



ISSN-2277-4491

# VIBGYOR

Bi-annual Multi Disciplinary Research Journal

Volume VII No. 1 February 2018





## अनुक्रमणिका

१. सिंदखेडकर जाधवांची ऐतिहासिक कामगिरी	प्रा. डॉ. शरद आर. डवरे .....	७
२. वशवंत मनोहर यांची कविता	डॉ. जगदिश्वर मुरारी मेश्राम .....	१०
३. भारतीय शेतकरी आणि भारतीय कृषी विषयक धोरण	प्रा.डॉ. राजेश पी. कांबळे .....	१३
४. नॉटबंदीमुळे अर्थव्यवस्थेवर होणारा परिणाम	प्रा. डॉ. सुरेंद्र पोथारे .....	१७
५. आमनेर किल्ला - एक ऐतिहासिक दृष्टीक्षेप	प्रा. डॉ. विलास भा. फरकाडे .....	१९
६. महात्मा ज्योतिबा फुलेंचा सामाजिक विचार	प्रा. डॉ. लखपती वा. गावकवाड .....	२२
७. चिमूरचे श्रीहरी बालाजी मंदीर : ऐतिहासिक दर्शन	प्रा. डॉ. नथ्यु सिताराम गिरडे .....	२५
८. कुसमायोजित विद्यार्थ्यांच्या विविध समस्या, उपाययोजना व पालकांची भुमिका	डॉ. सौ. शुभांगी अ. रोडे .....	२७
९. नागपूर जिल्ह्यातील म्हाडाच्या मध्यम उत्पन्न गटातील गाळ्यांचे गृहआयोजन सिध्दांतानुसार मूल्यमापन	डॉ. सुजाता साखरे .....	३०
१०. नागपूर जिल्ह्यातील धर्मांतरीत बौद्धांच्या आर्थिक समस्या	प्रा. किशोर जगन्नाथ शेन्डे, डॉ. सुनिल शिंदे .....	३३
११. नागपूर जिल्ह्यातील पंच जलसिंचन प्रकल्पांतर्गत येणाऱ्या गावातील शेतकऱ्यांच्या सामाजिक स्थितीचे विश्लेषणात्मक अध्ययन	विजय मारोतराव रोडे, डॉ. सतिश पुंडलीकराव डुडुरे .....	३५
१२. बंजारा समाजातील राजकीय स्थित्यंतरे	डॉ. मोतीराज रा. चव्हाण .....	३९
१३. विदर्भातील पर्यटन क्षेत्रात होत असलेल्या विकासात्मक प्रयत्नांचा आढावा व विकासासंबंधी स्थानिक नागरीकांच्या अभिवृत्तीचे अध्ययन	प्रा. डॉ. दिलीप चव्हाण .....	४२
१४. ग्रामीण कृषी उद्योग आणि लहान शेतकऱ्यांचा विकास : समस्या आणि आव्हाने	डॉ. गजानन भा. पाटील .....	४५
१५. खेळाडूवर आहाराचा प्रभाव	प्रा. आदित्य किशोर सारवे .....	५०
१६. नागपूर शहरातील औद्योगिक प्रतिष्ठानाकडून सी.एस.आर. योजनेमार्फत राबविण्यात येणारे विविध कार्यक्रमाचे अध्ययन	डॉ. अशोक धोटे .....	५२
१७. ऐतिहासिक कागदपत्रांची निवड	डॉ. महेंद्र गावकवाड .....	५५
१८. बाबु हरिदास आवळे व कामगार चळवळ : एक समिक्षात्मक अध्ययन	प्रा. डॉ. सी. एस. पाटील .....	५८
१९. भंडारा जिल्ह्यातील साहित्य कलेत गुंतलेला आदिम समाज	डॉ. मधुकर वि. नंदनवार .....	६२
२०. भंडारा जिल्ह्यातील स्त्रियांची अप्रकाशित लोकगीते	सदानंद कोठीराम जांगळे .....	६५
२१. भंडारा जिल्ह्यातील अप्रकाशित लोकगीतांचे वाङ्मयीन सौंदर्य	सदानंद कोठीराम जांगळे .....	६७
२२. महिला सशक्तीकरण : एक दृष्टीकोन	प्रा. डॉ. विमल राठोड .....	६९
२३. शालेय वानावरणाचा व्यक्तीमत्वावर पडणारा प्रभाव: एक विश्लेषण	प्रा. डॉ. अनिता विवेक महावादीवार .....	७२
२४. बदलत्या युगातील "शिक्षक ग्रंथपाल" - एक सर्वेक्षण	प्रा. प्रेमा ए. कुमलकर .....	७६
२५. वशवंत मनोहर यांच्या कवितेची भाषा	वैशाली धनविजय .....	७९
२६. गौतम बुद्धाचा स्त्रीविषयक दृष्टिकोण	डॉ. दीपाली डी. भावे .....	८२
२७. मानवी अधिकार आणि एड्स	प्रा. डॉ. विठ्ठल घिनमिने .....	८४
२८. मराठी नाटकांचे सांस्कृतिक योगदान	डॉ. रवींद्र शोभणे .....	८६
२९. युगपुरुष शिवराय : एक आकलन	प्रा. डॉ. प्रफुल्ल तु. बन्सोड .....	८८
३०. लोकमाता अहिल्यादेवी होळकर	प्रा. प्रफुल एम. राजुरवाडे .....	९२
३१. स्थानिक नागरीकांच्या अभिवृत्तीचे अध्ययन	प्रा. हरेश टि. गजभिये .....	९४
३२. विदर्भातील पर्यटन क्षेत्रात होत असलेल्या विकासात्मक प्रयत्नांचा आढावा व विकासासंबंधी	डॉ. रवींद्र शोभणे, डॉ. अनिल बोपचे .....	९७
३३. जागतिकीकरण आणि सामाजिक प्रश्न	नाजिश इरम तुर्फल अशर, डॉ. एन.ए. काजी .....	९९
३४. विदर्भ के मुस्लिम बहुल क्षेत्र के छात्रों की सामाजिक एवं आर्थिक परिस्थिती का उनकी अभिवृत्ति पर होने वाले परिणामों का अध्ययन	डॉ. सुर्यकांत महादेवराव कापशीकर .....	१०१
३५. डॉ. बाबासाहेब आम्बेडकर के नागपूर धम्मदीक्षा समारोह में वामनराव गोडबोले का योगदान	डॉ. अतुल महानन .....	१०३
३६. बुद्ध और उनका अष्टांग मार्ग		



