

भारतीय महिलाओं में अपर्याप्त पोषण स्तर

डॉ० उर्वशी पाण्डे¹, सरोज²

सारांश

हमारे समाज में आज महिला सशक्तिकरण पर जोर दिया जा रहा है किन्तु इसके लिए सर्वप्रथम समाज में परिवर्तन लाने हेतु महिलाओं की हर क्षेत्र में भागीदारी निश्चित करनी होगी। आज महिलाओं को स्वास्थ्य से सम्बन्धित अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। जिस कारण वह समाज को अपना सम्पूर्ण योगदान नहीं दे पा रही हैं। यदि हमें किसी भी समाज की महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति की जानकारी ज्ञात करनी है तो पहले उनकी समाज में स्थिति क्या है उसे ज्ञात करना पड़ेगा। क्योंकि महिलाओं की समाज में स्थिति और उनके स्वास्थ्य के बीच सहसम्बन्ध पाया जाता है। जब एक महिला शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ होगी तभी उसका परिवार, समाज और देश भी स्वस्थ होगा। अतः महिलाओं को पर्याप्त पोषण मिल सके इस हेतु समाज व सरकार दोनों को जागरूक होना पड़ेगा। यद्यपि भारत सरकार द्वारा समय-समय पर महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति, शिक्षा, गरीबी, महिलाओं के प्रति हिंसा, समाज में लैंगिक भेदभाव आदि क्षेत्रों में अनेक कदम उठाये गये हैं। किन्तु फिर भी महिलायें कुपोषण का शिकार हो रही हैं। अतः इसमें और प्रयास करने की आवश्यकता है। प्रस्तुत शोध लेख महिलाओं की इनही समस्याओं से सम्बन्धित है।

सार तत्त्व — महिला स्वास्थ्य स्थिति, अपर्याप्त पोषण, स्वास्थ्य सुविधाएँ एवं योजनाएँ।

प्रस्तावना

हमारे देश की जनसंख्या का एक तिहाई भाग ऐसा है जो अभी भी गरीबी की रेखा से नीचे जीवन यापन कर रहा है। प्रायः यह देखा जाता है कि परिवार में गरीबी के कारण सबसे ज्यादा प्रभावित लड़कियाँ और महिलायें होती हैं। क्योंकि महिलाओं पर कार्य भार अधिक होने के कारण वह ना ही अपने स्वास्थ्य की देखभाल कर पाती हैं और ना ही उचित पोष्टिक आहार ले पाती हैं। इस कारण शरीर को पर्याप्त पोषण न मिलने से वह थकावट व कुपोषण का शिकार हो जाती हैं। गर्भवती महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान उचित देखभाल न मिलने व अपर्याप्त पोषण के कारण महिला व बच्चा दोनों में कुपोषण का खतरा बढ़ जाता है।

¹अतिरिक्त प्रोफेसर, समाजशास्त्र विभाग, एम्बेडियात स्नातकोत्तर महाविद्यालय

²शोध श्रेय, समाजशास्त्र विभाग, एम्बेडियात स्नातकोत्तर महाविद्यालय (Correspondence Author)

भारतीय महिलाओं में पाई जा रही कुपोषण की समस्या आज एक गम्भीर समस्या बन गई है। कुपोषित महिलायें ही आगे चलकर कुपोषित मी बनती है। यूनिसेफ की रिपोर्ट के अनुसार यह ज्ञात हुआ है कि हमारे देश में जो महिलायें मी बनने योग्य आयु की है। उनमें से एक चौथाई महिलायें कुपोषण का शिकार है और उनका बीडी मास इंडेक्स (बी0एम0आई0) 18.5 किलोग्राम/एम से कम है। (स्रोत: NFHS4 2015-16)

कुपोषण या अपर्याप्त पोषण की बात की जाये तो यह किसी भी प्रकार का हो या किसी के लिए हो, हर एक परिस्थिति में यह अत्यन्त हानिकारक ही होता है। किन्तु यदि परिवार में महिलाओं को अपर्याप्त पोषण मिलता है तो महिलायें कुपोषण का शिकार हो जाती है और इससे स्वयं महिला ही नहीं अपितु पूरा परिवार भी प्रभावित होता है। पर्याप्त पोषण प्राप्त करने हेतु समुचित व सही ढंग से संतुलित आहार लेना बहुत आवश्यक है। यदि इसे अनदेखा किया गया तो इसका दुष्परिणाम यह होगा कि शरीर में किसी न किसी पोषक तत्व की कमी हो जायेगी। हमारा शरीर अस्वस्थ तथा रोगग्रस्त हो जायेगा। अपर्याप्त पोषण के कारण किसी भी आयु के व्यक्ति कुपोषण का शिकार हो सकते है। विशेषतया यह रोग महिलाओं, बच्चों व किशोरावस्था के बच्चों में अधिक पाया जाता है। महिलायें समाज की जननी होती है और उनके कुपोषित होने से पूरा समाज व देश प्रभावित होता है।

