॥ चैतन्य ॥
CHAITANYA
ISSN : 2582 2802
A Refereed and Peer - Reviewed International e-Journal of Humanities and Social Sciences
by School of Humanities and Social Sciences
Dr. Babasaheb Ambedkar Open University, Ahmedabad

“બાળકોમાં કુપોષણની સમસ્યા અને તેના નિવારણમાં માતા- પિતાની ભૂમિકા”

“The problem of malnutrition in children and the role of parents in its prevention”

આશિષકુમાર સરાધભાઈ વસાવા

Assistant Professor - Social Work

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

અમદાવાદ.

સારાંશ.(Abstract)

ભારતમાં બાળકોમાં કુપોષણ એ એક મહત્વનો મુદ્દો છે, જે અપૂરતા પોષણ દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ છે જે તેમના શારીરિક અને જ્ઞાનાત્મક વિકાસને અવરોધે છે. કોઈપણ રાષ્ટ્ર કે સમાજનું ભવિષ્ય વર્તમાનમાં જીવતા બાળકો છે. આજના બાળકો આવતી કાલના નાગરિક છે અને તે બાળકોનું ઘડતર એ તેના શારીરક અને માનસિક વૃદ્ધિ અને વિકાસ આધારિત હોય છે. આજે બાળકોમાં કુપોષણ હોય તો તે આવતી કાલે સશક્ત નાગરિક બની શકે નહીં. સમગ્ર વિશ્વના 125 દેશો માંથી ભૂખમરાના સૂચકઆંકમાં ભારત 111માં સ્થાન પર હોવાની સ્થિતિ ચિંતાજનક છે. સાથે સાથે રાષ્ટ્રીય કુટુંબ આરોગ્ય સર્વેક્ષણ (NFHS- *National Family Health Survey) માં પણ બાળકોમાં કુપોષણની સ્થિતિ ગંભીર છે.* પ્રસ્તુત સંશોધન પેપર કુપોષિત બાળકોની સમસ્યા અને વાલીપણાની પ્રક્રિયા જાણવા માટે અભ્યાસ હાથ ધરવામાં આવ્યો છે. આ અભ્યાસ નર્મદા જિલ્લાના કુપોષિત બાળકોના વાલીઓની મુલાકાત(ઈન્ટરવ્યું) કરીને અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે. આ મુલાકાત (ઈન્ટરવ્યું) અને નિરીક્ષણ પદ્ધતિ દ્વારા મળેલ માહિતીના આધારે પરિણામ અહી રજુ કરવામાં આવ્યું છે.

(Keywords) : કુપોષણ, NFHS, સમસ્યા, માતા-પિતા

પ્રસ્તાવના - (Introduction)

બાળકોમાં કુપોષણ એ એક મહત્વપૂર્ણ જાહેર આરોગ્ય સમસ્યા છે. તે અપૂરતા પોષણને પ્રતિબિંબિત કરે છે, જે શારીરિક વૃદ્ધિ, જ્ઞાનાત્મક વિકાસ અને એકંદર આરોગ્યને અસર કરે છે. સમુદાયો ઘણીવાર ગરીબી, આરોગ્ય સંભાળનો અભાવ અને પોષણની જરૂરિયાતો અંગે મર્યાદિત જાગૃતિ જેવા પડકારોનો સામનો કરે છે, જે આ સમસ્યામાં ફાળો આપે છે. કુપોષણને નિવારણમાં માતા-પિતા નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે.

