

शेत्रीभाती

महिला शेतकरी विशेषांक

* वर्ष : पाचवे

* अंक : पहिला

* जानेवारी २०२२



वसंतराव नाईक
मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी



शेतीभाती

मुख्य संपादक

डॉ.डी.बी. देवसरकर
संचालक, विस्तार शिक्षण

संपादक

डॉ. विश्वनाथ कांबळे
मुख्य विस्तार शिक्षण अधिकारी

सह-संपादक

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

संपादकीय मंडळ

डॉ.भगवान आसेवार प्रा.दिलीप मोरे
डॉ.सुरेश वाईकर डॉ.बसलिंगप्पा कलालबंडी
प्रा.मधुकर मोरे डॉ.बस्वराज भेदे
डॉ.प्रविण कापसे

शेतीभाती

पत्र व्यवहाराचा पत्ता

● संपादक ●

शेतीभाती, विस्तार शिक्षण संचालनालय
वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ,
परभणी ४३१ ४०२
फोन : (०२४५२) - २२८६०९

* वर्गणी *

वार्षिक वर्गणी : शेतकन्यांसाठी १००.०० ₹
संस्थेसाठी २००.०० ₹

त्रैवार्षिक वर्गणी : शेतकन्यांसाठी २५०.०० ₹
संस्थेसाठी ४००.०० ₹

वर्गणीदार कोणत्याही महिन्यापासून होता येते

● अनुक्रमणिका ●

अ. क्र.	शिर्षक	लेखक	पान क्र.
१.	बालविकासात आजी-आजोबांचे महत्त्व	डॉ. जया बंगाळे	५
२.	नात्यातील बंध सारे- जपुनी नांदा सौख्यभरे	डॉ. माधुरी कुलकर्णी	८
३.	कृषी क्षेत्रात महिला सबलीकरण काळाची गरज	डॉ. अनिता जिंतूकर डॉ. किशोर झाडे	११
४.	आरोग्यासाठी बहुगुणी शेवगा	डॉ. अश्विनी बिडवे डॉ. राजरत्न खंदारे	१३
५.	वजन नियंत्रणासाठी लाभदायी – राळे	डॉ. तसनीम नाहीद खान ज्योत्स्ना नेलेकर	१५
६.	बाल विवाहाचे धोके	डॉ. वीणा भालेराव कृ. प्रतीक्षा गवाले	१७
७.	आरोग्यास लाभदायक लिंब	प्रा.वर्षा मरवाळीकर	२०
८.	अद्यावत तंत्रज्ञानाद्वारे आवळ्यातील बिया काढणे झाले सोपे	डॉ. जयश्री रोडगे सौ. मंजुषा रेवणवार	२२
९.	उस्मानाबादी शेळी पालनाची केली साथ बेरोजगारीवर केली मात		२४
१०.	जानेवारी– २०२२ महिन्यात करावयाची कामे	डॉ.जी.डी. गडदे डॉ.डी.डी. पटाईत	२६

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



संपादकीय.....

थोर समाजसुधारक क्रांतिज्योती सावित्रीबाई फुले यांची जयंती दरवर्षी ०३ जानेवारी रोजी साजरी केली जाते. त्या निमीत्त विद्यापीठात महिला शेतकरी मेळाव्याचे आयोजन करण्यात येते. कृषि शिक्षण, संशोधन व विस्तार कार्य ह्यामध्ये महिलांकडे दुर्लक्ष होवू न देता त्यांचा शेती क्षेत्रात सहभाग, निर्णय प्रक्रियतील त्यांचे योगदान व अर्थिक विकासातील त्यांचा वाटा वाढविण्यासाठी शासकीय पातळीवर प्रयत्न केल्या जात आहेत.

आज महिला सर्व क्षेत्रात यशस्वी होत आहेत. अंतराळ, विज्ञान, क्रीडा, संशोधन, साहित्य, उद्योग, प्रशासन या आणि इतर पुरक क्षेत्रात त्यांनी स्वतःचे स्थान निर्माण केले आहे. शेती क्षेत्रातील बरीचशी कामे महिला करत आहेत. आणि त्यांचा शेतीतील सहभाग महत्वाचा मानला जात आहे.

ग्रामीण महिलांना प्रशिक्षीत करून शेतीमध्ये परिणामकारकरित्या सहभागी करून घेणे व त्यायोगे त्यांना शेती व्यवस्थापनामध्ये आत्मनिर्भर करणे गरजेचे आहे. शेती व्यवस्थापनासंबंधी नविन तंत्रज्ञानाची माहिती व समान संधी उपलब्ध करून त्यांचे सक्षमीकरण करणे गरजेचे आहे. तसेच प्रात्याक्षिके, अभ्यास दैरे, गट चर्चा इत्यादी कृषि विस्तार शिक्षण कार्यक्रमामध्ये महिलांचा समावेश वाढविणे आवश्यक आहे.

थोर समाज सुधारक सावित्रीबाईंनी दुर्बल घटकांच्या मुर्लींना घरोघरी जावून शिक्षणासाठी प्रवृत्त केले व आपल्या शाळेत शिक्षण दिले शिक्षणाने निर्णय क्षमता वाढते आणि विवेक बुध्दी विकसीत होते हे त्यांनी महिलांना पटवून दिले. ख-या अर्थाने सावित्रीबाईंची जयंती महिलांना सक्षम व आत्मनिर्भर करून फलद्वाप होईल.

नवीन वर्षाच्या सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा ।

डी.बी. देवसरकर
मुख्य संपादक



वर्गणीदारांना सूचना

शेतकीभाती मासिकाच्या सर्व वर्गणीदारांना कल्पविण्यात येते की, १ एप्रिल २०१८ पासून शेती-भाती मासिकाचे सुधारीत वर्गणी दर खालील प्रमाणे राहतील.

* वर्गणी *

वार्षिक वर्गणी	शेतकऱ्यांसाठी	१००.०० ₹
	संस्थेसाठी	२००.०० ₹
त्रैवार्षिक वर्गणी	शेतकऱ्यांसाठी	२५०.०० ₹
	संस्थेसाठी	४००.०० ₹

- संपादक

अंक मिळत नसल्यास

अंक मिळत नसल्यास नजीकच्या पोस्टात किंवा आपल्या भागातील पोस्टमनजवळ चौकशी करावी. नसता आपली वर्गणी भरल्याची पावती क्रमांक व दिनांक या माहितीसह शेतीभाती कार्यालयाशी (दुर्घटनी क्रमांक : ०२४५२ - २२८६०९) संपर्क साधावा.

आपला पत्रव्यवहाराचा पत्ता बदलला असेल तसेच शेतीभातीबदल काही सूचना असतील तर शेतीभाती कार्यालयाशी संपर्क करावा.

- संपादक, शेतीभाती

शेतकरी बांधवांना विशेष सूचना

वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ परभणी येथील कृषि माहिती वाहिनी सुट्टीचे दिवस सोडून दररोज घेण्यात येत आहे.

कृषि माहिती वाहिनीसाठी कार्यालयीन वेळेत सकाळी १०.०० ते दु. ०५.०० या वेळेत (०२४५२) २२९००० या फोनवर संपर्क करावा ही विनंती.

- संपादक, शेतीभाती



बालविकासात आजी-आजोबांचे महत्व

डॉ. जया बंगाळे

सहयोगी अधिष्ठाता व प्राचार्य

तथा विभाग प्रमुख, मानव विकास व कौटुंबिक अभ्यास विभाग,

मो. ७५८८०८२०५६

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी.

अद्यापही संपूर्ण जगाला भारतीय कुटुंब व्यवस्थेबद्दल अतिशय आकर्षण आहे. आपल्या प्राचीन संस्कृतीमुळे इतर देशांच्या तुलनेत आपली कुटुंब व्यवस्थाही अधिक बळकट असलेली दिसून येते. कुटुंब सदस्यांमध्ये एकमेकांबद्दल असणारे प्रेम, सहकार्याची व सुरक्षिततेची भावना, संघटीतपणा, दृढ विश्वास, ऐक्य अशा अनेक बाबींबरोबरच बालकांची काळजी घेणारे एक महत्वाचे स्थान म्हणून आपल्या देशात कुटुंबाला अनन्यसाधारण महत्व आहे. कुटुंबात वास्तव्यास असणाऱ्या आई, वडील, भावंड, आजी-आजोबा यांच्या प्रेमळ छायेत व देखरेखीखाली बालकांचे संगोपन होत असल्याने निश्चितच ते त्यांच्या विकासाच्या दृष्टीने लाभदारी असते.

सर्वसाधारणपणे ज्या कुटुंबात आजी-आजोबा असतात. ते त्यांच्या नातवंडाना अधिक प्रिय असतात. कारण ते त्यांच्या जीवनात खाली नमूद केल्याप्रमाणे महत्वाच्या काही भूमिका बजावत असतात.

आजी-आजोबांच्याविविध भूमिका

- संगोपक :** नातवंडाना खाऊ-पिऊ घालणे, त्यांच्या वैयक्तिक स्वच्छतेची काळजी घेणे, कपडे घालणे, झोपवणे अशी अनेक दैनंदिन कार्ये आजी-आजोबा आवडीने करत असतात. आजीने तयार केलेले पदार्थ म्हणजे तर नातवंडाना मोठी मेजवाणीच वाटते.
- मित्र-मैत्रिण :** नातवंडाच्या जीवनात पहिले मित्र-मैत्रिण म्हणून येतात ते त्यांचे आजी-आजोबा. आणि

आजी-आजोबांच्या सरत्या जीवनातही सच्चे मित्र-मैत्रिण तर त्यांची नातवंडेच असतात. एकमेकांबरोबर खेळणे, धमाल करणे, फिरावयास जाणे, टिक्की पाहाणे इत्यादी गोष्टींमुळे त्यांची मैत्री अधिकच दृढ होते.

- शिक्षक :** बालपणी पालकांप्रमाणेच आजी-आजोबाही अनेक गोष्टींचेथडे आपल्या नातवंडांना देत असतात. यामुळे त्यांच्यात शिस्त, सदाचार अनेक जीवन मुल्येही विकसित होऊन त्यांच्यावर संस्कार घडत असतात. याबरोबरच जे आजी-आजोबा आपल्या नातवंडाचा अभ्यास घेऊ शकतात असा अभ्यास देखील ते उत्तम प्रकारे घेतात.
- पर्यायी पालक :** ज्या बालकांच्या पालकांना... विशेषत: आईला नोकरी-व्यवसायासाठी घराबाहेर जावे लागते... अशा पालकांच्या गैरहजेरीत बालकांचे आजी-आजोबा त्यांची सर्वतोपरीने काळजी घेतात. तसेच घरकामात पालक व्यस्त असतील तेक्काही आजी-आजोबांच त्यांच्यासोबत करतात.
- अध्यात्मीकगुरु :** नातवंडाकडून श्लोक, भजन पाठ करून घेणे, त्यांना अध्यात्मिक/धार्मिक बाबी विषयी अवगत करून त्या अंमलात आणावयास लावणे, त्यांच्या अध्यात्मिक शंकांचे निरसन करणे, तथा धार्मिक मूल्ये जोपासणे अशा बाबतीतही आजी-आजोबा महत्वाची भूमिका बजावतात.



- इतर भूमिका :** नातवंडांचे मनोरंजन करणे, आजारी असल्यास विशेष काळजी घेणे, रागावलेली असल्यास अथवा रडत असल्यास त्यांना शांत करणे, अडलेल्या कामात मदत करणे, रोजच्या जीवनातील विविध गरजांची पूर्तता करणे अशा अनेक कार्यात आजी-आजोबा नेहमीच आघाडीवर असतात.

उपरोक्त सर्व बाबींचा बालकांच्या सर्वांगीण विकासावर म्हणजेच शारीरिक, क्रियात्मक, बौद्धिक, भाषिक, सामाजिक, भावनात्मक तथा नैतिक विकासावर सकारात्मक परिणाम होत असल्याचे सत्य कुटुंबियांनी जाणून घ्यावे.
बालसंगोपनात आजी-आजोबांच्या सहभागामुळे होत असलेले लाभ

याविषयी केल्या गेलेल्या अनेक संशोधनातून असे आढळून आलेकीज्याच्या संगोपनात आजी-आजोबांचाही सहभाग असतो अशी बालके अधिक प्रेमळ, आशावादी, नम्र, नैतिक मूल्ये जपणारी, शिष्टाचारांचे पालन करणारी, उर्जादायी, जगण्याची उर्मी असणारी, खेळकर, दृढ निश्चयी, तथा अधिक समाजशील होतात. त्यांचा शब्दसंग्रह अधिक असल्याने त्याची मदत भाषा विकासातही होते. याबरोबरच त्यांच्यावर मानसिक तणाव कमी असल्यानेते अधिक आनंदी असतात. मानसिक दृष्ट्या परिपक्व असल्याने आलेल्या परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची त्यांची वृत्ती असते. अशा बालकांची अभ्यासातील एकूण प्रगतीही चांगली असते.

नातवंडांमुळे आजी-आजोबांना होणारे लाभ

ज्याप्रमाणे नातवंडांच्या जीवनात आजी-आजोबा असल्याचे अनेक फायदे आहेत, त्याप्रमाणेच नातवंडही आजी-आजोबांसाठी लाभदायी असतात हे याविषयी केलेल्या संशोधनावरून निर्दर्शनास आले आहे. आयुष्यात आजी-आजोबा होणे हा त्यांच्यासाठी अतिशय आनंदाचा व अभिमानाचा क्षण असतो. वार्धक्यात आनंदी क्षण

उपभोगण्यासाठी नातवंडांच्या रूपाने त्यांना मिळालेली ही अमूल्य अशी भेट असते. आयुष्याच्या सरत्याक्षणी आलेला एकाकीपणा, उदासिनता नातवंडांमुळे दूर पळून जातो व जीवनात नवचैतन्य अनुभवावयास मिळते. नातवंडांबरोबर विधायकरित्या वेळ व्यतीत केल्यामुळे शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या ते अधिक तंदुरुस्त राहतात. आजी-आजोबांना नवे ध्येय मिळाल्यामुळे जीवन जगण्याची त्यांच्यात उमेद निर्माण होते. नातवंडांबरोबर खेळल्याने... अथवा त्यांचा एक फोटो पाहून देखील आजी-आजोबा आनंदीत होतात. आणि या सर्व बाबींच्या एकत्रित परिणामामुळे ते दिर्घायुषी होतात. त्यामुळे कुटुंबियांसह आजी-आजोबांनीही उपरोक्त बाबी ध्यानात घ्यावयास हव्या!

