

इस प्रकार हम गर्मियों कुछ महत्वपूर्ण सावधानियाँ रखकर अपने पालतू पशुधन को सुरक्षित रख सकते हैं ।

गर्मी की छुट्टियों में बच्चों को विभिन्न गतिविधियों से बनाएं प्रतिभाशाली

मुख्य परीक्षाओं के बाद बच्चों को गर्मी की छुट्टियां मिलती है । यह ऐसा समय होता है, जब बच्चों को सबसे लंबे समय के लिए छुट्टी मिलती है। अधिकतर बच्चे इस दौरान घूमना-फिरना और मस्ती करना पसंद करते है, लेकिन कई जगह घूमने के बाद भी फिर से स्कूल लगने में बहुत सारा समय बच जाता है ऐसे में अधिकतर बच्चे घर पर ही पूरे दिन खेल खेलकर, टीवी देखकर एवं इधर-उधर दौड़ -भाग कर समय बिता देते है । ऐसे में अभिभावक के तौर पर अगर आप ये चाहते हैं कि आपका बच्चा खेलकूद के साथ कुछ नई गतिविधियाँ और कौशल भी सीखें और खाली न बैठे, तो आप उन्हें इन गर्मियों की छुट्टीयों में कुछ खास रचनात्मक गतिविधियाँ करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं । इससे वह दिन में गर्मी के समय बाहर खेलने भी नहीं निकलेंगे, जिस समय लू और गर्म हवाएं चलती है। हालांकि उन्हें शाम के समय खेलने के लिए बाहर जरूर निकलने दें। परंपरागत खेल भी बच्चे के लिए बहुत जरूरी होते है। ऐसे ही कुछ खेल और कौशल गतिविधियाँ आप बच्चों के साथ आयोजित कर सकते हैं ।

कला और शिल्प - गर्मी कि छुट्टियों में बच्चों के लिए गतिविधियों में से, कला और शिल्प सबसे लोकप्रिय हो सकते हैं और इनके साथ आने वाली संभावनाओं की दुनिया का मुख्य आधार हो सकते हैं । आप विभिन्न प्रकार के कला एवं शिल्प जैसे पेंटिंग, मिट्टी के बर्तन, बांस की शिल्प वस्तुएं, कोलाज और अन्य अनूठी प्रथाएं सिखा सकते हैं जो रचनात्मक सोच को प्रोत्साहित करती हैं। कला अत्यधिक भावनात्मक होने के कारण,आप अपने घर में इनका उपयोग बच्चों को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करने और खुद को बेहतर ढंग से समझने के लिए व प्रोत्साहित करने के लिए कर सकते हैं। आप इस अवसर



का उपयोग बच्चों को कला और शिल्प के माध्यम से प्रकृति के करीब लाने के लिए भी कर सकते हैं जिसमें उनके आस-पास कि सामग्री का उपयोग करना शामिल है। इस तरह, वे अपने आस-पास की दुनिया की सराहना करना सीखेंगे और कम उम्र से ही संरक्षण के महत्व को समझेंगे।

रंग मंच - रंग मंच एक ऐसी कला है, जिससे बच्चा भावनात्मक रूप से भी काफी मजबूत होता है। थिएटर करने से उनकी स्किल्स और भाव अभिव्यक्ति की शैली का विकास होता है। बच्चा बोलना और भाव प्रकट कर पाता है। गर्मियों की छुट्टी में बच्चे को थिएटर ट्रेनिंग जरूर दिलवाएं।

संगीत / स्थानीय गीत या कविता - संगीत एक ऐसी कला जो न सिर्फ आपको अच्छा लगता है बल्कि यह आपकी व्यक्तित्व विकास में भी मदद करता है । बच्चे को इस दौरान संगीत सीखने जरूर भेजें। इसे किसी भी उम्र में सीखा जा सकता है । उन्हें कोई वाद्य यंत्र जैसे ढोलक, मंजीरे, कुंडी आदि परंपरागत यंत्रों के साथ-साथ आप उन्हें इनकी महता एवं संस्कृति के बारे में अवगत करवाएं ।

खाना बनाना - खाना बनाना सिर्फ एक कौशल ही नहीं जरूरत भी है। अगर आपके बच्चे को खाना बनाना आता है तो वह अकेला भी आसानी से रह सकता है वनां उसे किसी दुसरे पर आश्रित रहने की जरूरत होती है । ऐसे में बच्चे को गर्मी की छुट्टियों में पढ़ाई के साथ-साथ खाना बनाने के कुछ काम भी जरूर सिखाएं। जैसे उन्हें सब्जियां धोना, अपना प्लेट साफ करना और रोटी पर घी लगाने जैसी चीजें खुद करने को कहें । इससे अभिभावक और बच्चे के बीच एक मजबूत रिश्ता भी बनता है ।

