्डी कमजोर हुने,	बिहानको कलिलो घाम, अण्डा, दुधजन्य पदार्थमा पाइने,
६.	क्याल्सियम	हड्डी कमजोर हुने, दाँत कमजोर हुने समस्या आउने,	दुध, दही, साना माछा, हरियो सागपात आदिमा पाइने,

७.	फलाम	रक्तअल्पता हुन्छ र त्यसबाट आमा र बच्चा दुवैको मृत्यु हुन सक्दछ, कम तौलको बच्चा जन्मन सक्छ, समय नपुग्दै बच्चा जन्मन सक्छ, स्वत गर्भपतन हुन सक्छ ।	सबै किसिमका हरिया सागपात, फलामको कराहीमा पकाएको खानामा पाइने, कोदोजन्य बाली, सिस्नो, चुकुन्दर
८.	आयोडिन	गलगाँड, शरीर फुर्तिलो नहुने, लाटो वा लठेब्रो हुने, दाँत अस्वस्थ्य हुने,	आयोडिन मिसाइएको नुन, माछामा पाइने,

तालिका ३ मा उल्लिखित पोषक तत्त्वहरू भएका खाना हरेक बारको खानामा सम्मिलित हुनु पोषणमैत्री खानाको अभ्यास हो । यी पोषक तत्त्व दिने खानाहरूको खाने मात्रामा पनि ध्यान दिनुपर्छ । सामान्यतया शक्ति दिने कार्बोहाइड्रेडयुक्त खाना अलि बढी र क्रमशः शरीर वृद्धि गर्ने प्रोटिनजन्य खानेकुराहरू र शरीर रक्षा गर्ने भिटामिन तथा खनिज तत्त्वहरूको मात्रा उपभोग गर्नुपर्दछ । तर हाम्रो दैनिक भोजनमा कार्बोहाइड्रेड बढी पाइने भात वा रोटीको मात्रा अत्यधिक धेरै हुने र प्रोटिन, भिटामिन तथा खनिज तत्त्वहरू पाइने खानेकुरा कम खाने चलन छ । कुपोषणको एउटा कारण यो पनि हो । कतिपय अवस्थामा यसले नसर्ने रोगहरू जस्तै मधुमेह, ब्लड प्रेसर आदी, जस्ता रोग लाग्ने सम्भावना बढाउँदछ ।

समूह छलफलका लागि केही प्रश्नहरू

१. आजको छलफलबाट पोषण/कुपोषण भनेको के बुझ्नु भयो ?

२. तपाईंको समुदायमा बालबालिका तथा महिलाहरूमा पोषण वा कुपोषणको अवस्था के कस्तो छ ?

३. तपाईंको घरपरिवारमा तालिका ४ अनुसार भिटामिनको कमी भएका कारणले परिवारको कुनै सदस्यमा त्यस किसिमको समस्या विगतमा थियो वा हाल हुने गरेको छ ?

४. तपाईंको गाउँमा पोषण सुधारका लागि कुन कुन संस्था वा कार्यालयले के कस्ता क्रियाकलापहरू सञ्चालन गरिरहेका छन् ?

५. तपाईंको गाउँमा सञ्चालन भएका पोषण सुधारसम्बन्धी के कस्ता क्रियाकलापहरूमा तपाईं सहभागी हुनु भएको छ र त्यसबाट तपाईं आफू र आफ्नो परिवारको पोषण र हेरचाहमा के कस्तो सुधार भएको छ ?

६. तपाईं आफू र आफ्नो परिवारको पोषण र हेरचाहको अवस्थामा सुधार ल्याउन आगामी दिनमा के गर्न चाहनु हुन्छ र त्यसमा यस कार्यक्रमबाट के कस्तो अपेक्षा राख्नु हुन्छ ?

3

पाठ तीन

पारिवारिक पोषणका लागि घरबगैंचा

पाठ योजना

समय अवधि	विषयवस्तु	सिकाइ उद्देश्य	आवश्यक सामग्री
३० मिनट	» अघिल्लो पाठशालामा छलफल भएको विषयवस्तुको समीक्षा	» पुनर्ताजगीकरण	मार्कर पेन, खैरो कागज वा सेतो बोर्ड
१२० मिनट	» घरबगैँचाको परिभाषा, महत्व र आवश्यकता » घरबगैँचा व्यवस्थापान गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू » घरबगैँचामा विविधता अभिलेखीकरण तथा विश्लेषण अभ्यास	» प्रस्तुति » विविधता अभिलेखीकरण तथा विश्लेषण अभ्यास	» प्रस्तुति सामग्री » अभ्यास गर्नका लागि घरबगैँचाको छनोट, » कपी, कलम, मार्कर, खैरो कागज, मास्किङ टेप, अभिलेख फारम

सहजीकरण विधि

» सहभागीहरूलाई दोस्रो पाठशालामा छलफल भएका विषयवस्तुहरू स्मरण गर्न समय दिने र केही समयपछि आएको उत्तर खैरो कागज वा सेतो बोर्डमा टिपोट गर्ने र छुटेको विषयवस्तु सहजकर्ताको तर्फबाट थप्ने,

» तेस्रो पाठशालाको विषयको सुरूवात पहिलो पाठशालामा छलफल भएको पोषण पाठशालाको तीनवटा सम्भागमध्ये एउटा घरबगैँचा भएको स्मरण गराउने र दोस्रो पाठशालामा छलफल भएको पोषण तथा सन्तुलित भोजनका लागि आवश्यक शरीर वृद्धि गर्ने र शरीर रक्षा गर्ने अधिकांश खाना आफ्नै घरबगैँचाबाट उत्पादन गर्न सकिने कुरा बताउने,

» नमुना घरबगैँचाको पोस्टर प्रयोग गरी वा सहभागीहरूलाई आफ्नो घरबगैँचाको रेखाङ्कन गर्न लगाई घरबगैँचा भनेको के हो भने कुरा बुझाउने र यो पाठशालाको लागि तयार गरिएको सन्दर्भ सामग्री प्रयोग गरेर पारिवारिक पोषणका लागि घरबगैँचाको महत्त्व, यसका सम्भागहरू लगायतका विषयबारे बताउने,

» पाठशाला नजिकै भएको एकजना सहभागीको घरमा गएर तालिका ४ अनुसारको घरबगैँचामा भएको विविधता अभिलेखीकरण गर्ने र यस अघि छलफल गरिएको सन्दर्भ जोडेर सङ्कलन गरिएको विवरण विश्लेषण गर्ने र उक्त घरबगैँचा सुधारका लागि सुधार गर्नु पर्ने कुराहरू छलफल गरेर टिपोट गर्ने,
» सहजकर्ताले प्रिन्ट गरेर ल्याएको तालिका ४ फारमको पर्याप्त पाना सबै सहभागीहरूलाई वितरण गर्ने र खण्ड 'क' अनुसारको जानकारी अर्को पाठशालामा आउँदा भरेर ल्याउन लगाई तेस्रो पाठशाला समापन गर्ने ।

घरबगैँचा र यसको महत्त्व

ग्रामीण समुदायमा मानिसले आफू बस्ने घर वरपर केही जमिनमा पशुपन्छीको खोर वा गोठ बनाएको हुन्छ भने केही जमिनमा, तरकारी, फलफूल, मसला बाली, जडीबुटी, कन्दमुल आदि थरिथरिका बोटविरूवाहरू लगाएका हुन्छन् । कतिपय धार्मिक महत्वका संरचना (तुलसीको मठ) तथा त्यसैअनुसारका विरूवा र सौन्दर्य प्रदायक फूल र आलङ्कारिक बोटविरूवा पनि यहाँ लगाइएको हुन्छ । केही परिवारले घरबगैँचामा सानो माछाको पोखरी, च्याउ खेती र मौरीपालन पनि गरेका हुन्छन् भने केही स-सना डालेघाँसका रूखहरू पनि लगाइएको हुन्छन् । मसलाको रूपमा प्रयोग गरिने अदुवा, बेसार, खुर्सानी, लसुन, प्याज, जिम्मु आदि पनि प्राय यही क्षेत्रमा लगाइएको हुन्छ भने माघे सङ्क्रान्तिमा खानका लागि केही बोट तरूल पनि यही लगाएको हुन्छ । यहाँ थरिथरिका बोट बिरूवा लगाइने र प्राय पशुपन्छीको मलमूत्र मात्र प्रयोग गरी कुनै पनि रासायनिक मल तथा विषादी प्रयोग नगरी उत्पादन गरिने भएकाले यहाँको उत्पादन स्वच्छ, पोसिलो र स्वादिलो हुने गर्दछ । यो क्षेत्रमा प्रत्येक महिनाजसो केही न केही बोट विरूवा, बीउ लगाइएको हुन्छ भने दैनिकरूपमा उपभोगका लागि बाली टिप्ने वा काट्ने पनि गरिन्छ । यसबाट बजारमा कृषि उपज किन्न जाने समय र लाग्ने पैसा दुवै बचत हुन्छ । घरसँग जोडिएको यो सानो क्षेत्रमा लगाइएका धेरै थरिका बोटविरूवा र पशुपन्छी पालनले परिवारका सदस्यको दैनिक आवश्यकता पूरा गरिरहेको हुन्छ । यो घरसँग जोडिएको सानो बगैँचा हो, त्यसैले यसलाई घरबगैँचा भनिएको हो ।

घरबगैँचालाई आजभोलि पोषण बगैँचा पनि भन्ने गरिएको छ । किनभने परिवारका सदस्यका लागि दैनिकरूपमा आवश्यक पर्ने थरिथरिका पोषणयुक्त खाना यहिबाट प्राप्त हुन्छ । घरबगैँचाको उपज मूलतः परिवारका सदस्यको दैनिक आवश्यकता पूरा गर्न प्रयोग गरिने भएता पनि बढी भएको उत्पादन बिक्री गरेर केही नगद आम्दानी पनि गर्न सकिन्छ । यो आम्दानी प्राय महिलाहरूलाई व्यक्तिगत आवश्यकताका सामान खरिद गर्न मद्दत पुगिरहेको हुन्छ भने उनीहरूले यो आम्दानी छोराछोरीका लागि कपी, कलम, विद्यालयको ड्रेस खरिदका लागि र कतिपय अवस्थामा औषधी उपचारमा पनि खर्च हुने गरेको पाइएको छ । घरबगैँचाको क्षेत्रफल निकै सानो हुन्छ तर यसले धेरै प्रजातिका

वनस्पति र पशुपन्छीका लागि आश्रय पनि दिएको हुन्छ । कतिपयले आफ्नो घरबगैँचामा जङ्गलबाट विभिन्न वनस्पति र पशुपन्छी पालन पनि गरेका हुन्छन् । त्यसैले घरबगैँचालाई जैविक विविधता धनी क्षेत्रको रूपमा लिन सकिन्छ । यी विविध पक्षहरू केलाउँदा सानो क्षेत्र ओगट्ने घरबगैँचाको ठुलो महत्व रहेको बुझ्न सकिन्छ ।

चित्रः नमुना घरबगैँचा

घरबगैँचा व्यवस्थापन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

ग्रामीण क्षेत्रमा घरबगैँचा प्राय सबै परिवारको हुन्छ । कसैको ठुलो र कसैको सानो हुन्छ भने कसैको व्यवस्थित त कसैको अव्यवस्थित देखिन्छ । आफ्नो घरबगैँचालाई व्यवस्थित, आकर्षक, उत्पादनमुलक तथा पारिवारिक पोषणका लागि आवश्यक कृषि उपज आपूर्तिका लागि निम्नअनुसारका अभ्यासहरू अवलम्वन गर्नु आवश्यक छ ।

» **क्षेत्र निर्धारण तथा बारबन्देजको व्यवस्था :** घरबगैँचाका लागि निश्चित क्षेत्र छुट्याएर त्यसमा लगाइने बालीनाली छाडा चौपाया तथा जङ्गली जनावरबाट जोगाउन बारबन्देजको व्यवस्था गर्नु पर्दछ । बारबन्देज गर्दा सकेसम्म स्थानीय सामग्री प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । त्यसैगरी घरबगैँचाका लागि छुट्याएको जम्मा क्षेत्रफलमा पनि

जथाभावी रोप्नु भन्दा फूलबारी, फलफूल, तरकारी, तरकारीको नर्सरी, मसाला बाली, जरे बाली, जडीबुटी, पशुपन्छीका लागि गोठ वा खोर बनाउने स्थान निर्धारण गर्नु राम्रो हुन्छ । सकभर घरको नजिक ठुला रूख हुने फलफूल वा डालेघाँस लगाउनु हुँदैन । यसले घाम छेक्ने मात्र नभई चट्याङ पर्ने खतरा पनि हुन्छ र यसमा सर्प र अन्य हानिकारक कीराहरू पनि बस्न सक्छन् ।

» **पशुपन्छी पालनः** पशुपन्छीको गोठ वा खोर भान्सा कोठा, मानिस सुत्ने कोठाबाट टाढा वा कोल्टो पर्ने गरी राख्नु राम्रो हुन्छ । हाँस, कुखुरा, परेवा, बाख्रा, भेडा, गाई, भैँसी, बङ्गुर आदि पशुपन्छी पनि हुने र तिनीहरूको गोठ तथा खोर व्यवस्थित र नियमित सरसफाइ नगरेमा दुर्गन्ध फैलिने, झिङ्गा तथा लामखुट्टेको सङ्ख्या वृद्धि भएर त्यसबाट मानिसलाई रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ । यसमा पर्याप्त ध्यान दिनु आवश्यक छ । त्यसैगरी कुकुर, बिरालो, बाख्रा भेडा तथा अन्य पशुपन्छीलाई दिइने खोप लगाउन बिर्सनु हुँदैन । प्राय सबैखाले खोप नेपाल सरकारले निःशुल्क उपलब्ध गराएको हुन्छ । यो गाउँपालिका वा नगरपालिकाको पशु सेवा शाखाबाट उपलब्ध हुन्छ । सकेसम्म आफूले पालेका पशुपन्छीको बिमा पनि गर्नु पर्दछ ।

» **बीउ तथा विरूवाको छनोट तथा व्यवस्थापनः** घरबगैँचामा सकेसम्म धेरै थरिका बीउ तथा बिरूवा लगाएको राम्रो मानिन्छ । तर घरबगैँचामा लगाउने बीउ तथा बिरूवा छनोट गर्दा तरकारी तथा फलफूल अभाव हुने मौसमका साथै मानव शरीरका लागि आवश्यक सबै खालका पोषक तत्त्व पाइने किसिमका फलफूल, तरकारी र अन्य बाली बिरूवाहरू (हेर्नुहोस्ः पाठशाला २ को तालिका ४) खोजेर लगाउनु पर्दछ । सागजन्य बालीहरू सकेसम्म छाकैपिच्छे खान पुग्ने गरी लगाउनु पर्दछ । त्यसैगरी सकेसम्म रङबिरङका माटोमुनि र जमिनमाथि फल्ने पात, डाँठ, फल, फूल, मुन्टा आदि खान मिल्ने बिरूवाहरूको अनुपात पनि मिलाउनु पर्दछ । घरबगैँचामा लगाउने मौसमअनुसारका बीउ तथा विरूवा छरछिमेकी, आफन्त, साथीभाइ, सामुदायिक बीउ बैङ्क, पालिकाको कृषि शाखा, कृषि ज्ञान केन्द्र र गैरसरकारी सङ्घसंस्थाहरूले उपलब्ध गराउन सक्छन् भने यदि त्यसो नभएमा निजी नर्सरी र एग्रोभेटबाट पनि बीउ तथा बिरूवा खरिद गर्न सकिन्छ । कतिपय बीउ तथा बिरूवा जङ्गलबाट पनि ल्याएर लगाउन सकिन्छ ।

» **स्थानीय बाली विविधता तथा पशुपन्छीको संरक्षणः** घरबगैँचा धेरै थरिका स्थानीय बाली विविधता र पशुपन्छीका स्थानीय प्रजाति संरक्षणको थलो पनि हो । त्यसैले घरबगैँचाका लागि बीउ तथा बिरूवा र पशुपन्छीका प्रजाति छनोट गर्दा सकेसम्म स्थानीय प्रजाति छनोट गर्नु राम्रो हुन्छ । त्यसैगरी बाहिरबाट ल्याएको बीउ, बिरूवा तथा पशुपन्छीका प्रजातिले त्यसअघि घरबगैँचामा भएका बीउ, बिरूवा तथा पशुपन्छीका प्रजाति मासिएर नजाओस् भन्नेमा पनि सजग हुनु आवश्यक छ । स्थानीय बाली तथा

पशुपन्छीको जात विकास हुन लामो समय लागेको हुन्छ र यदि तिनीहरू एक पटक लोप भए भने त्यो कहिले पनि पाउन सकिँदैन । अलि अनुभवी कृषकहरूसँग कुरा गर्ने हो भने चेतनाको अभावले पहिला खेती गर्ने गरिएको धेरै स्थानीय बाली विविधता र पशुपन्छी लोप भएको उदाहरण थाहा पाउन सकिन्छ ।

» **मलखाद व्यवस्थापन:** सामान्यतया घरबगैँचा वरपर पशुपन्छीका गोठ, खोर हुने भएकाले त्यसको मलमूत्र बगेर जाने तथा नजिकै भएपछि प्रशस्त मल प्रयोग गरिने भएकाले प्रायजसो त्यहाँको माटो मलिलो नै हुन्छ । यद्यपि प्रत्येक पटक बाली लगाउँदा माटोमा बिरूवाका लागि आवश्यक पोषक तत्त्व घट्ने बालीलानीका लागि आवश्यक खाद्यतत्त्व व्यवस्थापन गर्न आफ्नै घरबाट निस्कने खरानी, पशुपन्छीका गोठ र खोरबाट उत्पादन हुने गोठेमल, सुली वा आफैंले तयार गरेको कम्पोस्ट मल, गड्यौंला मल आदि प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । गाई वा भैंसी पालन गरिएको भएमा पिसाब सङ्कलन गरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भने किन्नै पर्ने भए प्राङ्गारिक मल किनेर प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । प्राङ्गारिक मल मात्र प्रयोग गरी उत्पादन गरिएका कृषि उपज स्वादिलो हुनुका साथै टिपेर राख्दा केही दिनसम्म नबिग्रने अनुसन्धानले देखाएको छ । त्यसैगरी प्राङ्गारिक मल मात्र निरन्तर प्रयोग गरिरहँदा घरबगैँचाको माटोको गुणस्तर पनि क्रमशः सुधार हुँदै गइरहेको हुन्छ । माटोको गुणस्तर सुधार गर्नका लागि कोसे बाली लगाउनुका साथै घुम्ती बाली पनि अपनाउनु पर्दछ ।