## खेळाडूवर आहाराचा प्रभाव

□ आदित्य किशोर सारवे  
संचालक, शारीरिक शिक्षण विभाग,  
भिवापूर महाविद्यालय, भिवापूर

**प्रस्तावना :-** मानवाची शरीर प्रक्रिया योग्यप्रकारे कार्यप्रवण होण्यासाठी मानवी शरीराला उर्जा आणि शक्तिची आवश्यकता असते. शरीरामध्ये उपलब्ध उर्जा आणि शक्तिमुळे शरीराची झालेली झीज भरून निघते. तसेच शरीराची बांधणी होवून विविध प्रकारच्या रोगांपासून संरक्षण होते. विशेषतः कष्टाची कामे करणाऱ्या आणि खेळाडूंच्या आहारामध्ये अन्नघटकांचे अनन्यसाधारण महत्व आहे.

हा आहार व्यक्तीच्या एका पिढीपासून दुसऱ्या पिढीपर्यंत प्रभावित करीत असतो. मातेच्या उदरामध्ये गर्भ राहण्यापासूनच या क्रियेची सुरुवात होते. आणि जन्माला येणाऱ्या बाळाची शारीरिक क्षमता आणि जडणघडण रचना ही माता ग्रहण करीत असलेल्या अन्नावर अवलंबून असते. त्यामुळे खेळाडूंच्या जडणघडणाची सुरुवात ही त्यांच्या जन्माच्या आधीपासूनच सुरू झालेली असते. जर बालकांना बाल्यावस्थेपासूनच जर योग्य सकस आणि पौष्टिक आहार मिळाला तर त्याची शारीरिक वाढ योग्य प्रमाणामध्ये होते आणि त्याच्याद्वारे तो त्याच्या क्षमतांचे प्रदर्शन करू शकतो, कारण भोजनच असा एकमेव माध्यम आहे की ज्याद्वारे आपल्याला उर्जेची प्राप्ती होते. प्रत्येक व्यक्तीचा भोजनाची मात्रा ही त्या व्यक्तीच्या आवश्यक गरजेवर अवलंबून असते.

अन्नाची आवश्यकता ही खालील घटकांवर अवलंबून आहे.