બાળકોએ એ કોઈપણ દેશ અને સમાજનો મૂળ આધાર અને ભવિષ્ય છે. બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ કરવા માટે સુરક્ષિત બાળ ઉછેર એ રાજ્યની પ્રાથમિક ફરજ બને છે. બાળકોને સંપૂર્ણ પોષણયુક્ત, પૌષ્ટિક આહાર મળે એ સરકારની કાયદાકિય જવાબદારી બને છે. આજના તંદુરસ્ત, શિક્ષિત, સુરક્ષિત બાળકો એ ભવિષ્યમાં સુદ્રઢ સમાજનું નિર્માણ કરે છે. બાળકોનું સ્વાસ્થ્ય જળવાય રહે માટે આરોગ્યમય વાતાવરણની જરૂર હોય છે. તેનાથી બાળકોના શારીરિક, માનસિક, સામાજિક વિકાસનો મજબૂત આધાર આપે છે. ([1]) 2011ની વસ્તી ગણતરી પ્રમાણે દેશમાં 46 કરોડ બાળકો છે. જેમાંથી સરકારી આંકડા અનુસાર દેશમાં 33 લાખથી વધુ બાળકો કુપોષિત છે. આમાંથી 17.7 લાખ બાળકો ગંભીર રીતે કુપોષિત છે.mગ્લોબલ હંકર ઇન્ડેક્સ 2023માં પણ ભારતનું સ્થાન 111 માં સ્થાને છે. ([2])

કુપોષણનો અર્થ ([3]): કુપોષણની સ્થિતિ અમુક જરૂરી આવશ્યક પોષકતત્વો પુરતી માત્રામાં ન લેવાને કારણે તેમજ શરીરમાં પોષકતત્વોનો પુરતો ઉપયોગ ન થવાને કારણે ઉત્પન થાય છે. જો કોઈ વ્યક્તિ લાંબા સમય સુધી યોગ્ય માત્રામાં ખોરાક ન લે કે અપૂરતા પોષણ ધરાવતા ખોરાક પર લાંબા સમય સુધી રહે તો તે કુપોષણનો ભોગ બને છે. વિશ્વમાં કુપોષિત બાળકો પૈકીના ત્રીજા ભાગના બાળકો ભારતમાં વસે છે. જેમાં ત્રણ વર્ષથી નીચેના લગભગ 46% બાળકો ઓછુ વજન ધરાવે છે. એટલે કે દર 2 બાળકોમાં 1 બાળકનું વજન તેની ઉમરના પ્રમાણમાં વજન ઓછુ જોવા મળે છે.

[1] *સંકલિત બાળ સુરક્ષા યોજના, ગુજરાત સરકાર. પેજ.નંબર- 1.*

[2] https://sandesh.com/more-than-33-laks-children-in-the-india-are-suffering-from-malnutrition/ *Gtu 01.07PM 05/02/2022.*

[3] કુપોષણ સામે જંગ, સૌને સંગ– ડૉ. પી.સી.શાહ અને ડૉ.વિનુભાઈ મ. પટેલ

- શરીરમાં અપૂરતા ખોરાક અથવા તેના અપૂરતા શોષણથી કે પોષકતત્ત્વોની ઉણપને કારણે થતી સમસ્યા એટલે કુપોષણ.
- એક અથવા એકથી વધારે પોષકતત્વોની ઉણપ જોવા મળે તેને કુપોષણ કહેવાય.
- શરીરમાં જયારે તંદુરસ્ત માંસપેશીઓ અને વિવિધ અંગોના ચોક્કસ કર્યો માટે જરૂરી પોષકતત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ ન થાય ત્યારે કુપોષણની પરિસ્થિતિ ઉદ્ભવે છે.
- અતિપોષણ અને ઓછુ પોષણ એ બંને કુપોષણના સૂચક છે. કુપોષણ એ આરોગ્યનું એક એવું પરિણામ છે જે રોગની પરિસ્થિતિને ઉત્તેજિત કરનારૂં છે તથા તે બિમારી અને મૃત્યુદરમાં પણ વધારા માટે જવાબદાર બની શકે છે.

કુપોષણના કારણો:

કુપોષણના મહત્વપૂર્ણ ત્રણ પ્રકારના કારણોમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય છે.

