International Journal of Home Science 2019; 5(2): 310-312

International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476
IJHS 2019; 5(2): 310-312
© 2019 IJHS
www.homesciencejournal.com
Received: 29-03-2019
Accepted: 30-04-2019

डॉ चन्द्रा कर्ण
असिस्टेंट प्रोफेसर, विभागाध्यक्ष
गृह विज्ञान विभाग, महात्मा गाँधी कॉलेज, दरभंगा, बिहार, भारत

Correspondence
डॉ चन्द्रा कर्ण
असिस्टेंट प्रोफेसर, विभागाध्यक्ष
गृह विज्ञान विभाग, महात्मा गाँधी कॉलेज, दरभंगा, बिहार, भारत

भारत में हरिजन और दलित बच्चों में कुपोषण

डॉ चन्द्रा कर्ण

सारांश
हमारे देश को आजाद हुए सात दशक से ज्यादा का समय हो चुका है| इन वर्षों में हमने कई मामलों में काफी तरक्की की है| लेकिन स्वास्थ्य के क्षेत्र में समायानुकुल प्रगति नहीं हुई है| जिस कारण 'कुपोषण' एक बदनुमा दाग की तरह देश की पहचान के साथ चिपका हुआ है| दुनिया भर में बाल कुपोषण की सर्वोच्च दरों वाले देशों में हमारा देश भारत भी शामिल है| भारत में करीब 39% बच्चें कुपोषण के शिकार हैं| इसके कारण हैं; माता-पिता की गरीबी, लड़का-लड़की में भेदभाव, लड़की का कम उम्र में माँ बनना, स्तनपान का अभाव, जात-पात का भेदभाव, भोजन की कमी, गंदा परिवेश और प्रदूषित पर्यावरण जैसी अनेक समस्याएं कुपोषण को बढ़ावा देती है|

कुटशब्दः लड़का-लड़की, हरिजन बच्चें, गंदा परिवेश, समस्याएं, कुपोषण, प्रदूषित पर्यावरण

प्रस्तावना
किसी भी राष्ट्र की उन्नति तभी संभव है, जब उसके नागरिक स्वस्थ्य हों| एक स्वस्थ्य नागरिक ही एक मजबूत राष्ट्र का निर्माण कर सकता है| जब किसी बच्चे के शरीर में पौष्टिक आहार की कमी हो जाती है तो उसका शरीर कमजोर हो जाता है| वह बच्चा बहुत सी बीमारियों का शिकार हो जाता है| इसे ही कुपोषण की अवस्था कहते हैं| इस तरह के बच्चों में विटामिन, प्रोटीन, आयोडीन, लोहा, फॉस्फोरस, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट्, खनिज जैसे तत्वों की कमी पाई जाती है| ख़ास बात है की कुपोषण के शिकार बच्चों में दलित और हरिजन परिवारों के बच्चों की संख्या सर्वाधिक है| इसके पीछे की सबसे बड़ी वजह आज भी सामाजिक स्तर पर होने वाला भेद-भाव है| किसी भी राष्ट्र को विकसित बनाने का सपना तब पूरा हो सकता है जब उसके नागरिक स्वस्थ हों| कहा भी गया है- ''स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है|''
एक कहावत है कि 'चाइल्ड इज द फादर ऑफ़ फ्यूचर', यानी आज के स्वस्थ व सुपोषित बच्चे ही कल के स्वस्थ नागरिक बनेंगे, इसीलिए यह बहुत ही जरूरी है की बच्चो में कुपोषण की समस्या का जल्द-से-जल्द समाधान किया जाए, क्योंकि कुपोषण के कारण मानव उत्पादकता कम हो जाती है जो सकल घरेलू उत्पाद (GDP) को कम कर सकता है| इसके लिए देश की गरीब आबादी तथा अनुसूचित जाति, अनुसूचित जन-जाति, हरिजन वर्ग के बच्चों के पोषण के लिए जागरूकता के साथ-साथ विशेष व्यवस्था करने की जरूरत है| साथ ही इस मुद्दे के मूल कारणों में सामाजिक / सांस्कृतिक / लैंगिक भेद-भाव भी प्रमुख है| इनकी पहचान कर कुपोषण की समस्या को कम किया जा सकता है|
उद्देश्य:
हमारे देश में जातिगत दमन के ऊपर अमीरी-गरीबी की लीपापोती कर दी जाती है| भारतीय संविधान के अनुच्छेद [1] 21 और 47, भारत सरकार को सभी नागरिकों के लिए पर्याप्त भोजन के साथ एक सम्मानित जीवन सुनिश्चित करने हेतु उचित उपाय करने के लिए बाध्य करते हैं| अनुच्छेद 47 में कहा गया है, राज्य का यह कर्त्तव्य है की वह लोगों के पोषण स्तर और जीवन स्तर को बढाने तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए निरंतर प्रयास करें|
परन्तु लोगों का ध्यान इस ओर बिलकुल ही नही है जिससे स्थिति सुधरने की बजाय बिगडती ही जा रही है| इस लेख को लिखने का उद्देश्य बिलकुल स्पष्ट है की लोगों का ध्यान इस ओर खींचकर एकदम से तो नहीं किन्तु कुछ उपायों को करके कुपोषण की दरों को कम किया जाए|

