

ISBN : 978-93-88732-09-3



अण्णा भाऊ साठे : समताधिष्ठित समाज व्यवस्थेचे तत्त्वज्ञ

संपादक

विठ्ठल गुडे

नवनाथ पवळे

दयाराम मस्के



लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे यांच्या साहित्यातील लोकभक्ती व राष्ट्रभक्ती

प्रा. नवनाथ ज्ञानोबा पवळे

कालिकादेवी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, शिरूर (का.)

प्रस्तावना :

अण्णाभाऊ साठे यांच्या साहित्यातील सामाजिक जाणिवांचा अभ्यास करताना त्यांच्या कालखंडात लेखन करणाऱ्यांच्या साहित्यापेक्षा अण्णाभाऊ साठे यांच्या साहित्याचे विषय व आशय वेगळे असल्याचे आपणास दिसून येतात. अण्णाभाऊ हे १९४२ च्या 'चलेजाव' चळवळीच्या आगेमागे लिहू लागले होते. जग दुसऱ्या महायुद्धाच्या कचाट्यात सापडले होते. सामाजिक वातावरण भयग्रस्त होते. अण्णाभाऊ कामगार चळवळीशी व मार्क्सवादी विचारांशी जोडले गेले होते. त्यांनी वास्तवादी स्थितीचे चित्रण करणारा 'स्टॅलिनग्राड पोवाडा' लिहिला. अण्णाभाऊ साठे यांच्या साहित्याच्या प्रेरणेचा विचार करतांना आपल्या असे लक्षात येते की, त्यांच्या साहित्याच्या प्रेरणा सुद्धा त्या काळातील रंजनवादी साहित्यिकांपेक्षा वेगळ्या आहेत. अण्णाभाऊंनी कामगार वर्ग समोर ठेऊन लेखन केले आहे. त्या कामगारांच्या जीवनातील संघर्ष त्यांनी आपल्या साहित्यात मांडला आहे. म्हणून त्यांच्या साहित्याचे विषय-आशय हे त्या कालखंडातील साहित्यिकांपेक्षा वेगळे आहेत.

अण्णाभाऊ साठे त्या काळातील कलावादी व जीवनवादी या वादात न राहता ते मात्र सरळ राष्ट्रीय लढ्याशी जोडले गेले. याबद्दल पद्मश्री नारायण सुर्वे म्हणतात "सर्व सामान्य माणसे मग ती कष्टकरी जनता असो किंवा ग्रामीण भागातील गरीब शेतकरी, त्यांनी आपल्या अवती-भोवतीचा वावरणारा समाज स्वतःच्या लेखनात परिपूर्णतेने उभा करण्याचा प्रयत्न केला. त्या समाजाच्या सुख-दुःखाशी, हितसंबंधाशी स्वतःची नाळ जोडून घेतली." आपल्या चिंतनाला वास्तव जीवनाची धार देणारे अण्णाभाऊ होते. नारायण सुर्वेच्या या विचारातून अण्णाभाऊंची लोकभक्ती प्रतीत होते. तसेच त्यांनी राष्ट्रीय लढ्याशी सुसंगत लेखन केल्यामुळे राष्ट्रभक्तीचेही प्रत्यांतर केले. त्यांची पहिलीच कादंबरी 'वारणेच्या खोऱ्यात' ही १९४२ च्या ऑगस्ट क्रांतीच्या लढ्यावर आधारित आहे. सातारा जिल्ह्यातील ऑगस्ट क्रांती उठावाशी स्वतः अण्णाभाऊ साठे सक्रीय सहभागी झाले होते. मंगला सारखी घरंदाज बाण्याच्या क्रांतिकारक स्त्रीला कोणत्या दाहक प्रसंगातून जावे लागले याचे भेदक चित्रण करणारी ही कादंबरी आहे. 'फकिरा' या कादंबरीतून फकिराने आपल्यावरील ऋण व्यक्त करण्याबरोबरच इंग्रजांशी त्याने उभारलेल्या लढ्यांचे दर्शन जगाला अण्णाभाऊंनी घडविले. यातून त्यांची जाणवत येता. 'चित्रा' मधून वेश्या व्यवसाय, त्यातील




Principal

Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.

WOMEN'S STATUS IN INDIAN SOCIETY



• EDITOR •

Dr. Vandana Bankar

• CO- EDITOR •

Pratibha A



Women's Status in Indian Society

ISBN : 978-93-88158-03-9

© Bharat Jamdhade

Editor

Dr. Vandana Namdev Bankar

Co-Editor

Pratibha Agharde

Publisher

Bharat Jamdhade

Apoorv Publishing House,

B-2/15, Sunny Center, Pisadevi Road, Aurangabad (M.S.)

Mob. - 9049591747, 8177803216

Email - apoorvjamdhade@rediffmail.com

bharatjamdhade1976@gmail.com

Edition : 25 August 2018

DTP

Dr. Yajuwendra Wankar

Mob. 9763830016

Cover page

Shlok Design, Bharat Bazar, Aurangabad

Offset

Rudrayani Offest, MIDC, Cidco, Aurangabad.

Price : ₹ 475/-

Note : The views expressed by the authors in their research papers in this book are their own. The Editor/ publisher is not responsible for them. Author is responsible for all grammatical error Subject to Aurangabad (MS) Jurisdiction



27.	डॉ. पवार विक्रमसिंह विजयसिंह साहित्य में अभिव्यक्त स्त्री विमर्श.....	86
28.	प्रा.डॉ.पुरुषोत्तम भ. मनगटे नारी शिक्षा का समाजपर प्रभाव.....	89
29.	वर्षा गुप्ता सामाजिक परिवर्तन में महिलाओं की शिक्षा की भूमिका.....	92
30.	प्रा. डॉ. कुसुम राणा हिंदी साहित्य में 'कृष्णा-सोबती' का स्थान.....	94
31.	प्रा.डॉ.उत्तम जाधव साठोत्तरी हिंदी मराठी महिला नाटको में चित्रित नारी की विशेषताएँ.....	96
32.	डॉ. बेवले ए. जे. "दलित स्त्री के जीवन का यथार्थ" (कौसल्या बैसंत्री की आत्मकथा दोहरा अभिशाप के विशेष संदर्भ में).....	99
33.	प्रा. मुनिल बाबुराव काळे हिंदी कथा साहित्य में स्त्री विमर्श.....	102
34.	प्रा. वाघमारे के.एच. हिंदी साहित्य : महिला विमर्श के विशेष संदर्भ में.....	104
35.	शिंपले मारुती शिवाजी इक्कीसवीं सदी के हिन्दी कहानी साहित्य में स्त्री का स्थान.....	107
36.	डॉ. सरला दवंडे मिडिया का आधुनिकीकरण और स्त्री विमर्श.....	109
37.	डॉ. रिना आर. सुरडकर महिलाओं की बदलती स्थितियाँ कल और आज.....	112
38.	वर्षा प्रल्हाद गायगोले हिंदी दलित आत्मकथाओं में स्त्री का यथार्थ रूप.....	114
39.	भाग्यश्री विलास कोष्टी महिला और समाज.....	116
40.	मंजुषा शरदकुमार माळवतकर स्त्रियांच्या विकासातील राष्ट्रीय महिला आयोगाची भूमिका.....	118
41.	डॉ. मंदा माणिकराव नांदुरकर हिंदोळा गीतातून प्रतिबिंबित होणारे बंजारा स्त्रियांचे भावविश्व !.....	120
42.	रेखा लक्ष्मण काकडे, डॉ. आर.एच. म्हस्के आदिवासी समाजातील स्त्री शिक्षणातील अडचणी.....	123
43.	डॉ.उज्ज्वला प्र. भडंगे भारतीय स्त्रियांचा दर्जा.....	125
44.	तुळशीराम चिमण खोटे, डॉ. यु. पी. भडंगे आदिवासी समाजातील स्त्रियांचे शिक्षण.....	127
45.	प्रा. अ.वी. भावसार अव्वल इंग्रजी कालखंडातील निवडक वैचारिक गदयातून प्रकट होणारे स्त्री सबलीकरण.....	130
46.	प्रा.डॉ.अनिता परभतराव खंडागळे साहित्य चळवळीतील स्त्री भूमिका.....	132
47.	डॉ.कमलकिशोर बा. इंगोले. बचत गट संकल्पनेतील महिलांचे सक्षमीकरण: एक वास्तव्य.....	134
48.	डॉ.बाळासाहेब बाबुराव लिहीणार मराठी ग्रामीण कथेतील स्त्रियांचे स्थान.....	136
	प्री.टी. त्रया आणि आक्हाने.....	138
		140




Principal
 Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
 Shirur (Ka.), Dist. Beed:



३४. हिंदी साहित्य : महिला विमर्श के विशेष संदर्भ में



प्रा. वाघमारे के.एच.

