

# राष्ट्रीय पोषण मिशन

राष्ट्रीय पोषण मिशन (National Nutrition Mission) जिसे POSHAN Abhiyaan भी कहा जाता है, भारत सरकार की एक महत्वपूर्ण पहल है जिसका उद्देश्य देश में कुपोषण (malnutrition) को समाप्त करना और स्वस्थ पोषण को बढ़ावा देना है। इस मिशन की शुरुआत प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 8 मार्च 2018 को की थी। यह मिशन भारत सरकार के महिला और बाल विकास मंत्रालय के तहत कार्यान्वित किया जाता है और इसका मुख्य उद्देश्य गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली माताओं, बच्चों, और किशोरियों के पोषण स्तर को सुधारना है।

## राष्ट्रीय पोषण मिशन (POSHAN Abhiyaan) का उद्देश्य:

### 1. कुपोषण की समस्या का समाधान:

राष्ट्रीय पोषण मिशन का प्रमुख उद्देश्य कुपोषण, अविकसित शारीरिक और मानसिक विकास, और कम वजन जैसी समस्याओं को कम करना है। खासकर यह मिशन गर्भवती महिलाओं, स्तनपान करने वाली माताओं, और बच्चों के लिए पोषण की स्थिति को सुधारने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

### 2. शिशु और माताओं के पोषण में सुधार:

मिशन का उद्देश्य शिशुओं और माताओं को पोषण संबंधी शिक्षा और संसाधन उपलब्ध कराना है, जिससे उनका स्वास्थ्य और विकास बेहतर हो सके।

### 3. आहार और पोषण के प्रति जागरूकता बढ़ाना:

इस मिशन के तहत आहार और पोषण के महत्व के बारे में लोगों में जागरूकता बढ़ाई जाती है, ताकि लोग सही आहार का चयन कर सकें और पोषण की कमी को दूर कर सकें।

#### **4. राष्ट्रीय पोषण के लक्ष्यों को पूरा करना:**

POSHAN Abhiyaan का लक्ष्य भारत में कुपोषण की दर को 2022 तक कम करना है। इसमें स्टंटिंग (अविकसित शारीरिक विकास), वेस्टिंग (अत्यधिक वजन की कमी), और एनीमिया (रक्त की कमी) जैसी समस्याओं को लक्ष्य बना कर इन्हें कम करना शामिल है।

#### **राष्ट्रीय पोषण मिशन के प्रमुख घटक:**

##### **1. कुपोषण को रोकना और कम करना:**

इस मिशन का पहला और प्रमुख उद्देश्य कुपोषण (malnutrition) को रोकना और उसे कम करना है, खासकर बच्चों में। इसमें नवजात शिशुओं, गर्भवती महिलाओं, स्तनपान करने वाली माताओं और किशोरियों के पोषण पर विशेष ध्यान दिया जाता है।

##### **2. सभी स्तरों पर पोषण शिक्षा:**

इस मिशन के तहत समुदाय में पोषण शिक्षा का प्रसार किया जाता है। स्वस्थ आहार और पोषण संबंधी आदतों के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और स्वास्थ्य कार्यकर्ता को प्रशिक्षण दिया जाता है।

##### **3. स्वस्थ आहार के बारे में जन जागरूकता:**

POSHAN Abhiyaan के माध्यम से स्वस्थ आहार और पोषण के लाभों को लेकर जन जागरूकता अभियानों का संचालन किया जाता है। इसके तहत स्वस्थ आहार की जानकारी, आधिकारिक पोषण मूल्य और पोषण से संबंधित मिथकों को दूर करने की कोशिश की जाती है।

#### 4. संगठित पोषण निगरानी प्रणाली:

राष्ट्रीय पोषण मिशन के तहत एक संगठित निगरानी प्रणाली (Nutritional Monitoring System) स्थापित की जाती है, जो विभिन्न स्तरों पर कुपोषण की स्थिति पर निगरानी रखती है और त्वरित समाधान प्रदान करती है।

#### 5. नारी सशक्तिकरण:

इस मिशन का एक अन्य उद्देश्य महिलाओं को स्वास्थ्य और पोषण से संबंधित जानकारी देने के साथ उन्हें स्वास्थ्य संबंधी निर्णयों में शामिल करना है। खासकर गर्भवती और स्तनपान करने वाली महिलाओं के पोषण पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।

#### राष्ट्रीय पोषण मिशन की विशेषताएँ:

##### 1. मिशन के तहत तीन प्रमुख लक्ष्य:

**स्टंटिंग (Stunting):** बच्चों के शारीरिक विकास में कमी को 2022 तक 38.4% से कम करके 25% पर लाना।

**वेस्टिंग (Wasting):** बच्चों में अत्यधिक वजन की कमी को 2022 तक 21% से घटाकर 9% तक लाना।

**एनीमिया (Anemia):** महिलाओं, गर्भवती महिलाओं और बच्चों में रक्त की कमी (एनीमिया) की दर को कम करना। इसके अंतर्गत 50% एनीमिया की दर को कम करने का लक्ष्य है।

