

बालिका सशक्तीकरण में बालिकाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण का महत्व

—डॉ संतोष जैन पासी एवं सुरिंद्रा जैन

गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के जीवन के पहले दो-तीन वर्षों (1000 दिन) में होने वाले कुपोषण से शिशु एवं बच्चे के शारीरिक विकास, बौद्धिक या संज्ञानात्मक क्षमताओं और प्रतिरक्षण की समर्थताओं पर स्थायी रूप से नुकसान पहुंच सकता है। अतः बालिकाओं/किशोरियों और महिलाओं (गर्भावस्था के पहले, गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के पश्चात धात्री माता) के लिए पर्याप्त पोषण अति आवश्यक है। इस पहलू को ध्यान में रखते हुए हम यह दावे से कह सकते हैं कि लड़कों/पुरुषों की तुलना में उसी आयु वर्ग की बालिकाओं और महिलाओं को अधिक प्राथमिकता दिए जाने की जरूरत है। बालिकाओं को वास्तव में सशक्त बनाने के लिए पहले समाज की सोच को बदलना होगा। शिक्षारूपी दीपक से समाज में फैले अशिक्षा रूपी अन्धकार को मिटाना होगा तथा लड़के व लड़की के बीच का भेद मिटाना होगा!

अच्छा पोषण न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य और विकास पर ही अपितु देश भर के लोगों और सारी मानव-जाति के स्वास्थ्य एवं उत्पादन क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। हालांकि,

इसका अच्छा असर घर से शुरू होता है, इसका लाभ दूर-दूर तक देखा जा सकता है। इसके विपरीत, जीवनकाल में किसी भी आयु/अवस्था में होने वाले कुपोषण से व्यक्ति के स्वास्थ्य, वृद्धि और विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। लेकिन, गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के जीवन के पहले दो-तीन वर्षों (1000 दिन) में होने वाले कुपोषण से शिशु एवं बच्चे के शारीरिक विकास, बौद्धिक या संज्ञानात्मक क्षमताओं और प्रतिरक्षण की समर्थताओं पर स्थायी रूप से नुकसान पहुंच सकता है। अतः बालिकाओं/किशोरियों और महिलाओं (गर्भावस्था के पहले, गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के पश्चात धात्री माता) के लिए पर्याप्त पोषण अति आवश्यक है। इस पहलू को ध्यान में रखते हुए हम यह दावे से कह सकते हैं कि लड़कों/पुरुषों की तुलना में उसी आयु वर्ग की बालिकाओं और महिलाओं को प्राथमिकता दिए जाने की जरूरत है।

किशोरावस्था— जीवनचक्र का एक महत्वपूर्ण चरण है किशोरावस्था, जिसके दौरान न केवल हमारे शरीर का चहुंमुखी विकास ही तीव्र गति से होता है अपितु शारीरिक संरचना में भी अत्यधिक परिवर्तन आता है। इस आयु में होने वाले बदलाव बालिकाओं के संदर्भ में विशेष तौर पर महत्वपूर्ण





हैं और इनके फलस्वरूप किशोरियों की पौष्टिक तत्वों की आवश्यकताएं भी काफी बढ़ जाती हैं। तालिका में भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (ICMR, 2010) द्वारा लड़के एवं लड़कियों की पौष्टिक तत्वों की जरूरतों का तुलनात्मक वर्णन किया गया है। जन्म से 10 वर्ष तक की आयु के लड़के एवं लड़कियों की पौष्टिक जरूरतें काफी हद तक एक समान होने के कारण उनकी जरूरतों को तालिका में सूचीबद्ध नहीं किया गया है। किशोरावस्था में चूंकि लड़कियों का शारीरिक वजन लड़कों से कम होता है, इसी कारण लड़कों की तुलना में लड़कियों की ऊर्जा की जरूरतें भले ही कम होती हैं, किन्तु, दूसरे महत्वपूर्ण पौष्टिक तत्वों की जरूरतें जैसे कि विभिन्न विटामिंस व खनिज लवणों (कैल्शियम, आयरन, जिंक, विटामिन ए, बी समूह की विटामिन और विटामिन सी इत्यादि) की जरूरतें लड़कों के समान ही होती हैं। यह तथ्य इस बात को दर्शाता है कि लड़कियों की चाहे भोजन की कुल मात्रा लड़कों की तुलना में कम होती है, परन्तु उनके आहार की गुणवत्ता लड़कों के आहार से कहीं बेहतर होनी चाहिए, तभी तो उनकी प्रोटीन एवं सारे विटामिंस व खनिज लवणों की जरूरतें पूरी हो पाएंगी।

किशोरावस्था में खासतौर पर पोषण पर उचित ध्यान दिया जाना अति आवश्यक है, क्योंकि यह जीवन की एक ऐसी विशेष अवस्था है जिसके दौरान मनुष्य को दूसरी बार मौका मिलता है कि उसकी रुकी हुई या धीमी गति से होने वाली शारीरिक वृद्धि एक और अवसर पाकर उचित दिशा की ओर बढ़ सके। यदि

