# प्राक्कथन

मैं अपना शोध प्रबन्ध **"पोषण न्यूनता : गाजीपुर की किशोरियों का व्यावहारिक एवं शारीरिक विकास एक प्रायोगिक अध्ययन"** शीर्षक पर वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय जौनपुर के गृह विज्ञान विषय की पी–एच0 डी0 उपाधि हेतु प्रस्तुत करते हुए अत्यन्त सुख, सन्तोष एवं प्रसन्नता की अनुभूति कर रही हूँ।

आदि काल से ही आहार हमारे जीवन का अभिन्न अंग है। यह जीवनदायी, स्वास्थ्यवर्द्धक एवं पोषण का स्रोत है तथा मानवमात्र की सभी गतिविधियों की धुरी है। आहार द्वारा प्राप्त समुचित पोषण से ही हमारा सुस्वास्थ्य बनता है और हमारी सभी शरीर वृत्तिक प्रक्रियाएँ (Physiological activities) सुचारु रूप से काम करती हैं।

"स्वास्थ्य ही धन है" (Health is wealth)। स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक तथा संतुलित भोजन का होना अत्यन्त आवश्यक है। सभी पौष्टिक तत्वों का उपयुक्त रूप से आहार में समावेश होना आवश्यक है। स्वस्थ रहना मानव का अधिकार है, अतः उसे उचित भोजन तथा पेय पदार्थ प्रतिदिन प्राप्त होने चाहिए जिससे उसका स्वास्थ्य ठीक रह सके। भोजन व्यक्ति के डील–डौल, बनावट, कार्यक्षमता, स्वास्थ्य एवं निरोग्यता को ही नहीं वरन् उसके व्यवहार तथा मनोवृत्ति को भी प्रभावित करता है।

देश की उन्नति और अवनति जनता के पोषण स्तर पर निर्भर करती है। पौष्टिक तत्वों की न्यूनता से शरीर रोगग्रस्त हो जाता है और व्यक्ति की कार्यक्षमता घटने लगती है। व्यक्ति को जीवन में अनेक महत्वपूर्ण कार्य करने पड़ते हैं। शक्ति, हिम्मत और स्वास्थ्य एवं निरोग शरीर उसकी सफलताओं और उपलब्धियों की दृष्टि से अत्यधिक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। स्वस्थ एवं सशक्त शरीर का निर्माण उचित पोषण पर निर्भर करता है। अतः प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन आहार में उचित पौष्टिक तत्वों को ग्रहण करना चाहिए।

मनुष्य मात्र की यही आकांक्षा रहती है कि उसका पोषण समुचित हो, पर कई कारण ऐसे बन जाते हैं कि अधिकांश ऐसा हो नहीं पाता। किसी न किसी रूप

में कुछ पोषक तत्वों की कमी रह ही जाती है। समुचित पोषण तो वही है जो मनुष्य के शारीरिकवर्द्धन और परिवर्द्धन को यथार्थ बनावे; उसके अंग–प्रत्यंगों को सुगठित करे; उसके वजन को ऊँचाई के अनुपात में संतुलन बनाये रखे; उसमें उचित ऊर्जा शक्ति उत्पन्न करे; उसे चुस्त व चपल बनाये रखे तथा उसकी कार्यक्षमता को भी यथोचित बनाये रखे। साहित्य का पुनरावलोकन करने से यह ज्ञात हुआ है कि अभी भी हमारे अधिकांश देशवासियों का पोषण अपर्याप्त है और विशेषकर बच्चों का। आज के बच्चे कल के भावी नागरिक बनेंगे। अतः बच्चों के सुस्वास्थ्य की नींव यदि समुचित पोषण से नहीं डाली जाय तो स्पष्ट है कि देश की बाहुबल शक्ति निकट भविष्य में आवश्यकता के अनुरूप विकसित नहीं हो पायेगी। इसलिए हमें बच्चों के पोषण को समुचित बनाने के लिए प्राथमिकता से प्रयास करना चाहिए। पोषण न्यूनता युवावर्ग एवं विशेषकर महिलाओं में अधिक देखने को मिलती है। अपर्याप्त पोषण की समस्या आज भी हमारे देश में बनी हुई है। जिसका प्रभाव बच्चों के स्वास्थ्य, शारीरिक, मानसिक, सांवेगिक, सामाजिक, नैतिक एवं क्रियात्मक विकास पर पड़ता है। जिसके फलस्वरूप उनका उचित एवं सर्वांगीण विकास नहीं हो पाता है।

प्रस्तुत शोध में किशोरियों के शारीरिक विकास तथा व्यावहारिक विकास एवं व्यावहारिक विकास के केवल दो आयामों सामाजिक एवं नैतिक विकास पर पोषण स्तर के पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करने का प्रयास किया गया है।

