



A Jain Minority Institute
National Education Society's

Smt. Surajdevi Ramchand Mohata Mahila Mahavidyalaya
Khamgaon, Dist. Buldhana-444303 Reaccredited at B+ Level by NAAC (III) Cycle



CERTIFICATE

This is to certify that डॉ. स्वप्ना देशमुख from श्रीमाती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय पुसद has published her Research Paper in the One Day National Interdisciplinary e-Conference on the “Recent Trends in Humanities” held on 7th November 2023. The topic of her research paper was “बदलत्या काळतील पोषणाच्या दृष्टीने भरडधान्याचे महत्व”.

Chairman, NES Khamgaon

Principal
(Chief Organizer)

Coordinator, IQAC
(Convener)

27	The Impact of India's Agriculture Policy: A Study of Rural Villagers' Living Conditions in the Wake of the Green Revolution"	Dr. Rajesh P. Kitke	96-99
28	Problems and Reforms in Indian Agriculture and the Farmer Sector	Dr. Shyam R. Dutonde	100-102
29	Empowering women's and girls' through exercise	Prof. Dr. Shubhangi	103-104
30	An Article Review on the Effects of Music Therapy on Post-Operative Neurosurgery Patients	Ms Madhurima Banerjee, Mrs bhuvanewari Ramesh	105-111
31	Increasing participation and empowerment of women in sports	Dr. Avinash Vitthalrao Kharat	112-113
32	Balanced Diet of Female Athletes	Prof. Sarjerao Rambhau Wagh	114-116
33	A Study on Women's Empowerment and Gender Equality in Sports	Dr. Ashish Govindrao Barde	117-118
34	Role of Nutrition in Sports: A Review	Dr. Kiran Vasantappa Mogarkar	119-120
35	Empowering Women and Girls through Sports, Health and Nutrition	Sangita Deshmukh	121-125
36	Disclosing the Hidden: An Impactful Journey of Intergenerational Trauma of Savkin Family in Susan Schaeffer's Anya	Dr. S. Suganya Sreedevi S.	126-129
37	Strengthening - Security Component for Ladies	Ulhas Vijay Bramhe	130-132
38	स्त्रीवादी चळवळ : काळाची गरज एक ऐतिहासिक विश्लेषण	बस्मिता विठ्ठलराव क्षीरसागर	133-142
39	भारतीय शास्त्रीय संगीतात गुरु शिष्य परंपरेचे महत्व	प्रा. डॉ. प्रतिभा पवित्रकार	143-145
40	भरड धान्याचे पोषण विषयक महत्व आणि आंतरराष्ट्रीय धोरण	डॉ. वैशाली रा. मोरे	146-148
41	हिन्दी साहित्य में अस्मितामूलक विमर्श — स्त्री विमर्श	दिपाली प्र. तोटे	149-152
42	शास्त्रीय संगीत अध्ययन अध्यापनातील स्थित्यंतरे	डॉ. अभय अरविंद गळे	153-154
43	जेनेरिक औषधी आणि विपणन	डॉ. अरुण सदाशिव घायळ	155-156
44	स्वच्छता के बेहतर परिणाम और परिवर्तन में महिलाओं की भूमिका	डॉ. बाबाराव अमृतराव सांगळे	157-160
45	बदलत्या काळातील बालसंगोपनाच्या पध्दती	प्रा. डॉ. सौ. मेधा वि. देशपांड	161-163
46	स्त्रीवादी साहित्य - भूमिका , स्वरूप आणि चळवळ - एक दृष्टिक्षेप	प्रा. डॉ. एच. डी. आक्नेटकर	164-165
47	संगीताचे बदलते स्वरूप - संगीत चिकित्सा	प्रा. डॉ. प्रिती मंगेश कुलकर्णी	166-168
48	बदलत्या काळातील पोषणाच्या दृष्टीने भरडधान्याचे महत्व	i k-MkKस्वप्ना देशमुख(लोखंडे)	169-171
49	संगीत चिकित्सा की आवश्यकता	डॉ. भागवत लहुबुवा ढोले	172-174
50	वर्तमान परिस्थितीत गुरू शिष्य परंपरेतील आवश्यकता	प्रा. चंद्रशेखर हि. मेंडोले	175-178
51	। r tukckAP; k vkkkrhy foBBY Hkäh	i k-i # "kkJke , l - fueG	179-180

बदलत्या काळातील पोषणाच्या दृष्टीने भरडधान्याचे महत्व

प्रा.डॉ.स्वप्ना देशमुख(लोखंडे)

सहाय्यक प्राध्यापक(गृहअर्थशास्त्र विभाग), श्रीमती बत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद

Email:pnadeshmukh1406@gmail.com

Corresponding Author- प्रा.डॉ.स्वप्ना देशमुख(लोखंडे)

प्रस्तावना :

जागतिकीकरणामुळे कुटुंबीयांची जीवनशैली विशेषतः आहाराबाबत खुपच बदलत गेलेली आहे. त्यामुळे निर्माण होणारे आहार व पोषणविषयक प्रश्न, विविध आजार जसे स्थुलता, लठठपणा, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह रोग प्रतिकार शक्ती कमी असल्यामुळे होणारे आजार, पचनसंस्थेचे आजार अशा आजारांचे प्रमाण वाढत आहे. मात्र या सर्व समस्यांवर आपल्या सुजलाम सुफलाम भारत देशातील विचारांनी लोकांना पारंपारीक भरडधान्य तृणाधान्य च्या उपयोगाद्वारे उपाय शोधता येईल, पर्यायाने भरडधान्याचे महत्व वाढेल.

बीज शब्द :- भरडधान्याची उपयुक्तता, पोषण, तृणाधान्य/भरडधान्याच्या उपयोगाचे उद्देश.

1. विद्यार्थीनी आणि सर्व लोकांमध्ये भरडधान्याविषयी जागरूकता निर्माण करणे.
2. भरडधान्यापासुन पदार्थ तयार करण्याकरीता प्रवृत्त करणे.
3. आहार पोषणाचा दर्जा वाढवण्याकरीता भरडधान्याबाबत संशोधन करणाऱ्या संशोधकांना व्यासपीठ उपलब्ध करून देणे.
4. उत्तम आरोग्याप्राप्तीकरीता भरडधान्य मिलेटसचे उपयोग फायदे स्पष्ट करणे.

भरडधान्याचा इतिहास आणि विकास

शेतीची सुरवात झाली आणि हे धान्य सर्वप्रथम मानवाने जवळ केले आशिया आणि आफ्रिका खंडात सापडलेले धान्य जगातील असंख्य संस्कृती सोबत नांदु लागले इंग्रजीत त्यांना मिलेट म्हणतात. मिनी म्हणजेच लहान आकाराच्या एका दाव्यांपासुन असंख्य दाने मिळविता येतात. भारतातील वेगवेगळ्या ठिकाणी यांना रामधान्य, देवधान्य, जादुईधान्य, श्रीधान्य असे नाव आहेत. अगदी यजुर्वेदमध्येही या धान्याचा उल्लेख आढळतो याचाच अर्थ भारतीय कास्ययुगापासुन मिलेट खाल्ल जात (इ.स पूर्व 4500) भारताव्यतिरीक्त आफ्रिका, चीन, जपान, कोरीया आदि देशांमध्ये फार पूर्वीपासुन मिलेट खाल्ले जात असल्याचे पुरावे आढळतात थोडक्यात काय तर आपले पुर्वजही मिलेट खात होते. मिलेट आहारातुन जाण्याची कारण असंख्य आहेत. भारताच्या प्रत्येक राज्यात वेगवेगळ्या प्रकारचे मिलेट घेतले जात असत जिथे 450 मि.मी पेक्षा कमी पाऊस पडतो अशा सगळ्या भागात मिलेट घेतल्या जाते. स्वातंत्र्य प्राप्तीनंतर ज्या प्रकारे आपल्या देशात सिंचनाच्या सुविधा उपलब्ध झाल्या त्याच प्रमाणात लागवडी खाली असलेल्या गव्हाचे, तांदळाचे उत्पादन वाढू लागले. साधारण 1970 आणि 71 च्या काळात एकुण अन्नधान्य लागवडीपैकी 45.9 टक्के एवढी मिलेट लागवड होती. मात्र 1998 च्या काळात तीच लागवड 31.5 टक्क्यावर आली. याचाच अर्थ असा की, तांदूळ आणि गव्हाच्या उत्पादनात प्रचंड वाढ झाली. शिवाय पीडीएस, जेनएसपब क्पेजतपडनजपवद *लेजमउद्ध म्हणजेच शिधापत्रिकेवर संपूर्ण देशात गहु आणि तांदूळच दिला जाऊ लागला त्यामुळे अनेक शेतकऱ्यांना मिलेटमधुन मिळणारे आर्थिक उत्पादन कमी झाले. कोणत्याही प्रकारच्या कस नसलेली कमी पाण्याच्या जमिनीत शिवाय खडकाळ जमिनीतही मिलेट उगवून येत शिवाय मिलेट कोणत्याही प्रकारच्या रसायनशिवाय उगवू शकतात मिलेटमध्ये इतर धान्याच्या तुलनेत प्रोटीन, कॅल्शियम, फायबर जास्त प्रमाणात आढळून येतात. त्यामुळे आपल्या देशातील कुपोषणाचे प्रमाण तसेच अन्नधान्यामध्ये पाषणतत्वांचे कमी प्रमाण ही समस्या सोडविता येईल. पाऊस कमी झाला किंवा मोठाली वाढळ आली तरीही अशा जमिनीत

