



## International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2020; 6(3): 30-31

© 2020 IJHS

[www.homesciencejournal.com](http://www.homesciencejournal.com)

Received: 18-06-2020

Accepted: 22-08-2020

डॉ० अंजना फैलोज

सहायक प्राध्यापक, शा० गीताजली  
महाविद्यालय भोपाल (म०प्र०) पारूल  
दीक्षित, शोध छात्रा, भोपाल, भारत

### महिलाओं में भोजन की आदतों एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता एक अध्ययन

डॉ० अंजना फैलोज

#### सारांश

भारतीय समाज एक महिला प्रधान समाज है, जिसमें महिला की एक अहम भूमिका रहती है। वह घर तथा परिवार को सभाले रखती है और अपना सम्पूर्ण जीवन उनको संजोने में लगा देती है। वर्तमान समय में महिलाओं की भूमिका बदल गयी है या यूँ कहे कि वर्तमान समय में एक महिला दोहरी भूमिका निभा रही, वह घर परिवार की जिम्मेदारियों के साथ-साथ बाहरी दुनिया के प्रति अपने कर्तव्यों को अच्छे से निभा रही है। प्रकृति के लिहाज से भी कई मायनों में महिलाओं की भूमिका आज पुरुषों से भी बढ़कर है लेकिन यदि बात महिलाओं की, कीजाय तो वह अपने दायित्वों को निभाते-निभाते खुद का ध्यान नहीं रख पाती, महिलाएँ चाहे गर्भवती हो या सामान्य एनीमिया, आस्टियोपोरोसिस, कमर-दर्द हाइपरटेंशन, मोटापा, डिप्रेशन, थायराइड, डायबिटीज जैसे कयी खतरनाक बीमारियों अब आम हो गयी है। इन बीमारियों के कयी कारण हो सकते हैं, लेकिन इन सभी कारणों का एक प्रमुख कारण है और वह है महिलाओं का भोजन अनुशासित नहीं होना। महिलाएँ समय पर भोजन नहीं करती और करती भी है तो सन्तुलित आहार नहीं लेती, परिणाम स्वरूप कयी बीमारियों से घिर जाती है। ऐसे में महिलाओं के लिए अच्छी एवं समय पर पोषक युक्त भोजन की आदतों का होना तथा अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होना और भी महत्वपूर्ण हो गया है।

**कुटुम्बशब्द:** भोजन की आदत, पोषक, स्वास्थ्य।

#### प्रस्तावना

##### उद्देश्य:

1. महिलाओं में भोजन की आदतों का पता लगाना।
2. महिलाओं की संतुलित पोषक आहार का महत्व बताना।
3. महिलाओं में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता पैदा करना।
4. स्वास्थ्य अभिवृत्तियों का विकास करना।

##### परिकल्पनाएँ:

- 1) घरेलू (ग्रहणी) महिलाओं में भोजन की आदतों कामकाजी महिलाओं की तुलना में अच्छी होगी।
- 2) कामकाजी महिलाओं को घरेलू महिलाओं की अपेक्षा सरकार द्वारा चलायी जा रही विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य योजनाओं की जानकारी अधिक होगी।
- 3) घरेलू महिलाओं की अपेक्षा कामकाजी महिलाएँ अपने स्वास्थ्य के प्रति अधिक जागरूक होगी।

##### अध्ययन पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन में म०प्र० के बैतूल जिले के बैतूल बाजार की विवाहित महिलाओं का चयन गया है। जिसमें कुल 240 विवाहित महिलाएँ चयनित हैं। अध्ययन की सुविधा के लिए विवाहित महिलाओं को दो श्रेणियों-घरेलू एवं कामकाजी में रखा गया है प्रत्येक श्रेणी में 120-120 महिलाएँ शामिल हैं इस अध्ययन में चर और अचर को लिया गया है, तथा प्रतिशत, काई एक्वायर, डिग्री आफ फ्रीडम, सांख्यिकीय टूल का इस्तेमाल किया गया है।

##### घरेलू महिलाएँ

वे महिलाएँ जो किसी भी तरह के व्यवसाय से न जुडी हो एवं घर की आय में किसी भी तरह से भागीदारी न हो। उनको घरेलू महिलाओं की श्रेणी में रखा गया है।

**Corresponding Author:**

डॉ० अंजना फैलोज

सहायक प्राध्यापक, शा० गीताजली  
महाविद्यालय भोपाल (म०प्र०) पारूल  
दीक्षित, शोध छात्रा, भोपाल, भारत

**कामकाजी महिलाएँ**

वे महिलाएँ जो किसी भी तरह के व्यवसाय जिसमें आय अर्जन हो अर्थात् होम मेड प्रोडक्ट, दुकान पार्लर या किसी भी तरह की सरकारी एवं गैर सरकारी संस्था में काम करती हो एवं स्वयं की आय अर्जित करती हो हो कामकाजी महिलाओं की श्रेणी में रखा गया है।

