एग्री आर्टिकल्स
(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)
वर्ष: 05, अंक: 05 (सितम्बर-अक्टूबर, 2025)
www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध
© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2025: परिचय और महत्व

*भावना पंवार, चव्हाण तेजस अनिल एवं डॉ. ममता सिंह
सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, एसकेआरएयू, बीकानेर, राजस्थान
*संवादी लेखक का ईमेल पता: panwarbhawna19@gmail.com

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह भारत में प्रत्येक वर्ष 1 से 7 सितंबर के बीच मनाया जाता है। इसकी शुरुआत 1982 में भारत सरकार और फूड एंड न्यूट्रिशन बोर्ड द्वारा की गई थी, जब देश में कुपोषण दर बहुत अधिक थी और बाल मृत्यु दर, मातृ मृत्यु दर एवं सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या के रूप में उभर रही थी। इस सप्ताह का उद्देश्य पोषण के महत्त्व पर जागरूकता बढ़ाना, संतुलित भोजन की आदतों को प्रोत्साहित करना, और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की प्रेरणा देना है।

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह का इतिहास

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह की अवधारणा का उद्‌गम मार्च 1973 में संयुक्त राज्य अमेरिका में अमेरिकन डाइटेटिक एसोसिएशन (अब एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डाइटेटिक्स) द्वारा हुआ। प्रारंभ में इसे एक सप्ताह तक मनाया गया, परंतु इसकी लोकप्रियता और महत्त्व को देखते हुए इसे एक माह तक विस्तारित कर दिया गया। भारत में यह पहल 1982 में फूड एंड न्यूट्रिशन बोर्ड द्वारा शुरू की गई। उस समय कुपोषण, प्रोटीन–एनर्जी मालन्यूट्रिशन, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी और आयरन की कमी से एनीमिया जैसी समस्याएँ व्यापक थीं। भारत सरकार ने इस पहल के माध्यम से बच्चों, गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली माताओं और किशोरियों के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान केंद्रित किया। इस दौरान आंगनवाड़ी सेवाओं, प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं, सामुदायिक भागीदारी और पोषण शिक्षा को सशक्त बनाने के प्रयास किए गए।

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2025 की थीम एवं उद्देश्य

सरकार विभिन्न अभियान चलाकर और विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी गतिविधियों में शामिल होकर इसे बढ़ावा देती है। हर साल, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय एक थीम निर्धारित करता है जो मौजूदा पोषण संबंधी चुनौतियों और लक्ष्यों को दर्शाता है। 2025 की थीम **'बेहतर जीवन के लिए सही खाएं'** का उद्देश्य लोगों को मौसमी और स्थानीय खाद्य पदार्थों के सेवन के महत्व को समझाना है। यह थीम संयुक्त राष्ट्र के सतत विकास लक्ष्यों (SDGs) के अनुरूप है, जो सभी के लिए पौष्टिक और सुरक्षित भोजन सुनिश्चित करने पर केंद्रित हैं। पोषण विशेषज्ञों ने जंक फूड और अत्यधिक प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों से दूरी बनाने की सलाह दी है, क्योंकि इनका अधिक सेवन मोटापा, हृदय रोग और मधुमेह जैसी बीमारियों का प्रमुख कारण है। इसके स्थान पर प्रोटीन, फाइबर, विटामिन डी और आयरन से भरपूर संतुलित आहार लेने पर जोर दिया गया है। सरकार की प्रधानमंत्री पोषण योजना जैसी पहलों ने स्कूलों में बच्चों को पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराकर कुपोषण को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। यह योजना न केवल बच्चों के नामांकन और उपस्थिति बढ़ाने में मदद करती है, बल्कि उनके शारीरिक और मानसिक विकास को भी प्रोत्साहित करती है। राष्ट्रीय पोषण सप्ताह लोगों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करने और समाज को कुपोषण, मोटापा तथा पोषक तत्वों की कमी जैसी समस्याओं के समाधान के लिए एकजुट होने का अवसर प्रदान करता है। यह सभी नागरिकों से संतुलित आहार अपनाने और स्वस्थ भारत के निर्माण में योगदान देने की अपील करता है। राष्ट्रीय पोषण सप्ताह की शुरुआत 1982 में भारत सरकार ने तब की थी, जब देश में कुपोषण एक गंभीर चुनौती बन गया था। इसका मुख्य उद्देश्य बच्चों, गर्भवती महिलाओं, किशोरियों और बुजुर्गों में पोषण की कमी को दूर करना है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, शरीर के विकास और ऊर्जा के लिए पोषण बेहद आवश्यक है। फूड सेफ्टी रिपोर्ट 2023 के आंकड़ों के मुताबिक, भारत की लगभग 74 प्रतिशत आबादी संतुलित और स्वस्थ आहार का खर्च वहन नहीं कर सकती, जबकि 39 प्रतिशत लोग पोषक तत्वों की कमी से पीड़ित हैं। यह सप्ताह इन गंभीर समस्याओं पर जागरूकता बढ़ाने और उनके समाधान पर ध्यान केंद्रित करने के लिए मनाया जाता है।

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह की आवश्यकता क्यों है?

