



(ESTD. 1965)

Gondia Education Society's

**SETH NARSINGDAS MOR COLLEGE OF ARTS & COMMERCE &
SMT. G. D. SARAF SCIENCE COLLEGE**

Tumsar-441912 (M.S.) Dist. Bhandara

Ph. No. Office : (07183) 233300

Res. : (07183) 233301

Email - principalsnmorcollege@rediffmail.com, snmorcollege1965@gmail.com website : snmorcollege.org.in

Ref. No. : SNMC/2023-24

Date : 07.04.2023

तुमसर तालुक्यातील ग्रामीण भागातील गर्भावस्थेतील मातांचा आहार व आरोग्याचा दर्जा

गोंदिया शिक्षण संस्था द्वारा संचालित सेठ नरसिंगदास मोर कला, वाणिज्य व श्रीमती जी. डी. सराफ विज्ञान महाविद्यालयातील गृहअर्थशास्त्र विभागाच्या डॉ. सुनिता राठोड यांच्या मार्गदर्शनाखाली बी.ए. गृहअर्थशास्त्र विषयाच्या ३० विद्यार्थिनींनी सदर सर्वेक्षणासाठी ०१ एप्रिल २०२३ रोजी तालुक्यातील हसारा, मुंढरी, बोरी, कोष्टी व चिचोली या ०५ खेडी निवडून तेथील प्रत्येक खेडेगावातील ०६ याप्रमाणे ३० गर्भवती स्त्रिया ग्रामपंचायतीतून यादी घेऊन यादृच्छिक पद्धतीने नमुना निवड करण्यात आली. या सर्वेक्षणासाठी प्रश्नावली, मुलाखत, निरीक्षण पद्धतीचा माहिती गोळा करण्याकरिता उपयोग करण्यात आला.

सर्वे करण्यामागचा उद्देश्य असा की निम्न आर्थिक स्तरातील गर्भवती स्त्रिया पोषण दर्जा अभ्यासने, गर्भावस्थेत पोषणाअभावी उद्भवणा-या समस्या अभ्यासणे, गरोदर स्त्रियांना पोषक घटकांची माहिती देणे, गर्भावस्थेत घ्यावयाच्या आहाराविषयी सविस्तर माहिती देणे, प्रसूती निरोगी होण्यासाठी कानमंत्र देणे, अभ्यासात असे निदर्शनात आले की, गर्भावस्थेमध्ये पोषण दर्जाची भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण ठरते. पोषण व आरोग्याचा दर्जा चांगला राहण्याकरिता आहारात सर्व प्रकारचे तृणधान्ये, मोड आलेली कडधान्ये, डाळी, ताज्या पालेभाज्या, फळभाज्या, दूध व दुभत्याचे पदार्थ व ऋतुमानानुसार फळ या सर्व घटकांचा समावेश असणे अत्यंत गरजेचे असते. तसेच महिन्याकाठी आरोग्य तपासणी होणे गरजेचे असते. परंतु प्रत्यक्षात ग्रामीण भागातील वास्तव चित्र वेगळे असल्याचे आढळून आले. विद्यार्थिनींनी केलेल्या सर्वेक्षणात गर्भवती स्त्रियांचे वय १८ ते २५ दरम्यान असल्याचे दिसून येते. शिक्षण आठवी ते पदवीपर्यंत असल्याचे दिसून येते. सर्व गर्भवती स्त्रिया निम्न आर्थिक स्तरातील असून ०८ गर्भवती स्त्रिया शेतमजूर म्हणून काम करतांना आढळून आल्या.

गर्भवती महिला शिफारशीपेक्षा निम्मेच किंवा त्यापेक्षाही कमी पोषक घटक आहाराद्वारे सेवन करतांना आढळून आल्या. आरोग्यविषयक काळजीचा अभाव दिसून आला. चहा पिणे, तंबाखू खाणे यासारख्या सवयी दिसून आल्या. अंधश्रद्धा, अज्ञान अशा अनेक कारणांमुळे पोषक घटक त्यांना मिळत नाही.

गर्भवती स्त्रियांना व्याख्यानाद्वारे आहारविषयक आवश्यक ती माहिती पटवून देण्यात आली. किशोरवयात मुलींच्या विवाहाला प्रतिबंध करणे अनिवार्य ठरते, हे पटवून सांगितले. प्रथिने, लोह, कॅल्शियमयुक्त कमी खर्चाचे पदार्थ तयार करण्याकरिता ग्रामीण स्त्रियांना प्रशिक्षित केले गेले.

