

“महिलाओं में स्वस्थ जीवन शैली अपनाने में गृह विज्ञान शिक्षा की भूमिका का अध्ययन”

श्रीमती माधुरी पाल

प्रवक्ता गृह विज्ञान

राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय कांथला, शामली (उत्तर प्रदेश)

सारांश- स्वास्थ्य का प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान होता है। जब व्यक्ति स्वस्थ होता है तो वह स्वस्थ समाज का निर्माता भी होता है। परिवार एवं समाज के स्वस्थ रहने में महिला का बहुत ही महत्वपूर्ण योगदान है। परिवार एवं समाज को स्वस्थ बनाए रखने के लिए स्वयं महिला का स्वस्थ होना अत्यंत आवश्यक है। महिलाओं के स्वास्थ्य का सीधा प्रभाव परिवार एवं समाज के संपूर्ण विकास पर पड़ता है। वर्तमान समय में महिलाएं अपने जीवन में कई भूमिकाओं को एक साथ निभा रही हैं। वह परिवार एवं समाज में अपना महत्वपूर्ण योगदान भी दे रही हैं। गृह विज्ञान शिक्षा के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य, नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, स्वच्छता, गृह प्रबंधन इत्यादि विषयों की संपूर्ण जानकारी प्राप्त होती है जो कि सकारात्मक सामाजिक व्यवहार के लिए अत्यंत आवश्यक है। गृह विज्ञान शिक्षा महिलाओं को उनके जीवन से संबंधित विभिन्न पहलुओं की व्यावहिक जानकारी प्रदान करती है जिससे वह अपना स्वयं का, परिवार एवं समाज का स्वास्थ्य बेहतर बनाए रखने में अपना योगदान दे सकती हैं एवं सशक्त समाज के निर्माण में भी सक्षम बनती हैं।

मुख्य शब्द – गृह-विज्ञान, महिलायें, पोषण, जागरूकता, स्वास्थ्य, जीवन शैली

प्रस्तावना- स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है व्यक्ति के जीवन में स्वास्थ्य का अत्यंत महत्व होता है। व्यक्ति यदि स्वस्थ रहता है तो वह अपने जीवन संबंधी समस्त क्रियाओं को सुचारु रूप से संचालित कर पाने में सक्षम होता है तथा अपने जीवन के लक्षण को सकारात्मक रूप से प्राप्त कर सकता है। वर्तमान समय की बदलती परिस्थितियों के कारण बदलती जीवन शैली, बदलता खान पान एवं खान-पान संबंधी आदतें, शारीरिक क्रियाएं रुचिया तनाव एवं परिवर्तित संस्कृति के कारण महिलाओं का स्वास्थ्य नकारात्मक रूप से प्रभावित हो रहा है। वर्तमान समय में महिलाओं के जीवन में विभिन्न प्रकार की भूमिका निभाने की जिम्मेदारियां होती हैं। वह समाज परिवार और अपने कार्य क्षेत्र पर विभिन्न प्रकार की महत्वपूर्ण भूमिकाएं एक साथ निभा रही होती हैं। महिलाओं के स्वास्थ्य का प्रभाव परिवार तथा समाज के संपूर्ण विकास पर पड़ता है। महिलाओं का स्वास्थ्य विशेष रूप से महत्वपूर्ण होता है क्योंकि परिवार के समस्त सदस्यों की जिम्मेदारी एवं प्रबंधन का कार्य करने में महिलाएं अपनी अहम भूमिका निभाती हैं पूर्ण ग्राममहिलाएं परिवार के साथ-साथ सामाजिक मूल्यों के संरक्षण में भी अपना महत्वपूर्ण योगदान देती हैं इसलिए परिवार समाज व राष्ट्र के सर्वोत्तम उन्नति के लिए महिलाओं का स्वस्थ होना अत्यंत नितांत आवश्यक है।

महिलाओं में स्वस्थ जीवन शैली को विकसित करने के लिए चिकित्सा संबंधी पर्याप्त सुविधाएं उपलब्ध कराने के साथ-साथ स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता तथा व्यवहार में परिवर्तन करना भी आवश्यक है। गृह विज्ञान शिक्षा मानव जीवन को वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रेरित करती है। गृह विज्ञान विषय मानव जीवन के विभिन्न आयामों से संबंधित शिक्षा प्रदान

