

## पोषण एवं स्वास्थ्य पर सूचना क्रान्ति का प्रभाव

माधुरी पाल

### सारांश

मानव के सामान्य वृद्धि एवं विकास के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। भोजन के बिना मानव जीवित नहीं रह सकता। मानव की तीन आवश्यक एवं मूलभूत आवश्यकताएँ होती हैं रोटी, कपड़ा और मकान। परन्तु मूलभूत आवश्यकता होती है भोजन/भोजन व्यक्ति के जीवन को बनाये रखने हेतु अनिवार्य होता है। भोजन उपलब्ध पौष्टिक तत्त्वों से मानव को पोषण प्राप्त होता है जो कि मानव जीवन को विभिन्न बीमारियों से सुरक्षित करता है एवं मजबूती प्रदान करता है। उर्जा एवं शक्ति भोजन के माध्यम से प्राप्त होते हैं। पौष्टिक तत्व से भोजन ग्रहण करनें से व्यक्ति का स्वास्थ्य ठीक रहता है। मौसम एवं उपलब्धता के अनुसार व्यक्ति को अन्तर्भुक्त भोजन में सभी प्रकार के भोज्य पदार्थ जैसे-अनाज, दालें, सब्जियाँ, फल, दूध, अण्डा, मेवे, वसा व शर्करा इत्यादि को शामिल करके स्वास्थ्य को अच्छा बनाया जा सकता है क्योंकि स्वास्थ्य के लिये उचित मात्रा अन्तर्भुक्त सभी पौष्टिक तत्त्वों को भोजन में समाहित होना आवश्यक होता है। उचित पोषण से व्यक्ति की औसत अकाव्युत वृद्धि होती है। परन्तु पोषक तत्त्वों का भोजन से संतुलित मात्रा में होना आवश्यक होता है। कम एवं अधिक मात्रा में पोषक तत्त्वों का होना व्यक्ति को पर्याप्त पोषण प्रदान नहीं करता है। जो कि मनुष्य के शरीर में बीमारियों का कारण बनता है। सूचना क्रान्ति के विस्तार ने मानव को आहार, पोषण, पोषक तत्त्व एवं विभिन्न जानकारियों और मानव का ध्यान आकर्षित किया है। विभिन्न प्रकार की जानकारी इंटरनेट के माध्यम से आम आदमी आसानी से पहुँच रही है। जिससे व्यक्ति लाभान्वित हो रहा है।

**परिचय** - भोजन व्यक्ति को शक्ति, साहस, स्फूर्ति एवं रोगों से दूर रखनें की दृष्टि से महत्वपूर्ण होता है। मानव के जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण कार्य करने होते हैं। शक्ति, साहस, और निरोग शरीर उसकी सफलता और उपलब्धियों की दृष्टि से अत्यधिक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। स्वस्थ एवं सशक्त शरीर का निर्भय उचित पोषण पर निर्भर करता है। पोषण सम्बन्धी जानकारी प्रत्येक व्यक्ति को होना आवश्यक होता है। जिससे व्यक्ति अपने दैनिक क्रियाकलाप एवं विभिन्न प्रकार के शारीरिक, मानसिक सामाजिक, अध्यात्मिक, सास्कृतिक कार्यों को निर्वहन सही प्रकार से कर सकें।

**पोषण-** पोषण से तात्पर्य है आहार सम्बन्धी वैज्ञानिक जानकारी। इसकी उत्पत्ति मूलरूप से शर्ते-विज्ञान एवं रसायन विज्ञान के संयोजन से मानी जाती है। व्यक्ति जो भोजन ग्रहण करता है उस भोजन से व्यक्ति

असि. प्रोफेसर, गृह-विज्ञान, कु. मायावती राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, बादलपुर गौतमबुद्ध नगर

