

भाग- ११

यस भागमा

मुख्य खानाहरू र सहयोगी खानाहरू	१६६
महत्त्वपूर्ण भिटामिन र खनिज पदार्थहरू	१६६
थोरै खर्चमा राम्रो भोजन	१७०
भोजनका बारेमा हानिकारक धारणाहरू	१७१
कम पोषणका कारणले हुने रोगहरू	१७२
रक्तअल्पता	१७२
बेरिबेरी र यसको उपचार	१७२
ज्यादै बढी वा गलत प्रकारका खाना खानेलाई हुने समस्याहरू	१७४
उत्तम पोषण प्राप्तिका लागि गर्न सकिने उपायहरू ...	१७६
नयाँ उपाय लागू गर्ने प्रयत्न	१७८
मानिस र भूमिबीचको सन्तुलन गर्नका लागि गर्नुपर्ने कामहरू	१७९

स्वस्थ रहनका लागि भोजन



एउटी महिलालाई दैनिक काम गर्न, रोगबाट बच्न तथा सुरक्षित तरिकाले निरोगी बच्चा जन्माउन पौष्टिक भोजन चाहिन्छ। तै पनि विश्वका धेरै महिलाहरू अन्य स्वास्थ्य समस्याभन्दा कुपोषणबाट बढी पीडित छन्। कुपोषणले महिलालाई थकित, कमजोर, शक्तिहीन र अस्वस्थ बनाउँछ।

भोको हुनु र पेटभरि खान नपाउनुका धेरै कारणहरू छन्। एउटा मुख्य कारण गरिवी हो। विश्वका धेरै भागहरूमा थोरै मानिसहरूसँग मात्र धेरै धन र भूमिको स्वामित्व रहेको छ। त्यस्ता धनी मानिसहरू आफ्ना खेतमा खाद्यान्नको सट्टा अरू नै बाली उब्जाउँछन् किनकि उनीहरू त्यस्तै बालीहरूबाट धेरै आमदानी गर्न सक्दछन् तर गरिब मानिसहरू भने सानो टुक्रा जमिन ठेककामा लिएर बाली लगाउँछन्। त्यसमा पनि उब्जिएको अन्नको ठूलो अंश भने जग्गाधनीले नै लान्छ।

गरिवीले महिलाहरूमाथि अझ थप समस्या उत्पन्न गर्दछ किनभने धेरैजसो परिवारमा प्राय महिलाहरूले पुरुषका भन्दा कम खाना खान पाउँछन्। यसकारण जबसम्म जमिन र अरू स्रोतको निष्पक्ष ढङ्गले वितरण हुँदैन तबसम्म महिला र पुरुषबीचको भेद पनि अन्त्य हुँदैन, भोकमरी र कुपोषणको समस्या पनि रहीनै रहनेछ।

हुन त थोरै खर्च गरेर पौष्टिक भोजन गर्न सकिने धेरै उपायहरू छन्। आफ्नो गच्छेअनुसारका खानाले पनि महिलाहरूले शक्ति प्राप्त गर्न सक्छन्। जब मानिसहरूलाई भोकको चिन्ता हुँदैन, तब मात्र उनीहरूले परिवार र समुदायका आवश्यकताहरूका बारेमा विचार गर्न र परिवर्तनका लागि काममा सक्रिय हुनसक्नेछन्।

► हामीले पर्याप्त खाना खान पायौं भने धेरै रोगहरू लाग्नबाट बच्न सक्छौं।

मुख्य खानाहरू र सहयोगी खानाहरू

► असल पोषण भनेको पर्याप्त खाना र शारीरिक वृद्धि गर्ने, स्वस्थ राख्ने तथा रोगसँग लड्ने शक्ति दिनसक्ने खालका खाना खानु हो ।

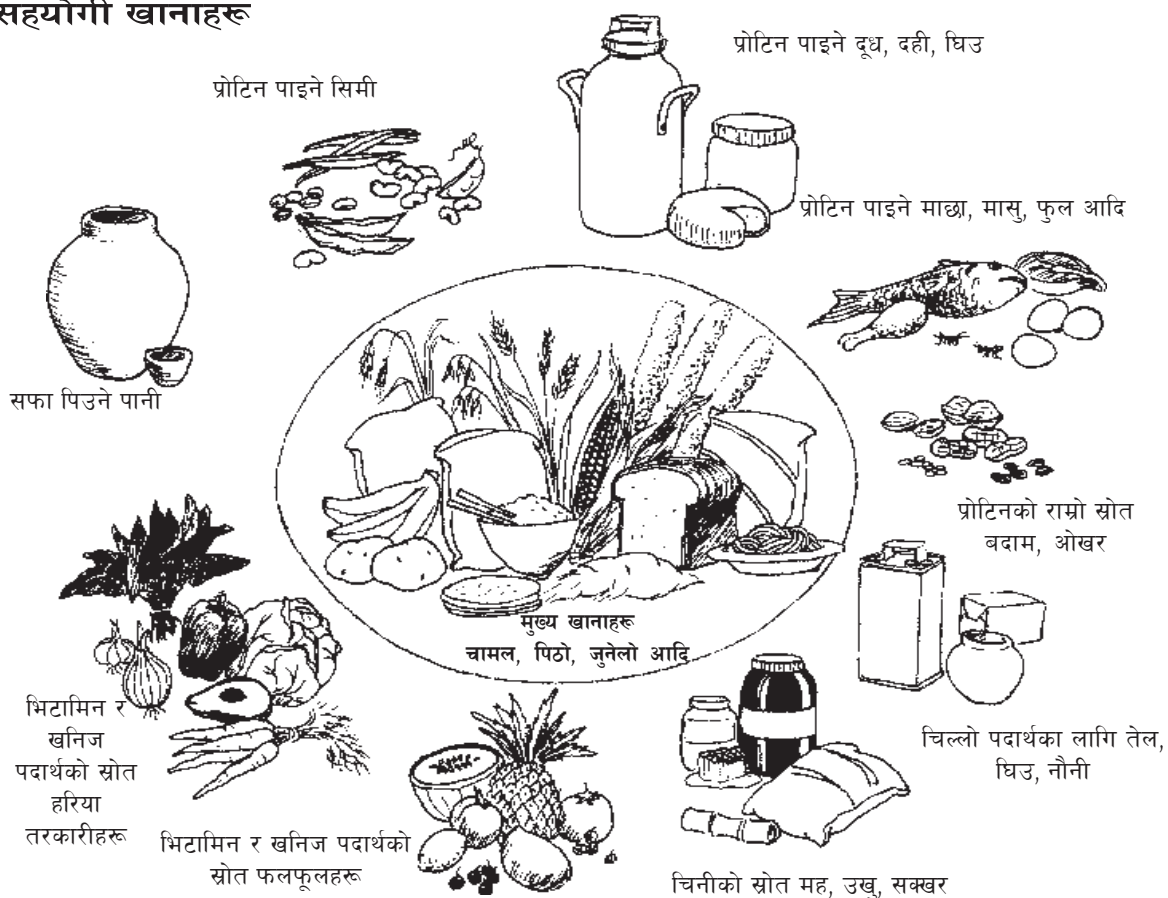
स सारका धेरै भागमा धेरैजसो मानिसहरूको भोजनमा सस्तो खालको एउटा मुख्य खाद्यपदार्थ हुनेगर्दछ । ठाउँअनुसार यो मुख्य खाना धान, मकै, कोदो, गहुँ, आलु वा केरा हुनसक्छ । यो मुख्य खानाले नै पेट भर्छ तथा शरीरको धेरैजसो दैनिक खाद्य आवश्यकता पूरा गर्छ ।

