



ज्ञानविविधा

कला, मानविकी और सामाजिक विज्ञान की सहकर्म-समीक्षित, मूल्यांकित, त्रैमासिक शोध पत्रिका

ISSN : 3048-4537(Online)

3049-2327(Print)

IIFS Impact Factor-4.5

Vol.-3; Issue-1 (Jan.-March) 2026

Page No.- 522-533

©2026 Gyanvidha

<https://journal.gyanvidha.com>

Author's :

अंकिता द्विवेदी

यूजीसी-नेट, होम साइंस.

किशोरियों में एनीमिया की स्थिति एवं पोषण जागरूकता का विश्लेषण : एक सामाजिक-स्वास्थ्यपरक अध्ययन

सारांश (Abstract) : किशोरावस्था लड़कियों के जीवन का बहुत महत्वपूर्ण समय होता है। इस उम्र में शरीर में तेजी से बदलाव होते हैं और शरीर को अधिक पोषण की जरूरत होती है। अगर भोजन में आयरन और दूसरे जरूरी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलते हैं, तो किशोरियों में एनीमिया की समस्या हो सकती है। एनीमिया होने पर कमजोरी, थकान, चक्कर आना, पढ़ाई में मन न लगना और रोज के काम करने में परेशानी जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य किशोरियों में एनीमिया की स्थिति को समझना और उनके बीच पोषण संबंधी जागरूकता का अध्ययन करना है। इसमें यह जानने का प्रयास किया गया है कि किशोरियाँ अपने भोजन और स्वास्थ्य के बारे में कितनी जागरूक हैं तथा उनके खान-पान का एनीमिया की स्थिति से किस प्रकार संबंध है।

इस अध्ययन में किशोरियों के दैनिक भोजन, आयरन युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन, हरी सब्जियों, दाल, फल, दूध और अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थों के बारे में जानकारी ली गई है। इसके साथ ही परिवार की आर्थिक स्थिति, माता-पिता की शिक्षा, स्वास्थ्य सुविधाओं की उपलब्धता और पोषण संबंधी जानकारी को भी ध्यान में रखा गया है। प्राथमिक जानकारी प्रश्नावली और बातचीत के माध्यम से तथा आवश्यक द्वितीयक जानकारी पुस्तकों, शोध-पत्रों, सरकारी रिपोर्टों और विश्वसनीय संस्थागत स्रोतों से प्राप्त की गई है। अध्ययन से यह समझने का प्रयास किया गया है कि पोषण की जानकारी और सही खान-पान की आदतें किशोरियों के स्वास्थ्य से किस तरह जुड़ी हैं।

अध्ययन से यह बात सामने आती है कि किशोरियों में एनीमिया केवल भोजन की कमी से जुड़ी समस्या नहीं है। गलत खान-पान, आयरन युक्त भोजन की कमी, पोषण संबंधी जानकारी का अभाव और स्वास्थ्य सेवाओं तक सीमित पहुँच भी इसके कारण हो सकते हैं। इसलिए

Corresponding Author :

अंकिता द्विवेदी

यूजीसी-नेट, होम साइंस.

किशोरियों को सही पोषण की जानकारी देने, संतुलित भोजन को बढ़ावा देने और नियमित स्वास्थ्य जाँच पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है।

मुख्य शब्द (Keywords) :- एनीमिया, किशोरियाँ, पोषण, पोषण जागरूकता, स्वास्थ्य, आहार व्यवहार, आयरन।

प्रस्तावना (Introduction) : किशोरावस्था लड़कियों के जीवन का बहुत महत्वपूर्ण समय होता है। इस उम्र में शरीर और मन दोनों में तेजी से बदलाव होते हैं। शरीर की लंबाई और वजन बढ़ता है तथा मासिक धर्म जैसी प्राकृतिक प्रक्रिया भी शुरू होती है। इन बदलावों के कारण किशोरियों के शरीर को पहले की तुलना में अधिक पोषण की जरूरत होती है। अगर इस समय उन्हें पर्याप्त और पौष्टिक भोजन नहीं मिलता है, तो इसका असर उनके स्वास्थ्य और आगे के जीवन पर पड़ सकता है। किशोरियों में एनीमिया यानी खून की कमी एक ऐसी समस्या है, जो उनके सामान्य जीवन को प्रभावित कर सकती है। एनीमिया होने पर कमजोरी, जल्दी थकान, चक्कर आना, सिर दर्द, सांस फूलना और पढ़ाई या रोजमर्रा के काम में मन न लगने जैसी परेशानियाँ हो सकती हैं। इसलिए किशोरियों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए उनके पोषण पर विशेष ध्यान देना जरूरी है।

किशोरियों में एनीमिया का एक प्रमुख कारण शरीर में आयरन की कमी हो सकता है। आयरन शरीर में खून बनाने के लिए जरूरी होता है। किशोरियों को मासिक धर्म के दौरान भी आयरन की आवश्यकता रहती है। यदि उनके भोजन में दाल, हरी सब्जियाँ, चना, गुड़, फल, दूध, अंडा और अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थ पर्याप्त मात्रा में शामिल नहीं हैं, तो शरीर में जरूरी पोषक तत्वों की कमी हो सकती है। ग्रामीण और आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों में कई बार बच्चों और किशोरियों को उनकी जरूरत के अनुसार अलग-अलग प्रकार का भोजन उपलब्ध नहीं हो पाता। कुछ परिवारों में भोजन की मात्रा तो पर्याप्त होती है, लेकिन उसमें आयरन और दूसरे जरूरी पोषक तत्व कम होते हैं। इसका सीधा असर किशोरियों के स्वास्थ्य पर पड़ सकता है।

