



Indigenous Knowledge about Uses of Medicinal Plants

The objective of the present investigation is to collect the information from rural men and women about Indigenous uses of medicinal plant. The present investigation was carried out at the two villages (Thur and Loriya) of Mewar. Twenty five respondents from each village belonging to the age range of above 45 were selected for the present investigation. Semi structured interview schedule was used for data collection. Key Words : Indigenous Knowledge, Medicinal plants.

DR. KUSUM MITTAL* & DR. RUPALI RAJVANSHI**

Introduction :

Indigenous knowledge is the local knowledge that is unique to a culture or society. This knowledge is passed from generation to generation, usually by word of mouth and cultural rituals, and has been the basis for agriculture, food preparation, health care, education, conservation and the wide range of other activities that sustain societies in many parts of the world.

The twentieth century witnessed a revolution in human health care. The dramatic decline in mortality, the increase in life expectancy and the eradication of smallpox are highlights of this success. Scientific innovation, leading to the development of new medicines, has played a major role in this achievement.

However, despite these successes, it is estimated that over one-third of the world's population lacks regular access to affordable essential drugs. In other words, modern medicine is unlikely to be a realistic treatment option for a substantial proportion of the world's population. In India, for example, according to the Government, 70 per cent of the population uses traditional Indian medicine.

Traditional medicinal plants are widely available rural areas. Due to its local availability and low cost, it is affordable by the vast majority of people living in developing countries are using parts of these plant sources to cure various diseases.

Objective :

The objective of the present investigation is to collect the information from rural men and women about Indigenous uses of medicinal plant.

Materials and Methods :

The present investigation was carried out at the two villages (Thur and Loriya) of Mewar. Twenty five respondents from each village belonging to the age range of above 45 were selected for the present investigation. Semi structured interview schedule was used for data collection.

Results and Discussion :

In this section information collected by rural respondents about indigenous uses of various medicinal plants is described :

(a) Ratanjot : Ratanjot seed oil is used to manufacture soaps. Bark of Ratanjot is utilized to make dark blue dye for clothing, fishing nets and lines, leaves are used for fumigating bed bugs. Bark is also used as an external application for skin diseases and for sores on domestic livestock. In addition, the tender twigs of the plant are used for cleaning teeth. The root extract of Ratanjot plant is used as yellow dye while the bark extract as blue dye. Ratanjot plant leaf juice is used as an external application for piles. The roots are used as an antidote for snakebites.

(b) Guava : The decoction is used to treat vomiting, nausea, stomach ailments, menstrual problems, vertigo. Chewing the tender leaves cures bleeding gums. It is believed that if tender leaves are chewed before consuming alcohol one does not develop a hangover. The decoction of the leaves is used as a gargle for relieving painful throat and mouth swelling. The decoction also relieves fever, boils and diabetes. A infusion of the flowers is used to treat injuries, ulcers and skin problems. Fruits are eaten on their own, they are cooked and eaten. A decoction of the bark treats diarrhea and dysentery. The timber from the tree has

*Lecturer, Meera Girls College, Deptt. of Home Science, MLSU Udaipur (Rajasthan)

**Post Doctral Fellow, UGC, Gupta Dental Care, 358- Block A, Chitrakoot Nagar, Bhuvana, Udaipur (Rajasthan)

a fine grain and is strong. It is used for making carvings, etchings, hair combs, handles. It is also used as fuel

(c) Amaltash : Decoction of flower buds taken in morning prevents from diabetes. The pod (Fruit) pulp is good during pregnancy; Paste of pods grind with tamarind is given to cattle to get relief from enlargement of stomach. The bark of Amaltas is good sources of tannin. The wood of the tree is of much solid and used as building material for to construct houses, Bridges and Agriculturist equipments.

(d) Arandi / Castor : Castor leaves are used as an external application to boils and swellings. The leaves, when heated in coconut oil, can be applied on guinea-worm sores, to extract the worms. The castor seeds are used in making jewelry, particularly necklaces and bracelets. Chewing one castor seed daily, for a period of seven days after menstruation, makes a woman sterile. Castor oil is massaged over the breasts of women, after childbirth, to increase the milk flow. Regular use of castor oil promotes hair growth and cures dandruff. Massage castor oil into your body before bathing, once in a week, to keep the skin healthy and have a sound sleep. Apply castor oil on hands and feet, before going to bed, to keep them soft. Applying the castor oil over the eyebrows and eyelashes keeps them well groomed.

