

2018

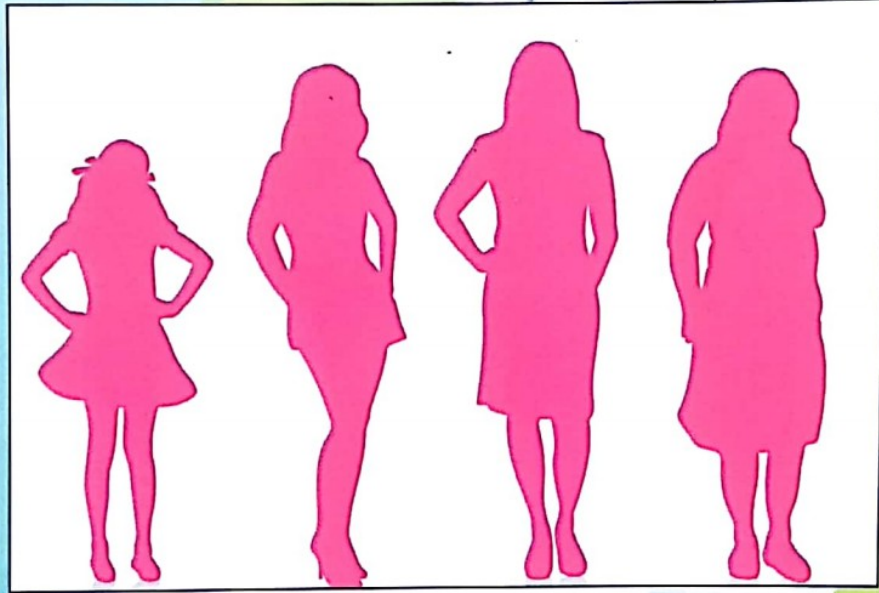


ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

Peer Reviewed Referred
and UGC Listed Journal
Journal No. 40776



ISSN 2277 - 5730
AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL



AJANTA

Volume - VII, Issue - IV
October - December - 2018
Marathi

Impact Factor / Indexing
2018 - 5.5
www.sjifactor.com

AJANTA PRAKASHAN



CONTENTS OF MARATHI



अ.क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
१४	किशोरवयीन मुलींच्या अपुऱ्या ढोषणललल कलरणीभूत घटक प्रल. जे. व्ही. नलकलळजे (म्हस्के)	७४-७६
१५	कलशोरवयीन मुली आणल आरोग्य प्रल. कलतळे संगलतल गुललबलरलव	७७-८०
१६	ग्रलमीण भलगलतील कलशोरवयीन मुलींमधील ढोषणलत्मक जलगती ँक अभ्यलस प्रल. श्रीमती मलघूरी उत्तमरलव थोटे (नलर्वे)	८१-८६
१७	कलशोरवयीन मुलींचल तणलव आणल त्यासलठी उपयोजी संगीत कलकलत्सल Mansi Sachin Sardeshpande	८७-९१
१८	ग्रलमीण भलगलतील कलशोरवयीन मुलींचल आहलर आणल आरोग्य वलषयक समस्यल डॉ. मंजुषल नळगीरकर	९२-१०२
१९	शलहरी आणल ग्रलमीण कलशोरवस्येतील मुलींचल आहलरलक्यल दर्जलकल अभ्यलस करणे डॉ. नलललमल अमृत दलमले	१०३-१०८
२०	कलशोरलवस्यल मुलींवर तलणतणलवलके होणलरे आरोग्यलवर ढरलणलम श्री ढी. डी. तळढ	१०९-१११
२१	कलशोरवयीन मुलींचल समस्यल डॉ. ढरमलल भगत	११२-११५
२२	कलशोरींचल दैनंदिन ढोषण व आरोग्यलबदलकल जलगरुकतल अभ्यलसणे (वयोजट १४ ते १६) सहल. प्रल. ढरतलभल वलष्यु आघलडें	११६-१२०
२३	कलशोरवयीन मुलींसलठी शलसकीय योजनल शलतल वलष्यु वलघ	१२१-१२६
२४	जंक फूड कल कलशोरवयीन मुलींचल आरोग्यलवर होणलरल ढरलणलम अभ्यलसने प्रल. श्रीमती श्रुती उत्तमरलव ठोटे (देशमुख)	१२७-१३२
२५	कलशोर वयीन मुली आणल त्यांचे आरोग्य प्रल. जलघव शलमल भलमरलव	१३३-१३४
२६	जललनल शलहरलतील कलशोरवयीन मुलींची ढोषक आहलरलवलषयी जलगरुकतल - ँक अभ्यलस सुषमल रतनललल दलढवलल	१३५-१३८
२७	कलशोरवयीन मुलींवर तणलवलकल होणलरल ढरलणलम डॉ. सुवर्णल गंगलघर डलयगव्हलणे	१३९-१४१

