

**Impact Factor 5.455**  
**www.sjifactor.com**

**p-ISSN 2349-9370**  
**e-ISSN 2582-4848**

**Vol. 8 Issue 1**  
**Oct. 2021**  
**Regular Issue 1**

# **Research Journal of India**

**Print and Online**

**www.researchjournal.net.in**  
**www.indiramahavidyalaya.com**

**Peer Reviewed Multi-Disciplinary**  
**Annual National Indexed Research Journal**  
**Published as per UGC (India) Guidelines**

**Published By**  
**DBMRC**

**INDIRA MAHAVIDYALAYA**  
**KALAMB, DISTT. YAVATMAL, MAHARASHTRA 445 401 (INDIA)**

Impact Factor 5.455

p-ISSN 2349-9370

e-ISSN 2582-4848

# RESEARCH JOURNAL OF INDIA

Peer Reviewed Annual National Research Journal for  
Multi-Disciplinary Studies since 2014

Volume 8    Issue 1    October 2021    Regular Issue 1

## Chief Editor

**Dr. Pavan Mandavkar**

Principal, Indira Mahavidyalaya & Chairman, DBMRC  
President, Sant Gadge Baba Amravati Vidyapeeth Marathi Pradhyapak Parishad, Amravati

## Associate Editor

**Dr. Veera Mandavkar**

Director, Dr. Bhau Mandavkar Research Centre (DBMRC)

## ----- Editorial Board -----

**Prof. R.M. Wath**

**Dr. G.P. Urkunde**

**Prof. N.V. Narule**

**Prof. S.Y. Lakhadive**

**Dr. K.R. Nemade**

Details: <http://www.researchjournal.net.in/first/second/EditorialBoard/>

## Invited Editors

1. Vikram Raje, 4, Alderman Willey Close, Wokingham – RG41 2AQ, Berkshire, UK
2. Vishal Dahalkar, 20747, N Margaret Ave, Prairie View, IL 60069 USA
3. Dr. Anita Gupte Patil, Auckland, New Zealand
4. Ranjit Raje, 201/83 Whiteman Street, Southbank, Melbourne, VIC-3006, Australia

## Advisory Board

Mrs. Sonali Dahalkar, 20747, N Margaret Ave, Prairie View, IL 60069 USA  
Dr. J. Prabhash, Former Pro-VC, Uni. of Kerala, Thiruvananthapuram, Director General of State institute of parliamentary affairs, Visiting fellow of diff. Uni. Australia, USA  
Dr. Ramesh Mangal, NAAC Assessor, Ex. Principal, MKHS Guj. College & Director SVCC, Indore, M.P.  
Dr. Anil Gajbhiye, Ex. Principal, Govt. college Sardarpur, Dist. Dhar, M.P.  
Dr. Shashikant Sawant, Ex. H.O.D., Marathi, Vikram Vishwavidyalaya, Ujjain, M.P.  
Prof. Dineshkumar Joshi, Ex. Registrar, S.G.B. Amravati University, Amravati  
Dr. Santoh Thakre, Ex. Dean, Faculty of Social Science, S.G.B. Amravati University, Amravati  
Dr. P.W. Kale, Ex. Dean, Faculty of Commerce, S.G.B. Amravati University, Amravati  
Dr. R.A. Mishra, Principal, Amolakchand Mahavidyalaya, Yavatmal  
Dr. U.V. Navalekar, Principal, Abasaheb Parvekar Mahavidyalaya, Yavatmal  
Dr. J.M. Chatur, Principal, Smt. Nankibai Wadhwani Kala Mahavidyalaya, Yavatmal

**Publisher: Dr. Mrs. Veera Mandavkar**, Director, Dr. Bhau Mandavkar Research Centre  
Indira Mahavidyalaya, Kalamb, Dist. Yavatmal, Maharashtra 445 401 (India)

E mail – [researchjournalofindia@gmail.com](mailto:researchjournalofindia@gmail.com) Alternate mail id – [marathipradhyapak@gmail.com](mailto:marathipradhyapak@gmail.com)

Telephone: 07201-226147, 226129, Mob. Chief Editor: 9422867658, Director & Publisher: 9403014885

Websites: [www.researchjournal.net.in](http://www.researchjournal.net.in) [www.indiramahavidyalaya.com](http://www.indiramahavidyalaya.com)

