

Intelligentsia International Journal Of Multidisciplinary Research**आदिवासी महिलाओं में खान-पान, स्वास्थ्य और पोषण संबंधी
जागरूकता का स्तर – टुंडी प्रखंड, धनबाद (झारखण्ड) के संदर्भ में
एक अध्ययन****डॉ. कंचन माला सिन्हा**

पीएचडी, गृह विज्ञान विभाग

बिनोद बिहारी महतो कोयलांचल विश्वविद्यालय, धनबाद (झारखण्ड)

शोध सारांश

प्रस्तुत अध्ययन झारखण्ड के धनबाद जिले के टुंडी प्रखंड में आदिवासी महिलाओं के खान-पान, स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी जागरूकता के स्तर का विश्लेषण करता है। वर्ष 2011 की जनगणना के अनुसार, टुंडी प्रखंड की पूरी जनसंख्या ग्रामीण क्षेत्र में निवास करती है, जिसमें अनुसूचित जनजाति की जनसंख्या 40.7% है। आदिवासी महिलाओं का स्वास्थ्य एवं पोषण उनकी जीवनशैली से गहराई से जुड़ा हुआ है, परंतु आधुनिक परिवर्तनों के बावजूद इस क्षेत्र में जागरूकता का स्तर अपेक्षाकृत कम पाया गया है। अध्ययन के लिए टुंडी प्रखंड की 25 पंचायतों में से 4 पंचायतों का चयन किया गया। प्रत्येक पंचायत से 3 गांवों तथा प्रत्येक गांव से 20 महिलाओं का चयन किया गया, जिससे कुल 240 महिलाएं नमूने में शामिल हुईं। आंकड़ों के विश्लेषण हेतु केंद्रीय प्रवृत्ति की माप तकनीक का प्रयोग किया गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि 40% महिलाओं का शारीरिक स्वास्थ्य निम्न स्तर का है, जबकि केवल 18.33% महिलाएं उच्च स्तर का स्वास्थ्य बनाए रखती हैं। मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में 32.08% महिलाएं कमजोर पाई गईं। स्वच्छता के मामले में 42.9% महिलाएं उच्च स्तर पर हैं, परंतु 22.9% महिलाएं निम्न या अतिनिम्न स्तर पर रहती हैं। अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि 80% महिलाएं नियमित स्वास्थ्य जांच नहीं करातीं तथा 87.5% महिलाएं योग या व्यायाम नहीं अपनातीं। इसके अतिरिक्त, 51.6% महिलाएं सरकारी स्वास्थ्य योजनाओं से अनभिज्ञ हैं और 70% महिलाएं मातृत्व पोषण से वंचित हैं। चिंताजनक रूप से 54.16% महिलाएं कुपोषण के लक्षणों को पहचान नहीं पातीं। टुंडी प्रखंड की आदिवासी महिलाओं में स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वच्छता संबंधी जागरूकता का स्तर संतोषजनक नहीं है। सुधार हेतु स्वास्थ्य शिक्षा, पोषण प्रशिक्षण तथा सेवाओं की सुलभता बढ़ाना आवश्यक है। आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं एवं महिला समूहों के माध्यम से जागरूकता बढ़ाकर ही इस समुदाय के जीवन स्तर में सुधार संभव है।

कुंजी शब्द : आदिवासी महिलाएँ, खान-पान, स्वास्थ्य एवं पोषण, जागरूकता**प्रकाशन समयरेखा:**

मूल पाण्डुलिपि प्राप्त – 11 जनवरी, 2026; सहकर्मी समीक्षण पूर्ण – 18 जनवरी, 2026; संशोधित पाण्डुलिपि प्राप्त – 21 जनवरी, 2026; स्वीकृत एवं प्रकाशित – 27 जनवरी, 2026

अनुशंसित संदर्भ

सिन्हा, के. एम. (2026). आदिवासी महिलाओं में खान-पान, स्वास्थ्य और पोषण संबंधी जागरूकता का स्तर – टुंडी प्रखंड, धनबाद (झारखण्ड) के संदर्भ में एक अध्ययन. इंटेलेजेंटसिया इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मल्टीडिसिप्लिनरी रिसर्च, 2(1), 50-64.

परिचय

स्वास्थ्य, पोषण एवं संतुलित खान-पान किसी भी समाज के समग्र विकास की आधारशिला होते हैं। विशेष रूप से महिलाओं का स्वास्थ्य न केवल उनके व्यक्तिगत जीवन को प्रभावित करता है, बल्कि परिवार और समाज की भावी पीढ़ियों के निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आदिवासी समाज अपनी विशिष्ट संस्कृति, परंपराओं एवं जीवनशैली के लिए जाना जाता है, किंतु आधुनिक विकास प्रक्रियाओं से यह समाज अभी भी अपेक्षाकृत वंचित रहा है। झारखण्ड राज्य आदिवासी बहुल क्षेत्रों में से एक है, जहाँ बड़ी संख्या में जनजातीय समुदाय निवास करते हैं। धनबाद जिले का टुंडी प्रखंड भी ऐसा ही एक क्षेत्र है, जहाँ आदिवासी जनसंख्या का प्रतिशत अधिक है और अधिकांश लोग ग्रामीण परिवेश में जीवन यापन करते हैं। इस क्षेत्र में शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाओं, पोषण संसाधनों तथा स्वच्छता सुविधाओं की उपलब्धता सीमित है, जिसके कारण महिलाओं का स्वास्थ्य स्तर प्रभावित होता है। आदिवासी महिलाओं का दैनिक जीवन श्रमसाध्य कार्यों, घरेलू दायित्वों एवं पारंपरिक जीवनशैली से जुड़ा होता है। वे परिवार के पोषण, बच्चों की देखभाल तथा घरेलू स्वास्थ्य प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, किंतु स्वयं के स्वास्थ्य के प्रति उनकी जागरूकता प्रायः कम पाई जाती है। गरीबी, अशिक्षा, सामाजिक रूढ़ियाँ, सीमित स्वास्थ्य सुविधाएँ तथा जानकारी का अभाव इनके समुचित विकास में बाधक बनते हैं। वर्तमान समय में सरकार द्वारा अनेक स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी योजनाएँ संचालित की जा रही हैं, जैसे मातृत्व स्वास्थ्य, टीकाकरण, पोषण आहार एवं जननी सुरक्षा कार्यक्रम। इसके बावजूद, दूरस्थ एवं ग्रामीण आदिवासी क्षेत्रों में इन योजनाओं का लाभ सीमित रूप से पहुँच पाता है। परिणामस्वरूप, कुपोषण, एनीमिया, मातृ एवं शिशु मृत्यु दर जैसी समस्याएँ बनी रहती हैं। इन्हीं परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए, टुंडी प्रखंड की आदिवासी महिलाओं में खान-पान, स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी जागरूकता के स्तर का अध्ययन आवश्यक हो जाता है। यह अध्ययन न केवल वर्तमान स्थिति को समझने में सहायक होगा, बल्कि भविष्य में प्रभावी नीतियों एवं कार्यक्रमों के निर्माण के लिए भी एक ठोस आधार प्रदान करेगा।