बागवानी - बागवानी एक ऐसी गतिविधि है, जिसकी मदद से बच्चे पर्यावरण के और करीब जा सकते हैं और वे प्रकृति से प्रेम करना सीखते हैं। उन्हें संजोना और स्वच्छता को लेकर जागरूक होते हैं । प्रकृति के नजदीक रहने से मन में शांति और दिमाग में स्थिरता भी बनी रहती है ।

पोषण वाड़ी लगाना - छुट्टीयों में बच्चों के साथ मिलकर घर पर पोषणवाड़ी लगाये । आप जानते है घर पर हम बर्तन धोने एवं नहाने का जो पानी व्यर्थ बहा देते है । कभी आपने सोचा होगा कि इस पानी का भी बेहतर उपयोग कर सकते है । इस पानी की निकासी के छोर पर आप घर में खाने के लिए पोषण वाड़ी का निर्माण कर सकते

बाल स्वराज समूह की भूमिका :
आप जानते है हम हर माह में समूह के साथ मिलकर गतिविधियाँ करते है । अब हमारी परीक्षाएं हो चुकी है और हमारे पास समय भी पर्याप्त है तो इस माह हम हमारे गाँव के सभी बच्चों के साथ मिलकर गतिविधियाँ करे, ताकि गाँव के बच्चे नयी-नयी गतिविधियों एवं कौशल सीखे । बाल स्वराज समूह के सभी बच्चे मिलकर बैठकों के दिन की सूचना दे । ताकि सभी बच्चे शामिल हो सके जिससे बच्चे अधिकारों एवं अपने कार्यों की जिम्मेदारियाँ समझ सके । इससे हमारे अन्य समुदाय के बच्चे भी गतिविधियों से परिचित एवं लाभान्वित हो सके । हमारी मासिक बैठकों में कौशल क्यों जरूरी है एवं जीवन में इनसे होने वाले बदलाव के बारे में संवाद करे एवं संवाद में अपने परिवार, आस-पास के बच्चों को शामिल करे ताकि उन्हें स्थानीय गतिविधियों और उनसे होने वाले लाभ के बारे में समझ पायें एवं समझ कर जीवन में आनंद ले सके ।

अभिभावकों की भूमिका :
बच्चों कि रुचि और क्षमताओं के अनुसार गतिविधियों का चयन कर बच्चों के साथ भागीदार होकर गतिविधि करे । बच्चों कि छुट्टियों में उनके साथ कौशल विकास एवं सीखने-सिखाने की गतिविधियाँ करे ताकि बच्चों के विकास एवं जीवन में काम आ सके । इसलिए गर्मी की छुट्टियों में हमें बच्चों को नये -नये कौशल सिखाने के लिए अपने घर पर बच्चों को घर की गतिविधियों में शामिल करे । हमें बच्चों को परंपरागत एवं स्थानीय वे खेल जो कौशल एवं विकास से जुड़े हो उन खेलो को खेलने एवं गतिविधि करने के लिए प्रेरित करना एवं उनकी महत्वता पर बच्चों से बात करनी चाहिए ताकि बच्चों का शारीरिक, बोधिक, रचनात्मक सोच एवं निर्णय लेने जैसे महत्वपूर्ण कौशलों का बेहतर विकास करने में सहयोग एवं मार्गदर्शन करते रहे ।

है। जिसमे आप बच्चों के साथ मिलकर देशी बीजों का उपयोग करते हुए घर पर फल सब्जियाँ उगा सकते है । इससे आपके पुरे परिवार को शुद्ध पोषण से भरपूर फल, सब्जियां मिलेंगी, जिससे आपको और आपके बच्चों को अच्छा पोषण मिलेगा । बच्चों के विकास एवं स्वास्थ्य में काफी फायदा होगा । इस साल आप बच्चों के साथ गर्मी की छुट्टियों में अपने घर पर पोषण वाड़ी जरूर लगाएं ।
भाषा का ज्ञान - बच्चों को भाषा का ज्ञान देना भी बेहद जरूरी है। इसकी मदद से उनके लिए किसी से बातचीत करना आसान हो जाता है । कई बच्चे ऐसे होते हैं, जो लोगों से बात करने में शर्माते या घबराते हैं या फिर दूर भागते हैं लेकिन भाषा सिखने पर वे खुलकर अपनी बात सही तरीके से कह पाते हैं ,साथ ही आप उन्हें दूसरी भाषा का ज्ञान भी



