

डॉ० श्वेता श्री (अतिथि सहायक प्राध्यापक), विभाग- गृह विज्ञान, म० ल० सि० मे० महाविद्यालय
दरभंगा । E-mail ID - shreesweta1991@gmail.com

डॉ० सत्य प्रकाश झा (विभागाध्यक्ष), विभाग- गृह विज्ञान म० ल० सि० मे० महाविद्यालय दरभंगा ।

परिचय

भारत में महिलाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण उन्नत नहीं है, देश की आजादी के बाद महामारी पर नियंत्रण, स्वास्थ्य सुविधाओं के विस्तार एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता के बाद भी देश की आधी आबादी जो महिलाओं की है उनमें से एक बहुत बड़ी संख्या ऐसी महिलाओं की है जो रक्त की कमी और उचित पोषण के अभाव के कारण विभिन्न प्रकार के रोगों से ग्रस्त हैं। स्वास्थ्य मानव विकास सूचकांक का एक महत्वपूर्ण सूचक है। आजादी के बाद से ही सरकार के समक्ष महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार एक महत्वपूर्ण चुनौती रहा है। विशेषकर ग्रामीण महिलाओं की जहाँ आज भी उचित चिकित्सा का अभाव पाया जाता है। यहाँ पर महिलाओं में बाल विवाह की शीघ्रता एवं प्रथम प्रसव में शीघ्रता, अनियोजित गर्भधारण, प्रसव हेतु ग्रामीण इलाकों में प्रसूति गृह का अभाव, रोगों के विकसित होने की प्रक्रिया के बारे में अज्ञानता, निरक्षरता, अंधविश्वास, महिला का अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत ना होना आदि कई ऐसे कारण हैं जिनसे महिलाओं का स्वास्थ्य प्रभावित होता है। गरीबी के कारण संतुलित पोषण न मिल पाने से उनका स्वास्थ्य सुस्वास्थ्य नहीं हो पाता, उनकी रक्षा शक्ति कमजोर होने के कारण समुचित पोषण के अभाव में ग्रामीण महिलाएं रोग ग्रस्त हो जाती हैं।

इसका दुष्परिणाम महिलाओं को जीवन भर भोगना पड़ता है। विडंबना है कि स्त्री रोग विशेषज्ञ के अभाव में भी महिलाएं निराश हो जाती हैं और कभी-कभी वह अकाल मृत्यु का कारण भी बन जाता है।

उन्नत स्वास्थ्य एवं पोषण महिलाओं को निम्न प्राथमिकता दी जाती है। एक रिपोर्ट में कहा गया है कि हर तीन पुरुष पर एक महिला को स्वास्थ्य सुविधा प्रदान की जाती है। जो कि समुचित नहीं है। पुरुषों की तुलना में महिलाएं ज्यादा बीमार पड़ती हैं, फिर भी जब तक महिलाएं किसी गंभीर बीमारी से ग्रस्त ना हो तब तक महिलाओं को चिकित्सकीय सुविधा प्रदान नहीं की जाती है। पोषण का स्तर भी महिलाओं में निम्न ही पाया जाता है। जिसका मुख्य कारण हमारी रूढ़िवादी संस्कृति और कहीं-कहीं तो महिलाएं खुद ही अपने निम्न स्तर के स्वास्थ्य के लिए जिम्मेदार होती हैं। कृषि कार्य करने वाली महिलाओं की स्थिति और भी खराब है। यह अनुमान किया जाता है कि भारतीय महिलाएं लगभग 8 बार गर्भधारण करती हैं 6 से 7 बच्चों को जन्म देती हैं इनमें से चार से छह बच्चे जीवित रहते हैं। 30 वर्ष की आयु में वह अपने जीवन के 16 साल गर्भधारण में बिता देती हैं। इनका खराब स्वास्थ्य नवजात शिशु के स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। सामान्यतया एक स्वस्थ व्यक्ति के पोषण दाल चावल रोटी का प्रमुख स्थान देखने को मिलता है। तीनों की पौष्टिकता एवं कैलोरी अलग-अलग तरीके से हमें स्वस्थ रहने में मददगार साबित होती है। पोषण की मात्रा हमारे शारीरिक संरचना को एक सीमा तक प्रभावित करती है।

किसी भी जनसंख्या के पोषक तत्वों को दो प्रमुख कारण प्रभावित करते हैं।

- पर्यावरण संबंधी कारक जो कुछ विशिष्ट प्रकार की पोषक वनस्पतियों के विकास हेतु अनुकूल अथवा प्रतिकूल भूमिका का निर्वाह करते हैं।
- सांस्कृतिक कारक जो कुछ विशिष्ट पोषक तत्वों के ग्रहण हेतु सकारात्मक अथवा नकारात्मक भूमिका का निर्वाह करते हैं।

'पद्मजा वानी ने अपने अध्ययन द्वारा यह बताने का प्रयास किया है कि वह कौन सी स्वास्थ्य समस्याएँ हैं जिनका महिलाओं को सामना करना पड़ता है।

