

## भारत में ग्रामीण परिवेश की महिलाओं के स्वास्थ्य पर पोषण के जागरुकता और उसके सकारात्मक प्रभाव का एक अध्ययन

श्रद्धा श्रीवात्सव <sup>1</sup>, प्रणव <sup>2</sup>, रोहित कुमार <sup>3</sup>, डॉ. के.एच.एच.वी.एस.एस. नरसिम्ह मूर्ति <sup>4</sup>

### शोध सारांश-

मानव की उत्पत्ति से लेकर आज तक जो भी विकास हुए हैं उनसे भोजन का महत्वपूर्ण स्थान है। प्रसिद्ध वाक्य है "जैसा अन्न वैसा मन अर्थतः जैसा खाओगे अन्न वैसा होगा मन". मानव शरीर की संरचना एक सूक्ष्म मशीन की भांति है जिसके प्रत्येक कोशिकाएं और अंग एक दूसरे पर आश्रित होकर सम्पूर्ण शारीरिक गतिविधियों को क्रियान्वित करती है। महिलाओं का समाज में सदियों से ही मानव सभ्यता के विकास में महत्वपूर्ण सहयोग रहा है। हम किसी भी समाज के प्रगति में महिलाओं की भागीदारी को गौड़ करके उस समाज की प्रगति की कल्पना नहीं कर सकते एक स्वस्थ और सुखी महिला ही अपने सम्पूर्ण जीवन को समाज के प्रगति में समर्पित कर सकती है। यह एक विशिष्ट मान्यता है की स्वस्थ और जागरुक महिला कई परिवारों को और कई पीढ़ियों को सामाजिक प्रगति की ओर अग्रेषित करती है। हम कुपोषित महिला से सामाजिक प्रगति में योगदान की उम्मीद नहीं कर सकते अतः उसके स्वास्थ्य की सम्पूर्ण सुरक्षा आवश्यकता है। सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए पोषण आहार संतुलित भोजन और पौष्टिकता का परस्पर ज्ञान होना आवश्यक है।

### प्रस्तावना-

भारत एक प्रगतिशील देश है जहाँ की मुख्य आबादी कृषि और ग्रामीण परिवेश में रची-बसी है। ग्रामीण महिलाओं के जीवन में शारीरिक परिश्रम करना एक सामान्य सी बात है। एक संघर्षशील महिला के लिए स्वस्थ होना अति आवश्यक है।

1. शोध छात्रा, काय चिकित्सा विभाग, आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय,
2. शोध छात्र, काय चिकित्सा विभाग, आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय,
3. शोध छात्र, काय चिकित्सा विभाग, आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय,
4. प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, शोध निर्देशक, काय चिकित्सा, आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय

सामान्यतः महिलाएं सामाजिक भेदभाव और जागरुकता के कमी के कारण अपने दैनिक जीवन में प्रतिदिन आने वाली चुनौतियों का सामना करना प्रायः देखा गया है। समाज में महिलाओं को दोमय दर्ज का मानकर भेदभाव किया जाता है। जिसके फलस्वरूप उन्हें शारीरिक एवं मानसिक यातनाओं का सामना करना पड़ता है। शारीरिक दुर्बलता बीमारियों को जन्म देती है और कई स्वास्थ्य संबंधि समस्याओं को अपने और आकर्षित करती है। जैसे एनिमिया, थाइरॉइड संबंधि समस्या, गर्भपात की समस्या, मधुमेह, रक्तचाप की असामान्यता इत्यादि ।

प्रायः यह देखा गया है भारतीय ग्रामीण समाज में कुपोषण के केंद्र की मुख्य वजह गरीबी है। समाज में व्याप्य आर्थिक असामान्यता गरीबी की जन्म देती है । ज्यादातर वेतहीन श्रमिक और किसान अपने परिवार को सम्पूर्ण पोषण उपलब्ध कराने में असमर्थ होते हैं । और खास कर उन परिवारों की महिलाओं की स्थिति और भी दयनीय होती है।

ऋतुओं में आससनी से उपलब्ध खाद्य पदार्थ पावन शरीर के लिए अति उपयोगी होते है जब उनका इस्तेमाल सही तरीके से किया जाता है । अज्ञानतावश महिलाएं भोजन पकाते समय प्रमाणित विधियों से हटकर अन्य विधियों का प्योग करती है। जिसके फलस्वरूप भोजन में आवश्यक पोषण तत्वों की कमी हो जाती है। जैसे ग्रामीण महिलाओं का लम्बे समय तक खाने को पकाना, अत्यधिक घी तथा तेल का इस्तेमाल हानिकारक पदार्थों द्वारा निर्मित पातरों में भोजन का निर्माण, इन समस्त गलत चलनों के कारण पौष्टिक आहार भी अपना गुण खोकर हानिकारक खाद्य पदार्थों में परिवर्तित हो जाता है।