» **सिँचाइको व्यवस्था:** घरबगैँचामा लगाइएको बालीनालीका लागि सिँचाइको व्यवस्था भौगोलिक स्थान पानीको स्रोतको उपलब्धताअनुसार फरक-फरक हुनसक्छ । घरघरमा पिउने पानीको पाइप भएका स्थानहरूमा त्यहि पानी घरबगैँचामा प्रयोग गर्न पर्याप्त हुनसक्छ भने तराई भू-भागमा इनार, नल्का र नल्कामा जडित मोटर भएका घरहरू पनि धैरै छन् । तर कतिपय स्थानमा मानिस र पशुपन्छीका लागि पिउने र सरसफाइका लागि आवश्यक पानी पर्याप्त उपलब्ध नहुन सक्छ । त्यस्ता स्थानहरूमा घरबगैँचाका लागि जुठेल्नाको पानी सङ्कलन गर्ने, आकाशे पानी सङ्कलन गर्ने वा स्रोतको उपलब्धताअनुसार व्यक्तिगत वा सामुदायिक प्लास्टिक पोखरी वा पक्की ट्याङ्की निर्माण गरी वितरण प्रणाली विकास गर्न सकिन्छ । बर्सातको समयमा भने घरबगैँचामा पानी जम्न नदिन निकासको राम्रो व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।

» **बाली रोग तथा कीरा व्यवस्थापन:** घरबगैँचामा लगाइने बालीमा लाग्ने रोग र कीराको प्रकोप स्थान विशेषअनुसार फरक हुनसक्छ । सामान्यतया घरबगैँचामा धेरैथरिका बालीनाली हुने भएकाले बालीमा लाग्ने रोग र कीराको प्रकोप त्यति व्यापक नहुन सक्छ । किनभने एउटा बालीमा लाग्ने कीरा अर्कोमा लाग्दैन र नजिकै भएको अर्को बालीको गन्ध मन नपर्ने भएमा त्यस्ता स्थानमा कीरा नबस्न सक्छ । यदि रोग वा कीरा लागिहालेको खण्डमा सर्वप्रथम रोग वा कीरा लागेको बिरूवाको भाग

हातले टिपेर फाल्न, मार्न वा जलाउन सकिन्छ । कतिपय रोग तथा कीरा घरायसी विधिबाट नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । यस्ता विधिहरूमा खरानी, नीम, बोझो, सुर्तीको पातको झोल आदि प्रयोग गर्न सकिन्छ । घरासयी जैविक विषादी तयार गरी प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ । घरबगैँचामा सकेसम्म बजारमा पाइने विषादी प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ । यदि प्रयोग नगरी नहुने अवस्था आएमा जैविक विषादी वा बाली टिप्न धेरै दिन पर्खनु नपर्ने विषादी सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्नु पर्दछ । वा कृषि प्राविधिकसँग सल्लाह गरी प्रयोग गर्न सकिने छ ।

» **धार्मिक तथा आलङ्कारिक विरूवाः** घर वरपरको वातावरणको सुन्दरताका लागि र घरमा विभिन्न धार्मिक, सामाजिक र सांस्कृतिक कार्यका लागि आवश्यक विभिन्न किसिमका फूल तथा बोट बिरूवा लगाउन घर वरपरको निश्चित जमिन फूलबारीका लागि छुट्याउनु पर्दछ । यसले घरको शोभा बढाउनुका साथै मानिसको मन र मस्तिष्कलाई पनि प्रफुल्लित बनाउँदछ । फूलबारीमा सकेसम्म बाह्रै महिना हरियाली हुने र फूल फुल्ने बहुवर्षीय तथा मौसम अनुसारका बिरूवा लगाउनु पर्दछ । धार्मिक आस्था अनुसारको विरूवा लगाउने त छँदैछ । फूलबारीमा बीउ तथा बिरूवा लगाउने, मलजल तथा गोडमेल र सरसफाइ गर्ने कार्यमा परिवारका सबै सदस्यहरूलाई सहभागी गराउनु राम्रो हुन्छ । यदि गमलामा फूल रोप्ने भए सकभर प्लास्टिकका गमला प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ ।

» **माछा, मौरी तथा च्याउ खेतीः** घरबगैँचामा स्थान, रूची र स्रोत साधनको उपलब्धताअनुसार सानो माछा पोखरी, केही घार मौरी र च्याउ पनि उत्पादन गर्न सकिन्छ । पोषण र स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले यी तीन वटै उपज अत्यन्त पोसिलो र लाभदायक हुन्छ । यसको अतिरिक्त मौरीले बाली उत्पादन वृद्धिमा पनि टेवा पुर्‍याउँदछ भने माछा पोखरीले वातावरण रमणीय बनाउँदछ । पोखरीमा माछा खेलिरहेको र मौरीले फूलका रस तथा परागकण बटुलेको हेर्नु निकै रमाइलो पनि हुन्छ ।

नोटः घरबगैँचा सम्बन्धि थप जानकारीका लागि ली-बर्डको वेबसाइट www.libird.org मा https://libird.org/training-manual-home-garden/ र www.libird.org/integrated-home-garden/ पुस्तक मार्फत थप अध्ययन गर्न सकिनेछ ।

तालिका ४ : घरबगैँचाको अवस्था विश्लेषण तालिका

पाठशाला सहभागीको नाम, ठेगाना र फोन नं. :

क्र.सं.	बाली वर्ग	उपलब्ध विविधता (क)		अरू सहभागीको घरमा भएको तर विवरण सङ्कलन गरिएको घरबगैँचामा नभएको विविधता (ख)	खण्ड (ख) तथा सहजकर्ताको ज्ञान तथा अनुभवका आधारमा थप गर्न सकिने अन्य विविधता (ग)
		बाली तथा जात	अनुमानित क्षेत्रफल वा बोट वा सङ्ख्या		
१.	तरकारी				
२.	फलफूल				
३.	जरेबाली				
४.	मसलाबाली				
५.	पशुपन्छी				
६.	डालेघाँस				
७.	फूल तथा आलङ्कारिक बोटविरूवा				
८.	औषधिजन्य बिरूवा/ जडिबुटी				
९.	अन्य				

नोट : १) यो तालिका भर्ने अभ्यास गर्दा प्रत्येक बाली वर्ग अन्तर्गतका बाली तथा जातहरू लेख्न पर्याप्त ठाउँ पुग्ने गरी परिमार्जन गर्नु पर्ने छ । यो फारमसहित पाठशाला अवधिमा सम्पन्न गर्नु पर्ने सबै अभ्यासहरूलाई समेटेर पाठशाला कपी बनाएर पनि सहभागीहरूलाई दिन सकिन्छ ।

कार्ययोजना

तालिका ५ : माथि भएको छलफलका आधारमा र यस अघिको पाठशालामा सङ्कलन गरिएको सहभागीहरूको घरबगैंचाको विवरणका आरधारमा आगामी पोषण पाठशालामा आउनु अघि सहभागीहरूले सम्पन्न गर्नु पर्ने कामको विवरण

क्र. सं.	भिटामिनको नाम	आगामी पाठशाला आउनु अघि घरबगैंचामा रोपिने बीउ, बिरुवाको नाम	घरबगैंचा व्यवस्थित गर्नका लागि गरिने अन्य क्रियाकलापहरू	सहयोगी संस्थाको भूमिका
१.	प्रोटिन			
२.	भिटामिन 'ए'			
३.	भिटामिन 'बी'			
४.	भिटामिन 'सी'			
६.	क्याल्सियम			
७.	फलाम			
८.	अन्य			

सहजकर्तालाई गृहकार्य : प्रत्येक सहभागीको घरबगैंचाको विवरण यसपछिका प्रत्येक पाठशालामा आवश्यक हुने भएकाले सहजकर्ताले त्यसलाई कम्प्युटरमा प्रविष्ट गरेर पुनः प्रयोग योग्य बनाउने ।

४

पाठ चार

स्वास्थ्य र सरसफाइ

पाठ योजना

समय अवधि	विषयवस्तु	सिकाइ उद्देश्य	आवश्यक सामग्री
६० मिनट	» यस अधिको पाठशालामा सहमति गरिएको योजना कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा	» पाठशालामा भएको सिकाइ व्यवहारमा उतार्नै पर्ने भावनाको विकास तथा त्यसको निरन्तरता	
९० मिनट	» स्वास्थ्य र सरसफाइको हालको अवस्था विश्लेषण, » स्वास्थ्य र सरसफाइ सम्बन्धी सुधार गर्नु पर्ने बुँदाहरू छलफल, कार्ययोजना तयारी र त्यसको कार्यान्वयनका लागि समय, स्रोतसाधन, विधि र प्रक्रिया निर्धारण	» सहभागीहरू स्वास्थ्य शरीरका लागि सरसफाइको महत्व मनन गर्नेछन् र स्वस्थ्य रहनका लागि गर्नु पर्ने सुधारको कार्ययोजना तयार गरी उक्त योजना कार्यान्वयनमा अग्रसर हुनेछन् ।	» छलफलका बुँदा टिपोट गर्नका लागि ब्राउन पेपरमा तालिका ६ को तयारी

सहजीकरण विधि

» सहभागीहरूलाई तेस्रो पाठशालामा दिइएको गृहकार्य सङ्कलन गर्ने, त्यसमा सङ्क्षिप्त छलफल गर्ने - कसकोमा के कति विविधता रहेछ र कसकोमा सबैभन्दा धेरै र कसकोमा सबैभन्दा थोरै विविधता रहेछ हेर्ने । त्यसपछि कसैकोमा धेरै र कसैकोमा कम विविधता हुनुको कारण छलफल गर्ने । यस अधिको पाठशालामा वितरण गरिएको ताालिका ४ अनुसारको जानकारी विश्लेषण गर्ने र प्रत्येक सहभागीको सोही तालिकाको खण्ड ख र ग पूरा गर्ने । खण्ड ग अनुसार सहभागीहरूको घरबगैँचामा विविधता वृद्धिका लागि आवश्यक बीउ तथा विरूवाको व्यवस्था कसरी गर्ने भन्नेबारे छलफल र सहमति गर्ने । अरूको घरबगैँचामा भएको विविधता आफ्नो घर बगैँचामा कसरी ल्याउने र पाठशाला सञ्चालक संस्थाले यो सिजनमा लगाउन सकिने के कति बीउ/बिरूवा के कसरी र कहिले उपलब्ध गराउने भन्ने विषय छलफल गरी निर्णय गर्ने र यी विविधताले पारिवारिक पोषणमा पार्ने सकारात्मक प्रभावका बारेमा चर्चा गर्ने ।

- स्वस्थ्य रहन सरसफाइको महत्त्वबारे पाठ १ मा छलफल गरिएको सम्भाग ३ स्मरण गराउने तथा स्वास्थ्य नभएमा के कस्ता सामाजिक तथा आर्थिक प्रभाव पर्छ भनेर समूहगत छलफल गर्ने,
- तालिका ६ मा आधारित भएर सामूहिक छलफल गरी सहभागीहरूले अपनाइरहेका स्वास्थ्य र सरसफाइसम्बन्धी हालको अवस्था विश्लेषण गर्ने,
- छलफलमा टिपोट गरिएको बुँदा र यस पाठमा समावेश गरिएका सामग्रीका आधारमा प्रस्तुति गर्ने,
- तालिका ६ मा आधारित भएर सामूहिक छलफल गरी सहभागीहरूले स्वास्थ्य र सरसफाइसम्बन्धी अब सुधार गर्नु पर्ने बुँदाहरू टिपोट गर्ने र ती बुँदाहरू कार्यान्वयनका लागि आवश्यक स्रोत, समय, विधि र प्रक्रिया तय गर्ने ।

स्वास्थ्य र सरसफाइ : वर्तमान अवस्था र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

हामीले अघिल्लो पाठमा शरीरका लागि आवश्यक पोषणको चर्चा गर्‍यौँ । तर कुनै पनि मानिस स्वस्थ अथवा निरोगी र तन्दुरूस्त रहनका लागि सन्तुलित तथा पोषणयुक्त खानाको साथै सरसफाइको पनि विशेष भूमिका हुन्छ । यदि मानिसले खानपान र सरसफाइमा पर्याप्त ध्यान दिन सकेन भने उसलाई विभिन्न किसिमका रोग लाग्ने सम्भावना धेरै हुन्छ र अन्य शारीरिक समस्या पनि देखा पर्दछ । मानिस रोगी हुनु भनेको मानसिक र शारीरिक रूपमा कमजोर हुनु हो र नियमित क्रियाकलाप गर्न नसक्नु हो । मानिसमा रोग लाग्नु भनेको मानिसको शरीरभित्र हानिकारक भाइरस, ब्याक्टेरिया, ढुसी आदि प्रवेश गर्नु हो । यसका साथै आन्तरिक परजीवि र शरीरको विभिन्न भागमा जम्मा हुने विकार वा फोहोरले गर्दा पनि हामी बिरामी हुन्छौँ । रोग लागिहालेमा उपचारका लागि धेरै समय र पैसा चाहिने तथा रोग लागेपछि काम गर्न नसकिने, बालबालिकालाई रोग लागेमा राम्ररी लेख्न र पढ्न नसक्ने, सामाजिक कार्यहरूमा संलग्न हुन नसक्ने जस्ता आर्थिक तथा सामाजिक असर पनि त्यत्तिकै हुन्छ । तसर्थ सरसफाइमा पर्याप्त ध्यान दिएर रोग लाग्न नदिनु राम्रो हुन्छ ।

सरसफाइ र पोषणको सम्बन्ध

सरसफाइ र पोषण एक अर्कासँग अन्तरसम्बन्धित छन् । कुपोषण भएमा वा रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमतामा ह्रास भएमा झाडापखाला र अन्य रोगहरू सजिलै लाग्न सक्छन् । साथै निरन्तर झाडापखालाजन्य सङ्क्रामक रोग लागेमा मानिस कुपोषित हुँदै जाने सम्भावना प्रवल रहन्छ । दिसा पिसाब लगायत फोहरको उचित व्यवस्थापन गरियो भने रोगबाट बच्न, बचाउन र स्वस्थ रहन सकिन्छ । फोहर तथा दिसाको उचित ढङ्गले व्यवस्थापन नगरिदा सङ्क्रामक रोगमा वृद्धि हुन्छ । रोगको कारणले शरीरमा रहेको पौष्टिक तत्त्व खेर जान्छ जसले बालबालिका कुपोषित भई उनीहरूको शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि विकासमा नकरात्मक असर पार्दछ । कोलिफर्म (दिसा तथा फोहरमा हुने

हानिकारक जीवाणु) मानिसको आन्द्रामा गएर पाचन प्रक्रियालाई कमजोर बनाउँछ र हाम्रो शरीरले खानाबाट पोषक तत्त्व सोसेर लिन सक्दैन । फिकल कोलिफर्म आन्द्रामा रहिरहेमा खानामा रूचि कम हुने, खानाबाट पाइने पोषक तत्त्वको कमी हुने अन्त्यतः मानिसको वृद्धि विकासमा असर गर्दछ । बालबालिकालाई झाडापखाला लागेमा पौष्टिक तत्त्वको ह्रास हुन्छ । बालबालिकाको पठनपाठन तथा बौद्धिक क्षमतामा समेत ह्रास आउँछ । यसैले यस्ता रोगबाट बच्न बालबालिकाका साथसाथै घरपरिवार सबैले व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाइमा बढी ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ । सरसफाइको कमीका कारण लामखुट्टे झिंगा जस्ता किरा बृद्धि भइ बिभिन्न रोगहरू लाग्दछ । यसले अनावश्यक समय तथा पैसाको खर्च हुन्छ ।

मानिसलाई लाग्ने कतिपय रोगहरू एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने खालका हुन्छन् भने कतिपय नसर्ने खालका हुन्छन् । उदाहरणका लागि रूघाखोकी, कोभिड - १९, क्षयरोग, एच.आई.भी. एड्स, आँखा पाक्ने रोग, हैजा आदि सरूवा रोग हुन् भने उच्च रक्तचाप, मधुमेह, दम, क्यान्सर आदि नसर्ने रोगहरू हुन् ।

यहाँ बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने मानिसलाई लाग्ने धेरैजसो सरूवा रोगहरू व्यक्तिगत र सामुदायिक सरसफाइको कमी र असावधानीले गर्दा हुने गर्दछ । कतिपय रोग र शारीरिक समस्या भने सरसफाइसँग सम्बन्धित हुँदैन, अन्य कुराहरूले फरक पार्दछ । जस्तै खानपान, व्यक्तिगत बानी व्यहोरा, दैनिक कार्य तालिका, दुर्घटना आदि । रोग लागेपछि उपचार खोज्दै हिंड्नु भन्दा रोग नै लाग्न नदिनु बुद्धिमता हुन्छ । यस पाठमा मूलतः स्वस्थ्य रहनका लागि प्रत्येक व्यक्तिले सरसफाइसँग सम्बन्धी ध्यान दिनुपर्ने कुरा र पालना गर्नु पर्ने नियमहरूका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