अध्ययन का उद्देश्य एवं शोध प्रविधि

प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य टुंडी प्रखंड, धनबाद (झारखण्ड) की आदिवासी महिलाओं में खान-पान, स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी जागरूकता के स्तर का आकलन करना है। इस उद्देश्य की प्राप्ति हेतु वर्णनात्मक शोध पद्धति एवं सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। अध्ययन क्षेत्र के रूप में टुंडी प्रखंड की 25 पंचायतों में से 4 पंचायतों का चयन किया गया, जिनसे कुल 240 आदिवासी महिलाओं को नमूने के रूप में शामिल किया गया। प्राथमिक आँकड़े संरचित प्रश्नावली एवं साक्षात्कार के माध्यम से एकत्र किए गए तथा प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय विधियों द्वारा किया गया।

साहित्य समीक्षा

- **वू एवं अन्य (2022):** इस अध्ययन में वुहान के निवासियों के बीच पोषण और स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता का विश्लेषण किया गया है। शोध से पता चला कि विभिन्न सामाजिक और आर्थिक कारक, जैसे शिक्षा, आय स्तर, और सूचना तक पहुँच, इन लोगों की पोषण जागरूकता को प्रभावित करते हैं। विशेष रूप से, उच्च शिक्षा और बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग करने वाले व्यक्तियों में पोषण संबंधी ज्ञान अधिक था। यह अध्ययन यह भी बताता है कि पोषण जागरूकता का स्तर स्वस्थ आहार विकल्पों को अपनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- **व्हाइट एवं अन्य (1982):** यह अध्ययन पोषण और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता के बढ़ते महत्व पर केंद्रित है। लेखक ने बताया कि पिछले दशकों में खाद्य और पोषण के प्रति लोगों की जागरूकता में बदलाव आया है, खासकर जब से स्वास्थ्य से संबंधित अधिक जानकारी उपलब्ध होनी लगी है। यह जागरूकता न केवल लोगों के आहार चयन को प्रभावित करती है, बल्कि उनके स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार को भी सकारात्मक रूप से बदलने में मदद करती है। इसके माध्यम से एक स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए पोषण शिक्षा के महत्व पर बल दिया गया है।

- **एल-आहमदी एवं अन्य (2017):** इस शोध में मिस्र के फार्मसी छात्रों के बीच पोषण जागरूकता और स्वास्थ्य आदतों के बीच संबंध की जांच की गई। निष्कर्ष से यह सामने आया कि पोषण के प्रति जागरूकता का प्रभाव छात्रों की स्वास्थ्य आदतों पर सकारात्मक रूप से पड़ा। जब छात्रों को पोषण और उसके स्वास्थ्य पर प्रभावों के बारे में अधिक जानकारी मिली, तो उन्होंने अपने आहार को बेहतर बनाने के प्रयास किए। यह अध्ययन यह बताता है कि पोषण शिक्षा को स्वास्थ्य आदतों में सुधार के लिए प्रभावी रूप से लागू किया जा सकता है।
- **वैन डिलेन एवं अन्य (2008):** यह अध्ययन पोषण जागरूकता और पोषण से संबंधित व्यवहारों के बीच संभावित संबंधों की जांच करता है। शोधकर्ताओं ने पाया कि पोषण जागरूकता और स्वस्थ आहार व्यवहार के बीच गहरा संबंध है। यह अध्ययन यह भी दर्शाता है कि पोषण शिक्षा और जागरूकता के कार्यक्रमों का विस्तार करने से लोग बेहतर आहार विकल्पों को अपनाते हैं और पोषण संबंधी खराब आदतों को सुधार सकते हैं।
- **डी (2017):** यह अध्ययन भारतीय आदिवासी समुदायों में स्वास्थ्य जागरूकता की स्थिति पर आधारित है। इस शोध में यह पाया गया कि आदिवासी क्षेत्रों में स्वास्थ्य और पोषण के प्रति जागरूकता की कमी है, जिससे उनकी स्वास्थ्य स्थिति प्रभावित हो रही है। शोधकर्ताओं ने यह सुझाव दिया कि स्वास्थ्य शिक्षा और जागरूकता अभियानों के माध्यम से आदिवासी समुदायों के बीच स्वास्थ्य और पोषण के बारे में जानकारी फैलाने की आवश्यकता है।
- **पटेल एवं अन्य (2016):** इस अध्ययन में आदिवासी महिलाओं के पोषण संबंधी प्रथाओं के ज्ञान की जांच की गई। परिणाम स्वरूप, यह पाया गया कि अधिकांश आदिवासी महिलाओं को पोषण के मूल सिद्धांतों के बारे में पर्याप्त जानकारी नहीं थी, जिसके कारण उनके आहार और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा। यह अध्ययन पोषण शिक्षा के महत्व को रेखांकित करता है, ताकि आदिवासी समुदायों के बीच बेहतर पोषण प्रथाओं को अपनाया जा सके।
- **शिवप्रसाद एवं अन्य (2011):** यह शोध भारत की आदिवासी महिलाओं के बीच स्वास्थ्य, यौन रोगों, आनुवंशिक विकारों और आहार संबंधी मुद्दों पर जागरूकता के स्तर का विश्लेषण करता है। शोध से यह निष्कर्ष निकला कि इन महिलाओं में स्वास्थ्य और पोषण के बारे में जागरूकता की कमी है, जो उनके स्वास्थ्य और जीवन गुणवत्ता को प्रभावित कर रहा है। इस अध्ययन में यह भी बताया गया कि इन मुद्दों पर जानकारी फैलाने के लिए शिक्षा कार्यक्रमों की आवश्यकता है।
- **दातिर (2017):** इस शोध में आदिवासी महिलाओं द्वारा स्वास्थ्य और पोषण संबंधी प्रथाओं के ज्ञान और अपनाने पर ध्यान केंद्रित किया गया है। परिणामों से पता चला कि आदिवासी महिलाओं में स्वास्थ्य और पोषण की जानकारी में काफी अंतर था, और इस अंतर को समाप्त करने के लिए उचित शिक्षा और प्रशिक्षण की आवश्यकता है।
- **राजू एवं आशा (2022):** यह अध्ययन आंध्र प्रदेश के उत्तरी तटीय जिलों की आदिवासी महिलाओं में स्वास्थ्य जागरूकता पर आधारित है। शोधकर्ताओं ने यह पाया कि इन क्षेत्रों में महिलाओं के बीच स्वास्थ्य से संबंधित जागरूकता बहुत कम थी, और स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों की जरूरत है, ताकि उनके जीवन स्तर को सुधारा जा सके।
- **सिंह एवं समल (2016):** इस अध्ययन में आदिवासी महिलाओं के बीच पोषण शिक्षा के प्रभाव का मूल्यांकन किया गया। शोध के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि पोषण शिक्षा ने महिलाओं के आहार और स्वास्थ्य आदतों में सकारात्मक बदलाव लाए, जिससे उनकी समग्र स्वास्थ्य स्थिति में सुधार हुआ।
- **चौधरी एवं अन्य (2021):** इस अध्ययन में आदिवासी क्षेत्रों में मातृत्व स्वास्थ्य जागरूकता में सुधार के लिए मोबाइल स्वास्थ्य प्रौद्योगिकी के उपयोग का मूल्यांकन किया गया। इस शोध के अनुसार, मोबाइल स्वास्थ्य तकनीक ने आदिवासी महिलाओं के बीच स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, जिससे उनके मातृत्व स्वास्थ्य में सुधार हुआ है।
- **दीपा एवं विजयलक्ष्मी (2018):** इस अध्ययन में आदिवासी परिवारों में पोषण संबंधी ज्ञान, पोषण स्थिति और आहार प्रथाओं की स्थिति का विश्लेषण किया गया। शोध के परिणामों से यह सामने आया कि आदिवासी परिवारों में पोषण संबंधी ज्ञान की कमी है, जिसके कारण उनके स्वास्थ्य में गिरावट आई है। यह अध्ययन यह दर्शाता है कि आदिवासी परिवारों में पोषण शिक्षा को बढ़ावा देने की आवश्यकता है।

