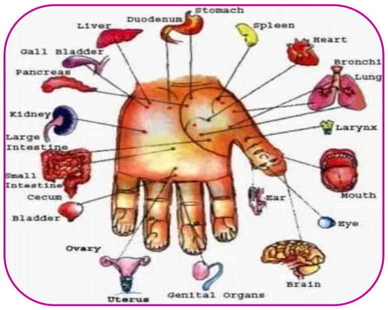
REVIEW OF RESEARCH
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF) UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514 ISSN: 2249-894X
VOLUME - 7 | ISSUE - 11 | AUGUST - 2018

मानव स्वास्थ्य—एक परिचय

रीना कुमारी
शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, जय प्रकाश विश्वविद्यालय, छपरा.

प्रस्तावना :



विकासात्मक कार्यों में मानवीय सहयोग बहुत महत्त्वपूर्ण है, भारत में आहारों का सर्वेक्षण किया गया है, उनसे पता चलता है कि अधिकांश लोगों के भोजन का संगठन निम्न स्तर का है और वे कुपोषित हैं। भारत में द्वितीय पंचवर्षीय योजना से ही कुपोषण की समस्या महसूस की जाने लगी है। मानवीय संसाधनों को दो भागों में बांटा जा सकता है। यथा—वयस्क और बच्चे। वयस्कों से राष्ट्र की आर्थिक स्थिति में सुधार की आशा की जाती है तथा बच्चे भविष्य के नागरिक होने के नाते विकास कार्य को उत्तरोत्तर बढ़ाने का उत्तरदायित्व उठाते हैं। अतः इन दोनों समूहों पर कुपोषण का प्रभाव जानना जरूरी है। बीसवीं सदी के आरम्भ से ही इस क्षेत्र में प्रयास किए जा रहे हैं।

विश्व स्तर पर विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.)[1] और यूनिसेफ जैसी संस्थाएं और विभिन्न देशों की सरकारों के अधीन गठित बाल—विकास मंत्रालयों एवं स्वास्थ्य परिवार कल्याण मंत्रालयों के प्रयासों के बावजूद भी इन पर नियंत्रण नहीं हो पा रहा है। भारत सरकार के महिला एवं बाल विकास और स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालयों के साथ ही राज्यों के महिला एवं बाल विकास और स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभागों के अथक प्रयासों के बावजूद भी कुपोषण और शिशु मृत्यु दर एवं विकलांगता आदि को नियंत्रित नहीं किया जा सक रहा है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.)[2] के अनुसार 5 वर्ष से कम आयु के 1 करोड़ 20 लाख शिशु हर वर्ष काल—कवलित हो जाते हैं, जिसमें आधे से अधिक मामलों में मौत कुपोषण के कारण होती है। शालापूर्व अवस्था में अल्पपोषकता के कारण विश्व में करीब 15 करोड़ बच्चे अल्पभार की समस्या से ग्रस्त हैं और 20 करोड़ से अधिक बौनें हैं।

संयुक्त राष्ट्र संघ (U.N.O.) की एक रिपोर्ट के अनुसार दुनिया में हर मिनट 5 वर्ष से कम आयु के 12 बच्चे भूख से रोग—ग्रस्त होने के कारण दम तोड़ देते हैं। कुपोषण से पीड़ित बच्चों की तादाद में भारी वृद्धि हो रही है। संयुक्त राष्ट्र संघ के कार्यक्रम **मिलेनियम डेवलपमेंट गोल** (M.D.G.) के तहत वर्ष 2015 तक भूखे रहने वाले लोगों की संख्या को घटाकर 50 प्रतिशत करने का लक्ष्य रखा गया है। लेकिन रिपोर्ट में यह संदेह व्यक्त करते हुए कहा गया है, कि इस लक्ष्य को पाना मुश्किल लगता है। **भारत, इण्डोनेशिया, नाइजीरिया, पाकिस्तान** और **सूडान** में कुपोषित और भूखे रहने वालों की तादाद बढ़ी है। संयुक्त राष्ट्र महासभा में पेश की गई रिपोर्ट में कहा गया है, कि यह बहुत दुःखद है, कि बहुत सारे बच्चे भोजन के अभाव में रोग ग्रस्त होकर दम तोड़ रहे हैं।