व्याख्या एवं विश्लेषण

कुपोषण वह स्थिति है जब बच्चे को आवश्यक पोषक तत्त्व पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलती है जिनकी कमी से शारीरिक और व्यावहारात्मक दोनों से सम्बंधित कई विकार हो सकते हैं| कुपोषण विश्व स्तर पर चिंता का कारण बना हुआ है| इसके प्रभाव दूरगामी और विनाशकारी हो सकते हैं| इसके कारण बच्चे के विकास में रुकावट, मानसिक विकलांगता, जीo आईo ट्रैक्ट संक्रमण, एनेमिया और यहाँ तक की मृत्यु भी हो सकती है| अत: बच्चो को स्वस्थ रखने क लिए संतुलित आहार बहुत जरूरी है| यूनिसेफ [2] और विश्व स्वस्थ संगठन (WHO) [3] क अनुसार, कुपोषण की पहचान के तीन मुख्य लक्षण हैं- नाटापन, निर्बलता और कम वजन, जिसके आधार पर कुपोषण के स्तर की पहचान की जाती है|

वर्ष 2019 में आये ग्लोबल हंगर इंडेक्स [4] की रिपोर्ट में बताया गया है कि भारत में भुखमरी की स्तिथि काफी गंभीर है| रिपोर्ट के मुताबिक़, कुल 117 देशो में भारत 102वें पायदान पर रहा| यह दक्षिण एशियाई देशो में सबसे निचला स्थान है| हमारा देश यहाँ पाकिस्तान, बांग्लादेश, नेपाल और श्रीलंका से भी पीछे हैं|

विश्व बैंक की एक हालिया रिपोर्ट के मुताबिक़, भारत में वर्ष 2006 से वर्ष 2016 तक 10 वर्षों में लगभग 27 करोड़ लोग गरीबी रेखा से ऊपर आए हैं| गरीबी सूचकांक रिपोर्ट 2019 के मुताबिक़, देश के कुल गरीबों का लगभग 50 प्रतिशत हिस्सा देश के मात्र चार राज्यों-झारखण्ड, बिहार, उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश में हैं|

कुपोषित बच्चों की सर्वाधिक आबादी इन्हीं प्रदेशों में हैं|

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनoएफoएचoएसo–4) [5] की रिपोर्ट भी बताती है की सबसे ज्यादा अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति के बच्चे कुपोषण से पीड़ित हैं| यह बताता है की देश में पिछले सात दशक से लागू स्वतंत्र शासन में विकास और कल्याण की नीतियों का लाभ निचले स्तर के लोगों को नहीं मिला| यह स्थिति साल-दर-साल सुधरने की बजाय बिगडती जा रही है|

सर्वेक्षण के मुताबिक़

- अनुसूचित जनजातियों के बच्चों (पांच वर्ष से कम) के बीच 43.8 प्रतिशत अविकसित बच्चे हैं, 27.4 प्रतिशत कमजोर हैं और 45.3 प्रतिशत कम वजन वाले हैं|
- इन तीनों श्रेणियों में अनुसूचित जाति में अविकसित बच्चों की संख्या 42.8 प्रतिशत है, 21.2 प्रतिशत कमजोर है और 39.1 प्रतिशत कम वजन वाले हैं|
- वहीँ सामान्य श्रेणी के बच्चों में यह औसत क्रमशः 31, 19 और 28 प्रतिशत है|

संयुक्त राष्ट्र द्वारा जारी द स्टेट ऑफ़ फ़ूड सिक्यूरिटी एंड न्यूट्रीसन इन द वर्ल्ड रिपोर्ट [6] में इस बात की चेतावनी दी गई है कि यदि ऐसे ही चलता रहा, तो विश्व की सभी अर्थव्यवस्थाओं के लिए वर्ष 2030 तक सतत विकास लक्ष्यों को प्राप्त करना काफी मुश्किल हो जाएगा|

