

## कोरोना काळातील लहान मुलांच्या शारीरिक स्थूलतेचा समाजशास्त्रीय अभ्यास

डॉ. प्रमिला हरीदास भुजाडे (गणवीर)\*

विभागप्रमुख, सहयोगी प्राध्यापक, समाजशास्त्र विभाग

वसंतराव नाईक शासकीय कला व समाजविज्ञान संस्था, नागपूर

प्रा. विजेन्द्र प्रल्हाद मेंढे\*\*

सहाय्यक प्राध्यापक, समाजशास्त्र विभाग

### गोषवारा :

प्रस्तुत शोधनिबंध कोरोना काळाशी संबंधित आहे. अभ्यासाकरीता वयोगट 5 ते 17 घेतला आहे. या अभ्यासात 'शारीरिक पैलू' या लहान मुलांशी संबंधित समस्या घेतली आहे. असहभागी निरीक्षण पध्दतीचा अवलंब करून तथ्य संकलन केले गेले आणि त्यावरील उपाययोजना मांडल्या आहे. जर उपाययोजनाची अंमलबजावणी केली तर काही प्रमाणात या घटकांची ही समस्या निराकरण होऊ शकेल. कोरोना महामारीने शारीरिक, आर्थिक, मानसिक, आरोग्यविषयक अनेक समस्या निर्माण केल्या, त्याचाच अभ्यास प्रस्तुत अध्ययनात केला आहे.

### शब्दांकन :

कोरोना काळ, लहान मुल, शारीरिक स्थूलता, आरोग्य, असहभागी निरीक्षण.

### प्रस्तावना :

2019 ते 2021 या दरम्यान कोरोना या विषाणू व्हायरसने साऱ्या जगाला भेडसावले. यात लाखो लोकांचे मृत्यु झाले आणि अनेक घरे उध्वस्त झाली. अशा अवस्थेत भारतात राहणाऱ्या लोकांची अवस्था काही वेगळी नाही. इतकी जास्त लोकसंख्या असलेल्या भारतासारख्या देशात सरकारी योजना आणि लोकांची मिळालेली साथ यामुळे कोरोना व्हायरस आटोक्यात आला. परंतु या कालावधीत अशा अनेक समस्या कोरोनानंतर निर्माण झाल्या. त्यातील एक फार महत्वाची समस्या म्हणजे या काळात लहान मुलांची वाढलेली शारीरिक स्थूलता आहे.

कोरोना व्हायरसमुळे लॉकडाऊन लागला आणि लोकांचे आणि लहान मुलांचे घराबाहेर जाणे बंद झाले. मित्रांबरोबर खेळणे बंद झाले, शारीरिक हालचाल बंद झाली. एकाच घरात राहून राहून मुलं कंटाळली म्हणून घरीच टीव्हीसमोर बसू लागली. कार्टून्स पाहू लागली. येता जाता बिस्कटे, चिप्स, चिवडा आणि चॉकलेट खाल्ले लागली. त्यातच शाळा ऑनलाईन झाली. मुलांकरीता स्वतःचा टॅब किंवा मोबाईल पालकांनी मुलांसाठी घेतला. त्यावर शाळेच्या वेळी शाळा आणि इतर वेळी गेम्स आणि कार्टून पाहू लागली. मोबाईलवरच त्यांचे आवडीचे कार्टून आणि गेम्स खेळू लागली. 24 तास मुलगा घरी आहे तो कंटाळत असेल म्हणून आईवडील पण त्याला विरोध करत नव्हते. कार्टून

