



**विद्यार्थियों की पोषणीय स्थिति  
(छत्तीसगढ़ के जशपुर जिले के मनोरा तहसील के विशेष संदर्भ में)**

**उमेश कुमार राम**

**समाजशास्त्र और सामाजिक नृविज्ञान, शोधार्थी**

**केंद्रीय विश्वविद्यालय हिमाचल प्रदेश धर्मशाला, कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश भारत**

**सारांश**

प्रस्तुत शोध छत्तीसगढ़ के जशपुर जिले के मनोरा तहसील में पढ़ने वाले विद्यार्थियों की पोषणीय स्थिति का अध्ययन पर केंद्रित है। पोषण एक ऐसा विषय है जो मानव के हर पहलू को प्रभावित करता है अलपोषण के कारण कई प्रकार के बीमारियाँ होती हैं साथ ही यह विद्यार्थियों के अकादमिक प्रदर्शन को भी प्रभावित करता है। अच्छा पोषण बच्चों में उत्पादक और सीखने के लिए तैयार रहने की संभावना अधिक होती है, पर्याप्त पोषण वाले बच्चे अधिक उत्पादक होते हैं तथा अल्प पोषण का विपरीत प्रभाव होता है, इससे बुद्धि अवरुद्ध होती है, उत्पादकता कम होती है। प्रस्तुत शोध का उद्देश्य क्षेत्र के विद्यार्थियों की पोषण स्थिति का अध्ययन, अध्ययन क्षेत्र में आहार संबंधी व्यवहार का अध्ययन और जिले के उच्च कक्षा में पढ़ने वाले विद्यार्थियों की कुपोषण की दशा की जांच है। प्रस्तुत शोध 60 विद्यार्थियों का मानवशास्त्रीय माप के विश्लेषण पर आधारित है।

**सूचक शब्द:-** विद्यार्थी, पोषण, कुपोषण, छत्तीसगढ़

**प्रस्तावना**

संसार में जितने भी प्राणी हैं उन्हें जीवित रहने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। पादप अपना भोजन स्वयं बनाते हैं, जबकि प्राणी प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से अपना भोजन पादपों से प्राप्त करते हैं। आदिकाल में मानव जंगलों में रहता था। और अपने उदर पूर्ति के लिए शिकार और आखेट करता था। मानव अपने बुद्धि से बड़े-बड़े जानवरों जैसे हाथी, घोड़ा और जिराफ़ तक का शिकार कर लेता था और उनका मांस का सेवन करता था। समय के साथ मानव की बुद्धि का विकास हुआ और मांसाहारी जानवरों का शिकार करना छोड़ सिर्फ शाकाहारी जानवरों का शिकार करने लगा। नव पाषाण काल तक आते-आते धीरे-धीरे फसल की शुरुआत होने लगी, ऐसा मान्यता है, कि फसल की खोज महिलाओं ने की है, चुकी पुरुष शिकार करने के लिए जंगल चले जाते थे और महिलाएं घर में रहकर फलों और अनाजों के बिखरे हुए बीजों को अपने आंखों के सामने बढ़ते हुए देखा और उसका घरेलू करण किया। आदिकाल में जनसंख्या बहुत कम और भरपूर मात्रा में प्राकृतिक संसाधन की उपलब्धता थी, जिससे हमारे पूर्वजों का भरण पोषण हुआ। आज इसके बिल्कुल उलट जनसंख्या में वृद्धि होती जा रही है और प्राकृतिक संसाधनों की कमी में तेजी आ रही है, जिससे गरीबी और बेरोजगारी जैसी समस्या व्याप्त हो गया है। इस कारण खाद्य पदार्थ का सारी जनसंख्या में एक समान वितरण नहीं हो पाता है। जिससे अल्प पोषण की समस्या बढ़ रहा है। हाल ही में आए वैश्विक भुखमरी सूचकांक 2024 में भारत का स्कोर 27.3 है जो खतरनाक की श्रेणी में आता है। 127 देशों में भारत का स्थान 105 वे नंबर पर आ गया है। वैश्विक भुखमरी सूचकांक में 0 सबसे अच्छा स्कोर है और 100 सबसे खराब स्कोर को दर्शाता है।

भारत में लोग भोजन में चावल-दाल, रोटी, और हरी सब्जी के साथ मांस - मछली खाते हैं। अच्छी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए मनुष्य को संतुलित आहार की आवश्यकता होती है। संतुलित आहार वह होता है, जिसमें शरीर की दैनिक आवश्यकता को पूरा करने वाला पोषक तत्व मौजूद हो। संतुलित आहार में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज, विटामिन, जल तथा रेसा शामिल हैं। सामान्य तौर पर सजीव द्वारा भोजन ग्रहण और उसका उपयोग करने को पोषण कहते हैं। डब्ल्यू. एच. ओ. के अनुसार “पोषण भोजन का वह सेवन है,