टिकुन असणारे मिलेट शेतकऱ्याला हुकमी उत्पादन मिळवून देते शिवाय वाढती जागरूकता आणि ग्राहकाची मागणी यामुळे शेतकऱ्याला परवडणारे पीक आहे. मिलेटसहित कडधान्य तेलबिया आपल्याला मिश्रपीक पध्दतीने देखील करता येतात. सगळे मिलेट खरीप हंगामात पेरले जातात. काही मिलेट वरई, नाचणी भातासारखी लावणी करून करतात. काही नुसते फेकून करतात तर काही पेरणी केली जाते सगळ्या मिलेटची पीक अवस्था 2 ते 4 महिन्यात येते शिवाय रबी हंगाम आणि उन्हाळ्यात देखील घेतले जातात. मोठे तृणाधान्य म्हणजे ज्वारी आणि बाजरी आणि छोटे तृणाधान्य म्हणजे नाचणी, भगर, राळ कोद्रो, सावा, बरी, ब्राउन टॉपमिलेट छोट्या तृणाधान्यांना विविध भागात नागली, मोर, कांगणी असे वेगवेगळ्या नावाने ओळखले जाते, पुर्व्याच्या काळात बाजरी, नाचणी ही पिके खळ्यात मळणे या प्रक्रियेने तयार केली जात असत. पण छोट्या तृणाधान्याचे बरील आवरण टणक असल्यामुळे भरडावे किंवा कांडावे लागत असे म्हणून त्यांना भरडधान्य म्हटली जातात. काळाच्या ओघात शेतात पीक कमी घेतले जावू लागले तसेच भरडणे आणि कांडणे ही मौल्यवान तृणाधान्य नाहिशी झाली. समाजात आहार आणि आरोग्याविषयी जागरूकता आल्यान भरडधान्य आता प्रत्येकाच्या आहारात उपयोगात येत आहे. भारताच्या प्रयत्नाने 2023 हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष म्हणून साजरे केले जात आहे. आणि जनजागृतीविषयी विविध कार्यक्रम, उपक्रम आयोजित केले जात असल्याने नागरीकांना भरडधान्याचे महत्व कळत आहे.

मधुमेह आजारत भरडधान्य मिलेटसची उपयुक्तता :

कोणत्याही मधुमेह झालेल्या व्यक्तिला ग्लायसमिक इंडेक्स कमी असलेली धान्य खाण्यास सांगितले जाते त्यामागच कारण अस की ग्लायसमिक इंडेक्स कमी असलेले धान्य आपल्या शरीरामध्ये ग्लुकोज हळुहळु सोडत त्यामुळे शरीरामध्ये साखरेची पातळी योग्य राखली जाते. तांदूळ आणि ज्वारीमध्ये साखरेचे प्रमाण जास्त असल्याने मधुमेह बळावण्याची शक्यता असते परंतु पिवळ्या रंगाचे धान्य म्हणजेच फॉक्सटेल मिलेट किंवा राळ हे धान्य खाल्याने रक्तातील साखरेची पातळी कमी होते आणि हळुहळु इन्सुलिन ध्यायचं बंद होऊन मधुमेहात होणाऱ्या जखमा देखील ताबडतोब बऱ्या होतात म्हणून याला मेजिकल मिलेटस देखील म्हणतात दुसरा प्रकार तटस्थ धान्य अशी धान्य ज्यामुळे आपले निरोगी शरीर निरोगी राहण्यास मदत होईल यात ज्वारी, नाचणी, बाजरी असे धान्य येतात. भारतीय कडधान्य (मिलेट) अनुसंधान संस्था ; प्दकपंद प्देजपजनजम वी उपससमजे ल्मेतबीद्ध हैदाबाद मध्ये कार्यरत आहे ; क्कपी डपससमजे डपेपवदद्ध अंतर्गत ओडीसा सरकार शिधापत्रिकेवर ; तंजपवद व्तकद्ध नाचणीचे वाटप करते.

लहान मुलांना भूक लागत नसल्यास मिलेट्सची उपयुक्तता : लहान मुलांना भूक लागत नसल्यास साव्याची अंबील किंवा लापशी आठवड्यातुन दोनदा दिली तर फरक पडतो. मिलेट चविला गोडसर असल्याने ते मुलांना आवडते कुणाही व्यक्तीला आहारात मिलेटची सुरवात करायची असेल तर हे मिलेट एक उत्तम सुरवात होऊ शकते. 64 ग्रॅम कर्बोदके, 9 ग्रॅम प्रथिने, 6ग्रॅम तंतुमय पदार्थ शरीर स्वच्छ ठेवण्याचे काम हे मिलेट करत. उपवासाच्या काळात उपयुक्त भरडधान्य - वरई भारतात पुरातन काळापासुन उपवासाला चालणारी पचनाला हलकी असणारी वरई साबुदाण्यापेक्षा कितीतरी श्रेष्ठ आहे. वरईत प्रोटीन असते. हे मिलेट जखम भरून येण्यासाठी अगदी उपयुक्त आहे. सध्या भारतात मध्यप्रदेश, उडीसा, झारखंड या राज्यात मोठ्या प्रमाणात वरईचे उत्पादन होते. वरईचे पोषणमुल्य 62 ग्रॅम कार्बोदके, 8 ग्रॅम प्रोटीन 9.8 ग्रॅम तंतुमय पदार्थ, 4.2 चरबी हे मिलेट आपल्या शरीराला हळुहळु उर्जा पुरवते. म्हणूनच नुसत्या वरईवर आपल्याला संपूर्ण उपवास करता येतो. उत्तर भारतात याला ब्रत का चावल असेही म्हणतात. काही भागात उपवासाला वरईची भाकरी देखिल बनवली जाते. आणि नवरात्रात उपवासाला हमखास वरईची भाकरी देखिल बनवली जाते. प्राचीन भारत आणि जगातही इतरत्र काही देशात उगवणारे मिलेट म्हणजे फॉक्सटेल मिलेट याला हिंदीत कांग, मराठीत राळा आणि संस्कृतमध्ये प्रियांगु, भावज्य, रजिका म्हणतात. आरोग्यवर्धीनी बाजरी आणि नाचणीची उपयुक्तता. थंडीत कुणाला ताप आला, सर्दी आली तर आपल्या शरीराला गरम ठेवणारी बाजरी सगळ्यात उत्तम असते. प्रथिनं, लोह, झिंक, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम व जीवनसत्व असलेली बाजरी एकदम पोष्टिक. देशाच्या एकुण बाजरी उत्पादनापैकी महाराष्ट्र, राजस्थान, गुजरात, उत्तरप्रदेश, हरियाणा या राज्यात 90 टक्के बाजरी उगवली जाते. थोडी पांढरी, थोडी पिवळी, थोडी करडी, थोडी निळी अशा विविध रंगांनी नटलेली बाजरी अगदी मोत्यासारखी दिसते म्हणून याला इंग्रजीत पर्ल मिलेट असे म्हणतात. साधारण इ.स पुर्व 4000 मध्ये अफिकेत सहारा वाळवंटाच्या पश्चिम भागातील सुदान येथे बाजरीची शेती केली जाऊ लागली भारतात साधारण इ.स पुर्व 1000 ते 2500 मध्ये उत्तर भारतात हळुप्या संस्कृती तसेच गंगेच्या खोऱ्यात बाजरी पिकवली जात असे. नंतर साधारण इ.स पुर्व 1500 च्या काळात ती दक्षिण भारतात पिकवली जाऊ लागली नाचणीही प्राचीन काळापासुन धान्य अगदी डॉंगर माथ्यापासुन ते हिमालयापर्यंत नाचणी उगवते जिथे चांगला पाण्याचा निचरा होतो तिथे नाचणी उगवते नुसत्या कर्नाटक राज्यात आपल्या देशातील 60 टक्के नाचणी होते. प्रथिने, कॅल्शियम, तंतुमय पदार्थांनी भरपूर असलेली नाचणी स्त्रियांना तर जरूर खावी सगळीकडे मोठ्या प्रमाणात लहान मुलांना दिला जाणारा नाचणी सत्व हा एक प्रकार सहा महिन्यांच्या पुढील बाळाला आहार देतांना नाचणी सत्व दिले जाते नाचणी सत्व बनविण्यासाठी प्रथम नाचणी स्वच्छ पाण्याने दोन तीन वेळा धुतली जाते. त्यानंतर तिला बारा तास पाण्यात मिजवून मोड आणले जातात मोड आणतांना नाचणीला साधारण दोन तीन तास वाळवले जाते नंतर एका भांड्यात हलकेसे गरम करून मग त्याचे पीठ केले जाते. असे पीठ लहान बाळ असो अगर आबालवृद्ध यांनी गुळातुन खाल्यास किंवा खीर बनवून खाल्यास अतिशय उपयुक्त ठरते. काही अभ्यासकांच्या मते अफिकेतील टांझानिया पश्चिम भागात किंवा इथोपियाच्या उंच सखल भागात नाचणीचा उदय झाला तिथुन ती इतिहासपूर्वकाळातच भारतात आली. कधीही कीड न लागणारे कोणत्याही पर्यावरणात तग धरून राहणारे असे बियांने जवळजवळ दशकभर टिकून राहते. आहारतज्ञ अर्चना रायरीकर सांगतात मिलेट्समध्ये आपल्याला ज्वारी, बाजरी, नाचणी माहित आहेत पण राळा, सावा, कोदो ही अत्यंत उपयुक्त आणि प्रामुख्याने महाराष्ट्र आणि आंध्रप्रदेश मध्ये घेतली जाणारी मिलेट्स फारशी परिचीत नाहीत सर्वच मिलेट्स अत्यंत उपयुक्त असुन ॲसिडीटोपासुन अगदी कॅन्सर पेशंटपर्यंत सर्वांसाठी ती गुणकारी आहेत. अर्थात मिलेटसोबत

