

कुपोषण की स्थित एवं आँकड़ों पर एक तुलनात्मक अध्ययन

सुश्री शबनम (रिसर्च स्कॉलर)
डिपार्टमेंट ऑफ होम साइंस
ग्लोकल विश्वविद्यालय, मिर्जापुर, सहारनपुर, उत्तर प्रदेश।

डॉ. मन्जू कुमारी (असिस्टेंट प्रोफेसर)
ग्लोकल विश्वविद्यालय, मिर्जापुर, सहारनपुर, उत्तर प्रदेश।

सार :

मातृ साक्षरता और पोषण संबंधी जागरूकता के प्रभाव का अध्ययन करना व बच्चों का स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति का अध्ययन करना है। स्वास्थ्य की स्थिति पर मातृ साक्षरता और पोषण संबंधी जागरूकता के प्रभाव का अध्ययन करना। बच्चों की पोषण स्थिति का आकलन करने के लिए उनकी माता, जो विभिन्न सामाजिक-आर्थिक सांस्कृतिक और भौगोलिक पृष्ठभूमि से संबंधित है।

मातृ साक्षरता और मातृ पोषण संबंधी जागरूकता के बीच संबंध का पता लगाना ।

विभिन्न साक्षरता की स्थिति से माताओं के पोषण ज्ञान के स्तर का आकलन करने के लिए।

यह शोध निश्चित रूप से पोषण के लिए महिलाओं में जागरूकता और सुधार लाने के लिए एक विचार देगा और यह ग्रामीण बच्चों के पोषण मूल्य का एक सटीक आंकड़ा प्रदान करेगा। इस तथ्य के बावजूद कि मातृ साक्षरता को बच्चे के स्वास्थ्य का एक अनिवार्य संकेत माना जाता है। वर्तमान अध्ययन के परिणामों का उपयोग भविष्य में माँ या बच्चे के लाभ के लिए नीतियों या पोषण स्वास्थ्य को विकसित करने के लिए एक दिशानिर्देश के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।

कुंजी शब्द : कुपोषण, स्वास्थ्य, बच्चों में रोग, बीमारियाँ, कुपोषित, विटामिन ए, स्वस्थ, परिवार, संतुलित भोजन, सुपोषण।

परिचय :

यह एक ऐसा चक्र है जिसके चंगुल में बच्चे अपनी माँ के गर्भ में ही फंस जाते हैं। उनके जीवन की नियति दुनिया में जन्म लेने के पहले ही तय हो जाती है। यह नियति लिखी जाती है गरीबी और भुखमरी की स्याही से। इसका रंग स्याह उदास होता है और स्थिति गंभीर होने पर जीवन में आशा की किरणें भी नहीं पनप पाती हैं। कुपोषण के मायने होते हैं आयु और शरीर के अनुरूप पर्याप्त शारीरिक विकास न होना। स्तर के बाद यह मानसिक विकास की प्रक्रिया को भी अवरुद्ध करने लगता है। बहुत छोटे बच्चों खासतौर पर जन्म से लेकर 5 वर्ष की आयु तक के बच्चों को भोजन के जरिये पर्याप्त पोषण आहार न

मिलने के कारण उनमें कुपोषण की समस्या जन्म ले लेती है। इसके परिणाम स्वरूप बच्चों में रोग प्रतिरोधक क्षमता का हास होता है और छोटी-छोटी बीमारियां उनकी मृत्यु का कारण बन जाती हैं।

कुपोषण वास्तव में घरेलू खाद्य असुरक्षा का सीधा परिणाम है। सामान्य रूप में खाद्य सुरक्षा का अर्थ है सब तक खाद्य की पहुंच हर समय खाद्य की पहुंच और सक्रिय और स्वस्थ जीवन के लिए पर्याप्त खाद्य। जब इनमें से एक या सारे घटक कम हो जाते हैं तो परिवार खाद्य असुरक्षा में डूब जाते हैं। खाद्य सुरक्षा सरकार की नीतियों और प्राथमिकताओं पर निर्भर करती है। अगर हम अपने भारत देश का उदाहरण ले तो जहां सरकार खाद्यान्न के ढेर पर बैठती है। उपयुक्त नीतियों के अभाव में यह जरूरत मंदों तक नहीं पहुंच पाता है। अनाज भण्डारण के अभाव में सड़ता है, चूहों द्वारा नष्ट होता है या समुद्रों में डुबाया जाता है पर जन संख्या का बड़ा भाग भूखे/खाली पेट सोता है।

कुपोषण बच्चों को सबसे अधिक प्रभावित करता है। यह जन्म या उससे भी पहले शुरू होता है और 6 महीने से 3 वर्ष की अवधि में तीव्रता से बढ़ता है। इसके परिणाम स्वरूप वृद्धि में बाधिता, मृत्यु, कम दक्षता और लगभग 15 पाइंट तक आईक्यू का नुकसान होता है। सबसे भयंकर परिणाम इसके द्वारा जनित आर्थिक नुकसान होता है। कुपोषण के कारण मानव उत्पादकता लगभग 10.15 प्रतिशत तक कम हो जाती है जो सकल घरेलू उत्पाद को 5.10 प्रतिशत तक कम कर सकता है। कुपोषण के कारण बड़ी तादाद में बच्चे स्कूल छोड़ देते हैं। कुपोषित बच्चे अपनी घटी हुई सिखने की क्षमता के कारण खुद को स्कूल में अधिक देर रोक नहीं पाते। स्कूल से बाहर वे सामाजिक उपेक्षा तथा घटी हुई कम क्षमता तथा जीवन पर्यंत कुपोषण के शिकार हो जाते हैं। इस कारण बड़ी संख्या में बच्चों बाल श्रमिक या बाल वैश्यावृत्ति के लिए मजबूर हो जाते हैं। बड़े होने पर वे अकुशल मजदूरों की लम्बी कतार में जुड़ जाते हैं जो राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था पर भारी बोझ बनता है।

