ISSN: 2456–5474 RNI No.UPBIL/2016/68367 Vol.-6* Issue-1* February- 2021
Innovation The Research Concept

# जनपद चमोली में जनजाति महिलाओं की स्वास्थ्य से सम्बन्धित जागरूकता का तुलनात्मक अध्ययन

# Comparative Study of Health Awareness of Tribal Women In District Chamoli

Paper Submission: 15/02/2021, Date of Acceptance: 26/02/2021, Date of Publication: 27/02/2021

**रंजिता जुयाल**
शोध छात्रा,
प्रौढ़ सतत् शिक्षा एवं प्रसार विभाग,
हे0न0ब0 गढ़वाल केन्द्रीय विश्वविद्यालय, श्रीनगर, गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत

**अलका बहुगुणा**
शोध छात्रा,
प्रौढ़ सतत् शिक्षा एवं प्रसार विभाग,
हे0न0ब0 गढ़वाल केन्द्रीय विश्वविद्यालय, श्रीनगर, गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत

**सारांश**

स्वास्थ्य मनुष्य जीवन का एक अमूल्य अंग है इसके अभाव में मानव जीवन की कल्पना नही की जा सकती है। स्वास्थ्य सभी समुदायों और क्षेत्रों के जीवन का प्रमुख आधार है संवैधानिक आधार पर अनुसूचित जनजाति का दर्जा उनके विकास के मार्ग को खोलता है लेकिन उनकी स्थिति से जुडे सवाल उनके विकास को गहराई से समझने को विवश कर देती है। इसी में महत्वपूर्ण और संवेदनशील विषय स्वास्थ्य से जुडा है। एक ओर हम कह सकते है स्वास्थ्य का विषय स्थातिक न होकर वैश्विक है दूसरी ओर यह भी देखा गया है कि जनजाति समुदाय की दशा और दिशा जैसे विषयों का स्थानिक आधार अभी भी दयनीय दृष्टिगोचर के रूप में दिखाई देता है। अन्धविश्वास की दशाएँ उन्हे स्वास्थ्य की उत्तम दशा के वातावरण का सहभागी नही बनने देता है ऐसे में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का जनजातीय क्षेत्रों में प्रभाव और अप्रभाव के बारे में सोचने और अनुसन्धान करना आवश्यक हो जाता है। प्रस्तुत शोध पत्र जनजाति की स्वास्थ के प्रति जागरूकता का स्तर जांच करना था। अध्ययन के विश्लेषण के आधार पर ज्ञात होता है कि कहीं कथनों जो कि स्वास्थ्य से जुड़े हैं। उनमें शिक्षित महिलाओं का जागरूकता का स्तर अधिक था।" प्रस्तुत अध्ययन उत्तराखण्ड के जनपद चमोली के सीमान्त विकासखण्ड जोशीमठ में समाहित किया गया। जिनकी 50 नवसाक्षर तथा 50 शिक्षित महिलाओं का अध्ययन किया गया।

Health is an invaluable part of human life. Human life can't be imagined in the absence of it. Health is the mainstay of life for all communities and religious. The status of the scheduled cast on constitutional grounds opens the way for their development, but the question related to their status makes one curious to study their development in depth, on the one hand, we can say that the topic of health is global rather than local, on the other it has also been observed that the basic basis of subject like the condition and direction of the tribal community still appears as pathetic sight. Conditions of superstition do not allow them to participate in the such a situation it becomes necessary to think and research about the impact of health awareness in tribal areas. The research paper presented was to examine the status of the health awareness among the tribe. Based on the analysis of the study, it is known that the statements that related to health, the level of awareness of educated women found to be higher. The study for the purpose of research not to take Joshimath, a development block situated in Chamoli District of Uttarakhand whose 50 newly literate and 50 educated women were studied.

**मुख्य शब्द :** स्वास्थ्य जागरूकता, कुपोषण, रक्त अल्पता, सुपोषित बच्चे।
Health Awareness, Malnutrition, Blood Deficiency, Well Nourished Children.

**प्रस्तावना**

भारत जैसे देश में कुपोषण और अपर्याप्त पोषण का प्रतिशत विकसित देशों की अपेक्षा अधिक है, पोषण के अभाव में भारत में हर वर्ष लाखों बच्चे जानलेवा बीमारियों से ग्रसित है। गर्भवती महिलाओं की स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी के कारण मृत्यु हो जाती है। इस प्रकार स्वास्थ्य जागरूकता के अभाव में महिलाओं के शारीरिक और मानसिक विकास पर प्रभाव पड़ता है। बीजिंग,

(1995) में अर्न्तराष्ट्रीय महिला सम्मेलन में जिसमें महिला विकास और महिला स्वास्थ्य को भी जनसंख्या कार्यक्रम में सम्मिलित किया गया।

प्रस्तुत शोध पत्र जनसंख्या शिक्षा के स्वास्थ्य एवं पोषण जागरूकता के अन्तर्गत सम्मिलित है। जिसमें उत्तराखण्ड के जनपद चमोली में जनजाति क्षेत्र की महिलाओं की स्वास्थ्य जागरूकता का अध्ययन सम्मिलित है।

उत्तराखण्ड में सम्पूर्ण जनसंख्या का 78 प्रतिशत ग्रामीण एवं 22 प्रतिशत भाग शहरी जनसंख्या का है। जनगणना वर्ष 2011 के अनुसार भारत में जनजातीय जनसंख्या कुल जनसंख्या का 8.6 प्रतिशत है उत्तराखण्ड की जनजाति जनसंख्या 291903 है। जनपद में कुल साक्षर व्यक्ति 280556 है एवं साक्षरता का प्रतिशत 82.65 है जिसमें जनपद चमोली की कुल जनजाति संख्या 12266 है। पुरूष 6021 एवं महिला 6239 है। अध्ययन क्षेत्र विकासखण्ड जोशीमठ की कुल जनजाति जनसंख्या 5986 है जिसमें पुरूष 2971 एवं महिला 3015 है।