बाकीचा आहार संतुलित असणं, दही, डाळ, भाज्या योग्य प्रमाणात आहारात असणं नियमित व्यायाम या गोष्टींचं काटेकोर पालन आवश्यक आहे. आणखी महत्वाचं म्हणजे या धान्यासाठी किटकनाशक खत याची गरज लागत नाही. त्यामुळे ती पर्यावरणपुरक आहेत. मिलेटमें ऑफ इंडीया डॉ. खादर वली यांनी मिलेट्स सोबत काही गार्डिलाईन्स आखून दिल्या आहेत भारतीय कृषी संशोधन परिषदेअंतर्गत असलेल्या भारतीय कदन्न (मिलेट्स) संशोधन परिषदेनेही मिलेट्समध्ये मधुमेह, कर्करोग, हायपरटेन्शन रोधी गुणधर्म असल्याच म्हटलं आहे. मिलेट्स पोषणासाठी, आरोग्यासाठी, पर्यावरणासाठी कशी महत्वाची आहेत ते बहुतांश करून सेंदिय पध्दतीने पिकवली जाणारी ही पोष्टिक तुणधान्य पशुपक्षांसाठीही उपयोगाची आहेत. मिलेट वापरतांना लक्षात ठेवायच्या बाबी

1. कोणतेही मिलेट वापरतांना ते पहिल्यांदा स्वच्छ धुन नंतर आठ तास मिजवून त्याचा कुठलाही पदार्थ करावा कारण मिलेट आठतास मिजल्याने त्यात असणारे तंतुमय पदार्थ मोकळे होतात. मोकळे झालेले तंतुमय पदार्थ आपल्या शरीराला पचवायला हलके असतात. शिवाय मिलेट मिजवल्यानेच त्यातील सगळे पोषणमुल्य आपल्याला मिळतात. न मिजवता खाल्यास पचनाला त्रास होण्याची शक्यता आहे. मिलेटसचा रवा किंवा पीठ करतांना सुध्दा हिच पध्दत वापरणे अनिवार्य आहे.
2. मिलेट मिजवतांना वापरलेले पाणी फेकून देऊ नये ते पुन्हा वापरावे कारण रात्रभर पाण्यात मिजल्यान काही पोषकमुल्ये पाण्यात विरघळतात. तेच पाणी फेकून दिल्याने चवीत आणि पोषणात फरक पडतो. जसे की, कोडो मिलेट लगेच आपला काळसर रंग पाण्यात सोडते.
3. मिलेट खरेदी करतांना वेगवेगळे रंग असलेले अथवा नुसती वरची साल काढलेले मिलेट्स खरेदी करावे म्हणजेच मिलेटला रंग असतो पुर्णपणे सफेद असलेले मिलेट विकत घेऊ नये जसे की राळ हे पिवळ्या रंगाचे असते. वरई हे त्वचेच्या रंगाचे असते तर कोडो हे काळपट असते मिलेटला असणारा रंग हे त्याच्या मध्ये असणारे गुणधर्म दर्शवितो.
4. मिलेट धुतांना जर रंग गेला तर ती नैसर्गिक किया आहे. त्यामुळे दोन वेळा पेक्षा जास्त मिलेट धुवू नये कारण एखादया धान्याचा जास्त रंग गेला म्हणजे आपण ते जास्त धुतो. त्यात घाण आहे असे आपल्याला वाटते परंतु मिलेटचा रंग जाणे नैसर्गिक आहे. जास्त वेळा धुतल्यास त्यातील पोषणमुल्य कमी होते.
5. मिलेट कधीही कुकरमध्ये शिजवू नये लोखंडी भांडे किंवा मातीच्या भांड्याचा वापर करावा कारण कोणतेही धान्य कुकरमध्ये शिजवल्यास शिट्टीमधुन पोषकमुल्य निघुन जातात मातीच्या भांड्यात मंद आचेवर शिजवून त्याची चव अबाधित राहते लोखंडाच्या भांड्यात केल्याने शरीराला आवश्यक असणारे लोखंड आपल्याला मिळते.

मिलेट कुणी व किती खावे

वय वर्ष 5 ते वय वर्ष 100 पर्यंत कुणीही व्यक्ती मिलेट खारू शकतात मिलेट आकाराने लहान असले तरी शिजवून झाल्यावर मिलेट फुलतात एका व्यक्तीला पुरतात म्हणजेच चार लोकांसाठी चार मुठी पुरतात. जितके मिलेट घेऊ त्याच्या चारपट पाणी घालावे मिलेटपासुन खिचडी, भात, थालीपीठ, सांजा, नुडल्स, आंबिल, ठोंबरा असे विविध पदार्थ करून पोषणमुल्य वाढवून विविध अवस्थेतील जसे, गर्भावस्था वाढीच्या अवस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, प्रौढावस्था व वृद्धावस्थेतील सर्वांना लाभ मिळू शकतो. सारांश :-

जागतिकरणांमुळे कुटुंबाची जीवनशैली बदललेली आहे. त्यामुळे पोषणविषयक समस्या वाढलेल्या आहे या समस्यांवर उपाययोजना म्हणून भरडधान्याचे महत्व आहे. प्रस्तुत अभ्यासात भरडधान्य/मिलेटचा इतिहास व विकासा म्हणजेच अगदी यजुर्वेदापासुन, इ.सपुर्व 4500 म्हणजेच भारतीय कास्थ्युगापासुन हे धान्य खाल्ल जात असत याला

