



शहरी व ग्रामीण महिलाओं में पौष्टिक आहार के प्रति जागरूकता का मूल्यांकन

Pallavi Ramesh Rao Deshmukh
Research Scholar Shri JNT University
Dr. Savita Sangwan

Associate Professor, Department of Humanities & Social Science
Research Supervisor Shri JNT University, Jhunjhunu, Rajasthan

सार

अपर्याप्त पोषण के बिना कोई व्यक्ति जीवित नहीं रह सकता। यह किसी के अस्तित्व के लिए आवश्यक है। यह सभी जीवित जीवों के लिए एक शर्त है। उसे अपने पूरे जीवनकाल में कई महत्वपूर्ण कार्य करने होते हैं। अपनी शारीरिक शक्ति, साहस और सुदौल शरीर के बिना, उसका कोई भी कार्य संभव नहीं होता। पोषण की स्थिति भारतीय महिलाओं के खराब स्वास्थ्य और पोषण को सांस्कृतिक और पारंपरिक व्यवहारों के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। अध्ययन में पाया गया कि इस अवधि में महिलाएँ ग्रामीण क्षेत्रों में रहते हुए नियमित आहार का पालन नहीं करती थीं। यह पता लगाना कि मुंबई की महिलाओं का आहार और पोषण कैसा चल रहा है, इस अध्ययन का उद्देश्य है। इस अध्ययन में वर्णनात्मक शोध के दृष्टिकोण का उपयोग किया गया है। शोध के लिए, शहरी क्षेत्रों की पचास और ग्रामीण क्षेत्रों की पचास महिलाओं के साक्षात्कार की योजना बनाई गई। यह अध्ययन यह स्पष्ट रूप से स्पष्ट करता है कि महिलाओं का स्वास्थ्य न केवल महिलाओं और उनके परिवारों के लिए बल्कि पूरे देश की उन्नति के लिए महत्वपूर्ण है। इस प्रकार महिलाओं को नियमित रूप से अपने स्वास्थ्य और स्वास्थ्य देखभाल के कई पहलुओं, जैसे भोजन और स्वच्छता की देखभाल करने की आवश्यकता के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए। इसके पूरा होने के बाद ही सर्वोत्तम संभव भारत की कल्पना की जा सकती है।

कीवर्ड— महिला, पोषण, स्वास्थ्य, शारीरिक, व्यवहारिक

1. अवलोकन

पोषण शरीर के आकार और आकृति को प्रभावित करता है, जबकि आनुवंशिकता मनुष्य की शारीरिक संरचना की अधिकतम सीमा निर्धारित करती है। समाज के निर्माण में महिलाओं की भूमिका उतनी ही प्रमुख है जितनी कि शरीर को जीवित रखने के लिये जल, वायु, और भोजन हैं। महिलायें ही संतति की परम्परा में मुख्य भूमिका निभाती हैं, फिर भी प्राचीन समाज से लेकर आधुनिक कहे जाने वाले समाज तक महिलायें उपेक्षित ही रही हैं। उन्हें कम से कम सुविधाओं, अधिकारों और उन्नति के अवसरों में रखा जाता रहा है, इसी कारण महिलाओं की परिस्थिति अत्यन्त निचले स्तर पर है। भारतीय समाज की परम्परागत व्यवस्था में महिलायें आजीवन पिता, पति और पुत्र के संरक्षण में जीवन-यापन करती रही हैं। भारतीय संविधान में पुरुषों एवं महिलाओं को समाज दर्जा और अधिकार दिये जाने के बावजूद इस तथ्य से इंकार नहीं किया जा सकता कि विकास और सामाजिक स्तर की दृष्टि से महिलायें अभी पुरुषों से काफ़ी पीछे हैं। भारतीय समाज में महिला आज भी कमजोर वर्गों में शामिल है। महिला परिवार की आधारशिला है और सामाजिक विकास बहुत कुछ उसी के सद्प्रयासों से सम्भव है। जिस समाज की महिलायें उपेक्षा और तिरस्कार का शिकार होती हैं वह समाज कभी प्रगति नहीं कर सकता।

कुपोषण के कारण शरीर को उचित मात्रा में पोषण नहीं मिलना, जिसके फलस्वरूप महिलाओं के स्वास्थ्य में गिरावट आ जाती है। यह स्थिति कई कारणों से उत्पन्न हो सकती है जैसे कि व्यक्ति के आहार में किसी पोषक तत्व या तत्वों की कमी हो। उन्नत स्वास्थ्य एवं पोषण के लिए महिलाओं को निम्न प्राथमिकता दी जाती रही है। एक रिपोर्ट में कहा गया है कि हर तीन पुरुष पर एक महिला को स्वास्थ्य सुविधा प्रदान की जाती है, जो कि बहुत कम है। पुरुषों की तुलना में महिलाएँ अधिक बीमार पड़ती हैं, फिर भी जब तक बड़ी बीमारी न हो जाये, महिलाओं को चिकित्सीय सुविधा नहीं प्रदान की जाती है। महिला का स्वास्थ्य न केवल महिला के स्वयं व उसके परिवार के लिए अपितु देश के विकास के लिए भी महत्वपूर्ण है। जहां स्वस्थ महिला परिवार को स्वस्थ रखती है, वहीं परिवार के स्वस्थ सदस्य देश के विकास में अपना योगदान देते हैं।

