



JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)

An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

कामकाजी महिलाओं के स्वास्थ्य पर खान-पान का प्रभाव (कब्ज के विशेष संदर्भ में)

सोनाली कुमारी

शोधार्थी

गृह विज्ञान विभाग

ल0ना0मि0विश्वविद्यालय

दरभंगा।

आधुनिक जीवन में सबसे अधिक प्रचारित बीमारी कब्ज या कोष्ठबद्धता है। वृद्ध, युवक, स्त्रियां और बच्चे तक इससे परेशान हैं। अनेक रोगियों को देखकर पहले तो ऐसा ज्ञात होता है कि किसी बड़े रोग से ग्रसित हैं किन्तु बाद में मालूम पड़ता है कि वे जीर्ण कोष्ठबद्धता से परेशान हैं। अनेक व्यक्ति शौचादि निवृत्ति के समय सिगरेट या बीड़ी सुलगाकर इस आशा से बैठते हैं कि टट्टी साफ हो जायगी, किन्तु कांखते हुए उन्हें बहुत देर तक टट्टी में बैठे रहना पड़ता है। किन्हीं-किन्हीं स्थानों का जल इतना भारी होता है कि सभी को स्वभावतः कब्ज रहता है। कुछ अपनी त्रुटिपूर्ण आदतों के कारण कब्ज के शिकार हैं।

मुख, आमाशय और छोटी आंतें मिलकर भोजन के पाचन अभिशोषण का कार्य करते हैं। मुख में भोजन को बारीक पीसा जाता है और लार व थूक मिश्रित होकर दूध जैसा तरल पदार्थ बन जाता है। इस प्रकार का तरल हिस्सा पच सकता है। जो व्यक्ति भोजन को उचित रीति से नहीं पीसते, दन्त रोगों या नशेबाजी के शौकीन होते हैं, या गर्मागर्म भोजन करने से जल्दी जल्दी टुकड़े निगल जाते हैं वे आमाशय पर बड़ा अत्याचार करते हैं। आमाशय में आने पर उसमें मथन क्रिया प्रारम्भ होती है। यहां इसे तीन-चार घण्टे लग जाते हैं। फिर वह धीरे-धीरे आंतों में आता है। यहां भी पाचन क्रिया चलती रहती है। छोटी आंतों में वह भोजन तरल अवस्था में रहता है और यहां पचे हुए भाग का अभिशोषण पूरी छोटी आंत धीरे-धीरे करती है। अभिशोषण के पश्चात् भोजन का अवशेष भाग, जो अब कुछ कम तरल रह जाता है, साधारणतः बड़ी आंतों में करीब 16 घण्टे में पहुंचता है। बड़ी आंत से गुजरते हुए जलीय भाग

का शोषण हो जाता है। बहने का गुण कम हो जाता है। यहां तक कि बड़ी आंत के अन्तिम हिस्से में वह कड़ा-सा बन जाता है। इस हिस्से को मलधारक कहते हैं। जब यह कड़ा अवशेष भाग यहां एकत्रित हो जाता है, तो मलधारक इसकी सूचना नाड़ी केन्द्र के पास भेजता है तथा हमें शौचादि की आवश्यकता प्रतीत होती है।

किसी भी महिला को अपने दैनिक कार्य करने, बिमारियों की रोकथाम तथा सुरक्षित व स्वस्थ प्रसव के लिए अच्छे भोजन की आवश्यकता होती है। लेकिन फिर भी, पुरे संसार में, किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या की तुलना में महिलाओं को कुपोषण का सबसे अधिक सामना करना पड़ता है। इसके कारण थकावट, कमजोरी, अशक्तता और बुरा स्वास्थ्य हो सकता है।

भुखमरी और अच्छा भोजन न खा पाने के अनेक कारण हैं। इनमें सबसे प्रमुख है गरीबी। संसार के कुछ भागों में वहां की अधिकार धन-दौलत कुछ गिने-चुने लोगों के पास होती है। वे भोजन देने वाली फसलों की बजाय गन्ना व तम्बाकू उगाते हैं क्योंकि उनसे ज्यादा आमदनी होती है। गरीब लोग कर्ज लिए गए जमीन के छोटे से टुकड़े पर खेती करते हैं जबकि उस जमीन के मालिक फसल का एक बड़ा भाग हड़प जाते हैं।

