IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

"जनपद प्रतापगढ़ में पोषण स्तर एवं मानव स्वास्थ्य के प्रति सुझाव हेतु नियोजन की आवश्यकता"

शोध निर्देशक

डॉ0 हरिश्चन्द्र सिंह

असि0 प्रोफेसर भूगोल विभाग

सल्तनत बहादुर पी0जी0 कालेज

बदलापुर जौनपुर (उ0 प्र0)

शोधार्थिनी

दीप्ति पाण्डेय

भूगोल विषय

सल्तनत बहादुर पी0जी0 कालेज

बदलापुर जौनपुर (उ0 प्र0)

शोध सारांश

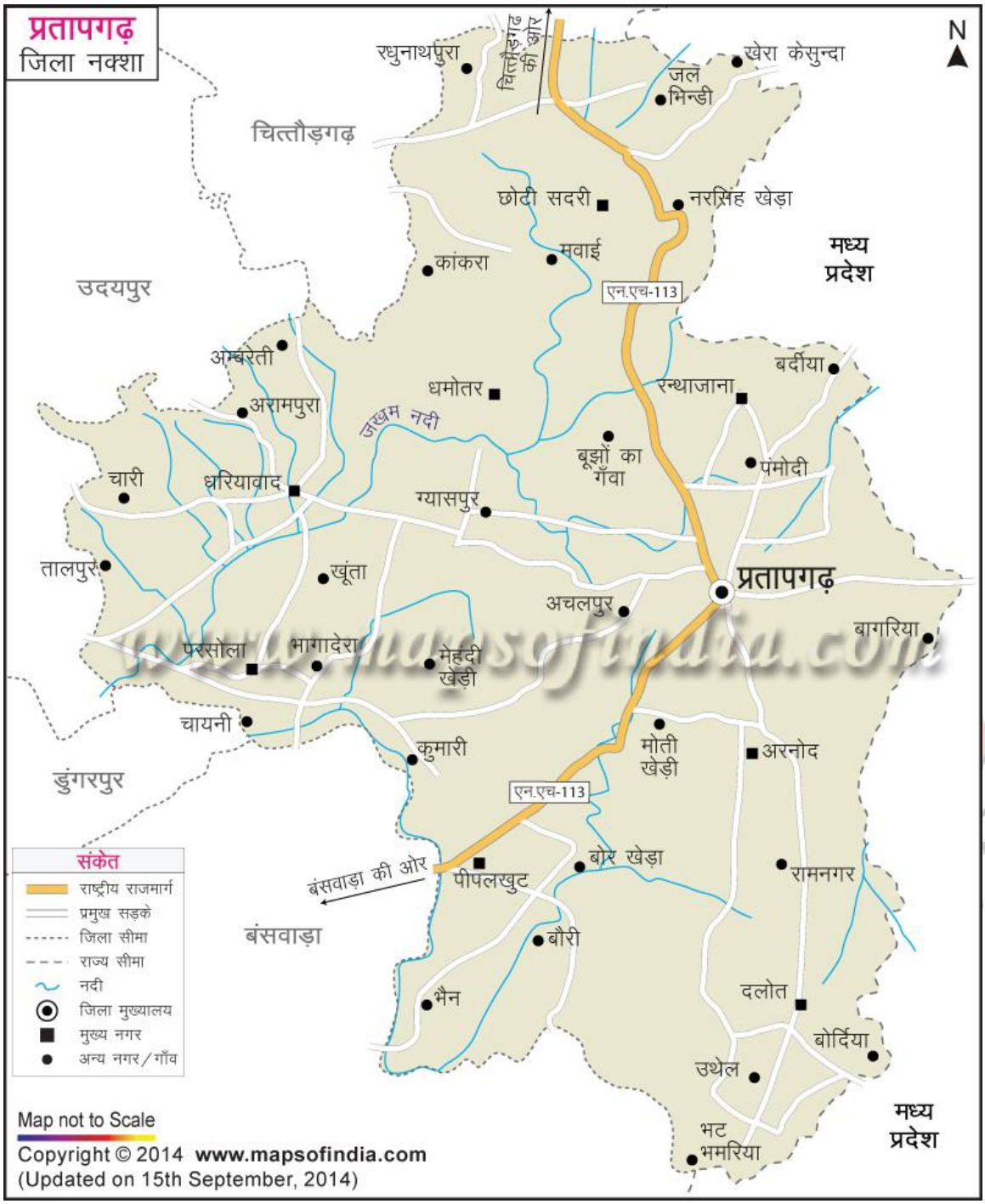
प्रस्तुत शोध अध्ययन क्षेत्र जनपद प्रतापगढ़ सहित किसी भी क्षेत्र की प्रगति के लिए पोषण स्तर एवं मानव स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए आवश्यक है कि वहॉ की जनसंख्या स्वास्थ्य तभी रह सकती है जब उन्हे पोषण तत्वों से युक्त भोजन मिले, मानव स्वास्थ्य के लिए पोषण तत्वों से युक्त भोजन एक स्वस्थ शरीर के अति आवश्यक होता है। इस प्रकार कहा जा सकता है कि कृषि में पोषण स्तर को सुधारने के लिए तथा अच्छे जीवन स्तर के लिए उत्पादन में और वृद्धि करने की आवश्यकता है। कृषि के लिए भूमि एक महत्वपूर्ण संसाधन है। भूमि का उपयोगी एवं अनुपयोगी होना मानव पोषण स्तर एंव स्वास्थ्य के सम्बन्ध में भूमि उपयोग का अध्ययन किया जाना आवश्यक है। किसी क्षेत्र मे वहॉ के खाद्यान्न (भोजन) सन्तुलित है या नहीं, यह जानकारी भी वहॉ के लोगों से प्रदान की जाती हैं । प्रतापगढ़ जनपद के भौगोलिक परिवेश वहॉ की कृषि उत्पादक भूमि एवं कृषि में पोषण एवं भोजन का स्तर कैसा है तथा उनसे होने वाली रोगों की जानकारी को प्राप्त करने का प्रयास किया गया है। मानव शरीर के सामान्य विकास के लिए सन्तुलित भोजन की आवश्यकता होती है, इसके लिए भोजन की मात्रा एवं गुणवत्ता के अभाव में कुपोषण की स्थिति उत्पन्न होती है। अल्प पोषण स्तर के सुधार हेतु नियोजन की आवश्यकता का मूल्यांकन मानव स्वास्थ्य एवं पोषण आहार के सन्दर्भ में किया गया है।

