

अध्याय-6

पोषण न्यूनता के परिप्रेक्ष्य में
पोषण शिक्षा

पोषण न्यूनता के परिप्रेक्ष्य में पोषण शिक्षा

भारत में जो आहार सर्वेक्षण किये गये हैं, उनसे पता चलता है कि अधिकांश लोगों के भोजन का संगठन निम्न स्तर का है और वे कुपोषित हैं। उनके आहार में खनिज की मात्रा बहुत अधिक रहती है तथा दाल, सब्जियाँ, दूध, दही, फल आदि की मात्रा बहुत कम रहती है। उनके आगे पोषक तत्वों पर सोचना उतना जरूरी नहीं है, वनस्पति कि पेट भर लेना।¹ भारत में तेजी से बढ़ रही जनसंख्या के लिए एक तरफ पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए पर्याप्त मात्रा में उच्च पोषण स्तर का आहार उपलब्ध नहीं हो तो दूसरी तरफ समय-समय पर आने वाला प्राकृतिक प्रकोप सूखा और बाढ़ के कारण जनता का पोषण स्तर दिन-प्रतिदिन गिरता जा रहा है। ऐसी स्थिति में पोषण का अधिक प्रभाव बच्चों, किशोर, गर्भवती एवं धात्री अवस्था की महिलाओं पर औरों की अपेक्षा और अधिक स्पष्ट रूप से दिखाई पड़ता है। छोटे बच्चों एवं किशोरों में प्रोटीन-कैलोरी, कुपोषण, विटामिनों, रिबोफ्लोविन, आयरन आदि की कमी तथा गर्भवती महिलाओं में और धनी घर की महिलाओं में आयरन और फोलिक एसिड की कमी से एनीमिया रोग के लक्षण अधिकांश सर्वेक्षणों में पाये गये हैं।

अभी हाल में राष्ट्रीय वैकल्पिक आर्थिक अनुसंधान परिषद द्वारा किये गये अध्ययन में 80 प्रतिशत ग्रामीण तथा 70 प्रतिशत शहरी क्षेत्र के लोग निर्धारित क्रमशः 2400 कैलोरीज तथा 2100 कैलोरीज ऊर्जा से कम ग्रहण करते हैं। यह एक विचित्र सी स्थिति है कि एक तरफ देश में तीन सौ लाख टन से अधिक खाद्यान्न का पर्याप्त भण्डार भी है तो दूसरी तरफ लोगों की पोषण सुरक्षा भी खतरे में है।²

राहत कार्यों में भी केवल अनाज दिया जाता है। उन्हें कुछ पूरक पौष्टिक आहार, फल, दूध आदि देने के बारे में विचार नहीं किया जाता। अब उचित समय आ गया है कि सरकार वर्तमान आहार की दयनीय दशा में सुधार लाने के लिए कुछ जरूरी उपाय करे। अधिकांश परिवारों की आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण भी वे मंहगे एवं दूर से लाकर पौष्टिक आहार की पूर्ति नहीं कर पाते। शिक्षा की कमी के कारण भी आम लोग पौष्टिक भोजन के महत्व को नहीं जान पाते क्योंकि अज्ञानता के कारण वे अपने पोषण स्तर को उचाँ नहीं उठा पाते। जानकारी के अभाव में भी बहुत-सी महिलाएँ स्थानीय स्तर पर मिलने वाली हरी सब्जियाँ, पालक का जूस तथा सस्ते फलों के जूस द्वारा किशोर-किशोरियों की पोषण सम्बन्धी जरूरतों को पूरा कर उनमें होने वाले पोषणात्मक समस्याओं से मुक्ति दिला सकती हैं। इससे स्पष्ट है कि पोषण न्यूनता के परिप्रेक्ष्य में पोषण शिक्षा का जनसामान्य में प्रचार-प्रसार किया जाना आवश्यक है। इसलिए पोषण न्यूनता के परिप्रेक्ष्य में पोषण शिक्षा का विस्तृत अध्ययन हम निम्नलिखित शीर्षक के अन्तर्गत करेंगे, जिसमें पोषण शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व, पोषण शिक्षा की तकनीक एवं पोषण शिक्षा का प्रभाव है।

1. पोषण शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व

मानव के पोषण स्तर को ऊँचा उठाने के लिए आर्थिक साधन तो अनिवार्य रूप से आवश्यक है ही, परन्तु शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्वों के सम्बन्ध में तथा सस्ते, पौष्टिक खाद्य पदार्थों के संबंध में अज्ञानता भी शरीर के पोषण स्तर को गिराने में सहायक होता है।³ उदाहरणार्थ, यदि माताओं को यह ज्ञात हो जाये कि प्रतिदिन शिशुओं को एक औंस हरी पत्तेदार सब्जी के रस पिलाने से उनके स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक परिवर्तन हो जाता है तो वे आर्थिक असहायता का कारण नहीं दे सकती है। हाल ही में पोषण स्तर को ऊँचा उठाने में पोषण संबंधी शिक्षा के महत्व के संबंध में तीव्र सजगता भारतीयों के मन में उठी है। यह देखा गया है कि अर्द्धविकसित देशों में जो कुपोषण के लक्षण बच्चे एवं गर्भवती स्त्रियों

में देखने को मिलते हैं, उनका मुख्य कारण आर्थिक कमजोरी के अतिरिक्त पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं के ज्ञान का अभाव व खाद्य पदार्थों के पौष्टिक मूल्यों का अज्ञान ही है।⁴

पोषण सम्बन्धी शिक्षा का कार्यक्रम सुगम, व्यवहारिक, सामाजिक व आर्थिक परिस्थितियों के अनुकूल, भोजन की आदतों व उपलब्ध भोजन संबंधी साधनों के अनुसार होना चाहिए। इस शिक्षा के अन्तर्गत सफल भोजन प्रदर्शन कार्यक्रम, जिसमें माताएँ भी सक्रिय रूप से भाग ले सकती हैं, आना चाहिए। इसे सामुदायिक विकास कार्यक्रमों के एक भाग या अंश के रूप में कार्य करना चाहिए।⁵

