बालिका कुपोषण एक सामाजिक कुरीति

''सजा नहीं, सपना होती है बेटी, गैरों के बीच एक अपना होती है बेटी,

रंगों से सजाती है, आंगन घरों के, आंगन की अल्पना होती है बेटी।''

''बेटे की सारी जिंदगी यूं ही रह जायेगी, मरती रही बेटियां तो वंश कैसे बढ़ाओगे।''

"परिवार समाज का मूलभूत समूह है और इस के सभी सदस्यों विशेषकर बच्चो के विकास और खुशहाली के लिए इसे आवश्यक संरक्षण और सहायता मिलनी चाहिए ताकि वह समाज में अपना दायित्व पूर्ण रूप से निभा सकें "।

यह बडी विडम्बना है कि जिस देश में लक्ष्मी, सरस्वती, दुर्गा आदि की देवी के रूप पूजा की जाती है उस घर की बेटी ही जाने अनजाने पौष्टिक भोजन तक को मोहताज है यह दुर्भाग्य है कि यह कार्य परिवार के असके अपनों के द्वारा ही जाने अनजाने किया जाता है चाहे वह मॉ हो, सासुमॉ या दादी, आज भी उनके नजरिये में भिन्नता है, एवं इसे कोई झुठला नहीं सकता है। विभिन्न शोधों के आंकडे यही दर्शाते हैं कि सर्वाधिक मरने वालों में महिला प्रतिशत ज्यादा है जबकि अस्पताल में पंजीकृत लोगों में पुरूषों की संख्या ज्यादा है यहां यह जताने की जरूरत नहीं है कि महिलाओं को बिना इलाज के ही मार दिया जाता है। इसे भारत का दुर्भाग्य ही कहा जावेगा जहां एक और त्यौहारों पर बालिकाओं के पैर धोकर पिये जाते हैं, उन्हें खीर पूडी खिलायी जाती है वहीं अन्य दिनों में उन्होंने खाना खाया भी की नहीं इसकी सुध परिवार में किसी को नहीं होती ।

आज की बालिका ही आने वाले कल की मॉ है, और यदि नींव कमजोर होगी तो इमारत भी कमजोर होगी, इस हेतु लोगों का ध्यानाकर्षण मीडिया कर्मियो द्वारा किया जाना आवश्यक है।

स्त्री ईश्वर की एक अनमोल कृति है जो राष्ट्र की भविष्य निर्माता भी है। यह परिवार, समाज व राष्ट्र की अनमोल धरोहर है । परंतु इसका समुचित व सर्वांगीण विकास नहीं हो पा रहा है, जिसके लिये हमारी परंपराएं, परिवार एवं सामाजिक मान्यतायें जिम्मेदार हैं किंतु यदि इनके स्वास्थ्य एवं कुपोषण पर मीडिया अपनी दखल अंदाजी दिखाये तो इनकी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से निजात पाई जा सकती है क्योंकि मीडिया वर्तमान में समाज के आइने के रूप में होता है एवं युवाओं पर इसका सर्वाधिक प्रभाव देखा जाता है।

बालिका कुपोषण एक अन्तर्राष्ट्रीय एवं ज्वलंत समस्या है जिससे निजात पाना देश के भविष्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। ''यूनिसेफ'' द्वारा 'कुपोषण चुनौती' विषय पर एक अन्तरराष्ट्रीय गोष्ठी का आयोजन किया गया था जिसमें खुलासा किया गया कि भारत में 50

प्रतिशत बालिकायें किसी न किसी प्रकार के कुपोषण की शिकार है। वास्तव में किशोरियों में कुपोषण की जड़ें बचपन में ही उत्पन्न हो जाती हैं। यदि बचपन उपेक्षित है तो किशोरावस्था संवर नहीं सकती। हमारे देश की बालिकायें के साथ यही स्थिति है। लड़की का जन्म हुआ कि सारे परिवार में मायूसी छा गयी। जिस शिशु के जन्म पर मायूसी छा गयी हो उसके सही लालन–पालन व स्वास्थ्य की देखभाल कौन करेगा । अध्ययन यह बताते हैं कि बालिकाओं को बालकों की तुलना में कम समय तक और कम मात्रा में स्तनपान कराया जाता है। इस वजह से बालिकाएं शैशवावस्था से ही कुपोषण का शिकार हो जाती हैं । यह स्थिति किशोरावस्था में भी बरकरार रहती है। एक अनुमान के अनुसार 40–45 प्रतिशत किशोरियों में खून की कमी पायी जाती है।

