

## महिलाओं एवं बच्चों में कुपोषण: एक अध्ययन



**डॉ० रीता कुमारी**  
एम.ए., पीएच.डी. (गृह विज्ञान)  
बी.आर.ए. बिहार विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर (बिहार)

कुपोषण चाहे किसी भी प्रकार का हो तथा किसी के लिए भी हो, हर परिस्थिति में हानिप्रद ही रहता है। परन्तु यदि महिलाएं कुपोषित हों तो इसका दुष्प्रभाव पूरे घर-परिवार को ही भुगतना पड़ता है। कुपोषण का सीधा-सा अर्थ है- “समुचित पोषण का अभाव। पर्याप्त पोषण प्राप्त करने के लिए समुचित एवं सही ढंग से संतुलित आहार लेना अत्यावश्यक है। दूसरी ओर यदि कोई अनुचित आहार लेता है तो प्रायः ऐसा भी देखा जाता है कि उसके शरीर में किसी न किसी तत्व की कमी हो जाती है जिसका दुष्प्रभाव पूरे मनोदैहिक प्रणाली पर भी पड़ता है। इस प्रक्रिया के दौरान कुछेक विशेष प्रकार के पदार्थों की कमी होती है जो कि एक तरह से रोगों के लक्षणों के रूप में पहचानी जाती है और अंततः हमारा शरीर रोगग्रस्त या अस्वस्थ हो जाता है।

वैसे तो कुपोषण से ग्रस्त होना किसी भी आयु के व्यक्ति के लिए संभव है परन्तु विशेष तौर पर महिलाएँ, बच्चे तथा बढ़ती अवस्था किशोरवय के आयुवर्ग को कुपोषण का शिकार प्रायः होना पड़ता है। फिर भी महिलाओं का कुपोषित होना पूरे समाज के लिए ही दुष्प्रभावकारी है क्योंकि कुपोषित नारी का दुष्परिणाम न केवल उसे बल्कि आगामी पीढ़ी तक को भुगतना पड़ता है। यह तथ्यपूर्ण सत्य है कि महिलाएँ ही पूरे परिवार तथा समाज का महत्वपूर्ण आधार स्तंभ हैं। अतः : उसे पूरी तरह से स्वस्थ रखना समाज की महत्वपूर्ण आवश्यकता है।

इसके लिए महिलाओं को कुपोषण से बचाने के लिए उन्हें समुचित पौष्टिक आहार देना चाहिए। यह वाकई कटु सत्य है कि कुपोषित रोगग्रस्त तथा सदैव अस्वस्थ रहनेवाली स्त्री का परिवार सदैव दुखी तथा कष्टप्रद परिस्थिति में मजबूर होकर रहता है। इस तरह की परिस्थिति के परिणामस्वरूप पूरे घर की पारिवारिक शांति भंग होती है तथा घर के सभी सदस्य परेशान रहते हैं। इसके अलावा शारीरिक रोगों के साथ मानसिक विकारों का भी सामना करना पड़ सकता है।

वास्तविकता यह है कि कुपोषण एक सामाजिक- आर्थिक समस्या है जिसकी प्रकृति न केवल राष्ट्रीय है बल्कि अंतर्राष्ट्रीय है।

कुपोषण के मुख्य लक्षण हैं दैहिक कमजोरी, मानसिक अवसाद, रक्ताल्पता, शरीर का रंग पीला या सफेद होना, आँखों के नीचे तथा चारों ओर कालिमा छा जाना, आँखें अन्दर की ओर धंस जाना, भूख न लगना, साँस फूलना, चक्कर आना, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, तुनकमिजाजी तथा यहाँ तक कि प्रलाप या मानसिक विकार आदि। दूसरी ओर आहार में किसी विशेष पदार्थ की कमी (जैसे-विटामिन, लौह तत्व, प्रोटीन, खनिज तत्व आदि की कमी) होने पर किसी विशेष लक्षण वाले रोग प्रकट हो सकते हैं। उदाहरण के तौर पर लौह तत्व की कमी से भी रक्ताल्पता हो सकती है। इसी तरह से प्रोटीन की कमी से मांसपेशियों की कमजोरी की शिकायत, विटामिन 'ए' की कमी से आँखों का कमजोर हो जाना, विटामिन 'बी' की कमी से नाड़ी रोग, विटामिन 'सी' की कमीसे स्कर्वी रोग, विटामिन 'डी' की कमी से अस्थि रोग होने की संभावना रहती है।

