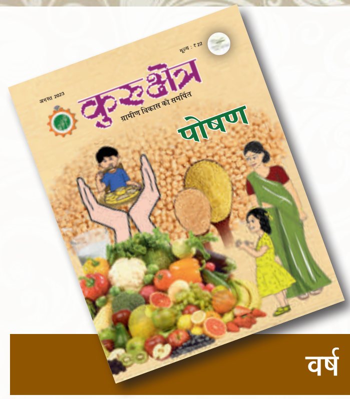
अगस्त 2023

कुरुक्षेत्र

ग्रामीण विकास को समर्पित

आज़ादी का अमृत महोत्सव

पोषण



कुरुक्षेत्र
ग्रामीण विकास को समर्पित

वर्ष : 69 ★ मासिक अंक : 10 ★ पृष्ठ : 52 ★ श्रावण–भाद्रपद 1945 ★ अगस्त 2023

वरिष्ठ संपादक : ललिता खुराना

संयुक्त निदेशक (उत्पादन) : डी.के.सी. हृदयनाथ

आवरण : राजिन्द्र कुमार

सज्जा : मनोज कुमार

संपादकीय कार्यालय
कमरा नं. 655, प्रकाशन विभाग, सूचना भवन,
सी.जी.ओ. काम्पलेक्स, लोधी रोड,
नई दिल्ली-110 0 03

ई-मेल : kuru.hindi@gmail.com

वेबसाइट : publicationsdivision.nic.in

@publicationsdivision

@DPD_India

@dpd_India

कुरुक्षेत्र सदस्यता शुल्क
वार्षिक साधारण डाक: ₹ 230
ट्रैकिंग सुविधा के साथ : ₹ 434

नोट : सदस्यता शुल्क जमा करने के बाद पत्रिका प्राप्त होने में कम से कम 8 सप्ताह का समय लगता है।

पत्रिका ऑनलाइन खरीदने के लिए bharatkash.gov.in/product पर तथा ई–पुस्तकों के लिए Google play या Amazon पर लॉग–इन करें।

कुरुक्षेत्र की सदस्यता की जानकारी लेने, एजेंसी संबंधी सूचना तथा विज्ञापन छपवाने के लिए संपर्क करें–

अभिषेक चतुर्वेदी, संपादक, पत्रिका एकांश
प्रकाशन विभाग, कमरा सं. 779, सातवां तल,
सूचना भवन, सीजीओ परिसर,
लोधी रोड, नयी दिल्ली–110003

पत्रिका न मिलने की शिकायत हेतु ई–मेल : pdjucir@gmail.com या दूरभाषः 011–24367453 पर संपर्क करें।

कुरुक्षेत्र में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं। यह आवश्यक नहीं कि सरकारी दृष्टिकोण भी वही हो। पाठकों से आग्रह है कि कॅरियर मार्गदर्शक किताबों/संस्थानों के बारे में विज्ञापनों में किए गए दावों की जांच कर लें। पत्रिका में प्रकाशित विज्ञापनों की विषय–वस्तु के लिए 'कुरुक्षेत्र' उत्तरदायी नहीं है।

इस अंक में

पोषण सुरक्षा विज़न 2030 — 5
–मंजुला वाधवा

भारत में खाद्य एवं पोषण सुरक्षा — 9
–डॉ. आकांक्षा जैन

मातृ-शिशु स्वास्थ्य और पोषण — 16
–डा. पीयूष गोयल

सतत पोषण हेतु भारत की प्राथमिकताएं — 22
–निमिष कपूर

स्कूली शिक्षा में स्वास्थ्य और पोषण पहलें — 29
–जय प्रकाश पाण्डेय, तारा नोरम

श्री अन्न : स्वास्थ्य और सेहत का खजाना — 35
–श्रवण शुक्ला

खाद्य सुरक्षा के लिए प्रकृति आधारित समाधान ज़रूरी — 40
–अरविंद कुमार मिश्रा

मातृ मोटापे की बढ़ती समस्या : आगे की राह — 46
–डॉ. प्रीति खन्ना, डॉ. श्वेता खंडेलवाल

प्रकाशन विभाग के विक्रय केंद्र

नई दिल्ली	पुस्तक दीर्घा, सूचना भवन, सीजीओ कॉम्प्लेक्स, लोधी रोड	110003	011–24367260
दिल्ली	हाल सं. 196, पुराना सचिवालय	110054	011–23890205
नवी मुंबई	701, सी-विंग, सातवीं मंज़िल, केंद्रीय सदन, बेलापुर	400614	022–27570686
कोलकाता	8, एसप्लानेड ईस्ट	700069	033–22488030
चेन्नई	'ए विंग, राजाजी भवन, बसंत नगर	600090	044–24917673
तिरुअनंतपुरम	प्रेस रोड, नई गवर्नमेंट प्रेस के निकट	695001	0471–2330650
हैदराबाद	कमरा सं. 204, दूसरा तल, सीजीओ टावर, कवादिगुड़ा सिकंदराबाद	500080	040–27535383
बैंगलुरु	फर्स्ट फ्लोर, 'एफ विंग, केंद्रीय सदर, कोरामंगला	560034	080–25537244
पटना	बिहार राज्य कोऑपरेटिव बैंक भवन, अशोक राजपथ	800004	0612–2683407
लखनऊ	हॉल सं–1, दूसरा तल, केंद्रीय भवन, क्षेत्र-ए, अलीगंज	226024	0522–2325455
अहमदाबाद	4–सी, नैप्च्युन टॉवर, चौथी मंज़िल, एचपी पेट्रोल पंप के निकट, नेहरू ब्रिज कार्नर, आश्रम रोड, अहमदाबाद	380009	079–26588669

संपादकीय

किसी भी देश और सभ्य समाज तथा उसके नागरिकों की उन्नति हेतु खाद्य और पोषण सुरक्षा ना केवल अत्यंत महत्वपूर्ण है बल्कि आवश्यक शर्त है। हमारे लिए पहले यह जानना ज़रूरी है कि खाद्य सुरक्षा और पोषण सुरक्षा से हमारा आशय क्या है? विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार– "खाद्य और पोषण सुरक्षा एक ऐसी स्थिति है जब सभी लोग हर समय अपनी आहारिक आवश्यकताओं एवं खाद्य प्राथमिकताओं को पूरा करने और सक्रिय तथा स्वस्थ जीवन जीने हेतु पर्याप्त, सुरक्षित और पौष्टिक खाद्य पदार्थों तक शारीरिक, सामाजिक और आर्थिक पहुंच रखते हैं।"

दुनिया में जनसंख्या लगातार बढ़ रही है लेकिन खाद्यान्न का उत्पादन उस गति से नहीं बढ़ रहा। दुनियाभर में आज भी करोड़ों लोगों को भूखे पेट सोना पड़ता है और करोड़ों लोग ऐसे हैं जो केवल पेट भरने के लिए खाते हैं, उन्हें अपने भोजन से पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता। विडंबना यह है कि भुखमरी और कुपोषण की इस वैश्विक स्थिति के बीच एक बड़ा वर्ग मोटापे की समस्या से भी जूझ रहा है।

कुपोषण आज किसी एक देश या समाज की समस्या नहीं है बल्कि यह एक वैश्विक समस्या बन चुका है और इस समस्या का समाधान भी सभी को मिलकर निकालना होगा। संयुक्त राष्ट्र ने दुनिया को रहने के लिए बेहतर जगह बनाने हेतु 17 वैश्विक सतत विकास लक्ष्य निर्धारित किए हैं। एसडीजी 1, 2 और 3 सीधे तौर पर दुनिया से गरीबी और भुखमरी को खत्म कर उत्तम स्वास्थ्य और खुशहाली स्थापित करने से संबंधित हैं। वहीं एसडीजी 4, 5, 12 ,13 और 17 भी अप्रत्यक्ष रूप से खाद्य और पोषण सुरक्षा से संबद्ध हैं। संयुक्त राष्ट्र ने 2030 तक दुनिया से भुखमरी खत्म करने का लक्ष्य तय किया है। भारत इन सतत विकास लक्ष्यों को पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध है और इस दिशा में तेज़ी से अपने प्रयास कर रहा है।

भारत की आबादी में महिलाओं और बच्चों की संख्या 67 प्रतिशत से अधिक है। देश के सतत और समतावादी विकास हेतु उनका सशक्तीकरण तथा सुरक्षित और संरक्षित माहौल में उनके सकारात्मक विकास को सुनिश्चित करना बेहद ज़रूरी है। उल्लेखनीय है कि आर्थिक परिवर्तन और सामाजिक बदलाव को हासिल करने के लिए इसकी बहुत ज़रूरत है। बच्चों का अच्छा पोषण हो, वे खुशहाल हों तथा महिलायें आत्मविश्वास से परिपूर्ण हों और आत्मनिर्भर बनें। इसके लिए उन्हें ऐसा माहौल प्रदान ज़रूरी है, जो उनकी पहुंच में हो, भरोसेमंद हो, आसान हो तथा हर तरह के भेदभाव और हिंसा से मुक्त हो। इस उद्देश्य की पूर्ति हेतु महिला एवं बाल विकास मंत्रालय की तीन महत्त्वपूर्ण कवच योजनाओं को 2021 से मिशन मोड में क्रियान्वित किया जा रहा है। ये योजनाएं हैं– मिशन पोषण 2.0, मिशन शक्ति और मिशन वात्सल्य।

महिलाओं और बच्चों की स्वास्थ्य रक्षा हेतु मिशन इंद्रधनुष सहित कई कार्यक्रम केंद्र तथा राज्य सरकारों द्वारा चलाए जा रहे हैं। इन सभी कार्यक्रमों का उद्देश्य एक स्वस्थ समाज का निर्माण करना है चूंकि स्वस्थ समाज से ही देश की उन्नति संभव है। बच्चों की पोषण ज़रूरतें पूरी करने के लिए सरकार द्वारा पीएम पोषण योजना के ज़रिए स्कूल में ही एक समय का पौष्टिक आहार देने की व्यवस्था है।

इस अंक में 'पोषण' से सम्बन्धित महत्वपूर्ण केंद्रीय योजनाओं सहित भारत सरकार के इस दिशा में उल्लेखनीय प्रयासों और दृष्टिकोण की जानकारी समाहित की गई है। खाद्य और पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने हेतु किए जा रहे सरकारी प्रयासों सहित आगे की राह आसान बनाने हेतु अपने सुझाव भी विशेषज्ञ लेखकों द्वारा दिए गए हैं। उम्मीद है कि ये अंक पोषण सम्बंधित आपके ज्ञान को बढ़ाने और खानपान के सन्दर्भ में आपको जागरूक करने में मददगार होगा।

पोषण सुरक्षा विज़न 2030

-मंजुला वाधवा

संयुक्त राष्ट्र का सतत विकास लक्ष्य-2 2030 तक 'भूख खत्म करना, खाद्य सुरक्षा हासिल करना, पोषण में सुधार करना और टिकाऊ कृषि को बढ़ावा देना' है। वर्ष 2022-23 के दौरान भारत में 315.72 मिलियन टन खाद्यान्न का रिकार्ड उत्पादन हुआ जो पिछले 5 सालों के उत्पादन के मुकाबले 25 मिलियन टन ज़्यादा है। इस उपलब्धि में भारत सरकार की अच्छी नीतियों और किसानों के अथक परिश्रम का बड़ा हाथ है। तथापि, एसडीजी के लक्ष्य को पाने और हर भारतीय को पोषक भोजन मुहैया करवाना सुनिश्चित करने की दिशा में अभी काफी कुछ किया जाना शेष है।

अच्छी सेहत न केवल हर इंसान के लिए ज़रूरी है बल्कि हमारी वर्तमान सरकार का विज़न है- कुपोषण की समस्या दूर हो और पूरा राष्ट्र स्वस्थ हो। वैसे भी, दहलीज तक आ पहुंचे 'वर्ल्ड फूड डे-2023' का थीम है-'पोषण आहार की सुरक्षा हर एक को दी जाए'। लिहाज़ा, भारत की अर्थव्यवस्था की रीढ़ कृषि के क्षेत्र में इस प्रकार के क्रांतिकारी बदलाव लाने ज़रूरी हैं जिनसे कृषि के 'उत्पादन' और 'उत्पादकता' दोनों में बढ़ोत्तरी हो और हर एक को 'पोषण सुरक्षा' मिल सके।

'पोषण सुरक्षा' वास्तव में बहु-आयामी अवधारणा है जिसमें भोजन की उपलब्धता, उस तक आम जन की पहुँच, उसका सही उपभोग व उसकी सुरक्षा सभी पहलू शामिल हैं। अगर 1950-51 से 2020-21 तक के 70 सालों के दौरान खाद्यान्न के उत्पादन, पैदावार, फसली क्षेत्र आदि पर आंकड़ों की जुबानी गौर करें तो पाते हैं, कहां तो 1960 की शुरुआत में भारत अनाज का आयात किया करता था जबकि आज बहुत-सी खाद्य मदों का प्रमुख निर्यातक बन गया है किंतु जहां 1991 में प्रति व्यक्ति अनाज उपलब्धता 510 ग्राम थी, 2020 आते-आते 507 ग्राम पर ठहर-सी गई नज़र आती हैं। सितम्बर 2022 में अनाज, सब्जियों और मसालों की महंगाई जो दहाई अंक में रही, साफतौर पर दर्शाती है कि आम आदमी को अभी भी पोषक भोजन नहीं मिल पा रहा।

'पोषण सुरक्षा' से अभिप्राय है आम आदमी को ऐसा भोजन मिल पाना जिसमें पर्याप्त पोषक तत्व हों, जिससे उसके शरीर को पर्याप्त ऊर्जा मिल पाए। हालांकि राष्ट्रीय परिवारिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4 (एनएफएचएस-4) के आंकड़े बताते हैं कि देश में कुपोषण की दर घटी है। लेकिन न्यूनतम आमदनी वर्ग वाले परिवारों में आज भी आधे से ज़्यादा बच्चे (51%) अविकसित, और सामान्य से कम वज़न (49%) के हैं।

विश्व बैंक के मुताबिक बचपन की शारीरिक कमज़ोरी के चलते वयस्कों के कद में 1% की कमी दर्ज की गई है जो आर्थिक उत्पादन में 1.4 फीसदी के नुक़सान का कारण बनती है। शारीरिक विकास में कमी आने वाली पीढ़ियों पर भी दूरगामी असर डालती है। इससे भी ज़्यादा चिंता की बात यह है कि महिलाओं में ख़ून की कमी, जो 2015-16 में 53.1% थी, का नकारात्मक असर भविष्य में उनके गर्भधारण पर भी पड़ता है। ऐसी महिलाओं के बच्चे भी ख़ून की भारी कमी के साथ पैदा होते हैं। हद तो तब हो जाती है जब इन बच्चों को भोजन भी अपर्याप्त मिलता है।

भारत सरकार अपने हर नागरिक को 'पोषण सुरक्षा' उपलब्ध करवाने के लिए न केवल सजग है बल्कि लगातार

लेखिका नाबार्ड में उप महाप्रबंधक हैं। ईमेलः m.wadhwa@nabard.org

प्रयास भी कर रही है। खाद्यान्न वितरण की हमारी 'सार्वजनिक वितरण प्रणाली' (पीडीएस) देश के बड़े जन-कल्याण कार्यक्रमों में से एक है। एसडीजी-2 के लक्ष्य की पूर्ति को ध्यान में रखते हुए, भारत सरकार ने 2018 में, समग्र पोषण या पोषण अभियान के लिए या भूख और कुपोषण को समाप्त करने के प्रयासों को मज़बूती देने के लिए पीएम पोषण- समग्र पोषण हेतु प्रधानमंत्री व्यापक योजना शुरू की। 2021 में, कोविड-19 महामारी के कारण मानवीय और स्वास्थ्य संकट को खतरा होने के बाद, केंद्र सरकार ने आंगनवाड़ी सेवाओं के तहत पूरक पोषण कार्यक्रम, किशोरियों के लिए योजना और पोषण अभियान जैसी योजनाओं को पोषण संबंधी परिणामों को अधिकतम करने के उद्देश्य से 'सक्षम आंगनवाड़ी और पोषण 2.0' में मिला दिया।

कुपोषण की समस्या से निजात पाने के लिए सरकार ने तीन महत्त्वपूर्ण कवच योजनाओं को मिशन मोड में क्रियान्वित करने को मंज़ूरी दी– मिशन पोषण 2.0, मिशन शक्ति और मिशन वात्सल्य। मिशन पोषण 2.0 एकीकृत पोषण समर्थन कार्यक्रम है जो बच्चों, किशोरियों, गर्भवती महिलाओं और दुग्धपान कराने वाली माताओं में कुपोषण की चुनौतियों को दूर करने की दिशा में काम करता है। इसके लिए पोषक तत्त्वों और उनकी आपूर्ति की एक रणनीतिक पहल की जाती है। इसके अलावा, एक 'इको' प्रणाली बनाई जाती है, ताकि ऐसे तौर-तरीकों को विकसित और प्रोत्साहित किया जा सके, जो स्वास्थ्य, आरोग्य और रोग-प्रतिरोधक क्षमता का पोषण करें।

पोषण 2.0 पूरक पोषण कार्यक्रम के तहत खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता तथा उनकी आपूर्ति को बेहतर बनाया जाता है। पोषण 2.0 का पूरा ज़ोर मातृत्व पोषण, नवजात शिशु और बच्चों के आहार नियम, आयुष के ज़रिए एमएएम/एसएएम का उपचार और आरोग्य पर रहेगा। यह सुचारू संचालन, सुशासन और क्षमता निर्माण पर आधारित है। पोषण अभियान जन संपर्क का प्रमुख माध्यम है तथा इसके तहत पोषण समर्थन, आईसीटी पहलकदमियां, मीडिया के ज़रिए प्रसार और संपर्क, सामुदायिक संपर्क तथा जन-आंदोलन संबंधी नवोन्मेषों को रखा गया है।

मिशन पोषण 2.0 विभिन्न उद्देश्यों की पूर्ति करेगा जैसे सुधार रणनीतियां, पोषण जागरूकता रणनीतियां, संचार रणनीतियां और हरित इको-सिस्टम बनाना आदि। इसके अंतर्गत निर्धारित लक्ष्यों को प्रमुख मंत्रालयों/विभागों/संगठनों के सहयोग से तथा मज़बूत पहलों पर आधारित एकीकरण गतिविधियों के ज़रिए पूरा किया जाएगा। पोषण 2.0 के तहत मंत्रालय द्वारा घोषित नए लक्ष्य निम्नानुसार हैं:

- बच्चों (0-6 वर्ष) में प्रति वर्ष 2% तक स्टंटिंग को रोकना और कम करना।
- बच्चों (0-6 वर्ष) में हर साल कम-से-कम 2% तक अल्प पोषण को रोकना और कम करना।
- छोटे बच्चों (6-59 महीने) में एनीमिया की व्यापकता को 3% प्रति वर्ष कम करना।
- 15-49 वर्ष आयु वर्ग की महिलाओं और किशोरियों में एनीमिया के प्रसार को हर साल 3 प्रतिशत कम करना।
- जन्म के समय कम वज़न (LBW) को हर साल 2% कम करना।

केंद्र सरकार ने 2021-22 से 2025-26 तक की अवधि के लिए **'पोषण शक्ति निर्माण'** नाम की योजना भी प्रायोजित की है। पहले **'मिड डे मील'** के नाम से जानी जाने वाली इस योजना का उद्देश्य है-देश भर के सरकारी स्कूलों के बच्चों को पोषक भोजन उपलब्ध करवाना ताकि वे कुपोषण से बच सकें और अपनी पढ़ाई जारी रख सकें। आइए, एक नज़र डालते हैं इस योजना के तहत बनाए गए पोषण मानदंडों पर:-

क्र. सं.	मद	शिक्षा का प्राथमिक स्तर	प्राथमिक से ऊपर का स्तर
1	पोषण मानदंड-प्रति बच्चा/प्रति दिन	कैलोरी 450 ग्राम प्रोटीन 12 ग्राम	700 ग्राम 20 ग्राम
2	भोजन मानदंड-प्रति बच्चा/प्रति दिन	अनाज 100 ग्राम दाल 20 ग्राम सब्ज़ी 50 ग्राम तेल व वसा 05 ग्राम नमक-मसाले (ज़रूरत के अनुसार)	150 ग्राम 30 ग्राम 75 ग्राम 7.5 ग्राम नमक-मसाले (ज़रूरत के अनुसार)

स्रोत : www.nabard.org

वर्ष 2024 तक किसी भी सरकारी योजना—पीडीएस, मिड-डे-मील, आंगनवाड़ी के तहत निर्धनों को उपलब्ध कराए गए चावल को 'फोर्टिफाइड' किए जाने का फैसला भी लिया गया है। कोपेनहेगन सहमति का अनुमान है कि फूड फोर्टिफिकेशन पर व्यय किया गया प्रत्येक 1 रुपया अर्थव्यवस्था के लिए 9 रुपये का लाभ उत्पन्न करता है।

'पोषण सुरक्षा' के लिए सरकार की नवीनतम और अत्यंत महत्वपूर्ण योजना है- आम आदमी की थाली तक पोषण का खज़ाना 'श्री अन्न' (मिलेट्स) ले जाने की योजना। वर्ष 2023-24 के केन्द्रीय बजट में घोषित श्री अन्न योजना में सुपर फूड कहलाने वाले मोटे अनाज के उपभोग को बढ़ावा देने के लिए कई कदम उठाए गए हैं। मिलेट में मुख्य रूप से शामिल ज्वार, बाजरा, रागी, सावां, कंगनी, चीना, कोदो, कुटकी और कुट्टू आदि में प्रोटीन, डायट्री फाइबर, विटामिन बी, कैल्शियम, आयरन,

मैगनीज़, मैग्नीशियम, फास्फोरस, ज़िंक, पोटेशियम, कॉपर और सेलेनियम जैसे अनेक पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इसके अलावा, ये अनाज अपने एंटी-ऑक्सीडेंट, फ्लेवोनोइड्स, एंथोसायनिन, सैपोनिन और लिग्नांस गुणों के लिए भी जाने जाते हैं।

फ्रंटियर्स इन न्यूट्रिशन में प्रकाशित 11 देशों के शोध से पता चलता है कि बाजरे का उपभोग करने वाले डायबिटीज़ के रोगियों के ब्लड शुगर में 12-15 प्रतिशत की कमी आई। सुखद यह है कि यूएनओ ने भारत के प्रस्ताव पर 72 देशों के अनुमोदन से 2023 को अंतरराष्ट्रीय मिलेट वर्ष घोषित किया है। अपने देश में बढ़ावा देने के अलावा, विदेशों में देसी मोटा अनाज पहुँचाने के लिए केंद्र सरकार ने 16 अंतरराष्ट्रीय व्यापार एक्स-पो और क्रेता-विक्रेता बैठकों के माध्यम से किसान, व्यापारी और निर्यातकों की भागीदारी में मदद करने की योजना बनाई है।

पोषण सुरक्षा-बहुआयामी रणनीति

वास्तव में कुपोषण की समस्या दूर करने के लिए बहुआयामी रणनीति की आवश्यकता है। सबसे पहला समाधान है- कृषि उत्पादन और आय बढ़ाना; दूसरा, महिलाओं को शिक्षित करना; तीसरी ज़रूरत है-सुरक्षित पेयजल, साफ़-सफाई वाला माहौल जो संक्रामक रोगों और कुपोषण को दूर कर सकते हैं। अगला पहलू है-पोषण केंद्रित नीतियों और अन्य कल्याणकारी कार्यक्रमों का एकीकरण। इसके तहत कृषि विकास की नीतियां ही ऐसी बनाई जाएं जो पोषण पर बल देने वाली हों ताकि आम जन को गुणवत्तापूर्ण भोजन मिल सके और यह स्कूली स्तर पर हो तो सबसे अच्छा है ताकि छात्रों को पोषक भोजन के साथ ही पोषण संबंधी शिक्षा भी मिल सके। उतना ही ज़रूरी है पोषण कार्यक्रमों और अन्य कल्याणकारी सरकारी कार्यक्रमों के बीच समन्वय और उनके कार्यान्वयन में सुशासन।

राष्ट्रीय स्तर पर खाद्यान्न और पोषण सुरक्षा के लिए हमारे देश में जो कार्यक्रम चल रहे हैं, उनमें सबसे ऊपर आता है **राष्ट्रीय खाद्यान्न सुरक्षा अधिनियम**। इसके तहत देश की 67 प्रतिशत जनसंख्या यानी 813 मिलियन लोगों को अनाज मुहैया करवाना। स्टडीज़ बताती हैं कि सार्वजनिक वितरण प्रणाली के अंतर्गत अनाज मिलने से परिवारों को अधिक कैलोरी वाला भोजन मिल पाता है।

विचारणीय तथ्य यह है कि देश की सबसे निचले तबके की 40 फीसदी जनसंख्या तक दुनिया के इस सबसे बड़े खाद्यान्न कार्यक्रम का लाभ ही नहीं पहुँच पाता। हां, राशनकार्डों के डिजिटलीकरण, उचित मूल्य दुकानों के आटोमेशन तथा 'आधार' से इस सुविधा को जोड़ने जैसे उपायों से स्थिति में सुधार आया है। ज़रूरी यह है कि बदलते समय के साथ गेहूं और चावल के साथ-साथ फल, सब्जियां, मिलेट्स, अंडे आदि भी इस कार्यक्रम के तहत उपलब्ध करवाए जाएं।

इसके अलावा, सरकार आईसीडीएस- इंटीग्रेटिड चाइल्ड डेवेलपमेंट स्कीम के अंतर्गत देश की 9.75 करोड़ गर्भवती और स्तनपान करवाने वाली महिलाओं तथा 6 माह से 14 साल तक के बच्चों को मिड-डे-मील के ज़रिए पोषण सहायता मुहैया करवा रही है। इसी योजना के तहत, केंद्र सरकार आंगनवाड़ी योजना, किशोरियों के लिए योजना तथा प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना आदि चलाकर भी कुपोषण की समस्या दूर करने के प्रयासों में लगी है।

नवम्बर 2017 से सरकार **राष्ट्रीय पोषण मिशन** चलाकर कुपोषण की सुरसा पर निरंतर कुठाराघात कर रही है। वर्ष 2017-18 से इस मिशन के लिए 9046.17 करोड़ रुपये का बजटीय आवंटन करके निकट भविष्य में बच्चों में नाटापन (स्टंटिंग) की समस्या 25 प्रतिशत कम करने का लक्ष्य तय किया गया है।

दिसम्बर 2018 से चलाए गए **'आयुष्मान भारत'** कार्यक्रम के अंतर्गत देश के कमज़ोर वर्गों के 10.74 करोड़ लोगों को हर साल सूचीबद्ध अस्पतालों में 5 लाख रुपये प्रति परिवार चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध करवाई जा रही है। ज़रूरी है कि इस कार्यक्रम के कार्यान्वयन की निगरानी बढ़ाई जाए ताकि लक्षित समूहों को इसका पूरा लाभ मिल सके।

अगला अहम कदम-2015 से देश के 640 ज़िलों में चलाया जा रहा 'बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ' कार्यक्रम है जिसके परिणामस्वरूप लिंग अनुपात 2015 के 918 से बढ़कर 931 हो गया है। वर्ष 2018-19 से चल रही **समग्र शिक्षा योजना** गुणवत्तापरक और किफायती शिक्षा की दिशा में सरकार का एक और मील स्तम्भ है। इन सभी प्रयासों का सुखद नतीजा यह रहा कि प्राथमिक शिक्षा के स्तर पर लड़कों के मुकाबले लड़कियों का नामांकन, जो 1991 में 85 प्रतिशत था, बढ़कर 95 प्रतिशत का आंकड़ा पार कर गया है। बच्चियों के स्कूल छोड़ने का प्रतिशत भी 649 से घटकर 630 पर आ गया है परंतु केवल केरल और

नाबार्ड द्वारा वित्तपोषित 'वॉश' कार्यक्रम (वाटर, सैनिटेशन एंड हैल्थ) बच्चों में कुपोषण दूर करने, चाइल्ड स्टंटिंग को रोकने तथा मृत्युदर को कम करने की दिशा में सराहनीय कदम है। 2014 में केंद्र सरकार द्वारा शुरू किया गया स्वच्छ भारत अभियान भी काबिले तारीफ है जिसका परिणाम 2019 में यह रहा कि भारत के सभी 36 राज्य/संघशासित प्रदेश खुले में शौच की समस्या से मुक्त हो गए। कम पोषण और कुपोषण दूर करने की दिशा में इसके दूरगामी परिणाम यकीनन आने वाले समय में देखने को मिलेंगे। भारत सरकार का 'जल जीवन मिशन' भी 2024 तक 'हर घर नल से जल' पहुंचाने की दिशा में शानदार कदम है।

उत्तराखंड ऐसे राज्य हैं जहां कुल 30 फीसदी महिलाओं ने उच्च शिक्षा पाई है। वक्त की मांग है कि अब फोकस प्राथमिक शिक्षा से हटाकर उच्च शिक्षा पर रखा जाए।

गरीबी का सीधा संबंध खाद्यान्न एवं पोषण असुरक्षा से है लिहाज़ा भारत सरकार की दीनदयाल अंत्योदय योजना-राष्ट्रीय ग्रामीण तथा शहरी आजीविका मिशन निर्धनता उन्मूलन के लक्ष्य को पाने के लिए काफी कारगर साबित हो रही है। मनरेगा के तहत अकुशल गरीबों को साल में कम-से-कम 100 दिन गारंटीशुदा मज़दूरी उपलब्ध करवाया जाना भी काफी महत्वपूर्ण सिद्ध हो रहा है। इन सभी के फलस्वरूप गरीबी 45.9% से घटकर 13.4% प्रतिशत रह गई है।

निसंदेह कोविड-19 के प्रभावों को दूर कर पोषण स्तर में उल्लेखनीय सुधार लाने में इन कार्यक्रमों का महत्वपूर्ण योगदान रहेगा। इन कार्यक्रमों की प्रगति के आंकड़े इस यकीन को पुख्ता बनाते हैं कि 2030 तक भारत निर्धनता निवारण और पोषण विज़न के अपने लक्ष्य को पाने में सफल रहेगा।

इस संदर्भ में नाबार्ड की हाल ही की स्टडी की सिफारिशों पर भी संक्षेप में गौर कर लिया जाए:-

- कृषि विकास तथा पोषण सुधार के कार्यक्रमों के बीच तालमेल बिठाना।
- खाद्यान्न सुरक्षा की परंपरागत प्रथा को बदलकर उसमें अन्य पोषक तत्व जोड़ना।
- महिलाओं की उच्चतर शिक्षा में निवेश बढ़ाना।
- गर्भवती महिलाओं और शिशुओं की बेहतर देखभाल।
- पोषण सुरक्षा के लिए 'वाश' कार्यक्रम का सुचारू कार्यान्वयन।