एनीमिया की समस्या केवल आर्थिक स्थिति से जुड़ी नहीं है, बल्कि पोषण संबंधी जानकारी भी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। कई किशोरियों और उनके परिवारों को यह जानकारी नहीं होती कि शरीर में आयरन की कमी क्यों होती है और इसे भोजन के माध्यम से किस तरह कम किया जा सकता है। कुछ किशोरियाँ हरी सब्जियाँ, दाल, चना और दूसरे पौष्टिक खाद्य पदार्थ कम लेती हैं, जबकि चिप्स, बिस्कुट, नमकीन और अन्य पैकेट वाले खाद्य पदार्थ अधिक पसंद करती हैं। ऐसी खान-पान की आदतों से पेट तो भर सकता है, लेकिन शरीर को सभी जरूरी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाते। इसके अलावा परिवार की आय, माता-पिता की शिक्षा, भोजन की उपलब्धता, स्वास्थ्य सुविधाएँ और पोषण संबंधी जागरूकता भी किशोरियों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं। इसलिए एनीमिया को समझने के लिए केवल खून की कमी को देखना पर्याप्त नहीं है, बल्कि उससे जुड़े सामाजिक और पारिवारिक कारणों को भी समझना जरूरी है।

इसी बात को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत अध्ययन में किशोरियों में एनीमिया की स्थिति और पोषण जागरूकता का अध्ययन किया गया है। इसमें किशोरियों के खान-पान, आयरन युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन, भोजन की आदतों और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी को समझने का प्रयास किया गया है। साथ ही यह भी देखा गया है कि किशोरियों को एनीमिया के कारणों, आयरन वाले भोजन और संतुलित आहार के बारे में कितनी जानकारी है। अध्ययन का उद्देश्य यह समझना है कि पोषण जागरूकता और किशोरियों के स्वास्थ्य के बीच किस तरह का संबंध है तथा एनीमिया की समस्या को कम करने के लिए किन बातों पर अधिक ध्यान देने की जरूरत है। सही समय पर पोषण संबंधी जानकारी, संतुलित भोजन, नियमित स्वास्थ्य जाँच और आवश्यक स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराकर किशोरियों के स्वास्थ्य में सुधार लाया जा सकता है। इससे न केवल उनके वर्तमान स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद मिलेगी, बल्कि भविष्य में स्वस्थ मातृत्व और स्वस्थ परिवार की दिशा में भी सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्त्व (Need and Significance of the Study) : किशोरियों में एनीमिया की समस्या को समझना बहुत जरूरी है, क्योंकि किशोरावस्था में लड़कियों के शरीर में तेजी से बदलाव होते हैं और इस समय उन्हें पहले से अधिक पोषण की जरूरत होती है। खासकर मासिक धर्म शुरू होने के बाद शरीर में आयरन की जरूरत बढ़ जाती है। अगर भोजन में आयरन और दूसरे जरूरी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलते हैं, तो खून की कमी की समस्या हो सकती है। एनीमिया होने पर किशोरियों को कमजोरी, जल्दी थकान, चक्कर आना, सिर दर्द और पढ़ाई में मन न लगने जैसी परेशानियाँ हो सकती हैं। इसलिए इस समस्या को समय रहते समझना और इसके कारणों पर ध्यान देना जरूरी है।

किशोरियों के स्वास्थ्य का असर उनकी पढ़ाई और रोजमर्रा के जीवन पर भी पड़ सकता है। जो लड़की बार-बार कमजोरी या थकान महसूस करती है, उसके लिए स्कूल जाना, पढ़ाई करना और घर के सामान्य काम करना मुश्किल हो सकता है। इसके साथ ही परिवार की आर्थिक स्थिति, माता-पिता की शिक्षा, खान-पान की आदतें और पोषण के बारे में जानकारी भी एनीमिया की समस्या को प्रभावित कर सकती है। कई बार घर में भोजन उपलब्ध होने के बावजूद किशोरियों को यह जानकारी नहीं होती कि आयरन और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर भोजन कौन-सा है और उसे किस तरह अपने रोज के भोजन में शामिल किया जा सकता है।

इस अध्ययन का महत्त्व इसलिए भी है कि इससे किशोरियों में एनीमिया की स्थिति और उनके पोषण संबंधी ज्ञान को बेहतर तरीके से समझने में मदद मिलेगी। अध्ययन से प्राप्त जानकारी के आधार पर परिवार, विद्यालय, आंगनवाड़ी और स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा किशोरियों को सही खान-पान और स्वास्थ्य के बारे में जागरूक किया जा सकता है। नियमित स्वास्थ्य जाँच, आयरन युक्त भोजन और पोषण संबंधी सही जानकारी देकर एनीमिया की समस्या को कम करने का प्रयास किया जा सकता है। इससे किशोरियों के वर्तमान स्वास्थ्य, पढ़ाई और दैनिक जीवन में सुधार के साथ उनके भविष्य के स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है।

अध्ययन के उद्देश्य (Objectives of the Study)

- किशोरियों में एनीमिया की स्थिति का अध्ययन करना और यह समझना कि उनमें खून की कमी की समस्या कितनी है।
- किशोरियों में पोषण संबंधी जागरूकता के स्तर को समझना तथा यह जानना कि उन्हें सही और संतुलित भोजन के बारे में कितनी जानकारी है।
- किशोरियों के खान-पान, आयरन युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन और एनीमिया की स्थिति के बीच संबंध का अध्ययन करना।
- किशोरियों में एनीमिया को प्रभावित करने वाले सामाजिक और स्वास्थ्य संबंधी कारणों, जैसे परिवार की आर्थिक स्थिति, माता-पिता की शिक्षा, स्वास्थ्य सुविधाएँ और स्वच्छता आदि का अध्ययन करना।

शोध परिकल्पना (Research Hypothesis)

शून्य परिकल्पना (H_0) :- किशोरियों में एनीमिया की स्थिति और उनकी पोषण जागरूकता के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है। किशोरियों के खान-पान और एनीमिया की स्थिति के बीच भी कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है। परिवार की सामाजिक-आर्थिक स्थिति और किशोरियों में एनीमिया की स्थिति के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

