International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

बालक के पालन–पोषण के तरीकों पर एक अध्ययन : जनपद गोरखपुर के विशेष सन्दर्भ में

रूपा सिंह

शोध छात्रा, गृह विज्ञान विभाग,

ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय,

कामेश्वरनगर, दरभंगा।

सारांश

माता–पिता को बालक के पालन पोषण के उचित तरीकों से अवगत कराना, ही समय पर बालक को टीका लगवाने के कलिये माता–पिता को जागृत करना, बालक के स्वास्थ्य सम्बन्धी माता–पिता को सुझाव देना।

मैंने अपने आस–पास के गाँवों में देखा कि बालक का उचित प्रकार से पालन–पोषण नहीं किया जा रहा है तथा यहाँ के बालक कुपोषण से ग्रस्त है उनहें उचित पोषण नहीं दिये जा रहे थे। वहाँ के लोगों को बालक के पालन पोषण के बारे में सही जानकारी नहीं थी। बालक को किस प्रकार का पोषण देना चाहिए कि हमारा शिशु स्वस्थ रहे तथा उन्हें बालक के पालन पोषण की विधियों के बारे में सही जानकारी नहीं थी।

अतः मैंने बालक के पालन पोषण के तरीकों पर एक अध्ययन किया , तब मैंने बालक के स्वास्थ्य के बारे में सही जानकारी दी तथा पोषण सम्बन्धी विभिन्न जानकारी देकर उन्हें जागरूक किया, बालक का किस प्रकार पालन पोषण करना चाहिए इन सब के बारे में विस्तृत विवरण दिया गया है।

भारतीय समाज में अनेकों ऐसे हानिकारक रीति–रिवाज व परम्परायें है जो बालकों के स्वास्थ्य व विकास पर हानिकारक प्रभाव डालते है। ऐसी स्थिति में ऐसी आधुनिक शिक्षा विज्ञान तथा साहित्य की आवश्यकता जो बाल विकास स्वास्थ्य तथा

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

पालन पोषण के सम्बन्ध में जानकारी प्रदान कर जागरूकता ला सके। शिशु स्वस्थ एवं निरोग रहे इसके लिए यह आवश्यक है कि उसे हमेशा साथ–सुथरा रखा जाये नहीं तो विभन्न प्रकार की बिमारी का शिकार हो सकते है।

शब्द कुंजी : देखभाल, किशोरावस्था, वातावरण, वात्सल्यपूर्ण, निर्धनता, संवेगात्मक।

प्रस्तावना :

प्रसिद्ध शिक्षाशास्त्री फ्रोबेल का कथन है ''बालक स्वयं विकासोन्मुख होने वाला पौधा है'' अतः बालक की शक्तियों और व्यक्तित्व का विकास नैसर्गिक रूप से करना चाहिए। उनकी शिक्षा एवं उनकी शारीरिक क्षमता को ध्यान में रखकर वात्सल्यपूर्ण वातावरण में करनी चाहिए। अपने अन्तिम समय विश्व के नाम दिये गये अपने सन्देश उन्होंने कहा था ''आओ हम अपने बच्चों के लिये जिये।'' किन्तु दुर्भाग्य की बात यह है कि आज भी हमारे देश में बालकों की दशा बड़ी सोचनीय है। बालक जो कि देश को भावी कर्णधार है उनका एक बड़ा भाग कुपोषण, भुखमरी बीमारी और निर्धनता से पीड़ित है। उनकी शिक्षा की समुचित व्यवस्था नहीं जिससे ये विकासोन्मुख पौधे बचपने की नींव आधी झुक जाती है।

भारतीय समाज में अनेकों ऐसे हानिकारक रीति–रिवाज व परम्परायें है जो बालकों के स्वास्थ्य व विकास पर हानिकारक प्रभाव डालते है ऐसी स्थिति में ऐसी आधुनिक शिक्षा, विज्ञान तथा साहित्य की आवश्यकता है जो बालक के विकास स्वास्थ्य तथा पालन पोषण के सम्बन्ध में जानकारी प्रदान कर जागरूरकता प्रदान कर सके। विवाह के पश्चात् प्रत्येक स्त्री व पुरुष की यह आकांक्षा होती है कि उनके परिवार में संतानोत्पत्ति और वे बने। शिशु का जन्म के समय शिशु जैविकी प्राणी के रूप में होता है। वह अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति स्वतः नहीं कर सकता है उसे जैविकीय प्राणी से सामाजिक प्राणी के रूप में परिवर्तित होने के लिए अपने माता–पिता के उचित संरक्षण व देखभाल की आवश्यकता होती है।

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

उचित संरक्षण व देखभाल से तात्पर्य यह नहीं कि माता–पिता केवल अपने की शारीरिक आवश्यकताओं की ही पूर्ति करे अपितु सामाजिक संवेगात्मक और मानसिक आवश्यकताओं की ही पूर्ति करे, अपितु सामाजिक संवेगात्मक और मानसिक आवश्यकताओं की सन्तुष्टि भी करे। जिससे बच्चे के स्वस्थ संतुलित व्यक्तित्व का निर्माण हो सके। और वह परिवार व सामाज के अच्छे नागरिक के रूप में विकसित हो सके।

बाल पोषण की प्रक्रिया निरन्तर चलने वाली प्रक्रिया है किशोरावस्था तक प्रत्येक बालक को अपने माता–पिता तथा वयस्कों के संरक्षण की आवश्यकता होती है परिवार के सदस्य समय–समय पर बालक की उचित मार्ग दर्शन कर उसके वर्तमान जीवन तथा भविष्य निर्माण पर प्रभाव डालते है।

इस सम्बन्ध में डॉ0 डेविड (D. David) ने कहा है कि ''बालक , अभिभावक सम्बन्ध बच्चों के व्यक्तिगत निर्माण पर प्रभाव डालते है।'' यह माना जाता है कि अच्छा बाल पोषण बालक तथा माता–पिता के मध्य अच्छे सम्बन्ध स्थापित करता है तथा सर्वागीण विकास में सहायता प्रदान करता है। यदि बालकों का पालन पोषण भली प्रकार से नहीं किया जाता है तो वे विकास के सभी क्षेत्रों में पिछड़ जाते है और उनमें समायोजन समस्यायें उत्पन्न हो जाती है। फलस्वरूप बालक समस्यात्मक और अपराधी बन जाते है। अतः बालकों के स्वस्थ विकास के लिए यह आवश्यक है कि माता–पिता उनके पालन–पोषण पर उचित ध्यान दे और उन्हें सभी साधन व सुविधायें प्रदान करे जो सर्वांगीण विकास में सहायक है।

प्रत्येक परिवार अपने बालकों का पालन पोषण करता है किन्तु प्रत्येक परिवार को बाल पोषण विधियां संस्कृति, सामाजिक व धार्मिक परम्पराओं सामाजिक मूल्यों तथा सामाजिक व आर्थिक व आर्थिक स्तरों के अनुसर अलग–अलग होते है। जिस सामाज में हम रहते है। उसके अपने कुछ आदर्श, मान्यताओं व परम्परायें होती है। उसी के अनुसार समाज परिवार से बालक के पालन पोषण की अपेक्षा करता है। जिससे बालक का स्वस्थ सामाजिक विकास हो और वह सामाज के अच्छे सदस्य के रूप में विकसित हो। प्रतिमान का अर्थ ढाँचा अथवा संरचना से है बाल पोषण प्रतिमान उस प्राणी से है