हिंदी विभाग, कालिकादेवी महाविद्यालय शिरूर(का.)

प्रस्तावना :-

भारतीय समाज में नारी की स्थिति विभिन्न कालों में और विभिन्न समाजों में भिन्न-भिन्न प्रकार की रही है। मनुस्मृति में वर्णित है कि “यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते तत्र देवता” अर्थात् जहाँ नारी की पूजा होती है, वहाँ देवता निवास करते हैं, यह कह कर नारी को श्रद्धा की प्रति मूर्ति कहाँ तो गया, पर दुसरी ओर नारी नरकस्य द्वारम् कहकर नारी की उपेक्षा भी हुई है। आरंभ से भारतीय नारी को कभी सम्मान मिला तो कभी पत्थर को भी सहना पडा। पुरातन काल से ही नारी अपनी प्रतिष्ठा के लिए संघर्ष करती रही हैं।

भारतीय समाज में अंधविश्वास और धर्मांधता फैली हुई थी। बाल विवाह, सती प्रथा, छुआछूत जैसी कुरीतियाँ पनवती थी। स्त्री की हालत दयनीय थी। इसमें बदलाव लाने के लिए सामाजिक सोच में बदलाव लाना जरूरी था। उन्नीसवीं सदी का आरंभ आधुनिक भारतीय नवजागरण का प्रथम चरण हैं। उन्नीसवीं सदी से लेकर भारतीय महिलाओं की सामाजिक हैसियत में सुधार लाने का प्रयास होने लगा। स्त्री की स्थिति और प्रचलित मान्यताओं पर प्रश्न चिन्ह लगाती हुई सन १८८२ में मराठी में ताराबाई शिंदे ने “स्त्री पुरुष तुलना लिखी” थी। और दुनिया भर की स्त्री जाति की वास्तविक स्थिति पर विचार विमर्श करने का आवहान किया था। ताराबाई शिंदे की यह रचना स्त्रियों की गुलाम मानसिकता से मुक्ति दिलाने की प्रेरणा प्रदान करती है। सामाजिक क्रांति का संदेश इसमें हैं। नवजागरण युग में समाज सुधार के क्षेत्र में अगुआ बनकर राजा राममोहनराय सामने आये। भारतीय समाज को जागरूक करने और उसमें सुधार लाने के लिए शिक्षा की अनिवार्यता पर उन्होंने जोर दिया। स्त्री शिक्षा की जरूरत उन्होंने महसूस की। उनमें महात्मा फुले, सावित्रीबाई फुले, महादेव गोविंद रानडे, धोंडो केशव कर्वे, जैसे कई सुधारकों के प्रयत्न से भारतीय समाज में क्रांतिकारी परिवर्तन संभव हुआ। महात्मा गांधीजी ने स्त्रियों को स्वतंत्रता आन्दोलन में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रेरित किया। गांधीजी ने राजनीतिक क्षेत्र से स्त्रियों को भारतीय सामाजिक जीवन में युगांतर

उपस्थित किया है। उन्होंने स्त्री समस्या को जन आन्दोलन का अंग बनाया जो उनका ऐतिहासिक प्रदेय माना जाएगा। आधुनिक भारतीय समाज के नवनिर्माण में डॉ.बाबासाहेब अंबेडकर का विशिष्ट योगदान रहा है। भारतीय संविधान के माध्यम से स्वातंत्र, समता और बन्धुभाव के सिद्धांतों को उन्होंने स्थापित किया। उन्होंने हिंदू कोड बिल पास कराकर भारतीय स्त्रियों को अपने सारे अधिकार दिलाये।

भारतीय समाज व्यवस्था ने स्त्री का दर्जा उँचा है यह धर्मग्रंथों, पुराणों में बताया। एक समय था जब नारी चार दिवारों में बंद थी। उसके पास अधिकार नहीं थे। पर अब यह सब परिवर्तीत हो गया हैं। नारी के भीतर एक ज्वलंत संघर्षशील शक्ति का उदय हुआ है। सदियों तक स्त्री-पुरुष प्रधान समाज के अत्याचारों की शिकार रही है। तमाम कठिणार्थों के बावजूद आज स्त्री का जीवन बदलता दिखाई देता है। आज नारी घर से बाहर निकल चुकी है। समाज में उसकी एक अलग प्रतिष्ठा है। पारिवारिक जीवन के साथ-साथ उसका सामाजिक जीवन भी विकसित हो रहा है। वैदिक युग में उसे शक्ति, ज्ञान एवं संपत्ति के प्रतीक के रूप में माना गया। किंतु मध्ययुग में स्त्री की स्थिति में अवनति दिखाई देती है। पर अंग्रेजों के आगमन के बाद, ब्रह्म समाज, आर्य समाज, प्रार्थना समाज, तथा विभिन्न धार्मिक सामाजिक आंदोलन के कारण आज आधुनिक युग में स्त्री की स्थिति में कुछ सुधार आ रहा है।

नारी पर व्यापक रूप से सभी भाषाओं में लिखा गया और मौलिक विचारों की अभिव्यक्ति होती रही। हिंदी के भी अनेक साहित्यकारों ने समय-समय पर लिखा है। १९७५ के पश्चात साहित्य के क्षेत्र में पाश्चिमात्य संकल्पना “फेमिनिज़्म” का प्रभाव दिखाई देता है, जिसके परिणामस्वरूप आगे स्त्री को केंद्र में रखकर स्त्रीवादी साहित्य को निर्मित होने लगी। स्त्री विमर्श में पहली बार यह जाना गया कि स्त्रियों के भी अपने कुछ प्रश्न हैं, समस्याएँ हैं। स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद इसमें काफी परिवर्तन दिखाई देता है। हिंदी कथा साहित्य में साठ के दशक से महिला लेखिकाओं का अत्यधिक संख्या में एकाएक उभरकर आना



Women's Status in Indian Society

Principal
Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.

ISBN : 978-93-83672-73-8



**Satyashodhak Anna Bhau Sathe :
A Humanist Philosopher**

Editor

Dr. Vishnu Patil
Dr. Mahesh Waghmare
Dr. Vasant Gaikwad




Principal
Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.

Satyashodhak Anna Bhau Sathe: A Study of Constitutional Subjects
Dr. Jadhav V S

Head, Dep. of Public Administration, Kalikadevi College, Shirur Ka. Dist. Beed

Introduction:

Annabhau Sathe is a renowned humanitarian writer from Maharashtra, India. Though, he was born in oppressed community. (The community has been identified by the Indian government as a scheduled caste.) He could not receive the formal education due to Poverty and other social system. His brother Shankarbhau recounts in his biography of Sathe, titled *Majhe Bhau Annabhau* that 'the family members worked as laborers at the site of Kalyan tunnel when it was being constructed.' (<http://www.rashtriyamulniwasisangh.com>) Despite lack of formal education, he contributed a lot to the literature. Anna Bhau Sathe has written 'directly from his experiences in life, and his novels celebrate the fighting spirit in their characters who work against all odds in life.' (Ibid) The aim of this paper is to focus on constitutional subjects in the writing of Anna Bhau.

Social Reformer:

Being as social reformer Anna Bhau Sathe worked for Poor oppressed and marginalized people. He was an important mobilizer in the *Samyukta Maharashtra movement*. He used the medium of *powade* to great effect in that movement. Annabhau Sathe decided to bring awareness among the masses against Brahminism which imposed untouchability and virtually compelled the deprived lot to take recourse to criminal and filthy occupations against the British Government which imposed the Criminal Tribes Act and subjected his community to harassment and against the forces of feudalism and capitalism which exploited his community and made life unbearable. He used his art and poetic genius in educating the masses. After spending 22 years in a Ghatkopar slum, he moved to a modest house in Goregaon which the state government provided him in 1968, one year before he died.

