Dr. Swapna Subodhkumar Deshmukh
Assistant Professor
Home Economics Department
Email id: swapnadeshmukh1406@gmail.com

RESEARCH PUBLICATIONS

Sr. no.	Title of Research Paper	Year Publication	National / International	Page No.
1	स्वच्छ भारत अभियानात माता बालकांची भूमिका	2019-2020	International	1-3
2	विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासात मूल्यांचे व आध्यात्मिकतेचे महत्त्व	2020-2021	National	4-8
3	मानव संसाधन विकास आणि महिला बचत गट	2020-2021	International	9-14
4	मानवी जीवनाचा आधारस्तंभ कॅल्शियम	2021-2022	International	15-22
5	मानसिक आरोग्य प्राप्ती करिता समुपदेशकाची भूमिका	2021-2022	International	23-25
6	राजनीतिज्ञ प्रतिभाताई पाटील	2021-2022	International	26-28
7	बालकांच्या भाषा विकासात आईची भूमिका	2021-2022	International	29-31
8	उत्तर बाल्यावस्था आणि समतोल आहार	2021-2022	Book chapter	32-40
9	समतोल पर्यावरणाकरिता हवा प्रदूषण नियंत्रणात्मक उपाय	2022-2023	International	41-44
10	बदलत्या जीवनशैलीचा आजार हृदयरोग कारणे, लक्षणे	2022-2023	International	45-48
11	स्तनदा मातांच्या समतोल आहाराचा अभ्यास व उपाय योजना	2022-2023	International	49-52
12	महिला सक्षमीकरणात गृह अर्थशास्त्राची भूमिका	2022-2023	International	53-56

स्वच्छ भारत अभियानात माता बालकांची भूमिका

प्रा. डॉ. स्वप्ना एस. देशमु[illegible]
सहा. प्राध्यापक, गृहअर्थशास्त्र विभाग
श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय
पुसद जि. यवतमाळ

सर्वोच्च्य विद्याच्या आणि शिक्षालयाच्या तरीही एकीकडे विक्रम घेऊन असा हा धार्मिक प्रश्न आपल्या घरातील [illegible] कचरा–आपण स्वत: किंवा माणूसबाई मार्फत कचराकुंडीत टाकण्याचा प्रयत्न करतो पण त्यापुढे आपला त्याच्याशी संब[illegible] नसतो. परंतु हा कचरा कशाप्रकारे कमी करू शकतो याकडे लक्ष देणे जरुरी आहे. स्वच्छतेशी निगडीत प्रश्न व त्यावरील उपाययोजना करण्याची गरज. ती राबवताना समाजाच्या घटकापर्यंत पोहचताना हे काम शिकवीणे, अथवा खुर्चीत ठेऊ [illegible] आहे. म्हणून माध्यमाच्या पर्यायाने आपल्याच पैसा कसा वाचेल हे लक्षात घेतले तर स्वच्छता आपल्यासाठी फायद्याची [illegible] पंतप्रधान मोदी यांनी सर्व भारतवासियांना स्वच्छ भारत अभियानात सहभागी होण्याचे आवाहन दिले आहे. या [illegible] कार्याची दखल म्हणून जागतिक आरोग्य संघटनेने पंतप्रधान श्री. नरेंद्र मोदी यांचे स्वच्छ भारत अभियान सर्वांपर्यं[illegible] प्रकाशित करण्याचा निर्णय घेतला. या स्वच्छता अभियानात आम्ही तरी मागे का? नाही तर आम्हाला लहानपणापासून [illegible] संस्कार होणे गरजेचे आहे आणि हे संस्कार माता व कुटुंब सदस्यच करू शकतो. 'संस्कार' हा संस्कृत भाषेतून आलेला श[illegible] मराठी हिंदी भाषेत वापरला जातो. भारतीय संस्कृती कोशाप्रमाणे याचे अनेकविध अर्थ आहेत. शुद्ध करणे, सुध[illegible] घालणे करणे, वस्तूतील वा व्यक्तितील वैगुण्य वा दोष दूर करून पूर्णत्वाकडे नेणे, कोणत्याही गोष्टीला नवीन आणि आका[illegible] देणे, एखाद्या गोष्टीचा व व्यक्तीचा परिणाम, प्रभाव, ठसा, वळण इत्यादी वेगळ्याला मागायचे तर चांगल्याच्या दिशेने [illegible] इत्यादी विकासाची, पुनर्संवर्धनाची प्रक्रिया म्हणजेच संस्कार. मराठी भाषेतील 'वळण' या शब्दात 'संस्कार' या शब्दा[illegible] व्यापक अर्थ घेतला जातो. इंग्रजी भाषेत Habit formation, character Development, Morality, Ethical standard[illegible] Inculcation of virtues असे शब्दसमूह आहे. सवय लावणे ही संस्काराच्या प्रक्रियेतील पहिली पायरी आहे. सवयीम[illegible] यांत्रिकपणाचा भाग जास्त असतो. पण संस्कार हे खोलवर मनावर रुजतात. संस्कार प्रक्रियेतील सर्वात महत्त्वाचा घटक म्ह[illegible] माता आई. लहान बालक वयाच्या ५ वर्षापर्यंत प्रामुख्याने आईच्या सहवासात वाढते. तिच्या व्यक्तिमत्त्वाचा प्रभाव त्या[illegible] सवयींची जडणघडण करताना दिसून येते. सवयींचा संस्कार बालकाच्या मनात रुजला तर तो वर्तनात प्रगट होतो. बालपणा[illegible] पासून सवयी लावणे अपरिहार्य ठरते. जसे– आहार संबंधीच्या सवयी, शौचालयवापराची सवय, झोपण्याच्या सव[illegible] स्वच्छतेच्या सवयी इत्यादी. म्हणून कचरा व्यवस्थापनाकरीता स्वच्छतेचे संस्कार मातेने मुलाला देणे आवश्यक [illegible] 'Charity begins at home' या म्हणीनुसार घरापासून सुरवात करायची आहे.

अस्वच्छतेची कारणे :–

1. भारतदेशाची लोकसंख्या वाढत आहे. जितकी लोकसंख्या वाढेल तितकी अस्वच्छता. मानवच कचरा निर्मिती[illegible] अस्वच्छतेचे उगम स्थान आहे.
2. आपले घर व परिसर स्वच्छ ठेवणे हे प्रत्येकाचे नैतिक व सामाजिक कर्तव्य आहे. बहुसंख्य लोक त्यात [illegible] करतात.
3. नवीन वेष्टन पद्धतीमुळे (Tetra, Stretch, Shrink, Sachets) प्लॅस्टीकचा अपरिहार्य वापर, तयार [illegible] वाहनांचा संचार, कारखान्यातून टाकला जाणारा रासायनिक व विघटन न होणारा कचरा, वाढती बेजबाबदार[illegible] या सर्वांचा एकत्रित परिणाम म्हणजे घरात, सभोवती, सार्वजनिक ठिकाणी दिसणारी अस्वच्छता.
4. शासन, अंमलबजावणी यंत्रणा आणि समाज या तिन्ही व्यवस्थेत समस्या सोडवताना एकमेकांवर [illegible] निष्क्रियता होत राहते. प्रत्येकजण आपली जबाबदारी टाळत असतो. या स्थितीमुळेच समस्या मात्र गंभीर [illegible] [illegible]

५ नदी, नाले यात आपण निर्माल्यापासून ते गाडरोड्यापर्यंत सर्वच कचरा त्यात टाकतो त्यामुळे पाणी स्वच्छ तर होते
पण नदया, नाले तुडुंब पावसाळ्यात पूर परिस्थिती निर्माण होते. नदीच्या पुढे असलेल्या गावांना अशुध्द पाणी मिळते.

६ सोसायट्यामध्ये अनेक सुशिक्षित लोकही कित्येक गोष्टी घराच्या खिडकीतून आवारात किंवा रस्त्यावर फेकतात. अगदी न्याहारीपासून जेवणापर्यंत भाज्यांची देठे, खाद्यपदार्थ, साबणाचे रॅपर्स, मयाल बूट, खराबझाडू पुतळे असे अनेक गोष्टी आपल्या घराबाहेर टाकतात.

७ मोबाईल, रेडिओ, संगणक, टि.व्ही. विविध बॅटऱ्या अशा अनेक वस्तुंच्या कचऱ्याची विल्हेवाट न लावल्यामुळे

८ प्लास्टीकला बंदी असूनही दुकानदाराकडे प्लास्टीक पिशवी मागणारे बेजबाबदार ग्राहक.

९ जेथे घाण, लघवी करू नका, थुंकू नका अशा पाट्या लावल्या असतात नेमके त्या पाटीच्या खालीच घाण करतात

१० शासनाची तयार करून दिलेली शौचालये देखील स्वच्छ नाहीत.

कचऱ्याचे व्यवस्थापन करण्याकरीता निसर्गाकडून निसर्गाकडे या तत्वाचे पालन करायचे. अस्वच्छतेला कारणीभूत ...रा कचरा कमी कसा होईल ते लक्षात घ्यायचे आहे.

उपाययोजना —

१. पुनर्वापर करता येण्यासारख्या वस्तुंच वापराव्यात.
२. कागद, पुठ्ठे, कापडी झोळी वापरावी.
३. खूप गरम पाण्याऐवजी कोमट व कमी गरम पाणी वापरावे.
४. प्लास्टीकऐवजी कापडी पिशव्या वापराव्यात. कागदी पिशव्या व पाकीटांचा वापर वाढवावा.
५. पाणी काटकसरीने वापरा.
६. इकोफ्रेंडली फर्निचर वापरा.
७. महागडी सौंदर्यप्रसाधने टाळा.
८. ओल्या कचऱ्यापासून जागच्या जागीच खत निर्मिती करा.
९. प्लास्टीक, काचेच्या लोखंडाच्या वस्तु रद्दी भंगार वाल्याला द्या.
१०. बागेत मुलांना खाऊ घेऊन देतो. खाल्ल्यानंतर कचरा साफ करायला सांगा.
११. घरी, दुकानात, मोटार ट्रेनमध्ये कचऱ्याच्या पेट्या त्यात ठेऊन मुलांना त्यात कचरा टाकायची सवय लावा.
१२. भोजनाच्या वेळी स्वच्छता असावी. जेवणापूर्वी बालकाला हात धुवून नंतरच जेवणाला बसण्याची सवय लावावी, हात धुवून जेवायला बसल्यास मुलांचे कौतुक करावे.
१३. बालकाच्या संगोपनात मलमुत्र विसर्जनाच्या सवयीला विशेष स्थान आहे. योग्यवेळी ही सवय बालकाला न लावल्यास अनेक गैरसोयींना सामोरे जावे लागते.

खरंतर 'स्वच्छ भारत स्वच्छ देश' हा संदेश हजारो वर्षांपासून भारतीय संस्कृतीतील धर्मांनी, धर्मगुरूंनी, ...र्वेदाचार्यांनी आपल्याला दिला आहे. जैन धर्माचे प्रमुख तत्व म्हणजे अपरिग्रह अर्थातच परिग्रह टाळणे, हव्यास टाळणे. एका तत्वाचा पालन प्रत्येकानी केल्यास अस्वच्छता या समस्येला आळा घालता येईल. आपल्याला आवश्यक ...णाऱ्या, गरज असणाऱ्या वस्तुंचा संग्रह केल्यास ही समस्याच निर्माण होणार नाही.

आपल्या देशात परमेश्वराचे अस्तित्व जळी, स्थळी, काष्टी, पाषाणी सर्वत्र सदाकाळ आहे असं समजलं जातं तर ...ता का राखली जात नाही. अजून देव म्हणजे काय हेच अनेकांना कळलं नाही. संत गाडगेबाबा, सेनापती बापट, महात्मा ... यांनी स्वच्छतेसाठी प्रयत्न केलेले मुलांना, विद्यार्थ्यांना सांगणे गरजेचे आहे. त्याकरीता शाळा, महाविद्यालय स्तरावर

बालविकास [illegible] या विषयाचा [illegible] स्पर्धा, चित्रकला स्पर्धा, निबंध स्पर्धा, [illegible] आयोजन, पुस्तिका [illegible] उपलब्ध करून देणे गरजेचे आहे.

अशा या भारतीय संस्कृतीत बाल कल्याणाची जबाबदारी पालकांवर आहे हे समजून [illegible] सर्व [illegible] अधिकार हे स्वप्न पूर्णत्वाकडे जाणार आहे.

"[illegible] नाही रे [illegible]
[illegible]
त्यांच्या कुशीमध्ये [illegible]
मिळेल [illegible] आशीर्वाद"

संदर्भसूची –

1) जैन कथाकोश – [illegible]
2) शालेय सांस्कृतिक – डॉ. [illegible] पुणे, उन्मेष प्रकाशन
3) कथाकथनातून बालविकास – डॉ. [illegible], उन्मेष प्रकाशन
4) [illegible] – डॉ. मालती [illegible], मेनका प्रकाशन
5) मानव विकास – [illegible], [illegible], पिंपळापुरे अँड कं. पब्लिशर्स नागपूर
6) मातृकला बालविकास व बालशिक्षण – प्रा. [illegible], विद्या बुक्स पब्लिशर्स औरंगाबाद

www.aiirjournal.com

विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगिण विकासात मूल्यांचे व आध्यात्मिकतेचे महत्व

डॉ. स्वप्ना एस. देशमुख
गृहअर्थशास्त्र विभाग,
श्रीमती व.ना. महिला महा., पुसद
ता. पुसद जि. यवतमाळ
9823344503

विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगिण विकासात मूल्यांचे व आध्यात्मिकतेचे महत्व विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या जगात आपण वेगाने पुढे जात आहो. माणसाची सर्व स्वप्न पूर्ण होत आहे. परंतु या धकाधकीच्या जीवनात मात्र मणुष्य यांत्रिक झालेला आहे. भावनाशून्य होत आहे. याचे कारण शोधुन तरूण पिढी घडविणारे शिक्षण कुठेतरी बदलायला हवे. म्हणून शिक्षण या संकल्पनेशी मूल्य ही संकल्पना जोडली जावी याची आवश्यकता आहे. विद्यार्थ्यांच्या बौद्धिक पातळीचा विकास शिक्षणामुळे होत आहे. परंतु मानवी भावना व मूल्यांचा विकास पाहिजे त्या प्रमाणात होत नाही. प्रस्तुत लेखातून आपल्याला पुढील बाबी स्पष्ट होतात.

१. मूल्यांची व्याख्या स्पष्ट होईल.
२. मूल्य शिक्षणाचा अर्थ स्पष्ट होईल.
३. मूल्यांचा व मुल्यशिक्षणाचा विद्यार्थ्यांच्या विकासावर होणारा परिणाम.
४. मूल्य शिक्षणाची उद्दिष्टे
५. मूल्य रूजविण्याची प्रक्रिया.
६. मूल्य आणि आध्यात्मिकतेचा संबंध

विद्यार्थी अवस्था ही जीवनातील अपरिपक्व परंतु अतिशय नाजुक व महत्वाची अवस्था आहे. या वयात स्वातंत्र्याचा खरा अर्थ समजून घेण्याची कुवत नसते. समजुन पण उमजुन न घेतलेले स्वातंत्र्य विद्यार्थ्यांना मारक ठरू नये याकरिता सत्य, प्रेम, करूणा, शांती, अहिंसा, समानता, स्वातंत्र्यता, श्रमप्रतिष्ठा हे गुण मूल्यशिक्षणाच्या माध्यमातून वृद्धिंगत करणे आवश्यक आहे. तसेच आध्यात्मिक विकास घडविणे देखील आवश्यक आहे. तरच भारताच्या समृद्ध परंपरेचा वारसा कायम ठेवून आधुनिक नव्या पिढीचे स्वप्न साकार करणाऱ्या तरून पिढीला घडवून भारतीय संस्कृतीचे जतन करता येईल.

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण १९८६ नुसार दोन गोष्टींचा शिक्षणक्षेत्रात अंतर्भाव होणे गरजेचे होते. (१) राष्ट्रीय वृत्ती व राष्ट्रीय व्यक्तिमत्व यांची वाढ करणे. (२) भारतीय घटनेत नमूद केलेल्या व्यक्तिगत व सामाजिक उद्दिष्टांच्या परिपुर्ततेवर व मुल्यांच्या प्रसारावर भर देणे. यापैकी मुल्यांच्या प्रसारावर भर देणे या बाबींचा विचार करता सध्यापरिस्थितीतील मुल्यांना झालेला ऱ्हास हे विविध उदाहरणातून स्पष्ट होत आहे.

विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या क्षेत्रात आपण वेगाने पुढे जात आहोत. रोज नवनवीन शोधांनी, संकल्पनांनी भर पडत आहे. हे 'जग माझ्या मुठीत रे' हे स्वप्न पुर्ण होत आहे. परंतु आजच्या धकाधकीच्या किंवा धावपळीच्या जीवनात माणूस मात्र यांत्रिक बनत आहे. दया, माया, सहानुभूती, आपुलकी, बंधुभाव, कर्तव्यभावना, प्रामाणिकपणा आदी मूल्यांना तो पारखा होवू लागला आहे. मोठी इमारत, मोठमोठे बँकबॅलेन्स हेच खरे आयुष्य असे तो गृहित धरू लागला आहे. संपुर्ण समाजाचे मूल्यच बदलत आहे. मग देशाचे भावी नेतृत्व स्वीकारणारे,

समाजाला घडविणारे, तरूण पिढी घडविणारे शिक्षण कुठेतरी बदलायला हवे. म्हणून शिक्षण या संकल्पनेशी मूल्य ही संकल्पना घट्ट जोडली जावी याची नितांत गरज आहे.

विद्यार्थ्यांच्या बौद्धिक पातळीचा विकास शिक्षणामुळे होत आहे. परंतु मानवी भावना व मुल्यांचा विकास पाहिजे त्या प्रमाणात होत नाही. राष्ट्रीय वृत्तीचा अभाव, शारीरिक श्रमाविषयी निर्माण होणारी हीन भावना, गुन्हेगारीमध्ये होणारी वाढ, हिंसाचार, अत्याचार, वाढते प्रदुषण, विध्वंसक वृत्ती, सामाजिक वातावरणातुन पुर्वग्रह दुषित भावना आणि विकृत मने यामुळे सामाजिक शांततेला बाधा निर्माण होत आहे, मानवी मुल्य विसरत आहोत, मानवतावादाचा ऱ्हास होत आहे, याची प्रखर जाणिव होत आहे. म्हणून आज मूल्य शिक्षणाची गरज जाणवायला लागली आहे.

विद्यार्थी अवस्था ही जीवनातील अपरिपक्व परंतु अतिशय नाजुक व महत्वाची अवस्था आहे. यावेळी स्वातंत्र्याचा खरा अर्थ समजुन घेण्याची कुवत नसते. समजुन पण उमजुन न घेतलेले स्वातंत्र्य कधी कधी विद्यार्थ्यांना मारक ठरते. क्षुल्लक कारणावरून मारामाऱ्या, आंदोलन, असहकार ही कीड स्वातंत्र्याच्या फाजील कल्पनेतूनच समाजाला लागत आहे. याकरिता मनाच्या संयमाची, विचारपुर्वक वागण्याची आवश्यकता आहे. याकरिता विद्यार्थ्यांना शालेय शिक्षणाबरोबर मूल्यशिक्षणाची आवश्यकता आहे. कारण सुसंस्कृत नागरिक बनविणे हे शिक्षणाचे अंतिम ध्येय आहे.

मूल्य शिक्षणाचा अर्थ :

सामाजिक प्रश्न व जबाबदारी यांची जाणीव निर्माण करणे, मानवी संबंधाची जाणीव आणि जोपासणा साधणे, लोकशाही मुल्य शिक्षण, स्वातंत्र्य, समता, बंधुभाव, सामाजिक न्याय यांचे रक्षण करणे, सर्वधर्माच्या सांस्कृतिक परंपरेतून आलेल्या मंगल मूल्यांचा स्वीकार व अनिष्ट गोष्टींना प्रतिकार करणे. यासारख्या गोष्टींच्या मागे असणारी तात्विक भूमिका विद्यार्थ्यांना समजावून सांगणे व शिक्षणाच्या क्षेत्रात व व्यक्तिगत जीवनात या तत्वांच्या पालनासाठी विद्यार्थ्यांना कटिबद्ध करणे म्हणजे मूल्यशिक्षण होय.

मूल्य – व्याख्या :

लिला पाटील यांच्यानुसार– "नैतिक, बौद्धिक, अथवा सौंदर्यविषयक दृष्टिकोनातुन आपल्याला ज्याबद्दलची पसंती जाणवते त्यालाच मूल्य म्हणता येईल."

स्वामी विवेकानंद यांच्यानुसार– "शिक्षण हे माणूस घडविणारे असावे. "Man is the only animal who shapes his destiny.

स्वतःचे भाग्य स्वतः घडविणारा, जीवसृष्टीतील एकमेव प्राणी म्हणजे माणूस या माणसाच्या जीवनाची मार्गदर्शक तत्वे म्हणून मूल्यांचा विचार केला जातो.

विद्यार्थी मनावर मूल्यशिक्षण रूजविण्याचे जबाबदार घटक– (१) घर, (२) शाळा, (३) समाज

यापैकी घर हे मुल्य शिक्षणाचे प्रथम व प्रभावी शिक्षण देणारे केंद्र आहे नंतर समाजाचा व शाळेचा क्रमांक लागतो. मुल्य शिक्षण शाळेच्या वेळापत्रकातुन किंवा एखाद्या तासिकेतुन दिले जाणारे शिक्षण नव्हे तर ते समाजातही दिले गेले पाहिजे.

मूल्य शिक्षणांची उद्दिष्टे :

१. विद्यार्थ्यात काही मुलभुत मानवी गुण विकसित करणे ते गुण सत्य, प्रेम, करूणा, शांती, अहिंसा, समानता, स्वातंत्र्यता, श्रमप्रतिष्ठा हे माणवी गुण विद्यार्थ्यात मुल्यशिक्षणातून विकसित करण्याचा प्रयत्न करणे.

२. विद्यार्थ्यांना व्यक्तिगत व सामाजिक जीवनात उदारमतवादी व जबाबदार नागरिक बनविण्यासाठी उत्तेजना देणे.

३. राष्ट्रांच्या वर्तमान, सामाजिक, आर्थिक स्थितीशी विद्यार्थ्यांना परिचित करणे व याबाबत जाणीव निर्माण करणे.

४. विद्यार्थ्यांना उदारमतवादी बनविणे व धर्म, भाषा, जात, लिंग यावर आधारित पुर्वग्रहापासून दुर करून त्यांची दृष्टी उन्नत करणे.

५. आत्मोन्नतीच्या प्रयत्नात प्रगती करणे, त्यांच्यातील सुप्त गुणांचा विकास करणे.

६. स्वतःविषयी, कुटुंबाविषयी, समाजाविषयी, आपल्या देशाविषयी, इतर देशाविषयी, पर्यावरणाविषयी, सर्व धर्मांविषयी उदार व व्यापक दृष्टीकोन विकसित करणे.

वरील उद्दिष्टे पूर्ण होण्याकरिता मूल्य रूजविण्याची प्रक्रिया जाणून घेणे आवश्यक आहे.

मुल्य रूजविण्याची प्रक्रिया :-

भाषेच्या माध्यमातून :

वेगवेगळया लेखकांचे पाठ आणि कविंच्या कविता पाठयपुस्तकात असतात त्या शिकवितांना लेख व कवी प्रति आदर करणे, मनाची संवेदनशिलता वाढवुन सहानुभूती, परस्परांवरील प्रेम वाढविणे गरजेचे आहे. आताच आपण २७ फेब्रुवारी 'मराठी राजभाषा दिवस' साजरा केला. याचे महत्व प्रत्येक विद्यार्थ्यापर्यंत पोहचविणे आवश्यक आहे.

गणिताच्या माध्यमातून :

गणिताच्या शिक्षकाने बेरीज, वजाबाकी, गुणाकार, भागाकार शिकवितांना आयुष्याचे गणित आपण सोडवितांना कशाकशाचा उपयोग करावा लागतो, व्यावहारिकपणा, नेमकेपणा, अचुकपणा याचा जीवनात उपयोग या बाबींवर लक्ष द्यावे. विद्यार्थ्यांना ही मुल्ये शिकविणे आवश्यक आहे.

इतिहासाच्या माध्यमातून :

इतिहासामध्ये वेगवेगळया महापुरूषांनी केलेली कामगिरी विद्यार्थ्यांना सांगुन त्यांच्या अंगी असलेली त्यागाची भावना, देशप्रेम, दुसऱ्याच्या दुःखात सहभागी होणे, साहस इत्यादी भावनेचा विकास करणे.

भूगोलाच्या माध्यमातून :

याचा अभ्यास करतांना केवळ ग्रहतारे, जमीन, खडक, माती यांचाच विचार न करता या सर्वांचा मानवी जीवनावर होणारा परिणाम स्पष्ट करणे, विशिष्ट भागात राहणाऱ्या लोकांचे राहणीमान, त्यांचे आयुष्य जगण्याची उमेद, जीवनाचे संघर्ष याचे अध्यापन केल्यास दया, क्षमा, सहनशिलता, जीवन संघर्षाला तोंड देण्याची क्षमता, स्वावलंबन, परोपकार या मुल्यांची रूजवण करता येते.

गृहअर्थशास्त्राच्या माध्यमातून :

हा विषय माध्यमिक शाळेपासूनच शिकविणे अत्यंत गरजेचे आहे. यातून विद्यार्थ्यांना स्वयंरोजगाराचे धडे मिळु शकतात. तसेच समतोल आहार, आरोग्य याबाबत ज्ञान प्राप्त होवू शकते.

पर्यावरणशास्त्राच्या माध्यमातून :

निसर्गात असलेल्या साधन संपत्तीचा उपयोग करून स्वतःचा फायदा करतांना पर्यावरणाला धक्का पोहचणार नाही याकरिता वृक्ष संवर्धन, झाडे लावा, झाडे वाचवा मोहिम राबविता येईल. यामुळे प्रदुषण थांबण्यात मदत होईल. जसे– हवा प्रदुषण, जल प्रदुषण, ध्वनी प्रदुषण इत्यादी.

अभ्यासपूरक कार्यक्रमाच्या माध्यमातून मूल्यशिक्षण :

- **क्रीडा स्पर्धा** :– खेळामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक संपन्नता येते. विद्यार्थ्यांमध्ये नेतृत्व, संघभावना, खिलाडुवृत्ती, मनमिळावुपणा, अपयश पचविण्याची ताकद, निर्णयक्षमता इत्यादी गुणांचा विकास होते.
- **विज्ञान प्रदर्शनि** :– यामुळे विद्यार्थ्यांची स्वतंत्र्य विचार करायची, निरीक्षणाची, वाचनाची व स्वअनुभवाची दृष्टी विकसित होते. यामधून विद्यार्थ्यांच्या कृतीला व बुद्धिला वाव मिळते, संशोधनवृत्ती वाढते.
- **सांस्कृतिक कार्यक्रम** :– शालेय दिन विशेष जसे– शिक्षक दिवस, संस्कृत दिवस, पर्यावरण दिवस, मराठी भाषा दिवस, जयंत्या, पुण्यतिथ्या, सणउत्सव यामधुन राष्ट्रीय ऐक्य सर्वधर्म समभाव रुजविता येते.

विविध छंद मंडळे, स्नेह संमेलन, शालेय मित्रमंडळाची स्थापना, श्रमदान, वस्तुसंग्रहालयाला भेट देणे, मदत निधी गोळा करणे, वक्तृत्व निबंध लेखन, वाचन स्पर्धा, राष्ट्रीय छात्रसेनेत आणि स्काऊटगाईडमध्ये सहभाग यातुन विद्यार्थ्यांमध्ये चारित्र्य, धैर्य, साहसीवृत्ती, शिस्त, नेतृत्व, साहस इत्यादी गुणांचा विकास शक्य आहे.

मूल्य आणि आध्यात्मिकतेचा संबंध :

मूल्यांबरोबरच आध्यात्मिकता ही वेळेची मागणी आहे. समाजामध्ये असा मार्ग शोधण्याची गरज आहे जो मूल्य आणि आध्यात्मिकता विकासाकरीता साधक ठरेल. मूल्यविकास जेव्हा आध्यात्मिकतेसोबत केला जातो. सोबतच ध्यानधारणेचा देखील अभ्यास केला जातो. तेव्हा मुल्यरूपी बीज विद्यार्थ्यांच्या मनात रूजविल. या दोन्हींच्या आधारे निश्चितच विद्यार्थी सफलता मिळु शकेल. मुल्य व आध्यात्मिकता एकासोबतच विकसित होणे गरजेचे आहे. कारण ते सहजीवी आहे. जेव्हा आध्यात्मिकतेचा विकास होतो. तेव्हा मुल्य आपोआपच प्रगट होते आणि जेव्हा मुल्यांचा विकास होतो तेव्हा, आध्यात्मिकता प्रगट होते. याचाच अर्थ नैतिक व आध्यात्मिक मूल्यांना वैश्विक मूल्य हे नाव देण्यात आले आहे.

एका आदर्श शैक्षणिक कार्यक्रमाचा उद्देश मात्र बौद्धिक सशक्तीकरण एवढाच नव्हे तर सामाजिक क्षेत्रामध्ये देखील विद्यार्थ्यांचा विकास होणे आवश्यक आहे.