तर यतिले मात्र कुनै व्यक्तिको शरीरलाई स्वस्थ राख्न सक्दैन । त्यसैले मुख्य खानाका साथै सहयोगी खानाहरूको पनि आवश्यकता पर्न जान्छ । यी सहयोगी खानाहरूबाट शरीरलाई चाहिने प्रोटीन (जसले शारीरिक वृद्धि गर्छ), भिटामिन, खनिज (जसले शरीरमा रोग लाग्न रोक्छ र पुनःनिर्माण गर्छ) र चिल्लो पदार्थ तथा चिनी (जसले शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्छ) प्राप्त हुन्छ ।

स्वस्थकर भोजनमा प्रोटीन, भिटामिन र खनिज पदार्थ पाईन्छ । प्रोटीन दूध, घिउ, दालमा पाइन्छ भने भिटामिन र खनिज पदार्थहरू फलफूल र सागपातमा पाइन्छन् । मानिसलाई चिल्लो पदार्थ र चिनी थोरै भए पनि पुग्छ तर आफूलाई चाहिँदो खाना पाउन सकिएन भने ज्यादै थोरै खानेकुरा खानुभन्दा चिनी र चिल्लो अलि बढी भएको खानेकुरा खानु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ ।

एउटी महिलाले स्वस्थ रहनका लागि सूचीमा उल्लिखित सबै खाना खानु जरुरी छैन । आफूलाई बानी परेको मुख्य खाना खाएपछि आफ्नो गाउँ ठाउँमा पाइने सहयोगी खाना अलिकति खाए पुग्छ ।

सहयोगी खानाहरू



महत्त्वपूर्ण भिटामिन र खनिज पदार्थहरू

खास गरेर गर्भिणी र स्तनपान गराउने महिलाहरूका लागि भिटामिन र खनिज पदार्थहरू समेत पाँच किसिमका तत्वहरू महत्त्वपूर्ण हुन्छन्। ती हुन्— लौह, फेलीक एसिड, क्याल्सियम, आयोडिन र भिटामिन- ए।

लौह तत्व

यसले शरीरको रगतलाई स्वस्थकर बनाउनुका साथै शरीरलाई रक्त अल्पताबाट बचाउँछ। महिलाहरूलाई जीवनभरि यसको आवश्यकता पर्छ। खास गरेर मासिक रक्तस्राव हुँदा र गर्भवती भएको बेलामा यो बढी चाहिन्छ।

यी खाद्य पदार्थहरूमा प्रशस्त मात्रामा लौह तत्व पाइन्छ

- मासु (विशेष गरी मुटु, कलेजो र मृगौला)
- रक्ती
- फुल
- माछा
- गोडागुडी
- मटर/केराउ/सिमी

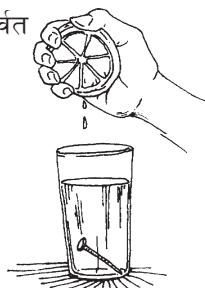


यिनीहरूमा पनि केही लौह तत्व पाइन्छ :

- बन्दा
- आलु
- काउली
- मुसुरो दाल
- सलगम
- सूर्यमुखी, तिल र फर्सीको बियाँ
- गाढा हरियो पात भएको सागसब्जी
- भुइँकटहर
- तरुल
- ब्रो-काउली
- फलफूलको सुकुटी— खजुर, अन्जिर, किसमिस
- चाकु, सख्कर

शरीरलाई चाहिने लौह प्राप्त गर्ने अन्य सजिला तरिका पनि छन् :

- फलामे कराई वा भाँडामा खाना पकाउनुहोस्। खाना पकाउँदा टमाटर, कागती वा निबुवाको रस (जसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन-सी पाइन्छ) हाल्नाले पनि भाँडाबाट प्रशस्त लौह तत्व खानामा जान्छ।
- फलामे भाँडोमा राखेको पानीमा कागती वा अमिला सर्वात बनाएर पिउनाले पनि लौह तत्व पाइन्छ।
- खाना पकाउने भाँडामा शुद्ध फलामले बनेको बस्तु जस्तै फलामे किला/काँटी राख्दा पनि भोजनमा फलाम तत्व पाइन्छ।



► लौह तत्व सेवन गर्दा ज्यामिर वा कागती मिश्रित खानासँग खानु राम्रो हुन्छ। यसमा भिटामिन 'सी' हुन्छ। भिटामिन 'सी' ले खानामा रहेको लौह तत्व शोषण गर्न शरीरलाई मद्दत गर्छ।

► कुनै पनि खाना धेरैबेर पकाउनु हुँदैन । यसो गर्दा फोलिक एसिड र अन्य भिटामिनहरू नष्ट हुन्छन् ।

फोलिक एसिड (फोलेट)

रातो रक्तकोष (Red Blood Cells) बन्नका लागि शरीरलाई फोलिक एसिड चाहिन्छ । यसको कमीले महिलालाई रक्तअल्पता हुने भएको उसबाट जन्मने बच्चाहरूमा गम्भीर समस्या पर्नसक्छ । त्यसकारण फोलिक एसिडको आवश्यकता खास गरेर गर्भावस्थामा धेरै पर्छ ।

फोलिक एसिडका स्रोतहरू :

- गाढा हरियो पात भएका सागसब्जीहरू
- सबै खाले अन्नहरू
- च्याउ
- कलेजो
- माछा-मासु
- अन्डा
- सिमी
- केराउ तथा अन्य गेडागुडी



कमजोर हड्डी

क्याल्सियम

प्रत्येक मान्छेलाई हड्डी र दाँत मजबुत पार्न क्याल्सियमको आवश्यकता पर्छ । त्यसमा पनि महिला र बालिकाहरूलाई थप क्याल्सियम चाहिन्छ ।

