



International Journal of Advanced Academic Studies

E-ISSN: 2706-8927

P-ISSN: 2706-8919

Impact Factor: RJIF 5.12

IJAAS 2020; 2(1): 248-250

Received: 13-11-2019

Accepted: 20-12-2019

डॉ० शकुन्तला किरण

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

महिलाओं में स्वास्थ्य एवं पोषण में विभेद: एक अध्ययन

डॉ० शकुन्तला किरण

सारांश:

स्वतंत्रता के बाद महामारियों पर नियंत्रण और स्वास्थ्य सुविधाओं के विस्तार एवं स्वास्थ्य तथा पोषण के प्रति जागरूकता के बावजूद इस देश की आधी आबादी अर्थात् 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 ऐसी महिलाएँ हैं जो कुपोषण के कारण क्षय रोग से ग्रस्त हैं, ऐसी भी महिलाएँ बहुत बड़ी संख्या में हैं जो विभिन्न प्रसूति रोगों की शिकार हैं खराब स्वास्थ्य के कारण अपाहिज सा जीवन व्यतीत करने वाली महिलाओं की संख्या भी बहुत बड़ी है। भारत में सामान्य आदमी के औसत स्वास्थ्य की जो विषम स्थिति है, संभवतः उसके मूल में इस देश की महिलाओं का खराब स्वास्थ्य ही मुख्य कारण है। यह एक कड़वा सत्य है कि हमारे देश में बाल-मृत्यु दर विश्व के अन्य देशों की तुलना में बहुत अधिक है और हमारे देश में जन्म लेने वाले बहुत से बच्चे अपना पाँचवा जन्म दिन भी नहीं मना पाते।

भूमिका:

“मनुष्य का पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य”। इस परिभाषा के आधार पर यह स्पष्ट हो जाता है कि एक पूर्ण स्वस्थ मनुष्य में इन तीनों की बातों का संतुलन आवश्यक है। वही व्यक्ति स्वस्थ कहा जा सकता है जिसका तन और मन स्वस्थ हो, साथ ही समाज के अन्य व्यक्तियों के साथ उसका सम्पर्क व व्यवहार भी स्वस्थ हो। स्वस्थ शरीर स्वस्थ मानव का मात्र एक अंग माना जा सकता है। मात्र शारीरिक स्वास्थ्य समाज के लिए अनुपयोगी होता है, यदि व्यक्ति में स्वस्थ सामाजिक दृष्टिकोण का अभाव हो।

भारत में महिलाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर उन्नत नहीं है। यहाँ पर महिलाओं में बाल-विवाह व प्रथम प्रसव में शीघ्रता, अनियोजित गर्भाधारण, प्रसव हेतु पहाड़ी क्षेत्रों, मरु प्रदेश एवं ग्रामीण क्षेत्रों में प्रसूति-गृहों का अभाव, रोगों के होने के विकसित होने की प्रक्रिया के बारे में अज्ञानता, निरक्षरता, अंध विश्वास, महिला का अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत न होना। गरीबी के कारण संतुलित एवं पौष्टिक भोजन प्राप्त न होने के फलस्वरूप शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाएँ विभिन्न प्रकार की व्याधियों से ग्रसित हो जाती हैं। समुचित पोषण के अभाव में महिलाओं का स्वास्थ्य सुस्वास्थ्य नहीं हो पाता, उनकी रक्षा शक्ति कमजोर होने के कारण तथा समुचित पोषण तत्वों के अभाव में महिलाएँ कमजोर होती हैं। कुपोषण से कमजोर महिलाएँ अपने रोग का निराकरण करने में अक्षम बनी रहती हैं।

नीरा देसाई ने अपने अध्ययन में बताया है कि “बालिका शिशु के साथ भेदभाव जन्म के साथ ही शुरू हो जाता है। लगभग 50 लाख बच्चों में तीन चौथाई लड़कियाँ स्कूल नहीं जा पाती यह अनुमान है कि घरेलू कार्यों का कुल 30.00 प्रतिशत कार्य (जैसे- ईंधन एकत्र करना, पानी भरना व कृषि सम्बन्धी कार्य) बालिकाओं द्वारा किया जाता है, जिनके दुष्परिणाम महिला को जीवन भर भोगना पड़ता है विडम्बना है कि स्त्री रोग विशेषज्ञ के अभाव में अभागी महिलाएँ निराश हो जाती हैं और कभी-कभी वह अकाल मृत्यु का कारण बन जाता है।

