

Dr. Ranjana Hemechandra Jiwane
 Associate Professor,
 Head, Department of Home Economics,
 Smt. Vatsalabai Naik Mahila Mahavidyalaya,
 Pusad
 E-mail ID : ranjna.mendhe@gmail.com



Sr.No.	Tital of Reserch	Year Publication	National/ International	Page No.
1	शरीरावर ऑक्सीजन विरोधी द्रव्ये उपकारक व मुक्तमुलके हानिकारक	2018	International Research Journal	1 to 2
2	सामाजिक स्त्री प्रतिज्ञा आणि आजच्या स्त्रीचा आहार, आरोग्य - एक अभ्यास	2018	विश्ववार्ता (Interdisciplinary Mathliagual Reference Journal	2 to 4
3	पुसद शहरातील यशस्वी स्त्री उद्योजिका -एक अभ्यास	2018	Research Demagogue [National]	4 to 8
4	कॅन्सर प्रतिबंधक और अँन्टी ऑक्सीडंटचे भरपूर जीवनसत्व "ई" -एक अभ्यास.	2019	AJANTA [Beer Reviewed Refenal and UGC Listed Journal]	8 to 14
5	बदलते कौटुंबिक, सामाजिक जीवन आणि वाढलेले घटस्फोट-एक अभ्यास.	2019	Global Journal of Applied Social Science	15 to 19
6	ऑनलाईन शिक्षण आणि ग्रामीण भागातील विद्यार्थी —एक अभ्यास.	2020	National Conference Special issue [UPA Peer Reviewed e-Journal	20 to 26
7	गर्भवती व स्तनदा मातांच्या सर्वांगिण विकासात हायटेक अंगणवाडीचे ध्येय	Jan. 2020	Peer Reviewed National Intersted Journal	27 to 30
8	आजच्या बालकांना जंकफुडच्या विळख्या पासून वाचविणे आई व आहार शास्त्रापुढील आव्हान.	Mar. 2020	Ayushi International Interdisciplinaty Research Journal	31 to 35
9	गर्भवती व स्तनदा मातांच्या सर्वांगिण विकसात हायटेक अंगणवाडीचे ध्येय	Jan. 2020	Peer Reviewed National Intested Journal	35 to 38

10	ऑनलाईन शिक्षण आणि ग्रामीण भागातील विद्यार्थी- एक अभ्यास	2020	Online National Conference Special Issue 3/2000	39 to 44
11	ग्रामीण आणि शहरी भागातील लोकांवर कोरोना महामारीमध्ये आलेल्या ताणतणावाचा अभ्यास	2021	International Conference on marching Towards self Reliot India.	49 to 53
12	बंजारा समाजातील शेतमजूर स्त्रिचे आहार विषयक अध्ययन	Oct. 2021	International Refereed Peer Reviewed and Indenot Journal	54 to 58
13	गर्भसंस्कार केन्द्र गृहअर्थशास्त्राच्या विद्यार्थीनीसाठी स्वयंरोजगाराच्या नवीन संधी	2021	National Peer Reviewed and Findesing arth sin	59 to 63
14	करिअर कट्ट्याचे नॅक मुल्यांकनात योगदान	2021	Aayushi International Interdisciplinary Research Journal	67 to 70
15	देशात आणि देशाबाहेर फायदेशीर अन्नप्रक्रिया उद्योग एक सुवर्णसंधी.	2022	World Conference of stantap in [Adid and Education with placement in Abroad	71 to 73
16	R.O. का पानी पीने से शरीर मे हो रही हानी का अध्ययन	September 2022	International Multidisciplinary Conference	74 to 77
17	उच्चशिक्षण घेणाऱ्या ग्रामीण भागातील विद्यार्थ व शिक्षकांवर होणारा नवीन शिक्षानितीचा परिणाम	January 2023	International Journal	78 to 81
18	मानवतेचे पुजारी संत गाडगेबाबा	January 2023	Special issue on Indian Knowledge Systemi Concept	82 to 88
19	AMBUTA (Oxalis Corniculata) A MAGICAL MEDICINAL PLANT	Jan. 2022	International Chapter Book on “WILD VEGETABLES Kalon Maple Publication	88 to 91
20	Health benefits of Magnesium	March 2024	International Multidisciplinary Conference.	92 to 96

मानवी शरीरावर ऑक्सिडनविरोधी द्रव्ये उपकारक तर मुक्तमुलके हानीकारक - एक अभ्यास

र. विवने

गृहअर्थशास्त्र विभाग, श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद
ranjna.mendhe@gmail.com

मानवी शरीर (जीवन) स्वस्थ, निरोगी राहण्यासाठी आहाराला अन्न साधारण महत्त्व आहे. आरोग्य टिकवण्यासाठी रोगाला प्रतिबंध करण्यासाठी आणि कोणत्याही रोगावर उपचार करण्यासाठी औषधांपेक्षाही आहार हा जास्त महत्त्वपूर्ण असतो. किंबहुना औषधाच्या जोडीला योग्य आहार हा वैद्यकीय उपचाराचा देखील महत्त्वपूर्ण भाग आहे.

तुमचा आहारच तुमचे औषध असते असे हिप्पोक्रेटीसने म्हटले आहे.

अयोग्य आहारामुळे शरीरात विषारी आणि निरुपयोगी पदार्थ जमा होत जातात आणि त्यातूनच कोणताही रोग उद्भवू शकतो.

मुक्त मुलके आणि ऑक्सिडनविरोधी द्रव्ये मानवी पोषणावर परिणाम करणारी वेगळ्या प्रकारचे द्रव्य/घटक आहेत. यातील मुक्तमुलके हे द्रव्य मानवी शरीरात चयापचयाच्या क्रियेत तयार होणारे आहे. तर ऑक्सिडनविरोधी द्रव्ये ही अन्नपदार्थात असतात. मुक्तमुलके मानवी शरीरावर हानीकारक आहेत तर ऑक्सिडनविरोधी द्रव्ये मानवी शरीरास आवश्यक उपयुक्त द्रव्ये आहेत.

प्रस्तुत शोध निबंधात वरिल दोन्ही घटकांचा मानवी आरोग्यावर कसा परिणाम होतो. व मानवी शरीराची न्हासाची कारणे शोधून ऑक्सिडन विरोधी अन्नाचा पुरवठा कसा वाढवावा ह्याचा शोध घेण्यात आलेला आहे.

अभ्यासाची उद्दिष्टे

- 1) मुक्तमुलके (Free radicals) तयार होणाऱ्या कारणांचा शोध घेणे
- 2) दैनंदिन आहाराच्या माध्यमातून मुक्तमुलके तयार होणार नाही अशा तऱ्यांचा शोध घेणे.
- 3) ऑक्सिडनविरोधी द्रव्ये कोणकोणत्या खाद्यपदार्थात आहे त्याचा शोध घेणे.
- 4) मुक्तमुलकाच्या न्हासात्मक क्रियांचा वेग कमी करून ऑक्सिडनविरोधी द्रव्यांचा वापर वाढविण्यासाठी आहार सुचविणे.

मुक्तमुलके (FREE RADICALS)

पेशीमधील निरनिराळ्या चयापचय प्रक्रियेत मुक्तमुलके ही द्रव्ये निर्माण होतात त्याचप्रमाणे शरीरास एखाद्या रोगाचा संसर्ग झाल्यास शरीरात मुक्तमुलके तयार होण्याचे प्रमाण वाढते. याशिवाय बाहेरूनही मानवी शरीरातील पेशीमध्ये मुक्तमुलकांचा प्रवेश होतो. उदा. तंबाखूचा धुर, तापवणे, सूर्यप्रकाशात ठेवणे या सारख्या प्रक्रियामुळे काही

खाद्यपदार्थात मुक्तमुलके निर्माण होतात. उदा. वारंवार तापवलेले तळणीचे तेल, तर काहीखाद्यवस्तुत असणारी अपायकारक द्रव्ये शरीरातील मुक्तमुलक निर्मितीला चालणा देतात उदा. बुरशी आलेले धान्य, झाळी, शेंगदाणे असे खाद्यपदार्थ सेवन केल्यास शरीरात मुक्तमुलके निर्माण होतात. मुक्तमुलकांनी शरीरात प्रवेश केल्यावर ते कोठेही फिरू शकतात. मात्र ते एकटे फिरत नाही तर ते एखाद्या पेशीला जावून धिपकतात व तेथूनच ऑक्सिडेशनची प्रक्रिया सुरू होते. मुक्तमुलके ही मानवी शरीरातील पेशी व पोषक घटकांच्या उपलब्धतेवर वाईट परिणाम करतात. ज्यामुळे मानवी शरीरात न्हासात्मक क्रियांचा वेग वाढून मानवी देह संपुष्टात येतो. मुक्तमुलके पेशीच्या आत खोलवर जातात आणि पेशीच्या बाह्य आवरणात असणाऱ्या व पेशीची रचना आणि कार्य सांभाळणाऱ्या पुफांना (PUFA Poly unsaturated fatty Acids) उदा. लिनोलिक, अल्फा लिनोलेनिक आणि अरचिडोनिक सिंग्गाम्ले निष्क्रिय करतात. तसेच रचनात्मक प्रथिने व कर्बोदकांची नासाडी करतात. त्यामुळे पेशीच्या रचनेत आणि कार्यात बिघाड निर्माण होऊन पेशीचा न्हास होतो. त्याचा परिणाम म्हणजे अनेक प्रकारचे कर्करोग, कर्मरोगाच्या गाठी वेगाने वाढणे, रोग प्रतिकारक यंत्रणेची कार्यक्षमता खूप कमी होते. हृदयरोगिणीविकार रोहिणीकाठीप्य, लवकर वृद्धावस्था येणे व संसर्ग वाढत जाऊन मृत्यूचा धोका निर्माण होतो.

ऑक्सिडनविरोधी तत्वे (ANTIOXIDANTS)

हे असे तत्व आहे जे आमच्या शरीरातील सगळ्या नुकसानदायक घटकांना बाहेर काढण्यास आपली मदत करतात. असे अनेक पोषक तत्व आहेत जे अँटि-ऑक्सीडेंट सारखेच काम करतात. उदा. जीवनसत्त्व, खनिजे, बीटा कॅरोटीन ही द्रव्ये मुक्तमुलकांना निष्क्रिय करून पेशीचे न्हासापासून संरक्षण करून वेगवेगळ्या रोगांना प्रतिबंध करण्याचे कार्य करतात. अन्नातील काही पोषक घटकात जीवनसत्त्वे 'अ' बीटा-कॅरोटिन जीवनसत्त्व 'क' जीवनसत्त्व 'ड', तंतुसेनियम, मॅंगनीज, झिंक, तांबे, लोह यात ऑक्सिडनविरोधी गुणधर्म असतात. त्यामुळे शरीरात ऑक्सिडनविरोधी कार्य करतात.

निरनिराळ्या न्हासात्मक विकारांचा धोका टाळण्यासाठी व वार्षिक प्रक्रिया लाबवण्यासाठी ऑक्सिडनविरोधी गुणधर्म असणाऱ्या अन्न पदार्थांचा आहारात मुबलक प्रमाणात व निरनिराळ्या वापर आवश्यक असतो. यासाठी फळे, पालेभाज्या

Assistant Professor

Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya

Proceedings of the International Conference on Nutrition and Health

ज हाम भाज्या, कोइयासहित धान्याचा आहारात भरपूर प्रमाणात उपयोग करावा.
बाही अन्नपदार्थात निरनिराळी ऑक्सिडनविरोधी द्रव्ये असतात. उदा. लसूण, लाल जातीचा कांदा, अद्रक, रताळे, सोयाबीन, मोहरी, तीळ, शेंगदाणे, कोरडे मसाल्याचे पदार्थ उदा. मिरे, लवंग, सुंठ, गहू, जव, मक्यासारखी कोइयासहित हान्ये इत्यादी.

ANTIOXIDANT RICH FOOD

एंटी ऑक्सीडेंट युक्त आहार फि रॅडिकल ला काढून टाकून शरीराची सफाई करतो.

लिंबू :- पिवळ्या रंगाच्या ह्या फळांमध्ये जीवनसत्व सी, अत्यंत महत्त्वपूर्ण अँटीऑक्सीडेंट चा शक्तीशाली स्त्रोत आहे. लिंबूमध्ये असलेल्या अँटीऑक्सीडेंट आपल्या केशांना, त्वचेला अत्यंत फायदेशीर आहे.

स्ट्रबेरी :- जीवनसत्व सी भरपूर प्रमाणात अँटीऑक्सीडेंट तत्व शरीरामध्ये फ्री रेडीकल्सला नष्ट करून रोगप्रतिरोधक क्षमता वाढवते. जीवनसत्व क शरीरामध्ये स्टोअर होत असल्यामुळे रोज त्याचे सेवन करणे आवश्यक आहे.

सुखामेवा :- सुखामेवामध्ये जीवनसत्व ई ने समृद्ध असतो. जीवनसत्व सी च्या विरुद्ध जीवनसत्व ई, लीवरमध्ये निग्रासोबत शरीरात जमा होत असते. बादाम, अखरोट, पिस्ता ह्या मध्ये भरपूर जीवनसत्व ई आहे. एका परिक्षणानुसार सुखामेवा खाणारे न खाण्याच्यापेक्षा अधिक काळ जगतात.

अंडे :- जगामध्ये सगळ्यांना आवडणाऱ्या आहारात ह्याचा समावेश होतो. ह्यामध्ये जीवनसत्व ई असल्यामुळे ऑक्सिडेशन प्रक्रिया संपविण्यासाठी आवश्यक आहे.

मासे :- माश्यामध्ये सेलेनियमची मात्रा अधिक असते. हे एक प्रकारचे रसायन आहे. जे शरीरातील पेशींना गुठल्यापासून वाचवतात. ह्यासाठी वेगवेगळ्या जातीच्या माश्यांचा वापर आहारात केल्यास एंटी ऑक्सीडेंट भरपूर प्रमाणात मिळेल.

शकन बर्डीस :- ह्याचा रंग आणि स्वाद सगळ्यांना आवडत नाही परंतु ह्यामध्ये अनेक गुण असतात. ह्यामध्ये कॉलरीची मात्रा बरीच कमी असते. हा ग्लूटेन फ्री असतो. याशिवाय त्यामध्ये पॉलीफिनॉल नामक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट ऑक्सीकरणची प्रक्रिया थांबवायला मदत करतो.

सोयाबीन :- ह्यामध्ये सिस्टीन नामक एंटी-ऑक्सीडेंट असतो. जो शरीरातील मुक्तकांना बाहेर काढण्यास मदत करतात. तसेच ह्या मध्ये प्रथिनाची मात्रा उच्च प्रमाणात असते.

टरबूज :- ह्यामध्ये ग्लूटेथियॉन नावाचे एंटीऑक्सीडेंट भरपूर प्रमाणात असल्यामुळे विषारी पदार्थांपासून पेशींचे संरक्षण करतो. त्याबरोबरच ह्यामध्ये जीवनसत्व सी ची मात्रा देखील अधिक असते.

पिकलेले केळ :- नेहमी आपण अति पिकलेले केळ फेकून देतो परंतु हे पिकलेले केळ एंटीऑक्सीडेंटचा सर्वात मोठा स्त्रोत आहे. एक पिकलेले केळ शरीरातील ऑक्सीकरण प्रक्रियेला नियंत्रीत करून शरीर स्वस्थ ठेवण्यास मदत करते. ह्या व्यतिरिक्त राजमा, टमाटर, बीट, अद्रक, लसूण, डाळींब, कीवी, लाल अंगूर ह्यामध्ये भरपूर अँटीऑक्सीडेंट असतात. हे खाण्याचे प्रमाण जरी निश्चित नसले तरी आपल्या रोजच्या आहार ह्या फळांचा, भाज्यांचा उपयोग नियंत्रित करणे आवश्यक आहे.

एंटीऑक्सीडेंट चे फायदे

- 1) वय वाढण्यापासून शरीराला वाचवते.
 - 2) त्वचेवर येणाऱ्या सुरकुत्या कमी करते.
 - 3) शरीरावरची सूजन कमी करते.
 - 4) हृदयाचे अनेक विकारांपासून संरक्षण करते. कोलेस्ट्रॉलच्या स्तराला कमी करते त्यामुळे हृदय सशक्त राहते.
 - 5) डोळ्यामध्ये होणाऱ्या मोतीबिन्दुला कमी करण्यासाठी ल्यूटीन व जिवाक्सथीन एंटीऑक्सीडेंट महत्वाचे मानले जाते.
 - 6) मधुमेहाला नियंत्रित ठेवण्यासाठी उपयुक्त पोलिफेनॉल्स नावाचे एंटीऑक्सीडेंट रक्त शर्करेचा स्तर कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहे तसेच मधुमेहानंतर होणाऱ्या इतर अवयवाच्या नुकसानीला थांबविण्याचे काम हे एंटी ऑक्सीडेंट करते.
 - 7) कॅन्सरपासून शरीराचे रक्षण करणे.
 - 8) स्ट्रोक, अल्जाइमर, पार्किंसन ह्या सारख्या समस्यांना थांबविण्याचे काम करते.
 - 9) रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.
- एंटीऑक्सीडेंट असलेल्या आहाराच्या प्रतिदिन सेवनाने शरीर नैसर्गिक पध्दतीने डेटॉक्स (detox) करण्याचे काम होते कारण नेहमीच शरीरात उपलब्ध फ्री रेडीकल्स आणि मोलेक्युल्स शरीराची हाणी करतात. म्हणूनच एंटीऑक्सीडेंट युक्त आहार नियमित घेतल्याने आपण अनेक आजारांपासून वाचू शकतो. भारतीय आहार हा चौरस मानला जातो. म्हणूनच त्यामध्ये जीवनसत्व, क्षार असलेल्या आहाराचा उपयोग केल्या जातो.

संदर्भ ग्रंथ सुची

- 1) <https://www.myupchar.com>
- 2) fitnesscure.com/beauty-tips
- 3) <https://www.myupchar.com>tips>
- 4) www.onlymyhealth.com>antio

- 5) आहारोपचार आणि सामुदायिक पोषण, प्रा. वाघमारे शोभा-विद्या बुक्स पब्लिशर्स औरंगाबाद
- 6) आहार मिमांसा, प्रा. लेले सरल.

गे फार
लहान
स्थान
टनेला
करून
करून
सोबत

सामाजिक स्त्री प्रतिमा आणि आजच्या स्त्रिया आहार आरोग्य एक अभ्यास !

प्रा. रंजना एच. जिवने
गृह अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख,
श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय,
पुसद

लक्ष
ण्याची
वे.
त्याचा.

स्त्रीने कायम सुंदर, सुबक दिसावं, घराण्याचा वंश चालण्यासाठी मुलांना जन्म दिल्यानंतर आणि ती मुलं वाढवतांना सुध्दा हसतमुख, सुडौल बाहुलीसारखं स्वतःला मेन्टेन ठेवावं. बाईच्या वाढत्या वयाबरोबर तिचं वनज वाढणं, तिचे केस गळणं, तिचा चेहरा खराब होणं हा तिचा अक्षम्य अपराध आहे. सबब बाई सुंदर दिसत असेल तरच तिच्या जगण्याला अर्थ असतो ह्या आणि अशाच पुरुष प्रधान समाज व्यवस्थेमुळे श्रीदेवी सारखी अभिनेत्री सुध्दा बळी गेलेली आहे. सुंदर, सुडौल दिसण्याच्या नादात स्वतःच्या शरीरावर अनेक अघोरी, सर्जरी करून, डायट फुड च्या मागे लागून स्वतःच्या आयुष्यातील आनंद आज विसरलेली स्त्री आज आपल्याला सर्वत्र दिसत आहे.

डायटच्या नावाखाली उपाशी राहाणाऱ्या आणि तरीही त्याला यश येत नाही म्हणून डायटला कंटाळलेल्या महिलांचा एक मोठा वर्ग समाजात दिसतो आहे.

बाह्यसौंदर्य आणि स्वास्थ्य हा अंतर्गत शरीरक्रियांचा आरसा असतो. प्रत्येक अवयवाच्या शरीरक्रिया सुरळीत राहण्यासाठी आहार अत्यंत महत्वाचा आहे. या संदर्भात महिलांचे स्वतःच्या शत्रू आहेत. असे म्हटल्यास वावगे ठरणार नाही. त्या स्वतःकडे लक्ष देत नाहीत आहारकडे लक्ष देत नाहीत, बहुसंख्य महिलांचे खाणेपिणे अवेळी असते आवडते ते खूप खायचे आणि जे उपकारक आहे त्याकडे दुर्लक्ष करायचे असे चालू असते. प्रत्येक वयात विशेषतः तारुण्यात प्रवेश करतांना प्रसूती अवस्थेमध्ये आणि वृद्धावस्थेत आहारबाबत प्रत्येक महिलेने अतिशय जागरूक असले पाहिजे म्हणून प्रस्तुत संशोधनात आजची स्त्री प्रतिमा

व आजच्या स्त्रीचा आहार व आरोग्य ह्या विषयावर प्रवचन ठाकण्याचा प्रयत्न केला आहे.

मुक्कल्पना दर्शक शब्द :- स्त्री प्रतिमा, स्त्रीचा आहार, आरोग्य

अभ्यासाची उद्दिष्टे :- प्रस्तुत संशोधनात पुढील उद्दिष्टे निश्चित करण्यात आलेली आहे.

१) आजच्या स्त्रीकडून असलेल्या समाजाच्या अपेक्षा शोध घेणे.

२) आजच्या स्त्रीचा आहार कसा आहे ह्याचा शोध घेणे.

३) झिरो फिगरच्या मागे लागून चुकीचा आहार घेतल्यामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्यांचा शोध घेणे.

४) वाढत्या वयामध्ये निर्माण होणाऱ्या आजाराचा शोध घेणे.

५) स्त्रियांना विविध अवस्थेमध्ये घ्यावयाच्या आहारविषयी मार्गदर्शन करणे.

अभ्यासाची गृहितके :-

१) स्त्रियांकडून असलेल्या समाजाच्या अपेक्षा ह्या अवास्तव आहे.

२) त्यामुळे स्त्री स्वतःच्या शरीरपद्धतीबाबत कधी अति जागूक असते तरी कधी दुर्लक्ष करते.

३) आहारविषयक अज्ञानामुळे, चुकीच्या आहाराने अनेक समस्या निर्माण होतात.

४) स्त्रीच्या घावपळीच्या जीवनामुळे स्वतःच्या आहारकडे व आरोग्याकडे अक्षम्य दुर्लक्ष करते. नमुना निवड :-

यवतमाळ जिल्ह्यातील पुसद शहरातील १०० महिलांचा गट अभ्यासासाठी निवडण्यात आला. त्यामध्ये ५० नोकरी करणाऱ्या व ५० सधन कुटुंबातील घरी राहणाऱ्या महिलांची निवड करण्यात आली.

तथ्य संकलनाची पद्धती व साधने :-

तथ्य संकलनासाठी मुलाखत व प्रश्नावली पद्धतीचा उपयोग करण्यात आला. संशोधनासाठी ज्या स्त्रिया निवडल्या त्यांचे वयोगट ४० ते ५० असे होते. स्त्रियांचे हे वयोगट निवडण्या मागची कारणे :-

प्रत्येक स्त्रीच्या आयुष्यात येणारे एक अपरिहार्य आणि महत्वाचे वळण म्हणजे चाळीशीचे, हा चाळीशीचा उंबरठा आहे. तारुण्य व प्रौढत्व यांच्यामधील पण हा पुष्कळ स्त्रियांना अस्वस्थ करून टाकतो. आपली पाळी जाणार म्हणजे स्त्रीत्व संपणार, वृद्धत्वाच्या कल्पनेने त्यांना डोळ्यांसमोर एक विकलांग, जराजर्जर अवस्था दिसू लागते. त्यातील एक महत्वाची गोष्ट घडते ती

म्हणजे रजोनिवृत्ती, आयुष्याच्या या कालखंडात सुसह्य, सुखद व चांगल्या प्रतिवे आयुष्य जगण्याच्या दृष्टीने अधिक जागरूक होणे आवश्यक आहे.

एका मुग्न बालीकेचे लाजच्या तरुणीत रुपांतर होताना जे बदल आपण पाहतो आता त्याच्याबरोबर विरुद्ध बदल आता तारुण्यातून प्रौढावस्थेत जाताना दिसतात. ह्या वयात इस्ट्रोजेन व प्रोजेस्टेरोन या हार्मोन्सच्या अभावाने रजोनिवृत्ती होते. त्याचा परिणाम हृदय, हाडे व मज्जासंस्था तसेच स्त्रिया बांध्यावर होतो. कारण वजन ७०० ते ९०० ग्रॅम ने दरवर्षी वाढू लागते आणि ही चरबी विशेषतः नितंब, कंबर, मांड्या या भागात वाढू लागते आणि हलक्या फुलक्या शरीराचा कधी माठ झाला हे ही कळत नाही म्हणून ह्या वयोगटातील स्त्रियांची संशोधनासाठी निवड केली.

तथ्यविश्लेषण :-

प्रस्तुत संशोधन अभ्यासातील स्त्रियांचा अभ्यास केल्यानंतर पुढील तथ्य निदर्शनास आले.

१) गृहिणी आणि नोकरदार स्त्री या दोघांही स्त्रियाच असल्या तरी त्यांनी सारख्या प्रकारचा आहार घेऊ नये परंतु अध्ययनातील सर्व महिलांचा आहार सारखाच वाटला.

घरी राहणाऱ्या गृहिणी एक तर श्रमबतीच्या साधनाचा (मिक्सर, वॉशींग मशीन) ह्याचा वापर करित होत्या किंवा त्यांच्याकडे संपूर्ण कामाला बाई होती. त्यामुळे त्यांच्या शारीरिक हालचाली कमी होत होत्या. त्यातून अधिक कॅलरीयुक्त आहार घेतल्यामुळे ५० पैकी ४२ स्त्रियांचे वजन वाढलेले दिसून आले. म्हणजेच घरी राहणाऱ्या ८४: महिला ओबेज होत्या.

२) नोकरी करणाऱ्या महिलांचा संपूर्ण दिवसभराच्या आहार विषयक आढावा घेतल्यास असे आढळले की, सकाळी बड्याळाच्या काट्यावर घावतांना ऑफीसमध्ये पोहचपर्यंत केवळ चहाच पोटात असतो ५० पैकी ४५ स्त्रिया सकाळचा नाश्ता करित नाही. त्यांना वेळच नसतो. मुलांचे, घरातील लोकांचे सर्व वेळेवर खाणेपिणे करतांना स्वतःसाठी वेळच मिळत नाही असे निदर्शनास आले. त्यामुळे कामाच्या ठिकाणी भूक लागल्यावर तळकट खाणे, किंवा परत चहा पिणे व दुपारी डब्यातील कोरडी भाजी पोळी खाणे त्यामुळे ह्या स्त्रियांचे वजन वाढलेले आढळले.

३) संशोधनात असेही लक्षात आले की, डिलेवरीनंतर वजन घेणाने वाढले त्यानंतर वाढलेल्या वजनाचा कित्येक वर्षे विचारच केला गेला नाही आणि

आता अनेक स्त्रीया वजन कमी करण्यासाठी अनेक उपाय करतो. असे सांगून गेल्या त्यामध्ये १ वेळा उपाशी राहणे, केवळ भाकरी व भाजी खाणे, जास्तीत जास्त उपास करणे, किंवा वजन कमी करण्यासाठी अनेक जडी बुटीचा वापर करणे, संध्याकाळी केवळ नित्यशेक घेऊन राहणे अशा प्रकारचे उपाय करतांना दिसतात.

प्रस्तुत निष्कर्षावरून स्त्रीचा स्वतःच्या शरीर बाबत अति जागूक तर कधी दुर्लक्षित असतात हे गृहितके सिद्ध होते.

विश्लेषणाच्या परिणामावर चर्चा :-

स्त्रियांनी आपली काम करण्याची पध्दती लक्षात घेऊन आहार ठरवावा उदा :- गृहिणींनी जास्त कॅलरीचा आहार घेतल्यास व दैनंदिन हालचाली कमी झाल्यास निश्चय पदार्थ, कार्बोहायड्रेट्स, प्रोटीन्स अधिक प्रमाणात घाल्याने आम्लपित्ताच्या तक्रारी, बद्धकोष्ठता जडते त्यातून कश्मी, पचनाचे विकार निर्माण होतात, वजन वाढते, शक्त कमी होते, अशक्तपणा जाणवतो. ह्याचाच अर्थ वजन वाढत असूनही शरीरात आवश्यक घटकाची कमतरता होते व स्त्रिया म्हणतात. आम्ही ऐवढ्या बड्याकट दिसतो पण शरीरात शक्ती नाही. याचे महत्वाचे कारणे म्हणजे पोषक घटकाचा अभाव व अतिरिक्त ऊर्जा असणारे पदार्थ खाणे.

उपाययोजना :-

ऋजूता दिवेकर म्हणतात—

१) सकाळी उठल्याउठल्या चहा कॉफी पिऊ नका

२) उठल्यावर १०- १५ मिनीटांच्या आत व्यवस्थित खा.

३) दर दोन तासांनी खा

४) खूप काम असेल तेव्हा जास्त खा कमी काम असेल तेव्हा कमी खा

५) दिवसातलं शेवटच जेवण होण्यापुर्वी दोन तास आधी घ्या.

प्रत्येकाने चांगले व योग्य वेळी खायला शिकले पाहिजे. गृहिणींचे आरोग्य व मन व्यवस्थित राहण्यासाठी आणि काम करणाऱ्या महिलांचे स्वास्थ आणि सौंदर्य व्यवस्थित राहण्यासाठी महिलांनीच स्वतःजागरूक असायला हवे.

प्रत्येकाने स्त्रीने इतरांची काळजी घेता घेता स्वतःच्या आहाराची देखील काळजी घेतली पाहिजे प्रत्येकाने स्वतःला काही प्रश्न विचारले पाहिजे ते

म्हणजे किती खाता? काय खाता? केव्हा खाता? व ह्या प्रश्नांची उत्तरे स्वतःच पडताळून पाहिले पाहिजे. चाळीशीनंतर आहारातील उष्मांक दर दहा वर्षांला स्त्रियांनी १०० उष्मांकांनी (१फुलका व १/२ चमचे तेल तूप) कमी करावेत. पदार्थातील उष्मांकाची माहिती करून अधिक उष्मांक देणारे पदार्थ कमी खावेत.

आरोग्याचे साधे नियम पाळले पाहिजे, भूक लागली तर चहा कॉफीने न भागवता एखादे फळ खाणे नाश्ता पोटभर भाजी पोळीचा करणे, उसळी कच्च्या भाज्या, फळे, ताक, खारीक वट्ट वरण, बेसन किंवा डाळी लावलेल्या भाज्या, दाणे, जवस, तीळ, दुध, दही, ताक, थोड्या प्रमाणात तुपात वापर नियमित करावा अकोड, बदाम, काळ मणुका, टोमॅटो, लिंबू, आले, लसूण ह्याचा नियमित जेवणात उपयोग करावा विविध रंगाच्या फळांचा आहारत उपयोग करून आपल्या सौंदर्यात भर टाकावी.

निष्कर्ष :-

“आहार संभव रोग”

या शक्तीचा अर्थ असा की, आहारामुळे वेगवेगळे आजारही निर्माण होऊ शकतात तसेच झालेला रोग दुरुस्त करून शरीराला नव चेतन देण्याचे काम आहारच करित असते म्हणून आहार कशा पध्दतीचा असावा किती प्रमाणात असावा, नेमके काय, किती आणि केव्हा खाल्ले पाहिजे. ह्या विषयीची प्रत्येकाला माहिती असणे आवश्यक आहे. विशेषतः स्त्रियांना कारण संपूर्ण घराच आरोग्य सांभाळतांना स्वतःच्या आरोग्याकडे न आहारकडे तिचे दुर्लक्ष होते. म्हणूनच आमच्या भगिनींचे आरोग्य कसे टिकेल ह्यासाठी केलेला हा छोटासा प्रयत्न.

संदर्भ ग्रंथ

१) दिवेकर ऋजूता “डोण्ड लूज युवर माइण्ड लूज युवर वेट” अमेय प्रकाशन

२) डॉ. तांबे बालाजी “ निवडक फॅमिली डॉक्टर” सकाळ पेपर्स लिमिटेड

३) सक्सेना अनुराधा “प्रायोगि आहार” युनिव्हर्सिटी बुक हाऊस, जयपुर

४) डॉ. स्नेहलता “पोषण स्तर” डिस्कवरी पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली

५) डॉ. रवी आहार, पौष्टिकता और व्यायाम डॉ. रवी

पुसद शहरातील यशस्वी स्त्री उद्योजिका एक अभ्यास

प्रा. रंजना एच. जीवने
गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख
श्रीमती बत्सलाबाई नाईक
महिला महाविद्यालय, पुसद
ranjana.mendhe@gmail.com
९४२२१२८१९७

उद्योजकता हा प्रांत फक्त पुरुषांचा आहे, पुरुषांच्या कर्तृत्वाकरीता राखून ठेवलेले ते क्षेत्र आहे. अशी धारणा पूर्वी होती. केवळ आपल्या सारख्या विकसनशील देशांमध्येच होती असे नाही. अत्यंत प्रगत देशांमध्ये व उन्नत समाजांमध्येही ह्यापेक्षा काही फार भिन्न परिस्थिती नव्हती. पण अलिकडच्या कालखंडात, वाढत्या वेगाने आणि वाढत्याच पध्दतीने, अनेक बदल घडून आले आहेत. ही प्रक्रिया अजूनही सुरू आहे.

तसे बघितले तर उद्योजकतेच्या क्षेत्रात जरी पुरुषांचे वर्चस्व असले तरी फार प्राचीन काळापासून उद्योजकतेची भरभराटी होण्यासाठी प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्षपणे कुटुंबातील स्त्रियांनी हातभार लावला आहे. उद्योजकांना नविन आव्हाने पेलण्याकरीता नेहमी स्त्रियांनी प्रेरीत केलेले आहे. त्याच स्त्रिया आज विकसित व विकसनशील अशा दोन्ही ठिकाणांच्या स्त्रिया उद्योजिका म्हणून प्रगतीपथावर आहेत. परंतु ह्या स्त्रिया जेव्हा उद्योजक बनण्यासाठी प्रेरित होतात. त्या स्त्रियांना उद्योजक बनण्यापासून परावृत्त करण्यासाठी अनेक शक्ती कार्यरत असतात. अशा वेळी अनेक प्रसंगांना सामोरे जात स्त्रिया स्वतःचा उद्योग स्थापन करतात. तेव्हा त्यांना अनेक अडचणींचा सामना करावा लागतो. स्त्री उद्योजकांना भेडसावणाऱ्या काही विशेष समस्याही आहेत. विविध कारणांमुळे भारतात स्त्री उद्योजक यशस्वी होवू शकत नाही. स्त्रियांनी उद्योजकतेच्या क्षेत्रात प्रवेश केलाच तर त्या काही घरगुती वस्तूंच्या उद्योगापर्यंतच मर्यादित राहतील अशी सर्वांची धारणा होती. ती आज स्त्रियांनी मोडून काढली.

आजच्या युगामध्ये कोणत्याही राष्ट्राचा विकास हा तेथील उद्योजकतेवर अवलंबून असतो. प्रत्येक देशाच्या नियोजित आर्थिक विकासाकरीता तेथील उद्योजकतेचा सिंहाचा वाटा असतो. उद्योजकता व्यवसायातील साहसिक निर्णय घेणे, विविध जोखिम पत्करणे, सामाजिक परिवर्तन घडविणे व प्रभावशाली नेतृत्व प्रदान करण्याची

सक्षम योग्यता स्त्रियांमध्ये उपजत आहे. स्त्री सक्षमी करणाऱ्या खरी सुरुवात ही स्त्री उद्योजकतेनेच करावी लागेल.

प्रस्तुत संशोधनात पुसद शहरातील विविध क्षेत्रात व्यवसाय करणाऱ्या स्त्रियांचा अभ्यास करण्यात आला आहे.

अभ्यासाची उद्दिष्टे—

- १) उद्योजक स्त्रियांच्या परिस्थितीजन्य गुण वैशिष्ट्यांचा अभ्यास करणे
- २) विविध स्त्रियांनी चालविलेल्या उद्योगाची माहिती प्राप्त करणे.
- ३) महिला उद्योजकांना उद्योगापासून झालेल्या फायद्याची माहिती मिळविणे
- ४) स्त्री म्हणजे उद्योग करताना येणाऱ्या अडचणीचा मागोवा घेणे.

प्रस्तुत संशोधनात पुसद शहरातील ५० महिला उद्योजकांची निवड रॅन्डम पध्दतीने करण्यात आली. निवडलेल्या महिला उद्योजकांकडून प्रश्नावली भरून घेण्यात आली. त्यामध्ये महिलांनी सुरू केलेल्या उद्योगाविषयी माहिती खालील प्रमाणे.

अ. क्र.	स्विकारलेल्या उद्योगाचे नाव	संख्या
१	जनरल स्टोअर्स	०६
२	शिवण काम व कपड्याचे दुकान	११
३	गृह उद्योग	१५
४	मेस चालविणे	०५
५	कॅटरर्स	०२
६	दुग्ध व्यवसाय	०१
७	किराणा दुकान	०८
८	ट्रॉली व प्लायवुडचे दुकान	०२

वरील तक्त्यातील माहिती वरून जास्तीत जास्त म्हणजे १५ महिला गृह उद्योग करताना दिसतात. ह्यामध्ये विविध शोकेसच्या वस्तु तयार करणे, शेवया, पापड तयार करून विकणे, मसाले, तिखट, हळद करून विकणे, विविध सणसमारंभला

लागणारे पदार्थ करून विकणे, विविध प्रकारच्या इनीटेशन ज्वेलरी विकणे, छोटी आटा चक्की चालविणे अशा प्रकारचे गृह उद्योग करताना दिसतात. त्या खालोखाल ११ महिला शिवणकाम व कपड्याचे दुकान चालविताना दिसतात.

किराणा सामानाचे दुकान चालविणाऱ्या ०८ महिला भेटल्या. मेस चालविणाऱ्या ०५ महिला, प्लायवुडचे दुकान असणाऱ्या २ महिला, कॅटरिंग करणाऱ्या २ महिला व दुग्ध व्यवसाय करणारी १ महिला असल्याचे तक्त्यावरून दिसून येते.

उद्योग स्विकारताना प्राप्त परिस्थिती व कुटुंबातील इतर लोकांचे सहकार्य तथा योग्य मजुरांची उपलब्धता असणे आवश्यक आहे. म्हणून गृहउद्योग करताना जास्त महिला आढळून आल्या. कपड्याचे दुकान व ते शिवून देणे ही काळाची मागणी असल्यामुळे हा उद्योग स्त्रीयांनी निवडला असावा. तसेच मोठ्या प्रमाणात मेस चालविण्यासाठी देखील घरातील इतर सदस्यांच्या मदतीशिवाय हा व्यवसाय होऊ शकत नाही. मात्र ट्रॉली व प्लायवुडचे दुकान हे पुसद सारख्या ठिकाणी अतिशय महत्त्वपूर्ण असलेला व्यवसाय गल्लील स्त्रीया करताना आढळल्या.

विवेश उल्लेखनीय बाब म्हणजे हा अभ्यास चालू असताना नागपुर येथील अतिशय वेगळ्या व्यवसायात उभी राहिलेल्या महिलांची भेट झाली. त्या म्हणजे 'वैष्णवी ब्रोकर्स' आज जागेची विक्री करणं किंवा ती जागा विकत घेणे हा व्यवसाय पूर्णपणे पुरुषांच्या मानला गेला होता. परंतु आज ह्या स्त्रीने अतिशय कुशलतेने हा व्यवसाय स्विकारलाच नाही तर तो बराच वाढविला आहे.

स्त्री उद्योजकाची कौटुंबिक पार्श्वभूमी—

वरील स्त्री उद्योजकांच्या मुलांपैकी 25% स्त्रीयांचे मुले १० वर्षांच्या वर तर 20% स्त्रीयांचे मुले 15 वर्षांच्या वरच्या वयाची होती. केवळ 5% स्त्रीयांची मुले 8 ते 10 वयोगटाची असल्यामुळे आईने त्यांच्याकडे विवेश लक्ष देण्याची गरज नसते. त्यामुळे गृहिणींना सवड मिळते. व पूर्णवेळ त्या व्यवसायाकडे लक्ष देऊ शकतात.

अभ्यासातील बहुसंख्य गृहिणी ह्या विभक्त कुटुंबात राहतात. केवळ 10% उद्योजिका संयुक्त कुटुंबात राहतात. एकत्र कुटुंबात राहणाऱ्या स्त्रीयांना मानसिक आधार भरपूर होता. परंतु विभक्त कुटुंबात राहणाऱ्या स्त्रिया स्वतःचे व स्वतःच्या उद्योगाच्या भरभराटी होण्यासाठीचे निर्णय स्वतंत्रपणे घेऊ शकतात. संयुक्त कुटुंबातील स्त्रियांना संरक्षण

मिळते पण त्यांना निर्णय घेण्याचे व व्यवहार करण्याचे स्वातंत्र्य नसते.

अभ्यासामध्ये घेतलेल्या यशस्वी स्त्री उद्योजकांपैकी केवळ एक उद्योजिका ७ वा वर्ग पास असलेली होती. ४९ पैकी ३१ उद्योजिका १२ वी पास ७ उद्योजिका III वा डिप्लोमा घेतलेल्या तर ११ उद्योजिका पदवीधर होत्या.

पुसद सारख्या छोट्या शहरात जेव्हा उद्योग टाकण्याचा विचार झाला तेव्हा घरातील सर्वांनी विरोध केला, मात्र अनेक अडचणीवर मात करून उद्योग जेव्हा फायदयाचा होत गेला तेव्हा विरोध करणाऱ्याचा विरोध मावळत गेला अशा अनुभवाचे कथन सर्व उद्योजकांनी केले.

उद्योग व्यवसायापासून झालेले फायदे :

अ. क्र.	होणाऱ्या वर्गीकरण	फायदयाचे	संख्या	प्रतिशत
१	कुटुंबाचे आरोग्य टिकविता आले		१६	
२	मुलांच्या शिक्षणाचा प्रश्न मिटला		१०	
३	कुटुंबातील आर्थिक गरजा पूर्ण करता आल्या		०८	
४	व्यवसायात पैसे गुंतवून व्यवसाय वाढविता आला		०६	
५	काढलेल्या कर्जाची परतफेड करता आली		१०	

वरील तक्त्यातील माहिती वरून १६ स्त्रीयांनी उद्योग धंदा केल्यामुळे कुटुंबाचे आरोग्य चांगले राखता आले असे सांगितले, १० स्त्रीयांनी मुलांच्या शिक्षणाचा खर्च करता आला हे सांगितले, १० स्त्रीयांनी काढलेले कर्ज फेडता आले असे सांगितले ८ स्त्रीयांनी कुटुंबातील आर्थिक गरजा भागविता आल्या, तर ६ स्त्रीयांनी पैसा उद्योगात लावता आला अशा प्रकारचे फायदे झाल्याचे स्त्रीयांनी प्रतिपादन केले.

उद्योग करणाऱ्या स्त्रीयांना येणाऱ्या अडचणी

- ❖ उद्योगामध्ये प्रचंड स्पर्धा
- ❖ कुटुंबाचे अपुरे सहकार्य
- ❖ औद्योगिक प्रशिक्षणाचा अभाव
- ❖ कुशल कामगारांचा अभाव
- ❖ योग्य बाजारपेठ व विक्री व्यवस्थेची अनुपस्थिती

निष्कर्ष :

उद्योजिका स्त्रीयांना त्यांच्या औद्योगिक सक्षमीकरणावर येणाऱ्या विविध अडचणीचा मागोवा घेतल्यानंतर खालील निष्कर्ष निघाले.

