

ग्वालियर शहर के महाविद्यालयों में अध्ययनरत् छात्र एवं छात्राओं के पोषण स्तर पर आयु का प्रभाव ज्ञात करना

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 - जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिये व्यक्ति का स्वस्थ होना नितांत आवश्यक है। स्वस्थ व्यक्ति हंसमुख, फुर्तीला, जिज्ञासु, महत्वकांक्षी, परिश्रमी व साहसी होता है। उसका सामाजिक समायोजन भी उत्तम होता है। वह सहिष्णु मिलनसार प्रवृत्ति का होता है तथा सामूहिक कार्यों में भाग लेता है। ऐसे व्यक्ति जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करते हैं। उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए उत्तम पोषण, पर्याप्त निद्रा, विश्राम, व्यायाम तथा कार्य आदि सभी पर ध्यान देना चाहिये। इसके साथ-साथ उत्तम विचार रखने चाहिये अपनी सोच सकारात्मक रखनी चाहिये। इन सभी पहलुओं में उत्तम पोषण सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। किसी व्यक्ति के लिये उत्तम पोषण ग्रहण करने से आशय है कि वह व्यक्ति अपनी आयु, क्रियाशीलता, मौसम, लिंग के अनुसार आवश्यक पोषक तत्वों युक्त भोजन अपने प्रतिदिन के आहार में पर्याप्त मात्रा में ग्रहण करता हो। स्वस्थ रहने के लिये भोजन का संतुलित होना आवश्यक है। संतुलित भोजन ग्रहण करने से व्यक्ति का पोषण स्तर उन्नत होता है।

हमारे देश के भविष्य के निर्माण में महाविद्यालयीन छात्र एवं छात्राओं का महत्वपूर्ण योगदान रहता है। वे देश का भविष्य हैं। उन्हें देश की बागडोर संभालना है। इसके लिये उनका स्वस्थ होना आवश्यक है। उनको स्वस्थ रखने की जिम्मेदारी परिवार के साथ-साथ, समाज व सरकार की भी है। इसलिये मैंने अपने शोध अध्ययन का विषय ग्वालियर शहर के महाविद्यालयों में अध्ययनरत् छात्र एवं छात्राओं के पोषण स्तर से संबंधित चुना है। जिससे मैं उनके पोषण स्तर को उन्नत करने हेतु अपने बहुमूल्य सुझाव प्रस्तुत कर सकूँ।

उद्देश्य-प्रस्तुत शोध अध्ययन के निम्नलिखित उद्देश्य हैं:

1. ग्वालियर शहर के महाविद्यालयों में अध्ययनरत् छात्र एवं छात्राओं के पोषण स्तर का अध्ययन करना।
2. महाविद्यालयों में अध्ययनरत् छात्र एवं छात्राओं के पोषण स्तर पर आयु का प्रभाव ज्ञात करना।

पकिल्पना- 'विभिन्न आयु के छात्र-छात्राओं के पोषण स्तर पर आयु का प्रभाव नहीं पाया जाता है।'

शोध प्रविधि- प्रस्तुत शोध अध्ययन में ग्वालियर शहर के महाविद्यालयों में अध्ययनरत् 150 छात्र एवं 150 छात्राओं का चयन उद्देश्यपूर्ण निदर्शन विधि से किया गया है। चयनित विद्यार्थियों की आयु सीमा 17 से 21 वर्ष के मध्य रखी गई है। विद्यार्थियों के पोषण स्तर का अध्ययन करने हेतु प्रो.

मंगला कानगो के लक्षण परीक्षण हेतु निर्मित प्रारूप का उपयोग किया गया है। सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु माध्य, मानक विचलन एवं टी-परीक्षण का उपयोग किया गया है।

वर्गीकरण एवं सारणीयन

तालिका क्रमांक-1: आयु के अनुरूप छात्रों का पोषण स्तर

स्तर	17-20 वर्ष		21-24 वर्ष		योग	
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
उच्च	83	55.33	51	34.00	134	89.00
मध्यम	08	5.33	08	5.33	16	11.00
निम्न	-	-	-	-	-	-
योग	91	61.00	59	39.01	150	100.00