- बाल्यावस्थामा क्याल्सियमले बालिकाहरूको नितम्ब विकास गर्न सहयोग गर्छ । चौडा र विकसित नितम्ब भएका बालिकाहरूले वयस्क अवस्थामा सुरक्षित रूपमा बच्चा जन्माउन सक्छन् ।
- गर्भावस्थामा बच्चाको हड्डीको विकास गर्न र आमाको आफ्नै हड्डी र दाँतलाई मजबुत राख्न क्याल्सियम चाहिन्छ ।
- स्तनपान गराइरहेको अवस्थामा क्याल्सियम स्तनमा दूध बनाउन आवश्यक पर्छ ।
- अधबैसे तथा वृद्धावस्थामा क्याल्सियम हाड खिइनबाट रोक्न आवश्यक पर्दछ ।

क्याल्सियमयुक्त खानेकुरा :

- दूध, दही, मही, चिज
- तिल, ओखर
- भुरा माछा
- हरियो सागपात,
- भटमास



► सूर्यको किरणले शरीरमा भएको क्याल्सियम उपयोग गर्न सहयोग गर्दछ । हरेक दिन १५ मिनेटजति घाम ताप्नुहोस् । याद गर्नुहोस्, घाममा बसेर मात्र हुँदैन, घामको किरण छलामा पर्ने गरी ताप्नुपर्छ ।



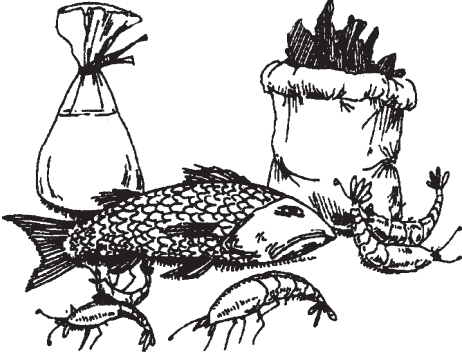
खानाबाट प्राप्त हुने क्याल्सियमको मात्रा बढाउन

- अमिलो वा कागतीको रसमा हड्डी वा अन्डाको बोकालाई केही घण्टा भिजाएर सो भोल अन्य कुनै खानासँग खानुहोस् ।
- हड्डीको सुरुवा (भोल) बनाउँदा थोरै कागतीको रस वा गोलभेडा राख्नुहोस् ।
- अन्डाको बोक्रा पिसेर बनाएको धुलोलाई खानेकुरामा मिसाउनुहोस् ।
- मकैलाई कागतीको रसमा भिजाएर खानुहोस् ।

आयोडिन

आयोडिनयुक्त खानेकुरा खानाले गलगाँड हुँदैन र अरू समस्याबाट पनि बच्न मद्दत गर्छ। गर्भवतीलाई आयोडिन कम भएमा उनको बच्चा मानसिक रूपमा सुस्त हुन्छ। माटो, खाना र पानीमा प्राकृतिक आयोडिन कम भएका क्षेत्रमा गलगाँड र मानसिक रूपमा सुस्त भएका व्यक्तिहरू प्रायः देखिएका छन्।





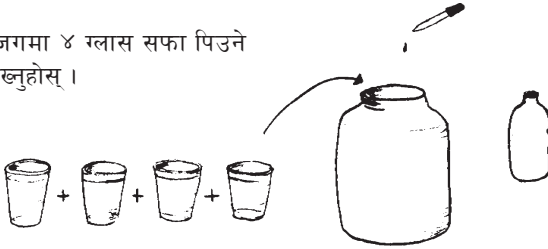
आयोडिन प्राप्त गर्ने सजिलो उपाय सामान्य वा कच्चा नुनको साटो आयोडिनमिश्रित नुन खानु नै हो। त्यसबाहेक तलका ताजा वा सुकाएका खाद्यपदार्थहरूबाट पनि आयोडिन लिन सकिन्छ।

- भिँगे माछा
- बन्दा
- माछा
- आलु

यदि गाउँमा आयोडिनयुक्त नुन वा खाना नपुगेर गाँड वा सुस्त मानसिकताको समस्या देखापरेमा नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा तुरुन्तै सम्पर्क राख्नुपर्छ। त्यहाँ उनीहरूले आयोडिन सुईको व्यवस्था गरिदिन सक्छन्। त्यस्तो व्यवस्था हुन नसकेमा औषधि पसलमा पोलिभिडोन आयोडिन पाइयो भने त्यसबाट पनि उपचारको कोसिस गर्न सकिन्छ। यसको प्रत्येक थोपामा ६ मिलिलिटर आयोडिन हुन्छ। आयोडिन उपचारका लागि तल देखाएअनुसार घोल बनाएर पिउनुपर्छ :

► आयोडिन लिने सबभन्दा सजिलो उपाय सामान्य वा कच्चा नुनको साटो आयोडिनयुक्त नुन खानु नै हो।

१. एउटा जगमा ४ ग्लास सफा पिउने पानी राख्नुहोस्।



आयोडिनलाई प्रकाश (घाम) बाट जोगाउन बिको बन्द गर्नुहोस् वा शीतल कोठामा राख्नुहोस्।

२. त्यसपछि जगमा १ थोपा पोलिभिडोन आयोडिन राख्नुपर्छ।

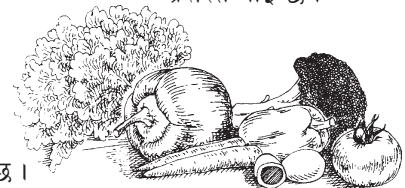
आयोडिन कमी हुने ठाउँका ७ वर्षभन्दा माथिकाले यो आयोडिनयुक्त पानी हप्ताको १ ग्लास नियमित पिउनुपर्छ। यो उपचार खास गरेर गर्भवती महिला र केटोकटीलाई महत्त्वपूर्ण छ।

भिटामिन 'ए'

भिटामिन 'ए' ले रतन्धो र अरू संक्रमणका विरुद्ध लड्न सहयोग गर्दछ। केही गर्भवती महिलाहरू रतन्धो रोगबाट पीडित हुन सक्छन्। यसबाट उनीहरूको भोजनमा भिटामिन 'ए' को कमी थियो भन्ने थाहा हुन्छ। यसकारण महिला गर्भवती हुनासाथ शरीरलाई थप भिटामिन 'ए' युक्त खानाको आवश्यकता पर्दछ।

भिटामिन 'ए' को कमीबाट केटाकेटीहरूमा अन्धोपन हुन सक्छ। गर्भवती महिलाले भिटामिन 'ए' युक्त खानाहरू खाएर भिटामिन 'ए' को मात्रा शरीरमा जम्मा भएमा यस्ती आमाको दूधबाट बच्चाले पनि भिटामिन 'ए' प्राप्त गर्न सक्छ।

गाढा पहेँलो र हरियो सागसब्जी, सुन्तला जातका फलफूलहरूमा भिटामिन 'ए' प्रशस्त पाइन्छ।



