



INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT

INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT

Volume 3; Issue 1; 2025; Page No. 27-29

Received: 02-10-2024

Accepted: 06-12-2024

बरेली महानगर में पोषण एवं स्वास्थ्य पर साक्षरता के प्रभाव का भौगोलिक अध्ययन

डॉ. भावना वत्सल

असिस्टेंट प्रोफेसर, भूगोल आर. एस. एम. (पी.जी.) कॉलेज, धामपुर, बिजनौर, उत्तर प्रदेश, भारत

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14747485>

Corresponding Author: डॉ. भावना वत्सल

सारांश

वर्तमान में स्वास्थ्य भूगोल, भूगोल विषय की नवीनतम शाखाओं में मुख्य शाखा है। इस शाखा में जैविक, भौतिक, मनोवैज्ञानिक, आर्थिक, सामाजिक व सांस्कृतिक कारकों के परिप्रेक्ष्य में रोगों के स्थानित प्रतिरूपों एवं कालिक उतार-चढ़ावों का विश्लेषण व विवेचन करके किसी क्षेत्र विशेष के लिए उपयुक्त स्वास्थ्य परियोजना प्रस्तावित की जाती है। विगत चार दशकों से स्वास्थ्य भूगोल पर शिक्षा के महत्व का पूर्ण प्रभाव है, विशेष रूप से 1968 में नई दिल्ली में हुई अन्तर्राष्ट्रीय भौगोलिक कांग्रेस के पश्चात भारत के अनेक विश्वविद्यालयों में अध्ययन के पाठ्यक्रम में स्वास्थ्य भूगोल का प्राध्यापन प्रारम्भ हुआ और शोध कार्य किये गये। इसी को आधार बनाते हुए शोधार्थी ने उत्तर प्रदेश राज्य के बरेली महानगर में एक अध्ययन किया। प्रस्तावित शोध पत्र का प्रारूप बरेली महानगर के परिप्रेक्ष्य में है जिसके द्वारा साक्षरता के फलस्वरूप मानवीय स्वास्थ्य एवं उस पर पोषण के प्रभावों का बदलाव की स्थिति का अवलोकन किया गया है। शोध के आधार पर प्रतिदर्श परिवारों में स्वास्थ्य पोषण व साक्षरता के निकाले गये प्रतिशत के द्वारा यहीं स्पष्ट होता है कि जिस वार्ड में साक्षरता कम है उसमें स्वास्थ्य व पोषण का प्रतिशत भी कम है।

मूलशब्द: स्वास्थ्य, पोषण, साक्षरता, पोषक तत्व, भौगोलिक अध्ययन

प्रस्तावना

स्वास्थ्य मनुष्य की अनमोल धरोहर है जिसके बिना मनुष्य जीवन असम्भव है। स्वास्थ्य सभी मानवीय क्रियाओं पर प्रभाव डालती है। यह एक ऐसी दृढ़ नींव है जिस पर मनुष्य की प्रसन्नता तथा अप्रसन्नता निर्भर करती है। भारत और यूनान में स्वास्थ्य को आदिकाल से ही अमूल्य धरोहर समझा जाता रहा है लेकिन अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर लीग ऑफ नेशन्स और संयुक्त राष्ट्र संघ की चार्टरों ने स्वास्थ्य को महत्व नहीं दिया है। बीसवीं शताब्दी के उत्तरार्द्ध में स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता उत्पन्न हुई। पोषण अच्छे स्वास्थ्य की आधारशिला है। पोषण के अन्तर्गत विटामिन्स, बसा, कार्बोज, खनिज, कैल्सियम, लौह, थाइमिन, राइबोफलोबिन, नियासिन इत्यादि तत्वों का समावेश किया जाता है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता तो है लेकिन साथ ही मनुष्य के भोजन में पोषक तत्वों का सन्तुलित मात्रा में होना आवश्यक है।

सन्तुलित आहार क्या है? एक शिक्षित मनुष्य ही सन्तुलित आहार की संकल्पना का पालन कर सकता है। पोषण के विभिन्न तत्व अच्छे स्वास्थ्य के लिए कितनी मात्रा में लिये जाने चाहिये, ये पोषक तत्व किन भोज्य पदार्थों को लेने से प्राप्त हो सकते हैं? मनुष्य के जीने का ढंग क्या होना चाहिए, उसे स्वच्छता का किस