गरीबी रेखा सबसे अधिक कुप्रभाव महिलाओं पर पड़ता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि चाहे खाने के लिए कितना भी कम हो, महिलाओं को सबसे कम भोजन मिलता है। महिलाएं तभी भोजन करती हैं जब पुरुषों व बच्चों ने खा लिया हो अर्थात् वे सबसे अन्त में खाती हैं। इसलिए भुखमरी तथा कुपोषण की समस्या का तब तक कोई समाधान नहीं निकल सकता है जब तक जमीन व अन्य संसाधनों का न्यायपूर्वक वितरण नहीं होता है और महिलाओं को पुरुषों के बराबरी का दर्जा नहीं मिलता है।

इन सबके बावजूद, अनेक ऐसी बातें हैं जिनका पालन करके लोग, कम पैसे में भी, बेहतर भोजन प्राप्त कर सकते हैं। यथासंभव पौष्टिक भोजन खाकर वे अपनी सामर्थ में वृद्धि कर सकते हैं। और जब लोगों को पेट भरा होगा तो वे अपने परिवार व समुदाय की आवश्यकताओं पर ध्यान लगा सकते हैं और उनमें परिवर्तन लाने के लिए कार्यरत हो सकते हैं।

कब्ज स्वयं कोई रोग नहीं है, आने वाले बड़े भयंकर रोगों की पूर्व स्थिति है। इससे रोगों का प्रारम्भ होता है। रोग एक प्रकार की प्रवृत्ति है, कूड़ा-करकट एकत्रित होने से, कीड़े उत्पन्न होते हैं, इसी प्रकार शरीर में मल एकत्रित होने से रक्त अधिक विकारमय बनता है। एकत्रित मल पदार्थों से जो जहरीली गैसों उत्पन्न होती हैं, उनसे स्वास्थ्य और प्रसन्नता तो मिट्टी में मिल ही जाते हैं, नये-नये रोग

उत्पन्न होते हैं, शरीर के अंग विकारमय हो उठते हैं। यही अपबद्ध मल नाना प्रकार के छोटे बड़े रोगों में उद्भूत होता है। सभी रोग के मूल भाग में इस प्रारम्भिक स्थिति का अंश पाया जाता है।

कब्ज रोग नहीं है। दूसरे शब्दों में यों कह सकते हैं कि यह अच्छा स्वास्थ्य न होने, या रोग उत्पन्न करने के लिये उत्पादक स्थिति है। यह बहु रूप धारण कर शरीर में नाना प्रकार के छोटे मोटे रोगों की उत्पत्ति करने वाला मिथ्याचारी भूत है। यह उस भय की भांति है जो नवीन रूपों में प्रादुर्भूत हो, हमें डरा देता है। कुछ और शक्ति पाकर यही षड्यंत्रकारी शत्रु उदर सम्बन्धी नाना विकारों में प्रस्फुटित होता है। प्रायः अन्य रोगों के साथ मिलकर चलता है। अन्य रोगों के साथ सम्मिलित होकर इसका वेग, शक्ति तथा उस रोग की जटिलता में अनावश्यक अभिवृद्धि हो उठती है। वह रोग तब तक दूर नहीं होता जब तक इस जड़मूल कारण को दूर न किया जाय। कब्ज से शरीर में सुस्ती छाई रहती है, काम में मन नहीं लगता, खुशकी बनी रहती है, निद्रा-प्रगाढ़ नहीं आती, क्षुधा प्रतीत नहीं होती, दिमाग उड़ता-सा रहता है, एकाग्रता नहीं रहती। कब्ज से कौन कौन रोग उत्पन्न होते हैं? कब्ज की मित्रता इन रोगों से विशेष रूप से हैस्वप्नदोष, अग्निमांद्यता, रक्ताभाव, बवासीर, पेचिश, स्मरण शक्ति का ह्रास, श्वेतप्रदर, मासिकधर्म की अनियमितता, सिर दर्द, कमर दर्द, नेत्र रोग, दन्त रोग। कब्ज होने का अभिप्राय मोटे तौर पर यह है कि शरीर से मल निष्कासन के एक महत्वपूर्ण अंग का काम मन्द पड़ गया है। साधारणतः फेफड़े, त्वचा, वृक्क, और आंतें मल बाहर फेंकती हैं, पर बड़ी आंत का कार्य सबसे अधिक महत्वपूर्ण है।