शोध विधि :- प्रस्तुत शोध-पत्र द्वितीयक आंकड़ों पर आधारित है। शोध पत्र के लिए इंटरनेट वेबसाइटों,

न्यूज पेपर लेखों, टीवी, पत्रिकाओं और रिपोर्टों से सहयोग लिया गया है।

शोध का उद्देश्य :- शोध पत्र का उद्देश्य शिक्षा के आर्थिक कारकों, जरूरतें एवं वर्तमान समय में कुपोषण से होने वाले प्रभाव का अध्ययन करना है तथा कुपोषण की स्थित एवं आँकड़ों पर एक तुलनात्मक अध्ययन एवं विभिन्न नीतिगत उपायों का भी विश्लेषण करना है।

कुपोषण जन्म या उससे भी पहले शुरू होता है और 6 माह से 3 वर्ष की अवधि में तीव्रता से बढ़ता है। 6 माह से 3 वर्ष की उम्र में बच्चे के लिए माँ का दूध पर्याप्त नहीं होता। बच्चा खुद खा पाने या मांग पाने में असमर्थ होता है। उसको बार-बार नरम भोजन की जरूरत होती है जो उसे कोई वयस्क/व्यक्ति ही खिला सकता है। माताओं को अजीविका कमाने के साथ-साथ और भी कई घरेलू काम करने पड़ते हैं जैसे-खाना पकाना, पानी लाना, सफाई करना आदि। उनमें इतनी ऊर्जा या समय नहीं बचता कि वह बच्चे को बार-बार खिला सके। परिवार में भी अन्य वयस्क/व्यक्ति इसे सिर्फ माँ की जिम्मेदारी समझते हैं। बचपन में कुपोषित बच्चे को बाद में सुधार की संभावना बहुत कम होती है। मध्याह्न भोजन, छात्रवृत्ति, बाल श्रमिकों के लिए

विशेष स्कूल आदि सहायक तो है किन्तु पहले 6 वर्षों के नुकसान की भरपाई नहीं कर सकते। कुपोषण मुख्यतः 6 रूपों में नजर आता है

जो क्रमशः

1. जन्म के समय कम वजन,
2. बचपन में बाधित विकास,
3. अल्प रक्तता
4. विटामिन ए की कमी
5. आयोडिन कमी संबंधित बिमारियां
6. मोटापा।

बच्चों में कुपोषण मुख्यतः दो प्रकार का होता है:-

सूखे वाला कुपोषण,

सूजन वाला कुपोषण,

कुपोषण के सूचक

बच्चे की उम्र एवं ऊंचाई के अनुरूप उसका वजन कम होना। उसके हाथ पैर पतले और कमजोर होना और पेट बड़ा होना। बच्चे को बार-बार संक्रमण होना और बीमार होना। कुपोषण और स्वास्थ्य के संबंध लगभग 500 लाख से ज्यादा ऐसे परिवार हैं जो अति गरीब की श्रेणी में आते हैं। इसका मतलब यह है कि आधी आबादी को दो वक्त की रोटी भी नसीब नहीं हो पाती है। यह सिद्ध हो चुका है कि पर्याप्त भोजन नहीं मिलने पर शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है और वह शीघ्र ही बीमारियों की चपेट में आ जाता है। जन्म के समय ढाई किलो से कम वजन होने पर बच्चे के बहुत कम उम्र में मरने की संभावना तीन गुना बढ़ जाती है। जबकि जहां कुपोषण ज्यादा होता है वहां खसरा से होने वाली मौतों की दर सामान्य से चार सौ गुना ज्यादा होती है।

3 वर्ष पूर्व राष्ट्रीय पोषण संस्थान द्वारा किये गये अध्ययन से पता चलता है कि भारत के राज्य मध्यप्रदेश की जनसंख्या सबसे अधिक कुपोषण शिकार हुई है और यहां बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत क्षीण हो चुकी है। कुपोषित बच्चों पर दस्त का प्रकोप सामान्य से 4 गुना अधिक होता है। खून की कमी की शिकार औरतों में मातृत्व सम्बन्धी मौतों स्वस्थ औरतों की तुलना में पांच गुना ज्यादा होती हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि कुल मरीजों में से करीब तीन-चौथाई की रूग्णता का कारण कुपोषण या उससे जुड़ी अन्य दिक्कतें हो सकती हैं।