तालिका क्रमांक-1 में चयनित 150 छात्रों के पोषण स्तर का आयु के आधार पर वर्गीकरण किया गया है। तालिका से स्पष्ट है कि उच्च पोषण स्तर के छात्रों 17-20 वर्ष की आयु के छात्रों की संख्या 83 (55.33 प्रतिशत) है जो कि 21-24वर्ष की आयु के छात्रों की संख्या 51 (34.01 प्रतिशत) की तुलना में अधिक है। मध्यम पोषण स्तर के छात्रों की संख्या दोनों ही आयु समूह के छात्रों में एक समान अर्थात् 8 (5.33 प्रतिशत) है। निम्न पोषण स्तर के छात्रों की संख्या निरंक है। छात्रों की सर्वाधिक संख्या 17 से 20 वर्ष के आयु वर्ग के उच्च पोषण स्तर के विद्यार्थियों की पाई गई है। उच्च पोषण स्तर के छात्रों की कुल संख्या 134 (89.00 प्रतिशत) तथा मध्यम पोषण स्तर के छात्रों की संख्या 16 (11.0 प्रतिशत) है।

तालिका क्रमांक-2: आयु के अनुरूप छात्राओं का पोषण स्तर

स्तर	17-20 वर्ष		21-24 वर्ष		योग	
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
उच्च	97	64.66	22	14.66	119	79.33
मध्यम	24	16.00	07	4.66	31	20.66
निम्न	-	-	-	-	-	-
योग	121	81.00	29	19.00	150	100.00

तालिका क्रमांक-2 में चयनित 150 छात्राओं के पोषण स्तर का आयु के आधार पर वर्गीकरण किया गया है। तालिका से स्पष्ट है कि उच्च पोषण स्तर की 17 से 20 वर्ष की आयु की छात्राओं की संख्या 97 (64.66 प्रतिशत) है जो कि 21-24 वर्ष की छात्राओं की संख्या 22 (14.66 प्रतिशत) की तुलना में अत्यधिक है। मध्यम पोषण स्तर के अंतर्गत 17-

20 वर्ष की आयु की छात्राओं की संख्या 24 (16.0 प्रतिशत) पाई गई है जो कि 21-24 वर्ष की आयु वर्ग की छात्राओं की संख्या 07 (4.66 प्रतिशत) की तुलना में अधिक है। इस प्रकार 17-20 वर्ष की आयु की छात्राओं की संख्या 121 (81.0 प्रतिशत) है जो कि 21-24 वर्ष की छात्राओं की संख्या 29 (19.0 प्रतिशत) की तुलना में अधिक है। उच्च पोषण स्तर की छात्राओं की कुल संख्या 119 (79.33 प्रतिशत) है जो कि मध्यम पोषण स्तर की छात्राओं की संख्या 31 (20.66 प्रतिशत) की तुलना में अधिक है। निम्न पोषण स्तर की छात्राओं की संख्या निरंक पाई गई है। सर्वाधिक छात्राएँ 17-20 वर्ष के आयु वर्ग में उच्च पोषण स्तर की पाई गई है।

तालिका क्रमांक-3: छात्र एवं छात्राओं का पोषण स्तर

स्तर	17-20 वर्ष		21-24 वर्ष		योग	
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
उच्च	180	60.00	73	24.33	253	80.33
मध्यम	32	10.66	15	5.00	47	15.66
निम्न	-	-	-	-	-	-
योग	212	71.00	88	29.00	300	100.00

तालिका क्रमांक-3 में छात्र एवं छात्राओं के आयु के आधार पर पोषण स्तर का तुलनात्मक वर्गीकरण किया गया है। तालिका के अवलोकन से ज्ञात होता है कि उच्च पोषण स्तर के विद्यार्थियों की संख्या 253 (84.33 प्रतिशत) है जिसमें 180 (60.00 प्रतिशत) विद्यार्थी 17-20 वर्ष के तथा 73 (24.33 प्रतिशत) 21-24 वर्ष की आयु के हैं। मध्यम पोषण स्तर के विद्यार्थियों की संख्या 47 (15.66 प्रतिशत) है जिसमें 32 (10.66 प्रतिशत) विद्यार्थी 17-20 वर्ष के तथा 15 (5.00 प्रतिशत) 21-24 वर्ष की आयु के हैं। निम्न पोषण स्तर के विद्यार्थियों की संख्या निरंक है। विद्यार्थियों की सर्वाधिक संख्या 17-20 वर्ष की आयु वर्ग में उच्च पोषण स्तर के विद्यार्थियों की पाई गई है।