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2025 भारत में पोषण संबंधी मुद्दों को संबोधित करने की तत्काल आवश्यकता पर प्रकाश डालता है। प्रगति के बावजूद, कई आँकड़े इस पर्यवेक्षण की महत्वपूर्णता को दर्शाते हैं।

उदाहरण के लिए, भारत में 19.3 प्रतिशत बच्चों के साथ कुपोषण दर बहुत अधिक है, 16.3 प्रतिशत बच्चों को कुपोषण का सामना करना पड़ता है, और 35.5 प्रतिशत बच्चों की लंबाई उनकी उम्र के अनुसार कम है। इसके अलावा, बच्चों और वयस्कों में एनीमिया और विटामिन की कमी की व्यापकता से बेहतर पोषण अभ्यास की आवश्यकता का पता चलता है।

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह का महत्व

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह लोगों को पोषण के महत्व के बारे में जागरूक करने का एक महत्वपूर्ण अवसर प्रदान करता है। इस अभियान का उद्देश्य केवल एक प्रतीकात्मक आयोजन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह लोगों में सही खान–पान की आदतें विकसित करने, संतुलित आहार के महत्व को समझाने और जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाने का एक प्रभावी माध्यम है। लोगों के मन में पोषण को लेकर अनेक भ्रांतियाँ होती हैं, जैसे कि केवल भरपेट खाना ही पर्याप्त पोषण है या कुछ विशेष खाद्य पदार्थ ही स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं। इस सप्ताह के दौरान इन गलत धारणाओं को दूर करने के लिए वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित जानकारी दी जाती है और संतुलित आहार के महत्व को रेखांकित किया जाता है। इसके अतिरिक्त, यह सप्ताह समुदायों को पोषण संबंधी समस्याओं का समाधान खोजने और अपनाने के लिए प्रेरित करता है। इसमें बच्चों, गर्भवती महिलाओं, किशोरियों और वृद्ध व्यक्तियों के स्वास्थ्य को विशेष ध्यान में रखते हुए विभिन्न जन–जागरूकता कार्यक्रम, संगोष्ठियाँ, प्रदर्शनी और स्वास्थ्य शिविर आयोजित किए जाते हैं। राष्ट्रीय पोषण सप्ताह केवल एक अभियान नहीं बल्कि एक सामाजिक आंदोलन है जो लोगों में सही पोषण और स्वस्थ जीवनशैली के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने का कार्य करता है। इसका सीधा संबंध देश की मानव पूँजी के विकास से है, क्योंकि स्वस्थ और पोषित नागरिक ही राष्ट्र के प्रगति पथ पर योगदान दे सकते हैं।

मुख्य बिंदु

- **उच्च बाल कुपोषण दर:** भारत में बच्चों की कुपोषण दर दुनिया में सबसे अधिक है, जो कि 19.3 प्रतिशत बच्चों को प्रभावित करती है। यह गंभीर कुपोषण को दर्शाता है, जो दीर्घकालिक स्वास्थ्य प्रभाव डाल सकता है।
- **कुपोषण और ठिगनेपन की व्यापकता:** लगभग 16.3 प्रतिशत बच्चे भारत में कुपोषित हैं, और 35.5 प्रतिशत बच्चे ठिगने हैं, जो वृद्धि और विकास में पोषण की कमी को दर्शाते हैं।
- **बढ़ती एनीमिया और विटामिन की कमी:** बच्चों, महिलाओं और पुरुषों में एनीमिया की व्यापकता बढ़ रही है। इसके अलावा, विटामिन ए की कमी 17.54 प्रतिशत बच्चों को प्रभावित करती है, जबकि विटामिन डी की कमी 40 प्रतिशत से 99 प्रतिशत तक की दर में है, जो व्यापक पोषणीय अंतराल का संकेत देती है।
- **स्वस्थ आहार अभ्यासों का महत्व:** स्वस्थ खाना जल्दी शुरू होता है, जिसमें स्तनपान मोटापा और गैर–संचारी रोगों के जोखिम को कम करने के लिए महत्वपूर्ण है। ऊर्जा सेवन और व्यय के बीच संतुलन बनाए रखना महत्वपूर्ण है, जिसमें कुल वसा, संतृप्त वसा, और ट्रांस–फैट को सीमित करने के साथ–साथ असंतृप्त वसा को बढ़ाने की सिफारिश की जाती है।
- **चीनी और नमक की मात्रा को सीमित करना:** समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए, कुल ऊर्जा सेवन का 10 प्रतिशत से कम मुक्त शर्करा तक सीमित रखना और नमक की खपत को 5 ग्राम प्रति दिन से कम करना महत्वपूर्ण है। ये उपाय मोटापा, उच्च रक्तचाप और संबंधित बीमारियों को रोकने में मदद करते हैं।

