



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2020; 6(3): 76-79

© 2020 IJHS

www.homesciencejournal.com

Received: 13-07-2020

Accepted: 16-08-2020

डॉ. रूबी कुमारी

ल० ना० मि० वि०

दरभंगा, बिहार, भारत

वृधावस्था में ग्रामीण महिलाओं में आर्थिक तंगी के वजह से शारीरिक समस्याएँ एवं कुपोषण

डॉ. रूबी कुमारी

भूमिका

किसी भी वृद्ध महिला को अपने दैनिक कार्य करने, बिमारियों की रोकथाम तथा सुरक्षित रहने के लिए अच्छे भोजन की आवश्यकता होती है। लेकिन फिर भी पुरे संसार में किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या की तुलना में महिलाओं को कुपोषण का सबसे अधिक सामना करना पड़ता है। इसके कारण थकावट, कमजोरी, अशक्तता और बुरा स्वास्थ्य हो सकता है। भुखमरी और अच्छा भोजन न खा पाने के अनेक कारण हैं। इनमें सबसे प्रमुख है गरीबी या आर्थिक-तंगी।

गरीबी रेखा का सबसे अधिक कुप्रभाव महिलाओं पर पड़ता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि चाहे खाने के लिए कितना भी कम हो, महिलाओं को सबसे कम भोजन मिलता है। महिलाएं तभी भोजन करती हैं जब पुरुषों व बच्चों ने खा लिया हो अर्थात वे सबसे अन्त में खाती हैं। इसलिए भुखमरी तथा कुपोषण की समस्या का तब तक कोई समाधान नहीं निकल सकता है जब तक कि सामाजिक एकरूपता, लिंग-विभेद, जमीन व अन्य संसाधनों का न्यायपूर्वक वितरण नहीं होता है और महिलाओं को पुरुषों के बराबरी का दर्जा नहीं मिलता है।

कूट-शब्द: वृद्ध महिला, कुपोषण, आर्थिक-तंगी, गरीबी, पौष्टिक भोजन, बुरा स्वास्थ्य, ग्रामीण

भारत में वृद्ध ग्रामीण महिलाओं में पोषण एक चुनौती:

मानव विकास के लिए पोषण जरूरी है। इसमें अल्पपोषण तथा अतिपोषण दोनों सम्मिलित हैं जो उर्जा, प्रोटीन या अन्य पोषक तत्वों को ग्रहण करने में कमी, अधिकता या असंतुलन के रूप में समझे जाते हैं। आर्थिक विकास, स्वास्थ्य तथा पोषण की समीक्षा से पता चलता है कि देश में तीव्र सामाजिक-आर्थिक, जनांकिकीय, पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी रूपांतरण हो रहे हैं। अल्पपोषण, भारत में स्थायी उच्च रूप से उपस्थित है और एक चुनौती बना हुआ है। भारत में ग्रामीण वृद्ध महिलाओं में पोषण से जुड़ी चुनौतियों में अल्पपोषण देश के एक-तिहाई-वृद्ध ग्रामीण महिलाओं को प्रभावित कर रहा है।

चुनौतियों के समाधान:

अल्प पोषण दरों में मंद गिरावट, तथा भोजन व पोषक तत्वों को ग्रहण किये जाने में गिरावट के समय-सापेक्ष रूझान, अल्पपोषण को निःसंदेह एक प्रमुख चिंता का विषय बनाते हैं जो सर्वोच्च प्राथमिकता दिए जाने की मांग करता है। इन चुनौतियों के समाधान हेतु ऐसी समग्र प्रविधि की जरूरत है जो पोषण के विभिन्न क्षेत्रों व आयामों का समाधान करे। प्रत्यक्ष पोषण-

Corresponding Author:

डॉ. रूबी कुमारी

ल० ना० मि० वि०

दरभंगा, बिहार, भारत

विशिष्ट हस्तक्षेप तथा अप्रत्यक्षेप पोषण- बहु-क्षेत्रीय-प्रविधि-ये अल्पपोषण घटाने की दो संपूरक प्रविधियां हैं। प्रत्यक्ष हस्तक्षेप, जैसे संपूरक आहार तथा हाथ धोने की आदतों सम्बन्धी विधियों, दीर्घकालीन धारणीय(स्थाई) बहु-क्षेत्रीय प्रविधि की पूरक हैं।