पूर्व में जनजातीय सम्बन्धित अनेक अध्ययन हुए है जिनमें जनजातियो के सामाजिक एवं सांस्कृति परिवेश के साथ उनके स्वास्थ्य एवं पोषण का उल्लेख है एन0के0 अम्बष्ठ (2001) का ट्राइबल एजुकेशन प्राब्लम्स एण्ड इशू नई दिल्ली एम0के0सिह (1996) का स्टेटस ऑफ ट्राइबल्स इन इण्डिया, हेल्थ एजूकेशन एण्ड इम्प्लायमेंट। सुन्दर राव (2007) का ट्राइबल डेबलपमेंट इशू एण्ड प्रास पेक्टस ने जनजाति समुदायों का स्वास्थ सम्बन्धी अध्ययन किये गये।

नदीम हसनैन (2003) के अध्ययन से प्रदर्शित हुआ है कि जनजातीय लोगों का स्वास्थ्य सामान्य बुरा नही है। परन्तु खनिज तथा अन्य तत्वों की कमी भी बीमारियों का कारण है। हिमालय क्षेत्र में धेधा जैसी गले की बीमारी अधिक है जिसका कारण आयोडीन की कमी का शिकार हो जाता। जागरूकता की कमी के कारण कई अन्य बीमारियों का सामना करना पड़ता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से जनजातियों का स्वास्थ्य नेशनल सेन्टर फॉर हेल्थ स्टेटिस्टिक के जनजातीय मानकों के अनुरूप नही है शरीर के लिए निर्धारित पोषक आहार न मिलना इसका मुख्य कारण है बच्चों में कुपोषण सहित अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के पीछे भी यही कारण है।

स्वास्थ्य का अर्थ शारीरिक स्वास्थ्य से लगाया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन WHO के अनुसार स्वास्थ्य का अभिप्राय केवल बीमारी या अशक्तता की अनुपस्थिति से नही है अपितु शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक दृष्टि से पूर्णतः कुशल होने की स्थिति है।

उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करना हर व्यक्ति का पहला लक्ष्य होता है, मनुष्य को हमेशा स्वस्थ एवं निरोग रहने की प्रवृत्ति ही सुखी तथा प्रभावकारी जीवन व्यतीत करने में मददगार होती है। उत्तम स्वास्थ्य पाकर ही मनुष्य परिवार समाज और राष्ट्र के कल्याण, आर्थिक उन्नति एवं उत्थान में अपना नैतिक योगदान दे सकता है।

पौष्टिक भोजन स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण आधारशिला है जो शरीर की जरूरतों को पूरा करने के लिए भोजन में उचित मात्रा में आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति करता है। समुदाय को उत्तम स्वास्थ्य और अच्छे पोषण महत्व के बारे में जागरूक करना अत्यन्त महत्वपूर्ण है। भारत सहित कई विकासशील राष्ट्र वर्तमान में कुपोषण की गम्भीर स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का सामना कर रहे हैं।

संविधान के अनुच्छेद 47 के अनुसार पोषण स्तर रहन सहन और सार्वजनिक स्वास्थ्य में सुधार लाना राज्य का कर्तव्य है। कुपोषण के निपटने तथा स्वास्थ्य पोषण स्थिति में सुधार लाने के लिए भारत सरकार द्वारा विभिन्न कार्यक्रम एवं योजनाएं लागू की गई।

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा पोषण संवर्द्धन के लिए एक महत्वपूर्ण तकनीक के रूप में मान्यता दी गई है जो कि सामुदायिक और राष्ट्र जीवन एवं विकास की गुणवत्ता सुधार के लिए सबसे अधिक उपयोग तकनीक भी है। राष्ट्रीय पोषण मिशन भारत का प्रमुख कार्यक्रम है जो कि मार्च 2018 में शुरू किया गया इसका उद्देश्य 6 वर्ष तक के बच्चों, किशोरियों, गर्भवती महिलाओं और धात्री माताओं के पोषण की स्थिति में सुधार लाना है ताकि कम वजन वाले शिशुओं एवं अल्प–पोषण, एनीमिया आदि में कमी जैसी समस्याओं को दूर किया जा सके साथ ही पोषण सम्बन्धी जागरूकता को बढ़ाना है।

**अध्ययन के उद्देश्य**

जनपद चमोली में जनजाति महिलाओं की स्वास्थ्य रक्षा से सम्बन्धित जागरूकता का तुलनात्मक अध्ययन ज्ञान करना।

**शोध प्रविधि**

प्रस्तुत शोध पत्र के अध्ययन से सम्बन्धित शोध प्रविधि निम्नानुसार सम्पादित की गई।

**न्यादर्श का चयन**

अध्ययन क्षेत्र विकासखण्ड जोशीमठ से 50 नव साक्षर तथा 50 शिक्षित कुल 100 जनजाति महिलाओं का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया।

