Naveen Shodh Sansar (An International Refereed/ Peer Review Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 7.671
January to March 2024, E-Journal, Vol. I, Issue XLV

ग्वालियर शहर के महाविद्यालयों में अध्ययनरत् बालक एवं बालिकाओं की बालों का तुलनात्मक अध्ययन

सुजाता भदौरिया* डॉ. मंजू दुबे**

* शोधार्थी (गृहविज्ञान) के.आर.जी. कॉलेज, ग्वालियर (म.प्र.) भारत
** प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष (गृहविज्ञान) के.आर.जी. कॉलेज, ग्वालियर (म.प्र.) भारत

प्रस्तावना – सुन्दरता प्रकृति की अनुपम देन है जो हमारे जीवन पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। हमें खुशी व संतुष्टि प्रदान करती हैं। 'बाल हर इंसान की शारीरिक सुन्दरता में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं चाहे पुरुष हों या महिलाएँ, सभी चाहते है कि उनके बाल घने, काले, चमकीले तथा अच्छी तरह से स्टाइल किये हों। स्वास्थ्य और सुन्दर बाल व्यक्ति के आत्म विश्वास को बढ़ाते हैं और उन्हें आकर्षक बनाते हैं। आजकल फैशन इंडस्ट्री में भी सुन्दर बालों पर जोर दिया जाता है।'[1] सुन्दर बाल व्यक्ति की सुन्दरता में निखार लाते हैं। इसके साथ–साथ बालों के अन्य कार्य निम्नानुसार हैं:-

- **शरीर को सुरक्षित रखना–** 'हमारे सिर के बालों का महत्वपूर्ण कार्य हमें सूर्य की तेज धूप से बेहतर सुरक्षा देना होता है।' यहाँ तक की हमारी भौंहे भी हमें सुरक्षा प्रदान करती हैं जिनसे पसीना और बारिश का पानी इत्यादि हमारी आँखों से दूर रहता है।'[2] नाक, कान के बाल धूप, गंदगी, कीड़ों आदि से सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- **शरीर के तापमान को निर्धारित करना–** हमारा शरीर 'जब गर्म होता है तो शरीर से पसीना निकलने लगता है जो बालों के रोम के साथ मौजूद पसीने की ग्रंथि के छिद्रों से निकलता है। जब ठंड होती है तो शरीर पर बाल खड़े हो जाते हैं और उनके बीच हवा के छोटे–छोटे पॉकेट बन जाते हैं। जो शरीर के तापमान को बनाए रखते हैं।'
- **पोषण स्तर को प्रदर्शित करना–** बालों का कड़क, रूखा, चमकविहीन होना या उनके रंग में परिवर्तन आना अथवा बालों का झड़ना, बालों का पतला व दो मुहाँ होना आदि लक्षण शरीर के पोषण स्तर में आती न्यूनता को प्रदर्शित करता है।

यह शोधकार्य ग्वालियर शहर के महाविद्यालयों में अध्ययनरत् बालक एवं बालिकाओं के बालों के लक्षणों का अध्ययन करके उनमें पोषक तत्वों की कमी ज्ञात करने के लिये किया गया है।

उद्देश्य:

1. बालक एवं बालिकाओं के बालों के पोषण का स्तर अध्ययन करना।
2. बालक एवं बालिकाओं के बालों के पोषण स्तर उन्नत करने हेतु सुझाव प्रस्तुत करना।

शोध प्रविधि– ग्वालियर शहर के महाविद्यालयों में अध्ययनरत् बालक एवं बालिकाओं के बालों के पोषण स्तर का अध्ययन करने हेतु 75 बालक एवं 75 बालिकाओं का चयन किया गया। निदर्श के चयन हेतु दैव निदर्शन विधि का उपयोग किया गया। तथ्यों का संकलन करने के लिये प्रो. मंगला कानगो के लक्षण परीक्षण प्रारूप का उपयोग किया गया है। संकलित तथ्यों का वर्गीकरण एवं विश्लेषण कर निष्कर्ष प्राप्त किये गये हैं।

