

वर्तमान समय में भूख को रोकने में महिला शिक्षा का प्रभाव

Manoj Kumar^{1*}, Dr. Sanjay Kumar Verma²

¹ Research Scholar, Sai Nath University, Ranchi

² Associate Professor, Dept. of Education, Sai Nath University, Ranchi

सार - शिक्षित महिलाएं पोषण, स्वच्छता और स्वास्थ्य देखभाल से संबंधित जानकारीपूर्ण निर्णय लेती हैं, जिससे उनके और उनके परिवार के लिए बेहतर स्वास्थ्य परिणाम प्राप्त होते हैं। वे घरेलू संसाधनों का प्रबंधन करने, स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच बनाने और स्वस्थ आहार प्रथाओं को अपनाने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित हैं। इसके अलावा, शिक्षित महिलाएं आय-सृजन गतिविधियों में संलग्न होने की अधिक संभावना रखती हैं, जो उनके परिवारों की आर्थिक स्थिरता और खाद्य सुरक्षा को बढ़ाती है। यह अध्ययन महिलाओं की शिक्षा में सामाजिक-सांस्कृतिक मानदंडों और आर्थिक बाधाओं के साथ-साथ लक्षित शैक्षिक और पोषण संबंधी हस्तक्षेपों की आवश्यकता सहित विभिन्न बाधाओं को संबोधित करने के महत्व को भी रेखांकित करता है। यह स्पष्ट है कि शिक्षा के माध्यम से महिलाओं को सशक्त बनाने से न केवल पोषण संबंधी स्थिति में सुधार होता है, बल्कि समुदायों के समग्र कल्याण पर भी इसका व्यापक प्रभाव पड़ता है।

कीवर्ड - वर्तमान, समय, भूख, महिला, शिक्षा

-----X-----

1. परिचय

शिक्षित महिलाएं पोषण, स्वच्छता और स्वास्थ्य देखभाल से संबंधित जानकारीपूर्ण निर्णय लेती हैं, जिससे उनके और उनके परिवार के लिए बेहतर स्वास्थ्य परिणाम प्राप्त होते हैं। वे घरेलू संसाधनों का प्रबंधन करने, स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच बनाने और स्वस्थ आहार प्रथाओं को अपनाने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित हैं। इसके अलावा, शिक्षित महिलाएं आय-सृजन गतिविधियों में संलग्न होने की अधिक संभावना रखती हैं, जो उनके परिवारों की आर्थिक स्थिरता और खाद्य सुरक्षा को बढ़ाती है। यह अध्ययन महिलाओं की शिक्षा में सामाजिक-सांस्कृतिक मानदंडों और आर्थिक बाधाओं के साथ-साथ लक्षित शैक्षिक और पोषण संबंधी हस्तक्षेपों की आवश्यकता सहित विभिन्न बाधाओं को संबोधित करने के महत्व को भी रेखांकित करता है। यह स्पष्ट है कि शिक्षा के माध्यम से महिलाओं को सशक्त बनाने से न केवल पोषण संबंधी स्थिति में सुधार होता है, बल्कि समुदायों के समग्र कल्याण पर भी इसका व्यापक प्रभाव पड़ता है।[1]

2. पूर्व विद्यालयी बच्चों की अवधारणा

पूर्व-प्राथमिक शिक्षा वह शिक्षा है जो तीन से छह वर्ष के आयु समूह को दी जाती है। यह औपचारिक शिक्षा का प्रथम चरण है। इसे पूर्व प्राथमिक शिक्षा के नाम से भी जाना जाता है। पूर्व-प्राथमिक शिक्षा भिन्न-भिन्न स्वरूपों में दी जा रही है, जैसे आँगनवाड़ी, नर्सरी स्कूल, पूर्व-प्राथमिक विद्यालय, प्रीप्रेटरी स्कूल, किंडरगार्टन, मॉन्टेसरी स्कूल और सरकारी एवं निजी विद्यालयों के पूर्व प्राथमिक अनुभाग।[2]

