



THE YOGIC JOURNAL

# International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences

ISSN: 2456-4419

IMPACT FACTOR: RJIF 5.18

UGC APPROVED JOURNAL

PRINTED JOURNAL,

INDEXED JOURNAL,

REFEREED JOURNAL,

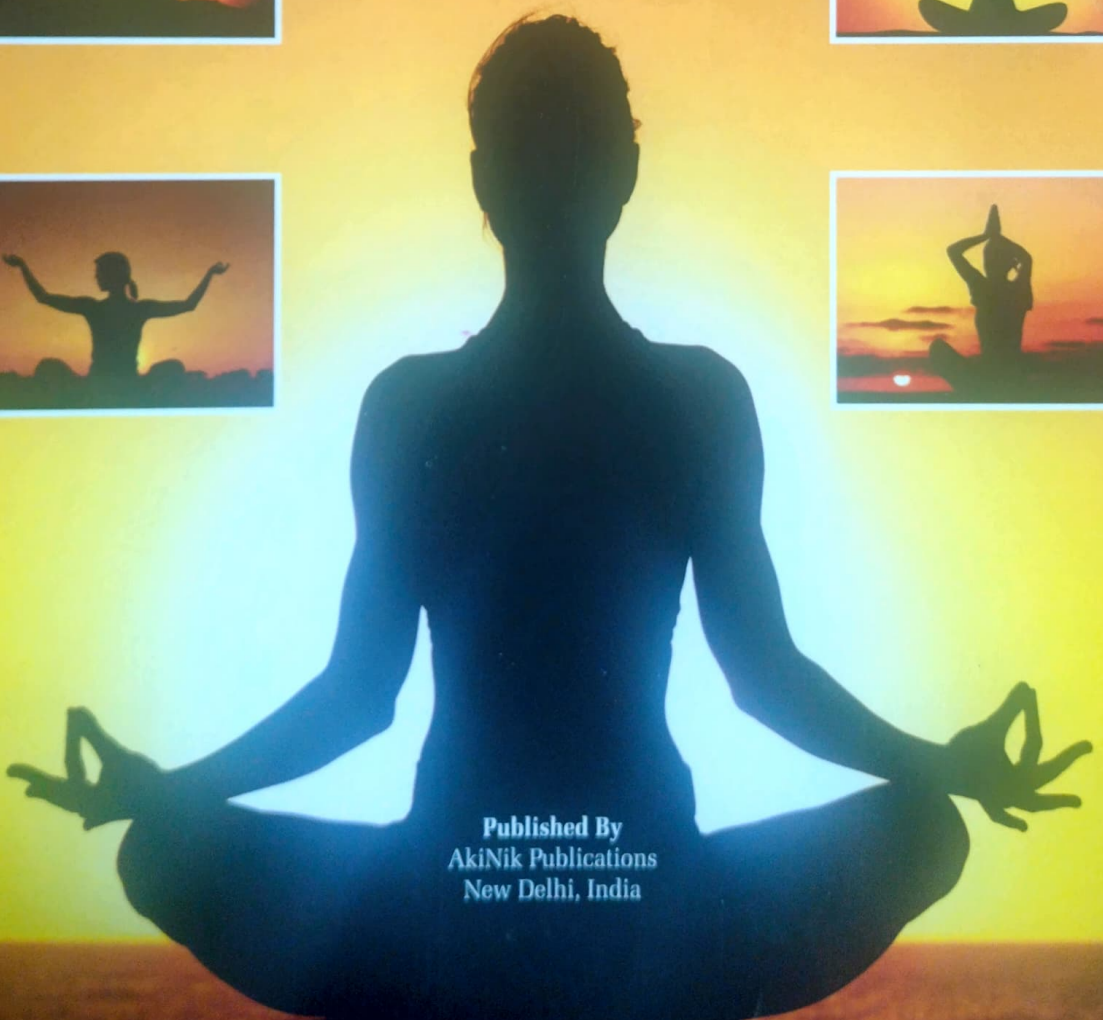
PEER REVIEWED JOURNAL

VOLUME 4

ISSUE 1

JAN - JUN

2019



Published By  
AkiNik Publications  
New Delhi, India



## International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences

Index for 2019 (Vol - 4, Issue - 1) Part - U

- Effect of asanas with pranayama practices on flexibility and vital capacity of pre adolescence school girls  
Authored by: Dr. M Ramajayam  
Page: 1136-1139
02. Comparative analysis of selected physical fitness variables of school level hockey and football players  
Authored by: Dr. Pankaj Pandey  
Page: 1140-1142
03. Kinematical analysis of push pass in Hockey  
Authored by: Navjot Kaur and DR. Amarpreet Singh  
Page: 1143-1146
04. An investigation on attitude of parents towards female participation in sports  
Authored by: Ranjit Singh  
Page: 1147-1148
05. A comparative study of government and private school students on mental health and self-esteem  
Authored by: Rakesh Kumar  
Page: 1149-1155
06. Effect of varied combinations of aerobic and anaerobic training with game specific drills on selected motor fitness variables of field hockey players  
Authored by: Muniraj S and Dr. CH VST Saikumar  
Page: 1156-1158
07. Assessment of cognitive behavioural coping strategy among male Kabaddi players: Special reference to playing positions  
Authored by: Avinash Yadav and Dr. Vivek B Sathe  
Page: 1159-1162
08. Influence of yogic breathing on Asthma: The respiratory disorder  
Authored by: Dr. Miteshkumar G Vagh  
Page: 1163-1165
09. A comparative study of big five personality treat between urban and rural students  
Authored by: Tandel Pratikkumar Jaykishanbhai  
Page: 1166-1167
10. A comparative analysis of personality traits among women badminton and Lawn tennis plyers  
Authored by: Dr. Rajdhar Chaitram Bedse  
Page: 1168-1170



## A comparative analysis of personality traits among women badminton and Lawn tennis plyers

Dr. Rajdhar Chaitram Bedse

### Abstract

The purpose of the study became to examine of aggression among intervarsity degree soccer and hockey players. Overall gamers selected randomly because the topics for this examine. The age of the subjects were starting from 22 – 25years. To measure the aggressiveness of football and hockey players by the usage of aggression, It was there would be no massive a distinction between the football and hockey players at the diploma of aggression. For the cause of analysis 't' take a look at was employed to examine the degree of aggression between soccer and hockey gamers. There has been a massive distinction between the approach of soccer and hockey gamers at the ratings of aggression since the received into better than the tabulated price. The aggression stage of soccer players changed into located higher than the hockey plyers.

**Keywords:** Comparative analysis, personality traits, among women, badminton and Lawn tennis plyers

### Introduction

Motivation is a psycho-physiological situation of the living organisms, which inspire them to try to fulfill their wishes. It consists of getting ready someone to perform a mission no longer simplest physically however additionally mentally. Without this, all obligations become dull. No man or woman can acquire better goals until she or he is nicely prompted to do so. As a result it could be stated that motivation induces movement. Without the assist of those tools, an individual may be prepared to respond to the ones situations which have an effect on the pre-decided desires and their success. In sports, achievement affords a kind of pride to all of the human beings and such type of delight motivates them to a splendid quantity. This motivation evokes the newcomers to attempt for accomplishing endeavors. If person preserve on getting achievement, then he gets extra inspired and stimulated. Without motivation, no instructor or instruct can arouse will to examine\ and to strive within the freshmen or gamers. Studies in exercising and game psychology has shown that individuals have different dreams for achievement and that to virtually understand motivation we should apprehend how absolutely everyone defines achievement or competence for him or herself. Many studies have been carried out within the issue of success motivation and their impact on overall performance.

Research on character traits of aggressive athletes have revealed how sure human traits impact overall performance, nor merely of aggressive athletes however additionally of folks who participate in sports activities for pastime purpose. Personality performs crucial function in accomplishing excessive overall performance in fields of existence which include games and sports. Character is a dynamic idea. It can't be limited to sure inherited developments, inclinations and attributes. The inner middle of personality can also check with inherit characteristics, characteristics and traits not unusual to all (which exert a steady stress on each person), its peripheral side constitutes the difference which distinguish one individual from others.