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

जो बालक के भावी जीवन का आधार बनती है तथा जिसे आधार मानकर माता–पिता शिुश की समस्त आवश्यकताओं की पूर्ति करते है।

बाल पोषण का कोई निश्चित प्रतिमान नहीं होता है। अलग–अलग बालकों के लिए अलग–अलग प्रतिमान हो सकते है। बाल पोषण प्रतिमानों का निर्धारण बच्चों की शारीरिक आवश्यकताओं के अनुसार किया जाता है। अतः माता–पिता को चाहिए कि वे बालकों की आवश्यकताओं को समझे तद्नुसार उसके पालन पोषण हेतु प्रतिमान का निर्धारण करे। उदाहरण के लिए सामान्य स्वस्थ शिशु का पालन–पोषण सामान्य तरीके से किया जा सकता है किन्तु बालक शारीरिक रूप से अक्षम, मन्दबुद्धि अपराधी या समस्यात्मक है तो उसके लिए भिन्न पोषण प्रतिमानों की आवश्यकता होगी।

यदि परिवार का आन्तरिक वातावरण अच्छा होता है, बालक का पालन पोषण उचित ढंग से किया जाता है सीखने के उचित अवसर प्रदान किये जाते है। सभी बालकों समान व्यवहार किया जाता है। बालक–बालिकाओं में अन्तर नहीं समझा जाता है वहाँ बालकों का विकास सभी क्षेत्रों में सामान्य ढंग से किया जाता हैं बालक गतिशील प्राणी है जिसमें प्रत्येक दिन नित नये परिवर्तन होते रहते है ये परिवर्तन शारीरिक अभिवृद्धि तथा परिवर्तन ही विकास है। परिवर्तन की प्रक्रिया के कारण शून्य से प्रारम्भ होने वाला जीव क्रमशः शिशु बालक किशोर प्रौढ़ और वृद्धि के रूप विकसित होता है। इसलिए विकास को क्रमिक परिवर्तनों की श्रृंखला भी कहाँ जाता है। बालक अपने विकास क्रम में क्रमानुसार जिस प्रकार विकसित होता है कौन सी दशायें उसके विकास को प्रभावित करती है, बालक के समुचित विकास के लिए कौन से तत्व आवश्यक व उपयोगी हो इन सभी बातों की जानकारी प्राप्त करना बाल अध्ययन कहलाता है।

बाल अध्ययन नया विषय नहीं है। अति प्राचीन काल से ही शिशु के समुचित विकास के लिए बाल अध्ययन को महत्व दिया जाता है। हमारे शास्त्रों और धार्मिक ग्रन्थों में भी इस बात को महत्व देकर कहा गया है कि सम्पूर्ण गर्भकाल में माँ के पूजा पाठ में अधिक ध्यान लगाना चाहिए, जिससे उत्पन्न संतान भी अच्छे गुणों वाली और सुसंस्कृति हो। क्योंकि प्राणी का जीवन जन्म पूर्ण गर्भाधान से ही प्रारम्भ हो जाता है।

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

वर्तमान समय में बाल विकास का अध्ययन एक महत्वपूर्ण विषय बन गया हैं क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति अपने बालकों को समुचित विकास और कल्याण चाहता है।

बालकों के सर्वांगीण विकास के लिए तथा बाल जीवन को सुखी व समृद्ध बनाने के लिए बाल अध्ययन अति आवश्यक है। बाल अध्ययन के द्वारा बाल विकास के विभिन्न पहलुओं तथा विभिन्न अवस्थाओं में होने वाले विकासात्मक कार्यों के बारे में ज्ञान होता है। जिससे माता–पिता शिक्षको, चिकित्सकों तथा बाल सुधारों को बालक के समुचित विकास के लिए आवश्यक जानकारी सूचनायें प्राप्त होती है। जिनके आधार पर वे बालक के सम्पूर्ण विकास में अपना समुचित योगदान प्रदान करने में सक्षम रहते है जब बालक का सभी क्षेत्रों में समुचित विकास होता है।

जन्म के बाद ही प्रत्येक बालक सीखने की प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है किन्तु बालक के सभी प्रकार की क्रियाओं को एक साथ नहीं सीख पाता है। आयु के विभिन्न स्तरों पर वह धीरे–धीरे क्रमानुसार विभिन्न क्रियाओं को सीखने में सक्षम रहता है। ऐसा शारीरिक व मानसिक परिपक्वता के कारण होता है। परिपक्वता आन्तरिक प्रक्रिया है। जो आयु वृद्धि के साथ धीरे–धीरे स्वतः ही विकसित होती जाती है। शिक्षण के लिए परिपक्वता परम आवश्यक तत्व है। परिपक्वता के अभाव वे शिक्षण प्रभावी सिद्ध नहीं होता है।

बाल्यकाल प्राणी के जीवन को अत्यन्त महत्वपूर्ण अवस्था है यह विकासकाल अत्यन्त भावी जीवन को आधारशीला प्रस्तुत करता है। अतः सभी मनोवैज्ञानिकों शिक्षाशास्त्रियों तथा दार्शनिकों ने इस अवस्था के महत्व को स्वीकारा है और इस बात पर जोर दिया है कि इस आयु में बालक का पालन पोषण और शिक्षण इस प्रकार किया जाये कि वह समाज, समुदाय तथा राष्ट्र के उत्तम नागरिक के रूप में विकसित हो सके।

फ्रायड का मानना है कि ''प्राणी चार पाँच साल की उम्र में जो कुछ बनना होता है बन जाता है।'' प्रारम्भ में समाज में यह धारणा थी कि मानव शिशु शारीरिक रूप से प्रौढ़ के समान ही होता है जो कि विकास क्रम धीरे–धीरे प्रौढ़ के रूप में परिवर्तित हो

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

जाता है व्यक्तियों की इसी धारणा के कारण बाल विकास तथा बाल मन के अध्ययन की आवश्यकता को महसूस नहीं किया गया और बालकों को वयस्कों के समान ही माना जाता है व्यक्तियों की इसी धारणा के कारण बाल विकास तथा बाल मन के अध्ययन की आवश्यकता का महसूस नहीं किया गया और बालकों के वयस्कों के समान ही माना जाता रहा किन्तु कुछ प्रमुख शिक्षाशास्त्र तथापि दार्शनिकों जिनमें रूसों फ्रोबेल, पेस्टालॉजी तथा हरबर्ट आदि तथा अपने अध्ययनों तथा व्यक्तिगत अनुभवों से यह देखा कि बाल मन प्रौढ़ों से सर्वथा भिन्न होता है। अतः उन्हें प्रौढ़ों के समान समझना एक महान भूल है। इन्हीं दार्शनिकों के प्रयासों से धीरे–धीरे बाल अध्ययनों और बाल विकास के महत्व को समझा जाने लगा। जिसके फलस्वरूप बाल मन तथा बाल विकास के अध्ययन के लिए स्वतंत्र रूप से अलग–अलग शाखाओं का अभिर्भाव हुआ।

''बालक प्रौढ़ व्यक्ति का लघु रूप है।'' इस भ्रान्ति के कारण माता–पिता अपने बालकों से यह उम्मीद करते है कि वे वाल्यावस्था में ही वयस्कों के समान सभी व्यवहार करने लगे यदि वे करने में असमर्थ रहते है तो उन्हें दण्ड दिया जाता है आलोचना की जाती है तथा तिरस्कार किया जाता है। इससे बाल मन पर बुरा प्रभाव पड़ता है वे आत्मविश्वास खो देते है जिससे उनका व्यक्तित्व का विकास अवरूद्ध हो जाता है।

