



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

कुपोषण के शिकंजे में कसा महिला श्रमिक का स्वास्थ्य

Dr. Dazy Kumari
M.A., Ph.D (Home Science)
B.N.M.U. Madhepura
Bihar

सारांश

“ अन्नपूर्णा” और देवी जैसी उपमाओं ने औरत पर परिवार का पूरा पेट भरने और स्वयं आधा पेट खाकर सो जाने की जिम्मेवारी डाली है उसका दुष्परिणाम होता है कुपोषित माता द्वारा कुपोषित और अल्पवजन बच्चों के जन्म। जन्मोपरांत लागू भेद और कन्याओं के अल्पपोषण के कारण कुपोषित माँ-बच्चे का यह दुष्चक्र और गंभीर हो जाता है। महिला को पौष्टिक आहार देने की आवश्यकता के सम्बन्ध में जागरूकता पैदा करके ही इस दुष्चक्र से मुक्ति पाई जा सकती है और एक स्वस्थ माँ से स्वस्थ समाज के निर्माण की उम्मीद की जा सकती है, ऐसी मेरी अवधारणा है।

प्रस्तावना

अपने देश में महिला को अन्नपूर्णा का दर्जा दिया गया है, औरत जो अपनी मेहनत और श्रम से पूरे परिवार की पेट भरती है, अधिकांश समय आधा पेट खाकर या भूखी रहकर जीवन गुजारने को विवश है। भुख, गरीबी और कटौती की मार सबसे ज्यादा महिला श्रमिकों को ही झेलनी पड़ती है। अन्नपूर्णा या देवी जैसी उपमाओं ने जहाँ उस पर परिवार का पेट भरने की जिम्मेवारी डाली है, वही प्रकारांतर से कहीं न कहीं यह भी थोप दिया है कि उसका प्रथम कर्तव्य पति, परिवार और बच्चों का पेट भरना है। बाद में अगर कुछ बचा तो वह उससे अपना पेट भरे, वरना वह परिवार की संतुष्टि से ही अपना पेट भरती है। वरना वह परिवार की संतुष्टि से ही अपना पेट भरके संतुष्ट हो ले। एक तरफ सदियों से चली जा रही यह सामाजिक सोच तो दूसरी तरफ लिंगगत भेदभाव ने ही आज यह स्थिति पैदा कर दी है कि आधी दुनिया की तकरीबन तीन-चौथाई आबादी कुपोषण और रक्ताल्पता की शिकार है।

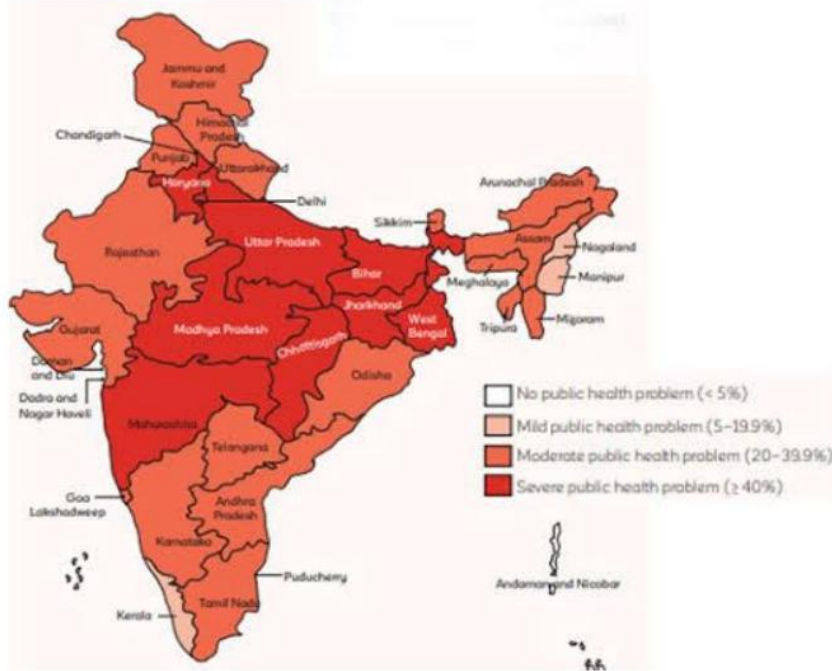
वह औरत जिसपर समाज के, निर्माण की जिम्मेवारी है, अगली पीढ़ी को सामने लाने का उत्तरदायित्व है, अच्छा पोषक आहार तो दूर, भरपेट भोजन से वंचित रहती है। कभी आधा पेट खाकर तो कभी भूखे पेट रहकर अपने शरीर से एक नए जीव निर्माण तो करती है, लेकिन नतीजा होता है— कुपोषण की एक और कड़ी का निर्माण। कुपोषण की शिकार माँ, जिस बच्चे को जन्म देगी, वह बच्चा अंडर वेट या कम वजन का होगा और यही बच्चा आगे कुपोषण का शिकार होगा।

