

शहरी एवं ग्रामीण महिलाओं में बढ़ता कुपोषण : एक समाजशास्त्रीय अध्ययन

डॉ. सुनील एम. सिसोदे, समाजशास्त्र विभाग, कै. एम. डी. सिसोदे कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय, नरडाणा
तहसील एवं जिला. धुले, महाराष्ट्र

प्रस्तावना :

कुपोषण एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर को आवश्यक पोषक तत्व उचित मात्रा में नहीं मिलते, जिससे शारीरिक और मानसिक विकास प्रभावित होता है। यह समस्या तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति को पर्याप्त आहार मिलता है, भोजन संतुलित नहीं होता, या शरीर पोषक तत्वों का सही तरीके से अवशोषण नहीं कर पाता। भारत देश सोने की चिड़िया होने के बावजूद भी आज कुपोषण जैसी समस्या से ग्रस्त है। प्रस्तुत शोध धुले शहर की 'गुलमोहर' कालोनी एवं शिंदखेडा ग्रामीण की 'सुदर्शन कालोनी' पर आधारित है। जिसमें इन दो कालोनियों की ५० महिलाओं का अध्ययन किया गया है। इस शोध के लिए साक्षात्कार अनुसूची का निर्माण किया गया तथा निरीक्षण विधि का भी प्रयोग किया गया है। शोध के अन्तर्गत उद्देश्यपरक निदर्शन का प्रयोग किया गया।

इस शोध में मुख्य रूप से महिलाओं में कुपोषण के कारण को खोजने का प्रयास किया गया है। साथ ही इनका निवारण कैसे किया जाए, इन उपायों को भी खोजने का प्रयास किया गया है। शोध के अन्त में यह निष्कर्ष निकल कर सामने आया कि महिलाओं को अपने नित्य प्रतिदिन के हे है। भोजन में हरी पत्तेदार सब्जिया लौह तत्व युक्त, प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थ व रेशेदार सब्जियां, अण्डे, फल, सूखे मेवे इत्यादि अवश्य ही शामिल करने चाहिए तभी जाकर ये कुपोषण की समस्या महिलाओं से दूर हो सकती है और तभी जाकर वे एक स्वस्थ सन्तान को जन्म देकर स्वस्थ भारत को बनाने में अपना योगदान दे सकती है।

संबोध शब्द :

अनुसूची, निरीक्षण, कुपोषण, पत्तेदार सब्जिया, प्रोटीन युक्त, योगदान, भूखमरी, सूचकांक, कुपोषित, विकासशील, प्रौद्योगिकी एवं तकनीक।

विषय प्रवेश :

इन्टरनेशनल फूड पालिसी रिसर्च इंस्टीट्यूट के विश्व भूखमरी के सूचकांक २००७ में ११८ देशों में भारत का ९४वां नम्बर है। दक्षिण एशियाई देशों में भारत की स्थिति केवल बांग्लादेश से ही बेहतर मानी गयी है। चीन का भी इसमें ४७वां स्थान है। विश्व खाद्य कार्यक्रमानुसार प्रत्येक तीन भारतीयों में से एक के पास खाने के लिए पर्याप्त भोज्य पदार्थ का अभाव है हमारे देश में ही लगभग ७-८ मिलियन नवजात शिशु कम वजन के जन्म लेते हैं। प्रत्येक ३ में से एक महिला कम वजन की है अर्थात् कुपोषित है। बाल मृत्यु में ५३-५४: कुपोषण के मामले सामने आते हैं। भारत में मध्य प्रदेश सर्वाधिक एक कुपोषण ५५:ए बिहार व उड़ीसा में ५४: उत्तर प्रदेश व राजस्थान ५२: केरल ३७: व तमिलनाडु में २७: लोग कुपोषण के शिकार हैं। महिलाओं का प्रतिशत इस समस्या में सबसे अधिक है।

कुपोषण के कई प्रकार हैं, जिनमें अल्पपोषण अर्थात् जब शरीर को आवश्यक पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलते। इसके कारण कमजोरी, विकास में रुकावट और रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी हो जाती है। इसमें अत्यधिक दुबलापन और ऊर्जा की कमी तथा प्रोटीन की कमी से शरीर में सूजन आना शामिल है। दुसरा

है अतिपोषण अत्यधिक भोजन करने या असंतुलित आहार के कारण मोटापा और उससे जुड़ी बीमारियाँ जैसे मधुमेह, हृदय रोग आदि। इससे शरीर में विटामिन और खनिजों की कमी, जैसे आयरन, आयोडीन, विटामिन ए और जिंक की कमी।

