INTERNATIONAL CONFERENCE ON
"ENVIRONMENT, AGRICULTURE & HUMAN WELFARE: AN OVERVIEW OF SUSTAINABLE GOALS OF FUTURE"
26TH November, 2023

स्वास्थ्य, पोषण और कार्य उत्पादकता: कामकाजी महिलाओं के जीवन की त्रिवेणी

Rashmi, Department of Home Science, ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय, कामेश्वर नगर, दरभंगा

सारांश

वर्तमान समय में कामकाजी महिलाओं की भूमिका परिवार, समाज एवं आर्थिक विकास के विभिन्न क्षेत्रों में निरंतर महत्वपूर्ण होती जा रही है। महिलाएँ घरेलू जिम्मेदारियों के साथ-साथ अपने व्यावसायिक दायित्वों का भी निर्वहन करती हैं। इस दोहरी जिम्मेदारी के कारण उनके स्वास्थ्य, पोषण एवं कार्य उत्पादकता पर प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के स्वास्थ्य, पोषण संबंधी स्थिति तथा उनकी कार्य उत्पादकता के मध्य पारस्परिक संबंधों का अध्ययन करना है। स्वास्थ्य और पोषण व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक विकास के आधारभूत तत्व हैं, जो कार्यक्षमता, ऊर्जा, एकाग्रता, निर्णय लेने की क्षमता तथा कार्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को प्रभावित करते हैं। कामकाजी महिलाओं को अनियमित दिनचर्या, संतुलित आहार की कमी, कार्यस्थल का तनाव, समयाभाव, नींद की कमी तथा पारिवारिक एवं व्यावसायिक जिम्मेदारियों के बीच संतुलन स्थापित करने जैसी अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इन परिस्थितियों का उनके शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य एवं कार्य प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। इस अध्ययन में महिलाओं की पोषण संबंधी आदतों, संतुलित आहार, शारीरिक गतिविधियों, स्वास्थ्य जागरूकता, तनाव प्रबंधन तथा कार्यस्थल की सुविधाओं का विश्लेषण किया गया है। इसके अतिरिक्त, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, पारिवारिक सहयोग, कार्य के घंटे और जीवनशैली जैसे कारकों की भूमिका को भी समझने का प्रयास किया गया है। शोध में इस तथ्य पर विशेष बल दिया गया है कि स्वस्थ एवं पोषणयुक्त महिला न केवल अपनी कार्यक्षमता को बेहतर बना सकती है, बल्कि परिवार, समाज और राष्ट्र के विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान दे सकती है। साथ ही, कामकाजी महिलाओं के लिए पौष्टिक भोजन, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, अनुकूल कार्य वातावरण, मातृत्व संबंधी सुविधाएँ तथा मानसिक स्वास्थ्य सहायता की आवश्यकता को रेखांकित किया गया है। निष्कर्षतः, स्वास्थ्य, पोषण और कार्य उत्पादकता एक-दूसरे के पूरक हैं। कामकाजी महिलाओं के समग्र कल्याण एवं उनकी कार्यक्षमता में वृद्धि के लिए इन तीनों पहलुओं पर समान रूप से ध्यान देना आवश्यक है।

मुख्य शब्द: कामकाजी महिलाएँ, स्वास्थ्य, पोषण, कार्य उत्पादकता, संतुलित आहार, मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, जीवनशैली, कार्यस्थल का तनाव, महिला सशक्तिकरण, पोषण जागरूकता, कार्य-जीवन संतुलन