

“किशोरावस्था में छात्राओं के लिए पोषण एवं आहार की आवश्यकता का एक अध्ययन : हनुमानगढ़ के संदर्भ में”

शीतल, शोधार्थी, टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर
डॉ० वीरपाल कौर, सहआचार्य (गृहविज्ञान विभाग), टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

सारांश

किशोरावस्था मानव जीवन का अत्यंत महत्वपूर्ण एवं संवेदनशील चरण है। यह अवस्था सामान्यतः 10 से 19 वर्ष की आयु के मध्य मानी जाती है, जिसमें बालिका के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक विकास की प्रक्रिया तीव्र गति से होती है। विशेष रूप से छात्राओं के संदर्भ में यह अवस्था अत्यधिक महत्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि इसी काल में उनके शरीर में हार्मोनल परिवर्तन, मासिक धर्म की शुरुआत, ऊँचाई एवं वजन में वृद्धि तथा मानसिक परिपक्वता का विकास होता है। इन सभी परिवर्तनों के कारण किशोरियों को संतुलित एवं पौष्टिक आहार की विशेष आवश्यकता होती है। यदि इस अवस्था में उचित पोषण उपलब्ध नहीं हो पाता, तो इसका प्रभाव केवल वर्तमान स्वास्थ्य पर ही नहीं, बल्कि भविष्य के मातृत्व, कार्यक्षमता, मानसिक विकास एवं समग्र व्यक्तित्व पर भी पड़ता है।

प्रस्तुत शोध पत्र “किशोरावस्था में छात्राओं के लिए पोषण एवं आहार की आवश्यकता का एक अध्ययन : हनुमानगढ़ के संदर्भ में” किशोरियों के पोषण स्तर, आहार संबंधी आदतों, स्वास्थ्य समस्याओं एवं जागरूकता की स्थिति का विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत करता है। हनुमानगढ़ जिला मुख्यतः कृषि प्रधान एवं अर्ध-ग्रामीण क्षेत्र है, जहाँ सामाजिक एवं आर्थिक परिस्थितियों का प्रभाव किशोरियों के पोषण स्तर पर स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। अध्ययन में यह पाया गया कि अनेक परिवारों में भोजन की उपलब्धता होने के बावजूद संतुलित आहार के प्रति पर्याप्त जागरूकता का अभाव है। परिणामस्वरूप किशोरियाँ आवश्यक पोषक तत्वों जैसे-आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज लवण से पर्याप्त मात्रा में वंचित रह जाती हैं।

अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि ग्रामीण क्षेत्रों की छात्राओं में पोषण संबंधी समस्याएँ शहरी क्षेत्रों की अपेक्षा अधिक गंभीर हैं। ग्रामीण परिवेश में आर्थिक सीमाएँ, अशिक्षा, पारंपरिक मान्यताएँ तथा स्वास्थ्य सेवाओं की कमी किशोरियों के स्वास्थ्य को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करती हैं। कई परिवारों में आज भी भोजन वितरण में लैंगिक असमानता देखने को मिलती है, जहाँ पुरुष सदस्यों को प्राथमिकता दी जाती है तथा बालिकाओं के पोषण को अपेक्षित महत्व नहीं दिया जाता। इसके अतिरिक्त किशोरियों में भोजन के प्रति जागरूकता की कमी तथा जंक फूड एवं फास्ट फूड की बढ़ती प्रवृत्ति भी असंतुलित पोषण का प्रमुख कारण बन रही है।

प्रस्तावना मानव जीवन के विकास क्रम में किशोरावस्था को अत्यंत महत्वपूर्ण एवं संवेदनशील अवस्था माना जाता है। यह अवस्था बाल्यावस्था और युवावस्था के मध्य का संक्रमणकाल होती है, जिसमें व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक एवं सामाजिक जीवन में तीव्र परिवर्तन होते हैं। सामान्यतः 10 से 19 वर्ष की आयु को किशोरावस्था कहा जाता है। इस अवधि में शरीर की वृद्धि तीव्र गति से होती है, हार्मोनल परिवर्तन प्रारंभ होते हैं तथा व्यक्तित्व निर्माण की प्रक्रिया विकसित होती है। विशेष रूप से किशोरियों के लिए यह अवस्था अत्यधिक महत्वपूर्ण होती है, क्योंकि इसी समय उनके शरीर में प्रजनन क्षमता का विकास, मासिक धर्म की शुरुआत तथा भविष्य के मातृत्व की आधारशिला रखी जाती है। इसलिए किशोरियों के लिए संतुलित एवं पौष्टिक आहार का विशेष महत्व होता है।