सभी बच्चों को इस तरह से सीखने और बढ़ने का मौका दिया जाना चाहिए जिससे वे अपनी जन्मजात प्रतिभा का अधिकतम लाभ उठा सकें। किसी व्यक्ति के अस्तित्व के पहले कुछ वर्ष उसके भविष्य के विकास और शिक्षा के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। शारीरिक रूप से अक्षम बच्चों को इस श्रेणी से बाहर नहीं रखा गया है। तंत्रिका विज्ञान के अध्ययन से प्राप्त साक्ष्य से पता चलता है कि इस समय अवधि के दौरान मस्तिष्क का विकास विशेष रूप से तेज होता है। जीवन के पहले कुछ वर्षों में बच्चे के तंत्रिका

तंत्र के विकास पर पर्यावरण का बड़ा प्रभाव पड़ता है। एक व्यक्ति अपने पूरे जीवन में क्या करता है, सोचता है और सीखता है, यह मस्तिष्क की कोशिकाओं द्वारा निर्धारित किया जाता है जो शैशवावस्था और प्रारंभिक बचपन में विकसित होती हैं, इसलिए इन कोशिकाओं को सही समय पर सर्वोत्तम उत्तेजना देना महत्वपूर्ण है। जब मस्तिष्क के कई सर्किट एक साथ काम कर रहे होते हैं, जैसा कि उन्हें करना चाहिए, हर क्षेत्र में सीखने और विकास की सुविधा होती है। तीन से छह साल की उम्र के बीच बच्चे जो संपूर्ण कौशल हासिल करते हैं, वे स्कूल और जीवन में उनकी सफलता के लिए महत्वपूर्ण हैं।

पूर्वस्कूली बच्चों को आमतौर पर 3 से 5 वर्ष की आयु के बच्चों के रूप में परिभाषित किया जाता है जिन्होंने अभी तक प्राथमिक विद्यालय में औपचारिक शिक्षा शुरू नहीं की है। यह एक महत्वपूर्ण विकासात्मक अवधि है जब बच्चे शारीरिक और मानसिक रूप से तेजी से बढ़ रहे हैं और बदल रहे हैं। इस लेख में, हम पूर्वस्कूली बच्चों की अवधारणा पर अधिक विस्तार से चर्चा करेंगे।[3]

- **शारीरिक विकास:** पूर्वस्कूली वर्षों के दौरान, बच्चे महत्वपूर्ण शारीरिक विकास का अनुभव करते हैं। वे अधिक आत्मविश्वास और नियंत्रण के साथ चलने, दौड़ने, कूदने, चढ़ने और अपने पर्यावरण का पता लगाने में सक्षम हैं। वे ठीक मोटर कौशल भी विकसित करते हैं, जैसे छोटी वस्तुओं को पकड़ने और हेरफेर करने की क्षमता, जो बाद में अकादमिक सफलता के लिए महत्वपूर्ण है।
- **ज्ञान संबंधी विकास:** पूर्वस्कूली बच्चे भी संज्ञानात्मक रूप से विकसित हो रहे हैं। वे अधिक संक्षेप में सोचने और समय और स्थान जैसी अवधारणाओं को समझने में सक्षम हैं। वे खेल और अन्वेषण के माध्यम से सीखते हैं, और वे अपने आसपास की दुनिया के बारे में उत्सुक हैं। वे अपनी भाषा कौशल भी विकसित कर रहे हैं, जो संचार और समाजीकरण के लिए आवश्यक है।
- **सामाजिक और भावनात्मक विकास:** पूर्वस्कूली बच्चे अपने सामाजिक और भावनात्मक कौशल भी विकसित कर रहे हैं। वे दूसरों के साथ बातचीत करना, दोस्त बनाना और साझा करना सीख रहे हैं। वे आत्म-जागरूकता, आत्म-नियमन और सहानुभूति भी विकसित कर रहे हैं। वे हताशा और क्रोध जैसी भावनाओं से संघर्ष कर सकते हैं, और उन्हें स्वस्थ

