International Journal of Home Science 2018; 4(3): 263-264

International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476
IJHS 2018; 4(3): 263-264
© 2018 IJHS
www.homesciencejournal.com
Received: 15-07-2018
Accepted: 16-08-2018

रेनू पाण्डेय
'शोध छात्रा, राम कृष्ण धर्मार्थ फाउण्डेशन विश्वविद्यालय, भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत

नीलमा कुँवर
प्राध्यापक एवं अध्यक्ष, चन्द्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कानपुर, उत्तर प्रदेश, भारत

Correspondence
रेनू पाण्डेय
'शोध छात्रा, राम कृष्ण धर्मार्थ फाउण्डेशन विश्वविद्यालय, भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत

किशोर एवं किशोरियों में स्वास्थ्य का पौष्टिक तत्वों से सम्बन्ध

रेनू पाण्डेय, नीलमा कुँवर

प्रस्तावना
किशोरावस्था एक महत्वपूर्ण अवस्था होती है वैसे तो मानव के जीवन की सभी अवस्थाओं का अपना महत्वपूर्ण स्थान होता है क्योंकि विकास की अवस्था का व्यक्ति की अभिवृत्तियों एवं व्यवहार पर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। जबकि कुछ अवस्थाएं महत्वपूर्ण होती हैं कि उसका प्रभाव जीवन पर लम्बे समय तक पड़ता है, उनमें से किशोरावस्था वह अवस्था है। जिसमें शारीरिक एवं मानसिक प्रभाव के अति महत्वपूर्ण होती है। किशोरावस्था बहुत ही अस्पष्ट होती है। उससे जिस भूमिका की अपेक्षाएं की जाती है उसके प्रति उसमें भ्रम होता है। जब किशोर बालक समान व्यवहार करता है तो उससे कहा जाता कि अपनी आयु के अनुसार कार्य करो, यदि वह वयस्क की भाँति व्यवहार करने का प्रयास करता तो कहा जाता है कि ज्यादा बड़े बनने की कोशिश मत करो, इस प्रकार इन्हें वयस्कों की तरह भी व्यवहार करने से रोक दिया जाता है दूसरी ओर किशोर की यह अस्पष्ट स्थिति उनके लिए लाभदायक भी होती है। ये विभिन्न प्रकार की जीवन शैली को अपनाने का प्रयास करते हैं उनकी आवश्यकताओं की पूर्ति उत्तम तरीके से पूर्ण करने के लिए व्यवहार के ढ़ग मूल्य तथा अभिवृत्तियाँ निश्चित कर पाते है। किशोरावस्था परिवर्तन की अवस्था होती है। किशोरावस्था के दौरान अभिवृत्तियों एवं व्यवहार में परिवर्तन की दर, शारीरिक परिवर्तन की दर के समानान्तर होती है। जैसे ही शारीरिक परिवर्तन कम होने लगते हैं वैसे ही अभिवृत्तियों एवं व्यवहार के परिवर्तन भी धीमे हो जाते हैं।

उद्देश्य
- किशोर एवं किशोरियों को सन्तुलित आहार की जानकारी प्रदान करना।
- किशोर एवं किशोरियों में धूम्रपान एवं मद्यपान के प्रति स्वास्थ्य का दृष्टिकोण जानना एवं सचेत करना।

अध्ययन पद्धति
अकबरपुर कानपुर देहात जिले का एक नगर है। अकबरपुर कानपुर देहात जिले का सब–डिवीजन एवं तहसील मुख्यालय है। इस नगर से होकर स्वर्णिम चतुर्भुज राष्ट्रीय राजमार्ग जाता है। इस राजमार्ग द्वारा यह नगर पश्चिम में आगरा, दिल्ली और पूर्व में कानपुर, पटना, हावड़ा से जुड़ा हुआ है। यहाँ से महानगर कानपुर 40 किलोमीटर की दूरी पर है। यहाँ कानपुर देहात जिले का मुख्यालय भी है यहाँ से होकर लखनऊ–झांसी राजमार्ग गुजरता है। यहाँ का मुख्य रेलवे स्टेशन रूरा (उत्तर मध्य रेलवे) है जिसकी दूरी 15 किलोमीटर है। कानपुर देहात के प्रसिद्ध धार्मिक स्थल वाणेश्वर महादेव मंदिर, परहुल देवी मंदिर, कपलेश्वर मंदिर, मुक्ता देवी मंदिर, कात्यानी देवी मंदिर आदि प्रमुख स्थान हैं।

परिणाम

सारिणी सं0 1: अपने आपको स्वस्थ्य महसूस करना और दूसरों को भी स्वस्य रहने की सलाह देना

प्रश्न सं.	उत्तर	किशोर	किशोरियाँ	X^2	DT	P
प्रश्न 1	हाँ	52-67%	75-33%	41-39	1	>.01
	नहीं	47-33%	24-67%			
प्रश्न 2	हाँ	38-67%	63-33%	18-26	1	>.01
	नहीं	61-33%	36-67%			