अध्ययन का क्षेत्र

भारत में कुपोषित महिला का राज्यवार अध्ययन।

खराब प्रदर्शन वाले राज्य— बिहार, झारखंड, उत्तरप्रदेश, महाराष्ट्र

अच्छे प्रदर्शन वाले राज्य— नागालैंड, मणिपुर, केरल



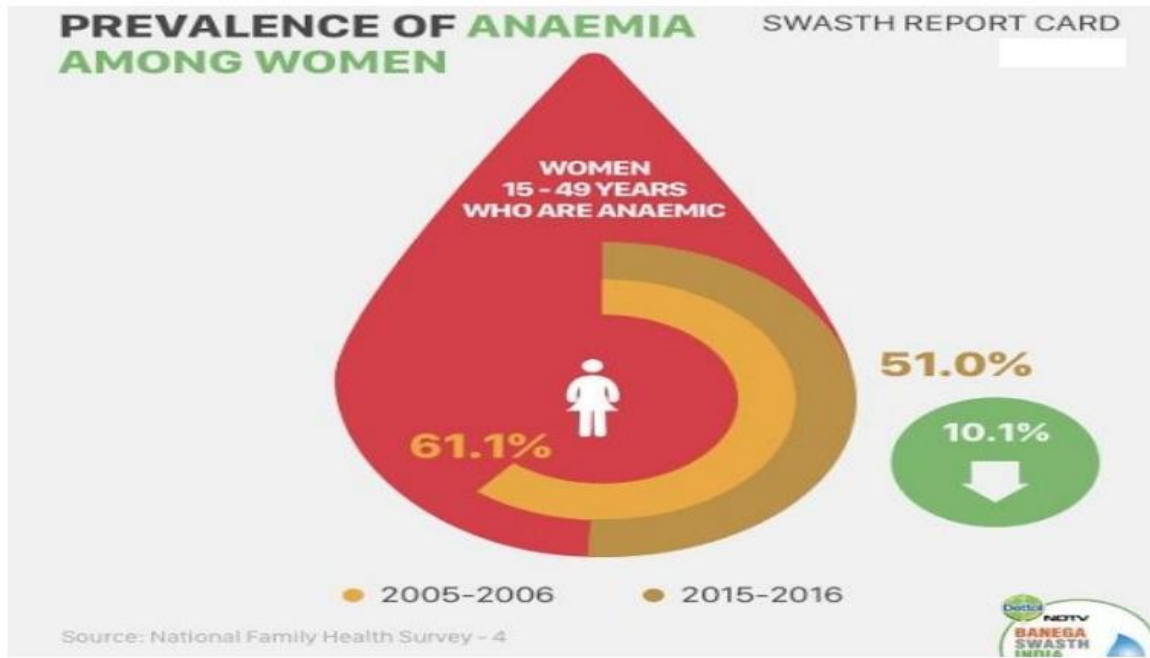
अध्ययन का उद्देश्य:—

कुपोषण से महिलाओं में होने वाली समस्याएँ, उनका निवारण और सरकारी योजनाओं के प्रभावों का समालोचनात्मक अध्ययन,

