

शेतीभाती

महिला शेतकरी विशेषांक

* वर्ष : सातवे

* अंक : पहिला

* जानेवारी २०२४



वसंतराव नाईक
मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी

शेतीभाती

संपादकीय मंडळ

मुख्य संपादक

डॉ.डी.एन. गोखले
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.राजेश क्षीरसागर डॉ.हिराकांत काळपांडे
डॉ.माधुरी कुलकर्णी डॉ.वासुदेव नारखेडे
डॉ.पुरुषोत्तम झंवर डॉ.शिवाजी शिंदे
डॉ.सुरेश वाईकर डॉ.प्रविण कापसे
प्रा.मधुकर मोरे

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 २०२४

● अनुक्रमणिका ●

अ. क्र.	शिर्षक	लेखक	पान क्र.
१)	बालविवाह विरोधी लढ्यात समाजाची भूमिका महत्त्वाची	डॉ.जया बंगाळे	५
२)	सहकारी चळवळीतून शेतकरी महिलांचा विकास सहज शक्य	डॉ.वीणा भालेराव	६
३)	पारंपारिक वस्त्रकलेचा पुनर्वापर ग्रामीण महिलांसाठी उत्पन्नाचे साधन	डॉ.सुनिता काळे	९
४)	शेतकरी महिला सक्षमीकरणाची आसः उपजीविका सुरक्षिततेचा ध्यास	प्रा.नीता गायकवाड प्रा.प्रियंका स्वामी श्री.प्रसाद देशमुख	११
५)	मराठी सण आणि भरड धान्याचे महत्त्व	डॉ.साधना उमरीकर डॉ.दिपाली कांबळे	१३
६)	संगणकावर काम करताना शरीर संस्थिती कशी असावी ?	डॉ.जयश्री रोडगे कु.संगिता आवचार	१५
७)	कामानंतर येणारा थकवा टाळण्याकरिता महिलांसाठी काम करण्याच्या काही सोप्या पद्धती	प्रा.ज्योती मुंडे डॉ.जयश्री रोडगे	१७
८)	गुणकारी नाचणी	डॉ.अश्विनी बिडवे डॉ.वीणा भालेराव	१९
९)	बाजरी: एक आरोग्यवर्धक भरड धान्य	डॉ.कल्पना लाहाडे डॉ.विणा भालेराव सौ.रुनाली धबाल	२१
१०)	रेशीम उद्योगासाठी तुती रोपवाटिकेचे व्यवस्थापन	डॉ.चंद्रकांत लटपटे श्री.धनंजय मोहाडे डॉ.संजोग बोकन	२३
११)	महिला शेतकऱ्याची यशोगाथा लोणचे उद्योगाची झेप	डॉ.साधना उमरीकर डॉ.सचिनकुमार सोमवंशी	२५

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



दोन शब्द.....

भारतीय परंपरेत आदीशक्ती म्हणून नेहमीच स्त्री शक्तीचा गौरव केला जातो. वैविध्यपूर्ण सामाजिक व सांस्कृतिक पद्धतीमध्ये त्यांची जडणघडण झाल्यामुळे एकाच वेळी अनेक प्रकारची कामे पार पाडण्याचे सामर्थ्य त्यांच्यात निर्माण होते. विशेष करून ग्रामीण भागातील स्त्रियांचा शेतीमध्ये महत्वाचा वाटा असतो. ग्रामीण भागात महिलांच्या आरोग्याबाबत विशेष अशी काळजी घेतली जात नाही. तसेच अज्ञानामुळे महिला शेतकरी आपल्या आरोग्याबाबत अनभिज्ञ असतात.

नव्या राष्ट्रीय कृषि धोरणामध्ये कृषि विकासाकरिता महिलांचा सहभाग हा एक महत्वाचा घटक मानला गेलेला आहे. सर्व प्रकारच्या प्रकल्पामध्ये अल्प व अत्यल्प भूधारक शेतक-यांना सुस्थिर करण्यासाठी महिला शेतकऱ्यांना तंत्रज्ञान अवगत करणे हा महत्वाचा भाग आहे. ग्रामीण महिलांना प्रशिक्षित करून शेतीमध्ये परिणामकारकरित्या सहभागी करून घेणे व त्यायोगे त्यांना शेतीचे व्यवस्थापनामध्ये आत्मनिर्भर करणे, शेतीचे व्यवस्थापनासंबंधी नवीन तंत्रज्ञानाची माहिती व समान संधी उपलब्ध करून त्यांचे सक्षमीकरण करणे गरजेचे आहे. कृषि प्रात्यक्षिके, अभ्यास दौरे, महिला गटचर्चा इत्यादि कृषि विस्तार कार्यक्रमांमध्ये महिलांचा सहभाग वाढविणे आवश्यक आहे. शेती व्यवसायात महिला उद्योजक निर्माण करून स्वावलंबन व महिला सक्षमीकरण करता येईल.

थोर समाजसुधारक सावित्रीबाई फुले यांची जयंती ३ जानेवारी रोजी दरवर्षी साजरी करण्यात येते. या थोर क्रांतीज्योतीच्या जयंतीनिमित्त दरवर्षी विद्यापीठ कार्यक्षेत्रात महिला शेतकरी मेळाव्याचे आयोजन करण्यात येते. खऱ्या अर्थाने सावित्रीबाईंची जयंती महिलांना सक्षम व आत्मनिर्भर करून फलद्रुप होईल.

नविन वर्षांच्या सर्व महिला भगिनींना व शेतकरी बांधवांना हार्दिक शुभेच्छा!

डॉ. इन्द्र मणि
कुलगुरू



संपादकीय.....

दिनांक ०३ जानेवारी रोजी क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले यांची जयंती आदरपूर्वक साजरी करण्यात येते. त्यानिमित्त विद्यापीठ कार्यक्षेत्रात महिला शेतकरी मेळाव्याचे आयोजन करण्यात येते. यशस्वी उद्योजक होण्यासाठी काही विशिष्ट गुणकौशल्य महिलांमध्ये उपजतच असतात फक्त महिलांना थोडीशी प्रेरणा देण्याची गरज असते. त्यांना योग्य मार्गदर्शन व संबंधीत विषयांचे प्रशिक्षण मिळाले तर महिला उद्योगक्षेत्रात चांगली कामगिरी बजावू शकतात.

सावित्रीबाई फुले यांनी दुर्बल घटकांच्या मुलींना घरोघरी जाऊन शिक्षणासाठी प्रवृत्त केले व आपल्या शाळेत शिक्षण दिले. आजच्या विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या युगात स्त्रिया शिक्षण, तंत्र, क्रिडा आदि सर्वच क्षेत्रात आघाडीवर आहेत. व त्यांची संख्या लक्षणीयरीत्या वाढताना दिसत आहे. महिलांचा स्वयंसहाय्यता बचत गटात सहभाग वाढत आहे. त्यामुळे आर्थिक स्वावलंबन देखील वाढून त्यामुळे सामाजिक प्रतिष्ठा प्राप्त होत आहे. ही एक प्रशंसनीय बाब आहे.

स्त्री मजुरांची शेतीतील कामे वेळेवर व कमी कष्टात करण्यासाठी विद्यापीठाने विविध सुधारीत कृषि अवजारे विकसीत केली आहेत. शेतीतील यांत्रिकीकरणात स्त्रियांचा सहभाग वाढविण्यासाठी स्त्री मजुरांची शारीरिक क्षमता विचारात घेवून विद्यापीठाने कृषि अवजारे विकसीत केलेली आहेत.

महिलांनी जो व्यवसाय निवडला आहे, त्याबाबतचे सखोल प्रशिक्षण घेणे गरजेचे आहे. अळिंबी लागवड, शेळीपालन, दुग्धव्यवसाय, कुकूटपालन यासारख्या शेतीशी निगडित व्यवसायात महिला स्वयंपूर्ण होण्याच्या दिशेने वाटचाल करू लागल्या आहेत. त्यामुळे ग्रामीण भागातील महिलांमध्ये सामाजिक परिवर्तन झाल्याचे दिसत आहे. यातूनच ग्रामीण महिलांचा विकास होण्यास मदत होईल.

नुतन वर्षानिमित्त सर्वांना शुभेच्छा!

डॉ.डी.एन.गोखले

मुख्य संपादक



बालविवाह विरोधी लढ्यात समाजाची भूमिका महत्त्वाची



डॉ. जया बंगाळे

सहयोगी अधिष्ठाता व प्राचार्य

तथा विभाग प्रमुख, मानव विकास व कौटुंबिक अभ्यास विभाग

मो.७५८८०८२०५६

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी

अनेक वर्षांपासून भारतीय समाज सुधारकांनी बालविवाहांवर प्रतिबंध करण्यासाठी आटोकाट प्रयत्न केले असले तरी दुर्दैवाने अद्यापही त्याला यश आलेले नाही. बालविवाहाच्या बाबतीत मराठवाड्यातील सर्वच जिल्ह्यात बालविवाहाचे प्रमाण अधिक असून त्यातही परभणी जिल्हा हा अग्रस्थानी असल्याचे राष्ट्रीय कौटुंबिक आरोग्य सर्वेक्षण आधारे (सन २०१९-२०२०) आढळून आले आहे. त्यामुळे प्रशासनाने याबाबत गंभीर दखल घेत बालविवाहावर प्रतिबंध करण्यासाठी सर्व स्तरांवरून विशेष अभियान राबवले जात आहे. बालविवाहामुळे विशेषतः मुलींवर अनेक गंभीर परिणाम होत असल्याने यावर मात करण्यासाठी आता समाजानेही पुढाकार घेणे आवश्यक आहे. तेव्हा या अनुषंगाने बालविवाहाच्या दुष्परिणामाची समाजात जागरूकता निर्माण करण्यासाठी त्याबाबतची माहिती प्रस्तुत लेखात दिली आहे.

बालविवाह प्रतिबंध अधिनियम २०२२ अन्वये बालविवाह करणे हा गुन्हा असला तरी राष्ट्रीय कौटुंबिक आरोग्य सर्वेक्षणआधारे (सन २०१९-२०२०) असे आढळून आले आहे की, मराठवाडा विभागातील परभणी जिल्ह्यासह छत्रपती संभाजीनगर, जालना, नांदेड, हिंगोली, लातूर, धाराशीव, बीड अशा सर्व जिल्ह्यात अद्यापही बालविवाहाचे प्रमाण अधिक आहे. बालविवाहाचे विशेषतः मुलींवर होणारे दुष्परिणाम पाहता मानवी हक्काचे जतन करणाऱ्या राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोगाने याविषयी गंभीर दखल घेतल्याने यावर आळा घालण्यासाठी प्रशासनाच्या बाजूने बालविवाह मुक्त अभियान राबवले जात आहे. असे असले तरी प्रशासनासोबतच समाजानेही यासाठी लढा देणे नितांत गरजेचे आहे. तेव्हा या पार्श्वभूमीवर बालविवाहामुळे होणाऱ्या गंभीर परिणामाविषयी अधिक सजग होऊया!

● बालविवाह म्हणजे काय ?

मुलींचा त्यांच्या वयाच्या १८ वर्षांपूर्वी तर मुलांचा २१ वर्ष वयापूर्वी विवाह होत असल्यास त्याला 'बालविवाह' म्हणून संबोधले जाते.

● बालविवाहाची प्रमुख कारणे

मुलींच्या शिक्षणाचा अभाव, गरिबी, पालकांची स्वतःच्या जबाबदाऱ्यातून मुक्त होण्याची घाई व मुलींच्या शिक्षणाबाबत उदासिनता, रुढी-परंपराचा अवलंब, मुलींच्या असुरक्षितेबाबत चिंता,

पालकांचे होणारे स्थलांतरण, बालविवाहामुळे मुली-मुलांवर होणाऱ्या दुष्परिणामाविषयी तसेच कायद्याविषयी अज्ञान, कुटुंबातील ज्येष्ठ व्यक्तीचा नातवंडाच्या विवाहासाठी सततचा पाठपुरावा आणि विशेष म्हणजे समाजाकडूनही अशा घटनांचा सहज स्वीकार इत्यादी कारणामुळे अद्यापही बालविवाह सर्रासपणे घडून येत आहेत.

बालविवाहाचे दुष्परिणाम

● बालवयातच संसाराचे ओझे

वास्तविकतः बालवय हे हसण्या-खेळण्याचे वय असले तरी बालविवाहामुळे त्यांचे खेळ, मनोरंजन, शिक्षण, संरक्षण यासारख्या अधिकारांवरच गदा येऊन याबाबींना त्यांना मुकावे लागते. मुलींचा विवाह झाल्यानंतर स्वतःचे कुटुंबिय, पालक तसेच मैत्रिणी यांच्यापासून त्या दुरावल्या जातात. त्यामुळे त्यांच्या मानसिक स्वास्थ्यावरही दुष्परिणाम होण्याची शक्यता असते. बालवयातील स्वच्छंदी जीवन जगण्याऐवजी घरकाम व शेती कामाच्या रगाड्यात त्या पार दमून जातात.

● शिक्षणात अडथळे

बालविवाहामुळे विशेषतः मुलींच्या शिक्षणात अडथळे निर्माण होतात. मुलींमध्ये उच्च शिक्षण पूर्ण करण्याच्या क्षमता असल्या तरी त्यांना स्वतःचे शिक्षण अर्धवट सोडून द्यावे लागल्याने बरेचदा स्वतःच्या पायावर उभे राहण्याचे स्वप्न देखील तसेच राहाते. यामुळे नोकरी-व्यवसायाच्या अनेक संधी त्यांना गमवाव्या लागतात. विवाहानंतरही ज्या मुली आपले शिक्षण सुरु ठेवतात त्यांनाही अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागते.

● गर्भावस्था व प्रसुती दरम्यान समस्या

वयाच्या १८ वर्षांपर्यंत मुलींचा शारीरिक विकास पूर्णपणे झालेला नसल्याने त्यापूर्वीच जर ती गर्भवती राहिली तर त्यांना अनेक स्वास्थ्य विषयक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. एवढेच नव्हे तर त्यांचे दुरगामी परिणाम भविष्यातही त्यांना भोगावे लागतात. कोवळ्या वयात मानसिक तयारी नसतांनाही गर्भावस्थेचे ओझे लादले गेल्याने त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य बिघडते. बालवयात गर्भवती राहिलेल्या बहुतांशी मातांचा पूर्ण दिवस भरण्याआधिच अकाली प्रसुती होऊन त्या कमी वजनाच्या व कुपोषित बालकांना जन्म देतात. प्रसुती दरम्यानही गुंतागुंत निर्माण

क्रमशः ८



सहकारी चळवळीतून शेतकरी महिलांचा विकास सहज शक्य



डॉ. वीणा भालेराव

सहयोगी प्राध्यापक

मो.८३२९३७२९७४

मानव विकास व कौटुंबिक अभ्यास विभाग, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी

सहकार तत्त्वावर मोठमोठे उद्योग धंदे व्यवसाय उभारले जातात. त्याचप्रमाणे छोटेखानी बचत गटाची चळवळ देखील सहकारी तत्त्वावर आधारित आहे. अशिक्षितपणा, अत्यंत कमी प्रमाणात मिळणारी मजुरी, खूप कष्टाची, उन्हातान्हात करावी लागणारी कामे, अशाश्वत रोजंदारी अशा अनेक अडचणींना ग्रामीण शेतकरी महिला तोंड देतात. या दुष्टचक्रातून बाहेर पडण्यासाठी प्रत्येक स्त्रीने काही जोड व्यवसाय करणे, सहकार भावनेतून महिलांनी एकत्र येऊन शेती पूरक व्यवसाय करण्याचा नक्कीच विचार करावा. यामुळे महिलांचे केवळ आर्थिक बळकटीकरणच होणार नाही तर एकमेकींना मानसिक सबलीकरणासाठी त्या पूरक ठरतील. गरीब श्रीमंत, अशिक्षित-सुशिक्षित अशा सर्व स्तरातील महिलांना सहकार उद्योगांमध्ये सामावून घेऊन परस्परांच्या अडचणी त्या सोडवू शकतील, जेणेकरून त्यांचा जीवनमानाचा दर्जा उंचावण्यास मदत होईल.

एखाद्या व्यक्ती समूहाने एकत्रित येऊन स्थापन केलेला गट, कंपनी अथवा संस्था, ज्याद्वारे सर्वांचे हितसंवर्धन होईल व सर्वांचे कल्याण होईल असा समूह, म्हणजे सहकारीता. सहकारामध्ये सर्वांचे समान उद्दिष्ट, समान गरजा, सामूहिक प्रयत्न तसेच ऐच्छिक सहभाग असतो. सहकार तत्त्वावर मोठ-मोठे उद्योग धंदे व्यवसाय उभारले जातात, त्याचप्रमाणे छोटेखानी प्रमाणात बचत गटाची चळवळ देखील सहकारी तत्त्वावर आधारित आहे. या बचत गटात एखादा उद्देश डोळ्यासमोर ठेवून थोडी थोडी गुंतवणूक केली जाते व एक ठराविक रक्कम जमा झाल्यावर गरजे प्रमाणे सभासदांना अत्यंत कमी व्याज दराने काही रक्कम उपयोगात आणण्यासाठी दिली जाते.