पोषण संकेतकों में सुधार

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 (एनएफएचएस-5) की रिपोर्ट के अनुसार, एनएफएचएस-4 (2015-16) की तुलना में 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के पोषण संकेतकों में सुधार हुआ है। राष्ट्रीय स्तर पर रिपोर्ट के अनुसार-

- स्टंटिंग 38.4 प्रतिशत से घटकर 35.5 प्रतिशत हो गई है और
- वेस्टिंग 21.0 फीसदी से घटकर 19.3 फीसदी हो गई है।
- कम वज़न का प्रचलन 35.8 प्रतिशत से घटकर 32.1 प्रतिशत हो गया है।
- इसके अलावा, महिलाओं का प्रतिशत (15-49 वर्ष) जिनका बॉडी मास इंडेक्स सामान्य से कम है, एनएफएचएस-4 में 22.9 प्रतिशत से घटकर एनएफएचएस-5 में 18.7 प्रतिशत रह गया है।

आगे की राह

समस्या के समाधान के लिए निम्नलिखित कदम युद्ध स्तर पर उठाने की ज़रूरत है:

बालिका शिक्षा व जागरूकता : जिन बच्चों की माताएं अशिक्षित हैं, उन्हें न्यूनतम आहार विविधता प्राप्त होती है और वे स्टंटिंग एवं वेस्टिंग से ग्रस्त होते हैं तथा एनीमिक भी होते हैं। इसलिए बालिकाओं की शैक्षिक स्थिति में सुधार लाने और उनके स्कूल ड्रॉप-आउट रेट को कम करने (विशेष रूप से माध्यमिक और उच्च शिक्षा के स्तर पर) के लिए विभिन्न कार्यक्रमों को बढ़ावा देने की आवश्यकता है।

कृषि अनुसंधान एवं विकास पर व्यय में वृद्धि करना : बायो-फोर्टिफाइड खाद्य में नवाचार केवल तभी कुपोषण को कम कर पाएगा जब उन्हें सहायक/अनुपूरक नीतियों के साथ आगे बढ़ाया जाए। इसके लिए कृषि अनुसंधान एवं विकास पर व्यय की वृद्धि करनी होगी और कारगर मूल्य श्रृंखलाओं एवं वितरण चैनलों के माध्यम से किसानों के उत्पादन को आकर्षक बाज़ारों से जोड़कर उन्हें प्रोत्साहित करने की आवश्यकता होगी।

निजी निवेश : सरकार निजी क्षेत्र से एक विशेष बाज़ार तैयार होने की अपेक्षा कर सकती है, जहाँ हाई-एंड उपभोक्ताओं के लिए उच्च गुणवत्तायुक्त बायो-फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ उपलब्ध हों। उदाहरण के लिए, टाटा समूह द्वारा संचालित ट्रस्ट विभिन्न राज्यों को विटामिन A और D के साथ दूध के फोर्टिफिकेशन की पहल करने में मदद कर रहे हैं। अन्य निजी डेयरियों को भी देश भर में दूध की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करने की ज़रूरत है। साधारण नमक को आयोडीनयुक्त नमक से बदलने के लिए वर्ष 1962 में सरकार द्वारा शुरू किए गए 'नमक आयोडीनीकरण कार्यक्रम' की तर्ज पर संचालित राष्ट्रीय जागरूकता अभियान सबके लिए पोषण के वांछित लक्ष्यों को प्राप्त करने हेतु व्यक्तिगत और सामुदायिक स्तर पर एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। ब्रांडिंग, जागरूकता अभियान, सामाजिक एवं व्यवहारगत परिवर्तन की पहल (समुदाय-स्तरीय परामर्श, संवाद, मीडिया संलग्नता एवं पैरोकारी) निर्धन परिवारों, खासकर, बच्चों के बीच स्थानीय रूप से उपलब्ध, पोषक तत्वों से भरपूर सस्ते खाद्य पदार्थों की खपत को बढ़ावा दे सकते हैं।

बहुआयामी दृष्टिकोण की आवश्यकता : दीर्घावधि में भारत को इस जटिल समस्या के मूल कारण की समाप्ति के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण (जैसे बुनियादी अवसंरचना मज़बूत करना, बिजली एवं पेयजल और स्वच्छता तक सभी की पहुँच) की आवश्यकता है। ❑

भारत में खाद्य एवं पोषण सुरक्षा

-डॉ. आकांक्षा जैन

खाद्य और पोषण सुरक्षा को बढ़ावा देना एक महत्वपूर्ण पहलू है जो स्वास्थ्य और कल्याण के लिए निर्धारित होता है, साथ ही समूचे समाज की प्रगति और विकास को गति देता है। यह हम सभी की ज़िम्मेदारी है कि हम खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्राथमिकता दें, उचित संसाधनों का उपयोग करें, स्थानीय संयोजन को बढ़ावा दें, और एक सशक्त और आपूर्तिक श्रृंखला को तैयार करें जो खाद्य और पोषण का समर्थन करती हो। संगठन, सहभागिता, और सामरिकता सह ही हम एक सुरक्षित, स्वस्थ, और समृद्ध समाज का निर्माण कर सकते हैं।

खाद्य सुरक्षा का अर्थ है सभी लोगों के लिए भोजन की उपलब्धता, पहुँच और उसे प्राप्त करने का सामर्थ्य सुनिश्चित करना। भारत अनुमानतः 20 करोड़ कुपोषित लोगों का निवास है, जो व्यापक खाद्य व पोषण असुरक्षा का संकेत देता है और इसे एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता के रूप में पहचाना गया है।

खाद्य सुरक्षा के छह आयाम

- **उपलब्धता** : यह सुनिश्चित करता है कि जनसमुदाय की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए खाद्य सामग्री की पर्याप्त उपलब्धता हो। इसमें खाद्यान्न का उत्पादन, भंडारण, प्रसंस्करण और वितरण शामिल हैं।
- **पहुँच** : इसके तहत यह सुनिश्चित किया जाता है कि सभी लोगों की पर्याप्त मात्रा में खाद्य सामग्री तक पहुँच हो। यह सामग्री की खरीदारी, उत्पादन, संग्रह, वितरण और मुफ्त खाद्य योजनाओं जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से सुनिश्चित किया जाता है।
- **उपयोगिता** : इसके अंतर्गत यह सुनिश्चित किया जाता है कि लोग उन्नत और संतुलित खाद्यान्न का उपयोग कर पाएं और वे खाद्यान्न के लाभांश को पूरी तरह से प्राप्त कर सकें। इसमें पोषण ज्ञान, शिक्षा, स्वच्छता और पोषण-संबंधी आदतों को बढ़ावा देने के लिए जागरूकता और शिक्षा कार्यक्रम शामिल होते हैं।

लेखिका भगिनी निवेदिता कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय में सहायक प्रोफेसर (खाद्य एवं पोषण, खाद्य तकनीक) हैं। ईमेलः akansha.nird@gov.in

- **स्थिरता :** खाद्य सुरक्षा सिर्फ वर्तमान में पर्याप्त खाद्य तक सीमित न होते हुए भविष्य में भी पर्याप्त मात्रा में खाद्य सामग्री होने के बारे में है। यह सम्पूर्ण प्रक्रिया के लिए उचित भंडारण, अवधारणा और वितरण के उपायों को समायोजित करने के माध्यम से सुनिश्चित किया जाता है।
- **एजेंसी :** खाद्य सुरक्षा के लिए विभिन्न एजेंसियों का महत्वपूर्ण योगदान होता है जैसे कि भारतीय खाद्य निगम, खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्रालय, कृषि मंत्रालय। इन एजेंसियों का संयोजन, योजनाबद्धता, नीतियों का विकास, संसाधन वितरण, और संचालन में एकीकृत प्रयास 'खाद्य सुरक्षा' को सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण है।
- **संपोषणीयता :** यह आयाम सुनिश्चित करता है कि खाद्य उत्पादन और उपभोग प्रथाएं दीर्घकालिक समय तक पर्यावरणीय रूप से सतत, आर्थिक रूप से व्यवहार्य और सामाजिक रूप से न्यायसंगत हैं। इसमें भावी पीढ़ियों की अपनी जरूरतों को पूरा करने की क्षमता से समझौता किए बिना वर्तमान खाद्य ज़रूरतों को पूरा करना शामिल है।

पोषण सुरक्षा

'पोषण सुरक्षा' का अर्थ है सभी लोगों की सुरक्षित, पौष्टिक खाद्य तक पहुँच होना, और उनके पास इस खाद्यान्न का उपयोग तथा स्वस्थ एवं सक्रिय जीवन बनाए रखने के लिए ज्ञान, कौशल और संसाधन होना है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार खाद्य और पोषण सुरक्षा एक ऐसी स्थिति है जब सभी लोग हर समय अपनी आहारिक आवश्यकताओं और खाद्य प्राथमिकताओं को पूरा करने और सक्रिय तथा स्वस्थ जीवन जीने हेतु पर्याप्त, सुरक्षित और पौष्टिक खाद्य पदार्थों तक शारीरिक, सामाजिक और आर्थिक पहुँच रखते हैं।

जीवन चक्र के विभिन्न चरणों में खाद्य और पोषण सुरक्षा का महत्व

जीवन चक्र के विभिन्न चरणों में खाद्य और पोषण सुरक्षा अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह सीधे व्यक्तियों के स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित करती है।

शैशवावस्था और प्रारंभिक बाल्यावस्था : इस अवस्था के दौरान स्वस्थ वृद्धि और विकास के लिए 'उचित पोषण' महत्वपूर्ण है। प्रोटीन, विटामिन और खनिज लवण जैसे आवश्यक पोषक तत्वों का पर्याप्त सेवन मस्तिष्क के विकास में सहायता करता है, प्रतिरक्षा प्रणाली को मज़बूत करता है और समग्र शारीरिक और संज्ञानात्मक विकास को बढ़ावा देता है।

स्कूल जाने वाले बच्चे और किशोर : स्कूल के वर्षों और किशोरावस्था के दौरान खाद्य और पोषण सुरक्षा महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। 'उचित पोषण' संज्ञानात्मक कार्यों, एकाग्रता और शिक्षा संबंधी प्रदर्शन में सहायक की भूमिका निभाता है। यह उचित शारीरिक वज़न बनाए रखने, मज़बूत हड्डियों और मांसपेशियों के निर्माण और भविष्य में दीर्घकालिक बीमारियों के जोखिम को कम करने में भी मदद करता है।

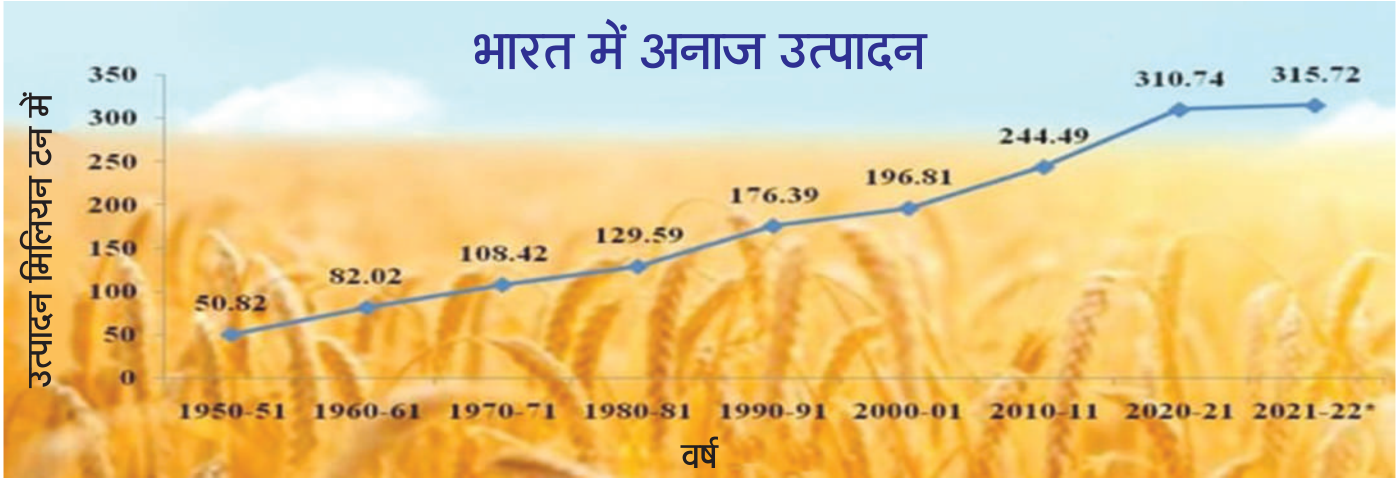
प्रजनन आयु : गर्भधारण से पहले, गर्भावस्था के दौरान और स्तनपान व प्रजनन स्वास्थ्य हेतु समुचित पोषण की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण होती है। महिलाओं में स्वस्थ गर्भावस्था, उचित भ्रूण विकास और जटिलताओं के जोखिम को कम करने के लिए पर्याप्त पोषण आवश्यक है।

वयस्कता : समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने, दीर्घकालिक बीमारियों को रोकने तथा उपयोगी एवं सक्रिय जीवनशैली सुनिश्चित करने के लिए वयस्कता में खाद्य और पोषण सुरक्षा महत्वपूर्ण है। 'संतुलित पोषण' ऊर्जा प्रदान करता है, शारीरिक अंगों को इष्टतम रूप से सक्षम बनाने में सहायक होता है और स्वस्थ वज़न बनाए रखने में मदद करता है।

वृद्धावस्था : वृद्धावस्था में स्वस्थ रहने और उम्र से संबंधित बीमारियों को रोकने के लिए उचित पोषण और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। कैल्शियम, विटामिन डी और प्रोटीन सहित पोषक तत्वों का पर्याप्त सेवन हड्डियों के स्वास्थ्य, मांसपेशियों की ताकत और संज्ञानात्मक कौशल को बनाए रखने में मदद करता है।

अतः जीवन चक्र के विभिन्न चरणों में खाद्य और पोषण सुरक्षा व्यक्तियों की इष्टतम वृद्धि, विकास और कल्याण सुनिश्चित करती है। यह शारीरिक और संज्ञानात्मक स्वास्थ्य को बढ़ाती है, बीमारियों के जोखिम को कम करती है और जीवन को समग्र गुणवत्ता प्रदान करती है। इसलिए जीवन के सभी चरणों में खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्राथमिकता और बढ़ावा देना आवश्यक है।

खाद्य और पोषण सुरक्षा का महत्त्व यह है कि यह स्वास्थ्य, विकास, आर्थिक उन्नति, और पर्यावरण संरक्षण से भी परस्पर



रूप से जुड़ी हुई है। इसके माध्यम से हम समृद्ध और स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकते हैं और सभी लोगों को समान खाद्य और पोषण अधिकार दे सकते हैं।

खाद्य और पोषण सुरक्षा के निर्धारक तत्व

- **कृषि उत्पादन :** उचित कृषि तकनीक, बीज, उर्वरक, कीटनाशकों की उपयोगिता और मौसमी परिस्थितियां खाद्य और पोषण सुरक्षा पर प्रभाव डालती हैं।
- **पहुँच और संग्रहण :** खाद्य संसाधनों तक पहुँच, संभार-तंत्र, भंडारण, प्रसंस्करण और वितरण प्रणाली खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्रभावित करते हैं।
- **आर्थिक उन्नति :** आर्थिक स्थिति, जीविकोपार्जन की संभावनाएँ, रोज़गार, उचित खाद्यान्न हेतु खर्च करने की क्षमता, और साधारण जीवनायापन क्षमता खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्रभावित करते हैं।
- **स्वास्थ्य और पोषण जागरूकता :** जनसंख्या की पोषण संबंधी जागरूकता, स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच, जनसंख्या के लिए उपयुक्त आहार और उचित पोषक स्रोत चुनने की क्षमता, और साधारण जीवनायापन क्षमता खाद्य और पोषण सुरक्षा पर प्रभाव डालते हैं।

- **सामाजिक-सांस्कृतिक कारक :** सामाजिक-सांस्कृतिक कारक जैसे जाति, लिंग, धर्म, और सामाजिक प्रथाएं खाद्य और पोषण सुरक्षा पर प्रभाव डालते हैं।
- **संगठनात्मक रणनीति और सरकारी योजनाएं :** संगठनात्मक रणनीति, सरकारी योजनाएं और नीतियों का संचालन खाद्य और पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
- **पर्यावरण संरक्षण :** प्राकृतिक संसाधन संरक्षण, जल संरक्षण, जलवायु परिवर्तन के असर को कम करना खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्रभावित करते हैं।

चुनौतियां

- **जनसंख्या वृद्धि:** बढ़ती जनसंख्या के कारण खाद्य मांग बढ़ती जा रही है, जो खाद्य सुरक्षा को चुनौतीपूर्ण बनाता है। जनसंख्या की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए अधिक उत्पादन, प्रभावी खेती तकनीक और पोषक खाद्य संसाधनों के व्यावसायिक उत्पादन में नवाचारी तकनीकों की आवश्यकता है।
- **जल संकट:** जल संकट खाद्य असुरक्षा को बढ़ाता है, क्योंकि खेती के लिए प्रचुर मात्रा में पानी की आवश्यकता होती है। बारिश की असामान्यता, जल संयंत्रों की कमी, पानी की बदलती गुणवत्ता, और बढ़ते प्रदूषण स्तर के कारण जल संकट की समस्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है।
- **खेती की विपणन समस्याएं:** किसानों को उचित मूल्य मिलना, उनकी आय में सुधार करना, खाद्य संसाधनों की न्यूनतम मूल्यवृद्धि, और विपणन संरचना में बदलाव के चलते खेती संबंधित बहुत-सी विपणन समस्याएं सामने आ रही हैं।
- **उत्पादों का असमान वितरण:** खाद्य संसाधनों का असमान वितरण, भूखमरी और अल्प-पोषण स्तर कई क्षेत्रों में खाद्य और पोषण सुरक्षा की बड़ी चुनौती है। इनके अतिरिक्त उत्पादों के वितरण में कठिनाइयाँ, आवश्यक संरचनाओं की कमी और असमान मूल्य दरें भी शामिल हैं।
- **खाद्य अपशिष्ट प्रबंधन:** सही ढंग से खाद्य अपशिष्ट प्रबंधन न होने के कारण खाद्य सुरक्षा पर असर पड़ता है। अपशिष्ट

खाद्य एवं पोषण सुरक्षा और सतत विकास लक्ष्य

सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी) को पूरा करने के लिए भारत में खाद्य और पोषण सुरक्षा अत्यंत महत्वपूर्ण है। एसडीजी भुखमरी उन्मूलन, पोषण स्तर में सुधार, सतत कृषि और गरीबी की समाप्ति सहित विकास के विभिन्न आयामों को संबोधित करने के लिए एक व्यापक रूपरेखा प्रदान करते हैं। विभिन्न एसडीजी लक्ष्यों और खाद्य एवं पोषण सुरक्षा के इस संबंध को निम्नलिखित बिंदुओं के माध्यम से समझा जा सकता हैः

एसडीजी 1ः गरीबी उन्मूलन - खाद्य और पोषण सुरक्षा गरीबी कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। पर्याप्त पौष्टिक भोजन की पहुँच सुनिश्चित होने से हाशिये के परिवार गरीबी के चक्र को तोड़ सकते हैं, स्वास्थ्य एवं उत्पादकता में सुधार कर सकते हैं और समग्र कल्याण को बढ़ावा दे सकते हैं।

एसडीजी 2ः शून्य भुखमरी - भोजन और पोषण सुरक्षा को बढ़ावा देना सीधे एसडीजी 2 के साथ संरेखित है। यह सुनिश्चित करके कि सभी व्यक्तियों को पौष्टिक भोजन मिले, भारत भूख और कुपोषण को काफी हद तक कम कर सकता है। इसमें सभी प्रकार के कुपोषण को समाप्त करने, सतत कृषि को बढ़ावा देने और कृषि उत्पादकता बढ़ाने से संबंधित लक्ष्यों की प्राप्ति शामिल है।

एसडीजी 3ः उत्तम स्वास्थ्य और खुशहाली - स्वास्थ्य परिणामों में सुधार लाने हेतु विविध एवं पौष्टिक आहार की पहुँच आवश्यक है। खाद्य और पोषण सुरक्षा को बढ़ावा देने से अल्पपोषण, नाटापन, निर्बलता और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को कम करने में मदद मिलती है, जिससे समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार होता है, और एसडीजी 3 के लक्ष्यों को संबोधित किया जाता है।

एसडीजी 4ः गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के माध्यम से बालग्रस्त और गरीब लोगों को खाद्य और पोषण सुरक्षा के बारे में जागरूकता और ज्ञान प्रदान किया जाता है। सुगम गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के माध्यम से लोगों में पोषण के महत्व की जागरूकता और उचित खाद्य और पोषण चुनाव को प्रोत्साहित किया जाता है।

एसडीजी 5ः लैंगिक समानता - खाद्य और पोषण सुरक्षा लैंगिक असमानताओं को दूर करने में मदद कर सकती है। महिलाएं एवं किशोरियां अक्सर भोजन तैयार करने और घरेलू पोषण की प्राथमिक ज़िम्मेदारी निभाती हैं। खाद्य उत्पादन और उपभोग में ज्ञान, संसाधनों और निर्णय लेने की शक्ति के साथ महिलाओं को सशक्त बनाना लैंगिक समानता हासिल करने में योगदान दे सकता है।

एसडीजी 12ः संवहनीय उपभोग और उत्पादन - सतत कृषि प्रथाओं को बढ़ावा देना और आहार में विविधता लाना एसडीजी 12 के अनुरूप है। विविध एवं स्थानीय रूप से उगाए गए खाद्य पदार्थों के उत्पादन और खपत को प्रोत्साहित कर भारत भोजन की बर्बादी को कम कर सकता है, जैव विविधता का संरक्षण कर सकता है, सतत खेती के तरीकों को बढ़ावा दे सकता है तथा कृषि के पर्यावरणीय प्रभाव को न्यूनतम कर सकता है।

एसडीजी 13ः जलवायु परिवर्तन - खाद्य और पोषण सुरक्षा रणनीतियों को जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी लक्ष्यों के साथ जोड़ा जाना चाहिए। जलवायु स्मार्ट कृषि, कृषि वानिकी और सतत कृषि पद्धतियों को बढ़ावा देने से जलवायु परिवर्तन के प्रति जागरूकता बढ़ सकती है, ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन कम हो सकता है और कृषि के पर्यावरणीय प्रभाव को कम किया जा सकता है।

एसडीजी 17ः लक्ष्य हेतु भागीदारी - खाद्य और पोषण सुरक्षा प्राप्त करने के लिए मजबूत बहुहितधारक भागीदारी की आवश्यकता है। भारत में खाद्य और पोषण सुरक्षा को संबोधित करने के लिए प्रभावी नीतियों, कार्यक्रमों और पहलों को लागू करने के लिए सरकारों, नागरिक समाज संगठनों, अनुसंधान संस्थानों और निजी क्षेत्र के बीच सहयोग आवश्यक है।

इन सतत विकास लक्ष्यों के माध्यम से खाद्य और पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित करने के प्रयासों को बढ़ावा दिया जा सकता है और एक व्यवस्थित, समृद्ध और समानतापूर्ण समाज की दिशा में प्रगति की जा सकती है। इन सतत लक्ष्यों का संयोजन कर हम एक समृद्ध और सुरक्षित भारत की ओर उन्नत हो सकते हैं।

खाद्य सुरक्षा अंतरराष्ट्रीय मूल्यांकन रिपोर्ट (USDA, 2022) का यह पूर्वानुमान है कि मुद्रास्फीति कम होगी और आपूर्ति श्रृंखला समस्याएं हल हो जाएंगी। खाद्य की कीमतों में कमी करने के लिए भारत सरकार द्वारा किए गए उपायों से यह अपेक्षित है कि खाद्य उत्पादन में वृद्धि होगी—विशेष रूप से मूल्य समर्थन और खरीदारी के माध्यम से, उपभोक्ता खाद्य उपलब्धता में सब्सिडीज़ और अतिरिक्त अनाज वितरण के माध्यम से- परिणामस्वरूप भारत में अनपेक्षित खाद्य सुरक्षा से पीड़ित लोगों की संख्या कम होगी। कोविड-19 की पहली और दूसरी लहरों द्वारा अर्थव्यवस्था पर आए गहरे संकट के बावजूद भारत की प्रति व्यक्ति जीडीपी वार्षिक दर का पूर्वानुमान है कि 2022 से 2032 के बीच 4.9 प्रतिशत के औसत दर से वृद्धि होगी। यह प्रत्याशित अधिक आय संभावनाएं देश के खाद्य सुरक्षा मापकों में विशेष सुधार के परिणामस्वरूप होने की सूचक हैं। 2032 तक भारत में खाद्य सुरक्षा से पीड़ित लोगों की संख्या 24.7 मिलियन या भारत की जनसंख्या का 1.7 प्रतिशत होने का पूर्वानुमान है।

संग्रह, संरक्षण, और प्रबंधन के लिए उचित तंत्रों का अभाव, प्रदूषण की समस्या, और अपशिष्ट संबंधित जागरूकता की कमी चुनौतियों का कारण बनती हैं।

खाद्य और पोषण सुरक्षा को बढ़ाने के उपाय

- **कृषि विकास:** कृषि उत्पादन को बढ़ाने और खेती में नवाचारी तकनीकों का उपयोग करके खाद्य सुरक्षा को सुनिश्चित किया जा सकता है। किसानों को अधिक संसाधनों, जैविक खेती, विविधता, कृषि बीजों और कृषि निर्यात को सुलभ बनाने के लिए उचित समर्थन प्रदान करना आवश्यक है।
- **जल संचय:** जल संचय की अवधारणा को अपनाना, सिंचाई प्रणालियों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना, वर्षा संचयन और जल संरक्षण को बढ़ावा देना खाद्य सुरक्षा में मददगार हो सकता है।
- **पोषण जागरूकता:** पोषण संबंधित जागरूकता को बढ़ाने के लिए शिक्षा, दूरस्थ प्रशिक्षण, मीडिया अभियान, और संगठित जागरूकता कार्यक्रमों का समर्थन करना आवश्यक है। इससे लोगों में पोषण की महत्ता संबंधित जागरूकता बढ़ती है और सही खाद्य एवं पोषण स्रोतों के चुनाव को प्रोत्साहित किया जा सकता है।
- **अधिकृत खाद्य योजनाएं:** खाद्य सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों द्वारा अधिकृत खाद्य योजनाओं का आयोजन करना महत्वपूर्ण है। जैसे कि प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना, पी.एम पोषण, और पोषण अभियान जैसी योजनाएं खाद्य एवं पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए अहम हैं। इन योजनाओं के माध्यम से गरीब और संप्रभुत वर्गों को उचित पोषण प्रदान किया जाता है।
- **समुदाय सहभागिता:** खाद्य सुरक्षा के लिए स्थानीय स्तर पर समुदायों को सक्षम बनाना, उन्हें स्वयं सहायता और समर्थन प्रदान करना महत्वपूर्ण है। समुदायों को स्वायत्तता, संगठन शक्ति, और खाद्य उत्पादन में सामुदायिक भागीदारी को बेहतर करने के लिए मदद दी जानी चाहिए।
- **पर्याप्त अधिकारिक संरचना:** खाद्य और पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए अधिकारिक संरचनाओं को मज़बूत करना ज़रूरी है। विशेष रूप से अश्रेणियों, महिलाओं, बच्चों, और गरीब वर्गों में उचित पोषण सुरक्षा के लिए अधिकारों की पहुँच और उपयोग को सुनिश्चित करना आवश्यक है।
- **प्रशिक्षण और विकास:** खाद्य और पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए कृषि कर्मियों, पोषण पेशेवरों, और संबंधित स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को उचित प्रशिक्षण और विकास की सुविधा प्रदान की जानी चाहिए। विशेष रूप से खेती तकनीक, पोषण संबंधी जागरूकता और संगठनात्मक क्षमता को विकसित करना महत्वपूर्ण है।
- **भूमि संरक्षण:** खाद्य और पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए भूमि संरक्षण को प्राथमिकता देनी चाहिए। संवेदनशील खेती तकनीक, जैविक खेती, जल संरक्षण और जलवायु परिवर्तन के असर को न्यूनतम करने के लिए सामरिक माध्यम अपनाने चाहिए।

ये तरीके भारत में खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्रोत्साहित करने के लिए अपनाए जा सकते हैं। इन तरीकों का संयोजन करके हम एक 'खाद्य' सुरक्षित और 'पोषित' भारत की दिशा में आगे बढ़ सकते हैं।

इनके अतिरिक्त, मिलेट्स (पौष्टिक धान्य) खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। भारत के प्रस्ताव के आधार पर संयुक्त राष्ट्र महासभा (यूएनजीए) द्वारा वर्ष 2023 को अंतर्राष्ट्रीय मिलेट (श्री अन्न) वर्ष घोषित किया गया।

पौष्टिक धान्यों का पौष्टिक मूल्य अति विशिष्ट होता है, जो कि लोगों के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य हेतु उत्तम है। अपने उच्च डायटरी फाइबर, प्रोटीन, विटामिन तथा खनिज लवण की मात्रा के कारण पौष्टिक स्तर पर चावल व गेहूं जैसे महीन अनाज की तुलना में पौष्टिक धान्य श्रेष्ठ हैं। प्रत्येक कदन्न में डायटरी फाइबर की प्रचुर मात्रा होती है जो मोटापे, आघात (स्ट्रोक), उच्च रक्तचाप, हृदय संबंधी रोग, मधुमेह तथा पाचन संबंधी समस्याओं को कम करते हैं। उदाहरण के लिए गेहूं व चावल की तुलना में बाजरे में आयरन की उच्च मात्रा (4.62 मिग्रा) मौजूद होने के कारण यह एक चमत्कारी कदन्न बन गया है। रागी कैल्शियम (364 मिग्रा) का प्रमुख स्रोत है, जोकि हड्डियों को मजबूत रखने में सहायता करता है तथा लैक्टोस असहिष्णु लोगों के लिए भी उपयोगी है।

तालिका 1 : महीन अनाज की तुलना में पौष्टिक धान्यों में पोषण संगठन (प्रति/100 ग्राम)

