

हमारा स्वास्थ्य हमारी आवाज़

किशोर लड़कों व लड़कियों के साथ यह सहभागी शोध, प्रिया, ग्लासगो विश्वविद्यालय और गुरुग्राम विश्वविद्यालय द्वारा 'हमारा स्वास्थ्य, हमारी आवाज़' कार्यक्रम के अंतर्गत गुरुग्राम शहर की अनौपचारिक बस्तियों में किया गया है। इस शोध का उद्देश्य किशोर स्वास्थ्य के क्षेत्र में सहभागी शोध की पद्धति के प्रयोग को बढ़ावा देना है।

केंद्रित समूह चर्चा
02



सहभागी:
महिलाएं, किशोरों
की मातायें
/देखभालकर्ता



सहभागियों की
संख्या:
15
प्रति चर्चा



समय अवधि:
60-90
मिनट प्रति चर्चा



किशोरों की माताओं के साथ
ऑनलाइन केंद्रित समूह चर्चा
(Focussed Group Discussion)

किशोरों द्वारा लिया जाने वाला पोषण उसकी लागत पर निर्भर करता है। माताओं द्वारा मौसमी सब्जियां और दालें आदि दैनिक आहार में शामिल की जाती हैं, लेकिन मंहगे पदार्थ जैसे मांस और मछली रोज भोजन में शामिल नहीं किये जाते।

पोषण प्रदान करने में लिंग आधारित भेदभावपूर्ण व्यवहार नहीं पाया गया।

फ्रंटलाइन स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को किशोर स्वास्थ्य एवं पोषण के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सामुदायिक स्तर पर अपने प्रयास बढ़ाने होंगे।

किशोरों में पोषण के सामाजिक निर्धारकों का पता लगाना

माताएं किशोरों की पोषण संबंधी ज़रूरतों की पहचान कैसे करती हैं?

अपने किशोर बच्चों के लिए सही अनुपात में पोषण (दिशा-निर्देशों के अनुसार 300 ग्राम सब्जियां व 100 ग्राम फल) सुनिश्चित करने में माताओं को किन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है?



मेरी खाने की थाली

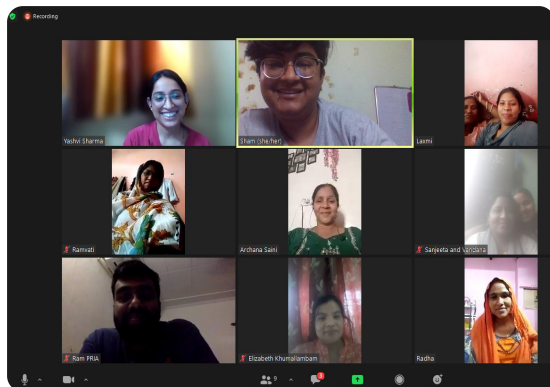
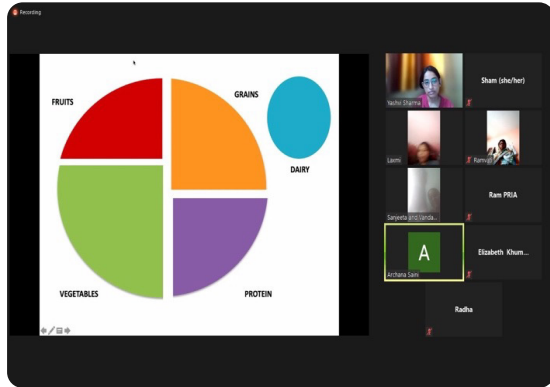
पोषण के सामाजिक निर्धारकों का पता लगाने के लिए, किशोरों की माताओं/देखभालकर्ताओं के साथ केंद्रित समूह चर्चा आयोजित की गई।

यह समझने के लिए कि माताएं अपने किशोर बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताएं किस तरह पूरी करती हैं, फल, अनाज, सब्जियों, प्रोटीन और दुग्ध उत्पाद से भरी एक काल्पनिक खाने की थाली प्रस्तुत की गई। यह 'खाने की थाली' जूम व्हाइटबोर्ड पर बनाई गई थी और माताओं को उन खाद्य पदार्थों को सूचीबद्ध करने के लिए कहा गया जो उनके किशोरों के दैनिक आहार का हिस्सा हैं। किशोरों के आहार पैटर्न को दर्शाने के लिए सूचीबद्ध खाद्य पदार्थों को प्लेट में शामिल किया गया।