1.1 पोषण एवं आहार विज्ञान का महत्व

आज भोजन का वैज्ञानिक ज्ञान पोषण विज्ञान के नाम से जाना जाता है। यह भोजन का ज्ञान हमारे स्वस्थ रहने, दीर्घायु होने के लिए बहुत आवश्यक है। भोजन मनुष्य के शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य सुन्दरता के लिए उसकी कार्य क्षमता बनाये रखने के लिए आवश्यक है। आहार जो कि किसी एक व्यक्ति के शरीर में उपरोक्त कामों को करने के लिए धनात्मक भूमिका निभाता है। वही दूसरे व्यक्ति के लिए ऋणात्मक हो जाता है, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति के भोजन के लिए पौष्टिक तत्वों की मांग अलग-अलग होती है। पोषण विज्ञान हमें पौष्टिक तत्वों की मांग की इस विभिन्नता के विषय में बताता है। यह बताता है कि पौष्टिक तत्वों की मांग को कौन-कौन से घटक प्रभावित करते हैं।

आहार एवं पोषण विज्ञान हमें बताता है कि किस प्रकार कम धन में संतुलित भोजन का आयोजन हो सकता है। इसके लिए मालूम होना चाहिए कि भोज्य पदार्थ सस्ते हैं किन्तु पौष्टिक तत्वों से परिपूर्ण हैं। उदाहरण जीवन सत्व 'सी' की प्राप्ति का सस्ता उत्तम साधन आंवला जो कि सन्तरे की तुलना में सस्ता है। कई बार भोजन की पौष्टिकता हमारे भोजन बनाने की गलत विधियों के कारण नष्ट हो जाती है। पोषण विज्ञान उन विधियों का ज्ञान कराता है जिसके प्रयोग से भोज्य पदार्थों की पौष्टिकता नष्ट न हो। योजना आयोग ने शिक्षा, स्वास्थ्य और कल्याण, स्त्रियों के विकास के ये तीन क्षेत्र निर्धारित किए हैं। इन क्षेत्रों के लिए विशेष रूप से तैयार किए गए कार्यक्रमों में चौथी योजना के अन्त तक सभी विषयों पर प्राथमिकताएं सभी योजनाओं में समान रही है। सभी योजनाओं में महिलाओं की शिक्षा पर निरन्तर बल दिया जाता रहा है। महिलाओं के लिए अन्य कार्यक्रमों में प्रसूति और शिशु कल्याण सेवाएं, स्वास्थ्य, पोषाहार और परिवार नियोजन पर विशेष ध्यान दिया जाता रहा। समाज कल्याण का जहां तक सम्बन्ध है स्वैच्छिक क्षेत्र ने अधिकांश कार्यक्रमों का संचालन किया, सरकारी प्रयत्न तो संस्थागत सेवाएं उपलब्ध करने तक ही सीमित रहे, दूसरी, योजना में स्त्री-कामगारों की समस्याओं पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता पर बल दिया गया क्योंकि उनके सामने कुछ बाधाएं थीं, जैसे समान वेतन न दिया जाना, वे उच्च पदों के लिए प्रतियोगिता में भाग ले सकें, इसके लिए पर्याप्त प्रशिक्षण सुविधाओं का अभाव, अंशकालिक रोजगार अवसरों की कमी आदि।

2. सम्बंधित साहित्य

कौंडा, लिलियन और कामुडोनी, पेनजानी (2021) मलावी जैसे कई उप-सहारा अफ्रीकी देशों में, प्रसवपूर्व देखभाल (एएनसी) सेवाएं गर्भावस्था में पर्याप्त आहार सेवन में सुधार के लिए पर्याप्त पोषण जागरूकता प्रदान नहीं करती हैं। इसलिए हमने मलावी की गर्भवती महिलाओं के बीच पोषण ज्ञान और आहार सेवन पर नियमित एएनसी सेवा के साथ पूरक पोषण शिक्षा और आहार परामर्श के प्रभावों की तुलना की। पोषण ज्ञान और विविध आहार की खपत के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध केवल हस्तक्षेप समूह में देखा गया था। निष्कर्ष दोनों अध्ययन समूहों में पोषण ज्ञान और आहार विविधता में सुधार हुआ, लेकिन हस्तक्षेप समूह में उच्चतर। पोषण संबंधी ज्ञान में वृद्धि केवल हस्तक्षेप करने वाली महिलाओं में बेहतर आहार विविधता से जुड़ी थी, जिससे उनकी पोषण संबंधी धारणाओं और व्यवहार में भी सुधार हुआ।

