Naveen Shodh Sansar (An International Refereed / Peer Review Multidisciplinary Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 8.054,
July to September 2024, E-Journal, Vol. I, Issue XLVII, ISO 9001:2015 - E2024049304 (QMS)

चूरू जिले के नगरीय और ग्रामीण क्षेत्रों में निजी उच्च माध्यमिक विद्यालयों के बालकों में मुटापे की प्रत्याशा का तुलनात्मक अध्ययन

डॉ. पवन कुमार*

* शारीरिक शिक्षा अध्यापक, पंडित बद्रीप्रसाद महर्षि राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, अल्फ़सर, जिला - सीकर (राज.) भारत

शोध सारांश – यह शोधपत्र राजस्थान के चूरू जिले के सुजानगढ़ विकासखंड में निजी उच्च माध्यमिक विद्यालयों किये गए अध्ययन पर आधारित है। यह शोधपत्र प्राथमिक आंकड़ों पर आधारित है। प्राथमिक आंकड़ों का संकलन क्षेत्रीय सर्वेक्षण के अंतर्गत व्यक्तिगत साक्षात्कार और अनुसूची भरवाकर प्राप्त किये गए हैं। इस शोधपत्र का उद्देश्य अध्ययन क्षेत्र में ग्रामीण और नगरीय क्षेत्रों में अवस्थित निजी उच्च माध्यमिक विद्यालयों में पढ़ने वाले बालकों की खाद्य आदत और दैनिक गतिविधियों के आधार पर बालकों में मुटापे की प्रत्याशा का आकलन का आकलन करना है। क्षेत्र सर्वेक्षण से प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि अध्ययन क्षेत्र में ग्रामीण बालकों की तुलना में नगरीय बालकों में मुटापे की प्रत्याशा अधिक है।

प्रस्तावना – वर्तमान समय में अनियमित दिनचर्या, नगरीय संस्कृति का बढ़ता प्रभाव, खराब खाद्य आदत और दैनिक शारीरिक गतिविधियों के अभाव में बालकों में मोटापे का खतरा अत्यधिक बढ़ गया है। विभिन्न सरकारी रिपोर्टों में यह पाया गया है कि भारत में विगत दशकों में 10 में से 3 बालक मोटापे के शिकार हो रहे हैं। यह समस्या नगरीय क्षेत्रों में कहीं अधिक गंभीर रूप धारण कर रही है। उल्लेखनीय है कि विद्यालयों में बालकों के पोषण स्तर की उपेक्षा, नियमित रूप से बालकों के स्वास्थ्य स्तर की जांच, बालकों की खाद्य आदत और बालकों की दैनिक शारीरिक गतिविधि जैसे गंभीर विषयों की उपेक्षा की जाती है, वहीं घरों में भी बालकों के अभिभावक अपनी व्यस्त दिनचर्या के कारण बालकों के शारीरिक वृद्धि और विकास की उपेक्षा करते हैं। ऐसे में बालकों की मोटापे की समस्या और अधिक गंभीर हो गई है। उल्लेखनीय है कि ग्रामीण क्षेत्रों में भौतिक संसाधानों का अभाव पाया जाता है, वहीं ग्रामीण क्षेत्रों में दैनिक दिनचर्या भी अधिक संयमित और संतुलित होती है, अत: ग्रामीण क्षेत्रों में बालकों में मोटापे की प्रत्याशा कम देखने को मिलती है। इस शोध पत्र में इसी पृष्ठभूमि को दृष्टिगत रखते हुए नगरीय एवं ग्रामीण क्षेत्रों में संचालित निजी उच्च माध्यमिक विद्यालयों में पढ़ने वाले बालकों पर शोध किया गया है, जिसमें बालकों की दैनिक खाद्य आदत और शारीरिक गतिविधि स्तर के आधार पर उनमें मोटापे की प्रत्याशा का तुलनात्मक आकलन किया गया है।

शोध प्रविधि – यह शोधपत्र राजस्थान के चूरू जिले के सुजानगढ़ विकासखंड में निजी उच्च माध्यमिक विद्यालयों किये गए अध्ययन पर आधारित है। यह शोधपत्र प्राथमिक आंकड़ों पर आधारित है। प्राथमिक आंकड़ों का संकलन क्षेत्र सर्वेक्षण के अंतर्गत व्यक्तिगत साक्षात्कार और अनुसूची भरवाकर प्राप्त किये गए हैं। इस शोधपत्र का उद्देश्य अध्ययन क्षेत्र में ग्रामीण और नगरीय क्षेत्रों में अवस्थित निजी उच्च माध्यमिक विद्यालयों में पढ़ने वाले बालकों की खाद्य आदत और दैनिक गतिविधियों के आधार पर बालकों में मुटापे की प्रत्याशा का आकलन करना है।