दे सकते हैं, जैसे हिंदी, वागड़ी एवं गुजराती यह उनकी एक महत्वपूर्ण स्किल के रूप में शामिल हो सकता है। इसके लिए आप बच्चों को हमारी पुरानी कहानियां जो हमारे दादा-दादी सुनाते थे । इनसे बच्चों का भाषा विकास तेज गति से होता है । साथ ही नए-नए शब्दों से परिचित एवं सीखते भी है, जिससे बच्चों का शब्द कोष बढ़ता है ।
तकनीक ज्ञान - आमतौर पर माता-पिता बच्चों को मोबाइल या कंप्यूटर से दूर रखने की कोशिश करते हैं क्योंकि बच्चे इनका इस्तेमाल गेम खेलने के लिए ज्यादा करते हैं। लेकिन, इस बात से भी इंकार नहीं किया जा सकता है। तकनीक के इस युग में अगर आप अपने बच्चे को स्मार्ट और सबसे आगे देखना चाहते है, तो उन्हें तकनीक का ज्ञान भी होना बेहद अहम है। इसके लिए आपको उन्हें कंप्यूटर का ज्ञान जरूर देना चाहिए । हालांकि इस दौरान आप उन पर नजर रख सकते हैं कि वह अपना समय सही चीजों में लगाएं । साथ अगर आपके पास संसाधन नहीं है तो समय निकाल कर उनको पंचायत भवन का अवलोकन करवाएं ताकि तकनीकी पूर्ण जानकारीयां बच्चों मिल सके । बच्चों को कौशल सिखाने के साथ-साथ अपने दोस्तों और अन्य बच्चों के साथ खेलने का भी भरपूर मौका दें । घर में बंद रखने से बच्चे तनाव ग्रस्त और आलस से भर सकते हैं । उन्हें उनका बचपन रचनात्मकता एवं गतिविधियों के साथ मौज-मस्ती करते हुए जीना सिखाएं ।

खेती बाड़ी का ज्ञान एवं भ्रमण : गर्मी की छुट्टियों में आप अपने बच्चों को स्थानीय एवं परंपरागत खेती बाड़ी की जानकारीयां दे । साथ ही खेती कैसे की जाती है, बीज कब बोया जाता है,बुवाई करते समय किन बातों का ध्यान रखा जाता है । इसके साथ बताये की हमारे क्षेत्र में कौन -कौन सी वनस्पति एवं औषधियाँ पाई जाती है जिनका हमारे जीवन में बहुत महत्व है । अभिभावक यह जानकारीयाँ बच्चों



को दे ताकि हमारी परम्परागत खेती एवं उनमे लगाये जाने वाले बीज जिनकी जानकारीयां पाकर बच्चे अपने जीवन में भी परम्पराओ को जीवित रख सके । इन गतिविधियों से बच्चे बहुत कुछ सीखकर वे आने वाले समय में कैसे इनका प्रयोग एवं उपयोग कर सकते है उस दिशा में एक कदम आगे बढ़ाएंगे । यह हमारे क्षेत्र के लिए जरूरी है क्योंकि आप जानते है हमारे यहाँ कई प्रकार के बीज, जड़ी बुटियां, औषधियाँ जिनका उत्पादन हजारों सालो से हो रहा है, लेकिन वर्तमान में कई बीज, औषधियाँ समाप्त होती जा रही है इन्हें जीवित रखने एवं बचाने के लिए आप अपने बच्चों को जंगल एवं खेती बाड़ी का भ्रमण जरूर करवायें ।

ग्राम स्वराज समूह की भूमिका :
हम सभी सदस्य माह में एक बार बैठक का आयोजन कर सामुदायिक विकास एवं समुदाय से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर नियमित संवाद करते है। इसके साथ ही बच्चों के विभिन्न मुद्दो एवं शिक्षा पर संवाद करते है, ताकि बच्चों की शिक्षा को बेहतर किया जा सके। आप जानते है कि बच्चों के जीवन में कौशल सीखने-सीखाने में हमारा बहुत योगदान रहता है। गर्मी कि छुट्टियों में कौशल विकास से जुड़े खेल एवं गतिविधियों से बच्चों को अवगत करवाएं। जिनके माध्यम से बच्चों में शारीरिक,मानसिक,एवं भावनात्मक विकास हो सके । कौशल शिक्षा बच्चों के पढ़ने- लिखने एवं सोचने समझने में भी महत्वपूर्ण योगदान देती है। इसलिए हमें अपनी बैठकों एवं व्यक्तिगत रूप से समुदाय के साथ बच्चों के स्थानीय खेलो के साथ कौशल सिखने के संसाधनों के बारे में बच्चों के साथ संवाद करे ताकि बच्चे आपसे जानकारीयां लेकर अपने समूह के साथ साझा कर सके । अब हमें समुदाय के बच्चों को नए-नए कौशल विकास से जुड़ी जानकारी एवं उससे जीवन में उपयोग के तरीकों एवं आवश्यक होने पर बच्चों से संवाद करने की आवश्यकता है। इससे बच्चे नई जानकारीयां सीख कर समुदाय एवं विद्यालय स्तर पर अपने कौशल विकास में शामिल कर सके ।