शुक्ला आरबी, वत्स अनुराग 2020 सम्पूर्ण चर-अचर सृष्टि की उत्पत्ति पंचमहाभूत से हुई है। ऐसा द्रव्य जो प्राणियों द्वारा ग्रहण किये जाने पर बल को उत्पन्न करें, देह को धारण करें आयु, तेज, ओज, उत्साह, स्मृति तथा अग्नि का वर्धन करें, उसे आहार कहते हैं। आहार ही मानव शरीर के स्वास्थ्य के लिए कारणभूत होते हैं। आहार

मात्रा के निर्धारण का सामान्य नियम कुक्षि (कोष्ठ) के तीन भाग करना है। कुछ ऐसे द्रव्य हैं जो प्रतिदिन सेवन किये जाने योग्य नहीं होते हैं।

अहमद, अमल और एलवरदानी, शिमा (2020) गर्भावस्था के दौरान पोषण माँ और उसके नवजात शिशु के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। कुपोषण को कम करने और स्वस्थ आहार व्यवहार को प्रोत्साहित करने के लिए प्रभावी रणनीति विकसित करने के लिए प्रसवपूर्व माताओं को पोषण के ज्ञान को समझने में सक्षम बनाने के लिए पोषण संबंधी शिक्षा आवश्यक है। अध्ययन का उद्देश्य महिला स्वास्थ्य अस्पताल, असियट विश्वविद्यालय में आउट पेशेंट क्लिनिक में गर्भवती महिलाओं के लिए विशिष्ट पोषण के संबंध में एक शैक्षिक कार्यक्रम के प्रभाव का मूल्यांकन करना था। निष्कर्ष: शिक्षा कार्यक्रम से गर्भावस्था के दौरान विशिष्ट पोषण के संबंध में गर्भवती महिलाओं के ज्ञान में महत्वपूर्ण सुधार होता है।

क्रिस्टेल, एम'बोबडा और नगोंडी, जूडिथ (2020) खराब खान-पान की आदतों के कारण कुपोषण, कैमरून में अभी भी एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य मुद्दा है। इस अध्ययन का उद्देश्य कैमरून में विभिन्न भौगोलिक सेटिंग्स में प्रसव उम्र की महिलाओं के आहार पैटर्न और पोषण संबंधी स्थिति का आकलन करना था ताकि हस्तक्षेप रणनीतियों का प्रस्ताव किया जा सके। उच्च कुपोषण स्तर दालों और फलियों के कम सेवन से जुड़ा था। दूध और डेयरी उत्पाद सब्जियाँ और फल खाद्य समूह। निष्कर्ष: अध्ययन आबादी की महिलाओं में अस्वास्थ्यकर आहार पैटर्न और खराब पोषण स्थिति थी। इसलिए, पोषण संबंधी शिक्षा जैसी रणनीतियों की आवश्यकता है और यह उम्र और क्षेत्र विशिष्ट होनी चाहिए, ताकि महिलाओं के विशिष्ट समूहों को लक्षित किया जा सके और पर्याप्त पोषण स्थिति और स्वास्थ्य सुनिश्चित किया जा सके।

कलीम, रमीजा और अदनान, मुहम्मद (2020) गर्भवती महिलाओं की आहार संबंधी प्रथाओं और पोषण संबंधी स्थिति पर पोषण शिक्षा हस्तक्षेप के प्रभावों का आकलन करना। तरीके: इस अर्ध-प्रायोगिक अध्ययन में, 2017-18 के दौरान गायनी ओपीडी, सर गंगा राम अस्पताल, लाहौर, पाकिस्तान से 215 गर्भवती महिलाओं को नामांकित किया गया था। आहार संबंधी प्रथाओं का मूल्यांकन सामान्य सेवन फॉर्म का उपयोग करके किया गया था और खाद्य गाइड पिरामिड के विरुद्ध स्कोरिंग की गई थी। पोषण संबंधी स्थिति का मूल्यांकन मानवमिति माप और जैव रासायनिक अनुमान द्वारा किया गया था। पोषण परामर्श के अलावा, प्रत्येक महिला को गर्भावस्था के दौरान आमतौर पर उपयोग किए जाने वाले पूरक भी दिए गए।

3. विषय वस्तु एवं विधियाँ

3.1 शोध-विधि

प्रस्तुत अध्ययन में वर्णनात्मक शोध-विधि का प्रयोग किया गया है। वर्तमान अध्ययन में साक्षात्कार विधि का प्रयोग किया गया है। मेरे शोध का विषय शहरी एवं ग्रामीण महिलाओं के स्वास्थ्य प्रवृत्ति एवं उसके प्रति जागरूकता का तुलनात्मक अध्ययन है। इस शोध का क्षेत्र मुंबई नगर है। शोध कार्य को सफलतापूर्वक सम्पन्न करने के लिए साक्षात्कार अनुसूची विधि का सहारा लिया।