संपूर्ण भारत देशात सहकार तत्त्वावर उद्योग करण्यासाठी महाराष्ट्र राज्य सर्वाधिक प्रमाणात यशस्वी ठरले आहे. एवढेच काय तर आशिया खंडातील सहकारी तत्त्वावर चालणारा पहिला साखर कारखाना देखील प्रवरानगर येथे सर्वप्रथम स्थापन झाला. तसेच महाराष्ट्र शासनाने सन २०१२ हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय सहकारी वर्ष म्हणून साजरे करताना 'सहकारातून समृद्धीकडे' हा नारा दिला.

खरोखरच सध्याचे वातावरण बदल, अस्मानी संकटे, नैसर्गिक आपत्ती इत्यादी परिस्थिती पाहता शेतकरी कुटुंब अनेक अडीअडचणींना तोंड देत असतांना, कुटुंबातील स्त्रियांनी, छोटे-मोठे सहकारी तत्त्वावरील उद्योगधंदे सुरू केले तर नक्कीच कुटुंबाचा आर्थिक उत्पन्नाचा स्रोत वाढल्यामुळे, कुटुंबीयांची होणारी आर्थिक ओढाताण

काही प्रमाणात का होईना नक्कीच कमी करता येईल. त्याचप्रमाणे ग्रामीण भागामध्ये शेतात राबणाऱ्या स्त्रियांच्या बाबतीत विचार केला तर अशिक्षितपणा, पुरुषांच्या तुलनेत अत्यंत कमी प्रमाणात मिळत असलेली मजुरी, खूप कष्टाची, उन्हा तान्हात करावी लागणारी कामे, अशाश्वत मिळणारी रोजंदारी इत्यादी अनेक अडचणींना त्यांना तोंड द्यावे लागते. या सर्व दूष्टचक्रातून बाहेर पडण्यासाठी प्रत्येक स्त्रीने शेती कामासोबत काही जोड व्यवसाय करण्याच्या दृष्टीने सहकार भावनेतून दहा ते वीस महिलांनी एकत्र येऊन शेतीपूरक एखादा व्यवसाय करण्याचा नक्कीच विचार करावा. सहकारी चळवळीमध्ये महिलांनी गावात उपलब्ध नाही अशा वस्तूंचा एखाद्या उद्योग व्यवसायाची निवड केली, त्या दृष्टीकोनातून पूर्वनियोजन करून त्या एकत्र आल्या तर, ग्रामीण भागात एक भरभराटीला येणारा चांगला उद्योग सुरू होऊ शकतो, चांगले मुळ धरू शकतो. त्यासाठी त्यांना आपल्या गावात किंवा आजूबाजूच्या चार पाच गावात कोणत्या वस्तूसाठी मागणी आहे? हा विचार करावा लागेल व त्याप्रमाणे पुरवठा करण्याची तयारी, जबाबदारी उचलावी लागेल, ज्यामुळे आपल्या व्यवसायाला चांगल्या संधी लाभू शकतात.

शेतकरी महिलांना सांगण्यासाठी अतिशय उद्बोधनपर उदाहरण म्हणजे अंबिका मसाले. या उद्योगाच्या प्रमुख प्रवर्तक कमलताई परदेसी. या निरक्षर, भूमिहीन महिलेने इतर शेतमजूर महिलांना एकत्र करून, एक ते दोन किलो मसाले बनवण्यापासून उद्योग व्यवसाय सुरू केला. अथक परिश्रम घेतले, भविष्याची गरज ओळखली, त्याप्रमाणे उद्योगात बदल केले आणि आज तो व्यवसाय करोडो रुपयांमध्ये तसेच सातासमुद्रापार गेला आहे.

नागपूरचा 'उद्योग वर्धिनी' हा सहकारिता आधारित व्यवसाय अन्नप्रक्रिया, मसाले, शेवया, रेडी टू इट पदार्थांमध्ये आपला ब्रँड निर्माण करत आहे. तसेच औरंगाबादच्या We for empowerment याबचत गटाच्या माध्यमातून अनेक व्यवसाय जसे की फळभाज्या निर्जलीकरणावर आधारित टमाट्याची पावडर तयार करणे तसेच कांद्याचे काप करून वाळविणे व विक्री व्यवसाय, बी-बियाणे साठवणूक, बियाणे ग्रेडिंग, पॅकिंग इत्यादी उद्योग अतिशय जोमाने चालवले जातात.

सोलापूरच्या पातळ, कडक भाकरीची चव तुम्ही चाखली असेल तर या भाकरीच्या टिकाऊ गुणधर्मांमुळे तिची मागणी सर्वदूर



आहे. या भाकरीची मागणी लक्षात घेऊन यशस्विनी फार्मर्स प्रोड्यूसर कंपनी, सोलापूर यांनी हाच व्यवसाय सहकार तत्वावर चालवण्यास सुरुवात केली. मोठ्या प्रमाणात भाकरी बनवून, या कडक भाकरी संपूर्ण महाराष्ट्रातच काय अगदी विदेशात देखील पाठवण्यात येत आहेत.

अशा प्रकारे ग्रामीण मैत्रिणींनो आजच्या जगात, मागणी प्रमाणे उत्पादन ही बाब लक्षात घेऊन व्यवसायाची निवड करावी, जेणे करून तो उद्योग बाजारपेठेत लवकर पाय रोवू शकेल किंवा आपल्या भागात अधिक प्रमाणात पिकवल्या जाणाऱ्या पिकावर आधारित प्रक्रिया उद्योग उभारून, आपली आर्थिक स्थिती सुधारण्यास मदत होऊ शकेल, तसेच कुटुंबाच्या बळकटीकरणाला हातभार लागू शकेल. ही बाब सर्व महिलांनी लक्षात घेणे आवश्यक आहे.

मराठवाडा भागात सोयाबीन, तूर, मूग, हरभरा या डाळीवर्गीय पिकांचे उत्पादन मोठ्या प्रमाणात आहे किंवा प्रत्येक ठराविक भागात, जिल्ह्यात काही ठराविक पिके मोठ्या प्रमाणात घेतली जातात. ही गोष्ट लक्षात घेऊन त्यावर आधारित बचत गटा मार्फत आपल्या गावात उद्योगाची उभारणी होऊ शकते. जसे की डाळीची स्वच्छता, ग्रेडिंग, पॅकिंग करून अर्धा किंवा एक किलोचे पॅकेट तयार करून मॉलमध्ये पुरवठा करणे. हरभरा डाळीचे पीठ तयार करून त्याचे पॅकेट दुकानदारांना पुरवणे किंवा हरभरा डाळीचे बारीक पीठ ज्याला बॉम्बे आटा म्हटले जाते, जे शेव बनवण्यासाठी, भजे बनवण्यासाठी वापरले जाते, असे पीठ तयार करणे, असे अनेक उद्योग व्यवसाय उभारता येऊ शकतील. त्याचप्रमाणे डाळ मिल, गूळ उत्पादन, रवा-मैदा, आटा उत्पादन, मसाले, पापड, बटाटा व केळी वेफर्स, पॉपकॉर्न, बेकरी पदार्थ, दळण उद्योग, द्रोण व पत्रावळी तयार करणे असे अनेक कृषी व अन्नप्रक्रिया आधारित किंवा ग्रामीण भागातील उपलब्ध साहित्यावर आधारित व्यवसाय महिला बचत गटामार्फत किंवा महिला शेतकरी उत्पादक कंपनी द्वारे यशस्वीपणे चालवता येतील व ग्रामीण महिला केवळ स्वतःची आर्थिक प्रगती साधणार नाही तर त्यांचा सामाजिक दर्जा देखील उंचावण्यास मदत होईल तसेच त्या अशा व्यवसायाच्या माध्यमातून समाजात आपला ठसा उमटवू शकतात.

एका गावात एका बचत गटाने एक व्यवसाय सुरू केला, तर दुसऱ्या बचत गटाने दुसरा व्यवसाय सुरू करत एकमेकांना ते पूरक ठरू शकतात. शिवाय आपआपसातील स्पर्धा कमी करून, आपोआपच एकमेकांचे ग्राहक बनू शकतात. तसेच दुसऱ्या ग्राहकांना जोडून एकमेकांच्या प्रगतीसाठी सहकार्य देखील ते करू शकतात. या उद्योगांना आज अनेक शासकीय, निम शासकीय तथा खाजगी संस्था देखील प्रशिक्षण, मार्गदर्शन, आर्थिक मदत करत आहेत. महाराष्ट्र शासनाचा आत्मा विभाग किंवा कृषी विभाग, केंद्र शासनाची प्रत्येक जिल्ह्याच्या ठिकाणी असलेले कृषी विज्ञान केंद्र यांच्यामार्फत तसेच उमेद, महिला आर्थिक विकास महामंडळ ज्याला मावीम म्हटले जाते. राष्ट्रीयकृत बँका या संस्थांच्या माध्यमातून बचत गट तयार करणे,

त्यांना मार्गदर्शन करणे, उद्योग व्यवसायासाठी प्रवृत्त करणे, प्रक्रिया उद्योग- कृषी आधारित उद्योगासाठी प्रशिक्षण देणे, त्यांच्या अडीअडचणी सोडवणे यासाठी या संस्था मोठ्या प्रमाणात कार्य करत आहेत. तसेच धान फाउंडेशन, पाणी फाउंडेशन इत्यादी सारख्या अशासकीय संस्था या क्षेत्रात महिला आर्थिक स्वावलंबनासाठी मोठ्या प्रमाणात कार्य करत आहेत. त्याचप्रमाणे महाराष्ट्र उद्योजकता विकास केंद्र, जिल्हा उद्योग केंद्र, मध्यम व लघुउद्योग विकास महामंडळ या संस्था देखील उद्योजकता विकासाच्या प्रोत्साहनार्थ कार्य करतात. त्यांच्या जोडीला अनेक बँका देखील उद्योजक विकासाला कर्ज देऊन समाजाच्या विकासात हातभार लावण्याचा प्रयत्न करतात. अनेक सहकारी उद्योगांना, विशेषतः महिला उद्योगांना शासनाकडून मोठ्या प्रमानात अनुदान देखील मिळते. यावरून हे महिला वर्गाने लक्षात घ्यावे की शासन देखील महिलांच्या आर्थिक सक्षमीकरणासाठी सकारात्मक असल्यामुळे, अशा प्रकारच्या प्रोत्साहन पर अनेक योजना राबवल्या जातात, जेणेकरून अल्पभूधारक, गरीब, शेतकरी महिलांच्या रिकाम्या हातांना रोजगार, स्वयंरोजगार उपलब्ध होऊन त्यांची आर्थिक सुधारणा होईल. ज्याद्वारे ग्रामीण भागात व्यवसाय संघटन होऊन शहरीकरणाकडे वळणारी लोकसंख्या थांबून ग्रामीण भागाचा देखील विकास होईल. ग्रामीण भागात कृषि आधारीत, कृषिपूरक तथा कृषि संलग्न व्यवसायांना चालना मिळाल्यामुळे अपोआप स्वयंरोजगार निर्मिती होण्यास मदत होईल.

प्रधानमंत्री सूक्ष्म अन्न प्रक्रिया उद्योग योजनेअंतर्गत बचत गट, गट शेती, महिला शेतकरी उत्पादक कंपनी किंवा वैयक्तिक स्तरावर देखील लाभार्थ्यांना दहा लाखापर्यंत कर्ज व अनुदान देण्यात येते. फळे, भाजीपाला, अन्नधान्य, कडधान्य, मत्स्य, दुग्ध व्यवसाय, किरकोळ वन उत्पादन प्रक्रिया अशा विविधांगी व्यवसायांकरिता या योजनेचा लाभ घेता येतो. अशा प्रकारच्या अनेक योजना राज्य स्तरावर तसेच केंद्र स्तरावर राबविण्यात येतात.

आपण आजवर बँकेबद्दल देखील ऐकले असेल. ग्रामीण भागात शेती कामात लागणारी अवजारे प्रत्येकाला विकत घेणे परवडणारे नसते. अशा वेळी गावात सहकार तत्वावर महिलांनी अवजार बँक उपलब्ध केली तर अशा अवजार बँके द्वारे अनेक शेतकऱ्यांच्या अडचणी निस्तरता येतील. यामध्ये शेती कामाशी निगडित छोटी मोठी अवजारे मोठ्या संख्येने त्या त्या हंगामात एकाच वेळी गावात आवश्यक असतात. तेव्हा ही अवजार बँक, सहकारी तत्वाने मोठ्या प्रमाणात आर्थिक उलाढाल करू शकते. त्याचप्रमाणे शेतकऱ्यांना त्या हंगामात येणाऱ्या अडचणी सोडवू शकते. प्रत्येक मोसमात शेतीच्या विविध प्रक्रिया चालू असतात, एव्हाना उन्हाळ्यात देखील जमीन स्वच्छ करण्याचे, लेव्हल करण्याचे, चारी बनवण्याचे इत्यादी अशी अनेक कामे चालू असतात. तेव्हा या सर्व कार्यासाठी लहान-मोठ्या सर्व प्रकारच्या मशिनरीची आवश्यकता असते. अवजार बँकेच्या मार्फत सामान्य शेतकऱ्यांना अशा सर्व अवजारांची उपलब्धता गावातच,



एकाच छताखाली, कमी दरात होऊ शकते. ही अवजार बँक प्रत्येक गावात कमीत कमी एक व गावांच्या लोकसंख्येचा विचार करून अधिक प्रमाणात देखिल वाढवता येतील.

अशा प्रकारे सहकारी तत्त्वावरील उद्योगामुळे महिलांचे केवळ आर्थिक बळकटीकरणच होणार नाही तर एकमेकींना मानसिक सबलीकरणासाठी त्या पूरक ठरतील. समाजातील गरीब-श्रीमंत, अशिक्षित-सुशिक्षित अशा सर्व स्तरातील महिलांना सहकार उद्योगामध्ये सामावून घेऊन, परस्परांच्या अडचणी एकमेकींच्या स्तरावर

या भिगिनी सोडवू शकतात. यामुळे त्यांचे अनेक प्रश्न सुटून, एकमेकींना पाठबळ उपलब्ध होईल. या माध्यमातून एकाच वेळी आपला स्वतःचा तसेच इतरांचा देखील विकास साध्य करता येईल. अशाप्रकारे परस्परावलंबनातून ग्रामीण महिलांची निकोप वाढ होऊन, त्यांचा जीवनमानाचा दर्जा उंचावण्यास मदत होईल. तसेच ग्रामीण स्तरावर अनेक आवश्यक सोयी सुविधा उपलब्ध होऊन, ग्रामीण समाजातील शहरीकरणाकडे वळणारा लोंढा थोपवता येईल.



बालविवाह विरोधी लढ्यात समाजाची भूमिका महत्त्वाची

पान क्र. ५ वरून.

होऊन काही घटनांमध्ये माता-बाल मृत्यु देखील होण्याची शक्यता असते. जन्मतःच कमी वजनाची व कुपोषित असलेल्या बालकांमध्ये रोगप्रतिकारक शक्ती कमी असल्याने अनेक आजारांना ते वारंवार बळी पडतात. यामुळे त्यांच्या शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, भावनात्मक अशा एकूण सर्वांगीण विकासावरच दुष्परिणाम होतो. पुढे अशा बालकांच्या शैक्षणिक प्रगतीतही अडथळे येतात, अशा सर्व परिस्थितीत कुटुंबियांना मात्र मानसिक, शारीरिक व आर्थिक ताण सहन करावा लागून भविष्यातही हे दुष्टचक्र असेच सुरु राहाते.

● कौटुंबिक हिंसाचार

कोवळ्या वयात विवाह झाल्यास मुलींची निर्णय क्षमता, नेतृत्व क्षमता, कठीण परिस्थितीला सामोरे जाण्याची क्षमता विकसीत झालेली नसते. त्यामुळे काही कुटुंबात होणाऱ्या अत्याचारांचा सामना करण्यासाठी त्या सक्षम झालेल्या नसतात, आणि त्यामुळेच त्या कौटुंबिक हिंसाचाराच्या बळी ठरतात. तेव्हा अशा गंभीर पार्श्वभूमीवर उपरोक्त उल्लेखित समस्या टाळण्यासाठी समाजाने स्वतः होऊन बालविवाह निर्मूलनासाठी आटोकाट प्रयत्न करावयास हवे. आपल्या सभोवताली गावात असा बालविवाह होत असेल तर चाईल्ड लाईनच्या १०९८ या टोल फ्री क्रमांकावर फोनद्वारे संपर्क साधून आपल्या देशाचे एक जबाबदार नागरीक म्हणून आपले कर्तव्य पार पाडावे. यामुळे अनेक मुलींचे जीवन बालविवाहापासून बचाव झाल्याने उज्वल होईल हे निश्चित !