प्रस्तावना :–

अध्ययन क्षेत्र जनपद प्रतापगढ़ में पोषण स्तर एवं मानव स्वास्थ्य के सम्बन्ध में अध्ययन किया गया है। जनपद प्रतापगढ़ मध्य गंगा के मैदानी भाग में अवस्थित है, जहॉ पर जनसंख्या का विकास सभ्यता के उषाकाल से प्रारम्भ हो गया था आर्थिक विकास के आधार पर कृषि एवं प्राथमिक क्रियाकलाप है। प्राथमिक जनपद में अर्थव्यवस्था से जुड़ने और विकासशील देश में होने के कारण यहॉ की जनसंख्या भोज्य पदार्थों में पोषण स्तर को समाप्ति करने के लिए उदासीन है, जिसके कारण कुपोषण से सम्बन्धित अनेक स्वास्थ्य सम्बन्धित बीमारियों का अध्ययन किया गया है। विकसित देशों में जहॉ उन्नतशील बीज कीटनाशक, खरपतवार नाशक एवं रासायनिक उर्वरक सन्तुलित मात्रा प्रयोग किया जाता है। वहीं अध्ययन क्षेत्र रासायनिक उर्वरकों का प्रयोग मृदा परीक्षण के अभाव में खाद्यान्न के उत्पादन में निम्न पोषण स्तर के लिए उत्तरदायी है। जनपद प्रतापगढ़ में खाद्यान्न दलहन, तिलहन, हरी सब्जियॉ और फल पोषण स्तर एवं मानव स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए नियोजन हेतु सुझाव दिया गया है। अध्ययन क्षेत्र में हरितक्रान्ति का अल्प प्रभाव दृष्टिगोचन होता है। जिससे पोषण स्तर हतोत्साहित होता है। अध्ययन क्षेत्र के अन्तर्गत पोषण स्तर और मानव स्वास्थ्य के मध्य अन्तर्सम्बन्ध स्थापित करने का प्रयास किया गया है।