» **हात धुने :** झट्ट सुन्दा हात धुने कुरा जो कोहीलाई सामान्य लाग्दछ । तर धेरैजसो सरूवा रोगहरू हातको माध्यमबाट नै रोगी मानिसबाट स्वस्थ्य मानिसमा सर्दछ । हामी दैनिकरूपमा हातले विभिन्न काम गर्दछौं । यस क्रममा हाम्रो हातले एकै दिनमा हजारौं वस्तुहरू छुनुपर्ने हुन्छ । यी वस्तुहरूमा हाम्रो आँखाले देख्न नसकिने सूक्ष्म जीवाणु (भाईरस, ब्याक्टेरिया, ढुसी आदि) करोडौंको सङ्ख्यामा हुन्छन् र कतिपय मानिसमा लाग्ने रोगसँग सम्बन्धित हुन्छन् । त्यस्तो सङ्क्रमित वस्तु हाम्रो हातले छुँदा रोग सार्ने सूक्ष्म जीवाणु हाम्रो हातमा सर्दछ । यस्तो सङ्क्रमित हातले खाना खाँदा वा अन्य तरिकाले हाम्रो हात हाम्रो मुखमा पुग्दा रोग सार्ने जीवाणु हाम्रो शरीरभित्र प्रवेश गर्दछ । कतिपय रोगका जीवाणु हात मिलाउँदा पनि सर्दछ । कतिपय आन्तरिक परजीवीहरू पनि हातकै माध्यमबाट हाम्रो शरीरभित्र प्रवेश गर्दछ । त्यसैले खाना बनाउनु/पकाउनु अघि, खाना खानु अघि, चर्पीको प्रयोग गरिसकेपछि, बच्चालाई दुध चुसाउनु वा अन्य खानेकुरा खुवाउनु अघि, बच्चादेखि वृद्धसम्म सबैले अनिवार्यरूपमा साबुन पानीले मिचिमिची हात धुनु पर्दछ ।

निम्न अवस्थाहरूमा साबुन पानिले मिचिमिचि हात धुनु पर्दछ ।

» **पिउनका लागि शुद्ध र सरसफाइका लागि सफा पानीको प्रयोग :** मानिसको जीवनमा पानीको महत्त्वबारे चर्चा गरिरहनु पर्ने विषय होइन । पानीबिना जीवन चल्दैन । तर हामी कति रोगी वा निरोगी हुने भन्ने कुरा हामीले पीउने पानी कति शुद्ध छ र हामी दैनिक कति पानी पिउने गर्दछौँ भन्ने कुराले फरक पार्दछ । तराईतिर इनार वा नल्काको पानी पिउने गरिन्छ तर त्यो पानी हेर्दा सफा देखिए पनि कीटाणु तथा जीवाणु भएको हुन सक्छ । तराईको पानीमा अर्को समस्या भनेको आर्सेनिक पनि हुनु हो । आर्सेनिक भएको पानी लामो समयसम्म सेवन गर्दा क्यान्सर, मधुमेह र मुटुको रोग लाग्ने खतरा हुन्छ । त्यसैगरी पहाडी तथा हिमाली भेगमा पाइपको सहायताले वितरण गरिएको पानी, मूलको पानी वा कुवाको पानी प्रयोग गर्ने चलन छ । कतिपय स्थानमा खोला वा नदीको पानी पिउने चलन पनि छ । तर यी सबै स्रोतबाट आएको पानीमा पनि कीटाणु तथा जीवाणु प्रशस्त हुन सक्छन् । त्यसैले हामी सबैले पिउने पानी उमालेर वा फिल्टर गरेर मात्र पिउनु सुरक्षित हुन्छ । तराईतिर कतिपय स्थानमा खेतमा बगिरहेका पानीमा नुहाउने, लुगा धुने, भान्साका भाँडावर्तन सफा गर्ने चलन छ । यो त्यति राम्रो चलन होइन । सकेसम्म नुहाउन, लुगा धुन र सरसफाइको काममा धाराको सफा पानी प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

चित्रः हात धुने तरिका

» **चर्पीको व्यवस्था, प्रयोग र सरसफाइ :** चर्पी धेरै किसिमका हुन्छन् । तर प्रत्येक घरमा पानीले चर्पीको प्वाल बन्द हुने चर्पी (water seal) हुनु अनिवार्य छ । यसबाट चर्पीको ग्याँस बाहिर फैलन पाउँदैन । तर गाउँघरतिर पानीले चर्पीको प्वाल बन्द हुने चर्पी बनाइएको भएता पनि सरसफाइमा कमी देखिन्छ । चर्पी प्रयोग गरेपछि सफाइ गर्दा पर्याप्त पानी प्रयोग गरेर दिसापिसाब बगाउने गरेको पाईंदैन । त्यसबाट दुर्गन्ध फैलिने त छ नै, मानिसमा रोग पनि लाग्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । चर्पी जुनसुकै बेला पनि दुर्गन्धरहित हुनुपर्दछ । कतिपय घरमा चर्पी प्रयोग गर्न सक्ने साना बालबालिकाहरूले चर्पीको प्रयोग गर्नुको सट्टा आँगन, बाटोको वरपर वा खेतबारीमा दिसापिसाब गरेको पाइन्छ । यो एकदमै गलत अभ्यास हो ।

» **भान्सा, घरआँगन र वरपर सरसफाइ :** यदि हाम्रो भान्साकोठा, घरआँगन र वरपर सफा छैन भने त्यहाँबाट पनि मानिसलाई रोग लाग्ने र फैलने सम्भावना धेरै हुन्छ । भान्साकोठा तथा घरआँगन फोहर भए झिँगा, साङ्ला, लामखुट्टे लगायतका कीराहरूको वृद्धि विकास छिटो हुन्छ र त्यसले रोग फैलाउन मद्दत गर्दछ । आँगन तथा वरपर पानी जम्ने खाल्डा भए लामखुट्टे सजिलै फैलन्छ र डेंगु, मलेरिया लगायतका रोग सार्न सक्छ । भान्साबाट निस्कने फोहर प्रत्येक दिन विसर्जन गर्नु पर्दछ भने भान्साकोठा, घर, आँगन र वरपर नियमितरूपमा सफा गरिरहनु पर्दछ ।

» **खाना र सरसफाइ :** हामीले खाने सबै खालका खानेकुरा ताजा, स्वच्छ र सफा हुनु पर्दछ । बासी, सडेगलेका र झिङ्गा भन्केका खानाले मानिसलाई बिरामी बनाउँछ । धेरै पिरो, धेरै चिल्लो, धेरै गुलियो, धेरै बोसो भएको मासु, धेरै मसलादार खाना, तेल वा घिउमा तारेको खानेकुरा स्वास्थ्यका दृष्टिले राम्रो मानिँदैन । साना होटल, चिया तथा नास्ता पसलमा बिहानै पकाएर खुल्ला राखिएको खाना जताततै देख्न सकिन्छ । यस्ता खानेकुराको उपभोगले पनि हाम्रो शरीरमा समस्या ल्याउँदछ । प्याकेट वा बट्टामा आउने थरिथरिका तयारी खाना र बोतलमा आउने थरिथरिका पेय पदार्थ स्वादिष्ट हुने भएता पनि यसले विस्तारै स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पुऱ्याउने कुरा अनुसन्धानले देखाएको छ । यस्ता खानालाई कतिपय पोषण विज्ञहरूले पत्रु खानाको रूपमा परिभाषित गरेका छन् । पत्रुको अर्थ काम नलाग्ने भन्ने बुझिन्छ ।

» **बालबालिकाको सरसफाइ :** कामको व्यस्तता, आर्थिक अभाव, अज्ञानता र कतिपय अवस्थामा हेलचेक्राई आदि कारणले गर्दा गाउँघरमा बालबालिकाको सरफाईमा पर्याप्त ध्यान दिएको पाइँदैन । कतिपय अवस्थामा बालबालिकाहरू दिसापिसाब गरिसकेपछि सहि तरिकाले हात खुट्टा सफा गर्ने गरेको पनि पाइँदैन । गाउँघरमा बालबालिका धुलो, हिलो, पानी जमेको खाल्डा, आँगन, सडक आदिमा खेल्नु स्वभाविकै हो । तर उनीहरूलाई खेलिसकेपछि र चर्पी प्रयोग गरिसेकपछि सरसफाइ गर्नु पर्छ भन्ने कुरा पर्याप्त सिकाइएको हुँदैन । गाउँघरमा बालबालिका बारम्बार बिरामी पर्ने कारण यो पनि हो । अतः बालबालिकाहरू खेलिसकेपछि, खाना खानुअघि र दिसापिसाब गरिसकेपछि अनिवार्य रूपमा साबुन पानीले सरसफाइ गर्नु पर्दछ र आवश्यकताअनुसार सफा लुगा पनि फेरिदिनु पर्दछ ।

» **फोहोर व्यवस्थापन :** गाउँघरमा फोहोर जताततै फालिएको देखिनु सामान्य कुरा हो । अपवादबाहेक कहिँकतै पनि फोहोर जम्मा गर्ने टोकरी, डोको वा बाल्टी केही राखिएको हुँदैन । प्लास्टिक, कागज, कार्टुनका टुक्रा, चाउचाउका खोल, बिस्कुटको खोल, पानीका बोतल, बियर वा रक्सीका बोतल आदि मल खाडल वा खेतबारी वा घुऱ्यान तथा बाटोमा फालिएको हुन्छ । यसबाट कसैलाई केही फरक परेको हुँदैन, कसैको पनि आँखा बिभाउँदैन । यो साह्रै अनौठो कुरा हो । यो बिल्कुलै गलत तरिका हो । कतिपय अवस्थामा गाई, भैँसी वा बाख्राभेडाले प्लास्टिक खाइरहेको पनि देखिन्छ । यसबाट पशुपन्छी मर्न पनि सक्छ । खेतबारी वा मल खाडलमा फालिएको प्लास्टिकजन्य फोहर कहिले पनि कुहिँदैन । घर वरपर तथा बाटोमा यस्तो फोहर देखिनु त्यो घर र गाउँका मानिस अशिक्षित वा असभ्य रहेछन् भन्ने जनाउँछ । तसर्थ प्रत्येक घरमा कुहिने फोहर मल खाडलमा फाल्ने र नकुहिने फोहर जम्मा गरी निश्चित ठाउँमा खाल्डो बनाएर पुर्ने गर्नु पर्दछ । आजभोलि धेरैजसो प्लास्टिकजन्य

फोहर प्रशोधन गरी पुनः प्रयोग गरिन्छ भने बोतलहरू पनि पुनः प्रयोग गरिन्छ । यस्तो विकल्प भएको ठाउँमा फोहरको विसर्जन त्यसरी नै गर्नु पर्दछ ।

» **पशुपन्छीको गोठ/खोर सरसफाइ :** कतिपय विपन्न समुदायमा बाख्रा, कुखुरा, सुँगुर, गाई, गोरू, भैँसी आदि पशुपन्छीको गोठ, खोर र मान्छे बस्ने घर जोडिएको हुन्छ । यसबाट ती पशुपन्छीको मलमूत्रबाट घरमा दुर्गन्ध फैलिने त छ नै, कतिपय रोगहरू पनि पशुबाट मान्छेमा सर्दछ । साथै पशुपन्छीमा लाग्ने उपियाँ, किर्ना, सुलसुले आदि परजीविले पनि मानिसलाई त्यतिकै दुःख दिन सक्छ । त्यसैले सकेसम्म पशुपन्छीको गोठ तथा खोर घरभन्दा टाढा बनाउनु राम्रो हुन्छ । सुरक्षाको कारणले वा जग्गाको अभावमा घर नजिकै गोठ तथा खोर बनाउनुपर्ने बाध्यता भएमा नियमित सरसफाइ गर्नु पर्दछ र दुर्गन्ध फैलिने वा परजीवी मानिसमा सर्ने सम्भावना कम गर्नु पर्दछ ।

» **तरकारी तथा बालीनालीमा प्रयोग गरिने विषादीको न्यूनीकरण तथा सतर्कता :** मानिसलाई अस्वस्थ्य बनाउने अर्को कुरा भनेको बालीनालीमा लाग्ने रोग तथा कीरा नियन्त्रणका लागि प्रयोग गरिने विषादी पनि हो । हिजोआज बालीनालीमा थोरै समस्या देखिए पनि बजारबाट विषादी किनेर छर्ने चलन बढ्दो छ । यो चलन गलत हो । विषादी छर्नै पर्ने अवस्था भए प्राविधिकको सल्लाहमा मात्र पर्याप्त सावधानी अपनाएर छर्नु पर्दछ । विषादी छरिसकेपछि पनि तरकारी वा फलफूल टिप्न निश्चित दिन/समय पर्खनु पर्दछ । विषादी बिक्रेताले यी सबैकुरा राम्रोसँग बताएका हुँदैनन् । विषादी छरेको तरकारी तथा फलफूल खाएर मानिस बिरामी भएको उदाहरण धेरै छ । त्यसैगरी विषादी भण्डारण गर्दा पनि अत्यन्तै सावधानी अपनाउनु पर्दछ । विषादीको असुरक्षित भण्डारणले धेरै घरमा दुर्घटना पनि भएको छ ।

कार्ययोजना

तालिका ६ : स्वास्थ्य र सरसफाइको वर्तमान अवस्था विश्लेषण तथा कार्ययोजना तालिका

क्र.सं.	सरसफाइ क्रियाकलाप	हालको अभ्यास	अब सुधार गर्ने/गर्नु पर्ने अभ्यास		सहयोगी संस्थाको भूमिका
			आगामी पाठशाला आउनु अघि	पाठशाला अवधिभर	
१.	हात धुने				
२.	पिउनका लागि शुद्ध र सरसफाइका लागि सफा पानीको प्रयोग				
३.	चर्पीको व्यवस्था, प्रयोग र सरसफाइ				
४.	भान्सा, घरआँगन र वरपर सरसफाइ				
५.	खाना र सरसफाइ				
६.	बालबालिकाको सरसफाइ				
७.	फोहोर व्यवस्थापन				
८.	पशुपन्छीको गोठ/खोर सरसफाइ				
९.	तरकारी तथा बालीनालीमा प्रयोग गरिने विषादीको न्यूनीकरण तथा सतर्कता				

५

पाठ पाँच
गर्भवती महिलाहरूको पोषण र हेरचाह

पाठ योजना

समय अवधि	विषयवस्तु	सिकाइ उद्देश्य	आवश्यक सामग्री
३० मिनट	» यस अघिको पाठशालामा सहमति गरिएको योजना कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा गर्ने,	» पाठशालामा भएको सिकाइ व्यवहारमा उतार्नै पर्ने भावनाको विकास तथा त्यसको निरन्तरता दिलाउने,	
१२० मिनट	» गर्भवती महिलाहरूको पोषण, सरसफाइ र हेरचाह, » गर्भवती महिलाहरूको पोषण तथा सरसफाइको अवस्थामा सुधार ल्याउनका लागि कार्ययोजना तयारी तथा कार्यान्वयन प्रक्रिया,	» सहभागीहरू गर्भवती महिलालाई आवश्यक पोषण, सरसफाइ र हेरचाहको महत्व, वर्तमान अवस्था र आगामी दिनमा सुधार गर्नु पर्ने कुराहरू बताउन सक्नेछन् साथै » समुदायमा गर्भवती महिलाहरूको पोषणको अवस्थामा सुधार ल्याउनका लागि कार्ययोजना तयार गर्न र उक्त कार्ययोजना कार्यान्वयन गर्न अग्रसर हुनेछन् ।	» तालिका ७, फोटो, चित्र, प्रस्तुति सामग्री

सहजीकरण विधि

» छलफलका माध्यमबाट यस अघिको पाठशालामा सहमति गरिएको योजना कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा गर्ने र ती असल अभ्यासहरू निरन्तर व्यवहारमा ल्याउन सुनिश्चित गर्ने,

» सहभागीहरूलाई गर्भवती महिलाहरूमा देखिने रोगका लक्षण तथा अन्य समस्याहरूबारे

प्रश्न गर्ने र उनीहरूबाट आएको जवाफ तथा यस पाठमा समावेश गरिएको सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा बुँदाहरू थप गर्ने,

- सहभागीहरूलाई गर्भवती महिलाहरूको पोषण तथा सरसफाइका बारेमा हाल समुदायमा भइरहेको अभ्यासबारे तालिका १६ मा आधारित प्रश्न गर्ने र उनीहरूबाट आएको जवाफ तथा यस पाठमा समावेश गरिएको सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा बुँदाहरू थप गर्ने, तालिका १५ लाई विशेष जोड दिएर प्रस्तुति गर्ने,
- गर्भवती महिलाहरूका लागि आवश्यक पोषणयुक्त खाना के के हुन् भनी त्यसको सूची तयार गर्ने र ती खाना मध्ये के कति सहभागीहरूको घरबगैँचा तथा खेतबारीमा लगाउने गरिएको बाली र जातहरूबारे तालिका १५ मा आधारित भएर छलफल गरी सूची तयार गर्ने । त्यसपछि वर्ष भरिमा सहभागीहरूको घरबगैँचा तथा खेतबारीमा थप गर्न सकिने बाली विविधताबारे छलफल गरी तालिका १५ अनुसार कार्ययोजना तयार गर्ने, र कार्यान्यवन प्रक्रिया सहमति गर्ने ।

गर्भवती महिलाहरूका लागि पोषण तथा हेरचाह

गर्भवती अवस्था सबै महिलाहरूका लागि एकदमै संवेदनशील अवस्था हो । यो अवस्थामा हुने हार्मोन (शरीरभित्र बन्ने र रगतमा बग्ने एक प्रकारको रासायनिक पदार्थ) को परिवर्तनले गर्दा गर्भवती महिलाहरूलाई सुरूको चारदेखि छ हप्तासम्म वाकवाकी आउने, खाना खान मन नलाग्ने, थकाइ बढी लाग्ने, टाउको भारी हुने, खुट्टा बाउँडिने आदि समस्या देखा पर्न सक्दछ । यी समस्याहरू कुनै रोग होइन, विस्तारै आफैँ ठिक हुन्छ तर लगातार टाउको दुख्ने भइरह्यो भने उच्च रक्तचाप भएको हुन पनि सक्ने भएकाले तुरून्त स्वास्थ्य चौकी जानु पर्दछ (ज्ञवाली र उप्रेती, २०७९) ।

