

# सुनौला १००० दिनहरू

## किन १,००० दिन

महिला गर्भवती भएदेखि उनको बच्चाको दोस्रो वर्षगाँठ बीचका १,००० दिनहरू स्वस्थ र बढी समृद्ध भविष्य निर्धारण गर्ने विशिष्ट अवसरको ढोका हो । यही १,००० दिनको अवधिमा प्राप्त हुने सही किसिमको पोषणले बच्चाको हुर्कने, सिक्ने र गरिबीबाट बाहिर निस्कने क्षमतामा अत्याधिक प्रभाव पार्न सक्दछ । यसले समाजको दीर्घकालीन स्वास्थ्य, स्थायित्व तथा समृद्धिलाई पनि निर्धारण गर्न सक्दछ ।

आज, न्यून पोषण नै विश्वभर साना बालबालिकाको मृत्युको प्रमुख कारण बनिरहेको छ । दुई वर्षमुनिका शिशु र बालबालिकाका निमित्त न्यून पोषणका परिणामहरू खासरूपमा गम्भीर किसिमका, प्रायः स्थायी किसिमका, हुने गरेका छन् र सुदूर भविष्यसम्म त्यसले असर पार्दछ ।

- गर्भवती हुँदाको समयावधिमा, न्यून पोषणले कुनै पनि बालबालिकाको स्वस्थ वृद्धि तथा विकासमा गम्भीर असर पार्न सक्दछ । आमाको गर्भाशयमा रहँदा पोषिला खानेकुरा नपाएका बालबालिका बाल्यकालमै मृत्युको मुखमा पुग्ने तथा उनीहरूले आजीवन बौद्धिक र शारीरिक कमजोरी र गम्भीर स्वास्थ्य समस्याको सामना गर्नुपर्ने बढी सम्भावना हुन्छ ।
- दुई वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाका लागि न्यून पोषण जीवनलाई खतरामा पार्ने किसिमको हुन्छ । यसले बच्चाको आन्तरिक प्रतिरोधी प्रणालीलाई कमजोर बनाउँछ र न्यूमोनिया, भ्रूणपखाला तथा औलोजस्ता रोगहरूबाट त्यस्ता बालबालिकाको मृत्यु हुने जोखिम बढी हुन्छ ।

## तपाईंले १,००० दिनमा भविष्य नै परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ

जीवनको प्रारम्भिक १,००० दिनको अवधिमा आमा र बालबालिकाका निमित्त पोषणमा सुधार ल्याउन ध्यान दिएको खण्डमा तपाईंले कुनै पनि बच्चालाई स्वस्थ र उत्पादनशील जीवन जीउन सक्ने सुनिश्चितता प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ । १,००० दिनको अवधिमा राम्रो पोषणमा लगानी बढाउँदा त्यसले परिवार, समुदाय र मुलुकलाई नै गरिबीको दुश्चक्र तोड्न सहयोग पुग्दछ ।

प्रमाणहरूले देखाएका छन् कि १,००० दिनको अवधिमा सही किसिमको पोषणले निम्न कार्यमा सघाउ पुऱ्याउँछः

- प्रत्येक वर्ष एक मिलियन (१० लाख) भन्दा बढीको जीवन बचाउन सकिन्छ ।
- टिबी, औलो तथा एचआईभी/एड्स जस्ता रोगहरूको मानवीय तथा आर्थिक भारमा महत्वपूर्णरूपमा कमी आउँछ ।
- मधुमेह, र जीवनको पछिल्ला अवधिमा उत्पन्न हुने गम्भीर परिस्थितिजस्ता विभिन्न किसिमका नसर्ने रोगहरूका विकासको जोखिमलाई न्यून गर्दछ ।
- व्यक्तिको शैक्षिक उपलब्धि तथा आयआर्जन क्षमतामा सुधार आउँछ, तथा
- मुलुकको वार्षिक जीडीपी कम्तीमा २-३ प्रतिशतले वृद्धि हुन्छ ।

परिणामस्वरूप, अग्रणी वैज्ञानिकहरू, अर्थशास्त्रीहरू तथा स्वास्थ्य क्षेत्रका विज्ञहरूले महत्वपूर्ण १,००० दिनको अवधिमा पोषणमा सुधार ल्याउनु विश्व स्वास्थ्य तथा विकासमा दीगो प्रगति हासिल गर्नेतर्फ एउटा सर्वोत्कृष्ट लगानी रहेको कुरामा सहमति जनाएका छन् ।

## भिन्नता ल्याउने समाधानका उपायहरू

१,००० दिनको अवधिमा पोषणमा सुधार ल्याउने समाधानका उपायहरू सहजै उपलब्ध, सामर्थ्ययुक्त र लागत-प्रभावकारी छन् ।

### तिनीहरू निम्न छन्ः

१. आमा र साना बालबालिकालाई आवश्यक पर्ने भिटामिन र खनिजहरू उनीहरूले प्राप्त गरेको सुनिश्चित गर्नु पर्दछ ।
२. शिशुहरूलाई स्तनपान तथा उपयुक्त, स्वस्थ खाना समेतका राम्रा पोषण अभ्यासहरूलाई प्रबर्द्धन गर्नु पर्दछ ।
३. कुपोषण भएका बालबालिकाको विशेष, उपचारात्मक खानाका साथ उपचार गर्नु पर्दछ ।



## WHY 1,000 DAYS

The 1,000 days between a woman's pregnancy and her child's 2nd birthday offer a unique window of opportunity to shape healthier and more prosperous futures. The right nutrition during this 1,000 day window can have a profound impact on a child's ability to grow, learn, and rise out of poverty. It can also shape a society's long-term health, stability and prosperity.

Today, under nutrition is still a leading cause of death of young children throughout the world. For infants and children under the age of two, the consequences of under nutrition are particularly severe, often irreversible, and reach far into the future.

- During pregnancy, under nutrition can have a devastating impact on the healthy growth and development of a child. Babies who are malnourished in the womb have a higher risk of dying in infancy and are more likely to face lifelong cognitive and physical deficits and chronic health problems.
- For children under the age of two, under nutrition can be life-threatening. It can weaken a child's immune system and make him or her more susceptible to dying from common illnesses such as pneumonia, diarrhea and malaria.

## IN 1,000 DAYS, YOU CAN CHANGE THE FUTURE

By focusing on improving nutrition for mothers and children in the 1,000 day window, we can help ensure a child can live a healthy and productive life. Investing in better nutrition in the 1,000 day window can also help families, communities and countries break the cycle of poverty.

Evidence shows that the right nutrition during the 1,000 day window can:

- save more than one million lives each year;
- significantly reduce the human and economic burden of diseases such as tuberculosis, malaria and HIV/AIDS;
- reduce the risk for developing various non-communicable diseases such as diabetes, and other chronic conditions later in life;
- improve an individual's educational achievement and earning potential; and,
- Increase a country's GDP by at least 2-3 percent annually.

As a result, leading scientists, economists and health experts agree that improving nutrition during the critical 1,000 day window is one of the best investments we can make to achieve lasting progress in global health and development.

## SOLUTIONS THAT MAKE A DIFFERENCE

Solutions to improve nutrition in the 1,000 day window are readily available, affordable and cost-effective.

### They include:

1. Ensuring that mothers and young children get the necessary vitamins and minerals they need;
2. Promoting good nutritional practices, including breastfeeding and appropriate, healthy foods for infants; and
3. Treating malnourished children with special, therapeutic foods.