परिसर में अस्वास्थ्यकर खान-पान : सामान्य दिनचर्या या समस्या?

आई.आई.टी. कानपुर अपने आप में कई विडंबनाओं का परिसर है। यहाँ जिम की सदस्यता भी आसानी से नहीं मिलती और हॉल ५ के सामने वाली चाट की लाइन में भी धैर्य के साथ खड़ा होना पड़ता है। बैडमिंटन खेलने के जूतों की कतार और डोमिनोज़ के ऑर्डर की कतार, अक्सर एक-दूसरे को कड़ी टक्कर देती दिखाई देते हैं। पी.ई. ग्राउंड में दौड़ने वालों को, गुप्ता शेक के नियमित ग्राहक शेक पर शेक पीकर ही मज़बूत प्रतिस्पर्धा दे रहे होते हैं। ऐसे में परिसर में स्वास्थ्य का संरक्षण करने वाले और उससे समझौता कर लेने वाले लोग, अक्सर एक ही समय पर, एक ही शरीर में, एक अंतर्द्वंद्व के रूप में दिखाई देते हैं।

इस परिसर में जीवन कभी ठहरता नहीं। सुबह की शुरुआत कक्षाओं से होती है, दिन प्रयोगशालाओं और चर्चाओं में बीत जाता है, और रातें अक्सर किताबों, लैपटॉप और अधूरी नींद के साथ लंबी हो जाती हैं। खेल के मैदानों की आवाज़ें, सांस्कृतिक गतिविधियों की हलचल और हॉस्टलों की रौनक - ये सभी मिलकर इस स्थान को जीवंत बनाते हैं। इसी निरंतर दौड़ के बीच यहाँ एक ऐसी 'नाइट लाइफ' विकसित हो चुकी है, जहाँ देर तक जागना, लगातार सक्रिय रहना और समय की सीमाओं का धुंधला हो जाना अब सामान्य अनुभव बन चुका है। लेकिन इस चमक-दमक और सक्रियता के पीछे एक ऐसी सच्चाई छिपी है, जिस पर शायद ही कोई ठहरकर सोचता है।

सुबह की कक्षाओं की जल्दबाज़ी में नाश्ता छोड़ देना, दिन भर काम के बीच भोजन को टालते रहना और रात को जंक फूड से पेट भर लेना कई छात्रों की दिनचर्या बन चुकी है। कैंटीन और ऑनलाइन डिलीवरी की सुविधाएँ सुविधा तो देती हैं, लेकिन वे संतुलित और पौष्टिक भोजन की जगह ऐसे विकल्पों को बढ़ावा देने लगती हैं, जो स्वाद तो देते हैं, पर स्वास्थ्य को धीरे-धीरे कमजोर कर देते हैं। फिर भी अधिकांश छात्र इसे पढ़ाई के दबाव का नाम देकर आगे बढ़ जाते हैं, मानो थकान, कमजोरी और असंतुलन इस संस्थान की पहचान का ही हिस्सा हों। कुछ इसे "सक्सेस की कीमत" समझ लेते हैं, तो कुछ इसे सामान्य मानकर चुपचाप सहते रहते हैं।

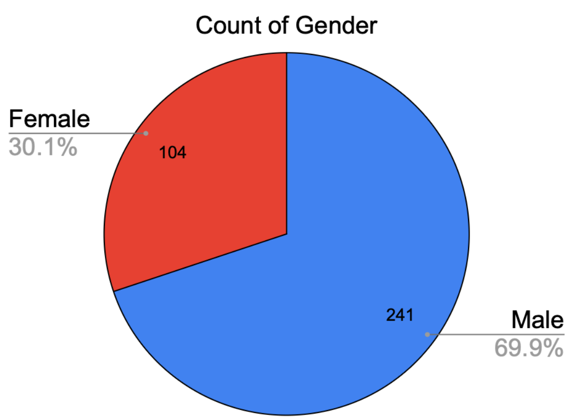
इसी चुप्पी और स्वीकार्यता के बीच यह फर्क मिटता चला जाता है कि हम अपने लक्ष्य की ओर बढ़ रहे हैं या धीरे-धीरे अपनी सेहत की अनदेखी करते हुए खुद को खोखला कर रहे हैं। अस्वास्थ्यकर खान-पान अब केवल एक आदत नहीं रह जाती , बल्कि कैंपस जीवन की एक स्थायी सच्चाई बनती जा रही है, एक ऐसी सच्चाई, जिसे हम देखते हुए भी अनदेखा करते हैं।

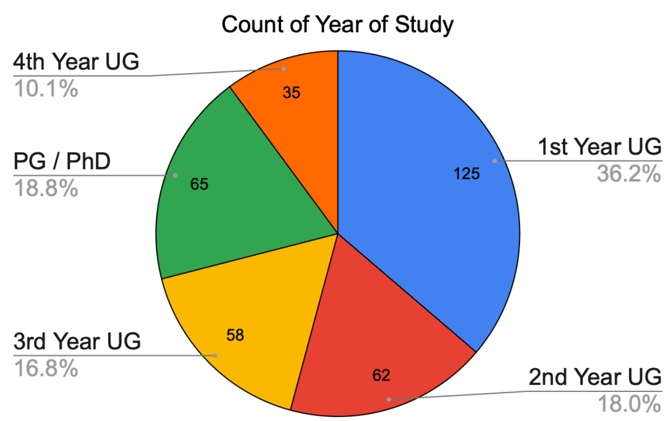
"स्वास्थ्य ही वास्तविक धन है, न कि सोना और चाँदी।" - महात्मा गांधी