बाल्यावस्था में कोई पोषण-सम्बन्धी कमी रह गई हो तो इस अवस्था में उसकी भरपाई की जा सकती है। किशोर और किशोरियों-दोनों को ही अधिक पोषणयुक्त आहार की जरूरत होती है। किन्तु, जागरुकता की कमी और व्यापक लैंगिक भेदभाव के कारण किशोरियों को प्रायः जरूरत के अनुसार पोषाहार नहीं मिलता।

क्यों पड़ी बालिकाओं के सशक्तीकरण की जरूरत- आमतौर पर देखा जाता है कि लड़कों के मुकाबले लड़कियों के सन्दर्भ में जन्म से लेकर मरण तक असमानता रखी जाती है। हालांकि, देश व मानव जाति के उत्थान के लिए स्त्री-पुरुष व बालक-बालिकाओं का सशक्तीकरण अत्यंत आवश्यक है। बालिकाओं का सशक्तीकरण विशेषतौर पर महत्वपूर्ण है क्योंकि भावी माताएं आने वाली पीढ़ियों की जननी होने के नाते हमारे देश के विकास की मजबूत नींव डालेंगी तथा हमारे देश का उत्थान करेंगी। आज ना केवल बेटी पैदा होते ही, अपितु बेटी के गर्भ में आने पर ही (अल्ट्रासाउंड टेस्ट द्वारा पता करके) या तो कन्या भ्रूण की हत्या कर दी जाती है और या फिर ऐसी गर्भवती मां की पौष्टिक व दूसरी जरूरतों को अनदेखा करके उसका उचित प्रकार से ध्यान नहीं रखा जाता, जिसके फलस्वरूप पैदा होने वाली संतान-यानी कि लड़की जन्म से ही कमजोर व कुपोषित रह जाती है और कई बार तो ऐसी नवजात लड़कियों की जन्म के कुछ दिन बाद ही मृत्यु भी हो जाती है।

भारतीय जनगणना 2011 के अनुसार पिछले 64 सालों में (1947-2011) पहली बार हमारे देश के कई राज्यों में लड़कियों

किशोर एवं किशोरियों के लिए विभिन्न पोषक तत्वों की दैनिक जरूरतें

वर्ष (उम्र / लिंग)	शारीरिक वजन (किलो)	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	प्रोटीन (ग्राम)	वसा (ग्राम)	कैल्शियम (मिलीग्राम)	आयरन (मिलीग्राम)	जिंक (मिलीग्राम)	विटामिन ए (माइक्रोग्राम)	रेटिनोल / बीटा कैरोटीन	थायमिन (मिलीग्राम)	राइबोफ्लोविन (मिलीग्राम)	नियासिन (मिलीग्राम)	फोलिकएसिड (माइक्रोग्राम)	विटामिन बी ¹² (माइक्रोग्राम)	विटामिन सी (मिलीग्राम)
आयु : 10-12 वर्ष															
लड़के	34.3	2190	39.9	35	800	21	9	600	4800	1.1	1.3	15	140	0.2 से 1.0	40
लड़कियां	35.0	2010	40.4	35	800	27	9	600	4800	1.0	1.2	13	140	0.2 से 1.0	40
आयु : 13 - 15 वर्ष															
लड़के	47.6	2750	54.3	45	800	32	11	600	4800	1.4	1.6	16	150	0.2 से 1.0	40
लड़कियां	46.6	2330	51.9	40	800	27	11	600	4800	1.2	1.4	14	150	0.2 से 1.0	40
आयु : 16 - 17 वर्ष															
लड़के	55.4	3020	61.5	50	800	28	12	600	4800	1.5	1.8	17	200	0.2 से 1.0	40
लड़कियां	52.1	2440	55.5	35	800	26	12	600	4800	1.0	1.2	14	200	0.2 से 1.0	40

स्रोत: आई.सी.एम.आर 2010



की संख्या (0-6वर्ष) 914 लड़कियां प्रति 1000 लड़कों से भी नीचे गिर गई है। 1990 के नोबेल पुरस्कार विजेता और जाने-माने अर्थशास्त्री प्रोफेसर अमर्त्य सेन की टिप्पणी 'लापता महिलाएं' और प्रसिद्ध डेमोग्राफर प्रोफेसर आशीष बोस द्वारा कथित 'लापता लड़कियां' (0-6वर्ष) के सन्दर्भ में कहे गए तथ्यों ने दुनिया को सतर्क कर दिया है।