नातवंडांचे संगोपन करतांना आजी-आजोबांना येणा-या समस्या

नातवंडाच्या संगोपनात सहभागी होणे हे आजी-आजोबांसाठी लाभदायी असलेतरी त्यामुळैही त्यांना काही समस्या येतात. जसे की नातवंडांच्या संगोपनात गुंतल्यामुळे वैयक्तिक कामे करता न येणे, विश्रांती घेण्यात अडकाठी येणे, दूरदर्शनवर प्रसारीत होणारे कार्यक्रम मनाजोगे पाहता न येणे, कुटुंबात साजरे होणारे समारंभ/कार्यक्रम यांना उपस्थित राहता न येणे, देवदर्शनासाठी परगावी जाणे टाळणे इत्यादी, तेव्हा कुटुंबियांनीही त्यांच्या समस्यांची जाण ठेऊन, त्यांचे निराकरण करण्यासाठी शक्य असेल तेथे त्यांना मदत करणे गरजेचे आहे.

आजी -आजोबांनी पाळावयाची पथ्ये

बालकांना शिस्त लावण्याच्या बाबतीत, त्यांचा अभ्यास घेण्याच्या बाबतीत बच्याच कुटुंबाची तक्रार असते की, आजी-आजोबांच्या अधिक लाडांमुळे बालकांना शिस्त लावण्यात तसेच त्यांचा अभ्यास घेण्यात अडचणी येतात. काही वेळा तर केवळ या कारणामुळेच कुटुंबातील तंटे/



वाद अगदी शिगेला पोहचतात. तेव्हा असे होणारे तंटे/वाद टाळण्यासाठी आजी-आजोबांनीही अशावेळी पालकांच्या फारसे आड न येता, स्वतःवर नियंत्रण ठेवावे. नातंवडांचा प्रत्येक हट्ट पूर्ण करणे, गैरवतणुकीकडे दुर्लक्ष करणे अशा गोष्टी टाळाव्या.

भारतीय संस्कृतीत अद्यापही कुटुंब व्यवस्था टिकून असली तरी सतत होत असलेले औद्योगिकरण, शहरीकरण, सामाजिक-आर्थिक बदल, चंगळवाद यामुळे गावकुसात वसलेली कुटुंबे ही ढासळत आहेत. तर दुसरीकडे समाजातील ज्येष्ठांची संख्या ही दिवसेदिवस वाढत आहे. तेव्हा या पार्श्वभूमीवर बालकांच्या विकासात आजी-आजोबा महत्वाची

भूमिका निभावत असल्याने तसेच त्यामुळे आजी-आजोबाही त्यांचे जीवन आनंदी, समाधानी व सन्मानानीयपणे व्यतीत करु शकत असल्याने याविषयीची जाणीव कुटुंबियांना असणे अत्यंत आवश्यक आहे. यासाठी बालकांना आजी-आजोबांचा जास्तीत जास्त सहवास लाभण्यासाठी कुटुंबियांनी प्रयत्नशील असावे. आजी-आजोबा हे परगावी राहात असतील तरी त्यांच्या नातंवडासोबत वारंवार भेटी घडवून आणणे, फोन, व्हिडिओकॉलींगद्वारे त्यांच्या संपर्कात राहाणे, त्यांच्याबाबत बोलणे, नातंवडांना आजी-आजोबांना बोलावयास लावणे अशा बाबी कुटुंबियांनी आवर्जुन करणे आवश्यक आहे.



नात्यातील बंध सारे- जपुनी नांदा सौख्यभरे

डॉ. माधुरी कुलकर्णी

मो. ९८९००८८८२३

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, व.ना.म.कृ.वि.परभणी

कुटुंब ही एक संस्था असून त्यातील सदस्याचे स्वभाव व जबाबदारी पेलण्याची क्षमता या बाबींवर या संस्थेचे भवितव्य अवलंबून असते. कुटुंब सदस्यात जर परस्परांविषयी प्रेम, जबाबदारी जाणीव, आपुलकी, सामंजस्य, कृतज्ञता असेल तरच ते कुटुंब अबाधित राहते. झापाण्याने होत असलेले शहरीकरण, शिक्षण अथवा नोकरी व्यवसायामुळे कुटुंबाचे होणारे स्थलांतर; यंत्रवत झालेले गतीमान जीवन, निरंतर वाढत चाललेल्या भौतिकवादी इच्छा आदी बाबींमुळे हळूहळू कुटुंबातील नातेसंबंधात अंतर वाढत असल्याचे दिसून येते.

दिवसेंदिवस कौटुंबिक कलह, दुरावे, तणाव, विभाजन, खंडण आदीचे प्रमाण वाढतच आहे. त्यामुळे कुटुंबातील सदस्यांमध्ये उदासिनता येऊन त्यांचे एकूण कौटुंबिक जीवनच क्लेशदायक बनत आहे. आज घराघरात दूरदर्शन व मोबाईलमुळे कुटुंबातील सदस्यांसमवेत वेळ घालवणे, त्यांच्याशी हितगूज करणे इ. गोष्टी कमी होताना दिसत आहेत. कुटुंबात एकमेकांसाठी असणारी ओढ जर कायम ठेवायची असेल तर कुटुंबातील सर्व सदस्यांनी त्याबाबत दक्ष असणे अतिशय गरजेचे आहे.

कुटुंब म्हटले की सर्वसाधारणतः त्यात घरातील कर्ता पुरुष, त्याची पत्नी, आई-वडील तथा मुले यांचा समावेश होतो. हेच कुटुंब जर संयुक्त असेल तर अजून त्यात इतर सदस्यांचीही भर पडते. कुटुंबाची अखंडता टिकविण्यामध्ये कुटुंबातील मुलगा, सून, सासू-सासरे ही पात्रे महत्वाची भूमिका बजावत असतात. कुटुंब व्यवस्था

खन्या अर्थाने विवाहापासून सुरु होते.

विवाह म्हणजे मुलींच्या जीवनाला मिळालेली नवी कलाटणी असते. लहानपणापासून माहेरी मिळालेल्या संस्काराची शिदोरी व भावी आयुष्याची सुखद स्वप्ने घेवून ती सासरी पाऊल ठेवते. मुलीचा विवाह हा जरी पतीबरोबर होत असला तरी या विवाहामुळे तीचे संबंध हे पतीच्या अख्या कुटुंबासमवेत जुळले जातात. तेव्हा सुरवातीपासूनच पतीसोबत कुटुंबातील सासू-सासरे, दीर, नणंद तथा सासरच्या इतर नातेवाईकांबाबत कोणताही नकारात्मक दृष्टिकोन न ठेवता अगदी अंतःकरणातून त्यांचा स्वीकार करावयास हवा. विवाहानंतर सासरचे सर्व सदस्य आपले आहेत ही भावना निर्माण व्हावयास हवी. सासरच्या मंडळीतील प्रत्येकाचे स्वभाव, त्यांच्या आवडी-निवडी याबाबत तीने सखोल अभ्यास करावयास हवा. याविषयी काही गोष्टी मनाला पटणाऱ्या नसल्या तरी त्यावर लगेच प्रतिक्रिया देण्याचे टाळावे. वेळप्रसंगी कुटुंबातील सदस्यांना भेटवस्तू देणे, कुटुंबातील सर्व सदस्यांसाठी विशेष कष्ट घेणे, त्यांच्या चांगल्या गोष्टींची प्रशंसा करणे, सर्वांना मानाची वागणूक देणे, वेळ प्रसंगी त्यांचा सल्ला घेणे अशा बाबी आचरणात आणल्याने नववधू इतरांची मने सहज जिंकू शकते.

सून म्हणून त्या कुटुंबातील स्वतःच्या जबाबदाऱ्या स्वतःच ओळखून त्या स्वीकारणे हे तिच्यासाठी अतिशय आवश्यक असते. आज बन्याच नववधूना वास्तवतेचे भान नसते. सर्व सुख-सोर्योंनी आपल्या पायांशी त्वरीत लोळण घ्यावी अशीच त्यांची अपेक्षा असते. या अनुषंगाने आर्थिक



स्थिती बेताची असतांनाही त्यांच्या पतीसमोर अवास्तव मागण्या असतात. पतीची आर्थिक कुवत नसेल तर सर्व संसारोपयोगी वस्तू त्वरीत मिळण्याचा अट्टाहास करणे त्यांनी टाळावे. असे केल्यानेही कौटुंबिक कलहांवर अंकुश मिळविणे सोपे होते. सून म्हणून अपेक्षित शिष्टाचारांचे पालन नववधूंनी करावयास हवे. जसे की घरी पाहुणे आले असता हसून त्यांचे स्वागत करणे, स्वतःची देहबोली म्हणजेच बसणे, चालणे, उभे राहणे, बोलत असतांनाही चेहऱ्यावरील हावभाव, हातवारे आदिंविषयी सतर्क असणे आवश्यक असते.

सासरी आल्यानंतर तेथील चालीरितींचा अंगीकार करणे हे नववधूंसाठी हितावह असते. कुटुंबातील कामाच्या पध्दती जाणून घेवून स्वतः होऊन घरकामात सहभागी व्हावे. दैनंदिन जीवनात आवश्यक असणारी कामे यायलाच हवी. काही कामे नवीन असतील तर ती शिकण्याची तयारी ठेवावी. घरातील कोणतेही काम करत असतांना ते कमी दर्जाचे वाटता कामा नये. श्रमप्रतिष्ठेचे महत्त्व जाणले पाहिजे.

व्यक्ती तितक्या प्रकृती या म्हणीप्रमाणे कुटुंबामध्ये सर्वांची मने सारखी नसतात. कोणत्याही घटनेसंबंधी अथवा निर्णय घेताना क्वचित्तच एकमत होताना आढळते. यामुळे मतभिन्नतेतून होणाऱ्या विरोधाचा सामना खेळीमेळीने करता आला पाहिजे. विरोधासाठी विरोध हा विचार जर गृहकार्य करताना किंवा निर्णय घेताना जर रुजला तर घरातील शांतता नाहीशी होते. वादळ उठते, अबोला सुरु होतो आणि त्याचा परिणाम घरातील एकूण वातावरणावर होतो.

कुटुंबातील कलह समोपचाराने मिटविण्याचा प्रयत्न करावा. प्रसंगी अनुभवी जेष्ठ व्यक्तींचा सल्ला तथा मार्गदर्शन घ्यावे. कौटुंबिक समुपदेशन केंद्राची मदत घेवून त्यातून काही मार्ग निघतो का यासाठी प्रयत्न करावे. कुटुंबाचा आर्थिक स्तर उंचावून दर्जेदार जीवन व्यतीत करण्यासाठी प्रत्येक महिलांनी अर्थाजन करणे ही आज काळाची गरज

झाली आहे. तेव्हा ही बाब ध्यानात घेवून प्रत्येक महिलेने स्वतःच्या कुवतीप्रमाणे नोकरी/व्यवसाय करण्यासाठी पुढे येवून स्वतःला सक्षम करावे. यासाठी कुटुंबियांनीही त्यांना योग्य संधी, सुविधा, प्रशिक्षण व आर्थिक सहाय्य व नैतिक आधार देवून सर्वतोपरी सहकार्य करावे. यामुळे कुटुंबाच्या आर्थिक उत्पन्नात तर भर पडतेच परंतु महिलांचेही आत्ममुल्य वृद्धिंगत होवून कुटुंबात तथा समाजात त्यांचा आदर व प्रतिष्ठाही वाढते.

घरातील वडिलधाऱ्या मंडळीप्रती मुलांची सुध्दा काही जबाबदारी असते त्यांना स्वतःच्या आई-वडिलांचा विसर पडता कामा नये. बहुतांशी आई-वडिलांना अपत्यांकळून केवळ प्रेमाची अपेक्षा असते. मुलांनी जास्तीत जास्त वेळ आई-वडिलांच्या सान्निध्यात राहण्याचा प्रयत्न करावा. मुले जेव्हा आई-वडिलांच्या सान्निध्यात नसतात, तेव्हा त्यांनी पैशाची बारकाई न करता फोनवर त्यांच्याशी संपर्कात राहावे, त्यांची चौकशी करावी. यामुळेही पालक आनंदी राहतात. याशिवाय काही मोठे सण आई-वडिलांसोबत साजरे करण्याचाही मुलांनी प्रयत्न करावा. ज्या आई-वडिलांना आर्थिक आधाराची गरज असते, अशांना तो पुरवणे हे देखील मुलांचेच कर्तव्य असते. आई-वडिलांच्या आजारातही त्यांची न म्हणता त्यांची सेवा करणे, औषध-पाणी देणे, दवाखान्यात घेवून जाणे अशा बाबी मुलांनी आवर्जून कराव्यात.

कुटुंबव्यवस्थेतील नाते संबंध दृढ ठेवण्यासाठी घरातील सासुच्या पण काही जबाबदाऱ्या आहेत. कुटुंबात नवीन सून येणार म्हटले की, बहुतांशी सासूना त्याचा अनाहूत ताण येतो. कारण एवढे दिवस ज्या घरात तीचे एकटीचे साम्राज्य असते त्यात या निमित्ताने कोणीतरी वाटेकरी येणार असतो. नव्याने सून म्हणून येणारी मुलगी कशी असेल? आपल्या कुटुंबात ती समरस होईल की नाही? तिला आपल्या कुटुंबाच्या चालीरिती पटतील की नाही? अशा अनेक प्रश्नांचे



मोहोळ सासूनच्या मनात उठत असते. सुरुवातीपासूनच सासूनेचे एकदा का सूत जमले की पुढील अनेक कौटुंबिक समस्यांची उकल आपोआप होते. यासाठी सासूनेही अधिक समजंसपणे आपली भूमिका पार पाडावयास हवी.