मनोवैज्ञानिकों ने इस विश्वास का खण्डन किया है उनके अनुसार बालक ही प्रौढ़ बनता है किन्तु बाल्यावस्था में वह प्रौढ़ों के समान परिपक्व नहीं होता है अतः माता–पिता को उनसे यह उम्मीद करना चाहिए कि वे बालकों की शारीरिक व मानसिक आवश्यकताओं को समझे और उन्हें संतुष्ट करने में अपना पूरा–पूरा सहयोग दे जिससे आज का बालक कल का स्वस्थ प्रौढ़ता प्राप्त कर सके।

बालकों के जन्म के सम्बन्ध में भी कुछ धारणायें प्रमुख है जैसे कुछ लोग मानते है कि शुभ नक्षत्र में पैदा होने वाला बच्चा भाग्यशाली होता है और उसका जीवन स्वयं के लिए तथा परिवार के लिए मंगलकारी होता है इसी प्रकार जो बच्चा अशुभ नक्षत में जन्म लेता है वह अमंगलकारी होता है तथा उसका जीवन परिवार तथा स्वयं के लिए कष्टप्रद होता है प्रत्येक प्राणी के जीवन प्रारम्भिक विकास का बड़ा महत्व है। प्रारम्भिक

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

विकास बाद के जीवन की आधारशीला होता है। प्रारम्भिक अवस्थ का विकास प्राणी को स्वस्थ प्रौढ़ प्रदान करता हैं

बालकों के जीवन में प्रारम्भिक विकास के महत्व को देखने के लिए अनेक वैज्ञानिकों ने अध्ययन किये और सर्वप्रथम 1953 में फ्रायड ने इस तथ्य का सत्यापन किया कि प्रारम्भिक विकास महत्वपूर्ण होता है। बाद में अन्य वैज्ञानिकों ने भी इस तथ्य की पुष्टि की और अध्ययनों से निष्कर्ष निकाला कि जो बच्चे शैश्वावस्था और बाल्यावस्था में कुसमायोजित होते ही उनका समायोजन आगे की अवस्थाओं में भी नहीं हो पात है। इसी प्रकार जो बालक प्रारम्भिक अवस्थाओं में समस्यात्मक होते है। वे आगे चलकर भी माता–पिता के लिए समस्या उत्पन्न करते रहते है तथा भाषा दोषों से युक्त रहते है तथा उनकी शैक्षिक उपलब्धियाँ निम्न स्तर की रहती है। W.C. Borohson ने बालक की प्रारम्भिक अभिवृत्तियों तथा मूल्यों के प्रारम्भिक विकास का अध्ययन किया और निष्कर्ष निकाला की प्रारम्भिक अवस्थाओं में व्यक्ति की अभिवृत्ति तथा मूल्य जिस प्रकार के बन जाते है। आयु वृद्धि के साथ–साथ ये अधिक दृढ़ हो जाते है वे इनमें परिवर्तन लाना कम पसंद करते है।

प्राणी का प्रारम्भिक विकास ठीक प्रकार से हो इसके लिए जरूरी है कि – बालकों का पालन पोषण उचित प्रकार से हो। अभिभावक तथा बालकों के मध्य अच्छे सम्बन्ध ही बाल्यावस्था मानव जीवन की प्रारम्भिक अवस्था है। इस अवस्था में व्यक्ति की समस्त शारीरिक तथा मानसिक या क्षमताओं तथा योग्यताओं का उदय प्रस्फुटन तथा विकास होता है बालक के जीवन का यह विकास काल ही व्यक्ति के भावी जीवन का आधार तैयार करता है एक मासूम तथा कोमल बालक आगे जाकर पूर्ण परिपक्व पूर्णतः विकसित वयस्क के रूप में सामाज का तथा राष्ट्र का कर्णधार बनता है इसीलिए बालके प्रति माता–पिता को बालक का उचित प्रकार से पालन पोषण किया जा सके। अतः बाल्यकाल को जीवन का शिक्षणकाल कहना उचित ही है क्योकि इस अवस्था में बालक में अनेक प्रकार का ज्ञान प्राप्त करता है उसकी भाषा तथा कौशल का विकास होता है एवं ज्ञान तथा शिक्षण के आधार पर व्यक्ति की जीवनशैली का निर्माण होता है। जिसके आधार पर ही उसका सम्पूर्ण भावी जीवन नियन्त्रित तथा निर्देशित होता है।

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

बालक राष्ट्र के अनमोल निधि है अनमोल मोती है। भावी कर्णधार है जिनके सबल कंधों पर ही राष्ट्र का विकास निर्भर करता है बालक ही मनोवांचित कार्य करते हुये संस्कारों एवं सांस्कृतियों का हस्तान्तरण करते है पारिवारिक उत्तरदायित्व का निर्वहन करते हुए राष्ट्र को विकास के पथ ले जाते है तथा विकास का परचम सम्पूर्ण विश्व में लहराते है अतः बालकों के लालन–पालन, खान–पान, शिक्षा–दीक्षा, आचरण–व्यवहार पर शैशवावस्था से ही ध्यान देने की आवश्यकता है। मानव व्यवहार के निर्धारण में बाल्यावस्था का अति महत्वपूर्ण स्थान है। यह अवस्था भावी जीवन के लिए पृष्ठभूमि तैयार करता है बालक का विकास ही परिवार, समाज एवं राष्ट्र को निर्धारित करता है। बालक बचपन में जो कुछ सिखता है। उसकी अमिट छाप उसके व्यक्तित्व पर पड़ जाता है।

परन्तु दुःख का विषय यह है कि आज भी अनेक बच्चे गली–कुचों में भीख मांगते नजर आते है। फूल से सुकुमार नन्हें बालकों की आवश्यकताओं को नजर अंदाज कर दिया जाता है। जिन हाथों में खिलौने, कागज, कलम, ब्रश, होना चाहिए उन हाथों में झाड़ू–पोछा, औजार व हथियार होते है। सिर पर बोझ होता है पीठ पर बोरिया लदी होती है। उनका बचपन कुचल दिया जाता है तथा इनका उचित पालन–पोषण नहीं हो जाता है।

अतः जन्म के बाद भी शिशु अत्यन्त ही असहाय दशा में होता है यदि उस समय उसकी उचित देखभाल न की जाये, लालन–पालन न किया जाये, तो शिशु को जीवित रहने की संभावना नगण्य हो जाती है अतः जिस प्रकार माली बगीचे की देखभाल व रखवाली करने में अपना जी–जान लगा देते है। ठीक उसी प्रकार माता–पिता भी अपने बच्चों की परवरिश उसके लालन, पालन, शिक्षा, दीक्षा में अपना सब कुछ न्यौछावर कर देता हे। हर एक माता–पिता की हार्दिक इच्छा होती है। कि उसका बालक एक सुयोग्य कर्तव्यनिष्ठ, ईमानदार नागरिक बने, पढ़–लिखकर ऊँचे पदों पर आसीन हो तथा उसका नाम जग में रोशन करे। माता स्वयं आधा पेट भोजन खाकर अपने शिशु की भरपेट भोजन खिलाती है स्वयं गीले बिस्तर पर सोकर शिशु को सुखे बिस्तर पर सुलाती है।