कुपोषण की समस्या को दूर करने और पीढ़ी-दर-पीढ़ी चल रहे कुपोषण के चक्र को तोड़ने के लिए बालिकाओं को पौष्टिक आहार विशेष तौर पर लौह, फोलिक एसिड और दूसरे पौष्टिक तत्वों से भरपूर तथा उपयुक्त कैलोरीयुक्त भोजन उपलब्ध करवाना परिवार, समाज व सरकार का उत्तरदायित्व होना चाहिए, जिससे कि हमारी किशोरियां आने वाले समय में मातृत्व का बोझ भली प्रकार उठा सकें और स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकें।

महात्मा गांधी जी ने वर्षों पहले कहा था 'यदि आप एक आदमी को शिक्षित करते हैं, तो मूल रूप से आप एक व्यक्ति को ही शिक्षित करते हैं, लेकिन जब आप एक महिला को शिक्षित करते हैं, तो आप पूरे परिवार एवं समाज के साथ-साथ एक राष्ट्र को भी शिक्षित बनाते हैं'।

यदि हम अपने राष्ट्र को ऊंचा उठाना चाहते हैं, तो हमें बालिकाओं को शिक्षा के माध्यम से सशक्त बनाने की आवश्यकता पर जोर देना चाहिए। शिक्षा से अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में ज्ञान प्राप्त होता है जो बालिका को न केवल शारीरिक रूप से मजबूत बनने के लिए सक्षम बनाता है, अपितु उसे मानसिक रूप से भी सशक्त बनाता है।

समाज में बालिकाओं की स्थिति में सुधार लाने के लिए

बालिका सशक्तीकरण पर राष्ट्रीय-स्तर पर जोर देना चाहिए, बालिकाओं की परिवार और समाज में सुरक्षा के लिए घरेलू हिंसा

जैसे कई तरह के कानून बनाये जा रहे हैं लेकिन इन कानूनों और नियमों के बारे में जागरुकता हर एक बालिका व किशोरी तक पहुंचना अति आवश्यक है। इसके लिए भी उन्हें शिक्षित करना अनिवार्य है। विश्व-स्तर पर, पिछले कुछ दशकों से महिलाओं की समानता के सन्दर्भ में काफी हद तक जागरुकता बढ़ी है और इस दिशा में महिलाओं को शिक्षित करने के महत्व को भी ज्यादा से ज्यादा मान्यता प्राप्त हुई है।

इन सब बातों को मद्देनजर में रखते हुए माता-पिता को चाहिए कि बालिकाओं को शिक्षित करवाया जाए, 19 वर्ष की आयु से पहले उनकी शादी न की जाए और उन्हें यह भी सलाह देनी चाहिए कि पहला बच्चा 21 वर्ष से पहले न हो ताकि उनका शारीरिक विकास गर्भावस्था के लिए पूरी तरह तैयार हो जाए। अतः बालिकाओं एवं किशोरियों को पोषाहार का उचित ज्ञान, शिशु-देखभाल में प्रशिक्षण, फल एवं सब्जी प्रशिक्षण सुनिश्चित करवाना अत्यंत आवश्यक है।

बालिकाओं को वास्तव में सशक्त बनाने के लिए पहले समाज की सोच को बदलना होगा। शिक्षारूपी दीपक से समाज में फैले अशिक्षा रूपी अन्धकार को मिटाना होगा तथा लड़के व लड़की के बीच का भेद मिटाना होगा।

हमारे देश में आज भी ऐसे परिवारों की कमी नहीं जहां लोग यह सोचकर अपनी बेटी की पढ़ाई छुड़वा देते हैं कि "वो तो पराया धन है, उसे तो दूसरे घर जाना ही है तो हम उसे पढ़ाकर क्या करेंगे? ऐसे लोग यह सोचते हैं कि लड़कियां केवल इतना ही पढ़ें कि उनकी शादी ठीकठाक से हो जाए"। ऐसी सोच रखने वाले परिवारों को चाहिए कि वह अपना नजरिया बदलें और वह लड़कियों को लड़कों से ज्यादा नहीं, तो बराबर का दर्जा जरूर दें-फिर चाहे वो पढ़ाई-लिखाई में हो, खान-पान में हो, रहन-सहन में हो, या फिर अपने ख्यालों को व्यक्त करने के लिए किसी भी तरह की आजादी हो।

अंततः यह कहना मुनासिब होगा कि बालिकाओं के उचित पोषण व देखरेख के साथ-साथ उनका पूर्ण सशक्तीकरण करने में परिवार, समाज, जन-जन तथा सरकार को प्रभावकारी कदम उठाने चाहिए। इसके लिए जागरुकता के साथ-साथ नजरिये में बदलाव लाना अति आवश्यक है।

(लेखिका क्रमशः पूर्व निदेशक, इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स, दिल्ली विश्वविद्यालय, सार्वजनिक स्वास्थ्य-पोषण विशेषज्ञ तथा पूर्व उप-तकनीकी सलाहकार, खाद्य एवं पोषण बोर्ड, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय हैं।)

ई-मेल: sjpassi@gmail.com