



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2022; 8(1): 289-293

© 2022 IJHS

www.home-sciencejournal.com

Received: 13-11-2021

Accepted: 15-12-2021

डॉ. संगीता रानी

प्रोफेसर एवं पूर्व विभागाध्यक्षा,
गृह विज्ञान विभाग, बाबा साहेब
भीमराव अम्बेदकर बिहार
विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर, बिहार,
भारत

उर्मिला पंजियार

शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग,
बाबा साहेब भीमराव अम्बेदकर
बिहार विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर,
बिहार, भारत

मलिन बस्तियों में कामकाजी महिलाओं की आहार अंतर्ग्रहण एवं पोषणीय अवस्था का एक अध्ययन (मधुबनी नगर के संबंध में)

डॉ. संगीता रानी, उर्मिला पंजियार

सारांश

नगरीकरण और आद्योगिकीकरण ने जहां व्यक्तियों को विज्ञान, तकनीकी ज्ञान, शिक्षा और एक अच्छी वैज्ञानिक समझ दी है वहीं करोड़ों व्यक्तियों को नारकीय जीवन व्यतीत करने के लिए विवश किया है। मलिन बस्तियों में स्वास्थ्य एवं आर्थिक स्थिति बेहद ही दयनीय है, परिवार में अगर केवल एक व्यक्ति कमाने वाला हो तो यह और गंभीर रूप धारण कर लेता है, अतः आधुनिक समय में स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन व्यतीत करने तथा अपने बच्चों के सुनहरे भविष्य के लिए इन मलिन बस्तियों की महिलाएं भी बाहर काम करना शुरू कर देती हैं। खाना बनाना और बच्चों की देखभाल अभी भी महिलाओं का ही काम माना जाता है यानी अब महिलाओं को दोहरी भूमिका निभानी पड़ रही है। उपरोक्त बातों को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत अध्ययन किया गया है जिसमें 25-40 आयु वर्ग की 80 कामकाजी महिलाओं का चुनाव दैव निर्देशन के माध्यम से किया गया, तथा भोजन अंतर्ग्रहण संबंधी आदतों का पोषणीय अवस्था पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में जानकारी प्राप्त की गई है। अध्ययन में यह पाया गया कि 52.5 प्रतिशत गृहणियों के संतानों की संख्या 2-4 के बीच जबकि एक बड़े समूह 32.5 प्रतिशत गृहणियों की संतानों की संख्या 4 से अधिक थी। अधिकांश महिलाएं कुपोषण की शिकार थीं जिसमें सबसे अधिक अल्पभारिता की शिकायत थी। मलिन बस्तियों में स्वास्थ्य सेवाओं एवं स्वच्छता का सर्वथा अभाव पाया जाता है, जिससे कुपोषण होने का खतरा अधिक रहता है, अधिकांश कामकाजी महिलाएं आ.डी.ए. से कम ऊर्जा, प्रोटीन, आयरन, विटामिन ए तथा विटामिन सी का सेवन कर रही हैं जिसकी वजह से अधिकांश महिलाओं की पोषणीय स्थिति खराब थी। अतः यह आवश्यक है कि कामकाजी महिलाओं के विकास के लिए किये जाने वाले प्रयास के तहत इनकी पोषणीय अवस्था पर भी विशेष ध्यान दिया जाय, तथा इसके लिए योजना बनाने की आवश्यकता है।

