



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476
IJHS 2018; 4(3): 218-219
© 2018 IJHS
www.homesciencejournal.com
Received: 09-07-2018
Accepted: 10-08-2018

ज्योत्सना सिंह
श्री सत्य साईं यूनिवर्सिटी आफ टेक्नोलाजी
एण्ड मेडिकल साइंस सिहौर, मध्य प्रदेश,
भारत

नीलमा कुँवर
प्राध्यापक एवं अध्यक्ष, चन्द्रशेखर आजाद
कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय,
कानपुर।

कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं में पोषक तत्वों का स्वास्थ्य एवं योग से सम्बन्ध

ज्योत्सना सिंह एवं नीलमा कुँवर

सारांश

भारत में लगभग 80 प्रतिशत से ज्यादा महिलाएँ गृहिणी हैं। यह प्रतिशत अन्य विकसित देशों की तुलना में बहुत ज्यादा है और लगभग 60 प्रतिशत बाकी काम कराने लायक हैं। इनमें से नर-नारी का समान अनुपात माना जाए तो 30 प्रतिशत देशवासी काम करने लायक महिलाएँ होंगी जिनमें से केवल 6 प्रतिशत (30 प्रतिशत का 20 प्रतिशत) कामकाजी महिलायें होंगी। शेष बची हुई 24 प्रतिशत जनता गृहिणी हैं इनका योगदान हमारी जीडीपी में प्रदर्शित नहीं होता। दूसरा निरपेक्ष मूल्यांकन के अभाव में गृहिणी के काम की महत्ता को नहीं समझा जाता। इस विषय में अभी तक ज्यादा शोध कार्य नहीं किया गया है। गृहिणी ऐसे बहुत काम करती हैं जिसका कोई मूल्यांकन नहीं किया जाता ऐसा शोध हमारे देश में भी आवश्यक हो जाता है क्योंकि भारतीय नारी में गृहिणियों का प्रतिशत बहुत ज्यादा होता है।

कूट शब्द: पोषक तत्व, स्वास्थ्य, योग

प्रस्तावना

किसी भी महिला को अपने दैनिक कार्य करने, बीमारियों की रोकथाम तथा सुरक्षित व स्वस्थ प्रसव के लिए अच्छे भोजन की आवश्यकता होती है। लेकिन फिर भी पूरे संसार में किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या की तुलना में महिलाओं को कुपोषण का सबसे अधिक सामना करना पड़ता है। इसके कारण थकावट, कमजोरी, अशक्तता और बुरा स्वास्थ्य हो सकता है। भुखमरी और अच्छा भोजन न खा पाने के अनेक कारण हैं। इनमें सबसे प्रमुख है गरीबी। गरीबी रेखा का सबसे कुप्रभाव महिलाओं पर पड़ता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि चाहे खाने के लिए कितना भी कम हो, महिलाओं को सबसे कम भोजन मिलता है। महिलायें तभी भोजन करती हैं जब पुरुषों व बच्चों ने खा लिया हो अर्थात् वे सबसे अन्त में खाती हैं। इसलिए भुखमरी तथा कुपोषण की समस्या का तब तक कोई समाधान नहीं निकल सकता है जब तक जमीन व अन्य संसाधनों का न्यायपूर्वक वितरण नहीं होता है और महिलाओं को पुरुषों के बराबरी का दर्जा नहीं मिलता है।

उद्देश्य

1. घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं में पोषण, स्वास्थ्य एवं योग का अध्ययन करना।
2. घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं के स्वास्थ्य को पोषण एवं योग के माध्यम से बनाये रखने के स्तर की जानकारी का अध्ययन करना।

अध्ययन पद्धति

यह अध्ययन गोरखपुर जिले की कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं पर किया गया है। इसमें 300 महिलाओं का चयन किया गया था और 4 महिलाओं ने शोध कार्य के लिए अपनी सहमति देते हुए डाटा चयन के बीच में ही स्वयं को शोध कार्य से अलग कर लिया इसलिए इस अध्ययन में केवल 246 (घरेलू महिलायें 123 एवं कामकाजी महिलायें 123) का चयन किया गया। इसमें कई स्वक्वायर और डिग्री आफ फ्रीडम स्टेटिक्स टूल का इस्तेमाल किया गया है।

परिणाम

तालिका-1 कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं की उम्र का तुलनात्मक अध्ययन, संख्या=246

उम्र (वर्ष)	कामकाजी महिलायें		घरेलू महिलायें	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
19 - 25	26	21.1	39	31.7
26 - 32	25	20.3	15	12.2
33 - 39	21	17.1	18	14.6
40 - 46	23	18.7	32	26.0
47 वर्ष से अधिक	28	22.8	19	15.5
कुल	123	100.0	123	100.0

Correspondence

ज्योत्सना सिंह
श्री सत्य साईं यूनिवर्सिटी आफ टेक्नोलाजी
एण्ड मेडिकल साइंस सिहौर, मध्य प्रदेश,
भारत

शोध अध्ययन में कुल 246 महिलायें सम्मिलित हुईं। जिसमें 123 घरेलू एवं 123 कामकाजी महिलायें थीं। उपरोक्त तालिका 1 से पता चलता है कि 31.7 प्रतिशत घरेलू एवं 21.1 प्रतिशत कामकाजी महिलायें 19 से 25 वर्ष आयु की थीं। 12.2 प्रतिशत घरेलू एवं 20.3 प्रतिशत कामकाजी महिलायें 26 से 32 वर्ष आयु