**अध्ययन का सीमांकन**

अध्ययन विकासखण्ड जोशीमठ तक ही सीमित रखा गया है।

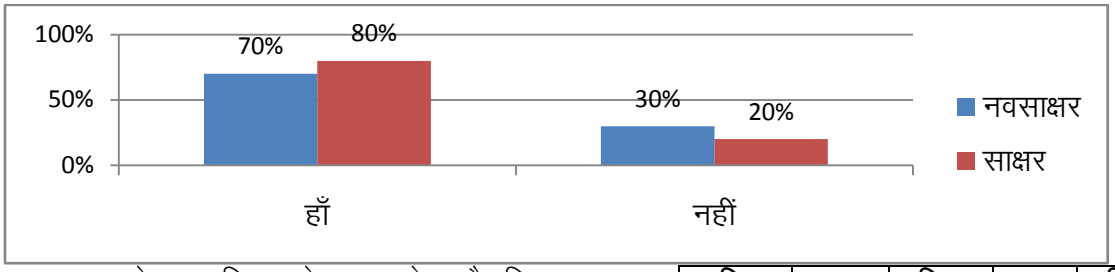
**साक्षात्कार अनुसूची**

अध्ययन के लिए उत्तरदाताओं से सूचनाएं एकत्रित करने के लिए स्वनिर्मित साक्षात्कार अनुसूची प्रशासित की गई जिसमें स्वास्थ्य जागरूकता से सम्बन्धित विभिन्न कथन रखे गये थे।

**आँकड़ों का विश्लेषण**

**क्या गर्भावस्था के दौरान की आयरन की गोलियों का सेवन करती हैं ?**

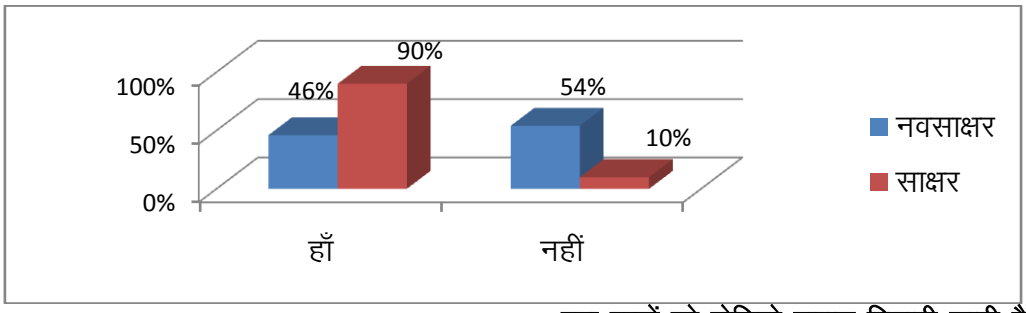
| महिला उत्तरदाता | नवसाक्षर | प्रतिशात | साक्षर | प्रतिशत | योग |
|---|---|---|---|---|---|
| हाँ | 35 | 70% | 40 | 80% | 75 |
| नहीं | 15 | 30% | 10 | 20% | 25 |
| | **50** | **100%** | **50** | **100%** | **100** |




उपरोक्त तालिका से ज्ञात होता है कि 70 प्रतिशत नव साक्षर महिलाएं गर्भावस्था के दौरान आयरन आयरन की गोलियां लेने के प्रति जागरूक थी एवं 80 प्रतिशत साक्षर महिलाएं भी जागरूक थी।

| महिला उत्तरदाता | नवसाक्षर | प्रतिशत | साक्षर | प्रतिशत | योग |
|---|---|---|---|---|---|
| हाँ | 23 | 46% | 45 | 90% | 68 |
| नहीं | 27 | 54% | 05 | 10% | 32 |
| | **50** | **100%** | **50** | **100%** | **100** |

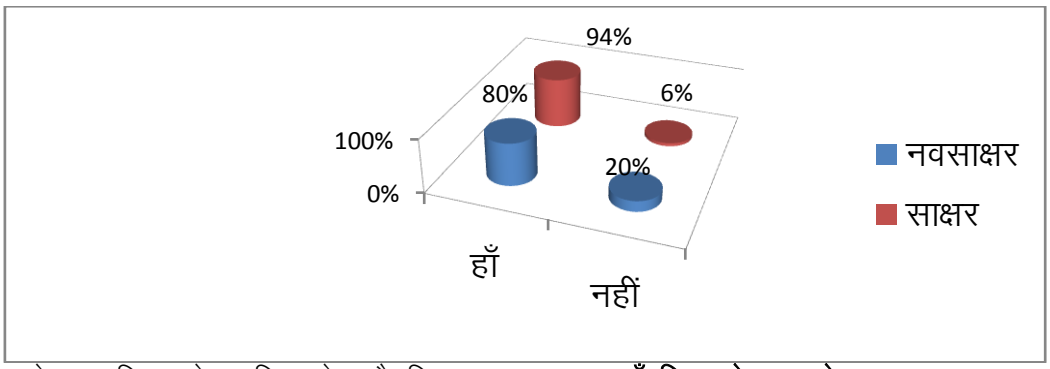
**क्या गर्भावस्था के दौरान टिटनेस के टीके लगवाये हैं ?**




उपरोक्त तालिका से प्रदर्शित होता है कि 54 प्रतिशत नव साक्षर महिलाएं गर्भावस्था के दौरान टिटनेस के टीके लेने के प्रति जागरूक नहीं थी एवं 90 प्रतिशत साक्षर महिलाएं जागरूक थी।

**क्या बच्चों को पोलियो खुराक पिलायी जाती है ?**

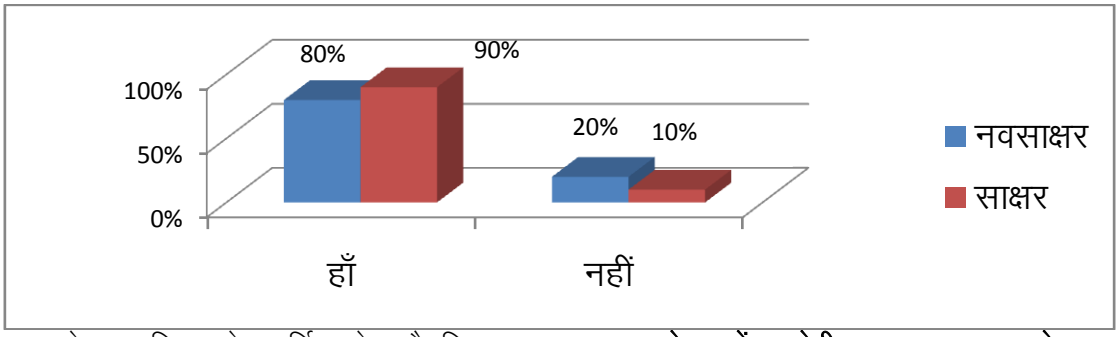
| महिला उत्तरदाता | नवसाक्षर | प्रतिशत | साक्षर | प्रतिशत | योग |
|---|---|---|---|---|---|
| हाँ | 40 | 80% | 47 | 94% | 87 |
| नहीं | 10 | 20% | 03 | 06% | 13 |
| | **50** | **100%** | **50** | **100%** | **100** |




उपरोक्त तालिका से प्रदशित होता है कि 80 प्रतिशत नव साक्षर महिलाओं को पोलियो खुराक पिलाने के प्रति जागरूकता थी एवं 94 प्रतिशत साक्षर महिलाएं भी जागरूक थी।

**क्या माँ शिशु को जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान कराती है ?**

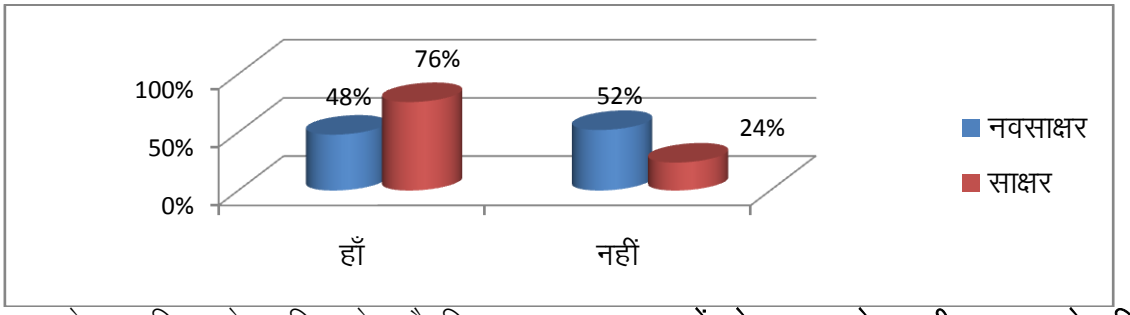
| महिला उत्तरदाता | नवसाक्षर | प्रतिशत | साक्षर | प्रतिशत | योग |
|---|---|---|---|---|---|
| हाँ | 40 | 80% | 45 | 90% | 85 |
| नहीं | 10 | 20% | 5 | 10% | 15 |
| | 50 | | 50 | | 100 |




उपरोक्त तालिका से प्रदर्शित होता है कि 80 प्रतिशत नव साक्षर महिलाएं स्तनपान कराने के सम्बन्ध में जागरूक थी, एवं 90 प्रतिशत साक्षर महिलाएं भी जागरूक थी।

**क्या भोजन में आयोडीन युक्त नमक का सेवन करती है ?**

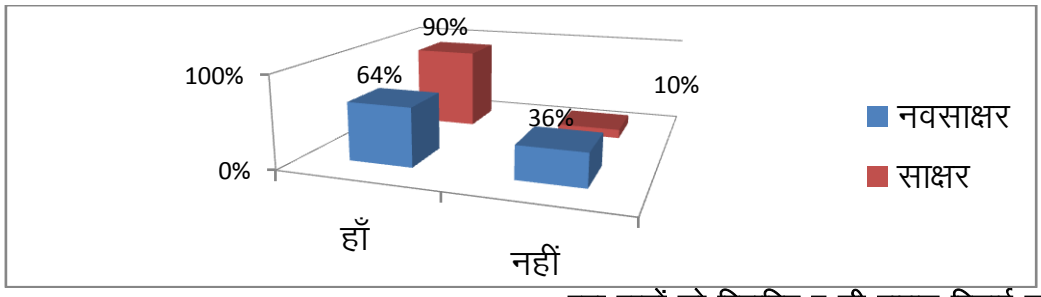
| महिला उत्तरदाता | नवसाक्षर | प्रतिशत | साक्षर | प्रतिशत | योग |
|---|---|---|---|---|---|
| हाँ | 24 | 48% | 38 | 76% | 62 |
| न्हीं | 26 | 52% | 12 | 24% | 38 |
| | 50 | | 50 | | 100 |




उपरोक्त तालिका से प्रदशित होता है कि 52 प्रतिशत नव साक्षर महिलाएं आयोडीन नमक के प्रयोग के सम्बन्ध में जागरूक नहीं थी एवं 76 प्रतिशत साक्षर महिलाएं जागरूक थी।

**क्या बच्चों को दस्त लगने पर जीवन रक्षक घोल पिलाती हैं ?**

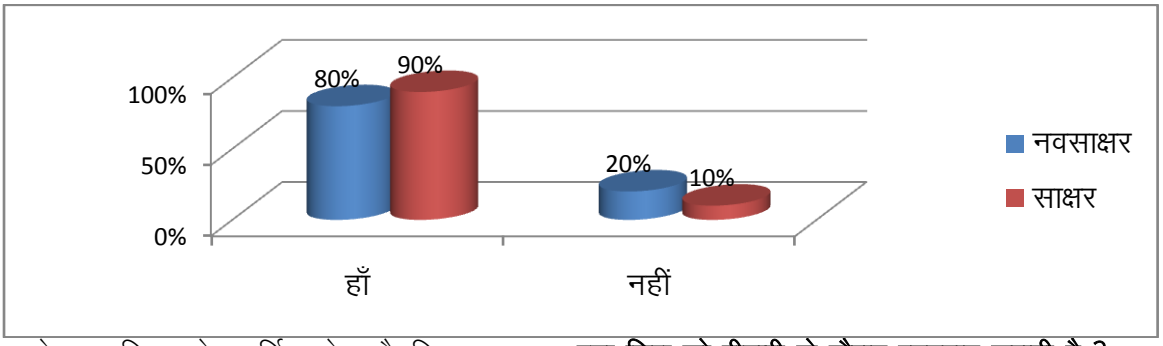
| महिला उत्तरदाता | नवसाक्षर | प्रतिशत | साक्षर | प्रतिशत | योग |
|---|---|---|---|---|---|
| हाँ | 32 | 64% | 45 | 90% | 77 |
| नहीं | 18 | 36% | 05 | 10% | 23 |
| | **50** | **100%** | **50** | **100%** | **100** |




उपरोक्त तालिका से प्रदशित होता है कि 64 प्रतिशत नव साक्षर महिलाएं बच्चों को दस्त लगने पर जीवन रक्षक घोल पिलाने के सम्बन्ध में जागरूक थी एवं 90 प्रतिशत साक्षर महिलाएं भी जागरूक थी।

**क्या बच्चों को विटामिन ए की खुराक पिलाई जाती है?**

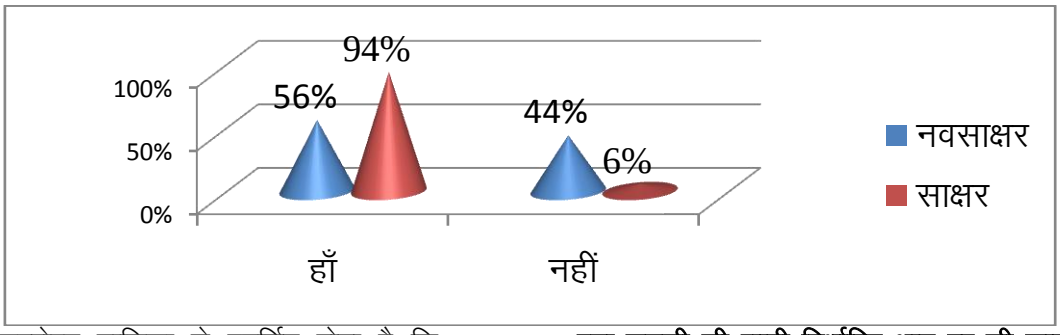
| महिला उत्तरदाता | नवसाक्षर | प्रतिशत | साक्षर | प्रतिशत | योग |
|---|---|---|---|---|---|
| हाँ | 40 | 80% | 45 | 90% | 85 |
| नहीं | 10 | 20% | 05 | 10% | 15 |
| | **50** | **100%** | **50** | **100%** | **100** |




उपरोक्त तालिका से प्रदर्शित होता है कि 80 प्रतिशत नवसाक्षर महिलाएं विटामिन ए की खुराक पिलाने के सम्बन्ध जागरूक थी एवं 90 प्रतिशत साक्षर महिलाएं भी जागरूक थी।

**क्या शिशु को बीमारी के दौरान स्तनपान कराती है ?**

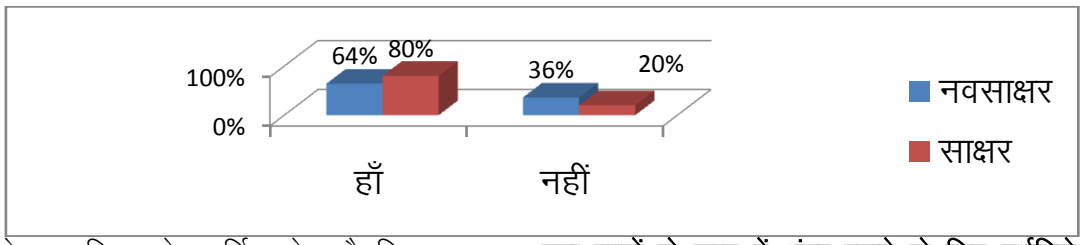
| महिला उत्तरदाता | नवसाक्षर | प्रतिशत | साक्षर | प्रतिशत | योग |
|---|---|---|---|---|---|
| हाँ | 28 | 56% | 47 | 94% | 75 |
| नहीं | 22 | 44% | 03 | 06% | 25 |
| | **50** | **100%** | **50** | **100%** | **100** |




उपरोक्त तालिका से प्रदर्शित होता है कि 56 प्रतिशत नव साक्षर महिलाओं को शिशु की बीमारी के दौरान स्तनपान कराने के सम्बन्ध में जागरूक थी, एवं 94 प्रतिशत साक्षर महिलाएं भी जागरूक थी।

**क्या लड़की की शादी निर्धारित आयु पर की जाती है ?**

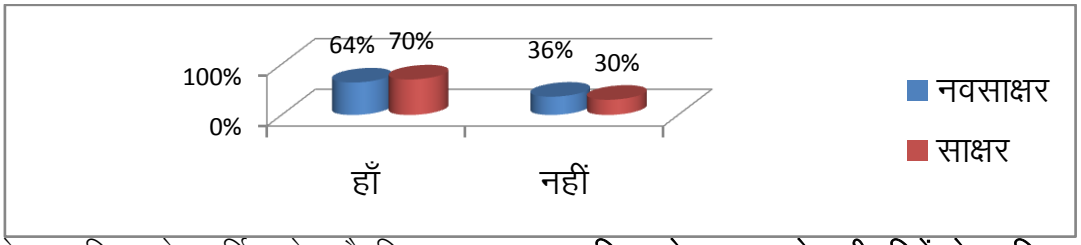
| महिला उत्तरदाता | नवसाक्षर | प्रतिशत | साक्षर | प्रतिशत | योग |
|---|---|---|---|---|---|
| हाँ | 32 | 64% | 40 | 80% | 72 |
| नहीं | 18 | 36% | 10 | 20% | 28 |
| | 50 | 100% | 50 | 100% | 100 |




उपरोक्त तालिका से प्रदर्शित होता है कि 64 प्रतिशत नवसाक्षर महिलाएं लड़की की शादी निर्धारित आयु में की जाने के सम्बन्ध में जागरूक थी एवं 80 प्रतिशत साक्षर महिलाएं भी जागरूक थी।

**क्या बच्चों के जन्म में अंतर रखने के लिए गर्भनिरोधकों का प्रयोग होता है ?**

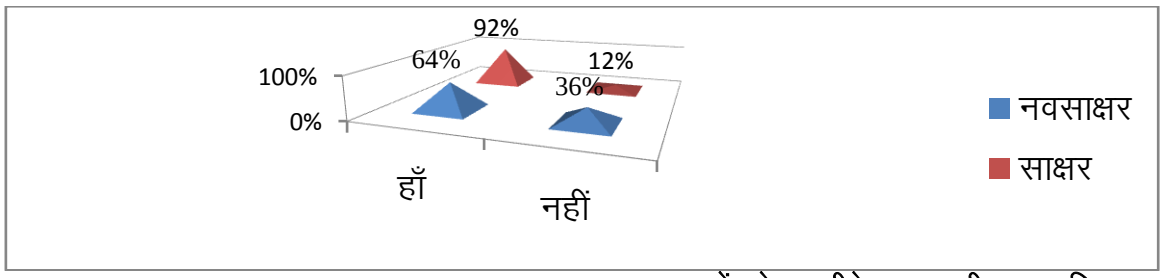
| महिला उत्तरदाता | नवसाक्षर | प्रतिशत | साक्षर | प्रतिशत | योग |
|---|---|---|---|---|---|
| हाँ | 32 | 64% | 35 | 70% | 67 |
| नहीं | 18 | 36% | 15 | 30% | 33 |
| | 50 | 100% | 50 | 100% | 100 |




उपरोक्त तालिका से प्रदर्शित होता है कि 64 प्रतिशत नवसाक्षर महिलाएं बच्चों के जन्म में अन्तर रखने के लिए गर्भनिरोधक के प्रयोग के सम्बन्ध में जागरूक थी एवं 70 प्रतिशत साक्षर महिलाएं भी जागरूक थी।

**क्या शिशु को क्षय जानलेवा बीमारियों से सुरक्षित रखने के लिए पूर्ण टीकाकरण कराया जाता है?**

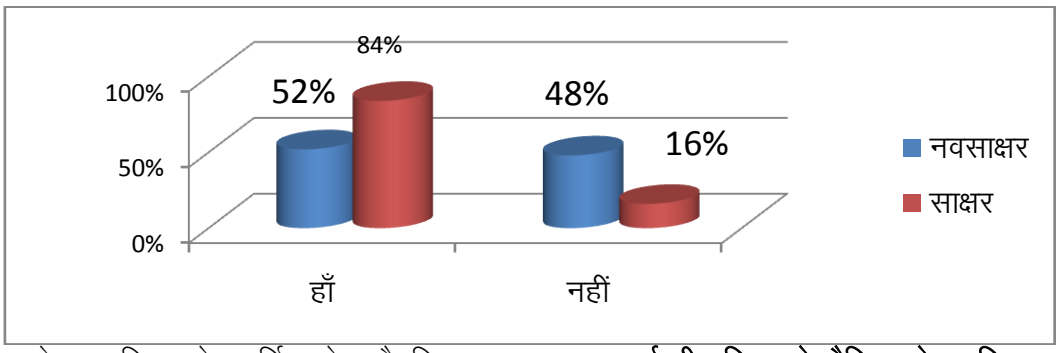
| महिला उत्तरदाता | नवसाक्षर | प्रतिशत | साक्षर | प्रतिशत | योग |
|---|---|---|---|---|---|
| हाँ | 32 | 64% | 44 | 92% | 76 |
| नहीं | 18 | 36% | 06 | 12% | 24 |
| | 50 | 100% | 50 | 100% | 100 |




उपरोक्त तालिका से प्रदर्शित होता है कि 64 प्रतिशत नव साक्षर महिलाओं को क्षय जानलेवा बिमारियों से सुरक्षित रखने के लिए पूर्ण टीकाकरण कराये जाने की जागरूकता थी एवं 92 प्रतिशत साक्षर महिलाएं भी जागरूक थी।

**क्या बच्चों को 6 महीने बाद ऊपरी आहार दिया जाता है ?**

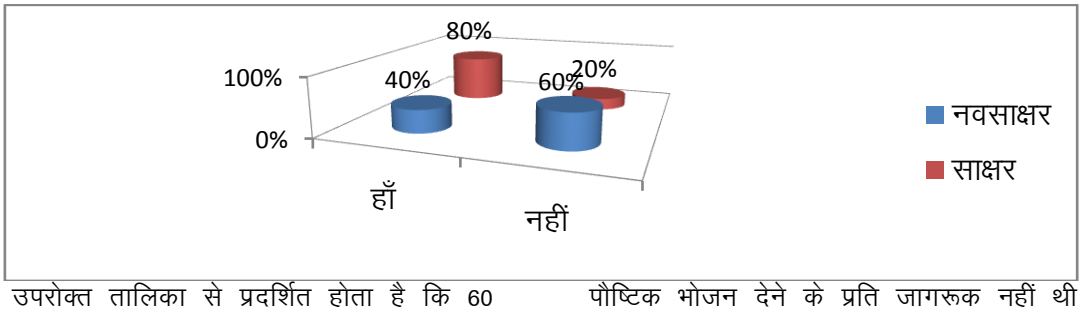
| महिला उत्तरदाता | नवसाक्षर | प्रतिशत | साक्षर | प्रतिशत | योग |
|---|---|---|---|---|---|
| हाँ | 26 | 52% | 42 | 84% | 68 |
| नहीं | 24 | 48% | 08 | 16% | 32 |
| | **50** | **100%** | **50** | **100%** | **100** |