पोषण एवं उसके महत्व की जानकारी पश्चिमी देशों में प्रायः आम जनता को भी है इसलिए वे अपना स्वास्थ्य उत्तम स्थिति में रख सकने में समर्थ होते हैं। जिससे उन्हें लम्बी आयु मिलती है और वे हर प्रकार के कार्य करने में सक्षम होते हैं। किन्तु अविकसित और विकासशील देश अभी भी इस क्षेत्र में पिछड़े हैं क्योंकि गरीबी और अज्ञानता उन्हें ऊपर नहीं उठने देती है। भारत जैसे देश में अभी भी अधिकांश लोगों का पोषण स्तर बहुत निम्न है। आज वर्तमान परिवेश में लोगों में पोषण के प्रति जागरूकता बढ़ रही है और वे इस क्षेत्र में अपनी जानकारी बढ़ाना चाहते हैं और अपना आर्थिक सामाजिक स्तर भी ऊँचा उठाना चाहते हैं। इसलिए आज पोषण सम्बन्धी शिक्षा के कार्यक्रमों को बड़े पैमाने पर चलाये जाने की आवश्यकता है। आम लोगों में फैला भयंकर कुपोषण लोगों की आर्थिक कमजोरी के अतिरिक्त उनमें पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं के ज्ञान के अभाव के कारण भी है और लोग विविध खाद्य पदार्थों के वास्तविक पोषक मूल्यों से पूर्णतः अनभिज्ञ हैं। उनमें अवस्थित बड़े पैमाने की अज्ञानता ही उनमें व्याप्त अधिकांश कष्टों का कारण है। इसलिए पोषण संबंधी शिक्षा जन-जन तक पहुँचायी जानी आवश्यक है।

आज सम्पूर्ण समाज को पोषण सिद्धान्तों की जानकारी देना आवश्यक है, साथ ही शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक विकास पर कुपोषण के प्रभावों के बारे में

भी बताया जाना चाहिए। इसके साथ ही न्यूनताजनित लक्षणों की पहचान तथा उसे दूर करने के उपाय उचित एवं पर्याप्त पोषण देने का तरीका सीखना है, जिससे कार्यक्षमता और उत्पादन बढ़े और आर्थिक स्तर में सुधार हो जिससे पोषण स्तर भी सुधरेगा। पाकविधियों के गुण दोषों से परिचित कराना, पौष्टिक तत्वों के नाश को रोकना, चोकर सहित आटे के लाभ, माँड निकले चावल के अवगुण, मिश्रित आहार के महत्व के साथ-साथ, दाल साग-भाजी के प्रयोग के महत्व को बताते हुए उन्हें लोगों को अधिक से अधिक भोजन में शामिल करने के लिए प्रेरित करना, विटामिनों के महत्व, अंकुरित करके अनाजों और दालों के पोषक मूल्यों के बढ़ाने की विधि सीखना, बढ़ते बच्चों, किशोरियों एवं गर्भवती स्त्रियों के लिए आहार के महत्व के बारे में बताना, उचित पोषण न मिलने के कुपरिणामों से सबको परिचित करवाना, रोग उत्पन्न करने वाली वस्तुओं के कम प्रयोग को उत्साहित करना जैसे- तेल, मसाला, मिर्च आदि। रोगों के उपचार में आहार की भूमिका से सबको अवगत कराना। रोग की तीव्रता को उचित आहार द्वारा कैसे कम किया जा सकता है इन सब की जानकारी पोषण शिक्षा द्वारा ही व्यक्ति को मिलती है। इस प्रकार सम्पूर्ण समुदाय का पोषण स्तर ऊँचा उठता है तथा राष्ट्र के लोग स्वस्थ एवं हर कार्य को करने में सक्षम होते हैं।

अच्छे पोषण की प्राप्ति के मार्ग में एक बड़ी बाधा अधिकांश जनता की निम्न सामाजिक, आर्थिक व्यवस्था है। कृषकों को अधिक उत्पादन के लिए आधुनिक सुविधाएँ श्रेष्ठ बीज आदि उपलब्ध नहीं हो पाते हैं। उत्पादन कम हो जाता है तथा उनकी आर्थिक स्थिति गिरती जाती है। अधिकाधिक जनसंख्या अनेकानेक कारणों से उत्तम स्वास्थ्य के लिए आवश्यक मात्रा में पोषक आहार प्राप्त नहीं कर पाती है। पोषण शिक्षा की उपलब्धि से कम मूल्य की वस्तुओं से पोषक आहार तैयार करने की विधि के साथ-साथ जीवन में आहार के महत्व को भी, समझाने का काम आसान हो जाता है तथा पोषण सम्बन्धी ज्ञान का प्रचार-प्रसार जन आबादी में किया जा

सकता है।

पोषण शिक्षा का क्षेत्र काफी व्यापक है तथा पोषण के प्रत्येक पहलू की जानकारी होना प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक है। क्योंकि जब तक इन पक्षों की जानकारी नहीं होगी तब तक हम देश में व्याप्त पोषण अज्ञानता तथा कुपोषण को रोक नहीं पायेंगे। अतः पोषण शिक्षा द्वारा उपयुक्त जानकारियों के अतिरिक्त हमें निम्न क्षेत्रों की जानकारियाँ प्राप्त होती हैं—

अ. पोषण शिक्षा द्वारा व्यक्तियों को आहार अपमिश्रण की जानकारी प्रदान की जा सकती है। क्योंकि हमारे देश में यह समस्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है और अपमिश्रित आहार ग्रहण करने वाले अनजाने में कुपोषण के शिकार हो जाते हैं। क्योंकि अपमिश्रित आहार का पोषणमान शुद्ध आहार के पोषणमान की तुलना में बहुत कम होता है। अतः स्पष्ट है कि अपमिश्रित आहार का निरंतर एवं लम्बे अरसे तक सेवन करने वाला व्यक्ति निश्चित ही कुपोषण का शिकार हो जायेगा। कुपोषण निवारण में पोषण शिक्षा का काफी योगदान है।

ब. आहार परिरक्षण की जानकारी हर व्यक्ति चाहता है क्योंकि आधुनिक युग गलाकाट प्रतियोगिता, तीव्र क्रियाशीलता एवं संघर्ष का युग है। आज हर कोई अपना समय, संपत्ति एवं शक्ति का अधिकाधिक लाभ उठाना चाहता है। वह कम से कम समय, शक्ति एवं लागत में अधिक से अधिक भौतिक सुख-सुविधाएँ जुटाना चाहता है। भोजन के प्रबंध में वह कम से कम समय, शक्ति एवं पैसा लगाना चाहता है। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए उसे भोजन परिरक्षण की आवश्यकता पड़ती है और आहार परिरक्षण द्वारा आहार बरबादी को भी रोका जा सकता है। यह सब जानकारियाँ पोषण शिक्षा द्वारा ही प्राप्त होती हैं।

स. हमें अपने आहार से पूर्ण तृप्ति मिले, वह हमें स्वस्थ एवं सक्रिय बनाये रखे तथा उसके माध्यम से हम अपने विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक एवं धार्मिक दायित्व निभा सकें इसके लिए यह आवश्यक है कि आहारीय शुचिता के नियमों