A Study of Constitutional Subjects:

Satyashodhak Annabhau Sathe; an eminent personality, imprinted his mark on socio political, cultural and world literature as a social reformer and writer. Despite of lack of formal education due to penury he penned 32 novels, 11 short stories, 15 ballads and 1 travelogue that reflects experiential world of depressed common people. Most of his work has been translated into Indian and foreign languages. Though born in marginalized community, his work appears as a




Principal
Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.

ISBN : 978-93-83672-77-6



सत्यशोधक अण्णा भाऊ साठे :
बहुजनांचे कैवारी

संपादक

डॉ. मनिषा पाटील
अमोल महापुरे
कृष्णा आगे




Principal

Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.

१५. अण्णाभाऊ साठे यांच्या साहित्यातील अर्थिक विचार ८६
प्रा.डॉ. पंडीत एम. मुळे
१६. अण्णाभाऊ साठे : लोकशाहीर ते शिवशाहीर ८८
प्रा. विठ्ठल गुंडे
१७. अण्णाभाऊंच्या लेखणीतील आंबेडकरी विचार ९०
प्रा. अॅड. बाळासाहेब भिवराव जाधव
१८. अण्णाभाऊ साठेआणि दलित समस्या ९४
डॉ.राम प्र.ताटे, प्रा.अर्चना वाघमारे
१९. अण्णा भाऊ साठे : बांधिलकी जपणारा लेखक ९८
अरविंद आसाराम भराडे
२०. अण्णाभाऊ साठे यांच्या साहित्यातील आंबेडकरी विचार १०१
प्रा. डॉ. नरसिंग पिराजी कुडकेकर
२१. अण्णाभाऊ साठे : मार्क्सवादी विचारवंत १०७
ज्योती शरद इंगळे
२२. अण्णा भाऊ साठे के लोकनाट्य में सामाजिक चेतना १११
दीपाली विश्वनाथ सूर्यवंशी
२३. पर्यटन आणि अण्णाभाऊ : एक विश्लेषण ११५
डॉ. सावते संजय रावसाहेब
२४. अण्णाभाऊ साठे यांचे कार्य, साहित्य आणि चळवळ १२३
प्रा. डॉ. विश्वास शामराव कंधारे
२५. अण्णा भाऊ साठे यांच्या साहित्यातील समाज वास्तव १२७
प्रा. डॉ.नरवाडे भास्कर विठ्ठलराव
२६. अण्णाभाऊ साठे यांचे शाहिरी वगनाट्य १३३
करुणा अच्युतराव गायकवाड
२७. अण्णा भाऊ साठे यांच्या निवडक वगनाट्यातील समाजप्रबोधन १३८
सविता रावण सिरसट
२८. 'वारणेच्या खो-यात' मधील मानवमुक्तीची धडपड १४३
प्रा. मधुकर जाधव
२९. 'वारणेच्या खो-यात' मधील मानवमुक्तीची धडपड १४६
प्रा. मधुकर जाधव



[Signature]
Principal

अण्णाभाऊ साठे : लोकशाहीर ते शिवशाहीर

प्रा. विठ्ठल गुंडे

इतिहास विभाग प्रमुख, कालिकादेवी महाविद्यालय शिरूर (का.)

प्रस्तावना :

तुकाराम म्हणजेच अण्णाभाऊ साठे एक प्रतिभावंत लेखक, कवी, कथाकार तसेच मानवी मुल्याबद्दल आग्रही भुमिका घेणारे एक व्यक्तीमत्व केवळ मराठी वाडं.मय विश्वाचा भाग नाही तर संस्कृतीचा सांस्कृतिक संचिताचा अविभाज्य घटक बनले आहे. कोणत्याही प्रकारचे औपचारिक शिक्षण न घेता जगाच्या पाठीवर साहित्यिक म्हणून मोठ्या आदराने अण्णाभाऊंचे नाव घेतले जाते. समाजाच्या शाळेतील आलेल्या अनुभवाच्या जोरावर अण्णाभाऊंनी शिक्षणाचे धडे गिरवले व रस्त्यावरील परीसर पिक्चरचे पोस्टर पाहत पाहत अक्षर ओळख झाली. पुढे याच अक्षर ओळखीतून अण्णाभाऊंनी विपूल प्रमाणात लेखन केले आहे. यामध्ये ३५ कादंबऱ्या, त्यातील फकिरा कादंबरीला महाराष्ट्र शासनाचा १९६१ चा राज्य सरकारचा सन्मा प्राप्त झालेला आहे. अण्णाभाऊंचे एकूण १५ लघुकथा संग्रह प्रकाशित आहेत. तसेच मराठी साहित्यातील लोकवाड.मय, कथा, नाट्य, लोकनाट्य, चित्रपट, पोवाडे, लावण्या वग, गवळण, प्रवासवर्णन असे सर्वच प्रकार अण्णाभाऊंनी सशक्त व समृद्ध केले आहेत.

लोकशाहीर ते शिवशाहीर:

तमाशा या कलेला लोकनाट्याची प्रतिष्ठा मिळवून देणारा पहिला साहित्यिक म्हणून अण्णाभाऊंचे नाव घेतले जाते. संयुक्त महाराष्ट्र चळवळ, गोवामुक्ती संग्राम तसेच स्वातंत्र्याचा संग्राम या प्रश्ना विषयी अण्णाभाऊंनी स्वातंत्र्य पूर्व आणि स्वातंत्र्यानंतरच्या काळात मोठी जागृती करण्याचे काम अण्णाभाऊंनी केले आहे. या चळवळीला भक्कम पणे साथ देण्याचे काम अण्णाभाऊंच्या शाहीरीने केले आहे. या शाहीरी लेखनाला खऱ्या अर्थाने १९४० मध्ये सुरुवात झाली. जी कम्प्युनिस्ट चळवळीच्या प्रभावातून प्रवास करत होती ती पुढे जावून बाबासाहेब आणि छत्रपती शिवाजी महाराजांचे गोडवे गाऊ लागली. शाहीरीच्या संदर्भात डॉ. कृष्णा किरवले लिहतात, 'रंजनातून लोकजागृती करणे हा मराठी शाहीराचा उद्देश असला तरी अण्णाभाऊंनी सामाजिक आणि राजकीय जिवणातील परिवर्तनाचा नवा विचार मांडला आहे.' (किरवले, १९९६:९६) अण्णाभाऊंनी कामगार, कष्टकरी वर्ग. दिन-



[Signature]
Principal

दुबळा, गरीबाच्या बाजू मांडणाऱ्या, काम अविरतपणे केले. या संदर्भातील त्यांचे कामगार स्तवन खुप महत्वाचे वाटते.

शाहीर अण्णाभाऊ साठे रशियाचा प्रवास करुन आल्यावर जागतिक पातळीवरील कामगार चळवळीचा विवेचनात्मक अभ्यास केला होता. याची साक्ष त्यांच्या स्टॅलिनग्रॅडचा पोवाडा, चिनीजनांची मुक्ती सेना, आणि बर्लिनचा पोवाडा या जागतिक घटनावर आधारित असलेल्या पोवाड्यातून मिळते. अण्णाभाऊंचा शहिरांना कम्युनिस्ट विचार सरणी किंवा कामगार चळवळी एवढ्यावर थांबते असे नाही तर भारतीय स्वातंत्र्याच्या चळवळीचा इतिहासही तिच्यात प्रभाविपणे प्रदर्शित झालेला दिसतो. या संदर्भातील अण्णाभाऊंचे लेखन न्हदयाला पिळ पाडणारे आहे ते असे,

पंजाब झाला बेभाण ! मृत्यूचे चाले थैमान ॥ शिख, हिंदू, मुसलामन ! सुडान
धुंद होऊन ॥ वेऱ्याला पार विसरुन ! आपसात पाडीती खुण ॥

(१९९६ : १०२)

१९४४ला अण्णाभाऊंनी लाल बावटा पथक स्थापना करुन अवघा महाराष्ट्र पिंजून काढला.

