



## महिलाओं के पोषण और सशक्तिकरण का संबंध

रीना कुमारी राय,  
सहायक प्राध्यापिका, हिंदी विभाग  
अरुणाचल यूनिवर्सिटी ऑफ स्टडीज

**सार:** महिला सशक्तिकरण न केवल सामाजिक न्याय और समानता के दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण है, बल्कि गरीबी में कमी के साथ-साथ लोगों के पोषण, स्वास्थ्य और शिक्षा में सुधार सहित विभिन्न विकास के लक्ष्यों को प्राप्त करने के साधन के रूप में भी महत्वपूर्ण है। महिलाओं को सशक्त बनाना भूख और कुपोषण से लड़ने के लिए खाद्य प्रणालियों को मजबूत करने से जुड़ा हुआ है क्योंकि महिलाएं खाद्य उत्पादकों, प्राकृतिक संसाधनों के प्रबंधकों, आय अर्जित करने वालों और घरेलू भोजन और पोषण सुरक्षा की देखभाल करने वालों के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। महिला सशक्तिकरण से बेहतर पोषण तक का मार्ग कई कारकों से प्रभावित होता है, जिसमें सामाजिक मानदंड, ज्ञान, कौशल आदि हैं। गर्भावस्था के दौरान अत्यधिक शारीरिक गतिविधि की मांग भी उनके अजन्मे बच्चों को जोखिम में डाल सकती है। महिलाओं और लड़कियों की स्थिति में ठोस और दीर्घकालिक सुधार करने के लिए पोषण हस्तक्षेप महत्वपूर्ण हैं और यह बात सार्थक है कि महिलाओं को सशक्त बनाने से माताओं, उनके बच्चों और घर के अन्य सदस्यों के पोषण में सुधार होता है। महिलाओं और लड़कियों की स्थिति में ठोस और दीर्घकालिक सुधार करने के लिए पोषण हस्तक्षेप महत्वपूर्ण हैं। हम सभी को अपनी सरकारों, नागरिक समाज और बहुपक्षीय संगठनों को पोषण में सुधार के लिए प्रतिबद्ध होने के लिए प्रोत्साहित करने में भूमिका निभानी चाहिए क्योंकि महिलाओं और देश की एक पीढ़ी इस पर निर्भर करती है।

### I. प्रस्तावना

यदि हम भारत में महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति का विश्लेषण करते हैं, तो राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (2015-16) के अनुसार, भारत की मातृ मृत्यु दर 130 है, लेकिन असम में 237 है। इसी प्रकार इसी सर्वेक्षण के अनुसार देश की शिशु मृत्यु दर 29 है, लेकिन असम में 48 और मिजोरम में 40 है। अन्य उत्तर पूर्वी राज्यों में, अरुणाचल प्रदेश में सबसे कम शिशु मृत्यु दर 24 है, जबकि मणिपुर में 25 है। जब हम भारत में महिलाओं की समग्र पोषण स्थिति देखते हैं, तो लगभग 53% महिलाएं एनीमिक और कम वजन वाली हैं (एनएफएचएस-4, 2015-2016)।

उत्तर पूर्वी राज्यों में आंकड़ों के संबंध में, मेघालय में एनीमिक महिलाओं का उच्चतम प्रतिशत (56.2%) है, इसके बाद त्रिपुरा (54.5%), असम (46%), अरुणाचल प्रदेश (43.2%), सिक्किम (34.9%) का स्थान है। नागालैंड (27.9%), मणिपुर (26.4%) और मिजोरम (24.8%)। इस प्रकार इन राज्यों में महिलाओं को थकान, कमजोरी, सांस फूलने की समस्या अधिक होती है और अंततः यह उनके कार्य प्रदर्शन को भी प्रभावित करता है। यह सर्वविदित तथ्य है कि खराब पोषण की स्थिति अक्सर बच्चों के संज्ञानात्मक विकास को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है और यह कम संज्ञानात्मक सक्रिय दिमाग को जन्म देती है। इस प्रकार, विशेष रूप से उत्तर पूर्वी महिलाओं के जीवन पर ध्यान केंद्रित करने वाले कार्यक्रमों और नीतियों को उन क्षेत्रों में बनाया और सख्ती से लागू किया जा सकता है जहां कुपोषण और अन्य संबंधित समस्याओं के लिए महिलाओं की भेद्यता सबसे अधिक है। हमारी संस्कृति में आमतौर पर महिलाएं परिवार के सभी सदस्यों के खाने के बाद ही भोजन ग्रहण करती हैं। बहुत बार बचा हुआ भोजन गुणवत्ता और मात्रा में अपर्याप्त होता है। गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान महिलाओं को विशेष देखभाल और पौष्टिक आहार की जरूरत होती है लेकिन वे इस पर कम ही ध्यान देती हैं।