पिछले दिनों जारी रिपोर्ट 'द स्टेट ऑफ़ द वर्ल्डस चिल्ड्रेन-2019' के अनुसार, दुनिया में 5 वर्ष तक की उम्र के प्रत्येक 3 बच्चों में से एक बच्चा कुपोषण या कम वजन की समस्या से ग्रस्त है| पूरी दुनिया में 200 मिलियन तथा भारत में प्रत्येक दूसरा बच्चा कुपोषण के किसी-न-किसी रूप से ग्रस्त है| जबकि हर दूसरा बच्चा कुपोषित है, तो हम दुनिया से विकास की प्रतिस्पर्धा कैसे कर पायेंगे|

रिपोर्ट में यह बात सामने आई थी कि वर्ष 2018 में भारत में कुपोषण के कारण पांच वर्ष से कम उम्र के लगभग 8.8 लाख बच्चों की मृत्यु हुई, जो कि नाइजीरिया (8.6 लाख) पाकिस्तान (4.09 लाख) और कांगो गणराज्य (2.96 लाख) से भी अधिक है| भारत में 6 से 23 महीने के कुल बच्चों में से मात्र 9.6 प्रतिशत बच्चों को ही संतुलित आहार मिल पाता है|

वर्ष 2017 में झारखंड में सिमडेगा जिले के कारिमाटी गाँव की 11 वर्षीया संतोष कुमारी की मौत ने कुपोषण और भुखमरी को लेकर देशभर का ध्यान खींचा था|

कुपोषण का एक बड़ा कारण लैंगिक असमानता भी है| भारतीय महिला के निम्न सामाजिक स्तर के कारण उसके भोजन की मात्रा और गुणवत्ता में पुरुष के भोजन की अपेक्षा कहीं अधिक अंतर होता है| दलित व आदिवासी आबादी के बच्चों में कुपोषण के पीछे एक बड़ी वजह लड़कियों का कम उम्र में विवाह होना और जल्दी माँ बनना भी है| साथ ही साफ़ पेयजल का अभाव तथा गंदगी कुपोषण का एक बहुत बड़ा कारण है|

शिशुओं और बच्चों में कुपोषण के संकेत और लक्षण बच्चे की पोषण संबंधी कमी पर निर्भर करते हैं। कुपोषण के कुछ संकेतों और लक्षणों में शामिल हैं:

- थकान और कमजोरी
- चिड़चिड़ापन
- खराब प्रतिरक्षा प्रणाली के कारण संक्रमण के प्रति संवेदनशीलता बढ़ जाती है
- सूखी और पपड़ीदार त्वचा
- अपर्याप्त, अवरुद्ध विकास
- फूला हुआ पेट
- घाव, संक्रमण और बीमारी से ठीक होने में लंबा समय लगना
- मांसपेशियों का कम होना
- व्यवहारिक और बौद्धिक विकास का धीमा होना
- मानसिक कार्यक्षमता और पाचन समस्याओं में कमी

सुझाव

बच्चों में कुपोषण विभिन्न प्रकार का होता है जो कि पोषक तत्वों के अपर्याप्त सेवन के कारण होता है|

कम वजन- जैसा कि नाम से पता चलता है, यह एक ऐसी स्थिति है जहां वेस्टिंग या स्टंटिंग या दोनों के कारण बच्चे का उसकी उम्र के अनुसार वजन/लम्बाई में नहीं बढ़ता है यदि बच्चों की जरूरतों में सुधार किया जाए, तो बच्चों में वजन सम्बन्धी कमियों को ठीक किया जा सकता है| इस तरह के कुपोषण को असफल विकास कुपोषण के रूप में भी जाना जाता है|

स्टंटिंग - बच्चे में स्टंटिंग की स्थिति जन्म से पहले गर्भावस्था के दौरान माँ के खराब स्वास्थय के कारण शुरू होती है जिससे बच्चे में असामान्य और अनुपातहीन वृद्धि होती है| यह दीर्घकालिक कुपोषण के रूप में भी जाना जाता है। स्टंटिंग लंबे समय तक होने वाली प्रक्रिया है और इसीलिए लंबे समय तक इसके परिणाम भी दिखाई देते हैं । बच्चे में स्टंटिंग होने के पीछे मुख्य कारण खराब स्तनपान, शरीर को पोषक तत्वों की अपर्याप्त आपूर्ति और निरंतर संक्रमण होना आदि है। स्टंटिंग बच्चे के लिए खतरनाक है, क्योंकि एक विशेष उम्र के बाद इसे ठीक नहीं किया जा सकता है। इसलिए गर्भवती महिलाओं के लिए गर्भावस्था के दौरान उचित स्वास्थ्य और जन्म के बाद बच्चे की व्यापक देखभाल सुनिश्चित करना बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है।