के शरीर को पोषक तत्व प्राप्त होते हैं जोकि व्यक्ति के अंगों की वृद्धि एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता इत्यादि क्रियाओं का निर्वहन करती है। भोजन हमारे शरीर में होने वाली ऊतकों की टूट-फूट की मरम्मत भी करने में सहायता प्रदान करता है अर्थात् भोजन के द्वारा विभिन्न कार्यों का एक साथ सम्पादन किया जाना पोषण कहलायेगा। यदि भोजन में सभी भोज्य समूहों को सम्मिलित नहीं किया जाता है। तो हमें पर्याप्त पोषण प्राप्त नहीं हो सकता। पर्याप्त पोषण के अभाव में शरीर की अपेक्षित वृद्धि एवं विकास अवरुद्ध हो जाता है एवं हीनता जनित रोग उत्पन्न हो जाते हैं। अपर्याप्त पोषण से शरीर निर्बल हो जाता है। रक्त की कमी हो जाती है। अस्थियों की वृद्धि एवं विकास की गति रुक जाती है। और शरीर के वनज में कमी आ जाती है नेत्रों की ज्योति में कमी आ जाती है। एवं पाचन की सम्बन्धी रोग उत्पन्न हो जाता है अर्थात् भोजन में समस्त पौष्टिक तत्त्वों का समाहित होना आवश्यक होता है।

**पौष्टिक तत्व** - भोजन वह पदार्थ है जिसमें शरीर की विभिन्न क्रियों को करनें हेतु पौष्टिक तत्व जैसे- प्रोटीन, वसा एवं वसीय अम्ल कार्बोहाइड्रेट खनिज लवण विटामिन एवं जल होते हैं। जो शरीर निर्माण, ऊर्जा उत्पादन एवं शरीर की विभिन्न रोगों से रक्षा करते हैं। मनुष्य प्रतिदिन जो भोजन ग्रहण करता है। उससे अलग-अलग भोज्य पदार्थ समाहित होते हैं। जिसमें अलग-अलग मात्रा एवं प्रकार के पौष्टिक तत्व व्यक्ति के शरीर को मिल जाते हैं क्योंकि सभी प्रकार के भोज्य पदार्थों में पौष्टिक तत्त्वों की भिन्नता होती है। कुछ भोज्य पदार्थ किसी पोषक तत्व का उत्तम स्रोत होते हैं। तो साथ ही दूसरे पौष्टिक तत्त्वों की कर्मा होती है। किसी एक भोज्य पदार्थ में सभी पोषक तत्त्वों की एक साथ उपलब्धता नहीं होती है। पौष्टिक तत्त्वों की सभी स्रोतों से प्राप्ति व्यक्ति को संतुलित आहार में ही मिल सकती है। संतुलित आहार से व्यक्ति को सुपोषण प्राप्त होता है जैसे व्यक्ति को अपनें भोजन में अनाज, दालें, हरी सब्जियाँ, फल, मेवे, दूध इत्यादि को सम्मिलित करके भोजन को संतुलित किया जा सकता है जिससे व्यक्ति को उसकी अवश्यकतानुसार पौष्टिक तत्त्वों की प्राप्ति हो सकें। पोषक तत्व वह पदार्थ हैं जो शरीर को समृद्ध बनाते हैं यह शरीर में ऊतकों का निर्माण करते हैं। शरीर की कोशिकाओं में होने वाली टूट-फूट की मरम्मत करते हैं। यह शरीर को ऊष्मा तथा ऊर्जा प्रदान करता है। और यही ऊर्जा शरीर को सुचारू रूप से चलाने के लिये अत्यन्त आवश्यक होती है। शरीर के पोषण के लिये विभिन्न प्रकार के तत्त्वों की अलग-अलग क्रियाओं हेतु अवश्यकता होती है। शारीरिक पोषण के लिये दो तत्व बहुत ही आवश्यक हैं। ईंधन तत्व एवं शारीरिक बनावट एवं तनु वर्धक तत्व। शरीर को ऊर्जा प्रदान करने एवं शक्ति उत्पन्न करने का कार्य ईंधन तत्त्वों द्वारा पूर्ण किया जाता है। कार्बोहाइड्रेट, बसा और प्रोटीन के कुछ भाग ईंधन तत्व हैं। ऊर्जा प्रदान करने के साथ-साथ यह सभी ऊष्मा भी पैदा करते हैं। ऊर्जा और ऊष्मा पोषण के प्रतीक है। मानव एवं जीव-जन्तु क्रिया शील रहते हैं। क्रियाशीलता की अवस्था में उनके शरीर में कोशिकाओं में टूट-फूट होती रहती है। जोकि जीवधारियों के द्वारा ग्रहण किये गये भोजन में उपलब्ध पोषक तत्त्वों के माध्यम से पूर्ण होती हैं। जिन तत्त्वों से शरीर के अवयव 18 से 20 वर्ष की आयु तक बनते हैं उन्हीं तत्त्वों से शरीर के हास की पूर्ति होती है और साथ-साथ शरीर की वृद्धि भी होती है। शारीरिक कोशिकाओं की टूट-फूट एवं मरम्मत का कार्य भोजन से प्राप्त प्रोटीन के माध्यम से होती है ईंधन तत्व से कैलरी प्राप्त होती है। भोजन में विटामिन और खनिज तत्त्वों का विशेष क्रियान्वित करने में तथा शरीर के विभिन्न अंगों के कार्य में अपना योगदान प्रदान करते हैं। शरीर की कुछ प्राप्त होती रहती है जो कैलरी नाम से जानी जाती हैं।

