



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476
IJHS 2020; 6(2): 195-196
© 2020 IJHS
www.homesciencejournal.com
Received: 17-03-2020
Accepted: 19-04-2020

चेतना
शोध प्रज्ञा, विश्वविद्यालय गृहविज्ञान
विभाग, ल.ना. मिथिला विश्वविद्यालय,
दरभंगा

डॉ. चन्द्रा कर्ण
सहायक प्राध्यापिका, महात्मा गाँधी
महाविद्यालय, दरभंगा

दलित महिलाओं में कुपोषण एक समस्या

चेतना और डॉ. चन्द्रा कर्ण

सारांश

भारत में आमतौर पर आर्थिक रूप से कमजोर दलित महिलाओं की जो व्याख्या की जाती है, उसके आधार पर रोटी, कपड़ा और मकान इन प्राथमिक जरूरतों की पूर्ति है। इन जरूरतों की पूर्ति के लिए जो खर्च लगता है उसे ग्राह्य मानते हुए न्यूनतम खर्च निकाला जाता है। जिस परिवार की आय मर्यादा उपभोग खर्च से कम है। ऐसे परिवार का समावेश गरीबी रेखा के नीचे किया जाता है। आम तौर पर दलित महिलाओं का विशेष अकाल, अन्न, धान्य की किल्लत, अधूरी स्वास्थ्य सुविधा, पिछड़ी शिक्षा व्यवस्था, बाढ़ बीमारी का आधार लेकर गरीबी का विश्लेषण किया है। कुपोषण, निरक्षरता, बीमारी, बाल मौतों की मात्रा तथा औसत कम आय जैसी स्थिति इसमें पायी जाती है। आज के समाज में यही स्थिति दलित महिलाओं की है।

प्रस्तावना

आजादी के बाद देश में दलित महिलाओं के साथ पोषण संबंधी दो अहम समस्याएँ थीं। पहला अकाल का खतरा और इसके परिणामस्वरूप खाद्यान्न के कम उत्पादन के कारण भुखमरी की स्थिति जबकि दूसरी समस्या उचित खाद्यान्न वितरण प्रणाली की कमी थी। एक ओर चुनौती गरीबी, खाद्य असुरक्षा और पर्याप्त भोजन नहीं मिलने के कारण लंबे समय से चली आ रही कुपोषण को लेकर थी। अकाल भुखमरी ने सुर्खियाँ बटोरी, क्योंकि इसका असर तीक्ष्ण और स्पष्ट तौर पर नजर आने वाला था।

दलित महिलाओं की मानवीय शरीर को ताकतवर तथा मजबूत बनाने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। इसीलिए आहार तथा स्वास्थ्य का करीबी संबंध है। क्योंकि शारीरिक स्वास्थ्य के लिए परिपूर्ण भोजन की जरूरत रहती है। योग्य तथा समूचित मात्रा में आहार नहीं मिलने पर स्वास्थ्य बेहतर नहीं रहता। इसलिए अधूरे, अयोग्य आहार के कारण गर्भवती माता, स्तनदा माता, छोटे बच्चों में कुपोषण होता है। कुपोषण और बीमारी का नजदीकी संबंध है। इसे टालने के लिए गर्भवती माताओं को संतुलित आहार लेना चाहिए। इससे शरीर को समूचित मात्रा में उष्णता (उष्मांक), जीवनसत्व तथा शरीर पोषण के लिए योग्य घटक मिलते हैं। इससे शरीर को शक्ति मिलती है और रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है। इसके साथ ही शरीर तथा गर्भ की वृद्धि भी बेहतर होती है।

