

માગ 01 અંક 06 / નવંબર 2025

e-ISSN No. 3107/6564

NATIONAL AGRICULTURAL STUDENTS ORGANIZATION

હિંದી માસિક

કૃષિ પત્રિકા

(કૃષિ છાત્રોં, કિસાનોં એવં કૃષિ વૈજ્ઞાનિક હેતુ સમર્પિત)



જય કિસાન
જય કૃષિ વિજ્ઞાન

डॉ. भाष्कर दुबे
मुख्य संपादक
editorinchief@naso.org.in

डॉ अनुराग रजनीकांत तायडे
संपादक
editor@naso.org.in
सहायक प्रोफेसर - कीट विज्ञान विभाग, शुआट्स,
प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

डॉ. अमित कुमार
संपादक
editor@naso.org.in
सहायक प्रोफेसर - कृषि अर्थशास्त्र विभाग,
SHUATS, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

अनुग्रह साक्षी
संपादक
editor@naso.org.in
सहायक प्रोफेसर - कृषि विस्तार एवं संचार
विभाग, शुआट्स, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

निखिल तिवारी श्रीदत्त
सह-संपादक
coeditor@naso.org.in
टीचिंग एसोसिएट - कृषि विस्तार एवं संचार
विभाग, शुआट्स, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

शशांक सिंह
सह-संपादक
coeditor@naso.org.in
टीचिंग एसोसिएट - शस्य विज्ञान विभाग,
शुआट्स, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

प्रकाशक –
डॉ. भाष्कर दुबे

पत्रिका का प्रकार - हिंदी, मासिक, कृषि पत्रिका
पंजीकृत पता - अतरौरा मीरपुर, सोनपुरा, प्रतापगढ़ (उ.प्र.)
230124
कार्यालय - गंगोत्री नगर, SHUATS कृषि विश्वविद्यालय, नैनी,
प्रयागराज, उत्तर प्रदेश 211007
Website – www.naso.org.in
E-mail – editorinchief@naso.org.in
Contact – 9936902749 / 7068708058

एनीमिया (रक्ताल्पता)

एक विस्तृत पोषण एवं स्वास्थ्य अध्ययन

वैष्णवी तिवारी (पी.एच.डी. शोधार्थी - गृह विज्ञान) माँ पाटेश्वरी विश्वविद्यालय, बलरामपुर

डॉ. सुधांशु (विषय वस्तु विशेषज्ञ - प्रसार) दीनदयाल शोध संस्थान,लाला बहादुर शास्त्री कृषि विज्ञान केंद्र, गोंडा

डॉ. आशीष कुमार पांडेय (विषय वस्तु विशेषज्ञ - पादप संरक्षण) दीनदयाल शोध संस्थान,लाला बहादुर शास्त्री कृषि विज्ञान केंद्र, गोंडा

डॉ. अंकित तिवारी (विषय वस्तु विशेषज्ञ - एग्रोनॉमी) दीनदयाल शोध संस्थान,लाला बहादुर शास्त्री कृषि विज्ञान केंद्र, गोंडा

डॉ. अभिषेक कुमार मिश्रा (विषय वस्तु विशेषज्ञ - पशुपालन) दीनदयाल शोध संस्थान,लाला बहादुर शास्त्री कृषि विज्ञान केंद्र, गोंडा

एनीमिया अथवा रक्ताल्पता आधुनिक समय की एक गंभीर पोषण एवं जन-स्वास्थ्य समस्या है, जो विश्व के लगभग सभी देशों में व्यापक रूप से पाई जाती है। यह समस्या विशेष रूप से विकासशील देशों में अधिक प्रचलित है, जहाँ कुपोषण, गरीबी, अशिक्षा, खाद्य असुरक्षा तथा स्वास्थ्य सेवाओं की सीमित उपलब्धता इसके प्रमुख कारण हैं।

एनीमिया न केवल व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि उसकी मानसिक क्षमता, कार्य-दक्षता, रोग-प्रतिरोधक शक्ति तथा जीवन की समग्र गुणवत्ता को भी कम कर देता है। आज के समय में तीव्र शहरीकरण, बदलती जीवनशैली, असंतुलित आहार तथा फास्ट फूड एवं प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के बढ़ते सेवन ने इस समस्या को और अधिक गंभीर बना दिया है। हालाँकि, यह एक ऐसी समस्या है जिसे उचित पोषण, जन-जागरूकता और समय पर हस्तक्षेप के माध्यम से काफी हद तक रोका एवं नियंत्रित किया जा सकता है।

एनीमिया की परिभाषा

एनीमिया वह अवस्था है जिसमें रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा आयु, लिंग एवं शारीरिक अवस्था के अनुसार निर्धारित सामान्य स्तर से कम हो जाती है। हीमोग्लोबिन लाल रक्त कणिकाओं में पाया जाने वाला एक आयरन-युक्त प्रोटीन है, जो फेफड़ों से ऑक्सीजन को शरीर के विभिन्न अंगों एवं ऊतकों तक पहुँचाने का कार्य करता है। जब हीमोग्लोबिन का स्तर घट जाता है, तो शरीर को

पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती, जिसके परिणामस्वरूप अनेक शारीरिक एवं मानसिक समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

एनीमिया का वैश्विक एवं राष्ट्रीय परिदृश्य

एनीमिया विश्व की सबसे सामान्य पोषण-अल्पता संबंधी समस्याओं में से एक है।

- महिलाओं, विशेषकर गर्भवती एवं प्रजनन आयु की महिलाओं में इसकी व्यापकता अधिक पाई जाती है।
- बच्चों एवं किशोरों में यह शारीरिक वृद्धि और बौद्धिक विकास को प्रभावित करता है।
- वृद्धावस्था में एनीमिया थकान, कमजोरी तथा रोगों की संभावना को बढ़ा देता है।

