



Late Dattatraya Pusadkar Shikshan Sanstha, Amravati's
Late Dattatraya Pusadkar Arts College
Nandgaon Peth, Tq. Dist. Amravati

Affiliated to Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati
College Code : 164

AISHE Code : 43214

Website : <https://dpacnandgaon.org/>

E-mail : Ldpam164@sgbau.ac.in

Documents

Criterion – III : Research, Innovations and Extension

3.3.2: Number of books and chapters in edited volumes/books published and papers published in national/ international conference proceedings per teacher during last five years

Contents

S. No.	Particulars	Page No.
	<i>Number of books and chapters in edited volumes/books published and papers published in national/ international conference proceedings per teacher during last five years</i>	
1	Year 2017-18	1-8
2	Year 2018-19	9-25
3	Year 2019-20	26-31
4	Year 2020-21	32-50
5	Year 2021-22	51-80

कर्णबाधित मुलांना समजूत घेतांना
(पालक मार्गदर्शिका)

- प्रा.डॉ. सुनिता बाळापुरे



कर्णबधिर मुलांना समजून घेताना
(पालक मार्गदर्शिका)

प्रा.डॉ. सुनिता श्रीकृष्ण बाळापुरे

एम. ए. , पीएच.डी. , बी. लिब.

सहाय्यक प्राध्यापक

गृहअर्थशास्त्र विभागप्रमुख

स्व. दत्तात्रय पुसदकर कला महाविद्यालय

नांदगावपेठ ता. जि. अमरावती.



आधार पब्लिकेशन, अमरावती

कर्णबधिर मुलांना समजून घेताना
(पालक मार्गदर्शिका)

प्रा.डॉ. सुनिता श्रीकृष्ण बाळापुरे
सार्थक लेआऊट, अमरावती.पंचायत समिती समोर कॅम्प अमरावती.
मो.९४२२८३५७०६
email - sunitabalapure222@gmailcom

प्रथम आवृत्ती -ऑगस्ट, २०१७

प्रकाशक

प्रा.विराग एस.गावंडे

आधार पब्लिकेशन

न्युहनुमान नगर, पाठ्यपुस्तक मंडळासमोर,

वि.म.वि. कॉलेजच्या मागे, अमरावती

मोबाईल : ९५९५५६०२७८

Email- aadharpublication@gmail.com

मुखपृष्ठ संकल्पना

विलास पवार

सरिता ग्राफिक्स, अमरावती

मुद्रक

आधार पब्लिकेशन, अमरावती

किंमत रु.१०० /-

ISBN : 978-93-86623-10-2



नांव : प्रा.डॉ. सुनिता श्रीकृष्ण बाळापुत्र
शिक्षण : एम.ए.(गृहअर्थशास्त्र), पीएच.डी., पी.लि.ड.
व्यवसाय : सहयोगी प्राध्यापक, स्व. दत्तात्रय गुरुदेकर कला
महाविद्यालय, नांदगांव रोड, ता. जि. अमरावती.
प्रकाशित ग्रंथ : कर्णबधीर विद्यार्थ्यांचा शारीरिक विकास आणि
सामाजीकरण : समस्या व समाधानांजना



Aadhar Publication

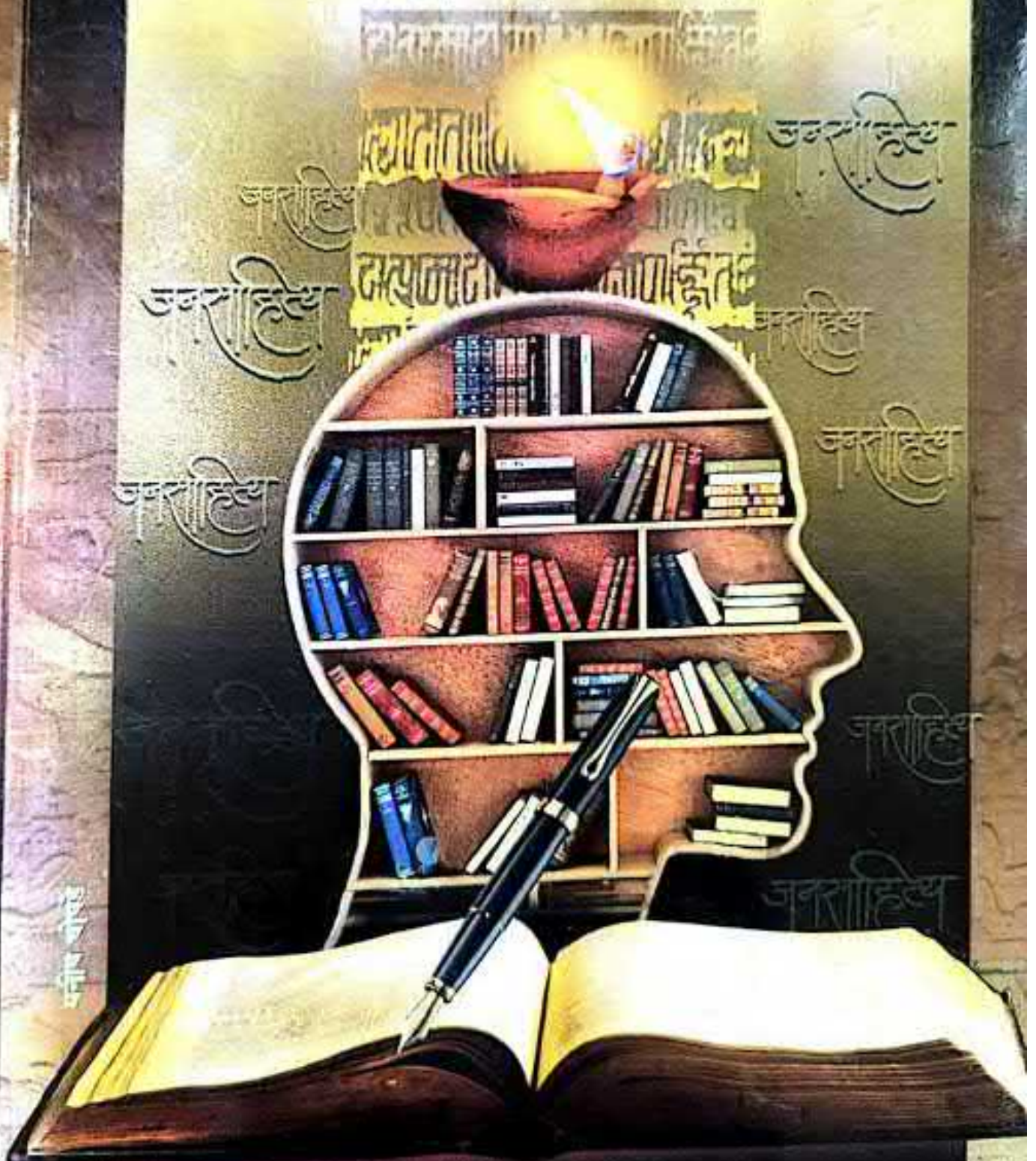
New Hanuman Nagar, Infront of Pathyapustak Mandal, YMN Road, Amravati - 444604.
Email - aadharpublication@gmail.com. M. : 9595560276

ISBN : 978-93-86623-10-2



978-93-86623-10-2

अक्षरवेदर्भीः वाङ्मय चक्रवर्क प्रयोजन आणि स्वरूप



प्रा.डॉ. पी. आर. जाधव

विद्यापीठ अनुदान आयोगाद्वारे प्रकाशनार्थ अनुदानप्राप्त ग्रंथ

अक्षरवैदर्भी : वाङ्मय चळवळ प्रयोजन आणि स्वरूप

लेखक

प्रा. डॉ. पी. आर. जाधव



मराठी जनसाहित्य परिषद
अमरावती

। अक्षरवैदर्भी : वाङ्मय चळवळ प्रयोजन आणि स्वरूप
(Aksharvaldarbhi : Vangmay Chalwal
Prayojan Ani Swarup)

। प्रथमावृत्ती :
दि. २६ फेब्रुवारी २०१८

। लेखक :
प्रा.डॉ. पी.आर.जाधव
भ्रमणभाष : ९४२३६४९०७२

© सौ. सारिका पां.जाधव
मालू लेआऊट, एस.एस.डी. बंगल्याजवळ,
अर्जुन नगर, अमरावती-४४४६०३
भ्रमणभाष-९४२३६४९०७२

। प्रकाशक :
मराठी जनसाहित्य परिषद
जनसाहित्य भवन, गणेश कॉलनी,
अमरावती-४४४६०५

। मुखपृष्ठ संकल्पन :
प्रा.मनीष चोपडे, अमरावती

। अक्षरजुळवणी
रवी डाहाके
भ्रमणभाष-९७६५७४८४५७

। मुद्रक
नभ प्रकाशन, शामनगर,
कॉंग्रेस नगर मार्ग, अमरावती

। मूल्य- ४००/-रुपये

ISBN No. : 978 - 93 - 82964 - 07 - 0



प्रा.डॉ.पी.आर.जाधव

डॉ.सुभाष सावरकर यांनी सन् १९८४ पासून अमरावतीस चालविलेले अक्षरवैदर्भी मासिक हे प्रतिभा, छंद, आलोचना, ललित, अनुष्टुभ तसेच प्रादेशिक साहित्यसंस्थांची मुखपत्रे- असा बोटांवर मोजण्याइतक्या वाह्यमयीन नियतकालिकांप्रमाणे एक निष्ठापूत वाह्यमयीन मासिक असले तरी वस्तुतः प्रस्थापित/वर्गीय साहित्याच्या प्रतिरोधार्थ जनसाहित्य चळवळ उभारण्याच्या दृष्टीने चालविलेला तो एक महत्त्वाचा उपक्रम होय.

जनसाहित्य हे निखळ माणुसकीचे साहित्य असून ते लोकसाहित्य, जनवादी साहित्य तसेच बहुजन साहित्याहून वेगळे ठरते ते 'जन म्हणजे सर्व बाह्य उपाधिमुक्त निखळ माणूस' - या गृहीत भूमिकेमुळे; तर प्रचलित जीवनवादी वा प्रचलित रूपवादी भूमिकांहूनही ते वेगळे ठरते ते साहित्याची आशय-प्रधानता मान्य करतानाही रूपदक्षता बाणवण्याच्या डॉ.सावरकरांच्या आग्रहामुळे. शिवाय कोणत्याही पूर्वसिद्ध विचारप्रणालीत बंदिस्त न होता जनकल्याणकारी महात्म्यांच्या विचारांतील कालोचित अंश स्वीकारण्याची जनसाहित्याची भूमिका ही तेवढीच वैशिष्ट्यपूर्ण ठरते.

अक्षरवैदर्भी मासिकातून प्रथितयश तथा नवोदितांच्या कथा, ललित गद्य, कादंबरी तथा आत्मकथने; मुक्तछंद रचनांप्रमाणेच पदे, गझला, हायकू तथा मुक्तके; अनेक एकांकिका, लोकनाट्ये तथा तीन अंकी नाटक सुद्धा प्रसिद्ध झाले आहे. त्याचबरोबर ललित, वैचारिक तथा समीक्षणपर ग्रंथांचीही परीक्षणे आली आहेत. इतकेच नव्हे तर अनेक कल्पकतापूर्ण शीर्षकांच्या सदरांमधून अक्षरवैदर्भीनि घोरणात्मक, साहित्यमूल्यात्मक आणि जनसंस्कृति-दर्शनात्मक अशा तीन दिशांनी जनसाहित्य चळवळ सतत पुढे नेली आहे हे विसरता येत नाही.

थोडक्यात, अक्षरवैदर्भीनि वाचकांपुढे जनसाहित्याचा विचार सातत्याने मांडत राहून साहित्य आणि समाज यांच्यातील अविभाज्य संबंध स्पष्ट केला. साहित्यात जननिष्ठेचे महत्त्व विशद केले. मराठीतील जनसाहित्याची दीर्घ परंपरा उलगडून दाखविली. जनसाहित्याच्या व्यापक भूमिकेतून विविध परिवर्तनवादी साहित्यधारांमधील लेखनाला व्यासपीठ मिळवून दिले. नवोदित-कवींना सतत उत्तेजन देत गुणवंत लेखकांची एक पिढी घडविली.

अक्षरवैदर्भीचे हे वाह्यमयीन योगदान प्रशंसनीय आहे.



-प्रा.डॉ.पी.आर.जाधव

एम.ए., एम.फील., पीएच.डी. (मराठी)

जनसाहित्य भवन गणेश कॉलनी अमरावती-५

१९४२ च्या चले जाव चळवळीत विदर्भातील महिलांचे योगदान

प्रा. डॉ. गोविंद तिरमनवार



१९४२ च्या चले जाव चळवळीत विदर्भातील महिलांचे योगदान

प्रा. डॉ. गोविंद तिरमनवार
सहयोगी प्राध्यापक, इतिहास.
स्व. दत्तात्रय पुसदकर कला महाविद्यालय
नांदगांव पेठ ता.जि. अमरावती



आधार पब्लिकेशन, अमरावती

१९४२ च्या चले जाव चळवळीत
विदर्भातील महिलांचे योगदान

- प्रा. डॉ. गोविंद तिरमनवार
- प्रथम आवृत्ती - ६ एप्रिल २०१९
- प्रकाशक

आधार पब्लिकेशन, अमरावती.

हनुमान मंदिराजवळ, पाठ्यपुस्तक मंडळा समोर,
वि.म.वि.कॉलेज मागे, अमरावती

मो. ९५९५५६०२७८

email- aadharpublication@gmail.com

- मुखपृष्ठ संकल्पना

विलास पवार

सरिता ग्राफिक्स, अमरावती

- अक्षरजुळवणी

सरिता ग्राफिक्स,

कठोरा रोड, अमरावती

- Price : 200/-

ISBN-978-93-89478-43-3

समाजशास्त्राचा परिचय

बी.ए. सत्र पहिले

Introduction of Sociology

डॉ. उल्हास न. राठोड डॉ. सुभाष की. पवार



SAI JYOTI
PUBLICATION
The way of Light

संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ
बी.ए. प्रथम वर्ष
पहिले सत्र करिता उपयुक्त

समाजशास्त्राचा परिचय (Introduction of Sociology)

:: लेखक ::

प्रा. डॉ. उल्हास नथूसिंग राठोड

एम.ए. (समाजशास्त्र), एम. फिल. पीएच. डी.

समाजशास्त्र विभाग प्रमुख

शिवरामजी मोघे कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय,
केळापूर (पांढरकवडा) जि. यवतमाळ

:: लेखक ::

प्रा. डॉ. सुभाष कि. पवार

एम.ए. (समाजशास्त्र), पीएच.डी. नेट

सहयोगी प्राध्यापक

स्व. दत्तात्रय पुसदकर कला महाविद्यालय
नांदगाव पेठ, ता. जि. अमरावती



साई ज्योती पब्लिकेशन, नागपूर

- समाजशास्त्राचा परिचय
(Introduction of Sociology)

- © लेखक

- प्रथम आवृत्ती - २०१९

No Part of this book shall be reproduced, stored in retrieval system, no translated in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying and / or otherwise without the prior written permission of the publishers.

ISBN : 978-93-88708-75-3

प्रकाशक व मुद्रण :

श्री नरेश खापेकर,

साई ज्योती पब्लिकेशन

तिन-नल चौक, कासारपूरा

इतवारी, नागपूर - ४४०००२

मो. नं. ९७६४६७३५०३

ई-मेल - spj10ng@gmail.com

वेबसाईट - www.sajyoti.in

सेल ऑफिस :

ओम साई पब्लिशर्स आणि डिस्ट्रीब्यूटर्स

२९, इंदिरा नगर, टी.बी. वॉर्डच्या मागे,

नागपूर-४४०००३

मो. नं. ९९२३६९३५०६

ई-मेल - ospdnagpur@yahoo.com

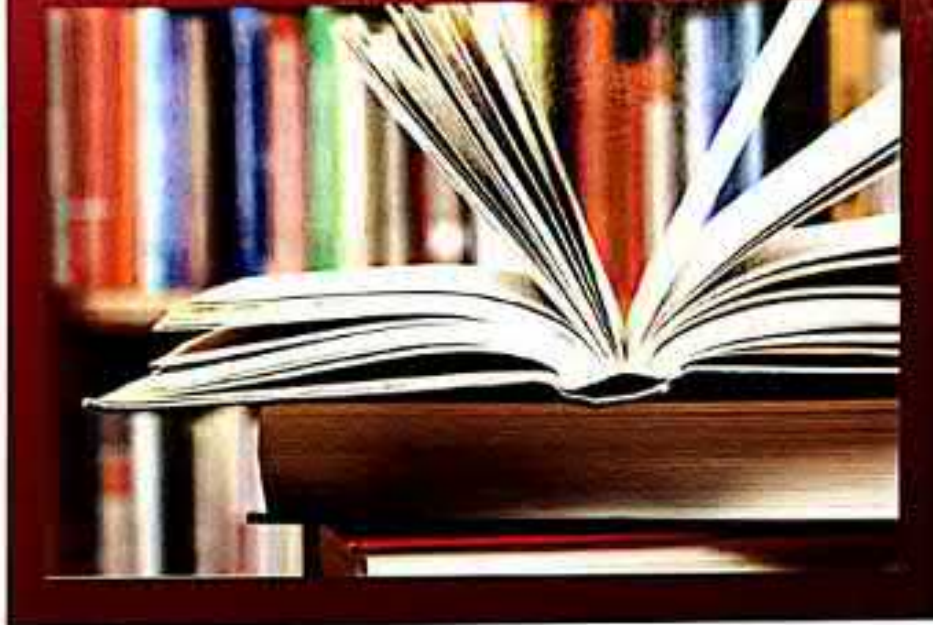
अक्षर जुळवणी :

दिनेश बोरीकर, डाटा-लाईन कॉम्प्युटर्स

५८३, हंसापुरी, छोटी खदान, नागपूर-१८

मो. ९३७११५०४६७

VOL - II



Revamping of
Academic Libraries
for Next Generation

Editors

Dr. Vinay B. Patil | Dr. Chandrashekhar D. Wani
Mr. Shirish A. Zope | Mr. Sunil P. Patil

REVAMPING OF ACADEMIC LIBRARIES FOR NEW GENERATION VOL - II

-
- (III) **Library Automation, Institutional Repository & Collection Development**
- (IV) **Bibliometries, Information Literacy and Intellectual Property Rights**
-

EDITORS

Dr. Vinay B. Patil
Librarian,
A.D.P. Mandal's, Women's College of
Art, Com. & Home Science, Jalgaon.