रामधान्य, देवधान्य, जादुईधान्य, श्रीधान्य असेही संबोधले जाते काळाच्या ओघात शेतात हे पीक कमी घेतले जाऊ लागले. भरडणे व कांडणे ही प्रक्रिया कठीण वाटल्यामुळे आहारातून ही भरडधान्य कमी होऊ लागली असे स्पष्ट केले आहे. मधुमेह आजारात भरडधान्याची उपयुक्तता उपवासाच्या काळात भरडधान्याची उपयुक्तता, बाजरी आणि नाचणीची महिलांना, लहान बालकांना, वध्दांना हाडे मजबुतीकरीता लोह व कॅल्शियम प्राप्तीकरीता उपयुक्तता स्पष्ट केली आहे त्याचबरोबर मिलेट वापरतांना लक्षात ठेवायच्या बाबी देखील स्पष्ट केल्या आहे. प्रस्तुत अभ्यासामुळे विद्यार्थिनी आणि सर्व लोकांमध्ये भरडधान्याविषयी जागरूकता निर्माण होईल आणि भरडधान्यापासून पदार्थ तयार करण्याकरीता प्रवृत्त होतील. आहारपोषणाचा दर्जा वाढविण्याकरीता भरडधान्याबाबत संशोधन करण्यास संशोधक तयार होतील. उत्तम आरोग्यप्राप्तीकरीता भरडधान्य मिलेटसचे उपयोग स्पष्ट झाल्याने रोगप्रतिकारकशक्ती वाढल्यामुळे लोकांचे स्वास्थ्य सुधारण्यास मदत होईल. सेंद्रिय पध्दतीने पिकवली जाणारी ही पीष्टीक तृणधान्य पशुपक्षांसाठीही उपयोगाची आहेत. रोग आणि किडीची समस्या कमी असल्यान पाणू कमी लागत असल्यान शेतकऱ्यांसाठी धान्य फायदयाची आहेत तेव्हा मिलेटस पिकवुया, खाऊया आणि आरोग्य व पर्यावरण जपुया, सुजलाम, सुफलाम देश बनविण्यास सज्ज होवु या असा निर्धार केल्यासच 2023 हे मिलेट वर्ष म्हणुन खऱ्या अर्थाने साजरे होईल.

संदर्भसुची :

- 1) डॉ. खादरवलो सिरिधान्य, रैतुनेस्तम पब्लीकेशन हैद्राबाद
- 2) शोभा वाघमारे (नाईक) आहारोपचार आणि सामुदायिक पोषण विद्या बुक्स पब्लिशर्स औरंगपुरा, औरंगाबाद
- 3) अर्चना ठोंबरे आपल्या आरोग्यात
- 4) तृणधान्याचे महत्व
।जजचेरूध्दंतजीपण्डचसपअमण्ववउगीमसजी



जीवनसत्व, प्राप्तीकरीता गृहअर्थशास्त्राव्दारे नैसर्गिक उपाय

डॉ. स्वप्ना एस. देशमुख

गृहअर्थशास्त्र विभाग श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, गुमट पो. नं. २८२३३४४००३
swapnadeshmukh1406@gmail.com

जीवनसत्त्वाची कमतरता ही आजच्या आधुनिक जीवनात प्रत्येकाला भेडसावणारी एक मोठी समस्या आहे. निरोगी जीवनासाठी जीवनसत्व डी,बी १२ आणि जीवनसत्व ई मुरखी जीवनसत्वे अत्यंत आवश्यक आहेत. परंतु आधुनिक जीवनशैलीमुळे लोकांना पुरेसा मुर्यप्रकाश मिळत नाही. कार्यालयात अतिरिक्त काम करणे आणि अन्नातील पोषक तत्वांचा अभाव यामुळे मानवानमध्ये जीवनसत्त्वाची कमतरता होत आहे. जेव्हा लोक ही समस्या घेऊन डॉक्टरकडे जातात तेव्हा लगेच औषधे आणि इंजक्शन दिले जातात. परंतु निसर्गातून प्राप्त पदार्थातुनही जीवनसत्व प्राप्त होऊ शकते. मानवी जीवन आणि निसर्गाचा परस्पर संबंध आहे. निसर्गासोबत राहूनच आपण निरोगी राहू शकतो. आपले पुर्वज निसर्गाच्या कुशीत राहत होते त्यामुळे त्यांचे जीवन निरोगी होते. काळाच्या बदलानुसार पेहराव आणि खाण्याच्या सवयींमध्येही बदल झाला परिणामी निसर्गाकडे दुर्लक्ष होऊ लागले. दुरदृष्टीच्या अभावामुळे मानव जातीला अनेक प्रकारच्या आजारांनी ग्रसले आहे. त्यांना मधुमेह, बीपी, थायरॉईड, कर्करोग, पोटात जळजळ अशा अनेक समस्या भेडसावून आहेत. अशा समस्या सोडविण्याची क्षमता निसर्गाच्या कुशीत आहे. डॉ. खादर कळी यांनी गावोगावी तसेच शहरात फिरून जनजागृती अभियान रावविले. ते म्हणतात आपण निसर्गासोबत जगलो तर आरोग्याशी संबंधित समस्या दुर होऊ शकतात. झाडांपासुन अनेक फायदेशिर औषधी मिळू शकतात. मानवी जीवनासाठी फायदेशिर औषधी वनस्पती निसर्गात उपलब्ध आहेत. ती ओळखुन त्याचे संवर्धन केले तर आपण निरोगी राहू शकतो या अनुषंगाने मणुष्यकरीता संरक्षक असणाऱ्या जीवनसत्व प्राप्तीकरीता गृहअर्थशास्त्राव्दारे नैसर्गिक उपाय' शोधुन मानवीजीवन आनंदी करता येईल.

बीजशब्द :- जीवनसत्व, नैसर्गिक उपाय.

१. गृहअर्थशास्त्र विषयाच्या अभ्यासातुन विद्यार्थिनी आणि सर्व लोकांमध्ये जीवनसत्त्वाच्या महत्त्वाविषयी जागरूकता निर्माण करणे.

२. विविध अवस्थेमध्ये गर्भावस्था ते वृद्धापयंत जीवनसत्त्वाचे उपयोजन स्पष्ट करणे.

३. विविध आजार बरे होऊन रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्याकरीता विविध जीवनसत्त्वांचा उपयोग जाणुन घेणे.

४. जीवनसत्व प्राप्तीकरीता निसर्गाच्या सानिध्यात राहणे.

५. आहारात जर जीवनसत्वे नसली तर त्यांचा शरीरावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास करणे.

६. जीवनसत्व प्राप्तीकरीता गृहअर्थशास्त्राव्दारे नैसर्गिक उपाययोजना सुचविणे.

मानवी जीवनात जीवनसत्त्वांचे महत्त्वाचे स्थान.

जीवनसत्व म्हणजे आपल्याला जगविण्यासाठी लागणारे अतिमहत्त्वाचे व आवश्यक असे अन्नातील घटक १८८१ मध्ये ल्युनिने सर्वप्रथम याचा शोध लावला. जीवनसत्त्वाला इंग्रजीत Vitamins असे म्हणता Vitamins हा शब्द Vita ह्या ग्रीक शब्दापासुन आला. Vita या शब्दाचा अर्थ जीवनास आवश्यक असा आहे. ती शरीरात (जीवनसत्व ड सोडुन) तयार होत असल्यामुळे ती आपल्याला अन्नातुनच मिळवावी लागतात सर्व जीवनसत्वे एकाच अन्नपदार्थात आढळत नाहीत. तर ती विविध पदार्थात उपलब्ध असतात. त्यामुळे आपल्याला सर्व तन्हेची जीवनसत्वे योग्यप्रमाणात मिळविण्यासाठी विविध पदार्थ आपल्या आहारात वापरणे आवश्यक आहे. जीवनसत्वे जरी सर्वत्र आढळतात तरी त्यांचे पदार्थातले प्रमाण अगदी अल्प असते म्हणजे मिलीग्रॅम मध्ये असते ती शरीराचे आरोग्य राखण्यासाठी सुध्दा अल्पप्रमाणात वापरली जातात. जीवनसत्वे दोन प्रकारची असतात. एकपाण्यात विरघळणारी क,ब गटातील जीवनसत्वे उदा थायमिन (ब१), रायबोफ्लेविन (ब२), नायसिन पिरिडॉक्सीन (ब६), सायनोकोबाल मिन (ब१२), पॅन्टोथेनिक ॲसिड, फोलिक ॲसिड, बायोटीन आणि दुसरी पाण्यात न विरघळणारी पण मेदात विरघळणारी उदा. जीवनसत्व अ कॅरोटीन, जीवनसत्व ड, जीवनसत्व ई ताज्या भाज्या व फळांच्या रसामधुन खाल्लील जीवनसत्वे प्राप्त होतात.