भारत में पूर्वशलीय बच्चों में लगभग **40 प्रतिशत बच्चे कुपोषण** से पीड़ित हैं, जिनमें से लगभग **25 प्रतिशत काल—कवलित** हो जाते हैं। कुपोषण के कारण रोग – प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। जिससे संक्रामक रोग आसानी से पनपते हैं। संक्रमण के कारण शरीर की कोशिकाओं, ऊतकों एवं अंगों में क्षरण व चयापचयी क्रियाओं का विघटन होता है। परिणामतः कुपोषण की विकरालता और भी भयावह हो जाती है। इस

प्रकार संक्रामक रोगों की गणना में होने वाली मृत्यु एवं रोगियों की संख्या में अप्रत्यक्ष रूप से कुपोषण भी कारण होता है।

हमारे देश में शहरी और ग्रामीण जीवन में बहुत अंतर देखने को मिलता है। इसका प्रमुख कारण शहरी और ग्रामीण लोगों की प्रति व्यक्ति एवं प्रति परिवार आय में अंतर का होना है। परिवार की आर्थिक स्थिति का बच्चों के पोषण स्तर पर सीधा प्रभाव पड़ता है। जिन बच्चों को समुचित मात्रा में पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं उनका शारीरिक विकास सामान्य से कम होता है। जिन बालकों का पूर्वशालीय आयु वर्ग में उचित विकास नही हो पाता है। वे भविष्य में उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त नहीं कर पाते हैं।

बच्चों के संतुलित आहार का सर्वाधिक दायित्व माता पर होता है।[(3)] अतः बच्चों के खान–पान एवं पोषण का सही ज्ञान माताओं के लिए एक अनिवार्य आवश्यकता है, जिससे वे सीमित साधनों में उपलब्ध खाद्य–पदार्थों को उचित पद्धति एवं खाद्य वस्तु की पौष्टिकता नष्ट किये बिना बच्चों को सहजता से दे सकें। विगत वर्षों में पूर्वशालीय बच्चों के खान–पान, आहार–आयोजन एवं पोषण के संबंध में किये गये विभिन्न अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि ऐसे बच्चे जो आहार ग्रहण कर रहे हैं, उससे उन्हें संतुलित भोजन एवं आवश्यक कैलोरी की मात्रा नहीं मिल पा रही है एवं विटामिनों की कमी से विभिन्न रोग उत्पन्न हो जाते हैं। विकासशील देशों में लाखों बच्चों में कुपोषण का मुख्य कारण है– गरीबी, संतुलित आहार की अनुपलब्धता, आहार संबंधी गलत आदतें, ज्ञान की कमी एवं पुरानी मान्यताएं आदि।

शहरी क्षेत्रों में ग्रामीण क्षेत्रों की अपेक्षा महिलाओं में साक्षरता प्रतिशत अधिक होने के कारण वे अपने बच्चों को ग्रामीण महिलाओं की अपेक्षा संतुलित भोजन प्रदान करने के प्रति कुछ अधिक सचेत रहती हैं। बच्चे के शारीरिक, मानसिक एवं संवेगात्मक विकास पर भोजन एवं पारिवारिक परिवेश का प्रभाव होता है। लगभग 5 वर्ष की उम्र तक बच्चों के मस्तिष्क के तंतु 90 प्रतिशत पूर्ण रूप में विकसित हो जाते हैं। इस वृद्धि के समय पौष्टिक तत्वों का सहयोग न मिलने पर मस्तिष्क एवं नाड़ी तंतुओं की रचना व कार्यों में विकार पैदा हो सकता है। प्रोटीन एवं कैलोरी के अभाव में बच्चे बुद्धिहीन भी हो जाते हैं। **केन्द्रीय नाड़ी संस्थान**[(4)] द्वारा किये गये अध्ययनों से पता चला है कि कुपोषण का अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। बच्चे के पोषण स्तर के ज्ञान के लिए उसके भार, लम्बाई, संबंधित विकास अस्थियों, दाँतों का निर्माण, खड़े होने का ढंग, हाव–भाव, बाल व मांस–पेशियाँ, त्वचा, आँखें, सजगता, कौतूहल आदि के बारे में निरीक्षण किया जाता है।