परिणाम एवं विश्लेषण:—

आज अपने देश में जो प्रमुख समस्याएँ हैं, उनमें चौकाने वाली बात यह है कि नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे -4 (2015-16) सर्वे में शामिल 55 प्रतिशत महिलाओं ने यह माना कि उन्हें अपने ही कमाएँ पैसे का खर्च करने या इस पर हक जताने का अधिकार नहीं है यह आँकड़ा पिछले सर्वे में 52 प्रतिशत था। आर्थिक सर्वेक्षण 2019-2020 की रिपोर्ट में कृष्णमूर्ति सुब्रह्मण्यम ने कहा कि यह सर्वेक्षण प्रजनन, शिशु और बाल मृत्यु दर, परिवार नियोजन, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य प्रजनन स्वास्थ्य, पोषण, एनिमिया स्वास्थ्य और नियोजनसेवाओं की गुणवत्ता और डोमेन में अन्य धटकों के बारे में भारत राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर जानकारी प्रदान करता है।

भारत में महिलाओं में रक्तअल्पता का प्रसार:-



आईए, अब देखें कि कुपोषण की विभिन्न अवस्थाएँ क्या हैं और इनका मानव शरीर और समाज पर क्या प्रभाव पड़ता है? कुपोषण को मुख्यतः तीन अवस्थाओं में बाँटा गया है। 01, प्रोटीन एनर्जी कुपोषण 02, माइक्रो न्यूट्रीएंट डेफिशिएंसी और 03. क्रोनिक डिजीज।

प्रोटीन एनर्जी कुपोषण के तहत मनुष्य की विकास दर असंतुलित हो जाती है। इंसान के कद और वजन के बीच एक स्थापित मानदंड है। जब इस सम्बन्ध में अनियमितता होती है तब यह प्रोटीन सम्बन्धी कुपोषण कहलाता है। ऐसा अक्सर गर्भावस्था के दौरान माँ के कुपोषित होने से होता है, जिसका असर यह होता है कि जन्म से पूर्व गर्भ में ही बच्चे पर कुपोषण की मार पड़ने लगती है और जन्म के समय वह कम वजन का पैदा होता है।

माइक्रो न्यूट्रीएंट डेफिशिएंसी के तहत शरीर में विटामिनों और खनिज तत्वों की कमी हो जाती है, जिससे शरीर के काम करने की क्षमता पर असर पड़ता है। विटामिन ए, आयरन और आयोडीन की कमी जैसी चीजें इसी के तहत आती हैं।

पहली दोनों अवस्थाओं का प्रभाव मानव पर यह होता है कि इससे मानव की काम करने की क्षमता और इच्छा में कमी आती है। बच्चों का विकास ठीक से नहीं हो पाता और न ही उनका पढ़ने-लिखने में मन लगता है।

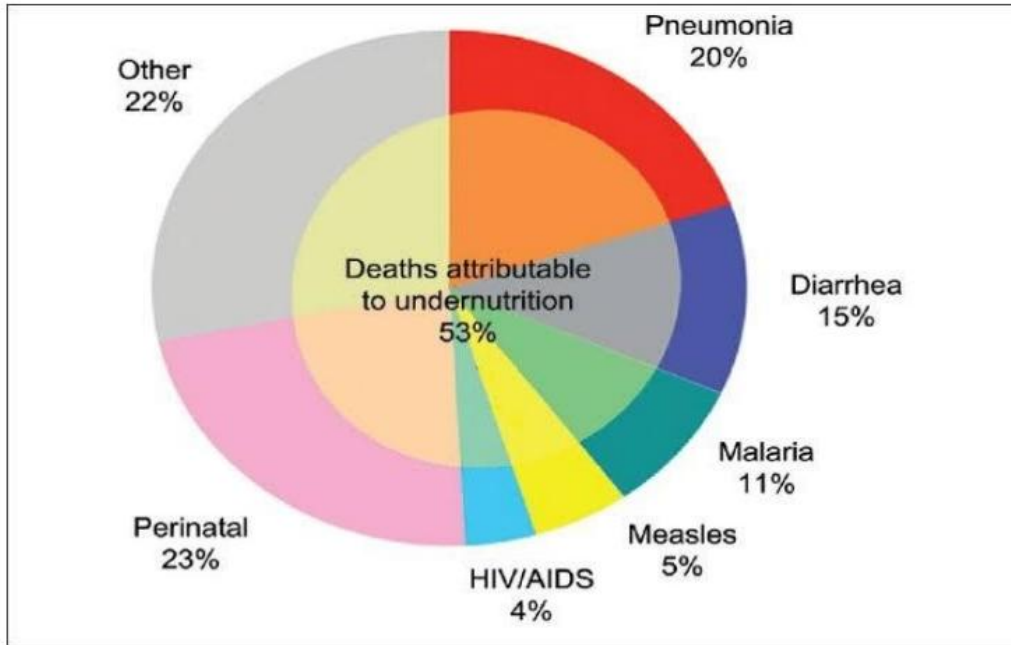
क्रोनिक डिजीज के तहत मोटापा, तनाव, उच्च रक्तचाप दिल की विभिन्न बीमारियाँ आती हैं। ये बीमारी कहीं न कहीं हमारी अनियमित पोषण आदतों और मेटाबोलिक प्रक्रियाओं से जुड़ी होती है। जरूरत से ज्यादा कैलोरी और फेट का प्रयोग, खासकर सेच्युरेटेड फैट या वसा और कम रेशों वाला खाद्य पदार्थ शरीर में तरह-तरह की तकलीफों को जन्म देती है।

