

# उत्तराखण्ड में महिलाओं की स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण की स्थिति (एक विश्लेषण)



## पूजा

शोध छात्रा  
गृहविज्ञान विभाग  
हे0न0ब0ग0 विश्वविद्यालय  
श्रीनगर, गढ़वाल,  
उत्तराखण्ड, भारत

## सारांश

उत्तराखण्ड में जनसंख्या का अधिक भाग ग्रामीण है इसलिए यहाँ ग्रामीण जनसंख्या की स्वास्थ्य समस्याएँ अधिक हैं और इनमें से भी अधिक समस्याएँ महिलाओं से जुड़ी हैं। उत्तराखण्ड की स्वास्थ्य एवं जनसंख्या नीति (2002) के अनुसार मात्र 21 प्रतिशत संस्थागत प्रसव होते हैं। नगरों में यह प्रतिशत 42 है। जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में यह 16 प्रतिशत है। गर्भवती महिलाएँ केवल 44 प्रतिशत ही एक बार प्रसव पूर्व परीक्षण करा पाते हैं। शहरी क्षेत्रों में 78 और ग्रामीण क्षेत्रों में 39 प्रतिशत ही प्रसवपूर्व परीक्षण करा पाते हैं। टिटनेस आक्साइड के मामले में 54 प्रतिशत ही इसका उपयोग कर पाती हैं। एक तिहाई महिलाएँ यहाँ पर कुपोषित हैं। लगभग 46 प्रतिशत महिलाएँ रक्त अल्पता से ग्रस्त हैं। उत्तराखण्ड में एक बड़ी संख्या कम वजन कमजोर व कुपोषित बच्चों की है। कमजोर स्वास्थ्य कम पोषण और रक्त अल्पता से पीड़ित माँ से जन्में बच्चों की स्थिति फलस्वरूप कुपोषित होती है। वर्तमान समय में उत्तराखण्ड में स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार तो हुआ है लेकिन दूरस्थ क्षेत्रों में स्वास्थ्य सुविधाओं का अभाव है जिसमें स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण से सम्बन्धित जागरूकता की कमी है जबकि शिक्षा का स्तर काफी ऊँचा है। शिक्षा का स्तर ऊँचा होने से कम जन्मदर कम मृत्युदर और जनसंख्या नियंत्रित रहती है साथ ही स्वास्थ्य सम्बन्धी चेतना भी पैदा होती है।

**मुख्य शब्द** : स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण, उत्तराखण्ड, ग्रामीण जनसंख्या।  
**प्रस्तावना**

प्रस्तुत शोध लेख में स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण से सम्बन्धित स्थिति का विश्लेषण करने का भी प्रयास किया गया है। 9 नवम्बर 2000 को उत्तराखण्ड राज्य संघ के 27 वें राज्य के रूप में अस्तित्व में आया। प्रशासनिक दृष्टि से यह राज्य 13 जनपदों 49 तहसीलों 95 विकासखण्डों तथा 16414 ग्रामों से मिलकर बना है। उत्तराखण्ड में सम्पूर्ण जनसंख्या का 78 प्रतिशत ग्रामीण एवं 22 प्रतिशत शहरी जनसंख्या का है। उत्तराखण्ड क्षेत्र की जनसंख्या भौगोलिक विषमताओं के कारण मात्रात्मक एवं गुणात्मक दोनों रूपों में अन्य राज्यों से भिन्न है। उत्तराखण्ड की जनसंख्या भारत की जनसंख्या का 0.84 प्रतिशत है। क्षेत्रफल की दृष्टि से भारत के क्षेत्रफल का 1.69 प्रतिशत है। मानवीय जनसंख्या के हिसाब से उत्तराखण्ड 20 वें स्थान पर है। उत्तराखण्ड में कुल जनसंख्या 2011 के अनुसार 10116752 है। जिनमें प्रसव 5154178 महिला जनसंख्या है। उत्तराखण्ड में लिंगानुपात 963 है। जबकि भारत का लिंगानुपात 940 है। जनसंख्या का घनत्व 189 प्रतिवर्ग किमी0 है।

“स्वास्थ्य का अर्थ शारीरिक स्वास्थ्य से लगाया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) के अनुसार स्वास्थ्य का अभिप्राय केवल बीमारी से नहीं है। अपितु शारीरिक मानसिक तथा सामाजिक दृष्टि से पूर्णतः कुशल होने की स्थिति से है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। इस प्रक्रिया में स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण की अहम भूमिका होती है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भोजन अति आवश्यक है, लेकिन भोजन में पोषक तत्व विद्यमान हों जो हमारे शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकें। इसके लिए प्रत्येक व्यक्ति को आहार और पोषण की जानकारी का होना जरूरी है ताकि उसे आहार में सम्मिलित कर सकें दूसरी ओर स्वास्थ्य को अच्छा रखने के लिए स्वच्छता भी जरूरी है। इस प्रकार स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण में अर्न्तसम्बन्ध है। हमारे देश में 21 प्रतिशत से अधिक बच्चे कुपोषित हैं दुनिया भर से ऐसे केवल तीन देश जिबूटी, श्रीलंका और दक्षिण सूडान है। किसी देश के 21 प्रतिशत बच्चों कुपोषित

