

महिला स्वास्थ्य एवं पोषण

डॉ लीना गोयल

सहायक प्रोफेसर, सनातन धर्म कॉलेज, अम्बाला छावनी

मनुष्य के स्वस्थ होने से अभिप्राय उसकी प्रसन्नता से है। महिला स्वस्थ हो तो तभी वह प्रसन्न रह सकती है। वह अपने आप को सक्रिय और योग्य महसूस करती है। उसमें दिनचर्या के लिए शक्ति और बल होता है। वह परिवार एवं समाज में निर्धारित अपनी अनेक भूमिकाओं को निभाने में समर्थ होती है। वह अपने संबंधों को भी संतोषदायक बना सकती है।

स्वास्थ्य एक व्यक्ति के शारीरिक मानसिक और सामाजिक हित को वर्णित करता है। अच्छा स्वास्थ्य तभी माना जाता है जब एक मनुष्य बीमारियों और मानसिक तनाव से रहित हो। पिछले कई दशकों में स्वास्थ्य की परिभाषा काफी विकसित हुई है। हालांकि इससे पहले इसे केवल एक व्यक्ति की खुशी तथा आध्यात्मिक स्थिति से जोड़ा जाता था। परंतु वर्तमान में इसके सामाजिक, आर्थिक, शारीरिक आदि कई स्तंभ हैं। अच्छे स्वास्थ्य की आधारशिला शारीरिक गतिविधियों के साथ अच्छा पोषण है।

स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक, सामाजिक कल्याण की स्थिति है। स्वास्थ्य का महत्व सबसे पहले है, बाकी सब कुछ इसके बाद आता है। अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखना कई कारकों पर निर्भर करता है। जैसे हम कैसी हवा में सांस लेते हैं, कैसा भोजन करते हैं और किस तरह के लोगों से हम मिलते हैं और कैसा व्यायाम करते हैं। विश्व में किसी भी व्यक्ति को स्वस्थ तभी कहा जाएगा जब उस व्यक्ति को किसी प्रकार की कोई शारीरिक बीमारियां या मानसिक तनाव ना हो। किसी व्यक्ति को अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेते हुए तभी कहा जाएगा जब वह एक दूसरे के साथ अच्छे पारस्परिक संबंध रखता हो। 1948 में विश्व स्वास्थ्य संगठन के द्वारा यह कहा गया कि किसी व्यक्ति का शारीरिक रूप, मानसिक रूप और सामाजिक स्थिति से स्वच्छ एवं स्वस्थ होना ही अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है। यदि हम अपने जीवन में स्वस्थ जीवन जीना चाहते हैं, तो हमें पोषक तत्वों से समृद्ध आहार लेना चाहिए। शारीरिक व्यायाम करना चाहिए। प्रतिदिन उचित कार्य करने के बाद पर्याप्त मात्रा में विश्राम करना चाहिए। हमें दिमागी खेल भी खेलने चाहिए, जिससे हमारा मानसिक संतुलन बना रहे।

भारतीय महिलाओं में स्वास्थ्य, चिंता का एक अहम विषय है। ऐसा माना जाता है कि जब महिलाओं को बहुत अधिक काम करना पड़ता हो, बच्चों को जन्म देना उनका पालन करने का दायित्व हो तो उन्हें स्वस्थ रहने के लिए अतिरिक्त पोषण की आवश्यकता होती है और यह ना मिलने पर बीमारी की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।² भारतीय महिलाओं में स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां बालपन से ही बैठ जाती है और जीवन पर्यंत बनी रहती हैं। परिवार में अंत में खाना खाने वाली महिलाएं और लड़कियां ही होती हैं और यदि खाना ना बचा तो भुखी ही रह जाती हैं। आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों में भी महिलाएं सर्वाधिक बीमारियों की शिकार हैं।

यह ध्यान देने योग्य तथ्य है कि भारतीय महिलाओं के खराब स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण कारण लड़के और लड़कियों के साथ भेदभाव पूर्ण व्यवहार है। जिसके कारण महिलाएं, भूख, गरीबी, अभाव और बीमारी का शिकार बनी रहती है। शैशवावस्था में