विवाह झाल्याबरोबर लगेचच सूनेस आपल्या घरच्या चालीरीती लक्षात याव्यात अशी अपेक्षा सासूने करु नये. जन्मापासून विवाहापर्यंत ती मुलगी ज्या कुटुंबात राहिलेली असते, त्या कुटुंबाचाच तिच्यावर जबरदस्त पगडा असतो. ज्याप्रमाणे एखादे रोपटे उपटून दुसऱ्या जागी लावल्यास त्या ठिकाणी नव्याने रुजण्यास त्या रोपट्यास वेळ लागतो, त्याप्रमाणेच कुटुंबात येणाऱ्या नववधूसही नवीन कुटुंबात समायोजित होण्यास थोडा अवधी लागतो. तेव्हा ही बाब कुटुंबियांनी समजून घ्यावयास हवी. सुरुवातीपासूनच सासूनेचा एकमेकांबाबत सकारात्मक दृष्टिकोन असावा. सासूने सूनेस अथवा सूनेने सासूस मोकळेपणाने बोलावे. स्वतःला काय आवडतं, काय अजिबात आवडत नाही याविषयी तसेच एकमेकीच्या काही बाबी खटकत असतील तर त्याविषयी त्रागा करण्यापेक्षा त्या उघडपणे सांगव्यात व दोघीनांही त्या मोठच्या मनाने मान्य कराव्यात. कधी कोणत्या गोष्टीवरुन घरातील मंडळी बरोबर कुरबूर, भांडणे झाली तरी ती पुढे अधिक वाढू न देता विसरून जाऊन मोठच्या मनाने एकमेकांना माफ करावे.

आजकाल शिक्षण-नोकरीमुळे बहुतांश मुर्लीना विवाह होईपर्यंत घरकामाचा पाहिजे तेवढा अनुभव नसतो. त्यामुळे विवाह झाला की या गोष्टी त्यांना लगेच आणि त्याही अगदी अचूकपणे येतीलच असे नसते. त्यामुळे ज्या बाबतीत आवश्यक आहे, त्या बाबतीत सासूने/कुटुंबियांनी त्यांना मदत करणे/मार्गदर्शन करणे आवश्यक असते. सूनेच्या माहेरकडून कोणत्याही स्वरूपात पैशाची/भेट वस्तूची अपेक्षा न ठेवता केवळ दोन्ही कुटुंबातील घनिष्ठ संबंधांनाच सासरच्यांनी महत्त्व द्यावे. सूनेच्या माहेरचे उणे-दूणे काढणे,

आई-वडिलांचा वारंवार उध्दार करणे, त्यांना घालून-पाढून बोलणे, इतरांशी त्यांची तुलना करणे आदी बाबीही कटाक्षाने टाळाव्या. सूनेस काही सूचना द्यावयाच्या झाल्यास तिचा अपमान करण्यापेक्षा ती बाब तिच्या भल्यासाठी कशी बरोबर आहे हे स्पष्टपणे सांगावे. यामुळेही बरेच कौटुंबिक मतभेद कमी होतात.

सून विवाह होऊन कुटुंबात आली की, खन्या अर्थाने सासूची जबाबदारीही वाढते. आजपर्यंत आपण कुटुंबासाठी खूप काम केले, आता आपली जबाबदारी संपली अशी भावना ठेवून सासूने सर्व जबाबदाऱ्या एकदम सूनेवर ढकलून देऊ नयेत. स्वतःला जेवढे काम करणे शक्य असते, ती कामे त्यांनी आनंदाने करावी. सूनेस तिच्या कामात हातभार लावावा. बहुतेक कुटुंबात सासू-सूनेचे कलह होतात ते दैनंदिन कामांवरुन अथवा वैचारिक फरकांवरुन! व्यक्ती तेवढ्या प्रवृत्ती असतात हे सत्य दोघीनाही ध्यानात घेवून एकमेकांना समजून घेण्याचा प्रयत्न करावा. सून नोकरी/व्यवसाय करत असेल तर नातवंड सांभाळण्याची जबाबदारी ही आजी-आजोबांवर जरी असली तरी, त्याबाबत आजी-आजोबांनी त्याचा सारखा पुनरुच्चार करु नये. कारण यामुळे मुलास/सूनेस अपराधीपणाची भावना निर्माण होवू शकते.

व्यक्ती व्यक्तीच्या स्वभाव भिन्नतेमुळे काही प्रसंगी एकमेकाबद्दल दिलेल्या प्रतिक्रीयांमुळे घरात संघर्षमय वातावरण तयार होते. म्हणुनच कोणत्याही घटनेबद्दल वा निर्णयाबद्दल प्रखर आणि विरोधात्मक प्रतिक्रीया देण्यापूर्वी प्रसंगाचे गांभीर्य लक्षात घेऊन आपली प्रतिक्रीया शांतपणे द्यावी जेणेकरुन समोरची व्यक्ती नाराज होणार नाही आणि वातावरण खेळीमेळीचे राहील.

एकंदर काय तर कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीने एकमेकांना समजून घेऊन गोडीने संसाराचा गाडा ओढला तर घरात सुख नांदत राहील.



कृषी क्षेत्रात महिला सबलीकरण काळाची गरज

डॉ. अनिता जिंतुरकर

विषय विशेषज्ञ (पशुसंवर्धन व दुधशास्त्र)

मो. : ९४०३६६३९९७

डॉ. किशोर झाडे

कार्यक्रम समन्वयक

कृषि विज्ञान केंद्र, औरंगाबाद

कृषी क्षेत्र आणि महिला यांचे नाते फार जुने आहे. ‘शेतकरी सुखी तर जग सुखी’ या संकल्पनेतुन शेतकऱ्यांना जाचक करातुन मुक्त करणाऱ्या महिला आदर्श आहिल्यादेवी होळकर होत्या. त्यांनी प्रत्येक शेतकऱ्यांनी २० झाडे लावावे असे आवाहन केले. याशिवाय शेतकऱ्यांना गोपालनाचे महत्व पटवून देण्यासाठी त्यांनी गाई देवून मोठ्या प्रमाणात गोपालन घडवून आणले. वासरु झाल्यास शेतकऱ्याने वासरु राजवाड्यावर आणून दयावे आणि देणे फिरण्याची अलौकिक परांपरा वाढीस लागली. त्यातुन गौ पालन मोठ्या प्रमाणात झाले. गो पालनास सुरवात करून एक महिला म्हणून आहिल्या देवींनी पशुसंवर्धनात पहिला सहभाग नोंदविला.

सध्या शेतीमधील महिलांचा सहभाग दिवसेंदिवस वाढत आहे. जंगले नष्ट होण्याने, शेतीमधील नापिकी वाढल्याने तसेच एकांदरीत ग्रामीण आदिवासी क्षेत्रातील कामाची उपलब्धता कमी होत गेल्याने ग्रामीण भागातुन शहरी भागात पुरुषांचे स्थलांतर वाढत गेले. परिणामी महिलांवर शेतीची जबाबदारी वाढत गेली. मुळतः स्त्रीयांवर असणाऱ्या कामाचे ओळे, घराच्या बाहेर वावरावर असणारी बंधणे, मर्यादित शिक्षण यामुळे रोजगाराच्या संधी त्यांच्यासाठी कमी असतात. या कारणानेही त्या गावी आपल्या घरीच अडकतात. एकीकडे शेतीची जबाबदारी व दुसरीकडे संसाधनांवर अधिकार नाही अशी काहीशी परिस्थिती दिसून येते. अर्थात महिला शेतकरी हा काही एकसंघ गट नाही. याठिकाणी शेतकरी

असे म्हणत असतांना शेती आणि शेतीशी निगडीत घटकांवर अवलंबून असणाऱ्या सर्व महिला शेतकरी, शेतमजुर, वनउपज गोळा करणाऱ्या, मासेमार, पशुपालक सर्वांचा त्यामध्ये समावेश होतो. या प्रत्येक गटाचे वेगवेगळे प्रश्न आहेत. तसेच अल्पभुधारक आदिवासी, दलित यांची आणि एकट्या शेतकरी महिलांची वंचितता इतर महिला शेतकरी तुलनेने अधिक आहे. एकट्या महिला शेतकऱ्याचे प्रमाण महाराष्ट्रात मोठे आहे. विशेषतः मराठवाड्यातील आणि विदर्भातील आत्महत्याग्रस्त भागातील कितीतरी एकट्या महिला शेती करत आहेत. पुरेश्या संसाधनांच्या अभावी,

कुटुंबाच्या आणि समाजाच्या विरोधाला तोंड देत एकट्याने शेती करणे या महिलांसाठी सोपे नाही.

भारतीय अर्थव्यवस्थेत कृषी क्षेत्रात महिलांची भुमीका अत्यंत महत्वाची आहे. याक्षेत्रात लागणाऱ्या एकूण मजुरापैकी ३/४ सहभाग महिलांचा सहभाग आहे. ग्रामीण महिलांसाठी कृषी व्यवसाय हा आर्थिक उत्पन्नाचे साधन आहे. शेतकरी महिला घरातील कामे करून जास्तीत जास्त शेतीची कामे करून सहभाग नोंदवितात. ती दररोज चौदा ते अठरा तास या सर्व कामात व्यस्त असते. ग्रामीण महिला कृषी व्यवसायात आणि कृषी निगडीत व्यवसायात जसे की, पीक उत्पादन, उद्यानविद्या, मत्स्यव्यवसाय, कुकुटपालन, रेशीमशेती यांत महत्वाची भुमीका पार पाडतात. जसे आपण गाईला कामधेनू म्हणजेच मनातील सर्व इच्छा पूर्ण करणारी, कल्याणी म्हणजे सर्व हित जोपासणारी आणि रोहिनी म्हणजे सर्वोत्तम गुणाची अशा पशुपालनात महिला



या आधारविंदू आहे. जनावरांच्या संगोपनातील जवळजवळ सर्व कामे त्या पार पाडतात. यामध्ये सकाळी उठल्यावर जनावरांच्या गोठा स्वच्छ करणे, जनावरांच्या मलमुत्राची विल्हेवाट लावणे, शेण गोबरगँस आणि शेणाच्या खडडयात टाकणे अशा प्रकारे खत आणि इंधन प्रक्रियेत महिला महत्वाची भुमिका पार पाडतात. तसेच जनावरांचा चारा कापणे, समप्रमाणात नियोजन करून त्यांना देणे, स्वच्छ पाणी पाजणे, आंबवण देणे, आजारी जनावरांची काळजी घेणे, माजावर आलेल्या जनावरांना ओळखणे, मुका माज ओळखणे, आजारी जनावरास औषधोपचार करणे, गाभण व व्यालेल्या जनावरांची काळजी करणे, वासरांचे संगोपन करणे ही कामे स्थीरा तितक्याच जबाबदारीने पार पाडतात.

पशुपालनाच्या जोडीने दुग्धव्यवसायात स्थियांचे कार्य मोलाचे आहे. दुध काढणे, दुधाची साठवण करणे, भांड्याची स्वच्छता राखणे इतकेच नव्हे तर दुधापासुन विविध पदार्थ उदा. दुध, ताक, पनीर, पेडा, बासुंदी तयार करणे, यावरुन असे लक्षात येते की, दुग्धव्यवसायाची सर्व कामे ती एकटीच करते. पण तीच्या कामाची दखल कोणी घेत नाही. यासर्व महिलांना योग्य तांत्रीक प्रशिक्षण दिले तर त्या योग्य प्रकारे हा व्यवसाय पुढे नेवू शकतात.

आज ग्रामीण भागात महिलांना तुमच्या पैकी शेती कोण कोण करते असे विचारले की बहुतेक महिला हात वर करतात पण तीच्या नावाने जमीन आहे हे असे विचारले की बहुतांश महिलांचे हात खाली असतात गावातील महिलां कामाचे ओळे उचलतात शेती मधील सर्व किचकट वेळखाऊ काम त्या करतात जवळपास ६५ टक्के स्थिया शेतीमध्ये गुंतलेले आहेत हेच प्रमाण पुरुषांसाठी जवळपास ५० टक्के आहे पण शेतकरी म्हटलं की आपल्या डोळ्यासमोर काय चित्र उभे राहतात.

सामाजिक व्यवस्थेमध्ये महिलांना अनेकदा जमिनीवरील अधिकारापासून वंचित राहतात आणि त्यांच्या नावावर सातबारा त्या शेतकरी या या नावाने कधीच येत नाही. मी आपणास आव्हान करू इच्छिते की, महिलांच्या नावावर यापुढे सातबारा करावा कारण तसे केल्यास त्यांनाही शासनाच्या विविध योजनांचा लाभ होऊ शकतो. तसेच यामुळे महिलांचे शेतीमधील निर्णयक्षमता वाढून त्यांचा आत्मविश्वास वाढण्यास नक्कीच मदत होईल. या समस्येवर त्यांना उपाययोजना करू शकता आपण म्हणू शकतो ज्या वेळेस महिला शेतकऱ्यांचे नाव सातबारावर येईल त्याचवेळी ग्रामीण भागातील महिलांचे खन्या अर्थाने सबलीकरण होईल.