उपरोक्त सर्वे से यह बात स्पष्ट हुई कि कुपोषण की इन विभिन्न अवस्थाओं की सबसे अधिक शिकार भी महिलाएँ और बच्चे होते हैं। इसका सबसे बड़ा कारण है कि इनकी बढ़ती हुई पौष्टिक जरूरतें और सामाजिक-आर्थिक स्थिति। आज भले ही देश में औद्योगिक, कृषि और खाद्यान्न की उपलब्धता में वृद्धि हुई तो, लेकिन महिलाओं और बच्चों की पोषण स्थिति पर इनका कोई खास असर नहीं पड़ा है। अज्ञानता, गरीबी,

अपर्याप्त, भोजन, अशिक्षा, जानकारी का अभाव और लिंग-गत भेदभाव जैसे कारक कुपोषण के दुष्चक्र को सक्रिय रखने में कारगर भूमिका निभाते हैं।

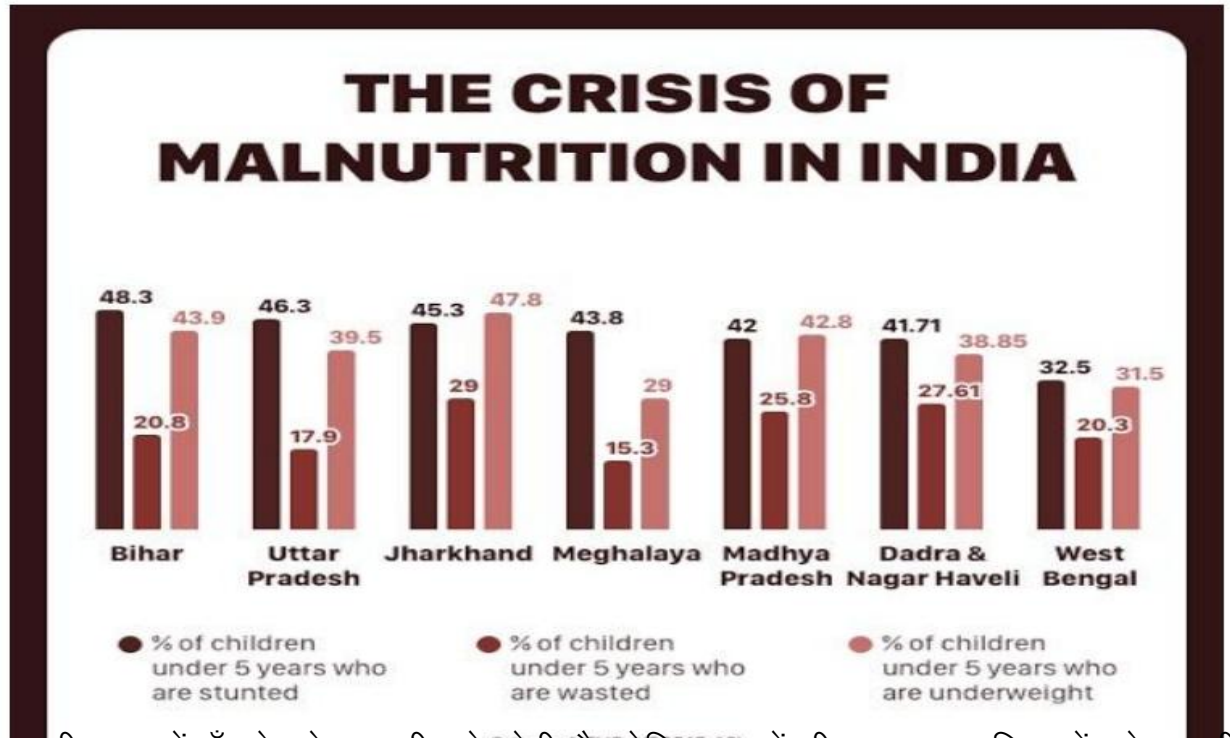
कुपोषित महिलाओं और बच्चों में विभिन्न रोगों का प्रसार भी ज्यादा देखा गया है जो इनकी मृत्यु का भी कारण बनते हैं।