का पालन कड़ाई से किया जाय। आहारीय शुचिता का का तात्पर्य है विभिन्न भोज्य पदार्थों को तैयार करने, उनका भण्डारण करने तथा उनको ग्रहण करने के क्रम में सफाई, स्वच्छता एवं निःसंक्रामकता बनाए रखना। अभी भी हमारे देश की आबादी की एक बड़ी संख्या आहारीय शुचिता के नियमों से अच्छी तरह से परिचित नहीं। आहारीय शुचिता के नियमों का सही ढंग से पालन नहीं करने के कारण हमारे देश में आहार का संदूषण व्यापक स्तर पर होता है। भोजन संदूषण एवं विषाक्तता के कारण न केवल अनेक लोगों की मृत्यु होती है वरन् व्यापक पैमाने पर आहार की बरबादी भी होती है। अतः आज यह अत्यधिक आवश्यक हो गया है कि आहारीय शुचिता के महत्व एवं नियमों को व्यापक रूप से प्रचारित—प्रसारित किया जाये ताकि लोगों के बीच व्याप्त आहारीय शुचिता के प्रति अज्ञानता को समाप्त किया जा सके और यह जानकारी हम पोषण शिक्षा द्वारा जन—जन तक पहुँचा सकते हैं।

इसके अतिरिक्त आहार नियोजन, उपचारात्मक आहार पाक विधियों का भोजन की पौष्टिकता पर प्रभाव, आधुनिक फूड टेक्नोलॉजी आदि के बारे में पोषण शिक्षा द्वारा जन समुदाय को परिचित कराया जा सकता है।

नाइटिंगेल ने कहा था— “राष्ट्रीय स्वास्थ्य का रहस्य लोगों के घरों में ही है।” अर्थात् यदि हम पोषण शिक्षा द्वारा पोषण के प्रत्येक पहलू की जानकारी जन सामान्य तक पहुँचा दें तो निश्चित है एक परिवार के सदस्य ही नहीं अपितु प्रदेश एवं पूरा राष्ट्र स्वस्थ एवं हर क्षेत्र में विकसित होगा।

अतः इससे यह स्पष्ट होता है कि देश और राष्ट्र के सर्वांगीण विकास हेतु पोषण शिक्षा की आवश्यकता आज भी है क्योंकि अभी भी हमारे समाज में पोषण अज्ञानता व्याप्त है।

2. पोषण शिक्षा की तकनीक

पोषण संबंधी शिक्षा को इस रूप में तैयार करना चाहिए जिससे कि

निरक्षर एवं अनपढ़ जनता को प्रभावित किया जा सके। वैसे तो बचपन से ही पोषण संबंधी ज्ञान का बीजारोपण व्यक्ति में किया जाना चाहिए इसके साथ ही स्कूली शिक्षा के पाठ्यक्रमों में पोषण शिक्षा का समावेश किया जाना चाहिए जिससे प्रत्येक व्यक्ति में पोषण के प्रति जागरूकता बढ़े और अज्ञानता कम हो। अतः जन-जन तक पोषण शिक्षा किस प्रकार पहुँचायी जाय इसका प्रयास किया जाना चाहिए।

पोषण संबंधी शिक्षा लोगों तक तीन माध्यमों द्वारा पहुँचायी जा सकती है—

क. निपुण कर्मचारियों को शिक्षित करके

कुछ विशेष लोगों को इस शिक्षा में निपुण और दक्ष बनाया जाए, ताकि बाद में उनके जरिये इस ज्ञान को अधिक व्यापक क्षेत्र में लोगों तक पहुँचाया जा सके। ऐसे विशेषज्ञ जब तैयार हो जाते हैं तो उन्हें हेल्थ सेण्टर या मातृ शिशु कल्याण केन्द्र जैसे सार्वजनिक स्थानों पर इनकी नियुक्ति इस उद्देश्य से की जाती है ताकि वह पोषण शिक्षा का प्रसार करें तथा हर व्यक्ति को इस संदर्भ में जागरूक बनायें।

ख. अन्य पेशे वालों को पोषण संबंधी शिक्षा देकर

अन्य पेशों के लोगों को जैसे— शिक्षक वर्ग, समाज कल्याण कार्य में लगे कर्मचारी, जन स्वास्थ्य अधिकारी, नर्स, विविध प्रोजेक्टों में काम करने वाले लोगों को पोषण संबंधी शिक्षा से प्रशिक्षित किया जाय जिसे निश्चित अवधि के प्रशिक्षण के रूप में अनिवार्य किया जाय। बाद में इन्हीं के माध्यम से अधिकाधिक लोगों तक इस ज्ञान का प्रचार किया जाय। चूँकि इनस पेशों के लोग जन समूह के सम्पर्क में अधिक आते हैं। इसलिए इन्हें भोजन के पोषक तत्व, उनके महत्व, उनके अभाव से उत्पन्न होने वाले रोग, उन्हें दूर करने हेतु चिकित्सीय आहार का प्रयोग, आहार द्वारा रोग मुक्ति आदि की जानकारी दी जायेगी तो इनके द्वारा ये सभी जानकारियाँ जन-जन तक पहुँचायी जा सकती है।

ग. सरकार द्वारा राष्ट्रीय स्तर पर पोषण कार्यक्रम चलाकर

राष्ट्रीय स्तर पर पोषण संबंधी एप्लाइड न्यूट्रीशन प्रोग्राम, सप्लीमेण्टरी फिडिंग प्रोग्राम, स्कूल लंच प्रोग्राम, नेशनल गोयटर कंट्रोल प्रोग्राम, इण्ट्रीग्रेटेड चाइल्ड डेवलपमेण्ट प्रोग्राम आदि कई कार्यक्रम चलते हैं और ये संस्थाएँ स्थानीय स्वयंसेवी संस्थाएँ और सामाजिक कार्यकर्ताओं के साथ मिलकर कार्य करती हैं क्योंकि स्थानीय संस्थाओं का जन-समुदाय से सम्पर्क होता है और उन्हीं के माध्यम से ये अपने कार्यक्रमों के बारे में एवं पोषण संबंधी जानकारी लोगों तक पहुँचाते हैं। पोषण के क्षेत्र में अन्तर्राष्ट्रीय ऐजेन्सियों के द्वारा भी पोषण शिक्षा का प्रचार-प्रसार किया जा सकता है। अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर FAO, WHO, CARE, UNICEF, WFP (वर्ल्ड फूड प्रोग्राम) आदि प्रोग्राम चलाये जा रहे हैं। ये मुख्यतः कुपोषण के निवारण हेतु कार्यक्रम चलती हैं तथा पौष्टिक आहारों का जरूरतमन्द लोगों में वितरण करती हैं तथा इसके साथ ही पोषण के महत्व के बारे में भी बताती हैं। इसके अतिरिक्त पोषण सम्बन्धी अनुसंधान करने वाली संस्थाएँ जैसे-सेण्ट्रल फूड टेक्नोलोजिकल इन्स्टीट्यूट (मैसूर) तथा नेशनल इन्सटीट्यूट ऑफ न्यूट्रीशन (हैदराबाद) आदि अपने यहाँ अल्पावधि के पोषण शिक्षण कार्यक्रम समय-समय पर आयोजित करती रहती हैं और पोषण शिक्षा के प्रसार में हाथ बँटाती हैं। ये पोषण संबंधित जानकारी देने के लिए पैम्पलेट तथा पत्रिकाएँ निकलती हैं जो प्रसार का श्रेष्ठ माध्यम माना जाता है। इसके साथ ही नवीनतम शोध कार्यों को भी पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित करके जन-जन तक पोषण संबंधी जानकारी को पहुँचाती हैं।