कूटशब्द: कामकाजी महिलाएं, पोषणीय अवस्था, कुपोषण

प्रस्तावना

बदलते वक्त ने महिलाओं को आर्थिक, शैक्षिक और सामाजिक रूप से सशक्त किया है और समाज में उनकी हैसियत और सम्मान में वृद्धि हुई है। इसके वावजूद अगर कुछ नहीं बदला है तो वह है महिलाओं की घरेलू जिम्मेदारी। नगरीकरण और आद्योगिकीकरण ने जहां व्यक्तियों को विज्ञान, तकनीकी ज्ञान, शिक्षा और एक अच्छी वैज्ञानिक समझ दी है वहीं करोड़ों व्यक्तियों को नारकीय जीवन व्यतीत करने के लिए विवश किया है। इस नारकीय जीवन को गंदी बस्तियों में देखा जा सकता है। एक छोटी-सी झोपड़ी, कच्चे मकान अथवा एक कोठरी में 10 से 15 व्यक्ति तक रहते हैं। जल निकासी का कोई प्रबंध नहीं होता। कूड़े, कचरे का यहां ढेर लगा रहता है। शौच की कोई व्यवस्था नहीं होती। बैठने के लिए इनके पास खुला स्थान नहीं है। तंग संकरी मलिन बस्तियाँ जहां जीवन कम और बीमारियाँ अधिक हैं। पीले, मुझाये चेहरे, चिपके गाल, उभरती हड्डियाँ, फाटे गंदे कपड़े यहां का सौंदर्य है। इन्हें पता नहीं ये कब जवान होते हैं और कब बूढ़े हो जाते हैं। कब इन्हें टी.बी. हो जाती है और कब कैंसर। ये तो मौत के मुंह में जन्म लेते हैं। इनका जिंदा रहना और मरना समाज के लिए कोई अर्थ नहीं रखता। मलिन बस्तियों में स्वास्थ्य एवं आर्थिक स्थिति बेहद ही दयनीय है, परिवार में अगर केवल एक व्यक्ति कमाने वाला हो तो यह और गंभीर रूप धारण कर लेता है, अतः आधुनिक समय में स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन व्यतीत करने तथा अपने बच्चों के सुनहरे भविष्य के लिए इन मलिन बस्तियों की महिलाएं भी बाहर काम करना शुरू कर देती हैं। खाना बनाना और बच्चों की देखभाल अभी भी महिलाओं का ही काम माना जाता है यानी अब महिलाओं को दोहरी भूमिका निभानी पड़ रही है। घरेलू महिलाओं की तुलना में कामकाजी महिलाओं पर काम का बोझ ज्यादा है, इन महिलाओं को अपने कार्यक्षेत्र और घर दोनों को संभालने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ रही है।

Corresponding Author:

डॉ. संगीता रानी

प्रोफेसर एवं पूर्व विभागाध्यक्षा,
गृह विज्ञान विभाग, बाबा साहेब
भीमराव अम्बेदकर बिहार
विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर, बिहार,
भारत

कामकाजी महिलाओं को जब दो तरफा कार्य (घर तथा बाहर) करना पड़ता है तब वे न तो सही तरीके से घर संभाल पाती हैं और न ही कार्यस्थल पर सही तरीके से कार्य कर पाती हैं, परिणामतः उनकी जिंदगी तनाव से ग्रस्त हो जाती है, अपने लिए समय का न मिलना, पोषक तत्वों का अभाव ऐसे मुख्य कारक हैं जिससे वे स्वास्थ्य समस्या की शिकार हो जाती हैं। यह समस्या अधिकांश कामकाजी महिलाओं में दिखाई देती है।

बिहार राज्य में कामकाजी महिलाओं की हालत आधुनिक समय में भी काफी दयनीय है। मधुबनी नगर बिहार का एक महत्वपूर्ण शहर है, कामोबेश यहां भी कामकाजी महिलाओं की स्थिति अच्छी नहीं है, खासकर मलिन बस्तियों की कामकाजी महिलाओं का, यहां की कामकाजी महिलाओं को अब भी समाज में पुरुषों के बराबर दर्जा प्राप्त नहीं है। महिलाओं को अपने कार्य के साथ-साथ अपने परिवार की देख रेख में अनेकों कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है, जिससे वे अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पाती हैं, एक तरफ खराब आर्थिक स्थिति तो दूसरी तरफ स्वास्थ्य पर ध्यान न देना, दोनों ही कामकाजी महिलाओं को कुपोषण की तरफ ले जाती है। उक्त बातों को ध्यान में रखते हुए वर्तमान अध्ययन किया गया है, क्योंकि अधिकांश कामकाजी महिलाओं के स्वास्थ्य में गंभीर समस्या दिखाई पड़ती है विशेषकर मलिन बस्तियों की कामकाजी महिलाओं में। कामकाजी महिलाओं की पोषणीय स्थिति का पता लगाने एवं उनकी पोषणीय अवस्था को प्रभावित करने वाले कारकों का पता लगाने के लिए यह अध्ययन किया गया है।

