



समग्र विकास के लिए पोषण

ORIGINAL ARTICLE



Author

रश्मि वर्मा

व्याख्याता

स्वामी आत्मानंद उत्कृष्ट हिंदी माध्यमिक विद्यालय
चक्रधर नगर, रायगढ़, छत्तीसगढ़, भारत

शोध सार

किसी भी व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक रूप से सही होने पर ही उसे स्वस्थ कहा जा सकता है। हमारे देश के नौनीहाल, भावी नागरिक विद्या अध्ययन हेतु विद्यालय आते हैं, ताकि पढ़ लिख कर अपने परिवार, समाज और राष्ट्र के विकास में योगदान दे सकें। यदि वे मानसिक रूप से शिक्षा प्राप्ति की इच्छा रखते भी हैं तो स्वास्थ्य के ठीक ना होने से वे अपने लक्ष्य में पीछे रह सकते हैं, ऐसे में पोषण संबंधी ज्ञान उन्हें अपने आप को सशक्त बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ऊर्जावान शरीर अधिगम हेतु सदैव तत्पर रहता है। जीवन कौशल संबंधी बातें बच्चों को सिखाने के लिए विद्यालय परिसर एक सशक्त परिवेश है, जिसमें अपने शिक्षक के द्वारा कही बातों को बच्चे काफी महत्व देते हैं। अपने जीवन में उतारने का प्रयास भी करते हैं ऐसे में सहायक विधाएं किसी भी आदत, गुण या कौशल को बच्चों के व्यक्तित्व का हिस्सा बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ये विधाएं नाटक, गीत, फन मेला, पोस्टर

निर्माण, वॉल पेंटिंग कुछ भी हो सकती हैं। इन विधाओं से व्यक्तित्व का विकास होने के साथ-साथ लक्ष्य प्राप्ति में भी आसानी होती है। सीखना सुंदर, सहज, आनंददायक और स्थाई हो जाता है।

मुख्य शब्द

व्यक्तित्व, सशक्त, अधिगम, पाठ्य सहगामी क्रियाएं।

प्रस्तावना

पोषण विज्ञान के जन्मदाता एंटोनी लिवाइजर हैं। प्रसिद्ध पोषण शास्त्री राज मालपी देवदास के अनुसार "पोषण वह अवस्था है जो मनुष्य को प्रफुल्लित रखती है और उसे आदर्श स्वास्थ्य उपलब्ध कराती है। स्वस्थता से अभिप्राय है अच्छा स्वास्थ्य, कार्य करने का अधिकतम सामर्थ्य तथा शारीरिक मनोवैज्ञानिक और शारीरिक क्रियात्मक तनाव सहन करने की शक्ति होना है।"

स्वास्थ्य ठीक होने से अधिगम की प्रक्रिया आसान हो जाती है। शिक्षा के प्रति लगाव बना रहता है, उद्देश्य प्राप्ति में मदद मिलती है। स्वास्थ्य उत्तम बना रहे उसके लिए पोषण सबसे महत्वपूर्ण है। वर्तमान समय में जब बच्चों का झुकाव घर के बने खाने के प्रति काम होता जा रहा है। वह पोषण की बजाय अपने स्वाद को महत्व देते हैं यही कारण है कि आज का बचपन मोटापे की गिरफ्त में आता जा रहा है, उनकी प्रतिरोधक क्षमता कम होती जा रही है यह बात चिंता जनक है। पाठ्य सहगामी क्रियाओं के माध्यम से बच्चों को पोषण के प्रति जागरूक कराना सफलतम प्रयास है।

खुद करके सीखना

पोषण संबंधी जागरूकता पैदा करने के लिए जब विद्यालय में पोषण नाटिका एवं फन मेले के तहत स्टॉल लगवाए गए तो बच्चों में बहुत रुझान दिखा। जिन व्यंजनों को उनके द्वारा बनाया गया उसमें प्राप्त मार्गदर्शन के अनुसार उन्होंने पोषक तत्वों के महत्व को समझने का भरपूर प्रयास किया। उन्होंने जाना कम प्रयासों से भी गुणवत्तापूर्ण पोषण प्राप्त हो सकता है। सीखने और करके देखने की प्रक्रिया ने उन्हें रोमांचित किया जिसमें जिससे स्थाई ज्ञान अर्जित कर पाने में सफलता प्राप्त हुई।

विकास के लिए पोषण हेतु जागरूकता कार्यक्रम..