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

उसे पढ़ाने–लिखाने में अच्छे से अच्छे स्कूलों में डालती है माता–पिता बालकों के भविष्य को सुन्दर बनाने के लिए सदैव प्रयत्नशील रहते है।

जन्म से लेकर चार–पांच महीने तक सभी बच्चों को खाने का तरीका एक समान ही होता है। वे चुसने और निगलने की क्रिया द्वारा ही भोजन ग्रहण करते है। इसलिए इसे समय तरल आहार ही दिया जा सकता है। चुसने और काटने की क्षमता का विकास कुछ महीनों बाद होता है। जब उसके सामने के दांत निकल जाते है। दांत निकल आने पर उसे अर्द्धतरल भोजन दिया जा सकता है एक वर्ष पूर्ण होने पर बच्चे में काटने और चबाने की क्रिया का विकास होता है। बचपनावस्था में प्रत्येक बच्चे के भोजन करने के तरीकों में भिन्नता पायी जाती है दो वर्ष के बच्चे को दूध के साथ–साथ अन्य आहार भी दिया जाता है। इसीलिए उसे निर्धारित समय पर भोजन अवश्य देना चाहिए। भोजन के समय से अनियममितता होने पर बच्चों में सकरात्मक तनाव उत्पन्न होता है।

मानव जीवन ईश्वर की अमूल्य निधि है। एक माँ जो नौ माह तक अपने गर्भ में शिशु को रखती है तथा उसके आगमन से पूर्व कल्पना में उसे अलग–अलग सुन्दर रूपों में देखती है यदि जन्म के बाद उसका शिशु पूर्ण स्वस्थ और हष्ट–पुष्ट नही होता है तो कल्पना की जा सकती है कि उस माँ पर क्या बितती होगी। मानव जीवन ईश्वरीय देन है किन्तु स्वास्थ्य ईश्वरीय देन नहीं है इसे व्यक्तिगत प्रयासों द्वारा अर्जित किया जा सकता है तथा व्यक्तिगत प्रयासों द्वारा ही सुरक्षित रखा जा सकता है।

सर्वेक्षण से ज्ञात होता है। कि दो–तिहाई भारतीय बच्चे जन्म से प्रथम माह में ही टिटनेस के कारण मर जाते है। लगभग 25 प्रतिषत शिशु डायरिया के कारण मर जाते है। भारत वर्ष में ही नहीं अन्य विकासशील देशों में भी बच्चों की बीमारियों और मृत्युदर में घनिष्ठ सम्बन्ध पाया गया है। विकासशील देशों में डायरिया और हडिड्राइेशन से प्रतिवर्ष 50 लाख बच्चे मौत के मुँह में समा जाते है। जबकि खसरा, डिहाइजेशन, पोलियों और तपेदिक से प्रतिवर्ष 52 लाख बच्चे मर जाते है।

अध्ययन क्षेत्र का परिचय –

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

इस अध्ययन में मैंने कार्य क्षेत्र सुविधा अनुसार गोरखपुर जिला को लिया गया है जो यह गोरखपुर के सन्दर्भ में ''बालक के पालन पोषण के तरीकों पर एक अध्ययन''पर मैंने रमवाँपुर, लखेसरा, गोनरहा, महराजी, अगया, मढिनिया आदि छोटे बड़े स्थानों का सर्वे किया।

1. मैंने अपने सर्वेक्षण में सभी वर्गों को लिखा।
2. इस अध्याय में न्यायदर्श में सिर्फ गोरखपुर को लिया गया है।
3. इस अध्ययन में बालक के पालन–पोषण के तरीकों पर अध्ययन एवं विचार किया गया है।
4. इस अध्ययन में मैंने सौ उत्तरदाता का सर्वेक्षण परिवारों का न्यायदर्श में लिया गया।

अध्ययन क्षेत्र में चयन का आधार –

क्रमिक अध्ययन निम्न प्रकार से योजनाबद्ध है –

क – 1. स्थान का चुनाव

2. अनुसंधान का प्रारूप

3. चर एवं अचरमान

- स्वतंत्र चर
- आश्रित चर

ख – प्रयुक्त साधन

1. सामान्य साधन
2. विशिष्ट साधन

क – 5 – आंकड़ों का संग्रह

ख – 6 – अध्ययन में प्रयुक्त सांख्यिकी का विश्लेषण

1. सारणी विधि
2. प्रतिशत विधि

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

शोध प्रारूप –

अनुसंधान का प्रारूप – अनुसंधानकर्ता ने अपने प्राजेक्ट कार्य में विवणात्मक शोध प्रणाली का प्रयोग किया है इसके अन्तर्गत प्रश्नावली की सहायता ली गयी है।

क – 3 **चर एवं अचरमान :** वैज्ञानिक अनुसंधानों की अध्ययन की रूपरेखा की विधि निर्धारित करने में चर का अत्यधिक महत्व है। किसी भी प्रयोग में चरों का उपयोग अत्यधिक आवश्यक होता है।

अनुसंधानकर्ता ने अपने शोध विषय बालक के पालन–पोषण के तरीकों पर एक अध्ययन क अन्तर्गत आने वाले चरों के वर्गीकरण को निमन प्रकार के प्रस्तुत किया।

क – स्वतंत्र चर

ख – आश्रित चर

1. **स्वतंत्र चर :** स्वतंत्र चर वह कारक है जिन्हें प्रयोगकर्ता निरीक्षण की गयी घटनाओं या तथ्यों के बीच सम्बन्ध ज्ञात करने में लिए प्रहस्त करता है अथवा इस चर पर अध्ययनकर्ता का निरीक्षण होता है अनुसंधानकर्ता के शोध विषय के निम्न स्वतंत्र चर है सामान्य व्यक्तिगत विवरण –

- **आयु**

क	12	– 0
ख	12	– 0
ग	21	– 17
घ	उपर्युक्त में से कोई नही	– 33

2. **शैक्षिक योग्यता**

क	अशिक्षित	– 0
ख	प्राइमरी	– 5
ग	इण्टरमीडीएट	– 18
घ	स्नातकोत्तर	– 28

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

3. **आश्रित चर :** आश्रित चर वह है जो प्रयोगकर्ता के द्वारा स्वतंत्र चर के प्रतिदर्श करने पर प्रदर्शित होता है अनुसंधानकर्ता ने अपने शोध विषय बालक के पालन पोषण के तरीकों पर अध्ययन के अन्तर्गत आश्रित चर के रूप लिया गया है।

क – अनुसंधान में प्रश्नावली को साधन के रूप में प्रयोग किया गया है जिसके अन्तर्गत विवरणात्मक प्रणाली द्वारा बनायी गयी है।

क–4 : **सामान्य परिचय :** इसमें व्यक्ति के नाम पता आयु शैक्षिक योग्यता व्यवसाय/नौकरी आदि को सम्मलित किया गया है।

क–4.2 : **विशिष्ट परिचय :** इसमें विषयों से सम्बन्धित प्रश्नों के बारे में जानकारी प्राप्त होती है। इस प्रश्नावली में 50 विवाहित महिलाओं द्वारा पूर्ति करायी गयी है। जिससे उन्होंने अपने–अपने विचारों को सही प्रतीत द्वारा प्रस्तुत किया है।