बलिका कुपोषण विश्व की एक गंभीर समस्या है विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय प्रयासों के बावजूद भी इसे जड से समाप्त नहीं किया जा पा रहा है जिसके लिये अनेक कारक जिम्मेदार हैं जैसे पुत्र को उत्तम आहार देना जबकि बेटी को नहीं, परिवार के पुरूषों द्वारा भोजन समाप्ति के पश्चात महिलाओं एवं बालिकाओं का भोजन लेना, सामाजिक बंधनों के चलते बार–बार लड़कियों को भोजन लेने से वंचित रखना, रात्री में लडकियों के भोजन लेने पर प्रतिबंध लगाना आदि आते हैं।

''यूनिसेफ'' द्वारा 'कुपोषण चुनौती' विषय पर एक अन्तर्राष्ट्रीय गोष्ठी का आयोजन किया गया था जिसमें ख्ुलासा किया गया कि भारत में 50 प्रतिशत बालिकायें किसी न किसी प्रकार के कुपोषण की शिकार है। वास्तव में किशोरियों में कुपोषण की जड़ें बचपन में ही उत्पन्न हो जाती हैं। यदि बचपन उपेक्षित है तो किशोरावस्था संवर नहीं सकती। हमारे देश की बालिकायें के साथ यही स्थिति है। लड़की का जन्म हुआ कि सारे परिवार में मायूसी छा गयी। जिस शिशु के जन्म पर मायूसी छा गयी हो उसके सही लालन–पालन व स्वास्थ्य की देखभाल कौन करेगा ।

अध्ययन यह बताते हैं कि बालिकाओं को बालकों की तुलना में कम समय तक और कम मात्रा में स्तनपान कराया जाता है। इस वजह से बालिकाएं शैशवावस्था से ही कुपोषण का शिकार हो जाती हैं । यह स्थिति किशोरावस्था में भी बरकरार रहती है। एक अनुमान के अनुसार 40–45 प्रतिशत किशोरियों में खून की कमी पायी जाती है।

राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद के अनुसार हमारे देश में 50 प्रतिशत जनसंख्या न्यूटीशन एनीमियां की शिकार है। लड़कियों में यह बीमारी सबसे अधिक है इस बात से अंदाजा लगाया जा सकता है कि खून की कमी की वजह से मर जाती है वे महिलाये अधिकतर

किशोरियॉ होती है एनीमियां के कारण किशोरियों में बीमारियों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है।

संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया की 60 प्रतिशत बालिकायें एनीमिया से ग्रसित हैं। विकसित देशों की हालत खराब नहीं है, किंतु भारत जैसे विकासशील देश में हालात बहुत बिगड़े हुए हैं। यहां 60–70 प्रतिशत महिलायें रक्त की कमी से पीडित हैं। मध्य भारत तथा पूर्वी राज्यों में गरीब तबकों की 90 प्रतिशत बालिकायें रक्त की कमी से ग्रस्त हैं अलग–अलग राज्यों में एनीमिया का स्तर 6 से 14 वर्ष की बालिकायें में जब देखा गया तो पाया कि 95 प्रतिशत कलकत्ता में, 67 प्रतिशत हैदराबाद में, 73 प्रतिशत नई दिल्ली में और 18 प्रतिशत मद्रास में थी। एनीमिया के कारण बालिकायें में बीमारियों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है।

हमारे देश में बाल विवाह, गरीबी एवं भेदभाव के कारण बालिकायें को उचित पोषण नहीं मिलता है। किशोरियों में मासिक स्त्राव के समय भी लौह तत्व की आवश्यकता बढ़ जाती है, और बालिकायें इन आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं कर पाती हैं और जल्दी ही एनीमिया से ग्रसित हो जाती है।