कुपोषण के कई कारण हैं, जैसे असंतुलित और पोषणहीन भोजन, गरीबी और खाद्य असुरक्षा, स्वच्छता और स्वच्छ जल की कमी, संक्रमण और बीमारियाँ, अनियमित जीवनशैली एवं शिक्षा की कमी आदि। कुपोषण के कुछ लक्षण महत्वपूर्ण हैं जिन पर ध्यान देना आवश्यक है, जैसे कमजोरी और थकान, बच्चों में वृद्धि दर में कमी, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी, वजन कम होना या असंतुलित रूप से बढ़ना एवं बालों और त्वचा की समस्याएँ आदि।

कुपोषण की अवधारणा कुपोषण की समस्या से आज पूरा विश्व प्रभावित है। परन्तु भारत तथा इसी के जैसे अनगिनत विकासशील देशों में यह समस्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही है। जैसे-जैसे नवीन प्रौद्योगिकी व तकनीकी का विकास हुआ, मानव जीवन के प्रत्येक पहलू में आधुनिकता व तेजी आई। ऐसा लगने लगा कि आज के विज्ञान से लबालब इस युग में लोगों के जीवन स्तर में अप्रत्याशित उन्नति दिखाई देगी। कृषि के क्षेत्र में भी नये-नये बीज, उत्पादन के नये साधन, यंत्र, उर्वरक एवं रसायनों के प्रयोग से उत्पादन अवश्य बढ़ा, परन्तु फिर भी हम आत्मनिर्भर नहीं हो पाए। २१वीं शताब्दी की कुछ प्रमुख ज्वलन्त समस्याओं में कुपोषण की समस्या भी उभरकर सामने आई है।

कुपोषण का तात्पर्य है कि व्यक्ति को उचित पोषण न मिल पाना। अर्थात् आवश्यकता से कम पोषण मिलना ही कुपोषण कहलाता है। महिलाओं में तो यह समस्या पुरुषों से भी अधिक है। क्योंकि भारतीय समाज में प्रारम्भ से ही एक प्रथा प्रचलित है कि सभी को बनाकर भोजन कराने वाली वह स्त्री जिसका पूरा दिन रसोई घर में ही बीतता है, जब वह स्वयं सदस्यों की थाली से बचा हुआ भोजन खाना पड़ता है। ऐसे में कभी वह जरूरत से ज्यादा भोजन ग्रहण करती है तो कभी जरूरत से बहुत कम। यह उसके अर्थात् भारतीय नारी के कुपोषित होने का अपने आप में एक बहुत बड़ा कारण है।

डॉ. अशोक सिंह २०१५ भारतीय समाज कुपोषण से ग्रसित है। इसके प्रभाव से ही ग्रामीण एवं नगरीय क्षेत्रों की मलिन बस्तियों में ज्यादा कुपोषण देखने को मिला है। यदि अपने देश को हमें विकसित बनाना है तो सर्वप्रथम देश को कुपोषण से मुक्त करना होगा। शील्स १९९९ शील्स ने अपने अध्ययन 'प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण' में पाया कि कुपोषण की समस्या प्रोटीन की कमी हो जाने से प्रारम्भ होती है तथा फिर भोजन में पोषाहार की कमी ही हमारे शरीर को कुपोषित करती है।

सेम्बा और ब्लोम २००१ ने अपने अध्ययन में पाया कि विश्व के एक तिहाई बच्चे कुपोष के शिकार हैं। इन्होंने पाया कि बच्चों का खान-पान उचित न होना व खाने-पीने में अधिक बाहर के खाद्य पदार्थों का प्रयोग ही उन्हें कुपोषित बनाता है।

भट १९९६ की रिपोर्ट के अनुसार यह अनुमान लगाया जा सकता है कि वार्षिक १३ मिलियन बाल मृत्यु में से आधी से अधिक का कारण बालको में कुपोषण की समस्या रही है।

बोमैन (१९९८) के अध्ययन में पाया गया कि बालकों में कम वजन व बौनेपन की समस्या का कारण कुपोषण ही है। प्रोटीन, विटामिन, खनिज, लौह तत्व आदि की कमी जब बालको के भोजन में होती है तो वह स्वतः ही उनके शरीर को कुपोषित बना देती है।

शोध का महत्व एवं अध्ययन की समस्या इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य मेरठ शहर की महिलाओं में कुपोषण की समस्या का अध्ययन करना है। उपरोक्त साहित्यावलोकन के आधार पर तथा विभिन्न समाजशास्त्रीय पत्रिकाओं में प्रकाशित होने वाले लेखों व शोध-पत्रों के अध्ययनोपरान्त इस विषय

भोजन करने बैठती है तो उसको घर के बाकी को अध्ययन के लिए चुना गया। कुपोषण पर बहुत से शोध हुए परन्तु अपने इस अध्ययन में मैंने जिन उद्देश्यों से अध्ययन किया वे पूर्णतः मौलिक व नवीन हैं। अतः इन उद्देश्यों को लेकर मेरठ शहर के "शान्ति निकेतन" व 'सनसिटी' की ५० महिलाओं में कुपोषण की समस्या का अध्ययन करने का प्रयास इस शोध में किया गया है।