जीवनसत्वाची आवश्यकता व प्राप्तीची स्थाने :-

जीवनसत्त्व अ :- याची आवश्यकता शरीरातील सर्व पोकळ्या व नळ्या यातील अंतरावरणाच्या सुदृढतेकरीता आवश्यकता असते. डोळे व त्वचेच्या सौंदर्याकरीताही उपयुक्त असतात. जीवनसत्त्व बी शी संयोग होऊन अंतस्त्रावी ग्रंथी व उत्तम पचनाकरीता उपयोगी याच्या 'सी' व 'डी' शी संयोग झाल्यास हाडे व दातांकरीता उपयुक्त गाजर,पपई, कोथिंबीर आंब्या यात भरपुर उपलब्ध, कॉडलिक्वर आईल, तुप,लोणी

जीवनसत्त्व ब :- ब व ब गटातील सर्व जीवनसत्त्वे मज्जासंस्था व पचन संस्थेच्या कार्यक्षमतेकरीता अत्योपयोगी प्रतिकारशक्ती रक्त व कोशवृद्धीसाठी आवश्यक मोड आलेले धान्य भाताची पेज, टोमॅटोचा रस, गाजर,ताज्या कच्चा पालेभाज्या यातून मिळते.

जीवनसत्त्व क :- स्तनपान करणाऱ्या मातांना, लहान मुलांना दात व हाडांच्या संपुर्ण विकासासाठी, स्फुर्ती व उत्साहाचे भरते टिकविण्यासाठी तसेच रोगप्रतिकारकशक्ती कायम ठेवण्यासाठी या जीवनसत्त्वाचा उपयोग होतो. कोबी,गाजर,मुळा,संत्री,लिंबू,आवळी यात भरपुर असते. पालेभाज्या शेवग्याच्या शेंगा व मोड आलेल्या कडधान्यात असते.

जीवनसत्त्व ड :- चा उपयोग शरीराच्या संपुर्ण विकासासाठी विशेषतः हाडांच्या सुदृढतेकरीता आवश्यक सुर्यकिरणांच्या नियमित सेवनाने भरपुर मिळतो. दुध, तुप,लोणी यातून प्राप्त होते.

जीवनसत्त्व इ :- जननेंद्रिय अंगाचे संरक्षण, विकास व सेमिनिमुलन कार्यात उपयुक्त. मोड आलेल्या गव्हात, पालक, लेट्युस नवलकोलाची पाने, तेलबिया उदा. सुर्यफुल, करडई, सोयाबिन, तीळ कडधान्ये, तृणधान्ये

थायमिन :- शारीरातील सर्व इंद्रियाचे कार्य सुरळीत चालवण्याकरीता आवश्यक भुक चांगली लागण्यास आवश्यक आहे. तृणधान्ये,कडधान्ये शेंगादाणे, भाज्या मधुन प्राप्त होते.

रायबोफ्लेबिन :- त्वचेचे व डोळ्याचे स्वास्थ्य उत्तम ठेवण्यासाठी लाल रक्तकण बनविण्यास मदत करणारे भाज्या दुध, कडधान्य, फळ,तेलबिया, पालेभाज्या ह्यात चांगल्या प्रमाणात असतात.

नायसिन :- पेलग्रा या आजाराला प्रतिबंध करणारे नायसिन मज्जासंस्थेचे स्वास्थ्य उत्तम ठेवण्यासाठी महत्वाचे आहे. शेंगादाणे,तृणधान्य,कडधान्य यातून प्राप्त होते.

पिरिडॉक्सीन :- सुर्यफुलाच्या बिया, कडधान्ये,तृणधान्य, केळी यातून प्राप्त होते.

फॉलिक अॅसिड :- लेट्युस,बिटाची पाने,पालेभाजी यातून प्राप्त होते तर सायनोकोबालमिन दुधापासुन मिळते फॉलिक अॅसिड प्रथिनांचे पचन व्हायला मदत करते व पांडुरोग (Anemia) ला प्रतिबंध करते.

सायनोकोबालमिन DNA च्या कामात मदत करते. तसेच मज्जातंतुची वाढ होण्यास व पांडुरोगाला प्रतिबंध करण्यास उपयुक्त ठरते.

जीवनसत्त्वांचे गुणधर्म :-

जीवनसत्त्वांचा पुर्णपणे फायदा उठवायचा असेल तर जीवसत्त्वयुक्त पदार्थ काळजीपूर्वक हातळले पाहिजेत बहुतेक जीवसत्त्वे जास्त तापमानामुळे व वारंवार गरम केल्यामुळे नाश पावतात. जीवनसत्त्वे क व ब गटातील जीवसत्त्वे असलेले पदार्थ कापुन धुतले तर त्यांचतील जीवसत्त्वे पाण्याबरोबर वाहून जातात ती शिजवतांना जर सोडा वापरला तर जीवसत्त्वांचा नाश होतो. या सर्व जीवसत्त्वात जीवसत्त्व क फार नाजूक आहे. त्याचा लवकर नाश होते. म्हणुन भाज्या अगदी शिजवायच्या वेळेसच कापाव्यात फळेसुध्दा अगदी खायच्या वेळेला कापावी कोशिंबीर पण अगदी जेवायच्या वेळेसच कराव्यात व त्यात थोडालिंबुसस घालावा म्हणजे जीवसत्त्व क जास्त वेळ टिकुन राहिल. तळण्याच्या क्रियेत जास्त तापमान असल्यामुळे सर्व जीवसत्त्वांचा नाश होतो.

मोड आलेली कडधान्येही प्रेशर कुकमध्ये शिजवावी या क्रियेमुळे त्यांच्यातले शेकडा ७० टक्के जीवसत्त्व क त्यात शिल्लक राहते. वाफेवर शिजविणे हे सुध्दा जीवसत्त्व क वाचविण्यासाठी उपयुक्त ठरते निसर्गाने अगदी सडळ हस्ते खुषूच नैसर्गिक पदार्थात जीवसत्त्व क तयार करून ठेवले आहे. तेव्हा आपल्याला या जीवसत्त्वाची कधीच उणीव भासु नये काही भाज्या फळे ठराविक मोसमातच मिळतात. तेव्हा त्यांचा त्या वेळेला जरूर उपभोग घ्यावा. व आपली जीवसत्त्व क ची जरूरत भागवावी कडधान्ये मात्र सदैव व सर्वत्र उपलब्ध असतात तर त्यांचा आठवडयातून एकदा दोनदा तरी उपयोग करून घ्यावा.



कुपोषणाचे दृष्टीने धावविण्याकरीता भारत सरकारने वेळोवेळी कार्यक्रम घ्यायला आहोते.

१. व्हिटॅमिन अ च्या कमतरतेमुळे अंधत्व निवारणासाठी राष्ट्रीय कार्यक्रम - म्हणून मुलांमध्ये व्हिटॅमिन अ च्या कमतरतेमुळे डोळ्यांचे आजार होतात. सुखातीला त्यांना रातअंधळेपणाचा त्रास होतो. नंतर डोळ्यांचा कार्निव्या आणि कंजेकटीवहा फुगतात आणि जाड होतात. विटॉटका डाय पडतो. परिणामी मुले कायमची अंधळे होतात. त्यामुळे बालपणातील अंधत्व रोखण्यासाठी १९७० मध्ये राष्ट्रीय अंधत्व दुर करण्याचा कार्यक्रम सुरू करण्यात आला. राष्ट्रीय पोषण संस्थान हैद्राबाद नुमार १ - ५ वर्षे वयोगटातील ५-७ % मुले दरवर्षी झेरॉफ्लिकच्याला बळी पडतात.

जगतिक आरोग्य संघटनेच्या मते दरवर्षी किमान ३०,००० मुले पुर्णपणे अंध होतात आणि १९००० ते १५००० मुले आंशिक अंधत्वाने ग्रस्त असतात. जीवनसत्व अ ची कमतरता प्रामुख्याने गरीब आणि कुटुंबातील मुलांमध्ये आढळते. मागास भाग, आदिवासी पाडे, झोपडपट्ट्यांमध्ये हा आजार तीव्र असतो. याचे प्रमुख कारण म्हणजे जीवनसत्व अ ची कमतरता. आईच्या दुधावर बाळाची भरभराट होते त्यांना पुरक आहार दिला जात नाही. आईच्या आहारात जीवनसत्व अ ची खूप कमतरता असते. यामुळे मुलांमध्येही जीवनसत्व अ ची कमतरता असते. जीवनसत्व अ ची कमतरता टाळण्यासाठी भारत सरकारने १९७० मध्ये राष्ट्रीय स्तरावरील कार्यक्रम सुरू केला ज्याचा उद्देश मुलांना अ जीवनसत्व देऊन अंधत्व टाळणे हा होय.