1. મૂળભૂત કારણો (માળખાકીય સુવિધાઓ અને વિચારધારાઓ)
2. પ્રત્યક્ષ કારણો (અપૂરતો આહાર અને બીમારીઓ)
3. પરોક્ષ કારણો (ઘરમાં આહારની અછત, અયોગ્ય સામાજિક વાતાવરણ, અપૂરતી સાર સંભાળ, આરોગ્ય સેવાઓ પૂરી ન મળવી)

બાળકો પર કુપોષણની અસરો : કુપોષણ બાળકોના સ્વાસ્થ્ય અને વિકાસ પર ગંભીર અને લાંબા સમય સુધી અસર કરી શકે છે. કુપોષણની અસર જીવનના પ્રારંભિક વર્ષો દરમિયાન ખાસ કરીને હાનિકારક હોય છે જ્યારે વૃદ્ધિ અને વિકાસ તેમની ટોચ પર હોય છે. અહીં બાળકો પર કુપોષણની કેટલીક મુખ્ય અસરો છે: ([4])

1. રૂંધાયેલ વૃદ્ધિ: કુપોષણ, ખાસ કરીને વૃદ્ધિના નિર્ણાયક તબક્કા દરમિયાન, શારીરિક વિકાસ રૂંધે છે. બાળકો તેમના સાથીદારો કરતા ટૂંકા હોઈ શકે છે અને તેમની ઉંમર માટે તેમનું વજન ઓછું હોઈ શકે છે.
2. જ્ઞાનાત્મક ક્ષતિ: કુપોષિત બાળકો ઘણીવાર જ્ઞાનાત્મક ઉણપ અનુભવે છે, જે તેમની શીખવાની અને શૈક્ષણિક રીતે સારી કામગીરી કરવાની ક્ષમતાને અસર કરી શકે છે. મગજને શ્રેષ્ઠ વિકાસ માટે યોગ્ય પોષણની જરૂર છે, અને કુપોષણ બૌદ્ધિક ક્ષતિઓ તરફ દોરી શકે છે.

[4] https://chat.openai.com/c/4b4e982e-ec91-428d-acaf-3371684376d4

3. નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ: કુપોષણ રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ચેડાં કરે છે, જેનાથી બાળકોને ચેપ અને બીમારીઓ થવાની સંભાવના વધુ બને છે. તેઓ વધુ વારંવાર અને ગંભીર રોગોનો અનુભવ કરી શકે છે, જે કુપોષણ અને માંદગીના ચક્ર તરફ દોરી જાય છે.
4. વિલંબિત મોટર કુશળતા: કુપોષિત બાળકો દંડ અને કુલ મોટર કૌશલ્યોના વિકાસમાં વિલંબ દર્શાવી શકે છે. આ મૂળભૂત કાર્યો કરવા અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાની તેમની ક્ષમતાને અસર કરી શકે છે.
5. રોગનું જોખમ વધે છે: કુપોષણ બાળકોને ઝાડા, શ્વસન ચેપ અને અન્ય બીમારીઓ માટે વધુ સંવેદનશીલ બનાવે છે. નબળા પોષણ અને નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિનું સંયોજન રોગ અને મૃત્યુદરનું વધુ જોખમ બનાવે છે.
6. વર્તન અને ભાવનાત્મક મુદ્દાઓ: કુપોષિત બાળકો વર્તન અને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ દર્શાવી શકે છે. તેઓ ચીડિયા, ઉદાસીન અથવા ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવી શકે છે. કુપોષણ લાંબા ગાળે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓમાં પણ ફાળો આપી શકે છે.
7. ક્ષતિગ્રસ્ત અંગ કાર્ય: કુપોષણ હૃદય, યકૃત અને કિડની સહિત વિવિધ અવયવોની કામગીરીને અસર કરી શકે છે. ક્રોનિક કુપોષણ અંગને નુકસાન અને લાંબા ગાળાની સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે.
8. પુખ્ત વયના સ્વાસ્થ્ય પર લાંબા ગાળાની અસર: કુપોષિત બાળકોને પુખ્તાવસ્થામાં સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. બાળપણમાં કુપોષણનો સામનો કરનાર વ્યક્તિઓમાં ડાયાબિટીસ, કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગો અને મેટાબોલિક ડિસઓર્ડર જેવી સ્થિતિઓ વધુ પ્રચલિત હોઈ શકે છે.
9. ઘટેલી ઉત્પાદકતા: કુપોષિત વ્યક્તિઓ શારીરિક અને માનસિક ક્ષમતાઓમાં ઘટાડો અનુભવી શકે છે, જે પુખ્તાવસ્થામાં તેમની ઉત્પાદકતા અને આર્થિક ક્ષમતાને અસર કરે છે. આ ગરીબી અને કુપોષણના ચક્રમાં ફાળો આપી શકે છે.
10. સામાજિક અને આર્થિક પરિમાણો: કુપોષણ ગરીબી અને શિક્ષણના અભાવના ચક્રને કાયમી બનાવી શકે છે. કુપોષણથી પીડાતા બાળકો તેમની સંપૂર્ણ ક્ષમતા સુધી પહોંચવામાં પડકારોનો સામનો કરે છે. જે વ્યક્તિઓ અને સમુદાયો માટે લાંબા ગાળાના સામાજિક અને આર્થિક પરિમાણ તરફ દોરી જાય છે.