नवजात शिशु व छोटे बच्चों में पोषण उनके स्वास्थ्य का पूरक

स्तनपान एक स्वाभाविक प्रक्रिया:

बच्चे का 9 माह तक माँ के गर्भ में पालन पोषण होता है और प्रसव के बाद जैसे ही बच्चा गर्भ से बाहर आता है उसके पालन पोषण की भी प्राकृतिक तरीके से अपने आप व्यवस्था हो जाती है । अर्थात प्राकृतिक तरीके से प्रत्येक माँ के स्तनों में से दूध आना शुरू हो जाता है जो कि नवजात बच्चे के पालन पोषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सचमुच बड़ी ही अनूठी और अद्भुत क्षमता है और इस अद्भुत क्षमता से प्रकृति ने माँ को नवाजा है। माँ का दूध बच्चे के लिए कुदरती आहार और प्रजनन क्रिया का एक महत्वपूर्ण अंश है।

आदिवासी क्षेत्र के बच्चों में कुपोषण की गंभीरता को देखा जा सकता



है बच्चों में कुपोषण को दूर करने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका माँ कि होती है अगर स्तनपान को लेकर समुदाय में माता और परिवार के अन्य सदस्य नीचे दी गयी कुछ सामान्य जानकारीयां पर ध्यान दें तो जन्म के समय से ही बच्चों के स्वास्थ्य को बेहतर किया जा सकता है।
प्र. स्तनपान की प्रक्रिया माता के लिए किस प्रकार से लाभप्रद होती है ?

स्तनपान की प्रक्रिया बच्चे के साथ- साथ माँ के लिए भी फायदेमंद होती है । इस प्रक्रिया में ना सिर्फ गर्भाशय और स्तन कैंसर के खतरे को कम करती है बल्कि गर्भावस्था के दौरान माँ में बंदे अतिरिक्त मोटापे को घटाने में भी मददगार साबित होती है और साथ ही प्रसव के बाद माँ में होने वाले रुधिर/ खून के बहाव को कम करने में भी सहायक सिद्ध होती है और माँ और बच्चे के बीच भावनात्मक रिश्ता मजबूत होता है ।

प्र.बच्चे के जन्म के बाद एक घंटे के भीतर स्तनपान की शुरुआत करना क्यों आवश्यक है ?

विश्व स्वास्थ्य संगठन यह कहता है कि जन्म के पहले घंटे में बच्चे को माँ का गाढ़ा पीला दूध या खीस जिसे कोलोस्ट्रम भी कहा जाता है; माँ के गर्भावस्था के अंतिम समय में बनता है जिसे बच्चे को आवश्यक रूप से पिलाना चाहिए क्योंकि इससे बच्चे के सम्पूर्ण विकास पर अनुकूल असर देखने को मिलता है । इसके सेवन से बच्चे में रोग प्रतिरोधक क्षमता का बेहतर विकास संभव है और बच्चे के लिए पौष्टिकता से भरपूर होता है और बच्चे के लिए प्राकृतिक टीके का काम करता है ।

जन्म के तुरंत बाद में बच्चे को माँ की गोद में दिया जाए और माँ बच्चे को तुरंत स्तन से लगाये माँ की त्वचा के संपर्क में आने से बच्चे को ऊष्मा मिलती है। इस दौरान माता द्वारा बच्चे को स्तन से लगाया जाना इसलिए भी जरूरी है क्योंकि जन्म लेने के बाद पहले 1 घंटे में बच्चे में प्राकृतिक रूप से चूसने की क्षमता सर्वाधिक होती है । अतः एक सफल स्तनपान की संभावना बढ़ाने के लिए बेहद जरूरी है कि जन्म लेने के तुरंत बाद जितना जल्दी हो सके स्तनपान की शुरुआत कर देनी चाहिए

