

## मिर्जापुर वाराणसी और एलाहाबाद के पुलिस तंत्र का अपने शारीरिक रख-रखराव के प्रति तथा भोजन के प्रति दृष्टिकोण का तुलनात्मक अध्ययन

डॉ जया शर्मा

असिस्टेंट प्रोफेसर ए गृह विज्ञान विभाग  
सोनपति देवी महिला डिग्री कॉलेज महाराजागंज यू.पी.

### सारांश

शारीरिक स्वास्थ्य जहाँ उसे कार्य करने की उर्जा देता है वहीं मानसिक और सांवेगिक स्वास्थ्य उसकी मानसिक शान्ति व सन्तुष्टि के लिये आवश्यक है। क्योंकि मानसिक रूप से स्वस्थ रहने पर ही वह सही समय पर सही निर्णय ले सकने में समर्थ रहेगा और मानसिक एवं शारीरिक थकान उसके कार्य में बाधा नहीं बनेगी।

जिस प्रकार किसी यंत्र को चलाने के लिये ईंधन की आवश्यकता होती है ठीक उसी प्रकार से मानव की शारीरिक गतिविधियाँ तथा मानसिक क्रिया-कलापों के लिये कैलोरी की आवश्यकता होती है जिसकी पूर्ति करने के लिये हम भोजन ग्रहण करते हैं। भोजन केवल जीवित रहने के लिए ही जरूरी नहीं है बल्कि यह मनुष्य को स्वस्थ रखने के लिये और शरीर को निरोग एवं क्रियाशील रखने के लिए भी आवश्यक है। परन्तु सन्तुलित भोजन का उपयोग करने पर ही हमें सन्तुलित मात्रा में ऊर्जा एवं शारीरिक एवं मानसिक क्षमता मिलती है इसी लिए इनकी पूर्ति के लिये हम भोजन करते हैं। अतः शरीर द्वारा ग्रहण किये जा सकने वाली एवं आसानी से पाचन हो जाने वाले वह सभी पदार्थ भोजन के घटक कहे जा सकते हैं जो शारीरिक वृद्धि एवं विकास में भी सहायक हों। दूसरे शब्दों में जिसे भोज्य पदार्थ के तत्व पाचक रस में घुलकर रक्त प्रवाह में मिलने की योग्यता रखते हैं तथा जिसके पाचक तत्व एन्जाइमों द्वारा विभाजित हो सके और शरीर की आवश्यकताओं को पोषित कर सकें वे सभी भोजन के घटकों की श्रेणी में आते हैं।

शरीर को पोषण प्रदान करने वाले भोज्य पदार्थ अनेकों जैव-रासायनिक तत्वों का संयोजन होते हैं। इसमें लगभग 50 जैव रासायनिक तत्व शरीर की आवश्यकताओं के दृष्टिकोण से क्रमशः प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट्स विटामिनो जन एवं खनिज लवणों के समूहों में पाया जाता है। शरीर में अलग-अलग कार्यों को देखते हुए हम इन्हीं मुख्यतः वृद्धि ऊर्जा उत्पादन एवं संरक्षात्मक की श्रेणियों में रख सकते हैं।

### परिचय

भोजन का कार्य शरीर में कार्य करने योग्य ऊर्जा स्तर ए आरोग्य तथा वृद्धि के लिए सहायता करना है। पोषण के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन जैसा कि भोजन के पोषक तत्वों तथा उसमें पाये जाने वाले अन्य तत्वों के कार्यों ए उनमें आपस में सम्बन्ध तथा स्वस्थ तथा बीमारियों से सम्बन्ध ए सन्तुलन तथा वह सभी प्रक्रियाएँ जिसके द्वारा जीव भोजन को लेता है ए जैसे-पाचन ए अवशोषण ए परिवहन या संचरण ए यौगिक एवं उत्सर्जन आदि की क्रिया विधियों का अध्ययन। यह अत्यन्त ही महत्वपूर्ण होता है ए क्यों कि यदि आवश्यकता से अधिक पोषण मिला तो मोटापा इत्यादि हो सकता है और इसके उलट यदि आवश्यकता से कम पोषक मिला तो व्यक्ति अपर्याप्त स्वस्थ रहेगा तथा यदि पोषण का स्तर निम्न स्तर हो जाये तो वह व्यक्ति कुपोषण का शिकार कहलाता है। अतः सन्तुलित मात्रा में व्यक्ति की आवश्यकताओं के अनुरूप पोषण मिलना ही पोषण शिक्षा विज्ञान का प्रमुख उद्देश्य होता है।

अब बात आती है कि व्यक्तियों में उनकी संस्कृति ए संस्कार ए वातावरण ए परम्परायें तथा विभिन्न आयु वर्ग ए पुरुष-स्त्री ए बालक ए किशोर ए युवा ए प्रौढ़ तथा वृद्ध इन सभी के लिये पोषण की आवश्यकताओं में अन्तर होता है। इसलिये पोषण नियामक संस्थाओं जैसे विश्व स्वास्थ्य संगठन ए भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद तथा राष्ट्रीय पोषण संस्थान ने संतुलित पोषण के लिये खाद्य पदार्थों ए खाद्य समूहों तथा अलग-अलग श्रेणी के व्यक्तियों के लिए अलग-अलग खाद्य तालिका तैयार किया है और उसका मानकीकरण किया है जिससे एक मानक व्यवस्था को लागू किया जा सके। दूसरे शब्दों में हम अपने भोजन में पौष्टिक तत्वों को कितनी मात्रा में ले तथा भोज्य पदार्थों की मात्रा कितनी होनी चाहिए इसके लिये शरीर की आवश्यकताओं के अनुरूप खाद्य मात्रा का निर्धारण किया गया है।

हम जानते हैं कि पुलिस का कार्य शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार का होता है। उन्हें जनता के बीच रहकर कार्य करना पड़ता है तथा भाँति भाँति के लोगों से दो चार होना पड़ता है। समाज में हर अनैतिक कार्यों को रोकने के लिये इन्हें शारीरिक तथा मानसिक रूप से पूर्णतया स्वस्थ रहना आवश्यक होता है। विभिन्न आयु वर्ग का भोजन ए स्वास्थ्य ए बीमारी एवं व्यायाम ए तनाव इत्यादि से सह-सम्बन्ध हो सकता है इसलिए इनविषयों पर इनका सह-सम्बन्ध बनाकर अध्ययन करना आवश्यक हो जाता है। एक सामान्य संतुलित भोजन में निश्चित रूप से विभिन्न प्रकार के भोजन ए समूहों का समावेश होना चाहिए। जिससे व्यक्ति की विभिन्न आवश्यकताओं

को पूरा कर सके तथा व्यक्तियों तथा समुदाय की शारीरिक प्रतिरक्षा को बढ़ा सके। एक संतुलित भोजन में ऐसे पोषक तत्व होने चाहिए जो व्यक्ति की पोषण आवश्यकताओं के अनुरूप होए जिससे अत्यधिक लोग उपभोग करना पसंद करेए उस में विवधता हों तथा साथ ही जो शारीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा सके।

