कुपोषण एक समस्या: सद्यस्थिती, कारणे आणि उपाययोजना

प्रा. प्रवीण सोमा पारधी

सहा. प्रा. अर्थशास्त्र विभाग, बी. डी. काळे महाविद्यालय, घोडेगाव. ता. आंबेगाव जि. पुणे ४१२४०८

घोषवारा

भारत हा गरीब लोकसंख्येचा श्रीमंत देश म्हणून ओळखला जातो. भारतामध्ये एकूण १४२.८६ कोटी लोकसंख्या अस्तित्वात आहे. भारत हा देश विकसनशील देश म्हणून गणला जातो. कुपोषण ही बालविकसच्या मार्गातील एक महत्वाची समस्या आहे. त्यामुळे ही देशपातळीवरील समस्या नसून जागतिक पातळीवरील समस्या आहे. जगाच्या एक तृतीयांश कुपोषित बालके ही केवळ एकट्या भारतात राहतात. या देशामध्ये कुपोषणाचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत चालल्याचे दिसून येत आहे. भारतातील कुपोषणाचे एक प्रमुख कारण म्हणजे उत्पन्न विषमता. बहुसंख्य लोकसंख्येची सामाजिक आणि आर्थिक स्थिती कमी असल्यामुळे, त्यांच्या आहारात गुणवत्ता आणि पोषकद्रव्याचे प्रमाण दोन्ही कमी असते किंवा नसते. आहारातील जीवनसत्त्वे आणि खनिजांच्या कमतरतेमुळे कुपोषण होते. ज्या महिलांना कुपोषणाचा त्रास होतो किंवा कुपोषित आहेत, त्यांना निरोगी बाळांची शक्यता फारच कमी असते. त्यामुळे नव्याने येणारे बाळ हे देखील कुपोषितच असते. आयोडिन, अ जीवनसत्व व लोह हे मानवाच्या आरोग्यासाठीचे महत्त्वाचे घटक आहेत. पौष्टिकतेच्या कमतरतेमुळे व्यक्ती आणि समाज या दोघांनाही दीर्घकालीन नुकसान होते. या समस्येकडे गांभीर्याने लक्ष देणे गरजेचे आहे. प्रस्तुत या शोधनिबंधांमध्ये कुपोषणाची सद्यस्थिती, कुपोषणाची कारणे व परिणाम, आणि उपाययोजना या मुद्द्यांवर विशेषतः भर देवून याचा अभ्यास केला जाणार आहे.

उद्दिष्टे

- कुपोषण या समस्येचा सद्यस्थितीचा अभ्यास करणे.
- कुपोषणाच्या कारणांचा अभ्यास करणे.
- कुपोषणाची समस्या सोडविण्यासाठी उपाययोजना सुचविणे.

संशोधन पद्धती

या शोधनिबंधाचे लेखन करण्यासाठी वर्णनात्मक आणि संख्यात्मक पद्धतीचा वापर करण्यात आलेला आहे. तसेच माहिती संकलनासाठी द्वितीय स्त्रोताचा वापर करून माहितीचे संकलन केलेले आहे.