लड़के और लड़कियों को एक जैसे भोजन और पोषण की आवश्यकता होती है, परंतु भेदभाव पूर्ण व्यवहार में लड़कियों को कम पौष्टिक और अल्प मात्रा में भोजन दिया जाता है। दूध, पनीर, काजू, बादाम केवल लड़कों की ही आवश्यकता मानी जाती है जिसके कारण शैशवावस्था से ही लड़कियां कुपोषण का शिकार बन जाती है।

स्वास्थ्य मनुष्य का अमूल्य रत्न है विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार उत्पन्न रोगों और शारीरिक दुर्बलताओं तथा असंतुलित आहार के कारण उत्पन्न महिलाओं और बच्चों में कुपोषण होता है।³

बचपन से ही उत्पन्न कुपोषण युवावस्था में व्यापक रूप धारण कर लेता है। 13 से 14 वर्ष की आयु के बाद जब एक लड़की किशोरावस्था में कदम रखती है तो माहवारी में रक्तस्राव होने के कारण उसे अधिक लोह तत्व, कैलोरीज, विटामिन, कैल्शियम, प्रोटीन आयोडीन से युक्त भोजन अथवा खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। परंतु अपने उत्तरदायित्व का निर्वाह करने वाली महिला इन सभी पदार्थों की ओर ध्यान न देकर अपने कर्तव्य निर्वाह में लगी रहती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भी पांच महत्वपूर्ण विटामिन व खनिज हैं, जिनकी महिलाओं को अत्यधिक आवश्यकता होती है। गरीबी, मिलावट एवं अज्ञानता जैसे कारण भी उसकी इस आवश्यकता को पूर्ण नहीं होने देते।

भारत में मुख्य रूप से गेहूं, चावल, मक्का बाजरा या आलू खाया जाता है। यह खाद्य पदार्थ शरीर की सभी आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं करते। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए यह संतुलित आहार नहीं है। खाद्य पदार्थों के साथ सहायक खाद्य पदार्थ जैसे वसा, विटामिन, प्रोटीन और शर्करा शरीर के लिए आवश्यक है। एक महिला के स्वस्थ रहने के लिए सहायक खाद्य पदार्थ भी अत्यंत आवश्यक है। माहवारी और गर्भावस्था की स्थिति में उसे लोह तत्व युक्त पदार्थ जैसे फल, मटर, गुड, पत्ता, गोभी, शलगम, अनानास, दालें, सूखा मेवा इत्यादि आवश्यक रूप से खाने चाहिए। लोहे के बर्तनों में खाना पकाना चाहिए। ऐसा करते समय यदि उसमें टमाटर या नींबू का रस डाल दिया जाए तो उससे अधिक लोह तत्व प्राप्त हो सकता है।

महिलाओं के शरीर को माहवारी के समय में रक्त कण बनाने के लिए फोलिक एसिड की भी आवश्यकता होती है जो उसे मूंगफली, गहरे रंग की सब्जियों, अंडा, मछली, मटर, मशरूम इत्यादि से प्राप्त होती है। वास्तव में लड़के और लड़कियां दोनों को मजबूत दांतों और हड्डियों के लिए कैल्शियम की भी आवश्यकता होती है।

परंतु यहां भी लड़कियों को लड़कों से अधिक कैल्शियम की जरूरत होती है क्योंकि वह केवल अपने लिए या अपने शरीर के लिए कैल्शियम का सेवन नहीं करती। उसे जीवन की हर अवस्था तथा गर्भावस्था के समय शरीर में पल रहे एक जीव के विकास और स्तनपान करवाने के समय में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में चाहिए। इसके अतिरिक्त वृद्धावस्था में भी उसकी हड्डियां कमजोर पड़ जाती है जिससे उसकी रोकथाम के लिए अधिक कैल्शियम की आवश्यकता होती है। जो उसे दूध, दही, पनीर, बादाम, तेल, सोयाबीन, फलों और हरी पत्तेदार सब्जियों से ही प्राप्त हो सकता है। विटामिन ए तथा आयोडीन भी महिलाओं के शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है। यदि एक महिलाओं को गर्भावस्था में पर्याप्त आयोडीन नहीं मिलता तो शिशु मंदबुद्धि हो सकता है। गर्भावस्था से पहले भी यदि उसे विटामिन ए प्राप्त नहीं होता तो महिलाओं की आंखों की रोशनी कम होने लगती है। इसलिए एक महिला को पुरुष से अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।⁴