कुपोषित महिलाओं में मृत्यु का प्रमुख कारण:-



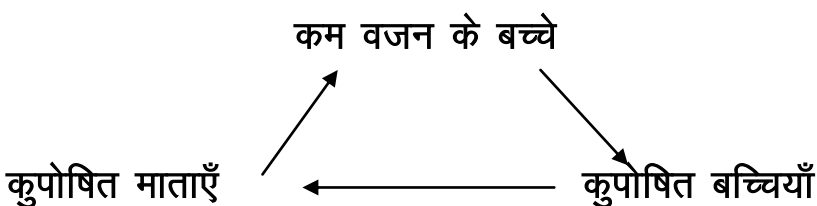
पौष्टिक आहार की जरूरत एक महिला को सिर्फ अपने लिए ही जीवन भर नहीं होती, बल्कि भावी पीढ़ी के निर्माण के लिए भी होती है। कोई भी नवजात शिशु जो जन्म के समय 2.5 किलो से कम है वह जन्म से ही कुपोषण का शिकार रहता है। गर्भावस्था के दौरान माँ का कुपोषण और पौष्टिक चीजों की कमी के चलते रक्ताल्पता जैसी बीमारियाँ गर्भ के बच्चे को कुपोषण का शिकार बनाती हैं। जन्म के बाद भी यह सिलसिला थमता नहीं है, क्योंकि अक्सर तब शुरू होता है, बच्चे के लालन-पालन में लिंग के आधार पर भेदभाव। अक्सर हमारे समाज में बच्चियों के साथ भेदभाव का स्तर इतना गहरा होता है कि भोजन जैसी जीवन की अत्यावश्यक जरूरतों में भी यह चीज़ उपस्थित रहती है। कई बार जन्म के बाद कन्या शिशु को माँ का दूध उतने समय तक नहीं दिया जाता जितना लड़कों को दिया जाता है। गाँवों, छोटे शहरों या कस्बों में प्रायः देखा गया है बेटों की तुलना में बेटियों को न सिर्फ निम्न क्वालिटी का बल्कि कम मात्रा में भोजन दिया जाता है। इसका असर होता है ये कुपोषित बच्चियाँ आगे चलकर कुपोषित किशोरियाँ, युवतियाँ और माताएँ बनती हैं।

नेशनल फ़ैमिली हेल्थ सर्वे-4 (2015-2016) के अनुसार विभिन्न राज्यों के बच्चों में कुपोषण का संकट:-