समारोप :

मार्क्स, फुले, शाहू आबंडकरांना अभिप्रेत असणारा समाज निर्माण करण्याच्या उद्देशाने प्रेरित होऊन अण्णाभाऊंनी महाराष्ट्र नाही तर जगाच्या पाठीवर शाहिराच्या माध्यमातून जातिव्यवथा वर्णव्यवस्था व वर्णव्यवस्थेत पिळला गेल्याल्या वर्गांना जाग करण्याचे काम आयुष्य भर अण्णाभाऊ भाऊ करतांना दिसतात. यामध्ये सर्वात महत्वाचे अण्णाभाऊंचे काम अण्णाभाऊंनी रशियात केले आहे ते म्हणजे कुळवाडी भुषन, समतेचा राजा छत्रपणी शिवाजी महाराजांचे गौरव गीत पोवाडाच्या माध्यमातून शिवरायांच्या चरित्र गायले. जे पुढे रशियन भाषेत भाषांतरात होऊन सर्व रशियामध्ये प्रसारित करण्यात आले. यामध्ये अण्णाभाऊंचे गण तेवढेच महत्वाचे वाटते.

प्रथम मायभूच्या चरणा,
छत्रपती शिवबा चरणा ॥
स्मरति गातो । कवणा !

संदर्भ :

- १) किरवले, कृष्णा डॉ. दलित चळवळ आणि साहित्य, मॅजिक प्रकाशन
:१९९६:९७
- २) कित्ता, पृ.क्रं.१०२




Principal

ISBN : 978-83-83672-77-6



सत्यशोधक अण्णा भाऊ साठे :
बहुजनांचे कैवारी

संपादक

डॉ. मनिषा पाटील
अमोल महापुरे
कृष्णा आगे



Principal
Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College.
Shirur (Ka.), Dist. Beed:

पर्यटन आणि अण्णाभाऊ : एक विश्लेषण

डॉ. सावळे संजय रावसाहेब

सुवासे विभाग प्रमुख, कालिकादेवी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, शिरूर (का) जि. बीड

सारांश :-

प्रवास व पर्यटन या दोन गोष्टी एकमेकांपासून वेगळ्या कारणे घेत नाहीत. तेव्हा पर्यटन प्रवासे को प्रवास आल्याचा सार्थी सुरुवात आदिम संस्कृतीत उपनिवेशकांशी व पवित्र स्थळांचा शोध घेण्याची विज्ञाना, कुतूहल यातून झाली. सुरुवातीला प्रातिकूल परिस्थितीकडून अपुतून परेस्थितीकडे प्रवास झाला. मराठीतील एक प्रतिभावंत साहित्यिक भण्णुन लोकशाहीर अण्णा भाऊ सार्वे या-या महाराष्ट्रात व महाराष्ट्राबाहेरही परिचित आहेत. अण्णा भाऊंची विविध वाङ्मय महाराष्ट्रातून मराठीतून तसेच इतर भाषांतूनही प्रसिद्ध आहेत. कथा, कादंब-या लिहितल्या काव्य लिहितले तभासी विवेकानंद, लालबाबा पोखरणे लिहितले. ही पुढची शोधाच्या मस्तकान्वर तरलेली वसुन ती दलिततांच्या कटका-गोव्या तळपतातान्वर तरलेली आहे. हे त्यांच्या समग्र लेखनाचे अंतसुत्र होते.

विषयसंज्ञा :-

प्रवास, पर्यटन, प्राकृतिक घटक, पर्यटक तसेच महाराष्ट्रातील प्रवास आणि रशियातील प्रवास.

प्रस्तावना :-

पर्यटक कोणास म्हणजे Who is Tourist सर्व साधारणपणे प्रवास करणा-या व्यक्ती किंवा व्यक्तीसमूहाला आपण पर्यटक या नावाने संबोधतो. १९२७ साली राष्ट्रसंघाच्या समितीने व १९६३ साली इटलीची राजधानी रोम येथील युनोच्या संचार व पर्यटन समितीत पर्यटकांच्या व्याख्या निश्चित करण्यात आल्या. कारण पर्यटकांना मिहालेली प्रत्येक व्यक्ती ही प्रवासी असते. परंतु प्रत्येक प्रवासी हा पर्यटक असलेलाच असे नाही. अण्णा भाऊंची आपल्या पूर्ण आयुष्यात सांगली जिल्ह्यातील काटेगाव सारख्या छोट्या छोट्या पासुन न्याया मुंबई ते रशिया पर्यंत प्रवास केलेला आपल्याला पहावयास मिळतो. भण्णुन मि एक वेगळा विषय या शोध विबंधाच्या माध्यमातून आपल्या समोर घाडण्याचा प्रयत्न करत आहे.

पर्यटनाच्या व्याख्या :-

१. हर्मन - एखाद्या अपरिचीत देशात किंवा शहरात विदेशी व्यक्तीचे आगमन, मुक्ताघ, आनुबाजुच्या स्थळांचा भेटी देऊन पुढा स्वतःही परत जाणे म्हणजे पर्यटन होय.




Principal

Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.

ISBN : 978-83-83672-77-6



सत्यशोधक अण्णा भाऊ साठे :
बहुजनांचे कैवारी

संपादक

डॉ. मनिषा पाटील
अमोल महापुरे
कृष्णा आगे



Principal
Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.

अण्णाभाऊ साठे यांच्या साहित्यातील अर्थिक विचार

प्रा.डॉ. पंडीत एम. मुळे

अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, कालिकादेवी महाविद्यालय शिरूर (का.)

प्रस्तावना :

अण्णाभाऊ साठे हे निळ्या आकाशातील तळपणारा लाल तारा आहे. अशा लाल तान्याचा जन्म सांगली जिल्ह्यातील वाटेगावात १९२० रोजी झाला. आणि एका क्रांती सुर्याचा उदय झाला. १९२० चा काळा म्हणजे ब्रिटीश राजवटीचा काळ होता. १ ऑगस्ट १९२० च्या सकाळी फकिरा खाजिना लुटून आला होता या खजिन्यातील सोन्याच्या तुरीच्या माध्यमातून अण्णाभाऊनी संघर्षाची पहिली गुट्टी घेतली होती. परीणामी अण्णाभाऊ एक क्रांतीकारी, आणि विद्रोही व्यक्तीमत्व म्हणून उदयास आले. घरी एका वेळेच्या भाकरीची सोय नसतांना अण्णा भाऊ समाज आणि समाजाची कैफीयत मांडत अवघा महाराष्ट्र शाहीराला घेऊन समाजाचे प्रबोधन करत होते. १९४१ मध्ये लाल बावटा कला पथकाची स्थपना करून अण्णाभाऊ, द.ना. गव्हाणकर व शेख अमरशेख संपूर्ण महाराष्ट्र पिंजून काढताना दिसतात. मुंबईच्या संदर्भात लिहितांना अण्णाभाऊ म्हणतात,

मुंबई नगरी, बडीबाका

जशी रावणाची लंका, वाजतोय डंका चौहुमुलकी ।

अण्णाभाऊ वयाच्या चौदाव्या वर्षी मुंबईला आले आणि मार्क्सवादाकडे वळलेले आपल्याला दिसतात. मुंबईला आल्यावर गरीबी, दुःख, दारिद्र्य, शोषण, पिळवणुक, या सर्व बाबी अण्णाभाऊनी जवळून अनुभवल्या होत्या. त्यामुळे त्यांचे संवेदनशील मन त्यांना शांत बसु देत नव्हते. अण्णाभाऊ नव्या विचाराने प्रेरित झाले होते. जुन्या रुढी- परंपराची त्यांना किळस येत होती. त्यातच जात, धर्म, वर्ग भेद अधिक बळकट होतांना दिसत होता. गरीब, शेतकरी, दलित श्रीमंत होत होता. या सर्वांचे मुळ अर्थिक व्यवहार हा आहे हे अण्णाभाऊनी जाणुन घेऊन आपल्या साहित्याला अर्थिक व्यवहार व समाज केंद्रबिंदु माणुन दिन-दलित, गरीब यांच्या जिवणाचे चित्रण केले. रुढी-परंपरा आणि काला यांच्या मार्फत ज्या समाजाचे अर्थिक व्यवहार चालू होते तो समाज अण्णा भाऊंच्या साहित्याचा विषय ठरला होता. ही अर्थिकता आणि सामाजिकता एका तत्वज्ञानाचा भाग बनते.




Principal

Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.

