

# Notes on

ভারতে অপুষ্টি - তথ্য ও ভারত সরকার কর্তৃক  
চালু করা ক্ষিমগুলি



## ভারতে অপুষ্টি - তথ্য ও ভারত সরকার কর্তৃক চালু করা স্কিমগুলি

অপুষ্টি এমন একটি খাদ্যাভ্যাস যেখানে খাদ্যের মধ্যে অপরিপাক বা অত্যধিক পুষ্টি থাকে যার ফলে স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয়। গর্ভাবস্থায় বা দুই বছর বয়সের আগে অপুষ্টি স্থায়ী মানসিক ও শারীরিক বিকাশের সমস্যার কারণ হতে পারে। অপুষ্টির লক্ষণগুলি হল, অস্বাভাবিকভাবে দেহের ওজনের পরিবর্তন, ক্লান্তি, কাজকর্মে অক্ষমতা ইত্যাদি। অপুষ্টির কারণ হল, ভুল খাদ্যাভ্যাস, আর্থ-সামাজিক কারণ ইত্যাদি। সঠিক সময়ে এর চিকিৎসা না করলে বাচ্চা, বড়ো সবার ক্ষেত্রেই জটিলতার সৃষ্টি হতে পারে।

### অপুষ্টি - প্রকার

অপুষ্টি কোনও ব্যক্তির ক্যালোরি এবং / অথবা পুষ্টি গ্রহণের ঘাটতি, বা ভারসাম্যহীনতাকে বোঝায়।

অপুষ্টি 2 টি বিভিন্ন ধরনের অবস্থাকে চিহ্নিত করে, যা নীচে দেওয়া হল

1. পুষ্টিহীনতা- এই বিভাগটি বয়সের তুলনায় কম উচ্চতা, উচ্চতার তুলনায় কম ওজন, বয়সের তুলনায় কম ওজন এবং মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট ঘাটতি (গুরুত্বপূর্ণ খনিজগুলির অভাব) কে কভার করে।
2. অন্যান্য - এই বিভাগে অতিরিক্ত ওজন, স্থূলতা, ডায়েট-সম্পর্কিত অ-সংক্রামক রোগ (যেমন হৃদরোগ, স্ট্রোক, ডায়াবেটিস এবং ক্যান্সার) রয়েছে

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা প্রতি বছর বিশ্বব্যাপী পুষ্টির অবস্থা মূল্যায়ন করে গ্লোবাল নিউট্রিশন রিপোর্ট প্রকাশ করে।

### অপুষ্টি - নেতিবাচক প্রভাব

1. জনসংখ্যার উৎপাদনশীলতা প্রভাবিত করে
2. দেশের মৃত্যুর হারকে প্রভাবিত করে
3. শিশুদের বেঁচে থাকার হারকে প্রভাবিত করে
4. শিশুদের শেখার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে, তাদের পরবর্তী জীবনে অনুৎপাদক করে তোলে।

### অপুষ্টি - কারণ

অনেক পরিবার নিম্নলিখিতগুলি পায় না

1. তাজা ফল
2. শাকসবজি
3. মাংস
4. দুধ

প্রাপ্তবয়স্কদের এবং শিশুদের মধ্যে স্থূলতার দ্রুত বৃদ্ধির পিছনে কারণ হ'ল সস্তায় উপলব্ধ খাবার এবং পানীয়গুলিতে উচ্চ পরিমাণে ফ্যাট, সুগার এবং লবণ থাকে। দরিদ্র ও ধনী দেশগুলিতে অতিরিক্ত ওজনের সমস্যা দেখা দেয়।