पारंपारिक वस्त्रकलेचा पुनर्वापर - ग्रामीण महिलांसाठी उत्पन्नाचे साधन



डॉ सुनिता काळे

वरिष्ठ संशोधक
अभाससंप्र - कृषीरत महिला,
मो. : ९८९०१८०५०२

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी

भारताला वस्त्र कारागिरीची प्रदीर्घ परंपरा आहे आणि अनेक कुशल कारागीर या कलेला समर्पित आहेत. या कारागिरींनी शतकानुशतके भारतीय भरतकामाचे, कापड सुशोभिकरणाचे तंत्र विकसित आणि प्रचलित केले आहे. त्याचबरोबर ते त्यांचे कौशल्य नवीन पिढ्यांपर्यंत पोहचवित आहेत. भारतीय पारंपारिक कापड, हस्तकला आणि त्यांची तंत्र, सौंदर्य आणि त्यांच्या उपयोगांसाठी जगभर प्रसिद्ध आहेत. वस्त्रकलेचा वापर कपडे, घरातील सामान आणि उपकरणे यासह विविध प्रकारचे कापड सजवण्यासाठी केला जातो. पारंपारिक वस्त्रकलेचे विशिष्ट म्हणजे ते कमी खर्चिक, स्थानिक उपलब्धतेचे साहित्य वापरून केले जात असत. वस्त्र सुशोभिकरणाच्या विविध पद्धती आहेत आणि त्यांचा अभ्यास केला असता एक बाब प्रकर्षाने जाणवते की या विविध वस्त्रकलेच्या निर्मितीमध्ये मुख्यत्वेकरून ग्रामीण महिलांचा फार मोठा सहभाग आहे. ग्रामीण स्त्रिया प्रामुख्याने सुईचे काम म्हणजेच पारंपारिक भरतकाम कापडावर करीत असल्याचे पुरावे उपलब्ध आहेत. उदा. पंजाब मधील प्रसिद्ध वस्त्रकला 'फुलकारी' ही महिलांनी वस्त्र सुशोभित करण्यासाठी केलेले भरतकाम होय. मुलीचा जन्मबरोबरच घरातील स्त्री, माता किंवा आजी मुलीचा लग्नासाठी लागणाऱ्या शेल्यावरील फुलकारी काम सुरु करीत असत. परंपरागत पद्धतीने फुलकारी काम करून सणसमारंभाकरिता वस्त्र सुशोभिकरण महिला घरीच करीत असत.

भारताच्या पूर्वेकडील प्रदेशांमध्ये, विशेषतः पश्चिम बंगाल, त्रिपुरा आणि ओडिशा या राज्यांमध्ये ग्रामीण स्त्रिया 'कांथा' या भरतकामाचा वापर वस्त्रांचे सौंदर्य वाढविण्यासाठी करीत असत. कांथा या प्रकारात महिला जुन्या साड्या एकमेकांवर रचून त्यावर धावदोरा टाक्याने नाजूक आणि मनमोहक भरतकाम करीत असत. अश्या सुशोभित वस्त्रांना मोठ्या प्रमाणात मागणी असे.

कसुती हा भारतातील कर्नाटक राज्यात प्रचलित लोक भरतकामाचा एक पारंपारिक प्रकार आहे. अत्यंत क्लिष्ट असलेल्या कसुती कामात कधीकधी एका डिझाईनमध्ये हाताने ५,००० पर्यंत टाके घालणे समाविष्ट असे आणि पारंपारिकपणे महिला या भरतकामाचा वापर इरकल, म्हैसूर सिल्क अश्या वेगवेगळ्या साड्यांवर करीत असत. आजही कसुती वर्कचा वापर त्याच्या पारंपारिक सीमांच्या पलीकडे जाऊन मोठ्या प्रमाणवर वस्त्र सुशोभीकरणासाठी होत आहे.

महाराष्ट्रातील प्रसिद्ध वस्त्रकलांमध्ये मुख्यत्वे करून बंजारा वर्क ही अत्यंत विशिष्टपूर्ण पण दुर्लक्षित वस्त्रकला ग्रामीण भागात प्रामुख्याने विदर्भ, खानदेश, सोलापूर आणि मराठवाडा भागात मोठ्या प्रमाणावर केली जात असे. बंजारा भरतकाम ही एक रंगीबेरंगी कलाकृती आहे. ही कलाकृती आदिवासी समाजाच्या वारसाचा अंगभूत भाग आहे आणि ती मुख्यतः घरातील महिला करीत असत. घरातील स्त्रिया त्यांचा लेहंगा - चोळीवर आणि घरगुती वापरासाठी बंजारा भरतकाम करत असत. बंजारा समाजातील स्त्रीया या भरतकामामध्ये आकर्षक आणि सुंदर अशा वेगळ्या रंगीबेरंगी कापडाच्या तुकड्यांचा वापर करून त्यावर मणीकाम, मिरर वर्क आणि घंटा, शंख, चपटे, नाणी इत्यादीच्या मुक्तः हस्ताने वापर कपड्यांचे सौंदर्य वृद्धींगत करण्यासाठी करीत असत. परंतु बंजारा भरतकामाची लोकप्रियता इतर स्थानिक किंवा प्रादेशिक पारंपारिक कलांइतकी लक्षणीय वाढली नाही. बंजारा वस्त्रकला हळू हळू लोप पावत आहे. विविध सरकारी प्रयत्न आणि स्वयंसेवी संस्था ही वस्त्रकलापुढे आणण्याचा प्रयत्न करीत आहेत. आधुनिक काळात, बंजारा भरतकाम वेगवेगळ्या अनुप्रयोगांमध्ये वापरले जात आहे. लेहंगा आणि दुपट्ट्यांवर वापरल्या जाण्याव्यतिरिक्त, इतर आधुनिक उत्पादनांमध्ये उदा. साड्या, ब्लाऊज, स्कर्ट, टॉप, पादत्राणे, बॅग, बेडशीट, कुशन कव्हर, वॉल हॅंगिंग आणि इतर घरातील उपयोगी आणि शोभिवंत वस्तूंचा बंजारा भरतकामाचा वापर होत आहे. यापैकी बहुतेक उत्पादने ग्रामीण महिला तयार करतात, ती व्यावसायिक हेतूसाठी बनविली जातात आणि बाजारात विकली जातात. वारली चित्रकला ही महाराष्ट्रातील कोकण विभागातील वारली या आदिवासी जमातीची वैशिष्ट्यपूर्ण चित्रशैली आहे. डहाणू आणि पालघर जिल्ह्यातील परिसरात राहणाऱ्या वारली जनजातींची ही चित्रे जगप्रसिद्ध झालेली आहेत. या कलाप्रकाराचा वापर वस्त्रांवर सुंदर पद्धतीने केलेला आहे. वारली चित्रकलेचा वापर कापडाला सुशोभित करण्यासाठी केला जात आहे.

पारंपारिक कारागीर हे फॅशन उद्योगाचा एक मोठा भाग आहेत. विशेष कौशल्यासह, ते कापड आणि वस्त्र तयार करतात आणि भारतीय पारंपारिक भरतकामाच्या माध्यमातून जगभरातील ड्रेस डिझाईनर्सना प्रेरणा देतात. आज प्रसिद्ध भारतीय फॅशन डिझायनर



देशाच्या अर्थव्यवस्थेत आणि वस्त्र उद्योगात महत्वपूर्ण योगदान देत आहे. आजचे आधुनिक फॅशन डिझायनर्स त्यांच्या ट्रेस डिझाईन्समध्ये पारंपारिक भरतकामाचा आणि वस्त्रकलेचा वापर मोठ्या प्रमाणावर करीत आहे. समकालीन डिझायनर अत्याधुनिक फॅशन तयार करण्यासाठी पारंपारिक भारतीय भरतकामाचे तंत्र स्वीकारत आहेत. पारंपारिक भारतीय भरतकाम, ऍप्लिक आणि बीडिंगचा पुनर्वापर केला जात आहे. कुशल कापड कारागीर आणि पारंपारिक कारागीर हे फॅशन उद्योगाचे महत्वाचे अंग आहेत. विशेष कौशल्याने, ते भारतीय वस्त्रकलेचा वापर वस्त्रनिर्मिती आणि वस्त्र सुशोभीकरनामध्ये करून फॅशन डिझाईनर्सना संधी उपलब्ध करून देत आहेत.

प्रत्येक संस्कृतीत विविध पारंपारिक कापड, हस्तकला करण्याच्या पद्धती आहेत ज्या जागतिक स्तरावर कापड आणि फॅशनच्या व्यावसायिक उत्पादनामध्ये प्रतिध्वनीत होतात. त्यामुळे विविध ग्रामीण वस्त्रकलेचा वापर आणि त्याची मागणी वाढत आहे. लोप पावत चाललेल्या भारतीय वस्त्रकलेचे पुनर्जिवन करण्याचे कार्य ग्रामीण भागातील स्त्रीयाच करू शकतात कारण या वस्त्र कला प्रामुख्याने घरातील महिलाच रिकाम्या वेळातील मनोरंजन म्हणून करीत असत.

अनेक वस्त्रकला आता लोकप्रिय फॅशन वेबसाइट्स आणि ऑप्सवर ऑनलाइन विकल्या जात आहेत. पारंपारिक आणि स्थानिक वस्त्रकलेना त्यामुळे आंतरराष्ट्रीय बाजारात स्थान प्राप्त झाले आहे.

ग्रामीण महिलेने स्थानिक परंपरागत वस्त्रकलेचे आजच्या

युगातील महत्व ओळखून फावल्या वेळात विविध पारंपारिक वस्त्रकला आत्मसात करून त्यावर प्रभुत्व मिळविले पाहिजे. या वस्त्रकला काळानुरूप विकसीत करून विविध प्रसार माध्यमातून जनसामान्यापर्यंत आणि विशेष करून फॅशन डिझायनर्स मोठ्या प्रमाणात पर्यंत पोहचविल्या पाहिजेत. ज्यामध्ये तिने स्थानिक साहित्याचा वापर आणि पूर्वापार प्रचलीत असलेल्या कलाकुसरीचा योग्य वापर केल्यास तिच्या कलेला चांगली मागणी आणि भाव मिळू शकतो. स्थानिक वस्त्रकलेचे महत्व ओळखून त्याचा वापर वस्त्र सुशोभनाकरिता प्रभावीपणे केल्यास वस्त्रांची मागणी जागतिक बाजारात वाढून तिला या कलेचा माध्यमातून घरच्या घरी अर्थार्जन करण्याची सुर्वणसंधी प्राप्त होईल आणि ग्रामीण भागातील महिलेचा आर्थिक विकास होण्यास मोठ्या प्रमाणावर मदत होईल. अनेक सामाजिक संस्था आणि सरकारही अश्या गृहउद्योगांना विविध योजनांच्या माध्यमातून प्रोत्साहन देत आहे.





शेतकरी महिला सक्षमीकरणाची आस: उपजिविका सुरक्षिततेचा ध्यास



प्रा. नीता गायकवाड

वरिष्ठ शास्त्रज्ञ, अ.भा.स.सं.प्र.
कृषिरत महिला
मो. ७७७४८४१६४९



प्रा. प्रियंका स्वामी

शिक्षण सहयोगी, मानव विकास व
कौटुंबिक अभ्यास विभाग
मो. ९६५७३७८१३९



श्री. प्रसाद देशमुख

यंग प्रोफेशनल अ.भा.स.सं.प्र.-
कृषिरत महिला
मो. ९५५२२१५२६२

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी

भारत हा एक कृषिप्रधान देश असून कृषिचा वारसा येथे खोलवर रुजलेला आहे आणि आपल्या ग्रामीण संस्कृतीच्या आधारस्तंभांवर ठामपणे उभा आहे. जवळपास ७० टक्के भारतीय कुटुंबे ही त्यांच्या उपजीविकेसाठी शेतीवर अवलंबून आहेत, कृषी क्षेत्र भारताच्या आर्थिक जीवनाचे केंद्र बनले आहे. याहूनही उल्लेखनीय गोष्ट म्हणजे देशाच्या भरघोस पिकाच्या/ अन्नाच्या उत्पन्ना मागे असलेली सुप्त शक्ती म्हणजेच ग्रामीण भारतातील कृषितील महिला होय.

राज्याच्या आर्थिक सर्वेक्षणानुसार महाराष्ट्रात सुमारे ४१.८० लाख हेक्टर जमीन आहे, जी सुमारे २० टक्के कृषिने व्यापलेली आहे. भीमा, कृष्णा आणि पंचगंगा या सारख्या प्रमुख नद्यांच्या काठी असलेल्या भागात अतिसिंचन, क्षारीकरण आणि जमीन नापीक होण्याची समस्या सामान्य आहे. ज्वारी हे महाराष्ट्राचे प्रमुख उत्पादन आहे, भारतातील एकूण उत्पादनात ४६.०९ टक्के योगदान महाराष्ट्र देते. देशातील कापूस (२२.२१%), सोयाबीन (२८.१४%), आणि एकूण तृणधान्ये (१३.५६%) उत्पादनात महाराष्ट्र दुसऱ्या क्रमांकावर आहे.

गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, आंबा, द्राक्षे, केळी, संत्री आणि कडधान्ये ही महाराष्ट्रातील प्राथमिक अन्न पिके आहेत. तसेच भुईमूग, सोयाबीन, कापूस, ऊस, हळद आणि तंबाखू ही नगदी पिके आहेत. या पिकांच्या उत्पादनात ग्रामीण महिला या नेहमीच आपले योगदान देत असतात, तसेच त्यांचे पशुधन क्षेत्राच्या विकासात मोठे योगदान आहे. असा अंदाज आहे की, जागतिक स्तरावर, कमी उत्पन्न असलेल्या पशुपालकांपैकी ग्रामीण स्त्रिया दोन-तृतीयांश आहेत. परंतु, विशेषतः त्यांना मोठ्या आर्थिक आणि सामाजिक अडथळ्यांचा सामना करावा लागतो. त्यामुळे या ग्रामीण भागातील शेतकरी महिलांच्या उपजीविकेची सुरक्षितता ही फार महत्वाची आहे. त्यांना त्यांच्या मेहनतीचा योग्य तो मोबदला मिळावा व त्याची त्यांना शाश्वती असावी, या करिता त्यांना त्यांच्यासाठी असलेल्या विविध शासकीय योजना माहीत असणे फार गरजेचे आहे.

उपजीविका म्हणजे काय ?

एखाद्या व्यक्तीची उपजीविका म्हणजे त्यांची जीवन-पद्धती व जीवनाच्या मूलभूत गरजा (अन्न, पाणी, निवारा, कपडे आणि शिक्षण) सुरक्षित करण्याचे साधन. एखाद्या व्यक्तीच्या उपजीविकेमध्ये स्वतःच्या आणि त्यांच्या कुटुंबाच्या मूलभूत गरजा म्हणजेच पाणी, अन्न, चारा, औषध, निवारा, कपडे व शिक्षण या गरजा भागवण्याची क्षमता असते.

उदाहरणार्थ, मच्छीमारांची उपजीविका माशांच्या उपलब्धतेवर आणि त्यासाठीचा ग्राहक यांच्या उपलब्धतेवर अवलंबून असते.

सामाजिक शास्त्रांमध्ये, उपजीविकेच्या संकल्पनेत सामाजिक आणि सांस्कृतिक माध्यमांचा समावेश होतो, म्हणजे व्यक्ती, कुटुंब किंवा इतर सामाजिक गटांकडे उत्पन्न आणि संसाधने मिळवण्यासाठी व त्यांच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी वापरले जाऊ शकतात किंवा त्यांची देवाणघेवाण करू शकतात.

खेड्यांमध्ये मजूर, शेतकरी आणि जमीनदार यांच्याशिवाय मूलभूत सेवा देणारे लोकही आहेत. न्हावी, परिचारिका, गावातील शिक्षक व लहान व्यावसायिक आहेत जे खेड्यात राहतात. त्यापैकी काही स्वयंरोजगार करणारे आहेत आणि काही शासकीय शाळा किंवा रुग्णालयांतर्गत कार्यरत आहेत. या सर्व सेवा, व्यवसाय किंवा कार्ये ही त्यांच्या उपजीविकेची साधने आहेत, जी त्यांना त्यांच्या मूलभूत गरजा पूर्ण करण्यासाठी आवश्यक असतात.