पौष्टिक आहार की जरूरतें यूँ तो हरेक प्राणी को होती है, लेकिन उसमें भी खासकर महिलाओं को इसकी ज्यादा जरूरत होती है। जन्म के बाद पौष्टिक आहार की जरूरत एक महिला के जीवन में उस समय सबसे अधिक होती है, जब वह किशोरावस्था में होती है और युवा होने की प्रक्रिया में होती है। इसी दौरान उसमें मासिक धर्म की शुरुआत होती है तथा यहीं से उसके भीतर माँ बनने की प्रक्रिया की पूर्व तैयारी शुरू होती है। स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़ी एक रिपोर्ट के अनुसार किशोरावस्था के दौरान जहाँ लड़कों में कुपोषण दर 20 प्रतिशत है वहीं लड़कियों में यह दर 45 प्रतिशत पाई जाती है।

कुपोषण का यह दुष्क्रम खत्म नहीं होता है। अपने यहाँ आज भी ज्यादातर समाज में किशोरावस्था से युवावस्था की ओर बढ़ती लड़की का विवाह कर दिया जाता है। महिला आबादी का एक बड़ा हिस्सा पूरी तरह से जवान और परिपक्व होने से पहले किशोरावस्था में ही सन्तानोत्पत्ति की प्रक्रिया में जूट जाता है। कम उम्र में गर्भधारण का नतीजा यह होता है कि महिला न सिर्फ अल्पपोषित या अंडरनरिश्ड और एनीमिक होती है, बल्कि परिणामस्वरूप एक कुपोषित बच्चे (कम वजन वाले) को जन्म देती है। गर्भावस्था के दौरान कुपोषण और एनीमिया तथा किशोरावस्था में गर्भधारण ही वे मुख्य कारण हैं, जिनकी वजह से अपने देश में औसत से कम वजन (लो-वेट-बेबी) के बच्चों का जन्म होता है। एक लो-वेट शिशु कन्या चलकर फिर उसी तरह कुपोषण का शिकार होती है और यह क्रम जारी रहता है। इस स्थिति को एक ग्राफ से स्पष्ट देखा जा सकता है।



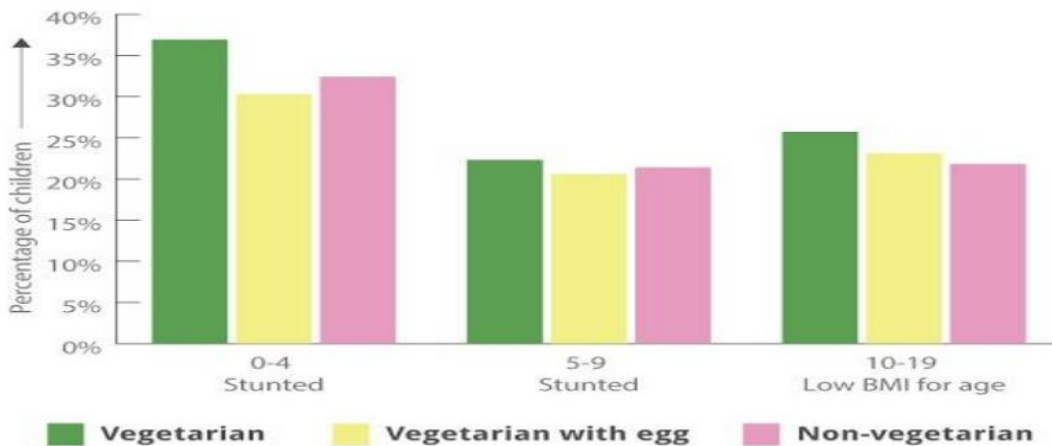
इस दुष्क्रम को तोड़ने के लिए जरूरी है पीढियों से चली आ रहे लिंग भेद को तोड़ना, यानि महिलाओं के साथ कुपोषण से जुड़ी हुई समस्या, जो पीढी दर पीढी चल रही है, उसे खत्म करना होगा।

इसके युवावस्था, गर्भावस्था और उससे आगे भी रखना होगा। अगर माँ पौष्टिक दृष्टि से परिपूर्ण है तो वह एक स्वास्थ्य बच्चे को जन्म देगी। इसके लिए उठाए जाने कुछ कदम इस हो सकते हैं।