हम जानते है कि पोषण शिक्षा एवं प्रशिक्षण के द्वारा हम किसी के स्वास्थ्य को अच्छा कर सकते है। अतः सामान्य संतुलित आहार में ऐसे भोज्य पदार्थ होने चाहिए जो आसानी से उपलब्ध हो और जिनका मूल्य कम होए क्योंकि भोजन विशेष रूप से संतुलित भोजन हर व्यक्ति का स्वाभाविक अधिकार है। एक गलत आहार निश्चित रूप से व्यक्ति में तनाव उत्पन्न कर सकता हैए तथा उसे खराब आहार की आदत पर सकती है। पोषक तत्वों की कमियों से व्यक्तियों में कुपोषण तथा लोहाए विटामिनों और आयोडीन की कमी हो जाती हैए अतः इनकी अनुपलब्धता या कमी व्यक्ति के स्वास्थ्य पर घातक असर डालती है। जिसका सीधा प्रभाव व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक विकास पर पड़ता है।

पोषण वैज्ञानिकों का समाज एवं देश के नागरिकों के प्रति यह प्रथम कर्तव्य होता है कि वे लोगों में पोषण शिक्षा एवं स्वास्थ्य संबन्धी जागरूकता फैलावें। इस प्रकार वे व्यक्तिगत स्वास्थ्य और सामुदायिक स्वास्थ्य सुधार कर देश की प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते है। अतः मानव जाति के भलाई के लिए तथा भविष्य की आवश्यकताओं के लिए पोषण वैज्ञानिकों को शोधए चिकित्सा तथा प्रशिक्षण के द्वारा जन.स्वास्थ्य के विषय में आगे बढ़ कर काम करने की आवश्यकता है। स्वच्छता का महत्व तथा आसपास का अस्वच्छ वातावरण साथ ही जल.जनित बिमारीयोंए तम्बाकु खाने की बढ़ती आदतेंए मदिरा व मादक दवाओं के सेवन से लोगों में अनावश्यक रूप से भोजन के प्रति अरुचि उत्पन्न होती है। जिसका सीधा प्रभाव उनके स्वास्थ्य एवं कार्य व्यवहार पर पड़ता है।

पोषण एक महत्वपूर्ण पार्यावरणीय कारक है। जिसका प्रभाव स्वास्थ्य और अच्छे भोजन लेने की आदतों पर पड़ता है। भारत में आनाज और भोजन की उपलब्धता उत्पादन बढ़ता जा रहा है। लेकिन इसमें सततता का अभाव है जिसके कारण भारतीय लोगों में पोषक तत्वों का असमान उपलब्धता बनी रहती है। उदाहरण के लिए दालों का उत्पादन हमेशा एक तरह नहीं रहता और जिसके कारण लोगों में प्रोटीन का पोषण कम हो पाता है। इस दिशा में अपने देश की स्थिति बहुत अच्छी नहीं है। क्योंकि भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद ;1968-82 के अनुसार कम से कम 70 ग्राम दाल प्रति व्यक्ति का मानक भी पूरा करने में हम अभी तक असमर्थ हैं ।

### अध्ययन का उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन के निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किये गये है।

1. पुलिस हेड काण के शारीरिक रख.रखाव का अध्ययन करना।
2. पुलिस तंत्र के भोजन के प्रति दृष्टिकोण तथा स्वास्थ्य के लिये जागरूकता का अध्ययन करना ;मेस में बने भोजन के प्रतिद्ध शोध विधिरू. सर्वेक्षणात्मक शोध अध्ययनों में सबसे महत्वपूर्ण पक्ष उसका आकड़ों पर निर्भर होना है। यही इस विधि का गुण या दोष हो सकता है जो परीक्षणकर्ता के कौशल एवं निष्पक्षता पर निर्भर करता है। व्यक्तिगत दुराग्रहों से निरपेक्ष रहते हुए तथा सावधानी पूर्वक किया गया सर्वेक्षण परिणामों की सार्थकता को बढ़ा देता है तथा इसकी विश्वसनीयता को भी बढ़ाता है।

प्रस्तुत शोध ८ पुलिस तंत्र के पोषण भत्ते पर आधारित खान.पान व्यवस्था का अध्ययन हेतु मैने वाराणसी के तीन पुलिस मेस के 300 व्यक्तियों का चयन किया। इस शोध के लिये प्रश्नावली तैयार करके पुलिस कांस्टेबिलों से भरवायी तथा व्यक्तिगत रूप से मिलकर उनका शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण जाना। प्रश्नावली में कुछ प्रश्न सामान्य जानकारी के जैसे उत्तरदाता की उम्रए शैक्षिक योग्यताए पारिवारिक स्तरए मासिक आय आदि। साथ ही कुछ विशिष्ट प्रश्नों को संलग्न किया जैसे दृ भोजन से आप क्या समझते हैं ६ आधुनिक युग में शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण आदि। प्रत्येक प्रश्नों के साथ उनके विकल्प दिये ।

### संग्रह की विधि

प्रस्तुत शोध ८ पुलिस तंत्र के पोषण भत्ते पर आधारित खान.पान व्यवस्था का अध्ययन हेतु मैने वाराणसी के तीन पुलिस मेस के 300 व्यक्तियों का चयन किया।

### विश्लेषण एवं व्याख्या

इस शोध के लिये प्रश्नावली तैयार करके पुलिस कांस्टेबिलों से भरवायी तथा व्यक्तिगत रूप से मिलकर उनका शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण जाना ।

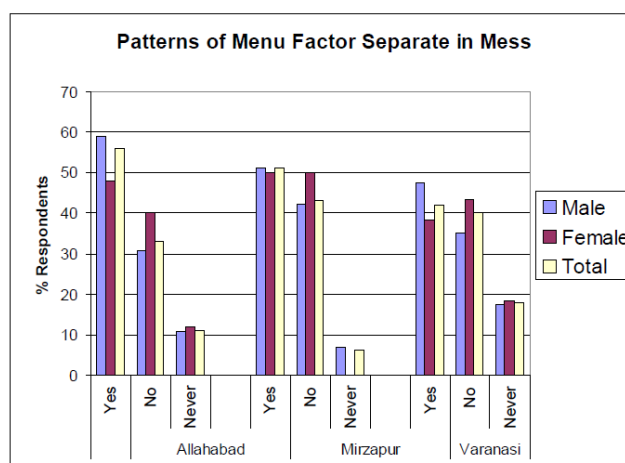
प्रश्नावली में कुछ प्रश्न सामान्य जानकारी के जैसे उत्तरदाता की उम्रए शैक्षिक योग्यताए पारिवारिक स्तरए मासिक आय आदि। साथ ही कुछ विशिष्ट प्रश्नों को संलग्न किया जैसे दृ भोजन से आप क्या समझते हैं ६ आधुनिक युग में शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण आदि। इनके परिणामों का गणना के लिए सांख्यिकीय विधि का प्रयोग किया ।