अहिंसा या तत्वाची माहिती :

अहिंसा हे मानवी मूल्य मानले जाते. अहिंसेचा पाया मानवी मनातील करूणा, दया हा आहे. त्यापेक्षाही हिंसेला हिंसेने उत्तर देण्यापेक्षा अहिंसेच्या सामर्थ्यावर ती रोखता येते हा विश्वास त्यामध्ये आहे.

शारीरिक सामर्थ्यापेक्षा माणसाजवळ असलेल्या बुद्धीच्या व मनाच्या शक्तीला आवाहन करून अहिंसा हिंसेचा प्रतिकार करू शकते हा विश्वास अहिंसा तत्वाच्या पाठीशी आहे.

प्राणीमात्रांची हिंसा न करणे हे अहिंसेचे व्यापक रूप आहे. पण अहिंसा पाळणे वेगळे व स्वतःच्या जगण्यासाठी अहिंसक होणे वेगळे. हिंसेचे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक असे वर्गीकरण करता येते. तसेच अहिंसेचेही करता येते. मानवी दुखःचे मुळ हिंसेमध्ये आहे. अतोनात महत्वाकांक्षेपोटी माणसे हिंसेचा स्विकार करतात. बौद्धिक पातळीवरील हिंसा व्यक्तिस्वातंत्र्याला घातक आहे. पण स्वार्थ व भ्रष्टाचार हे देखील हिंसेचेच रूप आहे. समाजात मानवी मूल्ये जपलेली असल्याशिवाय अहिंसेचे पालन करणे अवघड आहे.

ध्यान व योगाभ्यास शिकविणे :

ध्यान केल्यामुळे मनाची एकाग्रता वाढते म्हणून धार्मिकतेचे धडे देतांना १० मिनिटे तरी ध्यान करायची सवय मुलांना लावावी. विद्यार्थ्यांनी दररोज व्यायामाकरीता वेळ देणे आवश्यक आहे. व्यायाम न केल्यास विद्यार्थ्यांचे ह्रदय रक्ताभिसरण क्रिया योग्य होत नाही. पचनक्रिया मंदावते इत्यादी कारणामुळे विद्यार्थी आजारी पडण्याची शक्यता असते. व्यायाम करणे किंवा गावातील एखाद्या निसर्गरम्य ठिकाणी फिरावयास जाणे यामुळे शारीरिक स्वास्थ उत्तम तर राहतेच त्याचबरोबर मन उत्तेजित होऊन प्रसन्न होऊन ताजेतवाने वाटायला लागेल तसेच नव्या जोमाने अभ्यासात मन लागेल.

निष्कर्ष :

भारताच्या समृद्ध परंपरेचा वारसा कायम ठेवून विज्ञान आणि अध्यात्मज्ञान यांची सांगड घालणाऱ्या मुल्याधिष्ठित शिक्षणपध्दती स्वीकार करणे हे आजच्या शिक्षणपद्धती पुढील सर्वात मोठे आवाहन आहे. इतकेच नव्हे तर ती काळाची गरज आहे. आधुनिक नव्या पिढीचे स्वप्न साकार करणाऱ्या नव्या पिढीसाठी व मुल्यधिष्ठित शिक्षणपध्दती रूजविण्यासाठी विद्यार्थ्यांमध्ये सातत्याने नितीमुल्यांचे दर्शन घडायला पाहिजे. तेव्हाच भारतीय संस्कृतीचे जतन होऊ शकेल ही भावना साध्य होऊ शकेल.

''नही सताऊ किसी जिव को झुठ कभी नही कहा करू
परधनवनिता परनलुभाऊ संतोषामृत पिया करू,
मैत्री भाव जगत में मेरा सबजिवोसे नित्य रहे
दिन दुखी जिवोपर मेरे उरसे करूणा स्रोत बहे !

संदर्भ सूची

१. पर्यावरणशास्त्र — विनोद लोकरे, विद्या बुक्स प्रकाशन, नागपुर.
२. मानवविकास — लिना कांडलकर, विद्या प्रकाशन, नागपुर.
३. बालविकासाची मुलतत्वे — त्रिवेणी फरकाडे, पिंपळापुरे अँड कंपनी पब्लिशर्स, महाल, नागपुर.
४. सकारात्मक मानसशास्त्र — पुरूषोत्तम बोरकर, पिंपळापुरे बुक्स डिस्ट्रीब्युटर्स, नागपुर.
५. यशाचे मानसशास्त्र — सेतुमाधव संगोराम, दिलीपराज प्रकाशन, प्रा.लि.पुणे

B.Aadhar' International Peer-Reviewed Indexed Research Journal | ISSN : 2278-9308
Impact Factor - (SJIF) -7.675, Issue NO, 284 (CCLXXXIV) | March, 2021

मानव संसाधन विकास आणि महिला बचत गट

प्रा.डॉ. स्वप्ना एस. देशमुख
गृहअर्थशास्त्र विभाग, श्रीमती व. ना. महिला महाविद्यालय, पुसद ता. पुसद
जि. यवतमाळ मो. नं. ९८२३३४४५०३

ज्या देशात मानव घडविण्याचा विचार केल्या जातो. त्या देशाचा वर्तमान नेहमीच क्रियाशील, प्रगत आणि विधायक असतो. त्यातुन मिळणारी भविष्याची दिशा आशावादी असते.
–स्वामी विवेकानंद

'एका वर्षाचे नियोजन करण्यासाठी बी पेरावी लागते. दहा वर्षाचे नियोजन करावयाचे असेल तर झाडे लावावी लागतात. परंतु, संपुर्ण मानवी जीवनाच्या नियोजनासाठी प्रत्यक्ष मानवाला घडविणे गरजेचे असते.'

यावरून मानव विकासाचे महत्व स्पष्ट होते. आज महिलांनी सर्वच क्षेत्रात उंच भरारी घेतली आहे. अशा स्त्रियांपासुन प्रेरणा घेवून इतरांना देखील आपल्यातील कर्तुत्व दाखविण्याची गरज निर्माण झाली आहे. स्त्री ही मुळातच चिकाटी, उत्साही, कल्पकता, विनम्रता, समजुतदारपणा, कष्टाळुपणा या गुणांनी संपन्न असते, गरज असते. ती तिच्या गुणांना प्रोत्साहन देण्याची, तिला मार्गदर्शन देण्याची, तिला तिच्या ध्येयापर्यंत पोहचविण्याची महिलांना आपल्या अधिकाराविषयी जागृती निर्माण होण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय समुहाने ८ मार्च हा दिवस 'जागतिक महिला दिन' म्हणुन साजरा करण्याचा निर्णय घेतला.

कोणत्याही व्यक्तिला किंवा संस्थेला उद्दिष्ट प्राप्त करायची असेल तर योग्य व्यवस्थापनाची आवश्यकता असते. ही जबाबदारी संस्थासंचालकाची किंवा मार्गदर्शकाची असते. याकरीता त्यांना मानवी संसाधन म्हणजे काय व त्याचा विकास कसा साधता येईल. याबाबत माहिती असणे आवश्यक आहे.

मानव संसाधन विकास संकल्पनेत एक प्रशिक्षीत प्रशिक्षणार्थी हा केवळ उत्पादक घटक म्हणुन पुढे तर येतोच पण त्याही पुढे आपण समाजाला एक चांगला माणुस देत असतो. 'माणुसकी' या गुरूमंत्र म्हणुन मानव संसाधन विकास तंत्राला अनन्यसाधारण असे महत्व आहे. मानव संसाधन विकासाचे धोरण हे आर्थिक विकासाच्या धोरणाइतकेच प्राचीन तथापि विकसित देशात १९६० पर्यंत आणि त्यानंतर विकसनशिल राष्ट्रात मानवी भांडवलाचे महत्व तितकेसे प्रशंसले गेले नव्हते. तथापि अलिकडच्या काळात मानव संसाधन विकासाला जास्त महत्व प्राप्त झाले आहे. संस्थेच्या उद्दिष्ट पुर्तीसाठी आवश्यक असलेल्या पुरकांमध्ये मानवी पुरकाला अनन्य साधारण स्थान प्राप्त झाले आहे. कुठल्याही राष्ट्रात त्या राष्ट्रातील जनता ही एक मुल्यवान संसाधन समजल्या जाते. बऱ्याचश्या राष्ट्रांमध्ये जपान, दक्षिण कोरिया, सिंगापुरमध्ये नैसर्गिक साधने सिमीत असले तरी मानव संसाधनाच्या विकासासाठी अवलंबिलेल्या नियोजित प्रणालीमुळे आर्थिक प्रगती झपाट्याने साधल्या गेली.

मानव संसाधन विकास तथा त्याचा उत्पादकतेवर होणारा सकारात्मक प्रभाव यामुळे समाजशास्त्रज्ञ (Sociologist) मानव आचरणशास्त्रज्ञ (Behavioral Scientist) तथा औद्योगिक उत्पादकता क्षेत्रातील (Industrial productivity) लोकांना आकर्षणाचा विषय झाला आहे. व्यक्तिच्या अंगी असलेल्या सुप्त गुणांचा शोध तथा ते गुण विकसित करण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या विशिष्ट कार्य पध्दतीचा वापर करून व्यक्तिच्या परिश्रमाचा फायदा संस्थेच्या उत्पादक वृध्दिसाठी वापरण्याचा विचार करण्यात यावा. यासाठी मानव संसाधन विकासाची कक्षा प्रस्थापित करून

9

संशोधन होणे गरजेचे आहे. एखाद्या विशिष्ट क्षेत्रात गुणवत्ता वाढीसाठी मानवसंसाधन विकास पध्दतीची उद्दिष्टे सुस्पष्टपणे ठरवावी लागतात. बदलत्या काळानुसार त्यात वेळोवेळी हेरफेर करावे लागतात. डेस्टनिक रॉबर्ट (१९७२) यांच्या पाहणीनुसार 'आपली उद्दिष्टे वर्षानुवर्षे अगोदरच ठरवावी लागतात. मात्र जसा काळ बदलेल त्यानुरूप त्यात बदल घडवावे लागतात. म्हणुन मानव संसाधनाच्या उद्दिष्टात बदल करणे गरजेचे आहे.'

मानव संसाधन विकास पध्दतीचा इतिहास :-

बसु (१९८७) यांच्या मते- जपान हाच 'मानव संसाधन विकास' या संकल्पनेचा पहिला जनक ठरतो. केवळ चांगले लोक असुन चालत नाही. तसेच केवळ चांगले तंत्रज्ञान असुन चालत नाही तर चांगला समाज असणे ही तेवढेच आवश्यक असते. असे विचार जपानमध्ये प्रस्थापित होत गेले.

गर्ग (१९९२) प्रतिपादन करतात की, आशिया खंडात भारतात 'मानव संसाधन' हा शब्द वापरला तो सर्वप्रथम १९७२ साली स्टेट बँक ऑफ इंडियाने.

मानव संसाधन विकासाची व्याख्या :-

राव (२००४) यांच्या मते- मानव संसाधन विकास ही एक प्रक्रिया असुन यात कर्मचाऱ्यांना पुढील कारणांसाठी सतत मदत करण्यात येते.

१. उपक्रमातील वर्तमान भुमिका व भविष्यकालीन अपेक्षित भुमिका यशस्विपणे पार पाडण्यासाठी आवश्यक क्षमता निर्माण करणे वा वृध्दिंगत करणे.

२. त्यांच्यातील व्यक्तिगत सामान्य क्षमतांचा विकास करणे व त्यांच्यातील अव्यक्त क्षमतांचा विकास करणे व त्याचा संघटनेसाठी उपयोग करून घेणे.

मानव संसाधन विकासाची उद्दिष्टे :-

१. उपलब्ध मानविय व अमानविय साधनसंपत्तीचा जास्तीत जास्त उपयोग करणे.
२. कर्मचाऱ्यांच्या ज्ञानाची पातळी उंचावुन सक्षम कर्मचारी वर्ग निर्माण करणे.
३. व्यक्तिच्या सुप्त गुणांचा विकास करून त्यांच्या कार्यक्षमतेमध्ये वाढ करणे.
४. कर्मचाऱ्यांच्या प्रवृत्तीत सकारात्मक बदल घडवुन आणुन त्यांचे मनोबल वाढविणे.
५. महिलांसाठी असलेल्या विविध शासकीय योजनांची माहिती देणे.

मानव संसाधन विकासाचे महत्व :-

सिन्हा (१९९५) आपल्या संशोधनात म्हणतात, 'एच.आर.डी. कार्यक्रम व्यक्तिसमुह व संघटनांच्या कार्यक्षमतेत वाढ करतो, उणिवा दुर करतो, प्रशिक्षणाव्दारे विकास करतो.

जिभकाटे आणि पाध्ये (२००४) हे मानव संसाधनाचे महत्व स्पष्ट करतांना हॉर्बिन्सन आणि मायर यांचे विचार उद्धृत करतात की, आधुनिक राष्ट्राची निर्मीती ही मानव विकास मानव क्रियांचे संघटन, भांडवल, नैसर्गिक संसाधने, विदेशी साहाय्य व आंतरराष्ट्रीय व्यापार इत्यादींवर अवलंबुन असते. अर्थातच आर्थिक विकासात हे सर्व महत्वाची भुमिका बजावत असले तरी मानवी शक्तीपेक्षा अधिक नाही.

मानव संसाधन विकास याव्दारे आवश्यक व कुशल कर्मचाऱ्यांचे हित, व्यवसाय व उद्योगासाठी लागणारे नविन कौशल्य, ज्ञान तसेच व्यवस्थापनाबरोबर असलेले संबंध अशा सर्वच बाबींचा समावेश असतो. अशा सर्व बाबींमुळे मानव संसाधन विकास या संकल्पनेस महत्व प्राप्त झाले आहे.

कार्यक्षम, प्रामाणिक, निष्ठावान व मन लावून काम करणारा कर्मचारी ही सर्वात महत्वाची राष्ट्रीय संपत्ती समजली जाते. म्हणुनच या संपत्तीच्या विकासाचे महत्व अनन्यसाधारण आहे.

संशोधन पध्दती :-

प्रस्तुत अभ्यासात प्रायोगिक तत्वावर ''पुसद शहरातील महिला उद्योगातील मानवी श्रमाच्या कमतरतेची समस्या'' या विषयावर माहिती संकलित करण्यात आली.

पुसद शहरातील श्रीरामपुर, नवीन पुसद, वसंतनगर येथील १० महिला उद्योजिकांच्या कामाचा अभ्यास करण्यात आला. मुलाखत पध्दतीव्दारे माहिती संकलित करण्यात आली. सदर महिला शेवया व पापड तयार करणे, वाती तयार करणे, कॅटरींगकरीता आवश्यक सामानाची गरज पुरविणे, खाद्यपदार्थ तयार करून विकणे, शिलाई काम करणे इत्यादी उद्योग करीत होत्या.

उपरोक्त १० महिलांच्या मुलाखतीवरून असे लक्षात आले की, पुढील अनेक कारणांमुळे कामगारांचा तुटवडा भासतो.

१. आळस :- अनेक कारागिरांमध्ये आळसाची प्रवृत्ती दिसुन येते. अधिक मेहनत करण्याची प्रवृत्ती दिसुन येत नाही.

२. शिक्षण :- महिलांमध्ये आवश्यक त्या शिक्षणाचा, प्रशिक्षणाचा अभाव आढळुन येतो. त्याकरीता महिलांना प्रशिक्षण देणे गरजेचे आहे.

३. मनोरंजनाची साधने :- आधुनिक काळात इतर मनोरंजनात साधणांसोबत दुरदर्शनच्या विविध चॅनल्सवर दिवसभर विविध मनोरंजनाचे कार्यक्रम चालु असतात. त्यामुळे देखील कामाची प्रवृत्ती कमी होत चालली आहे.

४. शहरांचे आकर्षण :- ग्रामीण भागामध्ये शहराबाबतचे प्रचंड आकर्षण दिसुन येते. त्यामुळे ग्रामीण भागातुन लोकांचे लोंढे शहरात येतांना दिसते. त्यामुळे ग्रामीण भाग व लहान शहरे यात कुशल कर्मचाऱ्यांचा अभाव आढळतो.

कामगार कमतरतेमुळे निर्माण होणाऱ्या समस्येंचे परिणाम :-

१. पुरेशा कामगारांअभावी कामे वेळेवर होत नाही. त्यामुळे उत्पादन घटते.

२. बरेचदा उत्पादन खर्चही भरून येवु शकत नाही.

३. कर्जाचे प्रमाण वाढते. वेळेवर कर्जाची परतफेड करू न शकल्याने त्यावरील व्याज वाढते.

४. कामगाराअभावी वेळेवर मालाची निर्मीती साध्य होत नाही आणि नंतर उत्पादन झाल्याने मागणी अभावी माल पडुन राहण्याची शक्यता असते.

५. परिणामतः महिलांची मानसिकता बिघडुन न्युनगंड निर्माण होतो.

उपाययोजना :-

महिलांनी बचतगटांच्या माध्यमातुन स्वंयनिर्भर व्हावे. आपल्या अडचणींच्या वेळी परस्परांना बचतीतुन अर्थसाहाय्य करणे, आपली आर्थिक परिस्थिती, सुधारण्यासाठी स्वतःचे बीज भांडवल तयार करणे या दृष्टिकोनातुन हे गट स्थापन केले जातात. संघटित महिलांची शक्ती व आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी परस्परांच्या साहाय्याने तयार झालेल्या गटाला बचत गट असे म्हणतात. आपण स्वतः बचत करावी व त्या बचतीव्दारे कर्ज घेऊन उद्योग व्यवसाय उभारून स्वावलंबी व्हावे हा बचतगटाच्या स्थापनेमागील उद्देश असतो. यामधुन मानव संसाधनातील महत्वपुर्ण घटक श्रम याचा योग्य उपयोग करून घेता येईल.

बचत गट उपक्रमांमध्ये स्वयंसेवी संस्थाची भुमिका :-

१. महिलांना बचत गटाचे महत्व पटवुन देणे.

२. बचत गट परिणामकारकपणे चालविण्यासाठी लागणाऱ्या कौशल्याची जाणीव करून देणे.

३. बचत गट गावात स्थापन करण्यासाठी महिलांना प्रेरित करणे.

४. स्थानिक महिला मंडळात महिलांच्या सक्रिय सहभागाव्दारे त्यांची शक्ती वाढविणे.

५. विविध गावात बचत गटांचे जाळे निर्माण करणे.

६. इतर महिला संघ, मंडळ, संस्था, बँका यांच्याशी संपर्क वाढविणे.

महिला बचत गटांसाठी नाविण्यपुर्ण उद्योग पुढीलप्रमाणे :-

असंख्य महिलांनी स्वकर्तुत्वाच्या बळावर यशाची नवनविण क्षितिजे पादाक्रांत करून अक्षरशः आकाशाला गवसणी घातली आहे. अशी एकही बाब नाही जी महिला करू शकत नाही. 'आकांक्षापुढती मज गगण ठेंगणे' असे म्हणतात ते उगीचच नाही. हे लक्षात घेऊन महिला बचत गटांनी नेहमीच्या उपक्रमांबरोबरच काही नाविण्यपुर्ण उद्योग व्यवसायांचा विचार करावा.

१. शेती बीज भंडार :- महिलांना विविध बियानांची व खतांची माहिती असते. महिला बचत गटाने ही माहिती एकत्रित जमवुन गावात शेती बीज भांडार व खते विक्री केंद्र सुरू करावे. त्याचबरोबर शेतीची अवजारे ही विकता येतील. पिके तयार झाल्यावर मळणी करणे हे महत्वाचे काम असते. महिला बचतगटांनी मळणी यंत्र खरेदी करून मळणीची व्यवस्था केली तर हा व्यवसाय उत्तम अर्थप्राप्ती करणारा ठरेल. वर्धा येथील प्रा. डॉ. प्रिती जोशी मॅडम यांचे मार्गदर्शन खतनिर्मीतीकरीता घेऊ शकतो.

२. माहिती केंद्र चालविणे :- आजच्या काळात घरबसल्या विविध माहिती देणारे केंद्र चालविण्याची मोठी संधी महिला बचत गटांना उपलब्ध झाली आहे. नेमक्या माहितीअभावी होणारी कुचंबना सर्वांच्याच परिचयाची आहे. शेतकऱ्यांसाठीच्या योजना, अनुदान, कर्ज योजना, बाजारभाव इत्यादी सर्व माहिती देणारे केंद्र बचत गटांनी अवश्य चालवावित.

३. माती परिक्षण प्रयोगशाळा चालविणे :- उत्तम शेतीसाठी शेतातील मातीचे परीक्षण करणे अत्यंत महत्वाचे असते. रासायनिक खतांच्या अतिरीक्त वापरामुळे जमिनी नापीक होत असल्यामुळे अलीकडे या कामाची गरज वाढत चालली आहे. शहरातील माती परीक्षण प्रयोगशाळेचे स्थानिक केंद्र ग्रामीण भागात महिला बचत गटांना चालविता येईल.

४. शिवणकामाची कंत्राटे घेणे :- आपल्या परिसरातील शाळांच्या विद्यार्थ्यांचे गणवेश शिवणे तसेच इतर तयार कपडयांची कंत्राटे इत्यादी कामे महिला बचत गट नक्कीच मिळवु शकतात. या विद्यार्थ्यांच्या पालकांकडुन विविध फॅशनचे कपडे शिवण्याचे कामही त्यांना मिळतील.

५. औषधी वनस्पती गोळा करणे :- जगभरात सध्या आयुर्वेद व औषधी वनस्पतींच्या मोठया प्रमाणावर अभ्यास होत आहे. सारे जग आयुर्वेदीय जीवनपध्दतीकडे वळत आहे. आपणसुध्दा आयुर्वेद प्रसाराला हातभार लावु शकु. आपल्या पुजेच्या तबकातील तुळस, दुर्वा, फुले, आघाडा, गोकर्ण, गुंज या सर्व बहुमुल्य औषधी वनस्पती आहे. अशा कितीतरी वनस्पती आपल्या परिसरात फुलत असतात. वापराअभावी वाळुन जातात. त्यांचा शोध घेवून त्या एकत्रित करून त्यांची वर्गवारी व प्रतवारी करून त्यांची शहरात विक्री करता येईल. सदाफुली, कडुनिंब, माका, जास्वंद, तुळस, आले, पुदिना, अडुळसा इत्यादी औषधी वनस्पतीची लागवड भारतात मोठया प्रमाणावर केली जाते. ती आणखी वाढवण्याची आवश्यकता आहे. मुख्य म्हणजे या व अशा अन्य औषधी वनस्पतीपासुन तयार केलेल्या पदार्थाच्या निर्यातीचाही अवश्य विचार महिलांनी करावा.

६. हर्बल पदार्थ प्रसाधने :- वेगवेगळया औषधी वनस्पतीपासुन विविध प्रकारची सौंदर्य प्रसाधने तयार केली जातात. उदा. मेंदी, शॅम्पु, शिकेकाई, चेहरा उजळण्यासाठी लावायचे उटणे तयार करण्यासाठी छोटीसी मशिनरी लागते. सातत्यपुर्ण व मोठा खप असणाऱ्या या सौंदर्य प्रसाधनाच्या क्षेत्रात महिला बचत गटांना खुप काही करता येऊ शकेल. कोरफडीचा रस, गर व इतर उत्पादने औषधनिर्मीती उद्योगात मोठया प्रमाणात वापरली जातात. आयुर्वेदिक औषधे रस, जेली, तेल, लोशन, साबन, पावडर इत्यादी अनेक उत्पादनांच्या दुष्टिने कोरफड प्रक्रिया उद्योगाला मोठे भवितव्य आहे.

७. हस्तकलेच्या वस्तु तयार करणे :- हस्तकलेच्या वस्तुंना जगात सर्वत्र मोठी मागणी आहे. लाकडावरील कोरीव काम असो अथवा नारळाच्या करवंटीपासुन तयार केलेल्या वस्तु असोत शोभेच्या व नित्य वापराच्या अशा वस्तुंना असलेल्या मागणीचे रूपांतर मोठ्या व्यवसायात होऊ शकते. भरतकलेच्या माध्यमातुनही महिला विविध वस्त्रप्रावरणे तयार करू शकतात.

८. प्रदर्शने आयोजित करणे :- शहरी भागात विविध प्रकारच्या उत्पादनाच्या मार्केटींगसाठी प्रदर्शन भरविली जातात. लोकांचा त्यांना उदंड प्रतिसादही मिळत असतो. महिला बचत गट विविध वस्तु, पदार्थ तयार करतात. त्यांचे मार्केटींग कसे करायचे हा प्रश्न त्यांच्यापुढे असतो. बचत गटांनीच याबाबत पुढाकार घेऊन आपल्या वस्तुंची प्रदर्शन शहरी भागात नियमितपणे भरवावीत.

९. मोबाईल फोन दुरूस्त करणे :- अलिकडे सर्वच भागात मोबाईल टेलिफोन्सचा वापर सुरू झाला व तो दिवसेंदिवस वाढत जाणार आहे. योग्य प्रशिक्षण घेऊन मोबाईल फोनच्या दुरुस्तीचा व्यवसाय महिला बचत गटांना आपापल्या भागात अवश्य सुरू करता येईल.

१०. पाळणाघर चालविणे :- शहरांमध्ये अनेक महिला नोकरी करतात तेव्हा त्यांना नोकरीच्या वेळेत लहान मुलांना सांभाळणारी सुरक्षित ठिकाण मिळणे व काळजी घेणारी व्यक्ति मिळणे आवश्यक असते. अशावेळी पाळणाघराची आवश्यकता निर्माण झालेली असते. याबरोबरच लहान मुलांसाठी संस्कार केंद्रे देखील महिला बचत गटांना चालविता येतील.

११.निसर्गोपचार, योगोपचार केंद्र :- शहर जवळ असलेल्या ग्रामीण भागातील बचत गटांनी योगोपचार व निसर्गोपचार केंद्रे अवश्य सुरू करावीत. शहरीकरणामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्यांवर योगोपचार व निसर्गोपचार हा रामबाण उपाय मानला जातो. याचे रितसर प्रशिक्षण घेणे आवश्यक आहे.

१२. शुश्रुषा सेवा देणे :- वाढत्या शहरीकरणामुळे विविध प्रकारच्या आजारांमध्येही वाढ होत चालली आहे. अनेक रूग्णालयांना प्रशिक्षीत आयांची म्हणजे शुश्रुषा करणाऱ्या महिलांची आवश्यकता असते. तसेच रूग्ण घरी आल्यानंतरची अनेक घरी केअरटेकरची आवश्यकता असते. महिला बचत गटांनी याबाबतचे प्रशिक्षण घेऊन हा व्यवसाय अवश्य करावा. याबरोबरच आपल्या परिसरातील वृध्दांच्या सेवेसाठीही महिला बचत गटांनी काही उपक्रम राबवावे.

महिला बचत गटांनी अशी वेगवेगळी सेवाक्षेत्रे लक्षात घेऊन आपल्या उपक्रमांची रचना केल्यास मोठे सामाजिक, सांस्कृतिक कार्य तर उभे राहिलच, पण मुख्य म्हणजे यातुन महिलांना स्वबळावर उभे राहता येईल. कोणत्याही नविन व्यवसायाला सुरूवात होते तेव्हा काही लोक हसतात, नावे ठेवतात पण यशस्वी झाल्यावर तेच लोक डोक्यावर घेऊन नाचतात. चिकाटी, जिद्द, संयम, जिज्ञासा, सृजनशिलता, धाडस या सद्‌गुणांचा आधार घेऊन आधुनिक उद्योग- व्यवसायातुन पैसा व समृध्दी खेचुन आणली पाहिजे. त्यामुळेच आपले घर, कुटुंब व देश संपन्न होईल.

निष्कर्ष :-

मानव संसाधन विकास याव्दारे आवश्यक व कुशल कर्मचाऱ्यांचे हीत, व्यवसाय, उद्योगाला लागणारे नविण कौशल्य, ज्ञान तसेच व्यवस्थापनाबरोबर असलेले संबंध अशा सर्व बाबींचा समावेश होतो. यामुळेच मानव संसाधन विकास संकल्पनेला महत्व प्राप्त झाले आहे. कर्मचारी ही सर्वात महत्वाची राष्ट्रीय संपत्ती आहे. म्हणुनच या संपत्तीच्या विकासाचे महत्व अनन्यसाधारण आहे.

'पुसद शहरातील महिला उद्योगातील मानवी श्रमाच्या (कर्मचाऱ्यांचा) कमतरतेच्या समस्या' या विषयावर माहिती संकलित केल्यानंतर असे लक्षात आले की, आळस, शिक्षणाचा अभाव, मनोरंजनाच्या साधनांचा अतिवापर, शहरांचे आकर्षण यामुळे कर्मचाऱ्यांची कमतरता भासते.

13

ISSN : 2278-9308
March, 2021

त्यामुळे उत्पादननिर्मीतीवर व विक्रीवर त्याचा वाईट परिणाम होतो व महिलांमध्ये न्युनगंड निर्माण होते.

समस्येवर उपाय म्हणुन महिलांनी बचत गटाच्या माध्यमातुन स्वयंनिर्भर व्हावे याकरीता पर्यायी उद्योगांचे प्रकार महिलांना सुचविण्यात आले. या उद्योगातुन पैसा व सन्मान प्राप्त करून घर, कुटुंब व देश संपन्न करण्यात महिला हातभार लाऊ शकतात.