- ❖ उद्योग धंद्यामध्ये प्रचंड स्पर्धा असल्यामुळे तालुका स्तरावर महिलांच्या उद्योगाला विक्री व्यवस्थेकरीता बाजारपेठ उपलब्ध करून देणे गरजेचे.
- ❖ कुटुंबातील सर्व सभासदांचे सहकार्य लाभल्यास उद्योगाकडे त्यांचे पूर्ण लक्ष राहू शकते अन्यथा कुटुंबाच्या अडचणी सोडविण्यात जास्त वेळ जातो.
- ❖ कोणत्याही व्यवसाय करताना रितसर प्रशिक्षण जर घेतले तर उद्योगामध्ये भरभराटी येऊ शकते.
- ❖ शासकीय स्तरावर अशा उद्योजिकासाठी तालुका स्तरावर मार्गदर्शन प्रशिक्षण आवश्यक त्यामुळे तालुका स्तरावर देखील कुशल कामगार मिळतील.

❖ ह्या स्त्रीयांना कमी व्याजदराने कर्ज उपलब्ध झाल्यास ह्या महिला आपला उद्योग अधिक वाढवू शकतात.

वरील सर्व निष्कर्षांचा विचार केल्यास व त्यावर उपाय योजना केल्यास तहसिल स्तरावर देखील महिला उद्योजिका यशस्वी होऊ शकतात. व आपले कुटुंब व देश खऱ्या अर्थाने सक्षम करू शकतात.

संदर्भ ग्रंथ सुची :

१. उद्योजकता विकास संकल्पना आणि व्यवहार, डॉ. प्रभाकर देशमुख पिंपळापुरे अँड पब्लिशर्स, नागपुर
२. महिला बाल कल्याण योजना पुस्तिका
३. जोशी राजीव २००१, ग्रामीण उद्योजकता पुस्तक ३
४. मानससंसाधन विकास आणि मानवाधिकार राजेन्द्र कोलंबे, भागिरथ प्रकाशन.

५. कैंसर प्रतिबंधक और अँटी ऑक्सीडेंट से भरपूर जीवनसत्व 'ई' एक अभ्यास

प्रा. डॉ. रंजना निवने

गृहअर्थशास्त्र विभागप्रमुख, श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद.

प्रस्तावना

विटामिन ई योगिकों के एक समूह का घोलक है जिसमें टोकोफेरॉल और टोकोट्रायनॉल दोनों निहित हैं। यह खून में रेड ब्लड सेल या लाल रक्त कोशिका को बनाने के काम आता है। यह विटामीन शरीर में अनेक अंगों को सामान्य रूप में बनाये रखने में मदद करता है जैसे की मांस पेशिया व अन्य कोशिकाएँ। यह शरीर को ऑक्सीजन के एक नुकसानदायक रूप से बचाता है जिसे ऑक्सीजन रेडिकल्स कहते हैं उस गुण एंटीऑक्सीडेंट (Anti Oxidants) कहा जाता है विटामिन ई, सेल के अस्तित्व बनाय रखने के लिये उनके बाहरी कवच या सेल मेम्ब्रेन को बनाए रखता है। विटामिन ई, शरीर के फैटी एसिड को भी संतुलन में रखता है।

समय से पहले पैदा हुए या प्रीमेच्योर नवजात शिशु में विटामिन ई की कमी से खून की कमी हो जाती है। इससे उनमें रक्ताल्पता या एनिमिया हो सकता है। बच्चों और वयस्क लोगों में विटामिन ई के अभाव से दिमाग के नसों का या न्यूरोलॉजिकल समस्या हो सकती है। अत्यधिक विटामिन ई लेने से खून के सेलों पर असर पड़ सकता है, जिससे कि खून बहना या बिमारी होना मुमकिन है।

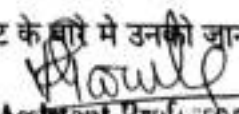
सन 1924 में वैज्ञानिक शूर ने इसे "बन्ध्यता प्रतिरोधक पदार्थ" नाम दिया। यह विटामीन कैंसर विरोधी और HIV, मधुमेह, हृदयविकार जैसे खतरनाक बिमारी में बहोत ही फायदेमंद साबित हो गया है। इसलिए इसकी जानकारी सभी को होनी चाहिए।

अभ्यास के उद्देश

- इस विटामीन का कार्य सभी आम जनता तक पोहचाना।
- इसकी जानकारी से अनेक रोगों को हम कैसे दूर रख सकते हैं इस के बारे में लोगों को जागृत करना।
- व्हीटामीन ई के सप्लीमेंट के कारण होनेवाले धोके से लोगों को सावधान करना।

अभ्यास की गृहितके

- आज आहार के बारे में लोग जागृत हैं लेकिन व्हीटामीन ई जैसे मायक्रोन्यूट्रियंट के बारे में उनकी जानकारी नहीं है।


Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatmal.

- लोगों को अक्सर ये सोझनेवाले जीवनशैली ई के बारे में जानकारी नहीं होने के कारण जो गौली-गौली रक्त वाह्यता कर रहे हैं ।
- इसकी आवश्यकता बहुत कम है लेकिन कितनी है इसकी जानकारी नहीं है ।

तथ्य संकलन

प्रस्तुत शोधविषय के लिए दृष्टव्य स्रोत कर के संदर्भांकित ग्रंथ, पुस्तक, मासिक, जर्नलस् सोविनियर और इंटरनेट उपयोग किया है ।

विटामिन E का अवशोषण, संग्रह तथा विसर्जन

विटामिन E का अवशोषण छोटी आंत में होता है । परंतु इसके लिए वसा तथा पित्तरस (Bile Juice) का होना अत्यावश्यक है । वसा एवं पित्तरस की अनुपस्थिती में विटामिन 'E' का अवशोषण नहीं हो पाता है । यह वसा तथा पित्तरस धूलनशील अन्य विटामिनो के साथ रक्त में अभिशोषित हो जाता है । रक्तवाहिनीयों के द्वारा यह विटामिन शरीर के अंगों को एवं कोषों में पहुंचाया जाता है ।

संग्रह

विटामिन E का संग्रह यकृत, मासपोशियी, एडीपोज, उतक एवं शरीर के अन्य अवयवों में होता है । यकृत में इसका संग्रहण सर्वाधिक होता है ।

विसर्जन

भोजन द्वारा ग्रहण किया गया विटामिन E का आधे से अधिक भाग मल द्वारा विसर्जित हो जाता है ।

विटामिन ई के कार्य

विटामिन ई अद्वितीय गुणों से भरपूर है । आज बाजार में विटामिन ई के रूप में कई सप्लीमेंट्स भी मौजूद हैं । शरीर को रोकने में विटामिन ई लाभकारी है । यह तो लगभग हम सभी जानते हैं । और ई विटामिन के कार्य बहोतही महत्वपूर्ण हैं ।

- विटामिन ई खून में लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है ।
- शरीर के अनेक अंगों को सामान्य रूप में बनाये रखने में विटामिन ई की मदद करता है । जैसे मासपोशियी और अन्य टिशू ।

कोशिकाओं की रचनात्मक एकता को बनाये रखना

विटामिन E कोशिकाओं के आवरण की रचनात्मक एकता को बनाये रखने में अमूल्य योगदान देता है । इसके अभाव से कोषों की रचनात्मक एकता बिगड़ जाती है, जिससे कोशिकाओं का बाह्य आवरण नष्ट होने लगता है ।

- विटामिन ई पर्याप्त मात्रा में है, तो ऐसे में शरीर में विटामिन E आवश्यकता उतनी नहीं पड़ती है ।
- शरीर के फैटी एसिड को संतुलन करने का काम विटामिन ई का है ।

- हाथीस संतुलन के लिए विटामिन ई का महत्वपूर्ण योगदान है ।
- यकजात शिशु को विटामिन ई की कमी से एनीमिया जैसी ही कई बीमारियां हो सकती है । विटामिन ई इन संभव से बचने की रक्षा करता है ।
- शरीर में विटामिन ई की कमी हो जाने से किसी भी रोग का संक्रमण जल्दी लग जाता है ।
- विटामिन ई की कमी से शरीर में कई रोगों के होने की संभावना बढ़ जाती है जैसे नर्वसकता, बाइगन, आल में घाव, गंजापन, गठियां, पिलीया, मधुमेह, हृदयरोग ।
- विटामिन ई की कमी से थायरॉइड ग्लैण्ड तथा पिट्यूटरी ग्लैण्ड की कार्यशैली में बाधा उत्पन्न हो जाती है ।
- रक्ता को सुहोत और खूबसूरत बनाते और झुर्रियां दूर करने में विटामिन ई बहुत लाभकारी है । एजिंग फैक्टर कम करता है । इसके कारण मनुष्य हमेशा जवां दिखता है ।

अल्जाइमर के मरीजों के लिए विटामिन ई फायदेमंद है । विटामिन ई की नियमित खुराक अल्जाइमर के रोगों के बर्ध करने की गति को बहा सकता है । अध्ययन कर्ताओं ने अल्जाइमर के मरीजों में अल्फा टोकोफेरोल और एंटी ओक्सिडेंट को मौजुदागी नैदानिक प्रगती को धिमा करने में प्रभावी बताया है ।

चिकित्सा विज्ञान की शोध पत्रिका 'जर्नल ऑफ द अमेरिका मेडिकल असोसिएशन' में प्रकाशित इस अध्ययन में दावा किया गया है की बिना दवा वाले मिश्रण की अपेक्षा विटामिन ई का सेवन करने वाले मरीजों में कार्यात्मक पतन अपेक्षाकृत धीमा था ।

एंटीओक्सिडेंट की तरह होता है विटामीन ई

शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनाए रखने की बात हो या शरीर को एलर्जी से बचाए रखने की कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखने में प्रमुख भूमिका निभाने की, विटामिन ई बहुत महत्वपूर्ण है । यह विटामीन वसा में घुलनशील होता है, और एक अच्छे एंटी ओक्सिडेंट के रूप में भी कार्य करता है ।

डायबिटीज में फायदेमंद

विटामिन ई के सेवन से डायबिटीज के रोगीयों में इन्सुलिन की उत्पादन क्षमता को बढ़ाता है । इन्सुलिन रक्त से शर्करा को मात्रा को दूर रखता है । डायबिटीज के रोगीयों में हृदय रोग का खतरा होता है । एक रिसर्च के मुताबिक 40 प्रतिशत डायबिटीज के रोगीयों को आम लोगों की तुलना में हृदय रोगोंका दुगना या तीन गुणा अधिक जोखिम होता है । इस जोखिम को कम करने का काम विटामीन ई करता है । ऐसे लोगोंको दिन में 400 Iu विटामीन ई लेना चाहिए । इससे 50 प्रतिशत जोखिम कम होता है ।


Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidhyapeeth
Pusad Dist. Yavatmal.

प्रजनन में सहायक

विटामिन ई सामान्य प्रजनन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी कमी से स्त्री तथा पुरुष दोनों में ही प्रजनन क्षमता घटती हो जाती है। यौन हार्मोन का स्वर्ण अनियंत्रित तथा असंकलित हो जाता है। इसी कारण इसे "वैष्यता प्रतिरोधक पदार्थ" (Anti Sterility Vitamin) भी कहते हैं।

- यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल तथा विटामिन D की उपयोगिता को प्रभावित करता है।
- मांसपेशियों की सामान्य क्रिया में भी विटामिन E सहायक होता है। मायटो कॉन्ट्रिया के भीतरी भाग में विटामिन E काफी मात्रा में होता है। इसके अभाव में हृदय के आतकों एवं पेशियों में कई विकार उत्पन्न हो जाते हैं।

विटामिन E की कमी के प्रभाव

बच्चों में इस विटामिन की कमी का प्रभाव कम ही देखे गये हैं, क्योंकि इसकी पूर्ति आहार द्वारा हो जाती है। बच्चों में भी इसकी कमी के प्रभाव देखे गये हैं। विटामिन ई की कमी से झुर्रियाँ पुरे शरीर में आ जाती हैं।

विटामिन E के अभाव के कारण शरीर में कई प्रकार की बिमारीयाँ एवं विकृतियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। यद्यपि विटामिन की कमी शरीर में नहीं होती है। परंतु यदि शरीर में बहुअसंतुलित वसीय अम्लों की अधिकता हो जाती है तब विटामिन की कमी हो जाती है। विटामिन E की कमी से निम्न लक्षण दृष्टिगोचर हो जाते हैं।

1) प्रजनन क्षमता में कमी

विटामिन E का अभाव से प्रजनन अंग सुचारु रूप से कार्य नहीं कर पाते हैं। यौन हार्मोन्स के स्वर्ण में असंतुलन एवं गड़बड़ियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। गर्भाशय की कोशिकाएँ धीरे धीरे नष्ट होने लगती हैं। परिणामतः गर्भ में भ्रूण की मृत्यु हो जाती है।

पुरुषों में शुक्राणु उत्पन्न करनेवाली कोशिकाओं का नाश होने लगता है। अतः स्वस्थ शुक्राणुओं का निर्माण नहीं हो पाता है। अस्थिर, कमजोर तथा निःशक्त शुक्राणु अंडाणु का विभेदन करने में असमर्थ होता है। अतः गर्भधारण का संभव नहीं हो पाता है।

2) यकृत का नेक्रोसिस

एक अध्ययन में चूहों को विटामिन E रहित आहार लंबे समय तक दिया गया तो उनके यकृत में नेक्रोसिस हो गया। इस कारण उनके यकृत धीरे-धीरे गलकर नष्ट होने लगे।

मनुष्य के यकृत को यह विभिन्न विषैले तथा हानिकारक पदार्थों से सुरक्षा करता है। परंतु विटामिन E के अभाव में यह संभव नहीं हो पाता है। इस कारण यकृत में विषैले तत्वों का जमाव होने लगता है। विषैले तत्व यकृत की कोशिकाओं को नष्ट करने लगते हैं, जिसके कारण यकृत की कोशिकाएँ धीरे धीरे नष्ट होने लगती हैं तथा मरने लगती हैं। यकृत की कोशिकाओं का मरना ही नेक्रोसिस कहलाता है।

3) इरिद्योसाइट हीमोलाइसिस

विटामिन E के अभाव में लाल रक्त कणिकाओं का नाश होने लगता है। RBC का निर्माण ठीक प्रकार से नहीं हो पाता है, जिसके कारण रक्त अल्पता (Anaemia) रोग होता है।

4) मीसपेशिय ऐंठन

विटामिन E के अभाव में शरीर की पेशियों में कमजोरी हो जाती है। इसकी कोषी में टूट-फूट होने लगती है। मांसपेशियों में अनावश्यक संकुचन होने लगता है तथा पेशियों में तीव्र दर्द एवं ऐंठन शुरू हो जाती है।

इसके अतिरिक्त विटामिन E के अभाव में हृदय रोग, यकृत में घाव, नैक्रोसिस, रजोनिवृत्ति के बाद हार्मोनल असंतुलन आदि भी हो जाता है।

- जठर और अनेक प्रकारके कैंसरमें विटामिन A बिटाकेरोटिन, विटामिन ई, सेलेनियम विटामिन C ये सभी पोषक घटक ऑक्सिडन विरोधी घटक करके काम करते हैं और शरीर के न्हासात्मक कार्य को रोकता है।

उपचारात्मक महत्व

बार-बार गर्भपात होने से रोकने में, बौझपन, हृदयरोग, मधुमेह, त्वचासंबंधी विकार, शिशुओं में रक्तअल्पता, मीसपेशीकी दुर्बलता इन सभी अवस्था में विटामिन ई का उपचार अधिक प्रभावशाली होता है।

उपरोक्त स्थिति में 500-1000 mg विटामिन E देने से अधिक सुधारणा होती है।

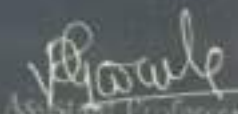
सावधानी

प्रतिदिन के आहार के माध्यम से यदि 3-4 ग्रैम विटामिन अथवा दवाई के रूप से लिए जाए तो मनुष्यों के शरीर में विषाक्तता (Toxicity) उत्पन्न हो जाती है।

प्राप्ति स्रोत

विटामिन ई सभी भोज्य पदार्थों में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध रहता है। गेहूँ तथा मक्का के भुण के तेल में यह सर्वाधिक मात्रा में उपलब्ध रहता है। इसके अलावा निचे दिये गये सारणी में अन्य भोज्य पदार्थों में विटामिन ई की मात्रा दर्शायी गई है।

भोज्य पदार्थ	विटामिन ई (mg/100 gm.)
सर्वोत्तम साधन	
चावल के चौकर का तेल	91
अलसी का तेल	113
सोयाबिन तेल	70.0
मुंगफल्ली तेल	22.0
सरसो का तेल	32.0
गेहूँ के भुण का तेल	255


Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatmal

वज्रम साधन	
जौ का आटा	2.1
छावल (पुसासाहील)	2.4
पूर्ण गेहूँ का आटा	0.6
मैदा	1.2
निकृष्ट साधन	
गन्ना	.5
धान	.3
टमाटर	.4
मुनी का मीस	.3
केला	.4
अंडा	2.0
मछलन	2.4
पनीर	1.0

इन चिजों के अलावा कीवी, गपई, पालक, बादाम, नासपती, खोकोली, कद्दू, सुरजमुखी के बीज, आम इन चिजों में भरपूर मात्रा में विटामिन E होता है।

दैनिक आवश्यकता

ICMR ने 1989 में विटामिन ई की दैनिक आवश्यकता की प्रस्तावना निम्नानुसार की है।

Daily Recommended Allowances of Vitamin 'E'

अवस्थाएँ	विटामिन ई (mg/प्रतिदिन)
शैशवावस्था (0-1 वर्ष)	3-4 mg
बाल्यावस्था (2-10 वर्ष)	5-7 mg
किशोरावस्था (13-18 वर्ष)	8-7 mg
वयस्क स्त्री तथा पुरुष	08 mg
गर्भवती माता	10 mg
धारी स्त्री	10 mg

वयस्क व्यक्ति में यदि कुल आवश्यक ऊर्जा का 25% भाग चर्बा से ग्रहण किया जाता है तो 3 mg विटामिन ई पर्याप्त होती है। परंतु यदि PUFA की मात्रा बढ़ा दिया जाए तब विटामिन ई की मात्रा भी बढ़ जाती है। यदि 7 gm PUFA अहार में है तो 10 mg विटामिन ई ही पर्याप्त होता है। परंतु यदि PUFA की मात्रा अधिक रहती है तब विटामिन ई की माँग बढ़ जाती है।

विशेष सक्रिय कार्बोनिंग तत्व होते है, जो शरीर के उत्तम स्वास्थ्य के लिए अत्यावश्यक होते है । यद्यपि शरीर में इसके आवश्यक मात्रा में ही आवश्यकता होती है, फिर भी ये शरीर की कृत्रिम, विकास तन्त्रुतरी, घुसरी एवं फुर्तीला बनाये रखने के लिए निर्यात जरूरी होते है । यह शरीर के विभिन्न रोगों में सुरक्षा प्रदान करते है तथा शरीर के विभिन्न क्रियाओं को नियमित एवं नियंत्रित करते है ।

संदर्भ ग्रंथ सुचि

१. ओल्सी घाई हेल्थ - अनुराधा गोपाल
२. <https://hi.m.wikipedia.org/wiki>
३. आहार विज्ञान (Food Science) - डॉ.सिंह वृंदा / पंचशील प्रकाशन, जयपुर
४. आहारोपचार आणि सामुदायिक पोषण - प्रा.वाघमारे शोभा/विद्या बुक्स पब्लिशर्स, औरंगाबाद


Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavichyalaye
Pusad Dist. Yavatmal.

बदलते कौटुंबिक, सामाजिक जीवन आणि वाढलेले घटस्फोट !!! - एक अभ्यास

प्रा. डॉ. रंजना म्बिने

गृहवर्षशास्त्र विभाग प्रमुख

श्रीमती बत्सनाबाई नाईक महिला

महाविद्यालय, पुसद

Ranjana.mendhe@gmail.com

आज समाजामध्ये शिक्षणाचे प्रमाण वाढलेले आहे. पैसा वाढलेला, सुसंस्कृतपणा वाढलेला आहे. परंतु संयम संपलेला दिसून येतो, उताविलेपणा वाढलेला दिसतो, भविष्यकालीन सुखी जीवन करण्यासाठी जी तडजोड आवश्यक असते ती तडजोड संपलेली आहे.

विवाह हा केवळ दोन व्यक्तींचा नसून तो दोन कुटुंबांचा, दोन संस्कृतींचा असतो हे नवविवाहित दाम्पत्यांनी समजून घेतले पाहिजे. दोन वेगवेगळ्या संस्कारात वाढलेली, वेगवेगळ्या वातावरणात वाढलेली लोक जेव्हा लग्नानंतर एकत्र येतात तेव्हा वाद विवाद, गैरसमज, मतभेद, अडचणी या येणारच त्यांचा सामना करायची नवविवाहित दोनही लोकांची जबाबदारी असते. त्यासाठी संयम लागतो व तडजोड करण्याची वृत्ती लागते. नेमस्वा ह्या दोन गोष्टींचा विचार लग्न जुळवतांना किंवा लग्नाची तयारी करतांना आज होतांना दिसत नाही. इतर देशांच्या तुलनेत भारतात घटस्फोटाचे प्रमाण कमी आहे. पण बदलत्या काळानुसार हे चित्र देखील बदलायला लागले आहे. गेल्या काही वर्षांत घटस्फोटाच्या संख्येत लक्षणीय वाढ झालेली दिसून येते. म्हणून हे घटस्फोट का वाढत आहे याकडे लक्ष द्यायची गरज आहे. म्हणून प्रस्तुत अभ्यासात, ह्याची कारण शोधून उपाय योजना सुचविण्याचा प्रयत्न केला आहे.

★ **Key Words :** बदलते कौटुंबिक, सामाजिक जीवन, घटस्फोट

★ **अभ्यासाची उद्दिष्टे :-**

- 1) विभक्त कुटुंब पध्दती मुळे घटस्फोटाच्या प्रमाणात वाढ झालेली आहे. ह्याचा शोध घेणे.
- 2) स्त्रियांच्या आर्थिक स्वातंत्र्यामुळे घटस्फोटात वाढ झालेली दिसते का ह्याचा शोध घेणे.
- 3) पुरुषी अहंम किंवा इगो दुःखावण्यामुळे घटस्फोटाचे प्रमाण वाढले आहे का याचा शोध घेणे.
- 4) मुलींच्या संसारात तींच्या पालकांचा नको तीथ का हस्तक्षेप घटस्फोटाचा कारणीभूत ठरतो का याचा शोध घेणे.
- 5) बदलती सामाजिक स्थिती आणि उंचावलेले जीवन मानामुळे कुटुंबातील प्रौढांना अडचण आणते का ह्याचा शोध घेणे.

★ **वृत्तिके :-**

- 1) लग्न जुळवितांना मुलामुलींना त्यांच्या लग्नानंतरच्या कर्तव्याची व जबाबदारीची जाणीव करून दिली जात नाही.
- 2) मुलींचे पालनपोषण करतांना व तींच्या लग्नानंतरही आईवडिल तींच्या आयुष्यात हस्तक्षेप करतात.
- 3) हुंडा पध्दतीने घेतलेले वेगळे रुप नवविवाहितांच्या आयुष्यात अडथळा आणतात.
- 4) मुलामुलींना लहानपणापासून केवळ करियर ओरियंटेड बनविण्यासाठी झालेले संस्कार त्यांच्या वैवाहिक आयुष्यात बाधा आणतात.

२. अभ्यासाचे क्षेत्र :-

पुढील मंडळ व त्यातील १०० सुविधित कुटुंब.

३. अभ्यासाची माध्यमे :-

मुलांमधून, विरहित, लोकांचे अनुभव, इंटरव्हॉइव्हीन क्षेत्र, कौटुंबिक क्षेत्रात समुपदेशन करण्याच्या लोकांचे अनुभव ह्या यत्न पुढीलके सिद्ध होतात की नाही ते तपासणे.

४. घटस्फोटकांपासून कारणे :-

१) सामाजिक यत्ने :-

एकी पक्षांच्या नात्यात विभाजित अतिशय महत्वाचे घटक असतो. परंतु बदललेल्या सामाजिक परिस्थितीमध्ये मुल मुली वकी तेव्हाही वेळळ आलेली आपण बघतो. त्यातून यमिन नाते तयार होत आहे. त्यामुळे एकी एकी मधील विभाजनाला असा अवैधार्थिक नात्याची सज्ज असून ह्या नात्यातील विभाजनाला ह्याद्वारे कसतात.

२) महिलांचे आर्थिक स्वातंत्र्य :-

महिला आज आर्थिक दृष्ट्या मजबूत झालेल्या आहे. त्यामुळे निर्णय प्रक्रियेतही त्या सक्षमपणे निर्णय घेऊन दिवतात. त्यामुळे बरेचदा पुरुषी मानसिकता दुखावली जाते. उदा.कमवत्या मुलीने आपल्या माहेरच्या लोकांसाठी केलेला धर्म किंवा काढलेले कार्य.

इतक्या अभ्यासात असे आढळून आले की, लिंगांची काढलेले कार्य हे फक्त पुरुषांच्या कुटुंबासाठीच असले पाहिजे. आ लिंगांची आपल्या स्वतःच्या कुटुंबासाठी कार्य घेतले त्याच्या घरात बाबता सुरुवात झालेली दिसून येते.

३) कमी झालेले संचार :-

माझ्या अभ्यासातील १०% कुटुंबातील सून मुलगा बेचबेचळ्या बाबता मोकरीला असल्यामुळे त्यांच्या काने कम्युनिकेशन दीप दिसून आली. सध्या मोबाईलच्या वापरामुळे त्यावर होणाऱ्या प्रेमाच्या संवादापेक्षा अपेक्षांचा विस्मयदायक वास्त होऊन दिसून आला. त्यांच्या पातकांशी बोलल्यानंतर लक्षात आले की, ही दोन्ही एकी एकी आपआपल्या करीवर मध्ये व्यस्त असल्यामुळे खूप कमी वेळ एकत्र येतात त्यातही अनेक वैयक्तिकामुळे त्यांच्यातील संबंध दुरावत असल्याच्या वेदना पातकांनी बोलून दाखविल्या.

४) संमतीविचार केलेले सध :-

बरेचदा मुलगा बाहेर देशात शिकवला जातो व तीथेच मोकरी करतो. पातक आपल्या आग्रहाबाबत आपल्या देशातील मुलगी करण्याचा आग्रह करतात व परस्पर मुलाचे लग्न ठरवितात, बरेचदा मुलीचे पातक तीच्या शिक्षणाचा विचार न करता लग्न ठरवितात उदा. इंजिनियर झालेल्या मुलीचे एखाद्या ऑफीसरशी लग्न लावून दिने जाते. त्याची नियमीत बदली होत असल्यामुळे मुलींना स्वतःचे करीवर करता येत नाही. त्यामुळे त्यांच्या नात्यात उणाव निर्माण होऊन दिसून येतो ह्या कुरबुरी बरेचदा उच्च रूप येतात व प्रकरण घटस्फोटापर्यंत जाते.

[Signature]

Dr. A. A. ...
Ph.D. ...

5) जबाबदारी स्विकारण्यास कमी पडणे :-

आज लघु जमवितांना कुटुंब त्यांचे आचार विचार, त्यांचे कौटुंबिक सहसंबंध तेथील संस्कार ह्या गोष्टी बघण्या ऐवजी मुलींचे मुलांचे पॅकिंग, त्यांच्या कंपन्या, त्यांचे स्वतःचे प्लॅट, त्यांना कोणतीही जबाबदारी नको हे बघितले जाते.

लघु जुळण्यानंतर ही खरेदी, कपडे, दागीने, प्रि वेडींग शुटींग, हनिमुनला कुठे जायचे, पॉर्नर हवा सगळ्या मंडबडीत मुलामुलींचे स्वभाव जुळतात का ? दोन्ही कुटुंबातील लोकांचे विचार, संस्कार जुळतात का ? लग्नानंतर येणाऱ्या जबाबदाऱ्यांची जाणीव, तडजोडीची जाणीव दोन्ही पालकांनी आपल्या पाल्यांना समजावून देण्याची गरज आहे. परंतु ते होतांना आज दिसत नाही. त्यामुळे नव्याचे नवदिवस संपले की खरा संसार ज्या दिवशी सुरू होतो त्याच दिवसापासून त्यांच्यामध्ये मतभेद होतांना दिसतात. जबाबदाऱ्यांची जाणीव लग्न आधी दोघांनाही नसल्यामुळे आणि बरेच मुल व मुली शिक्षणाच्या निमित्ताने होस्टेल मध्ये किंवा रुमकठन मित्रमैत्रीची मध्ये राहत असल्यामुळे त्यांना मित्र मैत्रीणींचे जग आवडत असते. कुटुंबातील जबाबदाऱ्या, कर्तव्य छोट्या छोट्या तडजोडी, काम करण्याच्या पध्दती ह्यांची माहिती नसल्यामुळे गोंधळून जातात किंवा नात्यामध्ये बिसबादाला सुरुवात होते. मी काही कमी नाही ही भावना असल्यामुळे नमते शेवटी घ्यायचे कुणी हे कळत नाही व कुटुंबातील लोकांच्या अपेक्षा पूर्ण न झाल्यास घटस्फोटा पर्यंत वाद जाऊन ठेपतो. लग्नानंतर प्रत्येक चांगल्या बाईट प्रसंगात दोघेही जबाबदार आहात हे समजणे व ते स्विकारणे गरजेचे असते.

6) अपेक्षा पुर्ती न होणे :-

प्रत्येकाला वाटते आपल्या अपेक्षा पूर्ण झाल्या पाहिजे, सासूला सुनेकडून, सुनेला सासुकडून, नवऱ्याला बाबको कडून बाबकोला नवऱ्याकडून खुप अपेक्षा असतात. अपेक्षा पुर्ण न झाल्यामुळे देखील नाते तुटतांना दिसते.

7) मुलामुलींच्या संसारात माहेरच्यांचा हस्तक्षेप :-

आज मोबाईलच्या अति वापराने सासरी गेलेल्या मुली तेथील बारीक सारीक गोष्टी माहेरी सांगतात व खुपवेळा तींची अम्मा त्यावर उपाय सांगते. त्यामुळे त्या मुलीने नवीन घरात कसे वागावे, कसे जुळवून घ्यावे, कसे एकरूप व्हावे हे तींचे टीला न करू देता माहेरचे लोक अति हस्तक्षेप करतात व त्यामुळे मुलींच्या संसाराचा हा प्रश्न होऊन कोर्टाची पावरी चढण्याची वेळ येते.

8) लव्ह मॅरिज :-

माझ्या अभ्यासातील 6% जोडपे प्रेमविवाह केलेले होते. लग्नाच्या आधी जे प्रेम होते ते आता काहीही शिल्लक नाही. लग्नआधीचा तो आणि आताचा तो ह्यात जमीन आस्मानाचा फरक आहे हे स्त्रियांनी बोलून दाखविले. त्यामुळे ज्या प्रेमाकडे पाहून आणि घरच्यांच्या विरोधाला न जुमानता लग्न केले ते प्रेम कुठेही आता नाही. त्यामुळे रोजचे वाद अपमान सहन करण्यापेक्षा मी वेगळे होण्याचा विचार करते असे त्यातील 3% महिलांनी मान्य केले.

9) सासुसुनेचे भांडणे :-

लग्न जरी दोन लोकांचे होत असले तरी त्यातून दोन कुटुंब एकत्र येत असतात. लग्नानंतर मुलीला नवीन वातावरणात जुळवून घ्यावे लागते. परंतु सासु ही स्त्रि त्या कुटुंबात अशी असते की तिने आपल्या रक्ताचे पाणी

करून मुलाला मोठे केलेले असते. परंतु सून घरात आल्यावर मुलाला आपल्यापासून तोडेन की काय ही भीती असल्यामुळे ती आपले वर्षस्व दाखवते व सूनबाई नवऱ्याने आपलेच ऐकले पाहिजे असे वाटत असते. त्यामुळे दोन स्त्रियांच्या ओढाताणीत मुलाचे सैन्धवीच होते व बरेचदा घरातील वाद विकोपाला जातात व सून वेगळा संसार करू नाही तर मी इथे राहत नाही ह्यावर अडून घटस्फोटापर्यंत वाद वाढतांना दिसून येतात.

10) सोशल मिडीया :-

भारतात सोशल मिडीयाने धुमाकुळ घातलेला आहे. प्रत्येक पाच माणसांपैकी तीन लोक व्हाट्सएपचा वापर करतात. 90% पुरुष तर 82% स्त्रिया फेसबुक वापरतात. अलीकडेच मुंबईमध्ये 500 लोकांचा अभ्यास करण्यात आला त्यात 40% विवाहित लोक अनैतिक संबंधामध्ये गुंतलेले आहेत. वैवाहिक जोडीदाराकडून अपुऱ्या प्रमाणात मिळणारे प्रेम, आपुलकी, सततचा तणाव, नैराशे, वाढते गैरसमज अशी अनेक कारणे यासाठी देण्यात आली. अनैतिक संबंध मान्य करणाऱ्या 40% लोकांचे 28% पुरुष तर 12% स्त्रिया होत्या.

घरातील संवाद ह्या सोशल मिडीयाच्या व्यसनाने संपलेला दिसतो. मुलगा टॅबवर, आई मोबाईलवर, वडील लॅपटॉपवर डोक घातलेली आपण आज घराघरात हे चित्र दिसते. आजच्या काळात सोशल मिडीया वेशाने माहिती देणारा घटक महत्वाचा आहे. परंतु ह्याच घटकामुळे घरातील संवाद संपला, नात्यातील ओलावा, एकमेकांला धीर देण्याची वृत्ती, आधाराची भावनाच संपली आहे. त्यामुळे अविश्वास, चीडचीड, नात्यातील कोरडेपणा, कुटुंब उध्वस्थ करीत आहे.

★ अध्यापनात निष्पन्न झालेल्या झालेल्या बाबी :-

वरील कारणावरून हे स्पष्ट होते की, कुटुंबसंस्था टिकवून ठेवण्यासाठी लागणारा मनाचा मोठेपणा, तडजोड करण्याची वृत्ती, कुटुंबासाठी दोषांनी मिळून कष्ट करण्याची वृत्ती संपत चाललेली आहे. लग्न म्हणजे केवळ मज्जा, एन्जॉय, अशी वृत्ती दिसून येते. खुप मुलींना लग्नानंतर त्यांच्या सोबत सासुसासरे घरात नका आहे. घरात काटकसरीने संसार करणे तर दुरेच खुप मुलींना रोजचा स्वयंपाक सुध्दा नको बाहेर खाणे, पाठ्या, हॉटिलींग, शॉपींग हे शब्द खुप महत्वाचे वाटत आहे. माझ्या अध्यापनात असे निदर्शनास आले की, एका विशिष्ट जातीला मुली लग्नासाठी मुलं शोधतांना जो मुलगा आपल्या आईवडीलांपासून लांब नोकरी करतो अश्या मुलांना प्रथम पसंती असे बायोडाटा मध्ये टाकतात. ही अतिशय धड्कादायी गोष्ट आढळली म्हणजे ज्या आईवडीलांने त्या मुलाला जन्म दिला, शिकविले व मोठ्या पगाराची नोकरी मिळवून दिली तो मुलगा लग्नासाठी पाहिजे पण त्याला मोठे करणारे त्याचे आईवडील आज मुलींना नको.

ह्यावरून माझे गृहितक सिद्ध झाले आहे. आई वडील मुलांमुलीवर संस्कार करण्यास कमी पडतात त्यांना त्यांना कर्तुत्वाची व जबाबदारीची जाणवी करून दिली जात नाही.

माझ्या अध्ययनातील 9% कुटुंबात ज्या कुरबुरी सुरु होत्या त्यामध्ये सुनांच्या माहेरकडील लोकांचा अति हस्तक्षेप हे महत्वाचे कारण दिसून आले. मुलगी प्रत्येक गोष्ट माहेरी सांगते व त्यांनी तीला जसे गाईड केले तसेच ती बागत असल्यामुळे तीच्या सासरी कुरबुरींना सुरुवात झालेली दिसून आली. त्यामुळे माझे दुसरेही गृहीतके सिद्ध आले.

आज हुंड्याचे स्वरूप बदलेले दिसून आले. सुशिक्षित व सुसंस्कृत म्हणवणारे लोक सुध्दा आम्हाला काही नका पण लग्न शाही करा. मुलीचे सालंकृत कन्यादान करा, ह्या हॉटिलमध्ये लग्न करा किंवा लग्न आम्ही म्हणतो

त्याच शहरात करा किंवा दोघांना बाहेरदेशात हनीमुनला तुम्हीच पाठवा अश्या अनेक वेगळ्या प्रकारे मुलींच्या पालकांना लुबाडण्याची नवी हुंदा पद्धत समाजात आलेली दिसून येते. ह्यावरून माझे तिसरे गृहितक सिद्ध झालेले दिसून येते.

मुलगा असो किंवा मुलगी त्यांना वाढवतांना आईवडील सहानुभूतीपासून तुला डॉक्टर व्हायचे आहे, तुला इंजिनियर व्हायचे आहे किंवा तुला कलेक्टर व्हायचे आहे. हा संस्कार त्यांच्यावर वारंवार केला जातो. परंतु ह्यासोबतच छोटे छोटे कौशल जगण्यासाठी लागणारे कौशल, स्वतःचे काम करण्याची सवय, घर व्यवस्थित ठेवण्याची सवय, घर व्यवस्थित ठेवण्याची सवय, बाजारातून वस्तु, भाज्या आणतांना काय कौशल लागते हे पालकांना आज शिकविण्याची गरज वाटत नाही. स्वच्छतेच्या सवयी, छोटे छोटे काम करण्याच्या सवयी पालकांनी मुलांमुलींना लावायला पाहिजे. परंतु मुलांना शाळा, क्लासेस, ट्युशन ह्यातून वेळच मिळत नाही. ह्या सबबीखाली आज मुलांमुलींना छोटे छोटे काम करतांना टेन्शन वाटते. कारण हे कधीही केलेच नाही. त्यामुळे लग्नानंतर एकदम कौटुंबिक जबाबदाऱ्या अंगावर आल्यावर त्यांच्यात तणाव निर्माण होतात. त्यांना करीवर आणि कुटूंब सांभाळणे कठीण होते. त्याचा परिणाम कुटूंब भंगण्यावर होतो. त्यामुळे माझे चौथे गृहितक ही सिद्ध झाले आहे.

★ घटस्फोट कमी करण्याचे उपाय :-

प्रत्येकाचे व्यक्तिमत्व, स्वभाव त्याचे वर्तन त्याची जीवन जाण्याची पद्धती वेगवेगळी असते. त्यामुळे जोडीदाराचा वेगळेपणा सहित स्वीकारणे.

- इमोलता मध्ये न आणता सर्वगुण संपन्न कुणीच असु शकत नाही हे स्वीकारले पाहिजे.
- चुका प्रत्येकाच्या हातून घडतात ह्या चुकांना माफ करून तणाव संपविला पाहिजे. कुटुंबातील प्रत्येक नात्यांना दोघांनी स्वीकारणे.
- प्रत्येकाने कौटुंबिक आयुष्यात आनंदी सुखी होण्यासाठी घडपडले पाहिजे.
- दोघांनाही आपल्या गुण दोघांची जाणीव असली पाहिजे म्हणजे स्वतः मधील चुका कमी करता येतील व स्वतःमध्ये बदल घडवून आणता येईल.
- दोघांमध्येही संयम, आनंद, प्रेम, विश्वास, एकमेकाला माफ करण्याची वृत्ती स्वतःच्या समस्या तीसऱ्याच्या हस्तक्षेपाशिवाय स्वतः निपटण्याची भूमिका ज्याची असेल त्याचा विवाह यशस्वी व आनंददायी आणि 100% सफल होईल ह्यात शंका नाही.

★ संदर्भ ग्रंथ सुची :-

- 1) Devinirulee.blogspot.com>blog-post_16.
- 2) www.shirurtaluka.com
- 3) https://m.facebook.com>posts
- 4) Sujitpatkar@gmail.com
- 5) (www.Saamana.com/artic)


 Assistant Professor
 Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
 Pusad Dist. Yavatmal.

ऑनलाईन शिक्षण आणि ग्रामीण भागातील विद्यार्थी-एक अभ्यास

प्रा. डॉ. रंजना जिवने

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय,

पुसाद

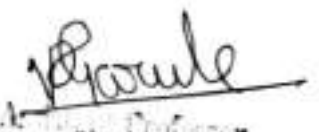
Email : ranjna.mendhe@gmail.com

संपूर्ण जगाला थांबविण्याचे सामर्थ्य असलेला अदृश्य कण म्हणजे कोरोना विषाणु अवघे जग अत्यंत वेगाने तांत्रिक प्रगती करून परग्रहावर वस्ती करण्याचे स्वप्न पाहत असतांना अचानक संपूर्ण जगाला ब्रेक लागला पूर्ण जग जवळ जवळ बंद झाले. मानव निसर्गाला गुलाम बनविल्याच्या उन्मादात असतांनाच निसर्गाने दाखविले की, "मीच माझा राजा". कोरोनाच्या निमित्ताने संपूर्ण जग थांबले आणि निसर्गाने स्वतःची झालेली पडझड दुरुस्त केली. नद्या, समुद्र किनारे नितळ आणि स्वच्छ झाले. ओझोन धराला पडलेले भगदाड पुर्णपणे सांधल्या गेले, वातावरणातील प्रदुषण कमी होऊन ऑक्सीजन वाढले, पशु पक्षी, प्राणी मुक्तपणे संचार करू लागले आणि कुटुंबातील माणसा माणसातील क्लेश दूर झाले. आईवडील यंत्रयत बनलेले असतांना अचानक मुलांसोबत खेळुबागडू लागले. किचनमध्ये कधीही न गेलेला नवरा विविध पदार्थ बनवू लागला हे सगळं मंगलमय घडत असतांना एकीकडे वृत्तवाहिन्या वरील भडक बातम्यानी आणि मृतदेहाच्या दाखविण्यात येणाऱ्या ढीगान्याने माणसाचे मनोबल खचू लागले. एक अदृश्य भिती प्रत्येकाला ग्रासू लागली. शाळा महाविद्यालयांना अचानक लागलेल्या सुट्ट्यांनी विद्यार्थी, पालक व सोबत शिक्षक प्राध्यापकही विचलीत झाले. वर्क फॉर्म होम च्या चक्रात अचानक परत तंत्रज्ञानाला हाताशी घेऊन विद्यार्थ्यांचे शिक्षण स्मार्ट फोनवर होऊ लागले. ऑनलाईन शिक्षण लॉक डाऊनच्या काळात होत असतांना त्याचा फायदा किती विद्यार्थ्यांना झाला हा खरोखरच संशोधनाचा विषय आहे. आणि म्हणूनच ह्या शोध निबंधात ह्या विषयावर ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांचा ह्याच ऑनलाईन शिक्षणामध्ये किती सहभाग असतो, ही प्रणाली फायद्याची कि आभासी आहे, विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासात ऑनलाईन शिक्षण पध्दतीचे काय आणि कसे योगदान राहणार आहे ह्याचा उहापोह करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

प्रमुख शब्द : ऑनलाईन शिक्षण ग्रामीण भागातील विद्यार्थी.

अभ्यासाची उद्दिष्टे :-

- 1) ऑनलाईन शिक्षण विद्यार्थ्यांसाठी कितपत उपयुक्त आहे ह्याचा शोध घेणे.


Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatmal.

- 2) ऑनलाईन शिक्षणातून ग्रामीण भागातील युवकांना होणारा फायदा व तोटा तपासणे.
- 3) विद्यार्थ्यांचा व्यक्तिमत्त्व विकास होण्यास ऑनलाईन शिक्षणाचा सहभाग आहे की नाही ह्याचा शोध घेणे.
- 4) ऑनलाईन शिक्षण घेतांना विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या अडथळ्यांचा शोध घेणे.
- 5) लॉकडाऊनच्या काळात ऑनलाईन शिक्षणाचे फायदे शोधणे.
- 6) विद्यार्थ्यांवर शारिरीक परिणाम होतो का ते शोधणे.