पौष्टिक धान्य	कार्बोहाइड्रेट (ग्रा)	प्रोटीन (ग्रा)	वसा (ग्रा)	ऊर्जा (कि कैलोरी)	कच्चे रेशे (ग्रा)	खनिज पदार्थ (ग्रा)	कैल्सियम (मिग्रा)	फास्फोरस (मिग्रा)	आयरन (मिग्रा)
ज्वार	67.68	9.97	1.73	334.13	1.7	1.6	25	222	4.1
गजरा	61.78	10.96	5.43	347.99	1.2	2.3	42	296	8
रागी	66.82	7.16	1.92	320.74	3.6	2.7	364	283	4.62
कंगनी*	60.09	12.30	4.30	331.06	8.0	3.3	31	290	5
चेना	70.40	12.50	1.10	341.06	7.2	1.9	14	206	10
कोदो	66.19	8.92	2.55	331.73	9.0	2.5	15.27	188	2.34
कुटकी	65.55	8.92	2.55	346.31	7.6	1.5	16.06	220	1.26
सावां*	65.55	6.20	2.20	307.12	9.8	4.4	11	280	15
चावल (धान, चावल)	78.24	7.94	0.52	356.35	0.2	0.6	10.96	160	1.02
गेहूं (साबूत)	64.72	10.59	1.47	321.94	1.2	1.5	39.4	306	3.97

(भारतीय कदन्न अनुसंधान संस्थान; भारतीय खाद्य संरचना तालिका - राष्ट्रीय पोषण संस्थान, 2017)

मिलेट्स की कटिबद्धता, उचित मानक व्यवस्था, और खेती में उनका प्रमुख स्थान सुनिश्चित करने से, हम खाद्य और पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित कर सकते हैं। इनकी खेती को बढ़ावा देकर और लोगों को मिलेट्स के सेवन के लिए जागरूक कर हम खाद्य और पोषण सुरक्षा के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दिखा सकते हैं।

खाद्य फोर्टिफिकेशन : खाद्य और पोषण सुरक्षा को बढ़ावा देने के लिए खाद्य फोर्टिफिकेशन का महत्वपूर्ण योगदान होता है। यह खाद्य या मसालों में एक या अधिक सूक्ष्म पोषक तत्वों (जैसे कि विटामिन और खनिज लवण) की मात्रा को स्वचालित रूप से बढ़ाने की प्रक्रिया है, ताकि खाद्य सामग्री की पोषणात्मक गुणवत्ता में सुधार हो सके और स्वास्थ्य के साथ न्यूनतम जोखिम लेते हुए सार्वजनिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान किया जा सके।

खाद्य फोर्टिफिकेशन एक साक्ष्यात्मक विवेचनायुक्त हस्तक्षेप है, जो सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी के प्रबंधन में सहायक है। यह सामान्य जनता (सामूहिक या बड़े पैमाने पर फोर्टिफिकेशन) या विशेष जनसंख्या समूहों (लक्षित फोर्टिफिकेशन) जैसे बच्चों, गर्भवती महिलाओं और सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमों के लाभार्थियों में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को ठीक करने के लिए किया जा सकता है।

आहारिक विविधता-खाद्य और पोषण सुरक्षा प्राप्त करने के लिए आहारिक विविधता एक महत्वपूर्ण तकनीक है। 'आहारिक विविधता' का अर्थ है अपने आहार में विभिन्न प्रकार के आहार सम्मिलित करना, जिससे विभिन्न पोषक तत्वों की मात्रा और प्रकार में सुधार हो सके। यह खाद्य संसाधनों की उपयोगिता बढ़ाने, पोषणात्मक मानदंडों को पूरा करने, और स्वास्थ्यपूर्ण आहार प्रदान करने में मदद करता है। इसके माध्यम से विभिन्न खाद्य समूहों को सम्मिलित करके व्यक्ति का आहार संतुलित होता है, जिससे सभी पोषक तत्व प्राप्त होते हैं।

सरकारी पहल

राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम (NFSA, 2013) के अंतर्गत एक गरिमापूर्ण जीवन जीने के लिए लोगों को वहनीय मूल्यों पर अच्छी गुणवत्ता के खाद्यान्न की पर्याप्त मात्रा उपलब्ध कराते हुए उन्हें मानव जीवन-चक्र में खाद्य और पौषणिक सुरक्षा प्रदान करना है।

1 जनवरी, 2023 से उचित मात्रा में मुफ्त खाद्य अनाज प्रदान करने के लिए एक नई एकीकृत खाद्य सुरक्षा योजना को मंजूरी दी गई है। इस नई योजना का नाम **प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना** रखा गया है। 2023 के लिए सभी प्राथमिक गृहस्थ (PHH) और अंत्योदय अन्न योजना लाभार्थियों को पीएमजीकेएवाई के तहत मुफ्त खाद्य अनाज प्रदान किया जाएगा। यह एकीकृत योजना गरीबों तक खाद्यान्न की पहुँच, सामर्थ्य और उपलब्धता

के संदर्भ में एनएफएसए-2013 के प्रावधानों को मज़बूत करेगी। पौष्टिक धान्य की खेती को प्रोत्साहित करने और लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली (टीपीडीएस) में इसे शामिल करने के लिए राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन के तहत एक उप-मिशन बनाया गया है। वर्तमान में, पौष्टिक धान्य टीपीडीएस का हिस्सा हैं।

पीडीएस, आईसीडीएस, पीएम पोषण और पीएमजीकेएवाई में भारत के खाद्य सुरक्षा उपाय महिलाओं और बाल पोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा और खाद्य सुरक्षा के क्षेत्र में संयुक्त राष्ट्र के कुछ सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी) की प्राप्ति में सीधे योगदान करते हैं तथा मानव विकास के मूलभूत संकेतक भी हैं।

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के अंतर्गत, पंजीकृत महिलाओं को उनके पहले बच्चे के जन्म पर वेतन सहायता और गर्भावस्था एवं प्रसव के दौरान पौष्टिक भोजन के लिए 5000 रुपये प्रदान किए जा रहे हैं। देश में कुपोषण की समस्या का समाधान करने और जन-आंदोलन के माध्यम से देशवासियों को सम्मिलित करने के लिए हर वर्ष 'पोषण माह' भी मनाया जाता है।

सक्षम आंगनवाड़ी और पोषण 2.0 15वें वित्त आयोग की अवधि 2021-22 से 2025-26 के दौरान कार्यान्वयन के लिए एक एकीकृत पोषण सहायता कार्यक्रम है। इसका उद्देश्य पोषण सामग्री और वितरण में रणनीतिक बदलाव के माध्यम से बच्चों, किशोर लड़कियों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं में कुपोषण की चुनौतियों का समाधान करना और स्वास्थ्य, कल्याण और प्रतिरक्षा का पोषण करने वाली प्रथाओं को विकसित करने और बढ़ावा देने के लिए एक अभिसरण पारिस्थितिकी तंत्र का निर्माण करना है। पोषण 2.0 कार्यक्रम का ध्यान मातृ पोषण, शिशु और छोटे बच्चे के आहार मानदंड, एमएएम/एसएएम के उपचार और आयुष के माध्यम से कल्याण पर केंद्रित है।

1 मार्च, 2021 को महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा शुरू किए गए 'पोषण ट्रैकर' डिजिटल बुनियादी ढांचा, पोषण वितरण सहायता प्रणालियों को मजबूत करेगा और पारदर्शिता लाएगा। पोषण ट्रैकर के तहत बच्चों में स्टंटिंग, वेस्टिंग, कम वज़न की व्यापकता की गतिशील पहचान; पोषण सेवा वितरण की अंतिम मील तक ट्रैकिंग शामिल हैं।

प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण (पीएम पोषण) के तहत, प्री-स्कूल या बाल वाटिका (पहली कक्षा से आठवीं कक्षा तक) के बच्चों को गर्म पके भोजन का प्रावधान है। पीएम पोषण योजना (जो पहले मिड-डे मील योजना के रूप में जानी जाती थी) के मुख्य उद्देश्य भारत में बच्चों के लिए भूख और शिक्षा जैसी दो मुख्य समस्याओं का समाधान करना है।

सही आहार प्रदान करने में पोषण वाटिकाएं और न्यूट्री गार्डेंस महत्वपूर्ण हैं जो फलों, सब्जियों, औषधीय पौधे तथा जड़ी-बूटियों की सहज और किफायती पहुँच के लिए देश भर में स्थापित की जा रही हैं। इनका उद्देश्य मुख्यतः महिलाओं और बच्चों के लिए आसपास के आंगनवाड़ी केंद्र में स्थानीय फलों, सब्जियों तथा पौधों की ताज़ा और नियमित सप्लाई करना है।

पोषण वाटिकाएं स्थानीय फलों और सब्जियों के माध्यम से महत्वपूर्ण सूक्ष्म पोषक तत्व प्रदान करके पोषाहार विविधता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं। यह स्थानीय रूप से उपलब्ध थोक उत्पाद को मज़बूत कर अतिरिक्त बाहरी निर्भरता में कमी लाने में सहायक बनेंगी और पोषाहार संबंधी सुरक्षा के लिए समुदायों को आत्मनिर्भर बनाएंगी।

भारतीयों को बेहतर खाने के लिए एक बहुमुखी रणनीति की आवश्यकता है। आहार पद्धति और पोषण में संरचनात्मक परिवर्तन के लिए उत्पादन में भी परिवर्तन की आवश्यकता होती है। पोषण सुरक्षा के अंतर्गत आहारिक विविधता में सुधार, रसोई बागीचे, फसल पश्चात हानियों को कम करना, सुरक्षा नेट कार्यक्रमों को पोषण-संवेदनशील बनाना, महिला सशक्तीकरण, मानकों और नियमों का पालन, पानी और स्वच्छता में सुधार, पोषण सम्बन्धी शिक्षा और डिजिटल प्रौद्योगिकी/ तकनीकों का सक्रिय उपयोग शामिल हैं।

संक्षेप में, खाद्य और पोषण सुरक्षा को बढ़ावा देना एक महत्वपूर्ण पहलू है जो स्वास्थ्य और कल्याण के लिए निर्धारित होता है, साथ ही समूचे समाज की प्रगति और विकास को गति देता है। खाद्य और पोषण सुरक्षा के प्रति समर्पणशीलता हमारे समाज में समानता, स्वास्थ्य, शिक्षा, ऊर्जा और आर्थिक विकास के माध्यम से एक सशक्त और समृद्ध भविष्य की नींव रखती है। इसके लिए सरकारी, सामुदायिक और व्यक्तिगत स्तर पर अभियानों, नीतियों, कार्यक्रमों, और सहयोग की आवश्यकता होती है।

यह हम सभी की ज़िम्मेदारी है कि हम खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्राथमिकता दें, उचित संसाधनों का उपयोग करें, स्थानीय संयोजन को बढ़ावा दें, और एक सशक्त और आपूर्तिक शृंखला को तैयार करें जो खाद्य और पोषण का समर्थन करती है। इस प्रयास में संगठन, सहभागिता, और सामरिकता की आवश्यकता होती है, ताकि हम एक सुरक्षित, स्वस्थ, और समृद्ध समाज का निर्माण कर सकें। ❑

मातृ-शिशु स्वास्थ्य और पोषण

-डा. पीयूष गोयल

पौष्टिक भोजन स्वास्थ्य के लिए एक मज़बूत और महत्त्वपूर्ण आधारशिला है। सम्पूर्ण राष्ट्र में महिलाओं और बच्चों का सशक्तीकरण एवं सुरक्षा, और उनका संपूर्ण विकास सुनिश्चित करना तथा पोषणयुक्त आहार की अवधारणा को बढ़ावा देने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता है। अच्छा पोषण, नियमित शारीरिक गतिविधि और पर्याप्त नींद स्वस्थ जीवन के आवश्यक नियम हैं।

पौष्टिक भोजन स्वास्थ्य के लिए एक मज़बूत और महत्त्वपूर्ण आधारशिला है। विश्वभर में कुपोषण और आहार सम्बन्धी गैर-संक्रामक बीमारियों में वृद्धि वास्तव में चिंता का विषय है। भारत में आज भी पांच वर्ष से कम आयु के 68 प्रतिशत बच्चों की मौत का कारण कुपोषण है, हालांकि भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) की एक रिपोर्ट के अनुसार 1990–2017 के बीच कुपोषण से होने वाली मृत्यु में दो-तिहाई की कमी आई है। कुपोषण से लगभग 47 प्रतिशत बच्चों में मानसिक व शारीरिक विकास मंद गति से हो रहा है, जबकि 30 प्रतिशत गरीब लोग निर्धारित 2155 किलो कैलोरी से कम 1811 किलो कैलोरी का ही भोजन करते हैं। गर्भवती महिलाओं को पौष्टिक भोजन ना मिल पाने के कारण अक्सर उनमें खून की कमी (एनिमिया) के लक्षण के साथ उनके बच्चे कमज़ोर पैदा होते हैं, जिन्हें बड़े होने पर भी समुचित भोजन नहीं मिल पाता, जो पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलता रहता है।

लैंसेट जर्नल, 2017 की एक रिपोर्ट में भारत के प्रत्येक राज्य में पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों में मृत्यु के लिए 'कुपोषण' एक जिम्मेदार कारक है। भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में आज भी बच्चों को पोषणयुक्त भोजन नहीं मिल पाता है। केंद्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की ओर से 2016-2018 के बीच 1.2 लाख बच्चों के स्वास्थ्य एवं शारीरिक पोषण के राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित सर्वे में एक वजह मां की अशिक्षा पाई

लेखक जैव प्रौद्योगिकी विभाग, विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्रालय, नई दिल्ली में वैज्ञानिक हैं। ई-मेल : goyal.dbt@nic.in

गई। सर्वे में विशेष रूप से बच्चों के भोजन की खपत, शारीरिक माप और अनुपात का अध्ययन, माइक्रोन्यूट्रिएंट्स, आयरन की कमी, गैर-संचारी रोग की जांच के अलावा जाति, धर्म, आवासीय क्षेत्र, और माताओं की स्कूली शिक्षा का अध्ययन किया गया। सर्वे में शिक्षित मां के बच्चों में शर्करा उत्पादों की ज़्यादा मात्रा होने से उनमें उच्च कोलेस्ट्रॉल और पूर्व-मधुमेह होने की आशंका बतलाई गई, जबकि वह बेहतर आहार प्रदान करने में सक्षम थीं। अशिक्षित माताओं के केवल 11.4% बच्चों और कम पढ़ी-लिखी माताओं (11वीं-12वीं पास) में 31.8% बच्चों को ही पर्याप्त मात्रा में विविध भोजन उपलब्ध हो पाता था, और वह न्यूनतम पोषण-युक्त आहार प्रदान करने में अक्षम दिखाई दीं।

कुपोषण क्या है : शरीर को लम्बे समय तक आवश्यक संतुलित आहार ना मिलना ही कुपोषण है, जो बच्चों और महिलाओं की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को कम कर देता है। कुपोषण को पोषण की उपलब्धता और उसके वितरण के नज़रिए से देखा जाना चाहिए। सरकार की प्रारम्भिक जन-वितरण योजनाओं का मकसद सिर्फ गरीबों का पेट भरना था, क्योंकि ज़्यादातर राज्यों में केवल चावल या गेहूं वितरित होता था, जिससे खाद्य सुरक्षा तो सुनिश्चित हो जाती थी, लेकिन पोषण की समस्या दूर नहीं हुई। प्रति व्यक्ति/प्रति वर्ष भोजन का उपभोग कम होना, गरीबी, अन्न की बर्बादी भी कुपोषण का कारण है। पांच वर्ष से कम आयु के 70% बच्चों में खून की कमी पाई गई, तथा 8.82 लाख बच्चे कुपोषण के कारण वर्ष 2018 में कालग्रसित हुए। 1000 में से 46 नवजात और 5 वर्ष से कम आयु के 56 बच्चे गांवों में ज़िंदा नहीं रह पाते हैं। 2-6 वर्ष के 94% बच्चों को पोषणयुक्त भोजन नहीं मिल पाता है।

माताओं की रक्षा हमारे भविष्य की सुरक्षा : स्त्रियों में रक्त अल्पता (एनिमिया) या घेंघा रोग तथा बच्चों में सूखा रोग, रतौंधी और अंधापन भी कुपोषण के ही दुष्परिणाम हैं। सामुदायिक-केंद्रित प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल में महिलाओं, बच्चों, किशोरियों की जरूरतों को पूरा करने के साथ जन्म के समय, प्रसव-पूर्व और प्रसवोत्तर देखभाल में कमी आज भी मातृ मृत्युदर (एमएमआर) के प्रमुख कारण हैं। गंभीर रक्तस्राव, उच्च रक्तचाप, गर्भावस्था से संबंधित संक्रमण, असुरक्षित गर्भपात से जटिलताएं, और अंतर्निहित स्थितियां जैसे एचआईवी/एड्स, मलेरिया या अन्य संक्रमित रोगों से मातृ मृत्युदर बढ़ सकती हैं।

यूनिसेफ की कार्यकारी निदेशक कैथरीन रसेल के वक्तव्य के अनुसार, "लाखों परिवारों के लिए, बच्चे के जन्म का चमत्कार मातृ मृत्यु की त्रासदी से प्रभावित है।" किसी भी माँ को अपने बच्चे को दुनिया में लाते समय अपने जीवन के लिए डरने की जरूरत नहीं होनी चाहिए, खासकर तब जब सामान्य जटिलताओं का इलाज करने के लिए चिकित्सीय ज्ञान और उपकरण मौजूद हों।

बच्चों में पोषण का महत्व : राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण जो अन्य संकेतकों के साथ विवाह, प्रजनन क्षमता, टीकाकरण, पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति पर डेटा एकत्र करता है, ने देश में अब तक पांच सर्वेक्षण क्रमशः 1992-93, 1998-99, 2005-2006, 2015-2016 एवं 2019-2021 में किए हैं। पहले तीन सर्वेक्षणों में बाल पोषण पर तीन वर्ष और उससे कम उम्र के, और अन्य दो सर्वेक्षणों में पांच वर्ष और उससे कम उम्र के बच्चों का डेटा शामिल है। बच्चों के कुपोषण को मापने के लिए तीन प्रमुख संकेतकों -स्टंटिंग (उम्र के अपेक्षित लंबाई होना), वेस्टिंग (लंबाई की अपेक्षा कम वज़न) और कम वज़न (उम्र के अपेक्षित कम वज़न) का उपयोग किया जाता है।

मातृ और शिशु स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य प्रोटीन और फल-सब्जी में उपस्थित आवश्यक पोषक तत्व

भारतीय उद्योग परिसंघ (सीआईआई) और डैनोन इंडिया ने 2021 में, आठ भारतीय शहरों में सर्वे के दौरान दो में से एक व्यस्क व्यक्ति (46.2%) को खराब जीवनशैली से जीने, और 60 प्रतिशत महिलाओं को एनिमिक बताया। बच्चे के आहार की गुणवत्ता में सुधार उनकी शारीरिक एवं मानसिक गतिविधियों में वृद्धि को बढ़ावा देता है। बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकता में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट के साथ विटामिन ए, सी, ई, डी की ज़रूरत

पोषण सुरक्षा से जुड़े कानूनी प्रावधान

मानवाधिकारों पर जारी अंतर्राष्ट्रीय घोषणापत्र, 1949 की धारा 25 के अंतर्गत प्रत्येक व्यक्ति को पर्याप्त भोजन का अधिकार है। आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों पर अंतर्राष्ट्रीय सहमति दस्तावेज़ की धारा-11 (1966) में प्रत्येक व्यक्ति को भूख से मुक्त रखने के लिए राज्य की ज़िम्मेदारियों की व्याख्या है।

संविधान का अनुच्छेद 47 भी पोषण-स्तर, रहन-सहन और सार्वजनिक स्वास्थ्य के सुधार में राज्य के कर्तव्य को बताता है। संयुक्त राष्ट्र संघ के बाल अधिकार समझौते (धारा 271 और 273) घोषणापत्र की धारा 12 के और महिलाओं और बच्चों की खाद्य-पोषण सुरक्षा और बाल अधिकारों पर संयुक्त राष्ट्र प्रतिज्ञा पत्र (1989) का अधिनियम 24 पोषण संबंधी बच्चों के अधिकार की साफतौर पर व्याख्या करता है।

अतः सामाजिक न्याय/इक्विटी में असामानता तथा वर्तमान स्थिति में पोषणयुक्त आहार के द्वारा गैर-संचारी रोग निवारक दृष्टिकोण से उपचारात्मक दृष्टिकोण में बदलाव के साथ-साथ जनसंख्या-स्तर पर भी विशेष ध्यान देना होगा और स्वस्थ आहार/वातावरण बनाने के साथ चुनौतियों का सामना करने के लिए स्वास्थ्य संवर्धन दृष्टिकोण को भी अपनाना होगा।

शारीरिक विकास के लिए प्रोटीन ज़रूरी

आयरन और कैल्शियम की तरह भारतीयों में प्रोटीन, जो मांसपेशियों के लिए सबसे ज़रूरी पोषक तत्व है, की भी बेहद कमी है। 30 वर्ष की उम्र में मांसपेशियां क्षतिग्रस्त होना शुरू होती हैं, और व्यक्ति शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं रह पाता है। 73% शहरी आबादी में यह मानक स्तर से काफी कम है, और 93% व्यक्ति इसकी उपयोगिता से अनभिज्ञ हैं।

ऐसे में प्रोटीन के बारे में जन-जागरण सरकार की प्राथमिकताओं में शामिल है। प्रोटीन के बारे में जागरूकता बढ़ाने हेतु 27 फरवरी को अंतर्राष्ट्रीय प्रोटीन दिवस मनाया जाता है। भारत में इस दिन को 2020 से राष्ट्रीय प्रोटीन दिवस के रूप में भी मनाया जा रहा है। इसी तरह 24-30 जुलाई को हर वर्ष प्रोटीन सप्ताह के रूप में मनाया जाता है।

नेशनल सैंपल सर्वे (2011-12) के अनुसार ग्रामीण इलाके के लोग 56.5 ग्राम और शहरी इलाके में 55.7 ग्राम प्रोटीन ग्रहण करते हैं। प्रत्येक मनुष्य को रोज़ाना 60-100 ग्राम प्रोटीन (अपने वज़न के बराबर) भोजन में लेना चाहिए।

प्रोटीन से बच्चों का मानसिक विकास और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होती है। गंभीर कुपोषित लोगों के लिए कई बार प्रोटीन, कैलोरी सप्लीमेंट, ओमेगा-3 एसिड, उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल और फाइबर से भरपूर प्राकृतिक उत्पाद सबसे अच्छा विकल्प हैं, जो हृदय रोग, जठरांत्र आदि किसी भी तरह की बीमारी से निजात पाना चाहते हैं।

होती है, तथा आहार में कैल्शियम, पोटेशियम, फाइबर, लिनोलेइक और अल्फा लिनोलेइक एसिड युक्त खाद्य शामिल होने चाहिए। चिकित्सक बच्चों को संतुलित आहार के तौर पर विभिन्न प्रकार के फल और सब्जियां, साबुत अनाज, फैट फ्री या कम फैट वाले डेयरी उत्पाद, प्रोटीन-युक्त खाद्य, ऑयल्स आदि की सलाह देते हैं।

बच्चों का खाने में नखरे दिखाना उन्हें कुपोषित बना सकता है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के

मुताबिक एक औसत भारतीय को रोजाना 2400 कैलोरी (भारी श्रम करने वाले) और 2100 कैलोरी (कम शारीरिक श्रम करने वाले) वाला भोजन ज़रूरी है, जिसमें कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, वसा, सूक्ष्म पोषण तत्व की उपलब्धता हो, जिनकी आपूर्ति विभिन्न तरह के अनाजों, दालों, तेल, दूध, अण्डे, सब्जियों और फलों से होती है।

स्वच्छता और पीने का साफ पानी भी बेहद आवश्यक है। बच्चों को दस्त, बुखार जैसी बीमारियों से बचाने के लिए भी आवश्यक प्रोटीन, खनिज और पोषक तत्वों की ज़रूरत होती है। शरीर के अंगों और ऊतकों को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक ऊर्जा (कैलोरी) ना मिलने पर भी कुपोषित होने से बच्चे, वयस्कों की तुलना में ज़्यादा तेज़ी से प्रभावित होते हैं, तथा ऊर्जा और पोषक तत्वों को खो देने से रोगों से घिर जाते हैं।

देश में 06-59 माह की आयु वर्ग के हर दस में से सात बच्चे खून की कमी का शिकार हैं, जिसमें 40% मामूली तौर पर और 3% गंभीर रूप से प्रभावित हैं। बच्चों को अक्सर मीठा पेय, तला हुआ या स्टार्च युक्त भोजन पसंद होने से आवश्यक पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। संक्रामक बीमारियों में भी बच्चे पोषक तत्वों की कमी से कुपोषित और अतिसंवेदनशील हो जाते हैं। विकलांग बच्चों में पोषण को सुनिश्चित करने के लिए अतिरिक्त ध्यान देना होगा। ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाएं, युवतियां व बच्चे ज़्यादा एनीमिया ग्रस्त पाए गए हैं।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत संचालित योजनाएं

मातृ मृत्युदर (एमएमआर) को कम करने के लिए स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार प्रजनन, मातृ, नवजात, बाल, किशोर के स्वास्थ्य के कार्यान्वयन में सभी राज्यों/संघशासित प्रदेशों को राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत पोषण

और पोषण रणनीति के लिए कुछ प्रमुख योजनाओं के तहत सहायता प्रदान कर रहा है, जिससे सुनिश्चित, सम्मानजनक और गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवा प्रदान की जा सके।

- जननी सुरक्षा योजना
- जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम
- सुरक्षित मातृत्व आश्वासन (सुमन)
- प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान
- छोटे बच्चों की घर आधारित नवजात देखभाल (एचबीएनसी) और छोटे बच्चों की घर-आधारित देखभाल (एचबीवाईसी) कार्यक्रम में बीमार बच्चों की पहचान और पालन-पोषण में सुधार के लिए आशा कार्यकर्ताओं द्वारा घरों का दौरा किया जाता है। माताओं का पूर्ण स्नेह (एमएए) कार्यक्रम में केवल स्तनपान और उचित शिशु आहार (आईवाईसीएफ) को बढ़ावा दिया जाता है।
- निमोनिया के कारण रुग्णता और मृत्युदर को कम करने के लिए 2019 से सोशल अवेयरनेस एंड एक्शन टू न्यूट्रलाइज न्यूमोनिया सक्सेसफुली (एसएएएनएस) पहल लागू की गई है।
- सार्वभौमिक प्रतिरक्षण कार्यक्रम (यूआईपी) को जानलेवा बीमारियों के खिलाफ बच्चों में टीकाकरण तथा राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरबीएसके) में 0-18 वर्ष तक की आयु के बच्चों की 30 स्वास्थ्य स्थितियों (यानी रोग, कमी, दोष और विकासात्मक देरी) की पुष्टि और प्रबंधन के लिए ज़िला प्रारंभिक हस्तक्षेप केंद्र (डीईआईसी) स्थापित किए गए हैं।
- इसके अलावा, गंभीर तीव्र कुपोषण वाले बच्चों के इलाज और प्रबंधन के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य सुविधाओं में पोषण पुनर्वास केंद्र स्थापित किए गए हैं।
- ओआरएस और ज़िंक के उपयोग को बढ़ावा देने और डायरिया से होने वाली मौतों को कम करने के लिए डायरिया नियंत्रण पखवाड़े/हार डायरिया (डी2) पहल शुरू की गई है।
- पोषण अभियान के एक भाग के रूप में एनीमिया मुक्त भारत (एएमबी) रणनीति का उद्देश्य मौजूदा तंत्र को मज़बूत करना और स्कूल जाने वाली किशोरियों और गर्भवती महिलाओं में एनीमिया का परीक्षण और उपचार आदि शामिल हैं।

शिशु मृत्युदर रोकने में प्रभावी बच्चों में टीकाकरण

भारत सरकार द्वारा 25 दिसम्बर, 2014 को शुरू किए गए विश्व के सबसे बड़े टीकाकरण कार्यक्रम 'मिशन इंद्रधनुष' में प्रति वर्ष 2 करोड़ 70 लाख नवजात शिशुओं को लक्षित कर वर्ष 2020 तक 90% बच्चों को टीकाकरण का लक्ष्य था, जिससे डिप्थीरिया, खसरा, काली खांसी, निमोनिया, पोलियो, रोटा वायरस दस्त, रूबेला, और टिटनस जैसी लगभग 25 तरह की बीमारियों को रोका जा सके।

विश्व में आधे से अधिक बच्चे स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक टीका प्राप्त करने से वंचित रह जाते हैं। यदि सही शिशु टीकाकरण किया जाए तो विश्व में लगभग 15 लाख शिशु मृत्युदर को रोका जा सकता है। भारत में आशातीत प्रयासों के चलते वर्ष 2014 में भारत को पोलियो मुक्त और वर्ष 2015 में मातृत्व व नवजात टिटनस उन्मूलन का सर्टिफिकेट प्राप्त हो चुका है।

मातृ स्वास्थ्य देखरेख : मातृ स्वास्थ्य से तात्पर्य गर्भावस्था,

कुपोषण को कैसे पहचानें

पोषक तत्वों की कमी और अधिकता समान रूप से हानिकारक हैं, क्योंकि यह सेवन में कमियों, बढ़ोत्तरी, या असंतुलन के साथ-साथ व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामुदायिक स्वास्थ्य पर लम्बे समय तक चलने वाले प्रतिकूल प्रभावों को दर्शाते हैं। समय से संतुलित आहार ना मिलने से शरीर की वृद्धि रुकना, मांसपेशियां ढीली या सिकुड़ जाना, त्वचा पर पीले रंग की झुर्रियां आना, थकान, मन में उत्साह की कमी, चिड़चिड़ापन, घबराहट, रुखे व चमकरहित बाल, कांतिहीन चेहरा, धंसी आंखो के चारों तरफ कालापन, कमज़ोरी और वज़न का कम होना, नींद ना आना, पाचन में गड़बड़ी, हाथ, पैर पतले एवं पेट बड़ा होना और अक्सर बच्चों के शरीर में सूजन जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

प्रसव और प्रसवोत्तर अवधि के दौरान महिलाओं के स्वास्थ्य से है। वर्ष 2020 में लगभग 3,87,000 महिलाओं की गर्भावस्था और प्रसव के दौरान मृत्यु हुई, जिसका प्रमुख कारण अत्यधिक खून की कमी, संक्रमण, उच्च रक्तचाप, असुरक्षित गर्भपात और बाधित श्रम के साथ-साथ किशोर गर्भावस्था और प्री-एक्लेमप्सिया, समय से पहले जन्म, मलेरिया और हृदय रोग आदि थे। मातृ मृत्युदर को समाप्त करना वैश्विक एजेंडे में सबसे ऊपर होना चाहिए, जिससे महिलाओं को सम्मानजनक और सुविधाजनक मातृत्व देखभाल प्राप्त हो सके।