## **2. आधिकारिक पोषण निगरानी और अनुसंधान:**

इस योजना के तहत आधिकारिक पोषण निगरानी प्रणाली स्थापित की जाती है, जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि योजना के तहत किए गए उपायों का असर सही दिशा में हो रहा है। निगरानी से मिलने वाले डेटा का उपयोग योजनाओं को सही दिशा देने में किया जाता है।

## **3. कुपोषण के कारणों का समाधान:**

यह मिशन कुपोषण के सामाजिक, आर्थिक, और संस्कृतिक कारणों को समझते हुए उन पर काम करता है। इसमें गरीबी, भ्रष्टाचार, स्वास्थ्य सेवाओं की कमी, और आहार की कमियों पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।

## **4. तकनीकी और शोध आधारित दृष्टिकोण:**

पोषण के क्षेत्र में सुधार लाने के लिए तकनीकी दृष्टिकोण अपनाया जाता है और पोषण से जुड़ी नई रिसर्च का इस्तेमाल किया जाता है। इस मिशन के तहत पोषण शिक्षा के साथ-साथ कृषि और खाद्य सुरक्षा के उपाय भी एकीकृत किए जाते हैं।

### **राष्ट्रीय पोषण मिशन के लाभ:**

#### **1. स्वास्थ्य में सुधार:**

यह मिशन कुपोषण की समस्याओं को संबोधित करता है और बच्चों, माताओं, और किशोरियों को सही पोषण प्रदान करता है, जिससे उनकी स्वास्थ्य स्थिति में सुधार होता है। इससे विकासात्मक और शारीरिक समस्याओं में कमी आती है।

## **2. शारीरिक और मानसिक विकास:**

बच्चों के लिए बेहतर पोषण उनके शारीरिक और मानसिक विकास में मदद करता है। यह मिशन बच्चों को आहार में विविधता देने की दिशा में काम करता है, ताकि वे पूर्ण विकास की ओर बढ़ सकें।

## **3. आर्थिक विकास:**

पोषण सुधारने से बच्चे और महिलाएं स्वस्थ होती हैं, जिससे उनकी कार्यक्षमता में वृद्धि होती है और आर्थिक उत्पादकता में भी सुधार आता है।

## **4. आर्थिक बोझ में कमी:**

कुपोषण से होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने के लिए किए गए खर्च को कम किया जा सकता है। मिशन के तहत बेहतर पोषण के कारण लोगों को स्वास्थ्य देखभाल में होने वाले खर्च में भी कमी आती है।

## **5. पारदर्शिता और निगरानी:**

पोषण से संबंधित योजनाओं और कार्यक्रमों की निगरानी के लिए एक मजबूत और पारदर्शी प्रणाली बनाई जाती है, जिससे योजनाओं की सफलता को सुनिश्चित किया जाता है।

राष्ट्रीय पोषण मिशन के प्रमुख घटक:

### **1. Integrated Child Development Services (ICDS):**

ICDS कार्यक्रम के तहत आंगनवाड़ी केंद्रों पर बच्चों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पोषण कार्यक्रम चलाए जाते हैं।

## **2. POSHAN Maah (Nutrition Month):**

हर साल सितंबर में POSHAN Maah मनाया जाता है, जिसमें पोषण से संबंधित विभिन्न गतिविधियाँ और अभियानों का आयोजन किया जाता है।

## **3. Health and Nutrition Awareness Campaigns:**

सार्वजनिक रूप से पोषण जागरूकता अभियान चलाए जाते हैं ताकि लोग स्वस्थ आहार और पोषण के महत्व को समझ सकें।

### **निष्कर्ष:**

राष्ट्रीय पोषण मिशन (POSHAN Abhiyaan) एक बहुत ही महत्वपूर्ण और आवश्यक पहल है, जिसका उद्देश्य देशभर में कुपोषण की समस्या को कम करना है। यह मिशन पोषण सुधारने, स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार लाने, और महिलाओं एवं बच्चों के लिए सुरक्षित और स्वस्थ जीवन सुनिश्चित करने में मदद करता है। पोषण से संबंधित समस्याओं को समाप्त करने के लिए यह एक दीर्घकालिक रणनीति है, जो आधिकारिक निगरानी, समुदाय आधारित जागरूकता और स्वास्थ्य सुधार के जरिए सफलता की ओर बढ़ रही है।