आंकड़ों का विश्लेषण

प्रस्तुत अध्ययन में आदिवासी महिलाओं में खान-पान, स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी जागरूकता के स्तर का आकलन करने हेतु आंकड़ों का विश्लेषण वैज्ञानिक एवं व्यवस्थित ढंग से किया गया। इसके अंतर्गत जागरूकता के स्तर को मापने के लिए दस प्रमुख आयामों का चयन किया गया, जिनमें संतुलित आहार, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं साफ-सफाई, नियमित स्वास्थ्य जांच, स्वस्थ दिनचर्या, योग एवं व्यायाम, सरकारी स्वास्थ्य कार्यक्रमों की जानकारी, मातृत्व पोषण तथा कुपोषण संबंधी जानकारी शामिल हैं। प्रत्येक आयाम से संबंधित प्रश्नों के उत्तर उत्तरदाताओं से "हाँ" या "न" के रूप में प्राप्त किए गए, जिससे उनके ज्ञान, व्यवहार एवं जागरूकता की स्पष्ट स्थिति सामने आ सके। इस विधि से उत्तरों का वर्गीकरण सरल एवं विश्वसनीय रूप से किया गया। संकलित आंकड़ों के विश्लेषण हेतु केंद्रीय प्रवृत्ति की माप तकनीक, जैसे औसत एवं प्रतिशत विधि का प्रयोग किया गया। जागरूकता के विभिन्न आयामों के आधार पर विवरण निम्नलिखित है -

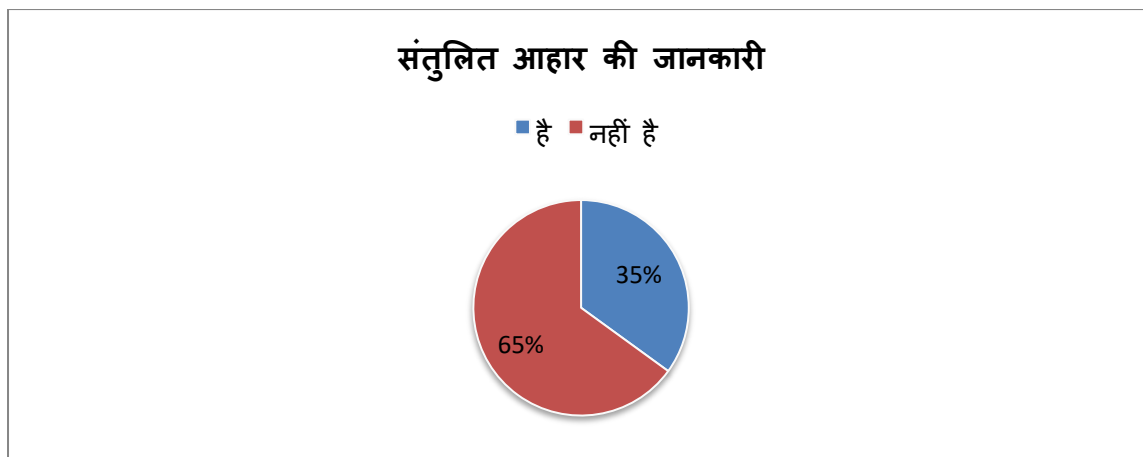
• संतुलित आहार:

संतुलित आहार वह आहार होता है जिसमें शरीर को आवश्यक सभी पोषक तत्व जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज, और पानी उचित मात्रा में मिलते हैं। यह शरीर के सामान्य कार्यों के लिए ऊर्जा प्रदान करता है, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखता है और बीमारियों से बचाव करता है। संतुलित आहार में अनाज, प्रोटीन स्रोत, फल, सब्जियाँ, दूध और अन्य पोषक तत्व शामिल होते हैं। तालिका-01 से स्पष्ट होता है कि अध्ययन में शामिल 240 आदिवासी महिलाओं में से केवल **35%** को ही संतुलित आहार की जानकारी है, जबकि **65% महिलाएं** इसके बारे में अनभिज्ञ हैं। यह स्थिति गंभीर पोषण शिक्षा की कमी को दर्शाती है, जिससे महिलाओं में उचित खाद्य चयन और पौष्टिकता के प्रति जागरूकता नहीं है। संतुलित आहार की जानकारी का अभाव सीधे तौर पर उनके और उनके परिवारों के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, विशेषतः बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए। यह दर्शाता है कि समुदाय में पोषण जागरूकता अभियान चलाने और स्वास्थ्य शिक्षा को प्राथमिकता देने की आवश्यकता है, ताकि संतुलित और स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली को अपनाया जा सके।

तालिका: 01
संतुलित आहार की जानकारी

संतुलित आहार की जानकारी	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
है	84	35
नहीं है	156	65
कुल	240	100

स्रोत : सर्वेक्षण के दौरान संकलित प्राथमिक आंकड़े



आरेख -01

• शारीरिक स्वास्थ्य

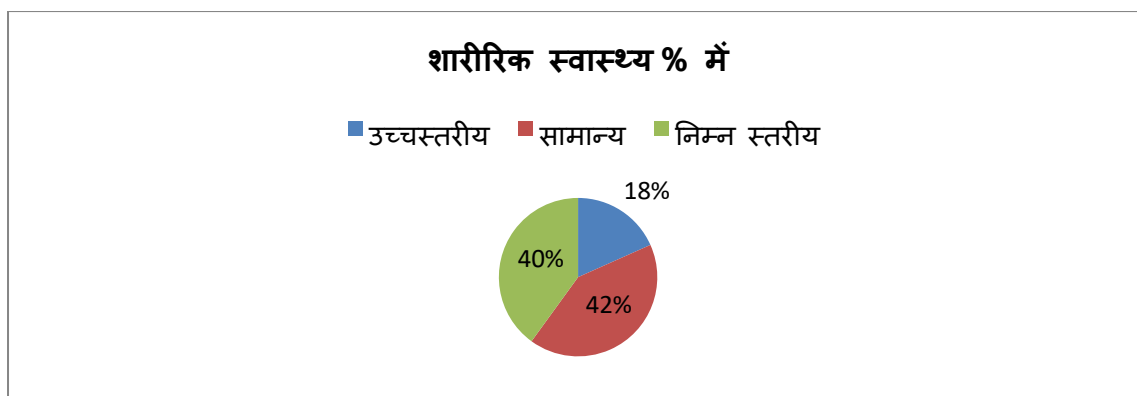
शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता का मतलब है शरीर की सामान्य स्थिति, विभिन्न शारीरिक समस्याओं, रोगों की पहचान, उनकी रोकथाम और इलाज के बारे में जानकारी होना। यह जागरूकता किसी व्यक्ति को अपने शरीर की आवश्यकताओं को समझने और उसका उचित ख्याल रखने में मदद करती है। शारीरिक स्वास्थ्य की जागरूकता में शरीर के पोषण, व्यायाम, स्वच्छता, नींद, मानसिक स्थिति, और रोगों की पहचान से लेकर उपचार तक की जानकारी शामिल होती है। तालिका -02 में शारीरिक स्वास्थ्य के स्तर का विवरण दिया गया है, जिसमें 240 आदिवासी महिलाओं को शामिल किया गया है। आंकड़ों के अनुसार, 41.66% महिलाओं का शारीरिक स्वास्थ्य सामान्य है, 40% का स्वास्थ्य निम्न स्तर का है, और 18.33% महिलाओं का स्वास्थ्य उच्चस्तरीय है। इस डेटा का विश्लेषण करते हुए, यह स्पष्ट होता है कि अधिकांश आदिवासी महिलाओं का स्वास्थ्य सामान्य से लेकर निम्न स्तर पर है, जो उनके खान-पान और पोषण से जुड़ी जागरूकता की कमी को दर्शाता है। आदिवासी क्षेत्रों में खानपान की आदतें पारंपरिक होती हैं, जिनमें आधुनिक पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा की कमी होती है। महिलाओं को पोषण की सही जानकारी न होने के कारण, वे संतुलित आहार का पालन नहीं कर पातीं, जिससे स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न होती हैं। सरकारी योजनाओं और पोषण संबंधी जागरूकता अभियानों के माध्यम से आदिवासी महिलाओं को खान-पान, स्वच्छता और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। सही पोषण और संतुलित आहार से उनका शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है, जिससे वे अपने परिवार के लिए भी अच्छे स्वास्थ्य और आहार की आदतें विकसित कर सकें।