इस अध्ययन के माध्यम से महिलाओं की वास्तविक स्थिति को

समाज के सामने प्रस्तुत किया जा सके, क्योंकि नारी सशक्तिकरण का असली अर्थ तब समझ में आयेगा जब भारत में उन्हें अच्छी शिक्षा दी जाएगी और उन्हें इस काबिल बनाया जाएगा कि वो हर क्षेत्र में स्वतंत्र होकर फैसले कर सकें।

शोध प्रक्रिया

बिहार राज्य के मधुबनी नगर के वार्ड संख्या 3, 22, एवं 29 से 80 कामकाजी महिलाओं का चुनाव रैंडम सैम्पलिंग विधि द्वारा किया गया। उत्तरदाताओं के चुनाव के समय इस बात का विशेष ध्यान दिया गया कि इसमें सभी जाति तथा धर्म का प्रतिनिधित्व हो। महिलाओं की पोषणीय स्थिति का पता लगाने के लिए Anthropometric विधि के द्वारा बॉडी माॅस इण्डेक्स निकाला गया बी0एम0आई0 निकालने के पश्चात् सी0डी0सी0 (Centre for Disease Control) Growth chart Developed by NCHS से मिलान करते हुए पोषण की स्थिति पता किया गया। Dietary Assessment के लिए 24 hour Recall तथा Food Frequency Questionnaire का प्रयोग किया गया। उत्तरदाताओं द्वारा ग्रहण किये गये भोज्य पदार्थों में पोषक तत्वों की गणना NIN द्वारा दिये गये पोषक मूल्यों से किया गया तथा उसकी तुलना ICMR (2010) द्वारा दिये गये सुझावित RDA से किया गया। सांख्यिकी विधि से आंकड़ों का वर्गीकरण एवं विश्लेषण किया गया।

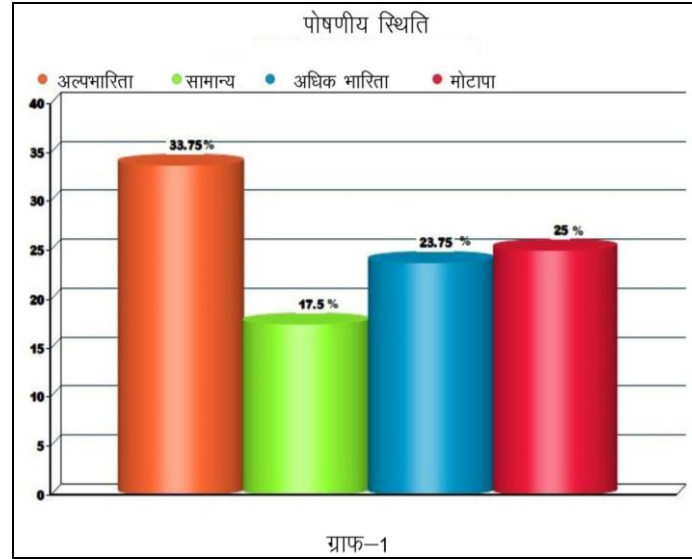
परिणाम एवं विचार विमर्श

सारणी 1: सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के आधार पर कामकाजी महिलाओं का वर्गीकरण