- १) वय
- २) लिंग
- ३) उंची
- ४) कार्यप्रकार
- ५) वजन
- ६) वृद्धिकाळ
- ७) वातावरण
- ८) स्पर्धाकाळ

### पौष्टिकता :

मनुष्य घेत असलेल्या अन्नाचा परिणाम त्याच्या शरीरावर भेद असतो. जर त्याचं भोजन संतुलित असेल तर त्याचे शरीर मजबूत राहील आणि जर अन्नात संतुलितपणाची कमतरता असेल तर त्याचे शरीर कमकुवत राहून त्याला विविध रोग होतील. मानवाला जीवंत राहण्याकरीता अन्नाची आवश्यकता असतेच. म्हणजेच संतुलित भोजनापासून उत्पन्न उर्जेमुळे विविध कार्याकरीता शक्ति प्राप्त होते.

### संतुलित भोजन :

संतुलित आहार म्हणजे ज्या आहारामध्ये प्रथिने, कार्बोदके, स्निग्ध पदार्थ, जीवनसत्वे, खनिजे व क्षार आणि पाणी व प्राणवायू विपूल प्रमाणात असतात तो आहार होय. वय, लिंग, कार्यप्रकार, वातावरण, वजन, उंची, वृद्धिकाळ व स्पर्धाकाळ आदी बाबीनुसार योग्य प्रकारचे अन्नघटक असलेले पदार्थ योग्य प्रमाणात अन्नाद्वारे शरीरात घेणे आवश्यक असते. यालाच समतोल आहार असे म्हणतात. शरीराची वाढ होत असताना प्रौढ व्यक्तिपेक्षा मुल-मुलींना शरीरबांधणीकरीता उर्जानिर्मिती करणारे अन्नाघटक अधिक प्रमाणात लागत असतात. त्यामुळे त्यांना इतरांपेक्षा अधिक भुक् लागते व त्याकरीता त्यांना सतत नियमित अंतराने आहार घेत रहावा लागतो.

आपल्या आहारामधील खाद्यपदार्थांचे प्रमाण योग्य प्रमाणामध्ये असल्यास आपली सुयोग्य होते, आवश्यक उर्जा प्राप्त होते, शरीरावर मेद वाढत नाही, रोगप्रतिकारकारक क्षमता वाढते व या सर्वांमुळे आपण निरोगी बनतो. खाद्यपदार्थ योग्य प्रमाणात शिजविलेले आणि स्वादिष्ट व रुचकर असावेत. त्यामुळे शरीरामध्ये आवश्यक असे पाचकरस स्वयतात व अन्नपचन नीट होते. अन्न ताजे असले तर जीवनसत्वे टिकून राहतात.

### कॅलरी (उष्मांक) :

शरीराकरीता भोजनामधून प्राप्त उर्जा तसेच उष्णतेच्या प्रमाणाला कॅलरी या युनिटमधून मोजले जाते.

एक कॅलरी म्हणजे एक लीटर पाण्याला १४.५ वरून १५.५ म्हणजेच १ ची वाढ करणे होय. भोजन तत्वापासून प्राप्त कॅलरी खालीलप्रमाणे असते.

१ ग्रॅम कार्बोदके	-	९.१ कॅलरी
१ ग्रॅम प्रथिने	-	४.० कॅलरी
१ ग्रॅम वसा	-	४.० कॅलरी
१ अंड्यापासून प्राप्त कार्बोदके	-	३.० ग्रॅम
वसा	-	६.१ ग्रॅम
प्रथिने	-	७.० ग्रॅम
म्हणजेच १ अंड्यापासून प्राप्त एकूण कॅलरी		
प्रथिने	७-०x४ कॅलरी	२८.० कॅलरी
वसा	६-१x४ कॅलरी	२४.४ कॅलरी
कार्बोदके	३१x९.१ कॅलरी	२७.३ कॅलरी



### खेळाडूंकरीता संतुलीत आहार :

जी व्यक्ति खेळांमध्ये भाग घेत असते त्यांची शारीरिक आणि मानसिक कार्ये अधिक प्रमाणात होत असल्यामुळे त्यांना अधिक प्रमाणात कॅलरीचर आवश्यकता असते. जर त्याला आवश्यकतेनुसार कॅलरी मिळत नसेल तर तो त्या खेळामध्ये पूर्ण योगदान देवू शकत नसल्यामुळे त्याचा खेळाचा संपूर्ण विकास होत नाही. त्यासाठी खेळाडूंच्या शारीरिक कार्याची वेळोवेळी तपासणी करून त्याच्या आहारामधील कॅलरीचे प्रमाण कमी-जास्त करीत असावक लागते.