सर्वे और वर्तमान भोजन व्यवस्था की स्थिति -

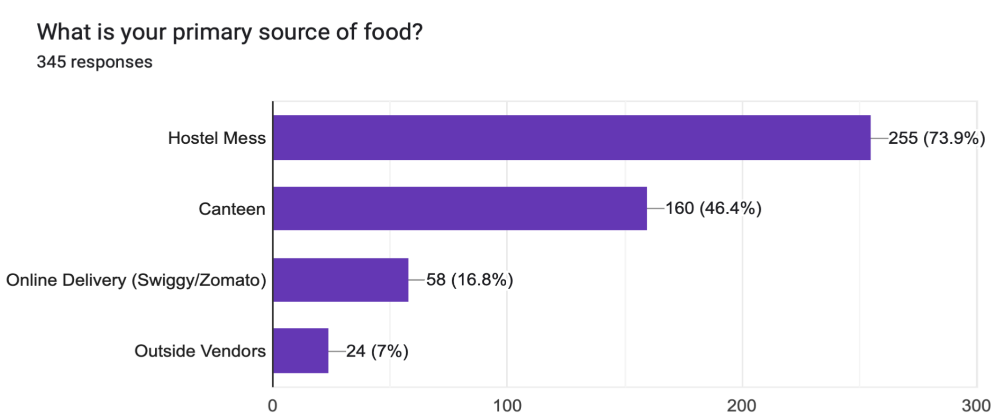
हमें बचपन से यही सिखाया जाता है कि पहला सुख निरोगी काया है। लेकिन निर्वाक का काम सिर्फ़ इस पंक्ति को दोहराना नहीं है। जब बात ऐसे परिसर की हो जो हर साल लाखों-करोड़ों के पैकेज के सपने दिखाता हो और इनोवेशन इंडेक्स में अपनी जगह पर गर्व करता हो, तब यह सवाल पूछना जायज़ हो जाता है कि यहाँ पढ़ने वाले छात्रों की थाली अक्सर सबसे पीछे क्यों रह जाती है?

इन्हीं सवालों के जवाब तलाशने के लिए निर्वाक की टीम ने एक सर्वे [प्रतिक्रियाएँ] कराया जिसमें लगभग 350 छात्रों ने भाग लिया। सर्वे में प्रथम वर्ष के लगभग 36%, द्वितीय वर्ष के 18%, तृतीय वर्ष के 17%, चतुर्थ वर्ष के 19% तथा परास्नातक स्तर के 10% छात्रों की भागीदारी रही। इनमें लगभग 70% पुरुष और 30% महिला छात्रों ने अपने अनुभव तथा विचार साझा किए।





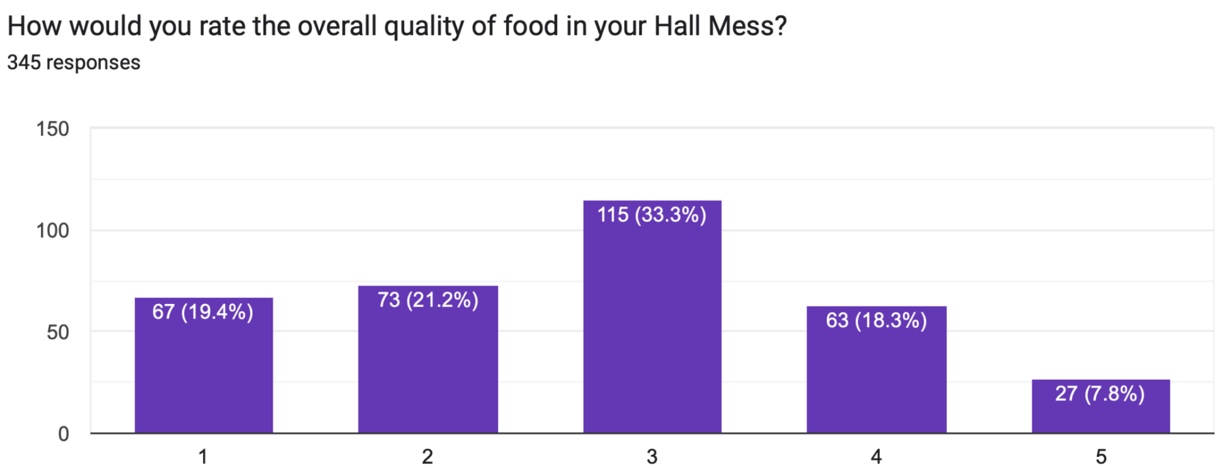
जब छात्रों से उनके भोजन के प्राथमिक स्रोत के बारे में पूछा गया, तो अधिकांश छात्रों ने हॉस्टल मेस (255) तथा कैंटीन (160) को अपना मुख्य भोजन स्रोत बताया। औपचारिक रूप से देखा जाए तो परिसर में छात्रों की दैनिक भोजन आवश्यकताओं की पूर्ति का प्रमुख भार इन्हीं व्यवस्थाओं पर निर्भर करता है। इसके बावजूद, एक उल्लेखनीय संख्या में छात्रों का ऑनलाइन डिलीवरी (58) और बाहरी विक्रेताओं (24) पर निर्भर होना, मौजूदा भोजन व्यवस्था उनकी आवश्यकताओं को पूरी तरह संतुष्ट नहीं कर पा रही है।