Now days the budget of Olympic video games is going on growing day by day so the negative fails to set up this form of games. The male and female players of various regions of the do no longer range in their motives for participation, i.e. countrywide stage, inter-university level, junior countrywide stage and national colleges degree vary substantially on four factors, i.e. recognition, health/friendship, pleasure, group association.

ISSN: 2456-4419  
Impact Factor: (RJIF): 5.18  
Volume 4(1): 1168-1170  
Year 2019  
www.ijoyogajournal.com

Dr. Rajdhar Chaitram Bedse  
M.A. Arts Commerce College,  
Mhalkawda, Nandurbar  
Maharashtra, India

Corresponding Author:  
Dr. Rajdhar Chaitram Bedse  
M.A. Arts Commerce College,  
Mhalkawda, Nandurbar  
Maharashtra, India

Mother and father play an essential role as a contributing issue for talent development and badminton recreation stories. One's circle of relative's history has also been determined to persuade sports activities perform. Researcher has located that socioeconomic reput, parental involvement, and circle of relative's length are in particular essential family factors. Notwithstanding our advances in the discipline of education, still regarding the role of psychological variable in sports activities there are sizeable gaps in our know-how. till now the considerable majority of the research has been focused on intellectual functions which include "trainable" skills. But, there's still little research on 'fulfillment motivation' - defined as a mental feature which has a character of 'lasting property'. Fulfillment motivation can't be described as something that occurs in the course of competition however in most cases as a trait having 'permanent character,' - being shaped all through the preceding weeks, months and years. Consequently it is apparent that coaches may additionally search for athletes who've had this feature at a high level from the very starting and therefore do no longer need plenty mental intervention. The loss of mental knowledge by coaches in the place of 'motivation' is one of the important reasons for errors made in the talent identity process. It frequently reasons sadness of those gamers who aren't predestined to exercise excessive-expert by the basics of their persona - those players who do not possess high stage of fulfillment motivation and they do no longer attain the best degrees of the recreation no matter right consequences at a younger age.

**Review of literature**

TH Shyam Singh and H Surendra Sharma (2018) [1] For evaluating sports activities among the male and female players, descriptive statistics and impartial 't' check have been applied at 0.05 stage of significance. The mental variable sports achievement motivation has no extensive distinction with the Badminton Male and girl gamers of Indore District. On the premise of the findings it was concluded that a few different elements can be responsible for the results like: Small sample size and insincere reaction of the subjects.

Basanti Baniya (2016) [2] The motive of this study became to evaluate the sports activities achievement motivation between the male and female badminton player in Indore District. (MP). General (N=70) badminton male and lady players, male (35) and woman (35), belonging from the Indore District, (MP) country have been decided on. The variable decided on for the present have a look at become sports activities success motivation. Sports success Motivation check designed by means of Kamlesh changed into used to collect the information.

Pravin Kumar And Ramandeep Kaur (2014) [3] The respondents of the prevailing study had been (50-male and 50-woman) badminton players from the schools affiliated to Punjabi college Patiala. Eysenck character stock, Socio-monetary reput scale standardized equipment has been used. Profile sheet for standard facts reading performance become used. Purposive random sampling became implemented. Mean, widespread deviation, t-check and correlation had been implemented to analyze the facts.

Birgit Keller *et al.* (2013) [4] The character of an individual is the end result of a complicated network of influences of numerous impartial elements together with organic and mental constitution, except the social, environmental and cultural effects of wherein they stay. It is the integration of

those components that interacting makes the whole. To verify if there is a cause/effect dating among persona developments, gender and harm in game. The sample consisted of 60 athletes with mean age of 15.6 (SD = 1.5) years antique, being 35 male athletes and 25 female athletes belonging to children and teens class, participating in tennis on grass tournaments of the Federation of Santa Catarina and Parana.

Gurpreet Singh (2015) [5] Sports are such a hobby wherein lot of bodily attempt is needed. A physically in shape person has always been determined to be better. However, being physically suit is not enough. One needs to be emotionally stable as nicely to carry out higher. The prevailing is an attempt to recognize the identical. The present observe is based totally on a survey of 100 college students of Chandigarh region. This observes discovered that the countrywide players had exhibited higher than their counterparts at inter-faculty stage and non-gamers.

Juan Del Coso *et al.* (2012) [6] The poor outcomes of dehydration on cardio sports are nicely installed. But, it is unknown how dehydration influences intermittent sports overall performance. The purpose of this study becomes to perceive the level of dehydration in elite badminton players and its relation to muscle strength and power manufacturing. Seventy fits from the country wide Spanish badminton championship had been analyzed (46 man singles and 24 women's singles).

Mark Lyons *et al.* (2013) [7] Exploring the consequences of fatigue on skilled performance in tennis affords a vast assignment to the researcher with respect to ecological validity. This take a look at examined the effects of moderate and high-depth fatigue on groundstroke accuracy in expert and non-expert tennis players. The studies additionally explored whether or not the effects of fatigue are the equal irrespective of gender and player's fulfillment motivation characteristics.

**Methodology**

The purpose of the study was to compare the physical variables (speed, staying power, agility and versatility) among Badminton and garden-tennis players. by the purposive random sampling technique, 30/30 women gamers of badminton and lawn tennis have been decided on for the look at of the age group arranging from 17-19 years. The Descriptive information (suggest and fashionable deviation) and independent 't' take a look at were hired using SPSS software program to examine the variables. The goal of the present study was to know they have an effect on of character tendencies on the performance stage of badminton gamers, to explore the personality tendencies of badminton players in terms of their socio financial reput and discover the overall performance of badminton gamers in terms of their socio monetary status.

**Results and Discussion**

**Table 1:** Comparison between and Badminton and Lawn-Tennis women players

Variables	Badminton		Lawn tennis		t test
	Mean	SD	Mean	SD	
30 M dash	5.14	±0.47	5.2	±0.41	0.72
Sit ups	35.8	±6.36	41.8	±5.9	0.01
Shuttle run	10.44	±0.99	11.41	±1.05	0.01
Bridge up test	17.53	±3.58	18.0	±3.74	0.72
Shoulder and wrist elevation test	12.86	±3.24	14.2	±3.16	0.26

The contrast of the have a look at variables between the badminton and Lawn-Tennis women players were highlighted inside the table 1.

From the table 1 shown that the 30m mean values and fashionable deviation of Badminton and lawn-Tennis women gamers had been  $5.14 \pm 0.47$  and  $5.2 \pm 0.41$  respectively. The sit values and widespread deviation of Badminton and lawn-Tennis women gamers were  $35.8 \pm 6.36$  and  $41.8 \pm 5.9$  respectively. The shuttle run values and popular deviation of badminton and lawn-Tennis women gamers were  $10.44 \pm 0.99$  and  $11.41 \pm 1.05$  respectively. The Bridge up check values and regular deviation of Badminton and lawn-Tennis women gamers had been  $17.53 \pm 13.58$  and  $18 \pm 3.74$  respectively. The shoulder and wrist elevation take a look at values and fashionable deviation of Badminton and lawn-Tennis women gamers had been  $12.86 \pm 13.24$  and  $14.2 \pm 3.16$  respectively.

we take a look at calculation values of 30 M sprint (0.72), sit down ups (0.01), travel run (0.01), Bridge up test (0.72) and Shoulder and wrist elevation take a look at (0.26) had been much less than the tabulated cost at 5% degree of considerable (table 1). As a consequence there have been no differences of all of the variables between Badminton and lawn-Tennis women gamers.