आरोग्यासाठी बहुगुणी शेवगा

डॉ. अश्विनी बिडवे

शिक्षण सहयोगी

डॉ. राजरतन खंदारे

संशोधन सहयोगी

मो. : ८२७५६०३००९

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

आपला देश फळं, भाज्या यांच्याबाबतीत खूप समृद्ध आहे. मांसाहाराच्या तुलनेत इथं शाकाहाराला अधिक प्राधान्य दिलं जातं. आयुर्वेदासारखी अनमोल देणगीही आपल्याला लाभली आहे आपल्याकडे उपलब्ध असणाऱ्या अनेक भाज्यांचे औषधी गुणधर्म आज जगाताही पटले असून, जगभर त्याचा प्रसार होत आहे. अशीच एक भाजी आहे शेवग्याची शेंग. भारतात ही वनस्पती अनेक नावांनी ओळखली जाते. इंग्रजीमध्ये याला ड्रमस्टिक म्हणतात तर वनस्पती शास्त्रामध्ये याला मोरिंगा ओलीफेरा या नावाने ओळखले जाते. विशेष म्हणजे आपला देश शेवग्याचा अर्थात मोरिंगाचा सर्वात मोठा उत्पादक आहे.

शेवग्याचं झाड अतिशय वेगानं वाढतं. आयुर्वेदामध्ये शेवग्याला अनन्यसाधारण महत्व आहे. शेवग्याची शेंग सुपरफूड म्हणून ओळखली जाते. आरोग्यासाठी पोषक असणारे कित्येक महत्वपूर्ण घटकांचा खजिना शेवग्याच्या शेंगमध्ये आहे. शेवग्यामध्ये अँटी ऑक्सिडेंट, प्रथिने व्हिट्टमिन ए, व्हिट्टमिन सी, व्हिट्टमिन ई आणि कॅल्शीयम भरपूर प्रमाणात असतात. शेवग्याचा विविध हेतूने उपयोग केला जातो. विशेषत: शेवग्याची पाने, फूले आणि शेंगांची भाजी बनवली जाते. या झाडाचे हे तीनही भाग खूप फायदेशीर आहेत.

शेवग्यामध्ये अँटीऑक्सीडेंट गुण जास्त प्रमाणात असून ते बन्याच आजारावर लाभदायी ठरते. संशोधनामध्ये औषध म्हणून होणाऱ्या शेवग्याच्या पानांच्या वापराचे महत्व आधोरेखित करण्यात आले आहे.

शेवग्याच्या पानांमध्ये तंतुमय पदार्थाचे प्रमाण अधिक असते. ही पाने खाल्यामुळे भूक कमी लागते आणि पोट नेहमीच भरलेले असल्यासारखे वाटते. याचा फायदा असा होतो कि आपला अधूनमधून सारखे काही न काही खात बसण्याची सवय सुटते. तसेच चयापचयाच्या क्रियेमध्ये सुधाराणा होते आणि पचनाची गती वाढते. शेवग्याच्या पानांमध्ये क्लोरोजनिक ऐसिड (Chlorogenic acid) हे antioxidants असते जे नैसर्गिकरित्या चरबी घटवण्याचे काम करते म्हणजेच Natural Fat Burner असते. हे शरीरातील अतिरिक्त कॅलरीज बर्न करण्याचे काम करते. शेवग्याचे नियमित सेवन वजन कमी करण्यास मदत करते आणि बध्दकोष्ठता कमी होते.

शेवग्याच्या पावडरचे नियमित सेवन मधुमेहावर देखील उपयुक्त आहे. आपल्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढत राहिल्याने मधुमेह होण्याची दाट शक्यता असते शेवग्याच्या पावडर सेवन केल्याने किंवा शेवग्याच्या भाजीचा आहारात वापर केल्यास रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी करण्यास मदत होते. म्हणून शेवग्याच्या पावडर डायबेटीस निर्यत्रक म्हणून वापरली जाते. शेवग्याच्या पानांमध्ये फॅयटो कॅमीकल्स मुबलक प्रमाणात उपलब्ध असल्याने हे शरीरातील उपयोगी कोलेस्ट्रोल चे स्थर वाढून हानीकारक कोलेस्ट्रालचे प्रमाण कमी करण्यास मदत करते.

शेवगा पावडर मध्ये भरपूर प्रमाणात लोह आणि कॅल्शियम असते. लोह मुळे हिमोग्लोबीनचे प्रमाण वाढते



तसेच कॅल्शियम हे हाडे आणि दात मजबूत करण्यासाठी उपयोगी ठरते. यामध्ये मँगनेशियम आणि फॉस्फरस पण असते जे शरीराला निरोगी ठेवण्यास मदत करतात. शेवगा पावडर किंवा शेवग्याच्या शेंगांमध्ये पोटेशियम खुप प्रमाणात असते. पोटेशियम हे उच्च रक्तदाब कमी करण्यास मदत करते. त्यामुळे उच्च रक्तदाब कमी करण्यासाठी हा एक चांगला, स्वस्त आणि नैसर्गिक उपाय आहे.

प्रदूषण, घाम आणि उष्णता यामुळे आपल्या त्वचेवर विविध जिवाणू विषाणू याची वाढ होते. त्यामुळे त्वचेचे सौंदर्य कमी होते. शेवग्यामध्ये अँटीफंगल, अँटीबॅक्टरीअल आणि अँटिटॉक्सिक घटक असतात ते या जिवाणूंची वाढ प्रतिबंधित करतात. यामध्ये व्हिट्मिन अ जास्त प्रमाणात

असते. व्हिट्मिन अ हा त्वचेला सुंदर ठेवणारा घटक आहे. म्हणून भरपूर सौंदर्य प्रसाधनांमध्ये मोरिंगा पावडरचा उपयोग केला जातो.

गर्भवती आणि स्तनदान मातेसाठी शेवग्याची पावडर किंवा शेवग्याची भाजी आहारात समावेश केल्याने दुध वाढवण्यास मदत होते. तसेच शेवग्याचा पानांचा गर्भवस्थेत वापर केल्याने मधुमेह व उच्च रक्त दाब नियंत्रित राहण्यास मदत करते.

अशा शेवग्यांमध्ये वजन कमी करणे, कोलेस्ट्रॉल कमी करणे, उच्च रक्तदाब कमी करणे, तसेच त्वचा निरोगी ठेवण्याच्या गुणांमुळे शेवगा आहारात घेणे अत्यंत उपायोगी ठरते.



वजन नियंत्रणासाठी लाभदायी - राळे

डॉ. तसनीम नाहीद खान

विभाग प्रमुख

ज्योत्स्ना नेलेकर

संशोधन सहयोगी

मो. : ९५८८४०४५००

अन्न व पोषण विभाग, अखिल भारतीय समन्वयित संशोधन प्रकल्प
सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी.

सध्याचे धकाधकीचे जीव, प्रदूषण, रसायने फवारलेल्या भाज्या इ. गोष्टीमुळे होणाऱ्या असाध्य आजारांपासून बचाव करण्यासाठी तसेच आपली प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी आपल्या दैनंदिन आहारामध्ये बदल करणे आवश्यक आहे. त्याचप्रमाणे सकस, संतुलीत आहाराला देखील तेवढेच महत्व आहे. संतुलीत आहारामध्ये सर्व प्रकारच्या पोषक तत्वांचा समावेश असतो. उर्जा, प्रथिने, स्निग्धता, कार्बोदके, जीवनसत्वे आणि खनिजे ही पोषक तत्वे असतात. प्रत्येक पोषक तत्वांचे महत्व वेगवेगळे आहे. या सर्वपोषक तत्वांबरोबरचंतंतूमय पदार्थ देखील आपल्या शरीरामध्ये महत्वाची भूमिका बजावतात. पचनक्रिया सुरक्षित करण्यासाठी तंतूमय पदार्थ अविभाज्य घटक म्हणून कार्य करतात. स्थूलता मधुमेह, उच्च रक्तदाब, कोलेस्टरॉल यां सर्वावर गुणकारी पदार्थ म्हणजे तंतूमय पदार्थ होय. तंतुमय पदार्थमुळे चरबी कमी होण्यास तसेच पचन प्रक्रियेमध्ये येणारे अडथळे दूर होण्यास मदत होते. त्यामुळे पोट भरल्याची भावना निर्माण होते. उष्मांक कमी मिळतात. जर तुम्ही वजनावर लक्ष ठेवून असाल तर तंतूच्या नियमित सेवनामुळे वजन देखील नियंत्रित राहते. नियांना दररोज २५ ग्रॅ. आणि पुरुषांना ३२ ग्रॅ. तंतूमय पदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. यांसाठी स्थनिक उपलब्ध धान्यांचा वापर करणे फायदेशीर आहे. पोषकतत्वांच्या बाबतीत भरडधान्यांचे सेवन उपयुक्त आहे. अनेक भरड धान्ये जसे ज्वारी, बाजरी, नाचणी, राजगिरा, राळे इ. चा आल्या रोजच्या आहारात समावेश

करून आहाराची पौष्टीकता वाढवता येते. इतर भरड धान्यांप्रमाणेच राळे पोषक तत्वांचे भांडार आहे. राळयाच्या मोहरी सारख्या पिवळसर छोट्या दाण्यांमध्ये प्रथिने, स्निग्धे, कार्बोदके, तंतूमय पदार्थ आणि जीवनसत्वे प्रचूर मात्रेत असतात. त्यामुळेच वजन नियंत्रित करण्यासाठी तसेच रक्तातील कोलेस्टरॉलचे प्रमाण कमी करण्यासाठी राळयाचा आहारात नियमित वापर होणे आवश्यक आहे.

राळया मधील पोषक तत्वे

पोषक तत्वे	प्रमाण/ १०० ग्रॅ
कर्बोदके	६०.९ ग्रॅ
प्रथिने	१२.३ ग्रॅ
तंतूमय पदार्थ	८.० ग्रॅ
स्निग्ध पदार्थ	४.३ ग्रॅ
खनिज	३.३ ग्रॅ
कॅलिशियम	३१ मि. ग्रॅ
फॉस्फरस	२९० मि. ग्रॅ
लोह	२.८ मि. ग्रॅ
कॅलरीज	३३१ कि. कॅलरी

राळयाचे आरोग्यदायी फायदे:

- राळयाचा ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असल्याने रक्तातील साखरेचे प्रमाण राहण्यास मदत होते.
- राळयामध्ये तंतुमय पदार्थ जास्त असल्यामुळे बद्धकोष्ठता तसेच कोलेस्टरॉल कमी करण्यास उपयुक्त आहे.



- राळा हे ग्लुटेन विरहित असल्याने कोलेस्टरॉलची पातळी नियंत्रित राहण्यास मदत होते.
- राळयामधे अँटीऑक्सिडन्ट गुणधर्म जास्त असल्याने रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होते.
- राळयामधे कॅल्शिअमचे प्रमाण अधिक असल्यामुळे हाडांचा मजबूतपणा राखण्यास उपयुक्त आहे.
- राळयामधे लोहाचे प्रमाण जास्त असल्याने रक्तक्षय दूर होण्यास मदत होते. स्थूलता आणि मधुमेहाचे वाढते प्रमाण लक्षात घेता

अ. भा. स.सं प्रकल्पांतर्गत स्थानिक उपलब्ध, तंतूमय समृद्ध असणाऱ्या राळयाचा वापर करून स्थूल व्यर्कोसाठी वापरासाठी तयार मिश्रण विकसीत करण्यात आले आहे. या मिश्रणामध्ये तंतूमय पदार्थाचे प्रमाण २८.७४ ग्रॅ/ १०० ग्रॅ असून या मिश्रणाच्या सेवनाने वजन कमी होण्यास तसेच हिमोग्लोबीन आणि HDL कोलेस्टरॉलच्या प्रमाणामध्ये वाढ होण्यास मदत होते. हे मिश्रण वजन कमी करण्यासाठी स्थूल व्यर्कोच्या दैनंदिन आहार नियोजनात समावेश करण्यास उपयुक्त आहे.



बाल विवाहाचे धोके

डॉ. वीणा भालेराव

सहयोगी प्राध्यापक

मो. : ८३२९३७२९७४

कु. प्रतीक्षा गवाले

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, मानव विकास विभाग, व.ना.म.कृ.वि.परभणी

संपूर्ण भारत देशामधून महाराष्ट्र राज्य एक प्रगत राज्य गणले जाते. परंतु कोविड १९ महामारीमध्ये मात्र या राज्यातील बालविवाहाचे प्रमाण खुप मोठ्या प्रमाणात वाढलेले आढळून येत आहे. सप्टेंबर २०२१ मध्ये हे प्रमाण अगदी शिंगेला म्हणजेच ७८ टक्यांवर पोहोचले आहे. त्यातही परभणी जिल्ह्याचा यामध्ये खुप वरचा क्रमांक आहे, ही बाब आपल्या सर्वांसाठीच अत्यंत खेदजनक आहे. गरीबी परिस्थिती आणि अशिक्षीतपणा यांचा परिणाम म्हणजे या लॉकडाऊनच्या काळात मुली शालेय शिक्षणापासून वंचीत राहिल्या आणि त्यांना बाल मजुरी अथवा बालविवाहासारख्या वाईट प्रथांना बळी पडावे लागले. आपल्या गावात अशी एखादी घटना घडत असेल तर त्वरीत या बाबी शाळेचे शिक्षक, अंगणवाडी शिक्षिका, पर्यवेक्षिका, गावातील सरपंच, तलाठी, ग्रामसेवक किंवा गावातील सामाजिक कार्यकर्त्याना ही बाब जरुर नजरेस आणून देणे अत्यावश्यक आहे. जेणे करून कोवळ्या वयात बालविवाहासारख्या प्रथेमुळे एखादया मुलीचा बळी जातांना वाचवता येईल. चाईल्ड हेल्पलाईन ही संस्था देखिल या करीता मोठ्या प्रमाणात कार्य करत आहे. तेव्हा नक्कीच आपल्याला या मुलींना बालविवाहापासून वाचवता येऊ शकेल.