उन्नत स्वास्थ्य एवं पोषण के लिए महिलाओं को निम्न प्राथमिकता दी जाती रही है। एक रिपोर्ट में कहा गया है कि हर तीन पुरुष पर एक महिला को स्वास्थ्य सुविधा प्रदान की जाती है, जो कि बहुत कम है। पुरुषों की तुलना में महिलाएँ अधिक बीमार पड़ती हैं, फिर भी जब तक बड़ी बीमारी न हो जाये, महिलाओं को चिकित्सीय सुविधा नहीं प्रदान की जाती है। पोषण का स्तर भी महिलाओं में निम्न है, कृषिकार्य करने वाली महिलाओं की स्थिति और भी खराब है। यह अनुमान किया जाता है कि भारतीय महिला लगभग 8 बार गर्भधारण करती है और लगभग 6-7 बच्चे को जन्म देती है जिनमें से 4 से 6 बच्चे जीवित रहते हैं। 30 वर्ष की प्रजनन आयु में वह 16 साल गर्भ धारण में बीता देती है और महिलाओं का खराब स्वास्थ्य स्तर नवजात शिशु व बच्चों को प्रभावित करता है। सामान्यता एक व्यक्ति के पोषक तत्वों में दाल, चावल, रोटी का प्रमुख स्थान देखने को मिलता है। तीनों की पौष्टिकता अथवा कैलोरी भिन्न-भिन्न है।

Corresponding Author:

डॉ० शकुन्तला किरण

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

पोषण की मात्रा शारीरिक संरचना को एक सीमा तक प्रभावित करती है। किसी भी जनसंख्या के पोषक तत्वों को दो महत्वपूर्ण कारक प्रभावित करते हैं (अ) पर्यावरण सम्बन्धि कारक जो कुछ विशिष्ट प्रकार की पोषक वनस्पतियों के विकास हेतु अनुकूल अथवा प्रतिकूल भूमिका का निर्वाह करते हैं। (ब) सांस्कृतिक कारक जो कुछ विशिष्ट पोषक तत्वों के ग्रहण हेतु सकारात्मक अथवा नकारात्मक भूमिका का निर्वाह करते हैं।

कुछ पोषक तत्वों की कमी कुछ विशिष्ट रोगों का कारण बनती है। उदाहरण के तौर पर नियासिन (मक्के में पाया जाता है) कभी-कभी पिलेगारा रोग, चावल से प्राप्त थायमीन की कमी से बेरी-बेरी रोग, प्रोटीन की कमी क्वाशिकोर रोग का कारण बनती है। शरीर की लम्बाई एवं चौड़ाई निर्धारित करने में भी पोषक तत्वों की भूमिका महत्वपूर्ण है। खाद्यान एवं कृषि संगठन के अनुसार भारत में लगभग 200 मिलियन व्यक्ति उचित पोषण के अभाव में कुपोषण के शिकार हैं जो कि सम्पूर्ण विश्व के कुपोषण से ग्रस्त व्यक्तियों के लगभग संख्या में आधे हैं।

स्वास्थ्य देखभाल के व्यवसायीकरण के कारण सामान्य व गरीब महिला स्वास्थ्य सुविधा से वंचित रह जाती है। शाकाहारी महिलाओं में लौह फोलासिन की कमी से रक्तहीनता संभव है। महिलाओं को अपेक्षाकृत इन तत्वों की अधिक आवश्यकता होती है। मासिक धर्म के अवसर पर रक्त क्षति होने की भरपाई इससे संभव होती है। गर्भवती माता को प्रारम्भ से दूध पिलाने तक लगभग 100 मिली ग्राम लौह की आवश्यकता होती है। लगभग 400 मिलीग्राम लौह की भ्रूण में पल रहे बच्चे को आवश्यकता पड़ती है। लगभग 350 मिलीग्राम लौह प्रसव के समय रक्त स्राव में निकल जाता है और 175 मिलीग्राम बच्चे को छः माह तक दूध पिलाने में खप जाता है। रक्तहीनता का उपयुक्त समय पर उपचार न होने से कृमि, बवासीर, गर्भाशय के रोग के साथ-साथ महिला की मृत्यु तक हो सकती है। अतः इसके निराकरण हेतु लौह, विटामिन-सी आदि के साथ-साथ मोटा आटा, दलिया, अंकुरित अनाज, छिलके सहित दालों के साथ-साथ हरे पत्ते वाली सब्जियों का प्रचुर मात्रा में प्रयोग करना उपादेय सिद्ध हो सकता है। महिलाओं के भोजन में उपयुक्त मात्रा में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट व विटामिन नहीं होने से और इनके अत्यधिक श्रम साध्य कार्यों में संलग्न रहने से सीने में दर्द के तुरन्त बाद मृत्यु हो जाती है। लगातार 12 से 18 घण्टे काम करने से हृदय पर अधिक कार्यभार बढ़ जाता है और आक्सीजन उचित अनुपात में प्राप्त नहीं होता जिसके दुःखद परिणाम सामने आते हैं।