प्रस्तुत शोध प्रबन्ध को यथाशक्ति अपने बौद्धिक क्षमता के अनुरूप सशक्त ढंग से लिखने का प्रयास किया गया है, परन्तु हो सकता है कि इसमें कई त्रुटियाँ भी हुई हों जिसके लिए मैं सदैव क्षमा प्रार्थिनी हूँ। इस शोध–प्रबन्ध में कुछ जगहों पर रेखाचित्र का भी समायोजन किया गया है। इसके अन्त में परिशिष्ट संदर्भ–ग्रन्थ सूची एवं पत्र–पत्रिकाओं की सूची देकर इसे उपयोगी बनाने का प्रयास किया गया है।

प्रस्तुत शोध प्रबन्ध की रचना में जिन महापुरुषों का सहयोग एवं आशीर्वाद प्राप्त हुआ है उनके प्रति आभार प्रदर्शन करके अपने कर्तव्य एवं आचरण के अनुरूप स्वयं को कृतज्ञ करना चाहूँगी।

सर्वप्रथम मैं इस शोध प्रबन्ध के विदुषी शोध निर्देशिका आदरणीया

**डॉ0 (श्रीमती) राका राठौर** के प्रति हृदय से आभारी हूँ जिनके स्नेह, सहयोग और सम्मति के साथ यह शोध–प्रबन्ध पूर्ण हो सका है। इसे जो आज स्वरूप प्राप्त हुआ है यह उन्हीं के कुशल निर्देशन का सुपरिणाम या प्रतिफल है।

मैं शोध–प्रबन्ध की पूर्णता में अपने पी0 जी0 कालेज गाजीपुर के मनोविज्ञान विभाग के विद्वान रीडर श्रद्धेय **डॉ0 विक्रमादित्य मिश्र** के प्रति विशेष रूप से हृदय से कृतज्ञता ज्ञापित करना अपना मानवीय नैतिक धर्म एवं कर्तव्य समझती हूँ जिन्होंने मुझे सदैव पग–पग पर अपने स्नेह, सहयोग एवं आशीर्वाद द्वारा अनेकानेक कठिनाइयों को दूर कर इसे पूर्णता एवं भव्यता प्रदान किया है।

काशी नरेश राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय ज्ञानपुर, संत रविदासनगर भदोही के विद्वान प्राचार्य **डॉ0 श्याम लाल** जी एवं महाविद्यालय के समस्त विद्वान गुरुजनों, सहवर्गीय कर्मचारियों एवं शुभेच्छुजनों के प्रति उनके अमूल्य सहयोग के लिए मैं हार्दिक आभार ज्ञापित करती हूँ।

मैं कृषि विज्ञान केन्द्र पी0 जी0 कालेज गाजीपुर के यशस्वी चेयरमैन एवं सुप्रसिद्ध एडवोकेट पितातुल्य श्रद्धेय **श्री राजेश्वर प्रसाद सिंह** के प्रति भी हृदय से कृतज्ञता ज्ञापित करना चाहती हूँ जिन्होंने शोध–प्रबन्ध के चयन व प्रस्तुति का अवसर प्रदान किया है। इसके साथ ही कृषि विज्ञान केन्द्र के समस्त अधिकारियों, वैज्ञानिकों एवं कर्मचारियों के प्रति भी अपना हार्दिक आभार ज्ञापित करती हूँ।

इसके अलावा राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय गाजीपुर के वन्दनीया गुरु द्वय, गृह विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष आदरणीया **डॉ0(श्रीमती) अजय गोस्वामी** एवं वरिष्ठ प्रवक्ता गृह विज्ञान आदरणीया **डॉ0(श्रीमती) जयश्री द्विवेदी** तथा परमशुभेच्छु अंग्रेजी विभाग के विभागाध्यक्ष **डॉ0 शशिकान्त सुमन्त पाण्डेय** के प्रति भी हृदय से आभारी हूँ जिन्होंने मुझे सदैव अपना सहयोग एवं आशीर्वाद प्रदान करते हुए जहाँ अपने महाविद्यालय के पुस्तकालय से पुस्तकें प्राप्त करने में सहयोग प्रदान की वहीं मेरे समक्ष उपस्थित अनेकानेक कठिनाइयों को भी दूर किया है।

मैं शोध–प्रबन्ध की रचना में अपने परम स्नेही पति **डॉ0 राघवेन्द्र कुमार पाण्डेय** वरिष्ठ प्रवक्ता सैन्यविज्ञान विभाग पी0 जी0 कालेज गाजीपुर के प्रति

