

ISSN 2277 - 5730
AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL

AJANTA

Volume - VII

Issue - IV

Marathi / Hindi

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.)



PRINCIPAL

Govt. College of Arts & Science
Aurangabad

७. वरिष्ठ महाविद्यालयीन विद्यार्थीनींची सात्विक आहाराविषयीची जागरुकता : सर्व्हेक्षण एक अभ्यास

प्रा. डॉ. सुरेंद्र जी. ठाकुर

सहाय्यक प्राध्यापक, समाजशास्त्र विभाग, शासकीय ज्ञान विज्ञान महाविद्यालय, औरंगाबाद.

प्रस्तावना

आजच्या धकाधकीच्या काळात शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आणि आध्यात्मिक अशा सर्वच अंगांनी मनुष्याच्या आयुष्यात नवनवीन आव्हाने, समस्या आणि प्रश्न उपस्थित झालेले आहेत. या सर्वच प्रश्नांचा, समस्यांचा आणि आव्हानांचा आहाराशी नाही म्हटले तरी खुप जवळचा संबंध आहे, असे वाटते. एका अर्थाने आपल्या आहाराचा प्रत्यक्ष संबंध आपल्या शरीर, मन, बुद्धी आणि आध्यात्मिकता या प्रकृतीशी संबंधित असल्याचे शास्त्रज्ञांचे म्हणणे असून, ते विज्ञानाने सिद्ध करून दाखविले आहे. तात्पर्य हेच की, व्यक्तीच्या आयुष्यात सात्विक आहाराला अनन्यसाधारण असेच महत्त्व आहे. सात्विक आहाराचा आपल्या एकंदरीत व्यक्तीमत्वाशीच संबंध असेल तर, मग संपूर्ण समाजात अशा आहाराबद्दल पुरेसी जागरुकता, पुरेशी प्रयत्नशिलता आणि पुरेशी संवेदना असणे अपेक्षित आहे. समाजातील सर्व स्तरातील व्यक्तींना अशा ज्ञानाचा बोध करून देणे अपेक्षित आणि समाजाची अत्यावश्यक गरज असल्याने त्याकडे दुर्लक्ष करणे किंवा त्याचे अनन्यसाधारण महत्त्व टाळणे ह्या दोन्ही बाबी समाजविघातक म्हटल्यास अतिशयोक्ती वाटता कामा नये. सात्विक आहाराच्या उपयुक्ततेमुळे व आचरणामुळे व्यक्त सर्वांगीण परीपूर्ण, आनंदी, प्रसन्न राहून वैभव प्राप्त करू शकत असेल तर मग अशा सात्विक आहाराविषयी समाजातील संवेदना कशी आणि किती आहे, हे पाहणे गरजेचे आहे.

सात्विक आहाराविषयीच्या समाजातील जागरुकतेविषयीच्या आकांक्षेपोटीच संशोधकाने हा संशोधन पेपर लिहण्याचा आग्रह धरला आहे. प्रतिनिधिक सर्व्हेक्षण अध्ययनानुसार, पदवी आणि पदव्युत्तर वर्गात शिकणा-या विद्यार्थीनींची सात्विक आहाराविषयीची जागरुकता लक्षात घेण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न केला आहे. सदरील अध्ययनाच्या आधारे, मराठवाड्यातील विद्यार्थीनींच्या शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक प्रकृतीचा काहीअंशी अंदाज येण्यास मदत होते. सात्विक आहाराची पुरेशी जाणीव असूनही तो प्रत्यक्षात घेताना कोणत्या सामाजिक समस्यांना तोंड द्यावे लागते; हे कळण्यास मदत होते. समाजात महत्त्वाचे म्हणजे कौटुंबिक पार्श्वभूमी, सामाजीकरण व आहाराविषयीचे मुलींवर होत असलेले अनपेक्षित व अपेक्षित संस्कार कोणते? इत्यादि सर्व बाबींचा उलगडा होताना दिसतो.



(Signature)

थोडक्यात सांगावयाचे झाल्यास असे म्हणता येईल की, सात्विक आहाराविषयी महाविद्यालयीन मुलींमधील जागरुकतेचे स्वरूप कसे आहे ? हे तपासण्यासाठी हे संशोधन काहीअंशी दिशादर्शन करण्याचा प्रयत्न करेल, असे वाटते.