वैकल्पिक परिकल्पना (H_1) :- किशोरियों में एनीमिया की स्थिति और उनकी पोषण जागरूकता के बीच महत्वपूर्ण संबंध है। किशोरियों के खान-पान और एनीमिया की स्थिति के बीच महत्वपूर्ण संबंध है। परिवार की सामाजिक-आर्थिक स्थिति और किशोरियों में एनीमिया की स्थिति के बीच महत्वपूर्ण संबंध है।

अध्ययन की सामग्री एवं शोध-विधि (Materials and Methodology) : प्रस्तुत अध्ययन “किशोरियों में

एनीमिया एवं पोषण जागरूकता : एक विश्लेषणात्मक अध्ययन विषय पर आधारित है। अध्ययन का मुख्य उद्देश्य किशोरियों में एनीमिया की स्थिति, पोषण संबंधी जागरूकता तथा उनके स्वास्थ्य एवं आहार व्यवहार के बीच संबंध को समझना है। इसके लिए अध्ययन क्षेत्र के रूप में ग्रामीण एवं अर्द्धशहरी क्षेत्र का चयन किया गया है। अध्ययन में विद्यालय जाने वाली तथा विद्यालय से बाहर की किशोरियों को शामिल किया गया है, ताकि विभिन्न सामाजिक एवं आर्थिक परिस्थितियों में रहने वाली किशोरियों की स्थिति का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सके।

अध्ययन के लिए कुल **100 किशोरियों** का चयन किया गया है। नमूना चयन में सरल यादृच्छिक एवं उद्देश्यपूर्ण नमूना पद्धति का उपयोग किया गया है। चयनित किशोरियों की आयु **13 से 19 वर्ष** के बीच रखी गई है। अध्ययन में प्राथमिक एवं द्वितीयक दोनों प्रकार के आँकड़ों का प्रयोग किया गया है। प्राथमिक आँकड़े सीधे किशोरियों से प्राप्त किए गए हैं। इसके लिए संरचित प्रश्नावली एवं साक्षात्कार अनुसूची तैयार की गई, जिसमें किशोरियों की आयु, शैक्षिक स्थिति, पारिवारिक पृष्ठभूमि, भोजन की आदतें, दैनिक आहार, आयरन एवं आयरन युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन, मासिक धर्म संबंधी जानकारी, स्वास्थ्य संबंधी आदतों तथा पोषण के प्रति जागरूकता से संबंधित प्रश्न शामिल किए गए हैं।

किशोरियों की **हीमोग्लोबिन (Hb) संबंधी जानकारी** उपलब्ध स्वास्थ्य अभिलेखों, स्वास्थ्य केंद्र की रिपोर्ट अथवा पूर्व में कराई गई रक्त जाँच की रिपोर्ट के आधार पर प्राप्त की गई है। जहाँ संभव हो, प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी की सहायता से हीमोग्लोबिन स्तर की जानकारी दर्ज की गई है। प्राप्त हीमोग्लोबिन स्तर के आधार पर किशोरियों में एनीमिया की स्थिति का वर्गीकरण किया गया है।

द्वितीयक आँकड़े **सरकारी रिपोर्टों, स्वास्थ्य विभाग के प्रकाशनों, राष्ट्रीय स्वास्थ्य सर्वेक्षणों, पुस्तकों, शोध-पत्रों, शोध-प्रबंधों तथा विश्वसनीय ऑनलाइन स्रोतों** से प्राप्त किए गए हैं। अध्ययन में प्राप्त आँकड़ों को व्यवस्थित कर तालिका के रूप में प्रस्तुत किया गया है। आँकड़ों के विश्लेषण के लिए **प्रतिशत, औसत, आवृत्ति तथा तुलनात्मक विश्लेषण** का प्रयोग किया गया है। आवश्यकता के अनुसार एनीमिया एवं पोषण जागरूकता के बीच संबंध को समझने के लिए सांख्यिकीय परीक्षण का भी प्रयोग किया जा सकता है। अध्ययन के दौरान प्रतिभागियों की सहमति, गोपनीयता एवं व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा का विशेष ध्यान रखा गया है।

साहित्य का अवलोकन (Review of Literature) : किशोरावस्था जीवन का वह महत्वपूर्ण चरण है, जिसमें शरीर और मानसिक विकास तेजी से होता है। इस अवस्था में संतुलित एवं पौष्टिक आहार की आवश्यकता बढ़ जाती है। किशोरियों में आयरन की कमी, असंतुलित आहार, भोजन संबंधी गलत आदतें तथा मासिक धर्म के कारण एनीमिया की समस्या अधिक देखने को मिलती है। इसलिए किशोरियों के स्वास्थ्य को समझने के लिए पोषण जागरूकता और एनीमिया दोनों का अध्ययन आवश्यक है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने एनीमिया की पहचान के लिए हीमोग्लोबिन स्तर को महत्वपूर्ण आधार माना है। WHO की 2024 की गाइडलाइन में विभिन्न आयु एवं समूहों के लिए हीमोग्लोबिन के आधार पर एनीमिया के निर्धारण से संबंधित अद्यतन मानक और दिशा-निर्देश दिए गए हैं। इससे किशोरियों में एनीमिया की स्थिति के वैज्ञानिक आकलन में सहायता मिलती है।

भारत में किशोरियों के पोषण की स्थिति को लेकर विभिन्न सरकारी एवं अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं द्वारा किए गए अध्ययनों से पता चलता है कि एनीमिया अभी भी एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS-5) के आँकड़ों में 15-19 वर्ष की किशोरियों में एनीमिया की उल्लेखनीय स्थिति सामने आती है। UNICEF की भारत संबंधी रिपोर्टों में भी किशोरियों में एनीमिया के साथ-साथ आयरन, फोलेट, विटामिन B12, जिंक और विटामिन D जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी की ओर ध्यान आकर्षित किया गया है।

ICMR-NIN द्वारा प्रकाशित **Dietary Guidelines for Indians-2024** में संतुलित आहार, विविध खाद्य पदार्थों, पर्याप्त सूक्ष्म पोषक तत्वों तथा स्वस्थ भोजन व्यवहार के महत्व पर बल दिया गया है। ये दिशानिर्देश किशोरियों के आहार एवं पोषण संबंधी जागरूकता के अध्ययन के लिए महत्वपूर्ण आधार प्रदान करते हैं।