(e) Jamun : The leaves are used in a variety of tooth powder brands. They are also used as fodder for cattle, sheep and goats. The leaves contain essential oils. The essential oils are used in soap making and perfumes. For diarrhea, Take 2 leaves (it should neither be tender nor too thick). Grind them, add a little rock salt and make a pill. Take a pill each in the morning and evening. for dental & gum infections, Mix ash of jamun leaves and ash of almond shells. Add a little peppermint to make an excellent tooth powder which not only cleans teeth but stops bleeding.

(f) Tulsi : The economically important part of tulsi is mainly its leaves and the tender part of the shoots which yield essential oils. These oils are considered to possess antibacterial and insecticidal properties. It is used in bronchitis, applied to skin to cure ring worm infection, and also used in the ear to relieve earache. An infusion of the leaves is used to relieve stomachic in gastric disorder of children. Flowers are used to promote hunger or appetite. Seeds of tulsi are useful in complaints of the urinary systems.

(g) Peepal : Its leaves serve as a wonderful laxative as well as tonic for the body. It is especially useful for patients suffering from Jaundice. It helps to control the excessive amount of urine released during jaundice. The leaves of Peepal are highly effective in treating heart disorders. The Peepal leaves are collected, cleaned, dried and then painted with the gold acrylic, in order to preserve them for the future. The leaves are also used as camel and elephant fodder because of its nutritional and medicinal values. The Peepal fruit is also useful in treatment of asthma

(h) Karanj Flowers are claimed to have anti-diabetic

action. Seed oil is rubbed as liniment on skin diseases and rheumatic parts. Seed powder is given as an tonic. Seed oil is used for making soap.

(i) Amla : Amla powder and oil are used traditionally for the treatment of scalp. Amla powder improves immunity and gives physical strength. It improves complexion and removes wrinkles. Amla is also used to treat constipation and is used as a cooling agent to reduce the effects of sun strokes and sun burns. It is the main ingredient used in the shampoo. It is even used in the dyeing industry. Its extract is popularly used in the ink. Amla wood is commonly used in firework.

(j) Heena : It is useful in wounds, ulcers, burning sensations, boils, fever. Leaves are useful in wounds ulcers cough, bronchitis, dysentery etc. It lowers body temperature to soothe headaches, fevers and burning feet. Heena is also used for dyeing of cloths.

(k) Aloe Vera : Aloe Vera juice is tonic and is used in wounds, ulcer and burns. It also helps in healing blisters & also provides relief from itching. It is also used for insect bites, scrapes, and scratches. Aloe Vera leaves gel stops the bleeding of minor cuts easily.

(l) Tamarind Fruit used for constipation, and stomach disorders. It is also used to treat colds and fever. Women sometimes use tamarind to treat pregnancy-related nausea. It is given to children to treat intestinal worms. Sometimes a thick paste of tamarind seeds is used as a cast for broken bones. Seed powder used for printing and starching of the fabric.

(m) Harad : Fruit has digestive, anti-inflammatory and is additionally beneficial in constipation, piles, cough and colds. Improving appetite and helps in digestion. It is also useful in healing of wounds and scalds. It is used as gargle against inflammation of mouth. The herb improves memory. Its powder, when mixed with honey and ghee, is an effective remedy for anemia. It serves as a good astringent for loose gums, bleeding and ulceration in gums. It is also used as a natural dye for clothing.

(n) Semal : Leaves are good for skin corruption. Flower are astringent and are good for skin troubles. Young fruits are useful for healthy body. The bark is used for healing wounds. A paste of is good for skin corruption.

(o) Shoeflower : Flower are used for hair care, as shoe polish by rubbing it on the shoe flower and in dyeing. The oil of this flower is applied to the skin.

(p) Neem : Leaves are used in cupboard to prevent insects, in bath water for skin diseases, and also for blood cleanup. Neem is used in dyeing. Fruit is used for extraction of neem oil, and making seed cake. Neem bark & roots in power form is used to control fleas & ticks on pets. Twigs of neem are also used for cleaning teeth.

(q) Chemali : Flower Decoction of flower buds taken in morning prevents from diabetes. Oil is used for massage purpose.

(r) Mahuaa : flower is edible and is a food item for

tribal's. Used to make syrup for medicinal purposes. flower is used in dyeing. A decoction of the bark treats diarrhea and dysentery. Seed paste is applied to cure muscle fatigue and relieve pain in the muscle and joints to improve the texture and vigor of skin. It is used for edible purposes culinary, hair oil, illumination, lighting, keeps body glossy and warm.