## ভারতে অপুষ্টি – ৪ টি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

1. ফুড অ্যান্ড এগ্রিকালচারাল অর্গানাইজেশন (FAO) এর মতে, ভারতের জনসংখ্যার 14.5% অপুষ্টিতে ভুগছে।
2. গ্লোবাল হান্ডার ইনডেক্স 2019 -এর রিপোর্টে বলা হয়েছে, 117 টি দেশের মধ্যে 102 তম স্থানে রয়েছে ভারত।
3. ইন্ডিয়ান কাউন্সিল অফ মেডিক্যাল রিসার্চের (ICMR) দেওয়া রিপোর্ট অনুযায়ী, ভারতে 5 বছরের কম বয়সী শিশুদের মৃত্যুর পিছনে প্রধান অবদান ছিল শিশুদের অপুষ্টি।
4. ইউনিসেফের রিপোর্ট অনুযায়ী, ভারতে 5 বছরের কম বয়সী শিশুদের মধ্যে 38 শতাংশই স্টান্টেড।
5. তফশিলি জাতি, উপজাতি এবং অন্যান্য অনগ্রসর শ্রেণির প্রায় 40% শিশু স্টান্টেড।
6. ইউনিসেফের রিপোর্ট অনুযায়ী, কম ওজনের শিশুদের সংখ্যা সবচেয়ে বেশি এমন দেশগুলির মধ্যে ভারত দশম স্থানে রয়েছে।
7. ইউনিসেফের রিপোর্ট অনুযায়ী, ভারতে সবচেয়ে বেশি সংখ্যক স্টান্টেড শিশুদের মধ্যে 17তম স্থানে রয়েছে ভারত।
8. রাজস্থান, মধ্য প্রদেশ, উত্তর প্রদেশে ভারতে কম ওজনের সন্তান প্রসবের হার সবচেয়ে বেশি।

## ভারতে অপুষ্টি – ভারত সরকার কর্তৃক চালু করা প্রকল্পগুলি

ভারতে অপুষ্টির উচ্চ হারের সমস্যা সমাধানের জন্য ভারত সরকার একাধিক প্রকল্প চালু করেছিল।

নীচের সারণীগুলি অপুষ্টি মোকাবিলায় ভারত সরকারের প্রকল্পগুলি সম্পর্কে বিশদ বিবরণ দেয়

স্কিমসমূহ	স্কিমের বিস্তারিত
ICDS	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 1975 সালে চালু হয়।</li><li>2. এই প্রকল্পের টার্গেট গ্রুপ হল মহিলা ও 6 বছরের কম বয়সী শিশুরা।</li><li>3. এই প্রকল্পটি বাস্তবায়ন করেছে নারী ও শিশু উন্নয়ন মন্ত্রণালয়।</li><li>4. এই কর্মসূচীতে পুষ্টি, চিকিৎসা স্বাস্থ্য পরীক্ষা, টিকাদানের ব্যবস্থা করা হয়।</li></ol>
জাতীয় পুষ্টি নীতি	<ol style="list-style-type: none"><li>1. এটি 1993 সালে চালু করা হয়।</li><li>2. এটি চালু করেছে নারী ও শিশু উন্নয়ন মন্ত্রণালয়।</li></ol>
মিড ডে মিল স্কিম	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 1995 সালে চালু হয়</li><li>2. এই স্কিমের টার্গেট গ্রুপ হল 6 বছর থেকে 14 বছর বয়সী শিশুরা।</li></ol>

জাতীয় স্বাস্থ্য মিশন

1. এই মিশনটি 2013 সালে চালু করা হয়েছিল।
2. এই মিশনটি আরও দুটি মিশনকে অন্তর্ভুক্ত করে  
- জাতীয় গ্রামীণ স্বাস্থ্য মিশন এবং জাতীয় নগর স্বাস্থ্য মিশন
3. এই মিশন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় দ্বারা বাস্তবায়িত হয়

ইন্দিরা গান্ধী মাতৃত্ব  
সহযোগ যোজনা

1. প্রকল্পটি নারী ও শিশু উন্নয়ন মন্ত্রণালয় দ্বারা বাস্তবায়িত হয়
2. এই মিশনটি গর্ভবতী এবং স্তন্যদানকারী মায়েদের নগদ প্রদানের দিকে মনোনিবেশ করে

জাতীয় পুষ্টি মিশন

1. এই মিশনকে পুষ্টি অভিযানও বলা হয়।
2. এই মিশনের উদ্দেশ্য হল 2022 সালের মধ্যে ভারতকে অপুষ্টিমুক্ত করা।
3. এই মিশনের টার্গেট গ্রুপগুলি হ'ল গর্ভবতী এবং স্তন্যদানকারী মা, শিশু এবং কিশোর-কিশোরীরা
4. অপুষ্টি 2%, বয়সের তুলনায় কম ওজন 2% এবং রক্তাল্পতা 3% হ্রাস করা।
5. 2022 সালের মধ্যে, এর উদ্দেশ্য হল জনসংখ্যার স্ট্যান্ডেড শিশুদের অনুপাত 25% হ্রাস করা।