



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं में पोषण, स्वास्थ्य एवं योग क्रियाओं की कमी से पड़ने वाले हानिकारक प्रभाव

डॉ० रेणु कुमारी

एम.ए. पी.एच.डी.

विश्वविद्यालय गृह विज्ञान विभाग

बी. आर. अम्बेडकर बिहार विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर।

सारांश

कामकाजी एवं गैर कामकाजी महिलाओं में पोषण, स्वास्थ्य एवं योग का सम्बंध अति आवश्यक है। प्रत्येक मनुष्य को ऊर्जा के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। हम भोजन तो करते हैं यदि उसमें से पौष्टिक तत्व हमें प्राप्त नहीं हो रहे हैं तो हमारा भोजन करना व्यर्थ है इसलिए हमेशा से ही भोजन और स्वास्थ्य का सम्बन्ध रहा है। इस अध्ययन में कामकाजी और घरेलू महिलाओं को लिया गया है। दोनों ही अपने क्षेत्रों में काम करती हैं। लेकिन घरेलू महिलाओं की अपेक्षा कामकाजी महिलायें अधिक कार्य करती हैं इसलिए उन्हें अधिक पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है क्योंकि काम करने से उनकी ऊर्जा अधिक खर्च होती है। साथ ही कामकाजी महिलायें घरेलू महिलाओं की अपेक्षा अपने को ज्यादा फिट रखती हैं तथा अपने स्वास्थ्य पर भी विशेष रूप से ध्यान रखती हैं। वैसे भी आज के युग में हर व्यक्ति अपने को स्वस्थ रखने के लिए जिम, योगा केन्द्र, सुबह को टहलते हैं और भोजन पर भी अधिक ध्यान देते हैं जिससे वह सुन्दर दिखने के साथ-साथ लम्बे समय तक जी सकें।

कूट शब्द: पोषण, योग क्रियायें

प्रस्तावना

विश्व के अधिकांश भागों की तरह भारत में भी अधिकतर लोग लगभग हर भोजन में कोई सस्ता मुख्य खाद्य पदार्थ खाते हैं। क्षेत्र पर निर्भर करते हुए यह गेहूँ, चावल, मक्का, बाजरा या आलू हो सकता है। यह मुख्य खाद्य पदार्थ अकेले ही व्यक्ति को स्वस्थ रखने के लिए पर्याप्त नहीं है अन्य सहायक खाद्य पदार्थों की प्रोटीन्स (जो शरीर के निर्माण में आवश्यक है) विटामिन व खनिज तत्व (जो शरीर की रक्षा व मरम्मत के लिए चाहिए) तथा वसा (चिकनाई) और चीनी (जो शक्ति या ऊर्जा देते हैं) की प्राप्ति के लिए आवश्यकता पड़ती है। सबसे पौष्टिक भोजनों में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ सम्मिलित होते हैं। इनमें कुछ प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ तथा विटामिन युक्त ताजे फल व सब्जियाँ अवश्य होती हैं। अगर कोई महिला बहुत अधिक खाती है या चिकनाई का अधिक सेवन करती है तो उसका वजन अधिक हो जाता है। ऐसे में उसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह, लकवा, पित्त की बीमारी या कुछ प्रकार के कैंसरों के होने का खतरा अधिक बढ़ जाता है।

कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं के लिए पोषक तत्वों के साथ-साथ योग भी बहुत आवश्यक है। आज के जमाने में हर महिला अपने आपको फिट रखना चाहती है जिससे वह स्वस्थ एवं सुंदर दिखे। इसके लिए 6 पोषक तत्व जैसे लौह तत्व, कैल्शियम, पानी, गैंगनीषियम, ओमेगा-3, फैटी एसिड और प्रोटीन की आवश्यकता होती है। घरेलू एवं कामकाजी दोनों ही तरह की महिलाओं को सभी पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है जो उन्हें भोज्य पदार्थों से प्राप्त होते हैं। महिलाओं के लिए जितना जरूरी पोषक तत्व हैं उतना ही आवश्यक योग करना है। क्योंकि हमें भोजन से प्राप्त होने वाली ऊर्जा को खर्च भी करना होता है जिसे हम व्यायाम या योग से खर्च करके अपने शरीर को स्वस्थ और फिट बना सकते हैं जिससे महिलायें सुंदर के साथ-साथ फिट भी रहेंगीं।

अध्ययन के उद्देश्य

1. घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं में पोषण, स्वास्थ्य एवं योग का अध्ययन करना।
2. घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं में पोषण, स्वास्थ्य एवं योग क्रियाओं की कमी से पड़ने वाले हानिकारक प्रभाव को दूर करने के उपाय की जानकारी ज्ञात करना।

अध्ययन पद्धति

यह अध्ययन मुजफ्फरपुर 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 काई स्क्वायर और डिग्री आफ फ्रीडम स्टेटिक्स टूल का इस्तेमाल किया गया है।

परिणाम

तालिका-1 कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं के शैक्षिक स्तर का तुलनात्मक अध्ययन,

संख्या=246

शैक्षिक स्तर	कामकाजी महिलायें		घरेलू महिलायें	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
अशिक्षित	3	2.4	1	0.8
हायर सेकेन्ड्री	9	7.3	21	17.1
सीनियर सेकेन्ड्री	13	10.6	14	11.4
स्नातक	39	31.7	43	35.0
स्नातकोत्तर	59	48.0	44	35.7
कुल	123	100.0	123	100.0