#### Conclusion

It may be concluded from the results that there are similar and distinct persona tendencies in Badminton and lawn-Tennis women after they are grouped and they directly have an effect on the incidence of accidents, as in the case of aggression. it could be deduced that greater competitive athletes present more tendency to show themselves greater, main them to higher damage probability. The badminton gamers got here to the in shape with a good enough hydration degree and maintained suitable hydration in the course of the suits with the aid of an adequate fluid intake regime. These styles avoided a level of dehydration which can have negatively influenced their overall performance. The badminton match did not produce muscle fatigue within the decrease or higher limbs as leap peak and hand grip electricity have been no longer changed. There has been an obtrusive asymmetry in hand grip energy in favor of the dominant aspect. No gender differences were discovered in the hydration parameters, however, the duration of the men's fits turned into more and they showed higher levels of power of their decrease limbs and extra strength in their higher limbs.

#### References

- Shyam Singh TH, Surendra Sharma H. A comparative study between the badminton and lawn tennis players of Manipur on speed, endurance, agility and flexibility. 2018; 3(2):896-898. ISSN: 2456-4419.
- Basanti Bamaniya. A comparative study sports achievement motivation between male and female badminton players. 2016; 3(6):346-348, ISSN: 2394-1685.
- Pravin Kumar, Ramandeep Kaur. personality traits and performance of badminton players in relation to their socio-economic status, 2014, 3(1). ISSN: 2278 – 716X.
- Birgit Keller *et al.* relationship between personality trait and muscle injuries in tennis players, 2013, 19(2).
- Gurpreet Singh. A Study of Emotional Stability Among Players and Non-Players of Chandigarh Schools, 2015, 2(5). ISSN: 2349-784X.
- Iran Del COSO *et al.* Analysis of Dehydration and Strength in Elite Badminton Players, 2012, 7(5).

- Mark Lyons *et al.* The Effect of Moderate and High-Intensity Fatigue on Groundstroke Accuracy in Expert and Non-Expert Tennis Players. 2013; 12:298-308.

Volume 10 (Special Issue 4)  
January, 2020

ISSN - 2230 - 9578

# Journal of Research and Development

A Multidisciplinary International Level Refereed Journal



4.270

२६ जानेवारी २०२०

भारतीय प्रजासत्ताक दिनानिमित्त...

# संशोधन पद्धती

# Research Methodology

Editor : Dr. R.V. Bhole

'Ravichandram' Survey No-101/1, Plot No-23, Mundada Nagar, Jalgaon (M.S.) 425102

Email - info@jrdrb.com Visit - www.jrdrb.com

62	इंद्रायणी ज्ञानेश्वर सैदाणे	संशोधन पद्धती : स्वरूप, व्याप्ती व टप्पे	210-211
63	प्रा.डॉ. अनिल विठ्ठल बाविस्कर	"तथ्य संकलनाची तंत्रे"	212-215
64	प्रा.डॉ. सुधाकर नारायण भालेराव	सामाजिक शास्त्रे, साहित्य संशोधन : तुलनात्मक पद्धती	216-218
65	प्रा.डॉ. मधुकर आ. देसले	"सामाजिक संशोधनातील मुलाखत तंत्राचे फायदे-तोटे एक समाजशास्त्रीय अभ्यास"	219-221
66	प्रा. डॉ. शकुंतला एम. भारंबे	मराठी वाङ्मयातील संशोधन क्षेत्र	222-224
67	प्रा.डॉ. भामरे नानाजी दगा	इतिहासातील संशोधनाच्या पायऱ्या	225-229
68	प्रा.डॉ. सौ. सुषमा प्रमोद पाटील	"भारतात सामाजिक संशोधनाची आवश्यकता व उपयुक्तता"	230-232
69	प्रा.डॉ. रविंद्र दगडू वाघ प्रकाश एकनाथ वाघ	सामाजिक संशोधनात अहवाल लेखनाचे महत्त्व	233-235
70	प्रा.डॉ. अरुण उखा पाटील	"सामाजिक संशोधनातील मुलाखत तंत्राचे फायदे तोटे एक समाजशास्त्रीय अभ्यास"	236-238
71	श्रीमती सुलक्षणा किसनराव भरगंडे	संशोधन अहवाल लेखन पद्धती : एक अभ्यास	239-241
72	Mr. Bitu Shivaji Molane Dr. Wangujare S. A.	सोलापूर विद्यापीठातील अॅथलेटिक्स खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतांचा चिकित्सक अभ्यास	242-244
73	प्रा.डॉ. डी.डी. राठोड	"संशोधनाची रूपरेषा आणि गृहितके"	245-246
74	प्रा.डॉ. राजधर चैत्राम बेडसे	संशोधनातील प्रश्नावलीचे फायदे व तोटे	247-249
75	Dr. Jagdish J. Patil	How To Write Research Report ?	250-251
76	Dr. Pramod Bhumbe	Research Methodology in Social Work	252-253
77	Vijay Bajirao Jadhav, Dr. Anil M. Chaudhari	Research Methods in context of LIS	254-256
78	Jadhav S.L.	Writing the Research Report	257-259
79	प्रा. एम.जी. वसावे	अनुसन्धान में निदर्शन पद्धति के गुण एवं दोष	260-262
80	प्रफुल्ल ईश्वरराव ढोके	नमुना निवडीचे तंत्र व प्रकार	263-268
81	प्रा. राधेश्याम शं. ठाकरे	संशोधनाची उद्दिष्टे व महत्त्व	269-270
82	श्री.सुनिल छोट्ट पवार प्रा.डॉ.संजय जिभाऊ पाटील	पश्चिम खान्देशातील संयुक्त महाराष्ट्र चळवळीत आचार्य प्र.के.अत्रे यांचे प्रबोधन	271-274

## संशोधनातील प्रश्नावलीचे फायदे व तोटे

प्रा.डॉ. राजधर चैत्राम बेडसे

कला व वाणिज्य महाविद्यालय, अक्कलकुवा ता.अ.कुवा. जि.नंदुरबार

### ● पास्ताविक -

ज्ञान संपादन करणे आणि त्या आधारे सत्य शोधून काढणे हा प्रत्येक संशोधन कार्याचा उद्देश असतो. संशोधकाला संशोधन करताना आपल्या वैयक्तिक भावना, मते, विचार, विकार, श्रद्धा इत्यादि बाबी बाजूला ठेऊन सत्यनिष्ठ संशोधन करावे लागते. संशोधकास संशोधन करतांना तथ्य संकलनासाठी विविध पद्धतींचा अवलंब करावा लागतो. त्यात प्रामुख्याने आगमन व निगमन पद्धती, निरीक्षण पद्धती, मुलाखत पद्धती, प्रश्नावली, अनुसूची, आशय विश्लेषण इत्यादींचा समावेश होतो. यात प्रश्नावली पद्धती ही एक महत्त्वपूर्ण मानली जाते. प्रश्नावलीद्वारे विस्तृत क्षेत्रात पसरलेल्या व्यक्तीकडून, व्यक्ती समूहांकडून किंवा सामाजिक गटांकडून एकाच वेळी तथ्य संकलन करता येते. विस्तृत क्षेत्रातील व्यक्तीकडून तथ्य संकलन करतांना बराच वेळ, पैसा व श्रम खर्च होतात. त्या तुलनेत प्रश्नावली पद्धतीत या सर्वांची बचत होते. त्याचबरोबर या पद्धतीत संशोधकाला प्राप्त होणारी तथ्ये ही वास्तव स्वरूपाची असतात. म्हणूनच प्रश्नावली पद्धतीस विशेष महत्त्व प्राप्त होते.

