

शेतीभाती

महिला शेतकरी विशेषांक

* वर्ष : सहावे

* अंक : पहिला

* जानेवारी २०२३



वसंतराव नाईक
मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी

शेतीभाती

संपादकीय मंडळ

मुख्य संपादक

डॉ.डी.बी. देवसरकर
संचालक, विस्तार शिक्षण

संपादक

डॉ. पी. आर. देशमुख
मुख्य विस्तार शिक्षण अधिकारी

सह-संपादक

श्री. वसंत ढाकणे
डॉ.संतोष चिखे
श्री.वैजनाथ सातपुते

सदस्य

डॉ.भगवान आसेवार प्रा.दिलीप मोरे
डॉ.सुरेश वाईकर डॉ.पुरुषोत्तम झंवर
प्रा.मधुकर मोरे डॉ.शिवाजी शिंदे
डॉ.माधुरी कुलकर्णी डॉ.प्रविण कापसे

शेतीभाती

पत्र व्यवहाराचा पत्ता

• संपादक •

शेतीभाती, विस्तार शिक्षण संचालनालय
वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ,
परभणी ४३१ ४०२
फोन : (०२४५२) - २२८६०१

* वर्गणी (एप्रिल २०२२ पासून) *

वार्षिक वर्गणी : शेतकऱ्यांसाठी	२००.००
संस्थेसाठी	३००.००
त्रैवार्षिक वर्गणी : शेतकऱ्यांसाठी	४००.००
संस्थेसाठी	७००.००

वर्गणीदार कोणत्याही महिन्यापासून होता येते

शेतीभाती जानेवारी २०२३

• अनुक्रमणिका •

अ. क्र.	शिर्षक	लेखक	पान क्र.
१.	मातृत्वाची लागताच चाहूल... जपून टाका प्रत्येक पाऊल !	डॉ. जया बंगाळे	५
२.	उद्यमशीलतेतुन महिला सबलीकरण	डॉ. माधुरी कुलकर्णी	६
३.	भरडधान्याचे आहारातील महत्त्व	डॉ.साधना उमरीकर डॉ.सचिनकुमार सोमवंशी	८
४.	महिला शेतकरी सन्मान वर्ष व महिला सक्षमीकरण	प्रा. नीता गायकवाड शाम कुरे	१२
५.	शिलाई कामातील श्रम कमी करण्यासाठी उपाययोजना	डॉ.जयश्री रोडगे आरती सूर्यवंशी	१४
६.	वस्त्र नुतणीकरणातून पैसे बचत	डॉ. सुनिता काळे	१६
७.	चला करूया अध्ययन अक्षमतेवर मात	डॉ.वीना भालेराव सपना कच्छवे	१८
८.	शेतकरी महिलांच्या जीवनात मनोरंजनाची आवश्यकता	प्रा. प्रियंका स्वामी	२०
९.	शेळीपालन : ग्रामीण महिलांसाठी आर्थिक उन्नतीचे साधन	डॉ.अनिता जिंतूरकर डॉ.किशोर झाडे श्री शिवा काजळे	२१
१०.	हरभरा पिकावरील कीडींचे व्यवस्थापन	डॉ.पी.एस.नेहरकर डॉ.योगेश मात्रे डॉ.पी.आर.झंवर	२३
११.	गुलाबी बोंडअळीच्या नियंत्रणासाठी कपाशीची फरदड घेणे टाळा	डॉ.पी.एस. नेहरकर डॉ.राजरतन खंदारे डॉ.अनंत लाड	२४
१२.	शेतकऱ्यांची यशोगाथा	डॉ. जया बंगाळे डॉ.शंकर पुरी	२५

या अंकातील मते लेखकाची असून संपादकीय मंडळ त्यास सहमत असेलच असे नाही, सर्व हक्क व.ना.म.कृ.वि स्वाधीन



दोन शब्द.....

थोर समाजसुधारक क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले यांची जयंती ३ जानेवारी रोजी साजरी करण्यात येते. त्यानिमित्त दरवर्षी विद्यापीठात महिला शेतकरी मेळाव्याचे आयोजन करण्यात येते.

भारतीय स्त्रियांना त्यांच्यातील विशेष गुणांमुळे आदराने पाहिले जाते. वैविध्यपूर्ण सामाजिक व सांस्कृतिक पध्दतीमुळे त्यांची जडणघडण झाल्यामुळे एकाच वेळी अनेक प्रकारची कामे पार पाडण्याचे सामर्थ्य त्यांच्यात आहे. भारतीय शेतीतील एकूण शेतमजुरांच्या संख्येपैकी ६८ % या स्त्रिया आहेत. ग्रामीण महिला घरकामाबरोबरच शेतातील कामे प्रामुख्याने करतात परंतू निर्णय प्रक्रियेत महिलांचा सहभाग वाढविण्याची आवश्यकता आहे.

आज महिलांचे क्षेत्र मर्यादित राहिले नसून त्या शिक्षण, तंत्र, क्रीडा, कृषि अशा विविध क्षेत्रात आपले पाऊल आत्मविश्वासाने टाकत आहेत. महिला मध्ये उपजतच सेवाभावी व त्यागी वृत्ती असते. त्यांना योग्य मार्गदर्शन, शिक्षण व संस्काराची जोड मिळाल्यास त्या चांगल्या प्रकारे समाजसेवेचे कार्य करू शकतात.

राष्ट्रीय कृषि धोरणांमध्ये महिलांचा सहभाग हा एक महत्वाचा घटक मानला गेला आहे. अल्पभुधारक शेतक-यांच्या अथार्जनासाठी महिला शेतकऱ्यांना तंत्रज्ञान अवगत करणे हा महत्वाचा भाग आहे. महिलांच्या श्रमात आणि कष्टाला आर्थिक बळकटी येण्यासाठी त्यांचे संघटन होणे गरजेचे आहे. त्यातूनच स्वयं सहाय्यता बचत गटाची संकल्पना पुढे आली आहे. कृषि विस्तार कार्यक्रमांमध्ये महिलांचा सहभाग वाढविणे अत्यंत आवश्यक आहे. शेती व्यवसायात जास्तीत जास्त महिला उद्योजक निर्माण करून महिला स्वावलंबन व सक्षमीकरणाचे ध्येय आपण साध्य करू शकतो. समाजातील प्रत्येक महिलांना सक्षम व आत्मनिर्भर केल्यासच क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले यांना खऱ्या अर्थाने अभिवादन ठरेल.

नुतन वर्षाच्या सर्वाना हार्दिक शुभेच्छा।

डॉ. इन्द्र मणि
कुलगुरू



संपादकीय.....

थोर समाजसुधारक सावित्रीबाई फुले यांची जयंती निमित्त विद्यापीठाच्या कार्यक्षेत्रात महिला शेतकरी मेळाव्याचे आयोजन करण्यात येते. कृषि क्षेत्रात शेतीतील बहुतांश कामे महिलंनाच करावी लागतात. आजच्या काळात महिला कमावत्या व उद्योजक म्हणून समाजासमोर येत आहेत. अन्नप्रक्रिया, फळप्रक्रिया, लघुउद्योग, हस्तकला, इत्यादी उद्योगात महिला पुढे येत आहेत.

यशस्वी उद्योजक होण्यासाठी काही विशिष्ट गुण कौशल्य उद्योजकाकडे असावी लागतात. महिलंमध्ये ही गुण कौशल्य उपजतच असतात. कठोर परिश्रम करण्याची, काटकसर व बचतीची सवय लोकांकडून काम करून घेण्याचे कौशल्य, विक्री कौशल्य, कमीत कमी पैशात उत्तम वस्तू खरेदी करण्याचे कौशल्य, उत्तम संवाद कौशल्य यामुळे या क्षेत्रात स्त्रियांना भरपूर वाव आहे. त्यांना योग्य मार्गदर्शन व प्रशिक्षण मिळाले तर महिला उद्योग क्षेत्रात चांगली कामगिरी बजावू शकतात. महिला बचत गटाची चळवळ अत्यंत जोमाने सुरू आहे. याद्वारे महिलंचे आर्थिक स्वावलंबन वाढले आहे.

स्त्रियांना जर खऱ्या अर्थाने सक्षम करावयाचे असवे तर त्यांना स्वतःलाच स्वतःच्या सुप्त गुणांची ओळख असावयास हवी म्हणजे आपोआप त्यांना स्वतःतील सामर्थ्य लक्षात येऊन त्यांचा स्वाभिमान वाढेल आणि यामुळे त्या यशाची शिखरे सहज गाठू शकतील.

सर्व महिला भगिनीनां व शेतकरी बांधवांना नव वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा।

डॉ.डी.बी.देवसरकर

मुख्य संपादक तथा
संचालक, विस्तार शिक्षण



मातृत्वाची लागताच चाहूल... जपून टाका प्रत्येक पाऊल !



डॉ. जया बंगाळे

सहयोगी अधिष्ठाता व प्राचार्य तथा मानव विकास विभाग प्रमुख

मो. : ७५८८०८२०५६

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी

कुटुंबात नवीन येणाऱ्या पाहुण्याची चाहूल लागते... तेव्हा त्यांच्या आनंदाला पारावार उरत नाही. कुटुंबातील महिलेची गर्भावस्था व प्रसूती सुरळीतपणे पार पाडण्यासाठी कोणती काळजी घ्यावी याविषयी जर त्यांना शास्त्रोक्त माहिती असेल तर निश्चितच सुदृढ असे बाळ जन्माला येते. तेव्हा या अनुषंगाने गर्भावस्थेत घ्यावयाची काळजी, गर्भवतीचा आहार, गर्भावस्थेतील संभाव्य धोके टाळण्यासाठी उपाय योजना, मानसिक स्वास्थ्याची जपणूक, गर्भवतीची काळजी घेण्यात कुटुंबियांची भूमिका याबाबतची शास्त्रोक्त माहिती सदरील लेखात दिली आहे. मातृत्वाची चाहूल लागल्यापासून ते संपूर्ण गर्भावस्थेमध्ये गर्भवतींनी स्वतःची काळजी घेतल्यास तसेच यासाठी त्यांना त्यांच्या कुटुंबियांचीही साथ असल्यास हा काळ अगदी सुरळीतपणे पार पडून सुदृढ बाळ जन्माला येते हे निश्चित!

गर्भधारणेपासून साधारणतः ३८ ते ४० आठवड्यापर्यंत म्हणजेच साधारणपणे ९ महिने व पुढे ७ दिवसांचा गर्भावस्थेचा कालावधी असतो. गर्भावस्थेमध्ये गर्भाचा विकास हा झपाट्याने होत असला तरी या काळातील सुरुवातीचे दोन महिने तर गर्भाच्या विकासासाठी अतिशय महत्त्वाचे असतात. या काळातच गर्भाचे प्रमुख अवयव जसे की हृदय, मेंदू, डोळे, कान, पाठीचा कणा असे प्रमुख अवयव विकसीत होण्यास सुरुवात होते. तसेच गर्भाची जीवन सहाय्य प्रणाली देखील तीही विकसीत होते. या प्रणालीत गर्भारण, वार व नाळ यांचा समावेश होतो. तेव्हा असे महत्त्वाचे अवयव गर्भावस्थेच्या सुरुवातीसच विकसीत होत असल्याने महिलेला जेव्हा ती गर्भवती आहे ते समजते. तेव्हापासून त्यांनी व त्यांच्या कुटुंबियांनी सर्व बाबतीत दक्षता घ्यावी गर्भवतीला आरोग्य तपासणीसाठी अनुभवी डॉक्टरांकडे न्यावे.

गर्भावस्थेत सुरुवातीस प्रत्येक महिन्याला दवाखान्यात जाऊन प्रसूतीपूर्व तपासणी करणे आवश्यक असते. कारण त्यामुळे गर्भाची वाढ अपेक्षितपणे होत आहे की नाही याबाबत अंदाज येतो. ही वाढ जर योग्यरितीने होत नसेल तर वेळीच वैद्यकीय उपचार करून पुढे उद्भवणारे बरेचसे धोके टाळता येतात.

काही कुटुंबात डॉक्टरी सल्याविनाच आजान्याला औषधी दिली जातात. वास्तविकतः अशी मनाने औषधी घेणे चुकीचेच आहे आणि त्यातल्या त्यात गर्भवतीसाठी असे करणे तर अतिशय धोकादायी ठरू शकते. कारण काही औषधी या वाढत्या गर्भासाठी घातक असतात. गर्भवतीने अशी औषधी घेतल्यास ती दिव्यांग मुलांनाही जन्म देऊ

शकते. तेव्हा अशा घटना टाळण्यासाठी गर्भवतींना केवळ डॉक्टरी सल्यानेच औषधी घ्यावी.

गर्भवती महिला त्यांच्या वैद्यकीय तपासणीसाठी डॉक्टरांकडे जातात. त्यावेळी डॉक्टर त्यांना सोनोग्राफी करून घेण्याविषयी सूचवतात. अशावेळी गर्भवतींनी ती करून घेतली पाहिजे. कारण सोनोग्राफी ही गर्भाची तपासणी करण्यासाठी सोपी, वेदनारहित व सुरक्षित अशी पध्दत आहे. त्यामुळे सोनोग्राफी हे तंत्र गर्भवतींसाठी वरदानच ठरले आहे.

वैद्यकीय काळजी बरोबरच गर्भवतींनी व त्यांच्या कुटुंबियांनी गर्भवतीच्या आहाराबाबत दक्षता घ्यावी. कारण मातेच्या आहारावरच गर्भाचे पोषण व वाढ अवलंबून असते. त्यामुळे गर्भवतीच्या आहारात प्रामुख्याने हिरव्या पालेभाज्या, डाळी, मोड आलेली कडधान्ये, दूध व दूधाचे पदार्थ, उपलब्ध असणारी फळे यांचा आवर्जून समावेश करावा. गर्भवती महिला या मांसाहारी असतील तर त्यांनी अशा आहारासोबतच अंडी, मांस, मासे यांचेही सेवन करावे. याशिवाय डॉक्टरांच्या सल्यानुसार आहारास पुरक असणारी औषधीही अवश्य घ्यावी. आहारातील मसालेदार, तेलकट पदार्थ वर्ज करून मीठाचेही प्रमाण कमी करावे. एकाच वेळी भरपेट जेवण न करता दिवसभरातून किमान ३-४ वेळेस तरी आहार घ्यावा. तसेच उपवास करणे पूर्णतः टाळावे.

गर्भवतींवर केल्या गेलेल्या संशोधनातून असे सिध्द झाले आहे की, ही महिला जर कुपोषित असेल तर त्याचे दुष्परिणाम वाढत्या गर्भावर होतात. त्यामुळे अशा कुपोषित महिलांमध्ये कमी वजनाचे योग्य वाढ न झालेले तसेच बौद्धिक दिव्यांगता असलेली मूले जन्माला येतात. मग पुढे अशा मूलांना वाचवण्यासाठी त्यांच्या स्वास्थ्याची काळजी घेण्यासाठी कुटुंबियांवर भरपूर आर्थिक व मानसिक ताण येतो. शिवाय त्यांचे संगोपन करतांना शारीरिक खस्ता खाव्या लागतात त्या निराळ्याच! त्यामुळे पुढील संभाव्य धोके टाळावयाचे असतील तर जन्मापासूनच मुलींच्या आहाराची व स्वास्थ्याची विशेष काळजी घ्यावयास हवी..! या काळात होणारे संसर्ग टाळण्यासाठी बाहेरील अन्नपदार्थ खाणे टाळावे. तसेच बालकातील बौद्धिक दिव्यांगता म्हणजेच मतिमंदत्व टाळण्यासाठी गर्भवतीच्या आहारात आयोडीनयुक्त मीठाचा वापर करावा. त्यांनी स्वतःचे चहा, कॉफी, कोल्डीकस घेण्याचे प्रमाणही कमी करून दिवसभरात भरपूर पाणी प्यावे. आहाराबाबत त्यांनी जर अशी काळजी घेतली तर त्या सुदृढ बाळास जन्म देतात.

क्रमशः १५



उद्यमशीलतेतुन महिला सबलीकरण



डॉ. माधुरी कुलकर्णी

प्राध्यापक (कॅस), सा.सं.व्य आणि ग्रा.वि. विभाग

मो. : ९८९००८८२३

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी

पुर्णतः शेतीवर अवलंबून असलेले कुटुंब सध्या निसर्गाच्या असहकारामुळे हवालदिल होत आहेत. मागील अनेक वर्षांपासून रोजगार व स्वयंरोजगार मिळवून देण्यासाठी उद्योजकता महत्त्वाची भूमिका बजावत आहे. केवळ कुटुंबाच्या गरजा भागविणे हाच उद्योगाचा उद्देश नसून व्यवसायातून आर्थिक प्रगतीकडे वाटचाल करणे हा आहे. यामुळे कुटुंबाला आर्थिक स्थैर्य मिळण्यासाठी योग्य तो व्यवसाय निवडून तो चालवला तर संपन्नता वाढते. आज वाढत्या महागाईमुळे आणि कुटुंबाच्या वाढत्या गरजांमुळे घरातील महिलांना पुरुषाच्या खांद्याला खांदा लाऊन प्रत्येक कामात सहभाग नोंदवावा लागतो तरच कुटुंबाची आर्थिक स्थिती उंचावण्यास मदत होते आणि कुटुंबाच्या आर्थिक सबलीकरणास चालना मिळू शकेल. याच उद्देशाने उद्योजकता विकास व महिलांचे सबलीकरण होणे महत्त्वाचे आहे.

कुटुंबाच्या प्राथमिक गरजा आणि उदरनिर्वाह भागवण्यासाठी पैशाची नितांत गरज भासते. विशेष करून पुर्णतः शेतीवर अवलंबून असलेले कुटुंब सध्या निसर्गाच्या असहकारामुळे हवालदिल होत आहेत. शेतीतील उत्पन्न अल्प प्रमाणात मिळत असल्यामुळे शेतकरी रोजगाराच्या शोधात स्थलांतरित होताना दिसत आहेत. याच पार्श्वभूमीवर शेतीवर अवलंबून असलेल्या शेतकरी कुटुंबाला शेतीपूरक किंवा ईतर उद्योग व व्यवसाय करण्यासाठी पुढे येऊन स्वतःचे आणि कुटुंबाचे आर्थिक सबलीकरण करणे गरजेचे ठरत आहे. मागील अनेक वर्षांपासून रोजगार व स्वयंरोजगार मिळवून देण्यासाठी उद्योजकता महत्त्वाची भूमिका बजावत आहे. केवळ कुटुंबाच्या गरजा भागविणे हाच उद्योगाचा उद्देश नसून व्यवसायातून आर्थिक प्रगतीकडे वाटचाल करणे हा आहे. यामुळे कुटुंबाला आर्थिक स्थैर्य मिळण्यासाठी योग्य तो व्यवसाय निवडून तो चालवला तर संपन्नता वाढते, कुटुंबाला आर्थिक आधार प्राप्त होतो, जीवन जगण्याचे साधन उपलब्ध होते आणि त्यातून कुटुंबाचा सर्वांगीण विकास साध्य होतो. त्याचबरोबर वाढती बेकारी व रोजगारीचा प्रश्न काही प्रमाणात सुटू शकेल. आज वाढत्या महागाईमुळे आणि कुटुंबाच्या वाढत्या गरजांमुळे घरातील महिलांना पुरुषाच्या खांद्याला खांदा लाऊन प्रत्येक कामात सहभाग नोंदवावा लागतो तरच कुटुंबाची आर्थिक स्थिती उंचावण्यास मदत होते आणि कुटुंबाच्या आर्थिक सबलीकरणास चालना मिळू शकेल. याच उद्देशाने उद्योजकता विकास व महिलांचे सबलीकरण होणे महत्त्वाचे आहे.