બાળકોમાં કુપોષણને અટકાવવું અને તેનું નિવારણ તેમની એકંદર સુખાકારી અને ભવિષ્યની સફળતા માટે નિર્ણાયક છે. યોગ્ય પોષણ, આરોગ્યસંભાળની પહોંચ અને શિક્ષણ એ કુપોષણ અને તેના પરિણામો સામે લડવાના પ્રયાસોના આવશ્યક ઘટકો છે.

બાળકોમાં પોષણની સ્થિતિ : ([5])

નં	નેશનલ ફેમેલી હેલ્થ સર્વે	Underweight (weight-for-age) ઉમરની સરખામણીમાં ઓછુ વજન	Overweight (weight-for-height) ઉચાઇની સરખામણીમાં વધારે વજન	Wasted (weight-for-height) ઉંચાઈની સરખામણીમાં વજન ઓછુ	Stunted (height-for-age) ઉમરની સરખામણીમાં ઓછી ઉંચાઈ
1	NFHS – 5 2019-20	32.1	3.4	19.3	35.5
2	NFHS – 4 2015-16	35.8	2.1	21.0	38.4
3	NFHS – 3 2005-06	40.4	*	22.9	44.9
4	NFHS – 2 1998-99	42.7	*	19.7	*
5	NFHS – 1 1992-93	51.5	*	51.0	*
	કુલ સરેરાશ	40.5	2.75	26.78	39.6

ઉપરોક્ત કોષ્ટક ઉપર થી કહી શકાય કે વર્ષ 1992 થી 2020 સુધી ભારતમાં સરેરાશ 40.5 % બાળકો ઉમરની સરખામણીમાં ઓછુ વજન ધરાવે છે અને વર્ષ 1992 થી 2020 સુધી ભારતમાં 39.6% બાળકો ઉમરની સરખામણીમાં ઓછી ઉંચાઈ ધરાવે છે જે ખુબજ ગંભીર બાબત કહી શકાય.

આ અભ્યાસની શા માટે જરૂરી છે. : કુપોષિત બાળકોની સમસ્યા એક ગંભીર સામાજિક અને આરોગ્યની સમસ્યા છે. આ સમસ્યાને ઉકેલવા માટે વિશ્લેષણાત્મક અભ્યાસ અને વાલીપણાની પ્રક્રિયાની જરૂરિયાત મહત્વપૂર્ણ છે, વાલીપણા દ્વારા બાળકોને જરૂરી પોષણ, આરોગ્યસંભાળ અને શિક્ષણ ઉપલબ્ધ કરાવવા માટે સંપૂર્ણ પડકારો સાથે કામ કરવું પડે છે. બાળકોના પોષણ અને આરોગ્ય સબંધિત કાળજી રાખતી વખતે સામાજિક, આર્થિક, કૌટુંબિક, વ્યક્તિગત પરિસ્થિતિ કુટુંબના