(s) **Sadabhar** : Flowers are claimed to have anti-diabetic action. Leaves of sadabhar is used in dyeing.

(t) **Kenner** : The leaves are used as tooth powder. kenner is used in dyeing. Fruit is digestive and activates the liver and spleen. It is a good remedy for urinary diseases & diabetes.

Thus it can be concluded that rural women possesses good knowledge about the uses of medicinal plants. Need arises to document and preserve the indigenous knowledge and scientifically verify it.

References :

(1) Xiaorui Zhang (2004) : *Traditional Medicine : Its Importance and Protection.*

(2) Twarog, Sophia and Kapoor, Promila (2004) : *United Nations Conference on Trade and Development Protecting and promoting Traditional Knowledge :system,National Experiences, National and International dimensions.*



शोध-पत्र भेजने संबंधी नियम

(1) शोध-पत्र 1500-1700 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

(2) हिन्दी एवं मराठी माध्यम के शोधपत्रों को कृतिदेव 10 (Kruti Dev 010) में टाईप करवाकर 'पेजमेकर 6.5' में भेजें।

(3) पंजाबी माध्यम के शोधपत्रों को अनमोल लिपि (AnmolLipi) या अमृत बोली (Amritboli) या जॉय (Joy) में टाईप करवाकर 'पेजमेकर 6.5' में भेजें।

(4) अंग्रेजी माध्यम के शोधपत्र टाइम्स न्यू रोमन (Times New Roman), एरियल फॉन्ट (Arial) में टाईप करवाकर 'पेजमेकर 6.5' या 'माइक्रोसाफ्ट वर्ड' में भेजे जा सकते हैं।

(4) शोधपत्र की विधि - (1) शीर्षक (2) एबस्ट्रेक्ट (3) की-वर्ड्स (5) प्रस्तावना/प्रवेश (5) उद्देश्य (6) शोध परिकल्पना (7) शोध प्रविधि एवं क्षेत्र (8) सांख्यिकीय तकनीक (9) विवेचन या विश्लेषण (10) सुझाव (11) निष्कर्ष एवं (12) संदर्भ ग्रंथ सूची।

(6) संदर्भ ग्रंथ सूची इस प्रकार दें -

For Books :

(1) Name of Writer, "Name of Book", Publication, Place of Publication, Year of Publication, Page Number/numbers.

For Journals :

(2) Name of Writer, "Title of Article", Name of Journal, Volume, Issue, Page Numbers.

Web references :

<http://utc.iath.virginia.edu/interpret/exhibits/hill/hill.html>

(7) गुजराती माध्यम के शोधपत्र हरेकृष्णा (Harekrishna), टेराफॉन्ट वरुण (Terafont Varun), टेराफॉन्ट आकाश (Terafont Aaksah) में टाईप करवाकर 'पेजमेकर 6.5' में भेजे जा सकते हैं।

(8) शोधपत्र की साफ्टकॉपी रिसर्च लिंक के ई-मेल आईडी researchlink@yahoo.co.in पर भेजने के बाद हार्डकॉपी, शोधपत्र के मौलिक होने के घोषणा पत्र के साथ हस्ताक्षर कर 'रिसर्च लिंक' के कार्यालय को प्रेषित करें।



'रिसर्च लिंक' की सदस्यता का शुल्क भुगतान राष्ट्रीयकृत बैंकों द्वारा सीधे ट्रांसफर या जमा किया जा सकता है। बैंक का विवरण निम्नानुसार है-

बैंक : स्टेट बैंक ऑफ इण्डिया

ब्रांच : ओल्ड पलासिया, इन्दौर,

कोड - **SBIN 000 3432**

खाते का नाम : रिसर्च लिंक,

खाता नंबर - **63025612815**

भुगतान की मूल रसीद, शोध-पत्र एवं सीडी के साथ कार्यालयीन पते पर भेजना अनिवार्य है।