क–5 : **आकड़ों का संग्रह :** अनुसंधानकर्ता प्रश्नों का चुनाव इस प्रकार किया है कि कुछ बहुविकल्प हाँ नहीं है इसलिए अनुसंधानकर्ता ने यह प्रश्न बांटकर पूर्ण किया।

क–6 : अध्ययन में प्रयुक्त सांख्यिकी का विश्लेषण आंकड़ों का विश्लेषण निम्न तरह से किया गया हैं।

1. सारण विधि
2. प्रतिशत विधि

उद्देश्य –

अनुसंधान कर्ता ने अपने शोध विषय ''गोरखपुर जिला के सन्दर्भ में बालक के पालन पोषण के तरीकों पर एक अध्ययन'' को सम्पादित करते हुए सरलता की दृष्टि से शोध को अध्ययन करने के लिए उद्देश्यों का निर्माण किया गया है। ये उद्देश्य सरल एवं प्रभावी है जो की निम्नलिखित है –

1. माता–पिता को बालक के पालन–पोषण के उचित तरीकों से अवगत कराना।
2. सही समय पर बालक को टिका लगवाने के लिए माता–पिता को जागृत करना।
3. बालक के स्वास्थ्य से सम्बन्धित माता–पिता को सुझाव देना।
4. ग्रामीण परिवेश में बालक के पालन–पोषण के तरीकों के बारे में जागरूकता लाना।

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

1. **सारणी विधि :** इस विधि में दो कालम बनाये गये है जिसमें क्षैतिज में 50 उत्तरदाताओं को देखा गया है तथा एक लम्बवत् पूर्ण प्रश्नों का अनेक विकल्पों के अनुसार सम्मलित किया गया है। इसके सही व गलत उत्तरों के आधार पर उत्तरदाताओं को अंक दिये गये है जिसमें सही उत्तर पर अधिकतम अंक पर न्यूनतम अंक अन्य सभी प्रश्नों पर उनके उत्तर के आधार पर 1–1 अंक दिये गये है –

प्रतिशत विधि –

$$\text{प्रतिशत} = \frac{\text{विशिष्ट वर्ग के उत्तरदाताओं की संख्या} \times 100}{\text{कुल उत्तरदाताओं की संख्या}}$$

सारणी – 1

बोतल एवं निपिल की सफाई कैसे की जाती है

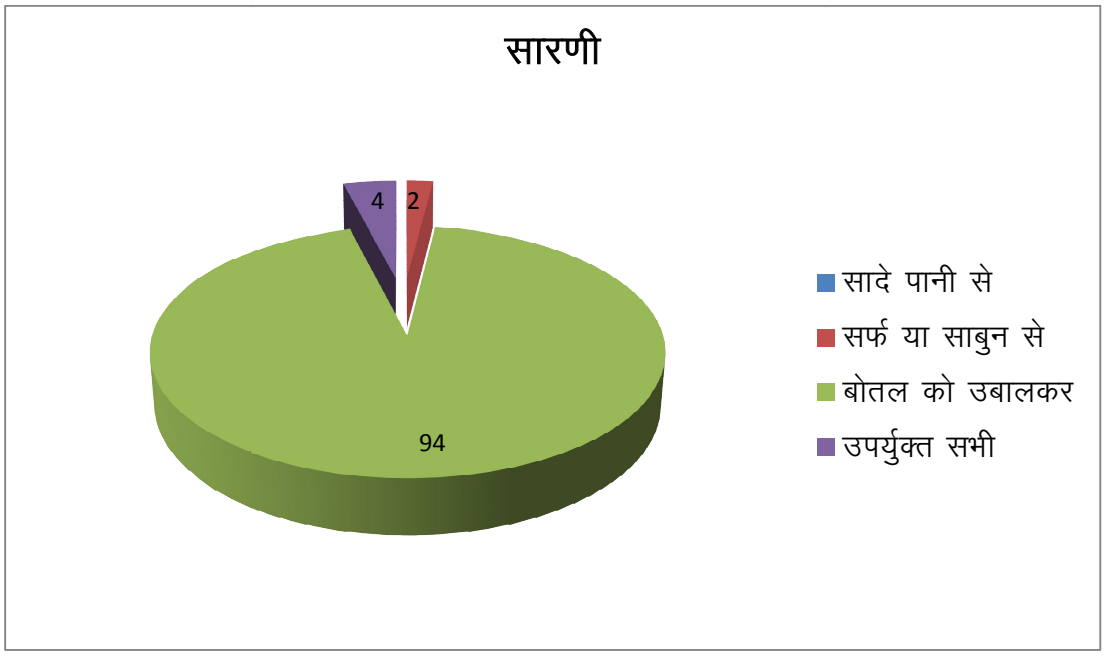
क्र. सं.	बोतल एवं निपिल की सफाई	आवृत्ति (N= 50)	प्रतिशत (N= 50)
1	सादे पानी से	0	0
2.	सर्फ या साबुन से	1	2
3.	बोतल को उबालकर	47	94
4	उपर्युक्त सभी	2	4
	योग	**50**	**100**

स्रोत : प्राथमिक द्वारा गोरखपुर ग्रामीण

बोतल एवं निपिल की सफाई के तरीके –

शिशु स्वास्थ्य रक्षा के दृष्टि से बोतल व निपिल की स्वच्छता की आवश्यकता है। बहुत सी मातायें केवल हर बार दूध पिलाने से पूर्व साबुन और पानी से ही बोतल को धोना पर्याप्त समझती है। किन्तु यह गलत है बोतल व निपिल कोा हर बार उबालकर विसंक्रमित करना भी आवश्यक हैं जिससे वह कीटाणु रहित हो जाये। अतः बोतल की सफाई के लिए गर्म पानी, साबुन तथा ब्रश की सहायता से साफ करे। बोतल एवं निपिल की सफाई बोतल को उबालकर करना चाहिए। पानी गर्म करने गुनगुने पानी से बोतल की सफाई की जाती है।

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A



उपर्युक्त आंकड़ों से पता चलता है कि सादे पानी 0 प्रतिशत उत्तरदाता है सर्फ या साबुन से 2 प्रतिशत उत्तरदाता है। बोतल को उबालकर 94 प्रतिशत उत्तरदाता है। उपर्युक्त सभी 4 प्रतिशत उत्तरदाता है।

उपर्युक्त विवरण से यह पता चलता है कि सबसे अधिक उत्तरदाता जो 94 प्रतिशत है उन्होंने सही उत्तर दिये और उन्हें सही जानकारी थी तथा 6 प्रतिशत उत्तरदाता गलत है क्योंकि उन्हें सही जानकारी नहीं थी।

अतः निपिल एवं बोतल की सफाई पानी को उबालकर करनी चाहिए।

शिशु के अन्दर पहनने वाले वस्त्र –

वस्त्र प्राणी की मौलिक आवश्यकताओं में से एक है इसका प्रमुख उद्देश्य शरीर की सर्दी गर्मी तथा हानिकारक प्रभावों से रक्षा करता है। नवजात शिशु जो कि अत्यन्त हो कोमल होता है तथा जिसके शरीर का ताप स्थिर नहीं होता, उसकी स्वास्थ्य रक्षा की दृष्टि से वस्त्रों का महत्व और अधिक बढ़ जाता है। शरीर रक्षा के साथ–साथ रंग–बिरंगे वस्त्र शिशुओं को प्रसन्न प्रदान करते है।

