



रक्षा सिंह

## महिलाओं के स्वास्थ्य और पोषण सम्बन्धी चुनौतियाँ एवं प्रयास

शोध अध्येत्री- समाजशास्त्र विभाग, महात्मा गाँधी काशी विद्यापीठ, वाराणसी (उ०प्र०), भारत

Received- 24.11. 2021, Revised- 29.11. 2021, Accepted - 02.12.2021 E-mail: rakshasingh222@gmail.com

**सारांश:** स्वास्थ्य और पोषण के बीच अन्तर-सम्बन्ध को सदियों पूर्व हमें जानकारी प्राप्त हो चुका है। किसी व्यक्ति का पोषण का अच्छा स्तर यह स्पष्ट करता है कि उसमें बीमारियाँ फैलाने वाले कारकों से लड़ने की अच्छी इम्युनिटी विकसित है, वह स्वस्थ बना रह सकता है। भारतीय संविधान के अनुच्छेद 21 तथा नीति-निर्देशक सिद्धान्तों और संयुक्त राष्ट्र संघ की मानवाधिकार से सम्बन्धित घोषणा में अनुच्छेद 25 में भी कहा गया है कि प्रत्येक व्यक्ति को ऐसे जीवन स्तर का अधिकार है जो उसके परिवार और खुद उस व्यक्ति के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए पर्याप्त स्वास्थ्य और सुरक्षा का अधिकार देता है। एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ परिवार एक स्वस्थ समाज और एक स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण कर सकता है एवं किसी भी देश की प्रगति में स्वास्थ्य क्षेत्र की अहम भूमिका होती है। जिस देश में स्वास्थ्य सम्बन्धी विपदायें बनी रहत हैं, उस देश की सरकारें सिर्फ स्वास्थ्य सम्बन्धी गतिविधियों में गोते खाती रहती हैं। वहाँ का जन जीवन अस्त-व्यस्त होता चला जाता है। भारत ने पिछले कुछ दशकों में स्वास्थ्य और पोषण के मामले में क्रान्तिकारी प्रगति की है। गिनी, कुमि रोग, पोलियो, नवजात बच्चों और उनकी माताओं से सम्बन्धित टेटनस आदि तरह-तरह की बीमारियों का सफाया हो गया है। बेटा बचाओ, बेटा पढ़ाओ, मध्याह्न भोजन योजना, बालिका समृद्धि योजना, प्रसूता के लिए मातृत्व अवकाश से सम्बद्ध योजनाएँ स्वास्थ्य एवं पोषण सम्बन्धित समस्याओं को दूर करने में महत्वपूर्ण योगदान दे रही हैं।

**कुंजीशब्द- मानवाधिकार, इम्युनिटी विकसित, गिनी, कुमि रोग, पोलियो, पोषण सम्बन्धित, मातृत्व अवकाश।**

भारतीय संविधान में उल्लिखित अनुच्छेद 21 में देश के हर एक नागरिक को व्यक्तिगत स्वतंत्रता के संरक्षण और गरिमापूर्ण जीवन व्यतीत करने के अधिकार की गारंटी दी गई है। एक स्वस्थ जीवन के साथ-साथ स्वस्थ जीवन शैली के लिए पर्याप्त जानकारी एवं सुविधाओं को प्राप्त करना हर एक नागरिक का अधिकार है और इसे उपलब्ध कराने की जिम्मेदारी सरकार पर है। भारत सरकार ने इस विषय पर एक समग्र दृष्टिकोण अपनाया है और सरकार स्वास्थ्य सुविधाएँ, रोग निरोधी स्वास्थ्य देखभाल मिशन मोड में कार्यान्वयन और स्वास्थ्य सुविधाओं की आपूर्ति को बेहतर बनाना।

किफायती स्वास्थ्य सुविधाओं को सुनिश्चित करने के लिए भारत दुनिया की सबसे बड़ी राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना- आयुष्मान भारत की शुरुआत की है। इस योजना का लाभ देश के करोड़ों गरीबों को 5 लाख रुपये तक की वार्षिक निःशुल्क चिकित्सा सुविधाएं दी जा रही हैं। सरकार ने 2017 में नई राष्ट्रीय रणनीतिक योजना बनाकर टी0बी0 के खिलाफ अभियान को भी और तेज कर दिया है। पहले सप्ताह में 3 दिन इसके इलाज की सुविधा थी। अब इसे बढ़ाकर रोजाना कर दिया गया है। संसद के दोनों सदनों द्वारा राष्ट्रीय चिकित्सा आयोग अधिनियम 2019 अपने आप में ऐतिहासिक है।