**Printer: Seva Prakashan**, Vijay Colony, Rukmini Nagar, Amravati, Maharashtra 444 606

**Cover Page Design & Computer Work: Dr. Pavan Mandavkar**

Online Access: Free / Subscription for hard copy for a year including special issues Rs. 500/-  
by Cheque/DD/netbanking in favour of **Director, Dr. Bhau Mandavkar Research Centre**, A/c No.  
60175373000, Bank of Maharashtra, Branch - Azad Maidan Road, Yavatmal, IFSC - MAHB0000047

## Index

|    |                                                                                                                                 |                                                      |         |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------|
|    | From the Bench of Editor                                                                                                        | Dr. Pavan Mandavkar                                  | 2       |
|    | Index                                                                                                                           |                                                      | 3       |
| 1  | Chetan Bhagat's Half Girlfriend:<br>A Novel of Agitation for Love                                                               | Prof. Prashant S. Jawade                             | 4-6     |
| 2  | LRS Bianchi Type-I Cosmological Model with<br>Perfect Fluid Distribution in General Relativity                                  | Dr. Manjusha Hajare<br>(Borkar)                      | 7-9     |
| 3  | Transactions of Transport under Services of<br>Indian BOP: An Assessment 2011-2020                                              | Manoj Makarand Jantre                                | 10-15   |
| 4  | HOMOEOPATHY IN LARYNGITIS                                                                                                       | Tejashri Thakare<br>Reshmi Pillay                    | 16-18   |
| 5  | Effectiveness of Symphytum Officinale 30C<br>As An Osteogenesis Enhancer in Undisplaced<br>Fracture: A Randomized Control Trial | Mita Gharte<br>Gayatri Nimbhore<br>Yogesh Jadhav     | 19-21   |
| 6  | Education System in Scotland                                                                                                    | Dr. Pavan Mandavkar                                  | 22-27   |
| 7  | Population status of two Owl Species from<br>Melghat Tiger Reserve, Amravati, Maharashtra,<br>India                             | Dr. Ved Ramesh Patki                                 | 28-30   |
| 8  | Relationships and the Institution of Marriage<br>in the plays of Mahesh Dattani                                                 | Dr. Ajay R. Patalbansi                               | 31-33   |
| 9  | वर्तमान संदर्भात संत गाडगेबाबांच्या कीर्तनातील<br>प्रबोधनक्षमता                                                                 | प्रा.डॉ. प्रमोद दामोदर देवके                         | 34-36   |
| 10 | मराठवाड्यातील स्त्रियांची ओवीगीते                                                                                               | प्रा.डॉ. रमेश बलभीम जाधवर                            | 37-39   |
| 11 | मानवाच्या जीवनात समतोल आहाराचे महत्त्व                                                                                          | प्रा. रंजना अ. नक्षिणे                               | 40-42   |
| 12 | विदर्भातील मराठी गझल : आशय आणि<br>अभिव्यक्तीच्या अंगाने स्वतंत्र वाटचाल करणारे<br>निवडक गझलकार                                  | प्रा.डॉ. संजय पोहरे                                  | 43-49   |
| 13 | संत एकनाथ व्यक्तित्व आणि कर्तृत्व                                                                                               | प्रा.डॉ. संतोष विष्णू चतुर                           | 50-56   |
| 14 | ऑगस्ट क्रांती दिन – महिलांचे योगदान                                                                                             | प्रा. भारती दि. रत्नपारखी<br>प्रा. जगदीश आर. चिमुरकर | 57-59   |
| 15 | फेसाटीतील लोकसाहित्य                                                                                                            | प्रा.डॉ.सूर्यकांत आजगांवकार                          | 60-64   |
| 16 | मूल्यशिक्षण : स्वरूप, संकल्पना व महत्त्व                                                                                        | प्रा.डॉ. अपर्णा पाटील                                | 65-67   |
| 17 | ‘उपरा’ आणि ‘उचल्या’: एक तौलनिक विचार                                                                                            | प्रा. डॉ. विजयकुमार खंदारे                           | 68-74   |
| 18 | म. फुल्यांच्या क्रांतिकारी शिक्षणाची पोलादी चौकट<br>बळकट करणारी बिजागरी : सावित्रीबाई फुले                                      | प्रा. डॉ. संदीप रतन कांबळे                           | 75-80   |
| 19 | कवी नारायण सुर्वे यांच्या कवितेतील प्रीतिभावना                                                                                  | डॉ. श्याम मु. जाधव                                   | 81-83   |
| 20 | समतावादी तांड्याची अपेक्षा                                                                                                      | डॉ. विजय जाधव                                        | 84-87   |
| 21 | नवकथेचा वेगळा आविश्कार : खानोलकर आणि जी.ए.                                                                                      | प्रा.डॉ. वीरा पवन मांडवकर                            | 88-92   |
| 22 | कवी इंद्रजित भालेराव यांच्या काव्यातील स्त्री                                                                                   | प्रा. रवींद्र डाखोरे                                 | 93-95   |
| 23 | निरंजन माहूर : यवतमाळ जिल्ह्यातील एक दुर्लक्षित पर्यटन<br>तीर्थक्षेत्र                                                          | प्रा. एन. व्ही. नरुळे                                | 96-100  |
| 24 | अण्णा भाऊ साठे यांची कथा                                                                                                        | प्रा.डॉ. मिलिंद कांबळे                               | 101-103 |
| 25 | ग्रामीण साहित्य व लोकसाहित्य – अनुबंध                                                                                           | प्रा.डॉ. शरद वाघोळे                                  | 104-106 |

