

यवतमाळ जिल्ह्यातील मुला-मुलांच्या आहार घेण्याच्या सवयीवर माहिती तंत्रज्ञानाचा परिणाम

प्रा. कल्पना वामनराव गोंडे

एम.ए., एम. फील (Ho.Eco). B.Ed., (PH.D. Student), शिवशक्ती महाविद्यालय, बाभुळगांव

भारत हा कृषीप्रधान देश असून येथील जनता ग्रामीण व नागरी भागात वास्तव्य करीत आहे. तसेच भारतात वेगवेगळ्या जाती-जमातीचे लोक वास्तव्य करीत असून त्यांच्या परंपरा व रूढी तसेच त्यांचे खान-पान वेगवेगळे आहे. तसेच भारतीय समाजामध्ये गरीब व श्रीमंत असे दोन स्तर दिसून येतात. त्यामुळे गरीब, श्रीमंताच्या खाण्या-पिण्याच्या सवयी वेगवेगळ्या आहे. त्यामुळे ग्रामीण भागातील लोक पाहिजे तसा पौष्टीक आहार आपल्या मुलांना देऊ शकत नाही. परंतु मुलांचा सर्वांगीन विकास होण्यासाठी त्यांना सात्विक आहार म्हणजेच समतोल आहार देणे गरजेचे आहे. समतोल आहार म्हणजे ज्यामध्ये कर्बोदके, प्रथीने, खनीज, जिवनसत्वे या सर्व गोष्टींचा समावेश असणे आवश्यक आहे. कारण युवा पीढी ही भारताची संपत्ती आहे. त्यांचे आरोग्य व बुद्धी चांगली ठेवणे हे आपले कर्तव्य आहे. यासाठी प्रत्येक आईने सतर्क असणे आवश्यक आहे. कारण या वयातच त्यांच्या शरीराची व बुद्धीची वाढ योग्य पद्धतीने होते. जर त्यांना योग्य प्रमाणात जीवनसत्वे मिळाली नाही तर ते कुपोषणाला बळी पडतात. म्हणून राष्ट्राच्या संपत्तीला जपणे हे आपले प्रथम कर्तव्य आहे. त्यासाठी प्रत्येक स्त्रीला या विषयाचे ज्ञान असणे आवश्यक आहे.

अन्न वस्त्र निवारा या मनुष्याच्या तीन महत्वपूर्ण गरजा आहेत. या गरजा पर्याप्त असल्या की मनुष्य आपले जीवन चांगल्या प्रकारे व्यतीत करू शकतो परंतु जगातील वाढती लोकसंख्या बघता आणि शेतातील पिकांच्या प्रतिकूल परिस्थितीमुळे अन्न धान्याची निर्माण झालेली टंचाई वाढत्या लोकसंख्येच्या अन्नाची गरज भागवू शकेल अशा पद्धतीचे अन्न धान्याचे उत्पादन करण्यासाठी कृषी क्षेत्रात संकरित अन्न धान्य निर्मितीचा प्रकार मानवाच्या आरोग्याला घातक ठरणारे अन्न पिकांवर किटकनाशकाच्या फवारण्या सारख्या जीवघेण्या चढाओढीमुळे सर्व मानव जातीच्या आयुमानामध्ये परिणामकारक बदल जाणवायला लागलेले आहेत. मनुष्याचे जे पुर्वीचे आयुर्मान साठ-सत्तर वर्षांवर आलेले आहे.

आजच्या काळाची गरज लक्षात घेता आई-वडील दोघेही नोकरीवर असतात. कामाचे तास, कामाच्या अतिरिक्त वेळा या कारणामुळे पतीपत्नीला कुटुंबाकडे लक्ष द्यायला त्यांना वेळच मिळत नाही तसेच मुलांवर पोषकयुक्त आहार व त्यांच्या संगोपनावर पाहिजे तसे लक्ष देवू शकत नाही. त्यामुळे बाहेरून ऑफीस मधून येतांना थकलेले असल्यामुळे सोबत फास्ट फुड, जंक फुड या सारखे पदार्थ विकत आणले जातात. त्यावरच पोटाची भुक भागविली जाते. यासारख्या पदार्थांमुळे केवळ पोट भरले जाते परंतु त्यांना सकस आहार मिळत नाही. व त्या पदार्थांतून त्यांना पोषक घटक सुद्धा मिळत नाही.

आजचे युग हे माहिती तंत्रज्ञानाचे युग आहे. टी.वी., मोबाईल, इंटरनेट या सारख्या तंत्रज्ञानाच्या माध्यमातून प्रत्येक व्यक्तीच्या खिशांमध्ये जग सामावले आहे. या माध्यमाद्वारे जाहीरातीवर प्रचंड भर दिला जातो. या जाहीरातीतून खाद्यतंत्र सुद्धा सुटलेले नाही बाजारातून विकत आणलेल्या पदार्थांला सजावट करून ग्राहकाचे लक्ष आकर्षित केले जाते.

आहार जेवढा सात्विक तेवढा आपल्यासाठी अधिक चांगला भगवत् गितेमध्ये उल्लेख केला आहे की आहाराचा आपल्या मन आणि बुद्धीवर परिणाम होतो मन आणि बुद्धी सात्विक करण्यासाठी आहार सुद्धा सात्विक असावा आपण अन्न शिजवितांना ईश्वराचे स्मरण करीत बनवला तर त्या अन्नाचा प्रसाद होतो असे म्हणतात. थोडक्यात अन्न शिजवितांना आपले विचार व मन प्रसन्न असायला पाहिजे जेणेकरून त्या अन्नाची चव चांगली होते आहार हे भोजन असून ते अनेक शास्त्रावर आधारलेले आहे. यामध्ये अनेक पदार्थांची उपलब्धता आहे. याचा आपल्या आरोग्यासाठी व वाढीसाठी उपयोग होतो. आहारशास्त्र हे रसायनशास्त्र, जीवशास्त्र, शरीरशास्त्र इत्यादी शास्त्रावर आधारलेले आहे. सर्व जीवनसत्वे व खनिजे असलेल्या शरीरास पुरक असलेल्या संपूर्ण जेवनास 'आहार' असे म्हणतात.

विषयाची निवड:

प्रस्तुत संशोधनाचा विषय 'यवतमाळ जिल्ह्यातील मुला-मुलींच्या आहार घेण्याच्या संवयीवर माहिती तंत्रज्ञानाचा परिणाम' हा आहे. मानवी जीवनातील महत्वाची अवस्था ही किशोरावस्था आहे. किशोरावस्था साधारणपणे पूर्व आणि उत्तर

दोन प्रकारची असते या अवस्थेमध्ये त्यांना सकस आहाराची खूप आवश्यकता असते. कारण येणारी पीढी ही सुदृढ व परिपक्व असणे गरजेचे आहे. युवा पीढी ही देशाचे भविष्य आहे परंतू अलीकडे भारत मात्र तंत्रज्ञानाने संपूर्ण विश्व व्यापलेले आहे आणि त्याने जगावर आपला प्रभाव निर्माण केला आहे. पोटभरू आहारांना आकर्षक व भडक रंग चिटवून जाहीरातीच्या माध्यमातून बाजारात सर्रासपणे विकले जात आहे. सकसशून्य आहारामुळे किशोरांचे आरोग्य बीघडत चालले आहे. शहरी भागाप्रमाणे ग्रामीण भागात सुद्धा किशोरावस्थेतील मुलांची ही अवस्था समस्या आहे.

विशेषतः शहरी भागामध्ये, फास्टफुड, जंकफुड यासारख्या पदार्थांचे सेवन केल्याने शहरी भागातील मुलांच्या आहारात जीवनसत्वांचे प्रमाण कमी झाले आहे. परंतू ग्रामीण भागात असे पदार्थ नसल्याने परंतू शेतातीळ संकरीत उत्पादनाच्या प्रभावामुळे या भागातील मुलांचे सुध्दा आहार संतुलन ाबघडले आहे.

