INTERNATIONAL ADVANCE JOURNAL OF ENGINEERING, SCIENCE AND MANAGEMENT (IAJESM)
July-December 2023, Submitted in November 2023, iajesm2014@gmail.com, ISSN -2393-8048
Multidisciplinary Indexed/Peer Reviewed Journal. SJIF Impact Factor 2023 =6.753

छात्राओं के पोषण स्तर की स्वास्थ्य पर प्रभावशीलता एक अध्ययन

ब्रजेश सिंह भदौरिया, शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग, मालवांचल विश्वविद्यालय, इन्दौर (म0प्र0)
डॉ. प्रियंका बंसल, प्राध्यापक, शिक्षाशास्त्र विभाग, मालवांचल विश्वविद्यालय, इन्दौर (म0प्र0)

सारांश

मानव को अपना जीवन चलाने के लिए पोषण की आवश्यकता होती है। वह किसी भी धर्म, जाति या स्तर का क्यों न हो, भोजन उसके स्वास्थ्य का मूल आधार है, जिसकी प्राप्ति हेतु वह अथक प्रयास करता है। पौष्टिक भोजन मानव के जीवन की नींव है, जिस प्रकार किसी भवन की नींव जितनी मजबूत होगी, भवन उतना ही स्थायी एवं लम्बे समय तक अस्तित्व बनाये रखता है। उसी प्रकार अधिक पुष्ट भोजन शरीर को सुदृढ़ एवं स्थायित्व को प्राप्त कराता है क्योंकि पौष्टिक भोजन के द्वारा व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, मनौवैज्ञानिक और नैतिक बल प्राप्त करता है।

कुंजी शब्द : स्वास्थ्य, पोषण आहार खेल, आर्थिक स्थिति –

'चिकित्सा विज्ञान की वह शाखा है, जो हमें उन सभी प्रति–क्रियाओं का बोध कराये जिनसे प्राणी अपने आहार से पोषक तत्व प्राप्त करने, पाचन द्वारा उन्हें सूक्ष्मतम अंतिम अंशो में विभक्त करने, अवशोषण व्दारा रक्त व सलीका वाहक नलिकाओं में शोषित करने और अंग–प्रत्यंगों में उनकायथावत उपयोग करने में सक्षम और क्षतिग्रस्त अवयवों व उनकी कोशिकाओं की क्षति पूर्ति होती है और ऊर्जा व उष्मा पैदा होती है, उसे पोषण या पोषाहार कहते है।

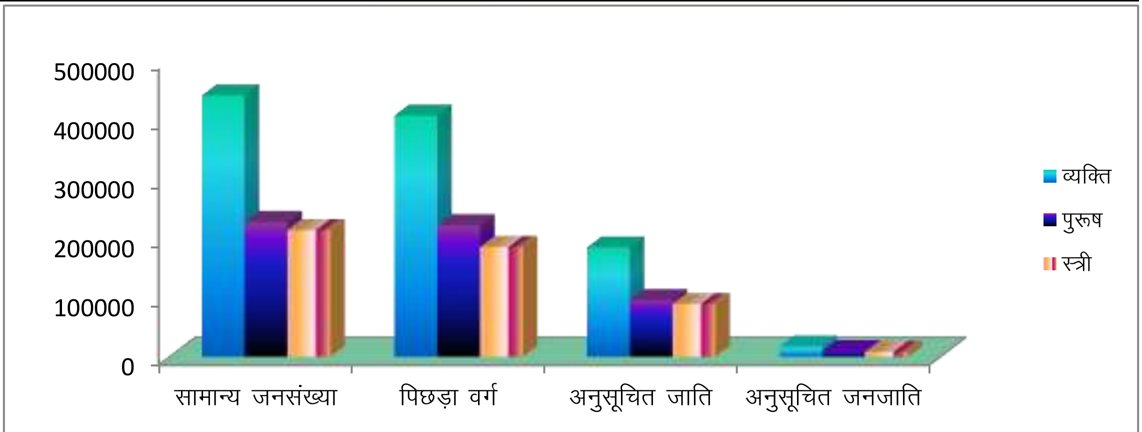
अध्ययन क्षेत्र

भौगोलिक दृष्टिकोण से ग्वालियर महानगर मालवा पठार के मैदानी भाग पर 26^0.12′ उत्तरी अक्षांश और 78^0.18′ पूर्वी देशान्तर पर समुद्र तल से 207 मीटर की ऊंचाई पर विंध्य और बिजावर पहाड़ियों के मध्य विस्तृत है। इसके तीनों ओर छोटी–छोटी पहाड़ियां फैली हुई है। ग्वालियर महानगर का कुल क्षेत्रफल 289 वर्ग किलोमीटर है जिसमें तीन प्रमुख भाग – ग्वालियर, लश्कर, मुरार तथा उसके आस–पास के ग्रामीण क्षेत्र आते हैं।