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2025 हमारे आहार की आदतों को प्राथमिकता देने और सुधारने की एक महत्वपूर्ण याद दिलाने के रूप में कार्य करता है। जागरूकता अभियानों, कुकिंग डेमो, और सामुदायिक कार्यक्रमों में भाग लेकर, हम पोषण की समझ को बढ़ा सकते हैं और स्वस्थ खाने की आदतों को प्रोत्साहित कर सकते हैं। यह सप्ताह संतुलित आहार के महत्व को रोगों को रोकने, समग्र भलाई को बढ़ावा देने और व्यक्तियों और समुदायों के लिए एक स्वस्थ भविष्य को बढ़ावा देने के लिए उजागर करता है।

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह कैसे मनाएं

यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं जिनसे आप राष्ट्रीय पोषण सप्ताह मना सकते हैं:

- समुदाय को शिक्षित करने के लिए पोषण कार्यशालाओं और सेमिनारों का आयोजन करें।
- सोशल मीडिया और स्थानीय कार्यक्रमों के माध्यम से पौष्टिक व्यंजन और खाना पकाने के सुझाव साझा करें।
- स्वस्थ आदतों को बढ़ावा देने के लिए सजग खाने और भोजन के हिस्से पर नियंत्रण का समर्थन करें।
- शारीरिक गतिविधियों जैसे पैदल चलना, फिटनेस क्लासेस या खेल आयोजनों का आयोजन करें।
- ताजे फल और सब्जियों की पहुंच को बढ़ावा देने और टिकाऊ पोषण को प्रोत्साहित करने के लिए सामुदायिक बागवानी परियोजनाओं को बढ़ावा दें।
- राष्ट्रीय पोषण सप्ताह को शिक्षा, स्वस्थ भोजन की आदतों को बढ़ावा देने और सामुदायिक गतिविधियों के आयोजन के माध्यम से मनाएं।

निष्कर्ष

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2025 केवल एक जागरूकता अभियान नहीं, बल्कि भारत के स्वास्थ्य और पोषण सुरक्षा के लिए एक व्यापक आंदोलन है। यह अभियान पोषण असमानताओं को दूर करने, संतुलित आहार को बढ़ावा देने, एनीमिया और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से निपटने और एक स्वस्थ पीढ़ी तैयार करने की दिशा में सार्थक कदम है। सरकारी योजनाओं, शोध संस्थानों और सामुदायिक भागीदारी के संयुक्त प्रयास से "कुपोषण मुक्त भारत" का लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। यह अभियान भारत को सतत विकास लक्ष्यों 2030 के लक्ष्यों के करीब ले जाने वाला एक महत्वपूर्ण माध्यम है, जो सभी नागरिकों को सुरक्षित, संतुलित और सुलभ पोषण प्रदान करने की दिशा में सार्थक योगदान देता है।

संदर्भ

1. स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW)। (2021)। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 (NFHS-5): भारत तथ्य पत्रक (2019-21)। अंतर्राष्ट्रीय जनसंख्या विज्ञान संस्थान।
2. महिला एवं बाल विकास मंत्रालय। (2018)। पोषण अभियान: संचालन संबंधी दिशानिर्देश। भारत सरकार।
3. संयुक्त राष्ट्र। (2015)। हमारी दुनिया का रूपांतरण: सतत विकास के लिए 2030 एजेंडा। संयुक्त राष्ट्र।
4. विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2020)। भारत में पोषण: वैश्विक पोषण रिपोर्ट। दक्षिण-पूर्व एशिया के लिए WHO क्षेत्रीय कार्यालय।
5. https://pwonlyias.com/national-nutrition-week-2025/
6. https://www.onlymyhealth.com/national-nutrition-week-2025-significance-theme-and-history- in-hindi-1724765932
7. https://drlogy.com/day/national-nutrition-week
8. https://www.wockhardthospitals.com/press-release/national-nutrition-week-is-celebrated-each-year-from-1st-september-to-7th-september/
9. https://pmujjwala yojana.in/rashtriya-poshan-maah/
10. https://ndtv.in/health/national-nutrition-week-2025-why-is-national-nutrition-week-celebrated-when-did-it-start-know-this-years-theme-9213173
11. https://www.india.com/hindi-news/lifestyle/national-nutrition-week-2024-why-is-national-nutrition-week-celebrated-know-the-history-theme-significance-and-importance-of-this-day-7208643/