



## दुर्गम क्षेत्रों में महिलाओं के दैनिक जीवन की समस्याएँ और उनके समाधान की संभावनाएँ: टिहरी के ग्रामीण इलाकों का अध्ययन

Dr. Arshi

Post Doctoral Fellow, Department of sociology

Meerut College Meerut

Chaudhry charan singh university meerut uttar pradesh, 250004

### सार

दुर्गम क्षेत्रों में महिलाओं का दैनिक जीवन निरंतर सामाजिक-आर्थिक कठिनाइयों, अपर्याप्त बुनियादी ढांचे के विकास और बुनियादी सुविधाओं तक सीमित पहुंच से चिह्नित है। ये महिलाएँ घरेलू कामों और कृषि मजदूरी से लेकर दूर के स्थानों से पानी और ईंधन लाने तक की कई जिम्मेदारियाँ निभाती हैं- अक्सर शारीरिक रूप से थका देने वाली और समय की कमी वाली परिस्थितियों में। विश्वसनीय स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा और परिवहन सेवाओं की अनुपस्थिति उनके हाशिए पर होने की स्थिति को और बढ़ा देती है। लिंग आधारित असमानताएँ, पारंपरिक पितृसत्तात्मक मानदंड और निर्णय लेने की प्रक्रियाओं में प्रतिनिधित्व की कमी उनकी कमजोरी को और बढ़ा देती है। हालाँकि, अध्ययन में कौशल विकास कार्यक्रमों के माध्यम से महिलाओं के सशक्तिकरण, ग्रामीण संपर्क को बढ़ाने, स्वयं सहायता समूहों (SHG) को बढ़ावा देने और विकेंद्रीकृत शासन तंत्र सहित स्थायी समाधानों के लिए व्यवहार्य रास्ते भी पहचाने गए हैं। संस्थागत सहायता प्रणालियों को मजबूत करना और समुदाय आधारित भागीदारी को बढ़ावा देना इन महिलाओं द्वारा सामना की जाने वाली कठिनाइयों को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। यह शोध एक समग्र और समावेशी नीति ढांचे की तत्काल आवश्यकता को रेखांकित करता है, जो दूरदराज के पहाड़ी इलाकों में महिलाओं के लिए तत्काल चुनौतियों और दीर्घकालिक विकासात्मक लक्ष्यों, दोनों को संबोधित करता हो।

**मुख्य शब्द :** ग्रामीण महिलाएं, टिहरी गढ़वाल, सामाजिक-आर्थिक चुनौतियाँ, लैंगिक असमानता, सशक्तिकरण, टिकाऊ समाधान।

### परिचय

उत्तराखंड के टिहरी गढ़वाल के सुदूर ग्रामीण क्षेत्र एक अनूठा सामाजिक-सांस्कृतिक और भौगोलिक संदर्भ प्रस्तुत करते हैं, जहाँ महिलाएँ पारिवारिक और सामुदायिक जीवन दोनों को बनाए रखने में अपरिहार्य भूमिका निभाती हैं। कृषि, पशुपालन और घरेलू प्रबंधन में उनके महत्वपूर्ण योगदान के बावजूद, इन महिलाओं के सामने आने वाली चुनौतियाँ काफी हद तक अदृश्य और कम संबोधित रहती हैं। खड़ी पहाड़ी ज़मीन, बिखरी हुई बस्तियाँ और खराब बुनियादी ढाँचागत संपर्क स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा और स्वच्छ पेयजल जैसी आवश्यक सेवाओं तक पहुँचने की कठिनाइयों को और बढ़ा देता है। महिलाएँ अक्सर पानी लाने, जलाऊ लकड़ी इकट्ठा करने या बाज़ारों तक पहुँचने के लिए लंबी दूरी तय करती हैं, जिससे उन्हें शारीरिक थकावट और स्वास्थ्य जोखिम का सामना करना पड़ता है। सामाजिक रूप से, वे जड़ जमाए हुए पितृसत्तात्मक मानदंडों को पूरा करती हैं जो उनकी गतिशीलता को प्रतिबंधित करते हैं, उनके

निर्णय लेने की शक्ति को सीमित करते हैं और लिंग-आधारित श्रम विभाजन को मज़बूत करते हैं यह अध्ययन टिहरी में ग्रामीण महिलाओं के दैनिक जीवन के अनुभवों पर केंद्रित लेंस के माध्यम से इन परस्पर जुड़ी समस्याओं का पता लगाने का प्रयास करता है, साथ ही सशक्तीकरण हस्तक्षेप और सतत विकास रणनीतियों की क्षमता की भी जांच करता है जो उनके जीवन की गुणवत्ता और सामाजिक प्रतिष्ठा को बढ़ा सकते हैं। शोध समावेशी ग्रामीण विकास के महत्व को रेखांकित करता है जो लैंगिक समानता, स्थानीय नियोजन और सामुदायिक भागीदारी को प्राथमिकता देता है।