विश्लेषण – ग्रामीण निजी उच्च माध्यमिक विद्यालयों में शाकाहारी उत्तरदाताओं की संख्या 21 (60.00 प्रतिशत) है, वहीं मिश्रित उत्तरदाताओं की संख्या 14 (40.00 प्रतिशत) है। नगरीय निजी उच्च माध्यमिक विद्यालय में शाकाहारी उत्तरदाताओं की संख्या 19 (54.29 प्रतिशत) है, वहीं मिश्रित उत्तरदाताओं की संख्या 16 (45.71 प्रतिशत) है।

ग्रामीण निजी उच्च माध्यमिक विद्यालय में कभी फलों का सेवन नहीं करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 2 (5.71 प्रतिशत) है, कभी-कभी फलों का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 4 (11.43 प्रतिशत) है, सप्ताह में दो दिन फलों का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 15 (42.86 प्रतिशत) है, सप्ताह में 2 दिन से अधिक फलों का सेवन करने वालों की संख्या 12 (34.29 प्रतिशत) है, दैनिक फलों का सेवन करने वालों उत्तरदाताओं की संख्या 2 (5.71 प्रतिशत) है। इसके विपरीत नगरीय निजी उच्च माध्यमिक विद्यालय में फलों का कभी नहीं सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 1 (2.86 प्रतिशत) है, कभी-कभी फलों का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 2 (5.71 प्रतिशत) है, सप्ताह में 2 दिन फलों का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 7 (20.00 प्रतिशत) है, सप्ताह में 2 दिन से अधिक फलों का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 9 (25.71 प्रतिशत) है और दैनिक फलों का सेवन करने वालों की संख्या 16 (45.71 प्रतिशत) है।

ग्रामीण निजी उच्च माध्यमिक विद्यालय में फास्ट फूड का कभी सेवन नहीं करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 3 (8.57 प्रतिशत) है, वहीं फास्ट फूड का कभी-कभी सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 5 (14.29 प्रतिशत) है, सप्ताह में 2 दिन फास्ट फूड का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 13 (37.14 प्रतिशत) है, सप्ताह में 2 दिन से अधिक फास्ट फूड का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 11 (31.43 प्रतिशत) तथा दैनिक फास्ट फूड का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 3 (8.57 प्रतिशत) है। इसी प्रकार नगरी निजी उच्च माध्यमिक विद्यालय में फास्ट फूड का कभी सेवन नहीं करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 0 है, कभी-कभी फास्ट फूड का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 3 (8.57

प्रतिशत) है, सप्ताह में 2 दिन फास्ट का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 11 (31.43 प्रतिशत) है, सप्ताह में 2 दिन से अधिक फास्ट फलों का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 14 (40 प्रतिशत) है, जबकि दैनिक फास्ट फूड का सेवन करने वाले उत्तरदाता की संख्या 7 (20 प्रतिशत) है।

तालिका-1 : ग्रामीण निजी उच्च माध्यमिक विद्यालय और नगरीय निजी उच्च माध्यमिक विद्यालयों में बालकों की खाद्य आदत का तुलनात्मक प्रदर्शन

टाहार	आवृति	ग्रामीण विद्यालय		नगरीय विद्यालय	
		संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
खाद्य आदत	शाकाहारी	21	60.00	19	54.29
	मिश्रित	14	40.00	16	45.71
फलों का सेवन	कभी नहीं	2	5.71	1	2.86
	कभी-कभी	4	11.43	2	5.71
	सप्ताह में दो दिन	15	42.86	7	20.00
	सप्ताह में दो दिन से अधिक	12	34.29	9	25.71
	दैनिक	2	5.71	16	45.71
फास्ट फूड का सेवन	कभी नहीं	3	8.57	0	0.00
	कभी-कभी	5	14.29	3	8.57
	सप्ताह में दो दिन से अधिक	13	37.14	11	31.43
	सप्ताह में दो दिन	11	31.43	14	40.00
	दैनिक	3	8.57	7	20.00
हरी सब्जियों का सेवन	कभी नहीं	0	0.00	2	5.71
	कभी-कभी	6	17.14	7	20.00
	सप्ताह में दो दिन	18	51.43	22	62.86
	सप्ताह में दो दिन से अधिक	10	28.57	4	11.43
	दैनिक	2	5.71	0	0.00
दूध का सेवन	कभी नहीं	0	0.00	2	5.71
	कभी-कभी	2	5.71	7	20.00
	सप्ताह में दो दिन	6	17.14	11	31.43
	सप्ताह में दो दिन से अधिक	10	28.57	6	17.14
	दैनिक	17	48.57	9	25.71