प्र. शिशुओं के जन्म से लेकर 6 माह की आयु तक उनकी वृद्धि में सहायक पोषक तत्वों की पूर्ति हेतु स्तनपान की क्या भूमिका है ?
बच्चे के जन्म से लेकर 6 माह तक की आयु में बच्चे को सिर्फ स्तनपान ही करवाया जाना चाहिए, इस समय में बच्चे को विकास के लिए किसी भी प्रकार के अतिरिक्त आहार की आवश्यकता नहीं होती है अर्थात बच्चे को पानी भी पिलाने की आवश्यकता नहीं होती है । बच्चे के स्वास्थ्य के लिए कोई भी अतिरिक्त आहार या बाहरी पदार्थ नुकसान देही होगा क्योंकि इस समय तक बच्चे में रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, बच्चों में जानलेवा बीमारियों जैसे-डायरिया, पीलिया और निमोनिया आदि संक्रमणों का खतरा बनता है ।

माता के खानपान और बच्चे के स्तनपान का आपसी सम्बन्ध-

इस दौरान परिवार को माता के खान-पान को लेकर विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है । अर्थात माता को पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करने को मिले ताकि स्तनपान के दौरान बच्चे को भरपूर मात्रा में और पोषक तत्वों के परिपूर्ण दूध उपलब्ध होने से बच्चे को कुपोषण के खतरे से भी बचाने में सहयोग प्राप्त हो सकेगा ।

विकटमन परिस्थितियों में परिवार और समुदाय की जिम्मेदारी बनती है कि स्तनपान करवाने वाली माता और शिशु का खास ख्याल रखते हुए नियमित स्तनपान करवाया जाना सुनिश्चित करे । ऐसी स्थितियां जैसे-

यदि बच्चे का जन्म के समय वजन कम है या समय से पूर्व ही प्रसव हो गया है, जहाँ माता एच.आई.वी. से संक्रमित हो, जहाँ पर दस्त, निमोनिया और कुपोषण के कारण मृत्यु दर बहुतायत में हो, परिवार किसी मुश्किल दौर से गुजर रहा हो, किशोरी बालिका किशोरावस्था में ही माँ बन गयी है, जन्म से ही या जन्म लेने के बाद कि परिस्थियों के कारण बच्चा कुपोषण का शिकार है या किसी भी प्रकार की महामारी या आपदा के दौरान भी स्तनपान नियमित रूप से करवाते रहना आवश्यक है ।

बच्चे की जरूरत के अनुसार 24 घंटे में (दिन और रात में) जब भी बच्चे को स्तनपान करवाना हो तो यह खास ख्याल रखें कि शांतचित्त/मन से और शांत जगह पर बैठकर एकाग्रता के साथ स्तनपान करवाया जाए ताकि बच्चा बिना व्यवधान के दूध की अपनी जरूरत को पूरा कर सके ।

प्र. 6 माह की आयु के बाद ऊपरी आहार की शुरुआत:
जैसे ही बच्चा 6 माह की आयु पूरी कर लेता है इसके तुरंत बाद बच्चे को आवश्यक रूप से पौष्टिक पूरक/अतिरिक्त आहार दिए जाने शुरू कर देना चाहिए क्योंकि जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता जा रहा है बच्चे की आहार और पोषक तत्वों की आवश्यकता भी बढ़ने लगती है जिसे स्तनपान के साथ-साथ शुरू किया जाना चाहिए यह अति महत्वपूर्ण बिंदु है कि 2 वर्ष की आयु तक बच्चे को पौष्टिक पूरक/अतिरिक्त आहार के साथ-साथ स्तनपान करवाया जाना भी आवश्यक है । बच्चे के लिए स्थानीयता को ध्यान में रखते हुए पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ सेवन करने को दिए जाएँ जैसे-चावल, मूंग की खिचड़ी, मक्का का दलिया, मक्का की रबड़ी, गेहूँ का मीठा और नमकीन दलिया, गेहूँ और मक्का के आटे से बना चूरमा, ताजा

मकई का चिलड़ा, उपमा, सब्जियों का चीला, सामां की खीर, तिल और मूंगफली के लड्डू, रागी,मूंगफली और गुड़ के लड्डू, मूंगफली की चिककी, सब्जियों और दालों के साथ हरी पत्तेदार सब्जियों का उपयोग रागी की खीर, हलवा, दूध इत्यादि अन्य अनेक तरह के विविधता और पोषक तत्वों से परिपूर्ण व्यंजन अतिरिक्त आहार के रूप में बच्चे के स्वाद के अनुरूप घर पर तैयार करके बच्चे को खिलाये जाने चाहिए। मौसमी फलों को जैसे-केला, पीपता आदि भी बच्चों के खान पान का हिस्सा बनाया जाए । छोटे बच्चे एक बार में बहुत थोड़ा खाते हैं तो उनको थोड़ा-थोड़ा खाना थोड़ी थोड़ी देर में दिया जाना आवश्यक है। बच्चों के साथ जबरदस्ती नहीं की जानी चाहिए । जैसे-जैसे बच्चे वृद्धि करते हैं उनकी आवश्यकता के अनुसार विविधता से परिपूर्ण आहार की मात्रा को भी बढ़ाया जाना आवश्यक होता है ।

