



An International
Multidisciplinary
Quarterly
Research Journal
ISSN 2277-5730



Peer Reviewed Referred
and UGC Listed Journal
Journal No. 40776

AJANTA



AJANTA PRAKASHAN

ISSN 2277 - 5730
AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL

AJANTA

Volume - VII

Issue - IV

Marathi Part - II

October - December - 2018

Peer Reviewed Referred
and UGC Listed Journal

Journal No. 40776



ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

IMPACT FACTOR / INDEXING
2018 - 5.5

www.sjifactor.com

❖ EDITOR ❖

Asst. Prof. Vinay Shankarrao Hatole

M.Sc (Maths), M.B.A. (Mktg.), M.B.A. (H.R.),
M.Drama (Acting), M.Drama (Prod. & Dir.), M.Ed.

❖ PUBLISHED BY ❖



Ajanta Prakashan

Aurangabad. (M.S.)

CONTENTS OF MARATHI PART - II

अ. क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
१	भारतीय लोकशाही आणि निवडणूक सुधारणा डॉ. डोगरे एल. बी.	१-४
२	चंद्रपूर जिल्ह्यातील माना जमातीची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी प्रा. मनोहर आं. गुडघे	५-८
३	महात्मा ज्योतीराव फुले : शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या आणि सद्यस्थिती प्रा. डॉ. संजय मुंडकर	९-१३
४	पर्यावरण प्रदूषण भारतासमोरील एक आव्हान प्रा. डॉ. मनिषकुमार काशिनाथ कायरकर	१४-१९
५	भारतासमोरील आव्हाने - भ्रष्टाचार डॉ. अशोक सोनकांबळे	२०-२२
६	विदर्भातील शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या प्रा. डॉ. जे. एम. काकडे	२३-२९
७	आर्थिक विषमतेचे भारतासमोरील आव्हान श्री मुरलीधर पंडीत गायकवाड	३०-३४
८	महाराष्ट्रातील शेतकऱ्यांच्या आत्महत्येचे समाजशास्त्रीय अध्ययन स. प्रा. एम. बी. रेवतकर	३५-३९
९	आधुनिक भारतातील राजकीय विचारवंत आणि मानवतावाद प्रा. एस. आर. सामृतवार	४०-४२
१०	भारतीय स्त्रियांचा दर्जा आणि महात्मा फुले यांचे स्त्रीवादी विचार डॉ. देशमुख प्रकर्ष सुभाषराव	४३-४९
११	लैंगिक असमानता प्रा. सतिश गोवर्धन पेटकर	५०-५५
१२	पारंपारीक पिकांवरील अवलंबित्व श्री गिरीधर केशव कुनघाडकर	५६-५९
१३	अफगाणिस्तान मधील दहशतवाद आणि भारताची राष्ट्रीय सुरक्षा प्रा. प्रशांत सराफ प्राचार्य डॉ. व्ही. वाय. जाधव	६०-६५

❧ CONTENTS OF MARATHI PART - II ❧

अ.क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
२६	जनेलसिंग भिंद्रनवाले : उदय आणि अस्त प्रा. कांबळे शिवाजी ईरबा	१२०-१२३
२७	पसायदान - प्रसाददानम् तुलनात्मक अध्ययन डॉ. सुचित्रा शरद ताजणे	१२४-१२८
२८	संतुलीत आहाराच्या अभावामुळे मेळघाटातील गर्भवती माता व बाळाच्या आरोग्यावर होणारे परिणाम डॉ. एच. यु. पेटकर	१२९-१३३
२९	पर्यावरणीय बदलांचा परिणाम आणि महाराष्ट्रातील शेतीचे शाश्वतीकरण : विश्लेषणात्मक अभ्यास सतिश किसनसिंग चंदेल	१३४-१३७

२८. संतुलित आहाराच्या अभावामुळे मेळघाटातील गर्भवती माता व बाळाच्या आरोग्यावर होणारे परिणाम

डॉ. एच. यु. पेटकर

कला, विज्ञान, वाणिज्य महाविद्यालय, चिखलदरा, जि. अमरावती.

सजिवाच्या वाढ व विकासात संतुलित आहाराचे अनन्य साधारण महत्त्व आहे. सजिवाना प्रथिने, कर्बोदके, खनिज, रिनग्ध पदार्थ यांची आवश्यकता आहे. संतुलित आहार म्हणजे आपल्या शरीराला अन्न घटक योग्य व संतुलित प्रमाणात मिळणे, व्यक्ती, लिंग, वय त्याची आरोग्य विषयकस्थिती यावरून त्याच्या आहाराच्या प्रमाणात भिन्नता असते.