आहार का कार्बोहाइड्रेट वसा एवं प्रोटीन का लगभग 50 प्रतिशत भाग शरीर को ऊष्मा प्रदान करता है।

कार्बोहाइड्रेट पचने के बाद शरीर में ग्लूकोज एवं ग्लाइकोजन के रूप में उपलब्ध होता है। प्रतिदिन के आहार ने प्रोटीन का आधा भाग ईंधन के रूप में खर्च होता है। विषम परिस्थितियों में जब शरीर का कार्बोहाइड्रेट एवं वसा समाप्त हो जाते हैं तब पेशियों का प्रोटीन घुल-घुल कर ऊष्मा प्रदान करता रहता है।

पोषण शरीर की आकृति एवं आकार को प्रभावित करता है जब कि वंशानुक्रम शारीरिक दौँचे एवं बनावट की सीमा को निर्धारित करता है। वातावरण शरीर के आकार को अधिकतम सीमा तक बढ़ाने में सहायता या बाधक होता है। पोषण में भोज्य पदार्थों के परिवर्तन मात्र से ही बालकों की वृद्धि में अन्तर महसूस किया जा सकता है यदि प्रारम्भिक वृद्धिकाल में ही उचित पोषण का अभाव होता है तो शरीर का विकास अवरोधित हो जाता है और जीवन में पुनःऐसा अवसर नहीं आता है कि उसकी पूर्ति की सम्भावना हो। इस प्रकार की अपूर्णता या दोष को दूर नहीं किया जा सकता। इस प्रकार की अपूर्णता में दोष पूर्ण आकृति अव्यवस्थित दाँत इत्यादि कमियाँ देखने को मिलती हैं जिनको सुधारा नहीं जा सकता। कई प्रकार के रोगों को जैसे अवरोधक क्षमता की कमी, गोषण की न्यूनता जनित रोग जैसे- अनीमियां, स्कर्बी, बेरी-बेरी आदि को पर्याप्त एवं पोषण युक्त भोज्य पदार्थों के द्वारा दूर किया जा सकता है।