सन् 2021 की जनगणना के अनुसार ग्वालियर मध्यप्रदेश के 24 प्रथम श्रेणी के नगरों में से चौथे स्थान पर है। ग्वालियर महानगर 3 उपनगरों में– लश्कर, मुरार, ग्वालियर में विभाजित है। इन उपनगरों में जनसंख्या का वितरण असमान है क्योंकि यह क्षेत्र धरातलीय विषमताओं वाला है। ग्वालियर महानगर के चारों ओर विद्मान पहाड़ियों पर जनसंख्या का वितरण विरल से नगण्य तक है जबकि मध्य क्षेत्र में वितरण सघन से अतिसघन तक पाया जाता है। ग्वालियर महानगर की जनसंख्या को निम्नानुसार दर्शाया गया है।

तालिका क्रमांक –1 ग्वालियर महानगर की जनसंख्या सन् 2021

क्र.	वर्ग	व्यक्ति	पुरूष	स्त्री	कुल प्रतिशत
1.	सामान्य जनसंख्या	442466	228081	214385	42.01
2.	पिछड़ा वर्ग	408392	222701	185691	38.76
3.	अनुसूचित जाति	185132	95758	89374	17.57
4.	अनुसूचित जनजाति	17516	9241	8275	1.66
कुल जनसंख्या		1053505	555781	497724	100.00



उपरोक्त तालिका क्रमांक 1 का अध्ययन करने से ज्ञात होता है कि वर्ष 2021 की जनगणना के अनुसार ग्वालियर महानगर की कुल जनसंख्या 10,53,505 व्यक्तियों में– पुरूष 555781 एवं स्त्रियाँ 497724 है जबकि सामान्य वर्ग की कुल जनसंख्या 442466 व्यक्तियों में पुरूष जनसंख्या 228081 एवं स्त्री

जनसंख्या 214385 व्यक्ति, पिछड़ा वर्ग की कुल जनसंख्या 408392 व्यक्तियों में पुरूष जनसंख्या 222701 एवं स्त्री जनसंख्या 185691 व्यक्ति, अनुसूचित जाति की कुल जनसंख्या 185132 व्यक्ति में पुरूष जनसंख्या 95759 एवं स्त्री जनसंख्या 89374 व्यक्ति एवं अनुसूचित जनजाति की कुल जनसंख्या 17516 व्यक्ति में पुरूष जनसंख्या 9241 एवं स्त्री जनसंख्या 8275 व्यक्ति थी। शिक्षा की दृष्टि से ग्वालियर महानगर की कुल साक्षरता 57.70 प्रतिशत है जिनमें पुरूष साक्षरता 70.81 प्रतिशत एवं स्त्री साक्षरता 41.72 प्रतिशत है। ग्वालियर महानगर में अनेक धर्मों के व्यक्ति निवास करते है जिसमें सबसे अधिक हिन्दू जो कुल जनसंख्या का 88.74 प्रतिशत, मुस्लिम 8.54 प्रतिशत, जैन 1.5 प्रतिशत, सिक्ख 0. 78 प्रतिशत, ईसाई 0.31 प्रतिशत, बौद्ध 0.13 प्रतिशत तथा अन्य 0.2 प्रतिशत व्यक्ति निवास करते है।

आय के अनुसार पोषण की वास्तविक स्थिति –

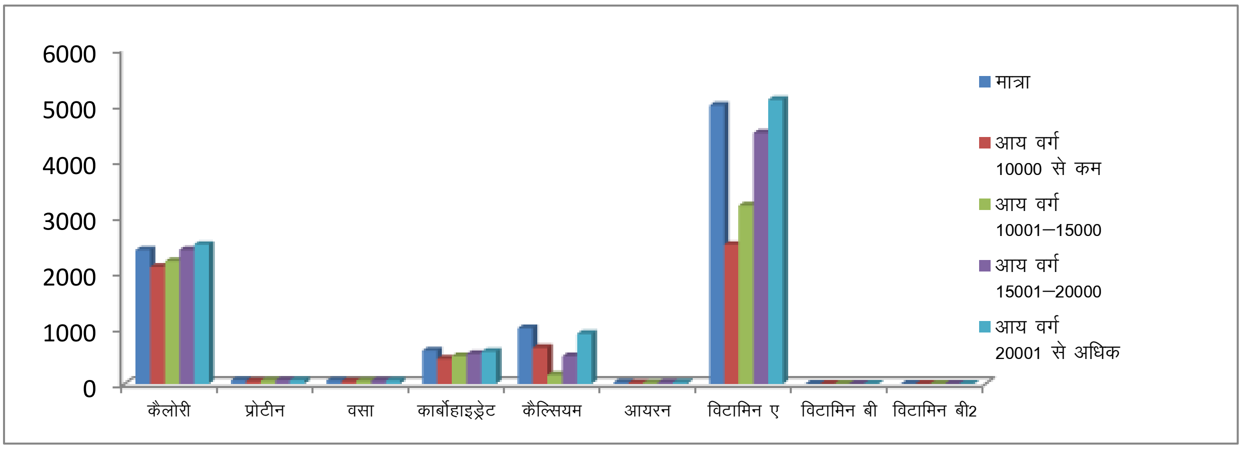
मनुष्य की अर्थिक स्थिति उसके द्वारा खरीदी गई वस्तु/खाद्य सामग्री से ही ज्ञात हो जाती है। उदाहरण के लिए एक आर्थिक रूप से संपन्न व्यक्ति 10 रूपये किलों का गेहूँ भी क्रय कर सकता है, परन्तु इसके विपरीत एक गरीब या निर्धन व्यक्ति जो आर्थिक रूप से कमजोर है वह गेहूँ की अपेक्षा ज्वार या बाजरा या फिर मक्का क्रय करेगा।