चिकित्सा के क्षेत्र में इसे दूरदर्शितापूर्ण सुधार कहा जा सकता है जो एक मील का पत्थर साबित हो रहा है। कुपोषण से निपटने के लिए पीढ़ी दर पीढ़ी चले आ रहे कुपोषण चक्र के महिलाओं एवं बच्चों को पौष्टिक आहार मुहैया कराया जाना अति आवश्यक होता है। इनके पोषण आहार में कैल्सियम, फोलिक एसिड, प्रोटीन एवं लौह तत्वों की पर्याप्त मात्रा होनी चाहिए।

**चरों का विवरण/व्याख्या (Define Variable)- (क) स्वास्थ्य (Health)-** स्वास्थ्य एक व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक बेहतरी को संदर्भित करता है। एक व्यक्ति को अच्छे स्वास्थ्य का आनन्द लेते हुए तब कहा जाता है जब वह किसी भी शारीरिक बीमारियों, मानसिक तनाव से रहित होता है और अच्छे पारस्परिक सम्बन्धों का मजा उठाता है।

अच्छा स्वास्थ्य एक ऐसी व्यक्तिगत व सामाजिक अनुभूति है जिसमें महिला अपने आप को सक्रिय, सृजनशील, समझदार तथा योग्य महसूस करती है, जिससे उसके शरीर के जख्मों को भरने की क्षमता बरकरार रहती है, जिसमें उनकी विभिन्न क्षमताओं व योग्यताओं को यथा योग्य सम्मान मिलता है जिसमें वह चयन करने का अधिकार रखती है तथा निर्भीक रूप से अपने आप को अभिव्यक्त कर सकती है। और जहाँ चाहे वहाँ आ जा सकती है।

**महिला स्वास्थ्य (Women Health)-** जब एक महिला प्रसन्नचित्त रहती है तो इसका तात्पर्य है कि वह स्वस्थ है। वह अपने आपको सृजनशील, समझदार, सक्रिय तथा योग्य अनुभव करती है। उसमें इतनी शक्ति व सामर्थ्य निहित होता है कि वह अपने रोजमर्रा के कार्य कर सके। परिवार व समाज में निर्धारित अपनी अनेक भूमिकाओं को निभा सके तथा दूसरों के साथ सन्तोषजनक सम्बन्ध बना सके। इसे दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि

अनुरूपी लेखक/संयुक्त लेखक

ASVP PIF-9.001 /ASVS Reg. No. AZM 561/2013-14



महिला का स्वास्थ्य उसके जीवन के हर क्षेत्रों पर प्रभाव डालता है फिर भी अनेक वर्षों तक “महिलाओं के लिए स्वास्थ्य सेवा” का अर्थ गर्भावस्था तथा प्रसव में दी जाने वाली मातृ स्वास्थ्य सेवाओं से अधिक कुछ नहीं रहा है। ये सेवायें आवश्यक हैं परन्तु ये केवल महिलाओं की माँ की भूमिका का ही ध्यान करती हैं। सिर्फ बच्चे पैदा करने की क्षमता को छोड़कर महिलाओं का स्वास्थ्य तथा उनसे सम्बन्धित अन्य आवश्यकताओं को पुरुषों की तुलना में कम महत्व दिया जाता है।

**पोषण (Nutrition)-** बिल्कुल सामान्य शब्दों में, वह सम्पूर्ण प्रक्रिया जिसके द्वारा जीवित जन्तु भोजन प्राप्त करते हैं तथा इसका विभिन्न जैविक क्रियाओं में उपयोग करते हैं, पोषण कहलाता है। और दूसरे शब्दों में वह प्रक्रिया जिसके द्वारा प्रत्येक प्राणी उन तत्वों को प्राप्त करता है जिसके द्वारा वह अपनी वृद्धि-पुनर्निर्माण आदि को पूर्ण करता है उसे पोषण कहते हैं। एक अन्य विस्तृत परिभाषा के अनुसार “पोषण शरीर की आहार सम्बन्धी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए ली जाने वाली खुराक है।” इसमें ध्यान देने वाली बात यह है कि आहार सम्बन्धी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए ली जाने वाली ‘खुराक’ है।