स्पष्ट है कि कुपोषण के कारण शरीर में जिस पदार्थ की कमी हो जाती है उसके फलस्वरूप कई प्रकार के शारीरिक रोगों को खुला निमंत्रण मिलता है। प्रश्न यह उठता है कि आखिरकार कुपोषण का शिकार क्यों होना पड़ता है? विशेष तौर पर भारत जैसे विकासशील देशों की महिलाओं को मजबूर होकर कुपोषित होना पड़ता है। अतः कुपोषित रह जाने की इस मजबूरी को भारतीय महिलाएँ क्यों तथा कब तक झेलती रहेंगी इस विषय पर तथ्यपूर्ण जाँच अवश्य करनी चाहिए।

विश्व में बच्चों सर्वाधिक संख्या भारत में है। " देश के विकास की कार्यसूची में बच्चों का विकास पहलीप्राथमिकता है, ऐसा इसलिए नहीं है कि ये सबसे अधिक असुरक्षित हैं बल्कि इसलिए कि ये हमारी सर्वोत्तम परिसंपत्ति है तथा हमारे देश के भविष्य की मानव संसाधन शक्ति हैं। इन शब्दों के साथ हमारी दसवीं पंचवर्षीय योजना (2002-07) में इस तथ्य पर बल दिया गया है कि भिन्न-भिन्न आय वर्गों, भौगोलिक स्थानों, लिंग और समुदायों के बीच भारत का भविष्य उसके बच्चों के भविष्य में निहित है।

स्कूल-पूर्व बच्चों में प्रोटीन उर्जा कुपोषण (पीइएम) या अल्पपोषण संबंधी आँकड़ों के बारे में आकलन बच्चों की आयु के अनुसार उनका कम वजन होने को लेकर किया गया है। ये हमारे समाज में पोषण की अतिसंवेदनशील स्थिति की ओर इशारा करते हैं। यह तथ्य बच्चों की आयु के अनुरूप उनका वजन कम पाए जाने की स्थिति का अध्ययन करने पर उजागर हुआ है। पिछले तीन दशकों के दौरान बच्चों में अल्पपोषण की स्थिति में महत्वपूर्ण कमी आई है। वर्तमान में कुपोषण की स्थिति यह है कि बड़ी संख्या में बच्चे-भारी कुपोषण के कारण नहीं मरते बल्कि वे तो संक्रामक रोगों से अत्यधिक असुरक्षित हैं क्योंकि वे मध्यम और सामान्य कुपोषण से ग्रस्त होते हैं। उनका पूर्ण

शारीरिक और ज्ञानात्मक विकास भी नहीं हो पाता तथा बाद में वे विद्यालयी शिक्षा का भी पुर्ण लाभ प्राप्त नहीं कर पाते। बच्चों में सामान्य और मध्यम किस्म के इस अल्प पोषण से कुपोषण सार्वजनिक स्वास्थ्य का एक अदृश्य मुद्दा बन गया है कुपोषण की गंभीर स्थिति काफी हद तक स्पष्ट है लेकिन बच्चों के विकास और वृद्धि पर इसका प्रभाव पहले ही दिखाई देने लगता है। स्कूल-पूर्व बच्चों में कुपोषण की खराब स्थिति भी उनके अवरुद्ध विकास के लिए जिम्मेदार है। एन एफ एच एस 2 ने यह पता लगाया है कि तीन वर्ष से कम आयु वर्ग के 45.5 प्रतिशत बच्चे औसत से कम वजन के हैं (ऊँचाई के अनुरूप वजन)।