दलित परिवारों में माता नियमित भोजन की तुलना में न्यूनतम आहार लेती है, जो कुपोषण का प्रमुख कारण है। गर्भवती माताएँ कम आहार लेती हैं, क्योंकि अधिक आहार के कारण गर्भ की वृद्धि अधिक होकर प्रसूति में तकलीफ होने की, उनकी गलत धारणा रहती है। अधूरे आहार के कारण माताएँ कुपोषित रहती हैं दलित महिलाएँ खेतों में तथा अन्य स्थानों पर मेहनत मजदूरी करती हैं। यह सभी कष्टदायी रहने से उन्हें शारीरिक श्रम अधिक करना पड़ता है। इसमें महिलाओं की शारीरिक शक्ति अधिक खर्च होती है, लेकिन इन महिलाओं के भोजन में ज्यादा से ज्यादा समावेश व पौष्टिक आहार के अभाव के कारण शारीरिक उर्जा वापस नहीं मिलती है। इसके परिणाम स्वरूप दलित महिलाओं की रोगप्रतिकारक शक्ति कम होकर इसका परिणाम विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं पर अधिक होता है। असंतुलित आहार, भोजन में हरी सब्जियों का अभाव रहने से दलित महिलाओं में विटामिन ए की कमी दिखाई देती है। इससे दलित महिलाओं में रतौंधी तथा पौष्टिक आहार के अभाव के कारण गर्भवती महिलाओं के शरीर में लोहे की मात्रा बड़े पैमाने पर कम दिखाई देती है। इससे गर्भावस्था में ही एनीमिया होता है तथा प्रसूति सुलभ होने में दिक्कतें पैदा होती हैं। इस समस्या को ध्यान में रखते हुए शासन स्तर पर स्वास्थ्य विभाग के माध्यम से गर्भवती दलित महिलाओं को लौहयुक्त गोणियों की आपूर्ति की जाती है, लेकिन इन गोणियों का सेवन भ्रामक समझ के कारण दलित महिलाओं द्वारा नहीं करने की बात दिखाई देती है। दलित महिलाओं को अनेक बीमारियाँ, माता मृत्यु तथा बाल मृत्यु जैसी परेशानी दिखाई देती है। दलित महिलाओं के पौष्टिक तथा सात्विक आहार लेने की संख्या अत्यल्प है। भोजन में दाल चावल व चटनी-रोटी का समावेश रहने वाले दलित की संख्या 3.36 फीसदी है। जबकि दैनिक आहार में दूध का समावेश रहने वाली दलित महिलाओं की संख्या केवल 19 फीसदी है। इसमें से शतप्रतिशत महिलाएँ 6 हजार से अधिक आय वाली गुट की हैं। यह मात्रा सरकारी सेवा में कार्यरत रहनेवाली महिलाओं के सर्वेक्षण से पता चली।

दलित महिलाओं को सालभर भोजन तो मिलता है लेकिन यह केवल चटनी और भाकरी रहता है। केवल 3 फीसदी दलित महिलाओं को सब्जी रोटी तथा 17 फीसदी महिला केवल दाल, चावल तथा सब्जी रोटी खाते हैं। इस आँकड़े को देखने पर शरीर को जरूरी कैलोरी देने वाला परिपूर्ण भोजन (दाल, चावल, सब्जी, रोटी, मीठा, सलाद तथा मीठा पदार्थ) बड़े पैमाने पर दलित महिलाओं को मिला नहीं दिखाई देता है।

Corresponding Author:

चेतना
शोध प्रज्ञा, विश्वविद्यालय गृहविज्ञान
विभाग, ल.ना. मिथिला विश्वविद्यालय,
दरभंगा

दलित महिलाओं को पूरा पौष्टिक आहार नहीं मिलने के कारण उनके शरीर में कैलोरीज, प्रोटीन्स, फ़ैट, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम तथा आयरन व कैरोटीन जैसे शरीर को जरूरी घटकों का अभाव रहता है।

प्रसूति पूर्व माता का आहार बेहतर रहने पर माता तथा बालक कुपोषित नहीं रहेंगे। लेकिन माता के भोजन में यदि जीवनसत्व का अभाव होगा तो होने वाला बालक भी कमजोर तथा कम वजन का होगा। इससे गर्भ धारणा के समय और प्रसूति के बाद भी पोषक आहार लेना चाहिए। भोजन में कुछ कमी रहने पर नवजात को जरूरी आहार (दूध) नहीं मिल सकता है।