गर्भवती महिलाहरूको पोषणको अवस्था

- राष्ट्रिय तथ्याङ्कअनुसार नेपालका प्रजनन उमेरका ३४ प्रतिशत महिलाहरूमा रक्तअल्पताको समस्या हुने गरेको छ (बहुक्षेत्रीय पोषण आयोजना- दोस्रो, २०७४) ।
- नेपाल जनसाङ्ख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०७९ अनुसार नेपालमा जन्मिने बच्चाहरू मध्ये १९ प्रतिशत हुनु पर्नेभन्दा कम तौलका जन्मिने गरेका छन् । सहरमा भन्दा ग्रामीण क्षेत्रमा यो समस्या बढी छ । यसो हुनुमा एउटा प्रमख कारण गर्भवती महिलाका लागि आवश्यक पोसिलो खाना नपुग्नु हो (Acharya *et al.*, 2016) ।
- सन् २०१६ मा गरिएको एक अध्ययनले नेपालका प्रजनन योग्य उमेर समूह (१५ देखि ४९ वर्ष) का ८५ प्रतिशत महिलाहरूले प्याकेटमा राखिएका प्रशोधित खाना अर्थात् पत्रु खाना (चाउचाउ, बिस्कुट, चिप्स, कुरकुरे, थरिथरिका गुलिया पेय पदार्थ आदि) को सेवन गरिरहेको देखाएको छ । यसबाट उनीहरूको स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने असर

सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ । सोही अध्ययनले तराई क्षेत्रका एकतिहाई र समग्रमा १६.४ प्रतिशत महिला कुपोषणको समस्या भएको पनि देखाएको छ (Bhandari et al., 2016) ।

गर्भवती महिलाहरूको पोषण व्यवस्थापन

महिला गर्भवती भए देखि बच्चा २ वर्ष सम्मको नहुन्जेलसम्मको अवधिलाई सुनौलो हजार दिन भनिन्छ । हजार दिनलाई बढी महत्व दिनुको कारण आमाको गर्भमा बच्चा २८० दिन सम्म रहन्छ भने जन्मिएपछिको दुई वर्ष सम्म अथवा ७२० दिन सम्म बच्चाको मस्तिष्कको ८० प्रतिशत सम्म विकास यहि अवधिमा हुन्छ । यो अवधि एकदमै संवेदनशिल हुन्छ र यो अवधिमा राम्रो हेर्चाह तथा आवश्यकता अनुसार पोषिलो खाना खुवाउन सकिएन भने त्यस अवधिमा र त्यसपछि हुने मानसिक तथा शारिरीक अवस्थाको विकास राम्रोसँग हुन सक्दैन । यो अवधिलाई घरको निर्माणसँग पनि तुलना गर्न सकिन्छ । अर्थात जसरी बलियो घर बनाउनका लागि बलियो जगको आवश्यकता हुन्छ, त्यसैगरी स्वस्थ बच्चा जन्माउन र त्यसपछि हुने मानसिक र शारिरिक वृद्धि विकासका लागि स्वस्थ आमा हुनु जरूरी हुन्छ भने बच्चा जन्मिसकेपछि २ वर्ष सम्मको राम्रो हेरचाह तथा पर्याप्त पोषणले उसको भविष्यमा हुने मानसिक र शारिरिक विकासको अवस्था निर्धारण गर्दछ । त्यसैले यो अवधिलाई 'सुनौलो हजार दिन' नाम दिईएको हो ।

गर्भवती महिलाहरूलाई परिवारका सबै सदस्यहरूले उनीहरूको स्वास्थ्य अवस्था, आराम र उचित शारीरिक गतिविधिमा विशेष ख्याल गर्नु पर्दछ । यसबाट पेटमा रहेको बच्चाको वृद्धि विकास र मातृ स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ । यो अवस्थामा उनीहरूलाई पर्याप्त मात्रमा पोषणयुक्त खाना पुगेन भने र रगतको कमी भयो भने आमा र बच्चा दुवै कमजोर हुन पुग्दछन् । गर्भवती महिलाको शरीरमा रगतको कमी भएमा कम तौलको वा सानो बच्चा जन्मन्छ । बच्चा सानो भएपछि जन्माउन र बचाउन एकदमै गाह्रो हुन्छ । यस्तो बच्चालाई जीवनभर नै स्वास्थ्य समस्या पनि भइरहन्छ । शिशु जन्मिएदेखि छ महिनासम्म आमाको दुध मात्र खुवाइने भएकाले गर्भावस्थामा सन्तुलित खाना खाँदा स्तनमा त्यसैअनुसार ग्रन्थीहरूको विकास र सुत्केरी भएपछि आमाको दुधको गुणस्तर बढाउन मद्दत पुग्दछ । गर्भवती महिलाहरूका लागि सामान्य अवस्थाभन्दा बढी खाना र भिटामिन तथा खनिज पदार्थहरू आवश्यक हुने भएकाले ती तत्त्वहरू पाइने खाना निम्न तालिकामा प्रस्तुत गरिएको ।

तालिका ७ : गर्भवती महिलाहरूका लागि आवश्यक पोषक तत्वहरू र ती तत्वहरू पाइने खाना

क्र.सं.	विवरण	किन आवश्यक छ ?	केबाट आपूर्ति गर्न सकिन्छ ?
१.	फोलिक एसिड	गर्भवती महिलाहरूमा यसको कमी भएमा बढी थकित हुने तथा स्नायु प्रणालीका वृद्धि विकासमा नकारात्मक असर पुग्दछ ।	हरियो सागसब्जी, अण्डा, सुन्तला, मेवा लगायतका ताजा फलफूल, फलफूलका सुकुटी, गेडागुडी, मुसुरो दाल आदि ।
२.	फलाम/लौहतत्त्व	यो तत्त्व कमी भएमा शरीरमा रगतको मात्रा कम हुन्छ जसले गर्दा कमजोरी महसुस हुने, रिँगटा लाग्ने, छाती ढुकढुक हुने आदि समस्या हुन्छ । रगत कम भएमा पेटमा भएको बच्चाको तौल कम हुन्छ र बच्चा पाउन पनि कठिन हुन्छ ।	पालुंगो साग, मेथीको साग, चम्सुरको साग, चुकन्दर, गाजर, गोलभेडा, प्याज, कुखुराको मासु, माछा, ताजा फलफूल, फलफूलका सुकुटी, मुसुरोको दाल आदि ।
३.	प्रोटिन	पेटमा भएको बच्चाको वृद्धि विकास सुस्त हुन्छ, गर्भवती कमजोर हुन्छिन् र शरीरमा अन्य रोगहरूले आक्रमण गरिरहन्छ ।	अण्डा, माछा, मासु, दुध, पनिर, चीज, कोदोको पिठोबाट बनेका परिकार, गहत, मास, भटमास, अन्य गेडागुडी, च्याउ, घुँगी, गँगटा, टुसा उमारेको गेडागुडी आदि ।
४.	क्याल्सियम	पेटमा भएको बच्चाको हड्डीको वृद्धि विकास सुस्त हुन्छ । आमाको पनि हड्डी कमजोर हुन्छ ।	दुध, दही, चीज, पनिर, तोफु, गान्टेमुला, भटमासको मस्यौरा, बन्दाकोपी, सेतो तिल, बदाम, आलस, भाङ, स्याउ, लट्टे साग आदि ।
५.	जिङ्क	गर्भपतन हुने वा समय नपुग्दै बच्चा जन्मिने, बच्चाको शारीरिक विकास सुस्त हुने आदि ।	गेडागुडी, क्वाँटी, माछा, मासु, मुलाको सुकुटी आदि ।
६.	रेसादार पदार्थ	पाचन प्रणाली सुस्त हुन्छ र कब्जियत बढ्छ, पेट सफा हुँदैन ।	कोदो र फापरको पिठोबाट बनेका परिकार, मुला, गाजर, चिउरा, बन्दाकोपी, ताजा फलफूल, गेडागुडी आदि ।
७.	भिटामिनहरू	गर्भमा रहेको बच्चाको वृद्धि विकास सुस्त हुन्छ, गर्भवती महिलालाई भिटामिन 'डी' कम भएमा दाँत र हड्डी कमजोर हुन्छ ।	भिटामिन 'डी' को मुख्य स्रोत घाम हो । माछा, अण्डा, फलफूलका सुकुटी आदिमा पनि प्रशस्त भिटामिन 'डी' पाइन्छ । सखरखण्ड, गाजर, काफल, ऐंसेलु, चुत्रो, डालेचुक, अमला, कागती, भोगटे, लट्टे, बेथे, खोले साग, पालुङ्गो आदिमा पनि प्रशस्त भिटामिनहरू पाइन्छ ।
८.	चिल्लो पदार्थ	गर्भमा रहेको बच्चाको वृद्धि विकास सुस्त हुन्छ ।	तोरीको तेल, घिउ, बदाम, आलस, एभोकाडो, भटमास आदि ।

स्रोत : झवाली र उप्रेती २०७९ बाट परिमार्जित

माथि तालिकामा उल्लेख गरिएका खानाबाहेक सबै मानिसको शरीरका लागि अति नै महत्त्वपूर्ण पेय पदार्थ पानी हो । पानीले गर्भवती महिलाको शरीरमा तरल पदार्थको मात्रा सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ भने खाना पचाउन, शरीरमा उर्जाको स्तर कायम राख्न, शरीरलाई स्फुर्त राख्न, पिसाब नलिमा सङ्क्रमण हुन नदिन पनि पानीको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । हामी नेपालीहरूले भात प्रशस्त खाने भएकाले कार्बोहाइड्रेट माथिको तालिकामा समावेश नगरिएको हो ।

गर्भावस्थामा स्वास्थ्य चौकीबाट लिनुपर्ने सेवाहरू

» गर्भको ४ महिना लागेपछि स्वास्थ्य चौकीमा गएर आइरन चक्की दिनको एक पटक खानु पर्दछ । आइरन चक्की खाना खानुभन्दा एक घण्टा अघि र खाएको एक घण्टा पछिसम्म चिया, कफी खानु हुँदैन । आइरन चक्की स्वास्थ संस्थाहरूबाट निशुल्क उपलब्ध हुन्छ । यसका साथै स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने आइरन/लौह तत्त्व धेरै पाइने खाना खाने गर्नु पर्दछ । जस्तै माछा मासु, कलेजो, टुसा उमारेको गेडागुडी, गाढा हरियो सागपात, सिस्नु, कर्कलो, मुलाको साग इत्यादि ।

» गर्भ रहेको ४ महिना लागे पछि एक पटक जुकाको औषधी लिनु पर्दछ । यो स्वास्थ्य संस्थामा सजिलै र निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ ।

» गर्भवती अवस्थामा टी.टी. खोप लिनु पर्छ । प्रथम पटक गर्भवती भएको हो भने एक महिनाको फरकमा दुई चोटि खोप लिनु पर्दछ र दोस्रो पटक गर्भवती भएको हो भने एकचोटि मात्र खोप लिनु पर्छ ।

» आफ्नो र बच्चाको स्वास्थ्यको अवस्था थाहा पाउन गर्भवती महिलाले आठ पटक गर्भको जाँच गराउनु पर्छ ।

- गर्भवती अवस्थ्यामा खतराका लक्षणहरू जस्तै टाउको साह्रै दुखेमा, हातखुट्टा अररो भई काम्ने वा मुर्छा पर्ने भएमा, आँखा तिरमिराएर वा धमिलो देख्ने भएमा वा हात वा अनुहार सुन्निएमा, कडासँग तल्लो पेट दुखेमा, योनीबाट रगत बगेमा तुरून्त स्वास्थ्य संस्थामा गएर जाँच गराउनु पर्दछ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट मात्र प्रसूति गराउनु पर्दछ । नेपाल सरकारले स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउन प्रोत्साहनका लागि यातायात खर्च दिने व्यवस्था मिलाएको छ ।

हाल समुदायमा प्रचलनमा रहेका तर गर्न नहुने क्रियाकलापहरू

- गर्भवती महिलाले धुम्रपान तथा मादक पदार्थ सेवन गर्नु हुँदैन ।
- जन्मिएको बच्चा २४ महिना नपुगी अर्को बच्चा जन्माउने योजना बनाउनु हुँदैन ।
- गर्भवती महिलाले धेरै बलपर्ने काम र गह्रुगो सामान बोक्ने काम गर्नु हुँदैन ।
- प्रसुती गराउन स्वास्थ्य संस्थामा जान नचाहने ।
- हरिया तथा फर्सीजस्ता केही तरकारी खान नहुने ठानेर नखाने ।

कार्ययोजना

गर्भवती महिलाको पोषण र सरसफाइको अवस्थामा सुधार ल्याउन तालिका ८ मा आधारित भएर सहभागीहरूले घरबगैंचामा के, कहिले, कति र कसरी सुधार गर्ने हो भन्नेबारे तथा सरसफाइको अवस्थामा सुधार ल्याउनुपर्ने बुँदाहरूमा थप छलफल र सहमति गर्नुहोस् । यसमा घरबगैंचामा सिजनअनुसार गर्नु पर्ने काम अनिवार्य समावेश गर्नुहोस् ।

तालिका ८ : गर्भवती महिलाहरूको दैनिक पोषणको अवस्था विश्लेषण तथा कार्ययोजना

पोषक तत्त्व	हालको अभ्यास के के खाने चलन छ र कति मात्रामा खाइन्छ ?	सुधार गर्ने/गर्नु पर्ने अभ्यासहरू	कहिलेसम्म गर्ने ?	कसरी गर्ने ?	कस्को जिम्मेवारी के ?
फोलिक एसिड					
फलाम/लौहतत्त्व					
प्रोटिन					
क्याल्सियम					
जिङ्क					
रेसादार पदार्थ					
भिटामिनहरू					
चिल्लो पदार्थ					

६

पाठ ६

जन्मिएदेखि छ महिनासम्मका शिशु र सुत्केरी आमाको हेरचाह

पाठ योजना

समय अवधि	विषयवस्तु	सिकाइ उद्देश्य	आवश्यक सामग्री
३० मिनट	» यस अघिको पाठशालामा सहमति गरिएको योजना कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा	» पाठशालामा भएको सिकाइ व्यवहारमा उतार्नै पर्ने भावनाको विकास तथा त्यसको निरन्तरता	
९० मिनट	» जन्मिएदेखि छ महिनासम्मको शिशुको पोषण र हेरचाह, » जन्मिएदेखि ६ महिना उमेरको बच्चा भएका आमाको पोषण तथा हेरचाह, » कार्ययोजना तयारी तथा कार्यान्वयन प्रक्रिया सहमति	» सहभागीहरू जन्मिएदेखि छ महिनासम्मको शिशु र आमाहरूको पोषण र हेरचाहबारे सुधार गर्नु पर्ने कुरा बताउन सक्नेछन्, » सुधारका लागि कार्ययोजना तयार हुनेछ र कार्यान्वयनका लागि अग्रसर हुनेछन् ।	» तालिका ९ र १०, फोटो, चित्र, प्रस्तुति सामग्री

सहजीकरण विधि

» छलफलका माध्यमबाट यस अघिको पाठशालामा सहमति गरिएको योजना कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा गर्ने र ती असल अभ्यासहरू निरन्तर व्यवहारमा ल्याउन सुनिश्चितता गर्ने,

» सहभागीहरू मध्ये जन्मिएदेखि छ महिनासम्मका शिशु घरमा भएका आमा वा परिवारका सदस्यलाई एउटा समूह र अन्यलाई अर्को समूहमा विभाजन गर्ने । तालिका ९ को प्रयोग गरी पहिलो समूहलाई जन्मिएदेखि छ महिनासम्मका शिशुको पोषण र हेरचाह के कसरी गरिरहेका छन् भनी प्रश्न गर्ने र आएका बुँदाहरू टिपोट गर्ने । त्यसपछि दोस्रो समूहलाई उनीहरूको अनुभवका आधारमा पहिलो समूहले छुटाएको बुँदाहरू थप गर्न लगाउने । यस क्रममा कुनै अभ्यास गलत रहेछ भने त्यो छुट्टै चिन्ह लगाउने,

» तालिका १० को प्रयोग गरी पहिलो समूहलाई जन्मिएदेखि छ महिनासम्मका शिशु भएका आमाको पोषण र हेरचाह के कसरी गरिरहेका छन् भनी प्रश्न गर्ने र आएका बुँदाहरू टिपोट गर्ने । त्यसपछि दोस्रो समूहलाई उनीहरूको अनुभवका आधारमा पहिलो समूहलले छुटाएको बुँदाहरू थप गर्न लगाउने । यस क्रममा कुनै अभ्यास गलत रहेछ भने त्यो छुट्टै चिन्ह लगाउने,

» सहजकर्ताको तर्फबाट थप बुँदाहरू फोटो, चित्र तथा यस खण्डमा समावेश गरिएको अध्ययन सामग्रीका आधारमा प्रस्तुति गर्ने,

» अन्त्यमा तालिका १० अनुसार कार्ययोजना तयारी गर्ने, कार्यान्वयनका लागि सहभागी र सहयोगी संस्थाको भूमिका प्रस्टसँग छलफल गर्ने र कार्यान्वयन प्रक्रिया सहमति गर्ने ।

जन्मिएदेखि छ महिनासम्मको शिशुको पोषण र हेरचाह

चित्र: AI

शिशुका लागि आमाको दुध अमृत सरह मानिन्छ । अतः बच्चा जन्मिएपछि ६ महिनासम्म आमाको दुध मात्र खुवाउनु पर्दछ । यस अवधिमा बच्चाको आवश्यकताअनुसार जुनसुकै समयमा स्तनपान गराउनु पर्दछ । बच्चालाई दिनमा कम्तीमा दुई घण्टाको फरकमा स्तनपान गराउनु पर्दछ भने राती कम्तीमा दुई पटक स्तनपान गराउनु पर्दछ । हरेक पटक दुध चुसाँउदा कम्तीमा १५ मिनेटसम्म चुसाउनु पर्दछ । लामो समयको स्तनपानले शिशु स्वास्थ्य हुन्छ, पखाला तथा निमोनिया हुनबाट जोगाउँछ, अन्य रोगसँग लड्ने शक्ति र बौद्धिक क्षमताको पनि विकास हुन्छ । यो उमेर समूहका बच्चालाई आमाको दुधबाहेक अरू खानेकुरा, झोल पदार्थ र पानी केही पनि दिनु हुँदैन, आवश्यक पर्दैन । यो उमेर समूहका बच्चाको मष्तिस्क र शारीरिक विकासका लागि आवश्यक पर्ने सबै पौष्टिक तत्त्व तथा पानी आमाको दुधमा नै पाइन्छ । तर बच्चालाई हरेक पटक स्तनपान गराउनु अघि आमाले स्तनलाई सफा कपडाले पुछेर मात्र स्तनपान गराउनु पर्दछ । स्तन फोहर भएमा बच्चालाई झाडापखाला लाग्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । लामो समय स्तनपान

