



MAH/MUL/03051/2012  
ISSN-2319 9318

# विद्युत वार्ता®

Peer Reviewed International Refereed Research Journal

Issue-30, Vol-02 April to June 2019



Editor

Dr. Bapu G. Gholap

[www.vidyavarta.com](http://www.vidyavarta.com)



# Index

- |     |  |    |
|-----|--|----|
| 01) | EVALUATION OF FILAMENTOUS BLUE GREEN ALGAE .....                                     | 10 |
|     | Dr. Aithal Sadanand V., Degloor.   |    |
| 02) | Performance Analysis of Automobile Industry in India vis-à-vis Maharashtra.          | 15 |
|     | Nitin Deshpande, Mumbai  |    |
| 03) | WHY POLICE?  | 27 |
|     | Dr. G. Sanjeevayya, Andhra Pradesh   |    |
| 04) | Comparative study of acute toxicity of lead and copper .....                         | 30 |
|     | Gandhewar, S.S., Zade, S.B, Nagpur.  |    |
| 05) | A Model for Evaluating Multimedia Libraries of Delhi                                 | 35 |
|     | Kimi, Dr. Meera, Delhi   |    |
| 06) | NATURE OF CONFLICT IN BHATTACHARYAS NOVELS   | 49 |
|     | Dr. Abhay Mudgal, Nagpur   |    |
| 07) | NEED FOR PRISON REFORMS IN INDIA.  | 54 |
|     | Adv. Sonam Nayak   |    |
| 08) | A Study to Explore Whether the Level of Awareness of Internet Banking Services ..... | 58 |
|     | Nidhi Nigam, Dr. Deepika Pathak, Indore(MP)  |    |
| 09) | A Critical Appraisal Of The Philosophy Of Sarvepalli Radhakrishnan                   | 63 |
|     | SAIFUL ISLAM, Satsia, Dist. Dhubri (Assam)   |    |
| 10) | Savitribai Phule : The Pioneer of Women Education in India                           | 66 |
|     | Dr. Sawant Raju Kalmesh, Sangli.   |    |
| 11) | USE AND INFLUENCE OF TECHNOLOGY AND SOCIAL MEDIA IN .....                            | 70 |
|     | Adnan Ali Shah, Poonch J&K,  |    |
| 12) | Efficiency Measurement of State Owned Electricity Distribution Companies in India    | 74 |
|     | Dr. Rupali A. Shah, Varsha B. Vora, Surat  |    |
| 13) | Applications and Approaches of Real Time Text Based Opinion.....                     | 77 |
|     | Urmita Sharma, Dhanraj Verma, Indore   |    |



14)	BIODEGRADATION OF INDUSTRIAL WASTE WATER Dr. Prakash Vir Singh ,Kanpur	82
15)	Division of Domestic Labour Between Spouses Among Working Couples.... Dr. T. B. Singh, Kanpur	87
16)	राष्ट्रपिता महात्मा गांधीच्या सामाजिक विचाराची प्रासंगिकता प्रा.सुधीर वि.बानुबाकोडे,अमरावती.	93
17)	बौद्धधर्मिय ऐतिहासिक पर्यटन स्थळे प्रा.डॉ.बाबा ए. एस., मुरुम	96
18)	ग्रामीण कथा स्वरूप आणि दिशा प्रा.डॉ.चौधरी एन.डी.,बीड	98
19)	शेतकरी चळवळ आणि त्यांचे सामाजिक व राजकिय नेतृत्व प्रा.प्रमोद अरविंद देसाई, प्राचार्य डॉ. सर्जेराव आर. शिंदे. नांदेड	101
20)	भारत सासणे ह्यांची दीर्घकथा प्रा. नकुल एल. गिरडे, नागपूर	107
21)	महेंकरांच्या कवितेतील यंत्रयुगाचे पडसाद डॉ.प्रवीण कारंजकर, वर्धा	109
22)	भारतीय भांडवल बाजारातील भूमिका आणि दोष यावर अभ्यास प्रा. सागर स. खेडकर, अमरावती.	112
23)	रामायणकालीन स्त्रियांची स्थिती प्रा.डॉ.सुदर्शन सदाशिव क्षेत्री,नांदेड	115
24)	मराठी ग्रामीण कादंबरीतील बदलती ग्रामीण स्त्री प्रा. डॉ. मोरे संगीता दत्ताजी,बीड	118
25)	१९९० नंतरच्या ग्रामीण कादंबरीतील शेतकऱ्यांचे सामाजिक जीवन. प्रा. डॉ. राजेंद्र ठाकरे,श्री. संदीप युवराज मोटे, अहमदनगर	120
26)	मेघना पेठे यांची नातिचरामि प्रिया श्रीराम नदेश्वर, नागपूर	123