भारतातील महिला शेतकऱ्यांसाठी आव्हाने आणि संधी

भारतातील महिला शेतकरी अनेक भूमिका पार पाडतात ज्याकडे अनेकदा दुर्लक्ष्य केले जाते. अन्न आणि कृषी संघटनेच्या अंदाजानुसार शेतकरी महिला ह्या ३३ % कृषी कामगारांचे प्रतिनिधित्व करतात आणि ४८ टक्के स्वयंरोजगार शेतकरी आहेत. ग्रामीण पुरुष शहरी भागात उपजीविकेच्या संधी शोधत असल्याने, महिला कृषी क्षेत्राच्या जबाबदाऱ्या सांभाळतांना दिसून येतात. त्यांच्या योगदानामध्ये लागवड, उद्योजकता आणि श्रम-केंद्रित कार्यांसह विविध कार्यांमध्ये त्यांचा समावेश दिसून येतो. त्यामुळे शेतकरी महिलांचा या देशाच्या ६०-८० टक्के अन्नाचे उत्पादन करण्यासाठी महत्वाचा सहभाग आहे, त्या पशुधन संगोपन, फलोत्पादन आणि पीक काढणीनंतरच्या प्रक्रिया यांसारख्या संबंधित क्षेत्रांमध्ये देखील आपले महत्वाचे योगदान देत आहेत. त्या पशुपालन व्यवस्थापन, चारा गोळा करणे यांसारखी कठीण कामे देखील हाताळतात. याव्यतिरिक्त, शेतीतील श्रमिक कामे, घरातील कामे, मुलांची काळजी व विकास आणि घराचे व्यवस्थापन यांसारखी अनेक कठीण कामे पार पाडतात.

राज्यातील १३.६ दशलक्ष शेतकऱ्या पैकी ४८.९ टक्के अल्पभूधारक शेतकरी आणि २९.५ टक्के मध्यम स्वरूपाचे भूधारक शेतकरी आहेत. ज्यामध्ये स्त्रिया या सुमारे ३३ टक्के शेतकरी आणि ४७ टक्के शेतमजूर म्हणून कार्य करतात, तर राष्ट्रीय पातळीवर स्त्रिया ३० टक्के



शेतकरी आहेत व ईशान्य, नैऋत्य आणि पश्चिमेकडील राज्यांमध्ये महिलांचा सहभाग जास्त प्रमाणात दिसून येतो.

महत्वाचे म्हणजे देशातील शेतमजुरांमध्ये ४२ टक्क्यांहून अधिक स्त्रिया आहेत, परंतु अनेक सामाजिक नियम आणि हक्क-संबंधित समस्यांमुळे त्यांच्याकडे दोन टक्क्यांपेक्षाही कमी शेतजमीन ही त्यांच्या मालकीची आहे, ज्याचे कारण आहेत. ग्रामीण भारतातील जवळपास ८० टक्के महिला या शेती मधील कामांमध्ये गुंतलेल्या आहेत आणि त्या कृषि विकासावर अवलंबून आहेत. त्यामुळेच त्यांच्या कुटुंबाच्या मूलभूत गरजा पूर्ण करण्याची क्षमता म्हणजेच त्यांच्या उपजीविकेची सुरक्षितता शाश्वत करणे गरजेचे आहे.

२०१७ मध्ये केवळ भारतामध्येच नाही तर युनायटेड स्टेट्समध्ये सुद्धा १.२ दशलक्ष शेतकरी महिला उत्पादक होत्या, ज्या त्यांच्या देशातील ३.४ दशलक्ष उत्पादकांपैकी ३६ टक्के शेतकरी महिला आहेत. शेतकरी महिला उत्पादक ह्या शेतकरी पुरुषांपेक्षा कमी वयाच्या असतात आणि शेतकरी पुरुष उत्पादकांपेक्षा त्या शेतात जास्त वेळ काबाडकष्टाचे काम करतात, त्यामुळे त्यांच्या उपजीविकेची सुरक्षितता असणे फार आवश्यक आहे.

त्यामुळेच अश्या ग्रामीण भागात राहणाऱ्या लोकांसाठी, विशेषतः ग्रामीण महिलांसाठी शासनाकडून वेगवेगळ्या योजना राबवल्या जातात. परंतु या योजनांचा लाभ मिळवण्यासाठी त्यांची माहिती असणे फार गरजेचे आहे त्यामुळेच काही महत्वाच्या शासकीय योजनांची माहिती खाली दिलेली आहे.

● **स्वर्ण जयंती ग्राम स्वयंरोजगार योजना** : स्वर्ण जयंती ग्राम स्वयंरोजगार योजना ही एक प्रमुख स्वयंरोजगार योजना आहे जी दारिद्र्य रेषेखालील कुटुंबांना मदत करण्यासाठी लागू केली जाते. कुटुंबांसाठी सामाजिक कार्यप्रवाह, प्रशिक्षण आणि क्षमता वाढवण्याच्या प्रक्रियेचा अवलंब करून, स्वयं-सहायता बचत गटांच्या माध्यमातून स्वयंरोजगाराची निर्मिती केली जाते. या योजनेचा मुख्य उद्देश दारिद्र्य रेषेखालील कुटुंबांना बँकेच्या आर्थिक सहाय्याने आणि शासनाच्या मदतीने अनुदान व उत्पन्नाची साधने प्रदान करणे आहे. केंद्र शासनाने तर स्वर्ण जयंती ग्राम स्वयंरोजगार योजनेचे राष्ट्रीय ग्रामीण उपजीविका अभियान (National Rural Livelihood Mission) मध्ये रूपांतर करण्याचा निर्णय देखील घेतला आहे. तसेच केंद्र शासनाने राज्यातील १० जिल्ह्यांतील ३६ तालुक्यांमध्ये जागतिक बँकेच्या कर्ज सहाय्यातून ही योजना राबविण्याचा निर्णय घेतला आहे.

या मोहिमेचा मुख्य उद्देश हा दारिद्र्यरेषेखालील ग्रामीण लोकांसाठी मजबूत संस्था निर्माण करून, स्वयंरोजगार आणि कुशल मजुरीसाठी रोजगाराच्या संधी उपलब्ध करून देणे आहे आणि ज्याद्वारे दारिद्र्य रेषेखालील कुटुंब संख्या कमी करून, त्यांच्या जीवनमानात लक्षणीय सुधारणा करण्याचा संकल्प आहे.

● **कौशल्य प्रशिक्षण आणि वेतनश्रेणी** : केंद्र सरकारने राष्ट्रीय ग्रामीण उपजीविका अभियानांतर्गत **कौशल्य प्रशिक्षण आणि वेतनश्रेणी** रोजगार

प्रकल्प, हा विशेष प्रकल्प ग्रामीण भागातील वंचित तरुण आणि तरुणींची कार्यक्षमता वाढवून विविध संस्थांद्वारे रोजगार उपलब्ध करून देण्यासाठी आहे. केंद्र सरकारच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार कौशल्य विकासासाठी विशेष प्रकल्प तयार करून केंद्र सरकारकडे पाठवणे आवश्यक आहे. या योजनेतर्गत प्राप्त निधीचा ७५ टक्के निधी हा केंद्र सरकारचा आणि २५ टक्के निधी हा राज्य सरकारचा हिस्सा आहे. कौशल्य विकास आणि वेतन रोजगारासाठी विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रमांतर्गत आतापर्यंत एकूण ४१,२९५ ग्रामीण प्रशिक्षणार्थीना प्रशिक्षण देण्यात आले आहे.

● **राष्ट्रीय ग्रामीण उपजीविका अभियानांतर्गत महिला शेतकरी सक्षमीकरण प्रकल्प**

७ जानेवारी २०११ अंतर्गत महिला शेतकरी सक्षमीकरण केंद्राची मार्गदर्शक तत्त्वे विहित करण्यात आली आहेत. ग्रामीण भागातील महिलांच्या जीवनाचा दर्जा वाढवणे, ग्रामीण भागातील महिलांना शाश्वत शेतीसाठी संधी उपलब्ध करून देणे, कौशल्ये आणि क्षमता वाढवणे हे या योजनेचे मुख्य उद्दिष्ट आहे. महिलांच्या कृषी आणि बिगर कृषी क्षेत्रातील, आणि या महिलांना शासकीय आणि इतर शासकीय संस्थांशी संपर्क साधण्यासाठी, समुदाय स्तरावर अन्न आणि पोषण सुरक्षा प्रदान करण्यात येते. हे करत असतांना, त्यांची कौशल्ये विकसित करणे, त्यांची निर्णय आणि व्यवस्थापन क्षमता वाढविणे, जेणेकरून त्यांचा शेतीतील जैवविविधतेच्या व्यवस्थापनात उपयोग होईल.

● **अखिल भारतीय समन्वयित संशोधन प्रकल्प – कृषिरत महिला :**

केंद्रीय कृषिरत महिला संस्था, भुवनेश्वर, भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद, नवी दिल्ली अंतर्गत भारतातील एकूण १३ कृषि विद्यापीठांतर्गत शेतकरी महिलांच्या उपजीविकेच्या सुरक्षिततेवर संशोधन सुरू आहे, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय व.ना.म.कृ.वि. परभणी अंतर्गत अ.भा.स.सं. – कृषिरत महिला प्रकल्पाच्या माध्यमातून महाराष्ट्रातील एकूण तीन कृषि पर्यावरणीय क्षेत्रामधील २८ खेड्यांमध्ये शेतकरी महिलांच्या उपजीविकेची सुरक्षितता याविषयी संशोधन सुरू आहे. त्या अंतर्गत शेतकरी महिलांच्या उपजीविकेची सुरक्षिततेची पूर्व चाचणी पूर्ण झालेली असून त्या आधारित त्यांच्यासाठी अन्न आणि पोषण, आरोग्य, शिक्षण, सामाजिक, आर्थिक, बाजारपेठेतील समावेश, कौशल्य आणि पर्यावरणीय सुरक्षिततेच्या बाबतीत दर्जेदार जीवनासाठी शेतकरी महिलांच्या उपजीविका सुरक्षा सुधारण्यासाठी विशेष कार्यक्रम राबविण्यात येत आहे.

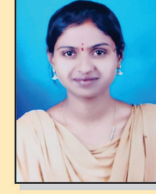
उपरोक्त सारख्या विविध योजना शासनमार्फत राबविण्यात येत आहेत. ग्रामीण शेतकरी महिलांच्या सक्षमीकरणासाठी त्यांच्या उपजीविकेची सुरक्षितता (Livelihood Security) वृद्धिंगत होणे काळाची गरज आहे आणि त्यासाठी ग्रामीण शेतकरी महिलांनी स्वतः पुढे येवून अश्या वेगवेगळ्या शासकीय योजनांविषयी जाणून घेणे व त्यांचा लाभ घेणे ही काळाची गरज आहे.



मराठी सण आणि भरड धान्याचे महत्त्व



डॉ.साधना उमरीकर
विषय विशेषज्ञ (गृह विज्ञान)
मो.९४२०५३००६७



डॉ. दिपाली कांबळे
विषय विशेषज्ञ (कृषी विद्या)
मो. ९३०७१६३९३९

कृषी विज्ञान केंद्र, बदनापूर, जि.जालना

प्राचीन काळापासून मानवाच्या गरजा पूर्ण करणाऱ्या निसर्गाला, अद्भुत शक्तीला मानवाने देव मानले. डोंगर, सूर्य, चंद्र, तारे या शिवाय निसर्ग चक्राचा देखील त्याने अभ्यास केला. ऋतूचक्राच्या आणि बदलांच्या आधारे त्याने कालगणना सुरु केली. निसर्गातील बदल अभ्यासले आणि या ऋतूमधील बदलांचे सोहळे किंवा सण साजरे करणे सुरु केले. मातीत रुजणाऱ्या, फुलणाऱ्या लोकजीवनाला घडवण्यात संस्कृतीच रंगरूप प्राप्त करून देण्यात सण, उत्सवांच अस्तित्व महत्त्वाच ठरत. माणसांना जवळ आणण्याच, एकत्र बांधून ठेवण्याच, भावनिक एकोप्याबरोबर एकात्मता साधण्याचं मौलिक सांस्कृतिक कार्य सण, उत्सव करत असतात. म्हणूनच आपल्या देशातल्या सांस्कृतिक जीवनात सण, उत्सवांना महत्त्व आहे.

आजच्या पिढीला सणाची पार्श्वभूमी, परंपरा, सण साजरा करण्याची पद्धती, खाद्यपदार्थ इत्यादींविषयी माहिती असणे आवश्यक आहे. आपली प्राचीन भारतीय संस्कृती अध्यात्म आधारित आहे. मानवी जीवनाला अध्यात्म, भक्तिभावाचा स्पर्श देण्यासाठी सर्वच सण-उत्सवांना ईश्वरी अधिष्ठान आहे. त्यामुळे सर्वच सण धार्मिक भावनेनं, श्रद्धेनं साजरे केले जातात. प्रत्येक सणाच्या दिवशी होणारे खास खाद्यपदार्थ तर आपल्या सणांच खास वैशिष्ट्य. पुरणपोळीशिवाय होळीची, तीळगुळाशिवाय संक्रांतीची आणि चकलीशिवाय दिवाळीची कल्पनाच करता येत नाही. खगोलतज्ञ दा. कृ. सोमण म्हणतात आपले सारे सण हे निसर्गाचे रक्षण करणारे, कृषि संस्कृतीशी नाते सांगणारे आहेत. ईश्वराची पूजा भितीपोटी करण्यापेक्षा श्रद्धेने करावी आणि निसर्गरक्षणाच्या मूळ उद्देशाचे जतनदेखील करावे, हेच आधुनिक व्रत ठरेल.

आपल्या संस्कृतीप्रमाणे पारंपारिक खाद्यसंस्कृतीनुसार भरडधान्ये पिकविली जात आणि त्यांनाच आहारात देखील अग्रस्थान होते. भरडधान्यामध्ये महाराष्ट्रात ज्वारी, बाजरी, नाचणी, भगर, राळा, राजगिरा या पिकांची लागवड मोठ्या प्रमाणात होते. कदाचित म्हणूनच या धान्याला पारंपारिक, पौष्टिक आणि अध्यात्मिक महत्त्व प्राप्त झालेले आहे. काही दशकांपूर्वी झालेल्या हरित क्रांतीमुळे गहू आणि तांदूळ या दोन पिकांची लागवड वाढल्यामुळे काही प्रमाणात आपले पारंपारिक धान्ये मागे जरी पडली असली तरी आंतर राष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष २०२३ च्या निमित्ताने या धान्याचे महत्त्व वाढले असून पूर्वी अशा धान्या पासून केलेल्या विविध पदार्थांना सण समारंभांमध्ये देखील स्थान होते.

थोडक्यात आपल्या कडे जे पिकते त्यालाच महत्त्व असून त्याचा वापर करण्यापूर्वी देवदेवतेला अर्पण करण्याची प्रथा होती. या धान्याचे महत्त्व अधोरेखित करणारे काही सण खाली देण्यात आले आहेत.

१. मकर संक्रांत: मकर संक्रांती या सणाला देशाच्या इतर भागांमध्ये उत्तरायण किंवा पोंगल म्हणूनही ओळखले जाते. या दिवशी तीळ लावलेली पोळी किंवा तीळ लावलेली बाजरीची भाकरी करतात. काही ठिकाणी बाजरीची गुळ घालून गोड भाकरी देखील बनवितात. या सोबतच विविध भाज्या एकत्र करून भाजी बनविली जाते.

२. शाकंबरी नवरात्र उत्सव: हा उत्सव जानेवारी महिन्यात नऊ दिवस असून पौर्णिमेला कुलाचार करतात. काही ठिकाणी पुरण पोळी तर अनेक घरात विशेषतः गरीब कुटुंबात देवीला अंबाडीची भाजी आणि ज्वारीची भाकरी याचा नैवेद्य दाखवतात.

३. आषाढी एकादशी: महाराष्ट्रातील महान हिंदू देवता श्री विठ्ठलाच्या सन्मानार्थ साजरी केली जाणारी आषाढी एकादशी, महाराष्ट्रातील पंढरपूर शहरातील प्रमुख सण आहे. या निमित्त राज्यभरात लोक उपवास करतात. उपवासाला भगर, राजगिरा, राळा यापासून केलेले पदार्थ सेवन केले जातात.

४. नागपंचमी: महाराष्ट्रातील एक महत्त्वाचा सण. नागपंचमी हा नागदेव शेषनाग यांच्या सन्मानार्थ पवित्र श्रावण महिन्याच्या पाचव्या दिवशी साजरा केला जातो. नागाची पूजा हा भारतातील एक महत्त्वाचा विधी आहे आणि या सणाला घरोघरी मातीपासून बनवलेल्या नागाची पूजा केली जाते. नाग (साप) उंदीर आणि उंदीरांपासून पिकांचे संरक्षण करतात. म्हणून शेतकरी नागदेवतेची प्रार्थना करतात आणि त्यांचे आभार मानतात. या दिवशी ज्वारीच्या लाह्या आणि दुध नैवेद्य म्हणून नागाला अर्पण करतात. काही ठिकाणी नाग पंचमीला ज्वारीचे दिंड करण्याची प्रथा आहे तर काही ठिकाणी वरईची कोंडी (एक पारंपारिक पदार्थ) हा मुख्य नैवेद्य म्हणून बनविला जातो.