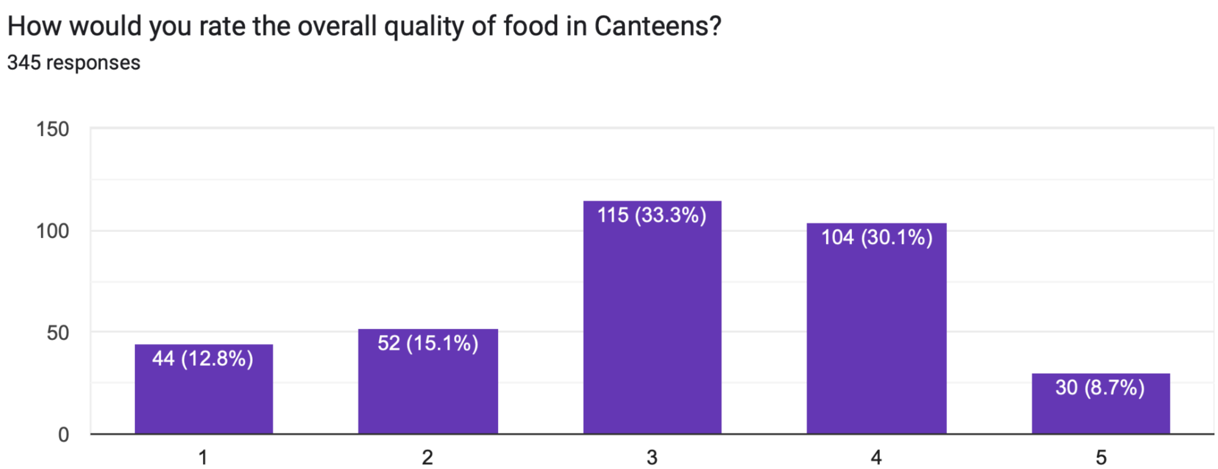


वहीं कभी-कभी हॉस्टल और कैंटीन में भोजन करते हुए ऐसा प्रतीत होता है कि यह अनुभव केवल छात्रों तक सीमित नहीं है। कहीं चूहे अपनी नियमित दौड़ में व्यस्त दिखाई देते हैं, तो कहीं कॉकरोच भोजन को आपस में साझा करते नज़र आ जाते हैं। यह दृश्य मानो इस बात की ओर इशारा करता है कि साफ़-सफ़ाई की व्यवस्था इतनी 'समावेशी' है कि मेस और कैंटीन में हर किसी के लिए जगह निकल ही आती है। लगता है खाना सिर्फ़ छात्रों के लिए नहीं, बल्कि पूरे पारिस्थितिक तंत्र को ध्यान में रखकर तैयार किया जाता है जहाँ मेनू में स्वाद के साथ-साथ अनुभव और रोमांच भी बिना किसी अतिरिक्त शुल्क के परोसा जाता है।

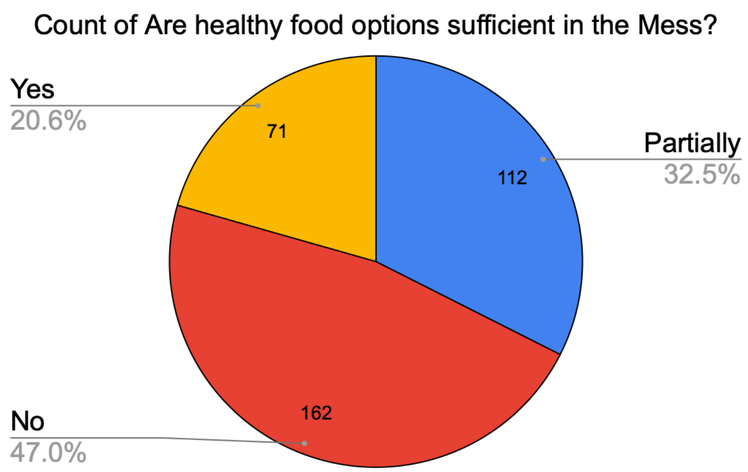
भोजन की गुणवत्ता और उपलब्ध स्वस्थ विकल्पों की स्थिति -

मेस और कैंटीन के भोजन की समग्र गुणवत्ता को लेकर छात्रों की रेटिंग प्रायः औसत के आसपास केंद्रित दिखाई देती है। सर्वे के आँकड़ों के अनुसार, हॉस्टल मेस के खाने को 73% छात्रों ने 5 में से 3 या उससे कम रेटिंग दी, जबकि कैंटीन के भोजन को 61% छात्रों ने 3 या उससे कम अंक प्रदान किए।





*और जब छात्रों से मेस में उपलब्ध स्वस्थ भोजन विकल्पों के बारे में पूछा गया, तो अधिकांश ने असंतोष व्यक्त किया। सर्वे के अनुसार, 47.0% छात्रों ने स्पष्ट रूप से कहा कि मेस में स्वस्थ भोजन के विकल्प बिल्कुल भी पर्याप्त नहीं हैं, जबकि 32.5% छात्रों का मानना था कि उपलब्ध विकल्प कुछ हद तक ठीक तो हैं, पर न तो पर्याप्त हैं और न ही पूरी तरह संतोषजनक। एक छात्र ने साक्षात्कार में कहा, **"भोजन के मेनू (हॉल 13) में केवल कार्बोहाइड्रेट हैं और कोई सब्जियां नहीं हैं, या बहुत अधिक आलू हैं, या प्रोटीन बिल्कुल नहीं हैं।"** ये प्रतिक्रियाएँ दर्शाती हैं कि छात्र मेस के भोजन की गुणवत्ता, विविधता और पोषण संतुलन को लेकर गंभीर रूप से असंतुष्ट हैं और सुधार की स्पष्ट आवश्यकता महसूस करते हैं।*



सितंबर 2025 में संस्थान द्वारा सभी मेस और कैंटीन कर्मचारियों के लिए FSSAI [निमंत्रण] प्रशिक्षण एवं प्रमाणन कार्यशाला आयोजित की गई थी, जिसका उद्देश्य भोजन की गुणवत्ता और स्वच्छता मानकों को बेहतर बनाना था। इसके अतिरिक्त, संस्थान के स्वास्थ्य केंद्र द्वारा क्षेत्रीय विविधताओं पर आधारित एक 'सैंपल मेनू' भी जारी किया गया है, जो संतुलित आहार का एक उपयुक्त खाका प्रस्तुत करता है। इसके बावजूद, ज़मीनी स्तर पर छात्रों की प्रतिक्रियाएँ यह संकेत देती हैं कि इन प्रयासों का अपेक्षित प्रभाव अभी पूरी तरह दिखाई नहीं दे रहा है - जिसका एक कारण स्वाद को प्राथमिकता दिए जाने की प्रवृत्ति भी बताई गई।

जिसके अंतर्गत हॉल 3 मेस सचिव देवांश ने बताया की उनके तरफ से आग्रह होता है की तेल कम इस्तेमाल हो पर जो बाकी छात्र बावर्ची पर दबाव बनाते है की चाहे जितना तेल डालना हो डालिये पर स्वाद में कमी नहीं आनी चाहिए |

स्वस्थ खानपान और जंक फूड -

किसी भी समस्या पर बात करने से पहले यह समझना ज़रूरी है कि हम स्वस्थ भोजन और जंक फूड कहकर वास्तव में किस तरह के खान-पान की ओर इशारा कर रहे हैं। स्वस्थ भोजन वह होता है जो शरीर की ज़रूरतों के साथ तालमेल बैठाए - जिसमें प्रोटीन, विटामिन, खनिज और फाइबर के साथ-साथ कार्बोहाइड्रेट और वसा भी संतुलित मात्रा में मौजूद हों। ताज़ी सब्ज़ियाँ, फल, दालें, साबुत अनाज, दूध, अंडे, पनीर और कम तेल में बना घर जैसा खाना इसी श्रेणी में आते हैं। ऐसा भोजन केवल पेट भरने का काम नहीं करता, बल्कि शरीर को ऊर्जा देने, रोग-प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखने और मानसिक एकाग्रता को सहारा देने में भी मदद करता है।

