



महिलाओं तथा शिशुओं में पोषकता की स्थिति तथा स्वास्थ्य सेवाओं की समीक्षा : जनपद हरिद्वार के विशेष सन्दर्भ में

अंजनी प्रसाद दूबे

एसोसिएट प्रोफेसर, भूगोल विभाग, राजकीय महाविद्यालय-लक्सर, हरिद्वार (उत्तराखण्ड), भारत

Received- 06.06.2020, Revised- 10.06.2020, Accepted - 18.06.2020 E-mail: apdukdg@gmail.com

सारांश : एक बेहतर राष्ट्र एवं समाज के निर्माण में सशक्त नागरिकों की प्रभावी भूमिका होती है। बदलते वैश्विक परिदृश्य में भारत का विशाल मानव संसाधन विश्व के विभिन्न भागों में अपनी क्षमता एवं प्रतिभा का उर्जा प्रसारित कर रहा है। स्वतन्त्रता प्राप्ति के बाद विभिन्न सरकारों ने नागरिकों को खाद्य सुरक्षा तथा बेहतर स्वास्थ्य सुविधायें प्रदान करने के लिए सतत प्रयास किये हैं। परन्तु विशाल जनसंख्या आकार तथा योजनाओं का पूरा लाभ धरातल तक नहीं पहुँच पाने के कारण आज भी देश की जनसंख्या का एक बड़ा भाग कुपोषण एवं स्वास्थ्य सुविधाओं के अभाव से ग्रस्त है। देश में कुल कुपोषित जनसंख्या लगभग 19 करोड़ है। यूनिसेफ की रिपोर्ट (2017) के अनुसार विश्व के कुल 14.6 करोड़ कुपोषित बच्चों में से 5.7 करोड़ बच्चे अकेले भारत में हैं। 15 से 49 वय वर्ग की महिलाओं में लगभग 51.4 प्रतिशत महिलायें एनिमिया (Anemia) से ग्रसित हैं। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (2015-16) के आँकड़ों के अनुसार देश में 5 वर्ष से कम उम्र के 38 प्रतिशत बच्चे ठिगनेपन (Stunting) के शिकार हैं जबकि 21 प्रतिशत बच्चे अल्पपोषित (wasting) हैं। तथा 36 प्रतिशत बच्चे कम वजन वाले (Under weight) हैं। इसके अलावा 2 प्रतिशत बच्चे आवश्यकता से अधिक वजन वाले हैं।

कुंजीभूत शब्द- सशक्त, परिदृश्य, कुपोषण, खाद्य सुरक्षा, उर्जा, अभाव, ग्रसित, धरातल, प्रतिशत, असवश्यकता।

बच्चों के अलावा वयस्कों में 15 से 49 आयु वर्ग की आबादी में 23 प्रतिशत महिलायें तथा 20 प्रतिशत पुरुष अपेक्षाकृत दुबले हैं। जबकि 21 प्रतिशत महिलायें तथा 19 प्रतिशत पुरुष अधिक वजन या मोटापे से जूझ रहे हैं।

संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या फण्ड के अनुसार देश में प्रत्येक चौथी लड़की 18 वर्ष से कम उम्र में ब्याह दी जाती है। ऐसी अवयस्क महिलाओं को होनी वाली सन्तानों में कुपोषण की सम्भावनायें ज्यादा होती हैं।

पोषण स्वास्थ्य एवं विकास का महत्त्वपूर्ण अंग है। Nutrition शब्द व्यापक अर्थ को अपने में समेटे हुए है। इसके अन्तर्गत भोजन का अन्तर्ग्रहण, इसका पाचन, अवशोषण, स्वांगीकरण करने तथा अपच पदार्थ का परित्याग करने की पूरी प्रक्रिया शामिल है।