सामाजिक आर्थिक पृष्ठभूमि	आवृत्ति	प्रतिशतता
आयु		
• 25-30 वर्ष	29	36.25
• 30-35 वर्ष	24	30.00
• 35-40 वर्ष	27	33.75
कोटि		
• सामान्य	05	06.25
• पिछड़ा वर्ग	19	23.75
• अनुसूचित जाति	27	33.75
• अनुसूचित जनजाति	29	36.25
समुदाय		
• हिन्दू	45	56.25
• मुस्लिम	26	32.50
• सिख	02	02.50
• इसाई	07	08.75
बच्चों की संख्या		
• ≤ 2	12	15.00
• 2-4	42	52.50
• 4 से अधिक	26	32.50
शिक्षा का स्तर		
• साक्षर	55	68.75
• निरक्षर	25	31.25

सारणी सं0-1 मधुबनी नगर की मलिन बस्तियों की कामकाजी महिलाओं की सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि से संबंधित आंकड़ों को प्रदर्शित कर रहा है। आंकड़ों के अनुसार कुल उत्तरदाताओं में 36.25 प्रतिशत की आयु 20-25 वर्ष के बीच, 30 प्रतिशत की आयु 30-35 वर्ष तथा शेष 33.75 प्रतिशत उत्तरदाताओं की आयु 35-40 वर्ष के बीच थी। कोटि के आधार पर उत्तरदाताओं का वर्गीकरण करने पर यह स्पष्ट होता है कि 6.25 प्रतिशत सामान्य वर्ग, 23.75 प्रतिशत पिछड़ा वर्ग, 33.75 प्रतिशत अनुसूचित तथा 36.25 प्रतिशत अनुसूचित जनजाति वर्ग से संबंध रखती थी। कामकाजी महिलाओं

के समुदाय से संबंधित आंकड़ों का विश्लेषण करने पर यह स्पष्ट होता है कि आधे से अधिक उत्तरदाता हिन्दू समुदाय से थी। 52.5 प्रतिशत गृहणियों के संतानों की संख्या 2-4 के बीच जबकि एक बड़े समूह 32.5 प्रतिशत गृहणियों की संतानों की संख्या 4 से अधिक थी। साक्षरता के बिना गृहणी सशक्तिकरण असंभव है वर्तमान अध्ययन के अध्ययन में यह स्पष्ट पाया गया कि लगभग एक तिहाई कामकाजी महिलाये निरक्षर थी जो कि काफी चिंताजनक है।



ग्राफ सं0. 1: कामकाजी महिलाओं की पोषणीय स्थिति

ग्राफ सं0.1 कामकाजी महिलाओं की पोषणीय स्थिति से संबंधित आंकड़ों को प्रदर्शित कर रहा है। आंकड़ों के अनुसार उत्तरदाताओं के पोषणीय स्थिति से संबंधित आंकड़ों को प्रदर्शित कर रहा है। आंकड़ों के अनुसार कुल उत्तरदाताओं में सबसे अधिक 33.75 प्रतिशत अल्पभारिता की शिकार थी, 25 प्रतिशत मोटापा तथा 23.75 प्रतिशत अधिक भारिता से ग्रस्त थीं, केवल 17.5 प्रतिशत ऐसी कामकाजी महिला हैं जिनका बी-एम-आई सामान्य था।

आंकड़ों के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि अधिकांश महिलाएँ कुपोषण की शिकार थीं जिसमें सबसे अधिक अल्पभारिता की शिकार थी। मलिन बस्तियों में स्वास्थ्य सेवाओं एवं स्वच्छता का सर्वथा अभाव पाया जाता है, जिससे कुपोषण होने का खतरा अधिक रहता है, इसके साथ ही कमजोर आर्थिक स्थिति भी कुपोषण को बढ़ाने में महत्वपूर्ण कारक के रूप में अपना योगदान देता है।

सारणी 2: भोजन बनाने के लिए उपयोग किये जाने वाले ईंधन के प्रकार के आधार पर कामकाजी महिलाओं का वर्गीकरण का वर्गीकरण