अभ्यासाची गृहितके :-

- 1) "ऑनलाईन शिक्षण ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांसाठी सोयीचे नाही."
- 2) "ऑनलाईन शिक्षणामुळे ग्रामीण विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासात बाधा निर्माण झाली."

ऑनलाईन शिक्षण प्रणाली व भारतीय व पाश्चात्य तत्त्वज्ञानाचे शिक्षण विषय विचार:-

प्रौढ माणसांनी आपल्या ज्ञानाची व अनुभवाची छाप लहान मुलांवर पाडणे म्हणजे शिक्षण. तर कबेल म्हणतो की, "मनुष्याच्या अंतर्गत शक्ती बाहेर आणून त्याचा विकास साधणे म्हणजे शिक्षण". तर हर्बट म्हणतो "मनुष्याचे शिल बनविणे म्हणजे शिक्षण" तर टॉमस हक्सली यांनी "सर्वांगसुंदर जीवन जगण्याची तयारी म्हणजे शिक्षण." हर्बट स्पेन्सर यांचे म्हणणे असे की, "शिक्षणाने आत्मरक्षणाची कला शिकवावी, उपजीविकेचा मार्ग शिकवावा, मुलांचे पालनपोषण करायला आवश्यक असे ज्ञान देऊन वंशसातत्य कायम ठेवण्याचे शिक्षण द्यावे, सामाजिक राजकीय कर्तव्ये पालन करण्याची तसेच संस्कृती, कला, साहित्य ईत्यादींमधील सौंदर्याचा आस्वाद घेण्याची पात्रता निर्माण करावी." (शिक्षण-मराठी विश्वकोश) क्रांतीबा ज्योतीबा फुले यांचे शिक्षण विषयक विचार अतिशय दूरगामी स्वरूपाचे होते, "केवळ कारकुन वर्ग तयार करणाऱ्या वर्गाची निर्मिती शिक्षणातून होऊ नये, तर मानवी जीवन जागण्यास सक्षम बनवणारे, उद्योगी जीवनोपयोगी शिक्षण देण्यात यावे." (महात्मा फुले यांचे शिक्षण विषयक विचार) डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या मते, "शिला शिवाय शिक्षण कुचकामाचे आहे. हे ज्ञान तलवारीसारखे आहे तिचा सदुपयोग की दुरुपयोग करायचा हे त्या माणसाच्या शिलावर अवलंबून आहे. भारतीय आणि पाश्चात्य अभ्यासकांनी मांडलेला शैक्षणिक दृष्टीकोन अभ्यासला तर ह्या दोन्हीही अभ्यासकांच्या मतांमध्ये व विचारामध्ये सर्व समावेशकता अतिशय नगण्य स्वरूपाची दिसून येते., कार्यवाद, आदर्शवाद आणि निसर्गवाद या तीन सिध्दांतांचा विचार केल्यास आणि डॉ.आंबेडकरांनी सांगितलेल्या विचारांचा विचार

Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatma

Online National Conference: Special Issue-3/2020

Published in Collaboration with

Shivramji Moghe Arts, Commerce & Science College, Kelapur (Pandharkawada)

केल्यास डॉ.अंबेडकरांनी शिक्षणात मानवतावादाचा शिध्दांत मांडला. डॉ.बाबासाहेब आंबेडकरांनी शिक्षण विषयक दृष्टीकोनात दोन पैलू महत्वाचे आहे.

- 1) शिक्षणासाठी स्त्री पुरुष असा भेद असता कामा नये.
- 2) शिक्षणाचे सार्वत्रिकरण

ह्या सर्व तत्त्ववेत्त्यांच्या विचारांचा विचार केला तर ऑनलाईन शिक्षण पद्धतीत ह्या सगळ्यांचे विचारांना फाटा दिल्याचे दिसते. आज जागतिक महामारीमुळे शाळा महाविद्यालये बंद आहेत, विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक नुकसान होऊ नये म्हणून तंत्रज्ञानाचा वापर होणे स्वाभाविक आहे आणि गरजेचेही आहे. अभियांत्रिकी, मेडीकल कॉलेजच काही महत्वाचे असे अभ्यासक्रम आहे ज्याचे अर्धवट क्लासेस झालेले आहे. त्यामुळे ह्या अभ्यासक्रमांशी संबंधित विद्यार्थ्यांकडे लॅपटॉप, एंड्राईड मोबाईल आणि नेट कनेक्टिव्हिटी उपलब्ध आहेत.

अशा विद्यार्थ्यांना शिकविण्यासाठी प्राध्यापकांनी सुध्दा जरूर मेहनत घ्यावी परंतु ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांना ह्या लॉकडाऊनच्या कठीण परिस्थितीत त्यांच्या आई वडिलांच्या हातांना काम नाही. अशा परिस्थितीत खाण्यापिण्याच्या वस्तूंची सोय करावी की मोबाईल आणि इंटरनेट मध्ये पैसे गुंतवावे हा मोठा प्रश्न मला स्वतःला एका पालकांनी केला.

लॉकडाऊनच्या सुरुवातीला मी स्वतः टीमलीक ॲपवर काही तासीका घेतल्या त्यामध्ये शंभर विद्यार्थिनी पैकी केवळ 7 तर कधी 10 ते 12 विद्यार्थिनींची उपस्थिती राहात होती. त्यावेळी त्यांना फोन केल्यास पालक म्हणायचे आमच्या पोटापाण्याचा प्रश्न आहे तुम्ही कश्याला त्रास देता आम्हाला.

ह्याचाच अर्थ व्हर्चुअल क्लासरूम, गुगल क्लास रूम, ऑनलाईन शिक्षण हे ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने सोयीचे नाही. अनेक गावात नेटची कनेक्टिव्हिटी नसते, मोबाईल एक तर नसतोच किंवा असला तरी वडिलांजवळ असतो, तोही साधा मोबाईल असतो. अनेक विद्यार्थिनींना ऑनलाईन क्वीज पाठविल्या गेली ते सुध्दा त्या सोडवू शकल्या नाही. टीमलीक वरून विद्यार्थिनी ज्या जोडल्या जायच्या त्यांच्या घरचे आवाज, ईतर लोकांचा, टी.व्ही. चा आवाज शिकवितांना अडचणी आणायचा. ह्या अनंत अडचणींना सामोरे जात क्लास सुरू झालातर मध्येच कनेक्टिव्हिटी चालली जायची अशा परिस्थितीमध्ये अभ्यासक्रम पूर्ण करणे शक्य नाही.

आज दररोज आयोजित होणारे सेमीनार मध्ये स्मार्ट क्लास रूम, गुगल क्लासरूम त्यातील विविध दुतावर माहिती दिल्या जाते. हे सर्व ज्ञान प्राध्यापकांना टेक्नालॉजीच्या जवळ नेते, त्यांना स्मार्टही बनवते परंतु तेच ज्ञान त्यांना विद्यार्थ्यांच्या दूर नेते असे मला वाटते. कारण ह्या

Smr. V.N. Mahabharat
Pusad Dist. Yavat

Online National Conference: Special Issue-3/2020

Published in Collaboration with

Shivramji Moghe Arts, Commerce & Science College, Kelapur (Pandharkawada)

प्रणालीतून शिक्षणाचा जो महत्वाचा उद्देश होता, व्यक्तीचा व्यक्तिमत्व विकास, बालकाचा सर्वांगीण विकास ह्याच मुळ मुद्याला फाटा बसत आहे.

ऑनलाईन शिक्षणामुळे विद्यार्थी तांत्रिक ज्ञान योग्य पद्धतीने कदाचित घेतीलही. परंतु माणुस बनवण्याच्या प्रक्रियेत बाधा निर्माण होईल, जों, बाबासाहेबांच्या मते शिक्षणाचे सार्वत्रिकरण झाले पाहिजे, मुलांना आणि मुलींना समान शिक्षण दिल्या गेले पाहिजे परंतु असे ह्या पद्धतीत होणार नाही.

आजही भारतीय घरात मुलगा मुलगी भेद शिल्लक आहे. अनेक घरांमध्ये मुलांजवळ ॲड्वाईड मोबाईल तर मुलींजवळ साधा मोबाईल, श्रीमंता जवळ ॲड्वाईड मोबाईल तर गरीब ग्रामीण भागातील कष्टकरी मुलांजवळ साधा मोबाईल आहे. अर्थातच ऑनलाईन शिक्षणाचे घडे मुलांपेक्षा मुली घेऊ शकणार नाही, ग्रामीण भागातील कष्टकरी काम करणाऱ्यांची मुले ऑनलाईन सिस्टिम मध्ये अर्थातच मागे पडतील.

ऑनलाईन शिक्षणाची सध्याची स्थिती :-


ऑनलाईन शिक्षण पद्धती ही भारतासारख्या कृषीप्रधान देशात उपयुक्त ठरत नाही. आज लॉकडाऊनच्या काळात KG ते UG पर्यंतच्या विद्यार्थ्यांची शाळा द्यूशन ऑनलाईन पद्धतीने होत आहे. अर्थातच मोबाईलवर, ह्या मुलांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने हे अतिशय धोकादायक आहे. आज मुलांच्या डोळ्यांवर, झोपेवर आणि त्यांच्या शारिरीक हालचालीवर परिणाम होत असलेला दिसत आहे. छोट्या मुलांची एकाग्रता अर्ध्या तासाच्या वरती टिकत नाही. त्याठिकाणी मुलांची 4 तास शाळा मोबाईलवर होत आहे. त्यातून मुलांना डोळे दुखी, डोळ्यांथी आग, झोप न येणे असे परिणाम दिसत आहे.

आजच्या परिस्थितीत ह्या पद्धती शिवाय पर्याय नाही, तरीही छोट्या मुलांना ऑनलाईनचे घडे मोबाईलवर देणे कितपत योग्य आहे.

शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली विविध प्रोजेक्ट करणे, नकाशे, आकृत्या समजावून घेणे, एखादी कविता किंवा घडा शिकवितांना अनेक उदाहरणे डोळ्यासमोर तयार करणे, कवितेचे रसग्रहण करणे, वर्गात शिकवितांना त्या शिक्षकांचा व शिक्षिकेचा प्रभाव विद्यार्थ्यांवर आयुष्यभरासाठी पडतो. ह्या अध्ययन व अध्यापनाच्या प्रक्रियेत विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास सर्वांगीण स्वरूपाचा होत होता.

मात्र ऑनलाईन अध्यापनामुळे केवळ अभ्यासाचा तांत्रिक भाग पूर्ण केला जातो. शिक्षक पालक व बालक ह्यांच्यामधील नात्यात सुंदर सेतूच निर्माण होत नाही. ज्यामुळे व्यक्तिमत्व विकासात बदल निर्माण होईल. चरित्र निर्माणाचे कार्य होणार नाही.

ऑनलाईन शिक्षण पद्धतीचे फायदे व तोटे :-


Assistant Professor
Smt. V.N. Mahua Mahavichayakya
Pusad Dist. Yavatmal

Online National Conference: Special Issue-3/2020

Published in Collaboration with

Shivramji Moghe Arts, Commerce & Science College, Kelapur (Pandharkawada)

फायदे :-

- तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीमुळे घरी बसून विद्यार्थ्यांचा अभ्यास पूर्ण करता येतो.
- विद्यार्थ्यांच्या क्लास, टयुशन, शाळा ह्या गोष्टींसाठी खूप मोठा वेळ खर्च होत होता. तो वेळ आता त्यांना खेळणे, नृत्य, चित्र काढणे ह्या कलागुणांसाठी खर्च करता येतो.
- पालकांपेक्षाही हे विद्यार्थी तंत्रज्ञानामध्ये अधिक प्रगत झालेत. मोबाईल, कम्प्युटरच्या बाबतीत, नवीन ॲप, पी.पी.टी. तयार करणे, प्रश्नमंजुषा तयार करणे, एवढेच नाही तर सेमिनार आयोजित करतांना ज्या तांत्रिक अडचणी येतात. त्याबाबतीत आजचे विद्यार्थी अधिक हुशार झालेले आहे.

तोटे :-

- डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर म्हणतात की शिक्षण हे दुधारी शस्त्र आहे. त्याचा वापर करतांना ज्ञानासोबत जर चरित्र नसेल तर त्या ज्ञानाचा उपयोग विध्वंसासाठी होऊ शकतो. एका अभ्यासावरून असे लक्षात आले की ह्या लॉकडाऊनच्या काळात जवळपास 36 हजार नवीन पौर्न साईड्स सुरू झाल्या आहेत. ज्यामुळे विद्यार्थ्यांचे भवितव्य धोक्यात येऊ शकते. त्यामुळे इंटरनेटवर एका क्लिकवर एवढे ते सहज उपलब्ध आहेत त्यामुळे पालकांनी अत्यंत सहजतेने ह्या इंटरनेटचा वापर करायचा हे शिकविणे व त्यांच्यावर पूर्णतः लक्ष देणे आवश्यक आहे. अन्यथा संपूर्ण पिढी खराब होऊ शकते.

ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांसाठी ऑनलाईन शिक्षण शाप की वरदान :-

- ग्रामीण भागातील विद्यार्थी अतिशय कठीण परिस्थितीला सामोरे जात शिक्षण पूर्ण करतात. महाविद्यालयामध्ये किंवा शाळेत आल्यानंतर खेळ, योगा, सांस्कृतिक कार्यक्रमांमध्ये विविध स्पर्धांमुळे त्यांच्यातील सुप्तगुण बाहेर पडतात.
- शिक्षकांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा व त्यांनी प्रत्यक्ष दिलेल्या संस्कारामुळे मुले जिद्दीने पुढे जातात. आपल्या आयुष्यातील यश हे त्यांच्या मते शिक्षकांच्या संस्कारामुळे मिळालेले असते म्हणून शिक्षक वर्गात जाऊन शिकविणे, त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाची छाप विद्यार्थ्यांवर पडणे अतिशय महत्त्वाचे.
- ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांना ऑनलाईन शिक्षण घेण्यात अनंत अडचणी येतांना दिसतात मुख्य म्हणजे कनेक्टिव्हिटी, तंत्रज्ञान आणि आर्थिक परिस्थिती.
- 4-जी.बी. डेटा येण्यासाठी दरमहिन्हाला प्रत्येकाला एवढे पैसे खर्च करणे मरवडणारे नाही. तेवढ्या पैशात विद्यार्थ्यांचे खाणे पिणे, राहणे हा खर्च होऊ शकतो.


 Assistant Professor
 Smt. V.N. Manjunath Mahavidyalaya
 Pusad Dist. Talasari.

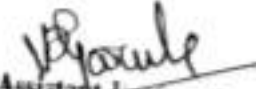
➤ ज्या विद्यार्थ्यांना लहानपणापासून तंत्रज्ञानाची माहिती असते ते फार प्रगत होतात कारण त्यांच्या घरी सगळे साधने असतात. अशा विद्यार्थ्यांच्या तुलनेत ग्रामीण भागातील विद्यार्थी मागे पडतात. ज्यांच्या घरी खाण्यापिण्याचीच भ्रांत नसते तीथे ह्या गोष्टी त्याला मिळत नाही व ह्या मुलांमध्ये न्युनगंड निर्माण होऊन त्यांचा आत्मविश्वास कमी होतो.

ह्या घर्चेनंतर आपले दोन्ही गृहितके सिद्ध होतात. पहिले गृहितक ऑनलाईन शिक्षण ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांसाठी सोयीचे नाही त्यांच्यातील कला गुणांना वाव मिळून त्यांच्यातील न्युनगंड कमी करण्यासाठी व त्यांच्या पुढे माणूस बनण्याचे उद्दिष्टे समोर येण्यासाठी ऑनलाईन शिक्षण पद्धती कुचकामी आहे व दुसरे गृहितक म्हणजे ग्रामीण विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासात ह्या प्रणालीमुळे बाधा निर्माण होते कारण घरी कम्प्युटर, लॅपटॉप, स्मार्ट फोन नाही. त्यामुळे तांत्रिक शिक्षणात बाधा येते व त्यांना जिरीने पुढे ओढणारा शिक्षक त्यांच्या सोबत नसल्यामुळे ह्या विद्यार्थ्यांचा व्यक्तिमत्त्व विकास होत नाही. माणूस बनण्याची प्रकियाच खंडीत होते.

निष्कर्ष :-

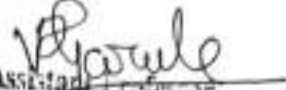
ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांना विविध प्रशिक्षणांची आज जास्त आवश्यकता आहे. सेंटिपूरक उद्योगधंदे, कुटीर उद्योगाबाबत प्रशिक्षण, कौशल्य विकसीत करण्यासाठी त्यांना प्रशिक्षण देणे आवश्यक आहे. शिकता शिकता त्यांना कमवता येणे आवश्यक आहे. तरच त्यांचे पुढील शिक्षण पूर्ण होऊ शकते. आधीच सेमीस्टर पद्धतीमुळे ग्रामीण विद्यार्थी मागे पडला आहे. शिक्षणासोबत कमाई करणे त्यांच्यासाठी अतिशय महत्वाचे आहे. आज खेळाच्या, सांस्कृतिक कार्यक्रमाच्या माध्यमातून अनेक मुले नोक-यावर लागत आहेत. पोलीस, मिल्ट्रमध्ये जात आहेत, खेळाडू, कलाकार म्हणून चमकत आहेत ते सगळ थंबिल.

आज लॉकडाऊनच्या काळात ऑनलाईन शिक्षण पद्धती खुप उपयुक्त ठरली आहे. परंतु जनजीवन सुरळीत झाल्यावर पारंपारीक शिक्षणच ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांसाठी महत्वपूर्ण ठरेल यांत शंका नाही.


Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatmal

संदर्भ ग्रंथ सुची :-

- डॉ. आंबेडकरांचा शिक्षण विषयक दृष्टीकोन (14 एप्रिल 2018 मुंबई तरुण भारत-लेखक-डॉ. विनोद नितळे)
- महात्मा फुले यांचे शिक्षण विषयक विचार.
- <https://marathivishwakosh.org>
- <https://mr.vikaspedia.in>>
- <https://mr.vikaspedia.in>education>


Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatinal.

गर्भवती व स्तनदा मातांच्या सर्वांगीण विकासात हायटेक अंगणवाडीचे योगदान.....

प्रा.डॉ. रंजना जिवने

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

श्रीमती बत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद

“एखाद्या समाजाची प्रगती किती झाली आहे हे शोधायचे असेल तर त्या समाजातील व त्या देशातील स्त्रियांची प्रगती किती झाली आहे. हे शोधावे”.

डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर.....

ग्रामीण भागातील व शहरी भागातील मात्र आर्थिक दृष्ट्या मागास असलेल्या गर्भवती व स्तनदा मातांच्या वाढत्या येणारी गरीबी, अज्ञान, अस्वच्छता ह्या गोष्टीमुळे अनेक आजारांना बळी पडावे लागायचे. परंतु त्यांचा मागासलेपणा दूर करून शाश्वत विकासात त्यांचा सहभाग वाढविण्यासाठी, स्त्रियांना समान दर्जा देण्यासाठी व त्यांचे सशक्तीकरण करण्यासाठी अनेक उपाय योजना केल्या गेल्या.

महाराष्ट्र सरकारने जून १९९३ मध्ये महिला व बालविकास विभागाची स्वतंत्र प्रशासकिय विभाग म्हणून स्थापना केली. या विभागाचे प्रमुख उद्दीष्ट महिला आणि बालक यांचे जगणे, सुरक्षा, विकास आणि समाजात सहभाग या बाबी समग्रपणे झाल्या पाहिजेत हे आहे.

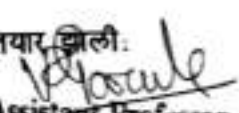
भारत सरकारने १९७५ साली एकात्मिक बाल विकास सेवा अंतर्गत अंगणवाड्या चालू केल्या त्याचा प्रमुख उद्देश बालकांमधील व गर्भवती, स्तनदा मातांमधील कुपोषण संपवणे हा होता तो उद्देश आज खऱ्या अर्थाने सफल होतांना दिसून येतो.

प्रस्तुत शोध निबंधामध्ये अंगणवाडीचे गर्भवती व स्तनदा माता यांच्या सर्वांगीण विकासात काय योगदान आहे यावर प्रकाश टाकण्याचा प्रयत्न केला आहे. समाजातील महत्वाचा घटक ज्यांच्यावर ह्या देशाचे भावी आधारस्तंभ निर्माण करण्याची जबाबदारी आहे, अशा गर्भवती व स्तनदा मातांचे पोषण, आरोग्य व स्वच्छता ह्या तीनही महत्वाच्या कार्यांत अंगणवाडीचे योगदान काय आहे हे मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे.

- ❖ प्रमुख शब्द : गर्भवती स्तनदा माता सर्वांगीण विकास, अंगणवाडीचे योगदान.
- ❖ अभ्यासाची उद्दीष्टे :-
- १. अंगणवाडीमध्ये मिळणाऱ्या पोषण आहाराचा गर्भवतीला होणारा फायदा तपासणे.
- २. अंगणवाडी मध्ये चालणाऱ्या आरोग्य व स्वच्छतेच्या उपक्रमांचा स्तनदा मातांना काही फायदा होता काय ते तपासणे.
- ३. आरोग्य सेवेचा खर्च महिलांना फायदा होतो काय याचा शोध घेणे.
- ४. किशोरवयस्थेतील मुलींना स्वच्छतेविषयी खरोखर प्रशिक्षण दिले जाते का याचा शोध घेणे.
- ५. लसीकरणाचा फायदा खरोखरच स्तनदा माता व गर्भवती स्त्रिया घेतात का याचा शोध घेणे.
- ❖ अभ्यासाचे क्षेत्र :-

अभ्यासाचे क्षेत्र हे पुसद शहरातील स्लम एरियातील अंगणवाडी केंद्र आहे. मी त्यासाठी ३९ केंद्रांची निवड केली आहे. त्यामुळे त्याचा निष्कर्ष हा पुसद शहरातील झोपडपट्टी परिसरापुरता मर्यादित राहील. माझ्या संशोधनात ३९ अंगणवाडी केंद्रांमध्ये येणाऱ्या लाभार्थी स्त्रियांची व अंगणवाडी सेविकांची मुलाखत व प्रश्नावली पद्धतीने सर्वेक्षण करण्यात आले.

- ❖ गृहितके :-
- १. अंगणवाडीच्या सक्रियतेमुळे गर्भवती महिला व स्तनदा मातेच्या पोषण, स्वच्छता मध्ये बदल घडून आला.
- २. गर्भवती महिला मधील कुपोषण दूर झाले.
- ३. घातक आजारपासून बाळाचे व महिलांचे संरक्षण झाले.
- ४. कुटुंबाची इतर सदस्यांची मुलीच्या जन्माबद्दल सकारात्मक मानसिकता तयार झाली.


Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya, Pusad

२. गर्भवती आणि स्तनदा मातांच्या विकासात अंगणवाडीचे महत्त्व :-
माता, बालक आणि किशोरावयीन मुलांच्या विकासाकरीता जागतिक धोरण (२०१६-२०३०) शाश्वत विकासाच्या
न्याय्यानी आहे. त्याच प्रवासात दुष्टीकोनच असत आहे की, अश्या विश्वाची निर्मिती करायची की जेथे त्यांना
आरोग्य आणि उच्च शिक्षणीय शारिरीक आणि भावनिक हक्कांची जाणीव होईल. सामाजिक आणि आर्थिक
सुखी असेल आणि परभाटीय आणि शाश्वत समाजाला आकार देण्यात संपूर्णपणे सहभाग घेता येईल.
ह्या सर्व होण्यामुळे पाश्चात्तातील अंगणवाडी केंद्र हे महिला व बालकांसाठी शाश्वत विकासाचे संस्कार केंद्र
हवते. समाजाच्या विकासाचा पाया पक्क्यात करण्याचे कार्य अंगणवाडी करीत आहे.

तेव्हा ० ते आठ वर्षांपासून आमचा गृहअर्थशास्त्र विभाग ह्या अंगणवाडी सेविकासोबत स्तनदा माता व
गर्भवती विद्यासाठी आम्ही एकत्रित काम करीत आहोत. त्यांची काम करण्याचे प्रणाली पाहून दक्क व्हायला
होते.

नियमित दर दिवसाची सुरुवात किंवा अंगणवाडीची सुरुवात बालकाच्या स्वागताने होऊन ३ ते ६
वयोगटातील मुलांच्या काटक, भावनिक आणि शारिरीक विकास योग्य व्हावा म्हणून त्यांना विविध खेळ, गीते,
विविध अंकीकृती शिकविल्या जातात. त्यानंतर त्यांच्या पोषणाच्या बाबतीत विचार करून पोषक घटक युक्त
अन्न त्यांना विहरीत केले जाते.

आज तर प्रत्येक अंगणवाडीमध्ये प्रत्ये ६ महिने ते ६ वर्षांपर्यंतच्या बालकाला दर महिन्याला २ किलो
चू, १ किलो मुंछळाळ, १ किलो मसूर डाळ, १ किलो तेल, २५० ग्रॅम तीखट, २५० ग्रॅम हळद, ५०० ग्रॅम मीठ
येथे खाऊपर्यंत प्रत्येक बालकाला विहरीत केले जातात. त्यामुळे माता व बालकाच्या कुपोषणाला आळा बसतो.
त्याच बरोबर पुरक आहार, वजन वाढ नोंदी 'अ' जीवनसत्त्व वाटप आणि एनिमिया टाळण्यासाठी लोह, फॉलीक
असिट वाटप केले जातात, संबंधित कुटुंबाची पाहणी करून लाभार्थीची यादी बनविली जाते. ० ते ६ वर्ष
वयोगटातील मुलांचे नियमित वजन करून बालकाचा वजन तक्ता बनविला जातो. आज तर डिजिटल वजन
काढण्यामुळे कुपोषित बालकांना ओळखणे सोईचे झाले आहे.

६ घटक आकारपासून आई व बालकांचे सरक्षण व्हावे म्हणून (क्षयरोग, पोलिओ, घटसर्प, डांग्या
खोकला, धुनूबात, रोबर) लसीकरण केले जाते. दर महिन्याला विशिष्ट तारखेला लसीकरण कार्यक्रम, माता व
बालकाची नियमित तपासणी डॉक्टरांच्या मदतीने केली जाते. आज अंगणवाडीचे कार्य हायटेक झाले आहे.
आज अंगणवाडीतर्फे लिखाण, रेकॉर्ड लिहिणे कमी झाले, प्रत्येक काम मोबाईलवर ऑनलाईन केले जाते. उदा.
जीव नूट्रिशन टाबल आहे त्याची माहिती मोबाईल सतत देत राहते. त्यामुळे प्रत्येक काम वेळच्या वेळी होत
आहे.

४. पोषण महिना :-

अंगणवाडी केंद्रातर्फे सप्टेंबर महिना पोषण महिना साजरा केला जातो. त्यामध्ये ३० ही दिवस वेगवेगळे
कार्यक्रम घेतले जातात. त्यामध्ये

● बालकांचे वजने १००० दिवस त्याचे महत्त्व पटवून देणे.

● अंकीकृती.

● अतिशय.

● हातपुणे आणि स्वच्छता.

● तीव्र आहार त्याबद्दल जनजागृती.

४. C.B. कार्यक्रम :-

०१ महिन्याच्या ० तारखेला आणि ११ तारखेला कार्यक्रम घेऊन

● ०१ महिने पूर्ण झालेल्या मुलांना पुरक आहार सुरक्ष करण्याआधी सुपोषण कार्यक्रम घेतला जातो.

● ०३ वर्षांनंतर ज्या बालकांना व त्यांच्या आई वडिलांना भेटवस्तू देऊन स्वागत केल्या जाते.

● ह्याच तारखेला १ ते ३ महिन्या पर्यंतच्या गर्भवती स्त्रियांचे पंजीकरण केले जाते व त्यांना रोपटे देऊन

● ह्यामागच उद्देश हा की गर्भांमध्ये वाढणाऱ्या सुदृढ बालकाबरोबर वृद्धांचेही संगोपन मातेने करावे.

४. तथ्य विश्लेषण :-

Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatmal.

प्रस्तुत संशोधनात अभ्यासातील लाभार्थ्यांशी चर्चा केल्यावर अंगणवाडी मुळे त्यांच्या जीवनात आलेले बदल निदर्शनात आले.

१. पूर्वी अंगणवाडीतार्ई प्रत्येक घरी जाऊन वारंवार विनंती करून रेकॉर्ड तयार करीत असे मात्र आज अंगणवाडी हायटेक झाल्यामुळे महिला स्वतः नोंदणी करायला अंगणवाडीत येतात.

२. THR मध्ये मिळणाऱ्या खाद्य पदार्थांमुळे कुटूंबातील बालकांपासून गर्भवती महिलांचे पोषण सुधारले. विविध प्रकारची कडधान्ये, डाळी, तेल, गहु नियमित मिळत असल्यामुळे लाभार्थ्यांमध्ये आवश्यक ते प्रथीने व कॅलरी नियमित मिळू लागली व एक सकारात्मक वातावरण तयार झाले.

पूर्वी मिळणारे पीठ, उपमा ध्यायला स्त्रिया येत नव्हत्या. परंतु आज प्रत्येक लाभार्थ्यांकडे होत असलेल्या गृहभेटीमुळे एक अतूटबंध तयार झाले. यावरून अंगणवाडीच्या सक्रियतेमुळे गर्भवती महिला व स्तनदा मातेच्या पोषणामध्ये बदल घडून आला हे गृहितके सिद्ध झाले.

३. उत्पन्नाचे प्रमाण अनेक कुटूंबामध्ये फारच कमी असून रोजगाराचा अभाव, व्यसनाधिनता, कर्जबाजारीपणा दिसून आला.

४. खाजगी बँकेकडून हप्त्याने लोन घेण्याची प्रवृत्ती दिसून आली. चौड्या रकमेसाठी घर गहाण ठेवण्याची मानसिकता वाढलेली दिसली, परंतु अंगणवाडी सेविकेशी चर्चा केल्यानंतर महिलांचा बचत गट आम्ही बनवित आहोत त्याला महिलांचा चांगला प्रतिसाद आहे. असे सांगण्यात आले. ह्याचाच अर्थ सतत कर्जाची टांगती तलवार सोडून आज महिला बचतीकडे वळलेल्या दिसल्या.

५. पुरेसा आहार, नियमित तपासणी व लसीकरणामुळे, हातधुणे प्रात्याक्षीक स्वच्छतेचे नियमित मिळणाऱ्या प्रशिक्षणामुळे गर्भवती मधील कुपोषण कमी झालेले दिसले. तसेच डिजीटल वजन काढ्यामुळे त्यांच्यावर ताबडतोब उपचार होत आहेत व लसीकरणामुळे घातक आजारांपासून बालकाचे रक्षण होत आहे हे गृहितक सिद्ध होते.

६. दर महिन्याच्या ७ व १९ तारखेला गर्भवतीचे पंजीकरण, ६ महिन्याच्या बालकाला पुरक आहार सुरफ करण्यासाठी "सुपोषण" कार्यक्रम व ३ वर्षा पर्यंतच्या बालक बालीकेचे भेटवस्तू देऊन स्वागत केले जाते. मुलगी जन्माला येणाऱ्या घरातील आई वडिलांचे, आज आजोबाचे वृक्ष देऊन स्वागत केले जाते त्यामुळे घरातील वडिल मंडळीचीही मान उंच होते. सुकन्या योजनेमुळे मुलीच्या भविष्याची चिंता मिटते, असे मत मुलींच्या पालकांनी व्यक्त केले. एक प्रकारे स्त्रीधुण हत्या धांबविण्यासाठी हे एक मोठे पाऊलच आहे.

ह्यावरून ४ वे गृहितक मुलीच्या जन्माबद्दल सकारात्मक मानसिकता तयार होत आहे हे सिद्ध होते.

कुटुंब कल्याणापासून ते वैयक्तीक स्वच्छतेपर्यंत, पोषणापासून ते बचतीपर्यंत, मुलांच्या मानसिक विकासा पासून ते रोगापासून बचावापर्यंत, गर्भधारणेपासून ते किशोरवयीन मुलींना मार्गदर्शना पर्यंत, वृक्षसंवर्धनापासून ते अंधश्रद्धा दुरकरण्या पर्यंत, समाजातील प्रत्येक मुळ समस्येवर उपाय शोधून समाज व देशाच्या प्रगतीत लाभार्थ्यांचा प्रत्यक्ष सहभाग निर्माण करण्यासाठी अंगणवाडी आपली महत्वाची भूमिका बजावताना दिसत आहे.

❖ निष्कर्ष :-

१. गर्भवती व स्तनदा मातांच्या विकासात व पोषणात अंगणवाडीची भूमिका अतिशय महत्वाची आहे.

२. बालक व बालिकेच्या सर्वांगीण विकासात लसीकरण, आरोग्य तपासणी व उपाय ताबडतोब सुरू करण्यामध्ये अंगणवाडीची भूमिका महत्वाची आहे.

३. किशोरवयीन मुलींना, स्वच्छता, आरोग्य ह्यावर मार्गदर्शन मिळत असल्यामुळे अंगणवाडी महत्वाचे कार्य करीत आहे.

४. ऑनलाईन प्रोसेस मुळे अनेक ॲपमुळे अंगणवाडी सेविकेचे काम सुटसुटीत झालेले आहे.

५. नियमित चालणाऱ्या उपक्रमामुळे दर्जेदार आहारामुळे समाजामध्ये सकारात्मकता आलेली दिसते.

❖ शिफारशी व सुचना :-

अंगणवाडीचे कार्य व त्याचे कार्यक्षेत्र विस्तृत असल्यामुळे समाजपोषणाच्या दृष्टीने कुपोषण मुक्तीच्या दृष्टीने, समाजाचा खऱ्या अर्थाने समान विकास होण्याच्या दृष्टीने अंगणवाडीचे काम खूप मोठे आहे. भारतीय लोकसंख्येच्या निम्मा भाग असलेल्या स्त्रियांच्या आरोग्य, शिक्षण आणि सशक्तीकरणाची काळजी ह्या अंगणवाड्या आपला मोलाचा सहभाग बजावित आहेत, स्त्रिया आणि बालकांच्या अनेक दिशांनी सुनियोजित विकासासाठी प्रयत्न करणाऱ्या असंख्य अंगणवाडी सेविका व अंगणवाडी मदतनिचांचे कार्य समाजासाठी उपकारकच आहे, कौतुकास्पद आहे. त्यामुळे समाजातील प्रत्येक घटकाने अंगणवाडी सेविका व त्यांच्या

Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidhyalaya
Pusad Dist. Yavatmal.

महानिर्माणा सतत सहकार्य करायला पाहिजे. अनेक अंगणवाडी सेविका ज्या वस्त्यांमध्ये काम करतात त्या ठिकाणी तेथील रहिवाशी केवळ काकाच्या दृष्टीने त्यांच्या कडे बघतात हे चुकिचे आहे. त्या सरकारी कर्मचारी आहे हे विसरून चालणार नाही. सरकारनी सुध्दा अंगणवाडी सेविकांना मिळणाऱ्या मानधनात वाढ करण्याची गरज आहे. तेव्हा त्या करीत असलेले काम त्या अधिक समाधानाने करू शकतील. समाज नेहमी त्यांच्या ऋणातच राहिल यात शंका नाही.

❖ संदर्भ ग्रंथ सुची :-

१. १६/१४/१९ शासनाचे शुध्दीपत्रक-२.
 २. एकात्मिक बालविकास सेवा योजना आयुक्तालय नवी मुंबई चे पत्र क.एबाविसेयो/पोषण अभियान/२०१९ (दि. २८/०८/१९).
 ३. अंगणवाडीची कार्ये : महिला व बालविकास विभाग, महाराष्ट्र.
<https://womenchildmaharashtra.gov.in>.
 ४. अंगणवाडीमध्ये सरकारकडून एक नविन योजना agrutmaharashtra.com
 ५. योजना (मार्च २०१९)
- भारतातील स्त्रियांचा विकास डॉ. रासी शाहिन पृ.क. ४४, ४६, ५०.



Assistant Professor
Smt. V.N. Mahale Mahavidhyalaya
Pusad Dist. Yavatmal.

आहारशास्त्रातील जंकफूडच्या विकसन पातळीचा अर्थ व आहार शास्त्रातील अडथळा

डॉ. वी. न. माहिया

महाराष्ट्र शास्त्र विभाग, पुण्ड

संतलाल महाविद्यालय, पुण्ड

सारांश :-

मुलांच्या शारीरिक वाढीसाठी अन्न ही परिपूर्ण गरज आहे. मुलांच्या वाढीचा वेग जसजसा वाढत जातो तसा त्यांचे आहारप्राप्त मिळणाऱ्या पोषीक घटकांचे प्रमाण संतुलित असणे आवश्यक आहे. ह्याच काळात त्यांची अन्नाची आवड, रुची बदलते. त्यांना घरातील पारंपारिक पदार्थांपेक्षा, मसालेदार, चटणीत, गोड पदार्थ आवडण्यास लागतात. ह्याचा कारण आकर्षक जाहिराती व खाद्य वस्तूचे आकर्षक पैकिंग. तेमळे ह्याच पोषीक पदार्थांनी जर जमून राहून त्यांची वैशिष्ट्य पूर्ण आवड लक्षात घेऊन घरातील पारंपारिक पदार्थांना या आकर्षक, चटणीत बनविले तर मुलांची खाद्येतर पदार्थ खाण्याची रुची कमी होईल. मात्र आईलाही पुरेशा वेळ नसल्यामुळे मुलांचे भूद लागली म्हणून ही आई दोन मिनिटात केले तयार करून देते. त्यामुळे मुलांचा वल अणुधीन जाला जंकफूडकडे झुकतो.

जेव्हा आपण आरोग्यासाठी आहार घेतो तेव्हा त्यातून शरीराने इन्सुलिनचे प्रमाण नियंत्रित राखले जाते. मात्र जेव्हा आपण वारंवार जंकफूड चे वारंवार सेवन करतो तेव्हा आरोग्याच्या दृष्ट्या अतिरिक्त भार येऊन शरीरातील इन्सुलिनचे कार्य बिघडते. त्यामुळे अतिलवणूक वाढते, पदनाचे विकार वाढतात, दस्त लागतो, विटबिडिंग वाढते, दातांच्या समस्या वाढतात, बद्धकोष्ठता वाढते व निष्क्रियता वाढते.

वाढीच्या वयात मुलांना ताजे पोषीक अन्न मिळणे आवश्यक आहे. ज्यामध्ये अंकुरित कडधान्ये, डोळणे, दाळी, मोसमी विविध रंगाचे फळ, दुध, गान्याचे सर्व प्रकार त्यांच्या शरीराच्या आहारात असणे आवश्यक आहे. आपल्या कडे तर प्रत्येक ऋतूमध्ये विविध पदार्थांची रेलवेल असते. त्याच बरोबर प्रत्येक सणाला त्या त्या ऋतुनुसार पदार्थ बनविले जातात. ताट वाढण्याच्या पद्धतिवरून देखील काणेत पदार्थ किती प्रमाणात खाने हे लक्षात आणून दिले जाते. लोणच हे चटणीपेक्षा कमी, चटणी ही कोशीबरीपेक्षा कमी कोशिंबीर ही भाजीपेक्षा कमी... म्हणूनच महाराष्ट्रीय ताट हे समतोल आहाराचा उत्तम नमुना आहे.

असे असतानाही आज आपली मुले निसर्ग, शोकादायक अशा जंकफूडच्या विक्रयाने अडकत आहे. चिप्स, नुटल्स, कुरकुरे, बड्याव, फ्राईज, पाव, ब्रिस्कीट, वील्स, लंच बॉक्स, तळलेल्या ह्याही हे सगळे पदार्थ जंकफूड मध्ये येतात. ह्या पदार्थांना "जंकफूड" म्हणतात. कारण यामध्ये शरीरास पोषक असे कोणतेही घटक मिळत नाहीत. फक्त पोट भरण्याचे काम होते. जंक म्हणजे बिनाकामाची अडगळीची वस्तू ज्याप्रमाणे गरज नसलेली वस्तू त्याच प्रमाणे जंकफूड हे गरजेचे नसून ते फक्त पोट भरण्याचे काम करते. या पदार्थांमध्ये जे पदार्थ टिकविल्यासाठी, चवीसाठी, कृत्रीम रंग, जास्तीचे मीठ व इतर हाणीकरक असतात. म्हणून ह्या शोध निबंधात मुलांच्या आरोग्यावर ह्या जंकफूडचा काय परिणाम होतो व आजह हे दृष्ट्यक बाबविण्यासाठी पोषणशास्त्र व आईपुढील आव्हाने कोणती आहेत ह्याचा शोध घेण्याचा प्रयत्न केला आहे.

संशोधनाची उद्दिष्ट्ये :-

1. जंकफूड म्हणजे काय हे पटवून देणे व त्याचा बालकावर होणारा परिणाम शोधणे.
2. जंकफूडचे नुकसानदायक घटक पालकांना पटवून देणे.
3. आहारशास्त्रातील विद्यार्थी व संशोधकांना जंक फूडला पर्याय सुचविण्यासाठी सुचविणे.
4. मुलांमध्ये जागृकता तयार करणे.

अभ्यासाची गृहितके :-

1. प्राचीन व शहरी भागातील पालकांना जंकफूडच्या अपायची माहिती नाही किंवा त्यांच्यात जागृकतेचा अभाव आहे.


Assistant Professor
Smt. V.N. Mahia Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatmal.

२. शहरी भागातील आईना वेळे अभावी मुलांना जंकफूड पासून दूर ठेवता येत नाही.
३. वधानुसार बदललेल्या खाण्यापानाच्या सवयी मुले मुलांना बाहेरच्या अन्नाची गोडी वाकत आहे. त्यांना घरात कायित्यपूर्ण पोथी खावला मिळत नसल्यामुळे जंकफूडकडे हे मुले आकर्षित होतात.

स्वुवा निवड व आकार :-

यवतभाळ नित्यव्यापील पुरवद शहरातील विविध जाळांमधील १० ते १५ वर्षे वयोगटातील १०० मुलांमुलींची ह्या संशोधनासाठी निवड करण्यात आली आहे.

अभ्यासाची मर्यादा :-

हा अभ्यास केवळ पुरवद शहरापुरताच मर्यादित आहे. या अभ्यासातील बालके शिक्षित व अशिक्षित, ग्रामीण व शहरी भागातील घालकांची असल्यामुळे, अभ्यासातील निष्कर्ष त्यांच्या पुरताच लागू आहे.

तत्त्व संकलनाची पध्दती व साधने :-

तत्त्व संकलनासाठी प्रामुख्याने प्रश्नावली व मुलांमार्फत निरीक्षण ह्या तीनही पध्दतींचा अवलंब करण्यात आला. पुरवद शहरातील सरकारी व खाजगी अशा दहा शाळेची निवड करण्यात येऊन प्रत्येक शाळेतील पाच मुले व पाच मुलींना प्रश्नावली देण्यात आली.

आज जंकफूड म्हणून ओपण केवळ पिझ्झा, बर्गर, फ्राईज, नुहल्स, मॅथ्युरियन, चिप्स ह्याकडे बघतो. परंतु आज मात्र प्रत्येक गावातील छोद्या दुकानापासून ते पान टपरीवर दोंगलेल्या माळामधून केवळ पंधि ठप्यापासून मिळणारे चटकदार खाद्य पदार्थ, भुंगदाळ, कुरकुरे, शेव, भुजिया, लंच बॉक्स, चिप्स, मॅगी हे सर्व पदार्थ छोद्या मुलांच्या दिवसभराच्या खाण्याचा एक भाग झाला आहे. शाळकरी विद्यार्थी तर ह्या खाद्यपदार्थांच्या मोहात पडले आहे.