हमारे शरीर की जरूरतें बदलती रहती हैं। इसलिए हमारी खुराक में भी बदलाव होता रहना चाहिए। अर्थात् जीवन के हर स्तर में आहार सम्बन्धी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए सम्पूर्ण जीवन चक्र को ध्यान में रखने वाला दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। जैसे एक बच्चे की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताएँ किशोर से अलग होती हैं और इसी तरह एक वयस्क कामकाजी व्यक्ति की वयस्क कामकाजी महिला और बुजुर्ग व्यक्ति से भिन्न-भिन्न होती हैं। सही पोषण वाली पर्याप्त और संतुलित खुराक और उसके साथ नियमित शारीरिक गतिविधियाँ अच्छे स्वास्थ्य की बुनियाद मानी जाती है।

#### **उद्देश्य (Objective)-**

- भारत में महिलाओं की पोषण की स्थिति का अध्ययन करना।
- भारत में पोषण और स्वास्थ्य के अन्तर-सम्बन्ध का अध्ययन करना।
- महिलाओं के स्वास्थ्य और पोषण के लिए उपयुक्त पोषण का अध्ययन करना।

#### **परिकल्पना (Hypothesis)**

- भारत में महिलाओं की पोषण स्थिति में सुधार हुआ।
- भारत में महिलाओं के पोषण और स्वास्थ्य के अन्तर सम्बन्ध।
- महिलाओं के स्वास्थ्य और पोषण के लिए उपयुक्त पोषण योजनाएं शुरू हुईं।

**अध्ययन पद्धति (Methodology)-** प्रस्तुत शोध-पत्र द्वितीयक डाटा पर आधारित है जिसमें विभिन्न किताबों, आर्टिकल, जर्नल्स, प्रेसनोट आदि का प्रयोग किया गया है तथा जो उद्देश्यपूर्ण निदर्शन विधि पर आधारित है। इसमें वयस्क पुरुषों एवं महिलाओं की पौष्टिक जरूरतों के तुलनात्मक अध्ययन हेतु ग्राफ का प्रयोग किया गया है।

#### **उद्देश्य क्रम में डाटा का विश्लेषण(Objective wise analysis of dat)-**

**1. भारत में महिलाओं की पोषण की स्थिति का अध्ययन करना-** विश्व के अधिकांश भागों की तरह से भारत में भी अधिकतर लोग लगभग हर भोजन में कोई सस्ता मुख्य खाद्य पदार्थ खाते हैं। क्षेत्र स्थिति के आधार पर यह निर्भरता गेहूँ, चावल, मक्का, बाजरा या आलू हो सकता है। यह मुख्य खाद्य पदार्थ ही शरीर की अधिकतर दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति करता है। सिर्फ मुख्य खाद्य पदार्थ अकेले ही व्यक्ति को स्वस्थ रखने के लिए पर्याप्त नहीं है। इनमें कुछ प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ तथा विटामिन अन्य खाद्य स्टैंटिंग वेस्टिंग कम वजन बच्चों में एनीमिया महिलाओं में एनीमिया (15 से 49 वर्ष) पदार्थों के ‘सहायक’ के रूप में होते हैं जो शरीर की रक्षा व मरम्मत के लिए कार्य करते हैं। एक महिला के स्वस्थ रहने के लिए लौह तत्व, फोलिक एसिड, कैल्शियम, आयोडीन आदि की आवश्यकता होती है। हमारा देश इस लिहाज से कहाँ बैठता है, यह विचारणीय एवं अध्ययन का विषय है। ग्लोबल न्यूट्रीशन रिपोर्ट 2018 के अनुसार दुनिया में पाँच साल से कम उम्र के 15.08 करोड़ बच्चे स्टैंटेड और 5.05 करोड़ वेस्टेड हैं। भारत में 4.66 करोड़ बच्चे स्टैंटेड और 2.55 करोड़ वेस्टेड हैं। इतना ही नहीं, भारत उन देशों के समूह में शामिल है जहाँ 10 लाख से अधिक ओवरवेट यानि अधिक वजन वाले बच्चे हैं। देश, समाज, परिवार और व्यक्ति पर कुपोषण की समस्या का आर्थिक, सामाजिक चिकित्सकीय और विकास सम्बन्धी प्रभाव बड़ा गम्भीर और दीर्घ कालीन होता है और इससे उत्पादकता में कमी के परिणाम स्वरूप विकास में गिरावट का सामना करना पड़ता है। राष्ट्रीय परिवार सर्वेक्षण-3 और राष्ट्रीय परिवार सर्वेक्षण-4 तक बेहद मामूली बदलाव नजर आता है। एक अन्य महत्वपूर्ण तथ्य जो सामने आता है, वह यह है कि हमारे 50 प्रतिशत से अधिक बच्चे और वयस्क महिलाएं एनीमिया से ग्रस्त हैं। इससे यह स्पष्ट दिख रहा है कि देश का हर दूसरा बच्चा (6-59 महीने का), किशोरियाँ (15-19 वर्ष) और प्रजनन की उम्र की महिलाएँ एनीमिया से पीड़ित हैं।