ईंधन	अल्पभारिता (Underweight)		सामान्य (Normal)		अधिक भारिता (Overweight)		मोटापा (Obesity)	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
केरोसीन	05	18.52	04	28.57	05	26.32	02	10.00
लकड़ी	16	59.26	01	07.14	01	05.26	02	10.00
एल.पी.जी.	04	14.81	09	64.29	12	63.16	15	75.00
कोयला	02	07.41	-	-	01	05.26	01	05.00
कुल	27	100	14	100	19	100	20	100

सारणी सं0-2 उत्तरदाताओं के द्वारा भोजन बनाने के लिए प्रयुक्त ईंधन से संबंधित आंकड़ों को प्रदर्शित कर रहा है। आंकड़ों के अनुसार अल्पभारिता की शिकार कामकाजी महिलाओं में आधे से अधिक 59.26 प्रतिशत के द्वारा ईंधन के रूप में लकड़ी का प्रयोग किया जा रहा था। सामान्य श्रेणी की अधिकांश महिलाएँ भोजन बनाने के लिए एल.पी.जी. का प्रयोग कर रही थी। अधिक भारिता वाली कामकाजी महिलाओं में आधे से अधिक 63.16 प्रतिशत के द्वारा एल.पी.जी तथा 26.32 प्रतिशत के द्वारा केरोसीन का उपयोग

ईंधन के रूप में किया जा रहा था। मोटापा की शिकार दो तिहाई कामकाजी महिलाओं के द्वारा एल.पी.जी का उपयोग किया जा रहा था।

आंकड़ों के विश्लेषण से यह स्पष्ट हो रहा है कि जिन कामकाजी महिलाओं के द्वारा लकड़ी का उपयोग ईंधन के रूप में अधिक किया जा रहा था उनकी अल्पभारिता का शिकार होने का खतरा अधिक हो जाता है।

सारणी 3: कामकाजी महिलाओं के द्वारा खाद्य समूहों को अपने भोजन में शामिल करने के आधार पर वर्गीकरण

क्रम सं0	खाद्य समूह	प्रतिदिन	सप्ताह में 2-4 दिन	सप्ताह में 5-6 दिन	निश्चित नहीं
1.	अनाज	100 %	-	-	-
2.	वसा और तेल	81.25%	17.50%	01.25%	-
3.	हरी पत्तेदार सब्जियाँ	23.75%	53.75%	20.00%	02.50%
4.	दाले एवं फली	13.75%	61.25%	23.75%	01.25%
5.	दूध एवं दूध से निर्मित उत्पाद	03.75%	27.50%	27.50%	41.25%
6.	मांस/मछली/अण्डा	01.25%	11.25%	08.75%	78.75%

सारणी सं0-3 उत्तरदाताओं के द्वारा खाद्य समूहों को अपने भोजन में शामिल करने से संबंधित आंकड़ों को प्रदर्शित कर रहा है। आंकड़ों के अनुसार सभी उत्तरदाता प्रतिदिन अपने भोजन में अनाज को शामिल कर रहे थी। वसा और तेल का उपयोग 81.25

प्रतिशत प्रतिदिन, 17.5 प्रतिशत सप्ताह में 2-4 दिन, तथा 1.25 प्रतिशत सप्ताह में 5-6 दिन अपने भोजन में कर रहे थी। कुल उत्तरदाताओं में 23.75 प्रतिशत प्रतिदिन हरी पत्तेदार सब्जियों को अपने आहार में शामिल कर रहे थी इसके साथ ही आधे से अधिक

(53.75 प्रतिशत) उत्तरदाता हरी सब्जी का उपयोग सप्ताह में 2-4 दिन तथा 20 प्रतिशत सप्ताह में 5-6 दिन कर रहे थे। 2.5 प्रतिशत ऐसे उत्तरदाता थी जिनके आहार में हरी सब्जी शामिल करने का कोई निश्चित समय नहीं था। दाले एवं फली 13.75 प्रतिशत के द्वारा प्रतिदिन, 61.25 प्रतिशत के द्वारा सप्ताह में 2-4 दिन, 23.75 प्रतिशत के द्वारा सप्ताह में 5-6 दिन ग्रहण किया जा रहा था। दूध एवं दूध से निर्मित उत्पाद का भोजन में प्रयोग 41.25 प्रतिशत के द्वारा किसी निश्चित समय पर नहीं किया जा रहा था अथवा इसके सेवन करने में काफी समय का अंतर रहता था। मांस/मछली/अण्डा का सेवन 1.25 प्रतिशत के द्वारा प्रतिदिन, 11.