वैश्विक स्तर पर 65% से अधिक प्रीटर्म (समय से पहले) जन्म होते हैं, और पिछले दशक में 15.2 करोड़ बच्चे समय से पहले पैदा हुए। कठिन संघर्ष, जलवायु परिवर्तन, कोविड-19 बीमारी, पर्यावरणीय क्षति आदि महिलाओं और शिशुओं के लिए खतरा बढ़ा रहे हैं। संयुक्त राष्ट्र (यूएन) की एक नई रिपोर्ट के अनुसार मातृ और नवजात स्वास्थ्य में निवेश में कमी के कारण माताओं और शिशुओं की मृत्युदर को कम करने में वर्ष 2015 से वैश्विक प्रगति स्थिर है। अतः साझेदारी में काम करके विभिन्न देशों की सरकारें, दाता, निजी क्षेत्र, नागरिक समाज, माता-पिता, और स्वास्थ्य पेशेवर इस "मौन आपातकाल" के बारे में अलार्म बजा सकते हैं।

अन्य प्रमुख कार्यक्रम

- **एकीकृत बाल विकास योजना** (आईसीडीएस)-1975 से जारी इस योजना में प्रारंभिक बचपन देखभाल, शिक्षा और विकास (ईसीसीईडी), पोषण परामर्श, स्वास्थ्य सेवाएं, सामुदायिक जागरूकता, अधिकार और सूचना, शिक्षा और संचार आदि के माध्यम से आवश्यक सेवाओं को संस्थागत और सुदृढ़ बनाना तथा सभी स्तरों पर संरचनाओं को मजबूत करना, देखभाल, प्रशिक्षण, सामाजिक आंदोलन, डेटाबेस आदि शामिल।
- **विशेष पोषण कार्यक्रम/राष्ट्रीय पोषण अभियान (मिशन 2.0)** 08 मार्च, 2018 को राजस्थान के झुंझुनू से प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के द्वारा शुरू की गई योजना है, जिसमें छह वर्ष से कम आयु के बच्चों, किशोर लड़कियों, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए पोषण संबंधी परिणामों में सुधार लाना है।
- **मध्याह्न भोजन कार्यक्रम (मिड डे मील)** वर्ष 1995 में शुरू हुई इस योजना का उद्देश्य प्राथमिक विद्यालयों में पोषण में सुधार के साथ छात्र-छात्राओं को दिन में एक बार पौष्टिक आहार उपलब्ध कराना था। वर्तमान में इस योजना का नाम बदलकर **पीएम पोषण शक्ति निर्माण योजना** किया गया है। अगले 5 वर्षों, 2021-22 से 2025-26 तक 1.3 लाख

सरकारी योजनाएं एवं सुविधाएं

➤ कुपोषण मुक्त भारत के लिए सरकार की तमाम कोशिशें जारी हैं। वर्तमान सरकार ने "कुपोषण मुक्त भारत" योजना का नाम बदलकर "राष्ट्रीय पोषण कार्यक्रम (नेशनल न्यूट्रिशन प्रोग्राम)" रखा है, जिसके अंतर्गत देश के बच्चों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पोषण संबंधी परिणामों में और अधिक सुधार लाना है। केंद्रीय वित्त मंत्री श्रीमती निर्मला सीतारमन ने वर्ष 2020-21 और 2021-22 के लिए पोषण सामग्री परिणाम को और मज़बूत करने के लिए 'पोषण कार्यक्रम' और 'पोषण अभियान' को मिलाकर एक नई योजना 'पोषण मिशन 2.0' शुरू की है, जिसके लिए क्रमशः 35,600 करोड़ और आंगनबाड़ी और पोषण मिशन 2.0 को मिलाकर 2021-22 में 20,105 करोड़ रुपये निर्धारित किए गए। "पोषण मिशन 2.0" के अंतर्गत

(i) आंगनबाड़ी केंद्र

(ii) प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (लाभार्थियों को 6000 रुपये तक की आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है)

(iii) आशा, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र

(iv) सामुदायिक केंद्रों और

(v) स्वयंसहायता समूहों के माध्यम से कुपोषण की समस्या से निपटना।

कुपोषण के प्रति भ्रांतियां

भारत में कुपोषण का एक बड़ा कारण गांव-देहात में फैली भ्रांतियां हैं। तमाम गर्भवती महिलाएं आयरन (फोलिक एसिड) की गोली इसलिए नहीं लेती कि बच्चा काला पैदा होगा और कई महिलाओं को इससे कब्ज की शिकायत रहती है। पपीता खाने से गर्भ को नुकसान या ज़्यादा खाने से बच्चा इतना मोटा होगा, कि सिज़ेरियन (आपरेशन) कराना पड़ेगा। गर्भवती महिलाओं का वज़न 10-12 किलो बढ़ना एक आम बात है, लेकिन सिर्फ साधारण तरीके से बच्चा पैदा करने के लिए कम खाना, खुद को कमज़ोर करने के साथ गर्भ में पल रहे बच्चे को भी पोषक तत्व ना मिलने से उनका विकास बाधित होता है। परिणामस्वरूप तमाम प्रयासों के बावजूद अपेक्षित नतीजे नहीं मिल पाते हैं।

करोड़ रुपये के परिव्यय के साथ करीब 11.20 लाख स्कूलों में कक्षा 1 से 8 तक पढ़ने वाले सभी 11.80 करोड़ बच्चों को पोषण युक्त आहार प्रदान किया जाएगा।

- **राष्ट्रीय पोषण संबंधी एनीमिया रोकथाम कार्यक्रम-** ये कार्यक्रम एनीमिया की रोकथाम के लिए आयरन टेबलेट उपलब्ध कराने से संबद्ध है।
- **गेहूं आधारित पोषण कार्यक्रम-** बाल विकास मंत्रालय द्वारा इस योजना का क्रियान्वयन किया जाता है।
- **बालवाड़ी पोषण कार्यक्रम या किंडरगार्डेन कार्यक्रम-** बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास से संबद्ध।
- **विटामिन ए की कमी या दृष्टिहीनता की रोकथाम के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम**– 9 माह से 3 वर्ष तक के बच्चों को विटामिन ए की विशेष खुराक।
- **नेशनल घेंघा (गोइटर) रोग कंट्रोल प्रोग्राम-** आयोडीन की कमी से बचाव के उपाय।
- **अनुप्रयुक्त पोषण कार्यक्रम-** कार्यक्रम के अंतर्गत सभी बच्चों, गर्भवती महिलाओं, एवं किशोरियों के मानसिक व शारीरिक संतुलन के लिए जागरूकता कार्यक्रम, पोषण सम्बन्धी बातें, खानपान सम्बंधित जानकारियों को बढ़ावा देना आदि शामिल।

कुपोषण की ना हो बात, पोषण से मिलाओ हाथ

शरीर के लिए आहार में उचित मात्रा में आवश्यक पोषक तत्वों जैसे फलों, फलियों, नट्स, मछली, और दुग्ध पदार्थों की ज़रूरत है, जो संपूर्ण विकास और गैर-संचारी रोगों को रोकने में अहम हैं। मीठे पेय पदार्थ, अल्ट्रा-प्रोसेस्ड भोजन और प्रोसेस्ड रेड मीट का सेवन हमारे स्वास्थ्य और पर्यावरण पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहे हैं। अतः सम्पूर्ण राष्ट्र में महिलाओं और बच्चों का सशक्तीकरण और सुरक्षा, और उनका संपूर्ण विकास सुनिश्चित करना और पोषण युक्त आहार की अवधारणा को बढ़ावा देने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता है। गैर-संचारी रोगों का उपचार आम लोगों के लिए दुर्गम होने के साथ इसके निदान में भी कमी देखी गई है। इसलिए अच्छा पोषण, नियमित शारीरिक गतिविधि और पर्याप्त नींद स्वस्थ जीवन के आवश्यक नियम हैं।

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के तीन प्रभावी कार्यक्षेत्र

- **सक्षम आंगनवाड़ी और पोषण 2.0** के अंतर्गत पोषण सहायता और प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा का प्रबन्ध
- **मिशन शक्ति** के अंतर्गत महिलाओं की सुरक्षा और सशक्तीकरण, तथा
- **मिशन वात्सल्य** में बच्चों की सुरक्षा और कल्याण के लिए योगदान देना शामिल है।

इन योजनाओं के लिए 15वें वित्त आयोग में क्रमशः 20,989 करोड़; 10,916 करोड़ और 1,02,031 करोड़ रुपये का प्रावधान रखा गया है। हाल ही में केंद्र सरकार के प्रमुख कार्यक्रम **पोषण भी, पढ़ाई भी** (ईसीसीई) का भी शुभारंभ किया गया है, जो मिशन सक्षम आंगनवाड़ी और पोषण 2.0 (मिशन पोषण 2.0) का एक महत्वपूर्ण घटक है। इसकी परिकल्पना राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के तहत की गई।

देश भर में करीब 9 लाख संचालित आंगनवाड़ी केंद्र लगभग 8 करोड़ लाभार्थी बच्चों (6 वर्ष से कम आयु) को पूरक पोषण और प्रारंभिक देखभाल और शिक्षा प्रदान कर रहे हैं। अतः समग्र इच्छाशक्ति से कुपोषण की भयानकता को सही पोषण की जानकारी और उपाय से कम किया जा सकता है। ❑

सतत पोषण हेतु भारत की प्राथमिकताएं

-निमिष कपूर

महामारी के दौरान खोए स्वास्थ्य को पाने के लिए तथा इसके साथ ही भविष्य में लोग स्वस्थ रहें, इसके लिए 'सतत पोषण' महत्वपूर्ण है। देश में पोषण कार्यक्रमों को प्रभावी तरीके से लागू कर और खाद्य वितरण प्रणाली की प्राथमिकताएं सुनिश्चित करके कुपोषण की समस्या से निपटा जा सकता है। दैनिक आहार में पोषक तत्वों से भरपूर 'श्री अन्न' या मोटा अनाज (मिलेट्स), हरे साग-सब्जियों एवं फलों को शामिल कर स्थायी पोषक भोजन सुनिश्चित किया जा सकता है। पोषक भोजन से पोषण की कमी और गैर-संचारी रोगों को दूर किया जा सकता है। राष्ट्रीय पोषण संस्थान द्वारा जारी पोषण और आहार संबंधी प्राथमिकताएं कुपोषण से निपटने में मददगार हो सकती हैं।

कोविड-19 महामारी के बाद वैश्विक पोषण लक्ष्यों की राह और चुनौतीपूर्ण हो गई है। शिशु, बच्चे, माँ और आम व्यक्ति, जिसमें युवा, किशोर, महिला और पुरुष सभी शामिल हैं, के लिए 'पोषक आहार, खाद्य सुरक्षा और बेहतर स्वास्थ्य' आज देश और दुनिया की प्राथमिकताओं में शामिल हैं।

वैश्विक पोषण रिपोर्ट 2021 में कुपोषण से निपटने के लिए सतत भोजन के महत्व, छिपी भूख और आहार से जुड़े गैर-संक्रामक रोगों पर ज़ोर दिया गया था। वहीं वैश्विक पोषण रिपोर्ट 2022 में कहा गया है कि वैश्विक पोषण संकट, जिसका सामना दुनिया कोविड-19 महामारी से पहले भी कर रही थी, भूख से लेकर मोटापे तक, हर प्रकार के कुपोषण की चिंताजनक प्रवृत्ति के साथ, और भी बदतर हो गया है। वैश्विक स्तर पर, दो करोड़ पाँच लाख नवजात शिशुओं (सभी जीवित जन्मों का 14.6 प्रतिशत) का जन्म के समय वज़न कम होता है। रिपोर्ट में बताया गया है कि पांच साल से कम उम्र के सभी बच्चों में से लगभग 14.92 करोड़ (22 प्रतिशत) अविकसित हैं, 4.54 करोड़ (6.7 प्रतिशत) कमज़ोर हैं और 3.89 करोड़ (5.7 प्रतिशत) अधिक वज़न वाले हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा 2022 में जारी वैश्विक आंकड़ों के अनुसार अल्प खुराक एक करोड़, 20 लाख से अधिक व्यस्कों में प्रतिवर्ष गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) से होने वाली मृत्यु के लिए

लेखक विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग के स्वायत्त संस्थान - विज्ञान प्रसार में वरिष्ठ वैज्ञानिक और विज्ञान संचारक हैं।
ईमेलः nkapoor@vigyanprasar.gov.in

ज़िम्मेदार है। यह कुल व्यस्कों की सालाना मृत्यु का एक चौथाई (26 प्रतिशत) है।

वैश्विक पोषण लक्ष्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा 2025 तक हासिल किए जाने वाले जो छह वैश्विक पोषण लक्ष्य निर्धारित किए हैं, उनमें शामिल हैं:

- प्रजनन आयु वाली महिलाओं में एनीमिया 50 प्रतिशत कम करना;
- जन्म के समय कम वज़न में 30 प्रतिशत की कमी लाना;
- पहले 6 महीने केवल स्तनपान की दर कम से कम 50 प्रतिशत तक बढ़ाना;
- 5 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों में नाटापन कम करना;
- पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों की निर्बलता में 50 प्रतिशत तक कमी और उसे बनाए रखना सुनिश्चित करना;
- पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों के वज़न में कोई बढ़ोतरी नहीं; और
- मोटापे और मधुमेह पर नियंत्रण।

वैश्विक पोषण रिपोर्ट 2021 में भी इन लक्ष्यों का ज़िक्र है। इस रिपोर्ट से यह बात सामने आई कि नाटापन, निर्बलता, खून की कमी, जन्म के समय कम वज़न और बचपन के मोटापे की समस्या से संबद्ध वैश्विक छह में से पांच लक्ष्य जो मातृ, नवजात और छोटे बच्चों के पोषण से संबद्ध है, (MIYCN)* सीमारेखा से बाहर हैं। गैर-संचारी रोगों के बढ़ते प्रसार से लड़ने के लिए वैश्विक पोषण लक्ष्य भी रास्ते पर नहीं हैं। साथ ही, संपूर्ण भोजन आधारित संतुलित आहार को छोड़ मीठे पेय पदार्थ, अति प्रसंस्कृत भोजन और प्रसंस्कृत लाल मांस का सेवन हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है।

आहार से जुड़े गैर-संचारी रोगों को लेकर वैश्विक पोषण लक्ष्यों को हासिल करने में भारत ने सीमित प्रगति दर्शायी है। वैश्विक पोषण रिपोर्ट 2021 के अनुसार, अनुमानतः भारत में 6.2 प्रतिशत व्यस्क महिलाएं तथा 3.2 प्रतिशत पुरुष मोटापे से और 9 प्रतिशत व्यस्क महिलाएं एवं 10.2 प्रतिशत व्यस्क पुरुष मधुमेह से प्रभावित हैं।

वैश्विक पोषण रिपोर्ट 2021 में कम से कम और अधिकतम लक्ष्यों के साथ 25 वर्ष और उससे अधिक आयु के व्यस्कों में प्रमुख खाद्य पदार्थों के सेवन और पोषण की तुलना की गई है। इस अध्ययन के अनुसार व्यस्क भारतीय नागरिक, संपूर्ण अन्न को छोड़कर, आवश्यक खाद्य समूहों के लिए अनुशंसित आहार लक्ष्यों को हासिल नहीं कर रहे हैं, जो चिरस्थायी खाद्य प्रणाली से स्वस्थ आहार पर ईएटी-लेनसेट (EAT-Lancet) कमीशन द्वारा निर्धारित की गई हैं। भारतीय आहार में फल, फली, मेवा, मछली, और दुग्ध पदार्थ बहुत कम हैं जो संपूर्ण विकास, और गैर-संचारी रोगों को रोकने में महत्वपूर्ण हैं।

पोषण कार्यक्रमों पर नीति आयोग की रिपोर्ट

नीति आयोग द्वारा जारी स्ट्रैटिजी फॉर न्यू इंडिया@75 रिपोर्ट 2019 के अनुसार भारत के मुख्य पोषण कार्यक्रमों और समेकित बाल विकास सेवाओं का बच्चे के जीवन के पहले 1000 दिनों पर अपर्याप्त ध्यान रहता है। इस रिपोर्ट में तर्क दिया गया है कि कार्यक्रम के ज़रिए मुख्य रूप से 3 से 6 साल के बच्चों को सेवाएं दी गई, जबकि शिशु के संपूर्ण विकास को सुनिश्चित करने के लिए 2 से 3 साल से कम उम्र के बच्चों को उच्च प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

वैश्विक पोषण लक्ष्यों के अनुसार भोजन के पर्यावरणीय प्रभाव और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी के समाधानों को प्रभावी बनाया जाना आवश्यक है। साथ ही, शिशु से किशोरावस्था तक के पोषण संबंधी आकलन स्पष्ट होने चाहिए, जिसमें हर आयु वर्ग के लिए पोषण मानदंडों के पालन के लिए, नीति के अनुसार अभिभावकों को प्रेरित करना चाहिए। आज आवश्यक है कि शिशु (उम्र एक महीना से एक वर्ष); नन्हा बच्चा (उम्र 1-3 वर्ष); प्री-स्कूली बच्चा (उम्र 4-6 वर्ष); स्कूली बच्चा (उम्र 6-13 वर्ष); किशोर-किशोरी (उम्र 13-20 वर्ष), सभी आयु वर्गों के लिए पोषण की प्राथमिकताएं तय कर उनको अमल में लाया जाए।

दुनिया में कुल 82.8 करोड़ लोग कुपोषण का सामना कर रहे हैं, जिनमें से 22.4 करोड़ लोग सिर्फ भारत से ही हैं। हालांकि भारत में चाइल्ड स्टंटिंग और बाल मृत्युदर में सुधार हुआ है। वर्ष 2014 से वर्ष 2022 के बीच बाल स्टंटिंग (उम्र के अनुसार कम ऊँचाई) 38.7% से घटकर 35.5% हो गई है। इसी तुलनात्मक अवधि में बाल मृत्युदर (पाँच वर्ष से कम आयु) 4.6% से घटकर 3.3% हो गई है।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 में स्टंटिंग (नाटेपन) और अधिक वज़न की समस्याओं के साथ सतत विकास लक्ष्य संकेतकों में सुधार

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 (एनएफएचएस-5) 2019-21 के आंकड़ों के अनुसार देश में 7.7 प्रतिशत बच्चे अति निर्बलता, 19.3 प्रतिशत निर्बलता और 35.5 प्रतिशत स्टंटिंग (नाटेपन) के शिकार हैं। साथ ही, 3.4 प्रतिशत बच्चे अधिक वज़न वाले हैं, जो एनएफएचएस-4 में 2.1 प्रतिशत था।

भारत स्टंटिंग (नाटेपन) के लक्ष्य को हासिल करने की दिशा में अग्रसर है, लेकिन 5 साल से कम आयु के बच्चों में से 34.7 प्रतिशत अब भी प्रभावित हैं, जो 21.8 प्रतिशत के एशियाई औसत से काफी अधिक है। पिछले चार वर्षों से भारत में 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में स्टंटिंग का स्तर 38.7 से 35.5 प्रतिशत तक मामूली रूप से कम हो गया है। वर्ष 2019-21 में शहरी क्षेत्रों (30%) की तुलना में ग्रामीण क्षेत्रों (37%) के बच्चों में स्टंटिंग अधिक है। स्टंटिंग का प्रतिशत पुडुचेरी में सबसे कम (20%) और मेघालय में सबसे ज़्यादा (47%) है। हरियाणा, उत्तराखंड, राजस्थान, उत्तर प्रदेश और सिक्किम (प्रत्येक में 7 प्रतिशत), झारखंड, मध्य प्रदेश और मणिपुर (प्रत्येक में 6 प्रतिशत), और चंडीगढ़ और बिहार (प्रत्येक में 5 प्रतिशत) में स्टंटिंग में उल्लेखनीय कमी देखी गई। इस दौरान, भारत ने स्तनपान सुनिश्चित करने में कुछ प्रगति की है जिसमें 58 प्रतिशत के साथ

*Maternal, Infant, and Young Child Nutrition

मेरी आज की थाली

स्वस्थ रखती है, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी दूर करती है, और रोगों से बचाती है

चित्र एवं आहार संबंधी सारणी स्रोतः आई.सी.एम.आर.- राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद
*2000 किलों कैलोरी ऊर्जा

- इस थाली (प्लेट) में दर्शाए गए विविध खाद्य पदार्थों को प्रर्याप्त मात्रा में सेवन करने से बृहद पोषक तत्वों (मैक्रोन्यूट्रिएंट्स) और सूक्ष्म पोषक तत्वों (माइक्रोन्यूट्रिएंट्स) से उत्पन्न कुपोषण (गुप्त भूख) को रोकने में मदद मिलती है।
- इस प्लेट में खाद्य पदार्थों की प्रदर्शित मात्रा सभी माइक्रोन्यूट्रिएंट्स (विटामिन्स और मिनरल्स यानी खनिज), जैक्रियाशील योगिकों, कार्यात्मक खाद्यों, एंटीऑक्सीडेडैंट्स, आदि के पर्याप्त मात्रा में अंतर्ग्रहण को सुनिश्चित करती है।
- हम विटामिन अथवा मिनरल (माइक्रो न्यूट्रिएंट्स) सप्लीमेंट्स भले ही क्यों न लें परंतु पर्याप्त मात्रा में वे सभी पोषक तत्व नहीं मिल पाएंगे जो इस आदर्श थाली से मिल सकते हैं।
- सप्लीमेंट्स के रूप में कुछ पोषक तत्वों का नियमित सेवन करने से अन्य पोषक तत्वों का अवशोषण बाधित हो सकता है।
- विटामिन और खनिज के सप्लीमेंट्स/टैबलेट्स/कैप्सूल/खाद्यों के पुष्टीकरण यानी फोर्टीफिकेशन की तुलना में आहार से प्राप्त माइक्रोन्यूट्रिएंट्स का अवशोषण बेहतर और शारीरिक क्रिया में उनकी उपलब्धता अधिक होती है।

आदर्श थाली 2000 किलो कैलोरी ऊर्जा प्रदान करने के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्यों की मात्रा प्रदर्शित करती है।

खाद्य वर्ग (फूड ग्रुप्त)	सेवन किए जाने वाले खाद्य पदार्थ की मात्रा (प्रा)/ प्रतिदिन	दैनिक कुल ऊर्जा का प्रतिशत	कुल ऊर्जा (किलोकैलोरी/ प्रतिदिन)	कुल प्रोटीन (ग्राम/प्रतिदिन)	कुल वसा (ग्राम/ प्रतिदिन)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्राम/प्रतिदिन)
अनाज (न्यूट्रीसीरियल्स सहित)	260	44	-876	-25	-5	-178
दालें*	85	14	-274	-19	-3	-42
दूध/दही (मिलीलीटर)	300	11	-216	-10	-13	-16
सब्जियां, हरी पत्तेदार सब्जियां (पीएलवी)	400	8	-184	-10	-2	-21
फल#	100	3	-56	-1	-1	-11
गिरीदार फल एवं बीज	30	8	-155	-5	-12	-6
वसा और तेल$	27	12	-243	-	-27	-
योग	1200	-	-2000	14 %E	28 %E	-

* निर्धारित मात्रा में सब्जियों (आलू को छोड़कर) का सेवन पकी हुई अथवा सलाद के रूप में किया जा सकता है।

ताज़े फलों को वरीयता दें (जूस से बचें)।

$ विभिन्न प्रकार के पादपपोषक तत्वों (फाइटोन्यूट्रिएंट्स), विटामिनों, खनिजों और जैव क्रियाशील (बायोएक्टिव) यौगिकों को प्राप्त करने के लिए तरह-तरह के खाद्य तेलों, सब्जियों, फलों, गिरीदार फलों (नट्स) का प्रयोग करें।

*आहार में मांसाहारी खाने वाले लोग दालों के स्थान पर अंडा/मछली ले सकते हैं।

आदर्श थाली के अनुरूप पर्याप्त मात्रा में आहार के नियमित सेवन से:

- प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्युनिटी बेहतर होती है और संक्रमणों के प्रति प्रतिरोध शक्ति विकसित होती है।
- आंत में अच्छे माइक्रोबिएल फ्लोरा यानी लाभकारी जीवाणुओं (बैक्टीरिया) की उपस्थिति बनी रहती है।
- मधुमेह यानी डायबिटीज़, हृदय वाहिकीय (कार्डियोवेस्कुलर) रोगों- जैसे की हृदय आघात (हार्ट अटैक), दौरा पड़ने (स्ट्रोक) और कई अन्य रोगों से बचाव होता है।
- उपायुक्त क्षारीयता यानी उल्कलिनिटी बनी रहती है, जिसके कारण इन्फ्लैमेशन यानी शोथ में कमी आती है और गुर्दे (किडनी) में पथरी बनने का खतरा कम होता है।
- इंसुलिन के प्रति प्रतिरोध से बचाव होता है और उपयुक्त इंसुलिन सुग्राह्यता (इन्सुलिन सेंसिटिविटी) एवं ग्लाइसीमिक इंडेक्स की स्थिति बनी रहती है।
- उपयुक्त मात्रा में फाइबर यानी रेशे का अंतर्ग्रहण सुनिश्चित होता है, और उसके कारण कब्ज यानी कॉंस्टिपेशन की शिकायत नहीं होती।
- डीटॉक्सीफाइंग आहार के रूप में कार्य करते हुए भारी धातुओं एवं पेस्टीसाइड्स जैसे टॉक्सिंस और पर्यावरणीय प्रदूषण के प्रतिकूल प्रभावों से बचाव करता है

खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम : प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना

कोविड-19 की खाद्य चुनौतियों से निपटने के लिए भारत सरकार द्वारा दुनिया का सबसे बड़ा खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम चलाया गया। कोविड-19 महामारी के दौरान प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना (पीएमजीकेएवाई) के साथ ही प्रधानमंत्री गरीब कल्याण पैकेज (पीएमजीकेपी) के अंतर्गत खाद्य सुरक्षा कल्याण योजना चलाई गई। अब तक पीएम-जीकेएवाई योजना के तहत सरकार ने राज्यों व केंद्रशासित प्रदेशों को लगभग 1121 लाख मीट्रिक टन खाद्यान्न आवंटित किया है, जो खाद्य सब्सिडी में तकरीबन 3.91 लाख करोड़ रुपये के बराबर है। हाल ही में राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम (एनएफएसए) के तहत 2 लाख करोड़ रुपये की अनुमानित लागत पर एक वर्ष के लिए मुफ्त खाद्यान्न उपलब्ध कराने का फैसला किया गया है। एनएफएसए के तहत लाभार्थियों को दिसंबर 2023 तक के लिए मुफ्त खाद्यान्न मिलेगा।

0 से 5 महीने के नवजातों को केवल स्तनपान कराया जा रहा है।

एनएफएचएस-5 सभी राज्यों व संघ राज्य क्षेत्रों में सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) संकेतकों में समग्र सुधार दर्शाता है। विवाहित महिलाएं आमतौर पर तीन घरेलू निर्णयों में भाग लेती हैं। यह दर्शाता है कि निर्णय लेने में उनकी भागीदारी अधिक है, लद्दाख में 80 प्रतिशत से लेकर नगालैंड और मिज़ोरम में 99 प्रतिशत तक। ग्रामीण में (77%) और शहरी मे (81%) का मामूली अंतर देखा गया है। महिलाओं के पास बैंक या बचत खाता होने का प्रचलन पिछले 4 वर्षों में 53 से बढ़कर 79 प्रतिशत हो गया है।

एनएफएचएस-4 और एनएफएचएस-5 के बीच, स्वच्छ खाना पकाने के ईंधन (44% से 59%) और बेहतर स्वच्छता सुविधाओं (49% से 70%) का उपयोग, जिसमें साबुन और पानी से हाथ धोने की सुविधा (60% से 78%) शामिल है, में काफी सुधार हुआ है। बेहतर स्वच्छता सुविधाओं का उपयोग करने वाले परिवारों के अनुपात में पर्याप्त वृद्धि हुई है, जिसका श्रेय स्वच्छ भारत मिशन कार्यक्रम को दिया जा सकता है।

एनएफएचएस-5 के पांचवें दौर की राष्ट्रीय रिपोर्ट 2022 में जनसंख्या, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण और संबंधित क्षेत्र जैसे जनसंख्या की विशेषताएं; प्रजनन क्षमता; परिवार नियोजन; शिशु और बाल मृत्यु दर; मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य; पोषण और एनीमिया; रुग्णता और स्वास्थ्य देखभाल; महिला सशक्तीकरण आदि प्रमुख क्षेत्रों पर विस्तृत जानकारी उपलब्ध है।

एनएफएचएस-5 के दायरे में मृत्यु पंजीकरण, पूर्व-विद्यालय शिक्षा, बाल टीकाकरण के विस्तारित क्षेत्र, बच्चों के लिए सूक्ष्म पोषक तत्वों के घटक, मासिक धर्म जैसे कई आयाम शामिल किए गए हैं। स्वच्छता, शराब और तंबाकू के उपयोग की आवृत्ति, गैर-संचारी रोगों के अतिरिक्त घटक, 15 वर्ष और उससे अधिक आयु के सभी लोगों में उच्च रक्तचाप और मधुमेह को मापने के लिए विस्तारित मौजूदा कार्यक्रमों की निगरानी और इन्हें मज़बूत करने के साथ-साथ नए तरीके से नीति हस्तक्षेप के लिए रणनीतियाँ विकसित करने में मदद करेगा।

कुपोषण से निपटने के लिए मिलेट्स में अपार संभावनाएं

कुपोषण के दोहरे बोझ, पोषण असमानता, और खाद्य असुरक्षा से लड़ने के लिए, प्रतिदिन के भोजन में पोषण संरचना के अंतर को खत्म करना है। भारतीय दैनिक आहार में पोषक तत्वों, श्री अन्न या मोटा अनाज (मिलेट्स), हरे साग-सब्जियों, फलों को शामिल कर स्थायी पोषक भोजन सुनिश्चित किया जा सकता है। स्थायी पोषक भोजन से पोषण की कमी और गैर-संचारी रोगों को दूर किया जा सकता है।

मिलेट्स भारत के भोजन में प्राचीनकाल से शामिल रहा है लेकिन समय के साथ आहार का स्वरूप चावल और गेहूं की तरफ चला गया। भारत सरकार के प्रयासों के चलते मिलेट्स हमारे आहार में वापस शामिल हो रहें हैं।