जिसे शरीर की आहार संबंधी आवश्यकताओं के संबंध में माना जाता है।” टर्नर (1959) के अनुसार पोषण “उन प्रक्रियाओं का संयोजन है, जिनके द्वारा जीवित प्राणी अपनी क्रियाशीलता को बनाये रखने के लिए तथा अपने अंगों की वृद्धि एवं उनके पुनर्निर्माण हेतु आवश्यक पदार्थों को प्राप्त करता है व उनका उपभोग करता है। इस प्रकार भोजन के विभिन्न कार्यों को करने की सामूहिक प्रक्रियाओं को पोषण कहते हैं।”

पोषण को बनाए रखने के लिए संतुलित आहार की आवश्यकता होती है, एक पुरानी कहावत भी है ‘जैसा अन वैसा तन’ संतुलित आहार से मानव का पोषण बना रहता है और अच्छे पोषण से अच्छा स्वास्थ्य। स्वास्थ्य एक ऐसा विषय है जो मानव के हर पहलू को प्रभावित करता है, स्वास्थ्य को ही गरीबी का मुख्य कारण माना जाता है, साथ ही स्वास्थ्य के लिए किया गया समय का निवेश को सबसे अच्छा निवेश माना जाता है। स्वास्थ्य बच्चों कि शिक्षा को भी प्रभावित करता है। यूनिसेफ भारत के अनुसार अच्छा पोषण बच्चों में उत्पादक और सीखने के लिए तैयार रहने की संभावना अधिक होती है, तथा अल्प पोषण का विपरीत प्रभाव होता है, इससे बुद्धि अवरुद्ध होती है, उत्पादकता कम होती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वस्थ बच्चे बेहतर सीखते हैं। पर्याप्त पोषण वाले लोग अधिक उत्पादक होते हैं और गरीबी और भुखमरी के चक्र को धीरे-धीरे तोड़ने के अवसर पैदा कर सकते हैं। पोषण को ज्ञात करने का ABCD मॉडल होता है, जो निम्न है।

### पोषण ज्ञात करने का ABCD मॉडल

- A- Anthropometry model (मानवमिति मॉडल)
- B- Biochemical model (जैव रासायनिक मॉडल)
- C- C- Clinical model (चिकित्सक मॉडल)
- D- D- Dietary Analysis model (आहार का विश्लेषण मॉडल)

शोध में अध्ययन के लिए मानवमिति प्रविधि का उपयोग किया गया है जिसका विस्तार आगे किया गया है।

### Anthropometry model (एंथ्रोपोमेट्री मॉडल)

मानवमिति मानव शरीर और कंकाल का वैज्ञानिक पद्धति द्वारा मापन है। मानवमिति में विभिन्न उपकरणों की सहायता से मानव शरीर का वैज्ञानिक पद्धति द्वारा निर्दिष्ट बिंदु की सहायता से अध्ययन किया जाता है। इसकी विभिन्न पद्धति का उपयोग कर हम पोषण ज्ञात कर सकते हैं।

### B.M.I. प्रविधि

BMI का पूरा नाम Body mass index है। यह एक सांख्यिकी माप है, जो व्यक्ति की तुलना उसकी लंबाई से करती है, इसकी खोज Quetelet महोदय ने की थी इसलिए इसे Quetelet Index के नाम से भी जाना जाता है। यह शरीर की वसा की माप नहीं करता है अपितु शरीर के पोषण स्तर को दर्शाता है। इसकी माप की सरलता को देखते हुए विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने स्वस्थ व्यक्ति के पहचान के रूप में जोर दिया है।  $BMI = \text{वजन (kg)} / \text{उंचाई (m)}^2$  विश्व स्वास्थ्य संगठन स्वस्थ व्यक्ति तथा अस्वस्थ व्यक्ति के बीएमआई को निम्नलिखित तालिका में दर्शाया गया है।

## तालिका ( BMI तालिका)

पोषण स्तर	WHO Criteria BMI Cut off	Asian criteria BMI Cut off
कम वजन	<18.5	<18.5
सामान्य वजन	18.5-24.9	18.5-22.9
प्रारंभिक मोटापा	25-29.9	23-24.9
मोटापा	-	≥25
मोटापा वर्ग 1	30-34.9	
मोटापा वर्ग- 2	35-39.9	
मोटापा वर्ग -3	40	