८६

18-19,

Childhood

Issues and Challenges




Principal

Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed:



— Editor —

Dr. Aparna Ashtaputre-Sisode

ISBN NO. 978-9387377-08-0

CHILDHOOD ISSUES AND CHALLENGES |

Editor - Dr. Aparna Ashtaputre – Sisode

(c) All Rights Reserved

Publication :

**Mahatma Gandhi Education & Welfare Society, Parbhani &
Shodhni Publication, Aurangabad.**

Contact No. : 9850322334.

Printer :

Cover Page : Ravi Printers, Aurangabad.

Page Setup : Sankalp Digital Graphics, Aurangabad.

First Edition : Oct. 2019

Price : Rs. 350/-




Principal

**Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.**

Childhood Issues And Challenges

50	लैंगिकशिक्षण: मुलांची गरज आणि महत्व	श्रीमती. संघमित्रा मच्छिंद्र बनकर	306
51	पालकत्व आणि बालकांच्या वर्तन विषयक समस्या	सहा.प्रा.सौ.सय्यद अफरोज अहेमद	310
52	उचारात्मक शिक्षणाचे उपयोग	अनुराधा देवळाणकर	313
53	मुलांच्या शिकण्याविषयी समस्यांमध्ये समुपदेशकाची भूमिका	विजयेंद्र वासुदेव पालवे. शबाना बाबुलाल तडवी	329



[Signature]
Principal

पालकत्व आणि बालकांच्या वर्तन विषयक समस्या

सहा. प्रा. सौ. सय्यद अफरोज अहेमद

प्रस्तावना :-

“संवाद आणि वाद यात फार थोडा फरक असतो, वाद कोण योग्य आहे हे शोधण्यासाठी असतो तर संवाद काय योग्य आहे ते शोधण्यासाठी असतो” मुल ज्या वातावरणात वाढत त्या नुसारच त्याचं व्यक्तिमत्व घडत असत. मुलांचे व्यक्तिमत्व फुलविण्यासाठी त्यांच्या सर्वांगीण विकास करण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. मुलांच्या समस्या कौशल्याने सोडवून त्यांना प्रोत्साहित करणे कौशल्याचे काम आहे. मुलांकडून चुका झाल्या की, त्या पुन्हा होवू नये हे त्यांना समजावून सांगणे त्यांचा आत्मविश्वास वाढवणे याची जागरूक पालक काळजी घेतात. मुलांचे मित्रमैत्रीणी बना आणि मुलांना घडवा त्यासाठीच पालकांनी काही खास काळजी घ्यायला हवी.

बालपण – मुलांच्या विकासाचा पाया :-

लहान मुलं फुलासारखी असतात, त्यांच्या चेहऱ्यावर निरागसपणा पाहिला की या व्यवहारी जगात वावरणा-या तुम्हा-आम्हा वाळवंटात कुठे तरी मनाला दिलासा देणारी हिरवळ असल्यासारखे वाटते. म्हणतात ना ‘लहानपणा देगा देवा’ हे काही खोट नाही बालपण रम्य असते; पण भावी आयुष्याच्या जडण घडणीसाठी ते मैलाचा दगड ठरते. याच बालपणातील सुरवातीची काही वर्षे त्या चिमुकल्यांना बागणुकीच्या व व्यक्तिमत्वाच्या विकासासाठी महत्वाची असतात. अगदी जन्मल्यापासूनच मुले शिकायला लागतात. वयाच्या दोन वर्षा पर्यंत मानवी मेंदूची बहुतांश वाढ पुर्ण झालेली असते, आणि नेमक्या याच पायरीवर जर शिक्षणाची अन सुसंस्काराची पेरणी झाली तर मुलांच्या आनंदी वृत्तीचा सद्द्वर्तनाचा व समतोलपणाचा विकास साधण्यास उपयुक्त ठरेल.

बालपणापासून उत्तम शिक्षणाची सुरवात :-

घरातच व शक्य तितक्या लहान वयापासून पालकांनी मुलांच्या उत्तम शालेय शिक्षणाचा पाया घातला पहिजे. मुलांच्या आयुष्याच्या सुरवातीच्या वर्षांमध्येच पालक व त्यांच्या यशस्वी शालेय शिक्षणाचा पाया पक्का करण्यास मदत करू शकतात. जन्मापासून ज्या मुलाला प्रेम, सुरक्षा व कौतुक मिळते त्याला शिकण्याची इच्छा व विश्वास प्राप्त होतो. शक्य असेल आणि धोक्याचे नसेल तेव्हा मुलांना त्यांचे निर्णय स्वतःच घेऊ द्यावेत स्वतःच्या यश अपयशातून मुले सर्वात छान शिकतात.

मुलांसोबत खेळणे गरजेचे :-

मुलांच्या विकासात खेळाचे स्थान महत्वाचे असते खेळण्याने मुलांच्या आनंदी वृत्तीला सद्द्वर्तनाचा व समतोलपणाचा विकास होतो. खेळाव्दारे मुलांना मानसिक व शारीरिक व्यायाम होतो आणि ते जगाविषयी मुलभुत धडे जाणून घेतात. यासाठी पालकाकडून मुलांना प्रोत्साहनाची गरज असते. साध्या-साध्या वस्तूंनी खेळत आणि मोठ्याचे अनुकरण करत मुले आपल्या भोवतालच्या जगासंबंधीचे ज्ञान अवगत करत असतात. चेंडू हा खेळण्यासाठीच असतो, पण हा असतोच कशामुळे, गोलच का असते? अर्या अनेक प्रश्नांचा भडीमार ही चिमुकली करताना आपण अनुभवले आहे. त्रासिक मुद्देने त्रोटक उत्तरे देउन आपण त्यांच्या प्रश्नांचा ससेमिरा टाकलाही असेल पण या प्रश्नांच्या उत्तरामुळे त्यांची भाषा, विचार व योजकता यांचा विकास होतो. या शोधात्मक खेळातून मुलांची चिकित्सा, जिज्ञासा, आणि संशोधनाकडे असलेला कल लक्ष्यात येतो. पालकांनी मुलांच्या खेळाचा ताबा घेऊ नये, त्याच्या खेळावर बारीक लक्ष्य ठेवावे आणि मुलांच्या कल्पकता व ईच्छेनुसार खेळावे.

मुलांना पंतगाप्रमाणे भरारी घेऊ द्या :-

विद्यार्थी जन्मे वैविध्य आहे तसेच माणसातही आहे. प्रत्येक मुलांत कोणता ना कोणता व्यंग्य मण आणजे मज आणजे ती मज जोगण

ओळ



श्रीमती यशस्वी, योग्यदायी करण्याच्या दृष्टीकोनातून पालकांनी प्रयत्न

Childhoo


Principal

Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.

ग

anner

विकास करा. मुलांच्या न संपणाऱ्या प्रश्नालिकेला जरूर उत्तरे देत रहा. त्यांच्यातल्या गुणांचा शोध घेण्याच्या कृतीला उत्सुकतेला प्रोत्साहन द्या. त्यांना खेळणी, मातीकाम, रंगकाम थोडे साहस धाडस करू द्या, त्यामुळेच तो स्वावलंबी बनेल पालकाकडून मुलांना कौतुक प्रोत्साहन व प्रेम्णेची गरज असते. त्याला प्रयोगासाठी स्वातंत्र्य द्या त्यांच्यावर विश्वास टाका, मुलांचे अतिताड टाळा, अति सुरक्षितता, बंधन अतिप्रेम अशी असे बंधन टाळा.

मुलांना व्यायाम, योगासने शिकवा :-

ताण राग दुः करण्याचे प्रभावी माध्यम म्हणजे योग, मुलांना ध्यानात्मक आसने, नियमितपणे करण्यात प्रेरित करावे. त्यामुळे, मानसिक व शारीरिक ताण दुः करण्याचे सामर्थ्य प्राप्त होते. नियमित योगाभ्यास केल्यास बुद्धी अत्यंत कुरामय होते. शारीरिक मानसिक थकवा जावून मनाची एकाग्रता वाढते. शरिराचे वजन समतोल राहते तसेच लक्षणा, मलाबरोधासारखे रोग दुः होतात. पचनशक्ती वाढते भूक लागते झोप येते व स्मरणशक्ती वाढते.

