

पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण अवस्था

अरुण कुमार चौधरी

परीक्षा रोल नं. ४३५०००२/०६९

त्रि.वि.वि. दर्ता नं. ९-२-२२५-८६७-२००८

त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षा शास्त्र संकाय स्नातकोत्तर तह

दोस्रो वर्ष स्वास्थ्य शिक्षा विषयको (कोड नं. ५९८)

आंशिक आवश्यकता परिपूर्तिका लागि

तयार पारिएको

शोधपत्र

त्रिभुवन विश्वविद्यालय

रामप्रताप रामप्रसाद तामाङ्ग जनता बहुमुखी क्याम्पस

असनपुर गोलबजार, सिरहा



त्रिभुवन विश्वविद्यालय सम्बन्धन प्राप्त

श्री रामप्रताप रामप्रसाद तामाङ्ग जनता बहुमुखी क्याम्पस

असनपुर-६, गोलबजार (सिरहा)

स्थापित : २०५८

०३३-५४००९३

प.सं. :-

च.नं. :-

विषय :- सिफारिस पत्र

त्रिभुवन विश्वविद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा विभाग अन्तर्गत स्वास्थ्य शिक्षा विषयको रामप्रताप रामप्रसाद तामाङ्ग जनता बहुमुखी क्याम्पसका छात्र श्री अरुण कुमार चौधरीले पाँच वर्ष मुनिका बच्चाहरुको पोषण अवस्था शीर्षकमा शोध प्रतिवेदन मेरो निर्देशनमा लेखन कार्य पुरा गर्नु भएकोले आवश्यक मूल्याङ्कनको लागि सिफारिस गर्दछु ।

मिति : २०७३/०९/१६

आन्तरिक परीक्षक



त्रिभुवन विश्वविद्यालय सम्बन्धन प्राप्त

श्री रामप्रताप रामप्रसाद तामाङ्ग जनता बहुमुखी क्याम्पस

असनपुर-६, गोलबजार (सिरहा)

स्थापित : २०५८

०३३-५४००९३

प.सं. :-

च.नं. :-

विषय :- स्वीकृति पत्र

त्रिभुवन विश्वविद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा विभाग रामप्रताप रामप्रसाद तामाङ्ग जनता बहुमुखी क्याम्पस असनपुर गोलबजार सिरहा स्नातकोत्तर तह दोस्रो वर्ष स्वास्थ्य शिक्षा विषयका छात्र अरुण कुमार चौधरीले पाँच वर्ष मुनिका बाल बालिकाको पोषण अवस्था शोध शीर्षकमा शोध प्रतिवेदन तयार गरी आवश्यक मूल्याङ्कन गर्न स्वीकृतिका लागि सिफारिस साथ यस समितिमा पेश गर्नु भएकोमा समितिबाट मूल्याङ्कन गरी स्वीकृत गरिएको छ ।

मूल्याङ्कन समिति	पद	सही
१. श्री किशोर कुमार साह	क्याम्पस प्रमुख	
२. श्री सिजय कुमार यादव	आन्तरिक परीक्षक	
३. प्रा. डा. अशोक कुमार भा	वाह्य परीक्षक	

मिति : २०७३/०२/१६

प्राक्कथन

यस अनुसन्धान लेखनमा नियमित रूपमा आफ्नो अमूल्य समय दिई सहयोग र प्रेरणा प्रदान गर्ने स्वास्थ्य शिक्षा संकायका आन्तरिक परीक्षक श्री सिजय कुमार यादव, क्याम्पस प्रमुख श्री किशोर कुमार साह तथा आदरणीय प्राध्यापक ज्यूहरु प्रति हृदय देखि नै आभार व्यक्त गर्दछु । यस अनुसन्धान लेखनको लागि आवश्यक तथ्याङ्क सामग्रीहरु र पुस्तक उपलब्ध गराउने सम्पूर्ण सहयोगीहरुलाई आभार व्यक्त गर्दछु ।

प्रार्थी

अरुण कुमार चौधरी

सार संक्षेप (Abstract)

नेपाल सरकारले स्वास्थ्यमा सबै बालबालिकाहरुको पहुँचलाई सुनिश्चित गर्न तथा पोषण अवस्थालाई सुदृढ गर्न प्राथमिकता साथ विभिन्न कार्यक्रमहरु सञ्चालन पश्चात पनि ग्रामिण क्षेत्रमा पाँच वर्ष मुनिका बालबालिका बढी कुपोषित भएको पाइन्छ । नेपालमा गर्भवती महिलाहरुको पोषण अवस्था दैनिय छ । जसले गर्दा उनीहरुको बच्चा पनि कुपोषित हुन्छ । यसर्थ बालबालिकाहरुको स्वास्थ्यमा पहुँच सुनिश्चित गर्न पिछडिएका ग्रामिण क्षेत्रमा अध्ययन अनुसन्धान केन्द्रित गरी प्राप्त जानकारीको आधारमा थप कार्यक्रम संचालन गर्नु पर्ने आवश्यकता देखिन्छ । नेपालका पिछडिएका समुदायहरुमा अझै पनि बालबालिकालाई आवश्यक पौष्टिक तत्वहरु कसरी दिने वा खुवाउने भन्ने कुराको ज्ञानको कमी रहेको छ । ग्रामीण भेगमा बच्चालाई पोषणको लागि आवश्यक सन्तुलित भोजन कसरी प्रयोग गर्ने यसको लागि के कति मात्रामा प्रयोग गर्ने भन्ने कुराको ज्ञान बच्चाहरुको आमामा छैन । पोषणको लागि अर्थात् बालबालिकाको शारीरिक वृद्धि र विकासको लागि आवश्यक खाना जस्तै : हरियो सागपात, जौलो, माछा, मासु, अण्डा, गेडागुडी कति र कुन समयमा बालबालिकाहरुलाई खुवाउनु पर्दछ भन्ने कुराको ज्ञानको अभाव छ । ग्रामीण भेगका मानिसहरु बढी अशिक्षित छन् । जसले गर्दा आर्थिक आय आर्जनको कमीले धेरै जसो मानिसहरु गरिबीको रेखा मुनि रहेका छन् । ग्रामीण भेगमा महिलाहरु अझै पनि अरु काममा भन्दा कृषिमा आधारित छन् । जसले गर्दा बच्चाहरुलाई स्तनपान गराउन नसक्दा बच्चाहरु कुपोषित भएको पाइन्छ । यस क्षेत्रलाई लक्षित गरी सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवा वडा नं. १,२,३ र ४ को पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुलाई छनौट गरिएको छ । तसर्थ यस गा.वि.स.को पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण अवस्था के कस्तो छ भन्ने प्रश्न नै यस अध्ययनको खोजीको विषय हो ।

यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण अवस्था अध्ययन गर्नुको साथै पोषणबाट बच्ने उपायको खोजी गर्नु रहेको छ । यस अध्ययनलाई पुरा गर्न अध्ययनको ढाँचा जनसंख्या तथा नमुनाको छनौट, तथ्याङ्क सङ्कलनका साधन, घरधुरी प्रश्नावली, स्वास्थ्य सर्वेक्षण र शरीराकृति मापनको प्रयोग गरिएको छ । स्वास्थ्य मानिसको जीवनको लागि उपयोगी र गतिशील हुन्छ यो विभिन्न तत्वहरूमा निर्भर हुन्छ । यी तत्वहरू मध्ये पोषणयुक्त तत्वलाई मुख्य तत्वको रूपमा लिइन्छ । विशेष गरेर बालबालिकाहरूको पोषण अवस्था उनीहरूको खाने खानामा निर्भर गर्छ । यस अनुसन्धानको शिर्षक पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूको पोषण अवस्था रहेको छ । यो अध्ययन सप्तरी जिल्ला जमुवा वडा नं. १,२,३ र ४ का बालबालिकाहरूको पोषण अवस्थाको खोजी गर्ने कुरामा आधारित छ । यस अध्ययन घरधुरी प्रश्नावली स्वास्थ्य सर्वेक्षण र उमेर अनुसारको उचाई तथा उचाई अनुसारको तौलका आधारमा विश्लेषण गरिएको छ । सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवाका पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण अवस्थालाई अध्ययन गर्दा सामाजिक-आर्थिक र अशिक्षाको कारण बालबालिका बढी कुपोषित भएको पाइयो । पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण अवस्थालाई सुधार गर्न जिम्मेवार आमाहरूको शिक्षा, मासिक आय आर्जन, स्तनपान गराउने समय अवधि, सर्वोत्तम पिठो र लिटो बनाउने तरिका, पोषणयुक्त खानाको सन्तुलित ढङ्गले प्रयोग गर्ने आदि कुराहरूमा सुधार गर्नुपर्ने अति आवश्यकता छ । बच्चाहरूलाई पोषणको लागि आवश्यक अतिरिक्त खाना समय समयमा खुवाउन आमाहरूको चेतनाको विकास गर्नुपर्दछ । बालबालिकाहरूको सन्तुलित भोजन पुरा गर्न र कुपोषणबाट बचाउन तथा आमाहरूको आय आर्जन बृद्धि गर्न ग्रामीण भेगमा नेपाल सरकारले विभिन्न कार्यक्रमहरू संचालन गर्नु पर्दछ । अनि मात्र बच्चाहरूको कुपोषणको शिकारबाट बच्न सकिन्छ । यसको लागि एन. जी. ओ. र आई. एन. जी. ओ. ले पनि पहल गर्नु पर्दछ ।

विषय सूची (Table of Contents)

सिफारिश पत्र	I
स्वीकृति पत्र	II
प्राक्कथन	III
सार संक्षेप	IV
विषय सूची	V
तालिका सूची	VI
चित्रहरुको सूची	VII
संक्षिप्त शब्दावलीहरुको सूची	VIII
अध्याय - एक : परिचय	
१.१ अध्ययनको पृष्ठभूमि	१
१.२ समस्याको कथन	२
१.३ अध्ययनको उद्देश्य	३
१.४ अध्ययनको महत्व	४
१.५ अध्ययनको सीमा	४
१.६ प्रमुख शब्दावलीहरुको परिभाषा	५
अध्याय - दुई : पूर्व साहित्यको समीक्षा	६
२.१ सैद्धान्तिक साहित्यको पुनरावलोकन	७
अध्याय - तीन : अध्ययन विधि	९
३.१ अध्ययनको ढाँचा	९
३.२ जनसंख्या र नमूना	९
३.३ नमूना छनौट र नमूना आकार	९

३.४ तथ्याङ्क संकलनका साधनहरु	९
१. घरधुरी प्रश्नावली	
२. स्वास्थ्य सर्वेक्षण	
३. शरीराकृति मापन	
३.५ तथ्याङ्क संकलन सामग्रीको स्तरीयता	१०
३.६ तथ्याङ्क संकलन प्रक्रिया	१०
३.७ तथ्याङ्कको व्याख्या विश्लेषण	१०
अध्याय-चार	तथ्याङ्कको व्याख्या र विश्लेषण
४.१ जिम्मेवार आमाहरुको पेशागत अवस्था	१२
४.२ परिवारको मासिक आम्दानी	१४
४.३ सन्तुलित भोजनको ज्ञान	१६
४.४ हरियो सागपातको प्रयोग	१८
४.५ सर्वोत्तम पिठो सम्बन्धी ज्ञान	१९
४.६ परिवारको आकार	२१
४.७ शरीराकृतिमापन	२२
४.७.१ गोमेज बर्गीकरण	२३
४.७.२ वाटर लु बर्गीकरण	२५
अध्याय-पाँच	सारांश, नतिजा, निष्कर्ष र सुझाव
५.१ सारांश	२९
५.२ नतिजा	३०
५.३ निष्कर्ष	३१
५.४ सुझाव	३२
६. सन्दर्भ सूची	३३
७. अनुसूचीहरु	३४-३८

तालिका सूची (List of table)

१. पेशागत अवस्था	१३
२. परिवारको मासिक आम्दानी	१५
३. खाद्य तथा सन्तुलित भोजनको ज्ञान	१७
४. हरियो सागपातको प्रयोग	१८
५. सर्वोत्तम पिठो सम्बन्धि ज्ञान	१९
६. परिवारको नमूना	२२
७. उमेर परिदृष्यमा कुपोषणको गोमेज तालिका	२४
८. वाटर लु वर्गीकरण तालिका	२६
९. स्तनपान गराउने समय	२८

चित्रहरुको सूची

१. आमाहरुको पेशागत अवस्था	१४
२. परिवारको मासिक आम्दानी	१५
३. खाद्य तथा सन्तुलित भोजन सम्बन्धि ज्ञान	१७
४. हरियो सागपातको प्रयोग	१९
५. सर्वोत्तम पिठो सम्बन्धि ज्ञान	२०
७. गोमेज बर्गीकरण अनुसार पोषण अवस्था	२५
८. वाटर लु बर्गीकरण उचाई अनुसार तौलको परिणाम अनुसार पोषण अवस्था	२७