उपरोक्त तालिका से प्रदर्शित होता है कि 52 प्रतिशत नव साक्षर महिलायें बच्चों को जन्म के छः माह बाद ऊपरी आहार दिए जाने के सम्बन्ध में जागरूक थी एवं 84 प्रतिशत साक्षर महिलाएं भी जागरूक थी।

**क्या गर्भवती महिला को पौष्टिक भोजन दिया जाता है?**

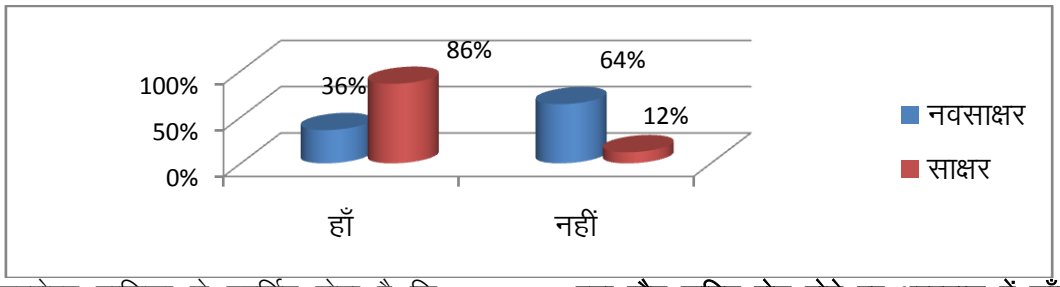
| महिला उत्तरदाता | नवसाक्षर | प्रतिशत | साक्षर | प्रतिशत | योग |
|---|---|---|---|---|---|
| हाँ | 20 | 40% | 40 | 80% | 60 |
| नहीं | 30 | 60% | 10 | 20% | 40 |
| | **50** | **100%** | **50** | **100%** | **100** |




उपरोक्त तालिका से प्रदर्शित होता है कि 60 प्रतिशत नव साक्षर महिलाओं को गर्भवती होने के समय पौष्टिक भोजन देने के प्रति जागरूक नहीं थी एवं 80 प्रतिशत साक्षर महिलाएं जागरूक थी।

**क्या रक्तअल्पता होने पर चिकित्सक की सलाह ली जाती है?**

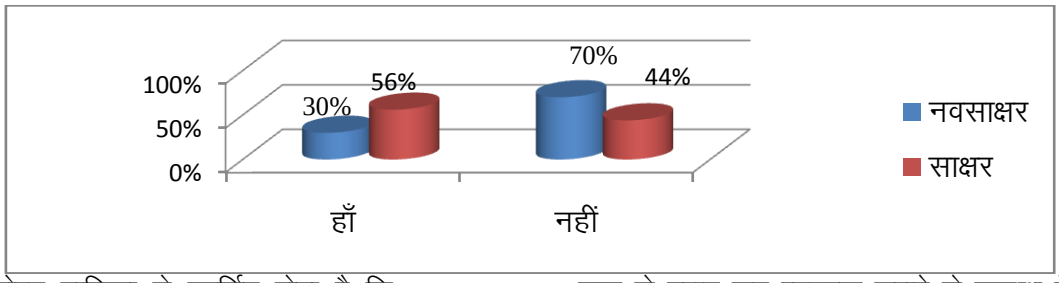
| महिला उत्तरदाता | नवसाक्षर | प्रतिशत | साक्षर | प्रतिशत | योग |
|---|---|---|---|---|---|
| हाँ | 18 | 36% | 44 | 86% | 62 |
| नहीं | 32 | 64% | 06 | 12% | 38 |
| | 50 | 100% | 50 | 100% | 100 |




उपरोक्त तालिका से प्रदर्शित होता है कि 64 प्रतिशत नव साक्षर महिलाओं को चिकित्सक की सलाह लेने के सम्बन्ध में जागरूकता नहीं थी एवं 86 प्रतिशत साक्षर महिलाएं जागरूक थी।

**क्या यौन जनित रोग होने पर अस्पताल में जाँच करायी जाती है?**

| महिला उत्तरदाता | नवसाक्षर | प्रतिशत | साक्षर | प्रतिशत | योग |
|---|---|---|---|---|---|
| हाँ | 15 | 30% | 28 | 56% | 43 |
| नहीं | 35 | 70% | 22 | 44% | 57 |
| | **50** | **100%** | **50** | **100%** | **100** |




उपरोक्त तालिका से प्रदर्शित होता है कि 70 प्रतिशत नव साक्षर महिलाएं यौन जनित रोग होने पर अस्पताल में जांच कराने के सम्बन्ध में जागरूक नहीं थी, एवं 56 प्रतिशत साक्षर महिलाएं जागरूक थी।

**निष्कर्ष**

1. गर्भावस्था के दौरान आयरन की गोलियाँ लेने के प्रति 80 प्रतिशत महिलाएँ जागरूक थी।
2. गर्भावस्था के दौरान टिटनेस का टीका लगाने में 90 प्रतिशत साक्षर महिलाएँ जागरूक थी।
3. बच्चों को पोलियो की खुराक पिलाने में 94 प्रतिशत साक्षर महिलाएँ जागरूक थी एवं 80 प्रतिशत नवसाक्षर महिलाएँ जागरूक थी।
4. जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान कराने के सम्बन्ध में 90 प्रतिशत साक्षर महिलाएँ जागरूक थी तथा 80 प्रतिशत नवसाक्षर महिलाएँ जागरूक थी।
5. भोजन में आयोडीन नमक का सेवन करने के सम्बन्ध में 76 प्रतिशत साक्षर महिलाएँ जागरूक थी।
6. बच्चों को दस्त लगने पर जीवनरक्षक घोल पिलाने मे सम्बन्ध में 90 प्रतिशत साक्षर महिलाएँ जागरूक थी।
7. बच्चों को विटामिन A की खुराक पिलाने में 90 प्रतिशत साक्षर महिलाएँ जागरूक थी।
8. शिशु की बिमारी के दौरान स्तनपान कराने के सम्बन्ध में 94 प्रतिशत साक्षर महिलाएँ जागरूक थी।