सीमा तक ध्यान रखना चाहिए, ये सब तथ्य साक्षरता के पक्ष को प्रबल करते हैं। अशिक्षित व्यक्ति को इन तथ्यों की जानकारी नहीं होती, वह केवल पेट भरता है और अपनी क्षुधा शान्त करता है। अच्छा पोषण एक नींव के समान है और यह सब बातें उत्तम ज्ञान व व्यक्ति के साक्षर होने पर निर्भर करती है। क्योंकि "स्वास्थ्य व्यक्ति की अमूल्य निधि है", एक स्वस्थ व्यक्ति स्वयं अपने लिए तथा किसी अन्य के लिए कुछ कर सकने की क्षमता रखता है।

प्रस्तुत शोध-पत्र में इन्हीं सब तथ्यों का अध्ययन बरेली महानगर के संदर्भ में किया गया है। यह प्रयास किया गया है कि भौगोलिक परिवेश में इन तथ्यों का आंकलन किस प्रकार से किया जाये ?

अध्ययन क्षेत्र

बरेली महानगर, बरेली जनपद और रुहेलखण्ड कमिश्नरी का मुख्य केन्द्र है। यह नगर रामगंगा नदी के किनारे बसा हुआ है। इसके पश्चिम में दियोरानिया नदी बहती है जो दक्षिण दिशा में बहती हुई रामगंगा में मिलती है। इस नगर का विस्तार 28°1' से लेकर 28°54' उत्तरी अक्षांश तक तथा 78°58' से 79°47' पूर्वी देशान्तर तक है। हिमालय की छाया में बसा यह महानगर दक्षिण

पूर्व की ओर से नैनीताल जनपद और उत्तर पूर्व की ओर से रामपुर और बदायूँ जिलों से घिरा हुआ है। पूर्व में पीलीभीत जनपद तथा दक्षिण में शाहजहांपुर जनपद हैं। यह उत्तर प्रदेश का सातवां महानगर है और बरेली जनपद क्षेत्रफल की दृष्टि से उत्तर प्रदेश में 45वां स्थान रखता है। बरेली महानगर का क्षेत्रफल लगभग 10 लाख एकड़ अर्थात् 1591 वर्ग किलोमीटर है।

अध्ययन का उद्देश्य

प्रस्तुत शोध-पत्र में मुख्य उद्देश्य तीन बातों पर आधारित है जो कि बरेली महानगर के पोषण, स्वास्थ्य पर साक्षरता के प्रभाव का अवलोकन है। वर्तमान समय में उत्तम पोषण ही सुदृढ़ व अच्छे स्वास्थ्य की आधारशिला है और इसके लिए आवश्यक है उचित ज्ञान।

आंकड़े एवं विधि तन्त्र

प्रस्तुत अध्ययन प्राथमिक आंकड़ों गौण एवं द्वितीयक आंकड़ों पर आधारित है। यह आंकड़े सांख्यिकी पत्रिका, जिला जनगणना हस्तपुस्तिका, नगर निगम से प्राप्त आंकड़े, स्वास्थ्य विभाग, जिला गजेटियर एवं प्रतिदर्श परिवारों के सर्वेक्षण द्वारा प्राप्त तथा इनका सारणीयन एवं विभिन्न सांख्यिकी विधियों से विश्लेषण किया गया है।

पोषण और स्वास्थ्य दोनों ही मनुष्य की शिक्षा पर निर्भर करते हैं। इनमें स्वास्थ्य पर शिक्षा का प्रत्यक्ष प्रभाव कम परन्तु पोषण पर अधिक होता है। संतुलित भोजन मनुष्य को स्वस्थ रखता है परन्तु संतुलित भोजन क्या है? कौन सी वस्तु कितनी मात्रा में लेनी है, कौन सी नहीं, इसका पता तो व्यक्ति के शिक्षित होने से ही चलता है और यही शिक्षा इस प्रकार स्वास्थ्य को परोक्ष रूप से प्रभावित करती है। इण्डियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च के द्वारा प्रतिपादित मानकों के आधार पर विभिन्न पोषक तत्वों की प्रति मनुष्य दैनिक आवश्यकता को निम्न सारणी द्वारा प्रदर्शित किया गया है –

तालिका 1: पोषण तत्व की प्रति मनुष्य दैनिक आवश्यकता

क्र.सं.	पोषक तत्व	दैनिक आवश्यकता
1	कैलोरी	2126 ग्राम
2	प्रोटीन	70 ग्राम
3	बसा	50 ग्राम
4	कार्बोहाइड्रेट	400 ग्राम
5	कैल्सियम	940मिग्रा
6	लौह धातु	19 मिग्रा
7	थायमिन	1.15 मिग्रा
8	राइकोपलोबिन	1.20 मिग्रा
9	विटामिन ए	645 आई.यू.