## साहित्य समीक्षा

- घोस (1985) यह बताते हैं कि कम भोजन का सेवन खाद्य पदार्थों के प्रति अज्ञानता और निरक्षरता का परीणाम है इस लिए पोषण की स्थिति पर अज्ञानता और निरक्षरता का प्रभाव पड़ता है।
- रुचि श्रीवास्तव (2013) ने 'जिला टीकमगढ़, मध्यप्रदेश में कृषिघाट भूमि उपयोग एवं पोषण स्तर' विषय पर शोध कार्य किया उन्होंने पोषण का अध्ययन करने के लिए किसानों को उनकी जोतों के आकर के आधार पर वर्गों में वर्गीकृत किया, सीमांत कृषक ( 1 हेक्टेयर से कम ) लघु कृषक ( 1 से 2 हेक्टेयर ) लघु मध्यम ( 2 से 4 हेक्टेयर ) मध्यम कृषक ( 4 से 10 हेक्टेयर) तथा बड़े कृषक ( 10 हेक्टेयर से अधिक ) रुचि देखती हैं की जैसे-जैसे जोत खेत बढ़ता जाता है वैसे ही आहार में कैलोरी लेने की मात्रा में भी बढ़ोतरी होती जाती है। एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए 2400 से 3000 कैलोरी युक्त भोजन कि आवश्यकता होती है। सीमांत कृषकों का औसत प्रति व्यक्ति प्रतिदिन 2042 कैलोरी ऊर्जा का सेवन है जो औसत से 358 कैलोरी कम है। लघु कृषकों में औसत प्रति व्यक्ति प्रतिदिन 2131 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है, जो औसत से 269 कम है। लघु मध्यम कृषकों का औसत प्रति व्यक्ति प्रतिदिन 2174 कैलोरी ऊर्जा का सेवन है, जो औसत से 226 कैलोरी कम है। मध्यम कृषकों का औसत प्रति व्यक्ति प्रतिदिन 2399 कैलोरी ऊर्जा का सेवन है, जो औसत से केवल 1 कैलोरी कम है। बड़े कृषकों का औसत प्रति व्यक्ति प्रतिदिन 2616 कैलोरी ऊर्जा का सेवन है जो औसत से 216 कैलोरी अधिक है। साथ ही उन्होंने पोषण की कमी के कारण होने वाले रोगों के बारे में भी बताया है 240 कृषक परिवार में पोषण की अल्पता के कारण 213 रोगी प्राप्त हुए।
- मंजू गुप्ता (2013) ने 'जनपद जालौन की उरई तहसील में कृषि भूमि उपयोग, पोषण स्तर एवं मानव स्वास्थ्य' विषय पर अध्ययन किया इस क्षेत्र में साक्षरता का दर प्रदेश के अन्य क्षेत्र से बहुत कम है। अध्ययन क्षेत्र में रबी और खरीफ दोनों प्रकार कि फसल की खेती किया जाता है यहां खरीफ के मुकाबले रबी की खेती अधिक किया जाता है रबी में कुल रबी के लिए उपलब्ध भूमि का 87.99% भूमि का उपयोग किया जाता है, तथा खरीफ के लिए कुल उपलब्ध भूमि का 15.54% क्षेत्र का ही प्रयोग किया जाता है। इस क्षेत्र में खुद के प्रयोग के लिए गेहूं बोया जाता है। और कुछ मुद्रादायिनी फसल मसूर, चना, और मटर कि खेती किया जाता है। मंजू ने पाया कि अल्प पोषण की चपेट में 1- 8 वर्ष के बच्चे, गर्भवती महिला और स्तन पान कराने वाली महिला शामिल थी। अपने अध्ययन में मंजू ने सिद्ध किया की भोजन की आदतें सीधे भूमि की उपलब्धता तथा उत्पादन क्षमता से प्रभावित होती है। जिनका सीधा संबंध मानव के स्वास्थ्य पर पड़ता है, तथा उनके कार्य कुशलता प्रभावित होती है।
- अज्ञानी पटेल (2013) ने 'रायगढ़ जिल्ले की अनुसूचित जनजातियों का स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर: ओरन जनजाति के विशेष सन्दर्भ में' विषय पर अध्ययन किया उन्होंने पाया कि वहां 80% खाद्य पदार्थों की पूर्ति सिर्फ अनाजों से होता है, शेष सभी खाद्य पदार्थों या विटामिन, प्रोटीन, खनिज और रेसा आदि का सेवन औसत से कम है। यही कारण है कि यहां की ओरन जनजाति की स्थिति 90 से 92% व्यक्ति अपर्याप्त पोषण की स्थिति में तथा 8 से 10% व्यक्ति ही अधिक पोषण में आते है, अज्ञानी बच्चों में गंभीर समस्या बताते हुवे कहती हैं, विटामिन 'ए' की कमी यहां हजारों बच्चों में देखने को मिलती है तथा संक्रमित रोगों से ग्रसित होते रहते हैं। यहां 30-35 वर्ष के लोग 50-55 वर्ष के लगते हैं।

- नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन (2017) “सीओपीडी रोगियों में विश्व स्वास्थ्य संगठन और एशिया-प्रशांत बॉडी मास इंडेक्स वर्गीकरण की तुलना” प्रकाशित लेख में बी. एम. आई. इस प्रकार है, कम वजन <18.5 , सामान्य वजन 18.5–22.9 , अधिक वजन 23–24.9 , मोटा  $\geq 25$  ।
- सुमन जानु (2018) ने ‘एनीमिया के विशेष संदर्भ में जिल्ला झुन्झुनू के ग्रामीण और शहरी किशोरियों के पोषण स्तर पर एक तुलनात्मक अध्ययन’ विषय पर एक अध्ययन किया है। उन्होंने अपने शोध में पाया कि शहरी और ग्रामीण दोनों ही किशोरियों घर पर सामान्य काम करती है, और दोनों ही किशोरियां आईसीएमआर (ICMR) द्वारा प्रस्तावित आहार से कम भोजन ग्रहण करती हैं। और दोनों ही किशोरियों का डब्ल्यूएचओ (WHO) के बीएमआई (BMI) सुझाव से कम है। ग्रामीण किशोरियों में वजन और हीमोग्लोबिन के स्तर के बिच सह-संबंध मध्य सकारात्मक जबकि शहरी किशोरियों में निम्न सकारात्मक संबंध था। और जब आयरन और हिमोग्लोबिन सह-संबंध की गणना की तो शहरी मामले में कोई संबंध नहीं था जबकि ग्रामीण मामले में निम्न संबंध था सुमन ये भी बताती हैं की ग्रामीण किशोरियों के मुकाबले शहर की किशोरियां ज्यादा ऊंची हैं और ज्यादा वजन, ज्यादा बीएमआई (BMI), ज्यादा आयरन और समान प्रोटीन था।
- सुषमा त्रिपाठी (2020) ने ‘Assessment of Growth Pattern Physical Activity Level and Nutritional Status of School Going Children An Intervention Study’ विषय पर अध्ययन किया उन्होंने पाया की 12-14 वर्ष के बच्चों में लड़कों की तुलना में लड़कियों का औसत एंथ्रोपोमेट्रिक माप अधिक देखा गया था लेकिन सांख्यिकीय रूप से ये अंतर महत्वपूर्ण नहीं थे। सुषमा बताती हैं की 30.9% चयनित बच्चे संतुलित आहार और पोषक तत्वों के महत्व के बारे में जागरूक थे।
- मधुमाला कुमारी (2020) “उच्च प्राथमिक सरकारी स्कूल के छात्रों की बुद्धि और पाठ्येतर गतिविधियों पर पोषण, सामाजिक-आर्थिक स्थिति और लिंग का प्रभाव” अध्ययन में मधुमाला ने यह साबित किया की जिन छात्रों को बेहतर पोषण आहार दिया गया था उनकी बुद्धि बेहतर थी, और खेल कूद में भी उनका प्रदर्शन बेहतर था। साथ ही अच्छी सामाजिक-आर्थिक परिवार से आने वाले बच्चों की बुद्धि का स्तर बेहतर था और एथलेटिक खेल कूद में भागीदारी अधिक था।
- ए. नवाब जान (2022) “पोषण स्थिति, पोषक तत्व सेवन, अध्ययन की आदत और घरेलू वातावरण के संबंध में आदिवासी आवासीय विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन का एक अध्ययन” ने अपने शोध में यह साबित किया है की घर का माहौल और भोजन की आदतें बच्चों के अध्ययन को प्रभावित करता है।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन “एक स्वस्थ जीवन शैली - डब्ल्यूएचओ की सिफारिशों” में स्वस्थ व्यक्ति के मापन के लिये निम्न बी. एम. आई. सुझाव दिया है। 18.5 से कम बी. एम. आई. कम वजन, 18.5-24.9 सामान्य वजन, 25.0-29.9 पूर्व-मोटापा, 30.0–34.9 मोटापा वर्ग I, 35.0–39.9 मोटापा वर्ग II, और 40 से ऊपर मोटापा वर्ग III ।
- एन. सी. ई. आर. टी. “पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता” लेख में अल्पपोषण निम्न सामाजिक-आर्थिक समूहों में यह एक गंभीर समस्या संकट है। गरीब परिवार के बच्चों का पेट नहीं भरा रहने से उनका ध्यान पढ़ाई में नहीं लगता है। बल्कि उन बच्चों में रोगों का खतरा बना रहत है।
- एन. सी. ई. आर. टी. कक्षा 6 “जिज्ञासा” अध्याय 3 ‘उचित आहार स्वास्थ्य शरीर का आधार’ के सारांश में कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, खनिज, रेशे, और जल को पोषक तत्व बताया गया है साथ ही भी बताया है की संतुलित आहार आयु, लिंग, शारीरिक गतिविधि, स्वास्थ्य स्थिति, जीवन शैली, के आधार पर अलग-अलग हो सकता है।
- मानव पोषण के सिद्धांत “पोषण आकलन” में पोषण ज्ञात करने का ABCD मॉडल मानवमिति मॉडल, जैव रासायनिक मॉडल, चिकित्सक मॉडल और आहार का विश्लेषण मॉडल की चर्चा की गई है।

### शोध उद्देश्य

- प्रस्तावित शोध का मुख्य उद्देश्य क्षेत्र के विद्यार्थियों की पोषण स्थिति का अध्ययन
- अध्ययन क्षेत्र में आहार संबंधी व्यवहार का अध्ययन

- जिले के उच्च कक्षा में पढ़ने वाले विद्यार्थियों की कुपोषण की दशा की जांच

### शोध के महत्व

शोध आदिवासी बहुल क्षेत्र छत्तीसगढ़ के जशपुर जिला पर है। आर्थिक सर्वे 2021-22 में जनजाति जनसंख्या 57.36% थी। वहां के स्कूल के उच्च कक्षा में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के पोषण की स्थिति ज्ञात होगी इस अध्ययन के प्रकाशन के पश्चात पोषण से संबंधित जानकारी जिले के लोगों को मिलेगी और आम लोगों में जागरूकता बढ़ेगी इस शोध की महत्व इतना है कि यह शोध सतत विकास 2030 के 17 मुख्य लक्ष्य में से तीन, 1. भुखमरी समाप्त करना, 2. अच्छा स्वास्थ्य और जीवन स्तर और 3. साफ पानी और स्वच्छता तीनों को खुद में समाहित करती है। जागरूकता के पश्चात स्वस्थ बच्चे में सीखने और कार्य करने की क्षमता का विकास होगा जिससे गरीबी के चक्र को तोड़ा जा सकता है।