विषयाचे स्वरूप व महत्त्व:

संगणकीय युगात घडून येणारी कोणतीही कृती अती जलद गतीने व्हायला पाहीजे अशी भावना प्रत्येकाची असते. कारण प्रत्येक जण हा व्यस्त आहे. त्यामुळे त्याला खायला सुद्धा वेळ मिळत नाही तसेच मुलांचे देखील झाले आहे. घरचे पोषक अन्न न खाताना बाहेरचे जंक फुड, फास्टफुड खायला लागले आहे. त्यामुळे त्यांना पुरेसे अन्नघटक मिळत नाही म्हणून त्यांच्या आरोग्यावर परिणाम होतांना दिसून येतो. त्यासाठी त्यांना घरी बनवलेले पोषक आहार देणे गरजेचे आहे हे पटवून सांगणे कुटुंबाचे काम आहे.

व्याख्या :-

आहार :- उत्तम स्वास्थासाठी आवश्यक असलेले अन्न अन्नघटक पोषकमुल्यांचा समावेश योग्य प्रमाणात असेल त्यांना आहार म्हणतात'

पोषण :- शरीराने घेतलेल्या अन्नाचे पोषकद्रव्यांचे गरजेप्रमाणे उपयोग होऊन शरीराचे कार्य सुरळीत पार पाडण्याच्या प्रक्रियेला पोषण असे म्हणतात'

उद्दिष्टे -

- १) माहिती तंत्रज्ञानाच्या प्रभावामुळे ग्रामीण व नागरी क्षेत्रातील किशोरवयीन मुलांच्या आहारात झालेला बदलाबाबत अध्ययन करणे.
- २) किशोरांच्या आहाराच्या बदलत्या सवयींचे अध्ययन करणे.

गृहीतके :-

- (१) माहिती तंत्रज्ञानाच्या प्रभावामुळे ग्रामीण व नागरी क्षेत्रातील मुलांचा आहारात बदल झालेला आहे.
- (२) ग्रामीण व नागरी क्षेत्रातील किशोरांच्या आहारामध्ये फरक आहे

संशोधनाचा आराखडा:-

संशोधन हे शास्त्रीय पद्धतीने पूर्ण करण्याकरीता आणि संशोधनाचे निष्कर्ष हे संशोधनाच्या चौकटीत राहण्यासाठी संशोधकाने संशोधन कार्य सुरू करणापूर्वी तयार केलेली रूपरेवा म्हणजे संशोधन आराखडा होय कारण संशोधन करतांना योग्य दिशा व गती देण्यासाठी त्याचा आराखडा तयार केला जातो त्यामुळे नमुना निवड, माहिती गोळा करणे, अध्ययन क्षेत्र, कालावधी या प्रमाणे आराखडा तयार केला जातो

संशोधन कार्याची व्याप्ती व कालावधी -

संशोधन करतांना आपल्या विषयाचा सखोल अभ्यास करता यावा यासाठी त्यांच्या मर्यादा निश्चित कराव्या लागतात. अन्यथा त्याचे निष्कर्ष व उपाययोजना करणे कठीण होते. म्हणून संशोधनाचे कार्यक्षेत्र निश्चित करणे जरूरी आहे.

संशोधनासाठी यवतमाळ जिल्ह्याची निवड केली असून जिल्ह्यात ६,४६,८८६ इतके कुटुंब वास्तव्य करतात त्यात नागरी भागात १५३१३८२ व ग्रामीण भागात ५,१५,५०४ इतके कुटुंब वास्तव्य करतात. तसेच या संशोधनाकरीता १६ तालुक्याची निवड केली असून संशोधनाचा कालखंड हा १० वर्षांचा निश्चित केला आहे

एककाची निवड :- संशोधन करण्यासाठी एककाची निवड केली जाते

- (१) महिला बालउद्यान (महाराष्ट्र शासन)
- (२) आहारतज्ञ
- (३) नागरी व ग्रामीण पालक वर्ग
- (४) किशोरवयीन मुले