आज महिलांचे सबलीकरण ही काळाची गरज आहे. आपल्याकडे एक म्हण आहे की जेव्हा एक पुरुष शिकतो तर तो एकटा शिकतो पण जेव्हा घरातील स्त्री शिकते तेव्हा अखेरे कुटुंब शिकते. हीच म्हण उद्यमशीलतेसाठी पण लागू पडते. ज्या घरातील महिला आळशी नसून उद्यमशील असेल तर कुटुंबातील सर्वच सदस्य उद्योगी राहून कुटुंबाचा अर्थभार उचलताना दिसतात. घरी राहणा-या महिलांनी घरबसल्या एखादा कमी भांडवलाचा उद्योग सुरु केला तर फावल्या वेळेचा सदुपयोग होऊन त्यातून कुटुंबासाठी अर्थार्जन तर होईलच पण त्याचबरोबर तीची आर्थिक स्वायत्तता तीला स्वयंसिद्धा बनवेल.

मागील दशकाच्या अखेरीपर्यंत उद्योग क्षेत्रात सर्वसाधारण अशी कल्पना होती की उद्योजक जन्मावा लागतो, उद्योगासाठी वारसा असावा लागतो, किंवा उद्योगासाठी श्रीमंती असावी लागते वगैरे, वगैरे. परंतु आता प्रयोगांती असे सिद्ध झाले आहे की जो कष्ट करेल, प्रयत्नात सातत्य ठेवेल, ती व्यक्ती यशस्वी उद्योजक होऊ शकते. याचाच अर्थ उद्योजक घडवता येतो. यासाठी काही बाबींची माहिती करून घेणे अत्यंत गरजेचे आहे

उद्योजक बनायचे म्हणजे नेमके काय ?

आज प्रत्येक घरातील महिलांची दैनंदिनी पाहता त्या अतिशय व्यस्त असतात. त्यांचा कामाचा आवाका फार मोठा आहे. कुठलीही गोष्ट एकदा मनावर घेतली तर ती पुर्णत्वास नेण्यासाठी त्या प्रयत्नांची पराकाष्ठा करतात. म्हणूनच उद्यमशील राहून कुटुंबाचा आर्थिक दर्जा वाढविण्यासाठी त्यांना सर्वप्रथम आपला फावला वेळ सत्कारणी लावायचा आहे हे ठरवावे लागेल. दिवसाचे म्हणजे एकूण २४ तासाचे विभाजन घर काम, आवडीचे काम, झोप आणि विश्रांती काळ यामधे करून फावल्या वेळेत उपलब्ध मानवीय आणि अमानवीय साधन संपत्तीचा वापर करून आवडीच्या वस्तूंची निर्मिती करता येईल का याचा विचार करून उद्यमशीलतेची सुरुवात करावी. यासाठी कुटुंबाला आर्थिक हातभार लावण्याची तळमळ तर असावीच त्याचबरोबर निवडलेल्या कामात स्वतःला झोकून देण्याची तयारी ठेवावी.

कोणताही उद्योग सुरु करण्यासाठी उद्योजक हा निर्णय घेणारा, दिशा देणारा, विकासाचा ध्यास घेणारा असावा लागतो. नैसर्गिक साधनसामुग्री, भौतिक साधनसामुग्री आणि मनुष्यबळ या तीन गोष्टींना एकत्र आणून कोणत्या वस्तूंची निर्मिती करता येईल याची शक्यता पडताळून पाहणे एक यशस्वी उद्योजक बनण्यासाठी गरजेचे आहे.



कोणताही व्यवसाय सुरु करताना त्या वस्तुं ग्राहकाभिमुख असाव्यात. सुरुवातीची भांडवल गुंतवणुक ही अल्पप्रमाणात आणि जवळच्या जमापुंजीतुनच करावी. ही रक्कम कर्जांने घेऊ नये. वस्तू तयार झाल्यानंतर त्याची व्यवहार्यता ग्राहकांशी चर्चा करून तपासून घ्यावी. त्या अनुषंगाने ग्राहकाची वस्तू, सेवा खरेदीची मानसिकता ओळखणे. विक्रीची साधने, धोरणे आणि कौशल्ये निवडणे. निर्मिती मुल्य, मेहनत आणि विक्री मुल्य यांचा तुलनात्मक अभ्यास करून विक्री भाव निश्चित करणे इत्यादी गोष्टींचा अभ्यासपूर्ण विचार करावा. सुरु केलेल्या व्यवसायात यश मिळत राहिल्यास व्यवसायाचा विस्तार करावा.

व्यवसायाचे विस्तारीकरण करताना संबंधित व्यवसायाची योग्य शहानिशा करणे अत्यंत गरजेचे असते. त्यामुळे व्यवसायात कोणत्याही स्वरूपाचे नुकसान अथवा हानी होण्याची शक्यता राहत नाही. यासाठी पुढील बाबींचा आढावा घेणे आवश्यक आहे.

१) अर्थसहाय्य : जो व्यवसाय आपल्याला चालवायचा आहे त्या व्यवसायासाठी किती गुंतवणूक आवश्यक आहे, अर्थसहाय्य कोणाकडून उपलब्ध होऊ शकते, मिळणारे उत्पन्न व आपल्या अपेक्षा यांचे गणित काय या सर्व गोष्टींचा आढावा घेणे आवश्यक ठरते.

२) बाजारपेठ : आपण जो व्यवसाय करणार आहोत त्यासाठी स्थानिक बाजारपेठ उपलब्ध आहे काय? जर आपण एखादी सेवा देणारा व्यवसाय चालविणार असेल तर सेवा घेणाऱ्या व्यक्ती उपलब्ध आहेत काय? या सर्व गोष्टींचा आढावा घेणे आवश्यक असते.

३) कच्चा माल : आपण निवडलेल्या व्यवसायासाठी आवश्यक असणारा कच्चा माल अथवा आवश्यक असलेली साधने परिसरात सहजरित्या व माफक दरात उपलब्ध होतील काय याचा आढावा उद्योग किंवा व्यवसाय निवडण्यापूर्वी घ्यावा.

४) तंत्रज्ञान : व्यवसायाची निवड करताना व्यवसायासाठी लागणारे किमान अद्यावत तंत्रज्ञान उपलब्ध आहे काय अथवा ते कशाप्रकारे उपलब्ध होईल याचा आढावा घ्यावा.

५) मनुष्यबळ : उद्योग अथवा व्यवसाय असा निवडावा जेणेकरून घरातील सर्व सदस्यांच्या कौशल्याचा वापर करून घेता येईल. यंत्राची हाताळणी करण्याचे कौशल्य असणाऱ्या सदस्यांकडून कौशल्याची कामे व ज्यांना कौशल्याची कामे जमत नाही अशांना त्यांच्याकडून अंग मेहनतीची कामे करून घ्यावीत.

६) प्रशिक्षण : उद्योग व्यवसायासाठी प्रशिक्षणाची गरज असते ते सेवाभावी संस्था किंवा शासन अनुदान प्राप्त संस्था आयोजन करतात. अशा प्रशिक्षणात तांत्रिक बाबींची परिपूर्ण माहिती देतात. अशा प्रकारचे प्रशिक्षण गटातील किमान दोन सदस्यांनी घेऊन ते इतरांना द्यावे.

७) तज्ञांचे मार्गदर्शन : निर्मिती व विपणन या क्षेत्रातील तज्ञ अनुभवी व्यक्तींच्या मार्गदर्शनातून व्यवसायाची व्याप्ती वाढविण्यास सहकार्य मिळते.

यशस्वी उद्योजकाची वैशिष्ट्ये

एकदा का उद्योग सुरु केला तर तो यशस्वीपणे चालवणे, टिकवणे आणि विस्तारीत करणे आर्थिक सक्षमीकरणासाठी गरजेचे ठरते यासाठी कर्तृत्व प्रेरणेव्यतिरीक्त पूरक अशा खालील गुणांचा अंगीकार करावा

१. उद्योगात जोखीम व धोका पत्करण्याची तयारी ठेवावी.
२. उद्योगाच्या वाटचालीत भविष्याचा अंदाज घ्यावा.
३. विविध स्तरांवरील लोकांशी प्रभावी संपर्क करून सुसंवाद साधण्याची कला आत्मसात करावी.
४. कार्य सिद्धीस नेण्यासाठी कल्पकता व चिकाटी असावी.
५. आपल्या कृतीच्या परिणामांची जबाबदारी स्वतः स्विकारावी
६. कठीण परिस्थितीत व्यवसायाची योग्य दिशेने वाटचाल होण्यासाठी अनुभवी व्यक्तीचे मार्गदर्शन घ्यावे
७. कालानुरूप उद्योग किंवा व्यवसायामध्ये आवश्यक तो बदल करावा
८. उद्योग किंवा व्यवसायाचे विविध नाविन्यपूर्ण माध्यमातून सादरीकरण व जाहिरातीकरण करावे.
९. उद्योग व्यवसायाबद्दल माहिती घेण्यासाठी पुस्तके, उद्योजकीय कार्यशाळा, चर्चासत्रे आणि उद्योजकीय सल्लागार या माध्यमातून सतत माहिती घेण्यासाठी प्रयत्नशील असावे.

थोडक्यात सांगायचे तर उद्योजकता म्हणजेच ऊद्यमशीलता ही देशाची संपत्ती आहे आणि प्रत्येकामध्ये उद्योजक प्रवृत्ती दडलेली असते. या प्रवृत्तीला प्रेरणा दिली तर आणि विशेष करून महिलांना उद्योजक बनण्यासाठी प्रोत्साहित केले तर चांगले आणि यशस्वी लघु-उद्योजक जन्माला येऊ शकतात, जे पुढे चालून आपल्या कुटूंबाबरोबरच देशाच्या संपत्तीत भर घालू शकतात.



भरडधान्याचे आहारातील महत्त्व

डॉ.साधना उमरीकर

विषय विशेषज्ञ (गृहविज्ञान)

मो. : ९४२०५३००६७

डॉ.सचिनकुमार सोमवंशी

कार्यक्रम समन्वयक

मो. : ९४०४९५७३५६

कृषि विज्ञान केंद्र, बदनापूर जि.जालना

शरीराच्या उत्तम वाढीसाठी, कार्यक्षम राहण्यासाठी, निरोगी राहण्यासाठी चांगल्या व सकस अन्नाची गरज असते. अनेक आजारांच्या प्रतिबंधासाठी आणि आरोग्याच्या वाढीसाठी चांगल्या प्रकारचे पोषण अत्यावश्यक ठरते. नेहमी आढळून येणाऱ्या बऱ्याचश्या आजारांमध्ये अपुरा व निकस आहार हेच कारण असते. योग्य पोषक आहार घेतल्यास मनुष्याची शारीरिक कार्यक्षमता योग्य राहून जीवन देखील निरामय राहते. यासाठी आहारात विविधता असणे महत्वाचे असते. अन्नाची विविधता ही केवळ जीवनाला समृद्ध बनवते असं नाही तर ती योग्य पोषण आणि आरोग्याचा द्योतक आहे. तृणधान्ये, कडधान्ये, भाज्या, फळे, तेलबिया, दूध व दुधाचे पदार्थ अशा आहार घटकांची रोजच्या आहारात विविधता असणे आवश्यकता असते. अशा आहारालाच समतोल आहार असे म्हणतात. आहारात विविधता नसेल तर अन्नातून मिळणार्यास पौष्टिक घटकांची कालांतराने कमतरता निर्माण होते. यामुळे अनेक पोषण मूल्यांच्या कमतरतेचे आजार होतात. या कडे दुर्लक्ष झाल्यास कायम स्वरूपी शारीरिक नुकसान होऊ शकते.

भारतीयांच्या आहार शैलीचा विचार केल्यास तृणधान्याचा वापर सर्वात जास्त प्रमाणात होत असतो. या मध्ये गहू, तांदूळ, यांचा वापर मोठ्या प्रमाणात केल्याचे दिसून येते. सुमारे ५० वर्षांपूर्वी बाजरी, ज्वारी, नाचणी आणि वरी ही भारतातील प्रमुख धान्ये होती. 'मुख्य अन्न' म्हणून ओळखली जाणारी आणि स्थानिक खाद्यसंस्कृतीचा अविभाज्य भाग असणारी भरडधान्य आज मात्र शहरीकरणामुळे, फास्ट फूडच्या जमान्यात पूर्णतः दुर्लक्षित झालेली दिसून येतात. आपल्या खाण्याच्या सवयींमध्ये सुद्धा कालौघात फार मोठा बदल झाला आहे आणि सर्वाधिक पोषण मूल्य असलेला स्वदेशी आहाराचा विसर पडत, आपण पाश्चात्य खाद्यसंस्कृतीचा अवलंब केला. वास्तविक मानवी शरीराला पोषक घटक पुरविणारे अन्न म्हणून भरड धान्याकडे बघितले जाते. भारतीय आहार तथा जीवनशैलीत महत्त्वाची भूमिका बजावणारी ही भरडधान्य आता जागतिक पातळीवर नेण्याचा भारत सरकारचा मानस आहे. २०२३हे वर्ष 'भरडधान्यांचे आंतरराष्ट्रीय वर्ष' म्हणून साजरे केले जाणार आहे.

भरडधान्यालाच मिलेट असे म्हटले जाते. कोदो, सावा, राळा, वरई, नाचणी, भादली, बर्टी, ज्वारी, बाजरी अशा अनेक विविध प्रादेशिक नावांनी ओळखल्या जाणार्यास पौष्टिक आणि निरोगी धान्याचा यात समावेश होतो. भारत हा सर्वात जास्त भरडधान्ये पिकवणारा देश

आहे. ही सर्व धान्ये कमी ते मध्यम पावसाच्या प्रदेशात, हलक्या ते कमी प्रतीच्या जमिनीत देखील तग धरतात. त्यास फार पाण्याची गरज नाही आणि रासायनिक खतांची तर अजिबात गरज भासत नाही. हे धान्य बरेच वर्षे अनेक वर्षे टिकतात व चवीला जास्त चांगले लागतात.

मिलेट्स हा गहू, तांदूळ या नियमित वापरतील धान्यासाठी चविष्ट आणि पौष्टिक पर्याय आहे. राजस्थान, महाराष्ट्र, कर्नाटक, गुजरात आणि मध्य प्रदेश ही भारतातील प्रमुख भरड धान्ये उत्पादक राज्ये आहेत. भारत भरड धान्ये निर्यात करणारा प्रमुख देश असला तरीही भरड धान्याच्या मूल्यवर्धित पदार्थांची निर्यात मात्र अगदीच अल्प आहे.

तांदूळ आणि गहू या तृणधान्यांच्या तुलनेत भरडधान्यामध्ये पौष्टिक मूल्यांचे प्रमाण भरपूर आहे. यात कॅल्शियम, लोह, फायबर आणि फॉस्फरस यांचे प्रमाण भरपूर असल्यामुळे बालकांच्या निरोगी वाढीसाठी तसेच वृद्धांच्या अनेक समस्यांसाठी आहारात भरड धान्याचे सेवन फायदेशीर ठरते. नवजात बालकांचा आहार, गर्भवती महिला तसेच स्तनदा मातांसाठी आहारात या धान्यांचा समावेश केल्यास योग्य पोषण मूल्यांचा पुरवठा होण्यास मदत होईल.

भरडधान्यातील पोषण मूल्ये

भारतीय आहारपद्धतीशरीराला योग्य प्रमाणात पोषणतत्त्वे मिळण्यासाठी बनविण्यात आली आहे. रोजच्या दोन वेळांच्या आहारातील वरण भात भाजी, पोळी, सॅलड या द्वारे योग्य प्रकारची पोषक द्रव्ये मिळत असली तरी गहू आणि भात याला फारसा पर्याय उपलब्ध नाही. अशा वेळी भरड धान्ये आहारात विविधता तर आणतात तसेच ती पोषण मूल्यांनी समृद्ध असल्यामुळे शरीराचे योग्य पोषण देखील करतात.

जगभरात मिलेट्सच्या सुमारे ६००० जाती आढळतात. नेहमी वापरत असलेल्या धान्याप्रमाणे तांदूळ, गहू, मका यांना लागणारी सुपीक जमीन, वातावरण पाण्याची उपलब्धता याची कोणतीही विशेष गरज नसल्यामुळे कोणत्याही कोरड्या आणि शुष्क भागातही मिलेट्स चांगल्या प्रकारे उगवू शकतात. त्यामुळे त्या त्या भागातील लोकांची प्रथिने आणि ऊर्जेची गरज ते अगदी चांगल्याप्रकारे भागवू शकतात. आयुर्वेदानुसार भरड धान्ये पचनासाठी हलके, अग्नी प्रदीप्त करणारे, रक्तवाढविणारे, पोट भरणारे आणि शांत झोपेसाठी चांगली असतात. भारत सरकारने पौष्टिक तृणधान्ये (छिंीळ उशीशरश्री) या वर्गात त्यांना अधिसूचित केले आहे. त्यासाठी त्यांचे लागवडीखालील



भरड धान्यातील पोषण मूल्ये (प्रती १०० ग्रॅम)

भरड धान्ये	कबोदके (ग्रॅम)	प्रथिने (ग्रॅम)	स्निग्ध पदार्थ (ग्रॅम)	तंतुमय पदार्थ (ग्रॅम)	खनिज द्रव्ये (ग्रॅम)	कल्शियम (मी ग्रॅम)	फोस्फोरस (मी ग्रॅम)	लोह (मी ग्रॅम)
नाचणी	७२.०	७.३	१.३	३.६	२.७	३४४	२८३	३.९
राजगिरा	६२.७	१६.५	५.३	२.७	३.५	२२३	६५५	१७.६
कोद्रा	६५.९	८.३	१.४	९.०	२.६	२७	१८८	०.५
वरी	७०.४	१२.५	१.१	२.२	१.९	१४	२०६	०.८
राळा	६०.९	१२.३	४.३	८.०	३.३	३१	२९०	२.८
सावा	६७.०	७.७	४.७	७.६	१.५	१७	२२०	९.३
वटी	६५.५	६.२	२.२	९.८	४.४	२०	२८०	५.०
ज्वारी	७२.६	१०.४	१.९	१.६	१.६	२५	२२२	४.१
बाजरी	६७.५	११.६	५.०	१.२	२.३	४२	२९६	८.०

संदर्भ: न्यूट्रीटिव्ह व्हल्यू ऑफ इंडियन फुड्स, (NIN,ICMR,हैदराबाद)

क्षेत्र वाढवण्याची, त्यांचा दैनंदिन आहारात वापर वाढवण्याची गरज आहे. यामुळे ग्राहकांच्या आरोग्याविषयक विविध समस्या त्यातून कमी होतील आणि शेतकऱ्यांचे अर्थकारणही त्यातून वाढीस लागेल.

विविध भरड धान्ये

नाचणी (फिंगर मिलेट्स)

महाराष्ट्रात आकारानुसार व पिकाच्या कालावधीनुसार पितर बेंद्री, बेंद्री, मुटकी, जाबड, दिवाळ असे नाचणीचे विविध प्रकार आढळतात. नाचणी 'सुपरफूड' म्हणून सुपरिचित आहे. यात लोह व कॅल्शियम सारख्या खनिजांचे प्रमाण भरपूर आहे. घरातील कुणी आजारी पडले, अशक्तपणा आला तर त्याला मुद्दाम नाचणी खाऊ घातली जाते. भारतात रक्तातील लोहाचे प्रमाण कमी असणारे ६०-७० टक्के अनेक स्त्री-पुरुष आढळतात. अशांसाठी नाचणी मोठे वरदान आहे. नाचणी हे धान्य भरडण्याची गरज नाही. ज्वारी-बाजरीप्रमाणे त्याचे पीठ करून वापरले जाते. नाचणीची पेज, भाकरी किंवा नाचणी सत्त्व काढून त्याची खीर बनविता येते. बालकांच्या आहारात नाचणीचा समावेश केल्यास त्यांच्या वाढ आणि विकासासाठी योग्य पोषक द्रव्ये मिळू शकतात.