एक न्यून आय पाने वाला व्यक्ति अपने भोजन में प्रतिदिन दूध, मक्खन, दालें व हरी पत्तेदार सब्जियाँ आदि उपलब्ध नहीं कर पायेगा। अध्ययन क्षेत्र में आर्थिक स्तर के आधार पर लोगों को कई भागों में विभाजित किया जा सकता है। क्योंकि अधिक आय वाले व न्यून आय वाले व्यक्ति में बहुत अंतर है। जिले के 70 प्रतिशत से अधिक परिवार गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन कर रहे है।

तालिका क्रमांक – 2 पोषण स्तर की स्थिति

पोषक तत्व	मात्रा	आय वर्ग 10000 से कम	आय वर्ग 10001–15000	आय वर्ग 15001–20000	आय वर्ग 20001 से अधिक
कैलोरी	2400	2100	2200	2400	2500
प्रोटीन	65	50.10	60	64	65
वसा	60	48	55	58	60
कार्बोहाइड्रेट	600	455	500	540	580
कैल्सियम	1000	650	160	500	900
आयरन	25	16	15	26	24
विटामिन ए	5000	2500	3200	4500	5100
विटामिन बी	1.5	1	1.2	1.3	1.6
विटामिन बी2	2.5	1	1.3	2.4	2.5

स्त्रोत – जिला चिकित्सालय कार्यालय ग्वालियर।



उपर्युक्त तालिका क्रमांक 2 से स्पष्ट होता है कि 10000 से कम व 10001–15000 आय वर्ग के लोगों को पूर्ण रूप से संतुलित आहार प्राप्त नहीं होता है। 15001–20000 आय वर्ग के लोगों को संतुलित आहार के समकक्ष ही आहार प्रदाय होता है। 20001 से अधिक आय वर्ग के लोगों को पूर्ण रूप से संतुलित आहार प्राप्त होता है। निम्न आय वर्ग के लोगों को पूर्ण रूप से संतुलित आहार प्राप्त नहीं होता है। इसलिए अनेक अभावात्मक रोगों का विकास होता है।

प्रति व्यक्ति उपयोग – प्रति व्यक्ति उपयोग से तात्पर्य प्रत्येक व्यक्ति द्वारा ग्रहण किया गया भोजन से है। यह उपयोग वस्तु की उपयोगिता पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिये विकासशील देशों में प्रति व्यक्ति उपलब्धता

3090 कैलोरी प्रतिदिन है, जबकि दैनिक उपयोग 2590 कैलोरी है। इसी प्रकार विकसित देशों में कहीं कम तो कही अधिक है जिसे व्यापार द्वारा एक–दूसरे की भरपायी/पूर्ति की जाती है।

अतः स्पष्ट होता है कि जिले में गेहूँ का उत्पादन 150445 है, जिसमें प्रति व्यक्ति उपयोग 0.075 करता है। मक्का का उत्पादन 5848 है और प्रति व्यक्ति उपयोग 0.00294 करता है। ज्वार का उत्पादन 2162 है, जिसमें प्रति व्यक्ति उपयोग 0.00109 करता है। चना का उत्पादन 197012 है, जिसमें प्रति व्यक्ति उपयोग 0.099 करता है। अरहर दाल का उत्पादन 1428 है, जिसमें प्रति व्यक्ति उपयोग 0.0002 करता है। उड़द का उत्पादन 2086 है, जिसमें प्रति व्यक्ति उपयोग 0.0010 करता है। सबसे अधिक उत्पादन गेंहू चना एवं सोयाबीन का उत्पादन किया जाता है। अध्ययन क्षेत्र में शाकाहारी एवं माँसाहरी दोनों का सेवन किया जाता है। खाद्य पदार्थों की सभी तहसीलों में प्रति व्यक्ति उपयोग में भिन्नता मिलती है।