जनपद प्रतापगढ़ उत्तर प्रदेश के पूर्वी भाग में 25^0 34′ उत्तरी अक्षांश से 26^0 11′ उत्तरी अक्षांश तथा 81^0 19′ पूर्वी देशान्तर से 82^0 27′ पूर्वी देशान्तर के मध्य स्थित है। इस जनपद का कुल भौगोलिक क्षेत्रफल 3717 वर्ग किमी0 है। जनपद के उत्तरी भाग प्रवाहित होने वाी सई नदी का जीवन रेखा कहा जाता है। जनपद में प्रवाहित अन्य नदियों में गंगा, लोनी, पीली, गोमती , बकुलाही, रखहा आदि तथा जलके अनेक तालाब–पोखरी, कृत्रिम जल स्रोत है। जनपद के उत्तर दिशा में सुल्तानपुर पूर्वी दिशा में जौनपुर, दक्षिणी दिशा में प्रयागराज तथा पश्चिमी दिशा में रायबरेली जनपद स्थित है। जनपद प्रतापगढ़ में कुल 5 तहसील तथ 17 विकासखण्ड है। जनपद की कुल जनसंख्या 2996986 है जिसमें से 1496633 पुरूष तथा 1500351 महिलायें हैं तथा जनसंख्या दसवर्षीय वृद्धि दर 15.86 प्रतिशत है।

जनपद प्रतापगढ़ का भौगोलिक (भारत उ0प्र0 सहित) मानचित्र



पोषण स्तर एवं मानव स्वास्थ्य :–

अध्ययन क्षेत्र के अन्तर्गत पोषणस्तर एवं मानव स्वास्थ्य के बीच शरीर के सामान्य विकास के लिए सन्तुलित भोजन की आवश्यकता होती है। इसके लिए भोजन की मात्रा एवं गुणवत्ता दोनो महत्वपूर्ण है। भोजन की उचित मात्रा एवं गुणवत्ता के अभाव में कुपोषण की स्थिति उत्पन्न होती है। अल्प पोषण के कारण शरीर के जैविक क्रियाओं के संचालन हेतु अपने ही ऊतकों को घटित करके ऊर्जा प्राप्त करता है। इस स्थिति को प्रोटीन, कैलोरी, कुपोषण कहते है। पोषण स्तर एवं मानव स्वास्थ्य अच्छा न होने के कारण विभिन्न प्रकार के रोगों में वृद्धि हो जाती है।

पोषण स्तर एवं मानव स्वास्थ्य के मध्य सन्तुलित आहार की भूमिका :–

अध्ययन क्षेत्र जनपद प्रतापगढ़ सहित सम्पूर्ण मानव स्वास्थ्य के लिए जिस भोजन से शरीर की सम्पूर्ण आवश्यकताओं की पूर्ति करने वाले तत्व अर्थात् प्राटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज लवण एवं विटामिन्स उचित मात्रा में विद्यमान हो उसे सन्तुलित भोजन की संज्ञा दी जाती है। मानव के भोजन की मात्रा लिंग, आयु एवं जलवायु सें प्रभावित होती है। जनपद मे 16 से 18 वर्ष की आयु के व्यक्ति के लिए लगभग 3000 कैलोरी ऊर्जा उत्पादक भोजन की आवश्यकता प्रतिदिन होती है। इस प्रकार 3000 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त करने के लिए प्रतिदिन भोजन मे भोज्य पदार्थों का अनुपात इस प्रकार दशार्या गया है।