भारत सहित संसार के अनेक भागों में यह धारणा है कि लड़कियों को लड़कों की अपेक्षा कम भोजन की जरूरत होती है। परंतु यह

धारणा गलत है क्योंकि प्रत्येक लड़की भी लड़कों के बराबर और उससे कहीं अधिक मानसिक और शारीरिक कठोर परिश्रम करती है। उन्हें स्वस्थ रहने के लिए बचपन से ही संतुलित आहार चाहिए, जिससे वह माहवारी, गर्भावस्था, प्रसव, स्तनपान, रजोनिवृत्ति के समय स्वस्थ रह सके। महिलाओं को भी अपने स्वास्थ्य की ओर उतना ही ध्यान देने की आवश्यकता है जितना कि हम परिवार के अन्य सदस्यों से उसके लिए अपेक्षा करते हैं। महिला को शिक्षित एवं ज्ञानवान होकर यह सोचना चाहिए कि वह केवल बच्चे कुचे भोजन पर निर्भर ना रहे, जहां वह परिवार के सभी सदस्यों के खानपान और स्वास्थ्य का ध्यान रखकर उन्हें भोजन करवाती है। वहीं उसे स्वयं के स्वास्थ्य और खानपान का भी ध्यान रखना चाहिए। उसे समझना चाहिए कि संपूर्ण परिवार की बागडोर उसके हाथ में है। यदि वह स्वस्थ रहेगी तभी वह अपने परिवार की भी देखभाल कर सकती है। वस्तुतः महिला का स्वस्थ रहना व्यक्तिगत हित के साथ साथ सामूहिक हित में भी आवश्यक होता है क्योंकि पारिवारिक सामाजिक स्थिति में अस्वस्थ महिला किसी भी परिवार या समाज के लिए उपयोगी नहीं हो सकती। अतः महिला स्वास्थ्य एवं पोषण से संबंधित समस्या के संभावित निराकरण के लिए हम सभी को सचेत रहना पड़ेगा। विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा यूनिसेफ द्वारा सितंबर 1978 में संयुक्त रूप से आयोजित अंतरराष्ट्रीय प्राथमिक स्वास्थ्य संरक्षण सम्मेलन में महत्वपूर्ण निर्णय लिया गया। स्वास्थ्य का अभिप्राय केवल रोग और दुर्बलता की रोकथाम करने तक सीमित नहीं, वरन यह मनुष्य की शारीरिक मानसिक, सामाजिक रूप से पूर्णतः संतुलित अवस्था है जो कि मौलिक मानवीय अधिकार है।⁵

अतः निष्कर्ष रूप में यह कहा जाता है कि महिलाएं ही किसी भी समाज की नींव होती है। यदि पुरुष और महिला एक ही सिक्के के दो पहलू हैं और दोनों ही मिलकर एक उत्तम परिवार, समाज और राष्ट्र को एक नई दिशा देने का सक्षम कार्य करते हैं। परंतु कुछ सामाजिक, आर्थिक, पारिवारिक कारणों से पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं को स्वास्थ्य एवं पोषण की दृष्टि से अधिक तंगी से गुजरना पड़ता है। आज आवश्यकता है इस सोच को बदलने की, क्योंकि पौष्टिक और संतुलित आहार से शरीर के विभिन्न अंग व अवयव ठीक प्रकार से विकसित होते हैं तथा सभी क्रियाएं सुचारू रूप से चलती है और सुदृढ़ मानसिकता भी बनती है। उत्तम स्वास्थ्य एक महिला को अधिक प्रसन्नता, शांति और संतुष्टि प्रदान करता है और एक संतुष्ट एवं शांत समाज की नींव को मजबूत बनाता है।

संदर्भ सूची :-

1. डब्ल्यू. एच.ओ., न्यूयॉर्क 1948
2. महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति का एक विश्लेषणात्मक अध्ययन, बी.एल. सोनकर
3. आदिवासी महिलाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण, शर्मिला धनगर, ग्वालियर
4. स्वास्थ्य विभाग, जोधियर, समाज सेवा संस्थान, विहाई
5. हरीश चंद्र व्यास: महिलाओं के स्वास्थ्य की मौलिक आवश्यकताएं, समाज कल्याण, सितंबर 1999