आज आपण एकविसाव्या शतकात प्रवेश केला आहे, परंतु अजूनही बालविवाह ही प्रथा आपल्या समाजात आढळून येते. विशेष करून ग्रामीण भागात ही प्रथा अधिक रुढ आहे. बाल विवाह म्हणजे मुलगा किंवा मुलगी त्यांच्या

वयाच्या अनुक्रमे २१ वर्ष तथा १८ वर्ष पूर्ण करण्याआधी झालेला विवाह. शारीरिक आणि मानसिक परिपक्तता प्राप्त नसतांना मुला-मुलींचा विवाह करणे, याला बालविवाह म्हणता येईल. सर्वसाधारणपणे मुलगी वयात आली की तिचा विवाह लावून दिला जातो. आपण सामान्यपणे पाहतो आजच्या मुली, ७वी - ८वी मध्ये गेल्या की त्यांना मासिक पाळी सुरु होते. त्यावेळी त्यांचे वय अवघे १३-१४ वर्ष असते. या वयामध्ये मुलगी शारीरिकीत्या पूर्ण त-हेने परिपक्त झालेली नसते, तिला बौद्धिक प्रगल्भता लाभलेली नसते, आवश्यक भावनिक समजूतारपणा तिच्यामध्ये नसतो. त्यामुळे ती योग्य ते निर्णय घेऊ शकत नाही. कमी वयात लग्न झाल्यामुळे, मुलींच्या आरोग्यावर विपरीत परिणाम तर होतोच शिवाय त्यांना अनेक आजारांना सामोरे जावे लागते. त्यामुळे अनेक मानसिक समस्या उत्पन्न होतात, कुपोषण, अधिक कार्यभार, अशिक्षितपणा, अजानतेपणा या सर्वांचा मुलींच्या मनावर विपरीत परिणाम होतो. काही वेळा आई-वडिलांना मुलगी म्हणजे जबाबदारी वाटते. त्यामुळे मुलींचे लग्न लवकर निपटून टाकण्याचा ते प्रयत्न करतात. याचे ग्रामीण भागात अधिक प्रमाण आढळून येते.

मराठवाड्यासारख्या भागात, त्यात परभणी जिल्ह्यामध्ये सध्या बाल विवाहाचे प्रमाण खूप मोठ्या संख्येने दिसून आले आहे. अनेक अल्पवयीन मुली या कुप्रथेच्या बळी पडत आहेत. त्यामुळे त्यांच्यावरच नाहीतर पुढच्या पिढीवर देखील या सर्व गोष्टींचा वाईट परिणाम होत आहे. लवकर



लग्न झाल्यामुळे, कमी वयात मुलींवर संपूर्ण कुटुंबाची जबाबदारी येऊन पडते, त्यामुळे त्यांचा मानसिक आणि शारीरिक विकास थांबतो. तसे पाहायला गेले तर, कायद्यानुसार मुलगी कमीतकमी १८ वर्षांची असणे आवश्यक आहे. परंतु हा कायदा कोणासाठी आहे? तुमच्या आमच्यासाठीच ना. परंतु लपून-छपून, थोडक्यात, कमीत कमी लोकांना बोलवून अशा अनेक मार्गांनी, एखाद्या मंदिरामध्ये असे लग्न लावून दिले जातात. यामुळे सरकारचे किंवा कायद्याचे नुकसान होते का? आपल्या पायावर आपणच धोंडा मारून घेतोय, याचाही सुजाण पालकांनी विचार केला पाहिजे. उद्या ८वी - ९वी शिकलेल्या विवाहित मुलींच्या भविष्यात जर काही अघटीत घडले, तर ती स्वतःच्या पायावर उभे राहण्यास असमर्थ असते. जर ही मुलगी स्वतःची काळजी घेऊ शकत नसेल तर मुलांची, कुटुंबाची काय काळजी घेऊ शकेल? अशा परिस्थितीत तिला कुटुंबात आणि कुटुंबाबाहेर अनेक अडचणींना तोंड द्यावे लागते. जर तीच मुलगी शिकलेली असेल, तर ती निदान काही दिवसात, वर्षात स्वतःला सावरून घेऊन, तिचे कुटुंब हळूहळू सांभाळून घेऊ शकेल.

त्यामुळेच तर असे म्हणतात ना... वाचाल...तर वाचाल! तेव्हा पालकांनी, मुलामुलींना दोघांनाही शिकवणे आवश्यक आहे. मुलींना स्वतःच्या पायावर उभे करण्यासाठी सहकार्य करायला हवे. तसे पाहायला गेले तर मुलींना स्वतःलाच काही करून दाखवण्याची, स्वतःचे अस्तित्व निर्माण करण्याची एक आंतरिक तळमळ असते. तेव्हा पालकांनी सुद्धा हा ध्यास घ्यावा. मुलगी पायावर उभी राहिल्याशिवाय तिला भोवल्यावर उभे करू नये. विशेषतः मुलींच्या पालकांनी शिक्षणाला प्रोत्साहन द्यायला हवे. त्यांच्यासाठी छोटे छोटे कोर्सेस, असे विषय, असा अभ्यासक्रम निवडावा, जेणेकरून त्यांना शिकून लवकरच, एखादी नोकरी किंवा व्यवसाय करता येईल. जसे की आयटीआय,

शिवणकाम, पार्लर, कॉम्प्युटर किंवा असे इतर विषय निवडता येतील. लोकांनी तमक्या ची मुलगी, आमक्या ची बायको, त्यांची सून असे न म्हणता मुलीची स्वतःच्या नावाने त्यांची ओळख व्हावी.

“ दिव्याने दिवा पेटवता येतो, परंतु दिव्यातील तेल घेता येत नाही.”

त्यामुळे स्वतः शिका, इतरांना शिकवा. स्वतःला सतत अद्यावत करा, ज्ञान आत्मसात करा, आवश्य कतेप्रमाणे स्वतःला बदला, ही काळाची गरज आहे. समाजात आपण पाहतो जर एखादी मुलगी दिसायला सुंदर असली, तिला स्वतः चालून एखादे मोठे स्थळ आले, मुलाकडच्यांनी मागणी घातली, एवढी जमीन, सरकारी नौकरी असलेला मुलगा आहे असे पाहून, मुलगी खूप नशीबवान आहे, असे म्हणून तिचे कमी वयात लग्न लावून दिले जाते. परंतु या सगळ्यात मुलींच्या विचारांना मात्र स्वातंत्र्य नसते, यात तिच्या इच्छांचे दमन केले जाते. मग अशा मुली कुढत, कष्टात, दुःखात संपूर्ण आयुष्य काढतात. याउलट काही मुलींना मात्र हेच आयुष्य बरे वाटते. मेकअप करणे, नविटन साड्या घालने, दागिने घालने, नवर्याटसोबत बाहेर जाणे हेच त्या जीवन समजतात. त्यामुळे मुलींची पण हीच मानसिकता निर्माण होते. सासु- सासर्याच्या आणि मुलांच्या इच्छा पूर्ण करता करता मुलींना स्वतःच्या इच्छांचा विसर पडतो. तेव्हा मुलींना देखील शिक्षणाची आवड निर्माण घायला हवी. ज्या व्यक्ती छोट्या छोट्या कामाला कुरकुरतात, जबाबदार्या टाळतात, त्या व्यक्ती संपूर्ण आयुष्य कुरकुरत जगतात. प्रत्येकजण छोट्या छोट्या कामातून काही ना काही शिकत असतो. त्यामुळे मुलींनो सर्व कामे करण्याची व कष्ट करण्याची आपण मानसिकता ठेवली पाहिजे. आर्थिक स्वावलंबनाचे महत्त्व समजून घेऊन स्वतःची भूमिका, जबाबदारीची सुद्धा जाणीव ठेवावी. घरातील व बाहेरील सर्व कामे मुलींना यायला हवी. खेरे तर “ मी सर्व



काही करु शकते ” असा प्रत्येक मुलींमध्ये आत्मविश्वास हवा.

प्राचीन काळामध्ये, त्या काळातील आवश्यकतेनुसार, परंपरा आणि रीतीरिवाज करण्यात आले होते. परंतु काही लोक आजही वर्तमान काळात, त्याचे अंधाअनुकरण करतात. अजूनही समाजात बालविवाह सारख्या कुप्रथा सर्वस पहावयास मिळतात. त्याचप्रमाणे ज्या वयात मुली शाळेत किंवा पटांगणावर खेळताना, बागडतांना अधिक शोभून दिसतात, या वयात त्यांच्यावर विवाह मंडपात बसवून एक महत्त्वपूर्ण संस्कार संपन्न करण्यात येतात, याबद्दल त्यांना पुस्टशी देखील कल्पना नसते. अशा गोष्टी त्यांना करण्यास मजबूर करणे, म्हणजे या मुलीची अवस्था, कोवळ्या वयात ’खुडलेली कळीच’ होय. तेव्हा अजूनही वेळ गेलेली नाही. खरच आपणच आपल्या मुलींचे भविष्य तर उध्वस्त करत नाहीत ना! या विषयी पालकांनी आत्मपरीक्षण करणे गरजेचे आहे. बालविवाहाची प्रथा बंद करण्यासाठी, या कुप्रथेविरुद्ध समाजात सर्वांनी आवाज उठवला पाहिजे. आईने मुलीची बाजू लावून धरली पाहिजे, या करिता सर्वांनी मिळून समाजात जागृती निर्माण केली पाहिजे. समाजातील प्रतिष्ठित

व्यक्ती, वयस्कर व्यक्ती, जाती-धर्माशी निगडित व्यक्ती, स्वयंसेवी संस्था यांच्या सहकार्याने तसेच बालविवाह प्रतिबंधक कायद्याची मदत घेऊन ही पदधत बंद करण्यासाठी प्रत्येक घटकाने सहकार्य केले पाहिजे. आपण पाहतो, चित्रपट देखिल मुलांच्या आयुष्यावर विपरीत परिणाम करतात. तसेच समाजाचे प्रतिबिंब आपल्याला चित्रपटांमध्ये पाहायला मिळते. याचे बोलके उदाहरण म्हणजे सैराट चित्रपट – ज्याचा शेवट सर्वांनी पाहिला आहे. हे कोवळ्या वयातील तात्पुरते शारीरिक आकर्षण आहे, या बाबी मुला-मुलींना देखील समजायला हवे. कुटुंबातील वयस्करांनी, विशेषत: आई मुलींच्या अधिक जवळ असते. तिने या गोष्टी तिच्या कळत नकळत नजरेत आणून दिल्या पाहिजे, त्यावर उघडपणे चर्चा करून त्याचे काय परिणाम भोगावे लागतात, या विषयी विस्तृतपणे बोलले पाहिजे. यामुळे मुली सजग होऊन या वाटेवर जाणार नाहीत. बालविवाह हा कायद्याने गुन्हा तर आहेच परंतु यामुळे आपल्याच कुटुंबाचे, भविष्याचे नुकसान देखील होते. त्यामुळे सर्वांनी म्हणायला हवे ’चला सुरुवात करूया, बालविवाहाचे समुळ उच्चाटन करूया’



आरोग्यास लाभदायक लिंबू

प्रा.वर्षा मरवाळीकर
विषय विशेषज्ञ (गृहविज्ञान),
कृषि विज्ञान केंद्र, तुळजापूर जि.उस्मानाबाद

लिंबू आरोग्यासाठी अत्यंत उपयोगी आणि लाभदायक आहे. लिंबाची चव आंबट - गोड, कडवट असते. लिंबू पावसाळयात सर्वांत जास्त प्रमाणात येतात. तसे सर्वच हंगामात येणारे हे फळ आहे. लिंबाचा रस किंवा लिंबू पाण्याचे नियमितपणे सेवन करणे आरोग्यासाठी फायदेशिर ठरते. तज्ज्ञाच्या मते दिवसाची सुरुवात लिंबूपाणी घेऊन करावी. लिंबू हे फळ टिकण्यास चांगले आहे. पक फळातील रसाचा उपयोग जेवणात पेय म्हणून केला जातो. लिंबापासून रस, लोणचे, पेकटीन, सायट्रिक ॲसिड इ. पदार्थ तयार करता येतात. लिंबामध्ये औषधी गुणधर्मही आहेत. स्कर्व्ही रोग बरा करण्यासाठी लिंबाचा उपयोग फार पूर्वीपासून करण्यात येतो. या फळातील प्रत्येक भागाचा उपयोग केला जातो. लिंबाचे फायदे

- प्रतिकारकशक्ती वाढते** – लिंबामध्ये जीवनसत्व 'क' (व्हिटॉमिन सी) मोठ्या प्रमाणावर असते जे शरीराची प्रतिकारक शक्ती वाढविण्यास मदत करते. श्वसनक्रियेतील काही दोष दुर करण्यात याचा उपयोग होतो. लिंबामध्ये ॲस्कॉर्बिक ॲसिड असते जे शरीराला उपयोगी असणारे लोह शरीरात शोषण्यास मदत करते.
- निरोगी व सुंदर त्वचेसाठी** – लिंबू हे त्वचेशी संबंधित समस्या दूर करणारे नैसर्गिक अँटीसेप्टिक औषध आहे. यामध्ये 'क' जीवनसत्व मोठ्या प्रमाणात असते. त्वचा तजेलदार ठेवण्यात याची महत्वाची भूमिका असते. तसेच, वाढत्या वयातील परिणाम रोखण्यातही लिंबू फायदेशिर सिद्ध झाले आहे.