प्र. साफ-सफाई से सम्बन्धित किन बातों का विशेष ध्यान रखे जाने की आवश्यकता है ?

बच्चे के जन्म के समय से लेकर ही साफ-सफाई के महत्व को समझे जाने की आवश्यकता है । जन्म के बाद बच्चे को साफ और धुले हुए सूखे कपड़े पहनाये जाएँ, बच्चे के सोने, ओढने के कपड़े, बिस्तर साफ-सुथरे और सूखे होने आवश्यक है । बच्चे के द्वारा किये गए मल त्याग को तुरंत साफ करें और इसे खुले में ना छोड़ें क्योंकि इससे आस-पास गंदगी फैलेगी और मक्खी रोगों और बीमारियों का प्रसार करेगी । सफाई करने के तुरंत बाद हाथों को साबुन और पानी से धोया जाए । बच्चा पेशाब करके कपड़े गीले करता है तो तुरंत उसके कपड़ों को बदला जाए और बच्चे को सूखे में रखा जाए और इन कपड़ों को साबुन और पानी से धोकर धूप में सुखाया जाए । इस दौरान बच्चे के शरीर की नियमित साफ-सफाई का ध्यान रखा जाना आवश्यक है यानि उसके शरीर की मालिश करना, नहलाकर और साफ-सुथरे कपड़े पहनाये जाएँ ।

इस दौरान माता की साफ सफाई को लेकर भी सावधानी बरती जानी आवश्यक है स्तनपान के दौरान हर बार स्तनपान करवाने से पहले और बाद में साफ पानी से स्तन को धोना, बच्चे को छूने से पहले हाथों को धोकर बच्चे को छूना आदि । चूँकि छोटे बच्चे के साथ माता नियमित रूप से बनी रहती है अतः माता को अपनी नियमित साफ-सफाई का ध्यान रखा जाना आवश्यक है । क्योंकि छोटे बच्चों की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है अतः यदि नियमित रूप से साफ-सफाई का ध्यान नहीं रखा जायेगा तो बच्चे में संक्रमण की पूरी-पूरी संभावना बन जाती है ।

यह परिदृश्य हमें दिखाता है कि प्राकृतिक रूप से मिलने वाले एक अमूल्य घटक/निधि की हमें (इंसानों) को पहचान नहीं है । हमे यह जान लेना आवश्यक है कि बच्चों पर कुपोषणता और गंभीर कुपोषणता का खतरा इस अमूल्य प्राकृतिक घटक के सेवन से हम सहजता में कम कर सकते हैं लेकिन इस जानकारी के अभाव में हम इसे ऐसे ही बर्बाद कर देते हैं और बच्चों के विकास को पूरा पोषण नहीं मिल पाता है ।

(समुदाय के लिए अनिवार्य रूप से ध्यान रखने योग्य जानकारी)

कोलोस्ट्रम और खीस कहे जाने वाले पीले गाढे पदार्थ को लेकर समाज, आदिवासी समुदाय में क्या भांतियाँ हैं ?

इस पीले गाढे पदार्थ को लेकर सभी समुदायों के बीच में अलग-अलग भांतियाँ फैली हुई हैं इन सभी तरह की भांतियों के कारण बच्चों को कोलोस्ट्रम जैसे पौष्टिक आहार से वंचित रहना पड़ता है जिसका सीधा असर बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण से जुड़ा हुआ है । अतः समुदाय में लोगों से यह अपेक्षा है कि भांतियों को तोड़ें और बच्चों को कुपोषित होने से बचाएं ।