शिक्षा का अभाव विकास में बाधक है। लड़कियों के शैक्षिक स्तर में वृद्धि से बेहतर स्वास्थ्य प्राप्त करने में तेजी आएगी, बच्चों की वैज्ञानिक तरीके से परवरिश, स्वच्छ तरीकों का उपयोग, परिवार के लिए पौष्टिक भोजन का उपयोग, घर में महिलाओं की स्थिति में सुधार से समाज में महत्वपूर्ण सुधार होगा। धार्मिक परंपराएं अक्सर महिलाओं को उनके भोजन को सीमित करके कई अनुष्ठानों को करने से रोकती हैं, खासकर जब उन्हें विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। समाज में और भी वर्जनाएं या भोजन की सनक या विभिन्न प्रकार की सब्जियां या पत्तेदार सब्जियां नहीं लेना आदि महिलाओं के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है जिसे पोषण शिक्षा के प्रसार से दूर किया जा सकता है। जैसा कि भारतीय संस्कृति में अतिथि को भगवान माना जाता है, जब भी कोई मेहमान आता है तो हम परिवार के खाने के साथ समझौता कर लेते हैं और सबसे ज्यादा पीड़ित महिलाएं होती हैं। इस मामले में, पिछवाड़े प्रणाली में एक पोषक-संवेदनशील उद्यान और एकीकृत कृषि प्रणाली (आईएफएस) तत्काल समाधान प्रदान कर सकते हैं क्योंकि फल, सब्जियां, मशरूम, पोल्ट्री और मछली उत्पादन आदि दरवाजे पर उपलब्ध होंगे और आपात स्थिति के रूप में उपयोग किए जा सकते हैं। जरूरत है कि विभिन्न कम उपयोग वाले फलों और सब्जियों के रणनीतिक उपयोग को परिवारों में मजबूत करने की आवश्यकता है। उत्तर पूर्वी क्षेत्र में, दैनिक आहार में चावल और विभिन्न प्रकार की हरी पत्तेदार सब्जियों का उपयोग एक महत्वपूर्ण विशेषता है। लेकिन आहार में सोडियम बाइकार्बोनेट (सिंथेटिक सोडा) के नियमित उपयोग जैसे कुछ अस्वास्थ्यकर भोजन प्रथाओं से लोगों का स्वास्थ्य बिगड़ जाता है जिससे लोग कमजोर हो जाते हैं जिससे बचा जा सकता है। उल्लेखनीय है कि मेघालय के गारो हिल्स के कुछ जिलों में इसके हानिकारक प्रभावों को देखते हुए सोडा के उपयोग पर अब प्रतिबंध लगा दिया गया है।

