

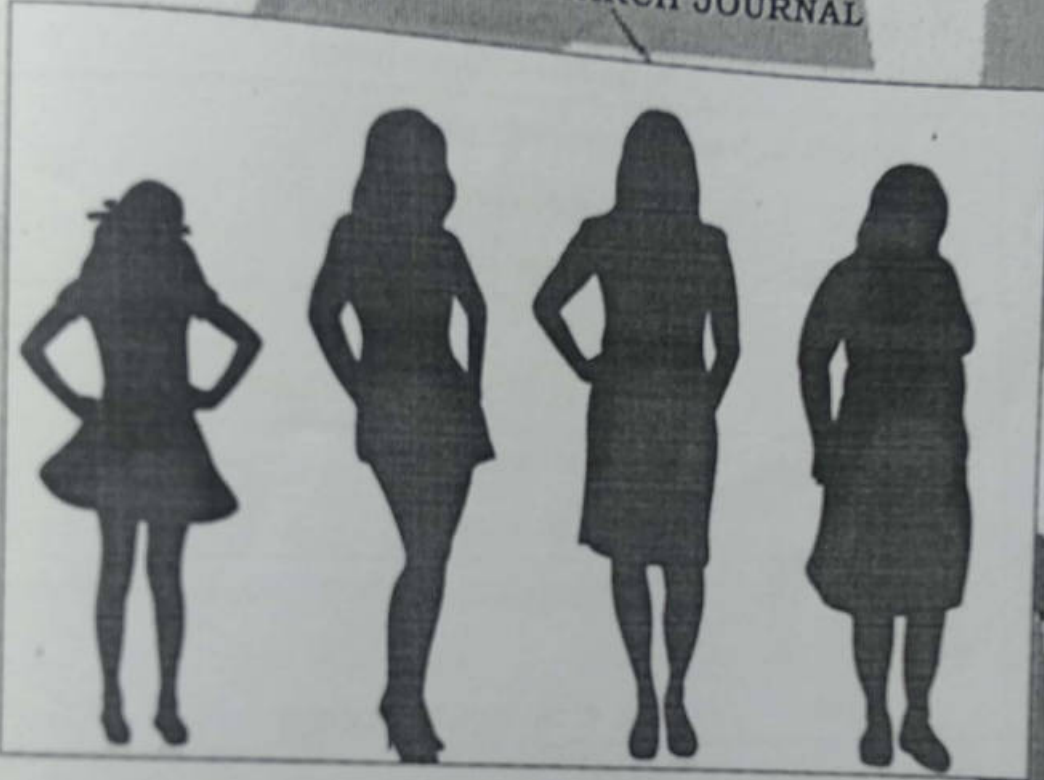


ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

Peer Reviewed Referred
and UGC Listed Journal
Journal No. 40776



ISSN 2277 - 5730
AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL



AJANTA

Volume - VII, Issue - IV
October - December - 2018
Marathi

Impact Factor / Indexing
2018 - 5.5
www.sjifactor.com



CONTENTS OF MARATHI



अ. क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
२८	बालविवाहाचे किशोरवयीन मुलींच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर झालेले परिणाम - एक समाजशास्त्रीय अभ्यास डॉ. दत्ता मा. तंगलवाड	१४२-१४६
२९	किशोरवयीन मुलींच्या शारीरिक आणि मानिकसक आरोग्यावर लवकर लग्न करण्याचा प्रभाव वैभववी गंगाधर थोटे	१४७-१५०
३०	बालविवाहाचे परिणाम व उपाय योजना प्रा. विद्या जगन्नाथराव भिल्लारे	१५१-१५३
३१	विकासाच्या दृष्टीने किशोर मुलींसाठी समृद्ध समतोल आहार प्रा. सलमा खमरोद्दीन शेख प्रा. फहेमिदा फारुखी	१५४-१५६
३२	किशोरवयीन मुलींचे आरोग्य व पोषण दर्जा सहा. प्रा. सौ. सय्यद आफरोज अहेमद	१५७-१५९
३३	परळी तालुक्यातील किशोरींच्या पोषणाचा अभ्यास करणे प्रा. ए. बी. वाळके	१६०-१६३
३४	बुलढाणा शहरातील किशोरवयीन मुलींचा दैनंदिन आहार आणि त्यांच्या रक्ततील हिमोग्लाबीनचे प्रमाण यांच्या मधील सहसंबंध - एक अध्ययन प्रा. डॉ. सौ. माधुरी अरविंद देशमुख	१६४-१६७
३५	किशोरींमधील रक्तक्षयाचे प्रमाण अभ्यासणे प्रा. रोहिणी निवृत्ती अकुंश	१६८-१७२
३६	कीशोरवयीन मुलींचा पोषणविषयक स्तर कविता सोनुने	१७३-१७७
३७	कीशोरवयीन मुलींचा पोषकविषयक स्तर वर्षा पाईकराव	१७८-१८१
