

## जनजातियों में कुपोषित जनति स्वास्थ्य समस्याओं का भौगोलिक अध्ययन (सीधी जिले के कुसमी विकासखण्ड के विशेष संदर्भ में)

सुधा साकेत<sup>1</sup> and डॉ. के.एस. नेताम<sup>2</sup>

शोधार्थी, भूगोल विभाग, शास. संजय गांधी स्मृति स्नातकोत्तर महाविद्यालय, सीधी (म.प्र.)<sup>1</sup>

प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष भूगोल विभाग, शास. संजय गांधी स्मृति स्नातकोत्तर महाविद्यालय, सीधी (म.प्र.)<sup>2</sup>

### शोध सारांश :

विश्व के अन्य राष्ट्रों की भांति हमारे प्रदेश में पोषण जनित तत्वों के क्षेत्रीय वितरण में समानता नहीं है। कुछ प्रदेश सम्पन्न तथा कुछ विपन्न हैं विपन्न जनसंख्या आहार की न्यून उपलब्धता के कारण कुपोषण का शिकार है तो सम्पन्न वर्ग अधिक पोषक तत्वों का प्रयोग कर रुग्ण रहते हैं। कुपोषण के कारण मानव का सर्वांगीण विकास नहीं हो पाता है, जिसकी वजह से अनेकों शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों का उदभव एवं विकास होने से मृत्यु दर में वृद्धि, जीवन प्रत्यासा में ह्रास (विशेषकर स्त्रियों एवं बच्चों में) कार्यक्षमता का प्रभावित होना, आदि घटनाएं सम्पूर्ण आर्थिक विकास की प्रक्रिया को इस शोध पत्र में हासिल करना है।

मुख्य शब्द :- जनजातियों, कुपोषित, जनति, स्वास्थ्य, समस्याओं, भौगोलिक,

### प्रस्तावना :

पोषण वह आधार होता है, जिसके पोषक तत्वों का उपयोग करते हुए व्यक्ति मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य लाभ को प्राप्त करता है ग्राह्य आहार के आधार पर पोष के स्तर को 03 भागों में विभक्त किया गया है। 1. अनुकूलतम पोषण, 2. अपर्याप्त पोषण, 3. अत्याधिक पोषण ।

अनुकूलतम पोषण से तात्पर्य पोषण के उस स्तर से है जिसमें शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्यता दृष्टव्य होती है। ऐसा तभी संभव हो सकता है जब आहार में सभी पोषक तत्वों की संतुलित मात्रा ग्रहण की जावें। अपर्याप्त पोषण वह स्थिति होती है जिसके आभावात्मक परिणाम कुपोषण के रूप में प्रकट होकर शारीरिक स्वास्थ्य एवं कार्यक्षमता को क्षतिग्रस्त करते हैं। अत्यधिक पोषण विशिष्ट श्रेणी का कुपोषण होता है, जिसमें आवश्यकता से अधिक मात्रा में आहार ग्रहण करने के परिणाम स्वरूप अनेक शारीरिक व्याधियां उत्पन्न होकर कार्यक्षमता को प्रभावित करती है।

### उद्देश्य :-

शोध का प्रमुख उद्देश्य संतुलित आहार का अध्ययन कर अपर्याप्त आहार से उत्पन्न कुपोषण समस्या की स्थिति, स्तर एवं पोषण की न्यूनता अथवा अधिकता जन्य बीमारियों का अध्ययन करना एवं आरोग्य प्रदान करना ।

### अध्ययन क्षेत्र

अध्ययन क्षेत्र सीधी जिला का कुसमी विकासखण्ड मध्यप्रदेश के पूर्वी भाग में 23<sup>0</sup>32 उत्तरी अक्षांश से 23<sup>0</sup>54 उत्तरी अक्षांश एवं 81<sup>0</sup>56 पूर्वी देशान्तर से 82<sup>0</sup>25 पूर्वी देशान्तर के मध्य स्थित है। जिला मुख्यालय सीधी से विकासखण्ड मुख्यालय कुसमी प्रान्तीय रा.मा. क्र. 35 द्वारा 65 कि.मी. दूरी तय कर पहुंचा जा सकता है। वर्ष 2011 की जनगणना के अनुसार इस विकासखण्ड में 163291 व्यक्ति निवास कर रहे हैं।