UNICEF की भारत संबंधी अध्ययनों में यह भी स्पष्ट किया गया है कि किशोरियों के पोषण पर परिवार, सामाजिक परिस्थितियाँ, भोजन की उपलब्धता, लैंगिक मान्यताएँ तथा स्वास्थ्य संबंधी जानकारी का प्रभाव पड़ता है। एनीमिया की रोकथाम के लिए आयरन-फोलिक एसिड की पूर्ति, कृमिनाशक दवा, पोषण शिक्षा, नियमित जाँच तथा समय पर उपचार को महत्वपूर्ण माना गया है।

उपलब्ध साहित्य से स्पष्ट होता है कि किशोरियों में एनीमिया केवल चिकित्सकीय समस्या नहीं है, बल्कि इसके पीछे पोषण, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, पारिवारिक भोजन व्यवहार और स्वास्थ्य जागरूकता जैसे अनेक कारक जुड़े हुए हैं। इसी कारण प्रस्तुत अध्ययन में एनीमिया की स्थिति के साथ किशोरियों की पोषण जागरूकता और आहार व्यवहार का भी अध्ययन किया जाना आवश्यक है। उपलब्ध अध्ययनों के आधार पर यह अध्ययन स्थानीय स्तर पर किशोरियों की वास्तविक स्थिति को समझने तथा एनीमिया की रोकथाम के लिए उपयोगी सुझाव देने का प्रयास करता है।

शोध अंतराल (Research Gap) :- किशोरियों में एनीमिया एवं पोषण संबंधी जागरूकता पर अनेक अध्ययन किए गए हैं, लेकिन अधिकांश अध्ययनों में एनीमिया की स्थिति और पोषण जागरूकता का अलग-अलग अध्ययन किया गया है। स्थानीय स्तर पर किशोरियों की सामाजिक-आर्थिक स्थिति, आहार व्यवहार, पोषण जागरूकता तथा हीमोग्लोबिन स्तर के बीच संबंध पर अपेक्षाकृत कम ध्यान दिया गया है। इसलिए प्रस्तुत अध्ययन इस कमी को दूर करते हुए किशोरियों में एनीमिया एवं पोषण जागरूकता के पारस्परिक संबंध का विश्लेषण करने का प्रयास करता है।

किशोरियों में एनीमिया की स्थिति एवं स्वरूप : किशोरियों में एनीमिया एक गंभीर पोषण एवं स्वास्थ्य संबंधी समस्या है। किशोरावस्था में शरीर का विकास तेजी से होता है, इसलिए इस समय आयरन और अन्य पोषक तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है। इसके साथ ही मासिक धर्म के दौरान रक्त की कमी होने के कारण किशोरियों में एनीमिया होने की संभावना अधिक रहती है। पर्याप्त एवं संतुलित भोजन न मिलना, आयरन युक्त खाद्य पदार्थों का कम सेवन, भोजन संबंधी गलत आदतें, बार-बार होने वाले संक्रमण तथा स्वास्थ्य संबंधी जानकारी का अभाव भी एनीमिया के प्रमुख कारण हैं।

एनीमिया की स्थिति का सामान्यतः **हीमोग्लोबिन (Hb) के स्तर** के आधार पर आकलन किया जाता है। एनीमिया होने पर किशोरियों में कमजोरी, थकान, चक्कर आना, सिरदर्द, त्वचा का पीला पड़ना तथा पढ़ाई और दैनिक कार्यों में एकाग्रता की कमी जैसी समस्याएँ दिखाई दे सकती हैं। गंभीर स्थिति में इसका प्रभाव शारीरिक विकास, मानसिक क्षमता और भविष्य के मातृ स्वास्थ्य पर भी पड़ सकता है।

किशोरियों में एनीमिया का स्वरूप केवल स्वास्थ्य संबंधी समस्या तक सीमित नहीं है, बल्कि यह **पोषण, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, परिवार की भोजन संबंधी आदतों, स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता और पोषण जागरूकता** से भी जुड़ा हुआ है। ग्रामीण एवं आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों की किशोरियों में संतुलित भोजन तथा स्वास्थ्य सुविधाओं की सीमित उपलब्धता समस्या को बढ़ा सकती है। इसलिए एनीमिया की स्थिति को समझने के लिए केवल हीमोग्लोबिन स्तर का अध्ययन पर्याप्त नहीं है, बल्कि किशोरियों के आहार व्यवहार, पोषण ज्ञान और सामाजिक परिस्थितियों का भी अध्ययन आवश्यक है।

किशोरियों में एनीमिया की स्थिति

उदाहरण के लिए 100 किशोरियों के आधार पर वितरण।



आयु के अनुसार एनीमिया की स्थिति (Anaemia Status According to Age) : किशोरियों में एनीमिया की स्थिति का अध्ययन उनकी आयु के आधार पर करना महत्वपूर्ण है, क्योंकि किशोरावस्था के अलग-अलग चरणों में शरीर की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ बदलती रहती हैं। प्रस्तुत अध्ययन में किशोरियों को आयु के आधार पर अलग-अलग समूहों में विभाजित किया जाएगा, जैसे **13-14 वर्ष, 15-16 वर्ष तथा 17-19 वर्ष**। प्रत्येक आयु समूह में एनीमिया से प्रभावित किशोरियों की संख्या तथा उनका प्रतिशत ज्ञात किया जाएगा। इसके लिए किशोरियों के हीमोग्लोबिन स्तर से संबंधित उपलब्ध जानकारी का उपयोग किया जाएगा।