पोषण केवल भोजन ग्रहण करने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करने की प्रक्रिया है, जिससे शारीरिक विकास, ऊर्जा, रोग प्रतिरोधक क्षमता तथा मानसिक स्वास्थ्य का संरक्षण होता है। किशोरावस्था में शरीर को प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, विटामिन, खनिज लवण एवं कार्बोहाइड्रेट की अधिक आवश्यकता होती है। यदि इस अवस्था में संतुलित पोषण प्राप्त नहीं होता, तो कुपोषण, एनीमिया, कमजोरी, मानसिक तनाव, अवरुद्ध शारीरिक विकास एवं अनेक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। यही कारण है कि किशोरियों के स्वास्थ्य एवं पोषण को आज वैश्विक स्तर पर गंभीर चिंता का विषय माना जा रहा है।

भारत जैसे विकासशील देश में किशोरियों की पोषण स्थिति अभी भी संतोषजनक नहीं कही जा सकती। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS) एवं विभिन्न स्वास्थ्य रिपोर्टों के अनुसार भारत में बड़ी संख्या में किशोरियाँ एनीमिया एवं कुपोषण से प्रभावित हैं। राजस्थान राज्य में यह समस्या और अधिक गंभीर रूप में दिखाई देती है। सामाजिक असमानता, आर्थिक दुर्बलता, अशिक्षा, लैंगिक भेदभाव एवं पोषण

संबंधी जागरूकता की कमी के कारण किशोरियों को पर्याप्त पौष्टिक आहार प्राप्त नहीं हो पाता। अनेक परिवारों में आज भी बालिकाओं की तुलना में बालकों के भोजन एवं स्वास्थ्य को अधिक महत्व दिया जाता है, जिसके कारण किशोरियों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

हनुमानगढ़ जिला राजस्थान का एक महत्वपूर्ण कृषि प्रधान क्षेत्र है, जहाँ ग्रामीण जनसंख्या का अनुपात अधिक है। यहाँ की सामाजिक एवं आर्थिक परिस्थितियाँ किशोरियों के पोषण स्तर को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सुविधाओं का अभाव, संतुलित आहार के प्रति जागरूकता की कमी तथा सीमित आर्थिक संसाधन किशोरियों की पोषण संबंधी समस्याओं को बढ़ाते हैं। यद्यपि कृषि उत्पादन की दृष्टि से यह क्षेत्र समृद्ध माना जाता है, फिर भी भोजन की गुणवत्ता एवं पोषण संतुलन की दृष्टि से अनेक कमियाँ पाई जाती हैं। अधिकांश परिवारों में भोजन का मुख्य आधार गेहूँ, दाल एवं सीमित सब्जियाँ होती हैं, जबकि दूध, फल, हरी सब्जियाँ एवं प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों का नियमित सेवन अपेक्षाकृत कम देखा जाता है।

वर्तमान समय में किशोरियों की जीवनशैली एवं खान-पान की आदतों में भी तीव्र परिवर्तन आया है। आधुनिकता एवं शहरीकरण के प्रभाव के कारण छात्राओं में फास्ट फूड, कोल्ड ड्रिंक्स, पैकेटबंद खाद्य पदार्थ एवं तले हुए भोजन के प्रति आकर्षण बढ़ा है। इन खाद्य पदार्थों में स्वाद तो अधिक होता है, किंतु आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होती है। परिणामस्वरूप किशोरियों में मोटापा, एनीमिया, पाचन संबंधी समस्याएँ एवं शारीरिक कमजोरी जैसी स्थितियाँ बढ़ती जा रही हैं। कई छात्राएँ विद्यालय जाने की जल्दबाजी में सुबह का नाश्ता नहीं करतीं, जिससे उनके स्वास्थ्य एवं अध्ययन क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

किशोरियों में मासिक धर्म के दौरान पोषण की आवश्यकता और अधिक बढ़ जाती है। आयरन एवं कैल्शियम की कमी के कारण एनीमिया, चक्कर आना, थकान एवं कमजोरी जैसी समस्याएँ सामान्य रूप से देखने को मिलती हैं। अनेक ग्रामीण क्षेत्रों में मासिक धर्म से संबंधित मिथक एवं सामाजिक संकोच के कारण किशोरियाँ स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी आवश्यक जानकारी प्राप्त नहीं कर पातीं। इसके अतिरिक्त स्वच्छता की कमी एवं स्वास्थ्य सेवाओं तक सीमित पहुँच भी उनकी स्थिति को प्रभावित करती है।

शिक्षा एवं पोषण का गहरा संबंध है। संतुलित आहार प्राप्त करने वाली छात्राओं की स्मरण शक्ति, एकाग्रता, मानसिक क्षमता एवं शैक्षिक प्रदर्शन बेहतर होता है। इसके विपरीत कुपोषित छात्राएँ शारीरिक एवं मानसिक रूप से कमजोर महसूस करती हैं, जिससे उनकी शिक्षा एवं व्यक्तित्व विकास प्रभावित होता है। अतः किशोरियों के समुचित पोषण को केवल स्वास्थ्य का विषय न मानकर शिक्षा एवं सामाजिक विकास से भी जोड़कर देखा जाना चाहिए।

