

# पोषण वैज्ञानिक: गुमनाम हीरो

डॉ. डी. बालसुब्रमण्यन

**1972** में राष्ट्रीय पोषण निगरानी बोर्ड (NNMB) की स्थापना की गई थी। तब से ही यह बोर्ड चुपचाप और उल्लेखनीय कार्य कर रहा है।

हम देश को आजकल आर्थिक और व्यावसायिक आंकड़ों के रूप में देखते हैं। भारत अब एक बढ़ती अर्थव्यवस्था, जिसकी आर्थिक विकास दर 4 प्रतिशत से ज़्यादा है, के रूप में बड़ी-बड़ी बैठकों में आमंत्रित किया जाता है। आंतरिक रूप से भी, हमने अर्थ और संपदा के मोर्चे पर कई तंत्र, नीतियां, उत्प्रेरक, मॉनीटर्स, और सलाहकार स्थापित किए हैं। प्रधानमंत्री की आर्थिक सलाहकार समिति, नीति आयोग, रिज़र्व बैंक, महालेखापाल, सेबी, फिक्की, और दूसरी कई संस्थाएं इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। यह संतोष का विषय है कि पिछले दशकों में भारत ने आर्थिक विकास और संपदा निर्माण के क्षेत्र में अच्छा प्रदर्शन किया है।

हमें सिखाया जाता है कि स्वास्थ्य ही संपदा है। यह कहावत कितनी सच साबित हुई है। यहां हमें यह एहसास करने की ज़रूरत है कि भारत एक युवा राष्ट्र है। 1.271 खरब भारतीयों में से 65 प्रतिशत (या 82 करोड़) से ज़्यादा 35 वर्ष की आयु से कम के हैं। इसके अलावा, 16 करोड़ भारतीय 6 वर्ष की आयु से कम हैं। यह पूरे जापान, या रूस या बांग्लादेश की आबादी से ज़्यादा है। भविष्य वैज्ञानिक दावा करते हैं कि आने वाले सालों में यह जनसांख्यिकीय विभाजन भारत के विकास में मदद कर सकता है।

लेकिन दुख की बात है कि भारतीय बच्चों में से 6 वर्ष से कम आयु के 30 फीसदी बच्चे विकास-बाधित हैं, 5 वर्ष से कम की आयु के 15 फीसदी कमज़ोर हैं, और उनकी मांएं एनीमिया और कम वजन से पीड़ित हैं। उनका स्वास्थ्य तो कोई संपदा नहीं है। यदि हम उनके स्वास्थ्य, वृद्धि और विकास को सुधारने के उपाय करें, तो आने वाले सालों में भारत की खुशहाली में उनके योगदान को बढ़ा सकेंगे।

एक अस्वस्थ बच्चा अच्छा प्रदर्शन नहीं कर सकता,

जबकि एक स्वस्थ बच्चा समृद्ध और खुशहाल देश के लिए योगदान कर सकता है। इस प्रकार स्वास्थ्य ही संपदा बन सकता है। इसलिए अपने नागरिकों का स्वास्थ्य सुनिश्चित करना राष्ट्र का नैतिक दायित्व है। जिस स्वस्थ भारत की कामना मोदी जी कर रहे हैं उसे हासिल करने के लिए हमें पूरी रफ्तार और ताकत से ये उपाय करने होंगे।