तरीके से अपनी भावनाओं को व्यक्त करना सिखाना महत्वपूर्ण है।

- **आरंभिक शिक्षा:** पूर्वस्कूली बच्चे तीव्र गति से सीखने में सक्षम हैं। वे खेल और अन्वेषण के माध्यम से सीखते हैं, और उन्हें एक समृद्ध और प्रेरक वातावरण प्रदान करना महत्वपूर्ण है जो उनके सीखने और विकास को बढ़ावा देता है। प्रारंभिक बचपन शिक्षा कार्यक्रम बच्चों को किंडरगार्टन और उससे आगे के लिए तैयार करने के लिए आवश्यक कौशल और अनुभव प्रदान कर सकते हैं।

2.1 पूर्व-प्राथमिक विद्यालयी बच्चों की विशेषताएँ

छोटे बच्चे, विशेष रूप से जो अभी भी पूर्व-प्राथमिक शिक्षा में हैं, अपने आसपास की दुनिया से स्वाभाविक रूप से आकर्षित होते हैं। हर दिन, वे अपने पर्यावरण को देखने और उसका मूल्यांकन करने की क्षमता में वृद्धि करते हैं। विकास के इस प्रारंभिक चरण में भाषा एक महत्वपूर्ण कार्य करती है, वयस्कों और साथियों दोनों के साथ बातचीत की सुविधा प्रदान करती है। बच्चों के लिए दुनिया और उसमें मौजूद लोगों के बारे में जानने का सबसे अच्छा तरीका है सवाल पूछना और उस दुनिया का पता लगाना जिसमें वे रहते हैं। बच्चे अपने परिवेश के बारे में सीखते समय निरीक्षण करते हैं, सवाल करते हैं, बात करते हैं, अनुमान लगाते हैं, विश्लेषण करते हैं, अन्वेषण करते हैं और प्रयोग करते हैं। ऐसा करते समय, छात्र विचारों और अवधारणाओं की एक विस्तृत श्रृंखला उत्पन्न करते हैं और उनमें सुधार करते हैं, इस प्रकार स्वयं विचारों की समझ प्राप्त करते हैं। वे स्व-नियमन, मित्रता, टर्न-टेकिंग और समूह कार्य में कौशल विकसित करते हैं। युवा लोग अपने स्वयं के सुख और दुख की स्थिति को पहचानने के लिए भावनात्मक साक्षरता विकसित करते हैं। उसकी आत्म-जागरूकता भी आकार लेने लगी है। नतीजतन, समकालीन पाठ्यक्रम एक सैद्धांतिक और वैचारिक ढांचे पर आधारित है जो बच्चों के विकास के विभिन्न चरणों में उनकी आवश्यकताओं के अनुरूप सामग्री और शिक्षाशास्त्र को शामिल करता है। शिक्षा के लिए यह दृष्टिकोण न केवल छात्रों की उम्र के आधार पर व्यक्तिगत सीखने की अनुमति देता है बल्कि नीति निर्माण प्रक्रिया के भीतर कई दृष्टिकोणों को भी समायोजित करता है। यह मिश्रित-आयु और मिश्रित-स्तर की कक्षाओं के हिसाब से किंडरगार्टन से पहली कक्षा में संक्रमण में भी मदद करता है। परिणामस्वरूप, बच्चे आत्म-मूल्य की एक स्वस्थ भावना विकसित करते हैं,

अपने आप में अधिक आत्मविश्वासी बनते हैं, अकादमिक रूप से सफल होते हैं और उनकी स्कूली शिक्षा पूरी करने की संभावना अधिक होती है।[4]

3. बच्चों की आहार आवश्यकता

स्वस्थ और सक्रिय जीवन के लिए मनुष्य को उचित एवं पर्याप्त पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। शरीर की आहार संबंधी आवश्यकताओं के तहत पोषक तत्वों की प्राप्ति के लिए अच्छा पोषण या उचित आहार सेवन महत्वपूर्ण है। नियमित शारीरिक गतिविधियों के साथ पर्याप्त, उचित एवं संतुलित आहार अच्छे स्वास्थ्य का आधार है। खराब पोषण से रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और रोग के प्रति संवेदनशीलता बढ़ जाती है तथा शारीरिक एवं मानसिक विकास बाधित होता है तथा उत्पादकता कम हो जाती है।