थोरै खर्चमा राम्रो भोजन

आफ्नै करेसा बारी छ भने त्यसमा सागसब्जी लगाउनु भए, त्यसबाट थोरै लगानीमा स्वस्थकर खानेकुरा पाउन सकिन्छ ।



हामीसँग थोरै पैसा छ भने यसलाई बुद्धिमानीपूर्वक प्रयोग गर्नुपर्छ । यहाँ थोरै रकममा भिटामिन, खनिज र प्रोटीनयुक्त खानाहरू प्राप्त गर्ने सुझावहरू दिइएका छन् :

१. **प्रोटीनयुक्त भोजन** : सिमी, केराउ, दाल र अरू गोडागुडी प्रोटीनका राम्रा र सस्ता स्रोत हुन् । पकाउनु अघि भन्दा उमार्ने हो भने यिनीहरूमा अरू थप भिटामिन पनि पाइन्छ । जीवजन्तुबाट प्राप्त हुने प्रोटीनको सबैभन्दा सस्तो स्रोत अन्डा हो (यसको बोक्रा प्रयोग गर्ने तरिका पेज १६८ मा हेर्नुहोस्) । सस्तोमा पाइने मुटु, कलेजो, मृगौला, रक्ती र माछाहरूमा पनि उत्तिकै पोषण तत्त्व हुन्छ ।
२. **अन्नहरू** : नफलेको चामल, पिठो र मिहिन नपारी पिनेका अन्नमा बढी भिटामिन पाइन्छ र धेरै पोषिला पनि हुन्छन् ।
३. **फलफूल र सागसब्जी** : ताजा फलफूल र सागसब्जीहरूमा धेरै पोषण हुने ताजा नै खानु राम्रो हुन्छ । त्यसमा रहेको भिटामिन जोगाउन चिसो र अँध्यारो कोठामा भण्डार गर्नुपर्छ । तरकारी पकाउँदा केही बेर मात्र पकाउनुपर्छ । सागसब्जी पकाउँदा निस्केको पानीमा भिटामिन हुन्छ । यसलाई रसको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

काउली, मुलाजस्ता सागसब्जीका खस्रा पातहरूमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिनहरू हुन्छन् र यिनीहरूबाट तागत दिने सुप बनाउन सकिन्छ । उदाहरणकै लागि मुलाको सागमा मुलामा भन्दा बढी भिटामिनहरू पाइन्छन् ।

अमला, ऐंसेलुजस्ता जङ्गली फलहरूमा प्रशस्त भिटामिन 'सी' पाइन्छ र यिनीहरूले थप भिटामिन र शक्ति दिन्छन् ।

४. **दूध र दुधबाट बनेको उत्पादन** : यस्ता पदार्थहरूलाई चिसो र अँध्यारो ठाउँमा राख्नुपर्छ । यिनीहरूबाट शारीरिक वृद्धि गर्ने प्रोटीन र क्याल्सियम पाइन्छ ।

५. **पुरियाबन्द खानेकुरा र भिटामिन टोनिक हरूमा पैसा खेर नफालौं-** कोहीकोही बाबुआमा बच्चाहरूका लागि मिठाइ र रसायनमिश्रित जुस वा सोडापानीमा अनावश्यक खर्च गर्छन् । यस्तो खर्च पोषणयुक्त खानामा गर्दा उनीहरूका बच्चा भन् स्वस्थ हुनेछन् । प्रायः सबैले आफूलाई आवश्यक पर्ने भिटामिनहरू आफूले खाने गरेका खानाबाट प्राप्त गर्न सक्दछन् । यसकारण भिटामिन चक्की वा सुई किन्ने रकमले पोषणयुक्त खानेकुराहरू किन्नु बढी उपयुक्त हुन्छ । यदि शरीरमा भिटामिन कम भएमा किन्नै पर्ने भएमा भिटामिन चक्की किन्नुहोस् । भिटामिन चक्कीले सुईजतिकै काम गर्छ र यो सस्तो पनि हुन्छ ।

विश्वका धेरै भागहरूमा महिला र भोजनका बारेमा चलेका केही परम्परा र धारणाहरू महिलाको स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छन्। उदाहरणका लागि :

केटालाई भन्दा केटीलाई कम आहारा आवश्यक पर्छ भन्ने सोचाइ : कतिपय मान्छेहरूमा केटाहरूलाई बढी खाना चाहिन्छ भन्ने गलत सोचाइ रहेको छ। धेरै समुदायहरूमा महिलाहरू पुरुषजतिकै कठिन काम गर्छन् र उनीहरूलाई पनि पुरुषलाई जतिकै स्वस्थ रहन आवश्यक हुन्छ। बाल्यकालमा पोषणयुक्त खाना खाएर हुर्केकी किशोरी स्वस्थ हुन्छिन्। यसले गर्दा भविष्यमा उनीहरूलाई पर्ने शारीरिक समस्याहरूमा कमी आउँछ।

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाले कम आहारा लिनुपर्छ भन्ने धारणा : महिलाहरूले जीवनका खासखास समयमा गेडागुडी, अन्डा, दूधका परिकार, माछामासु, फलफूल अथवा तरकारीजस्ता खाद्यपदार्थहरू खानु हुँदैन भन्ने कसैकसैको धारणा छ। कुनै ठाउँमा यस्ता खानेकुराहरू खासगरी महिनावारी, गर्भिणी, सुत्केरी, दूध खुवाउने अवस्था खान दिइँदैन तर महिलाहरूलाई यस्तै अवस्थामा खास गरेर गर्भावस्था र स्तनपान गराइरहेको अवस्थामा यस्ता पौष्टिक आहाराहरूको विशेष आवश्यकता पर्छ। यस्ता खाना बार्न लगाउँदा त उनीहरू कमजोर र विरामी हुने र अझ मृत्युको मुखमा समेत पर्ने हुनसक्छ।

महिलाले आफ्नो परिवारलाई खुवाइसकेपछि मात्र खानुपर्छ भन्ने चलन : महिलाहरूलाई सबैभन्दा पछि खानुपर्छ भन्ने शिक्षा दिइन्छ। उनीहरूले बाँकी रहेको खाना मात्र खान्छन् र कुनै बेला त भोकै पनि बस्छन् जुन ठीक होइन। गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा यो चलन खतरनाक समस्याको कारण बन्नसक्छ।

विरामी व्यक्तिलाई स्वस्थ व्यक्तिको भन्दा कम भोजन चाहिन्छ : पौष्टिक खानाले रोगलाई रोक्ने मात्र होइन, यसले रोगविरुद्ध लड्न र स्वस्थ हुनसमेत मद्दत गर्छ। विशेष रोग लाग्दा बाहेक सामान्यतः विरामी हुँदा खानेकुराहरू बार्नु पर्दैन।