संक्षिप्त शब्दावलीहरुको सूची

DOHS :	डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ सर्भिस
NCCHS :	नेसनल सेन्टर फोर हेल्थ स्टाटिक्स
NDHS :	नेपाल डेमोग्राफिक एण्ड हेल्थ सर्भिस
PEM :	प्रोटिन इनर्जी र मालन्यूट्रीसन
UNICEF :	युनाइटेड नेसन इन्टरनल चिल्ड्रेन इमर्जेन्सी फण्ड
MUAC :	मिड अपर आर्म सर्कमफेरेन्स
गा.वि.स. :	गाउँ विकास समिति
त्रि.वि.वि. :	त्रिभुवन विश्वविद्यालय
जि.स्वा.का. :	जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय
क्र.स. :	क्रस संख्या
ने.रा.यो. :	नेपाल राष्ट्रिय योजना

अध्याय - एक

परिचय :

१. अध्ययनको पृष्ठभूमि :

स्वास्थ्य शिक्षामा बालबालिकाहरुको पहुँच सुनिश्चित गर्नु आजको राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय आवश्यकता हो । नेपाल सरकारले सबै बालबालिकाको स्वास्थ्य शिक्षामा समान पहुँच सुनिश्चित गर्न तथा स्वास्थ्य र पोषण अवस्था सुदृढ गर्न प्राथमिकताका साथ कार्यक्रमहरु अघि सारेको छ । यसको लागि सबै गर्भवती महिला र बालबालिकाको लागि पौष्टिक आहार, पोसिलो खाना घरघरमा वितरण गर्ने कार्यक्रम कार्यान्वयन भइरहेको छ । नेपाल अधिराज्यको संविधान २०४७ ले पनि स्वास्थ्य तथा पोषणमा बालबालिकाको पहुँच सुनिश्चित गर्न स्वास्थ्य शिक्षालाई एक अधिकारको रूपमा स्थापित गरेको छ । ग्रामिण क्षेत्रका पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरु र गर्भवती महिलाहरुलाई पौष्टिक आहार वितरण गर्न तथा कुपोषणको शिकारबाट मुक्त गर्न लक्षित गरी नेपाल सरकारले विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहकेको छ । यी कार्यक्रम सञ्चालन पश्चात पनि ग्रामीण क्षेत्रमा पाँच वर्ष मुनिका बालबालिका बढी कुपोषण भएको देखिन्छ । पोषण शरीरको लागि प्रयोग हुने खाना विज्ञान हो । बालक देखि वृद्ध सम्म सबैले खाएको खाना पाचन क्रियाद्वारा पाचन भई तरल पदार्थको रूपमा पौष्टिक तत्व प्रयोगमा ल्याउनु हो । जुन तत्व शरीरको सम्पूर्ण भागमा आपूर्ति हुन्छ । पोषण स्वास्थ्यमा आधारित एक प्रकारको तत्व हो । जसले मानिसको स्वास्थ्यलाई स्वस्थ राख्न तथा शारीरिक बृद्धि र विकास गर्न सहयोग गर्दछ । नेपालको जनतालाई चाहिने आवश्यक पौष्टिक खानाको पूर्ति हुन नसक्दा धेरै जसो मानिसहरु कुपोषित छन् । मानिसको शारीरिक मानसिक बृद्धि र विकासमा कमी भएको अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ । कुपोषणको अर्को स्वरूप आयोडिन, आयरन, भिटामिनको कमी हो ।

(यु.एन.आई.सि.इ.एफ.१९९६) अनुसार ग्रामीण क्षेत्रमा अपर्याप्त आधारभूत आवश्यकता र कुपोषणको परिणामले पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुको उच्च मृत्युदर र उच्च रोगी दर रहेको छ । नेपालमा पौष्टिक आहारको कमी, न्यून स्वास्थ्य सुविधा अस्वच्छ पानीको आपूर्ति परम्परागत खाना, सामाजिक, आर्थिक स्थिति आदिको कारण कुपोषण बालबालिकाको संख्या बढी रहेको छ । स्वस्थ जीवन व्यतित गर्न आर्थिक अवस्था राम्रो हुनु पर्दछ । नेपाल सरकारले स्वास्थ्य मन्त्रालय तथा विभिन्न संघ संस्था मार्फत बालबालिकाको लागि पोषण युक्त आहार ग्रामिण क्षेत्रमा निःशुल्क वितरण गरिदै आएको भएतापनि कुपोषित बालबालिकाको संख्या बढने समस्या विद्यमान छ । यस परिपेक्षमा यस अध्ययनले सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवा गा.वि.स.को पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषणको अवस्था के कस्तो रहेको छ भनी खोजी गरिएको छ ।

१.२ समस्याको कथन (statement of problem) :-

नेपालको ग्रामिण क्षेत्रमा बालबालिकाको लागि पोषण सम्बन्धी कार्यक्रम न्यून रहेको छ । त्यसकारण ग्रामिण क्षेत्रका बालबालिकाहरुको स्वास्थ्य सेवामा पहुँच सुनिश्चित गर्न आजको आवश्यकता रहेको छ । डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ सर्भिस (वार्षिक प्रतिवेदन २०६५/०६६) प्रतिवेदन अनुसार पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको कुल संख्या ४४.८% छ, भने पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको साधारण पोषण अवस्था ४७%, कुपोषणको कारण उचाई अनुसारको तौल १२.६ किलोग्राम, उमेर अनुसारको तौल १२.६ किलो रहेको छ । कुपोषणको मुख्य कारण असन्तुलित खाना असन्तुलित खानाको वितरण, अशिक्षा गरिबी तथा स्वास्थ्य सेवामा कमी मुख्य रूपमा रहेको छ ।

नेपालमा प्रायः ग्रामीण क्षेत्रका महिलाहरुको पोषण अवस्था दयनिय रहेकोले उनीहरुको बच्चा पनि कुपोषित हुन्छ । यसर्थ बालबालिकाहरुको पोषणको स्थिति सुनिश्चित गर्न पिछडिएका ग्रामीण क्षेत्रमा अध्ययन अनुसन्धान केन्द्रित गरी प्राप्त

जानकारीको आधारमा थप कार्यक्रम संचालन गर्नुपर्ने आवश्यकता छ । यस्ता ग्रामीण क्षेत्रमा पोषणयुक्त खानाको अभाव एक प्रमुख समस्याको रूपमा रहेको छ । यस्ता क्षेत्रलाई लक्षित गरी धेरै अध्ययन अनुसन्धान भएको पाइदैन । सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवा गा.वि.स.मा पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकामा कुपोषणको समस्या विद्यमान रहेको छ । तसर्थ सप्तरी जिल्लाको रामपुर जमुवा गा.वि.स.को पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुको पोषण अवस्था के कस्तो रहेको छ भन्ने प्रश्न नै यस अध्ययनको खोजीको विषय हो । ग्रामीण क्षेत्रका आमाहरुको आर्थिक अवस्था कस्तो छ ? सामाजिक र शिक्षाको अवस्था कस्तो छ ? दैनिक स्तनपान कति पटक गराउनु हुन्छ ? सर्वोत्तम पिठोको प्रयोग कति मात्रामा गर्दछ ? हरियो सागपात के कति मात्रामा खान्छन् ? कतै बालबालिका कुपोषणबाट पिडित त छैनन् ? आदि जस्ता विषयमा अध्ययन गरी तथ्याङ्क उपलब्ध गराउने हेतुले यस क्षेत्रलाई अध्ययनको कथनको समस्याको रूपमा लिई रामपुर जमुवा गा.वि.स.को वडाहरुको पोषण सम्बन्धी ज्ञान, धारणा र चेतनाको स्थिति बारे एक अध्ययन रहेको छ ।

१.३ अध्ययनको उद्देश्य :

यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य सप्तरी जिल्लाको रामपुर जमुवा गा.वि.स. को पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण अवस्थाको कस्तो रहेको छ भन्ने कुरा थाहा पाउन यस अध्ययनका विशिष्ट उद्देश्यहरु निम्नानुसार छन् :-

- क) पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण अवस्थाको अध्ययन गर्नु ।
- ख) कुपोषणबाट बच्ने उपायहरुको खोजी गर्नु ।
- ग) अध्ययन क्षेत्रको समुदायको आर्थिक, सामाजिक, शिक्षाको अवस्था पता लगाउनु ।

माथि उल्लेख गरिएको उद्देश्यहरूको आधारमा यस अध्ययनमा संलग्न अनुसन्धान प्रश्नहरू निम्नानुसार छन् :

- क) सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवामा के कति बालबालिकाहरू पौष्टिक आहारबाट बञ्चित छन्?
- ख) बालबालिकाहरूलाई पोषण युक्त खाना प्राप्त नहुनुका मुख्य समस्याहरू के के हुन ?
- ग) कुपोषणबाट बच्न के कस्ता कार्यक्रमहरू संचालन गर्नु पर्दछ ?

१.४ अध्ययनको महत्व :

स्वास्थ्य एक परिवर्तनशील अवस्था हो । मानिसले आफ्नो अमूल्य जीवनलाई सुखमय पार्न वा गुणस्तरीय जीवनयापनका लागि स्वस्थ्यकर बानी व्यवहारलाई निरन्तरता दिनुपर्दछ । वातावरण सँग समायोजन हुन सक्नु स्वास्थ्य हो भने स्वस्थ्यकर जीवनयापनका लागि व्यवहारमा परिवर्तन गर्नु नै स्वास्थ्य शिक्षा हासिल गर्नु हो । स्वस्थ्यकर वातावरण निर्माण गर्न व्यक्ति, परिवार, र सिँगो समुदाय नै स्वस्थ्यकर रहनको लागि परिवारको आकार छोटो हुनु पर्दछ । जनचेतनाको कमी अशिक्षा, गरिबी, बेरोजगारी जस्ताकारणले गर्दा स्वास्थ्य सँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने उल्लेखित कुराहरूलाई ध्यान पुऱ्याउन नसकिएको अवस्थामा गाउँ घरका मानिसहरू तथा बालबालिकाहरूको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष रूपमा असर पर्दछ । यस अध्ययनले सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवाको बालबालिकाहरूको पोषणको अवस्था के कस्तो छ भने कुराको वास्तविक जानकारी प्राप्त गर्दछ । यस जानकारीको आधारमा निम्न कार्यहरू अधि बढाउन सरोकारबालाहरूलाई प्रत्यक्ष फाइदा पुग्दछ ।

- i) बालबालिकाको पोषणयुक्त खाना प्रदान गर्न के कस्ता कार्यक्रम आवश्यक छ भन्ने कुरा तयार गर्न ।
- ii) बालबालिकाको कुपोषित हुने मुख्य समस्याको खोजी गर्न आवश्यक तथ्याङ्कहरू जुटाउन ।

१.५ अध्ययनको सीमा (Limitation)

यस अध्ययनले सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवा गा.वि.स. वडा नं. १,२,३, र ४ का पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुको तथा जिम्मेवार आमाबुवाहरुलाई मात्र अध्ययनको लागि समावेश गरिएको छ । यस अध्ययन क्षेत्रको नमूनाको रूपमा यसै गा.वि.स.का १२० घरधुरीका १२० आमाहरु र उनीहरुको पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरु रहेका छन् ।

१.६ प्रमुख शब्दावलीहरुको परिभाषा :

पोषण : लस्कका अनुसार पोषणलाई जिवित शरीरका सम्पूर्ण भाग अथवा त्यसका आंगिक घटकको बृद्धि तथा पोषण तथा मर्मत सम्भारसँग सम्बन्धित प्रक्रियागत योगको रूपमा परिभाषित गर्न सकिन्छ ।

स्तनपान : आमाले आफ्नो बच्चालाई स्तनबाट दुध चुसाउनुलाई नै स्तनपान भनिन्छ ।

विघौती दुध : महिला सुत्केरी भएको समय पहिलो पटक स्तनबाट बाक्लो दुध निस्कनुलाई विघौती दुध भनिन्छ ।

खाना : खाना त्यो पदार्थ हो जसले शरीरलाई कुपोषण दिन सक्छ । अर्थात् खाद्यपदार्थमा पोषण तत्वको रसायनिक संरचना यस किसिमले हुनु पर्दछ । जसले रगतमा पुगेर जीवकोषहरुको आवश्यकता पूरा गर्न सकोस् । (श्रीमती सुखिया)

कुपोषण : उमेर तथा शारीरिक क्रियाअनुसार खानामा पोषकतत्वको गुणात्मक अथवा परिमाणात्मक मात्रामा कमी अथवा बढी भएर व्यक्तिका शारीरिक तथा मानसिक अथवा शारीरिक र मानसिक दुवैको विकासमा अवरोध देखा पर्ने हुन्छ भन्ने त्यस अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ । (डा. अशोक कुमार भ्ना)