अल्पपोषण के समाधान हेतु सरकारी कार्यक्रम:

सरकार ने अल्पपोषण के मसलों को उच्च प्राथमिकता प्रदान की है और विभिन्न/विभागों के अनेक कार्यक्रम,राज्य सरकारों/संघशासित क्षेत्र प्रशासनों के माध्यम से कार्यान्वित किए जा रहे हैं, जिनमें भारत में वृद्ध महिलाओं में वर्तमान पोषण स्थिति में सुधार करने की संभावना निम्न ^[1] हैं:-

लक्षित समूह	योजनाएं	महत्वपूर्ण योजनाओं की मुख्य सेवाएं
वृद्ध महिलाएं एवं समुदाय	महिला कल्याण एवं सहायता कार्यक्रम, प्रौढ़ साक्षरता कार्यक्रम, वृद्ध एवं अशक्त व्यक्ति अन्नपूर्णा, राष्ट्रीय ग्रामीण पेयजल कार्यक्रम, राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन, राष्ट्रीय बागवानी मिशन, राष्ट्रीय कृषि विकास योजना, तिलहनों, दलहनों, पॉम आयल और मक्के हेतु एकीकृत योजना तथा पशुपालन, दुग्धउत्पादन व मत्स्य पालन संवर्धन की दिशा में प्रयास	एन.आर.एल.एम्. निर्धनता रेखा से नीचे वाले परिवारों में स्वरोजगार के जरिये निर्धनता उन्मूलन टी.पी.डी.एस. चावल, गेहूं, इत्यादि पर खाद्य अनुदान एन.आई.डी.डी.सी.पी. आयोडीन नमक के उपयोग को बढ़ावा देना एन.एफ.एस.एन. चावल, गेहूं और दालों के उत्पादन में बढ़ोतरी

खाद्य पदार्थों में मिलावट से कुपोषण:

जब खाद्य पदार्थों में निम्न गुणवत्ता वाले अन्य पदार्थों को खाद्य पदार्थों की मात्रा बढ़ाने के लिए मिलाया जाता है तो इसे खाद्य पदार्थों में मिलावट कहा जाता है। हानिकारक तत्वों की उपस्थिति से खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता काफी खराब हो जाती है और ये स्वास्थ्य को काफी नुकसान पहुंचा सकते हैं। मिलावट करके खाद्य पदार्थों के पोषक तत्वों को भी उनमें से निकाला जा सकता है। अज्ञानता व भंडारण की उचित व्यवस्था न होने के कारण भी, अनजाने में खाद्य पदार्थों में वितरण आदि में मिलावट हो सकती है। अतः वृद्ध ग्रामीण महिलाएं अज्ञानतावश मिलावट वाले खाद्यान्नों का उपयोग कर कुपोषित हो जाती हैं जिससे उन्हें अनेक प्रकार की शारीरिक समस्याएँ हो जाती हैं।

मुख्य खाद्य पदार्थ और सहायक खाद्य पदार्थ:

विश्व के अधिकांश भागों की तरह, भारत में भी अधिकतर लोग, लगभग हर भोजन में कोई सस्ता मुख्य खाद्य पदार्थ खाते हैं। क्षेत्र पर निर्भर करते हुए यह गेहूँ, चावल, मक्का, बाजरा या आलू हो सकता है। यह मुख्य खाद्य पदार्थ ही शरीर की अधिकतर दैनिक आवश्यकताओं को पूर्ति करता है। लेकिन केवल यह मुख्य खाद्य पदार्थ अकेले ही व्यक्ति को स्वस्थ रखने के लिए पर्याप्त नहीं है। अन्य "सहायक" खाद्य पदार्थों की प्रोटीन्स(जो शरीर के निर्माण के आवश्यक हैं), विटामिन व खनिज तत्व (जो शरीर की रक्षा व मरम्मत के लिए चाहिए) तथा वसा (चिकनाई) और चीनी (जो शक्ति या उर्जा देते हैं) की प्राप्ति के लिए आवश्यक पड़ती है। सबसे पौष्टिक भोजनों में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ सम्मिलित होते हैं। इनमें कुछ प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ तथा विटामिन युक्त ताजे फल व सब्जियां अवश्यक होती हैं