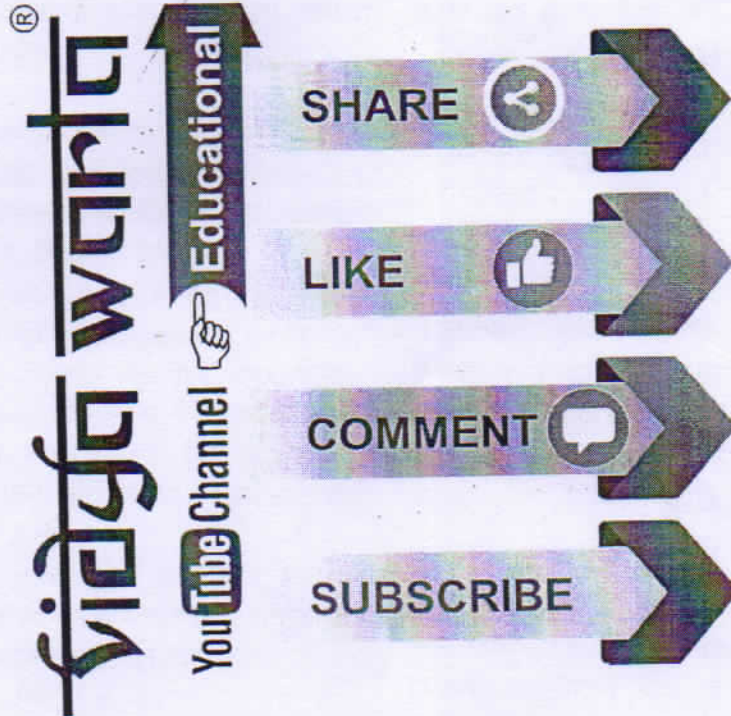


27)	राष्ट्रीय असंसर्गजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमा अंतर्गत..... कु. संगीता ब. रोहनकर, डॉ. सुनिल म.ठाकुरवार	126
28)	शारीरिक सक्षमता - न्हासाची कारणे आणि उपाय मा.डॉ.बाबुलाल एस. धोत्रे, प्रा. आदित्य किशोर सारवे, भिवापूर	129
29)	पर्जन्य आणि मानवी व कृषी जीवन संबंध : एक अभ्यास प्रा.डॉ.उन्मेश शेकडे, लातूर	132
30)	शिक्षक दंपत्यांच्या समस्या डॉ.प्रकश सुभाषराव देशमुख, श्री.प्रदिप मधुकरराव, नांदेड	136
31)	उत्तर प्रदेश में दलितों की शिक्षा के विकास का अध्ययन डॉ.निशा अग्रवाल, कानपुर (उ०प्र०)	140
32)	शूद्र : प्राचीन भारत के आर्थिक स्तम्भकार डॉ. दिनेश कुमार चारण, चूरू	143
33)	मध्यप्रदेश विधानसभा निर्वाचन-२०१३ में महिला मतदाताओं की भगीदारी दुर्गा चौहान, जिला अलिराजपुर	146
34)	राजस्थान के हाड़ौती राजवंश के रीति रिवाज : सामाजिक - आर्थिक परिप्रेक्ष्य डॉ. दौलत सिंह नरूका, जयपुर	148
35)	हिमाचल प्रदेश की लोक परम्पराएं नीलम कुमारी, हिमाचल प्रदेश	157
36)	प्राचीन भारत के यज्ञीय कर्मकाण्डों में पुरोहितों का महत्त्व संदीप कुमार, जयपुर	159
37)	जम्मू क्षेत्र तथा हिमाचल प्रदेश में प्रचलित जन्म एवं विवाह सम्बन्धी संस्कार गीतों की तुलना शोभा कुमारी, चण्डीगढ़	167
38)	प्रकृति से साक्षात्कार इब्सन के देश में : डॉ. विनोद बब्बर पूनम सत्यनारायण शर्मा, डॉ. सौ. अरुणा राजेंद्र शुक्ल, नांदेड	172
39)	प्राकृतिक आपदाओं का स्वरूप एवं प्रकार खुशवंत सिंह, उत्तराखंड	175

