



आदिवासियों में कुपोषण की समस्या और कुपोषण निराकरण के उपाय

प्रा . विरशहा आत्राम

सहायक प्राध्यापक

क्रॉपसायन्स विभाग

आनंद निकेतन कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय

वरोरा, जि. चंद्रपूर महाराष्ट्र

virshahagroin@gmail.com

आज भारत में कुपोषण एक बड़ी समस्या है। अन्य पिछड़े वर्गों के मुकाबले आदिवासियों में इसकी तादाद काफी बड़ी है। भारत स्वतंत्रता के बाद से ही आदिवासियों की हालत अच्छी नहीं रही है शिक्षास्वास्थ्य, खेती, व्यापार, और आर्थिक सभी क्षेत्रों में आदिवासियों को बड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ता है और आज भी यह समस्या खत्म ना होते हुए जनसंख्या अनुसार बढ़ रही है। आंकड़े बताते हैं कि भारत के लाख आदिवासी बच्चे 47 पोषण की भीषण कमी से पीड़ित है।

एक बेहतर जिंदगी जीने के लिए जिन आवश्यकताओं की जरूरत होती है वही बाधित है भारत के करीब - करीब 48 से 50 लाख कुपोषित आदिवासी बच्चों के लगभग 80% छत्तीसगढ़, कर्नाटक, महाराष्ट्र, तेलंगाना, गुजरात, झारखंड और मध्य प्रदेश में रहते हैं। इन राज्यों में जो भारतीय संविधान की पांचवी अनुसूची में आते हैं उन्हीं में भूमि हस्तांतरण, विस्थापन और अपर्याप्त मुआवजे का सबसे अधिक खामियाजा भुगतना पड़ा है। कुपोषण क्या है? दैनिक पोषण की जरूरत पूरी करने के लिए प्रोटीन, उर्जा,

विटामिन और खनिज तत्वों की जरूरत से कम या ज्यादा मात्रा में लेना ही कुपोषण है।

कुपोषण के विविध कारण हैं कुपोषण होने का मुख्य कारण है आर्थिक और बुनियादी सुविधाओं का अभाव। जैसे अति दुर्गम भागों में जंगलों पहाड़ियों में काफी दूरी पर खेतों में होने वाला वास्तव्य। रोटी, कपड़ा, मकान की समस्या। रोजमर्रा के इन बुनियादी चीजों का अभाव एक मुख्य कारण है कि सेहतमंद भोजन के बिना समाज में पैदा होने वाले बच्चे कुपोषण से ग्रस्त ही होंगे। उसी तरह रोजगार की कमी के कारण पैसे की कमी से बीमारियों को नजरअंदाज किया जाता है जो आगे चलकर कुपोषण का कारण बनता है। जो कुछ थोड़े बहुत लोग कम आते हैं वे स्वास्थ्य केंद्रों के अभाव से या बहुत दूरी पर होने से अच्छे स्वास्थ्य से उन्हें वंचित रहना पड़ता है। अज्ञान भी एक महत्वपूर्ण कारण है यह शिक्षा के अभाव के कारण तो है ही मगर पीढ़ी दर पीढ़ी मां-बाप से या समाज में चलने वाली अंधश्रद्धा और परंपराओं में बंधे लोग स्वास्थ्य हेतु अस्पतालों में जाना छोड़कर नीम हकीम में विश्वास करते हैं।

कुछ जगहों पर स्वास्थ्य सुविधाएं तो होती हैं मगर रोजाना की आमदनी के मुकाबले अच्छी सेहत के लिए आवश्यक भर पेट अन्न में प्रमुख ज्वार, बाजरा, गेहूं, चावल, विविध दालों का अभाव होता है जो उन्हें बेहतर कीमतों में सरकारी दुकानों से ही मिलता है। कुछ इलाकों में सरकारी संस्था अनाज की दुकानों का अभाव भी कुपोषण का कारण होता है। खेतों में अच्छी उपज की तकनीक का ना होना भी कुपोषण का एक बड़ा कारण है। जहां किसान धान या गेहूं की एक-दो फसलें ही लेते हैं जिससे सिर्फ उनके परिवार का साल भर गुजारा हो सके। मगर स्वास्थ्य के लिए जरूरी संपूर्ण अन्न, सब्जियां, फल, अन्य कंद आदि का अभाव होता है जिससे खेतों की उपज का अच्छे स्वास्थ्य पर विशेष असर नहीं होता।