हाल ही में नीति आयोग द्वारा 'भोजन में मिलेट्स को बढ़ावा देना: भारत के राज्यों/केंद्रशासित प्रदेशों की सर्वोत्तम पहल 2023' शीर्षक से एक रिपोर्ट जारी की गई है। यह रिपोर्ट मिलेट्स मूल्य-श्रृंखला के विभिन्न पहलुओं खासतौर से उत्पादन, प्रसंस्करण और खपत में राज्य सरकारों और संगठनों द्वारा अपनाई गई बेहतरीन और नवीन पहलों का एक ब्यौरा सामने रखती है। रिपोर्ट में शामिल विषय हैं-

(i) मिलेट्स को बढ़ावा देने के लिए राज्य मिशन और पहल;

(ii) एकीकृत बाल विकास योजना (आईसीडीएस) में मिलेट्स को शामिल करना;

(iii) नवीन प्रथाओं के लिए तकनीकी का इस्तेमाल, अनुसंधान एवं विकास।

यह रिपोर्ट हमारे आहार में मोटे अनाज की हिस्सेदारी बढ़ाने और उसे मुख्यधारा में लाने के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में काम करेगी। नीति आयोग के उपाध्यक्ष सुमन के. बेरी के अनुसार "धीरे-धीरे आहार में बदलाव आया है, जो पर्यावरणीय स्थिरता और स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव से जुड़ा है और लोग मिलेट्स के औषधीय, पोषक एवं सूजन आदि समस्याओं में मददगार गुणों की सराहना करने लगे हैं। आगे, हमें मिलेट्स को सुपरफूड के रूप में लोकप्रिय बनाने और इसे फैशन में लाने के

भारतीय व्यस्क पुरुषों और महिलाओं में अधिक वज़न या मोटापे की समस्या बढ़ती जा रही है। एनएफएचएस-4 में 20.6 प्रतिशत की तुलना में एनएफएचएस-5 के रिकॉर्ड के अनुसार 24 प्रतिशत व्यस्क महिलाएं और 23 प्रतिशत व्यस्क पुरुष अधिक वज़न या मोटापे से जूझ रहे हैं। केरल, अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, आंध्र प्रदेश, गोवा, सिक्किम, मणिपुर, दिल्ली, तमिलनाडु, पुडुचेरी, पंजाब, चंडीगढ़ और लक्षद्वीप (34-46%) में एक तिहाई से अधिक महिलाएं अधिक वज़न या मोटापे से ग्रस्त हैं।

लिए ब्रांडिंग एवं मार्केटिंग की ताकत का लाभ लेने की ज़रूरत है"।

भारत मोटे अनाज का वैश्विक केंद्र बनने की ओर अग्रसर

संयुक्त राष्ट्र महासभा ने वर्ष 2023 को अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष के रूप में घोषित किया है। इसे संयुक्त राष्ट्र के एक प्रस्ताव द्वारा अपनाया गया था जिसका नेतृत्व भारत ने किया और 70 से अधिक देशों ने इसका समर्थन किया। यह दुनिया भर में मोटे अनाज के महत्व, दीर्घकालीन कृषि में इसकी भूमिका और एक उत्तम व शानदार खाद्य के रूप में इसके लाभों के बारे में जागरूकता फैलाने में मदद करेगा।

भारत 170 लाख टन से अधिक के उत्पादन के साथ मोटे अनाज का वैश्विक केंद्र बनने की ओर अग्रसर है और एशिया में उत्पादित मोटे अनाज का 80 प्रतिशत से अधिक उत्पादन करता है। इन अनाजों के लिए सबसे पहले साक्ष्य सिंधु सभ्यता में पाए गए हैं और यह भोजन के लिए उपयोग किए जाने वाले पहले पौधों में से एक थे। यह लगभग 131 देशों में उगाया जाता है और एशिया व अफ्रीका में लगभग 60 करोड़ लोगों का पारंपरिक भोजन है।

आंगनबाड़ी सेवाओं के तहत पूरक पोषण

आंगनबाड़ी सेवाओं के तहत कोविड-19 महामारी के बाद से, लगभग 7.71 करोड़ बच्चों और 1.78 करोड़ गर्भवती महिलाओं एवं स्तनपान कराने वाली माताओं को पूरक पोषण प्रदान किया गया। 5.3 मिलियन मीट्रिक टन खाद्यान्न (जिसमें 2.5 मिलियन मीट्रिक टन गेहूं, 1.1 मिलियन मीट्रिक टन चावल, 1.6 मिलियन मीट्रिक टन फोर्टिफाइड चावल और 12,037 मीट्रिक टन ज्वार और बाजरा शामिल हैं) की आपूर्ति की गई। भारत में 14 लाख आंगनबाड़ियों में आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं और सहायिकाओं द्वारा पूरक पोषाहार का वितरण किया गया। मध्याह्न भोजन योजना, एकीकृत बाल विकास योजना (आईसीडीएस) और सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस) द्वारा भी पोषण की आवश्यकताओं को पूरा किया जा रहा है।

आहार संबंधी दिशा-निर्देश

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद के राष्ट्रीय पोषण संस्थान (एनआईएन) द्वारा भारतीयों के लिए आहार संबंधी संशोधित दिशा-निर्देश जल्द ही जारी किए जाएंगे। एनआईएन के अनुसार दिशा-निर्देशों में खाद्य सामग्रियों के ग्यारह समूह बनाए गए हैं जो शाकाहारी और मांसाहारी लोगों के लिए हैं। ये दिशा-निर्देश छह माह के बच्चे से लेकर बुजुर्ग व्यक्तियों तक के लिए होंगे। प्रसंस्कृत और ज़्यादा वसा वाले भोज्य पदार्थों को भी आहार संबंधी दिशा-निर्देशों में शामिल किया गया है।

सामान्यतः एक व्यक्ति को लगभग 2,400 कैलोरी ऊर्जा से भरपूर भोजन का सेवन करना चाहिए। चयापचय के सुचारू संचालन के लिए कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन के साथ-साथ आयरन, फोलिक एसिड, विटामिन और सूक्ष्म पोषक तत्व आवश्यक हैं। इसके लिए एनआईएन ने स्पष्ट किया कि दैनिक आहार में 396 ग्राम छोटे अनाज, 28 ग्राम दालें, 82 ग्राम दूध और दुग्ध उत्पाद, 49 ग्राम सब्जियां और 14 ग्राम तेल/घी शामिल होना चाहिए। इनमें बदलाव होने पर भी यह चेतावनी दी जाती है कि शरीर का विकास धीमा हो जाएगा और बीमार होने का खतरा है।

देश में 8 मार्च, 2018 को आरंभ किया गया राष्ट्रीय पोषण अभियान पोषण में लोगों की भागीदारी सुनिश्चित करने और पोषण पर चर्चा को मुख्यधारा में लाने में सहायक रहा है। हाल ही में सम्पन्न पोषण पखवाड़े में 'सभी के लिए पोषण: एक साथ, स्वस्थ भारत की ओर' विषय के साथ कुपोषण को दूर करने के लिए एक मूल्यवान व लोकप्रिय आहार के रूप में 'श्री अन्न' पर सभी का ध्यान केन्द्रित किया गया। पोषण अभियान की शुरुआत पोषण संबंधी परिणामों में समग्र रूप से सुधार लाने के उद्देश्य से की गई।

एनआईएन के वर्तमान दिशानिर्देश उन कैलोरी, पोषण मूल्यों और सूक्ष्म पोषक तत्वों को निर्दिष्ट करते हैं जिनका सेवन महिलाओं, पुरुषों, बच्चों और गर्भवती महिलाओं को उनकी उम्र और स्थिति के अनुसार करना चाहिए।

चुनौतियाँ कई

कोविड-19 के असर के चलते कुपोषण से निपटने के लिए वित्तीय ज़रूरतें कई गुना बढ़ गई हैं। वैश्विक पोषण रिपोर्ट 2022 के अनुसार केवल 2030 तक नाटापन, निर्बलता, माँ में खून की कमी और स्तनपान पर पोषण लक्ष्यों को हासिल करने के लिए 2022 और 2030 के बीच अतिरिक्त 10.8 बिलियन अमेरिकी डॉलर की आवश्यकता होगी।

कुपोषण को खत्म करने के लिए आसानी से सुलभ संतुलित आहार को शिशु, बालक और माँ सहित हाशिये के वर्गों के लिए सुनिश्चित करना एक बड़ी चुनौती है। कोविड-19 से जुड़े स्वास्थ्य प्रभावों के साथ ही विटामिन डी की कमी, ताज़े व संतुलित भोजन का अभाव और तले व वसायुक्त भोजन की अधिकता ने अधिक वज़न, मोटापा, मधुमेह टाइप-2 और हृदय रोगों सहित उपापचयी (मेटाबॉलिक) विकारों में वृद्धि की है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए कुपोषण की यह दोतरफा चुनौतियाँ पोषण में सुधार की ज़रूरत के प्रति तत्काल ध्यान देने के साथ ही अधिक तेल, वसायुक्त और पोषण रहित खाद्य पदार्थों के प्रति जागरूकता की ओर इशारा कर रही हैं।

संक्षेप में, कुपोषण-मुक्त भारत के लक्ष्यों को हम व्यक्तिगत और सामुदायिक स्तर पर व्यवहार परिवर्तन के साथ प्राप्त कर सकते हैं। देश में पोषण कार्यक्रमों को प्रभावी तरीके से लागू करने और खाद्य वितरण प्रणाली की प्राथमिकताएं सुनिश्चित करके खराब पोषण पर रोकथाम लगाई जा सकती है। निसंदेह महामारी के दौरान खोए स्वास्थ्य को पाने के लिए, साथ ही भविष्य में लोग स्वस्थ रहें, इसके लिए 'सतत पोषण' महत्वपूर्ण है। ❑

स्कूली शिक्षा में स्वास्थ्य और पोषण पहलें

–जय प्रकाश पाण्डेय
–तारा नोरम

स्वस्थ खान-पान की आदतों को बढ़ावा देकर, पौष्टिक भोजन प्रदान करके, पोषण शिक्षा को एकीकृत करके और एक सहायक वातावरण को बढ़ावा, स्कूल छात्रों के शारीरिक स्वास्थ्य, संज्ञानात्मक कार्य, बीमारी की रोकथाम एवं मानसिक कल्याण को बढ़ा सकते हैं और आजीवन स्वस्थ आदतें स्थापित कर सकते हैं। इन पहलों से स्कूलों में छात्रों की उपस्थिति बढ़ी है और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सुनिश्चित करने में भी मदद मिली है। इन कदमों को अपना कर, स्कूल एक ऐसा वातावरण बना सकते हैं जो छात्रों की समग्र भलाई का पोषण करे और उन्हें स्वस्थ और सफल भविष्य के लिए आवश्यक ज्ञान और आदतों से पोषित करे।

हमारे शास्त्रों में कितने सार्थक रूप से स्वास्थ्य के बारे में कहा गया है– "आरोग्यं परमं भाग्यं स्वास्थ्यं सर्वार्थ साधनम्" अर्थात् निरोगी होना परम भाग्य है और स्वास्थ्य से अन्य सभी कार्य सिद्ध होते हैं। 'शिक्षा' और 'स्वास्थ्य' मानव जीवन की सबसे मूलभूत आवश्यकताओं में से एक होने के साथ ही एक-दूसरे के पूरक भी हैं। छात्रों की पोषण संबंधी स्वास्थ्य स्थिति उनके समग्र कल्याण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। खराब पोषण का शारीरिक विकास, संज्ञानात्मक कार्य और शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। स्कूल-आधारित कार्यक्रमों के माध्यम से स्कूली बच्चों के 'स्वास्थ्य' और 'पोषण' में सुधार हेतु स्कूल भोजन कार्यक्रम, पोषण शिक्षा, स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम, शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने, सामुदायिक भागीदारी, स्कूल उद्यान और माता-पिता की भागीदारी जैसी कई पहलों को लागू किया गया है। सामाजिक रूप से प्रगतिशील, ये सभी पहले सभी छात्रों विशेष रूप से गरीबों, लड़कियों और अन्य वंचित बच्चों को लक्षित कर न केवल इन छात्रों की शिक्षा की आवश्यकता को सुनिश्चित करती हैं वरन जीवन भर के अच्छे स्वास्थ्य की भूमिका भी रचती हैं।

स्कूली शिक्षा में 'पोषण' और 'स्वास्थ्य' पहलें निम्न कारकों पर आधारित हैं–

लेखक आई.आर.पी.एस, स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता विभाग, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार में निदेशक हैं और सह लेखिका, प्रिन्सिपल चीफ कंसल्टेंट, समग्र शिक्षा हैं। ई-मेल : jppandey.irps@gov.in

तालिका 1: पीएम पोषण के तहत खाद्य और पोषण मानदंड

क्र. सं.	वस्तु	प्राइमरी	अपर प्राइमरी
A) प्रति छात्र/दिन पोषण मानदंड			
1.	कैलोरी	450	700
2.	प्रोटीन	12 ग्राम	20 ग्राम
B) प्रति छात्र/दिन खाद्य मानदंड			
1.	खाद्य	100 ग्राम	150 ग्राम
2.	दालें	20 ग्राम	30 ग्राम
3.	सब्जियां (पत्ते वाली भी)	50 ग्राम	75 ग्राम
4.	घी एवं वसा	5 ग्राम	7.5 ग्राम
5.	नमक एवं मसाले	आवश्यकता अनुसार	आवश्यकता अनुसार

स्कूली उम्र में अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने हेतु हस्तक्षेप के लिए एक जीवनचक्र दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है जो गर्भ से शुरू होकर बच्चे के पूरे विकास के दौरान जारी रहता है। यह आवश्यकता मातृ एवं प्रजनन स्वास्थ्य, बचपन की बीमारी के प्रबंधन और प्रारंभिक बचपन की देखभाल और विकास को बढ़ावा देने तक है।

शैक्षिक प्रणाली में मौजूद बुनियादी ढांचा स्वास्थ्य प्रणाली की तुलना में सरल स्वास्थ्य हस्तक्षेप और स्वास्थ्य संवर्धन के वितरण के लिए अधिक लागत प्रभावी मार्ग प्रदान कर सकता है।

'अच्छा स्वास्थ्य' और 'पोषण' प्रभावी ढंग से सीखने के लिए आवश्यक शर्तें हैं। यह बच्चों के स्वस्थ शरीर तथा स्वस्थ दिमाग के साथ-साथ विशिष्ट शारीरिक अपमान और विशिष्ट संज्ञानात्मक एवं सीखने की कमी के बीच एक प्रणालीगत संबंध का प्रदर्शन भी है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 सार्वभौमिक बुनियादी शिक्षा और शिक्षा पहुँच में लैंगिक समानता पर बल देती है। यदि प्रत्येक छात्र को अच्छी गुणवत्ता की बुनियादी शिक्षा पूरी करने में सक्षम होना है, तो यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि सबसे गरीब बच्चे, जो सबसे अधिक कुपोषण और खराब स्वास्थ्य से पीड़ित हैं, स्कूल में रहने और सीखने में सक्षम हों। शिक्षा पद्धति में सकारात्मक स्वास्थ्य व्यवहार को बढ़ावा देने वाली शिक्षा भी शामिल होनी चाहिए।

कुपोषण और गैर-संक्रामक रोग, बौनापन, अल्पकालिक भूख, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी, आयरन की कमी, आयोडीन की कमी, विटामिन ए की कमी, मोटापा आदि समस्याओं के लिए स्कूल शिक्षा विभाग की केंद्र प्रायोजित योजना- प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण (पीएम पोषण), स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम एवं प्रशस्ति एप के माध्यम से विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की पहचान और स्क्रीनिंग के बाद आवश्यक जानकारी का संकलन एवं छात्रों को आगे पहचान के लिए मूल्यांकन शिविरों में भेजे जाने का कार्यक्रम स्वास्थ्य एवं पोषण की दिशा में प्रमुख पहलें हैं।

प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण (पीएम पोषण)

इसे 1995 में मध्याह्न भोजन योजना के रूप में शुरू किया गया था। पीएम पोषण योजना राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम, 2013 (एनएफएसए) के तहत केंद्र प्रायोजित योजना में से एक है, जो 10.84 लाख स्कूलों में पढ़ने वाले लगभग 12 करोड़ बच्चों को कवर करती है। यह विशेष रूप से कक्षा 1 से कक्षा 8 तक के बच्चों को कवर करने वाले सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों में गर्म पका हुआ भोजन प्रदान करने के लिए है। इस योजना को अब सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त प्राथमिक विद्यालयों में बालवाटिका में पढ़ने वाले छात्रों तक बढ़ा दिया गया है।

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम

स्कूल पोषण और स्वास्थ्य के महत्व को पहचानते हुए, स्कूल-आधारित स्वास्थ्य संवर्धन गतिविधियों को आयुष्मान भारत कार्यक्रम के स्वास्थ्य और कल्याण घटक के एक भाग के रूप में शामिल किया गया है। फरवरी, 2020 में शुरू किया गया राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम) सभी ज़िलों (आकांक्षी ज़िलों सहित) में सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों में लागू किया जा रहा है। इसके एक भाग के रूप में, प्रत्येक स्कूल में दो शिक्षकों, अधिमानतः एक पुरुष और एक महिला, को 'स्वास्थ्य और कल्याण राजदूत' के रूप में नामित किया जाना है और उन्हें 11 विषयगत क्षेत्रों में स्कूली बच्चों, स्वास्थ्य संवर्धन और बीमारी की रोकथाम की जानकारी देने के लिए प्रशिक्षित किया जाना है। प्रत्येक सप्ताह एक घंटे के लिए स्वस्थ देखभाल, भावनात्मक कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य, अंत वैयक्तिक संबंध, मूल्य और ज़िम्मेदार नागरिकता, लैंगिक समानता,

पीएम पोषण के तहत स्कूल पोषण उद्यान

स्कूल गार्डन की स्थापना छात्रों को भोजन की उत्पत्ति के बारे में शिक्षित करने, स्वस्थ भोजन को बढ़ावा देने और ताज़ा उपज के प्रति जागरूकता पैदा करने के लिए व्यावहारिक दृष्टिकोण प्रदान करती है। स्कूल के बगीचे जीवित कक्षाओं के रूप में काम करते हैं जहाँ छात्र टिकाऊ खाद्य प्रथाओं के बारे में सीखते हैं और अपने द्वारा उपभोग किए जाने वाले भोजन के साथ संबंध विकसित करते हैं। इसे ध्यान में रखते हुए, पीएम पोषण योजना बच्चों को प्रकृति और बागवानी का प्रत्यक्ष अनुभव देने के लिए स्कूल पोषण उद्यान को प्रोत्साहित करती है। वास्तव में, इन उद्यानों की फसल का उपयोग अतिरिक्त सूक्ष्म पोषक तत्व प्रदान करने के लिए किया जाता है। पीएम पोषण के तहत चार लाख से अधिक स्कूलों में 'स्कूल पोषण उद्यान' विकसित किए गए हैं।

पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता, मादक द्रव्यों के दुरुपयोग की रोकथाम और प्रबंधन, स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देना, प्रजनन स्वास्थ्य और एचआईवी रोकथाम, हिंसा और चोटों के विरुद्ध सुरक्षा और संरक्षा, इंटरनेट, गैजेट्स और मीडिया के सुरक्षित उपयोग को बढ़ावा देने जैसे विषयों पर दिलचस्प आनंददायक इंटरैक्टिव गतिविधियों को करवाया जाता है। वर्ष 2022-23 में राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत 10,46,820 स्कूलों में कुल 12,43,90,475 बच्चों को कवर किया गया और 7,81,310 स्कूलों में 7,94,82,002 बच्चों को शामिल करते हुए स्वास्थ्य जांच की गई।

एनीमिया को कम करने के लिए केंद्रित पहल

शारीरिक विकास के तीन मानक सूचकांक हैं जो बच्चों की पोषण स्थिति का वर्णन करते हैं यानी, उम्र के अनुसार ऊंचाई (स्टंटिंग), ऊंचाई के अनुसार वज़न (वेस्टिंग) और उम्र के अनुसार वज़न (कम वज़न)। इस हेतु पीएम पोषण में अभिसरण के माध्यम से आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया को रोकने के लिए आयरन, फोलिक एसिड, जिंक और अन्य उचित पूरक जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा में आपूर्ति की भी परिकल्पना की गई है। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (एनआरएचएम), स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के साथ नियमित स्वास्थ्य जांच और आयरन और फोलिक एसिड की गोलियों का साप्ताहिक वितरण किया जाता है।

तालिका-3ः पोषण स्थिति और एनीमिया पर एनएफएचएस 5 की रिपोर्ट

क्र. सं.	सूचक	एमएफएचएस-5
	बच्चों में पोषण का पता	
1	5 साल से कम उम्र के बच्चे जो स्टंटिंग के शिकार है	35.5
2	5 साल से कम उम्र के बच्चे जो वेस्टिंग (वज़न के सापेक्ष लंबाई)	19.3
3	5 साल से कम उम्र के बच्चे से ग्रस्त है। (वज़न के सापेक्ष लंबाई)	7.7
4	5 साल से कम उम्र के बच्चे जिनका वज़न कम हैं (वज़न के सापेक्ष लंबाई)	32.1
5	5 साल से कम उम्र के बच्चे जिसका वज़न ज्यादा है (वज़न के सापेक्ष लंबाई)	3.4
	बच्चों और व्यस्कों में एनीमिया	
1	5 से 6 साल की उम्र के बच्चे जिन्हें एनीमिया है	67.1

स्रोतः राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 (2019-21) इंडिया फैक्टशीट, इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट फॉर पॉपुलेशन साइंसेज (डीम्ड यूनिवर्सिटी)

इसके अलावा, पीएम पोषण कार्यक्रम के अंतर्गत आकांक्षी ज़िलों और एनीमिया के उच्च प्रसार वाले ज़िलों में बच्चों को पूरक पोषण सामग्री प्रदान करने के लिए विशेष प्रावधान हैं।

कृमिनाशक दवा का अनुपूरक

स्कूली बच्चों में परजीवी कृमि संक्रमण से निपटने के लिए, 'एनीमिया मुक्त भारत' कार्यक्रम के तहत साल में दो बार 'राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस' (फरवरी और अगस्त) पर कृमिनाशक दवा प्रदान की जाती है। एनडीडी के दौरान बच्चों को एल्बेंडाज़ोल 400 मिलीग्राम की चबाने योग्य गोलियां दी जाती हैं।

यूनिवर्सल इम्यूनाइज़ेशन प्रोग्राम (यूआईपी)

यूनिवर्सल इम्यूनाइज़ेशन प्रोग्राम (यूआईपी) विश्व के सबसे बड़े सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों में से एक है जो 5 साल से कम उम्र के बच्चों की मृत्युदर में कमी लाने एवं बच्चों में बेहतर स्वास्थ्य लाने में सफल रहा है।

यूआईपी के तहत, 12 रोकथाम योग्य बीमारियों -डिप्थीरिया, पर्टुसिस, टेटनस, पोलियो, खसरा, रूबेला, बचपन के तपेदिक का गंभीर रूप, हेपेटाइटिस बी और हेमोफिलस इन्फ्लुएंज़ा, टाइप बी के कारण होने वाला मेनिनजाइटिस और निमोनिया, रोटावायरस डायरिया, न्यूमोकोकल निमोनिया और जापानी एन्सेफलाइटिस के खिलाफ टीकाकरण मुफ्त प्रदान किया जा रहा है।

यदि सभी बच्चों को राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के अनुसार सभी टीके मिल जाते हैं तो इन बीमारियों को बहुत हद तक रोका जा सकता है। दिसंबर 2014 में लॉन्च किए गए 'मिशन इंद्रधनुष' का लक्ष्य बच्चों के लिए पूर्ण टीकाकरण है। स्कूली शिक्षा एवं स्वास्थ्य विभाग के सहयोग से निवारक स्वास्थ्य कार्यक्रम एवं वृहद् टीकाकरण की सफलता से देश में अच्छे स्वास्थ्य की संकल्पना को साकार रूप दिया जा सकता है।

स्कूल पोषण पहल के लाभ

बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य : स्वस्थ खान-पान की आदतें विकसित करके, छात्र इष्टतम वृद्धि और विकास में सहायता करते हैं। स्कूल की पहल के माध्यम से 'उचित पोषण' शारीरिक कल्याण के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है और पोषण संबंधी स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को कम करता है।

उन्नत संज्ञानात्मक कार्य : उचित पोषण एकाग्रता, स्मृति, समस्या-समाधान कौशल और शैक्षणिक प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। मस्तिष्क को आवश्यक पोषक तत्वों से भरकर, स्कूल पोषण पहल छात्रों के संज्ञानात्मक विकास और समग्र शैक्षणिक सफलता में योगदान करती है।

रोग की रोकथाम : स्कूलों में पोषण पहल मोटापा, मधुमेह, हृदय रोगों और अन्य पुरानी स्थितियों के जोखिम को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। स्वस्थ खान-पान की आदतों को बढ़ावा देकर, स्कूल विभिन्न बीमारियों की शुरुआत को रोकते हुए दीर्घकालिक स्वास्थ्य और खुशहाली को बढ़ावा देते हैं।

ऊर्जा और सतर्कता में वृद्धि : उचित पोषण सक्रिय भागीदारी और सीखने के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करता है। छात्रों की पौष्टिक भोजन तक पहुँच सुनिश्चित करके, स्कूल उनकी ऊर्जा के स्तर का समर्थन करते हैं, सतर्कता बढ़ाते हैं और कक्षा में सहभागिता को बढ़ावा देते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव : संतुलित आहार का मूड में सुधार, चिंता और अवसाद के लक्षणों में कमी और समग्र मानसिक स्वास्थ्य से सीधा संबंध है। स्कूल पोषण पहल सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य परिणामों में योगदान करती है, जिससे छात्रों के भावनात्मक विकास के लिए अनुकूल वातावरण बनता है।

स्वस्थ आदतें स्थापित करना : स्कूली शिक्षा आजीवन स्वस्थ आदतें डालने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। स्कूल पोषण शिक्षा को एकीकृत करके और पौष्टिक भोजन प्रदान करके, छात्रों को जीवन भर सूचित भोजन विकल्प चुनने के लिए सशक्त बनाते हैं, जिससे दीर्घकालिक स्वास्थ्य और कल्याण की नींव तैयार होती है।

सामाजिक और भावनात्मक विकास : स्कूलों में पोषण पहल समुदाय की भावना को बढ़ावा देती है और विविधता सिखाती है। वे खाद्य असुरक्षा को भी संबोधित करते हैं, यह सुनिश्चित करते हुए कि सभी छात्रों को पौष्टिक भोजन मिल सके, जिससे छात्र समुदाय के बीच सामाजिक और भावनात्मक विकास में सहायता मिलती है।

स्कूलों में पोषण संबंधी पहलों को लागू करने में चुनौतियाँ

खाद्य प्राथमिकताएं और सांस्कृतिक कारक : छात्रों और उनके परिवारों के बीच विभिन्न खाद्य प्राथमिकताएं और सांस्कृतिक प्रथाएं स्कूल के भोजन को डिजाइन करने में चुनौतियाँ पैदा कर सकती हैं जो सभी के लिए स्वीकार्य हों।

अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों का विपणन : अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों, जैसे कि मीठे स्नैक्स और पेय पदार्थों का विपणन, बच्चों के भोजन विकल्पों को प्रभावित कर सकता है और पोषण संबंधी पहल की प्रभावशीलता को कम कर सकता है।

शिक्षक प्रशिक्षण का अभाव : शिक्षकों के पास पोषण शिक्षा को प्रभावी ढंग से वितरित करने के लिए आवश्यक ज्ञान और प्रशिक्षण का अभाव हो सकता है, जिससे स्वस्थ भोजन की आदतों को बढ़ावा देने की उनकी क्षमता सीमित हो सकती है।

सीमित पोषण संबंधी ज्ञान : शिक्षकों, प्रशासकों और यहां तक कि माता-पिता को भी पोषण और बच्चों के स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव के बारे में सीमित ज्ञान हो सकता है। जागरूकता की यह कमी पोषण संबंधी पहलों के प्रभावी कार्यान्वयन में बाधा बन सकती है।

साथियों का प्रभाव और सामाजिक दबाव : बच्चे अपने साथियों और सामाजिक दबावों से प्रभावित हो सकते हैं, खासकर जब खाने के विकल्पों की बात आती है। सहपाठियों के बीच अस्वास्थ्यकर खानपान की आदतें या अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देने वाले सामाजिक मानदंड स्कूलों के लिए

पौष्टिक विकल्पों को बढ़ावा देना चुनौतीपूर्ण बना सकते हैं।

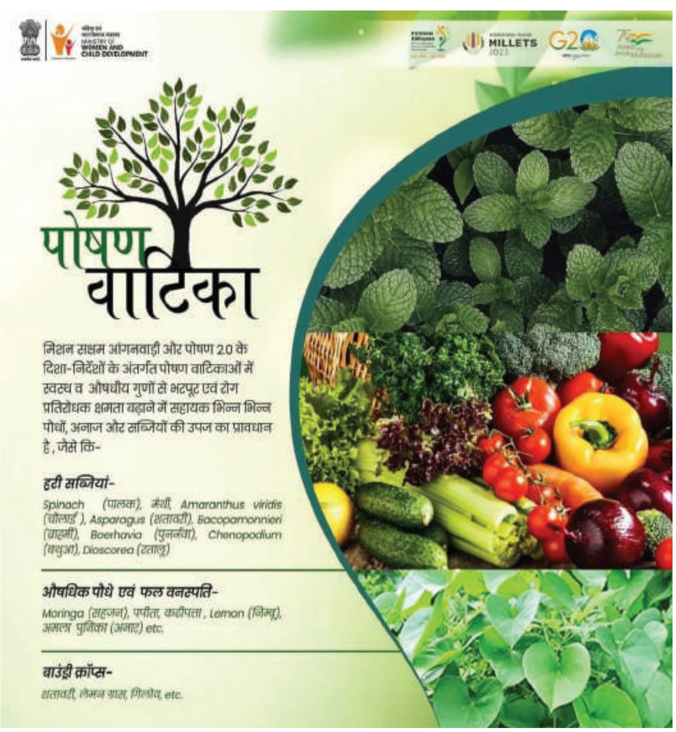
खाद्य अपशिष्ट प्रबंधन : स्कूली भोजन कार्यक्रम अक्सर बड़ी मात्रा में भोजन की बर्बादी उत्पन्न करते हैं। पुनर्चक्रण और खाद बनाने सहित खाद्य अपशिष्ट का उचित प्रबंधन, स्कूलों के लिए एक तार्किक चुनौती हो सकता है।