http://www.printingarea.blogspot.com  
www.vidyawarta.com/03



- 40) विकास के पर्यावरणीय स्वरूप का सामाजिक विश्लेषण  
डॉ० जितेन्द्र कुमार तिवारी, झांसी, उ०प्र० ||177
- 41) डॉ.हरिशरण वर्मा की लघुकथाओं में बदलता हुआ सामाजिक परिवेश  
डॉ.उषा रानी,पौडी गढ़वाल ||181
- 42) भटक्याव-विमुक्तांचे शैक्षणिक प्रश्नी आणि आव्हाने  
डॉ.संजय प्रकाश बालाघाटे, पालम ||185
- 43) यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्राला पडलेले एक सुंदर स्वप्न.....!  
संतोष भगवान तळेकर,पालघर ||190
- 44) हरभजन सिंह और माधव कौशिक के काव्य में सांस्कृतिक परिवेश'  
दविन्द्र कुमार सैनी,चण्डीगढ़ ||191





४० वर्ष आतील वयोगटातील उत्तरदात्याचे प्रमाण कमी असले तरी या आजाराची सुरुवात प्रामुख्याने वयाच्या ३० वर्षापासून होत असल्याचे संशोधनात स्पष्ट झाले आहे. एकदरित म्हणजेच पौढ वयोगटात या आजाराचे उत्तरदाते जास्त प्रमाणात दिसून आले. हा वयोगट आर्थिक आय कमविणारा असून या आजाराचा परिणाम व्यावसायिक व आर्थिक परिस्थितीवर झालेले आहे.

२) असंसर्गजन्य आजाराविषयी रूग्णांमध्ये असलेली जाणीवजागृती स्तराचे अध्ययन केले असता जास्त प्रमाणात जागृतीस्तरनिम्न असल्याचे दिसून आले. म्हणजे एकदरिता रूग्णांमध्ये पुन्हा आजाराच्या लक्षणे, कारक घटक व इतर परिस्थिती याविषयी जाणीवजागृती करण्याची गरज आहे. तरच असंसर्गजन्य आजाराला नियंत्रनात आणु शकतो.

सुचना :-

१. असंसर्गजन्य आजाराविषयी तरूण व पौढ वयोगटात जनजागृती व नियमित तपासणी व्हायला पाहिजे.

२. राष्ट्रीय असंसर्गजन्य रोग नियंत्रन कार्यक्रमा अंतर्गत असलेल्या आजाराविषयी जनजागृती मोठ्या प्रमाणात व्हायला पाहिजे.

संदर्भ :-

१. भारत सरकार जागतिक आरोग्य संघटना सहकार्य कार्यक्रमाखाली विकसित २००८-०९ कर्करोग, मधुमेह, हृदयधमन्याचे रोग आणि पक्षाघात यासाठी रा. प्र. आणि नियंत्रन कार्यक्रम.