### शोध क्षेत्र

प्रस्तुत अध्ययन में भारत के मध्य में स्थित राज्य छत्तीसगढ़ के जशपुर जिले के ब्लॉक मनोरा में स्थित स्कूल शा. उत्तर माध्यमिक विद्यालय अस्ता और दीपक जनता शा. उत्तर माध्यमिक विद्यालय हराडीपा को अध्ययन क्षेत्र के रूप में चयन किया गया है। इन दोनों स्कूलों में दसवीं कक्षा की दो सेक्शन थे, ए और बी सेक्शन ए कक्षा में लड़के और बी कक्षा में लड़कियां पढ़ती थी, दोनों को मिलाकर शोध उद्देश्य के अनुसार आंकड़ों का संकलन किया गया।

### शोध प्रविधि

प्रस्तुत शोध छत्तीसगढ़ के जशपुर जिले के विद्यार्थियों के पोषणीय स्थिति का अध्ययन पर केंद्रित है। यह शोध गुणात्मक और मात्रात्मक दोनों ही है। शोध का विश्लेषण शैली विवरणात्मक है। समग्र से निदर्शन का चयन स्तर कृत निदर्शन विधि के द्वारा किया गया है। इस निदर्शन में जिले से एक तहसील और तहसील के दो स्कूल में से दसवीं कक्षा के विद्यार्थियों क उत्तरदाता के रूप में चयन किया गया। वही शोध से संबंधित आंकड़े का संकलन साक्षात्कार के माध्यम से मानवमिति ए माप स्तरीकृत देव निदर्शन प्रविधि का उपयोग करके लिया गया, शोध में दोनों स्कूलों को मिलाकर 60 विद्यार्थियों का अकड़ें प्राप्त हुए।

### अध्ययन के परिणाम

#### उत्तरदाताओं का परिचय

शोध का विषय विद्यार्थियों का पोषणीय स्थिति छत्तीसगढ़ के जशपुर जिला के मनोरा तहसील के विशेष संदर्भ पर है। शोध में साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से मनोरा तहसील के 10 वीं कक्षा में पढ़ने वाले 60 विद्यार्थियों का आंकड़ा साक्षात्कार के माध्यम से लिया गया। जिनका परिचय इस प्रकार है। अध्ययन में 58 % पुरुष और 42 % महिला उत्तरदाता थे। उत्तरदाताओं की उम्र श्रृंखला 41 % उत्तरदाताओं की उम्र 15 वर्ष, 36.1 % उत्तरदाताओं की उम्र 16 वर्ष, 9.8 % उत्तरदाताओं की उम्र 14 वर्ष था और बाकी 13.1 % उत्तरदाताओं की उम्र 14 और 17 थी। उत्तरदाताओं की धर्म की बात करें तो शोध में 67 % ईसाई और 32 % हिंदू और 1 % मुस्लिम धर्म को मानने वाले थे। शोध में भाग लेने वाले सभी उत्तरदाताओं ग्रामीण क्षेत्र से आते है और अधिकतर उत्तरदाताओं सामान्य गरीब परिवार के थे, शोध में प्राप्त आंकड़ा के अनुसार 99 % उत्तरदाताओं के पास बीपीएल कार्ड था। अधिकतर उत्तरदाताओं के पिताजी कृषि और मजदूरी करते हैं। इस क्षेत्र में ज्यादातर लोग सिर्फ खरीफ की फसल वर्षा ऋतु में करते हैं, और बाकी के मौसम में मजदूरी और अन्य काम के लिए शहर की ओर पलायन करते हैं। व्यक्ति की व्यवसाय से समाज में उसकी स्थिति ज्ञात होती है साथ ही उसकी सामाजिक, आर्थिक स्थिति का भी ज्ञान होता है। उत्तरदाताओं से प्राप्त आंकड़ों के अनुसार शोध में 72 % उत्तरदाताओं के पिता कृषि, पशुपालन, और मजदूरी करते थे। 10 % उत्तरदाताओं के पिताजी नौकरी और 7 % उत्तरदाताओं के पिता व्यवसाय करते हैं। और बाकी शेष अन्य काम करते थे वही उत्तरदाताओं की माता की बात करें तो 72 % उत्तरदाताओं के माता घर में रहकर घर संभालने का काम या गृहिणी का काम करती हैं। साथ ही 20 % उत्तरदाताओं की मां घर संभालने के साथ-साथ कृषि का कार्य भी करती हैं, 6 % उत्तरदाताओं की मां नौकरी और 2 % उत्तरदाताओं की मां मजदूरी करती हैं।

### आहार संबंधी व्यवहार

आहार संबंधी की बात करें तो यह उस क्षेत्र के भौगोलिक स्थिति और उस क्षेत्र के उत्पादकता पर निर्भर करता है साथ ही हर क्षेत्र का अपना एक अलग स्वाद होता है। भारत का मुख्य भोजन दाल चावल और रोटी है वही छत्तीसगढ़ का मुख्य भोजन चावल और चावल से बनने वाला भोजन है।