३८	औरंगाबाद शहरातील महाविद्यालयीन वसतिगृहात (१७-१९) वर्ष मुलींचा आहार आणि आरोग्य कु. मनिषा मुलचंद राठोड डॉ. माया खंडाट	१८२-१८६
३९	किशोरीयों की पोषण समस्याएँ और समाधान श्रीमती पोटकुले हिरा तुकाराम	१८७-१९०

३९. किशोरीयों की पोषण समस्याएँ और समाधान

श्रीमती पोटकुले हिरा तुकाराम

कला व विज्ञान महाविद्यालय, शिवाजीनगर, गढी गेवराई, जि. बीड.

किशोरावस्था वह पभाव है जब शरीर का गठन होना शुरू होता है। किशोरीयों का १२ से १४ वर्ष में किशोरावस्था के दौरान वनज और लंबाई के अलावा कई सारे शारीरिक और मानसिक बदलाव होते हैं। इसके लिए पोषण आहार की आवश्यकता है। इस अवस्था में शरीर का स्वास्थ्य बना रहना जरूरी है और इसके लिए खान-पान में जरूरी पोषक-तत्वों को शामिल करने की आवश्यकता है। किशोरावस्था में शारीरिक विकास जल्दी-जल्दी होता है। किशोरावस्था में लबके और लबकियों दोनों में ही कई सारे बदलाव होते हैं। लबकियों में ये बदलाव लबकों की तुलना में काफी जल्दी होते हैं। जिस कारण लबकियाघ लबकों की तुलना में काफी जल्दी जवान होती है। किशोरावस्था में लबकियों में शारीरिक और मानसिक स्थिति में काफी तेजी से कई सारे परिवर्तन होते हैं, इसीलिए खान-पान का विशेष ध्यान रखना पडता है। ताकि शरीर और मानसिकता में हो रहे बदलावों को पुरा करने के लिए शरीर को जरूरी उर्जा और पोषक-तत्व मिल सके। इस अवस्था में शारीरिक विकास के प्रमाण में आहार के द्वारा जरूरी पोषक-तत्व की पूर्ती न होने पर कई सारे स्वास्थ्यों का सामना करना पडता है।

पोषण की परिभाषा - The process of nourishing or being nourished, especially the process by which a living organism assimilates food and uses it for growth and for replacement of tissues.