### **भौगोलिक एवं पर्यावरणीय बाधाएँ**

टिहरी गढ़वाल की स्थलाकृति, इसकी खड़ी पहाड़ियों, घने जंगलों और बिखरे हुए गांवों की विशेषता है, जो गतिशीलता और पहुंच के लिए महत्वपूर्ण बाधाएं पैदा करती है। ऊबड़-खाबड़ इलाका न केवल सड़क, परिवहन और संचार नेटवर्क जैसे बुनियादी ढांचे के विकास में बाधा डालता है, बल्कि महिलाओं की दैनिक दिनचर्या को भी सीधे प्रभावित करता है, जिन्हें अक्सर लंबी दूरी पर पानी, जलाऊ लकड़ी और कृषि उपज ले जाने जैसे शारीरिक रूप से कठिन काम करने पड़ते हैं। भूस्खलन और खराब मौसम की स्थिति जैसी प्राकृतिक आपदाएँ इन समुदायों को और अलग-थलग कर देती हैं, जिससे मौसमी कठिनाइयाँ पैदा होती हैं जो महिलाओं पर असंगत रूप से बोझ डालती हैं। ये भौगोलिक सीमाएँ ग्रामीण महिलाओं पर शारीरिक तनाव को बढ़ाती हैं और स्वास्थ्य सेवा, बाज़ार, शिक्षा और रोज़गार के अवसरों तक उनकी पहुँच को कम करती हैं।

### **सामाजिक-सांस्कृतिक बाधाएँ और लिंग मानदंड**

ग्रामीण क्षेत्रों में व्याप्त पितृसत्तात्मक मूल्य लैंगिक श्रम विभाजन और महिलाओं से की जाने वाली सामाजिक अपेक्षाओं को आकार देते हैं। कम उम्र से ही लड़कियों को ऐसी भूमिकाओं में ढाल दिया जाता है, जिनमें शिक्षा या आर्थिक स्वतंत्रता की तुलना में घरेलू जिम्मेदारियों को प्राथमिकता दी जाती है। घरेलू और सामुदायिक निर्णय लेने में महिलाओं की आवाज़ को अक्सर हाशिए पर रखा जाता है और विशेष रूप से कृषि और पशुपालन में उनके योगदान को आर्थिक दृष्टि से कम आंका जाता है या मान्यता नहीं दी जाती है। गतिशीलता और सामाजिक वर्जनाओं पर लिंग आधारित प्रतिबंध सार्वजनिक जीवन में उनकी भागीदारी या बाहरी संसाधनों तक उनकी पहुँच को सीमित करते हैं, जिससे निर्भरता और बहिष्कार का चक्र चलता रहता है। ये सामाजिक-सांस्कृतिक गतिशीलता महिलाओं के लिए अपने अधिकारों का दावा करना, सेवाओं की माँग करना या विकास प्रक्रियाओं में भाग लेना मुश्किल बनाती है।

### **आर्थिक कमज़ोरी और काम का बोझ**

टिहरी के ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाएँ स्थानीय निर्वाह अर्थव्यवस्था में महत्वपूर्ण योगदान देती हैं, जो अक्सर अवैतनिक घरेलू काम को कृषि श्रम और मजदूरी-आधारित गतिविधियों के साथ संतुलित करती हैं। हालाँकि, उनका काम काफी हद तक अनौपचारिक, अनियमित और अपर्याप्त रूप से मुआवज़ा वाला बना हुआ है। वैकल्पिक आजीविका के अवसरों की अनुपस्थिति, साथ ही रोज़गार की तलाश में शहरी केंद्रों में पुरुषों के मौसमी प्रवास के कारण घर के प्रबंधन और खेती का पूरा बोझ महिलाओं पर पड़ता है। इसके बावजूद, महिलाओं के पास ऋण, भूमि स्वामित्व और वित्तीय साक्षरता तक पहुँच की कमी है, जो उनकी आर्थिक स्थिति को सुधारने या आय-उत्पादक गतिविधियों में निवेश करने की उनकी क्षमता में बाधा डालती है। यह आर्थिक हाशिए पर उनकी निर्भरता को मज़बूत करता है और ऊपर की ओर बढ़ने की उनकी क्षमता को सीमित करता है।