**तालिका संख्या : 1**  
**आहार संबंधी व्यवहार**

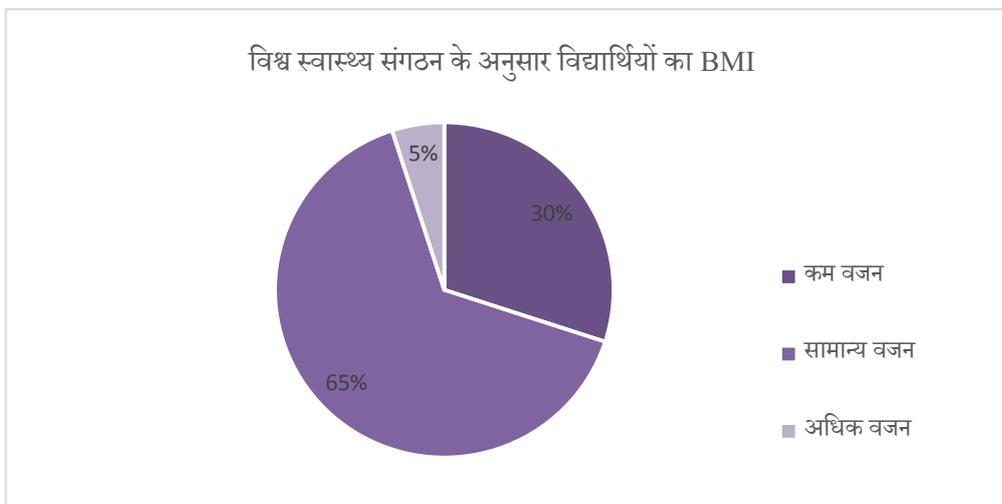
खाद्य सामग्री	संख्या	प्रतिशत	कुल संख्या
चावल	60	100	60
चावल और गेहूं	23	38.33	60
अन्य	1	1.66	60

अध्ययन से ज्ञात होता है की इस क्षेत्र का भोजन में ज्यादा विभिन्नता नहीं है। सारे घरों में लगभग एक समान ही भोजन बनता है। साथ ही कुछ भिन्नताएँ दिखाई देती है जो आर्थिक स्थिति से प्रभावित होती हैं। क्षेत्र का मुख्य भोजन चावल है यहां 100 % घरों में चावल बनता है जिसे स्थानीय भाषा में 'भात' कहते हैं वहीं 38.33 % घरों में चावल के साथ गेहूं बनता है और 1.66 % अन्य खाद्य पदार्थ का सेवन मुख्य भोजन के रूप में करते हैं साथ ही। सब्जी के रूप में हरी पत्ते वाली सब्जी, आलू, मटर, प्याज और अन्य को सब्जी के रूप में खाते हैं यहां स्थानीय भाषा में सब्जी को 'तियन' कहा जाता है। इस क्षेत्र में चावल का अलग-अलग प्रकार से उपयोग किया जाता है, जैसे चावल को उबाल कर भात, और चावल को भिगाकर पीस के 'छिर्का रोटी' और 'धुसका' और अन्य कई प्रकार के पकवान बनाते हैं साथ की यहां सब्जी मौसम के अनुसार बदलता रहता है स्थानीय उपलब्धता के कारण यहाँ कई प्रकार के हरी पत्तेदार सब्जी वर्षा के ऋतु में उपलब्ध होता है।

### विद्यार्थियों की पोषण स्थिति

विद्यार्थियों के परिचय से यह ज्ञात हुआ है की स्कूल में पढ़ने वाले ज्यादातर विद्यार्थी गरीब परिवार से आते है। जिस कारण उनका अधिकतर शारीरिक गतिविधि और संतुलित आहार की कमी के कारण अल्प पोषण जैसी समस्या हो सकती है। साथ ही कई प्रकार की बीमारी भी हो सकती है। यह देखा गया है की आर्थिक स्थिति कमजोर होने से सभी प्रकार की पोषक तत्व की पूर्ति नहीं होने के कारण कुपोषण जैसे समस्या देखने को मिलते हैं जो कई प्रकार के रोगों का कारण बन सकते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्वस्थ व्यक्ति के पहचान के लिए बी. एम. आई. दिए है जो मानवमिति माप की सहायता से स्वस्थ व्यक्ति की पहचान करता है।