बघतोय पण शांत बसतोय का, आपले ऑफीसचे काम करू देतोय ना? मग ते पण त्याच्याकडे दुर्लक्ष करू लागले. ही जीवनशैली स्पर्मिजलसम किती धोक्याची आहे हे समजायला दोन वर्षे लागली. सततच्या स्क्रिन पाहण्यामुळे त्याच्या डोळ्यांवर ताण पडून चष्मा लागला तो वेगळाच ! तशातच टीव्हीवरच्या वेगवेगळ्या चॉकलेटसच्या जाहिराती, मोबाईलवर असणारे हॉटेलचे चमचमीत जेवण व घरपोच देणारे ॲप्स अशा अनेक गोष्टींचा परिणाम लहान मुलांवर झाला. अशाच जीवनशैलीमुळे मुलांचे वजन कमी कालावधीत प्रचंड वाढले. या 2019 ते 2021 या काळात लहान मुलांमध्ये 6 ते 18 वर्षे वयाच्या मुलांचे लढू होण्याचे प्रमाण 10 ते 12 किलो ने वाढले. National Family Health Survey चा रिपोर्ट (NFHS-5) सांगतो की, पाच वर्षांच्या आतील 3.4 टक्के मुलं ही स्थूलतेकडे झुकलेली आहेत. हेच प्रमाण 2015 ते 2016 या दरम्यान 2.1 टक्के होते. भारताची लोकसंख्या बघता 0.1 टक्के जरी दर वाढला नाही त्याची संख्या प्रचंड वाढते.

### संशोधनाचे उद्देश्य :

1. वयोगट 5-17 वयोगटातील मुलांमुलीमध्ये वाढणाऱ्या शारीरिक स्थूलतेचा अभ्यास करणे.
2. मुलांच्या शारीरिक स्थूलतेच्या कारणांचा अभ्यास करणे.
3. शारीरिक स्थूलतेमुळे होणाऱ्या परिणामांना जाणून घेणे.
4. प्रस्तुत समस्यावरील उपाययोजनांचा आढावा घेणे.

### संशोधनाचे गृहितके :

1. शारीरिक स्थूलता वाढत गेल्यास शारीरिक व्याधी निर्माण होऊ शकते.
2. एकाच जागी तासनतास असल्यामुळे मानसिक विकाराचा धोका नाकारता येत नाही.
3. उपाययोजनांची अंमलबजावणी केल्यास या समस्येचे निराकरण करता येणे शक्य होईल.

### संशोधनाची मर्यादा :

मानवी जीवनाला वेगवेगळ्या टप्प्यात विभागले आहे. त्यातील फक्त 'बाल्यावस्था' चाच अभ्यास यात करण्यात आला आहे.

### तथ्य संकलन :

प्रस्तुत अभ्यासाकरीता असहभागी निरिक्षण पध्दतीचा अवलंब केला आहे. सोबतच प्रकाशित पुस्तक, इंटरनेटचा वापर केला आहे.

### अभ्यास पध्दती :

प्रस्तुत अभ्यास 'सामाजिक समस्या' या विषयाची आंशिक पूर्ती करते. वर्णनात्मक संशोधन पध्दती प्रयुक्त केली आहे. संशोधनाचे महत्व : लहान मुलांच्या बाल्यावस्थेतील समस्या निराकरण झाल्यास भारत हा युवाचा देश आहे जे बोलले जाते, ते सार्थक होईल. कारण आजचे बालक उद्याचे युवा आहेत. त्यांच्या समस्या निराकरण होणे किंवा त्या समस्यांची तीव्रता कमी होणे गरजेचे आहे. त्यामुळे प्रस्तुत संशोधनाचे महत्व वाढीस लागते.

### पाच वर्षाखालील बालकांचे वजन दर्शक तक्ता

वजन किंवा उंची	2019-20	2015-16
कमी उंची	27.6 %	33.9%
कमी वजन	34.0 %	25.6 %
अतिकृश	20.0 %	12.1 %
अति लड्ड	10.1 %	1.0 %

स्रोत : योगेश पांडे लोकमत दिनांक 09/12/2021

### परिणाम :-

कोरोना काळातील स्मार्टफोनच्या वाढलेल्या वापरामुळे शाळकरी मुलांच्या एकाग्रतेवर गंभीर परिणाम होत असल्याचे राष्ट्रीय बालहक्क संरक्षण आयोगाच्या सर्वेक्षणातून समारे आले होते.