तत्त्वविस्तरेपन :-

प्रस्तुत संशोधनात घालकांना जंकफूडच्या अति वापरामुळे मुलांच्या आरोग्यावर होणाऱ्या घातक परिणामाबद्दल जगृकतेचा अभाव आढळून आला.

अभ्यासात ८८: मुले सकाळी चहा ब्रेड व चहा बिस्किट खाऊन शाळेत जात होती. हाच त्यांचा सकाळचा नाश्ता. त्यानंतर ११.०० वाजता शाळेत भाजी पोळीचा डब्बा नेत होती. त्यातील ६०: मुलेच आपला डब्बा पूर्ण संपवित होती. ४०: मुले डब्बा परत आणणारी होती.

रात्रभराच्या उपोसानंतर सकाळी मुलांना भिजलेले दणे, खजुर किंवा एखादे फळ किंवा १ ग्लास दुध किंवा १ पोळी व भाजी खाऊन मुले शाळेत गेल्यास त्यांची दिवसभराच्या कॅलरीची परिपूर्णता होऊन दिवसभराचा त्यांच्यामध्ये उत्साह राहू शकतो. मात्र त्याऐवजी ब्रेड, बिस्किट सारखे केवळ प्रोसेस कॅलरी असणारे हे मुले पदार्थावर राहतात. त्यामुळे लवकर वकने, अति भूक लागणे, अशा तक्रारी दिसून आल्या, त्याच बरोबर फायबर कमी गेल्यामुळे घरबीचे प्रमाण वाढतांना दिसले.

२) शाळेत जाणाऱ्या १०० पैकी ६२: मुले मधल्या सुट्टीत, शाळेच्या आधी व शाळा सुटल्यावर चिप्स, कुरकुरे खातांना आढळले.

चिप्स सारखे पदार्थ फक्त कार्बोदकाचा साठा आहे. त्यातच त्याला मोठ्या प्रमाणात मीठ मसाले वापरले जाते हे शरीरासाठी हानीकारक असतात. तळण्यासाठी वापरलेले तेल वारंवार उच्च दर्जाला तापवल्यामुळे व ह्या तेलाचा दर्जा चांगला नसल्यामुळे त्यात ऑक्सीलायझ्ड नावाचे घातक द्रव्य निर्माण होते. ह्यामुळे रक्तदाब वाढणे, हृदयरोग, किडणीचे विकार होऊ शकतात.

३) संशोधनात हे देखील दृष्टीस आले की मुलं रडले हड्ड केला की पाच दहा रुपये हातात देतात, पाहुणे आले की पैसे हातात देण्याची पध्दत आहे. अशा वेळी मुले दुकानातील कमी दर्जाच्या पॉकेटमधील वस्तू घेऊन घातात, ह्याची माध्यमातील शाळामध्ये पॉकेट विक्रीवर बंदी असूनही मुल-मुली स्कूल बसमध्ये पॉकेट्स आणून पार्टी करतात.

४) आमच्या मुलांवर आम्ही खाण्यावर खूप पैसा खर्च करतो. रोज पन्नास साठ रुपयाचा खाऊ आमचे मुले खातात असे गर्वाने सांगणारे पालक भेटले, रस्त्यावरच्या गाडी वरफन समोसे, भजी, वडे, नुडल्स, मॅच्युरीयन, तळलेले पदार्थ रंगीत जिलेबी मुलांसाठी विकत घेतांना त्यासाठी वापरलेले तेल, जिथे तो पदार्थ बनवला जात आहे ती जागा याकडे दुर्लक्ष केले जाते. तीनशे अंश तापमानाला तेल उकळले की त्याची वाफ होते, परत ते तेल थंड करून दुसरे चांगले तेच त्याच तेलात मिसळून नविन भट्टी लावतात. असे पुन्हा पुन्हा उकळलेले तेल पुन्हा वापरणे थोकादायक आहे. त्यातून आपल्या शरीरात ट्रान्स फॅटी ॲसिड, तसेच एंझोलीन हा विषारी पदार्थ जातो. त्यामुळे डायरीया, उलट्या, नॅशिया, पोटादुखी सारखा त्रास होऊ शकतो.

हे पदार्थ वापरण्यासाठीचे पाणी, तेल, मसाले, सॉस सगळेच थोकादायक असते. त्यामुळे कर्करोग सुध्दा होऊ शकतो. आपल्या मुलांचा लाड करताना त्याला भयंकर आजारात त्याला आपण ढकलत आहोत याची जाणीव पालकांना दिसून आली नाही. यावरून ग्रामीण भागातील पालकांना जंकफुडच्या दुष्परिणामाची माहिती नाही किंवा त्यांच्यात जागृकतेचा अभाव आहे हे गृहितक सिध्द होते.

निरीक्षणात असे आढळून आले की नोकरी करणारे आई असले तर मुलाला भाजी पोळी डब्यात बरेचदा, मॅगी, बिस्कीट, सॉस पोळी दिली जाते.

घरी आल्यावरही त्यांना तीच भाजी पोळी खायचा कंटाळा येतो. म्हणूनच आईने जागृकतेने मुलांच्या खाण्यात सतर्कतेने व कौशल्यपूर्ण रितीने नेहमीच्याच पदार्थांना जरा चटपटीत, आकार, रंगसंगती, चाटमसाला किंवा धिंच गुळाचा वापर करून चवीत रंगात बदल करून मुलांना खायला दिले तर ते आनंदाने खातील. उदा. दूधी भोपळ्याची भाजी करण्याऐवजी कोफ्ता, हलवा, परठा, घिरडा, सांडगे अशा पध्दतीने त्यांना दिल्यास सगळ्याच प्रकारचे नावडवते पदार्थही मुले आवडीने खातात.

कित्येक शाळेतील मुले शाळा सुटल्यावर व आधी जवळील दुकानात जे मिळेल ते खातांना आढळली ह्यावरून दुसरे व तिसरेही गृहितके सिध्द होतात.

निरीक्षणात आलेल्या गंभीर बाबी :-

- ✧ २०: मुलांचे दात किडलेले.
- ✧ २५: मुले लठ्ठपणाचे शिकार.
- ✧ ४०: मुले चिडचिडेपणा असलेले.
- ✧ ५२: मुलांना बद्धकोष्ठतेची समस्या

जंकफुड का खाऊ नये :-

- ✧ मुलांमध्ये अतिरिक्त लठ्ठपणा वाढतो.
- ✧ मधुमेहाचा थोका वाढतो.
- ✧ पचनाचे विकार बद्धकोष्ठता गॅसेस वाढतात.
- ✧ नैराश्य वाढते.
- ✧ थकवा येतो.
- ✧ चिडचिडेपणा वाढतो.
- ✧ दातावर परिणाम होतो.
- ✧ मेंदुच्या कार्यावर दुष्परिणाम होतो.
- ✧ हृदय विकाराचा थोका वाढतो.
- ✧ मीठामुळे किडणीवर प्रेशर येतो.


Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatmal.

- ✧ वक्रावर विपरीत परिणाम होतो.
- ✧ अनेक प्रकारच्या वॅन्सरचा थोका वाढतो.

मुलांमधील जंकफुड कमीत कमी करून घरगुती पदार्थात रुची वाढविण्यासाठी म्हणून.....

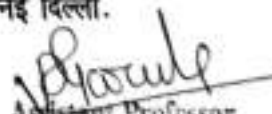
- ✧ कुरकुरीत पोळी तडुन घाटमसाला टाकुन मधल्या केळीचे खाणे.
- ✧ विविध भाज्या घालून कटलेट, दोसा, थिरडे, परांटे, आप्पे, इडली, हलवा करणे.
- ✧ भाज्यांमध्ये दाण्याचा कुट, खोबरे, तीळाचा वापर करणे जेणे करून वाढीच्या वयात प्रथिने, कॅल्शियम व स्निग्धाची पूर्तता होईल.
- ✧ उन्हाळ्यात विविध प्रकारच्या कोल्डीक ऐवजी, पन्ह, गोडताक, फळांचे सरबत, जॅम, जेली, चटण्यांचा वापर करावा.
- ✧ मुलांना शाळेतून आल्यानंतर मधलेछाणे म्हणून राजगिन्याच्या लाह्या, मखाना, फुटाणे, खारवून भाजलेले झेम्सणे, सुर्यफुलाच्या बिया, दाण्याची, तिळाची चिककी, नाचणीचे थिरडे, बाजरीचे गुळ घालून लाडू असे अनेक प्रकार कमी श्रमात व कमी पैश्यात मुलांना आवडतील असे आईने वेळ काढून बनवावे.
- ✧ उच्च प्रथिनासाठी सोयाबीन, मासाहारी असल्यास अंडे व अंड्याचे पदार्थ, चिकणचे विविध पदार्थ बनवून मुलांचा जंकफुडकडील ओढा आपणच कमी करू शकतो.

नोकरी करणाऱ्या आईंनी आठ दिवसांचा डायटलॅन आधीच बनविल्यास त्यासाठी लागणारी तयारी, किराणा, भाज्यांची तयारी रविवारी करून ठेवल्यास वेळेवर मुलांना खायला देता येईल.

आपल्या मुलांच्या जीवीताला थोका होऊ नये तो सुदृढ व निरोगी कायम राहावा ह्यासाठी प्रत्येक आईने स्वतःचा थोडा जास्त वेळ द्यावा व आपल्या मुलांना फास्टफुडच्या विकण्यापासून सुखरूप वाढविण्यासाठी सर्व युक्त्या वापराव्या तेव्हाच आपली भावी पिढी सुदृढ व निरोगी राहू शकेल.

संदर्भ ग्रंथ सुची :-

- 1- Everynext blog.blogspot.com.2011
- 2- <https://m.dailyhunt.in>Marathi>
3. परिपूर्ण आहार-अडसूड सुनिल-शिक्षण संक्रमण-मे-जून २०१६.
४. पोषण और आहार विज्ञान-डॉ.विमलेश कुमार; दीप्तीकरी पब्लिशिंग हाऊस.
५. आहार के पोषक तत्व- सुरेखा राणी- नीलेज बुक डिस्ट्रीब्युटर
६. भोजन और स्वास्थ्य-संदेश भारद्वाज रोहित पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली.


Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatmal.

गर्भवती व स्तनदा मातांच्या सर्वांगीण विकासात हायटेक अंगणवाडीचे योगदान.....

प्रा.डॉ. रंजना जिवने

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

श्रीमती वात्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद

“एखाद्या समाजाची प्रगती किती झाली आहे हे शोधायचे असेल तर त्या समाजातील व त्या देशातील स्त्रियांची प्रगती किती झाली आहे. हे शोधावे”.

डॉ. वात्सलाबाई नाईक

ग्रामीण भागातील व शहरी भागातील मात्र आर्थिक दृष्ट्या मागास असलेल्या गर्भवती व स्तनदा मातांच्या वाढत्या येणारी गरीबी, अज्ञान, अस्वच्छता ह्या गोष्टीमुळे अनेक आजारांना बळी पडावे लागायचे. परंतु त्यांचा मागासलेपण दूर करून शाश्वत विकासात त्यांचा सहभाग वाढविण्यासाठी, स्त्रियांना समान दर्जा देण्यासाठी व त्यांचे सशक्तीकरण करण्यासाठी अनेक उपाय योजना केल्या गेल्या.

महाराष्ट्र सरकारने जून १९९३ मध्ये महिला व बालविकास विभागाची स्वतंत्र प्रशासकिय विभाग म्हणून स्थापना केली. या विभागाचे प्रमुख उद्दीष्ट महिला आणि बालक यांचे जगणे, सुरक्षा, विकास आणि समाजात सहभाग या बाबी समग्रपणे झाल्या पाहिजेत हे आहे.

भारत सरकारने १९७५ साली एकात्मिक बाल विकास सेवा अंतर्गत अंगणवाड्या चालू केल्या त्याचा प्रमुख उद्देश बालकांमधील व गर्भवती, स्तनदा मातांमधील कुपोषण संपवणे हा होता तो उद्देश आज खऱ्या अर्थाने सफल होतांना दिसून येतो.

प्रस्तुत शोध निबंधामध्ये अंगणवाडीचे गर्भवती व स्तनदा माता यांच्या सर्वांगीण विकासात काय योगदान आहे यावर प्रकाश टाकण्याचा प्रयत्न केला आहे. समाजातील महत्वाचा घटक ज्यांच्यावर ह्या देशाचे भावी आधारस्तंभ निर्माण करण्याची जबाबदारी आहे, अशा गर्भवती व स्तनदा मातांचे पोषण, आरोग्य व स्वच्छता ह्या तीनही महत्वाच्या कार्यात अंगणवाडीचे योगदान काय आहे हे मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे.

❖ प्रमुख शब्द : गर्भवती स्तनदा माता सर्वांगीण विकास, अंगणवाडीचे योगदान.

❖ अभ्यासाची उद्दीष्टे :-

१. अंगणवाडीमध्ये मिळणाऱ्या पोषण आहाराचा गर्भवतीला होणारा फायदा तपासणे.
२. अंगणवाडी मध्ये चालणाऱ्या आरोग्य व स्वच्छतेच्या उपक्रमांचा स्तनदा मातांना काही फायदा होता काय ते तपासणे.

३. आरोग्य सेवेचा खर्च महिलांना फायदा होतो काय याचा शोध घेणे.

४. किशोरवयस्थेतील मुलींना स्वच्छतेविषयी खरोखर प्रशिक्षण दिले जाते का याचा शोध घेणे.

५. लसीकरणाचा फायदा खरोखरच स्तनदा माता व गर्भवती स्त्रिया घेतात का याचा शोध घेणे.

❖ अभ्यासाचे क्षेत्र :-

अभ्यासाचे क्षेत्र हे पुसद शहरातील स्लम एरियातील अंगणवाडी केंद्र आहे. मी त्यासाठी ३९ केंद्रांची निवड केली आहे. त्यामुळे त्याचा निष्कर्ष हा पुसद शहरातील झोपडपट्टी परिसरापुरता मर्यादित राहील.

माझ्या संशोधनात ३९ अंगणवाडी केंद्रांमध्ये येणाऱ्या लाभार्थी स्त्रियांची व अंगणवाडी सेविकांची मुलाखत व प्रश्नावली पद्धतीने सर्वेक्षण करण्यात आले.

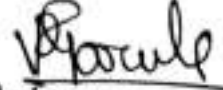
❖ गृहितके :-

१. अंगणवाडीच्या सक्रियतेमुळे गर्भवती महिला व स्तनदा मातेच्या पोषण, स्वच्छता मध्ये बदल घडून आला.

२. गर्भवती महिला मधील कुपोषण दूर झाले.

३. घातक आजारापासून बाळाचे व महिलांचे संरक्षण झाले.

४. कुटुंबाची इतर सदस्याची मुलीच्या जन्माबद्दल सकारात्मक मानसिकता तयार झाली.


Assistant Professor

० गर्भवती आणि स्तनदा मातांच्या विकासात अंगणवाडीचे महत्त्व :-

माता, बालक आणि किशोरवयीन मुलांच्या विकासाकरीता जागतिक धोरण (२०१६-२०३०) शाश्वत विकासाच्या मध्यस्थानी आहे. त्याचा महत्वाचा दृष्टीकोनच असा आहे की, अश्या विश्वाची निर्मिती करावची की जेथे त्यांना आरोग्य आणि उत्तम स्थितीच्या शारीरिक आणि भावनिक हक्कांची जाणीव होईल. सामाजिक आणि आर्थिक संधी असेल आणि घरभरतीचा आणि शाश्वत समाजाला आकार देण्यात संपूर्णपणे सहभाग घेता येईल. ह्या सर्व धोरणामुळे गावागावातील अंगणवाडी केंद्र हे महिला व बालकांसाठी शाश्वत विकासाचे संस्कार केंद्र बनले. समाजाच्या विकासाचा पाया मजबुत करण्याचे कार्य अंगणवाडी करीत आहे.

येत्या ७ ते आठ वर्षांपासून आमचा गृहअर्थशास्त्र विभाग ह्या अंगणवाडी सेविकांसोबत स्तनदा माता व गर्भवती स्त्रियांसाठी आम्ही एकत्रीत काम करीत आहोत. त्यांची काम करण्याचे प्रणाली पाहून हक्क व्हायला होते.

नियमीत दर दिवसाची सुरुवात किंवा अंगणवाडीची सुरुवात बालकाच्या स्वागताने होऊन ३ ते ६ वयोगटातील मुलांच्या कटक, भावनिक आणि शारीरिक विकास योग्य व्हावा म्हणून त्यांना विविध खेळ, गीते, विविध ऑक्टोव्हीटी शिकविल्या जातात. त्यानंतर त्यांच्या पोषणाच्या बाबतीत विचार करून पोषक घटक पुन्हा अन्न त्यांना वितरीत केले जाते.

आज तर प्रत्येक अंगणवाडीमध्ये प्रत्ये ६ महिने ते ६ वर्षांपर्यंतच्या बालकाला दर महिन्याला २ किलो गहू, १ किलो मूंगडाळ, १ किलो मसूर डाळ, १ किलो तेल, २५० ग्रॅम तीखट, २५० ग्रॅम हळद, ५०० ग्रॅम मीठ येवढे खाद्यपदार्थ प्रत्येक बालकाला वितरीत केले जातात. त्यामुळे माता व बालकाच्या कुपोषणाला आळा बसतो. त्याच बरोबर पुरक आहार, वजन वाढ नोंदी 'अ' जीवनसत्व वाटप आणि एनिमिया टाळण्यासाठी लोह, फॉलीक एसिड वाटप केले जातात, संबंधित कुटुंबाची पाहणी करून लाभार्थीची यादी बनविली जाते. ० ते ६ वर्ष वयोगटातील मुलांचे नियमीत वजन करून बालकाचा वजन तक्ता बनविला जातो. आज तर डिजीटल वजन काढ्यामुळे कुपोषित बालकांना ओळखणे सोईचे झाले आहे.

६ घातक आजारांपासून आई व बालकांचे संरक्षण व्हावे म्हणून (क्षयरोग, पोलिओ, घटसर्प, डांग्या खोकला, धनुर्वात, गोवर) लसीकरण केले जाते. दर महिन्याला विशीष्ट तारखेला लसीकरण कार्यक्रम, माता व बालकाची नियमीत तपासणी डॉक्टरांच्या मदतीने केली जाते. आज अंगणवाडीचे कार्य हायटेक झाले आहे. आज अंगणवाडीतार्थीचे लिखाण, रेकॉर्ड लिहिणे कमी झाले, प्रत्येक काम मोबाईलवर ऑनलाईन केले जाते. उदा. जीव गृहपेट धावची आहे त्याची माहिती मोबाईल सतत देत राहते. त्यामुळे प्रत्येक काम वेळच्या वेळी होत आहे.

० पोषण महिना :-

अंगणवाडी केंद्रातर्फे सप्टेंबर महिना पोषण महिना साजरा केला जातो. त्यामध्ये ३० ही दिवस वेगवेगळे कार्यक्रम घेतले जातात. त्यामध्ये

० बालकांचे पहिले १००० दिवस त्याचे महत्त्व पटवून देणे.

० एनिमिया.

० अलिसार.

० हातपुणे आणि स्वच्छता.

० पोषिक आहार त्याबद्दल जनजागृती.

० C.B. कार्यक्रम :-

दर महिन्याच्या ७ तारखेला आणि १९ तारखेला कार्यक्रम घेऊन

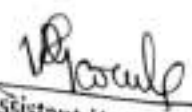
० ६ महिने पूर्ण झालेल्या मुलांना पुरक आहार सुरफ करण्याआधी सुपोषण कार्यक्रम घेतला जातो.

० ३ वर्षांनंतर च्या बालकांना व त्याच्या आई वडिलांना भेटवस्तू देऊन स्वागत केल्या जाते.

० ह्याच तारखेला १ ते ३ महिन्या पर्यंतच्या गर्भवती स्त्रियांचे पंजीकरण केले जाते व त्यांना रोपटे देऊन सत्कार केला जातो.

० ह्यामागचा उद्देश हा की गर्भामध्ये वाढणाऱ्या सुदृढ बालकाबरोबर वृक्षाचेही संगोपन मातेने करावे.

० तथ्य विश्लेषण :-



Assistant Professor
Smt. V.N. Marathe

प्रस्तुत संशोधनात अभ्यासातील लाभाध्यक्षी चर्चा केल्यावर अंगणवाडी मुळे त्यांच्या जीवनात आलेले बदल विशदित आले.

१. पूर्वी अंगणवाडीतर्फे प्रत्येक घरी जाऊन वारंवार चिन्ती करून रेकॉर्ड तयार करीत असे मात्र आज अंगणवाडी हावटेक झाल्यामुळे महिला स्वतः चौदणी कागदाला अंगणवाडीत येतात.

२. THR भाग्ये मिळणाऱ्या खास पदार्थांमुळे कुटुंबातील बालकापासून गर्भवती महिलांचे पोषण सुधारले. विविध प्रकारची कडधान्ये, डाळी, तेल, गहु नियमीत मिळत असल्यामुळे लाभाध्यक्षांमध्ये आवश्यक ते प्रथीने व कॅलरी नियमीत मिळू लागली व एक सकारात्मक वातावरण तयार झाले.

पूर्वी मिळणारे पीठ, उपमा घ्यायला मिळा वीत नव्हत्या. परंतु आज प्रत्येक लाभाध्यक्षीकडे होत असलेल्या गृहभेटीमुळे एक अतुल्य तयार झाले. यावरून अंगणवाडीच्या सक्रियतेमुळे गर्भवती महिला व स्तनदा मातेच्या पोषणामध्ये बदल घडून आला हे गृहितके सिध्द झाले.

३. उत्पन्नाचे प्रमाण अनेक कुटुंबांमध्ये फारच कमी असून रोजगाराचा अभाव, व्यवसायानिहाय, कर्जबाजारीपणा दिसून आला.

४. खाजगी बँकेकडून हप्त्याने लोन घेण्याची प्रवृत्ती दिसून आली. रोहया रकमेसाठी घर गहाण देण्याची मानसिकता वाढलेली दिसली, परंतु अंगणवाडी सेविकेशी चर्चा केल्यानंतर महिलांचा बचत गट आम्ही बनवित आहोत त्याला महिलांचा चांगला प्रतिसाद आहे. असे सांगण्यात आले. ह्याचाच अर्थ सतत कर्जाची टांगती तलवार सोडून आज महिला बचतीकडे वळलेल्या दिसल्या.

५. पुरेसा आहार, नियमित तपासणी व लसीकरणामुळे, हातधुणे प्रात्याक्षीक स्वच्छतेचे नियमीत मिळणाऱ्या प्रशिक्षणामुळे गर्भवती मधील कुपोषण कमी झालेले दिसले. तसेच डिजीटल वजन काढ्यामुळे त्यांच्यावर ताबडतोब उपचार होत आहेत व लसीकरणामुळे घातक आजारापासून बालकाचे रक्षण होत आहे हे गृहितक सिध्द होते.

६. दर महिन्याच्या ७ व १९ तारखेला गर्भवतीचे पंजीकरण, ६ महिन्याच्या बालकाला पुरक आहार सुरक करण्यासाठी "सुपोषण" कार्यक्रम व ३ वर्षा पर्यंतच्या बालक बालीकेचे भेटवस्तू देऊन स्वागत केले जाते. मुलगी जन्माला येणाऱ्या घरातील आई वडिलांचे, आज आजोबांचे वृद्ध देऊन स्वागत केले जाते त्यामुळे घरातील वडिल मंडळीचीही मान उंच होते. सुकन्या योजनेमुळे मुलीच्या भविष्याची चिंता मिटते, असे मत मुलीच्या पालकांनी व्यक्त केले. एक प्रकारे स्त्रीभुण हत्या थांबविण्यासाठी हे एक मोठे पाऊलच आहे.

ह्यावरून ४ वे गृहितक मुलीच्या जन्माबद्दल सकारात्मक मानसिकता तयार होत आहे हे सिध्द होते.

कुटुंब कल्याणापासून ते वैयक्तीक स्वच्छतेपर्यंत, पोषणापासून ते बचतीपर्यंत, मुलांच्या मानसिक विकासा पासून ते रोगापासून बचावापर्यंत, गर्भधारणेपासून ते किशोरवयीन मुलींना मार्गदर्शना पर्यंत, वृद्धसंवर्धनापासून ते अंधश्रद्धा दुरकरण्या पर्यंत, समाजातील प्रत्येक मुळ समस्येवर उपाय शोधून समाज व देशाच्या प्रगतीत लाभाध्यक्षांचा प्रत्यक्ष सहभाग निर्माण करण्यासाठी अंगणवाडी आपली महत्वाची भूमिका बजावताना दिसत आहे.

❖ निष्कर्ष :-

१. गर्भवती व स्तनदा मातांच्या विकासात व पोषणात अंगणवाडीची भूमिका अतिशय महत्वाची आहे.

२. बालक व बालिकेच्या सर्वांगीण विकासात लसीकरण, आरोग्य तपासणी व उपाय ताबडतोब सुरु करण्यामध्ये अंगणवाडीची भूमिका महत्वाची आहे.

३. किशोरवयीन मुलींना, स्वच्छता, आरोग्य ह्यावर मार्गदर्शन मिळत असल्यामुळे अंगणवाडी महत्वाचे कार्य करीत आहे.

४. ऑनलाईन प्रोसेस मुळे अनेक अॅपमुळे अंगणवाडी सेविकेचे काम सुटसुटीत झालेले आहे.

५. नियमीत चालणाऱ्या उपक्रमामुळे दर्जेदार आहारामुळे समाजामध्ये सकारात्मकता आलेली दिसते.

❖ शिफारशी व सुचना :-

अंगणवाडीचे कार्य व त्याचे कार्यक्षेत्र विस्तृत असल्यामुळे समाजपोषणाच्या दृष्टीने कुपोषण मुक्तीच्या दृष्टीने, समाजाचा खऱ्या अर्थाने समान विकास होण्याच्या दृष्टीने अंगणवाडीचे काम खूप मोठे आहे. भारतीय लोकसंख्येच्या निम्मा भाग असलेल्या स्त्रियांच्या आरोग्य, शिक्षण आणि सशक्तीकरणाची काळजी ह्या अंगणवाड्या आपला मोलाचा सहभाग बजावित आहेत, स्त्रिया आणि बालकांच्या अनेक दिशांनी सुनियोजित विकासासाठी प्रयत्न करणाऱ्या असंख्य अंगणवाडी सेविका व अंगणवाडी मदतनिंसांचे कार्य समाजासाठी उपकारकच आहे, कौतुकास्पद आहे. त्यामुळे समाजातील प्रत्येक घटकाने अंगणवाडी सेविका व त्यांच्या

Signature

मदनिसांना सतत सहकार्य करायला पाहिजे. अनेक अंगणवाडी सेविका ज्या वस्त्यांमध्ये काम करतात त्या ठिकाणी तेथील रहिवाशी केवळ काकाच्या दृष्टीने त्यांच्या कडे बघतात हे चुकिचे आहे. त्या सरकारी कर्मचारी आहे हे विसरून चालणार नाही. सरकारनी सुध्दा अंगणवाडी सेविकांना मिळणाऱ्या मानधनात वाढ करण्याची गरज आहे. तेव्हा त्या करीत असलेले काम त्या अधिक समाधानाने करू शकतील. समाज नेहमी त्यांच्या ज्ञानातून राहिल यात शंका नाही.

❖ संदर्भ ग्रंथ सुची :-

१. १६/१४/१९ शासनाचे शुध्दीपत्रक-२.
 २. एकात्मिक बालविकास सेवा योजना आयुक्तालय नवी मुंबई चे पत्र क.एबाविसेयो/पोषण अभियान/२०१९ (दि. २८/०८/१९).
 ३. अंगणवाडीची कार्ये : महिला व बालविकास विभाग, महाराष्ट्र.
<https://womenchildmaharashtra.gov.in>.
 ४. अंगणवाडीमध्ये सरकारकडून एक नविन योजना agrutmaharashtra.com
 ५. योजना (मार्च २०१९)
- भारतातील स्त्रियांचा विकास डॉ. रासी शाहिन पृ.क. ४४, ४६, ५०.

❖❖❖

Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidhyalaya
Pusad Dist. Yavatmal.

ऑनलाईन शिक्षण आणि ग्रामीण भागातील विद्यार्थी-एक अभ्यास

प्रा. डॉ. संजना शिंदे

महाराष्ट्राचा विभाग प्रमुख

क्षेत्रीय कलाक्यादी नवीक महिला महाविद्यालय,

पुणे


Email : shivramji.moghearts@yashwantrao.com

संपूर्ण जगाचा धांदळिण्याचे सागळे असलेला अदृश्य काळ म्हणजे कोरोना विषाणु अडो जग अखंड वेगाने तांत्रिक प्रगती करून परंपरावर घस्ती करण्याचे स्वप्न साहज असतांना अस्वस्थ संपूर्ण जगाचा हेक लागला पूर्ण जग जवळ जवळ बंद झाले. मानव निसर्गाला मुलाम बनविलेल्या दुःखाटात असतानाच निसर्गाने दाखविले की, "मीच माझा राजा". कोरोनाच्या निमित्ताने संपूर्ण जग थांबले आणि निसर्गाने स्वतःची झालेली पडझड दुरुस्त केली. नाचा, समुद्र किनारे निराक आणि स्वच्छ झाले. जॉर्जोन बासला पडलेले भागदाड पुर्णपणे सांधल्या गेले, वातावरणातील प्रदूषण कमी होऊन ऑक्सीजन वाढले, पशु पक्षी, प्राणी मुक्तपणे संचार करू लागले आणि कुटुंबातील माणसा माणसातील वसेष दूर झाले. झाडवडील यंत्रवत बनलेले असतांना अचानक मुलांसोबत खेळुवागडू लागले. किचनमध्ये कडीही न मेलत्या नवरा विविध पदार्थ बनवू लागला हे सगळं भंगलमय घडत असतांना एकीकडे वृत्तावाहिन्या वरील मंडक बातम्यानी आणि मृतदेहाच्या दाखविण्यात येणाऱ्या दीगाऱ्याने माणसाचे मनोबल खचू लागले. एक अदृश्य निती प्रत्येकाला घासू लागली. शाळा महाविद्यालयांना अचानक लागलेल्या सुट्ट्यांनी विद्यार्थी, घासक व सोबत शिक्षक प्राध्यापकही विचलीत झाले. वर्क फ्रॉम होम च्या चक्रात अचानक परत संज्ञानात्मक झालेली येऊन विद्यार्थ्यांचे शिक्षण स्मार्ट फोनवर होऊ लागले. ऑनलाईन शिक्षण लॉक डाऊनच्या काळात होत असतांना त्याचा फायदा किती विद्यार्थ्यांना झाला हा खरोखरच संशोधनाचा विषय आहे. आणि म्हणूनच ह्या शोध निबंधात ह्या विषयावर ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांचा ह्याच ऑनलाईन शिक्षणाच्या किती सहभाग असतो, ही प्रणाली फायद्याची कि अभावी आहे, विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासात ऑनलाईन शिक्षण पद्धतीचे काय आणि कसे योगदान साहज्य आहे ह्याचा उदापोह करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

प्रमुख शब्द : ऑनलाईन शिक्षण ग्रामीण भागातील विद्यार्थी.

अभ्यासाची उद्दिष्टे :-

- 1) ऑनलाईन शिक्षण विद्यार्थ्यांसाठी कितपत उपयुक्त आहे ह्याचा शोध घेणे.


 Assistant Professor
 Smt. V.N. Manoj Moghe
 Pooad Dist. Yashwantrao

Online National Conference: Special Issue-3/2020

Published in Collaboration with

Shivramji Moghe Arts, Commerce & Science College, Kelapur (Pandharkawada)

- 2) ऑनलाईन शिक्षणातून ग्रामीण भागातील युवकांना होणारा फायदा व तोटा तपासणे.
- 3) विद्यार्थ्यांचा व्यक्तिमत्व विकास होण्यास ऑनलाईन शिक्षणाचा सहभाग आहे. की नाही ह्याचा शोध घेणे.
- 4) ऑनलाईन शिक्षण घेतांना विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या अडचणींचा शोध घेणे.
- 5) लॉकडाऊनच्या काळात ऑनलाईन शिक्षणाचे फायदे शोधणे.
- 6) विद्यार्थ्यांवर शारीरिक परिणाम होतो का ते शोधणे.

अभ्यासाची गृहितके :-

- 1) "ऑनलाईन शिक्षण ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांसाठी सोयीचे नाही."
- 2) "ऑनलाईन शिक्षणामुळे ग्रामीण विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासात बाधा निर्माण झाली."

ऑनलाईन शिक्षण प्रणाली व भारतीय व पाश्चात्य तत्वज्ञानाचे शिक्षण विषय विचार:-

प्रौढ माणसांनी आपल्या ज्ञानाची व अनुभवाची छाप लहान मुलांवर पाडणे म्हणजे शिक्षण. तर कबेल म्हणतो की, "मनुष्याच्या अंतर्गत शक्ती बाहेर आणून त्याचा विकास साधणे म्हणजे शिक्षण". तर हर्बर्ट म्हणतो "मनुष्याचे शिल बनविणे म्हणजे शिक्षण" तर टॉमस हक्सली यांनी "सर्वांगसुंदर जीवन जगण्याची तयारी म्हणजे शिक्षण." हर्बर्ट स्पेन्सर यांचे म्हणणे असे की, "शिक्षणाने आत्मरक्षणाची कला शिकवावी, उपजीविकेचा मार्ग शिकवावा, मुलांचे पालनपोषण करायला आवश्यक असे ज्ञान देऊन वंशासातत्य कायम ठेवण्याचे शिक्षण द्यावे, सामाजिक राजकीय कर्तव्ये पालन करण्याची तसेच संस्कृती, कला, साहित्य ईत्यादींमधील सौंदर्याचा आस्वाद घेण्याची पात्रता निर्माण करावी." (शिक्षण-मराठी विश्वकोश) क्रांतीबा ज्योतीबा फुले यांचे शिक्षण विषयक विचार अतिशय दूरगामी स्वरूपाचे होते. "केवळ कारकुन वर्ग तयार करणाऱ्या वर्गाची निर्मिती शिक्षणातून होऊ नये, तर मानवी जीवन जागण्यास सक्षम बनवणारे, उद्योगी जीवनोपयोगी शिक्षण देण्यात यावे." (महात्मा फुले यांचे शिक्षण विषयक विचार) डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या मते, "शिला शिवाय शिक्षण कुचकामाचे आहे. हे ज्ञान तलवारीसारखे आहे तिचा सदुपयोग की दुरुपयोग करायचा हे त्या माणसाच्या शिलावर अवलंबून आहे. भारतीय आणि पाश्चात्य अभ्यासकांनी मांडलेला शैक्षणिक दृष्टीकोन अभ्यासला तर ह्या दोन्हीही अभ्यासकांच्या मतांमध्ये व विचारामध्ये सर्व समावेशकता अतिशय नगण्य स्वरूपाची दिसून येते., कार्यवाद, आदर्शवाद आणि निसर्गवाद या तीन सिद्धांतांचा विचार केल्यास आणि डॉ.आंबेडकरांनी सांगितलेल्या सिद्धांतांचा विचार

Assistant Professor

Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya

Pusad Dist. Yavatn

Online National Conference: Special Issue-3/2020

Published in Collaboration with

Shivramji Moghe Arts, Commerce & Science College, Kelapur (Pandharkawada)

5

केल्यास डॉ.आंबेडकरांनी शिक्षणात मानवतावादाचा सिध्दांत मांडला. डॉ.बाबासाहेब आंबेडकरांनी शिक्षण विषयक दृष्टीकोनात दोन पैलू महत्वाचे आहे.

- 1) शिक्षणासाठी स्त्री पुरुष असा भेद असता कामा नये.
- 2) शिक्षणाचे सार्वत्रिकरण

ह्या सर्व तत्त्वेत्यांच्या विचारांचा विचार केला तर ऑनलाईन शिक्षण पद्धतीत ह्या सगळ्यांच विचारांना फाटा दिल्याचे दिसते. आज जागतीक महामारीमुळे शाळा महाविद्यालये बंद आहेत, विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक नुकसान होऊ नये म्हणून तंत्रज्ञानाचा वापर होणे स्वाभाविक आहे आणि गरजेचेही आहे. अभियांत्रिकी, मेडीकल कॉलेजच काही महत्त्वाचे असे अभ्यासक्रम आहे ज्याचे अर्धवट क्लासेस झालेले आहे. त्यामुळे ह्या अभ्यासक्रमांशी संबंधित विद्यार्थ्यांकडे लॅपटॉप, एंड्राईड मोबाईल आणि नेट कनेक्टीव्हिटी उपलब्ध आहेत.

अशा विद्यार्थ्यांना शिकविण्यासाठी प्राध्यापकांनी सुध्दा जरूर मेहनत घ्यावी परंतु ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांना ह्या लॉकडाऊनच्या कठीण परिस्थितीत त्यांच्या आई वडिलांच्या हातांना काम नाही. अशा परिस्थितीत खाण्यापिण्याच्या वस्तूंची सोय करावी की मोबाईल आणि इंटरनेट मध्ये पैसे गुंतवावे हा मोठा प्रश्न मला स्वतःला एका पालकांनी केला.

लॉकडाऊनच्या सुरुवातीला मी स्वतः टीमलीक ॲपवर काही तासीका घेतल्या त्यामध्ये शंभर विद्यार्थिनी पैकी केवळ 7 तर कधी 10 ते 12 विद्यार्थिनींची उपस्थिती राहात होती. त्यावेळी त्यांना फोन केल्यास पालक म्हणायचे आमच्या पोटापाण्याचा प्रश्न आहे तुम्ही कश्याला त्रास देता आम्हाला.

ह्याचाच अर्थ व्हर्चुअल क्लासरूम, गुगल क्लास रूम, ऑनलाईन शिक्षण हे ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने सोयीचे नाही. अनेक गावात नेटची कनेक्टीव्हिटी नसते, मोबाईल एक तर नसतोच किंवा असला तरी वडिलांजवळ असतो. तोही साधा मोबाईल असतो. अनेक विद्यार्थिनींना ऑनलाईन वीडिओ पाठविल्या गेली ते सुध्दा त्या सोडवू शकल्या नाही. टीमलीक वरून विद्यार्थिनी ज्या जोडल्या जायच्या त्यांच्या घरचे आवाज, ईतर लोकांचा, टी.व्ही. चा आवाज शिकवितांना अडचणी आणायचा. ह्या अनंत अडचणींना सामोरे जात क्लास सुरू झालातर मध्येच कनेक्टीव्हिटी चालली जायची अशा परिस्थितीमध्ये अभ्यासक्रम पूर्ण करणे शक्य नाही.

आज दररोज आयोजित होणारे सेमीनार मध्ये स्मार्ट क्लास रूम, गुगल क्लासरूम त्यातील विविध दुतावर माहिती दिल्या जाते. हे सर्व ज्ञान प्राध्यापकांना टेक्नालॉजीच्या जवळ नेते, त्यांना स्मार्टही बनवते परंतु तेच ज्ञान त्यांना विद्यार्थ्यांच्या दूर नेते असे मला वाटते. कारण ह्या ऑनलाईन शिक्षण

Online National Conference: Special Issue-3/2020

Published in Collaboration with

Shivramji Moghe Arts, Commerce & Science College, Kelapur (Pandharkawada)

Assistant Professor

Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yashwantrao

6

ऑनलाईन शिक्षणाचा जो महत्वाचा उद्देश होता, व्यक्तीचा व्यक्तिमत्त्व विकास, बालकाचा सर्वांगीण विकास ह्याचे हेच मुळावे फाटत बसत आहे.

ऑनलाईन शिक्षणामुळे विद्यार्थी तांत्रिक ज्ञान योग्य पद्धतीने कदाचित घेतीलही, परंतु माणुस बनवण्याच्या प्रक्रियेत बाधा निर्माण होईल, जी बाबासाहेबांच्या मते शिक्षणाचे सार्वत्रिकरण झाले पाहिजे, मुलांना आणि मुलींना समान शिक्षण दिल्या गेले पाहिजे परंतु असे ह्या पद्धतीत होणार नाही.

आजही भारतीय घरात मुलगा मुलगी भेद शिल्लक आहे. अनेक घरांगध्ये मुलांजवळ ॲंड्राईड मोबाईल तर मुलीजवळ साधा मोबाईल, श्रीमंता जवळ ॲंड्राईड मोबाईल तर गरीब ग्रामीण भागातील कष्टकरी मुलांजवळ साधा मोबाईल आहे. अर्थातच ऑनलाईन शिक्षणाचे घडे मुलांपेक्षा मुली घेऊ शकणार नाही. ग्रामीण भागातील कष्टकरी काम करणाऱ्यांची मुले ऑनलाईन सिस्टिम मध्ये अर्थातच मागे पडतील.

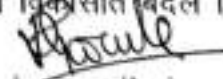
ऑनलाईन शिक्षणाची सध्याची स्थिती :-

ऑनलाईन शिक्षण पद्धती ही भारतासारख्या कृषीप्रधान देशात उपयुक्त ठरत नाही. आज लोकहळारुनच्या काळात KG ते UG पर्यंतच्या विद्यार्थ्यांची शाळा ट्यूशन ऑनलाईन पद्धतीने होत आहे. अर्थातच मोबाईलवर, ह्या मुलांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने हे अतिशय घोकादायक आहे. आज मुलांच्या डोळ्यांवर, झोपेवर आणि त्यांच्या शारिरीक हालचालीवर परिणाम होत असलेला दिसत आहे. छोट्या मुलांची एकाग्रता अर्ध्या तासाच्या वरती टिकत नाही, त्याठिकाणी मुलांची 4 तास शाळा मोबाईलवर होत आहे. त्यातून मुलांना डोके दुखी, डोळ्यांची आग, झोप न येणे असे परिणाम दिसत आहे.

आजच्या परिस्थितीत ह्या पद्धती शिवाय पर्याय नाही, तरीही छोट्या मुलांना ऑनलाईनचे घडे मोबाईलवर देणे कितपत योग्य आहे.

शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली विविध प्रोजेक्ट करणे, नकाशे, आकृत्या समजावून घेणे, एखादी कविता किंवा घडा शिकवितांना अनेक उदाहरणे डोळ्यासमोर तयार करणे, कवितेचे रसग्रहण करणे, वर्गात शिकवितांना त्या शिक्षकांचा व शिक्षिकेचा प्रभाव विद्यार्थ्यांवर आयुष्यभरासाठी पडतो. ह्या अध्ययन व अध्यापनाच्या प्रक्रियेत विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास सर्वांगीण स्वरूपाचा होत होता.

मात्र ऑनलाईन अध्यापनामुळे केवळ अभ्यासाचा तांत्रिक भाग पूर्ण केला जातो. शिक्षक पालक व बालक ह्यांच्यामधील नात्यात सुंदर सेतूच निर्माण होत नाही. ज्यामुळे व्यक्तिमत्त्व विकासात बदल निर्माण होईल. चरित्र निर्माणाचे कार्य होणार नाही.


Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatmal.

ऑनलाईन शिक्षण पद्धतीचे फायदे व तोटे :-

Online National Conference: Special Issue-3/2020

Published in Collaboration with

Shivramji Moghe Arts, Commerce & Science College, Kelapur (Pandharkawada)

फायदे :-

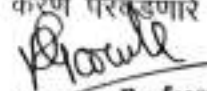
- तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीमुळे घरी बसून विद्यार्थ्यांचा अभ्यास पूर्ण करता येतो.
- विद्यार्थ्यांच्या क्लास, द्युशन, शाळा ह्या गोष्टींसाठी खूप मोठा वेळ खर्च होत होता, तो वेळ आता त्यांना खेळणे, नृत्य, चित्र काढणे ह्या कलागुणांसाठी खर्च करता येतो.
- पालकांपेक्षाही हे विद्यार्थी तंत्रज्ञानामध्ये अधिक प्रगत झालेत. मोबाईल, कम्प्युटरच्या बाबतीत, नवीन ऑप, पी.पी.टी. तयार करणे, प्रश्नगंजुषा तयार करणे, एवढेच नाही तर सेमिनार आयोजित करतांना ज्या तांत्रिक अडचणी येतात, त्याबाबतीत आजचे विद्यार्थी अधिक हुशार झालेले आहे.