पोषण जीवन की मौलिक आवश्यकता है। प्रत्येक जीवधारी जीवन– यापन हेतु किसी न किसी प्रकार से भोजन ग्रहण करता है। मनुष्य को दैनिक कार्य चयापचयी क्रियाओं, शारीरिक टूट–फूट, वृद्धि, विकास एवं रोग प्रतिरोधन हेतु भोजन की आवश्यकता होती है।

भारत जैसे विकासशील देशों में कुछ पोषक अवयवों की कमी से विशेष व्याधियाँ करोड़ों व्यक्तियों के स्वास्थ्य के लिए घातक हो रही हैं तथा लाखों के जीवन–समापन का कारण बन रही हैं। कुपोषण भारत के लिए एक विकराल समस्या है। हमारे देश में धात्री माताएं एवं गर्भवती महिलाएँ तथा पूर्वशालीय बच्चे कुपोषण के अधिक शिकार होते हैं। कुपोषण की समाप्ति के लिए अनेक एजेन्सियों ने अथक प्रयास किए हैं एवं कर रहे हैं। उनकी सहायता से भारत सरकार भी इसे दूर करने का कार्य कर रही है। परन्तु अशिक्षा के कारण इसमें अपेक्षित सफलता प्राप्त नहीं हो रही है। कुपोषण के सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक तथा मनोवैज्ञानिक कारण हैं जिनके निवारण के लिए व्यक्ति, परिवार, समुदाय एवं राष्ट्रीय स्तर पर प्रयास की आवश्यकता है।

राष्ट्रीय स्तर पर कुपोषण दूर करने के लिए निम्नांकित बिन्दुओं पर तत्परता से नीति निर्धारित कर उसका क्रियान्वयन करने की महती आवश्यकता है– (क) उत्पादन बढ़ाना, (ख) मूल्य पर नियंत्रण, (ग) मिलावट को रोकना, (घ) खाद्यों के पोषक मूल्य में वृद्धि, (ङ) सस्ते पूरक आहार का उत्पादन, (च) पोषण शिक्षा की व्यवस्था और (छ) जनसंख्या वृद्धि पर रोक।

कुपोषण एक ऐसी विकृतिजन्य दशा है, जो एक या अधिक पोषक तत्वों के किसी अनुपात या पूर्णरूप से कमी अथवा आधिक्य के कारण उत्पन्न होती है। कुपोषण के प्रमुख कारण संतुलित आहार के प्रति अज्ञानता, गरीबी, अकर्मण्यता, अंधविश्वास, परम्पराएं इत्यादि हैं। कुपोषण का प्रभाव मानव स्वास्थ्य पर तो पड़ता ही है साथ ही साथ समाज व देश का सामाजिक एवं आर्थिक विकास भी बाधित होता है। अतः पोषण विकार केवल व्यक्तिगत समस्या न होकर राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय समस्या बनती जा है।

सन्दर्भ–सूची :

1. Report–WHO–2010
2. Report–UNO–2010
3. बकशी बी० के०– उपाचारार्थ आहार प्रबन्धन तथा सामुदायिक पोषण– अग्रवाल पब्लिकेशन– आगरा–2–पृ.–79
4. रिपोर्ट–केन्द्रीय नाड़ी संस्थान– 2012