- उच्च रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास उपयुक्त** – हृदयरोगांसाठी लिंबूपाणी अतिशय चांगले औषध आहे. यामध्ये भरपूर पोटेषियम असल्याने उच्च रक्तदाब, मळमळ आणि भीती तसेच मानसिक तणावही दूर होतो.
- पचनक्रिया सुधारते** – पचनक्रियेशी संबंधित समस्या दूर करण्यासाठी कोमट पाण्यात लिंबाचा रस मिसळून सेवन करावे. यामुळे मळमळणे, छातीत जळजळ होणे आणि मलावरोध यासारख्या समस्या दूर होवून पचनक्रिया सुधारते. यकृतासाठी लिंबू टॉनिकचे काम करतो.
- पी. एच. समतोल राखण्यात उपयोगी** – लिंबू हा शरीरातील ॲसिड – अल्कली यांचा योग्य समतोल राखतो. त्यामुळे रोजच्या आहारात लिंबाचे सेवन असणे महत्वाचे आहे. जास्त प्रमाणात प्रथिने असलेल्या आहारात (मांसाहार, कडधान्याच्या उसळी) लिंबाचा वापर अधिक असावा कारण शरीरात प्रथिने गेल्यावर शरीराचा पी. एच. काही काळ ॲसिडीक बनतो. रक्त हे ॲसिडीक पी.एच. ला योग्य कार्य करू शकत नाही. हे पी. एच. चे संतुलन राखण्यास लिंबू उपयुक्त ठरते.
- कर्करोग प्रतिकारक** – लिंबात जवळपास २२ कर्करोग प्रतिरोधी घटक आढळून आलेले आहेत त्यामुळे कर्करोग होण्यापासून दूर रहाता येते.
- यकृत संरक्षक** – लिंबामुळे पित्तरसाचा घटूपणा कमी होतो. ज्यामुळे पित्ताशयात खडे बनण्याची क्रिया मंदावते. लिंबूरस हा युरीक ॲसिडवरही नियंत्रण आणतो.



८. विषारी घटक दूर करते – दिवसाची सुरुवात कोमट पाण्याने केल्यास रात्रभर पचनमार्गात जमा झालेले टॉक्सिन्स दूर होते. पचनवाढीस त्याचा उपयोग होतो. लिंबामधील सायट्रसमुळे लिहर शुद्धीकरण होते. पेप्टीक अल्सर होण्याचा धोकाही कमी होतो.
९. एनर्जी बुस्टर – लिंबूपाणी पचनक्रियेस मदत करते. नैराश्य कमी करून उत्साह वाढविण्यास लिंबूपाण्याचा उपयोग होतो.
१०. जखमा लवकर भरून येतात – लिंबू पाण्यातील जीवनसत्वांमुळे जखमा लवकर भरून येण्यास व स्ट्रेस कमी होण्यास मदत होते.
११. मुतखड्यांवर उपचार – लिंबू, संत्रे, मोसंबी ही तीन फळे काही विशिष्ट प्रकारच्या मुतखड्यांपासून संरक्षण देतात. या तिनही फळांमध्ये लिंबात सर्वाधिक सायट्रेट असते. त्यामुळे हा परिणाम लिंबामुळे जास्त आढळून येतो.
१२. मधुमेहींसाठी उपयुक्त – लिंबातील रुटीन हा घटक नेत्ररक्षक असून, तो मधुमेहींना होणा-या डायबेटिक रेटिनोपैथीपासून संरक्षण देतो.
१३. सौंदर्यवर्धक गुण – डोक्यातील कोंडा, केसाला नैसर्गिक तजेला देणे, चेहरा व हातांवरील टॅन व पिटीका कमी करणे यासारख्या सौंदर्यविषयक तक्रारीमध्ये लिंबाचा पोटातून व बाह्यतः उपयोग केला जातो.
१४. जुलाबावरील जलसंजीवनी – जुलाब होत असतील तर मीठ – साखर – पाणी याबोबर लिंबू रसाचाही उपयोग केल्यास यामधील जंतुहारक गुणाचा फायदा मिळू शकतो. त्याचप्रमाणे प्रतिकारक क्षमताही वाढते.
१५. आतङ्ग्यास फायदेशिर – ज्या व्यक्तिंना रोजच्या रोज

शौचास साफ होत नाही. ज्यांना गॅसेसची किंवा अजीर्णाची तक्रार आहे, अशांसाठी लिंबूपाणी हा चांगला घरगुती उपाय आहे. एका पूर्ण लिंबाचा रस कोमट पाण्यातून रोज सकाळी रिकाम्यापोटी घ्यावा.

१६. लिंबाचे सालही आरोग्यदायक – लिंबाच्या सालीमध्ये टॅनजेरेटिन हे फायटोन्यूट्रिएंट आहेत जे पार्किन्सन डिसीजसारख्या मेंदू विकारापासून संरक्षण देते.

१७. गळ्याचा संसर्ग दूर होण्यास मदत – गळ्याशी संबंधित समस्या किंवा टॉन्सिल्सची समस्या असल्यास लिंबामुळे खुप फायदा होतो. एक गळास कोमट पाण्यामध्ये अर्धेलिंबू पिळून त्या पाण्याच्या गुळण्या कराव्या.

१८. वजन कमी करण्यात सहाय्यक – लिंबूपाण्याचे सेवन केल्याने वजन कमी केले जाऊ षकते. तज्जांच्या मते कोमट पाण्यात लिंबाच्या रसासोबत मध मिसळून त्याचे सेवन करावे.

१९. दातांसाठी फायदेशिर – दात निरोगी ठेवण्यासाठी लिंबू पाण्याचे सेवन करावे. दात दुखत असल्यास लिंबाचा रस लावल्याने आराम मिळतो. तसेच, लिंबाच्या रसाने हिरड्यांची हलकी मालिष केल्याने हिरड्यातन रक्त निघणे थांबते.

महत्वाची सुचना – लिंबात सायट्रिक ऑसिड खुप मोठ्या प्रमाणावर असते. या ऑसिडमुळे दातांचे एनॅमल म्हणजेच दातावरील टणक आवरण खराब होऊ शकते. त्यामुळे लिंबू थेट चोखू नये. अन्न किंवा पाण्याबोबर घ्यावे. शिवाय, त्वचेसाठी वापर करतेवेळी लिंबू हे दूध, पाणी, ग्लिसरीन अशा कुठल्यातरी माध्यमातूनच वापरावे.



अद्यावत तंत्रज्ञानाद्वारे आवळ्यातील बिया काढणे झाले सोपे

डॉ. जयश्री रोडगे

वरिष्ठ संशोधिका

मो. : ९५९४००५८४०

सौ. मंजुषा रेवणवार

संशोधन सहयोगी

अ.भा.स.सं.प्र., कौटुंबिक साधनसंपत्ति व्यवस्थापन
सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी.

ऑक्टोबर- नोव्हेंबर महिना म्हटलं की बाजारात आवळ्यांची रेलचेल आपल्याला दिसते. आवळा हे फळ जिवनसत्त्व 'क' भरपूर प्रमाणात असलेले फळ. त्यामुळे आवळा जवळ जवळ प्रत्येक घरात खाल्ल्याच जातो. कच्चा आवळा जरी कमी लोक खात असतील, तरी त्याचे पदार्थ जसे की आवळा कँडी, सरबत, सुपारी, जाम, मुरांबा व लोणचे या स्वरुपात आवळ्याचे सेवण होतेच. कँडी आणि सुपारी तर लहान मुलेदेखील आवडीने खातात. त्यामुळेच अनेक ठिकाणी बचत गटाच्या माध्यमातून तसेच घरगुती स्तरावर आवळा प्रक्रिया उद्योग आपल्याला पहायला मिळतात.

प्रक्रिया उद्योग म्हटलं की यंत्र सामुग्री तर आवश्यक असतेच. जेंक्हा प्रक्रिया उद्योग लघुस्तरावर किंवा घरगुती स्तरावर असतो तेंक्हा मोठमोठी आणि महागाडी यंत्रघेणे परवडणारे नसते. आवळा प्रक्रियेतील कँडी, सुपारी, लोणचे तसेच शरबत करतांना या महिला पारंपारिक विळी अथवा चाकुचा वापर करतात. तेंक्हा आवळ्यातील असलेल्या आंबटपणामुळे त्वचा काळी पडते. विळीच्या किंवा चाकुच्या वापरामुळे हाताला दुखापत होण्याची श्यक्यता असते, तसेच या कामामधे महिलांचा बराच वेळ खर्च होतो. यावर उपाय म्हणून अखिल भारतीय समन्वयीत संशोधन प्रकल्प-

गृहविज्ञान, लुधियाना यांनी आवळ्यातील बिया वेगळ्या करण्यासाठी हस्तचलीत यंत्र विकसित केले आहे.या मशिनचा वापर करून अ.भा.स.सं.प्रकल्प- गृहविज्ञान, वनामकृवि परभणी यांनी आवळ्यातील बिया काढणे या कार्याचा अभ्यास केला.

मशिनच्या पडताळणीसाठी महिलांना पारंपारिक पध्दतीने व मशिनचा वापर करून आवळ्यातील बिया काढण्याचे काम दिले गेले. तेंक्हा असे लक्षात आले की पारंपारिक पध्दतीपेक्षा जवळ जवळ तिप्पट काम मशिनच्या वापरामुळे जास्त होते. तसेच महिलांच्या हाताचा संपर्क जास्त न आल्यामुळे हात काळे पडत नाहीत. महिलांचे श्रम कमी होतात. या मशीनच्या वापरामुळे होणारे सर्व लाभ खालील प्रमाणे आहेत.

- कामाची गती वाढते
- मशीन स्टेनलेस स्टीलची असल्यामुळे स्वच्छ करण्यास सोपी व गंजत नाही
- मशीनचा आकार लहान असल्यामुळे कुठेही ठेउन काम करता येते
- मशीनच्या सहाय्याने मध्यम आकाराच्या आवळ्यातील बिया सहज निघतात



- पारंपारिक पद्धतीमध्ये आवळा कापल्यानंतर हात काळे पडतात, परंतु मशीनच्या सहाय्याने काम केले असता हाताला आवळ्याचा जास्त स्पर्श होत नाही, त्यामुळे हात सुरक्षीत रहातात
- हाताला दुखापत होण्याची/ हात कापण्याची घिती नाही
- आवळे विळीने कापल्यामुळे बियांचा पुर्ण गर निघत नाही, गर वाया जातो. मशिन वापरल्यामुळे बियांना चिकटलेला जास्तीत जास्त गर निघतो, गर वाया



आवळ्यातील बिया काढण्याची मशिन

- जाण्याचे प्रमाण अत्यल्य आहे
- मशिन हस्तचलीत असल्यामुळे विजेची आवश्यकता नाही, विजेचा धोका नाही
- मशिन वापरल्यामुळे काम जलद होते, कमीतकमी मजुर लागतात तसेच उत्पादन वाढण्यासाठी मदत होते.

त्यामुळे घरगुती स्तरावर आवळा प्रक्रिया उद्योगकरणाऱ्या महिलांनी आवळ्यातील बिया काढण्याच्या मशिनचा वापर करावा.



मशिनचा वापर करून आवळ्यातील बिया काढतांना महिला



मशिनचा वापर करून बिया काढलेले आवळे



उस्मानाबादी शेळी पालनाची केली साथ बेरोजगारीवर केली मात

- यशोगाथा

आजच्या काळात शेतीला पूरक व्यवसाय असल्याशिवाय शेती काही परवडत नाही. हे जरी सत्य असले तरी ग्रामीण भागात आजही बरेच शेतकरी कुटुंब कोणता व्यवसाय करावा व कोणता करु नये हाच विचार करत बस. आज ही ग्रामीण भागात किंवा शहरी भागात कुकुटपालन व शेळीपालन करण्यास बन्याच ठिकाणी नाक मुरडली जातात. पण तसे पाहिले तर शेळी पालन म्हणजे आपले चालते बोलते 'एटीएम' च आहे. हे आता व्यवसाय करणाऱ्यास कळत आहे.

औरंगाबाद जिल्ह्यातील पैठण तालुक्यातील लोहगाव येथील येथे श्री सुभाष व आशाबाई कवले यांचे कुटुंब राहते. जेमतेम ४ एकर बागायती शेती, त्यात मोसंबी, उस अशी मोजकीच पिके घेतली जातात. हे पारंपारिक शेती करणारे कुटुंब यांना तीन अपत्य सर्वात शेंडीफळ आजीनाथ सुभाष कवले. शिक्षण बी.ए.डी.एड. कवले कुटुंबात सर्वात उच्च शिक्षण घेतलेला एकमेव तरुण. सर्व सामान्यपणे श्री सुभाष कवले यांनाही वाटत असेकि, मुलाने कोठेही नोकरीकरून उर्दनिर्वाह करावा. वडीलांच्या इच्छेप्रमाणे आजीनाथ बिडकीन येथे खाजगी इंग्रजी शाळेत रु ४००० प्रति महिना नोकरी स्विकारली. सकाळी ८.०० ते १.०० पर्यंत काम करून महिना फक्त ४००० रुपये. आजीनाथ चे पूर्ण शिक्षण हे कष्टाने मेहनतीने गाढेगाव, बिडकीन येथे झाले तर डी.एड. पैठण येथे. वडिलांच्या अपेक्षा आजिनाथचे उद्योजकाचे स्वप्न काही या खाजगी नोकरीतून समाधानी झाले नाही मग त्याने शेतीला जोड व्यवसाय करावा असे मनात बांधून शोध मोहिम सुरु केली.

कृषि विज्ञान केंद्रातुन घेतली प्रेरणा :

वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ परभणी, कृषि विज्ञानकेंद्र पैठण रोड, औरंगाबाद येथे आजीनाथने भेट दिली. त्यावेळेस डॉ.अनिता जितूरकर, विषय विशेष (पशुसंवर्धनदुग्ध शास्त्र विभाग) यांनी शेतीला पूरक सर्व व्यवसायाचे मार्गदर्शन केले. त्यावेळस आदीनाथ कडे असलेल्या साधन संपत्तीतून आजीनाथने उस्मानाबादी शेळी पालन करावे असे मार्गदर्शन केले. आजीनाथला आपल्या भागासाठी उस्मानाबादी शेळी उपयुक्त आहे त्याच बरोबर जुळी आणि तिळी देणारे, मासांसाठी प्रसिद्ध, रोग प्रतिकार शक्ती जास्त असणारे अशा उस्मानाबादी शेळीचे व्यवसायीक शेळीपालन करण्यासाठी शास्त्रीय मार्गदर्शन केले. त्याच बरोबर केक्कीके च्या माध्यमातून प्रशिक्षण दिले. कृषि विज्ञान केंद्राच्या प्रक्षेत्रावरील जातीवंत उस्मानाबादी प्रकल्पातून आदिनाथने सुरुवातीला ६ शेळा व १ बोकड खरेदी केला.