**संतुलित आहार -** संतुलित आहार वह भोजन है। जिसमें सभी पौष्टिक तत्त्व उचित अनुपात में उपस्थित हो। जितना कि एक व्यक्ति को एक दिन में आवश्यकता है। संतुलित आहार से हमारे शरीर को आवश्यक व उचित मात्रा में ऊष्मा उत्पादक तोड़-फोड़ की मरम्मत करने वाली शरीर की क्रियाओं को संचालित और निरोग करने वाले पौष्टिक तत्त्वों की उचित भोज्य पदार्थों के द्वारा प्रतिदिन प्राप्ति होती है अर्थात् सभी भोज्य घटक संतुलित मात्रा में तथा शरीर की आवश्यकता अनुसार आहार में उपस्थित हों। आहार को संतुलित करने के लिये उत्तम साधनों के उचित प्रयोग से भोज्य पदार्थों का आहार में उपस्थित होना आवश्यक है।

शरीर को शारीरिक वृद्धि, मानिसक वृद्धि, रोगों से शरीर की रक्षा, रोग प्रतिरोधक क्षमता तथा शारीरिक संस्थानों पर नियंत्रण रखना संतुलित आहार का उद्देश्य होता है। संतुलित आहार को अत्यन्त उत्तम आहार माना जाता है मानव स्वास्थ्य के अनुसार भोजन में उचित मात्रा में प्रोटीन, वसा, कोर्बोहाइड्रेट, खनिज लवण तथा जल-व विटामिन्स का भोजन में उपस्थित रहना अनिवार्य है। संतुलित आहार में स्त्री एवं पुरुष वर्ग के लिये अलग-अलग पोषक मूल्य होते हैं किसी भी व्यक्ति का संतुलित आहार उसकी आयु, लिंग, शरीर का आकार, कार्य एवं परिश्रम, मौसम एवं जलवायु पर निर्भर करता है।

**स्वास्थ्य -** शारीरिक, मानसिक, सामाजिक रूप से पूर्णता: बिना किसी परेशानी के होना स्वास्थ्य कहलाता है। स्वास्थ्य का अर्थ अलग-अलग लोगों के लिये अलग-अलग होता है लेकिन सार्वजनिक या सार्वभौमिक दृष्टिकोण की बात करें तो अपने आप को स्वस्थ कहने का अर्थ है अपने जीवन की सामाजिक, शारीरिक, भावनात्मक, परिस्थितियों के साथ सफलता पूर्वक सामज्जस्य बनाये रखने की क्षमता। आज के समय में अपने आप को स्वस्थ रखने के लिये बहुत सारी तकनीक उपलब्ध हो चुकी हैं। स्वस्थ व्यक्ति रोजमर्रा को गतिविधियों से निपटने के लिये क्षमता रखता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा निम्न प्रकार है- स्वास्थ्य सिर्फ रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति ही नहीं बल्कि एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक खुशहाली की स्थिति है।

आयुर्वेद में आचार्य चरक के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा निम्न प्रकार से है जिस व्यक्ति का मांस धातु समप्रमाण में हो, जिसका शारीरिक गठन समप्रमाण में हो जिसकी इन्द्रियां थकान से रहित सुदृढ़ हों, रोगों का बल जिसको पराजित न कर सके जिसका शरीर भूख, प्यास, धूप शक्ति को सहन कर सके जिसका शरीर

कार्बोहाइड्रेट पचने के बाद शरीर में ग्लूकोज एवं ग्लाइकोजन के रूप में उपलब्ध होता है। प्रतिदिन के आहार में प्रोटीन का आधा भाग ईंधन के रूप में खर्च होता है। विषम परिस्थितियों में जब शरीर का कार्बोहाइड्रेट एवं वसा समाप्त हो जाते हैं तब पेशियों का प्रोटीन घुल-घुल कर ऊष्मा प्रदान करता रहता है।