मुलांना छंद जोपासण्याची सवय लावा :-

छंद हा आपल्या व्यक्तिमत्त्वाच्या जडणघडणीतील एक महत्त्वाचा भाग आहे. काही छंद सर्जनशील असतात तर काही छंदांमुळे ज्ञानभर भर पडते. छंद हे स्वतःला आनंदी करतात तसेच आपल्या भावी जीवनात आपल्यालाच उपयुक्त ठरतात. छंदांच्या अंभगातून यशस्वी जीवनाची गाथा तयार होते. लहानपणीच्या संस्कारक्षम वयात चांगले छंद जोपासण्याचा अत्यंत चांगला परिणाम मुलांच्या भावी आयुष्यावर होत असतो.

मार्क्स वाढवण्या करीता दबाव नको :-

पालकांना आपल्या मुलांच्या तडीस नेण्याच्या कृतीविषयी म्हणजेच त्यांच्या असणारी चिंता ही नकळतपणे त्यांच्या वर्तवणुकीतून दिसून येते. मुलांना साखळ अभ्यासाला बसवण त्यांच्या अभ्यासा विषयी त्यांच्या मित्राकडे विचारपुस करण, सरांच्या गाडीभेटी घेण यासारख्या खटाटोपीतून पालक मुलांना चांगले मार्क्स मिळवावेत असा दबाव आणत असतात. खर तर किती वेळ अभ्यास केला किंवा अभ्यासाची पध्दत कशी आहे यापेक्षा अधिक महत्त्वाची असते ती अभ्यासाची गुणवत्ता. मुलांना त्यांच्या अभ्यासा बाबतचे निर्णय स्वतः घेण्यास प्रवृत्त करायला शिकवायल हवे.

मुलांना फास्टफुडचा अतिरेक नको :-

मुलांना फास्टफुट मुळे भूक मंदावणे व त्याचा आरोग्यावर परिणाम होणे हे बहुतांश प्रमाणात दिसते. चॉकलेट, मैदा व त्यापासून बनवलेले पदार्थ, तसेच मॅगी, वेफर्स, कुरकुरे, आदी बहुतांश अनेक उत्पादने त्याची पॅकिंग व त्यातील मिश्रणारी खेळणी यामुळे लहान मुलांच्या आर्कषणाचा केंद्र बनला आहे. चॉकलेटच्या अतिसेवनाने दातांचे अनेक आजार होतात. यातूनच अती प्रमाणात साखर, तसेच खराब तेलात तळलेले पदार्थ या मुळे मुलांना पोटाच्या अनेक रोगांना सामोरे जावे लागत आहे. त्यामुळे त्यांची बौद्धिक व शारीरिक वाढ व विकास व्यवस्थित होत नाही, त्यामुळे मुल कुपोषणाकडे वाटचाल करू लागते. टी.व्ही., मोबाईल, प्रसारमाध्यमाचा अतिरेक नको :-

कुटूंबाच्या संवादाची जागा आता टी.व्ही, मोबाईल व प्रसारमाध्यमानी घेतली आहे. टी.व्ही, मोबाईल बंद करून मुलांनामैदानी खेळात व पुस्तकाची गोडी निर्माण करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. टीव्ही पाहताना एकाच जागी बसल्यामुळे शरीराची हालचाल होत नाही त्यामुळे डोळ्याचे आजार व लक्षणा वाढून झोपेवर परीणाम होतो. व्यवस्थित खाणे, पिणे तसेच विश्रांती चा शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थाशी फार अघळचा संबंध आहे. प्रसारमाध्यमावर दाखविल्या जाणाऱ्या हाणामारी, खून, बलात्कार, हिंसक दृश्य बघून मुलांची कोवळी मन संवेदनहीन होतात सतत च्या टीव्ही पाहण्याने बुध्दिचातुर्य नष्ट हवे व निर्णय क्षमता नष्ट होते.

सारांश :-

पालकत्वही सर्वात महत्त्वाची जबाबदारी आहे. पालकत्व म्हणजे आपल्या मुलांचे हित जोपासण्यासाठी केलेला खटाटोप ही जबाबदारी आपण जर कर्तव्यभावनेने पार पाडली तर आपली, मुल नितेगी होतील आणि आरोग्य संपन्न भारत घडवतील सुखी समाधानी कौटुंबिक वातावरण बालकाच्या वाढीस पुढे ठरते. त्यामुळे पालक बालक संबंध सुधारण्यास मदत होते. बालकांचे संगोपण करताना पालकांनी आपली जबाबदारी समजावून घेतल्यास




Principal
Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.

311

बालकाला भावनिक सुरक्षितता वाटते. प्रेम सहकार्य, सहानुभूती, यामुळे बालकाचे व्यक्तिमत्व चांगले बनण्यास मदत मिळते. त्या दृष्टीने पालक-बालक संबंध अतिशय महत्वपूर्ण ठरतात. अन्यथा बालका मध्ये अनेक वर्तन, समस्या निर्माण होतात. बालकांचा सर्वांगीण विकास साधायचा असेल तर पालकांनाही अगदी शेवटच्या श्वासापर्यंत प्रयत्नाची पराकाष्ठा करावी लागेल, ही गोष्ट ध्यानात ठेवून निकोप पिढी उमलवण्यासाठी कराव्या लागणा-या प्रवासाचा आपण आरंभ करूयात.

संदर्भ ग्रंथसूची :-

१. मानव विकास : सौ. लीना कांडलकर
२. बाल निकास : डॉ. नलिनी बराडपांडे
३. बालसंगोपण आणि बाल निकास : यशवंतराव चव्हाण म.मु.विद्यापीठ, नाशिक
४. आई मला अस वाढव : डॉ. संजय जानवळे
५. प्रिय आई-बाबा : डॉ. सुशील सुर्वे




Principal
Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.

- सहा.प्रा.सौ.सय्यद अफरोज अहेमद
गृहशास्त्र विभाग, कालिकादेवी महाविद्यालय
शिरूर(कासार)ता.शिरूर(का.) जि.बीड.

018/19
25/08/18



HOME SCIENCE & WOMEN EMPOWERMENT




Principal

Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.

◦ EDITOR ◦
Dr. Vandana Bankar

◦ CO-EDITOR ◦
Pratibha Agharde

Home Science and Empowerment

ISBN : 978-93-88158-01-5

© Bharat Jamdhade

Editor
Dr. Vandana Namdev Bankar

Co-Editor
Pratibha Agharde

Publisher

Bharat Jamdhade

Apoorv Publishing House,
B-2/15, Sunny Center, Pisadevi Road, Aurangabad (M.S.)
Mob. - 9049591747, 8177803216
Email - apoorvjamdhade@rediffmail.com
bharatjamdhade1976@gmail.com

Edition : 25 August 2018

DTP

Dr. Yajuwendra Wankar
Mob. 9763830016

Cover page

Shlok Design, Bharat Bazar, Aurangabad

Offset

Rudrayani Offest, MIDC, Cidco, Aurangabad.

Price : ₹ 480/-

Note : The views expressed by the authors in their research papers in this book are their own. The Editor/ publisher is not responsible for them. Author is responsible for all grammatical error Subject to Aurangabad (MS) Jurisdiction.



A handwritten signature in blue ink, appearing to be "B. M. S.", written over the printed name "Principal".

Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.