पोषण शिक्षा प्रसार के साधन

पोषण शिक्षा का प्रसार जन सामान्य में हम निम्न माध्यमों या संस्थाओं द्वारा कर सकते हैं⁶—

(i) स्वास्थ्य केन्द्र (Health Centre)

पोषण संबंधी शिक्षा का प्रसार, स्वास्थ्य केन्द्रों पर अच्छे ढंग से किया जा सकता है क्योंकि यहाँ आस-पास के गांवों की महिलाएं निर्धारित दिन इकट्ठा होती हैं।⁷ पोषण अर्थात् आहार संबंधी ज्ञान व्यक्तिगत ज्ञान के रूप में या भाषण, प्रदर्शन के द्वारा अथवा अनुपूरक खाद्य वितरण के द्वारा दिया जा सकता है। गर्भवती व दूध पिलाती माताएं जब स्वास्थ्य केन्द्रों पर अपने रोगों के इलाज के लिए आती हैं तब उन्हें पोषण के सम्बन्ध में जानकारी देने का यह एक अच्छा अवसर रहता है। चिकित्सक और विशेषज्ञ अहार एवं पोषण तथा उनकी और उनके बच्चों की पोषण सम्बंधी मागों के सम्बन्ध में परिचित करा सकते हैं।

कभी-कभी भाषण का प्रबन्ध भी करना आवश्यक है। भाषण के माध्यम से लोगों को पोषण सम्बंधी आवश्यकताओं की पोषक तत्वों के न्यूनताजनित रोगों में संतुलित आहार के महत्व तथा अपमिश्रण के भयंकर परिणामों की जानकारी दी जा सकती है। इसके अतिरिक्त पोषण द्वारा रोगों का उपचार, रोगावस्था में दिये जाने वाले आहार तथा पकाने आदि में पोषक तत्वों के क्षय से बचाव के उपाय भी बताये जा सकते हैं।

भाषण के साथ-साथ व्यावहारिक प्रदर्शन भी होना चाहिए। प्रदर्शन के माध्यम से स्थानीय उपलब्ध खाद्य पदार्थों से अनुपूरक एवं पौष्टिक व्यंजन बनाकर दिखाया जा सकता है। इसका बहुत अनुकूल प्रभाव पड़ता है। चार्ट तथा पोस्टरों पर इनको चित्रित करके प्रदर्शित करने से भी गहरा प्रभाव पड़ता है। इनमें पोषक तत्वों की आहार में लगातार कमी होने के कुप्रभावों को चित्रित किया जा सकता है। जिसे देखकर लोग ऐसा नहीं होने देंगे। इसी तरह इन्हीं माध्यमों से कुपोषित बच्चों की स्थिति, शारीरिक वृद्धि एवं क्षमताओं पर अनुपूरक भोजन का प्रभाव, प्रोटीन, कैलोरी कुपोषण के कारणों, बीमारी में सन्तुलित आहार का अच्छा प्रभाव तथा विटामिनों के

महत्व आदि के बारे में जानकारी दी जा सकती है।

प्रोटीनयुक्त व अन्न सहित अनुपूरक आहार को बच्चों में तथा प्रोटीन युक्त आहार व आयरन की गोलियों को गर्भवती तथा दूध पिलाती माताओं में वितरित करना चाहिए तथा इन अनुपूरक भोजनों के महत्व के बारे में माताओं को स्पष्ट रूप से समझाना चाहिए।⁸

(ii) नारी संघ (Women's organisation)

पोषण शिक्षा के प्रसार का एक अच्छा साधन नारी संघ या महिला मंडल भी है। आजकल आयोजित किये जाने वाले ऑगनबाड़ी कार्यक्रमों में महिलाएं एक स्थान पर एकत्रित होती हैं इस समय पोषण सम्बन्धी जानकारी दी जा सकती है। प्रायः घर का आहार प्रबन्ध महिलाओं के हाथ में ही होता है और वे खाने की चीजें पुराने घिसे-पिटे तरीके से बनाती हैं, इसलिए उन्हें कुछ नई चीजें सीखने से, उन्हें पोषण सम्बन्धी जानकारी देने से, उन्हें सस्ते और सहज उपलब्ध सामानों से, पौष्टिक व्यंजन बनाने से सम्पूर्ण समाज का लाभ होता है। इसी अवसर का लाभ उठाकर उन्हें पोषण विज्ञान के मूल सिद्धान्तों का सैद्धान्तिक और व्यवहारिक ज्ञान कराया जा सकता है। विभिन्न पोषक तत्वों में मिलने वाले पोषक तत्वों की जानकारी देकर महिलाओं के सहयोग से सम्पूर्ण समुदाय की आहार सम्बन्धी आदतों को बदला जा सकता है। इसके साथ ही भोजन को पकाते समय भोजन के पोषक तत्वों की सुरक्षा का भी ज्ञान महिलाओं को कराया जा सकता है।

(iii) विद्यालय तथा महाविद्यालय (School and Colleges)

पोषण विज्ञान को प्रत्येक स्कूल या कालेज में अनिवार्य विषय के रूप में सम्मिलित करना चाहिए।⁹ इससे पोषण के सम्बन्ध में अधिक जानकारी की जिज्ञासा भी बच्चों में पैदा की जा सकती है। पाठशाला में वाटिका लगाकर सब्जियां उगाने में सफलता प्राप्त करके बच्चे घरों में भी साग-सब्जी उगाने के लिए प्रेरित

होते हैं। आरम्भिक शिक्षा में ही इस ज्ञान की नींव डालने से एक सजग सक्रियता (पोषण के प्रति) से सम्पन्न नई पीढ़ी का निर्माण हो सकता है। जो आगे चलकर स्वयं इस संदर्भ में अधिक से अधिक ज्ञान प्राप्त करने के इच्छुक भी रहेंगे तथा भावी राष्ट्र के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करेंगे।

पोषण शिक्षण की तकनीक

आज के वर्तमान परिवेश को देखने पर हर तरफ पोषण अज्ञानता ही नजर आती है। विशेषकर विकासशील देशों में पोषण शिक्षा देने की तत्काल आवश्यकता है। जिन विधियों से पोषण शिक्षा को जन-जन तक पहुँचाया जा सकता है, निम्नवत् हैं—

(a) भाषण एवं प्रदर्शन द्वारा

भाषण द्वारा पोषण शिक्षा जन-जन तक पहुँचायी जा सकती है। केवल भाषण द्वारा लोगों को प्रभावित नहीं किया जा सकता है। इसलिए इसके साथ-साथ व्यावहारिक प्रदर्शन भी करना चाहिए, करके दिखाना और दिखाकर समझाना ही स्थायी छाप छोड़ता है। प्रदर्शन स्थानीय संसाधनों के उपयोग पर आधारित होना चाहिए तथा समुदाय द्वारा आसानी से दैनिक जीवन में रूपान्तरित करने और अपनाने योग्य होना चाहिए।