संदर्भ सूची

व्यावसायिक उद्योजकता-जयंत जोशी, पिंपळापुरे ॲन्ड पब्लिशर्स, नागपुर
जिभकाटे, बी.एल.२००४-मानवी संसाधनाचे व्यवस्थापन,द.वि. भालेराव, विश्व पब्लिशर्स ॲन्ड डिस्ट्रीब्युटर्स,नागपुर.
बसु-'ह्युमन रिसोर्स डेव्हलपमेंट, इंडियन जर्नल ऑफ कॉमर्स, खंड-११
सिन्हा-पर्सनल टुडे एन. आय. पी. एम. कलकत्ता
गर्ग -मॅनेजिंग ह्युमन रिसोर्सेस, अरिहंत पब्लिकेशन हाउस, नागपुर.
उज्वला वैरागडे,-सामुदायिक विकास, विस्तारशिक्षण व महिला विधुल्लता मुळे सबलीकरण, शशिकांत पिंपळापुरे प्रकाशन, औरंगाबाद.

International Multidisciplinary E- Conference On Contribution of Various Aspects In Nation Building
In Association with International Journal of Scientific Research in Science and Technology
Volume 9 | Issue 5 | Print ISSN: 2395-6011 | Online ISSN: 2395-602X (www.ijsrst.com)

मानवी जीवनाचा आधारस्तंभ - कॅल्शियम

प्रा. डॉ. स्वप्ना एस. देशमुख
गृहअर्थशास्त्र विभाग, श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महा. विद्यालय, पुसद, जि.यवतमाळ

कुटूंबातील व्यक्तींच्या वृत्तीतील चिडचिडेपणा, पाठ दुखणे, ऊसण भरणे, कंबर दुखणे, मासिक पाळीचा त्रास, दातांच्या व दाढीच्या तक्रारी या सर्व प्रकारात कॅल्शीयम म्हणजेच आजीच्या बटव्यातील चुना या महत्वाच्या खनिजाची भुमिका अतिशयम महत्वाची आहे. म्हणुनच कॅल्शीयमला मानवी जीवनाचा आधारस्तंभ म्हटले आहे. गृहीणीला तसेच खुप कष्ट करणाऱ्या महिलांना देखील हे सांगीतले तर समजायला थोडा वेळच लागतो. सर्वसाधारणपणे कॅल्शीयम फक्त दुधातुन मिळत असते हेच सर्वसामान्यांना माहित असते. परंतु फक्त दुध पिऊनच जमत नाही, तर दुधाबरोबर जेवणातील इतर पदार्थ अन्न स्वरुपात पोटात गेले नाही तर त्या कॅल्शियमचा संपुर्ण उपयोग शरीराला मिळणार नाही बसंपुर्ण माहिती असेल तरच हे लक्षात येईल की, या महत्वाच्या खनिजाची गरज मुलांइतकीच घरातील पुरुषाला, गृहिणीला, वृध्दव्यक्तींना एखाद्या आजारपणामुळे खुप दिवस अंथरुणात रहाव लागल्यास ऑपरेशन नंतर, कॅल्शियमची गरज फार काळजीपुर्वक पुर्ण करावी लागेल हे समजेल तसेच एका सुक्ष्मपेशीच्या फलनापासुन कंबहुना गर्भपुर्वअवस्थेपासुन, गर्भावस्था, दुग्धसृजनकाळ, वाढीच्या काळात कॅल्शियमची गरज असते हे कळाव या उद्देशाने मानवी जीवनाचा आधारस्तंभ कॅल्शियम "मानवी जीवनाचा आधारस्तंभ-कॅल्शियम" या महत्वपुर्ण विषयावर अभ्यास करण्यात आला.

संशोधन क्षेत्राची निवड :-

प्रस्तुत अध्ययनासाठी यवतमाळ जिल्ह्यातील पुसद येथील श्रीमती वस्त्सलाबाई नाईक महा विद्यालयाच्या बी.ए.-भाग-2 विद्यार्थीनींच्या कुटूंबाची निवड करण्यात आली आहे.

संशोधन विषयाची उदिष्टये :-

1. विद्यार्थीनींना कॅल्शियम या महत्वपुर्ण घटकांविषयी सविस्तर माहिती व्हावी.
2. जीवनचक्राच्या सर्वच अवस्थेत कॅल्शियमची गरज असते याबाबत जागृती व्हावी.
3. कॅल्शियमच्या अभावाची कारणे, लक्षणे, परिणाम, कार्य, याबाबत माहिती व्हावी.
4. समाज पर्यायाने देश सुदृढ होण्याकरीता प्रत्येक व्यक्तीचा हातभार लागावा.

International Multidisciplinary E- Conference On Contribution of Various Aspects In Nation Building
In Association with International Journal of Scientific Research in Science and Technology
Volume 9 | Issue 5 | Print ISSN: 2395-6011 | Online ISSN: 2395-602X (www.ijsrst.com)

नमुना निवड व आकार :-

यवतमाळ जिल्ह्यातील पुसद येथील श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महा वद्यालयातील 50 वद्या र्थनींची नमुना म्हणुन निवड करण्यात आली. बहुतांश वद्या र्थनी ग्रामीण भागातील आहे.

तथ्य संकलनाची पध्दती/ व साधने :-

तथ्य संकलनासाठी प्रामुख्याने प्रश्नावली पध्दत व ऑनलाईन पध्दतीने मुलाखत पध्दतीचा समावेश करण्यात आला.

संशोधनाची गृहितके :-

1. वद्या र्थनींना व त्यांच्या आईंना कॅल्शियमची प्राप्तीस्थाने याबाबत, अज्ञान आहे.
2. वद्या र्थनींच्या आ ण स्त्रियांच्या समतोल आहाराकडे दुर्लक्ष केल्या जाते.
3. प्रत्येक व्यक्तिच्या शरीराच्या वाढीसाठी केल्शियम आवश्यक आहे याबाबत अज्ञान आहे.
4. मा सक पाळी आलेल्या मुलींना कॅल्शियमची अ धक गरज आहे याबाबत अज्ञान आहे.

तथ्यांचे वश्लेषण :-

मानवी जीवनाचा आधारस्तंभ कॅल्शियम या बाबत वद्या र्थनींना वचारणा केली असता पुढील तथ्य निदर्शनास आले.

1) आपल्याकडे अजुनही स्त्रिया आ ण मुली यांच्याबाबतीत जेवणात निष्काळजीपणा करण्याची पध्दत आहे.
2) मुलांची आ ण पुरुषांची त्या तुलनेत चांगली काळजी घेतली जाते.
3) मा सक पाळी आलेल्या मुलींना कॅल्शियमची अ धक गरज आहे याबाबत अज्ञान आहे.
4) चाळीसीच्या वयात स्त्रिया व कंबरदुखी हे अतुट नाते आहे, असे वद्या र्थनींच्या आईच्या स्वास्थाबाबत वचारणा केली असता दिसले.
5) घरी बाळाला दुध पाजणारी माता असल्यास फक्त बाळांतपणानंतर एक ते दिड महिणाच तिची आहाराबाबत वशेष काळजी घेतली जाते. त्यातही प्रसुती नंतर सुरवातीच्या दिवसात तिला फक्त वरणाच पाणी व पोळीच दिली जाते हे लक्षात आले.

16

6) घरातील वृध्द व्यक्तिंना दात व हाडे याबात अनेक समस्या आहे.

7) वाढीच्या वयातील मुले-मुली यांना मान फरवल्यास आवाज येतो. जास्त चालल्यास पाय दुखतात असे निदर्शनास आले.

8) ग्रामीण भागात 6 महिण्यानंतर बालकाला लगेचच आदर्श असा पुरक आहार दिला जात नाही असे लक्षात आले.

प्रस्तुत तथ्ये जाणुन घेतल्यानंतर प्रस्तुत गृहितके सत्य असल्याचे सध्द झाले. शरीराच्या रासायनिक घटनेमध्ये ज्या मुलभुत द्रव्यांची गरज असते. त्यातील ही खनिज द्रव्ये होत. वेगवेगळया प्रकारची 22 खनिज द्रव्ये शरीरात आढळतात. ही सर्व खनिजद्रव्ये शरीराच्या घटनेमध्ये जै वक स्वरुपात उपयोगी पडतात. ही खनिजद्रव्य पेशींच्या अंत:बाहय परिसर क्षारप्रधान ठेवीत असतात आ ण त्यांच्या व्दारेच शरीरात चैतन्य खेळत असते. डॉ. शुल्शर आपल्या बाराक्षर चकीत्सेत खनिजतत्यांचे महत्व सांगतांना म्हणतात **"Health and strength can be maintained only so long as the system is properly supplied with these minerals (Cell Workers or tissue builders)**

केल्शियम कार्बोनेटच्या रुपाने तसेच फॉस्फेट, क्लोराईड व सल्फेटच्या स्वरुपातही शरीरात आढळतो. शरीरातील 99% कॅल्शियम हे हाडे व दातांमध्ये उपस्थित असते. उरलेले 1% कॅल्शियम कोमल तंतु रक्त व इतर द्रवपदार्थात असते.

कॅल्शियचे कार्य :-

1) हाडे व दातांच्या नि र्मतीकरीता कॅल्शियम आवश्यक आहे. हाडांच्या मजबुतीकरीता, दुरुस्तीकरीता कॅल्शियम महत्वपुर्ण भु मका बजावते.
2) मासपेशींचे आकुंचन- प्रसरण होऊन क्रयाशील राहण्यास मदत करतात.
3) हृदयाचे ठोके निय मत होण्याकरीता कॅल्शियम महत्वपुण ठरते.
4) शरीराची वाढ व वकास होण्याकरीता कॅल्शियम आवश्यक आहे.
5) शरीरातील इतर खनिज द्रव्यांचे कॅल्शियममुळे समतोल राखला जातो.

कॅल्शियमच्या अभावाचे लक्षणे व परिणाम :-

लहान मुलांमध्ये दिसणारी कॅल्शियम अभावाची लक्षणे :-

ज्या गर्भवती मातांच्या आहारामध्ये कॅल्शियमचा अभाव राहिला तर त्या मुलांचा पुढेही नीट वकास होऊ शकत नाही. अशा मुलांनश मुडदुस होतो, चडखारे होतात. सतत रडणे ही लक्षणे उदभवतात. भुक न लागणे. खाल्लेले ओकुन टाकणे, लघवी केल्यानंतर त्या जागेवर खडुच्या रंगासारखे डाग पडणे, वारंवार अपचन व जुलाब होणे, दातांची उगवण उशरा होणे इत्यादी लक्षणे उद्भवतात. या लक्षणांनी युक्त मुलांचा मृत्यदरही सर्वात उंच असतो.

स्त्रियांमध्ये दिसुन येणारी कॅल्शियम अभावाची लक्षणे :-

- गर्भाशय स्त्री बीज ग्रंथी आ ण संबं धत अंत:स्त्रावांच्या नि र्मतीमध्ये कॅल्शियमचे फार महत्व आहे. तरुण मुलींच्या आहारात जर कॅल्शियमचा तुटवडा असला तर तारुण्याचा वकास होत नाही. अनिय मत पाळी, अ धक स्त्राव होणे, कळा घेणे इत्यादी लक्षणे प्रगट होतात.
- ऑस्टिओमले शआ (हाडे सछिद्र व ठिसुळ होणे) स्तनामध्ये दुध निर्मीती न होणे, चत्त एकाग्र होणे ही लक्षणे कॅल्शियमच्या अभावाचीच होत.
- वृध्दावस्थेत हाडे व सांधे दुखतात वृध्द व्यक्तिला **Osteoporosis** नावाचा रोग होतो. या वयात हाडे तुटल्यास बरे होण्यास अ धक काळ लागतो. सांधे दुखतात.
- शरीरात सर्व अन्नघटकाची सांगड न जुळल्यामुळे तसेच भोजनातील चुकीच्या मेळामुळे, साखर व औषधींच्या दुरुपयोगामुळे अनैस र्गक कॅल्शियम सेवन केल्यामुळे कंवा कॅल्शियमचे प्रमाण अ धक झाल्यामुळे, नको असलेला कॅल्शियम मुत्र पंडाच्या माध्यमाने तसेच शौच्छाव्दारे उत्सर्जित होत असतो. याप्रकारे कॅल्शियमचे होणारे उत्सर्जन शरीरावर नियंत्रण कार्य करणाऱ्या ग्रंथीच्या आधीन असते. कॅल्शियमचा अभाव शरीरात निर्माण झाला तर शरीरात वेगवेगळी रोग लक्षणे प्रगट होतात. पचन व्यवस्था बिघडते. हाडांचा वकास थांबतो. त्वचा काळवंडते, मांसपेशीमध्ये व ज्ञानतंतुमध्ये फाजील उत्तेजना निर्माण होते. कॅल्शियमच्या अभावामुळे बरेचदा शरीरात फाजील चरबीचा संचय होतो तसेच वाजवीपेक्षा जास्त थंडी वाजते. मान सक संतुलन बिघडते. मृत्युची अवास्तव भती, थंड घाम सुटणे इत्यादी लक्षणे उद्भवतात.
- कॅल्शियम व जीवनसत्व (ड) च्या अभावाने कधी कधी लहान मुले रडता रडता श्वास रोकतात. रडण्याच्या क्रयेत कॅरोटीड रक्तवाहिणीवर दाब पडतो आ ण रक्तप्रवाह नीट होत नाही व आपोआप श्वास रोखला जातो व मुले मुर्छित होतात. लहान मुलांमधील हे एक जीव घेणे लक्षण आहे.

18

International Multidisciplinary E- Conference On Contribution of Various Aspects In Nation Building
In Association with International Journal of Scientific Research in Science and Technology
Volume 9 | Issue 5 | Print ISSN: 2395-6011 | Online ISSN: 2395-602X (www.ijsrst.com)

उपाययोजना :-

रक्तवाहिण्यांची लव चकता, त्वचेचा आरोग्यदायी वकास तसेच पांढऱ्या पेशींच्या नि र्मतीसाठी म्हणजेच संरक्षक दल सुदृढ करण्यासाठी आ ण शरीराच्या पेशी सहजासहजी कुजु नयेत म्हणुन या खनिजद्रव्यांची आवश्यकता आहे.

जठर, लहान आतडे व पाचक द्रव्यांच्या स क्रयतेवरच केल्शियमचे अ धका धक शोषण होऊ शकते. त्यांच्या जोडीला जीवनसत्व ब, क, ड आ ण फॉस्फरसचीही आवश्यकता असते. म्हणुन आहारात दिर्घकाळापर्यंत सर्व अन्नघटकांची जोड असायला हवी.

डायबिटीस, हृदय वकार, क्षयाचा वकार, आकडी येणं वगैरे अनेक आजारात औषधयोजना सुरु असल्यास शरीरात बऱ्याच अन्नघटकांची कमतरता होते यात केल्शियमचीही कमतरता होते. कधी-कधी निरुपद्रवी वाटणाऱ्या बद्दकोष्ठता दुर करण्याच्या गोळया, झोपेच्या गोळया, ॲटी सीड गोळया, डायूरेटीक औषध तसेच मदिरापान हे सर्व प्रकार केल्शियमची कमतरता निर्माण करतात. तसेच आपल्या जेवणाचे प्रकार म्हणजे तेल, तुप, तळलेले प्रकार, साखर, मीठ यांची रेलचेल, भाजीचा अभाव होणार नाही याची काळजी घ्यावी अशावेळी उपाययोजना करुन म्हातारपणा द्याव्या लागणाऱ्या कत्येक दुख:द प्रसंगांना तोंड देणं टाळता येईल. वयात येणाऱ्या मुलींवर लक्ष देतांना तिचा सर्व अन्नघटकांनी तसेच केल्शियम या महत्वपुर्ण घटकांनी संपुर्ण असणाऱ्या आहाराकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.

गर्भधारणेनंतर तर केल्शियमच्या पुरवठ्याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. शेवटच्या तीन महिण्यात 1000 ते 1200 म.ग्रे. केल्शियमची रोज आवश्यकता असते. एरवी सामान्य माणसाला 400 ते 1200 म. ग्रॅम केल्शियम रोज हवा असतो. अशावेळी केल्शियमच्या तुटवड्यामुळे मातेच्या हाडामध्ये असलेला केल्शियम झरपु लागतो आ ण मुलांच्या संगोपणास उपयोगी पडतो. परंतु मातेचे आरोग्य मात्र कायमचे अधु बनते. वशेषत: मध्यमवर्गीय कुटुंबातील मातांना अ लकडे मणक्याचा त्रास, सांधेदुखीसारखा त्रास सारखा होत आहे. मध्यमवर्गीय कुटुंबियांनी चहा, साखर, मष्ठान्न, तळलेल्या वस्तु तसेच इतर शानशौकच्या वस्तुवर होणाऱ्या खर्चात कपात करुन त्यातील काही रक्कम मोड आलेले कच्चे धान्य, गाजर, काकडी, कोबी, टोमॅटो इत्यादीवर खर्च केल्यास सामाजिक आरोग्य निश्चितच सुधारण्यास मदत होईल. सतत वाढणारी रुग्णसंख्या, इस्पितळांची संख्या यावर आळा घालता येईल.

केल्शियम मळ वण्याकरीता त्याची प्राप्तीस्थाने जाणुन घेणे महत्वाचे आहे. कढीपत्ता, कडवेवाल, फुलकोबी, बदाम, सुखे अंजीर, पुदीना, पालक, मेथीची पाने, गाजराची पाने, शेवग्याची पाने, नाचणी,

19

International Multidisciplinary E- Conference On Contribution of Various Aspects In Nation Building
In Association with International Journal of Scientific Research in Science and Technology
Volume 9 | Issue 5 | Print ISSN: 2395-6011 | Online ISSN: 2395-602X (www.ijsrst.com)

धान्याचा आहारात समावेश करावा. यापैकी शेवग्याच्या झाडा वषयी बऱ्याच लोकांच्या मनात अ प्रयता आहे. परंतु वैज्ञानिक संशोधनामध्ये असे आढळुन आले की, हया झाडाच्या स्वस्त पानामध्ये इतर सर्व खादय पदार्थाच्या तुलनेत जास्त खनिजद्रव्य आढळतात. शेवग्याचा पाल्याच्या 1 कप रसात जीवनसत्व (अ) ची प्राप्ती 9 अंडयाच्या बरोबरीची, 80 कप गाईच्या दुधाबरोबरची असते. तसेच व्हिटॅ मन (सी) व कॅल्शियमबाबतही आहे. 300 ग्रॅम रसामध्ये सर्वच आवश्यक अमायनो सडची प्राप्ती करता येते.

गर्भवती मातेने हया पानांचा रस निय मत घेतल्यास कुठल्याही टॉनिकची गरज पडत नाही. तसेच मज्जासंस्था व हाडांची नि र्मती चांगली होते. या रसाचा निय मत सेवन केल्यास माता व मुलांचा वकास भराभर होतो. तसेच रातआंधळेपणा, स्मरणशक्तीचा अभावा, उचकी आ ण गर्भपाताची सवय इत्यादी मध्ये उपयोगी आहे.

हान मुलांना व वृध्दांना नाचणीसत्व देणे अतिशय आवश्यक आहे. वयाच्या 6 व्या महिण्यापासुनच बाळाला पुरक आहार देतांना कॅल्शियम, लोह, जीवनसत्व, प्र थनयुक्त आहार द्यावा. मोठयांना नाचणीची भाकरी सुध्दा देता येईल तसेच कुटूंबातील सर्वच व्यक्तिंकरीता आंबट पदार्थात चमुटभर खायचा चुना घालुन तो जेवणात मसळावा. उदा. ताकात चुना मसळुन ते ताक पीठ भजवण्यास वापरावे कंवा चंचेत चुना मसळुन ते पाणी आमटीत टाकावे.

लहान मुलांना अकारण उदभवणारा डायरीया हा कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे असु शकतो. कारण रेनिन या दुधाच्या पचनासाठी आवश्यक असणाऱ्या एन्झाइमची कार्यशक्ती कॅल्शियमवर अवलंबुन असते अशावेळी आईला भरपुर कॅल्शियम देणं आवश्यक आहे.

सुर्य नमस्काराव्दारे जीवनसत्व (ड) सहजा सहजी मळण्याची व्यवस्था आपल्या ऋषींनी सांगीतली आहे. कोवळया सुर्य करणातील अल्ट्राव्हायलेट रेंज त्यचेवर पडल्यास 7 डहायड्रो कोलेस्ट्रॉल नावाचे रासायनिक द्रव् क्रयाशील होते. त्यातुन जीवनसत्व (ड) आपोआपच प्राप्त होते. कॅल्शियमच्या शोषणाकरीता जीवनसत्व (ड) आवश्यक असते.

संशोधन व तज्ञांची मते :- डॉ. सतीश मुथा यांच्या मते, चाळीस वर्षाच्या सुमारास स्त्रियांच्या शरीरात बऱ्याच महत्वाच्या घडामोडी होतात. इस्ट्रोजन हे संप्रेरक कमी होत असते. यामुळे हाडातील कॅल्शियमचे प्रमाणे कमी होऊन तिथे पोकळी निर्माण होते. यालाच ऑस्टिओपोरो सस म्हणतात. पुर्वीपासुन हाडांची मजबुती व घनता समाधानकारक असेल तर या कमतरतेचा वशेष प्रभाव पडत नाही. परंतु अशक्तपणा, कॅल्शियमचा अपुरा पुरवठा, सततचे गर्भारपण, शारीरिक व्यायामाचा अभाव या सगळयामुळे 70 ते 80 टक्के स्त्रियांमध्ये हाडांची घनता समाधानकारक नसते. चाळीसीनंतर

20

ऑस्टिओपोरोससमुळे मणक्यामध्ये सुक्ष्म फ्रॅक्चर होऊन कंबरदुखी निर्माण होऊ शकते. एखाद्या बारीकश्या धक्यामुळे मणक्यात फ्रॅक्चर होऊन ते दाबले जातात व त्यामुळे कुबड निर्माण होऊ लागते.

डॉ. ललता देवधर यांच्या मते :- स्त्रियांचे आयुर्मान झपाट्याने वाढत आहे. 1950 मध्ये स्त्रियांची सरासरी आयुमर्यादा 47 वर्ष आ ण 2000 मध्ये ती 78 वर्ष या गतीने वाढत गेली. 2015 मध्ये समाजातील 46 टक्के स्त्रिया चाळीसीच्या वर आहेत. म्हणजे स्त्रियांच्या रजोवृत्तीनंतर त्या जवळजवळ 1/3 आयुष्य जगतात. आयुष्याच्या या कालखंडात सुसह्य, सुखद व चांगल्या प्रतीचे आयुष्य जगण्याच्या दृष्टीने अ धक जागरुक होणे गरजेचे आहे.

कॅन्सरच्या कारणासंबंधी जी जी संशोधने होत आहे कंवा झालेली आहेत त्यातील शास्त्रज्ञ डॉ. एलकेल्स यांच्या म्हणण्याप्रमाणे शरीरातील पेशींमध्ये योग्य प्रमाणात कॅल्शियम असल्यास त्यामध्ये कॅन्सरची लागण होऊ शकत नाही. व वध प्रकारच्या रुग्णांच्या अनुभवावरुन त्यांनी हा निर्णय जाहीर केलेला आहे. शरीराच्या ज्या पेशीसमुच्च यामध्ये कॅन्सर वाढतो. त्या पेशींमध्ये केल्शियमचा अभावच दिसुन आला आहे. शेवटी निष्कर्ष देतांना डॉ. अमन आपल्या "मे डसेनल सक्रेटस ऑफ युवर फुड" मध्ये म्हणतात, "Thus there are indications that oneway another calcium and cancer do not agree."

"Health from soil" या पुस्तकात सुच वले आहे की, सुपीक मातीतुन नि र्मत फळांच्या व भाज्यांच्या रसातुन पोषण प्राप्त करु शकतो व आरोग्य नीट ठेवु शकतो. म्हणुन ज्या शेतात आ ण व आरोग्य नीट ठेवु शकतो. म्हणुन ज्या शेतात आपण उत्पादन करतो तेथे रासायनिक खते न वापरता शेणखत व कंपोस्ट खतांचा उपयोग करणे आवश्यक आहे.

निष्कर्ष :-

कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तिच्या शरीराचा आधारस्तंभ कॅल्शियम हा अभ्यास करतांना तथ्याचे परिणाम जाणुन घेतल्यानंतर वद्या र्थींना उपाययोजना सुच वण्यात आल्या. प्रत्येक व्यक्तिच पहिल स्वप्न आपल्या कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्ति सुदृढ व आरोग्यसंपन्न असावं. या को वड-19 च्या भयावह काळात तर आपण सर्वच खुपच धास्तावलेल होतो. या परिस्थितीतुन सावरत असतांना आपल्या कुटुंबातील प्रत्येक घटकाची काळजी घेणे अनिवार्य आहे. त्यांच्या समतोल आहारातुन प्रत्येक अन्नघटकाची पुरवणी होणे गरजेचे आहे. तसेच शरीराचा आधारस्तंभ असलेला कॅल्शियम हा घटक तर आपल्याला सहज उपलब्ध असणाऱ्या पदार्थातुन आपण प्राप्त करु शकतो. डॉ. काशीबाई

21

अवसरे यांच्या "बाळाची चाहुल" या पुस्तकातल एक उदाहरण येथे उधृत करावसं वाटतं. प्रयोग करतांना नेहमी उंदरावर प्रयोग करतात या उंदराच्या मादया निसर्गत: स्वत:च्या शरीराची कशी काळजी घेतात हे या एका प्रयोगाच्या आधारे लक्षात आल आहे.

प्रयोगासाठी अकरा मादया वेगवेगळ्या पंजऱ्यातुन ठेवल्या होत्या. त्या पंजऱ्यात साखर दुधात असणारं केसन नावाच प्र थन, औ लव्ह ऑईल, मीठ कॉड लव्हर तेल, यीस्ट गव्हाच्या मोडापासुन काढलेल इत्यादी जीवनसत्वयुक्त तेल आ ण पाणी असे वेगवेगळया भांडयातुन सर्वांना सारखेच देण्यात आले होते. गर्भधारणेपुर्वी, गरोदरपणी, पलांना पाजत असतांना पंच वस दिवसापर्यंत व पुढे पाजण बंद झाल्यावर कत्येक आठवड्यापर्यंत या मादया काय खातात याची नोंद ठेवण्यात आली. संबंध प्रयोगाचा आढावाचा घेतल्यानंतर असे लक्षात आले की, उंदराची मादी जेवढ नेहमी कॅल्शियम घेते त्याच्या तीस चाळीस पट कॅल्शियम ती गरोदरपणी व पल्यांना पाजत असतांना घेत होती. पाजन कमी केल्यावर हे प्रमाण हळुहळु कमी होऊन मुळपदावर येत त्याचबरोब साखरेच प्रमाण अगदी कमी होते. त्यामानान प्र थनयुक्त जीवनसत्व आ ण खनिजांनी भरपुर असे पदार्थ पुष्कळच घेतले गेले. उंदराच्या मादयांनी स्वयंप्रेरणेने घेतलेले आ ण शरीरपोषणासाठी डॉक्टरांनी निश्चित केलेले पदार्थ यांचा तंतोतंत मेळ बसला. आपण सर्व या मुक्या प्राण्यापासुन निश्चितच बोध घेऊ शकतो व आपल्या कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तिला समतोल आहार देऊन, कटाक्षाने कॅल्शियचा वचार करुन आहार देऊ स्वास्थ निरामय ठेवुन देशाच्या वकासात हातभार लावु शकतो.

संदर्भसुची

1) डॉ. श्री. बालाजी तांबे - फॅ मली डॉक्टर, सकाळ पेपर्स ल मटेड, बुधवारपेठ पुणे.
2) प्रा. शोभा वाघमारे - आहारोपचार आ ण सामुदायिक पोषण, वद्या बुक्स पब्लिशर्स, औरंगाबाद.
3) डॉ. मीना काळेले - पोषण आ ण आहारशास्त्र, पंपळापुर ण्ड कंपणी पब्लिशर्स, नागपुर.
4) डॉ. मालती कारवारकर - वंशवेल, मैनका प्रकाशन

22

DOI PREFIX 10.22183
JOURNAL DOI 10.22183/RN
SIF 7.399

RESEARCH NEBULA
An International Refereed, Peer Reviewed & Indexed Quarterly
Journal in Arts, Commerce, Education & Social Sciences

ISSN 2277-8071

One Day International Interdisciplinary E-Conference On
ROLE OF PHYSICAL ACTIVITIES, HEALTH AND FITNESS IN TODAY'S CRISIS
On 16th October, 2021 @
Mahatma Jyotiba Fule Mahavidyalaya, Amravati. , Late Dattatraya Pusadkar Arts College, Nandgaon Peth, Amravati. & Narayanrao Rana Mahavidyalaya, Badnera, Amravati.