**चार्ट संख्या : 1**  
**विद्यार्थियों की पोषण स्थिति**



शोध में प्राप्त आंकड़ों के अनुसार यहां के विद्यार्थियों की औसतन ऊंचाई 1.56 सेंटीमीटर और वजन 48.37 किलोग्राम है। इस क्षेत्र की विद्यार्थियों की पोषणीय स्थिति विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार यहां 65 % प्रतिशत विद्यार्थियों सामान्य वजन वाले श्रेणी में आते हैं और 30 प्रतिशत विद्यार्थियों का वजन सामान्य से कम है। शोध में ज्ञात होता है की सिर्फ 5 प्रतिशत विद्यार्थी ही अधिक वजन की श्रेणी में आते हैं तथा मोटापा वर्ग-1, मोटापा वर्ग-2 और मोटापा वर्ग-3 की श्रेणी में कोई भी नहीं है। अध्ययन से यह भी ज्ञात होता है की बालिकाओं की अपेक्षा बालकों की स्थिति ज्यादा खराब है 30 % सामान्य से कम वजन वाले विद्यार्थियों में ज्यादातर हिस्सा बालकों का है शोध में प्राप्त आंकड़ों के अनुसार 88.88 प्रतिशत हिस्सेदारी सिर्फ बालकों का है। वही बालिकाओं की हिस्सेदारी सिर्फ 11.11 प्रतिशत है। वही अगर बात करें Asian criteria BMI cutoff की तो इस में भी कम वजन का प्रतिशत WHO BMI cutoff के समान ही रहेगी वही सामान्य वजन में थोड़ा सा परिवर्तन आया इसमें सामान्य वजन का प्रतिशत 60 % है और अधिक वजन 5 %, प्रारंभिक मोटापा 5 %, और शेष सभी मोटापा वर्ग 1, 2 और 3 शून्य है।

### विद्यार्थियों की कुपोषण की दशा

ऐसा देखा गया है की कम आय वाले विद्यार्थियों का पेट भरा नहीं रहने से पढ़ाई में ध्यान नहीं लगता है बल्कि पर्याप्त पोषण नहीं मिलने के कारण कई प्रकार के रोगों का खतरा बना रहता है। विद्यार्थियों के स्वास्थ्य स्थिति से हमें उनकी शारीरिक स्थिति ज्ञात होता है अगर विद्यार्थी लगातार किसी रोग से ग्रस्त होता है तो उसकी शारीरिक स्थिति बहुत कमजोर होगी और उसके रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमजोर हो जाएंगे और वह कुपोषण का शिकार हो सकता है।

### तालिका संख्या: 2

#### उत्तरदाताओं में लंबे समय से बीमारी

लंबे समय से कोई बीमारी	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
हां	1	1.66
नहीं	59	98.33
<b>कुल</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

आंकड़ों के विश्लेषण से यह पता चलता है शोध में 30 प्रतिशत उत्तरदाताओं अल्पपोषण की श्रेणी में आते हैं फिर भी यहां के विद्यार्थियों पर अल्पपोषण का ज्यादा प्रभाव देखने को नहीं मिलता यहां 98.33 % विद्यार्थी को किसी भी प्रकार की बीमारी लंबे समय से नहीं थी, या कहीं किसी भी विद्यार्थी को कोई स्थाई बीमारी नहीं थी। शोध में प्राप्त आंकड़े के अनुसार सिर्फ एक विद्यार्थी को रीढ़ की अस्थि में कभी-कभी दर्द होता था। अध्ययन में अवलोकन से ज्ञात हुआ की किसी भी विद्यार्थी का वजन बहुत अधिक कम नहीं था।

### निष्कर्ष

शोध का विषय विद्यार्थियों की पोषणीय स्थिति (छत्तीसगढ़ के जशपुर जिले के मनोरा तहसील के विशेष संदर्भ में) पर है इस शोध में मनोरा तहसील के 10 वीं कक्षा में पढ़ने वाले 60 विद्यार्थियों का साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से आंकड़ों का संकलन किया गया जिसमें शोध में भाग लेने वाले ज्यादातर विद्यार्थी गरीब परिवार से आते थे और 99 % परिवार बी.पी.एल. कार्ड धारक थे। इस क्षेत्र का मुख्य भोजन चावल है, यहाँ चावल के विभिन्न प्रकार के पकवान बनाकर खाए जाते हैं, जैसे भात, छिरका रोटी और धुस्का, लादू, पीठा इत्यादि। अनुसंधान आंकड़े के अनुसार 93.4 % घरों में सर्वाहारी भोजन बनता है, वही सिर्फ 6.6 % घरों में शाकाहारी भोजन बनता है। अध्ययन में प्राप्त आंकड़ों के अनुसार मनोरा तहसील में पढ़ने वाले विद्यार्थियों का औसत ऊंचाई 1.56 सी. मी. है। और उनकी औसतन वजन 46.37 के. जी. है। यहां के 30 प्रतिशत विद्यार्थियों का वजन सामान्य से कम है, या अल्प पोषण की श्रेणी में आते हैं। इसमें भी ज्यादातर हिस्सा बालकों का है। 30 प्रतिशत अल्प पोषण वाले विद्यार्थियों में 88.88 % सिर्फ बालकों का हिस्सा है, यहां लड़कियों की स्थिति लड़कों के मुकाबले काफी अच्छी है। वही अगर बात करें अधिक वजन की तो इस श्रेणी में सिर्फ 5 % विद्यार्थी ही आते हैं। और। अध्ययन में प्राप्त आंकड़ों के अनुसार शोध में भाग लेने वाले विद्यार्थियों में लड़कियों के मुकाबले लड़कों को ज्यादा श्रम करना पड़ता था। ज्यादातर विद्यार्थी कृषक परिवार से आते थे वे खेत में अपने परिवार की मदद करते थे। वहीं लड़कियाँ घर में भोजन पकाने में अपनी माता

