सुहास एल0वाई0,
आई0ए0एस0

अ0शा0प0सं0 1864 /जि0का0का0/2015
जिलाधिकारी, आजमगढ़ ।
फोन 05462–269930 का0 260402आ0 260430फै0
दिनांक 03 मार्च, 2015

प्रिय भाईयों एवं बहनों,

आप अवगत होंगे कि उ0प्र0 शासन द्वारा दिनांक 01 नवम्बर 2014 को राज्य पोषण मिशन की स्थापना करते हुए प्रदेश को कुपोषण से मुक्त कराने का अभियान चलाया जा रहा है। इसी कम में बाल विकास विभाग द्वारा आंगनबाड़ी केन्द्रों के माध्यम से 0 से 05 वर्ष तक के बच्चों का वजन लेकर यह ज्ञात किया जा रहा है कि बच्चों में कुपोषण का क्या स्तर है। आप सब की जानकारी के लिए विश्व स्वास्थ संगठन के मानकों के आधार पर एक वजन तालिका तैयार की गयी है, जो पृष्ठ भाग पर अंकित है। उक्त तालिका से आप अपने बच्चों की आयु के आधार पर प्रतिमाह स्वयं वजन लेकर यह ज्ञात कर सकते है कि आप के बच्चे का स्वास्थ सामान्य है, आंशिक कुपोषण से ग्रस्त है या गम्भीर रूप से कुपोषित है। वजन करने की सुविधा प्रत्येक आंगनबाड़ी केन्द्र/ए0एन0एम0 सेन्टर पर उपलब्ध है। गम्भीर रूप से कुपोषित बच्चों के इलाज की सुविधा जिला चिकित्सालय में स्थापित **पोषण पुर्नवास केन्द्र** पर निःशुल्क उपलब्ध है, जहां बच्चों के इलाज के साथ–साथ देखभाल करने वाले व्यक्ति के रहने व खाने की भी निःशुल्क व्यवस्था है। बच्चों को कुपोषण से बचाने के लिए यह भी आवश्यक है कि जन्म के एक घण्टे के अन्दर माँ का पहला दूध अनिवार्यतः पिलाया जाए तथा छः माह तक केवल माँ का दूध अवश्य पिलाया जाये। छः माह तक बच्चे के लिए माँ के दूध ही सम्पूर्ण आहार है। बच्चे को छः माह तक पानी पिलाने की भी आवश्यकता नहीं है। किसी भी बच्चे के लिए गर्भावस्था के 09 महीने तथा उसके जीवन के प्रारम्भिक 02 वर्ष बहुत महत्त्वपूर्ण होते हैं। कुपोषण से बचाने के लिए इस अवधि में बच्चे के साफ– सफाई, खानपान व वजन वृद्धि की निगरानी अतिआवश्यक है। गर्भवती माता के पौष्टिक एवं संतुलित खान–पान, आयरन की गोलियां व नियमित स्वास्थ परीक्षण यथा वजन, ब्लड प्रेशर की जांच, हीमोग्लोबिन की जांच अतिआवश्यक है, ये सुविधाएं गॉव में तैनात ए0एन0एम0 द्वारा स्वास्थ्य उप केन्द्र पर निःशुल्क प्रदान की जाती है, इसके अतिरिक्त ये सेवायें आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री व ए0एन0एम0 के सहयोग से प्रत्येक माह प्रत्येक गॉव में बुधवार या शनिवार को आयोजित **ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस** के दिन भी निःशुल्क उपलब्ध करायी जाती हैं। समस्त गर्भवती/धात्री माताओं को आंगनबाड़ी केन्द्र पर पूरक पोषाहार भी उपलब्ध कराया जाता है। बच्चों को छः माह के पश्चात् उनकी बढ़ती उम्र के आधार पर उन्हें निम्न विवरण के अनुसार समय–समय पर भोजन उपलब्ध कराया जाना चाहिए।