सात्विक आहार आणि जागरुकता संकल्पना

सर्वसाधारणपणे सात्विक आहार म्हणजे पूर्ण आहार, पोषण आहार होय. जागरुकता म्हणजे स्वयंजाणीव, स्वयंप्रेरणा, स्वयंदृष्टिकोन किंवा स्वतःची धडपड व प्रयत्नशीलता होय.

सदरील संशोधन पेपरमध्ये सात्विक आहार आणि सात्विक आहाराविषयीची जागरुकता यांचा स्वतंत्रपणे, परस्पर संबंधीत व परस्परावलंबी असलेला अन्योन्यसंबंध अभ्यासण्यात आला आहे. काही उत्तरदाते हे सात्विक आहाराविषयी पुरेसे ज्ञान बाळगून आहेत आणि प्रत्यक्षात दैनंदिन जीवनामध्ये अशा आहाराचा समावेश करतातही; पण बहूसंख्य उत्तरदाते पुरेसे ज्ञान असूनही ते दैनंदिन आहारात सात्विक आहाराचा समावेश करू शकत नाहीत. याउलट काही उत्तरदात्यांना सात्विक आहाराविषयी अपुरे व अर्धवट ज्ञान असूनही आवडीपोटी ते अशा आहाराला अग्रक्रम देताना आढळतात. तर काही असेही उत्तरदाते आहे की, ज्यांना स्वतःच्या कौटुंबिक आर्थिक परिस्थितीवर मात करून, दैनंदिन आयुष्य व्यतित करणे सुद्धा एक मोठे आव्हान आहे. अशावेळी हे उत्तरदाते सात्विक आहाराविषयी केवळ 'उदरभरण' अशा एक स्वरूपी भावनेनी पाहताना आढळतात.

इथे जागरुकतेचा संबंध आवड-निवड, घरची आर्थिक परिस्थिती, घरातील संस्कार व सामाजिकरणाचा प्रत्यक्ष परिणाम, प्राप्त परिस्थितीची अनुकूलता, स्वयं संवेग व प्रेरणा, भविष्यातील आयुष्याबद्दलची ओढ, आत्मसम्मान आणि स्वप्ने व ती साकारण्याचे स्विकृत मार्ग इत्यादि सारख्या सर्व घटकांचा परिणाम सात्विक आहाराच्या जागरुकतेवर झाल्याचे दिसते.

शरीराची सबलता व प्रतिकारशक्ती आव्हान पेलण्याचे सामर्थ्य, मनाची सुदृढता, मनाची स्थैर्यता, विचारांची प्रगल्भता, बुद्धीचा विकास, अध्यात्मिक इत्यादि सारख्या सर्वच घटकांचा परीपूर्ण व्यक्तीमत्त्वाच्या विकासात मोलाचा वाटा आहे, आणि ही परीपूर्णता लाभून देणारा घटक म्हणजे सात्विक आहार होय.

सात्विक आहाराच्या उपयुक्ततेसंबंधीची पुरेशी जाणीव आणि त्याचा दैनंदिन व्यवहारातील वापर ह्या दोन्ही बाबी महत्त्वाच्या आहेत, अन्यथा आहाराविषयीची केवळ जाणीव ही महत्त्वहीन ठरेल. समाजियचे तात्पर्य हेच की, सात्विक आहार म्हणजे काय आहे ? सात्विक आहारामध्ये कोणकोणत्या अन्न घटकांचा अंतर्भाव होतो ? सात्विक आहाराचे व्यक्तीच्या आयुष्यातील अनन्यसाधारण महत्त्व काय आहे ? आणि त्याचा व्यक्तीच्या शरीर, मन, बुद्धी आणि वैचारिकतेशी काय आणि काय संबंध

आहे ? या सर्व बाबींचे पुरेसे ज्ञान व्यक्तीला अवगत असेल तर, व्यक्ती काहीअंशी आहाराचा दैनंदिन वापर करण्याचा प्रयत्न करू शकतो. अशावेळी आहाराची आवड-निवड ही बाब दुय्यम ठरत जावून व्यक्तीमत्वाला प्राथमिकता येवू शकते. म्हणूनच दैनंदिन जीवनातील आहाराचा वापर आणि आहाराविषयीची जाणीव व जागरुकता ह्या दोन्ही बाबी परस्परावलंबी व परस्परपुरक आहेत, असे म्हटल्यास अधिक संयुक्तक ठरेल.