[5] *નેશનલ ફેમેલી હેલ્થ સર્વે ગુજરાત (જીલ્લાઓ) ૨૦૧૯ - ૨૦ પેજ નંબર, 5.*

સભ્યો ઉપર અસર કરતી હોય છે. વાલીપણું બાળકોને માનસિક આશ્વાસન અને સુરક્ષાનું વાતાવરણ આપે છે, જે બાળ વિકાસ પ્રક્રિયામાં મહત્વપૂર્ણ છે. વાલીપણાની પ્રક્રિયા બાળકોને તેમના કુટુંબ અથવા સમુદાયમાં પુનઃસ્થાપિત કરવામાં મદદ કરે છે, જેથી તેઓ પોતાના સમાજ સાથે જોડાઈ શકે. બાળકોના ઉછેરમાં પોષણ સબંધિત સમસ્યાઓના નિવારણ માટે વાલીઓ સામે ઉભા થતા પ્રશ્નો અને સમસ્યાઓને દુર કરવા વાલીઓ વ્યક્તિગત સ્તરે પ્રયત્ન કરતા હોય છે. બાળકોની પોષણ સબંધિત સમસ્યાઓના નિવારણ માટે આ અભ્યાસ માર્ગદર્શક તરીકે કાર્ય કરી શકશે.

અભ્યાસના હેતુઓ :

1. કુપોષિત બાળકનો પરિચય મેળવવો.
2. કુપોષિત બાળકની બાળ ઉછેરની સમસ્યાની જાણકારી મેળવવી .
3. કુપોષિત બાળકોનાં વિકાસ માટે વ્યક્તિગત સ્તરે) માતા-પિતા (દ્વારા અનુભવાતા પડકારો અને ઉકેલો જાણવા .
4. કુપોષિત બાળકના ઉછેરમાં વાલીઓ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો.

અભ્યાસનું વ્યાપ વિશ્વ : વર્ષ - 2024માં નર્મદા જિલ્લાના 552 ગામોમાં 0 થી 5 વર્ષના કુલ 13588 (955 કેન્દ્ર) બાળકો કુપોષિત છે તેમાંથી 3069 બાળકો અતિ કુપોષિત છે. આ એક પોષણ અને આરોગ્ય સબંધિત ગંભીર સમસ્યા ગણી શકાય. કુપોષિત બાળકોના વાલીઓને બાળ ઉછેરની પ્રક્રિયામાં કેવા પ્રકારની સમસ્યાઓ જોવા મળે છે અને તેના નિવારણ માટે વાલીઓ શું પગલા લઇ રહ્યા છે તે જાણવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. આ અભ્યાસ નર્મદા જિલ્લાના અતિ કુપોષણ ધરાવતા બાળકોના વાલીઓને ધ્યાનમાં રાખીને અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે.

સંશોધન પદ્ધતિ : આ સંશોધન અભ્યાસમાં કુપોષિત બાળકોના વાલીઓનો ઉડાણ પૂર્વક અને વર્ણનાત્મક પ્રકારની માહિતી મેળવવા માટે સંશોધન અભ્યાસની નિરીક્ષણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

ઉત્તરદાતાની પસંદગી : પ્રસ્તુત સંશોધનમાં નર્મદા જિલ્લાના 552 ગામોમાં 0 થી 5 વર્ષના કુલ 13588 (955 કેન્દ્ર) બાળકો કુપોષિત છે તેમાંથી 3069 બાળકો અતિ કુપોષિત છે. સૌથી વધુ અતિ કુલ 10 કેન્દ્રોના 163 બાળકોના વાલી અભ્યાસનો રેન્ડમ સેમ્પલીંગ પદ્ધતિ દ્વારા ઈન્ટરવ્યું લેવામાં આવ્યા છે. આ મુલાકાત અને નિરીક્ષણ પદ્ધતિ દ્વારા બાળકની પ્રાથમિક માહિતી, બાળકની શારીરિક અને

માનસિક સ્થિતિ, કૌટુંબિક માહિતી અને બાળકોની સમસ્યાઓ અને વાલીઓને બાળ ઉછેર પ્રક્રિયામાં પડતી મુશ્કેલીઓ અંગે માહિતી મેળવવામાં આવી છે.

આ સંશોધન અભ્યાસમાં મુખ્યત્વે નિરીક્ષણ અને મુલાકાત પદ્ધતિ દ્વારા મળેલ માહિતીના આધારે તારણો રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. આ ઉપરાંત સેકન્ડરી માહિતીના આધારે તારણો રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.