वर्तमान समय में लोगों की अनियमित जीवनशैली, खानपान की बदली आदतें एवं फास्ट फूड का बढ़ता प्रचलन पोषक तत्वों की पूर्ति में समर्थ नहीं हो पा रहा है। आज सन्तुलित पोषण केवल निम्न आय वर्ग की समस्या नहीं है, अपितु मध्यम से उच्च आय वर्ग के लोग अपनी व्यस्त दिनचर्या के कारण इसी समस्या से ग्रसित हैं। न्यून एवं अधिक पोषकता दोनों स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। नवजात एवं छोटे शिशुओं में न्यून पोषकता कई बार जानलेवा साबित होती है। 2017 में भारत में लड़कों की मृत्यु पर प्रति 1000 शिशुओं पर 39 जबकि लड़कियों में यह प्रति 1000

बच्चियों पर 40 थी। इनमें ज्यादातर मौतें पोषण की कमी या इन्फेक्शन की वजह से हुई।

सन्तुलित भोजन के लिए सामान्यतः व्यक्ति को 6 प्रकार के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। जिसमें प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, पानी एवं खनिज शामिल हैं। बच्चों, गर्भवती महिलाओं, वयस्कों तथा कार्यशील व्यक्तियों को उनके वजन एवं उम्र के अनुसार अलग-अलग मानक के अनुसार पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। आहार विशेषज्ञों के अनुसार, सामान्य व्यक्ति को प्रतिदिन निम्न तालिकानुसार पोषक तत्वों को ग्रहण करना चाहिए-

पोषक तत्व	मात्रा- प्रतिदिन
1. प्रोटीन	64 ग्राम
2. तरल पदार्थ (पानी, दूध एवं अन्य तरल पदार्थ)	2.5 से 3 लीटर
3. फाइबर	30 ग्राम
4. विटामिन-ए	900 माइक्रोग्राम
5. थाइमिन	1.2 ग्राम
6. राइबोफ्लेबिन	1.3 ग्राम
7. नियासिन	16 मिलीग्राम
8. विटामिन B6	1.3 मिलीग्राम
9. विटामिन B12	2.4 माइक्रोग्राम
10. फोलेट	400 माइक्रोग्राम
11. विटामिन C	45 मिलीग्राम



12. कैलशियम	1000 मिलीग्राम
13. आयोडीन	150 माइक्रोग्राम
14. आयरन	8 मिलीग्राम
15. मैग्नीशियम	400 मिलीग्राम
16. पोटैशियम	3800 मिलीग्राम
17. सोडियम	460-920 मिलीग्राम
18. जिंक	14 मिलीग्राम

शोध क्षेत्र- महिलाओं एवं शिशुओं में पोषण की स्थिति एवं इनको मिलने वाली स्वास्थ्य सुविधाओं के परीक्षण के लिए केस स्टडी के लिए उत्तराखण्ड राज्य के हरिद्वार जनपद का चयन किया गया है।

गंगा के पाद प्रदेश में अवस्थित हरिद्वार जनपद उत्तराखण्ड का सर्वाधिक जनसंख्या वाला जिला है, जिसकी कुल जनसंख्या 18.90 लाख है तथा कुल भौगोलिक क्षेत्रफल 2360 वर्ग किमी. है। जनपद का अक्षांशीय एवं देशान्तर्रीय विस्तार क्रमशः 29001' से 31002' उत्तरी अक्षांश तथा 77035' से 79020' पूर्वी देशान्तर के मध्य है। जनपद में महिलाओं की कुल जनसंख्या 8.85 लाख है। अध्ययन क्षेत्र की 61.35 प्रतिशत जनसंख्या ग्रामीण है। जनपद में 64 प्रतिशत महिलायें तथा 81.04 प्रतिशत पुरुष साक्षर हैं। अध्ययन क्षेत्र में 04 तहसील, 06 विकासखण्ड, 643 गाँव तथा 2 नगरपालिका परिषद है।