पुरुषों की तुलना में महिलाओं में कुपोषण अधिक है। इनकी इसी प्रकार सामान्य वर्ग की तुलना में अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति विशेषता इनकी महिलाएं एवं बच्चों में गंभीर कुपोषण स्थिति एवं दृष्टिगोचर होती है। जबकि यही वर्ग कृषि श्रमिक के रूप में कार्य करता है। सूखा रोगा, रतौंधी, अस्थि रोग, दन्तरोग दृष्टिगोचर होता है। जनजातियों की महिलाओं की मृत्यु दर अधिक है।

शिशु कुपोषित तब कहा जाता है जब उसका विकास उसकी क्षमता के अनुसार नहीं होता अर्थात अपनी उम्र के अनुसार एक सामान्य और स्वस्थ शिशु की तरह जो विकास होना चाहिए, उससे शिशु वंचित रह जाता है। हालाँकि पांच वर्ष की उम्र तक सभी बच्चों में एक गति से बढ़ने की क्षमता होती है, परन्तु, कुपोषण अक्सर पहचान में नहीं आता है क्योंकि या तो समुदाय में रहने वाले प्रायः सभी बच्चे सार्वजनिक रूप से नाटे या दुबले होते हैं जिससे इसे सामान्य मान लिया जाता है, अथवा, लोगों में कुपोषण के दुष्परिणाम की जानकारी नहीं होती है। बच्चे के कुपोषित होने का मतलब है कि उसके शारीरिक एवं मानसिक विकास की प्रक्रिया जीवन भर के लिए बाधित हो जाती है।

कुपोषण दो प्रकार के होते हैं कम (अल्प) पोषण (कम वजन, नाटापन—एवं—कम— वजन, दुबलापन—एवं—कम—वजन एवं सूक्ष्म पोषक तत्व की कमी) एवं अधिक (अति) पोषण (अधिक वजन, मोटापा एवं पोषण से सम्बंधित दीर्घकालीन बीमारियाँ जैसे मधुमेह)। बिहार में कम पोषण की समस्या से उत्पन्न कम—वजन, नाटापन—एवं—कमवजन और दुबलापन—एवं— कम— वजन की समस्या को कम करने कीदिशा में कदम बढ़ाना है ताकि बिहार कुपोषण मुक्त हो – सके।

- नाटा—एवं—कम— वजन (Stunting), दुबला—एवं—कम— वजन (Wasting) और कम वजन (न्दकमतूमपहीज) का क्या अर्थ है?
- नाटा—एवं—कम—वजन—इसका का मतलब है की शिशु काफी समय से अपनी उम्र के अनुसार लम्बा नहीं हो रहा है। ऐसा दो कारणों से हो सकता है या तो शिशु बीमार है अथवा उसे काफी समय से सही आहार नहीं मिला है। सही कद और वजन पाने में लंबा समय लग सकता है और अधिकांश तौर पर शिशु सामान्य नहीं हो पाता है।
- दुबला—एवं—कम— वजन इसका का मतलब है की शिशु बहुत दुबला है एवं अपनी लम्बाई के हिसाब से दुबला एवं कम वजन का है। यह अक्सर तब होता है जब बीमारी की वजह से शिशु का वजन घट

जाता है। यदि बीमारी का इलाज हो जाये और शिशु को पर्याप्त आहार मिले तो खोया हुआ वजन दोबारा मिल सकता है। परन्तु यदि शिशु को पर्याप्त भोजन नहीं दिया गया तो उसका शरीर और दिमाग विकसित नहीं हो पायेगा एवं वह नाटेपन का शिकार भी हो जायेगा। अत्यधिक दुबले व कम वजन वाले शिशु गंभीर रूप से बीमार हो सकते हैं और उनकी मृत्यु भी हो सकती है।