गराउनु आमाको स्वास्थ्यका लागि पनि उत्तिकै फाइदाजनक हुन्छ । यसले पाठेघर स्वास्थ्य राख्न मद्दत गर्दछ भने मधुमेह र स्तन क्यान्सर जस्ता रोगको जोखिम पनि कम गर्छ भन्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ । यदि आमाको दुध पर्याप्त नआएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार मात्र बच्चालाई बाहिरको खानेकुरा खुवाउनु पर्दछ ।

यो उमेर समूहका बच्चालाई राष्ट्रिय खोप तालिकाअनुरूप खोपहरू लगाउनु पर्दछ । खोपले बच्चाहरूको रोगसँग लड्ने क्षमता विकास गर्दछ । खोप लगाउने मिति, स्थान र समय बारेको जानकारी महिला स्वयम् सेविका वा स्वास्थ्यकर्मीबाट पाउन सकिन्छ । हाम्रो गाउँघरमा बच्चालाई घाममा राखेर तेल लगाई मालिस गरिदिने चलन छ । यो एकदमै राम्रो चलन हो । यसले बच्चाको मांसपेसी बलियो बनाउन मद्दत गर्छ र बच्चाको शरीरलाई भिटामिन 'डी' पनि प्राप्त हुन्छ । बच्चाको दिशापिसाब जहिले पनि चर्पीमा मात्र विसर्जन गर्नुपर्दछ । बच्चा सुताउने ओच्छ्यान, ओड्ने र लगाउने कपडा नियमित सफा गर्नु पर्दछ । बच्चाले प्रयोग गर्ने कपडा फोहर र दुर्गन्ध आउने भएमा बच्चालाई घाउ खटिरा आउँछ । बच्चालाई घाउखटिरा आएमा, उच्च ज्वरो आएमा, झाडापखाला लागेमा वा अन्य कुनै समस्या भएको खण्डमा तुरून्त स्वास्थ्य संस्थामा गएर उपचार गराउनु पर्दछ ।

जन्मिएदेखि ६ महिना उमेरको बच्चा भएका आमाको पोषण तथा हेरचाह

सुत्केरी भए देखि ६ महिनासम्मका महिलालाई विशेष हेरचाहको जरूरत पर्दछ । अतः परिवारका सदस्यले पर्याप्त पोसिलो खाना, सुत्ने कोठा तथा कपडाको सरसफाइ र आरामका लागि उचित व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ । स्तनपान गराउने आमाले बच्चाको लागि दुध प्रशस्त आउने गरी पोषिलो खानेकुरा अरूबेला भन्दा दुई भाग बढी खानु पर्दछ । गाउँघरमा सुत्केरीका लागि प्राय भात, मासु र घिउ मात्र दिने गरेको पाइन्छ । यी खानेकुरा दिनु ठिकै भएतापनि त्यतिले मात्र सुत्करीलाई पर्याप्त हुँदैन । यसका साथ साथै दुध, दाल, तरकारी, हरियो सागपात, खीर, हलुवा लगायत थरिथरिका खाने कुरा पनि समावेश गर्नु पर्दछ । सुत्केरीको खानामा हरियो सागसब्जी, फर्सी, कलेजो, अण्डा, पहेंला फलफूल आदि समावेश गर्नाले आमाको शरीरलाई चाहिने भिटामिन 'ए' पर्याप्त मात्रामा पुग्दछ भने बच्चालाई पनि दुधको माध्यमबाट भिटामिन 'ए' आपूर्ति हुन्छ । साथै सुत्केरीको शरीरमा उर्जा बढ्छ भने बच्चाको लागि दुध पनि बढी आउँछ । सुत्केरीको खानमा मरिच, मेथी, ज्वानो, हिङ, लसुन, अदुवा, ल्याङ, सक्खर, मह, समावेश गर्न सकिन्छ । तर सुत्केरीलाई दिने खाना पिरो, नुन चर्को, बढी गुलियो र बढी तेल भएको हुनुहँदैन । सुत्केरी अवस्थाका लागि थप उपयोगी खाना तालिका ९ मा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका ९ : सुत्केरी अवस्थाका लागि थप उपयोगी खाना

खानाको समूह	खानाको नाम
कार्बोहाइड्रड (अन्न)	घिउ र चाकु मिसाइएको भात, ढिकरी, चाम्रे, लट्टे, पुवा, खीर आदि
प्रोटिन (माछा मासु र दाल)	खसीको मासु, कुखुराको मासु, अन्डा, पनिर, मुङ दाल, मुसुरो दाल, केराउ आदि
भिटामिन र खनिज पदार्थ (तरकारी, फलफूल)	कुरिलो, पालुङ्गो, चम्सुर साग, मेथी साग, घिरौंला, परबल, गाजर, पाकेको फर्सी आदि

स्रोत : ज्ञवाली र उप्रेती २०७९

चित्रः हरेक बार खाना चार

सुत्केरी महिलाका लागि कम्तीमा छ हप्ताको पूर्ण आराम चाहिन्छ । यसबाट गर्भवती र सुत्केरी हुँदा थाकेको शरीरमा उर्जा प्राप्त हुन्छ । तर यो अवधिमा भारी काम गर्न थालेमा वा लगाएमा र पोषणको उचित व्यवस्था नभएमा महिलाको पाठेघर खस्ने समस्या हुनसक्छ । त्यसैले पहिलो छ हप्ता र त्यसपछि पनि छ महिनासम्म सुत्केरी आमाका लागि विशेष खाना, आराम र सुत्ने व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।

समुदायमा हाल प्रचलनमा रहेका तर गर्न नहुने केही क्रियाकलापहरू

- » जन्मिएदेखि ६ महिनासम्मको बच्चालाई आमाको दुधले मात्र पुग्दैन भन्ने लागेर वा आमाको दुध नखुवाइ गाई तथा भैँसीको दुध, पाउडर दुध र अन्य खाने कुरा खुवाउने गरेको पाइन्छ । यो आवश्यक छैन । आमाको दुध मात्र खुवाउनु पर्दछ । यदि आमाको दुध पर्याप्त नआएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार मात्र थप खाना खुवाउनु पर्दछ ।
- » कतिपय आमाहरूले घरायसी कामको व्यस्तता वा अन्य कारणले शिशु ६ महिना पुग्नु अगावै पानी, लिटो, भात आदि खुवाउने गरेको पाइन्छ । यो ठिक होइन । यसो गर्दा बच्चाको मस्तिष्क र शारीरिक विकासका लागि आवश्यक पोषक तत्त्व नपुग्ने र साथसाथै शिशुलाई नियमित रूपमा झाडापखाला हुने र अन्य रोगहरू सजिलै लाग्न सक्छन जसले कुपोषण हुने सम्भावना रहन्छ ।
- » कतिपय आमाले आफ्नो र बच्चाको शारीरिक सरसफाइमा पर्याप्त ध्यान नदिने गरेको पाइन्छ । अन्य काम गरेपछि वा बाहिरबाट आएर साबुन पानीले हात सफा नगरी बच्चा समात्ने, स्तन सफा नगरी स्तनपान गराउने गरेको पाइन्छ भने बच्चालाई पनि नियमित सरसफाइ नगरेको देखिन्छ । यसो गरिएमा बच्चालाई झाडापखाला लाग्ने, घाउ खटिरा आउने लगायत अन्य रोग पनि लाग्न सक्दछ ।
- » कतिपय आमाले बच्चाको दिसापिसाबलाई सुरक्षित रूपमा व्यवस्थापन नगरिकन खेतबारी वा घरको आसपासमा फाल्ने गरेको पाइन्छ । यसरी दिसापिसाब जथाभावी विसर्जन गर्दा हैजा फैलिने र त्यसले बच्चा तथा परिवारका अन्य सदस्यहरू पनि बिरामी पर्न सक्ने सम्भावना हुन्छ ।
- » कतिपय आमाले बच्चा राम्रोसँग निदाउँछ भनेर जाँड वा रक्सी सेवन गरेको पाइन्छ । आमाले खाएको खानेकुराले बच्चालाई असर पार्ने हुनाले आमाले सेवन गरेको जाँड वा रक्सीले बच्चाको मस्तिष्क विकासमा नकारात्मक असर पर्दछ । स्तनपान गराउने आमाले धुम्रपान र मदिरापान कदापि गर्नु हुँदैन ।

कार्ययोजना

तालिका १० : जन्मिएदेखि छ महिनासम्मको शिशु र सुत्केरी आमाको पोषण तथा हेरचाहको वर्तमान अवस्था विश्लेषण तथा कार्ययोजना

क्र. सं.	विवरण	हालको अभ्यास	अब सुधार गर्ने/गर्नु पर्ने अभ्यास	सहयोगी संस्थाकोभूमिका
१.	जन्मिएदेखि छ महिनासम्मको शिशुको पोषण			
२.	जन्मिएदेखि छ महिनासम्मको शिशुको हेरचाह			
३.	एक महिनादेखि ६ महिना उमेरको बच्चा भएका आमाको पोषण			
	» कार्बोहाइड्रेड (अन्न)			
	» प्रोटिन (माछा मासु र दाल)			
	» भिटामिन र खनिज पदार्थ (तरकारी, फलफूल)			
४.	एक महिनादेखि ६ महिना उमेरको बच्चा भएका आमाको पोषण र हेरचाह			

७

पाठ सात
छ महिनादेखि दुई वर्षसम्मका शिशुको पोषण तथा हेरचाह

पाठ योजना

समय अवधि	विषयवस्तु	सिकाइ उद्देश्य	आवश्यक सामग्री
३० मिनट	» यस अघिको पाठशालामा सहमति गरिएको योजना कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा	» पाठशालामा भएको सिकाइ व्यवहारमा उतार्नै पर्ने भावनाको विकास तथा त्यसको निरन्तरता	
९० मिनट	» जन्मिएदेखि छ महिनासम्मको शिशुको पोषण र हेरचाह, » जन्मिएदेखि ६ महिना उमेरको बच्चा भएका आमाको पोषण तथा हेरचाह, » कार्ययोजना तयारी तथा कार्यान्वयन प्रक्रिया सहमति	» सहभागीहरू जन्मिएदेखि छ महिनासम्मको शिशु र आमाहरूको पोषण र हेरचाहबारे सुधार गर्नु पर्ने कुरा बताउन सक्नेछन्, » सुधारका लागि कार्ययोजना तयार हुनेछ र कार्यान्वयनका लागि अग्रसर हुनेछन् ।	» तालिका ११, फोटो, चित्र, प्रस्तुति सामग्री

सहजीकरण विधि

» छलफलका माध्यमबाट यस अघिको पाठशालामा सहमति गरिएको योजना कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा गर्ने र ती असल अभ्याससहरू निरन्तर व्यवहारमा ल्याउन सुनिश्चितता गर्ने,

» तालिका ११ को प्रयोग गरी छ महिनादेखि दुई वर्षसम्मका शिशुको पोषण र हेरचाह कसरी गर्ने गरिएको छ भनी छलफल गर्ने र टिपोट गर्ने, गलत अभ्यासहरू छुट्टै चिन्ह लगाउने,

- तालिका ११ को प्रयोग गरी छ महिनादेखि दुई वर्षसम्मका शिशु भएका आमाको पोषण र हेरचाह कसरी गर्ने गरिएको छ भनी छलफल गर्ने र टिपोट गर्ने, गलत अभ्यासहरू छुट्टै चिन्ह लगाउने,
- त्यसपछि सहजकर्ताको तर्फबाट थप बुँदाहरू यस खण्डमा समावेश गरिएको अध्ययन सामग्रीलगायत फोटो तथा चित्रको माध्यमबाट प्रस्ट पार्ने,
- तालिका ११ अनुसार कार्ययोजना तयारी गर्ने, कार्यान्वयनका लागि सहभागीहरू र सहयोगी संस्थाको भूमिका प्रस्टसँग छलफल गर्ने र कार्यान्वयन प्रक्रिया सहमति गर्ने ।

छ महिनादेखि दुई वर्षसम्मका शिशुको पोषण तथा हेरचाह

स्तनपान बालबालिकाको लागि अमृत समान हुन्छ । आमाको दुधमा भएको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताले बालबालिकालाई रोग लाग्नबाट बच्न मद्दत गर्छ । आमाको दुधमा हुने पौष्टिक तत्त्वको मात्रा बालबालिकाको उमेरअनुसार परिवर्तन भइरहेको हुन्छ । बालबालिकाको लागि जुन उमेरमा जस्तो दुध उपयुक्त हुन्छ त्यस्तै दुध आमाको शरीरले उत्पादन गर्दछ । बालबालिका जन्मे देखि ६ महिना पूरा भएपछि उसलाई आमाको दुधको साथसाथै अन्य पूरक वा थप खाना खुवाउन जरूरी हुन्छ । पूरक खानाका साथै स्तनपान लगातार गराउनाले बालबालिकाहरूलाई विभिन्न रोग लाग्नबाट बचाउँछ, आराम पुऱ्याउँछ साथै आत्मियता प्रदान गरि बालबालिकाको वृद्धि र विकासमा मद्दत पुऱ्याउँदछ ।

यो उमेर समूहका बालबालिकाहरूको शारीरिक तथा बौद्धिक क्षमताको विकास तिब्र गतिमा हुन्छ । त्यसैले उनीहरूलाई स्तनपानका साथ ठोस खानेकुरा पनि खुवाउन सुरू गर्नु पर्दछ । उनीहरूलाई जाउलो, लिटो, माछा, कलेजो, अण्डा, दालको झोल, हरियो सागपात र फलफूललाई मसिनो टुक्रा बनाएर दिन सकिन्छ । बालबालिकाको खानामा समावेश गरिने तरकारी तथा फलफूल सकेसम्म आफ्नै घरबगैँचामा नै फलाइएको, सफा र ताजा हुनुपर्दछ । छदेखि नौ महिना उमेर पुगेका बालबालिकालाई यस्ता खाना दिनमा तीन पटक खुवाउनु पर्दछ । तर यस्ता खाना पहिलो पटक खुवाउँदा थोरै खुवाउने र विस्तारै मात्रा बढाउँदै जानु पर्दछ । बासी खाना बालबालिकालाई दिनु हुँदैन । बच्चालाई दिने खाना बनाउँदा आयोडिनयुक्त नुन एकदम कम मात्र प्रयोग गर्नु पर्छ ।

नौदेखि १२ महिनासम्मका बालबालिकालाई नियमित स्तनपान, दिनमा तीन पटक खाना र एकपटक मौसमअनुसारको फलफूल खुवाउनु राम्रो हुन्छ । बालबालिका १२ महिना पुगेपछि नियमित स्तनपान, दिनमा तीन पटक खाना र थप दुई पटक खाजा पनि दिनु पर्छ । यो उमेरका बालबालिकालाई आवश्यकताअनुसार पोषणयुक्त खाना दिन सकिएन भने उनीहरू ख्याउटे, पुड्को र कम वजनका हुन्छन् ।

बालबालिकालाई दिने खाना बनाउनु अघि र स्तनपान गराउनु अघि आमाले साबुन पानीले राम्रोसँग मिचिमिचि हात धुनु पर्छ भने स्तन पनि चिसो कपडाले सफा गरेर मात्र बच्चालाई स्तनपान गराउनु पर्दछ । त्यसैगरी उमालेर सेलाएको पानी मात्र बालबालिकालाई दिनु पर्दछ । नत्र बच्चालाई झाडापखाला लाग्ने सम्भावना धेरै हुन्छ ।

बालबालिका छ महिना पुगे पछि वर्षको दुई पटक भिटामिन 'ए' क्यापसुल र .एक वर्ष पूरा भएपछि जुकाको औषधी पनि खुवाउनु पर्छ । यसका लागि तोकिएको दिनमा बच्चालाई खोप दिने स्वास्थ्य संस्था वा खोप केन्द्र जाने गर्नु पर्दछ । साथै बालबालिकाको वृद्धि अनुगमनका लागि नियमित स्वास्थ्य संस्था वा गाउँघर क्लिनिकमा जानु पर्दछ । यदि बालबालिकालाई कुपोषण भएको पाइएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार 'पोषण शिक्षा पुनर्स्थापना केन्द्र' मा लैजानु पर्दछ ।

पर्याप्त मात्रामा स्वस्थ्य, स्वच्छ र पोषणयुक्त खानाको साथै बच्चाको सरसफाइमा पनि आमाबुबा तथा परिवारका सदस्यले त्यत्तिकै ध्यान दिनु पर्दछ । बच्चाको शरीर र बच्चाले प्रयोग गर्ने कपडाबाट कुनै किसिमको दुर्गन्ध आउनु हुँदैन । बच्चाको सरसफाइ र खानपानमा पर्याप्त ध्यान पुऱ्याउन सकिएन भने बच्चालाई निमोनिया तथा झाडापखाला लाग्ने र घाउखटिरा आउने सम्भावना धेरै हुन्छ । यस्तो अवस्थामा तुरून्त स्वास्थ्य संस्थामा गएर उपचार गराउनु पर्दछ । बालबालिका तथा परिवारका अन्य सदस्यलाई पनि रोग लाग्नबाट जोगाउन घर तथा वरपरको सरसफाइमा त्यतिकै ध्यान दिनु पर्दछ । खासगरी तराइ, भित्री मधेस तथा पहाडका बेंसीहरूमा लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न झ्याल ढोकामा जाली राख्ने र यदि त्यसो गर्न नसकिए झुल हाल्ने व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।

कार्ययोजना

तालिका ११ : छ महिनादेखि पाँच वर्षसम्मको बालबालिकाको पोषण तथा हेरचाहबारे वर्तमान अवस्था विश्लेषण तथा कार्ययोजना

क्र.सं.	विवरण	हालको अभ्यास	अब सुधार गर्ने/गर्नु पर्ने अभ्यास	परियोजनाको भूमिका
१	छ महिनादेखि दुई वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाको पोषण			
	कार्बोहाईड्रड (अन्न)			
	प्रोटिन (माछा, मासु र दाल)			
	भिटामिन र खनिज पदार्थ (तरकारी, फलफूल)			
२	छ महिनादेखि दुई वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाको हेरचाह (स्वास्थ्य र सरसफाइ)			
३	छ महिनादेखि दुई वर्ष उमेर समूहका बालबालिका भएका आमाको पोषण तथा हेरचाह			

तालिका ११ अनुसार सुधार गर्नु पर्ने योजना कार्यान्वयनका लागि सहभागीहरूले घरबगैंचामा के, कहिले, कति र कसरी सुधार गर्ने हो भन्नेबारेमा थप छलफल र सहमति गर्नुहोस् । यसमा सिजनअनुसार गर्नु पर्ने काम पनि समावेश गर्ने ।

» ....