क्र	भोजन का नाम	प्रारम्भ करने की उम्र	प्रति फीड में लगभग मात्रा	टिप्पणी
1	फलों का जूस और सूप (टमाटर, प्याज, गाजर, पालक, मूंग दाल और थोड़े चावल से तैयार किया हुआ)	6 माह	एक या दो चाय के चम्मच दिन में दो बार	फलों के सभी जूस बगैर चीनी मिलायें पीये जा सकते हैं और सूप स्वाद बढाने के लिये नमक, चूटकी भर काली मिर्च व मक्खन मिलाकर दिया जा सकता है।
2	मसला हुआ केला, चीकू, पका सेब (दूंध या कीम में पकाये हुये)	6 माह	एक या दो चाय के चम्मच में दो बार	सर्दी में केला या खट्टे फल, खांसी व जुकाम कर सकते हैं। अतः इसका प्रारम्भ गर्मी में करें।
3	भुनी सूजी का हलवा थोड़े दूध एवं घी के साथ। सूजी के जगह अन्य खाद्य पदार्थ का भी प्रयोग कर सकते हैं, जैसे दलिया (टुटा गेहू), रागी, साबुदाना व चावल का आटा।	ऊपर दिये गये फलों को प्रारम्भ करने के एक सप्ताह बाद	एक या दो चाय के चम्मच में दो बार	हर तीन या चार दिनों में मात्रा बढ़ाई जा सकती है।
4	मुलायम उबला हुआ अण्डा	हलवा देने के एक सप्ताह बाद	एक चाय का चम्मच जर्दी	अण्डा देना शुरू करने के चार सप्ताह बाद बच्चा एक अण्डा खाने में सक्षम हो जाना चाहिए।
5	पूर्ण रूप से पकी व मसली की हुई सब्जियां	फल/अण्डा देने के एक सप्ताह बाद	एक या दो चाय के चम्मच में दो बार	आलू, कद्दू हरी सब्जियां गाजर को मुलायम करने के लिये उन्हें पूर्ण रूप से उबाल लें।
6	दही	सब्जियां देने के एक सप्ताह बाद	दो से चार चाय के चम्मच	फलों का रायता भी दिया जा सकता है। दही भली प्रकार जमी हो व खट्टी न हो।
7	पूर्ण रूप से पके व मसले हुये चावल, दाल व खिचड़ी	सब्जियां देने के एक सप्ताह बाद	एक से दो चाय के चम्मच	खिलाते समय थोड़ा घी, तेल व मक्खन डाले। हल्दी भी उपयोग में लायी जा सकती है।

अतः आप से अनुरोध है कि अपने बच्चों को उपरोक्तानुसार देखभाल करने का कष्ट करें ताकि कुपोषण से मुक्ति प्राप्ति की जा सकें।

शुभ कामनाओं सहित।

3/3/15

(सुहास एल0वाई0)

WHO ग्रोथ चार्ट तालिका (वजन कि0ग्रा0 में)