2. [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Non-communicable\\_disease](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Non-communicable_disease), [http://www.who.int/chp/chronic\\_disease\\_report/en](http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/en)

३. मुलाखत:- डॉ. सोना देशमुख (कार्यक्रम अधिकारी) एनसीडी कार्यक्रम, जिल्हा सामान्य रूग्णालय, चंद्रपुर, एनसीडी विभाग क्रं ४४ चंद्रपुर दिनांक : ७ जाने. २०१५

४. लेखक :- प्रा. सुरेश स. मेश्राम, मातुसेवा संघ ईन्सिटयुट ऑफ सोशल वर्क बजाजनगर, नागपुर-१० यश प्रकाशन, ९२ वनराई नगर, मानेवाडा (पूर्व) नागपुर-३४, प्रथम आवृती पुर्नमुद्रण नोव्हेंबर- २००८

□□□

28

## शारीरिक सक्षमता - व्हासाची कारणे आणि उपाय

प्रा. डॉ. बाबुलाल एस. धोत्रे,  
संचालक, शारीरिक शिक्षण आणि क्रिडा,  
एच. बी.टी. महाविद्यालय, नागपूर

प्रा. आदित्य किशोर सारवे  
संचालक, शारीरिक शिक्षण आणि क्रिडा,  
भिवापूर महाविद्यालय, भिवापूर

\*\*\*\*\*

सतत दैनंदिन कार्य, व्यावसायिक कार्य व क्रिडा विषयक कार्य करण्याकरीता न थकता लागणारी क्षमता म्हणजे शारीरिक सक्षमता होय.

रोजच्या दैनंदिन सामान्य क्रिया करणे, वैयक्तिक क्षमतानुरूप योग्य प्रमाणात कार्यक्षमतेद्वारा आवश्यकतेनुसार शारीरिक आणि मानसिक तान-तनावाचे योग्य संतुलन साधत सामान्य विश्रांतीनंतर परत जोमाने दैनंदिन कार्य करण्याच्या क्रियेला शारीरिक सक्षमता म्हणता येईल. जर कोणतेही कार्य असमाधानी वृत्तीने केल्या जात असल्यास किंवा संबंधित कार्य करित असतेवेळी शरीरावर आणि मनावर थकवा फार लवकर येत असेल. तसेच पुर्नशक्ति प्राप्ती होण्याकरीता अधिकचा वेळ लागत असेल तर त्याचा अर्थ की त्या व्यक्तीमध्ये शारीरिक सक्षमतेची कमतरता आहे. त्या व्यक्तीने सहजरित्या अधिक योग्य पद्धतीने रोजच्या जीवनामध्ये होणाऱ्या कार्यच्या क्षमतेत वाढ होईल. त्याची सहनशक्ती सुधारली, थकव्याच्या प्रतीकार शक्तीमध्ये वाढ झाली तर ते विशिष्ट कार्य करण्याकरीता प्रयत्न करून उच्चतम शारीरिक सक्षमतेचे प्रदर्शन केल्या जावू शकते. पण जर त्या व्यक्तीमध्ये शारीरिक सक्षमता पुरेशी असेल पण तो त्या शक्तीचे योग्य उपयोग करित नसेल तर ते अयोग्य आहे.



उदाहरणार्थ, जर लांब पल्ल्याची धावस्पर्धाची शर्यत लागली असेल तर तर शर्यत पुर्ण करणे किंवा अपूर्ण ठेवणे अथवा जिंकणे वा हारणे या आधारावर शारीरिक सक्षमतेचे मोजमाप होवू शकत नाही कारण, कदाचीत त्या वेळेला तो खेळाडू दुसऱ्या खेळाडूपेक्षा कमी किंवा जास्त वेळ घेत असेल. काही सरावानी त्याच्या कार्यक्षमतेमध्ये वाढसुद्धा होवू शकेल. कदाचीत दुखापतीच्या भितीमुळे तो स्वताःला सुरक्षीत ठेवू इच्छितो. अपयशाची कारणे जाणून घेण्याकरीता काही ठराविक निकष नाहीत. कोणतेही विशिष्ट ठराविक कार्य पुर्ण करतेवेळी शारीरिक शक्ती असेल तेव्हाच ते कार्य करण्यासाठी आपले शरीर सक्षम असते.