### ● प्रश्नावलीचा अर्थ आणि स्वरूप -

सामाजिक संशोधन करताना संशोधकाला त्या समस्या विषयाशी संबंधीत तथ्य संकलन करावे लागते. तथ्य संकलन करण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धती आहेत. उदा. निरीक्षण, मुलाखत, वर्तमानपत्रे, मासिके, सार्वजनिक अभिलेख इत्यादी. या सर्व पद्धती किंवा तंत्रांपैकी एक महत्त्वाचे तंत्र म्हणजे प्रश्नावली तंत्र किंवा पद्धती होय. सामाजिक संशोधन प्रश्नावलीला फार महत्त्वाचे स्थान आहे. अध्ययनासंबंधी प्राथमिक माहिती (तथ्य सामुग्री) संकलीत करणे हा आधुनिक संशोधनात प्रश्नावलीचा मुख्य उद्देश असतो. संशोधन समस्येशी संबंधीत प्रश्नांची क्रमबद्ध तालिका म्हणजे प्रश्नावली होय. अशा क्रमबद्ध व सुव्यवस्थित प्रश्नतालिकांद्वारे संशोधन विषयाशी संबंधीत तथ्य संकलन केले जाते. थोडक्यात असे म्हणता येईल की प्रश्नावली पद्धतीत प्रश्नांची एक क्रमबद्ध व सुसंगत अशी प्रश्न तालिका तयार केली जाते व ती पोस्टाच्या माध्यमाने निवडक व्यक्तींकडे पाठविली जाते. त्यात समस्याविषयाशी संबंधीत प्रश्न विचारलेले असतात. त्यांची उत्तरे उत्तरदात्याकडून मागवून तथ्य संकलन केले जाते. निरीक्षण व मुलाखत पद्धतीत संशोधक व ज्यांचे निरीक्षण करावयाचे आहे अशा व्यक्ती व व्यक्तीसमूह आणि उत्तरदाते यांचा एकमेकांशी प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष स्वरूपाचा संबंध येतो. तर प्रश्नावली पद्धतीमध्ये संशोधक व उत्तरदाता यांच्यात कोणताच प्रत्यक्ष संबंध येत नाही. या पद्धतीत प्रश्नावली उत्तरदात्याकडे पोस्टाने पाठविली जाते किंवा कधी काही विशिष्ट परिस्थितीत प्रश्नकर्ता स्वतः उत्तरदात्याकडे ती पोहोचवता करतो व उत्तरदात्यांनी भरून दिलेल्या प्रश्नावल्या एकत्रित करतो. असे असूनही त्यांचा परस्परांशी संबंध येत नाही कारण उत्तरदाता उत्तरे लिहिण्यासाठी कोणाचीही मदत घेत नाही. ही उत्तरे त्याने स्वतःच्या मतानुसार व अन्य कोणाही व्यक्तीच्या अनुपस्थितीत लिहीली असतात. त्यामुळे हे तथ्य संकलनाचे व्यक्तिनिरपेक्ष स्वरूपाचे तंत्र आहे असे म्हटले जाते.

प्रश्नावलीतील प्रश्न लेखी स्वरूपात असतात व त्यांची उत्तरेही लेखी स्वरूपात दिली जातात. दूरवर पसरलेल्या समूहामधील अनेक मोठमोठ्या एकांमधून म्हणजेच दूरवर पसरलेल्या व्यक्तींकडून, सामूहिक गटांकडून केवळ प्रश्नावली तंत्राद्वारेच माहिती संकलीत करता येते. हे प्रश्नावलीचे महत्त्वपूर्ण वैशिष्ट्य आहे. सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, राजकीय इत्यादी क्षेत्रातील सर्वेक्षणाची तथ्यात्मक माहिती प्राप्त करण्यासाठी प्रश्नावली पद्धती अतिशय महत्त्वपूर्ण व उपयुक्त मानली जाते. सामान्यतः कोणत्याही विषयासंबंधीची माहिती प्राप्त करण्यासाठी तयार करण्यात आलेल्या सुव्यवस्थित सूचीला प्रश्नावली असे म्हणतात. डॉ. बोधनकर, प्रा. अलोणी प्रश्नावलीची व्याख्या करतांना म्हणतात, 'विस्तृत क्षेत्रातील निवडक उत्तरदात्यांकडून संशोधन विषयासंबंधी लेखी स्वरूपात एकाच वेळी वस्तुनिष्ठ तथ्ये संकलित करण्यासाठी लेखी स्वरूपात तयार केलेल्या प्रश्नांच्या पद्धतशीर संचाला प्रश्नावली असे म्हणतात.'

### ● प्रश्नावली तंत्राचे फायदे - प्रश्नावली तंत्राचे प्रमुख फायदे पुढील प्रमाणे आहेत.

- १) प्रश्नावली पद्धतीमध्ये उत्तरे किंवा माहिती देताना उत्तरदात्यांवर कोणतेच दडपण येत नाही. कारण प्रश्नावली पद्धतीत उत्तरदात्यांवर प्रश्नांची उत्तरे ताबडतोब देण्याचे बंधन नसते. उत्तरदाता प्रश्नावली वाचून व त्यावर योग्यवेळी विचार करून देऊ शकतो. अशी उत्तरे देताना संशोधक सुद्धा त्याच्या समोर नसतो. त्यामुळे त्याचेही दडपण उत्तरदात्यांवर येत नाही.
- २) प्रश्नावली पद्धतीत प्रश्नावली मुद्रीत करून ती उत्तरदात्यांकडे पाठविली जाते. त्यातील माहिती भरून उत्तरदाते ती प्रश्नावली संशोधकाला परत पाठवितात. त्यामुळे आवश्यक ती तथ्ये अतिशय अल्प वेळात संकलीत करता येतात व वेळेची



बचत होते. प्रश्नावली पद्धतीत तथ्य संकलनासाठी संशोधकाला त्याच्या अध्ययन क्षेत्रात स्वतः जाण्याची गरज नसते. त्यामुळे त्याच्या खर्चाची बचत होते. तथ्य संकलनाच्या इतर पद्धतीपेक्षा ही पद्धती कमी खर्चाची आहे.

३) सामाजिक संशोधनाचे क्षेत्र अतिशय व्यापक आणि विस्तृत असते. त्यामुळे तथ्य संकलन करताना त्या संपूर्ण क्षेत्राचा विचार करावा लागतो. प्रश्नावली या तथ्य संकलनाच्या साधनाद्वारे विस्तृत आणि विशाल क्षेत्राचे अध्ययन करून तथ्य व सामुग्री संकलीत करणे शक्य होते. तथ्य संकलनाच्या निरीक्षण व मुलाखत पद्धतींना मर्यादा असल्यामुळे एवढ्या मादका क्षेत्राचे अध्ययन करणे त्यांच्याद्वारे शक्यच होत नाही.

४) सामाजिक संशोधनात तथ्य संकलन करावे लागते. हे तथ्य संकलन संशोधन समस्येशी संबंधीत असणे आवश्यक आहे. संशोधनासाठी आवश्यक असणारी तथ्ये मिळविण्याच्या दृष्टीने संशोधक प्रश्नावली तयार करीत असतो. त्यामुळे विषयाशी संबंधीत असणारी तथ्येच संकलीत होतात. प्रश्नावली पद्धतीने अनावश्यक तथ्य संकलनाला आळा बसतो व उद्दिष्टपूर्ण तथ्य संकलन करता येते. हा या पद्धतीचा एक प्रमुख गुण आहे.

५) प्रश्नावली ही एकतर पोस्टाने उत्तरदात्याकडे पाठविली जाते, नाही तर संशोधक स्वतः उत्तरदात्यांना ती नेऊन देता. उत्तरदाता कोणाच्याही मदतीशिवाय त्याची उत्तरे स्वतः लिहीत असतो. त्यामुळे उत्तरदात्यांशी संपर्क कसा साधावा, त्यांच्या जवळून तथ्ये कशी संकलीत करावीत, त्यांच्या नोंदी कशा घ्याव्यात इत्यादि बाबीसंबंधीचे प्रशिक्षण संशोधकाला असणे आवश्यक नसते. उत्तरदाते स्वतः ती सहजपणे भरू शकतात.

६) प्रश्नावली ही तथ्य संकलनाची स्वयंप्रशासित व्यवस्था आहे. या पद्धतीत तथ्य संकलन करण्यासाठी संशोधकाला स्वतः उत्तरदात्याकडे जावे लागत नाही. प्रश्नावली पोस्टाद्वारे उत्तरदात्यांकडे पाठविण्यात येते आणि ठराविक मुदतीनंतर उत्तरदाते तो प्रश्नावली भरून पाठवितात. त्यामुळे कमी कष्टात माहिती गोळा करता येते.