आयु	लड़का		लड़की	
	सामान्य श्रेणी	अतिकुपोषित श्रेणी	सामान्य श्रेणी	अतिकुपोषित श्रेणी
	बराबर या अधिक वजन	इससे कम वजन	बराबर या अधिक वजन	इससे कम वजन
जन्म	2.5	2.1	2.5	2
1 माह	3.5	2.9	3.1	2.7
2 माह	4.2	3.9	3.9	3.4
3 माह	5	4.5	4.5	4
4 माह	5.6	4.9	5	4.4
5 माह	6	5.3	5.4	4.8
6 माह	6.4	5.7	5.7	5.1
7 माह	6.7	5.9	6	5.3
8 माह	6.9	6.2	6.3	5.6
9 माह	7.1	6.4	6.5	5.8
10 माह	7.3	6.6	6.7	5.9
11 माह	7.5	6.8	6.9	6.1
1 वर्ष	7.7	7	7	6.2
1 वर्ष 1 माह	7.9	7.1	7.2	6.4
1 वर्ष 2 माह	8.1	7.2	7.4	6.5
1 वर्ष 3 माह	8.2	7.4	7.6	6.7
1 वर्ष 4 माह	8.4	7.5	7.7	6.8
1 वर्ष 5 माह	8.6	7.6	7.9	7
1 वर्ष 6 माह	8.8	7.8	8.1	7.1
1 वर्ष 7 माह	9	8	8.3	7.3
1 वर्ष 8 माह	9.1	8.1	8.4	7.4
1 वर्ष 9 माह	9.2	8.2	8.6	7.6
1 वर्ष 10 माह	9.4	8.3	8.7	7.7
1 वर्ष 11 माह	9.5	8.4	8.9	7.9
2 वर्ष	9.7	8.5	9.1	8
2 वर्ष 1 माह	9.8	8.6	9.2	8.2
2 वर्ष 2 माह	10	8.8	9.4	8.3
2 वर्ष 3 माह	10.1	9	9.5	8.4
2 वर्ष 4 माह	10.2	9.1	9.7	8.6
2 वर्ष 5 माह	10.4	9.2	9.9	8.7
2 वर्ष 6 माह	10.5	9.3	10	8.9
2 वर्ष 7 माह	10.6	9.5	10.1	9
2 वर्ष 8 माह	10.8	9.6	10.2	9.1
2 वर्ष 9 माह	10.9	9.7	10.4	9.3
2 वर्ष 10 माह	11	9.8	10.5	9.4
2 वर्ष 11 माह	11.1	9.9	10.7	9.5
3 वर्ष	11.3	10	10.8	9.6
3 वर्ष 1 माह	11.4	10.1	11	9.7
3 वर्ष 2 माह	11.5	10.2	11.1	9.8
3 वर्ष 3 माह	11.6	10.3	11.2	9.9
3 वर्ष 4 माह	11.8	10.4	11.4	10
3 वर्ष 5 माह	11.9	10.5	11.5	10.2
3 वर्ष 6 माह	12	10.6	11.6	10.3
3 वर्ष 7 माह	12.1	10.7	11.7	10.4
3 वर्ष 8 माह	12.2	10.8	11.8	10.5
3 वर्ष 9 माह	12.3	10.9	12	10.6
3 वर्ष 10 माह	12.5	11	12.1	10.7
3 वर्ष 11 माह	12.6	11.1	12.2	10.8
4 वर्ष	12.7	11.2	12.4	10.9
4 वर्ष 1 माह	12.8	11.3	12.5	11
4 वर्ष 2 माह	12.9	11.4	12.6	11.1
4 वर्ष 3 माह	13	11.5	12.7	11.2
4 वर्ष 4 माह	13.1	11.6	12.8	11.3
4 वर्ष 5 माह	13.2	11.7	13	11.4
4 वर्ष 6 माह	13.4	11.8	13.1	11.5
4 वर्ष 7 माह	13.5	11.9	13.2	11.6
4 वर्ष 8 माह	13.6	12	13.3	11.7
4 वर्ष 9 माह	13.7	12.1	13.4	11.8
4 वर्ष 10 माह	13.8	12.2	13.5	11.9
4 वर्ष 11 माह	13.9	12.3	13.6	12
5 वर्ष	14.1	12.4	13.7	12.1

नोट– सामान्य श्रेणी से कम वजन एवं अतिकुपोषित श्रेणी से अधिक वजन के बच्चे अल्प कुपोषित श्रेणी होते हैं, जिनके देखभाल की विशेष आवश्यकता है, अच्छा, पौष्टिक भोजन तथा स्वच्छ वातावरण से ऐसे बच्चे सामान्य श्रेणी में लाये जा सकते हैं अगर इनके भोजन व देखभाल में लापरवाही की गई तो वे अतिकुपोषित श्रेणी में जा सकते हैं। अतिकुपोषित श्रेणी के बच्चों को तत्काल चिकित्सकीय परामर्श की आवश्यकता होती है। इसमे लापरवाही से उनके स्वास्थ्य में और गिरावट आ सकती है जिससे उनके शारीरिक व मानसिक विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

S.S. Traders, Azamgarh