इनके परिणामों का गणना के लिए सांख्यिकीय विधि का प्रयोग किया । प्रस्तुत शोध का मूल उद्देश्य था कि पुलिस तंत्र कितना जागरूक है। अपने शारीरिक रख.रखरखाव के प्रति तथा उनका भोजन के प्रति क्या दृष्टिकोण है ६ इनका अध्ययन करना। स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण होता है चाहे उसका कार्य क्षेत्र कोई भी हो फिर पुलिस तो जनता की रक्षक है। उनका हर समय फिट रहनाए शारीरिक व मानसिक दोनों रूपों में अत्यन्त आवश्यक है। स्वास्थ्य का मुख्य आधार भोजन है ऐसा भोजन जो शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति करने के साथ.साथ मानसिक संतुष्टि भी प्रदान करे। उनके स्वास्थ्य को ध्यान में रखने हुए एवं उचित स्वास्थ्य

सुविधा प्रदान करने के लिए ही उ०प्र० सरकार द्वारा उन्हे वेतन के अतिरिक्त 550 रू० प्रतिमाह का पौष्टिक आहार भत्ता पिछले कुछ वर्षों से प्रदान किया जा रहा है। ताकि वे अतिरिक्त रूप से अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहे।

सारणी संख्या . 019रू मेस में प्रतिदिन मीनू का अलग.अलग प्रारूप

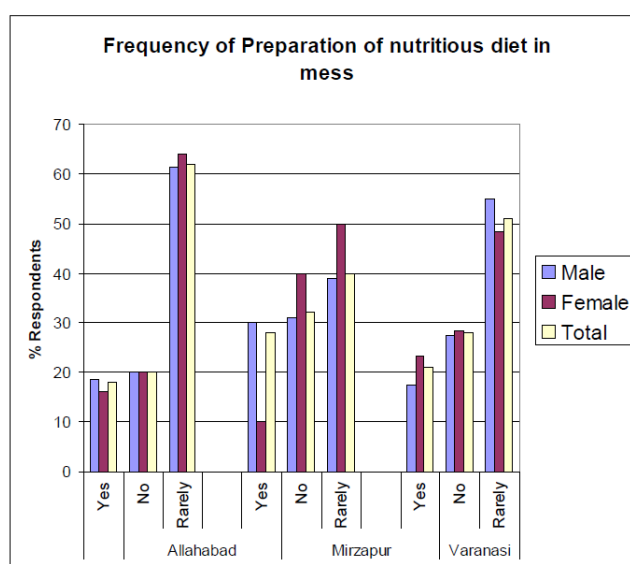
District	Menu factor separate	Male		Female		Total		Statistical Value
		No.	%	No.	%	No.	%	
Allahabad	Yes	44	58.7	12	48.0	56	56.0	$\chi^2=0.906$ ; df=2; p=0.636
	No	23	30.7	10	40.0	33	33.0	
	Never	8	10.7	3	12.0	11	11.0	
	Total	75	100.0	25	100.0	100	100.0	
Mirzapur	Yes	46	51.1	5	50.0	51	51.0	$\chi^2=0.795$ ; df=2; p=0.672
	No	38	42.2	5	50.0	43	43.0	
	Never	6	6.7	0	.0	6	6.0	
	Total	90	100.0	10	100.0	100	100.0	
Varanasi	Yes	19	47.5	23	38.3	42	42.0	$\chi^2 =0.906$ ; df=2; p=0.636
	No	14	35.0	26	43.3	40	40.0	
	Never	7	17.5	11	18.3	18	18.0	
	Total	40	100.0	60	100.0	100	100.0	



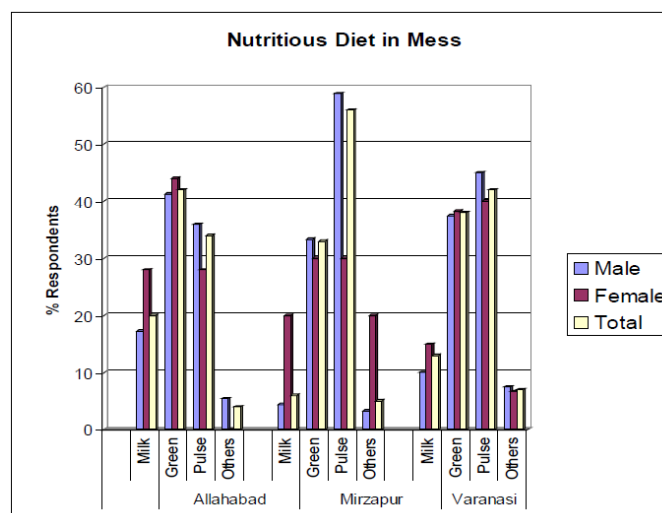
सन्तुलित भोजन का अभाव करीब.करीब तीनों जनपद के मेसों में दिखाई दे रहा था। अतः इसको और अधिक स्पष्ट करने के लिए हमने विभिन्न मेसों के भोजन मेनू का तुलनात्मक अध्ययन किया। प्राप्त आंकड़ों से यह ज्ञात हुआ कि इलाहाबाद तथा मिर्जापुर के मेसों में मेनू का प्रयोग किया जाता है तथा मिर्जापुर में 60 प्रतिशत मेनू का प्रयोग होता है और 40 प्रतिशत नहीं होता है।

सारणी संख्या दृ 020रू में प्रतिदिन संतुलित आहार दिया जाना

District	Nutritious diet	Male		Female		Total		Statistical Value
		No.	%	No.	%	No.	%	
Allahabad	Yes	14	18.7	4	16.0	18	18.0	$\chi^2=0.096$ ; df=2; p=0.953
	No	15	20.0	5	20.0	20	20.0	
	Kabhi-Kabhi	46	61.3	16	64.0	62	62.0	
	Total	75	100.0	25	100.0	100	100.0	
Mirzapur	Yes	27	30.0	1	10.0	28	28.0	$\chi^2=1.786$ ; df=2; p=0.409
	No	28	31.1	4	40.0	32	32.0	
	Kabhi-Kabhi	35	38.9	5	50.0	40	40.0	
	Total	90	100.0	10	100.0	100	100.0	
Varanasi	Yes	7	17.5	14	23.3	21	21.0	$\chi^2=604$ ; df=2; p=0.739
	No	11	27.5	17	28.3	28	28.0	
	Kabhi-Kabhi	22	55.0	29	48.3	51	51.0	
	Total	40	100.0	60	100.0	100	100.0	



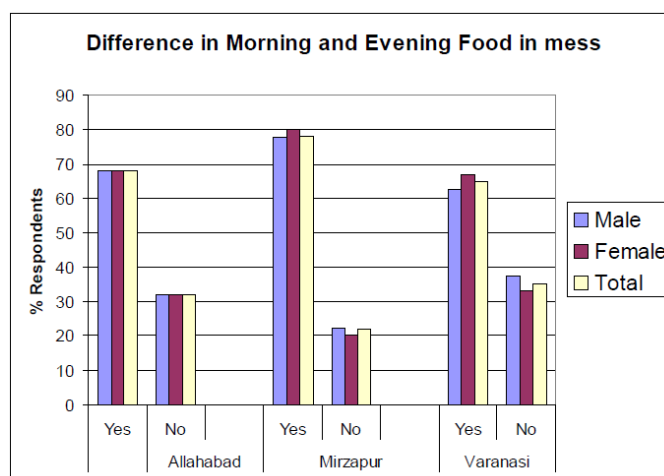
हमने प्रश्नावली में प्रश्न पूछे पुलिस कर्मियों से प्राप्त प्रतिउत्तरों से यह ज्ञात हुआ कि तीनों जनपदों के पुलिस कर्मी महिला एवं पुरुष भोजन के बनने की आवर्तता से बहुत अधिक असन्तुष्ट है।