1. सामाजिक स्तर पर:-

- लड़कियों को भी लड़कों के बराबर पौष्टिक आहार दिया जाए।
 - जितना संभव हो, लड़कियों को शिक्षित किया जाए।
 - किशोरवस्था में लड़कियों को पर्याप्त पौष्टिक आहार दिया जाए, क्योंकि बचपन के बाद यही वह दूसरा अंतिम मौका है, जब शरीर का विकास प्रक्रिया में होता है।
 - लड़की को भोजन, पोषण और स्वास्थ्य की आधारभूत जानकारी दी जाए, ताकि वह अपनी बेहतर देखभाल स्वयं कर सकें।
 - लड़कियों की शादी 18 वर्ष से कम आयु में हरगिज न की जाए और उन्हें पारिवारिक स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी दी जाए।
 - पहला गर्भधारण कम से कम 21 वर्ष में हो।
 - गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान महिलाओं को बेहतर पोषण, स्वास्थ्य, की देख-रेख और पारिवारिक सहयोग मिलना चाहिए।
- इससे होने वाले बच्चों में छोटा कद और कुपोषण जनित रोगों की समस्या कम देखी जाती है।

Nutritional outcomes of children and adolescents based on mother's diet

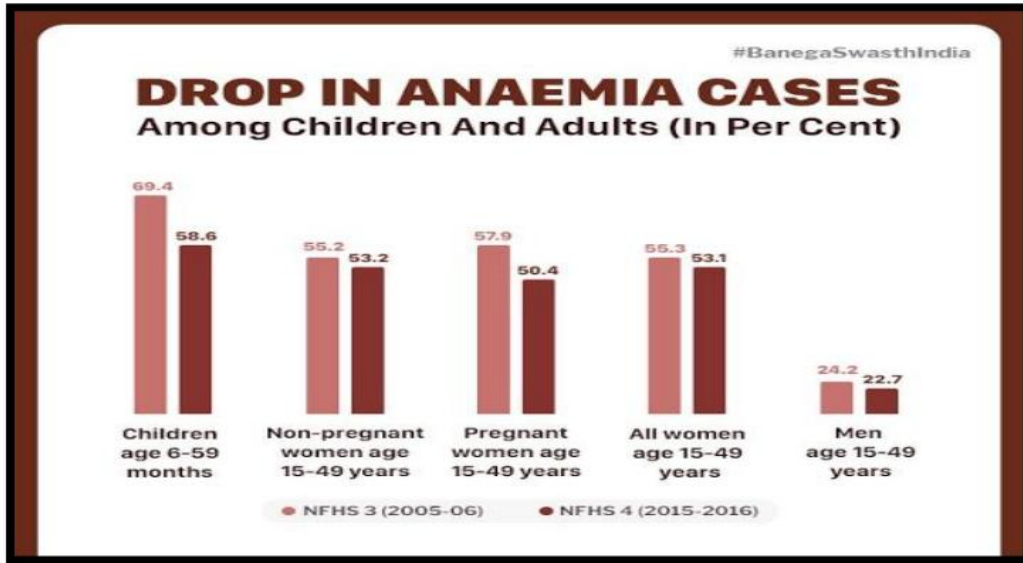


- माँ को प्रोत्साहित करें कि वह जन्म से तुरंत बाद नवजात शिशु को स्तनपान कराएँ, ताकि माँ से प्राप्त होने वाले शुरुआती दूध में मौजूद कोलोस्ट्रम बच्चे को मिल सकें। यह कोलोस्ट्रम बच्चे को एक तरफ तो संक्रामक रोगों से बचाता है और दूसरी ओर उसे रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है।

2. सरकारी स्तर पर :-

1. एनीमिया मुक्त भारत-

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के द्वारा IRON AND FOLIC ACID की गोली किशोरियों और गर्भवती को दी जाती है। जिससे होने वाले बच्चों में और माताओं में एनीमिया का प्रसार कम हुआ है।