माइक्रोन्यूट्रिएंट की कमी

सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी या कुपोषण, शरीर में विटामिन 'ए', 'बी', 'सी' और 'डी' जैसे आवश्यक विटामिनों की कमी के साथ-साथ, फोलेट, कैल्शियम,

आयोडीन, जिंक और सेलेनियम की कमी को दर्शाता है। सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी शरीर में इन पोषक तत्वों की लंबे समय तक कमी के कारण होती है। इन पोषक तत्वों में से प्रत्येक शरीर में महत्वपूर्ण अंगों के विकास और कार्य में सहायता करता है और इसकी कमी से अपर्याप्त विकास और एनीमिया, अपर्याप्त मस्तिष्क विकास, थायरॉयड की समस्या, रिकेट्स, इम्युनिटी कमजोर होना, तंत्रिका का अध: पतन, नजर कमजोर होना और हड्डियों के अपर्याप्त विकास आदि जैसे रोग हो सकते हैं।

वेस्टिंग

वेस्टिंग या तीव्र कुपोषण अचानक व बहुत अधिक वजन घटने की स्थिति है| इससे बच्चे तीन प्रकार से कुपोषित होते हैं:-

क्वाशिरकोर: इस स्थिति में, पैरों और पंजों में द्रव के अवरोध (बाइलेटरल पीटिंग एडिमा) के कारण कम पोषण के बावजूद बच्चा मोटा दिखता है।

मरास्मस: इस प्रकार का कुपोषण तब होता है जब वसा और ऊतक, शरीर में पोषक तत्वों की कमी की भरपाई करने के लिए बहुत अधिक मात्रा में कम हो जाते हैं। यह शरीर में इम्युनिटी और आंतरिक प्रक्रियाओं की गतिविधि को धीमा कर देता है।

मरास्मिक-क्वाशिरकोर: यह मरास्मस और क्वाशिरकोर दोनों का मिश्रण है और इसमें गंभीर वेस्टिंग के साथ-साथ सूजन भी शामिल है।
एक कुपोषित बच्चे का सही निदान और सही समय पर कुपोषण की पहचान करना बहुत महत्वपूर्ण है, ताकि कुपोषण से बच्चे पर पड़ने वाले प्रतिकूल प्रभावों को रोका जा सके और समय रहते बेहतर इलाज किया जा सके।

निष्कर्ष

अन्ततोगत्वा यह कहना उचित होगा कि हरिजन और दलित बच्चों के पोषण स्तर को ठीक करना निहायत ही जरुरी होगा| उनमें कुपोषण की पहचान कर सही समय पर निदान करना बहुत महत्वपूर्ण है ताकि कुपोषण से बच्चे पर पड़ने वाले प्रतिकूल प्रभावों को रोका जा सके| अल्प पोषण एवं कुपोषण पर काबू पाने के लिए सरकार द्वारा कुछ कदम उठाये गए हैं, जैसे- मिड-डे-मील,राष्ट्रिय पोषण मिशन,ई-पोषण व्यवस्था अभियान,समेकित बाल विकास सेवाएं,सार्वजनिक वितरण प्रणाली, मनरेगा आदि| राष्ट्रिय खाद्य सुरक्षा कानून 2013 का उद्देश्य एक गरिमापूर्ण जीवन जीने के लिए लोगों को वह्नीय मूल्यों पर अच्छी गुणवत्ता का खाद्यान एवं पोषण सुरक्षा प्रदान करना है| निःसंदेह ये सभी नीतियाँ बहुत अच्छी हैं, परन्तु समस्या यह है कि उनका उचित क्रियान्वन नहीं हो पा रहा है|

सन्दर्भ-सूचि

1. भारतीय संविधान
2. यूनिसेफ
3. विश्व स्वास्थय संगठन (WHO)
4. ग्लोबल हंगर इंडेक्स रिपोर्ट-2013
5. राष्ट्रीय परिवार स्वास्थय सर्वेक्षण (NFHS-4) रिपोर्ट
6. फ़ूड सिक्यूरिटी एंड न्यूट्रीसन इन द वर्ल्ड रिपोर्ट
7. राष्ट्रिय खाद्य सुरक्षा कानून 2013