भाज्य पदार्थ		कैलोरी की मात्रा
	प्रोटीन : 90 – 100 ग्राम	360 –400 कैलोरी
	वसा : 80 – 90 ग्राम	720 –810 कैलोरी
3000 कैलोरी	कार्बोहाइड्रेट :360–450 ग्राम	1400–1800 कैलोरी

इस प्रकार अध्ययन क्षेत्र में 16–18 वर्ष की आयु के व्यक्ति के 3000 कैलोरी ऊर्जा की आवश्यकता प्रतिदिन होती है। अच्छा पोषण प्राप्त करने के लिए सन्तुलित भोजन की भूमिका महत्वपूर्ण होती है और मानव का स्वास्थ्य भी अच्छा पाया जाता है।

भोजन का वर्गीकरणः–

शरीर के सम्पूर्ण विकास हेतु पोषण तथा पोषक तत्वों की उपलब्धि शरीर को भोजन से हाती है। जिसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट शर्कराएँ, लवण, वसा आदि विभिन्न प्रकार के भोज्य पदार्थो जन्तु एवं वनस्पतियों दोनों स्रोतों से प्राप्त होता है। प्रत्येक जीवित कोशिका के प्रोटोप्लाज्मा का एक आवश्यक अंग है। यह तत्व अण्डे, दूध मटर, दाल, सोयाबीन, मछली, फल–सब्जियॉ आदि में पाया जाता है। जो मानव स्वास्थ्य के विकास के लिए अनिवार्य होता है। वयस्क व्यक्ति के लिए, बच्चों के लिए 1.5 से 2.0 ग्राम प्रति किलोग्राम की आवश्यकता होती है। इस प्रकार कार्बोहाइड्रेट मानव स्वास्थ्य के लिए कार्बन, हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन के मिश्रण से निर्मित होते है, इसमें हाइड्रोजन तथा आक्सीजन उसी अनुपात में होता है जिस अनुपात में जल का निर्माण होता है।

सन्तुलित आहार सूची – 2019

क्र0 सं0	खाद्य पदार्थ	पुरूष	स्त्री
1	अनाज	430ग्राम	350 ग्राम
2	दाल	70 ग्राम	75 ग्राम
3	हरी सब्जी	100 ग्राम	150 ग्राम
4	अन्य सब्जी	75 ग्राम	75 ग्राम
5	जड़ वाली सब्जी	75 ग्राम	70 ग्राम
6	फल	30 ग्राम	25 ग्राम
7	दूध	250 ग्राम	30 ग्राम
8	वसा	35 ग्राम	50 ग्राम
9	शर्करा	30 ग्राम	25 ग्राम

कार्बोहाइड्रेट के जलने से शरीर में गर्मी एवं ऊर्जा प्राप्त होती है। प्रत्येक वयस्क व्यक्ति को लगभग 300 ग्राम कार्बोहाइड्रेट की आवश्यकता होती है। मानव स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए लैक्टोज के अतिरिक्त अन्य सभी प्रकार की शर्कराएं वनस्पतियों से प्राप्त होता है। शरीर के विकास हेतु शर्कराए गन्ना, चुकन्दर, फल, शहद, से प्राप्त किया जाता है। मानव शरीर के विकास हेतु विभिन्न प्रकार के लवण खनिज की आवश्यकता होती है। कैल्शियम, सल्फर ,लोहा, आयोडीन, पोटैशियम, फास्फोरस, स्टार्च आदि मानव शरीर के स्वास्थ्य विकास हेतु वसा की भूमिका महत्वपूर्ण है, जो मानव स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर के मध्य सन्तुलित श्रृंखला के निर्माण में सहायक होता है।