तथ्यों का वर्गीकरण एवं विश्लेषण– बालक एवं बालिकाओं के बाल संबंधी लक्षण, परीक्षण से प्राप्त लक्षणों को तालिका क्रमांक 1 में प्रदर्शित किया गया है।

तालिका क्रमांक–1: बालक एवं बालिकाओं के बाल संबंधी लक्षण

लक्षण	बालक		बालिकाएँ		योग	
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
काले नरम	47	31.33	43	28.68	90	60.0
चमक विहीन	10	06.66	16	10.66	26	17.33
सूखापन व रंग मेंपरिवर्तन	17	11.33	15	10.00	32	21.33
टूटने लायक	01	00.66	01	00.66	02	01.33
योग	75	50.00	75	50.00	150	100.00

तालिका–1 में सर्वेक्षित 150 बालक बालिकाओं के लक्षण परीक्षण से प्राप्त बालों के लक्षण प्रदर्शित किये गये हैं। तालिका के अवलोकन से ज्ञात होता है कि 90 (60.0 प्रतिशत) बालक–बालिकाओं के बाल काले व नरम पाये गये हैं। जिनमें 47 (31.33 प्रतिशत) बालक तथा 43 (28.66 प्रतिशत) बालिकाएँ हैं। इस प्रकार बालकों का प्रतिशत बालिकाओं की तुलना में अधिक है। 26 (17.33 प्रतिशत) बालक–बालिकाओं के बाल चमकविहीन पाये गये हैं जिनमें बालिकाओं की संख्या 16 (10.66 प्रतिशत) है जो कि बालकों की संख्या 10 (6.66 प्रतिशत) की तुलना में अधिक है। 32 (21.33 प्रतिशत) बालक–बालिकाओं के बाल सूखे तथा परिवर्तित रंगों के पाये गये हैं। इनमें बालकों की संख्या 17 (11.33 प्रतिशत) है जो कि बालिकाओं की संख्या 15 (10.00 प्रतिशत) की तुलना में अधिक है 02 (01.33 प्रतिशत) बालक–बालिकाओं के बाल टूटने लायक स्थिति में हों अर्थात झड़ रहे हों। इसमें बालक एवं बालिकाओं की संख्या एक समान अर्थात 01 (0.66 प्रतिशत) पाई गई है।

विवेचना– बालक एवं बालिकाओं के बालों की तुलनात्मक विवेचना करने पर निम्नलिखित बिंदु दृष्टिगत होते हैं:–

1. काले नरम बालों वाले बालकों की संख्या बालिकाओं की तुलना में अधिक पाई गई है।
2. चमकविहीन बालों वाली बालिकाओं की संख्या बालकों की तुलना में

Naveen Shodh Sansar (An International Refereed/ Peer Review Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 7.671
January to March 2024, E-Journal, Vol. I, Issue XLV

अधिक पाई गई है।

3. सूखापन लिये हुये तथा परिवर्तित रंग के बालों वाले बालकों की संख्या बालिकाओं की तुलना में अधिक पाई गई है।
4. टूटने लाइक अर्थात् झड़ते हुए बालों वाले बालक एवं बालिकाओं की संख्या एक समान पाई गई है।

निष्कर्ष – उपरोक्त तथ्यों का अवलोकन करने पर निष्कर्ष निकलता है कि बालकों के बाल बालिकाओं की तुलना में उत्तम स्थिति में है। 40 प्रतिशत बालक-बालिकाओं के बालों का पोषण स्तर उन्नत करने की आवश्यकता है क्योंकि उनके बालों का चमकविहीन होना, उनमें सूखापन का पाया जाना, उनके रंग में परिवर्तन का पाया जाना अथवा बालों का झड़ना उनमें पोषगिक न्यूनता को प्रदर्शित करता है। यद्यपि 60 प्रतिशत बालक-बालिकाओं के बालों का काला व नरम होना उनके उत्तम पोषण को परिलक्षित करता है।