शैशव व बाल्यावस्था में पाये जाने वाले सामान्य रोग

प्रस्तुत शोधपत्र में शैशव व बाल्यावस्था में पाये जाने वाले सामान्य रोगों पर चर्चा की गई है। जन्म के समय शिशु एक असहाय प्राणी के रूप में होता है। इस समय गर्भाशय के आंतरिक वातावरण से निकलकर वह बाह्य वातावरण के सम्पर्क में आता है, जहाँ वातावरण की विभिन्न वस्तुएँ प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से उसके स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। यदि शिशु की समुचित देखभाल की जाती है, तो वह वातावरणीय तत्वों के कुप्रभाव से बचा रहता है और यदि उसकी देखभाल में थोड़ी भी लापरवाही बरती जाती है, तो वह रोगों का शिकार हो जाता है, जिससे उसका विकास प्रभावित होता है। शोधपत्र में पाचन सम्बंधी, श्वास सम्बंधी, त्वचा, कुपोषण जनित, नेत्र, कान आदि रोगों के साथ ही कब्ज, पेट में कीड़े, भूख न लगना, दूध पलटना आदि रोगों के सम्बंध में चर्चा की गई है।

बिनीता बिष्ट

जीवित प्राणी अपने जीवन प्रसार में कभी भी स्थिर और गतिहीन नहीं पाया गया है, गर्भकालीन अवस्था से लेकर जीवन पर्यन्त तक वह निरंतर नये-नये गुणों तथा अवस्थाओं की प्राप्ति करता रहता है, जिससे वह धीरे-धीरे प्रत्येक आगे आने वाली अवस्था में और अधिक विकसित व परिपक्व दिखायी देता है। विकास की इस प्रक्रिया में पहले गर्भावस्था, शैशवावस्था तथा फिर बाल्यावस्था आती है। रोग अर्थात् अस्वस्थ होना। यह चिकित्सा विज्ञान का मूलभूत संकल्पना है। प्रायः शरीर के पूर्णरूपेण कार्य करने में किसी प्रकार की कमी होना रोग कहलाता है। किन्तु रोग की परिभाषा करना उतना ही कठिन है जितना कठिन 'स्वास्थ्य' को परिभाषित करना।

'शरीर के किसी अंग/उपांग की संरचना का बदल जाना या उसके कार्य करने की क्षमता में कमी आना 'रोग' कहलाता है। सन् 1974 तक विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दी गयी 'स्वास्थ्य की परिभाषा— शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक तौर पर पूर्णतः ठीक होना ही स्वास्थ्य है, केवल रोगों की अनुपस्थिति को स्वास्थ्य नहीं कहते हैं। बीमारी कभी-कभी रूग्ण स्वास्थ्य या ब्याधि के रूप में भी जाना जाता है। बीमारी को कभी-कभी रोग के पर्याय के रूप में भी देखा जाता है। दूसरे वक्तव्यों में भेद है। कुछ लोग बीमारी को व्यक्तिपरक रूप से परिभाषित रोग के रोगों की स्वानुभूत धारणा के रूप में वर्णित करते हैं।

'विश्व स्वास्थ्य संगठन संगठन द्वारा प्रदत्त परिभाषा के अनुसार स्वस्थ होने का अर्थ है, 'शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्ण स्वस्थ होना न कि केवल रोगों या दुर्बलता का कम हो जाना। इनमें से किसी भी एक अवस्था का शिकार होने पर व्यक्ति को अस्वस्थ या बीमार माना जा सकता है। बीमारी या चिकित्सा अवस्था का उपचार करने या उसके लक्षणों को कम

करने के औषध और फॉर्मकोलोजी के विज्ञान का उपयोग किया जाता है। मानसिक और भारीरिक विकृतियों के कारण होने वाली गंभीर आजीवन विकलांगता को वर्णित करने के लिए विकासात्मक विकलांगता भाब्द का उपयोग किया जाता है।⁽¹⁾

रोगों के प्रकार : प्रकृति, गुण और प्रसार के कारणों के आधार पर रोग दो प्रकार के होते हैं :

(1) जन्मजात रोग एवं (2) अर्जित रोग।

(1) **जन्मजात रोग** : जन्मजात रोग वे होते हैं, जो नवजात शिशु में जन्म के समय से ही विद्यमान होते हैं। ये रोग आनुवंशिक अनियमितताओं या उपापचयी विकारों या किसी अंग के सही तरीके से काम नहीं करने की वजह से होते हैं।