उपर्युक्त तालिका के आधार पर यह निष्कर्ष निकलता है कि मनुष्य के भोजन में प्रतिदिन मिलने वाले पोषण तत्वों की आवश्यकता मिलती है। इसी के आधार पर आहार का मूल्यांकन होता है।

भारत में अधिकांश जनता को उसकी आवश्यकता के अनुकूल सभी पोषक तत्वों से युक्त आहार नहीं मिल पा रहा है। 57 प्रतिशत जनता कुपोषण का शिकार है। दूसरे भारत की अधिकतर जनता अशिक्षित तथा भारतीय गृहणियां भोजन के पोषक तत्वों से अनभिज्ञ हैं, वे परिवार के सदस्यों को पुराने परम्परागत ढंग से भोजन बनाती हैं। तीसरे, असन्तुलित भोजन का कारण है – गरीबी। क्योंकि सामाजिक, आर्थिक, नैतिक स्तर निम्न होने के कारण उन्हें सन्तुलित भोजन के विषय में जानकारी देना भी कठिन पड़ता है। अतः आवश्यकता है कि गृहिणी को ऐसे भोजन

का पूर्ण ज्ञान होना आवश्यक है जिसमें भोजन के आवश्यक तत्व उपलब्ध हों।

पोषण तथा स्वास्थ्य, दोनों ही मनुष्य की शिक्षा पर निर्भर करते हैं। इनमें स्वास्थ्य पर शिक्षा का प्रत्यक्ष प्रभाव कम परन्तु पोषण पर अधिक होता है। संतुलित भोजन मनुष्य को स्वस्थ रखता है। बरेली महानगर उत्तर प्रदेश की सातवां बड़ा महानगर है। महानगरों में अनेक समस्याएँ बनी रहती हैं जिसमें प्रदूषण की समस्या प्रमुख है, लेकिन इसके साथ ही महानगरों, नगरों व ग्रामों का निर्माण करने वाले मनुष्यों के पोषण, स्वास्थ्य व शिक्षा की समस्याएँ और भी महत्वपूर्ण हैं। महानगर में विभिन्न चयनित परिवारों का सर्वेक्षण कर यह जानने का प्रयास किया गया है कि वास्तव में पोषण, स्वास्थ्य और साक्षरता की स्थिति क्या है?

प्रतिदर्श परिवारों में पोषण, स्वास्थ्य व साक्षरता के लिए किया गया सर्वेक्षण

बरेली महानगर में प्रतिदर्श परिवारों में कुल 291 परिवारों के 1838 सदस्यों का सर्वेक्षण किया गया। इसमें परिवारों को उनके वार्डों के अनुसार रखकर कुल 16 वार्डों का अध्ययन पोषण, स्वास्थ्य व साक्षरता तीन मुख्य बिन्दुओं के आधार पर किया गया।

पोषण की मात्रा का आंकलन पोषण के आवश्यक घटकों के आधार पर किया गया है तथा स्वास्थ्य का आंकलन स्वास्थ्य के मुख्य बिन्दु आयु, भार तथा ऊँचाई के अनुपात द्वारा किया गया है। इसके द्वारा यह निष्कर्ष निकलता है कि साक्षरता, पोषण तथा स्वास्थ्य पर सामान्य रूप से प्रभाव डालती है जैसा कि सर्वेक्षण से प्राप्त आंकड़ों के आधार पर ज्ञात हुआ है जो निम्न तालिका से स्पष्ट है –

तालिका 2: प्रतिदर्श परिवारों में पोषण, स्वास्थ्य व साक्षरता (प्रतिदर्श में)

क्र.सं.	वार्ड संख्या	पोषण	स्वास्थ्य	साक्षरता
1	01	60.70	69.60	68.60
2	03	61.70	71.60	76.50
3	05	56.00	68.00	49.30
4	08	73.04	75.60	58.20
5	09	56.90	64.20	37.70
6	10	27.02	38.90	12.90
7	11	60.0	57.10	73.30
8	13	74.40	69.10	61.70
9	14	74.20	68.04	79.30
10	15	83.70	75.20	83.70
11	17	74.20	76.50	75.70
12	20	53.40	77.90	76.70
13	21	72.80	80.70	53.50
14	22	83.50	70.80	44.70
15	29	82.30	65.40	63.70
16	30	77.30	72.20	71.50