जनपद प्रतापगढ़ में मानव स्वास्थ्य के प्रति सुझाव हेतु नियोजन की आवश्यकता :–

मानव स्वास्थ्य का पोषण स्तर के मध्य पौष्टिक भोजन स्वास्थ्य की एक महत्वपूर्ण आधारशिला है। शरीर के विकास के लिए भारजन में उचित पोषण तत्वों की पूर्ति होनी चाहिए। पोषण तत्वों की कमी एवं अधिकता दोनो ही मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक माना जाता है। व्यक्तिगत पारिवारिक एवं सामुदायिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव दिखाई पड़ता है। इस प्रकार जनपद प्रतापगढ़ सहित सम्पूर्ण राष्ट्र में मानव स्वास्थ्य एवं पोषण तत्वों के प्रति जागरूकता करना अत्यन्त आवश्यकता है। अच्छा पोषण स्तर नियमित शारीरिक गतिविधि और पर्याप्त नदी स्वस्थ जीवन के आवश्यक नियम है। भारतीय संधिानके के अनुच्छेद 47 के अनुसार पोषण स्तर, रहन–सहन, सार्वजनिक स्वास्थ्य सुधार करना राज्य का कर्तव्य है। उचित स्वास्थ्य नीतियों के साथ–साथ स्थानीय रूप से उपलब्ध संसाधनों द्वारा नई तकनीक का उपयोग करके मानव स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने की आवश्यकता है। भारत सरकार के द्वारा मानव स्वास्थ्य के जनहित में विभिन्न स्वास्थ्य सम्बन्धी योजनायें मानव कल्याण हेतु जनपद के ग्रामीण एवं नगरीय दोनों क्षेत्रों में कार्यरत है, उन्हें जनहित में ध्यान रखकर मानव स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता करने की आवश्यकता है।

1. **पोषण अभियान :–** राष्ट्रीय पोषण मिशन भारत सरकार का प्रमुख कार्यक्रम है। इस कार्यक्रम की शुरूआत मार्च 2018 में की गयी। इस कार्यक्रम का उद्देश्य 6 वर्ष तक बच्चों, किशोरियों, गर्भवती महिलाओं और धात्री माताओं के पोषण की स्थिति में सुधार लाना है। पोषण अभियान को गति देने के लिए 24 जुलाई 2018 को नेशनल कौंसिल ऑफ इण्डिया के न्यूट्रिशन चैलेन्जेज के माध्यम से सामुदायिक स्वास्थ्य के द्वारा हर ग्रामीण क्षेत्रों में ए0एन0एम0, आशा, ऑगनवाड़ी कार्यकत्री द्वारा पोषण सम्बन्धी जागरूकता को बढ़ावा दिया गया है। इस योजना के तहत भारत सरकार ने एकीकृत बाल विकास योजना, मध्याह्न भोजन योजना, लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली, सम्पूर्ण स्वच्छता अभियान, राष्ट्रीय ग्रामीण पेयजल, स्वच्छ भारत अभियान, सामुदायिक खाद्य एवं पोषण आहर आदि योजनाएँ जनपद प्रतापगढ़ सहित सम्पूर्ण भारत में मानव स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर में सुधार हेतु कार्यक्रम चलाये जा रहे हैं।
2. **प्रधानमंत्री स्वास्थ्य सुरक्षा :–** अध्ययन क्षेत्र जनपद प्रतापगढ़ सहित सम्पूर्ण राष्ट्र में प्रधानमंत्री स्वास्थ्य योजना की शुरूआत 2003 मे सस्ती स्वास्थ्य व्यवस्था की प्रारम्भ की गयी। स्वास्थ्य सेवाओं के माध्यम से जनपद के प्रत्येक विकासखण्डों में मानव स्वास्थ्य सेवा का विस्तार किया गया है। प्रधानमंत्री स्वास्थ्य मिशन योजना के तहत सम्पूर्ण जनकल्याण जनहित एवं जनविकास की भावना क्षेत्रीय असन्तुलन को कम करते हुए गुणवत्तापूर्वक चिकित्सा शिक्षा प्रदान करने की योजना है। मानव स्वास्थ्य की उत्तम व्यवस्था के माध्यम से सम्पूर्ण मानव समुदाय एवं स्वास्थ्य