आपल्या भारतीयांच्या रोजच्या जेवणाचा विचार केला तर त्यात वरणमात, पोळी, भाकरी, भाजी इत्यादीचा समावेश असतो. यामध्ये विविध डाळीचा वापर करून केलेल्या वरणामधून प्रथिने मिळतात. उर्जा निर्मिती पालेभाज्यांमुळे होते. गहू, तांदूळ बाजरीमधून कर्बोदके मिळतात. कडधान्यातून खनिजे मिळतात त्यामुळे रोगप्रतिकारशक्ती वाढायला मदत होते. तेल, तुप, लोणी यापासून उष्मांक मिळतात सामान्य माणसालाच तर दैनंदिन आहारात सर्व अन्नघटकाचा समावेश असणे आवश्यक असते. गर्भवती (स्त्री) मातेला तर स्वतःबरोबरच तिच्या गर्भातील अर्भकाचेही पोषण करावे लागते. म्हणून गरोदरपणामध्ये आहारविषयी अधिक जागृत राहण्याची गरज असते. मेळघाटमधील आदिवासी महिलांकडे असणारी आरोग्यविषयक व आहारविषयक जागरूकता असेल का? त्यांना गरोदरपणात संतुलित आहार मिळतो का? आणि जर मिळत असेल तर त्याच्यावर व बाळाच्या प्रकृतीवर आरोग्यावर, बाळाच्या वाढ व विकासावर काय परिणाम घडतो हे जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे.

गर्भवती माता

“स्त्रियांच्या गर्भाशयात गर्भाची वाढ होण्याच्या अवस्थेला गर्भावस्था किंवा गर्भवती असे म्हणतात.”

गर्भारपणाची अवस्था स्त्री जीवनातील अत्यंत महत्त्वपूर्ण अनुभव आहे. या काळात मातेच्या उदरात वाढणारा जीव पूर्णतः मातेवर अवलंबून असतो म्हणजेच या काळात तिच्या आहाराची काळजी घेणे, त्यासंदर्भात जागरूक असणे आवश्यक आहे. ज्याप्रमाणे बीज पेरण्याअगोदर जमिनीची योग्य मशागत केली तर चांगले पिक येऊ शकते. त्याचप्रमाणे गर्भावस्थेतील स्त्रीने काळजी घेतली तर होणारे बाळ हे निरोगी व सुदृढ जन्माला येईल. याकरिता गर्भावस्थेत स्त्रीने आपल्या शरीर स्वास्थाबरोबर पोषक आहाराकडे देखील लक्ष देणे जास्त महत्त्वपूर्ण ठरते.

गरोदरपणात आहार पुरेसा व पोषक नसेल तर अनेक समस्या उद्भवू शकतात. उदा. गर्भाची वाढ निट होत नाही, अपुऱ्या दिवसाचे मूल, अशक्त मूल, कुपोषित मूल त्यामुळे बालमृत्यूचे व माता मृत्यूचे प्रमाण वाढते.

गर्भवती माताकरिता उपलब्ध योजना

1. जन्मनी सुरक्षा योजना
2. मातृत्व अनुदान योजना

3. सावित्रीबाई कन्या कल्याण योजना

माता व बालकांना विशेष आरोग्य सेवा शासनामार्फत देण्यात येतात. या सेवा पुरविण्यासाठी पुढील कारणे आहेत.

1. माता मृत्यूची समस्या
2. अर्भक मृत्यूची समस्या
3. विशेष जोखमीचा गट
4. मानवी सजिव संपत्ती

आज गर्भवती माताकरिता अनेक सोयी सुविधा पुरविण्यात आल्या असल्या तरी देखील आजही अतिदुर्गम भागात या प्रकारच्या सुविधा पोहचत नाही. आदिवासी महिलांमध्ये जागरूकतेचा अभाव असतो. त्यांचे आरोग्य केंद्रामध्ये जाण्याचे प्रमाण कमी आहे. त्यांना मिळणारा आहार योग्य व पुरेसा नसतो. संतुलित आहाराच्या अभावामुळे गर्भवती महिलांना अनेक आरोग्यविषयक समस्यांना तोंड द्यावे लागते.