(b) वर्कशाप, सेमीनार

वर्कशाप तथा सेमीनार आदि का आयोजन करके स्थानीय तथा देशव्यापी आहार संबंधी समस्याओं और कठिनाइयों पर तथा पोषण स्तर को ऊँचा उठाने के मार्ग के अवरोधों को हटाने पर विचार-विमर्श किया जाता है। इसके साथ ही मिलजुल कर समस्याओं का सामाधान खोजा जाता है। विशेषज्ञों के अतिरिक्त स्थानीय सामाजिक कार्यकर्ताओं, जनप्रतिनिधियों, चिकित्सकों, शिक्षकों, नर्सों, कंटेन्स, डायटीशियन आदि को आमंत्रित करके सम्पूर्ण समुदाय को पोषण सम्बन्धी समस्याओं

तथा उनके समाधान के तरीके खोजे जाते हैं। इसके साथ ही जन-जन तक इन संदेशों को पहुँचाया जा सकता है।

(c) फिल्म, चित्र, स्लाइड, फिल्म स्ट्रिप्स

ये साधन पोषण शिक्षा के लिए प्रभावी है क्योंकि इनसे निरक्षर और अनपढ़ एवं निम्न आर्थिक स्तर की जनता भी सहज ढंग से प्रभावित होती हैं तथा इसके माध्यम से समाज के सभी वर्गों को पोषण शिक्षा सफलता पूर्वक दी जा सकती है। सभी फिल्म, चित्र तथा स्लाइड आदि क्षेत्रीय भाषा में होने चाहिए ताकि जन सामान्य को समझने में कभी कोई परेशानी न हो।¹⁰

(d). पोस्टर, चार्ट एवं प्रदर्शनी द्वारा

इन माध्यमों एवं विधियों द्वारा बड़े ही सहज एवं सरल ढंग से पोषण शिक्षा बड़े समूह तक पहुँचायी जा सकती है। पोषक तत्वों के महत्व, विभिन्न खाद्य पदार्थों में उनकी मात्रा, पोषक तत्वों के आभावों से होने वाले शारीरिक कष्टों को इन पर चित्रित करके सबको देखने के लिए सार्वजनिक स्थानों पर लगाया और दिखाया जा सकता है। प्रदर्शनी देखने में प्रायः सभी रुचि रखते हैं। इसका आयोजन सार्वजनिक स्थान पर करना चाहिए। अन्य आकर्षणों को उसके साथ लगाकर अधिकाधिक संख्या में लोगों को विशेषकर महिलाओं, युवतियों और युवकों को वहाँ पहुँचाने के लिए प्रेरित किया जा सकता है। इन्हीं के द्वारा पोषण विज्ञान के मूलभूत सिद्धान्तों की जानकारी महिलाओं को दी जा सकती है तथा उन्हें यह भी बताया जा सकता है कि यदि वह इस पर ध्यान नहीं देंगी तो क्या कुपरिणाम होगा?

(e) किताबों, पुस्तिकाओं तथा अखबार द्वारा

इनसे शहरी साक्षर लोगों को पोषण शिक्षा दी जा सकती है किन्तु निरक्षरों को नहीं। लेकिन यदि इन साधनों को थोड़ा विकसित करके जैसे-बड़े बड़े सरल अक्षरों में बड़े चित्रों के साथ पोषण शिक्षा दी जाए तो बिना अक्षर ज्ञान

किए हुए लोग भी समझ सकते हैं। अखबारों का क्षेत्र बड़ा व्यापक होता है। अतः इसके माध्यम से अधिक संख्या में लोगों तक पोषण शिक्षा का प्रसार किया जा सकता है।

(f) रेडियो और टेलीविजन

इन साधनों द्वारा अधिक से अधिक लोगों तक आहार विषयक ज्ञान पहुँचाया जा सकता है। इनसे जन-पोषण संबंधी व्यावहारिक ज्ञान भी आसानी से दिया जा सकता है। जैसे-उपलब्ध सस्ते सामानों से पौष्टिक व्यंजन बनाकर दिखाना, छोटे बच्चों के लिए अनुपूरक व पौष्टिक आहार बनाकर दिखया जा सकता है। पोषण के सिद्धान्तों की जानकारी तथा पोषक तत्वों के अभावजनित रोगों की जानकारी लोगों तक पहुँचायी जा सकती है। इसके साथ ही रोगों की तीव्रता को रोकने के महत्व से भी सबको अवगत कराया जा सकता है। जैसे-डायबीटिज, ब्लडप्रेसर, जाण्डिस आदि जो रोग प्रायः होते हैं, इन रोगों में नियमित आहार किस प्रकार का दिया जाना चाहिए इन सब बातों की जानकारी दी जा सकती है तथा पोषण शिक्षा के हर पहलू की जानकारी भी इन माध्यमों द्वारा जन-जन तक पहुँचायी जा सकती है।

3. पोषण शिक्षा का प्रभाव

चिरकाल से मनुष्य के विकास के लिए आहार से अधिक और कोई वस्तु महत्वपूर्ण नहीं है और मनुष्य के विधान, भार और कल्याण के लिए इसका प्रभाव सर्वत्र सुस्पष्ट है। राष्ट्रों के सामाजिक, राजनीतिक और अर्थिक जीवन को निर्धारित करने में आहार निरंतर महत्वपूर्ण रहा है। प्रागैतिहासिक काल में मनुष्य आहार एवं वस्त्रों के लिए जंगली जानवरों पर निर्भर करता था परन्तु आधुनिक मनुष्यों ने आहार आपूर्ति के साधनों और आहार तैयार करने की तकनीकों को व्यापक कर

लिया है और उन्हें सुधार लिया है। स्वादिष्ट भोजन को तैयार करना तथा उसकी पूर्ति करना दोनों ही रचनात्मक क्रियाएँ हैं जो आनन्द और संतोष प्रदान करती हैं।¹¹ परन्तु भारत की तीव्र जनसंख्या की वृद्धि के परिणामस्वरूप गरीबी, अशिक्षा, बेरोजगारी, प्रदूषण, कुपोषण आदि समस्याएँ विकराल रूप धारण करती जा रही हैं। सभी लोग इन समस्याओं से प्रभावित हैं विशेषकर महिलाएँ और बच्चे इससे बुरी तरह प्रभावित हो रहे हैं। देश में गरीबी के कारण अधिकांश गर्भवती महिलाओं को संतुलित एवं पौष्टिक आहार नहीं मिल पाता जिससे शिशु दुर्बल जन्मते हैं जो जन्म के बाद भी सुपोषण से वंचित रह जाते हैं। ऐसे बच्चे बड़े होकर भी दुर्बलता के कारण अधिक मेहनत करने योग्य नहीं रह पाते जिससे उनकी कार्य क्षमता घटती जाती है तथा उनकी आमदनी भी उसी के अनुसार होती है जिससे वह गरीबी के दलदल में फँसा रहता है और यह कुचक्र सदैव चलता रहता है।

