जच्चा बच्चा से संबंधित विभिन्न सरकारी योजनाओं का बिहार के ग्रामीण एवं वंचित समाज की गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन : विशेषकर पटना जिला के संदर्भ में

डॉ० विमला पॉल

वरीय प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग,राजकीय विद्यालय महिला कॉलेज,गुलजारबाग,पटना

सुचेता कुमारी

शोध छात्रा, गृह विज्ञान विभाग, पाटलिपुत्र विश्वविद्यालय, पटना

शोध सार

समाज में किसी भी प्रकार के परिवर्त्तन के लिए महिलाओं की भागीदारी आवश्यक मानी जाती है। विभिन्न राज्यों के राज्य सरकारों ने अपने यहां की महिलाओं के उत्तम स्वास्थ्य के लिए कई प्रकार की कल्याणकारी योजनाओं की शुरुआत की है। जब महिला स्वस्थ रहेगी, तभी परिवार स्वस्थ रहेगा। जब परिवार स्वस्थ रहेगा, तभी समाज, राज्य व देश स्वस्थ रहेगा। महिलाओं में होने वाली स्वास्थ्य संबंधी विभिन्न प्रकार की समस्या उनके जीवन के प्रारंभिक दिनों से ही घटते हुए देखा जाता है, जहाँ उन्हें बचपन से ही भोजन संबंधी समस्या कुपोषण आदि की प्राथमिकता बनी रहती है। यद्यपि भारत के साथ-साथ सभी राज्य की सरकारों ने महिलाओं के स्वास्थ्य, शिक्षा आदि क्षेत्रें में कई प्रभावकारी कदम उठाए हैं। पर इस प्रभाव में और भी अधिक एकीकृत प्रभाव के साथ सार्थक अमल की व्यापक आवश्यकता है। प्रस्तुत शोध लेख में महिलाओं की इन्हीं स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के निराकरण में किए गए प्रयास का उल्लेख किया गया है।

भूमिका:

किसी भी महिलाओं को अपने दैनिक कार्य को करने के लिए तथा बीमारियों की रोकथाम करने के साथ-साथ स्वस्थ प्रसव के लिए पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है। पर दुर्भाग्यबश शोध के विभिन्न परिणामों ने इस सत्य का उजागर किया है कि पूरे संसार में सबसे ज्यादा यदि कोई कुपोषण का शिकार हुआ है तो वो महिलाएँ ही हैं। इन महिलाओं में गुणवत्तापूर्ण भोजन का अभाव का एक बड़ा कारण गरीबी है। महिलाएं अपनी गरीबीयुक्त जीवन से निकलने के लिए जी तोड़ मेहनत करती है। जमींदारों की जमीन पर कम मजदूरी में कार्य करती है। जमींदार अपनी जमीन पर अधिक आय देने वाली फसल जैसे गन्ना व तंबाकू की खेती के कार्य को ही प्राथमिकता देती है। इस कारण खेती से होने वाली आय का अधिक मात्रा में जमींदार लोग अपने पास रख लेते हैं। गरीब में मजदूर महिलाएं अपने कम आमदनी व कार्य के माध्यम से किसी प्रकार से एक समय का भोजन तो जुटा पाती है पर यह भोजन अपने पति व बच्चों के जाने के बाद ही जो बचा-खुचा होता है, वो इस बेचारी गरीब मजदूर महिला को प्राप्त होती है। जो भोजन इन मजदूर गरीब महिला को प्राप्त होती है वह ज्यादातर चावल और आलू होती है, जिसे वह नमक के साथ खाती है। ऐसे में हर बुद्धिजीवी के मन में यह प्रश्न सहज ही उठ पड़ेगा कि इन भोज्य पदार्थ में पौष्टिक तत्व, खनिज, प्रोटीन, विटामिन आदि तो है ही नहीं, तो ऐसे में यह महिलाएं तो कुपोषित ही रहेंगी व इनके कारण इनकी कार्य क्षमता

भी प्रभावित होती रहेगी। एक कामकाजी ग्रामीण महिला को अपनी आदत के अनुसार एक मुख्य खाद्य पदार्थ को खाने दी जाती है। ऐसे पांच महत्वपूर्ण विटामिन हुआ खनिज हैं जिसकी महिलाओं को आवश्यकता होती है- सरकार उन महिलाओं के लिए जो गर्भवती है या स्तनपान करा रही है, में महत्वपूर्ण तत्व है-

1. लौह तत्व 2. फोलिक एसिड 3. कैल्शियम 4. आयोडीन 5. विटामिन ए.