५. कृष्ण जन्माष्टमी/ दही हंडी: श्रावण महिन्यात गोकुळ अष्टमी किंवा जन्माष्टमी म्हणून भगवान श्रीकृष्णाचा जन्म साजरा केला जातो. भगवान श्रीकृष्णाच्या जन्माच्या पूर्वसंध्येला भाविक मध्यरात्रीपर्यंत उपवास करतात. भगवान कृष्णाच्या जन्माचे प्रतीक म्हणून कृष्णजन्म मध्यरात्री मंदिरांमध्ये आणि घरांमध्ये साजरा केला जातो. या दिवशी ज्वारीच्या लाह्या, दही आणि इतर पदार्थ जसे की काकडीचे तुकडे, साखर किंवा गुळ, तिखट मीठ मिसळून काला केल्या जातो. हाच नैवेद्य म्हणून



भगवान कृष्णाला दाखवल्या जातो. हा गोपालकाला बाळ गोपालांना वाटल्या जातो. हा अतिशय रुचकर आणि पौष्टिक पदार्थ आहे.

६. गणपती आणि गौरी पूजन: भाद्रपद महिन्यात एकानंतर एक असे हे दोन उत्सव साजरे केले जातात. या काळात गव्हाच्या पिठापासून मोदकांचा, वळीव लाडवांचा किंवा कोकण प्रांतात तांदळाच्या पिठापासून तयार केलेले उकडीचे मोदक करून गणपतीला त्याच्या आवडीचा नैवेद्य दाखवतात. गौरीच्या आगमनानंतर तीन दिवस विविध प्रकारचे पदार्थ जसे की लाडू, अनारसे, करंज्या, पुरण पोळी आणि विविध भाज्यांचा नैवेद्य अर्पण केल्या जातो. काही ठिकाणी ज्वारीचे दिवे किंवा सोळवे तसेच ज्वारीच्या पीठाचे आंबील करण्याची प्रथा आहे. या बरोबरच अंबाडीची भाजी आणि भाकरी हे देखील गौरीचे आवडीचे पदार्थ असल्यामुळे नैवेद्यासाठी बनवले जातात.

७. नवरात्रोत्सव: अश्विन प्रतिपदेपासून देवीचे नवरात्र बसते. नऊ दिवस देवी घटात बसते. दहावे दिवशी विजया दशमीच्या दिवशी मुख्य कुलाचार केल्या जातो. नवरात्रीतील नऊ दिवस अनेक जण उपवास करतात. या काळात भगर, राजगिरा वरई पासून विविध पदार्थ केले जातात. भगर आणि राजगिरा या पासून उपमा, शिरा, लाडू, थालीपीठ, खीर, भाकरी असे विविध पदार्थ तयार केले जातात.

८. दिवाळी : दिवाळी किंवा दीपावली ही महाराष्ट्र तसेच भारत देशातील सर्वात मोठा सण आहे. या सणाला मातीचे दिवे ओळीने लावले जातात. दिवे लावणे हे आंतरिक प्रकाशाचे प्रतीक आहेत. या सणाला अनेक पदार्थ बनविण्याची तसेच देवाणघेवाण करण्याची प्रथा आहे. या काळात थंडीने जोर धरलेला असतो त्यामुळे शरीराला उष्णता देणारे पदार्थ जसे की ज्वारीच्या पिठाच्या चकल्या, बाजरी भरडून उसळ किंवा खिचडी, बाजरीची भाकरी, बाजरीचे दिवे इत्यादी पदार्थ बनवले

जातात. या शिवाय काही फराळाचे पदार्थ जसे की चिवडा, लाडू, अनारसे, पुरण पोळी करण्याची देखील प्रथा आहे.

९. सट आणि नागदिवे : मार्गशीर्ष महिन्यातील प्रतिपदेला खंडोबाचे नवरात्र बसते. हे फक्त सहा दिवसांचे असते म्हणून याला षडरात्रोत्सव असेही म्हणतात. पंचमीच्या दिवशी नागदिवे हा सण साजरा केला जातो. या दिवशी अनेक घरात बाजरीच्या पीठाचे दिवे बनवतात आणि हे वाफवून घेतात. हे दिवे कुस्करून बारीक करून यात गुळ आणि दुध घालून नैवेद्य दाखवतात. तर काही भागात कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याच्या नावाने एक गोड पदार्थ नैवेद्य दाखवून करून दिवे लावले जातात. षष्ठीच्या दिवशी कुलाचार करतात. या दिवशी नव्या कांद्याचे भरीत किंवा वांग्याची भाजी आणि बाजरीच्या भाकरीचा खंडोबाला नैवेद्य अर्पण करतात.

महाराष्ट्रातील डोंगराळ आणि आदिवासी भागात नाचणीलाच कणसरी माता असेही म्हणतात. कारण या भागात नाचणीचे पिक मोठ्या प्रमाणावर घेतले जाते. आदिवासी भागात आजही या धान्याची कापणी केल्या नंतर याच्या लोंब्याची पूजा केली जाते व या पासून केलेल्या पदार्थांचा नैवेद्य अर्पण केल्या जातो.

अशा प्रकारे जे पिकते तेच देवाला अर्पण करून सेवन करण्याची प्रथा होती. ती आता लोप पावत असून याच संस्कृतीचे जतन करणे पौष्टिकेच्या दृष्टीने आणि प्रकृती स्वास्थ्यासाठी आवश्यक आहे. भरडधान्ये शरीरासाठी अत्यंत पोषक असून त्यात विविध प्रकारची पौष्टिक अन्नद्रव्ये मुबलक प्रमाणात असतात. यात तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण जास्त असून पचनासाठी हलकी असतात. ही धान्ये सेवन करण्याचा विचार आपल्या पूर्वजांनी नक्कीच केला होता. तो आता आरोग्य पूर्ण जीवनासाठी पुन्हा सर्वांनीच करायला हवा.





संगणकावर काम करताना शरीर संस्थिती कशी असावी



डॉ. जयश्री रोडगे

वरिष्ठ संशोधिका
मो. ९५९४००५८४०



कु.संगिता आवचार

संगणक चालक
मो. : ९४२९२२०२०९

साधनसंपत्ती व्यवस्थापन आणि ग्राहक विज्ञान विभाग, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी

संगणक हा आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनला आहे. संगणकाने आपली जगण्याची, काम करण्याची आणि संवाद साधण्याची पद्धत बदलून टाकली आहे. आपण माहिती संचयित, प्रक्रिया आणि पुनर्प्राप्त करण्याच्या पद्धतीमध्ये क्रांती केली आहे. संगणकाने व्यवसाय जगतातही मोठा प्रभाव पाडला आहे. त्यामुळे भौतिक कार्यालयाची गरज दूर होऊन लोकांना घरून काम करणे शक्य झाले आहे. संगणकांमुळे कंपन्यांना अनेक कार्ये स्वयंचलित करणे शक्य झाले आहे, ज्यामुळे काम अधिक कार्यक्षम आणि उत्पादक बनले आहे. संगणकाने आपल्या जीवनावर अनेक प्रकारे प्रभाव टाकला आहे. तंत्रज्ञान जसजसे पुढे जात आहे, तसतसे आपल्या जीवनात संगणकाची भूमिका वाढत आहे. संगणकावर काम करताना आपली शारीरिक संस्थिती कशी असायला हवी याबद्दल आपणास माहिती हवी.

बसण्याच्या पद्धती : बसण्याच्या चुकीच्या पद्धतीमुळे रक्ताभिसरणावर परिणाम होऊ शकतो. कंप्युटर/संगणकावर काम करताना बसण्याची स्थिती योग्य ठेवावी. चुकीच्या पद्धतीने बसून एकच काम सतत खूप वेळ करत राहिले तर रिपीटेटिव्ह स्ट्रेन इंजुरी म्हणजे आर.एस.आय. हा आजार होऊ शकतो. जे लोक संगणकावर जास्त काळ काम करतात ते या आजाराला बळी पडतात, असे एका निरीक्षणावरून आढळून आले आहे. हा आजार टाळण्यासाठी आपले वर्क स्टेशन म्हणजे कामाचे ठिकाण ईर्गोनॉमिक्सच्या दृष्टीने योग्य असेल याची खात्री करून घ्यावी. काम करत असताना बसण्याची स्थिती सतत बदलणे गरजेचे आहे. नियमित ब्रेक घेऊन कामाच्या ठिकाणाहून दूर जावे. संगणकाच्या स्क्रीनपासून अंधून मधून इतरत्र बघावे.

बसण्याची योग्य स्थिती : खुर्चीची उंची योग्य प्रकारे अँडजस्ट करावी. ज्यामुळे आपले पाय जमिनीपर्यंत व्यवस्थित पोहोचतील आणि गुडघे नितंबांना समांतर किंवा त्यापेक्षा किंचित खाली राहतील. यासाठी ईर्गोनॉमिक्स फूट रेस्टचा वापर करावा. बाजारात अनेक प्रकारची फूट रेस्ट उपलब्ध आहेत.

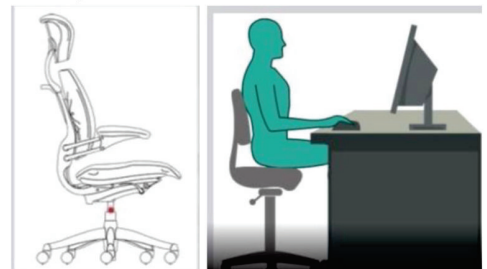


पाठीचा सगळ्यात खालचा भाग खुर्चीच्या पाठीच्या खालच्या बाजूच्या कव्हेला म्हणजे वक्राकृती भागाला फिट होईल याची काळजी घ्यावी. खुर्चीची पाठ सरळ हवी किंवा आपल्याला आराम मिळण्यासाठी आणि पाठीच्या वरच्या बाजूला आधार मिळण्यासाठी किंचित मागच्या दिशेला झुकलेली हवी. पाठीच्या खालच्या भागाला योग्य आधार मिळेल याची खात्री करावी. हवा भरता येणाऱ्या किंवा छोट्या उषांचा वापर यासाठी आपण करू शकतो. हाताच्या वरचा भाग खांद्यापासून नैसर्गिकरित्या खाली यायला हवा. हाताचा कोपऱ्यापासूनचा पुढचा भाग खुर्चीच्या आर्मरेस्टवर म्हणजे बाजूवर ठेवावा, तो जमिनीशी समांतर असावा किंवा त्यापेक्षा थोडा खाली असावा. त्यामुळे हातांना आराम मिळेल. खुर्चीच्या बाजू अँडजेस्ट करता येणाऱ्या असाव्यात. याचा टायपिंग करताना, माऊस वापरताना, काही लिहीताना अडथळा येणार नाही याची काळजी घ्यावी. काम करताना मधुनच डोके किंचित वर करणे, बसण्याच्या स्थितीत बदल करणे, तसेच अंधून मधून



हात पाय हलवणे इ. क्रिया कराव्यात.

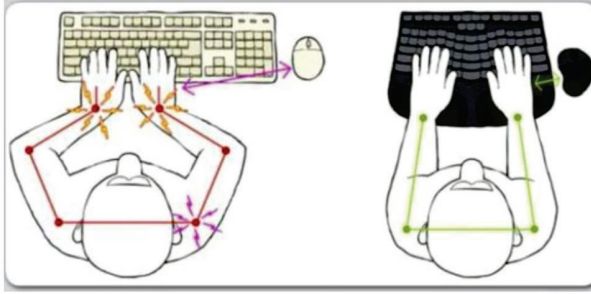
ईर्गोनॉमिक्स खुर्ची : खुर्ची सहज अँडजस्ट करता येण्यासारखी असावी. खुर्चीची रुंदी व खोली पुरेशी असावी. ज्यामुळे कोणतीही व्यक्ती तिच्यात सहजपणे बसू शकेल. खुर्चीने आपल्या पाठीच्या खालच्या भागाला आधार दिला पाहिजे. खुर्चीची पाठ/बँक रेस्ट उभ्या पद्धतीने तसेच मागे-पुढे अँडजेस्ट करता येण्यासारखी असावी. पाठीच्या नैसर्गिक वक्राकाराला आधार दिला पाहिजे. खुर्चीचे हातसुद्धा/आर्मरेस्ट अँडजस्ट करता आले पाहिजे. ज्यामुळे आपले हात त्यावर आरामात ठेवता येतील व खांद्यांनाही आराम मिळेल. खुर्ची सहजपणे फिरवता आली पाहिजे, त्यामुळे कामाच्या ठिकाणी योग्य वस्तू पर्यंत सहजपणे पोहोचता येईल. खुर्चीवर आणि तिच्या





पाठीला योग्यप्रकारे पॅडी म्हणजे गुबगुबीत मटेरियल असावे.

कीबोर्ड आणि आपल्या बसण्याची स्थिती : कीबोर्डचा ट्रे अँडजस्ट करता येण्यासारखा असावा. कीबोर्डची उंची अशाप्रकारे अँडजस्ट करावी की, त्यातील बटनांचा वरचा पृष्ठभाग कोपयाच्या उंची इतका किंवा त्यापेक्षा थोडा खाली असावा. कीबोर्ड शरीरालगत ठेवावा. कीबोर्डचे जे भाग जास्त जवळ ठेवावे लागतात ते शरीराच्या मध्यभागी असावेत, अशी कीबोर्डची रचना करावी. हाताचे कोपरे खांद्यापासून सैल असतील. खांद्यावर ताण येऊ नये व कीबोर्ड वापरताना हाताची मनगटे कोणत्याही बाजूला वळवावी लागू नयेत. हाताचा कोपर ९०



अंश किंवा त्यापेक्षा जास्त वळवता येतील याची खात्री करावी.

एर्गोनॉमिक्स कीबोर्ड्स :

संगणकावर खूप वेळ काम करत असताना तुम्हाला कीबोर्डचाही खूप वापर करायला लागत असेल, तर तेही तुम्ही एर्गोनॉमिक्स घेणं चांगलं. बसण्याच्या चुकीच्या स्थितीने पारंपारिक कीबोर्ड चा वापर करणे काही वेळा हानिकारक ठरू शकतो. स्नायू किंवा बसण्याच्या चुकीच्या पद्धतीशी संबंधित वेदना किंवा आजार टाळण्यासाठी योग्य प्रकारचा कीबोर्ड वापरला पाहिजे. तसेच बसण्याची स्थिती योग्य असली पाहिजे. टायपिंग करताना कम्फर्ट किंवा आराम देणारे पुढील काही प्रकारची कीबोर्ड बाजारात उपलब्ध आहेत. याचा



स्टि (Split) कीबोर्ड



कंट्रोर्ड (Contoured) कीबोर्ड



हँड हेल्ड (Hand Held) कीबोर्ड



अँगल्ड स्प्लिट (Angled Split) कीबोर्ड

वापर करून आपण होणारा त्रास किंवा वेदना कमी करू शकतो.

कीबोर्ड वापरण्यासाठी टिप्स : कीबोर्डचा वापर करत असताना मनगट कीबोर्डच्या मध्यभागी ठेवावे. टायपिंग करताना बोटे जास्त जोरात दाबू नयेत व सर्व दहा बोटांचा वापर करावा. पूर्णपणे अँडजस्ट करता येणारा

कीबोर्ड नसेल तर मग टेबलची, संगणक/लॅपटॉपची व खुर्चीची उंची अँडजस्ट करावी किंवा योग्य स्थितीत येण्यासाठी उशांचा वापर करावा. मनगटे कीबोर्डवर आरामशीरपणे ठेवण्यासाठी रिस्ट रेस्ट चा वापर करता



येतो. टायपिंग करताना रिस्ट रेस्ट चा वापर करणे योग्य नाही.

कीबोर्ड ड्रॉवर :

कीबोर्ड ठेवण्यासाठी चुकीचा ट्रे किंवा ड्रॉवर वापरला तर खांदे दुखू शकतात. इर्गोनॉमिक्स कीबोर्ड किंवा ड्रॉवर असेल तर आपण आपल्या कम्फर्टसाठी त्याची उंची अँडजस्ट करू शकतो. कीबोर्डची उंची अँडजस्ट केली नाही तर त्यामुळे आपल्याला पोक काढून बसावे लागते किंवा खांदे तानावे लागू शकतात. त्यामुळे आपल्या खांद्यांमध्ये वेदना होतात. बसण्याची स्थिती योग्य ठेवण्यासाठी ईर्गोनॉमिक्स कीबोर्ड



उपयोगी पडू शकतात.

