

# Saarth

## E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

આર્થિક વિકાસના આડે કુપોષણ  
Ahir Jigisha D.\*

### ABSTRACT

પ્રસ્તુ તપેપર દેશનાં આર્થિક વિકાસને કુપોષણ કેવી રીતે અસર કરે છે તેનો નાનકડો અભ્યાસ સ્વરૂપે રજૂ કરવામાં આવેલ છે.જો દેશનો આર્થિક વિકાસ સાધવો હોય તો ગરીબી અને બેકારી જેવી સમસ્યાઓની સાથે કુપોષણની સમસ્યાને દૂર કરવાની જરૂર છે.

પ્રસ્તુ તપેપરમાં વિકાસશીલ દેશોમાં ભૂ ખ્યાલોકોની હિસ્સેદારીનાં આંકડા રજૂ થયા છે.

પ્રસ્તુ તપેપરમાં પ્રાથમિક અને ગૌણ માહિતી બંનેનો ઉપયોગ કરવામાં આવેલ છે.

પોષણ યુક્ત આહાર સ્વાસ્થ્ય માટે વધું અગત્યતા ધરાવે છે.તેના પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે.

આર્થિક વિકાસને આડે કુપોષણ

(૧) પ્રસ્તાવના:-

જો સમાજમાં કુપોષણ પ્રવર્તે તો સમાજનો વિકાસ રુધાવે છે. આથી જ સિદ્ધિક ઓસમાની અને અમર્ત્યસેને ગર્ભવતી સ્ત્રીના યોગ્ય પોષણ ઉપર ભાર મૂકવામાં તરફ ધ્યાન દોરાવ્યું છે.તેનાથી અનેક લાભ થાય છે.જેવા કે

(૧)બાળકના મગજનો વિકાસ

(૨)શાળાએ જવાની રૂચિ તેમજ ભણવામાં સુધારો

(૩)જીવનનાં પાછલા વર્ષોમાં ડાયાબિટીસ અને હૃદયરોગ જેવી બિમારી લાગુ પડવાના જોખમમાં ઘટાડો .

તંદુરસ્ત અને સુખી જીવન જીવવા પોષણયુક્ત આહાર લેવો જોઈએ. ગુજરાતીમાં સુંદર કહેવત છે કે પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા શરીર જ્યાં સારું ન હોય ત્યાં તમામ મિલકતનું સુખ નકામું છે.જેથી તંદુરસ્ત હોવું ખૂબ જરૂરી છે. અને આ તંદુરસ્તી પોષ્ટિક આહાર માંથી મળે છે.જેથી ખોરાક પોષણતત્વ સભર હોય એ ખૂબ જરૂરી છે.

---

\*Ahir Jigisha D. ,Adhok Lecturer ,Shah N.H.Commerce College Valsad.

# Saarth

## E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

(૨)(કુપોષણની વ્યાખ્યા)

શરીર માટે જરૂરી સંતુલિત આહાર શરીરને લાંબા સમય સુધી ન મળે તો તેને કુપોષણ કહેવાય કુપોષણના કારણે શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટી જાય છે.

શરીરનાં વૃદ્ધિ અને વિકાસ શારીરિક અને માનસિક બંને માટે શરીરમાં પ્રોટીન, વિટામિન, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ જેવા તત્વો ની જરૂરિયાત હોય છે. આ ઉપરાંત કેલ્શિયમ, આયર્ન જેવા નાના તત્વો ની પણ ખૂબ જરૂર રહેતી હોય છે. આ જરૂરિયાતની જો ઉણપ ઊભી થાય અને તેને પરિણામે ગંભીર પ્રકારની પરિસ્થિતિ ઊભી થાય તેને કુપોષણ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. કુપોષણ કોઈપણ વ્યક્તિને

થવાની સંભાવના હોય છે. સામાન્ય રીતે તાજું જન્મેલું બાળકનું વજન ૨.૫૦ કિલો થી ઓછું હોય તો તેને કુપોષણની સંભાવના વધારે હોય છે.

કુપોષણ કેવી રીતે આર્થિક વિકાસને રુધે છે.

તંદુરસ્ત સમાજનું નિર્માણ બાળકોથી જ થાય છે. આથી બાળકોને બાળપણમાં પોષણક્ષમ ખોરાક મળે એ ખૂબ જરૂરી છે.

ભારત આઝાદ થયું ત્યારે અનાજ ઉત્પાદનમાં આત્મનિર્ભર ન હતું અને અનાજની અછત સામાન્ય ઘટના હતી. ગરીબી બેસુમાર હતી દેશની ૩/૪ રકમ અનાજની આયાત કરવા પાછળ વપરાતી હતી છતાં ૩/૪ બાળકો સામાન્ય કરતા ઓછું વજન ધરાવતા હતા. બાળમૃત્યુ દર પણ ખૂબ જ ઊંચો હતો. દેશે રાષ્ટ્રનિર્માણ તેમજ આરોગ્ય, પોષણયુક્ત આહારનું મહત્વ ગરીબી તેમજ ગરીબીરેખામાં ધકેલાયેલા વર્ગો સુધી પોષક આહાર અને આરોગ્ય સેવાઓ પહોંચે તે દિશામાં વિશેષ પગલાં લીધાં.

સિતેરના દાયકા સુધીમાં ભારત અનાજ ઉત્પાદન ક્ષેત્રે આત્મનિર્ભર બની ગયું ગરીબોને સસ્તાદરની અનાજની દુકાનોથી અનાજ મળતું થયું દેશભરમાં આરોગ્ય અને પોષક આહાર માટેની સામગ્રી પૂરી પાડવાની સુવિધાઓ ઊભી થવા લાગી.

જો દેશે આર્થિક વિકાસ સાધવો હોય તો કુપોષણની સ્થિતિમાં ઘટાડો કરવો જોઈએ.

