International Journal of Home Science 2019; 5(3): 254-255

International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476
IJHS 2019; 5(3): 254-255
© 2019 IJHS
www.homesciencejournal.com
Received: 01-07-2019
Accepted: 05-08-2019

डा0 नीलमा कुँवर
प्रोफेसर विभागाध्यक्ष एवं पूर्व डीन, गृह विज्ञान विभाग, सी0एस0ए0, कानपुर, उत्तर प्रदेश, भारत।

ममता यादव
शोध छात्रा, नार्थ ईस्ट टेक्निकल विश्वविद्यालय, अरूणांचल प्रदेश, भारत।

Corresponding Author:
डा0 नीलमा कुँवर
प्रोफेसर विभागाध्यक्ष एवं पूर्व डीन, गृह विज्ञान विभाग, सी0एस0ए0, कानपुर, उत्तर प्रदेश, भारत।

परास्नातक एवं स्नातक स्तर की छात्राओं में स्वस्थ्य एवं भोजन के प्रति अभिवृत्ति एवं व्यवहार

डा0 नीलमा कुँवर एवं ममता यादव

प्रस्तावना

स्वास्थ्य जो हमारे जीवन में खुशी, कार्य करने की शक्ति, दृढ़ इच्छा शक्ति, मान–सम्मान ला सकता हैं। उस स्वास्थ को इन सबकी क्रमबद्वता में सबसे नीचे रखा जाता है। जब तक स्वास्थ्य का अर्थ, महत्व है तब तक 'चिड़िया चुग गई खेत'' वाली कहावत चरितार्थ हो जाती है। वास्तव में स्वास्थ्य का सम्बन्ध सम्पूर्ण जीवन में रहता हैं। इसी कारण बहुत आवश्यक है कि हम उसकी रक्षा व देखभाल करें। अच्छे स्वास्थ्य का प्रभाव हमारी आयु पर भी पड़ता हैं। स्वास्थ्य जिसे अंग्रेजी में Health कहा जाता हैं। अंग्रेजी के ही Hale शब्द के पर्यायवाची के रूप में देखा जाता था और Hale का अर्थ था प्रसन्नचित। इसका अर्थ ही निरोग एवं प्रसन्न प्रसन्नचित्त रहने का प्रतीक हैं। स्वास्थ्य का बुरा होना हमारी खिन्नता का परिचायक हैं। विदेशों में स्वास्थ्य के प्रति लोगों को जागरूकता हैं। भारत में अभी भी स्वास्थ्य का स्थान आवश्यक आवश्यकताओं में नहीं आया है। उदाहरण स्वरूप विदेशों में दांतों का निरीक्षण बचपन से करवाया जाता हैं, भारत में जब तक दांतों की तकलीफ नहीं हो जाती। व्यक्ति दन्त चिकित्सक के पास नहीं जाता है। स्वास्थ्य की अवधारणा बदलने में सरकार का इस ओर ध्यान आकर्षित करने में विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) का बहुत बड़ा हाथ है। आहार हमारी प्राथमिक आवश्यकता हैं। आहार से शरीर को ऊर्जा, पौष्टिक तत्व एवं उष्णता प्राप्त होती हैं, जिससे शरीर की विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक क्रियाएं सम्पन्न होती है। इसके बिना मनुष्य जीवित नहीं रह सकता। स्वस्थ एवं सशक्त शरीर का निर्माण उचित पोषण पर निर्भर करता हैं।

अध्ययन का उद्देश्य

- पौष्टिक व संतुलित आहार के प्रति जागरूक करना।
- स्वस्थ व शिक्षित समाज की ओर अग्रसर करना।
- किशोर व किशोरियों में धूम्रपान एवं मद्यपान के प्रति स्वास्थ्य का दृष्टिकोण जानना एवं सचेत करना।
- स्वास्थ्य के महत्व के विषय में जानकारी देना।

अध्ययन पद्धति

यह अध्ययन कानपुर जिले में किया गया हैं तथा कानपुर जिले के 6 महाविद्यालय की स्नातक और परास्नातक छात्राओं का चयन किया गया हैं कुल 300 छात्राओं को चयनित कॉलजों से लिया गया हैं। जिसमें 150 स्नातक स्तर की तथा 150 परास्नातक की छात्राओं को चयनित की गयी हैं, इस अध्ययन के छात्राओं चयनित की गयी है, इस अध्ययन में चर और अचर को लिया गया है तथा सांख्यिकी टूल्स, प्रतिशत, काई वर्ग को लगाया गया हैं।

परिणाम

तालिका 1: भोजन लेने की पसंद से सम्बन्धित

पद सं0	उत्तर	स्नातक आवृत्ति	प्रतिशत	परास्नातक आवृत्ति	प्रतिशत	पूर्णप्रतिदर्श आवृत्ति	प्रतिशत
1	संतुलित	121	80.67	125	83.33	246	82
	असंतुलित	2	1.33	–	–	2	.67
	पर्याप्त	27	18	25	16.67	52	17.33

काई स्क्वायर =2.14 P > .05 df = 2

प्राप्त परिणामों का विवरण –उपरोक्त तालिका को देखकर यह ज्ञात होता है कि तालिका की डिफी 2 हैं तथा आकड़ों का काई स्क्वायर 2.14 हैं । चूँकि .05 स्तर पर डिफी 2 की x^2 तालिका का मान 5.991 हैं। जो प्राप्त x^2 के मान से अधिक हैं। अतः परिकल्पना स्वीकार्य हैं । उपर्युक्त तालिका को देखकर यह ज्ञात होता है कि संतुलित भोजन लेने वाली छात्रायें स्नातर स्तर की तुलना में परास्नातक छात्राओं की संख्या अधिक हैं। ऐसी छात्रायें जो पर्याप्त भोजन लेना पसन्द करती हैं। इस उत्तर में स्नातक स्तर की छात्राओं की संख्या परास्नातक की अपेक्षा अधिक है। कुछ छात्रायें ऐसी भी हैं।जो अंसतुलित भोजन लेना पसन्द करती हैं। परन्तु ऐसी छात्राओं का प्रतिशत सम्पूर्ण छात्राओं की संख्या के आधार पर बहुत कम हैं।