3.2 अध्ययन का न्यादर्श

प्रस्तुत अध्ययन में आयु समूह 18-54 वर्ष की महिलाओं को चुना गया। (डब्ल्यू एच ओ 1998) ग्रामीण और शहरी क्षेत्र से उत्तरदाताओं के चुनाव के लिए उद्देश्यपूर्ण निदर्शन विधि का उपयोग किया और कुल 100 महिलाओं का चुनाव किया। जिसमें 50 शहरी महिलाओं से एवं शेष 50 ग्रामीण महिलाओं से साक्षात्कार लेना था मुझे जिन 50 शहरी महिलाओं से सूचना एकत्रित करनी थी उसके लिये मुंबई नगर को मैंने चुना।

3.3 अध्ययन के उपकरण

अध्ययन के उद्देश्यों के अनुसार आंकड़े एकत्रित करने के लिए पूर्ण संचरित साक्षात्कार अनुसूची का उपयोग किया गया। अध्ययन के उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुये साक्षात्कार अनुसूची हिन्दी में बनाई गई।

4. आंकड़ों का विश्लेषण

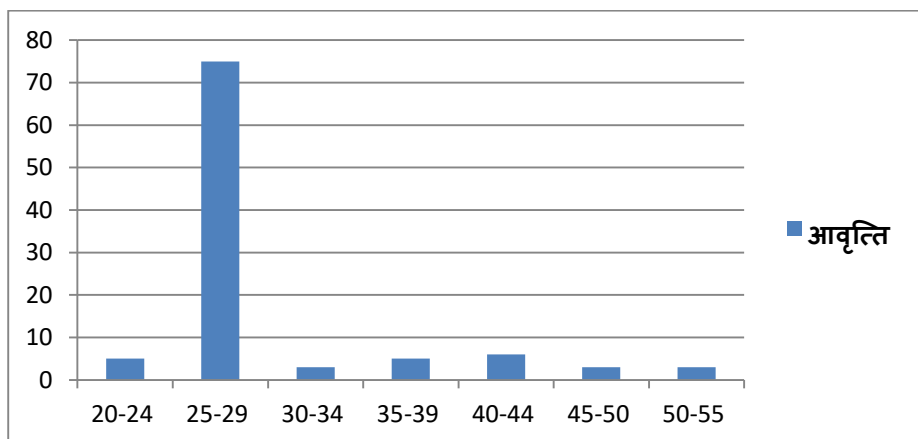
4.1 जनसांख्यिकीय अध्ययन

प्रस्तुत अध्ययन में तालिका के सहारे विभिन्न पहलुओं को जानने का प्रयास किया गया है जिसमें निर्देशन को शिक्षा, स्वास्थ्य प्रवृत्ति, अनिवृत्ति तथा अन्य कई पहलुओं पर ध्यान देकर तालिका के सहारे उत्तरदाता की स्थिति जानने का प्रयास किया गया है। सूचनादाता द्वारा प्राप्त उत्तरों को तालिका के सहारे दिखाने का प्रयास किया गया है जो निम्नलिखित है—

तालिका नं. 1. आयु

आयु	आवृत्ति	प्रतिशत
20–24	5	5
25–29	75	75
30–34	3	3
35–39	5	5
40–44	6	6
45–50	3	3
50–55	3	3
कुल	100	100

तालिका नं. 1.1 उन 100 महिलाओं के उम्र को दर्शाती है जिनसे मैंने उनकी स्वास्थ्य की प्रवृत्ति के संबंध में जानकारी हासिल की जिसमें 50 शहरी महिलाएं हैं एवं 50 ग्रामीण गांव में रहने वाली महिलाएं हैं। मैंने 5 प्रतिशत 20–24 वर्ष की महिलाओं से साक्षात्कार लिया, 75 25–29 वर्ष की महिलाओं का साक्षात्कार किया। 30–34 वर्ष की आयु की महिलाओं 3 प्रतिशत है जबकि 35–39 वर्ष की आयु की महिलाओं का 5 प्रतिशत है। मैंने 40–44 वर्ष की आयु की महिलाओं के 6 प्रतिशत से साक्षात्कार लिया, 45–50 की आयु के मध्य जितने महिलाओं का सर्वेक्षण किया उनका 3 प्रतिशत है एवं कुछ 50–55 वर्ष की महिलाओं से भी साक्षात्कार लिया जिसका प्रतिशत 3 है।