संयुक्त राष्ट्र का कहना है कि हमारे भारत देश में हर साल कुपोषण के कारण मरने वाले पांच साल से कम उम्र वाले बच्चों की संख्या लगभग दस लाख से भी ज्यादा है। दक्षिण एशिया में भारत कुपोषण के मामले में सबसे बुरी हालत में है। राजस्थान और मध्य प्रदेश में किए गए सर्वेक्षणों में पाया गया था कि देश के सबसे गरीब इलाकों में आज भी बच्चे भुखमरी के कारण अपनी जान गंवा रहे हैं। रिपोर्ट में कहा गया है कि अगर इस ओर ध्यान दिया जाए तो इन मौतों को रोका जा सकता है। संयुक्त राष्ट्र ने भारत में जो आंकड़े पाए हैं, वे अंतरराष्ट्रीय स्तर से कई गुना ज्यादा हैं। संयुक्त राष्ट्र ने स्थिति को चिंताजनक बताया है भारत में फाइट हंगर फाउंडेशन और एसीएफ इंडिया ने मिल कर जनरेशनल न्यूट्रिशन प्रोग्राम की शुरुआत की है भारत में एसीएफ के उपाध्यक्ष राजीव टंडन ने इस प्रोग्राम के बारे में बताते हुए कहा कि कुपोषण को चिकित्सीय आपात स्थिति के रूप में देखने की जरूरत है साथ ही उन्होंने इस दिशा में बेहतर नीतियों के बनाए जाने और इसके लिए बजट दिए जाने की भी पैरवी की नई दिल्ली में हुई कॉन्फ्रेंस में सरकार से जरूरी कदम उठाने पर जोर दिया गया राजीव टंडन ने सरकार से कुपोषण मिटाने को एक मिशन की तरह लेने की अपील की है उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी अगर चाहें तो इसे एक नई दिशा दे सकते हैं एसीएफ की रिपोर्ट बताती है कि भारत में कुपोषण जितनी बड़ी समस्या है वैसा पूरे दक्षिण एशिया में और कहीं देखने को नहीं मिला है रिपोर्ट में लिखा गया है भारत में अनुसूचित जनजाति 28% अनुसूचित जाति (21%), पिछड़ी जाति (20%) और ग्रामीण समुदाय (21%) पर अत्यधिक कुपोषण का बहुत बड़ा बोझ है वहीं महाराष्ट्र में राजमाता जिजाऊ मिशन चलाने वाली वंदना कृष्णा का कहना है कि राज्य सरकार कुपोषण कम करने के लिए कई कदम उठा रही है पर साथ ही उन्होंने इस ओर भी ध्यान दिलाया कि दलित और आदिवासी इलाकों में अभी भी सफलता नहीं मिल पाई है संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्ट में बच्चों को खाना ना मिलने के साथ साथ देश में खाने की बर्बादी का ब्योरा भी दिया गया है।

आज के समय में कुपोषण अंतरराष्ट्रीय समुदाय के लिये चिंता का विषय बन गया है। यहां तक की विश्व बैंक ने इसकी तुलना ब्लेक डेथ नामक महामारी से की है। जिसने 18 वीं सदी में यूरोप की जनसंख्या के एक बड़े हिस्से को निगल लिया था। कुपोषण को क्यों इतना महत्वपूर्ण माना जा रहा है, विश्व बैंक जैसी संस्थायें क्यों इसके प्रति इतनी चिंतित है, सामान्य रूप में कुपोषण को चिकित्सीय मामला माना जाता है और हममें से अधिकतर सोचते हैं कि यह चिकित्सा का विषय है। वास्तव में कुपोषण बहुत सारे सामाजिक राजनैतिक कारणों का परिणाम है। जब भूख और गरीबी राजनैतिक एजेडा की प्राथमिकता नहीं होती तो बड़ी तादाद में कुपोषण सतह पर उभरता है। भारत का उदाहरण ले जहां कुपोषण उसके पड़ोसी अधिक गरीब और विकसित जैसे बांग्लादेश और नेपाल से भी अधिक है। बांग्लादेश में शिशु मृत्युदर 48 प्रति हजार है जबकि इसकी तुलना में भारत में यह 67 प्रति हजार है। यहां तक की यह उप सहारा अफ्रीकी देशों से भी अधिक है। भारत में कुपोषण का दर लगभग 55 प्रतिशत है जबकि उप सहारीय अफ्रीका में यह 27 प्रतिशत के आसपास है।

5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में मृत्युदर प्रति हजार लगभग: तुलनात्मक तालिका

क्रम सं.	देश का नाम	मृत्युदर प्रति हजार
----------	------------	---------------------

1.	बंगलादेश	77
2.	ब्राजील	36
3.	मिश्र	41
4.	चीन	09
5.	भारत	93
6.	इंडोनेशिय	45
7.	मैक्सिको	29
8.	नाइजेरिया	183
9.	पाकिस्तान	109

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के 2015–2016 और 2005–06 के तीसरे और चौथे चक्र से प्राप्त आंकड़ों का उपयोग करते हुए पाँच साल से कम उम्र के बच्चों के लिये पोषण संकेतकों के बीच किया गया तुलनात्मक अध्ययन यह दर्शाता है कि भले ही स्टंटिंग की दर 46.3% से घटकर 34.4 हो गई है लेकिन वेस्टिंग की दर 16.5 से बढ़कर 25.6 हो गई है। इसके अलावा, पिछले 10 वर्षों में सामान्य से कम वजन की दर 36 पर स्थिर रही है। यह दुनिया के कुछ सबसे गरीब देशों— बांग्लादेश अफगानिस्तान या मोजाम्बिक (15%) की तुलना में भारत की खराब स्थिति को दर्शाता है। कुपोषण का यह स्तर जनसंख्या के सबसे गरीब वर्ग को समान रूप से प्रभावित करता है। जनजातीय क्षेत्रों में प्रत्येक दूसरे बच्चे का विकास अवरोधित होने का कारण लम्बे समय तक भूखे रहने से उत्पन्न कुपोषण की समस्या है। वर्ष 2005 में महाराष्ट्र के केवल पालघर जिले में ही 718 बच्चे कुपोषण से ग्रस्त थे। पालघर में कुपोषण की स्थिति में नाममात्र का सुधार हुआ है।

स्वतंत्र सर्वेक्षण से प्राप्त परिणाम

सितंबर 2016 में राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग ने पालघर में कुपोषण के कारण मरने वाले 600 की रिपोर्ट पर महाराष्ट्र सरकार को नोटिस जारी किया था। जिसके फलस्वरूप सरकार ने कुपोषण की जाँच के लिये जच्चा-बच्चा और एकीकृत बाल विकास सेवाओं जैसी योजनाओं को सही ढंग से चिन्तित करने का वादा किया। इसके बावजूद विधान परिषद में महाराष्ट्र की महिला एवं बाल विकास मंत्री ने दावा किया कि, सरकार द्वारा किये गए विभिन्न प्रयासों के कारण पिछले कुछ महीनों में पालघर में कुपोषण का स्तर कम हो गया।