पोषण एवं आहार विज्ञान हुमे संतुलित भोजन के चुनाव सही विधि से पकाने के तरीकों, सही पारतों के चुनाव और मौसम प्रकृति के अपनुरूप शिक्षा देता है । आहार विज्ञान में सम्पूर्ण स्वास्थ्य को नियंत्रित करने के लिए कुछ महत्वपूर्ण नियम बनाये गये है। जो निम्नलिखित है:-

1. पोषण और आहार हर व्यक्ति के लिए भिन्न होता है, एक ही पोषक तत्व मुमकीन है की दूसरे व्यक्ति पर कारगर सिद्ध न हो।
2. भोजन का चुनाव मनुष्य के प्रकृति, आयु और मौसम से जुड़ा होता है अथवा सम्बन्ध रखता है। आयुर्वेद में प्रकृति अनुरूप भोजन और पथ्य-अपथ्य की विशेष चर्चा है । ऋषियों (वैध्य) के अनुसार भोजन आयु अनुरूप करना चाहिए ये जरूरी नहीं हैं की एक बालक की शारीरिक जरूरतें प्रौढ व्यक्ती और वृद्ध व्यक्ती के अनुरूप हो ।

ऐसा पाया गया है की ग्रामीण परिवेश की महिलाएं घर में सभी सदस्यों के भोजन के उपरांत ही अन्न ग्रहण करती है। जिस कारण उन्मे कुपोषण, उस की वजह से शारीरिक समस्याएं होती है। मुख्यतः गरीबी और जागरुकता की कमी ही कुपोषण को जन्म देने का कारण बनती है।

## पोषण एवं आहार विज्ञान की जागरूकता का मानव जीवन पे प्रभाव-

1. पोषण की सम्पूर्ण जागरूकता मानव जीवन में स्वास्थ्य की वृद्धि करता है।
2. सुपोषित ग्रामीण समाज की समृद्धि गाँव की समृद्धि, शहर की नींव होती है।
3. सुपोषित ग्रामीण महिलाएं ही समृद्धि समाज की धुरी होती है।
4. सुपोषण जीवन के प्रारम्भिक चरणों में अति आवश्यक तत्व होता है।

## पोषण एवं आहार विज्ञान का महत्व-

1. पोषण विज्ञान के प्रति जागरूकता आज के परिवर्तन शील और आधुनिककाल में अति महत्वपूर्ण स्थान रखता है।
2. आहार विज्ञान हमें सम्पूर्ण शिक्षा देता है की मनुष्य को भोजन बनाते और ग्रहण करते वक्त किन-किन मूल बातों को ध्यान में रखना चाहिए। यह बिल्कुल आवश्यक नहीं की भोजन पदार्थों अति विशिष्ट और महंगा हो अक्सर स्थानीय उपलब्ध खाद्य वस्तुएं सस्ती और पोषण युक्त होती है।
3. स्थान का महत्व विभिन्न प्रदेशों में जलवायु अनुरूप पौष्टिक आहार लेने का विधान है। मैदानी क्षेत्रों में पाए जाने वाले भोजन पदार्थ पहाड़ी व समुन्द्री इलाकों में रहने वाले लोगों के जीवन में उतने उचित साबित न हो जितना की मैदानी इलाकों के लोगों पे भोजन की पौष्टिकता जलवायु और क्षेत्र पर निर्भर करता है।
4. पोषण एवं आहार विज्ञान हमें यह मार्गदर्शन भी देता है की विभिन्न शारीरिक व्याधियों से ग्रसित होता है तो उस वक्त उसका भोजन सामान्य दिनों के भांति न होकर विशिष्ट प्रकार का होता है। आयुर्वेद में पथ्य और आपथ्य की धारणा के मुल में यह ज्ञान निहित है।

## आहार आयोजन -

भोजन के प्रतिदिन सुचारु रूप से पौष्टिक के सिद्धांतों को देखते हुए प्रस्तुत करने को आहार आयोजन कहते है । रुचिपूर्ण तैयार किया गया भोजन से संतोष, तृप्ति तथा जीवन के समस्त सुख प्राप्त होता है । आहार नियोजन ये है की व्यक्ति की आवश्यकता के अनुसार आहार तालिका में सम्मिलित किया गए पौष्टिक भोजन जिसमें सभी खाद्य पदार्थों को सम्मिलन हो । संतुलित एवं पौष्टिक भोजन शरीर को स्वस्थ तथा मस्तिस्क को प्रसन्नचित रखता है।