9. लड़की की शादी निर्धारित आयु पर करने के सम्बन्ध 80 प्रतिशत साक्षर और 60 प्रतिशत नवसाक्षर महिलाएँ जागरूक थी।
10. बच्चों के बीच अन्तर रखने के लिए गर्भनिरोधक का प्रयोग करने के सम्बन्ध में 70 प्रतिशत साक्षर महिलाएँ जागरूक थी तथा नवसाक्षर 64 प्रतिशत जागरूक थी।
11. क्षय जानलेवा बीमारियो से सुरक्षित रखने के पूर्व टीकाकरण करने पर 92 प्रतिशत साक्षर महिलाएँ तथा 64 प्रतिशत नव सक्षर महिलाएँ जागरूक थी।
12. बच्चों को छः महीने बाद ऊपरी आहार देने के सम्बन्ध 84 प्रतिशत साक्षर तथा 52 प्रतिशत नव साक्षर महिला जागरूक थी।
13. गर्भवती महिला को पोष्टिक आहार देने के सम्बन्ध में 80 प्रतिशत साक्षर महिला जागरूक थी एवं 60 प्रतिशत नव साक्षर महिला जागरूक नहीं थी।
14. रक्तअल्पना होने पर 86 प्रतिशत साक्षर महिला जागरूक थी तथा 64 प्रतिशत नव साक्षर महिला जागरूक नही थी।
15. यौन जनित रोग होने पर अस्पताल में जाँच कराने के सम्बन्ध मे 70 प्रतिशत नव साक्षर महिला जागरूक नही थी जबकि 56 प्रतिशत साक्षर महिलाएँ जागरूक थी।

**मुख्य सुझाव**

1. ग्रामीण महिलाओं में स्वास्थ्य आयाम से जुड़े विषयों पर अध्ययन की आवश्यकता है।
2. ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र की महिलाओं में एनीमिया के प्रति जागरूकता का तुलनात्मक अध्ययन करने की आवश्यकता है।
3. ग्रामीण क्षेत्रों में गर्भवती महिलाओं की उचित देखभाल करने के सम्बन्ध में अध्ययन करने की आवश्यकता है।
4. ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चों की उचित देखभाल के सम्बन्ध में जागरूकता का स्तर सम्बन्धित अध्ययन करने की आवश्यकता है।
5. यौन जनित रोगों के प्रति ग्रामीण युवा वर्ग की महिलाओं में जागरूकता का स्तर ज्ञात करने सम्बन्धित अध्ययन की आवश्यकता है।

**सन्दर्भ ग्रन्थ सूची**

1. *व्याख्याता, समाज, समाज शास्त्र, श्री रतन लाल कंवर लाल गर्ल्स कॉलेज, किशनगढ़, राजस्थान।*
2. *पंत रश्मि (2013) जनवरी : ग्रामीण महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याओं एवं अनेक कारको का अध्ययन, प्रौढ़ शिक्षा वर्ष 57, अंक 1 भारतीय प्रौढ़ शिक्षा संघ 17– बी0ए0 इन्द्रप्रस्थ स्टेट, महात्मा गाँधी नई दिल्ली।*
3. *सांख्यिकी पत्रिका चमोली गोपेश्वर*
4. *अम्बष्ठ, एन0के0 (2001) : ट्राइबल एजुकेशन : प्राब्लम्स एण्ड इशू पेंकटेश प्रकाशन, नई दिल्ली।*
5. *सिह, एम0के0 1996 : स्टेट्स ऑफ ट्राइबल्स इन इण्डिया : हेल्थ, एजुकेशन एण्ड इम्प्लायमेंट, हर आनन्द पब्लिकेशन, नई दिल्ली।*
6. *राव सुन्दर (2007) : ट्राइबल डेवलमेन्ट : इशू एण्ड प्रासपेक्टस, दी एसोसिएटेड पब्लिशर्स, अम्बाला कैण्ट।*
7. *हसनैन, नदीम (2003) : जनजातीय भारत जवाहर पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स, नई दिल्ली (2003)*
8. *लोकसभा में दिनाँक 23 अप्रैल 2010 को जनजातीय कार्य मंत्रालय की अनुदानों की मागों (2010–2011) पर विस्तृत चर्चा मा0 जनजातिय कार्य मंत्री जी के भाषण का अंश।*
9. *महिलाओं के लिए पोषण शिक्षा (2002) बाल विकास सेवा एवं पुष्टाहार निदेशालय महिला एवं बाल स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा प्रकाशित*
10. *स्वास्थ्य शिक्षा, निर्मला वर्मा, प्रकाशन ओमेगा पब्लिकेशन्स, संस्करण, 2012।*
11. *मानव पारीस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान ncrt.nic.in*
12. *WHO विश्व स्वास्थ्य संगठन*
13. *यादव, शिवाशा 2014 : बाल एवं मातृत्व स्वास्थ्य, ज्योत्सना पब्लिकेशन, नई दिल्ली।*
14. *India (हिन्दी) Water Portal.*
15. *स्वास्थ एवं पोषण, कुरूक्षेत्र मैगजीन, 20 जनवरी 2020।*