समाज में यह धारणा भी बनी हुई है कि महिलाओं का जीवन पुरुषों की अपेक्षा अधिक होता है। कहने का तात्पर्य यह है कि महिलायें पुरुषों से अधिक जीवन जीती है। यह धारणा गलत पाई गई है, क्योंकि समाज में महिलायें ही पर्याप्त पोषण न मिलने के कारण पुरुषों से अधिक अस्वस्थ रहती है तथा शारीरिक व मानसिक रूप से कमजोर होती है। महिलाओं में संक्रमण का खतरा भी पुरुषों में अधिक रहता है।

महिलाएँ हमेशा खुद से ज्यादा दूसरों का ध्यान रखती है। घरेलू और बाहरी कार्यों में अपनी भूमिका निभाते हुए वह अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हो जाती है। यही कारण है कि हमारे देश में मातृ-मृत्यु दर अन्य देशों की तुलना में अधिक है। जो महिलायें गरीब परिवारों से है उन्हें पुरुषों की अपेक्षा कम पोषिक आहार प्राप्त होता है, और अपर्याप्त पोषण के कारण वह अस्वस्थ हो जाती है किन्तु फिर भी वह अपने परिवार के प्रति दिन रात कार्य करती रहती है। वैश्विक पोषण रिपोर्ट वर्ष 2017 के अनुसार एक महिला के शरीर को जितना पोषण मिलना चाहिए उस मात्रा में पोषण नहीं मिल पाता है और परिणामस्वरूप उनके शरीर में अनेक कमियाँ पाई जाती है। आंकड़ों के अनुसार हमारे देश की 75 प्रतिशत गर्भवती महिलाओं तथा 70 प्रतिशत सामान्य महिलाओं में एनीमिया (खून की कमी) रोग पाया गया है। इसी कारण प्रसव के दौरान गर्भवती महिलाओं की मृत्यु तक हो जाती है। छोटे-छोटे क्षेत्रों, कस्बों और गांवों में

प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधाएँ न होने के कारण महिलायें समय-समय पर प्रसव पूर्व जांच नहीं करा पाती है और ना ही उचित आहार की जानकारी प्राप्त कर पाती है।

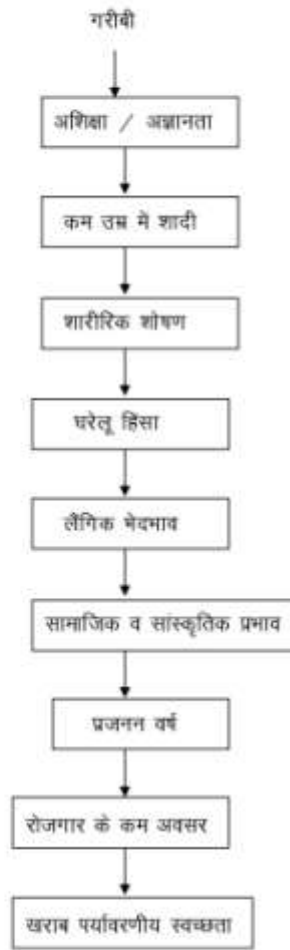
ऐसा नहीं है कि सरकार ने महिलाओं के स्वास्थ्य हित के लिए कुछ नहीं किया हो पिछले कुछ वर्षों में सरकार के अनेक प्रयासों द्वारा समाज के लोगों की स्तंभ में परिवर्तन आया है और उससे महिलाओं की स्थिति में भी सुधार देखने को मिल रहा है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण की रिपोर्ट के अनुसार शिक्षा के क्षेत्र में भी महिलाओं की भागीदारी जो पहले 55.1 प्रतिशत थी अब 68.4 प्रतिशत तक पहुँच गयी है। महिला बैंक खाता धारकों की संख्या 15 प्रतिशत से 53 प्रतिशत हो गई है। घरेलू हिंसा का शिकार महिलाओं की संख्या 372 प्रतिशत से घटकर 28.8 प्रतिशत हो गई है। प्रसव के दौरान होने वाली मीलों में भी कमी देखने को मिली है। बाल विवाह में भी गिरावट देखने को मिली है किन्तु लगातार जागरूकता फैलाने तथा बाल विवाह को कानूनी अपराध घोषित होने के बाद भी यह बाल विवाह की परम्परा अभी भी चली आ रही है। सरकार द्वारा सुविधाएँ तो दी जा रही है किन्तु उन सुविधाओं का लाभ प्रत्येक महिला तक नहीं पहुँचता है।