Dr. Chandrashekhar D. Wani
Librarian,
KCES's Institute of
Management & Research, Tal. Dist. Jalgaon.

Mr. Shirish A. Zope
Librarian,
Dr. Annasaheb G.D. Bendale Mahila
Mahavidyalaya, Jalgaon.

Mr. Sunil P. Patil
Librarian,
DNCVP's Shirish Madhukarrao Chaudhari
College, Jalgaon, Dist. Jalgaon (MS)



Atharva Publications

INDEX

(III) Library Automation, Institutional Repository & Collection Development

Internet of Things and its Impact on Academic Libraries	1
- <i>Ass. Prof. Vanita Satyawan Mane</i>	
E-Resources and its Utility in Library	4
- <i>Dr. Sonali A. Deshmukh</i>	
Library Profession and Digital Libraries in Future	8
- <i>Tushar Malharrao Patil</i>	
Cloud Computing : Its Application to Library	11
- <i>Dr. Anil M. Chaudhari, Mr. Vijay B. Jadhav</i>	
Open Source Software for Libraries	13
- <i>Dr. Vikaram U. Dahifale</i>	
Impact of Assessment & Accreditation on Library ICT Infrastructure : A Study	18
- <i>Mr. P.B. Ghante, Dr. A.N.Chikate</i>	
E-Resources in Academic Library	26
- <i>Dr. Sunil H. Urkudkar</i>	
Legal Information Resources	29
- <i>Dr. Vikram Dahifale, Dr. Ganesh Suryakant Khemade</i>	
DSpace : Open Source Software for Academic Libraries	32
- <i>Prof. Smt. Kalpana Shamrao Sonawane</i>	
Internet Security and the Libraries	35
- <i>Dr. Neeta A. Kene</i>	
A Paradigm Shift : Automation of Academic Libraries for the Development of Databases	38
- Present Status, Challenges & Futuristic View - <i>Sandesh M. Dongare</i>	
Cloud Computing : A New Paradigm for Innovations in Library Automation	41
- <i>Vikas Tukaramji Adlok</i>	
Open Source Software	44
- <i>Monika Sharma, Sunita Kamalkishor Upadhye</i>	
Cloud Computing in Libraries	47
- <i>Ramesh Babulal Pimple</i>	
Digital Libraries and e-Learning	49
- <i>Gore Rajesh Baliram</i>	
Use and Application of Koha in SVKM's NMIMS (Deemed to be University) Libraries	52
: A Case Study - <i>Ravindra M. Mendhe, Dr. Umaji P. Nalhe</i>	
Smart Libraries using RFID Technology	56
- <i>Dr. Sachin J. Shastri, Mr. Subhash Athavale</i>	
Open Source Institutional Repository Software : An Overview	62
- <i>Dr. C.R. Satpute, Mr. R.R. Mali</i>	
A Study of Open Source Software Using for Building of Institutional Repository	66
- <i>Dr. Vaishali D. Malode (Wadnerkar)</i>	
Ontology and Ontology Library : Key for Knowledge Management in Digital Era	70
- <i>Dr. S.A.N. Inamdar</i>	
Digital Libraries : Issues and Challenges	74
- <i>Mrs. Rita Kadam (Khose)</i>	

Cloud Computing : A New Paradigm for Innovations in Library Automation

Vikas Tukaramji Adlok

Librarian,

Late Dattatraya Pusadkar Arts College,
Nandgaon Peth, Tq. Dist. Amravati (Maharashtra)

Abstract

Now a day's Cloud computing is a new technology model for IT services which is growing very fast. Cloud computing is Internet-based computing, whereby shared resources, software, and information are provided to computers and other devices on demand. It avoids locally hosting multiple servers and equipment and constantly dealing with hardware failures, software installations, upgradations and compatibility problems. For many organizations, cloud computing can simplify processes and we can save time and money by using cloud computing. Cloud Computing helps to provide easy accessibility of the digital resources to the patrons with retrieving facility. In this article we are going to discuss how cloud computing solutions could be advantageous to libraries through the use of cloud computing. Cloud computing is essential part of library automation; it is a need of today's era

Key words - Cloud computing, Library automation, e-library, Saas, Paas, Iaas

Introduction

Cloud computing is a service provided on the internet or network. It is a server based service, which is very helpful in modern times. Cloud computing requires remote server as well as internet to maintain and organize data and applications. In cloud computing so many computers are connected with a server. The applications are installed in a remote server and all the computers connected to that server location can use all these applications. There is no need to install every application in a single computer.

The academic libraries always get lower budget sanctioned amount and that become an obstacle in their growth. Library has been neglected sector in the academic discourse. Due to the financial constraints libraries have to plan their strategies with minimum resources. Cloud Computing is a web based technology, which is a new form of computing which reduce the financial constraints of library automation.

Cloud computing is one of the innovative developments among the technocrats and librarians over the world as a technology solution as well as resource sharing venture. Today we are living in age of Digital Information. It is also helpful in libraries to maintain the record data, private and delicate data. Cloud computing helps libraries by showing their presence on the web. Libraries are adopting this technology for electronic journal access, hosting digital libraries, tracking of statistical data and also integrating library hosting too. We also can use Cloud computing in library section for collection of e-books, storage of data base organization processing and analysis of information and retrieval. It gives remote access to students through mobiles too. The adoption of technology that enables an organization to understand the meaning of every piece of information to ensure quick and appropriate access when needed is required.

What is 'Cloud Computing'

Cloud computing is a method for delivering information technology (IT) services in which resources are retrieved from the Internet through web-based tools and applications, as opposed to a direct connection to a server. Rather than keeping files on a proprietary hard drive or local storage device, cloud-based storage makes it possible to save them to a remote database. As long as an electronic device has access to the web, it has access to the data and the software programs to run it.

It's called cloud computing because the information being accessed is found in "the cloud" and does not require a user to be in a specific place to gain access to it. This type of system allows employees to work remotely. Companies providing cloud services enable users to store files and applications on remote servers, and then access all the data via the internet.

Characteristics of Cloud Computing

The essential characteristics of the cloud computing model were defined by the National Institute of Standards and technology (NIST). These are :

- **On-demand self-service** - A user can unilaterally provision computing capabilities, such as server time and network storage, as needed automatically without requiring human interaction with each service provider.

- **Broad network access**- Capabilities are available over the network and accessed through standard mechanisms that promote use by heterogeneous thin or thick client platforms (e.g., mobile phones, tablets, laptops, and workstations).
- **Resource pooling** - The provider's computing resources are pooled to serve multiple consumers using a multi-tenant model, with different physical and virtual resources dynamically assigned and reassigned according to users demand. There is a sense of location independence in that the customer generally has no control or knowledge over the exact location of the provided resources but may be able to specify location at a higher level of abstraction. Examples of resources include storage, processing, memory, and network bandwidth.
- **Rapid elasticity** - Capabilities can be elastically provisioned and released, in some cases automatically, to scale rapidly outward and inward commensurate with demand. To the consumer, the capabilities available for provisioning often appear to be unlimited and can be appropriated in any quantity at any time.
- **Measured service** - Cloud systems automatically control and optimize resource use by leveraging a metering capability at some level of abstraction appropriate to the type of service (e.g., storage, processing, bandwidth, and active user accounts). Resource usage can be monitored, controlled, and reported, providing transparency for both the provider and consumer of the utilized service.

Types of Cloud Services

Cloud services are typically deployed based on the end-user requirements. The primary services include the following:

1. **Software as a Service (SaaS)** - SaaS is a software delivery method that provides access to software and its functions remotely as a Web-based service. Instead of paying an upfront fee to purchase and/or license software, SaaS customers pay a recurring (often monthly or annual) fee to subscribe to the service. In general, they can access the SaaS from any Internet-connected device, any time day or night. Well-known examples of SaaS include Salesforce.com, Microsoft Office 365, Google G Suite, Dropbox, Adobe Creative Cloud and others.
2. **Platform as a Service (PaaS)** - PaaS is a computing platform being delivered as a service. Here the platform is outsourced in place of a company or data center purchasing and managing its own hardware and software layers. Most PaaSes are designed for developers and aim to simplify the process of creating and deploying software. For example, a Web developer might use a PaaS that includes operating system software, Web server software, a database and related Web development tools. The leading PaaS vendors include Amazon Web Services, Microsoft Azure, IBM and Google Cloud Platform.
3. **Infrastructure as a Service (IaaS)** - Computer infrastructure, such as servers, storage and networking delivered as a service. IaaS is popular with enterprises that appreciate the convenience of having the cloud vendor manage their IT infrastructure. They also sometimes see cost savings as a result of paying only for the computing resources they use. The leading IaaS vendors include Amazon Web Services, Microsoft Azure, IBM and Google Cloud Platform.

While SaaS, PaaS and IaaS are the three most common types of cloud services, cloud computing vendors sometimes also use other "as a service" labels to describe their offerings. For example, some offer database as a service (DBaaS), mobile back-end as a service (MBaaS), functions as a service (FaaS) or others.

Library Automation

For library automation purpose, Polaris provides variant cloud based services such as acquisitions, cataloguing, process system, digital contents and provision for inclusion of cutting edge technologies used in libraries and also supports various standards such as MARC21, XML, Z39.50, Unicode and so on which directly related to library and information science area. Apart from this, nowadays many of the software vendors such as Ex-Libris, OSS Labs, e-Granthalaya, Libsys, LibMan, etc are also offering this service on the cloud and third party services offering hosting of this service (SaaS approach) on the cloud to save libraries from investing in hardware for this purpose. Besides cost-benefit, the libraries will be free from taking maintenance viz. software updates, backup and so on.

Use Cloud computing in library

Cloud computing offers many interesting possibilities for libraries that may help to reduce technology cost and increase capacity reliability, and performance for some type of automation activities. Cloud computing has made strong inroads into other commercial sectors and is now beginning to find more application in library science. The cloud computing pushes hardware to more abstract levels. Most of us

are acquainted with fast computing power being delivered from systems that we can see and touch.

Role of Cloud computing in libraries

Cloud computing is a completely new in technology and it is known as 3rd revolution after PC and Internet. Cloud computing is an enhancement of distributed computing, parallel computing, grid computing and distributed databases. Among these, grid and utility computing are known as predecessors of cloud computing. Cloud computing has large potential for libraries. Libraries may put more and more content into the cloud. Using cloud computing user would be able to browse a physical shelf of books, CDs or DVDs or choose to take out an item or scan a bar code into his mobile device. All historical and rare documents would be scanned into a comprehensive, easily searchable database and would be accessible to any researcher. Many libraries already have online catalogues and share bibliographic data with OCLC. More frequent online catalogues are linked to consortium that share resources.

Data storage cloud be a main function of libraries, particularly those with digital collections storing large digital files can stress local server infrastructures. The files need to be backed up, maintained, and reproduced for patrons. This can strain the data integrity as well as hog bandwidth. Moving data to the cloud may be a leap of faith for some library professionals. a new technology and on the surface it is believed that library would have some control over this data or collections. However, with faster retrieval times for requests and local server space it could improve storage solutions for libraries. Cloud computing or IT infrastructure that exists remotely, often gives users increased capacity and less need for updates and maintenance, and has gained wider acceptance among librarians.

Advantages of Cloud computing in libraries

1. Cost saving 2. Flexibility and innovation 3. User centric 4. Openness 5. Transparency 6. Interoperability 7. Representation 8. Availability anytime anywhere 9. Connect and Converse 10. Create and collaborate

Disadvantages of cloud computing

1. Risk of data loss. 2. Failure in compliance. 3. Constant connectivity require 4. Dependency 5. Quality problem with cloud service provider 6. Time and budget constraints 7. Since all the developed and deployment have been done by Cloud service provider, it is difficult to get good grip on overall system.

Examples of Cloud libraries

1. OCLC 2. Library of Congress (LC) 3. Exlibris 4. Polaris 5. Scribd 6. Discovery Service 7. Google Docs / Google Scholar 8. Worldcat 9. Encore

Conclusion

Cloud computing is the third generation platform. Library automation is a concept of data collection, data storage and data retrieval and we can use cloud computing effectively in library automation as it is cost effective, flexible, innovative, open access to access data anywhere, anytime as per users need. It can be used through internet. This approach to computing can help libraries to save time and money while simplifying workflows.

References

1. <http://data.conferenceworld.in/ICETEMR/P1247-1252.pdf>
2. Shilpa Shantaram Pawar, Applications of Cloud Computing in Digital Libraries with Reference to Improve the Functionality. International Journal of Library & Information Science, 5(2), 2016, pp.1-6. <http://www.iaeme.com/IJLIS/issues.asp?JType=IJLIS&VType=5&IType=2>
3. <https://www.investopedia.com/terms/c/cloud-computing.asp>
4. https://www.webopedia.com/TERM/C/cloud_computing.html
5. <https://www.inforisktoday.com/5-essential-characteristics-cloud-computing-a-4189>
6. http://www.ijodls.in/uploads/3/6/0/3/3603729/vol_2_july_-_sept_2012_part-2.pdf
7. <https://pdfs.semanticscholar.org/6092/71897acf17e74b546ecc8e11e9faac116bc.pdf>
8. <http://data.conferenceworld.in/ICETEMR/P1247-1252.pdf>
9. http://www.service.architecture.com/articles/cloudcomputing/cloud_computing_definition.html
10. <http://www.ijimt.org/papers/445-T121.pdf>
11. https://en.wikipedia.org/wiki/Cloud_computing

ISBN: 978-93-84021-93-1

National Seminar on Revised Accreditation Framework and Institutional Preparation: An Overview

Date: 9th March, 2019



Organized By
Internal Quality Assurance Cell



Vidya Bharati Mahavidyalaya, Amravati. (M.S.)

- Re-accredited with Grade 'A' by the NAAC (CGPA 3.26-Second Cycle)
- College with Potential for Excellence (CPE Status Thrice by the UGC)
- Star College Status by DBT, New Delhi
- Identified as 'Lead College' by S G B Amravati University, Amravati

17	Extra Co-Curriculum Activities is a vital tool to improve Student Satisfaction Survey	Dr. Rajkumar M. Sharma	56
18	Use of ICT for effective Teaching, Learning and Evaluation	Dr. R. M. Patil	59
19	Use of ICT in Teaching, Learning And Evaluation	Dr N S Thakare, Dr A YAli	62
20	Attaining Excellence in Education: Bridging the Gap between Curriculum Design and Course Objectives	Dr. Nakul D. Gawande	65
21	Best Practices of Top (NAAC) Accredited (State-wise) Colleges in India	Dr. D. S. Ramteke	68
22	The New Era and Higher Education	Dr. Varsha Gawande	74
23	Student Satisfaction Survey: Challenges and Opportunities	Harish S. Ghodekar	76
24	Information Communication Technology and English Language Teaching and Learning	Prof. V. P. Shekokar	78
25	Revised Accreditation Framework: an Opportunity to Achieve Excellence	Vikas T. Adlok	82
26	Attaining Good Governance in Higher Education Institution through Technology	Dr. Pradnya S Yenkar	85
27	Use of ICT in Teaching Learning and Evaluation of Mathematics	Dr. P. P. Khade	92
28	Make the Best Practices Habit of the Campus!	Mrs. R. J. Gajbe	99

Revised Accreditation Framework: an Opportunity to Achieve Excellence

Vikas T. Adlok

Librarian,

Late Dattatraya Pusadkar Arts College, Nandgaon Peth, Tq. Dist. Amravati.

E-mail : avikas2001@gmail.com, M : 8149771303

Introduction:

The strength of any nation is the quality of higher education and applied research which has been carried out by the researchers and scholars either in the university departments or in the affiliated colleges. The quality of higher education in India was diminishing as a result of which National Assessment and Accreditation Council, (NAAC) Bangalore came into existence almost three decades ago. The sole purpose was to enhance quality in education at national level. The higher education institutions were running academic programs with meager resources and inadequate infrastructure. Due to this quality in education was at threat. On one hand we were progressing quantitatively but we had to compromise with the quality. NAAC came into existence in the last decade of 20th century and the process of assessment and accreditation came into force. Many of the institutions accepted the new challenges paved by NAAC and they underwent the process. Some of them could achieve good score whereas others have realized the necessity of radical changes to be brought into the force. Throughout the nation most of the HEIs mainly focused on physical infrastructure of the institutions. It is observed that the colleges have constructed good buildings, library, sports facilities, gardens, hostels and play fields etc. on the basis of such infrastructural changes they could get good score in their first and second cycle of accreditations. Physical facilities have been developed but the quality of the teaching and learning could not change its shape and color as it should have been. The qualifications of the teachers, the quality of their teaching, the academic achievements, the modified tools in the laboratories, resources available in the library remained as they were. Consequently, the objective of the NAAC could not be achieved as was expected at national level.