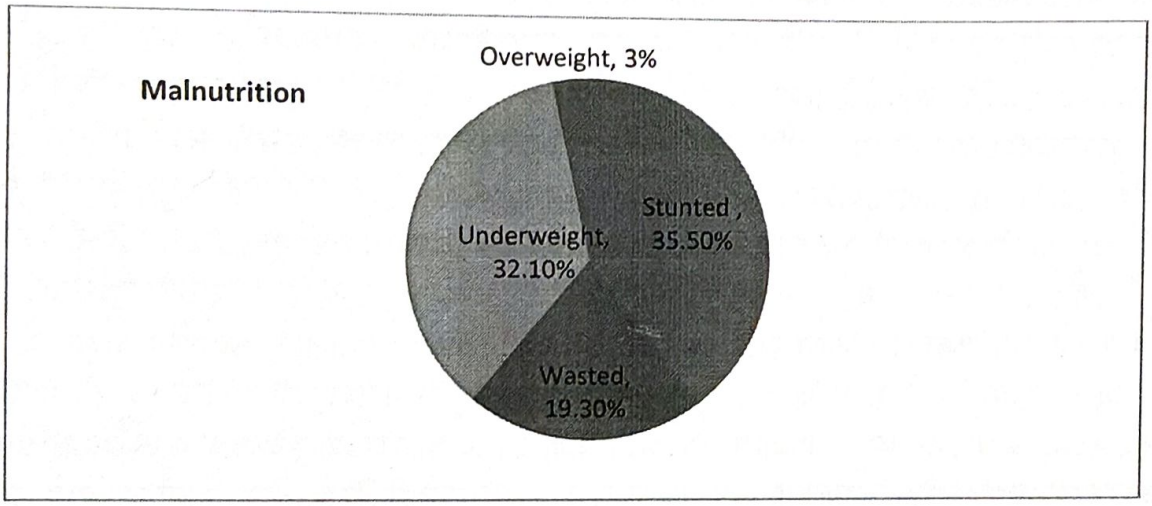
प्रस्तावना

बालविकास अत्यंत महत्वाचा आणि जिव्हाळ्याचा विषय समजला जातो. कोणत्याही देशामध्ये लहान मुलांच्या विकासाला महत्व दिले गेले पाहिजे. कारण राष्ट्राचे भवितव्य हे त्याबालकांवर आधारित असते. म्हणून त्यांना राष्ट्राचे भावी आधारस्तंभ असे लहान मुलांना संबोधले जाते. कुपोषण म्हणजे पुरेसा आणि योग्य आहार मिळत नसल्याने होणारी आरोग्य समस्या, जी विशेषत: बालकांसाठी गंभीर ठरते. या समस्येमुळे शारीरिक आणि मानसिक विकासावर नकारात्मक परिणाम होतो, रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते आणि अनेक विविध आजार होण्याची शक्यता वाढते. भारतातील कुपोषणाचे एक प्रमुख कारण म्हणजे उत्पन्न विषमता. बहुसंख्य लोकसंख्येची सामाजिक आणि आर्थिक स्थिती कमी असल्यामुळे, त्यांच्या आहारात गुणवत्ता आणि पोषकद्रव्याचे प्रमाण दोन्ही नसतात. ज्या महिलांना कुपोषणाचा त्रास होतो किंवा कुपोषित आहेत, त्यांना निरोगी बाळांची शक्यता कमी असते. त्यामुळे नव्याने येणारे बाळ हें देखील कुपोषितच असते. पौष्टिकतेच्या कमतरतेमुळे व्यक्ती आणि समाज या दोघांनाही दीर्घकालीन नुकसान होते. त्यांच्या पोषक आहारात पोषक

नसलेल्या व्यक्तींच्या तुलनेत, न्यूमोनिया आणि क्षयरोग सारख्या संसर्गजन्य रोग होण्याची शक्यता असते, ज्यामुळे मृत्यूचे प्रमाण जास्त होते. भारतामध्ये ५०% पेक्षा जास्त बालके कुपोषित आहेत. आहारातील जीवनसत्वे आणि खनिजांच्या कमतरतेमुळे कुपोषण होते. जीवनसत्वे व खनिजे बालकाच्या शारीरिक विकासासाठी आवश्यक असलेल्या enzymes, hormones ची निर्मिती करण्यासाठी मदत करतात. आयोडिन, अ जीवनसत्व व लोह हे मानवाच्या आरोग्यासाठीचे महत्त्वाचे घटक आहेत. या सूक्ष्म घटकांच्या कमतरतेमुळे विकसनशील देशातील लहान मुले व गरोदर माता यांच्या आरोग्यास धोका निर्माण होत आहे.