तोटे :-

- डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर म्हणतात की शिक्षण हे दुधारी शस्त्र आहे. त्याचा वापर करतांना ज्ञानासोबत जर चरित्र नसेल तर त्या ज्ञानाचा उपयोग विध्वंसासाठी होऊ शकतो. एका अभ्यासावरून असे लक्षात आले की ह्या लॉकडाऊनच्या काळात जवळपास 36 हजार नवीन पौर्न साईड्स सुरु झाल्या आहेत. ज्यामुळे विद्यार्थ्यांचे भवितव्य धोक्यात येऊ शकते. त्यामुळे इंटरनेटवर एका क्लीकवर एवढे ते सहज उपलब्ध आहेत त्यामुळे पालकांनी अत्यंत सहजतेने ह्या इंटरनेटचा वापर करायचा हे शिकविणे व त्यांच्यावर पूर्णतः लक्ष देणे आवश्यक आहे. अन्यथा संपूर्ण पिढी खराब होऊ शकते.

ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांसाठी ऑनलाईन शिक्षण शाप की वरदान :-

- ग्रामीण भागातील विद्यार्थी अतिशय कठीण परिस्थितीला सामोरे जात शिक्षण पूर्ण करतात. महाविद्यालयामध्ये किंवा शाळेत आल्यानंतर खेळ, योगा, सांस्कृतिक कार्यक्रमांमध्ये विविध स्पर्धांमुळे त्यांच्यातील सुप्तगुण बाहेर पडतात.
- शिक्षकांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा व त्यांनी प्रत्यक्ष दिलेल्या संस्कारांमुळे मुले जिद्दीने पुढे जातात. आपल्या आयुष्यातील यश हे त्यांच्या मते शिक्षकांच्या संस्कारांमुळे मिळालेले असते म्हणून शिक्षक वर्गात जाऊन शिकविणे, त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाची छाप विद्यार्थ्यांवर पडणे अतिशय महत्त्वाचे.
- ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांना ऑनलाईन शिक्षण घेण्यात अनंत अडचणी येतांना दिसतात मुख्य म्हणजे कनेक्टिव्हिटी, तंत्रज्ञान आणि आर्थिक परिस्थिती.
- 4-जी.बी. डेटा येण्यासाठी दरमहिन्याला प्रत्येकाला एवढे पैसे खर्च करणे परवडणारे नाही. तेवढ्या पैशात विद्यार्थ्यांचे खाणे पिणे, राहणे हा खर्च होऊ शकतो.


Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatmal.

Online National Conference: Special Issue-3/2020

Published in Collaboration with

Shivramji Moghe Arts, Commerce & Science College, Kelapur (Pandharkawada)

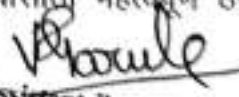
➤ ज्या विद्यार्थ्यांना लहानपणापासून तंत्रज्ञानाची माहिती असते ते फार प्रगत होतात कारण त्यांच्या घरी सगळे साधने असतात. अशा विद्यार्थ्यांच्या तुलनेत ग्रामीण भागातील विद्यार्थी मागे पडतो. ज्यांच्या घरी खाण्यापिण्याचीच घात नसते तीथे ह्या गोष्टी त्याला मिळत नाही व ह्या मुलांमध्ये न्युनगंड निर्माण होऊन त्यांचा आत्मविश्वास कमी होतो.

ह्या चर्चेनंतर आपले दोन्ही गृहितके सिद्ध होतात. पहिले गृहितक ऑनलाईन शिक्षण ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांसाठी सोयीचे नाही त्यांच्यातील कला गुणांना वाव मिळून त्यांच्यातील न्युनगंड कमी करण्यासाठी व त्यांच्या पुढे माणुस बनण्याचे उद्दिष्टे समोर येण्यासाठी ऑनलाईन शिक्षण पध्दती कुषकामी आहे व दुसरे गृहितके म्हणजे ग्रामीण विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासात ह्या प्रणालीमुळे बाधा निर्माण होते कारण घरी कम्प्युटर, लॅपटॉप, स्मार्ट फोन नाही. त्यामुळे तांत्रिक शिक्षणात बाधा येते व त्यांना जिद्दीने पुढे ओढणारा शिक्षक त्यांच्या सोबत नसल्यामुळे ह्या विद्यार्थ्यांचा व्यक्तिमत्व विकास होत नाही. माणुस बनण्याची प्रकियाच खंडीत होते.

निष्कर्ष :-

ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांना विविध प्रशिक्षणांची आज जास्त आवश्यकता आहे. शेतीपूरक उद्योगधंदे, कुटीर उद्योगाबाबत प्रशिक्षण, कौशल्य विकसीत करण्यासाठी त्यांना प्रशिक्षण देणे आवश्यक आहे. शिकता शिकता त्यांना कमवता येणे आवश्यक आहे. तरच त्यांचे पुढील शिक्षण पूर्ण होऊ शकते. आधीच सेमीस्टर पध्दतीमुळे ग्रामीण विद्यार्थी मागे पडला आहे. शिक्षणासोबत कमाई करणे त्यांच्यासाठी अतिशय महत्वाचे आहे. आज खेळाच्या, सांस्कृतिक कार्यक्रमाच्या माध्यमातून अनेक मुले नोकऱ्यावर लागत आहेत. पोलीस, मिस्ट्रीमध्ये जात आहेत, खेळाडू, कलाकार म्हणून चमकत आहेत ते सगळे थांबेल.

आज लॉकडाऊनच्या काळात ऑनलाईन शिक्षण पध्दती खुप उपयुक्त ठरली आहे. परंतु जनजीवन सुरळीत झाल्यावर पारंपारीक शिक्षणच ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांसाठी महत्वपूर्ण ठरेल यात शंका नाही.


Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidhyalaya
Pusad Dist. Yavatmal.

आजच्या बालकांना जंकफुडच्या विळख्यात पसून वाचविणे आई व आहार शास्त्रापुरीतील आव्हान

प्रा.व्ही. रंजना जिवने

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद

सारांश :-

मुलांच्या शारीरिक वाढीसाठी अन्न ही परिपूर्ण गरज आहे. मुलांच्या वाढीचा वेग जसजसा वाढत जातो तसा त्यांना आहारातून मिळणाऱ्या पोष्टीक घटकांचे प्रमाण संतुलित असणे आवश्यक आहे. ह्याच काळात त्यांची अन्नाची आवड, रुची बदलते. त्यांना घरातील पारंपारिक पदार्थापेक्षा, मसालेदार, चटपटीत, गोड पदार्थ आवडायला लागतात. ह्याला कारण आकर्षक जाहिराती व खाद्य वस्तूचे आकर्षक पैकिंग, नेमक्या ह्याच ठीकाणी पालकांनी जर जागृत राहून त्याची वैशिष्ट्यपूर्ण आवड लक्षात घेऊन घरातील पारंपारिक पदार्थांला जरा आकर्षक, चटकदार बनविले तर मुलांची बाहेरील पदार्थ खाण्याची रुची कमी होईल, मात्र आईलाही पुरेसा वेळ नसल्यामुळे मुलाने भुक् लागली म्हणून की आई दोन मिनिटात मनी तयार करून देते. त्यामुळे मुलांचा कल आणखीण जास्त जंकफुडकडे झुकतो.

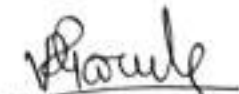
जेव्हा आपण आरोग्यदायी आहार घेतो तेव्हा त्यातून शरीरात इन्सुलिनचे प्रमाण योग्यरित्या राखले जाते. मात्र जेव्हा आपण वारंवार जंकफुड चे वारंवार सेवन करतो तेव्हा आपल्या घयापचयावर अतिरिक्त भार येऊन शरीरातील इन्सुलिनचे कार्य बिघडते. त्यामुळे अतिलिडूपणा वाढतो, पचनाचे विकार वाढतात, धक्का जाणवतो, चिडचिडेपणा वाढतो, दातांच्या समस्या वाढतात, बद्धकोष्ठता वाढते व निष्फळीयता वाढते.

वाढीच्या वयात मुलांना ताजे पोष्टीक अन्न मिळणे आवश्यक आहे. ज्यामध्ये अंकुरित कडधान्ये, जेंवदाणे, दाळी, मोसमी विविध रंगाचे फळ, दुध, धान्याचे सर्वच प्रकार त्यांच्या रोजच्या आहारात असणे आवश्यक आहे. आपल्या कडे तर प्रत्येक ऋतुमध्ये विविध पदार्थांची रेलचेल असते. त्याच बरोबर प्रत्येक सणाला त्या त्या ऋतुनुसार पदार्थ बनविले जातात. ताट वाढण्याच्या पध्दतीवरून देखील कोणते पदार्थ किती प्रमाणात खावे हे लक्षात आणून दिले जाते. लोणचं हे चटणीपेक्षा कमी, चटणी ही कोशींबीरपेक्षा कमी कोशिंबीर ही भाजीपेक्षा कमी...म्हणूनच महाराष्ट्रीय ताट हे समतोल आहाराचा उत्तम नमुना आहे.

असे असतांनाही आज आपली मुले निसर्ग, थोकादायक अशा जंकफुडच्या विळख्यात अडकत आहे. चिप्स, नुडल्स, कुरकुरे, वडापाव, फ्राईज, पाव, बिस्किट, कील्स, लंच बॉक्स, तळलेल्या डाळी हे सगळे पदार्थ जंकफुड मध्ये येतात. ह्या पदार्थांना "जंकफुड" म्हणतात. कारण यामधून शरीरास पोषक असे कोणतेही घटक मिळत नाहीत. फक्त पोट भरण्याचे काम होते. जंक म्हणजे बिनाकामाची अडगळीची वस्तू ज्याप्रमाणे गरज नसलेली वस्तू त्याच प्रमाणे जंकफूड हे गरजेचे नसून ते फक्त पोट भरण्याचे काम करते. या पदार्थांमध्ये जे पदार्थ टिकविण्यासाठी, घवीसाठी, क्रीम रंग, जास्तीचे मीठ व इतर हाणीकरक असतात. म्हणून ह्या शोध निबंधात मुलांच्या आरोग्यावर ह्या जंकफुडचा काय परिणाम होतो व आजह हे दृष्टचक दाबविण्यासाठी पोषणशास्त्र व आईपुढील आव्हाने कोणती आहेत ह्याचा शोध घेण्याचा प्रयत्न केला आहे.

संशोधनाची उद्दिष्ट्ये :-

1. जंकफुड म्हणजे काय हे पटवून देणे व त्याचा बालकावर होणारा परिणाम शोधणे.
2. जंकफुडचे नुकसानदायक घटक पालकांना पटवून देणे.
3. आहारशास्त्रातील विद्यार्थी व संशोधकांना जंक फुडला पर्याय सुचविण्यासाठी सुचविणे.
4. मुलांमध्ये जागृकता तयार करणे.



Assistant Professor
Smt. V.N. Mahda Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatmal.

अभ्यासाची गृहितके :-

1. ग्रामीण व शहरी भागातील पालकांना जंकफुडच्या अपायाची माहिती नाही किंवा त्यांच्यात जागृकतेचा अभाव आहे.

१. शहरी भागातील आईना वेळे अन्नाची मुलांना जंकफूड पासून दूर ठेवता येत नाही.
२. वेळानुसार बदललेल्या खाण्यापानाच्या सवयी मुळे मुलांना बाहेरच्या अन्नाची गिडी वाढत आहे. त्यांना घरजत नाविन्यपूर्ण गोष्टी खावता मिळत नसल्यामुळे जंकफूडकडे हे मुले आकर्षित होतात.

मुला निवड व आकर्ष :-

घरातमाळ जिल्ह्यातील पुसद शहरातील विविध शाळांमधील १० ते १२ वर्षे वयोगटातील १०० मुलांमुलींची ह्या संशोधनासाठी निवड करण्यात आली आहे

अभ्यासाची मर्यादा :-

हा अभ्यास केवळ पुसद शहरापुरताच मर्यादित आहे. या अभ्यासातील बालके शिक्षित व अशिक्षित, ग्रामीण व शहरी भागातील घालकांची असल्यामुळे, अभ्यासातील निष्कर्ष त्यांच्या पुरताच लागू आहे

तथ्य संकलनाची पध्दती व साधने :-

तथ्य संकलनासाठी प्रामुख्याने प्रश्नावली व मुलांमार्फत निरीक्षण ह्या तीनही पध्दतींचा अवलंब करण्यात आला. पुसद शहरातील सरकारी व खाजगी अशा दहा शाळेची निवड करण्यात येऊन प्रत्येक शाळेतील पाच मुले व पाच मुलींना प्रश्नावली देण्यात आली.

आज जंकफूड म्हणून आपण केवळ पिझझा, बर्गर, फ्राईज, नुटल्स, मॅजुरियन, चिप्स ह्याकडे वळतो. परंतु आज मात्र प्रत्येक गावातील छोटीया दुकानापासून ते पान टपरीवर टांगलेल्या माळामधून केवळ पाच खाण्यापासून मिळणारे चटकदार खाद्य पदार्थ, मिंगदाळ, कुरकुरे, शेंव, भुजिया, लंच बॉक्स, चिप्स, मॅगी हे सर्व पदार्थ छोटीया मुलांच्या दिवसभराच्या खाण्याचा एक भाग झाला आहे. शाळकरी विद्यार्थी तर ह्या खाद्यपदार्थांच्या मोहान पडले आहे.

तथ्यविश्लेषण :-

प्रस्तुत संशोधनात घालकांना जंकफूडच्या अति वापरामुळे मुलांच्या आरोग्यावर होणाऱ्या घातक परिणामाबद्दल जागृतेचा अभाव आढळून आला.

अभ्यासात २२: मुले सकाळी चहा ब्रेड व चहा बिस्किट खाऊन शाळेत जात होती. हाच त्यांचा सकाळचा नाश्ता. त्यानंतर ११:०० वाजता शाळेत भाजी पोळीचा डब्बा नेत होती. त्यातील ६०: मुलेच आपला डब्बा पूर्ण संपवित होती. ४०: मुले डब्बा परत आणणारी होती.

रात्रभराच्या उपासानंतर सकाळी मुलांना भिजलेले दाणे, खजूर किंवा एखादे फळ किंवा १ म्लास दुध किंवा १ पोळी व भाजी खाऊन मुले शाळेत गेल्यास त्यांची दिवसभराच्या केलरीची परिपूर्णता होऊन दिवसभराचा त्यांच्यामध्ये उत्साह राहू शकतो. मात्र त्याऐवजी ब्रेड, बिस्किट सारखे केवळ पोकळ कॅलरी असणारे हे मुले पदार्थावर राहतात. त्यामुळे लवकर थकणे, अति भूक लागणे, अशा तक्रारी दिसून आल्या, त्याच बरोबर फायबर कमी गेल्यामुळे चरबीचे प्रमाण वाढतांना दिसले.

२) शाळेत जाणाऱ्या १०० पैकी ६२: मुले मधल्या सुट्टीत, शाळेच्या आधी व शाळा सुटल्यावर चिप्स, कुरकुरे खातांना आढळले.

चिप्स सारखे पदार्थ फक्त कार्बोदकाचा साठा आहे. त्यातच त्याला मोठ्या प्रमाणात मीठ मसाले वापरले जाते हे शरीरासाठी हानीकारक असतात. तळण्यासाठी वापरलेले तेल वारंवार उच्च दर्जाला तापवल्यामुळे व ह्या तेलाचा दर्जा चांगला नसल्यामुळे त्यात ऑक्सीलायझ्ड नावाचे घातक द्रव्य निर्माण होते. ह्यामुळे रक्तदाब वाढणे, हृदयरोग, किडनीचे विकार होऊ शकतात.

३) संशोधनात हे देखील दृष्टीस आले की मुलं रडले हट्ट केला की पाच दहा रुपये हातात देतात, पाहुणे आले की पैसे हातात देण्याची पध्दत आहे. अशा वेळी मुले दुकानातील कमी दर्जाच्या पॉकेटमधील वस्तू घेऊन खाऊन, इंग्रजी माध्यमातील शाळामध्ये पॉकेट विक्रीवर बंदी असूनही मुल-मुली स्कूल बसमध्ये पॉकेट्स आणून पाटी करतात.

Smt. V.N. Mahila
Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatmal

५) आणव्या मुलांवर आम्ही खाण्यावर खुप पैसा खर्च करतो. रोज पन्नास सठ रुपयाचा खाऊ आमचे मुले खातात असे गवने तांगणारे पालक भेटले. रस्त्यावरच्या गाडी वरफन संधोसे, भाजी, वडे, नुडल्स, मॅज्युरीयन, तळलेले पदार्थ खेले घेतले. मुलांसाठी विकत घेतांना त्यासाठी वापरलेले तेल, जिथे तो पदार्थ बनवला जात आहे ती जागा वाकडे दुर्लक्ष केले जाते. तीनडे अंश तापमानाला तेल उकळले की त्याची वाफ होते, परत ते तेल थंड करून दुसरे चांगले तेच त्याच तेलात विसाडून नविन भाजी लावतात. असे पुन्हा पुन्हा उकळलेले तेल पुन्हा वापरणे शोकादायक आहे. त्यातून आपल्या बरीरहा ट्रान्स फटी अॅसिड, तसेच एकोलीन हा विषारी पदार्थ जातो. त्यामुळे डायरीय, उलट्या, नाशिया, पोटदुखी सारखा वास्त होऊ शकतो.

हे पदार्थ वापरण्यासाठीचे पाणी, तेल, मसाले, सॉस सगळेच शोकादायक असते. त्यामुळे कर्करोग सुद्धा होऊ शकतो. आपल्या मुलांचा लाड करताना त्याला भयंकर आजाराला त्याला आपण द्यालत आहोत याची जाणीव पालकांना द्याव्या आली नाही. यावरून ग्रामीण भागातील पालकांना जंकफुडच्या दुष्परिणामाची माहिती नाही किंवा त्यांच्यात जागृकतेचा अभाव आहे हे गृहितक सिध्द होते.

निरीक्षणात असे आढळून आले की नोकरी करणारे आई असेल तर मुलाला भाजी पोळी डब्यात बरेचदा, मॅगी, बिस्किट, सॉस पोळी दिली जाते.

परी आल्यावरही त्यांना तीच भाजी पोळी खायचा कंटाळा येतो. म्हणूनच आईने जागृकतेने मुलांच्या खाण्यात सतर्कतेने व कौशल्यपूर्ण रितीने नेहमीच्याच पदार्थांना जरा चटपटीत, आकार, रंगसंगती, वाटमसाला किंवा चिंच गुळाचा वापर करून घवीत रंगात बदल करून मुलांना खायला दिले तर ते आनंदाने खातील. उदा. दूधी भोपळ्याची भाजी करण्याऐवजी कोफ्ता, हलवा, परठा, चिरडा, सांडणे अशा पध्दतीने त्यांना दिल्यास सगळ्याच प्रकारचे नावडवते पदार्थही मुले आवडीने खातात.

किच्येक शाळेतील मुले शाळा सुटल्यावर व आधी जवळील दुकानात जे मिळेल ते खातांना आढळली ह्यावरून दुसरे व तिसरेही गृहितके सिध्द होतात.

निरीक्षणात आलेल्या गंभीर बाबी :-

- ✧ २०: मुलांचे दात किडलेले.
- ✧ २५: मुले लठ्ठपणाचे शिकार.
- ✧ ४०: मुले चिडचिडेपणा असलेले.
- ✧ ५२: मुलांना बद्धकोष्ठतेची समस्या

जंकफुड का खाऊ नये :-

- ✧ मुलांमध्ये अतिरिक्त लठ्ठपणा वाढतो.
- ✧ मधुमेहाचा धोका वाढतो.
- ✧ पचनाचे विकार बद्धकोष्ठता गॅसेस वाढतात.
- ✧ नैराश्य वाढते.
- ✧ थकवा येतो.
- ✧ चिडचिडेपणा वाढतो.
- ✧ दातावर परिणाम होतो.
- ✧ मेंदूच्या कार्यावर दुष्परिणाम होतो.
- ✧ हृदय विकाराचा धोका वाढतो.
- ✧ मीठामुळे किडणीवर प्रेशर येते.


Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatmal.

- १) वनस्पतार विपरीत परिणाम होतो.
- २) अनेक प्रकारच्या कवसराचा पोका वाढतो.

मुलगा लंकुड लवेल कस कमी करुन घरगुती पदार्थात रुची वाढविण्यासाठी म्हणून.....

- १) कुटुंबीत पोळी तळुन घाटमसाला टाळुन मगल्या वेळीचे खाणे.
- २) विविध भाज्या घालून कटलेट, दोसा, चिरहे, पराठे, आणे, इडली, हलवा करणे.
- ३) भाज्यापत्रे वाण्याचा कुट, खोबरे, तीळाचा वापर करणे जेणे करुन वाडीच्या वयात प्रचिने, कॅल्सीयम व सिंगचाची पूर्तता होईल.
- ४) उष्णकालात विविध प्रकारच्या कोल्डीक रेवजी, पन्ड, गोडताक, फळांचे सरबत, जैम, जेली, चटण्यांचा वापर करणे.
- ५) मुलांना शाळेपुन आल्यानंतर मणिलेखोने म्हणून राजगिऱ्याच्या लाह्या, मखाना, फुटाने, खारवून मानलेले डोसपत्रे, मुलफुलाच्या बिया, वाण्याची, शिळाची चिकरी, माचणीचे चिरहे, बाजरीचे मुळ घालून लाहू असे अनेक प्रकार कमी कालात व कमी पैसात मुलांना आवडतील असे आईने वेळ काढून बनवावे.
- ६) उष्ण प्रचिनासाठी सोयाबीन, भातांशी असल्यास अंडे व अंड्याचे पदार्थ, चिकणचे विविध पदार्थ बनवून मुलांचा जंकफुडकडीत ओठा आपणच कमी करू शकतो.

नेकरी करणाऱ्या आईंनी अजून दिवसांचा डायटरीन आधीच बनविल्यास त्यासाठी लागणारी तयारी, किराणा, भाज्यांची तयारी रबिबारी करुन ठेवल्यास वेळेवर मुलांना खाण्या देता येईल
आपल्या मुलांच्या जिवीतला घेका होऊ नये तो सुद्ध व निरोगी कायम राहणा ह्यासाठी प्रत्येक आईने स्वतःचा छोटा जस्त वेळ घ्यावा व आपल्या मुलांना फास्टफुडच्या विडल्यापासून सुखरुप वाचविण्यासाठी सर्व युक्ता वापराच्या तेव्हाच आपली भावी मिठी सुद्ध व निरोगी राहू शकेल.

संदर्भ देव सुची :-

- 1- Everynext blog.blogspot.com.2011
- 2- <https://in.dailyhunt.in>Marathi>.
3. परिपूर्ण अजहार-अंडसूड सुनित-शिष्य संक्रमण-मे-जून २०१८.
४. पोषण और अजहार शिक्षण-डी.विमलेश कुमारी, डीस्कवरी पब्लिशिंग हाऊस.
५. अजहार के पोषक तत्व- सुरेखा रानी- नैलेज बुक डिस्ट्रीबुटर
६. जीवन और स्वास्थ्य-सरिश्च भारद्वाज रोहित पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली.

V. K. Kulkarni
Assistant Professor
Smt. V.N. Mahila Mahavidyalaya
Pusad Dist. Yavatmal

ग्रामिण आणि शहरी भागातील लोकांवर कोरोना महामारीमध्ये आलेल्या ताणतणावाचा अभ्यास

प्रा.डॉ.रंजना एस.जिवने

श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद

ranjna.mendhe@gmail.com

❖ प्रस्तावना :-

आजच्या तिव्र व जीवघेण्या स्पर्धेमुळे मानवी वर्तनातील गुंतागुत वाढत आहे. औद्योगिकीकरण, सामाजिकीकरण, संगणकीकरण, संदेशवहन आणि वैज्ञानिक प्रगती ह्याचा सातत्याने मानवावर परिणाम होत आहे. भारतात पहिला रुग्ण 10 जानेवारीला आढळला, त्यानंतर मार्च पर्यंत जगभरातून अनेक बातम्या येत होत्या आणि सगळ्यांचीच अस्वस्थता वाढत होती. मार्चच्या अखेरीस आपल्याकडे टाळेबंदीला सुरुवात झाली, ह्या काळात लोकांचे मानसिक आरोग्य निच्चांक पातळीवर खालावले होते. एका टोकाला होती बेफिकीरी, अति विश्वास आणि अहंकार तर दुसऱ्या टोकाला भीती, टोकाची चिंता आणि संताप.

2019 च्या जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) च्या अहवालानुसार भारतात 20 कोटी लोकांना प्रत्येक मानसिक आरोग्याच्या सुविधांची आवश्यकता आहे आणि भारताचा नैराश्यग्रस्त व्यक्ती असलेल्या देशात सहावा क्रमांक लागतो.

ताण म्हणजे मानसिक दबाव किंवा दडपण,

ताण म्हणजे असुखकारक भावना, थकवा आणणारी भावना, चिंता निर्माण करणारी भावना,

मानसिक ताणतणावामुळे व्यक्तीचे स्वास्थ हे शारीरिक, मानसिक, भावनिक, आध्यात्मीक किंवा सामाजिक बाधा निर्माण करतो शरीराला दिलेली सुचना स्वास्थ संबंधीचा धोका व्यक्त करते आणि म्हणुन या लक्षणाकडे गभिरतेने पाहायला हवे.

❖ कोरोनामुळे आलेला ताण तणाव :-

आज सगळीकडे कोरोना रुग्णांची वाढलेली सख्या जळणाऱ्या चिंता, लोकांचा आक्रोश, ऑक्सिजनची कमतरता, औषध ची कमतरता, वेंडची कमतरता, रुग्णाला दवाखान्यात ठेवल्यावर येणारे मोठ्या रक्कमचे बील आणि सुटलेल्या नोकऱ्या, बंद पडलेले उद्योग ह्यामुळे भिती, घबराहट, तणाव निर्माण झाला आहे.

त्यामुळे कोरोना होऊन मृत्यु येण्यापेक्षा जास्त मृत्यु हॉर्ट अटॅकनी होत आहेत, म्हणजेच तणाव उच्च कांटीला गेला. ग्रामीण भागात मात्र सुरुवातीला पहिल्या लाटेच्या वेळी फार कमी लोकांनी कोरोना आहे हे मान्य केले बाकी ग्रामीण जनजीवन जैसे ते सुरु होते, लॉकडाऊनच्या काळात ते घरात होते मात्र ताणतणाव कमी होता म्हणुनच ह्या अभ्यासामध्ये ग्रामीण आणि शहरी भागामध्ये कोरोना महामारीच्या काळात आलेला ताण तणावामध्ये काय फरक दिसला आणि कोणत्या कारणामुळे ताणतणाव कमी जास्त दिसून आले ह्याचा शोध घेण्याचा प्रयत्न केला गेला.

❖ कोरोना काळातील ग्रामिण भागाची परिस्थिती :-

ग्रामिण भारतातील लोकसंख्येची कमी घनता आणि आंतरराष्ट्रीय प्रवाश्यांचा मर्यादित ओघ ह्यामुळे कोवीड-19 रोगाचा संसर्ग होण्याचे प्रमाण गावागावांमध्ये कमी होते. नंतरच्या काळात

स्वतंत्ररीत मजुरांमुळे काही प्रमाणात तो गावात पोहचला वग्याच ग्रामीण भागातील लोक बाधित झाले मात्र त्यांच्यात मृत्युचे प्रमाण कमी दिसले

❖ **अभ्यासाची उद्दीष्टे :-**

- ग्रामीण आणि शहरी लोकांमध्ये कोरोना मुळे काय परिणाम झाले ह्याचा शोध घेणे
- शहरी भागातील मानसिक तणावाचे दुष्परिणाम अभ्यासणे
- ग्रामीण भागातील कोरोनामुळे झालेल्या ताणाचा अभ्यास करणे
- ताणतणावामुळे झालेले दुष्परिणाम अभ्यासणे

❖ **गृहितके :-**

उपलब्ध माहितीच्या व अभ्यासाच्या आधारे खालील गृहितके मांडण्यात आली

- 1) ग्रामीण भागातील लोकांवर कोरोनाच्या काळात ताणतणाव जास्त दिसून येत नव्हता
- 2) ग्रामीण भागातील लोकांवर कोरोनाच्या काळात ताणतणाव जास्त दिसून येत नव्हता
- 3) शहरी भागातील लोकांमध्ये ताणाची पातळी ह्या काळात उच्च कोटीला गेली

❖ **नमुना गट :-**

प्रस्तुत अभ्यास करण्यासाठी दोन गट निवडले गेले त्यामध्ये शहरी भागातील-50 लोक त्यामध्ये 25 महिला आणि 25 पुरुष तर ग्रामीण भागातील 25 महिला आणि 25 पुरुष निवडण्यात आले



सुरुवातीच्या काळात दोन टोकाच्या प्रतिक्रिया दिसल्या एकीकडे टोकाची वेफिकीरी आणि दुसरीकडे टोकाचा ताण हा फरक ग्रामीण आणि शरी भागात दिसून आला गावातील माणसे हा आजार काही नाही अशी वागत होती कोणीही मास्कचा वापर करीत नव्हते, लग्नात कार्यात गर्दी जशीच्या तशी होती, आणि शहरी भागात प्रचंड दहशत, भिती, लोकानी कुपनाच्या बाहेर जायला घाबरायचे घरात अक्षरशः कंदी बनून राहिले, त्याच्यातील ताणतणावाची पातळी प्रचंड वाढलेली दिसून आली, रात्री लोकांच्या झोपा नष्ट झाल्या, अस्वस्थता, छातीत धडधड, बेचैनी वाढली

हया पार्श्वभूमीवर पुसद शहरासाठी आम्ही आरोग्य भारती तर्फे Covid-19 हेल्थलाईन सुरू केली ह्यामध्ये ॲलोपॅथी डॉक्टर, होमीओपॅथी डॉक्टर, आयुर्वेदिक डॉक्टर, योगशिक्षक आणि श्री समुपदेशनाचे काम केले. रोज दिवसातून १ तास आम्ही फोनवरून लोकांचे समुपदेशन करीत होतो.

मला येणारे फोन ग्रामीण आणि शहरी दोन्ही भागातील होते त्याचमुळे ताणतणावाची उग्रता कमी जास्त होती हे मला जाणवली त्यामुळेच संशोधनासाठी हा विषय निवडला

ऑस्ट्रेलियाला ब्लॅक डॉग इन्स्टिट्यूट या मानसिक आरोग्य विषयक संस्थेने सांगितले की, 'हया कोरोनामुळे काही लोकांना दिर्घकाळासाठी तणावाचा सामना करावा लागू शकतो' ब्रिटीश मेडीकल जर्नलनी सांगितले की, कोवीड-१९ चा शारीरिक पेक्षा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम मोठा असेल.

❖ कोवीड-१९ चे दिर्घकालीन परिणाम :-

मानसशास्त्रज्ञांच्या मते ॲंबसेसिड कम्पलिसिव्ह विहेन्डिअर (OCO) असणाऱ्यांना कोवीड-१९ शी संबंधित मानसिक आरोग्य विषयक तक्रारी खूप जास्त येतील एखादी गोष्ट वारंवार करण्याचा विचार मनात येणे, त्याला ओसीडी म्हणतात. उदा.वारंवार हात धुणे, जतुची भिती बसणे, कोवीड गेल्यानंतरही अनेक लोकांमध्ये अति चिंता करण्याचे प्रमाण वाढलेले आहे. अनेक लोकानी इतरांशी संपर्क तोडला,

स्वतःला एकटे करून घेतले, त्यामुळे साथ गेल्यानंतर ते इतरांमध्ये मिसळतील का हा प्रश्न आहे. हया एकटेपणाने मागील आयुष्यातील कटु आठवणी जाग्या होतात. घरातील कुणी बाहेर गेले तर त्याला आजाराची लागण होईल ही प्रचंड भिती लोंकडाऊन अनेकांच्या नोकऱ्या गेल्या, पगारात कपात, पर्यटन आणि मनोरंजन हया दोन क्षेत्रातील छोट्या कामगारांवर तर सकट कोसळले. 'आपण आज अनिश्चिततेच्या जगात वावरतोय त्यामुळे हया संकटाने लोकांचे जीवनमान ढवळून टाकले आहे.'

❖ ताणतणावाचे स्वरूप आणि व्याख्या :-

'ताण म्हणजे आपल्या मनाची अशी अवस्था की, ज्या परिस्थितीमध्ये मानवाला सहज मिळते जुळते घेता येत नाही',

म्हणजे व्यक्तीच्या स्वारथाला हानी पोहचविणारा व विकृत वर्तनबंध निर्माण करणारा



स्थलातरीत मजुरामुळे काही प्रमाणात तो गावात पोहचला बऱ्याच ग्रामीण भागातील लोक बाधित झाले मात्र त्यांच्यात मृत्युचे प्रमाण कमी दिसले.

❖ अभ्यासाची उद्दीष्ट्ये :-

- ग्रामीण आणि शहरी लोकांमध्ये कोरोना मुळे काय परिणाम झाले ह्याचा शोध घेणे
- शहरी भागातील मानसिक तणावाचे दुष्परिणाम अभ्यासणे
- ग्रामीण भागातील कोरोनामुळे झालेल्या ताणाचा अभ्यास करणे
- ताणतणावामुळे झालेले दुष्परिणाम अभ्यासणे

❖ गृहितके :-

उपलब्ध माहितीच्या व अभ्यासाच्या आधारे खालील गृहितके मांडण्यात आली.

- 1) ग्रामीण भागातील लोकांवर कोरोनाच्या काळात ताणतणाव जास्त दिसून येत नव्हता.
- 2) ग्रामीण भागातील लोकांवर कोरोनाच्या काळात ताणतणाव जास्त दिसून येत नव्हता.
- 3) शहरी भागातील लोकांमध्ये ताणाची पातळी ह्या काळात उच्च कोटीला गेली.

❖ नमुना गट :-

प्रस्तुत अभ्यास करण्यासाठी दोन गट निवडले गेले त्यामध्ये शहरी भागातील-50 लोक त्यामध्ये 25 महिला आणि 25 पुरुष, तर ग्रामीण भागातील 25 महिला आणि 25 पुरुष निवडण्यात आले.





ROLE OF FARMER AS A LITERATE, HEALTH AND HYGIENE IN RURAL SETTING

Dr. K. S. Suresh Kumar, Assistant Professor, Lata Bhatnagar Prasadhat Arts College, Gandhinagar, Andhra Pradesh & Dr. S. Suresh Kumar, Assistant Professor, Gandhinagar, Andhra Pradesh

ABSTRACT:
 Farmers are the backbone of the Indian economy. They are the primary source of food and raw materials for various industries. In rural settings, farmers play a crucial role in the development of the community. They are responsible for the production of food and other essential commodities. They also play a role in the social and cultural life of the community. In this paper, we will discuss the role of farmers as literate, health and hygiene in rural settings. We will explore the challenges they face and the steps that can be taken to improve their literacy, health and hygiene. We will also discuss the importance of farmers in the development of the rural community.

KEYWORDS: Farmers, Literacy, Health, Hygiene, Rural Setting

Introduction

Farmers are the backbone of the Indian economy. They are the primary source of food and raw materials for various industries. In rural settings, farmers play a crucial role in the development of the community. They are responsible for the production of food and other essential commodities. They also play a role in the social and cultural life of the community. In this paper, we will discuss the role of farmers as literate, health and hygiene in rural settings. We will explore the challenges they face and the steps that can be taken to improve their literacy, health and hygiene. We will also discuss the importance of farmers in the development of the rural community.

Farmers are the backbone of the Indian economy. They are the primary source of food and raw materials for various industries. In rural settings, farmers play a crucial role in the development of the community. They are responsible for the production of food and other essential commodities. They also play a role in the social and cultural life of the community. In this paper, we will discuss the role of farmers as literate, health and hygiene in rural settings. We will explore the challenges they face and the steps that can be taken to improve their literacy, health and hygiene. We will also discuss the importance of farmers in the development of the rural community.

Role of Farmers as Literate, Health and Hygiene

Farmers are the backbone of the Indian economy. They are the primary source of food and raw materials for various industries. In rural settings, farmers play a crucial role in the development of the community. They are responsible for the production of food and other essential commodities. They also play a role in the social and cultural life of the community. In this paper, we will discuss the role of farmers as literate, health and hygiene in rural settings. We will explore the challenges they face and the steps that can be taken to improve their literacy, health and hygiene. We will also discuss the importance of farmers in the development of the rural community.

शिथिल व्यापार वसावचे नवण्याचा व्यापार करणारे म्हणून त्यांना लगण असे म्हटले जाते.

हजारो वर्षांपासून बंजारा फक्त व्यापार करत नव्हते तर तेव्हाचल्या लढाईमध्ये गुंतलेल्या सैन्याला रसद पोहचवण्याची काम करत होते ते सुद्धा प्रसंगी तटस्थ असत दोन्ही बाजूंच्या सैन्याला धान्य पुरविण्याचे काम ते निष्ठेने करत होत्यावर नावलेल्या विवाच्या उहाळीवरून ओळखत असे की सैन्याला रसद पुरवणारे लगणी आले आहेत त्यांना कोणताही सैनिक हजेरा करत नसे.

मुघलांच्या काळात राजस्थानमधून बंजारा महाराष्ट्रात आले इथे मराठा साम्राज्याच्या सैन्याला देखील त्यांनी रसद पुरविण्याचे काम केले. फक्त महाराष्ट्रातच नाही तर देशभरात बंजारा तांडा ज्या भागातून फिरायचा तेथे रस्ता तयार व्हायचा त्यांनी शेकडो तळी, विहिरी बांधल्या, धर्मशाळा उभारल्या, किन्ने बांधले. एकैकाळी अतिशय श्रीमंत असणारा बंजारा समाज हुंजरांच्या काळात रेल्वे आल्यामुळे व्यापार बंद पडला आणि देशोधडीला लागला. जंगलात लाकूड फाटा गोळा करणे व इतर कामे करून गुजराण करू लागला पण कंपनी सरकारने त्यांचे नाव गुन्हेगारी जमातीमध्ये टाकले. जंगल कायद्यामुळे गोंद, चारोळी, मोक्या विकण्यावर देखील बंदी घातली पोटापाण्याचा हा उद्योग देखील हिरावून घेण्यात आला या कारणांमुळे तत्कालीन बंजारा समाजातील तरुण गुन्हेगारी कडे वळला.

उद्दिष्टे :-

- 1) बंजारा शेतमजूर स्त्रियांचा आहार अभ्यासणे
- 2) बंजारा स्त्रियांच्या आहार विषयक कमतरतेचा अभ्यास करणे
- 3) त्यांच्या आहारातील विशेषतः शोधून काढणे
- 4) अतिशय कणखर व मेहुणती बाणा असलेल्या स्त्रीचा आहार कोणता हे शोधून काढणे

संशोधन क्षेत्र:-

प्रस्तुत संशोधनात पुसद तालुक्यातील दहा गावातील प्रत्येकी १० शेतमजूर स्त्रियांचा आहाराचा अभ्यास करण्यात आला एकूण १०० शेतमजूर स्त्रियांचा हा अभ्यास आहे. अश्विनपुर, ज्योतीनगर, जवाहरनगर, मोहा, माणिकडोह, काली, वडसद, कोपरा, बजरंग नगर, बांसी, अशा दहा बंजारा तांड्यातून १०० बंजारा मजूर स्त्रियांची निवड करण्यात आली.

त्यांच्या कडून मुलाखत आणि प्रश्नावलीच्या माध्यमातून तथ्य संकलित करण्यात आले.

गृहितके :-

- > अतिशय टणकट व कामगार असणारी बंजारा स्त्रीचा आहार दर्जेदार प्रथिनांमुळे जागला ठरतो.
- > कष्टकरी असलेली ही स्त्री स्वतःच्या आरोग्याच्या बाबतीत तेवढी जागरूक नाही.
- > अंधश्रद्धा स्वच्छतेचा अभाव आणि स्वतःच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करीत असल्यामुळे ह्या स्त्रीचे आरोग्य धोक्यात.

संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा :-

- > हा अभ्यास पुसद तालुक्यातील वरील १० गावा पुरताच मर्यादित राहिल. कारण बंजारा संस्कृती संपूर्ण भारतभर विविध नावाने दिसून येते.
- > ह्या परिसरात मिळणारे अन्न तेथील संस्कृती ह्याचा अभ्यास असल्यामुळे दुसऱ्या कुठल्याही संस्कृतीत व वातावरणात वाढणाऱ्या स्त्रियांना ह्या गोष्टी लागू नाही.

साहित्य परीक्षण :-

वैद्य, स्वाती श्रीधर (२०१३) यांनी शेतमजूर स्त्रीच्या आहार व आरोग्यविषयक समस्या या शोधनिबंधात असे निष्कर्ष मांडले की, भारत कृषी प्रधान देश असल्याने शेतात काम करणाऱ्या स्त्रियांची संख्या मोठ्या प्रमाणात दिसून येते. शेतातील विविध कामे त्या मोठ्या कौशल्याने करतात. शेतातील कामे आणि कुटुंबातील कामे, मुलांचे संगोपन अशी दुहेरी जबाबदारी त्या पार पडतात. मात्र त्या स्वतःच्या आहाराकडे व आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतात. त्यांचा आहार हा अपुरा असून पोषक घटकांची कमतरता दिसते. अन्न शिजविण्याच्या चुकीच्या पद्धतीमुळे पोषक घटकांचा नाश होतो. तसेच विविध आरोग्यविषयक समस्येने यासलेल्या असून औषधोपचार न घेता किरकोळ तक्रारी समजून त्याकडे दुर्लक्ष करतात. निर्दशनास आले. अश्या वेळी त्यांना आर्थिक दृष्टिने परवडेल असा पोष्टिक आहार तसेच निरोगी स्वास्थ्याविषयी जागृत करणे म्हत्वाचे वाटते. तरच खरया अर्थाने त्या सक्षम होतील?