कवळे पाटीलगोट फार्म :

वसंतरावनाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ परभणी, कृषि विज्ञान केंद्र पैठण रोड, औरंगाबाद येथीलडॉ. अनिता जितूरकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली C.C.२०१७ रोजी लहूगाव येथे आजीनाथने ६ उस्मानाबादी शेळ्या व १ बोकड असे शेळी पालनाच्या व्यवसायास सुरुवात केली. पहिलाच विरोध कुटुंबातील लोकांचा झाला. एवढे शिकून तुला शेळ्याच वळायच्या होत्या तर शिक्षण का घेतले असे प्रश्न घरातील व गावातील लोक विचारु लागले. आदिनाथ गावातील एक चर्चेचा आणी हसण्याचा विषय झाला. टिकेला न घाबरता आजिनाथने जिदीने व स्वतःच्या हिंमतीने एक एक पाऊल हळू हळू पुढे टाकत गेला. वडिलांच्या ४ एकर



जमीनीतून १ एकर जमीन मला शेळी पालनास द्या अशी मागणी केली आधीच्या जुन्या कांदा चाळीला ५० हजार खर्च करून उत्कृष्ट शेड बनवले. शेडची लांबी ५० X २२ आणि बाहेरी मोकळी जागा २० X ५० ठेऊन शेडची उभारणी केली. शेळ्या खरेदीसाठी २५,०००/- व शेडसाठी ५०,०००/- अशा एकुण ७५,०००/- रुपयाच्या भांडवलावर व घरच्या चारा पाण्यावर शेळीपालन सुरु केले. शेळ्यांसाठी उपयुक्त चारा पिके लावली, तुरीचे भुसकट, कडबा हा कोरडा चारा म्हणून वापरला एकही मजूर न ठेवता जिद्दीने सर्व कामे स्वतः केली. गोठा साफ करणे, खाद्य बनवणे, खाद्य व्यवस्थापन, चारा पाणी देणे ही सर्व कामे आवडीने केली. पहिले वर्षे ना फायदा ना तोटा असे गेले.

एका व्यवसायातून अनेक व्यवसाय निर्मिती :

शेळी पालनासोबतच डॉ. अनिता जिंतूरकर यांनी शेळ्यांना उपयुक्त असे दशरथ शेळीच्या चान्याचे बियाणास भरपूर मागणी आहे तसेच परसबागेतील कुकुटपालन केल्यास आणखी शेळी पालनास जोड लागेल. व्यवसायाची आवड असणाऱ्या आजीनाथने दशरथ चारा पिकाची लागवड करून बियाणे विक्री केले. आजीनाथने आतापर्यंत १० किलो बियाणे प्रती १००० रु प्रमाणे विक्री करून दशरथ बियाण्यातून १०,०००/ रु कमाई केली आणि विशेष म्हणजे दशरथ बियाणांची

नोंदणी एक महिना अगोदर केली गेली.

२०० गावरान कोंबडी पालनापासून आजीनाथने परसातील कुकुटपालन सुरु केले. त्यांची अंडी ग्रामीण भागात १२ रुपये विक्री केली आत्ता पर्यंत जवळपास ८००० रु अंडी विक्री करून जमा झाले आहेत.

आजीनाथकडे कांदा चाळ बांधणीसाठी जी कारागिर आली होती त्यांच्या सोबत राहून आदिनाथने वेल्डींगची कामे खुप चांगल्या प्रकारे शिकून घेतली व आज त्या कामाचा उपयोग त्यांनी २० छोटेमोठे शेळी पालनाचे शेड बांधून वेल्डींगच्या कामातून आजपर्यंत ३ लाख रुपये मिळविले. इतक्यावर न थांबता लोखंडी पत्त्यापासून शेळीच्या खाद्याच्या गळ्हाण बनवून त्या पासून ३० हजार रुपये मिळविले. लेंडीखतातून ३ हजार रुपये ट्रॉली प्रमाणे आता पर्यंत ३० हजार रुपये कमवले.

आज कृषि विज्ञान केंद्र औरंगाबाद व आय. आय. आर. डी. बिडकीन यांच्या ग्रीन कॉलेजच्या माध्यमातून आजीनाथ यशस्वी शेळीपालक म्हणून तज्ज मार्गदर्शक म्हणून मार्गदर्शन करत आहे आणि भेटी देणाऱ्या शेतकऱ्यांना त्यांच्या प्रश्नांचे समाधान करून जमेल ती त्याच्या प्रमाणे मदत करत आहे.



जानेवारी- २०२२ महिन्यात करावयाची कामे

डॉ.जी.डी. गडदे
विस्तार कृषि विद्यावेत्ता
तथा व्यवस्थापक

कृषि तंत्रज्ञान महिती केंद्र, वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी.

डॉ.डी.डी. पटाईत
सहाय्यक किटकशास्त्रज्ञ

कपाशी :

- कपाशीची फरदड घेवू नये. काढलेली प-हाटी जाळुन अथवा योग्यप्रकारे नष्ट कराव्यात.

रब्बी ज्वारी :

- जमिनीत ओलावा कमी झाल्यास व पिक फुलोरा व दाणे भरण्याच्या अवस्थेत पिकास पाणी द्यावे.
- मावा तुडतुडे या किडींचा प्रादुर्भाव आढळून आल्यास डायमिथोएट३० टक्के १६ मिली प्रती १० लिटर पाण्यात मिसळून फवारणी करावी.
- पिकाच्या पानावर करपा (काळे ठिपके) रोगाचा प्रादुर्भाव आढळल्यास झायनेब २ ग्रॅम प्रती १ लिटर पाण्यात मिसळून फवारणी करावी.

करडई :

- बागायती करडई पीक फुलावर असतांना व दाणे भरण्याच्या अवस्थेमध्ये जमिनीला भेगा पडण्याच्या अगोदर हलके पाणी द्यावे तसेच पाणी शेतात साचणार नाही याची काळजी घ्यावी. शक्यतो एक सरी आड पाणी द्यावे म्हणजे पाण्याची बचत होईल व करडईला मर लागणार नाही.
- मावा किडीचा प्रादुर्भाव आढळल्यास ॲसिफेट ७५ % १.५ ग्रॅम किंवा डायमिथोएट ३० % प्रवाही १.३ मिली प्रती १ लिटर पाण्यात मिसळून फवारणी करावी.

गहू :

- गहू पिकाच्या संवेदनशील अवस्था जसे की, कांडया धरणे, पोटरी, फुलोरा व दाणे भरण्याच्या अवस्थेत पाण्याच्या पाळ्या चुकवु नये.

- या पिकांवर तांबेरा रोगाचा प्रादुर्भाव आढळून आल्यास मॅन्कोझेब २.५ ग्रॅम प्रती १ लिटर पाण्यात मिसळून फवारणी करावी.
- पिकामध्ये उंदराचा प्रादुर्भाव आढळून आल्यास शिंक फॉस्फाईड १ भाग अधिक ५० भाग गव्हाचा भरडा व थोडेसे गोडतेल मिसळून हे मिश्रण उंदराच्या जिवंत बिळात टाकून बिळे बंद करावीत.
- डिसेंबर महिन्यात पेरणी केलेल्या गव्हास पेरणी नंतर १८ ते २१ दिवसांनी हेक्टरी ४० किलो नत्र यूरिया व्हारे द्यावे. यूरीया व निंबोळी पेंड ६:१ या प्रमाणात गव्हाच्या पिकास दिल्यास निच-याव्दरे नत्राचा -हास कमी होतो.

हरभरा :

- हरभरा पिकास ज्या ठिकाणी जमिनीची ओल कमी झाली असेल आणि पिक फुलावर व दाणे भरण्याच्या अवस्थेत असेल तिथे हलके पाणी द्यावे.
- घाटेअळीची आर्थिक नुकसानीची पातळी बघण्यासाठी प्रती एकरी दोन याप्रमाणे कामगंध सापळे शेतात लावावेत.
- घाटे अळीचा प्रादुर्भाव आढळल्यास इमामेकटीन बेंझोएट ५% ४ ग्रॅम किंवा क्लोरन्ट्रानिलीप्रोल १८.५% २.५ मिली १० लिटर पाण्यात मिसळून फवारणी करावी.
- घाटेअळीच्या व्यवस्थापनाकरीता एकरी वीस या प्रमाणात इंग्रजी 'टी' आकाराचे पक्षी थांबे ठिकठिकाणी शेतात उभे करावेत.

मोहरी :

- मोहरी पीक कळी, फुले व दाणे भरण्याच्या अवस्थेत असतांना पिकास पाण्याच्या पाळ्या द्याव्यात.



२. भूरी रोगाचा प्रादुर्भाव आढळून आल्यास कॅलेकझीन १ मिली किंवा प्रोपीकोनेझोल १ मिली प्रति १ लिटर पाण्यात मिसळून फवारावे.

ऊस

१. हंगामी ऊसाची लागवड १५ जानेवारी नंतर तापमान वाढल्यास करावी.
२. **पुर्व मशागत :** उभी व आडवी नांगरणी करून जमिनीस कुळवाच्या तिन ते चार पाळ्या द्याव्यात.
३. **सेंद्रीय खत :** शेवटच्या कुळवणी अगोदर हेक्टरी ५० गाडया चांगले कुजलेले शेणखत / कंपोष्ट खत जमिनीत टाकून चांगले मिसळून घ्यावे.
४. **वाण :** को-८६०३२, को-९४०१२, को-७२१९, कोएम-७७१४, कोसी-६७१, को-८०१४, व कोएम-०२६५. को-९९००४, को-९२००५ (गुळासाठी), के व्हीएसआय-९८०५, एम.एस-१०००१, केव्हीएसआय - ८००५, व्हीएसआय - १२१२१.
५. **अंतर :** रिजरच्या सहाय्याने ९० व १२० सें.मी. हे दोन ओळीतील अंतर अनुक्रमे मध्यम व भारी जमिनीत योग्य असल्याचे आढळून आले आहे. तसेच ७५ किंवा ९० सेमी अंतरावर स-या काढून दोन स-या लावून तिसरी सरी सोडल्यास जोड ओळ पध्दत फायदेशीर आढळली आहे.
६. **बेण :** प्रति हेक्टरी २५ ते ३० हजार टिपरी (एक डोळा / दोन डोळे) हंगामी ऊसासाठी बेण संख्या ठेवल्यास ऊसाचे अधिक उत्पन्न मिळते. तिन डोळे पध्दतीने लागवड करु नये.
७. **बेण प्रक्रिया :** कार्बन्डाझीम १०० ग्रॅम अ डायमेथोयट ३०० मिली १०० लिटर पाण्यात मिसळून बेणे १५ मिनीटे या मिश्रणात बुडवून नंतर लागवड करावी.
८. **रासायनिक खते :** अन्नद्रव्याच्या मात्रामध्ये नन्हा, स्फुद पालाश खत प्रति हेक्टरी २५० : ११५ : ११५ किलो ग्रॅम द्यावे. नन्हा सुरु ऊसासाठी चार हफ्त्यात विभागून द्यावे आणि स्फुरद व पालाश दोन हफ्त्यात

द्यावे.

९. **लागवडीचा हंगाम :** १५ जानेवारी ते १५ फेब्रुवारी सुरु ऊसाच्या लागवडीसाठी योग्य आहे.
१०. **तण व्यवस्थापन :** ऊस लागवडीनंतर पीक व तणे उगवणीपूर्वी जमीनीत ओल असतांना अंट्राझीन ५० टक्के हे तणनाशक २.० कि./हे. या प्रमाणे हेक्टरी ७५० लिटर पाण्यात मिसळून फवारणी करावी.
११. **रोग नियंत्रण :** ऊसाची नविन लागवडीसाठी को-८६०३२, को-९४०१२ या सारखे काणी रोग व गवताळ वाढ प्रतिबंधक जातीचा वापर करावा. तसेच इतर जातीच्या लागवडी अगोदर बेण्यावर काणी रोग नाही याची खात्री करून घ्यावी.
१२. **लागवड पध्दती :**
 - भारी जमिनीत ऊस लागवड करावयाची झाल्यास प्रथम कोरडयात लागवड करून नंतर पाणी द्यावे.
 - मध्यम ते हलक्या जमिनित प्रथम पाणी देऊनच लागवड करावी. लागवड करते वेळी टिप-यावरील डोळे खाली किंवा वरच्या बाजूस न राहता दोन्ही बाजूस राहतील याची काळजी घ्यावी.
 - बेणे खोलवर जमिनीत दाबु नये.
१३. **पाणी व्यवस्थापन :**
 - ऊसाची लागवड झाल्यानंतर ३ ते ४ दिवसांनी हलके पाणी द्यावे आणि त्यानंतरच्या पाण्याच्या पाळ्या नियमित द्याव्यात.
 - ऊसाची लागवड जोड ओळ पध्दतीने करून ७५ किंवा ९० से. मी. दोन ओळीतील अंतर ठिंबक सिंचनाद्वारे पाणी दिल्यास पाण्याची बचत होऊन ऊसाची वाढही चांगली होते.
१४. **अंतर पिक :** सुरु ऊसामध्ये गवार, भेंडी, कांदा, उन्हाळी भुईमूग इ. पिके अंतरपिके म्हणून घेतल्यास अधिक फायदा होतो.

खोडवा ऊस :

१. ऊस तोडणीनंतर पाचट जाळू नये. एका सरीत पाचट



लावून दुस-या सरीत मशागत करून खते द्यावीत.