प्रधान मन्त्री मातृ बंदना योजना गर्भवती महिलाओं और शिशुओं को स्तनपान कराने वाली महिलाओं को सहायता प्रदान करती हैं और इसके अन्तर्गत आरोग्यपूर्ण व्यवहार तथा टीकाकरण को प्रोत्साहन दिया जाता है। सितम्बर 2017 में आंगनवाड़ियों के जरिए गर्भवती महिलाओं और शिशुओं को स्तनपान कराने वाली माताओं, बच्चों और किशोरियों को पूरक पोषण उपलब्ध कराने के लागत सम्बन्धी मानदण्डों में संशोधन किया गया और इन्हें खाद्य मूल्य सूचकांक से जोड़ दिया गया।

**2. भारत में पोषण और स्वास्थ्य के अन्तर-सम्बन्ध का अध्ययन करना-** किसी व्यक्ति के पोषण के स्तर से उसके स्वास्थ्य के स्तर और परिणामों पर असर पड़ता है। अपर्याप्त पोषण वाले व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता और प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। सूक्ष्म पोषक तत्वों की अल्पता समेत अल्पपोषण की समस्या से ग्रस्त लोगों को संक्रमक रोगों, जैसे क्षय रोग, वायरस जन्य रोगों और सभी अन्य संक्रामकों का खतरा अधिक होता है। हालांकि उचित पोषण के अभाव में जनसंख्या के सभी उपसमूहों के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है लेकिन प्रजनन की उम्र वाली महिलाओं और नवजात शिशुओं तथा बच्चों पर आमतौर पर इस तरह का असर ज्यादा देखा गया है।

लोक स्वास्थ्य विज्ञान ने इस बात के प्रमाण जुटाए हैं कि गर्भावस्था(माँ के पेट में) के दौरान शुरु हुआ अल्प पोषण का कुचक्र नवजात शिशु के पैदा होने के बाद जीवन भर असर डालता रहता है। दूसरी ओर अति-पोषण एक नया रूझान है जिसकी वजह से गैर संचारी रोगों का प्रकोप बढ़ता जा रहा है। आहार सम्बन्धी बीमारियाँ जैसे मधुमेह, कैंसर, हृदय और रक्तवाहिकाओं के रोग और लीवर की बीमारियाँ बड़ी तीव्र गति से पाँव पसार रही हैं। लेकिन राष्ट्रीय पोषण मिशन को अब पोषण अभियान के रूप में महिला और बाल विकास विभाग द्वारा संचालित किया जा रहा है जिसका उद्देश्य 2022 तक कुपोषण-मुक्त भारत के लक्ष्य को प्राप्त करना है।

**3. महिलाओं के स्वास्थ्य और पोषण के लिए उपयुक्त पोषण का अध्ययन करना-** महिलाओं का पोषण-स्तर गर्भावस्था से पूर्व और गर्भावस्था के दौरान दोनों ही अवस्थाओं में भ्रूण की वृद्धि और विकास को अत्यधिक प्रभावित करता है। इसलिए यह अतिआवश्यक होता है कि माता शारीरिक एवं भावात्मक रूप से स्वस्थ हो और उसका पोषण स्तर सही बना रहे। भ्रूण, शिशु या बच्चे में विकासात्मक विफलताएँ खासकर छोटी बालिकाओं में पीढ़ी-दर-पीढ़ी चली जाती है। इसलिए कुपोषण के पीढ़ी दर पीढ़ी चक्र पर ब्रेक लगाकर बालिकाओं के साथ-साथ महिलाओं, विशेष रूप से गर्भवती एवं माता के लिए उचित संतुलित पोषण अतिआवश्यक होगा। जब एक स्वस्थ महिला (गर्भाधान के पूर्व या गर्भाधान के पश्चात) पोषक तत्वों के उचित भण्डार के रहते गर्भावस्था में प्रवेश करती है तो वह विकास करते हुए भ्रूण की पोषण-सम्बन्धी जरूरतों को पूरा करने में सक्षम होती है। खासकर पहली तिमाही के दौरान।