25 प्रतिशत के द्वारा सप्ताह में 2-4 दिन, 8.75 प्रतिशत के द्वारा सप्ताह में 5-6 दिन किया जाता था। सबसे अधिक 78.75 प्रतिशत ऐसी उत्तरदाता थी जिनके द्वारा मांस इत्यादि के सेवन का कोई निर्धारित समय नहीं था, अथवा वे इसका सेवन नहीं कर रही थी। आंकड़ों के विश्लेषण से यह स्पष्ट हो रहा है कि दाल, हरी सब्जियों, दूध एवं दुग्ध उत्पाद तथा मांस/मछली/अण्डे का सेवन काफी कम मात्रा अथवा अनियमित रूप से हो रहा था जो कि चिन्ताजनक है, अगर सभी खाद्य समूहों को कामकाजी महिलाएँ अपने भोजन में शामिल नहीं करती हैं तो वे अवश्य ही कुपोषण का शिकार होती जायेंगी।

सारणी 4: आवश्यक पोषक तत्व लेने के आधार पर कामकाजी महिलाओं का वर्गीकरण

पोषक तत्व	उत्तरदाता	
	आवृत्ति	प्रतिशत
ऊर्जा	(RDA 1900-2850 kcal)	
आर0डी0ए0 से कम	47	58.75
आर0डी0ए0 के बराबर	19	23.75
आर0डी0ए0 से अधिक	14	17.50
कुल	80	100
प्रोटीन	(RDA 55 g/day)	
आर0डी0ए0 से कम	52	65.00
आर0डी0ए0 के बराबर	11	13.75
आर0डी0ए0 से अधिक	17	21.25
कुल	80	100
कैल्शियम	(RDA 600 mg/day)	
आर0डी0ए0 से कम	59	73.75
आर0डी0ए0 के बराबर	15	18.75
आर0डी0ए0 से अधिक	06	07.50
कुल	80	100
आयरन	(RDA 21 mg/day)	
आर0डी0ए0 से कम	61	76.25
आर0डी0ए0 के बराबर	05	06.25
आर0डी0ए0 से अधिक	14	17.50
कुल	80	100
विटामिन ए (रिटिनॉल)	(RDA 600 µg/day)	
आर0डी0ए0 से कम	39	48.75
आर0डी0ए0 के बराबर	21	26.25
आर0डी0ए0 से अधिक	20	25.00
कुल	80	100
विटामिन सी	(RDA 40 mg/day)	
आर0डी0ए0 से कम	29	36.25
आर0डी0ए0 के बराबर	24	30.00
आर0डी0ए0 से अधिक	27	33.75
कुल	80	100

आर.डी.ए. आई.सी.एम.आर. 2010 के अनुसार

सारणी सं0-4 उत्तरदाताओं के द्वारा आवश्यक पोषक तत्व लेने से संबंधित आंकड़ों को प्रदर्शित कर रहा है। आंकड़ों के अनुसार कामकाजी महिलाओं के निम्न प्रकार से पोषक तत्वों का सेवन किया जा रहा था।

ऊर्जा: आंकड़ों के विश्लेषण से यह स्पष्ट हो रहा है कि आधे से अधिक (58.75 प्रतिशत) कामकाजी महिलाओं के द्वारा आर0डी0ए0 से कम ऊर्जा प्राप्त कर रही थी, जबकि 17.5 प्रतिशत आर0डी0ए0 से अधिक ऊर्जा का सेवन कर रही थी, केवल 18.75 प्रतिशत कामकाजी महिलाओं के द्वारा आर0डी0ए0 के बराबर ऊर्जा का सेवन किया जा रहा था।