करता है। जिसमें आहार एवं पोषण विज्ञान वस्त्र विज्ञान एवं परिधान मानव विकास पारिवारिक संसाधन प्रबंधन उपभोक्ता संबंधी जानकारी स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता इत्यादि विषय पर विस्तृत अध्ययन किया जाता है। इस विषय की शिक्षा महिलाओं को व्यावहारिक जीवन जीने की कला को सिखाता है। यह विषय मनुष्य को जीवन के विभिन्न पहलुओं में संतुलन बनाए रखने में सक्षम बनाता है। आधुनिक समय महिलाएं घर एवं कार्य-क्षेत्र दोनों से संबंधित विभिन्न जिम्मेदारियों का निर्वहन कर रही होती हैं। इन परिस्थितियों के अनुसार स्वास्थ्य, समय, शक्ति, श्रम संबंधी विभिन्न प्रकार की क्रियायों के साथ सामंजस्य बनाना अत्यंत आवश्यक होता है। महिलाओं को स्वयं के लिए शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होना आवश्यक है। इन सभी प्रकार की परिस्थितियों एवं क्रियायों के सफल संचालन में गृह विज्ञान शिक्षा की अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। गृह विज्ञान शिक्षा महिलाओं को पोषण संबंधी जागरूकता बढ़ाने, विभिन्न रोगों से रोकथाम करने एवं सही जीवन-शैली अपनाने संबंधी जानकारी, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य की रक्षा एवं सुधार की जानकारी तथा विभिन्न प्रकार के घरेलू संसाधनों का वैज्ञानिक तरीकों से उपयोग करना, तनाव प्रबंधन करना इत्यादि विषयों को बेहतर ढंग से एवं प्रयोगात्मक रूप प्रशिक्षित करती है।

वर्तमान समय की बदलती जीवन-शैली के कारण असंतुलन की स्थिति उत्पन्न हो रही है। जिससे विभिन्न प्रकार की जीवन शैली संबंधी रोगों से मानव पीड़ित होता जा रहा है। वर्तमान समय में अधिकांश व्यक्तियों को रक्तचाप, मोटापा, मधुमेह, तनाव जैसी कई असंतुलित जीवन शैली संबंधी बीमारियों का सामना करना पड़ रहा है।

गृह-विज्ञान शिक्षा - गृह विज्ञान को कला एवं विज्ञान दोनों ही वर्गों में सम्मिलित किया जा सकता है। गृह विज्ञान विषय के कला के संदर्भ में-गृह संचालन संबंधित क्रियाएं कलात्मक रूप से सम्मिलित होती हैं जैसे भोजन पकाने एवं परोसने की कला, वस्त्रों की सिलाई, धुलाई, कढ़ाई एवं परिसज्जा संबंधी कला, गृहसज्जा व प्रबंधन संबंधी कला इत्यादि। गृह विज्ञान को विज्ञान भी माना गया है अर्थात् वैज्ञानिक जानकारी के माध्यम से गृहणी घरेलू उपकरणों का प्रयोग करती है एवं शक्ति की बचत करती है। भोजन पकाने की क्रिया में होने वाले विभिन्न प्रकार के भौतिक एवं रासायनिक परिवर्तनों की जानकारी रखती है। इस प्रकार आहार विशेषण की भूमिका का भी निर्माण करती है। जीव रसायन शरीर क्रिया विज्ञान के माध्यम से परिवार के सदस्यों को स्वस्थ रखने में योगदान प्रदान करती है। इन समस्त आधारों पर हम कह सकते हैं कि गृह विज्ञान कला वह विज्ञान दोनों ही है। अर्थात् गृह विज्ञान को कलात्मक विज्ञान कहा गया है।

यूरोपीय देशों में गृह विज्ञान शिक्षा बीसवीं शताब्दी से प्रारंभ हुई। इंग्लैंड में बोअर युद्ध की समाप्ति के बाद स्त्रियों के उन्नति के लिए तथा उनके पारिवारिक स्थिति में सुधार करने के लिए स्कूल तथा कॉलेज के पाठ्यक्रमों में गृह-विज्ञान विषय को सम्मिलित किया गया। गृह विज्ञान विषय को काफी लोकप्रिय विषय माना जाने लगा। इसकी लोकप्रियता के दृष्टिगत इसके शिक्षण कार्य के लिए प्रशिक्षित शिक्षकों की आवश्यकता महसूस हुई। लंदन विश्वविद्यालय ने गृह-विज्ञान का बैटरसी ट्रेनिंग कॉलेज आरंभ किया गया। यहां की शिक्षिकाओं को गृह विज्ञान से संबंधित विषय जैसे-पाक-कला, वस्त्र-धुलाई कला आदि विषयों से संबंधित सैद्धांतिक व प्रयोगशाला पर आधारित