शिशु मृत्युदर (आई एम आर) में महत्वपूर्ण गिरावट आई है और 1951 में जहाँ यह दर प्रति 1000 जिंदा जन्में बच्चों पर 146 थी वहीं 2004 में घटकर प्रति 1000 बच्चों पर 58 रह गई (एस आर एस 2006) लेकिन शिशु मृत्युदर में यह गिरावट पिछले दशक में सर्वाधिक रही है। राज्यों, जिलों और यहाँ तक कि समुदायों और समूहों के बीच अत्यधिक असमानताएँ देखने को मिलती हैं। उदाहरण के लिए वर्ष 2004 में एक ओर जहाँ केरल में शिशु मृत्यु दर 12 रही वहीं मध्यप्रदेश में यह दर 79 थी (एस आर एस, 2004)। 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों की मृत्युदर में भी कुछ सुधार हुआ है, लेकिन अब भी यह काफी ऊँची अर्थात् प्रति 1000 जिंदा जन्में शिशुओं पर 77 बनी हुई है।

#### **I-M-R- Infant Mortality rate**

#### **S-R-S- Sample Registration system**

शिशु मृत्युदर में धीमी गिरावट की स्थिति में तभी सुधार हो सकता है जब एक बहु उद्देशीय रणनीति बनाकर कुपोषण की समस्या से निपटा जाएगा क्योंकि 50 से 55 प्रतिशत मामलों में ऐसी मौतों का कारण कुपोषण होता है। विश्वस्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार 55 प्रतिशत शिशुओं की मृत्यु का कारण प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप में कुपोषण है।

शिशुओं एवं बच्चों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पौष्टिक आहार की आवश्यकता एवं स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव संबंधी जानकारी देना अत्यंत आवश्यक है। क्योंकि पोषण एवं स्वास्थ्य संबंधी जानकारी के अभाव का दुष्परिणाम महिलाओं एवं बच्चों को ज्यादा ग्रसित करता है। अतः पोषण की समस्याओं के समाधान में महिलाओं की भूमिका अहम् हो सकती है। इसी को ध्यान में रखते हुए मैंने इस विषय 'ग्रामीण क्षेत्रों में पोषण एवं स्वास्थ्य संबंधी स्थितियों का अध्ययन: (महिला, बच्चे 0-6 लमंते) मुजफ्फरपुर जिला के संदर्भ में " का चुनाव किया है जिसके उद्देश्य निम्नलिखित हैं

1. सामाजिक एवं आर्थिक स्थितियों का अध्ययन।
2. महिलाओं में पोषण संबंधी ज्ञान का अध्ययन।
3. महिलाओं में स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान का अध्ययन।

4. महिलाओं एवं बच्चों में पोषणीय स्तर का अध्ययन  
(पोषण न्यूनता जनित रोग) ।
5. महिलाओं एवं बच्चों में स्वास्थ्य स्तर का अध्ययन ।
6. विभिन्न सामाजिक एवं आर्थिक स्थितियों का पोषण एवं स्वास्थ्य के साथ संबंध ।

#### संदर्भ सूची :

1. आर. के. आनन्द: प्रजेन्ट कान्सेप्ट्स ऑन प्रोमोशन ऑफ ब्रेस्ट फीडिंग इन इण्डिया, इण्डियन पीडियाट्रिक्स 1994.
2. वही पृष्ठ.
3. जया मण्डावरी (सितम्बर 2002):- स्वस्थ जीवन का आधार शाकाहार, कुरुक्षेत्र, पृ. संख्या 46-47.
4. आर. राजलक्ष्मी: अप्लायड न्यूट्रीशन, पृष्ठ सं. 418 (1969).
5. अज्ञात (2007) : मातृ मृत्यु दर में पिछड़ता भारत, योजना फरवरी 2015 के लक्ष्य प्राप्त करना हुआ मुश्किल, पृष्ठ 43.
6. वही पृष्ठ.
7. एम. स्वामीनाथन: इसेन्सियल्स ऑफ फूड न्यूट्रीशन, वाल्यूम-11 पृष्ठ सं. 334, 1974.