



International Journal of Advanced Academic Studies

E-ISSN: 2706-8927

P-ISSN: 2706-8919

IJAAS 2019; 1(1): 67-68

Received: 17-05-2019

Accepted: 18-06-2019

डॉ० शकुन्तला किरण

सहायक शिक्षिका, उत्कर्मित
मध्यविद्यालय, कंचनपुर, बिधुपुर,
वैशाली, बिहार, भारत

समाज में महिला स्वास्थ्य एवं पोषण की धारणा

डॉ० शकुन्तला किरण

सारांश

पोषण आहार-तत्व सम्बन्धी विज्ञान है। यह एक नई विचारधारा है, जिसका जन्म मूलतः शरीर विज्ञान तथा रसायन विज्ञान से हुआ है। आहार तत्वों द्वारा मनुष्य के शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन एवं विश्लेषण इसका मुख्य विषय है। दूसरे शब्दों में शरीर आहार सम्बन्धी सभी प्रक्रियाओं का नाम ही पोषण है।

भूमिका:

मूलरूप से आहार, पोषण तत्व व अन्य तत्व उनका प्रभाव और प्रतिक्रिया तथा स्वास्थ्य व बीमारी से उसका सम्बन्ध व संतुलन का विज्ञान ही पोषण है। यह उस क्रिया को बताता है जिसके द्वारा कोई जीव भोजन ग्रहण कर, पचाकर, अवशोषित कर शरीर में उसका वितरण कर उसे शरीर में समावेशित करता है तथा अपचित भोजन को शरीर से बाहर निकालता है। इतना ही नहीं पोषण का सम्बन्ध भोजन व उस भोजन के सामाजिक, आर्थिक व मनोवैज्ञानिक प्रभावों से भी है।

भोजन के वे सभी तत्व जो शरीर में आवश्यक कार्य करते हैं, उन्हें पोषण तत्व कहते हैं। यदि ये पोषण तत्व हमारे भोजन में उचित मात्रा में विद्यमान न हों, तो शरीर अस्वस्थ हो जाएगा। कार्बोज, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज लवण व पानी प्रमुख पोषण तत्व हैं। हमारे भोजन में कुछ ऐसे तत्व भी होते हैं, जो पोषण तत्व नहीं होते, जैसे रंग व खुशबू देने वाले रासायनिक पदार्थ।

ये आवश्यक तत्व जब (सही अनुपात में) हमारे शरीर की आवश्यकता अनुसार उपस्थित होते हैं, तब उस अवस्था को सर्वोत्तम पोषण या समुचित पोषण की संज्ञा दी जाती है। यह सर्वोत्तम पोषण स्वस्थ शरीर के लिए नितान्त आवश्यक है। कुपोषण उस स्थिति का नाम है जिसमें पोषक तत्व शरीर में सही अनुपात में विद्यमान नहीं होते हैं अथवा उनके बीच में असंतुलन होता है। अतः हम कह सकते हैं कि कुपोषण अधिक पोषण व कम पोषण दोनों को कहते हैं। कम पोषण का अर्थ है किसी एक या एक से अधिक पोषण तत्वों का आहार में कमी होना। उदाहरण – विटामिन ए की कमी या प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण। अधिक पोषण से अर्थ है एक या अधिक पोषक तत्वों की भोजन में अधिकता होना। उदाहरण, जब व्यक्ति एक दिन में ऊर्जा खपत से अधिक ऊर्जा ग्रहण करता है, तो वह वसा के रूप में शरीर में एकत्र रहती है और उससे व्यक्ति मोटापे का शिकार हो जाता है।

आहार और स्वास्थ्य का घनिष्ठ सम्बन्ध है। रसायन विज्ञान, जीव विज्ञान और अन्य वैज्ञानिकों ने सदियों लम्बे अध्ययन और अनुसंधान के बाद यह तथ्य स्थापित किए हैं। शरीर के पोषण पर अनेक बातों का प्रभाव पड़ता है जिनमें भोजन की आदतें, मान्यताएं, मनरूस्थिति, जातीय, भौगोलिक, धार्मिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, आहार और उसका उत्पादन राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय आहार सम्बन्धी नीतियां जैसे मछलीकरण, वितरण, शिक्षा इत्यादि।

अधिकांश सभ्यताओं में स्वास्थ्य का महत्त्व समान है। वास्तव में हर समाज में स्वास्थ्य के विषय में उनकी अपनी विशेष धारणा है। आमतौर पर स्वास्थ्य को बीमारी का न होना मानते हैं। व्यक्तिगत तौर पर यह नहीं कहा जा सकता कि स्वास्थ्य का महत्त्व सबसे अधिक है क्योंकि अक्सर इसका महत्त्व आवश्यकतानुसार बदलता रहता है। व्यक्तिगत तौर पर अक्सर दूसरी आवश्यकताएं जैसे कि धन, बल, विद्या, सुरक्षा एवं प्रतिष्ठा इत्यादि स्वास्थ्य के महत्त्व को कम महत्त्व देती हैं और स्वास्थ्य को निश्चित मानकर हम उसकी ओर विशेष ध्यान तब तक नहीं देते जब तक कि उसे खो न दे।