## उद्देश्य

1. कार्यस्थल पर ग्रामीण महिलाओं के सामने आने वाली समस्याओं का पता लगाना
2. ग्रामीण महिलाओं के स्वास्थ्य पर कृषि गतिविधियों के प्रभाव का विश्लेषण करना

## अध्ययन की कार्यप्रणाली

यह अध्ययन टिहरी जिले के चयनित गांवों में किए गए प्राथमिक सर्वेक्षण पर आधारित है। तीन गांवों- अखोरी, मेलाथा और पौखाल से 20 से 40 वर्ष की आयु की 180 कृषि और कृषि महिलाओं का कुल नमूना चुना गया। इन गांवों को उनकी आबादी के आकार और इस तथ्य के आधार पर चुना गया था कि अधिकांश परिवार अपनी आजीविका के लिए प्राथमिक गतिविधियों पर निर्भर हैं।

## डेटा विश्लेषण

इस अध्ययन के उद्देश्य के लिए, उत्तरदाताओं से प्रासंगिक डेटा एकत्र करने के लिए उपकरणों के संयोजन का उपयोग किया गया था। कृषि गतिविधियों में महिलाओं की भागीदारी और समुदाय के भीतर उनकी अन्य भूमिकाओं के बारे में आवश्यक जानकारी प्राप्त करने के लिए एक साक्षात्कार अनुसूची तैयार की गई थी। इसके अलावा, ग्रामीण महिलाओं द्वारा की जाने वाली कृषि और खेती से संबंधित गतिविधियों का प्रत्यक्ष रूप से निरीक्षण करने के लिए क्षेत्र अवलोकन पद्धति का उपयोग किया गया था, साथ ही यह समझने के लिए कि कृषि क्षेत्रों और कार्यस्थलों में उन्हें किस प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। खेतों में महिलाओं द्वारा बिताए गए समय, कृषि उत्पादन में उनकी भागीदारी और उनके काम के संबंधित पहलुओं पर विस्तृत डेटा एकत्र करने के लिए एक संरचित, बहु-प्रकार प्रश्नावली भी तैयार की गई थी। इन उपकरणों ने मिलकर चयनित गांवों में महिलाओं द्वारा सामना की जाने वाली सामाजिक-आर्थिक भूमिकाओं और चुनौतियों की व्यापक समझ प्रदान की।

## ग्रामीण महिला उत्तरदाताओं का प्रोफ़ाइल

टिहरी गढ़वाल जिले के ग्रामीण क्षेत्र में कृषि और कृषि गतिविधियों से जुड़ी ग्रामीण महिलाओं की विभिन्न आयु श्रेणियां।

**तालिका 1: - ग्रामीण महिला उत्तरदाता प्रोफ़ाइल**

| गुण              | श्रेणियाँ              | आवृत्ति | प्रतिशत |
|------------------|------------------------|---------|---------|
| वर्ष में उम्र    | युवा (< 30)            | 50      | 27.78   |
|                  | मध्य (31-40)           | 70      | 38.89   |
|                  | वृद्ध (> 40)           | 60      | 33.33   |
| शैक्षणिक योग्यता | निरक्षर                | 80      | 44.44   |
|                  | प्राथमिक से मीट्रिक तक | 50      | 27.78   |
|                  | मीट्रिक से घंटा सेकंड  | 40      | 22.22   |
|                  | स्नातक                 | 10      | 5.56    |
| परिवार का प्रकार | संयुक्त                | 95      | 52.78   |
|                  | नाभिकीय                | 85      | 47.22   |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| स्रोत:- प्राथमिक सर्वेक्षण पर आधारित |  |
|--------------------------------------|--|

प्राथमिक सर्वेक्षण के माध्यम से एकत्र किए गए सामाजिक-जनसांख्यिकीय डेटा टिहरी के ग्रामीण क्षेत्रों की महिला उत्तरदाताओं की पृष्ठभूमि के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करते हैं। आयु वितरण के संदर्भ में, अधिकांश उत्तरदाता 31-40 वर्ष के मध्य आयु वर्ग में आते हैं, जो कुल नमूने का 38.89% है। इसके बाद 33.33% के साथ वृद्ध आयु समूह (>40 वर्ष) है, जबकि युवा समूह (30 वर्ष से कम) 27.78% है। यह वितरण दर्शाता है कि महिलाओं का एक बड़ा हिस्सा अपनी मुख्य कार्यशील आयु में है, जिसका घरेलू और कृषि जिम्मेदारियों में उनकी भागीदारी पर सीधा प्रभाव पड़ता है।