Change is the law of nature. No scale can be a permanent yardstick to assess the quality of education and possibility to achieve excellence. Therefore many a times NAAC has brought in lot of changes in their framework after due deliberations and discussions with the academic peers and visionary educationists. As a part of this in July 2017 the NAAC has introduced revised accreditation framework to modify the existing method to eliminate the loopholes and to make it more comprehensive, objective and transparent. The human interference, relationships and generosity of human nature affect the objective and transparent assessment and so NAAC has "put in place a stringent module to prevent its inspection teams from falling prey to corruption on the part of the universities it is assessing. With this, no longer higher education institutions would be able to influence the inspecting teams to gain favor of any kind." (www.newindianexpress.com)

Revised Assessment and Accreditation Framework:

In its new guidelines issued in July 2017 NAAC has introduced many changes to make the assessment and accreditation process more specific, robust and transparent. The process has been classified into two categories viz. 30% evaluation is based on qualitative metrics and 70% is based on quantitative metrics. The major thrust is shifted from human interference to ICT enabled mechanism. It represents an explicit paradigm shift making it ICT enabled, objective, transparent, scalable and robust. The shift is:

- from qualitative peer judgment to data based quantitative indicator evaluation with increased objectivity and transparency
- towards extensive use of ICT confirming scalability and robustness
- in terms of simplification of the process drastic reduction in number of questions, size of the report, visit days, and so on
- In terms of boosting benchmarking as quality improvement tool. This has been attempted through comparison of NAAC indicators with other international QA frameworks
- Introducing pre-qualifier for peer team visit, as 30% of system generated score.
- Introducing System Generated Scores (SGS) with combination of online evaluation (about 70%) and peer judgment (about 30%)
- in introducing the element of third party validation of data
- in providing appropriate differences in the metrics, weightages and benchmarks to universities, autonomous colleges and affiliated/constituent colleges
- in revising several metrics to bring in enhanced participation of students and alumni in the assessment process

The NAAC has introduced certain new things while assessing HEIs. The entire process has been made specific and factual and based on institutional data. The three level accreditation processes would be more ICT enabled with Student Satisfaction Survey and Data Verification and Validation adding value to the process. The first level would be submission of Institutional Information for Quality Assessment (IIQA) which is more or less similar to the Letter of Intent (LoI) of the earlier process. Unlike in the earlier system, two specific Windows will be opened in an year for HEIs to submit their applications. The first window will be from May – June and the second window will be from November-December. Attempts have been made to make the whole process user friendly and link the formats with National databases on HEIs. Towards this providing the AISHE reference number/code is mandatory at the application stage itself and affiliating Institutions can submit a self- declaration with reference to the latest affiliation status. On acceptance of the IIQA, institutions can submit their data /information online in the formats provided as Manuals for Self Study Report (SSR). There would be no requirement for submission of hard copies of the SSR. The formats for submission of online SSR are available on NAAC website.

The following are some of the changes introduced by NAAC in its revised framework-

Data Validation and Verification (DVV) and Pre-qualifier Score

At the second level, data /information submitted in the SSR will be subjected to an online assessment mechanism/process with Data Validation and Verification (DVV) process after an online evaluation generating a pre-qualifier score. Institutions securing 30% on the quantitative metrics will qualify for onsite peer review/ assessment. The pre-qualifier scores are exclusive of the Student Satisfaction Survey (SSS).

Preparation towards Student Satisfaction Survey (SSS)

The introduction of Student Satisfaction Survey (SSS) is an attempt to engage students who are the main stakeholders in the quality assurance process. The SSS is conducted concurrent to the DVV. The scores obtained in the SSS will be part of the overall CGPA. For taking the Student Satisfaction Survey institutions will be required to submit the details of all the students enrolled in the institution i.e. student enrolment number, Programme, Year of Study(1st year, 2nd year etc.),email Id and mobile number. NAAC will randomly select students for the survey to be responded on the questionnaire of NAAC. Response from 10% of the enrolled students qualifies for scoring on the metric.

Onsite Assessment - Peer Review by Visiting Teams

The onsite assessment will be a peer review by visiting teams nominated by NAAC and will focus on the assessment of the information provided on the qualitative metrics. The quantitative and qualitative metrics are distributed in proportion of around 2/3rd and 1/3 rd respectively.

HEIs will submit the information and data online in the formats provided by NAAC. The compiled online SSR will be used for the onsite and offsite evaluations. Institutions scoring 30% and above qualify for the third level of A&A which would have two sub processes viz. Onsite assessment by visiting Peer Teams and generation of results by the NAAC.

- a) an Onsite assessment of the qualitative components of the SSR by a visiting team resulting in generation of a qualitative report of the institution identifying the strengths, weaknesses, opportunities and challenges (SWOC) and assigning scores as per the performance on each of the qualitative metric.
- b) On completion of onsite evaluation NAAC will combine the scores assigned by the teams, the pre-qualifier scores and the SSS to arrive at overall Criterion wise Grade Point Averages (CrGPA).
- c) The final outcome will be placed for approval of Executive council of NAAC before declaring the Accreditation status and the institutional Grade.

Based on the size and scope of academic offerings at the HEIs, the number of days and experts for onsite visit may vary from 2-3 days with 2-5 expert reviewers visiting the institutions. The visiting teams' role would be very specific in the revised model limited to Qualitative Metrics (QM). The teams would play an important role in reviewing the intangible aspects. Unlike in the past NAAC will not pre-disclose the details of the visiting teams and HEIs will not be responsible for Logistics for the Visiting Teams. NAAC will make necessary logistics.

Conclusion:

Infact, going for A&A in revised framework has become difficult and full of challenges. The HEIs cannot produce fake and fabricated evidences due to computer assisted assessment that too online for major part of assessment. It is only due to this recently accredited HEIs have lowered down their score compare to that of the score they had during the First and Second cycles. But due to the factual mechanism the process has become realistic, factual and reliable. It has provided a scale to the HEIs to work regularly, sincerely and result oriented. Once the IQACs of different institutions become vibrant, the quality shall automatically trickled down to the academic institution seven though they are not strong enough right now. The challenges have to be accepted as opportunities to improve, sustain and enhance quality that will lead to excellence.

References :

1. <http://www.newindianexpress.com/states/karnataka/2017/dec/28/naac-to-check-corruption-in-assessment-and-accreditation-1738527.html>
2. [http://www.naac.gov.in/docs/Revised%20Accreditation%20Framework%20\(RAF\).pdf](http://www.naac.gov.in/docs/Revised%20Accreditation%20Framework%20(RAF).pdf)
3. <http://www.naac.gov.in/images/docs/Manuals/FINAL-NAAC-MANUAL-FOR-OU's-201218.pdf>

मराठों के अन्तर्गत बीजापुर

(ई.स. 1760 से ई.स. 1848)

डॉ. शीतल कदम

डॉ. गोविंद तिरमनवार



मराठों के अन्तर्गत बीजापुर

(ई.स. 1760 से ई.स. 1848)

डॉ. शीतल कदम

सहा. प्राध्यापिका (तासिका तत्व),
शा. विदर्भ ज्ञान विज्ञान संस्था,
अमरावती

डॉ. गोविंद तिरमनवार

सहयोगी प्राध्यापक
स्व. दत्तात्रय पुसदकर कला महाविद्यालय,
नांदगाव पेठ, अमरावती (महाराष्ट्र)

राधा पब्लिकेशन्स

नई दिल्ली-110002

© लेखक/लेखिका

प्रथम संस्करण : 2020

ISBN : 978-81-945473-0-3



9 788194 547303

राधा पब्लिकेशन्स

4231/1, अंसारी रोड, दरियागंज,
नई दिल्ली-110002

फोन: 23247003, 23254306

श्री नितिन गर्ग द्वारा राधा पब्लिकेशन्स के लिए प्रकाशित तथा
एशियन ऑफसेट प्रिंटर्स, मीजपुर, शाहदरा, दिल्ली में मुद्रित।

Maratho Ke Antragaat Bijapur
By Dr. Shital Kadam/Dr. Govind Tirmanwar

चर्मकार समाज : पारंपारिक व आधुनिक
(विशेष संदर्भ : अमरावती जिल्हा)

डॉ. सुभाष के. पवार



चर्मकार समाज : पारंपारिक व आधुनिक
(विशेष संदर्भ : अमरावती जिल्हा)

डॉ. सुभाष के. पवार

(एम. ए., पीएच.डी., नेट)

सहयोगी प्राध्यापक

स्व. दत्तात्रय पुसदकर कला महाविद्यालय,
नांदगाव पेठ, ता. जि. अमरावती.



आधार पब्लिकेशन, अमरावती

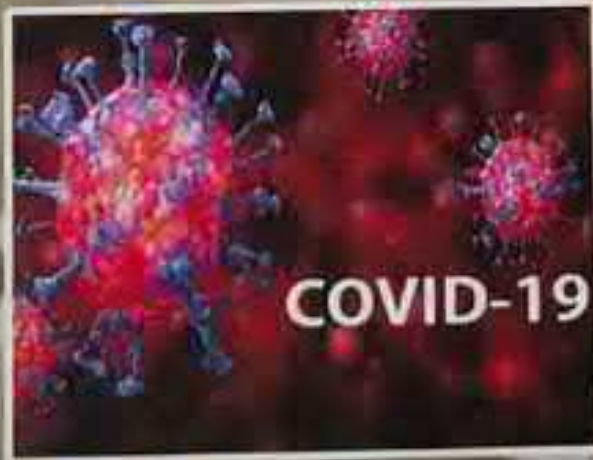
चर्मकार समाज : पारंपारिक व आधुनिक
(विशेष संदर्भ : अमरावती जिल्हा)

- लेखक
डॉ. सुभाष के. पवार
- प्रथम आवृत्ती, मार्च, २०२०
- © आधार पब्लिकेशन, अमरावती
- प्रकाशक
आधार पब्लिकेशन,
न्यु हनुमान नगर, पाठयपुस्तक मंडळा समोर
व्ही.एम.व्ही.कॉलेज मागे, अमरावती.
मोबा. ९५९५५६०२७८
email- aadharpublication@gmail.com
- मुखपृष्ठ संकल्पना
सरिता ग्राफीक्स
अमरावती
- अक्षर जुळवणी
सरिता ग्राफीक्स अमरावती
- मुद्रक
आधार पब्लिकेशन, अमरावती
- Price : 200/-
- ISBN- 978-93-89478-19-8

महिलांची परीवर्तनशील भुमिका (कोरोना काळातील परिस्थितीवर आधारित)



प्रा. डॉ. मंजिरी मिंग्लिंद चेपे
डॉ. सुनिता बाळापुरे



महिलांची परीवर्तनशील भुमिका (कोरोना काळातील परिस्थितीवर आधारीत)

Editor
प्रा. डॉ. मंजिरी चेपे व
डॉ. सुनिता बाळापुरे

Research Ink Publication
February - 2021



Price: 165 /-

महिलांची परीवर्तनशील भूमिका (कोरोना काळातील परिस्थितीवर जाणवतील)

प्रा. डॉ. मजिरी चेपे व डॉ. सुनिता बाळापुरे

© 2021 by प्रा. डॉ. मजिरी चेपे व डॉ. सुनिता बाळापुरे

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted, in any form or by any means, without prior permission of the author. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages. [The responsibility for the facts stated, conclusions reached, etc., is entirely that of the author. The publisher is not responsible for them, whatsoever.]

ISBN - 978-1-6780-4773-3

Published by,
Lulu Publication
3101 Hillsborough St,
Raleigh, NC 27607,
United States.

Printed by,
Research Ink Publication,
258/34, Raviwar Peth,
Solapur, Maharashtra, India.
Contact No. : 9595359435
Website: <http://www.lbp.world>
Email ID: researchink2020@gmail.com

अनुक्रमणिका

प्रकरण	विषय	पृष्ठ क्रमांक
१	सि. टी. आणि कोविड - 19 प्रा. डॉ. मजिरी चेपे	१ - ८
२	महिलांचे परिस्थितीजन्य भूमिका प्रा. डॉ. सुनिता एस. बाळापुरे	९ - २३
३	कोरोना काळातील बाळसंगोपन विषयक समस्या प्रा. डॉ. गितीगा वी. माहारे	२४ - ३०
४	कोविड 19 च भारतीय संस्कृती प्रा. डॉ. पयोती वि. हावरे	३१ - ३७
५	सामाजिक व्यवस्थेतील परिवर्तन डॉ. सारीका एस. बोदडे	३८ - ५०
६	कोटिबिक स्वास्थ्य प्रा. डॉ. बागमती ज्ञा. दिघडे	५१ - ६४
७	दाढीपंढी काळात अत्याययस्थेवर झालेला परिणाम प्रा. डॉ. बागमती वि. दुंगडे	६५ - ७६
८	कोरोना काळातील किशोरांच्या समस्या प्रा. प्राची भांबुरकर	७७ - ८१
९	कोविड-19 - स्त्रियांची मानसिक स्थिती डॉ. संध्या अनिल काळे	८२ - ८९

प्रकरण — २

महिलांची परिस्थितीजन्य भूमिका

प्रो. डॉ. सुनिता एस. बाळापूरे

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

स्व. दत्तात्रय पुसदकर कला महाविद्यालय, नांदगाव पेठ, अमरावती.

कोव्हीड १९ चा संसर्ग आज संपूर्ण जगभर पसरला आहे. जवळपास १६६ देशामध्ये कोनोराचा प्रसार झालेला दिसतो. पंतप्रधानापासून मजुरांपर्यंत कुणालाही कोरोनाचा संसर्ग होऊ शकतो. यातून एक गोष्ट सिध्द झालीय, की हा विषाणू गरीब—श्रीमंत, उच्च, शिक्षित—अर्धशिक्षित, शहर, ग्रामीण, जात, धर्म, पंथ या आधारावर भेदभाव करित नाही. मात्र लींग गुणोत्तराच्या बाबतीत याचे परिणाम वेगवेगळे आढळतात. स्त्री आणि पुरुष यांच्यातील कुणाला या विषाणूंची लागण आधी झाली? कोण लवकर बरे झाले? इतकाच परिणाम दिसतो असे नाही तर, दिर्घकालीन आरोग्य व आर्थिक स्थैर्यावरही याचा परिणाम होतो. अमेरिकेमध्ये कोरोना संसर्ग झालेल्या स्त्री पुरुषांच्या मृत्युदरातील फरकावर केलेल्या अभ्यासाअंती अमेरिकेत महिलांच्या तूलनेत दुप्पट पुरुष मरण पावले तर पश्चिम युरोप मध्ये ६९ टक्के पुरुषांच्या मृत्युचे प्रमाण आहे. आरोग्य मंत्रालयाने दिलेल्या आकडेवारीनुसार भारतात संसर्ग झालेल्या एकूण रूग्णांपैकी ७६ टक्के पुरुष आहेत तर मृत्युमुखी पडलेल्या लोकांपैकी ७३ टक्के पुरुष आहेत (जुलै २०२०).

महिलांमध्ये कोरोना संसर्गाचे प्रमाणकमी असण्याचे कारण महिलांमध्ये असणारे 'क्ष' क्रोमोझोम. यामुळे संसर्गाचा धोका कमी होत असावा, अशी थेअरी मांडली जातेय, ऑक्सफर्ड युनिव्हर्सिटीमध्ये रोगप्रतिकार शक्ती या विषयाचे प्राध्यापक पदावर कार्यरत असलेले फिलीप गोल्डर म्हणतात. "कोरोना व्हायरससारखे विषाणू शरीरात शिरल्याची जाणीव ज्या प्रोटीन्सला होते. जे मेंदूला याची सूचना देतात. ते प्रोटीन्स क्रोमोझोममध्ये अधिक असतात. महिलांमध्ये या क्रोमोझोमची संख्या दुप्पट असल्याने या संसर्गाला

अटकाव करण्यासाठी महिलांची रोगप्रतिकार शक्ती लवकर कार्यान्वीत होते.”

त्याचप्रमाणे महिलांमधील जीवनशैलीमुळेही संसर्गाचा धोका कमी होत असल्याच म्हटलं जात. उदाहरणार्थ, महिलांमध्ये पुरुषापेक्षा धूम्रपानाचं प्रमाण खूप कमी आढळते. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या आकडेवारीनुसार भारतात धूम्रपान करणाऱ्या लोकांमध्ये ७० टक्के पुरुष आहेत.