शिशु के अन्दर पहनने वाले सदैव सूती वस्त्र होने चाहिए क्योंकि ये शिशु स्वास्थ्य की दृष्टि से उपयुक्त रहते है। सूती वस्त्र आसानी से साफ हो जाते है, पसीने को

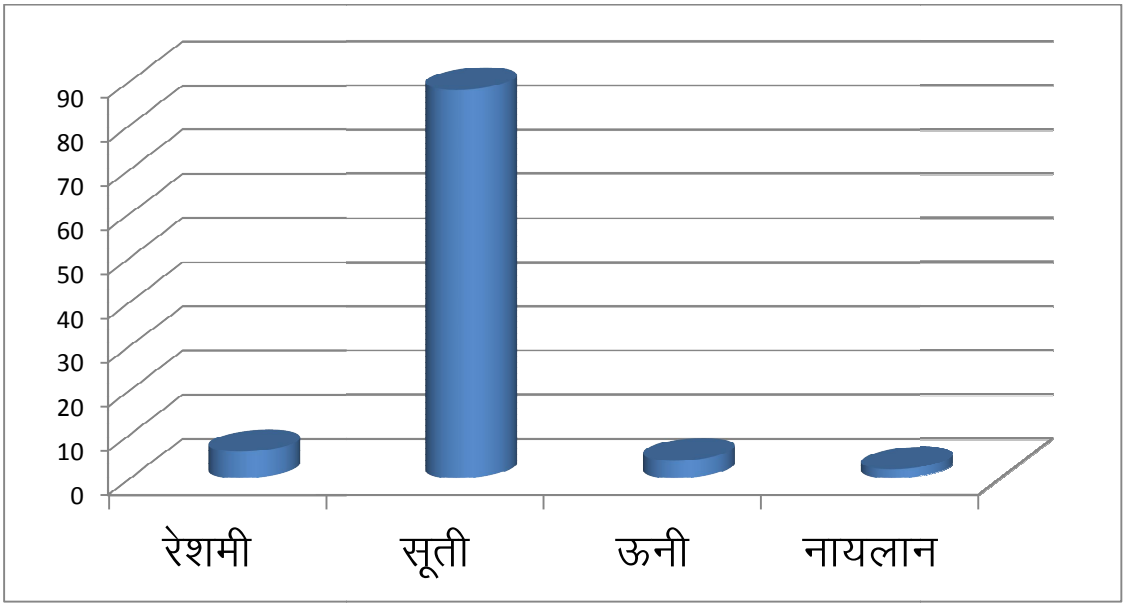
International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

आसानी से सोख लेते है तथा शरी में वायु आवागमन को बनाये रखते है जिससे शिशु की कोमल त्वचा को हानि नहीं हो होती है।

सारणी – 2

क्र. सं.	शिशु के अन्दर पहनने वाले वस्तु	आवृत्ति (N= 50)	प्रतिशत (N= 100)
1	रेशमी	3	6
2.	सूती	44	88
3.	ऊनी	2	4
4	नायलान	1	2
	योग	**50**	**100**

रेशमी वस्त के उत्तरदाता (6 प्रतिशत) तथा सूत्री वस्त्र (88 प्रतिशत), ऊनी वस्त्र (4 प्रतिशत), नायलान वस्त्र (2 प्रतिशत)। अतः इस प्रकार शिशु के अन्दर सूती वस्त्र पहनाने चाहिए यह सभी को पता था। इसलिए सूती वस्त्र के उत्तरदाता अधिक है।



बालक के प्रति माता–पिता का व्यवहार

माता–पिता का व्यवहार बालक के प्रति अच्छा होना चाहिए यह माना जाता है कि अच्छा बाल पोषण बालक तथा माता–पिता के मध्य अच्छे है अतः सम्बन्ध स्थापित करता है तथा सर्वांगीण विकास में सहायता प्रदान करता है। यदि बालकों का पालन–पोषण

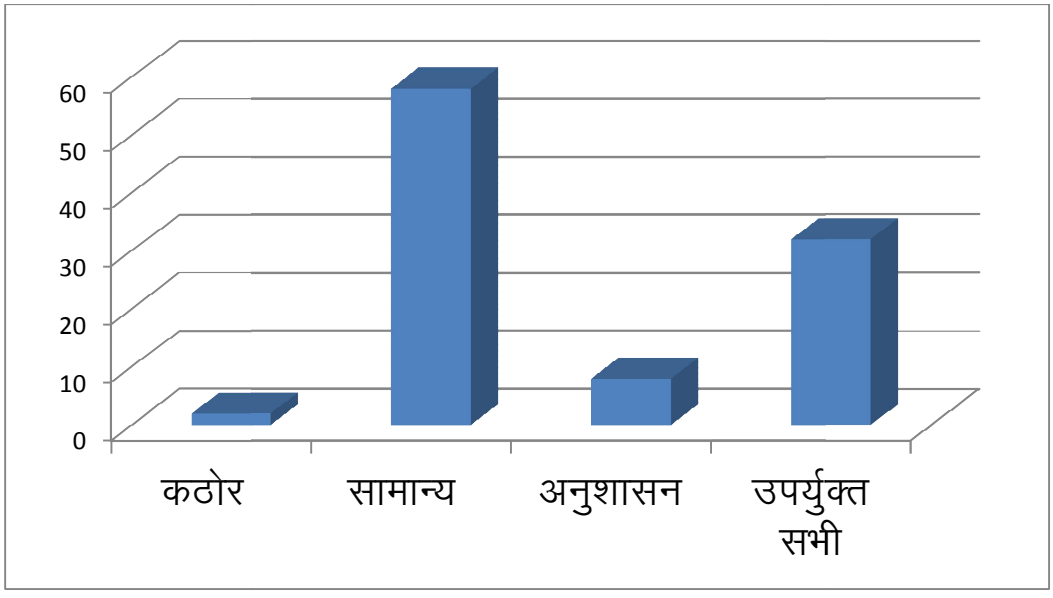
International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

भली प्रकार से नहीं किया जाता है तो वे विकास के सभी क्षेत्रों में पिछड़ जाते है और उनमे समायोजन समस्यायें उत्पन्न होती है। फलस्वरूप बालक समस्यात्मक और अपराधी बन जाते है।

अतः माता–पिता का व्यवहार बालक के प्रति मधुर सम्बन्ध होने चाहिए न कि कठोर न ही अनुशासन बल्कि सामान्य व्यवहार स्थापित करने चाहिए।

सारणी – 3

क्र. सं.	बालक के प्रति माता–पिता का व्यवहार	आवृत्ति (N= 50)	प्रतिशत (N= 100)
1	कठोर	1	2
2.	सामान्य	29	58
3.	अनुशासन	4	8
4	उपर्युक्त सभी	16	32
	योग	**50**	**100**



उपर्युक्त आंकड़ों से पता चलता है कि सबसे अधिक उत्तरदाता 58 प्रतिशत लोगों को पता था कि माता–पिता का व्यवहार बालक के प्रति सामान्य रहना चाहिए।

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

कठोर – 2 प्रतिशत

सामान्य – 58 प्रतिशत

अनुशासन – 8 प्रतिशत

उपर्युक्त सभी – 32 प्रतिशत

बालकों में अच्छी आदतों को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारक

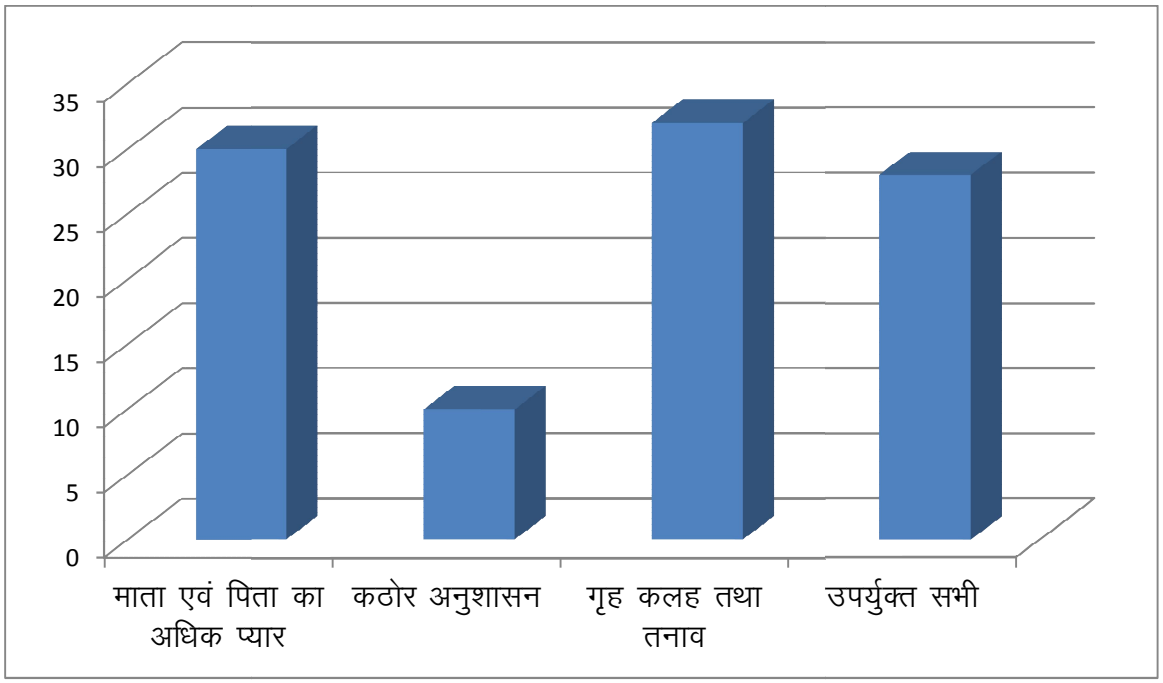
बालकों में अच्छी आदतों को प्रभावित करने वाले गलत आदत पड़ जाने के बहुत से कारक है बालक का कुसंगत होने के वजह से भी बालक गलत आद की ओर प्रभावित होता है।

अतः बालक चरित्रवान है वह झूठ नहीं बोलता है तथा अपने माता–पिता का आदर व सम्मान करता है तो बालक गुणवान है उसकी आद अच्छी है किन्तु आगे चलकर बालक बिगड़ जाता है तो इसकी वजह गृह कलह या समय–समय पर रोक–टोक से भी बालक बिगड़ जाते है तो उन्हें कठोर अनुशासन में नहीं रखना चाहिए माता–पिता के बालक के प्रति उतना ही प्यार होना चाहिए जिससे बालक आगे चलकर अपने माता–पिता का सम्मान करे। अधिक प्यार से बालक बिगड़ जाता है।

सारणी – 4

क्र. सं.	बालकों में अच्छी एवं बुरी आदत पड़ जाने के कारण	आवृत्ति (N= 50)	प्रतिशत (N= 100)
1	माता–पिता का अधिक प्यार	15	30
2.	कठोर अनुशासन	50	10
3.	गृह कलह तथा तनाव	16	32
4	उपर्युक्त सभी	14	28
	योग	**50**	**100**

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A



उपर्युक्त आंकड़ों से पता चलता है कि 32 प्रतिशत उत्तरदाता यह मानते है कि बालक की अच्छी आदत को प्रभावित करने वाले कारण गृह कलह एवं तनाव है जबकि 30 प्रतिशत लोगों का मानना है कि माता–पिता के अधिक और 5 प्रतिशत उत्तरदाता कठोर अनुसार उपर्युक्त सभी 28 प्रतिशत उत्तरदाता है। तत्पश्चात् यह कहा जा सकता है कि 30 प्रतिशत उत्तरदाता सही है और उन्हें यह पता है कि अच्छी आदतों को प्रभावित करती है।

पक्षपात पूर्ण व्यवहार के कारण बालक पर पड़ने वाले प्रभाव

माता–पिता का पक्षपात पूर्ण व्यवहार से बालक पर विभिन्न प्रकार के प्रभाव पड़ते है। जो उनके लिए हितकर नहीं होता है। माता एवं पिता के दो बच्चे है तो उन्हें दोनों के प्रति समान व्यवहार करना चाहिए, जिससे बालक को यह न लगे कि मम्मी, पापा उससे ज्यादा प्यार नहीं करते है मुझसे तो बात भी करते? यदि बालक में यह भावना पनप रही है तो उसके अन्दर अपने माता–पिता को ईर्ष्या की भावना से देखने व समझने लगता है।

अतः माता–पिता को चाहिए कि वह अपने बालक के प्रति पक्षपात पूर्ण व्यवहार न करे। जिससे बालक को लगे कि उसके माता–पिता उसे उतना ही प्यार करते, जितना

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

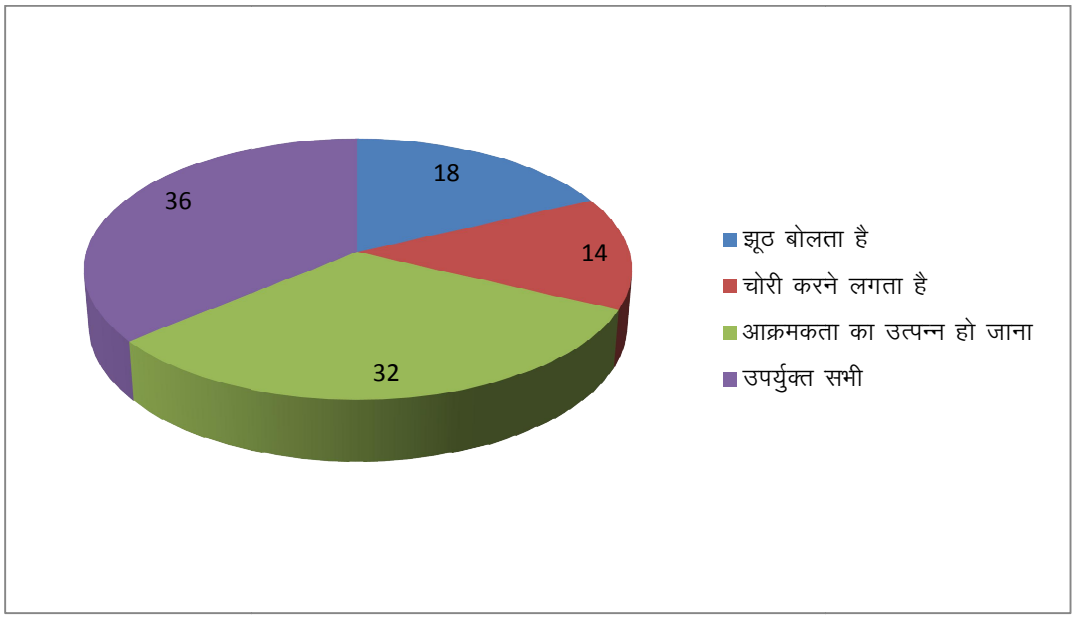
की बड़े भाई को तब उसके अन्दर यह भावना नहीं रहेगी कि उसके माता–पिता उसे प्यार नहीं करते है।