तालिका: 02

शारीरिक स्वास्थ्य का स्तर

शारीरिक स्वास्थ्य	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
उच्चस्तरीय	44	18.33
सामान्य	100	41.66
निम्न स्तरीय	96	40
कुल	240	100

स्रोत : सर्वेक्षण के दौरान संकलित प्राथमिक आंकड़े



आरेख -02

- मानसिक स्वास्थ्य:

मानसिक स्वास्थ्य का मतलब है मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक भलाई, जो किसी व्यक्ति के सोचने, महसूस करने और कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करता है। यह किसी भी व्यक्ति की समग्र स्थिति को प्रभावित करता है, जिसमें तनाव, चिंता, अवसाद, या मानसिक विकारों से निपटने की क्षमता शामिल है। तालिका -03 में मानसिक स्वास्थ्य के स्तर का विवरण दिया गया है, जिसमें कुल 240 आदिवासी महिलाओं को शामिल किया गया है। आंकड़ों के अनुसार, 48.75% महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य सामान्य स्तर का है, 32.08% का मानसिक स्वास्थ्य निम्न स्तर का है, और 19.16% महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य उच्चस्तरीय है। आदिवासी महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य सामान्य से निम्न स्तर पर होने के पीछे कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि गरीबी, शिक्षा की कमी, सामाजिक और आर्थिक असमानता, और पारंपरिक जीवनशैली के कारण मानसिक तनाव। मानसिक स्वास्थ्य का सीधा संबंध उनके खानपान और पोषण से भी जुड़ा हुआ है, क्योंकि उचित पोषण और संतुलित आहार मानसिक स्थिति को प्रभावित कर सकते हैं। यदि आहार में आवश्यक विटामिन और मिनरल्स की कमी हो, तो यह मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। अतः आदिवासी महिलाओं में मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए, उन्हें खानपान, मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता और तनाव प्रबंधन के बारे में शिक्षित करना आवश्यक है। सरकारी योजनाओं के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य के लिए उचित सहायता और पोषण संबंधी जानकारी उपलब्ध कराकर इन महिलाओं की जीवन गुणवत्ता में सुधार लाया जा सकता है।

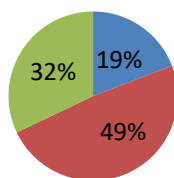
तालिका: 03
मानसिक स्वास्थ्य का स्तर

मानसिक स्वास्थ्य	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
उच्चस्तरीय	46	19.16
सामान्य	117	48.75
निम्न स्तरीय	77	32.08
कुल	240	100

स्रोत : सर्वेक्षण के दौरान संकलित प्राथमिक आंकड़े

मानसिक स्वास्थ्य के सन्दर्भ में जागरूकता का स्तर (% में)

■ उच्चस्तरीय ■ सामान्य ■ निम्न स्तरीय



आरेख -03

• स्वच्छता और साफ-सफाई:

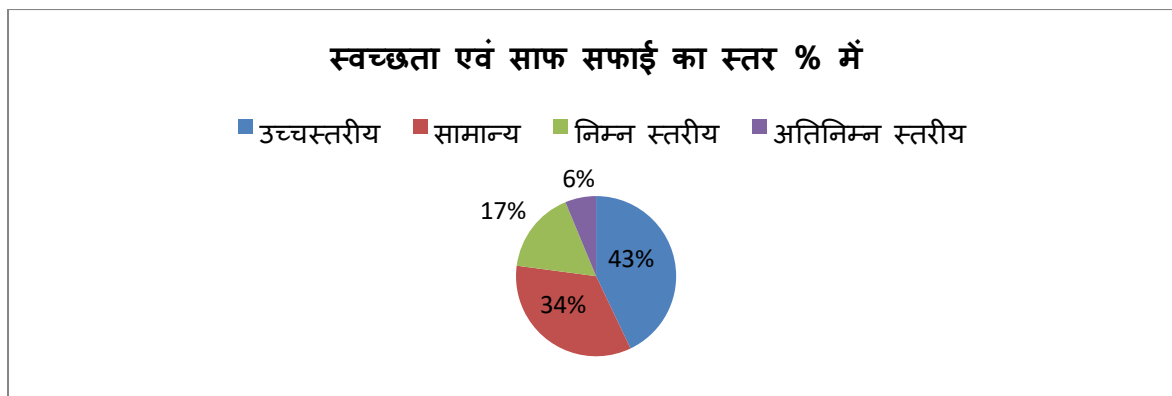
स्वच्छता और साफ-सफाई किसी भी समाज के स्वास्थ्य और जीवन स्तर को बनाए रखने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। स्वच्छता का मतलब केवल व्यक्तिगत सफाई नहीं, बल्कि पर्यावरणीय स्वच्छता, जल स्रोतों की सफाई, खाद्य सुरक्षा और साफ-सुथरे परिवेश से भी है। तालिका -04 में स्वच्छता और साफ-सफाई के स्तर का विवरण प्रस्तुत किया गया है, जिसमें कुल 240 व्यक्तियों को शामिल किया गया है। आंकड़ों के अनुसार, 42.9% व्यक्तियों का स्वच्छता स्तर उच्चस्तरीय है, 34.16% का स्वच्छता स्तर सामान्य है, जबकि 16.65% का स्वच्छता स्तर निम्न और 6.25% का अतिनिम्न स्तरीय है। स्वच्छता और साफ-सफाई का स्तर सीधे तौर पर आदिवासी महिलाओं के स्वास्थ्य और भोजन संबंधी आदतों से जुड़ा हुआ है। जिन क्षेत्रों में स्वच्छता का स्तर उच्च होता है, वहां पोषण की आदतें बेहतर हो सकती हैं, क्योंकि साफ वातावरण में स्वास्थ्य समस्याएं कम होती हैं। वहीं, निम्न और अतिनिम्न स्वच्छता वाले क्षेत्रों में बीमारियों का प्रसार अधिक हो सकता है, जो आहार और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। आदिवासी क्षेत्रों में अक्सर जल की स्वच्छता, खुले में शौच, और कचरे का उचित प्रबंधन न होने के कारण स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ जाती हैं। इसलिए, स्वच्छता के स्तर को सुधारने के लिए स्वच्छ जल, स्वच्छता अभियान, और स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करना अत्यंत आवश्यक है, ताकि आदिवासी महिलाओं की जीवन गुणवत्ता और पोषण स्तर में सुधार हो सके।

तालिका: 04

स्वच्छता एवं साफ सफाई का स्तर

स्वच्छता एवं साफ सफाई	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
उच्चस्तरीय	103	42.9
सामान्य	82	34.16
निम्न स्तरीय	40	16.65
अतिनिम्न स्तरीय	15	6.25
कुल	240	100

स्रोत : सर्वेक्षण के दौरान संकलित प्राथमिक आंकड़े



आरेख -04

- नियमित स्वास्थ्य जांच:**

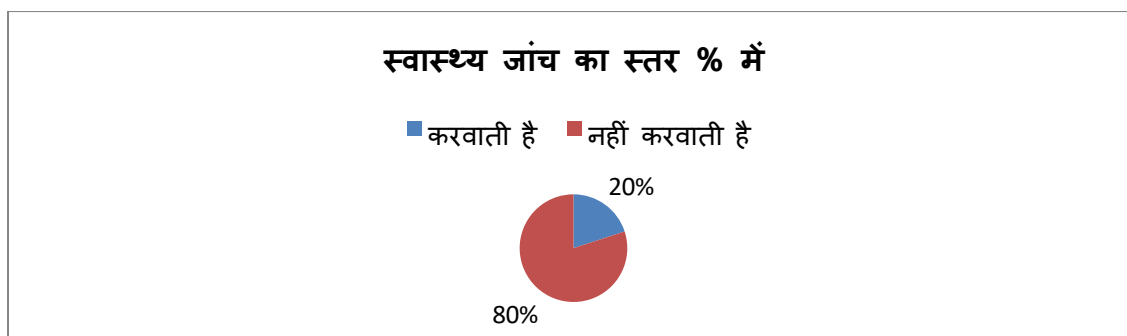
नियमित स्वास्थ्य जांच का महत्व यह है कि यह स्वास्थ्य समस्याओं का समय रहते पता लगाने और उनका उपचार करने में मदद करती है। यह सुनिश्चित करती है कि किसी व्यक्ति का स्वास्थ्य सामान्य है या उसे किसी बीमारी का खतरा हो सकता है, जिससे उसे जल्दी उपचार मिल सके। नियमित स्वास्थ्य जांच से न केवल शारीरिक समस्याओं का पता चलता है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य की स्थिति का भी मूल्यांकन किया जा सकता है।

तालिका: 05
नियमित स्वास्थ्य जांच

स्वास्थ्य जांच	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
करवाती है	48	20
नहीं करवाती है	192	80
कुल	240	100

स्रोत : सर्वेक्षण के दौरान संकलित प्राथमिक आंकड़े

तालिका -05 में नियमित स्वास्थ्य जांच का विवरण दिया गया है, जिसमें कुल 240 व्यक्तियों को शामिल किया गया है। आंकड़ों के अनुसार, 80% व्यक्तियों द्वारा नियमित स्वास्थ्य जांच नहीं करवाई जाती, जबकि केवल 20% लोग नियमित रूप से स्वास्थ्य जांच करवाते हैं। यह स्थिति आदिवासी महिलाओं के स्वास्थ्य और पोषण संबंधी जागरूकता की कमी को दर्शाती है। नियमित स्वास्थ्य जांच का अभाव बीमारी का समय पर निदान करने और उसे नियंत्रित करने में मुश्किलें उत्पन्न कर सकता है। जब लोग अपनी स्वास्थ्य स्थिति के बारे में पूरी जानकारी नहीं रखते, तो वे स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को गंभीरता से नहीं लेते और इसके परिणामस्वरूप उनका मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। स्वास्थ्य जांच की कमी का असर भोजन संबंधी आदतों पर भी पड़ सकता है, क्योंकि सही आहार का चुनाव बिना स्वास्थ्य स्थिति को समझे किया जाता है। आदिवासी महिलाओं को नियमित स्वास्थ्य जांच की आवश्यकता है ताकि उनके पोषण स्तर, मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक स्थिति का सही मूल्यांकन किया जा सके। सरकार और स्वास्थ्य संगठनों को इन महिलाओं को स्वास्थ्य जांच के महत्व के बारे में जागरूक करना चाहिए और उचित स्वास्थ्य सुविधाएं प्रदान करनी चाहिए।



आरेख -05

- **स्वस्थ दिनचर्या:**

स्वस्थ दिनचर्या का मतलब है वह नियमित आदतें और क्रियाएं जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करती हैं। इसमें संतुलित आहार, उचित नींद, नियमित व्यायाम, मानसिक विश्राम, और स्वच्छता से जुड़ी आदतें शामिल होती हैं। तालिका-06 में स्वस्थ दिनचर्या के पालन के संबंध में आंकड़े प्रस्तुत किए गए हैं, जिसमें कुल 240 व्यक्तियों को शामिल किया गया है। आंकड़ों के अनुसार, 42.5% व्यक्तियों को स्वस्थ दिनचर्या के बारे में जानकारी है और वे उसे फॉलो करते हैं, 41.6% लोगों को स्वस्थ दिनचर्या के बारे में जानकारी है, लेकिन वे उसे पालन नहीं करते, और 15.83% लोग स्वस्थ दिनचर्या के बारे में जानकारी ही नहीं रखते। यह स्थिति आदिवासी महिलाओं के खानपान और स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव डालती है। स्वस्थ दिनचर्या के बारे में जानकारी होना और उसे अपनाना, दोनों ही महत्वपूर्ण हैं। जो महिलाएं स्वस्थ दिनचर्या का पालन करती हैं, वे अपने आहार, व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान देती हैं, जो उनके समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। दूसरी ओर, जिनके पास जानकारी तो है, लेकिन वे उसे लागू नहीं करतीं, उनके लिए पोषण और स्वास्थ्य संबंधी आदतों में सुधार की आवश्यकता है। और जो महिलाएं स्वस्थ दिनचर्या के बारे में जानकारी ही नहीं रखतीं, उन्हें पहले शिक्षा और जागरूकता की आवश्यकता है, ताकि वे स्वस्थ जीवनशैली को अपनाने के लिए प्रेरित हो सकें। इसलिए, आदिवासी महिलाओं में स्वस्थ दिनचर्या के पालन को बढ़ावा देने के लिए स्वास्थ्य शिक्षा और जागरूकता अभियान चलाना महत्वपूर्ण है, ताकि वे अपने और अपने परिवार के स्वास्थ्य में सुधार कर सकें।

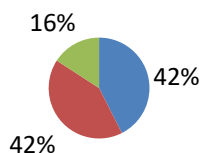
तालिका: 06
स्वस्थ दिनचर्या

स्वस्थ दिनचर्या	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
जानकारी रखते हैं और फॉलो करते हैं	102	42.5
जानकारी रखते हैं और फॉलो नहीं रखते हैं	100	41.6
जानकारी नहीं रखते हैं	38	15.83
कुल	240	100

स्रोत : सर्वेक्षण के दौरान संकलित प्राथमिक आंकड़े

स्वस्थ दिनचर्या के सन्दर्भ में जागरूकता प्रतिशत में

- जानकारी रखते हैं और फॉलो करते हैं ■ जानकारी रखते हैं और फॉलो नहीं रखते हैं
■ जानकारी नहीं रखते हैं



आरेख -06

• योग और व्यायाम:

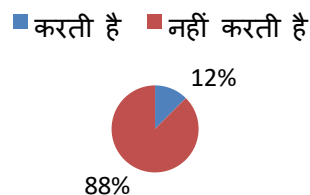
योग और व्यायाम शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी हैं। योग एक प्राचीन भारतीय पद्धति है, जो शारीरिक व्यायाम, सांस की तकनीकों और मानसिक ध्यान का संयोजन है, जिससे शारीरिक मजबूती, लचीलापन, मानसिक शांति और आंतरिक संतुलन प्राप्त होता है। तालिका -07 में योग एवं व्यायाम से जुड़ी आदतों का विवरण प्रस्तुत किया गया है, जिसमें कुल 240 आदिवासी महिलाओं को शामिल किया गया है। आंकड़ों के अनुसार, केवल 12.5% महिलाएं योग या व्यायाम करती हैं, जबकि 87.5% महिलाएं इन्हें नहीं अपनातीं। यह स्थिति आदिवासी महिलाओं में शारीरिक सक्रियता और स्वास्थ्य जागरूकता की कमी को दर्शाती है। योग और व्यायाम न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक संतुलन और रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाते हैं। इनके अभाव में महिलाओं में मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मानसिक तनाव जैसे स्वास्थ्य जोखिम बढ़ सकते हैं। विशेष रूप से आदिवासी क्षेत्रों में, जहां पोषण पहले से सीमित है, योग और व्यायाम जैसे निःशुल्क व सरल उपायों को अपनाकर स्वास्थ्य में सुधार लाया जा सकता है। इस तालिका से यह निष्कर्ष निकलता है कि महिलाओं में योग और व्यायाम के प्रति रुचि और जागरूकता बढ़ाने की आवश्यकता है। इसके लिए समुदाय-आधारित स्वास्थ्य कार्यक्रम, महिला समूहों की भागीदारी, और स्थानीय भाषा में प्रशिक्षण व प्रचार-प्रसार आवश्यक है ताकि ये आदतें उनके दैनिक जीवन का हिस्सा बन सकें।

तालिका: 07
योग एवं व्यायाम

योग एवं व्यायाम	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
करती है	30	12.5
नहीं करती है	210	87.5
कुल	240	100

स्रोत : सर्वेक्षण के दौरान संकलित प्राथमिक आंकड़े

योग एवं व्यायाम के सन्दर्भ में जागरूकता का स्तर प्रतिशत में



आरेख -07

• स्वास्थ्य कार्यक्रम:

स्वास्थ्य कार्यक्रम की जागरूकता का मतलब है विभिन्न सरकारी और गैर-सरकारी स्वास्थ्य योजनाओं और कार्यक्रमों के बारे में लोगों को जागरूक करना, ताकि वे इनका लाभ उठा सकें और अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकें। ये कार्यक्रम आमतौर पर कुपोषण, संक्रामक रोगों, मानसिक स्वास्थ्य, मातृ और शिशु स्वास्थ्य, टीकाकरण, स्वच्छता, और अन्य स्वास्थ्य संबंधित मुद्दों पर केंद्रित होते हैं।

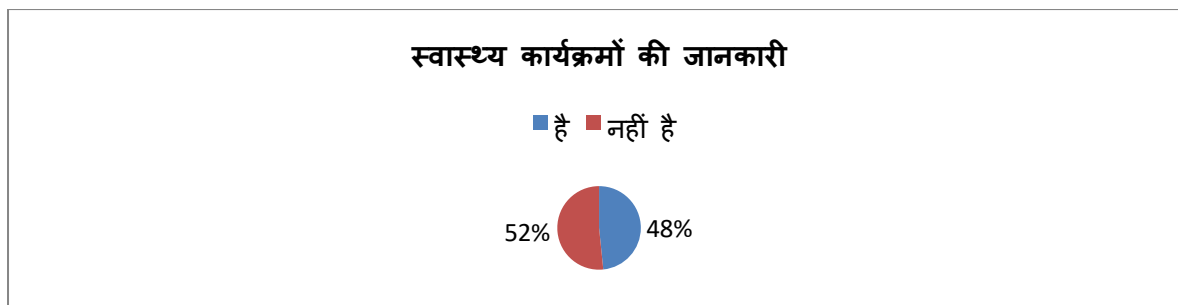
तालिका: 08

स्वास्थ्य कार्यक्रमों की जानकारी

स्वास्थ्य कार्यक्रमों की जानकारी	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
है	116	48.4
नहीं है	124	51.6
कुल	240	100

स्रोत : सर्वेक्षण के दौरान संकलित प्राथमिक आंकड़े

तालिका -8 में स्वास्थ्य कार्यक्रमों की जानकारी से संबंधित आंकड़े प्रस्तुत किए गए हैं, जिसमें कुल 240 आदिवासी महिलाओं को शामिल किया गया है। आंकड़ों के अनुसार, 48.4% महिलाओं को स्वास्थ्य कार्यक्रमों की जानकारी है, जबकि 51.6% महिलाओं को ऐसी किसी जानकारी की उपलब्धता नहीं है। यह स्थिति आदिवासी समुदाय में स्वास्थ्य जागरूकता की सीमित पहुंच को दर्शाती है। जिन महिलाओं को इन कार्यक्रमों की जानकारी नहीं है, वे सरकारी योजनाओं, टीकाकरण, पोषण कार्यक्रम, मातृत्व सेवाओं और नियमित स्वास्थ्य जांच जैसे लाभों से वंचित रह सकती हैं। इसके कारण उनका स्वास्थ्य स्तर, खानपान की गुणवत्ता और पोषण संबंधी आदतें भी प्रभावित होती हैं। वहीं जिन महिलाओं को जानकारी है, वे अपेक्षाकृत अधिक सजग होती हैं और अपने व परिवार के स्वास्थ्य की देखभाल बेहतर ढंग से कर सकती हैं। यह आंकड़ा यह स्पष्ट करता है कि आदिवासी क्षेत्रों में स्वास्थ्य कार्यक्रमों की जानकारी का प्रचार-प्रसार और सहज उपलब्धता बढ़ाना अत्यंत आवश्यक है। इसके लिए स्थानीय भाषा में जानकारी देना, आशा कार्यकर्ताओं और स्वास्थ्य सेविकाओं की भूमिका को सशक्त बनाना तथा सामुदायिक स्तर पर स्वास्थ्य शिक्षा अभियान चलाना प्रभावी उपाय हो सकते हैं।

**आरेख -08**

- **मातृत्व पोषण:**

मातृत्व पोषण जागरूकता का उद्देश्य गर्भवती महिलाओं और शिशु माताओं को उनके स्वास्थ्य और पोषण के महत्व के बारे में शिक्षित करना है। यह एक महत्वपूर्ण पहल है, क्योंकि गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान महिलाओं को विशेष पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, जो उनके और उनके बच्चों के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं।

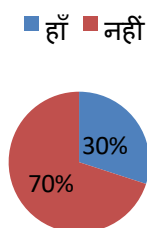
तालिका: 09
मातृत्व पोषण

मातृत्व पोषण	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
हाँ	30	30
नहीं	210	70
कुल	240	100