संशोधनाचा आढावा :-

प्रसिध्द आहारशास्त्रज्ञ कर्नल मॅक्रीझन यांच्या खालील मुद्द्यांमुळे जीवनसत्वाची अनिवार्यता आपल्या लक्षात येईल :-

१. दररोज उपयोगात येणारे प्रोटीन्सपदार्थ आणि खनिजद्रव्य हे जर जीवनसत्व विरहित असेल तर जीवनाच्या विकासाला तितकासा उपयोग होत नाही. जीवनसत्वाच्या अभावामुळे शरीराला सारखी उपासमार घडत असते म्हणून निसर्ग शुध्द आहारला रोजच्या जीवनात स्थान द्यावे लागते.
२. शरीरात चालणाऱ्या सतत झीज व निर्मितीचे कार्यात व आरोग्यदायी नियंत्रण ठेवण्याचे कामी या सर्व जीवनसत्वांचा मोठा उपयोग होतो.
३. जीवत पेशींची सतत आवश्यकता म्हणून जीवनसत्वांच्या उल्लेख करावा लागतो. नैसर्गिक आहारांमुळे आपणास मुबलक प्रमाणात जीवनसत्व प्राप्त करता येतात.
४. अंतस्त्रावी ग्रंथीची सर्वकष कार्यक्षमता टिकवून ठेवण्याचे कामातही या सर्व जीवनसत्वांचा मोठा उपयोग होतो.

आरोग्य रक्षणाच्या रासायनिक द्रवरूपी अखंड साखळीतील जीवनसत्व ही एक अनिवार्य कडी होय. या साखळीतील एखादी कडी जर तुटली तर संपूर्ण साखळीच क्रियाहीन होते. ही श्रृंखला नीट करण्यासाठी व सतत कार्यक्षम ठेवण्यासाठी रसायनरूपी जीवनसत्वाचे सेवन करणे आवश्यक ठरते.

मोरारजी निसर्गोपचार आरोग्यपीठ येथील डॉ. जयनारायण जयस्वाल यांच्या रस प्या आणि बरे व्हा या पुस्तकात अनुभव कथन केलेल्या संदर्भांनुसार परभणीची १६ वर्षाची रमा नावाची पेशंट खूप साखर खाण्याची सवय, परिक्षेत जागरण, वाचणाची खूप सवय त्यामुळे रक्तातील कॅल्शियम व इतर क्षार कमी झाले PH विघडला ऑपरेशन करता येत नव्हते कारण रात्रीतुन तिला दिसेनासे झाले. तिला १५ दिवस कच्चा भाज्याचे रस दररोज ३/४ लिटर पाजण्यात येई. यात दुधी, काकडी, कोबी, टोमॅटो, पालक, कारलं व आवळे यांचा रस मिक्सरमधुन पाणी घालुन गाळुन देण्यात येई या रसातुन सर्व प्रकारचे मिनरल्स, व्हिटॅमिन्स तिला मिळाले. रक्त शुध्द झाले. PH नॉर्मलता आला म्हणुन डोळेही सतेज झाले. डॉ. जॉन लस्ट आपल्या 'रॉ ज्युस थेअरपी' मध्ये लिहीतात ताज्या फळांच्या रसात शरीरातील घाण नीट धुवुन काढण्याचे सामर्थ्य आहे. आणि ताज्या फळांच्या रसात शरीरातील धान्य नीट धुवुन काढण्याचे सामर्थ्य आहे.

अमेरिकन जनता आरोग्याच्या बाबतीत आजपर्यंत कधीही नव्हती एवढी जागृती झालेली आहे. १९१२ पर्यंत हया जीवनसत्वांच्या बाबतीत विशेष माहिती नव्हती परंतु त्या काळातच रसायन शास्त्रज्ञ कॅशिमिर फॅक यांनी हया अद्भुत द्रव्याला व्हिटॅमिनव (जीवनसत्वाचे) नाव दिले. सध्याचे युग व्हिटॅमिनचे आहे. त्यामुळे कृत्रिमरीत्या व्हिटॅमिन तयार करणे आणि विकणे हा फार मोठा व्यवसाय होऊन बसला आहे. खर तर हे कृत्रिमरीत्या व्हिटॅमिन तयार करणे आणि विक्री हा फार



मोठा व्यवसाय होऊन बसला आहे. खर तर हे कृत्रीमजीवनसत्व आपल्याला मुळीच उपयोगाचे नाही. परंतु त्यांच्या प्रदिर्घ उपयोगाने शरीरात आजारांची अधिक गुंतागुंत वाढण्याची शक्यता असते.

Drugless Road to perfect Health ह्या पुस्तकात डॉ. जोसेफ ग्रीट एम.डी म्हणतो, नैसर्गिक खाद्यपदार्थापासुनच आपण आपली जीवनसत्वं मिळवली पाहिजे. औषध विक्रेत्याकडून मुळीच घेऊ नये.

डॉ. हेक्टर मुनरो लंडन व्हिट मिनसच्याबाबत म्हणतो जीवनसत्व म्हणजे सुर्यकिरणांचा संप्रदिह साठा होय. सुर्यकिरणांच्या शक्तीचे सेवन आपण फळे व भाज्यांच्या स्वरूपात करित असतो. संत्री व लिंबामध्ये जास्तीत जास्त सौरउर्जा भरलेली असते. हे फळ म्हणजे निसर्गापचारातील कॅरमुणी होय. रक्त शुध्दी करणारे, स्फुर्ती देणारे, विविध खनिजाद्रव्ये पुरवणारे असे औषध होय. वेदामध्ये पवित्र फळ म्हणुन सर्वांना रोज लिंबु घेण्याविषयी सुचविले आहे. चरक आणि शरंगधरानी सुध्दा लिंबाच्या रसाचा उपयोग हाडाच्या व सांध्याच्या दुखण्याकरीता सांगितला आहे. यामध्ये असलेले क्षारघनान तत्व रक्तातील युरिकॅसिडला निष्क्रिय करून शरीराबाहेर घालविण्यास मदत करते. मुत्रखडे, पित्तखडे विरघळण्यासही याची मदत होते. तसेच आतील किटाणुनाही निघ्रभ करण्यास याचा उपयोग होतो डॉ शेल्टन यांनी संधीवाताच्या रूग्णांसाठी लिंबाच्या रसाचा कल्प सांगितला आहे.

निष्कर्ष :-

आपल्या अन्नधान्याची प्रत हल्ली पुर्वी मिळणाऱ्या अन्नधान्यासारखी नाही ती कमी आहे. धान्ये,फळे,भाज्या यांना किटकापासुन वाचविण्यासाठी त्यांच्यावर विविध किटकनाशकांचा फवार मारला जातो. आणि त्यामुळे किटकनाशकांचा काही अंश या पदार्थात राहतो. किटकनाशके विषारी असल्यामुळे त्यांचा वाईट परिणाम हळुहळु आपल्या प्रकृतीवर होतो. यातच आणखी भर पडते ती पाण्यातल्या व हवेतल्या. प्रदुषणाची हल्ली हे प्रदुषण शहरी भागात मोठ्या प्रमाणावर होत आहे. त्यामुळे आपल्या आरोग्यावर परिणाम होत आहे छोट्या छोट्या तक्रारी तर प्रत्येक घरात असल्याचे दिसुन येते पण या प्रदुषणाचा मोठा धोका आहे तो कर्करोग, हृदयरोग यासारखे गंभीर रोग हेण्याचा जीवनसत्व अ,ई,क हे Anti Oxidant असल्यामुळे प्रदुषणामुळे शरीरात झालेला दुष्परिणामाचा मुकाबला करू शकतात. तर अशी जीवनसत्वे किती प्रमाणात घ्यावीत प्रत्येकाची गरज वेगवेगळी असते. पण सर्वसाधारणपणे, असे सांगता येईल की, रोगनिवारण करण्यासाठी जीवन्नसत्वाचे प्रमाण दिले आहे. आणि त्या प्रमाणात घेतली तर त्याचा फायदा होईल. वृध्दापकाळात भुक मंदावते, दुध्दी मंदावते, निरनिराळ्या व्याधींमुळे उदा.रक्तदाब, मधुमेह, हृदयरोग खाल्लेल्या अन्नाचे पचन व शोषण नीट होत नाही. त्यामुळे रोगप्रतिबंधक शक्तीही कमी होते. अशा परिस्थितीत जीवनसत्वाची अधिक गरज असते, गर्भवती स्त्रिया व मुलांना अंगावर पाजणाऱ्या स्त्रिया, वाढणारी मुले यांनाही जास्त जीवनसत्वे घेण्याची गरज आहे. आजारात आणि आजारातुन उदरल्यावर जास्त जीवनसत्वे देण्याची गरज आहे.