हो तो उनका शारीरिक, मानसिक विकास कैसे संभव है। अपर्याप्त पोषण के कारण बच्चे गर्भवती महिलाएँ एवं स्तनपान करने वाली माताएँ कुपोषण की शिकार होती हैं। इनमें शारीरिक एवं मानसिक क्षमता का ह्रास हो जाता है। जिससे वे शीघ्र ही रोगों के शिकार हो जाते हैं। स्वास्थ्य को स्वच्छता एवं पोषण प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं। एक राष्ट्र की सम्पत्ति उसके नागरिक होते हैं। राष्ट्र के मानव संसाधनों की अनुकूलतम वृद्धि और विकास तभी सम्भव है जब बाल्यवास्था और किशोरावस्था के दौरान शारीरिक और मानसिक वृद्धि के लिए पर्याप्त पोषण हो अन्यथा कुपोषण की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। भारत सरकार ने कुपोषण की समस्या से निपटने के लिए 1993 में राष्ट्रीय पोषण नीति अपनायी थी, जिससे कमजोर लोगों के सीधे पोषण सम्बन्धी सहायता दी जाय। राष्ट्रीय बालनीति में (1974) में भी बच्चों को पोषण का दायित्व सरकार का माना गया था। यूनिसेफ की एक रिपोर्ट के अनुसार संसार में कुपोषण से ग्रस्त बच्चों की आबादी का आधा हिस्सा पाकिस्तान, बांग्लादेश और भारत भी है। भारत में लड़कियों की दशा लड़कों की अपेक्षा अधिक शोचनीय है, बालिका शिशु को स्तनपान में भी भेदभाव किया जाता है और इन्हें पर्याप्त पौष्टिक आहार भी प्राप्त नहीं हो पाता है। परिणामस्वरूप वे कुपोषण की शिकार हो जाती है। विश्व में कई लोग कुपोषण तथा अपर्याप्त पोषण के शिकार रहते हैं। कम पोषण के कारण वे अनेक बीमारियों से ग्रस्त रहते हैं।

वर्तमान समय में महिलाओं विशेषकर माताओं के स्वास्थ्य की स्थिति चिन्ता का विषय है। कम पोषण एवं एनीमिया से महिलाओं में मृत्युदर भी अधिक रहती है। बच्चों का स्वास्थ्य एवं पोषण माता के स्वास्थ्य स्तर पर निर्भर करता है। जो गर्भावस्था के दौरान भ्रुण का विकास, जन्म के समय शिशु का वजन, माता के दूध उत्पन्न करने तथा शिशु की संवृद्धि और विकास को प्रभावित को प्रभावित करता है। महिलाओं में विशेषकर गर्भावस्था में 70 प्रतिशत से अधिक एनीमिया होने की सम्भावना रहती है। बार-बार और कम उम्र में गर्भाधारण करने के कारण महिलाओं में एनीमिया की समस्या और अधिक गम्भीर हो जाती है। एनीमिया से शरीर के कार्य करने की क्षमता कम हो जाती है। एनीमिया से ग्रस्त महिलाएं अधिकतर कम भार के बच्चों को जन्म देती है। इससे माँ और शिशु दोनों को मृत्यु की समस्या बना रहती है। बालिकाओं के स्वास्थ्य में कमी और अक्षमता के कारण किशोरावस्था में स्वास्थ्यवर्धक आहार के अभाव में उन्हें माँ बनने से पहले ही बड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। यही कारण है कि अपरिपक्व महिलाएं कमजोर शिशुओं को जन्म देती है। महिलाओं और लड़कियों के निम्न सामाजिक एवं आर्थिक स्तर के कारण उनका स्वास्थ्य का स्तर निम्न बना रहता है। फलस्वरूप मातृत्व मृत्युदर में वृद्धि होती है।

भारत सरकार ने कुपोषण की समस्या से निपटने के लिए 1993 में राष्ट्रीय पोषण नीति अपनायी थी, जिससे कमजोर लोगों के सीधे पोषण सम्बन्धी सहायता दी जाय। राष्ट्रीय बालनीति में 1974 में भी बच्चों को पोषण का दायित्व सरकार का माना गया था। यूनिसेफ की एक