भी हृदय से कृतज्ञता ज्ञापित करती हूँ, जिन्होंने सदैव पग–पग पर अपना स्नेह, सहयोग, प्रेरणा एवं आशीर्वाद प्रदान कर इस मंजिल का रास्ता आसान कर दिया। इसके साथ ही मैं अपने लाडले पुत्र **कृष** को वत्सल आभार सौंपती हूँ जो मेरे लिए अत्यन्त कष्टप्रद समुचित मातृत्व सुख से वंचित रहकर शोध–कार्य की पूर्णता में परोक्ष सहयोग दिया है।

इस अवसर पर अपने प्रिय अनुज कैप्टन **राजीव कुमार राय** को हृदय से अपना वत्सल आभार सौंपती हूँ जो अवकाश के दिनों में अंग्रेजी की पुस्तकों को हिन्दी में रूपान्तरित करने तथा इण्टरनेट सर्च करने तथा अन्य कठिनाइयों को भी दूर करने में अपना अमूल्य सहयोग दिया है। इसके पश्चात् मैं अपनी प्रिय छोटी बहन कुमारी **प्रतिमा राय** को भी हृदय से अपना वत्सल आभार सौंपती हूँ, जिसने मेरे प्रिय पुत्र कृष के लालन–पालन में एक माँ की ममता एवं वत्सल स्नेह प्रदान किया और मुझे भी गृह कार्यों से मुक्त रखकर शोध–कार्य को पूरा करने में अपना बहुमूल्य सहयोग दिया है। इसके साथ ही मैं अपने पितातुल्य स्नेह सागर ससुर **श्री गुप्तेश्वर नाथ पाण्डेय** अवकाश प्राप्त प्रधानाचार्य, श्रद्धामयी सास **श्रीमती आशा पाण्डेय**, प्रिय देवर **धर्मेन्द्र कुमार पाण्डेय** शोध छात्र लखनऊ विश्वविद्याल के प्रति भी हृदय से आभारी हूँ जिनके स्नेह एवं सहयोग द्वारा यह शोध–प्रबन्ध सम्पन्न हो सका है।

शोध के लिए आवश्यक एवं महत्वपूर्ण तत्वों के संकलन हेतु शोधकर्त्री को केन्द्रीय ग्रन्थालय काशी हिन्दू विश्वविद्यालय वाराणसी, ग्रन्थालय इलाहाबाद विश्वविद्यालय इलाहाबाद, शोध ग्रन्थालय पी0 जी0 कालेज गाजीपुर, पुस्तकालय राजकीय महिला पी0 जी0 कालेज गाजीपुर, पुस्तकालय राजकीय प्रशिक्षण संस्थान गाजीपुर, नई दिल्ली स्थित भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद, राष्ट्रीय पोषण संस्थान हैदराबाद, भारतीय चिकित्सीय अनुसंधान परिषद नई दिल्ली से प्रर्याप्त सहयोग प्राप्त हुआ है, इसलिए शोधकर्त्री उक्त संस्थाओं के प्रति भी अपना आभार प्रकट करती है। इसके साथ ही शोध–ग्रन्थ को साकार रूप देने में जिन विद्वानों, महापुरुषों एवं ग्रन्थों का सहारा मिला उनके प्रति भी हार्दिक कृतज्ञता प्रकट करना अपना मानवीय नैतिक धर्म समझती हूँ।

मैं **श्री एच0 एन0 पाण्डेय** के प्रति भी हृदय से आभारी हूँ जिन्होंने प्रस्तुत शोध–प्रबन्ध को अतिशीघ्र टंकित करने में अपना अमूल्य समय दिया, साथ ही बाइण्डिंगकर्ता के प्रति भी आभारी हूँ जिन्होंने इस रचना को अच्छे ढंग से बाइण्ड किया।

अन्त में मैं आज जो कुछ भी हूँ वह अपने स्नेह सागर पूज्यनीय पिता **श्री जयप्रकाश राय** एडवोकेट, श्रद्धामयी पूज्यनीया माता **श्रीमती शकुन्तला राय,** शिक्षिका, तथा कुल परिवार एवं नाते–रिश्ते के सभी बड़े बुजुर्गों के स्नेह, अभिवात्सल्य एवं आशीर्वाद के फलस्वरूप हूँ जिनकी प्रेरणा का प्रवाह मेरे धमनियों में सदा प्रभावित होता रहा, जिससे मैं अपनी मंजिल पर पहुँच पायी हूँ। मैं सभी के प्रति हृदय से कृतज्ञता ज्ञापित करते हुए जीवन के हर पथ पर स्नेह, सहयोग एवं आशीर्वाद की कामना करती हूँ।

सुनीता पाण्डेय

**श्रीमती (सुनीता पाण्डेय)**