देशातील तब्बल 37.15 टक्के मुलांमध्ये स्मार्ट फोनच्या अतिवापरामुळे एकाग्रता पातळी कमी झाल्याचे निरिक्षण अहवालातून समोर आले आहे. आयोगामार्फत देशाच्या विविध 6 राज्यातील 60 शाळांतील 5,811 शिक्षक, विद्यार्थी आणि पालकांच्या सर्वेक्षणातून हा अहवाल सादर करण्यात आला आहे. यामध्ये 3 हजार 491 विद्यार्थी, दीड हजारहून अधिक पालक, तर 750 अधिक शिक्षकांचा समावेश आहे. मागील 20 महिन्यात शाळा बंद असतांना ऑनलाईन शिक्षणामुळे शाळकरी मुलांच्या हाती स्मार्टफोनचा वापर वाढला. 62.6 टक्के विद्यार्थी पालकांचा फोन वापरतात. 30 टक्के अधिक विद्यार्थ्यांकडे स्वतःचा स्मार्टफोन ऑनलाईन अभ्यासासाठी आहे. 94 टक्के मुले फोनचा वापर करीत असली तरी यामध्ये 40 टक्के वापर मेसेजिंगसाठी, 20 टक्के वापर गेमिंगसाठी, 31 टक्के वापर गाणी ऐकण्यासाठी आणि इतर जवळपास 9 टक्के वापर मनोरंजनासाठी करीत असल्याचे सर्वेक्षणातून समोर आले. मागील काही काळापासून लहान मुलामुलांमधील जंग फूडचे वाढते प्रमाण, खेळण्याचा अभाव इत्यादी बाबी चिंताजनक असल्याचा वैद्यकीय तज्ञ वारंवार सांगत आहेत.

मात्र अनेक पालकांकडून बालकांच्या पौष्टिक आहाराकडे दुर्लक्ष होते. पाच वर्षाखालील मुलामुलींमध्ये चारच वर्षात दहा पट लड्डपणा वाढल्याचे दिसून आले. याशिवाय या बालकांमध्ये अॅनिमियाच्या प्रमाणात देखील लक्षणीय वाढ झाली आहे. राष्ट्रीय कौटूंबिक आरोग्य सर्वेक्षणाच्या पाचव्या आवृत्तीच्या अहवालातून ही धक्कादायक बाब समोर आली आहे. 2019-20 मध्ये नागपूर जिल्ह्यातील 10.1 टक्के लहान मुलामुलींचे (पाच वर्षाखालील) वजन जास्त होते. 2015-16 मध्ये हीच टक्केवारी अवधी 1 टक्के इतकी होती. 34 टक्के मुलांचे वजन उंचीच्या तुलनेत कमी होते. चार वर्षाअगोदर हेच प्रमाण 25.6 टक्के इतके होते. 20: मुली-मुले, तर अतिकृश गटात येतात. या वयोगटातील 33.9 बालके ही कृश होती. याशिवाय 70.5 टक्के लहान मुलामुलींमध्ये अॅनिमिया आढळून आला. 2015-16 मध्ये हेच प्रमाण 44.7 टक्के इतके होते. चारच वर्षात मुलांमधील अॅनिमिया 25.8 टक्के टक्क्यांनी वाढला. केवळ साडेचार टक्के बालकांना मिळतोय योग्य आहार. दोन वर्षापर्यंतच्या बालकांना योग्य आहार मिळणे आवश्यक असते. मात्र नागपूर जिल्ह्यातील वास्तव फारच चिंताजनक आहे. सहा महिने ते 24 महिने या वयोगटातील केवळ 4.6 टक्के बालकांनाच आवश्यक पोषण आहार मिळाले आहे. 2015-16 मध्ये हिच संख्या 5.9 टक्के इतकी होती. 78. 90 टक्के मुले 2 तास स्मार्ट फोनचा वापर करतात. 95. 80 टक्के मुले 2 ते 4 तास इंटरनेट वापरतात. 5.30 टक्के मुले सतत इंटरनेट वापरतात. महाराष्ट्रात मुलांचे फेसबुक अकाउंट सर्वाधिक आहेत. स्मार्टफोन वापरणाऱ्या 42.2 टक्के मुलांची सोशल साईटवर अकाउंट आहेत यामध्ये सर्वाधिक 45.50 टक्के मुलांची इंस्टाग्राम अकाउंटस् आहे तर 36.80 टक्के मुले फेसबुक वापरतात. स्नॅपचॅट वापरणारी 2.20 टक्के मुली असून 9.10 टक्के मुले व्हॉट्सअप वापरतात. ऑनलाईन शिक्षणामुळे मुलांचा स्क्रीनटाईम वाढला. यातूनच विचलीत अवस्था, अनाकलन, गमावलेला आत्मविश्वास, परीक्षा व काही विषयाची भीती, अपुरी झोप अशी अनेक समस्यांनी विद्यार्थी ग्रासले आहेत. यासाठी शिक्षकांचा जास्त भर अध्यापन, टप्प्याटप्प्याने सराव, मुलभूत संकल्पना समजावून देणे आणि सहृदय संवाद साधणे आवश्यक आहे. वर्ष दीड वर्ष ऑनलाईन क्लासेस केल्यामुळे विद्यार्थ्यांना मोबाईलची सवय पक्की पडली आहे. आता शाळा ऑनलाईन सुरु झाल्या तरी विद्यार्थ्यांच्या मनातून मोबाईल जायला तयार नाही. सध्या शाळेत जातांना अनेक विद्यार्थी आपल्या सोबत मोबाईल घेऊन जात आहेत. त्यामुळे पालकांसह स्वतः शिक्षक आणि मुख्याध्यापकही त्रस्त झाले आहेत. वर्गात बसलेले असतांनाच अचानक अनेक