स्वास्थ्य की परिभाषा

स्वास्थ्य उन कठिन परिभाषिक शब्दों में से एक है जिसका अधिकतर लोग पूरी तरह अर्थ जानते हुए भी उसकी परिभाषा पूर्ण रूप से नहीं दे पाते। समय-समय पर स्वास्थ्य की भिन्न-भिन्न परिभाषाएं दी गई हैं जिनमें से कुछ निम्नलिखित हैं—

- (क) निरोगी अथवा दर्द रहित शरीर, मसितष्क और आत्मा की उचित अवस्था ही स्वास्थ्य है
- (ख) शरीर या मसितष्क का स्वस्थ होना उस व्यवस्था का नाम है जिसमें इसके कार्य पूर्णतया एवं कुशलतापूर्वक हो रहे हों।
- (ग) मानव शरीरतन्त्रा की वह स्थिति अथवा गुण जो वंशगत और परिवेशगत प्रदत्त परिस्थितियों

Corresponding Author:

डॉ० शकुन्तला किरण

सहायक शिक्षिका, उत्कर्मित
मध्यविद्यालय, कंचनपुर, बिधुपुर,
वैशाली, बिहार, भारत

में शरीर तन्त्रा की उचित कार्य प्रणाली को अभिव्यक्त करता है। स्वस्थ जीवन पद्धति स्वास्थ्य की जरूरत है। उदाहरण के लिए पौष्टिकता, पर्याप्त नींद, शारीरिक गतिविधियां आदि। स्वास्थ्य में प्रत्येक की जीवन पद्धति और इसे निश्चित करने वाले कारक दोनों चीजें शामिल हैं। वर्तमान दिनों में स्वास्थ्य समस्याओं को विशेषतया विकासशील देशों में परिवर्तित जीवन पद्धति के साथ जोड़ा गया है। भारत जैसे विकासशील देशों में जहां पर परम्परागत जीवन पद्धति अभी भी जारी है, स्वास्थ्य व्यवस्था की कमी की वजह से बीमारी के खतरे से मृत्यु मानवीय आदत, परम्परा का परिणाम है। अतः अच्छे स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ जीवन पद्धति को अपनाना अनिवार्य है।

सामाजिक आर्थिक स्थिति

सामाजिक-आर्थिक स्थिति व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। कुछ महत्वपूर्ण कारण जो कि सामाजिक-आर्थिक स्थितियों को निश्चित करते हैं-

1. आर्थिक स्तर
2. शिक्षा
3. व्यवसाय

1. आर्थिक स्तर- सामान्य आर्थिक संपादन का मापदण्ड यच्चतमबचजपवदद्ध ळछच् (प्रति व्यक्ति कुल राष्ट्रीय उत्पादन) है। व्यक्ति की क्रयक्षमता, रहन-सहन स्तर, जीवन-गुणता, परिवार का आकार इत्यादि उसके आर्थिक स्तर पर निर्भर करते हैं। स्वास्थ्य की देखरेख में आर्थिक स्तर एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। परन्तु एक विडम्बना यह है कि उच्च-स्तरीय जीवन भी बीमारी को बढ़ा देता है जैसे कि हृदय, शक्कर आदि बीमारियों जो अधिकांशतरु उच्च-स्तरीय समाज में पाई जाती है।

2. शिक्षा - आर्थिक स्तर के अलावा शिक्षा भी स्वास्थ्य देखरेख के स्तर को प्रभावित करती है। (विशेषतया नारी शिक्षा) असाक्षरता विश्व मानचित्रा में जहां भी दृष्टिगत होती है, वहां पर गरीबी, निम्न स्वास्थ्य, उच्च शिशु जन्मदर व मृत्युदर व कुपोषण दृष्टिगत होता है। अध्ययनों से पता चलता है कि शिक्षा कुछ हद तक स्वास्थ्य पर गरीबी के प्रभाव को कम करती है। (चाहे स्वास्थ्य संबंधी सुविधाएं अपूर्ण हो) भारत में 1984 की जनगणना के अनुसार केरल एक ऐसा उदाहरण है वहां पर शिशु मृत्युदर 29 है जो कि सम्पूर्ण भारत में 104 है और उसका एक महत्वपूर्ण कारण नारी शिक्षा की दर है जो की 65.7रू है; सम्पूर्ण भारत में यह दर 24.8रू है।

3. व्यवसाय- बेरोजगारी बीमारी व मृत्यु को बढ़ावा देती है। अधिकांशतरु कार्य-हानि आय व स्तर ही प्रभावित नहीं करती अपितु यह एक मानसिक व सामाजिक आघात भी पहुंचाती है।