गर्भवतीकरिता शिफारस केलेले अन्न घटक

घटक	अन्नद्रव्याचे प्रमाण
कॅलरी	2200-2300 (साधारण काळ)
प्रथिने	55 ग्रॅम
कॅल्शियम	1.5 ग्रॅम
लोह	40 मिलिग्रॅम
आयोडिन	25 मायक्रोग्रॅम
जिवनसत्व	25 मायक्रोग्रॅम
फॉलिक ॲसिड	5 मिलिग्रॅम

गर्भवती स्त्रीकरिता एकदिवसीय आहार

वेळ	खाद्य पदार्थ	प्रमाण
सकाळी 7.00 वाजता	चहा/दुध बिस्कीट / ब्रेड / टोस्ट	1 कप
सकाळी 9.00 वाजता	नास्ता कोंब आलेले कडधान्य (मुग/बरबटी/चना/वाटाणा/मटकी) शेवयाचा उपमा/उपमा/पोहे/पापडा/ढोकला/इडली/ उत्तपा /दोसा/धालीपिठ/ पोळीभाजी	1 ^{1/2} वाटी
सकाळी 11.00 वाजता	फळ (कुठलही)	1
दुपारी 1.00 वाजता	जेवन	
	पोळी	3
	भाजी	1 ^{1/2} वाटी
	वरण (सर्व दाळीचे)	2 वाटी
	भात 1 चमचा तुप	1 वाटी
	सलाद	1 ^{1/2} वाटी
दुपारी 4.00 वाजता	चहा/दुध	1 कप

सायंकाळी 8.00 वाजता	जेवन भाकर/मिक्स ग्रेन रोटी/खिचडी/मुंगदाळ खिचडी/व्हेजीटेबल/फुलाव	1 वाटी
रात्री 10.00 वाजता	दुध/सोयामिल्क	1 ग्लास

वरील दोन्ही तक्त्यावरून आपल्याला असे निदर्शनास येते की, गर्भवती महिलेस स्वतःबरोबरच गर्भाचे पोषण होण्याकरिता सर्व अन्नघटकांचा व त्याच्या पुरेशा प्रमाणाची गरज आहे. परंतु आदिवासी महिलांच्या या गरजा पूर्ण होतात का? हे जाणून घेणे या अध्ययनाच्या निमित्ताने आवश्यक आहे.

अध्ययनाचे उद्देश

1. आदिवासी महिलांमध्ये आहाराविषयी असणारी जागरूकता अभ्यासणे.
2. संतुलित आहाराच्या अभावामुळे आदिवासी गर्भवती महिलांच्या शारीरिक आरोग्यावर झालेल्या परिणामांचे अध्ययन करणे.
3. संतुलित आहाराच्या अभावामुळे होणारे मातामृत्यू व बालमृत्यूचे प्रमाण अभ्यासणे.

अध्ययनाची गृहीतके

2. मेळघाटातील आदिवासी गर्भवती महिलांमध्ये संतुलित आहाराविषयी जागरूकता नसते.
3. संतुलित आहाराच्या अभावामुळे आदिवासी महिलांना वेगवेगळ्या समस्यांना तोंड द्यावे लागते.
4. मेळघाटमधील आदिवासी महिला आर्थिक परिस्थितीमुळे संतुलित आहार घेऊ शकत नाही.

संशोधन आराखडा

प्रस्तुत अध्ययनामध्ये मेळघाटमधील चिखलदरा तालुक्यातील 40 गर्भवती आदिवासी महिलांचा अभ्यास हा निदानात्मक व वर्णनात्मक संशोधन आराखडयाचा वापर करून करण्यात आला.

तथ्य संकलन

प्राथमिक तथ्य संकलनामध्ये मुलाखत अनुसूचिका व निरीक्षण तसेच दुय्यम तथ्य संकलनामध्ये साहित्य, पुस्तके व तज्ञ व्यक्तींसोबत चर्चा करण्यात आली.

सारणी क्र. 1

संतुलित पोषक आहारविषयक जाणीव

अ. क्र.	विवरण	वारंवारिता	शेकडा प्रमाण
1	अन्नपदार्थ	27	67.50
2	पालेभाज्या	06	15.00
3	फळे	03	07.50
4	दुग्धजन्य पदार्थ	04	10.00
एकूण		40	100.00

वरील सारणीवरून आपणास आदिवासी स्त्रियांमध्ये संतुलित आहाराविषयी जाणीव नाही असे निदर्शनास येते.

सारणी क. 2

संतुलित पोषक आहार न घेण्याची कारणे

अ. क.	विवरण	वारंवारिता	शेकडा प्रमाण
1	आर्थिक परिस्थिती	32	80.00
2	फळे व पालेभाज्या उपलब्ध नाही	05	12.50
3	दुध व दुग्धजन्य पदार्थ उपलब्ध नाही	02	05.00
4	कुटुंबातील सदस्य आणून देत नाही	01	02.50
एकूण		40	100.00

वरील सारणीवरून आपल्याला असे निदर्शनास येते की, अधिकांश आदिवासी महिला त्यांची आर्थिक परिस्थिती चांगली नसल्यामुळे त्या संतुलित पोषण आहार घेऊ शकत नाही.