संगीत नाटिका का मंचन, पोषक तत्वों से भरपूर व्यंजनों के स्टॉल लगाना, पोस्टर निर्माण।

गतिविधियों के संचालन का उद्देश्य

- सिखाने की प्रक्रिया को रोचक बनाना।
- पोषण के साथ कौशल विकसित करना।
- घर के बने खाने के प्रति सकारात्मक सोच पैदा करना।
- स्वच्छता, स्वाद और पोषण के प्रति जागरूक करना।
- अभिव्यक्ति के तौर तरीके विकसित करना।
- स्वाद से बढ़कर पोषण है यह भाव विकसित करने का प्रयास करना।

उद्देश्यों को लेकर बच्चों के समक्ष जब अपने मन के भाव और कार्यक्रम की रूपरेखा रखी गई तो उनमें कार्यक्रम के प्रति ललक देखी गई। इस बात को लेकर विद्यालय में शनिवार को "समग्र विकास के लिए पोषण के तहत।" "पोषण संग कौशल" कार्यक्रम में स्टॉल लगाए गए। इसमें विभिन्न व्यंजन छात्र-छात्राओं के सक्रिय सहयोग से बनाए गए, इन्हें बनाते वक्त इन बातों पर विशेष रूप से ध्यान रखा गया था कि वे पोषण की दृष्टि से सर्वोपरि रहें।



स्टॉल जो लगाए गए

अंकुरित चाट, पालक पराठा, चटनी, फ्रूट सलाद, अंकुरित मूंग, खीरा, करेला, टमाटर का जूस, बनाना शेक, ढोकला, वेज चीला, पैन केक, टमाटर सूप, लौकी का सूप, सोया मंचूरियन, प्रोटीन शेक, नमकीन सत्तू, पौष्टिक पास्ता, जौ की खीर, पौष्टिक खिचड़ी, दलिया के लड्डू, मूंग पिज्जा, ड्राइ फ्रूट कस्टर्ड, भोई नीम का जूस, साबूदाना खीर, ड्राइ फ्रूट के लड्डू, सेवई, पोहा, पौष्टिक नूडल्स, मक्का की चाट, बीटीसी जूस आदि।

नाटक का मंचन

“भोजन के अवयवों की वार्ता” नाटक में भोजन के विभिन्न अवयवों जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, वसा, खनिज लवण, सलाद, अंकुरित अनाज के कार्यों को व्यक्त करते फलेक्स बनाए गए। बच्चों के गलों में लटका कर उन्हीं का रोल बच्चों के द्वारा किया गया। रोचक नाटिका के माध्यम से बच्चों ने पोषक तत्वों के बारे में जाना।



नाटिका में लेखक द्वारा रचित गीत और उसके गायन ने नाटिका को रोचक बना दिया।

गीत

संतुलित भोजन जो कोई खाता है,
स्वस्थ रहता है, ताकतवर बनता है,
चक धूम-धूम, चक धूम-धूम, चक धूम-धूम।

कार्बोहाइड्रेट

अनाज, दूध, चावल,
आलू शक्करकंदी,
जब कोई खाता है,
कार्बोहाइड्रेट पाता है,

लाभ

ऊर्जा हमें इससे मिलती है,
पाचन होता है और स्वस्थ रहते हम,
चक धूम-धूम 3 बार

प्रोटीन

दूध, दही, दालें, अंडा, मछली, मांस,
फलियां सोयाबीन और साबुत अनाज,
चक धूम-धूम, चक धूम-धूम, चक धूम-धूम।

लाभ

प्रोटीन भी पाचन में मदद करता है,
हमारे शरीर को रोगों से बचाता है,
चक धूम-धूम, चक धूम-धूम, चक धूम-धूम।