अपने को स्वस्थ्य महसूस करने (x^2, 18.26) साथ ही दूसरों को भी स्वस्थ रहने की सलाह देने (x^2 41.39) में किशोर व किशोरियों के मध्य सार्थक/महत्वपूर्ण अन्तर पाया गया, इस अन्तर के आकस्मिक होने की संभावना 1: से कम है, अतः शून्य उपकल्पना अस्वीकृत हुई। किशोर व किशोरियों के मध्य महत्वपूर्ण अन्तर होगा, यह उपकल्पना (research hypothesis) पुष्ट होती है। उपरोक्त सारिणी सं0–1 में प्रविष्ट प्रदत्तों से स्पष्ट होता है कि जहाँ तक दूसरों को स्वास्थ्य के बारे सलाह देना है वह किशोरों की अपेक्षा किशोरियों में अधिक पाया गया एवं किशोरों में सलाह न देने की प्रतिशत सलाह देने की प्रतिशत से अधिक है।

सारिणी नं0 2: मानसिक स्वस्थता के लिये स्वस्थ शरीर की आवश्यकता को समझना तथा अपने को स्वस्थ रखने का प्रयत्न करना, जिसके लिये पर्याप्त नींद भी लेनी चाहिए।

प्रश्न सं.	उत्तर	किशोर	किशोरियाँ	X^2	dt	P
प्रश्न 3	हाँ	80-67%	86%	1-536	1	>.05
	नहीं	19-33%	14%			
प्रश्न 4	हाँ	85-33%	81-33%	-864	1	>.05
	नहीं	14-67%	18-67%			
प्रश्न 5	6 घंटे	46-67%	30%	7-926	2	>.02
	8 घंटे	50-00%	61-33%			
	10 घंटे	3-33%	8-67%			

सारिणी संख्या 2 को देखने से पता लगता है कि जहाँ तक स्वस्थ शरीर की आवश्यकता एवं अपने को स्वस्थ रखने के प्रयत्न का प्रश्न है, किशोर व किशोरियों में महत्वपूर्ण अन्तर नहीं है, प्राप्त x^2 क्रमशः 1,536 व .864 हैं। जो भी थोड़ा अन्तर है उसके आकस्मिक होने की संभावन 5: से अधिक है। अतः शून्य उपकल्पना की किशोर एवं किशोरियों में स्वास्थ्य सम्बन्धी जागरूकता में अन्तर नहीं होगा, स्वीकृत होती है दोनों ही के सम्बन्ध में देखा जा सकता है कि सकारात्मक उत्तर नकारात्मक उत्तरों की अपेक्षा काफी अधिक है। अतः न्यायादर्श की दोनों ही इकाईयाँ समान रूप से स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हैं, उनमें कोई भिन्नता नहीं दिखती।

सारिणी सं0 3: स्वास्थ्य की दृष्टि से कुछ सावधानियाँ

प्रश्न सं.	उत्तर	किशोर	किशोरियाँ	X^2	dt	P
प्रश्न 6	1. कूलर एवं गमलों में पानी जमा न होने दें	9-33%	4%	13-15	3	>.01
	2. फिल्टर के पानी का इस्तेमाल करें	17-33%	8%			
	3. घर की छत पर वर्षा जल एकत्र न होने दें	14-67%	10-67%			
	4. उपर्युक्त सभी	58-67%	77-33%			

सारिणी संख्या 3 के अवलोकन से ज्ञात होता है कि स्वास्थ्य की दृष्टि से कुछ सावधानियाँ जैसे– (1) कूलर और गमलों में पानी का जमा न होना (2) फिल्टर का ही पानी पीना (3) छत पर वर्षा का पानी एकत्र न होने देना (4) यह सभी रखने में किशोर तथा किशोरियों के बीच महत्वपूर्ण अन्तर है। प्राप्त x^2 = 13.15 सम्भाव्यता से .01 स्तर पर महत्वपूर्ण है, अतः शून्य उपकल्पना अस्वीकृत होती है।

निष्कर्ष

स्वास्थ्य के प्रति दूसरों को सलाह देने की प्रवृत्ति किशोरों की अपेक्षा किशोरियों में अधिक है। अपने को स्वस्थ महसूस करने तथा किसी रोग से पीड़ित होने की प्रतिक्रिया (दोनों ही) किशोरियों में अधिक है, इससे अर्थ लगाया जा सकता है कि ऐसी स्थिति में वह मानसिक रूप से स्वस्थ हैं। अपने रोग को डॉक्टर या परिवार के सदस्यों को बताना, उनका उपचार करना, किशोरियों में अधिक पाया गया। स्वास्थ्य संस्थाओं तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के सम्पर्क में रहने की प्रतिशत भी किशोरियों की किशोरों की अपेक्षा अधिक है। ऐसा कहा जा सकता है कि किशोरों की तुलना में किशोरियाँ स्वास्थ्य के प्रति अधिक सजग है।

संदर्भ

1. एम0 स्वाभिनाथन: आहार एवं पोषण विज्ञान, एन0आर0 ब्रदर्स इन्दौर
2. बी0के0 बक्शी: पथ्यापथ्य एवं उपचारार्थ पोषण, विनोद पुस्तक मन्दिर
3. डॉ0 श्रीमती अरूणा: आहार एवं पोषण, शिवा प्रकाशन आगरा