



अभिषेक कुमार सरोज

ग्रामीण परिवेश में महिला स्वास्थ्य एवं कुपोषण

असि० प्रोफेसर- उदित नारायण पी०जी० कोलेज, पडरौना-कुशीनगर (उ०प्र०) भारत

Received-13.12.2023,

Revised-19.12.2023,

Accepted-24.12.2023

E-mail: abhisaroj1933@gmail.com

सारांश: देश के स्वस्थ नागरिक उसकी पूँजी होते हैं। एक पुरानी कहावत है कि अच्छा स्वास्थ्य ही अच्छे सेहत की कुंजी होती है। यह कहावत आज के जीवन चक्र में पूरी तरह से लागू होती है। स्वस्थ मनुष्य स्वस्थ समाज का निर्माण करता है। और समाज ही देश के आर्थिक तथा सामाजिक विकास की सीढ़ी होता है, इसलिए देश के हर नागरिक का स्वस्थ होना देश की मजबूती के लिए आवश्यक है। एक स्वस्थ शरीर की कुंजी क्या है? सन्तुलित भोजन जो शरीर में ऊर्जा के तौर पर काम आता है। हमारे शरीर में जब भी भोजन के सन्तुलन में कमी आती है, हमारा शरीर कुपोषण का शिकार हो जाता है।

वर्तमान समय में समाजशास्त्र की विभिन्न विधाओं में अपना विशिष्ट स्थान प्राप्त कर रहा है चिकित्सा का समाजशास्त्र इस तथा की ओर अपना दृष्टि केंद्रित किये हुए है कि स्वस्थ समाज की रचना का प्रभावक तत्व है। अतः इस ओर भी समाजशास्त्रीय जाना आवश्यक है। समाज का अर्थ इस मानव समूह से लगाया जाता है जो बड़ा हो, स्वतंत्र हो, आत्मस्थायी हो (जन साख्यकीय तौर से) एक सामाजिक रिश्ते के संगठन द्वारा स्वचालित हो। समाज की परिभाषा उन सामाजिक सामाजिक रिश्ते के रूप में दी जा सकती है, जो स्थायी रूप से विद्यमान है, जबकि यह व्यक्ति जो इन रिश्तों में प्रवेश करता है वह नश्वर तथा स्थापनीय है। ये स्थायी सामाजिक सम्बंध काफी समय बीत जाने पर अथवा स्थान परिवर्तन के बाद भी अपना अस्तित्व बनाये रखते हैं। सामाजिक रिश्ते अद्वितीय/अपूरणीय एवं अनश्वर हैं। ये सामाजिक रिश्ते नातेदारी के रिश्तों में अभिव्यक्त होते हैं।

कुंजीभूत शब्द— आत्मस्थायी, अद्वितीय, स्थापनीय, अपूरणीय, अनश्वर, अंगीकृत, अनुपक्षण, आधारस्तम्भ, अमूल्यनिधि, क्तअल्पता।

समाज एक विशिष्ट विशेष विशेषताओं का वह समूह है, जिन पर निश्चत भू-भाग, यौन प्रजनन, सर्वांगण्यापी संस्कृति तथा आत्मनिर्भरता का उत्तरदायित्व होता है। समाज को एक भू-भागीय की अवधारणा से व्याप्त पाया गया है अधिकांश में, समाज के सदस्यों की भर्ती समूह के अन्दर की जाने वाली प्रजनन क्रिया द्वारा होती है। कई समाज नये सदस्यों को अंगीकृत कर दास बनाकर विजय प्राप्त तथा उपप्रजनन के द्वारा भी प्रस्तुत करते हैं। लेकिन समाज के भीतर का यौन प्रजनन ही नये सदस्यों का आधारभूत स्रोत है।

समाज मनुष्य की कई मूलभूत आवश्यकताओं को पूरा करता है समाज जनसंख्या का अनुरक्षण/भरण-पोषण करता है। समाज को आगे गतिमान करने का श्रेय एक ऐसे समूह को जाता है हमारे समाज का मुख्य आधार महिलाएँ, यह सम्पूर्ण विश्व समाज महिलाओं पर निर्भर है, परन्तु महिलाओं पर समाज का सम्पूर्ण ध्यान केन्द्रित नहीं है। महिलाएँ ही समाज का आधार स्तम्भ है परन्तु विडम्बना यह है कि महिलाएँ कुपोषण से ग्रसित हैं। यह समाज का दीन-हीन समूह है जिसको हेय दृष्टि से देखा जाता है।