तालिका क्रमांक-4: आयु के अनुसार छात्र एवं छात्राओं के पोषण स्तर के टी-परीक्षण की तालिका

आयु	माध्यमान	मानक विचलन	स्वतंत्र यांष	'टी' परीक्षण का मूल्य	सार्थकता स्तर
17-20 वर्ष (N=212)	2.85	0.36	298	0.4220	P<0.05
21-24 वर्ष (N=88)	2.83	0.38			

तालिका क्रमांक-4 में ग्वालियर शहर के छात्र एवं छात्राओं की आयु के अनुसार पोषण स्तर के माध्य, मानक विचलन एवं टी परीक्षण को प्रदर्शित किया गया है। तालिका के अवलोकन से ज्ञात होता है कि 17 से 20 वर्ष की आयु के छात्र एवं छात्राओं के पोषण स्तर का माध्यमान 2.85 है जो कि 21 से 24 वर्ष के छात्र एवं छात्राओं के पोषण स्तर के माध्यमान 2.83 की

तुलना में अधिक है। तालिका दर्शाती है कि टी-परीक्षण का परिगणित मूल्य 298 स्वतंत्रयांश पर 0.4220 है जो कि 0.05 स्तर पर असार्थक है। अतः शून्य परिकल्पना- 'छात्र एवं छात्राओं के पोषण स्तर पर उनकी आयु का सार्थक प्रभाव नहीं पाया जाएगा।' स्वीकृत होती है। इस प्रकार छात्र एवं छात्राओं के पोषण पर उनकी आयु का कोई प्रभाव नहीं पाया गया।

निष्कर्ष:

1. सर्वाधिक छात्र 23 (55.33 प्रतिशत) 17-20 वर्ष की आयु के उच्च पोषण स्तर के पाये गये।
2. सर्वाधिक छात्राएँ (64.66 प्रतिशत) 17-20 वर्ष की आयु उच्च पोषण स्तर की पाई गई।
3. उच्च पोषण स्तर के विद्यार्थियों की संख्या 253 (24.33 प्रतिशत) मध्यम पोषण स्तर के विद्यार्थियों की संख्या 47 (15.66 प्रतिशत) की तुलना में अधिक पाई गई।
4. सर्वाधिक विद्यार्थी 180 (60.00 प्रतिशत) 17-20 वर्ष की आयु के अंतर्गत उच्च पोषण स्तर के पाये गये।
5. निम्न पोषण स्तर के विद्यार्थियों की संख्या निरंक पाई गई है।
6. छात्र एवं छात्राओं के पोषण स्तर पर आयु का सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया।

सीमाएँ:

1. यह शोध अध्ययन ग्वालियर शहर के महाविद्यालयों में अध्ययनरत छात्र छात्राओं तक सीमित है।
2. इसमें 17-24 वर्ष के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है।
3. पोषण स्तर ज्ञात करने के लिये लक्षण परीक्षण विधि का उपयोग किया गया है।
4. परिकल्पना की सार्थकता ज्ञात करने हेतु टी-परीक्षण का उपयोग किया गया है।

सुझाव- पोषण स्तर ज्ञात करने हेतु मानवमिति, आहारीय सर्वेक्षण तथा जैव रसायनिक परीक्षण भी किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. कानगो, मंगला, 'सामान्य एवं उपचारात्मक पोषण', मध्यप्रदेश हिन्दी ग्रंथ अकादमी, भोपाल 1990
2. कानगो, मंगला, 'पोषण एवं स्वास्थ्य स्तर', रिसर्च पब्लिकेशन, जयपुर, 2005
3. खनूजा, रीना, 'आहार एवं पोषण विज्ञान', अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा
4. कुलकर्णी, ज्योति एवं पल्टा अरूणा, 'आहार आयोजन एवं सामान्य पोषण', सेवा प्रकाशन, इन्दौर
5. शर्मा, सुमन, 'स्वास्थ्य समस्या और समाधान', विश्वभारती पब्लिकेशन, नई दिल्ली-110002, 2007