आहार विविधता में कमी का कारण प्रभाव और निवारण

आमतौर पर यह माना जाता है कि मंद विकास में वृद्धि केवल तभी संभव है जब प्रभावित बच्चे को दे आहार दिये जाते हैं जो आवश्यक पोषक तत्वों से पूर्ण हो स्टंटिंग आहार विविधता में कमी के कारण उत्पन्न होने वाली प्रमुख समस्याओं में से एक है। पोषक तत्वों की पर्याप्तता का एक महत्वपूर्ण पहलू आहार विधता है जिसका निर्धारण एक से 15 दिनों तक की अवधि के दौरान उपभोग किये गए खाद्य पदार्थों के विभिन्न समूहों की गणना करके किया जाता है। इस अध्ययन में बच्चे को पिछले 24 घंटों में प्राप्त खाद्य समूहों की संख्या की गणना करके 24 घंटे के दौरान आहार विविधता स्कोर की गणना की गई। ज्यादातर घरों में चावल और दाल ही अक्सर पकाया जाता था और एक दिन में तीन बार खाया जाता था। किसी प्रकार का दुग्ध उत्पाद या फल शामिल नहीं था।

केवल 17% बच्चों ने आहार विविधता का न्यूनतम स्तर हासिल किया। उन्हें आठ खाद्य समूहों में से चार या उससे अधिक प्रकार के भोजन प्राप्त हुए। आदिवासी परिवारों में इस तरह की विकट खाद्य असुरक्षा बन आजीविका पर उनकी पारंपरिक निर्भरता में कमी और राज्य में गहन कृषि संकट के कारण उत्पन्न होती है। इसके अलावा, व्यवस्थित मुद्दों और सार्वजनिक पोषण कार्यक्रमों की कमजोरी ने समस्या को और अधिक संगीन बना दिया है। उदाहरण के लिये विक्रमगढ़ में 20% जनजातीय परिवारों को सार्वजनिक वितरण प्रणाली के अंतर्गत राशन नहीं मिला क्योंकि उनके पास राशन कार्ड नहीं था।

कैसे हो कुपोषण की समस्या का समाधान

कुपोषण और गरीबी एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। कुपोषण की समस्या सबसे अधिक वहीं पाई जाती है जहाँ निर्धनता विद्यमान है। सरकारें विभिन्न कार्यक्रमों के जरिये कुपोषण से लड़ने का प्रयास करती हैं और इसी क्रम में बच्चों को आवश्यक पोषक तत्व उपलब्ध कराए जाते हैं।

खाद्य किलेबंदी के माध्यम से आवश्यक पोषक तत्व बच्चों के भोजन तक पहुँचाए जाते हैं। लेकिन यह खाद्य किलेबंदी कुछ प्रचलित खाद्य वस्तुओं के लिये ही की जाती है। भारत सरकार द्वारा किये गए प्रयास महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा बच्चों के पोषण के लिये मानक तय करते हुए कई योजनाएँ बनाई गई है। शिशुओं और छोटे बच्चों के पोषण (फीडिंग) के संबंध में राष्ट्रीय मार्गदर्शी सिद्धांत इन मार्गदर्शी सिद्धांतों द्वारा स्तनपान के महत्व पर जोर दिया गया है। राष्ट्रीय पोषण नीति— इस नीति को महिला व बाल विकास विभाग के तत्वावधान में भारत सरकार द्वारा 1993 में अंगीकार किया गया था। इसके द्वारा कुपोषण मिटाने और सबके लिये इष्टतम पोषण का लक्ष्य प्राप्त करने के लिये बहु-सेक्टर संबंधी योजना की वकालत की गई। यह योजना देश भर में पोषण के स्तर की निगरानी करने तथा अच्छे पोषण की आवश्यकता व कुपोषण रोकने की जरूरत के संबंध में सरकारी मशीनरी को सुग्राही बनाने की वकालत करती है। राष्ट्रीय पोषण नीति में आहार व पोषण बोर्ड भी सम्मिलित है, जिसके द्वारा स्तनपान व पूरक फीडिंग के संबंध में सही तथ्यों का प्रसार करने के लिये पोस्टर, श्रव्य तुकबंदी या संदेश और वीडियो स्पॉट्स विकसित किये जाते हैं।

समन्वित बाल विकास सेवा योजना यह पूरे देश में व कदाचित विश्वभर में बाल विकास के संबंध में, उपलब्ध सबसे विस्तृत ब्लूप्रिंट में से एक महिला एवं बाल विकास मंत्रालय बच्चों पर राष्ट्रीय नीति के अनुसार 1975 से इस कार्यक्रम का संचालन कर रहा है। इसका लक्ष्य ग्रामीण, आदिवासी और स्तन समुदायों में इष्टतम विकास और विकास का समर्थन करने के लिए स्कूल शुरू करने से पहले बच्चों को एकीकृत सेवाएं देना है। सरकार द्वारा प्रायोजित यह कार्यक्रम बच्चों के पोषण पर भी नजर रखता है। उद्दिशा: उद्दिशा का अर्थ होता है नए भोर की पहली किरण यह विश्व बैंक से सहायता प्राप्त महिला व बाल विकास परियोजना है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य देश भर में बाल देखभाल करने वाले कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित करना है।

बच्चों के लिये राष्ट्रीय नीति इसके द्वारा यह निर्धारित किया गया है कि राज्य द्वारा बच्चों के पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास के लिये उनके जन्म पूर्व व जन्म के पश्चात् (दोनों) और विकास की अवस्थाओं में पर्याप्त सेवाएँ उपलब्ध कराई जाएंगी।