प्रा.डॉ.स्वप्ना एस. देशमुख

गृहअर्थशास्त्र विभाग
श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय पुसद जि.यवतमाळ

मानसिक आरोग्य प्राप्ती करीता समुपदेशकाची भुमिका

ABSTRACT

मानसिक आरोग्य चांगले राखण्याकरीता जीवनात व्यक्तीला ही समस्या उद्‌भवल्यास समुपदेशक योग्य वेळी मार्गदर्शन करु शकतो. बदलत्या समाजाच्या गरजांबरोबर मनुष्यालाही समायोजित व्हावे लागते. शाळा, पालक आणि शिक्षक असा एक संबंध समुपदेशनाच्या दृष्टीने महत्वाचा असतो. शाळा आणि घर, शिक्षक आणि पालक यांच्या संपर्क असावा या गोष्टीला आता वाढत्या प्रमाणात मान्यता मिळू लागली यातूनच पालक-शिक्षक संघटना स्थापन झाली. त्यामुळे पालकांचे समुपदेशन शक्य होते. समुपदेशन योग्य व्यक्तीकडून योग्य वेळी झाल्यास समस्येला आळा घातला जाईल. प्रत्येक व्यक्तीचे स्वास्थ्य सुदृढ होऊन सुदृढ जनता पर्यायाने देशाचे स्वास्थ सुधारण्यास हातभार लागेल.

प्रस्तावना :-

प्रत्येक व्यक्तीने स्वतःच्या सर्वांगीण प्रगतीकरीता स्वतःच्या मानसिक आरोग्याकडे लक्ष द्यावयास हवे. प्रत्येक व्यक्तितील त्याचे व्यक्तिमत्व, मानसिक आरोग्य व त्याचे वर्तन हे तीनही घटक परस्परांवर अवलंबून असतात. व्यक्तिमत्वात बदल झाला तर मानसिक आरोग्य बिघडते आणि त्याचा व्यक्तिमत्व व वर्तनावर परिणाम होतो. सभोवतालच्या वातावरणामुळे काही कारणामुळे वर्तनावर परिणाम झाला तर त्यामुळे मानसिक आरोग्य व व्यक्तिमत्वावर परिणाम होतो. व्यक्तीचे समायोजन आणि सभोवतालच्या घटना या सामाजिक आरोग्याच्या दृष्टीने फार महत्वाच्या आहे.

मानसिक स्वास्थ्य या संकल्पनेचा विचार करीत असताना बहुदा याचा मानसिक विकृतीच्या संदर्भात विचार केला जातो. मानसिक विकृती नसली म्हणजे मानसिक आरोग्य चांगल आहे असे सागण्यात येते. परंतु मानसिक स्वास्थ्य किती प्रमाणात चांगले आहे आणि ते कशा प्रकारचे आहे हे देखील लक्षात घेणे गरजेचे आहे.

अॅल्फ्रेड फ्रीडमन या प्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञांनी स्वास्थ्याची व्याख्या खालीलप्रमाणे केली आहे.

'Mental Health is a state of emotional well being in which a person is able to function comfortably within his Society and in which his personal achievements and characteristics are Satisfactory to him.

थोडक्यात आपण जिथे राहतो, ज्या ठिकाणी काम करतो, ज्याच्यावर आपण प्रेम करतो त्या व्यक्तीशी वागताना समाधान व आनंद वाटणे म्हणजे मानसिक स्वास्थ्य चांगले असल्याचे लक्षण होय. घरी सर्व आनंदी असतानाही आपण दुःखी होत असल्यास आपले मानसिक स्वास्थ्य बिघडत आहे असे समजावे लागेल.

स्वभावातील भावगंड (complex) व स्थिरगंड (Fixation) हे दोन्ही मानसिक आरोग्याला मारक ठरतात. भावगंड म्हणजे भावनांचा कल्लोळ व स्थिरगंड म्हणजे एखाद्या व्यक्तीविषयी किंवा कामाविषयी निर्माण होणारी अवाजवी आसक्ती. लग्न झालेल्या मुलीला आईविषयी प्रेम असणे स्वाभाविक असते परंतु वारंवार तिची आठवण येते, तीच चेहरा डोळ्यासमोर येणे व त्यामुळे कामात बिघाड होणे याला मात्र स्थिरगंड असे म्हणतात. हे तिच्या मानसिक स्वास्थाला धोका पोहोचवू शकते. हाती घेतलेल्या कामात चूक होऊ नये म्हणून काही लोक नेहमी धडपडतात. परंतु या पारंगततेच्या हव्यासामुळे (Perfection) मुळे अशा व्यक्ती सतत दडपणाखाली राहतात. SHOE या शब्दातील प्रत्येक अक्षर व्यक्तिमत्वाच्या दृष्टीने वाईट आहे. S म्हणजे Smoking, H म्हणजे High Blood Pressure, O म्हणजे Obesity, E म्हणजे Emotionality यातील प्रत्येक घटक व्यक्तिमत्वाला मारक ठरते. दिवास्वप्न पाहणे, भावनाचा कोंडमारा होऊन त्याचा उद्रेक होणे, तंबाखू, गुटका, दारु, धूम्रपान अशा प्रकारच्या वाईट सवयीमुळे शारीरिक विकृतीला आमंत्रण मिळते. मनामध्ये नकारात्मक भावना येणे मुद्धा वाईट आहे.

23

DOI PREFIX 10.22183
JOURNAL DOI 10.22183/RN
SIF 7.399

RESEARCH NEBULA
An International Refereed, Peer Reviewed & Indexed Quarterly Journal in Arts, Commerce, Education & Social Sciences

ISSN 2277-8071

व्यक्तीचे सामाजिक जीवन व त्याचा व्यक्तिमत्व विकास यांचा घनिष्ठ संबंध आहे सामाजिक जीवन जगत असताना त्याच्या अनेक घटकांशी संबंध आहे. सामाजिक जिवन जगत असतांना त्याचा अनेक घटकांशी संबंध येतो. उदा. सामाजिक घटना, प्रसंग, सांस्कृतिक परंपरा, रुढी, इतरांशी कोणत्याही कारणाने येणारा संबंध आणि परस्परातील संभाषण इत्यादीव्दारे येणाऱ्या बरे-वाईट अनुभवातून व्यक्तीच्या व्यक्तिगत जीवन आणि व्यक्तिमत्व विकसीत होते. आपल्या समस्या सोडविण्याकरिता समुपदेशक समुपदेशन करून मार्ग दाखवू शकतो. सोप्या शब्दात सांगायचे झाल्यास सूचनाव्दारे गरजू व्यक्तीला त्याच्या वर्तन समस्या सोडविण्याच्या दृष्टीने मदत करणे म्हणजे समुपदेशन होय.

<u>समुपदेशनाचे स्वरूप</u> :-

समुपदेशन हा समुपदेश मानसशास्त्राचा अभ्यासविषय आहे. धाइगर्दीच्या युगात अत्यंत वेगाने बदलत असणाऱ्या परिस्थितीत व्यक्ती स्वतःला त्याच गतीने बदलत असताना अनेक लहानमोठ्या समस्यांनी वेढला गेला आहे. समायोजनाच्या ह्या समस्या सोडविण्याच्या दृष्टीने समुपदेशन मानसशास्त्राशी निश्चितपणे गरज आहे. समुपदेशन मानसशास्त्रज्ञ मनुष्य जीवनात येणाऱ्या समस्या सोडविण्याच्या दृष्टीने मदत करू शकतो.

पूर्वीच्या काळात ही पारंपरिक पद्धतीने समुपदेशन अस्तित्वात होते. पालकवर्ग आपल्या मुलांना, शिक्षक आपल्या विद्यार्थ्यांना, धर्मोपदेशक आपल्या अनुयायांना सूचना, उपदेश देत. परंतु मागील शतकातील डॉ. सिग्मंड फ्राईड यांच्या इदम, अहम आणि पराहम या संज्ञा त्यांनी मांडल्यापासून त्यांचा उपयोग वर्तनसमस्या समजून घेण्यासाठी केला जाऊ लागला. त्याचा उपयोग प्रामुख्याने न्यायालये, शाळा, विशेष सल्ला केंद्रे ह्याठिकाणी विविध प्रकारच्या मानसिक, भावनिक समस्या सोडविण्यासाठी केला जाऊ लागला.

बदलत्या काळानुसार समाजरचना गुंतागुंतीची बनत गेली. व्यवसायाची उपलब्धता वाढत गेली. त्यामुळे व्यावसायिक समुपदेशनाची गरज निर्माण झाली. याबाबतीत जेसी. बी. डेविस ह्यानी डेट्रोइटमध्ये माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांना सर्वप्रथम व्यावसायिक समुपदेशन केले. व्यावसायिक समुपदेशन हा समुपदेशन मानसशास्त्राच्या विकासातील एक महत्वपूर्ण टप्पा ठरला.

सामाजिक कार्यकर्तेही वेगवेगळ्या ठिकाणी समुपदेशनाचे कार्य करतांना दिसतात. लहान-मोठ्या कौटुंबिक समस्यासंबंधी तसेच सामाजिक क्षेत्रातही समुपदेशनाचे कार्य करतात. शिक्षण असे असावे की ज्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिगत गरजांची पूर्तता होईल. या दृष्टीने विचार केल्यास शिक्षण जसे जसे प्रगत बनत चालले तसे समुपदेशनाला महत्व प्राप्त होत चालले. समुपदेशक मानवी क्षमतांची पारख करून त्यांचा अधिकाधिक वापर कसा करता येईल यादृष्टीने प्रयत्न करू लागला आहे. शैक्षणिक क्षेत्रात समुपदेशनाला प्राप्त झालेले महत्व हा समुपदेशन मानसशास्त्राच्या विकासाचा एक टप्पा आहे असे म्हणता येईल.

समुपदेशन मानसशास्त्राच्या विकासाला गती प्राप्त झाली आहे. पुष्कळशा नैसर्गिक आपत्तीवर मनुष्याने विजय मिळाल्यापासून त्याचे आजचे जीवन सुखकारक झाले आहे. अर्थात असे असले तरी विविध प्रकारच्या चिंता मनुष्याला आज देखील सतावत आहे जीवघेण्या स्पर्धा, एकाकीपणा, तानतनाव इ. या चिंतापासून सुटका मिळावी ह्यासाठी स्वतःला प्रगत समजणारा माणूस आता समुपदेशकाकडे धाव घेऊ लागला आहे. त्यामुळे समुपदेशनाचे महत्व वाढले आहे. उदा. समुपदेशक हा शैक्षणिक संस्थेमध्ये रुग्णालयामध्ये, सामाजिक सेवासंस्थामध्ये, वृध्दाश्रमांमध्ये, रिमांड होम्स, तुरुंगे इत्यादी ठिकाणी त्याला रोजगार उपलब्ध होऊ लागला आहे.

<u>समुपदेशनाची व्याख्या</u> :-

हेतुपुर्वक संभाषणाव्दारे एका व्यक्तीने दुसऱ्या व्यक्तीला मदत करण्याचे साधन म्हणजे समुपदेशन होय.दोन व्यक्तीनी मिळून समस्या ओळखण्याच्या व त्यावरील उपाय शोधण्याच्या ध्येयांनी केलेली संशोधन प्रक्रिया म्हणजे समुपदेशन होय.समुपदेशन हे एक संभाषण असुन त्यामध्ये दोन व्यक्ती सामील असतात. एक समुपदेशक तर दुसरा सल्लार्थी. समुपदेशनाची प्रमुख ध्येय पुढीलप्रमाणे.

1. सकारात्मक मानसिक आरोग्य प्राप्त करणे.
2. समस्येचे उत्तर शोधणे.
3. व्यक्तिगत परिणामकतेमध्ये सुधारणा.
4. सल्लार्थी व्यक्तीला निर्णय घेण्यास शिकविणे.
5. सल्लार्थी व्यक्तीच्या वर्तनात बदल करणे.

<u>समुपदेशकाची गुणवैशिष्टे</u> :-

1. **बौध्दीकदृष्ट्या सामर्थ्यशाली** :- समुदपदेशकामध्ये सातत्याने नाविन्यपुर्ण शिकण्याची आवड पाहिजे. शक्य होईल तेवढ्या अधिक गतीने समस्येवर विचार करण्याची क्षमता त्याच्यात असावी.

2. **लवचिकता** :- परिणामकारक समुपदेश समुपदेशन करतांना एकाच गोष्टीला चिकटुन राहत नाही तर सल्लार्थी व्यक्तीच्या बदलत्या गरजांनुसार तो समुपदेशनात बदल करतो.

3. **भावनिक उबदारपणा** :- सल्लार्थी व्यक्तीमध्ये अधिक प्रमाणात रुची घेण्यातुन भावनिक उबदारपणा निर्माण होतो.

24

DOI PREFIX 10.22183
JOURNAL DOI 10.22183/RN
SIF 7.399

RESEARCH NEBULA
An International Refereed, Peer Reviewed & Indexed Quarterly Journal in Arts, Commerce, Education & Social Sciences

ISSN 2277-8071

सलार्थी व्यक्तीने स्वत: निर्णय घ्यावे यादृष्टीने समुपदेशक त्याला मदत करते.

व्हिगीन्स आणि व्हैसलॅन्डर यांच्या संशोधनानुसार समुपदेशनाचे व्यक्तिमत्व व त्यांच्या व्यवसायातील परिणाम कारकता ह्याचा संबंध आहे.

समुपदेशनाचे उपयोजन क्षेत्र :-

मानवाच्या संपुर्ण आयुष्यात त्याला असंख्य समस्यांना तोंड द्यावे लागते. समस्या उद्‌भवल्यावर त्याला तणाव जाणवतो. या समस्येतुन सुटण्याचा मार्ग सुचला तर त्याचे समाधान होते. समुपदेशनाचा संबंध व्यक्तीशी आहे. म्हणुन समुपदेशन हा समोरासमोर मदत करण्यासाठी प्रस्थापीत केलेला संबंध आहे. समुपदेशनाच्या काही उपयोजन क्षेत्राचा विचार पुढीलप्रमाणे करता येईल.

1) **कुटुंब समुपदेशन** :- कुटुंब हा समाजातील एक प्राथमिक समुह आहे. कुटुंबाचा मुलभुत आधार म्हणजे कुटुंबातील परस्परसंबंध जपणे. कुटुंबातील समस्या सोडविण्याचे काम समुपदेशक करतो. नवदापत्याना समुपदेशक त्यांची भुमिका व संबंध स्पष्टपणे समजुन सांगतो.

2) **बाल समुपदेशन** :- बाल समुपदेशनात समुपदेशक बालकांशी संबंधीत असलेल्या समस्या कशा सोडवाव्या. ह्यासाठी कुटुंब सभासदांना समुपदेशन करतो. कुटुंबात प्रामुख्याने दोन प्रकारचे संबंध असतात. पहिला म्हणजे पालक बालक संबंध, दुसरा म्हणजे पती-पत्नी संबंध. जेव्हा कुटुंबात तणावाची परिस्थीती निर्माण होते तेव्हा समुपदेशक तणावमुक्त करण्याकरीता मदत करतात. बालक-पालक संबंध बिघडण्याचे एक कारण म्हणजे मुलांची वाढ व विकास होय. वाढत्या वयाबरोबर त्यांचे आईवडीलांवर विसंबुन राहण्याचे प्रमाण कमी होते व पालकांची काळजी वाढते. कधीकधी मुलांचे निर्णय पालक घेतात ते मुलांना आवडत नाही. पिढीतील अंतर हे सुध्दा कौटूंबिक समस्येचे एक कारण आहे.

3) **व्यावसायिक समुपदेशन** :-व्यवसाय विकासाविषयी निर्माण झालेल्या समस्या सोडविण्यासाठी मदत करण्याच्या हेतुने घडवुन आणलेली प्रक्रिया म्हणजे व्यवसाय समुपदेशन होय. यात किशोरांना विविध व्यवसायाविषयी त्यांच्या आवडीनुसार मार्गदर्शन केले जाते. वर्तमानकाळातील व्यवसायाविषयी किंवा भविष्यकाळात उपलब्ध होणाऱ्या व्यवसाय इत्यादी विषयी माहिती देणे म्हणजे व्यवसाय मार्गदर्शन होय.

वरीलप्रमाणे समुपदेशक विविध क्षेत्रात समुपदेशन करतो.

सारांश :-

मानसिक आरोग्य चांगले राखण्याकरीता जीवनात व्यक्तीला ही समस्या उद्‌भवल्यास समुपदेशक योग्य वेळी मार्गदर्शन करू शकतो. बदलत्या समाजाच्या गरजांबरोबर मनुष्यालाही समायोजित व्हावे लागते. शाळा, पालक आणि शिक्षक असा एक संबंध समुपदेशनाच्या दृष्टीने महत्वाचा असतो. शाळा आणि घर, शिक्षक आणि पालक यांच्या संपर्क असावा या गोष्टीला आता वाढत्या प्रमाणात मान्यता मिळू लागली यातूनच पालक-शिक्षक संघटना स्थापन झाली. त्यामुळे पालकांचे समुपदेशन शक्य होते. समुपदेशन योग्य व्यक्तीकडून योग्य वेळी झाल्यास समस्येला आळा घातला जाईल. प्रत्येक व्यक्तीचे स्वास्थ्य सुदृढ होऊन सुदृढ जनता पर्यायाने देशाचे स्वास्थ सुधारण्यास हातभार लागेल.

संदर्भ सुची :-

1. प्रियवदा लाठकर - मातृकला व बालविकास व बालशिक्षण, विद्या बुक्स पब्लिशर्स औरंगपुरा, औरंगाबाद.
2. डॉ.पुरुषोत्तम बोरकर - सकारात्मक मानसशास्त्र, पिंपळापुरे प्रकाशन.
3. डॉ.के.एम.जाधव - वैकासिक मानसशास्त्र, डायमंड पब्लिकेशन्स.
4. प्रा.पोतदार - प्रायोगिक मानसशास्त्र, अतुल पब्लिकेशन

25

B.Aadhar International Peer-Reviewed Indexed Research Journal
Impact Factor -(SJIF) -8.575,Issue NO, 344 (CCCXLIV) C
ISSN : 2278-9308
March, 2022

राजनितीज्ञ:- प्रतिभाताई पाटील

डॉ.स्वप्रा एस. देशमुख
गृहअर्थशास्त्र विभाग श्रीमती व.ना.म.महाविद्यालय,पुसद
swapnadeshmukh@1406@gm ,Mobile no. - 9823344503

प्रस्तावना –

प्रतिभाताई पाटील म्हणजे महाराष्ट्राचेशालीन नेतृत्व. खान्देशाच्या भूमीने महाराष्ट्राला अनेक त्यागी व कर्तृत्ववान कार्यकर्त्यांचीदेण दिली. त्या परंपरेचे संस्कार घेऊन वाढलेल्या प्रतिभाताईंनी रचनात्मक आणि संयमितराजकारणाचा नमुना समाजापुढे निर्माण केला. त्यामुळेच राष्ट्रपती पदासाठी एखाद्या स्त्रीचीनिवड करावी असे ठरल्यावर पुढे आलेले नाव म्हणजे प्रतिभाताईंचे. आणि त्यावर संयुक्तलोकशाही आघाडीत व मित्रपक्षांमध्ये पटकन एकमतही झाले. महिला आपल्या कामाच्या जोरावरआणि गुणवत्तेवर देशाचे सर्वोच्च पदही मिळवू शकतात. याचे प्रतिभाताई उत्कृष्ट उदाहरणहोय. त्यामुळेच त्या सर्व भारतीय महिलांसाठी आणि विशेषत: राजकीय क्षेत्रात काम करणाऱ्यामहिलांसाठी दीपस्तंभ म्हणून ठरल्या आहेत.

➢ प्रतिभाताईंचा जन्म शिक्षण -

महाराष्ट्राच्या जळगाव जिल्ह्यातील नांदगाव येथे१९ डिसेंबर १९३४ रोजी श्री. नारायण सिंह पाटील यांना प्रतिभावंत असलेल्या प्रतिभाताईकन्यारत्न प्राप्त झाले. त्यांच्या शालेय शिक्षणाची सुरवात चाळीसगांव येथे झाली. नंतरचेमाध्यमिक शिक्षण जळगाव येथे आर. आर. विद्यालयात तर महविद्यालयीन शिक्षण मु. जे. महविद्यालयातझाले. प्रतिभाताईंचा स्वभाव अतिशय प्रेमळ दयाळू सोज्वळ गर्व न करणारा तसेच विनोदीहीहोता. त्या रागवल्या आहेत असे कधीच झाले नाही. त्यांचा जन्म सुसंस्कृत कुटुंबात झाला.त्यांचे वडील नानासाहेब पाटील हे एक नामवंत विधीज्ञ. त्या अवघ्या १२ वर्षाच्या असतानात्यांना मातृविरह सहन करावा लागला. पुढे त्यांच्या मावशीने त्यांचे पालनपोषण केले.पूर्वीपासूनच पाटील घराण्यात निष्णात वकिलीचा पेशा आहे. १९५० साली न्यु इंग्लिश स्कूलजळगाव येथे दहावी उत्तीर्ण झाल्या. तर १९६२ साली एम.जे. कॉलेजमध्ये' कॉलेज क्वीनकिताब प्राप्त झाला. १९६५ मध्ये मुंबई सरकार लॉ कॉलेजमधून एल.एल.बी परीक्षा उत्तीर्णझाल्या. त्यांनी राज्यशास्त्र व अर्थशास्त्र या विषयांत पदव्युत्तर शिक्षण घेतले. विधानसभानिवडणुकीत भरघोस मतांनी निवडून आल्यानंतर १९६५ मध्ये अमरावती येथील देविसिंहजी शेखावतयांच्यासोबत विवाह झाला. डॉ. शेखावत यांनी मुंबईच्या हाफकिन इन्स्टिट्युट मधून रसायशास्त्रातपी.एच.डी संपादन केली आहे. ते स्वत: शिक्षणतज्ञ व सामाजिक कार्यकर्ते होते. अमरावतीमहापालिकेचे महापौरपदही त्यांनी भूषविले आहे. प्रापंचिक जबाबदाऱ्या पार पाडत असतानासामाजिक जबाबदारीचे देखील त्या भान विसरल्या नाही. त्यातही गरीब महिलांच्या मुलांच्याविकासात त्यांना विशेष रस होता. तापी नदीच्या किनाऱ्यावर मुक्ताईची समाधी आहे. कमदारमराठी परंपरेचा अभिमान असणाऱ्या ताई नेहमी म्हणायच्याज्ञानेश्वरांच्या भावंडापैकीमुक्ताईच्या सावलीत आम्ही खान्देशी माणसं वाढलेले आहोत याचा मला अभिमान आहे.

➢ प्रतिभाताई चे छंद व आवड :-

केवळ ज्ञानावर भर न देता त्यांनी खेळाडूवृत्तीही जोपासली. महाविद्यालयीन जीवनात त्या टेबल टेनिसच्या चॅम्पियन होत्या.. बॅडमिंटनदेखील त्या खेळायच्या गायन वाचन यांचीही त्यांना आवड आहे. वि.स. खांडेकर श्रीपाद कृष्णकोल्हटकर]महात्मा फुले]डॉ पंजाबराव उपाख्य] ऊसाहेब देशमुखहे ताईंचे आवडते लेखक आहेत. महात्मा गांधीजींचे लिखान सुद्धा वाचायची त्यांना आवड होती.बहिणाबाई चौधरी या त्यांच्या आवडत्या कवियत्री होत्या. बहिणाबाईंच्या अनेक कविता त्यांनामुखोद्गत होत्या. आयुष्यभर मोठमोठी पदे भूषविली असतांना देखील घरी त्या

B.Aadhar' International Peer-Reviewed Indexed Research Journal
Impact Factor -(SJIF) -8.575,Issue NO, 344 (CCCXLIV) C
ISSN : 2278-9308
March, 2022

सुगृहीणी असायच्या.मोकळा वेळ असला म्हणजे त्या नातवांसोबत टेबल टेनिस खेळायच्या|त्यांना महाभारत|रामायणातीलकथा सांगायच्या. रागावण काय असत हे त्यांना माहितीच नाही. एखादी गोष्ट पटली नाही तरप्रतिवाद न करता तो मुद्दा त्या सोडून देतात. मात्र स्वतत्वावर त्या अतिशय ठाम असतात.स्त्रियांनी सर्व क्षेत्रात भरारी घेतली पाहिजे मात्र आपल्या स्त्रित्वाला कमीपणा येईलअसं कधीही वागू नये असे त्यांचे मत आहे. त्यांना स्वयंपाक देखील चांगला करता येतो.घरातीललोकांना पुरणपोळी करून खाऊ घालायला त्यांना आवडतं. ताई स्वतः शाकाहारी आहेत. कढी|भात|डाळ|तुप हे त्यांचे आवडते पदार्थ आहेत.

प्रतिभाताई पाटील यांचे गांधी घराण्याशी अतिशयनिकटचे संबंध आहेत. स्व. इंदिराजी गांधी त्यांना अतिशय विश्वासू सहकारी समजत तर स्वराजीव गांधी त्यांना आईसारखा सन्मान देत असत. आणीबाणीनंतर तत्कालीन जनता पक्षाच्यासरकारने इंदिरा गांधींना तुरुंगात टाकले तेव्हा काही मोजकेच नेते त्यांच्या सोबत होते.यामध्ये ताई अग्रस्थानी होत्या. इंदीरा गांधींच्या अटकेच्या निषेधार्थ त्यांनी स्वतःअटक करून घेतली. विशेष म्हणजे तो दिवस त्यांचा जन्मदिवस होता. जोपर्यंत इंदिराजींचीतुरुंगातून सुटका झाली नाही तोपर्यंत ताई तुरुंगातच होत्या. अडचणीच्या वेळी प्रतिभाताईनींदिलेली साथ इंदिराजी गांधी कधीच विसरल्या नाही. त्यांना जुनै १९७९ मध्ये प्रतिभाताईनामहाराष्ट्राच्याविधानसभेत विरोधी पक्षनेतेपदाचीजबाबदारी सोपविली. राजीवजी व सोनियाजी ताईना वाकुन नमस्कार करत.प्रतिभाताईनी संकोचुन याबद्दल मनाई केली असता 'तुम्ही माझ्या आईसारख्या आहातया भावना त्यांनी व्यक्त केल्या होत्या. १९८८ मध्येताईना महाराष्ट्र प्रदेश कॉंग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष पद अतिशय विश्वासाने सोपविले होते.

प्रतिभाताईंचे कार्य –

वयाच्या अवघ्या २७ व्या वर्षी विधानसभेच्या जळगावमतदार संघातुन विजयी झाल्या. त्यानंतर ऐदलाबाद (मुक्ताईनगर) येथुन १९८५ पर्यंत सलगचार वेळा त्या आमदार म्हणून निवडून आल्या. १९८५ ते ९० या काळात राज्यसभेच्या खासदारम्हणून काम केले. १९९१ मध्ये झालेल्या निवडणुकीनत अमरावती मतदारसंघात त्यांनी विजयमिळवला. प्रतिभाताईनी सरकार आणि विधानसभेच्या पातळ्यांवर विवीध जबाबदाऱ्या सांभाळल्यात्या१९६७ ते ७२ या काळात सार्वजनिक आरोग्यपर्यटनगृहनिर्माण आणि विधीमंडळ कामकाज खात्याच्या राज्यमंत्री होत्या. १९७२ ते ७४या काळात त्यांनी समाजकल्याणमंत्री म्हणून जबाबदारी सांभाळली. १९७४ ते १९७५ या काळातत्या राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य आणि समाजकल्याण मंत्री होत्या. १९७७ ते ७८ या काळातत्यांनी शिक्षणमंत्री म्हणून काम केले. १९८२ ते ८३ या कालावधीत नगरविकास आणि गृहनिर्माणतर १९८३ ते १९८५ या काळात समाजकल्याणमंत्री म्हणून जबाबदारी सांभाळली.

विवीध जबाबदाऱ्या उत्कृष्ठपणे पार पाडत असतांनाताईनी आंतरराष्ट्रीय पातळीवर आपली चमक दाखविली त्यांनी विवीध देशामध्ये भारताचे प्रतिनिधीत्वकेले. नैरोबी आणि पोर्टो रिकी येथे झालेल्या आंतरराष्ट्रीय सामाजिक कल्याण परिषदेलात्या उपस्थित होत्या. अखिल भारतीय कॉंग्रेस महासमितीच्या वतीने १९८५ मध्ये बल्गेरियालागेलेल्या शिष्टमंडळाच्या त्या सदस्य होत्या. चीनमध्ये सप्टेंबर १९९५ मध्ये झालेल्याजागतिक महिला परिषदेत त्या प्रतिनिधी म्हणून उपस्थित होत्या.

गरजूमहिलामुले व समाजातील दुर्लक्षित घटक यांच्या पुनरुत्थानासाठी त्यांनी विवीध संस्थाउभारल्या. नौकरी करणाऱ्या स्त्रियांसाठी त्यांनी मुंबई आणि दिल्लीत होस्टेलस्थापनकेली. ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांसाठी जळगाव येथे अभियांत्रिकी कॉलेज सुरु केले.महिलांच्या विवीधांगी विकासाचे उपक्रम राबविणाऱ्या श्रम साधना प्रतिष्ठानाचीस्थापना प्रतिभाताईनी केली. अमरावती जिल्ह्यातत्यांनी विमुक्त जाती आणि मागास मुलांसाठी शाळा सुरु केल्या. महिला आर्थिक विकास महामंडळाचीत्यांनी स्थापना केली. अमरावतीत गरीब|गरजू महिलांसाठी|संगीत|संगणक आणि शिवणकलेचेप्रशिक्षण देण्यासाठी त्यांनी पुढाकार घेतला. जळगाव जिल्ह्यात त्यांनी गृहरक्षक दलाचेआयोजन केले.