अध्याय-दुई

पूर्व साहित्यको समीक्षा

स्वास्थ्य शिक्षामा बालबालिकाको अधिकार सुनिश्चित गरेको छ । सामाजिक, आर्थिक र शिक्षाको कारण हाम्रो समाजमा बालबालिकाको पोषण समस्या विद्यमान छ । (पार्क जे.इ.र पार्क के (१९९१) को अनुसार सामाजिक, आर्थिक अवस्था, बेरोजगारी र प्रति व्यक्ति आयले पाँच बर्ष मुनिका बालबालिक र उनीहरूको जिम्मेवार आमाहरूको पोषण अवस्थालाई निर्धारण गर्दछ । समाजमा बेरोजगारी समस्या बढेमा बालबालिकाको पोषण अवस्थामा पनि कमी हुनजान्छ । यसले बालबालिका कुपोषित भई अस्वस्थ्यकर हुन्छ ।

युनिसेफ (१९९८)को अनुसार बच्चा र आमाको स्वास्थ्य सुधारको सबै भन्दा राम्रो पक्ष जन्मान्तर हो । जन्मान्तरको समय अवधि कम भएमा बच्चाहरू पोषणयुक्त खाना प्राप्त गर्न नसकी कुपोषित हुन्छन् । यदि जन्मान्तर समय अवधि बढी भएमा बच्चा आवश्यकता अनुसार खाना प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

चौलागाँइ (२००२) को अनुसार पाँच बर्ष मुनिका बालबालिकाहरूको पोषण अवस्था राम्रो नहुनुको मुख्य कारण आमाले आफ्नो बालबालिकालाई समयमा सर्वोत्तम पिठो वा जौलो दिन सकेको छैन । उनीहरूले सर्वोत्तम पिठो बनाउन जान्दैनन् ।

माथि उल्लेखित अध्ययनले पाँच बर्ष मुनिका बच्चाहरूको पोषण अवस्था बारे केही खास ग्रामीण क्षेत्रलाई अध्ययनको आधार बनाइएको छ । यसै परिपेक्षमा यस अध्ययनले सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवा वाड नं. १,२,३ र ४ को पाँच बर्ष मुनिका बालबालिकाहरूको पोषण अवस्थालाई केन्द्र विन्दुमा राखेर खोजी गर्ने कार्यलाई अघि बढाउने लक्ष्य राखेको छ ।

२.१. सैद्धान्तिक साहित्यको पुनरावलोकन :

मानिसलाई बलियो र निरोगी हुन स्वस्थ हुनुपर्छ । स्वस्थ रहन पोषण युक्त भोजनको आवश्यकता पर्दछ । एउटा भनाइ छ “स्वास्थ्य नै धन हो” बच्चाहरुमा पोषण भएन भने कुपोषित भएर रोगी हुन्छ । पोषणलाई सामाजिक, आर्थिक, शिक्षा, प्रति व्यक्ति आय गरिबी खाना खाने व्यवहार, स्तनपान, जन्मान्तरले असर गर्दछ । (पार्क के) धनी परिवारका बच्चाहरु बढी खाना खाएर कुपोषित हुन्छन् भने गरिब परिवारका बच्चाहरु खाना नपाएर कुपोषित हुन्छन्, यसको मुल कारण गरिबी हो । कुपोषण हुने कारणहरु खोजी गरी बच्चाहरुको पोषण अवस्था सुधार गर्ने उपायहरुको अवलम्बन गर्न सकिन्छ ।

श्रेष्ठ (२००३) को अनुसार आमाहरुले आफ्नो बच्चाहरुलाई स्तनपान गराउने व्यवहार असल व्यवहार हो । तथापि ग्रामीण क्षेत्रका आमाहरुले आफ्नो बच्चाहरुलाई समयमा स्तनपान नगराउँदा बच्चाहरु कुपोषित हुन्छन् । बच्चालाई स्तनपान समयमा नगराउनुको मुख्य कारण घरायसी काममा व्यस्त हुनु हो बच्चालाई दिनमा एक दुई पटक स्तनपान गराई, अतिरिक्त खानाको बढी प्रयोगले पनि कुपोषित हुन्छन् ।

कुपोषणले बच्चाहरुलाई संक्रमण बारे धेरै संकास्पद बनाउँछ जसले गर्दा बच्चाहरु विस्तारै अस्वस्थ्यकर हुन गई उच्च मृत्यु हुन्छ । कुपोषणले बालबालिकाहरुको सुक्ष्म पोषणलाई व्याख्या गर्दछ । भिटामिनले बच्चाहरुको कुपोषणलाई घटाउन महत्वपूर्ण भुमिका खेल्दछ । पोषण बच्चाहरुको ४ महिना सम्म धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ (विश्व बैंक, २००४) ।

वाग्ले (१९९४) ले शिक्षित र अशिक्षित आमाहरुको बच्चाहरुको पोषण अवस्थालाई सामाजिक, आर्थिक र शिक्षासँगको सम्बन्ध विश्लेषण गरेको थियो । उसले शिक्षित आमाहरुको बालबालिकाहरुको भन्दा अशिक्षित आमाहरुको बालबालिका बढी कुपोषित भएको एम.यू.ए.सी. को सुचक प्रयोग गरेर पता लगाएको छ ।

बच्चाहरुको आमा उच्च प्रतिशतमा अशिक्षित रहेको पत्ता लगाएको थियो । डब्लु एफ पि (२००१) अनुसार आमाहरुको ज्ञान, चेतनाको आधारमा पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुको पोषण अवस्था पत्ता लगाएको थियो । उसको अनुसार उमेर अनुसारको बच्चाको उचाई कम भएको पत्ता लगाएको थियो । त्यस्तै उचाई अनुसारको तौल धेरै बच्चाहरुमा कम भएको पत्ता लगाएको थियो । उसले यसको मुख्यकारण अशिक्षित आमाहरु अर्थात शिक्षाको कमीको कारणले भएको कुरा निष्कर्ष निकालेको थियो । त्यसकारण वाग्लेको विचार अनुसार बच्चाहरुलाई पोषिलो बनाउन अर्थात कुपोषणबाट बचाउन आमाहरु शिक्षित हुन जरुरी छ । स्पष्ट रुपमा वर्तमान अवस्थामा लेखहरुको पुनर्विचार गर्दा पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुको पोषण अवस्था र आमाहरुको शिक्षामा पर्ने असरलाई आर्थिक सामाजिक र शिक्षाले ठूलो प्रभाव पार्दछ । त्यसकारण पोषणलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरुलाई सुधार गर्न अति आवश्यक छ ।

माथि उल्लेखित लेखहरु माथि पुनर्विचार गर्दा ग्रामीण क्षेत्रका बच्चाहरु सामाजिक आर्थिक र अशिक्षाको कारण कुपोषित हुन्छन् ।

अध्याय-३

अध्ययन विधि :

यस अध्ययनमा अनुसन्धानका उद्देश्यहरु पुरा गर्नका लागि गरिने खोजीको प्रक्रिया उल्लेख गरिएको छ । यसमा खास गरी अध्ययनको ढाँचा नमूना छनौट तथ्याङ्क सङ्कलनका साधन तथ्याङ्क सङ्कलन, प्रक्रिया र तथ्याङ्कको विश्लेषण जस्ता विषयमा उल्लेख गरिएको छ ।

३.१. अध्ययन ढाँचा :

यो अध्ययन सर्वेक्षण ढाँचामा आधारित छ । यस ढाँचामा सम्बन्धित ग्रामीण क्षेत्रमा गएर आवश्यक तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको छ । यसका साथै प्रश्नावली र स्वास्थ्य सर्वेक्षण गरिएको छ ।

३.२. जनसङ्ख्या र नमूना :

यस अध्ययनमा पाँच बर्ष मुनिका बालबालिका र जिम्मेवार आमाहरुलाई अध्ययनको जनसङ्ख्याको रूपमा छनौट गरिएको छ । यस अर्न्तगत सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवा वडा नं. १,२,३ र ४ लाई सम्भायताको आधारमा छनौट गरी अध्ययन गरिएको छ ।

३.३ नमूना छनौट र नमूना आकार :

यस अध्ययनमा संकलनका लागि विभिन्न विधि मध्ये रान्डम नमूना विधि प्रयोग गरी रामपुर जमुवा वडा नं. १,२,३, र ४ को ३०/३० घरधुरीमा जम्मा १२० आमाहरुसँग लिएको अर्न्तवार्ता प्रश्नावली स्वास्थ्य सर्वेक्षण फारम प्रयोग गरी तथ्याङ्क संकलन गरिएको छ ।

३.४. तथ्याङ्क सङ्कलनका लागि निम्न किसिमका साधनहरुको प्रयोग गरिएको छ
:

१. घर धुरी प्रश्नावली :

सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवा वडा नं. १,२,३ र ४ को पारिवारिक स्थिती पत्ता लगाउन घरधुरी प्रश्नावली बनाएको छ । प्रश्न सोधी अनुसन्धानकर्ताले तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको छ । यस प्रश्नावलीको मुख्य उद्देश्य पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको संख्या, शिक्षित, अशिक्षित आमाहरुको संख्या, पेसा, शिक्षा, प्रतिव्यक्ति आय आदी पत्ता लगाई बालबालिकाको पोषणको अवस्था पहिचान गरिएको छ ।

२. स्वास्थ्य सर्वेक्षण फारम :

घरघरमा गएर स्वास्थ्य सर्वेक्षण फाराम भरी पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण अवस्था के कस्तो छ भनी अध्ययन गरिएको छ ।

३. शरीराकृति मापन :

यस अन्तर्गत पोषण सम्बन्धि गोमेज वर्गीकरण र वाटर लु वर्गीकरणको तालिका प्रयोग गरी तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको छ ।

३.५ तथ्याङ्क संकलन सामग्रीको स्तरीयता :

तथ्याङ्क संकलन सामग्री तथा श्रोतसाधन मध्ये प्रश्नावली घरधुरी सर्वेक्षणको प्रभावकारितामा १२०घरहरुमा छलफल तथा अवलोकन गरी त्यसलाई विश्लेषण गरी आवश्यक परिमार्जनको लागि प्रयास गरिएको छ ।

३.६ तथ्याङ्क संकलन प्रक्रिया :

तथ्याङ्क संकलन कार्य आफैमा एक बुद्धिमतापूर्ण काम भएकोले यसका लागि धेरै कुराहरुमा विचार पुऱ्याउनु पर्ने हुन्छ । तथ्याङ्क संकलन गर्नु पहिले आवश्यक सामग्री संकलन गरी सम्बन्धित गा.वि.स.मा सम्बन्धित समुदायका आमाहरु र बच्चाहरुलाई भेला गराएर तथ्याङ्क संकलन बारे जानकारी गराइयो ।

३.६ तथ्याङ्कको व्याख्या तथा विश्लेषण :

पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण अवस्थाको जानकारी लिन, अर्न्तवार्ता, अवलोकन, प्रश्नावलीबाट प्राप्त तथ्याङ्कलाई गणितीय तालिकाबाट र व्याख्यान विधिबाट विश्लेषण र व्याख्या गरिएको छ ।

अध्याय-चार

तथ्याडकको व्याख्या र विश्लेषण

“स्वास्थ्य नै धन हो ।” मानव जीवनलाई सफल जीवनको रूपमा बेतित गर्न स्वस्थ रहनु पर्ने आवश्यकता पर्दछ । स्वस्थ रहनको लागि पोषणको आवश्यकता पर्दछ । पोषणको लागि पोषिलो खाना अर्थात सन्तुलित भोजनको आवश्यकता पर्दछ । यस अध्ययनको लागि सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवा वडा नं. १,२,३ र ४ को जम्मा १२० घरघुरीका १२० जना आमाहरुको छनौट गरी प्रश्नावलीहरु प्रयोग गरी अध्ययन गरिएको छ । यस अध्ययन अनुसार शिक्षित महिला भन्दा अशिक्षित महिलाहरु बढी कृषि र श्रम पेशामा लागेको पाइयो । त्यस्तै नौकरी पेशामा अशिक्षित महिलाहरु नगण्यरूपमा छन् । अशिक्षित महिलाहरुको मासिक आम्दानी रु.१००० देखि रु ३००० सम्म मात्र पाइयो मानव स्वास्थ्यको लागि सन्तुलित भोजन हुनुपर्दछ । शरीरलाई चाहिने सम्पूर्ण पोषक तत्वहरुलाई प्रतिनिधित्व गर्ने खानेकुरालाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ ।