बच्चों के लिये राष्ट्रीय घोषणा पत्र: इसके अनुसार बच्चों के जीवित रहने, स्वास्थ्य और पोषण, जीवन स्तर खेल और अवकाश, प्रारंभिक बचपन की देखभाल, शिक्षा, बालिकाओं की सुरक्षा, किशोरों को अधिकार संपन्न बनाना, गुणवत्तापूर्ण जीवन और स्वतंत्रता, नाम व राष्ट्रीयता, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता, साझेदारी व शांतिपूर्ण एकत्रीकरण और आर्थिक शोषण व सभी प्रकार के दुर्व्यवहार से रक्षा के अधिकार के प्रति भारत सरकार की प्रतिबद्धता पर जोर दिया गया है। बच्चों के लिये कार्यवाही की राष्ट्रीय योजना: इस योजना में बच्चों के पोषण स्तर को सुधारने, नवजात शिशुओं की मृत्युदर में कमी लाने, पंजीयन अनुपात में वृद्धि, स्कूली शिक्षा को बीच में छोड़ने (ड्राप आउट) की दर में कमी प्रारंभिक शिक्षा को व्यापक स्तर पर लागू करने और प्रतिरक्षण क्षेत्र में विस्तार के लक्ष्य उद्देश्य योजनाएँ व गतिविधियाँ सम्मिलित है।

भारतीय संविधान और सुपोषण

यद्यपि संविधान के अनुच्छेद 21 और 47 भारत सरकार को सभी नागरिकों के लिये पर्याप्त भोजन के साथ एक सम्मानित जीवन सुनिश्चित करने हेतु उचित उपाय करने के लिये बाध्य करते हैं। फिर भी भारतीय संविधान में भोजन के अधिकार को मौलिक अधिकार के रूप में मान्यता प्राप्त नहीं है। अनुच्छेद का मे कहा गया है कि राज्य का यह कर्तव्य है कि वह लोगों के पोषण स्तर और जीवन स्तर को बढ़ाने तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिये निरंतर प्रयास करे। जबकि अनुच्छेद 21 के अनुसार, किसी भी व्यक्ति को उसके जीवन अथवा निजी स्वतंत्रता से बंचित नहीं किया जा सकता।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि भोजन में पोषक तत्वों की कमी कुपोषण का सबसे प्रमुख कारण है लेकिन समाज के एक बड़े हिस्से में इस संबंध में जागरूकता की अत्यंत कमी और साफ-सफाई का अनाव जैसे अन्य कई कारण हैं जिन्हें कुपोषण के लिये जिम्मेदार माना जा सकता है। बच्चों में कुपोषण की इस समस्या का समाधान करना अति आवश्यक है। इसके लिये एक खाद्य और पोषण आयोग की स्थापना सम्पूर्ण देश में पोषण के स्तर को बढ़ाए जाने की जरूरत जैसी बातों पर भी ध्यान देना चाहिये। समय आ गया है कि सरकार इस मुद्दे के मूल कारण की पहचान करे और कुपोषण से निपटने के लिये एक स्थायी

समाधान की खोज करे यह तभी संभव है जब राज्य हाशिये पर जीवन जी रहे लोगों के लिये रोजगार के अवसर पैदा करके समावेशी विकास पर ध्यान केंद्रित करेगा जो उनकी क्रय शक्ति में सुधार के साथ-साथ कुपोषण को कम करने में मददगार साबित होगा।

शारीरिक स्वास्थ्य

1. जीवनचर्या तय करें।

हालांकि हमारे पेशेवर जीवन में काफी पैदा हो गई हैं और हम में से अधिकांश लोग घरों से काम कर रहे हैं। इसके बावजूद यह जरूरी है कि हम अपने लिए एक रूटीन तय करें और उस पर कायम रहें। दिनचर्या सुनिश्चित हो तो इससे तनाव घटता है और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। बच्चों की पढाई में मदद करना, ऑफिस का काम घर से करना, खाना बनाना घर के दूसरे काम करना और स्वास्थ्य के उपाय जैसे आसन, व्यायाम और प्राणायाम सभी फायदेमंद होते हैं।

2. नियमित अंतराल पर संतुलित भोजन करें।

स्वस्थ भोजन करना महत्वपूर्ण है। मीठा पेय पदार्थों के बजाय अधिक पानी पीकर अपने सोडियम और नमक का सेवन कम करें। खाना पकाने में इस्तेमाल होने वाले घी, तेल और मक्खन की मात्रा कम करें। उच्च वसा वाले मास को समुद्री भोजन से बदलें, और सब्जियों और फलों का सेवन बढ़ाएं। घर में रहने से आपके खान-पान पर भी असर पड़ सकता है। शोध के अनुसार अनियमित और अनियमित भोजन करना आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। घर पर होने पर अपने खाने के कार्यक्रम को बनाए रखने की सलाह दी जाती है। पर्याप्त नींद

नींद की मात्रा को वापस पाने का प्रयास करें जो आप नियमित रूप से प्राप्त करते थे, क्योंकि पर्याप्त नींद महत्वपूर्ण है। हर दिन एक सुसंगत सोने का समय और जागने का समय निर्धारित करें। आप बेहतर नींद ले पाएंगे और इसके परिणामस्वरूप अधिक तरोताजा महसूस करेंगे। शोध के अनुसार, जो लोग पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं, उन्हें मानसिक और शारीरिक परेशानी अधिक होती है। नींद की कमी पहले से मौजूद मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ा सकती है। यदि आप रात में पर्याप्त नींद लेते हैं तो यह आपकी संज्ञानात्मक क्षमता, स्मृति, मनोदशा और हृदय स्वास्थ्य के साथ-साथ आपकी प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाएगा।