१९ जुलै २००७ रोजी राष्ट्रपती पदासाठी निवडणूकझाली व प्रतिभाताई पाटील जिंकल्या. त्या देशाच्या पहिल्या महिला व १२ व्या राष्ट्रपतीझाल्या तर जगातील ४१ व्या महिला राष्ट्राध्यक्ष आहेत. राष्ट्रपती होण्यापूर्वी प्रतिभाताईहया ८ नोव्हेंबर २००४ ते २३ जून २००७ या काळात राजस्थानच्या राज्यपाल होत्या. राष्ट्रपतीपदाचीसूत्रे त्यांनीहाती घेतल्यानंतरसेनेने त्यांना २१ तोफांची सलामी दिली. महिलांच्या सबलिकरणावर भर देणे आधुनिक विज्ञानआणि . तंत्रज्ञानामुळे आपल्या गरजा विकसित व्हाव्यात यासाठी प्रयत्न करणे हे त्यांचेप्रमुख कार्य होय.

सारांश -

गेल्या पन्नास वर्षात राज्यातील महिला नेत्यांनीस्वकष्टाने राजकीय क्षेत्रात आपले स्थान निर्माण केले आहे. भारताच्या पहिल्या महिलाराष्ट्रपती होण्याचा मान मिळालेल्या महामहिम राष्ट्रपती सौ. प्रतिभाताई पाटील या परंपरेचेगौरवास्पद शिखर आहे. यांचे कार्य बघुन विविध नेत्या]राजकिय व सामाजिक क्षेत्रांत हिरीरीनेसक्रिय सहभाग सहभाग घेऊ शकतात. ताईंनी या क्षेत्रात नव्याने येणाऱ्या महिलांना पुढेजाण्याचा मार्ग दाखवून दिला. आपल्या राजकीय व्यवस्थेला परीपक्व होण्यासाठी त्यातूनमदत झाली आहे.

संदर्भ सूची-

1सोपान गाडे - महाराष्ट्रातील महिलाराज आविष्कार प्रकाशन पुणे

2 माधवी कवीजगातील महिला पंतप्रधान आणि राष्ट्रपती विद्याभारती प्रकाशन

3 https://www.majhimarathi.com/pratibh-patil-information-in-marathi

B.Aadhar' International Peer-Reviewed Indexed Research Journal
Impact Factor -(SJIF) -8.575,Issue NO, 353 (CCCLIII)
ISSN : 2278-9308
May, 2022

बालकांच्या भाषा विकासात आईची भूमिका

प्रा.डॉ.स्वप्ना एस.देशमुख
सहाय्यक प्राध्यापक गृहअर्थशास्त्र विभाग श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद
swapnadeshmukh1406@gmail.com

भाषा मानवी जीवनाचा पाया आहे. मानवी जीवनातील पहिले तीन वर्ष भाषा संपादनाचा पाया मानला जातो. सुरुवातीच्या या तीन वर्षात बालकावर होणाऱ्या भाषिक संस्कारांवर बालकांचा विकास अवलंबुन असतो. मुलं जन्माला आल्यानंतर आई मोठाली स्वप्न बघून बाळाचं प्रगतीपुस्तक आधीच ठरवुन टाकतात, पण या स्वप्नातल्या प्रगतीपुस्तकापेक्षाही बाळाचं भाषा संपादन महत्वाचं असतं. सर्व प्राणीमात्रांमध्ये केवळ मानवजातीसच भाषेचे वरदान मिळालेले आहे. मुलांच्या भाषेचा संबंध त्यांच्या बौध्दिक, शारीरिक आणि मानसिक विकासाशी असल्याने मुलांचं भाषा संपादन हा गांभीर्याने घेण्याचा विषय आहे किंबहुना मुलांच्या भाषा विकासात आईची भूमिका महत्वपुर्ण ठरते. मानवी जीवनात भाषेचे अनन्यसाधारण महत्व आहे. व्यक्तिस संभाषण कौशल्य असणे ही तर काळाची गरज झाली आहे. भाषा ही शाब्दिक (Verbal) असो की अशाब्दिक (Nonverbal), लिखित असो की आलिखित, व्यक्तिचे भाषेवर प्रभुत्व असणे आवश्यक झाले आहे.

बाळाचे पहिले तीन वर्ष गर्भधारणेपासुन मोजले जातात. बाळ गर्भात असल्यापासूनच ही भाषिक संपादनाची प्रक्रिया सुरू होते. आईने गर्भसंस्काराचे तंत्र आणि मंत्र जाणुन घ्यायला हवे. गर्भावस्थेतच चार महिन्यापासुन बाळाला ऐकु येते, त्याला समजते, याविषयी अनेक पुरावे उपलब्ध आहे. चार महिन्यानंतर बाळाची कर्णेद्रिये कार्यरत होऊ लागतात. त्याचे ज्ञानेंद्रिय विकसित होतात. सहा महिन्यानंतर आईने बोललेल त्याला समजते व बाळ हुंकारतेही फक्त ते आपल्याला ऐकु येत नाही. अथनी कॉस्पर मनोवैज्ञानिकांच्या संशोधनात असे दिसते की, बाहेरचे सर्व ध्वनी लहरीपर्यंत पोहचतात. आईचा आवाज आणि दुसऱ्या एखादया बाईचा आवाज यातला फरकही बाळाला जाणवतो. ज्या गोष्टी आई बाळाला गर्भावस्थेत असतांना सांगते त्या बाळाला ऐकायला फार आवडतात. असा अनुभव डॉक्टर कॉस्पर यांना आला. डॉ रीने व्हॅन्डे कॉर जे स्त्रीरोग चिकित्सक आहेत त्यांनी गर्भाला निरनिराळे संदेश देऊन अनेक हालचाली शिकविल्या. हात जवळ आण, पाय जवळ आण असे स्पर्श करून तोंडाने संदेश दिल्यावर बाळाने ते संदेश तंतोतंत पाळले. याचाच अर्थ बाळाला संवेदना होत्या व त्याने त्या व्यक्तही केल्या. अनेक प्रयोगाद्वारे हे सिद्ध झाले आहे, की गर्भाला ऐकु येते आणि म्हणुन निरनिराळ्या संस्थांमधून हे प्रयोग सुरू झाले. गर्भाशी संवाद साधण्याचे तंत्र आईने अवगत करावे. मातेचा स्पर्श, तिने दिलेली शाबासकिची थाप त्याला फार भावते. त्याचा चेहरा कधी प्रसन्न असतो तर कधी तो नाराज दिसतो. हे सगळे विज्ञानाने सिद्ध झाल्यामुळे गर्भावर योग्य संस्कार करता येतात हे सिध्द झाले आहे.

माणसाच्या मेंदुत भाषा शिकविण्याचे अनेक न्युरॉन्स असतात. बाळ जन्माला आल्यानंतर दोन न्युरॉन्समधील पोकळी ही भावनात्मक आधारे भरून काढली जाते. असा प्रतिसाद भाषेच्या आधारे साधुन दोन न्युरॉन्समधील विविध बंध तयार होऊन मेंदुत त्यांचं जाळं निर्माण होतं. आणि मेंदुचा विकास होण्यास मदत होते. भाषेद्वारे आपण जे बाळाला देतो त्यावर बाळाचा विकास अवलंबुन असतो.

द अर्बन चाईल्ड इन्स्टिट्युटच्या अहवालानुसार मानवाच्या संपूर्ण जीवनात जो मेंदुचा विकास होणार असतो त्यातील 80% मेंदुचा विकास पहिल्या तीन ते चार वर्षात पूर्ण होत असतो. त्याकरीता पालकांनी विशेषत: आईने प्रोत्साहन देणे गरजेचे आहे. बाळाच्या मेंदुचा हा विकास बाळ करत असलेल्या भाषिक अनुकरणावर, भाषा स्विकारण्याच्या प्रयत्नावर आणि पालकांनी दिलेल्या प्रोत्साहनावर अवलंबुन असतो.

बालक प्रत्यक्ष भाषा बोलण्यास शिकण्यापूर्वी स्वत:च्या गरजांची पुर्तता करण्याच्या दृष्टीने ज्या कृतिचा आधार घेतात त्या पुढीलप्रमाणे.

❖ **रडणे** : जन्माला आल्यावर सर्वप्रथम जो ध्वनी बालकाच्या मुखातुन प्रगट होतो त्याला रडणे असे म्हणतात. बालक विविध कारणांनी रडते जसे दुख:दायक भावना प्रकट करण्यासाठी, भूक

29

ISSN : 2278-9308
May, 2022

लागली आहे हे दर्शविण्यासाठी, शारीरिक त्रासामुळे, आजुबाजुची प्रतिकूल परिस्थिती, अंथरून ओले असणे, गर्मी होणे, थंडी वाजणे, झोपमोड होणे इ.

❖ **हुंकार व बडबड** :— जन्मलेल्या बाळाचा भाषासंपादनाचा महत्वाचा टप्पा म्हणजे 'कुईंग' हा असुन हा ०ते ६ महिन्यांचा असतो. या टप्प्यात बाळ फक्त मुद्‌द्या स्वरांची निर्मीती करतं पहिल्या तीन महिन्यात आईने बाळाकडे बघुन स्मितहास्य करणं, बाळाच्या डोळ्यात पाहणं आणि बाळाशी हळुवारपणे बोलणं अपेक्षित असत. हुंकारामधुन काही विशिष्ट स्वरांची जाणीव होते. उदा. अऽऽ हऽऽ इ. यापुढची पायरी बडबड करणे 'बॅबलिंग' होय. यामध्ये ध्वनीची स्पष्टता दिसुन येते. सात आठ महिन्यापर्यंत विशिष्ट अक्षराचा उच्चार चालू असतो. या टप्प्यात बाळ आपल्या आईचा आवाज स्पष्टपणे ओळखू लागतं. या टप्प्यातल्या नात्याने आपण बाळाशी वस्तुनिर्देशन करून बोलणं अपेक्षित असतं. या क्रियेमुळे बाळाचे स्वरयंत्र पक्के होऊ लागते.

❖ **एका शब्दाच वाक्य** :— तिसऱ्या टप्प्यात एक शब्द असलेल्या वाक्याची बाळ निर्मीती करतं उदा. मला पाणी हवं असल्यास तो म्हणेल **'मममम'**. या टप्प्यासाठी लागणारा कालावधी हा ९ ते १८ महिन्यांचा आहे.

❖ **दोन शब्दांच वाक्य**— चौथा टप्पा हा दोन शब्दांचा असुन याला लागणारा कालावधी हा १८ ते २४ महिन्यांचा असतो. यात दोन शब्दाच वाक्य बाळ तयार करू लागत. उदा बाबा कुठे गेले हे वाक्य 'बाबा कुठे' अशी रचना बाळ करायला लागतो.

❖ **पूर्ण वाक्य तयार करणे** :— पाचवा टप्पा हा 'टेलिग्राफिक स्टेज' हा असुन याचा कालावधी २४ ते ३० महिन्याचा असतो. या टप्प्यात बाळ संपूर्ण वाक्याच्या निर्मितीचा प्रयत्न आपल्या बोलण्यातुन करतो.

❖ **मुलांची शब्दकोश निर्मीती**:— सहावा टप्पा 'मल्टीवर्ड स्टेज' हा असुन याचा कालावधी हा ३० महिन्यापेक्षा अधिक असतो. या वयात बाळ स्वतःच शब्दकोश तयार करायला सुरवात करतं. टाटा, बायबाय, थँक्यू इ. छोटे शब्द बालक शिकते.

भाषा शिकविण्याच्या पध्दती बालकामध्ये रुजविताना आईची भूमिका

❖ **अनुकरण**— शारीरिक पातळीवर परिपक्व झाल्यानंतर बालकास प्रौढांचे अनुकरण करणे जमते व त्याचा उपयोग करून शब्द व वाक्य बोलू लागतो. त्याकरीता आईने त्याची एकाग्रतेने ऐकण्याची क्षमता विकसित करावी

❖ **प्रयास व सराव** :— बालक अनुकरणाने विशेषतः आईचे अनुकरण करून शब्दाचा उच्चार करण्यासाठी प्रयास करावा लागतो एकदाच प्रयास करून भागत नाही. तर पुनः पुनः त्याची पुनरावृत्ती केल्यावर त्यास शब्दोच्चाराचा सराव होतो.

❖ **प्रोत्साहन व प्रेरणा**:— बालक भाषेचा उपयोग करू लागल्यावर त्याला प्रोत्साहन दिल्यास, कौतुक केल्यास भाषा आत्मसात करण्यासाठी तो प्रेरीत होते.

❖ **सहसंबंध**— एखादा शब्द शिकत असतांना आईने त्या वस्तुचे चित्र प्रतिकृती किंवा प्रत्यक्ष वस्तु दाखवून शब्दाचा उच्चार केल्यास बालकांस लवकर आकलन होऊन शब्दांचा उच्चार करू लागते. मम्मा, आई, दादा हे शब्द त्याच्यासमोर पुन्हापुन्हा उच्चारल्यास या संबोधनाचा संबंध समोर उभ्या असलेल्या व्यक्तिशी आहे हे त्याला कळते. भाषातज्ञांनी भाषेचा, सामाजिक पर्यावरणाचा विचार मांडला आहे. त्यांच्या मते व्यक्तिच्या सभोवतालचं सामाजिक वातावरण, पर्यावरण हे देखील त्याच्या भाषेवर प्रभाव टाकणारं ठरतं. उदा. एखाद भारतीय कुटुंबातील मुल अमेरिकन संस्कृतीमध्ये वाढलं तर त्याच्यावर होणारे भाषिक संस्कार अमेरिकन भाषेचे होते. म्हणजेच बाळाच्या सभोवतालची भाषा ही त्याच्या भाषिक संपादनावर प्रभाव टाकणारी ठरते बाळासाठी आईने व पालकांनी भाषिक वातावरण निर्माण करून देणं म्हणून गरजेचं आहे.

बालकांच्या भाषा विकासा करीता आईने पुढील गोष्टीवर भर देण्याची आवश्यकता आहे.

बालकांच्या भाषा विकासाकरिता त्यांना जास्तीत जास्त शब्द आवाज ऐकण्याची संधी मिळायास हवी. आईने बालकांच्या ऐकण्याचा व भाषेचा परस्पर संबंध असल्यामुळे त्याचे ऐकण्याचे कौशल्य विकसित होण्यासाठी त्याच्यासोबत सतत बोलत रहावे. तसेच त्यांना वारंवार बोलण्यासाठी प्रेरित करावे.

30

बालकांसोबत संवाद साधतांना आईने पुढील बाबीकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.

❖ सोपे शब्द वापरावे ❖ बोलण्याचा वेग कमी असावा ❖ वाक्य लहान असावे ❖ स्पष्ट शब्दोच्चार असावा ❖ चेहऱ्यावर अचूक हावभाव असावे. ❖ आवाजात चढउतार असावा ❖ बोबडे बोल कटाक्षाने टाळावे. ❖ बालकाच्या नजरेस नजर भिडवून बोलावे. ❖ योग्य देहबोली असावी. ❖ ठराविक शब्दांसाठी प्रतिशब्द पापा, झोपेस नि.नी इ.

बालकांचा भाषाविकास होण्यासाठी बालपणापासूनच त्यांना गोष्टी सांगुन, रेकॉर्डींग ऐकुण, चित्रांची आकर्षक पुस्तके दाखवून सभोवतालच्या गोष्टीची वाहने, पक्षी, प्राणी, फुले झाडांची नावे सांगुन बालगीते ऐकवून तसेच बालकास इतरांमध्ये मिसळण्यास संधी देऊन त्यांचा भाषाविकास साधता येतो. घराजवळ मंदीर किंवा बगीचा असल्यास फिरायला नेणे.

बालकांचा भाषाविकास होण्यासाठी बालपणासूनच बालकांमध्ये अवधान असण्याची आवश्यकता असते. त्यासाठी बाळाच्या पाळण्यावर मंजूळ आवाज करणारी खेळणी, चिमणी, खेळणी लटकविने कोडी, संगणक, व्हिडीयो गेम्स, चित्रमय पुस्तके तसेच त्यांना सृजनात्मक कार्य म्हणजेच चित्रकाम, रंगकाम कलेपासून विविध आकार तयार करणे इ. गोष्टीमध्ये रममान ठेवल्याने बालकाचे अवधान वाढण्यास मदत होते.

बालक थोडे मोठे झाल्यावर समवयीन मित्र, मैत्रीणीत, शेजारी इ.मध्ये मिसळायला लावावे. तेव्हा साहजिकच त्यांच्या भाषेचा प्रभाव बालकांच्या भाषेवर पडतो. त्यामुळे बालकास शक्यतो चांगली भाषा असणाऱ्या व्यक्तिच्या सहवासात ठेवावे. उन्हाळ्यात विवीध शिबीरांमध्ये त्यांना सहभागी करणे. याशिवाय लहानपनापासूनच बालकास वाचनाची गोडी लावणे, शालेय पुस्तकं खरेदी करणे, वक्तृत्व व वादविवाद स्पर्धेमध्ये भाग घ्यायला सांगणे, व्यासपिठावर भाषण देण्याकरीता सहकार्य करणे इत्यादी आईच्या प्रयत्नामुळे बालकांच्या भाषा विकासात भर पडते.

भाषा विकासावर परिणाम करणारे घटक :–

बालकांच्या भाषा विकासावर परिणाम करणाऱ्या घटकांची माहिती आईला असणे गरजेचे आहे.

१) परिपक्वता :– स्वरयंत्र, ओठ, जीभ, पडजीभ याशिवाय फुफुसांची क्षमता मेंदुमधील वाणी केंद्र यांचे परिपक्वन झाल्याशिवाय भाषाविकास होऊ शकत नाही.

२) प्रशिक्षण व संधी :– अपेक्षित परिपक्वता प्राप्त झाल्यावर बालकास प्रशिक्षण व मार्गदर्शनाची गरज असते. इतर व्यक्ती बालकाशी सुरवातीपासूनच जेवढे जास्त बोलतील तेवढ्या प्रमाणात त्याला भाषेचा परिचय होऊ लागतो, 'स्टेअर' यांच्या मते अनुकरणाने बालक भाषा शिकते, म्हणुनच उच्चाराशिवाय त्याला प्रशिक्षण दिले पाहिजे.

३) बुध्दिमत्ता:– कुशाग्र, तीव्र बुध्दिमत्तेचा बालकांचा भाषा विकास इतरांपेक्षा अधिक चांगला होतो. अशा मुलांचा शब्दसंग्रह अधिक चांगला होतो, त्यांची वाक्यरचना व शब्दांचे उच्चार चांगले असतात. जरसिल्ड यांच्या मते बुध्दिमत्ता व भाषाविकासाचा निकटचा संबंध आहे.

४) कुटुंबातील वातावरण :– शिशु अवस्थेत व पूर्ण बाल्यावस्थेत मुले कुटुंबामध्ये अधिक प्रमाणात व्यतित करतात. कुटुंबात मानसिक ताण नसेल तर बालक उत्स्फूर्तपणे बोलतात.

भाषा विकासातील अडथळे, जन्मजात व तात्कालिक शारीरिक दोष व आनुवंशिकता, संधी व प्रशिक्षणाचा अभाव, चुकीचा आदर्श, मानसिक ताणतणाव दूर करण्यासाठी पालकांनी जागरूकतेने प्रयत्न करावेत बालकाच्या मनावर ताण न येता ती आनंदी राहील असे वातावरण प्रदान करावे. त्याच्या आरोग्याची काळजी घेणे, प्रोत्साहन देणे, संधी उपलब्ध करून देणे, सुयोग्य आदर्श प्रस्थापित करणे इत्यादी उपायांनी भाषा विकासास गती मिळते.

❖ संदर्भ सूची :–

१. प्रियंवदा लाटकर – मातृकला बालविकास व बालशिक्षण विद्या बुक्स पब्लिशर्स, औरंगाबाद.
२. डॉ.मालती कारवारकर – वंशवेल, मेनका प्रकाशन.
३. डॉ बालाजी तांबे – फॅमिली डॉक्टर, सकाळ पेपर्स लिमिटेड.

31

प्रकरण – ५

उत्तर बाल्यावस्था आणि समतोल आहार

प्रा.डॉ. स्वप्ना एस.देशमुख
सहाय्यक प्राध्यापक, गृहअर्थशास्त्र विभाग,
श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद.

प्रस्तावना :–

भारताला जागतिक महासत्ता बनविण्यासाठी देशाचा संपूर्ण क्षमतेचा वापर करावा लागेल. त्यासाठी कुपोषणाचे पुर्णपणे निर्मुलन करून बालकांना समृध्द आहार पुरवुन आरोग्यसंपन्न होण्याकरीता प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे भावी पिढी आरोग्यपुर्ण, तसेच उच्च क्षमतेची बुध्दीमत्ता असलेली आणि कामाची उत्पादकता वाढवणारी असेल. कुपोषण निर्मुलन व बालकांचा पोषण स्तर उंचावणे हा महत्वाचा घटक मेक इन इंडिया डिजीटल इंडिया, स्कील इंडिया या योजनांना जोडणारा दुवा बनु शकेल आणि त्यायोगे एक राष्ट्र म्हणुन भारताच्या इच्छित क्षमता वाढतील.

चांगल्या प्रतिचा आहार हेच आरोग्याचे एकमेव कारण आहे आणि वाईट प्रतिचा आहार हेच रोगाचे एकमेव कारण आहे. असे जेष्ठ आहारशास्त्रज्ञ सर रॉबर्ट मॅक्कॅरिसन यांनी म्हटले आहे.

मानवी शरीर स्वस्थ, निरोगी राहण्यासाठी आहाराला अनन्य साधारण महत्व आहे. आरोग्य टिकविण्यासाठी, रोगाला प्रतिबंध करण्यासाठी आणि कोणत्याही रोगावर उपचार करण्यासाठी औषधा पेक्षाही आहार हा वैद्यकीय उपचाराचा देखील महत्वपुर्ण भाग आहे. आहार कशा पध्दतीचा असावा, किती प्रमाणात असावा, नेमके काय किती आणि केव्हा खाल्ले पाहिजे इत्यादीचे विस्तृत वर्णन आहारशास्त्रात आहे. आपण कसे दिसतो यावरून आपण काय खातो हे लक्षात येते. अन्नाच्या माध्यमातुन घेतल्या जाणाऱ्या प्रत्येक घटकाचा शरीरावर सकारात्मक किंवा नकारात्मक परिणाम होत असतो. प्रत्येक

[illegible]

[illegible] मुलं शिक्षणात चांगली, वागायला समजूत[illegible] हुशार अशी निपजावी हे प्रत्येक आईवडिलांचं स्वप्न असतं. [illegible] ज्यांच्या घराण्यातच अनुवांशिकतेने हे गुण आलेले आहे त्यांना तर [illegible] निश्चितच वाटतं. ते सत्यात उतरणं म्हणजे बाग फुलवण्यासारखं [illegible] जमिनीची मशागत करून मातीचा कस ओळखुन, त्यात असणाऱ्या कमतरता ओळखुन, भरून काढुन त्यात लावण्यात येणाऱ्या फुलांच्या फळांच्या झाडाची खात्री करून कीड नसणारी बियानं वापरून आणि ऋतुमानाचा अंदाज घेऊन लागवड करावी लागते. दर दिवशी योग्य तेवढं पाणी घालने सतत निगराणी करणं, उनवाऱ्यापासुन लहानग्या झाडांना वाचवण ही सर्व जोपासना माहिती आणि शास्त्र या दोन्ही गोष्टींचा मेळ घालुन केली तर त्याच फळही मिळतं.

उत्तर बाल्यावस्थेचे विकासातील महत्व :-

मुलांच्या बाबतीत उत्तर बाल्यावस्थेचे वय 6 ते 12 वर्षे असते तर मुलींच्या संदर्भात 6 ते 11 वर्षे असे असते. हा कालखंड पौगंडावस्थेच्या पायरीपर्यंत पोहचविणारा असतो. या कालखंडाच्या अखेरीस बालपणाच्या सीमारेषा हळुहळु समाप्त होऊ लागतात व आकर्षक अशा किशोरवस्थेकडे या मुलामुलींची वाटचाल सुरू होते. औपचारीक शिक्षणाची सुरूवात होते व मुले पहिल्या वर्गात प्रवेश घेतात. पुर्व बाल्यावस्थेत प्राप्त केलेली क्षमता व कौशल्ये अधिक विकसीत होऊ लागतात. शारिरीक वाढीच्या दृष्टीने विकासाची गती फार तीव्र नसते, परंतु मुलींमध्ये अकरावा बाराव्या वर्षाच्या आसपास काही बदल जाणवु लागतात. म्हणजेच बाल्यावस्थेला निरोप देऊन किशोरावस्थेचे स्वागत करणारा हा कालखंड होय. इ.बी.हरलॉक यांच्या संशोधनानुसार शरीराची वाढ होत असतांना अंतर्गत अवयवांची वाढ होते. उदा. पचनसंस्थेची वाढ, मेंदुची वाढ, बालकाची स्मरणशक्ती, विचारशक्ती, तर्क करण्याची क्षमता वाढते. ही क्षमता वाढली म्हणजे वर्तनात अपेक्षित बदल घडुन येतो याला विकास म्हणतात वाढ आणि विकास परस्परावलंबी आहे. बालकाच्या विकासाच्या दृष्टीने उत्तर बाल्यावस्था

33

[illegible] आहे. या [illegible] देखील [illegible] आहे. सामाजिक विकासाचा पाया [illegible] रचला जातो. [illegible] शारीरिक, मानसिक, बौध्दीक विकास [illegible] जातो.

उत्तर बाल्यावस्थेतील विकासात्मक कार्य

(1) वैयक्तिक पातळीवर स्वावलंबन प्राप्त करणे.

(2) शैक्षणिक ज्ञान प्राप्त करणे.

(3) सामाजिक समायोजन शिकणे.

(4) सामाजिक अभिवृत्तीचे प्रगटीकरण.

(5) दैनंदिन व्यवहारातील संकल्पना स्विकारणे.

(6) खेळातील प्राथमिक कौशल्य प्राप्त करणे.

(7) स्व अभिवृत्ती विकसीत करणे.

(8) जीवनमुल्यांचा विकास करणे.

बालकाची विकासात्मक कार्ये अधिक चांगली होवुन एक उज्वल भविष्य घडवुन आणता येईल असे मार्गदर्शन आई, वडील, शिक्षिका, शेजारी यांनी करणे गरजेचे ठरते.

उत्तर बाल्यावस्थेतील बालकांकरीता आहाराचे महत्व :–

या वयातील मुले अतिशय कियाशिल असतात. जसजसे वय वाढते तशी शारीरिक आणि मानसिक परिपक्वता वाढत जाते याचा परिणाम अन्नाची निवड आणि आहाराच्या सवयीवर होत जातो. म्हणुन मुलांच्या वाढ, विकास आणि आरोग्यासाठी पुरेसे पोषण आवश्यक असते. अपुऱ्या पोषणामुळे लठ्ठपणाही वाढु शकतो. शरीराच्या आवश्यकतेनुसार प्रत्येक पेशीला शक्ती आणि पौष्टीक पदार्थांचा पुरवठा होणे हे पोषणामध्ये अंतर्भुत आहे. त्यामुळेच बालकांना योग्य आहार मिळणे गरजेचे आहे. या अवस्थेतील बालकांमध्ये आहारासंबंधी आवश्यकतांमध्ये बदल झालेला दिसुन येतो. बालकांना नवीन स्वाद आवडायला लागतात म्हणुन त्यांच्या आहारात सर्व अन्नघटकांचा समावेश करायला पाहिजे. या अवस्थेत खेळणे, अभ्यास करणे अशा विविध किया करीत असतांना शारिरीक व मानसिक दबाव अधिक प्रमाणात असतो. उर्जेचा व्यय अधिक होतो.

[illegible] बालकांना [illegible] [illegible]

[illegible] बालकांना अधिक [illegible] आहार [illegible] [illegible] अधिक [illegible] त्यामुळे [illegible] अधिक कॅलरीयुक्त पदार्थांचा समावेश करावा बालकांना 1600 ते 2100 कॅलरीज द्याव्यात.

- **प्रथिने** : बालकाचा शारिरीक विकास होत असल्याने योग्य प्रमाणात प्रथिने मिळायला हवीत म्हणुन या अवस्थेत 31 ते 54 ग्रॅम प्रथिनांची आवश्यकता असते. प्रथिने उत्तम दर्जाची असावीत. 50 टक्के प्रथिने प्राणिज असावी.
- **खनिजपदार्थ** : कॅल्शिअम दाते व हाडांच्या निर्मितीसाठी व मजबुतीसाठी कॅल्शिअम व फॉस्फरसची आवश्यकता असते. या अवस्थेतील बालकांना 400 ते 600 ग्रॅम कॅल्शिअम आहारातुन द्यावे.
- **लोह** : हिमोग्लोबिन तयार होण्यासाठी 15 ते 20 मि.ग्रॅम लोहाची आवश्यकता असते.
- **आयोडिन** : शक्ती चयापचयाकरीता आयोडिनची गरज असते. म्हणुन आहारातुन आयोडिन मिळावे.
- **जिवनसत्वे** : या अवस्थेत संक्रमक रोग होऊ नये म्हणुन आहारात. जीवनसत्वांची गरज असते. डोळ्यांचे स्वास्थ उत्तम राहण्यासाठी, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी जीवनसत्व अ ची आवश्यकता असते. आहारातुन 2400Ug कॅरोटीन मिळावे. जीवनसत्व क च्या प्राप्तीकरीता रोज 30–50 VG जीवनसत्व अन्नपदार्थांव्दारे प्राप्त व्हावे. हाडे व दातांच्या विकासाकरीता आहारातुन जीवनसत्व ड 400 IU मिळायला हवे.