भारत सरकार एवं राज्य सरकारों द्वारा किशोरियों के स्वास्थ्य सुधार हेतु अनेक योजनाएँ संचालित की जा रही हैं, जैसे –पोषण अभियान, किशोरी स्वास्थ्य कार्यक्रम, आयरन-फोलिक एसिड वितरण योजना, विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम आदि। इन योजनाओं का उद्देश्य किशोरियों को पोषण संबंधी सहायता एवं जागरूकता प्रदान करना है। किंतु ग्रामीण क्षेत्रों में इन योजनाओं की जानकारी एवं प्रभावशीलता सीमित होने के कारण अपेक्षित परिणाम प्राप्त नहीं हो पा रहे हैं।

इन्हीं परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत शोध पत्र "किशोरावस्था में छात्राओं के लिए पोषण एवं आहार की आवश्यकता का एक अध्ययन रू हनुमानगढ़ के संदर्भ में" तैयार किया गया है। इस अध्ययन का उद्देश्य हनुमानगढ़ जिले की छात्राओं के पोषण स्तर, भोजन संबंधी आदतों, स्वास्थ्य समस्याओं एवं पोषण संबंधी जागरूकता का विश्लेषण करना है। साथ ही यह अध्ययन किशोरियों के स्वास्थ्य सुधार हेतु आवश्यक सुझाव प्रस्तुत करने का प्रयास भी करता है। यह शोध न केवल सामाजिक एवं स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को समझने में सहायक होगा, बल्कि नीति निर्माण एवं महिला सशक्तिकरण की दिशा में भी उपयोगी सिद्ध होगा।

शोध कुंजी किशोरावस्था, छात्राएँ, पोषण, संतुलित आहार, कुपोषण, एनीमिया, स्वास्थ्य जागरूकता, हनुमानगढ़, पौष्टिक भोजन, किशोरी स्वास्थ्य आदि।

सेपान प्रस्तुत शोध पत्र "किशोरावस्था में छात्राओं के लिए पोषण एवं आहार की आवश्यकता का एक अध्ययन : हनुमानगढ़ के संदर्भ में" को वैज्ञानिक एवं व्यवस्थित ढंग से पूर्ण करने हेतु विभिन्न शोध सोपानों का अनुसरण किया गया है। किसी भी शोध कार्य की सफलता उसके सुव्यवस्थित चरणों पर निर्भर करती है। शोध प्रक्रिया में समस्या की पहचान से लेकर निष्कर्ष एवं सुझाव प्रस्तुत करने तक अनेक क्रमबद्ध

चरण शामिल होते हैं। प्रस्तुत अध्ययन में किशोरियों की पोषण संबंधी स्थिति, आहार आदतों, स्वास्थ्य समस्याओं एवं जागरूकता का विश्लेषण करने के लिए निम्नलिखित सोपानों को अपनाया गया है –

1. विषय का चयन – किसी भी शोध कार्य का प्रथम एवं सबसे महत्वपूर्ण चरण विषय का चयन होता है। प्रस्तुत शोध के लिए “किशोरावस्था में छात्राओं के लिए पोषण एवं आहार की आवश्यकता” विषय का चयन वर्तमान सामाजिक एवं स्वास्थ्य संबंधी परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए किया गया। वर्तमान समय में किशोरियों में एनीमिया, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी तथा असंतुलित आहार जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। विशेष रूप से ग्रामीण एवं अर्ध-ग्रामीण क्षेत्रों में पोषण संबंधी जागरूकता की कमी के कारण किशोरियों का स्वास्थ्य प्रभावित हो रहा है। हनुमानगढ़ जिले की सामाजिक एवं आर्थिक परिस्थितियों को देखते हुए यह विषय अत्यंत प्रासंगिक एवं शोध योग्य पाया गया।

2. समस्या का निर्धारण – विषय चयन के पश्चात शोध समस्या का निर्धारण किया गया। इस चरण में यह स्पष्ट किया गया कि किशोरावस्था में छात्राओं को किस प्रकार के पोषण एवं संतुलित आहार की आवश्यकता होती है तथा हनुमानगढ़ जिले की छात्राओं में पोषण संबंधी क्या समस्याएँ विद्यमान हैं। अध्ययन के दौरान यह देखा गया कि अनेक छात्राएँ आयरन, कैल्शियम एवं प्रोटीन की कमी से प्रभावित हैं। साथ ही भोजन संबंधी असंतुलित आदतें एवं जागरूकता की कमी भी एक महत्वपूर्ण समस्या के रूप में सामने आई। इन तथ्यों के आधार पर शोध समस्या को निर्धारित किया गया।