(2) **अर्जित रोग** : अर्जित रोग वे होते हैं, जो जन्मजात नहीं होते, लेकिन विभिन्न कारणों और कारकों की वजह से हो जाते हैं। जैसे संचायी रोग या संक्रामक रोग, गैर-संचायी या गैर संक्रामक रोग आदि कुछ रोग रक्ताधान जैसे- एड्स (एक्वार्ड इन्फ्यूरो डिफिसिएंसी सिंड्रोम) इस रोग में शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता नष्ट हो जाती है और यह इन्फ्यूरो डिफिसिएंसी वायरस (एच0आई0वी0) की वजह से होता है। कुछ विद्वानों ने स्वास्थ्य की दृष्टि से हमारे भारीर के रोगों के विभिन्न पहलुओं को निर्धारित किया है :

- (1) आध्यात्मिक,
- (2) मानसिक एवं
- (3) शारीरिक।

Scholars classified different as facts of the disease of our body in he point of view of health which has been given below.

अर्थात् वही व्यक्ति पूरी तरह से स्वस्थ होता है, जो मन,

आत्मा और शरीर तीनों से स्वस्थ होता है। यदि कोई भी व्यक्ति इन तीनों में से किसी की उपेक्षा रखता है, तो वह कभी भी पूर्ण रूप से स्वस्थ नहीं रह सकता है।⁽²⁾

शैशव और बाल्यावस्था में होने वाले रोग :

जन्म के समय शिशु एक असहाय प्राणी के रूप में होता है। इस समय गर्भाशय के आंतरिक वातावरण से निकलकर वह बाह्य वातावरण के सम्पर्क में आता है, जहाँ वातावरण की विभिन्न वस्तुएँ प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से उसके स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। यदि शिशु की समुचित देखभाल की जाती है, तो वह वातावरणीय तत्वों के कुप्रभाव से बचा रहता है और यदि उसकी देखभाल में थोड़ी भी लापरवाही बरती जाती है, तो वह रोगों का शिकार हो जाता है। जिससे उसका विकास प्रभावित होता है। अतः शिशु स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही नहीं करनी चाहिए।

(1) **पाचन सम्बन्धी रोग** : डायरिया, पेचिस, कब्ज, पेट में गैस, दूध पलटना, तथा पेट में कीड़े होना।

(2) **श्वास सम्बन्धी रोग** : जुकाम, खाँसी, निमोनिया, ब्रोंकाइटिस, दमा, काली खाँसी, डिफ्थीरिया आदि।

(3) **त्वचा के रोग** : फोड़े-फुन्सी, एलर्जी, दाद, खाज आदि।

(4) **कुपोषण जनित रोग** : प्रोटीन की कमी से क्वाशियरकर प्रोटीन, कैलरी की कमी से मरस्मस, विटामिन-ए की कमी से नेत्र रोग, विटामिन-बी की कमी से बेरी-बेरी, विटामिन-सी की कमी से स्कर्वी, विटामिन-डी की कमी से रिकट्स, आयोडीन की कमी से घेंघा, लौह लवण की कमी से एनीमिया आदि।

(5) **नेत्र रोग** : आँख दुखना, आँखें लाल होना, खुजली, जलन व आँख से पानी आना आदि।

(6) **कान के रोग** : कान में दर्द तथा का बहना।

शिशुओं व बालकों में पाचन सम्बन्धी रोग बने ही रहते हैं। निम्न लक्षणों के आधार पर जाना जा सकता है कि शिशु व बालक पाचन सम्बन्धी रोग से पीड़ित है। जैसे- भोजन के प्रति अरुचि, दूध उलटना, कब्ज पतले दस्त आदि।

(अ) **अतिसार** : अतिसार बच्चों का एक सामान्य रोग है। विकसित देशों की तुलना में भारत वर्ष में गरीबी, अज्ञानता तथा वातावरण के कारण बच्चों को यह रोग अधिक मात्रा में होता है। जैसे तो हर उम्र के बालक व वयस्क इससे पीड़ित हो सकते हैं, लेकिन शिशुओं में यह रोग अधिक पाया जाता है। विशेष रूप से उन बच्चों को जो ऊपर के दूध के द्वारा पोषित किए जाते हैं।

(ब) **कब्ज** : कब्ज से तात्पर्य नियमित रूप से मल त्याग न होना कम होना तथा कड़ा मल होना है। कभी-कभी मल इतना कड़ा होता है कि बच्चे को अत्यधिक जोर लगाना पड़ता है। जिससे मल त्याग के समय बच्चा रोता चिल्लाता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से प्रतिदिन मल त्याग होना या आँत का खाली होना जरूरी है।