उत्तर बाल्यावस्थेतील बालकांकरीता आहार नियोजनाचा खरा अर्थ :–

या अवस्थेतील बालकांना आहारविषयक चांगल्या सवयी लावणे आवश्यक आहे. मुलांना सकाळी हेल्दी नास्ता देणे आवश्यक आहे. बालकांना सर्व खाद्य पदार्थ खाण्याकरीता प्रेरीत करावे. सर्व अन्नगटातील पदार्थ मिळाल्यास त्यातुन जवळजवळ चाळीस–पंचेचाळीस

[illegible] क मिळतात [illegible] आहे. वाद्यवृंदात जसे सगळे सुर प्रमाणात जुळले हवेत नाहीतर सुरांची बेसुर निघतील. तसेच जीवनाचं सुरेल संगीत म्हणजे शरीर–मन–बुध्दी यांचा समतोल होय.

मुलांची गरज व अन्न घटकाचे महत्व :–

शालेय बालकांना शरीर वाढीकरीता व झीज झालेल्या पेशींच्या निर्मीतीकरीता प्रथिनांची गरज असते. परंतु संपुर्ण प्रथिने आणि अपुर्ण प्रथिने समजण्याकरीता आईने पुढील यादी बघावी :–

पदार्थांचे नांव	वजन–माप	प्रथिनांचा दर्जा	प्रथिनांचं प्रमाण
साईचं–बिनसाईचं दुध अगर दही	1 कप (8 औसांचा)	संपूर्ण	8 ग्रॅम
दुधाची भुकटी	अर्धा कप (4 औस)	संपूर्ण	35 ग्रॅम
अंड	1 (मोठे)	संपूर्ण	6 ग्रॅम
चक्का, पनीर	अर्धा कप (4 औस)	संपूर्ण	20 ग्रॅम
चीज–दोन–स्लाइस	2 टे.स्पून	संपूर्ण	10–12 ग्रॅम
सोयाबीन दाणे (शिजवलेले)	अर्धा कप (4 औस)	संपूर्ण	20 ग्रॅम
यीस्ट	1 टे. स्पून	संपूर्ण	6 ग्रॅम
मटण, मासे, चिकन	1 तुकडा (75 ते 100 ग्रॅ.)	संपूर्ण	12–15 ग्रॅम
शेंगदाणे	2 टे.स्पून	अपुर्ण	9 ग्रॅम
शिजवलेलं वरण–उसळ	1 वाटी	अपुर्ण	9 ग्रॅम
शिजवलेली आमटी डाळ	1 वाटी	अपुर्ण	4 ग्रॅम
1 स्लाइस पांढरा ब्रेड 1 पोळी नुसती कणकेची 1 सहा इंच व्यासाची भाकरी		अपुर्ण	2 ग्रॅम

36

पांढरा भात	1 वाटी	अपुर्ण	2 ग्रॅम .
1 वाटी शिजवलेले नूडल्स साखर, तेल, तूप आणि त्यापासून बनविलेले पदार्थ		प्रथिनं अजिबात नाहीत	
उडदाची–चण्याची, हरभऱ्याची डाळ (शिजवून)	1 वाटी	अपूर्ण	4 ग्रॅम
बदाम	1 टे.स्पून	अपूर्ण	4 ग्रॅम
फळ–भाज्या–मोसमी कंद व पालेभाज्या (शिजवून)	1 वाटी	प्रथिनं अजिबात नाहीत	

संपुर्ण प्रथिनांच्या यादीत दिलेला पदार्थ अपुर्ण प्रथिनांच्या यादी दिलेला पदार्थ अपुर्ण प्रथिनांच्या यादी दिलेल्या पदार्थाबरोबर एका वेळी खाण्यात आला तर प्रथिनांची गुणवत्ता वाढेल. मुलांची जोपासना करतांना त्यांना खाण्याच्या चांगल्या सवयी लागण्याकरीता मातापित्यांना मुलांच्या आहाराविषयी माहिती देणे गरजेचे आहे.

दोन अपुर्ण प्रथिने उदा.कडधान्य किंवा डाळी + धान्य असं एकत्र केल्याने प्रथिने पुर्ण होतात. वनस्पतीज आहारात उदा. डाळी कडधान्य, सुकामेवा अंशतः पुर्ण प्रथिनांचा समावेश असतो. मिथीओनाईन, ट्रिप्टोफेन, थ्रिओनाईन व लायसीन ही चार तिक्ताम्ले कमी प्रमाणात असतात. आहारात वनस्पतीज प्रथिनांबरोबर प्राणिज प्रथिनांचाही समावेश करावा उदा. सातुचे पीठ, दुध शेवया खीर, रव्याचा शिरा तसेच आहारात एकाच धान्यऐवजी विवीध तृणधान्य व कडधान्य एकत्रित करून उपयोगात आणावित. तृणधान्यात लायसिन हे तिक्ताम्ल कमी असते कडधान्य व तृणधान्य एकत्रित वापरल्यास ती प्रथिने उत्तम प्रथिने होतात. अषा जैविक मुल्य वाढलेल्या प्रथिनांमुळे मुलांची शारीरीक वाढ होण्यास मदत होते. उत्तम दर्जाच्या प्रथिनांच्या जोडीला उत्तम दर्जाची कार्बोदके म्हणजे पिष्टमय पदार्थही तेवढेच हवेत म्हणजे उष्मांकाची गरज जास्त असते हे लक्षात घेणे आवश्यक आहे. सहा ते बारा या वयाचा कालखंड मुलींच्या दृष्टीने नाजुक आणि महत्वाचा असतो. मुलींनी उत्तर बाल्यावस्थेत घेतलेला आहार याचा संबंध भावी आयुष्यातील गर्भावस्थेशी जोडलेला असतो. कधी गर्भावस्थेदरम्यान गुंतागुंत निर्माण झाली तर त्याची मुळे उत्तर बाल्यावस्थेतील अपुरा

आहारात देखील असु शकतो. उत्तम कार्बोदके म्हणजे पिष्टमय आणि साखर देणारे पदार्थ.

- सर्व प्रकारची धान्य–गहु तांदुळ, भाकरी वर्गातील पिठ
- सर्व प्रकारची ताजी आणि सुकी फळ (खजुर, अंजीर, जर्दाळु)
- गुळ, काकडी इ.
- सर्व प्रकारचे मंद – बटाटे, रताळी, सुरण, बीट, गाजर
- सर्व प्रकारच्या लाह्या – ज्वारी, राजगिरा, साळीच्या.

मुलं मैदानी खेळात खेळावी, भांडणतंटा करणारी नसावी आणि अभ्यासात सुध्दा हुशार असावी याकरीता मुलांच्या आहारात कॅल्शिअमची काळजी घ्यावी. त्यांच्या जेवणात कॅल्शिअमचा फायदा देण्यासाठी कच्ची कोबी, नाचणी व कच्चा पालक याची विभागणी करावी. शिवाय चिमुटभर चुना, चमचाभर आंबट द्रावणातुन कालवुन चटणी, इडली, दोसे, उत्तप्पा, डाळीची आमटी वैगेरे पदार्थात घालावी.

अन्नपदार्थ **आणि अन्नघटक** :–

- पोळीसाठी कणिक मिश्र पिठाची करावी (चार किलो गहु + एक किलो सोयाबीन)
- भाकरीसाठी मिश्र पीठ करावं. (अर्धा किलो ज्वारी + अर्धा किलो बाजरी + अर्धा किलो नाचणी + अर्धा किलो सोयाबीन)
- लाल भोपळा बारीक चिरून डाळीत टाकावा.
- बीट कुकरमध्ये वाफवुन सालासगट सोलुन घ्याव.
- गाजर किसुन वाफ देउन फोडणी द्यावी, दाणेकुट घालावे.
- पालेभाज्या स्वतंत्र शिजवाव्या किंवा पोळी, पराठे भातात घालावे.
- कधी कधी चार वेगवेगळे पदार्थ एकत्र करून छान पदार्थ तयार करणे.

बालकांच्या आहारात पुढील अन्नघटकाचा समावेश करावा.

'अ' जीवनसत्वांनी समृध्द असलेले पदार्थ जसे गाजराचा हलवा, बर्फी, लाल भोपळ्याचे घिरडे, बोंड,थालिपीठ उष्मांकाने समृध्द असलेले पदार्थ आलुपराठा, भदुरे, रताळ्यांची पोळी तसेच पुरी, रताळयाच्या किसाचा उपमा, जिलेबी इ. प्रथिनेयुक्त पदार्थ मोड आलेल मिश्र कडधान्यांची उसळ, सोयाबिन कटलेटस, सोया स्टफ पराठा

वेगवेगळ्या डाळींचे लाडू, लोहयुक्त पदार्थ हरभऱ्याच्या पानाची भाजी,मुठ्ठे, गुळ शेंगदाण्याचे लाडु,पेंडखजुर बर्फी.

कॅल्शियमयुक्त पदार्थ – नाचणीच्या वड्या, शिरा, अळुवडी.

आरोग्यवर्धक पेय -- गाजराचा ज्युस, आवळ्याचा जुस, बीट, अद्रक व डाळींबाचा ज्युस, पुदीना तुलसी लिंबाचा ज्युस, शिजलेल्या भाज्यांचे सुप, लिंबाचे सरबत, दह्याची लस्सी बालकांना ऋतुमानानुसार फळे द्यावी जसे–पेरू, बोर, पपई, चिक्कु, सफरचंद तसेच किवी, ड्रागनफ्रुट इ.

संदर्भ :–

डॉ. उदय बोधनकर मुलांमधील मलावरोध याबाबत माहिती देतांना सांगतात, आहारात पुरेसा भाजीपाला आणि चोथ्याचा समावेश नसल्यामुळे मूलांमध्ये मलावरोध होते. या रोगाच्या लक्षणावर वेळीच उपचार न झाल्यास मोठी दुखणी उद्‌भवु शकतात. हा आतड्यांचा आजार मानसिक दृष्ट्या अस्वस्थ करणारा आणि वेदनादायी आहे. शौचाला साफ न होणे किंवा आतड्यामध्ये मलाचे खडे होणे असे विकार सुरू होतात. त्यामुळे सतत सुस्तावल्यासारखे वाटणे, पोट जड वाटणे ही मलावरोधाची लक्षणे आहेत. खाण्यापिण्याची पथ्ये व उपचार यातुन हा विकार दुर करता येतो.

डॉ.प्रमोद जोग म्हणतात मुलांच्या खाण्यापिण्यावर नियंत्रण ठेवणे ही अतिशय आवश्यक पण अवघड गोष्ट आहे. मुलांमधील लठ्ठपणा ही सध्या झपाट्यानं वाढत असलेली जागतिक समस्या आहे. इंग्लंड अमेरिकेत 50 टक्के व्यक्ती स्थुल आहेत. ऑस्ट्रेलिया, कॅनडातही हे प्रमाण जास्त आहे. इतकच नाही तर थायलंड, इराण, नायजेरीया, ब्राझील बरोबर भारतासारख्या देशातही विशेषत: शहरी भागात हे प्रमाण वाढत चाललयं त्यामुळे लवकरच मधुमेहाच्या बाबतीत देशाचा पहिला कमांक लागेल आपल्या देशाला निश्चितच परवडण्यासारख नाही.

दिल्लीतील न्युट्रिशन फाऊंडेशन ऑफ इंडियाच्या संचालक प्रेमा रामचंद्रन यांच्या नुसार बालपणी मिळालेल्या अनुकुल पोषणामुळे प्रौढ वयातल्या संसर्गजन्य आजारांना प्रतिबंध होतो.

निष्कर्ष :-

काही सरकारी कार्यक्रम प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे पोषक आहाराचे महत्व लोकांच्या मनात ठरविण्यासाठी मदत करत आहेत. यात एकात्मिक बालविकास सेवा योजना, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान–जननी सुरक्षा योजना, राष्ट्रीय ग्रामीण पेयजल कार्यक्रम मातृत्व सहयोग योजना, किशोरींसाठी सबला योजना, मध्यान्न आहार योजना, लक्ष्याधारित सार्वजनिक वितरण व्यवस्था, राष्ट्रीय अन्न सुरक्षा अभियान, महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार हमी योजनांचा समावेश होतो. प्रथमतः बालकाच्या आईने उत्तर बाल्यावस्थेतील बालकांकरीता आहार आयोजन करतांना सर्व अन्नघटकांची माहिती समजुन घेऊन बालकांना सर्व अन्नपदार्थ देण्याचा प्रयत्न करावा. समतोल आहारात सकाळचा नास्ता, दुपारचे जेवण अथवा टिफीन, दुपारचा छोटा नास्ता, संध्याकाळचे जेवणे यांचा समावेश करावा. प्रत्येक खाणं हे पौष्टीक असावं. तसेच दररोज एक फळ द्यावं. घरी आणलेली भाजी, फळ, धान्य सेंद्रीय खत वापरण्यात येणाऱ्या बागेतुन मिळविण्याचा प्रयत्न करावा. बालकांच्या समृध्द आहाराकरीता आंई, कुटुंबातील इतर सदस्य, शिक्षिका, संबंधित सरकारी योजनांचा लाभ घेऊनही आपल्या बालकाचे स्वास्थ निरोगी राखण्याचा संकल्प करू या. सुजान नागरिक घडवुन भारताला जागतिक महासत्ता बनविण्याचा प्रयत्न करू या.

संदर्भ सुची :-

- **डॉ. बालाजी तांबे** –फॅमिली डॉक्टर सकाळ पेपर्स लिमिटेड, बुधवार पेठ, पुणे.
- **डॉ. मालती कारवारकर** – वंशवेल मेनका प्रकाशन, सदाशिव पेठ,पुणे. पृ.73
- **डॉ. मालती कारवारकर** – डॉक्टर मी काय खाऊ, स्वाती प्रकाशन, पुणे.
- **प्रा.प्रियंबदा लाढकर** – मातृकला बालविकास व बालशिक्षण विद्या बुक्स पब्लीशर्स, औरंगाबाद.
- https://www.edtingwell.com7article

 ISSN 2319-4979

समतोल पर्यावरणाकरिता हवाप्रदूषण नियंत्रणात्मक उपाय

प्रा. डॉ. स्वप्ना एस देशमुख
सहाय्यक प्राध्यापक, गृहअर्थशास्त्र विभाग, श्रीमती वत्सलाबाई नाईक, महिला महाविद्यालय, पुसद
swapnadeshmukh1406@gmail.com

निसर्ग माणसाच्या जीवनाचा आधारस्तंभ आहे. पण निसर्गानेच निर्माण केलेल्या माणसाने निसर्गाचा समतोल बिघडविण्याचे कार्य केले आहे. इतर प्राण्यांजवळ प्रगल्भ बबुद्ध व स्वैरसंचार करणारे मन नसल्याने त्यांच्याकडून निसर्गव्यवस्थेला फारसा धोका पोहोचण्याची शक्यता नव्हती. पण माणसाकडून मात्र स्वतःच्या स्वार्थाकरीता , निसर्ग होरपडुन निघत आहे निसर्गाचा उपयोग करून घेताना निसर्गातील ज्या घटकांची हानी होते ते भरुण काढण्याचा प्रयत्न करणे गरजेचे असते ही गोष्ट मानव विसरला आणि निसर्गाकडुन वारेमाप लुट करून घेताना निसर्गाचा खजिना रिक्त झालातर पृथ्वीवरचे सर्वांचेच जीवन धोक्यात येईल. भावी पिढीच्या गरजा भागविण्याच्या निसर्गातल्या क्षमतेला कोणताही धक्का न लावता लोकांच्या आजच्या गरजा पूर्ण करणे म्हणजे 'शाश्वत विकास होय याचाच अर्थ निसर्ग नियमांच्या चौकटीत राहून निसर्गाला धक्का न पोहचवता मानवाने स्वतःचा विकास विविध नैसर्गिक घटकांचा वापर करून करणे हा होय. पण मानवाने आज आपल्या अविवेकी वागण्याने पर्यावरणाचा -हास केला आहे स्वतःचा किंवा समाजाचा विकास करताना जर निसर्गाला धक्का पोहचत असेल तर असा विकास म्हणजे अशाश्वत विकास होय. कारण यातून पर्यावरण असंतुलित होऊन मानव अस्थिरता निर्माण करून घेईल हा शाश्वत विकास नव्हे (. नैसर्गिक पर्यावरणाचे संतुलन दीर्घकाळ टिकवून ठेऊन मानवी जीवनमान उंचावणे म्हणजेच शाश्वत विकास होय व त्याचीच आज गरज आहे.)

अन्न, वस्त्र, निवारा या मानवाच्या मुलभूत तीन गरजा आहेत. अन्न ही संज्ञा फार व्यापक अर्थाने वापरली जाते कारण यात अन्नधान्याबरोबर पाणी आणि हवा या महत्वाच्या घटकाचा समावेश अप्रत्यक्षपणे झाला आहे जिवंत राहण्यासाठी आपल्याला सतत प्राणवायूचा योग्य त्या प्रमाणात पुरवठा होणे गरजेचे असते.

प्रकृती निकोप राहण्यासाठी मानवाला सकस आहाराबरोबरच स्वच्छ आणि शुद्ध हवेची आवशकता आहे. हवेतील प्रदूषणाचा परिणाम मानवी मानवी जीवनाबरोबरच वनस्पती आणि इतर जीवसृष्टीवर होतो.

हवा वेगवेगळ्या वायूंच्या मिश्रणाने बनली आहे. त्याचे प्रमाण सर्वसाधारण परिस्थितीत कायम असते. त्यापैकी काही घटक आपल्याला आवश्यक असतात. काही निरुपयोगी असतात तर काही घातक असतात. आवश्यक घटकांचे प्रमाण जास्त व अनावश्यक घटकांचे प्रमाण कमी राहून त्यात नैसर्गिक समतोल राखला गेला आहे. उदा. वनस्पती दिवसा प्रकाश संस्लेषणाची क्रिया करतात. या हवेतील कार्बन वायू शोषून घेतात व प्राणवायू सोडतात. अशाप्रकारे नैसर्गिक रीतीने हवेतील घटकाचे प्रमाण कायम राखले जाते.

हवेतील महत्वाचे घटक:

1) नायट्रोजन :-
नायट्रोजन हा हवेतील मुख्य घटक आहे. तो निसर्गात मोठ्या प्रमाणात मुक्त स्थितीत आढळतो. नायट्रोजन हा रंगहीन वायू असून त्याला वास व चव नसते, तो विषारी नाही, तो पाण्यात अल्पप्रमाणात विरघळतो. नायट्रोजन वायू विषारी नसला तरी अधिक दाबाखाली माणसाच्या शरीरात गेल्यास वेड्यासारखा हसू लागतो व त्याच्या १०% वातावरणीय दाबाने बेशुद्ध आणि मृत्यु संभवतो. जमिनीतील नायट्रोजनयुक्त पदार्थाचे जीवाणू विघटन करतात आणि मुक्त नायट्रोजन हवेत मिसळला जातो. तसेच लाकूड, वनस्पती व प्राण्याचे अवशेष हवेत जळले असता त्यातील नायट्रोजन मुक्त होऊन हवेत मिसळतो. अश्या प्रकारे निसर्गामध्ये नायट्रोजनचे चक्र अव्याहत चालू असते.

2) ऑक्सिजन प्राणवायू :-
प्राणवायू हा हवेतील महत्त्वाचा घटक आहे. प्रावायुविना माणूस 5 मिनिटे देखील जगणे शक्य नाही. हवेत ऑक्सिजनचे प्रमाण 21% असते. ते १०% कमी झाल्यास लगेच मृत्यु ओढवतो. ऑक्सिजनच्या कमतरतेमुळे सर्वप्रथम मेंदूवर आघात होतो. यामुळे गोंधळलेली अवस्था, गुणी येणे, मृत्यु येणे असे प्रकार घडतात.

3) कार्बनडाय ऑक्साईड :-
हवेत कार्बनडाय ऑक्साईडचे प्रमाण ०.०३% इतके असते कार्बन आणि त्याच्या संयुगाच्या जाळण्याने कार्बनडाय ऑक्साईड निर्माण होतो. हा वायू हवेपेक्षा जड आहे.

वनस्पती, माणूस व इतर सर्व प्राण्यांच्या श्वसनाच्या क्रियेत कार्बनडाय ऑक्साईड मुक्त होतो. माणूस एका दिवसात ४०० लिटर कार्बनडाय ऑक्साईड उच्छवासावाटे बाहेर टाकतो. लाकूड, कोळसा,

तेल आणि गॅस ई. प्रकारच्या इंधनाच्या ज्वलनात दर वर्षाला ३० अब्ज टनापेक्षा अधिक कार्बनडाय ऑक्साईड वातावरणात विलीन होतो. कार्बनडाय ऑक्साईड वनस्पतीच्या पोषणाला मूलाधार आहे. कार्बनडाय ऑक्साईडच्या वाढत्या प्रमाणामुळे वातावरणातील उर्जेचा समतोल ढळतो. व भूपृष्ठावरील असलेल्या वातावरणाचे तापमान वाढते वातावरणातील तापमानामुळे हवामान व पाऊस यांच्यामध्ये बदल होतो.

हवा प्रदूषणाचे मानवनिर्मित कारणे :-

1) औद्योगिकरण :-

औद्योगिकरण पूर्वकाळातही हवेचे प्रदूषण होते. परंतु प्रदूषणाची तिव्रता फारशी नव्हती. औद्योगिकरणानंतर विविध प्रकारचे कारखाने गिरण्या यांच्या संख्येत वेगाने वाढ झाली. त्यामुळे हवा प्रदूषणाची तिव्रता वाढत गेली. कारखाने व गिरण्यांच्या धुराड्यातून धूर कार्बनचे कण इतर दूषित खनिजाचे कण, कार्बनडाय ऑक्साईड व इतर दूषित वायू वातावरणात सोडले जातात. त्यामुळे हवा दूषित होते. आज जगातील विकसित राष्ट्राप्रमाणेच विकसनशील राष्ट्रामध्येही औद्योगिक क्षेत्रात वाढ झालेली आहे. त्यामुळे हवा प्रदूषणाची समस्या व्यापक समस्या बनली आहे.

2) स्वयंचलित वाहनांचा बेसुमार वापर :-

औद्योगिकरनाच्या वाढीबरोबर वाहतुकीची वाढ होने अपरिहार्य होते वाहतुकीसाठी पेट्रोल, डिझेलवर चालणारी अनेक वाहने निर्माण करण्यात आली. या वाहनाद्वारे जो धुर बाहेर पडतो त्यास कार्बन मोनाक्साईडच्या या विषारी वायूचे प्रमाण जास्त असून ते तो शरीराला अपायकारक असतो. मानवाच्या सभोवताली सतत असा वायू राहिल्यास त्याचा मृत्यूही ओढवु शकतो. वातावरणात धुराचे प्रमाण वाढले म्हणजे वातावरण दुषित होते.

3) औष्णिक विदयुत केंद्र :-

औष्णिक विदयुत निर्मितीसाठी दगडी कोळसा जाळतात. हा कोळसा जळाल्यानंतर शिल्लक राहिलेल्या राखेचे सूक्ष्मकण हवेत पसरून हवा दुषित होते. तसेच कोळसा जळताना निघणारा धुर, कार्बनडाय ऑक्साईड व इतर दुशितके हवा प्रदूषणास कारणीभूत ठरतात.

4) जंगलतोड

आज विविध कारणासाठी मानव मोठ्याप्रमाणावर वृक्ष तोड करत आहे. वनस्पती वातावरणातील कार्बनडाय ऑक्साईड वायू शोषून घेतात व शुद्ध हवा बाहेर सोडतात. वनस्पती नैसर्गिक शुद्धीकारणात महत्वाची भूमिका बजावतात परंतु प्रचंड वृक्षतोडीमुळे हवेच्या नैसर्गिक शुद्धीकरणाची क्षमता कमी होऊन प्रदूषणात वाढ होत आहे. भारतातील वनक्षेत्राचा विचार करतांना मोहन धारिया लिहितात, गेल्या काही वर्षात झालेल्या बेकायदा आक्रमणामुळेच वनक्षेत्र फक्त ७९.७० दशलक्ष हेक्टरपेक्षाही कमी राहिले आहे अनेक जिल्ह्यांमध्ये तर 3 टक्के क्षेत्र सुद्धा चांगल्य वनाखाली राहिलेले नाही. मानवी गरजा भागविण्यासाठी या वेगाने जंगलतोड होत राहिल्यास महाराष्ट्र खरोखरच केवळ दगडांचा देश ठरेल.

इतर करणे

हवा प्रदूषणास नैसर्गिक कारणापेक्षा मानवी कारणे अधिक जबाबदार आहेत. वरील प्रमुख कारणाव्यतिरिक्त मानवी क्रिया प्रक्रिया, किटकनाशकांचा वाढता वापर, इंधनाचा अतिवापर, शितगृहाचा वापर, सांडपाणी व कचरा याची विल्हेवाट न लावणे, यामुळे हवा प्रदूषण होते..

हवा प्रदूषणाचा मानवी आरोग्यावर होणारा परिणाम

हवेतील दुषित घटकांच्या वाढत्या प्रमाणामुळे मानवी स्वास्य धोक्यात आले आहे. हवा प्रदूषणामुळे मानव निरनिराळ्या दुर्धर रोगांना बळी पडत आहे. हवेतील दुषीतके, विषारी वायू, मानवी श्वसनसंस्था, पचनसंस्था, मज्जासंस्था, नाक, कान, घसा इत्यादीच्या विकारात वाढ झालेली आहे. हवा प्रदूषणामुळे मानवी आरोग्यावर खालील परिणाम होतात -

1) कार्बन मोनॉक्साईडमुळे रक्तातील हीमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी होऊन हृदय, फुफ्फुसे यांच्या कार्यात अडथळे निर्माण होतात. परिणामी मृत्यूमुद्धा येऊ शकतो.

2) हवेतील कार्बनडाय ऑक्साईडचे प्रमाण वाढल्यास शरीरास ऑक्सिजनचा पुरवठा कमी होतो. त्यामुळे रक्तातील ऑक्सिजनचे प्रमाण कमी होऊन पेशींची कार्यक्षमता कमी होते. मनुष्याला चक्कर येते.

3) हवेत सल्फरडाय ऑक्साईडचे प्रमाण जास्त झाल्यास या विषारी वायुमुळे मनुष्याचा जीव गुदमरतो, डोळे जळजळ करतात, घसा खवखवतो. श्वसनसंस्थेवर विपरीत परिणाम होतो.

4) नायट्रोजन ऑक्साईडमुळे अंतर्गत रक्तस्राव, कर्करोग, न्यूमोनिया ई. आजार बळावतात.
5) क्लोरीन या विषारी वायुमुळे जीवितहानी होते.
6) हवा प्रदूषणामुळे दाट धुक्याची निर्मिती होऊन दृष्यता कमी होते. त्यामुळे अपघाताची शक्यता वाढते.

थोडक्यात हवा प्रदूषण ही मानवी आरोग्यावरील भयानक आपत्ती आहे. मुंबईत दररोज सुमारे १००० टनापेक्षा अधिक दुषितके हवेत मिसळतात. मुंबईतील चेंबूर परिसरात वायू प्रदूषण मोठ्या प्रमाणात आढळले. या परिसरातील हवेत सल्फरडाय ऑक्साईडचे प्रमाण सर्वात जास्त आहे. अशीच परिस्थिती कोलकत्ता, कानपूर, दिल्ली, बंगलोर, पुणे, चेन्नई, अहमदाबाद या शहरामध्ये आढळते.