84	४४. डॉ.सौ. गीता रा. आंबटकरस्त्री सक्षमीकरणातून देश सुदृढीकरण.....	१५६
91	४५. सुनंदा शरद पगार भारतीय संविधान : महिलांचे अधिकार व कायदे.....	१५९
95	४६. डॉ. वंदना बनकर बालसंगोपन : नोकरदार महिलांसमोरील एक आव्हान.....	१६१
39	४७. अश्विनी संतोष बळसाणे, प्रा.डॉ. माया खंडाट महिलांचे आरोग्य व पोषण दर्जा.....	१६५
102	४८. डॉ. प्रमिला भगत महिला सक्षमीकरण आणि शासकीय योजना.....	१६८
105	४९. प्रा. सौ. मिनीक्षी पी. बोरीवाले समताले आहाराचे महत्त्व.....	१७२
107	५०. डॉ.सुवर्णा प्रशांत तालखेडकर स्त्री अबला नाही तिचे कार्यक्षेत्र ओळखा.....	१७४
109	५१. प्रा.डॉ. जोत्सना संभाजी पुसाटे सामाजिक, शैक्षणिक परिवर्तने आणि 'स्त्रि' गुलाम.....	१७८
115	५२. प्रा. डॉ. कल्पना पंडीतराव कोरडे महिला आणि मानवी हक्क.....	१८१
19	५३. प्रा. डॉ. सरिता देशमुख महिलांसाठी स्वयंरोजगाराच्या संधी.....	१८४
24	५४. प्रा.सय्यद अफरोज अहेमद महिलांच्या आरोग्यासाठी संतुलित आहार.....	१८८
26	५५. प्रा. रोहिणी निवृत्ती अंकुश-लोखंडे असंघटीत महिला कमागारांमधील समान वेतन कायद्या बदलची जाणिव - जागृती एक अभ्यास.....	१९०
29	५६. प्रा. डॉ. वैशाली मेश्राम २१ व्या शताकातील नवविवाहित महिलांना येणाऱ्या विविध समस्यांचा अभ्यास एक समिक्षा.....	१९२
31	५७. प्रा. डॉ. निता आर. गिरी महिला सक्षमीकरणात स्वयंसहाय्य गटाचे योगदान.....	१९४
33	५८. प्रा.कु.पल्लवी र. देशमुख महिला आरोग्याकरीता समतोल आहार.....	१९६
38	५९. प्रा. प्रतिभा विष्णु आघाडे ग्रामीण भागातील स्त्री जीवनामध्ये महिला अधिकारांचे.....	१९८
42	६०. प्रा. सौ. वैशाली रा. मोरे ताणतणावातून निर्माण होणाऱ्या हृदयरोगाचे आहाराद्वारे नियंत्रण.....	२०२
44	६१. सलमा खमरोद्दीन शेख, प्रा. जे. व्ही. निकाळजे आहार आणि ताणाचा संबंध.....	२०४
47	६२. प्रा.डॉ.साधना डी.वाघाडे भारतीय महिला : संधी आणि आव्हाने.....	२०६
४९	६३. प्रा. आशा मोहन किटके महिला सक्षमीकरण आणि कायदा.....	२१०



[Signature]
Principal

Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.



५४. महिलांच्या आरोग्यासाठी संतुलित आहार



प्रा.सय्यद अफरोज अहेमद

कालिकादेवी महाविद्यालय शिरूर (का.) ता.शिरूर(का.) जि.बीड

प्रस्तावणा :-

महाराष्ट्रीय मराठमोळ्या महिलांचा आभ्यास करता घरातील गृहिणी असो किंवा नोकरी करणारी स्त्री असो सर्व नात्यांना न्याय देताना स्वतःच्या आरोग्यावर मात्र निश्चित अन्याय करत असते. याचे उत्तम उदारण म्हणजे नुकतेच झालेल्या एका तपासणीत ९०% महिलांनी बाळांतपणात हिमोग्लोबीन तपासणी केल्यानंतर उर्वरित आयुष्यात एकदाही हिमोग्लोबीनची तपासणी केल्याची दिसून आली नाही, घर,नवरा,मुल यांच्या सर्व गरजा पूर्ण करता करता मात्र आमच्या घराची केंद्रबिंदु असणारी महिला ही सर्व उपलब्धता असताना देखील उत्तम आरोग्यापासून वंचित राहते.

उत्साह व चैतन्य निर्माण होण्यासाठी रोगांना प्रतिकार करण्याची शक्ती मिळण्यासाठी आहारात जीवनसत्वे, खनिजे,पदार्थ, प्रथिने यांची गरज असते निकस आहारामुळे शरीराची रोगप्रतिकार शक्ती कमी होते आणि शरीराची रोग प्रतिकारकशक्ती कमी झाली की कुठलेही आजार होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. आहारातील जिवनसत्वे आणि खनिज यांच्या योग्य प्रमाणात प्रतिकार शक्ती वाढते यासाठी प्रत्येकाने व्यक्तीनिहाय रोजच्या जेवणात २८० ग्रॅम भाज्या खाणे आवश्यक आहे. माणसाचे आजार मुख्यतः दुषित पाणी व अन्न हयामुळे होतात हे जरी खरे असले तरी अयोग्य आहार तितकाच जबाबदार घटक असू शकतो हयाची जाणीव आलीकडच्या संशोधनावरून दिसून येते. विशेष करून रोगप्रतिबंधक शक्तीसाठी लागणारी जीवनसत्वे व क्षार हयांची आहारातील कमतरता हे एक निरनिराळ्या आरोग्य समस्यांचे कारण असू शकते.

साक्षरता संतुलित आहाराची :-

संपुर्ण भारत देशात साक्षरता अभियान राबवण्यात आले असून निरक्षरांना साक्षर करण्यासाठी अक्षर ओळख झाली लिहिता वाचता आल,स्वतःची जाणीव निर्माण झाली, आणी प्रगतिचा जणु मार्गच मिळाला, पण आरोग्याच्या बाबतीत मात्र आजारी पडल तरच उपचार घेण ते ही डॉक्टरा इलाज न करण , पण आजार होऊच नयेत म्हणून काळजी घेणे गरजेचे आसते. या बाबतीत महिला व गृहिणी वर्ग अजुन ही उदासीन आहेत त्यात नवाक्षरच नाही वर शहरी सुशिक्षितांसाठी समावेश आहे. आरोग्याचा पाया म्हणजे संतुलित आहार आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेचं घोषवाक्य आहे कि आरोग्याचा आहार योग्य व्यायाम संतुर्ण जागतिक स्तरावर सर्वांच्याच

आरोग्याचा विचार होत असताना आपण मात्र त्या बाबत फारच उदासीन दिसत आहोत.

गृहिणी ही घरची अन्नपुरणा :-

गृहिणी ही प्रत्येक घर नावाच्या संस्थानाची अन्नपुरणा असते प्रत्येकाच्या आरोग्याचा आणि विकासाचा मार्ग हा तिच्या हातात असतो, बसं म्हणण वावग ठरणार नाही. म्हणुन गृहिणीला पोषणासंबंधी साक्षर करणं सर्वात महत्वाच तसेच कुटुंब, समाज आणि देश यांच्या दृष्टिण फायदेशिर आहे. पोषण विषयक जाणीवजागृती समाजातील सर्व स्तरामध्ये सर्व वयाच्या सर्व जाती धर्माच्या, भिन्न आर्थिक स्तर असलेल्या लोकांमध्ये निर्माण करायला हवी. आपल्याजवळ जे काय उपलब्ध आहे त्यातून सकस आणि पौष्टिक अन्न कसे मिळवता येईल ? यातून सर्व वयोगटाच्या लोकांच्या जीवन विषयक गरजा भागतील असा संतुलित आहार कसा देता येईल ,याचे शिक्षण देणे म्हणजे पोषणाची साक्षरता आणणे होय. यात समाजातील सर्वात महत्वाचा घटक कोणता असेल तर तो गृहिणी महिलांच्या आरोग्यासाठी संतुलित आहार अत्यंत महत्वाचा आहे, त्यासाठी त्या महिलांना पोषण विषयक शिक्षण देणे अत्यंत गरजेचे आहे. योग्य पोषणाच्या आवश्यकतेची जाणीव त्या विषयीच्या शिक्षणातून करता येते. त्यासाठी सर्वात प्रथम आहारविषयक चुकीच्या समजुती बदलविणे गरजेचे आहे. या चुकीच्या सवयी इतक्या अंगवळणी पडलेल्या असतात की त्या सोडवण्यासाठी प्रयत्नांची पराकाष्ठा करावी लागते.

पोषणाचा दर्जा उंचावणारे घटक :-

काही साध्या अन्न सोप्या गोष्टीमधुनही आपण पोषणाचा दर्जा सुधारू शकतो. पोळ्या करण्यापुर्वी कणीक न चाळणं, भाज्या धुवून मग चिरण, फळांची साल काढू नये काढलीच तर त्याचा उपयोग चटणीत किंवा भाजीच्या रश्यामध्ये करणे, अन्न उघडयावर न शिजवणे, भजी जास्त वेळ चिरुन न ठेवणे, शिळे उन्न न खाणे, अन्न भसळ ओळखायला शिकण वेगवेगळ्या पध्दतीन उन्न शिजवण, अन्तः साठविण्याच्या पध्दती शिकण, वेगवेगळ्या पध्दतीने अन्नपदार्थ टिकवण, आपल्या भोवती उपलब्ध वस्तुतुनच अधिकाधिक पौष्टिकता मिळवण, वेगवेगळ्या वयानुसार स्थितीनुसार, आजारानुसार आहार घ्यायला शिकवण, महागड अन्न हे पौष्टिकच आसत हा विचार आधी सोडून देणे हया गोष्टी जीवनात सर्वात महत्वाच्या आहेत.