भारतीय समाज में 15 से लेकर 45 वर्ष तक की महिलाएँ विशेष रूप से कुपोषण से ग्रसित हैं। कुपोषण से ग्रसित महिलाएँ केवल ग्रामीण समाज में ही नहीं अपितु उच्चतर समाज में भी निहित है। जैसे कोलकत्ता तथा चेन्नई जैसे महानगरों में किये गये अध्ययन से पता चलता है कि लड़कों पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक संख्या में लड़कियाँ, स्त्रिया श्रेणी-2 श्रेणी-3 के कुपोषण से ग्रसित हैं। यह गरीबी अपर्याप्त पोषण तथा उपेक्षा का मिला-जुला असर है।

स्वास्थ्य उसे कहते हैं जिसमें व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हो (डब्लू० एच० ओ० के अनुसार) यह चारों प्रकार के स्वास्थ्य, जो सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करते हैं का सीधा सम्बंध पोषण से होता है क्योंकि पूर्ण पोषण न मिलने से शरीर की सभी तन्त्र प्रणाली पर प्रभाव पड़ता है जिसके फलस्वरूप शरीर में विकृतियाँ एवं रोग जन्म लेते हैं। शरीर रोग से ग्रस्त होने पर मनुष्य के सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। स्वास्थ्य के सारे नियम महिलाओं पर भी लागू होते हैं। अतः महिला स्वास्थ्य को महिला की सामाजिक स्थिति भी अधिक प्रभावित करती है। यदि महिलाओं को उचित एवं पूर्ण पोषण प्राप्त नहीं होता है तो महिला के शरीर से प्रारम्भ होकर समाज के सम्पूर्ण तन्त्र पर इसका प्रभाव पड़ता है।

स्वास्थ्य मानव समाज की अमूल्य निधि है। सब कुछ होने पर भी यदि स्वास्थ्य खराब हो जाये तो मनुष्य का जीवन नीरस हो जायेगा। अतः प्रारम्भ से ही प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्य के प्रति सजग रहना चाहिए। मनुष्य का वास्तविक धन उसका स्वयं का अपना स्वास्थ्य है। इसलिए कहा गया है कि Health is wealth- अतः स्वास्थ्य रहना ही प्राणी के लिए स्वयं के साथ-साथ सामाजिक दृष्टि से भी आवश्यक है। हमारे समस्त अवयव सुचारू रूप से कार्य करते हैं हो हमारा शरीर स्वस्थ माना जाता है। यदि शरीर की प्राकृतिक तथा सामान्य क्रियाओं में कोई रूकावट या गड़बड़ी देखी जाती है तो शरीर अस्वस्थ या बीमार माना जाता है। इसका अर्थ यह है कि एक रोग मुक्त व्यक्ति में अगर क्रियाशीलता और उमंग की कमी हो उसे स्वस्थ नहीं कहा जा सकता है।

स्त्रियों के स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या— स्वतंत्रता के बाद महामारियों पर नियन्त्रण और स्वास्थ्य सुविधाओं के विस्तार एवं स्वास्थ्य तथा पोषण के प्रति जागरूकता के बावजूद इस देश की आधी आबादी अर्थात महिलाओं में से एक बहुत बड़ी संख्या ऐसी महिलाओं की है जो रक्त की कमी तथा उचित पोषण के अभाव के कारण विभिन्न रोगों से पीड़ित हैं। बहुत सी महिलाएँ हैं जो कुपोषण के कारण क्षय रोग से ग्रस्त हैं। ऐसी भी महिलाएँ बहुत बड़ी संख्या में हैं जो विभिन्न प्रसूति रोगी के शिकार हैं। खराब स्वास्थ्य के कारण अपाहिज सा जीवन व्यतीत करने वाली महिलाओं की संख्या भी बहुत बड़ी है। भारत जैसे देश में सामान्य आदमी के औसत स्वास्थ्य की जो विषय स्थिति है, सम्भवतः उसके मूल में इस देश की महिलाओं का खराब स्वास्थ्य ही कारण है। यह एक कड़वा सत्य है कि हमारे देश में