महिलांना कोव्हीड १९ चा संसर्ग होण्याचा धोका पुरुषांच्या तुलनेत कमी असला तरी, त्यामुळे लागलेले लॉकडाऊन, बदललेली परिस्थिती यामुळे घडणाऱ्या इतर गोष्टींना त्या नक्कीच बळी पडणार यात शंका नाही. कोव्हीड १९ च्या प्रसाराला प्रतिबंध घालण्यासाठी देशात २० मार्च २०२० पासून लॉकडाऊन लागू केले. यामुळे देशातील अनेक औद्योगिक क्षेत्रे प्रभावित झालेली आहेत. याचा परिणाम नजिक च्या काळात अर्थव्यवस्थेवर होणे स्वाभाविक आहे. मंदीचा फटका महिलांपेक्षा पुरुषांना अधिक बसतो. कारण ते अर्थव्यवस्थेला तोलणाऱ्या इंडस्ट्रीमध्ये काम करीत असतात. महिला मात्र शेती, शिक्षण, आरोग्य, हॉस्पिटॅलिटी आणि सेवा क्षेत्रात काम करीत असतात. त्यामुळे त्यांना आर्थिक झळ कमी पोहचते. परंतु पुरुषांच्या नोकरी-व्यवसायावर काहीही परिणाम झाला तर त्याची झळ, कुटुंबाचे आर्थिक व्यवस्थापन करणाऱ्या महिलांपर्यंत पोहचते. परिणामी महिलांसमोर अनेक आव्हाने उभे राहतात. यातून मार्ग काढताना महिलांना अनेक समस्यांचा सामना करावा लागतो.

महिलांना भेडसावलेल्या समस्या :

सामाजिक आणि राजकीय क्षेत्रात महिलांना दुय्यम दर्जा आहे. समाजात गौण स्थान प्राप्त झाले आहे. याच महिला कोव्हीड १९ काळात धैर्याने लढा दिल्याचे दिसते. अनेक प्रकारचे लज्जतदार व्यंजन बनविण्यापासून तर मूलं घराबाहेर जायला नको म्हणून त्यांना बैठे खेळात गुंतवून ठेवत असल्याचे दिसते. ऑनलाईन क्लासकरीता मुलांच्या आधी स्वतः लॅपटॉप/मोबाईल कनेक्ट करून बसतात. या आपतकालीन स्थितीमध्ये पुरुषांप्रमाणे महिलाही कुटुंबाची जबाबदारी मोठ्या हिमतीने सांभाळत आहेत. कितीही कणखरपणे परिस्थितीशी सामाना करीत असली तरी सामाजिक आणि कौटुंबिक पातळीवर त्यांना अनेक समस्यांचा सामना करावा लागत आहे. वेगवेगळे क्षेत्र सांभाळतांना महिलांना येणाऱ्या समस्याही भिन्न प्रकारच्या असतात जसे,

- गृहीणींच्या समस्या.
- नोकरी किंवा व्यवसाय करणाऱ्या महिलांच्या समस्या.
- गर्भवती महिलांच्या समस्या.
- कोरोना योद्धा म्हणून कार्यरत महिलांच्या समस्या या वेगवेगळ्या जाणवतात.

गृहीणींच्या समस्या:

“गृहीणी म्हणजे विवाहित स्त्री जी पती मिळवित असलेल्या उत्पन्नातून घर खर्चाचे व्यवस्थापन करते आणि जबाबदारीने कुटुंबाचा सांभाळ करते”

गृहीणींना कुटुंबामध्ये कुटुंबातील सदस्यांची काळजी घेणे, बालसंगोपण, गृहकार्य यासारखे कार्य करतांना अनेक भुमीका पार पाडाव्या लागतात जसे, कुटुंबाची व्यवस्थापक, आई, सून, बहिण, मुलगी, मैत्रिण आणि पत्नी, या भुमीका सांभाळतांना ती सवयीने कोशल्यपूर्ण पध्दतीच्या माध्यमातून पूर्ण करित असते. मात्र यामध्ये तीची मोठी कसरत होते. लॉकडाऊन पूर्वी कौटूंबिक कार्यक्रम साजरे करण्याकरीता हॉटेल्स, रेस्टॉरन्ट मध्ये जावून एकत्रित वेळ घालविणे, मनोरंजन करणे, गेम खेळणे, मुक्ती बघणे व शेवटी बाहेरच्या जेवणाचा आस्वाद घेवून कार्यक्रमाचा समारोप करणे. घरी परतल्यानंतर या आनंदमय क्षणांची चर्चा करणे. जवळपास आणखी कार्यक्रम आल्यास त्याचे पूर्वनियोजन करणे इत्यादीमुळे गृहीणीला काही काळासाठी तिच्या दैनंदिन कार्यापासून काही प्रमाणात सूटका मिळाल्याने ती सुध्दा या सामुहीक मनोरंजनात सहभागी होवून आनंद घ्यायची.

परंतु कोव्हीड १९ च्या संसर्गाला प्रतिबंध होण्यासाठी शासनाने देशभर लॉकडाऊन लागू केले. आणि घरातील महिलांचे क्षेत्र आणखी विस्तारीत झाले. लॉकडाऊन नंतर देशातीलच नव्हते तर जगातील परिस्थिती पूर्णपणे बदलल्याचे चित्र दिसते. हॉटेल्स, रेस्टॉरन्ट, पिकनिक पॉइन्ट, चित्रपट गृह, नाट्यगृह, वॉटरपॉर्क, धार्मिक स्थळे पूर्णपणे बंद करण्यात आली. विमान सेवा, रेल्वेसेवा, बस सेवा एवढेच नव्हे तर स्वतःच्या वाहनाने फिरण्यावरही बंदी घातली गेली. घराबाहेर निघण्यावरही पाबंदी होती. यातच पुरुष आणि मुलांना सुट्ट्या मिळाल्या. पुरुषांना वर्क फॉर्म होम करावे लागले. या सगळ्यात मात्र गृहीणीची भुमिका पूर्णपणे बदलली तिच्या जबाबदाऱ्या वाढल्या. पूर्वी सर्वांच्या शाळा, कार्यालय,

लोकल ट्रेनच्यावेळा सांभाळणाऱ्या गृहिणीला घरातील सदस्यांच्या इच्छा, गरजा पूर्ण करण्यात वेळ घालवावा लागला.

काही प्रमाणात हा काळ गृहिणीसाठी दिलासादायकही होता, कारण कुटूंबातील सर्व सदस्य दिर्घकाळासाठी एकत्र राहिलेत. एकमेकांच्या सहवासात वेळ घालविला आणि विशेष म्हणजे एरवी 'ऐकला चलो रे' ची भूमिका वठविणारी गृहिणी तिला सर्वांचा सहवास लाभला. हा अपेक्षितपण आलेला आनंदाचा क्षण अनुभवण्यासाठी वेळ मात्र अपूरा पडला. कारण तिच्या कार्यक्षेत्राचा एवढा विस्तार झाला की, तिला कौटूंबिक हित जोपासण्यासंबंधीचे सर्व कार्य जसे, नवनविन भारतीय, पारंपारीक, पाश्चिमात्य पदार्थ बनविणे, आरोग्यदायी सवयी जोपासणे, स्वच्छताही अधिक प्रमाणात करावी लागली. त्यानंतर कुटूंब सदस्यांच्या इच्छेनुसार एकत्रित वेळ घालविताना मनोरंजनाच्या दृष्टिकोनातून काळानुसार लूप्त पावलेले खेळ खेळणे, कॅरम, सापसिडी, शब्द कोडे, गाण्याच्या भेंड्या खेळणे असा नित्यक्रम सुरू झाला.

गृहिणीला ही सर्व कसरत सांभाळताना अनेक शारीरिक व मानसिक अडचणींचा सामना करावा लागला. बाहेरील वातावरणापासून कुटूंबाचे रक्षण करण्याकरीता कुटूंबाची रक्षक, शिल्पकार होण्याकरीता सकारात्मक विचारांचाच अंगिकार करावा लागला. या काळात स्त्रीने मुलांसोबत रामायण, महाभारतासारख्या मालिंकामधून संस्कारक्षम संस्कृतीचे धडे दिले. आजी बाईच्या बटव्यातील पारंपारीक पदार्थ करून खायला दिले. मुलांना बाहेरचे फास्टफूड खाण्याची आठवण आलीच तर पिज्जा, बर्गर, केक, पेस्ट्रीपासून इतरही अनेक प्रादेशिक पदार्थ यूट्यूबच्या माध्यमातून बघून करून खायला सुध्दा दिले.

महिला सामाजिक पूर्णनिर्मितीचा कणा आहे. तिने कठीण परिस्थितीतही कुटूंबाला जिवंत ठेवल्याचे अनेक दाखले पुराणात उपलब्ध आहे. आहारतज्ञ, आरोग्य सेवक, स्वच्छता कर्मचारी म्हणून सिध्द होताना कुटूंबातील सदस्यांचे मात्र असहकार्य मिळाले. तिची होणारी ओढाताण, शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य याकडे सर्वांचे दुर्लक्ष झाले. 'गृहिणीने टेक्नोसॅव्ही असावे' हि काळाची हाक असताना तिला मात्र वर्तमानाचे अपडेड घ्यायलाही वेळ मिळाला नाही. कुटूंबातील जेष्टांपासून लहानापर्यंत सर्वांचे समूपदेशन तिने केले. परंतू तिची मानसिक अवस्था ओळखून तिलाही समूपदेशनाची गरज आहे. याकडे मात्र कुटूंबातील सदस्यांचे दुर्लक्ष झाले.

या काळातील आव्हाने

- मूल एकलकोंडे होणार नाही याकडे कटाक्षाने लक्ष देणे.
- मोबाईल, ऑनलाईन गेम पासून मुलांना शक्य तेवढे दूर ठेवणे.
- किशोरवयीन मुलांना समजून त्यानुसार वर्तन करणे.
- घरातील वृद्ध व्यक्तींना आरोग्य व स्वच्छतेविषयी सवयी जोपासने.
- सर्वांची होणारी चिडचिड ऐकून स्वतः मात्र भावनांवर नियंत्रण ठेवणे.
- आर्थिक अडचणीतून मार्ग काढून योग्य व्यवस्थापन करणे.
- श्रमाचे व वेळेचे योग्य व्यवस्थापन करून सर्वासोबत वेळ घालविणे.

यासारखी आव्हाने पेलण्याकरीता गृहिणी सक्षम असणे, तिच्यात आत्मविश्वास निर्माण होणे आवश्यक आहे. यासाठी मलिनीच जमेल तसे उपाय करावेत. कुटूंबातील सदस्यांनी सुध्दा तिची काळजी घ्यायला हवी. भयावह वाटेल अशा बाबींवर चर्चा टाळावी. सामुहिक योगा-प्राणायाम करावे. मैत्रीणींशी व्हिडिओ कॉलवर बोलणे, एकमेकांविषयी प्रेम भावना व्यक्त करणे, यासारख्या छोट्या-छोट्या गोष्टी सुध्दा घरातील वातावरण प्रसन्न, आरोग्यदायी व आनंदी उत्साही ठेवण्यास मदत करतात. यामुळेही महिलांना भेडसावणाऱ्या समस्यांची तिब्रता कमी करण्यास व येणारी आव्हाने पेलण्यास गृहिणींमध्ये उत्साह व शक्ती निर्माण होवू शकते.

नोकरी किंवा व्यवसाय करणाऱ्या महिलांच्या समस्या :-

“जर स्त्री घराबाहेर पडून कार्यालय किंवा औद्योगिक क्षेत्रात काम करित असेल, ज्याचे तिला वेतन किंवा ठराविक आर्थिक मोबदला मिळतो ती नोकरी करणारी स्त्री असे म्हणता येईल.”

“एखादी स्त्री स्वतः उद्योग करून उत्पन्न मिळविते. कुटूंबाच्या आर्थिक सहकार्य करते. तिला स्त्री उद्योजक किंवा व्यवसाय करणारी स्त्री असे म्हटले जाते. मग तो उद्योग घरातील एखाद्या खोलीत, घराबाहेर किंवा औद्योगिक क्षेत्रात करता येतो.”

नोकरी किंवा व्यवसाय करणाऱ्या स्त्रीला गृहिणीची भूमिका सांभाळून आपली नोकरी किंवा व्यवसायाला वेळ द्यावा लागतो. तीला घरात आई, मुलगी, बहिण, सून, पत्नी यासारख्या तर घराबाहेर कर्मचारी, अधिकारी, सेवक अशा भूमिका वठवाव्या लागतात. हे सगळं करतांना तिला श्रमाचे आणि वेळेचे व्यवस्थापन

अतिशय कौशल्यपूर्ण आणि काटेकोर करावे लागते. यातून तिला अस्तित्व सिध्द करायचे असल्याने तारेवरची कसरतच करावी लागते. अशावेळी घरकामाला बाई लावून काही कामे तिच्याकडून उरकून घेतली जातात, कारण आर्थिक व्यवस्थापन करणे फारसे कठीण जात नाही. या महिला बहुधा उच्चशिक्षित असल्याने व्यवहार ज्ञान, कामातील कौशल्य बऱ्यापैकी अवगत असते. मात्र कुटूंबातील सदस्यांना गरजेनुसार, इच्छेनुसार वेळ देणे शक्य होईलच असे नाही.

अशातच कोव्हिड १९ ला प्रतिबंध घालण्यासाठी शासनाने सर्वत्र लॉकडाऊन लागू केले. परिणामी सरकारी, निमसरकारी, खाजगी कार्यालये, लघूउद्योग, मोठे कारखाने इत्यादीचे कामकाज ठप्प झाले. अत्यावश्यक सेवांना मात्र यातून वगळण्यात आले. तर काही कर्मचाऱ्यांना 'वर्कफ्रॉम होम' अंतर्गत आपली कार्यालयीन कामे संगणक, इंटरनेटच्या माध्यमातून करावी लागली अश्या परिस्थितीत महिलांना 'वर्कफ्रॉम होम आणि वर वर्क फॉर होम' अशा दुहेरी भुमिका पार पाडाव्या लागल्या. हे करतांना तिचे वेळेचे, श्रमाचे तसेच इतरही व्यवस्थापन पूर्णपणे कोलमडले. कारण स्त्री घराबाहेर जावून काम करते तर तिला कुटूंबातील सदस्य सहकार्य करतात. कामाची विभागणी करून आपला वाटा उचलतात. परंतु जर स्त्री घरातच राहून कार्यालयीन कामकाज करित असेल, अशावेळी डोळयासमोर दिसणाऱ्या महिलांकडून अपेक्षाही बऱ्याच असतात. कुटूंबातील सदस्यांचे संगोपन करणे तिचे प्रथम कर्तव्य समजले जाते. 'घरी आहे तोपर्यंत कर' यातून तिला कर्तव्याची जाणिव करून दिली जाते. एक गृहिणी म्हणून तिचे वर्तन असावे अशी अपेक्षा असते. अशा महिलांच्या समस्यांचे गांभीर्य अधिक असते. कारण गृहिणींना भेडसावणाऱ्या समस्यां व्यतिरिक्त कार्यालयीन वेळ व कामाच्या समस्याही असतात. यातून मार्ग काढताना कार्यालयीन कामकाजाला प्राधान्य देवून सर्व कार्यांचे व्यवस्थापन करावे लागते.

नोकरी करणाऱ्या महिलांपुढील आव्हाने :

- एक गृहिणी म्हणून तिला येणारी आव्हाने समान असली तरी वेळ व श्रमाचे व्यवस्थापन करून सर्वांना वेळ देणे.
- नोकरी टिकवून ठेवणे, कारण नोकरी गेली तर सर्वात मोठा फटका आर्थिक व्यवस्थेवर होतो.
- कुटूंबातील स्वतःचे स्थान व दर्जा टिकवून ठेवणे.

वर्क फ्रॉम होम आणि वर्क फॉर होम यातून होणारी ओढताण कमी करणे.

स्वतःचे शारिरीक व मानसिक स्वास्थ्य जपणे.

भावनांवर नियंत्रण ठेवणे.

सदस्यांमध्ये शारिरीक अवस्थेनुसार आरोग्य व स्वच्छतेविषयी सवयी जोपासणे.

कौटूंबिक निर्णय प्रक्रियेतील सहभाग कायम ठेवणे.

उद्योग/व्यवसाय करणाऱ्या महिलांसमोरील आव्हाने :

- उद्योग बंद असला तरी कामगारांचे वेतन करताना होणाऱ्या आर्थिक ताणाचे व्यवस्थापन करणे.
- उद्योग टिकवून ठेवणे व भविष्यात आणखी वाढविण्यासंबंधी योजना करणे.
- वेळ आणि श्रमाचे व्यवस्थापन करणे.
- व्यवसायात बसलेला जम कायम ठेवणे.
- नाशवंत पदार्थांचे उत्पादन करित असल्यास त्याची वेळीच विल्हेवाट लावणे.
- बंदच्या दरम्यान होणारे आर्थिक नुकसान सहन करणे.
- कामगार व ग्राहक दोन्ही सांभाळणे.
- ग्राहकांची मागणी व वाहतूकीच्या सोयी लक्षात घेवूनच मालाचे उत्पादन करणे.
- उद्योगामध्ये वेळेचे बंधन नसल्याने वेळेचे व्यवस्थापनाचे काटेकोर पालन करणे.

नोकरी किंवा व्यवसाय करणाऱ्या महिलांना अनेक आव्हाने व अडचणींचा सामना करावा लागतो. ती लक्षात घेवून आव्हाने व अडचणींचे काळजीपूर्वक व्यवस्थापन करणे तेवढेच गरजेचे ठरते. जसे,

- स्वतः सकारात्मक राहून कुटूंबामध्ये सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण करावी.
- विविधांगी कार्याच्या पुर्ततेमुळे आलेला थकवा घालविण्यासाठी थोडा वेळ स्वतःला द्यावा. उदा. संगित ऐकणे, प्राणायाम, मेडिटेशन इत्यादी.
- मैत्री हे मन मोकळे करण्याचे उत्तम साधन आहे. त्यामुळे मैत्रीणींशी चर्चा करावे.
- शारीरिक ताण कमी करण्यासाठी कार्यक्षमतेनुसार कामाची विभागणी करावी.