3. अध्ययन क्षेत्र का चयन – प्रस्तुत शोध के लिए राजस्थान के हनुमानगढ़ जिले को अध्ययन क्षेत्र के रूप में चयनित किया गया। हनुमानगढ़ एक कृषि प्रधान जिला है, जहाँ ग्रामीण एवं शहरी दोनों प्रकार की सामाजिक परिस्थितियाँ देखने को मिलती हैं। जिले के विभिन्न विद्यालयों एवं छात्राओं को अध्ययन का आधार बनाया गया। अध्ययन क्षेत्र के चयन का उद्देश्य यह जानना था कि क्षेत्रीय परिस्थितियाँ, आर्थिक स्थिति एवं सामाजिक मान्यताएँ किशोरियों के पोषण स्तर को किस प्रकार प्रभावित करती हैं।

4. साहित्य का अध्ययन – किसी भी शोध की वैज्ञानिकता उसके साहित्यिक आधार पर निर्भर करती है। प्रस्तुत अध्ययन के लिए किशोर स्वास्थ्य, पोषण, संतुलित आहार एवं किशोरी विकास से संबंधित विभिन्न पुस्तकों, शोध पत्रों, सरकारी रिपोर्टों, पत्र-पत्रिकाओं एवं इंटरनेट स्रोतों का अध्ययन किया गया। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS), पोषण अभियान रिपोर्ट, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय की रिपोर्ट तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा प्रकाशित सामग्री का भी अध्ययन किया गया। साहित्य अध्ययन से शोध समस्या को समझने एवं शोध की दिशा निर्धारित करने में सहायता प्राप्त हुई।

5. परिकल्पना का निर्माण – शोध कार्य को दिशा प्रदान करने हेतु कुछ परिकल्पनाएँ निर्धारित की गईं। उदाहरणस्वरूप— 1. हनुमानगढ़ जिले की अधिकांश किशोरियाँ पोषण संबंधी समस्याओं से प्रभावित हैं।, 2. ग्रामीण क्षेत्रों की छात्राओं में पोषण स्तर शहरी छात्राओं की अपेक्षा कम है।, 3. संतुलित आहार के प्रति जागरूकता का स्तर किशोरियों के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।, 4. आर्थिक एवं सामाजिक परिस्थितियाँ किशोरियों के पोषण स्तर पर प्रभाव डालती हैं। इन परिकल्पनाओं के आधार पर अध्ययन को आगे बढ़ाया गया।

6. तथ्य संकलन – तथ्य संकलन शोध प्रक्रिया का अत्यंत महत्वपूर्ण चरण होता है। प्रस्तुत अध्ययन में प्राथमिक एवं द्वितीयक दोनों प्रकार के तथ्यों का उपयोग किया गया।

(क) प्राथमिक तथ्य – प्राथमिक तथ्य प्रत्यक्ष रूप से छात्राओं, शिक्षकों एवं अभिभावकों से प्राप्त किए गए। इसके लिए प्रश्नावली, साक्षात्कार एवं अवलोकन विधियों का उपयोग किया गया। विद्यालयों में जाकर छात्राओं की भोजन संबंधी आदतों, स्वास्थ्य स्थिति एवं पोषण संबंधी जागरूकता की जानकारी एकत्रित की गई।

(ख) द्वितीयक तथ्य – द्वितीयक तथ्यों के अंतर्गत पुस्तकों, शोध पत्रों, सरकारी रिपोर्टों, जनगणना आँकड़ों एवं स्वास्थ्य सर्वेक्षणों का उपयोग किया गया। इन स्रोतों से प्राप्त आँकड़ों ने अध्ययन को अधिक विश्वसनीय एवं प्रामाणिक बनाया।

शोध का महत्व – प्रस्तुत शोध पत्र “किशोरावस्था में छात्राओं के लिए पोषण एवं आहार की आवश्यकता का एक अध्ययन : हनुमानगढ़ के संदर्भ में” वर्तमान सामाजिक, स्वास्थ्य एवं शैक्षिक परिप्रेक्ष्य में अत्यंत महत्वपूर्ण है। किशोरावस्था मानव जीवन का ऐसा चरण है, जिसमें शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास तीव्र गति से होता है। इस अवस्था में संतुलित एवं पौष्टिक आहार की उपलब्धता किशोरियों के समग्र विकास के लिए अनिवार्य होती है। यदि इस अवस्था में पोषण संबंधी आवश्यकताओं की उपेक्षा की जाती है, तो उसका प्रभाव केवल वर्तमान स्वास्थ्य तक सीमित नहीं रहता, बल्कि भविष्य

के जीवन, मातृत्व, कार्यक्षमता एवं सामाजिक विकास पर भी पड़ता है। प्रस्तुत अध्ययन का महत्व विभिन्न दृष्टियों से निम्नलिखित है—