4. राजनैतिक व्यवस्था- स्वास्थ्य राष्ट्र की राजनैतिक व्यवस्था से भी सम्बन्धित है। प्रायरु स्वास्थ्य तकनीकों को कार्यानिवत करने के मार्ग में मुख्य बाधा तकनीकी की अपेक्षा राजनैतिक है। साधनों के बंटवारे, मैनपावर नीति, तकनीक के चयन एवं स्वास्थ्य सेवाओं का वह क्रय जिसमें ये सेवाएं समाज के विभिन्न भागों में सुगमता से उपलब्ध हो इनसे सम्बन्धित निर्णय राजनैतिक व्यवस्था के तरीकों के उदाहरण हैं, जिनसे सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाओं का गठन किया जा सकता है।

5. स्वास्थ्य सेवाएं- स्वास्थ्य सेवाओं का लक्ष्य लोगों का स्वास्थ्य स्तर सुधारना है। परिवार एवं स्वास्थ्य कल्याण सेवाश् पद व्यक्तिगत व सामुदायिक सेवाओं की एक विस्तृत श्रृंखला को समाहित करता है। ये सेवाएं बीमारी के इलाज, बीमारी को रोकथाम और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने हेतु होती हैं। बच्चों के प्रतिरक्षण से किसी विशेष बीमारी के खतरे को रोका जा सकता

है। स्वच्छ पानी के प्रबंध से जल से उत्पन्न होने वाली बीमारियों के फैलाव व उनसे होने वाली मृत्यु से सुरक्षा की जा सकती है। गर्भवती महिलाओं व बच्चों की देखभाल बच्चों एवं माता की अस्वस्थता और मृत्युदर में कमी लाने में योगदान देगा। ये सभी प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा के अंग हैं। ये भी उसके घटक हैं जो अच्छे स्वास्थ्य के प्रयास (मार्ग) के रूप में देखा जाता है।

6. अन्य तथ्य - अन्य तथ्य जो स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, वे औपचारिक स्वास्थ्य देखभाल व्यवस्था से परे हैं। इसमें रोजगार के अवसर, बढी हुई आय तैयार किए हुए आयुर्विज्ञान कार्यक्रम और परिवार आश्रय (सहारा) व्यवस्था (सपोर्ट सिस्टम) शामिल होंगे।

संक्षिप्त में चिकित्सा लोगों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए अकेले उत्तरदायी नहीं है। अन्य प्रयास में एक दूसरे के क्षेत्रा में आने वाले कार्यक्रमों से समुदाय के स्वास्थ्य की बढ़ोतरी का भी प्रमाणित योगदान है।

निष्कर्ष:

पौष्टिक भोजन स्वास्थ्य की एक महत्वपूर्ण आधारशिला है। इसलिए शरीर की जरूरतों को पूरा करने के लिए भोजन में उचित मात्रा में आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति होनी चाहिए। पोषक तत्वों की अधिकता और कमी-दोनों समान रूप से हानिकारक हैं और व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामुदायिक स्वास्थ्य पर लम्बे समय तक चलने वाले प्रतिकूल प्रभाव हैं। इस प्रकार, इस मुद्दे को प्रभावी ढंग से सम्बन्धित करना और समुदाय को अच्छे स्वास्थ्य और इष्टतम पोषण के महत्व के बारे में जागरूक करना अत्यन्त महत्वपूर्ण है। अच्छा पोषण, नियमित शारीरिक गतिविधि और पर्याप्त नींद स्वस्थ जीवन के आवश्यक नियम हैं। सम्पूर्ण राष्ट्र में इष्टतम पोषण की अवधारणा को बढ़ावा देने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता है। विश्वभर में कुपोषण, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी, मोटापा और आहार सम्बन्धी गैर-संक्रामक बीमारियों की समस्याओं में लगातार वृद्धि हो रही है। ऊर्जाधोषण असंतुलन के परिणामस्वरूप शारीरिक और संज्ञानात्मक विकास, रुग्णता मृत्युदर पर दुष्प्रभाव पड़ने के साथ-साथ मानव क्षमता का बहुपक्षीय नुकसान भी हो सकता है तथा इस प्रकार सामाजिक/ आर्थिक विकास को भी प्रभावित कर सकता है।

संदर्भ:

1. आहार एवं पोषण विज्ञान, उषा टण्डन
2. राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सवेक्षण 3 एवं 4; आईआईपीएस, मुंबई
3. ग्लोबल न्यूट्रिशन रिपोर्ट 2016 एवं 2017
4. स्टेट ऑफ फूड सिक्योरिटी एण्ड न्यूट्रिशन इन द वर्ल्ड, 2017
5. न्यूट्रिशन एटलस, राष्ट्रीय पोषण संस्थान हैदराबाद 2006
6. आहार एवं पोषण विज्ञान, डॉ. उषा वर्मा
7. आहार एवं पोषण विज्ञान, प्रमिला वर्मा