शैक्षिक योग्यता के संबंध में, एक चिंताजनक प्रवृत्ति उभर कर सामने आती है। उत्तरदाताओं में से 44.44% निरक्षर हैं, जो इन दूरदराज के क्षेत्रों में प्रचलित शैक्षिक पिछड़ेपन को दर्शाता है। लगभग 27.78% ने प्राथमिक या मीट्रिक स्तर तक शिक्षा प्राप्त की है, और केवल 22.22% ने उच्चतर माध्यमिक तक शिक्षा प्राप्त की है। केवल 5.56% स्नातक करने में सफल रहे हैं, जो ग्रामीण महिलाओं के लिए उच्च शिक्षा तक सीमित पहुँच को रेखांकित करता है। यह शैक्षिक कमी संभवतः सूचना, संसाधनों और रोजगार के अवसरों तक पहुँचने की उनकी क्षमता को बाधित करती है, जिससे पारंपरिक और निर्वाह-स्तर की गतिविधियों पर उनकी निर्भरता मजबूत होती है। परिवार के प्रकार के डेटा से पता चलता है कि महिलाओं का थोड़ा अधिक अनुपात (52.78%) संयुक्त परिवारों में रहता है, जबकि 47.22% एकल परिवार सेटअप से संबंधित हैं। यह लगभग समान वितरण सामाजिक संरचना में एक संक्रमणकालीन चरण का सुझाव देता है, जहाँ पारंपरिक संयुक्त परिवार प्रणाली अभी भी प्रचलित है, लेकिन एकल परिवार तेजी से आम हो रहे हैं। परिवार की संरचना महिलाओं को उपलब्ध सहायता प्रणाली, उनके कार्यभार वितरण और उनके निर्णय लेने की स्वायत्तता को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

### महिलाओं द्वारा की गई प्रमुख गतिविधियाँ

अध्ययन क्षेत्र में ग्रामीण महिलाओं ने विभिन्न गतिविधियाँ कीं। उन्होंने समाज में कई जिम्मेदारियाँ निभाईं। इन गतिविधियों के पीछे का कारण अपने घर के आय के स्रोतों को बनाए रखना और अपनी दैनिक आवश्यकताओं को पूरा करना था।

**तालिका 2: -कृषि में ग्रामीण महिलाओं द्वारा की जाने वाली प्रमुख गतिविधियाँ**

| गतिविधियाँ         | आवृत्ति | प्रतिशत |
|--------------------|---------|---------|
| फसल काटने वाले     | 35      | 19.44   |
| परिवहन             | 30      | 16.67   |
| बागवानी            | 19      | 10.56   |
| भंडारण             | 26      | 14.44   |
| सुखाना और साफ करना | 25      | 13.89   |
| पतले               | 20      | 11.11   |

|                                             |     |        |
|---------------------------------------------|-----|--------|
| क्षेत्र की तैयारी                           | 25  | 13.89  |
|                                             | 180 | 100.00 |
| स्रोत:- प्राथमिक सर्वेक्षण पर आधारित आंकड़े |     |        |

टिहरी के दूरदराज के इलाकों में विभिन्न कृषि गतिविधियों में ग्रामीण महिलाओं की भागीदारी से संबंधित डेटा कृषि अर्थव्यवस्था में उनके बहुमुखी योगदान को दर्शाता है। सूचीबद्ध गतिविधियों में, कटाई सबसे अधिक किया जाने वाला कार्य है, जिसमें 19.44% महिलाएँ सक्रिय रूप से शामिल हैं। यह चरम कृषि मौसमों के दौरान उनकी महत्वपूर्ण भूमिका का संकेत है, खासकर फसलों के संग्रह के दौरान, जिसके लिए शारीरिक श्रम और कौशल दोनों की आवश्यकता होती है। कृषि उपज का परिवहन दूसरे स्थान पर है, जिसमें 16.67% उत्तरदाता इस श्रम-गहन गतिविधि में भाग लेते हैं, जिसमें अक्सर लंबी दूरी और चुनौतीपूर्ण इलाके शामिल होते हैं।