(डा.अशोक कुमार भा) को अनुसार प्रत्येक व्यक्तिलाई दिनहु सन्तुलित भोजन खानुपर्छ । यसरी खानेकुरामा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन वोसो भिटामिन तथा लवण पानीको मात्रा सन्तुलित रूपमा हुनु जरुरीछ । यस अध्ययन अनुसार सन्तुलित भोजन सम्बन्धि ज्ञान भएको महिलाको संख्या थोरै मात्रामा पाइयो । यसले गर्दा आफ्नो बच्चाहरुलाई दिनहुँ सन्तुलित भोजन दिन नसक्दा पाँच बर्ष मुनिका बालवालिकाहरु बढी कुपोषित पाइयो । यसको असरले गर्दा बढी मात्रामा बालवालिकाहरु रोगको चपेटामा पर्ने गर्दछन् । त्यसैले ग्रामिण भेगमा सन्तुलित भोजन सम्बन्धि जनचेतना अभियान सञ्चालन गर्नु आवश्यक देखिन्छ । यसको लागि सबै एन.जी.ओ. र आई.एन.जी.ओ.ले पहल गर्नुपर्दछ ।

हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न पोषणको आवश्यकता पर्छ, पोषण भनेको खाद्य विज्ञान हो जसको सम्बन्ध स्वास्थ्यसँग छ । शरीरको वृद्धि गर्न, कोष तथा तन्तुको निर्माण गर्न तथा मर्मत गर्न शरीरको सुरक्षा गर्न शक्ति तथा मर्मत गर्न शरीरको सुरक्षा गर्ने शक्ति उत्पादन गर्न पोषणको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । शरीरको आवश्यकता भन्दा बढी वा कमी भई त्यसको परिणाम स्वरूप देखिने अवस्थालाई कुपोषण भनिन्छ ।

सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवा वडा नं. १,२,३ र ४ मा स्थलगत निरिक्षण गरी स्वास्थ्य सर्वेक्षण फारम भरिएको छ । यस ग्रामीण क्षेत्रमा ६० प्रतिशत महिलाहरु अशिक्षित छन् भने ४० प्रतिशत महिला शिक्षित छन् ६५ प्रतिशत जनता गरिबीको रेखामुनिरहेको पाइयो । शरीरको आवश्यकता अनुसार पौष्टिक तत्वको कमी वा बढी भएमा बच्चाहरु कुपोषित हुन्छन भने कुराको ज्ञान ग्रामीण महिलाहरुमा नभएको पाइयो । घरमा उपलब्ध खाना बच्चालाई सन्तुलित तरिकाले खुवाउनु पर्छ भन्ने ज्ञानको कमी छ । यस कारण अधिकांश बालवालिकाहरु कुपोषणबाट ग्रसीत भएको पाइयो । कुपोषणको कमीले विभिन्न रोगहरुले सताउने गर्छ । कुपोषणबाट बच्न फलफूल, हरियो सागसब्जी, गेडागुडी, माछामासु, दुध दही सन्तुलित रुपमा खुवाउनु पर्छ भन्ने चेतनाको कमी छ । आर्थिक र अशिक्षाको कारण पाँच बर्ष मुनिका बच्चाहरु कुपोषित भई विभिन्न किसिमका रोगहरु जस्तै आउँ, भाडापखाला, सुकेनास, रक्तअल्पता रोग लाग्छ । हाम्रा स्थानीय समुदायमा पाइने मुख्य खाद्य बस्तु चामल, मकै, कोदो, गहुँ, फापर, सिमि, मटर, मसुरो, आलु, मूला, हरिया, सागपात तथा फलफुल अत्याधिक मात्रामा प्राप्त भए तापनि सन्तुलित भोजनको रुपमा प्रयोग गर्न नजानेर बालवालिकाहरु कुपोषित भएको पाइयो । यसको मुख्य कारण जनचेतना को कमी र अशिक्षा हो ,

४.१ जिम्मेवार आमाहरुको पेशागत अवस्था :

विकसित राष्ट्रको लागि आर्थिक सक्रियता एउटा बलियो सूचक हो । आर्थिक विकास राष्ट्रको सम्पूर्ण विकाससँग सम्बन्ध हुन्छ । पेशा, जीवनशैली परिवर्तनलाई टेवा पुऱ्याउनुको साथै शैक्षिक स्तर र पोषण सँग पनि सम्बन्ध गाँसिएको हुन्छ । नेपाल एउटा कृषि प्रधान देश हो । हाम्रो देशका जम्मा मानिसहरु मध्ये ७५ प्रतिशत कृषि पेशामा निर्भर छन् (सि.बि.एस.२००२) जिम्मेवार आमाहरुको पेशागत अवस्था तालिका नं. १ मा देखाएको छ ।

तालिका नं. १

पेशागत अवस्था

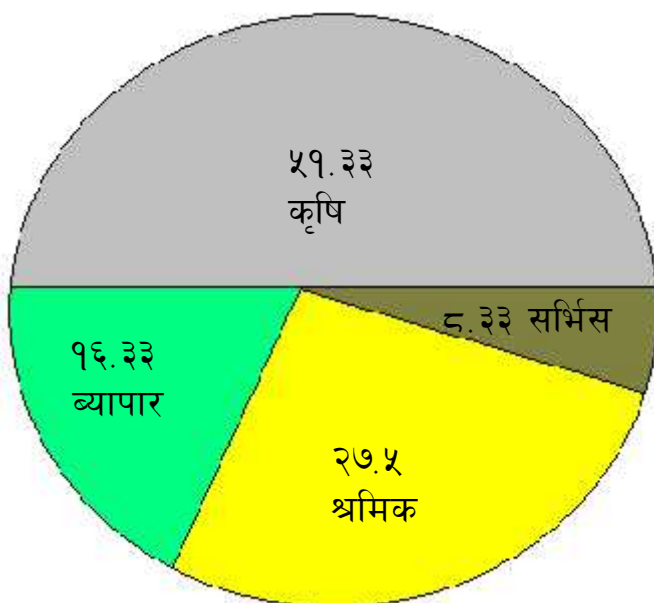
क्र.सं.	पेशा	अशिक्षित आमाहरु		अशिक्षितआमाहरु		जम्मा	
		सख्या	प्रतिशत	सख्या	प्रतिशत	सख्या	प्रतिशत
१	कृषि	३५	५८.३३	२७	४५	६२	५१.१६
२	ब्यापार	१५	२५	५	८.३३	२०	१६.६६
३	श्रमिक	५	८.३३	२८	४६.६६	३३	२७.५
४	सर्भिस	५	८.३३	-	-	५	८.३३
	जम्मा	६०	१००	६०	१००	१२०	१००

श्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण २०७२

तालिका नं.१ मा देखाए अनुसार शिक्षित आमाहरु मध्ये ५८.३ प्रतिशत कृषिमा, ५ प्रतिशत सर्भिसमा निर्भर छन् । अशिक्षित आमाहरु मध्ये ४५ प्रतिशत कृषिमा लागेको देखिन्छ भने ४६.६६ प्रतिशत श्रमिकमा लागेको देखिन्छ । शिक्षित आमाहरु

भन्दा बढी अशिक्षित आमाहरु कृषि पेशामा लागेको देखिन्छ । अशिक्षित आमाहरु मध्ये ४६.६६ प्रतिशत श्रमिकमा लागेर आफ्नो जिविका निर्वाह गरी रहेको पाइयो । शिक्षित र अशिक्षित महिलाहरु मध्ये बढी सर्भिसमा जीवन व्यतित गर्छन भने सबैभन्दा कम १६.६६ % मात्र व्यापारमा लागेको पाइयो ।

चित्र नं.१ पेशागत अवस्था



माथिको वृत्तचित्र अनुसार सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवा वडा नं. १,२,३ र ४ को १२० घरधुरी परिवारको १२० जना शिक्षित र अशिक्षित आमाहरुको अवस्था सम्बन्धि छलफलको क्रममा कृषि पेशामा ५९.३३ रहेको देखिन्छ भने व्यापार तर्फ १६.६६ प्रतिशत रहेको पाइयो । त्यस्तै १२० आमाहरु मध्ये २९.५ श्रमिकमा लागेको पाइयो भने ८.३३ प्रतिशत सर्भिसमा काम गरेको पाइयो । सबैभन्दा बढी आमाहरु कृषिमा लागेको हुँदा आय आर्जन गर्ने समस्या बढी मात्रामा देखिन्छ जसले गर्दा बच्चालाई पोषणयुक्त खाना दिन सक्दैन । जसको फलस्वरुप बच्चाहरु बढी कुपोषित पाइयो ।

४.२. परिवारको मासिक आम्दानी :

परिवारको मासिक आम्दानी अर्थात आय आर्जनले परिवारको अभिभावकको लागि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यसले समुदायको प्रत्येक परिवारको आर्थिक अवस्थालाई निर्धारण गर्दछ । परिवारको आम्दानीले बालबालिकाको पोषण अवस्थालाई सहयोग गर्छ ।

तालिका नं. २

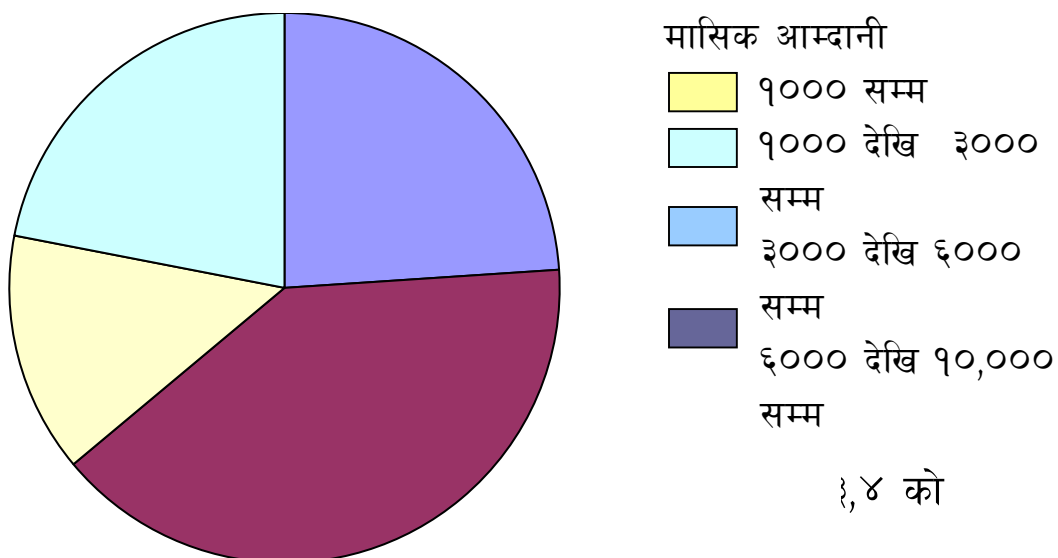
परिवारको मासिक आम्दानी

क्र.सं.	आम्दानी	शिक्षितआमा		अशिक्षित आमा		जम्मा	
		सं.	प्रतिशत	सं.	प्रतिशत	सं.	प्रतिशत
१	१००० सम्म	४	६.६६	२६	४३.३३	३०	२५
२	१०००-३०००	१०	१६.६६	१४	२३.३३	२४	२०
३	३०००-६०००	१२	२०	१०	१६.१६	२२	१८.३३
४	६०००-१००००	३४	५६.६६	१०	१६.६६	४४	३६.६६
	जम्मा	६०	१००	६०	१००	१२०	१००

श्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण २०७२

तालिका नं. २ अनुसार पारिवारिक मासिक आम्दानी विवरणलाई हेर्दा शिक्षित आमाहरुको रु.१००० सम्मको आम्दानी गर्नेको संख्या ६.६६ प्रतिशत छ भने सबै भन्दा बढी ६०००-१०००० सम्म आम्दानी गर्नेको संख्या ५६.६६ प्रतिशत छन् । त्यस्तै अशिक्षित आमाहरुको रु १००० सम्मको मासिक आम्दानी ४३.३३ प्रतिशत छ भने रु. ६०००-१०,००० सम्मको आम्दानी गर्नेको संख्या १६.६६ प्रतिशत मात्र रहेको छ । तुलनात्मक रुपमा हेर्दा अशिक्षित परिवारका मासिक आम्दानी कम देखिन्छ । त्यसकारण परिवारको मासिक आम्दानी कम भएकोले बालबालिकाको पोषणमा समेत ठूलो असर परेको देखिन्छ ।