संपूर्ण जीवन में स्वस्थ आहार उपभोग अपने सभी रूपों में कुपोषण रोकने के साथ-साथ गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) तथा अन्य स्थितियां रोकने में भी मदद करता है, लेकिन तेजी से बढ़ते शहरीकरण/वैश्वीकरण, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के उपभोग और बदलती जीवनशैली के कारण आहार संहिता में महत्वपूर्ण बदलाव हुआ है।[5]

लोग अधिक ऊर्जा, वसा, शर्करा या नमक/सोडियम से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे हैं तथा पर्याप्त फल एवं सब्जी तथा रेशा युक्त आहार जैसे कि साबुत अनाज का सेवन नहीं करते हैं। इसलिए, ये सभी कारक असंतुलित आहार में योगदान करते हैं। संतुलित और स्वस्थ आहार विभिन्न ज़रूरतों (जैसे कि उम्र, लिंग, जीवन शैली और शारीरिक गतिविधियों), सांस्कृतिक, स्थानीय उपलब्ध खाद्य पदार्थों और आहारिय रीति-रिवाजों (खानपान के संस्कार) के आधार पर अलग होता है, लेकिन स्वस्थ आहार का गठन करने वाले मूल सिद्धांत समान रहते हैं।

संतुलित आहार वह होता है, जिसमें प्रचुर और उचित मात्रा में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं, जिससे संपूर्ण स्वास्थ्य, जीवन शक्ति और तंदुरुस्ती/आरोग्यता बनाए रखने के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्व पर्याप्त रूप से मिलते हैं तथा संपूरक पोषक तत्व कम अवधि की कमजोरी दूर करने की एक न्यून व्यवस्था है।

आहार संबंधी मुख्य समस्या अपर्याप्त/असंतुलित आहार का सेवन है। भारत में सार्वजनिक स्वास्थ्य महत्व की सबसे सामान्य पोषण संबंधी समस्याओं में से एक जन्म के समय कम वजन, बच्चों में प्रोटीन-कैलोरी (ऊर्जा) कुपोषण, वयस्कों

में चिरकालिक ऊर्जा की कमी, सूक्ष्म पोषक कुपोषण और आहार संबंधी गैर-संचारी रोग हैं। देश में मानव संसाधनों के विकास के लिए स्वास्थ्य और पोषण सबसे महत्वपूर्ण सहयोगी कारक हैं।

- **शिशु:** शिशुओं को उनके तीव्र विकास और विकास के लिए उचित पोषण की आवश्यकता होती है। मां का दूध शिशुओं के लिए पोषण का सबसे अच्छा स्रोत है क्योंकि यह सही मात्रा में सभी आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है। जिन शिशुओं को स्तनपान नहीं कराया जाता है उन्हें शिशु फार्मूला की आवश्यकता हो सकती है। शिशुओं को मांग पर खिलाया जाना चाहिए, आमतौर पर हर 2-3 घंटे में, और 6 महीने की उम्र से पहले ठोस आहार नहीं दिया जाना चाहिए।
- **बच्चे:** छोटे बच्चों को उनकी निरंतर वृद्धि और विकास के लिए विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। उन्हें ऐसे आहार का सेवन करना चाहिए जो प्रोटीन, आयरन और कैल्शियम से भरपूर हो। टॉडलर्स को विभिन्न प्रकार के फल, सब्जियां, साबुत अनाज और लीन प्रोटीन स्रोतों का सेवन करना चाहिए। कैल्शियम की जरूरत को पूरा करने के लिए उन्हें दूध या अन्य डेयरी उत्पादों का भी सेवन करना चाहिए। टॉडलर्स को ऐसे खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए जिनमें चीनी, नमक और वसा अधिक हो।
- **पूर्वस्कूली:** उच्च स्तर की शारीरिक गतिविधियों के कारण पूर्वस्कूली बच्चों की ऊर्जा की जरूरतें बढ़ जाती हैं। उन्हें एक संतुलित आहार की आवश्यकता होती है जिसमें फल, सब्जियां, साबुत अनाज, लीन प्रोटीन स्रोत और डेयरी उत्पाद शामिल हों। पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए प्रीस्कूलर को ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए जो फाइबर में उच्च हों। उन्हें ऐसे खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए जिनमें चीनी, नमक और वसा अधिक हो।
- **स्कूली उम्र के बच्चे:** स्कूली उम्र के बच्चों को एक संतुलित आहार की आवश्यकता होती है जिसमें उनकी निरंतर वृद्धि और विकास के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्व शामिल हों। उन्हें विभिन्न प्रकार के फल, सब्जियां, साबुत अनाज, लीन प्रोटीन स्रोत और डेयरी उत्पादों का सेवन करना चाहिए। स्कूली उम्र के बच्चों को पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए उच्च फाइबर

वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। उन्हें ऐसे खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए जिनमें चीनी, नमक और वसा अधिक हो।[6]

4. बच्चों की पोषक तत्वों की आवश्यकता

बच्चों की लंबाई और वजन को लेकर अक्सर माता-पिता चिंतित रहते हैं। बच्चों की लंबाई खासतौर से तीन सबसे महत्वपूर्ण कारकों से निर्धारित होती है, जिसमें जीन, आहार और जीवन शैली प्रमुख हैं। आप बच्चे के जीन तो नहीं बदल सकते, लेकिन आहार और जीवनशैली से काफी कुछ बदलाव कर सकते हैं। बच्चे का खान-पान उसके विकास पर बहुत असर डालता है। आपको खाने में प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स और कार्बोहाइड्रेट का बैलेंस बनाकर बच्चे की डाइट को प्लान करना चाहिए। जिससे उसकी लंबाई और शरीर का विकास अच्छी तरह से हो सके। आज हम आपको बच्चों की अच्छी ग्रोथ और विकास के लिए जरूरी पोषक तत्वों के बारे में बता रहे हैं। आप इन चीजों से बच्चे के सही विकास में मदद कर सकते हैं।

विटामिन: बच्चों के सही विकास के लिए विटामिन से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल करने चाहिए। हड्डियों के स्वास्थ्य और लंबाई के लिए विटामिन डी बहुत महत्वपूर्ण है। विटामिन डी शरीर में कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है। विटामिन डी की कमी से न केवल हड्डियां कमजोर हो सकती हैं बल्कि बच्चों का विकास भी रूकता है। इससे बच्चे की लंबाई पर भी नकारात्मक असर पड़ता है। बच्चों के उचित विकास के लिए विटामिन ए, विटामिन बी1, विटामिन बी2, विटामिन सी, राइबोफ्लेविन, एस्कॉर्बिक एसिड और विटामिन एफ भी जरूरी हैं। आप फल और सब्जियां को विटामिन्स के लिए बच्चों की डाइट में जरूर शामिल करें।

मिनरल्स: खनिज भी बच्चे की लंबाई और सही विकास के लिए जरूरी हैं। आपको बच्चों की डाइट में आयरन, मैंगनीशियम, फास्फोरस, आयोडीन, मैंगनीज और फ्लोराइड से भरपूर खाद्य पदार्थ जरूर शामिल करने चाहिए। इन खनिज से बच्चों की वृद्धि को बढ़ाने में मदद मिलती है। कैल्शियम भी शरीर के लिए बहुत जरूरी है। इससे न केवल हड्डियां मजबूत होती हैं बल्कि बच्चे का संपूर्ण विकास भी अच्छा होता है।[7]

प्रोटीन: बच्चों में लंबाई बढ़ाने की जब बात आती है तो प्रोटीन को सबसे महत्वपूर्ण आहार कारकों में से एक माना जाता है। मांसपेशियों और ऊतकों के निर्माण, विकास और