पोषण शरीर की आकृति एवं आकार को प्रभावित करता है जब कि वंशानुक्रम शारीरिक ढाँचे एवं बनावट की सीमा को निर्धारित करता है। वातावरण शरीर के आकार को अधिकतम सीमा तक बढ़ाने में सहायक या बाधक होता है। पोषण में भोज्य पदार्थों के परिवर्तन मात्रा में ही बालकों की वृद्धि में अन्तर महसूस किया जा सकता हैं यदि प्रारम्भिक वृद्धिकाल में ही उचित पोषण का अभाव होता हैं तो शरीर का विकास अवरोधित हो जाता हैं और जीवन में पुनः ऐसा अवसर नहीं आता हैं कि उसकी पूर्ति की सम्भावना हो। इस प्रकार को ~~अ-श्वादोष को दूर नहीं किया जा सकता।~~ इस प्रकार को अपूर्णता में दोष पूर्ण आकृति ~~ज्वरों की कमियाँ देखने को मिलती हैं जिनको सुधारा नहीं जा सकता। कई प्रकार के रोगों को वैसे ज्वरों की कमी, पोषण की न्यूनता जनित रोग जैसे- अनीमियां, स्कर्बी, बेरी-बेरी आदि को पर्याप्त इच्छा के द्वारा दूर किया जा सकता है।~~

**संतुलित आहार -** संतुलित आहार वह भोजन है। जिसमें सभी पौष्टिक तत्त्व उचित अनुपात में उपस्थित हो। जितना कि एक व्यक्ति को एक दिन में आवश्यकता है। संतुलित आहार से हमारे शरीर को आवश्यक व उचित मात्रा में ऊष्मा उत्पादक तोड़-फोड़ की मरम्मत करने वाली शरीर की क्रियाओं को संचालित और निरोग करने वाले पौष्टिक तत्त्वों की उचित भोज्य पदार्थों के द्वारा प्रतिदिन प्राप्ति होती है अर्थात् सभी भोज्य घटक संतुलित मात्रा में तथा शरीर की आवश्यकता अनुसार आहार में उपस्थित हों। आहार को संतुलित करने के लिये उत्तम साधनों के उचित प्रयोग से भोज्य पदार्थों का आहार में उपस्थित होना आवश्यक है।

शरीर को शारीरिक वृद्धि, मानिसक वृद्धि, रोगों से शरीर की रक्षा, रोग प्रतिरोधक क्षमता तथा शारीरिक संस्थानों पर नियंत्रण रखना संतुलित आहार का उद्देश्य होता है। संतुलित आहार को अत्यन्त उत्तम आहार माना जाता हैं मानव स्वास्थ्य के अनुसार भोजन में उचित मात्रा में प्रोटीन, वसा, कोर्बोहाइड्रेट, खनिज लवण तथा जल व विटामिन्स का भोजन में उपस्थित रहना अनिवार्य है। संतुलित आहार में स्त्री एवं पुरुष वर्ग के लिये अलग-अलग पोषक मूल्य होते हैं किसी भी व्यक्ति का संतुलित आहार उसकी आयु, लिंग, शरीर का आकार, कार्य एवं परिश्रम, मौसम एवं जलवायु पर निर्भर करता है।

**स्वास्थ्य -** शारीरिक, मानसिक, सामाजिक रूप से पूर्णता: बिना किसी परेशानी के होना स्वास्थ्य कहलाता है। स्वास्थ्य का अर्थ अलग-अलग लोगों के लिये अलग-अलग होता है लेकिन सार्वजनिक या सार्वभौमिक दृष्टिकोण की बात करें तो अपने आप को स्वस्थ कहने का अर्थ है अपने जीवन की सामाजिक, शारीरिक, भावनात्मक, परिस्थितियों के साथ सफलता पूर्वक सामज्जस्य बनाये रखने की क्षमता। आज के समय में अपने आप को स्वस्थ रखने के लिये बहुत सारी तकनीक उपलब्ध हो चुकी हैं। स्वस्थ व्यक्ति रोजमरा की गतिविधियों से निपटने के लिये क्षमता रखता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा निम्न प्रकार है- स्वास्थ्य सिर्फ रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति ही नहीं बल्कि एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक खुशहाली की स्थिति है।

आयुर्वेद में आचार्य चरक के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा निम्न प्रकार से है जिस व्यक्ति का मांस धातु समप्रमाण में हो, जिसका शारीरिक गठन समप्रमाण में हो जिसकी इन्द्रियां थकान से रहित सुदृढ़ हों, रोगों का बल जिसको पराजित न कर सके जिसका शरीर भूख, प्यास, धूप शक्ति को सहन कर सके जिसका शरीर