Home Science and Women Empowerment...

Principal

Kalikadevi Arts, Comm. & Sci. College,
Shirur (Ka.), Dist. Beed.

समतोल आहार म्हणजे काय ? :-

समतोल आहार म्हणजे दुसरे तिसरे काहीही नसून तृणधान्य, कडधान्य, केळी, दुध व दुधाचे पदार्थ सर्व प्रकारच्या भाज्या व फळे तेल,तुप, साखर, गुळ, मांसाहार पदार्थ (खाणाऱ्यासाठी) यांचा रोजच्या आहारात समावेश करणे हे हेतु परस्पर करायला हवे. आहारा सोबत योग्य तो व्यायाम आणि आवश्यक विजांचा यांचाही समावेश हवा. भोजन कसे घ्यावे, केव्हा घ्यावे, किती घ्यावे या सगळ्या गोष्टी ठरलेल्या असतात त्यांना आहार व पोषणाचे संस्कार म्हणता येईल हे संस्कार सुखी व समाधानी आयुष्याची शिदोरी ठरतात. आहाराविषयक अज्ञान सुशिक्षितांमध्ये ही दिसते तेव्हा खाण हा समस्त जनतेचा जिवाळ्याचा प्रश्न आसतो खाण जीवणचं गाणं हे मनापासून करायला हवे.

आहाराचे आयोजन :- उर्जा पुरवणारा अन्नगट :- तृणधान्ये, तेलबिया, तेलतुप, कंद मुळे, डाळी इ.समावेश होतो.

शरीर निर्मिती करणारा अन्नगट :- डाळी, दुध आणि दुग्धजन्य पदार्थ, कडधान्ये, तेलबिया काही भाज्या मांस, मांसे, अंडी, कठीण कवचाची फळे आणि सुकामेवा इ. समावेश होतो.

संरक्षक आणि दुय्यम संरक्षक गट :- पिवळी, लालसर रसाळ फळे, आंबट फळे, हिरवी पालेभाजी, फळभाज्या इ.समावेश होतो.

रजोनिवृत्ती व अनेक आजार :-

महिला वर्गामध्ये आरोग्याच्या अनेक समस्या वयाच्या वेगवेगळ्या कालखंडात जाणवतात त्यालाच जर आहार व सदृढ आरोग्याची जोड नसेल तर मोठया पासून बारिक बारिक दुखने व आजार मान वर काढताना जाणवतात. त्यामुळे आपल्या शरिराची व आहार विहाराची माहिती प्रत्येक महिला वर्गाला असणे अत्यंत गरजेचे आहे.

महिलांच्या बाबतीत चाळीशीच्या जवळ पास व नंतर पाळीच्या अनेक तक्रारी जाणवतात कारण नेमका हा कालखंड रजोनिवृत्ती म्हणजेच मासिक पाळी थांबणे याचा असतो . वयाच्या १२ वर्षापासून सुरु झालेल्या मासिक पाळीच्या बंद होण्याचा हा कालखंड म्हणजे रजोनिवृत्ती होय. या काळात मासिक पाळी अनियमितता येणे, हाडांची दुखणी अचानक उद्भवतात, लठठपणा जाणवतो, चरबी वाढते, नैराश्य, मानसिक तणाव, चिडचिडेपण वारंवार जाणवतो. बऱ्याच महिलांना खुप रडावेसे वाटते, त्वचा कोरडी व्हायला सुरवात होते, त्वचेवरील चमक कमी होते, दर्शनिय त्वचेवर कंद येतात, आत्मविश्वासाची कमतरता जाणवते, पचनाच्या तक्रारी सुरु होतात, भरपूर महिलांना बद्धकोष्ठतेचा त्रास जाणवते, योनिला खाज सुटणे, समागमाची इच्छा कमी होणे, झोप कमी होते, स्तनाचा आकार लहान होतो, वारंवार लघवीला जावे वाटते

इ.महत्वाचे बदल या काळात जाणवतात हे सर्व बदल हार्मोन्सच्या बदलाशी निगडीत असतात. इस्ट्रोजन आणि प्रोजेस्टेरॉन हे स्त्रीच्या शरीरातील अतिशय महत्वाचे हार्मोन्स आहेत या मुळे महिलांच्या शरीरात अनेक बदल घडतात याची माहिती असणे देखील महत्वाचे आहे.

उपाय योजना :-

आरोग्यम धनसंपदा खाण्यासाठी जगणे नको, जगण्यासाठी खाऊ चौरस आहाराचा मंत्र घेऊन दीर्घायुषी मज होऊ दे . आरोग्य चांगले असेल वर एक महिला कुटुंबाच उत्तम नेतृत्व करू शकते आणि स्वस्थ कुटुंब हे स्वस्थ समाजाची निर्मिती करत असते. जीवनाच्या कोणत्याही क्षेत्रात प्रगती करता येणे उत्तम स्वास्थावर आवलंबून आहे. चांगल्या आरोग्या साठी आहार व्यायाम आणि विश्रांती ही त्रिसुत्री आवश्यक आहे. आरोग्याच्या वाबतीत म्हटल जात की आपण जसे खातो तसे दिसतो अलिकडील काळात धावपळीने व्यापलेली व्यस्त जीवन शैली आहारविहाराच्या पाश्यातय संकल्पना आणी तांत्रिक प्रगती साधण्याकडे असलेला सर्वांचा कल आसतो यामुळे संतुलित आणि पोषक आहाराकडे दुर्लक्ष होत आहे.

कॅल्शियम युक्त आहार :-

रजोनिवृत्तीत हाडांवरील परीणाम टाळण्यासाठी कॅल्शियम युक्त आहार घेणे उत्तम कारण या काळात हाडे ठिसूळ होतात , त्यासाठी २ या ३ खजुर पाण्यात भिजवून घेणे, दुध व दुधाचे पदार्थ, नाचणीचे पिठ, कडीपत्ता, तीळ, माठाची भाजी, शेवगा व सलगमची पाने रोज एकचमचा आवळा पावडर , नाश्यामध्ये कडधान्ये चवळी, मटकी श्रावण घेवडा, सोयाबीन हरभरे, व भरपूर पाणी प्यावे.

चाळीशीत ऱ्हदय सांभाळा :- महिलांमध्ये मासिक पाळी सुरु असे पर्यंत ऱ्हदय विकाराचे प्रमाण हे पुरषा पेक्षा कमी असते. परंतु मासिक पाळी गेल्या नंतर मात्र स्त्रियांना देखील ऱ्हदय विकाराचा धोका संभवतो.

लठ्ठपणा :- मासिकपाळी बंद झाल्यानंतर किंवा त्या आधीपण प्रमाणापेक्षा जास्त लठ्ठपणा हे अनारोग्याचे लक्षण आहे. लठ्ठपणामुळे अनेक विकार उद्भवू शकतात आहार व व्यायाम हे लठ्ठपणाशी संबंधित असलेले महत्वाचे घटक आहेत. म्हणुण आहाराद्वारे लठ्ठपणावर मात करुन येणारे आजार आपण रोकु शकतोत. तीव्र भुक लागल्यावरच जेवावे, भुकेपेक्षा थोडे कमी खावे जेवणात सात्विक शुध्द पदार्थ वापरावेत. जास्त तिखट, आंबट मसालेदार तेलकट जेवण आरोग्याचा शत्रु आहे वरील प्रमाणे आहार विहाराकडे साक्षर होऊन पाहिल असता महिलांच्या अनेक आरोग्याच्या समस्या दुर होऊन एक सदृष्ट कुटुंब व समाजाची निर्मिती होईल.

संदर्भ

- १) आहाराचे आरोग्यमंत्र - प्रा.सौ.रसिका विठ्ठल देशमुख
- २) लठ्ठपणा व्यायाम आणि आहार - डॉ.वा.वा.भागवत
- ३) आरोग्यदीप - डॉ.अलका राजेंद्र कर्णिक
- ४) आर तला देसारडा
- ५) सौर र्णी, पौर्णिमा कुलकर्णी



(Signature)
Principal