राजगिरा (सुडो मिलेट्स)

महाराष्ट्रामध्ये थोड्या प्रमाणांत सर्वत्र राजगिर्याची लागवड केली जाते. राजगिरा हे जलद गतीने वाढणारे पीक असून या पिकाचे मूळस्थान पूर्व व पश्चिम आशिया व आफ्रिका आहे. राजगिरा या पिकाच्या धान्याचा रंग जातीनुसार काळा, सोनेरी, पिवळा किंवा पिवळसर पांढरा असतो. हे पीक हरभरा आणि गव्हामध्ये मिश्रपीक म्हणून घेतले जाते. रबी हंगामात सलग पीक म्हणून लागवड केल्यास अधिक उत्पादन मिळू शकते. या पिकाची पाण्याचा ताण सहन करण्याची क्षमतासुद्धा चांगली आहे. राजगिरा हा नैसर्गिक स्वरूपात फॅट फ्री आणि पचण्यास अतिशय हलका पदार्थ आहे. यात व्हिटॅमिन बी, कॅल्शियमचे प्रमाण जास्त असते. व्हिटॅमिन सी असणारे राजगिरा हे हे एकमेव धान्य होय.

त्याचप्रमाणे राजगि-यात लोह, फास्फोरस, मॅग्नेशियम, मॅग्निज, पोटॅशियम, झिंक ही सर्व शरीरावश्यक तत्त्वे आहेत. राजगिर्याचे अनेक पदार्थ जसे लाडू, वडी, खीर, उपमा, थालीपीठ, पुऱ्या करता येतात. महाराष्ट्रात उपवासाचा पदार्थ म्हणून राजगिर्यासचा वापर मोठ्या प्रमाणावर होतो.

कोद्रा (कोडोमिलेट्स)

विदर्भातील काही भागात तसेच कर्नाटक मध्ये याचे मोठ्या प्रमाणावर पिक घेतले जाते. कोद्रा, हरिक अशीही याची नावे आहेत. पिकाचा कालावधी हा साडेतीन महिन्यांचा असून याचे कणीस एकदम बारीक, दोन पातींचे असते. चांगली भरडणी केल्यावर कोद्रो खाण्यासाठी तयार होतो. याची चव उत्तम असून या पासून मसाले खिचडी, बिर्याणी वगैरे भाताचे प्रकार बनविता येतात.

वरी (लिटल मिलेट्स)/भगर

महाराष्ट्रातील आदिवासी भागात हे नगदी पीक म्हणून घेतले जाते. लिटल मिलेट (little millet) व प्रोसो मिलेट (proso millet) अशा दोन प्रकारात वरी येते. आपल्या भागात वरी उपवासाच्या दिवशी खाण्याची पद्धत आहे. वरी म्हणजे बाजारात मिळणारी भगर होय. कमी दिवसांत येणारे, आकाराने पांढरे असलेले याचे वाण असते. नगर जिल्ह्यात कळसूबाई व एकूणच सह्याद्री परिसरात घेतलेली ही वरी मोतिया-पिवळसर रंगाची आहे. भादलीचे देखील अनेक पदार्थ जसे उपमा, इडली, भाताचे प्रकार, थालीपीठ बनविता येतात.

राळा (फॉक्सटेल/इटालियन मिलेट्स)/भादली

राळा हे अतिशय काटक असणारे पौष्टिक भरडधान्य असून पिवळा, पांढरा, लाल, करडा असे रंगांनुसार त्याचे प्रकार आहेत. पूर्वी भादली नावाने हे भरडधान्य काही भागांत घेत होते. साधारणतः भाद्रपद महिन्यात त्याची पेरणी होत असे. प्रथिनांचे उच्च प्रमाण व कर्ब कमी असलेला हा पौष्टिक राळा मधुमेही रुग्णांसाठी वरदानच आहे. विशेषतः



साखर वाढलेल्या रुग्णांनी हे धान्य रोजच्या आहारात खावे. त्यामुळे साखरेचे प्रमाण नियंत्रित होऊ शकते. राळ्याचा भात, उपमा, गोड पुऱ्या बनवता येतात. तसेच याच्या पिठापासून भाकरी, थालीपीठ असे पदार्थ देखील बनविता येतात.

बर्टी (लिटल मिलेट्स)

बर्टी हे धान्य अत्यंत कमी दिवसात व सहज येणारे पिक आहे. निरोगी वाढ व भरपूर उत्पादन असे त्याचे वैशिष्ट्य आहे. बर्टीचा भात प्रसिद्ध आहे. यात उपयुक्त चोथ्याचे (फायबर) प्रमाण जास्त आहे. खाण्यासाठी चवदार आहे. याचा भात नुसता, दही-दुधासोबत किंवा वरणासोबत देखील खायला छान लागतो. याच्या पिठापासून इडली, डोसे किंवा धिरडी बनविता येतात.

बाजरी (पर्ल मिलेट्स)

महाराष्ट्रातील बाजरी हे पिक मुख्यत्वे खरीप हंगामात घेतले जाते. दुष्काळी भागात गरिबांचे मुख्य धान्य म्हणून बाजरीची लागवड मोठ्या प्रमाणावर होते. बाजरीचे पिक हे लवकर तयार होणारे, प्रतिकारक्षम आहे. यात लोह व जस्ताचे प्रमाण अधिक असून याचे प्रमाण वाढविणारे वाण जसे ए एच बी १२००, ए एच बी १२६९ ही जैवसंपृक्त वाणे राष्ट्रीय पातळीवर तयार केली गेली आहेत. कुपोषित बालके व किशोरवयीन मुलींसाठी अशा बाजरीच्या सेवनाचा फायदा होऊन कुपोषण निर्मुलनासाठी प्रभावी आहे. बाजरीपासून दलिया, खिचडी, कापण्या, शंकरपाळी, गोड व तिखट पुऱ्या, बाजरी नट्स, लाडू, शेव, खीर असे विविध पदार्थ तयार करता येतात.

अन्न सुरक्षा

प्रत्येक सजीवाला जगण्यासाठी अन्नाची आवश्यकता असते. वाढती लोकसंख्या व बदलते हवामान, वैश्विक तापमान (ग्लोबल वार्मिंग) यामुळे केवळ दोनच धान्यांवर (तांदूळ आणि गहू) अन्नासाठी अवलंबून राहाणे योग्य नाही. म्हणूनच आपल्या जमिनीत पिकणारी, पौष्टिक ठरणारी ७-८ प्रकारची भरड धान्ये केवळ भारतीयांचीच नव्हे तर जगाचीही भूक भागवू शकतील. निरोगी शरीरासाठी आवश्यक जीवनसत्त्वे, क्षार, प्रथिने व ऊर्जा या धान्यांतून मिळते. भरड धान्याच्या सेवनाने शरीरातील रोगप्रतिकार शक्ती अधिक वाढते. ज्वारी, बाजरी आणि नाचणीसारखी काही महत्त्वाची भरडधान्ये भारतीयांची भूक भागविण्याचे आणि कुपोषण कमी करण्याचे निर्णायक काम भविष्यात करतील, असे आहारतज्ञांचे मत आहे.

भरडधान्याचे मूल्यवर्धन

ग्रामीण क्षेत्रात आज बचत गटांच्या माध्यमातून अनेक स्त्रिया या धान्यांचे विविध पदार्थ- चकली, शेव, चिवडा, थालीपीठ, उपमा बनवून त्यांची विक्री करत आहेत. आज हे धान्य 'सुपर फूड' म्हणूनही ओळखले जात असल्याने या धान्यांचा रोजच्या आहारात वापर करणे गरजेचे आहे. या धान्याच्या नियमित सेवनाने फाष्ट फूड खाण्याची सवय कमी होईल. म्हणून भरड धान्याच्या विविध पारंपारिक तसेच आधुनिक पाककृतीमुळे नवनवीन व पौष्टिक पदार्थ तर खायला मिळतीलच परंतु फाष्ट फूडची

सवय कमी झाल्यास योग्य पोषणामुळे नवीन पिढी कार्यक्षम बनण्यास देखील मदत होईल. यासाठी काही नवीन पाक कृती खाली देण्यात आल्या आहेत.

१. बाजरीचे लाडू

साहित्य- बाजरीचे पीठ, डाळीचे पीठ, शेंगदाण्याचे भरड, गुळ, बदाम काजू काप, साजूक तूप
कृती- बाजरीचे पीठ व डाळीचे पीठ वेगवेगळे तुपात लाल रंगावर भाजून घ्यावे. यात किसलेला गुळ, शेंगदाण्याचा भरड घालावा. गरज वाटल्यास साजूक तूप घालावे. बदाम व काजू काप घालून लाडू वळून घ्यावेत.

अशा प्रकारचे ज्वारीच्या पीठाचे देखील लाडू बनविता येतात.

२. मिक्स मिलेट धिरडी

साहित्य- बाजरी, ज्वारी, राजगिरा व भगरीचे पीठसम प्रमाणात, खाण्याचा सोडा, कांदा, मीठ, जिरे हिंग, मिरची, कोथिंबीर, तेल
प्रथम सर्व धन्येचे पीठ एकत्र करून तीन टे चार तास भिजत घालावे. थोडेसे आंबल्या नंतर यात बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, मीठ, जिरे, हिंग व मीठ घालून गरज भासल्यास थोडे पाणी घालून डोश्या सारखे पीठ तयार करावे. तयार करते वेळी यात खाण्याचा सोडा घालावा. गरम तव्यावर धिरडी तयार करून चटणी सोबत खायला द्यावीत.

३. ज्वारीचे नुडल्स

साहित्य- दोन वाट्या ज्वारीचे पीठ, फ्लॉवर, मटार, सिमला मिरची, लाल टोमॅटो, मोड आलेले मूग, डाळींबाचे दाणे, हिंग, जिरे, मीठ, तिखट, तेल
कृती- नूडल्स करण्यासाठी प्रथम भाकरीसाठी जसे पीठ मळतो तसे थोडे मीठ घालून मळून घ्यावे. सोर्याला थोडा तेलाचा हात लावून शेवेची जाड ताटली लावून चाळणीवर शेव पाडून घ्यावी. उकडीचे मोडक वाफवतो त्याप्रमाणे ही शेव चमक येईपर्यंत वाफवून घ्यावी. सर्व भाज्या बारीक व उभ्या चिराव्यात. मूग व सर्व भाज्या तेलाची फोडणी करून हिंग, जिरे, तिखट मीठ घालून परतून घ्याव्यात. यात हलक्या हाताने ज्वारीची शेव घालून थोडे परतावे. गरम नूडल्स खाण्यासाठी द्यावेत.

४. नाचणीचा केक

साहित्य- नाचणी पीठ, साखर, लोणी, देशी तूप, सुकामेवा
कृती- मैदया ऐवजी नाचणीचे पीठ वापरून ओव्हन मध्ये नेहमी जसा केक बनवतात त्याप्रमाणे केक बनवावा. सुकामेवा वापरून सजवावा. नाचणीच्या नैसर्गिक रंगामुळे तो आकर्षक दिसतो आणि मुलांना आवडतो. अशाच प्रकारचा केक ज्वारीचे पीठ, राजगिरा पीठ, भगरीचे पीठ वापरून करता येतो. लहान मुलांना अशाच प्रकारचे केक खाण्यास प्रोत्साहन द्यावे.

५. ज्वारी/नाचणीचे माल्ट

साहित्य- ज्वारी किंवा नाचणी
कृती- कोणतेही माल्ट बनविताना प्रथम धान्य स्वच्छ करून २४ तास भिजत ठेवावे. त्यानंतर ते पाण्यातून काढून सूती कापडात मोड



येण्यासाठी बांधून ठेवावे. एक से.मि. लांबीचे मोड आल्यावर याला उन्हात सुकविण्यास ठेवावे. धान्य पूर्ण सुकल्या नंतर हाताने रगडून धान्यापासून मोड वेगळे करावे. यानंतर हे धान्य कढईत गरम करून घ्यावे. यानंतर याचे पीठ तयार करून पॅकिंग करावी. हेच पीठ बाजारात ज्वारी किंवा नाचणीचे माल्ट किंवा सत्व म्हणून विकले जाते. मोड आल्यामुळे याचे पौष्टिक मूल्य वाढलेले असते. बाल्याहार म्हणून याचा उपयोग करता येतो.

वरील पदार्था बरोबरच नाचणीचे मुद्दे, बाजरीची खिचडी, नाचणी डोसा, कांगणीचे पोंगल बाजरीचे दिवे, नूडल्स, पास्ता, न्याहारीसाठी सिरियल्स, बिस्किटे, कुकीज, सुप्स, पापड, केक्स, शंकरपाळे, लाहया, पोहे, चिक्की, डोसे, शेवया, शेव, चकली, धिरडे, खीर, दामटी, मधल्या वेळी खायचे तयार पदार्थ, मिठाई, पराठा, पुलाव यासारख्या इ. रेडी टू इट (आरटीई) आणि रेडी टू सर्व्ह (आरटीएस) असे अनेक पारंपरिक व आधुनिक मूल्यवर्धित पदार्थ भरड धान्यापासून बनवून व्यवसाय निर्मिती करता येते.

रोजच्या आहारात भरडधान्याचा वापर करा

तांदुळ व गव्हाऐवजी मिलेट्सचा वापर करा- कमीतकमी एका जेवणातून तांदुळाचा वापर कमी करून त्या ऐवजी मिलेट्सचा वापर वाढवावा. सुरवातीला अर्धे तांदूळ आणि मिलेट्सचा कोणताही प्रकार अर्धा भाग घेऊन नेहमीचेच पदार्थ बनवावेत. असे पदार्थ खाणीची सवय लावावी.

घरी डोसा पिठ बनवताना तांदळाऐवजी मिलेट्सचा वापर करा. किंवा सुरवातीला अर्धे तांदूळ आणि मिलेट्सचा कोणताही प्रकार अर्धा भाग घ्या.

हेल्दी पुलाव करण्यासाठी तांदळाऐवजी भरपूर भाज्या आणि मिलेट्सचा वापर करा.

गोड पाककृती कोणत्याही मिलेट्सचा वापर करावा. शक्य असल्यास साखरे ऐवजी गुळाचा वापर करावा.

न्याहारीसाठी पोहे, उपमा किंवा इतर पदार्थ करण्याऐवजी मिलेट्सचा वापर करा. मिलेट्स शिजवून त्यावर मनुके, सुकामेवा घालून त्याची लज्जत वाढवावी.

बर्गर बनवताना मटार, टोमॅटो, शिजवलेल्या शेंगा एकत्र करून शाकाहारी बर्गर बनवावे. नेहमीचे मसाले वापरून मिलेटटिक्कीचा आकार बनवून तव्यावर थोड्याश्या तेलावर चांगले खरपूस भाजून घेतल्यास खमंग टिक्की तयार होतील.

सूप आणि स्ट्र्यूज बनविताना कोणतेही मिलेट्स स्वच्छ धुवून ३० मिनिटे भिजत ठेवावे. किंवा स्वतंत्रपणे शिजवावे आणि आवडीप्रमाणे विविध भाज्या घालून सुप्स तयार करावे.

कोणत्याही प्रकारचा केक बनविताना पूर्ण मैदा घालण्या ऐवजी सुरवातीला अर्धा भाग मैदा आणि अर्धा भाग कोणतेही मिलेट पीठ एकत्र करून केक बनवावा. अशाच प्रकारचा केक मुलांना खाण्याची सवय लावावी.



महिला शेतकरी सन्मान वर्ष व महिला सक्षमीकरण



प्रा. नीता गायकवाड

वरिष्ठ शास्त्रज्ञ

मो. : ७७७४८४१६४९

शाम कुरे

पदव्युत्तर विद्यार्थी

अखिल भारतीय स.सं.प्र. कृषिरत महिला

सद्यस्थितीत आजच्या काळात महिला सशक्तीकरण हा चर्चेचा विषय बनला आहे. विशेषतः मागासवर्गीय व प्रगतशील देशांमध्ये महिला सशक्तीकरणावर भर दिला जात आहे. कारण आज प्रत्येकाला कळून चुकले आहे की देशातील स्त्रियांच्या प्रगती शिवाय देशाची प्रगती शक्य नाही. स्त्रीला महाशक्ती मानले जाते. म्हणजेच स्त्री मानवजातीचे अस्तित्व आहे. तिच्यामुळेच सृष्टी निर्माण झाली आहे. म्हणूनच स्त्री ला संपूर्ण आर्थिक, राजनैतिक, विचार, विश्वास, धर्म आणि उपासना इत्यादींचे स्वतंत्र अधिकार देणे आवश्यक आहे.

शेती व्यवसायात महिला शेतकऱ्यांचेही मोठे योगदान आहे. पुरुषांच्या खांद्याला-खांदा लावून महिला ह्या कष्टाची कामे करीत आहेत. तर काही महिला शेतकऱ्यांनी नाविन्यपूर्ण उपक्रम राबवून उत्पादन वाढवले आहे. आता याच महिला शेतकऱ्यांना अधिक प्रोत्साहन देण्याचे काम सरकार करीत आहे. २०२२ वर्ष हे महिला शेतकरी सन्मान वर्ष म्हणून साजरे केले जात आहे. तसा निर्णयच राज्य सरकारने घेतला आहे. परंतु भारतीय घटनेचे शिल्पकार डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी मानवाधिकार बरोबरच स्त्रियांना समान हक्क व त्यांच्या सक्षमीकरणासाठी अनेक बारकावे लक्षात घेवून संरक्षणात्मक कायदे संविधानाद्वारे स्त्रियांना प्रदान केले आहेत. संक्षिप्त, सोप्या भाषेत या लेखाद्वारे माझ्या शेतकरी भगिणींच्या जागृतीसाठी या लेखामध्ये घटनात्मक तरतुदी नमूद केले आहेत.

परिस्थिती कशीही असो स्त्री त्या परिस्थितीतील खंबीरपणे तोंड देते. दैनंदिन जीवनात अगदी सहजतेने विविध भूमिका पार पाडत महिला समाजाच्या आधारस्तंभ बनल्या आहेत. कधी प्रेमळ कन्या, तर कधी वात्सल्यपूर्ण माता, तर कधी सक्षम सहचारिणी अशी विविध नाती अत्यंत कुशलतेने आणि कोमलतेने त्या निभावत आहेत.

स्त्री सक्षमीकरण म्हणजे काय ?

कायदे व कल्याण कार्यक्रमाच्या माध्यमातून आर्थिक, सामाजिक, शैक्षणिक व राजकीय सर्व क्षेत्रांमध्ये महिलांना पुरुषांच्या बरोबरीने हक्क व दर्जा प्रदान करून देणे, विकासासाठी संधी उपलब्ध करून देणे, आणि स्त्री-पुरुष असमानता नष्ट करणे या प्रक्रियेला स्त्री सक्षमीकरण असे म्हणतात.

स्त्रियांच्या प्रगतीस पोषक वातावरणाची निर्मिती आणि त्याची अमलबजावणी करणे आणि लैंगिक समतेद्वारे (जेंडर इक्लिटी)

समाजाचे संतुलन साधणे यासाठी पुरोगामी आणि विवेकी समाजाने बाळगलेला दृष्टिकोन केलेली कृती यांचा समुच्चय म्हणजे स्त्री सक्षमीकरण, असे थोडक्यात म्हणता येईल.

भारतीय राज्यघटने मध्ये महिलांना मानव म्हणून त्यांचे अधिकार, स्थान मिळवून देण्याच्या महत्वाच्या तरतुदी राज्यघटनेमध्ये समाविष्ट केल्या आहेत.