ऐसे में पैदा होने वाला बच्चा कमजोर रहता है। अथवा जन्म के बाद भी उसकी बढ़ोत्तरी सही ढंग से नहीं हो पाती है। इसीलिए माता को पोषक व संतुलित आहार लेना चाहिए। हरी सब्जियाँ तथा दाल का भोजन में समुचित मात्रा में उपयोग किया जाना चाहिए। पोषक आहार नहीं मिलने के कारण महिलाओं की शारीरिक वृद्धि प्रभावित होती है महिला की जननक्षम उम्र में उस पर असंख्य दबाव रहते हैं। गर्भवती और प्रसूता के समय उसे आधार की जरूरत रहती है। कुपोषण को भी जनसंख्या वृद्धि का एक महत्वपूर्ण कारण माना जा सकता है क्योंकि इसमें बालमृत्यु, पैदा होने वाले बच्चे जियेंगे या नहीं, इसका भरोसा नहीं रहता। इससे अधिक बच्चों को जन्म देने की ओर झुकाव रहता है। नवजात बच्चे और छोटे बच्चों के स्वास्थ्य की बेहतरीन देखभाल होने की व्यवस्था पैदा हुई तो माता-पिता अनेक बच्चों पैदा नहीं होने देंगे शिक्षा के कारण महिलाओं की क्षमता बढ़ने लगी है। बेहतरीन स्वास्थ्य, उपजीविका के साधन, परिवार का साथ यदि महिलाओं को मिले तो वह भी समाज के विकास में भरपूर योगदान कर सकती है। सामाजिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक क्षेत्रों में वह अपना प्रभाव स्थापित कर सकती हैं।

प्रोटीन, लौह, स्निधांश, कार्बोहाइड्रेट, जीवनसत्व व खनिजों की जरूरत महिलाओं को अधिक रहती है। बढ़ती उम्र में यह जरूरतें पूरी नहीं हुईं तो उसका स्वास्थ्य पर परिणाम होकर स्नायु तथा हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं। कई बार महिलाओं का शारीरिक वजन व उँचाई कम रहती है। कुपोषण और अत्याधिक श्रम के कारण उनकी शक्ति घटती है। परिणाम स्वरूप महिलाओं का गर्भपात और कम वजन के बच्चे पैदा होते हैं। लौह तत्व के अभाव के कारण कार्यशक्ति तथा आकलनशक्ति पर प्रभाव पड़ता है। इस कारण से माता मृत्यु और बीमारियों की मात्रा बढ़ती है। रोज के कामकाज तथा भाग-दौड़ में युवतियों तथा महिलाओं की बड़े पैमाने पर शक्ति खर्च होती है। लेकिन इसकी पूर्ति के लिए पोषक आहार नहीं मिलता है। लौह, फॉलिक एसिड, विटामिन-बी12 और अन्य पोषक तत्व के अभाव के कारण एनीमिया हो जाता है। माता मृत्यु और कम वजन के बच्चे पैदा होते हैं। यह उसी का परिणाम है।

निष्कर्ष:

भारत में अधिकांशतः दलित महिलाएँ गरीबी रेखा के नीचे जीवन यापन कर रही हैं और पूरी तरह अल्पपोषण एवं कुपोषण की समस्या से प्रभावित हैं। इसमें सबसे ज्यादा पीड़ित गर्भवती महिलायें ही हैं। गर्भवती महिलाओं में पाये जाने वाले कुपोषण के लिये कई कारण जिम्मेवार हैं- परिवार में भोजन का समान विवरण न होना, खाद्य, पदार्थों के क्रय करने में अक्षमता, संतुलित भोजन की जानकारी का अभाव, पारिवारिक मान्यताएँ, बड़ा परिवार, सीमित स्वास्थ्य सेवायें आदि। हमारे देश में मातृ-शिशु मृत्यु दर अधिक होने का प्रमुख कारण गर्भावस्था में पोषक तत्वों का अभाव है।

संदर्भ-सूची

1. आहार एवं पोषण विज्ञान, उषा टण्डन
2. राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सविक्षण 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
8. बाल मनोविज्ञान एवं बालक का विकास वर्मा एवं पाण्डेय
9. आहार एवं पोषण विज्ञान, डॉ. उषा मिश्रा