७) प्रश्नावली पद्धतीतील गोपनीयता हा एक महत्त्वाचा गुण आहे. तथ्य संकलनाच्या इतर कोणत्याही पद्धतीत हा गुण आढळत नाही. या पद्धतीत विशिष्ट माहिती कोणत्या उत्तरदात्याने दिली आहे हे सहजासहजी कोणालाही समजू शकत नाही. उत्तरदात्याला देखील याची खात्री असल्यामुळे तो वादग्रस्त स्वरूपाची, अतिशय वैयक्तिक व खाजगी स्वरूपाची माहिती सहज देऊ शकतो. तथ्य संकलनाच्या इतर साधनांमध्ये प्रश्नकर्ता व उत्तरदाता समोरासमोर येत असल्यामुळे सत्य व वैयक्तिक उत्तरे देण्यास उत्तरदाता मानसिकदृष्ट्या तयार नसतो.

८) प्रश्नावली पद्धतीत उत्तरदाता कोणाच्याही दबावाखाली न येता स्वतः त्या प्रश्नांची उत्तरे लिहीत असतो. त्यामुळे उत्तरदाता निःसंकोचपणे, स्पष्ट, सत्य व स्वतंत्र उत्तरे लिहू शकतो. त्यामुळे ती माहिती वस्तुनिष्ठ असते. अशा वस्तुनिष्ठ तथ्य संकलनाचे निष्कर्षही वस्तुनिष्ठ स्वरूपाचेच असतात.

९) प्रश्नावली पद्धतीत प्रश्नावलीची उत्तरे लिहिताना उत्तरदात्यांवर कोणतेही बंधन किंवा दडपण नसते. याशिवाय प्रश्नांची उत्तरे लिहील्यानंतर ती पोस्टाने परत पाठवावयाची असते. त्यामुळे संशोधन विषयासंबंधी उत्तरे देताना त्याला विषय क्षेत्रात प्रत्यक्ष उपस्थित राहण्याची गरज नसते. त्यामुळे ही पद्धती उत्तरदात्यांच्या दृष्टीने सुद्धा अत्यंत सोयीची आहे.

१०) प्रश्नावली पद्धतीत प्रश्नांचे मानकीकरण झालेले असते. त्यामुळे प्रश्नांच्या उत्तरांची तुलना करणे सोपे होते. प्रश्नावलीद्वारे संकलीत निश्चित निष्कर्ष काढता येतात. या वर्गीकरणावरून सांख्यिकीय पद्धतीने निश्चित निष्कर्ष काढता येतात.

११) प्रश्नावली पद्धतीत तथ्य संकलन करताना संशोधकाचा कोणताच व्यक्तिगत प्रभाव उत्तरदात्यांवर पडत नाही. सर्व उत्तरदात्यांनी प्रश्नांची उत्तरे कशी द्यावी व त्यांची नोंद कशी करावी याबद्दल प्रश्नावलीत ठिकठिकाणी सूचना दिलेल्या असतात. प्रश्नांची प्रमाणित रचना व त्यांचा क्रम सर्व उत्तरदात्यांसाठी समान असतो. त्यामुळे प्रश्नावली पद्धतीने होणारे तथ्य संकलन व्यक्ति निरपेक्ष असते.

● प्रश्नावली तंत्राचे तोटे - प्रश्नावली तंत्राचे फायदे अभ्यासल्यानंतर आता त्या तंत्राच्या तोटांचाही विचार करणे आवश्यक आहे. प्रश्नावली तंत्राचे काही तोटे किंवा दोष पुढील प्रमाणे आहेत.

१) अनेकदा उत्तरदात्यांना प्रश्नांचे उत्तर कसे भरावे हेच समजत नाही. कधी कधी ते चुकीची समजूत घेऊन उत्तरे लिहितात. अशी तथ्ये संशोधन कार्यासाठी निश्चितच उपयुक्त ठरत नाहीत. उत्तरदात्यांनी प्रश्नावलीतील उत्तरे हवी तेवढी दक्षता घेऊन भरलेली नसतात. काही उत्तरदात्यांचे अक्षर घाणेरडे व न वाचता येणारे असल्याने अशा अक्षरातील उत्तरांचे अध्ययन करणे संशोधकाला शक्य होत नाही. प्रश्नावली तंत्राचे यश हे उत्तरदात्यांना संशोधन कार्यबद्दल वाटणाऱ्या आस्थेवर अवलंबून आहे व अशी भावना असणारेच उत्तरदाते सहकार्य देण्यास तयार असतात. म्हणून प्रत्येक उत्तरदात्याकडून सहकार्य मिळेलच असे म्हणता येत नाही.

- २) प्रश्नावलीत उत्तरदात्यांनी दिलेल्या माहितीत कितपत यथार्थता आणि विश्वसनीयता आहे याचे परिक्षण करण्याची काहीच सोय नसते. लेखी उत्तरे देतांना उत्तरदात्यांच्या हावभावचेही निरीक्षण संशोधक करू शकत नाही. त्यादृष्टीने प्रश्नावली तंत्रात तथ्यांच्या सत्यतेचे व त्यांच्या प्रामाण्यतेचे परिक्षण करता येत नाही.
- ३) सामाजिक संशोधनात तथ्य संकलनामध्ये प्रश्नावलीचा उपयोग फक्त सुशिक्षित उत्तरदात्यांसाठीच करता येतो. म्हणजेच संशोधनासाठी निवडलेल्या समयातील सर्व एकक सुशिक्षित असतील तरच प्रश्नावलीचा उपयोग अशिक्षित असेल तर मात्र तथ्य संकलनासाठी हे तंत्र निरूपयोगी ठरते. कारण प्रश्नावली ही उत्तरदात्याने स्वतः भरून संशोधकाकडे पाठवावयाची असते.
- ४) प्रश्नावली तंत्रात प्रश्नकर्ता व उत्तरदाता यांच्यात प्रत्यक्ष संपर्क नसतो. त्यामुळे उत्तरदाते त्यातील माहिती मनःपूर्वक भरत नाहीत. काही प्रश्नांचा निश्चित अर्थ न समजल्यामुळे किंवा अन्य काही कारणांमुळे काही प्रश्नांची उत्तरे लिहीतच नाहीत. अशा अर्धवट माहिती असणाऱ्या प्रश्नावली किंवा चुकीची माहिती असणाऱ्या प्रश्नावली कशा पूर्ण कराव्यात ही संशोधकासमोरील एक महत्त्वाची समस्या असते. उत्तरदात्यांशी प्रत्यक्ष संपर्क साधून प्रश्नावलीतील अपूर्ण माहिती पूर्ण करून घेणे त्याला शक्य नसते.
- ५) उत्तरदात्यांनी व्यक्त केलेल्या मतांच्या आणि विचारांच्या मुळाशी असलेल्या त्यांच्या भावनांचा शोध घेण्याच्या दृष्टीने त्यांच्या मनातील भावनात्मक संघर्ष, भावनास्पर्शा माहितीचे अध्ययन करण्यास प्रश्नावली पद्धती असमर्थ ठरते.
- ६) प्रश्नावली तंत्रात संशोधक उत्तरदात्यांना पोस्टाने प्रश्नावली पाठवित असतो. उत्तरदाते ती पूर्ण भरून परत संशोधकाकडे पोस्टाने पाठवित असतात. परंतु अनेक उत्तरदात्यांकडून प्रश्नावली भरून परत येत नाही. त्यामुळे प्रश्नावली पद्धतीने तथ्ये संकलीत करण्यासाठी निवडलेला नमुना गट प्रातिनिधीक राखणे शक्य होत नाही. प्रश्नावली भरून न येण्याचे प्रमाण सामान्यात: ४०% ते ५०% असते. त्यामुळे अशा मोठ्या प्रमाणात नमुन्यातील एककांकडून प्रश्नावली परत न आल्यास नवीन एककांची नमुना गटात निवड करावी लागते. त्यामुळे या पद्धतीने तथ्य संकलन करण्यासाठी प्रातिनिधीक नमुना निवड योजना राखणे अशक्य होते.
- ७) प्रश्नावली तंत्रानुसार माहिती देतांना काही उत्तरदात्यांच्या मर्यादा असतात. प्रश्नावलीतील सर्वच प्रश्न उत्तरदात्यांना समजतात असे नाही. अशा वेळी प्रश्न समजून घेण्यास कोणाचे तरी सहाय्य आवश्यक असते. परंतु प्रश्नावलीची उत्तरे उत्तरदात्यांनी स्वतःच्या मनाने आणि विचाराने लिहावयाची असतात. उत्तर लिहीण्यासाठी त्याला कोणाचेही सहकार्य घेता येत नाही. त्यामुळे तो त्याला जमतील तशी त्यांचे उत्तरे देतो. अशाप्रकारे त्याने दिलेली उत्तरे बरेचदा चुकीची असतात. अनेक उत्तरदात्यांजवळ स्वतःचे विचार, मते, भावना इत्यादि बाबी प्रभावीरित्या, स्पष्ट व योग्य शब्दात व्यक्त करण्याचे सामर्थ्य नसते. अशा उत्तरदात्यांकडून माहिती संकलीत करण्यासाठी प्रश्नावली पद्धती उपयुक्त ठरत नाही.
- ८) निरीक्षण, मुलाखत इत्यादि तथ्य संकलनाच्या साधनांचा उपयोग करताना संशोधक उत्तरदात्यांच्या सामाजिक वातावरणात बदल घडवून आणू शकतो. परंतु असा प्रयत्न प्रश्नावली पद्धतीत संशोधकाला करता येत नाही.