इसके विपरीत, जंक फूड अक्सर वही होता है जो देखने और चखने में आकर्षक लगता है, लेकिन पोषण के स्तर पर कमज़ोर साबित होता है। इनमें कैलोरी, नमक, शक्कर और अस्वास्थ्यकर वसा अधिक होती है, जबकि शरीर के लिए ज़रूरी तत्त्व सीमित मात्रा में मिलते हैं। तले हुए स्नैक्स, पैकेज्ड चिप्स, बर्गर-पिज़्ज़ा, मीठे पेय और प्रोसेस्ड शेक इसके आम उदाहरण हैं। ये तुरंत तृप्ति तो देते हैं, लेकिन लंबे समय तक इन्हें अपनाने से थकान, पाचन संबंधी समस्याएँ, वजन असंतुलन और स्वास्थ्य जोखिम बढ़ते जाते हैं।

कैंपस के संदर्भ में यह फर्क और भी साफ़ दिखाई देता है। जब स्वस्थ विकल्प सीमित हों या कम आकर्षक लगें, तो छात्रों का झुकाव स्वाभाविक रूप से आसानी से मिलने वाले और स्वादिष्ट जंक फूड की ओर बढ़ता है - और इसका असर सिर्फ़ थाली तक सीमित नहीं रहता, बल्कि उनकी दिनचर्या, सेहत और पढ़ाई पर भी नज़र आने लगता है।

परिसर में उपलब्ध भोजन विकल्प -

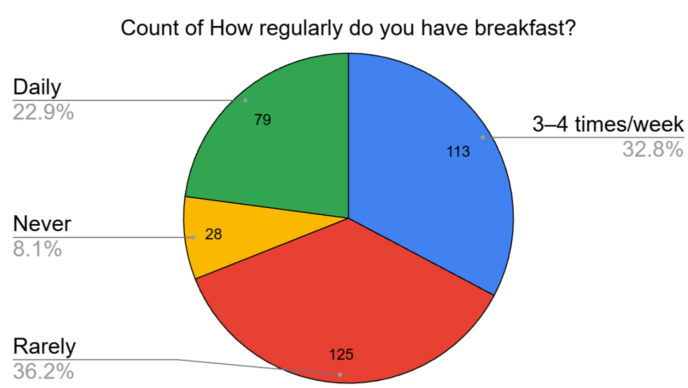
परिसर में उपलब्ध भोजन विकल्पों के विश्लेषण से एक स्पष्ट असंतुलन सामने आता है। कुल लगभग 105 अलग-अलग खाद्य पदार्थों में से केवल 30 विकल्प अपेक्षाकृत स्वस्थ श्रेणी में आते हैं, जबकि शेष 75 विकल्प तले-भुने या अधिक वसा वाले हैं। नाश्ते से लेकर मुख्य भोजन, ब्रेड तथा चाइनीज़ श्रेणियों तक

लगभग हर जगह अस्वस्थ विकल्पों की संख्या अधिक दिखाई देती है, और कुछ श्रेणियों में तो सभी विकल्प इसी श्रेणी के हैं। यह प्रवृत्ति दर्शाती है कि छात्रों के लिए संतुलित भोजन चुनना केवल व्यक्तिगत निर्णय का विषय नहीं रह जाता, बल्कि उपलब्ध विकल्पों की संरचना ही उन्हें अधिकतर अस्वास्थ्यकर खान-पान की ओर प्रेरित करती है।

क्रम संख्या	श्रेणी	स्वस्थ संख्या	अस्वस्थ संख्या	छवियों से उदाहरण
1.	नाश्ता	8	20	पोहा; फ्राइज़/समोसा
2.	दक्षिण भारतीय	10	12	इडली; वड़ा
3.	मुख्य/चावल	7	15	दाल; बटर चिकन
4.	चाइनीज़/तला	0	18	मंचूरियन
5.	ब्रेड	5	10	रोटी; नान
	कुल	30	75	~105 अद्वितीय आइटम

छात्रों की खान-पान दिनचर्या और जंक फूड की ओर झुकाव -

*नाश्ते को अक्सर छात्र दिन का सबसे कम ज़रूरी भोजन समझकर छोड़ देते हैं, लेकिन विशेषज्ञों की राय इस सोच को पूरी तरह उलट देती है। सी.एम.एच.डब्ल्यू. की प्रमुख काउंसलर डॉ. आकांक्षा के शब्दों में, **"नाश्ते का उद्देश्य उस उपवास को तोड़ना है, जो आप रात के खाने के बाद से कर रहे होते हैं।"** यानी सुबह का भोजन शरीर और मस्तिष्क दोनों के लिए ऊर्जा का पहला स्रोत होता है, जो पूरे दिन की कार्यक्षमता तय करता है। वहीं आई.आई.टी.*



कानपुर के स्वास्थ्य केंद्र के वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ. आर. के. निगम ***"भोजन सूर्य निकलने से पहले"*** *के सिद्धांत पर जोर देते हैं, जो पारंपरिक ज्ञान और आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान - दोनों में संतुलित दिनचर्या की नींव माना जाता है। इसके बावजूद, सर्वे के आँकड़े एक चौंकाने वाली तस्वीर सामने रखते हैं -* ***77.1% छात्र रोज़ नाश्ता नहीं करते।*** *इसका अर्थ है कि अधिकांश छात्र अपना दिन बिना ऊर्जा, बिना पोषण और बिना संतुलन के शुरू कर रहे हैं। यह केवल एक आदत नहीं, बल्कि एक ऐसी चूक है जो धीरे-धीरे थकान, एकाग्रता की कमी और मानसिक असंतुलन का कारण बन सकती है। जब दिन की शुरुआत ही अधूरी हो, तो पूरे दिन का संतुलन कैसे बना रह सकता है।*

मेस और कैंटीन में संतोषजनक तथा संतुलित भोजन की कमी का सीधा प्रभाव छात्रों की दिनचर्या पर पड़ता है। जब दिन में पर्याप्त और गुणवत्तापूर्ण भोजन नहीं मिल पाता, तो उसकी भरपाई अक्सर देर रात की जाती है। देर रात पढ़ाई, प्रोजेक्ट और असाइनमेंट के दबाव के बीच छात्र भूख शांत करने के लिए जंक फूड और त्वरित भोजन का सहारा लेते हैं। सर्वे के आँकड़े इस प्रवृत्ति को स्पष्ट रूप से सामने लाते हैं। लगभग 50.4% छात्रों ने बताया कि उनका अंतिम भोजन रात 8 से 10 बजे के बीच होता है, जबकि 29.3% छात्र रात 10 बजे के बाद भोजन करते हैं।

