

सुनौलो हजार दिनका सुनौला कुरा

१. महिलाको गर्भवस्था तथा शिशुको दोस्रो जन्मदिन बिचको हजार दिनले स्वस्थ र समृद्ध भविष्य निर्माण गर्न सहयोग गर्छ ।
२. यस सुनौलो हजार दिनमा शिशुले पाउने पौष्टिक आहारले उनीहरुको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बृद्धि गर्नुको साथै सम्पूर्ण विकासमा टेवा पुऱ्याउछ ।
३. पौष्टिक आहारले शिशुको चौतर्फी विकास हुन्छ, भने आर्थिक विकासले कुपोषण न्युनिकरण हुनुको साथै मुलुकको गरिवी निवारण गर्न मद्दत गर्छ ।
४. गर्भावस्था देखि बाल्यावस्था सम्म उचित पोषण/पौष्टिक आहार पाएमा नसर्ने रोगहरु जस्तै :- मुटुका रोगहरु, उच्च रक्तचाप, मन्दघात, मधुमेह तथा क्यान्सरबाट समेत लामो समयसम्म बच्न सकिन्छ ।
५. शिशुको महत्वपूर्ण विकास गर्भावस्थाको पहिलो तीन (३) महिनाभित्र हुन्छ, जसको ज्ञान प्राय महिलाहरुलाई हुँदैन । गर्भवती हुनु अघि र गर्भवती भएपछि पौष्टिक आहारको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ, जसले उनको बच्चाको जीवनको सहि सुरुवात हुन्छ ।
६. गर्भवस्थामा चाहिने आवश्यक पौष्टिक आहार/पोषणले बच्चाको आवश्यक तौल वृद्धि विकास हुन्छ भने शिशुमृत्युदर घटाउन पनि मद्दत गर्छ ।
७. बाल्यावस्था देखि किशोरावस्था र युवावस्थासम्म प्राप्त हुने आवश्यक पौष्टिक पदार्थले स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।
८. सुक्ष्म पौष्टिक तत्वको कमिले हुने कुपोषण अथवा अदृश्य भोकले खाद्य पदार्थको अपुगतालाई बुझाउँछ, यसले हरेक व्यक्तिलाई न्युन रुपमा आवश्यक हुने सुक्ष्म पौष्टिक तत्वको कमिलाई पनि दर्साउँछ । यस अदृश्य भोक नदेखिने भएपनि यसले व्यक्तिको बौद्धिक विकास र दैनिक क्रियकलापको साथै स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।
९. विश्वव्यापी रुपमा करिब दुई अरब मानिसहरु अदृश्य भोकको सिकार भएका छन्, भने ३०६ करोड जति ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरु कुनै न कुनै न्युन पौष्टिक तत्वको सिकार भएका छन् । यसको प्रत्यक्ष प्रभाव विकासशिल राष्ट्रहरुमा अझ बढि छ ।