अध्ययन के उद्देश्य :

- १) महिलाओं में कुपोषण के मुख्य कारणों को ढूँढना।
- २) कुपोषण की समस्या को महिलाओं से कैसे दूर किया जा सकता है? अर्थात् महिलाओं में कुपोषण के निवारण के उपाय ढूँढना।

अध्ययन क्षेत्र यह शोध धुले शहर के रूडकी रोड स्थित 'गुलमोहर कॉलोनी' व शिंदखेडा ग्रामीण की 'सुदर्शन कॉलोनी' की ५० महिलाओं पर किया गया। अध्ययन पद्धति इस शोध से सम्बन्धित आंकड़ों को इकट्ठा करने के लिए सर्वप्रथम साक्षात्कार अनुसूची का निर्माण किया जिसमें कुपोषण से सम्बन्धित सभी पहलुओं को प्रश्नों के रूप में रखा गया। प्रस्तुत शोध के लिये जिन ५० महिलाओं को चुना गया उन्हें चुनने में उद्देश्यपरक निदर्शन का प्रयोग किया गया। सभी महिलाएं २५-४५ आयु समूह की हैं। अध्ययन के परिणामों पर पहुंचने के लिए इकट्ठा किये गये डाटा का वर्गीकरण व सारणीयन भी किया गया।

शोध के निष्कर्ष या परिणाम शोध के परिणामों में या निष्कर्ष में यह निकलकर सामने आया कि महिलाओं में कुपोषण का सबसे बड़ा कारण महिलाओं का घर में सभी सदस्यों का बचा-कुचा भोजन खाना है। इस आदत के कारण कई बार तो उसके लिये खाने को एक ही रोटी बचती है। ऐसे में कहा से उस महिला को पोषण मिल सकता है। इस समस्या का सबसे अच्छा निवारण यही निकला कि सभी को भोजन परोसने वाली महिला स्वयं के भोजन को भी उतना ही जरूरी समझे जितना कि वह अपने पति व बच्चों के भोजन को उपयोगी व जरूरी समझाती है। उसे अपने भोजन में भी दूध-दही, हरी सब्जियां, मिठाई, सूखे मेवे, कुपोषण की समस्या के निवारण के उपाय इले पर जो उपाय सामने आये ये निम्नलिखित हैं-

- १) प्रत्येक महिला को अपने भोजन में प्रतिदिन दूध, दही व दूध से बने खाद्य पदार्थों को अवश्य शामिल करना चाहिए।
- २) महिलाओं को दिन में बोडे-थोड़े समय के अनयल का कुछ न कुछ खाते रहना चाहिये।
- ३) जितना महत्व बच्चों, पति व घर के अन्य सदस्यों के भोजन को दिया जाता है उतना ही ध्यान महिला के भोजन पर भी दिया जाना चाहिये।

महिलाओं में कुपोषण की रोकथाम और उपचार के लिये महिलाओं को संतुलित और पौष्टिक आहार का सेवन मिलना चाहिए, गर्भवती महिलाओं और बच्चों के लिए विशेष पोषण कार्यक्रम होने चाहिये, पोषण शिक्षा और जागरूकता अभियान चालना चाहिये, स्वच्छता और स्वच्छ जल की उपलब्धता की जानी चाहिये एवं सरकारी योजनाओं और खाद्य सुरक्षा कार्यक्रमों का लाभ उठाना चाहिये। महिलाओं में कुपोषण एक गंभीर वैश्विक स्वास्थ्य समस्या है जो शारीरिक और मानसिक विकास को प्रभावित करती है। इसे रोकने के

लिए संतुलित आहार, स्वच्छता, शिक्षा और सरकारी योजनाओं का सही क्रियान्वयन आवश्यक है। यदि समय पर उचित ध्यान दिया जाए, तो कुपोषण को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

१. पाटील संतोष, आदिवासी महिला आणि आरोग्य, के. डी. पब्लिकेशंस, पुणे, २०१७, पृ. क्र. ९६
२. राम गोलेवे, वुमन परसेजान ऑफ आवाव डेफिसिएन्सी एण्ड एनीमिया प्रीवेंशन एण्ड कंट्रोल इन पेड डेवलपिंग कंट्रीज', २००२, पृ. क्र. ९६ ०५२९५४४
३. www.google.com
४. हिन्दुस्तान समाचार पत्र - १८ सितम्बर, २०१५, पृ. क्र. ०३
५. कुरुक्षेत्र अंक, जुलाई २००८, पृ. क्र. १२
६. भारत सूचकांक, २००१, पृ. क्र. ११२
७. हिन्दुस्तान समाचार पत्र, अंक २७ सितम्बर, २०१६, पृ. क्र. ०३