सरकारी स्कूलों में 30 फीसदी से ज्यादा छात्राएं खून की कमी, कुपोषण, पेटदर्द दांतों की सड़न और त्वचा रोग से पीड़ित है। स्वास्थ्य विभाग ने इन छात्राओं को पिछले महीने स्कूलों में आयोजित स्वास्थ्य जांच शिविरों में खोजा है। सर्वे में पता चला कि विटामिन ए की कमी के कारण यह कुपोषण का शिकार है ।

बच्चे के व्यक्तित्व के पूर्ण और सुसंगत विकास के लिए उसे परिवार के बीच खुशी, प्रेम और आपसी समझबूझ के वातावरण में बढना चाहिए व बच्चे को समाज में अपने विशिष्ट व्यक्तित्व के साथ जीने को तैयार किया जाना चाहिए। बच्चे की देखभाल माता–पिता की समान जिम्मेदारी है। बच्चे के सर्वोतम हित ही उनकी बुनियादी चिंता होनी चाहिए। जहॉ तक हमारे देश के संबंध में उल्लेख है कि हमारे देश में बच्चों के प्रति वचनबद्धता उतनी ही पुरानी है जितनी हमारी सभ्यता, यहॉ बच्चो को ईश्वर स्वरूप माना जाता है। परन्तु दुर्भाग्यवंश कुछ पारिवारिक व आर्थिक कारणो से विशेषकर गरीब वर्गो में बच्चे उपेक्षा, शोषण के शिकार हुए है। भारत में गरीबी व बेरोजगारी के चलते कुपोषण एक गंभीर समस्या बन गया है। हमारे समाजिक वातावरण में बच्चों में लिगं भेदभाव किया जाता रहा है। व्यावहारिक अनुभव यह बताते है कि परिवार में खाद्य सामाग्री के बटवारे में लडके व लड़की में भेदभाव किया जाता है । यह एक मुख्य समाजिक समस्या है।

कुपोषण के लिए बीमारियां, मॉ एवं शिशु की अपर्याप्त देखभाल, वातावरण की अस्वच्छता, स्वास्थ सेवाओं की अपर्याप्तता, अपर्याप्त भोजन आदि जिम्मेदार हैं। कुपोषण के परिणाम स्वरूप शारीरिक एवं बौद्धिक विकास में ठहराव, बीमारियॉ मृत्यु तक हो सकती है। गरीबी, अज्ञानता, अशिक्षा, अभाव, सामाजिक कुरीतियां, आय का असमान वितरण, आय का न्यून स्तर, आज भी परिवार में विद्यमान है। इनकी अर्थव्यवस्था निम्न कगार पर हैं जिससे इनका लिविंग स्तर, पोषण स्तर, स्वास्थ्य स्तर भी निम्न हो रहा है। आज भी किशोरों की इस विकास की सबसे तीव्र अवस्था में ये अपने पौषणिक स्वास्थ्य की ओर जागरूक नहीं है या सचेत नहीं है। ये अपने स्वास्थ्य व पोषण स्तर के महत्व को नहीं समझते किशोरों में कुपोषण का मुख्य कारण भोजन संबंधित आदतों में परिवर्तन हो जाना, सामाजिक मान्यताएं, उपेक्षा पूर्ण व्यवहार इत्यादि से कुपोषित हो जाते है। वे पौष्टिक भोजन न मिलने से कुपोषण की स्थिति में थकान, शारीरिक कमजोरी बीमारी से ग्रस्ति हो जाते हैं। एक सर्वेक्षण के अनुसार ग्रामीण किशोरों को प्रतिदिन 500–600 कैलोरी ऊर्जा कम मिलती है। आज के किशोर कल के भविष्य हैं यदि किशोर ही स्वस्थ्य नहीं होगें तो भविष्य कैसे स्वस्थ्य होगा। कुपोषित किशोर परिवार तथा समाज के लिए बोझ बनेगें तथा परिवार तथा देश के विकास में योगदान नहीं दे सकेगें। अतः किशोरों के स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिए ताकि वह कुपोषण के शिकार न हो सकें।