(स) **पेट में दर्द** : पेट में वायु भर जाने से पेट में पीड़ा होती है। पीड़ा के बढ़ने पर बच्चा जोर-जोर से रोने लगता है। हाथ-पैर पटकता है और दूध नहीं पीता है।

(द) **भूख न लगना** : भूख न लगने से तात्पर्य है कि बच्चा भोजन के निर्धारित समय पर अपनी भूख की आवश्यकता को

प्रकट न करे। सामान्यतः जैसे-जैसे शिशु आयु में बढ़ता जाता है, वैसे-वैसे उसकी शारीरिक माँग के अनुसार भूख बढ़ती जाती है, किन्तु जब बालक अपना प्रतिदिन का आहार लेना बंद कर दे या भोजन में अरुचि दिखाए, तो तुरंत इस बात को जानने का प्रयास करना चाहिए कि बच्चे की भूख कम हाने का क्या कारण है।

(इ) **दूध पलटना** : सामान्यतः दूध उलटना कोई रोग नहीं है। शिशुओं को दूध पीने के बाद जब उठया जाता है या उकार दिलाने के लिए कंधे से लगाया जाता है, तो वह दूध उलट देता है। बच्चे को दूध उलटने के कई कारण हो सकते हैं।

(फ) **पेट में कीड़े होना** : बच्चों के पेट में कीड़े होना कोई असाधारण बात नहीं है। अधिकांशतः विश्व के सभी देशों के बच्चों के पेट में कीड़े पाए जाते हैं। केवल उनकी मात्रा में अंतर होता है। पेट में कीड़े होने पर बच्चे की भूख समाप्त हो जाती है। बालक कुपोषित हो जाता है, जिससे आयु के अनुसार शारीरिक वृद्धि और विकास नहीं हो पाता है।

(ज) **श्वास सम्बन्धी रोग** : इनके अन्तर्गत, सर्दी, खाँसी, जुकाम, निमोनिया आदि आते हैं।

इस प्रकार हम देखते हैं कि स्वस्थ शरीर में ही ईश्वर का वास होता है। जिसके लिए व्यक्ति जीवनपर्यन्त कार्य करता है। वह अपने को स्वस्थ रखने का पूरा प्रयास करता है।

सन्दर्भ :

- (1) सिंह, डॉ.अनीता : आहार एवं पोषण विज्ञान, पृ 81.
- (2) बख्शी, भूपिन्दर कौर : सामुदायिक पोषण विज्ञान, पृ 102.
- (3) मुखर्जी, ए० के० एवं माथुर, के० पी० : मानव विकास का परिचय, पृ 52-55.





बच्चों पर फास्ट फूड / जंक फूड आहार का शारीरिक विकास पर प्रभाव

प्रस्तुत शोधपत्र में बच्चों पर फास्ट फूड / जंकफूड आहार का शारीरिक विकास पर प्रभाव का अध्ययन किया गया है। आज के वैज्ञानिक युग में आधुनिकीकरण के बढ़ते हुए कदमों ने आहार एवं भोजन की व्यवस्था को बिल्कुल ही बदल दिया है। फास्ट फूड / जंक फूड हमारे दैनिक जीवन की एक प्रकार की आवश्यकता सा बन गया है। इस युग में बच्चों की भोजन सम्बंधी आदतों को पूर्ण रूप से बदल दिया है। पोषण स्तर सम्बंधी इस कठिन समस्या की ओर से कुछ जन समूहों का तथा कुछ विकासशील देशों का ध्यान गया है तथा उन्होंने पब्लिक हेल्थ न्यूट्रीशियन का भी ध्यान इस ओर आकर्षित किया है। इस समस्या के सम्बंध में प्रथम अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर 1932 में हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन लीग ने प्रारंभ किया, जिसमें विभिन्न प्रकार के कुपोषित बच्चों को छांटने का प्रयास किया गया।