1. हर दिन की आहार तालिका बनाने के लिए पूरे दिन को एक इकाई के रूप में रख लेना आवश्यक होता है । जैसे- सुबह का नाश्ता, दोपहर का खाना और रात्रि का भोजन । सभी समय का आहार तालिका एक साथ ही बनाना चाहिए । प्रत्येक भोजन के समय में सभी पौष्टिक तत्वों का उचित मात्रा में समावेश होना चाहिए।

1. यह ध्यान रखना चाहिए कि प्रत्येक समय के भोजन में बेसिक फूड गाइड का पाँच भोज्य वर्गों में दिये गये प्रत्येक वर्गों का समावेश हो।
2. आहार में ऐसे खाद्य पदार्थों का प्रयोग नहीं करना चाहिए जो प्रतिनिधि खाद्य पदार्थ न हों अन्यथा व्यक्ति को वह भोजन रुचिकर नहीं लगेगा।
3. भोजन में कुछ ऐसे भोज्य पदार्थ जो की छिलके या रेसे से युक्त हो अवश्य ही रखने चाहिए। उदाहरण- सुबह के नाश्ते में दलिया, दोपहर के खाने में साबुत चना या लोबिया, रात्रि में मेथी की सब्जी।
4. आहार में प्रतिदिन एक या दो बार कच्चे फल सब्जियां आदि का उपयोग करना चाहिए।

### आदर्श (और) संतुलित भोजन-

आदर्श भोजन का तात्पर्य यह है की जो भोजन मनुष्य की भूख शांत करने तक ही सीमित नहीं रहता अपितु उस से शारीरिक मानसिक सामवेगिक स्वास्थ्य को भी बनाए रखने में सक्षम होता है । आदर्श भोजन से तात्पर्य उन समस्त भोज्य सामग्रियों से है जिसमे पौष्टिक तत्वों की उचित मात्रा होती है। इनमें तीन प्रमुख उद्देश्यों की पूर्ति करने की क्षमता होती है जो निम्नलिखित है-

1. यह भोजन शरीर में जाकर शरीर का निर्माण करता है।
2. यह भोजन शरीर को ऊर्जा देता है।
3. यह भोजन बीमारियों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। फलस्वरूप शरीर स्वस्थ रहता है।

### भोजन-

भोजन वह पदार्थ है जिसमें मानव स्वास्थ्य को बनाये रखने का समस्त पोषक तत्व मौजूद होता है। जिसको ग्रहण करने से मनुष्य शारीरिक और मानसिक रूप से प्रसन्न, संतुष्ट और स्वस्थ रहता है।

भोजन में प्रोटीन, वासा, और अन्य पोषक तत्व शामिल होते हैं जो मनुष्य के शरीर में विकास और महत्वपूर्ण प्रक्रियाओं को बनाये रखने और ऊर्जा प्रदान करने के लिए उपयोग किये जाते हैं।

भोजन का उपयोग - शरीर के पोषण के लिए मौलिक है यह पाचन द्वारा और अवशोषण द्वारा सुगम है।

### पोषण-

मनुष्य के शरीर में जैविक क्रियाओं संचालन के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यह ऊर्जा भोजन द्वारा प्राप्त होती है । सजीवों दुद्वारा भोजन (पोषक पदार्थों) का अंतरग्रहण (भोजन को शरीर में पहुँचाने की क्रिया) पाचन, अवशोषण और

स्वांगीकरण करना एवं अपच पदार्थों का परित्याग करने की सम्पूर्ण प्रक्रिया को पोषण कहते हैं। ऊर्जा उत्पादन, शारीरिक वृद्धि और टूट-फुट की मरम्मत के लिए आवश्यक पदार्थों को पोषण पदार्थ कहते हैं।

### पोष्टिक तत्व-

पोषक तत्व वे रासायनिक पदार्थ हैं जो शरीर के विभिन्न कार्यों के लिए एक निश्चित मात्रा में आवश्यक होते हैं और शरीर के स्वास्थ्य को बनाए रखते हैं। पोष्टिक तत्व छः प्रकार के होते हैं।

1. प्रोटीन पदार्थ
2. कार्बोहाइड्रेट (कार्बोज) या श्वेत चीनी
3. लिपिडस या वसा या चिकनाई युक्त पदार्थ
4. विटामिन या जीवन तत्व
5. मिनीरल या खनिजलवण
6. वाटर या जल