इस प्रकार भारत में बढ़ती हुई जनसंख्या, निरक्षरता, अज्ञानता, कृषि उत्पादन का अभाव आदि कारणों से पोषण स्तर काफी गिर गया है। स्थितियों में सुधार भी समय के साथ-साथ किया जा रहा है। आहार सर्वेक्षण बताते हैं कि हमारे देश के अधिकांश लोगों के भोजन का संगठन निम्न स्तर का है, जैसे— आहार में अनाजों की मात्रा अधिक है तथा दाल, फल, सब्जियों की मात्रा काफी कम है। दूध, मांस, अण्डा, मछली की मात्रा प्रायः नगण्य है। कुछ लोगों को तो भर पेट भोजन भी नहीं मिल पाता है। फलस्वरूप पोषण न्यूनताजनित रोग सर्वत्र फैले हुए हैं। शिशुओं और बच्चों में प्रोटीन, कैलोरी, कुपोषण तथा विटामिन-बी वर्ग की कमी से होने वाले रोग देखे जा सकते हैं। आज भी कुपोषण पर पूर्णतया विजय नहीं मिल पायी है।¹² आज भी देश में पर्याप्त भोजन का अभाव है। गरीबी के कारण हममें से बहुत तो पर्याप्त भोजन नहीं खरीद सकते। इसके अतिरिक्त खाद्य पदार्थों में मिलावट की समस्या और अधिक है। यद्यपि हमारे देश में पैदावार बहुत बढ़ी है किन्तु जनसंख्या और भी अधिक बढ़ी है, इसलिए अभाव बना हुआ है। इसके अतिरिक्त

वस्तुओं के दाम इतने अधिक बढ़ गये हैं कि गरीब और अधिक गरीब हो गये हैं क्योंकि उनकी आय बढ़ जाने के बावजूद उनकी खरीदने की क्षमता घट गई है। जहाँ बहुत से लोग पेट की आग शान्त करने के लिए थोड़ा आटा जुटा पाते हैं वहाँ दूध या फलों व सब्जियों के बारे में सोच ही नहीं सकते।¹³ इस प्रकार भारत में खाद्य सुरक्षा का परिदृश्य उत्साहित करने वाला नहीं है बल्कि हद दर्जे तक निराशाजनक है। जहाँ एक ओर भारतीय अर्थव्यवस्था दिन-रात मजबूत हो रही है और विश्व की सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्थाओं में शामिल है, वहीं दूसरी ओर देश के करीब 214 मिलियन लोग अल्प पोषित हैं और 50 मिलियन लोग भुखमरी के कगार पर खड़े हैं। हर गाँव में से एक भारतीय किसान किसी न किसी तरह की भुखमरी का शिकार है। भूख का सामना कर रहे दुनिया भर के बच्चों में सबसे ज्यादा भारत के हैं। यहाँ करीब 50 प्रतिशत बच्चों जिनमें अधिकतर जनजातीय व ग्रामीण बच्चे शामिल हैं, कुपोषण के शिकार हैं। पैदा होने के समय 25 प्रतिशत बच्चों का वजन सामान्य से कम होता है। प्रत्येक 1 हजार में से 68 बच्चे 1 वर्ष की आयु से पहले ही मर जाते हैं। इसके लिए जिम्मेदार पोषण की कमी से होने वाले एनिमिया जैसे रोगों की देश भर में बहुल्यता है।¹⁴

भारत के ग्रामीण क्षेत्र में स्वास्थ्य के प्रति अधिकतर लोग लापरवाह रहते हैं। अज्ञानता, गंदगी तथा निरक्षरता के कारण ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य दर बहुत कम है। अतः प्रत्येक गाँव में प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र होना जरूरी है। साथ ही समय-समय पर ग्रामीण क्षेत्र में स्वास्थ्य शिविर लगाये जाने चाहिए, ताकि लोगों में विभिन्न रोगों की पहचान के अलावा स्वास्थ्य के उचित देख-भाल की भी जानकारी दी जाय। ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों में नशे से होने वाली हानियों एवं बीमारियों की भी जानकारी दी जानी चाहिए। ऐसे ग्रामीण क्षेत्रों में बीमारियाँ एवं कुपोषण भी बेरोजगारी का एक बड़ा कारण है। उचित शिक्षा के अभाव में ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चों का पालन-पोषण उचित ढंग से नहीं हो पाता। जिससे बड़ा होने पर उनकी कार्य

कुशलता भी प्रभावित होती है। ग्रामीण क्षेत्रों में भरपूर प्राकृतिक संसाधन हैं। कई जड़ी-बूटियां तथा पौष्टिक आहार मौजूद हैं। लेकिन आज भी ग्रामीण क्षेत्रों के लोग शहरों से उत्पादित वस्तुओं को ही महंगी कीमत में खरीदना पसन्द करते हैं। जब ग्रामीण क्षेत्रों में ही अनेक ऐसी चीजें मौजूद हैं जिसका उपयोग करके लोग अपनी रोजमर्रा की जरूरतें पूरी कर सकते हैं।

कई क्षेत्रों में भरपूर प्राकृतिक संसाधन होने के बावजूद निर्धनता, बेरोजगारी तथा कुपोषण जैसी समस्याएँ फैली हुई है। ये प्राकृतिक साधन बिना उपयोग के व्यर्थ हो जाते हैं। उत्तराखण्ड, बिहार, झारखण्ड, छत्तीसगढ़ आदि इसके ज्वलंत उदाहरण हैं। जहाँ अपार प्राकृतिक सम्पदा है, जिसका उचित दोहन नहीं हो पा रहा है। यदि कुछ क्षेत्रों में दोहन हो रहा है तो भी उसका लाभ स्थानीय लोगों के बजाय तमाम देशी-विदेशी कम्पनियों को हो रहा है। ग्रामीण क्षेत्रों में बेकार पड़ी वन-सम्पदा के बारे में लोगों को बताया जाना चाहिए। जंगलों में कई दुर्लभ जड़ी-बूटियां तथा पौष्टिक खाद्य पदार्थ बड़ी मात्रा में मौजूद हैं। लेकिन जानकारी के आभाव में ग्रामीण उसका दोहन करने के बजाय मंहगी दवाईयों को खरीद कर समय तथा धन की बर्बादी करते हैं। अतः सरकार को ग्रामीणों को प्राकृतिक चीजों के महत्व, दोहन तथा पोषणात्मक उपयोग के बारे में समय-समय पर कार्यशालाओं में जानकारी देने तथा प्रशिक्षण करने का कार्यक्रम और अधिक व्यापक पैमाने पर चलाये जाने चाहिए।