प्रोटीन: कामकाजी महिलाओं में आधे से अधिक (65 प्रतिशत) के द्वारा आर0डी0ए0 से कम प्रोटीन का सेवन किया जा रहा था

जबकि 13.75 प्रतिशत आर0डी0ए0 के बराबर प्रोटीन का सेवन कर रही थी, 21.25 प्रतिशत कामकाजी महिलाएं ऐसी थी जिनके द्वारा आर0डी0ए0 से अधिक प्रोटीन का सेवन किया जा रहा था।

कैल्शियम: कामकाजी महिलाओं में लगभग दो तिहाई (73.75 प्रतिशत) के द्वारा आर0डी0ए0 से कम कैल्शियम का सेवन किया जा रहा था जबकि 18.75 प्रतिशत आर0डी0ए0 के बराबर सेवन कर रही थी, 7.5 प्रतिशत कामकाजी महिलाएं ऐसी थी जिनके द्वारा आर0डी0ए0 से अधिक कैल्शियम का सेवन किया जा रहा था।

आयरन: आंकड़ों के विश्लेषण से यह स्पष्ट हो रहा है 17.5 प्रतिशत उत्तरदाता आर0डी0ए0 से अधिक आयरन का सेवन अपने भोजन के द्वारा कर रही थी, जबकि दो तिहाई से अधिक (76.25 प्रतिशत) कामकाजी महिलाओं के द्वारा आर0डी0ए0 से कम आयरन का

सेवन किया जा रहा था, केवल 6.25 प्रतिशत कामकाजी महिलाओं के द्वारा आर0डी0ए0 के बराबर आयरन का सेवन किया जा रहा था।

विटामिन ए (रेटिनॉल): कामकाजी महिलाओं की लगभग आधी आबादी (48.75 प्रतिशत) के द्वारा आर0डी0ए0 से कम विटामिन ए लिया जा रहा था जबकि 26.25 प्रतिशत आर0डी0ए0 के बराबर विटामिन ए लिया जा रहा था, 25 प्रतिशत कामकाजी महिलाएं ऐसी थी जिनके द्वारा आर0डी0ए0 से अधिक विटामिन ए को अपननें

भोजन में शामिल किया जा रहा था।

विटामिन सी: आंकड़ों के विश्लेषण से यह स्पष्ट हो रहा है 36.25 प्रतिशत उत्तरदाता आर0डी0ए0 से कम विटामिन सी का सेवन अपननें भोजन के द्वारा कर रही थी, जबकि 30 प्रतिशत कामकाजी महिलाओं के द्वारा आर0डी0ए0 के बराबर विटामिन सी का सेवन किया जा रहा था, केवल 33.75 प्रतिशत कामकाजी महिलाओं के द्वारा आर0डी0ए0 से अधिक विटामिन सी का सेवन किया जा रहा था।

सारणी 5: पोषक तत्वों की जानकारी के आधार पर उत्तरदाताओं का वर्गीकरण

पोषक तत्वों की जानकारी	अल्पभारिता (Underweight)		सामान्य (Normal)		अधिक भारिता (Overweight)		मोटापा (Obesity)	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
सामान्य से कम	19	70.37	04	28.57	08	42.10	07	35.00
सामान्य	06	22.22	07	50.00	02	10.53	09	45.00
सामान्य से अधिक	02	07.41	03	21.43	09	47.37	04	20.00
कुल	27	100	14	100	19	100	20	100

