

महिलाओं में पोषण

यह एडिटरियल 26/05/2022 को 'द हट्टू' में प्रकाशित "Diversifying Plates for Girls" लेख पर आधारित है। इसमें समाज में विकसित हो रही महिला-केंद्रित मुद्दों, वर्तमान परिदृश्य और इसमें सुधार के उपायों के संबंध में चर्चा की गई है।

संदर्भ

वभिन्न अध्ययनों के अनुसार कशोरवस्था जीवन का वह चरण है जो पोषकता के दृष्टिकोण से वशिष्ट मांग रखता है। यद्यपि इस अवस्था के दौरान कशोर लड़के और लड़कियाँ दोनों ही भावनात्मक परिवर्तनों का सामना करते हैं, लेकिन लड़कियों को लड़कों की तुलना में अधिक शारीरिक आवश्यकताओं का सामना करना पड़ता है और इसलिये उन्हें स्थूल एवं सूक्ष्म पोषक तत्वों को अधिक मात्रा में ग्रहण की आवश्यकता होती है।

- समाज में महिलाओं के साथ पारंपरिक रूप से भेदभाव किया जाता रहा है और उन्हें राजनीतिक एवं परिवार-संबंधी नरिण्यों से बाहर रखा जाता है। परिवार के भरण-पोषण में उनके दैनिक योगदान के बावजूद उनकी राय को शायद ही कभी महत्त्व दिया जाता है और उनके अधिकार सीमित हैं।
- समाज वस्तुतः कई महिला अधिकारों को चिह्नित भी करता है, जिसमें राजनीतिक भागीदारी, पारिवारिक भत्ता और व्यवसाय स्थापित करने जैसे अधिकार शामिल हैं। लेकिन ग्रामीण क्षेत्रों में नरिधनता और सूचना का अभाव महिलाओं की स्वतंत्रता और सशक्तिकरण के मार्ग में वास्तविक बाधाएँ बनी हुई हैं।

महिला-संबंधी वभिन्न मुद्दे

- **कन्या शिशु हत्या और भ्रूण हत्या:**
 - वैश्विक स्तर पर कन्या भ्रूण हत्या के उच्चतम दर वाले देशों में भारत एक है।
 - पुत्र को जन्म की प्रबल इच्छा, दहेज की प्रथा और उत्तराधिकारी की पतिवंशीय आवश्यकता के कारण कन्या भ्रूण हत्या को बल मिलता है।
 - वर्ष 2011 की **जनगणना** में 0-6 वर्ष आयु वर्ग में 914 का न्यूनतम लगानुपात दर्ज किया गया जहाँ एक दशक में बालिकाओं की संख्या 3 मिलियन तक कम हो गई (वर्ष 2001 में 8 मिलियन से घटकर वर्ष 2011 में 75.8 मिलियन)।
- **बाल विवाह:**
 - भारत में हर वर्ष 18 साल से कम आयु की कम से कम 5 मिलियन लड़कियों का विवाह कर दिया जाता है जो भारत को विश्व में सर्वाधिक बाल वधुओं वाला देश बनाता है। बाल वधुओं की कुल वैश्विक संख्या का एक तिहाई भारत में मौजूद है। वर्तमान में देश की 15-19 आयु वर्ग की लगभग 16% कशोरियों का विवाह हो चुका है।
 - **राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS-5)** के आँकड़ों के अनुसार देश में बाल विवाह की दर में कमी तो आई है, लेकिन यह मामूली ही है (वर्ष 2015-16 में 27% से घटकर वर्ष 2019-20 में 23%)।
- **शिक्षा:**
 - बालिकाएँ समय-पूर्व स्कूल छोड़ देती हैं और घरेलू कार्यों में संलग्न और प्रोत्साहित की जाती हैं।
 - 'इंटरनेशनल सेंटर फॉर रिसर्च ऑन वीमन' के एक अध्ययन में पाया गया है कि स्कूल प्रणाली से बाहर मौजूद बालिकाओं के विवाह की संभावना 4 गुना अधिक होती है या स्कूल में नामांकित बालिकाओं की तुलना में उनका विवाह पहले ही तय हो चुका होता है।
- **स्वास्थ्य और मृत्यु दर:**
 - भारत में बालिकाओं को अपने घरों के अंदर और बाहर समुदायों में, दोनों ही जगह भेदभाव का सामना करना पड़ता है। भारत में असमानता का अर्थ है बालिकाओं के लिये असमान अवसर।
 - पाँच वर्ष से कम आयु की बालिकाओं की मृत्यु दर बालकों की तुलना में 3% अधिक है। वैश्विक स्तर पर बालकों के लिये यह आँकड़ा 14% अधिक है।
- **कुपोषण:**
 - बालकों और बालिकाओं दोनों के कुपोषित होने की संभावना लगभग एक सी ही होती है। लेकिन बालिकाओं के लिये पौष्टिकता ग्रहण, गुणवत्ता और मात्रा दोनों ही मामले में अपेक्षाकृत कम है। कच्ची आयु में गर्भधारण और बार-बार गर्भधारण के अतिरिक्त बोझ के कारण भी बालिकाओं का स्वास्थ्य प्रभावित होता है।
 - समाज की पतिवन्तात्मक प्रवृत्तियों के कारण बालकों को अपेक्षाकृत अधिक पौष्टिक भोजन दिया जाता है क्योंकि उन्हें परिवार का कमाऊ