કુપોષિત બાળક સબંધિત તારણો :

- બાળકોમાં નબળી શારીરિક સ્થિતિ ને કારણે તેઓ વારંવાર બીમાર થાય છે.
- બાળકો નિયમિત આંગણવાડીમાં ન જવાને કારણે બાળકોમાં કુપોષણનું પ્રમાણ વધારે છે.
- બાળકોનું મુખ્ય આહાર જુવાર, બાજરી , ચણા, અથવા દાળ, ચોખાનો છે સમાવેશ થાય છે જયારે વિવિધતા અને પૌષ્ટિક ખોરાકનો અભાવ જોવા મળ્યો.
- બાળકોને આશરે 10 કિમીના અંતરે આરોગ્ય કેન્દ્ર સુધી માતા અને બાળક જઈ શકતા નથી.
- માતા - પિતાએ આરોગ્ય સેવાઓ માટે મુસાફરીનો ખર્ચને પહોચી વળતા નથી.
- બાળકો શારીરિક ક્ષમતા નબળી હોવાના કારણે રમતગમતમાં ભાગ લઈ શકતા નથી.
- માતા - પિતાએ પોષણ સંબંધિત જ્ઞાનમાં અભાવ જોવા મળ્યો છે.
- માતા - પિતાએ સરકારે પૂરી પાડેલી પોષણ અને આરોગ્ય સબંધિત યોજનાઓ વિષે માહિતી નથી.

બાળકોમાં કુપોષણ માટે અનેક પરિબળો જવાબદાર છે, જેમ કે ખોરાકની ઊણપ, આરોગ્ય સેવાઓનો અભાવ, અને સામાજિક તથા આર્થિક સમસ્યાઓ. વાલીપણું અને કૌટુંબિક સ્તરે જાગૃતિનો અભાવ વગેરે બાબતો બાળકોને કુપોષણ તરફ દોરી જાય છે.

કુપોષિત બાળકોના વિકાસ માટે માતા-પિતાએ અનુભવેલા પડકારો/સમસ્યાઓ :

1. આર્થિક પડકારો:

- મોટા ભાગના બાળકોના વાલીઓ મજૂરી અથવા કૃષિ ઉપર નિર્ભર છે અને રોજગારી અનિયમિત મળવાથી આર્થિક પરિસ્થિતિ નબળી જોવા મળી છે.
- પૌષ્ટિક ખોરાક ખરીદવા માટે પૂરતી આવક નહીં હોવાને કારણે બાળકોને માત્ર બે ટાઇમ ભોજન મળે છે.
- બાળકોના પોષણ પર ખર્ચ કરવાને બદલે તાત્કાલિક જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખીને ખર્ચ કરે છે.

2. શૈક્ષણિક અને જાગૃતિનો અભાવ:

- પોષણના સ્ત્રોત અને તેની મહત્તા વિશેની જાણકારીનો વાલીઓમાં અભાવ જોવા મળ્યો છે.
- પરંપરાગત આહાર પ્રથાઓને કારણે આરોગ્ય અને વિકાસ માટે જરૂરી પોષણની અવગણના થઈ છે.
- બાળકોના ખોરાક અને સ્વચ્છતાની જરૂરિયાતોને ન સમજવાને કારણે કુપોષણનું પ્રમાણ વધ્યું છે.

3. આરોગ્ય સબંધિત પડકારો :

- નજીકમાં આરોગ્ય કે પોષણ કેન્દ્ર સુધી પહોંચવા માટે લાંબા અંતરનો મુસાફરો કરવી પડે છે.
- પરંપરાગત ઉપચાર પર વધુ ભાર મુકે છે આંગણવાડી વર્કર, આશાવર્કર, આરોગ્યકર્મીઓની સલાહને અયોગ્ય ગણે છે.
- ચિકિત્સા માટે જરૂરી ખર્ચને પહોચી વળવું વાલીઓ માટે મુશ્કેલીઓ ઉભી કરે છે.