स्थिरता संबंधी विचार : पोषण संबंधी पहलों की स्थिरता सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है। इसमें खाद्य विकल्पों के पर्यावरणीय प्रभाव, सामग्री की सोर्सिंग और पैकेजिंग सामग्री के उपयोग जैसे कारकों पर विचार करना शामिल है।

अपर्याप्त निगरानी और मूल्यांकन : उचित निगरानी और मूल्यांकन तंत्र के बिना 'पोषण पहल' की प्रभावशीलता का आकलन करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। डेटा की कमी सुधार के क्षेत्रों की पहचान करने और साक्ष्य-आधारित निर्णय लेने के प्रयासों में बाधा डाल सकती है।

माता-पिता की भागीदारी और सहायता : घर पर स्वस्थ खान-पान की आदतों को बढ़ावा देने और सुदृढ़ करने में माता-पिता को शामिल करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। समय की कमी, सांस्कृतिक मान्यताओं, या पोषण के बारे में माता-पिता के ज्ञान की कमी जैसी बाधाओं पर काबू पाना पोषण संबंधी पहल की सफलता के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है।

इन चुनौतियों से निपटने के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण की आवश्यकता है जिसमें शिक्षा, सहयोग, नीति विकास और निरंतर मूल्यांकन शामिल हो। इन बाधाओं की पहचान करके और उन पर काबू पाकर स्कूल ऐसा वातावरण बना सकते हैं जो पोषण संबंधी स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और छात्रों की भलाई पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।



आगे बढ़ने का रास्ता

सहयोग और समन्वय : सरकारी एजेंसियों, स्कूलों, अभिभावकों और स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों, ग्राम स्वराज अभियान सहित सभी कार्यक्रमों एवं हितधारकों को स्कूलों में पोषण संबंधी स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए व्यापक रणनीतियों और नीतियों को विकसित करने के लिए सहयोग करने की आवश्यकता है। पोषण विशेषज्ञों, आहार विशेषज्ञों और सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों से मार्गदर्शन लेने से 'स्कूल पोषण' पहल की प्रभावशीलता बढ़ जाती है। विशेषज्ञ इनपुट स्कूलों को पोषण के लिए वर्तमान सर्वोत्तम प्रथाओं और साक्ष्य-आधारित दृष्टिकोणों के बारे में सूचित रहने में मदद करता है।

व्यावसायिक विकास : शिक्षकों को पोषण के बारे में अपने ज्ञान को बढ़ाने के लिए प्रशिक्षण और व्यावसायिक विकास के अवसर प्राप्त होने चाहिए, जिससे वे कक्षा में पोषण शिक्षा को प्रभावी ढंग से वितरित करने में सक्षम हो सकें।

माता-पिता और सामुदायिक जुड़ाव : पोषण पहल में माता-पिता, देखभाल करने वालों और समुदाय को शामिल करने से इन कार्यक्रमों का प्रभाव मज़बूत होता है। कार्यशालाओं, कार्यक्रमों और साझेदारियों के माध्यम से माता-पिता और देखभाल करने वालों के साथ सहयोग करने से एक सहायक नेटवर्क बनता है जो घर और व्यापक समुदाय में स्वस्थ प्रथाओं को मज़बूत करता है।

पीएम पोषण कार्यक्रम को सफलता से लागू करना : विविध और आकर्षक विकल्प प्रदान करने के लिए मेनू में सुधार करना, योजना प्रक्रिया में छात्रों को शामिल करना और खाद्य सेवा प्रदाताओं के साथ सहयोग करना स्कूल भोजन कार्यक्रमों की सफलता में योगदान देता है। छात्रों को सक्रिय रूप

अभिभावकों और छात्रों के बीच संचार की सुविधा प्रदान करने में मदद कर सकता है।

शारीरिक गतिविधि को शामिल करना : पोषण संबंधी पहलों को शारीरिक गतिविधि कार्यक्रमों के साथ जोड़ने से उनकी प्रभावशीलता बढ़ सकती है। स्कूल शारीरिक शिक्षा कक्षाएं, अवकाश और आंदोलन को प्रोत्साहित करने वाली पाठ्येतर गतिविधियों को शामिल करके सक्रिय जीवनशैली को बढ़ावा दे सकते हैं।

सामुदायिक उद्यान और स्कूल फार्म : सामुदायिक उद्यान या स्कूल फार्म स्थापित करने से छात्रों को व्यावहारिक सीखने का अनुभव मिल सकता है। वे फलों, सब्जियों और जड़ी-बूटियों को उगाने के बारे में सीख सकते हैं, जिनका उपयोग स्कूल के भोजन में किया जा सकता है, जिससे उनके द्वारा उपभोग किए जाने वाले भोजन के प्रति स्वामित्व और जुड़ाव की भावना को बढ़ावा मिलता है।

से शामिल करके और उनकी प्राथमिकताओं पर विचार करना सुनिश्चित करके, स्कूल भागीदारी दर और प्रदान किए गए भोजन के साथ समग्र संतुष्टि बढ़ा सकते हैं।

पोषण शिक्षा का एकीकरण : पूरे पाठ्यक्रम में पोषण अवधारणाओं को शामिल करने से यह सुनिश्चित होता है कि छात्रों को व्यापक और सुसंगत पोषण शिक्षा प्राप्त हो। विभिन्न विषयों में पोषण को एकीकृत करके, स्कूल अध्ययन के विभिन्न क्षेत्रों में स्वस्थ भोजन की आदतों के महत्व को सुदृढ़ करते हैं।

स्कूल कल्याण वातावरण : स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम जैसी पहलों के माध्यम से स्कूल के वातावरण में स्वस्थ भोजन व्यवहार और शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देना एक ऐसी संस्कृति का निर्माण करता है जो छात्रों की भलाई का समर्थन करती है। कल्याण-उन्मुख प्रथाओं की स्थापना करके, स्कूल एक ऐसा वातावरण बनाते हैं जो स्वस्थ आदतों का पोषण करता है और सकारात्मक विकल्पों को प्रोत्साहित करता है।

स्थानीय किसानों और आपूर्तिकर्ताओं के साथ साझेदारी: स्थानीय किसानों और आपूर्तिकर्ताओं के साथ सहयोग करने से स्कूल के भोजन के लिए ताजा, स्थानीय रूप से प्राप्त और मौसमी उपज की उपलब्धता बढ़ सकती है। यह न केवल स्थानीय अर्थव्यवस्थाओं का समर्थन करता है बल्कि स्वस्थ भोजन विकल्पों को भी बढ़ावा देता है।

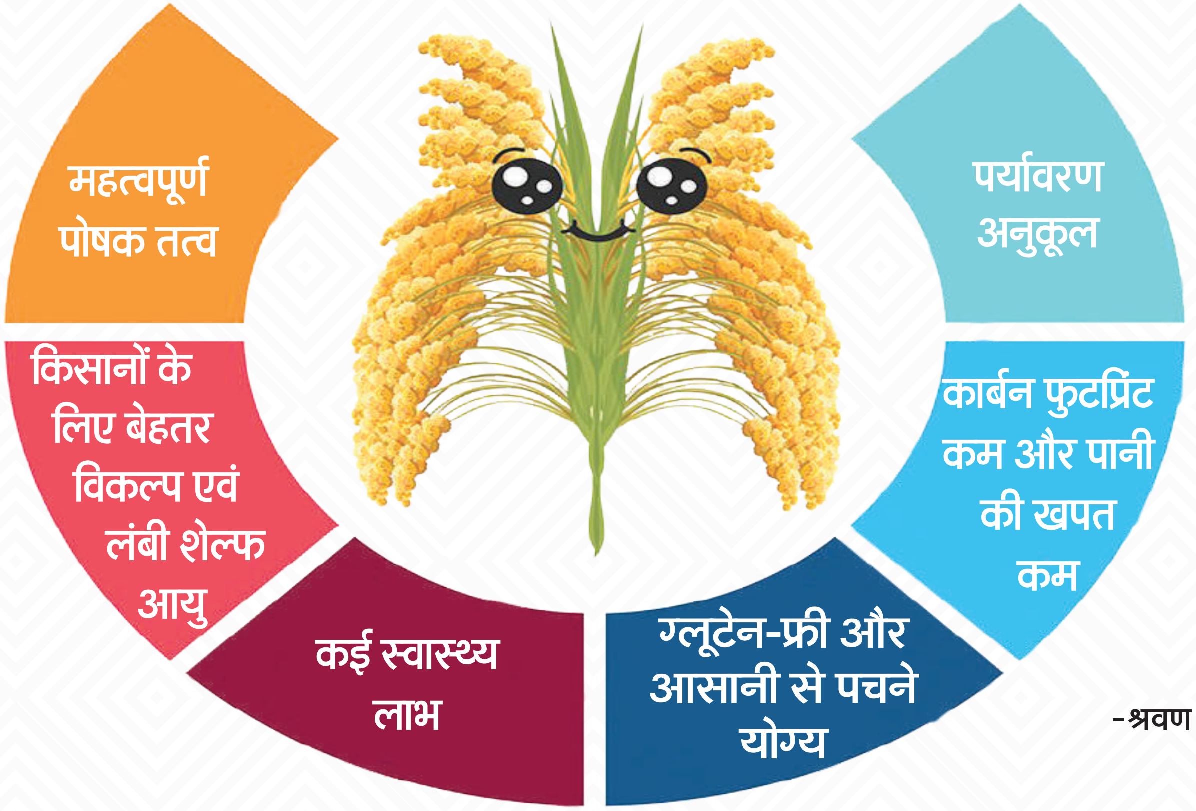
प्रौद्योगिकी का एकीकरण : मोबाइल एप्लिकेशन या ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म जैसी प्रौद्योगिकी का उपयोग पोषण संबंधी जानकारी का प्रसार करने, इंटरैक्टिव सीखने के अनुभव प्रदान करने और स्वस्थ खाने की आदतों के बारे में स्कूलों,

निष्कर्ष

पीएम पोषण और राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम) जैसी व्यापक स्कूल पोषण पहलों के माध्यम से छात्रों के पोषण संबंधी स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने से स्वस्थ भारत की संकल्पना को मूर्त रूप दिया जा सकता हैं। आंगनवाड़ी कार्यक्रम के तहत इन केन्द्रो पर जन्म से पाँच वर्ष तक के बच्चों के लिए भी अनेक पोषण एवं स्वास्थ्य कार्यक्रम चलाये जा रहे हैं। स्वस्थ खान-पान की आदतों को बढ़ावा देकर, पौष्टिक भोजन प्रदान करके, पोषण शिक्षा को एकीकृत करके और एक सहायक वातावरण को बढ़ावा देकर छात्रों के शारीरिक स्वास्थ्य, संज्ञानात्मक कार्य, बीमारी की रोकथाम, मानसिक कल्याण को बढ़ा सकते हैं और आजीवन स्वस्थ आदतें स्थापित कर सकते हैं।

इन पहलों से स्कूलों में छात्रों की उपस्थिति बढ़ी है और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सुनिश्चित करने में भी मदद मिली है। इन कदमों को अपना कर, स्कूल ऐसा वातावरण बना सकते हैं जो छात्रों की समग्र भलाई का पोषण करता है और उन्हें स्वस्थ और सफल भविष्य के लिए आवश्यक ज्ञान और आदतों से पोषित करता है। स्कूली शिक्षा में पोषण और स्वास्थ्य पहलें, सतत विकास लक्ष्य-2 (भूख समाप्त करना, खाद्य सुरक्षा और बेहतर पोषण प्राप्त करना और टिकाऊ कृषि को बढ़ावा देना), लक्ष्य-3 (स्वस्थ जीवन सुनिश्चित करना और सभी उम्र के लोगों के लिए कल्याण को बढ़ावा देना) एवं लक्ष्य-4 (समावेशी और समान गुणवत्ता वाली शिक्षा सुनिश्चित करना और सभी के लिए आजीवन सीखने के अवसरों को बढ़ावा देना) की प्राप्ति में भी मददगार साबित हो रहा है। ❑

श्री अन्न : स्वास्थ्य और सेहत का खजाना



-श्रवण शुक्ला

श्री अन्न के अंतर्गत आने वाली फसलों में ज्वार, बाजरा, मक्का, जौ, रागी, सावा, कोदो, कुटकी, चना, मूंग शामिल हैं। इन सभी फसलों को 'मोटा अनाज' माना जाता है, क्योंकि इनमें साबुत अनाज होता है। चूंकि साबुत अनाज में फाइबर, प्रोटीन, विटामिन और खनिजों की भरपूर मात्रा होती है अतः ये फसलें स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद हैं और इन्हें नियमित रूप से भोजन में शामिल करने से कई बीमारियों से बचा जा सकता है।

श्रीअन्न यानी मिलेट्स आज वैश्विक खाद्य शृंखला में महत्वपूर्ण योगदान देने जा रहे हैं। कभी गरीबों का भोजन माने जाने वाले मोटे अनाज को भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने 'श्री अन्न' की पहचान दी है। भारत में 'श्री अन्न' का उत्पादन व उपयोग सहस्त्राब्दियों से होता आया है। गुजरात में तो 3500-4000 साल पहले से श्री अन्न के उत्पादन एवं उपयोग के प्रमाण मिल चुके हैं। भारत में श्री अन्न का इस्तेमाल गेहूं, चावल, प्रोटीनयुक्त दालों, आलू के बढ़ते इस्तेमाल की वजह से कुछ दशकों में धीरे-धीरे कम होता चला गया, लेकिन आम जनमानस, खासकर ग्रामीण भारत में श्री अन्न का न सिर्फ उत्पादन होता रहा, बल्कि उसका उपयोग भी लगातार होता रहा।

पंजाब में सरसो के साग के साथ मक्के की रोटी जिस तरह पूरी दुनिया में अपनी अलग पहचान रखती है, उसी तरह ज्वार, बाजरा, जौ, रागी, कोदो, सावा, कुटकी का इस्तेमाल भी हमेशा होता रहा। भले ही इसका इस्तेमाल त्यौहारों तक सिमट गया। हालांकि ग्रामीण अर्थव्यवस्था में ज्वार, बाजरा जैसी फसलें अहम स्थान बरकरार रखने में सफल रहीं, क्योंकि उनके पौधों का इस्तेमाल चारे के रूप में भी होता रहा। अब जबकि भारत

लेखक वरिष्ठ पत्रकार हैं। ई-मेल : epatrakaar@gmail.com

श्री अन्न में पाए जाने वाले पोषक तत्व

- फाइबर
- प्रोटीन
- विटामिन
- खनिज

श्री अन्न में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो पाचन स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। यह कब्ज को रोकता है और पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है। श्री अन्न में प्रोटीन की भी अच्छी मात्रा होती है, जो मांसपेशियों और ऊतकों के निर्माण और मरम्मत के लिए आवश्यक है। साथ ही, श्री अन्न में विटामिन और खनिजों की भी भरपूर मात्रा होती है, जो शरीर के समग्र स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र के मुख्यालय में वैश्विक खाद्य शृंखला को मज़बूत करने के लिए कुपोषित इलाकों में आसानी से उपलब्ध कराए जाने वाले अनाजों की बात की, तो सारी दुनिया एक बार फिर से 'श्री अन्न' के इस्तेमाल के लिए जागी।

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की पहल के बाद संयुक्त राष्ट्र ने वर्ष 2023 को 'अंतर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष' घोषित किया है। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने अंतरराष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष के उत्सव के मौके पर श्री अन्न स्टार्टअप और श्री अन्न मानकों के संग्रह को डिजिटल रूप से लांच किया। इस मौके पर उन्होंने आईसीएआर से संबंधित हैदराबाद स्थित भारतीय मिलेट्स अनुसंधान संस्थान (आईआईएमआर) को वैश्विक उत्कृष्टता केंद्र (ग्लोबल सेंटर ऑफ एक्सीलेंस) घोषित किया।

भारत सरकार श्री अन्न को लेकर बेहद गंभीर है। केंद्रीय बजट 2023-24 में श्री अन्न के उत्पादन, प्रचार, प्रसार, रिसर्च, मार्केटिंग जैसे कामों के लिए केंद्र सरकार ने 2,200 करोड़ रुपये के बजट की घोषणा की है। परिणामस्वरूप देश के कई राज्यों में उत्कृष्टता केंद्र खोले जा रहे हैं, जिनके निर्माण में हैदराबाद स्थित आईआईएमआर भी मदद कर रहा है। इसके अतिरिक्त एपेडा* मिलेट्स के प्रचार-प्रसार के लिए पोर्टल शुरू करने के साथ ही अन्य कई गतिविधियों का आयोजन कर रहा है।

ये घोषणा ऐसे ही नहीं हो गई, बल्कि इसके पीछे तमाम वैज्ञानिक रिसर्च, आंकड़े, उपयोगिता और उत्पादन को भी ध्यान में रखा गया। आज पूरी दुनिया में उत्पादित श्री अन्न अगर मानव की खाद्य शृंखला में शामिल हो जाए, तो न सिर्फ धरती माता पर अन्न उपजाने का दबाव घटेगा, बल्कि धरती पर उपलब्ध उन ज़मीनों को भी ऊर्जावान व उपजाऊं बनाया जा सकेगा, जिसे अभी अनुपयोगी मानकर खारिज कर दिया जाता है। इसकी वजह है- श्री अन्न का आसानी से उत्पादन एवं उसका प्रयोग। श्री अन्न के तहत आने वाली फसलें बेहद कम वर्षा वाले क्षेत्रों में भी उगाई जा सकती हैं, तो अनुपजाऊं ज़मीन पर भी थोड़े से प्रयास भर से ही श्री अन्न का उत्पादन किया जा सकेगा। हालांकि पिछले कुछ समय से वैकल्पिक आहार के रूप में श्री अन्न का प्रयोग तेज़ी से बढ़ा है। चाहे कॉर्न फ्लैक्स हो, दलिया हो या फिर फाइबर युक्त एवं शुगर फ्री बिस्कुट।

श्री अन्न से बनने वाले कुछ स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ

श्री अन्न को विभिन्न स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थों में मिलाया जा सकता है, जैसे दलिया, स्मूदी, सूप, सलाद और अन्य व्यंजनों सहित श्री अन्न को चावल, गेहूं या अन्य अनाजों के स्थान पर भी इस्तेमाल किया जा सकता है। श्री अन्न को उबाल कर, भूनकर, रोटी बना कर, दलिया बना कर या अन्य व्यंजनों में डाल कर खाया जा सकता है। श्री अन्न का सेवन करने से शरीर को

> "श्री अन्न केवल खेती या खाने तक सीमित नहीं है। जो लोग भारत की परंपराओं से परिचित हैं, वो ये भी जानते हैं कि हमारे यहाँ किसी के आगे 'श्री' ऐसे ही नहीं जुड़ता है। जहां 'श्री' होती है, वहाँ समृद्धि भी होती है, और समग्रता भी होती है। 'श्रीअन्न' भी भारत में समग्र विकास का एक माध्यम बन रहा है। इसमें गाँव भी जुड़ा है, गरीब भी जुड़ा है। 'श्रीअन्न' यानी देश के छोटे किसानों की समृद्धि का द्वार, 'श्रीअन्न' यानी देश के करोड़ों लोगों के पोषण का कर्णधार, 'श्रीअन्न' यानी देश के आदिवासी समाज का सत्कार, 'श्रीअन्न' यानी कम पानी में ज़्यादा फसल की पैदावार, श्रीअन्न यानी रसायनमुक्त खेती का बड़ा आधार, 'श्रीअन्न' यानी जलवायु परिवर्तन की चुनौती से निपटने में मददगार।"
>
> -प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी

*Agricultural Products Export Development Authority

ऊर्जा मिलती है, पाचन तंत्र मज़बूत होता है; साथ ही, हृदय रोग, डायबिटीज़, कैंसर और अन्य बीमारियों के जोखिम को कम किया जा सकता है।

यहां कुछ स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थों के उदाहरण दिए गए हैं, जिनमें श्री अन्न को मिला कर स्वादिष्ट व्यंजन बनाए जा सकते हैं-

श्री अन्न दलिया: श्री अन्न दलिया एक पौष्टिक और स्वादिष्ट नाश्ता है। इसे बनाने के लिए 'श्री अन्न' को दूध या पानी में उबाल लें और फिर इसमें अपने पसंदीदा फल और नट्स डालें।

श्री अन्न स्मूदी: श्री अन्न स्मूदी एक स्वस्थ और पौष्टिक पेय है। इसे बनाने के लिए 'श्री अन्न' को दूध, दही, फलों और नट्स के साथ ब्लेंड करें।

श्री अन्न सूप: श्री अन्न सूप एक स्वादिष्ट और गर्म व्यंजन है। इसे बनाने के लिए 'श्री अन्न' को सब्जियों, मांस या मछली के साथ उबाल लें।

श्री अन्न सलाद: श्री अन्न सलाद एक स्वस्थ और पौष्टिक भोजन है। इसे बनाने के लिए 'श्री अन्न' को सलाद के पत्तों, सब्जियों, फलों और नट्स के साथ मिलाएं।

अन्य व्यंजन: श्री अन्न को विभिन्न अन्य व्यंजनों में भी मिलाया जा सकता है, जैसे कि रोटी, परांठा, पूड़ी, पकोड़ा, बिरयानी और पुलाव।

भारत में श्री अन्न का उत्पादन परिदृश्य

वर्ष 2022-23 में श्री अन्न (पोषक अनाज) का उत्पादन 527.26 लाख टन अनुमानित है जो पिछले वर्ष के उत्पादन की तुलना में 16.25 लाख टन अधिक है। भारत में श्री अन्न का सबसे बड़ा उत्पादक राज्य मध्य प्रदेश है, जो देश के कुल उत्पादन का 30% से अधिक का उत्पादन करता है। अन्य प्रमुख उत्पादक राज्य हैं: राजस्थान, उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड और ओडिशा। श्री अन्न का उत्पादन भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में आय का एक महत्वपूर्ण स्रोत है। यह देश की खाद्य सुरक्षा के लिए भी बेहद महत्वपूर्ण है क्योंकि यह एक पौष्टिक और स्वस्थ भोजन है, जो कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है।

भारत में करोड़ों किसानों का श्री अन्न के उत्पादन से सीधे जुड़ाव

भारत में अधिकतर किसानों की जोत छोटी है। छोटी जोत होने की वजह से उनके पास न तो बेहतर तरीके से पानी की व्यवस्था है और न ही बेहतर उर्वरकों की। भारत सरकार के आंकड़ों के मुताबिक, भारत में ढाई करोड़ से अधिक किसान श्री अन्न के उत्पादन से सीधे जुड़े हैं। इसीलिए जब श्रीअन्न का बाज़ार बढ़ेगा, तो इन ढाई करोड़ छोटे किसानों की आय भी बढ़ेगी। इससे ग्रामीण अर्थव्यवस्था को भी बहुत लाभ मिलेगा।

श्री अन्न के कुछ विशिष्ट स्वास्थ्य लाभ

हृदय स्वास्थ्य: श्री अन्न में फाइबर की भरपूर मात्रा होती है, जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है। इससे हृदय रोग के जोखिम को कम किया जा सकता है।

मधुमेह: श्री अन्न में ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। इससे मधुमेह के जोखिम को कम किया जा सकता है।

मोटापा: श्री अन्न में कैलोरी की मात्रा कम होती है और फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो वज़न कम करने में मदद करता है।

कैंसर: श्री अन्न में एंटी ऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा होती है, जो कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकने में मदद करते हैं। इससे कैंसर के जोखिम को कम किया जा सकता है।

कब्ज: श्री अन्न में फाइबर की भरपूर मात्रा होती है, जो पाचन को बेहतर बनाता है और कब्ज को रोकता है।

पाचन समस्याएं: श्री अन्न में फाइबर की भरपूर मात्रा होती है, जो पाचन को बेहतर बनाता है और पाचन समस्याओं को दूर करता है।

एनीमिया: श्री अन्न में आयरन की भरपूर मात्रा होती है, जो एनीमिया को रोकता है।

ऑस्टियोपोरोसिस: श्री अन्न में कैल्शियम और मैग्नीशियम की भरपूर मात्रा होती है, जो हड्डियों को मज़बूत बनाता है और ऑस्टियोपोरोसिस को रोकता है।

अस्थमा: श्री अन्न में एंटी ऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा होती है, जो अस्थमा को रोकने में मदद करते हैं।

> श्री अन्न समूची दुनिया के लिए महत्वपूर्ण कृषि उत्पाद है। पोषक तत्वों से भरपूर श्री अन्न की खेती को सामान्य भूमि में किया जा सकता है। इसमें फर्टिलाइज़र की आवश्यकता नहीं होती है। मिलेट्स का पौधा भूमि की उर्वराशक्ति को बढ़ाने में योगदान करता है। साथ ही, इसकी खेती पर्यावरण को भी संरक्षित करती है। मिलेट्स आधारित उत्पादन के उपयोग से थाली में जो पोषक तत्वों का अभाव है, उसे पूरा किया जा सकता है।

उल्लेखनीय है कि देश में श्री अन्न पर काम करने वाले 500 से ज़्यादा स्टार्टअप्स खड़े हो चुके हैं, जो श्री अन्न से बने उत्पादों के उत्पादन और प्रचार-प्रसार में जुटे हैं। हज़ारों स्वयंसेवी समूह भी इससे जुड़े हैं। अकेले उत्तराखंड राज्य में 1 लाख 50 हज़ार से अधिक महिलाएं श्री अन्न एवं इससे जुड़े उत्पादों के उत्पादन में जुटी हैं।

प्रधानमंत्री पोषण मिशन

पीएम पोषण मिशन भारत सरकार का एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम है जिसे भारत में कुपोषण को कम करने के लिए शुरू किया गया है। पीएम पोषण मिशन में श्री अन्न को सम्मिलित किया गया है।

पीएम पोषण मिशन के प्रमुख उद्देश्य

- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए पोषण आहार प्रदान करना।
- बच्चों के लिए पोषण आहार प्रदान करना।

खरीफ विपणन सत्र 2023-24 के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य

(रु. प्रति क्विंटल)

फसलें	एमएसपी 2014-15	एमएसपी 2022-23	एमएसपी 2023-24	लागत* केएमएस 2023-24	2022-23 के मुकाबले एमएसपी में बढ़ोतरी	लागत से अधिक लाभ प्रतिशत में
धान – सामान्य	1360	2040	2183	1455	143	50
धान-ग्रेड ए ^	1400	2060	2203	-	143	-
ज्वार-हाइब्रिड	1530	2970	3180	2120	210	50
ज्वार- मालदांडी ^	1550	2990	3225	-	235	-
बाजरा	1250	2350	2500	1371	150	82
रागी	1550	3578	3846	2564	268	50
मक्का	1310	1962	2090	1394	128	50
तुअर/अरहर	4350	6600	7000	4444	400	58
मूंग	4600	7755	8558	5705	803	50
उड़द	4350	6600	6950	4592	350	51
मूंगफली	4000	5850	6377	4251	527	50
सूरजमुखी के बीज	3750	6400	6760	4505	360	50
सोयाबीन (पीला)	2560	4300	4600	3029	300	52
तिल	4600	7830	8635	5755	805	50
काला तिल	3600	7287	7734	5156	447	50
कपास (मध्यम रेशा)	3750	6080	6620	4411	540	50
कपास (लंबा रेशा)	4050	6380	7020	-	640	-

*लागत को संदर्भित करता है, जिसमें भुगतान किए गए सभी व्यय जुड़े हुए होते हैं। उदाहरण के तौर पर इनमें किराए पर लिया गया मानव श्रम, बैल श्रम/मशीन श्रम, भूमि पर पट्टे के लिए भुगतान किया गया खर्च, फसल उत्पादन में इस्तेमाल सामग्री जैसे बीज, उर्वरक, खाद, सिंचाई शुल्क, उपकरणों एवं कृषि भवनों पर मूल्यह्रास, कार्यशील पूंजी पर ब्याज, पंप सेटों के संचालन के लिए डीज़ल/बिजली आदि पर किए गए खर्च, विविध मूल्य तथा पारिवारिक श्रम के अनुमानित व्यय को शामिल किया जाता है।

^ धान (ग्रेड ए), ज्वार (मालदंडी) और कपास (लंबा रेशा) के लिए अलग से लागत डेटा संकलित नहीं किया गया है।

- कुपोषित बच्चों का इलाज करना।
- कुपोषण के बारे में जागरूकता बढ़ाना।

पीएम पोषण मिशन को लागू करने के लिए केंद्र सरकार, राज्य सरकारों के साथ मिलकर काम कर रही है। केंद्र सरकार राज्य सरकारों को वित्तीय सहायता प्रदान कर रही है और राज्य सरकारें इस सहायता का उपयोग पीएम पोषण मिशन के कार्यक्रमों को लागू करने के लिए कर रही हैं। इस मिशन में अब 'श्रीअन्न' को भी शामिल किया जा रहा है।

श्री अन्न को बढ़ावा देने के लिए भारत सरकार ने बढ़ाया न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी)

केंद्र सरकार ने श्री अन्न की फसलों की एमएसपी में बढ़ोतरी की है। ज्वार (हाईब्रिड) के लिए इस साल 3180 रुपये प्रति क्विंटल एमएसपी रखी गई है, पिछले साल ये 2970 रुपये प्रति क्विंटल थी। ज्वार-मालदांडी के लिए 3225 रुपये प्रति क्विंटल, बाजरा के लिए 2500 रुपये प्रति क्विंटल, रागी के लिए 3846 रुपये प्रति क्विंटल, मक्का के लिए 2090 रुपये प्रति क्विंटल एमएसपी तय की गई है।

मिलेट्स कोलेस्ट्राल स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं, इसलिए हमारे हृदय को स्वस्थ रखते हैं। साथ ही, मिलेट्स जैसे जौ, बाजरा, रागी, और सामक आदि आपके शरीर को फाइबर, विटामिन, मिनरल्स, और अन्य पोषक तत्व प्रदान करते हैं। फाइबर की मात्रा उच्च होने के कारण मिलेट्स आपके हृदय के स्वास्थ्य के लिए अनुकूल होते हैं।

रागी में मानव शरीर की हड्डियों को मज़बूत करने तथा एनीमिया के खतरे को कम करने के गुण पाए जाते हैं। साथ ही, इसमें उच्च मात्रा में कैल्शियम, विटामिन ए, विटामिन बी और फॉस्फोरस के साथ संतुलित अमीनो एसिड वाले प्रोटीन की मात्रा भी होती है। यह ग्लूटेन-मुक्त होता है जिस कारण से यह ग्लूटेन-मुक्त भोजन का एक उत्कृष्ट विकल्प है।