आज भारत विश्व में मजबूत आर्थिक शक्ति के रूप में उभर रहा है। विश्वबैंक की ताजा रिपोर्ट के अनुसार भारतीय अर्थव्यवस्था विश्व की चौथी बड़ी अर्थव्यवस्था हो गई है। भारत में औद्योगिक उत्पादन दर तथा अर्थिक विकास दर औसतन बढ़ी है। परन्तु ग्रामीण एवं पिछड़े क्षेत्रों में बेरोजगारी, गरीबी एवं कुपोषण की समस्या निरन्तर बढ़ती ही जा रही है। एक रिपोर्ट के अनुसार देश में आर्थिक उदारीकरण शुरू हुए 16 साल बीत चुके हैं लेकिन करीब 24 करोड़ लोग अभी भी

गरीबी रेखा के नीचे जीवन गुजारने के लिए मजबूर है। भले ही सरकारी आँकड़ों के मुताबिक गरीबी की दर में 3-4 फीसदी गिरावट आई है और यह 1999-2000 के 26.1 फीसदी के मुकाबले 2004-05 में 21.8 फीसदी तथा 2005-07 में और भी कम हो गयी है।

योजना आयोग की ओर से जारी नेशनल सैंपल सर्वे (एनएसओएसओ) की रिपोर्ट के मुताबिक गरीबी में गिरावट आने के बावजूद देश ने अभी 23.85 करोड़ लोग गरीबी रेखा के नीचे जीवन जीने के लिए मजबूर है। वैसे शहरों की अपेक्षा ग्रामीण क्षेत्रों में गरीबी की दर में कहीं अधिक गिरावट दर्ज की गई है। यह 27.1 फीसदी से कम होकर 21.8 फीसदी के स्तर तक आ गई है। कुल मिलाकर अब ग्रामीण क्षेत्रों में गरीबों की संख्या 17.03 करोड़ और शहरी क्षेत्रों में 6.82 करोड़ हो गई है। अगर उपभोग वितरण आंकड़ों के आधार पर देखें तो 1993-94 में गरीबी 36 प्रतिशत थी जो कम होकर 2004-05 में 27.3 फीसदी पर आ गयी थी। इस आधार पर ग्रामीण इलाकों में गरीबी 37.3 फीसदी से कम होकर 28.3 फीसदी के स्तर पर आ गई है। वहीं शहरी क्षेत्रों में यह 32.4 फीसदी से कम होकर 25.7 फीसदी के स्तर पर आ गयी है।¹⁵ फिर भी अधिकांश ग्रामीण जनता अभी भी सन्तुलित भोजन से अनिभिज्ञ है। उनका भोजन अधिकतर कार्बोहाइड्रेट्स का ही बना होता है। उसमें प्रोटीन, विटामिन व खनिज पदार्थों की अपेक्षाकृत कमी रहती है।¹⁶

पोषण विज्ञान मानव कल्याण के लिए अपने प्रयासों से निरन्तर उन्नति कर रहा है। पोषण विज्ञान से सम्बन्धित क्षेत्रों में हुए अनेकों अनुसन्धानों, अध्ययनों व अन्वेषणों से पोषण विज्ञान के ज्ञान की सीमायें दूर-दूर तक फैल रही हैं और उसकी जड़ें निरन्तर गहराई की ओर बढ़ रही हैं। नित्य नवीन खोजों के फलस्वरूप समुन्नत व सभ्य देशों के वासियों की आयु अवधि निरन्तर बढ़ रही है। उनके शारीरिक डील-डौल व क्षमता में भी वृद्धि हुई है। त्रुटिपूर्ण भोजनजन्य अनेक रोगों

से उन्होंने बहुत कुछ छुटकारा पा लिया है और इस दिशा में अभी भी निरन्तर प्रयास हो रहे हैं।¹⁷ पोषण सम्बन्धी शिक्षा पर विश्व भर में दिन-प्रतिदिन अध्ययन हो रहे हैं। यह जानने के लिए कि उत्तम पोषण का प्रभाव मनुष्य के शारीरिक निर्माण व वृद्धि, कार्यक्षमता और मानसिक तथा भावनात्मक विकास पर कितना होता है, अमेरिका व इंग्लैण्ड में बहुत से अनुसंधान व निरीक्षण हुए हैं। उन अध्ययनों में शारीरिक कार्यों, शरीर की बनावट, सबलता, डील-डौल, दीर्घ आयु तथा मानसिक व व्यवहारिक लक्षणों के विषय में बहुत-सी नयी जानकारी प्राप्त हुई है। जिससे उत्तम पोषण शिक्षा के प्रभाव का लाभ स्पष्ट रूप से देखे गये हैं।

1969 में पहली व्हाइट हाउस कान्फ्रेंस "आहार पोषण और स्वास्थ्य" पर हुई तथा उसी समय से शाकाहारी के लिए कई पोषण सम्बन्धी कार्यक्रम आरम्भ किये गये और सभी प्रोसेस्ड फूड प्रोडक्टों पर विस्तार से इनके पोषक तत्वों का उल्लेख करना जरूरी बनाया गया। स्कूलों में पोषण शिक्षा चलायी गयी। कुछ अन्य कार्यक्रम जैसे 'स्कूल चलो अभियान' प्रारम्भ किये गये। 1977 में चाइल्ड न्यूट्रीशन बिल पास हुआ और यह तय किया गया कि हर प्रान्त में पोषण शिक्षा कार्यक्रम चलाया जाय। जिसका उद्देश्य था कि जन सामान्य में पोषण सम्बन्धी जानकारी को बढ़ावा दिया जाय। नयी पीढ़ी के उपभोक्तों को इस क्षेत्र में वैज्ञानिक जानकारी दी जाय। देश के पोषण सम्बन्धी कार्यक्रमों पर सरकार का ध्यान दिन-प्रति-दिन बढ़ने लगा है। सर्वप्रथम 1944 में आहार एवं कृषि संगठन को विश्व भर की जनवादी पोषण सम्बन्धी प्रावस्था को उन्नत बनाने के तरीके निकालने की जिम्मेदारी सौंपी गयी, क्योंकि ऐसा महसूस किया गया कि विश्व शान्ति के पक्ष को प्रशस्त करने के लिए सभी को उन्नत पोषण उपलब्ध कराना जरूरी है। तब से पोषण सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रीय समस्याओं में रूचि तेजी से बढ़ती जा रही है। इसके बाद कई संस्थाएँ स्थापित हुईं जो विश्वभर की पोषण सम्बन्धी समस्याओं को सुलझाने की दिशा में प्रयासरत हैं जैसे— विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लू0 एच0 ओ0), संयुक्त राष्ट्र संघ शिशु