व्यवस्था को ग्रामीण एवं नगरीय क्षेत्रों में लाकर सम्पूर्ण मानव निर्माण की भावना का विकास किया जा रहा है।

3. **राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन :–** मानव स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने की दृष्टिकोण से राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन योजना को दो भागों में बॉटा गया है। प्रथम– राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन, दूसरा– राष्ट्रीय शहरी स्वास्थ्य मिशन योजना है। एन0एच0एम0 सार्वभौमिक रूप से समान सस्ती और गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य देखभाल की सेवा को पहुचाने तथा लोगों की आवश्यकताओं को पूरा करने की जिम्मेदारी राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन को है। नेशनल हेल्थकेयर इनोवेशन पोर्टल भारत के सार्वजनिक एवं निजी स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में नवीन कार्यक्रमों के डिजाइन प्रथाओं प्रौद्योगिकी समाधार हेतु सभी ग्रामीण एवं नगरीय क्षेत्रों में राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन की भूमिका महत्वपूर्ण होगी।
4. **आयुष्मान भारत योजना :–** अध्ययन क्षेत्र के अन्तर्गत आयुष्मान भारत योजना के तहत स्वास्थ्य और कल्याण केन्द्र एक चयनात्मक दृष्टिकोण से उचित स्वास्थ्य देखभाल को बढ़ाने के साथ–साथ व्यापक सेवाओं के माध्यम से मानव स्वास्थ्य के प्रोत्साहन, उपचार, पुनर्वावास और उपशासक देखभाल प्रदान करता है। जनपद प्रतापगढ़ में आयुष्मान भारत योजना गरीब एवं अस्वस्थ व्यक्तियों के कल्याण हेतु 1.50000 तक धनराशि की छूट देकर उत्तम स्वास्थ्य व्यवस्था उपलब्ध करायी जाती है। मेरा अस्पताल स्वास्थ्य मंत्रालय भारत सरकार द्वारा उपयोगकर्ताओं के अनुकूल स्वास्थ्य उपलब्ध कराने में आयुष्मान भारत स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध करायी जा रही है।
5. **ईट राइट इण्डिया योजना :–** मानव स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत ईट राइट इण्डिया आन्दोलन जनजागरूकता उत्पन्न करने के लिए सोशल मीडिया के द्वारा बड़े पैमाने पर लोगों को इदृशम पोषण आहार के घटकों फण्डलाइन हेल्थकेयर अधिकारियों के लिए प्रशिक्षण स्वास्थ्य आहार को बढ़ावा देने वाला एक आनलाइन रिटेलर और उपयुक्त पोषण के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए ऑनलाइन क्विज करता है। इसके अलावा ईट राइट इण्डिया योजना के तहत प्राथमिक, माध्यमिक उच्च शिक्षा हेतु पोषण स्तर को उच्च स्तर पर मानव स्वास्थ्य सम्बन्धित व्यवहारों को प्रोत्साहित करने के साथ जनपद के प्रत्येक मानव को अनुभव के आधार पर सीखने को बेहतर ढंग से सक्रिय भागीदारी होती है। शोधार्थिनी का विचार है कि मानव स्वास्थ्य के प्रति भारत सरकार एवं राज्य सरकार के राष्ट्रीय मिशन स्वास्थ्य के अन्तर्गत सम्पूर्ण भारत स्वस्थ भारत के निर्माण में भूमिका महत्वपूर्ण बनती जा रही है।