माताओं ने साग (हरी पत्तेदार सब्जियां), मौसमी सब्जियों, अंडे और मांसाहारी खाद्य पदार्थों को सूचीबद्ध किया।



रेखाचित्र से हमने जाना कि आहार में मौसमी सब्जियां सप्ताह में चार बार से अधिक परोसी जाती हैं, जबकि अंडे या मांस और चिकन जैसे मांसाहारी खाद्य पदार्थ सप्ताह में एक बार दिए जाते हैं, क्योंकि यह अधिक मंहगे होते हैं।



किशोरों की माताओं और देखभालकर्ताओं की प्रतिक्रियाएं

"मैं जानती हूँ कि बच्चों के बौद्धिक विकास के लिए बादाम ज़रूरी होते हैं "



"एक लीटर दूध 25 रुपए का आता है, इसलिए हम उन्हें कम मात्रा में ही दे पाते हैं"

"हम उनकी पॉकेट मनी में कटौती करते हैं ताकि वे जंक फूड से दूर रहें। यह उनके स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है। इसलिए, जब भी उन्हें सैक्स खाने का मन करता है, हम कोशिश करते हैं कि उन्हें घर का बना खाना खिलाएं।"



"लड़के और लड़कियों दोनों की अपनी-अपनी पोषण संबंधी आवश्यकताएं होती हैं। यह (माता) भोजन के सेवन के लिए व्यक्तियों की स्वाभाविक पसंद पर भी निर्भर करती है। पौष्टिक भोजन लड़कों के लिए भी उतना ही महत्वपूर्ण होता है जितना कि लड़कियों के लिए।"



"मैंने समुदाय में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा गर्भवती महिलाओं को परामर्श देते देखा है कि क्या खाएं और क्या नहीं। लेकिन बच्चों के बड़े होते समय, ऐसे किसी प्रशिक्षण का आयोजन नहीं देखा।"



"मैंने लॉकडाउन से पहले (2019 के अंत या 2020 की शुरुआत में) उसे (फ्रंटलाइन स्वास्थ्य कार्यकर्ता) एक बार, दूसरी बिल्डिंग में आते देखा था। उसके बाद, वह कभी नहीं आई।"



पौष्टिक आहार महंगा है। कीमत अधिक होने के कारण किशोरों के दैनिक आहार में मांस उत्पादों और बादाम आदि को शामिल नहीं किया जाता है। माताएं किशोरों के दैनिक आहार में महंगे खाद्य पदार्थों के स्थान पर सस्ते और उपलब्ध स्थानीय खाद्य पदार्थ जैसे सब्जियों और दालों का प्रयोग करती हैं।

किशोर लड़कों और लड़कियों में जंक फूड के नाम से लोकप्रिय, डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ अधिक पसंद किये जाते हैं। हालाँकि, माताएँ अपने बच्चों को 'स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भोजन' देने के पक्ष में नहीं हैं।

समुदाय में किशोर लड़कियों या लड़कों को पौष्टिक भोजन प्रदान करने में कोई भेदभाव नहीं पाया गया। माताओं ने लड़के और लड़कियों दोनों को सही अनुपात में पौष्टिक आहार प्रदान करने की अनिवार्यता पर सहमती जताई।

माताओं ने 'पौष्टिक आहार और किशोरों के स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव' के संबंध में समग्र जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रशिक्षण सत्रों और सूचना प्रसार की आवश्यकता व्यक्त की।

फ्रंटलाइन स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को किशोर स्वास्थ्य और पोषण, और साथ ही गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य की स्थिति की नियमित देखभाल के संबंध में उन तक पहुँच बनाने के लिए अधिक समर्पित प्रयास करने की आवश्यकता है।



माताओं के साथ केंद्रित समूह परिचर्चा की विस्तृत रिपोर्ट देखने के लिए थंबनेल पर क्लिक करें।



"गुरुग्राम में किशोरों और उनकी माताओं / देखभालकर्ताओं के साथ केंद्रित समूह परिचर्चा" पर विडियो देखने के लिए थंबनेल पर क्लिक करें।

www.pria.org | [PRIA_India](https://www.pria.org)

[pria.india](https://www.pria.org) | [@priaorg](https://www.pria.org)