आज़ादी के बाद से ही भारत की (और कई राज्यों की) एक के बाद एक सरकारों को भी यह एहसास हुआ था और इसके लिए उन्होंने प्रयास भी किए। इस प्रयास के प्रमुख खिलाड़ी भारत के पोषण वैज्ञानिकों का समूह है। हैदराबाद के राष्ट्रीय पोषण संस्थान (केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद से सम्बद्ध) जैसी संस्थाओं के ये लोग स्वस्थ भारत के गुमनाम हीरो हैं। ये लोग सुर्खियों में कभी नहीं रहते, न कभी बड़े-बड़े दावे करते हैं। अब समय आ गया है कि हम इनके प्रयासों का आभार व्यक्त करें। हमें उनके प्रयासों का शुक्रगुज़ार होना चाहिए जिनकी मदद से आनुवंशिक विकार फिनाइल कीटोयूरिया से पीड़ित कई नवजात बच्चों की जान बचाई जा सकी। जन्म के 3 हफ्तों में ही बीमारी का पता लगाकर उसका उपचार किया गया। या सूखा रोग यानी क्वाशियरकर (उच्च प्रोटीन देकर), घेंघा (नमक में आयोडीन मिलाकर), अतिसार (ओरल रिहाइड्रेशन द्वारा), रतौंधी (विटामिन ए की खुराक देकर), आयरन की कमी (चावल के साथ आयरन पूरक देकर)। ऐसे कई उदाहरण हैं। उनके प्रयासों का ही परिणाम है कि चेचक, हेपेटाइटिस, पोलियो और अब रोटावायरस जैसी बीमारियों के टीके तैयार हुए और टीकाकरण द्वारा लाखों भारतीयों की जान बचाई जा सकी। उनके ही प्रयासों से हमें इडली, समोसा, रोटी और दाल, चावल और सांभर जैसे पारंपरिक भारतीय भोजन और कई दालों, तेलों, सब्जियों के पोषक मूल्य की जानकारी हासिल हुई है। उनकी किताब *भारतीय भोजन का पोषण मूल्य और संतोषजनक*

भोजन का नियोजन जो पहली बार हेल्थ बुलेटिन के रूप में 1937 में और किताब के रूप में 1971 में प्रकाशित हुई और लगभग हर साल पुनः प्रकाशित हो रही है। इसकी कीमत भी बहुत कम है - केवल 60 रुपए। इसकी मदद से आप यह जान सकते हैं कि आप क्या खा रहे हैं। (यदि वे इस किताब को नया स्वरूप देकर रंगीन चित्रों, आकर्षक शीर्षक से छापें और कोई कपिल देव इसकी सिफारिश कर दे, तो वे लाखों कमा सकते हैं)।

जिस तरह से हमारे पास अर्थशास्त्र और व्यापार में समूह हैं जो देश और राज्यों की अर्थव्यवस्था के लिए सर्वे, निगरानी करते हैं और इस पर अपना मत देते हैं, उसी तरह एक राष्ट्रीय पोषण निगरानी बोर्ड (NNMB) 1972 में स्थापित किया गया था और तब से यह चुपचाप काम कर रहा है और अपनी उल्लेखनीय सेवाएं दे रहा है। बोर्ड द्वारा राष्ट्रीय खाद्य नीति, पोषक तत्वों की कमी और उसके लिए पूरक खाद्य के सुझाव जैसे - फोर्टिफाइड नमक (आयोडीन, आयरन के साथ), फोर्टिफाइड आटा, स्कूलों में मिड-डे

मील, सूखा प्रभावित जनसंख्या समूह को क्या दिया जाए, दिए गए हैं। बोर्ड की 26 रिपोर्टों की जानकारी [www.nnmbindia.org](http://www.nnmbindia.org) वेबसाइट पर दी गई है। पोषण बोर्ड ही सरकार को यह बताता है कि स्कूली बच्चों के मिड-डे मील में क्या पूरक जोड़ा जा सकता है। खाद्य सुरक्षा प्रोग्राम पर पहल, पोषण कार्यक्रमों के हितग्राहियों की स्थिति की जानकारी, और विभिन्न तबकों के लिए अच्छे आहार घटक क्या हो सकते हैं, इत्यादि।

आप क्या खा रहे हैं, उसके मूल्यों का विश्लेषण, सुधार और उपचार के सुझाव, और सरकार को समय पर सलाह देकर यह हमारे देश के लिए अमूल्य योगदान दे रहा है। और यह बिना किसी रुकावट के अपना महत्वपूर्ण काम करता रहा है। नियमितता ज़रूरी है। सरकार को लड़खड़ाना बंद करना चाहिए जैसे कि वह ICMR के प्रमुख और NIN के निदेशक की नियुक्ति को एक साल से टालकर कर रही है। और पोषण बोर्ड को स्थिर और मज़बूत बनाने के लिए प्रयास करने चाहिए। (स्रोत फीचर्स)