

இளம் பருவத்தினரின் உணவுத் தெரிவு: ஓர் ஆய்வு

ஸ்நேக்கா, பி., மேனகா, சி.

மனைப்பொருளியல் அலகு, கலைப்பீடம், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
snekkaparakaran@gmail.com

இளம் பருவத்தினரிடையே சமநிலையான உணவுத் தெரிவை உறுதிசெய்வதன் மூலம் நாட்டில் போசணைப் பிரச்சினைகளின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். சமநிலையற்ற உணவுத் தெரிவுகள் இளம் பருவத்தினரிடையே போசணைப் பிரச்சினைகள் உருவாகுவதற்கு வழிகோலுகின்றது. அந்த வகையில் இளம் பருவத்தினரின் உணவுத் தெரிவுகளை ஆராய்வதே இந்த ஆய்வின் பிரதான நோக்கமாகக் காணப்படுகின்றது. இந்த ஆய்வானது மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தின் புதுநகர் 181C கிராம சேவகர் பிரிவை அடிப்படையாகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆய்விற்காக புதுநகர் கிராமத்தில் வசிக்கும் 420 இளம் பருவத்தினரைக் கொண்ட குடும்பங்களில் இருந்து 1/6 ஆறில் ஒரு பங்கினரான 70 இளம் பருவத்தினர் எளிய எழுமாற்று மாதிரி எடுப்பினை பயன்படுத்தி ஆய்விற்குட்படுத்தப்பட்டுள்ளனர். ஆய்விற்காக முதலாம் நிலைத் தரவு சேகரிப்பு மூலங்களான அரைக்கட்டமைக்கப்பட்ட வினாக்கொத்து, உணவு நாளேடு, நேரடி அவதானம், நேர்காணல் மற்றும் கலந்துரையாடல் போன்ற முறைகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளதுடன், இரண்டாம் நிலைத் தரவு சேகரிப்பு மூலங்களும் ஆய்விற்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. ஆய்வின் போது சேகரிக்கப்பட்ட புள்ளிவிபரவியல் தொடர்பான தரவுகள் Microsoft Excel மென்பொருளைப் பயன்படுத்தி புள்ளிவிபரவியல் நுட்ப பகுப்பாய்விற்கும், சேகரிக்கப்பட்ட பண்பு சார்ந்த தரவுகள் விளக்க பகுப்பாய்விற்கும் உட்படுத்தப்பட்டு அளவு சார் விபரண ஆய்வாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. தரவுகளைப் பகுப்பாய்வு செய்து பெறப்பட்ட முடிவுகளாக புதுநகர் கிராமசேவகர் பிரிவில் துரித மற்றும் வெதுப்பக உணவுக் கடைகள் அதிகளவு காணப்படுதல் மற்றும் விளம்பரங்களின் செல்வாக்கினால் இளம் பருவத்தினரின் உணவுத் தெரிவுகளில் துரித உணவுகள் 68%, வெதுப்பக உணவுத் தெரிவுகள் 64% அதிகரித்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. அத்துடன் உணவுகளின் விலை அதிகரிப்பு மற்றும் உணவுத் தயாரிப்பிற்கான நேரமின்மையால் பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள் தெரிவு 09% குறைவடைந்துள்ளது. மேலும் பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகளின் உணவுத் தெரிவு குறைவடைந்துள்ளமையால் அவற்றிலுள்ள போசணைகளும் போதியளவு கிடைக்கப்பெறவில்லை. அத்துடன் நேரமின்மை, உடல் கட்டமைப்பை பேணுதல் மற்றும் பசியின்மையால் 70% குடும்பங்களில் இளம் பருவத்தினர் பிரதான உணவு வேளைகளைத் தவிர்க்கின்றனர். அவர்களுள் 73% மான இளம் பருவப் பெண்களே உணவு வேளைகளைத் தவிர்க்கின்றனர். அதிலும் குறிப்பாக 61% மான இளம்பருவத்தினர் காலை உணவுகளைத் தவிர்க்கின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது. அத்துடன் இளம் பருவ ஆண்கள் வீட்டில் தயாரித்த உணவுகளை விட வெளியிடங்களில் தயாரித்த உணவுகளையே அதிகளவு தெரிவு செய்கின்றமையும் ஆய்வின் மூலம் பெறப்பட்ட முடிவுகளாகக் காணப்படுகின்றன. எதிர்காலத்தில் ஆரோக்கியமான நோயற்ற சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை நோக்கி இளம்பருவத்தினர் நகர்த்தப்பட வேண்டும். ஆய்விற்கான

பரிந்துரைகளாக இளம் பருவத்தினரிடையே சத்தான உணவு அணுகலை ஏற்படுத்துவதுடன், சுகாதார அமைச்சுடன் இணைந்து சமநிலையான உணவுத் தெரிவுகள் மற்றும் போசணைப் பிரச்சினைகள் தொடர்பான விழிப்புணர்வு செயற்திட்டங்களை கல்வி மற்றும் தொழில்சார் நிறுவனங்கள் மற்றும் பிணியாய்வு நிலையங்களில் முன்னெடுக்க வேண்டும். அத்தகைய தேசிய விழிப்புணர்வு திட்டங்களை இளம்பருவத்தினரிடையே ஏற்படுத்துவதற்கு சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளுக்கு ஒரு வெளிப்பாடாக அமையலாம்.

திறவுச்சொற்கள்: இளம் பருவத்தினர், உணவுத் தெரிவு, சமநிலை உணவு, போசணைப் பிரச்சினைகள், உணவு நாளேடு, பிணியாய்வு நிலையம்