तालिका 2: W.H.O एक संस्था से सम्बन्धित

पद सं0	उत्तर	स्नातक आवृत्ति	प्रतिशत	परास्नातक आवृत्ति	प्रतिशत	पूर्णप्रतिदर्श आवृत्ति	प्रतिशत
1	फिल्मों से सम्बन्धी	–	–	–	–	–	–
2	स्वास्थ्य से सम्बन्धी	148	98.67	150	100	298	99.33
3	शिक्षा से सम्बन्धी	2	1.33	–	–	–	–
4	रोजगार से सम्बन्धी	–	–	–	–	–	–

काई स्क्वायर = 2.02 P > .05 df = 3

प्राप्त परिणामों का विवरण –उपर्युक्त तालिका को देखकर ज्ञात होता हैं कि तालिका की डिफी (df) 3 हैं तथा आकड़ों का काई स्क्वायर 2.02 है। चूँकि 0.5 स्तर पर डिफी 3 की x^2 तालिका का मान 7.813 होता हैं। जो कि प्राप्त x^2 के मान से अधिक हैं। अतः उपकल्पना स्वीकार्य है । उपर्युक्त तालिका को देखकर यह ज्ञात होता हैं कि परास्नातक स्तर की छात्राऐं स्नातर स्तर की छात्राओं की तुलना में अधिक हैं जो W.H.O को स्वास्थ्य से सम्बन्धी संस्था मानती है। सम्पूर्ण छात्राओं के आधार पर उपर्युक्त तालिका को देखने से ज्ञात होता हैं कि ऐसी छात्राओं की संख्या बहुत कम हैं जो W.H.O को शिक्षा से सम्बन्धित मानती हैं। लगभग नगण्य है।

तालिका 3: अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता से सम्बन्धित

पद सं0	उत्तर	स्नातक आवृत्ति	प्रतिशत	परास्नातक आवृत्ति	प्रतिशत	पूर्णप्रतिदर्श आवृत्ति	प्रतिशत
1	हॉ	140	93.33	136	90.67	276	92
2	नही	10	6.67	14	9.33	24	8

काई स्क्वायर = .72 P > .05 df = 1

प्राप्त परिणामों का विवरण –उपरोक्त तालिका को देखकर ज्ञात होता हैं कि तालिका की डिफी (df) 1 हैं तथा आकड़ों का काई स्क्वायर (x^2).72 हैं चूँकि .05 स्तर पर डिफी 1 की x^2 तालिका का मान 3.841 हैं जो कि प्राप्त x^2 के मान से अधिक हैं इसलिये उपकल्पना स्वीकार्य हैं। उपर्युक्त तालिका को देखने से पता चलता हैं कि स्नातक स्तर की छात्राओं की संख्या (140) परास्नातक स्तर की छात्राओं की संख्या (136) की तुलना में अधिक है अतः हम कह सकते हैं कि स्नातर स्तर की छात्राऐ परास्नातक स्तर की छात्राओं की तुलना में अपने स्वास्थ्य के प्रति अधिक जागरूक हैं। सम्पूर्ण छात्राओं की संख्या के आधार पर उपर्युक्त तालिका को देखकर यह पता चलता है कि अधिकांश छात्राऐ अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक है जिनका प्रतिशत 92% हैं और ऐसी छात्राओं का प्रतिशत 85% है जो अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक नही है बहुत कम हैं।

निष्कर्ष

यह कहा जा सकता है कि परास्नातक एवं स्नातक की छात्राऐ दोनों को ही स्वास्थ्य सम्बन्धी विभिन्न दिवसों की जानकारी नहीं है लेकिन W.H.O. स्वास्थ्य से सम्बन्धित एक संस्था है, यह जानकारी अधिकतर दोनों को है। सम्भवतः दिवसों के दिनांक याद रखने कठिन होते हैं। अतः हम कह सकते हैं कि अधिक स्नातक स्तर की छात्राओं की तुलना में परास्नातक की अधिक छात्राऐ स्वास्थ्य संख्या की गतिविधियों में बराबर हिस्सा लेती हैं। परास्नातक स्तर की छात्राऐ स्नातर स्तर की छात्राओं की तुलना में अधिक हैं जो W.H.O को स्वास्थ्य से सम्बन्धी संस्था मानती है।

सुझाव

1. गृह शिक्षा के विभिन्न स्तरों पर छात्र–छात्राओं के शिक्षा के क्षेत्र में रूचिकर विषयों का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता हैं।
2. ग्रामीण तथा शहरी छात्र–छात्राओं पर विभिन्न दवाईयों–आयुवैदिक, होम्योपैथिक और एलोपैथिक का प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है।
3. परिवार के सदस्य अपने पात्रों के जीवन स्तर को सुदृढ़ बनाने हेतु अनेक प्रकार के सुझाव एवं उचित मार्गदर्शन कर सकते हैं।

संदर्भ

1. ऊषा टंडन, आहार एवं पोषण के सिदान्त, साहित्य प्रकाशन आगरा।
2. मंगला कानगो, पोषण एवं पोषणहार, पंचशील प्रकाशन जयपुर।
3. मेहरा, स्वस्थ्य और स्वास्थ्य विज्ञान, जनवाणी प्रकाशन दिल्ली।