बंजारा मजूर स्त्रीचा आहार :-

हा समाज पूर्वी भटकन असल्याने त्यांची संस्कृती त्यांची बोलीभाषा आणि त्यांच्या खाणपाण्याच्या पद्धतीमध्ये फार आधुनिकता दिसून आली नाही. शहरी भागातील व उच्चशिक्षित असलेल्या बंजारा लोकांपेक्षा तांड्यावर वस्तीकरून राहणारा बंजारा समाज आजही आपली संस्कृती व बोलीभाषा जपून आहेत. ह्या स्त्रियांच्या दिनचर्येचा संपूर्ण अभ्यास केल्यानंतर असे आढळले की संपूर्ण शेताचे रक्षण तेथील अतिशय अंगमेहनतीचे काम एकटी स्त्री करताना दिसून आली. मग तिच्या आहाराचा शोध घेण्यासाठी मुलाखत व प्रश्नावली

महिला घेण्यात आली त्यावरून पुढील निरीक्षणे नोंदविण्यात आली.
निरीक्षण :-

- > अनेक महिलांच्या मुलाखती व प्रश्नावली मधून पुढील महत्वाची निरीक्षणे आढळून आली.
- > १०० स्त्रिया पैकी जवळपास ९७% स्त्रियांच्या सकाळची सुरुवात गुळाच्या चहाने होते.
- > सकाळच्या न्याहारीमध्ये राबीची शिळी भाकर , पोळी भाजी, लसूण किंवा वंद्याची चटणी , राबीची भाजी ह्यांचा समावेश करतात. फोडणीचा भात ह्याचाही समावेश करतात.
- > ब्रेड, बिस्किट, टोस्ट खाणाऱ्या महिलांचे प्रमाण ११% दिसून आले.
- > सकाळच्या न्याहारीत दूध घेण्याचे प्रमाण नगण्य म्हणजेच ९% दिसून आले.
- > दुपारी शेतामध्ये डबबे नेतात. त्यामध्ये मुगाच्या सिजनमध्ये मुगाची आमटी, ठेचा मुगाची चटणी, भाकरी किंवा पोळी तुरीच्या दाण्याचा सिजन जेव्हा येतो तेव्हा रोजच्या दुपारच्या जेवणात ९०% स्त्रियांच्या डबब्यात दाण्याची चटणी त्यामध्ये कधी सुके छोटे मासे, दाण्याची आमटी , ठेचा कांद्याची ठेचलेली चटणी, लसूणची कुटलेली चटणी, झिंग्याची चटणी भाकरी, गोळावरण लालमिरच्याची चटणी भाकरी, सुकलेल्या फिशची चटणी व भाकरी , वांग्याची भाजी भाकरी, उड्डाचे वरण, टोमॅटोची चटणी, चवळीचे वरण असा साधारण डबबा असतो.
- > पालेभाज्याचे प्रमाण ह्यांच्या जेवणामध्ये ३२% एवढे कमी आढळून आले.
- > कडधान्यांना मोड आणून उसळी करणे हा प्रकार खूपच अल्प म्हणजे ७% एवढा दिसून आला.
- > जास्तीत जास्त सिझनल भाज्यांचा वापर जास्तीत जास्त दिसून आला.
- > संध्याकाळच्या जेवणात मात्र आठवड्यातील गुरवार आणि सोमवार वगळता पाचही दिवस मासांहाराचा वापर दिसून आला. त्यामध्ये अंडी, मटण, सळई, फिशचे प्रकार सुके, भाजलेल्या, छोद्या, मोठ्या, झिंगे, खेकडे, बॉयलर चिकन ह्याचा वापर संध्याकाळच्या जेवणात मोठ्या प्रमाणात दिसून आला.
- > ९७% महिला आठवड्यातून ५ दिवसतरी कोणता ना कोणता मांसाहार घेतात.
- > शुद्ध शाखाहारी महिलांचे प्रमाण ० दिसून आले.

- > प्रसूती नंतर ह्या महिलांच्या आहारात पुढील गोष्टी प्रामुख्याने आढळून आल्या.
- > तीन दिवस केवळ मोठ दिव्या जाते ह्यामध्ये चिरा, शेंवया, लापशी, गुळ टाकून खाण्याची पद्धत आहे.
- > त्यानंतर आठ दिवसांपर्यंत पातळ वरण आणि पोळीचा काढा दिला जातो.
- > साधारणतः १० व्या किंवा १२ व्या दिवसापासून त्यांना मटण सूप, चिकन सूप, कमी मसाले व तिखट कमी असलेले चिकन, मटण, सळई देण्याची पद्धत आहे.
- > प्रसूती झाल्या नंतर त्या स्त्रीला काढा देण्याची पद्धत आहे. हा काढा पुढील प्रमाणे करतात.

औषधी काढा :-

साहित्य :- मुंठ, मिरे, लेंडी पिंपळी, गाठी पिंपळी, लवंग ह्याची पावडर केली जाते. गुळ, तेन, पाणी, खोबरे दुधकाड्या टाकला जातो. ती वितळला की, खोबरे किसून घालतात ते परतून झाले की त्यात मुंठ मिऱ्याची पावडर घालली जाते. व अर्धा कप पाणी टाकून शिजविले जाते व बाळंतिणीस हा काढा उठल्या बरोबर देण्याची पद्धत आहे. तसेच थंडीच्या दिवसात जास्तीत जास्त लोक ह्याचा वापर करतात.

स्वयंपाक बनविताना आढळलेले दोष :-

- > दाळ तांदूळ खूप वेळा धुतले जाते.
- > भाज्या घिरून नंतर पाण्यात टाकल्या जातात.
- > पालेभाज्या आधी उकळून मग बनविल्या जातात.

उदा. आंबाडी, तरोटा इ.

- > भाज्या उघड्याच चुलीवर शिजविल्या जातात.
- > अन्नाची साठवणूक व झाकून ठेवणे ह्या बाबत निष्काळजीपणा आढळला.
- > ह्या स्त्रियांमध्ये आहार शास्त्राच्या ज्ञानाचा अभाव आढळून आला.

सारणी क्रमांक - १

अ. क्र.	आहारात विविध अन्नघटकंचा वापर करणाऱ्या स्त्रिया	टक्केवारी
१	गुळाचा चहा सकाळी घेणाऱ्या	९७%
२	ब्रेड बिस्किट खाणाऱ्या स्त्रिया	११%
३	दूध घेणाऱ्या स्त्रिया	०९%
१०	झळीचा आणि दाण्याचा भोजनात वापर	९०%
११	कडधान्यांना मोड आणून वापर	७%

12	पातेभाज्या खाणाऱ्या	32%
13	आठवड्यातून १ दिवस मांसहार	१७%
14	शुद्ध शाखाहारी महिला	००%
14	आठवड्यातून एकदा उपवास करणाऱ्या महिला	९३%
15	तब्बेत बिघडल्यास देवाला नवस करणाऱ्या	८९%
16	तब्बेत बिघडल्यास ताबडतोब दवाखान्यात जाणाऱ्या	१८%

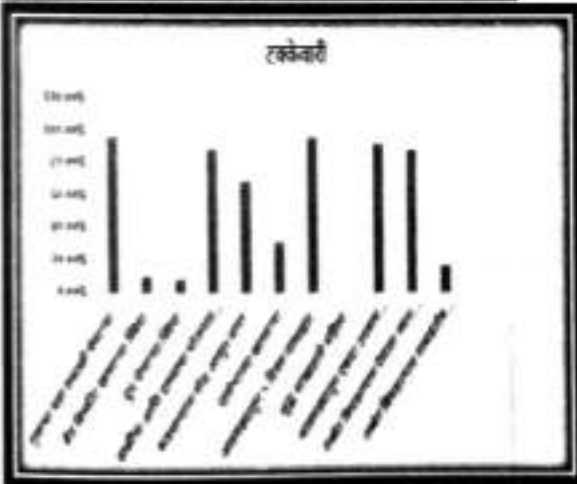
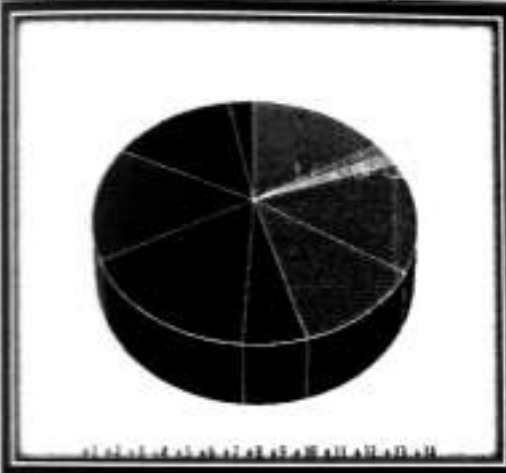
तसेच ठराविक खनिजे, जीवनसत्वे आणि तंतुमय पदार्थांचे पुरस्कृत प्रमाणात सेवन करणे आरोग्यदृष्ट्या महत्वपूर्ण असते.

बंजारा स्त्रियांच्या आहारातील प्रथिनांचे प्रमाण प्रमाणित केलेल्या माव्याच्या बरोबरीचे आढळले. बंजारा स्त्रियांचे सरासरी आयुर्मान ९० ते १०० वर्षे इतके अधिक आढळले. तर हया कामकरी स्त्रियांपैकी ३२% स्त्रियांनी आम्ही दवाखान्यात शक्यतो जात नाही. आजारी पडले तर घरगुती उपाय करतो असे सांगितले.

हयांच्या आहारातील पातेभाजी, फळे व तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण कमी आढळले. तेलाचे आणि तिखटाचे प्रमाण खूप जास्त आढळले.

निष्कर्ष :-

- बंजारा समाज हा तांद्यामध्ये रा असल्यामुळे पुरुषांमध्ये व्यसनाधीनतेचे प्रमाण जास्त आढळले.
- २२% महिलांवर संपूर्ण घर आणि शेतीची जबाबदारी आढळली.
- ५९% बंजारा शेतमजूर स्त्रियांचे शिक्षण प्राथमिक आहे.
- बंजारा समाजातील स्त्रिया पारंपारिकता पाळणाऱ्या व आहार विषयक बदल न स्वीकारणाऱ्या आढळल्या. वर्षानुवर्षापासून स्वयंपाक त्या जसा बनवतात तसाच संपूर्ण महाराष्ट्रभरतीला बंजारा समाजाची खाद्य संस्कृती एक सारखी आढळून आली.
- पातळबाटी (हातावरची पोळी) आणि सळई हा त्यांचा अतिशय प्रसिद्ध पदार्थ आहे.
- हया स्त्रियांच्या खाण्याच्या वेळा मात्र निश्चित आहेत. ६ वा. घहा, ८ वा. सकाळची न्याहारी, २ वा. दुपारचे जेवण, संध्याकाळी ८ वा. जेवण.
- बंजारा समाजातील शेतमजूर स्त्रियांमध्ये सर्वाधिक ६५% स्त्रिया हया १५० ते १५९ सेंमी उंची असणाऱ्या आहेत. म्हणजेच साधारणपणे बंजारा समाजातील शेतमजूर स्त्रियांची सरासरी उंची ५ फूट ते ५.२ फूट इतकी आहे.
- हया स्त्रियांचे सरासरी वजन ४० ते ५० किलो इतके आढळून आले.
- हया स्त्रियांच्या आहारात चिकन, मटण, खेकडे, फिशचे सर्व प्रकार, अंडे, भरपूर पोळी व शेगा असल्यामुळे उच्च प्रकरणी प्रथिने, लोह, आणि कॅल्शियमची मात्रा निश्चित प्रमाणात त्यांना मिळते.
- स्त्रियांमध्ये कंबरदुखी, टोंगळे दुखी, किंवा हाडांचे आजार आढळून आले नाही.



बंजारा समाजातील शेतमजूर स्त्रियांचे दैनंदिन पोषक घटकांचे सेवन :-

केलेल्या निरीक्षणावरून असे लक्षात आले की बंजारा शेतमजूर स्त्रिया सकाळी आठ पासून संध्याकाळी ६ वाजेपर्यंत स्वच्छ सूर्यप्रकाश आणि मोकळ्या स्वच्छ प्राणवायूमध्ये अतिशय मेहनतीचे व कष्टाचे काम करीत असतात. वास्तविक शेतमजूर स्त्रियांना लागणारे उष्मांक, प्रथिने, स्निग्धे, कर्बोदके

- > हया स्त्रियांचा स्टॅमिना व शक्ति खूप जास्त आढळून आली.
- > अनेक तांदुळा मध्ये पाण्याची समस्या असल्यामुळे शोकावर दोन हात व हातात कळशी घेऊन पाणी भरणाऱ्या स्त्रिया सलोधिक आहे.
- > स्वच्छतेचा अभाव, स्वतःकडे दुर्लक्ष केल्यामुळे मासिकपाळी मधील अनियमितता, पांढरे पाणी जाणे अश्या तक्रारी दिसून आल्या.
- > हया स्त्रियांच्या आहाराचे विशेष सांगायचे झाल्यास आजही हे लोक निसर्गाचा धरून निसर्गाच्या सानिध्यात राहतात. प्रत्येक ऋतूत निघणाऱ्या भाज्या, कटुले, दोहके, भेंडी, तुरीच्या शेगा, मुगाच्या शेगा, गवार, वाल, चवळीच्या शेगा, तसेच मोसमी भाज्या अंबाडी, घोळ, आंबट पुक, तरोटा, हडसन, मेथी हयाचा वापर करतात. रानातली फळे, चार, टेंबर, उंबर, पेरू, मोह, बोर, चिंच, आवळे हयाचा वापर करतात. स्वच्छ सूर्यप्रकाश व मोकळी ताजी हवा हयामुळे हयांचे आरोग्य व हया स्त्रीच्या शरीरातील ताकद वाखाणण्यासारखी आहे. अतिशय सुंदर दिसणाऱ्या हया स्त्रिया सक्षमपणे घराची जबाबदारी पेलतात.

उपाययोजना :-

- ♦ हया स्त्रियांमध्ये उच्चशिक्षणाचे प्रमाण कमी आढळले त्यामुळे नवीन ज्ञानाचा नवीन पदार्थाचा व नवीन कल्पनांचा अभाव आढळून आला हया स्त्रियांना अंगणवाडीच्या माध्यमातून डॉक्टर व आहार उपचारकांच्या माध्यमातून विशेष प्रशिक्षणाची गरज आहे.
- ♦ गर्भवती स्तनदा मातांना अंगणवाडीच्या माध्यमातून पोषक आहार व आरोग्याच्या सोयी मिळतात. लोह व कॅल्शियम च्या टॅब्लेट मिळतात परंतु ज्ञानाच्या अभावामुळे कित्येक महिला हया गोक्या फेकून देतात.पण खात नाहीत. घरातील वयस्क स्त्रियांना विशेष प्रशिक्षणाची गरज आहे कारण गर्भवती नातांना व स्तनदामातांना आहार देण्याचे हया करतात. त्यामुळे त्यांना नीट प्रशिक्षण दिल्यास त्या कुटुंबातील महिलांच्या आहार व आरोग्याची काळजी घेतील कारण आजही कुटुंबामध्ये वरिष्ठ स्त्रीला प्रचंड मान आहे.

हया बंजारा शेतमजूर स्त्रियांचा अभ्यास करतांना

एक सकारात्मक गोष्ट जाणवली ती म्हणजे प्राचीन मातृसंस्कृती

हया समाजाने आजही टिकवून ठेवली आहे. वरिष्ठ स्त्रीला कुटुंबात मान आहे, व वेळ पडली तर एखाद्या वधिनिसारखे घरादाराचे ती राक्षण करते, रानातून एकटी हिमंतीने राबते त्यामुळे हया स्त्रीच्या आरोग्यासाठी जर अजून काम झाले तर ही स्त्री देशाच्या विकासात नक्कीच महत्वाची ठरेल हयात शक्य नाही.

संदर्भ ग्रंथ :-

1. वैद्य स्वाती श्रीधर (२०१३, ऑक्टोबर ७) शेतमजूर स्त्रीच्या आहार व आरोग्यविषयक समस्या आहार आणि आरोग्य, तिडके, अनिता (संपादक) धुळे: अग्र्य पब्लिकेशन्स, पृ.१४४-१४७
2. तंतरपाळे, राजेंद्र रंग (२०१५ ऑक्टो) योजना नवी मुंबई: प्रकाशन विभाग, माहिती व प्रसारण मंत्रालय भारत सरकार.
3. <https://bolbhidu.com>\anjarah-banj>

गर्भसंस्कार केंद्र गृहअर्थशास्त्राच्या विद्यार्थीनींसाठी स्वयंरोजगाराच्या नवीन संधी !!!

डॉ. रंजना जियते

गृहअर्थशास्त्र विभागप्रमुख

श्रीमती मत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुणे

सारांश :-

स्वातंत्र्य प्राप्तीनंतर विद्यार्थी समाजातील विविध क्षेत्रात कामावर संधी प्राप्त करता येण्याच्या दृष्टीने शिक्षण प्रणालीतही शिक्षणप्रणाली बरोबर बदल करून आहे. शिक्षणाच्या व्यक्तिमत्त्व विकास पक्षात व त्या आत्मविश्वासी होऊन आत्मनिर्भर वृत्तव्यात यासाठी गृहविज्ञान तंत्रविज्ञानाचा अधिकधिक महत्त्व देऊन गेला. या शिक्षणातून विद्यार्थी रोजगार व स्वयंरोजगाराच्या जमेल संधी उपलब्ध व्हाव्यात याकरीता प्रयत्न घ्यावेत मुल आहेत.

गृहअर्थशास्त्राच्या माध्यमातून स्वयंरोजगाराचे शिक्षण विद्यार्थी मिळाल्यामुळे त्यांच्यामध्ये जागृती व घेतला निर्माण होऊ शकते कारण रोजगारामुळे केवळ आर्थिक प्राप्तीच होते जसे काही तर त्या बरोबर आर्थिक स्वातंत्र्य व त्याचा उपयोग त्यांच्याही जवळीक वर होऊ शकतो. (समाधान) निम्न गृहअर्थशास्त्राच्या शिक्षणामुळे विद्यार्थीनी अनेक क्षेत्रात स्वयंरोजगाराच्या संधी उपलब्ध होतात आणि मुली स्वयंरोजगार क्षेत्रासाठी पुढे येत आहेत. गृहशास्त्र व गृहअर्थशास्त्राचे शिक्षण घेणाऱ्या अनेक विद्यार्थीनी विविध व्यवसाय करून आपले जीवन उत्कृष्ट व यशस्वीपणे जगत असल्याचे आपण पाहतो आणि म्हणूनच घटनत्या काळात अनुसरून असे जीवन उघड आहे. ज्यामुळे या विद्यार्थीनींना स्वतःचा विकास साधत असल्यात समाजाचा विकासही साधत देईत याचा शोध घेण्याचा प्रयत्न प्रस्तुत सतोषत लेखनात केला आहे.

प्रस्तावना :-

पुरुष आणि स्त्रिया हे दोघीही समाज व्यवस्थेचे घटक. दोघांचीही तिथित भूमिका आहे आणि ती परस्पराला पूरक आहे. या दोघीही वर्गाच्या भूमिकाच्या परस्पर पूरकतेवर प्रत्येक कुटुंबाचे

अस्तित्व व प्रगती आणि प्रत्येक समाजाचे समर्थन व उन्नती अवलंबून असते. उत्तम प्रकारची शिक्षणे देऊन उत्तम प्रकारचे ज्ञान देऊन काही प्रगती आणि होऊ शकते. गृहअर्थशास्त्राच्या क्षेत्रात विद्यार्थीनी काळजीपूर्वक वेळापत्राची तसेच आवश्यक अतिशय महत्त्व आहे. या गोष्टी समाजाच्या विकासाच्या दृष्टीने महत्त्वाच्या आहेत. त्याचा सरळ प्रभाव समाजी विकास होतो. म्हणून उत्तम प्रकारच्या शिक्षितताची गरज असल्याने केंद्र आणि मानवीय सहसंबंध सुमधुर घेण्यासाठी विकास पुढे मार्गदर्शक काळाची गरज आहे आणि या विषयाचा अभ्यास गृहअर्थशास्त्र विषयात घटकभूत शिक्षण घेतल्या विद्यार्थीनींचा होत असल्यामुळे त्यांना या क्षेत्रात स्वयंरोजगाराच्या योगत्या संधी उपलब्ध होऊ शकतात याचा शोध घेण्याचा प्रयत्न प्रस्तुत सतोषत लेखनात केला आहे.

१. समाजाच्या निमित्तीसाठी गरजेस्वरूप केंद्राची आवश्यकता :-

मुल सुख, निरोगी, संस्कारसंपन्न आणि दुर्दैवाने होण्यासाठी मातापिता शारीरिक आणि मानसिकरुद्धात रक्षक आणि निरोगी असणे पाहिजेत, आजही अनेकदा गरजेस्वरुपाचे महत्त्व काहीच वाटत नाही कारण त्यांचे असे वाटते की सधे इटियाची सक्षम अशा पडफाकट मुलांवर विरहीत तरकाव करे तरी तो सुधारण्याचे तब घेत नाही. तिथे आजच्या वेण्याप्रगतीच्या मासाला मोठ्याने सरकाराचे भय आहे. घेणे परंतु मागीर मागीरच्या जीवनातील या अस्वस्थतेच्या तक्रितीचा आवाज आवाज वाढविणारा होतो हे प्रत्येकाच्या जिद्द ज्ञान आहे.

समाजकारणे ही सिद्ध झाले आहे की जसे जे १९७०-८०च्या असल्यापासून ऐकू शकते पण पर्यायाने त्यांचा वय १५ आठवड्यांपर्यंत त्यांचे होतो त्या मागील १२-१५

$$\text{TEMP} = 1 + \text{AC} \cdot 4000 \cdot 8.0 \cdot 10^{-2}$$

જાન્યવારી ૨૦૧૬ના રોજ નવાનુબંધીના કોર્ટમાં પેશીયાળી અને કુટુંબીની અને કુટુંબ માલિક સહાયક કામગીરી કરી તે અને કુટુંબીના પૂર્વે જાણ દોષના પાલન કુટુંબના રાજાને કરી

* स्वार्थी कलाक - १

ප්‍රශ්න අංකය	පිටුව අංකය	පිටුව
19	19	20

✦ अभ्यासाची मर्यादा :-

वैदिक अध्ययन है पुरातन ज्ञानराशिको अद्यतन आने

४. तत्त्वार्थे विवेचन :-

१२-३३ अक्षयामासमध्ये १० दिवाहिना दायत्य हे आद्य ही मध्ये
सम करणारे होती जे लोकठाऊडमुळे सध्या बरे फाँस होत

सारणी क्रमांक -२

समूह	विविध क्षेत्रीय दाम्पत्य	गर्भसंरक्षक आवश्यक	गर्भसंरक्षक अनुपस्थित
समूह १ कुटुंबातील १५	१५ दाम्पत्य आयुष्य ही क्षेत्रीय	१५	
	४ आई बडिलासोबत राहणारी दाम्पत्य	०४	
	१ संयुक्त कुटुंबातील दाम्पत्य		०१
विभाजित कुटुंबातील १५	१२ दयावशाधिक व संपत्ति दाम्पत्य	१२	
	३ रोज भजुरी करणारी		०३

२. टॉलिव गणणी वरुन अशी लक्षात घेते की उच्च शिक्षित माणसो होशानिव न दाखव वा वरुन बला होसमुळे घरी वसून काम करीत आहेत व एकच कुटुंबात राहणा राहतात आहेत अस्या ३३% घरी घलीनी गभेसकाराची आवश्यकता आहे असे सांगितले आहे वा वरुन असे लक्षात घेते की नवीन पिढीला व सुशिक्षित दाखवणात्या गभेसकाराची आवश्यकता वाढते

કાચી હોઈ, અને જાણીએ એ જાણના આગળ
 જાણી જાણ જાણના કાચી જાણના જાણના
 જાણી જાણ જાણના જાણના જાણના જાણના
 જાણના જાણના જાણના જાણના જાણના જાણના
 જાણના જાણના જાણના જાણના જાણના જાણના
 જાણના જાણના જાણના જાણના જાણના જાણના

4. $\partial^2 f / \partial x^2 \partial y^2 = 0$ and $\partial^2 f / \partial x^2 \partial z^2 = 0$ and $\partial^2 f / \partial y^2 \partial z^2 = 0$.

असो मात नयक केने तर केन्दा सखे कुदुवाले आदी तर न
लादी असो मात नौदवले

५. विद्यार्थक दायित्व अदायेवना खाती जेन्ना आपली जबाबदारी अदा करी आत्मही कर्तव्यचर येऊ असे जण नसतील तेव्हा त्यांचे नाव नोंदविले जाई. त्यांनी आपल्याकडून नसली असे जण नोंदविले.

- एकल कुटुंबातील आठ संप्रदायांचा प्रचारही होतो. लोकाली गरीबगरीबी आवरणकला आहे हे स्पष्ट केले.
- १२ संप्रदायांचा कुटुंबातील १२००० गावी समस्येकरीती आवरणकला केली हे परिभाषित.
- विभक्त कुटुंबातील २५ पैकी १२ कुटुंबातील गरीबगरीबी ही व्यावसायिक आहेत. त्यांची गरीबगरीबी आवरणकला आहे असे मत व्यक्त केले म्हणजे विभक्त कुटुंबातील ८०% लोकांची गरजगरीबी मत परिभाषित.

७. निष्कर्ष :-

मनुष्यशरीर विषयाभ्यासे ज्ञानवीर्य विकास, विवाह व कौटुम्बिक
समस्याएँ भी सावधानी विषयाका विस्तृत अभ्यास हो।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

- 1) <https://www.vyakar.com> - वेब घोंघटे डॉ. मुयसा
- 2) <https://www.marathashiksha.com> - वेब सेजटे डॉ. परिक्षित
- 3) फेमिली डॉक्टर - ताळे डॉ. बालाजी (प्रा. २०१७-१८)

गर्भसंस्कार केंद्र गृहअर्थशास्त्राच्या विद्यार्थीनींसाठी स्वयंरोजगाराच्या नवीन संधी !!!

डॉ. रंजना जिवने

गृहअर्थशास्त्र विभागप्रमुख

श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद

सारांश :-

स्वातंत्र्य घालीतंतर स्त्रियांना समाजातील विविध क्षेत्रात कामात संधी प्राप्त करून देण्यासाठी शिक्षण प्रयोगांनी रती शिक्षणापासून घरात बदल केला आहे स्त्रियांना व्यक्तिमत्त्व विकसित व्हावे व त्या आत्मविश्वासी होऊन आत्मनिर्भर व्हाव्यात यासाठी गृहविज्ञान तंत्रविज्ञानाचा अधिकधिक अंदाज घेऊन गेल्या. ह्या शिक्षणातून स्त्रियांना रोजगार व स्वयंरोजगाराच्या जास्त संधी उपलब्ध व्हाव्यात हाकरीता प्रयत्न प्रयत्न सुरू आहेत

गृहअर्थशास्त्राच्या माध्यमातून स्वयंरोजगाराचे शिक्षण स्त्रियांना मिळाल्यामुळे त्यांच्यामध्ये जागृती व चेतना निर्माण होऊ शकते कारण रोजगारामुळे केवळ आर्थिक प्राप्तीच होत नाही तर त्या बरोबर आर्थिक स्वातंत्र्य व त्याचा उपयोग करून त्यांच्या जीवनात बदल होऊ शकतो. समाजात अनेक क्षेत्रात स्वयंरोजगाराच्या संधी उपलब्ध होतात आणि मुली स्वयंरोजगार करण्यासाठी पुढे येत आहेत गृहशास्त्र व गृहअर्थशास्त्राचे शिक्षण घेणाऱ्या अनेक विद्यार्थीनी विविध व्यवसाय करून आपले जीवन उज्ज्वल व यशस्वीपणे जगत असल्याचे सापण पाहतो आणि म्हणूनच बदलत्या काळातला बदल त्या विकास साधत असताना समाजाचा विकासही साधता येईल ह्याचा सोपे धोण्याचा प्रयत्न प्रस्तुत संशोधन लेखात केला आहे

प्रस्तावना :-

पुरुष आणि स्त्रिया हे दोघही समाज व्यवसायचे घटक. दोघांचीही निश्चित भूमिका आहे आणि ती परस्परांना पूरक आहे ह्या दोन्ही वर्गाच्या भूमिकांच्या परस्पर पूरकतेवर प्रत्येक कुटुंबाचे

अस्तित्व व पंगती आणि प्रत्येक समाजाचे उदय व उदारी अवलंबून असते. उत्तम पंगती निर्मिती हे प्रत्येक समाजाचे उद्दीष्ट. कुटुंबातील असेल आणि तेच सोपे समजात घ्यायला येईल. तसे समाज व निरोगी वाळू जन्माला येण्यासाठी जसेसा समाज अतिशय महत्त्व आहे ह्या सोपी समाजाच्या विस्ताराला हीही महत्त्वाच्या आहेत त्याचा सरळ प्रमाण मागणी विस्ताराला होतो म्हणून उत्तम पंगेच्या निर्मितीसाठी यत्नसंस्कार केले आणि मातृवीय सहसंबंध सुमधुर होण्यासाठी विज्ञान पुणे भागदरशन कळाली गरज आहे आणि ह्या विषयांना अध्ययन गृहअर्थशास्त्र विषयात पटवुनार शिक्षण घेऊन त्या विद्यार्थीनींचा होत असल्यामुळे त्यांना ह्या दोघात स्वयंरोजगाराच्या जागृत्या संधी उपलब्ध होऊ शकतात ह्याचा सोपे धोण्याचा प्रयत्न प्रस्तुत संशोधन लेखात केला आहे

◊ समाजाच्या निर्मितीसाठी गर्भसंस्कार केंद्राची आवश्यकता :-

मुल सुदृढ, निरोगी, संस्कारसंपन्न आणि बुद्धिमान होण्यासाठी मातापिता शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या स्वस्थ वनीत निरोगी असले पाहिजेत. आजही अनेकदा गर्भसंस्काराचे महत्त्व काहीच वाटत नाही कारण त्यात असे वाटते की स्व इद्रियांनी राक्षस अशा घडघाकट मुलावर निर्मिती संस्कार केले तरी तो सुधारण्याचे काय घेत नाही हीच जन्माला येण्याअगोदरच्या माराच्या गोळ्याला संस्काराचे काय देणे घेणे परंतु यमोवर मातोच्या जीकासोनीचा सादाराद्वारे सादाराद्वारे मातांनी आत्मता वा परिणाम तोही हे संशोधन प्रयत्न झाले आहे

संशोधनात हेही सिद्ध झाले आहे की जे जे ह्या प्रयत्नातून असल्यापासून ऐकू शकतो पण प्रत्यक्षात त्याचा फायदा होत नाही त्यासाठी त्या यमोला हे

आठवड्यांपर्यंत इथी येते. २८ आठवड्यांपर्यंत त्याच्या
जिन्हाला मर्यादा आहे. त्यामुळे तो पुढे मृत्यु
पावतो. मर्यादा नसलेले सांख्येचे, मर्यादा नसलेले मर्यादा
जिन्हाचे इतर असाण्याच्या टापाच्याही जीवसंस्कार करून
त्याचे कारण शुद्ध वीजापाठी. फळे रसाळ गोमटी (आले)
मर्यादांमधील तुळसामा मर्यादाची समित्तलेलेच आहे.

० गर्भसंस्कार म्हणजे काय ?

एक मनुष्यावर ए. प्रकारचे संस्कार करण्यात येतात
आणि भारतीय संस्कृतीमध्ये मान्यता आहे. एखाद्या विशिष्ट
पदार्थातील उत्कृष्ट गुणांची प्रत्यक्षपुर्वक प्राप्ती करून घेणे.
ह्याच संस्कार असे म्हणतात. ज्या प्रमाणे अशुद्ध
संस्कार अनेक संस्कार केल्यावर त्यानंतरच त्या पदार्था
लाही प्रयोगे जाऊन त्याचप्रमाणे शरीरामा प्रमाणे का
जाऊन सार्वजनिक, शरीरिक, भाविक, एट्या (मीन)
समतेत आहाराचे ग्रहण करून शरीर मुदत क्लृप्त नंतर
जरीघात विधी केला जातो आणि गर्भधारणा झाल्यानंतर
तुम्ही म्हणताथ्यात त्या माता व पित्यांना मार्गदर्शन
निश्चितपणे केले जाते.

आहार निद्रा अथ गैर्युक्त च सामान्यमेतत पशुशितराणाम्
। ह्याच अर्थे असा की, इंग्र, आहार, निद्रा आणि गैर्युक्त
च चार गोष्टी मनुष्य आणि प्राण्यामध्ये सारख्याच
असतात. परंतु सर्वात मोठा फरक हा आहे की प्राणी
केवळ पोट्यापेट्यासाठी गैर्युक्त करणे हा अभूत मनुष्य मात्र
आपल्याकडे, आपले कारण जाणून घ्यावे इत्यादी गुणांची आणि
आपली जणू राहिली पाव करून घेण्यासाठी प्रयत्न केवळ
मनुष्याकडूनच केले जाते.

० आज गर्भसंस्काराची आवश्यकता आहे का ?

एक अभ्यासक जरी निदर्शनास आले की सर्वात जास्त
प्रकारात समाज असाण्यास परी म्हणून विमणी प्रसिद्ध आहे.
मात्र त्याच्या संकटाने अतिशय वेगाने धक्कादायक अशी
पट झाली ती मोकडूनच एतर, मायकोवेक यासारख्या
अपक्रमातून विषणारा विपुल चुकीय नहरीमुळे तर मग
गतत आपल्या जवळ मोकडून वाळगणाराची काय
अवस्था होईल.

सध्या मुनीत लोकर सार्वजनिकी मुन झाली त्यानंतर
विषणाराचे लोकराचे नम वाढले आहे. लोकराचे लोकर
सामाजिक मर्यादा मुलापणाची जणू एतज नसले आहे.
त्यातून सार्वजनिक वाणलणवा नसले आहे. कोरम हा
विश्वस्येदेव्हन सार्वजनिक पटकांचा फळ व नम-वाळगण
शरीरातून प्रवेश, मोकडून, लोकराच्या लोकरातून
वापर ह्यामुळे विपुलचुकीय नहरीय दुराविषयम वाळगण
ह्यामुळे चुकी सारखी सार्वजनिक लोकराचे लोकराचे
नाही त्यातून लोकराचे वाढलेले लोकराच्या लोकराचे
इंग्रपाण्याचे अतिविमिता केला ह्यामुळे लोकराच्या लोकराचे
मुसवाट करी आलेला आहे आणि म्हणूनच गर्भधारणा
अडकणी ह्यामुळे गर्भसंस्कार जाणूनी सार्वजनिक
समाजात वाढली आहे.

० अभ्यासाचे उद्दीष्टे :-

- ✓ वदल्या जीवसंस्काराच्या आदरा सत्तेची जाणवती करणे.
- ✓ निर्मोणासाठी गर्भसंस्काराचा काय महत्त्व आहे, ह्याचा
शोध घेणे.
- ✓ गृह अर्थशास्त्राच्या पटयुक्त विषय घेतल्या
विद्यार्थीनी घर गर्भसंस्कार बरे वाळवून अर्थशास्त्राचा
उपेक करून शक्यतात नम ह्याचा शोध घेणे.
- ✓ गर्भसंस्कार करून घेण्यासाठी आज समाजाची काय
मानसिकता आहे ह्याचा शोध घेणे.

० गृहितके :-

१. गृह अर्थशास्त्र विषयाच्या अडकणीतून पटयुक्त विषय
घेतल्या विद्यार्थीनी गर्भसंस्काराचे महत्त्व जाणवते.
२. गर्भसंस्कार आवश्यक आहे हे समाजाची लोकराचे आहे.

० अध्ययन क्षेत्र :-

या अध्ययनासाठी पुराद शहरातील ३० कुटुंबांची निवड करून
म्हणून करण्यात आली.

० तथ्य संकलनाची पद्धती व साधने :-

तथ्य संकलनासाठी पुराद शहरातील ३० कुटुंबांची निवड करून
प्रश्नावली द्वारे त्याची मते जाणून घेण्यात आली. पुराद हे
नहरीतचे ठिकाण असूनही नवीन मोठी येथील लोक लोकराचे

2004年 第1期

કચ્છમાં પી.બી.સી.માંથી પસંદગી કરી ભાગ્યશાળી બાળકોને
આડળી અને પાંચ-પાંચ કોઈ આડળીને વિદ્યાર્થી આડળી બાળકો
આડળી અને બાળકોને વિદ્યાર્થી આડળી આડળી આડળી
આડળી આડળી આડળી આડળી આડળી આડળી આડળી
આડળી આડળી આડળી આડળી આડળી આડળી આડળી
આડળી આડળી આડળી આડળી આડળી આડળી આડળી

- © 2000 Blackwell Science Ltd

© 2010 American Psychological Association or one of its allied publishers. This article is intended solely for the personal use of the individual user and is not to be disseminated broadly.

• **अनुसंधान विभाग**

[illegible]

with data for more than 100 years.

संयोजकता संख्या २

क्रम	विषय क्षेत्र/विषय	प्रश्न संख्या	प्रश्न प्रकार
1	1. विषय क्षेत्र/विषय	1	प्रश्न
2	2. विषय क्षेत्र/विषय	2	प्रश्न
3	3. विषय क्षेत्र/विषय	3	प्रश्न
4	4. विषय क्षेत्र/विषय	4	प्रश्न
5	5. विषय क्षेत्र/विषय	5	प्रश्न
6	6. विषय क्षेत्र/विषय	6	प्रश्न
7	7. विषय क्षेत्र/विषय	7	प्रश्न
8	8. विषय क्षेत्र/विषय	8	प्रश्न
9	9. विषय क्षेत्र/विषय	9	प्रश्न
10	10. विषय क्षेत्र/विषय	10	प्रश्न

[illegible]

- એકબે કુટુંબમાંથી આવે સંબંધિતતા. એ સારું, પણ એ લોકોની સમસ્યાઓનાથી આવશ્યકતા માટે છે. વ્યવસ્થા કરે.
- એ સંબંધિતતા એ કુટુંબમાંથી વ્યવસ્થા, આવી સમસ્યાઓનાથી આવશ્યકતા માટે છે. પ્રતિબંધિત.
- વિભાગ કુટુંબમાંથી રાજીની રહે કુટુંબમાંથી આવશ્યકતા, આવી એ વ્યવસ્થામાં આવે. આવી સમસ્યાઓનાથી આવશ્યકતા માટે અસર મળે વ્યવસ્થા કરે. વિભાગ કુટુંબમાંથી એ લોકોની સમસ્યાઓનાથી આવશ્યકતા માટે છે. વિભાગ.

1700000

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

संदर्भ ग्रंथ सूची :

24. <https://www.mahatmabharati.com> - जैव संवेदों का परिचित

करिअर कट्याचे नॅक मुल्यांकनात योगदान

प्रा. डॉ. रंजना जिवने

पुनर्वर्धनाय विभाग प्रमुख व करिअर कट्या मन्त्रालय जिल्हा समन्वयक

प्रस्तावना :

महाराष्ट्र राज्य उच्च व तंत्रशिक्षण विभाग आणि महाराष्ट्र माहिती तंत्रज्ञान सहाय्यता केंद्र यांच्या संयुक्त विद्यमाने विद्यार्थी हा केंद्रबिंदू नजरेसमोर ठेवून आकारास येत असलेला एक महत्वाकांक्षी उपक्रम म्हणजे "करिअर कट्या" महाराष्ट्राचे उच्च व तंत्र शिक्षण मंत्री सन्माननीय उदयजी सांगत यांच्या दूरदृष्टीतून करिअर कट्याची निर्मिती झाली. कोरोनाने केलेल्या अपरिचित हाणी नंतर आपण सर्वजण पुन्हा एकदा फिनिकस् पक्षासारखे राखेतून झेप घेत आहोत. पुन्हा एकदा आपत्तीक स्पर्धेमध्ये स्वतःला सिध्द करण्यासाठी तयारी करीत आहोत. हे करीत असतांना ऑनलाईन माध्यमांचा हा महामारीच्या काळात शिक्षणात आणि सर्वत्र विभागात जो वापर करण्यात आला त्या ऑनलाईन एज्युकेशनने परंपुर फायदे व तोटे जगासमोर आले. परंतु ज्ञान ऑनलाईन माध्यमांचा वापर करून करिअर कट्या विद्यार्थ्यांच्या जिवनात सर्वांगीण विकास होण्यासाठी महत्त्वपूर्ण ठरले आहे. हे करीत असतांना उच्च व तंत्रशिक्षण विभागातील विद्यार्थ्यांना समान पातळीवर मार्गदर्शनाची संधी उपलब्ध व्हावी. या विचाराने करिअर कट्या कार्यरत आहे. या उपक्रमाच्या माध्यमातून IAS ड्रेड चे प्रशासकीय अधिकारी, यशस्वी उद्योजक त्याचबरोबर विविध तज्ञ व्यक्तींचे मार्गदर्शन विद्यार्थ्यांना उपलब्ध करून दिले जात आहे. नोकरी मागणाऱ्या हातापेक्षा नोकरी निर्माण करणारे हात लोकांच्या समोर यावेत या उद्देशाने राज्य शासन व केंद्र शासनाच्या धोरणानुसार प्रत्येक महाविद्यालयामध्ये इंक्युबेशन सेंटर असावे यासाठी प्रयत्न सुरू आहेत. त्याचबरोबर प्रत्येक महाविद्यालयामध्ये एक मॉडेल कौशल्य विकास केंद्र असावे यासाठी देखील एक अभिनव उपक्रम या अंतर्गत राबविला जात आहे. विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकास करित असतांना व त्यांचे करिअर घडवितांना करिअर कट्या त्यांना दिपस्तंभासारखा ठरणार आहे. त्यात काही वादच नाही.

नॅक मुल्यांकनात करिअर कट्याची भूमिका (योगदान)

नोकरी मागणाऱ्या हातापेक्षा नोकरी निर्माण करणारे हात लोकांच्या समोर यावेत या उद्देशाने राज्य शासन व केंद्र शासनाच्या धोरणानुसार प्रत्येक महाविद्यालयामध्ये इंक्युबेशन सेंटर असावे यासाठी प्रयत्न सुरू आहेत. तसेच प्रत्येक महाविद्यालयामध्ये एक मॉडेल कौशल्य विकास केंद्र असावे यासाठी देखील या उपक्रमांतर्गत प्रयत्न केले जात आहेत. शिक्षकांसाठी त्याचा आवाज अतिशय महत्वाचा असतो. त्यासाठी करिअर कट्या शिक्षकांसाठी आवाजाची कार्यशाळा हा देखील एक अभिनव उपक्रम या अंतर्गत राबविला जात आहे. प्रत्येक महाविद्यालयामध्ये इंक्युबेशन सेंटर, वेगवेगळे, Moo (सामंजस्य करार) रोजगार मेळावे, स्कील डेव्हलपमेंट सेंटर, स्पर्धा परिक्षेची तयारी करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना योग्य मार्गदर्शन या उपक्रमांच्या माध्यमातून नॅक मुल्यांकनामध्ये देखील पूर्णपणे करिअर कट्याची मदत होईल व जास्तीत जास्त गुण हा करिअर कट्या महाविद्यालयाला मिळवून देईल ह्यात दुमत नाही.

नॅकच्या कॅटेरियामध्ये करिअर कट्याची योगदान:

पहिला कॅटेरिया (Curricular Aspects) :

1.2.2 Number of Programs in which choice Based Credit System (CBCS)/ Elective course system has been implemented during the year.

1.3.2 Number of Value added courses for imparting transferable and like skills offered during the year.

1.3.3 Total number of students enrolled in the courses under 1.3.2 above

पहिल्या कॅटेरिया मध्ये कुठल्या शासकीय एजन्सीद्वारे आपण काही प्रोग्रॅम घेतले आहे का ? कुठले ऑडॉन कोर्सेस तुम्ही सुरू केले, ते स्वतः डिझाईन केले का ? किती विद्यार्थी ह्यामध्ये रजिस्टर्ड झाले हा संपूर्ण भाग ह्या प्रश्नाचे उत्तर लिहितांना करिअर कट्याने जे पन्नास ऑडॉन कोर्सेस डिझाईन केले आहे. त्यापैकी कोर्सेस निवडता येतात उदा.वी.

एच्या पहिल्या वर्षाला शिकत असणाऱ्या विद्यार्थ्याने करिअर कट्याचे रजिस्ट्रेशन केले. तर पहिल्या वर्षी ह्या पन्नास कोर्सपैकी कोणतेही पाच कोर्स तो विद्यार्थी करू शकतो. दुसऱ्या वर्षी पाच आणि तिसऱ्या वर्षी पाच म्हणजे बी.ए.ची झोडी त्याच्या हातात येईपर्यंत त्याला पंधरा कोर्स करता येतात. तसेच ह्या पन्नास कोर्स व्यतिरिक्त महाविद्यालयाने स्वतःचे जर काही अॅकॉन कोर्स डिझाईन केले असतील तर करिअर कट्या कडे ते सिल्याबस जर पाठविले आणि कमेटीने मान्यता दिली तर महाविद्यालयाने चालविलेल्या कोर्सला देखील करिअर कट्या सर्टिफिकेट देईल अशा कोर्सची संख्या ज्या महाविद्यालयाची जास्त राहिल त्यांच्यासाठी पहिल्या कॅटेरियासाठी खुप महत्वाचा फायदा मिळतो. हे कोर्सस केल्या नंतर रोजगार मेळवे महाविद्यालयाने आयोजित जर केले तर विद्यार्थ्याने प्लेसमेंट वा सुध्दा फायदा ह्या कॅटेरिया मध्ये होऊ शकतो. तसेच प्रोजेक्ट वर्कचे १० गुण मिळू शकतात.