- आदिवासी समुदाय में ऐसा माना जाता है कि माँ के स्तन से निकलने वाले दूध का रंग सफेद होना चाहिए ना कि पीला अतः माँ के स्तन से स्त्रावित होने वाले इस पीले पदार्थ को समुदाय में लोग अशुद्ध मानते हैं और इस गाढे पीले दूध को बच्चे को पिलाने की बजाय इसे फेंक देते हैं।
- बच्चे के जन्म के तीन दिनों के बाद जब माँ के स्तन से सफेद दूध निकलने लगता है वही बच्चे के लिए बेहतर होता है। और इसी वजह से जन्म के बाद से शुरू के 3 दिनों तक बच्चों को घुट्टी, गुड़ का पानी, शहद आदि चीजों के साथ-साथ पशुओं का जैसे गाय, बकरी आदि का दूध पिलाया जाता है ।
- ऐसी मान्यता भी है कि जन्म के शुरुआती दिनों में ही बच्चे को शहद देने से युवावस्था में उसकी आवाज मीठी और सुरिली हो सकेगी । जो कि ठीक नहीं है
- कई आदिवासी परिवारों में ऐसा भी माना जाता है कि बच्चे को अन्य/बाहरी लोगों के सामने स्तनपान करवाने से बुरी आत्माओं का भी डर रहता है अर्थात भूत प्रेत जैसी बुरी आत्माएं पेशान करने लगेंगी ।

आदिवासी समुदाय में बहनों और भाइयों के लिए विशेष सन्देश-

- हमारे समाज और समुदाय को इस “कोलोस्ट्रम/खीस के महत्व” के साथ ही “6 माह तक के बच्चे को मात्र स्तनपान के महत्व” को समझने की जरूरत है ताकि बच्चों को स्वस्थ बचपन के साथ एक स्वास्थ्यवर्धक जीवन की सौगात दी जा सके ।
- बच्चे जीवने जीने के अपने अधिकार का खुलकर उपयोग कर सके ।
- ऊपर दी गयी सभी जानकारीयां का पूरी तरह से ध्यान देते हुए पालन किया जाए ।
- स्तनपान को लेकर समुदाय और परिवार के स्तर पर बनी हुई भांतियों को तोड़े जाने से बच्चों को स्तनपान के बेहतर फायदे मिल सकेंगे और बच्चों को कुपोषण से बचाया जा सकेगा ।
- इस हेतु समुदाय में सिर्फ बहनों के लिए नहीं वरन भाइयों के लिए भी समझना, खुलकर बोलना और अपने बच्चे के स्वस्थ भविष्य के लिए माँ का साथ देना होगा ।

आँकड़ों के अनुसार स्तनपान की स्थिति का अगर विश्लेषण किया जाए तो क्या स्थिति दिखाई देती है ?