कैंटीन कर्मचारियों से हुई बातचीत में भी इस प्रवृत्ति की पुष्टि हुई। कई कैंटीन प्रबंधकों ने बताया कि रात 10 बजे से 2 बजे के बीच कैंटीन में छात्रों की आवाजाही सबसे अधिक रहती है - या तो वे लाइब्रेरी से लौटते समय या वहाँ जाते हुए कुछ खाने के लिए रुकते हैं। सर्वे के अनुसार लगभग 35.9% छात्र प्रतिदिन रात 11 बजे के बाद कुछ न कुछ खाते हैं, जबकि 27.5% छात्र सप्ताह में 3 से 4 बार और 20% छात्र सप्ताह में 1 से 2 बार देर रात भोजन करते हैं। ये आँकड़े स्पष्ट करते हैं कि देर रात भोजन अब अपवाद नहीं, बल्कि अधिकांश छात्रों की नियमित आदत बन चुका है।

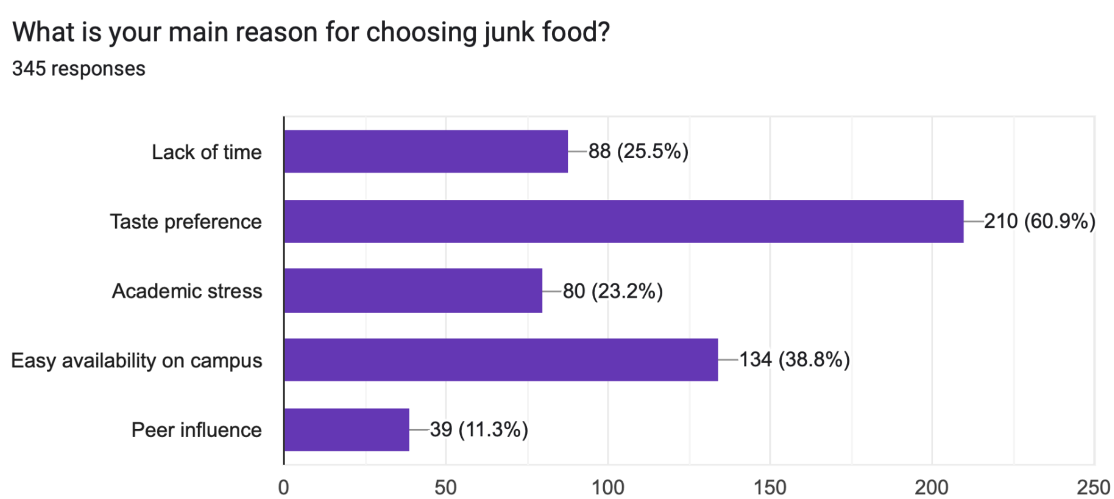
स्नातकोत्तर छात्र प्रतिनिधि तमल ने भी इस प्रवृत्ति की ओर ध्यान आकर्षित किया। उनके अनुसार, परास्नातक स्तर के छात्र अक्सर मेस में नाश्ता नहीं कर पाते, क्योंकि वे देर रात तक प्रयोगशालाओं या शोध कार्य में व्यस्त रहते हैं। परिणामस्वरूप वे सुबह देर से उठते हैं और बिना नाश्ता किए ही वापस कार्य में लग जाते हैं। कई बार वे रात का भोजन भी छोड़ देते हैं और देर रात 11–12 बजे या उससे बाद कैंटीन में ही अपना मुख्य भोजन करते हैं।

कैंपस की वास्तविक खान-पान प्रवृत्तियों को समझने के लिए GH-1 कैंटीन प्रबंधक से हुई बातचीत भी महत्वपूर्ण संकेत देती है। उनके अनुसार, प्रतिदिन लगभग 400–500 कप चाय की बिक्री होती है, जो मुख्यतः शाम के नाश्ते के समय और रात 10 बजे के बाद होती है। इसके साथ ही प्रतिदिन लगभग 50–60 चिप्स

के पैकेट भी बिकते हैं, और परीक्षा के समय इनकी माँग और बढ़ जाती है। कई बार ये सामान छात्रों तक सीधे कमरों में भी पहुँचाया जाता है। यह प्रवृत्ति दर्शाती है कि बढ़ते अकादमिक दबाव और मानसिक तनाव के दौरान छात्र त्वरित और अस्वास्थ्यकर खाद्य विकल्पों को एक आसान राहत के साधन के रूप में अपनाने लगते हैं, जिससे देर रात स्नैकिंग और असंतुलित खान-पान की आदतें और मजबूत होती हैं।

सर्वे और आँकड़ों के माध्यम से जहाँ छात्रों की खान-पान संबंधी आदतों की एक व्यापक तस्वीर सामने आती है, वहीं परिसर की वास्तविकता को समझने के लिए ज़मीनी स्तर पर भी बातचीत की गई। एक मेस परिसर में स्थित फल विक्रेता के अनुसार, छात्रों के सामने ताज़े फल और प्राकृतिक जूस जैसे विकल्प उपलब्ध होने के बावजूद अधिकांश छात्र पैक्ड ड्रिंक्स, कोल्ड कॉफी, ओरियो शेक और अन्य मीठे पेयों को अधिक प्राथमिकता देते हैं। उनका कहना था कि दिन भर में बहुत कम छात्र नियमित रूप से फल या ताज़ा रस खरीदते हैं। इसी प्रकार, Mama Mio के प्रबंधक ने भी बताया कि कैंपस समुदाय की ओर से फलों और जूस की माँग अपेक्षाकृत कम रहती है, जिसके कारण वे अपने मेनू में ऐसे विकल्प सीमित रखते हैं।