का मदद करती थी। शोध के परिणाम को संक्षेप में कहा जाय तो यहां कुपोषण की समस्या व्याप्त है। यह समस्या आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण है। अध्ययन में ज्ञात हुआ है की यहां पढ़ने वाले अधिकतर विद्यार्थी गरीब परिवार से आते हैं, आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण सभी प्रकार के पोषक तत्वों की पूर्ति नहीं हो पाती जिस कारण यहां अभी भी 30 प्रतिशत कुपोषण छत्तीसगढ़ के जशपुर जिले का मनोरा तहसील में देखने को मिलता है। साथ ही जागरूकता की कमी भी यहाँ कुपोषण का कारण है शोध में प्राप्त आंकड़ों के अनुसार 78.33 % विद्यार्थियों पोषण और संतुलित आहार के बारे में जागरूक नहीं थे वहीं सिर्फ 15.1 % विद्यार्थियों को पोषण और संतुलित आहार का ज्ञान था तथा 6.66 % विद्यार्थियों को पोषण और संतुलित आहार के बारे में थोड़ा बहुत जानकारी था। वहीं अधिक वजन, मोटापा जैसे हालात यहां पर विद्यार्थियों में देखने को नहीं मिलते।

### कुपोषण नियंत्रण के सुझाव

विद्यार्थी देश का भविष्य है और उन पर ही देश का भविष्य आगे चलकर निर्भर होगा भारत का सपना है की 2047 तक भारत एक विकसित देश बने और साथ ही साथ भारत में सतत विकास 2030 भी चल रहा है जिसका एक उद्देश्य है अच्छे स्वास्थ्य और बेहतर जीवन हासिल करना। इसलिए हमारे विद्यार्थियों का अच्छा पोषण जरूरी है। अल्प पोषण विद्यार्थियों को सुपोषण की श्रेणी में लाना अत्यंत आवश्यक है। कुपोषण को कम करने में Catchup growth एक बेहतर विकल्प हो सकता है, इसमें अल्प पोषण वाले बच्चों को चिन्हित कर उनको पौष्टिक आहार दिया जाता है जिससे बच्चे धीरे-धीरे सामान्य वजन वाले श्रेणी में आ जाते हैं।

### संदर्भ सूची

- Ghosh., S. (1985). *Women's role in health and development*, Health Vol.XIII, No.182, Voluntary Health Association of India, P.17.
- Gupta, M. (2013). *Janpad Jalaun ki Urai tahasil mein krishi bhumi upayog, poshan star evam manav swasthya*. Jhansi: Bundelkhand University.
- Jan, A. (2022). *A study of academic performance of tribal nutrient intake study habit and home environment residential school students in relation to nutritional stat.* (Thesis). Periyar University, Periyar.
- Janu, S. (2018). *The Nutritional status of rural and urban adolesscnt girls of district Jhunjhunu Rajasthan with special reference to Anemia*. Jhunjhunu. Shri Jagdishprasad Jhabarmal Tibarewala University.
- K, Madhumala. (2020). *Effect of Nutrition SocioEconomic Status and Sex on Intelligence and Extracurricular Activities of Upper Primary Government School Student.* (Thesis). Lalit Narayan Mithila University, Darbhanga.
- *National library of medicine.* (2017, Aug 21). Comparison of World Health Organization and Asia-Pacific body mass index classifications in COPD patients. Retrieved from
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5571887/>
- *NCERT.* (n.d.). पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता. Retrieved from <https://ncert.nic.in/textbook/pdf/khhe202.pdf>
- Patel, A. (2013). *Raygadth jille ki anusuchit janjaatiyo ka swasthya evam poshan star: Urav janjaati ke vishesh sandarbh me.* Bilaspur: Guru Ghasidas University.
- Principles of Human Nutrition. (n.d.). *Nutrition Assessment*. Retrieved from
- <https://spscc.pressbooks.pub/principlesofnutrition/chapter/1-5-nutrition-assessment/?form=MG0AV3>
- Srivastav, R. (2013). *Jila Tikamgad (M.P.) mein krishigat bhumi upayog evam poshan-star.* Jhansi: Bundelkhand University.

- 
- *The Hindu*. (2024, Oct 17). What does the Global Hunger Index 2024 state about India? | Explained. Retrieved from <https://www.thehindu.com/news/national/what-does-the-global-hunger-index-2024-state-about-india/article68762149.ece>
  - Tripathi, S. (2020). *Assessment of Growth Pattern Physical Activity Level and Nutritional Status of School Going Children an Intervention Study*. Banaras. Banaras Hindu University.
  - Unicef India . (n.d.). पोषण: जीवित रहने से बढ़ने तक. Retrieved from <https://www.unicef.org/india/hi/what-we-do/nutrition>
  - *Who*. (2010, May 6). *A healthy lifestyle – WHO recommendations*. World health organisation. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>.
  - *World health organisation*. (n.d.). Nutrition. Retrieved from
  - [https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1).
  - कक्षा , 6. (2024). उचित आहार-स्वस्थ शरीर का आधार. In जिज्ञासा (35-58). नई दिल्ली : राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद.