

पौड़ी जनपद के थलीसैण विकासखण्ड में गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिलाओं की भोजन सम्बन्धी अभिरूचियों का संक्षिप्त विश्लेषण

सन्तोषी

शोधार्थी गृह विज्ञान विभाग मोतीराम बाबूराम राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय हल्द्वानी, नैनीताल

सारांश

प्रस्तुत अनुसंधान विकासखण्ड थलीसैण पर केन्द्रित है जिसमें प्रत्यक्ष साक्षात्कार विधि का प्रयोग करते हुए अनुसंधान हेतु 320 उत्तरदाताओं पर अनुसंधान कार्य किया गया है। इस पर्वतीय ग्रामीण समाज में महिला तथा बाल विकास के अन्तर्गत कल्याण हेतु प्रधानमंत्री मातृ वन्दना जैसी योजनाओं की बड़ी ही महत्वपूर्ण भूमिका है तथा होती है। इस क्षेत्र में आर्थिक रूप से कमजोर परिवार की महिलाओं के लिए इस तरह की सरकारी योजनाएँ काफी लाभदायक होती हैं।

पी.एम.एम.वी.वाई. योजना से प्राप्त सहायता धनराशि उनकी गर्भावस्था तथा धात्री माता अवस्था में आराम तथा पोषण प्राप्ति हेतु काफी सहायक होती है। इस योजना के माध्यम से संस्थागत प्रसवों को बढ़ावा मिलता है और योजना के माध्यम से सुरक्षित जच्चा-बच्चा की स्थिति आती है। इस उद्देश्य से थलीसैण विकासखण्ड में इस योजना के प्रभावों से गर्भावस्था के दौरान परम्परागत खाद्यों को गृहण करने की अभिरूचि बनी हुई है। जो कि वर्तमान समय में अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। प्रस्तुत अध्ययन में मोटे अनाजों पर आधारित पकवानों को केन्द्रित किया गया है।

की-वर्ड: खाद्य अभिरूचि, गर्भावस्था, स्थानीय पकवान, मोटा अनाज, पर्वतीय क्षेत्र

परिचय

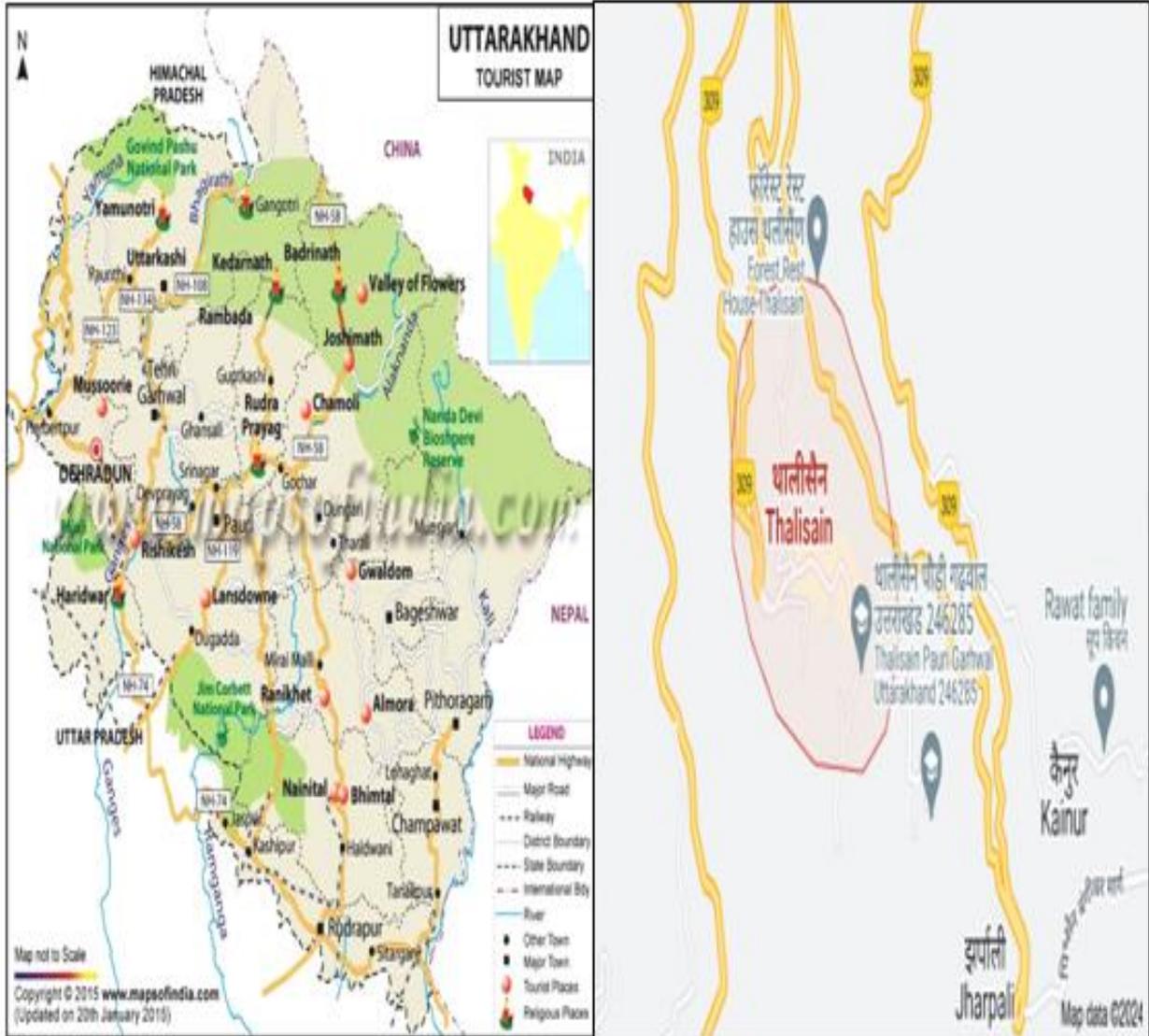
उत्तराखण्ड भारत का एक प्रमुख पर्वतीय राज्य है, जिसकी स्थापना 9 नवम्बर 2000 को देश के 28वें राज्य के रूप में की गई। लगभग 87 प्रतिशत भूभाग पर्वतीय होने के कारण इसकी भौगोलिक संरचना विशेष है। यह राज्य पूर्व में नेपाल, उत्तर में तिब्बत (चीन) तथा पश्चिम एवं दक्षिण में हिमाचल प्रदेश और उत्तर प्रदेश से घिरा हुआ है। पौड़ी गढ़वाल जिले के अन्तर्गत थलीसैण विकासखण्ड, भौगोलिक एवं ऐतिहासिक दृष्टि से महत्वपूर्ण क्षेत्र है,

जो समुद्र तल से 1690 मीटर की ऊँचाई पर पूर्वी नयार नदी के दाहिने तट पर स्थित है। ऐतिहासिक साक्ष्यों से ज्ञात होता है कि यह क्षेत्र चाँदपुर साम्राज्य का अंग रहा है, जिसमें चौपड़ाकोट, चौथान, ठाईजूली और लोहबा जैसी पट्टियाँ सम्मिलित थीं। यहाँ के प्राचीन मंदिरों और तिवारी घरों के अवशेष गढ़वाल के मध्यकालीन स्थापत्य, सांस्कृतिक गौरव तथा ऐतिहासिक निरंतरता के प्रत्यक्ष प्रमाण माने जाते हैं।

थलीसैण का विस्तार 29.54°-30.10° उत्तरी अक्षांश तथा 78.54°-79.13° पूर्वी देशांतर के मध्य पाया जाता है। इसका क्षेत्रफल लगभग 584 वर्ग किलोमीटर है और इसकी लंबाई 35 किलोमीटर तथा चौड़ाई 49 किलोमीटर है। इस क्षेत्र की जलवायु समशीतोष्ण है, जिसमें ग्रीष्मकालीन तापमान 15-30° सेल्सियस तथा शीतकालीन तापमान -5-15° सेल्सियस के बीच रहता है। मानसूनी वर्षा एवं उच्च हिमालयी भागों में हिमपात इसकी प्रमुख विशेषताएँ हैं।

मिट्टी का स्वरूप स्थलाकृतिक विविधताओं के अनुसार बदलता है—दक्षिणी घाटियों की जलोढ़ मिट्टी धान जैसी जल-आधारित फसलों हेतु उपयुक्त है, जबकि ऊँचाई वाले क्षेत्रों में रेतीली-दोमट एवं ह्यूमस-समृद्ध मिट्टी फलोत्पादन एवं बागवानी के लिए अनुकूल है। इस क्षेत्र की वनस्पति विविधता उल्लेखनीय है, जिसमें चीड़, देवदार, ओक, बुरांस और काफल प्रमुख प्रजातियाँ हैं, जो इसकी पारिस्थितिकीय महत्ता को स्पष्ट करती हैं।

पौड़ी गढ़वाल तथा विकासखण्ड थलीसैण का मानचित्र



जनसांख्यिकीय दृष्टि से थलीसैण ब्लॉक की कुल जनसंख्या 92,286 है तथा औसत जनसंख्या घनत्व 85 व्यक्ति प्रति वर्ग किलोमीटर है। लिंगानुपात 1209 है, जो राष्ट्रीय औसत (940) की तुलना में कहीं अधिक है। धार्मिक संरचना में हिन्दू समुदाय का वर्चस्व (99.7 प्रतिशत) है, जबकि मुस्लिम आबादी का प्रतिशत 0.2 है। कुल साक्षरता दर 72.15 प्रतिशत है, जिसमें पुरुष साक्षरता 88.23 प्रतिशत तथा महिला साक्षरता 59.09 प्रतिशत दर्ज की गई है। औपनिवेशिक काल में ब्रिटिश प्रशासन ने इस क्षेत्र में सड़कों, विद्यालयों और चिकित्सा सुविधाओं का विकास किया, किन्तु वनों के दोहन ने प्राकृतिक संसाधनों पर प्रतिकूल प्रभाव डाला। वर्तमान समय में थलीसैण अपनी भौगोलिक विविधता, पारिस्थितिकीय महत्ता तथा सांस्कृतिक धरोहरों के कारण उत्तराखण्ड की सामाजिक-आर्थिक एवं सांस्कृतिक संरचना में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है।

अध्ययन के तहत उत्तरदाताओं की भोजन संबंधी आदतें

उत्तरदाताओं के द्वारा गर्भावस्था में खाये जाने वाले स्थानीय पकवानों के सन्दर्भ में प्रश्न पूछने पर सारणी संख्या 1 के अनुसार यथास्थिति प्राप्त होती है। 33.43 प्रतिशत उत्तरदाताओं के द्वारा गर्भावस्था में खाये जाने वाले परम्परागत स्थानीय पकवानों के सन्दर्भ में यह बताया कि उनके द्वारा अधिक मात्रा में झोली (कड़ी) को अधिक मात्रा में खाया जा रहा है। अनुसंधान क्षेत्र में 27.18 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने झंगोरे की खीर (तस्मै) को अपनी गर्भावस्था के दौरान अधिक मात्रा में खाये जाने की बात को स्वीकारा। क्षेत्र की 8.43 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने अपनी गर्भावस्था में स्थानीय पकवानों के रूप में अधिक मात्रा में चैसा को खाने की बात कही। साथ ही साथ इस सन्दर्भ में 5.62 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने छन्छया स्थानीय पकवान को अधिक मात्रा में सेवन करने को बताया। अनुसंधान क्षेत्र के 31.25 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने स्थानीय पकवानों के अन्तर्गत खाजा—बुखणा को अधिक मात्रा में सेवन करने की बात कही। जबकि 22.22 प्रतिशत उत्तरदाताओं के द्वारा यह बताया गया कि वह अपनी गर्भावस्था में स्थानीय पकवानों के रूप में पतयों पकवान का अधिक सेवन कर रही हैं।

सारणी 1 गर्भावस्था में अधिक मात्रा में खाये जाने वाले स्थानीय पकवानों का विवरण

पकवानों का नाम	प्रयुक्त खाद्य पदार्थ	उत्तरदाताओं की आवृत्ति	प्रतिशत	कुल उत्तरदाता
झोली (कड़ी) तरीदार पकवान	छांच, भेसन या आटा हरे पत्ते, मसाले नमक	107	33.43	320
झंगोरे की खीर (तस्मै)	झंगोरा, दूध, चीनी या गुड़	87	27.18	
चैसा तरीदार पकवान	माँस तथा भट्ट की दाल	27	8.43	
छन्छया (अधिक गाढ़ा पकवान)	झंगोरा एवं छांच (मठठा)	18	5.62	
खाजा—वुखणा (सूखा पकवान)	स्थानीय धानों से प्राप्त चावल, तेल या घी	10	31.25	
पल्यों (तरीदार पकवान)	आटा, हरे पत्तीदार सब्जियों के पत्ते, मसाले, नमक, छांच	71	22.22	

उनके जंक फूड ग्रहण करने के सन्दर्भ में भी सवाल पूछे गए, सरणी संख्या 4.14 or 4.15 से गर्भवती महिलाओं में गर्भवस्था क दौरान जंक फूड खाये जाने की चाहत को समझा जा सकता है।

सारणी 2 : जंक युक्त फूड की श्रेणी तथा वर्गीकरण

तले हुये खाद्य पदार्थ	फास्ट फूड	मीठे वाले सैक्स	नमकीन वाले सैक्स	शीतल पेय	प्रोसेसिड फूड
समोसा, पकोड़े, फ्राई फ्रेन्च, फ्राई पोटेटो फिगर, पाव भाजी, चिकन आदि	चाऊमीन, थोप्पा, माइक्रोनी, बर्गर, मोमोज, हाटडाग आदि	कुकीज, प्रेस्ट्री, बिस्कुट, केक, आइसक्रीम, चॉकलेट आदि	चिप्स, कुरकुरे, नमकीन, बिस्कुट, सिंथेटिक पोपकोन	रियल जूस, कोकाकोला, मिरिन्डा, स्प्राइट, थमसप, पैप्सी आदि	सूप के पैकेट, चिकन—मटन के पैकेट तथा विभिन्न प्रकार के कैचप पैकेट

सारणी 3 उत्तरदाताओं द्वारा जंक फूड के सेवन का विवरण

	उत्तरदाताओं की आवृत्ति				कुल उत्तरदाता
	हां	प्रतिशत	नहीं	प्रतिशत	
आप अपनी गर्भावस्था के दौरान चाऊमीन पिज्जा, कोल्ड ड्रिंक, चिप्स आदि का सेवन अपने निकटवर्ती बाजार में जाकर करती हैं।	289	72.25	111	27.75	400

उपरोक्त सारणी में प्राप्त परिणामों में अनुसंधान क्षेत्र के समस्त उत्तरदाताओं को यह प्रश्न पूछने पर कि उन्होंने अपनी गर्भावस्था के दौरान चाऊमीन, पिज्जा, कोल्ड ड्रिंक, चिप्स आदि का सेवन अपने निकटवर्ती बाजार में जाने से किया कि नहीं तो उत्तरदाताओं के द्वारा दी गयी सूचनाओं के अनुसार यह पाया गया कि 72.25 प्रतिशत उत्तरदाता जंक फूड खा रही हैं। जबकि 27.75 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने यह बताया कि उन्होंने अपनी गर्भावस्था में ऐसा कोई भी अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ नहीं खाया।

सारणी 4 उत्तरदाताओं की राय में गर्भावस्था में अधिक लाभकारी स्थानीय उत्पादित खाद्य पदार्थ

	आवृत्ति	प्रतिशत	कुल उत्तरदाता
मोटा अनाज	47	14.68	320
मांस—मछली—अण्डा	23	7.18	
हरी सब्जियां और जड़दार सब्जियां	110	34.37	
फल	16	5.00	
अनाज	17	5.31	
दाले, तिलहन एवं बीज	22	6.87	
दुग्ध युक्त पदार्थ	85	26.56	

उत्तरदाताओं की राय में गर्भावस्था के दौरान स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थ अधिक लाभकारी माने जाते हैं क्योंकि ये ताज़े, किफ़ायती और आसानी से सुलभ होते हैं। स्थानीय अनाज, दालें, हरी सब्ज़ियाँ, मौसमी फल तथा दुग्ध उत्पाद पोषक तत्वों से भरपूर और सांस्कृतिक रूप से स्वीकार्य होते हैं। प्रसंस्कृत या महंगे खाद्य की तुलना में ये अधिक सुरक्षित और प्राकृतिक माने जाते हैं। उत्तराखंड के संदर्भ में मंडुवा (रागी), झंगोरा, भट्ट की दाल और हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ विशेष रूप से उपयोगी हैं। इनमें कैल्शियम, आयरन और फाइबर की पर्याप्त मात्रा होती है, जो गर्भवती महिला की ज़रूरतें पूरी करती हैं। इसलिए स्थानीय उत्पादित खाद्य गर्भावस्था में पोषण संतुलन और स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

उत्तरदाताओं के लिए पीने के पानी का विवरण

अनुसंधान क्षेत्र में उत्तरदाताओं को पीने हेतु प्राप्त जल तथा जल स्रोतों का अध्ययन करने पर निम्नवत् सारणी के अनुसार यथास्थिति प्राप्त होती है।

अनुसंधान क्षेत्र उत्तराखण्ड राज्य के जिला पौड़ी गढ़वाल का क्षेत्र है। विकासखण्ड थलीसैण के समस्त गांव पहाड़ों पर बसे हैं तथा यहां की जनसंख्या दुर्गम पहाड़ी क्षेत्रों में निवास करती है। पूरा अनुसंधान क्षेत्र हरे-भरे वनों से आच्छादित है। अतः यह स्पष्ट होता है कि इन क्षेत्रों के वासियों के लिए पेयजल या जल की उपलब्धता वनों से निकलने वाली जल धाराओं से होती है। अर्थात् यहां के लोगों को पीने हेतु शुद्ध प्राकृतिक जल प्राप्त होता है। अवलोकन में यह देखा गया कि गांव, गांव में धारायें तथा प्राकृतिक जल स्रोत उपलब्ध हैं। क्षेत्र में प्राकृतिक जल स्रोतों का वर्गीकरण तथा प्रकारों को इस प्रकार से समझा जा सकता है।

निष्कर्ष

अतः निष्कर्ष के रूप में यह तथ्य सामने आता है कि क्षेत्र में उपलब्ध जल पीने योग्य तथा उत्तम पोषण गुणवत्तायुक्त होता है। जिसके द्वारा शरीर में को जल संबंधी बिमारियों का उत्पन्न होना बहुत ही कम संभव होता है और क्षेत्र के सत-प्रतिशत उत्तरदाता इन प्राकृतिक जल स्रोतों के जल का उपयोग करते हैं और यही पेयजल सरकारी पाइप लाइनों के माध्यम से लोगों को उपलब्ध कराया जाता है।

भोजन संबंधी आदतों में 33.43% उत्तरदाताओं ने झोली (कढ़ी), 27.18% ने झंगोरे की खीर, 8.43% ने चैसा तथा 31.25% ने खाजा-वुखणा का सेवन प्रमुख रूप से किया। लगभग 72.25% गर्भवती महिलाएं कभी-कभी चाऊमीन, पिज्जा, कोल्ड ड्रिंक, चिप्स आदि जंक फूड का सेवन करती थीं। अधिकांश उत्तरदाताओं ने मोटे अनाज, हरी सब्ज़ियाँ, दुग्ध उत्पाद और फलों को गर्भावस्था के लिए सर्वाधिक लाभकारी माना। अध्ययन क्षेत्र में पेयजल के मुख्य स्रोत प्राकृतिक धाराएं (55.93%), सरकारी पेयजल व्यवस्था (26.56%) और नौला (17.5%) पाए गए, जबकि किसी भी उत्तरदाता के पास निजी जल स्रोत नहीं था। यह क्षेत्र पहाड़ी और वनों से घिरा होने के कारण प्राकृतिक जल स्रोतों से समृद्ध है, जिससे जल सामान्यतः स्वच्छ और खनिज तत्वों से युक्त पाया गया तथा जलजनित रोगों की संभावना अत्यल्प रही।

सन्दर्भ ग्रन्थ

- [1]. बाल विकास- ISBN 978-93-81246-05-4- स्टार पब्लिकेशन- पृ0सं0 160-165
- [2]. बाल विकास- अग्रवाल पब्लिकेशन आगरा, पृ0सं0-189
- [3]. प्रसार-शिक्षा एवं संचार व्यवस्था- ISBN-978-93-82355-02-1- अग्रवाल पब्लिकेशन आगरा, पृ0सं0-251-260
- [4]. डॉ0 वालजी ताम्बे-ISBN-9789380571089-सकल प्रकाशन।
- [5]. सिन्हा मृदुला : स्वच्छता संकारों के शिशु के भीतर स्वच्छता व्यवहारों की सीख पब्लिशर्स प्रभात प्रकाशन, भारत ISBN-9351867382 पृ0सं0-4-10
- [6]. प्रधानमंत्री मातृ वन्दना योजना, आलेख पृ0सं0-12
- [7]. पी0टी0आई0 2018, आलेख, प्रधानमंत्री मातृवन्दना योजना।
- [8]. बाल विकास मंत्रालय भारत सरकार-प्रधानमंत्री मातृवन्दना योजना लाभार्थियों हेतु नियमावली।
- [9]. ISBN-9789388776424-प्रकाशन राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी-पृ0सं0-1-10
- [10]. आलेख-ऑनलाईन-2019
- [11]. ISBN-9381246890-स्टार पब्लिकेशन, आगरा।
- [12]. चेंज एडवॉसिंग सोसाइटी वार्षिक रिपोर्ट : 2019—2020 (एन.डी.) राव केडी कछवाहा एस, कपलान ए, बिशाई डी, सिर्फ पैसा नहीं: भारत में सशर्त नकद हस्तान्तरण कार्यक्रमों में माताएं क्या महत्व रखती हैं। बीएमजे ग्लोबल हेल्थ। 2020;5:10. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2020-003033>
- [13]. ISBN-978-93-86867-94-0-पब्लिकेशन्स-जैको बुकस् -www.Jaicobooks.com पृ0सं0-25-26
- [14]. पासपोर्ट टू ए हेल्थ प्रेगनेन्सी-ISBN-139789395073141- वेस्टलैन्ड बुक पब्लिकेशन, इंडिया, पृ0सं0- 1-4
- [15]. सिजेरियन डिलीवरी ए प्रैक्टिकल ऐप्रॉज-ISBN 978-1639271504 अमेरिकन मेडिकल पब्लिशर्स, पृ0सं0-3-8
- [16]. ISBN-109359168777-प्रकाशन डॉ रोहित ठिंगरा: द्वितीय संस्करण 6 जुलाई 2023 प्रीतमपुरा, दिल्ली-34, पृ0सं0 85-90
- [17]. इक्सरसाइज डूरिंग प्रेगनेन्सी ISIN: BCC25B 4W2 वर्ड वाईड पब्लिकेशन्स 16 जुलाई 2023 पृ0सं0-1-10

- [18]. योजना- ISBN-0971-8397- जून 2023 मासिक पत्रिका, 648 सूचना भवन, सीजीओ परिसर, लोदी रोड नई दिल्ली, पृ0सं0 21-25
- [19]. योजना पत्रिका-ISSN-0971-8397648- सूचना भवन सी जी ओ परिसर लोदी रोड, नई दिल्ली। पृ0सं0:77
- [20]. स्वास्तिक किचन-ISBN-109357029931-रूपा पब्लिकेशन कम्पनी, भारत, www.rupapublication-co.in
- [21]. डॉ0 खनुजा रीना-आहार एवं पोषण विज्ञान-ISBN-978-81-907139-1-7 अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा, पृ0सं0 10-15
- [22]. के0जी0, उमा एच0आर0- जननी सुरक्षा योजना एक अध्ययन ISBN-988365922329 लम्बर्ट अकेडेमिक पब्लिकेशन इंडिया-पृ0सं0- 2,
- [23]. डॉ0 खनुजा रीना-आहार एवं पोषण विज्ञान-ISBN 978-81-907139-1-7
- [24]. अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा, पृ0सं0-34
- [25]. डॉ0 कुमार नागेन्द्र नीरज- मेरा आहार मेरा स्वास्थ्य-ISBN 8186098046 लोकप्रिय बुक डिपो-प्रकाशन, पृ0सं0-9, 12
- [26]. डॉ0 चौधरी पी0डी0 चौधरी, डॉ0एन0आर0सुण्डा.ISBN 978-8193788515- मूलभूत कृषि- सुराही प्रकाशन- 2021 पृ0सं0 10-12
- [27]. प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना, <https://www.mycheme.gov.in>>p
- [28]. मिश्रा, एम0के0 पोषण और आहार विज्ञान-ISBN 978-81-8330-184 पृ0सं0 126
- [29]. सिन्हा गायत्री-गृह विज्ञान-ISBN-978-81-7482-516-2-उपकार प्रकाशन, पृ0सं0 64
- [30]. मुंशी कुमुदनी-भारतीय व्यंजन-ISBN9381384045 वी0एस0 पब्लिशर्स, हैदराबाद पृ0 सं0- 16-20
- [31]. प्रधानमंत्री उज्वला योजना (स्वच्छ ईंधन बेहतर जीवन) राष्ट्रीय पोर्टल India:gov.in
- [32]. मोटे अनाज वर्तमान परिप्रेक्ष में महत्व एवं उपयोगिता- Researchgate <https://www.researchgate.net>. (ऑनलाइनपी0डी0एफ0)उत्तराखण्ड-ISSN-2582- 5976- पृ0सं0 2
- [33]. वर्मा वन्दना- जल ही जीवन है- ISBN-13-9789388274890 डाइमंड बुक्स प्रकाशन-पृ0सं0-01,
- [34]. शर्मा एवं शर्मा- बाल विकास.ISBN-978.93.81246.05.04- पृ0सं0-213