भागीदारी के अन्य महत्वपूर्ण क्षेत्रों में अनाज और उपज का भंडारण (14.44%) और खेत की तैयारी (13.89%) शामिल हैं, जो कृषि चक्र में महत्वपूर्ण चरण हैं। ये आंकड़े दर्शाते हैं कि महिलाएँ न केवल कटाई के बाद के कामों में शामिल हैं, बल्कि बुवाई से पहले की तैयारियों में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, जो पूरी खेती की प्रक्रिया में योगदान देती हैं। सुखाने और सफाई की गतिविधियाँ, जिनमें सावधानीपूर्वक ध्यान देने की आवश्यकता होती है, भी 13.89% के लिए जिम्मेदार हैं, जो उन कार्यों की लिंग आधारित प्रकृति को उजागर करता है जो देखभाल और निरंतरता की मांग करते हैं। इसके अतिरिक्त, पतला करना (11.11%) और बागवानी (10.56%) महिलाओं के कृषि कर्तव्यों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो फसल प्रबंधन और घरेलू स्तर के खाद्य उत्पादन में उनकी भागीदारी को दर्शाता है, जो निर्वाह और स्थिरता दोनों में योगदान देता है।

### संबद्ध गतिविधियों में ग्रामीण महिलाओं की भागीदारी

कृषि के अलावा, ग्रामीण महिलाएं समाज में अपने अस्तित्व के लिए अन्य प्राथमिक गतिविधियों में भी भाग लेती हैं।

#### तालिका संख्या 3: - संबद्ध गतिविधियों में ग्रामीण महिलाओं की भागीदारी

| गतिविधियाँ                                  | आवृत्ति | प्रतिशत |
|---------------------------------------------|---------|---------|
| मल्लिंग पशु                                 | 50      | 27.78   |
| मधुमक्खी पालन                               | 9       | 5.00    |
| मुर्गी का पालतूकरण                          | 28      | 15.56   |
| घास काटना                                   | 37      | 20.56   |
| भेड़ और बकरी पालन                           | 30      | 16.67   |
| पशुओं का गोबर इकट्ठा करना                   | 26      | 14.44   |
|                                             | 180     | 100.00  |
| स्रोत:- प्राथमिक सर्वेक्षण पर आधारित आंकड़े |         |         |

मधुमक्खी पालन ग्रामीण क्षेत्रों में आय के महत्वपूर्ण स्रोतों में से एक है जो आपकी आवश्यकता के अनुसार आय बढ़ाता है लेकिन इस गतिविधि में महिलाओं की भागीदारी बहुत कम है - 5.00%। मुर्गियों का पालन एक व्यावसायिक स्रोत है जो आय बढ़ाने में भी मदद करता है। वे मुर्गियों से अंडे प्राप्त करते हैं और उन्हें उच्च मूल्य मार्जिन के साथ बाजार में बेचते हैं। घास काटना सभी गांवों में बहुत आम गतिविधि है, महिलाओं की भागीदारी बहुत अधिक है जो 20.56% है जबकि भेड़ और बकरी पालन में उनकी भागीदारी 16.67% है। ग्रामीण महिलाएँ विभिन्न क्षेत्रों से जानवरों का गोबर भी इकट्ठा करती हैं क्योंकि वे गोबर का उपयोग ईंधन के रूप में और अध्ययन क्षेत्र में भोजन पकाने के उद्देश्य से करती हैं।

व्यावसायिक उपयोग के लिए पशुओं के गोबर को इकट्ठा करने में महिलाओं का प्रतिशत 14.44% है। महिलाओं की अधिकतम भागीदारी पशुओं का दूध निकालने में है जो 27.78% है, लेकिन मधुमक्खी पालन में ग्रामीण महिलाओं की न्यूनतम भागीदारी देखी गई है जो 5.00% है (तालिका संख्या 3)।

### कृषि क्षेत्र में ग्रामीण महिलाओं के सामने आने वाली समस्याएँ

ग्रामीण महिलाओं को कृषि क्षेत्र में संसाधनों, जागरूकता, उत्पाद मूल्य और उचित बाजार मूल्य की कमी के कारण विभिन्न समस्याओं और चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। ग्रामीण महिलाओं को अपने उत्पाद के लिए उचित मजदूरी नहीं मिल पाती है, जिससे वे समाज में अपना आत्मविश्वास और सुरक्षा खो देती हैं। सर्वेक्षण में पाया गया कि 25.56% महिलाओं को कम मजदूरी की समस्या का सामना करना पड़ा, जबकि 13.89% महिला उत्तरदाताओं ने उल्लेख किया कि उनके पास तकनीकी उपकरणों की कमी, खराब परिवहन, ग्रामीण क्षेत्र में जागरूकता और शिक्षा की कमी के कारण खेती की पुरानी पद्धति है। समाज और कृषि क्षेत्र में महिलाओं की सुरक्षा सबसे बड़ी चिंता है, लेकिन 16.67% महिलाएं कार्यस्थल पर असुरक्षित महसूस करती हैं (तालिका 4)।