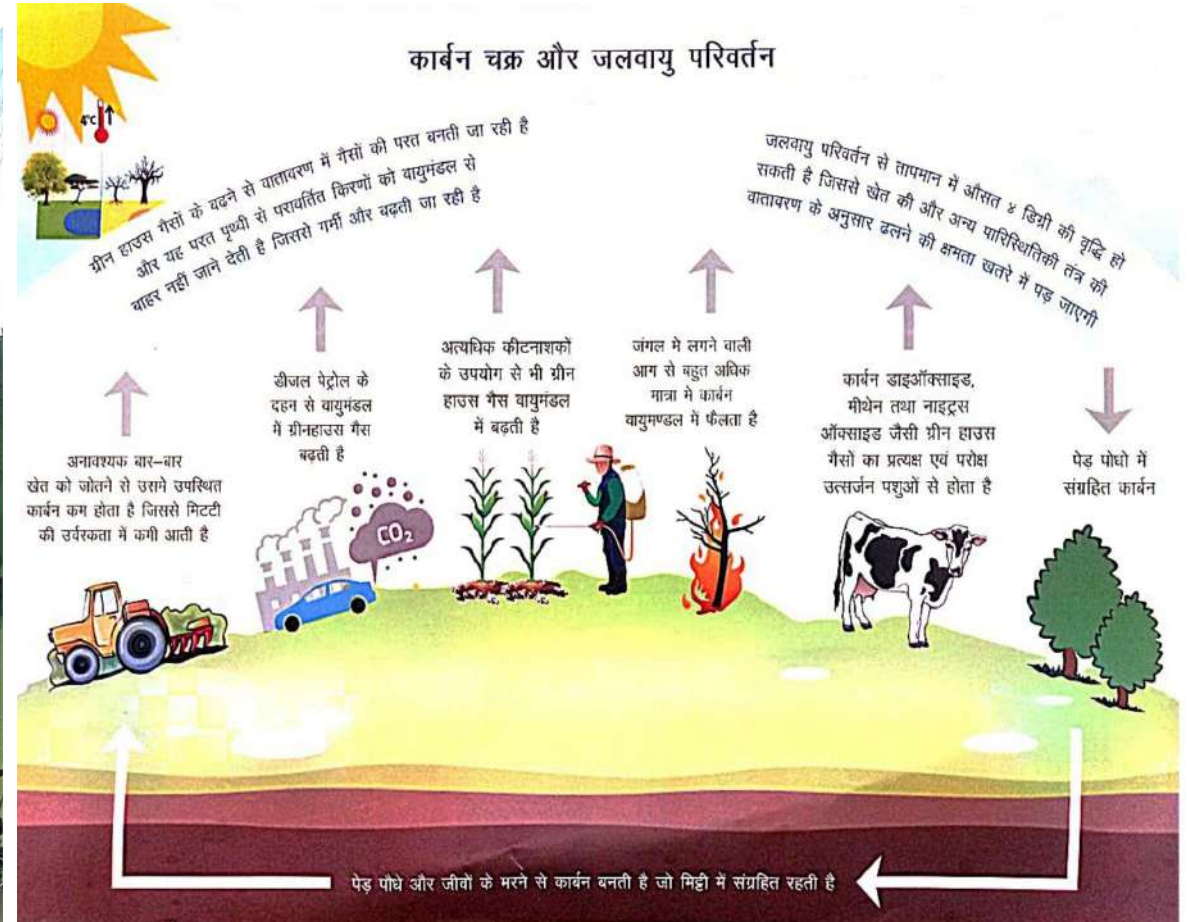
राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के आँकड़ों के अनुसार पीले पदार्थ/ कोलोस्ट्रम/खीस के सेवन का देश और देश के 3 आदिवासी राज्यों की स्थिति के परिदृश्य को समझा जा सकता है अर्थात राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण 5 (NFHS-5) के आँकड़ों के अनुसार भारत में मात्र 41.8% बच्चों को ही यह गाढ़ा दूध पीने को मिलता है इसे ऐसे भी समझा जा सकता है कि अगर 100 बच्चों से तुलना करके देखें तो लगभग 42 बच्चों को कोलोस्ट्रम उपलब्ध हो रहा है लेकिन इन 100 में से 52 बच्चे वंचित श्रेणी में आ रहे हैं। इसी तरह से राज्यवार स्थिति को देखा जाए तो राजस्थान, गुजरात और मध्यप्रदेश में राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 के अनुसार क्रमशः 40.7%, 37.8% , 41.3% आँकड़े हैं। जो कि चिंतनीय स्थिति को दर्शाते है स्थितियों को बेहतर किये जाने की आवश्यकता दिखाई देती है । इस प्रकार से तीनों ही राज्यों के आदिवासी और जनजातिय बाहुल्य वाले 6 जिलों में बच्चे के “जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान” प्रक्रिया की शुरुआत और “6 माह की उम्र तक मात्र स्तनपान” के राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण 5 (2019-21) के आँकड़ों के अनुसार स्थितियों को बेहतर किये जाने की अत्यंत आवश्यकता पर ध्यान दिया जाए और आँकड़ों की गंभीरता को समझते हुए इस प्रकार के कार्यक्रमों के आयोजन सुनिश्चित किये जाएँ जिनसे बच्चों को कुपोषण के अभिशाप से बचाया जा सके ।



“बढ़ती गर्मी से करें अपना बचाव”

क्या सेवन न करे :- गर्मियों के मौसम में बीमार होने कि ज्यादा संभावनाये रहती है, क्योंकि इस मौसम में हमें डिहाइड्रेशन का सामना करना पड़ सकता है और ज्यादा गर्मी की वजह से इम्युनिटी भी कमजोर हो सकती है। इस मौसम में हमारे त्रिदोष (वात, पित्त और कफ) पर भी असर हो सकता है और हमें बहुत सारी पाचन से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। बहुत बार ऐसा होता है कि गर्मी में कुछ चीज खाने के बाद हमें उल्टी आने लगती है या फिर पेट में जलन होने लगती है। ऐसा होने का कारण पाचन न होना होता है, इसलिए आपको इस मौसम में केवल शरीर के लिए हेल्दी चीजों का ही सेवन करना चाहिए और तीखी मसालेदार और जंक फूड, कॉफी, शुगर से भरपूर ड्रिंक्स का सेवन काफी कम करना चाहिए ।

ऐसी छोटी सी जानकारी होने पर आप खुद और अपने परिवार में सभी का ख्याल रख पाएंगे और सबसे ज्यादा आपके घर में रह रही माताओं बच्चों के स्वास्थ्य का ख्याल और बेहतर तरीके से रख पाएंगे ।



..... | संकलन एवं सहयोग : **जागृती भट्ट, बाबुलाल चौधरी** |