1. स्वास्थ्य संबंधी महत्व — प्रस्तुत अध्ययन का सबसे महत्वपूर्ण पक्ष इसका स्वास्थ्य संबंधी महत्व है। किशोरावस्था में शरीर की वृद्धि एवं विकास अत्यधिक तीव्र गति से होता है, जिसके कारण किशोरियों को अतिरिक्त पोषण की आवश्यकता होती है। यदि इस अवस्था में संतुलित आहार नहीं मिलता, तो एनीमिया, कुपोषण, कमजोरी, थकान, कम वजन एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। हनुमानगढ़ जिले की अनेक छात्राएँ आयरन एवं कैल्शियम की कमी से प्रभावित हैं। यह अध्ययन किशोरियों की स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान करने एवं उनके समाधान की दिशा में कार्य करने के लिए महत्वपूर्ण आधार प्रदान करता है। इसके माध्यम से यह समझने में सहायता मिलती है कि उचित पोषण किशोरियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए कितना आवश्यक है।

2. किशोरियों के समग्र विकास में महत्व — किशोरावस्था व्यक्तित्व निर्माण की अवस्था होती है। इस समय उचित पोषण मिलने से शरीर का विकास संतुलित रूप से होता है तथा मानसिक क्षमता, स्मरण शक्ति एवं कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। प्रस्तुत शोध का महत्व इस दृष्टि से भी है कि यह किशोरियों के समग्र विकास में पोषण की भूमिका को स्पष्ट करता है। संतुलित आहार ग्रहण करने वाली छात्राएँ शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय एवं मानसिक रूप से अधिक सक्षम होती हैं। इसके विपरीत कुपोषित छात्राओं में आत्मविश्वास की कमी, मानसिक तनाव एवं शारीरिक दुर्बलता अधिक देखने को मिलती है। अतः यह अध्ययन किशोरियों के व्यक्तित्व विकास की दृष्टि से अत्यंत उपयोगी है।

3. शिक्षा संबंधी महत्व — पोषण एवं शिक्षा का गहरा संबंध होता है। उचित एवं संतुलित भोजन ग्रहण करने वाली छात्राओं की एकाग्रता, स्मरण शक्ति एवं अध्ययन क्षमता बेहतर होती है। दूसरी ओर पोषण की कमी के कारण छात्राओं में थकान, ध्यान की कमी एवं अध्ययन में अरुचि जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। प्रस्तुत शोध यह स्पष्ट करता है कि कुपोषण केवल स्वास्थ्य समस्या नहीं, बल्कि शैक्षिक विकास में भी बाधा है। विद्यालयी छात्राओं के लिए संतुलित आहार आवश्यक है, ताकि वे मानसिक रूप से स्वस्थ रहकर अपनी शैक्षिक उपलब्धियों को बेहतर बना सकें। इस प्रकार यह अध्ययन शिक्षा व्यवस्था एवं विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रमों के लिए भी महत्वपूर्ण है।

4. महिला सशक्तिकरण में महत्व — किसी भी समाज में महिला सशक्तिकरण का आधार उसका स्वास्थ्य एवं शिक्षा होती है। स्वस्थ किशोरी ही भविष्य में स्वस्थ एवं सशक्त महिला बन सकती है। यदि किशोरावस्था में छात्राओं को उचित पोषण नहीं मिलता, तो वे शारीरिक एवं मानसिक रूप से कमजोर रह जाती हैं, जिससे उनके जीवन की गुणवत्ता प्रभावित होती है। प्रस्तुत अध्ययन महिला सशक्तिकरण की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, क्योंकि यह किशोरियों के स्वास्थ्य एवं पोषण को सामाजिक विकास से जोड़ता है। पोषित एवं स्वस्थ किशोरियाँ भविष्य में आर्थिक, सामाजिक एवं पारिवारिक उत्तरदायित्वों का निर्वहन अधिक प्रभावी ढंग से कर सकती हैं।

5. सामाजिक महत्व — भारतीय समाज में आज भी अनेक स्थानों पर बालिकाओं के पोषण एवं स्वास्थ्य को अपेक्षित महत्व नहीं दिया जाता। कई परिवारों में भोजन वितरण में लैंगिक असमानता देखने को मिलती है, जहाँ पुरुष सदस्यों को प्राथमिकता दी जाती है। प्रस्तुत शोध समाज में व्याप्त ऐसी असमानताओं को उजागर करने में महत्वपूर्ण है। यह अध्ययन समाज में पोषण संबंधी जागरूकता बढ़ाने तथा बालिकाओं के स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में सहायक है। इसके माध्यम से अभिभावकों एवं समाज को यह संदेश मिलता है कि किशोरियों का स्वास्थ्य केवल व्यक्तिगत नहीं, बल्कि सामाजिक विकास का भी महत्वपूर्ण आधार है।