### तालिका संख्या 4: - कृषि क्षेत्र में ग्रामीण महिलाओं के सामने आने वाली समस्याएँ

| संकट                                 | आवृत्ति | प्रतिशत |
|--------------------------------------|---------|---------|
| कम वेतन                              | 46      | 25.56   |
| प्रौद्योगिकी का अभाव                 | 25      | 13.89   |
| फर्म में असुरक्षित                   | 30      | 16.67   |
| बीजों की खराब गुणवत्ता               | 32      | 17.78   |
| अस्वास्थ्यकर स्थितियाँ               | 20      | 11.11   |
| दोहरी जिम्मेदारी                     | 27      | 15.00   |
|                                      | 180     | 100.00  |
| स्रोत:- प्राथमिक सर्वेक्षण पर आधारित |         |         |

अच्छी गुणवत्ता वाले बीजों से अच्छी फसलें पैदा होती हैं और किसानों को अपनी फसलों से अधिकतम लाभ मिलता है, लेकिन अध्ययन क्षेत्र में ग्रामीण महिलाओं को बीजों की गुणवत्ता से संबंधित विभिन्न समस्याओं का सामना करना पड़ता है। यह देखा गया है कि सरकार की अनदेखी के कारण 17.78% महिलाओं को बीजों के संकट का सामना करना पड़ा और अस्वच्छ स्थिति से संबंधित समस्या का भी सामना करना पड़ा, जो तालिका में 11.11% दिखाया गया है। ग्रामीण महिलाएँ समाज में दोहरी जिम्मेदारी भी निभाती हैं। वे घर में काम करती हैं और खेत में भी काम करती हैं।

हैं। डेटा संग्रह के दौरान यह देखा गया कि 15% महिलाओं को समाज में अपनी दोहरी ज़िम्मेदारी से संबंधित समस्या का सामना करना पड़ा जैसा कि चार्ट और तालिका में दिखाया गया है।

### ग्रामीण क्षेत्र में महिलाओं के स्वास्थ्य पर कृषि का प्रभाव

कृषि कार्य के बोझ के कारण ग्रामीण महिलाएँ विभिन्न बीमारियों से ग्रसित हो जाती हैं, जिससे महिलाओं का स्वास्थ्य खराब हो जाता है। क्षेत्रीय सर्वेक्षण के दौरान पाया गया कि ग्रामीण महिलाओं को अपने स्वास्थ्य से संबंधित विभिन्न कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है, क्योंकि ग्रामीण क्षेत्रों में खराब स्वास्थ्य ढांचे, कर्मचारियों की अनुपलब्धता और शिक्षा की कमी के कारण उन्हें उचित उपचार नहीं मिल पाता है।

**तालिका संख्या 5:- ग्रामीण महिलाओं पर स्वास्थ्य प्रभाव**

| स्वास्थ्य पर प्रभाव                | आवृत्ति | प्रतिशत |
|------------------------------------|---------|---------|
| आधासीसी                            | 35      | 19.44   |
| पीठ दर्द                           | 29      | 16.11   |
| दृष्टि समस्या                      | 23      | 12.78   |
| जोड़ों का दर्द                     | 32      | 17.78   |
| त्वचा की समस्या                    | 30      | 16.67   |
| शरीर में दर्द                      | 31      | 17.22   |
|                                    | 180     | 100.00  |
| स्रोत:- प्राथमिक आंकड़ों पर आधारित |         |         |

इनके अलावा सबसे ज़्यादा महिलाएँ जोड़ों की समस्या से पीड़ित हैं जो 17.78% है क्योंकि गाँवों में परिवहन के साधन उपलब्ध नहीं होने के कारण उन्हें भारी सामान को अपने सिर और कंधों पर एक जगह से दूसरी जगह ले जाना पड़ता है। धूल और गर्मी के कारण त्वचा संबंधी समस्याएँ जैसे त्वचा का फ्रैक्चर और त्वचा की एलर्जी भी महिलाओं को प्रभावित करती हैं। त्वचा संबंधी समस्या से 16.67% और काम के बोझ के कारण शरीर में दर्द, बेचैनी जैसी समस्याएँ 17.22% महिलाओं को होती हैं (तालिका संख्या 5)।

### ग्रामीण महिलाओं द्वारा कृषि क्षेत्र में बिताया गया समय

पृथ्वी पर हर मनुष्य के लिए समय मूल्यवान है। महिलाएँ समाज में दोहरी ज़िम्मेदारी निभाती हैं; वे खेतों में काम करती हैं और अन्य सामाजिक गतिविधियों में भी भाग लेती हैं।