हवा प्रदूषणाचे नियंत्रणात्मक उपाय

हवा प्रदूषण ही जागतिक समस्या असून ती नियंत्रित करण्यासाठी जगातील सर्व राष्ट्रांनी प्रयत्न करणे आवश्यक असते. यासाठी जगातील प्रत्येक व्यक्तीने स्वकर्तव्य भावनेतून हवा प्रदूषण नियंत्रणासाठी कसोशीने प्रयत्न केले पाहिजे. यासाठी सर्वप्रथम हवा प्रदूषणाची तिव्रता कमी करून भविष्यात हवा प्रदूषण होणार नाही याची काळजी घेणे व तशाप्रकारची तंत्रे व उपकरणे विकसित करणे गरजेचे आहे. यासाठी माणसाने स्वतः हून प्रयत्न केले पाहिजे. त्यासाठी खालील उपाययोजना महत्वाच्या ठरतील :-

1) वनस्पती या हवा प्रदूषणाच्या सर्वोत्तम नियंत्रक आहे, हवा प्रदूषण नियंत्रित राहावे म्हणून क्षेत्रफळाचा ३३% भाग जंगलाखाली असणे आवश्यक आहे. परीस्थितीय संतुलन कायम राखणे, हवा शुद्धीकरण करणे यात वनस्पतीची भूमिका महत्वाची असते.
2) वृक्षारोपण, वनीकरण, वनसंवर्धन यासारख्या योजनांची काटेकोरपणे अंमलबजावणी करावी. प्रत्येक गाव, नगर व औद्योगिक क्षेत्रांच्या सभोवताली वृक्ष लागवड व वृक्षसंवर्धन करून हरितपट्टा निर्माण करावा.
3) हवा प्रदूषणाच्या उगम स्त्रोतापैकी स्वयंचलित वाहने हा एक प्रमुख उगम स्त्रोत आहे. स्वयंचलित वाहनाच्या इंजिनाची वारंवार देखभाल करावी. वाहनाद्वारे कमीकमी प्रदूषण होईल अशा तऱ्हेच्या इंजिनांची निर्मिती किंवा त्या इंजिनामध्ये तांत्रिक बदल करावेत.
4) नवीन कारखान्यांना परवानगी देताना हवेत दुषितके सोडली जाणार नाहीत, यासाठी कोणती उपाय योजना केलेली आहे, याचा विचार सर्वप्रथम करावा. तसेच कारखान्याच्या ठिकाणी मानवी वस्तीपासून किती अंतरावर आहे हे सुध्दा पाहावे व त्याची दिशा लक्षात घेऊन औद्योगिक क्षेत्राचे ठिकाण निश्चित करावे.
5) हवा प्रदूषणाचे स्वरूप व तिव्रता समजण्यासाठी हवा प्रदूषनाच्या परीक्षणाची यंत्रणा उभारून सर्वेक्षण करणे.
6) धुम्रपानामुळे होणारे प्रदूषण थांबवण्यासाठी धुम्रपानबंदी करावी.
7) हवा प्रदूषण दृष्य स्वरुपात नसते. हवा प्रदूषणाचे स्वरूप व तिव्रता समजण्यासाठी हवा प्रदूषणाच्या परीक्षणाची यंत्रणा उभारून त्याद्वारे नियमित सर्वेक्षण केले जावे.
8) कारखान्यांच्या परिसरात पाण्याची कारंजे निर्माण करावी त्यामुळे परिसरातील हवा दमट व ओलसर राहून वायूचे शोषण करू शकेल.
9) कारखान्यांची धुरांडी उंच उभारावीत जेणेकरून धुर व इतर विषारी वायु वातावरणात उंच उभारावित जेणेकरून धूर व इतर विषारी वायू वातावरणात उंच फेकले जातील.

घरगुती उपाययोजना

1) घरातील टाकाऊ पदार्थांची विल्हेवाट लावणे.
2) सुकाकचरा जाळू नये.
3) घरामध्ये शुद्ध हवा करणारी झाडे लावावी जसे मनीप्लांट, स्नेक प्लांट पामट्री, ई.

अशाप्रकारे हवा प्रदूषण नियंत्रणासाठी वरील उपाययोजना राबविणे आवश्यक आहे. परंतु ही केवळ शासन व शासकीय अधिकाऱ्यांचीच जबाबदारी आहे असे न मानता यासाठी समाजातील प्रत्येक घटकाने जाणीवपूर्वक प्रयत्नांची पराकाष्ठा करणे अत्यावश्यक आहे. सर्वांनी एकजुटीने सकारात्मक प्रयत्न केल्यास हवा प्रदूषणाचा हा भस्मासुर केव्हा पलायन करेल हे सुध्दा लक्षात येणार नाही परंतु यासाठी गरज आहे ती तुम्हा आम्हा सर्वांच्या कृतीशील प्रयत्नांची.

सारांश

पर्यावरणाचा होत असलेला असमतोल व ऱ्हास तसेच वाढते प्रदुषण हे संकट मानवाने आपल्या बेजबाबदारपणे ओढवुन घेतले आहे. निसर्गाचा फायदा घेतला सुखसमृद्धीच्या हव्यासापोटी निसर्गशक्तीची अदार लुट केली. जमीनीतील खते व खनिजे अक्षरशः नाहिसे होत गेली अन्न, पाणी.

शहरे व औद्योगिकरण ही त्यांची प्रमुख कारण आहेत. माणुस ही निसर्गाची निर्मीती असली तरी स्वतःची नैसर्गिक शक्की मानव हरवुन बसला आहे. वृक्ष पंवर्धन, विज्ञान सुविधांचा अतिरीक्त उपयोग टाळणे, लोकसंख्येला आळा घालणे, गरजा कमी करणे, स्पर्धात्मक वृत्ती व आत्मकेंद्री भाव सोडून विचार करणे क्रमप्राप्त आहे.

संदर्भ सूची

1) डॉ. विठ्ठल धारपुरे :- पर्यावरणशास्त्र पिंपळापुरे पब्लिशिंग
2) एस. व्ही. ढाके
3) डॉ. एम. टी. इंगळे
4) डॉ. व्ही. जे. पाटील :- प्रशांत पब्लिकेशन पुणे
5) https://majhanibandh.com

ISSN-2348-2702, Impact Factor : 3.8699, Vol.-X, Issue-III, July-August-September 2022

65

बदलत्या जीवनशैलीचा आजार हृदयरोग : कारणे, लक्षणे

डॉ स्वप्ना एस. देशमुख

• श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय, पुसद.

प्रस्तावना –

माणसाला शतायुषी होण्यासाठी व सदा तरुण राहण्यासाठी जगभर संशोधन सुरु आहे. माणसाची आयुमर्यादा तर वाढली पण आयुमर्यादे-सोबतच उच्च, रक्तदाब, मधुमेह, हृदययोग यासारखे आजार देखील, वाढलेले आहे त्यामुळे वाढलेले आयुष्य निरामय जगण्याकरीता प्रयत्न करणे अत्यंत आवश्यक आहे. त्याकरीताच हृदयरोगाची कारणे जाणून उपाययोजना करणे काळाची गरज आहे. हृदयाच्या सुस्थितीवर मानवी स्वास्थ अवलंबुन असते. व्यक्तिच्या संपूर्ण शरीराला रक्तपुरवठा करण्याचे कार्य हृदय करीत असते. स्पर्धेच्या काळात धावपळीच्या व घाईगर्दीच्या जीवनात शारीरिक व मानसिक ताणदेखील वाढलेला आहे त्याचा प्रभाव म्हणुन हृदयरोगाचे प्रमाण वाढत आहे. भारतात 30 ते ५५ वर्षे वयोगटातील लोकांत हृदयविकार हा आजार असल्याचे दिसते.

Who ने केलेल्या सर्वेक्षणात जगभरातील हृदयविकारामुळे होणाऱ्या मृत्युमुळे सर्वाधिक म्हणजे ६०% प्रमाण भारतीयांचे असेल असे अभ्यासाअंती सुचविले आहे.

संशोधनाचा उद्देश :-

1) बदलत्या जीवनशैलीचा विचार करणे
2) हृदयरोगाची मुख्य कारणे व सर्वसामान्य कारणे जाणून घेव
3) आहार, व्यसन, योगासन याचा परिणाम जानने.
4) हृदयरोगावर उपाययोजना व प्रतिबंधात्मक उपाय सुचविणे.

'चिट्ठी ना कोई संदेश, दिल को लगाके ठेस कहा तुम चले गये.....!'

या ओळी ऐकल्यानंतर या आजारान आपल्यापासून दूर गेलेल्या नातेवाईकांची आठवण असह्य होते, हृदय शरीरातील असे इंद्रिय आहे जे गर्भावस्थे पासून काम करायला सुरुवात करते एका क्षणाचिही विश्रांती न होता अखेरच्या श्वासापर्यंत अविरतपणे काम करत राहते. प्रौढांमध्ये मिनीटाला ७०-८० याप्रमाणात हृदयाचे ठोके पडतात. आपल्या शरीरात सुमार ५- ६लिटर रक्त असते जे प्रत्येक मिनीटाला संपुर्ण शरीरात पंप केल्या जाते. अशाप्रकारे हृदय दिवस भरात जवळपास ७०००-८००० लिटर रक्त पंप करते. सर्वसाधारण स्थितीत आपल्या शरीराची गरज एवढ्या रक्तपुरवण्याने भागते. मात्र काही प्रसंगी शरीराची रक्ताची गरज 90-20 लिटर प्रती मिनीट ऐवढी किंवा त्यापेक्षाही जास्त वाढते. विशेषत: शरीर श्रमाच्या प्रसंगी जसे जिने चढतांना, धावत पळत बस वा ट्रेन पकडतांना अथवा भावना उद्रेकाच्या प्रसंगी जसे तिव्र राग, निराशा व मानसिक ताण अशावेळी हृदयाच्या ठोक्यांचा वेग प्रती मिनीट १५० ते १८० पर्यंत जाऊ शकते. साहाजिकच ऐवढ्या वेगाने काम करण्यासाठी हृदयाला स्वत:ला जास्तीचा रक्तपुरवठा होण्याची गरज असते. हृदयाला स्वत:ला काम करण्यासाठी करोनरीज नावाच्या

रक्तवाहिन्यां द्वारा रक्त पुरविल्या जाते. जेव्हा हृदयालागती वाढविण्याची गरज भासते. आणि रक्त पुरवण्यामध्ये अडथळे निर्माण झाले असते. अशावेळी हृदय गती घेणार नाही. वा बंद पडेल यालाच आपण हार्टअटॅक म्हणतो.

हृदयविकार होण्याची कारण :-

1) जन्मतःच हृदयाच्या रचनेत दोष असणे
2) रक्तदाब वाढणे, हृदयातील झडपाचे विकार इ.मुळे हृदयावर बराच ताण पडतो
3) कोलेस्टेरॉल असलेल्या स्निग्ध पदार्थाचा उपयोग सातत्याने केल्यास हृदय रोहिणी विकार होऊ शकतो
4) रजोपिंडाचे कार्य लवकर थांबल्यास देखील हृदय रोग होवु शकतो. तसेच मुत्रपिंडाचे विकारही होऊ शकतात.
5) सदोष आहार घेणे. श्रीमंत लोक अधिक स्निग्ध पदार्थाचा उपयोग करतात. त्या तुलनेत शारीरिक श्रम कमी करतात. त्यामुळे लिपीड चयापचयात अडथळे उत्पन्न होतात.
6) जास्त प्रमाणात कोलेस्टेरॉल तयार होऊन त्याने रोहीणीच्या भिंतीत काठीण्य येते त्या खडबडीत होतात. या रक्तवाहीण्यातून रक्त गोठते व रक्ताची गुठळी तयार होते अशी रक्ताची गुठळी हृदयाच्या रोहिणीमध्ये तयार झाल्यास हृदयक्रिया थांबते. यालाच 'हार्ट अटॅक' म्हणतात.

हृदयरोग होण्यास सर्वसाधारण करणे :-

1) भावनिक आवेगाच्या प्रसंगी रक्तवाहिन्यांचे स्नायु आकुंचन पावल्याने व मानसिक ताणाने
2) जास्त प्रमाणात मद्यार्क पिल्याने, तंबाखूचे सेवन केल्यास
3) तंतुविरहीत पदार्थाचे सेवन सातत्याने केल्याने कोलेस्टेरॉल : जसे पाण्यामध्ये क्षार असतात तसा रक्तामध्ये कोलेस्टेरॉल नावाचा पदार्थ असतो. कोलेस्टेरॉल हा स्निग्ध पदार्थ असुन तो आपल्या शरीरात तयार होत असतो.

तसेच आपल्या आहारातूनही मिळत असतो. हा शरीराला उपयोगी व आवश्यक पदार्थ आहे. मात्र त्याचे प्रमाण आवश्यकतेपेक्षा जास्त वाढल्यास कोलेस्टेरॉल व अन्य काही घटक रक्तवाहिन्यांच्या आत जमा व्हायला सुरुवात होते. त्यामुळे हळुहळु रक्तवाहिण्यांचा आकार लहान होत जातो. हृदयाला रक्त पुरविणाऱ्या रक्तवाहिण्यांमध्ये ही प्रक्रीया होऊन हृदयाच्या रक्तपुरवठयामध्ये अडथळे निर्माण होतात व हृदयाला रक्त कमी मिळायला लागते. पुरेसे रक्त न मिळाल्याने हृदय कासाविस होते. यालाच हार्टअटॅक चा'त्रास' म्हणतात थोडी विश्रांती घेतली किंवा सॉरबिट्रेट नावाची जिभेवर ठेवली की दुखणे बंद होते.याला एंजायना पेक्टोरीस असे म्हणतात ही ऋदयरोगाची सुरुवात असते.

हृदयरोगाची लक्षणे :-

1) छातीत दुखणे
2) जीव घाबरणे
3) छातीत धडधड होणे घाम येणे
4) उलटी किंवा संडास होणे.

हृदरोगाकरीता उपचार :-

प्रथमोपचार:- घाबरून न जाता रुग्णाला बसवावे किंवा झोपवावे, कपडे सैल करावेत, त्याला धीर दयावा नाहीतर केवळ धसका बसल्याने हृदयाच्या रक्तवाहिन्या जास्त आकुंचन पावतील जराही वेळ न दवडता डाक्टरांकडे न्यावे. या अवस्थेत रुग्णाला जराही हालचाल करू न देणे महत्वाचे असते. शक्यतो एक पाऊलही चालू न देणे महत्वाचे असते. प्रथमोपचार म्हणुन सॉरबिट्रेटची एक गोळी चावुन जिभेवर तोंडात ठेवावी व ॲस्पिरीनची गोडी पोटात दयावी तज्ञ डॉक्टरांच्या सल्याने स्ट्रेप्टीकायनेज सारखे इंजेक्शन्स दिल्यास रक्त वाहिनीतील तयार झालेली गाठ विरघळून

46

...प्रवाह पुन्हा सुरळीत होण्याची शक्यता वाढते ...मुळे हृदयाचे कायमचे होणारे नुकसान कमी ... हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांमध्ये आलेले अडथळे ...जिओप्लास्टीद्वारा दूर करता येते. बायपास ...सर्जरीनेदेखील हा धोका टाळता येतो.

...मध्यमवर्गीय लोकांच्या बदलत्या जीवनशैलीचे ...परिणाम आहारपद्धतीवर झाले आहेत. तेलतुपादी ...स्निग्ध पदार्थांचा, मिठायांचा अवाजवी वापर, ...फास्टफुडच्या नावाखाली तंतुमय पदार्थ नसलेले व ...पोषणमूल्य गमावलेले रिफाईड खाद्य पदार्थ चहा, कॉफी सॉफ्टड्रीक सारखी कृत्रिम पेय यासारख्या ...चुकीच्या आहारामुळे हे आजार होण्याचा धोका ...वाढतो. याकरीता आपल्या घरात दरमहा होणारा ...स्निग्ध पदार्थांचा वापर कमी करणे महत्वाचे आहे.

रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण 150 मि. ...ग्रॅमपेक्षा कमी पाहिजे. आहारशास्त्राचा एक मुलभुत ...नियम हा आहे की जेवढी विवीधता तेवढी ...संपन्नता खाद्यतेलाविषयीही तसेच आहे. म्हणून ...रोजच्या तेलामध्ये दोन तीन तेल एकत्र करून ...वापरावीत यासाठी सोयाबीन, तीळ सरसो, ...शेंगदाणे, जवस यापैकी आलटून, पालटुन तेल ...वापरावे.व सर्व प्रकारच्या चटण्या आहारात ...वापराव्यात रिफाईनिंगच्या रासायनिक प्रक्रियेमुळे ...नैसर्गिक अँटीऑक्सीडंट नष्ट होतात व हृदयविकाराचा धोका वाढतो हे टाळण्यासाठी रिफाइंड तेल न वापरता घाणीमध्ये तयार होणारे तेल वापरावे. तंतुमय पदार्थांचा आहारात उपयोग करावा आहारातील मीठाचे प्रमाण कमी ठेवावे. दररोज 20 ग्रॅम मेथीचे दाने मोड आणुन अगर पिठाच्या स्वरुपात आपल्या आहारात रंगबिरंगी पदार्थांचा, विभीन्न चवींचा, विभीन्न टेक्चर पदार्थांचा समावेश करावा.

पायी चालणे, सायकल चालाविणे, पोहणे, खेळणे, ताडासन, पद्मासन, गोमुखासन, भुजंगासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम यासारखे व्यायाम करणे. यामुळे हृदयविकार टाळता येईल.

मुख्यत्वे तंबाखू, दारु, चहा कॉफी, चॉकलेट यांचा अतिरेकी वापर करू नये. व्यसनापासून दूर रहावे कोणतेही व्यसन हे मनाचा कमकुवतपणा दर्शविते. त्यामुळे व्यसन सोडले तर मनावर सकारात्मक परिणाम होतो.

हृदयरोगाच्या संशोधनाचा निष्कर्ष वपरिणाम :-

2000 च्या अभ्यासपुर्ण पाहणीत महिलांमध्ये २.५ शे.प्र हृदयरोग हा आजार दिसुन आला. तर 2013 साली झालेल्या पाहणी अभ्यासात हे प्रमाण कामगार स्त्रियांमध्ये ६. ४ शे.प्र आणि सामान्य गृहीणींमध्ये ५.१ शे. प्र. आढळले. हृदयरोगतज्ञांच्या मते हे प्रमाण 2020 पर्यंत 12 टक्क्यापर्यंत वाढेल असा अंदाज खरा ठरला आहे.

या अभ्यासाच्या आधारे महिलांना सावधानतेचा इशारा देत पुरुषांपेक्षा महिलांमध्ये हृदय विकाराची लक्षणे वेगळी असल्याचे नमुद केले आहे.जगातील इतर देशांच्या तुलनेत भारतात हृदयविकाराच्या रुग्णांच्या संख्येमध्ये दिवसेंदिवस झपाट्याने वाढ होऊ लागली आहे. 2020 मध्ये 26 लाख भारतीयांना हृदयविकाराचा धोका संभवणार असा अंदाज जागतिक आरोग्य संघटनेने आपल्या अहवालात नोंदविला होता. यामध्ये ५४.१ टक्के लोकांना हृदयाच्या रक्तवाहिन्या संबंधीचे रोग असणार आहेत. असेही अहवालात नमुद केले होते.

नॅशनल डायबिटीस ओबेसिटी अँड कोलेस्टेरॉल फाउंडेशन या संस्थेचे अध्यक्ष मधुमेह तज्ञ डॉ. अनुप मिश्रा यांनी २०१७ अनेक संशोधनाच्या आधारे पुढील निष्कर्ष मांडला त्यांनी केलेल्या अभ्यासात भारतात परंपरेने वापरण्यात येणारे शेंगदाणा तेल करडई तेल, खोबरेल तेल, मोहरीचे तेल एका गटाला सहा महिने आहारात दिले. तर दुसऱ्या गटाला ऑलिव्ह ऑईल देण्यात आले ऑलिव्ह ऑईल ज्या गटाला दिले त्यांच्या शरीरात चरबीचे प्रमाण मर्यादीत होते त्याशिवाय संशोधनकर्त्यांच्या मते आरोग्याचे इतर प्रश्न

सुटण्यास मदत होते. जसे, ऋदयरोग, मधुमेह, रक्तदाब या विकारांवर नियंत्रण आल्याचे आढळुन आले हे ऑईल आतड्याच्या पूर्ण सुधारणेसाठी उपयुक्त ठरतात असा त्याचा संशोधनाचा निष्कर्ष आहे.

अमेरिकन हार्ट असोसिएशनच्या मते, ह्दयासाठी व्यायामाचा सर्वात महत्वाचा प्रकार म्हणजे एरोबिक व्यायाम, ज्यामध्ये चालणे, जॉगिंग, सायकलिंग किंवा पोहणे याचा समावेश होतो. दिवसातून 30 मिनीट व्यायाम केल्यास ह्दयाचे आरोग्य चांगले राहते.

निष्कर्ष :-

प्रत्येक व्यक्तिसोबत संवाद साधुन शिबीरं कार्यशाळा, व्याख्याने, पेपर, पुस्तक यांच्या माध्यमातून ह्दयाला ह्दयाशी जोडण्याबाबतच काम आणि सामाजिक संवेदना जागवण्याच काम आपण करायला हवे आजारी पडल्यावर उपचार करण्यापेक्षा मुळात आजारीच पडू नये यासाठी प्रयत्न करायला हवे केवळ शरीरावर उपचार करणे पुरेसे नाहीत तर मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक, आरोग्यसंदर्भातही विचार व उपचार केल्यानेच निरामय तसेच स्वस्थ जीवन जगणे शक्य आहे अशी नवीन दृष्टी प्रत्येक व्यक्तिमध्ये जागविणे आवश्यक आहे. असे झाल्यास जागतिक आरोग्य संघटनेने केलेली औरोग्याची व्याख्या खऱ्याअर्थाने खरी ठरेल.

संदर्भ :

- डॉ.अभय बंग :- माझा साक्षात्कारी ह्दयरोग, राजहंस प्रकाशन
- डॉ.कमला सोहोनी :- आहारगाथा, रोहन प्रकाशन
- त्रिवेणी फरकाडे, सुलभागौमे :- अन्नशास्त्र आणि पोषण, पिंपळापुरे ॲंड पब्लिशर्स
- https:llokmat.news18.com>lifestyle

•••

स्तनदा मातांच्या समतोल आहाराचा अभ्यास व उपाययोजना

प्रा. डॉ स्वप्ना एस देशमुख
सहाय्यक प्राध्यापक गृहअर्थशास्त्र विभाग श्रीमती वत्सलाबाई नाईक महिला महाविद्यालय,पुसद
Swapnadeshmulch 1456@gmail.com

मातृत्वाचा आनंद प्रत्येक स्त्रीकरीता जगातील सर्वात महत्वाचा असतो माता व बाळामध्ये घट्ट नात निर्माण करण्याची शक्ती स्तनपानामध्ये आहे. अर्थातच मातेचे दुध बाळाकरीता अमृत आहे. दुधनिर्मीतीकरीता स्तनदा मातेला सर्व पोषक घटकांनी युक्त समतोल आहाराची आवश्यकता असते बाळाला आवश्यक असणारे सर्व पोषक घटक मातेच्या दुधाद्वारे प्राप्त होत असतात. माता जेव्हा आपल्या बाळाला स्तनपान करवते व ज्या काळापर्यंत करते त्या अवस्थेला दुग्धसृजन काळ व मातेला स्तनदा माता असे म्हणतात. मातेच्या दुधाद्वारे बालकाचे ६ महिन्यापर्यंत पोषण होते. मग पुरक आधर सुरु करावा लागतो. स्तनपान बाळ 2 वर्षाचा होईपर्यंत करावा लागते ही महत्वाची जबाबदारी मातेवर असल्यामुळे तिने समतोल आहार घेणे गरजेचे आहे. W. H. 0 नुसार स्तनदा माता बाळाला ८५० मिली. दुधाचा पुरवठा करते याकरीता पोषक घटकयुक्त आहार मिळणे गरजेचे आहे.परंतु परंपरेनुसार किंवा अज्ञानामुळे प्रसुती झाल्यानंतर फक्त १ ते २ महिने स्तनदा मातेच्या आहाराची व आरामाची काळजी घेतल्या जाते, नंतर माताही स्वतःच्या आधाराकडे दुर्लक्ष करते व बाळाला योग्य प्रमाणात स्तनपान न मिळाल्यामुळे वाढ व विकास खुंटतो. व मातेच्या, बाळाच्या आरोग्यविषयक समस्या उद्भवण्यास सुरुवात होते. याच अनुषंगाने,'स्तनदा मातांच्या समतोल आहाराचा अभ्यास उपाययोजना' हा विषय अभ्यासाकरीता निवडण्यात आला.

संशोधन क्षेत्राची निवड :- प्रस्तुत अध्ययनाकरीता यवतमाळ जिल्ह्यातील पुसद शहरातील विविध प्रभागाची निवड करण्यात आली. संशोधन विषयाची उद्दिष्ट्ये:

१) स्तनदा मातांना विवीध पोषक घटकांनी युक्त समतोल आहार याबाबत माहिती व्हावी.

2) स्तनदा माता व बालकांचे आरोग्य स्वस्थपुर्ण व निरोगी रहावे.

३) माता व बालकाची वैयक्तिक स्वच्छता व घरगुती स्वच्छता याविषयी मार्गदर्शन करणे, जागरुकता निर्माण करणे.

4) सनदा मातेला दुग्धनिर्मीती व्हावी याकरीता व दोन वर्षापर्यंत बाळाला स्तनपान देण्याकरीता मातेना मार्गदर्शन करणे.

५) विवीध पोषक पदार्थाविषयी, रानभाज्यांविषयी माहिती देणे. नमुना निवड व आकार: यवतमाळ जिल्ह्यातील पुसद येथील ५० स्तनदा मातेची निवड करण्यात आली

तथ्य संकलनाची पद्धती व साधने:

तथ्य संकलनासाठी प्रामुख्याने प्रश्नावली पद्धत व मुलाखत पद्धतीचा समावेश करण्यात आला.

संशोधनाची गृहीतके:

1) स्तनदा मातांना आहारविषयक चुकीच्या सवयी असतात, गैरसमजुती असतात.

२) मातांना आहाराविषयक, पोषणविषयक गरजांची जाणीव नसते.

3) माता व बालकाची वैयक्तिक व इतर स्वच्छते विषयी माहिती नसते.

4) माहिती संकलन आणि प्राप्त माहितीच्या आधारे चर्चा.

प्रस्तुत संशोधनात तुम्ही समतोल आहार घेता का असे विचारले असता निदर्शनास आले की,फक्त १० महिला समतोल आहार घेत होत्या. इतर ४० महिला आहाराकडे फारसे लक्ष देत नव्हत्या चर्चेदरम्यान असे लक्षात आले की,

प्रसुतीनंतर मातांनी दोन महिने समतोल आहार घेतला परंतु नंतरच्या दिवसात विविध कामामुळे त्यांचे आहाराकडे दुर्लक्ष झाले व विविध अन्नघटकाविषयी त्यांना फारशी माहिती देखील नव्हती प्रसुतीनंतर फक्त दोन महिनेच पौष्टिक समतोल आहाराची गरज असते असे आईकडुन, सासुबाईकडुन सांगितल्याचे लक्षात आले रोजच्या आहारात दुधाचा किंवा दुग्धजन्य पदार्थांचा वापर करता का असे विचारले असता 22 मातांनी होय, ११ मातांनी नाही तर १७ मातांनी कधीकधी घेते असे सांगितले. अनेकांना प्यायलाच आवडत नाही तर काहींची आर्थिक परिस्थीती चांगली नसल्यामुळे दररोज दुध घेऊ शकत नाही असे कळले

आहारात पालेभाज्या, रानभाज्या, फळभाज्यांचा 'वापर कसा करता' असे विचारल्यास निदर्शनास आले की 20 माता फक्त फळभाज्या खातात किंवा कोणतीही एकाच प्रकारची भाजी आहारात घेतात. वरण असल्यास भाजी खात नाही. भाजी देखील अगदी कमी प्रमाणात घेतात.

प्रस्तुत माहिती प्राप्त झाल्यानंतर स्तनदा मातांना आहारविषयक चुकीच्या सवयी असतात, गैरसमजुती असतात हे गृहीतकृत्य सिद्ध होते. तसेच मातांना आहारविषयक, पोषणविषयक गरजांची जाणीव नसते हे गृहीतकृत्य सिद्ध होते.

'बालकांना घुटी देता का असे विचारले असता निदर्शनास आले की, जेव्हा स्तनदा माता बालकांना घुटी देतात तेव्हा घुटी तयार करताना अनेक चुका होतात. घुटी उगळतात ते पारीस व सर्व खारिक, बदाम, हळकुंड इ उगाळून दुसया दिवशी वापरण्याकरीता उन्यात ठेवतात पण यावेळी स्वच्छतेचा विचार केला जात नाही कधीकधी ओलसरपणामुळे बुरशी देखील येते तसेच माता व बालकांकडून वैयक्तिक स्वच्छता राखल्या जात नाही मातेचेही स्वतःच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष होते. अशाप्रकारे स्तनदा मातांना बालकाच्या व स्वतःच्या वैयक्तिक स्वच्छतेची माहिती नसते हे गृहीतक सिद्ध होते.

'डॉ एफ पी आटिआ यांच्या मते, आईच्या आहारातून अन्नघटकांची कमतरता निर्माण झाली तर अकाली प्रसुती, जन्मतः कमी वजनाच व अशक्त मुल रोगप्रतिकारकशक्तीचा अभाव इ. प्रकार संभवतात उदा. अ जीवनसत्वाचा अभाव असेल तर पिच्युटरी ग्रंथीवर परिणाम होतो या ग्रंथीचा मंगोल मुलांच्या जन्माशी संबंध असतो तसेच जीवनसत्वाच्या अभाव करू शकतो युरोजेनिटल ट्रॅकच्या घडणीत दोष करु शकतो.