स्वास्थ्य :- विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार- "स्वास्थ्य व्यक्ति विशेष की पूर्ण शारीरिक, मानसिक व सामाजिक निरोगता की स्थिति है। केवल रोग की अनुपस्थिति नहीं।"

पोषण :- विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार- "शरीर की आहार्य आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए आहार ग्रहण करना पोषण है।"

अपर्याप्त पोषण :- शरीर के लिए आवश्यक सन्तुलित आहार लम्बे समय तक नहीं मिलना ही अपर्याप्त पोषण है जिसे कुपोषण कहते हैं।

महिलाओं में अपर्याप्त पोषण के कारण



महिलाओं के पोषण स्तर को बढ़ाने हेतु सरकार द्वारा चलाई जा रही योजनाएँ:-
राष्ट्रीय पोषण कार्यक्रम :-

यह कार्यक्रम देश को कुपोषण से मुक्त कराने हेतु किया जा रहा एक सरकारी प्रयास है गरीबी के कारण जिन परिवारों को पौष्टिक आहार नहीं मिल पाता, उन परिवारों में गर्भवती महिलाएँ भी होती हैं जिनके कुपोषण के साथ-साथ उनके बच्चे भी इस रोग का शिकार हो जाते हैं। आज देश का हर तीसरा बच्चा कुपोषण का शिकार हो रहा है। इसका उद्देश्य गरीब परिवार के लोगों की स्वास्थ्य सम्बन्धी जाँच करना व लोगों तक सम्पूर्ण पौष्टिक आहार पहुँचाना है।

राष्ट्रीय पोषण मिशन :-

इस मिशन की शुरुआत 2018 में की गयी। इसके अन्तर्गत बच्चों, स्तनपान कराने वाली व गर्भवती महिलाओं को लिया जाता है तथा उनको उचित पोषण प्राप्त हो सके, इस हेतु प्रयास किया जा रहा है। इस मिशन का लक्ष्य 2022 तक भारत को कुपोषण जैसी गम्भीर विमारी से मुक्त करवाना है।

राष्ट्रीय पोषण अभियान के अन्तर्गत ऑगनबाड़ी सेवा :-

इसमें गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिलाओं तथा 6 साल तक के बच्चों को अनेक सेवाएँ उपलब्ध कराई जाती हैं। जिनमें कि आहार प्रदान करना, पोषाहार, अनौपचारिक शिक्षा, टीकाकरण, स्वास्थ्य सम्बन्धी जाँच तथा हर महीने लाभार्थियों को खाने की चीजें दी जाती हैं।

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना :-

इस योजना द्वारा गर्भवती महिलाओं को ₹6000 की धनराशि सहायता के रूप में प्रदान की जाती है। जिससे गर्भावस्था के दौरान महिला अपनी उचित देखरेख कर सके।

किशोरी बालिका योजना :-

इसमें 11-14 वर्ष की बालिकाओं को हर महीने 450 ग्राम पी दिया जाता है तथा उनके पोषण व स्वास्थ्य में सुधार हेतु प्रयास किया जाता है। बालिकाओं को औपचारिक व अनौपचारिक शिक्षा देकर कुशल व आत्मनिर्भर बनाया जाता है।

जननी सुरक्षा योजना :-

यह योजना प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा चलाई जा रही है जिसमें गर्भवती महिलाओं को उचित स्वास्थ्य व सुरक्षित प्रसव के लिए केन्द्र सरकार द्वारा आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है।

सुरक्षित मातृत्व आश्वासन सुमन योजना :-

इस योजना के तहत प्रशिक्षित नर्सों द्वारा गर्भवती महिलाओं का सुरक्षित प्रसव कराया जाता है। ताकि बच्चा व माँ दोनों स्वस्थ हो सकें तथा निशुल्क स्वास्थ्य सेवाएँ भी सरकार द्वारा महिलाओं व बच्चों को दी जाती हैं।