» ....

» ....

» ....

» ....

८

पाठ आठ
बालबालिकाको पोषण तथा हेरचाह

पाठ योजना

समय अवधि	विषयवस्तु	सिकाइ उद्देश्य	आवश्यक सामग्री
३० मिनट	» यस अघिको पाठशालामा सहमति गरिएको योजना कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा गर्ने,	» पाठशालामा भएको सिकाइ व्यवहारमा उतार्ने पर्ने भावनाको विकास तथा त्यसको निरन्तरता कायम गराउनु पर्ने,	
९० मिनट	» दुईदेखि दश वर्षसम्मका बालबालिकाको पोषण तथा हेरचाह, » कार्ययोजना तयारी तथा कार्यान्वयन प्रक्रिया सहमति	» सहभागीहरू दुई वर्षदेखि दश वर्षसम्मका बालबालिकाको पोषण र हेरचाह सम्बन्धमा सुधार गर्नु पर्ने कुरा बताउनुका साथै हालको अवस्थामा सुधार ल्याउनका लागि कार्ययोजना तयार गर्न र सो को कार्यान्वयन गर्न अग्रसर हुनेछन् ।	» तालिका १२, फोटो, चित्र, प्रस्तुति सामग्री

सहजीकरण विधि

- छलफलका माध्यमबाट यस अघिको पाठशालामा सहमति गरिएको योजना कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा गर्ने र ती असल अभ्यासहरू निरन्तर व्यवहारमा ल्याउन सुनिश्चितता गर्ने,
- तालिका १२ को प्रयोग गरी दुई वर्षदेखि पाँच वर्षसम्मका शिशुको पोषण र हेरचाह कसरी गर्ने गरिएको छ भनी छलफल गर्ने र टिपोट गर्ने । त्यसपछि सहजकर्ताको तर्फबाट थप बुँदाहरू फोटो तथा चित्रको माध्यमबाट प्रस्ट पार्ने ।

» तालिका १२ को प्रयोग गरी दुईदेखि पाँच वर्ष उमेर समूहका बच्चा भएका आमाको पोषण तथा हेरचाह कसरी गर्ने गरिएको छ भनी छलफल गर्ने र टिपोट गर्ने । त्यसपछि सहजकर्ताको तर्फबाट थप बुँदाहरू फोटो तथा चित्रको माध्यमबाट प्रस्ट पार्ने,
» तालिका १२ अनुसार कार्ययोजना तयारी गर्ने, कार्यान्वयनका लागि सहभागी र सहयोगी संस्थाको भूमिका प्रस्टसँग छलफल गर्ने कार्यान्वयन प्रक्रिया सहमति गर्ने ।

दुईदेखि पाँच वर्षसम्मका शिशुको पोषण तथा हेरचाह

यो उमेर समूहका बालबालिकाहरूको शारीरिक तथा बौद्धिक क्षमताको विकास तीव्र गतिमा निरन्तर भइ नै रहन्छ । अर्थात् यो उमेरका बालबालिकाहरूका लागि आवश्यक पोषणयुक्त खाना दिन सकिएन भने त्यसको असर जिन्दगीभर हुन्छ । बालबालिकाहरूलाई पोषणयुक्त खानाको अभाव भएमा कुपोषण मात्र नभै अन्य रोगले पनि सजिलै आक्रमण गर्दछ भने रोगसँग लड्ने क्षमताको विकासमा पनि बाधा पुग्छ ।

यो उमेर समूहका बालबालिकाहरूलाई घर परिवारका अन्य सदस्यहरूले नियमित रूपमा खाने खाना दिन सकिन्छ । त्यसको अतिरिक्त सिजनअनुसारका फलफूल, तरकारी र गाई वा भैंसीको दुध पनि प्रशस्त खुवाउनु पर्दछ । समय अभाव, कतिपय व्यवहारिक कारण र कतिपय अभिभावकहरूमा चेतनाको कमी भएकाले बालबालिकालाई विद्यालयमा पठाइने दिवा खाजा तथा विद्यालयबाट फर्किएपछि पनि चाउचाउ, बिस्कुट, कुरकुरे आदि प्याकेटका खाना अर्थात् पत्रु खाना दिने चलन छ । कतिपय विद्यालयमा पनि यस्तो खाजा दिइन्छ । यो एकदमै गलत अभ्यास हो । यस्तो खानाले बालबालिकाको पाचन प्रणाली, बिग्रन्छ, कलेजो खराब गर्दछ र बालबालिकाहरू कुपोषणको शिकार हुन्छन् । अतः बालकालिकाहरूलाई घरमा नै बनाएको गेडागुडीको तरकारी, चिउरा, भुजा, हलुवा, जाउलो, पुवा, सुख्खा रोटी, कोदोको रोटी आदि दिन सकिन्छ ।

यो उमेर समूहका बालबालिकाहरूलाई आफैं दिसापिसाब गर्न र त्यसपछि साबुन पानीले राम्रोसँग हातगोडा सफा गर्न सिकाउनु पर्दछ । साथै विभिन्न किसिमका फोहर सही ठाउँमा विसर्जन गर्ने बानी पनि बसाउनु पर्दछ । शारीरिक तन्दुरूस्ती र स्फूर्तिका लागि खुल्ला चौरमा खेल्न प्रोत्साहन पनि गर्नु पर्दछ भने खेलिसकेपछि पनि सरसफाइ त्यत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

नेपालमा बालबालिका लगभग चार वर्ष उमेर पुगेपछि विद्यालय पठाउने गरिन्छ । विकसित देशहरूको तुलनामा यो चाँडै हो । अभिभावकहरूले आफूलाई अन्य काम गर्न समय मिलोस् भनेर पनि बालबालिकालाई चाँडो विद्यालय पठाउने गरेका छन् । कतिपय अभिभावकहरूले

अरूको देखासिकी र कतिपय निजी विद्यालयको करकापमा पनि यसो गरिन्छ । तर यो ठिक होइन । अझै अचेल खुलेका मन्टेस्वरीहरूमा त डेढ दुई वर्षमा नै स्कुलमा पठाउने गरेको पाइन्छ । यो झन राम्रो कुरा होइन । विभिन्न अध्ययनहरूले बालबालिकाको विद्यालय जाने उमेर छ वर्ष भएको बताएका छन् ।

पाँचदेखि दश वर्षसम्मका बालबालिकाहरूको पोषण तथा हेरचाह

सहजीकरण विधि

» छलफलका माध्यमबाट यस अघिको पाठशालामा सहमति गरिएको योजना कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा गर्ने र ती असल अभ्यासहरू निरन्तर व्यवहारमा ल्याउन सुनिश्चितता गर्ने,

» तालिममा सहभागी भएका पाँचदेखि दश वर्षसम्मका बालबालिकाहरू भएका आमा तथा घरमा त्यो उमेर समूहका बालबालिका भएका सहभागीहरूलाई एकातिर बसाउने (यस पछि पहिलो समूह भनिएको), र बाँकी सहभागीलाई अर्कोपट्टि (यस पछि दोस्रो समूह भनिएको) राख्ने,

» पहिलो समूहलाई पाँचदेखि दश वर्षसम्मका बालबालिकाहरूको पोषण, सरसफाइ र हेरचाह कसरी गर्ने गरिएको छ भनी प्रश्न सोध्ने र तालिका १२ अनुसार टिपोट गर्ने । सहजकर्ताले खैरो कागज (Brown paper) वा सेतोपाटी (White board) मा तालिका पहिला नै तयार गरेको हुनु पर्दछ ।

» दोस्रो समूहलाई पनि पहिलो समूहलाई सोधिएको प्रश्नको जवाफ उनीहरूको अनुभवका आधारमा बताउन लगाउने र पहिलाको तालिकामा अर्को रङको मसी भएको मार्कर पेन प्रयोग गरेर टिपोट गर्ने ।

» त्यसपछि दुवै समूहलाई उनीहरूले पाँचदेखि दश वर्षसम्मका बालबालिकाहरूको पोषण, सरसफाइ र हेरचाहमा चाहेर वा विभिन्न कारणले गर्न नसकेका कुराहरू सोध्ने र ती बुँदाहरूको पनि तालिकामा टिपोट गर्ने ।

» पाँचदेखि दश वर्षसम्मका बालबालिकाहरूको पोषण, सरसफाइ र हेरचाह सम्बन्धमा विभिन्न स्रोत प्रयोग गरी नेपालको तथ्याङ्क प्रस्तुत गर्ने,

» पाँचदेखि दश वर्षसम्मका बालबालिकाहरूको पोषण, सरसफाइ र हेरचाह सम्बन्धमा आमा र परिवारका सदस्यले व्यवस्थापन गर्नु पर्ने कुराहरू यस खण्डमा समावेश गरिएको अध्ययन सामग्रीका आधारमा थप बुँदाहरू फोटो, चित्र वा अन्य माध्यमबाट प्रस्ट पार्ने,

» पाँचदेखि दश वर्षसम्मका बालबालिकाहरूको पोषण, सरसफाइ र हेरचाह सम्बन्धमा आदर्श अवस्थातर्फ उन्मुख हुनका लागि सहभागी स्वयम्ले, घरपरिवारका सदस्यले र

सहयोगी निकायका तर्फबाट गर्नु पर्ने कामको योजना अर्थात् कार्ययोजना तयारी गर्ने र कार्यान्वयनका विधि र प्रक्रिया प्रस्टसँग छलफल र सहमति गर्ने ।

यो उमेर समूहका बालबालिकाहरूको शारीरिक विकास तीव्र गतिमा हुने गर्दछ । कतिपय बालबालिकाहरू खेलकुद वा अन्य शारीरिक क्रियाकलापमा पनि संलग्न हुन्छन् । तर कतिपय बालबालिकालाई खान कर गर्नु पर्ने त कतिपय बालबालिका शारीरिक गतिविधिमा संलग्न नहुने प्रकृतिका पनि हुन्छन् । तर प्रत्येक अभिभावकले यी बालबालिकाहरूका लागि पर्याप्त मात्रामा शरीर वृद्धि गर्ने, शक्ति दिने र शरीरको रक्षा गर्ने खाना खुवाउने र आवश्यक शारीरिक अभ्यास गर्ने बानीको विकास गराउनु पर्दछ । यो उमेरका बालबालिकालाई कम्तीमा दिनको एक घण्टा अनिवार्यरूपमा घरबाहिर खेल्न प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ । त्यसैले यो उमेरका बालबालिकाहरूका लागि पर्याप्त पोषणयुक्त खानाको व्यवस्था, स्वच्छ पिउने पानी र सरसफाइमा ध्यान दिनु पर्दछ । विभिन्न अध्ययनअनुसार यो उमेर समूहका बालबालिकाहरूलाई दैनिक पाँच प्रकारका खाना दिनु पर्दछ । उनीहरूलाई दिइने खानाले दैनिक १,५०० देखि २,००० क्यालोरी आपूर्ति गर्नु पर्दछ । (युनिसेफ २०२०) नेपालको कतिपय स्थानमा अझ पनि छोरा र छोरीलाई दिने खानाको परिमाण र प्रकारमा विभेद गरेको पाइन्छ । यो सरासर गलत अभ्यास हो र चेतनाको कमी भएका स्थानहरूमा यस्तो हुने गरेको छ ।

पाँचदेखि दश वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाहरूलाई दैनिकरूपमा खुवाउनु पर्ने पाँच प्रकारका खाना निम्नअनुसार रहेका छन् ।

- **अन्नः** भात, रोटी, ढिडो, पुलाउ, आलु, पिंडालु, सखरखण्ड, सिमलतरूल, आदि,
- **ताजा तरकारीः** सिजनअनुसार सकेसम्म आफ्नै घरबगैंचामा फलाईएको ताजा तरकारी, सागपात र सलाद,
- **फलफूलः** सिजनअनुसार आफ्नो घरबगैँचा वा गाँउमा उपलब्ध फलफूल आदि,
- **प्रोटिनयुक्त खानाः** दाल, गेडागुडी, माछा, मासु, अण्डा, च्याउ, बदाम आदि,
- **दुध वा दुग्ध पदार्थः** दुध, दही, मोही, चिज, पनिर आदि ।

यी खाने कुराहरू सफा र ताजा हुनु पर्दछ । अभिभावकले आफ्ना नानी बाबुले यी खानाको अतिरिक्त पर्याप्त स्वच्छ पानी पिएको पनि सुनिश्चित गर्नु पर्दछ । बालबालिकाहरूलाई दिइने खाना बढी गुलियो, बढी नुनिलो, बढी चिल्लो, पिरो र मसलादार हुनुहुँदैन । चाउचाउ, बिस्कुट, कुरकुरे जस्ता तयारी खाना अर्थात् पत्रु खाना नखुवाएकै राम्रो । साथै खाना खाँदा घरका सबै परिवारका सदस्यहरूसँगै बसेर खाने, खाइरहेको खानाको महत्त्व र ती खाद्य वस्तु कहाँ र कसरी उत्पादन गरिन्छ भन्ने विषयमा कुरा गर्ने, तरकारी

चित्रः पोषणयुक्त खानाहरू

केलाउँदा उनीहरूलाई पनि संलग्न गराउने बानी गर्नु राम्रो हुन्छ । यसबाट नानीबाबुले धेरै कुराहरू सिक्नुका साथै कृषि कर्मप्रति उनीहरूको रूचि, चासो र सम्मान बढाउन मद्दत पुग्दछ ।

यो उमेर समूहका बालबालिकाहरूलाई अभिभावकहरूले सरसफाइसम्बन्धी असल अभ्यासहरू पनि सिकाउनु पर्दछ । नानीबाबुहरूलाई चर्पीको प्रयोग गरेपछि, खेलेपछि, खाना खानु अघि र पछि वा अन्य कुनै पनि समयमा हात फोहोर भएपछि साबुन पानीले मिचीमिची हात धुने बानीको विकास गराउनु पर्दछ । बिहान र साँझको खाना खाएपछि दाँत ब्रस गर्न लगाउने र अन्य समयमा कुनै किसिमको खाना वा गुलियो पदार्थ खाए पछि मुख कुल्ला गर्ने कुरा पनि त्यतिकै महत्त्वपूर्ण छ । साथै नानीबाबुले लगाउने लुगा, जुत्ता/चप(पलको सरसफाइ र नियमित स्नानमा पनि त्यत्तिकै ध्यान दिनु पर्दछ । बालबालिकाहरू बाहिर खेल्ने हुँदा जुका जस्ता परजिवी लाग्न सक्ने हुँदा समय समयमा जुकाको औ षधी खुवाउनुपर्छ तथा खेलेर आएपछि राम्रोसँग हातखुट्टा धुनु पर्दछ । कतिपय अवस्थामा बालबालिकालाइर् खाना खुवाउन सजिलोको लागि मोबाइल देखाएर खुवाउने गरिन्छ । यस्तो गलत अभ्यासका कारण बालबालिकामा नकरात्मक असर पर्दछ ।

पर्याप्त पोषणयुक्त खाना खान पाएको बालबालिका प्रायः हँसिला हुन्छन् । अभिभावकले आफ्नो नानीबाबुको शारीरिक वृद्धि विकास ठिकसँग भए नभएको थाहापाउने महत्वपूर्ण सूचक भनेको बालबालिकाको वजन, उचाइ र पाखुराको मध्य भागको परिधिको नाप हो । यसका लागि नजिकको स्वास्थ्य चौकीमा गएर स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा नापजोख गर्नु पर्दछ । उमेर समूहअनुसार बालबालिकाकोको आदर्श वजन, उचाइ र पाखुराको नाप के कति हुनुपर्छ भन्ने कुरा तालिका ११ बाट थाहा पाउन सकिन्छ । यदि कुनै बालबालिकाको वजन तालिकामा दिइएको भन्दा बढी वा कम भएमा नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पताल गई चेकजाँच गराउनु पर्दछ । यदि स्वस्थ्यकर्मीले नानी वा बाबुलाई कुपोषण भएको निर्क्यौल गरेमा कुपोषणको प्रकृतिअनुसार उनीहरूको सल्लाह लिएर उपचार वा खानपानमा सुधार ल्याउनु पर्दछ ।

तालिका १२: वर्षसम्मका बालबालिकाको वृद्धि क्रम

उमेर अनुसारको तौल तालिका		उमेर अनुसारको उचाइ तालिका	
उमेर	**तौल वृद्धि**	**उमेर**	**उचाइ**
०-६ महिना	२० ग्राम प्रति दिन	जन्मिँदा	५० से.मी.
७-१२ महिना	१५ ग्राम प्रति दिन	१ वर्षसम्म	थप २५ से.मी.
२ वर्ष सम्म	२.५ के.जी. प्रति वर्ष	२ वर्षसम्म	थप १२.५ से.मी.
२ देखि ५ वर्षसम्म	२ के.जी. प्रति वर्ष	२ देखि ५ वर्षसम्म	थप ६-८ से.मी. प्रति वर्ष