२. ऊस तोडणी नंतर वरंब्याच्या बगलांना नांगराच्या सहाय्याने फोडून परत नविन स-या पाडाव्यात.
 ३. तोडणीनंतर १५ दिवसांनी हेक्टरी ७५ किलो नन्हा ६० किलो स्फुरद व ६० किलो पालाश द्यावे व नंतर पाण्याची पाळी द्यावी.
 ४. अगोदर तोडलेल्या ऊसात तोडणी नंतर ४५ दिवसांनी हेक्टरी ७५ किलो नन्हा युरियाद्वारे द्यावे. युरिया व निंबोळी पेंड ६ : १ या प्रमाणात मिसळून दिल्यास पाण्याच्या निच-याद्वारे होणारा नत्राचा अपव्यय टाळता येतो.
 ५. पाण्याच्या पाळ्या १२ ते १५ दिवसाच्या अंतराने नियमित द्याव्यात.

पाचट आच्छादनाचे फायदे :

- पाण्याची ४० ते ५० टक्के बचत होते.
 - जमिनीतील जिवाणुंची संख्या वाढते.
 - जमिनीतील सॅंद्रिय कर्बाचे प्रमाण वाढते.

उन्हाळी भईमग :

वाण : उन्हाळी भुईमुगाच्या लागवडीसाठी टॅग-२४, टी.जी.-२६, टिएलजी-४५, टिजी-५१, टिपीजी-४१, टिजी-३७, एलजीएन-२ किंवा एसबी-११ या वाणाची प्रामुख्याने निवड करावी.

बिजप्रक्रिया : पेरणी पुर्वी बियाण्यास थायरम ३ ग्रॅम किंवा कार्बन्डाइमीम २.५ ग्रॅम किंवा ट्रायकोडर्मा ५ ग्रॅम प्रति किलो बियाण्यास चोळावे नंतर द्रव्यरूपी रायझोबियम व स्फुरद विरघळणारे जिवाणू (पीएसबी) संवर्धके प्रत्येकी १० मि.ली. प्रति एक किलो बियाणे या प्रमाणात बिजप्रक्रिया करून बियाणे सावलीत वाळवन नंतर पेरणी करावी.

बियाणे : बियाणे हेक्टरी १०० किलो वापरावे.

रासायनिक खते :

१. भुईमूग पिकाच्या पेरणीच्या वेळी हेक्टरी २५ किलो
नव्र ५० किलो स्फुरद व माती परिक्षणानसार ५०

किलो पालाश व २० किलो गंधक जमिनीत पेरुन द्यावे.

२. स्फुरदयुक्त खते सिंगल सुपर फॉस्फेट द्वारे दिल्यास वेगळे गंधक देण्याची आवश्यकता नाही त्यामध्ये असलेल्या गंधकाचा (१२%) भुइमूगासारख्या पिकास चांगला फायदा होतो.

पेरणी : भुईमूगाची पेरणी करावयाची असल्यास प्रथम रान ओलावून पेरणी जानेवारी महिन्याच्या दुस-या पंधरवाड्यात करावी.

अंतर : भुईमूगाची पेरणी तिफणीने करावी, उपटया जातीसाठी दोन ओळीतील अंतर ३० सेमी ठेवावे व निम पस-या जातीसाठी दोन ओळीतील अंतर ४५ सेमी. ठेवावे.

तण व्यवस्थापन : भुईमूग पेरणी नंतर परंतु पिक ऊगवणीपूर्व पेंडीमिथलीन २.५ किलो प्रती हेक्टर या प्रमाणे फवारणी करावी. तणनाशक फवारणी करतेवेळेस जमिनीत परेसा ओलावा असावा.

पाणी व्यवस्थापन : पेरणी नंतर त्वरीत सारा यंत्राच्या सहाय्याने पिकास पाणी देण्यासाठी सारे पाडावे व नंतर १० ते १२ दिवसाच्या अंतराने पाण्याच्या पाळया नियमित द्याव्यात.

फलजाडे :

ॐ श

१. आंब्याच्या नविन बागेस आळे टाचून घेवून पाणी देण्यास सुरुवात करावी.
 २. कलम करून चार महिन्यापेक्षा जास्त कालावधी झाला असल्यास कलमीकरण केलेल्या झाडांना काठीचा आधार द्यावा, कलमांच्या जोडावरील प्लॅस्टीक पट्टी सैल करून पुन्हा बांधावी.
 ३. या महिन्यात झाडास फुलोरा आलेला असतो त्याच्या संरक्षणासाठी ३०० मेश गंधकाची धुरळणी करावी म्हणजे भूरी व करपा रोगापासन बागेचे संरक्षण होते.



४. तुडतुडयाच्या बंदोबस्तासाठी (कोवळ्या पानावरील) थायमिथोकझाम २५ टक्के २ ग्रॅम किंवा डायमिथोएट ३० टक्के १३ मिली १० लिटर पाण्यात मिसळून फवारणी करावी.
५. झाडाचे आळे तणरहीत ठेवून त्यात पडलेल्या बहाराची फुले व देठाच्या बारीक काडया वेचून बागेच्या बाहेर जाळून स्वच्छता मोहीम राबवावी.
६. आळयामध्ये पाला पाचोळा, वाळलेले गवत किंवा उसाची पाचट इत्यादीचे आच्छादन करावे, त्यामुळे आळयातील ओलावा जास्त दिवस टिकून राहील आणि सुर्यप्रकाशामुळे खोडास इजा पोहचणार नाही.
७. झाडाच्या खोडास बोर्डी पेस्ट लावावे.
८. आरोह तसेच करपा रोगाचा प्रादुर्भाव आढळून आल्यास कार्बन्डाझीम १० ग्रॅम १० लिटर पाण्यात मिसळून फवारावे.

मौसबी :

- नविन लागवड केलेल्या फळझांडाना नत्राची तसेच दोन टोपले शेण खताची पहिली मात्रा थंडी कमी झाल्यानंतर महिन्याच्या शेवटी द्यावी. नत्राचे प्रमाण ५० ग्रॅम प्रति झाडास ठेवावे. जुन्या बागेचा आंबे बहार धरण्याच्या दृष्टीने पाण्याचा ताण दिला असल्यास खालील प्रमाणे इतर कामे करावीत.
१. बागेस हलकी नांगरणी व वखरणी करून बागेतील काढी कचरा वेचून बाग स्वच्छ करावी.
 २. झाडाभोवती दुहेरी बांगडी पध्दतीने आळे तयार करून झाडाच्या दोन ओळीमधून पाणी देण्यासाठी दांड तयार करावेत.
 ३. प्रत्येक झाडास चांगले कुजलेले शेणखत / कंपोस्ट ५० किलो व प्रत्येकी ४०० ग्रॅम नत्र, स्फुरद व पालाश झाडाभोवती आळे करून द्यावे.
 ४. बागेस प्रथम पाण्याच्या ताण तोडतांना १/४ भागास पाणी द्यावे नंतर ४ ते ५ दिवसांनी १/२ तसेच पुन्हा ५-६ दिवसांनी ३/४ आणि शेवटी पुर्ण आळयास

पाणी द्यावे.

५. झाडावरील नविन फुटाचे व फुलांचे संरक्षण करण्याच्या दृष्टीने महिन्याच्या शेवटी मोनाक्रोटोफॉस १५ मिली किंवा डायमिथोएट ३० टक्के १० मिली अधिक कार्बन्डाझीम १० ग्रॅम १० लिटर पाण्यात मिसळून फवारणी करावी.
६. झाडावर कोळी किडीचा प्रादुर्भाव दिसुन आल्यास डायकोफॉल १८.५ टक्के २० मिली किंवा प्रोपरागरईट २० टक्के २० मिली प्रति १० लीटर पाण्यात मिसळून फवारावे.

केळी :

१. मुख्य झाडा वरील येणारी नविन पिले कापून टाकावीत.
२. थंडीपासून बागेचे संरक्षण करण्यासाठी बागेभोवती रात्री व सकाळी काढी कच-याच्या शेकोट्या पेटवून धुर करावा, त्यामुळे तापमान वाढते.
३. बागेस पाणी शक्यतो (विहिरीच) रात्रीच्या वेळी द्यावे.
४. गाभासड आढळून आल्यास रोगग्रस्त झाडे मुळासकट खोदून नष्ट करावीत.
५. झाडाच्या पानावर करपा रोग आढळल्यास मॅन्कोझेब २५ ग्रॅम अ सॅन्डोझीट १० ग्रॅम १० लिटर पाण्यात मिसळून फवारणी करावी.
६. बागेस पाण्याच्या पाळ्या ८ ते १० दिवसाच्या अंतराने नियमितपणे द्याव्यात.
७. कंद पोखरणारा सॉंडकिडयाच्या बंदोबस्तासाठी कार्बोफ्युरॉन ३ टक्के ३३ ग्रॅम प्रति झाड किंवा डायमेथोएट १० मिली किंवा क्लोरोपायरीफॉस २० मि.ली/१० लिटर पाण्यात मिसळून बुंद्याभोवती आळवणी करावी.

पेरु :

१. पेरुच्या बागेस आळे करून शेणखत व मिश्रखत मात्रा द्यावी तसेच पाण्याच्या पाळ्या नियमित द्याव्यात.
२. सुत्रक्रमीचा प्रादुर्भाव झालेल्या बागेत ट्रायकोर्डमाचा वापर नियमीत करावा.



टरबुज :

वाण : लागवडीसाठी शुगरबेबी, अर्काज्योती असाहीयामाटो किंवा अर्कामाणिक या वाणांची निवड करावी.

बिजप्रक्रिया : बियाणे पाण्यात ओले करून रात्रभर ओल्या पोत्यात गुंडाळून ठेवावे नंतर कार्बन्डाझीम / थायरम ३ ग्रॅम प्रति किलो या प्रमाणात बिजप्रक्रिया करून बियाणे पेरावे.

अंतर : दोन मिटर अंतरावर आडव्या स-या पाढून दोन झाडांतील अंतर एक मिटर होईल या बेताने एक ठिकाणी दोन बिया टोकाव्यात. प्रति हेक्टरी २.५ ते ३ किलो बियाणे लागवडीसाठी वापरावे.

रासयनिक खते : लागवडीच्या वेळी प्रति हेक्टरी ४० किलो नत्र : स्फुरद : पालाश द्यावे.

पाणी व्यवस्थापन :

१. प्रथम स-या ओलावून वापसा आल्यावर सरीच्या बगलेत लागवड करावी.
२. दोन ते तिन दिवसांनी हलके पाणी द्यावे.
३. पाण्याच्या पाळ्या १० ते १२ दिवसाच्या अंतराने नियमित द्याव्यात.
४. आच्छादनाचा वापर करावा.

भाजीपाला :

१. या महिन्यात दुधीभोपळा, कारले, दोडके, वांगी, मिरची, चवळी व भेंडी या भाजीपाल्याची लागवड करावी.
२. धुके पडल्यावर कांदा पिकाची पात खराब झाली असल्यास तसेच कांदा पिके एक ते दिड महिन्याचे असल्यास विळयाच्या सहाय्याने ५ सेमी. पर्यंत पात कापून हेक्टरी ५० किलो नत्र युरियाद्वारे द्यावे.
३. गाजर काढण्यापुर्वी १५ दिवस अगोदर पाणी देणे बंद करावे.

महत्वाचे संदेश :

१. सुरु ऊस लागवडीसाठी शक्यतो मळ्यात तयार केलेलेच बेणे वापरा.

२. भुईमूग, टरबुज पिकाचे शिफारस केलेले बियाणे पेरा.
 ३. ऊस, भुईमूग या पिकास पेरणीच्या वेळी (लागवडीच्या वेळी) द्यावयाची खतमात्रा जमिनीत पेरून द्या.
 ४. भुईमुगास स्फुरदची मात्रा सिंगल सुपर फॉस्फेटद्वारेच द्या.
 ५. ऊस, भुईमूग आणि टरबुजाचे बियाणे बिजप्रक्रिया करूनच पेरा.
 ६. पेरणी नंतर पिकास द्यावयाची नत्राची मात्रा युरिया अ निंबोळी पेंड ६ : १ या प्रमाणात मिसळून द्या.
 ७. पाण्याची कमतरता असल्यामुळे पिकास एक सरी आड पाणी द्या.
 ८. ऊस व फळझाडामध्ये आच्छादनाचा वापर करावा.
 ९. किड रोग नियंत्रणासाठी शिफारस केलेलेच किटकनाशके तसेच बुरशी नाशके योग्य वेळी योग्य प्रमाणात फवारावी.
 १०. थंडीपासून केळीचे संरक्षण करण्यासाठी बागेस पाणी द्या व सकाळीच बागेभोवती शेकोट्या पेटवून धुर करावा.
 ११. पाण्याचा अपव्यय टाळण्यासाठी ठिबक सिंचनाद्वारे पाणी द्यावे.
 १२. ऊसावरील लोकरी मावाच्या नियंत्रणासाठी डायमेथेयट १० मिली १० लिटर पाणी किंवा मिथीलडेमेटॉन ८ मिली किंवा अॅसीफेट २० ग्रॅम १० लिटर पाण्यात मिसळून फवारा.
 १३. अधिक माहितीसाठी वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठाचे शास्त्रज्ञ किंवा कृषि विभागाचे अधिकारी यांच्याशी संपर्क साधावा.
 १४. खोडवा ऊस पीकांमधील पाचट जाळू नये. पाचटाचा उपयोग आच्छादनासाठी करावा.
- कमी पाणी लागणारी पीके घ्यावीत.

वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ परभणी ४३१ ४०२

* विद्यापीठाची प्रकाशने *

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.	ओषधी 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 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

वनामकृविचे

विविध मोबाईल अॅप्स व समाजमाध्यमे

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



अंग्रेटेक व्हीएनएमकेव्ही

एकात्मिक तण व्यवस्थापन

हळद लागवड

लिंबुवर्गीय फळझाडांची लागवड

ज्वार लागवड

कोरडवाहू शेतीचे तंत्रज्ञान

जलसंवर्धन व जलपुनर्भरण

वाग्याती 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