भोजनका बारेमा हानिकारक धारणाहरू

कम पोषणका कारणले हुने स्वास्थ्य समस्याहरू

प्रायजसो महिला र बालिकाहरूले आवश्यकताभन्दा कम पोषणयुक्त खाना पाउने गर्दछन् । यही कारण उनीहरू बिरामी हुने सम्भावना बढी हुन्छ । यहाँ कुपोषणबाट हुने रोगहरूका बारेमा उल्लेख गर्न लागिएको छ ।

रक्तअल्पता

रक्तकोष कम बन्दा वा बनेको भन्दा बढी रक्तकोष शरीरबाट नष्ट हुँदा वा रगतमा हुने आवश्यक तत्व कम हुँदा रक्तअल्पता हुने गर्दछ । पोषणयुक्त भोजन पाउने महिलाहरूमा महिनावारी रगत गएको कारणले रक्त अल्पता हुँदैन । विश्वका लगभग आधाजसो गर्भवती महिलाहरू रक्तअल्पताबाट ग्रसित छन् किनकि उनीहरूले पेटमा रहेको बच्चालाई समेत थप रगत बनाउनुपर्ने हुन्छ । तर यसको लागि उनीहरूले थप भोजन प्राप्त गरेका हुँदैनन् । नेपालमा पनि धेरै महिलाहरू गर्भावस्थामा रक्तअल्पताबाट पीडित भएका छन् ।

रक्तअल्पता एउटा गम्भीर समस्या हो । यसले महिलाहरूलाई अरू रोगहरू लाग्न सक्ने सम्भावना बढाउँछ र उनीहरूको काम गर्ने वा अध्ययन गर्ने क्षमतामा समेत असर गर्छ । रक्तअल्पताबाट पीडित महिलाहरूको सुत्केरी हुँदा धेरै रगत बग्ने र ज्यान जाने सम्भावना हुन्छ ।

रक्तअल्पताका चिह्नहरू

- आँखाको भित्री पटल, जिब्रो र नङ फिका देखिने
- थकाइ लाग्ने
- रिंगटा लाग्ने
- बेहोस हुने
- स्वाँ-स्वाँ बढ्ने
- मुटुको धड्कन बढ्ने ।



रक्तअल्पता हुने कारणहरू

यसको मुख्य कारण भोजनमा लौहतत्वको कमी हुनु हो । अरू कारणहरू निम्नअनुसार छन् :

- औलो ज्वरो हुनु— यस रोगले राता रक्तकोषहरूको नाश गर्छ ।
- निम्न लिखित कारणले रगत खेर जादा रक्त प्रल्पत हुन्छ, जस्तै :
 - महिनावारी हुँदा बढी रगत जादा (कहिलेकाहीं आई.यु.डी. वा कपर टी ठीकसँग बसेन भने पनि हुनसक्छ)
 - सुत्केरी हुँदा बढी रगत जादा
 - जुका पर्दा
 - पेटको घाउ (अल्सर) का कारण रगत जादा
 - घाउ, चोटपटक लागेर धेरै रगत बगेर जादा

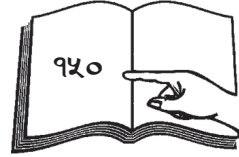
► औलो, परजीवी र जुकाहरूबारे बढी जानकारी लिन स्वास्थ्यसम्बन्धी पुस्तक हेर्नुहोस् ।

उपचार र रोकथाम

- यदि औलो, परजीवी वा जुकाले रक्तअल्पता भएको छ भने पहिला तिनीहरूको उपचार गर्नुहोस् ।
- लौहयुक्त (पेज १६७ मा हेर्नुहोस्) आहाराका साथमा भिटामिन 'ए' र 'सी' भएका पदार्थ खानुहोस् । भिटामिनहरूले शरीरलाई फलामको शोषण गर्न मद्दत गर्छन् । अमिला फलहरू र टमाटरमा भिटामिन 'सी' बढी हुन्छ । गाढा पहेलो र हरियो सागपातमा भिटामिन 'ए' बढी हुन्छ । फलामयुक्त भोजन गर्न नसक्ने महिलाले फलाम चक्की (पेज ७३ मा हेर्नुहोस्) लिनु आवश्यक छ ।
- खानासँगसँगै फिका चिया वा कफी नपिउनुहोस् । यसले शरीरलाई खानामा भएको फलाम शोषण गर्न बाधा पुऱ्याउँछ ।
- परजीवी संक्रमणबाट बच्न सफा पानी पिउनुहोस् ।
- शौचालयमा मात्रै दिसा, पिसाव गर्नुहोस् । यसो गरेमा जुकाका फुलहरू पानीको मुहान र खानेकुराहरूमा पुग्दैनन् । अंकुसे जुकाबाट बच्न जुत्ता लगाएर हिँड्नुहोस् ।
- कम्तीमा २ वर्षको जन्मान्तरमा मात्र बच्चा जन्माउनुहोस् । यसो गर्दा यस अवधिभित्र शरीरमा लौहतत्वले सञ्चित हुने अवसर पाउँछ ।



सफा पानी



सरसफाइ

बेरीबेरी (Beriberi)

यो रोग थाएमिन नामक भिटामिन बीको कमीले हुने रोग हो । थाएमिनले खानालाई ऊर्जामा परिणत गर्न मद्दत गर्छ । रक्तअल्पता जस्तै यो रोग पनि धेरैजसो महिलाहरूको यौवनावस्थादेखि महिनावारी रोकिते उमेरबीचको अवधिमा देखापर्छ र तिनीहरूका बच्चालाई पनि हुन सक्छ ।

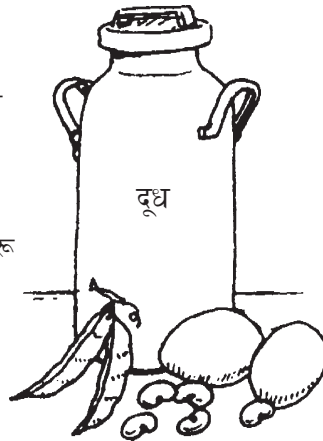
यो रोग प्रायजसो फलेको चामल र अन्नलाई मात्र मुख्य भोजनको रूपमा खानेलाई लाग्छ । (उदाहरणका लागि मिलमा पालिस गरिएको चामल) वा आलु, सकरखण्ड खाएर मात्र जीविकोपार्जन गर्नेलाई हुनेगर्छ ।

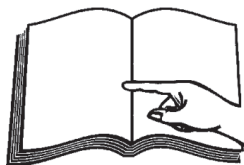
लक्षण

- खानामा रुचि कम हुनु
- ज्यादै कमजोर हुनु— खासगरी खुट्टाहरू लुगलुग काम्न थाल्नु ।
- शरीर डम्म सुनिनु र मुटुको चाल कम हुन थाल्नु ।