उत्तर पूर्वी राज्यों में किशोर गर्भावस्था एक आम विशेषता है। ज्यादातर लड़कियां मां बन जाती हैं जब उनका शरीर इसके लिए तैयार नहीं होता है जो एनीमिया और खराब स्वास्थ्य स्थितियों से जुड़ा होता है जिससे उनकी समस्या बढ़ जाती है। इसके अलावा, कम अंतराल के साथ बार-बार गर्भधारण करना भी महिलाओं की भेद्यता को बढ़ाता है। उच्च कुल प्रजनन दर, जल्दी जन्म, उपयोग की कम दर और परिवार नियोजन विधियों का ज्ञान, कम संस्थागत प्रसव, अस्वच्छ मासिक धर्म प्रथाओं का उपयोग, खराब प्रजनन स्वास्थ्य, मासिक धर्म के बारे में उचित ज्ञान की कमी और अन्य प्रजनन स्वास्थ्य समस्याओं के कारण महिलाओं को अज्ञानता का बोझ और तथाकथित 'महिलाओं की मूक बीमारियों' से संक्रमित होने की संवेदनशीलता, अप्रशिक्षित ग्रामीण महिलाओं द्वारा होम डिलीवरी मातृ और शिशु मृत्यु दर का एक अन्य कारण है। सरकार ने जननी सुरक्षा योजना और संस्थागत प्रसव के लिए प्रोत्साहन, आशा की पोस्टिंग, आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन ए की गोण्डियों का वितरण और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की सक्रिय भूमिका जैसे कई कार्यक्रम शुरू किए हैं, लेकिन ग्रामीण क्षेत्रों में हितधारकों की ओर से सक्रिय भागीदारी की आवश्यकता है। इसलिए शिशु मृत्यु दर और मातृ मृत्यु दर की घटनाओं से लड़ने के लिए हितधारकों की सक्रिय भागीदारी आवश्यक है।

पोषण शिक्षा और प्रशिक्षण तक महिलाओं की पहुंच में कमी का भी पोषण पर गहरा प्रभाव पड़ता है। वर्ष 2011 में भूख पर किए गए एक सार्वजनिक सर्वेक्षण ने निष्कर्ष निकाला कि मां की शिक्षा का स्तर उनके बच्चों के पोषण की स्थिति को निर्धारित करता है और यह कि शिक्षा के निम्न स्तर वाली माताओं में कम वजनी बच्चों की दर उल्लेखनीय रूप से अधिक पाई गई। महिलाओं में लगभग 40% श्रम शक्ति शामिल है और वे मातृ भूमिका भी निभाती हैं जो अगली पीढ़ी के विकास के लिए केंद्र है। जैसे-जैसे समाज में महिलाओं की भूमिका विकसित होती जा रही है, उन्हें लैंगिक समानता और भविष्य की पीढ़ियों के लिए बेहतर पोषण के लाभ दोनों को सक्षम करने में मदद करना महत्वपूर्ण है। देश के अन्य हिस्सों की तुलना में उत्तर पूर्वी राज्यों में महिलाओं की सामाजिक स्थिति बेहतर है, जैसा कि मेघालय, मिजोरम, अरुणाचल प्रदेश और मणिपुर के क्षेत्रों में देखा गया है, जहां महिलाओं को जीवन के अन्य क्षेत्रों में सक्रिय देखा जाता है। फिर भी भोजन से संबंधित वस्तुओं के लिए सरल जागरूकता कार्यक्रम, पोषक तत्वों का संरक्षण, खाना पकाने के बेहतर तरीके और पोषक तत्वों की जैव-उपलब्धता में वृद्धि से निश्चित रूप से कुछ सकारात्मक परिणाम सामने आएंगे।

खाद्य और पोषण सुरक्षा पर जलवायु परिवर्तन का प्रभाव संसाधनों तक पहुंच में मौजूदा असमानताओं को बढ़ा रहा है, खासकर उन महिलाओं के लिए जो मुख्य रूप से खाद्य उत्पादन और अपने परिवारों को खिलाने के लिए जिम्मेदार हैं। जीवन के सभी तीन महत्वपूर्ण चरणों - शैशवावस्था और बचपन, किशोरावस्था और प्रजनन चरण में महिलाओं को होने वाले कुपोषण और बीमारी के उच्च जोखिम को देखते हुए, जीवन चक्र के सभी चरणों में महिलाओं की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने पर ध्यान केंद्रित किया जाना चाहिए। यह किशोरियों, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के स्वास्थ्य के साथ शिशु और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य के बीच महत्वपूर्ण संबंध को ध्यान में रखते हुए भी महत्वपूर्ण है।