#### ● सारांश -

सारांशतः असे निदर्शनास येते की, प्रश्नावली तंत्र संशोधनात एक महत्त्वाचे तंत्र आहे. या तंत्राचा अवलंब केल्यास संशोधकास संशोधनात विविध फायदे होतात. त्याचबरोबर प्रश्नावली तंत्राचा उपयोग करताना वरील सर्व मर्यादांचा संशोधकाने विचार करावयास हवा. असे दोष असूनही प्रश्नावली हे सामाजिक संशोधनाचे सर्वमान्य तंत्र आहे. विशेषतः विस्तृत व विकसीत क्षेत्रात ती पद्धती अधिक उपयुक्त ठरते. प्रश्नावली तंत्राचा उपयोग योग्यरित्या संशोधनात केल्यास व त्यातील दोषांचे निर्मूलन केल्यास निश्चितच त्याचा विशेष फायदा संशोधनात होईल. त्याचबरोबर असे अध्ययन भविष्यकालीन अध्ययन कार्यासाठी निश्चितच उपयुक्त ठरेल, असे म्हणता येते.

#### संदर्भ -

- १) डॉ. सुधीर बोधनकर, प्रा. विवेक अलोणी - सामाजिक संशोधन पद्धती, श्री साईनाथ प्रकाशन, नागपूर, चतुर्थ आवृत्ती जनवारी २००७
- २) डॉ. प. ल. भांडारकर - सामाजिक संशोधन पद्धती, महाराष्ट्र विद्या. ग्रंथ निर्मिती मंडळ, नागपूर १९९१
- ३) संत, दु. का. - संशोधन पद्धती, प्रक्रिया व अंतरंग, विद्यार्थी गृह प्रकाशन, पुणे, १९८८
- ४) Mathur, S. S. - A Sociological Approach in Indian Education, Vinod Pustak Mandir, Agra, १९७९
- ५) Saravanabel P. - Research Methodology, १९८७

\*\*\*\*\*

Volume - 10 (Issue - 6)

April, 2020

ISSN - 2230 - 9578

# Journal of Research and Development

A Multidisciplinary International Level Refereed Journal



5.13



**Editor : Dr. R.V. Bhole**

'Ravichandram' Survey No-101/1, Plot No-23, Mundada Nagar, Jalgaon (M.S.) 425102

Email - [info@jrdrb.com](mailto:info@jrdrb.com) Visit - [www.jrdrvb.com](http://www.jrdrvb.com)

19	डॉ. शरद मधुकर कुलकर्णी	जागतिक शांतता व सुरक्षितता	69-71
20	आशिष गुलाबसिंग वसावे प्राचार्य डॉ. संजय एस. शिंदे	भाषिक कौशल्ये व त्यांचा विकास	72-76
21	डॉ. राजेंद्र बाविस्कर	रांगेय राघव के 'घरौंदे' उपन्यास में सामाजिक यथार्थता	77-79
22	डॉ. महादेव सदाशिव डिसले	शिक्षक-शिक्षण कार्यक्रमांतर्गतिल प्रशिक्षणार्थीची डॉ.बाबासाहेब आंबेडकरांच्या शैक्षणिक विचारधाराविषयक अभिरुची - एक अभ्यास	80-82
23	डॉ. विजय जी. गुरव	विनोद रस्तोगी के नाटकों में सामाजिक चेतना	83-86
24	प्रा.डॉ. अरुण उखा पाटील	नंदुरबार जिल्ह्याच्या कृषी विकासात प्राथमिक कृषी सहकारी पतसंस्थांचे योगदान	87-89
25	प्रा.डॉ. राहुल पुरुषोत्तम मेघे	भारतातील साम्राज्य विस्तारात ब्रिटिश लष्करी व्यवस्थेची भूमिका	90-93
26	प्रा.डॉ. अनिल विठ्ठल बाविस्कर	महाराज सयाजीराव गायकवाड यांचे सामाजिक सुधारणांविषयीचे विचार	94-97
27	प्रा.डॉ. व्ही.बी. माळी	जैविक धोका आणि मानवी सुरक्षा	98-101
28	प्रा. सुनिता संतोष पवार	स्त्री चळवळ	102-103
29	प्रा.डॉ. राजेंद्र गुलाबराव काकुस्ते	डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांची पत्रकारिता	104-106
30	प्रा.डॉ. सुनिल व्ही. कुवर	नंदुरबार जिल्ह्यातील आदिवासी बालकांमधील कुपोषण - एक समस्या	107-110
31	प्रा.डॉ. राजधर चेंत्राम बेडसे	निरामय व दीर्घायुषी जीवन जगण्यात समतोल आहार व शरीरश्रमाचे महत्त्व	111-113
32	प्रा.डॉ. संजय राजधर महाले	आंबेडकरवादी कवी : डॉ. यशवंत मनोहर	114-119
33	प्रा.साळवे कल्पना सुदास	संशोधनाचे स्वरूप, व्याप्ती व टप्पे	120-124
34	प्रा. डॉ. प्रतिभा दीपक सूर्यवंशी	डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे शैक्षणिक विचार	125-127
35	अर्चना अ. वणीकर	संशोधन अहवाल : मूल्यमापन आणि निकष	128-130
36	प्रा. सुभाष लक्ष्मण भालेराव	डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांचे 'स्वराज्य' या बद्दलचे विचार	131-133
37	प्रा.डॉ.सौ. विजया विठ्ठल बाविस्कर	आनंदी जीवनाचे मुलभूत आधार	134-136
38	प्रा. धिरज अविनाश शेंलार	महाराष्ट्र राज्य मार्ग परिवहन महामंडळातील धुळे विभागाच्या कर्मचारी कल्याण योजनांचा / उपक्रमांचा अभ्यास	137-140