उद्दिष्ट्ये आणि संशोधन पध्दतीशास्त्र

उद्दिष्ट्ये

१. सात्विक आहाराविषयीचे विद्यार्थीनीचे जागरुकतेचे स्वरूप कसे आहे ते माहित करुन घेणे.
२. संशोधन आराखड्याची दिशा : संशोधन आराखड्याची दिशा निश्चित करण्यासाठी गुणात्मक आणि संख्यात्मक अशी मिश्रण संशोधन पध्दती वापरण्यात आलेली आहे.
३. नमूना आराखडा : संशोधनासाठी वस्तीगृहातील पदवी आणि पदव्युत्तर वर्गात शिक्षण-या एकूण ५० विद्यार्थीनीची औरंगाबाद या संशोधन अभ्यास क्षेत्रातून निवड करण्यात आली आहे. प्राथमिक आणि द्वितीयक अशा दोन्ही स्त्रोतांचा वापर तथ्यसंकलनासाठी करण्यात आला आहे. संभाव्यता नमूना निवड तंत्राचा वापर करुन उत्तरदात्यांची निवड करण्यात आली आहे.
४. तथ्य संकलन पध्दती : निरीक्षण, सर्वेक्षण आणि प्रश्नावलीचा वापर करुन तथ्यसंकलन करण्यात आले.
५. सांख्यिकीय विश्लेषण : एसपीएसएस या सॉफ्टवेअरचा वापर करुन चलांचे विश्लेषण करण्यात आले.

विश्लेषणात्मक चर्चा

इथे मराठवाड्यातील महाविद्यालयात पदवी आणि पदव्युत्तर वर्गात शिक्षण घेत असलेल्या आणि वस्तीगृहात निवास करणा-या विद्यार्थीनीची सात्विक आहाराविषयीची जागरुकता जाणून घेण्याचा प्रयत्न करण्यात आलेला आहे.

सात्विक आहाराविषयीची विद्यार्थीनीची जागरुकता अभ्यासण्यासाठी प्रश्नावलीच्या माध्यमातून तथ्य संकलन करण्यात आले. सदरील तथ्य संकलनाच्या आधारे ह्या विद्यार्थीनीची आहाराविषयीची जागरुकता, आहारातील आवडणारे घटक आणि न आवडणारे घटक कोणते ? आहाराबद्दलचे त्यांचे स्वयंसमाधान आहे काय? सात्विक आहाराबद्दल असणारे ज्ञान कितपत आहे ? हा आहार घेण्याविषयी सद्यकालीन विद्यार्थीनी कितपत आग्रही आहेत ? सात्विक आहाराची प्रेरणा त्यांना कोणाकडून आणि कशी मिळाली ? आणि त्यांच्या दैनंदिन आहाराचा संबंध त्यांच्या कौटुंबिक सामाजिक - आर्थिक



संबंधाशी आहे काय ? वगैरे सारख्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे सदरील संशोधनातून मिळवून देण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आणि विद्यार्थीनीची सात्विक आहाराविषयीची जागरूकता याची एक प्रतिनिधीक प्रतिमा समाजासमोर आणण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे.