आयु के अनुसार एनीमिया की स्थिति की तुलना करने से यह पता लगाने में सहायता मिलेगी कि किस आयु वर्ग की किशोरियों में एनीमिया की समस्या अधिक पाई जाती है। सामान्यतः बढ़ती आयु के साथ किशोरियों में शारीरिक विकास और पोषण संबंधी आवश्यकताएँ बढ़ती हैं। साथ ही, मासिक धर्म के कारण आयरन की आवश्यकता और रक्त की कमी भी एनीमिया की स्थिति को प्रभावित कर सकती है। इसलिए आयु के साथ एनीमिया की स्थिति में होने वाले अंतर को समझना आवश्यक है।

इस विश्लेषण में **आयु, हीमोग्लोबिन स्तर, आहार व्यवहार, आयरन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन तथा पोषण जागरूकता** जैसे पहलुओं को ध्यान में रखा जाएगा। प्राप्त आँकड़ों को तालिका और गोलाकार/बार चार्ट के माध्यम से प्रस्तुत किया जाएगा, जिससे विभिन्न आयु समूहों में एनीमिया की स्थिति को आसानी से समझा और तुलना किया जा सके।

चार्ट (Chart)**तालिका : आयु के अनुसार किशोरियों में एनीमिया की स्थिति**

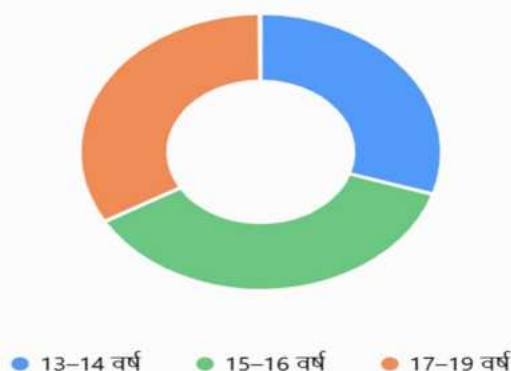
(उदाहरणात्मक आँकड़े – वास्तविक अध्ययन में अपने आँकड़े रखें)

आयु समूह एनीमिया से ग्रस्त एनीमिया से मुक्त कुल

13-14 वर्ष	18	12	30
15-16 वर्ष	22	8	30
17-19 वर्ष	20	20	40
कुल	60	40	100

आयु के अनुसार एनीमिया की स्थिति

100 किशोरियों के उदाहरणात्मक आँकड़ों के आधार पर एनीमिया की स्थिति।



किशोरियों के खान-पान एवं आहार व्यवहार का एनीमिया से संबंध : किशोरियों में एनीमिया की समस्या का संबंध उनके खान-पान और दैनिक आहार व्यवहार से काफी हद तक जुड़ा होता है। किशोरावस्था में शरीर के विकास के लिए आयरन, प्रोटीन, विटामिन और अन्य पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा आवश्यक होती है। यदि किशोरियों के भोजन में इन पोषक तत्वों की कमी रहती है, तो उनमें एनीमिया होने की संभावना बढ़ सकती है। इसलिए प्रस्तुत अध्ययन में किशोरियों के खान-पान की आदतों और एनीमिया की स्थिति के बीच संबंध का अध्ययन किया जाएगा। अध्ययन में यह जानकारी प्राप्त की जाएगी कि किशोरियाँ **दाल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मौसमी फल, दूध एवं दुग्ध उत्पाद, अंडा, अनाज, चना, गुड़ तथा अन्य आयरन युक्त खाद्य पदार्थों** का कितनी नियमितता से सेवन करती हैं। इसके साथ ही भोजन की दैनिक संख्या, नाश्ता करने की आदत, भोजन में विविधता तथा चाय-कॉफी के सेवन जैसी आदतों को भी ध्यान में रखा जाएगा। इन खाद्य पदार्थों के सेवन की तुलना किशोरियों के हीमोग्लोबिन स्तर एवं एनीमिया की स्थिति से की जाएगी।

विश्लेषण के माध्यम से यह जानने का प्रयास किया जाएगा कि नियमित एवं संतुलित आहार लेने वाली किशोरियों में एनीमिया की स्थिति कैसी है और जिन किशोरियों के भोजन में आयरन एवं अन्य पोषक तत्वों की कमी है, उनमें एनीमिया की स्थिति किस प्रकार पाई जाती है। प्राप्त आँकड़ों को **तालिका, प्रतिशत तथा चार्ट** के माध्यम से प्रस्तुत किया जाएगा। इससे किशोरियों के खान-पान और एनीमिया के बीच संभावित संबंध को स्पष्ट रूप से समझने में सहायता मिलेगी तथा एनीमिया की रोकथाम के लिए उचित पोषण संबंधी सुझाव दिए जा सकेंगे।

तालिका : किशोरियों के खान-पान एवं एनीमिया की स्थिति के बीच संबंध

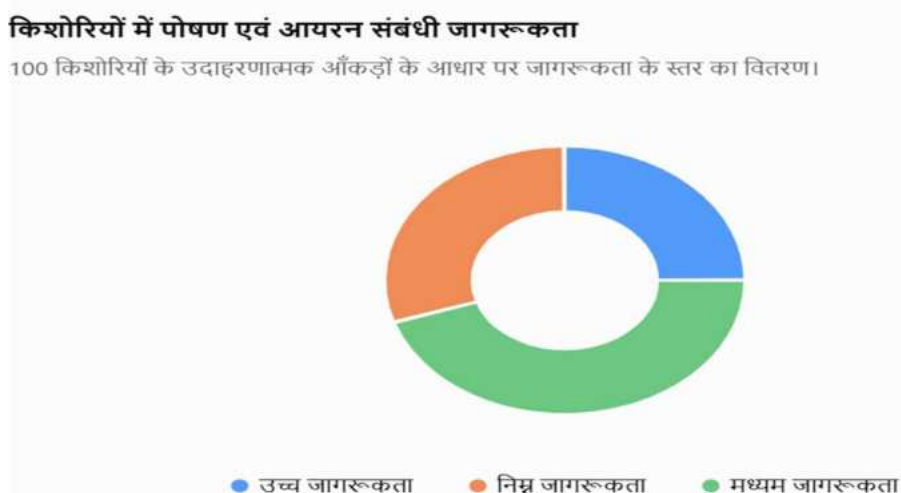
आहार व्यवहार	एनीमिया से ग्रस्त एनीमिया से मुक्त कुल		
नियमित आयरन युक्त आहार	10	20	30
कभी-कभी आयरन युक्त आहार	20	15	35
कम/अनियमित आयरन युक्त आहार	30	5	35
कुल	60	40	100



