



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476
IJHS 2018; 4(3): 216-217
© 2018 IJHS
www.homesciencejournal.com
Received: 08-07-2018
Accepted: 09-08-2018

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

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

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

ज्योत्सना सिंह एवं नीलमा कुँवर

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, गैंगनीशियम, ओमेगा-3, फैंटी एसिड और प्रोटीन की आवश्यकता होती है। घरेलू एवं कामकाजी दोनों ही तरह की महिलाओं को सभी पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है जो उन्हें भोज्य पदार्थों से प्राप्त होते हैं। महिलाओं के लिए जितना जरूरी पौष्टिक तत्व है 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 सुन्दर के साथ-साथ फिट भी रहेंगी।

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 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 कोई स्वयाय और डिग्री आफ फ्रीडम स्टेटिक्स टूल का इस्तेमाल किया गया है।

Correspondence

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