विद्यार्थ्यांचा मोबाईल खणखणतो. त्यामुळे संपूर्ण वर्ग डिस्टर्ब होण्याचे प्रकार घडत आहे. दिवसभर मोबाईल पाहण्यामुळे मुलांच्या आरोग्यावरही गंभीर परिणाम होत असल्याचे शिक्षक व पालकांनी सांगितले.

अनेक मुले गेल्या वर्षभरात मोबाईलचे ॲडिक्ट झाले आहे. लॉकडाऊनच्या काळात आठ तास मुले मोबाईलवर खेळत होते. त्यामुळे आता शाळेत जातानाही मोबाईल सोडवत नाही. सध्या शाळा ऑफलाईन सुरु झाल्या असल्या तरी विविध विषयांचा स्वाध्याय मोबाईलवर दिला जात आहे. त्यामुळे मुले अजूनही मोबाईल शाळेच्या नावाखाली बेसुमार वापरत आहेत. एका जागी बसल्यामुळे शारीरिक स्थूलतेचे प्रमाण वाढत आहे.

#### उपाययोजना :

- ✚ पालकांची जबाबदारी :- बाजारातून आणलेल्या सामानात बेकरीचे पदार्थ जसे ब्रेड, बिस्किटे, टोस्ट आणणे बंद करायला हवे. कितीही भारी जाहीरात जरी असली तरी त्याच्या आहारी जाऊ नये.
- ✚ चहा, कॉफी, बाटलीबंद पेय, टेट्रापॅक मधील फ्रूट ज्यूस घेणे टाळायला हवे. गोड पेढा, बंगाली मिठाई, समोसे आणि तळलेली पदार्थ घेणे टाळणे.
- ✚ ऑनलाईन शिक्षणामुळे मुलांना इंटरनेटचा लळा इतका वाढला आहे कि, मुलं-मुली मानसिक विकाराला बळी जात आहे. फक्त शैक्षणिक कार्याकरीताच ऑनलाईन, इंटरनेटचा वापर पाल्याचा पालकांनी मर्यादित केला तर नवी पीढी संभावित धोक्यापासून दूर राहू शकेल.
- ✚ नागपूरात चंगळवाद, सहज वस्तु सेवांची उपलब्धता यामुळे बालकांच्या आरोग्यावि" ायक विवंचना वाढल्या आहे. शरीरातील स्थूलता, काम न करण्याची वृत्ती, कमी करावयाची असल्यास मुलांना खेळ, व्यायाम, अध्यात्म याकडे वाढवावे लागेल.
- ✚ जीवनात वाढणारी अनिश्चितता त्यातून होणारे मानसिक आजार कमी करण्यासाठी या घटकांच्या जीवनात प्रेम, आपुलकी, सौहादयता, जिद्दळा, आपलेपणाची भावना वृद्धिंगत व्हावी. याकरीता समायोजन प्रक्रिया वेगवान होणे गरजेचे आहे. विघटनकारी मनोवृत्ती कमी करण्यासाठी प्रत्येक घटक आपआपल्या कामात कार्यमग्न राहाणे गरजेचे आहे. याकरीता प्रबोधन, कौशल्य विकास, अध्यात्म, सकारात्मक विचारसरणी वृद्धिंगत होण्यास समाजात पोषक सामाजिक वातावरण निर्माण केल्यास मानसिक विघटनकारी प्रक्रिया कमी होऊ शकतील.