- महिलाओं की पोषण संबंधी समस्या
- मातृ मृत्यु
- कार्यकारी महिलाओं में व्याप्त स्वास्थ्य संबंधी समस्या
- मानसिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक कारकों से जुड़े हिंसा के कारण महिलाओं की स्वास्थ्य हानि की समस्या
- स्वास्थ्य सचेतना के प्रति जागरूकता की समस्या

इन समस्याओं के संभावित निराकरण एवं चिकित्सा के लिए सभी को सचेत रहना पड़ेगा।

अध्ययन का महत्व

स्वास्थ्य मानव विकास सूचकांक का एक महत्वपूर्ण सूचक है। आजादी के बाद से ही सरकार के समक्ष महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार एक महत्वपूर्ण चुनौती रहा है। विशेषकर ग्रामीण महिलाओं की जहाँ आज की उचित चिकित्सा का अभाव पाया जाता है। वर्ष 2011 की जनगणना के अनुसार कुल जनसंख्या का 48.4 प्रतिशत जनसंख्या महिलाएँ हैं, जिसमें अधिकतर महिलाओं की मृत्यु चिकित्सा के अभाव के कारण होती है। चाहे वह प्रसव के दौरान हो, एच.आई.वी. से संबंधित हो या एनिमिया से ग्रसित हो। यह सच है कि विभिन्न पंचवर्षीय योजनाओं में स्वास्थ्य के क्षेत्र में काफी प्रगति हुई है। यही कारण है कि जहाँ वर्ष 1947 में जीवन प्रत्याशा 32 वर्ष थी, वह बढ़कर 66 वर्ष पहुँच चुकी है। लेकिन यह भी सच है आज इस समय स्वास्थ्य पर 1.4 प्रतिशत व्यय किया जा रहा है, जबकि बारहवीं पंचवर्षीय योजना में इस व्यय को 2.5 प्रतिशत किया गया फिर भी विश्व स्वास्थ्य संगठन के मापदण्डों से काफी पिछड़े हैं।

आज इस बात पर बल दिया जाना चाहिए कि स्वास्थ्य सुविधाओं का विस्तार किस प्रकार किया जाए जबकि वित्तीय संसाधन बाधा नहीं है, बल्कि आवश्यकता इस बात की है कि महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति समाज में जागरूकता लाना होगा। साथ ही सरकार द्वारा संचालित विभिन्न योजनाओं में महिलाओं के लिए स्वास्थ्य सुविधाओं को उपलब्ध करना होगा, ताकि महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति में सुधार हो सके और वह स्वस्थ समाज और देश के निर्माण में सहयोगी बन सके। किसी भी देश के आर्थिक विकास में भौतिक पूँजी के साथ-साथ मानवीय पूँजी का भी विशेष स्थान होता है।

भारत के गाँवों में माताओं की मृत्यु-दर दुनिया भर में सबसे ज्यादा है। इसका एक मुख्य कारण गर्भकाल में डॉक्टर को दिखाकर आवश्यक पोषक व चिकित्सा नहीं लेना है। माना जाता है कि यह

एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, जिसके पास डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं है। राष्ट्रीय आंकड़े बताते हैं कि पूर्ववती गर्भावस्था के दौरान कठिनाइयाँ आने के बावजूद आमतौर पर उनका इलाज घरेलू नुस्खों द्वारा किया जाता है। गर्भवती महिला के चिकित्सक के पास न जाने के मुख्यतः तीन कारण हैं - पहला इनका फैसला सास-ससुर या पति द्वारा किया जाता है। दूसरा पैसे का न होना और तीसरा आम तौर पर लोगों में डर रहता है कि कहीं इलाज से बच्चे को फायदा होने के बजाय नुकसान न हो जाये।

खून की कमी (एनिमिया या रक्ताल्पता) तत्वों की कमी से होने वाला महिलाओं का एक बहुत ही सामान्य रोग है। यह मुख्यतया शरीर में लौह तत्वों व फोलिक एसिड की कमी से होता है। लौह तत्व ही जरूरत हिमोग्लोबीन के निर्माण के लिए होती है, जो शरीर में ऑक्सीजन को रक्त में ले जाता है। वास्तव में महिलाओं को, पुरुषों की तुलना में ज्यादा लौह-तत्व की आवश्यकता होती है।

समाज के तीन सर्वाधिक सुग्राही वर्गों, यथा- शिशु, गर्भवती महिलाएँ एवं वृद्धों में से रक्ताल्पता के प्रति सर्वाधिक संवेदी गर्भवती महिलाएँ होती हैं। भारत सहित संपूर्ण विश्व में गर्भावस्था में रक्ताल्पता मातृ रूग्णता, मत्र्यता एवं प्रजनन - अपव्यय के प्रमुख कारणों में से एक है। हालांकि पूरे भारत में अलग-अलग क्षेत्रों एवं समुदायों में अलग-अलग दर्शाती है।