દેશના નાનાં-નાનાં ભાગોમાં કુપોષણ નાબૂદી અભિયાનનું સૂક્ષ્મરીતે પાલન થવું જોઈએ.

# Saarth

## E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

શારીરિક વિકાસ મંદ હોય ત્યાં આર્થિક વિકાસ ઝડપી અને વેગીલો બની શકતો નથી કારણકે વિપુલ કુદરતી સાધન સંપત્તિ હોય પરંતુ એનો ઉપયોગ કરનાર માનવધન નબળું હોય ત્યાં વિકાસ થઈ શકતો નથી.

કોઇપણ દેશનો વિકાસ કેવો છે. તે જે તે દેશના બાળકોનું આરોગ્ય કેવું છે. તે જાણવાથી મેળવી શકાય છે. આપણા દેશમાં બાળમૃત્યુનું પ્રમાણ આશરે ૫૫% છે. એટલે કે ૧૦૦૦ બાળકો માંથી ૫૫ બાળકો ૧ વર્ષની ઉંમરનાં અંતે મૃત્યુપામે છે વિકસિત દેશોમાં આ પ્રમાણ ૫૧ થી વધું છે.

વૈશ્વિક સ્તરે કુપોષણની સ્થિતિ :-

સમગ્ર વિશ્વમાં બે બિલિયનથી વધુ લોકો સૂક્ષ્મપોષણની અછતનું જોખમ છે. વિકાસશીલ વિશ્વમાં પાંચવર્ષથી ઓછી વયના બાળકો ચેપી બિમારીથી થતા મૃત્યુમાં ૫૩% મૃત્યુ કુપોષણનાં કારણે થાય છે.

પાંચ વર્ષથી ઓછી વયના ૫૦ મિલિયન બાળકો વિટામિન A ની ઊણપ થી ઝરમરના રોગ સાથે સંકળાયેલા છે. તેનાથી આંખ પરના પારદર્શક પડદા પર ચાંદી પડી શકે છે.

વિશ્વમાં એક અંદાજ મુજબ ૧/૩ મહિલાઓ અને બાળકો લોહની ઊણપનો ભોગ બને છે. લોહની ઊણપ અને અન્ય પોષણયુક્ત ખામીઓ અને ચેપની સાથે રક્તહિનતાનું જોખમ વધે છે.

આયોડિનની ઊણપ માનસિક વિકલાંગતાનું કારણ બની શકે છે. અંદાજે વાર્ષિક ૫૦ મિલિયન નવજાત શિશુઓ પર આયોડિનની ઊણપનું જોખમ હોય છે. આયોડિનની ઊણપ ધરાવતી ગર્ભવતી મહિલાઓનો આ વર્ગમાં સમાવેશ કરવો જોઈએ આયોડિનની ઊણપથી ગોઈટરનો રોગ થાય છે. આયોડિનની ઊણપથી મહિલાઓમાં કસુ વાવડનું પ્રમાણ વધી જાય છે.

૫ વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકોનો મૃત્યુ દર પ્રતિ-૧૦૦૦ બાળકોએ

|             |    |
|-------------|----|
| બાંગ્લાદેશ  | ૭૭ |
| બ્રાઝીલ     | ૩૬ |
| ચીન         | ૦૯ |
| ભારત        | ૯૩ |
| ઈન્ડોનેશિયા | ૪૫ |
| મૅક્સિકો    | ૨૯ |

# Saarth

## E-Journal of Research

ISSN NO: 2395-339X

|           |     |
|-----------|-----|
| નાઇઝેરીયા | ૧૮૩ |
| પાકિસ્તાન | ૧૦૯ |

કુપોષણને અટકાવવાનાં પગલાં

- કુપોષણઅટકાવવાસૂ ક્ષમપોષકોનીપુ રવણી
- મૂળભૂ તઆહારનેપોષકબનાવવો
- વૈવિધ્યપૂર્ણઆહાર
- ચેપનો પ્રસાર અટકાવવા સ્વાસ્થ્ય સંબંધી પગલા ભરવા જોઈએ.
- પોષણયુક્તઅભિયાનો પર વધુ ભાર
- મધ્યાહન ભોજન કાર્યક્રમને વેગીલો બનાવવો.
- વૈવિધ્યપૂર્ણઆહારને પ્રોત્સાહન અને શિક્ષણ દ્વારા તથા સૂક્ષ્મપોષકોનીપહોંચ અને સ્થાનિક સ્તરે ઉત્પાદિત આહાર પૂરોપાડીને કુપોષણને દૂર કરી શકાય છે.

તારણ:-

હજુ પણ આટલી યોજનાઓ અમલમાં હોવા છતાં યોગ્ય વ્યવસ્થાતંત્રના અભાવે તથા નિરક્ષરતા જેવા કારણોને લીધે દેશમાં પાંચ વર્ષથી નીચેના વય ધરાવતાં મોટાભાગનાં બાળકો સામાન્ય કરતાં ઓછું વજન ધરાવે છે. તથા શહેરીવિસ્તારોમાં મેદસ્વિતાનો પ્રશ્ન પણ જોવા મળે છે.

સંદર્ભ સૂચિ

(૧) બાળ સંભાળ- યોજના અંક -૮

વિષય-એક વ્યક્તિ અને રાષ્ટ્રીય જવાબદારી

નવેમ્બર -૨૦૧૨ લેખક -પ્રા.વીણા અગ્રવાલ

(૨) બાળ સંભાળ- યોજના અંક -૮

વિષય-ભારતનાં બાળકોમાં કુપોષણ

નવેમ્બર -૨૦૧૨ લેખક -પ્રેમારામચંદ્રન

(૩) <https://hi.m.wikipedia.org.s>