पूनम पाण्डे* व डॉ.नीलिमा कंवर**

आज के सामान्य जीवन में किसी भी सामान्य मध्यमवर्गीय व निम्नवर्गीय परिवार में पोषण का ज्ञान और उसकी महत्ता साधारण लोगों में न के बराबर है। जबकि उच्चवर्गीय परिवारों में इसके महत्व को लोग भलीभाँति जानने का प्रयास करते हैं और उसका अनुसरण भी करने का प्रयास करते हैं। आज भारत वर्ष में भी पाश्चात्य संस्कृति की झलक देखने को मिल रही है, अर्थात् लोगों की रूचि पाश्चात्य भोजन की ओर जागरूक होती नजर आ रही है। हालांकि विकसित देशों में पोषण एवं भोजन के ज्ञान के प्रति अधिक ध्यान आकर्षित किया जा रहा है। आज के इस वैज्ञानिक युग में विज्ञापन-दूरदर्शन के माध्यम Mouth Publicity, T.V. Channels आदि में दिखाए एवं किए गए विज्ञापनों के माध्यमों से भोजन का स्वाद एवं रूचि आज के बालक एवं बालिकाओं में बदल रहा है। यद्यपि विज्ञापनों में दिखाये गये भोज्य पदार्थों की गुणवत्ता के विषय में जानकारी उन किशोर-किशोरियों को नहीं होती है, परंतु उन्हें सिर्फ उनके पसंद पात्रों के द्वारा किया गया विज्ञापन इसलिए पसन्द है कि वह उनके पसंदकीय पात्रों द्वारा किया गया है। उदाहरण तौर पर फिल्म अभिनेत्री जूही चावला जंक फूड - क्रैक्स का विज्ञापन करती है, तो बच्चों द्वारा यही पसंद किया गया कि उनकी पसंदीदा अभिनेत्री का स्वयं भोज्य पदार्थ है। गुणवत्ता एवं पौष्टिकता से उन्हें कोई तात्पर्य नहीं है।

पोषण शरीर की आकृति एवं आकार को प्रभावित करता है, जबकि वंशानुक्रम मनुष्य के शारीरिक ढाँचे की अधिकतम सीमा निर्धारित करता है। वातावरण शरीर के आधार को अधिकतम सीमा तब बढ़ाने में सहायक या बाधक होता है। यूरोपीय तथा प्राच्य जातियों के बालकों का पालन पोषण जब अमरीका - जहाँ उनके अपने देश से भोजन के प्रकार तथा भोजन सम्बन्धी आदतों में

भिन्नता है। अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि पोषण में भोज्य पदार्थों के परिवर्तन मात्र से ही इन बालकों की ऊँचाई अपने देश के औसत बालकों की ऊँचाई से बीस सेन्टीमीटर अधिक हो गई। अमरीका में आज के तीन वर्ष पूर्व महाविद्यालयों में प्रवेश प्राप्त करने वाले माता-पिता की अपेक्षा उनकी सन्तानें आज उनकी अपेक्षा ऊँची है। इस शारीरिक ऊँचाई सम्बन्धी श्रेष्ठता आंशिक रूप से पोषण विज्ञान के नवीन ज्ञान को जाता है। पोषण के नवीन ज्ञान से मनुष्य की औसत आयु में वृद्धि हुई है। उन्नत पोषण के परिणाम स्वरूप मानसिक कुशलता में भी अभिवृद्धि होती है। उत्तम तथा स्थिर मानसिक कार्य करने की योग्यता बहुत कुद उत्तर शारीरिक दशा पर निर्भर करती है।

आधुनिकीकरण एवं पाश्चात्यीकरण :

आज के इस वैज्ञानिक युग में आधुनिकीकरण के बढ़ते हुए कदमों ने आहार एवं भोजन की व्यवस्था को बिल्कुल ही बदल कर रख दिया है। फास्ट फूड/जंक फूड हमारे दैनिक जीवन की एक प्रकार की आवश्यकता सी बन गया है। इस युग में बच्चों की भोजन सम्बन्धी आदतों को पूर्ण रूप से बदल दिया है। पोषण स्तर सम्बन्धी इस कठिन समस्या की ओर से कुछ जन समूहों का तथा कुछ विकासशील देशों का ज्ञान आकर्षित हुआ है तथा उन्होंने पब्लिक हेल्थ न्यूट्रीशन का भी ध्यान इस ओर आकर्षित किया है। इस समस्या के सम्बन्ध में प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर 1932 में Health Organization League ने प्रारम्भ किया। जिसमें कि विभिन्न प्रकार के कुपोषित बच्चों को छांटने का प्रयास किया। (L.ON Hit Org. 1933) Nutation of Health Organization ने अपनी तकनीकी अधिकारों के मध्य अनेक पोषक सम्बन्धी सर्वेक्षण कराये। सन् 1951 में FAO/WHO की संयुक्त विशेषज्ञों की