चित्र नं. २ परिवारको मासिक आम्दानी



१२० घरधुरी अर्थात परिवारका शिक्षित र अशिक्षित आमाहरुको जम्मा मासिक आम्दानी मध्ये १८.३३ प्रतिशत अर्थात रु.३००००/- देखि ६००००/- सम्म आम्दानी रहेको पाइयो भने रु.१००००/- सम्म २५% मासिक आम्दानी रहेको पाइयो । त्यस्तै रु.१००००/- देखि ३००००/- सम्म मासिक आम्दानी २०% मात्र रहेको पाइयो भने रु. ६००००/- देखि १०,००००/- सम्म ३६.६६ प्रतिशत रहेको पाइयो । समग्रमा हेर्दा बढी प्रतिशत आम्दानी रु. १००००/- देखि ६००००/- सम्म मात्र देखिन्छ । परिवारको मासिक आम्दानीलाई तुलनात्मक रुपमा हेर्दा आमाहरुको आय आर्जन कम रहेको देखिन्छ । त्यसको फलस्वरुप बच्चाहरुलाई आवश्यक पोषणयुक्त खाना अर्थात सन्तुलित भोजन पूर्णरुपमा दिन नसक्दा बच्चाहरु बढी कुपोषित भएको पाइयो । किनकी पोषणलाई प्रभाव पार्ने तत्वको रुपमा परिवारको मासिक आम्दानी रहेको पुष्टि हुन्छ ।

४.३ सन्तुलित भोजनको ज्ञान :

मानव स्वास्थ्यको लागि सन्तुलित भोजन अति नै आवश्यक पर्दछ । शरीरलाई चाहिने सम्पूर्ण पोषक तत्वहरूलाई निर्धारण गर्ने पौष्टिक आहारलाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ । यसलाई अर्को शब्दमा भन्दा व्यक्तिको शारीरिक स्वास्थ्यको रक्षा बृद्धि र विकासको लागि र उसको श्रम अनुरूप पोषणका विभिन्न तत्वहरूको समानुपातिक मिश्रणलाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ । (डा.अशोक कुमार भा, प्रारम्भिक स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा २०५८)

रामपुर जमुवा वडा नं. १,२,३ र ४ मा स्थलगत सर्वेक्षण गर्दा निम्न अनुसारको तथ्याङ्क पाइयो ।

तालिका नं. ३

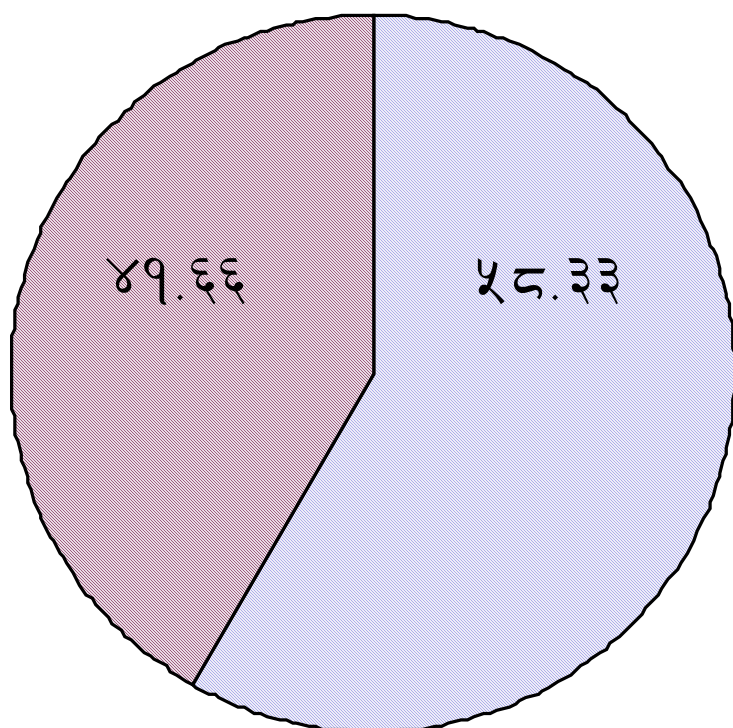
खाद्य तथा सन्तुलित भोजनको ज्ञान

	ज्ञान भएको	ज्ञान नभएको	जम्मा
परिवार संख्या	५०	७०	१२०
प्रतिशत	४१.६६	५८.३३	१००

श्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण २०७२

माथिको तालिका अनुसार उक्त समुदायको घरधुरीमा सर्वेक्षण गर्दा सन्तुलित भोजनको बारेमा ज्ञान भएको परिवार संख्या ५० अर्थात ४१.६६ प्रतिशत र ज्ञान नभएको परिवार संख्या ७० अर्थात ५८.३३ प्रतिशत पाइयो । यसबाट के प्रष्ट हुन्छ भने अधिकांश महिलाहरूलाई आफ्नो बच्चालाई कस्तो खालको भोजन दिने भन्ने अझै प्रष्ट नभएकोले बच्चाहरू बढी कुपोषित देखिन्छ ।

चित्र नं. ३ खाद्य तथा सन्तुलित भोजन सम्बन्धि ज्ञान :



ज्ञान नभएको

ज्ञान भएको

माथिको चित्र अध्ययन गर्दा रामपुर जमुवाको ग्रामीण समुदायमा १२० घरधुरी मध्ये ५० घरपरिवारमा ४१.६६ प्रतिशतलाई सन्तुलित भोजन सम्बन्धि ज्ञान भएको पाइयो भने ७० घरधुरी परिवार अर्थात ५८.६६ प्रतिशतलाई सन्तुलित भोजन सम्बन्धि ज्ञान नभएको पाइयो । समग्रमा हेर्दा बढी परिवारका आमाहरुलाई सन्तुलित भोजन भनेको के हो भने कुराको ज्ञान छैन । जसले गर्दा आफ्नो बच्चाहरुलाई बलियो र पोषिलो बनाउन कस्तो किसिमको भोजन खुवाउँदा राम्रो हुन्छ थाहा नपाउँदा बच्चाहरु बढी कुपोषित भएको पाइयो । कुपोषणले गर्दा बच्चाहरुलाई विभिन्न किसिमका रोगहरु लागेको पाइयो । यसर्थ प्रत्येक परिवारमा आमाहरुलाई सन्तुलित भोजन सम्बन्धि ज्ञान दिनु आवश्यक देखिन्छ ।

४.४ हरियो सागपातको प्रयोग :

हरियो सागपात स्वास्थ्यको लागि स्वस्थ्यकर हुन्छ । यसमा भिटामिन ए, सि, आइरन र मिनरल्स पाइन्छ । भिटामिन 'ए' को कमी भएमा रतन्धो र आँखा सम्बन्धि अन्य रोगहरु लाग्दछन् । सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवा १,२,३ र ४ मा सर्वेक्षण गर्दा निम्नअनुसारको तथ्याङ्क पाइयो ।

तालिका न. ४

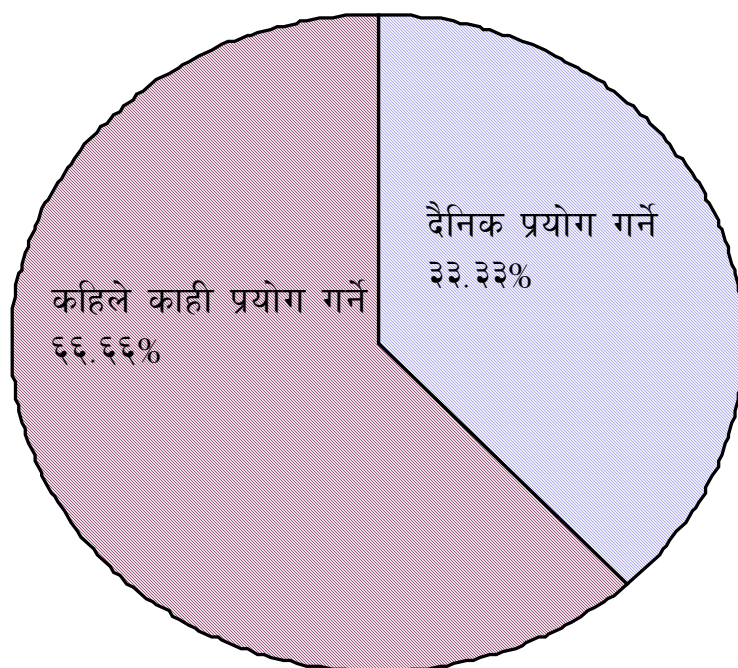
हरियो सागपातको प्रयोग

	दैनिक प्रयोग गर्ने	कहिलेकाहि प्रयोग गर्ने	जम्मा
आमाहरुको संख्या	४०	८०	१२०
प्रतिशत	३३.३३	६६.६६	१००

श्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण २०७३

माथिको तालिका अनुसार उक्त समुदायमा १२० आमाहरुको सर्वेक्षण गर्दा हरियो सागपात दैनिक रुपमा प्रयोग गर्ने आमाहरुको संख्या ४० अर्थात ३३.३३ प्रतिशत र कहिले काहि हरियो सागपात प्रयोग गर्ने आमाहरुको संख्या ८० अर्थात ६६.६६ प्रतिशत पाइयो । दैनिक रुपमा हरियो सागपात प्रयोग गर्नेको संख्या अति नै कम भएकोले बच्चाहरु पोषणको कमीले कुपोषित भएको पाइयो ।

चित्र नं. ४ हरियो सागपातको प्रयोग



माथिको चित्र अनुसार रामपुर जमुवा गा.वि.स.को समुदायमा १२० आमाहरुको सर्वेक्षण गर्दा दैनिक रुपमा हरियो सागपात खानेको संख्या ३३.३३ प्रतिशत रहेको पाइयो भने हरियो सागपात नखाएको आमाहरुको संख्या ६६.६६ प्रतिशत पाइयो । यसबाट के प्रष्ट हुन्छ भने हरियो सागपातको प्रयोग थोरै मात्रामा गर्नेको संख्या बढी पाइयो । जसले गर्दा बच्चाहरु पोषिलो खानाहरु प्राप्त गर्न नसकेर बढी कुपोषित भई विभिन्न रोगको चपेटामा परेको पाइयो ।

४.५ सर्वोत्तम पिठो सम्बन्धि ज्ञान :

दुई भाग गेडागुडी र दुई भाग अन्न भुटेर पिसेर मिलाई बनाइएको पिठोलाई नै सर्वोत्तम पिठो भनिन्छ । सर्वोत्तम पिठो बच्चाको लागि अति नै पोषिलो खाना हो । यो पिठो पहिले नै भुटेर बनाएको कारण पछिसम्म भण्डारण गर्न मिल्छ र एकै छिनमा बनाउन मिल्छ । यो बनाउनको लागि चार भागमा दुई भाग अर्थात दुई माना गेडागुडी र दुई भाग १/१ माना दुई थरी अन्न चाहिन्छ । यो खास गरी ६ महिना पुगी सकेपछि अनिवार्य रुपमा दिनुपर्दछ । शिशुको खानाको मात्रा बृद्धि भएको अवस्थामा अपुग दुधको मात्रालाई सन्तुलित राख्न वा शरीरलाई चाहिने पौष्टिक तत्वहरु प्राप्त गर्न सर्वोत्तम पिठोको लिटो बनाई बच्चालाई उपयुक्त हुने गरी तयार पारिएको हुन्छ । अनुसन्धान कर्ताले सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवा वडा नं. १,२,३,४ मा सर्वोत्तम पिठो सम्बन्धी सर्वेक्षण गर्दा निम्न अनुसारको परिणाम पाइयो ।

तालिका नं. ५

सर्वोत्तम पिठो सम्बन्धि ज्ञान

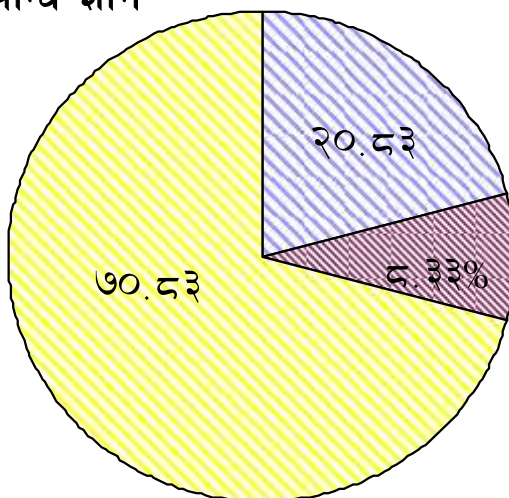
	पूर्ण ज्ञान भएको	आंशिक ज्ञान भएको	ज्ञान नभएको	जम्मा
आमाहरुको संख्या	१०	२५	६५	१२०
प्रतिशत	८.३३	२०.८३	७०.८३	१००

श्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण २०७२

माथिको तालिका नं. ५ अनुसार सर्वोत्तम पिठो सम्बन्धि पूर्ण ज्ञान भएको आमाहरुको संख्या १० अर्थात ८.३३ प्रतिशत, आंशिक ज्ञान भएको आमाहरुको संख्या २५ अर्थात २०.८३ प्रतिशत र ज्ञान नभएको आमाहरुको संख्या ८५ अर्थात ७०.८३ प्रतिशत रहेको पाइयो ।

माथिको तालिकालाई विश्लेषण गर्दा सर्वोत्तम पिठो सम्बन्धि ज्ञान नभएको आमाहरुको संख्या धेरै रहेकोले यस सम्बन्धी जनचेतना जगाउन अति आवश्यक देखियो ।