गर्भवती महिलाओं की तरह, धात्री महिलाओं के लिए भी पर्याप्त पोषण अति महत्वपूर्ण है। शिशुओं और छोटे बच्चों के आहार सम्बन्धी राष्ट्रीय दिशा निर्देशों(2006) के अनुसार सभी शिशुओं को जीवन के पहले छः महीनों तक केवल और केवल स्तनपान ही कराया जाना चाहिए और उसके पश्चात पूरक आहार के साथ-साथ स्तनपान कम से कम दो साल या उससे अधिक समय तक जारी रखा जाना चाहिए।

भारत में महिलाओं के आहार को सबसे कम प्राथमिकताएँ दी जाती हैं और वे पूरे परिवार की अच्छी तरह देखभाल करने के पश्चात ही सबसे आखिर में और बहुत कम खाती हैं। इसलिए महिलाओं के पोषण को अधिक नहीं तो कम से कम एक समान महत्व दिया जाना चाहिए।

**निष्कर्ष-** पोषण निश्चित रूप से एक नीतिगत मुद्दा है जिसका क्षेत्र महिलाओं और बच्चों तक सीमित नहीं है। आज हमारा देश उस युग में पहुँच गया है जहाँ चयनित सहस्राब्दी विकास लक्ष्यों की बजाय वृहद चिर स्थायी विकास लक्ष्यों पर समग्र रूप से जोर दिया जा रहा है। सरकारी नीतियों और कार्यक्रमों में तालमेल बैठाने के साथ ही कुपोषण के समाधान के लिए कदम उठाये जा रहे हैं। हाल के सर्वेक्षण से यह अभिज्ञात हुआ है कि देश को अतिपोषण और न्यून पोषण की समस्याओं की दोहरी मार झेलनी पड़ रही है। सरकार इस मसले का हल खोजने का प्रयास कर रही है जिसके तहत बीमारियों की रोकथाम पर अधिक जोर दिया जा रहा है।

**सुझाव-** महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण में सुधार लाने के लिए मेरा मत है कि-

- सर्वप्रथम महिलाओं और परिवार के व्यवहार में परिवर्तन लाना जिससे सूझ-बूझ से पोषण की आवश्यकताओं एवं खाए जाने वाले जरूरी भोजन को उपलब्ध कराया जा सके।
- स्वस्थ जीवन-शैली को अपने जीवन का हिस्सा बनाये।
- स्वास्थ्य प्रणाली से जुड़े सुधारों को सक्षम बनाने वाले कारक जैसे वित्तीय प्रावधान, संस्थान, सेवाएँ प्रदान करने की सुविधा और स्वास्थ्य के क्षेत्र से जुड़े डिजिटल सिस्टम को मजबूत रखने की जरूरत है।





### संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. तोमर, नरेन्द्र सिंह, स्वास्थ्य और पोषण देश की प्रगति के पहिए, कुरुक्षेत्र जनवरी 2020।
2. लहारिया चन्द्रकान्त, ग्रामीण भारत की स्वास्थ्य और पोषण : एक समग्र दृष्टिकोण।
3. कुमार, आलोक, नये भारत की स्वास्थ्य सुविधाओं को रोडमैप।
4. वर्मा, डॉ० मनीष, पासी, डॉ० पूजा, पोषाहार : लोक स्वास्थ्य की प्राथमिकता।
5. पासी, डॉ० सन्तो जैन, महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त पोषण, पीपी-27।
6. गुप्ता, अंकिता, भारत में स्वास्थ्य सम्बन्धी चुनौतियाँ एवं प्रयास, घटना चक्र पत्रिका।
7. जेवियर समाज सेवा संस्थान, वोलंटरी हेल्थ एसोसिएशन आफ इण्डिया।
8. विमन एण्ड हेल्थ प्रोग्राम 1997.

\*\*\*\*\*