अनुरूपी लेखक/संयुक्त लेखक

ASVP PIF-9.676 /ASVS Reg. No. AZM 561/2013-14



लेते बहुत से बच्चे अपना पाँचवा जन्म दिन भी नहीं मना पाते।

सामाज में परिवर्तन के लिए महिलाओं की समान भागीदारी सुनिश्चित करनी होगी। महिला सशक्तिकरण राज्य सरकार की प्राथमिकता है एक महिला स्वस्थ होगी तो पूरा परिवार स्वस्थ रहेगा और परिवार स्वस्थ रहेगा, तो समाज राज्य व देश स्वस्थ होगा। अतः आज आवश्यकता इस बात की है कि महिलाओं के स्वास्थ्य को लेकर समाज व सरकार जागरूक हो स्त्रियों में महत्व सम्बंधी समस्या प्रायः बचपन और प्रजानीय उम्र में खराब पोषण और स्वास्थ्य सुविधाओं को अनदेखा करता है। यद्यपि भारत की सरकार ने स्त्रियों की स्वास्थ्य स्थिति, गरीबी, शिक्षा स्त्रियों के प्रति हिंसा के विरुद्ध लैगिंग भिन्नता आदि क्षेत्रों में विभिन्न कदम उठाये है लेकिन इस दिशा में और भी प्रयास होना आवश्यक है। प्रयास के साथ ही साथ उस पर सार्थक अमल होना भी नितान्त आवश्यक है जैसे

पोषण की स्थिति- स्त्रियों का स्वास्थ्य मुख्यतः जैविकीय सामाजिक सांस्कृतिक तथ्यों से प्रभावित होता है जैसे कि कम उम्र में विवाह, आशिक्षा, असुरक्षित गर्भपात, गरीबी अपर्याप्त स्वास्थ्य सुविधाएँ, माँ बनने की उम्र, लैगिंग विषमता, शारीरिक शोषण, घरेलू हिंसा सामाजिक व सांस्कृतिक प्रभाव व रोजगार के कम से कम अवसर आदि। सामान्यतः यह माना जाता है कि स्त्रियों व पुरुषों की तुलना में अधिक आयु तक जीवित रहती है, लेकिन या आशय यह नहीं है कि उनकी जीवन शैली उच्च श्रेणी की है। विभिन्न अध्ययनों के अनुसार स्त्रियों पुरुषों की तुलना में अधिक अयोग्य एवं कमजोर होती है। यह सुझाव दिया गया है कि जहाँ माहत्त्व सुरक्षा की कमी होती है, वहाँ स्त्रियाँ बहुत ही संवेदनशील होती है। असुरक्षित होती है सामाजिक-आर्थिक स्थिति में प्रचलित भिन्नता का मुख्य कारण स्त्रियों की कम उम्र में शादी व शिशु का जन्म लेना है।

भारत में मातृत्व सम्बंधी मृत्यु दर दुनिया भर में दूसरे सबसे ऊँचे स्तर पर है देश में केवल 42 जन्मों की निगरानी पेशेवर स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा की जाती है। ज्यादातर महिलाएँ अपने बच्चे को जन्म देने के लिए परिवार की किसी महिला की मदद लेती है। जिसके पास अधिकतर न तो इस कार्य की जानकारी होती है और न ही माँ की जिन्दगी खतरे में पड़ने पर उसे बचाने की सुविधाएँ मौजूद होती है। यूएनडीपी, मानव विकास रिपोर्ट (1997) के अनुसार 88 प्रतिशत गर्भवती महिलाएँ 15 से 49 वर्ष की आयु में रक्त अल्पता (एनीमिया) से पीड़ित पायी गयी थी। भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में अज्ञानता के कारण औसतन महिलाओं के पास अपनी प्रजनन क्षमता पर थोड़ा भी कोई नियन्त्रण नहीं होता महिलाओं के पास परिवार नियोजन के सुरक्षित व आत्मनियन्त्रण के तरीके उपलब्ध नहीं होते जिसके कारण उन क्षेत्र की महिलाओं को अनेक स्वास्थ्य सम्बंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। अध्ययनों से ज्ञात होता है कि विभिन्न स्वयं सेवी संस्थाओं पॉलिसेी मेकर और अध्यापिकाओं ने स्त्रियों की साक्षरता व गरीबी को दूर करने के लिए विभिन्न विकासात्मक कार्यक्रमों का आयोजन किया है।