संशोधनाकरीता वरील एककाकडून माहितीचे संकलन करण्यात आलेले असून हे संकलन पुढील प्रमाणे (१) समग्र अध्ययन (२) नमुना निवड

तथ्य संकलन:-

सामाजीक संशोधनात तथ्य संकलीत करावी लागतात त्याआधारे निष्कर्षाचे प्रतीपादन केले जाते तथ्य संकलन हे शास्त्रीय पद्धतीने करणे आवश्यक असते त्यासाठी दोन पद्धती आहे

१) प्राथमीक तथ्य:- संशोधकाने स्वतः किंवा अध्ययनातून प्राप्त केलेले तथ्य म्हणजे प्राथमीक तथ्य यामध्ये अनुसुची प्रश्नावली, निरीक्षण व मुलाखत सुचीचा उपयोग केला जातो.

२) द्वितीयक तथ्य :- द्वितीयक तथ्य स्वतः संशोधकाची नसून इतर व्यक्ती किंवा संस्था व्दारे गोळा केली जाते अहवाल, अभिलेख, पत्रे, दैनदिनी इ. समावेश केला जातो.

पालक व त्यांचे मुले यांच्या कडुन प्राप्त झालेल्या तथ्याचे विश्लेषण व निर्वाचन-

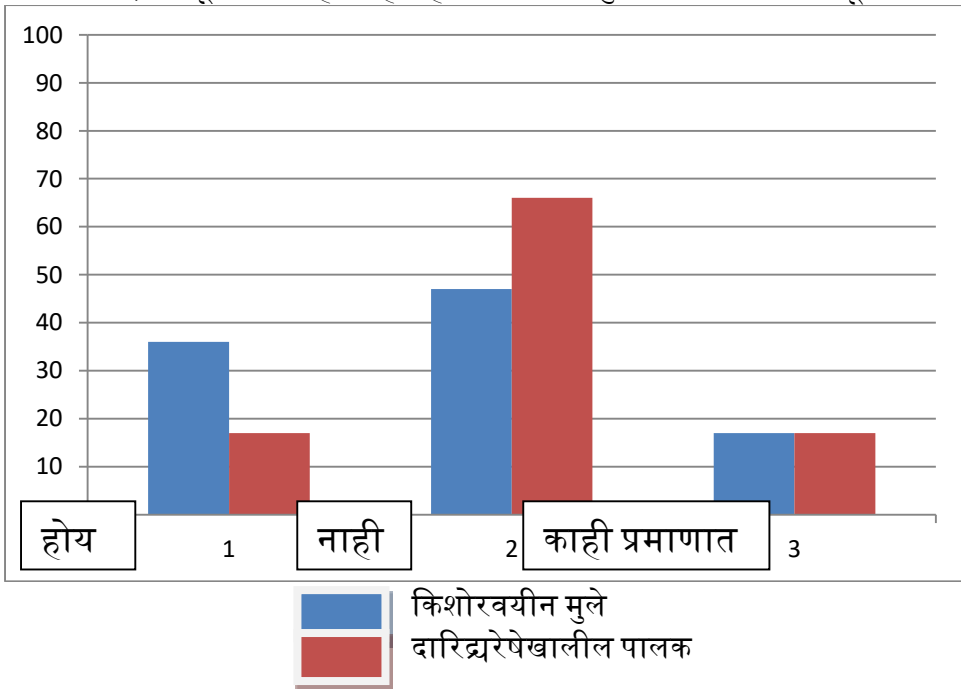
प्रत्येक देशातील आहार पद्धती वेगवेगळी आहे आणि तेथील पारंपारीक व संस्कृतीमुळे आहार सुद्ध वेगळा आहे त्यामुळे प्रत्येक देशांनी देशात कुपोषण व क्षय रोगाचे प्रमाण कमी अधिक आहे.