यद्यपि आप इन दिनों घर पर सबसे अधिक संभावना रखते हैं, यह महत्वपूर्ण है कि आप सक्रिय रहें और शारीरिक गतिविधि में सलग्न हो योग और व्यायाम आपकी शारीरिक और भावनात्मक मलाई को बढ़ाने में आपकी मदद कर सकते हैं। यदि आपके क्षेत्र में कोई प्रतिबंध नहीं है, तो आप टहलने के लिए स्वतंत्र हैं। भले ही बाहर घूमना एक विकल्प नहीं है। कई गतिविधियों, जैसे कि खड़े होकर कूदना, बेंच वेट्स और पुश-अप्स, घर के अंदर की जा सकती हैं। वैकल्पिक रूप से घर के भीतर एक ही स्थिति में लंबे समय तक बैठने के बजाय, एक सीमित क्षेत्र में कुछ समय के लिए चलने पर विचार करें। आप चाहें तो अपने

वर्कआउट में कुछ वेत लिफ्टिंग भी शामिल कर सकते हैं। यदि आपके पास कोई डम्बल या अन्य वजन नहीं है, तो आप इसके बजाय पानी की बोतल का उपयोग कर सकते हैं।

इन दिनों कई लोग नियमित रूप से घर से काम करते हैं। यदि आप या आपके परिवार का कोई सदस्य इसके लिए दोषी है, तो नीचे सूचीबद्ध कुछ उपाय आजमाएं। नतीजतन, यह इस नई सेटिंग में काम करते हुए अपनी उत्पादकता बढ़ा सकते हैं। अपने कार्यक्षेत्र को अपने घर के सीमित क्षेत्र में स्थापित करें। चाहे वह आपकी डाइनिंग टेबल का कोना हो या खाली गेस्ट रूम इससे आपको लगेगा कि आप ऑफिस या ऑफिस में है। साथ ही घर और ऑफिस के काम में फर्क बना रहेगा। यदि इस स्थान पर प्राकृतिक प्रकाश ताजी हवा, कुछ पौधे या बाहर का दृश्य है तो यह आपके मूड में सुधार करेगा।

काम करते समय प्रति घंटे एक या दो मिनट खड़े होने का प्रयास करें। लंबे समय तक बैठे रहने से आपके शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा हो सकता है, जो आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। कुछ मिनट खड़े रहने, स्ट्रेचिंग और चलने से आपको काम पर बेहतर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलेगी। अपने परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना याद रखें, और उस किताब को पढ़ें जो महीनों से कैबिनेट में बैठी है। खाना पकाने, सफाई और व्यायाम करने में समय व्यतीत करें। आप साप्ताहिक आधार पर परिवार और दोस्तों के साथ वीडियो चोट भी मूल कर सकते हैं। तात्कालिक समस्या के बारे में ही सोचते रहने की बजाय कुछ नया आजमाएं चिंता व अवसाद दूर करने और बुजुर्गों में स्मृति बनाए रखने में प्रभावी पाई गई है। हमारा शरीर स्वस्थ रहने तथा दैनिक कार्य के लिए भोजन से ऊर्जा एवं पोषक तत्व प्राप्त करता है लेकिन जब हम भोजन एवं पौष्टिक पदार्थों का सेवन अनियमित एवं अव्यवस्थित रूप से करने लगते हैं तो हमारे शरीर को पूर्ण पोषण नहीं मिल पाता और हम कुपोषण के शिकार हो जाते हैं। आर्थिक कारण भोजन संबंधित दोषपूर्ण आदतें लिंग भेद

कुपोषण के कारण

कुपोषण के कुछ प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं—

- अपर्याप्त आहार।
- भोजन में पौष्टिक तत्वों की कमी।
- धार्मिक कारण।
- ज्ञान का अभाव।
- अवशोषण एवं दोषपूर्ण पाचन।
- अत्यधिक शराब पीना।
- बाल विवाह।

कुपोषण के प्रकार

मानव शरीर में उपस्थित पोषक तत्वों के आधार पर कुपोषण को दो भागों में बांटा जा सकता है।

1. अल्प पोषण—

अल्प पोषण में मानव शरीर में एक या फिर एक से अधिक पोषक तत्वों की कमी हो जाती है।

2. अति पोषण—

- पोषक तत्वों की अधिकता के कारण मानव शरीर में उत्पन्न विकृतियाँ (जैसे— पेट का बाहर आना त्यादि). अति पोषण को परिभाषित करती है।

बच्चों में कुपोषण के लक्षण

विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा यूनिसेफ ने कुपोषण के पहचान के लिए निम्नलिखित तीन लक्षणों को मुख्य माना है—

नाटापन—जब बच्चे की लम्बाई उसकी आयु की अनुपात में कम हो तब बच्चा नाटा कहलाता है।

निर्बलता—जब बच्चे का वजन उसके लम्बाई के अनुपात में कम हो तब बच्चा निर्बल कहलाता है।

कम वजन — जब आयु के अनुपात में बच्चे का वजन कम हो तब बच्चा अंडरवेट कहलाता है।

सामान्य शब्दों में कहें तो कुपोषण का संबंध शरीर में पोषक तत्वों की कमी या अधिकता से होता है अर्थात एक लम्बे समय तक असंतुलित आहार के सेवन से शरीर में होने वाले पोषक तत्वों की कमी या अधिकता को कुपोषण कहते हैं। कुपोषण के चलते बच्चों का प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर हो जाता है जिसके कारण वे कई बीमारियों के चपेट में आ जाते हैं।

बच्चों में कुपोषण के प्रकार

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार बच्चों में निम्नलिखित चार (4) प्रकार के कुपोषण होते हैं—

1. निर्बलता

यह समस्या बच्चों में अक्सर किसी बीमारी या इन्फेक्शन के बाद देखने को मिलती है इसमें अचानक से शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है जिससे उनका शारीरिक विकास (जैसे—वजन) बाधित हो जाता है।