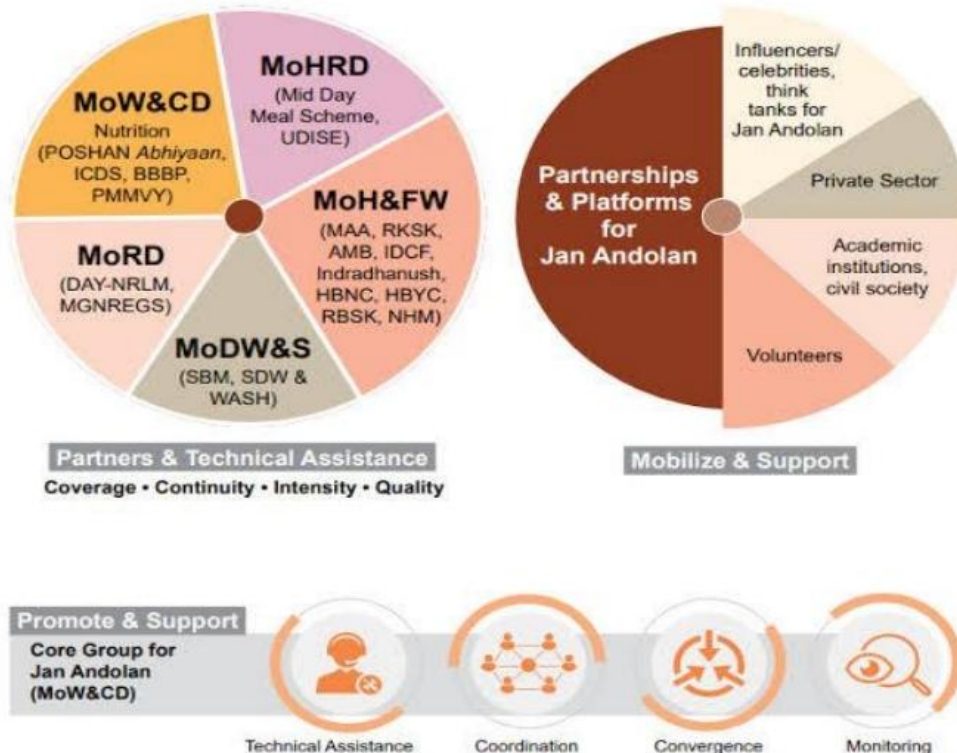
2. पोषण अभियान (2018-2020)-महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के द्वारा पहले 1000 दिनों तक सही पोषण और खास देखभाल की सुविधा प्रदान की जाती है।



इस वर्ष 8 से 22 मार्च 2020 तक पोषण पखवाड़ा मनाया गया। जिसमें पुरुषों को जिम्मेदार बनाने पर जोर दिया गया।



3. विभिन्न मंत्रालयों द्वारा अलग-अलग तरह की सरकारी सुविधा के द्वारा हम कुपोषण एवं इसके दुष्प्रक्र से बच सकते हैं।



निष्कर्ष:—

विभिन्न सर्वेक्षणों के अनुसार ये ज्ञात हुआ है कि भारत जैसे अत्यधिक जनसंख्या घनत्व वाले विकासशील राष्ट्र में महिलाएँ हमेशा से उपेक्षित रही हैं। यही उपेक्षा उनमें विभिन्न रोगों का कारण बनता है।

अगर जन्म से कुपोषण की समस्या पर काबू पा लिया जाए और उसके बाद के जीवन में महिला को पोषण के मामले में भेदभाव का शिकार न बनाया जाए, तभी एक स्वस्थ माँ से एक स्वस्थ समाज के निर्माण की उम्मीद की जा सकती है।

संदर्भ सूची:—

— भारत सरकार, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

www.wcd.nic.in

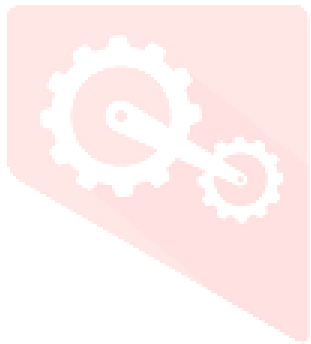
— भारत सरकार स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

www.mohfw.gov.in

— राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण—5:2018–2019,—4 (2015–2016)

— व्यापक राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण —(2016–2018)

www.nhm.gov.in



IJCRT