शोध परिकल्पना

- (1) कुपोषण की समस्या महिलाओं एवं शिशुओं में अधिक गम्भीर है।
- (2) गरीब एवं कम पढ़ी-लिखी महिलाओं अपेक्षाकृत अधिक कुपोषित हैं।
- (3) 05 वर्ष से कम आयु के बच्चे पोषकता की दृष्टि से अधिक संवेदनशील होते हैं।
- (4) किशोरियों तथा गर्भवती महिलाओं को तुलनात्मक रूप में अधिक पोषण की आवश्यकता होती है।
- (5) आवश्यक पोषक तत्व- दालें, फल, सब्जियाँ, दूध, अण्डे एवं मांस महँगे होने के कारण गरीबों की पहुँच से दूर होते जा रहे हैं।

उद्देश्य-

- (1) किशोरियों, गर्भवती महिलाओं तथा 05 वर्ष की आयु तक के बच्चों में पोषकता एवं स्वास्थ्य स्तर में सुधार।
- (2) प्रत्येक किशोरी एवं महिलाओं के शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक विकास हेतु प्रशिक्षण तथा परामर्शदात्री की सुविधा।
- (3) शिशु मृत्युदर में कमी के उपाय।
- (4) बाल-विकास, महिला विकास एवं विभिन्न समाज कल्याण विभागों के बीच समन्वय एवं समीक्षा कार्यक्रम का निर्माण।

(5) वंचित वर्गों तक खाद्य सुरक्षा, स्वच्छ पेयजल, शिक्षा तथा स्वास्थ्य सुविधाओं की सहज एवं नियमित उपलब्धता एवं इनका पारदर्शी परीक्षण।

अध्ययन क्षेत्र में कुपोषण की स्थिति- 2015 के संयुक्त राष्ट्र के वैश्विक विकास एजेण्डा-2030 के निर्धारित लक्ष्यों में विश्व भर में भुखमरी और कुपोषण को जड़ से समाप्त करने के लिए बच्चों, किशोरियों, गर्भवती महिलाओं तथा वृद्धों को वर्ष भर सुरक्षित, पोषक और पर्याप्त भोजन उपलब्ध कराने पर बल दिया गया है। साथ ही सबके लिए उत्तम स्वास्थ्य के लक्ष्य को भी 2030 तक हासिल करना है।

भारतीय संविधान के अनुच्छेद 47 में पोषण एवं जीवन स्तर में वृद्धि करना तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाना सरकार के दायित्व में शामिल किया गया है। इसके बावजूद वर्तमान में देश की 26 प्रतिशत जनसंख्या समुचित चिकित्सा सुविधा से वंचित है तथा देश में कुपोषित लोगों की संख्या करोड़ों में है।

जनपद हरिद्वार में महिलाओं एवं शिशुओं में पोषण की स्थिति अधिकांश जनपदों की तुलना में निम्न स्तरीय है। यहाँ के 6 माह से साढ़े चार वर्ष तक की आयु के 71 प्रतिशत बच्चे तथा 15 से 49 वर्ष की 61.7 प्रतिशत महिलायें एनीमिया से ग्रसित हैं। इसी प्रकार 39.80 प्रतिशत बच्चे कुपोषित हैं। 2017 के आँकड़े के अनुसार जनपद में 11,762 बालिकाओं की शादी 18 वर्ष से कम आयु में हो गयी थी। जनपद के कुल 1,83,440 बच्चों में से 32 प्रतिशत कुपोषित एवं 7 प्रतिशत बच्चे अत्यधिक कुपोषित पाये गये हैं। महिला एवं बाल विकास विभाग हरिद्वार के आँकड़ों के अनुसार भारत सरकार ने देश के 504 सर्वाधिक कुपोषित जनपदों में हरिद्वार को भी शामिल किया है। जनपद में निम्न शिशु लिंगानुपात दर 835 प्रति हजार अंकित की गयी है। अध्ययन से स्पष्ट है कि जनपद में कुपोषण के लिए कई कारक उत्तरदायी हैं-