तिसऱ्या कॅटेरिया मध्ये योगदान :- Research, Innovations and Extension :-

- 3.1.3 Number of teachers receiving national/inter national fellowship / financial Support by various agencies for advanced studies.
- 3.1.6 Number of departments with UGC- SAP, CAS, DST-FIST, DBT, ICSSR and other recognitions by national and international agencies during the year.
- 3.2.3 Number of research projects projects teacher funded by Government and non-government agencies during the year.
- 3.3 Innovation Ecosystem
- 3.3.1 Institution has created an eco-system for innovations Including Incubation centre and other initiatives for creation and transfer of knowledge.

ह्या कॅटेरियामधील वरील प्रश्नांची उत्तरे देताना प्रत्येक महाविद्यालयाला बहुदा Nil लिहावे लागते. मात्र करिअर कट्यामध्ये चालणारे काही उपक्रम आपण ह्यामध्ये दाखवून मार्क्स सहज घेऊ शकतो. करिअर कट्या हा कायदावर काम करीत नाही तर तो माणसावर काम करतो. दररोज संविधानाचे पारायण होते व आजच्या परिस्थितीवर विचार मंथन केले जाते.

करिअर कट्याच्या माध्यमातून मागेल त्या महाविद्यालयाला कौशल्य विकास केंद्र आणि इन्क्युबेशन सेंटर दिले जात आहे तो एक खुप मोठा फायदा महाविद्यालयाला नॅकसाठी होणार आहे. त्याचबरोबर ह्या माध्यमातून महाविद्यालयीन स्तरावर वेगवेगळी औद्योगिक आस्थापने तसेच, आंतरराष्ट्रीय शैक्षणिक संस्थांच्या बरोबरचे सामंजस्य करार MOU करून त्या माध्यमातून अनेक विद्यार्थीभिमुख उपक्रम राबविण्यासाठी सहकार्य हे होणारे आहे.

करिअर कट्याच्या माध्यमातून होणाऱ्या विविध महाविद्यालयातील अॅकटीव्हिटी मध्ये स्टुडंट एक्सचेंज प्रोग्राम राबविता येऊ शकतो. त्याच बरोबर करिअर कट्याने नुकताच पोषित केलेला प्रोग्रॅम म्हणजे सेबी [SEBI] The Securities and Exchange Board of India व करिअर कट्याच्या संयुक्त विद्यमाने पोषित केलेली कार्यशाळा. ह्यामध्ये मागेल त्या महाविद्यालयाला ही कार्यशाळा दिली जाणार आहे. ह्या मध्ये ५० टीचींग आणि नॉनटीचींग कर्मचाऱ्यांना "फायनॉन्सीयल लिट्रसी" वर ट्रेनिंग दिल्या जाणार आहे. ह्या माध्यमातून करिअर कट्या सेलकडे फंड तयार होणार आहे. तसेच कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षण दिल्या जाणार आहे. हा नॅकसाठी मोठा फायदा होणार आहे. कारण गव्हर्नमेंट एजन्सी सोबत करार करून आपण ह्या कार्यशाळा होणार आहेत. तीन महिने ह्याचा फायदा महाविद्यालयाला होणार आहे. ह्या करिअर कट्याच्या माध्यमातून ह्या कॅटेरियामधून जवळपास पन्नास गुण मिळू शकतात. ३.६.२ ह्या प्रश्नानुसार करिअर कट्यामध्ये उत्कृष्ट काम करणाऱ्या महाविद्यालयाला व सगळ्याकाला अवार्ड दिल्या जाते.

महत्वाचा पाचवा कॅटेरिया :- Student support and Progression

- 5.1.1 Total number of students benefited by scholarships Government and non-government agencies during the year.
- 5.1.3 Capacity developments and skills enhancement institutes are taken by the institution soft skills language and communication skills, life skills.

5.1.2 Total number of students benefited by career counseling and guidance for competitive examinations offered by the institution during the year.

5.2.1.1 Number of students who qualified in state / national / International examination.

5.2.2 Total number of placement of outgoing students during the year.

आपल्या महाराष्ट्रातील प्रत्येक विद्यार्थ्याने मातृभाषेचा अभिमान बाळगला पाहिजे, परंतु त्याच बरोबर जागतिक स्पर्धेमध्ये सक्षमपणे त्यांची उभे राहिले पाहिजे. स्पर्धेला सामोरे गेले पाहिजे या उद्देशाने "स्मोकन इंग्लीश" पुढील युवा दिना पर्वत १ लाख विद्यार्थ्यांना इंग्रजी बोलण्याचे प्रशिक्षण करिअर कट्टाच्या माध्यमातून फ्री देण्यात येणार आहे. त्यामुळे ह्या योजनेचा लाभ आपल्या महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांनी जर घेतला तर ५.१.३ मध्ये आपण अधिक गुण मिळवू शकतो.

५.१.२ ह्यामध्ये करिअर कट्टाच्या विद्यार्थ्यांना ३६५ ही दिवस सातत्याने कॅटींग लोकसेवा आयोग व महाराष्ट्र लोकसेवा आयोग यांच्याद्वारे घेतल्या जाणाऱ्या विविध स्पर्धा परिक्षांची माहिती व त्या विषयीचे मार्गदर्शन भारतामध्ये कार्यरत असणाऱ्या अनुभवी व तज्ञ अशा प्रशासकीय अधिकाऱ्यांचे मार्गदर्शन दररोज एक तास विद्यार्थ्यांना "आय.ए.एस. आपल्या भेटीला" या उपक्रमातून मिळते. तसेच पोलीस भारती, स्टॉफ सिलेक्शन, बँकींग ह्या सर्व परीक्षेची तयारी विद्यार्थ्यांनी ऑनलाईन माध्यमातून करून घेतली जाते. दर महिन्याला प्रशिक्षण घेऊन संपूर्ण महाराष्ट्रात आपण कुठे मेरीट विद्यार्थ्यांचा चेक केला जातो. त्यामुळे करिअर कट्टा मध्ये जेवढे विद्यार्थी रजिस्टर्ड होतील तेवढेही विद्यार्थी आपण ५.१.२ मध्ये दाखवू शकतो.

ह्या मार्गदर्शनातून जे विद्यार्थी पास होतील व नोकरीला लागतील त्यांना आपण प्लेस स्टुडंट म्हणून ५.२.२ मध्ये दाखवू शकतो. काही विद्यार्थी SET, NET सारखी पात्रता परीक्षा जर उत्तीर्ण झाले तर ५.२.२. मध्ये आपण त्यांना दाखवून मार्कसु घेऊ शकतो.

करिअर कट्टाची तीन वर्षांची फी ३६५ रु एकदाच भरवी लागते, परंतु काही गरीब विद्यार्थी जर ही फी भरू शकत नसतील तर महाविद्यालयातील प्राध्यापकांनी मिळून एक फंड तयार केला व काही विद्यार्थ्यांचे रजिस्ट्रेशन करून घेतले तर.

५.१.१ मध्ये विद्यार्थ्यांना दिलेल्या स्कॉलरशिपच्या स्वरूपात हे आपण दाखवू शकतो व गुण घेऊ शकतो. पाचवा कॅटेरिया हा उत्तम गुण मिळवून देणारा आहे.

सहावा कॅटेरिया :- Governance, Leadership and Management

6.2.3.1 -e-governance is implemented covering following are of operation.

6.3.2 Total number of teachers provided with financial support to attend conferences/ workshops and towards membership fee of professional bodies during the year. 6.3.4, 6.4.1, 6.4.2, 6.4.3

शिक्षकांच्या आवाजाने उत्तम स्वास्थ्य आणि आवाजामध्ये झालेली प्रगती विद्यार्थ्यांना उज्वल भविष्यासाठी मार्गदर्शन करण्याच्या प्रवासात अत्यंत उपयुक्त ठरते. म्हणूनच करिअर कट्टाच्या माध्यमातून "आवाज गुरूजनांचा वेध देशाच्या भविष्याचा" हा उपक्रम सुरू आहे. सर्व शिक्षण संस्थांमध्ये ही कार्यशाळा जर घेतल्या गेली तर सहाव्या कॅटेरियामध्ये मार्क वाढले मिळू शकतात. प्रोफेशनल डेव्हलपमेंट प्रोग्रॅम अंतर्गत फायलींग फ्री करायचे, आर्थिक व्यवहाराशी संबंधीत "सीबीबी कार्यशाळा" अशा अनेक उपक्रमांच्या माध्यमातून आपल्याला गुण घेता येतात.

सातवा कॅटेरिया :- Institutional values and Best Practices

7.1.1 Measures initiated by the Institutional for the promotion of gender equality during the year.

7.1.9 Sensitization of students and employees of the institution to constitutional obligations; values, rights duties and responsibilities of citizens.

7.2 - Best Practices

सतत्या कॅरिअर मध्ये Gender equity ह्या हेतूसाठी विद्यार्थीनी व विद्यार्थ्यांसाठी एखादे समुपदेशन केंद्र चालवू शकतो ज्या मध्ये विद्यार्थ्यांमध्ये असलेल्या अशीभूत गुणांना ओळखून त्यांना त्यांच्या करिअर बद्दल मार्गदर्शन दिले गेले पाहिजे, त्यांच्या करिअर मध्ये सेटल करण्याच्या दृष्टीने पुढील सर्व विस्तृत मार्गदर्शन.

उदा. एखाद्या विद्यार्थ्यांना आवाज चांगला असेल तर त्यांनी पुढील शिक्षण कुठे घ्यावे, त्याची फी किती असेल? त्यांना सिलेबस कसा असेल, किती वर्षांचा हा अभ्यासक्रम असेल अशी विस्तृत माहिती ह्या समुपदेशन सेंटरच्या वतीने दिली गेली पाहिजे.

७.१.९ मध्ये Constitutional obligations नुसार विद्यार्थ्यांना संविधानात विषयी माहिती व्हावे हाच कळाने तसेच त्यांच्या जबाबदाऱ्याही कळवण्या विविध कलमांबद्दल त्यांना माहिती व्हावी ह्यासाठी रोज सकाळी करिअर कट्ट्याच्या वतीने संविधानाचे पाठयण चालते ह्यामध्ये संविधानाचे पाठन करिअर कट्ट्याने अध्यक्ष महानंदाजी शिंदे सर करतात तर तो भाग अतिशय अभ्यासु पद्धतीने अॅड. भनराजजी वंजारी समजावून सांगतात. हा उपक्रम नि:शुल्क आहे. त्यांचे व्हिडीओ रोज विद्यार्थ्यांना ऐकविले व त्यावर परिक्षा घेतली तर ७.१.९ मध्ये आपण गुण मिळवू शकतो.

७.२.१ Best Practices ह्यामध्ये देखील ३० गुण आपण करिअर कट्ट्याच्या माध्यमातून मिळवू शकतो. कारण करिअर कट्ट्याचा सेल महाविद्यालयात असणे हीच एक बेस्ट प्रॅक्टिस आहे. कारण मोठ्या प्रमाणात विद्यार्थ्यांना आपल्या करिअर विषयी मार्गदर्शन तर मिळतेच तसेच उद्योगासंबंधी देखील मार्गदर्शन मिळते. विद्यार्थ्यांमध्ये असलेल्या औद्योगिक कौशल्याला प्रत्यक्ष साकारण्याचे काम इंक्युबेशन सेंटर करते, विद्यार्थ्यांमध्ये संविधानाविषयी जागृकता तयार करून एक आदर्श नागरिक घडविण्याचे काम करिअर कट्टा करते.

विद्यार्थ्यांमध्ये असलेली सकारात्मकता टिकविण्यासाठी व ग्रामीण व शहरी भेद दूर करून प्रत्येक विद्यार्थ्यांचे व्यक्तिमत्त्व घडविण्यासाठी "स्मोकन इंग्लिश" शिकविले जाते. रोजगार मेळावे आयोजित करून जास्तीत जास्त विद्यार्थ्यांना रोजगार देण्याचे काम करिअर कट्टा करते, तसेच वृत्तवेध स्पर्धा परिक्षेचा हा उपक्रम कसा वाचावा, नोट्स कसे काढावे ह्या विषयी मार्गदर्शन करते. तसेच एक नविन उपक्रम सुरू होत आहे तो म्हणजे "लोकशाही निवडणुका आणि प्रशासन" विद्यार्थ्यांना लोकशाहीसाठी जागृकता वाढावी, निवडणुका आणि प्रशासनाच्या संदर्भात माहिती व्हावी ह्यासाठी हा उपक्रम करिअर कट्टा राबवित आहे.

एकुण काय तर करिअर कट्टा कम्प्लीट पॅकेज आहे, महाविद्यालय, प्राचार्य, समन्वयक व महत्वाचा केंद्रबिन्दु विद्यार्थी यांच्यासाठी विद्यार्थ्यां बरोबरच महाविद्यालयाचाही विकास ह्या माध्यमातून होणार आहे. नॅकमध्ये चांगला ग्रेड येण्यासाठी करिअर कट्टा आपणांस नक्कीच मदत करेल ह्यात दुमत नाही.

संदर्भ

1. करिअर कट्टा महाविद्यालयासाठी माहिती पुस्तिका पेज नं 6,10,11,14
2. <https://careerkatta.mitsc.co.in/>
3. <https://mitsc.co.in/>
4. <http://naac.gov.in/index.php/en/assessment-accreditation>
5. <https://www.ijlis.org/articles/tracking-student-performance-in-online-exam-of-career-guidance-through-digital-library.pdf>
6. https://www.ugc.ac.in/pdf/news/6100340_Concept-Note-Blended-Mode-of-Teaching-and-Learning.pdf

देशात आणि देशाबाहेर फायदेशीर : अन्न प्रक्रिया उद्योग एक सुवर्णसंधी

डॉ. रंजना जिवने

ग्रहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

श्रीमती वसुन्ताबाई नाईक महिला महाविद्यालय

पुणे

ई-मेल : ranjanamendhe@gmail.com

ओवतास

अमेरिकेला मिळणाऱ्या परकीय चलामध्ये अन्न प्रक्रिया उद्योगाचा मोठा वाटा आहे. त्याच प्रमाणे भारतातही अन्न प्रक्रिया उद्योग देशाच्या प्रगतीला हातभार लावणारा आणि मोठ्या प्रमाणावर रोजगार निर्मिती करणारा ठरू शकतो. ह्याचे प्रमुख कारण म्हणजे भारत हा शेतीप्रधान देश आहे. ह्या प्रक्रिया उद्योगाला लागणारा कच्चा माल हा शेतीमधूनच प्राप्त होतो. ह्याच शेतीमधून मिळणाऱ्या कच्चा मालावर प्रक्रिया केली जाते. त्यामुळे प्रक्रिया उद्योगामुळे शेतकऱ्यांची, कारखान्यांची फरक व्यवसाय करणाऱ्यांची अर्थव्यवस्था भरभराटीला येते व त्यातूनच देशाची अर्थव्यवस्था सुधारते. त्याचबरोबर अने लोकांना रोजगाराच्या, स्वयंरोजगाराच्या संधी निर्माण होतात. म्हणून प्रस्तुत संशोधन लेखात अन्न प्रक्रिया उद्योगातील आव्हाने कोणती आहेत. ह्या उद्योगातून मिळणाऱ्या रोजगारांच्यासंधी कोणत्या आहेत. फुड टेकॉलाजी भारताचे स्था काय? जागतिक बाजारपेठेत भारतीय प्रक्रिया उद्योगाचे नेमके स्था काय ह्याचा शोध घेण्याचा प्रयत्न केला आहे.

प्रस्तावना

मावाची मुलभूत गरज म्हणजे अन्न, वस्त्र आणि निवारा. त्यापैकी खाद्यान्न निर्मिती आणि प्रक्रियाकृत खाद्य या उद्योग क्षेत्राला पूर्वापार लाभली आहे. भारतामध्ये फार प्राचिन काळापासून खाद्यान्न नैसर्गिक पध्दतीने संरक्षित केले जातात. त्यामध्ये नैसर्गिक खाद्य पदार्थांचा म्हणजेच मीठ, तेल, साखर, नैसर्गिक सूर्यप्रकाशाचा वापर करून फार पूर्वीपासूनच खाद्यपदार्थ, फळे, भाजीपाला, खाद्यान्न निर्मिती केली जाते. आणि प्रक्रियाकृत खाद्य या उद्योग क्षेत्राला पूर्वापार परंपरा लाभली आहे. संपूर्ण नैसर्गिक खाद्यपदार्थांचा वापर करून फळे,

भाजीपाला, खाद्य पदार्थ दीर्घकाळ ठिकविले जायचे. मात्र आताच्या युगात अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाच्या सहाय्याने या उद्योगाची व्याप्ती कितीतरी पटीने वाढली आहे. या व्यवसाय क्षेत्राच्या वृद्धीसाठी अन्न आर्थिक, सामाजिक, तांत्रिक बदल देखील कारणीभूत झालेले दिसतात. भारतात गेल्या दो दशकांत आर्थिक उदारीकरण, मुक्त व्यापार आणि परराष्ट्रीय कंपन्यांच्या थेट गुंतवणुकीसाठी आकुल ठरलेली राजकीय आणि आर्थिक धोरणे व या सर्वांच्या एकत्रित परिणामांमुळे मध्यम वर्गियांचे जीवामा कमाळीचे उंचावले आहे. तसेच वाढते शहरीकरण, स्वतंत्र कुटुंबपध्दती व्यग्र जीवाक्रमामुळे रेडी टू इट खाद्यपदार्थांकडे ग्राहकांचा कल वाढलेला दिसू येतो.

अन्न प्रक्रिया उद्योगातील आव्हाने

आज ज्या ठिकाणी रोज ताजा भाजीपाला, दुध, दही, चिका, फिश, फळे ही खाद्यान्न खाद्यी जायची त्या भारतासारख्या शेतीप्रधान देशात कॅनिंग केलेले फळे, दुग्धयुक्त पदार्थ आज मोठ्या प्रमाणात वापरला जात आहे. बाहेर देशात तर रेडी टू इट ह्याच कॅन्टिगिरीतील असतात. मात्र हे सर्व पदार्थ करतांना कॅलिटी महत्वाची आहे. नाशीवंत पदार्थ ठिकठ ठाण्यासाठी व दीर्घकाळ ठिकठठानासाठी त्यावर प्रक्रिया करणे आवश्यक आहे पण ही प्रक्रिया करताना अन्न पदार्थातील पोषणद्रव्य, गुणवत्ता, रंग रूप याचही जता करणे अति आवश्यक आहे हे काम अतिशय कुशलतेने करणे हे फुड टेकॉलाजी व्यवसायाचे पुढील आव्हान आहे. तसेच हे पदार्थ ठिकठठानांना हाणीकारक रंग, रासायनिक घटक, अन्न संरक्षकांचा वापर मोठ्या प्रमाणात होत असल्यामुळे ज्या एक्सपायरी डेट आहे. त्यांतर तो पदार्थ वाया जातो.

अन्न प्रक्रिया उद्योगातील रोजगारच्या संधी

अन्नप्रक्रिया व्यवसायासाठी सहज उपलब्ध असलेली मोठी बाजारपेठ आणि कामगारवर्ग भारतामध्ये मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध आहे. भारत हा शेतीप्रधान देश आणि दुग्ध उद्योगामुळे खाद्यन्न व्यवसायासाठी आवश्यक कच्चा माल सहज उपलब्ध होतो. तसेच अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाच्या सहाय्याने तयार खाद्यमालाचा टिकाऊ पणाही वाढत आहे. तसेच या उद्योगासाठी लघु व अर्धव्यावसायिक स्तरावरील विविध सवलती दिल्या जात आहेत. आपल्या देशाच्या अन्न प्रक्रिया उद्योग धोरणांनुसार ह्या क्षेत्रातील उद्योगाची व्याप्ती २०२५ पर्यंत वाढविण्याचे तसेच हे ध्येय साध्य करण्यासाठीच्या योजनाही राज्य, केंद्रशासित प्रदेश पातळीवर राबविण्याचे जाहिर झाले आहे. ह्या सर्व गोष्टींचा विचार करता अन्नप्रक्रिया उद्योग लवकरच अधिक जॉब्स लवकरच भरभराटीला जाईल.

करिअरच्या दृष्टी विचार केल्यास या क्षेत्रात विविध प्रकारचे शिक्षण-प्रशिक्षण प्राप्त केलेल्या व्यक्तीां प्रगतीच्या पुढील संधी उपलब्ध आहेत भारतात आणि भारताबाहेरही.

बायोकेमिस्ट्स

तयार खाद्यपदार्थातील पोषणमूल्ये, चव, रंग आणि गुणवत्ता तपासू ती गुणवत्ता कायम राखण्यासाठी बायोकेमिस्ट्स ची आवश्यकता असते. ही नोकरी देश आणि विदेशातील अन्न उद्योगामध्ये उपलब्ध आहे.

इंजिनिअर

खाद्य पदार्थाच्या निर्मितीकरीता आणि प्रक्रिया करण्यासाठी लागणारी यंत्रसामुग्री, त्यांची निगा त्याची यिमित तपासणी आणि दुरुस्ती, उत्पाद करताना तांत्रिक योजा, सुधारणा आणि त्रुटी कल्यांची प्रत्यक्ष अंमलबजावणी, ऑर्गेनिक केमिस्ट्री - कच्च्या मालाचे तयार पदार्थ बावितांना अचूक व आरोग्यकारक रूपांतरण करण्यासाठी रसायनशास्त्रातील रीतसर शिक्षण घेतलेल्या व्यक्तीची गरज असते. त्यामुळे अन्न प्रक्रिया उद्योगामध्ये इंजिअरची मागणी असते. हा खुप चांगला करिअरचा पर्याय असू शकतो.

रिसर्च सायंटिस्ट

नवनविन खाद्य व पेय संशोधित झाल्यांतर उत्पादनाची गुणवत्ता, चव तपासणे, सुधारणे हे सायंटिस्टचे काम असते. त्यामुळे प्रत्येक अन्न उद्योगामध्ये रिसर्चची गरज भासते.

अॅनालिटिकल केमिस्ट

हे तंत्रज्ञ लोक खाद्यपदार्थ आणि पेय असणाऱ्या पदार्थांचे रासायनिक विश्लेषण करतात आणि उत्पादीत वस्तूचा दर्जा तपासतात.

फूड टेक्नॉलॉजी मधील करिअरच्या संधी

आज फक्त शहरातच नाही तर ग्रामीण भागातही फूड टेक्नॉलॉजी हे महत्वाचे क्षेत्र आहे. शेतात तयार होणाऱ्या खाद्य इत्यादींवर योग्य ती प्रक्रिया करून त्याच आर्थिक मूल्य वर्धित करणे हे फूड टेक्नॉलॉजीचे शक्य आहे. उदा. टोमॅटो नुसते बाजारात कमी भावात विकण्यापेक्षा त्याचे शेतकऱ्याकडून संकलन करून सॉस, टोमॅटो केचप, टोमॅटो लोणचे, पावडर, साखर, मीठ, तीखट आणि प्रिझर्व्हेटिव्हचा वापर करून त्या शेतमालाचे आर्थिक मूल्य कितीतरी पटीने वाढवता येते. आपल्या शेतामधल्या फळांवर, भाज्यांवर, अन्न घावावर प्रक्रिया करून असे मूल्य वाढविल्यास ग्रामीण भागातील अर्थव्यवस्थेमध्ये मोठ्या प्रमाणावर सकारात्मक बदल करता येईल. म्हणून फूड टेक्नॉलॉजी हा स्वयंरोजगार व रोजगाराच्या दृष्टीने करिअरचा चांगला पर्याय ठरू शकतो.

फूड टेक्नॉलॉजीचे स्वरूप

या उद्योगामध्ये रसायनशास्त्र, सुक्ष्मजीवशास्त्र, जैवतंत्रज्ञान तसेच भौतिकशास्त्र, अदिवायिकी अशा ओक विद्याशाखांचा समन्वय आवश्यक ठरतो. या उद्योगात उत्पाद व गुणवत्ता नियंत्रण (क्वालिटी कंट्रोल) असे दोन विभाग पडतात. उत्पादारांचे काम फूड टेक्नॉलॉजिस्ट करतात. अन्नावरील प्रक्रिया होत असताना त्यावर लक्ष द्यावे लागते. बाशिवाय अन्न प्रक्रियेच्या तसेच प्रिझर्व्हेटिव्हच्या नवीन पध्दती शोधणे, प्रत्यक्ष प्रक्रिया करित असताना भेसळ होणार नाही हे पाहणे, अन्नपदार्थ खराब होत नाही ना हे पाहणे हे काम करावे लागते. फूड टेक्नॉलॉजिस्टना साखर, अल्कोहोल, बेकरी, डेअरी, तेल, फळ, भाजीपाला इत्यादी क्षेत्रात स्पेशलायझेशन करता येते. गुणवत्ता नियंत्रणाचे काम केमिस्ट किंवा फूड टेक्नॉलॉजिस्ट करतात. यात कच्च्या मालाचा दर्जा तपासणे, विक्रीसाठी तयार मालाच्या मुबांची चाचणी घेणे, पॅकिंग तपासणे, कारखात्यात आरोग्याच्या दृष्टीने योग्य ती खबरदारी घेणे इत्यादीचा समावेश होतो. या व्यवसायात ऑरगॅनिक केमिस्ट्री, बायोकेमिस्ट्री, अॅनालिटिकल केमिस्ट्री तसेच इंजिअरिंगच्या विविध शाखातील तज्ञांची गरज असते.

जागतिक बाजारेपेठेत भारतीय प्रक्रिया उद्योगाचे स्थान

भारतीय अन्न प्रक्रिया उद्योग हा एक मोठा उद्योग म्हणून गणला जातो. उत्पादन, वापर, निर्यात आणि संभाव्य वाढीच्या बाबतीत सध्या आपला ₹५ वा क्रमांक लागतो. अन्नप्रक्रिया क्षेत्रामध्ये ३३ अब्ज अमेरिकन डॉलर इतकी गुंतवणूक येत्या १० वर्षांत होऊ शकते. त्यामुळे ९० लाख मुल्यांना रोजगार उपलब्ध होऊ शकतो. पण दुसरीकडे पाहतातील फास्ट फूड ब्रँड्स भारतामध्ये झपाट्याने प्रवेश करण्यासाठी प्रयत्न करीत आहेत. नुकतेच इंग्लंडचे डिव्हाई चिका आणि पिझ्झा ऑऊटलेट, पापा जॉन या ब्रँडो आपल्या बाजारेपेठेत प्रवेश केला आहे. सुमो सॅलेड व पांडा एक्सप्रेस या स्थायिक भागीदार शोधण्यासाठी पाहणी करीत आहेत.

उत्पन्नाचे ओकविध मार्ग आणि बदलती जीवाशैली या पाश्चात्तुभूमीवर भारतीय ग्राहक काबीज करण्यासाठी, फास्ट फूड रिटेल चे उदा. के.एफ.सी., मॅडोनाल्ड, डॉमिनोज पिझ्झाहट आणि इतर ओक कंपन्या बाजारेपेठेचा बारकाई अभ्यास करू लागल्या आहेत. जागतिक बाजारेपेठेतील मोठमोठ्या कंपन्या उदा. बॉलमार्ट, टेस्के, सारख्या ओक मोठ्या कंपन्या मोठ्या प्रमाणात आपल्या देशातून प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ खरेदी करीत आहेत. त्यामुळे स्थानिक कंपन्या आपला विस्तार करू शकतात.

समावेप

देशात आणि देशबाहेरही अन्न प्रक्रिया उद्योगाला खुप चांगले दिवस आले आहे. त्यामुळे हा क्षेत्रात विद्यार्थ्यांना करिआच्या दृष्टीने स्वयंसेवक आणि नोकरी अशा दोन्ही क्षेत्रात मोठ्ठी संधी उपलब्ध आहे. आपल्या देशामध्ये अन्नावर प्रक्रिया केल्यामुळे अन्न खुप मोठ्या प्रमाणात वाया जात आहे. त्यामुळे फळे, भाज्या, दूध ह्यावर प्रक्रिया उद्योगाला चालना दिल्यास, अन्नावर प्रक्रिया करून त्याची निर्यात केल्यास देश जगातील सर्वात मोठ्या फूड मार्केटमध्ये सहभागी होऊन आपला आर्थिक दबदबा जगावर निर्माण करू शकतो.

संदर्भ ग्रंथ सुची

- अन्न प्रक्रिया उद्योगाचे आव्हान - <https://www.majhapaper.com>
- अन्न प्रक्रिया उद्योगची गरज - <https://www.majhapaper.com>
- अन्न प्रक्रिया उद्योगात टेस्टी करिअर - <https://maharashtratimes.com>
- अन्न प्रक्रिया उद्योगातील संधी - <https://marathi.Krishijagran.com>

RO का पानी पीने से शरीर में हो रही हानी का अध्ययन

डॉ. रंजना एच जिबने (अर्धशाला प्रमुख)

श्रीमती वरसलाबाई नार्यक महिला महाविद्यालय,

ranjna.mendhe@gmail.com

गोप्यवारा

बदलती जीवनशैली के कारण मनुष्य की आवश्यकता बदलती जा रही है। आज हम अपने सुविधा और स्वास्थ्य को ध्यान देने के लिए हर घर किचन AC, वाशिंग मशीन आदी का होना सामान्य है। ताकि हमारा जीवन कुछ हद तक आसान हो सके। वैसेही पिछले कुछ सालों में एक और चीज है जो हर घर के किचन में होना अनिवार्य हो गया है, वो है RO वॉटर प्यूरीफायर। RO का मतलब होता है Reverse Osmosis, दूषित पानी को शुद्ध करने की तकनीक, वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन की रिपोर्ट के अनुसार जब RO प्यूरीफायर पानी को साफ करता है तो वो बुरे मिनरल्स के साथ ही अच्छे मिनरल्स को भी बाहर निकाल देता है। अच्छे मिनरल्स जैसे की कल्शियम, मैग्नीशियम आदि तथा बुरे मिनरल लीड, आर्सेनिक, मरकरी ऐसे आवश्यक खनिजों कि मात्रा पानी से निकलने के बाद वो पानी गुलामी हो जाता है और शरीर में उनकी कमी से गंभीर बीमारियों की शुरुवात हो जाती है। इसी हेतुसे लोगों में इसकी गंभीरता अवगत कराने हेतु इस शोध निबंध का लेखन किया गया है।

कीवर्ड : RO Water, शरीर में हो रही हानी

प्रस्तावना :

बदलती जरूरतें और अत्यंत तकनीकी युग का स्वागत करते करते हमारा खानपान व लाइफस्टाईल बदलता जा रहा है। पहले के युग में मानव नेचर के बहोत करीब था। उसका खाना, पिना, रहन सहन सब नेचर से जुड़ी कई और नैचरल थी। लेकिन बदलते लाइफस्टाईल में हम सभी के घरों में हर एक चित्र इलेक्ट्रॉनिक आ गई। जैसे पहले हर लोग नल का, कुँदा, नदिका पानी नैचरल रूप से पीते थे, अमी प्रदुशन, पानी की मात्रा में हुए प्रदुषण से ये पानी पीने योग्य ही नहीं रहा, इस लिए हर घर व ऑफीस में RO water Purifire लगा है। इससे अत्यंत स्वादिष्ट पानी मिलने के कारण लोगों की RO जरूरत बन गया है। लेकिन विश्व स्वास्थ्य संघटन की रिपोर्ट के अनुसार पैकिंगवाला बोतल बंद आरओ का पानी लगातार लंबे समय तक पीने से आपके स्वास्थ्य पर प्रभाव नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। इसके लगातार सेवन से अनेक गंभीर बीमारियोंको न्यौता मिल सकता है। इसी विषय में चर्चा होनी जरूरी है इस लिए ये शोध निबंध का प्रपंच।

अभ्यास के उद्देश :

- 1) RO Water शरीर के लिए क्या स्वास्थ्य वर्धक है ये शोध करना.
- 2) आरओ का पानी पीने से क्या नुकसान है ये दुंदना।
- 3) पानी में TDS की मात्रा का क्या लाभ है और कितने TDS का पानी हमें पिना चाहिए ये दुंदना.

4) आरओ का पानी पीने से हो रही गंभीर बीमारीओ का शोध लेना।

5) शरीर को तंदुरुस्त रखने के लिए कौन सा बर्तन उपयोग में लाये इसका शोध लेना

6) क्या आरओ का उपयोग करना बंद कर देना चाहिए.

अध्ययन के साधन :

इस विषय में हुये विविध अभ्यासपत्रिका, इंटरनेट, मासिक, शोधपत्रिका का तौलनिक अध्ययन किया गया है।

हमारे आसपास के पानी के स्त्रोत दिनबदीन प्रदुषित होते जा रहे है। इस कारण शुद्ध जल की समस्या गंभीर बनती गयी और पानी के शुद्धीकरण के लिए आरओ वॉटर प्यूरीफायर लगवाना अब एक मजबूरी बन चुका है।लेकिन ये मिठा और शुद्ध लगने वाला पानी शरीर के लिये बेहद रूप से हो सकता है।

आयुर्वेदिक मेडिकल ऑफिसर कुरुक्षेत्र डॉ. मिनाक्षी ने कहा है की विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार पैकिंग वाला बोतल बंद आरओ का पानी लगातार लंबे समय तक पीने से आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, इसके लगातार सेवन से आपको हृदय संबंधी विकार, थकवा महसूस होना, मानसिक कमजोरी और मांसपेशियों में ऐठन सिरदर्द और आयरन की कमी जैसे रोग हो सकते है।

आरो के पानी से नष्ट हो जाते हैं जरूरी तत्व :-

करनाल में हरियाणा वाटर लैब टेस्टिंग के इंचार्ज डॉ. अमित राणा ने कहा है की जहाँ पानी में

टीडीएस की मात्रा बहुत ज्यादा है ऐसे ही क्षेत्रों में आरओ मशीन का इस्तेमाल करना चाहिए क्योंकि आरओ पानी फिल्टर करना है तो वह इस पानी में से अच्छे और बुरे मिनेरल को पूरी तरीके से निकाल देता है। क्योंकि मशीन को अच्छे और बुरे मिनेरल की पहचान नहीं होती, इस तरह पानी पीने से आपको फायदे की जगह नुकसान पहुंचता है।

आरओ से पानी फिल्टर करने में जरूरी कैल्शियम और मैग्नीशियम 90% से 99% तक नष्ट हो जाते हैं। इस तरीके का पानी पीने से आपके शरीर में नुकसान हो सकता है। इस लिए स्वास्थ्य विभाग, एनजीटी ने भी पूरे देश के सभी राज्यों से जानकारी से मांगी है। जिसमें उन्होंने कहा है कि जहां पर जिस क्षेत्र में पानी का टीडीएस 500 से नीचे है वहां पर आरओ लगाने पर प्रतिबंध लगाया जाए क्योंकि आरो लगाने से 70% पानी की बर्बादी की होती है। आरओ प्यूरीफायर से साफ होने के बाद पानी एसिडिक हो जाता है। क्योंकि आरओ पानी में मौजूद नमक अणुओं से क्षारीय खनिज परमाणुओं को हटा देता है। इस लिए पानी एसिडिक हो जाता है। जो अपने शरीर के लिए खतरनाक है।

RO के पानी पीने के नुकसान :-

✦ आरओ तो पानी शुद्ध करतो है लेकिन आवश्यक मिनेरल्स भी बाहर फेंक देता है। इन आवश्यक मिनेरल्स की कमी से हमारे शरीर में बहुत सी कमीया आजाती है और हम बिमार पड़ते हैं।

✦ RO का सबसे बड़ा नुकसान वाटर प्यूरीफिकेशन की इस प्रक्रिया में 30 से 40 प्रतिशत पानी नष्ट हो जाता है। एक लीटर साफ पानी आता है और 2 लीटर बर्बाद हो जाता है।

✦ आरओ के बिना वजह इस्तेमाल से सेहत पर गंभीर असर होता है। क्योंकि इस दौरान पानी में पाए जाने वाले जरूरी तत्व की छनकर निकल जाते हैं, मसलन, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम सोडियम जैसे तत्व बाहर चले जाते हैं, इसके बाद त्वचा की बीमारिया, थकान, अनिद्रा जैसी तकलीफें दिखने लगती हैं। यहां तक की शरीर की इम्युनिटी भी कम हो जाती है। आरओ पानी में पाए जाने वाले सॉल्ट से क्षारीय खनिज को हटा देता है। इससे पानी एसिडिक हो जाता है।

✦ हम लोग सूक्ष्म जीव जंतुओं से बचने के लिए आरओ लगाते हैं लेकिन हैरानी की बात ये भी है कि जिस आरओ को हम वाइरस बैक्टीरिया हटाने वाटा सोचते हैं, वो ये काम करता ही नहीं, क्योंकि जर्मस इतने सूक्ष्म होते हैं की प्यूरीफायर की मेंब्रान

इसे छान नहीं पाती और ये शुद्ध पानी में ही मिले रह जाते हैं।

✦ आरओ का पानी लगातार पीने से आयका हृदयसंबंधी विकार, थकान महसूस होना और कमजोरी और मांसपेशियों में ऐठन या सिरदर्द आयरन की कमी जैसे रोग हो सकते हैं।

✦ इसी कारण नेशनल ग्रीन टीब्यूनल ने इसी आरओ को पर्यावरण और इंसानी सेहत के लिए भी खतरनाक बताते हुए सरकारको आरओ को बंद करने को कहा है।

वाटर प्यूरीफायर से होने वाले नुकसान।

✦ वाटर प्यूरीफायर का पानी लगातार पीने से किडनी डैमेज हो सकती है।

✦ वाटर प्यूरीफायर में ऐसे केमिकल मौजूद होते हैं जो शरीर के संपर्क में आने से रिएक्ट करते हैं, इससे कई गंभीर बीमारिया हो सकती है।

✦ वाटर प्यूरीफायर में आवश्यक मिनेरल्स कैल्शियम और मैग्नीशियम भी पानी शुद्ध करते वक्त बरबाद होते हैं इस वजह से हड्डीया कमजोर होती है और व्यक्ति ऑस्टीओपोरोसिस का शिकार हो जाता है।

✦ लगातार आर ओ का पानी पीने से हमारा पाचन तंत्र कमजोर होता होने से पेट संबंधित कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

✦ इस पानी से हृदय संबंधी समस्याएं आती हैं।

✦ थकावट, सिरदर्द और दिमागी समस्याएं आदी हो सकती है।

इन सब गंभीर कारणों को मध्य नजर रखते हुये हम लोगोंने शुद्ध पानी के लिए क्या उपाय बरतने चाहिए।

टीडीएस क्या होता है।

हम सब लोग शुद्ध पानी के लिए घर में आरओ बिठा चुके हैं। और अचानक इसपर रोक की बात होने लगी है, ये जानने के लिए आखीर टीडीएस क्या है ? टीडीएस (Total dissolved solids) का मतलब है पानी में घुले हुए ठोस तत्व, पानी में घुले खनिज को आमतौर पर घुलीत ठोस यानी टीडीएस कहा जाता है जैसे कि कैल्शियम या मैग्नीशियम क्लोराईड, कैल्शियम और मैग्नीशियम सल्फेट, इन खनिजों के कारण पानी का स्वाद जादा खारा था या कम खारा होता है। इनके अलावा पानी में कई खतरनाक ठोस भी मिनेरल मिले होते हैं जैसे आर्सेनिक, फ्लोराईड और नायट्रेट इसकी मात्रा ज्यादा होने पर ये बेहद खतरनाक हो सकता है। देश में जलवायु और कई दुसरे मानकों के आधार पर टीडीएस तय करता है। हालांकि भारत में पीनेका

जो इतना दूषित हो गया है कि इसमें टीडीएस का स्तर काफी ज्यादा हो गया है।

पिने के पानी में टीडीएस (TDS) की मात्रा होनी चाहिए।

एक रिपोर्ट में Bureall of Indian standards के मुताबिक अगर एक लीटर पानी में TDS यांनी Total Dissolved Solids के की मात्रा 500 मिलीग्राम से कम है तो पानी पीने योग्य है। लेकिन ये मात्रा 250 मिलीग्राम से कम नहीं होनी चाहिए क्योंकि इसमें पानी में मौजूद खनिज आपके शरीर में नहीं पहुंच पाते विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक प्रति लीटर पानी में TDS की मात्रा 300 मिलीग्राम से कम होनी चाहिए। अगर एक लिटर पानी में 300 मिलीग्राम से 600 मिलीग्राम तक TDS हो तो उसे पिनेयोग्य माना जाता है।

पानी में TDS 100 मिलीग्राम से कम हो तो उसमें चीजें तेजी से धुल सकती है, प्लास्टिक की बोतल में बंद पानी में कम TDS हो तो उसमें प्लास्टिक के कण घुलने का खतरा रहता है। इसलिए सभी ने अपने के RO के टीडीएस को 350 पर सेट करे।

पिने का पानी शुद्ध कैसे करे :

✦ पानी को साफ करने के लिए इसे पीतल, तांबे या मिट्टी के बर्तन में 100 डिग्री सेल्सियस पर उबाले और पीने लायक होने पर ही प्रयोग करे। एक बार उबले हुए पानी को आठ घंटे के भीतर प्रयोग कर ले वरना इनमें वातावरण में मौजूद बैक्टीरिया की वजह से फिर से अशुद्धिया आ जाती है।

✦ क्लोरीन पानी में मिलाने से मायक्रो बैक्टीरिया एवं कैलीफॉम बैक्टीरिया तुरंत पर जाते हैं।

पीने का पानी कौनसे बर्तन में रखे इसके लाभ :

प्राचीन काल से आयुर्वेद में तांबे के बर्तन में खाया गया खाना सेहत के लिहाजसे फायदेमंद माना गया है, आजभी हम पीने का पानी रखने के लिए तांबे का बर्तन इस्तेमाल करना चाहिए।

तांबे के बर्तन में रखे पानी के फायदे :

✦ तांबे के बर्तन में रखा पानी दिल को स्वस्थ बनाकर प्रेशर को कम करके कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है।

✦ तांबे में एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण भी पाए जाते हैं। जो शरीर में दर्द और सूजन की समस्या को दूर करते हैं।

✦ आर्थराइटिस की समस्या से निपटने में भी तांबे का पानी कारगर माना जाता है।

✦ प्राचीन काल में लोग बैक्टीरिया और वायरस को नष्ट करने के लिए नदियों, झिलों और तालाबों में कुओं में तांबे के सिक्के फेंकते थे। कुंकी तांबे के बर्तन में रखा गया पानी इसमें पैदा होने वाले बैक्टीरिया को खत्म करके पानी को स्वच्छ करता है।

✦ तांबा इम्युनिटी को मजबूत करता है और नई कोशिकाओं के उत्पादन में सहायता करता है, इससे शरीर में घावों को तेजी से भरने में मदद मिलती है।

✦ तांबे में एंटी मायक्रोबियल गुण होते हैं जो कई तरह के इंफेक्शन से लड़ने में मदद करते हैं।

✦ तांबे के बर्तन से अपनी पाचन क्रिया तंदुरुस्त रहती है। जिससे पेट दर्द, गैस, एसिडिटी और कब्ज जैसी परेशानियों से मुक्ति मिलती है।

✦ तांबे में एंटी- एजिंग गुण पाए जाते हैं, इसमें रखे पानी पीने से त्वचा संबंधी समस्याएं दूर होती हैं और त्वचा चमकदार होती है।

✦ प्रती दिन ये पानी पीने से थायरॉयड ग्रंथी से जुड़ी बीमारियों का खतरा टल जाता है।

मिट्टी के बर्तन में पानी रखने से लाभ :

✦ मिट्टी के बर्तनों में पानी रखने से पानी के विटामिन और मिनरल्स शरीर के ग्लूकोज लेवल को बनाए रखते हैं।

✦ मटके के पानी से टेस्टोस्टेरोन का लेवल बढ़ जाता है। इस पानी पीने से प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा मिलता है।

✦ मटके के पानी से पेट में बनने वाली गैस की समस्या में भी आराम मिलता है। और एसिडिटी की परेशानी से भी आराम मिलता है।

✦ मटके का पानी पीने से बैंड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होती है जिससे हार्ट अटैक की संभावना भी कम होती है।

✦ ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में भी इस पानी से मदद मिलती है।

✦ मिट्टी में एंटी इन्फ्लेमेटरी तत्व पाए जाते हैं। जिससे शरीर का दर्द, ऐठन और सूजन की समस्या कम होती है ये पानी पीने से आर्थराइटिस जैसी बीमारी में भी आराम मिलता है।

✦ अगर आप एनिमिया के बीमारी के शिकार हैं तो आपको मटके का पानी जरूर पीना चाहिए इससे शरीर में आयरन की कमी दूर होती है।

✦ मटके के पानी से त्वचा के बीमारी में आराम मिलता है। जैसे फोड़े, मुहासे, फुसी कम हो कर त्वचा में निखार आता है।



उच्चशिक्षण घेणाऱ्या ग्रामीण भागातील विद्यार्थी व शिक्षकांवर होणारा नवीन शिक्षणनीतीचा परिणाम

डॉ. रंजना एच.जिवने

गृह अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, श्रीमती वस्तलाबाई नाईक महिला, महा विद्यालय पुसद

ABSTRACT

29 जुलै रोजी 34 वर्षांनंतर देशाचे शिक्षण पद्धतीमध्ये मोठे बदल करण्यात आले. मनुष्यबळ विकास मंत्रालयाकडून डॉ. कस्तुरीरंगन यांच्या अध्यक्षतेखाली नवीन शैक्षणिक धोरणाचा मसुदा तयार करण्यात आला. पहिले शैक्षणिक धोरण इंदिरा गांधी सरकारने 1968 मध्ये आणले होते. तर दुसरे शैक्षणिक धोरण 1986 मध्ये राजीव गांधी सरकारने आणले होते. 2009 मध्ये शिक्षण हक्क कायदा आणला गेला होता त्याची अंमलबजावणी 2013 पासून करण्यात आली. तसेच मनुष्यबळ विकास मंत्रालयाचे नाव बदलून शिक्षण मंत्रालय करण्यात आले. हे नवे शैक्षणिक धोरण 2022-2023 ह्या शैक्षणिक वर्षापासून लागू करण्याचा केंद्र शासनाचा विचार आहे. त्यामुळे ह्या धोरणाचा ग्रामीण भागातील विद्यार्थी व शिक्षकांवर काय परिणाम होईल ह्या संदर्भात हा संशोधन लेख प्रकाश टाकेल.