सबसे प्रभावी कारणों में संपूर्ण स्वास्थ्य पूर्ण अन्न के साथ-साथ विटामिन, प्रोटीन से प्रचुर अन्न का जन्म के वक्त अभाव। आदिवासी इलाकों में गर्भवती महिलाओं को भी पेट भर अनाज नहीं मिलता और अगर मिलता भी है तो मां और बच्चे के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक कैलोरीज, आयरन, विटामिन, प्रोटीन, कैल्शियम से भरपूर फल, सब्जियां, दूध आदि नहीं होता। कुपोषण से बचने के लिए सबसे जरूरी यही होता है कि गर्भवती स्त्री को पेट भर अच्छे से अच्छा खाना मिले जिससे बच्चा जन्म से ही कुपोषित ना हो। जैसे कि भारत में सरकारी कार्य अपने परिणाम हीनता के लिए जाना जाता है सरकारी आती है और जाती है पर आदिवासी क्षेत्रों में चुनावी वादे और कागजों में योजनाएं सिमट कर रह जाती है। ढेर सारी स्वास्थ्य संबंधी योजनाओं में जैसे पल्स पोलियो टीका आदि को छोड़ दे तो अति दुर्गम क्षेत्रों तक सेवाएं और योजनाएं कभी पहुंच ही नहीं पाती।

भारत के 5 वर्ष से कम वर्ष के आदिवासी बच्चों में 40% बच्चे बौने या स्टंटेड होते हैं। 16% गंभीर रूप से स्टंटेड है मगर गैर आदिवासी से यह तुलनात्मक ज्यादा है।

22% बच्चे कम वजन के साथ जन्म लेते हैं। 1000 बच्चों में से 50 अपने जीवन का पहला वर्ष भी पूरा नहीं कर पाते। जन्म से 3 साल तक के बच्चों में 79% बच्चे आयरन की कमी दर्शाते हैं। बच्चों का स्वस्थ होना महिलाओं से जुड़ा होने की वजह से महिलाओं को भी स्वस्थ होना आवश्यक है। भारत में 36% महिलाएं सामान्य से कम वजन की हैं। 44% मध्यम से गंभीर दुबली हैं। 56% से 57% महिलाएं आयरन (लोह) तत्व की कमी के कारण एनीमिया से ग्रस्त हैं। लगभग 2.75 करोड़ किशोरिया अल्प पोषित हैं जिनमें 15 से 19 साल की अधिकतर हैं।

आखिर कुपोषण को कैसे रोके यह समस्या सामने आती है। सबसे पहले तो कुपोषण क्या है इसे सामान्यता लोगों को समझना और समझाना होगा फिर इससे जुड़े सभी कारणों पर सही उपायों को अमल में लाना होगा। पोषण का संबंध जीवन वृद्धि, विकास और तंदुरुस्ती के खाद्य और पोषक तत्वों की पहुंच और उनके उपयोग से है। गर्भावस्था से जीवन के पहले 2 वर्षों का समय बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह वृद्धि और विकास का काल है इसमें व्यक्ति के मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक विकास की नींव पड़ती है। जब अन्न से प्रोटीन, ऊर्जा, विटामिन और खनिज तत्व जो जरूरी हैं वह ना मिलने पर कुपोषण की स्थिति का सामना करना पड़ता है। कुपोषण के रोकथाम के लिए प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष मूलभूत निम्न उपाय करने चाहिए।

१) आदिवासी महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान उचित पोषक आहार देना कुपोषण के प्रत्यक्ष कारणों पर रोकथाम लाने में आवश्यक है। प्रत्यक्ष कारण जो व्यक्तिगत स्तर पर होते हैं। जैसे कम आहार, साधारण या अति साधारण अन्न, संक्रामक रोग, दस्त इत्यादि उचित आहार में धान्य, मोटे अनाज, सभी दालें, हरी सब्जियां, फल, दूध, दूध से बने

पदार्थ, अंडे, मांस, मछली, तेल वसायुक्त पदार्थ और गिरी दारफल तथा तिलहन का समावेश होना चाहिए। उसी तरह अंडे, दूध, दाले, अनाज स्त्रियों को कम दाम पर सरकारी दुकानों से उपलब्ध होने चाहिए। भारत के विभिन्न क्षेत्रों में महिला एवं बाल विकास मंत्रालय भारत सरकार द्वारा यह हो सकता है। उचित अन्न आपूर्ति से प्रत्यक्ष कुपोषण की रोकथाम सहज हो सकती है।