प्रयोगात्मक प्रशिक्षण प्रदान किया जाने लगा। भारत में गृह विज्ञान शिक्षा का प्रादुर्भाव स्कूल तथा कॉलेज में 20वीं शताब्दी के आरंभ में हुआ। सन 1920 से 1940 में ब्रिटिश शासन काल में ही स्कूल एवं कुछ कॉलेजों में गृह शिल्प, घरेलू अर्थव्यवस्था, घरेलू विज्ञान इत्यादि के नाम से शिक्षण कार्य कराया जाने लगा। आरंभिक वर्षों में गृह विज्ञान विषय की शिक्षा व्यावहारिक रूप से दी गई। शरीर विज्ञान एवं स्वास्थ्य की सैद्धांतिक शिक्षा व्यावहारिक रूप में गृह विज्ञान के अंतर्गत दी जाती रही है। आरंभ में माध्यमिक एवं उच्च विद्यालयों में भी गृह विज्ञान की शिक्षा अपेक्षित रही है। सन 1936 में मिडिल स्कूलों में गृह विज्ञान विषय को अनिवार्य किया गया। इसके पश्चात मैट्रिक के पाठ्यक्रम में गृह विज्ञान के अंतर्गत पाक कला, सिलाई- धुलाई कला, प्राथमिक चिकित्सा एवं गृह परिचर्या को शैक्षिक विषय के रूप में सम्मिलित किया गया। गुजरात के बड़ौदा स्थित महारानी बालिका उच्च विद्यालय में सर्वप्रथम गृह विज्ञान को शिक्षक विषय के रूप में सम्मिलित किया किंतु यहां भी प्रारंभिक वर्षों में यह परीक्षा का विषय नहीं था।

महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालयस्तर पर भारत की कई अग्रणी महिलाएं जैसे श्रीमती सरोजिनी नायडू, राजकुमारी अमृत कौर, श्रीमती हंसाबेन मेहता, श्रीमती मुत्थुलक्ष्मी रेड्डी, रानी लक्ष्मीबाई राजवाड़े, श्रीमती रुस्तम जी आदि जो कि अखिल भारतीय महिला अधिवेशन की भी सदस्याएं थी इन्होंने गृह विज्ञान विषय को महिलाओं के सर्वांगीण विकास के लिए गृह विज्ञान को वैज्ञानिक आधार मानकर औपचारिक शिक्षा पाठ्यक्रम में सम्मिलित करने की आवश्यकता महसूस की। देश में लेडी इरविन कॉलेज की स्थापना होने के बाद धीरे-धीरे कई कॉलेजों के इंटर तथा स्नातक स्तर पर गृह विज्ञान की शिक्षा का आरंभ हो गया यहां गृह विज्ञान विषय को एच्छिक विषय के रूप में पढ़ाया जाता रहा है। इस कॉलेज के समान भारत के कई ऐसे महाविद्यालय स्थापित हुए हैं जो कि विशुद्ध रूप से गृह- विज्ञान की डिग्री प्रदान करने लगे हैं। बीसवीं सदी के अंत तक आते-आते बिहार, बंगाल, उड़ीसा आदि भारत के अनेक स्थानों में स्नातकोत्तर स्तर पर गृह विज्ञान शिक्षा के केंद्र स्थापित किया जा चुके हैं। अब कई विश्वविद्यालय गृह-विज्ञान विषय में डॉक्टरेट की डिग्री भी प्रदान करते हैं। सन 1952 में स्थापित "अखिल भारतीय गृह विज्ञान संघ" गृह विज्ञान के कल्याण एवं विकास के लिए निरंतर क्रियाशील रहता है। अपने द्विवार्षिक सम्मेलनों में गृह विज्ञान से संबंधित समूह को एक मंच पर एकत्र कर उनकी समस्याओं एवं अध्ययन अध्यापन की नई योजनाओं पर विचार विमर्श भी करता है।