सदरील संशोधनातील उत्तरदाते हे वस्तीगृहातील विद्यार्थी असल्याने त्यांना त्यांच्या दैनंदिन आहाराबद्दल उपलब्ध खानावळ, उपलब्ध टिफीन, कॅटिनमधील पदार्थ इत्यादिवर विसंबून रहावे लागत असल्याचे आढळले आहे. शिवाय अनेकदा वस्तीगृह निवास सोडून बाहेर जाण्यावर मर्यादा आहेत, तर ब-याचदा निवासस्थानी असलेली खानावळ अनिवार्य असणे बंधनकारक असल्याचे आढळते. थोडक्यात अनेकदा आपण आपल्या रोजच्या आहारात काय सेवन करावे हे आपल्यापेक्षा अधिक अन्न पुरविणा-या यंत्रणा ठरविताना दिसतात आणि अन्न पुरविणा-या यंत्रणा ह्या 'निव्वळ नफा' या एकमेव उद्येशांनी प्रेरित असल्याचे चित्र आहे. तात्पर्य हेच की, अन्न पुरविणा-या यंत्रणेला जेवणात काय द्यावे ? किती द्यावे ? कसे द्यावे ? याचे पूर्ण स्वातंत्र्य असून ते सात्विक आहाराला किंवा स्वादिष्ट अन्नाचा आग्रह धरण्याला बांधील नाही. परिणामी प्राप्त परिस्थितीशी अनुकूलन साधण्याशिवाय दुसरा पर्याय विद्यार्थ्यांना दिसत नाही. म्हणून सात्विक आहाराची जाणीव असूनही सात्विक आहार उपलब्ध नाही आणि सात्विक आहाराचे अज्ञान असणा-यांना तर याबाबतीत कोणतीही शंकाच नाही. एका अर्थाने सात्विक आहाराच्या जाणीवेचा किंवा जागरूकतेचा प्रश्न हा इथे अणुत्तरीत राहिल्याचे एकमेव चित्र दिसत आहे. पण उत्तरदात्यांनी त्यांच्या सात्विक आहाराच्या जाणीवेविषयीची जी संवेदना प्रश्नावलीतील उत्तरात दाखवून दिली तिचा थोडक्यात तपशील खालीलप्रमाणे सांगता येईल.

तक्ता क्र.१

सात्विक आहाराविषयीचे ज्ञान

सात्विक आहाराचा संबंध याविषयी मत	वारंवारिता	टक्केवारी
शरीर	२०	४०
बुद्धी	०२	०४
आध्यात्मिकता	०४	०८
शरीर, मन, बुद्धी आणि आध्यात्मिकता सर्वांशीच संबंधीत	२४	४८
एकूण	५०	१००

सात्विक आहाराविषयी उत्तरदात्यांना असलेले ज्ञान कसे आहे ? याबाबत विचारले असता असे लक्षात आले की, बहुसंख्य उत्तरदात्यांना २८ (५६ %) सात्विक आहाराविषयी खुपच थोडे म्हणजे

PRINCIPAL
Govt. College of Science
Aurangabad

जुजबी, वरवरचे, अस्पष्ट व अशास्त्रीय असेच ज्ञान आहे. केवळ १० (२०%) उत्तरदाते असे आहे की, त्यांना सात्विक आहाराविषयी पुरेसे किंवा परिपूर्ण ज्ञान नाही पण समाधानकारक असे ज्ञान आहे.

तक्ता क्र.२

सात्विक आहाराच्या उपयुक्ततेसंबंधी जागरुकता

सात्विक आहाराविषयीचे ज्ञान	वारंवारिता	टक्केवारी
थोडे	०८	१६
खूपच थोडे	२४	४८
समाधानकारक	१०	२०
सांगता येत नाही	०४	०८
आणि इतर	०४	०८
एकूण	५०	१००

सात्विक आहाराच्या उपयुक्ततेसंबंधी उत्तरदात्यांमधील जागरुकता कशी आहे ? हे तपासताना असे लक्षात आले की, बहुसंख्य उत्तरदाते ४२ (८४%) हे सात्विक आहाराच्या उपयुक्ततेसंबंधी अतिशय तात्पुरत्या स्वरूपात व म्हणावे तितकेच संवेदनक्षम असल्याचे आढळले नाही. केवळ ८ (१६%) उत्तरदाते हे आहाराविषयी अधिकच जागरुक व संवेदनशील असल्याचे आढळले आहे.