किशोरियों में पोषण एवं आयरन संबंधी जागरूकता : किशोरियों के स्वास्थ्य और शारीरिक विकास के लिए पोषण संबंधी जागरूकता का महत्वपूर्ण स्थान है। इस अध्ययन में यह जानने का प्रयास किया जाएगा कि किशोरियों को **आयरन, संतुलित भोजन, आयरन-फोलिक एसिड (IFA) की आवश्यकता तथा सही खान-पान** के बारे में कितनी जानकारी है। किशोरावस्था में शरीर का विकास तेजी से होने के कारण आयरन की आवश्यकता बढ़ जाती है। पर्याप्त जानकारी के अभाव में किशोरियाँ अपने भोजन में आवश्यक पोषक तत्वों को उचित मात्रा में शामिल नहीं कर पाती हैं, जिससे एनीमिया जैसी समस्या उत्पन्न हो सकती है।

अध्ययन के दौरान किशोरियों से प्रश्नावली एवं साक्षात्कार के माध्यम से यह जानकारी प्राप्त की जाएगी कि उन्हें आयरन की उपयोगिता, आयरन युक्त खाद्य पदार्थों, संतुलित आहार तथा आयरन-फोलिक एसिड की गोलियों के महत्व की कितनी जानकारी है। उनसे यह भी पूछा जाएगा कि वे **हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दालें, चना, गुड़, तिल, अंडा, दूध, फल तथा अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थों** के महत्व को कितना समझती हैं। इसके साथ ही भोजन के साथ चाय या कॉफी के सेवन तथा भोजन में विटामिन-सी युक्त पदार्थों को शामिल करने संबंधी जानकारी का भी अध्ययन किया जाएगा।

किशोरियों में पोषण एवं आयरन संबंधी जागरूकता का स्तर



सामाजिक एवं पारिवारिक कारणों का प्रभाव : किशोरियों में एनीमिया केवल पोषण की कमी से जुड़ी समस्या नहीं है, बल्कि इसके पीछे सामाजिक और पारिवारिक परिस्थितियों का भी महत्वपूर्ण प्रभाव हो सकता है। प्रस्तुत अध्ययन में यह समझने का प्रयास किया जाएगा कि परिवार की सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति किशोरियों के खान-पान, पोषण जागरूकता और एनीमिया की स्थिति को किस प्रकार प्रभावित करती है।

अध्ययन में परिवार की **मासिक आय, माता-पिता की शैक्षिक स्थिति, परिवार का आकार, भोजन की उपलब्धता तथा स्वास्थ्य सुविधाओं तक पहुँच** जैसे प्रमुख कारकों को शामिल किया जाएगा। परिवार की आय कम होने पर पौष्टिक एवं आयरन युक्त खाद्य पदार्थों की नियमित उपलब्धता प्रभावित हो सकती है। इसी प्रकार, माता-पिता की शिक्षा का संबंध भी बच्चों के भोजन, स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी जानकारी से हो सकता है। शिक्षित माता-पिता सामान्यतः संतुलित भोजन, स्वच्छता, आयरन-फोलिक एसिड के सेवन तथा स्वास्थ्य जाँच के महत्व के प्रति अधिक जागरूक हो सकते हैं।

परिवार के सदस्यों की संख्या अधिक होने पर उपलब्ध भोजन का समान वितरण प्रभावित हो सकता है और किशोरियों को उनकी आवश्यकता के अनुसार पर्याप्त पोषण न मिल पाने की संभावना रहती है। इसके अतिरिक्त, परिवार में भोजन से संबंधित परंपराएँ और प्राथमिकताएँ भी किशोरियों के आहार व्यवहार को प्रभावित कर सकती हैं। स्वास्थ्य सुविधाओं की दूरी, आर्थिक कठिनाई तथा नियमित स्वास्थ्य जाँच का अभाव भी एनीमिया की पहचान और उपचार में बाधा बन सकता है।

इन सभी सामाजिक एवं पारिवारिक कारकों की तुलना किशोरियों के **हीमोग्लोबिन स्तर, आहार व्यवहार एवं पोषण जागरूकता** के साथ की जाएगी। इससे एनीमिया की समस्या के सामाजिक एवं पारिवारिक निर्धारकों को समझने में सहायता मिलेगी और इसके नियंत्रण के लिए उपयोगी सुझाव दिए जा सकेंगे।

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी स्थिति : किशोरियों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता, साफ पानी, उचित खान-पान और समय पर स्वास्थ्य जाँच बहुत जरूरी है। प्रस्तुत अध्ययन में किशोरियों की स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी स्थिति को समझने का प्रयास किया जाएगा। इसमें विशेष रूप से मासिक धर्म के दौरान अपनाई जाने वाली स्वच्छता, साफ पानी की उपलब्धता, शौचालय की सुविधा, स्वास्थ्य जाँच तथा स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच जैसी बातों को शामिल किया जाएगा।

अध्ययन के दौरान यह जानकारी प्राप्त की जाएगी कि किशोरियाँ मासिक धर्म के समय **सेनेटरी पैड या अन्य स्वच्छ साधनों** का उपयोग करती हैं या नहीं और उनका उचित तरीके से निपटान करती हैं या नहीं। साथ ही, मासिक धर्म के दौरान स्नान, हाथों की सफाई और कपड़ों की स्वच्छता का भी ध्यान रखा जाता है या नहीं, इसकी जानकारी ली जाएगी। साफ पानी की उपलब्धता भी स्वास्थ्य और स्वच्छता का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसलिए यह देखा जाएगा कि किशोरियों के घर में पीने और व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए पर्याप्त साफ पानी उपलब्ध है या नहीं।