माहिती विश्लेषण

भारतामध्ये कुपोषण ही समस्या चिंताजनक बनत चाललेली आहे. २०२३ च्या अहवालानुसार भारतामध्ये ७४% जनतेला योग्य पोषक युक्त आहार मिळत नाही. २०२४ जागतिक भुकबळीच्या निर्देशांकानुसार भारताचा भुकबळी निर्देशांकाचा स्कोर २७.३% आहे. म्हणजेच भारत १२७ देशापैकी १०५ व्या क्रमांकावर आहे. पाकिस्तान, बांग्लादेश, अफगाणिस्तान यासारखे देश आपल्यापुढे आहेत. हे एक कुपोषणाचे महत्वाचे कारण आहे.



Source : NFHS5

उंचीच्या मानाने वजन कमी असणे

अत्यंत अल्पकालावधीत बालकाचे वजन वेगाने कमी होत जाते. पोषकयुक्त पुरेसा आहार मिळत नसल्यास, संसर्गजन्य आजार झाला असल्यास, मातृत्व समस्या, खूप प्रमाणात उलट्या जुलाब झालेल्या मुलांमध्ये दिसून येतात. योग्य वेळेत उपचार न केल्यास बालमृत्यू होऊ शकतो. योग्य वेळी योग्य उपचार केल्यास बाळाला यातून वाचवता येते. उंचीच्या मानाने वजन कमी असणारी बालके १९.३० % आहेत.

वयाच्या मानाने कमी उंची असणे

हा कुपोषणाचा प्रकार मुख्यत्वे सातत्याने पोषकयुक्त अपुरा व सकस आहार न मिळाल्याने, गरीब घरातील बालकांमध्ये, आईला योग्य व पुरेसा आहार न मिळाल्यामुळे, आई सातत्याने आजारी असल्यामुळे, बालके सातत्याने काही न काही कारणाने आजारी पडत असल्यामुळे अशा बालकांची शारीरिक व मानसिक वाढ पूर्ण होत नाही. वयाच्या मानाने कमी उंची असणाऱ्या बालकांचे प्रमाण ३५.५% आहे.

वयाच्या मानाने वजन कमी असणे

हा कुपोषणाचा प्रकार मुख्यत्वे सातत्याने अपुरा व सकस आहार न मिळाल्याने, गरीब घरातील बालकांमध्ये, आईला योग्य व पुरेसा आहार न मिळाल्यामुळे, आई सातत्याने आजारी असल्यामुळे, बालके सातत्याने काही न काही कारणाने आजारी पडत असल्यामुळे याचा एकंदरीत परिणाम बालकावर होतो. एकूणच

वजनात घट होते किंवा जेनेटिक समस्या असल्यामुळे देखील हा प्रकार घडत असतो. वयाच्या मानाने वजन कमी असणाऱ्या बालकांचे प्रमाण ३२.१% आहे.

जास्तीचे वजन आणि लट्ठपणा

एखाद्या व्यक्तीचे वजन त्याच्या उंचीच्या प्रमाणापेक्षा खूप जास्त असणे म्हणजे जादा वजन आणि लट्ठपणा. जास्तीच्या वजनामुळे आरोग्यास धोका निर्माण होतो.

कुपोषणाची कारणे :-

लोकसंख्या वाढ: वाढती लोकसंख्या ही फार मोठी गंभीर समस्या मानली जाते भारतातील लोकसंख्या वाढ हा कुपोषणासाठी महत्वाचा घटक मानला जातो. जन्माच्या मानाने अन्न उत्पादन त्याप्रमाणात वाढत नाही गरीब कुटूंबात जास्त बालकांचा जन्म होत असल्यामुळे त्याचे दरडोई उत्पन्न कमी होते. त्यामुळे मुले आणि माता कुपोषणाचे बळी होतात.

भेसळयुक्त अन्न: अन्न पदार्थामध्ये भेसळीचे प्रमाण बरेच जास्त दिसते उपयोगात आणू नयेत असे रंग, तेल, यांच्या सततच्या उपयोगाने पदार्थापासून मिळणाऱ्या पोषक मुल्याचे प्रमाण कमी होऊन शरीराला पदार्थापासून फायदा न होता हानी होताना दिसते विक्रेत्याच्या लोभापायी माणसे भरडली जात आहेत.