। प्रतिदिन आपको वसा व चीनी की बहुत कम मात्रा की आवश्यकता होती है। लेकिन अगर वृद्ध महिलाओं को पर्याप्त मात्रा में भोजन न मिलने की समस्या है तो अच्छा यही होगा कि उन्हें कम भोजन खाने की जगह, वसा व चीनी युक्त खाद्य पदार्थ अधिक मात्रा दी जाये। वह अपनी आदत के अनुसार एक मुख्य खाद्य पदार्थ खा सकती है और उसके साथ स्थानीय रूप से उपलब्ध, जितने अधिक हो सके, सहायक खाद्य पदार्थ खाए।²

डब्लू.एच.ओ. द्वारा वृद्ध महिलाओं के लिए आहार:

साठ वर्ष या इससे अधिक उम्र के व्यक्ति को बुजुर्ग माना जाता है/ बुजुर्ग लोगों के आहार में पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थशामिल होने चाहिए, ताकि वे तंदरुस्त और सक्रिय रहे/ वृद्ध महिलाओं को स्वस्थ और सक्रिय रहने के लिए विटामिन और खनिज की आवश्यकता अधिक होती है/ उम्र बढ़ने से शारीरिक संरचना बदल जाती है तथा ये बदलाव वृद्ध महिलाओं की पोषण सम्बन्धी जरूरत प्रभावित करता है/ वृद्ध या बुजुर्ग लोगों को कम मात्रा में कैलोरी की आवश्यकता होती है, क्योंकि उनकी कमजोर मांसपेशियों और शारीरिक गतिविधियाँ उम्र बढ़ने के साथ घट जाती है/ उम्र सम्बन्धी विघटनकारी रोग रोकने और स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए वृद्ध महिलाओं को अधिक से अधिक मात्रा में कैल्सियम, आयरन, जिंक, विटामिन'ए' और एंटीऑक्सीडेंट की आवश्यकता होती है/ उम्र बढ़ने की प्रक्रिया शुरू होते ही अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखना बेहद आवश्यक है क्योंकि यह जीवन प्रत्याशा बढ़ाता है/ बुजुर्गों के लिए व्यायाम करना परम आवश्यक है, क्योंकि यह शरीर के वजन और जोड़ों में लचीलेपन को नियंत्रित करने में मदद करता है/ नियमित व्यायाम सत्र से विघटनकारी रोगों का जोखिम काफी हद तक

कम हो जाता है/

आमतौर पर वृद्ध महिलायें भूख कम लगने या कभी-कभी चबाने में कठिनाई की शिकायत करती हैं/ वृद्ध महिलाओं का आहार फल और सब्जियां सहित नरम आहार होना चाहिए/ हड्डियों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए कैल्सियम युक्त खाद्य पदार्थों जैसे कि दुग्ध उत्पाद(कम वसा), हल्का दूध(टॉड-दूध) और हरी पत्तीदार सब्जियों को प्रतिदिन आहार में शामिल करना चाहिए, ताकि ऑस्टियोपोरोसिस और हड्डियों के अस्थि-भंग(फ्रैक्चर) को रोका जा सके/ प्रयाप्त मात्रा में दालें, टॉड दूध(हल्का-दूध), अंडा-सफ़ेद आदि का सेवन करें क्योंकि इनमें प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है/ वृद्ध महिलाओं को संतृप्त वसा, मिठाई, तैलीय आहार, नमक और चीनी के स्तर में कटौती करनी चाहिए/ घी, तेल, मक्खन के उपभोग से पूरी तरह बचना चाहिए/ इसके अलावा मशलेदार खाने से भी बचना चाहिए/