2. नाटापन

यह समस्या शिशु में भरुणावस्था के दौरान ही माता के खान-पान में हुई कमियों के कारण हो जाती है और इसका प्रभाव शिशु के दो वर्ष का होते-होते दिखने लगता है। इस समस्या के कारण बच्चों के लम्बाई में पूर्ण रूप से विकास नहीं हो पाता है।

3. अधिक वजन

यह समस्या बच्चों में तब देखने को मिलती है जब उनमें किसी विशिष्ट पोषक तत्व की अधिकता हो जाती है। जैसे-वसा की मात्रा अधिक होने पर बच्चा मोटापे का शिकार हो जाता है।

4. कम वजन

यह समस्या बच्चों में तब देखने को मिलती है जब उन्हें भोजन द्वारा पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व नहीं मिल पाता है, इन पोषक तत्वों की कमी से उनका शारीरिक विकास धीमा पड़ जाता है।



चित्र-1 कुपोषित बच्चा

विटामिन कुपोषण से होने वाले रोगों के लक्षण

कुपोषण एक बहुत घातक समस्या है जो मानव शरीर में असंख्य रोगों का कारण हो सकता है।

कुपोषण जनित रोगों के कुछ मुख्य लक्षण निम्नलिखित हैं-

- शारीरिक विकास का रुक जाना।
- मासपेशियों में ढीलापन एवं सिकुड़न

- त्वचा का रंग पीला होना।
- त्वचा पर झुर्रियों का पड़ना।
- कम कार्य करने पर भी थकान आना।
- चिड़चिड़ापन एवं घबराहट होना।
- आँखों के चारों ओर काला वृत्त बनना।
- वजन का कम होना।
- पाचन क्रिया का गढ़बड़ होना।
- हाथ, पैर आदि में सूजन आना।

कुपोषण की रोकथाम के उपाय

कुपोषण के रोकथाम के लिए निम्नलिखित उपाय किये जा सकते हैं—

जनसंख्या को नियंत्रित करके कुपोषण पर काबू पाया जा सकता है।

फूड फोर्टिफिकेशन—इसके तहत अनेक पोषक तत्वों जैसे विटामिन, आयरन तथा जिंक आदि को सामान्य खाद्य पदार्थों में मिला के दिया जाता है।

- 6 माह तक शिशु को माँ का दूध पिलाना चाहिए।
- बाल विवाह पर रोक लगानी चाहिए।
- गरीबी कुपोषण का मुख्य कारण है। इसलिए सरकार को चाहिए की गरीबी उन्मूलन की दिशा में कुछ ठोस कदम उठाए जाए।
- लोगों में कुपोषण के प्रति जागरूकता लाकर।
- कुपोषण संबंधित योजनाओं का सही क्रियान्वयन करके इत्यादि।

भारत में कुपोषण की स्थिति व आकड़े हाल ही में प्रकाशित अपनी एक रिपोर्ट में विश्व बैंक ने कहा था कि वर्ष 1990 से 2018 तक भारत ने गरीबी से लड़ने में काफी हद तक सफलता पायी है और देश के गरीबी दर में बहुत कमी आयी है गरीबी दर तकरीबन आधी रह गई है किन्तु कुपोषण और भूख की समस्या आज भी देश में बरकरार है।

वर्ल्ड्स चिल्ड्रेन रिपोर्ट कहता है, कि 5 वर्ष तक की आयु के प्रत्येक 3 बच्चों में 1 बच्चा कुपोषण से ग्रसित है। यूनिसेफ की रिपोर्ट बताती है कि सबसे कम वजन वाले बच्चों की संख्या वाले देशों में भारत का स्थान 10 वाँ है। "द लैसेट" नामक पत्रिका द्वारा पता चलता है कि 5 वर्ष से कम आयु के 1.04 मिलियन बच्चों के मौतों में से दो-तिहाई बच्चों की मृत्यु कुपोषण के वजह से हुई है। कुपोषण जनित रोग कुपोषण का अर्थ होता है शरीर में पोषक तत्वों की कमी और जब शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है तो शरीर रोगों से ग्रसित हो जाता है। कुपोषण जनित रोग खासकर बच्चों एवं महिलाओं में ज्यादा होता है। कुपोषण जनित कुछ रोग निम्नलिखित हैं—

यह बीमारी प्रोटीन एवं ऊर्जा की कमी के कारण होता है। इस बीमारी में शारीरिक विकास ठीक से नहीं हो पाता है और शरीर में सूजन भी आ जाती है। यह बीमारी कम प्रोटीन तथा अधिक कार्बोहाइड्रेटयुक्त आहार के सेवन से होता है।

यह बीमारी भी प्रोटीन एवं ऊर्जा की कमी के कारण होता है, इस बीमारी में शरीर को आवश्यक कैलोरी की पूर्ति नहीं हो पाती जिसके कारण टिशू एवं मांसपेशियां ठीक से विकसित नहीं हो पाती। माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की कमी जिंक, मल्टीविटामिन, फोलिक एसिड विटामिन ए, कॉपर, आयरन इत्यादि जरूरी पोषक तत्वोंकी कमी से बच्चे कुपोषण के शिकार हो जाते हैं।

भारत में कुपोषण से निपटने की सरकारी पहल, कुपोषण से निपटने के लिए अनेक सरकारी योजनाएं बनाई गई हैं: जिनमें से कुछ निम्न हैं—

राष्ट्रीय पोषण नीति 1993

इस नीति को भारत सरकार ने 1993 में स्वीकार किया था। इसमें कुपोषण से लड़ने के लिए बहु-सेक्टर संबंधी योजनाओं की सिफारिश की गई थी।