### खेळाडूंकरीता आहार :

#### स्पर्धेपूर्वी :

काही खेळाडूंची धारणा असते की, स्पर्धेपूर्वी विशेष प्रकारचे अन्नसेवन केले तर त्याच्या प्रदर्शनाचा स्तर वाढू शकतो मात्र असे कोणतेच भोजन नाही की, ज्या भोजनाच्या एकाच सेवनामुळे तो खेळाडू उच्च प्रदर्शन करू शकेल. मात्र सतत योग्य व संतुलित भोजनामुळे त्याचा परीणात त्या खेळाडूंच्या प्रदर्शनावर निश्चितच होवू शकतो. त्यामुळे स्पर्धेपूर्वी आहाराची योग्य आखणी करतेवेळी आहारचे खेळाडूंच्या तानसिक आणि कार्यकारी घटकांवर पडणाऱ्या प्रभावाचेसुद्धा लात घेणे अत्यावश्यक आहे.

● स्पर्धेच्या सुमारे ३-४ तासांपूर्वी मासाहार किंवा वसायुक्त पचण्यास जड पदार्थांचे सेवन करणे टाळावे.

#### स्पर्धेदरम्यान

● ग्लुकोज पेय योग्य प्रमाणात (२५ ग्रॅम प्रति १ लीटर) घेत राहावे.

● सोडियम आणि कॅल्शियम चे शरीरामधील संतुलन कायम राखण्याकरीता स्पर्धेदरम्यान दोन ग्लास लिंबू पाण्याचे सेवन करावे.

● शरीरामधील शक्ति व उत्साह राहण्याकरीता ५० मिली ते १०० मिली फळांचा रस घ्यावा.

#### स्पर्धेनंतर

● स्पर्धा झाल्यानंतर साधारणतः एका तासानी सामान्य आहार

घ्यावा.

● सहनशिल खेळांच्या खेळाडूंनी ताऱ्या फळांचा रस घेत रहावे जेणेकरून शरीरामधील शक्ति लवकर येवू शकेल.

### खेळाडूंकरीता संतुलित आहाराची तयारी

● संतुलित आहाराची रूपरेषा तयार करतेवेळी खेळाडूंचे वय, लिंग, वजन, उंची आणि तो खेळत असलेल्या खेळ या बाबी लक्षात घेणे आवश्यक आहे.

● त्या आहारामधून प्राप्त होत असलेले जीवनसत्त्वे, कार्बोहायड्रेट व वसा यांचे प्रमाण आणि कॅलरीची माहिती लक्षात घ्यावी.

● खेळाडूंच्या रोजच्या शारीरिक उर्जेचा खर्च लक्षात घेवून संतुलित आहाराची निर्मीती करण्यात यावी.

● अन्न शिजवितेवेळी त्यातील कॅलरी नष्ट होत असल्यामुळे ही बाबसुद्धा लक्षात घ्यावी.

● दररोज एकाच प्रकारचा आहार खेळाडूंना देवू नये.

● प्रत्येक खेळाडूंची आहारामधील आवडी वेगवेगळ्या असतात. जर त्याला त्याच्या आवडीनुसार अन्न मिळत नसेल तर याचा परीणात त्याच्या प्रदर्शनावर होतो. त्यामळे तो शाकाहारी किंवा मासाहारी, त्याच्या आहारामधील तिखट, तेल, मसाल्यांचे प्रमाण हे वातावरणानुसार, सवयीनुसार आणि संस्कृतीनुसार असावे

● आहाराची रचना त्याचा खेळ, शरीराची आवश्यकता यांच्यानुसार असावा.

● प्रत्येक आठवड्याला खेळाडूंच्या वजनाची माहिती घेवून त्यानुसार त्याच्या आहाराच्या सारणीची पुनर्रचना करण्यात यावी.

#### संदर्भ :

- खेल क्रिया विज्ञान एव खेल चिकित्सा श्सास्त्र - आर.कै. शर्मा
- Diet, Health and Exercise by Dr. Ravindra Pal Ahlawat
- शारीरिक शिक्षण आणि आरोग्य

☆☆☆