निष्कर्ष एवं सुझाव :–

प्रस्तुत अध्ययन क्षेत्र जनपद प्रतापगढ़ में पोषण स्तर एवं मानव स्वास्थ्य के प्रति सुझाव हेतु नियोजन की आवश्यकता शीर्षक के अन्तर्गत पोषण स्तर एवं मानव के मध्य अन्तर्सम्बन्ध पाया जाता है। मानव स्वास्थ्य को उत्तम बनाने में पोषण स्तर की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। विभिन्न स्वास्थ्य संगठनों/गैर सरकारी संगठनों को सर्वोत्तम स्वास्थ्य/पोषण सम्बन्धी प्रथाओं को जनजन तक पहुॅचाने के लिए वैज्ञानिकों के साथ हाथ मिलाने की आवश्यकता है। आहार सम्बन्धी दिशा–निर्देशो को बढ़ावा देने की जरूरत है। खाद्य पदार्थों की आदतों में तीव्र बदलाव व शारीरिक गतिविधियों में कमी दुनिया भर में बढ़ती जा रही है। लोग ऊर्जा , संतृप्त वसा, ट्रांस वसा, शर्करा, अधिक नमक खाद्य पदार्थों के सेवन कर रहे हैं तथा फल सब्जियों, साबुन, अनाज, दालों का सेवन कम हो रहा है। जिसके प्रभाव के मानव स्वास्थ्य दिन–प्रतिदिन

गिरता जा रहा है। पौष्टिक भोजन स्वास्थ्य की एक महत्वपूर्ण आधारशिला है। इसलिए शारीरिक विकास की जरूरतों को पूरा करने में पौष्टिक भोजन की मात्रा एवं आवश्यक तत्वों की पूर्ति होनी चाहिए। सम्पूर्ण राष्ट्र में इष्टम पोषण की अवधारणा की बढ़ावा देने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता है। अध्ययन क्षेत्र जनपद प्रतापगढ़ मे बहुक्षेत्रीय नवीन दृष्टिकोण की आवश्यकता है, जो समाज के सभी वर्गो को सभी आयु समूहों में शामिल करके लोगों की खाद्य आदतों/प्रथाओं क्रयशक्ति समानता व सांस्कृतिक विविधता को ध्यान में रखते हुए स्वस्थ पोषण के जागरूकता बनाये जनपद प्रतापगढ़ में मानव स्वास्थ्य के प्रति युवाओं, वृद्धों के स्वास्थ्य से सम्बन्धित जानकारी उपलब्ध कराकर उनके स्वास्थ्य के प्रति जागरूककता उत्पन्न करने की आवश्यकता है। इस प्रकार शोधार्थिनी का कथन है कि उत्तम मानव स्वास्थ्य की व्यवस्था उत्तम पोषण आहार के माध्यम से किया जा सकता है। भारत सरकार के जनकल्याण हेतु उत्तम स्वास्थ्य चिकित्सा की व्यवस्था की जानी चाहिए। अरस्तू का कथन है कि ''स्वस्थ शरीर का निर्माण स्वस्थ पौष्टिक आहार से होता है और स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण स्वस्थ शरीर से किया जा सकता है।''

सन्दर्भ ग्रन्थ सूचीः–

1. स्वास्थ्य और पोषण के बारे में जागरूकता : नई दिल्ली वि0 वि0 पत्रिका 2020
2. पोषाहार लोक स्वास्थ्य की प्राथमिकता : नई दिल्ली पत्रिका 2018
3. मानव स्वास्थ्य एवं पोषण–नई दिल्ली 10 मई 2022 पत्रिका
4. राष्ट्रीय पोषाहार मिशन–नई दिल्ली 2019
5. समाज में स्वास्थ्य पोषण की धारणा नई दिल्ली 2020
6. भारत में कुपोषणः 2017 स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय नई दिल्ली
7. समाचार पत्र–पत्रिका लेख जर्नल