अस्वच्छ वातावरण आणि घराबाहेरील जेवण: आजच्या परिस्थितीत घरातील स्वच्छ वातावरणापेक्षा बाहेरच्या अस्वच्छ वातावरणात खाण्याची पद्धती रूढ झालेली दिसून येते सतत बाहेरचे पदार्थ सेवन केल्याने पचनासंबंधीच्या तक्रारी निर्माण होतात आणि त्याचा परिणाम शरीर स्वास्थ्यावर होऊन कुपोषण ही समस्या निर्माण होते. यामुळे आरोग्याविषयीच्या निरनिराळ्या तक्रारी उद्भवतात ज्यामुळे व्यक्तीची रोग प्रतिकार शक्ती कमी होते अस्वच्छ वातावरण आणि घराबाहेरील जेवण असल्यास कोणत्याही रोगाचा संसर्ग लवकर होतो आणि कुपोषणाची समस्या निर्माण होते.

अंधश्रद्धा आणि आहार वेळेवर न घेणे: अंधश्रद्धेमुळे बहुतेक व्यक्तीचा आहार सदोष आढळतो विशिष्ट ऋतूत विशिष्ट पदार्थ खायचे नाही उदा. श्रावणमास उपवासावर विशेष भर देणे त्यामुळे पोषणमुल्ये आहारात कमी पडतात. आहार योग्य वेळी न घेतल्यास त्याचा परिणाम हा बालकांच्या आणि मातेच्या आरोग्यावर होतो.

व्यसनाधिनता: व्यसन हा एक मानसिक आजार असून ते प्राणघातक व समाजविरोधी संकट आहे. व्यसनांमुळे शारिरीक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक. बौद्धिक आणि नैतिक अशा सर्वच बाजुंनी व्यक्तींची व पर्यायाने समाजाची देशाची अपरिमित हानी होते. तंबाखू, गुटखा किंवा जलप्रदूषण आणि मद्यपदार्थ सेवनाने तरूण वयात होणाऱ्या कॅन्सरचे प्रमाण भारतात प्रचंड प्रमाणात वाढत आहे.

दारिद्र्य: भारतात गरिबी ही एक मोठी गंभीर सामाजिक समस्या आहे पैसा नसल्यास लोकांना खायलासुद्धा मिळत नाही. त्यामुळे अतिनिकृष्ठ जीवन जगावे लागते. दारिद्रय म्हणजे किमान राहणीमान मिळण्याची लोकांची असमर्थता होय किंवा मूलभूत गरज पूर्ण न होणे होय. राहणीमान, पोषणघटक घेण्याची क्षमता, शिशू अवस्थेतील बालकांचा मृत्यू दर, बालकांचे शाळेत जाण्याचे प्रमाण, त्यांचे आयुर्मान इत्यादी गोष्टी दारिद्रयात विचारात घेतल्या जातात.

सवयी: अन्न सेवनाच्या चूकीच्या सवयीमुळे कुपोषणाला मदत होते. जेवणात विविध खाद्य पदार्थांचा अभाव असतो. त्यामुळे पोषणतत्वाची कमतरता निर्माण होते. तळलेले पदार्थ मसाले युक्तपदार्थ रूचीने खाणाऱ्यांची संख्या अधिक आहे.

कुपोषणाची समस्या सोडविण्याचे उपाय :-

सेंद्रिय शेती: सेंद्रिय शेती ही सद्य काळाची गरज बनली आहे. काही राज्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात सेंद्रिय शेती केली जाते. या शेतीच्या माध्यमातून आरोग्यावर कोणताही परिणाम होत नाही. परिणामी आरोग्य सुदृढ बनते.