रख-रखाव में प्रोटीन अहम भूमिका निभाता है। प्रोटीन की कमी होने पर स्टंट या असामान्य वृद्धि के साथ-साथ कम मांसपेशी द्रव्यमान हो सकता है। इसलिए आपको बच्चे की डाइट में सही मात्रा में प्रोटीन जरूर शामिल करना चाहिए। (रेड्डी, विनोदिनी, 2006)

कार्बोहाइड्रेट: बच्चों की लंबाई बढ़ाने के लिए आहार में कार्ब्स को भी काफी आवश्यक माना जाता है। कार्बोहाइड्रेट शरीर को ऊर्जा देते का काम करता है। बच्चों में एनर्जी बनाए रखने के लिए कार्बोहाइड्रेट जरूरी है। आपके बच्चे के आहार में स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट शामिल हों। कार्बोहाइड्रेट के लिए आप गेहूं और जौ जैसे साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ शामिल कर सकते हैं।

अन्य पोषक तत्व: बच्चों की डाइट में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन और खनिजों के अलावा ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड भी शामिल होने चाहिए। इससे आपके बच्चे के स्वास्थ्य और लंबाई पर असर पड़ता है। आपको बच्चों की हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए गुड फैटी वाली चीजें भी शामिल करनी चाहिए। इसके लिए आप बच्चों को घी और मक्कखन भी खिला सकते हैं ऐसे खाद्य पदार्थ बच्चों के लिए चुने, जिसमें सभी पोषक तत्व शामिल हों।[8]

5. पोशाक तत्वों की संस्कृति स्तर

एक पोषक तत्व जीवित जीवों द्वारा आवश्यक कोई भी रासायनिक पदार्थ है। वे पदार्थ जो शरीर को पोषण प्रदान करते हैं, पोषक तत्व कहलाते हैं। शरीर उनके बिना काम नहीं कर सकता क्योंकि वे ऊतकों का निर्माण और मरम्मत करते हैं, आंतरिक गर्मी उत्पन्न करते हैं और शरीर की ऊर्जा की जरूरतों को पूरा करते हैं। पोषक तत्वों को कई तरह से ग्रहण किया जा सकता है। पौधे इन पोषक तत्वों को पृथ्वी और अपने परिवेश से प्राप्त करते हैं, जबकि जंतु इन्हें अपने आहार से प्राप्त करते हैं। मांसाहारी पौधे वे हैं जो भोजन के लिए अन्य जीवों को खाते हैं, विशेष रूप से कीड़े, पतंगे, और इसी तरह, जिन्हें वे जंगल में पचाते हैं और फिर पोषक तत्वों को अपनी पत्तियों के माध्यम से अवशोषित करते हैं। जिस खुराक पर पोषक तत्वों का सेवन किया जाता है, वह उनके प्रभाव को निर्धारित करता है।[9]

6. पौष्टिक तत्वों का महत्व

अच्छा पोषण स्वस्थ जीवन जीने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। अपने आहार के साथ संयुक्त, शारीरिक गतिविधि आपको स्वस्थ वजन तक पहुंचने और बनाए रखने में मदद कर सकती है, हृदय रोग और कैंसर जैसी पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम कर सकती है और आपके समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकती है।[10]

अस्वास्थ्यकर खाने की आदतों ने संयुक्त राज्य में मोटापे की महामारी में योगदान दिया है, लगभग एक तिहाई अमेरिकी वयस्क 33.8% मोटे हैं और लगभग 17% बच्चे और 2-19 वर्ष की आयु के किशोर मोटापे से ग्रस्त हैं। यहां तक कि स्वस्थ वजन वाले लोगों के लिए, एक खराब आहार प्रमुख स्वास्थ्य जोखिमों से जुड़ा होता है जो बीमारी और मृत्यु का कारण बन सकता है। इनमें हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, ऑस्टियोपोरोसिस और कुछ विभिन्न प्रकार के कैंसर शामिल हैं। स्मार्ट भोजन विकल्प चुनकर, आप इन स्वास्थ्य समस्याओं से खुद को बचाने में मदद कर सकते हैं।