6. પરિવાર અને રોજગાર સાથે સંકળાયેલા પડકારો:

- પરિવારમાં બાળકોની જવાબદારી માત્ર માતાઓ પર રહે છે આથી બાળકનું ધ્યાન રાખવા માટે પૂરતું સમય ન મળવું, ખાસ કરીને કામકાજ અને રોજગારીના સમયે.

માહિતીના આધારે તે સ્પષ્ટ થાય છે કે માતા-પિતાને આર્થિક તંગી, જાગૃતિનો અભાવ, આરોગ્ય સેવાઓ સુધી પહોંચીવળવાની મર્યાદા, સામાજિક દબાણ અને મનોવૈજ્ઞાનિક તણાવનો સામનો કરવો પડે છે. આ પડકારોને ઉકેલવા માટે જાગૃતિ અભિયાન, આર્થિક સહાય, આરોગ્ય સેવાઓને વધુ સુલભ બનાવવી, અને શાસનાત્મક સહાય કાર્યક્ષમ બનાવવી અગત્યનું છે.

કુપોષિત બાળકના ઉછેરમાં માતા - પિતાએ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી મુખ્ય બાબતો:

1. પોષ્ટિક ખોરાક બાળકને આપવું :

- **પ્રોટીનથી ભરપૂર ખોરાક:** દાળ, ચણા, મગફળી, દૂધ અને દહીં જેવી વસ્તુઓ ખોરાકમાં શામેલ કરવી.
- **વિટામિન અને મિનરલ્સ:** તાજી શાકભાજી, ફળો (જેમ કે પપૈયું, કેરી, કેળા), અને પાલક જેવાં લીલા શાકભાજી ખોરકમાં ખવડાવવી.
- **પોષણ:** મકાઈનો લોટ, ઘઉં, ચોખા અને અન્ય અનાજ સાથે ઘી અથવા તેલનો મિશ્રણ કરવું.
- **પોષણ આહાર સબંધિત સલાહ :** જરૂર પડે તો આરોગ્યકર્મીઓની સલાહ મુજબ પોષણ પૂરક ઉપચાર અપાવવું.

2. સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય:

- **હાથ ધોવાનું મહત્ત્વ:** ખાવા પહેલા અને બાથરૂમ પછી હાથ ધોવાની આદત બાળકોને શીખવવી.
- **સ્વચ્છ પાણીનો ઉપયોગ:** ગરમ કરેલું અથવા ફિલ્ટર કરેલું પાણી પીવા આપવું.
- **મળમૂત્ર વ્યવસ્થાપન:** ચોખ્ખા શૌચાલયનો ઉપયોગ અને મચ્છરો તથા ફૂગ જેવા સંક્રમણોમાંથી બચાવ કરવો.

3. નિયમિત આરોગ્ય તપાસ :

- **શારીરિક વૃદ્ધિનું ધ્યાન રાખવું:** બાળકનું વજન અને ઉંચાઈ નિયમિત માપવું અને તેનો રેકોર્ડ રાખવો.

- **તમામ જરૂરી રસીકરણ પૂરું કરવું:** રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે સરકારની રસીકરણ યોજના દ્વારા તમામ રસી પૂરી કરવી.
- **વારંવારના આરોગ્યચેક-અપ:** ગામના આરોગ્ય કેન્દ્ર અથવા આંગણવાડીમાં જઇ આરોગ્યની સ્થિતિ ચકાસાવવી.

4. માનસિક અને શૈક્ષણિક વિકાસ:

- **સકારાત્મક વાતાવરણ:** બાળકો સાથે પ્રેમાળ અને સહાનુભૂતિપૂર્ણ વર્તન કરવું.
- **મનોદમન ટાળવું:** બાળકોને તેમના કુપોષિત હોઈને કારણે દોષ ન આપવો.
- **રમતો અને શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓ:** બાળકના માનસિક અને શારીરિક વિકાસ માટે રમતો, વાતચીત અને શાળાની પ્રવૃત્તિઓ પ્રોત્સાહિત કરવી.