इसी संदर्भ में पद्मजा वानी ने अपने अध्ययन द्वारा यह बताने का प्रयास किया है कि कौन सी स्वास्थ्य समस्याएँ हैं, जिनका सामना महिलाओं को करना पड़ता है।

1. महिलाएँ और पोषण सम्बन्धी समस्या
2. मातृ-मृत्यु
3. कार्यकारी महिलाओं में व्याप्त स्वास्थ्य समस्या
4. मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक कारकों से जुड़े हिंसा के कारण महिलाओं की स्वास्थ्य हानि की समस्या
5. स्वास्थ्य सचेतना के प्रति जागरूकता की समस्या।

इन समस्याओं के संभावित निराकरण व चिकित्सा के लिए सभी को सचेत रहना पड़ेगा। विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा यूनीसेफ द्वारा सितम्बर 1978 में संयुक्त रूप से एल्मा आय में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय प्राथमिक स्वास्थ्य संरक्षण सम्मेलन में निम्न महत्वपूर्ण निर्माण किया गया "स्वास्थ्य का अभिप्राय केवल रोग तथा दुर्बलता की रोकथाम करने तक सीमित नहीं है, वरन् यह मनुष्य की शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूप से पूर्णतः संतुलित अवस्था है जो कि मौलिक-मानवीय अधिकार है। जहाँ तक हो सके, उत्तम स्वास्थ्य स्तर का विकास करना ही एक सर्वाधिक महत्वपूर्ण सामाजिक लक्ष्य है और इस वास्तविक लक्ष्य की प्राप्ति हेतु स्वास्थ्य क्षेत्र के अतिरिक्त अन्य अनेक सामाजिक एवं आर्थिक क्षेत्रों में प्रयास करने की आवश्यकता है।"

"मनुष्य को अपने जीवित रखने की आंतरिक रुचि केवल अपना

अस्तित्व बनाये रखने की नहीं होती, वरन् उसकी रुचि अच्छे स्वास्थ्य में भी होती है बुरे स्वास्थ्य से जो दिन-प्रतिदिन कष्ट होता है, वे मनुष्य के स्वास्थ्य बने रहने की स्थाई प्रेरणा देते हैं। स्वास्थ्य एवं उचित पोषण द्वारा न केवल मानवीय सुख थी वृद्धि होती है, वरन् समुदाय की उत्पादन शक्ति एवं कार्य कुशलता का भी विस्तार होता है। कार्य-कुशलता, क्षमता, शारीरिक तत्वों के अनुरूप बन जाते हैं। प्रोटीन शरीर के अंग और प्रत्यंगों में उपस्थित समस्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं। उसमें होने वाली टूट-फूट की मरम्मत करती है। इस प्रकार प्रोटीन शरीर का गठन और वृद्धि करती है। वसा और श्वेतसार से शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है इस प्रकार इन्हें ऊर्जा उत्पादक तत्व कहते हैं। विटामिन व खनिज लवण शारीरिक क्षमता बढ़ाते हैं इसके साथ-साथ ये शरीर की रक्षापंक्ति को सुदृढ बनाते हैं और शारीरिक क्रियाओं का नियमन करते हैं। अतः इन्हें हम संरक्षक व नियामक तत्व की संज्ञा देते हैं।