कैसे दुनिया के गरीब देशों में भूख मिटा सकता है 'श्री अन्न'

श्री अन्न की कुछ विशेषताएं हैं जिसकी वजह से ये दुनिया के कई देशों की भूख मिटाने में मददगार हो सकता है–

–यह एक बहुमुखी अनाज है, जिसे विभिन्न तरीकों से खाया जा सकता है।

–यह एक पौष्टिक अनाज है जिसमें फाइबर, प्रोटीन, विटामिन और खनिजों की भरपूर मात्रा होती है।

–यह एक किफायती अनाज है, जो गरीब लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प है।

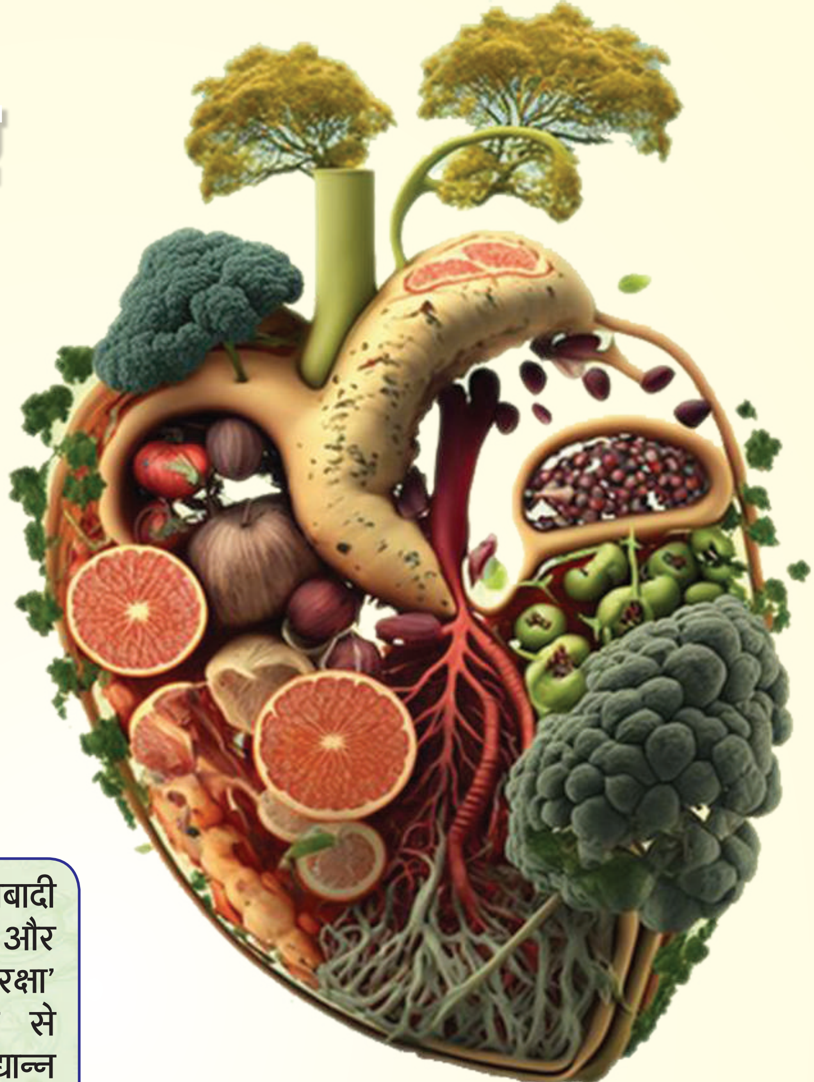
–साथ ही, यह एक टिकाऊ अनाज है जिसे तुलनात्मक दृष्टि से बेहद कम पानी और उर्वरकों की आवश्यकता होती है।

अपनी इन्हीं विशेषताओं के चलते श्री अन्न दुनिया के कई देशों में भूख को मिटाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, भारत में श्री अन्न को एक प्रमुख खाद्य पदार्थ माना जाता है और इसे कई व्यंजनों में इस्तेमाल किया जाता है। श्री अन्न को अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका के कई देशों में भी खाया जाता है। श्री अन्न को दुनिया के उन देशों में विशेष रूप से उपयोगी माना जाता है, जहां खाद्य सुरक्षा एक समस्या है। इन देशों में अक्सर भोजन की कमी होती है, और लोग कुपोषण से पीड़ित होते हैं। श्री अन्न इन देशों में लोगों को भोजन और पोषक तत्व प्रदान कर सकता है, और इससे कुपोषण को कम किया जा सकता है।

यह एक जलवायु-प्रतिरोधी फसल भी है, जो जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को सहन करने में सक्षम है। साथ ही, ये जलवायु परिवर्तन के प्रभाव को कम करने में भी मददगार हो सकता है। श्री अन्न को दुनिया के उन देशों के लिए विशेष रूप से उपयोगी माना गया है, जहां खाद्य सुरक्षा और जलवायु परिवर्तन एक समस्या है। सरकारों और गैर-सरकारी संगठनों को 'श्री अन्न' को बढ़ावा देने और लोगों को इसकी खेती तथा उपयोग के बारे में शिक्षित करने के लिए काम करना चाहिए। ❑

खाद्य सुरक्षा के लिए प्रकृति आधारित समाधान ज़रूरी

-अरविंद कुमार मिश्रा



भारत दुनिया का दूसरा सबसे अधिक आबादी वाला देश है। यहां महज कुछ दूरी पर भाषा और खानपान के तरीके बदल जाते हैं। 'खाद्य सुरक्षा' का लक्ष्य पर्यावरण अनुकूल जीवनशैली से हासिल होगा। इसके लिए ज़रूरी है कि खाद्यान्न की पैदावार और खानपान की आदतें प्रकृति के अनुकूल हों। यदि ऐसा करने में हम सफल हुए तो स्वाद के नए विकल्प 'वीगन' खाद्यान्न हमारे ज़ायके और सेहत के साथ धरती को भी सुंदर बनाएंगे।

18वीं शताब्दी में औद्योगिक क्रांति के साथ जलवायु में नकारात्मक बदलाव बढ़े हैं। इसका असर खाद्यान्न उत्पादन और उसके उपभोग के तरीकों पर पड़ा है। शाकाहारी एवं मांसाहारी दोनों ही खाद्य पदार्थ हजारों साल से हमारे पोषण और आजीविका का आधार हैं। बढ़ती आबादी के साथ पशु-आधारित खाद्यान्न पर ज़रूरत से अधिक निर्भरता बढ़ती गई। इसका पारिस्थितिकी तंत्र पर गैर-ज़रूरी दबाव पड़ा। अब यह जैव विविधता के असंतुलन के रूप में हमारे सामने है।

संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (यूएनईपी) के मुताबिक गैर-शाकाहारी खाद्यान्न की बढ़ती खपत से घास मैदान, ओजोन परत, वन, मिट्टी और समुद्री जल को बेतहाशा नुकसान पहुँचा है। कृषि एवं खाद्य संगठन (एफएओ) के अनुसार ग्रीन हाउस गैस उत्सर्जन में 14.5 फीसदी हिस्सेदारी पशु आधारित खाद्यान्न उत्पादन की है। दुनिया के कुल चारागाह का 15 फीसदी मवेशियों द्वारा उपयोग में लाया जाता है। इससे जैव विविधता के सामने नया संकट पैदा हो रहा है।

लेखक वरिष्ठ पत्रकार हैं। ई-मेल : arvindmbj@gmail.com

विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक अन्य रिपोर्ट कहती है कि इंसानों में होने वाले 60 फीसदी संक्रमण पशुजनित हैं। 80 अरब पशु हर साल मांस की ज़रूरत के लिए मार दिए जाते हैं। मांग और आपूर्ति के बीच बड़ा अंतर होने से पशु-आधारित खाद्यान्न की गुणवत्ता निचले स्तर पर पहुँच चुकी है। ऐसे में जलवायु संकट के बीच पशुओं से मिलने वाले खाद्यान्न जैसे मांस, अंडे, रेशम, ऊन के शाकाहारी विकल्पों की मांग बढ़ी है। वनस्पति-आधारित खाद्यान्न और उसकी विविधता हज़ारों सालों से हमारी पहचान है। आज यह प्रकृति-आधारित समाधान की शक्ल में घरेलू खाद्यान्न सुरक्षा के साथ पारिस्थितिकी तंत्र की बहाली के दोहरे लक्ष्य को हासिल करने में सहायक है।

पशु आधारित खाद्यान्न के शाकाहारी विकल्प

शाकाहारी भोजन के नए संस्करण वीगन उत्पादों (मांसाहारी खाद्यान्न के शाकाहारी विकल्प) की ताकत को उपभोक्ता, बाज़ार और सरकारें समझ रही हैं। वनस्पतियों से बने शाकाहारी चिकन, मटन और कबाब, सोया और जई से बना दूध, वनस्पतियों से तैयार दही, पनीर और घी, वनस्पति चीज़, बर्गर और बटर जैसे प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ हमें स्वाद की नई दुनिया में ले जा रहे हैं।

वीगन फूड एक तरह का शाकाहारी भोजन ही है। आबादी का एक बड़ा अनुपात मांस-मछली का सेवन नहीं करता, लेकिन अंडे और डेयरी उत्पाद अर्थात् पशुओं से प्राप्त दुग्ध खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं। वीगन खाद्यान्न में दुग्ध उत्पादों का विकल्प मिलता है। एसोचैम की रिपोर्ट के मुताबिक वनस्पतियों पर आधारित खाद्य पदार्थों की मांग 20 फीसदी सालाना की दर से बढ़ रही है। मांसाहार के विकल्प के रूप में इस्तेमाल किए जा रहे वीगन फूड का बाज़ार अकेले भारत में 2030 तक 6,824 करोड़ रुपये का होगा। डिलॉइट की एक रिपोर्ट के अनुसार 2030 तक पौधे से तैयार होने वाले डेयरी उत्पादों का बाज़ार 4,827 करोड़ रुपये के स्तर को पार कर जाएगा। शाकाहारी चिकन उत्पाद का कारोबार 1803 करोड़ रुपये से अधिक होगा।

पशु आधारित खाद्यान्न के टिकाऊ विकल्प

- प्रोटीन- सोया उत्पाद, मटर, मसूर की दाल, मूंगफली,
- कैल्शियम- शाक, बादाम, फोर्टिफाइड वनस्पति दूध
- विटामिन डी- संतरे का जूस, सूर्य का प्रकाश
- आयरन-पत्तेदार साग, टोफू (सोया दूध से बनने वाला खाद्य पदार्थ), टेम्पेह (सोयाबीन से तैयार उत्पाद), फलियां
- विटामिन बी12-फोर्टिफाइड वनस्पति दूध, श्रीअन्न, पनीर, ख़मीर
- ओमेगा-3 – सब्जा (तुलसी के बीज), अलसी के बीज, अखरोट, शैवाल

समग्र पोषण से जुड़ी ऐसी चुनौतियों के समाधान में पशु आधारित खाद्यान्न के वनस्पति आधारित विकल्पों को टिकाऊ बनाना होगा। पादप आधारित खाद्यान्न व्यक्ति की रोज़मर्रा की पोषण आवश्यकता को पूरा करता हैं। इसमें पाए जाने वाले आयरन, कैल्शियम, विटामिन बी-12, विटामिन डी, ओमेगा-3, फैटी एसिड और आयोडीन सुपोषण के आधार हैं। पौधों में संग्रहित विभिन्न यौगिक फाइबर, एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोकैमिकल्स विभिन्न रोगों से लड़ने में सहायक हैं।

कुपोषण की जंग में सहायक

देश में केंद्र और राज्य सरकारों द्वारा संचालित पोषण के कई कार्यक्रमों के बावजूद कुपोषण एक बड़ी चुनौती बना हुआ है। पिछले पांच साल में 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में स्टंटिंग (उम्र के मुताबिक कम ऊंचाई) स्तर 38 से 36 प्रतिशत तक मामूली रूप से कम हुआ है। वर्ष 2019-21 में शहरी क्षेत्रों (30%) की तुलना में ग्रामीण क्षेत्रों (37%) के बच्चों में स्टंटिंग अधिक है। स्टंटिंग में भिन्नता पुडुचेरी में सबसे कम (20%) और मेघालय में सबसे ज़्यादा (47%) है। एनएफएचएस-4 के साथ, एनएफएचएस-5 में अधिकांश राज्यों/संघ राज्य क्षेत्रों में अधिक वज़न या मोटापे की व्यापकता में वृद्धि हुई है। राष्ट्रीय स्तर पर यह महिलाओं में 21 प्रतिशत से बढ़कर 24 प्रतिशत और पुरुषों में 19 प्रतिशत से 23 प्रतिशत हो गया। 15 से 49 आयु वर्ग की 58 प्रतिशत ग्रामीण महिलाएं रक्ताल्पता की शिकार हैं।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के मुताबिक देश की 75 फीसदी आबादी प्रोटीन की कमी से जूझ रही है। वैश्विक स्तर पर देखें तो 15 से 49 आयु वर्ग की 29.9 फीसदी महिलाएं रक्ताल्पता से ग्रस्त हैं। यूनिसेफ के मुताबिक अफ्रीकी और एशियाई देशों में 30 प्रतिशित महिलाएं खून की कमी से जूझ रही हैं। उत्तरी अमेरिका और यूरोप में 14.6 प्रतिशत महिलाएं इस बीमारी की चपेट में हैं।

सोयाबीन से तैयार होने वाले शाकाहारी चिकन की ही बात करें तो यह प्रोटीन से भरपूर होता है। इसमें वसा की मात्रा भी कम होती है। चूंकि सोयाबीन में 33 प्रतिशत प्रोटीन, 21 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्स होता है। पिछले कुछ वर्षों में विकसित देशों में शाकाहारी खाद्य उत्पादों की लोकप्रियता में अप्रत्याशित वृद्धि हुई है। इसकी वजह शाकाहारी खाद्य उत्पादों के उच्च पोषक तत्व हैं। दुनिया भर में वनस्पतियों से तैयार फूड से स्मार्ट प्रोटीन हासिल कर कुपोषण की जंग को आसान किया जा रहा है। भारतीय आहार पद्धति को देखें तो 70 फीसदी लोग मांसाहारी हैं। इसका दबाव पशु आधारित खाद्य प्रणाली पर पड़ना स्वाभाविक है। ऐसे में पारिस्थितिकी तंत्र में असंतुलन से बचने के लिए पशु आधारित उत्पादों के पादप आधारित विकल्पों को बढ़ाना होगा।

जैव संवर्धन से फसलों में पोषक तत्वों की वृद्धि

मनुष्य के शरीर को लगभग 40 पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। पोषक तत्वों की पूर्ति के लिए हर व्यक्ति मांस, अंडे और फल जैसे खाद्य पदार्थों का खर्च वहन नहीं कर पाते हैं। वहीं सांस्कृतिक मान्यताएं भी आहार पद्धतियों की निर्धारक हैं। पशुओं से मिलने वाले खाद्यान्न का विकल्प विकसित करने के लिए वनस्पतियों तथा उनसे प्राप्त खाद्यान्न को पोषक तत्व से भरपूर बनाना होगा। इसके लिए संवर्धन (फोर्टिफिकेशन) विधियां अपनाई जाती हैं।

सामान्य फोर्टिफिकेशन प्रक्रिया में तय खाद्य पदार्थ से प्रोटीन और ज़रूरी अवयव पृथक कर लिया जाता है, फिर कम एवं उच्च आद्रता पर (आवश्यकतानुसार) यौगिक (टेक्सचर कंपाउंड) बनाया जाता है। तैयार यौगिक को विशिष्ट स्वाद और सुगंध भी प्रदान किया जा सकता है। सोया और जौ के दूध तथा वनस्पति दही व पनीर बनाने बनाने के लिए किण्वन विधियां सबसे अधिक प्रासंगिक हैं। आजकल परिशुद्ध किण्वन के ज़रिए भी वनस्पतियों से मिले यौगिक से दूध व अन्य डेयरी उत्पाद तैयार किए जा रहे हैं। हालांकि यह विधि अभी कुछ ही देशों में व्यावसायिक रूप से उपयोग में लाई जा रही है। भारत में कुछ स्टार्टअप इस पर काम कर रहे हैं।

जैव संवर्धन (बायोफोर्टिफिकेशन) परंपरागत फोर्टिफिकेशन से पृथक है। इसमें बीज और पौधे को खेत में ही प्राकृतिक रूप से पोषक बनाया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक यह एक ऐसी विधि है जिसमें फसल की पोषकता बढ़ाने के लिए सस्य विज्ञान (एग्रोनॉमिक) आधारित प्रक्रिया अपनाई जाती है। अर्थात् मिट्टी में ही पोषक तत्व प्रदान किए जाते हैं।

जैव संवर्धन की प्रमुख विधियों में पादप प्रजनन, ट्रांसजेनिक ब्रीडिंग और एग्रोनॉमिक बायोफोर्टिफिकेशन अहम हैं। पादप प्रजनन प्रक्रिया में वनस्पतियों की प्रजनक फसलों में आनुवांशिक परिवर्तनशीलता की जाती है। जैव संवर्धित किस्मों के विकास के लिए आवश्यक जीन की पहचान करनी होती है। इसके बाद प्राथमिक, माध्यमिक और तृतीयक जीन पूल से संबंधित जर्मप्लाज्म का प्रभावी ढंग से उपयोग करते हैं। एग्रोनॉमिक बायोफोर्टिफिकेशन में बाहर से पोषक तत्व जैसे ज़िंक और आयरन फसल को दिए जाते हैं। छोटे और विकासशील देश फसलों को पोषक बनाने के लिए सबसे अधिक इसी विधि का उपयोग करते हैं। जैव संवर्धन विधियों से जहां फसलों को उत्पादन प्रक्रिया में ही पोषक तत्वों से युक्त बनाया जाता है वहीं दूसरी ओर, गैर-पोषक तत्वों को भी कम करने में मदद मिलती है।

16 अक्टूबर 2020 को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने विश्व खाद्य दिवस के अवसर पर 17 फसलों के जैव संवर्धित बीज समर्पित किए। यह श्रीअन्न, अनाज, दाल, तेल, सब्जी और फलों के बीज हैं। 2020 तक देश में 16 फसलों की 71 बायोडाफोर्टिफाइड प्रजातियां उपलब्ध कराई जा चुकी हैं।

नेशनल एग्रिकल्चर रिसर्च सिस्टम (एनएआएरएस) भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (आईसीएआर) के 102 शोध केंद्रों,11 एग्रीकल्चर टेक्नोलॉजी एप्लीकेशन रिसर्च इंस्टिट्यूट और 73 कृषि विश्वविद्यालयों के जरिए जैव संवर्धित बीजों के विकास में लगी है। पोषक बीजों के विकास के लिए केंद्र सरकार ने 11 जनवरी 2023 को भारतीय बीज सहकारी समिति की स्थापना की है। इसकी स्थापना बहु-राज्य सहकारी समितियां अधिनियम 2002 में संशोधन कर की गई है। इसका उद्देश्य गुणवत्तापूर्ण बीजों का उत्पादन, प्रसंस्करण, ब्रांडिंग, लेबलिंग, भंडारण, वितरण और विनिमय है।

ग्रामीण क्षेत्रों में अब किसान पशुओं से मिलने वाले खाद्यान्न के पौधा आधारित विकल्प तैयार कर रहे हैं। इससे उन्हें आय का वैकल्पिक स्रोत मिल रहा है वहीं स्थानीय स्तर पर पोषक आधार की उपलब्धता भी तय हो रही है। बिहार में पूर्णिया ज़िले के सौंठा गांव के अमित कुमार उन प्रगतिशील किसानों में हैं जो खेती के साथ सोया दूध और पनीर का भी उत्पादन कर रहे हैं। 5 किलो दाल से वह 25 लीटर दूध तैयार करते हैं। अपने संयंत्र में उन्होंने छह लोगों को रोजगार भी दिया है। झारखंड के देवघर ज़िले में स्थित मोहनपुर के रहने वाले रामू यादव भी पौधे आधारित डेयरी उत्पाद स्थानीय स्तर पर मुहैया कराते हैं।

सोयाबीन से सोया दूध तैयार करने वाली मशीन की वर्तमान में लागत लगभग 4 लाख रुपये है। इस मशीन से 40 मिनट की प्रोसेसिंग के दौरान 2.5 किलो सोयाबीन से 20 लीटर दूध तैयार किया जाता है। इसके अलावा, सोया आईसक्रीम, सोया छाछ व पनीर भी तैयार किया जाता है। डेयरी उत्पादों के अलावा कोरोना की वैश्विक महामारी के बाद कटहल और मशरूम की मांग घरेलू और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर तेजी से बढ़ी है। विदेशों में मांसाहार के विकल्प के रूप में कटहल को सुपरफुड माना जाता है। भारत अमेरिका, जर्मनी, नीदरलैंड, नॉर्वे, सिंगापुर जैसे कई देशों को कटहल का निर्यात कर रहा है।

आईसीएआर द्वारा संचालित पोषण-संवेदी कृषि संसाधन एवं नवोन्मेषण (नारी) कार्यक्रम के ज़रिए ग्रामीण स्कूलों को सम्मिलित करते हुए महिलाओं और युवाओं में खाद्य पदार्थों के फोर्टिफिकेशन, पोषण कैलेंडर, पोषक थाली आदि के प्रति रूचि और जागरूकता पैदा की जाती है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य कृषि को पोषण से जोड़ते हुए पोषण बागवानी के लिए प्रोत्साहित करना है। यह स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों के फोर्टिफिकेशन की सुविधा भी मुहैया करता है।

वीगन खाद्य पदार्थों को लेकर भौगोलिक, सामाजिक और आर्थिक अनुकूलता हमारे पक्ष में है। हम मोटे अनाज, काबुली चने, मसूर की दाल, मटर, चावल और सोयाबीन के शीर्ष पांच उत्पादकों में शामिल हैं। मध्यप्रदेश के छिंदवाड़ा ज़िले में कृषि विज्ञान केंद्र की मदद से आदिवासियों द्वारा 'श्रीअन्न' से ऐसे डिब्बाबंद और पैकेज्ड खाद्य पदार्थ तैयार किए जा रहे हैं, जो जंक फूड के बेहतरीन विकल्प हैं। इनमें जौ के सूप, नूडल्स, मिलेट बार जैसे उत्पाद प्रमुख हैं। वनस्पति आधारित जई,सोया और बादाम दूध डेयरी के वैकल्पिक उत्पाद के रूप में उभर रहे हैं। वहीं इसकी खपत बढ़ने का प्रत्यक्ष लाभ किसानों को होता है। नेशनल न्यूट्रिशन मॉनीटरिंग ब्यूरो द्वारा गठित विशेषज्ञ समिति देश में विटामिन ए और डी की न्यूनता पर चिंता ज़ाहिर कर चुकी है। एफएसएसएआई द्वारा दूध और चावल के फोर्टिफिकेशन कार्यक्रम पहले से संचालित किए जा रहे हैं। शाक-आधारित खाद्यान्न से निकले कचरे का प्रबंधन भी पशु आधारित खाद्यान्न से सृजित कचरे के मुकाबले आसान होता है।

स्टार्टअप लिख रहे सफलता की कहानी

भारत की युवा आबादी अपनी और पर्यावरण दोनों की सेहत के लिए संजीदा हैं। इस क्षेत्र में नवाचार, निवेश और स्टार्टअप का गठजोड़ युवाओं के साथ किसानों को आमदनी के नए विकल्प मुहैया करा रहे हैं। कानपुर में आकाश वाधवानी और ऋषभ गुप्ता दो युवा साथियों द्वारा शुरू किया स्टार्टअप ओट एमएलके 100 से अधिक शहरों में वैकल्पिक डेयरी उत्पाद मुहैया करा रहे हैं। यह स्टार्टअप सीधे किसानों से जई और अन्य अनाज की खरीद भी करता है। निजी क्षेत्र की कई कंपनियां व स्टार्टअप जैसे गुडडॉट, वन गुड, सॉफिट, ग्रीनेस्ट, ब्लूट्राइब, नया मिल्क, न्यूट्रिला, प्रो मीट वीगन खाद्यान्न की बाज़ार में पहुंच सुनिश्चित कर रहे हैं।

ग्रामीण शीत भण्डारण क्षमता का लाभ

पशुओं से मिलने वाले खाद्यान्न के शाकाहारी विकल्पों की लोकप्रियता बाज़ार में उपलब्धता पर निर्भर करती है। इन उत्पादों को मांसाहारी खाद्य पदार्थों की तुलना में लागत सक्षम बनाया जाना चाहिए। आवश्यक वस्तु अधिनियम में संशोधन के ज़रिए अनाज, दलहन, तिलहन, खाद्य तेलों, प्याज और आलू जैसी वस्तुओं को आवश्यक वस्तुओं की सूची से हटा दिया गया है। इस व्यवस्था से निजी निवेशक अत्यधिक नियामकीय हस्तक्षेप के भय से मुक्त होंगे। इसका लाभ वनस्पति आधारित खाद्यान्न के प्रसंस्कृत उत्पादों की वृद्धि के रूप में देखा जा रहा है। इसी तरह केंद्रीय कैबिनेट ने कृषि उपज वाणिज्य एवं व्यापार (संवर्धन एवं सुविधा) अध्यादेश 2020 जारी किया था जिसके लागू हो जाने से किसानों के लिए एक सुगम और मुक्त माहौल तैयार हो रहा है, जिसमें उन्हें अपनी सुविधा के हिसाब से कृषि उत्पाद खरीदने और बेचने की आज़ादी मिलती है। अब किसान राज्य के भीतर और बाहर, दोनों ही जगह, कृषि उत्पादों का उन्मुक्त व्यापार सुगमता से कर सकते हैं। पहले उन्हें राज्यों के कृषि उत्पाद विपणन समिति (एपीएमसी) अधिनियम के तहत अधिसूचित मंडियों में ही उपज बेचनी होती थी।

पौधे-आधारित खाद्यान्न के सामने सबसे बड़ी चुनौती भंडारण की है। इस दिशा में 31 मई, 2023 को अनाज भंडारण क्षमता बढ़ाने के लिए एक लाख करोड़ रुपये की योजना को मंजूरी दी गई है। इसके अंतर्गत हर ब्लॉक स्तर पर 2 हज़ार टन क्षमता के भंडारण गोदाम बनाए जाएंगे। देश की भंडारण क्षमता अभी 700 लाख टन है, जो बढ़कर 1450 लाख टन हो जाएगी। सोया, जई, नारियल और बादाम दूध हो या आइसक्रीम इनकी मांग और खपत, परिवहन और भंडारण सुविधाओं से बढ़ेगी।

शून्य कार्बन उत्सर्जन में सहायक

संयुक्त राष्ट्र संघ के मुताबिक 2050 तक विश्व की आबादी 9.7 अरब हो जाएगी। इस दौरान खाद्यान्न की मांग लगभग 59

विश्व स्वास्थ्य संगठन की पहल पर स्वास्थ्य पर एक उच्च-स्तरीय विशेषज्ञ समूह (ओएचएचएलईपी) कार्यरत है। इसका उद्देश्य एच5एन1, एवियन इन्फ्ल्यूएंजा, इबोला, जिका और कोविड-19 जैसी महामारियों के रोकथाम के लिए दीर्घकालिक रणनीति तैयार करना है। समूह ने मनुष्य, पशु, एवं पर्यावरण के स्वास्थ्य को अंतर्रसंबंधित मानते हुए महामारियों से बचने के लिए एक वैश्विक फ्रेमवर्क की आवश्यकता पर बल दिया है। भारत में स्वास्थ्य की परिकल्पना पर कार्य करते हुए प्रधानमंत्री की विज्ञान, तकनीक, नवाचार पर परामर्शदात्री परिषद (पीएम-एसटीआईएसी) की 21वीं मीटिंग के दौरान एक स्वास्थ्य मिशन को स्वीकृति दी गई है। इसका उद्देश्य मानवीय स्वास्थ्य के साथ पर्यावरण व पशुओं की सेहत को भी समृद्ध करना है। कोरोना की वैश्विक महामारी ने स्वास्थ्य की संकल्पना को और प्रासंगिक बना दिया है।

प्रतिशत बढ़ेगी। वैश्विक स्तर पर 2030 तक 8 फीसदी लोग भूख के संकट से जूझ रहे होंगे। जलवायु में हो रहे नकारात्मक बदलाव विकासशील देशों की खाद्य श्रृंखला पर सबसे अधिक असर डाल रहे हैं। आज जलवायु संकट ने मनुष्य के साथ ही संपूर्ण प्रकृति के समक्ष आपातकालीन स्थिति निर्मित कर दी है। हर दिन आगाह करती वैज्ञानिक रिपोर्ट इस ओर संकेत कर रही हैं कि उत्पादन, वितरण और खपत को टिकाऊ बनाने का यह निर्णायक समय है। तेज़ी से बढ़ती आबादी का दबाव खाद्यान्न प्रणाली पर पड़ा है। ऐसे में खाद्यान्न की प्राथमिक आवश्यकता के लिए पशु आधारित खाद्यान्न के वनस्पति विकल्प सहायक होंगे। बढ़ती आबादी के साथ कुपोषण और खाद्य सुरक्षा की चुनौतियां भी बढ़ रही हैं। खाद्य एवं कृषि संगठन के अनुसार 2050 तक 50 फीसदी अधिक खाद्यान्न उत्पादन की ज़रूरत होगी।

वन हेल्थ मिशन का लक्ष्य होगा साकार

मांस, अंडे और दूध के विकल्प कम होने पर पशुओं के साथ क्रूरता की घटनाएं बढ़ी हैं। मांसाहारी खाद्य पदार्थों के शाकाहारी विकल्पों की ओर प्रेरित होने का प्रमुख कारक पशु अधिकार और वहनीयता भी है। भारतीय जीवनशैली में अहिंसा का संदेश हमारी जैव विविधता को भी मज़बूती प्रदान करता है।

निर्यात के क्षेत्र में अवसर

समृद्ध फाइबर और कम कोलेस्ट्रॉल सामग्री के कारण, शाकाहारी खाद्य उत्पाद दुनिया भर में वैकल्पिक खाद्य उत्पाद बन रहे हैं। भारत के लिए यह निर्यात और रोज़गार के मोर्चे पर बड़ा अवसर लेकर आया है। कृषि व प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात प्राधिकरण (एपीडा) पारंपरिक पशु-आधारित मांस निर्यात बाज़ार को परेशान किए बिना बड़े पैमाने पर पौधे-आधारित वैकल्पिक उत्पादों को बढ़ावा देने की दिशा में काम कर रहा है। एपीडा के ज़रिए पौधा आधारित मांस उत्पादों (मोमोज़, मिनी समोसा, पैटीज, नगेट्स, स्प्रिंग रोल और बर्गर) की पहली खेप गुजरात के खेड़ा ज़िला स्थित ननियाड से कैलीफोर्निया भेजी है। ऑस्ट्रेलिया, इज़राइल, न्यूज़ीलैंड व अन्य देशों में पैनकेक, स्नैक्स और पनीर समेत शाकाहारी खाद्य उत्पादों के निर्यात के अवसर तलाशे जा रहे हैं।