२) बच्चे के जन्म से बच्चे के सामान्य 2 वर्ष तक के समय देखभाल यह भी एक प्रत्यक्ष कुपोषण का कारण हो सकता है इसमें निम्न तरह से देखभाल होनी चाहिए अ) जन्म के तुरंत बाद 1 घंटे के अंदर स्तनपान आ) 6 माह तक मां का दूध और 6 माह बाद संपूरक आहार जरूरत अनुसार देना चाहिए। इ) समय-समय पर टिका करना और दवाई जिनमें विभिन्न रोगों से लड़ने वाले टीके बच्चे के 1 वर्ष की आयु तक दिया जाना चाहिए। विटामिन -ए आंखों की दृष्टि क्षमता तथा रोग प्रतिकार क्षमता के लिए इन्हें 5 वर्षों तक 9 खुराकों में देना चाहिए। वर्ष में दो बार किडे (पेट) मारने की दवाई देनी चाहिए।

ई) बीमारी के दौरान समुचित आहार जिसमें दस्त, मलेरिया स्वास्थ्य संबंधी स्थिति में बीमारी से तरल व पोषक तत्वों की कमी पूरी करने हेतु जिंक संपूरक देना।

उ) एनीमिया के रोकथाम हेतु और दुग्ध निर्मिती के लिए आयरन युक्त भोजन और दवाई देना चाहिए।

ऊ) गर्भावस्था के दौरान आयरन, फोलिक एसिड, दूध, प्रोटीन, ऊर्जा, आयोडीन युक्त नमक टिटनेस के इंजेक्शन इत्यादि देना चाहिए। स्वस्थ बच्चे के लिए माता का स्वस्थ होना भी उतना ही आवश्यक है जो आगे चलकर कुपोषण मिटाएगा।

३) अप्रत्यक्ष मगर बुनियादी क (ारणों का निराकरण करना भी उतना ही आवश्यक है। देश में बुनियादी सुविधाओं को आदिवासी समुदाय तक पहुंचाना और अन्न ,

वस्त्र और निवास की व्यवस्था में सरकार तथा एनजीओ का समावेश होना चाहिए। बहुत से मंदिरों के ट्रस्ट भी अन्न दान करते हैं या फिर सरकारी अनारी दुकानों से अत्यंत गरीब वर्ग तक मुफ्त उपलब्ध कराना चाहिए। आवास के लिए विविध योजना उपलब्ध है उन्हें सही ढंग से क्रियान्वित करना चाहिए।

४) रोजगार की समस्या भी एक सबसे बड़ी समस्या है। नरेगा और मनरेगा के अलावा सरकार ने नई योजनाओं का समावेश करना चाहिए। आदिवासी जनता ने भी कृषि और उद्योगों में विविध योजनाओं का लाभ उठाना चाहिए।

५) पहाड़ी इलाकों में पक्के रास्तों का निर्माण वैसे तो भारत सरकार रास्ते और अच्छी सड़कें साल दर साल बना रही है। मगर गांव के अंदर और जंगली पहाड़ी इलाकों के गांव को जोड़ने वाले रास्ते आज भी नदारद है। इसी तरह कच्चे रास्ते भी इतने बदतर है कि किसी गर्भवती महिला को या किसी बीमार इंसान को इसे पार करना जैसे असंभव ही होगा। इसलिए यहां की सरकार और इस इलाकों के गांव में काम करने वाली ग्राम पंचायतों के उचित कदम उठाने चाहिए।

६) आदिवासी विभागों में ज्यादा संख्या में स्वास्थ्य केंद्रों की जरूरत है। हर गांव में सरकारी अस्पताल या पब्लिक हेल्थ सेंटर (P.H.P) पास ही उपलब्ध हो और हर बीमारी का स्पेशलिस्ट 24 घंटे उपलब्ध हो। आदिवासी क्षेत्रों में सरकारी फंडों पर चल रहे NGO किसी तरह की कोई सुविधा आदिवासियों को ना देते हुए सिर्फ सरकारी अनुदान उठाने का कार्य करते हैं। उन पर भी नकेल कसनी चाहिए। दवाएं कम से कम दाम पर या मुफ्त उपलब्ध होनी चाहिए।