भारतीय महिलाओं के स्वास्थ्य व पोषण की स्थिति सांस्कृतिक परम्पराओं के कारण अत्यन्त दयनीय बन गयी है। विशेष रूप से उनके गर्भावस्था व दुग्धपान के समय अध्ययन में यह पाया गया कि ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं की इस दौरान लिए गये आहार में मानक तत्व की कमी पायी गयी। आमतौर पर कम वजन का शिशु माँ के कम पोषक का भोजन व खराब स्वास्थ्य के कारण जन्म लेता है। रक्त अल्पता की बीमारी भी शिशु की माँ को अधिक होती है। बजाय किशोरी या गर्भावस्था युक्ती के महामारी विज्ञान सम्बंधी शोधो ने यह पाया है कि 50 प्रतिशत गर्भवती महिलाएँ एनीमिया (रक्त अल्पता) की बीमारी से पीड़ित है। गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य सम्बंधी लाप रवाही व पोषण सम्बंधी अज्ञानता का दुष्परिणाम शिशु व माँ दोनों के ऊपर पड़ता है। उचित शिक्षा व अधिकार द्वारा इस दुष्परिणाम के प्रभाव से बचा जा सकता है। इस दिशा में निश्चित कदम उठाकर स्त्री को स्वास्थ्य सम्बंधी जानकारी व महत्व बताया जाना नितान्त आवश्यक है।

किसी भी महिला को अपने दैनिक कार्य करने बीमारियों की रोकथाम तथा सुरक्षित व स्वस्था प्रसव के लिए अच्छे भोजन की आवश्यकता होती है लेकिन फिर भी पूरे विश्व की बात की जाय तो किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या की तुलना में महिलाओं को कुपोषण का सबसे अधिक सामना करना पड़ता है। इसके ही कारण थकावट, कमजोरी, अशक्ता और बुरा स्वास्थ्य हो सकता है। भुखमरी और अच्छा भोजन न खाने के कारण है। इनमें सबसे प्रमुख है। गरीबी संसार के कुछ भागों में वहाँ का अधिकार धन दौलत कुछ गिने-चुने लोगों के पास होती है। वे भोजन देने वाली फसलो के बजाय गन्ना व तम्बाकू उगाते है क्योंकि उनमे ज्यादा आमदनी होती है। गरीब लोग कर्ज के लिए जमीन के छोटे-छोटे टुकड़े पर खेती करते है जबकि उस जमींदार कसल का बड़ा भाग हड़प लेता है। गरीबी का असर सबसे ज्यादा महिलाओं पर डालता है, ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खाने के लिए चाहे जितना अधिक हो लेकिन उनको खाने के लिए कम हो, फिर भी महिलाओं को सबसे कम भोजन मिलता है महिलाएँ तभी भोजन करती है, जब पुरुषों व बच्चों ने भोजन कर लिया हो इसलिए भुखमरी तथा कुपोषण की समस्या का तब तक समाधान नहीं निकल सकता जब तक जमीन व अन्य संसाधनो का न्याय पूर्वक वितरण नहीं होता और महिलाओं को पुरुषों के समान अधिकार नहीं मिलता है।

इन सबके बावजूद अनेक ऐसी बातें हैं जिनका पालन करके लोग कम पैसे में भी बेहतर भोजन प्राप्त कर सकते हैं। यथा सम्भव पौष्टिक भोजन करके अपनी सामर्थ्य में वृद्धि कर सकते हैं और जब लोगों के पेट भरा होगा तो वे अपने परिवार व समुदाय की आवश्यकताओं पर ध्यान लगा सकते हैं और उनमें परिवर्तन लाने के लिए कार्यरत हो सकते हैं।

खाद्य पदार्थ- विश्व के अधिकांश भागों की तरह भारत में भी अधिकतर लोग लगभग हर भोजन में कोई सस्ता मुख्य खाद्य पदार्थ खाते है। क्षेत्र पर निर्भर करते हुए यह गेहूँ, चावल, मक्का, बाजारा, या आलू हो सकता है। यह मुख्य खाद्य पदार्थ ही शरीर की अधिकतर दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति करता है।