- **कम- वजन** जब शिशु का वजन उसकी उम्र के मुताबिक कम होता है तो उसे कम वजन का शिशु कहते हैं। शिशु नाटेपन-एवं-कम-वजन के कारण एवं दुबलापन-एवं-कम-वजन के कारण अथवा दोनों ही वजहों के कारण कम वजन हो सकता है। सामान्य वजन हासिल करने में कम या अधिक समय लग सकता है और यह बच्चे के दुबलापन-एवं-कम-वजन या नाटेपन-एवं-कम- वजन के स्तर पर निर्भर करता है।

### दुबला एवं कम वजन

#### क्या होता है जब शिशु कुपोषित होता है?

यदि कुपोषण की समस्या का समय पर निदान एवं उपचार नहीं किया गया तो इसके अल्पकालिक, मध्यकालिक एवं दीर्घकालिक दुष्परिणाम हो सकते हैं:

अल्पकालिक दुष्परिणाम	मध्यकालिक दुष्परिणाम	दीर्घकालिक दुष्परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> <li>● कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता एवं संक्रमण और बीमारी की अधिक सम्भावना</li> <li>● मृत्यु का अधिक खतरा</li> <li>● ज्ञान ग्रहण करने (Cognitive) की कमजोर क्षमता</li> <li>● कमजोर विकासात्मक परिणाम</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● शिक्षा देर से शुरू करना एवं बीच में ही छोड़ देना</li> <li>● कमजोर दिमाग एवं विलंबित मानसिक विकास के कारण सीखने की क्षमता में कमी .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● उच्च रक्त चाप, मधुमेह, हृदय रोग, एवं मोटापा जैसी बीमारियों से जूझना</li> <li>● सीमित आर्थिक उत्पादकता कमाई एवं कम आमदनी</li> <li>● कम पोषित महिलाओं के छोटे और कम वजन वाले बच्चे पैदा करने की सम्भावना बनी रहती है जिससे पीढ़ी दर पीढ़ी कुपोषण और गरीबी का कुचक्र बना रहता है।</li> </ul>

कई मायने में कुपोषण न केवल एक व्यक्ति को प्रभावित करता है बल्कि पुरे परिवार, समाज, एवं राज्य को प्रभावित करता है। अच्छी खबर यह है कि जीवन के प्रथम 1000 दिन में (गर्भावस्था से लेकर शिशु के 24 माह/दो वर्ष, के होने तक), महिला एवं शिशु को पर्याप्त एवं उपयुक्त पोषक आहार देने से कुपोषण को पूरी तरह रोका जा सकता।

### जीवन के प्रथम 1000 दिन क्यों महत्वपूर्ण हैं?

वर्ष 1997 से लेकर 2003 तक विश्व स्वास्थ्य संगठन ने शिशु में विकास की प्रक्रिया को समझने के लिए एक 'विकास सन्दर्भ शोध' किया। इस शोध में पाया गया कि विश्व भर के शिशु (बिहार, दिल्ली, मध्य प्रदेश, अमेरिका या अन्य देश) एक समान विकास करते हैं यदि उन्हें एक समान उपयुक्त पोषण और देखभाल मिले, खास कर प्रथम 1000 दिन के अंतर्गत। प्रथम 1000 दिन की अवधि शिशु के तीव्र विकास का समय होता है। अतः इस अवधि में माँ एवं शिशु को सहयोग देना एवं प्रोत्साहित करना अत्यधिक आवश्यक है ताकि शिशु का उसकी क्षमता के अनुसार पूरा विकास हो सके। यदि इस अवधि के दौरान शिशु को आवश्यकतानुसार पर्याप्त भोजन, देखभाल और ध्यान नहीं मिला तो वह कुपोषित हो सकता है और इस कुपोषण को दूर करना बहुत कठिन होता है!