सारणी – 5

क्र. सं.	माता–पिता का पक्षपातपूर्ण व्यवहार	आवृत्ति (N= 50)	प्रतिशत (N= 100)
1	झूठ बोलता है	9	18
2.	चोरी करने लगता है	7	14
3.	आक्रमकता का उत्पन्न हो जाना	16	32
4	उपर्युक्त सभी	18	36
	योग	**50**	**100**

सर्वेक्षण करने से यह पता चलता है कि 36 प्रतिशत उत्तरदाता का मानना है कि माता–पिता के पक्षपात पूर्ण व्यवहार से बालक झूठ बोलता है चोरी करने लगता है तथा अक्रामकता का उत्पन्न हो जाना, उपर्युक्त सभी है लेकिन 32 प्रतिशत उत्तरदाता को सही जानकारी थी माता–पिता के पक्षपातपूर्ण व्यवहार से बालक में आक्रामकता का उत्पन्न हो जाना है। झूठ बोलता है 18 प्रतिशत उत्तरदाता चोरी करने लगता है 14 प्रतिशत अक्रामकता का उत्पन्न हो जाना 32 प्रतिशत, 8–2 वर्ष की अवस्था में शैश्वावस्था या बाल्यावस्था भी कहते है।

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A



मैंने अपने आस–पास के गाँवों में जाकर देखा कि बालक का उचित प्रकार से पालन–पोषण नहीं हो रहा है तथा वहाँ के अन्य बालक कुपोषण से ग्रस्त थे। उन्हें यह ज्ञात नहीं था कि बालक का किस प्रकार का पोषण देना चाहिए कि हमारा शिशु स्वस्थ रहे। अतः उन्हें बालक के पालन–पोषण की विधियों के बारे में सही जानकारी नहीं थी। अर्थात् वहाँ के बालक अस्वस्थ दिख रहे थे।

अतः यह सब देखकर मैंने बालक के पालन–पोषण के तरीकों पर एक अध्ययन किया, और अपने आस–पास के गाँवों में जाकर सर्वेक्षण किया तथा मैं उन्हें बालक के स्वास्थ्य के बारे में सही जानकारी दी तथा पोषण सम्बन्धी विभिन्न जानकारी देकर उन्हें जागरूक किया और बालकों का किस प्रकार पालन–पोषण किया जाता है। इन सबके बारे में विस्तृत जानकारी देकर उन्हें जागरूक किया गया।

निष्कर्ष

यह माना जाता है कि अच्छा बाल पोषण बालक तथा माता–पिता के मध्य अच्छे अंतः सम्बन्ध स्थापित करता है तथा सर्वांगीण विकास में सहायता प्रदान करता है। यदि बालकों का पालन पोषण भली प्रकार से नहीं किया तो वे विकास के सभी क्षेत्रों में पिछड़ जाते है और उनमें समायोजन समस्यायें उत्पन्न हो जाती है। फलस्वरूप बालक

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 8 Issue 3, March - 2018
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

समस्यात्मक और अपराधी बन जाते है अतः बालकों के स्वस्थ विकास के लिए यह आवश्यक है कि माता–पिता उनके पालन–पोषण पर उचित ध्यान दे और उन्हें वे सभी साधन व सुविधायें प्रदान करे जो सर्वांगीण विकास में सहायक हो। प्रत्येक परिवार अपने बालकों का पालन–पोषण करता है बाल पोषण विधियों संस्कृति सामाजिक व धार्मिक स्तरों के अनुसार अलग–अलग होते है। जिस समाज में हम रहते है उसके अपने कुछ आदर्श मान्यतायें व परम्परायें होती है उसी के अनुसार समाज परिवार से बालक के पालन–पोषण की अपेक्षा करता है जिससे बालक का स्वास्थ्य सामाजिक विकास हो और वह समाज के अच्छे सदस्य के रूप में विकसित हो।

कुपोषण से तात्पर्य शिशुओं को आहार द्वारा अपनी आयु और शारीरिक मांग के अनुसार पौष्टिक तत्वों का न मिलना। आहार में पौष्टिक तत्वों की कमी होने पर शिशुओं का शारीरिक विकास अवरूद्ध हो जताा है इसलिए बालक के पालन–पोषण पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

सन्दर्भ सूची

1. अग्रवाल, नीता (2009) : 'बाल विकास' संस्करण, अग्रवाल पब्लिकेशन्स, आगरा, पृ0 196–232
2. विनायक, जे0एस0 (1990) : 'बाल विकास एवं मनोविज्ञान संस्करण', संजीव प्रकाशन मेरठ, पृ0 108–111
3. सिंह, वृद्धा (2009) : 'बाल विकास, संस्करण' पंचशील प्रकाशन, जयपुर, पृ0 535–563
4. बख्शी, कौर श्रीमती भूपिन्द (2011) : 'बाल विकास, संस्करण', प्रकाशन हर्ष नगर, कानपुर, पृ0 183–195
5. जैन, प्रभा शशि (2001) : 'बाल विकास संस्करण', प्रकाशन आगरा मलवा, पृ0 175–182
6. तिवारी, अर्चना (2005) : 'बाल विकास, संस्करण', प्रकाशन शिवा प्रकाशन, इन्दौर, पृ0 75–82

7. सिंह, अनीता (2019) : ''आहार एवं पोषण विज्ञान'' स्टार पब्लिकेशन्स आगरा, पृ0 19–25, 69–72, 92–93, 298–99
8. गुप्ता, निशा एवं निगम (2020) : ''व्यवहारिक मानव विज्ञान एवं मानव स्वास्थ्य, साहित्य प्रकाशन, आगरा, पृ0 102–103
9. कुमारी, आशा (2019) : ''आहार एवं पोषण विज्ञान'' अग्रवाल पब्लिकेशन्स आगरा, पृ0 1–13, 21–23, 168–169, 308, 309
10. उपाध्याय, सुप्रिया (2019) : ''स्वास्थ्य, स्वास्थ्य विज्ञान एवं आरोग्य शास्त्र'' विजय प्रकाशन मन्दिर, वाराणसी–01, पृ0 1–3, 173–174
11. वख्शी, वी0के0 (2019) : ''पथ्यापथ्य एवं उपचारार्थ पोषण'' अग्रवाल पब्लिकेशन्स, आगरा, पृ0 1–9, 19–21, 45–48
12. खनूजा, रीना (2020) : ''आहार एवं पोषण विज्ञान'' अग्रवाल पब्लिकेशन्स, आगरा, पृ0 1–3, 18–23, 53–57, 100–103, 105–113, 176–177
13. श्रीवास्तव, आराधना (2020) : ''आहार एवं उपचारात्मक पोषण'' विजय प्रकाशन मंदिर, वाराणसी–01, पृ0 1–17, 34–36, 172–174

रूपा सिंह
शोध छात्रा, गृह विज्ञान विभाग,
ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय,
कामेश्वरनगर, दरभंगा।
Email- singhrupa0603@gmail.com
Mob. 6386447616, 9005035400