उच्च रक्तचाप और टाइप 2 मधुमेह जैसी वयस्क पुरानी बीमारियों के जोखिम कारक युवा लोगों में तेजी से देखे जा रहे हैं, जो अक्सर अस्वास्थ्यकर खाने की आदतों और वजन बढ़ने के परिणामस्वरूप होते हैं। बचपन में स्थापित आहार संबंधी आदतें अक्सर वयस्कता में बनी रहती हैं, इसलिए बच्चों को कम उम्र में स्वस्थ भोजन करना सिखाने से उन्हें जीवन भर स्वस्थ रहने में मदद मिलेगी।[11]

7. बच्चों में कुपोषण

संयुक्त राष्ट्र के अनुसार, भारत में हर साल पांच साल से कम उम्र के दस लाख से अधिक बच्चे कुपोषण का शिकार होते हैं। दक्षिण एशिया में भारत में कुपोषण की दर सबसे अधिक है। राजस्थान और मध्य प्रदेश में किए गए सर्वेक्षणों के अनुसार, भारत के सबसे गरीब हिस्सों में अभी भी बच्चे भूख से मर रहे हैं। पेपर में प्रस्तुत आंकड़ों के अनुसार, अगर उचित देखभाल की जाए तो कई घातक घटनाओं से बचा जा सकता है। भारत में संयुक्त राष्ट्र द्वारा खोजे गए आंकड़े वैश्विक औसत से कहीं अधिक हैं। संयुक्त राष्ट्र द्वारा स्थिति को "खतरनाक" कहा गया है। भारत में "जनरेशनल न्यूट्रिशन प्रोग्राम" फाइट हंगर फाउंडेशन और एसीएफ इंडिया द्वारा शुरू किया गया है। भारत में एसीएफ के उपाध्यक्ष राजीव टंडन ने कहा कि कुपोषण एक "चिकित्सा आपात स्थिति" है और इस पहल का उद्देश्य

इसका समाधान करना है। इसके अलावा, उन्होंने इस क्षेत्र में नीति में सुधार के लिए आवंटित किए जाने वाले अधिक संसाधनों पर जोर दिया। सरकार से नई दिल्ली में आयोजित शिखर सम्मेलन में कार्य करने का आग्रह किया गया था। भुखमरी को हमेशा के लिए खत्म करने के प्रयास में, राजीव टंडन ने सरकार से इसे "मिशन" बनाने का आग्रह किया है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी चाहें तो घटनाक्रम को बदल सकते हैं। भारत में किसी भी अन्य दक्षिण एशियाई देश की तुलना में कुपोषण का मुद्दा कहीं अधिक बड़ा है। शोध में कहा गया है, "भारत में तीव्र कुपोषण का सबसे बड़ा बोझ अनुसूचित जनजातियों (28%), अनुसूचित जातियों (21%), पिछड़ी जातियों (20%), और ग्रामीण समूहों (21%) द्वारा वहन किया जाता है।"[12]

8. निष्कर्ष

कई अध्ययनों में पाया गया है कि कॉलेज में पढ़ी-लिखी महिलाओं के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले व्यवहारों में शामिल होने की संभावना अधिक होती है जैसे नियमित जांच करवाना, अपने बच्चों का टीकाकरण करना और विविध आहार खाना। शिक्षित माताओं के बच्चों के कुपोषित होने की संभावना कम होती है क्योंकि उन्हें जीवन के पहले छह महीनों में स्तनपान कराने की संभावना अधिक होती है। शोध के अनुसार, उच्च स्तर की शिक्षा वाली माताओं के बच्चे अधिक सूक्ष्म पोषक तत्वों का सेवन करते हैं और उनके स्टंट या कम वजन की संभावना कम होती है। महिलाएं शिक्षा के माध्यम से स्वतंत्रता और अपने और अपने परिवार का समर्थन करने की क्षमता प्राप्त कर सकती हैं। बेहतर स्वास्थ्य परिणाम तब प्राप्त किए जा सकते हैं जब महिलाओं को अपने परिवार के लिए स्वस्थ भोजन, चिकित्सा उपचार और आवास सुधार प्रदान करने की आर्थिक स्वतंत्रता हो।