### मध्य प्रदेश को बाल कुपोषण मुक्त बनाने के लिए उपाय—

मध्य प्रदेश की भावी पीढ़ी के बच्चों को स्वस्थ और पोषित करने एवं मध्य प्रदेश को बाल कुपोषण मुक्त बनाने की दिशा में निम्नलिखित बिन्दुओं को सुनिश्चित करना होगा:—

- पहला गर्भ धारण करने से पहले महिलाओं को पूरी तरह से पोषित होना होगा और आदर्शतः पहले बच्चे का जन्म कम से कम 21 वर्ष की उम्र के बाद ही होना उचित होगा।
- सभी गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली महिलाओं को विभिन्न प्रकार के भोजन खाने एवं गर्भावस्था के दौरान नियमित रूप से 13 की गोली खाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
- सभी शिशुओं को जन्म के तुरंत बाद एक घंटे के भीतर माँ का दूध देना चाहिए एवं छः माह (180 दिन) तक केवल माँ का दूध ही देना चाहिए तथा 24 महीनों तक माँ का दूध देते रहना चाहिए। यह सुनिश्चित करना चाहिए कि शिशु को कोलस्ट्रम (पहला पीला गाढ़ा दूध) जरूर मिले जो कि शिशु का पहला टीका जैसा होता है।
- छः माह (180 दिन) के होने पर शिशु को माँ के दूध के साथ साथ गुणवत्तापूर्ण ऊपरी आहार भी देना शुरू करना चाहिए एवं बढ़ती उम्र के साथ साथ भोजन की मात्रा एवं आवृत्ति भी बढ़नी चाहिए। भोजन

में नाना प्रकार के खाद्य पदार्थ होने चाहिए एवं जितना हो सके पशु जनित (पशु से मिलने वाला प्रोटीन) आहार भी भोजन में शामिल करना चाहिए ।

- खाना बनाने से पहले एवं शिशु को खिलाने से पहले माता तथा केयरटेकर को साबुन से हाथ अच्छी तरह धोने चाहिए ।
- खुले में शौच करने की आदत को बंद करना चाहिए ।
- महिलाओं को दो गर्भावस्था के बीच सही खान-पान का ध्यान रखने एवं दो बच्चों के बीच कम से कम 3 साल का अंतराल रखने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए ताकि वे अपना और अपने बच्चे का जन्म से 24 माह ( 2 वर्ष) के अवसर की घड़ी में पूरा ध्यान रख सकें ।

निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि माताओं एवं अभिभावकों को शिशु के वजन व लम्बाई को नियमित रूप से मात्री एवं शिशु रक्षा कार्ड (जच्चा-बच्चा कार्ड) की मदद से मापते रहने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। यदि शिशु अपनी उम्र के हिसाब से कम विकसित है तो शीघ्र ही सलाह एवं सहायता लेनी चाहिए ताकि वह गंभीर कुपोषण का शिकार होने से बच सके। यदि शिशु फिर भी गंभीर रूप से कुपोषित, नाटा-एवं-कमवजन अथवा दुबला-एवं-कम- वजन वाला पाया जाता है तो उसे शीघ्र ही जिले के पोषण पुनर्वास केंद्र (Nutrition Rehabilitation Centre) में भेजना चाहिए। याद रहे-रोक-थाम इलाज से बेहतर है क्योंकि एक बार यदि शिशु नाटा- एवं-कमवजन का हो गया तो उसे फिर से सामान्य स्थिति में लाना लगभग नामुमकिन है ।

#### संदर्भ स्रोत :

1. आर्य, सत्यदेव : आहार एवं पोषाहार, राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी जयपुर 1992 गोपालन, सी: भारतीय खाद्यों का पोषणमान, शिवा प्रकाश इंदौर, 1980
2. चोबे, केलाश : स्वास्थ्य भूगोल, हिल पब्लिसिंग कम्पनी नई दिल्ली, 1990
3. तिवारी, आर.एस. : आदि जनजाति बेंगा के स्वास्थ्य एवं पोषण आहार जबलपु आदिवासी पत्रिका 1993
4. तिवारी, शिवकुमार : जनजातियां समाज व्यवस्था, म.प्र. हिन्दी ग्रन्थ आकादमी भोपाल 1997