प्रस्तुत अभ्यासात जीवनसत्वाचे प्राप्तीस्थाने जाणुन घेतल्यानंतर गृहअर्थशास्त्र विषया अंतर्गत आहारशास्त्र विषयाच्या माध्यमातुन सविस्तर माहिती विद्यार्थिनींना मिळु शकते. विद्यार्थिनी ह्यां विस्तार कार्यकर्त्यांप्रमाणे हे ज्ञान त्यांच्या घरातील सर्व सदस्यांपर्यंत किंबहुना समाजातील माणवांपर्यंत पोहचवु शकतात. अर्थातच गृहअर्थशास्त्र विषय समाजयोषणाकरीता महत्वाचे माध्यम ठरू शकते. निसर्गातुन जीवनसत्व घेऊ या आरोग्य आणि पर्यावरण जपू या

सारांश :-

वाढत्या प्रदुषणामुळे, माणसाचे अस्तित्व धोक्यात आलेले आहे. अनैसर्गिक आहार-विरहामुळे पंचज्ञानेंद्रियांच्या शक्तीत घट होऊन प्रतिकारशक्ती क्षीण झाली आहे. स्त्री-पुरुष बीजातील जीन्स रोगग्रस्त होवुन जन्मतः होणारे आजार वाढतच आहे. आजच्या या सभ्य संस्कृतीच्या असंयमी मानवाने नैसर्गिक आरोग्याक्षणाच्या नियमांशी हातमिळवणी करून हृदयरोग, एड्स सारख्या रोगामुळे माणुस हादरून गेला आहे. म्हणुन ज्या शेतात आपण उत्पादन करतो तेथे रासायनिक खते न वापरता माणुस हादरून गेला आहे. म्हणुन ज्या शेतात आपण उत्पादन करतो तेथे रासायनिक खते न वापरता शोणखत व कंपोस्ट खताचा उपयोग करणे आवश्यक आहे. निसर्गाच्या सानिध्यात राहुन आपल्या अवतीभवती असणाऱ्या फळ, भाज्या यांच्या माध्यमातुन जीवनसत्वाची प्राप्ती करता येईल प्रस्तुत अभ्यासातुन विविध आजार बरे होऊन रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्याकरीता जीवनसत्वांचा उपयोग करता येतो. आहारात जर जीवनसत्वे नसेल तर त्यांच्या भयावह परिणामाचा अंदाज येतो जीवनसत्व



प्राप्तीकरीता गृहअर्थशास्त्र विषयातील आहारशास्त्र शाखेच्या माध्यमातून ज्ञान प्राप्त करून दिल्या जाऊ शकतात. जीवनसत्व प्राप्तीबाबत नैसर्गिक उपायांवाबत विद्यार्थीनींची पोस्टर्स स्पर्धा निबंध स्पर्धा, प्रश्नोत्तरी स्पर्धा, पोषण सुंदरी स्पर्धा, जनजागृती रैली काढून मानवाला जागरूक करू शकतो. विद्यार्थीनी ह्या विस्तार कार्यकर्त्यांप्रमाणे हे ज्ञान त्यांच्या घरातील सर्व सदस्यापर्यंत किंवा हुना समाजातील माणसापर्यंत पोहचवू शकतात अर्थातच गृहअर्थशास्त्र हा विषय समाज पोशणाकरीता महत्वाचे माध्यम ठरू शकते. सरकार देखील विविध अभियान राबवित आहे. निसर्गातून जीवनसत्व अभियान राबवित आहे. निसर्गातून जीवनसत्व घेऊ या आरोग्य आणि पर्यावरण जपु या.

संदर्भ सुची

१. डॉ. खादर वली सिरिधान्य रैतुनेस्तम पब्लीकेशन्स हैद्राबाद.
२. डॉ. वृंदा सिंह आहार विज्ञान पंचशील प्रकाशन, जयपुर.
३. डॉ. कमला सोहोनी आहार गाथा रोहन प्रकाशन, पुणे.
४. जयनारायण जयस्वाल रस ध्या आणि बरे व्हा.

Vande

Associate Professor

Smt. Vatsalabai Nalk Mahila

Mahavidyalaya, Pusad Dist. Yavatmal



SANT GADGE BABA AMRAVATI UNIVERSITY, AMRAVATI

Bapusaheb Patil Narayanrao Bhat Commerce and Science College, Digras Dist. Yavatmal, Maharashtra (India)

NAAC REACCREDITED 'A' (CGPA 3.16)

In collaboration with

Mungasaji Maharaj Mahavidyalaya, Darwaha and Arts & Commerce College, Borli Arab



ONE DAY MULTIDISCIPLINARY INTERNATIONAL CONFERENCE

Certificate

Organizing

This is to Certify that Dr./Prof./Mr./Mrs./Ms. Swapna S. Deshmukh of

SMT. Yatsalabai Naik Mahila Mahavidyalaya, Pusad. has

participated in the One Day Multidisciplinary International Conference on "Global Perspectives in Higher Education: Issues, Challenges and Remedies" on 9th March 2024. He / She has participated as a Resource Person / Chairperson / Jury / Delegate / Research Scholar. He / She has worked as a / presented / Published a paper entitled आभिता बहुविधिका मध्ये एका दिवसाचा

मनिसिद्धि शिस्तविकसित रचनात्मकता

V. Bhat

Dr. A.R. Ladole

Dr. M.N. Bhagat

DR. A.R. LADOLE

Principal
Bapusaheb Patil Science College, Digras

DR. V.B. RAUT

Principal
Mungasaji Maharaj Mahavidyalaya,
Darwaha

DR. D.K. KHUPSE

Principal
Arts & Commerce College,
Borli Arab

DR. M.N. BHAGAT

Organizing Secretary
GPIHE

Varde

ASSTANT PRINCIPAL



ISSN 2454-1974

THE RUBRICS

Journal of Interdisciplinary Studies

International, Peer Reviewed, Indexed

www.therubrics.in

One Day Multidisciplinary International Conference On
**Global Perspectives in Higher Education:
Issues, Challenges and Remedies**

9th March 2024



Volume 6 Issue 3

Conference Proceeding: Special Issue Editors

**Dr. Manoj Bhagat, Dr. Pravin Chandak
Dr. Sau. Aparna Patil, Dr. Sunil Chakave
Dr. Deepak Kute**

Organized by

Bapuraoji Butle Arts, Narayanrao Bhat Commerce and
Bapusaheb Patil Science College, Digras, Dist. Yavatmal
Mungasaji Maharaj Mahavidyalaya Darwaha, Dist. Yavatmal
Arts and Commerce College, Bori Arab, Dist. Yavatmal