कब्ज की शिकायत केवल रोगियों को ही नहीं, वरन् बाहर से मोटे, तगड़े और बलवान प्रतीत होने वाले व्यक्तियों को भी होती है। प्रत्येक सभ्य व्यक्ति अपने अप्राकृतिक जीवन, भोजन एवं आदतों के कारण, झूठे दिखावे, फैशन और दिनचर्या के कारण, इस रोग की पूर्व स्थिति का शिकार है। ज्यों-ज्यों सभ्यता नाम की चीज जिसमें थोथी शान, मिथ्या प्रदर्शन, अस्वाभाविकता, मसालों के व्यवहार के अतिरिक्त कुछ भी नहीं है। विकसित हो रही है, हम अपने भोजनों तथा आदतों में परिवर्तन कर रहे हैं, त्यों-त्यों कोष्ठबद्धता अभिवृद्धि पर है। बड़े-बड़े होटलों, रेस्टोरेन्टों या भोजनालयों में रसोइया मशीन बना दिये जाते हैं। सद्भाव का तत्व वे मानसिक प्रक्रिया द्वारा भोजन तत्व में मिश्रित नहीं कर पाते, सूखे व्यवहार के कारण वे जो कुछ पकाकर देते हैं, वह रोग उत्पन्न करता है। जिस भोजन में जितनी ही आत्मभाव की मृदुता होती है, वह उतना ही शीघ्रपाची और गुणकारी होता है।

आजकल डॉक्टर, हकीम, वैद्यों के पास सबसे अधिक रोगी कब्ज के पहुंचते हैं। दवाइयों में सबसे अधिक ऐसी दवाइयों का आविष्कार हुआ है, जिनसे सरलता से कब्ज दूर हो जाय। गोली, फंकी, आसव, काढ़े, चूरन-चटनी, कास्ट्रोयल, फ्रूट साल्ट, मैकसेल्फ, जमालगोटा, कारमिनेटिव मिक्श्चर इत्यादि न जाने

कितनी चीज आजकल कब्ज दूर करने के लिए चल रही हैं। इतने पर भी कब्ज नागरिक जीवन का प्रमुख अभिशाप बना ही हुआ है। यह धनवानों या तड़क-भड़क के संघर्षशील, घने बसे हुये शहरों में रहने वाले अमीरों, आलसी, तथा विलासप्रिय युवक, निठल्ली औरतों को हुआ करता है।

कब्ज का व्यापक कुप्रभाव :-

कब्ज का प्रभाव शरीर के प्रत्येक अवयव पर पड़ता है। महिलाओं पर इसका बहुत दूषित प्रभाव पड़ता है। जिस सौन्दर्य के लिये वह इतनी लालायित रहती हैं, वह रक्त में मल के विकार फैल जाने से नष्ट होता है। त्वचा का रंग पीत वर्ण का हो जाता है। टमाटर जैसी सुर्धी के स्थान सूखा पीला मुख पड़ जाता है। कपोलों का सौन्दर्य विनष्ट हो जाता है। कभी-कभी आन्तरिक विकार फोड़े-फुन्सी या सफेद रंग के चकत्तों के रूप में बाहर त्वचा पर आ जाता है। नेत्रों की आभा नष्ट होने लगती है, दांतों के मसूड़े फूल उठते हैं। जो मुख पूर्ण स्वस्थ होने से पुष्प की भांति सुरभित रहता था, वह कोष्ठबद्धता के कारण म्लान और कान्तिहीन हो जाता है।

अंदरूनी सफाई हमारे स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य का प्रधान कारण है। हम ऊपर से त्वचा को निखारने के लिए भले ही अनेक सौन्दर्य प्रसाधनों का उपयोग करते रहें, किन्तु जब तक आन्तरिक दृष्टि से हम अन्दरूनी मशीनों को साफ न रखेंगे, रक्त का वर्ण लाल न हो सकेगा। कोष्ठबद्धता का विष समग्र शरीर पर दूषित प्रभाव डालता है।