महिलांच्या सर्वांगिन विकासासाठी संविधानातील तरतुदीच्या अनुषंगाने राज्य शासन सातत्याने प्रयत्नशील आहे. समाजात महिलांना सन्मानाने जगता यावे व त्यांना सुरक्षित वातावरण उपलब्ध करून देण्यासाठी शासनस्तरावर कायद्यांची प्रभावीपणे अंमलबजावणी करण्यात येत आहे. या कायद्यांचा आपण थोडक्यात आढावा घेऊ.

● भारतीय घटनेने प्रदान केलेले महिला संरक्षण कायदे

हुंडा प्रतिबंधक कायदा : १९६१ च्या या कायद्यान्वये हुंडा मागणे आणि हुंडा देणे गुन्हे आहेत. हा कायदा अधिक प्रभावी होण्यासाठी भारतीय दंड संहितेमध्ये ३०४ (ख) आणि ४९८ (क) ही नवीन कलमे अंतर्भूत आहेत.

हिंदू विवाह कायदा : भारतीय दंड संहिता कलम १२५ अनुसार स्त्रीला पोटगीची मागणी करण्याचा हक्क आहे. हिंदू विवाह कायदा १९५५ कलम २५ नुसार अर्ज दाखल केल्यानंतर कोर्ट पोटगीची रक्कम देण्याचे आदेश देते. पती-पत्नीच्या वादामध्ये निकाल लागेपर्यंतच्या मधल्या काळातसुद्धा पत्नीच्या उदरनिर्वाहासाठी अंतरिम पोटगी रक्कम देण्याची तरतूद कायद्यात आहे.

कौटुंबिक न्यायालय कायदा : दाम्पत्य व कौटुंबिक कलहाची प्रकरणे एकाच ठिकाणी सोडवण्यासाठी कौटुंबिक अधिनियम १९८४ लागू करण्यात आला आहे. कुटुंब न्यायालय नसल्यास तेथील जिल्हा कोर्टांना कुटुंब न्यायालयाचा दर्जा देण्यात आला आहे.

अश्लीलताविरोधी कायदा : भारतीय दंड संहितेच्या कलम २९२ ते २९४ मध्ये महिलांशी अश्लील वर्तन करणाऱ्यांना शिक्षा देण्याची तरतूद आहे. त्याचप्रमाणे जाहिराती, पुस्तके, चित्र आदी माध्यमांतून महिलांची विटंबना करणाऱ्या चित्र किंवा लेखनातून 'अश्लीलता सादर करणाऱ्याविरोधी कायदा १९८७ नुसार वॉरंटशिवाय अटक करण्याचा अधिकारही आहे.

कौटुंबिक हिंसाचारापासून महिलांचे संरक्षण कायदा, २००५ : - हा कायदा हिंसाचारापासून महिलांचे संरक्षण करतो. तसेच पुरुषांच्या



विरोधात नसून मानवतावाद, कायदा, नैतिकता आणि न्याय यांच्याशी विसंगत वर्तन करणाऱ्या व्यक्तीविरोधात आहे. या कायद्याचे स्वरूप धर्मनिरपेक्ष आहे.

विशाखा गार्ड्ड लाईन्स : कामाच्या ठिकाणी महिलांचा लैंगिक छळ होऊ नये म्हणून 'विशाखा गार्ड्ड लाईन्स'ची अंमलबजावणी राज्यात सुरु आहे. यासाठी राज्यभर महिला तक्रार निवारण समित्यांची स्थापना करण्यात आली असून प्रत्येक कार्यालयामध्ये महिला लैंगिक तक्रार प्रतिबंध समितीची स्थापना अनिवार्य आहे. महिला, मुली आणि बालकांचा अवैध मानवी व्यापार रोखण्यासाठी 'राज्य कृतिदलाची' स्थापना करण्यात आली आहे.

छेडछाड करणे गुन्हा : स्त्रीचा विनयभंग करणे, तिचा हात धरणे, तिच्या वस्त्रांना हात लावणे अशा प्रकारे विनयभंग करणाऱ्यांना भारतीय दंड संहिता ३५४ नुसार शिक्षेची तरतूद आहे. तसेच, छेडछाड केल्याबद्दल भारतीय दंड संहिता कलम ५०९ अंतर्गत पोलिसांत तक्रार दाखल करता येते.

लैंगिक गुन्हे : लैंगिक गुन्ह्यासंबंधात भारतीय दंडसंहिता कलम ३७५ व ३७३ अनुसार कडक शिक्षा देण्यात येतात. लैंगिक प्रकरणाची सुनावणी कोर्टाच्या बंद खोलीत होते.

प्रसूती सुविधा कायदा : नोकरदार स्त्रियांसाठी बाळंतपणाची आणि नवजात बाळाची देखभाल करण्यासाठी रजेची तरतूद असून त्या काळात स्त्रीला विशिष्ट दिवसाची (६ महिने) भर पगारी रजा मिळते. मात्र कायदानुसार ती रजा व इतर फायदे फक्त दोन बाळंतपणासाठी असतात. गर्भपात झाल्यावरही स्त्रीला भर पगारी रजा मिळण्याची तरतूद कायद्यात आहे.

गर्भलिंग चाचणी : स्त्री भ्रुण हत्या रोखणे व गर्भाचे लिंग जाणून घेण्याच्या तंत्राचा दुरुपयोग करणे यावर अंकुश ठेवण्यासाठी प्रसूतीपूर्व निदान आणि तंत्रज्ञान विनिमय व दुरुपयोग निवारण अधिनियम १९९४ आहे.

राष्ट्रीय आहार मिशन (एनएनएम) : अर्भकांमधील कुपोषण आणि खुंटनाच्या वाढीचे प्रमाण ३८.४ टक्क्यांवरून २०२२ पर्यंत थेट २५ टक्क्यांपर्यंत कमी आणण्याचे महत्वाकांक्षी उद्दिष्ट असणारी राष्ट्रीय आहार मिशन योजना आखण्यात आली आहे. पहिल्या टप्प्यांत १६२ मागास जिल्ह्यांमधील ४२ लाख बालकांवर लक्ष केंद्रीत केले असून या योजनेसाठी तब्बल ९००० कोटी रूपयांची तरतूद केली आहे. अर्भक, गर्भवती महिला आणि युवती यांच्यामधील रक्तक्षयाचे अनिमिया प्रमाण कमी करण्याचेही या योजनेचे उद्दिष्ट आहे.

● भारतीय घटनेने प्रदान केलेले महिला सक्षमीकरण कायदे

बालविवाह प्रतिबंधक कायदा : बालविवाहाची प्रथा बंद करण्यासाठी 'बालविवाह प्रतिबंधक अधिनियम (शारदा अॅक्ट)' १९८७ मध्ये सुधारणा झाल्या आहेत. लग्नाच्या वेळी मुलींचे वय किमान १८ वर्षे आणि मुलाचे वय २१ वर्षांहून कमी असल्यास शिक्षेची तरतूद होती. मार्च २०२१ मध्ये बालविवाह प्रतिबंधक (सुधारणा) विधेयक २०२१

अंतर्गत मुलींचे लग्नाचे वय १८ वर्षा वरून २१ वर्षे करण्याचा ऐतिहासिक निर्णय घेण्यात आला. हा कायदा सर्व जातीधर्माच्या लोकांना सारखाच लागू आहे.

अपत्यांवर हक्क : एखाद्या स्त्रीचा घटस्फोट झाल्यास तिच्या पाच वर्षांपर्यंतच्या अपत्यांना ती स्वतःजवळ ठेवू शकते. मात्र पाच वर्षांहून अधिक वयाच्या मुलांच्या बाबतीत कोर्टाच्या निर्णयाला बांधील राहावे लागते.

समान वेतन कायदा : समान वेतन कायदानुसार एकाच कामासाठी स्त्री व पुरुष दोघांना समान वेतन मिळाले पाहिजे. विशिष्ट कार्यक्षेत्रातील नोकऱ्या सोडता अन्य ठिकाणी स्त्रियांना रात्र पाळीला कामाला बोलावता येत नाही.

हिंदू उत्तराधिकार : १९५६ मध्ये निर्माण झालेल्या हिंदू उत्तराधिकारी कायदानुसार महिलांना संपत्तीमध्ये व्यापक अधिकार देण्यात आले असून स्त्रीधनाचा उपभोग घेण्याचा आणि ते धन खर्च करण्याचा अनिर्बंध अधिकार स्त्रीला मिळाला आहे. हिंदू स्त्रीला एकत्र कुटुंबाच्या संपत्तीतसुद्धा हिस्सा मागता येतो. स्त्री धन मिळावे म्हणून स्त्री कोर्टात खटला दाखल करू शकते. स्त्रीला मुलाप्रमाणेच वडिलोपार्जित संपत्तीमध्येही समान हक्क दिला आहे.

विशेष विवाह अधिनियम : विशेष विवाह अधिनियम १९५४च्या तरतुदीनुसार मानसिकदृष्ट्या सक्षम आणि १८ वर्ष पूर्ण झालेली स्त्री प्रेमविवाह किंवा आंतरजातीय विवाह स्वतःच्या इच्छेनुसार करू शकते. या विवाहाची कायदान्वये नोंदणी करणे आवश्यक असून पुरुषाचे वय २१ वर्षांपेक्षा अधिक असावे. २०२०-२१ मध्ये देशात सर्व धर्माच्या मुला-मुलींच्या विवाहासाठी वयाची अट कमीत कमी २१ वर्षांची करावी, अशी मागणी करण्यात आली आहे. याप्रकरणी जनहित याचिका सर्वोच्च न्यायालयात दाखल करण्यात आली आहे.

राज्य शासना प्रमानेच केंद्र सरकारच्या महिलांसाठी उपयुक्त अशा चार महत्वाच्या योजना पुढील प्रमाणे आहेत.

१. मुद्रा : २०१६-१७ या आर्थिक वर्षामध्ये १ लाख ८० हजार कोटी रूपयांचे कर्ज वाटप. त्यापैकी ७० टक्के महिलांसाठी कर्जवाटप केले आहे म्हणजे सुमारे सव्वा लाख कोटी रूपयांचे कर्जवाटप महिलांना करण्यात आले आहे. त्यातही इतर मागासवर्गीय, आदिवासी, अनुसूचित जाती जमाती व मुस्लिम महिलांचे प्रमाण लक्षणीय असून त्यांच्या आर्थिक सक्षमीकरणाला मोठा हातभार लागत आहे.

२. पंतप्रधान उज्वला योजना : गेल्या दीड वर्षांमध्ये तब्बल ३ कोटी २० लाख गॅस सिलिंडरचे दारिद्र रेषे खालील महिलांना मोफत वितरण करण्यात आले आहे. प्रदूषित इंधनाचा वापर करून चुलीवर स्वयंपाक करणे म्हणजे एका तासाला तब्बल चारशे सिगारेटचे सेवन करण्याइतके हानीकारक असते. हे लक्षात घेतल्यास गॅस सिलिंडर्समुळे भयावह प्रदूषणापासून महिलांची मुक्तता झाली आहे. ही योजना अत्यंत लोकप्रिय ठरली असून ती दारिद्र रेषे खालील महिलांच्या आरोग्याचे कवचकुंडल बनली आहे.



शिलाई कामातील श्रम कमी करण्यासाठी उपाययोजना



डॉ. जयश्री रोडगे

सहाय्यक प्राध्यापिका

मो. : ९५९४००५८४०

आरती सूर्यवंशी

एस.एस्सी. विद्यार्थिनी

मो. : ८०८०६२२५२२

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी

भारतीय महिलांचा व्यवसाय क्षेत्रामध्ये महत्त्वाचा सहभाग आहे. महिलांना काम करत असताना अतिरिक्त वेळ आणि श्रम लावावे लागतात. काम करत असताना महिला आपल्या शारीरिक संस्थितीचा जास्त विचार करत नाहीत. त्यामुळे काम करतांना अनावश्यक शक्ती लावतात व अनावश्यक स्नायूंचा वापर करतात, त्यामुळे त्यांच्या आयुष्यात स्नायू व हाडांच्या आजारांना तोंड द्यावे लागते. काम करत असताना त्यांना शरीराच्या असामान्य संस्थेची कामे करावी लागतात, जसे की कमरेतून वाकणे गुडघ्यावर वाकणे शरीराला पीळ देणे इत्यादी. त्यामुळे कालांतराने महिलांना आजारपणाला तोंड द्यावे लागते, त्यात मुख्यत्वे करून स्नायूंचे व हाडांचे आजार असतात. अशी स्थिती जर जास्त काळ राहिली तर त्यांना शारीरिक विकृती सुद्धा होतात. यासाठी महिलांचे शारीरिक कष्ट कमी करण्यासाठी योग्य त्या उपाययोजना होणे गरजेचे आहे.

भारतीय लोकसंख्येच्या ५० टक्के महिला आहेत ज्यापैकी दहा टक्के महिला या व्यवसायातून पैसे कमावतात, महिला घरातील विविध कामे करतातच त्याचबरोबर शेतातील व इतरही कामे करतात, त्यामुळे त्यांचे आयुष्य दयनीय झालेले आहे. कारण त्यांची ही कामे थकवा आणणारी तर आहेतच त्याचबरोबर जास्त वेळ लागणारी आहेत.

व्यवसाय करणाऱ्या महिलांना घरी व बाहेरील कामे करावी लागतात. या व्यावसायिक ताणामुळे महिलांच्या आरोग्यावर परिणाम होतो, तसेच शारीरिक इजा सुद्धा होतात. असाच एक महिला केंद्रित व्यवसाय म्हणजे शिलाई काम. शिलाई काम व्यवसायात जास्तीत जास्त महिलांचा सहभाग असलेला दिसून येतो. या व्यवसायात महिलांना ताण निर्माण होण्याची अनेक कारणे आहेत. त्यात कार्य करण्याची नकारात्मकता, एकाकीपणे कामे करावे लागणे, जास्त वेळ काम करावे लागणे, कामाच्या ठिकाणी वातावरण उपयुक्त नसणे, सहकार्यांशी संबंध चांगले नसणे, व्यवसाय संधी कमी असणे, प्रेरणेचा अभाव असणे. चांगले उत्पादक काम करता येण्यासाठी कामाच्या ठिकाणी चांगले वातावरण असणे देखील गरजेचे आहे. प्रत्येक शिलाई कामाच्या ठिकाणी त्या लोकांच्या गरजा पूर्ण करणारे वातावरण असावे, त्यामुळे थकवा कमी येतो, कार्यक्षमता सुधारते, काम करण्याचे समाधान वाटते, प्रेरणा मिळते व आरोग्य सुधारते. शिलाई काम करणाऱ्या महिला जेव्हा मशीन वर शिलाई काम करतात तेव्हा त्यांना अनेक समस्यांना तोंड द्यावे

लागते, शारीरिक त्रास सुद्धा होतात. महिलांना कपडे शिवतांना अनेक कार्य करावे लागतात. तासनतास बसून कपडे शिवावे लागतात, पायाने पायंडल मारावे लागते, कपडे कापणे, दोरा सुई मध्ये भरणे, कपडा सुई मधून फिरवणे, बॉबीन मध्ये दोरा भरणे, बॉबीन बसवणे मशीनचे गोल हँडल उजव्या हाताने फिरवणे, कपडा शिवणे, कपड्याच्या घड्या करणे व कपडे हँगरला अडकवणे किंवा कपाटात ठेवणे व कपड्यांना इस्त्री करणे.

तासन तास बसून राहिल्यामुळे व सतत मान खाली घालावी लागत असल्यामुळे कंबर दुखी व मान दुखीचा त्रास होतो. पायाने पायंडल मारावे लागत असल्यामुळे पायाची बोटे व तळपायला घट्टे पडतात. व जखमा सुद्धा होतात. सुईमध्ये दोरा भरताना दृष्टी चांगली नसल्यास खूप त्रास होतो तसेच शिलाई करत असताना सुई बोट्यात जाऊन बोट्यांना इजा होते, मशीनचे गोल हँडल फिरवून खांद्याच्या व मनगटाच्या सांध्यांना इजा होते व कपड्यांना इस्त्री करताना सुद्धा इजा होतात. त्याचप्रमाणे ज्या ठिकाणी शिलाई काम चालते त्या खोलीमध्ये असलेला प्रकाश त्या खोलीचा रंग बाहेरून आत येणारा आवाज व खोलीतील तापमान या बाबीचाही त्रास महिलांना शिलाई काम करताना होतो हा त्रास कमी होण्यासाठी त्यावर काही उपाय करावे लागतील

- डोळ्यांचा त्रास: दोरा सुई ओवतांना बरोबर दिसत नसेल किंवा डोळे चुरचुरत असतील तर खोलीतील बल्ब किंवा ट्यूबलाईट वाढवून प्रकाश वाढवावा. तसेच सुईमध्ये दोरा ओवण्यासाठी बाजारात थ्रेडर मिळतो त्याचा वापर करावा.
- मानेचा त्रास: कपडे शिवण्यासाठी आपली शारीरिक संस्थिती बरोबर नसल्यामुळे मानेला वाकवे लागते. हा त्रास कमी करण्यासाठी खुर्चीची उंची खुर्चीवर उशी ठेवून वाढवावी त्यामुळे शारीरिक संस्थिती सरळ संस्थेची सरळ रेषेत ठेवण्यास मदत होते व मान वाकवावी लागत नाही.
- खांदे दुखी: शिलाई काम करताना खांद्याची सतत हालचाल झाल्यामुळे खांदे दुखी होते. हा त्रास कमी करण्यासाठी शिलाई काम थोडा वेळ थांबवून थोडा वेळ आराम करावा लागतो.
- पाठ दुखी: सतत एका जागेवर बसून काम केल्यामुळे पुढे झुकावे लागत असल्यामुळे पाठदुखीचा त्रास होतो. त्यासाठी पुढे झुकने टाळावे. खुर्ची किंवा स्टूलवर बसणे अवघड होत असेल तर पुढे झुकावे लागते त्यासाठी खुर्ची किंवा स्टूल बदलून



घ्यावी.अस्वस्थता व थकवा कमी होतो.

- मनगट व कोपर सतत शिलाई काम करण्यात आल्यामुळे मनगट व कोपराचे सांधे दुखतात त्यासाठी शिलाई काम थांबवून थोडा आराम करावा काही वेळा करिता दुसरे काम करावे व आपल्या हाताचा कोपर ९० अंशावर ठेवून काम करावे म्हणजे मनगट व कोपर यांना त्रास होणार नाही.
- गुडघे व पाय दुखी: सतत शिलाई कामामुळे पायाची हालचाल जास्त होते मधून मधून कामाचे स्वरूप बदलावे थोडा आराम

करावा त्यामुळे पायांना आराम मिळू शकतो.

- मशीनच्या आवाजाने देखील डोकेदुखीचा त्रास निर्माण होतो त्यासाठी मशीनची वेळेवर सर्विसिंग व ऑयलिंग करावी त्यामुळे मशीन व्यवस्थित चालते व आवाज करत नाही.

या सर्व अडचणी व होणाऱ्या इजा कमी करण्यासाठी असे सांगता येईल की शिलाई कामाची जागा व काम करण्याची पद्धत यामध्ये सुधारणा केली तर शिलाई काम करणाऱ्या महिलांना कमी त्रास होईल व त्यांच्या शरीराची शारीरिक संस्थिती सुधारेल.

पान क्र. ५ वरून

मातृत्वाची लागताच चाहूल... जपून टाका प्रत्येक पाऊल !