### आहार की मात्र-

आज मनुष्य समाज एवं राष्ट्र भी यह जान गया है की बीमार, सुस्त, कामजोर आबादी न अपना उत्थान कर सकती है न की समाज का और न ही किसी राष्ट्र का। अतः सामान्य जनता को पोषण विज्ञान के प्रति जागरूकता उत्पन्न करने का प्रयत्न हो रहा है। जैसे- अंडे, दूध का विज्ञापन टी.वी में गर्भवती स्त्री के भोजन का महत्व बताकर गाँव-गाँव में इसका प्रचार-प्रसार हो रहा है।

प्रत्येक व्यक्ति के लिए संतुलित आहार अलग-अलग होता है। भोज्य पदार्थ वही रहते है प्रत्येक व्यक्ति की पौष्टिक तत्वों की माँग अलग-अलग होने के कारण भोज्य पदार्थों की मात्रा अलग-अलग हो जाएगी। अन्यथा एक ही रूप रेखा वाले आहार सबको देने पर वह एक व्यक्ति के लिए संतुलित होगा दूसरे के लिए असंतुलित हो जायेगा। कुछ ऐसे घटक है जो हमारे संतुलित भोजन की मांग को प्रभावित करते है।

### ग्रामीण महिलाओं में पोषण समस्या के कारण-

1. ग्रामीण महिलाओं में जागरूकता की कमी
2. शिक्षा का अभाव (खाद्य विज्ञान की शिक्षा का अभाव)
3. खाद्य पदार्थों का मिलावट होना
4. गरीबी
5. संयुक्त परिवार
7. परिवार नियोजन का अभाव
8. अत्यधिक परिश्रम
9. सरकारी पोषण योजनाओं का असंतुलित वितरण

10. दैनिक जीवन में योग और व्यायाम का अभाव
11. समाज द्वारा महिलाओं की उपेक्षा
12. अधिकांश सांस्कृतिक पहलू

## निष्कर्ष

संतुलित आहार से हमें उत्तम पोषण प्राप्त होता है उत्तम पोषण से शरीर के विभिन्न अंग व अवयव ठीक प्रकार से विकसित होते हैं व उनकी क्रियाओं सुचारू रूप से चलती है। पोष्टिक आहार मानव शरीर के शारीरिक मानसिक मनोवैज्ञानिक व नैतिक विकास करने में सक्षम होता है। उत्तम पोषण शरीर को परिपक्व सुगठित तथा सुडौल बनाता है इसके साथ- साथ शरीर में शक्ति की स्फूर्ति तथा कार्य क्षमता का संचार करता है। इस प्रकार हमारे शरीर उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करता है। उत्तम स्वास्थ्य मनुष्य को अधिक प्रसन्नता शांति और संतुष्टि प्रदान करता है। स्वास्थ्य के लिए पोष्टिक तत्वों को आहार में उपस्थित होना अत्यंत आवश्यक है। संतुलित भोजन प्राप्त करना आज की दुनिया में असम्भव है जैसा की उपरोक्त समस्या है। "स्वास्थ्य ही धन" है ऐसा कहा जाता है। परन्तु स्वास्थ्य के लिए उचित मात्रा में सभी पोष्टिक तत्वों का भोजन में समावेश अत्यंत आवश्यक है।

अतः निष्कर्ष के तौर पर यह कहा जा सकता है की ग्रामीण क्षेत्र की महिलाएं अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग नहीं है। ग्रामीण क्षेत्र में महिलाओं की काम की अधिकता के कारण वे अस्वस्थ रहती है एवं सर्वाधिक बीमार होने की दशा में ही अस्पताल जाती है।

1. डॉ अलका अग्रवाल, & उषा मिश्रा, स्वास्थ्य रक्षा प्राथमिक चिकित्सा एवं यह परिचय- आगरा साहित्य प्रकाशन
2. डो नीता अग्रवाल, & डॉ बीना निगम 2002 मातृकला एवं बाल विकास- आगरा विनोद पुस्तक मंदिर
3. मंजुलता छिल्लर 2010 भारतीय नारी शोषण के बदलते आयाम
4. मीरा मिश्रा 2 फरवरी 2016, कुपोषण की रूकथाम महिला स्वास्थ्य की भूमिका योजना, न्यू दिल्ली
5. शुभंकर बनर्जी दिसम्बर 2005, कुपोषण एक राष्ट्रीय समस्या कुरुक्षेत्र
6. हरिशचंद्र व्यास 1999 सितंबर महिलाओं को स्वास्थ्य की भौतिक आवश्यकताएं ही उपलब्ध नहीं, समाज कल्याण