डार्विनच्या "Survival of Fittest" सिद्धांतानुसार शारीरिकरित्या सुदृढ असणारे प्राणीच जीवन जगतात आणि जीवन जगणारे प्राणीच शारीरिकरित्या सुदृढ असतात.

शारीरिक सुदृढता कामाशी संबंधित असून त्या व्यक्त्याच्या आजार वा प्रकृतीसोबत काही संबंध नसतो. मधूमेहग्रस्त खेळाडू टेनिस स्पर्धेमध्ये विजेतेपद प्राप्त करू शकतो तर कॅन्सर पिडीत सुद्धा आयुष्यामध्ये यशाचे उत्तुंग शिखर गाठू शकतो तसेच हृदय रोगी लांब पल्ल्याची धावस्पर्धा यशस्वीरित्या पुर्ण करू शकतो. बऱ्याच संशोधनांती लक्षात आले आहे की, शारीरिक सक्षम व्यक्ति अन्य व्यक्त्यापेक्षा आपले दमखम व थकव्याबाबत जास्त नियंत्रण ठेवू शकतो. तसेच शारीरिकरित्या सक्षम व्यक्ति ताण तनाव व दुखण्यावर नियंत्रण प्राप्त करून मजबूत आणि प्रभावी हृदय बाळगू शकतो.

**उपाययोजना:**

**१) आहार आणि पाणी**

मानवी शरीराला जीवन जगण्याकरीता अन्न व पाण्याची नितांत आवश्यकता असते. मात्र आपल्या होणारे बहुतांश आजार हे अशुद्ध पाणी आणि दुषीत अन्नाद्वारे होतात. त्यामुळे दुषीत अन्नामुळे जे विविध रासायनिक घटक आपल्या शरीरामध्ये जावून आपल्या शारीरिक क्षमतेचा ऱ्हास करतात. अन्नाचे प्रमुख कार्य म्हणजे आपल्या शरीराला उर्जा देणे, शरीरांची पुर्नबांधणी करणे आणि संरक्षण करणे हे आहे. त्यामुळे

वाढत्या वयामध्ये शरीराला समतल आणि चौरस आहाराची आवश्यकता असते. त्यासाठी दैनंदिन आहारामध्ये प्रथिने, कार्बोदके, स्निग्ध पदार्थ, खनिज पदार्थ, जिवनसत्वे आणि पिष्टमय पदार्थांची आवश्यकता असते. अन्नपदार्थ हे कमीत कमी तेलामध्ये शिजविलेले असावे तसेच ते ग्रहण करतेवेळी मन प्रसन्न असावे.

शरीराचे कार्य सुचाणू रूपाने कार्यरत राहण्याकरीता तसेच रक्ताभिसरण संस्था आणि उत्सर्जन संस्थेचे क्रिया योग्य रित्या होण्यासाठी शुद्ध पाणी शरीरात असणे अत्यावश्यक असते. मानवी शरीराला दररोज कमीत कमी ७ लीटर पाण्याची आवश्यकता असते त्यामुळे शुद्ध पाण्यामुळे शरीराचे शुद्धिकरण होवून आपल्या शारीरिक सक्षमतेचा विकास होतो.

**२) विश्रांती आणि झोप**

मानवी शरीर हे एखाद्या यंत्रप्रमाणे कार्यरत असते. त्यालासुद्धा देखभालीची आणि विश्रांतीची नितांत गरज असते. विश्रांतीअभावी तो कधीपण कोलमडून पडू शकतो. भलेही व्यायाम आणि खेळामुळे शरीर आणि मनावरील ताण दूर होत असेल पण शरीर आणि मन ताणरहित राहण्याकरीता आदश कार्य म्हणजे झोप आहे. शरीराची पुर्नबांधणी आणि पेशींची दुरूस्ती आणि देखभाल ही झोपेद्वारे होत असते. त्याकरीता दररोज सुमारे ७ ते ८ तासांच्या झोपेद्वारे विश्रांती मिळणे आवश्यक आहे. तसेच रोज एकाच प्रकारचे साचेबद्ध काम करण्यापेक्षा आलटून पालटून काम करित राहल्याने आपले मन प्रसन्न आणि ताजेतवाणे असते कारण निरोगी जिवनाकरीता मनःशांती असणे अत्यावश्यक आहे कारण त्यामुळे शांत आणि प्रसन्न मन राहून शरीराचा विकास साधता येतो.

**३) व्यायाम**

आपल्या शरीराला योग्य आणि सुचाणू रूपाने कार्यरत राहण्याकरीता आपले हाडे आणि सांधे यांचे नियमित शारीरिक व्यायाम आणि कसरती करणे अत्यावश्यक असते. सदर व्यक्त्याच्या गरज आणि क्षमतेनुसार व्यायाम केल्यास त्याच्या त्या व्यक्त्याच्या शरीरावर खालील अनुकूल परिणाम दिसून येतात—

► शरीराची दमश्वास आणि हृदयक्षमतेमध्ये वाढ होते.



➤ स्नायू आणि सांध्यांची क्षमता वाढून हाडे बळकट होतात.

➤ लवचिकता प्राप्त होते चपळतेत वाढ होते.

➤ ताण व संघर्ष यांच्यासोबत लढण्याकरीता जिद्द निर्माण होते.

➤ रोगप्रतीकारक शक्तित वाढ होते.

➤ रक्तदाब नियंत्रणामध्ये राहतो.

➤ दिर्घकाळ कार्यरत राहण्याच्या क्षमतेमध्ये वाढ होते.

➤ निरोगी आयुष्य प्राप्त होते.

शरीराला सुदृढता टिकून राहण्यासाठी खालील काही बाबींची आपल्या रोजच्या जीवनामध्ये अंतर्भूत करून बदल घडवून आणण्याकरीता अत्यंत आवश्यक आहे. याच्या जोरावर आपण विविध प्रकारच्या शारीरिक आणि मानसिक दुर्गुणांचा यशस्वितेने सामना करून आपण रोगविरहीत जीवनाचा आनंद घेवू शकतो.

#### i) चालणे

सर्व वयांच्या वयोगटाकरीता व्यायामाची सुरुवात करण्याकरीता सहज, सोप आणि सुंदर प्रकार म्हणजे चालणे हा आहे. चालण्यामुळे प्रामुख्याने आपल्या पायाचे स्नायू बळकट होतात तसेच शरीराची श्वासोच्छ्वास आणि दमश्वास क्षमतेमध्ये वाढ होवून रक्तदाब नियंत्रणामध्ये राहतो. वजनी व्यक्तींनी एकदम धावण्यामुळे त्यांच्या गुडघ्यावर दाब पडून दुखापत होवू शकते पण त्यांनी जर आधी पायाला सराव होण्यापर्यंत चालत राहिले तर ते त्यांच्याकरीता उत्तम राहिले. जागतीक आरोग्य संघटनेनुसार सामान्य माणसाने दररोज किमान ८००० पाऊले चालले पाहिजे.

#### ii) धावणे

सामान्य मनुष्याच्या हृदयक्षमतेमध्ये आणि हाडाच्या मजबुतीमध्ये वाढ करण्याकरीता धावण्याचा सराव हाच सर्वोत्तम व्यायाम आहे. धावल्यामुळे रक्ताभिरण क्रियेच्या वेगामध्ये वाढ हावून परीणामी हृदयाची कार्यक्षमतेमध्ये वाढ होते. कुठलाही खर्च नसलेला तसेच फारसा जोखीम नसलेला हा व्यायामप्रकार अन्य व्यायामप्रकारापेक्षा जास्त परीणामकारक आहे. वजन नियंत्रणामध्ये ठेवण्याकरतासुद्धा अत्यंत उपयुक्त अश्या या व्यायामप्रकाराची सुरुवात करण्याआधी

सुरुवातीला पुरेश्या शारीरिक हालचाली करणे आवश्यक आहे.