## मानवाच्या जीवनात समतोल आहाराचे महत्त्व

प्रा. रंजना अ. नक्षिणे

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

मा.सु.पा.कला, विज्ञान व कै.पां.ठा. वाणिज्य महाविद्यालय, मानोरा, महाराष्ट्र (India)

Mobile No. 9403474902

### प्रस्तावना :-

मानवी शरीराचा व्यापार हा प्रामुख्याने अन्नावर अवलंबून असतो. अन्न ही मानवी जीवनाचे अस्तित्व टिकविण्यास आवश्यक अशी प्राथमिक गरज आहे. शरीराची वाढ होणे, झिज भरून काढणे, उष्णता निर्मिती, कार्यशक्ती हे सर्व अन्नामुळे घडून येते. त्यामुळे आहारात घेतलेले अन्न पोषणदृष्ट्या समतोल असायला पाहिजे.

समतोल आहार म्हणजे शरीराला आवश्यक असणारे पोषकतत्वे त्या व्यक्तीच्या वयानुसार शरीर स्थितीनुसार, कार्यानुसार तसेच प्राप्त भौगोलिक परिस्थितीत गरजेनुसार पाहिजे त्या-त्या आहारात कमी कालावधीकरिता शरीर पोषणाच्या भविष्याकरिता तरतूद असणे अशा आहाराला समतोल आहार म्हणता येईल.

मानवाला बऱ्याच जबाबदाऱ्या पार पाडाव्या लागतात. ती मग स्त्री असो किंवा पुरुष.

स्त्रियांच्या बाबतीत पाहिले असता आपण म्हणतो की, स्त्री म्हणजे खरे तर गृहकृतदक्ष महिला, स्त्री ही घरातच असणारी, घरकामे करणारी, करवून घेणारी, मुलांच्या शाळा, कॉलेजच्या वेळा सांभाळणारी, सगळ्यांचे जेवण, खाणे बनविणारी, पतीराज कामावरून घरी आले की, त्याच हातात गरमागरम चहा, नास्ता देणारी फक्त घर, घर आणि घरातच असणारी परिस्थितीशी तडजोड करून निमुटपणे जगणारी, जो काय संघर्ष असेल तो स्वतःशी करणारी तोही मनातच/प्रत्येकाच्या गरजा पुरवताना तिच्या नाकी नऊ येते आणि हे सर्व करीत असताना तिला प्रत्येकाची गर्जी सांभाळावी लागते. येते आणि हे सर्व करीत असताना तिला प्रत्येकाची मर्जी सांभाळावी लागते. त्यामध्ये तिची परिस्थिती अशी होऊन जाते की सोडल तर धावते आणि पकडलं तर चावते. सगळ्यांचे मन सांभाळताना ती नेहमीच स्वतःकडे दुर्लक्ष करीत असते. स्त्री हीच आरोग्याचा केंद्रबिंदु माणून तिची लहानपणापासून अखेरपर्यंत जोपासना केली तरी समाजाचा काय तर देशाच्या आरोग्याची पातळी निश्चित उंचावेल. स्त्री ही कुटुंबाचा आहार ठरते. तयार करणे, सर्वांना देते. अखेरपर्यंत संसाराचा गाढा ओढते. स्त्री हा समाजाचा आवश्यक घटक आहे. आजकाल त्यात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांचा आंकडा वाढत चाललाय त्याचप्रमाणे पुरुषांची सुद्धा घर, नोकरी आणि इतरही बाबतीत फार ओढताण होते. आणि धावपळीमुळे त्यांना सुद्धा त्याच्या आहाराकडे लक्ष द्यायला वेळ नसतो. म्हणून त्यांच्या गरजा व आरोग्याच्या पातळीवर प्रकाश टाकणे आणि त्यात सुधारणा आणणे आवश्यकच आहे.