व्यायाम को सहन कर सके जिसकी पाचन शक्ति समावस्था में कार्य करती हो जिसके शरीर में चय-उपचय क्रियाएँ समान होती हो ऐसे लक्षणों वाले व्यक्ति को आचार्य चरक ने स्वस्थ माना है।

**स्वास्थ्य का आधुनिक दृष्टिकोण-** स्वास्थ्य की देखरेख का आधुनिक दृष्टिकोण आयुर्वेद के समग्र दृष्टिकोण के विपरीत हैं अलग-अलग नियमों पर आधारित है और पूरी तरह से विभाजित है। आधुनिक युग में मानव शरीर को एक मशीन का दर्जा दिया गया है। शरीर के विभिन्न अंग विभिन्न पुर्जों के रूप में विद्यमान माने जाते हैं। रोगों को शरीर रूपी मशीन के पुर्जों की खराबी के रूप में देखा जाता है। देह की विभिन्न प्रक्रियाओं को जैवकीय एवं आणविक स्तर पर समझा जाता है। मूल रूप से स्वास्थ्य के विभिन्न घटक हैं - शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, संज्ञानात्मक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य एवं सांस्कृतिक स्वास्थ्य। शारीरिक रूप से पूर्णतया: सही होना सभी तरह से रोगों से मुक्त होना शारीरिक रूप से स्वस्थ होना है उचित आहार योजना एवं सभी तरह के पोषक तत्वों के माध्यम से शरीर को पूर्णतः स्वस्थ रखा जा सकता है। व्यक्ति का मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य भी ठीक होना आवश्यक होता है। हमारा मानसिक स्वास्थ्य मूल रूप से जिस तरह से हम महसूस करते हैं। अलग-अलग परिस्थितियों में सोचते हैं और स्थिति को नियंत्रित करते हैं। अच्छे एवं नियंत्रित मानसिक स्वास्थ्य हेतु व्यक्ति को योगा व्यायाम एवं मेडीटेशन इत्यादि का सहारा लेना चाहिये। अच्छी एवं सकारात्मक विचारधारा अपनानी चाहिये एवं तनाव मुक्ति रहना चाहिये सामाजिक स्वास्थ्य का तात्पर्य अच्छी व्यवहार कुशलता है। समाज एवं व्यक्ति के बीच आपसी मेल जोल सामाजिक स्वास्थ्य को इंगित करता है सामाजिक स्वास्थ्य समाज में अपने दोस्तों, पड़ोसियों, रिश्तेदारों और अन्य लोगों के साथ पारस्परिक सम्बन्धों को संवारने और बनाये रखने की क्षमता रखता है। सामाजिक स्वास्थ्य उचित रूप से कार्य करने और विभिन्न सामाजिक परिस्थितियों के अनुकूल होने के लिये किसी किसी व्यक्ति की क्षमता दर्शाता है। सामाजिक स्वास्थ्य हेतु प्रभावी संचार कौशल, प्रभावी रूप से संवाद करना, मैत्री पूर्ण एवं सकारात्मक विचार एवं व्यवहार, क्रोध प्रबन्धक की कला, सामाजिक समारोह में सहभागिता एवं अच्छे श्रोता होना आवश्यक होता है। जब एक व्यक्ति का मस्तिष्क सभी मानसिक प्रक्रियों को कुशलता से निष्पादित करता है तो वह व्यक्ति संज्ञानात्मक रूप से स्वस्थ माना जाता है आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये व्यक्ति को समय पर आत्म निरीक्षण एवं अपने विचारों पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए। योगा, प्रार्थना, ध्यान एवं गहरी श्वास लेने का अभ्यास करना चाहिए। सांस्कृतिक स्वास्थ्य मूलरूप से एक शिक्षा अनुशासन है जो उचित सांस्कृतिक सूचनाओं के बारे में शिक्षित करता है। यह अन्तर सांस्कृतिक क्षमता को संदर्भित करता है जो प्रभावी सांस्कृतिक संचार स्थापित करने के लिये आवश्यक है।