#### iii) सायकलिंग

अत्यंत आनंददायी अश्या या व्यायामप्रकारामुळे पायांची ताकदीमध्ये वाढ होवून पायांचे स्नायू आणि हृदयक्षमतेमध्ये नियमित सायकलिंग करत राहिल्यास भरणोस वाढ होते. चालणे किंवा धावल्यामुळे पायाच्या पोटच्या, गुडघा, घोट्यावर ज्या पद्धतीचा ताण पडतो तश्याप्रकारचा ताण सायकलिंग मध्ये पडत नाही.

#### iv) ऐरोबिक्स

संगीताच्या सुरबद्ध जोरावर लयबद्ध आणि तालबद्ध नशत्यात्मक हालचाली करित शरीराच्या चपळतेमध्ये तसेच हृदयक्षमता आणि दमश्वासक्षमतेच्या वाढ करण्यासाठी ऐरोबिक्स हा व्यायामप्रकार अत्यंत उपयोगी आहे. सामान्यतः ऐरोबिक्समुळे शरीराची उमेद वाढून मन प्रसन्न होते तसेच शरीराची उर्जावाढ होवून शरीरामध्ये सकारात्मक बदल घडून येतो.

#### v) योगा

मानवी शरीराकरीता उपयुक्त असे १) यम २) नियम ३) आसन ४) प्राणायाम ५) प्रत्याहार ६) धारणा ७) ध्यान ८) समाधी या अंगाच्या बळावर आजच्या या यांत्रिक युगामध्ये सामाजिक, मानसीक आणि शारीरिक आरोग्य योगशास्त्राच्या बळावर उत्तम राखता येते. योगशास्त्राचे प्राथमिक उद्देश्यानुसार मानवी मनावरील ताण दुर करून त्याला मनःशांती प्राप्त करून देणे हे आहे. योगामुळे शरीराच्या पेशींची कार्यक्षमतेत वाढ होते तसेच शरीराच्या ठेवरचनेमध्ये अमुलाग्र बदल घडवून आणता येतो. तसेच हृदयरोग, मधुमेह, शरीरामधील आंतरीक व्यवस्थेतील क्षमतेमध्ये वाढ घडवून आणल्या जावू शकते.

#### ५) व्यसनमुक्त जीवन आणि वैद्यकिय तपासण्या

सद्यपरीष्ठितीमध्ये मानव प्राणी हा यशाच्या शोभामध्ये गुंतून कधी निरासेच्या सागरामध्ये तर कधी यशाच्या डोहामध्ये व्यसनसकडे आकर्षित होवूप खिचल्या जातो. या व्यसनाकरीता तो १) मद्यपान सेवन २) मादक पदार्थांचे सेवन ३) तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन करित असतो. व्यसनांच्या आधीन तो त्याच्या



शरीरामध्ये अनेक घातक पदार्थांना व आजारांना स्वतः प्रवेश देत असतो परीणामी अल्पावधीतच त्याचे शरीर हे आतून पुर्णपणे खराब होते. कुतुहलापोटी किंवा सहकाऱ्यांच्या आग्रहामुळे व्यसनाची सुरुवात नंतर त्यांना आपल्या कवेमध्ये घेत गुलाम बनविते. व्यसनमुळे मेंदुला उत्तेजीत ठेवल्याकरीता जास्तीत जास्त वेळा मद्यपान वा मादक पदार्थ किंवा तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवनामुळे रक्तवाहिन्यांचा लवचिकपणा कमी होणे, स्नायुसंस्थेवर विपरीत परीणाम होणे यकं ताचे नुकसान होणे भुक न लागणे आदी परीणाम दिसून येतात. जर व्यसनांची पुर्तता झाली नाही तर उरासिनतेत वाढ होवून मनुष्य हिंसक बनतो. त्यांच्या जैवरासायनिक क्रियांमध्ये बदल घडून मेंदूचे शरीरावरील नियंत्रण कमी होते.