उपचार र रोकथाम

प्रशस्त मात्रामा थाएमिन पाइने खानेकुराहरू खानुहोस् । जस्तै : सबै खाले गोडागुडी तथा अन्नहरू, फुल र दूध, मासु, माछा, कलेजो यी पदार्थहरू खान नसक्ने व्यक्तिलाई थाएमिन चक्कीको आवश्यकता पर्नसक्छ ।





उच्च रक्तचाप १३०

क्यान्सर ३५६

जोर्नीको सुज वा वाथ १३३

► गर्भावस्थामा हुने मधुमेह अन्य अवस्थामा भन्दा बढी खतरनाक हुन्छ। गर्भवती महिलाहरूलाई बढी तिर्खा लाग्यो वा तौल घट्यो भने मधुमेह परीक्षण गरिहाल्नु पर्छ।

ज्यादै बढी वा गलत प्रकारका खाना खानेलाई हुने समस्याहरू

महिलाको तौल धेरै नै बढी छ वा उनी धेरै चिल्लो पदार्थ खान्छिन् भने उनलाई उच्च रक्तचाप, मुटुको रोग, मस्तिष्क पक्षघात, पित्त थैलीमा पत्थरी, मधुमेह र कुनै-कुनै खाले क्यान्सरहरू लाग्ने धेरै सम्भावना हुन्छ। तौल धेरै बढी हुनुका कारणले हातखुट्टाको जोर्नीको रोग पनि गराउन सक्छ।

बढी तौल भएका व्यक्तिले अनावश्यक तौल घटाउन धेरै व्यायाम गर्नुपर्छ र गुलियो र बोसिलो खानाको सट्टा फलफूल र सागसब्जी खानुपर्छ। खानेकुरामा चिल्लो पदार्थको मात्रा घटाउनका लागि केही सुझावहरू :

- खानेकुरा पकाउँदा घिउ, तेल वा बोसो सकेसम्म कम प्रयोग गर्नुहोस्। सकिन्छ भने उमालेको खाना मात्र खानुहोस्।
- मासु पकाउनुअघि बोसो हटाउनुहोस्। कुखुरा, हाँसजस्ता चराहरूको छाला नखानुहोस्।
- बजारमा पाइने चिप्स र क्र्याकरजस्ता चिल्लो पदार्थयुक्त तयारी खानेकुरा नखानुहोस्।



मधुमेह

मधुमेह भएका मानिसको रगतमा अत्यधिक मात्रामा चिनी हुन्छ। यो खासगरेर युवावस्थामा नै सुरु भयो भने ज्यादै गम्भीर हुन्छ। तर प्रायजसो यो रोग तौल बढी भएका ४० वर्षमाथिका मानिसहरूमा बढी देखिएको छ।

सुरुका लक्षणहरू

- तिर्खा धेरै लाग्छ
- बढी थकाइ लाग्छ
- तौल घट्छ
- छिन-छिनमा पिसाब लाग्छ
- भोक बढी लाग्छ
- बारम्बार योनी संक्रमण भइरहन्छ।

पछिका गम्भीर लक्षणहरू

- छाला चिलाउँछ
- आँखाको ज्योति धमिलो हुन्छ
- हात र खुट्टा लाटो हुनथाल्छ
- चेतना हराउँछ (रोग ज्यादै बढ्न गएमा)

यी लक्षणहरू अरु रोगहरूका कारण पनि देखिएका हुन सक्छन्। यसकारण मधुमेह भए/नभएको बारे परीक्षण गर्नुपर्छ। यस्तो परीक्षण आफैले पनि गर्न सकिन्छ। यसका लागि एउटा विशेष खालको कागजको छेस्का बजारमा किन्न पाइन्छ, जस्तो युरिस्लिस। यो छेस्कालाई पिसाबमा डुबाउनु पर्छ। त्यसको रङ परिवर्तन भयो भने मधुमेह भएको ठहरिन्छ। गाउँघरमा यस्तो पिसाब जाँच्ने छेस्का पाइँदैन। यसकारण स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई पिसाब परीक्षण गर्न लगाउनुपर्छ।

उपचार

४० वर्षभन्दा कम उमेरमा मधुमेह भएका विरामीले सम्भव भएसम्म स्वास्थ्य कार्यकर्ताकै रेखदेखमा रहेर उपचार गराउनु पर्छ तर ४० वर्ष पुगेपछि मधुमेह रोग लागेका व्यक्तिले भने खाना पथपरहेज गरेर पनि यस रोगलाई नियन्त्रण गर्न सक्छन् । तल लेखिए जस्तै पथरहेज गर्नुपर्छ ।

- थोरै-थोरै गरेर धेरै पटक खानुपर्छ । यसो गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा बढ्न पाउदैन ।
- गुलिया खानेकुराहरू खानु हुदैन ।
- तौल बढी भएमा घटाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ ।
- घिउ, तेल वा बोसोजस्ता चिल्ला पदार्थहरू खानु हुदैन ।

आफ्नो रोगको स्थितिबारे जानकारी लिन र रोग बढ्न नदिन स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग नियमित जँचाउनुपर्छ ।

छालामा संक्रमण वा चोटपटक हुन नदिन खाना खाएपछि दाँत माभनुपर्छ, छालालाई सफा राख्नुपर्छ र खुट्टाको सुरक्षाका लागि जुत्ता लगाउनुपर्छ । प्रत्येक दिन हात-खुट्टामा घाउ छ/छैन राम्रोसँग हेनपर्छ । यदि घाउ छ भने संक्रमणका लक्षणहरू जस्तै- रातोपन, सुन्निएको वा तातोपन बढेको छ भने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउनु जरुरी हुन्छ ।



कुनै घाउ, चोट वा संक्रमणका लक्षणहरू छन् कि भनेर दिनको एक पटक आफ्नो खुट्टाको जाँच गर्नुहोस् ।

यथासम्भव खुट्टालाई माथि उठाएर आराम गर्नुहोस् । यसो गर्दा खुट्टामा राम्ररी रक्तसञ्चार हुन्छ । मधुमेह हुदा खुट्टामा राम्ररी रक्तसञ्चार नभएर खुट्टा लाटो हुँदैजाने वा नीलो हुँदैजाने हुन्छ ।

► गाउँघरमा मधुमेह हुँदा खाने जडिबुटी पाइन सक्छ । स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको सहायता लिएर त्यसको खोजी गर्नुहोस् ।