स्वस्थ जीवन शैली की अवधारणा-

स्वस्थ जीवन शैली का तात्पर्य मनुष्य का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक रूप से सक्रिय एवं संतुलित व्यवहार करने से होता है। वर्तमान समय में जीवन शैली संबंधी अनियमितताएं, अनियमित खान-पान तनाव, प्रदूषण, तकनीकी निर्भरता एवं शारीरिक निष्क्रियता के कारण मानव के स्वास्थ्य पर नकारात्मक पड़ रहा है। ऐसी स्थिति में मानव को स्वस्थ जीवन शैली को अपनाना बहुत अधिक आवश्यक है। स्वस्थ जीवन शैली जीने के लिए संतुलित आहार की जानकारी होना अत्यंत आवश्यक है। मानव शरीर को सुचारु रूप से संचालित करने में उचित मात्रा में प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, वसा, खनिज लवण व जल की पर्याप्त मात्रा में आवश्यकता होती है। यदि भोजन संतुलित और पौष्टिक नहीं होगा तो शरीर को रोगों से लड़ने की क्षमता एवं पर्याप्त ऊर्जा प्राप्त नहीं

होगी। यदि व्यक्ति अपनी दैनिक जीवन में हरी-सब्जियां, फल, दालें, दूध, अनाज, अंकुरित खाद्य पदार्थ इत्यादि का पर्याप्त एवं संतुलित मात्रा में सेवन करता है तो वह जीवन शैली संबंधी रोगों से दूर रहता है। नियमित रूप से शरीर की सक्रिय गतिविधियों का होना अत्यंत आवश्यक है। वर्तमान समय में अधिकांश लोग घर पर बैठकर लंबे समय तक काम करते हैं जिससे सक्रियता कम हो जाती है। शारीरिक गतिविधियों को बेहतर रूप से संचालित करने के लिए व्यायाम एवं प्राणायाम इत्यादि करना चाहिए। व्यक्ति का प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट व्यायाम करना स्वास्थ्य के लिए बहुत अधिक लाभकारी माना गया है। स्वस्थ जीवन शैली के लिए व्यक्ति का मानसिक रूप से स्वस्थ रहना भी आवश्यक है। केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना पर्याप्त नहीं होता है बल्कि मानसिक रूप से स्वस्थ तथा संतुलित होना भी आवश्यक है। वर्तमान समय में अकेलापन, तनाव, चिंता जैसी सामान्य समस्याएं काफी विकराल रूप लेती जा रही हैं। मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए ध्यान, योग, संगीत, किताब पढ़ना, सामाजिक गतिविधियों में भाग लेना एवं सकारात्मक सोच का होना अत्यंत आवश्यक है। इसके लिए व्यक्ति को परिवार एवं मित्रों के साथ समय बिताना चाहिए एवं अपनी भावनाओं को नियंत्रित करके कठिन परिस्थितियों के साथ सामंजस्य बनाना सीखना चाहिए। सामाजिक संबंध एवं सकारात्मक व्यवहार मानसिक स्वास्थ्य को मजबूती प्रदान करते हैं। परिवार, मित्र एवं समाज के लोगों के साथ अच्छे संबंध बनाना मानसिक एवं भावनात्मक रूप से जुड़ना व्यक्ति को स्वस्थ एवं सफल बनाता है एवं उसकी जीवन शैली संतुलित हो जाती है। स्वस्थ जीवन शैली अपनाए एक स्व-अनुशासन की प्रक्रिया है। स्वस्थ जीवन शैली को एक आदत नहीं बल्कि संपूर्ण जीवन जीने का दृष्टिकोण कहा जा सकता है। यह व्यक्ति को रोगों से बचाने के साथ-साथ ऊर्जावान, आत्मविश्वासी और संतुलित बनाती है। मनुष्यों को स्वस्थ जीवन की श्रेष्ठता को सुधारने का प्रयास करना चाहिए जिससे व्यक्ति सुखी, सफल एवं लंबी उम्र प्राप्त करता है।

गृह-विज्ञान शिक्षा के प्रमुख क्षेत्र- गृह-विज्ञान शिक्षा से महिलाओं को केवल ज्ञान प्राप्त नहीं होता है बल्कि इस विषय के अध्ययन से व्यवहारिक ज्ञान एवं कौशल निपुणता भी प्राप्त होती है। गृह-विज्ञान शिक्षा महिलाओं में वैज्ञानिक सोच विकसित करने में सहायक होती है। गृह-विज्ञान शिक्षा व्यक्तिगत तथा सामाजिक रूप से अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस विषय के प्रमुख क्षेत्र निम्न प्रकार से हैं -