डॉ. मालती कारवारकर यांच्या मते मातेने सर्व अन्नघटक युक्त समतोल आहार घेतला असेल तर नवजात मुलाला होणारा कावीळ सौम्य स्वरुपात राहते. याच्याच जोडीला जन्माला आल्या दिवसापासुनच अंगावर पाजायला सुरुवात केली तर या सुरवातीच्या दिवसात जे दुध येत त्यातून 'ई' जीवनसत्वाचा पुरवठा मुलाला होतो आणि त्यामुळे रक्तकणांना संरक्षण मिळून काविळीचा त्रास नाहीसा होतो या सुरवातीच्या दिवसातल्या दुधाला 'कोलोस्ट्रम' असे म्हणतात पहिल्या दिवसापासून मुलाला अंगावर घेण्यात खुप फायदे आहेत त्यात या प्रकारच्या प्रा. पाजण्यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणारे घटक मुलाला मिळतात तसेच या प्रकारच्या चोरवण्यामुळे पुढे दुध सुटायला मदत होते. अनेक स्त्रीया बाळतपणाच्या आधुनिक पद्धतीत मुलाला तीन दिवस अंगावर देतच नाहीत साखर घालून पाणी पाजत राहतात

WHO च्या आदेशाप्रमाणे पहिले सहा महिने मातेने फक्त बाळाला स्वतःचे दुधच दयावे या दुधाच्या पोषणावर शरीरातल्या नाजुक आणि लहानग्या अवयवांची, ग्रंथीची योग्य वाढ अवलंबुन असते. ती जर रक्तटलीतर बाहेरून कर्म करणार घ्राणेंद्रिय, कर्णेंद्रीय पाठीचा कणा, हाड, मेंदुची वाढ इन्क्वारम्स, पाचकरसाची निर्मीती, हार्मोन्स सगळ या पहिल्या सहा महिन्यातल्या उत्तम पचनावर अवलंबुन असते.नाहीतर मुल थोड मोठ झाल की एकाएकी तक्रारी दिसायला लागतात. ज्या मुलाच्या जन्माच्या वेळी कळलेल्या नसतात.

WH.0 च्या विशेषज्ञांच्या अनुसार प्रति 1000 कैलरी 0.4 मि. ग्रॅम जीवनसत्व 'क' ची आवश्यकता असते. दुधसृजन काळातील पहिल्या सहा महिन्यात कैलरीची मागणी ५५० किलो कैलरीने वाढते त्यामुळे 0.03 अतिरिक्त जीवनसत्व ब ह दयायला हवे.

स्तनदा मातांच्या समतोल आहाराकरीता उपाययोजना :-

या अवस्थेतील स्त्रिला सर्व पोषक घटक अधिक प्रमाणात आवश्यक असतात या अवस्थेत स्त्री जलदगतीने वाढणाऱ्या शिशुचे पालनपोषण करीत असते शिशुला आवश्यक असणारे सर्व पोषक घटक मातेच्या दुधाद्वारे प्राप्त होत असते फक्त मातेला संक्रामक रोग असल्यास किंवा आईला खुप मोठ्या प्रमाणात अशक्तपणा असल्यास आई बालकाला दूध पाजू शकत नाही. या काळात मातेला स्वतःबरोबर बालकालाही पोषक घटक योग्य प्रमाणात पुरवावे लागते. याकरीता स्तनदा मातेला समतोल आहार देणे आवश्यक आहे.

कैलरी – या अवस्थेत दररोज साधारण अवस्थेपेक्षा ७00 ते 1000 कैलरी अधिक दयाव्या लागतात साधारणतः 2 वर्षापर्यंत अधिक कैलरी खाव्यात.

प्रथिने स्तनदा मातेच्या आहारात तिच्या वजनाच्या प्रतिकिलो वजनाला १ ग्रॅम प्रथिने यासोबत १८ ग्रॅम अतिरीक्त प्रथिने द्यावीत.

खनिज पदार्थ :- स्तनदा मातेच्या ८५० मिली दुधातून २९० मि ग्रॅम कॉल्शिअमची प्राप्ती होत असते. त्यामुळे या काळात मातेच्या आहारात अतिरीक्त कल्शियमयुक्त पदार्थांचा समावेश करावा.

जीवनसत्व :- स्तनदा मातेच्या ८५० मिली दुधातून ४२० मि. ग्रॅम जीवनसत्व 'अ' चे प्रमाण वाढवायला हवे.

स्तनदा मातांनी आपल्या आर्थिक परिस्थीतीनुसार आहारात प्रथिनयुक्त पदार्थांचा समावेश करावा. उत्तम प्रथिनांकरीता जेवणात सोयाबिनचे पीठ आणि 'अ' जीवनसत्वासाठी हिरव्यागार पालेभाज्या मऊ शिजवून घ्याव्यात.

तीळ, शेंगदाणे, चणे, खसखस यांची भाजून केलेली पुड जेवणात वापरावी. काल्शियमासाठी नाचणी, कच्चा कोबी आणि चिमूटभर चुना आंबट द्रावातून मिसळुन जेवणात घ्यावा 'अ'जीवनसत्वासाठी गडद रंगाच्या भाज्या अळू, मेथी, चवळी,घोळ या पालेभाज्या लालभोपळा, गाजर, पपई, टोमेटो हे प्रकार वाटी भरून द्यावे. क जीवनसत्वासाठी लिंबु व लिंबु वर्गातील फळ, आवळा, कच्चा कांदा, मोडाच कडधान्य, लिंबाची फोड, एक आवळा, पेरु दोन्ही वेळा जेवणात वापरावं.

आहारात तृणधान्यांचे प्रमाण वाढवावे तिखट मसालेदार, तळलेल्या पदार्थांचा आहारात समावेश करु नये.

आहारात द्रवपदार्थांचा देखील समावेश करावा उदा. भाज्यांचे सूप, ताक इ. स्तनदा मातांनी तंबाखु खाऊ नये.

स्तनदा मातांनी दररोज 2 ते 3 वेळा जेवण करावे. अगदी गर्भावस्थेत असल्यापासुनच मातेनी आहाराची काळजी घ्यावी. नवीन जन्माला येणाऱ्या अर्भकाला सुरवातीला हा काविळ मातेच्या अपुऱ्या आहारामुळे झालेला असतो तो मर्यादेपेक्षा वाढला तर त्याचा गंभीर परिणाम होऊ शकतो. गरोदरपणात आईला ई जीवनसत्व कमी पडलं तर त्याचा परिणाम मुलाला अशा तऱ्हेने भोवतो हे जीवनसत्व गव्हाच्या न चाळलेल्या कणकेत, संपूर्ण गव्हाला आणलेल्या मोडात इतर धान्यांच्या मोडात, तांदळाच्या कोंड्यात, तेलबियात, गोड्या तेलात आणि गर्द हिरव्या व पूर्ण पिकलेल्या विड्याच्या पानात असते.

अन्न समृद्धीकरणाच्या विवीध पद्धती जसे विवीध पदार्थांचे एकत्रिकरण, धान्यांना मोड आणण यासारख्या पद्धतींचा उपयोग करावा पोळीऐवजी गुजराती लोक करतात तसे थेपले किंवा थालिपीठ करावे. कणकेत बेसन, सोयाबिन पीठ आणि एक पालेभाजी चिरून घालावी. साधा भात करण्याऐवजी डाळ + तांदुळ अशी खिचडी करावी. कधी तांदुळ + मुगडाळ + जाड लापशी रवा हे एकत्रच करून ठेवायचं व त्याचा भाताप्रमाणे वापर करायचा.

कोशिंबीर किंवा सलादचा दररोज आहारात वापर करावा. लाल भोपळा हा वेगवेगळ्या पदार्थात उपयोगात आणावा. भाजलेले दाणे, चणे, खसखस हे सर्व अनेक पदार्थात, चटण्यांत भरपुर वापरावे.

भाकरीचा उपयोग करतांना ज्वारी, नाचणी अशा मिश्र पिठाचा आहारात उपयोग करावा. चार किलो गव्हाला एक किलो सोयाबीन घालुन दळून आणावं. सोयाबीन वापरतांना आधी त्याची डाळ तयार करून मग उपयोगात आणावे. मेथ्या मोड आणुन डाळीत, वरणात या रूपात जेवणात आणाव्यात.

स्तनदा मातांनी सकस आहारासोबतच वैयक्तिक स्वच्छतेकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे. स्तनपान करतांना स्वशरीराची तसेच बाळाची स्वच्छता यांचा विचार करावा.

निष्कर्ष –

प्रस्तुत अभ्यासात, स्तनदा माता स्वतःच्या समतोल आहाराकडे दुर्लक्ष करतात किंवा त्यांना याविषयी जागरुकता नाही असे लक्षात आले त्यामुळे त्याचा परिणाम बाळाच्या वाढ व विकासावर होतो. येथुनच बाळाच्या कुपोषणास सुरुवात होते. मातेच्या स्वास्थ्यावर देखील परिणाम होतो.

भावी पिढी सुदृढ, सशक्त आणि निरोगी असण्यासाठी नवजात बालकाच्या आरोग्याची काळजी खुप महत्वाची आहे. त्याहीपेक्षा या नवजात बालकास जन्म देणाच्या मातेच्या आरोग्याची काळजी घेणे अतिशय महत्वाचे आहे. नवजात बालक हे सशक्त आणि निरोगी असावे, अशी सर्वांचीच इच्छा असते परंतु त्याचे आरोग्य हे त्याला जन्म देणाच्या मातेवर अवलंबुन असते. या गोष्टीला आपल्या देशात फारच कमी महत्व दिल्या जात आहे याविषयी समाजात जागरुकता आणणे खुप गरजेचे आहे, जन्मल्यानंतर नवजात बालकाच्या संगोपनापेक्षाही मातेच्या आहाराकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे नवीन येणाच्या बालकाच्या आरोग्याचा आणि आयुष्याचा पाया मजबुत करण्यासाठी त्याला जन्म देणाच्या आईच्या आरोग्याची काळजी ही तिच्या लहानपणापासुनच घेणे आवश्यक आहे. गर्भधारणेपूर्वी घ्यावयाची काळजीची सुरुवात ही मातेच्या लहानपणापासून घेणे आवश्यक आहे कारण आजची लहान मुलगी उद्याची होणारी माता आहे तिच्या आयुष्याची जडणघडण व्यवस्थित झालीच पाहिजे. तरच ती उद्या एका सशक्त आणि निरोगी पिढीला जन्म देऊ शकते. बाळाचा जन्म झाल्यावर पहिला अर्धा तास ते जागेच असते. नाळ कापल्याबरोबरच बाळाला आईने अंगावर घ्यायला हवे पाजायला हवे त्यामुळे बाळ व माता ह्यांच्यामध्ये भावनिक बंध निर्माण होईल व दुध येण्यास मदत होईल.

संदर्भ सूची :-

सुधा प्र पाटील — बालपरिचर्या मेहता पब्लिशिंग हाऊस,पुणे
मालती कारवारकर — वंशवेल मेनका प्रकाशन
मालती कारवारकर — डॉक्टर मी काय खाऊ मेनका प्रकाशन
बालाजी तांबे — फॅमिली डॉक्टर, सकाळ पेपर्स लिमीटेड
वीना कांडलकर — मानव विकास विद्या प्रकाशन, नागपुर
मीना काळेले — पोषण आणि आहारशास्त्र
मनोहर पिंपळापुरे अँड
कंपनी पब्लीशर्स, नागपुर
फरकाडे त्रिवेणी — मातृत्व आणि बालविकासशास्त्र
गोंगे सुलभा — पिंपळापुरे बुक डिस्ट्रीब्युटर्स, नागपुर

National Multidisciplinary Conference on Emerging Trends, Opportunities and Challenges in Higher Education
International Journal of Scientific Research in Science and Technology
Print ISSN: 2395-6011 | Online ISSN: 2395-602X (www.ijsrst.com)

महिला सक्षमीकरणात गृहअर्थशास्त्राची भूमिका

डॉ.स्वप्ना एस.देशमुख
गृहअर्थशास्त्र विभाग, श्रीमती कमलताई नाईक महिला, महाविद्यालय पुसद

प्रस्तावना :

"ज्या देशात मानव घडविण्याचा विचार केला जातो त्या देशाचा वर्तमान नेहमीच क्रियाशील , प्रगत आणि विधायक असतो. त्यातून मिळणारी भविष्याची दिशा आशावादी असते."

— स्वामी विवेकानंद

कोणत्याही देशाचा विकास हा तेथील मानवशक्ती, कार्यक्षमता, सामर्थ्य, गुणवत्ता व शिक्षण या बाबीवर अवलंबून असते. देशात मानव संसाधन या महिला असल्यास राष्ट्राच्या विकासात महिलांचे योगदान महत्वाचे ठरते. इतिहासावरून लक्षात येते की देशात असलेली मातृसत्ताक पद्धती आध्यात्मिक क्षेत्रातील महिलांचे स्थान,राष्ट्रमाता जिजाऊ, सावित्रीबाई फुले, अहिल्याबाई होळकर, झाशीची राणी या सारख्या अनेक महिलांचा विकास आजच्या महिलांकरीता प्रेरणादायी ठरणार आहे.

१९७५ ते १९८५ हे आंतरराष्ट्रीय महिला दशक म्हणून साजरे झाले १९९५ मध्ये महाराष्ट्रात माजी मुख्यमंत्री शरद पवार यांनी स्वतंत्र 'महिला धोरणा' ची घोषणा करून स्त्रियांच्या उन्नतीला एक ठोस अधिष्ठान प्राप्त करून दिले. २००१ हे "स्त्री सक्षमीकरण" व "स्त्री सबलीकरण" वर्ष म्हणून घोषित केले गेले. याचा परिणाम म्हणून महिलांचे सबलीकरण,सशक्तीकरण आणि निर्णय प्रक्रियेत त्यांना सक्रिय सहभाग या संकल्पना अस्मानसात रूजल्या आणि सर्वच स्त्रियांच्या सबलीकरणाला अधिक सक्रियपणे नानिमान केले गेले यासंबंधी कायदे संमत करून स्त्री चळवळीला नैतिक व कायदेशीर अधिष्ठान प्राप्त करून दिले कारण प्रत्येक स्त्रीला पुरुषाबरोबर समान संधी, दर्जा व सन्मान देणे अत्यावश्यक आहे स्त्रीयांना कर्तव्याबरोबरच अधिकार दिले तर ती घराबरोबरच घराबाहेर ही सृजनशीलतेचे कार्य करू शकेल. असे अधिकार व स्वातंत्र्य मिळवलेली स्त्री सामाजिक, राजकीय,सांस्कृतिक तसेच मानसिक विकासाला समजावून घेऊन आपल्या क्षमतांना ओळखून स्वत:च्या तर्कबुद्धिने समाजाशी सुसंवाद साधून आपले अस्तित्व शोधण्याचा प्रयत्न करेल यालाच प्रत्येक महिलेने स्वत:साठी केलेले सक्षमीकरण असे म्हणता येईल.

महाराष्ट्रातील महिला आज वेगवेगळ्या क्षेत्रामध्ये पुरुषांच्या बरोबरीनेच नव्हे, तर अनेक ठिकाणी पुरुषांच्या पुढेही जाऊन कर्तृत्व गाजवत आहेत. त्यांना येथे मिळालेली संधी, सांस्कृतिक मोकळीक,सुरक्षितता आणि केलेल्या कामाची नोंद घेण्याची मानसिकता या गोष्टींचा पूर्णपणे नसला, तरी मोठ्या प्रमाणात फायदा झाला आहे. त्यामुळेच त्या आत्मविश्वासाने भरारी घेतांना दिसतात. ही स्वागतार्ह आणि अभिमानाची ही बाब आहे.

प्रस्तुत अध्ययनाची उद्दिष्टे

१. देशाच्या विकासातील महिलांच्या भूमिकेचा आढावा घेणे.

२. देशाच्या विकासातील महिला सक्षमीकरण संकल्पना जाणून घेणे.

३. महिला व आर्थिक सक्षमीकरणातील महिला सक्षमीकरणाचे महत्व जाणून घेणे.

Copyright: © the author(s), publisher and licensee Technoscience Academy. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License, which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

४. महिला सक्षमीकरणातील गृहअर्थशास्त्राची भूमिका अभ्यासने

५. गृहअर्थशास्त्र विषयांतर्गत स्वयं रोजगाराच्या नवीन संधींनी महिलांना अवगत करून देणे.

६. गृह अर्थशास्त्र विषयाच्या माध्यमातून महिलांचे सक्षमीकरण करणे.

गृहअर्थशास्त्र या विषयाचा संबंध मानवी जीवनाच्या सर्व अंगाशी जोडल्या जातो कारण गृहअर्थशास्त्र शिक्षण म्हणजेच मानवी जीवन अधिक समृध्द करण्याचे शिक्षण होय १९१२ मध्ये गृहअर्थशास्त्र असोसिएशन ने विविध संशोधनाच्या आधारावर व्याख्या केली आहे. हा निर्देशनाचा असा विशिष्ट विषय आहे की, ज्यामध्ये घरामधील कुटुंबातील सदस्य किंवा इतर व्यक्तिंच्या समूहाद्वारे अन्न,वस्त्र व निवारा या संबंधी निवड, तयारी व प्रयोगाशी संबंधित आर्थिक, स्वच्छता व कलात्मक क्षेत्राचा समावेश होतो.

कुटुंबातील सदस्यांमध्ये मानसिक बदल घडवून आणणे, फक्त पदार्थ तयार करण्याचे शिक्षण किंवा हस्तकला म्हणजे गृहअर्थशास्त्र नाही तर एकूण शिक्षण ज्यामुळे कुटुंबात आमूलाग्र बदल घडवून आणण्याची ती एक प्रतिक्रिया आहे. कुटुंब व घराशी संबंधित नवीन संशोधित शास्त्रशुध्द ज्ञानाचा उपयोग करण्याचे कौशल्य व घरात असणाऱ्या विविध परिस्थितीचा आढावा घेणारा गृहअर्थशास्त्र एक शास्त्रोक्त प्रयत्न आहे. घरातील सदस्यांना शास्त्रोक्त आधारावर विचार करायला लावून निर्णय घेण्यास लावणारी ती एक प्रक्रिया आहे. उदा. कुटुंबाचा, आकार, विविध उत्पनाचे मार्ग जे जीवन जगण्याकरीता आवश्यक आहेत, घरांच्या समस्या, सांस्कृतिक वारसा या सर्वांचा तात्विक परामर्श व आढावा घेणारे ते एक शास्त्र आहे.

गृहअर्थशास्त्र विषयाच्या विविध शाखांमधून स्वयंरोजगार उपलब्ध ही करून गृहिणीमध्ये सक्षमीकरण साधल्या जाऊ शकते. स्त्रियांमध्ये मूळातच चिकाटी, उत्साह कष्ट करण्याची तयारी, कल्पकता,विनम्रता हे सुप्त गुण तर आहेतच फक्त गरज आहे ती या गुणांना प्रोत्साहन देण्याची. स्वामी विवेकानंद म्हणतात "स्त्रियांना आपली योग्यता इतकी वाढवायला हवी की, आपले प्रश्न त्या आपल्या पद्धतीने सहज सोडवू शकतील." इतर सान्या देशातील स्त्रियांप्रमाणे ही योग्यता प्राप्त करण्यास आमच्याही स्त्रिया समर्थ आहेत.

विविध क्षेत्रामध्ये मार्गदर्शन गृहअर्थशास्त्र विषयाच्या माध्यमातून केले जाते.

समतोल आहाराचे महत्व सहज उपलब्ध होणारे व सकस आहाराच्या अन्न पदार्थात समावेश, अन्नाचे महत्व व त्याचे कार्य, अन्न खराब होणार नाही. या बदलाची मनोवृत्ती, आहारामध्ये विविधता, विविध सदस्यांच वयानुसार व आवश्यकतेनुसार खाद्यपदार्थांचा समावेश, अन्न शिजविण्याच्या शास्त्रोक्त पद्धती, परसबागेचे महत्व, उपयोगिता, अन्नसंरक्षणाच्या सोप्या पध्दती, ऋतुमानाप्रमाणे फळांचे संरक्षण व कृती. आहार उपचारात आहार तज्ञांची भूमिका इ.

गृह अर्थशास्त्रांतर्गत कार्यक्रम व्यवस्थापन

भूमिका :-

आज भारतातसुध्दा इव्हेंट मॅनेजमेंट (कार्यक्रम व्यवस्थापन) महत्वपूर्ण बनत आहे. भारतीय संस्कृती विविधतेनी नटलेली आहे. सण,समारंभ,उत्सव,संस्कार यांनी मनुष्य सुखावत असतो. दरवर्षी हजारो कार्यक्रम आयोजित केले जातात. जे व्यावसायिकरीत्या व्यवस्थापित केले जातात. कार्पोरेट चर्चासत्रापासून ते राजनैतिक चर्चेपर्यंत, प्रादेशिक मेळाव्यापासून ते विवाह सोहळ्यापर्यंत, गर्भवती स्त्रियाच्या गर्भसंस्कार कार्यक्रमापासुन ते विवाहसंस्कारापर्यंत सर्व कार्यक्रम गृहअर्थशास्त्र विषयाच्या विद्यार्थिनी इव्हेंट मॅनेजर बनुन उत्कृष्टरित्या आयोजित करू शकतात. अभ्यासक्रमात असलेल्या व्यवस्थापनाच्या पायऱ्या नियोजन,नियंत्रण, मुल्यांकन त्यांचे महत्व कार्यसरलीकरणाची तत्वे, वेळ व पैशाचे व्यवस्थापन करतेवे घटक, तत्व, रंगयोजना, प्रकाशयोजना, गृहव्यवस्थापन, आहारव्यवस्थापन या सर्व विषयांचा उपयोग करून स्वतःला समर्थपणे घडवू शकतात बारसे सोहळा, वाढदिवस सोहळा, साखरपुडा

54

सोहळा, हळदीचा कार्यक्रम संगीत कार्यक्रम, विवाह सोहळा सांजीना कार्यक्रम, मंगळागौरीचा कार्यक्रम तसेच फॅशन शो, सेमिनार, शालेय प्रदर्शनी विज्ञान प्रदर्शनी, कॉन्फरस क्रीडा स्पर्धा, सांस्कृतिक कार्यक्रम, राजकीय धर्मदाय सभा हे इव्हेंट मॅनेजमेंटचे विविध प्रकार होत.

गृहव्यवस्थापन विषयाची भूमिका :—

घरातील खोल्यांची व सामानाची योग्य रचना उपयोग व मांडणी, ग्रामीण भागामध्ये धुरविरहित चुलीची बांधणी व उपयोग वायुविजन व स्वच्छतेचे महत्व, सौरउर्जेवर चालणाऱ्या साधनसंपत्तीचा उपयोग उदा.सोलर कुकर, सोलर इलेक्ट्रिसिटी ग्रीन इलेक्ट्रीसीटी, बचत गट सहभाग, प्राप्त परिस्थितीत उपलब्ध साधनसंपत्तीचा योग्य तो वापर करण्यास शिकवणे

वस्त्रशास्त्राची भूमिका :—

वस्त्रछपाईमध्ये सटीक बांधणी, ब्लॉक छपाई, मधुबनी, पेंटींग, वारली पेंटींग भरतकाम यासारखे अनेक उद्योग सुरू करण्याची क्षमता प्राप्त होऊ शकते. विविध वयोगटाकरीता कपडे शिवणे, आरोग्याला चांगले व आरामदायी कपडे असावेत, कपडे सुरक्षित असावेत, कपडे धुण्याच्या योग्य पध्दती, स्वेटर, टोपी, मोजे, शाल इ. विणणे भरतकाम करणे.

बालसंगोपनाची भूमिका :—

प्रसुतिपूर्व काळजी घेणे, प्रसूतिपूर्व काळात व प्रसुती झाल्यानंतर बाळाला सर्व प्रकारच्या आवश्यक लसी देणे, व्यक्ति भिन्नतेनुसार बालकाच्या विकासासंबंधी शैक्षणिक मार्गदर्शन करणे.

व्यक्तिमत्व विकास :—

स्त्रियांचा विकास म्हणजे त्यांच्या पूर्ण कुटूंबाचा विकास त्यामुळे त्यांना त्यांचे ज्ञान व अनुभव विकसित करण्यास मदत करणे, सांस्कृतिक कार्यक्रमाचे आयोजन करून विकासात्मक योजनेचे महत्व पटवून देणे, नेतृत्व व भावनांचा विकास करणे, त्याकरीता सभा, स्नेहमिलन अशा प्रकारचे आयोजन करणे कोणत्याही स्थानिक राजकारणात न पडता विकासात्मक कार्यभाग साधणे,प्रौढ शिक्षणाचे वर्ग चालवणे, सहली, शैक्षणिक सहली, आदर्श शेती पध्दती अशा ठिकाणी भेटी आयोजित करणे.

कौशल्य विकसित करणे :—

घरगुती कलेच्या वस्तू तयार करण्यास शिकवणे, कचऱ्यातून कला किंवा कमीत कमी खर्चात चांगल्या व उत्कृष्ट वस्तू बनवण्याचे कौशल्य शिकवणे. जुन्या वस्त्राचा इतर उपयोग करणे इ. स्त्री सौंदर्यवृध्दींगत करण्यासाठी दागिने तयार करणे सौंदर्य प्रसाधने चालविणे, सौंदर्य प्रसाधन तयार करणे विविध हस्तकलेमध्ये बांबुकाम व तागाच्या वस्तु तयार करणे, टाकाउ वस्तुपासुन शोभिवंत वस्तु तयार करणे जसे सुतळीचे पायदान, तयार करणे, पर्यावरण सुरक्षा बॅग तयार करणे, विविध प्रकारची खेळणी, बाहुल्या तयार करणे, मूर्तीकाम करणे, मास्क तयार करणे, सॅनिटरी नैपकिन्स तयार करणे, पुष्परचना करणे, मेणबत्त्या पणत्या ग्रिटींग्ज तयार करणे उटणे, साबन तयार करणे यासारखे असंख्य उदयोग तयार करून आपल्या सृजनशीलतेला विकसित करण्याची संधी देण्याचे काम गृहअर्थशास्त्र विषयाव्दारे केले जाते. अशाप्रकारे महिला विकासात गृहअर्थशास्त्र विषयाचे महत्व दिसून येते.

निष्कर्ष :—

गृहअर्थशास्त्र विषयाच्या अध्ययनामुळे नवीन माहिती प्राप्त होत आहे. त्यामुळे स्त्रिया आर्थिकदृष्टया सक्षम होत आहेत. त्यांच्यामध्ये, आत्मविश्वास, निरीक्षण क्षमता व नेतृत्वगुण विकसित होत आहेत. घराबाहेर पडल्यामुळे सामान्य ज्ञानात तसेच व्यावहारिक गोष्टींची माहिती मिळत असून नवीन बाबी शिकण्याची संधी मिळत आहे. स्त्रियातील कलाकौशल्य विकसित होत असून कुटुंबाच्या विकासास स्त्रिया हातभार लागत आहे. ह्या बाबी महिला सक्षमीकरणासाठी आवश्यक ठरणार आहेत. विकसित देशाचे स्वप्न साकारण्याचे औचित्य साधून महिलांचा विकास होउन सक्षमीकरण साधणे जिकीरीचे झाले आहे. सतत उद्‌भवणाऱ्या समस्या

महागाई यांना समूळ नष्ट करण्यासाठी स्त्रियांना आपल्यामधील कला गुणांना क्षमतांना विकास करून स्वयंरोजगाराचा मार्ग अवलंबिला तर नक्कीच समाजाचा व देशाचा विकास होईल व उद्‌भवणाऱ्या समस्यांना आळा बसून महिला सक्षमीकरणाच्या माध्यमातून विकसित देश, आत्मनिर्भर देश ही कल्पना साकार होईल हे निश्चित.

समारोप :–

आज देशाचे समान नागरिक या नात्याने कुटुंब संवर्धन, समाज विकास व राष्ट्रास आत्मनिर्भर बनविण्यासाठी स्त्रीचे सर्वदृष्टीने सक्षमीकरण आवश्यक आहे. त्यासाठी त्यांना त्यांच्या कलागुणांची क्षमतेची, कौशल्याची जाणीव करून देणे काळाची गरज आहे बेकारांवर सर्वोत्तम उपाय म्हणजे उद्योजकता होय. उद्योजकता देऊन स्त्रीला आर्थिकदृष्ट्या सक्षम केल्याशिवाय खऱ्या अर्थाने स्त्री सक्षमीकरण संकल्पना साकार होणार नाही. आज घराचा उंबरठा ओलांडून आकाशापर्यंत झेप घेत असलेली स्त्री सर्वच क्षेत्रात आपली छाप सोडून ते क्षेत्र काबीज करण्याची मनीषा बाळगताना दिसते. गृहअर्थशास्त्र विषयाच्या माध्यमातून अन्न, उद्योग, वस्त्र उद्योग मानव विकास व कौटुंबिक संबंध सत्ताकेंद्र, विवाह कौटुंबिक संबंध सत्ताकेंद्र अशा विविध शाखांतर्गत अनेक रोजगार व स्वयंरोजगाराच्या संधी महिलांना उपलब्ध आहेत त्या संधीचा महिला सक्षमीकरणासाठी निश्चितच फायदा होईल अशाप्रकारे स्त्री सक्षमीकरणामध्ये गृहअर्थशास्त्र विषयाची भूमिका अत्यंत महत्वाची आहे.

संदर्भ सूची

डॉ उज्वला वैरागडे – सामुदायिक विकास विस्तार

प्रा. विद्युल्लता मुळे शिक्षण व महिला सबलीकरण विद्या बुक्स पब्लीशर्स

उद्योजक मार्च २०१४

राजेश चौधरी – महिला बचत गट (हस्तपुस्तिका) चौधरी लॉ पब्लिशर्स

प्रियंवदालाड़कर –मातृकला बालविकास व बालशिक्षण,

विद्या बुक्स पब्लिशर्स.