निधि (UNICEF) आदि।

हमारे देश में भी इस कल्याणकारी दिशा में वैज्ञानिक जागरूक है। हैदराबाद, मैसूर, दिल्ली व पन्तनगर आदि में विशेष संस्थाएँ हैं जो भारतीय परिस्थितियों के अनुकूल भोजन सम्बन्धी खोजों में लगी हुई है। भारत निर्धन देश है। करोड़ों को भर पेट भोजन नहीं मिलता। धन के अभाव में और बढ़ती हुई मँहगाई से यह आवश्यक हो गया है कि उत्पादन बढ़ाने के साथ-साथ जनता को ऐसे सस्ते एवं सहज ही उपलब्ध होने वाले भोज्य पदार्थों जो शरीर की विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकें, के विषय में बताया जाय सोयाबीन व मूँगफली ऐसे ही पदार्थ बताये जाते हैं। स्कूल जाने वाले बालकों व शिशुओं के लिए विशेष रूप से सस्ते व पौष्टिक भोजन, बहुउद्देशीय भोजन तथा पोषणाहार बनाने के लिए भी प्रयत्न किये गये हैं और किये जा रहे हैं। इसमें कुछ सफलता भी मिली है। लक्ष्य अभी बहुत दूर है, यह मानना पड़ेगा, परन्तु पोषण विज्ञान बराबर आगे बढ़ रहा है, इसमें शंका नहीं। इसका प्रमाण तो यह है कि हमारे यहाँ बहुत से लोग अब भोजन की उपयोगिता के प्रति बहुत जागरूक हो गये हैं। जहाँ वे लड्डू जलेबी की बात करते थे अब विटामिनों और प्रोटीनों की बात करने लगे हैं। परन्तु इससे यह सिद्ध नहीं होता कि उनको पोषण विज्ञान का पर्याप्त ज्ञान है।¹⁸ इतनी प्रगति के बावजूद अभी भी भूख और कुपोषण मौजूद है। किशोर एवं किशोरियाँ प्रायः बिना समझे-बूझे कैलोरियों को अपने आहार में कम करते-करते अनेक पोषक तत्वों के अभावों से ग्रस्त हो जाती है। किशोरियाँ इस विषय में अत्यधिक भूल करती हैं। जब तक आहार व्यवस्था के आधारभूत सिद्धान्तों का जनसामान्य को व्यवहारिक ज्ञान न हो तब तक पौष्टिक व सन्तुलित आहार की व्यवस्था करना सबके लिए सम्भव नहीं हो सकता।

यह देश के लिए शुभ संकेत है कि पोषण स्तर में सुधार के लिए अन्तर्राष्ट्रीय प्रयासों से प्रभावित होकर अनेकानेक राष्ट्रीय संगठन और संस्थाएँ

निर्मित हुई है जैसे—भारतीय चिकित्सा विज्ञान अनुसंधान परिषद, भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद, केन्द्रीय आहार तकनीकी अनुसंधान संस्थान, भारतीय गृह विज्ञान संगठन, राष्ट्रीय पोषण संस्थान, भारतीय खाद्य निगम, सामुदायिक विकास विभाग आदि। इनके द्वारा सरकारी मदद से विशेष पोषाहार कार्यक्रम, व्यवहारिक पोषाहार कार्यक्रम संकेतिक बाल विकास सेवा, राष्ट्रीय एनीमिया कार्यक्रम, घेंघा (गलगंड) नियंत्रण कार्यक्रम, ग्रामीण स्वास्थ्य योजना, विटामिन 'ए' अनुपूरक कार्यक्रम, आयरन एवं फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम आदि व्यापक पैमाने पर शुरू किया गया है। इनमें से कुछ स्वयं सेवी संस्थाएँ द्वारा कई प्रोजेक्ट छोटे-छोटे जगहों पर चलाये जा रहे हैं। सभी का एक मात्र उद्देश्य यही है कि एक व्यक्ति को उचित पोषण प्राप्त हो सके। इसके लिए शिक्षा, विज्ञान, तकनीकी आदि की सहायता ली जा रही है जो अन्ततोगत्वा सभी लोगों के पोषण स्थिति में सुधार लाकर उसे उन्नत बनाने में कार्यरत है। 'Reaching the Unreached' इनका लक्ष्य है। यह न केवल भारत में अपितु सम्पूर्ण विश्व के विकासशील तथा अविकसित देशों में इस तरह के कार्यक्रम चलाये जा रहे हैं जिनसे आटा एवं पोषण के अभाव में मानवता कष्ट में न पड़े। यहाँ तक की उपभोक्तकों को जागरूक बनाने एवं सहयोग प्रदान करने की व्यवस्था की जा रही है तथा आहार में मिलावट को भी रोकने का प्रयास किया जा रहा है, ताकि लोगों का पोषण स्तर ऊँचा उठे और वे अपने को स्वस्थ एवं सक्षम बनाकर अपने देश को समृद्ध बनाने में योगदान दे सकें। फिर भी इन सभी प्रयासों के बावजूद भी कुपोषण और पोषण न्यूनता तेजी से बढ़ती हुयी जनसंख्या का संयुग्म बना हुआ है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. पी० वर्मा एवं के० पाण्डेय, आहार एवं पोषण विज्ञान, पृ० 31
2. डा० ए० के० पाण्डेय, गृह वाटिका एवं हमारा स्वास्थ्य, पृ 46
3. M. Swaminathan : Esstntials of Nutrition, Vol. II.P. 334, (1974)
4. प्रो० सुधा नारायणन, आहार नियोजन, पृ० 271-72
5. R.Rajalaxmi: Applied Nutrition, P. 418 (1969)
6. M. Swaminathan : Esstntials of food and Nutrition, Vol. 2, P. 453, (1974)
7. पी० वर्मा एवं के० पाण्डेय, आहार एवं पोषण विज्ञान, पृ० 35
8. प्रो० सुधा नारायणन, आहार नियोजन, पृ० 273
9. M. Swaminathan : Esstntials of food and Nutrition, Vol. 2, P.454
10. M. Swaminathan : Esstntials of food and Nutrition, Vol. 2, P.454
11. सुषमा गुप्ता, नीरू गर्ग, अमीता अग्रवाल, आहार एवं पोषण बच्चों का देखभाल एवं मनोविज्ञान, पृ 80
12. बी० डी० हरपालानी, प्रसार शिक्षा, पृ० 382
13. डा० राम कुमार, आहार का परिचय, पृ० 70-71
14. ज्ञानोत्कर्ष, अगस्त-2007, अंक-6 पृ० 22
15. कुरुक्षेत्र, अंक-9, जुलाई 2007 पेज 40-41
16. डा० सत्यदेव आर्य, आहार एवं पोषाहार, पृ० 131
17. श्रीमती एस० पी० सुखिया, पोषण एवं आहार विज्ञान के मूल सिद्धान्त, पृ०19
18. श्रीमती एस० पी० सुखिया, पोषण एवं आहार विज्ञान के मूल सिद्धान्त, पृ०24