कामकाजी महिलाओं में स्नातक और सीनियर में अंतर काफी कम (3.30 एवं 0.8 प्रतिशत क्रमिक रूप से) जबकि हायर सेकेन्ड्री और स्नातकोत्तर की शिक्षा में काफी अधिक (9.80 एवं 12.20 प्रतिशत क्रमिक रूप से) अंतर पाया गया।

तालिका-2 कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं में महावारी के समय अत्यधिक रक्त स्राव से शरीर में आयरन की कमी भी हो सकती है सम्बन्धी कथन का तुलनात्मक अध्ययन,

संख्या=246

कथन	कामकाजी महिलायें		घरेलू महिलायें	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
असहमत	26	21.3	27	22.0
सहमत	97	78.7	96	78.0
कुल	123	100.0	123	100.0
χ^2	p> 0.005			

तालिका 2 में दर्शाये गए आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि महावारी के समय अत्यधिक रक्त स्राव से शरीर में आयरन की कमी भी हो सकती है इस कथन से 22.0 प्रतिशत घरेलू व 21.3 प्रतिशत कामकाजी महिलायें असहमत थी जबकि दूसरी ओर 78.0 प्रतिशत घरेलू एवं 78.7 प्रतिशत कामकाजी महिलायें सहमत थी। इस प्रकार लगभग 78.0 प्रतिशत महिलाओं ने इस बात में अपनी सहमति जताई कि माहवारी के समय अधिक रक्त स्राव से शरीर में आयरन की कमी हो सकती है जबकि 22.0 प्रतिशत महिलाओं ने इस बात में अपनी असहमति जताई। कामकाजी व गैरकामकाजी दोनों महिलाओं ने अपनी सहमति समान रूप से जताई जबकि असहमति में 0.7 प्रतिशत का अंतर देखा गया।

तालिका-3 कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं में नियमित योग करने से शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है सम्बन्धी कथन का तुलनात्मक अध्ययन, संख्या=246

कथन	कामकाजी महिलायें		घरेलू महिलायें	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
असहमत	3	2.4	1	0.8
सहमत	120	97.6	122	99.2
कुल	123	100.0	123	100.0
χ^2	चझ 0प005			

तालिका 3 में दर्शाये गए आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि नियमित योग करने से शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है कथन से 0.8 प्रतिशत घरेलू व 2.4 प्रतिशत कामकाजी महिलायें असहमत थी जबकि 99.2 प्रतिशत घरेलू एवं 97.6 प्रतिशत कामकाजी महिलायें सहमत थी। इस प्रकार 98.0 प्रतिशत महिलाओं ने व्यायाम नियमित रूप से करने से स्वास्थ्य लाभ के बारे में सहमति जताई, जबकि 2.0 प्रतिशत महिलाओं ने असहमति जताई। आंकड़ों से पता चलता है कि कामकाजी महिलाओं की सहमति घरेलू महिलाओं की अपेक्षा योग के लाभ में कम है।

तालिका-4 कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं में नियमित योग करने से मानसिक स्वास्थ्य उत्तम रहता है सम्बन्धी कथन का तुलनात्मक अध्ययन, संख्या=246

कथन	कामकाजी महिलायें		घरेलू महिलायें	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
असहमत	3	2.4	1	0.8
सहमत	120	97.6	122	99.2
कुल	123	100.0	123	100.0
χ^2	$p > 0.005$			

तालिका 4 में दर्शाये गए आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि नियमित योग करने से मानसिक स्वास्थ्य उत्तम रहता है कथन से 0.8 प्रतिशत घरेलू व 2.4 प्रतिशत कामकाजी महिलायें असहमत थी जबकि 99.2 प्रतिशत घरेलू एवं 97.6 प्रतिशत कामकाजी महिलायें सहमत थी। इस प्रकार 98 प्रतिशत महिलाओं ने नियमित योग करने से मानसिक स्वास्थ्य उत्तम रहता है के बारे में सहमति जताई, जबकि 2 प्रतिशत महिलाओं ने असहमति जताई। आंकड़ों से पता चलता है कि कामकाजी महिलाओं की सहमति घरेलू महिलाओं की अपेक्षा योग के लाभ में कम है।

निष्कर्ष एवं सुझाव

पोषक तत्वों की कमी से विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ हो जाती हैं जैसे रक्त की कमी, मधुमेह, बालों का झड़ना। यदि पौष्टिक तत्वों के सेवन के साथ-साथ योग भी किया जाय तो हर व्यक्ति अपने आपको स्वस्थ रख सकता है।

सुझाव

1. चिकित्सा कर्मियों की कमी से निपटने के लिए राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा प्रणाली में डॉक्टर, नर्सों और फार्मासिस्टों की संख्या में सुधार किया जाय।
2. इससे यौन विकारों का इलाज होता है। योग के फायदे बहुत हैं। उन्हें भक्ति के साथ नियमित अभ्यास द्वारा व्यक्तिगत रूप से अनुभव किया जाना चाहिए। तो आप एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

संदर्भ

- [1] Hibbard JH, Pope CR. Employment status, employment characteristics and women's health. *Women and Health*, 2008; 10(1):59-77. http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/JO13v10n01_05.
- [2] Manna PK, De D, Ghosh D. Nutritional status assessment of tea garden women workers (18-35 years) in Darjeeling district from a view point of nutrition parameters, hemoglobin level and disease susceptibility: Impact of nutritional awareness. *Journal of Community Nutrition and Health*. 2012. <http://jcnh.in/download/issel/5.%20Prabir%20Manna.pdf>.
- [3] Mathur M, Harsh M, Mathur S. Diet pattern and nutritional status of women working in call centers of India. *International Journal of Food Engineering*. 2015; 1(2). <http://www.ijfe.org/uploadfile/20151231042240478.pdf>.