आगे की राह

- **बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं के लिये एकीकृत प्रयास:** NFHS के नषिकर्ष बालिकाओं की शिक्षा में मौजूद अंतराल को दूर करने और महिलाओं की खराब स्वास्थ्य स्थिति को संबोधित करने की तत्काल आवश्यकता की ओर ध्यान दिलाते हैं।
 - वर्तमान परदृश्य में सभी स्वास्थ्य संस्थानों, शिक्षाविदों और स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से संबद्ध अन्य भागीदारों की ओर से एकीकृत और समन्वित प्रयासों की आवश्यकता है ताकि इन सेवाओं को सुलभ, कफायती और स्वीकार्य बनाया जा सके, विशेष रूप से उन लोगों के लिये जो आसानी से इसका वहन नहीं कर सकते।
- **महिलाओं के बीच प्रौद्योगिकी-आधारित सेवाओं को बढ़ावा देना:** अगले कुछ वर्षों में मोबाइल प्रौद्योगिकी, बैंकिंग, शिक्षा और महिला आर्थिक सशक्तिकरण का संयोजन अनौपचारिक भेदभावपूर्ण मानदंडों को संबोधित कर सकने के लिये महत्त्वपूर्ण चालक होगा।
 - यद्यपि मोबाइल, इंटरनेट और बैंकिंग सुविधाओं का उपयोग करने वाली महिलाओं का प्रतिशत बढ़ा है, फिर भी यह अभी पुरुषों के बराबर नहीं है।
 - महिलाओं के बीच ऐसी सुविधाओं के उपयोग को बढ़ावा देने और उन्हें सहज करने पर पर्याप्त बल दिया जाना चाहिये क्योंकि ऐसे संसाधनों की उपलब्धता और उपयोग भी महिलाओं के सशक्तिकरण का एक संकेतक है।
- **वभिन्न मुद्दों को एक साथ सुलझाने की ज़रूरत:** महिलाओं के वरिद्ध अपराध को केवल न्यायालय में नहीं सुलझाया जा सकता। आवश्यकता एक व्यापक दृष्टिकोण और पूरे पारितंत्र में बदलाव लाने की है।
 - वर्धि निर्माताओं, पुलिस अधिकारियों, फोरेंसिक विभाग, अभियोजकों, न्यायपालिका, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग, गैर-सरकारी संगठनों और पुनर्वास केंद्रों सहित सभी हतिधारकों को एक साथ मलिकर कार्य करने की आवश्यकता है।
- **भेदभावपूर्ण सामाजिक मानदंडों को संबोधित करना:** महिलाओं को सशक्त बनाने और लैंगिक न्याय सुनिश्चित करने के लिये बाल विवाह और पक्षपातपूर्ण लिंग चयन जैसे हानिकारक अभ्यासों को संबोधित करना अनिवार्य है।
 - असमान शक्ति संबंधों, संरचनात्मक असमानताओं और भेदभावपूर्ण मानदंडों, दृष्टिकोण एवं व्यवहार को रूपांतरित करने की दिशा में कार्य कर महिलाओं और बालिकाओं के महत्त्व को संवृद्ध करने की आवश्यकता है।