सीमाएँ – प्रस्तुत शोध अध्ययन की निम्नलिखित सीमाएँ है:

1. अध्ययन का क्षेत्र ग्वालियर शहर तक सीमित है।
2. निदर्श का आकार 75 बालक 75 बालिकाओं कुल 150 विद्यार्थियों तक सीमित हैं।
3. अध्ययन में 17-24 वर्ष के बालक बालिकाओं को सम्मिलित किया गया है।
4. प्रो. मंगला कानगो के लक्षण, परीक्षण विधि का उपयोग किया गया है।

सुझाव – बालों का झड़ना, बालों के रंग में परिवर्तन आना, बाल भूरे व सफेद होना, चमकविहीन होना, दो मुँह होना आदि आम समस्याएँ हैं। बालों की समस्याओं के निवारण के लिये आवश्यक है कि पौष्टिक आहार लिया जाये तथा उनकी उचित देखभाल की जाये। इस संबंध में निम्नलिखित सुझाव है:-

1. बाल प्रोटीन के बने होते हैं इसलिये आहार में दूध, दूध से बने पदार्थ जैसे पनीर, मावा, दही, खीर, कस्टर्ड, दाले, सोयाबीन, मांस, मछली, अण्डे, आदि का सेवन अधिक करना चाहिये।'प्रोटीन के अलावा, जिंक, कॉपर, आयरन, विटामिन बी और विटामिन डी से भरपूर आहार लेना चाहिये। जिंक और आयरन बालों के झड़ने को कम करने के लिये जिम्मेदार हैं'[3] से भरपूर आहार लें।
2. बालों को हफ्ते में केवल दो बार ही धोना चाहिये। ज्यादा धोने से बालों का नैचुरल ऑयल निकल जाता है और वे रूखे हो जाते हैं।
3. बालों को धोने के पूर्व नारियल का तेल लगाएँ।'नारियल के तेल में कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे कई तत्व मौजूद होते हैं, जो बालों को मजबूत बनाने के साथ ही बालों को नर्म मुलायम भी बनाते हैं।'[4] बहुत ठंडे या बहुत गर्म पानी से बाल नहीं होने चाहिये।
4. रूखे बालों को धोते समय प्रोटीन युक्त व एसिडिक शैम्पू का प्रयोग करना चाहिये तथा कर्ली बालों के लिये बने शैम्पू व कंडीशनर का प्रयोग करना चाहिये।
5. 'बालों को सुखाने के लिये चिकनी व पतली टॉवल बालों पर लपेटें। बालों को नैचुरल हवा में सुखाऐ, बालों को सुखाने से पहले चौड़े दाँत की कंघी का इस्तेमाल करके सुलझा लें, बालों को छोर से कंघी करना शुरू करें।'[5] गीले बालों में कसकर बारीक कंघी कभी नहीं चलाएँ।
6. 'एक दो महीने में बालों को थोड़ा सा ट्रिम करती रहें।'[6]
7. हेयर ड्रायर का प्रयोग बालों की जड़ों को नुकसान पहुँचाता है। इसका उपयोग न करें।
8. हेयर स्प्रे, हेयर जैल व अन्य कैमिकल्स से बचना चाहिए।
9. सोते समय सिल्क या साहन के कपड़े से सिरको बांधकर सोने से बाल कम टूटते हैं।
10. यदि बाल झड़ रहे हैं तो स्कूटर या बाइक पर बैठते समय कपड़े से सिर को बांध लेना चाहिये। बालों को हवा में नहीं लहराने देना चाहिए।
11. बालों को बहुत तेज धूप, अधिक ठंड व तेज हवा से बचाना चाहिये।

उपरोक्त सुझावों का उपयोग करके बालों के पोषण एवं स्वास्थ्य स्तर को उन्नत किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. https://wwwcherlian/zhair.com>
2. https://www.veet.com.hair-removal
3. https://www.warpaintinterational.com>
4. https://www.hindi,news18.com>lifestyle
5. https:/wikihour.com>बाल
6. https://www.styleerage.com>hindi

****