चित्र नं. ५ सर्वोत्तम पिठो सम्बन्धि ज्ञान



माथिको चित्र अनुसार रामपुर जमुवा गा.वि.स.को समुदायमा सर्वोत्तम पिठो सम्बन्धि १२० आमा मध्ये पूर्ण ज्ञान भएको आमाहरुको संख्या १० अर्थात ८.३३ प्रतिशत, आंशिक ज्ञान भएको आमाहरुको संख्या २५ अर्थात २०.८३ प्रतिशत र ज्ञान नभएको आमाहरुको संख्या ७०.८३ प्रतिशत रहेको पाइयो । सर्वोत्तम पिठो सम्बन्धि पूर्णज्ञान भएको आमाको संख्या भन्दा ज्ञान नभएको आमाको संख्या बढी रहेकोले बच्चाहरुको शारीरिक बृद्धि र विकासको लागि आवश्यक पौष्टिक आहार पाउन नसकेको तथ्याङ्क पाइयो । जसले गर्दा बच्चाहरु कुपोषित भएको पाइयो ।

४.६ परिवारको आकार (Family Size)

कुनै पनि व्यक्ति तथा परिवारको अनुचित खाना खाने बानीलाई प्रभाव पार्ने तत्वमा परिवारको आकार पनि एउटा मुख्य तत्व हो । ठूलो परिवारमा बसेका परिवारका सदस्यहरूले विभिन्न स्वादको अनुभव लिन पाए पनि पारिवारिक संख्याले गर्दा समयमा उचित तरिकाले पकाएर तथा सन्तुलित रूपमा योजना बनाएर त्यही अनुरूपको खाना उपयोग गर्न पाउदैनन् । त्यसले गर्दा यदि पौष्टिक तत्व घरमा उपलब्ध भए पनि घरका मान्यजन्य तथा ठूलाबडाहरूले मात्र खान पाउने भएकोले अन्य परिवारका सदस्यहरूले उक्त खाना खान पाउँदैनन् । त्यसैले उनीहरूमा खाना खाने समय देखि लिएर खानाको मात्रा, योजना बनाउने तरिका आदि कुराहरूमा अनुचित प्रभाव पर्न आउँछ । सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवा वडा नं. १, २, ३ र ४ मा सर्वेक्षण गर्दा निम्न अनुसारको तथ्याङ्क पाइयो ।

तालिका नं. ६

परिवारको नमूना

क्र.स.	शिक्षित आमाहरू		अशिक्षित आमाहरू		जम्मा	
	संख्या	%	संख्या	%	संख्या	%
एकल परिवार	३९	६५	२१	३५	६०	५०
संयुक्त परिवार	२१	३५	३९	६५	६०	५०
जम्मा	६०	१००	६०	१००	१२०	१००

श्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण २०७२

माथिको तालिका नं. ६ अनुसार परिवारको आकार/नमूना लाई हेर्दा एकल परिवारमा शिक्षित आमाहरूको संख्या ३९ अर्थात ६५ प्रतिशत र अशिक्षित आमाहरूको संख्या २१ अर्थात ३५ प्रतिशत रहेको पाइयो भने संयुक्त परिवारमा शिक्षित आमाहरूको संख्या २१ अर्थात ३५ प्रतिशत र अशिक्षित आमाहरूको संख्या ३९ अर्थात ६५ प्रतिशत रहेको पाइयो । एकल परिवार भन्दा संयुक्त परिवारमा अशिक्षित आमाहरूको संख्या बढी रहेको छ । तसर्थ एकल परिवार भन्दा संयुक्त परिवारको बच्चाहरू बढी कुपोषित पाइयो ।

४.७. शरीराकृति मापन : (Anthropometric measurement)

शरीरको मापन भौतिक मानव शास्त्रको एक शाखा हो जस अन्तर्गत मानवीय शरीर तथा अङ्गका विभिन्न आयामको मापन गर्नुको साथै त्यसको आधारमा समुहगत वर्गीकरण तथा तुलनात्मक अध्ययन गर्ने प्रयास गरिन्छ । सामान्य अर्थमा भन्ने हो भने शरीराकृति मापनले मानव शरीरको वाहिरी मापन गर्ने शास्त्रलाई बोध गराउँछ । यो मापन वस्तुपरक हुन सक्छ । यसका परिणामलाई शारीरिक संगठन अथवा पोषण अवस्था भनिन्छ ।

शरीराकृति मापनलाई माथ्यू (Mathewe १९७८) ले यसरी परिभाषित गरेको छ । शरीराकृति मापन मानव शरीर तथा त्यस भागको मापन गर्ने विज्ञान हो, जसको उपयोग मानवीय उदभव तथा भिन्नताको अध्ययनका सहयोगको लागि गरिन्छ । बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा पोषणको लेखाजोखा गर्ने प्रक्रिया अन्तर्गत विषयगत मूल्याङ्कनका क्रममा देखाउने त्रुटीलाई सम्भव भए सम्म सक्दो कम गर्ने अभिप्रायले विभिन्न किसिमका वैध वस्तुगत परीक्षणको विकास समयको विकास क्रमसँगै भएको पाइन्छ । फलतः, विषयगत मूल्याङ्कन गर्दा बालबालिकाको पोषण अवस्था प्रति शंका लाग्ने वित्तिकै तिनको परीक्षण तथा मापन कुनै पनि वैध प्रविधिद्वारा गर्नु बुद्धिमतापूर्ण कार्य मानिन्छ । यस परिदृश्यमा शरीराकृति मापनका आधारमा पोषण अवस्थाको

लेखाजोखाको लागि विभिन्न अनुसन्धान कर्ताद्वारा प्रतिपादित प्रविधि मध्ये केहीलाई यहाँ हामी उदाहरणका रूपमा लिएका छौं ।

४.७.१. गोमेज वर्गीकरण :

गोमेजले बालबालिकाको वर्तमान तौल तथा सम्बन्धित उमेरमा हुनुपर्ने आदर्श तौलको समानुपातिक सम्बन्धका गणनाको आधारमा पोषण स्थितिको निर्धारण गर्न विधि प्रस्तावित गरेका हुन । पोषण अवस्थाको क्रम संगै विभिन्न क्षेत्रमा व्यापक रूपले अध्ययन गरिएको अभिलेख पाइयो । यस विधिमा सूत्रका गणनाद्वारा वर्गीकरण गरी सोही वर्गीकरण अनुरूप पोषण अवस्था पतालगाउन छनौट गरिएका बालबालिकाहरुको उमेर अनुसारको तौललाई तलको तालिकामा देखाइएको छ ।

तालिका नं.-७

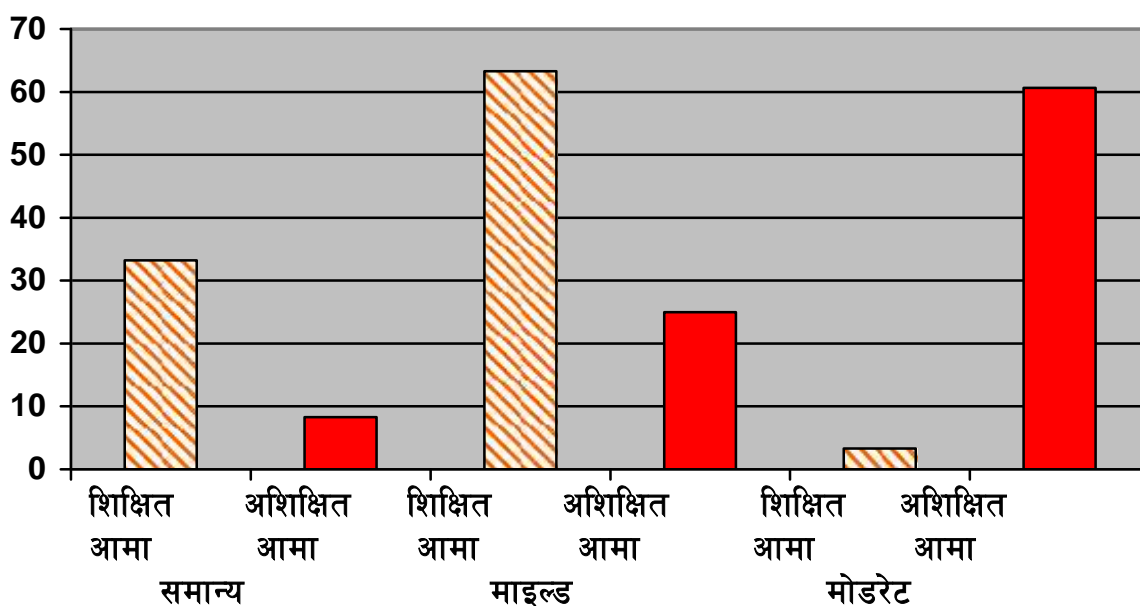
उमेरको परिदृष्यमा कुपोषणको गोमेज तालिका

क्र.स.	उमेर अनुसारको तौल (%) तथा तह	शिक्षित आमाको बच्चाहरु		अशिक्षित आमाको बच्चाहरु		जम्मा	
		सख्या	%	सख्या.	%	सख्या	%
१	सामान्य ९०%	२०	३३.३३	५	८.३	२५	२०.८
२	माइल्ड किस्टिडिग्री (७६-९०)	३८	६३.३३	१५	२५	५३	४४.२
३	मोडरेट दोश्रो श्रेणी, (६०-७५)	२	३.३३	४०	६०.६	४२	३५
४	सेभर : तेश्रो श्रेणी ६० भन्दा माथि)	-	-	-	-	-	-
	जम्मा	६०	१००	६०	१००	१२०	१००

श्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण २०७२

माथिको तालिका नम्बर ७ मा गोमेजको वर्गीकरण अनुसार बालबालिकाको पोषण अवस्थालाई देखाइएको छ । यस तालिका अनुसार ६० जना शिक्षित आमाहरुको ६० जना बच्चाहरु मध्ये ३३.३३ प्रतिशत सामान्य अवस्थामा ६६.३३ प्रतिशत माइल्ड र ३.३३ प्रतिशत मोडरेट पोषण अवस्थामा छ भने अशिक्षित आमाहरुको ६० बच्चाहरु मध्ये ८.३ प्रतिशत सामान्य २५ प्रतिशत माइल्ड र ६०.६ प्रतिशत मोडरेट पोषण अवस्था रहेको छ । तुलनात्मक रुपमा माइल्ड पोषण अवस्था शिक्षित आमा भन्दा अशिक्षित आमाहरुको बच्चामा कम पाइन्छ भने मोडरेट पोषण अवस्था अशिक्षित भन्दा शिक्षित आमाहरुको बच्चामा कम पाइयो । त्यस्तै समग्रमा हेर्दा १२० बच्चाहरु मध्ये २०.८ प्रतिशत सामान्य अवस्था ४४.२ प्रतिशत माइल्ड अवस्था र ३५ प्रतिशत मोडरेट पोषण अवस्था भएको पाइयो ।

चित्र नं. ६ उमेरको परिदृष्यमा गोमेज तालिकाको स्तम्भ चित्र



माथिको चित्र नं.६ अनुसार बालबालिकाको पोषण अवस्थालाई अध्ययन गर्दा शिक्षित आमाहरुको बच्चा सामान्य पोषण अवस्थामा ३३.३३ प्रतिशत र अशिक्षित आमाहरुको बच्चा सामान्य पोषण अवस्थामा ८.३ प्रतिशत रहेको पाइयो । त्यस्तै

शिक्षित आमाको बच्चा माइल्ड अवस्थामा ६३.३३ प्रतिशत पाइयो भने अशिक्षित आमाहरूको माइल्ड अवस्था २५ प्रतिशत पाइयो ।

४.३.२. वाटर लु वर्गीकरण :

पोषण अवस्थाको परिदृश्यमा वाटर लु उँचाई तथा उमेरलाई आधार मानेर एक सूत्र प्रस्तावित गरेका हुन् । यस विधिमा बालबालिकाको वर्तमान शारीरिक उँचाई तथा त्यस उमेर समूहका लागि निर्धारण गरिएका आदर्श उँचाई (मानक) का बीचमा समानुपातिक सम्बन्धमा गणना गरिन्छ वाटर लु अनुसार बच्चाको पोषण अवस्थालाई दुई भागमा छुट्याइएको छ ।

१. उमेर अनुसारको उँचाई

२. उँचाई अनुसारको तौल

उँचाई अनुसारको तौल :

बालबालिकाको पोषण अवस्थाको परीक्षण गर्न तौलले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । एउटा बच्चाको तौल बच्चाको पोषण अवस्थालाई निर्धारण गर्दछ । बच्चाहरूको पोषण अवस्थालाई तलको तालिकामा देखाइएको छ ।

तालिका नं.-८

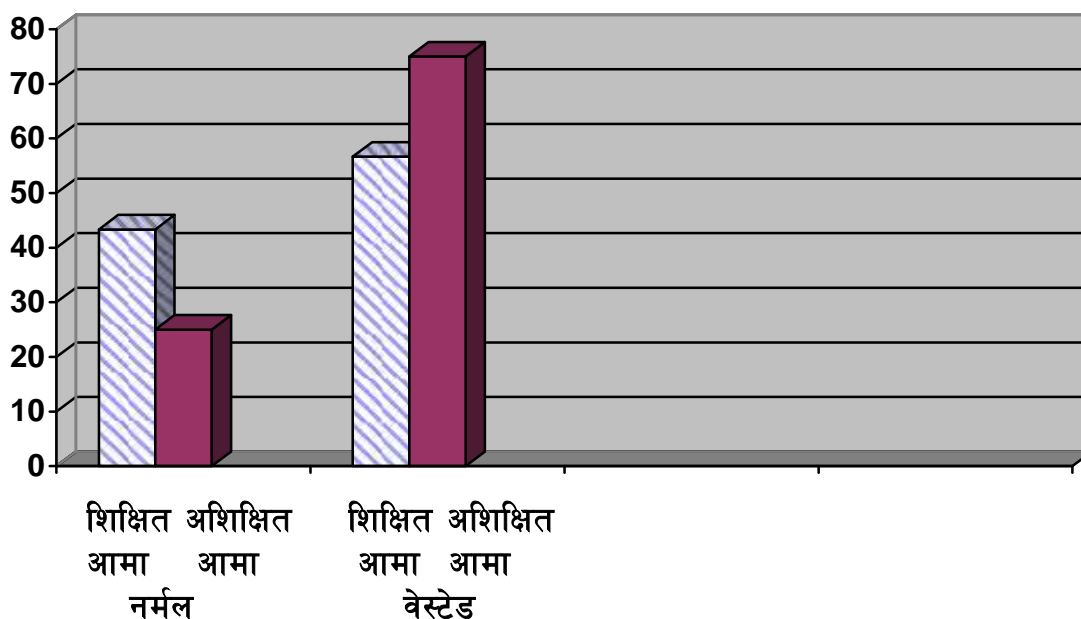
वाटर लु वर्गीकरण उँचाई अनुसारको तौलको परिणाम अनुसार पोषण अवस्था

क्र.सं.	उँचाई अनुसारको तौल	शिक्षित आमाहरूको बच्चा		अशिक्षित आमाहरूको बच्चा		जम्मा	
		संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
१	८० भन्दा माथि (नर्मल)	२६	४३.३३	१५	२५	४१	३४.१६
२	८० भन्दा मुनि (वेस्टेड)	३४	५६.६६	४५	७५	७९	६५.८३
	जम्मा	६०	१००	६०	१००	१२०	१००

श्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण २०७२

माथिको तालिक नं. ८ मा उँचाई अनुसारको तौलको सूचक द्वारा बच्चाहरुको पोषण अवस्थालाई देखाइएको छ । यस तालिका अनुसार शिक्षित आमाहरुको बच्चा नोर्मल पोषण अवस्था ४४.३३ प्रतिशत र वेस्टेड अवस्था ५६.६६ प्रतिशत रहेको छ । त्यस्तै अशिक्षित आमाहरुको बच्चाको नोर्मल पोषण अवस्था २५ प्रतिशत छ भने वेस्टेड अवस्था ७५ प्रतिशत रहेको छ । यस तालिकाको आधारमा शिक्षित आमाहरु भन्दा अशिक्षित आमाहरुको बच्चामा बढी कुपोषित भएको पाइयो । तुलनात्मक रुपमा अशिक्षित आमा भन्दा शिक्षित आमाहरुको बच्चामा कम कुपोषित भएको पाइयो । अशिक्षित आमा भन्दा शिक्षित आमाहरु आफना बच्चाहरुको पोषण अवस्थालाई सुधार गर्न बढी सक्रिय भएको पाइयो ।

चित्र नं. ७ वाटर लु वर्गीकरण उचाई अनुसार तौलको परिणाम अनुसार पोषण अवस्था



माथिको चित्र नं.७ अनुसार उचाई अनुसारको तौलको परिणामलाई अध्ययन गर्दा शिक्षित आमाहरुको बच्चामा नोर्मल अवस्थामा ४३.३३ प्रतिशत रहेको देखिन्छ भने

अशिक्षित आमाहरुको बच्चा नर्मल अवस्थामा २५ प्रतिशत रहेको पाइयो । त्यस्तै शिक्षित आमाहरुको बच्चा वेस्टेड अवस्थामा ५६.६६ प्रतिशत र अशिक्षित आमाहरुको बच्चा वेस्टेड अवस्थामा ७५ प्रतिशत रहेको पाइयो ।

४.८ स्तनपान गराउने समय :

चौलागाई, आई.के. (२००२) को अनुसार स्तनपान गराउनु बच्चाको लागि जीवनदान सरह हुन्छ, अर्थात स्तनपान गर्न पाउनु बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो । बच्चालाई ६ महिना सम्म सकभर आमाको दुध नपुगेको खण्डमा मात्र अरुको दुध खुवाउनु पर्छ । आमाको दुधले पर्याप्त पुगेमा ६ महिना सम्म बच्चालाई सकभर पानी समेत नखुवाउँदा बेस हुन्छ । ६ महिना पछि थप खानेकुरा अनिवार्य रूपमा दिनु पर्दछ । बच्चालाई कम्तीमा दुई वर्ष सम्म स्तनपान गराउनु पर्छ । यस अध्ययनले सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवा वडा नं.१,२,३ र ४ मा सर्वेक्षण गर्दा निम्न अनुसारका तथ्याङ्क पाइयो ।

तालिका नं. ९

स्तनपान गराउने समय

क्र.स.	समय	शिक्षित आमा		अशिक्षित आमा		जम्मा	
		संख्या	%	संख्या	%	संख्या	%
१	१-२ पटक एक दिनमा	११	१८.३	२५	४१.६	३६	३०
२	२-३ पटक एक दिनमा	१०	१६.६	२०	३३.३	३०	२५
३	३-४ पटक एक दिनमा	३१	५१.३	१०	१६.६	४१	३४.१६
४	४ भन्दा बढी	८	१८.३	५	८.३	१३	१०.८४
		६०	१००	६०	१००	१२०	१००

श्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण २०७२

तालिका नं. ९ अनुसार रामपुर जमुवा गा.वि.स.को समुदायमा १२० जना आमाहरु मध्ये एक दिनमा १-२ पटक स्तनपान गराउने आमाहरुको संख्या ३६ अर्थात ३० प्रतिशत रहेको पाइयो भने एक दिनमा २-३ पटक स्तनपान गराउने आमाको संख्या २५ प्रतिशत रहेको पाइयो । त्यस्तै ३-४ पटक स्तनपान गराउनेको आमाको संख्या ३४.२ प्रतिशत रहेको पाइयो भने ४ भन्दा माथि स्तनपान गराउनेको संख्या १०.४ प्रतिशत रहेको पाइयो । यस सर्वेक्षण अनुसार प्रत्येक दिन १-२ पटक मात्र स्तनपान गराउने आमाको संख्या सबैभन्दा बढी रहेको पाइयो । त्यसकारण बच्चाहरु कुपोषित भएको पाइयो । स्तनपान कम भएमा बच्चाहरु आफ्नो आवश्यकता अनुसार दुध अर्थात पोषिलो खाना प्राप्त गर्न सकिदैन जसको फलस्वरुप बालबालिका बढी कुपोषित भएको पाइन्छ ।

अध्याय - पाँच

सांराश, निष्कर्ष र सुभावा :

५.१. यस अध्ययनले सप्तरी जिल्ला रामपुरा जमुवा गा.वि.स. वडा नं. १,२,३ र ४ को शिक्षित र अशिक्षित आमाहरुको पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण अवस्था माथि मार्ग निर्देशन गरेको छ । यस अध्ययनको तथ्याङ्क प्राथमिक स्रोतमा आधारित छ । यो वर्णात्मक खालको छ । रामपुर जमुवा वडा नं. १,२,३ र ४ मा स्वास्थ्य सर्वेक्षण प्रश्नावली र एन्थ्रोपोमेट्रिक मापनको आधारमा बच्चाहरुको पोषण अवस्था सम्बन्धी तथ्याङ्क सङ्कलन गरेको छ । गोमेजको वर्गीकरण अनुसार पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको सामान्य पोषण अवस्था २०.८ प्रतिशत माइल्ड अवस्था ४४ प्रतिशत दोस्रो श्रेणीको ३५ प्रतिशत रहेको छ । वाटर लु वर्गीकरण अनुसार शिक्षित आमाहरुको बच्चाको सामान्य पोषण अवस्था ४३.३३ प्रतिशत छ भने वेस्टेड अवस्था ५६.६६ प्रतिशत रहेको छ । त्यस्तै अशिक्षित आमाहरुको बच्चाको सामान्य पोषण अवस्था २५% प्रतिशत छ भने वेस्टेड अवस्था ७५% छ । सामान्यतया शिक्षित आमाहरु भन्दा अशिक्षित आमाहरुको बच्चामा वेस्टेड पोषण अवस्था बढी रहेको देखिन्छ ।

यस अध्ययनमा सङ्कलित तथ्याङ्कको आधारमा पाँच वर्ष मुनिका बच्चाहरु मध्ये अधिकांश बच्चाहरु कुपोषित छन् । अशिक्षित आमा भन्दा शिक्षित आमाहरुमा पोषण सम्बन्धी बढी ज्ञान भएको देखिन्छ । मासिक आम्दानी कम भएको परिवारमा बच्चाहरु आवश्यक पोषणयुक्त खाना न्यून रहेको पाइन्छ । उनीहरु बढी मात्रामा दालभात मात्र खाने गरिन्छ । न्यून खाना, न्यून पोषणका कारण बच्चाहरुको उमेर र उचाई अनुसार तौल कम पाइन्छ । यसर्थ बच्चाहरु बढी कुपोषित हुन्छ ।

५.२ नतिजा (Finding)

अनुसन्धानबाट प्राप्त नतिजाहरु निम्नानुसार छन :

- १) २० देखि ३५ वर्ष उमेर समुहका ६०% महिलाहरु अशिक्षित र ४०% महिलाहरु शिक्षित छन् ।
- २) जम्मा जनसंख्या मध्ये ६६.६६% शिक्षित महिलाहरु नौकरी गर्छिन भने ४०.८३% महिलाहरु कृषि पेशामा आश्रित रहेका छन् ।
- ३) जिम्मेवार आमाहरु मध्ये ६५% एकल परिवारमा र ७५% अशिक्षित महिलाहरु संयुक्त परिवारमा रहेको पाइयो ।
- ४) ३४% शिक्षित महिलाहरुको मासिक आम्दानी रु.६००० देखि रु.१०,००० छ भने १६.६६ प्रतिशत अशिक्षित महिलाहरुको मासिक आम्दानी रु.३००० देखि रु.६००० शिक्षित महिलाहरुको मासिक आम्दानी रु.१००० देखि ३००० सम्म छ भने २३.३३ प्रतिशत अशिक्षित महिलाहरुको मासिक आम्दानी १००० देखि ३००० सम्म रहेको छ ।
- ५) छनौट गरिएका जिम्मेवार आमाहरु मध्ये २०%ले १-२ पटक, ३५% ले २-३ पटक, ४५%ले ३-४ पटक बच्चालाई स्तनपान गराएको पाइयो ।
- ६) ७५ % शिक्षित आमाहरु र ४५% अशिक्षित आमाले बच्चाको उमेर ६ महिना पुगे पछि अतिरिक्त खाना खुवाउने गर्छिन ।
- ७) शिक्षित आमाहरुमा जौलो र लिटो बनाउने सीप पाइयो भने अधिकांश अशिक्षित आमाहरु जौलो र लिटो बनाउन जान्दैनन् ।
- ८) जिम्मेवार आमाहरु मध्ये २०% महिनामा ४०% हप्तामा र ४०% हरियो सागसब्जी प्रतिदिन खाएको पाइयो ।
- ९) गोमेज बर्गीकरण अनुसार बच्चाहरुको पोषण अवस्था २०.८ प्रतिशत सामान्य अवस्था, ४४.२ प्रतिशत माइल्ड र ३५ प्रतिशत मोडरेट अवस्थामा छ ।
- १०) वाटर लु वर्गीकरण अनुसार उचाई अनुसारको तौलको आधारमा ३४.१६ % सामान्य र ६५.८३% पोषण अवस्थामा छ ।

५.३ निष्कर्ष (Conclusion)