ईर्गोनॉमिक्स टेबल : संगणकावर काम करत असताना खूप काळ एकाच जागेवर बसल्यामुळे शरीरावर ताण येऊ शकतो. त्यामुळे अंधून मधून उभे राहावे. ईर्गोनॉमिक्स टेबल असेल तर आपण उभे राहून सुद्धा काम करू शकतो. आपल्या कम्फर्ट नुसार हा टेबल अँडजस्ट करता येतो. संगणकावर सलग खूप वेळ काम करावे लागत असेल तर योग्य वर्क





कामानंतर येणारा थकवा टाळण्याकरिता महिलांसाठी

काम करण्याच्या काही सोप्या पद्धती



प्रा.ज्योती मुंडे

शिक्षण सहयोगी

मो. : ७७०९५५४१८



डॉ.जयश्री रोडगे

वरिष्ठ संशोधिका

मो. : ९५९४००५८४०

साधनसंपत्ती व्यवस्थापन आणि ग्राहक विज्ञान विभाग, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी

व्यवसाय क्षेत्रामध्ये भारतीय महिलांचा महत्त्वाचा सहभाग आहे. काम करत असताना महिला आपल्या शारीरिक संस्थितीचा जास्त विचार करत नाहीत. काम करत असताना त्यांना शरीराच्या असामान्य संस्थितीची कामे करावी लागतात, जसे की कमरेतून वाकणे, गुडघ्यावर वाकणे, शरीराला पिळ देणे इत्यादी. यातून अनावश्यक शक्ती व स्नायूंचा वापर होतो. त्यामुळे कालांतराने महिलांना स्नायूंच्या व हाडांच्या आजारांना तोंड द्यावे लागते. अशी स्थिती जर जास्त काळ राहिली तर त्यांना शारीरिक विकृती सुद्धा होतात. यासाठी महिलांचे शारीरिक कष्ट कमी करण्यासाठी योग्य त्या उपाययोजना करणे गरजेचे आहे.

भारतीय लोकसंख्येच्या ४०% या महिला आहेत. ज्यापैकी १०% महिला या व्यवसायातून पैसे कमवतात. महिला घरातील विविध कामासोबतच शेतातील व इतरही कामे करतात. त्यामुळे त्यांचे आयुष्य अत्यंत दयनीय झाले आहे. कारण त्यांची ही कामे थकवा आणणारी तर आहेतच त्याचबरोबर जास्त वेळ लावणारी पण आहेत.

समाजात आपल्या अवतीभवती अनेक महिला वावरत असतात पण त्यापैकी एखादीच महिला आपली सगळी कामे आटोपून नेहमी हसतमुख व उत्साही दिसते. तर बाकीच्या तेवढ्याच कामात आधिक बुडून गेलेल्या दिसतात, असे का? असा साहजिकच आपल्यापुढे प्रश्न उभा राहतो. आपण जर बारकाईने निरीक्षण केले तर आपल्या लक्षात येईल की त्या महिलेने ते काम सोप्या पद्धतीने केलेले असते म्हणून तिच्या चेह-यावर थकवा जाणवत नाही.

साधारणपणे घरातील कामे महिलांना सारखीच असतात. पण ती करताना यशस्वी महिलांनी शक्ती, वेळ आणि पैसा कमी खर्च केलेला असतो. तर त्याच कामाकरता इतर महिलांनी आपली बरीच शक्ती, वेळ व जास्त पैसा घालवलेला असतो. त्यामुळे त्या लवकर व जास्त थकतात. महिलांच्या थकव्याचा किंवा मानसिक अवस्थेचा परिणाम घरातील वातावरणावर होतो आणि त्यामुळे कौटुंबिक वातावरण प्रसन्न व आनंदी राहू शकत नाही.

आजच्या धावपळीच्या युगात महिलांच्या जबाबदा-या वाढल्या आहेत. त्यांना घरातील व घराबाहेरील कामे पार पाडावी लागतात. ही दुहेरी भूमिका पार पाडण्यासाठी महिला उत्साही राहणे आवश्यक आहे. म्हणून प्रत्येक महिलांनी कामे करताना सोप्या पद्धतींचा आपल्या रोजच्या कामात उपयोग केला पाहिजे. काम करणे जास्तीत जास्त कसे सोपे व सुलभ करता येईल याची माहिती मिळवली पाहिजे.

हे महिलांसाठी कामाच्या व्यापाच्या दृष्टीने खूप महत्त्वाचे आहे.

कामादरम्यान व कामानंतर येणा-या थकव्याचे काही प्रकार खालीलप्रमाणे आहेत.

१) शारीरिक थकवा : शारीरिक थकवा हा आपल्याला पूर्वीच्या कामामुळे जाणवू शकतो. शारीरिक थकव्यामुळे आपली काम करण्याची क्षमता कमी होऊन वेळ आणि ऊर्जा जास्त लागते. शारीरिक थकवा दूर करण्यासाठी विश्रांतीची खूप गरज असते. विश्रांती घेतल्यानंतर आपण शारीरिक थकवा दूर करू शकतो व परत नव्याने कामाला सुरवात करू शकतो.

२) मानसिक थकवा : जीवनाच्या दैनंदिन क्रियांमध्ये अनुभवला जाणारा बहुतेक थकवा हा मानसिक स्वरूपाचा असतो. मानसिक थकव्याचे दोन प्रकार आहेत.

अ) कंटाळवानेपणा वाटत असल्याने येणारा थकवा : कामाची तीव्र प्रेरणा नसेल तर कामाबद्दल नावड आणि कंटाळ्यामुळे काम थांबवण्याची इच्छा वाढते. कामाच्या स्वरूपामुळे पण कंटाळा येऊ शकतो. त्यामुळे महिलांना कामासाठी प्रेरणा देणे गरजेचे आहे.

आ) नैराश्यामुळे येणार थकवा : थकवा अनेक गोष्टींचा परिणाम असू शकतो. जेव्हा आपण केलेली एखादी योजना पूर्ण होत नाही आणि ठरवलेली उद्दिष्टे आपल्याला गाठता येत नाहीत तेव्हा नैराश्य येते किंवा संघर्षाची परिस्थिती उद्भवते. अशा संघर्षामुळे येणारा थकवा हा नैराश्याचा थकवा असतो. तेव्हा पर्याय शोधणे, निर्णय घेणे आणि नवीन ध्येय शोधणे आवश्यक असते.

काम केल्यानंतर जो थकवा येतो तो थकवा टाळण्यासाठी करावयाच्या काही उपाययोजना

- १) कामाचे नियोजन करणे
- २) कामाचा योग्य क्रम लावणे
- ३) विश्रांतीची वेळ ठरवणे / विश्रांती घेणे
- ४) थकवा टाळण्यामध्ये प्रेरणेची भूमिका
- ५) हात आणि शरीराच्या हलचाली मध्ये बदल
- ६) उपकरणे आणि कामकाजाच्या व्यवस्थेत बदल

१) कामाचे नियोजन करणे

कामाचा आराखडा तयार करून वेळेचा अपव्यय टाळणे सहज शक्य आहे. कामाचा आराखडा तयार करण्याची पहिली पायरी म्हणजे



कामाची यादी तयार करणे होय. यादी केल्यामुळे वेळ व इच्छेनुसार काम करता येते आणि महत्त्वाची कामे सुटत नाहीत. त्यामुळे महिलांनी नेहमी कामाचे नियोजन केले पाहिजे.

२) कामाचा योग्य क्रम लावणे : काम करत असताना कामाचा क्रम ठरविणे महत्त्वाचे असते. कारण क्रम ठरवल्यामुळे आपण आपले काम न गोंधळता जलद गतीने करू शकतो. कामाचा क्रम ठरवताना जास्त महत्त्वाची व कमी महत्त्वाची कामे, काही वेळ अधिक/जास्त मेहनतीचे व काही वेळ कमी मेहनतीचे असा असावा. जेणेकरून काम करत असताना महिलेला जास्त थकवा जाणवणार नाही व कामाचा आराखडा तयार असल्यामुळे अनपेक्षित किंवा अचानक निर्माण झालेल्या कामांना वेळ देता येतो.

३) विश्रांती घेणे : काम करताना अधुन अधुन विश्रांती घेणे गरजेचे आहे. कारण विश्रांती घेतल्यानंतर उत्साही वाटुन कामाची गती वाढते. विश्रांती निदान पाच ते पंधरा मिनिटांपेक्षा जास्त नसावी. जर महिलांनी बराच वेळ विश्रांती घेतली तर त्यानंतर सुद्धा करावयाचे काम लवकर वेग पकडणार नाही. ज्या गृहिणीला दुपारी विश्रांती मिळते त्यांच्या कामाचा वेग पुन्हा वाढतो.

४) थकवा टाळण्यामध्ये प्रेरणेची भूमिका : एखाद्या व्यक्तीला एखादे काम आवडत नाही किंवा जेव्हा प्रेरणा कमी पातळीवर असते तेव्हा थकवा फार लवकर जाणवतो. परंतु जेव्हा प्रेरणा जास्त असते तेव्हा थकवा दिसून येत नाही. उच्च प्रेरणा कार्य करण्यासाठी अधिक ऊर्जा उपलब्ध करून देते, तर कमी प्रेरणा कमी ऊर्जा देते. त्यामुळे घरातील व

घराबाहेरील कामामध्ये जो थकवा येतो त्यामध्ये प्रेरणा महत्त्वाची भूमिका बजावते.

५) हात व शरीराच्या हालचाली मध्ये बदल : हातांसंबंधित काम करत असताना महिलांनी जे काम आगोदर करावयचे आहे त्याची मांडणी करून ठेवावी व काम करत असताना दोन्ही हात उजवीकडून डावीकडे लयबद्धपणे नेऊन काम करावे. जसे की भांडी धुणे किंवा फरशी पुसणे यासारख्या पुनरावृत्ती कामांमध्ये तालबद्ध हालचालीसहित हाताचा वापर करावा. महिलांनी काम करत असताना जास्त चालणे टाळावे.

६) उपकरणे आणि कामकाजाच्या व्यवस्थेत बदल : उपकरणे बदलणे हे सर्वांना परवडणार नाही. पण आपण आपल्या घरातील दररोज लागणारी साधी उपकरणे बदलू शकतो. पूर्वीच्या काळी आपण मसाले बारीक करण्यासाठी दगडी पाट्याचा वापर करत होतो त्याऐवजी आपण मिक्सरचा वापर करून मसाले चांगल्या प्रकारे बारीक करून वेळ आणि ऊर्जेची बचत करू शकतो. कामात लागणाऱ्या सामग्रीच्या मांडणीमध्ये आपल्याला काही बदल करावा लागतो. जसे की दररोज लागणारे डबे स्वयंपाक घरामध्ये गॅसच्या शेगडी जवळ ठेवावेत जेणेकरून आपण सहज त्यापर्यंत पोहोचू शकतो.

महिलांना थकवा टाळण्यासाठी वरील काही उपाययोजना दिल्या आहेत. त्या स्वीकारून महिलांनी त्यांच्या कामाच्या सवयीमध्ये बदल करावा व दिलेल्या उपाययोजना काळजीपूर्वक उपयोगात आणल्या तर येणारा थकवा टाळता येईल. त्यामुळे कामे सुलभ, जलद आणि समाधानकारकरित्या पार पाडता येतील.

संगणकावर काम करताना शरीर संस्थिती कशी असावी

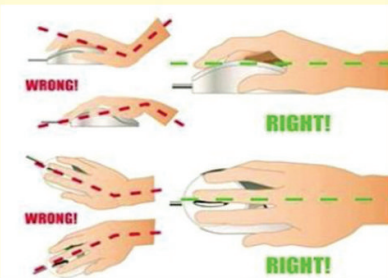
पान क्र. १६ वरून.

स्टेशनमुळे (कार्यस्थळ) समस्या सुटू शकतात.

इर्गोनॉमिक्स माऊस : चुकीच्या पध्दतीने माऊस वापरल्यामुळे मनगटातून बोटात वेदना होतात. त्यामुळे इर्गोनॉमिक्स माऊसचा वापर करावा. हाताला फिट होईल अशा प्रकारे माऊसची डिझाईन निवडा. माऊस कीबोर्डला लागून व त्याच पातळीवर ठेवा. माऊस हलक्या हाताने धरा, त्याला जोरात पकडू नका. मनगट नैसर्गिक स्थितीत व आरामदायी असेल याची काळजी घ्यावी. मनगट सरळ ठेवावे, हात डाव्या किंवा उजव्या बाजूला वळवू नयेत किंवा उचलू नये, खाली करू नये. माऊसचा वापर करत असताना मनगट टेकवू नये. तसेच तळवा तरंगता राहिला पाहिजे. ज्यामुळे बोटांवर ताण येणार नाही. त्याचप्रमाणे

माऊस सोबत माऊस पॅडचा वापर करणेदेखील आवश्यक आहे.

इर्गोनॉमिक्स हेडफोन : संगणकावर काम करत असताना आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना हेडफोन लावून संगीत/गाणे ऐकण्याची सवय असते. कोविड - १९ आजार आल्यापासून आज बरेच शिक्षक, विद्यार्थी किंवा नोकरदार ऑनलाईन कामे करतात किंवा मिटींग/बैठकांत सहभाग घेत असतात. त्यासाठी अनेकदा हेडफोनचा वापर करावा लागतो. अशावेळी आपण इर्गोनॉमिक हेडफोनचा वापर करणे योग्य राहिल. बाजारात वायरलेस हेडफोन, इअरबड्स इ. अशा अनेक प्रकारचे इर्गोनॉमिक हेडफोन्स उपलब्ध आहेत.





गुणकारी नाचणी



डॉ. अश्विनी बिडवे

शिक्षण सहयोगी

मो. : ९४०३२४४०४२



डॉ. वीणा भालेराव

विभाग प्रमुख

मो. : ८३२९३७२९७४

अन्न विज्ञान व पोषण विभाग, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी

नाचणीला विविध भागात नागली, रागी इत्यादी नावाने ओळखले जाते. विविध धान्य, डाळी, भाज्या, फळे, दूध व दुग्धजन्य पदार्थ सेवन केल्याने आपणास ते पोषणासह अनेक आजारांपासून संरक्षण देखील करतात. त्यामध्ये नाचणी हे धान्य खूप आरोग्यदायी आहे. त्यामुळे त्याचा पोषण मुल्यांकामध्ये खूप वरचा क्रमांक आहे. नाचणी हे धान्य, अतिशय पौष्टिक धान्य असून चांगले आरोग्य राखण्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहे.

रागी अर्थात नाचणी हे भारतासह आफ्रीकेच्या विविध भागात उगवणारे धान्य आहे. हे पीक राज्यातील दुर्गम, आदिवासी भागातील हलक्या व वरकस जमिनीत घेतात. नाचणी हे दुर्गम भागातील लोकांचे प्रमुख अन्नधान्य आहे. ते सर्व प्रकारच्या जमिनीत येणारे, त्याचप्रमाणे जिरायत आणि बागायत पीक आहे. कर्नाटक राज्यात हे महत्त्वाचे पीक असून तेथे जवळ जवळ भाता इतके क्षेत्र या पिकाखाली आहे. तमिळनाडू, आंध्र प्रदेश व महाराष्ट्रातही बऱ्याच मोठ्या प्रमाणावर या पिकाची लागवड होते. यामध्ये अनेक पौष्टिक आणि शक्तिदायक घटक आहेत.

नाचणी मध्ये शरीराला आवश्यक असणारी पोषक तत्वे जसे की, प्रथिने, तंतुमय पदार्थ, कॅल्शियम, पोटॅशियम, सोडियम, झिंक आणि लोह चांगल्या प्रमाणात आढळतात. सर्व प्रकारचे अत्यावश्यक आमायनो आम्ल नाचणीमध्ये असल्यामुळे प्रथिनांचे चांगले स्रोत आहे. दैनंदिन जीवनात शरीरातील पेशींची होणारी हानी भरून काढण्यास तसेच शरीरातील नायट्रोजनची पातळी टिकवून ठेवण्यास देखील नाचणी मोठ्या प्रमाणात मदत करते.

नाचणीचे फायदे

- नाचणीमध्ये कॅल्शियमचे प्रमाण सर्व धान्यापेक्षा जास्त आहे. त्यामुळे नाचणी हाडांसाठी खूपच फायदेशीर ठरते. हाडांना



तूटण्यापासून संरक्षण देण्यासाठी तसेच अधिक मजबूती देण्यासाठी नाचणीचा फायदा होतो.