७) अपने हक, अधिकारों का ज्ञान होना सबसे ज्यादा जरूरी है। जिसके लिए शिक्षा आवश्यक है। मूलतः कुपोषण यह माता के या छोटे बच्चे के बीमार होने से जुड़ा

है। जहां सही देखभाल कैसे और कब करनी चाहिए। दवाओं की मात्रा, टीकाकरण, प्राथमिक शिक्षा, माध्यमिक शिक्षा और उच्च शिक्षा की सही सुविधाएं उपलब्ध होनी चाहिए। शिक्षा के अभाव से अंधश्रद्धा में फंसे हुए परिवार गलत दवा और उपचार तंत्र-मंत्र के चक्कर में पड़कर बर्बाद ही हुए हैं इसीलिए जनजागृति शिविरों का गांव-गांव में होना आवश्यक है तभी कुपोषण पर हम मात कर सकेंगे।

८) आदिवासी क्षेत्रों में सरकारी अनाज की दुकानों का होना उस द्वारा गरीब आदिवासी लोगों को सस्ते में अच्छे दर्जे का अनाज देना चाहिए। कुपोषण की दृष्टि से आवश्यक सभी तरह के अनाज भरपूर मात्रा में उपलब्ध कराने से ही कुपोषण मिट सकता है। संपूर्ण अन्न की जरूरत हर उम्र में ही होती है मगर गर्भवती महिलाओं और बढ़ने वाले बच्चों को इसकी सख्त जरूरत होती है। गर्भवती औरतों और बच्चों की खाद्य अन्न जरूरत के बारे में हम जानकारी देख चुके हैं।

९) आधुनिक खेती तंत्र की भी कुपोषण के निराकरण में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जैसे कि आदिवासियों लोग ज्यादातर खेती व्यवसाय से ही जुड़े हैं। अच्छे उत्पादन से अच्छी आय होगी भरपेट खाने की समस्या भी खत्म हो सकेगी। इसीलिए आदिवासी क्षेत्र की संपूर्ण कृषि उन्नति के लिए कृषि विज्ञान केंद्र और कृषि विद्यापीठ की आवश्यकता है ताकि नई-नई तकनीकें सुविधाएं और कृषि विशेषज्ञों का मार्गदर्शन मिल सके। कुपोषण रोकने के लिए अच्छे अन्न की बहुतायत से उपलब्धता जरूरी है।

१०) सबसे जरूरी बात है सरकार की भूमिका और सरकारी योजनाएं। सभी बातें जो कुपोषण से जुड़ी है वह सरकार की मदद के बिना अपूर्ण हीं है। आदिवासियों के संपूर्ण विकास के लिए शिक्षा, खाद्यान्न, रोजगार, सरकारी राशन दुकानें, स्वास्थ्य केंद्र, दवाओं की उपलब्धता,

शिक्षक, कर्मचारी, डॉक्टरों की नियुक्ति सभी का सरकारी योजनाओं के तहत समावेश होना चाहिए। इतना ही नहीं इसका हर वक्त मूल्यांकन भी होना चाहिए। आदिवासियों के विकास और पोषण के लिए बड़े पैमाने पर फंड की उपलब्धता होनी चाहिए।

११) मीडिया की भूमिका - सरकारी योजनाओं की कमी, उसका ठीक से कार्यान्वित होना, कुपोषित क्षेत्र की सही जानकारी, लोगों की समस्याएं इत्यादि बातों को मीडिया की प्राथमिकता मिले। प्रिंट और टीवी, मीडिया की इसमें अहम भूमिका है जो आजकल इस और बिल्कुल भी ध्यान नहीं देती। मीडिया सरकारी जानकारी और योजनाओं को लोगों को सही तरीके से पहुंचा सकती हैं। इसीलिए मीडिया की भी कुपोषण को रोकने के लिए विशेष आवश्यकता होती है।

सभी बातों को सही ढंग से जानने से यह पता चलता है कि, भारत में सभी मूलभूत चीजों की उपलब्धता होते हुए भी कुपोषण कितनी बड़ी मात्रा में आदिवासी लोगों के जीवन को बर्बाद कर रही है। उपरोक्त बातों को सही तरीके से कार्यान्वित करने से आने वाली आदिवासियों की पीढ़ियों को इस कुपोषण से बचाया जा सकता है और भारत को महान राष्ट्र बनाया जा सकता है।