स्वास्थ्य मानिसको जीवनको लागि उपयोगी र गतिशील हुन्छ । यो विभिन्न तत्वहरूमा निर्भर हुन्छ । यी विभिन्न तत्वहरू मध्ये पोषणयुक्त तत्वलाई मुख्य तत्वको रूपमा लिन्छ । विशेष रूपमा बच्चाहरूको पोषण अवस्था उनीहरूको खाने खानामा निर्भर गर्छ । यस अनुसन्धानको शिर्षक पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण अवस्था रहेको छ । यो अध्ययन सप्तरी जिल्ला रामपुर जमुवा वडा नं. १,२,३ र ४ का बालबालिकाको पोषण अवस्थाको खोजी गर्ने कुरामा आधारित छ । यस अध्ययनमा घरधुरी प्रश्नावली, स्वास्थ्य सर्वेक्षण र उमेर तथा उचाई अनुसारको तौलको आधारमा पोषण अवस्थालाई विश्लेषण गरेको छ ।

यस अध्ययन अनुसार धेरै जसो बच्चाहरू कुपोषित पाइएको छ । यस अध्ययनका लागि छनौट गरिएका जिम्मेवार आमाहरू बढी संख्यामा अशिक्षित भएकोले उनीहरूमा पोषण सम्बन्धी राम्रो ज्ञान नभएको कारण बच्चाहरू कुपोषित भएको हो । यसको परिणाम स्वरूप बच्चाहरू बढी बिरामी हुने गर्दछन् । १२० घर परिवारमा १२० आमाहरूलाई अध्ययन गर्दा बढी संख्यामा कृषिमा लागेका छन भने न्यून मात्रामा सरकारी नौकरी गरेर आफ्नो जिविका चलाउछिन । शिक्षित आमा भन्दा अशिक्षित आमाहरूको मासिक आम्दानी पनि कम भएकोले बच्चाहरूलाई आवश्यक पोषणयुक्त खाना दिन नसक्दा पनि बच्चाहरू कुपोषित भएको पाइन्छ । यसर्थ बच्चाहरूलाई सन्तुलित भोजन दिन अर्थात पोषिलो खाना खुवाउन आमाहरूको शिक्षा र व्यक्तिगत आय स्रोत लाई बृद्धि गर्न विशेष जोड दिनुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ । यसको लागि नेपाल सरकारले ग्रामीण भेगमा पोषण सम्बन्धि विभिन्न कार्यक्रम प्रभावकारी रूपले संचालन गर्नु पर्दछ, भन्ने अनुसन्धानकर्ताको मुख्य ध्येय रहेको छ ।

५.४ सुझावहरू (Recommendation)

पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण अवस्था सुधार गर्ने सुझावहरू निम्नानुसार छन :

- १) आमाहरूको शैक्षिक अभिवृद्धि गर्नु पर्दछ ।
- २) आमाहरूको पौष्टिक भोजन तथा सन्तुलित भोजन सम्बन्धि चेतनामा बढी जोड दिनुपर्दछ ।
- ३) स्थानीय तहमा प्राप्त हुने पोषणयुक्त खाना सन्तुलित रूपमा खुवाउन जनचेतना अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ ।
- ४) आमाहरूको स्तनपान गराउने व्यवहारमा परिवर्तन गराउनु पर्छ ।
- ५) बच्चाहरूलाई पोषणको लागि आवश्यक अतिरिक्त खाना समय-समयमा खुवाउन आमाहरूमा चेतनाको विकास गर्नुपर्दछ ।
- ६) बच्चाहरूको सन्तुलित खाना पुरा गर्न आमाहरूको मासिक आय आर्जन गर्ने कार्यक्रम ग्रामीण भेगमा पनि सरकारले सञ्चालन गर्नुपर्दछ । यस अध्ययनबाट प्राप्त तथ्याङ्कको आधारमा पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूको पोषणलाई सुधार गर्न आमाहरूको शैक्षिक स्तर र आर्थिक स्तरलाई बृद्धि गर्नुपर्ने अति आवश्यक देखिन्छ । यसको लागि एन. जी. ओ. र आई.एन.जी.ओ. ले ग्रामीण क्षेत्रमा पनि विभिन्न कार्यक्रम प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्नुपर्दछ । अनिमात्र बच्चाहरूलाई कुपोषणबाट बचाउन सकिन्छ ।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची (Bibliography)

- ओभा, सुरेन्द्रराज र एट एल, (२००३) *स्वास्थ्य जनसंख्या र वातावरण शिक्षा* काठमाण्डौ सत्याल पब्लिकेशन प्रा.लि. ।
- खनाल पेसल (२०६८), *रिसर्च मेथोडोलोजी* काठमाण्डौ विद्यार्थी पुस्तक प्रकाशन र वितरक ।
- चौलागाई आई के (२००२), ५ वर्ष मुनिका बालबालिकाको पोषण अवस्था र स्तनपान गराउने अभ्यास, फुटिङ्ग गा.वि.स. दाङ जिल्ला थेसिस त्रि.वि.कान्तिपुर
- भा अशोक कुमार (२०६६) *पोषण अवस्थाको मापन तथा बर्गीकरण* माडर, सिरहा, रेणु प्रकाशन
- भा अशोक कुमार (२०५८) *प्रारम्भिक स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा*, काठमाण्डौ, रत्नपुस्तक भण्डार
- देवकोटा, हिमालय श्रवण (२००९), हलुवा गा.वि.स.को थारु समुदायको पाँच वर्ष मुनिकाबालबालिकाको पोषण अवस्था दाङ जिल्ला थेसिस त्रि.वि.वि.कान्तीपुर
- ढकाल, सोमनाथ (२०६३), *आधारभूत स्वास्थ्य विभाग*, काठमाण्डौ विद्यार्थी प्रकाशन प्रा.लि. ।
- पार्क जे.ई. र के. (१९९१) *प्रिभेन्टीन र सोसियल मेडिसिन 18th* एडिसन जवलपुर भारत : एम/एस प्रकाशन १९६७, प्रेमनगर
- माथ्यू, डि.के. (१९७८) *शारीरिक शिक्षामा मापन*, फिलाडेल्फिया : डब्लु.बि.सौन्डर्सको
- सेभ द चिल्ड्रेन नेपाल (२०५६) *सामुदायिक स्वास्थ्य सहयोग तालिम पुस्तिका* ।
- ढकाल, सोमनाथ (२०६३), *आधारभूत स्वास्थ्य विभाग*, काठमाण्डौ विद्यार्थी प्रकाशन प्रा.लि. ।
- श्रेष्ठ, एल (१९९९) *पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुको पोषण अवस्था : कान्ति स्नातकोत्तर तहको अनुसन्धानद्वारा प्रकाशित*, स्वास्थ्य जनसंख्या बातावरण विभाग, टि.यू.
- युनिसेफ (१९९८) *नेपालको महिला तथा बालबालिका विश्लेषण अवस्था* काठमाण्डौ : युनिसेफ
- युनिसेफ (१९९८) *विश्वको बालबालिकाहरुको अवस्था* जेनेभा, युनिसेफ

अनुसुची-एक
प्रश्नावली (Questionnaire)

जिल्ला :

गा.वि.स.

वडा नं. :

घरमुलीको नाम :

मिति :

प्रश्नहरू :

१. तपाईंको मुख्य आयश्रोत के हो ?

क) कृषि ख) व्यापार ग) ज्यालादारी घ) नोकरी

२. तपाईंको परिवारको मासिक आम्दानी कति होला ?

क) १००० ख) १०००-३००० ग) ३०००-६०००

घ) ६०००-१००००

३. तपाईंको जग्गामा कुनबाली बढी लगाउनु हुन्छ ?

क) अन्न ख) तरकारी ग) फलफूल घ) सबै जसो

४. पोषणको लागि बच्चालाई के खुवाउनु हुन्छ ?

क) दालभात ख) तरकारी ग) रोटीतरकारी

घ) सर्वोत्तम पिठो

५. बच्चा बिरामी हुँदा उपचार कहाँ गराउनु हुन्छ ?

क) स्वास्थ्य चौकी ख) अस्पताल ग) निजी क्लिनिक

घ) धामी भक्ती

६. बच्चा बिरामी परेमा कसलाई बढी प्राथमिकता दिनु हुन्छ?

क) डाक्टर ख) धामी भक्ती

७. के तपाईंलाई सन्तुलित भोजनको बारेमा थाहा छ ?

क) छ ख) छैन

८. तपाईंको परिवारमा हरियो सागसब्जी कतिको प्रयोग गर्नु हुन्छ ?
 क) दैनिक ख) कहिले काहीं ग) कहिले पनि होइन ।
९. माछा मासु कतिको खाने र खुवाउने गर्नुहुन्छ ?
 क) छ ख) छैन
१०. तपाईं लिटो बनाउन जान्नु भएको छ ?
 क) छ ख) छैन
११. तपाईं बच्चालाई कति पटक लिटो खुवाउनु हुन्छ ?
 क) दिनमा १ पटक ख) दिनमा २ पटक ग) दिनमा ३ पटक
 घ) छैन
१२. शिशु जन्मेपछि पहिलो दुध वा विधौती दुध खुवाउनु भएको छ ?
 क) छ ख) छैन
१३. तपाईंको परिवारमा सबभन्दा बढी देखापर्ने रोग कुन हो ?
 क) भाडापखाला ख) रुघाखोकी ग) सुकेनास घ) टाइफाइड
१४. तपाईंको विचारमा रोग लाग्नुका कारण के होला ?
 क) फोहरमैला ख) दुषित पानी ग) पौष्टिक खानाको कमी
 घ) समयमा उपचार नगराउनु
१५. बालकलाई कति वर्षसम्म आमाको दुध खुवाउनु हुन्छ ?
 क) एक वर्ष ख) दुई वर्ष ग) तीन वर्ष
१६. सर्वोत्तम पिठो बारे के कति ज्ञान छ ?
 क) पूर्ण ज्ञान ख) आंशिक ज्ञान ग) ज्ञान छैन
१७. बच्चालाई कति महिना देखि थप खाने कुरा दिनु हुन्छ ?
 क) १ वर्ष देखि ख) ६ महिना देखि ग) ३ महिना देखि

**अनुसूची-दुई
(Appendix)**

स्वास्थ्य सर्वेक्षण फारम

जिल्ला :

गा.वि.स. :

वडा नं. :

घर संख्या :

मिति :

घरमुलीको नाम :

परिवारको किसिम : एकल

संयुक्त

परिवार संख्या : जम्मा

महिला

पुरुष

छोराको संख्या : पाँच वर्ष भन्दा मुनिका

पाँच वर्ष भन्दा माथिका

छोरीको संख्या : पाँच वर्ष भन्दा मुनिका

पाँच वर्ष भन्दा माथिका

क्र. स.	नाम	लिङ्ग	उमेर	शिक्षा	पेशा	मासिक आय	कैफियत

अरुण कुमार चौधरी
सर्वेक्षक

अनुसूची-तीन

गोमेज बर्गीकरण विधिमा निम्नलिखित सूत्रको प्रयोग द्वारा बालबालिकाको स्वास्थ्य अवस्थालाई वर्गीकरण गर्ने गरिन्छ ।

सूत्र (Formula)

$$\text{उमेर अनुसारको तौल} = \frac{\text{बालकको तौल} \times 900}{\text{उमेर अनुसारको स्तरीकृत तौल}}$$

उपरोक्त सूत्रका गणनानुसार आएका परिणामलाई सामान्यतया चार समूहमा वर्गीकरण गरी सोही वर्गीकरण अनुरूप पोषण अवस्थाको निर्धारण गर्ने गरिन्छ ।

उमेरको परिदृश्यमा कुपोषणको गोमेज बर्गीकरण

उमेर अनुसार तौल (%)	तह (Grade)
९० ^०	सामान्य
७६ देखि ९०	माइल्डक्रिस्ट डिग्री
६० देखि ७५	मोडरेट : दास्रो श्रेणी
६० भन्दा मुनि	सेभर : तेस्रो श्रेणी

अनुसूची-चार

वाटर लू वर्गीकरणमा निम्नलिखित सूत्रको प्रयोगद्वारा पोषण अवस्थाको वर्गीकरण गर्ने गरिन्छ ।

सुत्र (Formula)

$$\text{उमेर अनुसारको उचाई} = \frac{\text{बच्चाको उचाई} \times 100}{\text{उमेर अनुसार स्तरीकृत उचाई}}$$

उमेर अनुसार स्तरीकृत उचाई

उपरोक्त सूत्रको गणनाद्वारा आएका परिणामलाई सामान्यतया दुई समूहमा वर्गीकरण गरी सोही वर्गीकरण अनुरूप पोषण अवस्थाको निर्धारण गर्ने गरिन्छ ।

उचाई अनुसार तौल : स्तर % मा	उमेर अनुसारको उचाई : स्तर %मा
८० भन्दा माथि	९० भन्दा माथि नोर्मल
८० भन्दा मुनि	९० भन्दा मुनि वेस्टेड