इसके अलावा, किशोरियों से यह भी पूछा जाएगा कि वे नियमित रूप से स्वास्थ्य जाँच करवाती हैं या नहीं तथा बीमारी होने पर डॉक्टर, स्वास्थ्य केंद्र या अन्य स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग करती हैं या नहीं। स्वास्थ्य केंद्र की दूरी, वहाँ उपलब्ध सुविधाएँ और परिवार का स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार भी अध्ययन में शामिल किया जाएगा।

प्राप्त जानकारी की तुलना किशोरियों के **हीमोग्लोबिन स्तर और एनीमिया की स्थिति** से की जाएगी। इससे यह समझने में सहायता मिलेगी कि स्वास्थ्य, स्वच्छता और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच का किशोरियों के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है।

एनीमिया के प्रमुख कारण एवं सुधार के उपाय: किशोरियों में एनीमिया एक सामान्य स्वास्थ्य समस्या है, जिसका मुख्य कारण शरीर में आयरन की कमी माना जाता है। इस अध्ययन के माध्यम से किशोरियों में एनीमिया के

प्रमुख कारणों को समझने का प्रयास किया जाएगा। इसके लिए उनके खान-पान, स्वास्थ्य, स्वच्छता और पारिवारिक परिस्थितियों से जुड़ी बातों का अध्ययन किया जाएगा।

एनीमिया के प्रमुख कारणों में **आयरन युक्त भोजन की कमी, संतुलित आहार न लेना, भोजन में हरी सब्जियों और दालों का कम सेवन, भोजन छोड़ने की आदत तथा पोषण संबंधी जानकारी का अभाव** शामिल हो सकते हैं। किशोरियों में मासिक धर्म के दौरान होने वाली रक्त की कमी भी एनीमिया का एक महत्वपूर्ण कारण हो सकती है। इसके अलावा, बार-बार होने वाले संक्रमण, कृमि संक्रमण, साफ पानी और स्वच्छता की कमी तथा समय पर स्वास्थ्य जाँच न होना भी समस्या को बढ़ा सकते हैं। परिवार की आर्थिक स्थिति और पौष्टिक भोजन की उपलब्धता भी किशोरियों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

एनीमिया को कम करने के लिए किशोरियों को **आयरन और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित भोजन** लेने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दालें, चना, गुड़, तिल, फल, अंडा और अन्य उपलब्ध पौष्टिक खाद्य पदार्थों को शामिल करना उपयोगी हो सकता है। स्वास्थ्य विभाग द्वारा दी जाने वाली आयरन-फोलिक एसिड की गोलियों का नियमित सेवन भी आवश्यक है। इसके साथ समय-समय पर हीमोग्लोबिन की जाँच, स्वच्छता का ध्यान, साफ पानी का उपयोग और आवश्यक होने पर स्वास्थ्य केंद्र में उपचार की व्यवस्था की जानी चाहिए। विद्यालयों और परिवारों के माध्यम से पोषण एवं स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता बढ़ाना भी एनीमिया की रोकथाम में सहायक हो सकता है।

सुझाव (Suggestions)

- **संतुलित एवं पौष्टिक भोजन:** किशोरियों को प्रतिदिन संतुलित भोजन लेना चाहिए। भोजन में दाल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मौसमी फल, चना, गुड़, तिल, दूध, अंडा तथा अन्य उपलब्ध पौष्टिक खाद्य पदार्थों को शामिल किया जाना चाहिए।
- **आयरन-फोलिक एसिड का सेवन:** स्वास्थ्य विभाग या विद्यालय के माध्यम से दी जाने वाली आयरन-फोलिक एसिड की गोलियों का सेवन स्वास्थ्यकर्मों की सलाह के अनुसार नियमित रूप से किया जाना चाहिए।
- **नियमित स्वास्थ्य जाँच:** किशोरियों के हीमोग्लोबिन स्तर की समय-समय पर जाँच कराई जानी चाहिए, ताकि एनीमिया की पहचान समय पर हो सके और आवश्यक उपचार दिया जा सके।
- **पोषण एवं मासिक धर्म संबंधी जागरूकता:** विद्यालय और परिवार के स्तर पर किशोरियों को सही खान-पान, एनीमिया की रोकथाम तथा मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता और स्वास्थ्य देखभाल के बारे में सरल भाषा में जानकारी दी जानी चाहिए।
- **स्वच्छता एवं स्वास्थ्य सुविधाओं की उपलब्धता:** किशोरियों को साफ पानी, स्वच्छ शौचालय और व्यक्तिगत स्वच्छता की सुविधा उपलब्ध कराई जानी चाहिए। आवश्यकता पड़ने पर उन्हें नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र तक समय पर पहुँच सुनिश्चित की जानी चाहिए।

सीमाएँ एवं आगे के अध्ययन की संभावनाएँ (Limitations and Scope for Future Studies): प्रस्तुत अध्ययन किशोरियों में एनीमिया एवं पोषण जागरूकता की स्थिति को समझने का एक प्रयास है, लेकिन प्रत्येक अध्ययन की तरह इसकी भी कुछ सीमाएँ हैं। सबसे पहली सीमा **अध्ययन क्षेत्र** से संबंधित है। अध्ययन एक निश्चित क्षेत्र की किशोरियों तक सीमित होने के कारण इसके परिणामों को सभी क्षेत्रों की किशोरियों पर पूरी तरह लागू नहीं किया जा सकता। दूसरी सीमा **नमूना आकार** से संबंधित है। सीमित संख्या में किशोरियों को अध्ययन में शामिल किए जाने के कारण सभी सामाजिक और आर्थिक वर्गों की स्थिति का व्यापक रूप से प्रतिनिधित्व संभव नहीं हो सकता।