परिसर में संतुलित और आकर्षक भोजन की सीमित उपलब्धता के बीच छात्रों का जंक फूड की ओर झुकाव केवल व्यक्तिगत पसंद का परिणाम नहीं रह जाता। सर्वे के आँकड़े बताते हैं कि यह प्रवृत्ति व्यवस्था, समय और दबाव से गहराई से जुड़ी हुई है। सर्वे में सामने आया कि लगभग 61% छात्रों के लिए जंक फूड चुनने का सबसे बड़ा कारण उसका स्वाद है, जो संकेत करता है कि उपलब्ध भोजन विकल्प स्वाद और आकर्षण के स्तर पर उन्हें पर्याप्त रूप से संतुष्ट नहीं कर पा रहे हैं। इसके अतिरिक्त, 39% छात्रों ने जंक फूड की आसान उपलब्धता, 26% ने समय की कमी, तथा 11% ने साथियों के प्रभाव को इसके सेवन का प्रमुख कारण बताया।



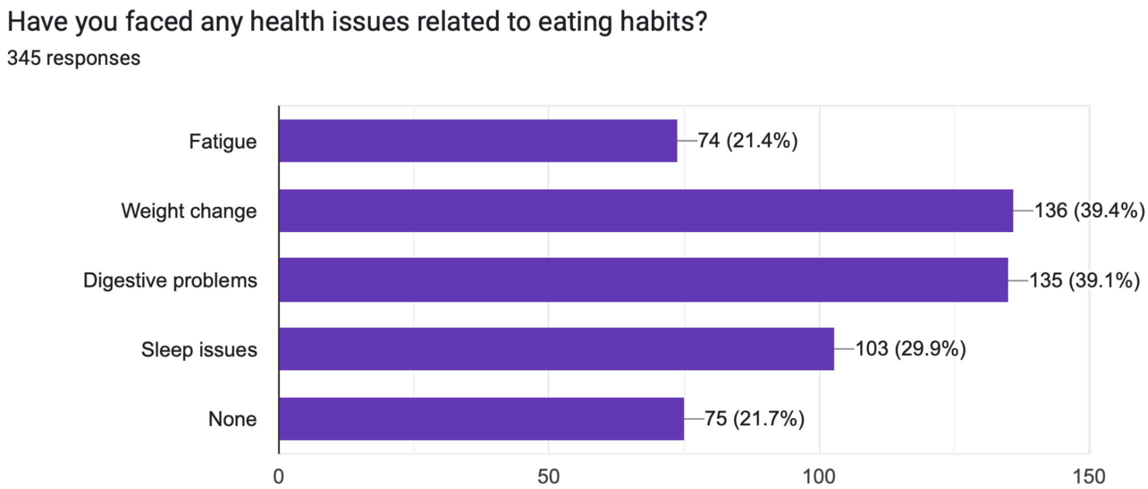
परिसर में उपलब्ध MT, Mama Mio, OAT क्षेत्र के फूड स्टॉल, CCD तथा Subway जैसे विभिन्न फूड आउटलेट्स का अवलोकन करने पर यह ज्ञात हुआ कि अधिकांश स्थानों पर फास्ट फूड, तले हुए पदार्थ, मीठे पेय और उच्च कैलोरी वाले विकल्प ही प्रमुख रूप से उपलब्ध हैं। स्वास्थ्यवर्धक और संतुलित भोजन के विकल्प अपेक्षाकृत सीमित दिखाई देते हैं। परिणामस्वरूप, विकल्पों की विविधता होने के बावजूद छात्रों के लिए नियमित रूप से पौष्टिक भोजन चुनना सहज नहीं रह जाता।

अब तक के अवलोकन से यह स्पष्ट होता है कि जंक फूड का बढ़ता सेवन केवल स्वाद की चाहत का परिणाम नहीं है, बल्कि यह एक ऐसी व्यवस्था की उपज है जहाँ स्वस्थ, संतुलित और आकर्षक भोजन छात्रों के लिए सहज रूप से उपलब्ध नहीं है। ऐसे में जंक फूड धीरे-धीरे एक "आसान समाधान" बन जाता है - भले ही उसकी कीमत स्वास्थ्य के रूप में चुकानी पड़े।

स्वास्थ्य, मानसिक स्थिति और शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रभाव -

"आहार ही औषधि है," *ऐसा कहना है स्वास्थ्य केंद्र, आई.आई.टी. कानपुर के वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी* ***डॉ. आर. के. निगम*** *का, और यदि इसे सही समय तथा उचित नियमों के अनुसार न लिया जाए, तो यही भोजन स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालने लगता है। जंक फूड, अनियमित भोजन और देर रात खाने की आदतें केवल तत्काल संतुष्टि प्रदान करती हैं, परंतु उनका दीर्घकालिक प्रभाव छात्रों के स्वास्थ्य और जीवनशैली पर स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) के अनुसार, युवावस्था वह महत्त्वपूर्ण अवधि है जिसमें शारीरिक फिटनेस विकसित होती है और स्वस्थ व्यवहारों की नींव रखी जाती है। ऐसे में कॉलेज के छात्रों की वर्तमान शारीरिक स्वास्थ्य स्थिति चिंताजनक प्रतीत होती है।*

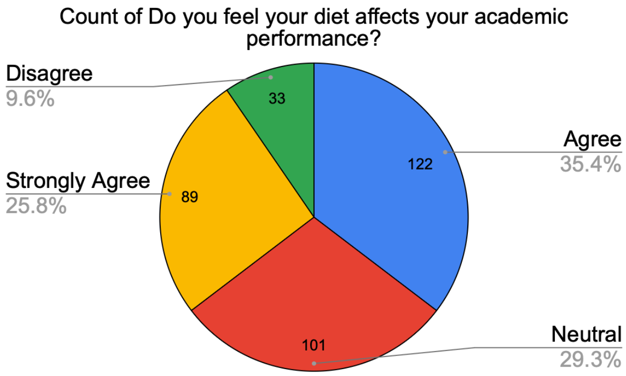
इन्हीं पहलुओं को ध्यान में रखते हुए जब सर्वे में स्वास्थ्य संबंधी प्रश्न पूछे गए, तो लगभग 39% छात्रों ने वजन में अनियमित बदलाव की समस्या बताई, जबकि 39% छात्रों ने पाचन संबंधी परेशानियों का अनुभव किया। इसके अतिरिक्त, 30% छात्रों ने नींद से जुड़ी समस्याओं की बात स्वीकार की और लगभग 21% छात्रों ने लगातार थकान महसूस करने की शिकायत की। ये आँकड़े दर्शाते हैं कि अधिकांश छात्र किसी न किसी रूप में असंतुलित खान-पान के दुष्प्रभाव झेल रहे हैं, भले ही वे स्वयं इसे हमेशा गंभीरता से न लेते हों।