स्वास्थ्य और कल्याण केन्द्र :-

इसके भारत में लगभग 76,00 केन्द्र हैं जिसमें प्रतिवर्ष लगभग 45.4 करोड़ लोग अपने उच्च रक्तचाप, स्तन कैंसर, यीवा कैंसर व मधुमेह की जाँच करवाते हैं। 46.4 करोड़ लोगों में से 24.91 करोड़ महिलाएँ इन केन्द्रों में अपनी जाँच करवाती हैं।

संस्तुति एवं सुझाव :-

हमारे देश की सरकार ने महिलाओं के स्वास्थ्य, गरीबी, सामाजिक स्थिति, शिक्षा, लैंगिक भिन्नता तथा उनके प्रति होने वाली हिंसा के विरुद्ध अनेक कदम उठाये हैं। किन्तु फिर भी हमारे देश की महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति दयनीय बनी हुई है। महिलाओं के स्वस्थ व बेहतर भविष्य के लिए हम सभी को सरकार के साथ मिलकर कार्य करने की आवश्यकता है।

1. सरकार को महिलाओं तथा उनके शिशुओं के स्वास्थ्य हेतु अधिक से अधिक सुविधाएँ उपलब्ध करानी चाहिए।
2. सरकारी प्रयासों, क्षेत्रीय समूहों व लोगों के प्रयासों द्वारा महिलाओं को औपचारिक व अनौपचारिक शिक्षा दी जानी चाहिए।
3. महिलाओं को हर क्षेत्र में रोजगार के अवसर देकर उन्हें आत्मनिर्भर बनाना होगा।
4. महिलाओं को शिक्षा द्वारा इतना सशक्त बनाना होगा जिससे कि वह अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देकर सरकारी योजनाओं का पूरा लाभ उठा सकें।
5. महिलाओं के प्रति होने वाली हिंसाओं को रोकने के लिए हमें पुरुष समाज की मानसिकता को बदलने हेतु शिक्षा का प्रसार करना होगा।
6. सरकार को गर्भवती महिलाओं के लिए शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में सुरक्षित प्रसव की उचित व्यवस्था करनी चाहिए।

निष्कर्ष :-

इसमें कोई सन्देह नहीं है कि महिलाओं के स्वास्थ्य की देखभाल एक महत्वपूर्ण विषय है। यदि हमारे देश की महिलाएँ ही स्वस्थ नहीं होंगी तो हमारा देश भी स्वस्थ नहीं होगा। अतः हम सभी को सरकार के साथ मिलकर महिलाओं के उत्तम स्वास्थ्य के लिए कार्य करना चाहिए। क्योंकि महिलाएँ हमारे देश की प्राथमिकता हैं। हमारे देश को एक स्वस्थ कार्यशील महिला की आवश्यकता है। जिससे कि वह अपने श्रम का योगदान देकर देश की आय में वृद्धि करके अर्थव्यवस्था को बढ़ा सके। और यह तभी सम्भव होगा जबकि एक महिला अपने स्वास्थ्य की उचित देखभाल कर पायेगी तथा उचित व पर्याप्त पौष्टिक आहार प्राप्त कर शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ होगी। महिलाओं के स्वस्थ होने से शिशु भी स्वस्थ होंगे तथा परिवार, समाज व देश भी स्वस्थ होगा।

सन्दर्भ सूची

- पुष्पाजलि, 2018, भारतीय महिलाओं की स्थिति, Indian J.Soc. & Pol. 05(1): 2018: 115-116 Special Issue, U.G.C List No. 47956, ISSN : 2348-0084 (PRINT), ISSN : 2455-2127(ONLINE)
- Rao, K. Mallikharjunaet.al, Diet and Nutritional status of women in India, Kamla- Raj 2010, J Hum Ecol, 29(3): 165-170 (2010)
- <https://hi.vikaspedia.in>health>
- UNICEF/UN0281074/vishwanathan
- <https://www.unicef.org>india>node>
- कुमारी, डॉ० रीता, महिलाओं एवं बच्चों में कुपोषण एक अध्ययन, Shodhshauryan, International Scientific Refereed Research journal (c) 2019 SHISRRI/volume-2/Issue 4/ISSN: 2581-6306.
- Kowsalya, Raju et.al, Health status of the Indian women- a brief report, volume-5 Issue 3, 2017.
- Mishra Chandrakant, 7 Jan 2020, <https://www.gaonconnect.com>
- www.dw.com
- www.google.com
- <https://www.mpgkpdf.com>
- <https://www.drishtias.com>
- <https://pmmodiyojanaye.in>
- <https://ziploan.in>
- <https://www.aajtak.in>