वसा

उर्जा का भंडार वसा में होता है, सुरक्षा के साथ स्वाद बढ़ता है,

लाभ

त्वचा के नीचे वसा की परत होती है।
अंगों की गर्मी से रक्षा करती है।
चक धूम-धूम, चक धूम-धूम, चक धूम-धूम।

विटामिन

नसें, मांसपेशी, हड्डी मजबूत बनाती है,
आंखों त्वचा मसूड़ों की रक्षा होती है।

लाभ

घाव भरते हैं, रोगों से बचाते हैं
हार्मोंस को भी नियोजित करते हैं।
चक धूम-धूम, चक धूम-धूम, चक धूम-धूम।

खनिज लवण

पत्ते दार सब्जियाँ, दूध, ब्रेड, अनाज,
खनिजों के स्रोत सभी जान लो आज,
चक धूम-धूम, चक धूम-धूम, चक धूम-धूम।

लाभ

कैल्शियम, मैग्नीशियम, सोडियम, पोटेशियम,
कम मात्रा में ही सही पर यह जरूरी है,
चक धूम-धूम, चक धूम-धूम, चक धूम-धूम।

अंकुरित अनाज

अंकुरित खाने से बाल नहीं झड़ते,
आंखों की रोशनी बढ़ती है रोगों से बचते हम,
चक धूम-धूम, चक धूम-धूम, चक धूम-धूम।

लाभ

वजन घटता है पाचन सुधरता है,
इम्युन सिस्टम को मजबूत बनाता है,
चक धूम-धूम, चक धूम-धूम, चक धूम-धूम।

सलाद

खनिज, विटामिन और फाइबर का भंडार,
ताजी सब्जी, फल सेहत के भंडार,
चक धूम-धूम, चक धूम-धूम, चक धूम-धूम।

इम्युनिटी का बूस्टर पाचन करे दुरुस्त,
कम वजन करता हड्डी बने मजबूत,
चक धूम-धूम, चक धूम-धूम, चक धूम-धूम।

आयोजन का लाभ (बच्चों ने जाना)

- पोषक तत्व सस्ती चीजों से भी भरपूर मात्रा में प्राप्त होते हैं।
- शक्कर की बजाय गुड़, पिंडखजूर की मिठास के महत्व को समझा।
- पोषण युक्त चीजें बनाना आसान है।
- अकेले खुद भोजन बनाना पड़े तो भी अपना ख्याल रख सकते हैं।

किंतु पोषण कारगर हो इसके लिये स्वच्छता भी जरूरी है। भोजन को छूने से पहले लगभग 20 सेकंड तक हाथों को ठीक से धोएं। भोजन कितना भी पौष्टिक हो वो बासा नहीं होना चाहिए तभी हर साल 7 जून को विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस को मनाये जाने की सार्थकता सिद्ध होगी।

निष्कर्ष

- कौशल के संग पोषण को याद रखना स्थायी हो जाता है।
- पाठ्य सहगामी क्रियाओं के द्वारा सीखना रुचिकर होता है।
- अभिव्यक्ति की कला विकसित होती है।
- व्यक्तित्व निखरता है।
- आत्मविश्वास बढ़ता है।
- निरीक्षण क्षमता बढ़ती है।
- व्यवहारिकता सीखते हैं।
- अपने साथ-साथ दूसरों का भी ख्याल रख सकते हैं।
- स्वास्थ्य की महत्ता को समझते हैं।
- तालमेल की भावना विकसित होती है।
- पोषण के साथ पत्तों के बने दोनो के प्रयोग से पर्यावरण के प्रति सोच सकारात्मक रखने के दृष्टिकोण को विकसित करने के प्रयास को बल मिला।

संदर्भ सूची

1. IGNTU econtent946308437200, Accessed on 14/07/2024
2. बाल भास्कर 31 मई 2024 पृ. 31।
3. <https://www.pratinidhimanthan.com>, Accessed on 14/07/2024
4. हर्बल हेल्थ पत्रिका (हृदय रोग एवम् शीत ऋतु विशेषांक) वर्ष 11 अंक 12 अक्टूबर- दिसंबर 2018 (त्रैमासिक) पृ. 40।

---==00==---