किशोरवयीन मुले यांना जेवणाचे व पाणी पिण्याच्या नियम पाळणे आवश्यक आहे म्हणजेच नाश्ता केल्यावर किती मीनीटाने पाणी पीणे किंवा जेवण झाल्यावर किती तासाने पाणी पीने जर हे माहित असेल तर योग्य आहार व पाणी पील्याने पोषण आहारात सुधारणा होते परंतू माहिती तंत्रज्ञानाच्या अभावी त्यांचा आहारात कुठलाही बदल झालेला दिसून येत नाही तरी प्रस्तुत प्रकरणात गोळा केलेल्या तथ्याचे विश्लेषण करण्यात आले आहे.

संशोधनामध्ये परिकल्पनेसाठी वेगवेगळ्या चाचण्या वापरतात परंतू यामध्ये χ^2 (chi square) पद्धतीचा अवलंब केला व तथ्यांचे विश्लेषण केले

प्रश्न – पालकांच्या मते किशोरवयीन मुलांचे आहार बदलण्याच्या प्रतिक्रिया

तर पहिल्या तत्त्वायात होय म्हणणारे मुलांची संख्या ३८० तर नाही म्हणणार्या मुलांची संख्या ४९६ तर आहे तसेच काही प्रमाणात म्हणणार्या मुलांची संख्या १८० अशी आहे तसेच पालकाचे होय म्हणारी सवात २५७, नाही म्हणारी ९९९ तर काही प्रमाणात म्हणणारे पालक २५७ असून आपण हो नाही म्हणणारे प्रमाण पुढील आलाखाद्वारे पाहू

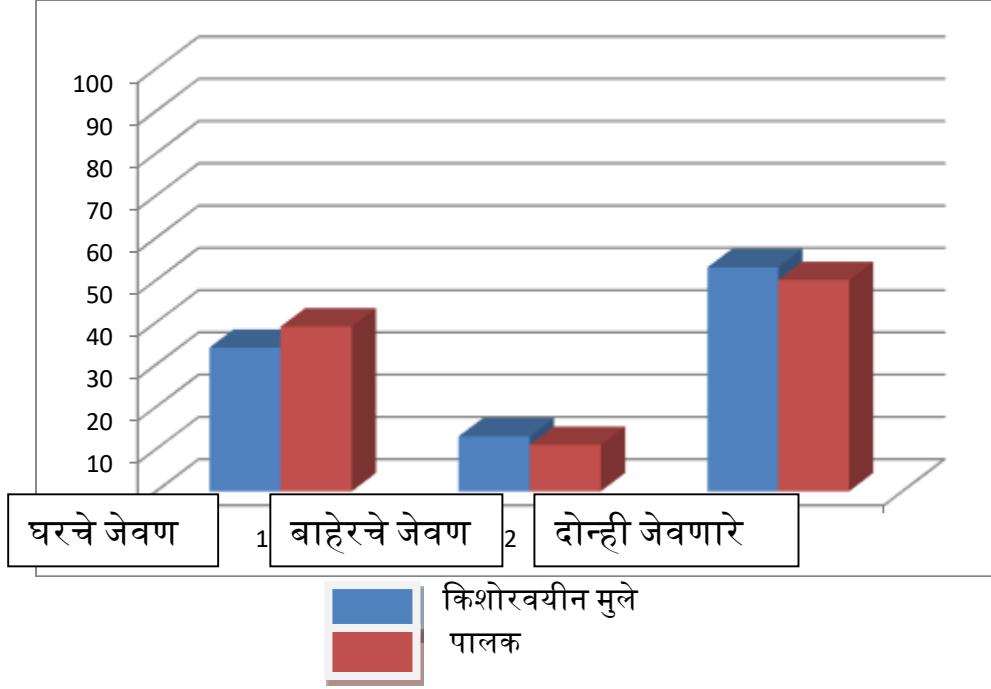


वरिल आलेखाद्वारे असे दिसून येते की होय म्हणणारा किशोरवयीन ३६% नाही म्हणणारे ४७% आणि काही प्रमाणात म्हणणारे १७% असे आहे आणि होय म्हणणारे पालक १७% नाही म्हणणारे ६६% आणि काही प्रमाणात म्हणणारे १७% अशी

आहे यावरून असे लक्षात येते की यांच्या आहारात कुठलाही बदल झालेला नाही असे म्हणणारे सर्वात जास्त संख्या मुलांची आहे व तसेच त्यांच्या पालकांची सुद्धा हीच प्रतिक्रिया आहे.