जुलाब की त्रुटिपूर्ण आदत :-

कुछ व्यक्ति कहते हैं कि कब्ज दूर करने के लिये जुलाब लीजिये। कुछ हद तक ठीक हो सकता है किन्तु अधिक व्याधि में जुलाब काम नहीं करता। जुलाब की खोटी आदत पड़ जाने से आंतें स्वाभाविक गति से निज कार्य सम्पन्न नहीं कर पातीं। फिर उन्हें किसी न किसी जुलाब की आवश्यकता रहती है। सोचिये, जो आंतें स्वयं भोजन को पचाकर आपको बल, पौरुष, आय, सौन्दर्य प्रदान करती हैं। उन्हीं को आप कत्रिम सहायता देकर निर्बल बना रहे हैं। क्यों उनकी शक्ति नष्ट करते हैं? क्यों उन्हें सौ वर्ष तक पाचन कार्य स्वाभाविक रीति से नहीं करने देते?

जुलाब की आदत त्याग दीजिये। प्रकृति को अपने अंदर कार्य करने दीजिये। आप में इतनी शक्ति है कि सब कुछ स्वयं सम्पन्न हो सके। व्यर्थ ही कृत्रिम सहायताएं देकर क्यों अपने पांव में कुल्हाड़ी मारते हैं?

कब्ज को दूर करने में खाद्य पदार्थों की भूमिका :-

विश्व के अधिकांश भागों की तरह, भारत में भी अधिकतर लोग, लगभग हर भोजन में कोई सस्ता मुख्य खाद्य पदार्थ खाते हैं । क्षेत्र पर निर्भर करते हुए यह गेहूँ, चावल, मक्का, बाजरा या आलू हो सकता है । यह मुख्य खाद्य पदार्थ ही शरीर की अधिकतर दैनिक आवश्यकताओं को पूर्ति करता है ।

लेकिन केवल यह मुख्य खाद्य पदार्थ अकेले ही व्यक्ति को स्वस्थ रखने के लिए पर्याप्त नहीं है । अन्य "सहायक" खाद्य पदार्थों की प्रोटीन्स(जो शरीर के निर्माण के आवश्यक हैं) ,विटामिन व खनिज तत्व (जो शरीर की रक्षा व मरम्मत के लिए चाहिए) तथा वसा (चिकनाई) और चीनी (जो शक्ति या उर्जा देते हैं) की प्राप्ति के लिए आवश्यकता पड़ती है ।

सबसे पौष्टिक भोजनों में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ सम्मिलित होते हैं । इनमें कुछ प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ तथा विटामिन युक्त ताजे फल व सब्जियां अवश्य होती हैं । प्रतिदिन आपको वसा व चीनी की बहुत कम मात्रा की आवश्यकता होती है । लेकिन अगर आपको पर्याप्त मात्रा में भोजन न मिलने की समस्या है तो अच्छा यही होगा कि आप कम भोजन खाने की बजा, वसा व चीनी युक्त खाद्य पदार्थ अधिक मात्रा में खायें ।

एक महिला के स्वस्थ रहने के लिए नीचे दर्शाए गए सभी खाद्य पदार्थ खाने की आवश्यकता नहीं है । वह अपनी आदत के अनुसार एक मुख्य खाद्य पदार्थ खा सकती है और उसके साथ स्थानीय रूप से उपलब्ध, जितने अधिक हो सके, सहायक खाद्य पदार्थ खाए ।

संदर्भ :-

1. कब्ज दूर हो जाती प्रॉन्स से 6 मार्च 2017 करे पुरालेखित अभिगमन तिथि 22 दिसम्बर 2017 ।
2. प्रमिला वर्मा और कांति पांडेय, 2006, आहार एवं पोषण बिहार हिन्दी ग्रंथ आकदमी, पृ0-474 ।
3. वृंदा सिंह 2003, आहार नियोजन, श्याम प्रकाशन, जयपुर, पृ0-318 ।
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Internet: US Department of Health and Human Services, Constipation. 2018
5. Stanford Health Care Internet. Stanford Medicine, Stanford University; Constipation Causes. 2016
6. National Health Service Internet. UK; Laxatives. 2015

7. Better health channel. Department of Health and Human Services internet. State government of Victoria; Constipation. 2019
8. Stanford Health Care Internet. Stanford Medicine, Stanford University, Complications of Constipation.2022