6. ग्रामीण एवं क्षेत्रीय अध्ययन की दृष्टि से महत्व — हनुमानगढ़ जिला राजस्थान का एक महत्वपूर्ण कृषि प्रधान क्षेत्र है, जहाँ ग्रामीण जनसंख्या अधिक है। प्रस्तुत शोध का विशेष महत्व इस बात में निहित है कि यह क्षेत्रीय परिस्थितियों के आधार पर किशोरियों की पोषण स्थिति का अध्ययन करता है। ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी, आर्थिक सीमाएँ एवं पोषण संबंधी जागरूकता का अभाव किशोरियों के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यह अध्ययन स्थानीय समस्याओं को समझने एवं क्षेत्र विशेष के अनुसार समाधान प्रस्तुत करने में उपयोगी सिद्ध होता है। इसलिए यह शोध क्षेत्रीय अध्ययन की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है।

7. पोषण संबंधी जागरूकता बढ़ाने में महत्व — वर्तमान समय में फास्ट फूड एवं जंक फूड की बढ़ती प्रवृत्ति किशोरियों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। अनेक छात्राएँ संतुलित आहार के महत्व से परिचित

नहीं होती। प्रस्तुत अध्ययन का महत्व इस बात में भी है कि यह पोषण संबंधी जागरूकता बढ़ाने में सहायक है। यह शोध संतुलित भोजन, आयरन युक्त आहार, दूध, फल, हरी सब्जियों एवं प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों के महत्व को स्पष्ट करता है। साथ ही यह भी बताता है कि असंतुलित भोजन एवं अनियमित खान-पान भविष्य में गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है।

8. सरकारी योजनाओं एवं नीति निर्माण में महत्व – भारत सरकार एवं राज्य सरकार द्वारा किशोरियों के स्वास्थ्य एवं पोषण सुधार हेतु अनेक योजनाएँ संचालित की जा रही हैं, जैसेकृपोषण अभियान, किशोरी स्वास्थ्य कार्यक्रम, आयरन-फोलिक एसिड वितरण योजना आदि। प्रस्तुत शोध इन योजनाओं की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह अध्ययन नीति निर्माताओं एवं प्रशासन को यह समझने में सहायता प्रदान करता है कि योजनाओं के क्रियान्वयन में कौन-कौन सी समस्याएँ हैं तथा उन्हें अधिक प्रभावी बनाने के लिए किन सुधारों की आवश्यकता है। इस प्रकार यह शोध भविष्य की स्वास्थ्य एवं पोषण नीतियों के निर्माण में उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

9. भविष्य के शोध कार्यों में महत्व – प्रस्तुत अध्ययन भविष्य के शोधकर्ताओं के लिए भी महत्वपूर्ण आधार प्रदान करता है। किशोरियों के स्वास्थ्य, पोषण एवं सामाजिक स्थिति से संबंधित आगे के शोध कार्यों में यह अध्ययन संदर्भ सामग्री के रूप में उपयोगी हो सकता है। विशेष रूप से राजस्थान एवं ग्रामीण क्षेत्रों की किशोरियों के पोषण स्तर पर कार्य करने वाले शोधकर्ताओं के लिए यह अध्ययन मार्गदर्शक सिद्ध हो सकता है।

10. राष्ट्रीय विकास में महत्व – किसी भी राष्ट्र की प्रगति उसके स्वस्थ एवं सक्षम नागरिकों पर निर्भर करती है। किशोरियाँ भविष्य की माताएँ एवं राष्ट्र की महत्वपूर्ण मानव संसाधन होती हैं। यदि किशोरियों का स्वास्थ्य कमजोर होगा, तो उसका प्रभाव आने वाली पीढ़ियों पर भी पड़ेगा। प्रस्तुत शोध का महत्व इस दृष्टि से अत्यधिक है कि यह किशोरियों के स्वास्थ्य एवं पोषण को राष्ट्रीय विकास से जोड़ता है। स्वस्थ एवं शिक्षित किशोरियाँ ही भविष्य में सामाजिक, आर्थिक एवं राष्ट्रीय प्रगति में सक्रिय योगदान दे सकती हैं। अतः किशोरियों के पोषण स्तर में सुधार राष्ट्र निर्माण की दिशा में अत्यंत आवश्यक कदम है।