- घरातील वातावरण आनंदी, प्रसन्न ठेवण्यासाठी सर्वांनी प्रयत्न करावा.
- पुरुषांनी सुध्दा गृहकार्याची काही जबाबदारी उचलल्यास महिलांवरील ताण काही प्रमाणात कमी होईल.
- कुटुंबातील सर्व सदस्यांनी एकत्र जेवण घेतल्यास आवडलेल्या पदार्थाविषयी दिलखुलास स्तुती केल्याने बनविणाऱ्या व्यक्तीमध्ये नविन उत्साह निर्माण होवून मानसिक ताण काही प्रमाणात कमी करण्यास मदत होईल.
- मोकळ्या वेळात बैठे खेळ खेळल्याने वातावरण आनंदी राहते. शिवाय एकमेकांविषयी आत्मीयता वाढून आत्मविश्वास निर्माण होतो.

येत्या काळात 'बिझनेस वर्क फ्रॉम होम' ही व्यवस्था कार्य करण्याचे मुख्य साधन बनेल त्यामुळे महिलांना घर आणि कार्यालयीन कामकाज यात समतोल साधन शक्य होईल. बालसंगोपन, मुलांची काळजी यासाठी नोकरी सोडण्याचा विचार करावा लागणार नाही. जर घरातूनच काम करणे शक्य झालं तर महिलांना करीअरचा बळी घावा लागणार नाही.

यासारख्या छोट्या छोट्या वाटणाऱ्या बाबी सुध्दा महिलांच्या दृष्टिकोनातून सुखद वाटणाऱ्या असतात. आपल्या अस्तीत्वाची जाणिव असणे, इच्छा, आवड आणि स्वास्थाविषयीची दखल कुटुंबात घेतली जाणे, हि भावना महिलांमध्ये सुरक्षितता निर्माण करते. आरोग्याची, औषधोपचाराची काळजी घेणे, आपल्या जाण्या-येण्याच्या वेळेविषयी जाणिव असणे, उशीर झाल्यास प्रतिक्रिया नोंदविणे यामुळे कुटुंबातील ताणतणाव दूर होवून कुटुंबात खेळीमेळीचे, उत्साहवर्धक वातावरण निर्माण होईल. एवढा जिद्दाळ्याचा प्रेमळ परिवार आपल्याला मिळाला या भावनेने शारीरिक व मानसिक ताण कमी होईल. यापलीकडेही काही चिंतेची बाब असेल, तर समुपदेशकाकडे जावून सल्ला घ्यावा. महत्वाचे म्हणजे कौटुंबिक व्यवस्थापनात आपला सर्वांगीण सहभाग आहे. हि भावनाच महिलांना सुखावह वाटते, यामुळे बऱ्याच समस्या कमी होतात.

गर्भवती महिलांच्या समस्या :

आपल्या सर्वांना ज्ञान आहेच कि, सर्वांचे आयुष्य थांबले आहे. या दैनंदिन बदलाचे मुख्य कारण म्हणजे कोव्हिड १९ विषाणूचा प्रसार होय. कोरोनाग्रस्तांची संख्या देशात दिवसागणिक

वाढत असल्यामुळे प्रत्येकाला आपली आणि आपल्या कुटूंबाची काळजी लागली असे. अशातच घरात एखादी गर्भवती महिला असेल तर हि काळजी चिंतेत परावर्तीत होणे साहजिकच आहे.

'सेटर फॉर डिसीज कंट्रोल अँड प्रिव्हेंशन' च्या मते, 'गर्भवती महिला या कोणत्याही प्रकारच्या श्वसनाशी संबंधित संक्रमणाला अधिक संवेदनक्षम असतात. त्यामुळेच पलू सारखे आजार सुध्दा इतर व्यक्तींच्या तुलनेत गर्भावस्थेत अधिक घातक ठरू शकतात. गर्भावस्थेत रोगप्रतिकारक बदल घडतात. तसेच फुफ्फुस आणि हृदयावरही परिणाम होत असतात त्यामुळे असे होत असावे.

गर्भवतीची मानसिक अवस्था :

कोरोना विषाणूच्या विळख्यात अडकलेल्या गर्भवती स्त्रीची मानसिकता ही गोंधळलेल्या स्थितीत असल्याचे आढळते. आपल्या गर्भात एक जीव वाढत असल्याने भावनांमध्ये काळजी आणि ताण असे संमिश्र स्वरूप आढळते. एक आई म्हणून बाळासाठी काळजी वाटतेच, परंतु स्वतःला आणि बाळाला कोरोना विषाणूच्या विळख्यातून सोडवायच असेल तर थोडा धीर ठेवायला हवा. या काळातील मोठी समस्या म्हणजे फिरणे, शतपावली करिता घराबाहेर जाता येत नाही. त्यामुळे आरोग्याकडे दुर्लक्ष होते. शरीरांतर्गत रक्तप्रवाह सुरळीत झाला नाही तर, मनं आणि डोक अस्वस्थ होत. मनात नको ते विचार येणे, भिती वाटणे हे साहजिकच आहे. अशावेळी घाबरून परिस्थितीपुढे हात टेकविले, तर गर्भातील बाळ कसा सामना करणार? लॉकडाऊनमुळे सतत घरात राहणं, कुणाशीही गप्पा मारता न येणे, ऑफीसही बंद, सोबतच गर्भधारणेमुळे सतत मुढ बदलणं. यामुळे गर्भवती स्त्री अधिक भावनिक होताना दिसतात.

गर्भावस्थेतील काळजी :

कोव्हिड १९ पासून बचावर करण्याकरीता कोणतीही लस अजून विकसित नसल्यामुळे गर्भवती महिलेला या संसर्गापासून स्वतःचे संरक्षण करण्याकरीता काही सवयी लावून घेणे आवश्यक आहे. असे, स्वच्छता पाळणे, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी आरोग्यदायी आहार घेणे, चिंता कमी करणे, स्वतःची काळजी घेणे आणि कोरोना विषाणूच्या उद्रेकादरम्यान घरामध्येच राहणे यामुळे गर्भवती स्त्री आणि बाळ स्वस्थ, सुरक्षित ठेवणे शक्य होईल. याकरीता काही नियमांचे पालन करणे सुध्दा आवश्यक आहे.

- स्वतच्छते विषयी सर्व प्रकारची खबरदारी घ्या.
- शांत रहा, सकारात्मक विचार करा.
- जीवनसत्वांनी युक्त असा परिपूर्ण आरोग्यदायी आहार घ्या.
- घरातील कामे करा, सक्रीय राहा.
- पुरेशी विश्रांती व झोप घ्यावी.
- थोड्या प्रमाणात हलका व्यायाम करा. उदा. चालणे.
- ताण आणि चिंता दूर करण्यासाठी ध्यान धारणा करा.
- जगात घडणाऱ्या नकारात्मक गोष्टींकडे दुर्लक्ष करून सकारात्मक गोष्टींवर लक्ष केंद्रीत करा.
- आवडीचे छंद जोपासा!
- ताण कमी करण्याकरीता चहा/कॉफीचा अधिक वापर टाळा. यामुळे शारीरिक समस्या निर्माण होवू शकतात.
- ज्यामुळे गर्भवती महिलेला आरामदायी, आनंदी आणि प्रफुल्लीत वाटेल असे कपडे घाला. छान तयारीत राहा म्हणजे नटून-थटून राहिल्यास वेळ चांगला जाईल व सकारात्मक ऊर्जा निर्माण होईल.

प्रतिबंधात्मक उपाय :

कोरोना विषाणूला प्रतिबंध करणाऱ्या लसीचे संशोधन करण्यात शास्त्रज्ञांना बऱ्यापैकी यश येत असले तरी सद्यःस्थितीत गर्भवतीला संसर्ग होवू नये म्हणून प्रतिबंधात्मक उपाय करावे लागेल.

- बाहेरून घरात आल्यावर, जेवणाच्या आधी व नंतर, शिंका आल्यानंतर तसेच नाक स्वच्छ केल्यानंतर साबनाने २० सेकंद हात स्वच्छ धुवावे.
- अल्कोहोल मिश्रीत सॅनिटायझरचा गरजेनुसार वापर करावा.
- आजारी लोकांशी जवळून संपर्क टाळावे.
- शारीरिक अंतर पाळणेही खूप गरजेचे आहे.
- निरोगी जीवनशैली अंगिकारणे हा सर्वोत्तम उपाय आहे.
- यामुळे आजाराचा संसर्ग टाळणे शक्य होते.
- कुठलेही सौम्य जरी लक्षण जाणवले तरी ताबडतोब डॉक्टरांशी संपर्क करा.
- भेटायला येणाऱ्यांवर निर्बंध घाला.

गर्भवती स्त्रीला कोरोनाचा संसर्ग झाल्यास गर्भपाताचा धोका संभवतो किंवा नाही. याविषयी निष्कर्ष काढणे अवघड आहे. परंतु अकाली प्रसूती झाल्याच्या नोंदी मात्र आढळल्या. मग गर्भवती

अधिक घाबरल्याने, ताणतणावाने की, कोव्हिड १९ च्या संसर्गाने हे नक्की सांगणे अशक्य आहे. बरेचदा कोरोना संसर्ग झालेल्या स्त्रीची प्रसूती होवून बाळाला जन्म दिल्या नंतर ती पूर्णपणे बरी होऊ शकते. बाळाला संसर्ग होईल किंवा नाही, हे निश्चित सांगता येत नसले तरी आई पूर्णपणे बरी होईपर्यंत बाळाला आईपासून दूर ठेवून फॉर्मूला दूध दिले जावू शकते.

कोव्हिड १९ किंवा लॉकडाऊनचा काळ सर्वसामान्य लोकांसाठीही कठीण आहे. तर गर्भवती स्त्रीकरीता अधिक खडतर आहे. कुटूंबातील प्रत्येक सदस्य स्वतःची काळजी किंवा इतर कशाच्यातरी चिंतेत असताना आपण त्याच्याकडून गर्भवस्थेमुळे आपल्याला समजून घेण्याची अपेक्षा करण्यापेक्षा स्वतःला आनंदी ठेवण्याकरीता स्वतः प्रयत्नशील राहा. खूश राहा आणि सुरक्षित राहणे हे योग्य, कारण तसाही गर्भावस्थेत स्वभावाचा लहरीपणा वाढत असतो.

कोरोना योद्धा म्हणून कार्यरत महिलांच्या समस्या :

कोरोना महामारीच्या लढ्यात कोरोना योद्धाची भूमिका अतिशय महत्त्वपूर्ण समजली गेली. हे योद्धा महामारीतून समाजाला मुक्त करण्याचा विडा उचलून जीवाची पर्वा न करता शर्तीने प्रयत्न करताना आढळतात. एकीकडे कोरोनासारख्या गंभीर रोगापासून नागरीक दूर पळताना दिसतात, सामाजिक अंतर ठेवणे, एकटे राहणे पसंत करतात. अशावेळी हे योद्धे देवाचा दूत म्हणून अशा संदिग्ध परिस्थितीतही कर्तव्य बजावताना दिसत आहे.

'योद्धा म्हणजे अशी व्यक्ती जी अनुभवी तज्ञ, प्रशिक्षित, कर्तव्यप्रति निष्ठावंत असून युद्धाच्या क्षेत्रात गुंतलेली आहे' यावरून कोरोना योद्धा म्हणजे अशी व्यक्ती जी त्या क्षेत्रातील विशिष्ट प्रशिक्षण घेवून स्वतःचे आरोग्य सांभाळून मात्र जीवाची पर्वा न करता केवळ समाजाचे व राष्ट्राचे हित जोपासण्यासाठी कोव्हिड १९ मुळे निर्माण झालेल्या संकटाशी झुंज देत आहेत.'

कोरोना व्हायरसशी लढा पुढे पुढे अधिक व्यापक आणि क्लिष्ट होताना दिसतोय, कारण अनलॉक ची प्रक्रिया सुरू झालेली आहे. या व्यापक लढ्यात वैद्यकीय क्षेत्रात काम करण्याचे डॉक्टर, कर्मचारी, स्वच्छता कर्मचारी, आशा वर्कर्स, अंगणवाडी सेविका, पोलिस निरनिराळ्या प्रकारे सेवा देत आहे. अशाप्रकारची सेवा देणाऱ्या व्यक्तींचा उल्लेख 'कोव्हिड योद्धा' असा केला जातो. या क्षेत्रामध्ये पुरुषांच्या बरोबरीने महिलासुद्धा कोरोना विरुद्धच्या

लढाईत कर्तव्य पार पाडित आहे. अति निर्धन, वृध्द व्यक्ती, दिव्यांग, गर्भवती महिला, असाध्य रोगाने ग्रस्त रूग्ण याच्याकरीता महिला संघटना कार्य करीत आहे. खाद्य पदार्थ, धान्य, जिवनोपयोगी वस्तूंचे वाटप केले गेले. तर संकटावर मात करून महामारी दरम्यान, बिकट परिस्थितीचा सामना करताना जीवाची पर्वा न करता महिला डॉक्टर, आरोग्य कर्मचारी, महिला स्वच्छता कर्मचारी, महिला पोलीस, अंगणवाडी सेविका, आशा वर्कर्स आणि काहि महिला प्रशासकीय अधिकारी झुंज देताना दिसतात. व्यक्ती कितीही कर्तव्यनिष्ठ असली तरी स्वतःचे कुटूंब, मुले याबाबतीत तेवढीच हळवी असतात. हे सर्व सांभाळून कार्य करतांना कोव्हिड १९ च्या काळात महिला योद्धा म्हणून कार्यरत महिलांना अनेक सामाजिक व मानसिक तणावासंबंधी समस्याचाही सामना करावा लागला.

परिस्थितीशी निगडित समस्या :

सामाजिक आणि राजकीय क्षेत्रात महिलांना अजुनही दुय्यम स्थान आहे. समाजातही गौण दर्जाची वागणूक मिळते. मात्र याच महिलांची भूमिका कोरोना काळात पूर्णपणे बदलेल्याचे दिसले. कुटूंबाप्रति असलेल्या कर्तव्यासोबतच आपली व्यावसायिक कर्तव्य सुध्दा त्या निष्ठेने पूर्ण करीत असल्याचे दिसते. कर्तव्य पार पाडताना कोरोना योद्धा महिलांना अनेक अडचणींचा सामना करावा लागला.

कोनोराचा संसर्ग टाळण्याकरीता डॉक्टर्स पी.पी.ई किट्सचा वापर करतात. मात्र त्यामुळे महिला डॉक्टरसंना सहा-आठ तासापेक्षा अधिक वेळ काम करणे शक्य होत नाही. याचे अति गंभीर परिणाम मासिक पाळी दरम्यान झाल्याचे आढळले. पी.पी.ई किट्स घातल्यानंतर मासिक पाळी आलीतर ते किट वाया जाईल या भीतीने महिला डॉक्टरस त्याच अवस्थेत राहतात. ड्यूटी संपल्यानंतरही किट्सची विल्हेवाट योग्य पध्दतीने होईपर्यंत तेथून हलताही येत नाही. मासिक पाळी दरम्यान डिहायड्रेशनची समस्या तिब्रतेने जाणवते. कारण सहा-आठ तास पी.पी.ई. किट्स घालून काम करताना पानी पिता येत नाही, नैसर्गिक विधी ही करता येत नाही. त्यामुळे आरोग्यविषयी गंभीर समस्या निर्माण होऊ शकतील याविषयी मनात भिती असेल.

एकीकडे सेवा देताना होणारा शारीरिक त्रास तर दुसरीकडे कोरोना लढ्यात सेवा देत असल्यामुळे समाजाकडून मिळणारी चूकीची वागणूक अशा दुतर्फी समस्येतून महिला डॉक्टरस, नर्स

जात आहे. पुणे पालीकेच्या (के.ई.एम रूग्णालयातील निवासी) ज्यूनियर डॉक्टर त्यांचा अनुभव शेअर करताना म्हणतात, "कोरोना योद्धा म्हणून काम करित असताना संसर्गाने या रोगाची लागण कधीही होवू शकते याची भिती कायम मनात असते. समाजात कोरोनाविषयीची धास्ती वाढत असल्यामुळे योद्धा म्हणून कार्य करताना कौतुकाचा वर्षाव होत असला तरी कौटुंबिक जीवनात अडथळे निर्माण होतात. लग्न जूळविण्याकरिता खूप त्रास होत आहे. यातून येणारा मानसिक ताण यामुळे भिती वाटते की लग्नाचं स्वप्न हे स्वप्नच राहील का?" तसेच आणखी एका महिला डॉक्टर्सचा अनुभव खूपच वाईट आहे. एप्रिल मध्ये ठरलेल लग्न मे महिन्यात तूटल्याचे त्या सांगतात.

कोव्हिड १९ दरम्यान योद्ध्याची भूमिका निभविणारा दुसरा घटक वैद्यकीय सेवेतील स्वच्छता कर्मचारी, कोव्हिड चाचणीच्या प्रयोग शाळेत काम करणाऱ्या महिला यांनाही अनेक मानसिक समस्यांचा सामना करावा लागतोय. सेवा कालावधी संपल्यानंतर त्यांना संस्थात्मक विलगीकरण (इंस्टीट्यूशन क्वारंटाईन) कक्षाची सुविधा नसल्यामुळे सेवा कालावधी संपवून घरी जाताना, आपल्यामुळे कुटूंबाला तर धोका होणार नाही? याची भिती वाटते. भाडेतत्वावर राहणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना तर घरी आल्यानंतर घरमालक, शेजारी संसर्ग पसरण्याच्या भितीने टोकतात. घर खाली करण्याविषयी बोलतात. यापैकी काही कर्मचारी कोव्हिड १९ संक्रमितही झालेत. त्यामुळे कुटूंबाला, शेजारी संक्रमित होण्याचा संभव नाकारता येत नाही. अशाही परिस्थितीत मानसिक तणाव असुनही महिला कर्मचारी आपले कर्तव्य पूर्ण करताना आढळतात.