स्वास्थ्य का निर्धारण आनुवांशिकता वातावरण, जीवन शैली, सामाजिक आर्थिक स्थिति, शिक्षा, व्यवसाय, राजनैतिक व्यवस्था एवं स्वास्थ्य सेवायें इत्यादि के द्वारा होता है।

प्रत्येक व्यक्ति को मानसिक एवं शारीरिक गुण कुछ हद तक उसके गुण सूत्रों की प्रगति से निश्चित होते हैं जोकि अभिभावकों के गुणसूत्रों के संयोग से संतान को प्राप्त होते हैं। गुणसूत्रों की संरचना बाद में परिवर्तित नहीं होती हैं गुणसूत्रों की खराबी बहुत सी बीमारियों को उत्पन्न करती हैं जैसे- हीमोफीलिया, चयापचय सम्बन्धी रोग इत्यादि। अतः स्वास्थ्य की स्थिति गुणसूत्रों की संरचना पर निर्भर करती हैं।

हिप्पोरेट्स पहले विचारक थे जिनका मानना था कि मौसम जल एवं भोजन व हवा का प्रभाव व्यक्ति के स्वास्थ्य पर अपना असर दिखाता है शारीरिक घटक, जीव वैज्ञानिक घटक, मानसिक व सामाजिक घटक एक व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। जिसका सीधा प्रभाव व्यक्ति या मानव जीवन पर होता है।

वातावरणीय अनुकूलता होने पर व्यक्ति अपनी शारीरिक व मानसिक क्षमताओं का भरपूर प्रयोग कर सकता है।

स्वस्थ रहने के लिये स्वस्थ जीवन शैली की आवश्यकता होती है पौष्टिक भोजन, पर्याप्त नींद, शारीरिक गतिविधियाँ, व्यायाम, योग इत्यादि के माध्यम से स्वस्थ रहा जा सकता है। स्वास्थ्य में प्रत्येक व्यक्ति की जीवन शैली एवं इसको निश्चित करने वाले कारक शामिल होते हैं। वर्तमान दिनों में स्वास्थ्य समस्याओं को विशेषतया विकासशील देशों में परिवर्तित जीवन शैली के साथ जोड़कर देखा गया है।

समाजिक, आर्थिक स्थिति भी व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। व्यक्ति की सामाजिक आर्थिक स्थितियों को आर्थिक स्तर, शिक्षा एवं व्यवसाय प्रभावित करते हैं। आर्थिक स्तरशिक्षा एवं व्यवसाय परस्पर जुड़े हुए हैं। व्यक्ति की जीवन यापन सम्बन्धी गुणवत्ता, रहन सहन का स्तर, क्रय क्षमता एवं सुविधाओं का उपभोग उसके आर्थिक स्तर पर निर्भर करता है निम्न जीवन स्तर एवं उच्चस्तरीय जीवन दोनों में रोगों की सम्भावना होती है। पर उनका कारण अलग-अलग होता है। निम्न स्तरीय परिवार पोषण की कमी के कारण बीमारी से ग्रसित होते हैं वहीं उच्चस्तरीय परिवार अनुचित जीवन शैली के कारण रोगों का शिकार होते हैं। इस प्रकार सामाजिक आर्थिक स्तर व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। शिक्षा भी स्वास्थ्य के देखरेख के स्तर को प्रभावित करती है। शिक्षित एवं अशिक्षित नारी के जीवन यापन का तौर तरीका अलग-अलग होता है। शिक्षित नारी परिवार के व्यक्तियों के स्वास्थ्य एवं रहन सहन के प्रति सजग होती हैं एवं समस्याओं को उत्पन्न होने से बचाती है। व्यवसाय भी स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ है। कामकाजी एवं सम्पन्न परिवारों में स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएँ कम पायी जाती हैं क्योंकि व्यक्ति रहन सहन के स्तर एवं जीवन शैली में सामजिक स्वास्थ्य बनाकर रखता है एवं मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य भी ठीक रखता है।