या काळात गर्भवतींनी स्वतःच्या बाबतीत अपघात होऊ नये यासाठी सर्वतोपरी काळजी घ्यावी. जसेकी खाली बसावयाचे झाल्यास हळूच खाली बसावे. पुन्हा उठतांना हळूच उठावे. पोटावर अधिकताण येऊ नये म्हणून खाली वाकणे टाळावे, प्रवास करणे ही शक्यतो टाळावे आणि तो करणे जर आवश्यक असेल तर रेल्वेने अथवा सुरक्षित वाहनातूनच करावा. कोणत्याही कामाची घाई करून ते पूर्ण करणे टाळावे. शरीराचा तोल जाऊन होणारे अपघात टाळण्यासाठी उंच टाचेच्या चप्पलस/सॅन्डल्स घालू नयेत.

महिलेच्या जीवनात गर्भावस्था हा विशेष असा काळ असतो. या काळात गर्भवतीला कामाचा अधिक ताण असू नये. त्यांना दररोज किमान आठ तास झोप मिळणे आवश्यक असते. गर्भवतीने दुपारी घेतलेली वामकुक्षीही फायद्याची ठरते. यामुळे त्यांचा थकवा कमी होण्यास मदत होते.

गर्भवतींनी डॉक्टरांच्या सल्यानुसार नियमित व्यायाम केल्यास प्रसूती सोपी होण्यास मदत होते. काही गर्भवतींना त्यांचे सुरु असलेले शिक्षण, नोकरी-व्यवसाय, कौटुंबिक जबाबदाऱ्या व कलह, आर्थिक अडचणी या गोष्टींमुळे मानसिक ताण जाणवतो. गर्भवतींवर झालेल्या संशोधनावरून असे सिध्द झाले आहे की, तसा ताण कमी प्रमाणात असेल तर तो म्हणावा तसा धोकादायी नसतो. परंतू या मानसिक ताणाची पातळी जर अधिक असेल तर त्याचे गंभीर दुष्परिणाम गर्भवतीवर तसेच तिच्या गर्भावस्थेवर होत असतात. कारण अशावेळी त्याच्या शरीरातील कॉर्टिसॉल या संप्रेरकाचे प्रमाण वाढून त्यांच्या शारीरिक कार्यात बाधा येते, रोग प्रतिकारकशक्ती कमी होते, रक्तदाब वाढतो आणि अशामुळे त्यांचे एकूण स्वास्थ्य ढासळते. अशा

महिलांमध्ये अकाली प्रसूती होणे, कमी वजनाचे बाळ जन्माला येणे, याबरोबरच इतरही समस्या आढळून येतात. तेव्हा यासर्व बाबी जर टाळायच्या असतील तर या महिलांनी स्वतःवरील ताणाचे नियंत्रण करण्याचे तंत्र अवगत करावयास हवे. त्यांना ज्या गोष्टींपासून ताण निर्माण होतो त्यापासून त्यांनी शक्यतो दूर रहावे. उचीत व्यायाम, ध्यान, प्राणायाम केल्यानेही मानसिक तणाव कमी होतो. स्वतःला आनंदी ठेवण्यासाठी गर्भवतींनी त्यांचे छंद जसे की, वाचन करणे, संगीत-गाणे ऐकणे, चित्र काढणे इत्यादी चालू ठेवावे. तद्वतच त्यांच्या कुटुंबियांनीही त्यांच्या मानसिक स्वास्थ्याची काळजी घ्यावी. कुटुंबात गर्भवती महिला जास्तीत-जास्त आनंदी कशी राहिल याकडे आवर्जून लक्ष द्यावे.

गर्भावस्थेतील काही धोक्याची लक्षणेही सर्वांना माहिती असावयास हवी, जसे की, प्रसूतीपूर्वीच रक्तस्त्राव होणे, पायावर अधिक सूज असणे, रक्तदाब वाढणे, गर्भाच्या हृदयाची स्पंदने मंदावणे, गर्भाची हालचाल जी ५ व्या महिन्यांनंतर चांगलीच जाणवते ती बंद होणे, गर्भावरण फूटणे, दिवस भरण्याआधिच प्रसूती प्रक्रिया सुरु होणे अशी असाधारण लक्षणे दिसल्यास त्वरीत डॉक्टरांशी संपर्क साधावा! हृदयरोग, मधूमेह, क्षयरोग इतर लैंगिक आजार असलेल्या महिलांच्या गर्भावस्थेतही अनेक धोके उद्भवत असल्याने त्यांची विशेष वैद्यकिय दक्षता घ्यावी लागते.

तेव्हा मातृत्वाची चाहूल लागल्यापासून ते संपूर्ण गर्भावस्थेमध्ये गर्भवतींनी स्वतःची काळजी घेतल्यास तसेच यासाठी त्यांना त्यांच्या कुटुंबियांचीही साथ असल्यास हा काळ अगदी सुरळीतपणे पार पडून सुदृढ बाळ जन्माला येते हे निश्चित!



वस्त्र नुतणीकरणातून पैसे बचत



डॉ. सुनिता काळे

वरिष्ठ संशोधक, अ.भा.स.सं.प्र-कृषिरत महिला

मो. : ९८९०९८०५०२

वनामकृवि, परभणी

कुटुंबाचे आर्थिक नियोजन करण्याची जबाबदारी संपूर्णपणे घरातील गृहिणीवर असते. आजची सक्षम महिला पैसे कमविण्यासोबतच पैसे वाचविण्याचे विविध मार्ग अवलंबीत असते. वाढती महागाई, अमयार्द गरजा आणि मर्यादित साधने यामुळे घरखर्चात काटकसर करून किंवा उपलब्ध कौशल्याचा वापर करून कपड्यांवर होणारा अनावश्यक खर्च वस्त्र नूतनीकरणाच्या माध्यमातून टाळल्या जाऊ शकतो. अपघाताने अनेकदा कपड्यांना खोच पडते, कपडा फाटतो किंवा कपडा विशिष्ट ठिकाणी विरतो अशी वस्त्रे वापरण्यायोग्य न राहिल्याने टाकून द्यावी लागतात. वस्त्रे उपयोगात आणण्याकरिता थोडा वेळ आणि प्रयत्नांची गरज असते. टाकाऊ आणि जुन्या वस्त्रांचे रूपांतर वापरण्यायोग्य वस्त्रांमध्ये करणे हे एक आव्हान असते.

कपड्यांचे नुतनीकरण म्हणजे कपड्यांमधील दोष दूर करून कपड्यांची उपयुक्तता आणि सौंदर्य वाढविणे, जुन्या किंवा वापरलेल्या कपड्यांमध्ये आवश्यक बदल करून त्यांना नाविन्य देणे, वेगवेगळ्या साधनांचा, कल्पकतेचा आणि कौशल्यांचा वापर करून टाकाऊ वस्त्रे वापरण्यायोग्य बनविणे किंवा पूर्ववत योग्य स्थितीत आणणे यालाच वस्त्र नुतनीकरण असे म्हणतात. गृहिणी घरचा घरी वस्त्रांचे नुतनीकरण विविध पद्धतीने करू शकते.

१. रफू करणे (Darning) : कपड्याच्या विरलेल्या किंवा फाटलेल्या भागात नवीन धाग्यांची भर घालून कपड्याला बळकटी देणे किंवा छिद्र बुजवून टाकणे म्हणजेच कपड्याला रफू करणे होय. कपड्यांमध्ये धाग्यांची भर घालताना कापडाची वीण लक्षात घेणे आवश्यक असते. कपड्याच्या इतर भागातून धागे काढून त्यांचा वापर रफू करता करणे जास्त योग्य असते कारण हे धागे कपड्याच्या धाग्यात मिसळून जातात आणि कपड्यातील दुरुस्ती लक्षात येत नाही. सुती कापडास रफू करताना सुती धागे वापरावेत तर उनी किंवा होजियरीच्या कपड्यांना रफू करताना उनी धागे वापरावेत. मशिनच्या टाक्याच्या सहाय्याने कमी फाटलेल्या किंवा विरलेल्या कपड्याला रफू केल्या जाऊ शकते.

२. ठिगळ लावणे (Patching) : अपघाताने कपडा फाटला असता, मिळता-जुळता कापडाचा तुकडा फाटलेल्या किंवा विरलेल्या ठिकाणी बसविणे म्हणजे ठिगळ लावणे होय. कपडे वापरतांना कपड्याच्या ज्या भागावर उदा. गुडघा, ढोपर ताण येण्याची शक्यता असते अशा भागावर ठिगळाचा वापर केलेला आपणाला अनेकदा आढळतो. कपड्याचे आयुष्य वाढविण्याची ही उत्तम पद्धत आहे. ठिगळाच्या कापडांची

निवड, कपड्याला जुळेल अशी असावी. कापड नसल्यास कपड्याच्या आतील भागात शिलाईमायासाठी असलेल्या कापडाचा वापर ठिगळ लावण्यास करावा. फाटलेल्या भागावर विविध शोभिवंत उदा. भौमितिक, पक्षांचे, फुलाचे, विदूषकाचे आकार असलेले ठिगळ लावल्याने कपड्याचे सौंदर्य वाढते. ठिगळ कपड्यावर बसविण्याकरिता विविध भरतकामाच्या टाक्यांचा वापर केल्यास किंवा आकर्षक ठिगळे तयार करून भरतकामाच्या टाक्यांनी फाटलेल्या कपड्यावर शिवल्यास कपड्यामध्ये नाविन्य निर्माण होवून त्याच्या आकर्षकतेत भर पडते.

३. वस्त्र दुरुस्त करणे (Mending) : कपडे रोजच्या वापरात नीटनेटके दिसण्याच्या दृष्टीने वेळोवेळी वस्त्र दुरुस्ती करावी लागते. अन्यथा कपड्यांचे आयुष्य कमी होते. वारंवार कराव्या लागणाऱ्या वस्त्रदुरुस्तीमध्ये कपड्यांची तुरपाई निघणे, कपड्यांच्या शिवणी उसवणे, उलट बाजूस शिवणीचे धागे लॉबकळणे, कपड्यावरील हुक, लूप, बटन तुटणे यांचा अंतर्भाव होतो. वस्त्रदुरुस्ती करतांना कपड्यावर कोणत्या टाक्याचा वापर योग्य असेल याचा विचार करून वस्त्र दुरुस्ती केल्याने वस्त्राचे सौंदर्य अबाधित राहते. व्यक्तीची शरीर आकृती (Body Structure) मर्यादित असते. या विशिष्ट आकृती बांधामुळे अनेकदा आयती वस्त्रे (Readymade Garments) शरीरावर व्यवस्थित बसत नाहीत. अशा वेळी वस्त्रदुरुस्तीद्वारे वस्त्रात योग्य बदल घडवून वस्त्रे वापरण्यायोग्य केल्या जाऊ शकतात

४. वस्त्रात योग्य बदल करणे (Itering) : अनेकदा कपडे फिटिंगमध्ये व्यवस्थित येत नसल्यामुळे, लांब किंवा आखूड, अती घट्ट किंवा ढिली झाल्यामुळे कपाटात धूळ खात पडलेली असतात. अशा वेळी वस्त्रांमध्ये योग्य बदल करणे आवश्यक असते. अनेकदा शर्टची कॉलर विरलेली किंवा खिसा फाटलेला आढळतो. अशा कॉलरच्या आणि खिसाच्या जागी मिळती जुळती नवीन कॉलर किंवा खिसा लावल्या जाऊ शकतो. फ्रॉकची लेस आणि शोभिवंत गुंड्या खराब झाल्यास त्या ठिकाणी नवीन बटन लावल्या गेल्यास फ्रॉक नवीन दिसतो. लांब बाहीचा वापर कालबाह्य झाल्यास बाही कापून आखूड बाही बनविणे, फुग्यांच्या बाही घट्ट झाल्यास त्यापासून बेल बाही तयार करणे, फ्रॉकचा किंवा पोलक्याच्या गळा मोठा झाल्यास फ्रॉकचा गळा झालर लावून लहान करणे तर पोलक्याच्या गळ्यास बारीक चुण्या घालणे. कपडे उंचीस लांब झाल्यास कपड्यास खालच्या बाजूने मुडपून उंची कमी करणे किंवा



उंचीस आखूड झाल्यास तुरपाई उसवून लांब बनविणे. असे अनेक बदल करून कपडे वापरण्यायोग्य बनविल्या जाऊ शकतात.

५. जुन्या वस्त्रांपासून नवीन वस्त्रे तयार करणे (Best out of waste)

मोठ्या व्यक्तींच्या वापरण्या योग्य नसलेल्या कपड्यांपासून लहान मुलांकरिता आकर्षक कपडे बनविल्या जाऊ शकतात. जुनी विजार वापरून बारामोडा तयार करणे, जीन्स पासून लहान मुलीकरिता ए लाईन फ्रॉक बनविणे, कोटापासून जाँकेट तयार करणे. स्त्रियांच्या गाऊन पासून लहान मुलींचे नाईटसूट, स्लीप्स शिवणे. पेटीकोटपासून स्वयंपाकघरातील एप्रन तर कामिझपासून अ लाईन फ्रॉक बनविल्या जाऊ शकतो. सुती ओढणी पासून लहान बाळाचे दुपटे, लंगोट तयार होऊ शकतात. कुत्रिम धाग्यांच्या चटकदार साड्यापासून घराचे पडदे,

डोक्याला बांधायचे स्कार्फ, विविध शॉपिंग बॉगज, घरातील वस्तूवरील आच्छादने तयार केल्या जाऊ शकतात. साडीच्या चमकदार काठाचा वापर सलवार कमीझवर किंवा लहान मुलींच्या परकर - पोलक्यावर केल्या जाऊ शकतो. घरातील जुन्या पडद्यापासून अथवा उशीचा अन्नापासून पिशव्या बनविणे, चादरीचा विरलेला भाग कापून टेबलक्लॉथ, विरलेल्या टॉवेलपासून स्वयंपाकघरातील रुमाल, भरतकाम केलेल्या चादरी अथवा पडदे फाटल्यानंतर त्यावरील आकर्षक भरतकामाचा उपयोग उशीच्या अन्नावर किंवा इतर कपड्यांवर करणे अश्या अनेक पद्धतीने वस्त्रबदल करून, सृजनशीलतेचा वापर करून गृहिणी नवीन खरेदीसाठी होणाऱ्या पैशाचा अपव्यय टाळून बचत करू शकते.

पान क्र. १३ वरून

महिला शेतकरी सन्मान वर्ष व महिला सक्षमीकरण

३. मातृत्व लाभ योजना : गरीब, असंघटित आणि मजूर, कामगार असलेल्या गर्भवती महिलांना प्रथम अपत्यासाठी सहा हजार रुपयांचा थेट लाभ (रोख रक्कम) देणारी ही योजना आहे. ही रक्कम तीन टप्प्यांत मिळते. येत्या तीन वर्षांमध्ये या योजनेसाठी रू.१२६६० केवळ रुपयांचा खर्च येईल आणि सुमारे ५२ लाख गर्भवतींना त्याचा फायदा होईल.

४. तिहेरी तलाकविरुद्ध कायदा : मुस्लिम महिलांच्या असहासतेचा फायदा घेऊन त्यांचे शोषण करणाऱ्या तिहेरी तलाक या कुप्रथेविरुद्ध केंद्राने तयार केलेला कडक कायदा आहे. मुस्लिम महिलांच्या अन्यायाकडे दुर्लक्ष न करता मा. सर्वोच्च न्यायालयाच्या निर्णयानंती सरकारने अतिशय कडक विधेयक बनवले आहे. त्यानुसार कोणत्याही प्रकारे दिलेला (तोंडी, लेखी, एसएमएस-ईमेल- व्हॅट्सएप्पद्वारे) तिहेरी तलाक दखलपात्र आणि अजामीनपात्र गुन्हा असेल. त्यासाठी कमाल तीन वर्षांच्या तुरुंगवासाची शिक्षा प्रस्तावित आहे. या कायदान्वये मुस्लिम महिलांवरील अन्याय व त्यांच्या शोषणास आळा बसण्याची पूर्ण खात्री आहे.

महिलांच्या समान हक्क, सक्षमीकरणासाठी भारताच्या संविधानामध्ये अश्या अनेक कायद्यांची तरतूद केली आहे. घटनेचे शिल्पकार डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या स्त्री हक्क, स्त्रीवादाचा स्वतंत्र अभ्यास, त्याबाबतचा जागर या सर्वांचा हा व्यापक परिणाम आहे. मात्र नुसते कायदे आहेत म्हणून चालणार नाही किंवा कायदे होवून चालणार नाही तर त्यांची कठोर अंमलबजावणीही व्हायला हवी. बनवलेले कायदे साध्या-सोप्या शब्दात विविध माध्यमांतून सर्वसामान्यांपर्यंत पोहोचायला हवेत. समाजातल्या प्रत्येक महिलेला तिचे समाजातील महत्व, अधिकार आणि हक्क यांची माहिती असेणे क्रमप्राप्त आहे. नोकरदार महिलांनाही त्यांच्या संदर्भात वेळोवेळी

केलेल्या कायद्यातील तरतुदी माहिती असायला हव्यात. किंबहुना त्यांना काही अडचणी निर्माण झाल्यास त्यांनी या कायद्याच्या आधारे सोडवायला हव्यात. तसेच सध्या राज्यात २०२२ हे वर्ष महिला शेतकरी सन्मान वर्ष म्हणून साजरे करत असतांना महिला शेतकऱ्यांबाबत धोरण तयार करण्यात येणार आहे. ज्याद्वारे महिला शेतकरी आणि शेतमजूर महिलांचे सक्षमीकरण वेगवेगळ्या कृषि योजनांच्या माध्यमांतून करण्यासाठी राज्यसरकार प्रयत्नशिल आहे. या अनुषंगाने संविधानाने बहाल केलेले हक्क आणि जबाबदाऱ्या ह्या महिलांना विशेष करून शेतकरी महिलांना ज्ञात झाल्या तर याला दुग्धशर्करा योग्यच म्हणावा लागेल.

आज महिला शेतकऱ्यांना गरज आहे ती संस्थात्मक सुरक्षिततेची. संसाधनांवर अधिकार आणि त्यांच्या व्यवस्थापनातील निर्णयप्रक्रियेमध्ये सहभाग, शेती सुलभपणे करण्यासाठी निविदा, सिंचन आणि कर्ज यांचा पुरवठा, त्यांच्या मालाला बाजारपेठ, हमीभावाने त्यांच्या मालाची स्थानिक पातळीवर खरेदी, शाश्वत शेतीला प्रोत्साहन, स्थलांतर होऊ नये यासाठी गावात कामाची उपलब्धता या त्यांच्या प्रमुख गरजा आहेत. त्यांच्या या गरजा पूर्ण करून, शेती क्षेत्रात त्यांच्यासाठी अनुकूल परिस्थिती निर्माण करणे गरजेचे आहे. व्यवस्थात्मक पातळीवर ठोस उपाययोजना करून अंमलबजावणी केल्याशिवाय आज असलेले शेतकरी महिलांचे चित्र बदलणार नाही.

संदर्भ :

https://www.artofliving.org/in-mr/project/women-empowerment_

<https://mr.wikipedia.org/wiki>,

<https://maharashtratimes.com/editorial/article/womenempowerment/articleshow/54783996.cms>

<https://mscw.org.in/mag-1.pdf>,

<https://mr.vikaspedia.in/social-welfare>



चला करूया अध्ययन अक्षमतेवर मात



डॉ. वीणा भालेराव

सहयोगी प्राध्यापक (मा.वि.)
मो. ८३२९३७२९७४



सपना कच्छवे

पदव्युत्तर विद्यार्थिनी (मा.वि.)
मो. ९६८९७१७१४४

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी

आजचे हे तंत्रज्ञानाचे युग आहे. आजकालची मूले ही जन्मतःच खूप हुशार असतात, अनेक गोष्टी ते वयापेक्षा लवकर शिकतात, यालाच अध्ययन म्हणतात. प्रत्येकजण जन्मापासून अगदी आयुष्याच्या शेवटच्या टप्प्यापर्यंत देखील प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे सतत अध्ययन करत असतो. अध्ययन ही नैसर्गिकरित्या घडणारी प्रक्रिया आहे. साधारणपणे अध्ययन दोन प्रकारचे आढळून येते. थोडक्यात, दैनंदिन जीवनात आपल्या कुटुंबात, शेजारी, नातेवाईक, आजूबाजूच्या परिसरातील इतर व्यक्ती, त्यांना आलेल्या अनुभवातून तसेच नकळतपणे झालेल्या वैचारिक देवाणघेवाणी द्वारे अप्रत्यक्षपणे अध्ययन होत असतो. जेव्हा आपण विशिष्ट हेतु डोळ्यासमोर ठेऊन अध्ययन करतो, त्या मध्ये शालेय शिक्षण असेल किंवा उच्चशिक्षण असेल किंवा विशिष्ट क्षेत्रात करिअर करण्यासाठी शिकतांना होणारे अध्ययन हे प्रत्यक्ष अध्ययन प्रकारात येते.