अंगणवाडी सेविका आणि आशा वर्कर्स यांना तर घरोघरी जावून आरोग्य विषयक माहिती घेणे, लोकांमध्ये बचावा संबंधी जनजागृती करतांना सुरूवातीला लोकांकडून विरोध झाला. मध्यप्रदेशात तर त्यांच्यावर जीवघेना हल्ला करण्यात आला. परंतु जसजशी या रोगाची प्रसार वाढू लागला. तसे जनतेला त्याचे गांभीर्य कळायला लागले. त्यानंतर जनतेकडून योग्य सहकार्य मिळू लागले. खरी माहिती दिली जावू लागली. मात्र हे काम करणाऱ्या महिलांच्या कुटूंबियाकडून वेगवेगळ्या प्रतिक्रिया येवू लागल्या. जसे, 'तुम्हाला जर कोव्हिड १९ चा संसर्ग झाला तर आमची काळजी कोण घेणार?' यामुळे त्यात महिला थोड्या डळमळीत झाल्या परंतु परिस्थितीशी हार न मानता, स्वतःसाठी संरक्षणात्मक उपाय करून हाती घेतलेले कार्य हिरीरीने करू लागल्या. बचावासंबंधी तज्ञ

व्यक्तींचे मार्गदर्शन घेवून त्या कार्य करीत राहिल्या. जसजसा कोरोनाचा प्रसार वाढत आहे, तसतशी त्यांची हिंमत, धैर्य ही वाढत असल्याचे त्यांच्या कार्यकरण्याच्या प्रवृत्तीवरून जाणवतो. मानसिक ताण, भिती असली तरीही राष्ट्राप्रती आपले कर्तव्य, समाजऋण समजून त्यांचे कार्य सुरूच राहिले. सकाळी घराबाहेर पडून कोरोना संक्रमित परिसरात जावून कार्य करणे व सायंकाळी घरी येवून कुटूंबाची काळजी घेणे असे कार्य त्या नित्यनियमाने करीत आहे.

कोरोनाला प्रतिबंध करण्याच्या लढ्यामध्ये महिला पोलीसांची भुमिका सुध्दा महत्त्वपूर्ण आहे. प्रत्यक्ष कोरोना संक्रमित रूग्णांची सेवा करीत नसले तरी लॉकडाऊन काळात कायदानुसार सुव्यवस्था राखण्यात त्यांना २४ तास कार्य करावे लागले. कोव्हिड १९ विषाणुशी प्रतिबंधात्मक देताना त्या आपले सर्व नाते विसरून जनतेच्या सेवेत रूजू झाल्या. मात्र अशा परिस्थितीत त्यांच्या मानसिक ताणतणावाबाबत जनतेने समजून घेतले नाही. लॉकडाऊन मुळे सर्वत्र रेस्टॉरंट, हॉटेल, दुकान बंद करण्यात आली. अशावेळी जेवनाची व पिण्यासाठी पाण्याचीही सोय होऊ शकली नाही. रस्ते विराण झालेले, सर्वत्र शुकशुकाटा अशा परिस्थितीत आजूबाजूच्या घरांमधून पाण्याची व्यवस्था केली. खुर्चीची व्यवस्था नसल्याने सतत उभे राहावे लागत असे. फारच झाले तर झाडाच्या सावलीत बसावे लागले. रात्री झोपताना होणारा डासांचा त्रास त्यांना असाहाय्य होत असल्याचे जाणविले.

महिलाच्या परिवर्तनाशील भुमिकेचा आढावा घेताना या दरम्यान काही प्रशासकिय अधिकारी महिलांचे योगदान उल्लेखनिय ठरते. यामध्ये राजेश्वरी बी. दुमका, झारखंड या उपायुक्त पदावर कार्यरत असतांना प्रशंसनिय कार्य केले; श्रीजना गुममाला, आंध्रप्रदेश यांनी मुख्यमंत्र्याशी चर्चा करून मिळालेली प्रसुती रजा रद्द केली. व २२ दिवसाच्या बाळाला घरी ठेवून कर्तव्यावर रूजू झाल्या; एनीस कनमनी जॉय, कोडागु, कर्नाटक येथे उपायुक्त पदावर असताना कोरोना विषाणुच्या प्रसारावर प्रतिबंध घालण्यासाठी उल्लेखनीय कामगिरी पार पाडली; टीना डाबी, भिलवाडा, राजस्थान यांनी देशातील कोरोना संक्रमणाचा पहिला हॉटस्पॉट ठरलेल्या भिलवाडा येथे यशस्वीपणे योजना आखून मिशन राबविले. कोरोनाला प्रतिबंध घालण्यात यश प्राप्त केले. आजही हा पॅटर्न 'निर्गम भागीदारी मॉडल' म्हणून ख्याती प्राप्त आहे; बीला राजेश, स्वास्थ्य सचिव, तामिळनाडू, यांनी कोव्हिड १९ व्या प्रतिबंधात्मक लढ्यात अग्रस्थानी राहून उल्लेखनिय कार्य केले.

यासर्व महिला आयएस अधिकाऱ्यांच्या कोव्हिड १९ च्या प्रतिबंधात्मक कार्याची दखल घेवून त्यांना कोरोना योद्धा म्हणून सत्कार करण्यात आला. त्याचप्रमाणे बचत घट आणि एनजीओ सारख्या संस्था संघटनांशी सुध्दा मास्क शिवून वाटप केले. कुणीही उपाशी राहणार नाही याची काळजी घेतली.

कोरोना व्हायरसचा प्रसार आणि लॉकडाऊनच्या पार्श्वभूमीवर मुंबईची लाईफ लाईन अडिच महिने पूर्णपणे बंद होती. नंतर अत्यावश्यक सेवेतील कर्मचाऱ्यांसाठी पुन्हा हि लाईफ लाईन सुरू करण्यात आली. विशेष म्हणजे या कोरोना योद्धांसाठी आता महिलांनी लोकल रेल्वे चालविण्याचे काम हाती घेतले होते. दरम्यान मोटर वुमन मुमताज काझी आणि मनिषा म्हस्के (घोरपडे) या संपूर्ण संरक्षणात्मक उपकरणांचा, किट्सचा वापर करून उपनगरी गाड्या चालवित होत्या. हि वाहतूक सुरळीत होण्यासाठी महिला कोरोना योद्धा धैर्य आणि दृढनिश्चिताच्या अनुकरणीय सहभाग नोंदवून महत्वपूर्ण भूमिका बजावत होत्या.

अशाप्रकारे संकटकाळात झालेल्या परिवर्तनाचे परिणाम महिलांवर अधिक होताना दिसतात. कोरोना महामारी सारख्या संकटाचा सामना करताना महिला सकारात्मक व आशावादी आढळतात. 'हि वेळ सुध्दा निघून जाईल' हा दृष्टिकोन त्यांच्यात नवचैतन्य व धैर्य निर्माण करतो. महिला मग ती गृहिणी, नोकरी/व्यवसाय करणारी किंवा कोरोना विरुद्ध सेवा देणारी असो त्यांच्यासाठी येणारा काळ हा नविन आव्हान घेवून येणाराच असेल या काळात महिलांचे केवळ राहणीमानच बदलले असे नाही तर विचार व वर्तनाच्या पध्दतीतही परिवर्तन झाल्याचे आढळते. या दरम्यान समोर आलेली विशेष बाब म्हणजे महिला पुरुषांच्या तूलनेत अधिक सर्तक, सक्रीय आणि संयमी असतात, संकटाचा निपटारा त्या अतिशय संयमाने करून उत्कृष्ट व्यवस्थापन म्हणून कुटूंब आणि समाजाला स्थैर्य देण्यासाठी आटोकाट प्रयत्न करतात.

About the Editors



डॉ. जगिरी जिजिंद देवे बारावण राणा महाविद्यालय, बडनेरा, जिल्हा-अमरावती येथे गृहअर्थशास्त्र विषयाच्या विभागात प्रमुख म्हणून या २१ वर्षांपासून कार्यरत असून, एक सामाजिक जागृक ठेवणाऱ्या प्राध्यापक म्हणून त्या सुपरिचित आहे. त्यांचा पी.एच.डी संशोधनाचा विषय "अमरावती जिल्हा जामरी क्षेत्रातील बालमजूरी समस्यांबाबत कारणे व उपाय" हा असून त्यांचे आजपर्यंत

२५ शोधनिबंध वेगवेगळ्या नामांकित राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय जर्नल मध्ये प्रकाशित झालेले आहे. त्यांनी आजपर्यंत अनेक वर्धासत्र/ परिषद/कार्यशाळेमध्ये सहभागी मोदविला असून, त्यामध्ये त्यांचे लेख सुद्धा प्रकाशित झालेले आहे. त्यांना कॉलेज टाईन्स, एज्युकेशन म्युजपेपर व म्युज वॅबेल यांच्या तर्फे त्यांच्या गृहअर्थशास्त्र विषया संदर्भातील केलेल्या कार्याबद्दल महाराष्ट्र मूळ गौरव पुरस्कार २०१९ ने गौरविण्यात आलेले आहे.



Dr. Sunita S. Balapure Working as Professors of Home Economics, Late Dattaatray Pusadkar Arts college, Nadgaon Peth, Amravati, -Ph.D. Completed From sant Gadge Baba Amravati university, Amravati Member Board of Studies Home Economics at Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati.

Two books one Published Many Journal Paper published national International Journals. Working two years as NSS Area co-ordinates at S.G.B.A University, Amravati Many conferences Attended as Chairperson Ph. D Supervision & Head of Research Centre.

Published by

Lulu.com

3101, Hillsborough St,
Raleigh, NC 27607,
United States.



9 781678 047733

TH
D
M
T
W
TH
F
S

TIME
DAY
MON
TUE
WED
THU
FRI
SAT

TIME
DAY
MON
TUE
WED

Sports Knowledge



Multiple Choice Questions
A Guide for NET, SET, MPSC
and all Competitive Examination

Dr. Shridhar R. Dhakulkar
Dr. Shrikant S. Mahulkar

Sports Knowledge

(Multiple Choice Questions)

*A Guide for NET, SET, MPSC
and all Competitive Examination*

Compiled by

Dr. Shridhar R. Dhakulkar

B.Sc., M.P.Ed., M.Phil., Ph. D

Dr. Shrikant S. Mahulkar

B.A., M.P.Ed., M.Phil., Ph. D



OM SAI PUBLISHER & DISTRIBUTOR

Preface

The inspiration for writing this book came when we saw that the students preparing for Competitive Examinations were struggling to study on Sports topics and did not have a book that will come handy with all topics & information covered in one book. So, we tried our best to compile all sports related information in this book.

In this book we have covered sports information in multiple choice questions format. Questions based on International, National as well as Olympics, Asian Games and all other Individual games are published here.

We have also tried to cover the Physiology, Nutrition and Health related questions here.

We are sure our efforts will be of some help to the students preparing for NET, SET, MPSC and all other Competitive Examinations.

Dr. Shridhar R. Dhakulkar

Dr. Shrikant S. Mahulkar

CONTENTS

1.	Special Logical Knowledge Questions	9
2.	Very Short & Long Answer Questions	100
3.	Short Answer	107
4.	Very Short Answer	108
5.	Short Answer	109
6.	Long Answer	110
7.	Short Answer	111
8.	Short Answer	112
9.	Short Answer	113
10.	Short Answer	114
11.	Short Answer	115
12.	Short Answer	116
13.	Short Answer	117
14.	Short Answer	118
15.	Short Answer	119
16.	Short Answer of Language Questions	120
	Appendix	121
17.	Answer Key	122



Dr. Shridhar R. Dhakulkar

B.Sc., M.P.Ed., M.Phil., Ph.D

Dr. Shridhar R. Dhakulkar is working as Assistant Director of Physical Education at Asmita Shikshan Mandal's, Mahatma Jyotiba Fule Mahavidyalaya, Amravati. He has done his Ph.D in Physical Education. He has twenty-five years teaching experience. He has published various research papers in National, International Conference and journals. He holds the position of President of Sports Association for Social and Culture, Vice President of Maharashtra Rajya Atya-Patya Maha Mandal and Secretary of Amravati District Atya-Patya Association, Amravati. Prominent players, under his guidance have achieved the prestigious, Shiv Chhatrapati Award. Number of players have represented at National and State level in Atya-Patya. He himself has represented the Sant Gadge Baba Amravati University in Kho-Kho. He has also been awarded with the prestigious "Jilha Gunwant Krida Margdarshak Puskar-2015" Under Sports and Youth Services Dept, Govt. of Maharashtra, by District Sports Office, Amravati. He serves his knowledge as building blocks in the field of games and sports.



Dr. Shrikant Mahulkar

B.A., M.P.Ed., M.Phil., Ph.D

Dr. Shrikant S. Mahulkar is Director of physical Education and Sports at Late Dattatraya Pusadkar Arts College, Nandgaon Peth, Dist. Amravati (MH). He has Twenty Years Teaching Experience. He has done his B.A. in English literature. He has also done M.P.Ed., M.Phil and Ph.D in Physical Education from Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati. He has published various research papers in National and International journals. He has attended and presented papers in National and International conferences. He has chaired in more than 10 National and International conferences. He has been honoured "Best Teacher National Award" by Dudhare Sports Foundation, Nashik in 2019.



OM SAI PUBLISHERS & DISTRIBUTORS
Plot No.29, Behind T.B. Ward, Indira Nagar,
Napur - 440003 E-mail : ospdnapur@gmail.com

ISBN:978-93-91201-50-0



₹ 250

A
LEADING
NATIONAL
BOOKS PUBLISHING
HOUSE IN INDIA

Write well - Right now



DNYANPATH
PUBLICATION

FEATURES

- National Publication House
- ISBN Books For Academic Purposes
- E-book Edition Available
- Research Journals
- ISO 9001:2015 Certified
- Well Qualified Quality Control Team Of Experts
- Translated Books With Translation And Editing Facilities
- Quality Printing And Designing
- Sales Across The Country
- Online Sales Provider (Amazon, Flipkart, Bookganga)
- Distribution Facility

ISO 9001 : 2015
ज्ञानपथ[®]
पब्लिकेशन

Convert your PhD Theses/ Dissertation
into a Book with Authentic ISBN

Our Publication Covers Following Discipline

Engineering And Technology | Science And Technology | Religion And Theological | Art And Literature | Physical Education | School/ Children | Science And Humanities
Philosophy | Social Science | Medical | Education | Infotainment

FFS-A, Block C, First Floor, Venus Plaza, Shegaon Naka, V.M.V. Road, Amravati - 444 603 (Maharashtra)

Visit us : www.dnyanpath.org | Email : dnyanpathpub@gmail.com

Contact us : 08600353712 | 09503237806

Copyright © DnyanPath Publication, Amravati (INDIA)

No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopy, recording, or otherwise or stored in a database or retrieval system without the prior written permission of publishers. This edition can be exported from India only by the Publishers.

या संगणकीय प्रकाश संपत्तिवर सर्वाधिकार सुरक्षित आहेत. या संगणकीय प्रकाश संपत्तिवर सर्वाधिकार सुरक्षित आहेत. या संगणकीय प्रकाश संपत्तिवर सर्वाधिकार सुरक्षित आहेत.

Current Trends In Physical Education and Sports

Edited By
Dr. Sagar P. Narkhede

Published by the DnyanPath Publication (INDIA)

A Leading National Books Publishing House In India

The First edition published in 1st April 2022

ISBN 13 : 978-93-91331-33-7

ISO 9001 : 2015

ज्ञानपथ®
पब्लिकेशन



- Reg. Office** : FFS-A, Block C, First Floor, Venus Plaza, Shegaon Naka, V.M.V. Road,
Amravati - 444 603 (Maharashtra)
- Our Network** : Maharashtra, Delhi, Gujrat, Chattisgarh, Telangana, Bihar.
- Visit us** : www.dnyanpath.org
- Contact us** : dnyanpathpub@gmail.com
- Phone** : 08600353712, 09503237806

Printed at Shri Gurudev Printers, Amravati.
Mahatma Fule Sankul, Shegaon Naka,
V.M.V. Road, Amravati - 444603 (Maharashtra)

Price : ₹ 600/-

15.	Enrichment In Sports Entrepreneurship Throughout The World Prof. Gajanan V. Patil	71 - 73
16.	Trends And Innovations In Management of Sports In Modern Era Dr. Anil Vaidya	74 - 76
17.	Current Trends In Physical Education And Sports Dr. Chandrashekhar B. Kadu	77 - 79
18.	Impact of Covid-19 Pandemic On Vaidarbha Kho-kho Game Dr. Prashant Govindrao Gawande,	80 - 82
19.	Professional Opportunities Through Physical Education And Sports Dr. Khushal Jagtrao Alaspure	83 - 86
20.	Significant Role of ICT Tools In Physical Education And Sports Prof. Dr. Nitin W. Deulkar	87 - 90
21.	Use of Social Media Resources in Physical Education And Sports Dr. Shrikant S. Mahulkar	91 - 93
22.	Pandemic And its effect on Physical Fitness And Physical Activity Dr. Harish Kale	94 - 96
23.	The Study: Impact of Yogic Exercises On Mental And Physical Health Dr. Sanjay V. Deshmukh	97 - 102
24.	Impact of Politics On Sports In India Ulhas V. Bramhe	103 - 106
25.	Currents Trends in Yoga to Development Human Health Dr. Vikrant Ramchandra Wankhade	107 - 108
26.	Significant Impact of Social Media On Sports Prof. Avinash V. Kharat	109 - 111
27.	Importance of ICT in Enhancing Sports Performance Dr. Yogesh S. Nirmal	112 - 115
28.	Role of Sports In The Multidimensional Development of Children And Youth Dr. Ajit J. Bhise	116 - 118
29.	Impact of Meditation Level to Enhance Performance Level in Archery Dr. Sunil Kumar	119 - 121

Use of Social Media Resources in Physical Education And Sports

Dr. Shrikant S. Mahulkar

Director of Physical Education & Sports
Late Dattatraya pusadkar Arts College,
Nandgaon peth Dist. Amravati (Maharashtra) India.
Email: shrikantmahulkar@rediffmail.com

Abstract:

The purpose of this article is to highlight the use of social media resources in physical education and sport. Today, studying or working in all fields has become a task full of challenges. The condition of physical education and sports in it is also similar. Viewed as a resource for the educational process, social media has become an important learning tool in recent years. Social media has emerged as a tool of innovation. Through which all the players, experts, coaches, teachers have created a social network through the online environment, through which the problems arising in the game are shared. In which internet website, YouTube video is being promoted. Several studies highlight the increasing use of open-learning resources in physical education and sports education such as YouTube, Facebook, Google, Twitter and Instagram. Integration of social media resources into elementary and continuing education is an approach that provides accurate, applicable and constantly updated information.