### उद्दिष्टे :-

- १) मानवाचा आहार विषयक गैरसमज.
- २) मानवाला आहार विषयक सवयी लावणे.
- ३) आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी आहार विषयक सल्ला.
- ४) समतोल आहाराच्या कमतरतेचे परिणाम
- ५) पोषक घटकविषयी विस्तृत माहिती

### मानवाचा आहार विषयक गैरसमज :-

मानवाला आपले जीवन सक्षमक करण्यासाठी आहाराच्या माध्यमातून आवश्यक घटक मिळत असताना चुकीच्या पद्धतीने आहार घेतल्यामुळे आजारी निर्माण होतात. आहार कशा पद्धतीने असावा किती प्रमाणात असावा, नेमके काय किती आणि केव्हा घ्यायला पाहिजे आणि आपल्या कामानुसार, शक्तीनुसार कसा आहार घ्यायला पाहिजे, हे त्यांना माहित असायला पाहिजे. शरीर अवयवच्या क्रिया सुरळीत राहण्यासाठी आहार अत्यंत महत्त्वाचा आहे.

या बाबतीत मानवच स्वतःचा शत्रू आहे, असे म्हटले तर वावगे ठरणार नाही. बहुसंख्य लोकांचे खाणेपिणे अवेळी असते. आवडते ते खूप खायचे आणि जे आवश्यक आहे त्याकडे दुर्लक्ष करायचे. प्रत्येक वयात विशेषतः

तारुण्यात प्रवेश करताना, प्रौढावस्थेत आणि वृद्धावस्थेत आहाराबाबत मानवाने अतिशय जागरूक असले पाहिजे. त्यांचा आहार हा त्यांच्या वय, लिंग, कामाचे स्वरूप यावर अवलंबून असायला पाहिजे. परंतु सर्वसाधारण घरांमध्ये यावर विचारसुद्धा होत नाही. त्यामुळे मानवामध्ये विकार वाढत जातात. चुकीच्या आहारामुळे त्यांच्या वजनावर परिणाम होत आहे. वनज वाढल्यामुळे ते डायटिंगकडे वळतात आणि त्यामुळे त्यांचे वनज कमी होत नाही. उलट आहारातून मिळणाऱ्या पोषक मूल्यांना ते मुक्तात आणि त्याचा परिणाम म्हणजे नवीन समस्या निर्माण होतात.

### मानवाला आहार विषयक सवयी लावणे :-

- रोज सकाळी एक ग्लास गाईचे कोमट दूध प्यावे.
- नाचणीचे सत्व, खजूर, गव्हाची गुळ घालून पातळ खीर यापैकी पदार्थांचा नाश्ता करावा.
- स्त्रीयांनी पाळीच्या आधी एक आठवडा जड अन्न, रात्री उशिरा जेवण हे कटाक्षाने टाळावे त्यापेक्षा भरपूर तूप घालून मुगाची खिचडी, आमटी, भात, पातळ सूप असा आहार घ्यावा त्यामुळे पाळीचा त्रास होत नाही.
- तुषामध्ये तळून लसणाच्या दोन पाकळ्या खावयात.
- बहुबीज, अधिक असणारी फळे जसे पेरू, डाळींब इत्यादी खावीत.
- कडधान्ये, तूप, ताक, पालेभाज्या व फळे आवर्जून खावी.

### आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी आहार विषयक सल्ला :-

#### आपल्या शरीराचे ऐका -

रात्रीच्या जागरणामुळे प्रवासामुळे एखाद्या वेळेस शरीर व्यायामाला विरोध कसा असेल तर त्याचे ऐका त्या दिवशी तुम्ही योगा व प्राणायाम करू शकता.

#### भुकेच्या वेळेस नक्की खा :-

जेवण पुढे मागे ढकलून नको त्या वेळेस नको ते पदार्थ खाण्यापेक्षा जेवणाच्या वेळा पाळा. काहीच शक्य नसेल तर किमान डाळ, फुटाणे, शेंगदाणे यापैकी काहीही खावे, त्याबरोबरीने नोकरी करणाऱ्यांनी एखादी काकडी, गाजर बरोबर न्यावे.