सारणी क. 3

आदिवासी महिलांना गरोदरपणात जाणवणाऱ्या आरोग्य विषयक समस्या

अ. क.	विवरण	वारंवारिता	शेकडा प्रमाण
1	बी. पी. वाढणे	10	25.00
2	शुगर कमी होणे	05	12.50
3	अपचनाचा त्रास	01	02.50
4	गर्भाची वाढ व्यवस्थित न होणे	06	15.00
5	वरील सर्व	18	45.00
एकूण		40	100.00

वरील सारणीवरून आपल्याला असे निदर्शनास येते की, बी. पी. शुगर, अपचन व गर्भाची वाढ व्यवस्थित न होणे या सर्व समस्या 45 टक्के महिलांना जाणवतात.

सारणी क. 4

बालकांची साधारण कुपोषणाच्या श्रेणीनिहाय वर्गवारी (0 ते 6 वर्ष वयोगट)

अ. क.	विवरण	वारंवारिता	शेकडा प्रमाण
1	सर्वसाधारण वजन	7695	64.47
2	कमी वजनाची बालके	3221	28.53
3	तिव्रकमी वजनाची बालके	765	07.00
एकूण		11681	100.00

(स्रोत : चिखलदरा प्रभावाच्या मासिक प्रगती अहवाल 2016)

वरील सारणीवरून आपणास असे निदर्शनास येते की, बाळाच्या सर्वसाधारण वजनाची टक्केवारी जास्त असली तरी पुरक पोषक आहाराच्या अभावी तिव्र कमी वजनाच्या बालकाची संख्या देखील लक्षात घेण्यायोग्य (7.00%) आहे.

निष्कर्ष

1. अधिकांश महिलांना संतुलित आहाराविषयी माहिती नाही.
2. अनेक महिला आर्थिक परिस्थितीमुळे संतुलित आहार घेऊ शकत नाही.
3. संतुलित आहाराच्या अभावामुळे आदिवासी महिलांना अनेक आजारांना सामोरे जावे लागते.
4. आदिवासी गरोदर महिलांमध्ये दवाखान्यात जाऊन नियमित तपासणी करण्याचा अभाव आढळतो.
5. संतुलित आहाराच्या अभावामुळे आदिवासी महिला कमी वजनाच्या बाळाला जन्म देतात.
6. संतुलित आहाराच्या अभावामुळे मेळघाटमध्ये बाल कुपोषणाची समस्या मोठ्या प्रमाणात आढळते.

शिफारशी

1. आदिवासी विभागामध्ये गरोदर मातांना मार्गदर्शन करण्याकरिता महिन्यातून शिबीर आयोजित करावयास पाहिजे.
2. आरोग्य विभागामार्फत गरोदर महिलांना पहिल्या महिन्यापासून संतुलित आहाराचा तक्ता व उपलब्ध पर्यायी अन्नविषयक सूचना द्यावयास पाहिजे.
3. प्रत्येक महिन्याला पती-पत्नीला दवाखान्यामध्ये बोलावून दोघांचेही समुपदेशन करावयास पाहिजे.
4. उपलब्ध साधन सामुग्रीचा विचार करून घरामध्ये किचन गार्डन / परसबाग तयार करण्याकरिता मार्गदर्शन करावयास पाहिजे.
5. आदिवासी गरोदर मातांचे मन प्रसन्न ठेवण्याकरिता व्यायाम व ध्यानसाधना करावी. याकरिता आरोग्य विभाग शासनमार्फत मार्गदर्शनाची व्यवस्था उपलब्ध करून द्यावी.
6. आदिवासी गरोदर मातांना लागणाऱ्या आवश्यक औषधांचा योग्य पुरवठा करणे.

संदर्भ सूची

- बोधनकर, सुधीर (2003). सामाजिक संशोधन पध्दती. नागपूर : साईनाथ प्रकाशन.
- भांडारकर, पु. ल. (1999). सामाजिक संशोधन पध्दती. नागपूर : साईनाथ प्रकाशन.
- चौधरी, माधव (2005). आहार हेच औषध. पुणे : दंताली गुजरात नवनीत पब्लिकेशन.
- आरोग्य पत्रिका, आरोग्य विभाग महाराष्ट्र.
- Gopalan, T. (1978). National Status some selected tribal's of women and central India.
- Hansraj, R. (1996). Poverty and quality of life in tribal Area.