स्रोत : क्षेत्र सर्वेक्षण

ग्रामीण निजी उच्च माध्यमिक विद्यालय में हरी सब्जियों का कभी सेवन नहीं करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 0 है, कभी-कभी हरी सब्जियों का सेवन करने वालों उत्तरदाताओं की संख्या 6 (17.14 प्रतिशत) है, वहीं सप्ताह में 2 दिन हरी सब्जियों का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं संख्या 18 (51.43 प्रतिशत) है, सप्ताह में 2 दिन से अधिक हरी सब्जियों का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 10 (28.57 प्रतिशत) है और दैनिक हरी सब्जियों का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 2 (5.71 प्रतिशत) है। इसी प्रकार नगरीय निजी उच्च माध्यमिक विद्यालय में हरी सब्जियों का कभी सेवन नहीं करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 2 (5.71 प्रतिशत) है, कभी-कभी हरी सब्जियों का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 7 (20 प्रतिशत) है, वहीं सप्ताह में 2 दिन में हरी सब्जियों का सेवन करने वालों उत्तरदाताओं की संख्या 22 (62.86 प्रतिशत) है, सप्ताह में 2 दिन से अधिक हरी सब्जियों का सेवन करने वालों की संख्या 4 (11.43 प्रतिशत) है एवं दैनिक हरी सब्जियों का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 0 है।

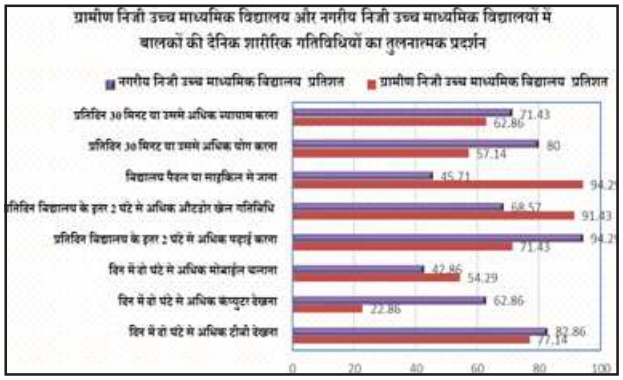
ग्रामीण निजी उच्च माध्यमिक विद्यालय में दूध का कभी सेवन नहीं करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 0 है, कभी-कभी दूध का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 2 (5.71 प्रतिशत) है, सप्ताह में 2 दिन दूध का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 6 (17.14 प्रतिशत) है, सप्ताह में 2 दिन से अधिक दूध का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 10 (28.57 प्रतिशत) है और दैनिक दूध का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 17 (48.57 प्रतिशत) है। इसी प्रकार नगरीय निजी उच्च माध्यमिक विद्यालय में दूध का कभी सेवन नहीं करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 2 (5.71 प्रतिशत) है, दूध का कभी-कभी सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 7 (20 प्रतिशत) है, सप्ताह में दो दिन दूध का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 11 (31.43 प्रतिशत) है, सप्ताह में दो दिन से अधिक दूध का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 6 (17.14 प्रतिशत) है और दैनिक दूध का सेवन करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 9 (25.71 प्रतिशत) है।

तालिका-2 : ग्रामीण निजी उच्च माध्यमिक विद्यालय और नगरीय निजी उच्च माध्यमिक विद्यालयों में बालकों की दैनिक शारीरिक गतिविधियों का तुलनात्मक प्रदर्शन

दैनिक शारीरिक गतिविधि	ग्रामीण		नगरीय	
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
दो घंटे से अधिक टीवी देखना	27	77.14	29	82.86
दो घंटे से अधिक कंप्यूटर देखना	8	22.86	22	62.86
दो घंटे से अधिक मोबाइल देखना	19	54.29	15	42.86
विद्यालय के इतर 2 घंटे से अधिक पढ़ाई करना	25	71.43	33	94.29
विद्यालय के इतर 2 घंटे से अधिक आउटडोर खेल गतिविधि	32	91.43	24	68.57
विद्यालय पैदल या साइकिल से जाना	33	94.29	16	45.71
30 मिनट या उससे अधिक योग करना	20	57.14	28	80.00
30 मिनट या उससे अधिक व्यायाम करना	22	62.86	25	71.43