नोटः साधारणतया जन्मेको ६ महिनामा बच्चाको तौल २ गुणा, १ वर्षमा ३ गुणा र २ वर्षमा ४ गुणा वृद्धि हुने गर्छ ।
(स्रोतः बाल स्वास्थ्य कार्ड, नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य सेवा विभाग)

६ महिनादेखि ६ वर्षसम्मका (५९ महिना) बालबालिकाहरूको पोषणको अवस्था अनुगमनको लागि पाखुराको मध्य भागको परिधिको नाप लिने गरिन्छ । यो विधिमा MUAC टेपको प्रयोग हुन्छ । बालबालिकाको देब्रे हातको पाखुराको कुहिनो र कुमको हड्डीको मध्य भागमा यो टेप राख्दा रातो रङको क्षेत्रमा परेमा कडा शीघ्र कुपोषण, पहेलो रङको क्षेत्रमा परेमा मध्यम शीघ्र कुपोषण र हरियोमा परेमा कुपोषित नभएको जनाउँछ । यो नाप स्वास्थ्य संस्था तथा गाउँघर क्लिनिकमा लिइने हुँदा पोषण पाठशालामा पनि यो अभ्यास गर्ने भए महिला स्वास्थ्यकर्मीसँग समन्वयमा काम गर्नु पर्दछ ।

कार्ययोजना

तालिका १३ : दुईदेखि पाँच वर्षसम्मको बालबालिकाहरूको पोषण तथा हेरचाहबारे वर्तमान अवस्था विश्लेषण तथा कार्ययोजना

क्र. सं.	विवरण	हालको अभ्यास	अब सुधार गर्ने/गर्नु पर्ने अभ्यास	सहयोगी संस्थाको भूमिका
१	दुई वर्षदेखि पाँच वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाको पोषण			
	कार्बोहाईड्रेड (अन्न)			
	प्रोटिन (माछा, मासु र दाल)			
	भिटामिन र खनिज पदार्थ (तरकारी, फलफूल)			
२	पाँच वर्षदेखि दश वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाहरूको दैनिक पोषणको अवस्था			
	अन्न			
	ताजा तरकारी			
	फलफूल			
	प्रोटिनयुक्त खाना			
	दूध वा दुग्ध पदार्थ			
	अन्य			
३	बालबालिकाहरूको हेरचाह (स्वास्थ्य र सरसफाइ)			
	हात धुने अभ्यास			
	ब्रस गर्ने			
	लुगा तथा जुत्ता/चपलको सरसफाइ			
	अन्य			

तालिका १३ : बालबालिकाहरूको पोष्ण र सरसफाईको अवस्थामा सुधार ल्याउन तालिका १२ मा आधारित भएर सहभागीहरूले घरबगैँचामा के, कहिले, कति र कसरी सुधार गर्ने हो भन्नेबारे तथा सरसफाइको अवस्थामा सुधार ल्याउनुपर्ने बुँदाहरूमा थप छलफल र सहमति गर्नुहोस् । यसमा घरबगैँचामा सिजनअनुसार गर्नु पर्ने काम अनिवार्य समावेश गर्नुहोस् । थप छलफल र सहमति गर्नुहोस् । यसमा सिजनअनुसार गर्नु पर्ने काम पनि समावेश गर्नु पर्दछ ।

....

....

तालिका १४ : राष्ट्रिय खोप तालिका

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा

राष्ट्रिय खोप तालिका

पूर्ण खोप, सुरक्षित भविष्य

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउँछ
	गर्भवति महिला	टि.डी. पहिलो गर्भमा कम्तिमा एक महिनाको अन्तरमा २ पटक र त्यसपछिको प्रत्येक गर्भमा १ पटक	बाँया पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	मातृ तथा नवजात शिशु धनुष्टंकार र भ्यागुते रोग
१	जन्मने वित्तिकै सकेसम्म छिटो	वि.सि.जी.	दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal)	क्षयरोग
२	६ हप्तामा	रोटा (पहिलो मात्रा) पोलियो (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (पहिलो मात्रा)	•मुखमा (गालाको भित्री भागमा) •मुखमा दुई थोपा •दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) •बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखाला •पोलियो •निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) •भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
३	१० हप्तामा	रोटा (दोश्रो मात्रा) पोलियो (दोश्रो मात्रा) पि.सि.भी (दोश्रो मात्रा डि.पि.टी. हेप-बी हिब (दोश्रो मात्रा)	•मुखमा (गालाको भित्री भागमा) •मुखमा दुई थोपा •दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) •बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखाला •पोलियो •निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) •भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
४	१४ हप्तामा	पोलियो (तेश्रो मात्रा) एफ.आई.पि.भी. (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (तेश्रो मात्रा)	•मुखमा दुई थोपा •दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) •बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•पोलियो •पोलियो •भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
५	९ महिनामा	एफ.आई.पि.भी. (दोश्रो मात्रा) दादुरा-रुबेला (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी (तेश्रो मात्रा)	•दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) •बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous) •दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•पोलियो •दादुरा र रुबेला •निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु)
६	१२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस्	दाँया तिघ्राको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	•जापानिज इन्सेफलाइटिस्
७	१५ महिनामा	दादुरा-रुबेला (दोश्रो मात्रा) टाइफाईड	• बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बिच (Subcutaneous) • बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•दादुरा र रुबेला •टाइफाईड
८	कक्षा ६ की छात्रा र विद्यालय नजाने १० वर्षकी किशोरी	एच.पि.भी	बाँया पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	पाठेघरको मुखको क्यान्सर

(स्रोतः राष्ट्रिय खोप तालिका, नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार कल्याण महाशाखा)

९

पाठ नौ

किशोर किशोरीहरूको पोषण, स्वास्थ्य र सरसफाइ

पाठ योजना

समय अवधि	विषयवस्तु	सिकाइ उद्देश्य	आवश्यक सामग्री
३० मिनट	» यस अधिको पाठशालामा सहमति गरिएको योजना कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा	» पाठशालामा भएको सिकाइ व्यवहारमा उतार्ने पर्ने भावनाको विकास तथा त्यसको निरन्तरता	
९० मिनट	» किशोर किशोरीहरूको पोषण, सरसफाइ व्यवस्थापन तथा हेरचाह, » किशोर किशोरीहरूको पोषण तथा सरसफाइको अवस्थामा सुधार ल्याउनका लागि कार्ययोजना तयारी तथा कार्यान्वयन प्रक्रिया	» सहभागीहरू किशोरावस्थाका लागि आवश्यक पोषण, सरसफाइ र हेरचाहको महत्व, वर्तमान अवस्था र आगामी दिनमा सुधार गर्नु पर्ने कुराहरू बताउन सक्नेछन् र » हालको अवस्थामा सुधार ल्याउनका लागि कार्ययोजना तयार गर्न र उक्त कार्ययोजना कार्यान्वयन गर्न अग्रसर हुनेछन् ।	» तालिका १४, फोटो, चित्र, प्रस्तुति सामग्री

सहजीकरण विधि

» छलफलका माध्यमबाट यस अधिको पाठशालामा सहमति गरिएको योजना कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा गर्ने र ती असल अभ्यासहरू निरन्तर व्यवहारमा ल्याउन सुनिश्चितता गर्ने,

» सहभागीहरूलाई किशोरावस्था भनेको कुन उमेर समूहका बालबालिका हुन् भनी प्रश्न गर्ने र उनीहरूबाट आएको जवाफमा आधारित भएर थप प्रस्ट पार्ने । किशोर र किशोरीहरूमा देखिने शारीरिक परिवर्तनका लक्षणहरूबारे थप प्रश्न गर्ने र सो को टिपोट गर्ने र सहजकर्ताको तर्फबाट सन्दर्भ सामग्रीका आधारमा बुँदाहरू थप गर्ने,
» किशोर किशोरीहरूमा देखिने शारीरिक परिवर्तनसँग पोषणको महत्त्वबारे छलफल गर्ने र सहभागीहरूलाई उनीहरूको किशोरावस्थामा पोषणको अवस्था र हाल आफ्नो घरमा भएका किशोरावस्थाका छोराछोरी वा परिवारका सदस्यको पोषणको अवस्थाबारे तुलानात्मक रूपमा भन्न लगाउने, र पहिलाको अभ्यास र अहिलेको अभ्यास फरक भएमा कारण सोध्ने, छलफलमा आएका बुँदाहरू टिपोट गर्ने,
» किशोरीहरूमा हुने रजस्वला, यस अवस्थामा देखिन सक्ने शारीरिक कमजोरी तथा सरसफाइको आवश्यकता र त्यस अवस्थाका लागि आवश्यक पोसिलो खाना तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी र अपनाउनु पर्ने सावधानी बारेमा प्रस्ट पार्ने,
» किशोरावस्थाका लागि आवश्यक पोषणयुक्त खाना के के हुन भनी त्यसको सूची तयार गर्ने र ती खानामध्ये के कति सहभागीहरूको घरबगैँचा तथा खेतबारीमा लगाउने गरिएको बाली र जातहरूबारे तालिका १४ मा आधारित भएर छलफल गरी सूची तयार गर्ने । त्सपछि वर्षभरिमा सहभागीहरूको घरबगैँचा तथा खेतबारीमा थप गर्न सकिने बाली विविधताबारे छलफल गरी तालिका १४ अनुसार कार्ययोजना तयार गर्ने, र कार्यान्यवन प्रक्रिया सहमति गर्ने ।

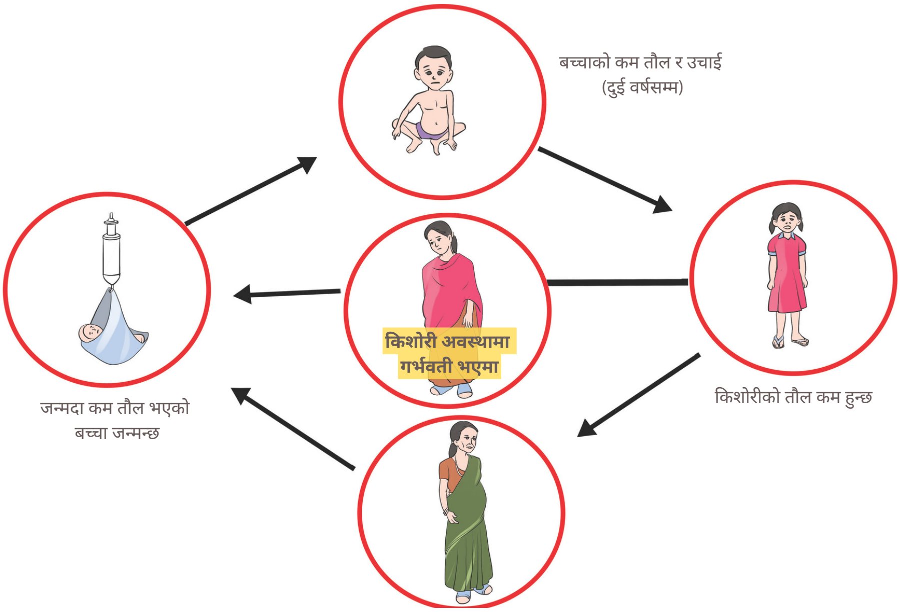
किशोर किशोरीहरूको पोषण, स्वास्थ्य र सरसफाइ

किशोरावस्था र पोषण

दशदेखि १९ वर्षको उमेर समूहको जनसङ्ख्यालाई नेपाल सरकारले किशोरावस्था भनेको छ । यसमा किशोर तथा किशोरी दुवै पर्दछन् । यो उमेरका बालबालिकाहरूको मानसिक तथा शारीरिक विकास एकदमै छिटो छिटो हुने र प्रजनन क्षमता विकास हुने भएकाले पोषणयुक्त खानाको पर्याप्त मात्रमा उपभोग गर्नु पर्दछ । तर नेपालका किशोर किाशोरीहरूको पोषणको अवस्था सन्तोषजनक छैन । २०७९ को नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षणअनुसार २६ प्रतिशत किशोरीहरूमा आवश्कयकताअनुसार तौल नभएको र ६ प्रतिशत किशोरीहरूमा बढी तौल/मोटोपन देखिएको छ । त्यसैगरी प्रमुख चुनौतीहरूमा उच्च रक्त अल्पता (१५-१९ वर्ष उमेर समूहमा करिब ३९.४ प्रतिशत), कम उचाइ (२७ प्रतिशत किशोरीहरू) भएको पाइएको छ ।

उमेर नपुग्दै विवाह गर्ने, धुम्रपान, मध्यपान र लागु पदार्थ/औषधी सेवन आदि कारणले पनि किशोर किशोरीहरूको पोषण, स्वास्थ्य र सरसफाइमा नकारात्मक असर पुऱ्याइरहेको छ । कतिपय किशोरीहरू अनावश्यक खाना कटौती (डाइटिङ) गर्ने र अधिकांशले प्याकेटमा राखिएका प्रशोधित खाना अर्थात् पत्रुखाना (चाउचाउ, बिस्कुट, चिप्स, कुरकुरे, थरीथरीका गुलिया पेय पदार्थ आदि) को सेवन गर्ने हुनाले पनि कुपोषण हुने गरेको छ । कतिपय किशोर किशोरीलाई आन्तरिक परजीवीको प्रकोप भएमा पनि जतिसुकै पोषणयुक्त खाना खाएता पनि कुपोषण हुन्छ । यसका साथै पोषणको महत्त्वबारे चेतनाको कमी, खराब आचरण भएका साथीहरूको सङ्गत र आर्थिक अभाव वा विपन्नता कुपोषणका कारणहरू हुन् ।

किशोरावस्थामा पोषणको कमी भएमा त्यसको असर जीवनभर पर्दछ । पोषणको कमी भएमा उनीहरूको बौद्धिक तथा शारीरिक विकासमा असर पुग्दछ । फलस्वरूप उनीहरू लेखपढ गर्न र खेलकुद लगायत शारीरिक अभ्यासमा भाग लिन नसक्ने भएकाले त्यसले युवा अवस्थामा गर्नु पर्ने काममा असर पुग्दछ । किशोरीहरूमा पोषणको कमी भएमा उनीहरूले भविष्यमा स्वस्थ्य बच्चा जन्माउन सक्दैनन्, बच्चा कम तौलको हुन्छ र कुपोषणको चक्र दोहोरिन्छ ।



चित्रः अर्न्पुस्ता कुपोषण चक्र

किशोर किशोरीहरूको दैनिक खानामा प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट, चिल्लो पदार्थ, खनिज पदार्थ, भिटामिन र पर्याप्त मात्रामा स्वच्छ पिउने पानी हुनुपर्दछ । प्रोटिन मांसपेशी वृद्धि गर्न नभइ हुँदैन । चिल्लोपदार्थ र कार्बोहाईड्रेटबाट कुनै काम गर्न वा हिँड्डुल गर्न आवश्यक बल वा शक्ति प्राप्त हुन्छ । आइरन/फलाम, जिंक, क्याल्सियम जस्ता खनिज पदार्थ र विभिन्न थरीका भिटामिनहरूले शरीर सञ्चालन गर्न र निरोगी राख्न मद्दत पुऱ्याउँदछ । यी सबै पोषण प्राप्त गर्नका लागि यस अघिको पाठमा उल्लेख गरिएको पाँच प्रकारका खाना समूह सन्तुलित मात्रामा उपभोग गर्नु पर्दछ ।

किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य, सरसफाइ र सावधानी

प्राय सबै किशोरीहरूको मासिक चक्र अर्थात् महिनावारी हुने क्रम यही उमेरमा सुरू हुन्छ । यसबारे आमा वा परिवारका अन्य सदस्यले समयमा नै किशोरीहरूलाई पर्याप्त जानकारी दिनु पर्दछ । यो समयमा किशोरीहरूलाई विशेष हेरचाह, व्यक्तिगत सरसफाइ र गोपनीयता आवश्यक हुन्छ । स्वच्छ प्याडमा पहुँच नभएमा र पर्याप्त सरसफाइ नगरिएमा किशोरीहरूको यौन अङ्गमा संक्रमण हुने सम्भावना हुन्छ । हार्मोनजन्य परिवर्तनले किशोरकिशोरीमा आउने मनोसामाजिक तथा व्यवहारिक परिवर्तनलाई आमा बुबा तथा परिवारका सदस्यले संवेदनशील भएर उनीहरूमा आएको परिवर्तनलाई सहजरूपमा सम्झाउने, उनीहरूको कुरा सुन्ने र उचित सल्लाह दिने गर्नु पर्दछ । साथै अरूबाट छिटो प्रभावित हुने, धेरै कुराहरूमा कौतुहलता हुने, कुलतमा फस्ने सम्भावना हुँदा परिवारका सदस्यले उचित निगरानीका साथै सही मार्ग निर्देशन गर्नु जरूरी हुन्छ । यो समयमा किशोर किशोरीहरूलाई यौन शिक्षाको पनि उत्तिकै जरूरी हुन्छ । पूर्व जानकारीको अभावमा

चित्र : चित्रमा दाँत माझ्ने, नङ काट्ने, नुहाउने,कपडा धुने, कपाल कोर्ने, तथा महिनावारीमा सेनेटरी सामग्रीहरूको स्वच्छ तथा सुरक्षित व्यवस्थापनसहित उचित सरसफाइ अभ्यासहरू