भारत जैसे देशों में, जहाँ बड़ी जनसंख्या पोषण की दृष्टि से असुरक्षित है, एनीमिया एक गंभीर जन-स्वास्थ्य चुनौती के रूप में उभरकर सामने आया है।

एनीमिया के प्रकार

1.आयरन अल्पता एनीमिया

यह एनीमिया का सबसे सामान्य प्रकार है। आयरन युक्त खाद्य पदार्थों का अपर्याप्त सेवन, भोजन से आयरन का कम अवशोषण, दीर्घकालिक रक्तस्राव तथा गर्भावस्था एवं किशोरावस्था में बढ़ी हुई आयरन आवश्यकता इसके प्रमुख कारण हैं। इस स्थिति में लाल रक्त कणिकाएँ आकार में छोटी और रंग में कीकी हो जाती हैं।

2.विटामिन B12 अल्पता एनीमिया

विटामिन B12 लाल रक्त कणिकाओं के निर्माण एवं

तंत्रिका तंत्र के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। इसकी कमी से मेगालोब्लास्टिक एनीमिया उत्पन्न होता है, जिसमें बड़ी एवं अपरिपक्व लाल रक्त कणिकाएँ बनती हैं। लंबे समय तक कमी रहने पर तंत्रिका संबंधी समस्याएँ भी उत्पन्न हो सकती हैं।

3. फोलेट अल्पता एनीमिया

फोलिक एसिड डीएनए संक्षेपण एवं कोशिका विभाजन के लिए आवश्यक पोषक तत्व है। इसकी कमी से भी मेगालोब्लास्टिक एनीमिया होता है। हरी सब्जियों का कम सेवन, अधिक पकाया हुआ भोजन तथा आहार विविधता की कमी इसके प्रमुख कारण हैं।

4. रक्तस्राव जनित एनीमिया

अत्यधिक मासिक धर्म, आंतरिक रक्तस्राव एवं परजीवी संक्रमण जैसे कारणों से होने वाला दीर्घकालिक रक्तस्राव शरीर के आयरन भंडार को धीरे-धीरे समाप्त कर देता है, जिससे एनीमिया विकसित हो जाता है।

एनीमिया के प्रमुख कारण

एनीमिया एक बहु-कारकीय समस्या है। इसके प्रमुख कारणों में आयरन, विटामिन B12 एवं फोलिक एसिड का अपर्याप्त सेवन, जठरांत्र संबंधी रोगों के कारण पोषक तत्वों का कम अवशोषण, भोजन के साथ चाय-कॉफी का अत्यधिक सेवन, परजीवी संक्रमण, बार-बार गर्भधारण, गरीबी, खाद्य असुरक्षा तथा पोषण शिक्षा की कमी शामिल हैं।

लक्षण एवं प्रभाव

एनीमिया के लक्षण उसकी गंभीरता पर निर्भर करते हैं। सामान्य लक्षणों में अत्यधिक थकान, कमजोरी, त्वचा एवं आँखों का पीला पड़ना, सिरदर्द, चक्कर, सांस फूलना, हृदय गति का तेज होना तथा कार्य क्षमता में कमी शामिल है। यह समस्या शारीरिक ऊर्जा को कम करने के साथ-साथ मानसिक थकान, स्मरण शक्ति में कमी, एकाग्रता की समस्या तथा बच्चों में सीखने की क्षमता में गिरावट का कारण भी बनती है।

आयरन का चयापचय एवं पोषण संबंधी पहलू

आयरन शरीर में दो रूपों—हीम आयरन (पशु स्रोत) एवं नॉन-हीम आयरन (पादप स्रोत)—में अवशोषित होता है। विटामिन C नॉन-हीम आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है, जबकि फाइटेट्स, टैनिन्स एवं ऑक्सालेट्स इसके अवशोषण को कम करते हैं। अतः संतुलित भोजन संयोजन अत्यंत आवश्यक है।

आहार स्रोत एवं प्रबंधन

हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दालें, मोटे अनाज, गुड़, तिल, मूँगफली, सूखे मेवे आयरन के अच्छे स्रोत हैं। आंवला, नींबू, संतरा, अमरूद एवं टमाटर विटामिन C से भरपूर होते हैं, जबकि दूध, दही, अंडा विटामिन B12 प्रदान करते हैं। एनीमिया के नियंत्रण के लिए संतुलित एवं विविध आहार, भोजन के साथ विटामिन C का सेवन, चाय-कॉफी का सीमित उपयोग तथा नियमित भोजन समय अपनाना आवश्यक है।

रोकथाम एवं नियंत्रण रणनीतियाँ

एनीमिया की रोकथाम हेतु पोषण शिक्षा, आयरन-फोलिक एसिड अनुपूरण, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, स्वच्छता, परजीवी नियंत्रण तथा महिलाओं एवं किशोरियों पर विशेष ध्यान अत्यंत आवश्यक है।

निष्कर्ष

एनीमिया एक व्यापक किंतु पूर्णतः रोकी जा सकने वाली पोषण एवं जन-स्वास्थ्य समस्या है। संतुलित आहार, पोषण जागरूकता, समय पर स्वास्थ्य जांच तथा सामुदायिक सहभागिता के माध्यम से इसे प्रभावी रूप से नियंत्रित किया जा सकता है। सरकार, स्वास्थ्य संस्थानों, शैक्षणिक संस्थाओं एवं समाज के संयुक्त प्रयासों से एक स्वस्थ, सक्षम एवं एनीमिया-मुक्त समाज का निर्माण पूर्णतः संभव है।