लोकसंख्येवर नियंत्रण: छोटे कुटूंब सुखी कुटूंब ही संकल्पना मोठ्या प्रमाणावर राबविली जाणे आवश्यक आहे. विशेष करून ग्रामीण भागात व अशिक्षित समाजात याचा प्रचार मोठ्या प्रमाणात होणे आवश्यक आहे लहान कुटूंबातील लोकांना शिक्षण, नोकरी, सोई सुविधा यासारख्या ठिकाणी प्राध्यान्य दिल्यास एकूणच लोकांचा कल लहान कुटूंब ठेवण्याकडे होईल.

शिक्षण: अनेक समस्यांच्या मुळाशी अज्ञान हा घटक कारणीभूत ठरत असल्याचे दिसून येते. अनेक क्षेत्रांमधील अज्ञानामुळे लोकांच्या बौद्धिक क्षमतेच्या योग्य उपयोग होऊ शकत नाही. शिक्षणाचा अभाव यामुळे समतोल आहार घेतला जात नाही. वयानुसार अन्न घटकांची असणारी आवश्यकता न समजल्यामुळे सर्व वयांमध्ये अभावाचे रोग आढळून येतात शिक्षणामुळे कुपोषणावर नियंत्रण ठेवता येईल

तंत्रज्ञान व अन्नपदार्थ साठा: शेती उत्पादनात नविन तंत्राचान किंवा अधुनिक उपकरणाचा वापर करण्याचे प्रमाण वाढवल्यास उत्पादन वाढते. नाशवंत पदार्थाचा साठा संरक्षणासाठी विविध तंत्रज्ञानाचा वापर करून टिकवण्याचा कालावधी वाढवून खाद्यपदार्थाची उपलब्धता वाढवता येते. खाद्यपदार्थाचे समृध्दीकरण, दृढीकरण करून पोषणात्मक दर्जा वाढवल्यास कुपोषणाला आळा घातला जातो.

डाळी कडधान्ये: डाळी कडधान्ये हा शाकाहारी लोकांना प्रथिनांचा पुरवठा करण्यासाठी डाळीचे उत्पादन सोयाबीनचे उत्पादन वाढवायला पाहिजे. शेतकऱ्यांना भुईमुग हे पीक घेण्यास प्रोत्साहीत केले पाहिजे. त्यामुळे शेंगदाण्याच्या उत्पादनात वाढ होईल. शेतीत उत्पादन वाढेल यासाठी शेतकऱ्यांना शिक्षण देणे महत्वाचे आहे

दुध: शाकाहारी व मांसाहारी लोकांच्या आहारात वापरला जाणारा हा प्राणिजन्य पदार्थ आहे. दुधात पुर्ण प्रथिने व कॅल्शियम तसेच इतरही सर्व पोषक घटके चांगल्या प्रमाणात मिळत असतात म्हणून दुधाचे उत्पादन वाढविण्यासाठी दुभत्या जनावरांची पैदास करणे. भेसळ युक्त दुधाचा वापर न करणे. त्यासाठी गाय, म्हैस आणि शेळी यांच्या पालनास प्रोत्साहित करणे.

कोंबड्यांची अंडी व मासे: कोंबड्यांच्या अंड्यांचा व माश्यांचा आहारात वापर केल्यास उच्च जैविक मुल्य असलेली प्रथिने मिळून कुपोषण कमी करण्यास फायदेशीर ठरेल. त्यासाठी कुक्कुटपालनाच्या व मत्स्यपालन व्यवसायात सुधारणा करुन त्याला प्रोत्साहन दिल्यास त्याचा आहारातील वापर वाढून पोषणविषयक समस्या कमी होईल.

भाज्या व फळे: आहारात सर्व प्रकारच्या भाज्या व फळांना अत्यंत महत्वाचे स्थान आहे. आहारात फळे व भाज्या घ्याव्यात. शरीर संरक्षक घटकांचा पुरवठा करणारा अन्न गट आहे त्यासाठी परस बाग करणे फळझाडे लावणे, भाजीपाल्याचे उत्पादन घेणे महत्वाचे आहे.