स्रोत : क्षेत्र सर्वेक्षण

आरेख – 1



ग्रामीण निजी उच्च माध्यमिक विद्यालय में दिन में 2 घंटे से अधिक टीवी देखने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 27 (77.14 प्रतिशत) है, दिन में 2 घंटे से अधिक कंप्यूटर देखने वालों उत्तरदाताओं की संख्या 8 (22.86 प्रतिशत) है, दिन में 2 घंटे से अधिक मोबाइल चलाने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 19 (54.29 प्रतिशत) है, प्रतिदिन विद्यालय के इतर 2 घंटे से अधिक पढ़ाई करने वालों उत्तरदाताओं की संख्या 25 (71.43 प्रतिशत) है, प्रतिदिन विद्यालय के इतर 2 घंटे से अधिक आउटडोर खेल खेलने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 32 (91.43 प्रतिशत) है, साइकिल से विद्यालय जाने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 33 (94.29 प्रतिशत) है, प्रतिदिन 30 मिनट या उससे अधिक योग करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 20 (57.14 प्रतिशत) है, वहीं प्रतिदिन 30 मिनट या उससे अधिक व्यायाम करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 22 (62.86 प्रतिशत) है।

इसी प्रकार नगरीय निजी उच्च माध्यमिक विद्यालय में दिन में 2 घंटे से अधिक टीवी देखने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 29 (82.86 प्रतिशत) है, दिन में 2 घंटे से अधिक कंप्यूटर देखने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 22 (62.86 प्रतिशत) है, दिन में 2 घंटे से अधिक मोबाइल चलाने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 15 (42.86 प्रतिशत) है, प्रतिदिन विद्यालय के इतर 2 घंटे से अधिक पढ़ाई करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 33 (94.29 प्रतिशत) है, प्रतिदिन विद्यालय के इतर 2 घंटे से अधिक आउटडोर खेल खेलने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 24 (68.57 प्रतिशत) है, विद्यालय पैदल या साइकिल से जाने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 16 (45.71 प्रतिशत) है, प्रतिदिन 30 मिनट या उससे अधिक योग करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 28 (80 प्रतिशत) है, प्रतिदिन 30 मिनट या उससे अधिक व्यायाम करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 25 (71.43 प्रतिशत) है।

निष्कर्ष – उपर्युक्त आंकड़ों के विश्लेषण से स्पष्ट होता है की अध्ययन क्षेत्र में जहाँ एक ओर ग्रामीण भागों में अवस्थित निजी उच्च माध्यमिक विद्यालयों में बालकों की खाद्य आदत और दैनिक शारीरिक गतिविधि अधिक संतुलित होने के कारण बालकों में मोटापे का खतरा कम है, वहीं इसके विपरीत नगरीय भागों में अवस्थित निजी उच्च माध्यमिक विद्यालयों में बालकों की खाद्य आदत और दैनिक शारीरिक गतिविधि तुलनात्मक रूप से कम संतुलित और जोखिम भरी है, जिसके कारण नगरीय भागों में अवस्थित निजी उच्च माध्यमिक विद्यालयों के बालकों में मोटापे का खतरा कहीं अधिक है। अंत: इस संबंध में नगरीय भागों में संचालित निजी उच्च माध्यमिक विद्यालयों को बालकों की खाद्य आदत और दैनिक शारीरिक गतिविधि पर अधिक सजग होने की आवश्यकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :–

1. Gerald, L. B., Anderson, A., Johnson, G. D., Hoff, C., & Trimm, R. F. (1994). Social class, social support and obesity risk in children. Child: care, health and development, 20(3), 145-163.
2. Maffeis, C. (2000). Aetiology of overweight and obesity in children and adolescents. European journal of pediatrics, 159(1), S35-S44.
3. Moreno, L. A., & Rodriguez, G. (2007). Dietary risk factors for development of childhood obesity. Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care, 10(3), 336-341.
4. Rennie, K. L., Johnson, L., & Jebb, S. A. (2005). Behavioural determinants of obesity. Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism, 19(3), 343-358.
5. Roblin, L. (2007). Childhood obesity: food, nutrient, and eating-habit trends and influences. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 32(4), 635-645.
6. Strauss, R. (1999). Childhood obesity. Current Problems in Pediatrics, 29(1), 5-29.
7. Weker, H. (2006). Simple obesity in children. A study on the role of nutritional factors. Medycyna wieku rozwojowego, 10(1), 3-191.
8. Young Hyman, D., Herman, L. J., Scott, D. L., & Schlundt, D. G. (2000). Care giver perception of children's obesity related health risk: a study of African American families. Obesity research, 8(3), 241-248.

****