कुपोषणले हुने वा बढी भोजनको कारणले अझ सिकिस्त पार्ने अरू स्वास्थ्य समस्याहरू

- उच्च रक्तचाप (पृष्ठ १३० हेर्नुहोस्)
- पेटको अल्सर, अमिलो पानी आउने र आँत जल्ने
- हड्डी कमजोर हुने (पृष्ठ १३३ हेर्नुहोस्)
- कब्जियत (पेज नं. ७० हेर्नुहोस्)

पेटको अल्सर, अपच हुने वा आँतको जलनजस्ता रोगहरूबारे बढी जानकारी लिन 'डाक्टर नभएमा' भन्ने पुस्तक वा कुनै स्वास्थ्यसम्बन्धी अरू पुस्तक हेर्नुहोस् ।

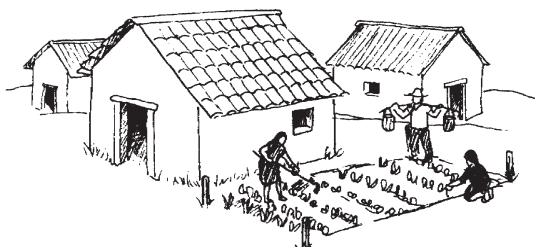
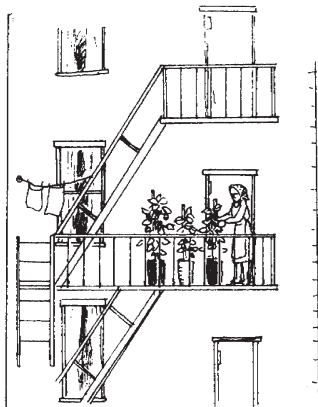
उत्तम पोषण प्राप्तिका लागि गर्न सकिने उपायहरू

न्यूनपोषण समस्याको समाधान गर्न विभिन्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ किनकि यो समस्या उब्जाउन थुप्रै कारणहरू रहेका हुन्छन्। यसकारण कुनै पनि व्यक्ति वा समुदायले गर्ने कार्य र लिने निर्णय आफूले गर्नसक्ने किसिमको हुनुपर्छ।

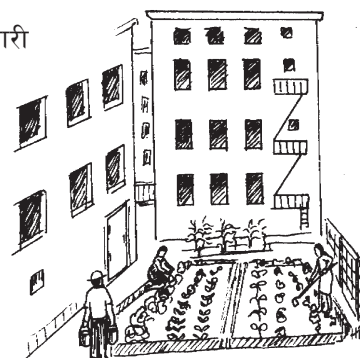
यहाँ पोषणमा सुधार ल्याउन सकिने उपायका केही उदाहरणहरू दिइएका छन्। यी सुझावहरूले बढी मात्रामा वेगलावेग्लै प्रकारका खाना उत्पादन गर्न वा नबिग्रने गरी सुरक्षित भण्डार गर्न सहयोग मिल्छ। केही उदाहरणहरूले तत्कालै परिणाम देखाउनेछन् भने बाँकीले केही समयपछि उपलब्धि ल्याउनेछन्।

पोषणमा सुधार ल्याउन गर्न सकिने केही उपायहरू

घरभित्रको करेसावारी



सामुदायिक करेसावारी



चक्रावर्त खेती

हरेक बाली लगाउँदा मौसम विराएर, माटोको उर्वराशक्ति फर्कन दिने खालका बाली लगाउनुपर्छ। जस्तै— सिमी, केराउ, चना वा कोसा भएको बाली।

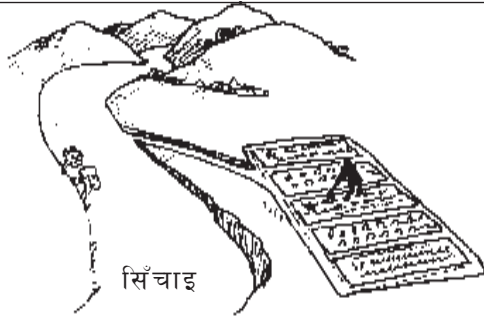


यो वर्ष मकै



अर्को वर्ष सिमी

खेती गर्दा धेरै जातका खाद्यान्नहरू लगाउनुपर्छ। यसो गर्दा एकथरि बाली सप्रेम भने पनि अर्कोले भरथेग गर्छ।



सिँचाइ

गराहरूको स्वरूप
गरामा आली लगाउँदा
माटो बग्दैन ।

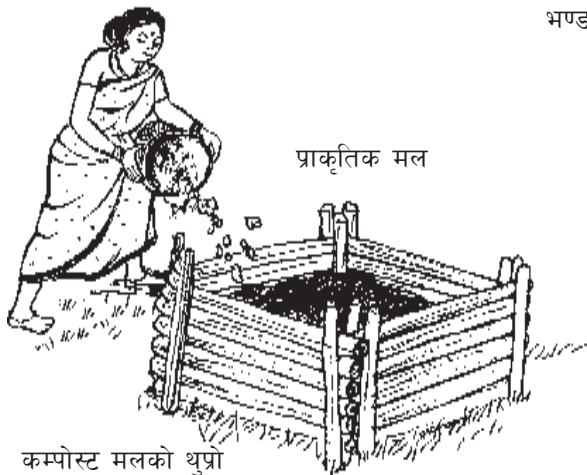


खाद्यान्न सहकारी संस्थाले
सस्तो भएको बेला खाद्यान्न खरिद
गरेर भण्डार गर्न सक्छ ।



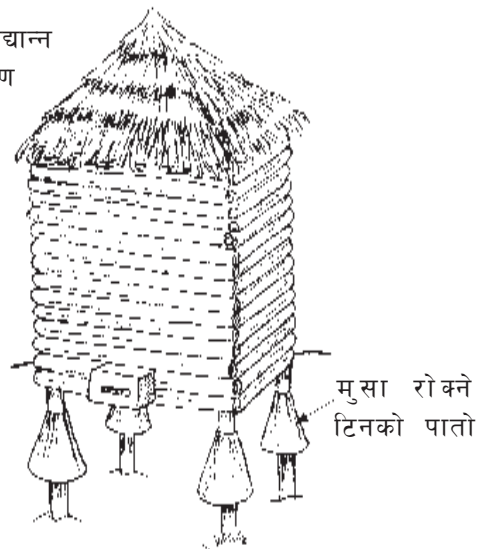
मत्स्य पालन

सुरक्षित खाद्यान्न
भण्डारण



प्राकृतिक मल

कम्पोस्ट मलको थुप्रो



मुसा रोक्ने
टिनको पातो

नयाँ उपाय लागू गर्ने प्रयत्न

यस अध्यायमा दिइएका सबै सुझावहरू तपाईं-हाम्रो गाउँमा काम लाग्छन् भन्ने छैन । तथापि समुदाय र गाउँमा पाइने स्रोतको प्रभावकारी परिवर्तन गर्ने हो भने कुनै-कुनै सुझावहरूले काम गर्नसक्छन् । कुनै पनि सुझाव वा उपायहरू काम लाग्छन् वा लाग्दैनन् भन्ने कुरा त्यसको प्रयोग गरेर मात्र थाहा पाउन सकिन्छ ।