किशोरावस्था में शारीरिक और मानसिक विकास सही प्रकार से हो इसके लिए संतुलित आहार आवश्यक है। संतुलित आहार उस भोजन को कहते हैं जिसमें सारे जरूरी पोषक-तत्व जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, कैल्शियम, आयरन आदि प्रचुर मात्रा में मौजूद हैं। इस अवस्था में लबकियों में तेजी से वजन बढ़ने शुरू होते हैं और हार्मोन्स में कई सारे बदलाव आते हैं साथ ही अपने शरीर के बारे में ऐसे कई सारे महसूस करती हैं जिसके बारे में उसने केवल सुना था। शारीरिक और मानसिक बदलावों को पुरा करने के लिए उसे सुचारु रूप देने के लिए लबकियों को अपने आहार पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है। लबकियाघ अपने शरीर के साथ सामन्जस्य करने में असमर्थ रहती है, वे अपनी समस्या बताने में हिचकिचाती हैं और साथ ही शारीरिक परिवर्तनों से वो कई बार शर्म महसूस करती हैं और उन बातों को छिपाने का प्रयास करती हैं। भारतीय संस्कृति में धार्मिक रीतिरिवाज और अंधविश्वास लबकियों के लिए विशेषकर मासिक धर्म के समय गलत व्यवहार प्रस्तावित करते हैं जिससे लबकियों पर असर पडता है। ऐसे समय में लबकियों को शारीरिक परिवर्तन को स्वाभाविक बताकर उन्हें चिंतामुक्त करवा दिया जाए। किशोरावस्था में तीव्र गति से शारीरिक बदलाव होने के कारण माता पिता और बड़ों की मदद लेनी चाहिए। किशोरावस्था में लबकियों को समझाकर शारीरिक और मानसिक परिवर्तन के बारे में बताएँ ना की

संकोच करे। इस आवस्था में लबकियों में अपने रंग,रूप,मोटापा,कद, नाक,कपडे आदि को लेकर कई सकारात्मक और नकारात्मक भाव उत्पन्न होते है जिससे वो चिंतित हो जाती है। इस तीव्र शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित करने के लिए उचित पोषण आहार की आवश्यकता है।

- किशोरावस्था के लडकियों के लिए एक दिन की आहार तालिका

कैलोरी - २४००

प्रोटीन - ६५ ग्रॉम

कैल्शियम - १ ग्रॉम

लोहा - ३५ मि. ग्रॉम

विटमिन अ - ५००० ण्ग

किशोरावस्था में लबकियों के शारीरिक और मानसिक बदलाव के कारण लज्जा उत्पन्न होती है जिसका परिणाम उसके आहार पर होता है। लबकियाघ खासकर स्लीम दिखने के लिए,वजन न बढे, रंग-रूप अच्छा दिखने के लिए पोषण आहार की ओर दुर्लक्ष कर देती है। आवश्यक पोषक-तत्व की कमी के कारण लबकियों को अनेक स्वास्थ्य संबंधी विकार और समस्याओं से जूझना पडता है। जरुरी पोषक-तत्व के कमी से उत्पन्न पोषण समस्याएघद

१. किशोरावस्था में कैल्शियम की कमी के कारण किशोरीयों के हड्डियों समस्या निर्माण होती है। हड्डियों का नरम होना,सरलता से टूटना और हड्डियों के विकास में अवरोध उत्पन्न हो जाता है।
२. किशोरावस्था के लडकियों में लोहे की कमी से रक्ताल्पता ;एनिमियाद्ध होता है,जिसमें रक्त के हीमोग्लोबीन की मात्रा घटकर ४.९ ग्राम प्रति १०० मिली लीटर खून ;सामान्य मात्रा १४ ग्राम प्रति १०० मिली लीटर खून रह जाती है। बढे होने पर काफी बुरा प्रभाव लबकियों ;महिलाओंके शारीरिक स्वास्थ्य पर पडता है।
३. किशोरावस्था में विटामिन का पर्याप्त मात्रा न मिलने के कारण शारीरिक रुकावट,रोगरोधक क्षमता में कमी,दंतक्षय, रतौधी जैसी समस्या निर्माण हो जाती है जिसका बुरा प्रभाव किशोरीयों के स्वास्थ्य पर पडता है।
४. आयोडीन के कमी के कारण थायराइड ग्रंथि का बढना,मांसपेशियों का कमजोर होना,सूखी त्वचा,,होठों का मोटा होना, अस्थि के विकास में अवरोध एवं मानसिक विकार उत्पन्न होते है। किशोरावस्था में अगर लबकियों को थायराइड हो जाता है तो आगे चलकर उनके बच्चे को भी आयोडिन की कमी हो जाती है जिससे बच्चे में बौनापन आवस्था विकसित होती है।
५. किशोरावस्था में प्रोटीन के कमी के कारण शारीरिक बढोत्तरी में कमी,दाघतो एवं हड्डियों की बनावट में असामान्यता,भूख न लगना, हड्डियों में दर्द जैसी समस्या उत्पन्न हो जाती है। शारीरिक विकास के इस महत्वपूर्ण पबाव में किशोरियाघ अगर उपर्युक्त समस्याओं से ग्रस्त होती है और वो इन बिमारियों से मुक्त नहीं हो पाती है तो उम्र बढने के साथ-साथ आगे की जनरेशन को भी इन बिमारियों का खतरा निर्माण हो जाता है।