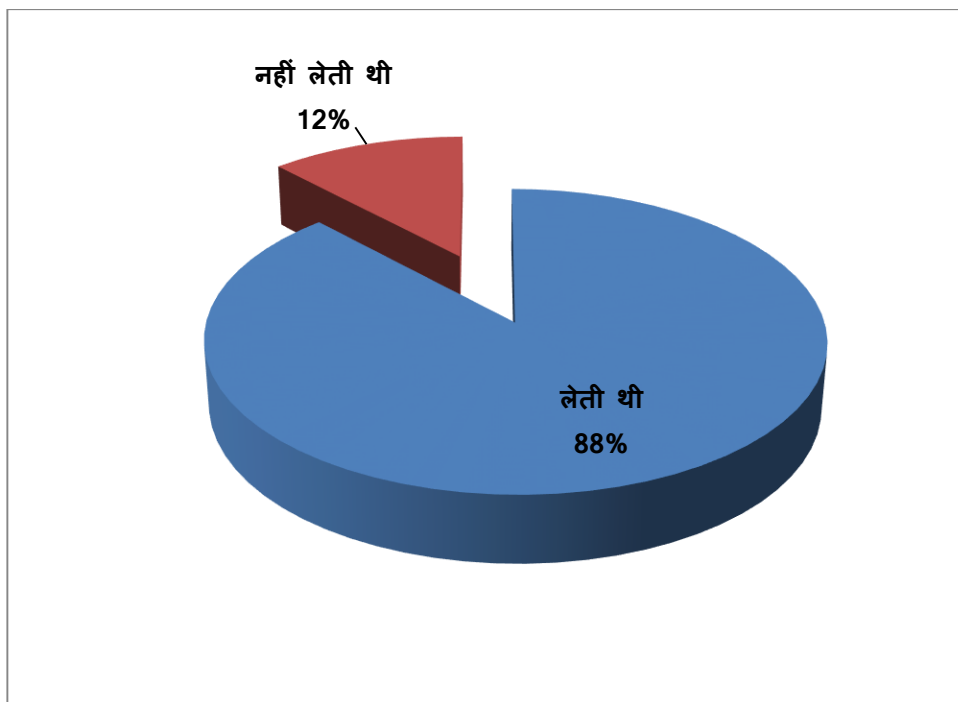
आकृति 1. आयु

इस तालिका से यह स्पष्ट होता है कि मैंने सबसे अधिक प्रतिशत सर्वेक्षण जिस आयु वर्ग के महिलाओं का लिया वे 25–29 की है जबकि सबसे कम आयु वर्ग की महिलाओं का प्रतिशत जिनसे मैंने साक्षात्कार किया उनका प्रतिशत 3 है।

4.2 शहरी एवम ग्रामीण महिलाओं का गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक तत्व की मात्रा

तालिका नं. 2 (अ) शहरी महिला गर्भावस्था संबंधी तालिका

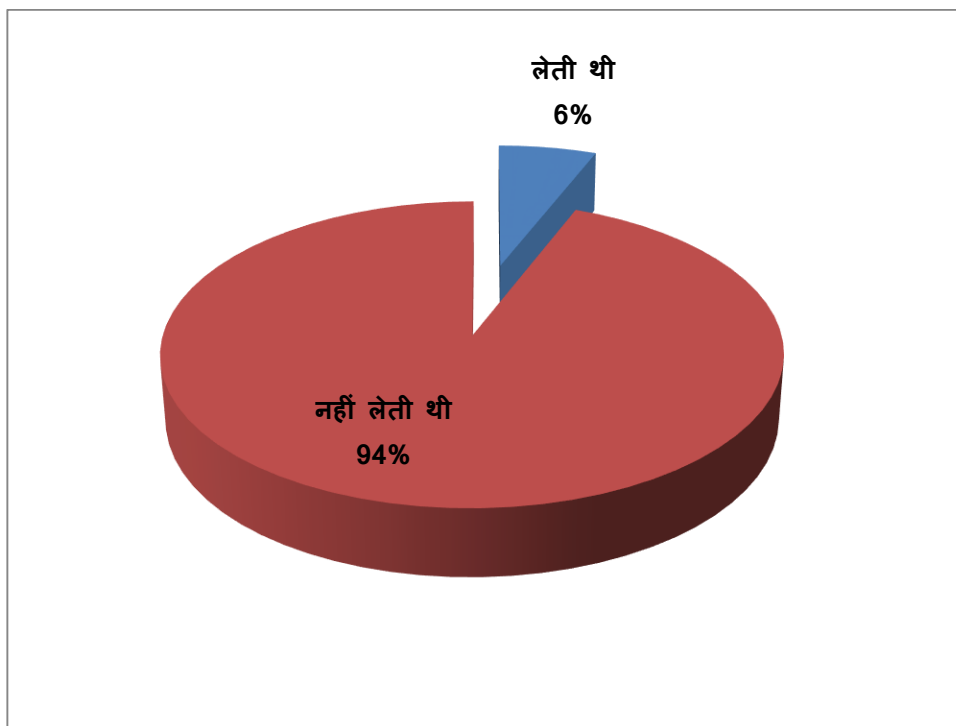
गर्भावस्था के दौरान	आवृत्ति	प्रतिशत
अतिरिक्त पौष्टिक तत्व लेती थी	44	88.5
नहीं लेती थी	6	11.5
कुल	50	100



आकृति 2. (अ) शहरी महिलाएँ

तालिका नं. 2 (ब) ग्रामीण महिलाएँ

गर्भावस्था के दौरान	आवृत्ति	प्रतिशत
अतिरिक्त पौष्टिक तत्व लेती थी	3	6
नहीं लेती थी	47	94
कुल	50	100