२५. किशोर वयीन मुली आणि त्यांचे आरोग्य

प्रा. जाधव शामल भिमराव

गृहविज्ञान विभाग, मिल्लिया महाविद्यालय, बीड.

प्रस्तावना

बाल्यावस्थेनंतरचा काळ म्हणजे किशोरावस्था होय. साधारण 12 ते 18 या वयात मुली मानसिक आणि शारिरीकदृष्ट्या नाजूक काळातून जात असतात. आठरा वर्षानंतर त्यांना सज्ञान मानले जाते. या वयात त्यांच्यामध्ये लैंगिक दृष्ट्या बरेच बदल होत असतात. या वाढत्या वयात शारीराला जास्त अन्नाची गरज अते. योग्य पोषण मिळाले तर मुलींची योग्य वाढ होऊन अपेक्षित उंची - वजन आणि स्नायुची शक्ती प्राप्त होते. अनुकूलता मीळाली तर हा फरक पिढीत दिसून येते.

परंतु स्त्रियांना समाजात असलेल्या दुय्यम स्थानामुळे मुलींना कुपोषणाचा धोका जास्त असतो. मुलींना कमी आणि हालके अन्न दिले जाते. त्यांच्याकडून काम मात्र जास्त करून घेतले जाते. त्यात दर महिन्याला पाळीच्या रक्तस्रावामुळे त्यांना रक्तपांढरी होण्याची शक्यता असते. वजन, उंची आणि आरोग्याचे तेज ही चांगल्या आरोग्यांची लक्षणे आहेत. या वयात सकस अन्न मीळणे आवश्यक आहे. जरूरत पडल्यास लोहाच्या पूरक गोळ्या देणे महत्वाचे आहे. खाण्यापिण्याच्या लाडामुळे बरेचदा बाजारातील निकृष्ट दर्जाच्या अन्न पदार्थांचा वापर केला जातो. परंतु लहान वया इतकेच या वयातही अन्नाला महत्त्व आहे.

उद्देश

- किशोर वयीन मुलीमधील आरोग्य पोषण विषयक जाणीव जागृती तपासणे.
- किशोर वयातील मुलींच्या पालकांची आर्थिक व सामाजिक परिस्थिती जाणून घेणे.

संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधनाकरिता बीड शहरातील मिल्लिया महाविद्यालयातील 20 मुलींची निवड करण्यात आली. अभ्यासासाठी निवडण्यात आलेल्या विद्यार्थिनींकडून मुलाखतीद्वारे तथ्यसंकलन करण्यात आले.

कुटुंबाचा प्रकार :- कुटुंबाचा प्रकार लक्षात घेता असे दिसून आले की, 15 मुलींचे कुटुंब हे विभक्त कुटुंब आहेत तर 5 मुलींचे संयुक्त कुटुंब पद्धती आढळून आली. सध्याची बदलती सामाजिक परिस्थिती, आणि नोकरी निमित्त काही कुटुंब विभक्त झालेले दिसून आले.