#### पोट भरल्यावर खाणं थांबवावं :-

कितीही आवडीचा पदार्थ असला तरी एका वाढव्यानंतर थांबावा. त्यामुळे जास्तीचे उष्मांक पोटात जाणार नाहीत. कॉफी, चहा, थंड पेय यातून मिळणाऱ्या पोषक उष्मांकापेक्षा ताक, पन्हे, कोकम, सरबत, मिल्कशेक इत्यादी पेये घ्यावीत.

#### स्नायूवर भर घावा :-

स्नायू वाढविण्यासाठी प्रथीनेयुक्त आहार व व्यायाम करावा. तरुणाईत वाढलेले स्नायू वृद्धपणा लांबविण्यासाठी उपयोगी पडतात.

#### जास्त चरबीयुक्त पदार्थ टाळा :-

तळलेले पदार्थ, प्रक्रिया केलेले मटन इत्यादी पदार्थांवर निर्बंध घालावे. वाफवलेले, कमी तेलावर शिजवलेले ताजे पदार्थ आहारात जास्त असावे. व्यायाम शाळेत जाणे व त्याचप्रमाणे सायकल चालविणे, गड चढणे, पोहणे इत्यादी व्यायाम प्रकारांमध्ये तरुणाईने भाग घ्यावा.

- किमान दोन वेळा नास्ता व २ वेळा जेवण घ्या.
- जेवण गरम घ्यावे.
- वनज ससत तपासावे नवीन अन्न पदार्थांचा रोजच्या जेवणात वापर करावा.
- भाजीचे प्रमाण जास्त असावे. लाल, हिरव्या, पिवळ्या भाज्या आवर्जून खाव्यात.

### समतोल आहाराच्या कमतरतेचे परिणाम :-

- डोळे, नखे, त्वचा, मूत्र, मल इत्यादींचा स्वाभाविक रंग बदलून त्यांना पिवळा, लाल किंवा किंचित हिरवा रंग येतो.
- शरीराचे तापमान वाढते किंवा आतून गरम वाटणे तोंडाची चव आंबट वा कडू होणे.
- चक्कर येणे, झोप कमी घेणे, डोळ्यासमोर अंधारी येणे, निस्तेजपणा येणे, त्वचा, डोळे, केस यांच्यावरची चकाकी कमी होणे, पचन मंदावणे योग्य पोषण न झाल्यामुळे मासिक पाळीचे विकार, डोळ्याखालील वर्तुळे उमटणे.
- सौंदर्यविषयक समस्या
- सतत चहा घेतल्या गेल्यामुळे आम्लपित्ताची तक्रार, अल्सर, बद्धकोष्ठता, अॅनिनियासारखे विकार, पाठदुखी, सांधेदुखी

### निष्कर्ष :-

आपल्या राजेच्या कामात सुधारणा करायला हवी. त्यांनी सकाळी भरपूर नास्ता घ्यावा. त्यात अंकुरित कडधान्य गव्हाची सोजी, अंडी, थालीपीठ, इडली, दोसा घ्यावा जोडीला एक ग्लास दुध किंवा ताक व फळ घ्यावी. पोळी करताना सोयाबीनयुक्त पोळ्या किंवा नाचणीच पीठ घालून पोळी करावी. कणिक दुधात भिजवावी तसेच टमाटर, काकडी, मेथी, मुळा, गाजर घ्यावे तसेच फळेसुद्धा घ्यावे.

जास्तीत जास्त मिश्र पध्दतीचा वापर करून स्वयंपाक करावा. दाण्याचा कुट, तिळ कुट, खसखस हे पदार्थ वापरावे. तेल घाणीवरचे ताजे वापरने आवश्यक रिफाईन्ड तेल टाळावे. डाळ शिजवताना त्यात एक चमचा मेथी दाणे आवश्यक घालावे. याप्रमाणे थोडेफार बदल केल्यास संतुलीत आहाराचे नियम पुष्कळ अंशी पाळले जातील. जास्तीत जास्त आहार घटक एका वेळी भोजनात असावे. कारण हे सर्व एका टिम प्रमाणे काम करतात. अशाप्रकारे मानव आपल्या खाण्यापिण्याकडे लक्ष दिल्यास आरोग्य विषयक बऱ्याच समस्या कमी होतील आणि जीवन सुखकर होईल.

### संदर्भ ग्रंथ :-

मानव विकास — लिना कांडलकर  
पोषण आणि आहारशास्त्र — त्रिवेणी फरकाडे  
सकाळ वृत्तपत्र गुरुवार, १६ जुलै २००९  
सकाळ फॅमिली डॉक्टर १३ ऑगस्ट, २००४