स्रोत : सर्वेक्षण के दौरान संकलित प्राथमिक आंकड़े

तालिका -9 में मातृत्व पोषण से संबंधित जानकारी दी गई है, जिसमें कुल 240 आदिवासी महिलाओं को शामिल किया गया है। आंकड़ों के अनुसार, केवल 30% महिलाएं मातृत्व पोषण प्राप्त करती हैं, जबकि 70% महिलाएं इससे वंचित हैं। यह स्थिति आदिवासी महिलाओं के पोषण और स्वास्थ्य संबंधी अधिकारों एवं सुविधाओं की गंभीर कमी को दर्शाती है। मातृत्व पोषण गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि इस समय उचित पोषण माँ और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होता है। जिन महिलाओं को यह पोषण नहीं मिल पाता, उनमें एनीमिया, कमजोरी, प्रसव के समय जटिलताएं और नवजात शिशुओं में कम वजन जैसी समस्याएं अधिक देखी जाती हैं। इस तालिका से यह स्पष्ट होता है कि अधिकांश आदिवासी महिलाएं आवश्यक पोषण सुविधाओं से वंचित हैं, जो उनके व उनके बच्चों के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। इस स्थिति में सुधार के लिए ज़रूरी है कि सरकारी योजनाएं जैसे जननी सुरक्षा योजना, आयरन-फोलिक एसिड सप्लीमेंट्स, और पोषण आहार कार्यक्रमों की पहुँच ग्रामीण और आदिवासी क्षेत्रों तक सुनियोजित ढंग से सुनिश्चित की जाए। साथ ही, मातृत्व पोषण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की भूमिका को मजबूत करना अत्यंत आवश्यक है।

मातृत्व पोषण के सन्दर्भ में जागरूकता % में



आरेख -09

• कुपोषण की जानकारी:

कुपोषण एक ऐसी स्थिति है, जिसमें शरीर को उसकी आवश्यकता के अनुसार पर्याप्त और संतुलित पोषक तत्व नहीं मिल पाते। यह दो प्रकार का हो सकता है—अल्पपोषण (जब शरीर को आवश्यक मात्रा में पोषण नहीं मिलता) और अधिकपोषण (जब शरीर में कुछ पोषक तत्व अत्यधिक मात्रा में जमा हो जाते हैं)। कुपोषण मुख्यतः तब होता है जब व्यक्ति का आहार संतुलित नहीं होता या शरीर उन पोषक तत्वों को सही तरीके से ग्रहण नहीं कर पाता।

तालिका: 10

कुपोषण के लक्षणों को पहचान

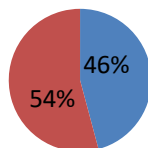
कुपोषण के लक्षणों को पहचान	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
पाते हैं	110	45.83
नहीं पाते हैं	130	54.16
कुल	240	100

स्रोत : सर्वेक्षण के दौरान संकलित प्राथमिक आंकड़े

तालिका 4.30 में कुपोषण के लक्षणों की पहचान से संबंधित जानकारी दी गई है, जिसमें कुल 240 आदिवासी महिलाओं को शामिल किया गया है। आंकड़ों के अनुसार, 45.83% महिलाएं कुपोषण के लक्षणों को पहचान पाती हैं, जबकि 54.16% महिलाएं इन लक्षणों को पहचानने में असमर्थ हैं। यह स्थिति पोषण संबंधी जागरूकता की कमी को दर्शाती है, जो कि आदिवासी समुदायों में एक गंभीर समस्या है। जब महिलाएं कुपोषण के संकेत जैसे वजन कम होना, थकान, पीली त्वचा, बालों का झड़ना, बच्चों में विकास रुकना आदि को नहीं पहचान पातीं, तो समय पर इलाज या पोषण सुधार संभव नहीं हो पाता। इसका सीधा असर बच्चों और महिलाओं के स्वास्थ्य पर पड़ता है, जिससे शारीरिक और मानसिक विकास प्रभावित होता है। इस तालिका से यह स्पष्ट है कि पोषण शिक्षा और स्वास्थ्य जागरूकता को प्राथमिकता देना आवश्यक है। इसके लिए समुदाय स्तर पर प्रशिक्षण, आंगनवाड़ी केंद्रों के माध्यम से जानकारी का प्रसार, और आशा/आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की मदद से महिलाओं को कुपोषण के लक्षण पहचानने की जानकारी देना प्रभावी कदम होंगे। ऐसा करके कुपोषण की समय रहते रोकथाम और उपचार संभव हो सकेगा।

कुपोषण के लक्षणों को पहचान के सन्दर्भ में जानकारी % में

■ जानकारी रखते हैं ■ जानकारी नहीं हैं



आरेख -10

• आदिवासी महिलाओं के स्वास्थ्य, पोषण, स्वच्छता एवं जागरूकता की स्थिति का समग्र विश्लेषण

प्रस्तुत सभी तालिकाओं के आधार पर आदिवासी महिलाओं के स्वास्थ्य, पोषण, स्वच्छता एवं जागरूकता की स्थिति का समग्र विश्लेषण किया गया है। शारीरिक स्वास्थ्य के संदर्भ में देखा जाए तो 40% महिलाओं का स्वास्थ्य निम्न स्तर का है, जबकि केवल 18.33% महिलाएं उच्चस्तरीय स्वास्थ्य रखती हैं। मानसिक स्वास्थ्य भी इसी दिशा में संकेत करता है, जहाँ 32.08% महिलाएं मानसिक रूप से कमजोर पाई गईं। यह आंकड़े दर्शाते हैं कि पोषण की कमी, तनाव, और जीवनशैली से जुड़ी समस्याएं इनके समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही हैं। स्वच्छता संबंधी आंकड़ों में 42.9% महिलाएं उच्च स्तर की स्वच्छता बनाए रखती हैं, परंतु 22.9% महिलाएं निम्न या अतिनिम्न स्तर पर रहती हैं, जिससे स्वास्थ्य जोखिम बढ़ जाता है। स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता और उपयोग की दृष्टि से देखा जाए तो 80% महिलाएं नियमित स्वास्थ्य जांच नहीं करतीं और 87.5% महिलाएं योग या व्यायाम जैसे शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने वाले उपाय नहीं अपनातीं, जो इनके प्रति स्वास्थ्य जागरूकता की कमी को दर्शाता है।

साथ ही, 51.6% महिलाओं को सरकारी स्वास्थ्य कार्यक्रमों की जानकारी नहीं है और 70% महिलाएं मातृत्व पोषण से वंचित हैं, जो माँ और शिशु के स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक प्रभाव डाल सकता है। सबसे चिंताजनक स्थिति यह है कि 54.16% महिलाएं कुपोषण के लक्षणों को पहचान भी नहीं पातीं, जिससे समय पर इलाज की संभावना कम हो जाती है। यह सभी आंकड़े मिलकर यह संकेत देते हैं कि आदिवासी महिलाओं में स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता से संबंधित जागरूकता का स्तर अभी भी संतोषजनक नहीं है। इस स्थिति में सुधार के लिए सरकार और स्थानीय संगठनों को सामुदायिक स्तर पर स्वास्थ्य शिक्षा, पोषण संबंधी प्रशिक्षण, और सेवाओं की पहुंच सुनिश्चित करनी होगी। आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं, व महिला समूहों के माध्यम से इस समुदाय में जागरूकता और स्वास्थ्य सेवाओं की प्रभावी पहुंच बनाकर ही आदिवासी महिलाओं के जीवन स्तर को बेहतर किया जा सकता है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन के अंतर्गत प्राप्त आँकड़ों के समग्र विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि टुंडी प्रखंड की आदिवासी महिलाओं में स्वास्थ्य, पोषण, स्वच्छता एवं संबंधित जागरूकता का स्तर अभी भी अपेक्षाकृत निम्न है। शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की कमजोर स्थिति, नियमित स्वास्थ्य जांच की कमी, संतुलित आहार के प्रति सीमित समझ तथा कुपोषण के लक्षणों की पहचान में असमर्थता इस क्षेत्र की प्रमुख समस्याएँ हैं। यह स्थिति न केवल महिलाओं के व्यक्तिगत स्वास्थ्य को प्रभावित करती है, बल्कि परिवार एवं समाज के समग्र विकास में भी बाधा उत्पन्न करती है। अध्ययन से यह भी स्पष्ट होता है कि सरकारी स्वास्थ्य एवं पोषण योजनाओं की जानकारी का अभाव तथा मातृत्व पोषण से वंचित रहना माँ और शिशु के स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक नकारात्मक प्रभाव डाल