सात्विक आहाराच्या उपयुक्ततेसंबंधीच्या जागरुकतेबद्दल उत्तरदात्यांमध्ये कमालीची उदासिनता असल्याचे लक्षात आले. त्याचे प्रमुख कारण की, बालपणापासून ते शालेय जीवन आणि शालेय जीवन ते महाविद्यालयीन आयुष्य, येथपर्यंतच्या वय ५ वर्ष ते २० वर्षांपर्यंत जवळपास २० (४०%) उत्तरदात्यांना सात्विक आहाराविषयीच्या उपयुक्ततेबद्दल पुरेसे प्रोत्साहन मिळाले नाही तर ३० (६०%) उत्तरदाते ज्यांना प्रोत्साहन मिळाले, पण त्याचे स्वरूप हे अर्धवट माहितीवर आधारीत, अशास्त्रीय, अस्पष्ट, संदिग्ध व अपूर्ण असल्याचे बहुसंख्यकांचे मत होते.

सात्विक आहाराच्या उपयुक्ततेसंबंधी कमालीचे अज्ञान असतानाही, बहुसंख्य उत्तरदाते म्हणजे २८ (५६%) उत्तरदाते सात्विक आहारासंबंधी उपलब्ध प्राप्त माहितीवर समाधान व्यक्त करतात. सांगायचे तात्पर्य हेच की, प्राप्त तोडक्या व अर्धवट ज्ञानाच्या आधारावर स्वतःची जीवनशैली व स्वतःचे भवितव्य ठरविणा-या पिढींनी समाधान व्यक्त करावे हयापेक्षा समाजाची मोठी हानी काय असू शकेल ! असे संशोधनकर्ता या नात्याने वाटते.

खरा प्रश्न असाही एक आहे की, प्रत्येकजण स्वतःच्या आहाराविषयी किती जागरुक असायला हवा ? कारण सर्वांचेच आयुष्यातील उद्दिष्ट्येनिश्चिती पूर्णत्वाला नेताना प्रत्येकाला खंबीर मनाची,



(Signature)

सुदृढ शरीराची, प्रगल्भ वैचारिकतेची कसोटी पार करावी लागते व या कामी त्याचा सात्विक आहार हा एकमेवव्दितीय निर्णायक घटक म्हणून कार्य करतो. म्हणूनच सात्विक आहाराविषयी उत्तरदात्यांच्या आग्रही भूमिकेचे स्वरूप लक्षात घेण्यात आले. हे स्वरूप लक्षात घेताना असे आढळले की, केवळ १४ (२८%) उत्तरदातेच सात्विक आहार घेण्याविषयी कमालीचे आग्रही असल्याचे आढळले. हे उत्तरदाते कमालीचे आग्रही असण्यामागे कौटुंबिक आर्थिक परिस्थिती, सशक्त सामाजिकरण, पालकत्वाचे संस्कार, उत्तरदात्यांच्या आयुष्यातील आशा-आकांक्षा, स्वप्ने, जिद्द आणि ती पूर्ण करण्याची धडपड इ. सारख्या घटकांचा अंतर्भाव होताना आढळतो.

याउलट अनेक उत्तरदाते आर्थिकदृष्ट्या कमकुवत, अभ्यासातील अपूरी आवड, त्यांच्या समोरील कमकुवत, अंधूक व अस्पष्ट महत्त्वाकांक्षा आणि स्वप्न यामुळे ते आहाराविषयी कमालीचे अज्ञानी, मागास व दूर्लक्षित आहेत.

निष्कर्ष

मराठवाड्यात शिक्षण घेत असलेल्या बहूसंख्य महाविद्यालयीन मुली ह्या सात्विक आहार आणि त्याची आयुष्यातील उपयुक्तता याबाबत कमालीच्या उदासिन असल्याचे आढळले. ह्या उदासिनतेमुळे त्यांना स्पर्धा परिक्षेसारख्या परीक्षांना सातत्याने लढा देवूनही पुरेसे यश प्राप्त होत नाही. प्रत्यक्षात सुदृढ व निरोगी शरीराचे महत्त्व बालपणापासून ऐकत आल्याचे आढळते; पण प्रत्यक्षात अंमलबजावणी खुपच कमी कुटूंबात, तीही जुजबी स्वरूपात आढळते. खरे तर जगण्याचे महत्त्व आहार प्रदान करतो, पण प्रत्यक्षात समाज त्यालाच मुकला आहे, ही शोकांतिका आहे.



(Signature)

PRINCIPAL
Govt. College of Arts & Science
Aurangabad