## निरामय व दीर्घायुषी जीवन जगण्यात समतोल आहार व शरीरश्रमाचे महत्त्व

प्रा.डॉ. राजधर चैत्राम बेडसे

कला व वाणिज्य महाविद्यालय अक्कलकुवा ता.अ.कुवा. जि.नंदुरबार

### ● प्रास्ताविक -

आज मानवी जीवनशैलीत आमूलाग्र बदल झाले आहेत. शारीरिक श्रमापेक्षा बौद्धिक श्रमाकडे लोकांचा कल वाढलेला आहे. यामुळे उच्च रक्तदाब, हार्ट अटॅक, पॅरालिसिस, डायबिटीस, लठ्ठपणा, गुडघ्यांचे आजार इ. आजारांचे प्रमाण वाढलेले आहेत. या सर्व आजारांसाठी मुख्यत्वे आपली बिघडलेली जीवनशैली कारणीभूत आहे. आज जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात सुरू असलेली व कधीही न संपणारी जीवनघेणी स्पर्धा व या स्पर्धेपायी गमावलेली मानसिक व शारीरिक सौख्य, वाढत जाणारा तणाव याची फलश्रुती आहे. या सर्व घटकांचा एकत्रितपणे व समग्र दृष्टीने विचार केल्यास आपली जीवनशैली यास कारणीभूत असल्याचे दिसून येते. माणसाला आपले आयुष्य कसे लांबविता येईल व तारुण्य दिर्घकाळापर्यंत कसे टिकविता येईल या संदर्भात आज जगामध्ये भरपूर संशोधन सुरू आहे. माणसाचा आर्युमर्यादा तर एकीकडे बरीच वाढलेली आहे त्याचबरोबर विविध व्याधींनी मानवाला ग्रासले आहे. त्यामुळे मिळालेले आयुष्य निरामय कसे जगता येईल हा जगभरातील संशोधकांच्या संशोधनाचा महत्त्वाचा विषय बनलेला आहे. यासाठी काय करायला हवे याचे स्पष्ट दिशादिग्दर्शन आतापर्यंतच्या संशोधनाद्वारे करण्याचा स्थितीमध्ये आता आरोग्यविज्ञान येऊन पोहचलेले आहे. या एकूणच संशोधनात निरामय व दीर्घायुषी जीवन जगण्यात समतोल आहार व शरीरश्रमाचे महत्त्व किती व कसे आहे, हे आपण या शोध निबंधाद्वारे अभ्यासण्याचा प्रयत्न करीत आहोत.

### ● उद्देश -

- १) दैनंदिन जीवनामध्ये निरामय जीवनास बाधक घटक अभ्यासणे.
- २) निरामय व दीर्घायुषी जीवनासाठी प्रेरक घटकांचा अभ्यास करणे.
- ३) निरामय व दीर्घायुषी जीवन जगण्यात समतोल आहार व शरीरश्रमाचे महत्त्व तपासणे.
- ४) निरामय व दीर्घायुषी होण्यासाठी जीवनशैलीत कोणकोणते बदल करावेत याचा अभ्यास करणे.

### ● समतोल आहार व शरीरश्रमाचे महत्त्व -

#### ● स्वच्छ, ताजा व समतोल आहार -

दीर्घायु बनण्यासाठी आणि तारुण्य टिकविण्यासाठी ताजा, स्वच्छ व समतोल आहार अतिशय महत्त्वाचे घटक आहे. विविध शास्त्रज्ञांना आढळून आले आहे की, लोकांचा आहार हा स्वच्छ, ताजा व समतोल असणे गरजेचे आहे. शेतामध्ये पिकविला भाजीपाला व फळे कुठल्याही प्रकारे साठवणूक न करता वापरणे, म्हणजेच ताजेपणा होय. याचाच अर्थ निसर्गामध्ये खाण्याच्या वस्तू तयार होणे व आपल्या आहारामध्ये त्याचा प्रत्यक्ष समावेश होणे यामधील कालावधी हा कमीत कमी असणे म्हणजे ताजेपणा होय. दिर्घकाळापर्यंत ताजेपणा टिकवून राहण्यासाठी वेगवेगळ्या रसायनांचा, प्रिझर्व्हेटीव्हांच्या वा अन्य निरनिराळ्या पद्धतींचा वापर करणे, म्हणजे ताजेपणा गमविणे होय. आज बहुतेक सगळ्याच खाद्य पदार्थांवर वेगवेगळ्या प्रक्रियांचा अवलंब, मुख्यत्वे वाहतुकीच्या सोयीसाठी आणि दिर्घकाळापर्यंत टिकविण्यासाठी केला जातो. त्यामुळे त्यांचे पोषणमूल्य तर कमी होतेच शिवाय या सर्व प्रक्रियांदरम्यान वापरल्या गेलेल्या रसायनांचे अंश मानवी आरोग्यावर विपरित परिणाम करतात. म्हणून अशा प्रक्रियायुक्त पदार्थांचा वापर कमीत कमी करायला हवा. अगदी फ्रिजमध्ये ताजे दिसत असणारे पदार्थ सुद्धा खऱ्या अर्थाने ताजे नसतात.

निसर्गामध्ये ज्या अवस्थेमध्ये खाद्यपदार्थ तयार होतात, तेथून प्रत्यक्ष मानवी वापराची सुरुवात, यामधला कालावधी कमीत कमी असण्यासाठी आपले खाद्य-पदार्थ हे आपल्या परिसरातच तयार झालेले असावेत, कुठेतरी दूरवर जगाच्या कोपऱ्यात पिकविले गेलेले फळ किंवा अन्य खाद्यपदार्थ, शेकडो-हजारो किलोमीटर लांबवरच्या लोकांना वापरता यावे, यासाठी कराव्या लागणाऱ्या प्रक्रिया मानवी आरोग्यासाठी हानीकारक ठरतात. त्यामुळे आपल्या परिसरात तयार होणारी, पिकविल्या जाणारी फळे व भाजीपाला, तसेच ज्या सिझनमध्ये ती तयार होतात त्याच काळात ती वापरणे म्हणजे

ताजेपणा होय. ज्या वस्तू नासतात, सडतात, खराब होऊ शकतात त्या वस्तू आरोग्यासाठी चांगल्या असतात. ज्या वस्तू खूप दिवस खराब न होता टिकून राहतात, बहुधा त्या गोष्टी आरोग्यासाठी चांगल्या नसतात. यामुळे स्वच्छ व ताजा आहारच योग्य असतो. याबरोबरच शरीराला पोषक असा समतोल आहारही महत्त्वाचा असतो. ज्या अत्रातून शरीराला उपयुक्त असे व्हिटॅमिन, प्रथिने, जीवनसत्त्वे, कॅल्शियम प्राप्त होतात असा समतोल आहार घेणे गरजेचे असते. शरीराला जेवढ्या प्रमाणात जीवनसत्त्वांची आवश्यकता असते तेवढ्याच समतोल प्रमाणात ती घेणे गरजेचे असते. गरजेपेक्षा जास्त म्हणजे असमतोल आहारही बऱ्याचदा घातक ठरतो. त्यामुळे समतोल आहारच आपल्या शरीरासाठी योग्य असतो.

आहारा संदर्भात महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे स्वच्छता होय. स्वच्छ याचा अर्थ फक्त दिसायला स्वच्छ नसून तर ज्यामध्ये मूळ पदार्थांशिवाय इतर कुठल्याही गोष्टी मिळालेल्या नाहीत, ते म्हणजे स्वच्छ अन्न होय. ज्या वस्तू डोळ्यांना स्वच्छ दिसतात त्या बहुदा प्रत्यक्षात स्वच्छ नसतात. कारण त्या स्वच्छ दिसण्यासाठी त्यांच्यावर खूप सान्या प्रक्रिया कराव्या लागतात. त्यासाठी वेगवेगळी रसायने वापरवी लागतात. असे अन्न म्हणजेच अस्वच्छ अन्न. त्यामुळे नैसर्गिक अवस्थेमध्ये कोणत्याही रसायनांशिवाय तयार होणारा भाजीपाला व फळे वापरणे म्हणजे स्वच्छ आहार. जो मानवी आरोग्यासाठी चांगला असतो. वेगवेगळी रसायने वापरून पिकवल्या जाणाऱ्या शेतीमधील धान्य, डाळी, भाज्या, फळे हे स्वच्छ नसतात. त्यामुळे रसायनमुक्त अन्न म्हणजे स्वच्छ अन्न हे लक्षात घेऊन त्यासाठी रसायनमुक्त अन्न पदार्थांचा वापर दैनंदिन जीवनामध्ये केला पाहिजे. स्वच्छ दिसणारी पांढरीशुभ्र साखर वा मीठ, रिफाईन्ड तेल हे पदार्थ दिसायला जरी स्वच्छ दिसत असले तरी, आहारशास्त्रदृष्ट्या ते स्वच्छ नाहीत. त्यामधील अस्वच्छता साध्या डोळ्यांनी दिसत नाही. म्हणून त्यांच्यापेक्षा रसायनांशिवाय बनविल्या गेलेले गुळ, साधे मीठ, घाणीमध्ये तयार झालेले तेल हे दिसायला जरी स्वच्छ नसले तरी आहारशास्त्रदृष्ट्या जास्त स्वच्छ असतात. त्यामुळे त्यांचा समावेश आहारात करणे कधीही उपयुक्त असते. अशा रसायनमुक्त व नैसर्गिक पद्धतीने तयार होणाऱ्या वा कमीत कमी प्रक्रिया केलेल्या खाद्य पदार्थांच्या सेवनाने माणसाचे आयुष्य वाढविता येते व तारुण्य टिकवता येते असे आज विज्ञान सांगते.