लेकिन केवल यह मुख्य खाद्य पदार्थ अकेले ही व्यक्ति को स्वस्थ रखने के लिए पर्याप्त नहीं है। इसके साथ अन्य खाद्य पदार्थों की प्रोटीन्स (जो शरीर के निर्माण में आवश्यक है) विटामिन व खनिज तत्व (जो शरीर की रक्षा व मरम्मत के लिए चाहिए) तथा वसा



(चिकनाई) और चीनी (जो शक्ति या ऊर्जा देते हैं) की प्राप्ति के लिए आवश्यकता पड़ती है।

सबसे पौष्टिक भोजनों में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ सम्मिलित होते हैं। इनमें प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ तथा विटामिन युक्त ताजे फल व सब्जियाँ अवश्य होती हैं। प्रतिदिन आपको वसा व चीनी की बहुत कम मात्रा की आवश्यकता होती है। लेकिन अगर आपको पर्याप्त मात्रा में भोजन न मिलने की समस्या है, तो अच्छा यही होगा कि आप कम भोजन खाने की बजाय, वसा, चीनी युक्त खाद्य पदार्थ अधिक मात्रा में खाये।

एक महिला के स्वस्थ रहने के लिए नीचे दर्शाये गये सभी खाद्य पदार्थ खाने की आवश्यकता नहीं है। वह अपनी आदत के अनुसार, मुख्य खाद्य पदार्थ खा सकती है और उसके साथ स्थानीय रूप से उपलब्ध जितने अधिक हो सके।

निष्कर्ष- दलित महिलाओं के अध्ययन से यह ज्ञात होता है कि उनके दैनिक जीवन से जुड़ी परेशानियाँ व मुद्दे विभिन्न प्रकार के हैं, जिन्हें देखने एवं समझने की आवश्यकता है। दलित महिलाओं के पिछड़ेपन, असमानता एवं उनके साथ हो रहे दुर्व्यवहार के लिए कई सामाजिक कारक हैं जैसे गरीबी, अशिक्षा, निरक्षरता, भेदभाव, हिंसा आदि हैं। हालाँकि सरकार के द्वारा कुछ नीतियाँ एवं कार्यक्रम चलाये गए हैं। परन्तु आम जागरूकता की की अति आवश्यकता है दलित महिलाओं की अगर अपनी स्थिति बेहतर करनी है या सुधारनी है तो अपने साथ हो रहे असमानता एवं भेदभाव और हिंसा के खिलाफ आवाज उठानी पड़ेगी और ये आवाज बिना किसी डर या भय के साथ अपनी बात रखनी पड़ेगी।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. दीन दयाल उपाध्याय राज्य ग्राम्य विकास संस्थान, बख्शी का तालाब, लखनऊ- 227202 प्रकाशक- सेप्टर फार डेवलपमेण्ट एक्शन।
2. बीमार बच्चों को आहार देना: निर्देश पुस्तिका समेलित बाल विकास सेवा महिला एवं बाल विकास मानव संसाधन विकास मंत्रालय भारत सरकार 200 यूनिसेफ के सहयोग से प्रतिभा प्रेस, 6 अशोक नगर लखनऊ।
3. Fundemmental of Food & Nutrition Third Edition, 1995& New Age Internda onal (P) Limited published by Sumati R- mudambi 8 m&v Rajagopal.
4. पोषण के मूल एवं मानव विकास, स्टार पब्लिकेशन, 11 रोडवेज कालोनी, लोहामण्डी, आगरा 282002 डॉ० अनीता सिंह एवं डॉ० अशु शुक्ला, पृष्ठ सं० 369.
5. भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (ICAR) की पोषण सलाहकार समिति के अनुसार।
6. पोषण के मूल तत्व एवं मानवविकास।
7. पोषण के मूल तत्व एवं मानव विकास स्टार पब्लिकेशन, आगरा।
8. Fundamental of food omd Ürutrition Third Edition, 1995, New Age International (P) Limited publis by sumali R. mudambi, M.V. Rapagopal.
9. डॉ० ऊषा टन्डन, आहार एवं पोषणा के सिद्धान्त साहित्य प्रकाशन, आगरा, पृष्ठ सं० 400.
10. डॉ० ऊषा टन्डन, आहार एवं पोषणा के सिद्धान्त साहित्य प्रकाशन, आगरा।