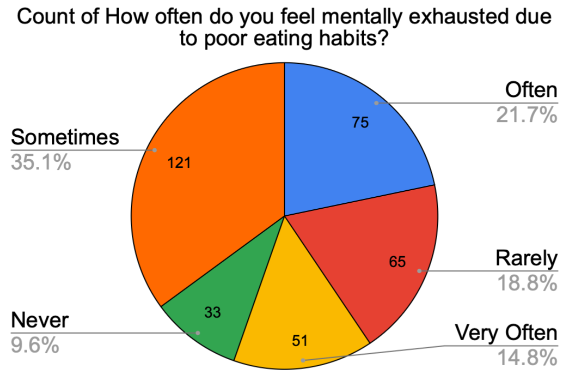


शारीरिक समस्याओं के साथ-साथ इसका प्रभाव छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर भी स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। सर्वे में लगभग 61% छात्रों ने माना कि उनका खान-पान उनकी पढ़ाई को प्रभावित करता है, जिनमें से एक बड़ी संख्या ने इस बात से "सहमत" या "पूरी तरह सहमत" होने की बात कही। इसी प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तिगत जीवन पर भी इसका गहरा प्रभाव सामने आया। सर्वे के अनुसार, लगभग 71% छात्रों ने स्वीकार किया कि उनका खान-पान उनकी मानसिक स्थिति और निजी जीवन को प्रभावित करता है। लगातार थकावट, चिड़चिड़ापन, तनाव और भावनात्मक असंतुलन कई छात्रों के अनुभव का हिस्सा बन चुके हैं।

इस प्रवृत्ति की पुष्टि ज़मीनी स्तर पर हुई बातचीत से भी होती है। हॉल-8 के मेस सचिव ने बताया कि शोध और अकादमिक दबाव के कारण कई पीएचडी छात्र अक्सर stress eating और binge eating का शिकार हो जाते हैं - कभी भोजन छूट जाने के कारण, तो कभी मानसिक तनाव से राहत पाने के लिए। यह व्यवहार न केवल उनकी दिनचर्या को असंतुलित करता है, बल्कि दीर्घकाल में स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है।

सबसे चिंताजनक पहलू यह है कि इन समस्याओं को अक्सर छात्र जीवन का सामान्य हिस्सा मानकर नजरअंदाज़ कर दिया जाता है। थकान को मेहनत का प्रतीक, नींद की कमी को सफलता की शर्त और खराब खान-पान को मजबूरी समझ लिया जाता है। इसी सोच के चलते अस्वास्थ्यकर आदतें और गहरी जड़ें जमा लेती हैं। ये आँकड़े स्पष्ट करते हैं कि जंक फूड और असंतुलित भोजन केवल एक व्यक्तिगत विकल्प नहीं, बल्कि छात्रों के संपूर्ण शारीरिक, मानसिक और शैक्षणिक विकास को प्रभावित करने वाली गंभीर समस्या बन चुके हैं।

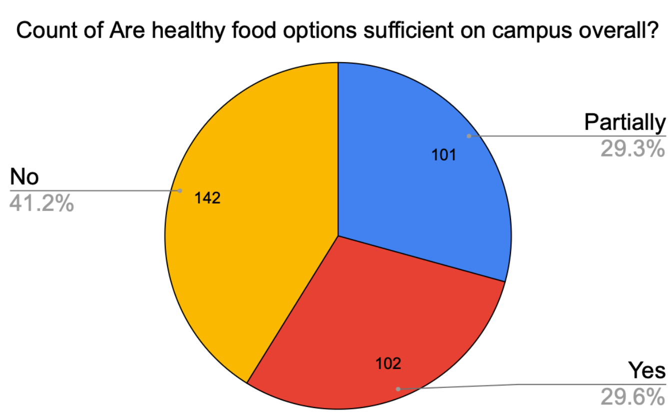




मेस और कैंटीन तक सीमित समस्याओं के अलावा, सर्वे से यह भी स्पष्ट हुआ कि पूरे परिसर में स्वस्थ भोजन विकल्पों की स्थिति संतोषजनक नहीं है। जब छात्रों से पूछा गया कि क्या कैंपस में कुल मिलाकर पर्याप्त स्वस्थ भोजन उपलब्ध है, तो प्राप्त उत्तर एक चिंताजनक तस्वीर प्रस्तुत करते हैं।

सर्वे के अनुसार, लगभग 41% छात्रों ने स्पष्ट रूप से कहा कि परिसर में स्वस्थ भोजन विकल्प पर्याप्त नहीं हैं, जबकि लगभग 29% छात्रों का मानना था कि ये विकल्प केवल आंशिक रूप से ही उपलब्ध हैं। इन आँकड़ों से स्पष्ट होता है कि लगभग दो-तिहाई छात्र किसी न किसी रूप में स्वस्थ भोजन की कमी महसूस कर रहे हैं। जब पूरे परिसर में संतुलित और पौष्टिक भोजन आसानी से उपलब्ध नहीं होता, तो छात्रों के सामने विकल्प सीमित रह जाते हैं और वे मजबूरन जंक फूड या असंतुलित भोजन की ओर बढ़ते हैं।

इससे यह भी स्पष्ट होता है कि समस्या केवल व्यक्तिगत पसंद या आदत तक सीमित नहीं है, बल्कि परिसर की समग्र भोजन व्यवस्था से जुड़ी हुई है। जब स्वस्थ भोजन को सुलभ और आकर्षक बनाने पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया जाता, तो अस्वास्थ्यकर विकल्प धीरे-धीरे मुख्यधारा बन जाते हैं। इस व्यापक कमी के कारण छात्र लंबे समय तक असंतुलित खान-पान के चक्र में फँसे रहते हैं, जिससे न केवल उनका स्वास्थ्य प्रभावित होता है, बल्कि उनकी शैक्षणिक क्षमता और मानसिक संतुलन पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