सृष्टि की उत्पत्ति से ही समस्त प्राणी आहार की प्राप्ति के लिये निरन्तर प्रयत्नशील रहते हैं एवं यह क्रिया निरन्तर चलती रहती है पृथ्वी पर पाये जाने वाले समस्त प्राणी आहार की प्राप्ति के लिये निरन्तर प्रयत्नशील रहते हैं अर्थात् पशु, पक्षी, कीट पतंगा आदि निरन्तर आहार प्राप्ति के लिये इधर-उधर दौड़ते रहते हैं। इस भागदौड़ में उन्हें जो कुछ भी प्राप्त होता है उसी से अपनी सुधा मिटाकर संतोष प्राप्त कर लेते हैं।

मनुष्य को ईश्वर ने संसार के समस्त प्राणियों में सर्वश्रेष्ठ प्राणी बनाया है। उसे बुद्धि व विवेक दिया है तकि वह उनका पूर्ण उपयोग कर सके। वह केवल पेट की भूख मिटाकर ही संतोष नहीं कर लेता है अपितु उसे इस बात पर भी विचार करना है कि उसका भोजन उसे उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करता है कि नहीं। वह जो भी भोजन ग्रहण करता है वो सब उसके शरीर के विभिन्न अंगों की आवश्यकता की पूर्ति करते हैं या नहीं। उसे इस बात का भी ज्ञान होता है कि उसका आहार सही रूप में संतुलित व पौष्टिकता से पूर्ण है या नहीं। इन सब बातों की मानव को जानकारी होनी चाहिए। अतः इन सब बातों के ज्ञान के लिये उसे आहार एवं पोषण विज्ञान सम्बन्धी सभी मद्दों की जानकारी कर लेनी चाहिये जिससे वह अपना आहार पौष्टिक एवं संतुलित बना सके।

निष्कर्ष:

संतुलित आहार से हमें उत्तम पोषण प्राप्त होता है उत्तम पोषण से शरीर के विभिन्न अंग व अवयव ठीक प्रकार से विकसित होते हैं व उनकी क्रियाएँ सुचारु रूप से चलती हैं। पौष्टिक आहार मानव शरीर के शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक व नैतिक विकास करने में सक्षम होता है। उत्तम पोषण शरीर को परिपक्व, सुगठित तथा सुडौल बनाता है। इसके साथ-साथ शरीर में शक्ति, स्फूर्ति तथा कार्य क्षमता का संचार करता है। इस प्रकार हमारा शरीर उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करता है। उत्तम स्वास्थ्य मनुष्य को अधिक प्रसन्नता, शान्ति और सन्तुष्टि प्रदान करता है। स्वास्थ्य का सम्बन्ध मस्तिष्क से होता है जिसके द्वारा शरीर की सभी क्रियाओं का संचालन तथा निवारण होता है। स्वास्थ्य के लिये पौष्टिक तत्वों का आहार में उपस्थित होना अत्यन्त आवश्यक है। संतुलित भोजन प्राप्त करना। आज की दुनिया में जैसा कि उपरोक्त समस्या है, असम्भव है "स्वास्थ्य ही धन है" ऐसा कहा जाता है। परन्तु स्वास्थ्य के लिये उचित मात्रा में सभी पौष्टिक तत्वों का भोजन में समावेश अत्यन्त आवश्यक है।

सन्दर्भ

1. World Health Organizations, New York, 1946.
2. हरिशचन्द्र व्यास: 'महिलाओं को स्वास्थ्य की मौलिक आवश्यकताएँ ही उपलब्ध नहीं', समाज कल्याण, सितम्बर, 1999

3. Neera Desai: "Woman and Society in India", Health & A Gender Issue in India.
4. UNICEF: The State-of the World Children, 1987.
5. हरिशचन्द्र व्यास: 'महिलाओं को स्वास्थ्य की मौलिक आवश्यकताएं ही उपलब्ध नहीं' समाज कल्याण, सितम्बर, 1999.
6. Shamin Alim's: "Woman's Development, Problem and Prosect" Padmaja Vani& Woman and Health Care, New Delhi, 1996, 115-128.
7. Roy, Somnath. "Primany Health Care in India" Health and Population Perspective and Issues. 1985; 8(3).
8. Kingsley Davis: "Population Polity in Studies of Demography" (ed) Ashish Bose, 369.