- (1) साक्षरता में कमी
- (2) स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता में कमी
- (3) परिवार नियोजन का अभाव
- (4) कम उम्र में विवाह
- (5) गर्भवती महिलाओं की ठीक से देखभाल न होना।
- (6) बालक तथा बालिका में सामाजिक विभेद
- (7) पोषक तत्वों की सन्तुलित मात्रा (विशेषतः विटामिन एवं आयोडीन का) का थाली में अभाव
- (8) निर्धनता

कायिक घनत्व (Physiological Density)- जनपद में कुल जनसंख्या तथा कृषि क्षेत्र के अनुपात के अध्ययन से



पता चलता है कि कायिक घनत्व खानपुर में 490.49 व्यक्ति प्रतिवर्ग किमी सबसे कम तथा 1225.5 व्यक्ति प्रति वर्ग किमी के साथ बहादुराबाद में सबसे अधिक है। जबकि अध्ययन क्षेत्र का औसत कायिक घनत्व 986.28 व्यक्ति प्रति वर्ग किमी. है।

पोषण घनत्व (छनजतपजपवद कमदेपजल)— अध्ययन क्षेत्र के विभिन्न विकास खण्डों में पोषक तत्वों की उपलब्ध मात्रा को कोटि गणना विधि द्वारा संकलित करके पोषकता की स्थिति के आंकलन का प्रयास किया गया। इसके लिए 8 प्रकार के पोषक तत्वों (खाद्यान्न, दालें, दुधारू पशु, मछली एवं मुर्गे एवं अण्डे की खपत तथा स्वास्थ्य केन्द्रों एवं प्रा. विद्यालयों के चर) का चयन किया गया है। इन आँकड़ों से स्पष्ट होता है कि बहादुराबाद तथा भगवानपुर विकासखण्ड क्रमशः 15 एवं 20.5 कोटि के साथ पोषकता की दृष्टि से अपेक्षाकृत बेहतर स्थिति में हैं जबकि 46 एवं 34.5 कोटि के साथ खानपुर एवं लक्सर विकासखण्डों में पोषकता की स्थिति दयनीय है।

कायिक घनत्व एवं पोषण घनत्व (2018)

विकासखण्ड	कायिक घनत्व(व्यक्ति प्रति वर्ग किमी)	पोषण घनत्व(कोटि गुणक)
बहादुराबाद	1225.5	15
रूडकी	1181.2	27
नरसन	1031.04	25
भगवानपुर	904.01	20.5
लक्सर	864.54	34.5
खानपुर	490.49	46

पोषकता सुधार एवं खाद्यान्न सुविधा प्रदान करने हेतु सरकारी प्रयास— पोषण को मानव विकास, गरीबी कम करने तथा आर्थिक विकास के लिए उपयोगी तथा सबसे किफायती माना जाता है।

(1) 2 अक्टूबर 1975को भारत सरकार ने पोषण के लिए एक बड़े कार्यक्रम समन्वित बाल विकास सेवा (ICDS) की शुरुआत की। जिसका उद्देश्य 0 से 06 वर्ष तक के बच्चों, गर्भवती महिलाओं एवं स्तनपान कराने वाली माताओं का पोषण एवं उनके स्वास्थ्य में सुधार करना था। इस कार्यक्रम के अन्तर्गत आँगनबाड़ी केन्द्रों की स्थापना की गयी। जिसके माध्यम से पूरक पोषण की उपलब्धता, टीकाकरण, स्वास्थ्य जाँच, शिशुओं एवं माताओं के लिए स्वास्थ्य परामर्श की सुविधा, 3 से 6 वर्ष के बालक/बालिकाओं के लिए स्कूल पूर्व शिक्षा तथा 15 से 45 आयु वर्ग की महिलाओं को स्वास्थ्य एवं पोषण की शिक्षा प्रदान करना शामिल है।