✚ हॉटेलमधील खाणे, रस्त्यावरचे, उघड्यावरचे खाणे, लोणी आणि चीजचा मारा असलेले पदार्थ खाणे बंद करायला हवे.

✚ मॅगीसारखे पदार्थ खाणे टाळणे.

✚ सर्वांनी घरी बनवलेला ताजा नाष्टा जसे पोहे, इडली, डोसा, आप्पे या घरगुती पदार्थांनी दिवसाची सुरुवात करावी.

✚ दुपारच्या जेवणात भाजी, फुलके, वरणभात, कोशिंबीर, ताक, मट्टा जरूर घ्यावा. पालेभाज्या व मोड आलेली धान्ये यांचा वापर करावा. काकडी, कांदा, गांजर व बीट यांच्या चकत्या कराव्यात व ताटात वाढावीत.

✚ रात्रीचे जेवण हलके असावे. खिचडी, वरणभात, भाकरी व भरपूर प्रमाणात सलाद घ्यावीत.

✚ तीन जेवणाच्या अधेमध्ये काहीही खायला देऊ नये. पाणी भरपूर पिणे.

✚ जेवणाच्या वेळा ठराविक असाव्यात. जेवताना कोणताही मोबाईल, टॅब किंवा टि.व्ही. नको.

✚ मैदानी खेळ खेळावे, चालणे, धावणे, सायकल चालविणे यात वेळ घालवावा.

या सगळ्या गोष्टी केल्यानंतरच प्रत्येक व्यक्तीमध्ये आणि बालकांमध्ये स्थूलतेचे प्रमाण कमी होईल.

#### सारांश :

2030 मध्ये जगातील 10 स्थूल बालकांपैकी 1 बालक हे भारतीय असणार आहे. सरकारी धोरणांमध्ये रस्त्यांबरोबरच सायकल ट्रक, खुली मैदाने, ओपन जिम, शाळा, कॉलेजमध्ये मैदानी खेळांसाठी राखीव मैदाने असायला हवी. सुरुवात आपल्या कुटूंबापासून करायला हवी. घरात बेकरी आणि मिष्ठान्न अन्न आणणे बंद करायला हवे. मोबाईलचा वापर कमी करायला हवा तेव्हाच मुलांच्या स्थूलतेचे प्रमाण कमी होईल.

#### संदर्भ ग्रंथ

1. National Family Health Survey Report – 2015-2016
2. डांगरे, मिलिंद, डॉ. – G. Physician – 2022
3. भारद्वाज, अभिजित, डॉ. – Pediatrician – 2022
4. लोकमत वृत्तपत्र – नागपूर, 23 सप्टेंबर 2021
5. लोकमत वृत्तपत्र – नागपूर, 23 नोव्हेंबर 2021