9. संदर्भ

1. भट्ट, पी.एम., और जेवियर, एफ. (215)। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण की खोज: क्षेत्रीय विश्लेषण। इकोनॉमिक एंड पॉलिटिकल वीकली, 34(42/43)।
2. भुट्टा, जेड.ए., अहमद, टी., ब्लैक, आर.ई., कजिन्स, एस., डेवी, (2018)। क्या कार्य करता है? मातृ एवं शिशु के कुपोषण और उत्तरजीविता के लिए हस्तक्षेप। लैंसेट, 371(9610), 417-440।

3. बाइसेगो, जी.टी., और बर्मन, जेटी (2016)। मातृ शिक्षा और बाल अस्तित्व: डीएचएस डेटा का तुलनात्मक विश्लेषण। सोशल साइंस एंड मेडिसिन, 36, 1207-1227।
4. ब्लैक, आरई, ब्राउन, केएच, और बेकर, एस (2016)। ग्रामीण बांग्लादेश में अनुदैर्घ्य अध्ययन में छोटे बच्चों के बीच कुपोषण डायरिया की अवधि में एक निर्धारित कारक है, लेकिन घटना नहीं है। द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन, 39(1), 87-94।
5. ब्लैक, आर.ई., मॉरिस, एस.एस., और ब्राइस, जे. (2018)। हर साल एक करोड़ बच्चे कहां और क्यों मर रहे हैं? लैंसेट, 361, 2226-34।
6. बोको, एजी (2019)। बाल मृत्यु दर पर व्यक्तिगत और सामुदायिक स्तर के प्रभाव: उप-सहारा अफ्रीका में 28 जनसांख्यिकीय और स्वास्थ्य सर्वेक्षण का विश्लेषण। डीएचएस वर्किंग पेपर (73)।
7. बोएडिमन, डी., इस्माइल, डी., इमान, एस., और इस्मादी, एस.डी. (2019)। एक वर्ष से अधिक के स्तन के दूध की संरचना। द जर्नल ऑफ ट्रॉपिकल पीडियाट्रिक्स एंड एनवायर्नमेंटल चाइल्ड हेल्थ, 25(4), 107-110।
8. बोर्मा, जे.टी., और वैन गिनेकेन, जे.के. (2015)। जनसांख्यिकीय और महामारी विज्ञान सर्वेक्षण विधियों से मूल परिणामों की तुलना। जनसंख्या के वैज्ञानिक अध्ययन के लिए अंतर्राष्ट्रीय संघ और काहिरा विश्वविद्यालय संगोष्ठी में प्रस्तुत किया गया पेपर। काहिरा।
9. बोर्मा, जे.टी., और वैन गिनेकेन, जे.के. (2020)। जनसांख्यिकीय और महामारी विज्ञान सर्वेक्षण विधियों से मूल परिणामों की तुलना। जेटी बोर्मा में, विकासशील देशों में बाल अस्तित्व: क्या जनसांख्यिकी और स्वास्थ्य सर्वेक्षण निर्धारकों को समझने में मदद कर सकते हैं? एम्स्टर्डम: रॉयल ट्रॉपिकल इंस्टीट्यूट।
10. बरूआ, वी. के. (2017). जन्म, शिशु और बच्चे: भारत में महिलाओं और बच्चों का एक अर्थमितीय चित्र। डेवलपमेंट एंड चेंज, 34(1), 67-103.
11. बरूआ, वी.के. (2017). युवा भारतीय बच्चों में डायरिया की घटनाओं पर। आर्थिक और मानव जीव विज्ञान जर्नल, 2, 119-138।
12. बॉयल, एमएच, रेसीन, वाई, जॉर्जियड्स, के।, स्नेलिंग, डी।, हांग, एस।, (2016)। विकासशील दुनिया में बाल स्वास्थ्य पर आर्थिक विकास स्तर, घरेलू धन और मातृ शिक्षा का प्रभाव। सोशल साइंस एंड मेडिसिन, 63(8), 2242-2254।

Corresponding Author

Manoj Kumar*

Research Scholar, Sai Nath University, Ranchi