**स्वास्थ्य सेवायें** - स्वास्थ्य सेवाओं का लक्ष्य लोगों के स्वास्थ्य का स्तर सुधारना है। परिवार एवं स्वास्थ्य कल्याण सेवायें, सामुदायिक एवं व्यक्तिगत स्वास्थ्य सेवायें मानव जीवन को स्वास्थ्य सम्बन्धी सहायता प्रदान करने में सहायक होती है। ये सभी सेवायें बीमारी का इलाज एवं उनकी रोकथाम एवं स्वस्थता को बढ़ावा देने में सहायक हैं। स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी भी एवं प्रथमिक उपचार व रोकथाम सम्बन्धी जानकारी भी प्रसारित करती है। सरकारी अस्पतालों में बीमारियों की जाँच व इलाज मुफ्त इलाज मुहैया कराये जाते हैं।

यदि हम स्वयं को स्वस्थ व दुरुस्त रखते हैं तो हम दैनिक जीवन के दबावों का सामना करने के लिये शारीरिक एवं मानसिक व सांवेदिक रूप से अच्छी तरह से तैयार रहते हैं। हमारी सांसों का प्रतिरूप हमारी मानसिक सांवेदिक स्थिति को परिलक्षित करता है।

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह प्रतिवर्ष 1 से 7 सितम्बर को प्रतिवर्ष मनाया जाता है। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य स्वास्थ्य के लिये पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करना है क्योंकि पोषण उत्पादकता, आर्थिक विकास तथा राष्ट्रीय विकास पर इसका दूरगामी प्रभाव पड़ता है। भारत जैसे विकासशील देश की मुख्य समस्याओं में से एक है कुपोषण। कुपोषण से एक तिहाई से अधिक बच्चों की मृत्यु हो जाती है। सम्पूर्ण विश्व में तीन कुपोषित बच्चे में से एक बच्चा भारत का होता है कुपोषण का मनुष्य के स्वास्थ्य एवं विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

वर्तमान समय में पोषण सम्बन्धी जानकारी एवं जागरूकता से भारतीय मानव को अवगत कराना आवश्यक है सरकार द्वारा पोषण सम्बन्धी जागरूकता हेतु प्रयास किये जा रहे हैं। "मिड-डे मील" प्रोग्राम पोषण स्तर (बालकों हेतु) में सुधार सम्बन्धी योजना के लिए एक प्रयास है। आधुनिक समय में सोशल मीडिया, इंटरनेट के माध्यम से व्यक्तियों को अपनी समस्याओं की जानकारी उपलब्ध हो जाती है एवं भोज्य पदार्थ से प्राप्त होने

वाले पोषण सम्बन्धी जानकारी उपलब्ध होने एवं उनको उपयोग में लाने का तौर तरीका सम्बन्धी ज्ञान प्राप्त हो जाता है। सूचना क्रान्ति विभिन्न प्रकार की जानकारी मानव तक पहुँचानें में सफल भूमिका निभा रहा है परन्तु इस बात से भी इंकार नहीं किया जा सकता है कि इन सभी जानकारियों का दुरुपयोग भी मानव द्वारा किया जाता है सूचना क्रान्ति के माध्यम से चिकित्सा, शिक्षा, मनोविज्ञान, कला, औद्योगिक क्षेत्रों में भरपूर जानकारी को प्राप्त किया जा सकता है और हम लाभान्वित हो सकते हैं।

### संदर्भ

1. जी.पी. शैरी, आहार एवं पोषण के सिद्धान्त पृ.सं. 3-12
2. ऊषा टन्डन - आहार एवं पोषण के सिद्धान्त पृ. सं. 5, 22-23
3. इंटरनेट