आकृति 2. (ब) ग्रामीण महिलाएँ

तालिका न. 2 महिलाओं के गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक तत्व की अतिरिक्त मात्रा लेने संबंधी आँकड़े को दर्शाती है जिसमें 2 (अ) शहरी महिलाओं की जनसंख्या के प्रतिशत को दर्शाती है एवं 2 (ब) ग्रामीण महिलाओं का प्रतिशतनात्मक अध्ययन कराती है।

उपरोक्त वर्णित तालिका से देखने से यह पता चलता है कि 88.5 प्रतिशत शहरी महिलाएँ गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक तत्व की अतिरिक्त मात्रा लेती हैं जबकि ग्रामीण महिलाएँ का सिर्फ 6 प्रतिशत जनसंख्या ही गर्भावस्था के दौरान अतिरिक्त पौष्टिक तत्व लेती है। 11.5 प्रतिशत शहरी महिलाएँ ऐसी हैं जो गर्भावस्था के दौरान अतिरिक्त पौष्टिक तत्व की मात्रा नहीं लेती हैं। ठीक इसके विपरीत 94 प्रतिशत ग्रामीण महिलाएँ गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक तत्व की अतिरिक्त मात्रा नहीं लेती हैं।

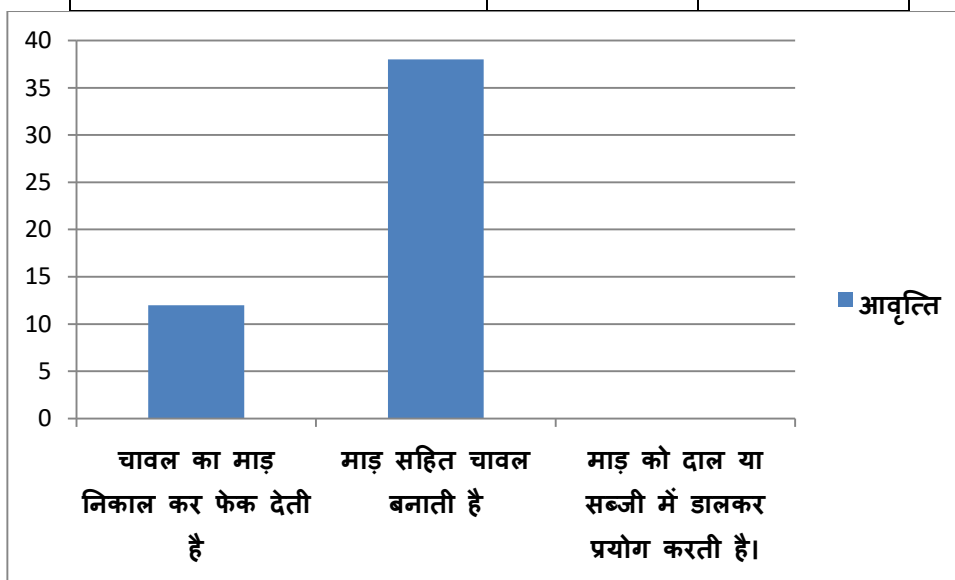
इस तालिका से सहज अनुमान लगाया जा सकता है कि जहाँ 88 प्रतिशत शहरी महिलाएँ गर्भावस्था के समय में पौष्टिक तत्व के महत्व को जानती हैं वहीं केवल 6 प्रतिशत ग्रामीण महिलाएँ पौष्टिक तत्व के महत्व को जानती हैं एवं कुपोषण अपोषण का शिकार हो अस्वस्थ बच्चे को जन्म देती हैं।

यह प्रतिशतात्मक अध्ययन उन 100 महिलाओं से लिए गये साक्षात्कार पर आधारित है जिसमें कुल 50 शहरी महिलाएँ एवं 50 ग्रामीण महिलाएँ हैं। गर्भावस्था के संपूर्ण अवधि में भ्रूण या गर्भस्थ शिशु अपना आहार माता के रक्त से ग्रहण करता है। अतः इस अवधि में यह आवश्यक हो जाता है कि गर्भवती माताएँ स्वयं अपने स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की मात्रा से इतनी अधिक मात्रा में पोषक तत्व अपने आहार से प्राप्त करें जिससे वह अपने गर्भस्थ शिशु को भी उसकी समुचित वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक पोषक तत्व उपलब्ध करा सके।