(2) 1986 एवं 1999 में केन्द्रीय ग्रामीण स्वच्छता अभियान चलाया गया।

(3) 1995 में प्रा. विद्यालयों में मिड-डे-मील की शुरुआत की गयी। 2016-17 के आँकड़ों के अनुसार देश के 11.40 लाख विद्यालयों के 9.78 करोड़ बच्चों को पके हुए पोषण आहार का फायदा मिला।

(4) 2005 में निर्मल ग्राम योजना

(5) 2013 में गरीब वर्ग तक भोजन की पहुँच सुनिश्चित करने के लिए राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा योजना (छथै) प्रारम्भ की गयी।

(6) मिशन इन्द्रधनुष— इस योजना में 0 से 2 वर्ष की आयु तक के शिशुओं को 7 प्रकार की बीमारियों से बचाने के लिए टीकाकरण का कार्य किया जाता है। जिसमें डिप्थीरिया, काली खाँसी, टिटनेस, क्षयरोग, पोलियो, हेपेटाइटिस—बी तथा खसरा इत्यादि बीमारियों की रोकथाम शामिल है।

(7) स्वच्छ भारत मिशन—आवास एवं शहरी मन्त्रालय के अनुसार 2019 के अन्त तक देश के सभी शहरी निकायों को खुले में शौच से मुक्त (व्थ) किया जा चुका है, साथ ही देश के 5,99,962 गाँव भी व्थ घोषित किये जा चुके हैं। इसके साथ ही देश के 85.5 प्रतिशत घरों में पेयजल की उपलब्धता है।

(8) राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति— नयी राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति 2017 के अनुसार 2020 के अन्त तक सभी व्यक्तियों को स्वच्छ पेयजल एवं शौचालय की सुविधा उपलब्ध करा दी जायेगी। इसी के साथ 2018 में आयुष्मान योजना की शुरुआत की गयी जिसके तहत स्वास्थ्य कल्याण केन्द्र एवं प्रधानमन्त्री जन-आरोग्य योजना की शुरुआत की गयी।

इन सभी सरकारी एवं गैर-सरकारी प्रयासों के बावजूद देश के विभिन्न हिस्सों एवं क्षेत्रों में कुपोषण एवं स्वास्थ्य सुविधाओं की स्थिति चिन्ताजनक है। क्षेत्र अध्ययन के आधार पर इसके निदानात्मक उपायों में—

(1) विभिन्न सरकारी कार्यक्रमों की पारदर्शी सामाजिक निगरानी।

(2) पोषण एवं स्वास्थ्य के प्रति निर्धारित समयान्तराल पर व्यापक जन- जागरूकता कार्यक्रम

(3) राज्यों को प्रोत्साहन प्रदान करना एवं विभिन्न विभागों के मध्य बेहतर समन्वय।

(4) किशोरियों, शिशुओं एवं गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण की निगरानी के लिए नियुक्त आँगनबाड़ी, आशा इत्यादि का बेहतर प्रशिक्षण एवं पारदर्शी डिजिटल निगरानी

संदर्भ ग्रन्थ सूची

(1) Journal of food Nutrition and Dietetics- ISSN- 2470-9794, Hyderabad-Telangana.

(2) Journal of Pediatric Health Care, Vol. 34, Is



- sue-2, March 01, 2020.
- (3) पोषण विज्ञान— विजय कुमार, महेन्द्र प्रसाद, ISBN-10, 9788180648369, प्रकाशक—जे.पी. ब्रदर्स मेडिकल प्रकाशन।
- (4) Human Nutrition- ISBN-9788120417908,
- (5) M.S. Bamji Pub. Oxford & Ibh
- (6) पोषण आहार एवं स्वास्थ्य, डॉ. वाई.एस. भार्गव एवं श्रीमती पुष्पा भार्गव, अंकुर प्रकाशन, बीकानेर पोषण सिद्धान्त एवं व्यवहार, रश्मि मनोज, छंगाणी, ISBN-9788129062548 हिमांशु पब्लिकेशन—2011