याच बरोबर काही मुलांना लिहिता न येणे, वाचता न येणे, न समजणे, लक्षात न राहणे, ऐकलेले किंवा वाचलेले व्यवस्थित सांगता न येणे अशा अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. अशा प्रकारच्या अडचणी जर आपल्या पाल्यामध्ये दिसून आल्या, तर अगदी सहजपणे त्या मुलाला दोषी ठरवण्यात येते की त्याला शिक्षणामध्ये रूची नाही, त्याला अभ्यास करायला आवडत नाही किंवा तो मेहनती नाही. परंतु या गोष्टींना मुले कारणीभूत नसून त्यामागे अध्ययन अक्षमता (Learning Disability) हे मुख्य कारण असू शकते. मग बऱ्याच पालकांना प्रश्न पडतो की अध्ययन अक्षमता म्हणजे नेमके काय ?

अध्ययन अक्षमता म्हणजे शाळेत शिकविल्या जाणाऱ्या गोष्टी या मुलाला इतर मुलांप्रमाणे समजून घेता न येणे, समजलेल्या गोष्टी शब्दात मांडता न येणे, फरक ओळखता न येणे, वर्गीकरण करता न येणे, माहितीचे विश्लेषण न करता येणे, माहिती योग्य शब्दात मांडता न येणे ह्या व यासारख्या गोष्टी शिकण्यासाठी आवश्यक असणारी कमतरता म्हणजेच अध्ययन अक्षमता होय.

सर्वसाधारणपणे ज्या मुलांमध्ये या सर्व गोष्टी करण्याची क्षमता आढळून येतात, त्या मुलांची आकलन क्षमता, स्मरणशक्ती, कल्पनाशक्ती, खुप चांगली असते. सहसा या गोष्टीची जर एखाद्या पाल्यामध्ये कमतरता पालकांना आढळून येत असेल तर त्यांना असे वाटते की आपले मुल हे अभ्यासात कमी आहे किंवा त्याच्या मित्रांच्या तुलनेत त्याचा बुद्ध्यांक कमी आहे. तर पालकांनी हे समजून घेणे खूप महत्त्वाचे आहे की अशा मुलांचा बुद्ध्यांक साधारण असू शकतो किंवा

काही बाबतीत ही मुल असामान्य बुद्धीमत्तेची देखील असू शकतात. या करीता सुप्रसिद्ध शास्त्रज्ञ अल्बर्ट आइन्स्टाइन याचे उत्तम उदाहरण आहे. असे म्हणतात की अल्बर्ट आइन्स्टाइन यांना लहानपणी अध्ययन अक्षमतेमुळे शाळेतून काढून टाकण्यात आले होते पण आज जग त्यांना जिनिअस म्हणून ओळखते. हुशार असूनही या मुलांना लिहिता वाचताना अडचणी का येतात ? संशोधकांच्या मते या मुलांच्या मेंदूची रचना थोडी वेगळी असते. वाचन वाटते तेवढी सहज सोपी आणि केवळ मेंदू या एकाच अवयवाद्वारे केली जाणारी गोष्ट नाही. त्यासाठी डोळ्यांनी पाहणे, त्याला आवाजाची जोड देणे, अर्थ लावणे, अशा निरनिराळ्या क्रिया एकाच वेळी करणे अपेक्षित असते. मेंदूच्या रचनेतील अडथळ्यांमुळे या मुलांना अशा अनेक गोष्टी करण्यास जड जाते. वाचन ही त्यांच्यासाठी अत्यंत त्रासदायक गोष्ट ठरते. म्हणूनच ही मुले समान दिसणाऱ्या अक्षरांच्या बाबतीत गोंधळतात. गणिताच्या चिन्हांच्या बाबतीत त्यांचा गोंधळ उडतो. थोडक्यात सांगायचे तर या मुलांना अक्षरे आणि अंक त्यांचे शत्रूच वाटायला लागतात.

थोडक्यात सांगायचे झाल्यास अध्ययन म्हणजे अनुभव घेणे किंवा शिकणे. अध्ययन अक्षमता म्हणजे साधारणपणे सोप्या भाषेत सांगायचे झाले तर एखाद्या विशिष्ट कौशल्यामध्ये किंवा विषयामध्ये अडथळा निर्माण होणे. या अध्ययन अक्षमतेचे मुख्य तीन प्रकार आढळून येतात. जसे की डिसग्राफिया हा प्रकार लेखनाशी संबंधीत अक्षमता आहे. या मध्ये विचार योग्य शब्दात मांडता न येणे, पेन / पेन्सिल व्यवस्थित पकडता न येणे, लिखाणात गती कमी असणे, लिहिताना हातांची बोटे दुखणे इत्यादी समस्या या मुलांना जाणवतात. या बरोबर या मुलांना इतर बारीक कामे जसे की चित्र काढणे, दौरा ओवणे, बटण लावणे, बुटांची लेस बांधणे इत्यादी गोष्टी करतांना समस्या जाणवतात.

गणीताशी संबंधीत अक्षमतेमुळे मुलांच्या बाबतीत गणितातील चिन्हे न समजणे, १४ आणि ४१ किंवा ३६ आणि ६३ अशा अंकांच्या बाबतीत गोंधळून जाणे इत्यादी गोष्टी या प्रकारात पाहायला मिळतात. वाचनाशी संबंधित अक्षमतेतील प्रकारात मुलांना अक्षरांमधला फरक लक्षात न येणे, वर्गीकरण न करणे, शब्द आणि ध्वनी यांचा संबंध न लावणे, शब्दांचे अर्थ लक्षात न घेणे तथा पाठे, आठवड्याचे दिवस सलग क्रमवारीने सांगता न येणे इत्यादी सारख्या समस्या या मुलांना जाणवतात. या तीन प्रकारच्या अध्ययन अक्षमता बऱ्याचदा काही मुलांमध्ये एकत्रितपणे देखील आढळतात, तर काही वेळेस काही मुलांमध्ये फक्त एखाद्याच बाबतीत समस्या जाणवते. मुले शाळेत जायला लागली की या



समस्या लक्षात येऊ लागतात. तेव्हा या समस्या कशा ओळखायच्या ही महत्वाची बाब आहे. साधारणपणे पूर्व शालेय वयातील बालकांमध्ये अध्ययन अक्षमता ओळखू येत नाहीत. परंतु जस जसे ही बालके वयानुरूप प्राथमिक शाळेत अथवा पुढील वर्गात जायला लागली की या समस्या हळूहळू लक्षात येऊ लागतात. सात ते आठ वर्षांच्या मुलांच्या बाबतीत शाळेतून पालकांकडे आपले पाल्य लिहीत नाही, वाचत नाही, अंकगणिते करत नाही, या तक्रारी यायला सुरुवात होते. शर्टची बटणे लावणे, बुटाची लेस बांधणे इत्यादी गोष्टी या मुलांना जमत नाहीत असे ही पालकांच्या लक्षात येते. मुलं जरा मोठी झाली की अक्षरांची उलटा पालट होणे, अंदाजाने शब्द सांगणे, चुकीचे उच्चार, चुकीचे स्पेलिंग लिहिणे या चुकांची सुरुवात होवू लागते आणि या चुकांमुळे ही मुले स्वतःला कमी लेखू लागतात, एकटी पडतात या कारणांनी अशी मुले अभ्यास-शाळा टाळू लागतात. जी गोष्ट जमत नाही तिकडे दुर्लक्ष होते यामुळे आपोआपच अभ्यास करतांना अशा मुलांचे अभ्यासा दरम्यान लक्ष लवकर विचलित होते. ह्या मुलांची जमेची बाजू म्हणजे त्यांची कल्पनाशक्ती. जर पालकांनी किंवा शिक्षकांनी मुलांना शिकवितांना स्वातंत्र्य दिले, मोकळीक दिली आणि अभ्यासाचे विषय अनेक प्रकारांनी, विविध माध्यमातून रंजकपणे, त्यांच्या स्तरावर जाऊन समजावून सांगण्यावर भर दिला, तर ही मुले आवडीने शिकायला लागतात.

अध्ययन अक्षमता असलेल्या मुलांमध्ये आढळून येणाऱ्या समस्या

- वेगवेगळे आकार, अंतर आणि वेळ यातील फरक ओळखता न येणे.
- मूले सहसा उजव्या किंवा डाव्या हाताने त्यांची कामे करतात, पण अध्ययन अक्षमता असलेली मुले नेहमी गोंधळून जातात, कधी ते डाव्या हाताने काम करतात तर कधी उजव्या हाताने.
- समोर दाखवलेल्या चित्रांकडे किंवा शब्दांकडे ते लक्षपूर्वक पाहत नाहीत.
- सुरुवातीचे किंवा पहिले अक्षर पाहून ते शब्दाचा अंदाज लावतात, त्यामुळे चुकीचे अर्थ, चुकीचे शब्द ते उच्चारतात.
- पाहिलेल्या गोष्टी त्यांना लक्षात रहात नाहीत किंवा आठवत नाहीत, ते सांगू शकत, नाहीत तसेच त्यांचा पूनरुच्चार करण्यात अडथळा येतो.
- शिक्षकांनी वर्गात शिकवत असलेला आवाज या मुलांना ऐकू येत नाही, पण या मुलांना वर्गाच्या बाहेरून येत असलेल्या कुत्र्यांचा भुंकण्याचा आवाज, पायाचा आवाज अगदी स्पष्ट पणे ऐकू येतो.
- एकाच वेळी सांगितलेली ४-५ कामे करण्यास ही मूल असक्षम असतात.
- एका गोष्टीवर ते अधिक वेळ लक्ष केंद्रीत करू शकत नाहीत.
- अध्ययन अक्षमता असलेली मुले माणसे, गोष्टी, मोबाइल नंबर, अगदी सहजपणे विसरतात परंतु टीव्हीवर पाहिलेली एखादी जाहिरात मात्र कायमस्वरूपी लक्षात ठेवतात.
- काल, आज आणि उद्या या बाबत ते नेहमी गोंधळलेले असतात, त्यांना नेमका फरकच लक्षात येत नाही.

आता आपण अध्ययन अक्षमतेची कारणे पाहूया

- मुलांमध्ये आढळून येणाऱ्या अध्ययन अक्षमतेला अनेक कारणे

आहेत. त्यापैकी काही महत्वाची कारणे आपण पाहूया.

- अनुवंशिक घटक - अध्ययन अक्षमता ही कुटुंबामध्ये चालते जसे की एका पिढीमधून दुसऱ्या पिढीमध्ये आलेली आढळून येते. उदा टर्नर सिंड्रोम (XO) अलीकडील अभ्यासामध्ये ज्या मुलांच्या १५ व्या गुणसुत्रामध्ये दोष आढळून आले आहेत, अशा बऱ्याच जणामध्ये डिस्लेक्सिया हा अध्ययन अक्षमतेचा प्रकार आढळून आला आहे.
- मेंदूला दुखापत होणे किंवा जंतूसंसर्गामुळे मेंदूचे कार्य बिघडणे, जास्त प्रमाणात औषधाचे सेवन करणे, कुपोषण ही सुध्दा महत्वाची कारणे आहेत.
- मानसिक दुर्बलता, अपस्मार, ऐकण्यात तसेच पाहण्यात समस्या असणे.
- अतिक्रियाशीलता (DHD)
- प्रसूतीपूर्वी किंवा नंतर अपघात होणे.
- जुनाट आजार, जसे की मधुमेह, मूत्रपिंड आणि यकृत निकामी होणे
- मानसिक समस्या / भावनिक समस्या जसे की घृणा, चिंता आणि नैराश्य
- वंचित कुटुंब उदा - घरातील अयोग्य शिस्त, पालकांमध्ये होणारी वारंवार भांडणे इ.
- शाळेमधील किंवा कुटुंबातील गैरसोयी उदा. अयोग्य शिक्षण पध्दती, दूर्लक्षित बालके, वर्गातील विद्यार्थी संख्या अधिक असणे इ.

अध्ययन अक्षमता असलेल्या पाल्यांबाबत पालकांची तथा शिक्षकांची भूमिका

- शिकण्याची प्रक्रिया ही नैसर्गिक वातावरणात ताण-तणाव विरहीत पध्दतीने पार पाडायला हवी. जसं की शिंपले, शंख दगड असा काही गोष्टींचा वापर करून मुलांना अवघड गोष्टी सोप्या करून शिकविणे जसे की बेरीज, वजाबाकी इ.
- पालकांनी मुलांकडून त्यांच्या वयानुसार अपेक्षा ठेवू नयेत याउलट मुलांच्या विकासात्मक वयानुसार, क्षमतेनुसार मुलांकडून अपेक्षा ठेवायला हव्या. जिथ मुलं कमी पडतात तिथे त्यांना व्यवस्थित समजून सांगणे, त्यांच्या समस्यांचे निराकरण करून समाधान करणे, त्यांना व्यवस्थित मार्गदर्शन करणे, यामुळे मुलांना अभ्यासाचा लळा लागू असे त्यांच्या शाळेचे, कुटुंबातील वातावरण असावे.
- या मुलांना टप्प्या-टप्प्याने, प्रत्यक्ष अनुभवाद्वारे, सोप्या कडून अवघड क्रियांविषयी प्रशिक्षण देणे आवश्यक असते.
- या सर्वांपेक्षा पालकांनी मुलांच्या केवळ शालेय संपादनकी विषयी चिंता करण्यापेक्षा मुलांच्या सर्वांगीण विकासाकडे लक्ष देणे आवश्यक ठरते. कारण दैनंदिन जीवनामध्ये या मुलांना ज्या गोष्टी येतात त्या विषयी सुध्दा सतत अभ्यासाविषयी त्यांच्या अक्षमते विषयी चर्चेद्वारे मुलांचा अत्मविश्वास ढळू शकतो. तेव्हा या गोष्टी मुलांना येतात, आवडतात, त्यांच्या ज्या गोष्टींकडे कल आहे, त्याबाबत त्यांना संधी उपलब्ध करून देणे, मार्गदर्शन करणे, त्यांना प्रोत्साहन दिल्यामुळे या मुलांचा आत्मविश्वास द्विगुणीत होतो, हळू-हळू त्यांना इतर गोष्टींमध्ये देखील रुची निर्माण होते.



शेतकरी महिलांच्या जीवनात मनोरंजनाची आवश्यकता



प्रा. प्रियंका स्वामी

शिक्षण सहयोगी, मानव विकास व कौटुंबिक अभ्यास विभाग

मो. ९६५७३७८१३१

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी

घराची, मुलांची, शेतीची जबाबदारी एकत्रपणे सांभाळणाऱ्या शेतकरी महिलांनाही मनोरंजनाची आवश्यकता असते. त्यांच्या रोजच्या कामामधून आलेला थकवा, कंटाळा, ताण घालवून शरीरात नवीन उर्जा निर्माण करण्याचे काम हे मनोरंजन करत असते. त्यामुळे सर्वांसाठी आपला वेळ देणाऱ्या या शेतकरी महिलांनी आपला थोडासा वेळ स्वतःसाठी काढणे फार आवश्यक आहे. तो वेळ त्यांना आवडतील अशा कामांमध्ये घालवून आनंद मिळविणे गरजेचे आहे. कारण घरातील स्त्री जर आनंदी असेल तरच संपूर्ण कुटुंब आनंदात राहू शकते.

मनोरंजन हा मानवी जीवनाचा महत्वाचा आणि अत्यावश्यक घटक आहे. जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावर प्रत्येकाला मनोरंजनाची आवश्यकता असते मग मनोरंजन म्हणजे काय तर आपल्या मोकळ्या, फुरसतीच्या वेळामध्ये आनंद मिळविण्यासाठी केलेली एखादी क्रिया होय. मग ती कुठलीही क्रिया असो, प्रत्येकाच्या आवडीनुसार ती व्यक्ती या क्रियाकलापांची निवड करत असते. मनोरंजन म्हणजे एखाद्याने स्वतःसाठी घालवलेला त्याचा वेळ, त्यावेळात स्वतःसाठी केलेली एखादी क्रिया अथवा एखादे काम असते.

शेतकरी महिलांना मनोरंजनाची गरज

शेतकरी महिला या दिवसभर घरात आणि शेतात दोन्हीकडे राबत असतात. घरातल्या स्वयंपाक, धुणी-भांडी, झाडु-पोछा बरोबरच शेतातील लागवडीपासून ते कापणी व कापणी नंतरच्या कामांपर्यंत सर्व कामे या महिला करत असतात. मुलांना सांभाळण्यापासून ते घरातील इतर व्यक्ती, जनावरे यांचीही त्या काळजी घेत असतात. या सर्व धावपळीमध्ये त्यांना स्वतःसाठी काही करावयाची संधीच मिळत नाही किंवा त्या स्वतःसाठी विचार करतच नाहीत. रोज दिवसभर तिच ती कामे करून त्या थकून जातात, दमतात, कधी कधी त्यांनाही कंटाळा येऊ शकतो त्यामुळे तो थकवा, कंटाळा, रोजचा ताण घालवण्यासाठी त्यांचे शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य सुधारण्यासाठी, त्यांच्या आयुष्यातील आनंद वाढविण्यासाठी त्यांनाही मनोरंजनाची आवश्यकता असते.

मनोरंजनाचे महत्व

मनोरंजनामुळे शारीरिक आणि माणसिक ताण कमी होतो. महिलांना थोडी विश्रांती मिळते, त्यांना त्यांच्या भावना व्यक्त करावयाची संधी मिळते. त्यांचा थकवा दूर होऊन नवीन उर्जा निर्माण होते आणि परिणामी त्यांचा आनंद वाढतो आणि कार्यक्षमताही वाढते. त्यामुळे या

शेतकरी महिलांच्या आयुष्यात काहीतरी मनोरंजन असणे फार महत्वाचे आहे.

हे मनोरंजन करण्यासाठी या महिलांना त्यांच्या फावल्या वेळाचा योग्य वापर करणे गरजेचे आहे अथवा स्वतःसाठी थोडा फावला वेळ काढणे महत्वाचे आहे. या फावल्या वेळामध्ये त्या त्यांना आवडतील, आनंद देतील अशा गोष्टी करू शकतात. त्या एकट्याने करावयाच्या असतील तर एकट्याने अथवा कुणाबरोबर करावयाच्या असतील तर सोबतीने त्या वेगवेगळी मनोरंजक कार्यांमध्ये सहभाग घेऊ शकतात.