4.3 शहरी एवम ग्रामीण महिलाओ की भोजन संबंधित संबंधित तालिका

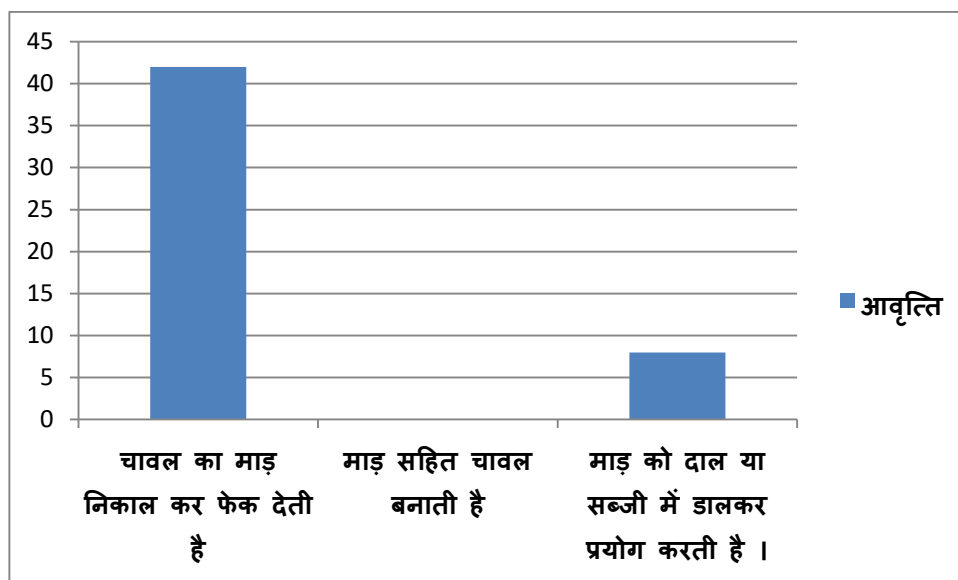
तालिका न. 3(अ) शहरी महिलाएँ

चावल	आवृत्ति	प्रतिशत
चावल का माड़ निकाल कर फेक देती है	12	25
माड़ सहित चावल बनाती है	38	75
माड़ को दाल या सब्जी में डालकर प्रयोग करती है।	0	0
कुल	50	100



आकृति 3. (अ)शहरी महिलाएँ
तालिका न. 3(ब) ग्रामीण महिलाएँ

चावल	आवृत्ति	प्रतिशत
चावल का माड़ निकाल कर फेक देती है	42	85
माड़ सहित चावल बनाती है	0	0
माड़ को दाल या सब्जी में डालकर प्रयोग करती है।	8	15
कुल	50	100



आकृति 3. (ब) ग्रामीण महिलाएँ

तालिका नं० 3 भोजन से संबंधित है जिसमें 3 का 'अ' शहरी महिलाएँ एवं 3 का संबंधित है। 'ब' ग्रामीण महिलाओं से उपरोक्त वर्णित तालिका को देख हम पाते हैं कि 25 प्रतिशत शहरी महिलाएँ माड़ के चावल में से निकाल कर फेंक देती हैं जबकि 85 प्रतिशत ग्रामीण महिलाएँ ऐसा ही करती हैं। 75 प्रतिशत शहरी महिलाएँ माड़ सहित चावल बनाती हैं जबकि कोई भी ग्रामीण महिलाएँ ऐसा नहीं करती हैं। 15 प्रतिशत ग्रामीण महिलाएँ ऐसी हैं जो माह के चावल में से तो निकाल देती हैं परन्तु उसे फेंकती नहीं हैं वरन उसका प्रयोग अन्यथा कही जैसे दाल में डालकर या सब्जी में डालकर कर लेती हैं।

ये सारे प्रतिशतात्मक विवेचना उन 100 महिलाओं से लिए गये साक्षात्कार के आधार पर हैं जिनसे मैंने साक्षात्कार लिया जिनमें कुल 50 शहरी महिलाएँ एवं शेष 50 ग्रामीण महिलाएँ हैं। उपरोक्त वर्णित तालिका पर यदि नजर डाली जाए तो यह बातें सामने आती हैं कि इस मामले में भी शहरी महिलाओं की तुलना में ग्रामीण महिलाएँ गलत हैं क्योंकि चावल से माड़ निकालकर फेंक देना यह स्वार्थी गलत विधि है। ऐसा करने से चावल की पोषक तत्व बर्बाद हो जाता है और बचा चावल केवल सिट्टी मात्र ही होता है।

5. सारांश एवं निष्कर्ष

संतुलित आहार से हमें अच्छा पोषण प्राप्त होता है। अच्छे पोषण से शरीर के विभिन्न अंग और हिस्से ठीक से विकसित होते हैं और उनकी कार्यप्रणाली सुचारु रूप से चलती है। पौष्टिक आहार मानव शरीर के शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक और नैतिक विकास में सक्षम है। अच्छा पोषण शरीर को परिपक्व, सुगठित और सुडौल बनाता है। इसके साथ ही यह शरीर में शक्ति, स्फूर्ति और कार्य क्षमता का संचार करता है। इस प्रकार हमारा शरीर अच्छे स्वास्थ्य को प्राप्त करता है। अच्छा स्वास्थ्य व्यक्ति को अधिक सुख, शांति और संतुष्टि प्रदान करता है। स्वास्थ्य का संबंध मस्तिष्क से होता है जिसके माध्यम से शरीर की सभी क्रियाओं का नियंत्रण और रोकथाम होता है। शोध के इस अध्याय में विषय वस्तु से संबंधित पूर्व साहित्यों का अध्ययन किया। आजादी से पूर्व भारतीय जन-जीवन का शैक्षणिक विकास नहीं हुआ था। महिलाओं की शिक्षा व्यवस्था 1 प्रतिशत तक थी। महिलाओं को स्वास्थ्य कैसे पाया जाय इसका ज्ञान नहीं था। व्यक्तिगत स्वास्थ्य शिक्षा के लिए शरीर के सम्पूर्ण अवयव का ज्ञान उनके कार्यों का ज्ञान भोजन की सही विधि की जानकारी विभिन्न प्रकार के संक्रामक रोग तथा उनकी रोकथाम आदि का ज्ञान आवश्यक है।