मिड-डे मील कार्यक्रम

इसकी शुरुआत वर्ष 1995 में केन्द्र सरकार द्वारा की गई थी। तत्पश्चात वर्ष 2004 में इस योजना में व्यापक परिवर्तन करते हुए मेनू पर आधारित ताजा, पका हुआ एवं गर्म भोजन देना प्रारम्भ किया गया।

शोध की समस्या/आवश्यकता

यौवन के विकास के साथ, ऊर्जा, प्रोटीन, खनिज और विटामिन की आवश्यकताएं भी काफी बढ़ जाती है। पोषण की स्थिति को लोगों के स्वास्थ्य का प्रमुख संकेतक माना जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन बताता है कि पोषण संबंधी मूल्यांकन का एक निश्चित लक्ष्य मानव स्वास्थ्य में सुधार करना है। अल्पपोषण की व्यापकता एशिया में एक महत्वपूर्ण सामान्य स्वास्थ्य चिंता है, क्योंकि इसकी विशाल आबादी, सामाजिक आर्थिक मतभेद तदनुसार पोषण की स्थिति का आकलन संभवतः इस देश में औपचारिक तकनीकों की योजना बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

अनुसंधान के उद्देश्य

मातृ साक्षरता और पोषण संबंधी जागरूकता के प्रभाव का अध्ययन करना व बच्चों का स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति का अध्ययन करना है। स्वास्थ्य की स्थिति पर मातृ साक्षरता और पोषण संबंधी जागरूकता के प्रभाव का अध्ययन करना। बच्चों की पोषण स्थिति का आकलन करने के लिए उनकी माता, जो विभिन्न सामाजिक-आर्थिक सांस्कृतिक और भौगोलिक पृष्ठभूमि से संबंधित है।

मातृ साक्षरता और मातृ पोषण संबंधी जागरूकता के बीच संबंध का पता लगाना ।

विभिन्न साक्षरता की स्थिति से माताओं के पोषण ज्ञान के स्तर का आकलन करने के लिए।

निष्कर्ष :

यह शोध निश्चित रूप से पोषण के लिए महिलाओं में जागरूकता और सुधार लाने के लिए एक विचार देगा और यह ग्रामीण बच्चों के पोषण मूल्य का एक सटीक आंकड़ा प्रदान करेगा। इस तथ्य के बावजूद कि मातृ साक्षरता को बच्चे के स्वास्थ्य का एक अनिवार्य संकेत माना जाता है। वर्तमान अध्ययन के परिणामों का उपयोग भविष्य में माँ या बच्चे के लाभ के लिए नीतियों या पोषण स्वास्थ्य को विकसित करने के लिए एक दिशा निर्देश के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।

बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति पर मातृ पोषण जागरूकता का प्रभाव वर्तमान निष्कर्षों से संकेत मिलता है कि मा के पोषण संबंधी ज्ञान का पांच साल से कम उम्र के बच्चों की लंबी अवधि पर एक मजबूत प्रभाव डालता है। साथ ही 1 वर्ष और 4-5 वर्ष के बच्चों की अल्पावधि कल्याण जैसा कि द्वारा इंगित किया गया है) माताओं के पोषण ज्ञान स्तर से महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित पाया गया। क्रिश्चियन एट अल द्वारा 0-72 महीने के बच्चों को पोषण स्थिति निर्धारित करने में भी के पोषण संबंधी ज्ञान के महत्व को भी बताया गया। उन्होंने बताया कि माँ का एनके स्कोर बच्चों के दीर्घकालिक कल्याण से जुड़ा था जैसा कि एचएजेड द्वारा दर्शाया गया था। उन्होंने यह भी बताया कि बच्चों कि माँ के पोषण संबंधी ज्ञान से महत्वपूर्ण रूप से संबंधित था। ज्योति लक्ष्मी एट अल (2003) ने मैसूर के ग्रामीण पूर्वस्कूली बच्चों पर एक अध्ययन किया और पाया कि पोषण के बेहतर ज्ञान वाली माताओं में सामान्य बच्चों का प्रतिशत 25 गुना अधिक था।

भविष्य में महिला शिक्षा कार्यक्रम में पोषण संबंधी ज्ञान को शामिल किया जाना चाहिए। बच्चों के स्कूलों में पोषण संबंधी चार्ट उपलब्ध कराए जाए। सरकार को बाल स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता के लिए अभियान शुरू करना चाहिए।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. क्रिश्चियन एस गुजराल, और टी गोपालदास (2015)। बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति पर मातृ कार्य का प्रभाव। खाद्य और पोषण बुलेटिन 13 (1)20-24।

2. <https://www.schoolfeconomics.net>.
3. <https://hi.wikipedia.org/wiki>.
4. अहमद एफ. खान एमआर इस्लाम एम. कबीर फुक्स जीजे (2016)। पेरी शहरी बांग्लादेश में किशोरियों में एनीमिया और लोहे की कमी। यूर जे क्लिन न्यूट्र 200054: 678–83।
5. अहमद टी (2017) बांग्लादेश में बच्चे और मातृ पोषण पर नीति संक्षिप्त बांग्लादेश जनसांख्यिकीय और स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2017– ढाकारू राष्ट्रीय जनसंख्या अनुसंधान और प्रशिक्षण संस्थानय 4490।
6. अकलिमा जेसमिन, शेल्बी सुजैन यामामोटो, अहमद आजम मलिक और एम अमीनुल हक (2017) पूर्वस्कूली बच्चों के बीच दीर्घकालिक पोषण के प्रसार और निर्धारकरू ढाका शहर, बांग्लादेश में एक क्रॉस– अनुभागीय अध्ययन
7. आलम एन. वोजिटन्यक बी. रहमान एमएम (2016)। एन्थ्रोपोमेट्रिक संकेतक और मृत्यु का जोखिम। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशनय 49: 884–8।