कतिपय किशोर किशोरीहरू असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्दा किशोरीहरू सानै उमेरमा गर्भवती बन्ने खतरा रहन्छ । यदि त्यसो भएमा उनीहरूको जीवन नै जोखिममा पर्न सक्ने खतरा हुन्छ । कतिपय अवस्थामा मासिक चक्रमा गाह्रो हुँदा त कहिले यस सम्बन्धि शिक्षाको कमीका कारण किशोरीहरू बिद्यालयमा अनुपस्थित हुन गर्दछन् । कतिपय अवस्थामा किशोरीहरू परिपक्व नहुँदै अभिभावकले विवाह गरिदिने त कतिपय आफैँ भागेर विवाह गर्ने चलन पनि हाम्रो समाजमा व्याप्त छ । तर २० वर्षअघि नै बच्चा जन्माउनु आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्य खतरामा पार्नु हो । सबै अभिभावक र किशोर किशोरीहरूले यो बुझ्नु जरूरी छ ।

किशोर किशोरीहरूमा न्यून पोषणका परिणामहरू

बृद्धि विकासमा ढिलाइ

- » कम उचाइ, अर्पयाप्त तौल
- » बाराम्बार बिरामी पर्ने
- » कार्य प्रतिफलमा कमी
- » कार्य क्षमतामा ह्रास

कमजोर यौन तथा प्रजनन क्षमतामा कमी

- » यौवनावस्थाको आरम्भ हुन ढिलाइ
- » महिनावारीमा अनियमितता हुने
- » न्यून आइरन भण्डार हुने

बौद्धिक विकासमा कमी

- » एकाग्रतामा कमी
- » अध्ययन गर्ने बोध गर्ने क्षमतामा कमी
- » सिक्ने क्षमतामा कमी
- » निर्णय क्षमतामा कमी

कार्ययोजना

किशोर किशोरीहरूको पोषण र सरसफाइको अवस्थामा सुधार ल्याउन तालिका १४ मा आधारित भएर सहभागीहरूले घरबगैंचामा के, कहिले, कति र कसरी सुधार गर्ने हो भन्नेबारे तथा सरसफाइको अवस्थामा सुधार ल्याउनु पर्ने बुँदाहरूमा थप छलफल र सहमति गर्नुहोस् । यसमा घरबगैंचामा सिजनअनुसार गर्नु पर्ने काम अनिवार्य समावेश गर्नुहोस् ।

तालिका १५ : किशोर किशोरीहरूको पोषण तथा सरसफाइ

क्र.सं.	विवरण	हालको अभ्यास विश्लेषण	सहभागीहरू किशोर किशोरी हुँदाको अवस्था	सुधार गर्ने/गर्नु पर्ने अभ्यास	कहिलेसम्म गर्ने ?	कसरी गर्ने ?	कसको जिम्मेवारी ?
१	किशोर किशोरीहरूको दैनिक पोषणको अवस्था						
	प्रोटिन						
	चिल्लो पदार्थ						
	कार्बोहाईड्रेट						
	खनिज पदार्थ – फलाम, जिङ्क, क्याल्सियम						
	भिटामिन						
	अन्य						
२	किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य						
	प्रजनन स्वास्थ्यबारे चेतना						
	किशोरीहरूको पोषण						
	रजस्वाला हुँदा सरसफाइ						
	स्वच्छ प्याडमा पहुँच						

१०

पाठ दश

समापन

पाठ योजना

समय अवधि	विषयवस्तु	सिकाइ उद्देश्य	आवश्यक सामग्री
४५ मिनट	» यस अघिको पाठशालामा सहमति गरिए कार्ययोजना कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा	» पाठशालामा भएको सिकाइको पुनरावृति, व्यवहारमा उतार्नै पर्ने भावनाको विकास तथा त्यसको निरन्तरता	
९० मिनट	» पोषण पाठशालाको मुल्याङ्कन तथा समापन	» पोषण पाठशालाको सञ्चालनबाट पोषणको महत्वबारेको बुझाई तथा व्यवहारमा भाएको परिवर्तन, सहभागीको घरबगैंचाको अवस्थामा आएको सुधार र सरसफाइको अवस्थाको पुनरावलोकलन गर्ने, र » पोषण पाठशालाको सिकाइको निरन्तर अभ्यासका लागि उत्प्रेरणा जगाउने ।	

सहजीकरण विधि

» छलफलका माध्यमबाट यस अघिको पाठशालामा सहमति गरिएको योजना कार्यान्वयनको अवस्था समीक्षा गर्ने र ती असल अभ्यासहरू निरन्तर व्यवहारमा ल्याउन सुनिश्चितता गर्ने,

» सहभागीहरूलाई पोषण पाठशाला अवधिमा पोषण, स्वास्थ्य तथा सरसफाइ र घरबगैंचा व्यवस्थापनबारे के के कुरा सिक्नु भयो भनेर सोध्ने र छलफलमा आएका बुँदाहरू टिपोट गर्ने,

» सहभागीहरूलाई पोषण पाठशाला अवधिमा आफ्नो घरमा पोषण र स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी पाठशाला सुरू हुनु अघि र आजको दिनसम्म के के सुधार भयो र घरबगैंचाको अवस्थामा के परिवर्तन भयो भनेर प्रश्न गर्ने र छलफलमा आएका बुँदाहरू टिपोट गर्ने,

» सहभागीहरूलाई पोषण पाठशाला अवधिमा आफूले सिकेका ज्ञान र सीप आफ्नो घरमा पोषण र स्वास्थ्य तथा सरसफाइ, र घरबगैंचाको अवस्थामा सुधारमा के कसरी निरन्तरता दिनुहुन्छ भनी प्रश्न गर्ने र छलफलमा आएका बुँदाहरू टिपोट गर्ने,

- पाठशाला सञ्चालन अवधिमा सहभागीहरूले भोगेका कठिनाइ तथा सुझावहरू छलफल गर्ने र टिपोट गर्ने । यी बुँदाहरू आगामी पाठशाला सञ्चालन गर्दा पाठशालाको गुणस्तर सुधार गर्न उपयोगी हुनेछ ।
- सहभागीहरूलाई पोषण पाठशाला अवधिमा आफूले सिकेका ज्ञान र सीप आफ्नो घरका परिवारका सदस्यको पोषण र स्वास्थ्य तथा सरसफाइको सुधारका लागि र व्यवस्थित घरबगैँचा विकासका लागि निरन्तरता लागि रहनेछु र आफूले सिकेका कुरा छिमेकी तथा आफन्तहरूलाई सिकाउँछु भनी सामूहिकरूपमा प्रतिबद्धता व्यक्त गर्न लगाउने । यो वाक्य सपथ लिए जसरी सहजकर्ताले पढ्दै सहभागीहरूलाई भन्न लगाउनु उपयुक्त हुन्छ ।
- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई पोषण, स्वास्थ्य तथा सरसफाइ र घरबगैँचा व्यवस्थापनबारे थप जिज्ञासा भए सम्पर्क गर्नु पर्ने निकायहरूबारे जानकारी दिने र सबैलाई सक्रिय सहभागिताका लागि धन्यवाद दिएर पोषण पाठशाला समापन गर्ने ।
- समापन समारोह (ऐच्छिक) : यदि पोषण पाठशाला सञ्चालक संस्थाले स्रोत विनियोजन गरेको भए वडा अध्यक्ष, महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख वा प्रतिनिधि, कृषि शाखा, पशु सेवा शाखा, कृषि ज्ञान केन्द्र लगायतका निकायहरूका प्रमुख वा प्रतिनिधिहरूलाई सहभागी गराएर माथिका छ वटा बुँदाअनुसारको क्रियाकलाप सम्पन्न गरिरकेपछि छोटो औपचारिक कार्यक्रम आयोजना गरी पोषण पाठशाला समापन गर्न सकिन्छ ।

सहजकर्तालाई सुझाव

- सहजकर्ताले प्रत्येक पाठशाला सञ्चालन गर्दा आफूलाई लागेका महत्त्वपूर्ण बुँदाहरू, आगामी पाठशालामा सुधार गर्नु पर्ने पक्ष र सहभागीहरूको सुझाव समेटेर नोट तयार गर्नुपर्दछ । यही नोटका आधारमा पाठशाला समापन भएपछि सङ्क्षिप्त प्रतिवेदन तयार गर्नु पर्दछ ।
- पाठशाला सञ्चालन अवधिमा सहजकर्ता तथा अन्य सदस्यहरू भएर पोषण पाठशालाका सहभागीहरूले पाठशालामा सिकेको कुराहरू तथा छलफल तथा सहमति गरिएका कार्ययोजनाहरू व्यवहारमा उतारे नउतारेको बारे अनुगमन गर्नु पर्दछ भने यदि कुनै सहभागीले कुनै कठिनाइका कारण पाठशालामा सिकेको कुराहरू व्यवहारमा नउतारेको भए त्यसको कार्यान्वयनका लागि सहजीकरण गर्नु पर्दछ ।
- माथि उल्लेखित पाठशालाहरू बाहेक समुदायमा विद्यमान स्वास्थ्यसँग समस्या जस्तै : थारू समुदायमा हुने सिकल सेल रक्तअल्पता, पाठेघर सम्बन्धी समस्या आदि देखिएमा प्राथमिकताका आधारमा थप पाठशालाहरू सञ्चालन गर्नु जरूरी हुन्छ ।

अनुसूचीहरू

अनुसूची १. सहभागीहरूको आधारभूत जानकारी सङ्कलन

सहभागीको व्यक्तिगत विवरण

रोल नं.

नामः लिङ्गः उमेरः

तौलः उचाइः फोन नं.ः

जातीयताः १. ब्राह्मण, क्षेत्री, २. जनजाति, ३. दलित, ४. अन्य

ठेगानाः

समूहको नामः

परिवार सदस्य संख्याः महिला पुरुष जम्मा

पारिवारिक पेशाः

सहभागी आफैले केही आम्दानी गर्ने भए, आम्दानीको श्रोतः

शारीरिक रूपमा अशक्त हो होइन ?

विवाहित हो होइन ?

गर्भवती ? हो होइन ?

आमा हो बने बच्चाहरूको विवरणः

क्र.सं.	बच्चा	उमेर	तौल	उचाई
१	पहिलो			
२	दोश्रो			
३	तेश्रो			

अनुसूची २. सहभागी परीक्षण प्रश्नावली नमुना

नामः पाठशालाः

सही उत्तरलाइ ✔ चिह्न लगाउनुहेस ।

१. पोषण भनेको के हो ?

क) शरीरलाई आवश्यक मात्रामा चाहिने खानेकुरा ख) पर्याप्त सन्तुलित भोजन

ग) दैनिक शारीरिक अभ्यास घ) माथिका सबै ङ) थाहा भएन

२. कुपोषण भनेको के हो ?

क) शरीर ख्याउटो हुन्छ ख) शरीरमा पुड्कोपना हुन्छ ग) अत्याधिक मोटोपना हुन्छ

घ) माथिका सबै ङ) थाहा भएन

३. बच्चालाई कहिलेसम्म आमाको दूधमात्र खुवाउनु पर्छ ?

क. दूध खान नछाड्दासम्म ख. ६ महिनासम्म

ग. दुई वर्षसम्म घ. दुधे दाँत नपलाउँदासम्म ङ) थाहा भएन

४. कार्बोहाइड्रेडले हाम्रो शरीरमा के काम गर्दछ ?

क. शरीरलाई रोगसँग लड्न मद्दत गर्दछ

ख. शरीरको बृद्धि-विकासमा मद्दत गर्दछ ग. शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्दछ

घ. माथिका सबै ङ) थाहा भएन

५. घर-बगैँचा भित्र कुन-कुन कुराहरू उत्पादन हुनुपर्दछ ?

क. अनुसारका विभिन्न तरकारीहरू र मसलाबालिहरू

ख. रङ्गी-चङ्गी फलफूलहरू र जडिबुटीहरू

ग. व्यवस्थित पशु-वस्तु उत्पादन र डाले घाँसहरू घ. माथिका सबै ङ) थाहा भएन

६. तलका मध्ये कुन ठिक छ ?

क. सुत्केरीमा सागपात, लौका, फर्सी खादा बच्चालाई चिसो लाग्छ, पखाला चल्छ ।

ख. सुत्केरीमा माछा, अन्डा खाँदा घाउ पाक्छ ।

ग. घरमा बनाएको रक्सि जाँड खादा सुत्केरीको शरीरको दुखाइ कम हुन्छ, फाइदा गर्छ ।

घ.सबै बेठिक छन् ङ) थाहा भएन ।

७. गर्भअवस्थामा पोषणको कमी भए कस्तो समस्या आउँछ ?

क. गर्भावस्थाको वा नवजात शिशुको मृत्यु   ख. कम जन्म तौल वा उमेर नपुगी जन्म

ग. विकलाङ्ग भएर जन्म   घ. माथिका सबै   ङ) थाहा भएन

८. साबुन पानीले हात कहिले कहिले धुनुहुन्छ ?

क. चर्पिगएपछि   ख. कामबाट घर फर्किदा   ग. खाना खानुअघि

घ. खाना पकाउनुअघि   ङ) माथिका सबै

९. तलका मध्ये कुन कुरा गतल हो ?

क. शरीरमा पानी धेरै भएमा झाडा-पखाला लाग्दछ ।

ख. कुहिने फोहोरबाट मल बनाउनु पर्दछ ।

ग. ६ महिना पश्चात बच्चालाई अतिरिक्त खानेकुरा दिनुपर्दछ ।

घ. खानेपानी उमालेर पिउँदा सबैभन्दा सुरक्षित हुन्छ ।

ङ) थाहा भएन

१०. कति महिना लागे पछि गर्भवतीले आइरन चक्की खान सुरु गर्नु पर्छ ?

क. २   ख. ३   ग. ४   घ. ५   ङ. थाहा भएन

११. विहानको घाममा कुन भिटामिन पाइन्छ ?

क. भिटामिन ए   ख. भिटामिन बि

ग. भिटामिन सी   घ. भिटामिन डि   ङ) थाहा भएन

१२. भिटामिन ए को कमी भएमा के-के हुन्छ ?

क. रतन्धो   ख. गलगाँड हुने   ग. रक्तअल्पता हुने

घ. मुखमा घाउ आउने   ङ) थाहा भएन

१३. प्रोटिनयुक्त खानाका श्रोतहरू के-के हुन् ?

क. गेडा-गुडीहरू (भटमास, सिमी, केराउ, चना,   ख. अन्डा, माछा-मासुहरू

ग. दूध र यसबाट बनेका परिकार (दूध, दहि, महि, चिज)   घ. माथिका सबै

ङ) थाहा भएन

अनुसूची ३ कक्षाको मोनिटरले भर्ने प्रतिवेदन नमुना

पोषण कक्षामा भएका मुख्य छलफल तथा निर्णहरू (पाठशाला मनिटरले भर्ने)

मितिः   कक्षा सङ्ख्या :   तयारकर्ताको हस्ताक्षर :

अनुसूची ४. सहजकर्ताले भर्ने प्रतिवेदन नमुना

पोषण कक्षा समीक्षा

मिति :   सहजकर्ताको नामः   कक्षा सङ्ख्याः

जम्मा सहभागी सङ्ख्या :   महिलाः   पुरूषः

विषय :   आजको खाजाः

आजको कक्षाको विषय तथा योजना :
सञ्चालन विधि प्रकृया :
प्रयोगात्मक क्रियाकलापहरू (कृषि, पशु) :
सहभागीको सिकाइ विश्लेषण
पाठ्यक्रम डिजाईनरलाई सुझाव (के कुरा महत्त्वपूर्ण रह्यो ? के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ? सुधार के आवश्यक छ ? आदि)

अनुसूची ५: उपस्थिती हाजिरी

पोषण पाठशालाको नाम/ठेगाना: **सहजकर्ताको नाम:** **प्रारम्भ मिति:**

रोल नं.	पाठशाला १ मितिः	पाठशाला २ मितिः	पाठशाला ३ मितिः	पाठशाला ४ मितिः	पाठशाला ५ मितिः	पाठशाला ६ मितिः	पाठशाला ७ मितिः	पाठशाला ८ मितिः	पाठशाला ९ मितिः	पाठशाला १० मितिः	जम्मा उपस्थिती

सन्दर्भ सामग्री

Acharya, D., Singh, J. K., Kandel, R., Das, A., & Bhattarai, S. (2016). Maternal factors and utilization of maternal health services in Kapilvastu district, Nepal.

Bhandari S, J Tamrakar Sayami, P. Thapa, M. Sayami, B.P. Kandel and MR Banjara. 2016. Dietary intake patterns and nutritional status of women of reproductive age in Nepal: findings from a health survey (https://archpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13690-016-0114-3).

Government of Nepal, Ministry of Health and Population. (2022). *National guideline for sickle cell disease and thalassemia management*. Kathmandu, Nepal: Ministry of Health and Population

Ministry of Health and Population. 2022. Nepal Demographic and Health Survey: Key Indicators Report. Kathmandu, Nepal.

Nepal Health Research Council. (2019). *Prevalence of sickle cell disorder among the Tharu community of Bardiya district, Nepal*. NHRC.

UNICEF. (2020). *Infant and young child feeding: Minimum dietary diversity guidelines*. UNICEF

कृषि तथा पशुपङ्क्षी विकास मन्त्रालय। खाद्य तथा पोषण सुधार आयोजना २०७७। पोषण पाठशाला सञ्चालन प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल (पोषण पाठशाला सहजीकरण पुस्तिका) । हरिहरभवन , ललितपुर, नेपाल

राष्ट्रिय योजना आयोग । २०७४ । बहुक्षेत्रीय पोषण योजना - दोस्रो । सिंहदरबार, काठमाडौं, नेपाल

ज्ञवाली, शारदा र अरूणा उप्रेती । २०७९ । नेपाली भान्सा र महिला स्वास्थ्य । मकालु प्रकाशन गृह, डिल्लीबजार, काठमाडौं, नेपाल ।

थप जानकारीका लागि सम्पर्क :

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

प्रधान कार्यालय

पो. ब. नं. ३२४, पोखरा, कास्की

फोन : ०६१-५७६८३४, ५८५३५७

कार्यक्रम समन्वय कार्यालय

सानेपा, ललितपुर

फोन : ०१-५४४०३३०

इमेल : info@libird.org | वेब : www.libird.org

LI-BIRD

The Development Fund
Fighting hunger and injustice together

Norad