- नाचणीमध्ये ट्रिप्टोफॅन नावाचे अमायनो अॅसिड असून हे भूक कमी करून वजन नियंत्रित करण्यास मदत करते. भूक न लागल्यामुळे शरीराची अतिरिक्त चरबीपासूनही सुटका होते आणि शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाणही कमी होते.
- नाचणीमध्ये तंतुमय पदार्थ अधिक प्रमाणात असल्यामुळे नाचणी खाल्यानंतर भूक लवकर लागत नाही. या तंतुमय पदार्थामुळे बद्धकोष्ठता सारख्या व्याधीचा त्रास मोठ्या प्रमाणात टाळता येतो. तसेच वजन वाढण्याचा धोका कमी होतो.
- नाचणीमध्ये तांदळाच्या तुलनेत जास्त प्रमाणात तंतुमय पदार्थ असतात. त्यामुळे शरीरातील पचनक्रिया चांगली होण्यास नाचणीचा उपयोग होतो.
- नाचणीचा ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असल्यामुळे तो रक्तातील ग्लूकोजची पातळी नियंत्रित करण्यासाठी उपयुक्त ठरतो. नाचणीच्या अॅन्टीडायबिटीक गुणामुळे मधुमेह नियंत्रित राहण्यास मदत होते, त्यामुळे मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी रागी अर्थात नाचणी वरदान ठरते. यातील तंतुमय पदार्थांमुळे शरीरातील साखरेची प्रमाण नियंत्रित राहून मधुमेहाचा धोका कमी होतो.
- नाचणी लोहाचा उत्तम स्रोत असून यामुळे हिमोग्लोबिनचा स्तर वाढतो व अनिमीया कमी करण्यास मदत होते.
- नाचणी मध्ये मॅग्नेशियम असते, त्यामुळे चेतासंस्थेचे कार्य व्यवस्थित राहण्यासाठी आणि हृदयाचे ठोके सामान्य ठेवण्यासाठी नाचणी खूप उपयुक्त ठरते.
- नाचणीमधील उच्चलोह सामग्रीमुळे गर्भवती महिलां मधील अॅनेमिया, अशक्तपणा टाळण्यासाठी आणि गर्भाच्या निरोगी वाढीसाठी नाचणीचा आहारातील समावेश अधिक हितावह ठरते.
- नाचणी खाल्ल्याने स्तनदा मातेच्या दुधामध्ये वाढ होते आणि बाळाला या दुधातून अधिक पोषण मिळते. तसेच नाचणीच्या सेवनाने स्तनपान करणाऱ्या मातांचा शरीरातील कॅल्शियमचे प्रमाण वाढून त्यांच्या हाडांसंबंधीत समस्या कमी होतात.
- नाचणीचे फायदे आरोग्याबरोबर त्वचेला देखील होतात. यामध्ये असणारे अॅटीएजिंग गुणत्वचा अधिक चमकदार बनविण्यास फयदेशीर ठरतात. तसेच नाचणीचा उपयोग फेसामास्क



बनविण्यासाठी देखील करण्यात येतो कारण त्वचा अधिक तजेलदार करण्यास नाचणीचा उपयोग होतो.

- थंडीपासून बचाव करण्याकरिता पुरेशी उर्जा मिळवण्यासाठी नाचणीचा उपयोग हिवाळ्यात लहानापासून ते मोठ्यापर्यंत सर्वानाच फायदेशीर ठरतो.

नाचणीचा आहारातील उपयोग

- नाचणीची आपण भाकरी बनवून खाऊ शकतो.
- नाचणीचा ढोकळा, डोसा, इडली, शिरा अथवा उपमा देखील बनवू शकतो.
- पराठा किंवा धपाटयासाठी सुद्धा नाचणीच्या पिठाचा वापर करू शकतो.
- नाचणीचे चकली, शेव, चिवडा, लाडू, बिस्कीट, केक इत्यादी पदार्थ बनवता येतात. तसेच नाचणीचे (नागलीचे) पापड किंवा मुरकूल बनवले जातात. या पदार्थांना शहरी भागात हॉटेल्समध्ये मोठ्या प्रमाणावर मागणी आहे.

नाचणी सत्व हे दुध, गुळ अथवा साखर टाकून तयार केलेली खीर

देखील खाण्यास पौष्टिक व स्वादिष्ट असते. तसेच नाचणीचा वापर करून लहान बाळासाठी पूरक आहार बनविण्यात येतो. वयाच्या सहा महिन्यांपासून पूरक आहारात नाचणीचा समावेश करता येईल. नाचणीच्या पिठापासून आंबील, शिरा किंवा पातळ उपमा बाळांना देता येईल. बालकाच्या वाढत्या वयासाठी आवश्यक नाचणीमधील कॅल्शियम, लोह, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, सोडियम, झिंक ही सर्व खनीज घटके अत्यंत उपयुक्त ठरतात. त्याच प्रमाणे नाचणीमध्ये प्रथिने, तंतुमय पदार्थ आहेत जे बालकाच्या वाढीसाठी तसेच पचनासाठी अत्यंत गुणकारी आहेत. लहान मुलांची पचनशक्ती फारच नाजूक असते, तेव्हा पचनक्रियेला अधिक मजबूत बनविण्यासाठी नाचणीचा उपयोग होते. त्यामुळे लहान मुलांच्या आहारात नाचणीचे सत्व वापरले पाहिजे, जेणे करून बालकांमध्ये पचनाची समस्या टाळता येईल.

नाचणीतील पोषकतत्वे विशेषत : अँटीऑक्सिडंट्स आणि खनीजे, रोग प्रतिकारक शक्ती वाढवतात आणि शरीराला संक्रमण आणि रोगाशी लढण्यास मदत करतात. म्हणून नाचणी सर्वच लहान-थोरांना, सामान्य आरोग्य राखण्यासाठी तसेच विविध आजारांमध्ये अत्यंत गुणकारी ठरते.





बाजरी: एक आरोग्यवर्धक भरड धान्य



डॉ.कल्पना लाहाडे
शिक्षण सहयोगी
मो. : ९६०४४४७८२९



डॉ.विणा भालेराव
विभाग प्रमुख
मो : ८३२९३७२९७४



सौ.रुनाली धवाल
एम.एस्सी. द्वितीय वर्ष

अन्न विज्ञान आणि पोषण विभाग, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी

सामान्यपणे ज्वारी, बाजरी आणि नाचणी अशा अनेक धान्यांचा मुख्य अन्न म्हणून उपयोग होतो. महाराष्ट्रामध्ये बाजरीचे पीक मोठ्या प्रमाणात घेतले जाते. हिवाळ्यात विविध भागांमध्ये बाजरीची भाकरी मोठ्या प्रमाणात खाल्ली जाते. खरं तर बाजरी खाण्याचे अनेक फायदे आहेत. यामध्ये अनेक पोषक घटक असतात. केवळ संपूर्ण भारतामध्ये अनेक ठिकाणी बाजरीची भाकरी अगदी चवीने खाल्ली जाते. बाजरी ही सर्वात मोठ्या प्रमाणावर उगवले जाणारे भरड धान्य आहे, भारत हा मोती बाजरीचा सर्वात मोठा उत्पादक आहे. उच्च तापमान, साधारण सुपीकता असलेली जमीन तसेच आम्लयुक्त किंवा क्षारयुक्त जमीन असली तरी बाजरीची वाढ होते. दुष्काळासारख्या परिस्थितीत हे पीक तग धरून राहते. ज्या परिस्थितीत देखील गहू व मका ही पिके येत नाहीत, अशा परिस्थितीत बाजरीचे पीक वाढू शकते. पाऊस उशिरा, अनिश्चित व कमी प्रमाणात झाला तरी इतर तृणधान्याच्या तुलनेत अधिक धान्य व चारा उत्पादन देणारे हे पीक आहे. आपत्कालीन पीक व्यवस्थापनामध्ये या पिकाला महत्त्व आहे. कमी कालावधीत तयार होणारे हे तृणधान्य असल्यामुळे खरिपानंतर रबीची पिके वेळेवर घेता येतात. सोयाबीन, गहू व बटाटा या पिकांमधील सूत्रकृमीच्या नियंत्रणासाठी या पिकांचा फेरपालटीचे पीक म्हणून देखील उपयोग होतो. अशाप्रकारे बाजरी उत्पादनाची शेतकऱ्याला सुद्धा अनेक प्रकारे उपयोगिता आढळून येते.

बाजरीचे आरोग्य विषयक फायदे

बाजरीमध्ये शरीराला आवश्यक असणारे घटक जसे की, कर्बोदके, प्रथिने, तंतुमय पदार्थ, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, फॉस्फोरस आणि लोह भरपूर प्रमाणात आढळतात. ही पोषक तत्वे आपल्या शरीरासाठी अत्यंत महत्त्वाची पोषक घटक असून बाजरीमधील घटकांमुळे शरीरातील स्निग्ध पदार्थांचा प्रभाव कमी होण्यास मदत होते. बाजरीत अँटी आक्सिडंटचे प्रमाण भरपूर असते. त्यामुळे त्वचा, केस यांचे आरोग्य राखण्यास मदत होते. यातील लेसीथीन हा घटक मज्जासंस्था मजबूत करून त्याचे कार्य सुकर करण्यास मदत करतो. रक्तदाब, कोलेस्ट्रॉल यासारख्या आजारांवर नियंत्रण राखण्यासाठी ही पोषक तत्व शरीराला आवश्यक असतात. बाजरीच्या सेवनाने शरीराला आवश्यक असणारी ऊर्जा मिळते आणि दिवसभर काम करण्यासाठी उत्साह राहतो. आजच्या बदलत्या जीवनशैलीमध्ये कार्यालयात काम करणाऱ्या व्यक्तीला तसेच भरपूर कष्टदायी काम

करणाऱ्या शेतकरी वर्गाला बाजरीच्या भाकरीची अधिक गरज भासते. दिवसभर कार्यालयात बौद्धिक श्रम करणाऱ्यांसाठी तसेच राबण्यासाठी लागणारी ऊर्जा या बाजरीतून मिळते. त्यामुळे सर्व व्यक्तींसाठी बाजरी अत्यंत उपयुक्त ठरते. बाजरीमध्ये गव्हापेक्षा कॅलरी कमी असल्याने वजन वाढत नाही, त्यामुळे बाजरी ही शरीरासाठी अत्यंत फायदेशीर ठरते. बाजरीमध्ये अठरा टक्क्यापर्यंत आर्द्रता अर्थात ओलावा असतो, त्याचप्रमाणे पोषणमूल्यांमध्ये कर्बोदके ६७ टक्के, फायबर १.२ टक्के, प्रथिने ११.६ टक्के, कॅल्शियम ४२ टक्के, लोह ८.० टक्के प्रमाण असते.

बाजरीतील पोषण मूल्य (प्रती १०० ग्रॅम)

पोषक मूल्य	प्रति १०० ग्रॅम
कर्बोदके (ग्रॅ.)	६७.५
प्रथिने (ग्रॅ.)	११.६
स्निग्ध (ग्रॅ.)	५.०
तंतुमय (ग्रॅ.)	१.२
खनिजे (मि.ग्रॅ.)	२.३
कॅल्शियम (मि.ग्रॅ.)	४२
फॉस्फोरस (मि.ग्रॅ.)	२९६
लोह (मि.ग्रॅ.)	८.०

संदर्भ : न्यूट्रिटीव्ह व्हॅल्यू ऑफ इंडियन फुड्स (एन.आय.एन., आय.सी.एम.आर. हैदराबाद)





सामान्यपणे बाजरीची भाकरी ही तूप अथवा लोण्याचा गोळा आणि पालेभाजी, वांग्याची भाजी, भरीत सोबत खाल्ली जाते. भाकरीमध्ये पांढरे तीळ असतील तर अधिक उत्तम. ही भाकरी चवीला उत्तम असते आणि शरीरासाठी पौष्टिक असते. याशिवाय बाजरीपासून खिचडी, पातळ घाटा, उंडे हे पदार्थ बनवले जातात. विशेषतः वयस्कर व्यक्तींसाठी बाजरीची भाकरी ही अधिक शक्तीवर्धक आणि पोषक समजण्यात येते. तथापि बाजरी ही अगदी लहान मुलांपासून ते मोठ्या आणि वयोवृद्धांपर्यंत सर्वांसाठी पौष्टिक ठरते.

बाजरीचे नियमित सेवन केल्याने हाडांना चांगली मजबूती मिळते. बाजरी हिवाळ्यात शरीर उबदार राखण्यास मदत करते. बाजरीच्या भाकरीसोबत, तूप आणि गुळाचा खडा हे ग्रामीण भागातील सर्वसाधारणपणे खाल्ले जाणारे पदार्थ आहेत. बाजरीची भाकरी हा त्यांचा प्रमुख आहार असते. बाजरीच्या भाकरीचे नियमित सेवन केल्यामुळे कोलेस्ट्रॉल नियंत्रणात येते. कोलेस्ट्रॉलची पातळी घटविण्याचे काम बाजरीतील पोषक तत्व करतात. त्यामुळे हृदयाशी संबंधित आजार कमी होतात. याशिवाय बाजरी हा मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियमचा चांगला स्रोत असल्याने रक्तदाब नियंत्रित करून कोलेस्ट्रॉल घटवते.

प्रसूती झालेल्या महिलांसाठी तर बाजरी हे धान्य वरदान आहे असंच म्हणावे लागेल. बाळासाठी दूध अत्यंत महत्त्वाचं असतं. प्रसूत



महिलांना भरपूर दूध येण्यासाठी आणि पोटातील वातामुळे येणाऱ्या कळा घालविण्यासाठी बाळंतिणींना बाजरी नक्कीच वरदान ठरते. प्रसूतीनंतर शरीराला ऊर्जेची आवश्यकता असते आणि ही ऊर्जा बाजरीतून मिळते.

सतत सर्दी आणि खोकल्याचा त्रास होत असेल तर बाजरीचा आहारातील समावेश ही समस्या दूर करते. कोणत्याही संसर्गजन्य आजाराने, साथीच्या रोगांकरिता प्रतिकारशक्ती वाढविण्याची आणि उष्ण पदार्थ खाण्याची गरज आहे. बाजरी खाल्ल्याने शरीरात उष्णता आणि उर्जा राहते आणि त्यामुळे या रोगांची लागण होत नाही. ज्या व्यक्तींना वजन कमी करायचे आहे त्यांनी आहारात बाजरीची भाकरी आणि पालेभाजी याचा समावेश नियमितपणे केल्याने त्याचा खूप लाभ होतो. बाजरीमुळे वजन झटकन कमी होण्यास मदत होते. बाजरीची भाकरी खाल्ल्यानंतर पटकन भूक लागत नाही आणि पोट भरलेले असल्याची भावना होते. यामुळे वजन नियंत्रित करण्यास मदत होते. सध्या फास्ट फूड आणि अन्य पदार्थांचा मारा आपल्याकडे वाढत चालला आहे. पण असे पदार्थ लड्डूपणाला आमंत्रण देतात. बाजरीच्या नियमित सेवनाने लड्डूपणा दूर होण्यास मदत मिळते. बाजरीतील लोह रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण स्थिर ठेवण्यासाठी मदत करते.

बाजरीचा ग्लायसेमिक इंडेक्स हा इतर प्रमुख धान्यांपेक्षा बराच कमी आहे. रक्तातील शर्करा वाढीचा दर कमी प्रमाणात असल्यामुळे बाजरीची लोकप्रियता व मागणी दिवसेंदिवस वाढत आहे. त्यामुळे मधुमेही व्यक्तींच्या आहारामध्ये बाजरीचा उपयोग महत्त्वाचा ठरतो.

बाजरीचे पदार्थ खाल्ल्याने हृदयविकार आणि पित्ताशयाचे विकार कमी होण्यास मदत होते. आपल्या दैनंदिन आहारात बाजरीचा उपयोग करण्यात यावा जेणे करून रक्तक्षयासारखे आजार दूर होण्यास मदत होईल. बाजरीच्या भाकरी व्यतिरिक्त इतरही आरोग्यदायी आणि चविष्ट पदार्थ करता येतात जसे की, बाजरीपासून सांडगे, खारोड्या, खिचडी, पापड, शंकरपाळे, पकोडे, शेव, चकली, लाडू, बाजरीच्या लाह्या, चिवडा, उपमा, शिरा इत्यादी पौष्टिकतेने समृद्ध बाजरीचे विविध पदार्थ खाऊन शरीराला विविध प्रकारचे फायदे मिळतात.





रेशीम उद्योगासाठी तुती रोपवाटिकेचे व्यवस्थापन



डॉ.चंद्रकांत लटपटे
प्रभारी अधिकारी
मो. : ७५८८६१२६२२



श्री.धनंजय मोहाडे
वरिष्ठ संशोधन सहाय्यक
मो. : ९४०३३९२११९



डॉ.संजोग बोकन
कृषि सहाय्यक
मो. : ९९२१७५२०००

रेशीम संशोधन योजना, वनामकृवि, परभणी

रेशीम उद्योग करताना रेशीम कीटक संगोपनासाठी लागणारा तुती पाने उत्पादनासाठी रोपवाटीकेचे फार महत्त्व आहे. महाराष्ट्रात १३,८७२ एकर तुती लागवड झाली असून प्रामुख्याने मराठवाड्यात मार्च २०२३ पर्यंत ८,२५१ एकर तुती लागवड व २,०७८ मे. टन कोष उत्पादन झाले आहे. तुतीचे क्षेत्र दिवसेंदिवस वाढत असून येणाऱ्या काळात तुती रोपांची मागणी वाढणार आहे. त्यामुळे शेतकऱ्यांनी रोपवाटिकेची नियोजन करावे.