थोडक्यात ज्या वस्तूंना पॅकींग, लेबलिंग व ॲडव्हरटायजिंग करावे लागते त्या वस्तू आरोग्यासाठी फारशा चांगल्या नसतात. त्यामुळे अशा वस्तूंचा आहारात कमीत कमी समावेश करणे श्रेयस्कर असते.

### ● शरीरश्रम -

तारुण्य टिकविण्यासाठी व दिर्घायू होण्यासाठी सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे शरीरश्रम होय. जे लोक नेहमी शरीरश्रम करतात, तेच लोक जास्त जगतात. दिर्घायू असणाऱ्या लोकांमधील अगदी एकशे दोन वर्षांचा म्हातारा सुद्धा तास-दोन तास शेतीमध्ये काम करतो, रोज व्यायाम करतो, मैदानी खेळ खेळतो, पायी अथवा सायकलीवरून फिरतो. याचाच अर्थ घाम गाळल्याशिवाय माणसाला आयुष्य वाढविता येत नाही व तारुण्य टिकवता येत नाही.

दुर्दैवाने आज आमचे सगळे प्रयत्न हे घाम कमीत कमी निघावा अशी आरामदायी जीवनशैली असावी या दिशेने सुरू आहेत. आजच्या विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या युगामध्ये तसेही मानवी शरीरश्रम दिवसेंदिवस कमी होत चालले आहेत. त्याचे मानवी आरोग्यावर विपरीत परिणाम होत आहेत. आजच्या जगाचे मुख्य आजार म्हणजे हार्ट अटॅक, ब्लड प्रेशर वाढणे, डायबिटीस, वजन प्रमाणापेक्षा जास्त असणे व लठ्ठपणा, हे सर्व मुख्यत्वे शरीरश्रमाच्या अभावामुळे निर्माण होणारे आजार आहेत. शरीरश्रम केल्याशिवाय माणसाला दिर्घायू होता येत नाही व तारुण्य टिकवून ठेवता येत नाही. त्यामुळे आपल्या जगण्यामध्ये शरीरश्रमाचे महत्त्व लक्षात घेऊन आपल्या दिनश्रमामध्ये श्रमाला स्थान देणे महत्त्वाचे आहे.

आज मानवी जीवनात शरीरश्रमापेक्षा बौद्धिक श्रमाला जास्त महत्त्व किंमत आलेली आहे. शरीर श्रमाला हलके मानले जाते. या दोहोंमधील फरक कमी करणे एकूणच मानवी आरोग्यासाठी गरजेचे आहे. खासकरून प्रत्येकाने जर उत्पादक श्रम आपल्या दिनश्रमचा भाग बनविला तर सर्वांचेच आरोग्य सुधारेल, शिवाय आज समाजामध्ये दिसणारी वेगवेगळ्या प्रकारची विषमता सुद्धा कमी होण्यास मदत होईल. बैठी जीवनशैली असणाऱ्यांसाठी तर शरीरश्रम हे अमृत व संजीवनी देणारी औषध आहे. त्यामुळे दिनश्रमामध्ये शरीरश्रमाचा समावेश करणे व तशा प्रकारची जीवनशैली शक्य नसेल तर जाणिवपूर्वक व्यायामासाठी वेळ राखून ठेवणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. असे केले तरच आपल्याला वाढत्या वयासोबत होणारे आजार टाळता येणे शक्य होईल.

### ● शरीर श्रमात समाविष्ट घटक -

- १) योग व प्राणायाम - दैनंदिन जीवनात योग व प्राणायाम उपयुक्त आहेत. दररोज ठराविक वेळेत व योग्य मार्गदर्शनाखाली योग व प्राणायाम केल्यास मानसिक तणाव, शारीरिक तणाव व वेगवेगळ्या व्याधींपासून मुक्तता होते व उत्तम आरोग्य प्राप्त होते.
- २) व्यायाम - दिवसातून १-२ तास नियमित व्यायाम केल्याने शरीर मजबूत होते व वेगवेगळ्या आजारांपासून बचाव करण्यासाठी रोगप्रतिकारक शक्ती निर्माण होते. त्याचबरोबर तारूण्य टिकविण्यास मदत होते.
- ३) मैदानी खेळ - दिवसभरात १-२ तास मैदानी खेळ खेळल्यामुळे शारीरिक श्रम घडून येते व शरीराला विशिष्ट उर्जा प्राप्त होते. त्यातूनच उत्तम आरोग्य प्राप्त होण्यास मदत होते.
- ४) पायी फिरणे - दररोज ३-५ कि.मी. पायी फिरल्याने उच्च रक्तदाब, मधुमेह, गुडघ्यांचे आजार, लठ्ठपणा कमी करणे इ. फायदे होतात. पायी फिरण्यामुळे शारीरिक तणाव कमी होऊन शरीर तणावमुक्त होते.

### ● सारांश -

सारांशतः असे निदर्शनास येते की, दीर्घायु बनण्यासाठी आणि तारूण्य टिकविण्यासाठी ताजा, स्वच्छ व समतोल आहार अतिशय महत्त्वाच घटक आहे. त्याचबरोबर शरीरश्रम हाही घटक तेवढेच महत्त्वाचा आहे. शरीरश्रमात मुख्यत्वे दररोज योग व प्राणायाम करणे, नियमित व्यायाम करणे, मैदानी खेळ व पायी फिरणे या घटकांचा समावेश होतो. आपल्या दैनंदिन जीवनामध्ये आपण या घटकांचा समावेश केल्यास आपले जीवन निरामय व दीर्घायुषी होऊन निश्चितच चिरकाल तारूण्य प्राप्त होईल.

### ● संदर्भ -

- १) आरोग्यदायी प्राणायाम - स.ना. पोकळे, साकेत प्रकाशन
- २) क्रीयाशरीर, भाग-१ - सुभाष रानडे, डॉ. स्वाती चौबे, प्रोफीशिअट पब्लिशिंग हाऊस
- ३) आपला आहार आपले आरोग्य - डॉ. श्रीकांत चोरघडे
- ४) मानव शरीर रचना विज्ञान - डॉ. मुकुंद स्वरूप वर्मा, प्रकाशक - काशी हिंदु विश्व विद्यालय
- ५) आहार चिकित्सा - स्वामी अक्षय आत्मानंद
- ६) आहार आणि आरोग्य - किर्ती एस.पटेल, मनोरमा प्रकाशन
- ७) शरीर विज्ञान व योगाभ्यास - डॉ. मकरंद गोरे
- ८) मानव रचना एवं क्रिया विज्ञान - AJTBS Publications India, Medical Publishers, Delhi
- ९) मानव शरीर रचना और क्रिया विज्ञान - कृष्णा गर्ग, मेघा जोशी, CBS Publications & Distributors Pvt. Ltd.