**परिणाम:****तालिका 1:** भोजन लेने की आदत से सम्बंधित

क्र० स०	उत्तर	घरेलू महिलाएँ		कामकाजी महिलाएँ	
		आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
1.	सन्तुलित	101	84.17	95	79.17
2.	असन्तुलित	3	2.5	6	5
3.	पर्याप्त	16	13.33	19	15.83
	कुल	120	100	120	100

काई स्क्वायर ( $x^2$ ) = 1.42  $P > .05$   $df = 2$

उपरोक्त तालिका 1 से यह ज्ञात होता है कि आकड़ों का काई स्क्वायर ( $x^2$ ) = 1.42 है तथा तालिका की डिग्री आफ फ्रीडम 2 है। चूँकि .05 स्तर पर डिग्री आफ फ्रीडम 2 की  $x^2$  तालिका का मान 5.91 है। जो कि अध्ययन में प्राप्त  $x^2$  के मान से अधिक है। अतः परिकल्पना स्वीकार्य है, तालिका से यह पता चलता है कि घरेलू महिलाओं की संख्या कामकाजी महिलाओं से अधिक है जो कि संतुलित भोजन लेती है। कुछ महिलाएँ ऐसी भी हैं जो पर्याप्त भोजन लेती हैं तथा कुछ बहुत कम ऐसी महिलाएँ भी हैं जो असंतुलित भोजन लेती हैं।

**तालिका 2:** महिलाओं में सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न स्वास्थ्य योजनाओं की जानकारी से सम्बंधित।

क्र० स०	उत्तर	घरेलू महिलाएँ		कामकाजी महिलाएँ	
		आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
1.	हाँ	109	90.83	113	94.17
2.	नहीं	13	9.17	7	5.83
	कुल	120	100	120	100

काई स्क्वायर = 0.94  $P > .05$   $df = 1$

उपरोक्त तालिका-2 को देखकर यह ज्ञात होता है कि आकड़ों का काई स्क्वायर ( $x^2$ ) 0.94 है तथा तालिका की डिग्री आफ फ्रीडम 1 है। चूँकि .05 स्तर पर डिग्री आफ फ्रीडम 1 का  $x^2$  तालिका का मान 3.84 है जो कि अध्ययन से प्राप्त  $x^2$  के मान से अधिक है। अतः परिकल्पना स्वीकार्य है। उपरोक्त तालिका से यह पता चलता है कि कामकाजी महिलाओं को सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न स्वास्थ्य योजनाओं की जानकारी घरेलू महिलाओं से अधिक है।

**तालिका 3:** महिलाओं में अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता सम्बंधित।

क्र० स०	उत्तर	घरेलू महिलाएँ		कामकाजी महिलाएँ	
		आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
1.	हाँ	107	89.17	114	95
2.	नहीं	11	9.17	7	5.83
	कुल	120	100	120	100

काई स्क्वायर = 2.78  $P > .05$   $df = 1$

उपरोक्त तालिका 3 से यह ज्ञात होता है कि आकड़ों का  $x^2$  2.78 है तथा तालिका की डिग्री आफ फ्रीडम 1 है। चूँकि 0.5 पर डिग्री आफ फ्रीडम 1 का  $x^2$  तालिका का मान 3.84 है जो अध्ययन से प्राप्त  $x^2$  के मान से अधिक है अतः परिकल्पना स्वीकार्य है। तालिका से यह पता चलता है कि कामकाजी महिलाएँ अपने स्वास्थ्य के प्रति घरेलू महिलाओं से अधिक जागरूक हैं।

**निष्कर्ष**

अधिकतम महिलाओं ने सहमति जताई कि सन्तुलित एवं सही समय पर भोजन करने की आदत से किसी हद तक स्वास्थ्य समस्याओं से बचा जा सकता है, तथा सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न स्वास्थ्य सम्बंधी योजनाओं प्रभावी सिद्ध हुए हैं दोनों ही श्रेणी की महिलाएँ अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हैं। इससे महिलाओं के समुचित विकास का वातावरण तैयार हो रहा है।

**सुझाव:**

1. प्रस्तुत शोध का और अधिक व्यापक स्तर पर अध्ययन किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त शोधकार्य शहरी-ग्रामीण उच्चवर्ग-निम्नवर्ग आदि पर भी किया जा सकता है।
2. महिला स्वास्थ्य एवं सरकारी स्वास्थ्य योजनाओं को और अधिक प्रभावी ढंग से लागू किया जाना चाहिए।

**सन्दर्भ सूची**

1. पोषण एवं स्वास्थ्य विज्ञान-रमा शर्मा, एम० के० मिश्रा दरियागंज, नई दिल्ली
2. पोषण एवं पोषाहार-मंगली कानगो, पंचशील प्रकाशन जयपुर
3. आहार एवं पोषण विज्ञान-डॉ० अनिता सिंह, स्टार पब्लिकेशन आगरा
4. आहार एवं स्वास्थ्य शिक्षा-योगराज धानी स्पोर्ट्स पब्लिकेशन दरियागंज नई दिल्ली।
5. स्वास्थ्य और स्वास्थ्यशिक्षा-मेहरा जनवाणी प्रकाशन दिल्ली
6. अनुसंधान विधियाँ एच के कासिल, एच०पी० भार्गव बुक हाउस आगरा।