सशक्तिकरण को उस प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया जाता है जिसके द्वारा व्यक्ति अपनी पसंद के विस्तार के माध्यम से अपने जीवन पर नियंत्रण और स्वामित्व प्राप्त कर सकता है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जो भागीदारी, निर्णय लेने, कार्रवाई और अंततः उन कार्यों की जिम्मेदारी लेने की क्षमता तक कई चरणों से गुजरती है। महिलाओं को सशक्त बनाना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उन्हें बेहतर बनने और उनके जीवन के साथ-साथ उनके बच्चों के जीवन को मजबूत करने की अनुमति देता है। महिलाएं सामाजिक, धार्मिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक मूल्यों का सच्चा दर्पण हैं और जीवन के लगभग हर पहलू में योगदान देती हैं चाहे वह सामाजिक, आर्थिक या राजनीतिक हो। महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण जिसमें पोषण और स्वास्थ्य सेवाएं दोनों शामिल हैं, को अपनाया जाना चाहिए और जीवन चक्र के सभी चरणों में महिलाओं और लड़कियों की जरूरतों पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए। विशेष रूप से गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं में स्थूल और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी की समस्या से निपटने के लिए विशेष प्रयास किए जाने की आवश्यकता है क्योंकि यह विभिन्न बीमारियों और अक्षमताओं का कारण बनता

है। पोषण में अंतर-घरेलू असंतुलन के मुद्दों को दूर करने के लिए पोषण शिक्षा का व्यापक उपयोग किया जाना चाहिए। महिलाएं अपने परिवारों की खाद्य सुरक्षा, स्वास्थ्य और पोषण में निर्णायक भूमिका निभाती हैं और इसे नीतियों के डिजाइन और लक्ष्यीकरण में ध्यान में रखा जाना चाहिए।

पोषण न्याय तभी प्राप्त होगा जब महिलाएं सशक्त होंगी और जब नीतियाँ और कार्यक्रम लैंगिक रूप से संवेदनशील होंगे। अगर हम लड़कियों को शिक्षित करने और उनके पोषण स्तर में सुधार करने का प्रयास करते हैं, तो हम अपनी आने वाली पीढ़ियों को स्वस्थ और समृद्ध बनाने में सक्षम होंगे। महिलाओं को सशक्त बनाने से यह सुनिश्चित होगा कि उनके पूरे परिवार को बेहतर स्वास्थ्य देखभाल, पोषण, शिक्षा तक पहुंच, रोजगार, आर्थिक न्याय और स्थिरता प्राप्त होगा जो हमें एक मजबूत राष्ट्र की ओर ले जाएगा।

## II. संदर्भ

1. Office of the Registrar General & Census Commissioner, India (ORGI), SAMPLE REGISTRATION SYSTEM (SRS)-BULLETIN 2020 VOLUME 55-I, <https://censusindia.gov.in/nada/index.php/catalog/42687>
2. भारत सरकार, वार्षिक रिपोर्ट 2021-22 : महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, [https://wcd.nic.in/sites/default/files/WCD\\_AR\\_Hindi%202021-22%20%281-11-2022%29.pdf](https://wcd.nic.in/sites/default/files/WCD_AR_Hindi%202021-22%20%281-11-2022%29.pdf)
3. भारत सरकार, वार्षिक रिपोर्ट 2019-20 : महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, [https://wcd.nic.in/sites/default/files/WCD\\_AR\\_Hindi-2019-20.pdf](https://wcd.nic.in/sites/default/files/WCD_AR_Hindi-2019-20.pdf)
4. भारत सरकार, वार्षिक रिपोर्ट 2020-21 : महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, [https://wcd.nic.in/sites/default/files/WCD\\_AR\\_Hindi%20Annual%20Report%20final.pdf](https://wcd.nic.in/sites/default/files/WCD_AR_Hindi%20Annual%20Report%20final.pdf)
5. वृंदा अग्रवाल, डॉ मनिषा राज, Empowerment of Women in Northeast India : IJCRT, Volume 8, Issue 7, July 2020.
6. रीना कुमारी, महिला स्वास्थ्य - एक परिचय : IJCRT, Volume 6, Issue 2, April 2018.
7. डॉ. विद्यासागर उपाध्याय, साहित्यिक एवं वैचारिक परिप्रेक्ष्य में भारतीय नारी का मुक्ति संघर्ष एवं महिला अधिकारिता के प्रयास : IJCRT, Volume 5, Issue 3, September 2017