रिपोर्ट के अनुसार में कुपोषण से ग्रस्त बच्चों की आबादी का आधा हिस्सा पाकिस्तान, बांग्लादेश और भारत भी है। भारत में लड़कियों की दशा लड़कों की अपेक्षा अधिक शोचनीय है। बालिका शिशु को स्तनपान में भी भेदभाव किया जाता है। और इन्हें पर्याप्त पौष्टिक आहार भी प्राप्त नहीं हो पाता है। परिणामस्वरूप वे कुपोषण की शिकार हो जाती है। पोषण का उद्देश्य केवल भूख शान्त करना मांग नहीं है, बल्कि पोषण का उद्देश्य शरीर को ऊर्जा प्रदान करना, शरीर का उचित विकास व वृद्धि, शरीर को रोगों से बचाना एवं शारीरिक क्रियाओं का नियमन करना होता है, पोषक तत्व व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर को प्रभावित करते हैं। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (1981) के अनुसार ग्रामीण तथा शहरी क्षेत्रों में स्वास्थ्य के स्तर में बहुत अधिक असमानताएँ हैं। शहरी क्षेत्रों की तुलना में ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य की स्थिति अधिक शोचनीय है। भारत जैसे विकासशील देश में कुपोषण तथा अपर्याप्त पोषण का प्रतिशत विकसित देशों की अपेक्षा काफी अधिक है। इसका मुख्य कारण जनसंख्या की अधिकता, निरक्षरता, स्वास्थ्य प्रति जागरूकता की कमी स्वास्थ्य सुविधा का अभाव, कमजोर सामाजिक आर्थिक स्थिति का होता है। स्वस्थ एवं सशक्त शरीर का निर्माण उचित पोषण पर निर्भर करता है। भोजन में शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु समुचित मात्रा में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन आदि का ध्यान रखना जरूरी है। भारत में अधिकांश महिलाएँ और बच्चे कुपोषण के शिकार होते हैं। इसका मुख्य कारण शीघ्र व कई बार गर्भ धारण करना है। पूर्ण पोषण न मिलना व कार्य का अधिक बोझ होना भी मुख्य कारण हैं। जिसका प्रभाव माँ के साथ-साथ बच्चे पर भी पड़ता है। जिससे दोनों ही कुपोषण के शिकार हो जाते हैं। देश में 2014 से स्वच्छता अभियान संचालित हो रहा है इससे भी जागरूकता बढ़ रही है। वर्तमान समय में विशेषकर महिलाओं की स्वास्थ्य की स्थिति चिन्ताजनक है। कम पोषण और एनीमिया से महिलाओं में मृत्यु दर भी अधिक रहती है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए स्वास्थ्य सम्बन्धी जागरूकता आवश्यक है। प्रस्तुत अध्ययन में महिलाओं की स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण की स्थिति का विश्लेषण करने का प्रयास किया गया है जिससे स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का स्तर ज्ञात हो सके और परिणामस्वरूप लोगों की वास्तविक स्थिति की जानकारी प्राप्त होगी और सुधार के प्रभावी प्रयास किये जायेंगे”।

संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्ट (2017) के अनुसार दुनियाभर में हर रोज सात हजार नवजातों की मृत्यु हो जाती है। रिपोर्ट में कहा गया है कि पाँच वर्ष से कम उम्र में मरने वालों की संख्या वर्ष 2000 के लगभग 99 लाख की तुलना में 2016 में अब तक के सबसे निम्न स्तर 56 लाख रह गई है, लेकिन इस अवधि में शिशुओं की मृत्यु का अनुपात 41 से बढ़कर 46 प्रतिशत अर्थात् सात हजार बच्चे प्रतिदिन हो गया है।

किसी भी राष्ट्र के निर्माण में महिलाओं की महत्वपूर्ण एवं प्रभावी भूमिका होती है। राष्ट्र की भावी होनहार पीढ़ी का प्रारम्भिक सरोकार महिलाओं से ही होता है। आधुनिक शिक्षा और विकास के दौर में हर राष्ट्र स्वयं