- पोषण समस्याओं के समाधान

उपर्युक्त सारी पोषण समस्याओं से उबरने के लिए किशोरियों को रोजमर्रा की जिंदगी में खास तौर पर अपना पोषण आहार का विशेष ध्यान रखना जरूरी है। किशोरावस्था में यह बिमारियाघघ न हो इसके लिए संतुलित आहार लेना आवश्यक है। संतुलित आहार याने की जिसमें सारे जरूरी पोषक-तत्व जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, कैल्शियम, आयरन आदि प्रचुर मात्रा में हो

१) किशोरावस्था में लबकियों में लंबाई और वजन बढ़ने की तीव्र प्रक्रिया होती है जो शारीरिक विकास का आवश्यक अंग माना जाता है। मानव शरीर की आधी से ज्यादा हड्डियाघघ किशोरावस्था के शुरुवात में ही बननी शुरु होती है इसलिए शारीरिक विकास के लिए भरपूर मात्रा में अपने आहार में कैल्शियम को शामिल किया जाए। दूध, पनीर, दूध से पदार्थ, हरी पत्तेवाली सब्जियाघघ, छिलकेरहित तिल, रागी, सभी प्रकार के मांस और अनाज आदि का अपने रोजाने के भोजन में शामिल करे। पान-सुपारी के साथ खाया जाने वाला चूना कैल्शियम प्राप्ति का सर्वोत्तम साधन है।

२) लबकियों के शरीर में आयरन की कमी की शुरुआत महावारी के प्रारंभ होने से शुरू हो जाती है। लबकियों में महावारी के दौरान रक्त के साथ बहुत सारे जरूरी खनिज एवं धातुएं भी निकल जाते हैं। इन जरूरी खनिज और धातुओं की यदि पूर्ति नहीं होती है लबकियाघघ गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त हो जाती है। इसलिए खाने में अनाज से बने भोज्य पदार्थ तथा सब्जियाघघ, खनिज, लवण का उपयोग करना चाहिए। खाने में पालक और मीठ जैसे आहार में शामिल करें जो आयरन से भरपूर हो। साथ ही पोहा पदार्थ लोहे के बर्तन, कढ़ाई, तवाइ में पकाना तथा पकाते समय अम्ल, नींबू रस, दही, इमलीइ का उपयोग करने से संबंधित पदार्थ के लोहे की मात्रा में बढ़ोत्तरी होती है।

३) शारीरिक वृद्धि, स्वास्थ्य को बनाये रखना, पाचन संस्थान का सुचारु रूप से चलने के लिए विटामिन की जरूरत होती है। किशोरावस्था शारीरिक विकास की महत्वपूर्ण अवस्था है इसलिए आहार का नियोजन आवश्यक है। विटामिन 'ए' के सर्वोत्तम साधन हैं— आर्वी पत्ता, मक्खन, हरि धनियाघघ, गाजर, आम, पालक, पपीता, पुदीन, मेथी आदि। मछलियों के यकृत के तेल में विटामिन 'ए' की मात्रा सर्वाधिक पाई जाती है।

४) आयोडिन समस्याओं से बचने के लिए शरीर के विकास के अनुसार आयोडिन की आवश्यक मात्रा लेना जरूरी है। समुद्र की मछलियों में आयोडिन की मात्रा सर्वाधिक होती है। पत्तागोभी, फूलगोभी, मूघगफली, राई इ. में आयोडिन की मात्रा उपलब्ध है। आजकल नमक में आयोडिन मिलाकर आयोडिन की कमी को रोकने का प्रयास किया जा रहा है।