सकाळचा नाश्ता व दुपारचे जेवण

सकाळच्या नास्त्याचा विचार केला असता असे दिसून आले की, बऱ्याच मुली सकाळचा नाश्ता न करता नुसता चहा घेऊन येतात तर काही मुली ब्रेड बीस्कीट खात असल्याचे दिसून आले. काही मुलींच्या सांगण्यावरून हे सिद्ध होते की, त्यांचे लक्ष जास्त फास्ट फुडवर आहे. 12 उत्तर दाते सकाळी नाश्ता घेत नाहीत. 8 उत्तर दाते चहा बीस्कीट खातात. परंतु नाश्ता हा

दैनिक आहाराचा महत्वाचा भाग असून दैनिक कॅलरीचा भाग नाशट्यात प्राप्त होणे महत्वाचे असते. माहीत नसल्यामुळे नाशट्याचे महत्त्व प्राप्त होत नाही.

वजन उंची

4.10 उंची असलेल्या 11 मुली दिसून आल्या तर 5.2 उंची असलेल्या 9 मुली आढळल्या.

वजन

35-40 कि. ग्रॅम वजनाच्या 11 मुली आढळून आल्यातर 41-48 कि.ग्रॅ. वजनाच्या 9 मुली दिसून आल्या.

निष्कर्ष

किशोरावस्था ही मानवी जीवनातील समस्यापूर्ण अवस्था संमजली जाते. किशोरावस्था ही वाढीचे वय आहे. त्यामुळे आहाराची जास्त गरज आहे. या वयात मुलींनी आरोग्य व आहाराकडे जास्त लक्ष देणे गरजेचे आहे. परंतू हया काळात त्या आहाराकडे दुर्लक्ष करून आपण सडपातळ व फिट दिसावे त्यामुळे त्या आहाराकडे दुर्लक्ष करतात व त्याचा परिणाम त्यांच्या आरोग्यावर होतो. शिवाय जीवनसत्वयुक्त आहार न घेता जास्त फास्टफुड आवडतात. यावयातील मुलींना समतोल आहाराविषयी माहिती नाही कोणते अन्न पदार्थ आहारात घ्यावे कोणते घेऊ नये. जेणे करून आपले आरोग्य चांगले राहिल. या विषयी माहिती नसल्यामुळे आहारात पोषक तत्वाचा अभाव दिसून आला. परंतु हे जाणून घेण्यासाठी प्रस्तुत अभ्यासाचे प्रायोजन नियोजन करणोर शिक्षक व पालक वर्ग मार्गदर्शक ठरेल.

शिफारशी

आई वडिलांनी किशोरवयीन मुलीकडे जास्त लक्ष देणे गरजेचे आहे. मैत्रणीसारखे वागावे. नौकरी करणारी असेल तर तीच्यासोबत एक दिवस घालवून तीच्या भावना ओळखून घ्याव्या. जेवतांना वातावरण आनंददायी असावे. वादविवाद भांडण हे सर्व नाकारार्थी प्रकार टाळणे आवश्यक आहे.

संदर्भ ग्रंथ

- (1) लेले सरला, "पोषण व आहारशास्त्र परिचय" मनोहर पिंपळापुरे.
- (2) वाघमारे "शोभा पोषण आणि आहार", प्रकाशक शशीकांत पिंपळापुरे औरंगाबाद.
- (3) पोषणशास्त्र मंजुषा मोळवणे, प्रकाशक कैलाश पब्लीकेशन गोकूळवाडी औरंगाबाद.
- (4) "किशोरावस्था", प्रा.सौ. नलिनी चंदावासकर, प्रकाशक अ.सं. कुलकर्णी.
- (5) "पोषण आणि आहार शास्त्र" - त्रिवेणी फरकाफाडे / सुलभा गोगे प्रकाशक मनोहर पिंपळापुरे जुन - 2010.