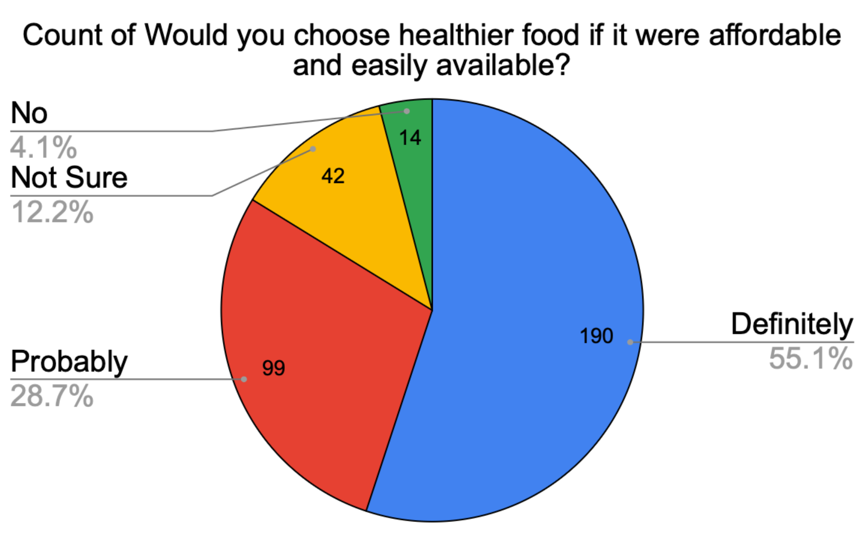


इसके बावजूद, सर्वे एक सकारात्मक संकेत भी प्रस्तुत करता है। लगभग 55% छात्रों ने स्पष्ट रूप से कहा कि यदि स्वस्थ भोजन किफ़ायती और आसानी से उपलब्ध हो, तो वे निश्चित रूप से उसे चुनेंगे, जबकि लगभग 29% छात्रों ने "संभवतः" स्वस्थ विकल्प अपनाने की इच्छा व्यक्त की। यह दर्शाता है कि समस्या की जड़ केवल छात्रों की अनिच्छा नहीं, बल्कि उपलब्ध सुविधाओं की सीमाएँ हैं। उचित व्यवस्था और सुलभ विकल्प मिलने पर छात्रों का झुकाव स्वाभाविक रूप से स्वस्थ भोजन की ओर बढ़ सकता है।

छात्रों की माँगें, सुझाव और आगे की दिशा -

सर्वे में छात्रों द्वारा दिए गए सुझावों से कुछ प्रमुख समस्याएँ और अपेक्षाएँ स्पष्ट रूप से सामने आती हैं। सबसे पहले, अधिकांश छात्रों ने मेस में प्रोटीन युक्त भोजन की कमी पर चिंता जताई है। एक छात्र ने स्पष्ट रूप से लिखा, "**जिम जाने वाले लोगों के लिए विशेष रूप से प्रोटीन उपलब्ध कराया जाना चाहिए।**" छात्रों का मानना है कि हर भोजन में अंडे, दूध, पनीर, सोया या चिकन जैसे प्रोटीन स्रोत शामिल होने चाहिए, ताकि संतुलित आहार संभव हो सके।

इसके अलावा, मेस और कैंटीन के भोजन में अत्यधिक तेल और तले हुए खाद्य पदार्थों को लेकर भी गहरी असंतुष्टि सामने आई है। एक छात्र ने व्यंग्यात्मक रूप से लिखा, "Chickens turn into fish swimming in the sea of oil." वहीं एक अन्य छात्र ने कहा, "Mess food should have a little less oil." इन प्रतिक्रियाओं से स्पष्ट होता है कि भोजन में अत्यधिक तेल न केवल स्वाद को खराब करता है, बल्कि स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है।



स्वच्छता की स्थिति को लेकर भी छात्रों ने गंभीर चिंता जताई है। एक छात्र ने बताया, "They re-use the oil till it chars. I've personally seen it." इसी के आधार पर कई छात्रों ने नियमित हाइजीन जाँच और बाहरी ऑडिट की माँग की है, ताकि भोजन की गुणवत्ता और सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके। उल्लेखनीय है कि संस्थान द्वारा मेस और कैंटीन कर्मचारियों के लिए FSSAI प्रशिक्षण आयोजित किए जाने के बावजूद, छात्रों की ये प्रतिक्रियाएँ यह संकेत देती हैं कि स्वच्छता मानकों के प्रभावी और निरंतर क्रियान्वयन की अभी भी आवश्यकता है।

स्वास्थ्य केंद्र से डॉक्टर निगम ने कहा कि तीव्र Gastritis के बढ़ते मामलों का एक कारण यह है कि बच्चे मसालेदार भोजन को अधिक पसंद करते हैं। उन्होंने यह भी बताया कि बच्चों को सादा भोजन करना चाहिए और मेस में जैन भोजन खाना चाहिए ।

अंततः छात्रों ने कैंपस में स्वस्थ और किफ़ायती विकल्पों की कमी पर भी ध्यान दिलाया है। एक छात्र ने लिखा, "सबवे के अलावा मुझे कैंपस में कोई भी ऐसा फूड आउटलेट नहीं दिखता, जहाँ सच में स्वस्थ भोजन मिलता हो" वहीं किसी ने आग्रह किया, "Add more fruit shops." इससे स्पष्ट होता है कि वर्तमान में उपलब्ध स्वस्थ विकल्प या तो सीमित हैं या अपेक्षाकृत महंगे, जिसके कारण कई छात्र नियमित रूप से जंक फूड पर निर्भर हो जाते हैं

इन प्रत्यक्ष प्रतिक्रियाओं से यह सामने आता है कि छात्रों की प्रमुख माँगें प्रोटीन युक्त भोजन की उपलब्धता, कम तेल का उपयोग, बेहतर स्वच्छता व्यवस्था तथा सस्ते और सुलभ स्वस्थ विकल्पों से जुड़ी हुई हैं। यदि इन बिंदुओं पर समन्वित और निरंतर प्रयास किए जाएँ, तो परिसर में खान-पान की स्थिति में उल्लेखनीय सुधार संभव है।

सन्दर्भ -

1. Sources/Interviews - Aryans_Nirvaak_Submission
2. Google Form response sheet -

   Study on Eating Habits and Health of Students in IIT Kanpur (Responses)
3. Healthy diet menu by IITK - https://www.iitk.ac.in/hc/lightbox-pages/Calorie.html