मनोरंजनामुळे आनंद वाढतो

जो व्यक्ती नेहमी आनंदी राहतो त्याची कार्यक्षमता ही नक्कीच थकलेल्या किंवा कंटाळलेल्या व्यक्तीपेक्षा जास्त असते. त्याला लवकर थकवा येत नाही. दैनंदिन ताणतणावाला सामोरे जाण्याची शक्ती मिळते, चिंता, नैराश्य आणि चिडचिडेपणा कमी होतो. त्यामुळे प्रत्येकाचे आनंदी राहणे गरजेचे आहे. घरातील स्त्री जर आनंदी असेल तर संपूर्ण घर हे आनंदी राहते. त्यामुळे त्या स्त्रीला आनंदी ठेवणे ही सर्वांची जबाबदारी तर आहेच, पण सर्वात जास्त त्या स्त्रीची स्वतःची जबाबदारी आहे. स्वतःची काळजी घेणे आणि स्वतःला आनंद मिळेल अशा गोष्टी करणे, अशा कामांमध्ये सहभाग घेणे ज्यातून त्यांचा स्वतःचा थकवा जाईल आणि नवीन उर्जा निर्माण होईल अशा कामांची निवड करणे गरजेचे आहे. प्रत्येक महिलेला विश्रांतीची गरज असते. जर तिला ती मिळाली नाही तर ती एखाद्या मशीनप्रमाणे दररोज तेवढेच आणि तसेच काम करू शकणार नाही उलट दिवसेंदिवस तिची कार्यक्षमता ढासळू शकते, तिचा त्या कामांमध्ये निरुत्साह दिसून येऊ शकतो. त्यामुळे महिलांना सुद्धा विश्रांतीसाठी, मनोरंजनासाठी फावला वेळ मिळणे गरजेचे आहे. यासाठी त्यांनी तो वेळ घेणे आवश्यक आहे.

मनोरंजनामुळे कार्यक्षमता वाढते

स्वतःची कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी, स्वतःच्या कुटुंबाची व्यवस्थित काळजी घेण्यासाठी, कुटुंबाला आनंदी ठेवण्यासाठी महिलांना आधी स्वतःला वेळ देणे गरजेचे आहे. स्वतःच्या आवडी निवडीचा विचार करणे आवश्यक आहे. मान्य आहे की शेतकरी महिलांना स्वतःसाठी असा फावला वेळ जास्त मिळत नाही पण जिथे इच्छा असेल तिथेच मार्गही निघतो. त्यामुळे त्यांची स्वतःसाठी



शेळीपालन : ग्रामीण महिलांसाठी आर्थिक उन्नतीचे साधन



डॉ.अनिता जितूरकर
विषय विशेषज्ञ (पशुसंवर्धन व दुग्धशास्त्र)
मो. ९४०३६६३९९७



डॉ.किशोर झाडे
विषय विशेषज्ञ (कृषिविद्या)
मो. ९९२९८०८९३८



श्री शिवा काजळे
कृषि हवामान निरीक्षक
मो. ९६२३२५०३७८

कृषि विज्ञान केंद्र, औरंगाबाद - १

महिला या मुळात उत्तम व्यवस्थापक असतात. त्यांना व्यवसायाचे बारकावे, बचत यांचे ज्ञान असते. स्वतःच्या कुटुंबासह हातभार म्हणून एखादा उद्योग सुरु करणारी स्त्री ही राज्याच्या व देशाच्या विकासात मोलाचे योगदान देवू शकते. कृषि आधारित व्यवसायामध्ये महिलांसाठी शेळी पालन हा व्यवसाय अत्यंत कमी गुंतवणुकीत व अधिक किफायतशीर आहे. तसेच शेळी पालन हा व्यवसाय शेतीपूरक व्यवसाय आहे आणि महिला शेतकरी या कमी पैशात व कमी जागेत हा व्यवसाय अगदी सहज करू शकतात. शेळींचा वापर हा मांस आणि दूध यांसाठी होतो. सध्या मासाच्या किमती खूप असल्यामुळे महिला शेळीपालकांना या व्यवसायतुन खूप नफा मिळू शकतो. तसे पाहिले तर शेळ्यांना इतर जनावरांपेक्षा जसे की गार्ड, म्हैस यांपेक्षा खूप कमी खाद्य लागते, कारण साधारण एका गार्डला लागणाऱ्या वैरण मध्ये जवळ जवळ ७ ते ८ शेळ्या जगू शकतात.

महिला शेळीपालकांसाठी शेळीपालन हे चालते बोलते एटीएम आहे. कारण पैशाची गरज लागेल त्यावेळेस शेळी व करडे विक्रीतुन आपली गरज भागवून उदरनिर्वाह करू शकतो.

शेळीपालनाचे फायदे

- शेळी पालन हा कमी गुंतवणुकीचा व्यवसाय आहे.
- एका वेळी दोन पिलांना जन्म देणाची क्षमता.
- शेळ्या विकुन लगेच पैसे भेटतो.
- शेळ्यांना मागणी खूप आहे.
- शेळी हा प्राणी काटक असतो. हवामानाशी जुळवुन घेण्याची क्षमता खूप असते.
- शेळ्या या १५ ते १७ महिन्यात दोनदा वितात त्यामुळे संख्येत लवकर वाढ होते.
- एका वेळी दोन पिलांना जन्म देणाची क्षमता.
- शेळी या वेतावर लवकर येतात म्हणून त्यांचे उत्पादन लवकर वाढते.
- यांचे शिंगापासून व खुरापासून पदार्थ बनतात.
- शेळीचे यांचे मांस चविष्ट असते.
- राहण्यास जागा कमी लागते.
- लेंडी खत उत्तम होते आणि त्याला खुप चांगली किंमत मिळते.
- शेळ्यांना खाण्यास कोणत्याही प्रतिचाही चारा चालतो.
- बकऱ्याच्या मांसाला मागणी जास्त आहे.

त्याचबरोबर शेळीचे पूर्णच शरीर हे मानवासाठी उपयोगी असते. आपण फक्त मटणाचा विचार करतो. पण शेळीची कातडी, शिंग, खूड, हाडे आणि केस यांचे उपयोग शोभिवंत वस्तू, खतासाठी केल्या जातो. शेळीच्या कातडीचा उपयोग पर्स, बॅगा तयार करण्यासाठी होतो. त्यानंतर हाडे बऱ्याच जणांना हाडांचा एक उपयोग माहित आहे, तो म्हणजे खत म्हणून. कोणत्याही जनावरांच्या हाडांची भुकटी शेतामध्ये खत म्हणून उपयुक्त असते. परंतु शेळीच्या हाडांची पावडर दूध पेस्टमध्ये मिसळली जाते. म्हणजे आपण ज्या दुधपेस्टने दात घासतो तिच्यात शेळीच्या हाडांची पावडर मिसळलेली असते.

सद्या ग्रामीण भागात शेळीपालन व्यवसायाकडे बरेच तरुणवर्ग व महिला वळत आहेत. यातच जर त्यांनी लेंडी खत निर्मितीचे तंत्रज्ञान आत्मसात केले तर शहरी भागातील टेरेस गार्डनींग, फुल व शोभिवंत झाडांसाठी असलेल्या लेंडी खताची मागणीबाबत असलेला पुरवठा ते करू शकतात. यासाठी छोट्या प्रमाणातही लेंडी खताची निर्मिती करता येते.

लेंडी खताचे महत्व

सेंद्रिय खत म्हटले कि दोन प्रकार ठळकपणे दृष्टीक्षेपात येतात. एक तर गायीम्हर्शीचे शेणखत व दुसरे म्हणजे शेळ्या मेंढ्याचे लेंडीखत. सध्यस्थितीत शेतक-यांमध्ये शेणखत अधिक प्रचलित आहे. याचे कारण म्हणजे सहज उपलब्धता व त्याचा अधिकाधिक प्रचार व प्रसार. तसेच ते ज्या त्या हंगामात त्वरित पिकास अन्नद्रव्ये उपलब्ध करून देतात. विक्रीकरिता साठवण करायचे झाल्यास दोन्ही खतांच्या साठवण प्रकारात तफावत दिसून येते. शेणखतात इतर कचरा जसे चाऱ्याचे शिल्लक अवशेष, घरघुती कचरा कमी दिसून येतो तर लेंडी खतात जास्त दिसून येतो. त्यामुळेही शेतकरी या खतास कमी पसंती दर्शवितात. याविरुद्ध जर लेंडीचे गुणधर्म जाणून घेतले तर लक्षात येईल कि लेंडीखत कसे फायदेशीर असते.

गायी म्हर्शीच्या शेणापेक्षा शेळीच्या लेंडीमध्ये जलधारणा क्षमता अधिक असते. पूर्णपणे सुकलेली लेंडी अतिशय टणक असते. ती सहज फुटत नाही. म्हणून ती उन्हाळभरही शेतात जशीच्या तशी राहू शकते. जेव्हा पाऊस सुरु होतो तेव्हा ती प्रथम पाणी शोषून घेते. अशा वेळेस ती मूळ आकारमानापेक्षा दोन ते तीन पट अधिक मोठी झालेली दिसून येते. म्हणजेच वाढलेल्या आकारमानात केवळ पाणीच असल्याने जमिनीची जलधारणा क्षमता वाढते. लेंडीतील पाणी हळूहळू पिकास



उपलब्ध होत राहते व त्याचसोबत लॅंडीमधील अन्नद्रव्ये. याचसारखा एक प्रचलित व लोकप्रिय सिंचन प्रकार म्हणजे ठिबक सिंचन सारखे हुबेहुब कार्य लॅंडीखत करते. म्हणूनच लॅंडीखत वापर असलेली पिके कमी पाणी व अपुऱ्या पावसास शक्यतो कमी बळी पडतात.

रासायनिक खते लोकप्रिय होण्याचे एक कारण म्हणजे या खतांमुळे तणांचा प्रादुर्भाव होत नाही. जसे शेणखत इत्यादी शेतात टाकताना त्यासोबत तणांचे बी शेतात जावून शेतात तणांची वाढ होते. हे टाळण्यासाठी शेणखत सडवने/कुजवणे यासारख्या प्रक्रिया कराव्या लागतात. परंतु लेन्डीखतावर अशी कुठलीही प्रक्रिया करावी लागत नाही. शेळीमेंढीच्या खतातून तणांचा प्रसार होत नाही. जर प्रसार होतही असेल तर तो साठवण पद्धतीतील त्रुटीमुळे होतो.

लॅंडीखताच्या योग्य साठवणीसाठी

- लॅंडीखत साठवताना त्यात चाऱ्याचे उर्वरित अवशेष जाणार नाही याची दक्षता घ्यावी.
- चारा देण्यासाठी गव्हाण उपयोग करावा.
- बारीक बी असलेला परिपक्व चारा शेळ्यापुढे बांधणे टाळावे.

सबब शेळीच्या खतापासून तणांचा प्रादुर्भाव होत नाही तर तो खत साठवण पद्धत त्रुटीमुळे होतो. हे लक्षात ठेवून खताचे व्यवस्थापन करावे.

लॅंडी खताच्या कमी उपलब्धतेमुळे याचा उपयोग व्यापारी पिकांमध्ये करणे शक्य होत नाही. भाजीपाला पिके, चारा पिके परसबाग, फळबाग अशा पिकासाठी लेन्डीखताचा उपयोग करणे सहज शक्य आहे आणि अधिक फायदेशीर ठरतो.

शहरी भागांमध्ये कुंड्यांमधील शोभेच्या झाडांसाठी लॅंडीखतास ग्राहकांची विशेष पसंती दिसून येते. शहरी भागामध्ये भरणारे विविध कृषि प्रदर्शनामधून जर ग्रामीण भागातील महिलांनी लॅंडीखताची विक्री केल्यास त्यांना कृषि प्रदर्शनासारखी चांगले व्यासपीठ मिळेल. १ किलो लॅंडी खतासाठी. ५०० ग्राम सगळी लॅंडी + ३५०ग्राम अर्धवट चुरा केलेली लॅंडी + ५० ग्राम कडूनिम्बाची पाने + १०० ग्राम कडूनिंब पेंड एकत्र करून आकर्षक लेबलसह पॅकींग करून विक्री केल्यास चांगला नफा मिळेल.

पान क्र. २० वरून

शेतकरी महिलांच्या जीवनात मनोरंजनाची आवश्यकता

काहीतरी करण्याची इच्छा असणे फार महत्वाचे आहे. रोज जी काही कामे त्या करत असतात त्यातून त्यांना कसे स्वतःचे मनोरंजन करता येईल याचा विचार त्यांनी करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे मनोरंजनाकडे कामचुकारपणा किंवा वेळ वाया घालवणे या दृष्टीने पाहणे फार चुकीचे ठरते.

शेतकरी महिलांसाठी मनोरंजनाची कार्ये

आता मनोरंजक कार्ये जर एकट्याने करावयाची असतील, तर त्या काय काय करू शकतील त्या गाणे ऐकू शकतात, गाणे म्हणू शकतात, घराचे, अंगणाचे सुशोभिकीकरण करू शकतात, टाकाऊ पासून टिकाऊ वस्तू बनवू शकतात, चित्र, रांगोळी काढता येत असेल तर ते काढू शकतात, वाचता येत असेल आणि वाचनाची आवडही असेल तर वाचन, बागकाम, नृत्य, वादन किंवा इतरही काही कला अवगत असतील तर त्या देखील या महिला एकट्याने व आनंदाने करू शकतात. यासाठी त्यांना कुणाच्या सोबतीची किंवा मदतीचीही जास्त आवश्यकता लागणार नाही.

काही महिलांना एकट्याने रहायला किंवा एखादे काम एकट्याने करावयाला आवडत नाही. त्यांना इतर लोकांबरोबर वेळ घालवायला, गप्पा मारायला, इतरांच्या कामामध्ये त्यांना मदत करावयाला, मुलांबरोबर वेळ घालवायला, त्यांच्याबरोबर खेळायला आवडते. अशा महिलांसाठी ह्या सर्व गोष्टी, ही सर्व कामे सुद्धा मनोरंजन असू शकतात. त्यामुळे काम कुठलेही असो त्यांचा आनंद वाढणे हे महत्वाचे आहे.

मनोरंजन ही प्रत्येकाची गरज आहे. मनोरंजनाविना जीवन म्हणजे स्वतःविना जीवन हेच खरे. अशा जीवनाला काहीच अर्थ नसतो त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या आयुष्यातील इतर गोष्टींप्रमाणे मनोरंजनालाही महत्त्व देणे फार गरजेचे आहे. मनोरंजन हे फक्त लहान मुले किंवा पुरुषांसाठीच राखीव नसते तर महिलांनाही त्याची आवश्यकता असते. त्यामुळे जर आनंदी जीवन जगायचे असेल तर प्रत्येकाच्या आयुष्यात मनोरंजन असणे आवश्यक आहे.



हरभरा पिकावरील कीडींचे व्यवस्थापन

डॉ.पी.एस.नेहरकर

विभाग प्रमुख
मो. ९८२२९३६९८६

डॉ.योगेश मात्रे

संशोधन सहयोगी

डॉ.पी.आर.झंवर

सहयोगी प्राध्यापक
मो. ७५८८१५१२४४

कृषि कीटकशास्त्र विभाग, वनामकृवि, परभणी

महाराष्ट्रात रब्बी हंगामातील हरभरा हे प्रमुख डाळ वर्गीय पीक असून कमी उत्पन्न मिळण्याचे विविध कारणांपैकी घाटेअळी मुळे ३० ते ४० टक्के नुकसान होते ते टाळण्यासाठी शेतकऱ्यांनी जागरूक राहून योग्य वेळी घाटेअळीचा प्रादुर्भाव कमी करण्यासाठी एकात्मिक कीड व्यवस्थापनाचा अवलंब करावा.

घाटेअळी :

ओळख व जीवनक्रम : घाटेअळीचा पतंग फिक्कट पिवळसर रंगाचा असतो. प्रौढ मादी अंडी पानाच्या देठावर तसेच कळया व फुलांवर एकेक या प्रमाणे ३०० ते ५०० अंडी देते. अंडी गोलाकार हिरवट पिवळी असतात. ५ ते ७ दिवसानंतर या अंड्यातुन अळी बाहेर पडते. अळीची पूर्ण वाढ होण्यास १४ ते १५ दिवसाचा कालावधी लागतो. अळीचा रंग हिरवट असून तिच्या शरिरावर तुटक अशा गर्द करडया रेषा असतात. पूर्ण वाढ झालेली अळी ३० ते ५० मिमी लांब असते. अळी जमिनीत झाडाच्या अवती भोवती वेष्टणात कोष अवस्थेत जाते. कोष अवस्था एक आठवडयापासून ते महिनाभर असते. घाटेअळीची एक पिढी २५ ते ५२ दिवसात पूर्ण होते.

प्रमुख यजमान वनस्पती : घाटेअळी बहुभक्षी कीड असून (१८१ पैक्षा जास्त वनस्पतीवर उपजीविका) तुर, वाटाना, करडई, टोमॅटो, भेंडी इ. पिकावर उपजीविका करते.

नुकसानीचा प्रकार : हि कीड बहुभक्षी असून विशेषतः पीक फुलोरा आणि प्रामुख्याने घाटे अवस्थेत नुकसानकारक असते. लहान अळया सुरुवातीला कोवळी पाने, कळया व फुले कुरतडुन खातात. घाटे लागल्यानंतर अळया घाटे कुरतडुन त्यास छिद्र पाडुन डोके आत खुपसुन आतील दाणे खातात. साधारणता: एक अळी तीस ते चाळीस घाटयांचे नुकसान करू शकते.

आर्थिक नुकसानीची पातळी : पिकात घाटेअळीच्या २ अळया प्रति मिटर ओळ किंवा ५ टक्के किडग्रस्त घाटे किंवा ८ ते १० पतंग प्रति कामगंध सापळयात सतत २ ते ३ दिवस आढळल्यास शिफारशीनुसार किटकनाशकाची फवारणी करावी.

मुळे कुरतडणारी अळी (कटवर्म) : हि किड बहुभक्षी असून हरभ-यासोबतच टोमॅटो, भेंडी, बटाटा, मिरची, भोपळा, कांदा इ. पिकांवर आढळते. या किडीची चार अवस्था आहेत, अंडी, अळी, कोष व पतंग. मादी पतंग जमिनीवर अथवा झाडांच्या विविध भागावर पांढ-या रंगाची १५०० पर्यंत गोलाकार अंडी देते. अंडी अवस्था ४ ते ७ दिवसांची असते. अळया काळपट तपकिरी रंगाच्या असतात. अळयांना स्पर्श होताच अंग आखडून घेतात व गोलाकार होतात. पूर्ण वाढ झालेली अळी ४० मिमी

लांब असते. अळी अवस्था १० ते ३० दिवसांपर्यंत असते. कोषावस्था जमिनीतच १० ते ३० दिवसांपर्यंत पूर्ण होते. प्रौढ पतंग २५ मिमी लांब असून त्यांचे पुढील पंख तपकिरी रंगाचे तर मागिल पंख पांढरट रंगाचे असतात. समोरील पंखावर करडया तपकिरी रंगाचे वाकडे पटटे असतात. अशा प्रकारे अनुकूल हवामानात या किडीची एक पिढी ४ ते ५ आठवडयात पूर्ण होते. अळी दिवसा जमिनीत लपते. रात्रीच्या वेळी लहान रोप जमिनीलगत कापते. खाण्या पेक्षा नुकसान जास्त करते.