1. लौह तत्वः

यह खून को स्वस्थ रखने के साथ-साथ एनीमिया (रक्त अल्पता) की रोकथाम के लिए आवश्यक होती है। जिन खाद्य पदार्थों में लौह तत्व की मात्र अधिक होती है वो है:- अंडा, मछली मांस, मुर्गे का मीट, रागी, बाजरा, गुड, आलू, गोभी, शलगम, अनानास, सूर्यमुखी व कद्दू का बीज।

2. फोलिक एसिड (फोलेट):

शरीर के अंदर पाए जाने वाले स्वस्थ लाल रंग की मात्रा को बनाए रखने के लिए फोलिक एसिड की आवश्यकता होती है। फोलिक एसिड के स्रोत हैं:- मूंगफली, मशरूम, मटर व फलिया, साबुत अनाज (भूसी युक्त) आदि।

3. कैलशियमः

इसके उपयोग से हड्डी की मजबूती के साथ-साथ महिलाओं में अपने नवजात बच्चों को स्तनपान करवाने में पर्याप्त मात्रा में स्तनों में दूध का निर्माण हो पाता है। कैल्शियम के स्रोत हैं:- सरसों, दूध, दही, पनीर, हरी पत्तेदार सब्जियां, सोयाबीन आदि।

4. आयोडीनः

भोजन में उपस्थित घेघा या गायटर नामक बीमारी तथा अन्य स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम करती है। भारत में पर्याप्त आयोडीन प्राप्त करने का सर्वोत्तम तरीका है कि नियमित नमक खाने की बजाय केवल आयोडीन युक्त नमक का ही सेवन किया जाए।

5. विटामिन A :

यह रतौंधी नामक रोग की रोकथाम करता है। यह कुछ संक्रमण से शरीर को रक्षा करता है।

अच्छा पोषण व स्वास्थ्य के सुझावः

प्रतिदिन अधिक से अधिक हरी पत्तेदार सब्जी खाए जाएं। भारत में मातृत्व संबंधी मृत्यु दर दुनिया भर में दूसरे सबसे ऊंचे स्तर पर हैं। देशभर में जहां केवल 42 जन्मों की निगरानी पेशेवर स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा की जाती है, वहीं बिहार में महिलाओं की स्वास्थ्य संबंधी समस्या किसी से भी छिपी नहीं है।

निष्कर्षः

महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी अध्ययनों से यह ज्ञात होता है कि उनके जीवन से जुड़ी अनेक परेशानियां एवं मुद्दे हैं। जिन्हें देखने की आवश्यकता है। हालांकि सरकार द्वारा अनेकों नीतियां और कार्यक्रम दिए गए हैं, आज जागरूकता अति आवश्यक है ऐसे में:-

1. महिलाओं के लिए शिक्षा का प्रसार हो।
2. बेटी बचाओ व बेटी पढ़ाओ का कार्यक्रम पूर्ण हो।
3. महिलाओं को तथा उनके शिशुओं को स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराई जाए।

संदर्भ ग्रन्थ सूचीः

1. Ginter Er- Simko V (2013) Women Live longer than men- Brast Lek Listy 114: 45-49.
2. Kalyani Menan - Sen, A.K. Shiva Kumar (2001) 'Women in India'.
3. Onarhem KH- Bloom DE (2016) Economic Benefits of Investing in Women's Health: A Systemetic Review 11 (3).
4. मीनाक्षी मेट्रो (2003) (हिन्दी अनु0), स्त्री अधिकारों को औचित्य साधन, दिल्ली, राजकमल।
5. सिंह निशांत (2005) मानवाधिकार और महिलाएं, नयी दिल्ली, राधा पब्लिकेशन।