की, 14.6 प्रतिशत घरेलू एवं 17.1 प्रतिशत कामकाजी महिलायें 33 से 39 वर्ष, 26.0 प्रतिशत घरेलू एवं 18.7 प्रतिशत कामकाजी महिलायें 40 से 46 वर्ष की थीं। 15.5 प्रतिशत घरेलू एवं 22.8 प्रतिशत कामकाजी महिलायें 47 वर्ष से अधिक आयु वर्ग की थीं।

तालिका-2 कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं के स्वास्थ्य सम्बन्धी जागरूकता के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन, संख्या=246

स्वास्थ्य सम्बन्धी जागरूकता का स्तर	कामकाजी महिलायें		घरेलू महिलायें	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
निम्नतम	8	6.5	9	7.3
मध्यम	69	56.1	63	51.2
उच्चतम	46	37.4	51	41.5
कुल	123	100.0	123	100.0

मध्यम वर्ग में स्वास्थ्य की जानकारी सबसे ज्यादा (झा51.0 :) से अधिक देखी गयी, जबकि निम्नतम वर्ग में सबसे कम (औसत 6.9 :) पायी गयी। स्वास्थ्य के

बारे में जानकारी घरेलू महिलाओं की अपेक्षा कामकाजी महिलाओं में सभी स्तर में कमी पाई गयी।

तालिका-3 कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं के पोषण आहार सम्बन्धी जागरूकता के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन, संख्या=246

पोषण आहार सम्बन्धी जागरूकता का स्तर	कामकाजी महिलायें		घरेलू महिलायें	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
निम्नतम	15	12.2	25	20.3
मध्यम	75	61.0	72	58.5
उच्चतम	33	26.8	26	21.2
कुल	123	100.0	123	100.0

प्रतिभागियों में पोषण के आहार की जानकारी उनके वर्ग से सीधा संबंध रखती है। निम्नतम वर्ग में घरेलू महिलाओं में पोषण की जानकारी कामकाजी महिलाओं से अधिक पायी गयी। मध्यम वर्ग को घरेलू तथा कामकाजी दोनों

महिलाओं में पोषण के आहार की जानकारी बाकी दोनों वर्ग से अधिक देखने को मिलती है।

तालिका-4 कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं के योग सम्बन्धी जागरूकता के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन, संख्या=246

पोषण आहार सम्बन्धी जागरूकता का स्तर	कामकाजी महिलायें		घरेलू महिलायें	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
निम्नतम	3	2.4	1	0.8
मध्यम	24	19.5	25	20.3
उच्चतम	96	78.0	97	78.9
कुल	123	100.0	123	100.0

निम्नतम स्तर में स्वास्थ्य के बारे में जानकारी घरेलू महिलाओं में कम पायी गयी। योग के बारे में जानकारी के स्तर मध्यम तथा उच्च स्तर में घरेलू तथा कामकाजी महिलाओं में समान रूप से देखी गयी।

महिलाओं को पौष्टिक तत्वों की अधिक जानकारी थी क्योंकि वह अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक थीं। इसलिए पौष्टिक भोजन पर ज्यादा ध्यान देती थीं। कभी-कभी अवकाश के दिनों में या शाम के समय मेडिटेशन (योग) की कुछ क्रियायें करती थी जिससे वह स्वस्थ रहें

तालिका-5 कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं में आप ध्यान; उमकपजंजपवदद्ध करती है सम्बन्धी कथन का तुलनात्मक अध्ययन, संख्या=246

कथन	कामकाजी महिलायें		घरेलू महिलायें	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
असहमत	98	79.7	100	81.1
सहमत	25	20.3	23	18.9
कुल	123	100.0	123	100.0
χ^2	p>0.005			

तालिका 5 में दर्शाये गए आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि 81.1 प्रतिशत घरेलू व 79.7 प्रतिशत कामकाजी महिलायें असहमत थी कि वे ध्यान ;उमकपजंजपवदद्ध करती हैं। जबकि 18.9 प्रतिशत घरेलू एवं 20.3 प्रतिशत कामकाजी महिलाओं ने सहमति जताई। 19.6 प्रतिशत महिलाओं ने सहमति जताई कि वे ध्यान ;उमकपजंजपवदद्ध करती हैं। जबकि 80.4 प्रतिशत महिलाओं ने इस बात में अपनी असहमति व्यक्त की। दोनों समूहों में सहमति एवं असहमति में 1.4 प्रतिशत से कम का अंतर पाया गया।

निष्कर्ष

निष्कर्ष स्वरूप कहा जा सकता है कि घरेलू महिलाओं की अपेक्षा कामकाजी

सुझाव

1. एक समय स्वस्थ आहार के हिस्से के रूप में सब्जियों और फलों में समृद्ध आहार खाने से हृदय रोग के लिए जोखिम कम हो सकता है, जिसमें दिल का दौरा जल्दी नहीं पड़ता है।
2. एक समय स्वस्थ आहार के हिस्से के रूप में कुछ सब्जियों और फलों में समृद्ध आहार खाने से कुछ प्रकार के कैंसर से बचा जा सकता है।

संदर्भ

1. Anand S, Sharma M. A comparative study on the quality of life of working and non-working females. International Journal of Health Science and Research. 2017; 7(7):256.
2. Damania H, Machado P. Nutritional Assessment of Working and Non-working mothers: A Pilot Study. www.ijird.com, 2014; 3(3):398.
3. Guerrero S, Mollison S. Engaging communities in emergency response: The CTC experience in Western Darfur. In: Humanitarian Policy Network, ed. Humanitarian Exchange, London: Overseas Development Institute, 2005, 20-2.