५) प्रोटीन शरीर में मांसपेशियों को बनाने और बचाने में मदद करती है। प्रोटीन के तत्व ऑक्सिजन, हायड्रोजन और नाइट्रोजन से बनाते हैं जो शरीर को बिमारियों से बचाने का काम करता है। प्रोटीन में मौजूद अमीनो एसिडस मांसपेशियों की वृद्धि, उनकी मरम्मत और रक्षा करने का काम करता है। दूध प्रोटीन प्राप्ति का श्रेष्ठ साधन है। दूध, दूध से बने पदार्थ, अनाज, दाले,

तेल—बीज, फलियाघ, राजमा चनें, सोया, मेवे, अंडे और पालक में प्रोटीन ज्यादा मात्रा में पाया जाता है।

- ६) किशोरावस्था में अगर १५ साल की लबकी की लम्बाई औसत या औसत से कम है तो उसे रोजाना पर्याप्त मात्रा में अपने भोजन में हरी सब्जी शामिल करने की आवश्यकता है। सब्जी खाने का मतलब ये नहीं कि प्रतिदिन अपने पसंद की ही सब्जी खाते रहे। रोजाना बदल-बदलकर सब्जियाघ खानी चाहिए।
- ७) सब्जियों के तुलना में फलो में अधिक विटामिन और फाइबर होते हैं। इसीलिए रोजाना फलों का सेवन करना चाहिए। किशोरियों ने केला,सेब,जामुन,तरबूज,आम जैसे फलों का सेवन करना चाहिए। किशोरियों ने सूखा मेवा भी खाना चाहिए।

किशोरावस्था में लबकियों को सही पोषण आहार न मिलने के कारण शारीरिक और मानसिक विकास में बाधा उत्पन्न हो जाती है। इस पडाव में अगर लबकियाघ स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से ग्रस्त हो जाती है तो आगे चलकर उनके बच्चे भी इन्हीं समस्याओं के शिकार हो जाते हैं। इससे बचने के लिए किशोरावस्था में लडकियों का सही पोषण होना आवश्यक है। सही पोषण से शरीर और दिमाग का विकास होता है। सही पोषण से बीमारी नहीं होती इसका असर एक व्यक्ति के जीवन पर देखने को मिलता है। देश का बेहतर भविष्य सुनिश्चित होता है। हमारे देश में आज भी स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति चिंताजनक बनी हुई है क्योंकि शारीरिक विकास का महत्वपूर्ण पडाव किशोरावस्था में लबकियों को शारीरिक विकास के लिए आवश्यक पोषकतत्व कम मिलने के कारण उनके शरीर की अच्छी वृद्धि नहीं हो पाती जिसका परिणाम आगे जाकर लबकियों को गंभीर स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करना पडता है। परिवार के लोग भी लबकियों के शारीरिक परिवर्तन और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को गंभीरता से नहीं लेते। इस लापरवाही का नतीजा है कि भारत में मातृ-मुत्यू दर अन्य देशों से अधिक है। आज भी हमारे समाज में लबकियों के साथ पोषण और स्वास्थ्य संबंध में भेदभाव किया जाता है। भविष्य में आनेवाली समस्याओं को दूर करने के लिए किशोरावस्था में ही लबकियों के शारीरिक परिवर्तन और मानसिक परिवर्तन के विकास के लिए उनके खान-पान का विशेष ध्यान रखना जरुरी है। साथ ही शरीर और दिमाग में हो रहे बदलावों को पूरा करने के लिए शरीर को जरुरी उर्जा और पोषण-तत्व मिल सके।

संदर्भ सूची

- आहार नियोजन — रमा राणावत
- पोषण आणि आहारशास्त्र — त्रिवेणी फरकाडे/सुलभा गोंगे
- <https://www.onlyhealth.com/important-nutritions-for-teen-girls-in-hindi-1460976643>.
- <https://www.scotbuzz.org/2018/02/kisoravastha-ka-arth.html>