वृद्ध महिलाओं के भोजन को अच्छी तरह से पकाया जाना चाहिए/ उनका भोजन नरम, कम नमक व मसाला रहित होना चाहिए/ निर्जलीकरण और कब्ज से बचने के लिए निरंतर अंतराल पर थोड़ी मात्रा में भोजन तथा निरंतर अंतराल पर पानी पीना सुनिश्चित करें/ चिरकालिक रोगों और वृधावस्था या रोग के कारण बिस्तर पर पड़े रोगियों के मामले में, चिकित्सीय स्थिति के आधार पर व्यक्तिगत आहार के लिए चिकित्सक से परामर्श करें/^[3]

कुपोषण से वृद्ध ग्रामीण महिलाओं में बीमारियाँ:

चूँकि ग्रामीण वृद्ध महिलाओं को आवश्यकता से कम भोजन – या यँ कहिए कि कम पौष्टिक भोजन मिलता है, इसलिए उनके बीमार पड़ने की संभावना अधिक होती है । नीचे कुछ ऐसी बिमारियों का वर्णन ^[4] किया जा रहा है जो खराब पोषण के कारण होती हैं ।

एनीमिया (खून की कमी):

एनीमियाग्रस्त वृद्ध महिलाओं को खून की कमी होती है । एनीमिया एक गंभीर बीमारी है । इसके कारण महिला को अन्य बीमारियों होने की संभावना भी बढ़ जाती है । यह महिला की कार्यक्षमता व सीखने की क्षमता पर भी बुरा प्रभाव डालती है /

बेरी-बेरी:

यह रोग थायामिन (एक प्रकार का विटामिन 'बी') की कमी के कारण होता है । थायामिन एक विटामिन है जो भोजन को उर्जा में परिवर्तित करने में सहायता करता है । एनीमिया की तरह यह रोग भी वृद्ध महिलाओं में पाया जाता है/ बेरी-बेरी होने की संभावना सर्वाधिक तब होती है जब भोजन में मुख्य खाद्य इस प्रकार का होता है जिसमें से उसकी बाहरी सतह

(उदाहरण तया पॉलिश किया हुआ चावल) निकाल ली गई हो या ऐसा कंदमूल जिसमें स्टार्च की मात्रा काफी अधिक हो।

रतौंधी:

यह आंखों की एक बीमारी है जो आम तौर पर वृद्ध कुपोषित महिलाओं में होता है । यह विटामिन 'ए' की कमी के कारण होती है और गहरे पीले व गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियों, फलों व अन्य ऐसे खाद्य पदार्थों के पर्याप्त मात्रा में सेवन न करने के कारण होती है जिनमें विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रा में पाया जाता है ।

मधुमेह:

मधुमेह के रोगियों के रक्त में बहुत अधिक ग्लूकोज (एक प्रकार का शक्कर) होती है । यह 40 वर्ष से अधिक और अधिक वजन के लोगों में सर्वाधिक पाया जाता है ।

ओसट्रियोपोसिस: यह एक चिकित्सा स्थिति है जो हड्डियों को नाजुक और कमजोर बनाती है/ इसका कारण होता है बढ़ती उम्र, कैल्सियम की कमी, विटामिन डी की कमी, धूम्रपान इत्यादि जो वृद्ध ग्रामीण महिलाओं को कुपोषित करता है/

वृद्ध ग्रामीण महिलाओं में शारीरिक समस्याएँ:

- उम्र में वृद्धि के साथ, शरीर दुबला और शरीर का द्रव्यमान घटता है और वसा की मात्रा बढ़ जाती है, जिसके परिणामस्वरूप थकान, दैनिक जीवन की गतिविधियों को पूरा करने में कठिनाई और धीरज कम हो जाता है और अक्सर वजन घटने का कारण बनता है/
- स्वाद कलियों की संख्या और कार्यात्मक क्षमता बुढ़ापे के साथ कम हो जाती है जिसमें स्वाद संवेदना कम हो जाती है/ ओलफैक्ट्रीका भी क्षय होता है, जो गंध में शामिल होते हैं, जिससे एनोरेक्सिया और पोषण की कमी होती है/
- मनोभ्रम और अवसाद जैसे रोग एनोरेक्सिया, कम सेवन, थकान और पाचन समस्याओं का कारण बनते हैं/
- दंत और गम की समस्याएं (दोषपूर्ण खतरों सहित) के परिणामस्वरूप मास्ट्रिकेशन और निगलने में कठिनाई हो सकती है, जिससे पोषण की कमी होती है/
- पाचन तंत्र में परिवर्तन उम्र बढ़ने के साथ होता है, जैसे पेट में लार, पेप्सिन और एसिड जैसे पाचन रसों की कमी; आंतों की गतिशीलता में कमी, अपच, तथा प्रोटीन, कैल्सियम, लौह और विटामिन बी-12 की कमी से शारीरिक समस्याएं होती हैं/ अवशोषण, सम्बन्धी समस्याओं का कारण बनता है/ इस आयु वर्ग में कब्ज बेहद आम है, जिससे आहार में प्रतिबन्ध लगते हैं/
- विभिन्न कारणों से निर्जलीकरण हानिकारक है और इससे