 - इसके साथ ही, सकारात्मक पुरुषत्व और लैंगिक-समानता मूल्यों को बढ़ावा देने के लिये पुरुषों और बालकों के साथ विशेष रूप से उनके आरंभिक वर्षों में संलग्न होना महत्त्वपूर्ण है।
- **विविध आहार स्रोतों और पोषण परामर्श के समावेशन की आवश्यकता:** WIFS के सेवा वितरण की नरितरता के साथ ही सरकार की स्वास्थ्य और पोषण नीतियों को विधिकृत आहार और शारीरिक गतिविधियों के दृढ़ अनुपालन पर बल देने की आवश्यकता है। इसमें स्थानीय स्तर पर उत्पादित फल एवं सब्जियाँ, मौसमी आहार और मोटे अनाज को संलग्न करना शामिल है।
 - इसे आगे सामुदायिक कार्यकर्ताओं द्वारा घरों के दौरे के माध्यम से कशोर लड़कियों के लिये प्रभावशील पोषण परामर्श, स्वस्थ आदतों एवं आहारों को बढ़ावा देने के लिये स्कूलों में एक सुदृढ़ पारस्थितिकी तंत्र के निर्माण और समुदाय आधारित आयोजनों एवं 'ग्रामीण स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषाहार दिवसों' या पोषण पखवाड़े के माध्यम से वर्युअल परामर्श एवं व्यापक पोषण परामर्श द्वारा प्रकता प्रदान किये जाने की आवश्यकता है।
- **नीतगत हस्तक्षेपों में सुधार:** हाल ही में महिलाओं के लिये विवाह की कानूनी आयु को 18 वर्ष से बढ़ाकर 21 वर्ष करने जैसे सुधारात्मक कदम स्वागतयोग्य हैं। महिला केंद्रित नीति निर्माण के साथ एक एकीकृत दृष्टिकोण की आवश्यकता है जहाँ महिलाओं को नषिकर्यि लाभार्थी के रूप में नहीं देखा जाए, बल्कि समाज के लिये संभावनाशील योगदानकर्ता के रूप में देखा जाए।

नषिकर्ष

सभी नीतियों और हस्तक्षेपों के साथ ही यह सुनिश्चित करना भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है कि बालिकाएँ स्कूल में बनी रहें या औपचारिक शिक्षा पूरी करें, उनकी सुरक्षा सुनिश्चित की जाए और उनके स्वास्थ्य एवं पोषण को प्राथमिकता दी जाए। तभी ऐसे उपाय बालिकाओं को उनके पोषण और स्वास्थ्य परिणामों में सुधार के अवसर प्रदान कर सकते हैं।

अभ्यास प्रश्न: "समाज में महिलाओं के साथ पारंपरिक रूप से भेदभाव किया जाता रहा है और उन्हें राजनीतिक एवं परिवार संबंधी नरिण्यों से बाहर रखा जाता है। महिला-वषियक वभिन्न चिंताओं में से उनके अपर्याप्त पोषण का वषिय भी एक प्रमुख चिंता है।" व्याख्या कीजिये।