अध्ययन की एक अन्य सीमा **समय की कमी** है। निर्धारित समय में किशोरियों की आहार संबंधी आदतों और स्वास्थ्य स्थिति का अध्ययन किया गया है, इसलिए लंबे समय में होने वाले बदलावों को पूरी तरह समझना संभव नहीं है। इसके अलावा, कुछ जानकारी किशोरियों द्वारा स्वयं दी गई है, इसलिए उनके द्वारा दी गई जानकारी में कुछ अंतर या भूल की संभावना हो सकती है। हीमोग्लोबिन जाँच और अन्य स्वास्थ्य संबंधी जानकारी के लिए उपलब्ध संसाधनों पर भी अध्ययन की सीमा निर्भर कर सकती है।

भविष्य में इस विषय पर **बड़े नमूना आकार** के साथ विभिन्न ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में अध्ययन किया जा सकता है। अलग-अलग सामाजिक एवं आर्थिक वर्गों की किशोरियों को शामिल करके तुलनात्मक अध्ययन भी किया जा सकता है। लंबे समय तक अध्ययन करके यह देखा जा सकता है कि पोषण जागरूकता, आहार व्यवहार और आयरन-फोलिक एसिड के नियमित सेवन से एनीमिया की स्थिति में किस प्रकार बदलाव आता है। विद्यालय, परिवार और स्वास्थ्य विभाग की भूमिका पर अलग से अध्ययन करने से एनीमिया की रोकथाम के लिए अधिक प्रभावी उपाय विकसित किए जा सकते हैं।

निष्कर्ष (Conclusion) : किशोरियों के स्वास्थ्य, खान-पान, पोषण संबंधी जागरूकता और एनीमिया की स्थिति को समझने का प्रयास किया गया है। किशोरावस्था जीवन का एक महत्वपूर्ण समय होता है। इस अवस्था में शरीर का विकास तेजी से होता है, इसलिए शरीर को आयरन, प्रोटीन, विटामिन और अन्य पोषक तत्वों की अधिक आवश्यकता होती है। यदि इस समय किशोरियों को पर्याप्त और संतुलित भोजन नहीं मिलता है, तो उनमें एनीमिया और अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं। किशोरियों में एनीमिया केवल आयरन की कमी के कारण नहीं होता, बल्कि इसके पीछे **खान-पान की आदतें, पोषण संबंधी जानकारी, परिवार की आर्थिक स्थिति, माता-पिता की शिक्षा, भोजन की उपलब्धता, मासिक धर्म, स्वच्छता और स्वास्थ्य सुविधाओं तक पहुँच** जैसे कई कारण भी जुड़े होते हैं। आयरन युक्त भोजन का नियमित सेवन और संतुलित आहार किशोरियों के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। वहीं, सही पोषण की जानकारी न होना और पौष्टिक भोजन का कम सेवन एनीमिया की समस्या को बढ़ा सकता है।

एनीमिया की रोकथाम के लिए किशोरियों की समय-समय पर **हीमोग्लोबिन जाँच**, आयरन-फोलिक एसिड का उचित सेवन और पोषण संबंधी जागरूकता बढ़ाना आवश्यक है। विद्यालय, परिवार और स्वास्थ्य विभाग मिलकर इस दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

अतः किशोरियों में एनीमिया को केवल एक स्वास्थ्य समस्या के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए, बल्कि इसे **पोषण, शिक्षा, परिवार और सामाजिक परिस्थितियों से जुड़ी समस्या** के रूप में समझना जरूरी है। सही खान-पान, स्वास्थ्य जाँच, स्वच्छता और जागरूकता के माध्यम से किशोरियों के स्वास्थ्य में सुधार लाया जा सकता है तथा उन्हें स्वस्थ और बेहतर भविष्य के लिए तैयार किया जा सकता है।

संदर्भ सूची (References) :

1. अग्रवाल, एस. (2019). *पोषण एवं स्वास्थ्य*. एस. चंद प्रकाशन, नई दिल्ली।
2. भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद-राष्ट्रीय पोषण संस्थान. (2024). *भारतीयों के लिए आहार संबंधी दिशानिर्देश-2024*. आईसीएमआर-एनआईएन, हैदराबाद।
3. भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद-राष्ट्रीय पोषण संस्थान. (2020). *भारतीयों के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकताएँ और अनुशंसित आहार भत्ते*. आईसीएमआर-एनआईएन, हैदराबाद।
4. स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार. (2018). *एनीमिया मुक्त भारत: गहन राष्ट्रीय आयरन प्लस पहल*. भारत सरकार, नई दिल्ली।

5. स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार. (2021). *राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS-5), 2019-21: भारत रिपोर्ट*. भारत सरकार, नई दिल्ली।
6. अंतरराष्ट्रीय जनसंख्या विज्ञान संस्थान, एवं ICF. (2021). *राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS-5), 2019-21: भारत रिपोर्ट*. मुंबई: IIPS।
7. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2024). *व्यक्तियों और जनसंख्या में एनीमिया की पहचान के लिए हीमोग्लोबिन कट-ऑफ संबंधी दिशानिर्देश*. विश्व स्वास्थ्य संगठन, जिनेवा।
8. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2023). *एनीमिया*. विश्व स्वास्थ्य संगठन, जिनेवा।
9. यूनिसेफ. (2023). *Undernourished and overlooked: A global nutrition crisis in adolescent girls and women*. UNICEF, New York.
10. यूनिसेफ इंडिया. (2025). *Tracking anemia and its determinants from 2015-16 to 2019-21 in India*. UNICEF India, New Delhi.
11. यूनिसेफ इंडिया. (2020). *Scaling up action on adolescent nutrition, diets, services, and practices in India*. UNICEF India, New Delhi.
12. भारत सरकार, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय. (2018). *साप्ताहिक आयरन एवं फोलिक एसिड अनुपूरण (WIFS) कार्यक्रम*. राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, नई दिल्ली।
13. भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद. (2020). *पोषण संबंधी आवश्यकताएँ एवं अनुशंसाएँ*. आईसीएमआर, नई दिल्ली।
14. यूनिसेफ. (2015). *Anaemia in adolescent girls: Extending reach to address anaemia in adolescent girls in India*. UNICEF.
15. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2011). *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*. World Health Organization, Geneva.

•