बचा जाना चाहिए, इसलिए पर्याप्त मात्रा में वृद्ध महिलाओं को पानी लेना चाहिए/^[5]

निष्कर्ष:

इससे यह ज्ञात होता है कि वृद्ध ग्रामीण महिलाएं अधिकतर पिछड़े तथा निरक्षर वर्ग से हैं तथा अधिकांश महिलायें बीड़ी, तंबाकू का व्यसन करती हैं/ कुछ महिलाएं अभी भी आर्थिक तंगी के कारण जीवन यापन के लिए कमाई कर अपना पेट भरती है/ जिस कारण उन्हें जरूरत के मुताबिक पौष्टिक भोजन मुहैया नहीं हो पाता और कुपोषित हो उनमें शारीरिक समस्याएँ जन्म ले लेती है/ वृद्ध ग्रामीण महिलाओं की आर्थिक समस्या दूसरी सबसे बड़ी समस्या है/ जिसके कारण स्वास्थ्य सेवाओं का अभाव होता है/ आयुष्मान भारत जैसी स्वास्थ्य सेवा से इन्हें मदद नहीं मिल पा रही है/ तीसरी प्रमुखतः समस्या परालंबन की भावना, समाज एवं परिवार में अनादर, अकेलेपन की भावना, अनुपयोगिता की भावना इत्यादि अन्य समस्याएं हैं जो वृद्ध ग्रामीण महिलाओं को काफी महसूस होती है/ उपर्युक्त अध्ययन से स्पष्ट होता है की वृद्ध ग्रामीण महिलाओं में कुपोषण और अन्य शारीरिक समस्याएँ एक प्रमुखतम समस्या है/ अतः इनके लिए बेहतर स्वास्थ्य सेवायें, स्वास्थ्यपरक शिक्षा कार्यक्रमों का आयोजन किया जाना चाहिए/ अकेलेपन जिससे मानसिक अवसाद होता है को दूर करने के लिए इन्हें स्वयं सहायता समूह से जोड़ा जाना चाहिए/इससे इनका अनुभव विकसित होगा और अकेलेपन की भावना भी कम होगी/ प्रौढ़ शिक्षा कार्यक्रम से भी इन्हें जोड़ा जाना चाहिए साथ-साथ इनके परिवेश में परिवार-जीवन-शिक्षा जैसे विषयों पर संगोष्ठी आयोजित कर लोगों को जागरूक करना होगा ताकि इन वृद्ध ग्रामीण महिलाओं की देखभाल एवं उनका उचित आदर सम्मान हो/

सन्दर्भ सार:

1. समन्वित बाल विकास परामर्श सेवायें तथा पूरक पोषण, विक्रिडिया, कुपोषण के विरुध संघर्ष सरकारी योजनाएं तथा कार्यक्रम
2. भारत सरकार के एलेक्ट्रॉनिकी और सूचना प्रौद्योगीकी मंत्रालय की एक पहल और प्रगत संगणक विकास केंद्र- सी.ड.ए.सी.
3. विश्व स्वास्थ्य संगठन-बुजुर्गों में कुपोषण एवं शारीरिक समस्याएं
4. विक्रिडिया, सी.ड.ए.सी., हैदराबाद
5. हैप्पीएजिंग-आरोग्य-सर्वदा, गूगल-विक्रिडिया