**तालिका संख्या 6: - महिलाओं द्वारा कृषि क्षेत्र में बिताया गया समय**

| समय अंतराल | आवृत्ति | प्रतिशत |
|------------|---------|---------|
| 1 -2 घंटे  | 20      | 11.11   |

|                                      |     |        |
|--------------------------------------|-----|--------|
| 2- 3 घंटे                            | 32  | 17.78  |
| 3-4 घंटे                             | 42  | 23.33  |
| 4-5 घंटे                             | 36  | 20.00  |
| 5 घंटे से अधिक                       | 50  | 27.78  |
|                                      | 180 | 100.00 |
| स्रोत:- प्राथमिक सर्वेक्षण पर आधारित |     |        |

टिहरी की ग्रामीण महिलाओं द्वारा कृषि और उससे संबंधित गतिविधियों में प्रतिदिन बिताए जाने वाले समय के बारे में डेटा उनके श्रम की तीव्रता और उत्पादक कार्यों में उनकी भागीदारी की सीमा की स्पष्ट तस्वीर प्रदान करता है। महिलाओं का एक महत्वपूर्ण अनुपात - 27.78% - ऐसी गतिविधियों पर प्रतिदिन 5 घंटे से अधिक समय बिताने की रिपोर्ट करता है, जो उनकी दैनिक दिनचर्या की शारीरिक रूप से मांग वाली प्रकृति को दर्शाता है। यह दीर्घकालिक जुड़ाव न केवल ग्रामीण अर्थव्यवस्था में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका को दर्शाता है, बल्कि काम के अधिक बोझ की संभावना को भी दर्शाता है, खासकर जब उन्हें घरेलू जिम्मेदारियों के साथ जोड़ दिया जाता है। इसके अलावा, 23.33% महिलाएँ इन कार्यों में 3 से 4 घंटे और 20% 4 से 5 घंटे बिताती हैं, जो कुल मिलाकर नमूने का 43.33% है। यह इस धारणा को पुष्ट करता है कि अधिकांश महिलाएँ अपने दिन का एक बड़ा हिस्सा खेती से संबंधित कामों जैसे कि बुवाई, निराई, कटाई, पशुओं की देखभाल, चारा इकट्ठा करना और उत्पादन को संसाधित करने में लगाती हैं। ये गतिविधियाँ अक्सर समय-संवेदनशील और मौसमी होती हैं, जिसके लिए स्थिरता और सहनशक्ति की आवश्यकता होती है, खासकर टिहरी के चुनौतीपूर्ण इलाके में। अन्य 17.78% महिलाएँ 2 से 3 घंटे काम करती हैं, जबकि 11.11% महिलाएँ 1 से 2 घंटे कृषि श्रम पर खर्च करती हैं, जो या तो काम की कम उपलब्धता, आयु-संबंधी सीमाओं, या अतिरिक्त घरेलू या देखभाल संबंधी दायित्वों की उपस्थिति को दर्शाता है।

## निष्कर्ष

टिहरी के सुदूर ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं द्वारा सामना की जाने वाली दैनिक जीवन की समस्याओं के अध्ययन से भौगोलिक, सामाजिक-आर्थिक और सांस्कृतिक चुनौतियों का एक जटिल अंतर्संबंध सामने आता है जो उनके जीवन की गुणवत्ता को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है। इन क्षेत्रों में महिलाएँ घरेलू जिम्मेदारियों और श्रम-प्रधान कृषि या घरेलू काम का दोहरा बोझ उठाती हैं, अक्सर बिना किसी मान्यता या पर्याप्त समर्थन के। स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा, स्वच्छ पेयजल, परिवहन और संचार जैसी आवश्यक सेवाओं तक उनकी पहुँच बहुत सीमित है। इसके अलावा, पारंपरिक पितृसत्तात्मक मानदंड उनकी गतिशीलता, निर्णय लेने की शक्ति और स्थानीय शासन और आर्थिक गतिविधियों में भागीदारी को प्रतिबंधित करना जारी रखते हैं। इन प्रतिकूलताओं के बावजूद, ग्रामीण महिलाओं की लचीलापन और दृढ़ संकल्प सामुदायिक जीवन में उनकी सक्रिय भागीदारी और अवसर उपलब्ध होने पर नई भूमिकाएँ अपनाने की इच्छा में स्पष्ट है। निष्कर्ष एक एकीकृत विकास दृष्टिकोण की तत्काल आवश्यकता को रेखांकित करते हैं जिसमें लिंग-संवेदनशील योजना, लक्षित नीति हस्तक्षेप और निर्णय लेने की प्रक्रियाओं में महिलाओं की सक्रिय भागीदारी शामिल है।