- आहार एवं पोषण विज्ञान/ खाद्य एवं पोषण
- मानव विकास एवं परिवार अध्ययन
- वस्त्र विज्ञान एवं परिधान
- सामुदायिक विकास एवं प्रसार शिक्षा
- गृह-प्रबंध एवं संसाधन व्यवस्था
- स्वास्थ्य विज्ञान एवं स्वच्छता शिक्षा

महिलाओं में स्वस्थ जीवन शैली अपनाने में गृह-विज्ञान शिक्षा का योगदान – महिलाओं को परिवार और समाज की आधारभूत नींव मानी गया है। परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य का ध्यान रखने में, पोषण की जानकारी प्रदान करने, स्वच्छता से संबंधित जानकारी रखने एवं जीवन के मूल्यों का निर्धारण करने में महिलाओं की बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका होती है। गृह विज्ञान शिक्षा को केवल घरेलू कार्यों

तक ही सीमित नहीं रखा जा सकता है। बल्कि यह विज्ञान मानव जीवन को वैज्ञानिक तथा व्यवस्थित तरीके से जीवन जीने का ज्ञान प्रदान करती है। स्वस्थ जीवन शैली के लिए शरीर का स्वस्थ होना बहुत महत्त्वपूर्ण है। शरीर को स्वस्थ रखने में आहार की बहुत महत्त्व भूमिका होती है। महिलाएं मातृत्व एवं शिशुओं के स्वास्थ्य के संरक्षण में अपनी जिम्मेदारी निभाती है। गृह विज्ञान शिक्षा से गर्भावस्था सम्बन्धी जानकारी, टीकाकरण, स्तनपान सम्बंधित जानकारी, शिशु का लालन-पालन एवं आहार आदि की आवश्यक जानकारी प्राप्त होती है। पारिवारिक संसाधनों के उचित उपयोग से भी जीवन को व्यवस्थित किया जा सकता है। गृह-विज्ञान शिक्षा में बजट बनाने की जानकारी, उपभोक्ता के अधिकार एवं कर्तव्य का ज्ञान, बचत करना आदि का सैद्धांतिक व्यावहारिक जानकारी प्रदान की जाती है। गृह-विज्ञान शिक्षा महिलाओं को केवल घरेलू कार्यों को निपुणता से कर पाने योग्य ही नहीं बनाती है बल्कि सशक्त, आत्मनिर्भर, जागरूक और जिम्मेदार नागरिक नागरिक बनाने में महत्त्वपूर्ण योगदान देती है।

इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि गृह विज्ञान शिक्षा महिलाओं के लिए स्वस्थ जीवन शैली अपनाने में महत्त्वपूर्ण योगदान देती है। गृह विज्ञान शिक्षा से महिलाओं का सर्वांगीण विकास होता है जिससे वह समाज में बहुत ही जिम्मेदारी से अपनी भूमिकाओं का निर्वहन करती हैं। गृह विज्ञान शिक्षा महिलाओं में स्वस्थ जीवन शैली को विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करती है। अतः गृह विज्ञान शिक्षा को व्यापक स्तर पर प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

- 1-तिवारी, पुष्पा. (2012). पोषण स्वास्थ्य और परिवार कल्याण। भोपाल: मध्य प्रदेश हिंदी ग्रन्थ अकादमी।
- 2-पाण्डेय, निर्मला. (2011). गृह विज्ञान शिक्षा का सामाजिक महत्व। लखनऊ: विद्या प्रकाशन
- 3-वर्मा, सुषमा. (2010). परिवार संसाधन प्रबंधन। लखनऊ: उत्तर प्रदेश हिंदी संस्थान।
- 4-दुबे, मीनाक्षी. (2009). खाद्य संरक्षण एवं पोषण। जयपुर: अविष्कार पब्लिशर्स।
- 5-सिंह, नीलम. (2009). महिला एवं बाल विकास। वाराणसी: विश्वविद्यालय प्रकाशन।
- 6-श्रीवास्तव, अर्चना. (2008). महिला सशक्तीकरण एवं स्वास्थ्य जागरूकता।
- 7-जोशी, रमा. (2006). स्वस्थ जीवन शैली और महिला विकास। दिल्ली: शैक्षिक प्रकाशन।