किसी क्षेत्र विशेष या समूह विशेष में जन्म के समय बच्चों का औसत वजन उस क्षेत्र में समूह के लोगों के स्वास्थ्य व तंदुरुस्ती का एक महत्वपूर्ण संकेतक है। नवजात बच्चों के वजन का सीधा संबंध उनकी माँ के स्वास्थ्य व पोषणिकता से होता है। स्वस्थ माँ, स्वस्थ बच्चे को जन्म देती है। भारत में सामाजिक-आर्थिक दृष्टि से संपन्न वर्ग समूह में नवजात बच्चे का औसत वजन 3.5 किलोग्राम होता है। यह विकसित देशों में नवजात बच्चे के औसत वजन के बराबर ही है। पर यहाँ कमजोर सामाजिक-आर्थिक वर्ग समूह में नवजात बच्चे का औसत वजन 2.7 किलोग्राम है। 2.5 किलोग्राम से कम वजन होने पर बच्चे को कमजोर माना जाता है, जिसके बीमार होने या मृत्यु हो जाने का खतरा ज्यादा रहता है। भारत में पैदा होने वाले कुल बच्चों का एक तिहाई कम वजन वाले होते हैं।

निष्कर्ष

ग्रामीण महिलाएं स्वास्थ्य देखभाल के व्यवसायीकरण के कारण स्वास्थ्य सुविधा से वंचित रह जाती हैं। इसके लिए उन्हें खुद ही जागरूक होना पड़ेगा। साथ ही उनकी कार्यशैली भी उनके स्वास्थ्य को कहीं ना कहीं प्रभावित करती है। उन्हें अपने काम करने के तरीके के साथ-साथ लेने वाले पोषक तत्वों को भी ध्यान में रखकर उसी तरह भोजन भी लेना होगा तभी वह स्वस्थ रहकर अपने परिवार की देखभाल कर सकेंगी। इसके साथ ही उन्हें अपने समय का व्यवस्थापन इस प्रकार से करना होगा जिससे वह अपने भारी कार्य और हल्के कार्य में सामंजस्य स्थापित कर ले तो उन्हें अपने बारे में तथा अपने स्वास्थ्य और अपने परिवार को स्वस्थ रखने के लिए सोचने का समय मिल जाएगा। और जब समय बचेगा उनके पास तो वे अपने दैनिक आहार पोषक मूल्य आदि को बढ़ाकर अपने पोषक तत्वों की कमी को पूरा कर सकती हैं। महंगे तथा सस्ते अनाजों में तुलना करके भी वे अपने भोजन के पोषक तत्वों को बढ़ा सकेंगी। कई सारे सस्ते आयरन एवं पोषण से भरपूर अनाज हमारे गांव में उपलब्ध होते हैं जिनके बारे में जानकर तथा अपने भोजन में उनका प्रयोग करके ग्रामीण महिलाएं

अपने स्वास्थ्य में सुधार ला सकती हैं। अनाजों का रखरखाव भी उचित तरीके से करके उनके पोषण स्तर में वृद्धि लाकर पोषक तत्वों की कमी को पूरा कर सकती हैं। लेकिन इन सभी बातें तभी सार्थक होंगी जब महिला खुद से जागरूक होगी। इसके लिए उसे हर क्षेत्र में जागरूक बनना पड़ेगा चाहे वह स्वास्थ्य हो, काम करने का तरीका हो, समय व्यवस्थापन हो, गुणात्मकता का ज्ञान हो। इन सभी क्षेत्रों में जागरूक होकर ही एक महिला अपना तथा अपने परिवार और समाज को स्वस्थ रख सकती है।

सारांश

मनुष्य का पूर्ण शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य उसके द्वारा ग्रहण किये हुए भोजन पर निर्भर करता है। इससे स्पष्ट हो जाता है कि एक पूर्ण स्वस्थ मनुष्य के लिए इन तीनों बातों का संतुलन होना अत्यंत आवश्यक है। निसंदेह जब एक महिला अस्वस्थ होती है तो इसका दुष्प्रभाव उसकी संतान और परिवार पर पड़ता है। महिलाओं की अस्वस्थता अक्सर गरीबी अज्ञानता अशिक्षा जागरूकता का अभाव एवं चिकित्सकीय सुविधाओं के अभाव में होता है। क्योंकि महिलाओं को ही समाज तथा परिवार का आधार माना जाता है इसलिए यदि महिलाएं ही अस्वस्थ रहें तो एक उज्ज्वल एवं निरोगी समाज की कल्पना नहीं की जा सकती। अंतः महिलाओं के विकास हेतु स्वास्थ्य को एक आवश्यक घटक है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. Neera Desai: "Woman and Society in India", Health & A Gender Issue in India.
2. Shamin Alim's: "Woman's Development, Problem and Prosect" Padmaja Vani & Woman and Health Care, New Delhi, 1996, 115-128.
3. हरीश चंद्र व्यास: 'महिलाओं को स्वास्थ्य की मौलिक आवश्यकताएं ही उपलब्ध नहीं, समाज कल्याण, सितंबर, १९९९