## संदर्भ

1. देशिंगकर, पी. (2010). भारत में प्रवास, सुदूर ग्रामीण क्षेत्र और पुरानी गरीबी।

2. गर्ग, ए., और अग्रवाल, पी. (2021)। भारत में ग्रामीण-शहरी प्रवास का विश्लेषण और कोविड-19 का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ पॉलिसी साइंसेज एंड लॉ, 1(4), 2467–2493। <https://ijpsl.in/index.php/volume-1-issue-4/>
3. सती, वी.पी. (2021)। उत्तराखंड हिमालय में पलायन: इसके प्रकार, कारण और परिणाम उत्तराखंड हिमालय में पलायन: इसके प्रकार, कारण और परिणाम। मई। <https://doi.org/10.33182/ml.v18i3.957>
4. उषा, जे.आर. (2018)। प्रवासन समस्याएँ और समाधान; एक अध्ययन कि कैसे प्रवासन गरीबी को कम करने और निवासियों के आर्थिक विकास में मदद कर सकता है। 5(6), 289–295।
5. यादव, ए., शर्मा, जी., और गंगवार, आर. (2018)। उत्तराखंड में प्रवास के निर्धारण कारक। 18(1), 85–90।
6. ममगैन, राजेंद्र पी.; रेड्डी, डी. (2015). उत्तराखंड के पहाड़ी क्षेत्र से पलायन : एस.आर.शंकरन ग्रामीण अध्ययन पीठ द्वारा प्रायोजित, 56.
7. ममगैन, आरपी, और रेड्डी, डीएन (2015)। उत्तराखंड के पहाड़ी क्षेत्र से पलायन : मुद्दे और नीति विकल्प। राष्ट्रीय ग्रामीण विकास और पंचायती राज संस्थान, राजेंद्रनगर हैदराबाद, 1–27।
8. आचार्य, डीआर, बेल, जेएस, सिमखदा, पी., वैन टेइलिंगन, ईआर, और रेग्मी, पीआर (2010)। घरेलू निर्णय लेने में महिलाओं की स्वायत्तता: नेपाल में एक जनसांख्यिकीय अध्ययन। प्रजनन स्वास्थ्य, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/1742-4755-7-15>
9. जम्मू और कश्मीर के पुंछ जिले के सुरनकोट तहसील के चयनित गांवों में कृषि गतिविधियों में महिलाओं की भागीदारी का एक अध्ययन। 48-51.
10. कुमार, बी. (2021). म्यूनिख पर्सनल रेपेक आर्काइव कृषि क्षेत्र में भारतीय महिलाओं की भागीदारी: भारत में ग्रामीण क्षेत्रों पर आधारित एक अध्ययन। 107405.
11. मुन घोष, डी.एम., और घोष, डी.ए. (2014)। भारतीय कृषि में महिलाओं की भागीदारी का विश्लेषण। आईओएसआर जर्नल ऑफ ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंस, 19(5), 01–06। <https://doi.org/10.9790/0837-19540106>
12. पर्सनल, एम., और आर्काइव, आर. (2020). म्यूनिख पर्सनल रेपेक आर्काइव बिहार में कृषि में महिलाओं की भागीदारी का विश्लेषण। 98067 .
13. रैम्पिम, एल., फे, आर., डू, एम., लाना, सी., विनीसियस, एम., सार्टो, एम., रॉसेट, जेएस, लुइज़ पिवा, ए., मेज़ालिरा, ई. जे., कोप्पो, जे., विटोर, पी., मोलिन, डी., क्लेन, जे., शियावो, जेए, रोचा वोबेटो, जे.,
14. इनागाकी, ए.एम., और मिओरान्ज़ा, टी.एम. (2014)। अफ्रीकन जर्नल ऑफ़ एग्रीकल्चरल रिसर्च ऑक्सिसोल में सोयाबीन के पौधों की संस्कृति में फ़ॉस्फ़ोरस और पोटेशियम निषेचन। 9(19), 1461–1466. <https://doi.org/10.5897/AJAR2014>

15. साहिया , ए. (2015). उत्तराखंड में, अवसरों की कमी के कारण 3,600 गांव भूतहा बस्तियों में बदल गए (पृष्ठ 2-5)।