सकता है। स्वच्छता के क्षेत्र में कुछ सुधार अवश्य देखा गया है, परंतु अब भी एक बड़ा वर्ग अस्वस्थ परिस्थितियों में जीवन यापन कर रहा है। योग, व्यायाम एवं स्वस्थ दिनचर्या के प्रति उदासीनता महिलाओं की जीवनशैली में सुधार की आवश्यकता को दर्शाती है। इन निष्कर्षों के आधार पर यह सुझाव दिया जा सकता है कि सरकार एवं स्थानीय संस्थाओं को आदिवासी क्षेत्रों में स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी कार्यक्रमों को और अधिक प्रभावी बनाना चाहिए। नियमित स्वास्थ्य शिविरों, पोषण जागरूकता अभियानों तथा स्वच्छता प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन किया जाना आवश्यक है। आशा एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की भूमिका को सुदृढ़ कर उन्हें प्रशिक्षण एवं संसाधन उपलब्ध कराए जाने चाहिए, ताकि वे समुदाय तक सही जानकारी पहुँचा सकें। इसके अतिरिक्त, महिला स्वयं सहायता समूहों एवं पंचायत स्तर की समितियों के माध्यम से महिलाओं को स्वास्थ्य, पोषण एवं मातृत्व देखभाल के प्रति जागरूक किया जाना चाहिए। विद्यालयों एवं सामुदायिक केंद्रों के माध्यम से पोषण शिक्षा को बढ़ावा दिया जाना भी आवश्यक है। यदि योजनाबद्ध एवं समन्वित प्रयास किए जाएँ, तो आदिवासी महिलाओं के स्वास्थ्य स्तर में सुधार संभव है। इससे न केवल उनका जीवन स्तर उन्नत होगा, बल्कि समाज का समग्र विकास भी सुनिश्चित किया जा सकेगा।

संदर्भ सूची

1. वू, वाई., वांग, एस., शि, एम., वांग, एक्स., लियू, एच., गुओ, एस., ... एंड हाओ, एल. (2022). अवेयरनेस ऑफ न्यूट्रिशन एंड हेल्थ नॉलेज एंड इट्स इम्प्लुएंसिंग फैक्टर्स अमंग वुहान रेजिडेंट्स. फ्रंटियर्स इन पब्लिक हेल्थ, 10, 987755.
2. व्हाइट, पी.एल., एंड सेल्वे, एन. (1982). न्यूट्रिशन एंड द न्यू हेल्थ अवेयरनेस. जामा, 247(21), 2914-2916.
3. एल-अहमदी, एस., एंड एल-वाकील, एल. (2017). द इफेक्ट्स ऑफ न्यूट्रिशन अवेयरनेस एंड नॉलेज ऑन हेल्थ हैबिट्स एंड परफॉरमेंस अमंग फार्मसी स्टूडेंट्स इन इजिप्ट. जर्नल ऑफ कम्युनिटी हेल्थ, 42, 213-220.
4. वैन डिलेन, एस.एम., हिडिंक, जी.जे., कोएलेन, एम.ए., डी ग्राफ, सी., एंड वैन वोएरकम, सी.एम. (2008). एक्सप्लोरेशन ऑफ पॉसिबल करिलेट्स ऑफ न्यूट्रिशन अवेयरनेस एंड द रिलेशनशिप विद न्यूट्रिशन-रिलेटेड बिहेवियर्स: रिजल्ट्स ऑफ अ कंज्यूमर स्टडी. पब्लिक हेल्थ न्यूट्रिशन, 11(5), 478-485.
5. डे, के. (2017). हेल्थ अवेयरनेस अमंग ट्राइब्स ऑफ रूरल इंडिया. जर्नल ऑफ मॉलिक्यूलर एंड जेनेटिक मेडिसिन, 11(1), 104.
6. पटेल, जी.जे., पटेल, डी.पी., एंड रामजियानी, डी.बी. (2016). नॉलेज ऑफ न्यूट्रिशनल प्रैक्टिसेज अमंग द ट्राइबल वीमेन. गुज. जे. एक्सट. एडु, 27(1), 24-26.
7. शिवप्रसाद, एच.एस., गंगाधर, एम.आर., कोमला, एम., एंड मालिनी, एस.एस. (2011). अवेयरनेस एंड सिग्निफिकेंस ऑफ हेल्थ, सेक्सुअल डिजीजेज, जेनेटिक डिसऑर्डर्स एंड डायटेटिक इश्यूज अमंग ट्राइबल वीमेन ऑफ इंडिया. वर्ल्ड जर्नल ऑफ लाइफ साइंसेज एंड मेडिकल रिसर्च, 1(5), 99.
8. दातिर, के.पी.आर. (2017). नॉलेज एंड एडॉप्शन ऑफ हेल्थ एंड न्यूट्रिशनल प्रैक्टिसेज बाय ट्राइबल वीमेन (डॉक्टरल डिसर्टेशन, डॉ. पंजाबराव देशमुख कृषि विद्यापीठ, अकोला).
9. राजू, टी.एस., एंड आशा, ए. (2022). ए स्टडी ऑन हेल्थ अवेयरनेस अमंग ट्राइबल वीमेन इन नॉर्थ कोस्टल डिस्ट्रिक्ट्स ऑफ आंध्र प्रदेश. जर्नल ऑफ पॉजिटिव स्कूल साइकोलॉजी, 6(8), 6764-6772.
10. सिंह, डी.वी., एंड समाल, ए. (2016). इम्पैक्ट ऑफ न्यूट्रिशन एजुकेशन ऑन नॉलेज ऑफ ट्राइबल वीमेन. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फूड साइंस एंड टेक्नोलॉजी (आईजेएफएसटी), 6(4), 1-6.
11. चौधरी, ए., असन, ओ., एंड चौधरी, एम.एम. (2021). मोबाइल हेल्थ टेक्नोलॉजी टू इम्प्रूव मैटरनल हेल्थ अवेयरनेस इन ट्राइबल पॉपुलेशन: मोबाइल फॉर मदर्स. जर्नल ऑफ द अमेरिकन मेडिकल इन्फॉर्मेटिक्स एसोसिएशन, 28(11), 2467-2474.
12. दीपा, एम., एंड विजयलक्ष्मी, वी. (2018). स्टडी ऑन न्यूट्रिशनल नॉलेज, न्यूट्रिशनल स्टेटस एंड डायटरी प्रैक्टिसेज ऑफ ट्राइबल फैमिलीज. इंडियन जर्नल ऑफ सोशल रिसर्च, 59(4).