♦ **प्रमुख शब्द (कि वर्ड) :-** नवीन शिक्षणनीती, ग्रामीण भागातील विद्यार्थी शिक्षकांवर होणारा परिणाम.

♦ **अभ्यासाची उद्दिष्टे :-**

- 1) नवीन शिक्षण नीतीचा ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांवर काय परिणाम होणार आहे ह्याचा शोध घेणे.
- 2) नवीन शिक्षा नीतीचा शिक्षक व प्राध्यापकावर होणारा परिणामाचा शोध घेणे.
- 3) ह्या शिक्षणनीतीच्या अंमलबजावणी झाल्यानंतर काय फायदे आणि तोटे होऊ शकतात ह्याचा शोध घेणे.

♦ **संशोधनाची साधने :-**

ह्यासाठी संशोधन करताना संशोधनाची दुय्यम साधने वापरली आहे. ह्या विषयाचा शोध घेताना पुस्तके, मासिके, लेख, वर्तमान पत्रातील स्तंभलेख, नवीन शिक्षा नीतीवर अनेक विद्वानांच्या मते, इंटरनेट वरील साहित्याचा आधार घेण्यात आलेला आहे.

♦ **उच्च शिक्षण व्यवस्थेचा आकार :-**

एआयएसएचई 2019 च्या अहवालानुसार, भारताच्या उच्च शिक्षण क्षेत्रात जवळपास 1000 विद्यापीठे, 29,931 महाविद्यालये आणि 10,725 स्वायत्त संस्थामध्ये मिळून 3.74 करोड विद्यार्थी शिक्षण घेत आहेत. भारतामध्ये विविध राज्यातील भिन्न संस्कृती, विलक्षण विविधता, आणि प्रत्येक राज्यातील प्रत्येक सामाजीक समूहाची परिस्थिती आणि प्रश्न वेगवेगळे आहेत.

♦ **भारतातील प्राचीन शिक्षण प्रणाली विविध मते :-**

ब्रिटीश पूर्व काळातील भारत हा ज्ञानार्जनाच्या शिखरावर होता. भारतात कोणीही निरीक्षर नव्हते. याला प्रमाण म्हणजे मेगास्थेनिस (ख्रिस्तपूर्व 302) हा भारतात प्रवासी म्हणून आला आणि येथील शिक्षणाने विलक्षण प्रभावित झाला. मेगास्थेनिस हा चंद्रगुप्त मौर्याच्या दरबारी होता. तो येथील ज्ञान व शिक्षण यांची तो प्रशंसा करतो.

ब्रिगेडियर जनरल अलेक्झांडर वाकर 1780 ते 1810 पर्यंत हिंदुस्तानात नोकरीला होता. तो म्हणतो भारतातील लोकांइतकी जान जगातल्या कुठल्याही लोकांना नाही.

प्राचार्य डॉ. व्ही.बी. गायकवाड म्हणतात "आधुनिक शिक्षण व्यवस्थेबाबत चिंतन करताना या व्यवस्थेलाही यातील संपन्न मूल्याची जोड मिळाली तर आगामी कालखंडातही भारतीय शिक्षणाचा हिरा जगभरात चमकून दिसेल.

भारताने शिक्षणाला केवळ राष्ट्राच्या सीमांपर्यंत मर्यादित न ठेवता अखिल मानव जातीच्या विकासाविषयी सखोल व सूक्ष्म चिंतन केले आहे. येथील शिक्षणाला कुठल्याही विषयाच्या अभ्यासाची आडकाठी नसल्याने सांस्कृतिक, आर्थिक, तात्विक, वैयक्तिक, अध्यात्मिक आणि सामाजिक अशा मानवी जीवनाच्या सर्वांगाना स्पर्श करणाऱ्या ज्ञानशाखा या मातीत संपन्न रुजल्या.

केवळ भौतिक जगामध्ये उदरनिर्वाहाचे साधन प्राप्त करण्याइतका संकुचित विचार भारतीय शिक्षण पद्धतीमध्ये बघण्यास मिळत नाही तर व्यक्तीसापेक्ष भिन्न असणाऱ्या विविध अंगभूत कलागुणांना शिक्षणाच्या माध्यमातून वाव द्यायचा अन् त्याद्वारे व्यक्तीची सर्वांगीण प्रगती साध्य करायची संपूर्ण जगातून भारतात विविध विषयाचे अध्ययन करण्यासाठी लोक यायचे तक्षशिला उदंतपुरी नालंदा वल्लभि विक्रमशीला यासारखे सक्षम विद्यापीठे भारतात होती त्या काळात विद्यार्थ्यांचा कल आणि त्याच्या क्षमतेनुसार त्याला शिक्षण मिळत होते मौखिक परंपरेतील ज्ञानासोबतचटीकात्मक विश्लेषण आत्मपरीक्षण कथाकथन प्रश्नोत्तरे कार्यानुभव चर्चासत्रासारख्या विविध पद्धतींचा अवलंब होत होता विद्यापीठात प्रवेश मिळण्यासाठी त्या काळात एंट्रन्स एक्झाम घेतली जात होती नालंदा विद्यापीठात दहा हजार विद्यार्थी पंधराशे शिक्षक त्या काळात होते आणि तिबेट, चीन, जपान, कोरिया, सुमात्रा, जावा, श्रीलंका येथून विद्यार्थी शिक्षण घेण्यासाठी येत होते.

❖ नवीन शैक्षणिक धोरण :-

- शिक्षण क्षेत्रात आमूलाग्र परिवर्तन घडवून आणणारे नवीन शैक्षणिक धोरण नुकतेच केंद्र शासनाच्या मंत्रिमंडळाने संमत केले खरं तर ह्या एवढ्या महत्त्वपूर्ण धोरणावर दोन्ही सभागृहात चर्चा होण्याची गरज होती परंतु कोरोना महामारीनंतर लगेच हे असे नवीन शैक्षणिक धोरण केंद्र शासनाने घाईघाईने पास करून घेतले. खरंतर शिक्षण हा विषय केंद्र शासन आणि राज्य शासनाच्या दोन्ही संयुक्त सूचीतील विषय आहे त्यामुळे केवळ केंद्राने धोरण घोषित करून फक्त होणार नाही.
- आज शिक्षण खात्यामध्ये शालेय शिक्षण विभाग आहेत त्याऐवजी प्राथमिक माध्यमिक उच्च माध्यमिक व उच्च शिक्षण असे वेगवेगळे विभाग करावे लागतील उच्च माध्यमिक विभागातच तंत्रशिक्षणाचा काही भाग असेल.
 - आज जे डीएड, बीएड, कॉलेजेस बंद करून इंटिग्रेटेड बीएड कोर्सेस निर्माण करण्याची सूचना नवीन शैक्षणिक धोरणात केली गेली आहे.
 - शैक्षणिक पुनर्रचनेमध्ये पूर्व प्राथमिक ते दुसरी, तिसरी ते पाचवी सहावी ते आठवी हे वर्ग अनुक्रमे पायाभूत, प्राथमिक व माध्यमिक वर्ग मानले जातील. नववी ते बारावी हा पाच वर्षांचा विभाग उच्च माध्यमिक.
 - प्राथमिक शिक्षण हे मातृभाषेतच दिले जाणार आहे.
 - विद्यार्थ्यांना रामायण, महाभारत, वेद, पुराण पाठ अभ्यासात असणार आहे.
 - संपूर्ण देशातील 40 हजाराहून अधिक महाविद्यालय बंद करून सक्षम अशी केवळ पंधरा हजार महाविद्यालये, उच्च शिक्षणासाठी चालू ठेवण्याचे केंद्र सरकारचे धोरण आहे.
 - एम. फील. ही डिग्री रद्द करण्यात आली आहे.
 - NEP मध्ये अभिर्यता विद्यापीठ, ऑटोनॉमस कॉलेजेस व खाजगी शिक्षण संस्थांचे योगदान राहणार आहे.
 - संपूर्ण कॉलेजेस मोठ्या क्लस्टरशी जोडले जाणार आहेत. क्रीडा, संगित, कला ह्या विषयाचे शिक्षण मोठ्या क्लस्टरमध्ये नेमल्या जातील, त्या विद्यार्थ्यांना मोठ्या केंद्रीत शाळेत किंवा महाविद्यालयात हे शिक्षण घेण्याकरीता जावे लागेल.
 - नवीन शैक्षणिक धोरणात शालेय अभ्यासक्रमात कृत्रिम बुद्धिमत्ता आणि आर्थिक बाबींचा समावेश करण्यात आला आहे. नव्या आर्थिक धोरणामध्ये मातृभाषा किंवा प्रादेशिक भाषेला आर्थिक प्राधान्य देण्यात आले आहे. तसेच शिक्षण मंत्रालयाने "अकॅडेमिक बँक क्रेडीट" हा उपक्रम ह्या वर्षापासून सुरू केला.

करण्यासाठी झालेली ही योजना वाटते आपल्या देशात 2 लाख कोटी रुपये संरक्षणावर खर्च केला जातो मात्र शिक्षणावर त्या खालोखाल खर्च होणे गरजेचे आहे पण हा खर्च भांडवलदारांना सोडून दिला असे दिसते.

❖ **यूजीसी बंद केल्यामुळे होणारे दुष्परिणाम :-**

प्राध्यापकांच्या न्याय हक्कासाठी तसेच विद्यार्थ्यांच्या हिताच्या दृष्टीने यूजीसीनी ज्या नियमावली तयार केले आहेत त्या प्राध्यापकांना व विद्यार्थ्यांना सुरक्षा देत होत्या, अनेक प्राध्यापक आपल्या न्याय हक्कासाठी कोर्टांमध्ये जाऊ शकत होते आता युजी सी बंद केल्यामुळे प्राध्यापकांचे व विद्यार्थ्यांचे सुरक्षा कवच गळून पडणार आहे.

❖ **ई लर्निंग चा ग्रामीण विद्यार्थ्यांना फटका :-**

नवीन शिक्षण प्रणाली बदल माहिती तंत्रज्ञानाचा प्रभाव विशेषत्वाने होणार आहे कोरोना काळातील ऑनलाईन एज्युकेशन मुळे विद्यार्थी तीन वर्षात मागे पडले त्यांची लिखाण वाचनाची क्षमता जायबंद झाली ह्या ऑनलाईन चा सर्वात मोठा फटका ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांना मिळाला शिक्षकाविना शिक्षण ही संकल्पना धोक्याची आहे कारण विद्यार्थी वर्गात बसून जेव्हा शिक्षण घेतो तेव्हा एका विषयाऐवजी त्याचा संपूर्ण व्यक्तिमत्व विकास होत असतो विचारा सोबत आचार आणि कृती सुधारते परंतु ऑनलाईन प्रणालीमुळे ग्रामीण भागातील विद्यार्थी मागे पडतील कारण मोबाईल नाही मोबाईल आहे तर रिचार्ज टाकायला पैसे नाही पैसे आहे तर रेंज नाही नुकताच एका मानसोपचार तज्ञांनी सांगितले की येत्या काळात डोव्घ्यांच्या आणि मेंदूच्या विकाराची वाढ होईल कारण एखादा क्लास ऑनलाईन चालू शकतो पण दिवसातले पाच सहा तास स्क्रीन कडे विद्यार्थी बघत बसला तर पुढील परिस्थिती बिकट आहे त्यामुळे NEP मध्ये एज्युसेट उपग्रहाद्वारे आणि व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंग द्वारा शिक्षण देण्याची यंत्रणा आपल्या देशात उपयुक्त नाही.

❖ NEP मध्ये शिक्षक कसा असावा हे अतिशय कडक नियमवली लावून सांगितले आहे, पण शाळा कशी असावी महाविद्यालय प्रशासन कसे असावे याबाबत कुठलाही खुलासा नाही शिक्षकांची गुणवत्ता वाढविण्यासाठी शिक्षकांनी संशोधकांना राजकारणा विरहित वातावरण आणि भ्रष्टाचार मुक्त व्यवस्थापन प्रगत राष्ट्रांमध्ये उपलब्ध करून दिले जाते जे आपल्या देशात केवळ राजकारण्यांच्या ढवळाढवळीने बदल झालेले आहे NEP मध्ये महाविद्यालय बंद करून विद्यापीठ आणि महाविद्यालयातील सीमारेषा पुसून टाकण्याचा मानस आहे महाविद्यालय किंवा उच्च शिक्षण देण्याचे काम करेल किंवा संशोधन आणि शिक्षण अशी दोन्ही कामे करेल त्यासाठी बाहेर देशातील विद्यापीठे आपल्या देशातील त्यामुळे येथे असणारे प्राध्यापकांचे महाविद्यालयाचे तेथील साधनांचे काय होईल हा मोठा प्रश्न आणि गोंधळ निर्माण होईल.

एकूण नवीन शैक्षणिक धोरणाचा विचार केला तर भारतासारख्या देशात शैक्षणिक गोंधळ निर्माण होण्याची शक्यता आहे समाजाचे सरळ सरळ दोन भाग होतील अशी भीती वाटत आहे.

❖ **निष्कर्ष :-**

वेगवेगळ्या समाजसुधारकांनी शिक्षण हे समाज निर्मितीचे क्षेत्र भावी पिढी तयार करण्याचे पवित्र स्थान म्हणून त्यांचे पवित्र राखले महात्मा फुले, डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर, शाहू महाराज, अब्दुल कलाम, कर्मवीर भाऊराव पाटील यांनी योगदान दिले. परंतु आज शिक्षणाचे सामाजीकरण होण्याऐवजी बाजारीकरण व्यवसाय करण होत आहे त्यामुळे समाजाचा विचार करणारी पिढी निर्माण होणे थांबलेली आहे आपल्याला सामाजिक व दुर्गामी विचार करणारे पिढी निर्माण करावयाची असेल तर चिकित्सक व विश्लेषणात्मक शिक्षण देणाऱ्या संस्था व शाळांची नितांत आवश्यकता आहे मात्र हीच गोष्ट NEP मध्ये दिसत नाही शाळा महाविद्यालयांमधून जर भावनाशून्य, कृतीशून्य, मनोरुग्ण, नैराश्याने ग्रासलेले जीवघेण्या स्पर्धेमध्ये होरपळून निघालेले विद्यार्थी तयार झाले तर देशाचे भवितव्य धोक्यात आहे ज्यांच्या जवळ पैसा आहे त्यांचे शिक्षण आणि गरिबांनी चहा टपरी पानपट्ट्या काढण्यासाठी शिक्षण मिळाले तर समाजाचे दोन भाग पडतील गरीब अधिक गरीब आणि श्रीमंत अधिक श्रीमंत होतील त्यामुळे NEP हे संकट आहे त्यामुळे संपूर्ण समाज भरडून निघेल.

❖ संदर्भ :-

- 1] प्रभात वृत्तसेवा - June 5 (सामाजिकरणाच्या नावाखाली)
- 2] सकाळ वृत्तसेवा - 8 जानेवारी 2018 (शिक्षणाचे उच्च आव्हान)
- 3] नवीन शैक्षणिक धोरण 2020 एक षडयंत्र - (<https://youtube/hDjaksysorft>)
- 4] नवीन शैक्षणिक धोरण - अंमलबजावणी, टप्पे आणि शैक्षणिक संस्था समोरील आव्हाने -www.eriuek.com.
- 5] Impact of New Education Policy 2020 on Higher Education - www.researchgate.net.

मानवतेचे पुजारी संत गाडगेबाबा

डॉ. रंजना एच जिवने

गृहजर्णशास्त्र विभाग प्रमुख

वीरमती बल्सनाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद

ranjna.mendhe@gmail.com

प्रस्तावना :-

माणसाने माणसाशी माणसाप्रमाणे वागावे हाच मानवता धर्म आहे. आज माणूस आत्मकेंद्री बनला आहे. मी आणि माझे कुटुंब एवढे संकुचित जीवन झाले आहे. समाज सेवा, राजकारण हे दोंगी लोकांचे पोट भरण्याचे धंदे झालेले आहे. विविध धर्मापायी संस्था, मंदिरे ही पोटभरून लोकांची गल्लाभरून व्यवसाय झालेले आहे. आज तंत्रज्ञानाच्या युगात देखील आधुनिक महाराज आणि बाबा यांचे जणू पिकच आले आहे. त्यांच्या आश्रमातील व्यवहार आणि ख्रियांवर होणारे अत्याचार बघितले तर प्रचंड राग निर्माण होतो. जे खरे संत समजसाठी रात्रंदिवस झटले आहे. त्यांची आता मंदिरे बनविली जात आहे. आयुष्यभर ज्यांनी अंधधुद्धा निर्मूलनसाठी काम केले. त्यांची मूर्ती बसवून पूजा, आरती, अंगारा धुपारा करताना दिसत आहेत.

आज धर्माच्या नावावर दहशतवादाचे समर्थन केल्या जात आहे. आपण विज्ञान युगामध्ये वावरत असलो तरी या सर्व वातावरणातून समाजाची सुटका व्हावी, व्यक्तीचा स्वकर्तृत्वावर विश्वास वाढवा. खरी भक्ती समाजसेवा ही काय असते हे सत्य उलगडा करून समाजाची कटकलेली वाट सुधारावी याकरिता गाडगेबाबा यांच्या विचारांची जाणीव समाजाला करण्याच्या उद्देशाने व मानवतेला पुजणाऱ्या मानवतेच्या पुजऱ्याचे कार्य लोकांसमोर यावे ह्यासाठी ह्या लेखाचा खटाटोप.

❖ बीज शब्द :-

मानवतेचे पुजारी संत गाडगेबाबा

❖ अभ्यासाची उद्दिष्टे :-

- गाडगेबाबाचे मानवतेचे कार्य लोकांसमोर यावे.
- ज्यांना समाजाने छळले तोच व्यक्ती समाजाच्या उत्थानासाठी कसे कार्य करतो हे जगासमोर आणणे.
- ❖ एक थोर व्यक्तिमत्त्व :-

भुकेल्यांना अन्न, तहानलेल्यांना पाणी, उधळ्यानगड्यांना वस्त्र, बेघरांना आसरा, मुलामुलींना शिक्षण, अंधपंगु रोग्यांना औषध, बेकरांना रोजगार, पशुपक्ष्यांना अभय, दुःखी निराशांना हिम्मत हेच स्वतः करणे हे करीत असताना कुठेही डोंग नाही, अंधश्रद्धा नाही, जिथे डोंग दिसत, बुवाबाजी दिसली, तिथे गाडगेबाबा धाऊन गेले, आणि आपल्या बऱ्याही रोखठोक लोकभाषेत चांगले सुनावले तिथे कुणाची भिडमुर्बत नाही. कोणाची भीती नाही. शहर असो वा खेडं, बंगला असो वा झोपडं सगळीकडे एकच विचार एकच आचार गाडगेबाबांना आपल्या किर्तनातून आणि कृतीतून अंधश्रद्धा निर्मुलनासाठी आटोकाट प्रयत्न केले.

❖ मुक्क्या प्राण्यांविषयी कणव :-

गाडगेबाबा म्हणतात देवाला नवस करून निरपराध प्राण्यांचा बळी देऊ नका पशू हत्या बंद व्हावी यासाठी त्यांनी जन्मभर लढा दिला नित्यगामधूत लोकांच्या मनाला हात घालत.

जन्मवरी पोसे लेकुराच्या परी।

हाती धेऊनी सुरी उभा राहें।

असा कसा तुमचा देव।

घेतो दुसऱ्याचा जीव।

अश्या अनेक संत वल्लभांचा आधार घेऊन लोकांच्या मनातील अंधश्रद्धेचा विचार झटकून काढत.

❖ जातीपाती प्रथे बाबत विरोध :-

किर्तनाच्या माध्यमातून लोकांच्या मनावरचे मुळमूळ दूर करण्यासाठी अनेक दाखले द्यायचे, अनेक प्रश्न विचारायचे आणि लोकांना विचार करायला प्रवृत्त करायचे ही त्यांची हातोटी होती.

गाडगेबाबांनी स्पृश्यास्पृश्य भेद मानू नये यासाठी आपल्या किर्तनाच्या माध्यमातून जनजागृती केली ते म्हणत माणसाने माणसाला कमी लेखावे यासारखा अधर्म नाही. जगात जाती फक्त दोनच आहेत एक पुरुष व दुसरी स्त्री तिसरी जातच नाही. कोणी जात विचारली तर त्याला "माणूस आहे असे सांगा" गाडगेबाबांनी समाज जीवनातील आणि व्यक्तिजिवनातील अमंगल नाहीसे करणे हाच आपला जीवित धर्म मानला होता.

❖ जनसेवा हीच ईश्वर सेवा :-

सतत बारा वर्षे (१९०५ ते १९१७) गाडगेबाबा रानोरांनी, शहरो शहरी हिंडले जग त्यांनी अति बारकाईने पाहिले. जगाची सुखदुःख कान देऊन ऐकलीत आणि त्यांना कळले की माणसाच्या अज्ञानामुळे

अंधश्रद्धेमुळे हे सारं घडत आहे. या अंधश्रद्धेच्या अन् अज्ञानाच्या नदीतून वर काढले पाहिजे. त्यासाठी जीवन यज्ञ करायलाच करायलाच हवा पण हा यज्ञ कोण करणार? गावातील श्रीमंत आपल्या मलागुजारीत खुश आहेत. काही थोडेसे लोक अन्यायाविरुद्ध आवाज उठवत आहेत, परंतु त्याचा आवाज फार दूर जातच नाही. तिथल्या तिथेच जिरतो आहे. अज्ञान-अंधकारात सारी जनता होरपळत आहे. गावोगावी अंगारे-धुपारे लावीत फिरणारे लोक अंधश्रद्धेतच राहावे म्हणून अधिकाधिक साज चढवून माज वाढवीत होते. गाडगेबाबा इतरांची वाट पाहत बसण्यापेक्षा आपणच ह्या यज्ञात आहुती द्यायची ठरवून डेवूजी समाज रणांगणात उतरले त्यांच्या चिध्याचिध्यांचा वेष पाहून लोक त्यांना चीथे बाबा म्हणायचे, "कुणी काही म्हणा मज भान नसे" असे व्यक्तिमत्व असलेले ते बाबा होते त्यांनी अंधश्रद्धेविरुद्ध आवाज उठविला आणि जग शहाणे करण्यासाठी आपल्या समिधा या यज्ञात टाकल्या.

गाडगेबाबांनी तीर्थातला, देवळातला देव पाहण्यापेक्षा माणसातला देव पाहण्याचा उपदेश केला. त्यांनी देवळातल्या देवाला भजण्यापेक्षा मंदिराच्या बाहेर येणाऱ्या लोकांची सेवा करायचे, त्यांची राहण्याची, खाण्याची, शोपण्याची व्यवस्था करीत रस्ते दुरुस्त करीत, रस्ते, यात्रेतील ठिकाणची घा साफ करून लख्ख करीत असत आणि रात्री लोकांच्या मतांतील अंधश्रद्धेची घाण साफ करीत असत.

गाडगेबाबांनी तीर्थाच्या ठिकाणी हजारो लोकांची व्यवस्था व्हावी म्हणून मोठमोठ्या धर्मशाळा बांधल्या. गाडगेबाबांनी जनता जनार्दनात देव पाहिला आणि त्याच्यासाठी जीगीजागी सोयी करून ठेवल्या आणि देव शोधणाऱ्या माणसाला सांगितले.

"लक्षात ठेवा देव कुणी पहिली नाही देव कोणाला दिसला नाही, देव ही दिसण्याची वस्तूच नाही."

काही लोक निर्गुण निराकार देव मानत होते त्यांनाही गाडगेबाबा आपल्या कीर्तनात सांगत असत -

"देव कसा आहे? जसं वारं — पृथ्वीभर वारं आहे, पश्चात, पुरात, झाडात, जिकडे तिकडे वार आहे, पण असं नाही सांगत की रात्री वाऱ्याचा मुकाम घेतल्या ठेसनावर होता."

♦ गाडगेबाबांचे मानसशास्त्र :-

गाडगेबाबांनी वणवण भटकून सारा महाराष्ट्र पालथा घातला. समाजाचं निरीक्षण परीक्षण केले. समाजात अनेक गोष्टींच्या उणिवा दिसल्या ही उणीव दूर करण्यासाठी समाजाच्या जवळिकतेची गरज होती. फायद्याची बाजू असेल तर समाज जवळ करतो. तोट्याची बाजू असेल तर समाज दूर पळतो. ही समाज प्रवृत्ती ओळखून समाजाशी जवळीक साधण्यासाठी सेवाव्रत स्विकारलं, स्वच्छता, साफसफाई, झाडलोट हे तत्त्व स्वीकारून झाडूचं तंत्र अवलंबून म्हणून बाबा लोकांसेवेसाठी गावोगावी जात, घरातल्या एखाद्या माणसाला हाक मारून म्हणत, जरा देता का खराटा बाबाच्या या भागणीने लोक आश्चर्यचकित होत हातात

खराटा मिळताच बाबा काही न बोलताच रस्त्याची आजूबाजू घाण खराळ्याने साफ करीत रस्त्यावरून येणारी जाणारी माणसं गर्दी करून बघत.

बाबा साफसफाईचं झाडलोटीचं, लाकडं फोडण्याचे शेतातील असो की घरातील कोणतेही काम बिनशर्त करण्याची त्यांची तयारी असायची काम केल्यानंतरच खायला मागत जे काही दिलं ते समाधानान घेत तेवढ्यावरच संतुष्ट होऊन भुकेपूरत खाऊन उरलेलं गोरगरीब, आंधळे, पांगळे, भिकाऱ्यांना वाटून टाकत. त्यातूनही उरल सुरल तर ते कुत्री, मांजर यांना पोटभर खाऊ घालत त्यामुळे देणाऱ्या पेशा अन्न दाता म्हणून भुकेल्यांची त्यांच्याकडे ओढ हा परोपकारी धर्मात्मा पाहून येणाऱ्या जाणाऱ्यांना नवल वाटे हा व्यक्ती दुसऱ्या कडे काम करतो कामाच्या मोबदल्यात मिळेल ते दुर्बलांना वाटून टाकतो. म्हणजे हा कुणी सामान्य पुरुष नसून कोणी तरी अवतारी महापुरुष असतो. पाहिजे म्हणून लोक त्यांच्याकडे आदराने पहात.

♦ गाडगेबाबांचे ईश्वरासंदर्भात विचार :-

'जत्रा में फत्रा बिठाया तीरथ बनाया मारी, दुनिया भई दिवानी पैसे की धुलधानी', गाडगे महाराज हे ईश्वर कश्यात आहे ही नेमकी जाणीव असलेले संत आणि गोरगरीब दीनदलित यांचा ऐहिक व आध्यात्मिक विकास होण्यासाठी अज्ञान, अंधश्रद्धा, अस्पृश्यता यांचे उच्चाटन करण्यासाठी तळमळीने कार्य करणारे होते. "तिथी धोंडापाणी देव लोकडां सज्जती" असे सांगत दीन दुबळे अनाथ अपंगांची सेवा करणारे धीर संत म्हणजे गाडगेबाबा.

"देवळात जाऊ नका, मूर्तिपूजा करू नका, सांवकाराचे कर्ज फाडू नका, अडाणी राहू नका, पोथी पुराणे, मंत्र-तंत्र देवदेवस्की चमत्कार असल्या गोष्टींवर विश्वास ठेऊ नका" अशी शिकवण आयुष्यभर त्यांनी लोकांना दिली.

माणसात देव त्यांनी आयुष्यभर पोथिल्या दिलेल्या देणग्यातील पैशातून रंजल्या गांजल्या, अनाथ लोकांसाठी महाराष्ट्रात ठिकठिकाणी धर्मशाळा, अनाथालये, आश्रम व विद्यालये सुरू केली रंजले- गांजले, दीन - दुबळे, अपंग - अनाथ हेच त्यांचे देव. या देवदेव गाडगेबाबा अधिक रमत असत.

देवदेव करीत आपले आर्थिक आणि मानसिक रित्या नुकसान करण्यापेक्षा ज्यांना खरी गरज आहे त्यांना मदत करा हिच खरी ईश्वरसेवा आहे असे त्यांचे मत होते.

समाजातील अज्ञान अंधश्रद्धा भोळ्या समजूती अनिष्ट रुढी परंपरा दूर करण्यासाठी त्यांनी आपले आयुष्य वेचले त्यासाठी त्यांनी किर्तनाच्या मार्गाचा अवलंब केला.

♦ गाडगेबाबांचा जगतेला उपदेश :-

गाडगेबाबांच्या किर्तनाची हातोटी असामान्य होती आपल्या समोर बसलेली गरीब आणि अडाणी जनतेला त्यांच्याच बोली भाषेत प्रश्न विचारत आणि त्यातूनच त्यांना उत्तरही देत.

आपल्या किर्तनात ते श्रोत्यांना विविध प्रश्न विचारून त्यांना त्यांच्या अज्ञानाची, दुर्गुण व दोषांची जाणीव करून देत असत. त्यांचे उपदेशही साधे सोपे असत. चोरी करू नका, सावकाराकडून कर्ज काढू नका, व्यसनांच्या आहारी जाऊ नका, देव धर्माच्या नावाखाली प्राण्यांची हत्या करू नका, जतिभेद व अस्पृश्यता पाळू नका असे ते आपल्या किर्तनातून सांगत. देव दगडात नसून तो माणसांत आहे हे त्यांनी सर्वसामान्यांच्या मनावर ठसविण्याचा प्रयत्न केला. ते संत तुकाराम महाराजांना आपले गुरू मानीत.

"महाराष्ट्रातील समाजवादाचे प्रचंड व्यासपीठ" असे उद्देगार आचार्य अत्रे यांनी संत गाडगेबाबां बद्दल काढले होते. तथागत गौतम बुद्धाप्रमाणेच, त्यांनी पिडीत माणुसकीच्या मदतीसाठी आणि समजसेवेसाठी १९०५ मध्ये घर सोडले आणि मध्यरात्री गाडगे नावाचे मातीचे भांडे घेऊन ते घरोबाहेर पडले.

गाडगे महाराज हे भटकणारे सामाजिक शिक्षक होते. पायात फाटलेल्या चप्पल आणि डोक्यावर मातीचे फुटलेले मडके घेऊन पायी फिरत व लोकांज पडेल ते काम करीत. रस्ते व गटारे साफ करीत व त्यातून खेड्या पाड्यांमध्ये शाळा, धर्मशाळा, लग्नालये आणि प्राणी निवासस्थाने बांधत असत.

❖ संत गाडगे महाराज यांचे कर्तृत्व :-

त्यांची समाज सेवा पाहता भारत सरकारने त्यांच्या सन्मानार्थ अनेक पुरस्कारही दिले. सन २००० मध्ये महाराष्ट्र शासनाने "संत गाडगेबाबा गाव स्वच्छता मोहीम" सुरू केल्यामुळे आणि गाव स्वच्छ ठेवणाऱ्या ग्रामस्थांना हा पुरस्कार देण्यात येतो.

अमरावती विद्यापीठाला त्यांच्यामुळे "संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ" असेही नाव देण्यात आले आहे. संत गाडगेबाबा यांनी स्थापन केलेल्या "गाडगे महाराज मिशन" अजूनही १२ धर्मशाळा, महाविद्यालये व शाळा, वसतिगृहे इत्यादी संस्था व संघटना समाज सेवेचे कार्य करीत आहेत.

महाराष्ट्राला पुरोगामी समाजसुधारकांची परंपरा आहे. त्याच परंपरेतील संत गाडगेबाबा हे वैराग्यमुर्ती म्हणून ओळखले जातात. आयुष्यभर दुःखी, कष्टी, गरीब, अनाथ, शिक्षणापासून वंचित असणाऱ्या लोकांसाठी वणवण भटकले स्वतःच्या श्रमाच्या पैशातून कधीही स्वतःसाठी व स्वतःच्या कुटुंबासाठी पाच पैसाही खर्च केला नाही.

खेड्याचा विकास आणि त्यांची दृष्टी अजूनही देशभरातील अनेक सेवाभावी संस्था, राज्यकर्ते आणि राजकारणी यांना प्रेरणा देते. २० व्या शतकाच्या समाजसुधारणेच्या चळवळीत मोलाचे योगदान देणाऱ्या महापुरुषांपैकी एक संत गाढगेबाबा होय.

“ संत गाढगेबाबांचा दशमूची संदेश ” जो आज प्रत्येक विद्यापीठातील राष्ट्रीय सेवा योजनेचा मूलमंत्र झालेला आहे.



“ हाच आजचा रोकडा धर्म आहे | हीच खरी भक्ती व देवपूजा आहे !!

संदर्भ ग्रंथ :-

1. श्रीसंत गाढगेबाबांची अंधश्रद्धा विरोधी चळवळ कडवे रघुनाथ अमोल प्रकाशन, नागपूर

2. घोरमोडे के - यु - शैक्षणिक विचारवंत " विद्या प्रकाशन प्रथम आवृत्ती २६ जानेवारी २००६ ,
नागपूर
3. पेंडके प्र.तु.- "जागतिक शिक्षणतज्ञ " विद्या प्रकाशन प्रथम आवृत्ती जानेवारी २०१० नागपूर
4. <https://www.uttar.co>> question
5. <https://www.esakal.com>> Marathwada



Ambrosia (*Oxalis corniculata*) a magical medicinal plant

Dr. Ranjana H. Jiwane

Associate Professor (Home Science)

Scientific name: *Oxalis corniculata* Linn.

Family: Oxalidaceae

Local name: Ambrosia



Ambrosia (*Oxalis corniculata*), also known as Indian sorrel, is a creeping leafy green that is a delicate, herbaceous and low-growing plant about the height of 30 cm. Sorrel goes by the botanical name *Oxalis corniculata* and belongs to the Oxalidaceae family and the plant resembles quite a lot like the common yellow wood sorrel, i.e. *Oxalis stricta*.

The plant is usually found growing in gardens, lawns, grassland, agricultural fields, and plant nurseries. The plants are found thriving in the temperate and subtropical regions across Asia, Europe and North America. In Asia, it is found in India, China, Indonesia, Pakistan, Afghanistan, Taiwan and Japan. And in India, it is mostly found in open gardens, grasslands, meadows, mountains, and along the roadsides.

The plant has smooth, palmately compound leaves that are divided into three heart-shaped leaflets, which are bright green on the upper surface, and purplish to dark red on their under surface. One unique characteristic feature of the plant is that it folds up the leaves at night or during stress and opens them in the morning. Sorrel has yellow coloured five-petaled flowers that usually bloom from May to October. The flowers give rise to capsule fruits that are hairy, tomentose, and sub-cylindric. Seeds are usually long, rough, egg-shaped, and dark purplish-brown. On ripening, the capsule bursts open to spread the seeds everywhere in the garden giving rise to more creeping sorrel herbs.

Though the plant is considered a weed in different parts of the world, yet it is traditionally used in alternative medicines and is extensively used for treating various diseases and health anomalies (netmeds.com).

From prehistoric times herbal medicines play a significant role in the treatment of diseases. The beneficial effect of these plants and herbs were also recorded in ancient manuscripts of Ayurveda and Unani medicine. In developing countries due to the high cost of treatment, people depend on herbal medicine as a low-cost remedy for curing diseases. It has been used for ages for the treatment of various ailments and as emergency food. (Imana et al)

Morphology of Ambuta (*Oxalis corniculata*)

- Root: The color of the root is dark brown. Roots are thin, about 1-2 mm, branched, with no odour and taste.
- Stem: The stem is creeping type with brownish-red colour. It is soft, very thin, easily breakable and has no odour and taste.
- Leaf: Palmately compound, trifoliate; petiole is green, thin, about 3-9 cm, cylindrical, pubescent; leaflet green, 1-2 cm long. The taste of the leaf is sour.
- Flower: Yellow, axillary, sub-umbellate.
- Fruit: Capsules cylindrical, tomentose.
- Seed: Tiny, dark brown, numerous, broadly ovoid transversely striate. (Vijaya 2020)

Nutrient content of Ambuta (*Oxalis corniculata*)

S.No.	Parameter	Nutrient content
1.	Moisture	82.42
2.	Protein	3.75g
3.	Fat	2.5 g
4.	Carbohydrate	5.6 g
5.	Energy	60 kcal
6.	Ash	3.93 mg
7.	Vitamin A	3050 µg
8.	Calcium	207.9 mg
9.	Iron	12.08 mg
10.	Magnesium	77.64 mg

11.	Phosphorus	0.06 mg
12.	Copper	0.225 mg
13.	Zinc	2.043 mg
14.	Lead	0.151 mg
15.	Calcium	207.9 mg
16.	Iron	12.08 mg
17.	Magnesium	77.64 mg
18.	Phytate	72.3mg
19.	Oxalic Acid	25.37mg

(online information)

Medicinal Use of Ambuta (*Oxalis corniculata*) or wood sorrel

Traditional indigenous medicinal use of Ambuta (*Oxalis corniculata*)

Used as traditional medicine since ancient times. In ancient Ayurveda texts of medicine, mentioned in curing the ailments of the liver and digestive problems. In Nepal, it is used for stomachaches. In various other parts of the world, this plant is also used as antivenom. The plant is well known for its medicinal value as a good appetizer and as a remover of Kapa, Vata, anaemia, dyspepsia, cancer, dementia, convulsion and piles. The masticated leaves are useful in getting relief from aphthae. The extract of the plant is applied in scorpion sting. The leaves of this plant are also effective in certain skin diseases like warts and other ailments of the skin, can be locally applied on the skin in these conditions. The leaves are effective in reducing inflammation and relieving pain. The juice of the leaves mixed with castor oil is a useful remedy for insomnia. Indian Ambuta (*Oxalis corniculata*) is beneficial in the treatment of jaundice.

In modern medicinal Ambuta (*Oxalis corniculata*)

Pharmacological effect: Ambuta (*Oxalis Corniculata*) plant is anthelmintic, anti-inflammatory, analgesic, astringent, depurative, diuretic, emmenagogue, febrifuge, relaxant, lithotriptic, stomachic and styptic. It is used in the treatment of influenza, fever, urinary tract infections, enteritis, diarrhoea, traumatic injuries, sprains and poisonous snake bites. This plant is also used in the treatment of scurvy as it has a very high content of vitamin C. The

leaves are used as an antidote to poisoning by the seeds of *Datura* and poisoning by heavy metals like arsenic and mercury. The leaf extract is a useful remedy to insect bites, burns and skin eruptions. It has antibacterial properties. A decoction of leaves is also used as a gargle.

Wound-healing properties: The alcoholic and ether extract of the entire plant of In modern medicine *Ambuta* (*Oxalis corniculata*) has been tested for its wound healing activity. The chemicals produced in the plant give a soothing effect on the affected area and enhance the formation of new cells there hence increasing the speed of wound healing.

Vaso dilation properties: Methanol extract of *Ambuta* (*Oxalis corniculata*) shows relaxant activity on isolated rabbit ileum resulting from the dose-dependent study. The plant extract also showed cardio relaxant activity on isolated rabbit hearts. In anaesthetized rats, a fall in diastolic pressure, with a lesser fall in systolic pressure, was also observed. Hence it can be said that the relaxant properties are well present in this plant.

Antimicrobial properties: The extracts from the plant contain high amounts of antimicrobial properties. The extracts from this plant acted on a broad range of bacteria hence it could be a potent antibiotic. The newer and more effective antibiotic which will be broad-spectrum and will effectively work against the resistant strains of bacteria can be formulated from this plant's extract.

Use at household level:

- Plant boiled with buttermilk is a home remedy for indigestion and diarrhoea in children.
- The leaf paste is applied over the forehead to cure headaches.
- The juice of the plant is given to relieve the intoxication produced by *Datura*. Leaves are well masticated and the juice is kept in the mouth for some time to get relief from aphthae.
- The extract of the plant is applied in case of scorpion sting; fresh leaves of *Ambuta* (*Oxalis corniculata*) are crushed and are used to stop bleeding from wounds.
- The leaves are effective in certain skin diseases like warts, corns and other excrescences of the skin. They can be locally applied in these conditions. The juice of the whole plant mixed with onion is also applied to remove warts.
- A poultice of the leaves applied over an inflammation relieves pain, and when applied overboils ripens them.

- The juice mixed with black pepper and ghee gives relief from red spots and eruptions on the skin caused by biliousness.
- The juice of the leaves mixed with castor oil is a useful remedy for insomnia. The juice should mix in an equal quantity of castor oil and be heated to remove the watery content. It should then be cooled and stored in a bottle. When the scalp is massaged with this oil before going to bed, it will induce good sleep and also provide coolness to the eyes.
- It is beneficial in the treatment of jaundice. A tablespoon of fresh juice mixed with buttermilk made of cow's milk can be taken once daily in the treatment of jaundice. (Badwaik et al 2011)

References:

- Dr Vijaya Rashmi Singh Sisodia (2020) A Review on Biochemical and Medicinal Properties of *Oxalis corniculata* Linn. Journal of Interdisciplinary Cycle Research, Volume XII, Issue XI, November/2020.
- Badwaik Hemant, Mukesh Kumar Singh, Deepa Thakur, Tapan Kumar Giri, D.K Tripathi (2011). The Botany, Chemistry, Pharmacological and Therapeutic Application of *Oxalis Corniculata* Linn– A Review, International Journal of Phytomedicine 3 (2011) 01-08.
- Sorrel Leaves: Benefits, Uses, Formulation, Ingredients, Dosage And Side Effects August 26, 2020, netmeds.com
- Imana Pal, Kazi Layla Khaled and Santa Datta (De) (2015). Quantitative estimation of some important minerals in Amrui Leaves (Leaves Of *Oxalis Corniculata* Linn.)