सारणी संख्या दृ 021रू मेस में संतुलित आहार में अधिकांश दिये जाने वाले भोज्य पदार्थ

District	Mess Nutritional Diet_18	Male		Female		Total		Statistical Value
		No.	%	No.	%	No.	%	
Allahabad	Milk	13	17.3	7	28.0	20	20.0	$\chi^2=2.785$ ; df=3; p=0.426
	Green Vegetables	31	41.3	11	44.0	42	42.0	
	Pulse	27	36.0	7	28.0	34	34.0	
	Others	4	5.3	0	0	4	4.0	
	<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Mirzapur	Milk	4	4.4	2	20.0	6	6.0	$\chi^2=10.001$ ; df=3; p=0.019
	Green Vegetables	30	33.3	3	30.0	33	33.0	
	Pulse	53	58.9	3	30.0	56	56.0	
	Others	3	3.3	2	20.0	5	5.0	
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100.0</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Varanasi	Milk	4	10.0	9	15.0	13	13.0	$\chi^2=0.633$ ; df=3; p=0.889
	Green Vegetables	15	37.5	23	38.3	38	38.0	
	Pulse	18	45.0	24	40.0	42	42.0	
	Others	3	7.5	4	6.7	7	7.0	
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	

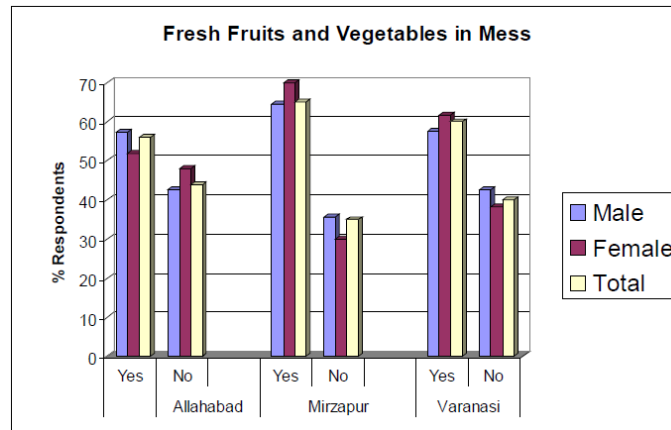
प्रश्नावली के अगले प्रश्न के रूप में हमने सर्वेक्षण में यह जानने का प्रयास किया कि भोजन के अतिपोषक एवं आवश्यक तत्वयुक्त आहार दिया जाता है या उनका अनुपात क्या है। इसके लिए हमने उन्हें चार प्रकार के भोज्य पदार्थों का विकल्प दिया जैसे. दूध, हरी सब्जी, दालें तथा अन्य पोषक पदार्थ। दूध का उपयोग इलाहाबाद में सर्वाधिक और मिर्जापुर में न्यूनतम पाया गया। परन्तु तीनों जनपदों में पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में इसका अधिक उपयोग किया। दालों का उपयोग मिर्जापुर में सर्वाधिक तथा बाकी अन्य दो जिले में बराबर-बराबर पाया गया। महिलाएं पुरुषों की तुलना में दालों का उपयोग कम करती पायी गयी। हरी सब्जियों का उपयोग सर्वाधिक इलाहाबाद तथा न्यूनतम मिर्जापुर में पाया गया। अन्य पोषक पदार्थों का उपयोग तीनों जनपदों के करीब-करीब समान रूप से पाया गया परन्तु महिलाओं के विषय में यह अनुपात मिर्जापुर में सर्वाधिक वाराणसी में कम तथा इलाहाबाद में नगण्य रहा।



सारणी संख्या दृ 022रू में सुबह और शाम के भोजन में विभिन्नता

District	Morning/ Evening	Male		Female		Total		Statistical Value
		No.	%	No.	%	No.	%	
Allahabad	Yes	51	68.0	17	68.0	68	68.0	$\chi^2=0.000$ ; df=1; p=1.000
	No	24	32.0	8	32.0	32	32.0	
	<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Mirzapur	Yes	70	77.8	8	80.0	78	78.0	$\chi^2=0.026$ ; df=1; p=0.872
	No	20	22.2	2	20.0	22	22.0	
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100.0</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Varanasi	Yes	25	62.5	40	66.7	65	65.0	$\chi^2=0.183$ ; df=1; p=0.669
	No	15	37.5	20	33.3	35	35.0	
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	

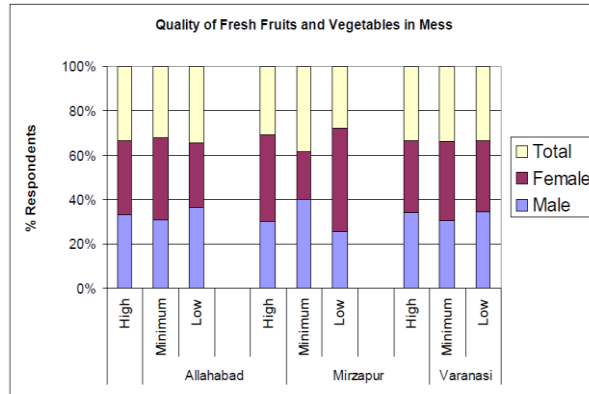
जब हमने पुलिस कर्मियों से यह जानने का प्रयास किया कि क्या उसके दिन और रात के भोजन में पर्याप्त विभिन्नता होती है तो हमने पाया कि तीनों जनपद के मेसों में लगभग 80 प्रतिशत लोगों ने हाँ में उत्तर दिया तथा लगभग 32 प्रतिशत लोगों ने नहीं कहा। तीनों जनपदों से प्राप्त परिणाम लगभग एक समान ही रहे केवल मिर्जापुर और वाराणसी में महिलाओं की संख्या ऐसी पायी गयी जिन्होंने बताया कि उनके दिन और रात के भोजन में पर्याप्त विभिन्नता पायी जाती जो पुरुषों की तुलना में कुछ अधिक है।



सारणी संख्या दृ 023रू में उपयोग होने वाली ताजी सब्जियों और फलों की उपलब्धता

District	Fresh Fruit/ Veg.	Male		Female		Total		Statistical Value
		No.	%	No.	%	No.	%	
Allahabad	Yes	43	57.3	13	52.0	56	56.0	$\chi^2=0.216$ ; df=1; p=0.642
	No	32	42.7	12	48.0	44	44.0	
	<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Mirzapur	Yes	58	64.4	7	70.0	65	65.0	$\chi^2=0.122$ ; df=1; p=0.727
	No	32	35.6	3	30.0	35	35.0	
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100.0</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Varanasi	Yes	23	57.5	37	61.7	60	60.0	$\chi^2=0.174$ ; df=1; p=0.677
	No	17	42.5	23	38.3	40	40.0	
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	

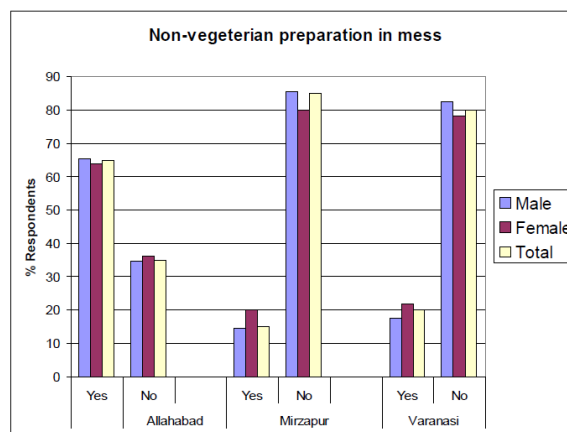
जब पुलिस कर्मियों से यह पूछा गया कि क्या उन्हें मेंस में ताजे फल एवं सब्जियाँ दिये जाते हैं तो लगभग 76 प्रतिशत लोगों ने हाँ में उत्तर दिया।



सारणी संख्या दृ 024रु मेंस में प्रयोग होने वाली ताजी सब्जियों और फलों की गुणवत्ता श्रेणी

District	Types of Grain	Male		Female		Total		Statistical Value
		No.	%	No.	%	No.	%	
Allahabad	Higher Class	36	48.0	12	48.0	48	48.0	$\chi^2=0.413$ ; df=2; p=0.814
	Minimum Class	20	26.7	8	32.0	28	28.0	
	Low Class	19	25.3	5	20.0	24	24.0	
	<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Mirzapur	Higher Class	14	15.6	2	20.0	16	16.0	$\chi^2=2.778$ ; df=2; p=0.249
	Minimum Class	51	56.7	3	30.0	54	54.0	
	Low Class	25	27.8	5	50.0	30	30.0	
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100.0</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Varanasi	Higher Class	9	22.5	13	21.7	22	22.0	$\chi^2=0.225$ ; df=2; p=0.894
	Minimum Class	9	22.5	16	26.7	25	25.0	
	Low Class	22	55.0	31	51.7	53	53.0	
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	

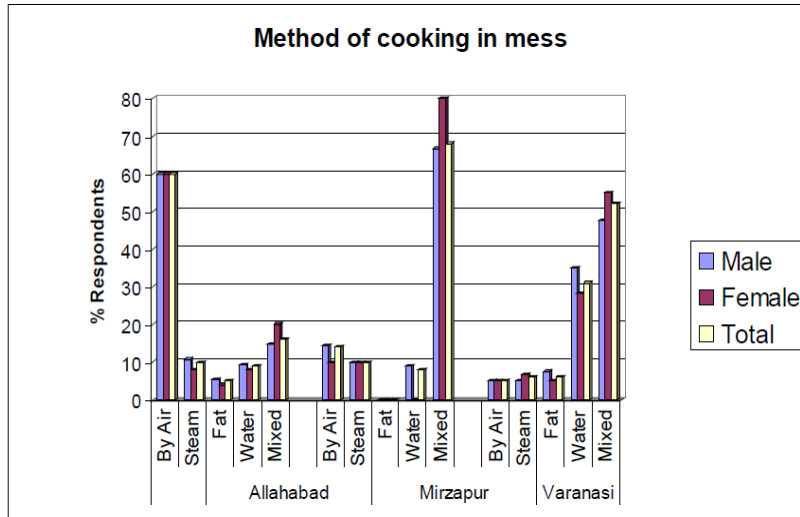
जब उनसे यह पूछा गया कि ताजे फलों और सब्जियों की गुणवत्ता कैसी होती है तो लगभग 65 प्रतिशत लोगों ने कहा उत्तम तथा 35 प्रतिशत लोगों ने न्यूनतम गुणवत्ता का बताया। मिर्जापुर में न्यूनतम गुणवत्ता का फल एवं सब्जियाँ सर्वाधिक पायी गयी।



सारणी संख्या दृ 025रू में मांसाहरी भोजन देने की व्यवस्था

District	Non-Veg in Mess	Male		Female		Total		Statistical Value
		No.	%	No.	%	No.	%	
Allahabad	Yes	49	65.3	16	64.0	65	65.0	$\chi^2=0.015$ ; df=1; p=0.904
	No	26	34.7	9	36.0	35	35.0	
	Total	75	100.0	25	100.0	100	100.0	
Mirzapur	Yes	13	14.4	2	20.0	15	15.0	$\chi^2=0.218$ ; df=1; p=0.614
	No	77	85.6	8	80.0	85	85.0	
	Total	90	100.0	10	100.0	100	100.0	
Varanasi	Yes	7	17.5	13	21.7	20	20.0	$\chi^2=0.260$ ; df=1; p=0.610
	No	33	82.5	47	78.3	80	80.0	
	Total	40	100.0	60	100.0	100	100.0	

पुलिस कर्मियों से यह पूछा गया कि क्या उनके मेस में भोजन बनाया जाता है या नहीं तो प्रत्युत्तर में प्राप्त आंकड़ों के परिणाम मिर्जापुर एवं वाराणसी में समान तथा इलाहाबाद में भिन्न पाया गया। सर्वाधिक भोजन करने वालों की संख्या इलाहाबाद में पायी गयी तथा न्यूनतम मिर्जापुर एवं वाराणसी में। महिलाएं पुरुषों की तुलना में इलाहाबाद में थोड़ा कम तथा मिर्जापुर एवं वाराणसी में अधिक भोजन करने वाली पायी गयीं।

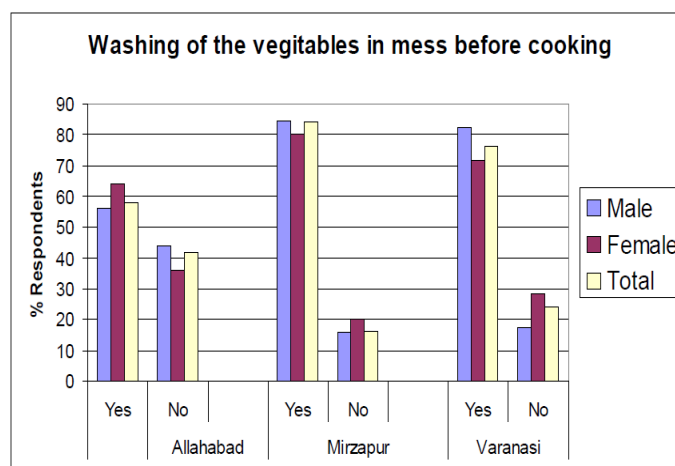


सारणी संख्या . 026रू में भोजन पकने की विधियां



District	Method used in cooking	Male		Female		Total		Statistical Value
		No.	%	No.	%	No.	%	
Allahabad	By Air	45	60.0	15	60.0	60	60.0	$\chi^2=0.570$ ; df=4; p=0.966
	Steam System	8	10.7	2	8.0	10	10.0	
	Fat system	4	5.3	1	4.0	5	5.0	
	Water System	7	9.3	2	8.0	9	9.0	
	Mixed System	11	14.7	5	20.0	16	16.0	
	<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Mirzapur	By Air	13	14.4	1	10.0	14	14.0	$\chi^2=1.251$ ; df=3; p=0.741
	Steam System	9	10.0	1	10.0	10	10.0	
	Fat system	---	---	---	---	---	---	
	Water System	8	8.9	0	.0	8	8.0	
	Mixed System	60	66.7	8	80.0	68	68.0	
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100.0</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Varanasi	By Air	2	5.0	3	5.0	5	5.0	$\chi^2=0.965$ ; df=4; p=0.915
	Steam System	2	5.0	4	6.7	6	6.0	
	Fat system	3	7.5	3	5.0	6	6.0	
	Water System	14	35.0	17	28.3	31	31.0	
	Mixed System	19	47.5	33	55.0	52	52.0	
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	

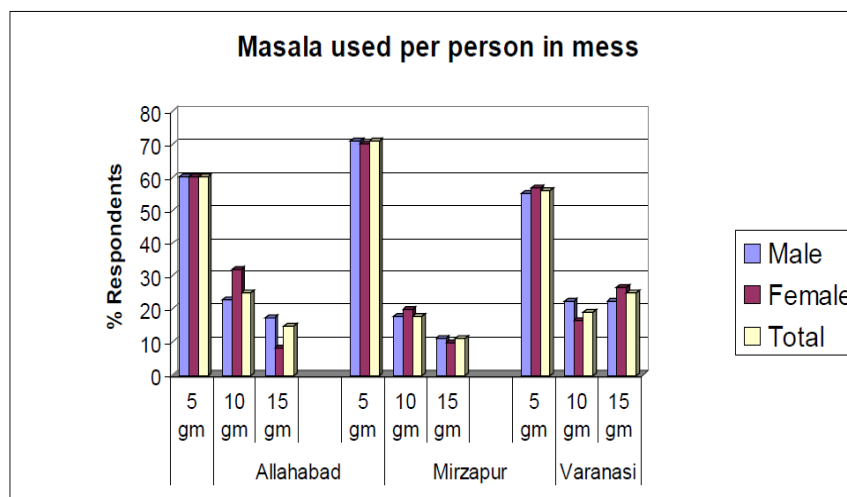
यह जानने के लिए कि किस विधि से बने भोजन को पुलिस कर्मियों ने कितना उपभोग किया हमने उन्हें विकल्प दिये वायु द्वारा वाष्प द्वारा वसा द्वारा जल द्वारा और मिश्रित विधि द्वारा। प्राप्त परिणामों के विश्लेषण से यह ज्ञात होता है कि इलाहाबाद में वायु द्वारा बने भोजन को सर्वाधिक लोग उपभोग करते हैं और वसा में बने भोजन को सबसे कम लोग पसन्द करते हैं। मिर्जापुर में मिश्रित विधि से बने भोजन का उपभोग सर्वाधिक है तथा वाराणसी में मिश्रित एवं जल से बने भोजन का उपभोग अधिक है। तैलीय भोजन मिर्जापुर में सबसे कम और वाराणसी एवं इलाहाबाद में बराबर है। महिलाएँ तीनों जिलों मिश्रित विधि से पके भोजन को सर्वाधिक उपभोग करती पायी गयी।



सारणी संख्या . 027रू मेंस में सब्जियों को काटने से पूर्व धोने की व्यवस्था

District	Veg wash	Male		Female		Total		Statistical Value
		No.	%	No.	%	No.	%	
Allahabad	Yes	42	56.0	16	64.0	58	58.0	$\chi^2=0.493$ ; df=1; p=0.483
	No	33	44.0	9	36.0	42	42.0	
	<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Mirzapur	Yes	76	84.4	8	80.0	84	84.0	$\chi^2=0.132$ ; df=1; p=0.716
	No	14	15.6	2	20.0	16	16.0	
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100.0</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Varanasi	Yes	33	82.5	43	71.7	76	76.0	$\chi^2=1.544$ ; df=1; p=0.214
	No	7	17.5	17	28.3	24	24.0	
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	

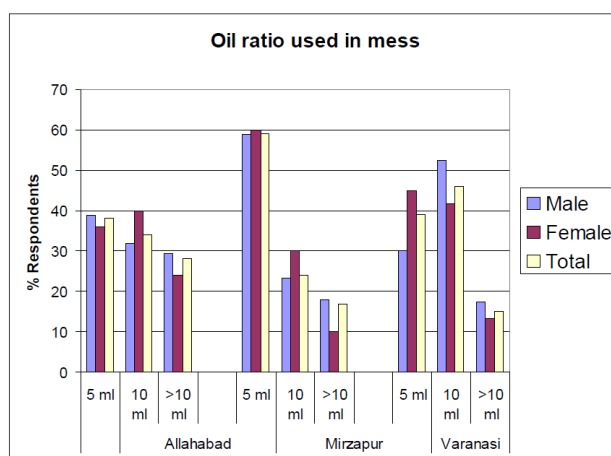
भोजन बनाने की प्रक्रिया में क्या सब्जियों को पकाने से पहले भली प्रकार से धोते हैं ं प्राप्त परिणामों से यह प्रदर्शित होता है कि लगभग 80.85 प्रतिशत लोगों ने बताया कि सब्जियों को भली प्रकार धोया जाता है। हाँ और नहीं में यह अन्तर इलाहाबाद में सबसे कम रहा और वाराणसी और मिर्जापुर में अधिक रहा।



सारणी संख्या . 028रू मेंस में एक व्यक्ति के आहार नियोजन में मसालों के प्रयोग का अनुपात

District	Masala used per person	Male		Female		Total		Statistical Value
		No.	%	No.	%	No.	%	
Allahabad	5 gm	45	60.0	15	60.0	60	60.0	$\chi^2=1.742$ ; df=2; p=0.481
	10 gm	17	22.7	8	32.0	25	25.0	
	15 gm	13	17.3	2	8.0	15	15.0	
	<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Mirzapur	5 gm	64	71.1	7	70.0	71	71.0	$\chi^2=0.036$ ; df=2; p=0.982
	10 gm	16	17.8	2	20.0	18	18.0	
	15 gm	10	11.1	1	10.0	11	11.0	
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100.0</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Varanasi	5 gm	22	55.0	34	56.7	56	56.0	$\chi^2 =0.608$ ; df=2; p=0.738
	10 gm	9	22.5	10	16.7	19	19.0	
	15 gm	9	22.5	16	26.7	25	25.0	
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	

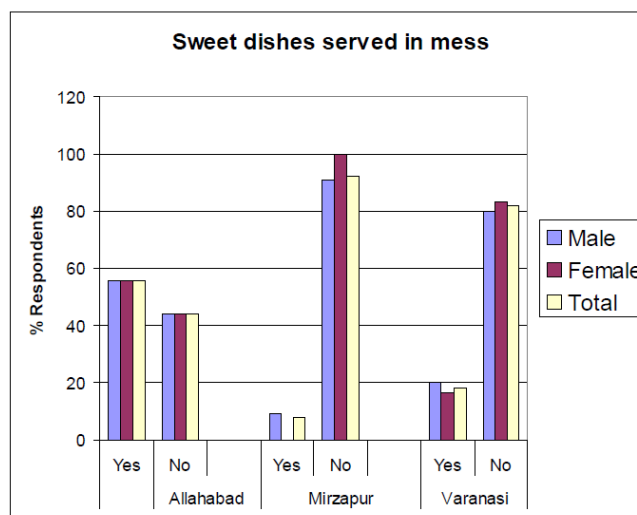
भोजन में मसालों का उपयोग प्रश्नावली में हमने तीन विकल्प दिये 5 ग्रा0 10 ग्राम और 15 ग्राम इसमें प्रत्युत्तर में तीनों जनपदों में सर्वाधिक पुलिस कर्मियों ने 5 ग्राम की सीमा बतायी तथा न्यूनतम 15 ग्राम की। तीनों जनपदों में महिला एवं पुरुषों का मसाला उपभोग करने का अनुपात करीब-करीब समान रहा। केवल वाराणसी तथा इलाहाबाद को छोड़ कर जिसमें 10 एवं 15 ग्राम की में महिलाओं ने पुरुषों से अधिक मसाले का उपभोग किया।



सारणी संख्या . 029रू मेंस में एक व्यक्ति के आहार आयोजन में तेल के प्रयोग का अनुपात

District	Oil Ratio	Male		Female		Total		Statistical Value
		No.	%	No.	%	No.	%	
Allahabad	5 ml	29	38.7	9	36.0	38	38.0	$\chi^2=0.579$ ; df=2; p=0.749
	10 ml	24	32.0	10	40.0	34	34.0	
	>10 ml	22	29.3	6	24.0	28	28.0	
	<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Mirzapur	5 ml	53	58.9	6	60.0	59	59.0	$\chi^2=0.489$ ; df=2; p=0.983
	10 ml	21	23.3	3	30.0	24	24.0	
	>10 ml	16	17.8	1	10.0	17	17.0	
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100.0</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Varanasi	5 ml	12	30.0	27	45.0	39	39.0	$\chi^2 =2.275$ ; df=2; p=0.321
	10 ml	21	52.5	25	41.7	46	46.0	
	>10 ml	7	17.5	8	13.3	15	15.0	
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	

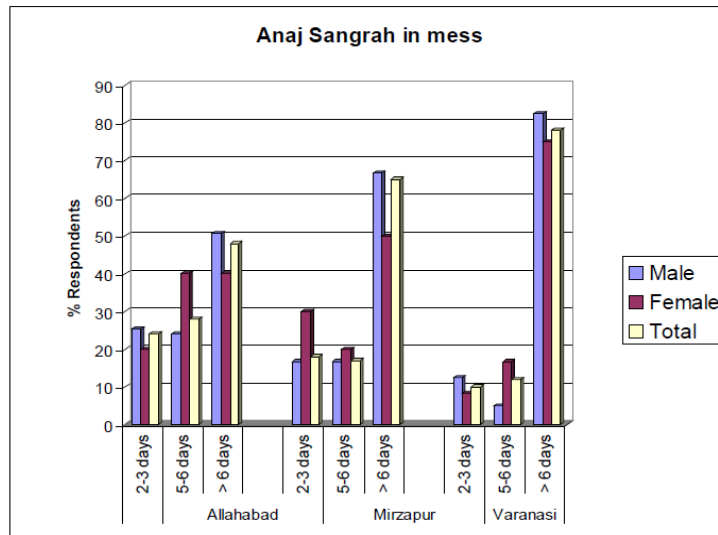
पुलिस कर्मियों को दिये जाने वाले भोजन में तेल की मात्रा सन्तुलित रखना आवश्यक है। सर्वेक्षण से प्राप्त परिणामों में यह पाया गया कि सर्वाधिक पुलिस कर्मी अपने भोजन में 5 मिली ली तेल का उपभोग करते हैं तथा 20 से 22 प्रतिशत लोग 10 मिली ली0 से अधिक तेल का उपभोग करते हैं। तीनों जनपदों में एक समान व्यवहार देखा गया। महिलाएं पुरुषों की अपेक्षा में भोजन में कम तेल का उपभोग करते हुए पायी गयी।



सारणी संख्या . 030रू में भोजन के साथ मिष्ठान की व्यवस्था

District	Use of sweets	Male		Female		Total		Statistical Value
		No.	%	No.	%	No.	%	
Allahabad	Yes	42	56.0	14	56.0	56	56.0	$\chi^2 = 0.000$ ; df = 1; p=1.000
	No	33	44.0	11	44.0	44	44.0	
	<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Mirzapur	Yes	8	8.9	0	0.0	8	8.0	$\chi^2 = 0.966$ ; df=1; p=0.326
	No	82	91.1	10	100.0	92	92.0	
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100.0</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Varanasi	Yes	8	20.0	10	16.7	18	18.0	$\chi^2 = 0.181$ ; df=1; p=0.671
	No	32	80.0	50	83.3	82	82.0	
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	

इलाहाबाद को छोड़ कर बाकी दोनों जनपदों के मेंसे में मीठे भोज्य पदार्थों की उपलब्धता बहुत कम है। इलाहाबाद में लगभग 56 प्रतिशत मिर्जापुर में 8 प्रतिशत और वाराणसी में 18 प्रतिशत लोगों को ही मीठे भोज्य पदार्थ उपलब्ध है। मिर्जापुर में महिलाओं को मीठे भोज्य पदार्थों की उपलब्धता शून्य है।



सारणी संख्या . 031रू मेंस में अनाजों के भण्डारण की समयाविधि

District	Anaj Sangrah in Mess	Male		Female		Total		Statistical Value
		No.	%	No.	%	No.	%	
Allahabad	2-3 days	19	25.3	5	20.0	24	24.0	$\chi^2=2.381$ ; df=2; p=0.304
	5-6 days	18	24.0	10	40.0	28	28.0	
	> 6 days	38	50.7	10	40.0	48	48.0	
	<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Mirzapur	2-3 days	15	16.7	3	30.0	18	18.0	$\chi^2=1.332$ ; df=2; p=0.514
	5-6 days	15	16.7	2	20.0	17	17.0	
	> 6 days	60	66.7	5	50.0	65	65.0	
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100.0</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	
Varanasi	2-3 days	5	12.5	5	8.3	10	10.0	$\chi^2=3.312$ ; df=2; p=0.191
	5-6 days	2	5.0	10	16.7	12	12.0	
	> 6 days	33	82.5	45	75.0	78	78.0	
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>	<b>60</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>	<b>100.0</b>	

मेंसों में अनाजों का संग्रह तीनों जनपदों के मेंसों में 6 दिन से अधिक दिनों का अनाज संग्रहित किया जाता है।

पर्याप्त मात्रा में भोजन लेना ही किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक ही नहीं होता बल्कि उसमें समय अन्तराल का होना भी अत्यन्त ही आवश्यक है जिससे ग्रहण किया गया भोजन शरीर द्वारा भली प्रकार पचाया और अवशोषित किया जा सके। अतः हमने तीनों जनपदों के पुलिस कर्मियों के प्रातःकालीन अल्पाहार एवं अल्पाहार तथा भोजन के बीच के अन्तराल का अध्ययन किया। सर्वेक्षण से प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण से प्राप्त परिणाम यह प्रदर्शित करते हैं कि इलाहाबाद में सर्वाधिक लोगों ने बताया कि वे तीन घण्टे से अधिक का अन्तराल रखते हैं। 11 प्रतिशत लोगों ने बताया कि वे 1 से 2 घण्टे का अन्तराल रखते हैं तथा 5 प्रतिशत लोगों ने बताया कि वे 2.3 घण्टे का अन्तराल रखते हैं। मिर्जापुर में भी सर्वाधिक 55 प्रतिशत लोगों ने बताया कि वे 3 घण्टे का अन्तर रखते हैं तथा 5 प्रतिशत लोगों ने बताया कि वे 2.3 घण्टे का अन्तराल रखते हैं। मिर्जापुर में भी सर्वाधिक 55 प्रतिशत लोगों ने बताया कि वे 3 घण्टे से अधिक का समयान्तराल रखते हैं तथा 25 प्रतिशत लोगों ने 2.3 घण्टे समयान्तरालए जबकि मात्र 20 प्रतिशत लोगों ने ही 1 से 2 घण्टे का समयान्तराल रखा। इलाहाबाद तथा मिर्जापुर से भिन्न वाराणसी में लगभग बराबर.बराबर लोगों ने 2.3 घण्टे तथा 3 घण्टे से अधिक अन्तराल रखा जो क्रमशः 40 प्रतिशत रहा जहाँ पर 20 प्रतिशत लोगों ने समयान्तराल 1.2 घण्टे का बताया। पुरुषों एवं महिलाओं में तीन घण्टे से अधिक समयान्तराल इलाहाबाद में बराबर तथा मिर्जापुर एवं वाराणसी में असमान पाया गया। जहाँ मिर्जापुर में महिला और पुरुषों के बीच का अन्तर लगभग 38 प्रतिशत अधिक महिलाओं के पक्ष में रहा वहीं वाराणसी में यह पुरुषों से लगभग 7 प्रतिशत कम पाया गया।

### सन्दर्भ सूची

- 1<sup>प</sup> रिबेरा जेएए मुनोज.हर्नाडेज 0ए रोसास.पेराल्टा एमए एगुइलर.सेलिनास सीएए पॉपकिन बीएमए विलेट डब्ल्यूसी। ;2008-द्वरु स्वस्थ जीवन के लिए पेय पदार्थ की खपतरु मैक्सिकन आबादी के लिए सिफारिशों। रेव इन्वेस्ट क्लिनाय 60;2द्वरु157.180<sup>प</sup>
- 2<sup>प</sup> रॉबर्ट पी। हेनी ;2006-द्वरु अफ्रीकी अमेरिकियों के बीच कम कैल्शियम का सेवनरु हड्डियों और शरीर के वजन पर प्रभावा जे न्यूट्र। 136रु1095.1098<sup>प</sup>
- 3<sup>प</sup> पेरिग्यू एमएमए मोनसिवैस पीए डूनोवस्की ए। ;2009-द्वरु जोड़ा गया घुलनशील फाइबर कम ऊर्जा.घनत्व वाले तरल योगर्ट की संतृप्त शक्ति को बढ़ाता है। जे एम डाइट एसोसिएशन<sup>प</sup>109 ;11द्वरु1862.8।
- 4<sup>प</sup> नोरहयाती एमए फातमा एमएसए यूसुफ एसए एडरिया एबी ;2003-द्वरु मनुष्य में आंतों के परजीवी संक्रमणरु एक समीक्षा। मेड जे मलेशियाय 58 ;2द्वरु 296.305।
- 5<sup>प</sup> खान एमएम और क्रैमर ए ;2008-द्वरु सामाजिक.आर्थिक कारक बांग्लादेश में महिलाओं के बीच सार्वजनिक स्वास्थ्य से संबंधित चर में अंतर की व्याख्या करते हैंरु एक क्रॉस.अनुभागीय अध्ययन। बीएमसी पब्लिक हेल्थ 8रु 254<sup>प</sup> डीओआईरु 10<sup>प</sup>1186<sup>प</sup>1471.2458.8.254।
- 6<sup>प</sup> अल्वाए सी।ए एगुइरे.हर्नाडेजए आरा और कोमुजीए ए। ;2007-द्वरु बच्चों की खाद्य प्राथमिकताओं में माता.पिता का प्रभाव। भैश्नैट्ट विभिन्न सामाजिक आर्थिक ग्रेडिंट्स के साथ दो प्राथमिक विद्यालयों में अध्ययन करता है। गैसेटा मेडिका डी मेक्सिकोए 143 ;6द्वरु 463.9।
- 7<sup>प</sup> मैकेनबैक जेपीए कुन्स्ट आईए लूमन सीडब्ल्यू। ;1992-द्वरु नीदरलैंड में मृत्यु दर में मौसमी बदलावा जे एपिडेमियोल सामुदायिक स्वास्थ्यय 46;3द्वरु 261.265।
- 8<sup>प</sup> ओश्रायन एमएमए कीली एमए गैल्विन एमए फ्लिन ए ;2003-द्वरु सब्जियों और फलों के सेवन के अनुमान के लिए मिश्रित खाद्य पदार्थों का महत्वा सार्वजनिक स्वास्थ्य न्यूट्र।य 6;7द्वरु 711.726।
- 9<sup>प</sup> लैंगमेसर लिसाए और वर्सचेर सुसान ;2009-द्वरु क्या ईटिंग डिसऑर्डर प्रिवेंशन प्रोग्राम्स इफेक्टिव हैं? जे एथल ट्रेनाय 44;3द्वरु 304.305।
- 10<sup>प</sup> पीटर बर्मन ;2006-द्वरु एक ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ता कार्यक्रम का मूल्यांकनरु ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ता का उपयोग रिकॉर्ड बनाए रखा। इंट जे एपिडेमियोलाय 19;3द्वरु685.92<sup>प</sup>
- 11<sup>प</sup> पीटर सी एलवुड ;2005-द्वरु दूध को महत्व देने का समय। महामारी विज्ञान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल। 34 ;5द्वरु 1160.1162।
- 12<sup>प</sup> शहर डीए शाई आईए वर्दी एचए शहर एए फ्रेजर डी ;2005-द्वरु उच्च और निम्न सामाजिक आर्थिक समूहों में आहार और खाने की आदतों। पोषणय 21;5द्वरु 559.566।
- 13<sup>प</sup> शर्माए आरण्णए ;2008-द्वरु शिक्षा और मनोविज्ञान में उन्नत सांख्यिकी। आर लाल बुक डिपो। मेरठए भारता
- 14<sup>प</sup> रॉबर्ट्स एलए जोर्म एलए पटेल एमए स्मिथ डब्ल्यूए डगलस आरएमए मैकगिलक्रिस्ट सी। ;2000-द्वरु चाइल्डकैअर में डायरियाल एपिसोड की आवृत्ति पर संक्रमण नियंत्रण उपायों का प्रभावरु एक यादृच्छिकए नियंत्रित परीक्षण। बाल रोग। 105 ;4रु1द्वरु743.6।