सारांश

कुपोषण ही बालविकसच्या मार्गातील एक महत्वाची समस्या आहे. त्यामुळे ही देशपातळीवरील समस्या नसून जागतिक जागतीकपातळीवरील समस्या आहे. भारतामध्ये आर्थिक विषमता हे कुपोषणाचे महत्वाचे कारण आहे. १०% लोकसंख्येकडे ९०% संपत्ती आहे आणि ९०% लोकसंख्येकडे केवळ १०% संपत्ती आहे. त्यामुळे आर्थिक विषमतेचे प्रमाण खूप मोठ्या प्रमाणात आहे. वय आणि श्रमाच्या मानाने योग्य आहार मिळणे हा प्रत्येकाचा मूलभूत हक्क आहे, पण हा हक्क प्रत्यक्षात उतरत नाही. भारतासारख्या देशांत निदान निम्मा समाज दारिद्रयरेषेखाली राहतो. कुपोषण हे या समाजाचे अंग बनलेले आहे. उरलेल्या समाजातील काही टक्के लोकांना अतिपोषणामुळे येणारे आजार जडतात. कुपोषण म्हणजे पोषणाची कमतरता किंवा अतिरेक. आपल्या देशाच्या संदर्भात कुपोषण म्हणजे बहुशः अन्नाची कमतरता हाच अर्थ घेतला जातो. वरील प्रमाणे कुपोषणाची भारतातील सद्यस्थिती कारणे आणि उपाययोजना आहेत

संदर्भ:

1) National Family Health Survey 2023 - 2024

2) डॉ. मनमोहन सिंग यांचा भुकबळीचा अहवाल दि. १० जाने २०१२
3) लोकराज्य मासिक, महाराष्ट्र शासन.
4) जागतिक आरोग्य संघटना, कुपोषण निर्मूलन मार्गदर्शक तत्वे अहवाल
5) The Hindu News Paper Article
6) Raj Krishna & Sanchit Kumar, "Unemployment & Poverty paradox in India " EPW, Nov 1983
7) CMIE Report 2019, 2020, 2021 & 2022.

ISSN : 2454-7905
MAH/NAN/10936/2015
SJIF 2025 - Impact Factor : 8.542

Worldwide International Inter Disciplinary Research Journal

(A Peer Reviewed)

Vol. I ISSUE - CXXII Year - 10, March 2025



- Chief Editor -

Dr. Anshu Srivastva

Quarterly Research Journal

(Arts - Humanities - Social Sciences - Sports, Commerce, Science, Education, Agriculture, Management, Law, Engineering, Medical, Ayurveda, Pharmaceutical, Journalism, Mass Communication, Library Science Faculty's)

सिद्धी प्रकाशन
श्रीनगर, नांदेड.

येथे सर्व प्रकारची पुस्तके, नियतकालिके व मासिके प्रकाशित केली जातील.
पुस्तकांसाठी ISBN नंबर उपलब्ध.

संपर्क : सौ.पल्लवी लक्ष्मण शेटे मो. 9623979067



OUR SERVICES

- ISBN Book
- Call for paper
- International Research Journal
- Ph.D. & M.Phil Thesis Book
- E-Book
- Conference and Seminar Proceeding
- Educational Videos and Notes
- Educational Activities

G Pay | PhonePe | BHIM | 9623979067

SIDDHI PUBLICATION
Siddhi Prakashan

Worldwide International Inter Disciplinary Research Journal
Website : www.wiidrj.com
Menoffice Address: Director : Mr. Tejas Rampurkar, Hyderabad.
Tuljai Niwas Ramkrishna Nagar, Near Ganpati Mandir
Vasmat Road Parbhani, Maharashtra (India)
Email :shrishprakashan2009@gmail.com / siddhiprakashan674@gmail.com
Mob : +91-9623979067

ISSN 2454-7905
9 772454 790004 >