प्रस्तुत तालिका के आधार पर प्रतिदर्श परिवारों में स्वास्थ्य पोषण व साक्षरता के निकाले गये प्रतिशत के द्वारा यही स्पष्ट होता है कि जिस वार्ड में साक्षरता कम है उसमें स्वास्थ्य व पोषण का प्रतिशत भी कम है। जैसे कि वार्ड संख्या 10 में साक्षरता का प्रतिशत 12.9 और पोषण 27.02 तथा स्वास्थ्य 38.90 प्रतिशत है। इससे स्पष्ट है कि साक्षरता, पोषण तथा स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती है। एक बात और स्पष्ट होती है कि पोषण की अपेक्षा स्वास्थ्य का प्रतिशत अधिक है क्योंकि इस वार्ड में निम्न जाति के परिवारों का सर्वेक्षण किया जो कि अधिकांशतः मजदूरी करते हैं। इसी कारण शारीरिक रूप से अधिक परिश्रम करने के कारण

स्वस्थ रहते हैं। तालिका से यह भी स्पष्ट है कि साक्षरता स्वास्थ्य की अपेक्षा पोषण पर अधिक प्रभाव डालती है क्योंकि पढ़ी-लिखी साक्षर गृहणी को ही पोषण के आवश्यक तत्वों तथा सन्तुलित भोजन की मात्रा का ज्ञान होता है।

निष्कर्ष

इस प्रकार बरेली महानगर में पोषण एवं स्वास्थ्य पर साक्षरता के प्रभाव का अध्ययन 291 प्रतिदर्श परिवारों के आधार पर किया गया है। इस सम्पूर्ण अध्ययन को संकल्पना के आधार पर जानने का यथेष्ट प्रयास किया गया है जैसे –

संकल्पना – यदि साक्षरता का प्रतिशत अधिक होगा तो पोषण की मात्रा भी अधिक होगी।

परीक्षण – उपरोक्त संकल्पना के परीक्षण के लिए जिन वार्डों का अध्ययन किया गया वह वार्ड 1, 3, 8, 11, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 29 तथा 30 है। इनमें निवास करने वाले 1293 सदस्यों में 906 साक्षर जिनमें उचित पोषण की मात्रा 739 सदस्यों को प्राप्त हो रही है। जो साक्षर सदस्यों की कुल संख्या का 81 प्रतिशत है। शेष वार्ड 5, 9, 10, 22 में 545 सदस्यों में 178 साक्षर सदस्यों में पोषण की मात्रा 133 सदस्यों को मिल रही है जिसका प्रतिशत 74 है। उधर, निरक्षर सदस्यों में पोषण की प्राप्त मात्रा का प्रतिशत 42 व 48 है। अतः इससे निष्कर्ष निकलता है कि अधिक साक्षरता वाले परिवारों में पोषण की आवश्यक मात्रा अधिक तथा निरक्षर परिवारों में पोषण के आवश्यक घटकों का पर्याप्त ज्ञान कम है।

सन्दर्भ

1. प्रताप चन्द्र आजाद, पांचाल भूमि तथा ऐतिहासिक एवं भौगोलिक दशाएं, मेरठ
2. सांख्यिकी पत्रिका जनपद बरेली
3. साक्षरता कार्यालय, सांख्यिकी कार्यालय तथा स्वास्थ्य विभाग बरेली
4. जिला गजेटियर बरेली जनपद
5. आहार एवं पोषण- एम. स्वामीनाथन, बैंगलोर प्रिंटिंग एवं पब्लिशिंग, 2012
6. मार्डन वेज टू हेल्थ, आर.एण्डरसन वॉल्यूम-1, 1962
7. पोषण एवं आहार विज्ञान, डॉ विमला शर्मा
8. डाइट एटलस, सी0 गोपालन, 1981
9. सर्वेक्षण से प्राप्त अध्ययन के आधार पर
10. आई.सी.एम.आर.-रिक्मेन्डेड डाइटरी इनटेक, नई दिल्ली, 1981

Creative Commons (CC) License

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.