Published by

Magnus Publishing & Distributors

CONTENTS

PART B – MARATHI & HINDI LANGUAGE PAPERS

क्र.	शीर्षक लेखक	पान क्र.
1	श्रीमद भगवद्गीतेतील संतुलित आहापाची संकल्पना डॉ. वैशाली पांडे (गोडबोले)	1
2	भाषिक समस्या आणि काही उपाययोजना प्रा. डॉ. गजानन लोहवे	5
3	स्त्री उद्योजकता विकासात गृहअर्थशास्त्राची भूमिका प्रा. डॉ. स्वप्ना एस. देशमुख	8
4	प्रदूषण: एक गंभीर समस्या प्रा. डॉ. रमेश महादेवसव भगत	12
5	धर्मनिरपेक्षता आणि भारतीय संविधान प्रा. मिलींद रविंद्र मनवर	16
6	ई-कॉमर्सचा पारंपरिक किस्कोळ व्यापारावर होणाऱ्या परिणाम कु. वसुंधरा प्रदीप देशपांडे, डॉ. पवन नाईक	20
7	जागतिकीकरण आणि समकालीन मराठी साहित्य डॉ. सुनिल राठोड	24
8	विदर्भाच्या शैक्षणिक क्रांती मध्ये डॉ. पंजाबराव देशमुख यांची भूमिका कु. मेघा सुरेशराव चिमणकर	26
9	उच्च शिक्षण संस्थामधील विद्यार्थ्यांची अनुपस्थिती : गुणवत्तापूर्ण शिक्षण प्रक्रियेतील आव्हान प्रा. मंगेश भुताडे	31
10	उच्च शिक्षणामध्ये तंत्रज्ञानाच्या एकीकरणाची आवश्यकता प्रा. डॉ. मंगेश ब. शेळके	36
11	क्रीडा आणि शारीरिक शिक्षणातील उदयोन्मुख ट्रेंड प्रा. डॉ. दिनकर हंबर्डे	42
12	जागतिकीकरण आणि पर्यावरण समस्या श्रीमती प्रभाबाई सर्जेराव पाटील, प्रा. डॉ. योगिता बी. बारी	48

महिलांना शिक्षण, प्रशिक्षण, मार्गदर्शन आणि अनुभव मिळाला तर स्त्री सर्वेच काही करू शकते अशाच ते शब्द होईल सगळे असे म्हणता येईल राजकीय, सामाजिक आर्थिक क्षेत्रात प्रत्येक कार्यप्रतात स्त्रियांचा मोठ्या प्रमाणात शिरकाव झाल्याचे आपण पाहतो नैसर्गिक मर्यादा वगळता स्त्रियांमध्ये पुरुषांपेक्षा अनेक स्वाभाविक गुण आहेत. ज्यामुळे स्त्री कामगारास पुरुष कामगारपेक्षा प्राधान्य दिल्या जाते उदा. स्त्रियांना एका जागी जास्त वेळ बसून काम करण्याचा तसेच एकेच काम करण्याचा पुन्हा पुन्हा कंटाळा येत नाही स्त्रिया कला, कौशल्याची कामे अधिक सुबकपणे करतात त्या कष्टाळू, प्रामाणिक एक्कनिष्ठ असतात. या गुणांचा योग्य तो वापर करून स्त्रियांनी आपली शक्ती अधिक उत्पादकता व उद्योजकता वाढविण्यासाठी उपयोगात आणायला पाहिजे.

उद्योजक संकल्पना :

उद्योजक ही संकल्पना प्रथम फ्रेंच भाषेमध्ये वापरण्यात आली सोळाव्या शतकाच्या प्रारंभी लष्करी महिलेचे नेतृत्व करणाऱ्या आणि त्या अनुषंगाने धाडसाचे कृत्य करणाऱ्या व्यक्तिला "उद्योजक" म्हटले गेले सर्वप्रथम रिचर्ड कॅन्टिलॉन यांनी फ्रान्समध्ये उद्योजक ह्या संज्ञेचा आर्थिक व्यवहाराच्या संदर्भात उपयोग केला असा उल्लेख आढळतो.

मिश्रा यांच्या अनुमानानुसार भारतातील एकूण उद्योगीमध्ये संप्रती 10 टक्के भाग महिला उद्योजकांचा आहे प्रतिवर्षी हे प्रतिशत वाढत असतांना श्रीवास्तव (2006) सुचवितात की भारतीय महिला उद्योजकांच्या तीन वर्गवारी होतात. त्यापैकी एक मोठ्या शहरात असलेल्या सुशिक्षित आणि धनवान महिलांचा दुसरा प्रकार आहे कमी कुशल व्यवसाय जसे ब्युटी पार्लर, पाळणाघर इ. चालविणाऱ्यांचा तिसरा प्रकार हा अशिक्षित ग्रामीण महिलांचा ज्या आपल्या कुटुंबाचे उत्पन्न वाढविण्यासाठी पशुसंवर्धन, दुग्धव्यवसाय मत्स्यपालन, उद्यानकृषी, वनकृषी कार्यात गुंतलेल्या आहेत.

उद्योजकता विकासात गृहअर्थशास्त्राची भूमिका :-

गृहअर्थशास्त्र या विषयाच्या अभ्यासानेही प्रत्यक्ष आपण पूर्णत्वास नेऊ शकतो मानवीय व अमानवीय साधनसंपत्तीचा मेळ घालून जीवन सुखकर करण्याचा मार्ग म्हणजे गृहअर्थशास्त्राचा अभ्यास होय या विषयाच्या अभ्यासातून व्याक्तित्व आणि उत्पादकता याचा विकास होऊ शकतो. कुटुंबाला हातभार लावल्याची तात्काळ या विषयातून मिळते हा विषय बी. ए. कला शाखेत ऐच्छिक विषय ठेवण्यात आला आहे. गृहअर्थशास्त्राच्या विविध शाखांतून उदयोग उपलब्ध करून विद्यार्थिनी स्वतः सक्षम होऊ शकते उद्योगाच्या विविध वाटा याविषयात सामावलेल्या आहेत. पदवी व पदव्युत्तर शिक्षण घेतलेल्या विद्यार्थिनी उद्योगाच्या संधी उपलब्ध करू शकतात.

ज्यावेळी मालाचे उत्पादन व वितरण ह्यावर एखाद्या व्यक्तीचे पूर्ण नियंत्रण असते व उद्योगाची संपूर्ण जबाबदारी त्या व्यक्तीवर असल्यामुळे त्याला अर्थार्जन करता येते. त्यावेळी महिलांनी स्वयंरोजगार स्विकारला आहे. असे म्हणता येईल. ह्यामध्ये महत्वाचा भाग असा आहे की, उद्योगात होणारा नफा उद्योजकाच्या मालकीचा असतो तसेच कामाकरीता वेळेचे बंधन पाळावे लागत नाही. व विशिष्ट शैक्षणिक पात्रता आवश्यक नाही उद्योगात नुकसान झाल्यास त्याची जबाबदारी व्यक्तिला स्विकारावी लागते. अर्थार्जनाकरीता बऱ्याच महिला नोकरीचा पर्याय निवडतात तर बरेचदा सुशिक्षित गृहीणी आपले भविष्य पूर्णपणे जोडीदारावर व नशिबावर सोपवितात अशावेळी दुर्दैवाचे फासे उलटे पडले तर, नौकरी शोधण्या शिवाय पर्याय नाही. असे त्यांना वाटते परंतु अशा गृहिणींनी सखोल विचार करून नौकरीचा अड्डाहास न घरता थोडी घडाडी दाखवून आत्मनिर्भर होण्याचे ठरविणे अधिक आवश्यक आहे. त्याकरीता गृहीणीजवळ भरपूर भांडवल असणेच जरी आहे. असे नाही कारण सरकारने इतक्या योजना अंमलात आणल्या आहेत की त्यामुळे भांडवलाची सोय होऊ शकते. स्वयंरोजगार आणि महिला उद्योग प्राधान्य क्षेत्रात येतात. ग्रामीण क्षेत्रात एकत्रित ग्रामीण विकास योजना खादी ग्रामोद्योग भंडार तसेच युवक युवतीसाठी कर्ज योजना अस्तित्वात आहे. जिल्हा उद्योग केंद्रात ही माहिती सविस्तर पुरविण्यात येते यालाचा उद्योगाची पूर्वतयारी म्हणतात

उद्योगाची पूर्वतयारी

1. व्यवसाय स्वतःच्या मालकीचा अथवा भागीदाराचा
2. उत्पादन करावयाच्या वस्तूची निवड
3. जागा, पाणी, वीज इत्यादी सुविधांची उपलब्धता
4. कच्चा मालाची उपलब्धता

संदर्भ सुची

उद्योजकता विकास संकलन आणि व्यवहार. डॉ. प्रभाकर देशमुख, पिंपळापुणे अँड पब्लिशर्स नागपुर .
आधुनिक गृहव्यवस्थापन. डॉ. वैरागडे, लाठकर, मूडे विद्या बुक्स पब्लिशर्स औरंगाबाद
केंद्र व राज्यशासनाच्या विकास योजना. संकलन-मयोज चौधरी लॉ पब्लिशर्स जळगाव,
महिला बचतगट हस्तपुस्तिका. राजेश चौधरी

Vande
Associate Professor
Smt. Vatsalabai Naik Mahila
Mahavidyalaya, Pusad Dist. Yavatmal