को एक शिक्षित राष्ट्र के रूप में विकसित करना चाहता है और वह नारी के महत्वपूर्ण और अनिवार्य योग्यता के बगैर संभव नहीं है। भारत की लगभग 70 प्रतिशत जनसंख्या गाँवों में निवास करती है लेकिन अभी भी ग्रामीण क्षेत्रों में महिला शिक्षा पर विशेष ध्यान नहीं दिया जाता है। जिससे महिलाएँ अशिक्षित रह जाती हैं जबकि सरकारी प्रयास जारी है। भारत में प्राथमिक शिक्षा की एक रिपोर्ट के अनुसार ग्रामीण क्षेत्रों में महिला शिक्षा पर विशेष ध्यान नहीं दिया जाता है जिससे महिलाएँ अशिक्षित रह जाती हैं, जबकि सरकारी प्रयास जारी हैं। भारत में प्राथमिक शिक्षा की एक रिपोर्ट के अनुसार ग्रामीण क्षेत्रों में पहली कक्षा में प्रवेश लेने वाली हर सौ लड़कियों में से सिर्फ 40 पांचवी तक, 18 लड़कियाँ आठवीं तक, 9 लड़कियाँ नौवीं तक तथा सिर्फ एक लड़की बारहवीं कक्षा तक पहुँच पाती है। इससे स्पष्ट होता है कि ग्रामीण क्षेत्रों में बहुत सी बालिकाएँ प्राथमिक स्तर पर ही पढ़ाई छोड़ देती हैं। इतना ही नहीं कई परिवारों में तो बालिकाओं की प्राथमिक शिक्षा से वंचित भी रखा जाता है। यह स्थिति अनुसूचित जाति –अनुसूचित जनजातियों में अधिक देखने को मिलती है। इस प्रकार शिक्षा से वंचित बालिकाओं में स्वास्थ्य स्वच्छता और पोषण सम्बन्धी जानकारी का अभाव रहता है और उनका अपेक्षित विकास नहीं हो पाता है। पुरुष प्रधान समाज में आज भी महिलाओं की स्थिति अत्यधिक दयनीय है। स्वास्थ्य और शिक्षा के स्तर में भी महिलाएँ पीछे हैं। विकासशील राष्ट्रों में महिलाओं की दशा और दिशा अपेक्षाकृत दयनीय है। महिलाओं के सर्वांगीण विकास के पीछे उनमें स्वास्थ्य और पोषण से सम्बन्धित चेतना होना जरूरी है। 21 वीं शताब्दि के वैश्विक समाज में शिक्षा, स्वास्थ्य और साक्षरता के क्षेत्र में अनेकों प्रयास किए जाते हैं लेकिन दुनिया के कई देशों अभी भी शिक्षा का स्तर काफी नीचा है जिससे स्वास्थ्य का स्तर भी प्रभावित होता है। समाज के विकास में महिलाओं की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है। इसलिए महिलाओं का शिक्षित होना भी जरूरी है। शिक्षित महिलाओं में अपेक्षाकृत स्वास्थ्य सम्बन्धी जागरूकता अधिक होती है।

### निष्कर्ष

उत्तराखण्ड में जितना शिक्षा का स्तर बढ़ रहा है उस अनुपात में स्वास्थ्य का स्तर निम्न है इस ओर ध्यान देने की जरूरत है। सुदृढ़ समाज के लिए शिक्षा के साथ-साथ स्वास्थ्य का स्तर भी अच्छा होना जरूरी है लेकिन उत्तराखण्ड में स्वास्थ्य की स्थिति अच्छी नहीं है और कार्य अधिकता का भार वर्षभर रहता है। इस कारण से वे अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पाती हैं। इसीलिए उनमें स्वच्छता के प्रति भी जागरूकता का अभाव रहता है। पोषण की स्थिति भी काफी अच्छी नहीं है केवल शहरी क्षेत्रों में अधिक जागरूकता पाई जाती है। महिलाओं में कमजोर स्वास्थ्य, कम पोषण, रक्त अल्पता एवं अनेक बीमारियों से ग्रस्त होने के कारण कार्य क्षमता भी कम हो जाती है। महिलाओं में शिक्षा के साथ स्वास्थ्य और पोषण की जानकारी देने का प्रयास किया जाना चाहिए ताकि उनमें स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी उत्पन्न हो सके। जीवन में अपेक्षित गुणात्मक विकास के लिए महिलाओं में स्वास्थ्य का स्तर सुधारने की आवश्यकता है। महिला स्वास्थ्य का स्तर बढ़ने से पारिवारिक जीवन में भी सुधार आता है। और जीवन की गुणवत्ता बढ़ती है।

### संदर्भ

- उत्तराखण्ड की स्वास्थ्य नीति (2002), चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग देहरादून।  
 ग्रामीण महिलाओं का विकास (1999) : सतत शिक्षा इंदिरा गांधी मुक्त विश्वविद्यालय, नई दिल्ली।  
 महिलाओं के लिए पोषण शिक्षा (2002): बाल विकास सेवा एवं पुष्ठाहार निदेशालय देहरादून।  
 दुनिया के बच्चों की स्थिति (1989) यूनिसेफ संयुक्त राष्ट्र रिपोर्ट (2017)  
 एज एट मैरिज (1990) : जनसंख्या संसाधन केन्द्र दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली।  
 चिल्ड्रन इन इंडिया (1990) जनसंख्या संसाधन केन्द्र दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली।  
 जनगणना (2011) : भारत सरकार।