सोया, जई, बादाम से तैयार दुग्ध और डेयरी उत्पाद खाद्य श्रृंखला में असरदार उपस्थिति बना रहे हैं। आवश्यकता है पौधों से तैयार होने वाले वीगन फूड के सर्टिफिकेशन को लेकर जागरूकता लाने की। भारतीय खाद्य संरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) द्वारा 2021 में वीगन के लिए अलग लोगो (निशान) जारी किया जा चुका है। वीगन फूड के हर पैकेट में इस लोगो को प्रिंट करना अनिवार्य है। यह अंग्रेज़ी का वी अक्षर (बीच में पत्ती की आकृति) होता है जिसे हरे रंग में चिह्नित किया गया है। वीगन फूड को प्रसंस्करण और फोर्टिफिकेशन कार्यक्रम से जोड़कर कुपोषण की जंग और आसान बनाई जा सकती है। एफएसएसएआई द्वारा संचालित फोर्टिफिकेशन कार्यक्रम में चावल और दूध में बाहर से पोषक तत्व (माइक्रोन्यूट्रिएंट) मिलाए जाते हैं।

मोटे अनाज से पोषक बना मिड डे मील*

केंद्र सरकार ने पिछले साल राज्य सरकारों को पोषण अभियान जैसे मिड डे मील में श्री अन्न से बने खाद्य पदार्थों को सम्मिलित करने का सुझाव दिया। ओडिशा, तेलंगाना और कर्नाटक ने अपने यहां पोषण अभियान को मोटे अनाज के ज़रिए असरदार बनाया है। उत्तर प्रदेश सरकार भी मिड डे मील में श्री अन्न से बने खाद्य पदार्थों को सम्मिलित करने की तैयारी में है।

आज जंक फूड शहर के साथ ग्रामीण इलाकों में भी बच्चों और युवाओं में स्वास्थ्य जनित समस्याएं पैदा कर रहे हैं। गेहूं, चावल, ज्वार, बाजरा, कोर्नफ्लोर, रागी, मैदा, मीठी मकई के दाने, कुट्टू, चना दाल से बने उत्पाद पशु आधारित खाद्यान्न का विकल्प हैं।

द डिटर्मिनेशन ऑफ न्यूट्रीशन एंड इटिंग (डोन) फ्रेमवर्क में पशुओं से सृजित खाद्यान्न के पादप विकल्पों की लोकप्रियता के कारकों का उल्लेख है। यह जैविक, जनसांख्यिकी, मनोवैज्ञानिक एवं परिस्थितिजन्य कारक हैं। वीगन फूड भी हमारी खाद्य श्रृंखला का अहम हिस्सा बनें, इसके लिए स्वाद, लागत और सुविधा तीनों को टिकाऊ बनाना होगा। फूड ऐप और सुपरमार्केट जैसे ज़ोमैटो, बिग बाज़ार, रिलायंस फ्रेश जैसे फूड आउटलेट इसके अहम साझेधारक हैं। भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद, नेशनल हॉर्टिकल्चर बोर्ड, नेशनल को-ऑपरेटिव मार्केटिंग फेडरेशन, सेंट्रल फूड टेक्नोलॉजी रिसर्च इंस्टीट्यूट, इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ पैकेजिंग, मसाला निर्यात एवं संवर्धन परिषद के मध्य एकीकृत प्रयासों की आवश्यकता है।

उत्तरदायित्वपूर्ण खपत और उत्पादन (एसडीजी-12) जलवायु संकट की चुनौतियों से निपटने का सबसे कारगर तरीका है। खाद्यान प्रणाली को प्राकृतिक समाधान के विकल्पों से जोड़कर खाद्यान्न सुरक्षा के साथ वहनीयता के सभी कारकों को मज़बूत किया जा सकता है। ❑

* इस योजना का नाम प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण (पीएम पोषण) कर दिया गया है।

मातृ मोटापे की बढ़ती समस्या आगे की राह

-डॉ. प्रीति खन्ना
-डॉ. श्वेता खंडेलवाल

केंद्र सरकार ने मातृ स्वास्थ्य देखरेख में समस्याओं के समाधान के लिए जननी-शिशु सुरक्षा कार्यक्रम, जननी सुरक्षा योजना और प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान जैसे कई कार्यक्रम शुरू किए हैं। मिशन पोषण 2.0 और राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन देश के सबसे प्रभावशाली संस्थानों यानी आंगनवाड़ी केंद्रों के माध्यम से स्वस्थ आहार और स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

प्रजनन आयु की महिलाओं में मोटापा सबसे आम चिकित्सकीय स्थिति बन गई है और मोटापे की व्यापकता में वृद्धि उच्च आय वाले देशों और निम्न/मध्यम आय वाले देशों (एलएमआईसी) दोनों में देखी गई है। 25 या उससे अधिक आयु की महिलाओं में व्याप्त अधिक वज़न और मोटापा, जो वयस्क बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई, जिसकी गणना वर्ग मीटर में लम्बाई को किलोग्राम में वज़न से विभाजन से की जाती है) से ज्ञात होता है, एक गंभीर वैश्विक सार्वज़निक स्वास्थ्य संकट का विषय बन गया है। अल्प-संसाधन वाले देशों में इसकी व्यापकता बढ़ रही है। 1975 और 2016 के बीच मोटापे से ग्रस्त वयस्क महिलाओं (20 वर्ष की आयु) का वैश्विक अनुपात 6% से बढ़कर 15% हो गया।

भारत में अधिक वज़न/मोटापे से ग्रस्त वयस्क महिलाओं का अनुपात, जो 2006 में 12.6% था, 2016 में लगभग चौगुना बढ़ कर 20.7% हो गया है। यह अनुमान है कि 2025 तक दुनिया में 21% से अधिक महिलाएं मोटापे से ग्रस्त होंगी। जो महिलाएं पूरी गर्भावस्था के दौरान कुपोषित हैं, उनके कम वज़न वाले बच्चे को जन्म देने की संभावना अधिक होती है और आगे जाकर इन

लेखिका वर्तमान में सोशल प्रोटेक्शन फॉर न्यूट्रीशन के साथ कार्य कर रही हैं, सह-लेखिका सेंटर फॉर क्रोनिक डिज़ीज़ कंट्रोल (CCDC) दिल्ली में सीनियर पब्लिक हेल्थ न्यूट्रीशन एक्सपर्ट हैं। ई-मेल : shweta@ccdcindia.org

बच्चों में गैर-संचारी रोग (एनसीडी) और मोटापे से ग्रस्त होने की संभावना अधिक होती है। प्रजनन आयु की महिलाओं में मोटापे की व्यापकता का वैश्विक अनुमान 20-36% तक है।

भारत में मातृ मोटापे की व्यापकता

भारत में 15-49 वर्ष की आयु वर्ग की 24% महिलाएं अधिक वज़न वाली या मोटापे से ग्रस्त हैं। इसके अलावा 56.7% महिलाओं में कमर से कूल्हे का अनुपात भी अधिक है (एनएफएचएस-5)।

एनएफएचएस-4 जनसंख्या अनुमान के आधार पर चोपड़ा व अन्य (2020) द्वारा किए गए अध्ययन में बताया गया है कि गर्भवती महिलाओं में मोटापे की व्यापकता 31 ज़िलों में 40% से अधिक थी जिसमें शोपियां ज़िले (जम्मू और कश्मीर) में 72% के साथ यह उच्चतम थी। प्रसवोत्तर महिलाओं में मोटापे की व्यापकता 37 ज़िलों में 40% से अधिक थी जिसमें सबसे अधिक 61% व्यापकता पथानामथिट्टा ज़िले (केरल) में थी।

लुहार व अन्य (2020) द्वारा किए गए एक अन्य अध्ययन में वर्ष 2040 में भारत में मोटापे की व्यापकता का अनुमान लगाया गया है। सिमुलेशन मॉडल का उपयोग करते हुए यह बताया गया है कि ग्रामीण क्षेत्रों की तुलना में शहरी क्षेत्रों में अधिक वज़न और मोटापे की व्यापकता का अनुमान है जो 2040 तक शहरी महिलाओं में क्रमशः 32.3% (27.8%-37.1%) और 19.7% (14.0%-24.5%) तक पहुँच जाएगी।

2015 से अधिक वज़न और मोटापे की व्यापकता में 1% वार्षिक वृद्धि के अनुमान के तहत यह अपेक्षित है कि 2040 तक महिलाओं में अधिक वज़न की राष्ट्रीय व्यापकता 29.9% (26.7%-33.7%) तक बढ़ जाएगी। इसी अवधि में महिलाओं में मोटापे की राष्ट्रीय व्यापकता 16.9% (11.9%-21.3%) तक बढ़ने की भी अपेक्षा है। उच्च शहरीकरण परिदृश्य के तहत 2010 और 2040 के बीच महिलाओं में अधिक वज़न की भावी राष्ट्रीय व्यापकता 28.4% (25.5%-31.8%) हो जाएगी जबकि और अधिक शहरीकरण न होने की स्थिति में यह 27.0% (23.7%-30.5%) होगी।

मातृ मोटापे से जुड़ी जटिलताएं

अवलोकन अनुसंधान विधि से प्राप्त साक्ष्य के अनुसार गर्भावस्था के दौरान मोटापा, माताओं और उनकी संतानों, दोनों के लिए खराब स्वास्थ्य परिणामों से संबंधित है और मोटापे और उससे जुड़े एनसीडी के अंतर-पीढ़ीगत चक्र को बनाए रखता है। गर्भावस्था के दौरान मोटापा माता में गर्भावधि मधुमेह (जीडीएम), प्रीक्लेम्पसिया, गर्भपात, शिरापरक थ्रोम्बोम्बोलिज्म, संक्रमण और रक्तस्राव के बढ़ते जोखिम से जुड़ा हुआ है। इसके अलावा, मोटापे से ग्रस्त महिलाओं द्वारा पोषक तत्वों की कमी वाला लेकिन ऊर्जा से भरपूर आहार के सेवन से गर्भावस्था के परिणामों में खराबी आ सकती है।

अंतर्गर्भाशयी हाइपरग्लेसेमिया (जीडीएम) और उच्च रक्तचाप एपिजेनेटिक प्रणाली के माध्यम से भ्रूण के विकास को क्षति पहुंचा सकता है, परिणामस्वरूप समय से पहले जन्म, मैक्रोसोमिया (जन्म के समय अधिक वज़न), जन्मजात विकार, स्टिलबर्थ (गर्भावस्था या प्रसव के दौरान मृत शिशु का जन्म) और नवजात मृत्यु हो सकती है। 1990 और 2010 के बीच माँ का अधिक वज़न/मोटापा मृत्युदर में 0.6 मिलियन की वृद्धि और दुनिया भर में विकलांगता-समायोजित जीवन वर्षों में 1.8 प्रतिशत की वृद्धि से जुड़ा था।

वैश्वीकरण और साथ ही पोषक तत्वों की कमी वाले ऊर्जा से भरपूर प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ और उच्च कार्बोहाइड्रेट आहार की खपत पिछले तीन से चार दशकों में दुनिया भर में मोटापे की महामारी के प्रमुख कारण रहे हैं। साथ ही, आरामतलब व्यवसायों से जुड़ना और कम शारीरिक गतिविधियां भी इसके कारणों में शामिल हैं। भारत और अन्य निम्न और मध्यम आय वाले देशों में हुए पिछले शोध कार्यों ने मोटापे और बेहतर सामाजिक-आर्थिक स्थिति, शैक्षिक उपलब्धि और आहार विविधता के बीच लाभकारी संबंधों का कई बार उल्लेख किया है। लेकिन भारत में गर्भावस्था और प्रसवोत्तर अवधि के दौरान मोटापे के जोखिम कारकों पर बहुत कम शोध कार्य किया गया है। इससे संबंधित आंकड़ों की भी कमी है।

भारत में कुपोषण और मोटापे के बढ़ते दोहरे बोझ को देखते हुए संदर्भ-विशिष्ट रोकथाम पहलों को लागू करने के लिए गर्भावस्था और प्रसवोत्तर अवधि के दौरान मोटापे की व्यापकता और इसके जोखिम कारकों का अध्ययन करना पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है।

मोटापे से ग्रस्त गर्भवती माताओं में प्रसव-पूर्व, प्रसव के दौरान और प्रसवोत्तर अवधि में जटिलतायें विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है। सामाजिक-जनसांख्यिकीय विशेषताएं, प्रसूति संबंधी अभिलक्षण और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले व्यवहार से संबंधित ज्ञान और धारणा सहित कई कारक मातृ मोटापे की संभावना से जुड़े हुए हैं। इन निर्धारकों की गहन समझ हासिल करना एसडीजी 3 के लक्ष्यों - वैश्विक मातृ मृत्युदर को कम करना और 2030 तक पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में रोकी जा सकने वाली मौतों की संभावना को खत्म करना - को पूरा करने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

मातृ मोटापे के जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं की पहचान करना इष्टतम गर्भावस्था परिणामों के लिए प्रभावी और समय पर पहलों की योजना बनाने और उनके कार्यान्वयन के लिए महत्वपूर्ण है। महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि मातृ मोटापा एक प्रमुख गर्भावस्था जोखिम कारक है पर इसमें व्यापक रूप से बदलाव लाया जा सकता है।

गर्भावस्था-पूर्व, गर्भावस्था के दौरान और प्रसवोत्तर मोटापे

तालिका 1: गर्भावस्था-पूर्व, गर्भावस्था और प्रसवोत्तर मोटापे के नियंत्रण के लिए एफआईजीओ समिति दिशानिर्देश

समय बिंदु कः गर्भावस्था-पूर्व काल

क.1 सभी महिलाओं का वज़न और लम्बाई मापी जानी चाहिए और उनके बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई जिसकी गणना किलोग्राम में वज़न को वर्ग मीटर में लम्बाई से विभाजित करके की जाती है) की गणना की जानी चाहिए। जातीय भिन्नताओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए।

क.2 30 के बीएमआई वाली सभी महिलाओं को प्रजनन क्षमता पर मोटापे के प्रभाव, गर्भावस्था और प्रसव के दौरान मोटापे के तत्काल जोखिम और मोटापे के बाद के दीर्घकालिक स्वास्थ्य प्रभाव सहित उनको और उनके बच्चों को गैर-संचारी रोगों के अधिक जोखिम सम्भावना संबंधित सलाह दी जानी चाहिए।

क.3 मोटापे से ग्रस्त सभी महिलाओं को आहार के माध्यम से वज़न कम करने और हल्की-फुल्की शारीरिक गतिविधि सहित स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। यदि सुझाया गया है, और उपलब्ध है तो बेरिएट्रिक सर्जरी सहित अन्य वज़न नियंत्रित करने वाले उपायों पर विचार किया जा सकता है।

क.4 मोटापे से ग्रस्त सभी महिलाओं को गर्भधारण से पहले और कम से कम 1-3 महीने तक प्रतिदिन कम से कम 0.4 मिलीग्राम (400 g) फोलिक एसिड सप्लीमेंट लेने की सलाह दी जानी चाहिए और प्रतिदिन 5 मिलीग्राम तक इसकी खुराक लेने पर विचार करना चाहिए।

समय बिंदु खः गर्भावस्था काल

ख.1 पहली बार प्रसव-पूर्व परामर्श पर सभी महिलाओं का वज़न और लम्बाई मापी जानी चाहिए और उनके बीएमआई की गणना की जानी चाहिए। जातीय भिन्नताओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए। उचित गर्भकालीन वज़न वृद्धि के बारे में सलाह दी जानी चाहिए।

ख.2 सभी महिलाओं को उनके गर्भकाल के दौरान उपयुक्त आहार और जीवनशैली, जिसमें पोषक तत्वों की मात्रा, वज़न प्रबंधन और नियमित शारीरिक गतिविधियां शामिल हैं, के बारे में जानकारी मिलनी चाहिए।

ख.3 मोटापे से ग्रस्त सभी महिलाओं को गर्भावस्था, प्रसव और दीर्घकालिक स्वास्थ्य पर मोटापे और अतिरिक्त गर्भकालीन वज़न बढ़ने के जोखिमों के बारे में सलाह दी जानी चाहिए जिसमें उनके और उनके बच्चों के लिए गैर-संचारी रोगों का जोखिम भी शामिल है।

ख.4 सभी प्रसव-पूर्व स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं में गर्भावस्था से संबंधित जटिलताओं की पहचान और उपचार सहित मोटापे से ग्रस्त गर्भवती महिलाओं के नैदानिक प्रबंधन के लिए उत्तम बहु-विषयक प्रणालियां होनी चाहिए।

समय बिंदु गः प्रसवोत्तर काल

ग.1 गर्भावस्था से पहले मोटापे से ग्रस्त सभी महिलाओं को स्तनपान शुरू करने और पालन-पोषण से संबंधित सहायता मिलनी चाहिए।

ग.2 मोटापे और गर्भावस्था की जटिलताओं वाली सभी महिलाओं की उचित प्रसवोत्तर देखरेख होनी चाहिए जो स्थानीय संसाधनों, देखरेख प्रणालियों और प्रत्येक महिला और उसके बच्चों की व्यक्तिगत स्वास्थ्य आवश्यकताओं के अनुरूप हो।

ग.3 मोटापे से ग्रस्त सभी महिलाओं को प्रसव के बाद स्वस्थ आहार, यदि संभव हो तो स्तनपान और नियमित हल्की-फुल्की शारीरिक गतिविधि पर ज़ोर देते हुए वज़न कम करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। उन्हें दीर्घकालिक देखरेख के महत्व की सलाह दी जानी चाहिए क्योंकि उन्हें और उनके बच्चों को गैर-संचारी रोगों का जोखिम बढ़ जाता है।

ग.4 प्रसवोत्तर गर्भनिरोधक के सबसे उपयुक्त तरीके के बारे में निर्णय लेते समय मातृ मोटापे को ध्यान में रखा जाना चाहिए।

स्रोतः मैकऑलिफ़ और अन्य, 2020

को नियंत्रित करने के लिए एफआईजीओ समिति के दिशानिर्देश एफआईजीओ (इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ गायनेकोलॉजिस्ट एंड ओब्स्टेट्रिशियन) की गर्भावस्था और गैर-संचारी रोग (पीएनसीडी) समिति द्वारा विकसित गर्भावस्था मोटापा और पोषण पहल (पीओएनआई) इस बात पर ज़ोर देती है कि गर्भावस्था में मोटापे से निपटने के लिए जीवनशैली दृष्टिकोण के संदर्भ में विचार किया जाना चाहिए (तालिका-1) और उसे गर्भावस्था से पहले और उसके दौरान अतिरिक्त वज़न बढ़ने से रोकने के लिए गर्भधारण-पूर्व और प्रसवोत्तर तथा अंतर-गर्भाधान सेवाओं से जोड़ा जाना चाहिए। पीओएनआई का उद्देश्य मातृ मोटापे को रोकने और घटाने के लिए सहयोगात्मक कार्रवाई विकसित करने के लिए प्रसूति रोग विशेषज्ञों/स्त्री रोग विशेषज्ञों, दाइयों, नर्सों, आहार विशेषज्ञों और एंडोक्रिनोलॉजिस्ट जैसे स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों की सहायता करना भी है। यह दिशानिर्देश मातृ मोटापे से संबंधित जोखिमों के अप्रभावी संचार की बाधा को दूर करने के लिए संभावित कार्रवाइयों की रूपरेखा भी रेखांकित करता है।

आज तक अंतरराष्ट्रीय स्तर पर 30 से अधिक नैदानिक कार्यप्रणाली दिशानिर्देश प्रकाशित किए गए हैं जो गर्भावस्था के दौरान मोटापे से ग्रस्त महिलाओं के सामने आने वाली चुनौतियों के निपटान पर विशेष रूप से ध्यान केंद्रित करते हैं या कुछ दिशानिर्देश तैयार करते हैं। ये दिशानिर्देश पैमाने, साक्ष्य गुणवत्ता और अंतर्राष्ट्रीय प्रासंगिकता में भिन्न हैं। इसलिए गर्भावस्था से पहले, गर्भावस्था और प्रसवोत्तर मोटापे की चुनौतियों का सामना करने के लिए यह दिशानिर्देश कई अभ्यास दिशानिर्देशों के सुझावों को समेकित करता है और गर्भावस्था से पहले, उसके दौरान और बाद में महिलाओं में मोटापे के निवारण के लिए एक व्यावहारिक दृष्टिकोण सुझाता है।

नीति कार्यान्वयन के लिए भावी कदम

मातृ मोटापे के बच्चों पर प्रतिकूल प्रभाव के अपार दस्तावेज़ी साक्ष्य को देखते हुए अधिकांश संयुक्त राष्ट्र निकायों और स्वास्थ्य संगठनों ने इसकी रोकथाम, उपचार या निवारण के लिए दिशानिर्देश तैयार किए हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के प्रसवपूर्व देखरेख दिशानिर्देश प्रसव-पूर्व देखरेख पहलों की एक विस्तृत शृंखला (कुल 49) पर बल देते हैं जिनमें से 14 पोषण से संबंधित हैं और केवल एक मोटापे से सीधा संबंधित है। अन्य विषयों में मातृ एवं भ्रूण परीक्षण (एन=13), निवारक उपाय (एन=7), सामान्य शारीरिक लक्षण (एन=6), और स्वास्थ्य देखरेख प्रणालियों की गुणवत्ता और उपयोग को बढ़ाना (एन=9) शामिल हैं।

हालांकि भारत सरकार ने अधिक वज़न और मोटापे से जुड़ी सह-रुग्णताओं जैसे जीडीएम और अन्य एनसीडी को कम करने के लिए सुझाव दिए हैं लेकिन गर्भावस्था के दौरान मोटापे को कैसे रोका जाए, इसकी जांच और इसकी रोकथाम कैसे की जाए, इस पर कोई दिशानिर्देश या मानकीकृत टूलसेट मौजूद नहीं है। भारत सरकार के मिशन पोषण 2.0 (2025-22 से 2025-26) ने कुपोषण मुक्त भारत और खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए 11 सरकारी मंत्रालयों में अभिसरण कार्रवाई की अभूतपूर्व घोषणा की है।

गर्भावस्था के दौरान मातृ मोटापा अभी तक मिशन पोषण 2.0 का लक्ष्य नहीं है और भारत में महिलाओं के लिए मौजूदा पहलों (जैसे कि प्रसवपूर्व देखभाल, पोषण और स्वास्थ्य जानकारी, और आहार अनुपूरण) के कार्यान्वयन में काफी बाधाओं का सामना करना पड़ता है। संसाधनों पर प्रतिबंध, आपूर्ति शृंखला में अवरोध, व्यवहार के बदलाव में बाधाएं, स्वास्थ्य सेवाओं, कानून और शासन तक अपर्याप्त पहुँच ऐसे कुछ मुद्दे हैं।

हालांकि सामान्य आबादी में मोटापे से निपटने के लिए व्यावहारिक और औषधीय उपचारों पर बहुत अधिक ध्यान दिया गया है लेकिन भारत में गर्भावस्था में वज़न नियंत्रण पहलों की प्रभावशीलता पर बहुत कम शोध हुआ है। गर्भावस्था के दौरान मोटापे से ग्रस्त 60% महिलाओं और अधिक वज़न वाली 68 प्रतिशत महिलाओं के वज़न में बढ़ोतरी हो जाती है।

मातृ पोषण पर कार्यान्वयन संबंधी अनुसंधान जारी रखने की आवश्यकता है और साथ ही, अधिक साक्ष्यों की उपलब्धि पर जानकारी को समेकित करने की आवश्यकता है। केंद्र सरकार ने मातृ स्वास्थ्य देखरेख में समस्याओं के समाधान के लिए जननी-शिशु सुरक्षा कार्यक्रम, जननी सुरक्षा योजना और प्रधानमंत्री

नीति कार्यान्वयन की मुख्य चुनौतियां

- गर्भवती महिलाओं के लिए गर्भावस्था के दौरान वज़न बढ़ने की जानकारी देने वाले चार्ट और इष्टतम वज़न बढ़ने से संबंधित सुझावों का अभाव;
- मातृ कुपोषण की रोकथाम और निवारण के लिए पोषण मानदंडों का सेवा वितरण प्रणाली में शामिल न होना;
- कई मदों (क्षमता निर्माण, उपकरण, आपूर्ति, मानव संसाधन, प्रसार, आदि) के तहत कार्यान्वयन के लिए बजट का निर्धारण नहीं किया गया है;
- मांग सृजन के लिए निजी क्षेत्र की भागीदारी; पोषण अभियान में मातृ मोटापे के लक्ष्यों का न होना;
- सरकार की स्वास्थ्य सूचना प्रबंधन प्रणाली में ट्रैकिंग और समीक्षा के संकेतकों का न होना;

मातृ पोषण पहलों की कवरेज और गुणवत्ता में सुधार के लिए प्रणाली को अधिक मज़बूत करने के प्रयासों की आवश्यकता है विशेष रूप से कैल्शियम सप्लीमेंट और गर्भावस्था में वज़न बढ़ने की निगरानी जैसे पहलुओं पर। मातृ आहार में सुधार पर ध्यान केंद्रित करना (मात्रा और गुणवत्ता दोनों पहलुओं पर ज़ोर दिया जाना चाहिए) और यह सुनिश्चित करना कि आईसीडीएस लाभार्थियों को स्वस्थ और पौष्टिक 'टेक होम' राशन (टीएचआर) उपलब्ध हो।

पौष्टिक आहार की लागत पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है। गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए पोषण संबंधी पर्याप्त आहार को सुलभ और किफायती बनाने के तरीकों की पहचान की जानी चाहिए। स्थानीय पारंपरिक साग-सब्जियों और अन्य खाद्य पदार्थों के उपयोग को बढ़ावा देना और न्यूट्री-गार्डनों को लोकप्रिय बनाना जो आहार विविधता में सुधार लाने के लिए जाने जाते हैं, इनमें शामिल हैं। पोषण बीसीसी (व्यवहार परिवर्तन संचार) को नकद हस्तांतरण के साथ जोड़ना सहायक हो सकता है लेकिन इसे जांचा जाना आवश्यक है।

परिणाम-केंद्रित प्रशिक्षण, संचार सामग्री और जॉब ऐड (कार्य संबंधी साधनों) और साथ ही उनकी सहायक प्रणालियों जैसे सहायक पर्यवेक्षण के माध्यम से फ्रंटलाइन कार्यकर्ताओं (विशेष रूप से आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं, मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं (आशा), सहायक नर्स दाइयों और शिक्षकों) में अधिक वज़न, मोटापे के साथ-साथ उसके परिणामों से जुडी जानकारी और कौशल को परिमार्जित किया जाना आवश्यक है।

विभिन्न मंत्रालयों और कार्यक्रमों में अधिक वज़न और मोटापा संचार संबंधित दिशानिर्देशों और महत्वपूर्ण संदेशों में सुसंगति स्थापित की जानी चाहिए। 'पोषण साक्षरता' बढ़ाने के लिए एक व्यापक और समन्वित राष्ट्रीय पोषण शिक्षा कार्यक्रम शुरू करने की आवश्यकता है जो महिलाओं में अधिक वज़न और मोटापे के प्रति संवेदनशील हो और प्रमुख पोषण संबंधित व्यवहारों को बढ़ावा दे।

गर्भावस्था में इष्टतम वज़न बढ़ना और नियमित एएनसी (प्रसव पूर्व जांच -कम से कम 4) के महत्व पर ज़ोर दिया जाना चाहिए। प्रसव-पूर्व देखरेख गर्भावस्था के दौरान और गर्भावस्था के बाद नवजात शिशुओं और माताओं दोनों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव को कम कर देती है। इसे स्वास्थ्य सेवा वितरण प्रणाली का प्रमुख अंग माना जाता है।

ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण दिवस (वीएचएसएनडी) में मातृ पोषण को बढ़ावा देना जिससे आवश्यक पोषण पहलों के कार्यान्वयन में सुभीता हो। पोषण में स्थानीय भागीदारी बढ़ाई जानी चाहिए विशेष रूप से प्रमुख सेवाओं की योजना, निगरानी और व्यवहार परिवर्तन प्रयासों में जैसे वीएचएसएनडी से, एफएलडब्ल्यू(फ्रंटलाइन कार्यकर्ताओं) के घरों के दौरों से और पंचायती राज संस्थानों की सहायता द्वारा।

कमज़ोर समुदायों और विशेषकर इन समुदायों की महिलाओं को जोड़ने और सशक्त बनाने के प्रयासों का विस्तार किया जाना चाहिए जिससे कुपोषण पर काबू पाया जा सके (इन प्रयासों में ग्राम सभाओं और स्वयंसहायता समूहों को भी शामिल किया जा सकता है)।

पहले 1000 दिनों के दौरान हल्की से मध्यम शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा दिया जाना चाहिए। जागरूकता बढ़ाने के प्रयास - इन मुद्दों पर परामर्श में सुधार विशेष रूप से पहले 1000 दिनों के दौरान ही नहीं बल्कि जीवनकाल के दौरान भी किए जा सकते हैं।

सुरक्षित मातृत्व अभियान जैसे कई कार्यक्रम शुरू किए हैं। मिशन पोषण 2.0 और राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन देश के सबसे प्रभावशाली संस्थानों यानी आंगनवाड़ी केंद्रों के माध्यम से स्वस्थ आहार और स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

भारत विकास और विश्व स्तर पर अपनी स्थिति के मामले में ऐतिहासिक मोड़ पर है। देश को अपनी हालिया आर्थिक वृद्धि का लाभ लेने के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाने की दरकार है। स्वास्थ्य, उत्पादकता और आर्थिक विकास के सन्दर्भ में महिलाओं के लिए एनसीडी से होने वाली क्षति अपार है। कुपोषण मुक्त भारत के सपने को साकार करने के लिए सभी हितधारकों को अधिक वज़न-मोटापा सहित सभी प्रकार के कुपोषण से संघर्ष का प्रयास करना चाहिए। ❑

कुरुक्षेत्र का आगामी अंक

सितंबर 2023

मेक इन इंडिया