#### ६) परीसर स्वच्छता

मनुष्य हा समाजशील प्राणी आहे. त्याच्या जीवनातील बहुतांशी वेळ ही समाजामध्ये विविध कार्य करण्यात जाते. अश्यावेळी त्याचे घरच स्वच्छ राहून उपयोगाचे नाही तर तो ज्या परीसरातील समाजामध्ये वावरतो त्या परीसराचीसुद्धा स्वच्छतेची निगा राखणे अत्यावश्यक आहे. अस्वच्छतेमुळे डास माशांचे प्रमाण वाढून विविध रोगांचा प्रसार होवू शकतो तसेच जर परीसरांमध्ये वेंक्षाचे प्रमाणसुद्धा कमी असेल जर विविध प्रदूषित वायुंमुळे श्वसनाचे विविध आजार होवू शकतात. घरांतील सांडपाण्याची योग्य विल्हेवाट न लावल्यामुळे आजुवाजूचा परीसर आणि वायू कोंदट होतो त्याद्वारे रोगजंतू आणि माशांची वाढ होते परीणामी पोटांच्या आजारासोबत मलेरीया, हिवताप, डेंगू, चिकन-गुनिया अश्या अनेक आजारांत होवून शरीराच्या शक्तिंचा ऱ्हास होतो.



## पर्जन्य आणि मानवी व कृषी जीवन संबंध : एक अभ्यास

प्रा.डॉ.उन्मेश शोकडे.

स्वामी विवेकानंद महाविद्यालय,  
शिरूर तालुका ता.अहमदपूर जि.लातूर

\*\*\*\*\*

सृष्टीत पर्जन्याचे महत्व असल्यानेच त्यास 'अमृत' असे संबोधतात. सारे चैतन्याचे प्रसन स्वरूप हे पर्जन्यावरच अवलंबून आसते. पर्जन्याविना सृष्टीचे अस्तित्वच अचैतन्यहिन असे बनू शकते. पर्जन्य हेच सृष्टीचा श्वास आहे. सृष्टीच्या सर्व रूपाचे पर्जन्य हे चैतन्य आहे. पर्जन्याचा संबंध हा सर्व सृष्टी स्वरूपासी येतो. यामुळे पर्जन्याविना सृष्टी असी कल्पनाच करता येत नाही.

#### उद्देश :

१. पर्जन्याचे महत्त्व लक्षात घेणे.
२. पर्जन्य व मानवी जीवनाचा संबंध अभ्यासणे.
३. पर्जन्य व कृषी जीवन यांचा संबंध लक्षात घेणे.
४. पर्जन्याच्या साठवणूकीचे महत्व लक्षात घेणे.
५. पर्जन्याची साठवणूक करण्याचे नवे तंत्र जाणून घेणे.

सृष्टीत त्या त्या ऋतूत कालचक्राप्रमाणे वातावरणाचे बदल हे जाणवत असतात. यामुळे त्या त्या प्रदेशातील साहित्य लिखनात तेथील सर्व स्थिती लक्षात घ्यावी लागते. एकूणच मानवी जीवन व निसर्गचक्र हे साहित्य निर्मितीचे बळ असल्याचे दिसून येते. कलावंतांच्या अनुभव विश्वातून मानवी व निसर्गचक्राचे जीवन वगळणे शक्य नाही. याच विचारावर घडलेल्या घटनांच्या आधारे चिंतन करून आपले अनुभव कलावंत साहित्यात मांडत असतात. मानवी जीवनाचे प्रतिबिंब हे साहित्यात पडलेले आहे.

मानवी जीवनाचा आणि कृषीचा संबंध हा