प्रश्न- घरच्या किंवा बाहेरच्या जेवणाविषयीच्या आवडीनिवडीच्या प्रतिक्रिया

'दुसऱ्या ज्या घरचे जेवण जेवणार्याची संख्या ३५८ तर बाहेरचे जेवण जेवणार्याची संख्या १३७ आणि बाहेरचे व घरचे दोन्ही म्हणणारे ५६१ आहे तसेच. घरचे म्हणणारे पालकांची संख्या ५९० तर बाहेरचे जेवण जेवणार्याची संख्या १६६ आणि दोन्ही म्हणणारे ७५९ असून आणि घरचे बाहेरचे किंवा दोन्ही म्हणणारे प्रमाण पुढील आलेखाद्वारे पाहू.



वरिल आलेखाद्वारे असे लक्षात येते की घरचे जेवण जेवणारे मुले ३४% बाहेरचे जेवण जेवणार १५% आणि दोन्ही जेवणारे मुले ५३% तसेच घरचे जेवण जेवणारे म्हणणारे पालक ३९% बाहेरचे जेवण जेवणारे १९% तसेच दोन्ही जेवण म्हणणारे ५३% असे आहे यावरून असे लक्षात येते, की सर्वात जास्त मुलांना बाहेरचे व घरचे दोन्ही जेवण आवडते तसेच त्यांच्या पालकांची सुद्धा हीच प्रतिक्रिया आहे.

निष्कर्ष आणि शिफारशी:-

वरिल तत्त्वावरून असे दिसून येते की आपण जे गृहीतके घेतली आहे त्यात कुठलाही बदल झालेला नाही तसेच या संशोधन विषयासाठी केवळ समस्या किंवा निष्कर्ष मांडून चालत नाही तर समस्यांचा शोध घेतल्यानंतर त्यावर उपचार सुद्धा करावा लागतो त्यासाठी संशोधनकार्याता शिफारशी सुद्धा सुचवाव्या लागतात.

- १) शासनाकरीता शिफारशी
- २) पालकांकरीता शिफारशी
- ३) किशोरवयीन मुलासाठी शिफारशी
- ३) शिक्षकाकरीता शिफारशी

संदर्भ सूची :-

1. Shakuntala manay N. Shadaksharaswamy M. (2005) Foods (facts & principles) fermentation of Indig
2. Themes and messages in Nutrition and Health Education, Nutrition & Health Education (2009 Reprint.)
3. देवी निर्मला (२०१८), किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धी पर तनाव का प्रभाव एवं उपचारात्मक कार्यक्रम, जैन विश्वभारती संस्थान (मान्य विश्वविद्यालय) लाडनु जिल्हा नागौर (राजस्थान)
4. कुमारी विमलेश (२०११), पोषण और आहारविज्ञान, श्रीकृष्ण प्रकाशन, नागपूर
5. सिंह डॉ. वृंदा (२०१०) किशोरावस्था समस्या और समाधान, मंथन पब्लिकेशन्स जयपूर
6. आचार्य कामाक्षी (२००३), आरोग्यदायी जीवनचक्र औरंगाबाद

7. देशपांडे प्रियार्शनी (२००९), आरोग्य आणि आहारशास्त्र अनमोल प्रकाशन.
8. देऊळकर आशा (१९९७), संतुलीत आहार घ्या
9. कालोरकर राजश्री (२००२), सुखी जीवनाचा मंत्र, तनुजा प्रकाशन औरंगाबाद
10. फरकाडे त्रिवेणी, गोंगे सुलभा (२००५), पोषण आणि आहारशास्त्र, पिंपळापुरे अँड कं पब्लिशर्स नागपूर (पहीली आवृत्ती)
11. नार्वेकर दिपाली (२०१५) सकर आहारातून सुदृढ आहाराकडे, नुतन प्रकाशन