*शोधछात्रा, साईनाथ विश्वविद्यालय, रांची (झारखण्ड)

**शोध-निर्देशिका एवं डीन (गृह विज्ञान विभाग), सी.एस.आजाद यूनिवर्सिटी ऑफ एग्री.टेक.कानपुर (उत्तरप्रदेश)

कमेटी ने जनसंख्या के पोषण स्तर को मापने की एक रिपोर्ट तैयार की। इस रिपोर्ट में पोषण स्तर को मापने की विधि की विस्तृत जानकारी देते हुए बताया गया कि एन्थ्रोपोमैट्रिक माप चिकित्सकीय जाँच तथा भोजन ग्रहण करने की विधि के द्वारा पोषण स्तर मापा जा सकता है। U.S.A. की Inter Department Committee on Nutrition for National Defence ने एक पत्रिका में भी पोषण स्तर को मापने की विधि को बताया गया है तथा अपने पास के पश्चिमी क्षेत्रों में सर्वेक्षण कराया।

पूर्व किशोरावस्था :

पूर्व किशोरावस्था उत्तर बाल्यावस्था के प्रारम्भ का वह अनोखा काल है, जिसे वास्तव में माता-पिता के लिए बाल विकास की इस अवस्था को समझना कठिन है। यह अवस्था बालिकाओं के व्यक्तित्व के निर्माण की होती है। इस अवस्था में वह विभिन्न आहारिय आदतों, अभिवृत्तियों, व्यवहार, रुचि एवं इच्छाओं के प्रतिरूपों का निर्माण करता है।

ब्लैयर, जोन्स एवं सिम्पसन के अनुसार, "शैक्षिक दृष्टिकोण से जीवन चक्र में पूर्व किशोरावस्था से अधिक कोई महत्वपूर्ण अवस्था नहीं है।"

इस अवस्था में बालक एवं बालिकाएँ अपनी आधारभूत आवश्यकताओं का तथा उनकी समस्याओं एवं परिस्थितियों की पूर्ण जानकारी प्राप्त करना चाहती हैं, जो उनके व्यवहार को रूपान्तरित और परिवर्तित करती है। इस अवस्था में बालिकाओं में अनेक अनोखे परिवर्तन दिखायी देते हैं। उदाहरणार्थ - 6 वर्ष की आयु में उसका स्वभाव उग्र दिखता है और वह लगभग सब बातों का उत्तर 'न' या 'नहीं' अथवा 'हाँ' में देती है। 7 वर्ष की आयु में वह उदासीन दिखती है तथा अकेला रहना पसन्द करती है। 8 वर्ष की आयु में उसमें अन्य सहपाठियों में सामाजिक सम्बंध स्थापित करने की भावना बहुत प्रबल होती है। 9 से 12 वर्ष तक की आयु में विद्यालय में उनके लिए कोई आकर्षक नहीं दिखायी देता है। वह उस समय कोई नियमित कार्य न करके कोई महान और रोमांचकारी कार्य करना चाहती है।



'रिसर्च लिंक' की सदस्यता का शुल्क भुगतान राष्ट्रीयकृत बैंकों द्वारा सीधे ट्रांसफर या जमा किया जा सकता है। बैंक का विवरण निम्नानुसार है-

बैंक : स्टेट बैंक ऑफ इण्डिया
ब्रांच : ओल्ड पलासिया, इन्दौर,
कोड - **SBIN 000 3432**
खाते का नाम : रिसर्च लिंक,
खाता नंबर - **63025612815**

भुगतान की मूल रसीद, शोध-पत्र एवं सीडी के साथ कार्यालयीन पते पर भेजना अनिवार्य है।

UGC -

APPROVED - JOURNAL

The screenshot shows the UGC Approved List of Journals website. The search results table is as follows:

View	Sl.No.	Journal No	Title	Publisher	ISSN	E-ISSN
View	1	4985	Research Link	Research Link	09731628	

UGC Journal Details

Name of the Journal :	Research Link
ISSN Number :	09731628
e-ISSN Number :	
Source :	UNIV
Subject :	Accounting;Anthropology;Business and International Management;Economics, Econometrics and Finance(all);Education;Environmental Science(all);Finance;Geography, Planning and Development;Law;Political Science a;Social Sciences(all)
Publisher :	Research Link
Country of Publication :	India
Broad Subject Category :	Arts & Humanities;Multidisciplinary;Social Science

[Print](#)