सद्य परिस्थितीत व्यवस्थापन :

१. कोळपणी किंवा निंदणी करून पीक तणविरहित ठेवावे तसेच घाटेअळीच्या मोठया अळया हाताने वेचून त्यांना नष्ट करावे.
२. घाटेअळीच्या सर्वेक्षणासाठी ५ कामगंध सापळे प्रति हेक्टरी जमिनीपासून १ मिटर उंचीवर लावावेत. कामगंध सापळयामध्ये ८ ते १० पतंग प्रति सापळा सतत २ ते ३ दिवस आढळल्यास किटकनाशकाची फवारणी करावी.
३. शेतामध्ये पक्षी बसण्यासाठी पिकाच्या किमान एक ते दोन फूट उंचीवर पक्षी थांबे हेक्टरी ५० ते ६० ठिकाणी उभारावेत. यामुळे पक्ष्यांना अळयांचे भक्षण करणे सोपे जाईल.
४. पिकाच्या सुरुवातीच्या काळात ५ टक्के निंबोळी अर्काची किंवा अझाडिरेक्टिन ३०० पीपीएम ५ मिली प्रति लिटर पाण्यातून प्रतिबंधात्मक फवारणी करावी.
५. घाटेअळी लहान अवस्थेत असताना एचएएनपीव्ही ५०० एल ई १ मिली प्रति लि.पाण्यात ५ ग्रा.निळ टाकुन सायं. फवारणी करावी.
६. जर कीडींचा प्रादुर्भाव आर्थिक नुकसानीच्या पातळीच्यावर आढळून आल्यास इमामेक्टीन बेन्झोएट ५ एसजी ४.४ ग्रॅम किंवा फ्ल्युबेन्डामाईड ३९.३५ एससी २ मिली किंवा क्लोरॅनट्रानीलीप्रोल १८.५ एससी २.५ मिली यापैकी एका कीटकनाशकाची प्रती १० लि.पाण्यात मिसळून फवारणी करावी.
७. मुळे कुरतडणारी अळीसाठी क्लोरपायरिफॉस २० ईसी २५ मिली. प्रती १० लिटर पाण्यात मिसळून फवारणी करावी.
८. कीटकनाशकाचे प्रमाण नॅप्सॅक पंपासाठी असून पेट्रोल पंपासाठी मात्रा तीनपट वापरावी.
९. शेतात कीटकनाशकाचे द्रावण तयार करताना व फवारणी करताना चष्मा, हातमोजे व तोंडावर मास्कचा वापर करावा तसेच घुटका, तंबाखु खाऊ नये व बीडी पिऊ नये.



गुलाबी बॉडअळीच्या नियंत्रणासाठी कपाशीची फरदड घेणे टाळा

डॉ.पी.एस. नेहरकर
विभाग प्रमुख
मो. ९८२२९३६९८६

डॉ.राजरतन खंदारे
संशोधन सहयोगी

डॉ.अनंत लाड
सहायक प्राध्यापक
मो. ७५८८०८२०२४

कृषि कीटकशास्त्र विभाग, वनामकृवि,परभणी

या वर्षी चांगला पाऊस झाल्यामुळे मराठवाडयातील बऱ्याच भागात विहिरी, कुपनलिका व कालव्याच्या माध्यमातून सिंचनासाठी पाणी उपलब्ध आहे त्याबरोबरच कापसाला चांगला उठाव असल्याने शेतकरी कपाशीचे पीक काढण्या ऐवजी पाणी व खताच्या मात्रा देउन कपाशीचा पुर्णबहार (फरदड) घेण्यावर शेतक-यांचा कल दिसून येत आहे.

फरदड कापूस म्हणजे कापसाच्या वेचण्या झाल्यानंतर एखाद पाणी (सिंचन) देऊन पुन्हा कापूस पीक घेतले जाते. फरदड पिकामध्ये जोमदार उत्पादन मिळण्यासाठी पाणी, खते, कीटकनाशके यांचा वापर केला जातो. या पध्दतीमुळे कापूस पीक शेतामध्ये फेब्रुवारी-मार्च महिन्यांनंतरही राहते. कपाशी वेचणीनंतर रब्बी पश्चात हंगामामध्ये नवीन पीक घेण्यासाठी जमिनीची मशागत करावी लागते. त्यामुळे मशागत, पेरणी आणि बियाणे अशा बाबींवरील खर्च वाढतो. हा खर्च टाळण्यासाठी खरीप हंगामामध्ये लागवड झालेल्या कापूस पिकापासूनच फरदड कापसाचे वाढीव उत्पादन घेण्याचा शेतकऱ्यांचा प्रयत्न असतो. या कारणामुळे फरदड पीक घेण्याची पध्दत शेतकऱ्यांना फायदयाची वाटते. मात्र, या पध्दतीमुळे शेतीमध्ये दीर्घकाळ पीक राहिल्याने गुलाबी

बॉडअळीच्या वाढीसाठी पोषक वातावरण निर्माण होते. गुलाबी बॉडअळीचा जीवनक्रम लक्षात घेता तिचे शाश्वत व्यवस्थापन करण्यासाठी वेळेवर हंगाम संपविणे गरजेचे आहे. म्हणून कोणत्याही परीस्थितीत शेतकऱ्यांनी फरदड घेऊ नये.

पुढील हंगामातील गुलाबी बॉडअळीचा प्रादुर्भाव टाळण्यासाठी :

१. कपाशीची फरदड घेऊ नये. वेळेवर कपाशीची वेचनी करून डिसेंबर नंतर शेतामध्ये कपाशीचे पिक ठेवू नये.
२. हंगाम संपल्यानंतर शेतामध्ये जनावरे किंवा शेळया, मेंढया चरण्यासाठी सोडाव्यात.
३. हंगाम संपल्यावर ताबडतोब प-हाटीचा बंदोबस्त करावा. शेतात किंवा शेताजवळ प-हाटी रचून ठेवू नये. कारण पन्हाटीत गुलाबी बॉडअळीच्या सुप्त अवस्था असतात.
४. रोटोवेटर ऐवजी चुरा करणारे यंत्र श्रेडरच्या सहाय्याने पन्हाटीचा बारीक चुरा करून कंपोष्ट खतासाठी उपयोग करावा.
५. जिर्नींग मिल व साठविलेल्या ठिकाणी कामगंध सापळयाचा वापर करावा.





शेतकऱ्यांची यशोगाथा



जयंत गृह उद्योगामुळे कामासोबतच भरपूर व्यवहार ज्ञान मिळाले

सौ.छाया साहेबराव शिंदे

संचालिका, जयंत गृह उद्योग
ताडकळस, ता.पूर्णा, जि. परभणी
मो. : ९०११४०७८८४



डॉ. जया बंगाले

सहयोगी अधिष्ठाता आणि प्राचार्य
मो. : ७५८८०८२०५६



डॉ.शंकर पुरी

सहाय्यक प्राध्यापक तथा विषय प्रमुख
सामुदायिक विस्तार आणि संदेशवहन विभाग

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकवि, परभणी

सौ. छायाताई साहेबराव शिंदे, मौजे परळगव्हाण, ता. परभणी यांनी लग्नानंतर दुस-याच वर्षी म्हणजेच २०१० साली 'जिजाऊ महिला बचत गट' या गटाची स्थापना माझ्या पतींनी मला करून दिली. या बचत गटांमध्ये गावातील घराजवळच्या महिलांना सामावून घेतले आणि हळूहळू बचत गटाचा कारभार पाहायला सुरुवात केली. बचत गटामुळे खूप शिकायला मिळाले. काहीतरी उद्योग करावा. वेगवेगळ्या व्यवसाय क्षेत्रात महिलांना संधी आहे, हे बचत गटामुळे त्यांना प्रामुख्याने समजले. त्यांना वेगवेगळ्या क्षेत्रात अभ्यास करण्याची संधी त्यांचे पती श्री साहेबराव शिंदे यांनी वारंवार उपलब्ध करून दिली. महिला आर्थिक विकास महामंडळ परभणी अंतर्गत प्रगती लोकसंचालित साधन केंद्रातील अधिका-यांचे मार्गदर्शन लाभले. सुरुवातीला पापड उद्योग करायचा म्हणून जिल्हा उद्योग केंद्र अंतर्गत खादी ग्रामोद्योग मधून कर्ज घेतले. पापड व्यवसायाला सुरुवात केली. पापड व्यवसायासोबतच शेवया, हळदी पावडर, मिरची पावडर याही व्यवसायांना चालना मिळाली. महिलांना घरामध्ये ही सर्व कामे करावी लागतात. मिरची पावडर तयार करणे, हळद कांडणे, सोजी तयार करून शेवया बनवणे, तसेच किचकट प्रक्रियेतून पापड तयार करणे. ही सर्व कामे अत्यंत मेहनतीची आणि वेळखाऊ आहेत. त्यांच्या या गृह उद्योगामुळे महिलांची ही कौटुंबिक कामे सोयीची झाली. कमी वेळेमध्ये हे सर्व करायला मिळाले. माझे पती एका खाजगी संस्थेत नोकरी करत होते, परंतु त्यांची नोकरी कायम नव्हती. कामाचा व्याप वाढत होता. दोन तीन महिला सोबत काम करायच्या. यासोबतच डाळ मिल मशीन खरेदी केली. त्यामुळे कामाचा व्याप वाढला होता. मग पती-पत्नी दोघांनी असं ठरवलं की नोकरी न करता हा व्यवसाय वाढवायचा. १ जून २०१५ रोजी परळगव्हाण ता.जि.परभणी येथे स्वतःच्या गावाकडे सुरू केलेला जयंत गृह उद्योग २ फेब्रुवारी २०२० रोजी ताडकळस या बाजारपेठेच्या ठिकाणी स्थलांतरित केला. पापड, शेवया, हळदी पावडर, मिरची पावडर, मसाले या सर्व गृहोपयोगी खाद्यपदार्थांना चांगली मागणी असल्यामुळे ग्राहकांचाही चांगला प्रतिसाद मिळाला. आज त्यांच्याकडे १२ ते १३ प्रकारचे पापड तयार होतात. त्यात प्रामुख्याने उडीद पापड, नाचणी पापड, उपवासाचे भगर

पापड, साबुदाणा पापड, तसेच पोहे पापड, मक्याचे पापड, ज्वारीचे पापड, तांदळाचे पापड बनवले जातात. विशेषतः सोजीच्या शेवया हे महिलांचे कष्टाचे काम आहे. त्या यांच्याकडे सहज उपलब्ध होतात. त्या बनवून देतात किंबहुना मागणीनुसार पुरवठा करतात. जयंत गृह उद्योगामुळे महिलांची ही कामं सुकर आणि सोयीची बनली आहेत. शिवाय तूर डाळ, मूग डाळ, उडीद डाळ, हरभरा डाळ या सर्व प्रकारच्या डाळी सुद्धा बनवल्या जातात. तसेच शेतक-यांचा कच्च्या मालापासून आम्ही त्यांना बनवून देतो. तसेच इतर ग्राहकांना मागणीनुसार पुरवठा करतो.

पती -पत्नी दोघेही स्वतः काम करतात सोबतच इतर चार महिला आणि दोन युवकांनाही रोजगार उपलब्ध करून दिला आहे. एकीकडे ते रोजगाराच्या प्रतीक्षेत होते व्यवसायामुळे आज त्यांनी इतरांना रोजगार उपलब्ध करून दिला आहे. जयंत गृह उद्योग आज ताडकळस येथे मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. पूर्णा तालुक्यातील ताडकळस पंचक्रोशीतल्या सर्व गावांना या गृह उद्योगाच्या माध्यमातून पापड, शेवया, हळद, मिरची पावडर, मसाले आणि सर्व प्रकारच्या डाळी हे सर्व अगदी सहजरित्या उपलब्ध झाले आहे. याशिवाय परभणी सारख्या जिल्ह्याच्या ठिकाणी तसेच इतर वेगवेगळ्या गावांना माल पुरवला जातो.

केंद्र शासनाच्या वतीने हैद्राबाद येथे आयोजित करण्यात आलेल्या राष्ट्रीय प्रदर्शनासाठी जिल्ह्यातून जयंत गृह उद्योगाची निवड करण्यात आली होती. याबरोबरच ऑगस्ट २०१८ साली केरळ येथील 'सरस' प्रदर्शनामध्ये सहभाग नोंदविला होता.

जयंत पापड उद्योगामुळे त्यांना नवनवीन व्यवसायांची ओळख झाली. अनेक महिलांना रोजगार उपलब्ध करून दिला, कामात व्यस्त असतो तसेच गृहिणी महिलांचे कष्ट कमी झाले सोबतच भरपूर व्यवहारज्ञान मिळवून खूप शिकायला मिळाले आणि या कष्टाने प्रतिष्ठा दिली. असे त्या आवर्जून उल्लेख करतात. तेव्हा छायाताईंच्या या कार्यापासून इतर शेतकरी कुटुंबालाही प्रेरणा मिळेल हे निश्चित. वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ परभणी तर्फे छायाताईंच्या पुढील कार्यास अनेक शुभेच्छा



या महिन्यात करावयाची कामे

- बागायती ज्वारी, करडई, हरभरा, सुर्यफुल या पिकांना फुलोरा व दाणे भरतेवळी पाणी द्यावे
- गहु पिकास शिफारशीनुसार खते देऊन पाणी द्यावे. तांबेरा रोगाचा आणि उंदराचा बंदोबस्त करावा.
- करडईवरील मावा व हरभऱ्यावरील घाटे अळीचे वेळीच नियंत्रण करावे.
- सुरू ऊस लागवडीसाठी रोगमुक्त बेण्याची निवड करावी व भुईमूग, गवार, कांदा ही आंतरपिके घ्यावीत.
- सुरू ऊस लागवडीचे वेळी शिफारशीनुसार खताच्या मात्रा द्याव्यात. (२५० : ११५ : ११५)
- उन्हाळी भुईमूगाची पेरणी करावी, शिफारशीनुसार जिवाणू व रासायनिक खते द्यावीत.
- उन्हाळी भाजीपाला पिकाची लागवड करावी.
- टरबुजाच्या पिकास लागवडीनंतरच्या खताचा हप्ता शिफारशीनुसार द्यावा व लाल भुंग्या पासून पिकाचे संरक्षण करावे.
- आंबा मोहोराचे तुडतुडे, भुरी या किडी व रोगापासून संरक्षण करावे.
- उन्हाळ्यात जनावरांना हिरव्या चाऱ्यासाठी निळवा, मका, ज्वारीचे सुधारित वाणाची निवड करून दुसऱ्या पंधरवाड्यात पेरणी करावी.
- द्राक्ष पिकावर येणारी किडी व रोगाचे शिफारशीनुसार रोग प्रतिबंध औषधाचा वापर करून नियंत्रण करावे.
- खोडवा उसातील पाचट जाळु नये. कुट्टी करून सरीमध्ये व्यवस्थित लावावी.
- कापूस फरदड घेऊ नये. पन्हाटी काढून खोल नांगरट करावी.

* सभासदांसाठी सुचना *

आपल्या लोकप्रिय उत्पादनाची /संस्थेची जाहिरात शेतीभाती मासिकातून चार रंगी (Four Colour) देण्यासाठी जाहिरातीचे दर एक वर्षासाठी (१२ अंक) खालील प्रमाणे आहेत.

विवरण	दर रु.
कव्हर : २ व ३ आकार (८.० x १०.५ इंच)	
पूर्ण पान	रु. १,००,०००.००
अर्धपान	रु. ६०,०००.००
एक चतुर्थास	रु. ३५,०००.००
आतील पाने : आकार (८.० x १०.५ इंच)	
पूर्ण पान	रु. ७५,०००.००
अर्धपान	रु. ४०,०००.००
एक चतुर्थास	रु. २५,०००.००

तरी मासिकातून जाहिरात देवून आपले उत्पादन शेतकऱ्यापर्यंत पोहचविण्याच्या संधीचा लाभ घ्यावा. जाहिरात कोणत्याही महिन्यापासून एक वर्षासाठी देता येते.

- संपादक शेतीभाती

शेतीभाती मासिकाची वर्गणी ऑनलाईन खाते क्र. 37301865653
स्टेट बँक ऑफ इंडिया, एम.के.व्ही. शाखा, परभणी
IFSC code: SBIN0020317 वर जमा करावी

वर्गणी भरणा केल्यानंतर खालील माहिती या कार्यालयास प्रत्यक्ष किंवा deevnmkv@gmail.com, vajnathsatpute@gmail.com या e-mail किंवा (मो. ९४२३०९८८०३, ७५८८१५६२२३) वर पाठवावी ही विनंती.

नाव : _____
पूर्ण पत्ता : _____
मोबाईल नंबर : _____
वर्गणी : _____
रक्कम रु : _____

Online वर्गणी भरल्याचा पुरावा/Transaction ID _____

वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ परभणी ४३१ ४०२

* विद्यापीठाची प्रकाशने *

वनामकृविचे

विविध मोबाईल ॲप्स व समाजमाध्यमे

अ.क्र.	विवरण	किंमत रु.
१.	कृषि दैनंदिनी -२०२२	१५०.००
२.	गांडूळ शेती तंत्रज्ञान	२५.००
३.	बोंडासाठी कापूस पिकवायचा पन्हाटीसाठी नव्हे	१५.००
४.	आळंबी लागवड	२५.००
५.	ऊस लागवड तंत्रज्ञान	२५.००
६.	औषधी व सुगंधी वनस्पतीची लागवड	२५.००
७.	शाश्वत शेतीचा मार्ग	२५.००
८.	लिंबुवर्गीय फळझाडांची रोपवाटीका	३०.००
९.	मोसंबी बागेचा न्हास करणे व उपाय योजना	२५.००
१०.	कुपोषण व सोया आहार	२५.००
११.	शेवगा लागवडीचे आधुनिक तंत्रज्ञान	२५.००
१२.	रोपवाटीकेतून समृद्धीकडे	२५.००
१३.	महाराष्ट्रातील मोसंबी	७०.००
१४.	ग्रामीण महिलांसाठी सुधारीत शेती औजार	२०.००
१५.	कापूस लागवड तंत्रज्ञान	२५.००
१६.	कुकुट पालन मार्गदर्शिका	२५.००
१७.	बंदीस्त शेळी पालन	२५.००
१८.	निर्यातक्षम फळे उत्पादन तंत्रज्ञान	२५.००
१९.	आरोग्यदायी सोयाबीन	२५.००
२०.	सोयाबीन प्रक्रिया उद्योग	२५.००
२१.	भाजीपाला लागवड	२५.००
२२.	स्थूलपणा आणि आहारोपचार	२५.००
२३.	बालकाची काळजी आणि विकास	२५.००
२४.	वेलवर्गीय भाज्यांची लागवड	२५.००
२५.	चुनखडीयुक्त जमिनीचे व्यवस्थापन	२५.००
२६.	जिवाणू खतांचा वापर	३०.००

वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी मार्फत विविध मोबाईल ॲप्स विकसित केलेले असून शेतकरी बंधुनी सदरील ॲप्स आपल्या मोबाईलवर प्ले स्टोअर मधून डॉऊनलोड करून वापर करावा. प्लेस्टोअर वर व्हीएनएमकेव्ही (VNMKV) टाईप केल्यास सर्व ॲप्स उपलब्ध आहेत.



ॲग्रोटेक व्हीएनएमकेव्ही

एकात्मिक तण व्यवस्थापन

हळद लागवड

लिंबुवर्गीय फळझाडांची लागवड

ज्वार लागवड

कोरडवाहू शेतीचे तंत्रज्ञान

जलसंवर्धन व जलपुनर्भरण

बागायती कापूस लागवड

पीक पोषण

वनामकृविचे संकेतस्थळ विविध समाजमाध्यमे

<https://www.vnmkv.ac.in>

<http://promkvparbhani.blogspot.in>

www.facebook.com/vnmkv

www.twitter.com/vnmkv

www.youtube.com/user/vnmkv

विशेष सूचना : विद्यापीठ प्रकाशने किरकोळ विक्रीसाठी कृषि तंत्रज्ञान माहिती केंद्र, व.ना.म.कृ.वि., परभणी विद्यापीठ गेटजवळ उपलब्ध आहेत. फोन : (०२४५२) २२९०००



दापोली येथील कृषि प्रदर्शनास मान्यवरांची भेट



विद्यापीठ शास्त्रज्ञ यांची 'माझा एक दिवस माझ्या बळीराजासाठी' उपक्रमांतर्गत शेतकऱ्यांच्या शेतावर भेट