सन्दर्भ सूची

- कौंडा, लिलियन और कामुदोनी, पेनजानी और होल्म्बो-ओटेसन, गर्ड और फेजेल्ड, हेइडी और मदाला, इब्राहिमु और शि, जुमिन और इवरसेन, पे. (2021)। मलावी में ग्रामीण गर्भवती महिलाओं के बीच पोषण ज्ञान और आहार विविधता को बढ़ाना: एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। बीएमसी प्रेगनेंसी एंड चाइल्डबर्थ। 21. 10.1186/s12884-021-04117-5।
- शुक्ला आरबी, वत्स अनुराग.आहार एक सैद्धान्तिक अध्ययन. इंट जे एप्पल रेस 2020य6;3द्वरू04.06
- अहमद, अमल और एल्वरदानी, शिमा और गमाल, मोहमे। (2020)। अस्सियट महिला स्वास्थ्य अस्पताल में एक आउट पेशेंट क्लिनिक में गर्भवती महिलाओं के ज्ञान पर विशिष्ट पोषण के बारे में शैक्षिक कार्यक्रम का प्रभाव। 910–920।
- क्रिस्टेल, एम/बोबडा और नगोंडी, जूडिथ और फ्रांस्वा, एनटेन्टी और त्चुएंटे टोनौ, बोरिस रोनाल्ड और न्गुएदजो, मैक्सवेल और अजात्सा, बोरिस और ओबेन, जूलियस। (2020)। कैमरून में प्रसव आयु की महिलाओं की आहार संबंधी आदतों और पोषण संबंधी स्थिति का आकलन: एक क्रॉस सेक्शनल अध्ययन। ओपन जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी। 10. 369–392। 10.4236/धरमचप.2020.104030।
- कलीम, रमीजा और अदनान, मुहम्मद और नासिर, महनाज और राहत, तैयबा। (2020)। गर्भवती महिलाओं के आहार प्रथाओं और पोषण संबंधी स्थिति पर प्रसवपूर्व पोषण परामर्श के प्रभाव: एक अर्ध-प्रायोगिक अस्पताल आधारित अध्ययन। पाकिस्तान जर्नल ऑफ मेडिकल साइंसेज ऑनलाइन। 36. 632–636। 10.12669/धरउ.36.4.1919।
- बरिया, मिनाक्सी और भीमानी, गीता और राठौड़, हेमाली। (2020)। कृषि महिलाओं में भोजन और पोषण के बारे में ज्ञान। 31. 18–21।
- कायमकानी, अबेदुल्ला और मोहम्मद, तस्नीम और खान, एजाज और इकबाल, सैयद और शेरिफ मकबूल, मुअज्जम। (2020)। गर्भधारण की आयु वाली महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता: शहरी महिलाओं के बीच एक मात्रात्मक अध्ययन।
- अंबिकापथी, राम्या और पासरेली, सिमोन और मादजोरेरा, इसाबेल और कैनावन, चेल्सी और नूर, रामाधनी और अब्देलमेनन, सेमिरा और तेवाहिदो, डगमावित और वर्कू, अमारे और सिबांडा, लंडिवे और सिबांडा, सिम्बराशे और मुंथली, बर्था और मादजिवन्डिला, त्शिलिजी और बरहाने, येमेन और फॉजी, वफाई और गुनारत्ना, निलुपा। (2020)। इथियोपिया में महिलाओं और बच्चों के पोषण के लिए पुरुषों का पोषण ज्ञान महत्वपूर्ण है। मातृ एवं शिशु पोषण। 17. म13062. 10.1111/धउबद.13062.
- अलहाजमी, अमानी और खान, फराह। (2020)। विभिन्न स्वास्थ्य विभागों की महिला छात्राओं में आहार मूल्यांकन और इसके बारे में जागरूकता: सामान्य बीएमआई के साथ अस्वास्थ्यकर आहार। जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ रिसर्च। 9. 10.4081/धरचीत.2020.1799.
- पल्लवी, आर. और दीपा, रंगनाथ और देवकी, सी एस. (2020)। मैसूरु शहर में छात्रावासों में रहने वाली कामकाजी महिलाओं की पोषण स्थिति और पोषण संबंधी ज्ञान के आकलन पर एक अध्ययन। 11. 841. 10.35248/ध2157–7110.20.11.841.