Keywords: Social Media, Physical Education, Sports

Introduction:

Social media is basically related to computer or any human communication or exchange of information. Which is obtained through computer, tablet or mobile. There are many more websites and apps that make this possible. Social media is now becoming the biggest medium of communication and is rapidly gaining popularity. Social media enables you to share ideas, content, information and news with each other very quickly. The use of social media has grown exponentially in the past few years and has brought

together millions of users around the world. Social media is playing a big role in our lives today. At the press of a button, we have access to a very wide range of related positive and negative information. Social media is a very powerful medium and it affects everyone. It is difficult to imagine our life without social media, but due to its excessive use, we also have to pay a price for it. A lot of arguments have been presented about the effects of social media on society; some people believe that it is a boon. While others feel that it is a curse. We cannot ignore the fact that social media is one of the biggest elements present in our lives today. Through this we can get any kind of information and talk to our loved ones settled in any corner of the world. Social media is a fascinating element and it is a part of our lives today. Youth is the future of our country; they can make or break the economy of the country, while their most active on social networking sites is making a huge impact on them. This is the age of using smart phones and micro blogging. Whatever we want to know, we can get information about it with just one click. Social media is the most widely used tool by all age groups today, but it is more popular among youth and students. Keeping this in mind, researchers believe that social media can play a very important role in the field of education. There is a lot of talk these days about social media. There is also a lot of debate going on about the fact that social media is good or bad. There are many ideas available to us and it is up to us to read it properly, understand it and come to the conclusion. These days everyone likes to be connected to social networking sites. Some people believe that if you are not present in digital form, then you do not exist. The increasing pressure of presence and influential profile on social networking sites is affecting the youth in a big way. According to statistics, a typical teenager uses social

media for an average of 72 hours per week, leaving little time for other activities that cause serious problems such as studying, physical and other beneficial activities. Lack of attention, minimal attention, anxiety and other complex issues. Now we are having more indirect friends than real friends and we are losing relation with each other day by day. Along with this, there are many dangers of giving your personal information to strangers, sex offenders etc.

Social media contributes to the social development of the society and also helps in growing many businesses. It provides tools like social media, marketing to reach millions of powerful customers. We can easily get information and news through social media. The use of social media is a good tool to create awareness about any social cause. It also helps aspiring job seekers. Many practitioners believe that social media is a factor in causing frustration and anxiety among people. It is also becoming a reason for poor mental development in children. Excessive use of social media affects sleep. There are many other negative effects like cyber bullying, image tarnishing etc. Because of social media, the 'fear of getting lost' among the youth has increased tremendously. Social media is considered to be one of the most harmful effects we have in our lives nowadays, and using it wrongly can lead to bad consequences. There are many other disadvantages of social media such as: Cyber Bullying: Many children have become victims of cyber bullying due to which they have suffered a lot. Hacking: Loss of personal data that can cause security problems and crimes such as identity and bank details theft, which can harm any individual. Bad Habits: Prolonged use of social media can lead to addiction among youth. Due to bad habits, there can be loss of focus in important things like studies etc. People get affected by it and get isolated from the society and damage their personal life. Scams: Many hunters are on the lookout for vulnerable users so that they can scam and profit from them. Relationship Cheating: Honeytraps and obscene MMS are the most common cause of online fraud. People are deceived by being trapped in such false love affairs. Health problems: Excessive use of social media can affect your physical and mental health in a big way. Often people experience sluggishness, fatness, burning and itching eyes, loss of vision and tension etc. after excessive use.

Loss of social and family life: Due to excessive use of social media, people get busy in devices like phones, away from family and society.

Main Body :

Social media has changed the way we interact with each other, share our feelings, thoughts and inspire everyone equally. It has fundamentally changed the way we look at the outside world. The field of sports is no exception to this. Indeed, the impact of social media on sports has been enormous. Over the past decade, the epic rise of social media has completely revolutionized the games industry. It has given a whole new meaning to fan engagement. It has completely proven itself to be an invaluable resource for all the major participants of sports circles: leagues, players, teams, fans, sports journalists etc. Sports organizations have done a great job of using it to increase fan base. Today, almost every sports club, irrespective of country or level, is using Twitter to deliver live updates of the ongoing match. Not only this, clubs are also using the platform for many other updates. All the latest team news, press releases and official announcements are now being made on the official website of the organization as well as social media handles like Twitter. This fact alone shows the growing importance of social media. In addition, the style of telling sports stories has changed significantly, with the ability to include gifs, audio/visual content, hash tags, information and entertainment.

Leading clubs are using these tools at their disposal to reach maximum fans in the most engaging formats. Social media has really changed the entire culture of sports consumption. Today, along with watching the sports event live, fans are also talking about it live on social media. Talks can include a special out-of-match event, a special performance from a star player or team. Plus, everyone wants to know what other people are thinking about the incident. As a result of all this, sporting events have changed from a boring, individual activity to an interesting group or community-building activity. Social media is also changing the way the sports fraternity does business. Today, organizations are using social media to build relationships with the public and increase sales as well as reduce their marketing costs. For athletes, social

media has become a new and lucrative way to do business. Players today are using their influencer following on various platforms like Instagram, Twitter and Facebook to promote brands, products or services. Popularly known as Social Media Marketing or Influencer Marketing, this form of promotional campaign is gaining increasing popularity among organizations.

Social networks are increasingly being used today to pursue higher education in physical education and sports and to achieve educational and sports objectives. Due to which many opportunities are being provided. Social media is increasingly being used for training in physical education and sports, in which various physical exercises are done in conversation with practitioners. Mental development and psychosocial development are done through social media. Social media is used to discuss various educational topics. In physical education and sports, a skill is discussed among the students and social media is an important part of understanding and learning it. Information about what kind of training programs are going on in other countries and how to apply it to the students in our country is immediately available today.

Today it has become easier for students and players to analyze and teach the activities performed during the game of professional players and do them more accurately. In the earlier era, education could be obtained only by visiting a specific place to develop a skill, but today education can be taken from anywhere in the whole world through social media. The right use of social media serves to shine an important light in the field of physical education and sports.

Conclusion :

The above discussion has been done on how social media is useful in the field of physical education and sports, but it is necessary to discuss the negative effects it creates. Also, what about this system in the physical education and sports world of social media. Research should also be done to know what is important. Social media in general is a beneficial system for physical education and sports.

References :

1. Stoicescu, M. and Stoicescu, M. (2018). Social media as a learning tool in physical education and sports area. The 14th International Scientific Conference eLearning and Software for Education, 3.
2. Ren, K. (2017). Role of Media in the Popularization of Physique Education in Higher School. EURASIA Journal of Mathematics Science and Technology Education, 13(10):7003-7008.
3. (2017). Is social media (Twitter, Facebook, etc.) a positive thing for physical education/health teachers to engage in? Why or why not?. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 88 (6): 63-67.
4. Andre M. (2018). Using social media in the Sport Education model. Digital Technology in Physical Education, 19.
5. Kinchin, Gary & Bryant, Lance. (2015). Using Social Media within Physical Education Teacher Education. *Strategies*. 28. 18-21. 10.1080/08924562.2015.1066284.



मानवी विकासात्मक अवस्थेनुसार दैनंदिन जीवनात आहार शास्त्राचे महत्त्व



प्रा. प्राची बा. भांबुरकर

मानवी विकासात्मक अवस्थेनुसार दैनंदिन
जीवनात आहार शास्त्राचे महत्त्व

संयादक
प्रा. प्राची बा. भांबुरकर

Lulu Publication
April - 2022

अनुक्रमणिका

प्रकरण	विषय	पृष्ठ क्रमांक
१	गर्भावस्था आणि आहार प्रा. प्राची बा. मांबुरकर	१ ते १४
२	स्तनपान अवस्थेतील मातेसाठी आहार आयोजन प्रो. डॉ. सुनिता श्रीकृष्ण बाळापुरे	१५ ते २०
३	शैशवावस्था (आहार आरोग्य कपडे झोप आणि सवयी) प्रा डॉ स्वाती एस.वैद्य	२१ ते ३१
४	पूर्व बाल्यावस्थेतील वैकासिक कार्यात आहाराचे महत्व प्रा. डॉ. किरण आर. बेलुरकर	३२ ते ४४
५	उत्तर बाल्यावस्था आणि समतोल आहार प्रा.डॉ. स्वप्ना एस देशमुख	४५ ते ५३
६	पौगंडावस्थेत आहाराचे महत्व प्रा.डॉ. मंजिरी चेपे	५४ ते ६५
७	किशोरावस्थेतील मुली व त्यांच्या आहाराचा त्यांच्या आरोग्यावर होणारा परिणाम प्रा.डॉ. दयाश्री वि. कोकाटे	६६ ते ७९
८	तरुणावस्था आणि आहाराचे महत्व प्रा.डॉ. नीता गिरी	८० ते ८४
९	प्रौढावस्थेतील आहार डॉ. सारीका एन् दांडगे (बोदडे)	८५ ते ९४
१०	वृद्धावस्था आणि आहार डॉ. सुवर्णा विष्णु तायडे	९५ ते ९९

प्रकरण – २

स्तनपान अवस्थेतील मातेसाठी आहार आयोजन

प्रो. डॉ. सुनिता श्रीकृष्ण बाळापूरे

स्व. दत्तात्रेय पुसदकर कला महाविद्यालय.

नांदगाव पेठ जि. अमरावती.

स्तनपान अवस्थेमध्ये मातेच्या आहाराचे उत्तम आयोजन होणे अनिवार्य आहे. कारण स्तनपान करणाऱ्या मातेच्या आहारावरच शिशूचे पोषण अवलंबून असते. स्तनदा मातेचा आहार असा असावा की, ज्यामुळे न केवळ शिशू दुधाची गरज पूर्ण होईल. सोबतच पौष्टीक घटकांचीही आवश्यकता पूर्ण करणारा आहार असावा. आहार पर्याप्त नसेल तर मातेला दुधाची निर्मिती कमी होईल आणि शिशूला पोषक घटकांचीही कमतरता होईल. ज्या माता या अवस्थेत प्रसन्न आणि तणावमुक्त राहतात त्यांच्यात बालकांच्या पर्याप्त प्रमाणात दूध निर्माण होत असते. या काळात बालकाची पोषणाची जबाबदारी स्तनपानाद्वारे पूर्ण होत असल्याने स्तनदा मातेची सुध्दा पोषण विषयक गरजांमध्ये वाढ होते. जन्मल्यानंतर सहा महिनेपर्यंत बालकाचे संपूर्ण पोषण हे केवळ आईच्या दुधाद्वारे होत असते आईच्या दुधात बालकाला आवश्यक सर्व पोषक घटक पर्याप्त प्रमाणात उपारक्षित असावे लागतात. याकरीता मातेचा आहार सर्व पोषक घटकांनी समृद्ध असणे आवश्यक आहे.

माता 6-12 महिनेपर्यंत बालकाला साधारणपणे स्तनपान करीत असते. त्यानुसार किती दूध निर्माण होणे आवश्यक आहे त्यावर पोषक घटकांचे प्रमाण अवलंबून असते. पहिल्या महिन्यात 500ml. दूध निर्मिती होते तर पाचव्या महिन्यापर्यंत हे वाढून प्रतिदिन एक लिटर एवढे होते परंतु यामध्ये व्यक्ती भिन्नता आढळते. म्हणून या काळात मातेच्या

आहारात सर्व उच्चदज्जेचे पोषक घटकांची गरज नूसार समावेश होणे आवश्यक आहे.

या अवस्थेत जर मातेच्या आहाराकडे विशेष लक्ष पूरविले नाही तर मातेच्या शरीरात काही पोषक घटकांची कमतरता निर्माण होऊन अशक्तपणा येवू शकतो. साधारणपणे स्त्री गर्भवती असतांना पासूनच सर्व पोषक घटकांची आवश्यकता असते. तीच या अवस्थेनही कायम राहते. फक्त दुध निर्माण करण्यासाठी आवश्यक असणारे घटक कॅल्सी (उष्मांक) आणि प्रथिने यांनी समृद्ध पदार्थांचे प्रमाण गर्भावस्थेपेक्षा वाढवावे लागते.

स्तनदा मातेकरीता आहार आयोजन करतांना ती स्त्री स्तनपानाच्या कोणत्या अवस्थेत आहे. म्हणजे 0-6 महीने, की 6-12 महीने हे बघावे लागते. सोबतच ती करीता असलेले श्रम (अती मेहनत, मध्यम, कमी मेहनत) आणि आर्थिक उत्पन्न माहीती असल्यास त्यानुसार आहार सूचविणे शक्य होते.

सामान्यतः स्तनपान काळात पर्याप्त समतोल आहार देताना अन्नपदार्थांच्या पाचही मुख्य समुहाचा विचार केला जातो. यामध्ये खालील पदार्थांचे सेवन करणे अनिवार्य आहे.

- ऋणधान्य - गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी आणि ओट्स
- दुध आणि दुधाचे पदार्थ
- सर्वप्रकारच्या डाळी, कडधान्य
- मासे, अंडी, मांस
- ऋतूमानानुसार उपलब्ध असलेली फळे जसे, संत्री, नींबू, पेरू, अननस, आंबे, पपई, कीवी, ड्रॅगनफुट, सिताफळ
- हिरव्या पालेभाज्या
- नारींगी-पिवळ्या भाज्या आणि फळे विशेषतः ब्रोकोली
- ओले नारळ, नारळपानी
- कंदमुळे-बटठाटे, रताळी, बीट
- तेलबिया आणि सुकीफळे-बादाम, अकोड, मनुका, खारीक, काजू, बादाम, खोबरे, शेंगदाने, तीळ

स्तनपान अवस्थेमध्ये मातेने दररोज कमीत कमी 500ml दुध प्यायला हवे. आहारात घेतल्या आहाराच्या वेळा वाढवायला हव्यात. साधारणपणे दिवसातून 6-7 वेळा आहार घ्यायला पाहीजे.

ज्याप्रमाणे गर्भावस्थेमध्ये आहार घेतला जायचा त्याच पध्दतीने मऊ शिजवून, द्रव पदार्थाचा समावेश असलेला, पचायला सोपे असलेल्या पदार्थाचा समावेश असलेला. तेलकट, तळलेले पदार्थाचा समावेश नसलेला आणि स्वच्छतेची पूर्ण काळजी घेवून बनविलेला आहार द्यायला हवा

स्तनपानाच्या श्रेणीनुसार स्तनपान करणाऱ्या मातेला आवश्यक असलेली पोषक घटकांची दैनंदिन आवश्यक प्रमाण :

अ.क्र.	पोषक घटक (दैनंदिन आवश्यकता)	0-6 महिने	6-12 महिने
1	कॅलरी	2775	2625
2	प्रथिने (gm)	75	68
3	स्निग्धे (gm)	45	45
4	कॅल्शियम (मिग्रॅ)	1000	1000
5	लोह (मिग्रॅ)	35	30
6	जीवनासत्व अ. (मायक्रोग्रॅम)	950	950
7	थयमिन (मिग्रॅ)	1.4	1.4
8	रिबोक्लेविन (मिग्रॅ)	1.6	1.6
9	जीवनस्तव क (मिग्रॅ)	80	80
10	जीवनसत्व ब 12 (मायक्रोग्रॅम)	1.5	1.5
11	फोलिकआम्ल (मायक्रोग्रॅम)	150	150

मातेच्या दुध निर्मितीवर परिणाम करणारे घटक

- 1) आईचा पोषण विषयक दर्जा - शरीरात संग्रहित चरबीच्या प्रमाणावर स्निग्ध आणि कॅलरीचे दुधातील प्रमाण अवलंबून असते.
- 2) पहिलटकरीण : पहिल्यांदा स्तनदा मातेच्या दुधात स्निग्धांचे प्रमाण अधिक असते. त्यानंतर किंवा तिसऱ्या प्रसूतीनंतर हे प्रमाण कमी होत असल्याचे आढळते.
- 3) पुरक आहार - पुरक पोषक घटकांचा दुध निर्मितीवर परिणाम दिसून येत नाही.