नयाँ उपाय लागू गर्ने प्रयत्न गर्दा सानो स्तरबाट सुरु गर्नुहोस् । यसो गर्दा प्रयोग असफल भयो वा अर्कै ढङ्गले पुनः थाल्नुपर्‍यो भने ठूलो नोक्सानी हुँदैन तर प्रयोग सफल भयो भने यसलाई सबैले देख्छन् र व्यापक स्तरमा काम थाल्न सकिन्छ ।

► एउटा प्रयोग असफल हुँदा निराश नहुनुहोस् । हुनसक्छ, अर्को प्रयासमा परिवर्तन देखिन्छ । सफलता-बाट भन्दा असफलताबाट धेरै कुरा सिक्किन्छ ।

नयाँ उपायको प्रयोगसम्बन्धी एउटा उदाहरण :

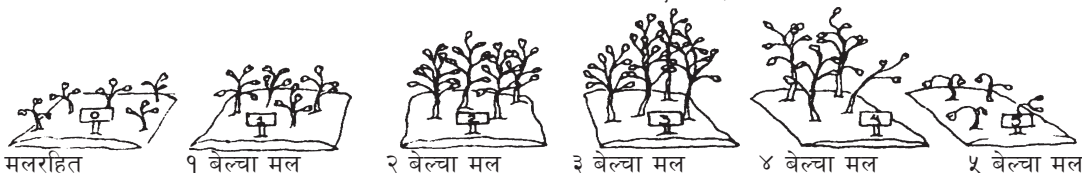
मानिलिऊँ, एउटा खास किसिमको भटमास शारीरिक वृद्धिका लागि अति प्रभावकारी हुन्छ भन्ने थाहा भयो तर के यो तपाईंका क्षेत्रमा पनि फल्ला त ? ल मानौं फल्छ, तर के मानिसहरूले खालान् त ?

सुरुमा सानो टुक्रा जमिनमा यो वाली लगाउनुहोस् । २-३ वटा डचाडमा विभिन्न तरिकाले जस्तै- फरक किसिमको माटो, पानी कम पटाएर यसको खेती थाल्नुहोस् । मानौं अब भटमासको उब्जनी ज्यादै नै भयो । त्यसपछि यसलाई फरक-फरक ढङ्गले पकाउनुहोस् । यसको पकवान मानिसहरूले रुचि गरे भने कुन तरिकाले वाली सप्रेको थियो त्यसरी नै यसको व्यापक स्तरमा खेती गर्नुहोस् ।

यस प्रयोगलाई अरू भिन्न-भिन्न अवस्थाहरू सिर्जना गरेर गर्न सकिन्छ । जस्तै- रासायनिक मल वा विभिन्न फरक-फरक किसिमका बिउको प्रयोग अथवा भिन्नाभिन्नै जग्गामा भिन्नाभिन्नै मल प्रयोग गरेर हेर्न सकिन्छ र जुन अवस्थामा सप्रन्छ त्यहीअनुसार खेती गर्न सकिन्छ तर कुनले राम्रो गऱ्यो भनेर जाँच गर्दा एक पटकमा एउटै चिजको मात्रै परिवर्तन गर्नुपर्छ । जस्तो- मल र पानीको मात्राको प्रयोगको जाँच एकपटक गऱ्यो भने मलको कारणले होकि पानीको कारणले हो, छुट्याउन सकिन्न ।



यहाँ घरेलु मलको मात्रा परीक्षण गर्ने एउटा उदाहरण छ, जसले भटमास उत्पादनमा सहयोग पुऱ्याउँछ । यहाँ एकैसाथ विभिन्न डचाडहरूमा बराबर पानी, घाम र बिउ प्रयोग गरिएको छ । यी सबै डचाडमा अवस्थाहरू एउटै छन् । तर हरेक डचाडमा कम्पोस्ट मलको मात्रा भने फरक-फरक गरिएको छ ।



यस प्रयोगले के देखाउँछ, भने मलको एउटा निश्चित मात्राले भटमास वालीलाई सपार्न सक्छ, तर मलको मात्रा बढी भएमा हानि पुऱ्याउँछ । यो एउटा उदाहरण मात्र हो । तपाईंको परीक्षणले अन्य परिणाम पनि देखाउन सक्छ ।

प्रयोगका लागि अरू विचारहरू

- विभिन्न प्रकारका बालीहरू एकैपटक रोपेर सानो टुक्रा जमिनमा पनि उत्पादन बढाउन सकिन्छ। जस्तै- होचा जातका विरुवाका साथमा अग्लो भएर फल्ने बाली लगाउन सकिन्छ। यी दुवैमाथि फलफूलका ठूला रूखहरू लगाउन सकिन्छ। चाँडो पाक्ने बालीसँग ढिलो पाक्ने बाली मिलाउन सकिन्छ। यसो गर्दा ढिलो पाक्ने बाली बढ्दाबढ्दै छिटो पाक्ने बाली उठाउन सकिन्छ।
- यदि नगदेबाली लगाउनुछ भने त्यससँग अन्नका बोटहरू पनि उमार्न सकिन्छ। जस्तै- नरिवल वा सुपारी खेती गर्दा त्यससँग चिया, कफी वा कपास लगाउन सकिन्छ।
- स्थानीय हावापानी र मौसममा राम्ररी हुर्कने पोषिलो बाली लगाउनु राम्रो हुन्छ। यसो गर्दा पानी र मलको भन्कटविना नै बढी फसल उत्पादन हुन्छ।



वातावरणीय स्वास्थ्यको जानकारी लिन हेस्पेरियनले प्रकाशित गरेको (नेपालीमा पनि छ) अ कम्युनिटि गाइड टु इन्भाइरनमेन्टल हेल्थ हेर्नुहोस्। सो पुस्तकमा निम्न जानकारी छः

- खाद्य पदार्थको सुरक्षितसंग भण्डार
- ग्रामिण तथा शहरी समुदायहरूमा दीगो खेति
- विरुवामा लाग्ने किराफट्यांग्रा र रोगहरूको व्यवस्थापन
- माछा पालन
- वस्तु पालन
- स्थानीय खाद्य सुरक्षामा सुधार।

आफ्नो खेतबारीमा खाद्यबाली र नगदेबाली लगाउन सकिए, एकै जमिनबाट केही आम्दानी पनि हुन्छ र आफ्ना लागि खाद्यवस्तु थप प्राप्त हुन्छ। यसकारण गांउघरका कृषि कार्यकर्ताले यसबारे सोधखोज गर्नुहोस्।