पोषण स्तर का स्वास्थ्य पर प्रभाव – उचित पोषण से तात्पर्य यह है कि शरीर को सही मात्रा में आहार प्राप्त हो रहा है और शरीर उसका उपयोग कर रहा है। हम जो आहार लेते है, वह उपलब्धता पर्वो पर प्रचलन के आधार पर तथा अपनी पसंद के अनुसार करते है। उन्हें पोषकता के आधार पर नहीं छॉटते है। तथापि प्रचलन में आई खाने की वस्तुएँ अच्छी होती है किन्तु ऐसे अनेक भोजन खासकर जो शिशुओं, छोटे बच्चों को दूध पिलाने वाली माताओं को, गर्भवती महिलाओं को दिये जाते है वे उनकी आवश्यकता के अनुसार नहीं होते है। फलस्वरूप शरीर निर्बल एवं अनेक प्रकार के रोग जैसे बच्चों में सूखा रोग, खून की कमी, नेत्र की ज्योति का कम होना आदि बीमारियाँ होती है।

तालिका क्रमांक – 3 प्रमुख खनिज लवण संतुलित आहार के अंग

क्र.	लवण	स्त्रोत	कार्य	होने वाले रोग
1.	लोहा	बाजरा, चना, उड़द, पालक, मैथी, तिल	1. लाल रक्तकणिकाओं के निर्माण में	1. एनीमिया रोग
2.	कैल्शियम	दूध, तिल, छोटी, मछली, हरी सब्जियाँ	1. हड्डियों को मजबूत 2. हृदय की धड़कन को नियंत्रित करना 3. रक्त के स्त्राव में सहायक	1. मृदलास्थि रोग 2. अंद्धढ कमजोर हो जाती है।
3.	आयोडीन	समद्री मछली, समुद्री नमक, जल, मांस, दूध, अण्डे, पालक, सेब	1. क्षय रोग व हार्मोन का निर्माण 2. उपापचय का नियंत्रण	1. घेंघा रोग
4.	अन्य खनिज अस्थरित, पोटेशियम आदि	हरी पत्तेदार सब्जियों में पाये जाते हैं।	1. जैविक क्रियाओं के नियंत्रण में	1. उच्च जैविक क्रियायें प्रभावित होती है।

स्त्रोत – आई.सी.एम.आर. नई दिल्ली।

शरीर में एक या एक से अधिक पोषक तत्वों के अभाव का प्रभाव कुपोषण है।' इसमें पोषक तत्वों की निर्धारित आवश्यक मात्रा में कमी या अधिकता होती है तथा कभी–कभी प्राप्त मात्रा में असन्तुलन हो जाता है, जिस भोजन या पोषण में शरीर की आवश्यकता के अनुपात में पोषण की मात्रा या भोज्य पदार्थ के गुण प्राप्त नहीं होते उसे अपर्याप्त पोषण या कुपोषण कहते है।

कुपोषण उन व्यक्तियों में भी हो सकता है, जिनका शरीर पौष्टिक तत्वों को पचा नहीं पाता है। जैसे कि अतिसार और चयापचय विकारों में होता है। सामाजिक वातावरण संबंधी परिस्थितियाँ भी कुपोषण को बढ़ाती है। सूखा, बाढ़, महामारी, बड़े पैमाने पर बेरोजगारी जैसी विकट विपत्तियों के पश्चात समाज में बड़ी संख्या में कुपोषण से प्रभावित व्यक्ति देखे जाते है। जब यही बच्चे अध्ययन शालाओं में आते हैं तो निम्न स्वास्थ्य दशाओं के कारण उत्कृष्ट प्रदर्शन नहीं कर पाते तथा निराश होने पर खेल अभिरूचि खत्म होने लगती है।

सुझाव –

- स्वास्थ्य एवं पोषण के विषय में जागरुकता अभियान चलायास जाए।
- शिक्षण सस्थाओं में विद्यार्थियों की नियमित स्वास्थ्य परीक्षण किया जाऐ।
- स्वच्छता पर विशेष बल दिया जाऐ।
- खिलाड़ी विधार्थियों का गहन स्वास्थ्य परीक्षण किया जाऐ।
- खिलाड़ी विधार्थियों के लिए शिक्षण संस्था में स्वलपहार की व्यवस्था की जाऐ।

संदर्भ ग्रंथ :–

1. Akhtar, Rais (1983) Scope of Health and Geographical Researches in India-
2. Ali, M., Food & Nutrition in India, K.B. Publication, New Delhi- 1977
3. Mohammad, Ali, Food and Nutrition in India, K.B. Publication, New Delhi, 1979
4. चौहान, धर्मेन्द्र सिंह एवं मुकेश शर्मा, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य, साहित्यागार, जयपुर, 2021