तालिका सं0-5 उत्तरदाताओं को पोषक तत्वों की जानकारी से संबंधित आंकड़ों को प्रदर्शित कर रहा है। आंकड़ों के अनुसार अल्पभारिता की शिकार अधिकांश महिलाओं (70.37 प्रतिशत) को पोषक तत्वों के बारे में सामान्य से काफी कम जानकारी थी। सामान्य श्रेणी की कामकाजी महिलाओं में आधे उत्तरदाताओं को पोषक तत्व के बारे में सामान्य जानकारी तथा 21.43 प्रतिशत को सामान्य से अधिक जानकारी थी। अधिक भारिता वाली महिलाओं में 42.1 प्रतिशत को सामान्य से कम, 10.53 प्रतिशत को सामान्य तथा 47.37 प्रतिशत को सामान्य से अधिक जानकारी थी। मोटापे से ग्रस्त कामकाजी महिलाओं में आधे से अधिक (65 प्रतिशत) को पोषक तत्व की सामान्य अथवा सामान्य से अधिक जानकारी थी।

निष्कर्ष

अध्ययन में यह पाया गया कि कामकाजी महिलाओं की उम्र जैसे-जैसे बढ़ रही है, उनमें कुपोषण की शिकायत भी बढ़ती जा रही है क्योंकि कुपोषण की शिकार अधिकांश महिलाओं की उम्र 30-40 वर्ष की आयु के बीच थी। कामकाजी महिलाओं के द्वारा लकड़ी का उपयोग ईंधन के रूप में अधिक किया जा रहा था उनकी अल्पभारिता का शिकार होने का खतरा अधिक हो जाता है। दाल, हरी सब्जियों, दूध एवं दुग्ध उत्पाद तथा मांस/मछली/अण्डे का सेवन काफी कम मात्रा अथवा अनियमित रूप से हो रहा था जो कि चिन्ताजनक है, अगर सभी खाद्य समूहों को कामकाजी महिलाये अपननें भोजन में शामिल नहीं करती हैं तो वे अवश्य ही कुपोषण का शिकार होती जायेंगी। अधिकांश कामकाजी महिलाएं आ.डी.ए. से कम ऊर्जा, प्रोटीन, आयरन, विटामिन ए तथा विटामिन सी का सेवन कर रही हैं जिसकी वजह से अधिकांश महिलाओं की पोषणीय स्थिति खराब है। अध्ययन में यह पाया गया कि अल्पभारिता की शिकार अधिकांश महिलाओं को पोषक तत्व के बारे में सामान्य से कम जानकारी है, पोषक तत्वों की जानकारी के अभाव में वे संतुलित भोजन का सेवन नहीं कर पा रही हैं जिससे वे कुपोषण की शिकार होती जा रही हैं।

सुझाव

मलिन बस्तियों की कामकाजी महिलाओं के लिए स्वास्थ्य शिक्षा संबंधित कार्यक्रमों का आयोजन होना चाहिए, जिससे वे स्वास्थ्य, पोषक तत्व एवं बिमारियों के बारे में पूर्ण जानकारी प्राप्त कर सकें।

शोध ग्रंथों की सूची

1. कुपोषण और हमारा भविष्य, गुणाकर मूले, राजकमल प्रकाशन, आई.एस.बी.एन- 9788126723645, पुस्तक क्रम- 8210।
2. हमारा पोषण, लाईक फतेहअली, नेशनल बुक ट्रस्ट इंडिया

3. आई.एस.बी.एन- 978-81-237-4654, पुस्तक क्रम- 5810।
3. भारत में कुपोषण एवं मृत्युदर, एस.एम. नायर, नेशनल बुक ट्रस्ट इंडिया, आई.एस.बी.एन- 81-237-1290-1, पुस्तक क्रम- 5664।
4. हसनैन, नदीम (2004) समकालीन भारतीय समाज, भारत बुक सेन्टर, लखनऊ।
5. जोशी, पुष्पा (1988) गांधी आन वामन, सेन्टर फार वामनश्स डेवलपमेन्ट स्टडीज, दिल्ली
6. अनाज एवं उनके पोषणीय गुण, रमेश चन्द्रप्पा और रवि.डी. आर; रिसर्च इंडिया प्रकाशन, दिल्ली, 2009 आई.एस.बी. एन-978-81-904362-5-0।
7. श्रीमति रानी छाबरा, (2005), भारत के महिला आन्दोलन के एक सक्रिय सदस्या।