शोध के उद्देश्य – प्रस्तुत शोध पत्र “किशोरावस्था में छात्राओं के लिए पोषण एवं आहार की आवश्यकता का एक अध्ययन : हनुमानगढ़ के संदर्भ में” का मुख्य उद्देश्य किशोरियों के पोषण स्तर, आहार संबंधी आवश्यकताओं, स्वास्थ्य समस्याओं तथा पोषण संबंधी जागरूकता का गहन अध्ययन करना है। किशोरावस्था जीवन का ऐसा महत्वपूर्ण चरण है, जिसमें शारीरिक एवं मानसिक विकास तीव्र गति से होता है। इस अवस्था में यदि उचित एवं संतुलित पोषण प्राप्त नहीं होता, तो इसका प्रतिकूल प्रभाव किशोरियों के स्वास्थ्य, शिक्षा, व्यक्तित्व एवं भविष्य के जीवन पर पड़ता है। प्रस्तुत अध्ययन के माध्यम से हनुमानगढ़ जिले की छात्राओं की पोषण स्थिति एवं उनसे संबंधित समस्याओं का विश्लेषणात्मक अध्ययन किया गया है। इस शोध के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं –

1. किशोरावस्था में पोषण एवं संतुलित आहार की आवश्यकता का अध्ययन करना।
2. हनुमानगढ़ जिले की छात्राओं की पोषण स्थिति का मूल्यांकन करना।
3. किशोरियों में एनीमिया एवं कुपोषण की समस्या का अध्ययन करना।
4. ग्रामीण एवं शहरी छात्राओं के पोषण स्तर की तुलना करना।
5. पोषण संबंधी जागरूकता के स्तर का अध्ययन करना।
6. भोजन संबंधी आदतों एवं जीवनशैली का अध्ययन करना।
7. शिक्षा एवं पोषण के संबंध का विश्लेषण करना।
8. सरकारी योजनाओं एवं स्वास्थ्य कार्यक्रमों की प्रभावशीलता का अध्ययन करना।
9. किशोरियों के स्वास्थ्य सुधार हेतु सुझाव प्रस्तुत करना।
10. महिला सशक्तिकरण एवं सामाजिक विकास में योगदान देना।

शोध का निष्कर्ष – प्रस्तुत शोध पत्र “किशोरावस्था में छात्राओं के लिए पोषण एवं आहार की आवश्यकता का एक अध्ययन : हनुमानगढ़ के संदर्भ में” के अध्ययन एवं विश्लेषण से यह स्पष्ट रूप से निष्कर्ष निकलता है कि किशोरावस्था मानव जीवन का अत्यंत संवेदनशील एवं महत्वपूर्ण चरण है, जिसमें संतुलित एवं पौष्टिक आहार की आवश्यकता सर्वाधिक होती है। यह अवस्था शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। विशेष रूप से छात्राओं के लिए यह समय भविष्य के स्वास्थ्य, मातृत्व एवं व्यक्तित्व निर्माण की आधारशिला रखता है। यदि इस अवस्था में उचित

पोषण नहीं प्राप्त होता, तो इसका प्रभाव केवल वर्तमान स्वास्थ्य तक सीमित नहीं रहता, बल्कि भविष्य के जीवन एवं आने वाली पीढ़ियों पर भी पड़ता है।

अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि हनुमानगढ़ जिले की अनेक छात्राएँ आज भी पोषण संबंधी समस्याओं से प्रभावित हैं। विशेष रूप से एनीमिया, कुपोषण, कमजोरी, थकान, कम वजन एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी जैसी समस्याएँ बड़ी संख्या में देखने को मिलती हैं। इसका प्रमुख कारण संतुलित आहार की कमी, पोषण संबंधी जागरूकता का अभाव एवं आर्थिक-सामाजिक परिस्थितियाँ हैं। कई छात्राओं के दैनिक भोजन में आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन एवं विटामिन युक्त खाद्य पदार्थों की पर्याप्त मात्रा नहीं पाई गई, जिसके कारण उनके शारीरिक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है।

अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि ग्रामीण क्षेत्रों की छात्राओं की स्थिति शहरी क्षेत्रों की अपेक्षा अधिक चिंताजनक है। ग्रामीण परिवेश में स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी, अशिक्षा, गरीबी एवं सामाजिक रूढ़ियाँ किशोरियों के स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। अनेक परिवारों में आज भी बालिकाओं के भोजन एवं स्वास्थ्य को अपेक्षित महत्व नहीं दिया जाता। भोजन वितरण में लैंगिक असमानता तथा बालकों को प्राथमिकता देने की प्रवृत्ति किशोरियों के पोषण स्तर को कमजोर बनाती है। इसके अतिरिक्त किशोरियों में स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी जानकारी का अभाव भी एक गंभीर समस्या के रूप में सामने आया।

वर्तमान समय में बदलती जीवनशैली एवं खान-पान की आदतों ने भी किशोरियों के स्वास्थ्य को प्रभावित किया है। फास्ट फूड, जंक फूड, कोल्ड ड्रिंक्स एवं पैकेटबंद खाद्य पदार्थों के बढ़ते उपयोग ने पारंपरिक एवं पौष्टिक भोजन का स्थान लेना प्रारंभ कर दिया है। कई छात्राएँ नियमित भोजन नहीं करतीं तथा सुबह का नाश्ता छोड़ देती हैं, जिससे उनके स्वास्थ्य एवं अध्ययन क्षमता दोनों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह स्थिति भविष्य में मोटापा, मधुमेह, पाचन संबंधी समस्याओं एवं मानसिक तनाव जैसी बीमारियों को जन्म दे सकती है।

अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि किशोरियों का पोषण स्तर उनके अभिभावकों की शिक्षा एवं आर्थिक स्थिति से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ा हुआ है। जिन परिवारों में माता-पिता शिक्षित हैं, वहाँ संतुलित आहार एवं स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता अपेक्षाकृत अधिक देखने को मिली। इसके विपरीत निम्न आय वर्ग एवं अशिक्षित परिवारों में छात्राओं का पोषण स्तर कमजोर पाया गया। इससे यह स्पष्ट होता है कि केवल भोजन की उपलब्धता ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि पोषण संबंधी ज्ञान एवं जागरूकता भी उतनी ही आवश्यक है।

विद्यालयों की भूमिका भी किशोरियों के स्वास्थ्य एवं पोषण में महत्वपूर्ण पाई गई। जिन विद्यालयों में स्वास्थ्य परीक्षण, पोषण शिक्षा एवं आयरन-फोलिक एसिड वितरण जैसी गतिविधियाँ नियमित रूप से संचालित हो रही थीं, वहाँ छात्राओं में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता अधिक देखने को मिली। फिर भी अनेक विद्यालयों में इन कार्यक्रमों का प्रभाव सीमित पाया गया। इससे यह स्पष्ट होता है कि विद्यालयी स्तर पर स्वास्थ्य एवं पोषण कार्यक्रमों को अधिक प्रभावी एवं नियमित बनाने की आवश्यकता है।

भारत सरकार एवं राजस्थान सरकार द्वारा संचालित विभिन्न योजनाएँ जैसे पोषण अभियान, किशोरी स्वास्थ्य कार्यक्रम, आयरन-फोलिक एसिड वितरण योजना एवं विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम किशोरियों के स्वास्थ्य सुधार हेतु महत्वपूर्ण प्रयास हैं। किंतु अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि इन योजनाओं का लाभ सभी छात्राओं तक समान रूप से नहीं पहुँच पा रहा है। ग्रामीण क्षेत्रों में जागरूकता की कमी, प्रशासनिक कमजोरियाँ एवं संसाधनों की सीमित उपलब्धता इनके प्रभाव को कम करती हैं। इसलिए इन योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन एवं नियमित निगरानी की आवश्यकता है।

प्रस्तुत अध्ययन इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि किशोरियों का स्वास्थ्य केवल व्यक्तिगत या पारिवारिक विषय नहीं है, बल्कि यह सामाजिक एवं राष्ट्रीय विकास से भी जुड़ा हुआ है। स्वस्थ किशोरी ही भविष्य में स्वस्थ माँ, शिक्षित महिला एवं सक्षम नागरिक बन सकती है। यदि किशोरियों को किशोरावस्था में उचित पोषण एवं स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध कराई जाएँ, तो इससे मातृ मृत्यु दर, शिशु मृत्यु दर एवं कुपोषण जैसी समस्याओं में कमी लाई जा सकती है।

अतः यह आवश्यक है कि परिवार, विद्यालय, समाज एवं सरकार संयुक्त रूप से किशोरियों के स्वास्थ्य एवं पोषण सुधार के लिए कार्य करें। अभिभावकों को संतुलित आहार के महत्व के प्रति जागरूक किया जाना चाहिए। विद्यालयों में पोषण शिक्षा को अनिवार्य बनाया जाना चाहिए तथा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण एवं पोषण संबंधी परामर्श उपलब्ध कराया जाना चाहिए। किशोरियों को आयरन, कैल्शियम एवं

प्रोटीन युक्त भोजन ग्रहण करने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए तथा फास्ट फूड एवं असंतुलित भोजन से होने वाले दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया जाना चाहिए।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. Albert D. Steinberg L. "Judgment and Decision Making in Adolescence, 2011
2. Abbassi V (1998). "Growth and normal puberty". Pediatrics, 1998
3. Carlson, N. R., & Heth, C. Psychology- thr science of behavior, fourth Canadian edition Neil R Carlson, C.Donald Heth. Toronto: Pearson. 2010
4. Gasy B.J. Getz S., Galvan A. "The adolescent brain". Development Review, 2008
5. Christie D, Viner R "Adolescent development". 2005
6. Dalit- The black Untouchables of India, by V.T. Rajshekhar. 2003-2nd prints Clarity Press, Inc. ISBN 0-932863-05-1.
7. Dalit Identity and Politics, by Ranbira Samaddara, Ghanshyam Shah, Sage Publication, 2001. ISBN 0-7619-9508-0, ISBN 978-0-7619-9508-1.