5. જાગૃત અને શિક્ષિત બનવું:

- **પોષણ સબંધિત માહિતી મેળવવી :** માતા-પિતાએ પોષણ, સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય સંબંધિત માહિતી માટે આરોગ્ય કર્મીઓ અથવા આંગણવાડી કાર્યકર સાથે સંપર્ક કરવો.
- **સરકારી યોજનાઓનો ઉપયોગ:** માતા-પિતા દ્વારા "સુપોષણ અભિયાન" જેવી યોજનાઓનો લાભ ઉઠાવવો અને બાળકને પોષ્ટિક આહાર ખવડાવવો.
- **આધુનિક અને પરંપરાગત પદ્ધતિઓ વચ્ચે સંતુલન:** પારંપરિક ખોરાકની ગેરસમજ દૂર કરી વૈજ્ઞાનિક રીતે માન્ય આહાર પદ્ધતિઓ અપનાવવી જોઈએ.

6. સામુહિક ભાગીદારી :

- **સમુદાયના સહયોગનો લાભ:** ગામમાં ચાલી રહેલા આંગણવાડી કે મહિલા મંડળની પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાવું.
- **સમુદાયમાંથી મદદ:** જો કુટુંબ આર્થિક અથવા સામાજિક મુશ્કેલીમાં હોય તો સમાજથી સહાય મેળવવી.

માતા-પિતાએ કુપોષિત બાળકોના આરોગ્ય, પોષણ, શારીરિક સ્વચ્છતા અને શૈક્ષણિક વિકાસ પર સતત ધ્યાન આપવું જોઈએ. આ સાથે જ સમુદાય, આરોગ્ય કર્મચારીઓ અને યોજનાકીય સહાયથી બાળકોના પોષણમાં વધારો કરી શકાય છે.

ઉપસહાર :

બાળકોમાં કુપોષણને સંબોધવા માટે એક સર્વગ્રાહી અભિગમની જરૂર છે જે માતા – પિતાનું શિક્ષણ, આરોગ્યસંભાળમાં સુધારો, સમુદાયની ભાગીદારી અને પોષણ કાર્યક્રમોના બહેતર અમલીકરણને જોડે છે. દરેક સમુદાયોમાં વાલીપણાની પ્રક્રિયાને મજબૂત બનાવવાથી બાળકોના પોષણની સ્થિતિ અને એકંદર સુખાકારીમાં નોંધપાત્ર વધારો થઈ શકે છે, તંદુરસ્ત ભવિષ્યની ખાતરી થઈ શકે છે.

કુપોષણ માત્ર શારીરિક સમસ્યા નથી, તે માનસિક અને સામાજિક પરિબળો સાથે જોડાયેલી છે. વાલીઓના સાચા દિશામાં પ્રયત્નો, સરકારની સહાય અને સમુદાય સ્તરે જાગૃતિ સાથે, આ સમસ્યાને ઘટાડવામાં મોટી સફળતા મેળવી શકાય છે.

સંદર્ભ :

1. સંકલિત બાળ સુરક્ષા યોજના,ગુજરાત સરકાર.પેજ-નંબર- 1.
2. https://sandesh.com/more-than-33-laks-children-in-the-india-are-suffering-from-malnutrition/ Gtu 01.07PM 05/02/2022.
3. https://www.globalhungerindex.org/pdf/en/2023.pdf
4. https://www.globalhungerindex.org/pdf/en/2023.pdf
5. https://chat.openai.com/c/4b4e982e-ec91-428d-acaf-3371684376d4
6. ડૉ. પી.સી.શાહ અને ડૉ.વિનુભાઈ મ. પટેલ, કુપોષણ સામે જંગ, સૌને સંગ.
7. http://rchiips.org/nfhs/
8. http://rchiips.org/nfhs/factsheet.shtml : 02/01/2022 1 :51PM
9. *નેશનલ ફેમેલી હેલ્થ સર્વે 1992-2021*
10. *નેશનલ ફેમેલી હેલ્થ સર્વે ગુજરાત) જીલ્લાઓ (2019-21 પેજ નંબર .5 ,*
11. મહિલા અને બાળ વિકાસ મંત્રાલય ICDS અહેવાલ.
12. નીતિ આયોગ પોષણ અભિયાન પર અહેવાલ.