तुती रोपवाटीका कालावधी :

- ज्या शेतकऱ्यांना जून ते सप्टेंबर या दरम्यान तुती लागवड करायची आहे त्यांनी १५ फेब्रुवारी पर्यंत पूर्ण होईल रोपवाटिकेचे नियोजन करावे.
- ज्यांना डिसेंबर ते जानेवारी मध्ये लागवड करायची आहे त्यांनी सप्टेंबर महिन्यात रोपवाटिकेची नियोजन करणे गरजेचे आहे.

* बेड (गादी वाफे) करणे :

- सपाट व पाण्याचा निचरा होणाऱ्या जमिनीची निवड करावी.
- दोन ते तीन वेळा जमिनीची नांगरट करून शेतातील ढेकळे फोडून



काडी कचरा स्वच्छ करून बेड करावेत.

- गादी वाफे करताना दोन भाग मातीमध्ये मुरलेले शेणखत मिसळावे. गादी वाफे ८२ फुट लांब व ४ फुट रुंद आकाराचे ४ बेड करावेत.
- ३ ते ४ महिने वयाची रोपे पाहिजे असतील तर दोन रोपात १० सेंमी व दोन ओळीत २० सेंमी अंतर असावे. प्रत्येक बेड भोवती १.५ फुट रुंद पाण्यासाठी सरी करून घ्यावी. एक एकर तुती लागवड पट्टा पद्धतीने ५x ३ x २ फुट अंतरावर करण्यासाठी ५५५५ रोपे लागतात.

* बेणे निवड व लागवड :

- बागायतीसाठी व्हि-१ व कोरडवाहूसाठी एस-१३ या तुतीच्या वाणाची बेणे निवड करावी.
 - बेणे निवडीसाठी तुतीचे वय ७ ते ८ महिने असणे आवश्यक आहे. बेण्याची जाडी पेन्सिल आकाराची असावी.
 - शेंड्याकडील कोवळ्या हिरव्या कांड्या बेण्यासाठी वापरू नये. ३ ते ४ डोळे असलेले करड्या रंगाचे बेणे निवडावे.
 - सिकेटरच्या साहाय्याने डोळ्याच्या वरच्या बाजूने सरळ व तीन डोळ्यांनंतर खालच्या बाजूने थोडा तिरपा काप घ्यावा. २२ ते २५ सेंमी लांबीचे बेणे करताना साल फाटणार नाही याची काळजी घ्यावी.
 - तुती बेणे तयार केल्यानंतर लगेच कार्बेन्डाझीम ५० डब्लूपी ०.२ टक्के बुरशीनाशक प्रति १० लिटर पाणी द्रावणात मिश्रण करून १० ते १५ मिनिटे बुडवून नंतर लगेच बेडवर लागवड करावी.
 - २ ते ३ दिवसांनी लागवडीसाठी लांब ठिकाणी बेणे लागत असल्यास ओल्या गोणपाटात गुंडाळून वाहतूक करावी. फाद्यांचा गट्टा बांधून घेऊन जावा व लागवड करण्याच्या ठिकाणी बेणे तयार करावे.
 - गादी वाफ्यावर एकच बेणे वापरून दोन डोळे जमिनीत व एक डोळा जमिनीच्या वर राहिल अशी लागवड करावी. लागवड केल्यानंतर लगेचच पाणी द्यावे.
 - रोपवाटिकेस सुपीक काळी जमीन असल्यास ७ दिवसांच्या अंतराने पाणी द्यावे. एक महिन्याच्या अंतराने खुरपणी करून तण नियंत्रण करावे. दोन महिन्यांनंतर ५०० ग्राम युरिया प्रति बेड प्रमाणे देऊन हलकेसे पाणी द्यावे.
- #### * तुती बागेची वैशिष्ट्ये :
- तुती लागवड केल्यानंतर १५ वर्षांपर्यंत टिकते. प्रत्येक वर्षी



पुनर्लागवड करण्याची गरज नाही.

- रोपांची लागवड केल्यापासून ३ ते ४ महिन्यात तुती पाला रेशीम कीटकास टाकण्या योग्य होतो. कमी पाण्यात तुती झाडे जगत असल्यामुळे उन्हाळ्यात पाणी उपलब्ध नसल्यास १ ते २ महिन्यांनी पाणी मिळाल्यास तुती बाग पुन्हा उगवते.
- ठिबक सिंचन केल्यास प्रति हेक्टर झाडांची संख्या टिकते, तूट होत नाही.
- कीटक संगोपन झाल्यानंतर तुती बागेत उरलेला तसेच कीटकांनी खाऊन उरलेला पाला जनावरांना किंवा गांडूळ खत कंपोस्टसाठी वापरता येतो.
- नेसर्गिक आपत्ती जास्त पाऊस किंवा ढगफुटी झाल्यास जास्त नुकसान होत नाही.
- तुती बाग व कीटक संगोपनसाठी कुटूंबातील व्यक्तींना म्हणजे पुरुष,

महिला व वृद्ध अपंग मिळून हेक्टरी १६ लोकांना रोजगार उपलब्ध होतो.

*** तुती रोप काढणी व लागवड :**

- गादी वाफ्यावर बेणे लावल्यापासून ३ महिन्यात रोपांची वाढ ३ फुट होते.
- तयार झालेली रोपे लागवडीसाठी बेडवरून काढण्याच्या १ ते २ दिवस अगोदर बेडला पाणी द्यावे. जेणेकरून रोपे काढतांना रोपाच्या मुळास इजा होणार नाही.
- रोपांची वाहतूक करायची झाल्यास सकाळी किंवा सांयकाळी करावी.
- जमीन नांगरणी करून शेणखत टाकून पट्टा पद्धतीने ५ x ३ x २ किंवा ६ x ३ x २ वर लागवड करावी. बेणे लागवड करण्यापेक्षा रोपे लावावीत जेणेकरून १०० टक्के रोपे जगतील.





महिला शेतकऱ्याची यशोगाथा



सौ. शर्मिलाताई शिवाजीराव जिगे

मठ पिंपळगांव ता.अंबड, जि.जालना

लोणचे उद्योगाची झेप



डॉ. साधना उमरीकर

विषय विशेषज्ञ (गृह विज्ञान)

मो.९४२०५५००६७

कृषी विज्ञान केंद्र, बदनापूर जि.जालना



डॉ.सचिनकुमार सोमवंशी

कार्यक्रम समन्वयक

मो.९४०४९५७३५६

अंबड तालुक्यातील मठ पिंपळगाव हे छोट्या लोकवस्तीचे गाव जालन्या पासून १५ ते १६ किलोमीटर अंतरावर आहे. श्री शिवाजीराव जीगे यांना दोन भावात मिळून ४० एकर जमीन आहे. शेतात एकूण १० एकरवर कागदी लिंबाची एकूण २००० झाडे २० ते २५ वर्षांपासून लावलेली आहेत. त्यांच्याकडे लिंबाची ठोक विक्री होत असे. त्यातून फारसे उत्पन्न मिळत नव्हते. कारण लिंबाचा दर्जा चांगला असला तरीही बाजारात मोसमी काळात भाव मिळत नव्हता. सौ. शर्मिला ताई शिवाजीराव जीगे त्यांच्या पत्नी असून त्या महिलांचे बचत गट चालवितात. अनेक वर्षांपासून काहीतरी करावे असे ताईच्या मनात होते. त्यामुळे त्यांनी २००० साली विविध प्रकारची लोणची करण्याचे एकूण दहा दिवसांचे प्रशिक्षण कृषी विज्ञान केंद्र, खरपुडी येथून घेतले होते. लिंबे घरची असल्यामुळे कच्चा माल तयार होता. २००१ वर्षांपासून त्यांनी साध्या पाउच मध्ये लोणचे तयार करून विक्रीस सुरवात देखील केली. या काळात त्यांनी कुठल्याही प्रकारचा ब्रँड तयार केला नाही किंवा कोणतेही रजिस्ट्रेशन देखील केले नाही. सुरुवातीस त्यांनी २० किलो लिंबाचे लोणचे तयार केले. याला लेबल किंवा इतर कोणतीही माहिती नसल्यामुळे फारसा प्रतिसाद मिळाला नाही. २००७ पासून मात्र त्यांनी अनुज गृह उद्योग या नावाने व्यवसाय सुरु केला. सुरुवातीची काही वर्षे त्यांनी लोणचे स्टॅंडिंग पाउच मध्ये विकण्यास सुरुवात केली. अन्न व औषधी प्रशासनाचे प्रमाणपत्र देखील काढले. लिंबाच्या लोणच्याचे विविध प्रकार जसे कि गोड लोणचे, लिंबू मिरची, नुसत्या लिंबाचे, मसाला लिंबू असे अनेक प्रकार त्या बनवितात. या सोबतच कैरीचे आणि आवळा लोणचे देखील मागणीप्रमाणे तयार करतात.



फक्त लिंबाचे लोणचे :

कोणतेही लोणचे करण्यासाठी धुणे मग एका आकारच्या फोडी तयार करणे हे काम त्या स्वतः आणि सोबत काही महिला कामगार घेऊन करतात. यानंतर या फोडींना मीठ आणि हळद लाऊन मोठ्या ड्रम मध्ये साठवण केली जाते. त्यानंतर मग मागणीनुसार त्यात मसाला आणि मिरच्या एकत्र करून पॅकिंग केले जाते. लेबल आणि तयार झाल्याची तारीख टाकून ते गिऱ्हाईका पर्यंत पोचवले जाते. या सर्व कामांसाठी त्यांच्याकडे कोणतेही यंत्रे नाहीत. सर्व कामे महिला स्वतःच करतात. त्यांच्या कडे सिझन मध्ये एकूण चार महिला कामगार तसेच दोघे पतीपत्नी काम करतात.

लिंबू मिरची लोणचे :

यासाठी ताज्या लिंबांचा वापर केला जातो. पोपटी हिरवी मिरची खास मागविली जाते. लींबे आणि मिरची योग्य आकारात कापली जातात. मीठ, हळद आणि मिरचीचे योग्य प्रमाण घेऊन हे लोणचे मिक्स केले जाते व एका स्वतंत्र ड्रम मध्ये साठवणूक केली जाते. मागणीनुसार बरण्या मध्ये पॅकिंग करून माल पुरविला जातो.

मिरची लोणचे :

यासाठी ताज्या पोपटी रंगाच्या मिरच्या ठोक भावाने विकत आणल्या जातात. तिच्या योग्य आकारात काप करून मसाला तयार केला जातो. यात लिंबाचा रस तयार करून मिसळल्या जातो. तदनंतर योग्य आकाराच्या बरणीत साठवणूक केली जाते.

गोड लोणचे :

यात लिंबू, साखर, तिखट आणि मीठ एवढेच साहित्य वापरले





जाते. लिंबे चिरून त्यातील बिया काढल्या जातात. यानंतर साध्या मिक्सर मधून ती बारीक केली जातात. योग्य प्रमाणत मीठ , साखर आणि तिखट घालून मिश्रण चांगले मिक्स करून घेऊन मोठ्या ३०० लिटर क्षमतेच्या ड्रमात साठवले जाते. हे लोणचे उपवासाला चालत असल्यामुळे आणि चवीला गोड असल्या मुळे जास्त लोकप्रिय झाले आहे. यानंतर मागणीप्रमाणे पॅकिंग आणि लेबलिंग करून माल योग्य त्या ठिकाणी पुरविण्यात येतो.

हंगामानुसार जसे लिंबे निघतात तसा माल तयार केला जातो.

या बरोबरच आवळा लोणचे, नुसते लिंबाचे लोणचे देखील तयार करण्याचे काम त्या करतात. त्यांच्याकडे लोणचे साठवणुकीसाठी एकूण १० ड्रम (३०० लिटर क्षमतेचे) आहेत. आणि सर्व ड्रम मध्ये माल तयार आहे.

लिंबे कट करणे, मसाला एकत्र करणे, साठवणूक करणे, ऑर्डर आल्यानंतर योग्य आकाराच्या बरणीमध्ये माल भरणे, लेबल लावणे आणि पॅकिंग करणे इत्यादी कामे दोघे पती पत्नी तसेच इतर चार कामगार मिळून करतात. गेल्या पाच वर्षांपासून त्यांनी इतर चार जणींना रोजगार मिळवून दिला आहे.

पॅकिंग साठी २०० ग्राम, अर्धा किलो आणि एक किलोच्या बरणीत उपलब्ध आहे. यासाठी त्यांनी जवळपास दीड लाख रुपयांची गुंतवणूक केली आहे.

आवळा कॅन्डी:

हंगामात येणाऱ्या आवळ्या पासून त्यांनी आवळा कॅन्डी बनविली असून त्याची पॅकिंग ५० ग्राम पासून ते एक किलो पर्यंत केली असून त्याची देखील विक्री मोठ्या प्रमाणावर सुरु आहे.

साध्या त्यांचा माल छ.संभाजीनगर आणि पुणे परिसरातील चाकण, पिंप्री चिंचवड, वारजे, हडपसर, धायरी, चिखली आणि छ.संभाजीनगर येथे विकल्या जातो. हैदराबाद, सोलापूर येथून देखील त्यांना लोणच्याची ऑर्डर आली आहे. त्यांच्या या उल्लेखनीय कार्याची दखल घेऊन सह्याद्री वाहिनी, मुंबई येथे त्यांची २०२२या वर्षी मुलाखत प्रदर्शित करण्यात आली. याशिवाय ताईना महिला आर्थिक विकास महामंडळ, जालना तर्फे डाळ मिल देण्यात आली आहे. त्यामुळे त्या हंगामी विविध प्रकारच्या डाळी देखील बनवून देतात. मागील वर्षी त्यांनी एकूण ३५० किंटल डाळ तयार केली आहे. अनुज गृहउद्योगातर्फे तयार करण्यात आलेली सर्व प्रकारची लोणची उत्कृष्ट दर्जाची, चविष्ट आणि पुन्हा पुन्हा मागवावी अशीच आहेत. यापुढे औषधी लोणचे जसे की हळद, अद्रक आणि लसून लोणचे तयार करण्याचा ताईचा मानस आहे. या सर्व कार्यासाठी त्यांना मशिनरीची देखील खूप आवश्यकता आहे. नजीकच्या काळात मशिनरी देखील उपलब्ध होऊन व्यवसाय वृद्धी होईलच. त्यांच्या या कार्यास त्यांना शुभेच्छा !

* 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 रू.
कव्हर : २ व ३ आकार (८.० x १०.५ इंच)	
पूर्ण पान	रू. १,०००००.००
अर्धपान	रू. ६०,०००.००
एक चतुर्थास	रू. ३५,०००.००
आतील पाने : आकार (८.० x १०.५ इंच)	
पूर्ण पान	रू. ७५,०००.००
अर्धपान	रू. ४०,०००.००
एक चतुर्थास	रू. 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 भरणे केल्यानंतर खालील माहिती या कार्यालयास प्रत्यक्ष किंवा deevnmkv@gmail.com, vajinathsatpute@gmail.com या e-mail किंवा (मो. ९४२३०१८८०३, ७५८८१५६२२३) वर पाठवावी ही विनंती.

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

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 - २०२४	२००.००
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 कारणे 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 औजारे	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 स्टोर मधून डाऊनलोड करून वापर करावा. प्लेस्टोर 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



माझा एक दिवस माझ्या बळीराजासाठी या मोहिमेस हिरवी झेंडी दाखवतांना मा.कुलगुरु डॉ.इन्द्र मणि सोबत डॉ.डी.एन.गोखले, संचालक विस्तार शिक्षण, डॉ.दत्ताप्रसाद वासकर, संचालक संशोधन, अधिकारी व शास्त्रज्ञ



छत्रपती संभाजीनगर येथील १२ व्या राष्ट्रीय बियाणे परिषदे निमित्त आयोजित कृषी प्रदर्शनात वनामकृविच्या दालनास डॉ.आर.एस. परोडा व डॉ.मंगलाराय, मा.सचिव, कृषि अनुसंधान व शिक्षण विभाग भारत सरकार तथा महासंचालक भा.कृ.अनु.परीषद नवी दिल्ली यांनी भेट दिली. दालनाची माहिती देताना मा.कुलगुरु डॉ.इन्द्र मणि व संचालक विस्तार शिक्षण डॉ.डी.एन. गोखले