- 4) बाळाची मागणी - थोड्या थोड्या वेळाने बाळाला नियमित स्तनपान केल्यास दूध उत्पादनास उत्तेजन मिळून दूध जास्त प्रमाणात निर्माण होते.
- 5) अपुरे पोषण - अपुऱ्या पोषणामुळे दुधाच्या संख्यात्मक प्रमाणात घट होते, परंतु दुधाचा गुणात्मक दर्जा मात्र घटत नाही. तो पर्याप्त पोषणाप्रमाणेच असतो.
- 6) खनिज पदार्थ - दूधातील कॅल्शियम, लोह, तांबे, व फ्लोरिनचे प्रमाण संपूर्णतः आईच्या आहारातील या पोषक घटकांच्या समावेशावर अवलंबून असते.
- 7) अनुवांशिकता - दूध उत्पादन क्षमता ही बऱ्याच स्त्रियांमध्ये अनुवांशिक बाब असू शकते.
- 8) शारीरिक हालचाल - स्तनदा मातेची शारीरिक हालचाल, श्रम, आहारातून मिळणारे घटक, या गोष्टी दुध निर्मितीचे प्रमाण आणि गुणवत्ता यावर परिणामकारक असू शकतात.
- 9) आजार - स्तनदा मातेचे आजारपणही दुधा-निर्मितीचे प्रमाण आणि पोषक घटकांचे प्रमाण यावर परिणाम करू शकतात.
- 10) द्रवपदार्थ - अपुऱ्या द्रव पदार्थांचे सेवन सुध्दा दूध निर्मितीवर परिणामकारक घटक ठरू शकतात.
- 11) आईच्या पोषण विषयक दर्जाच्या आणि दुधातील लॅक्टोज व प्रथीनांचे प्रमाण यांचा संबंध आढळत नाही. या दोन्ही पोषक घटकांचे दुधातील प्रमाण स्थिर असते.

स्तनदा मातेचे आहार आयोजन करतांना घ्यावयाची काळजी

- बाळाला दूध पाजण्यापूर्वी सकाळ, दुपार, संध्याकाळी आणि रात्री झोपण्यापूर्वी आईने दुध प्यावे.
- बाळाला दुधातून मिळणारे पाण्याचे प्रमाण योग्य राखण्यासाठी तसेच क्षार व जीवनसत्वांचा पुरवठा होण्यासाठी फळांचे रस, भाज्यांचे सूप यासारख्या द्रव्यपदार्थांचा आहारात समावेश करावा.
- मातेच्या आहाराचे प्रमाण खुप जास्त किंवा खुप कमी नसावे. तसेच
- आहार पचनास सोपा, पचनसंस्थेवर ताण पडणार नाही असा असावा.

- दुग्धग्रंथीत योग्य प्रमाणात दूध निर्माण होण्यासाठी उष्मांक व प्रथिनांचा पुरवठा होण्यासाठी खसखस, बदाम, आळीव यांच्या खिरीचा समावेश करावा. तसेच साजून तुपाचा वापर करावा.
- बद्धकोष्ठता होऊ नये म्हणून आहारात मोड आलेली कडधान्य, कच्च्या भाज्यांच्या कोशिंबिरीचा समावेश करावा.
- लसून, कराळ, जवस यासारख्या पदार्थांचा वापर दररोज करावा.
- स्तनदा मातेचे वजन वेगाने कमी होत असेल तर स्त्रीच्या आहारात उष्मांकाचे (कॅलरीयुक्त पदार्थांचे) प्रमाण वाढवावे.
- स्तनपान काळात मातेने घेतलेली औषधी दुधात उत्सर्जित होऊन बाळाच्या पोटात जाण्याची शक्यता असते. तेव्हा या काळात अॅस्पिरिन, सल्फा गटाची, वेदनानाशक, औषधी यासारखी प्रतिजैविक डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय घेवू नये.
- दिवसातून दोन वेळा ओवा टाकून पानाचा विडा खावा.
- यासोबतच योग्य व्यायाम भरपूर विश्रांती सुध्दा आवश्यक आहे. तरच आईचे आणि बाळांचे पोषण चांगल्या प्रकारे होईल.
- या काळात स्त्रीने पूर्णपणे चिंतामुक्त, असावे कारण चिंता किंवा मानसिक दडपणाचा परिणाम दुधनिर्मितीवर होतो.
- अतितिखट, चटपटीत, मसालेदार पदार्थ, तसेच फास्टफूड, जंगफुड, आणि प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ पूर्णपणे टाळावेत.
- कोल्डड्रिंक्स, मद्यपान, नशेच्या औषधी, धूम्रपान पूर्वपणे टाळावेत नाहीतर हे घटक दुधातून स्त्रवल्याने बाळाच्या जीवीताला धोको निर्माण होऊ शकतो.

स्तनदा मातेचे आहार आयोजन करतांना महत्वपूर्ण सूचना

- 1) स्तनपान करणारी माता जर काही गंभिर आजाराने त्रस्त असेल (हृदयरोग, क्षयरोग, मानसिक विकृती) तर तीने बाळाला स्तनपान करू नये.
- 2) स्तनपान काळात कुठल्याच पदार्थाची आहारात मनाई केली जात नाही. परंतू जर मातेला वाटत असेल की विशिष्ट पदार्थ खाल्याने बाळाला त्रास होऊ शकतो अशावेळी तो पदार्थ खाणे बंद करावे.

- 3) स्तनदा माता ज्यावेळी बाळाला दुध पाजणे बंद करते त्याचवेळी आहाराचे वाढविलेले प्रमाणही कमी करायला हवे. असे न केल्यास शारीरिक वजनामध्ये वाढ होण्याची शक्यता वाढते. भविष्यासाठी नुकसानदायक ठरू शकते.

संदर्भ :

- प्रा. सौ. शोभा वाघमारे, (नाईक) : पोषण आणि आहारय विद्या बुक्स पब्लिशर्स, औरंगाबाद 2008.
- सुजाता सिंह: आहार व्यवस्थाय अमेजिंग पब्लिकेशन्स न्यू दिल्ली 2015
- रमा शर्मा, एम.के मिश्रा : पोषण और आहार विज्ञानय अर्जुन पब्लिकेशन हाऊस न्यू दिल्ली, 2017
- [mamaxpert.com?post](https://www.voywellthealth.com)
- [https://www.voywellthealth.com"](https://www.voywellthealth.com)



स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठ,
संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ,
गोंडवाना विद्यापीठ, गडचिरोली

इतिहास परिषद ५४ वे अधिवेशन

निवडक शोधनिबंध

(खंड - एकविंशत्वा)



संपादक : डॉ. गोविंद तिरमनवार

निबद्धक शोधनिबंध (खंड-एकविंशत्)

लेखक

No part of this book shall be reproduced, stored in retrieval systems, or translated in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying and/or otherwise without the prior written permission of the publishers.

ISBN : 978-93-93973-46-7

आवृत्ती : 2022

प्रकाशक :

श्री. गणेश राऊत

ओम साई पब्लिशर्स जेन्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स

29, इंदिरानगर, टी.बी. वाड्या मारु, नागपूर

मो.नं. : 9923593508, ई-मेल : ospdnagpur@yahoo.com

मुद्रक व डिस्ट्रीब्यूटर्स

साई ज्योती पब्लिकेशन

मो.नं. : 9784673503

ई-मेल : sjp10ng@gmail.com, वेब साईट : www.sajyoti.in

सेल्स ऑफिस :

दुक्स एन बुक्स

65, शॉप नं. 2, राधिका गॅलरी, हनुमान नगर रोड, मॅडिकल चौक,

नागपूर, मो.नं. : 9923593503

शाखा :

पुणे शाखा :

203, परिस स्पर्श हाईट,

अंबानावा मंदीर रोड,

अंबाई दस, पायरी,

पुणे-411041.

मो.नं. : 8420318884

न्यू दिल्ली शाखा :

213, कर्धन हाऊस, 7/28,

अंतारी रोड, दरियागंज,

न्यू दिल्ली-110002.

मो.नं. : 8888528026,

9325658602

अक्षर रचना :

श्री गणेश प्रॉफिक्स, मो. : 9890803277.

प्रकाशित सर्व शोधनिबंधातील विचार, मते व निष्कर्ष शोधनिका लेखकांची आहेत, त्यांच्याशी संपादक मंडळ किंवा इतिहास परिषद सहमत असतच असे नाही.

इतिहास परिषदेची कार्यकारिणी 2021-22

अध्यक्ष

डॉ. संजय ठवळे

सभिय

डॉ. गोविंद तिरमनवार

उपाध्यक्ष

डॉ. विलीन चांगोले
अमरावती

डॉ. दिगांबर कवसे
नागपूर

डॉ. शरद बेळोरकर
गडचिरोली

सहसभिय

डॉ. संदीप राऊत
अमरावती

डॉ. राजू खरडे
नागपूर

डॉ. श्रीकांत पानसाटे
गडचिरोली

कोषाध्यक्ष

डॉ. नामदेव झाले

विभागप्रमुख

डॉ. अनिल ठाकरे
अमरावती

डॉ. शरद ठवरे
नागपूर

डॉ. नंदकिशोर माने
गडचिरोली

सदस्य

डॉ. सुभाष भुरे, डॉ. राजेंद्रसिंह देवरे

अमरावती शहर व ग्रामीण

डॉ. कौलास फुलनाळी, डॉ. वंदना तागळे

नागपूर शहर व ग्रामीण

डॉ. दीपक लोणकर, डॉ. मिलींद भगत

गडचिरोली शहर व ग्रामीण

परिषदेद्वारे प्रकाशित करण्यात यावे असा मानस सर्व प्रकृत्यापकांनी व्यक्त केला. परिषदेचे संस्थापक सदस्य प्रा. पी. एन. देशमुख यांच्या पुढाकाराने शोधनिबंध प्रकाशन जगदंबा महाविद्यालय, अहमलपूर येथील अधिवेशनापासून हाती घेण्यात आले व समर्थ महाविद्यालय, साखनी, जि. मंत्रालय येथील 35 व्या अधिवेशनात परिषदेचा पहिला नियतक शोधनिबंध संग्रह प्रकाशित करण्यात आला. त्यानंतर सातत्याने शोधनिबंध संग्रहचे प्रकाशन करण्यात येत आहे.

प्रस्तुत 54 व्या इतिहास परिषदेमध्ये प्रकाशित होणाऱ्या या शोधनिबंध संग्रहामध्ये 52 व 53 व्या इतिहास परिषदेमध्ये वाचलेल्या शोधनिबंधांचा समावेश आहे. शोधनिबंध सादर करणाऱ्यांची संख्या वाढविणे सोबतच दर्जेदार शोधनिबंध सादर व्हावेत या दृष्टीने परिषदेच्या माध्यमातून आणखी प्रयत्न होणे गरजेचे आहे.

इतिहास परिषदेचे 53 वे अधिवेशन स्व. छगनलाल मुलजीभाई कडी कला महाविद्यालय, अहमलपूर, कॅम्प, जि. अनरावती या महाविद्यालयाने यशस्वीरित्या आयोजन केले. त्याबद्दल मा. प्राचार्य डॉ. कारीनाथ नन्हाटे व स्वागतिक सचिव डॉ. गीतन खोब्रागडे यांचे इतिहास परिषदेच्या वतीने आभार मानतो. इतिहास परिषदेचे 54 वे अधिवेशन आमोजित करण्याची जबाबदारी श्री शिवाजी कला, यांत्रिक्य व विज्ञान महाविद्यालय, राजूर, जि. चंद्रपूर या महाविद्यालयाने स्वीकारली आहे त्याकरीता महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. एस. एम. वारकड व स्वागतिक सचिव प्रा. गुरुदास बल्की यांचेही परिषदेच्या वतीने आभार मानतो.

सादर शोधनिबंध संग्रहासाठी शोधनिबंध पाठविणाऱ्या सर्व प्राध्यापक, संशोधक व विद्यार्थी यांचे विशेष आभार. शोधनिबंध संग्रह तयार करण्यासाठी सहकार्य लाभलेल्या संपादक मंडळातील सर्व सदस्यांचे मनःपूर्वक आभार, अल्पकाळात शोधनिबंध संग्रह तयार करून दिल्याबद्दल प्रकाशक, ओम साई पब्लिशर्स अँड डिस्ट्रीब्युटर्स यांचे मनापासून आभार.

संपादक मंडळ

अनुक्रमणिका

1.	आधुनिक सत व्यक्तित्व मारुती महाराज माकनेरकर डॉ. नामदेव या. डाले	01-08
2.	हिंदवी स्वराज्याच्या उत्पन्नाची साधने व एकूण उत्पन्न (इ. स. 1645-1680) डॉ. राजेंद्रसिंग हिरासिंग देवरे	09-19
3.	वाकाटक काळातील कर्ण व कंठ आभूषणे प्रा. प्रिथम वसंतराव गावंडे	20-23
4.	एकोणविसाव्या शतकातील अनरावतीचा कानपुस व्यवसाय डॉ. गोविंद या. तिरभनकर	24-27
5.	रघत शिक्षण संस्थेच्या शैक्षणिक वाट्यातील श्रीमंत मालोजीराजे यांचे योगदान प्रा. डॉ. संतोष तुकाराम कदम	28-33
6.	स्त्री सबलीकरणात शासनाच्या विविध योजनांचे योगदान एक ऐतिहासिक वाट्याल प्रा. सी. स्वामी संगिता सदानंद	34-41
7.	बादशाह औरंगजेब - शिख संघ प्रफुल्ल अशोकराव टाले	42-52
8.	मध्ययुगीन भारताच्या इतिहासातील पहिली आणि शेवटची राज्यकर्ता स्त्री - रझिया सुलतान डॉ. नरेश कवाडे	53-61
9.	विपळूण राहाराज संक्षिप्त इतिहास प्रा. प्रसाद सुरेश भागवत	62-67
10.	इंग्रज राजवटीत महाराष्ट्रात झालेला शैक्षणिक विकास डॉ. विजय रामदास तिरपुडे	68-74
11.	निवडक सप्तर्षि कुधारक डॉ. सुनिलचंद्र सोनकांबळे	75-82
12.	महाराणी लक्ष्मीबाई से संबधीत स्वतंत्रता सेनानी प्रा. वाय. एस. राजपुत्र	83-87
13.	नागपूरकर भोसले कालीन टाकसाळ व्यवस्था डॉ. बाबूसिंग राठोड	88-96

एकोणविसाव्या शतकातील अमरावतीचा कापूस व्यवसाय

डॉ. गोविंद ना. तिरगनवार

प्राध्यापक (इतिहास)

स्व. दत्तात्रय पुरादकर कला महाविद्यालय,
नांदगाव पेठ, सा. जि. अमरावती.

विदर्भाची सांस्कृतिक राजधानी समजल्या जाणारे सध्याचे अमरावती शहर इसवी सनाच्या अठराव्या शतकाच्या मध्यापासूनच कापड, किराणा, मसाल्यांच्या वस्तू, पितळी भांडी इत्यादी मालाच्या छोक व्यापाराची मोठी पेठ बनू लागले आणि हे शतक संपेपावेतो या शहराची ठोक व्यापार आणि सावकारीत चांगलीच भरभराट होवून श्रीमंत व्यापारी पेठ म्हणून ते गणल्या जावू लागले. एकोणिसाव्या शतकाच्या पहिल्या पंधरा-वीस वर्षांत या शहराला एक नवा व्यवसाय मिळाला. तो म्हणजे कापसाचा व्यापार. पुढे या व्यापारात हे शहर फार प्रसिध्दीला आले. हंगामात कोट्यावधी रुपयांची उलाढाल होवू लागली व सर्वच आशिया खंडात रुपाशीचे व्यापारात या शहराची प्रथम क्रमांकात गणना होवू लागली.

वऱ्हाडात फार प्राचीन काळापासूनच कापसाची पैदास होत आहे. किंबहुना कापसाची नोंदचा प्रमाणात लागवट करणे व या कापसाचे सूत काढून त्याचे कापड दिणणे याचा जो मूळ संशोधक तो वऱ्हाडचाच होता असे एका प्राचीन ऋषी संक्रीच्या माहितीतून दिसून येते. हा महान संशोधक ऋषी गृत्समद होय. ऋग्वेदातील द्वितीय मंडळातील काही भाग या गृत्समदाचेच भाषांतर आहे. त्यात 43 सूक्ते असून मंत्रसंख्या चारशेच्या वर आहे. ऋषी गृत्समद मोठे ज्ञानी, भक्त, कवी, गणित, विज्ञानवेत्ते, विणकर आणि कृषी संशोधक होते. वऱ्हाडात कापसाची लागवड करण्याचा यशस्वी प्रयोग ऋषी गृत्समदांनीच केला.

उपलब्ध माहितीनुसार अमरावतीचा कापूस व्यवसाय सुमारे 200 वर्षे इतका जुना आहे. हैद्राबाद येथील इंग्रज रेसिडेन्ट डॉ. र्नेनील्ड याने इ.स. 1845 साली ट्रस्ट इंडिया कंपनीला एक अहवाल पाठविला होता.

एकोणविसाव्या शतकातील अमरावतीचा कापूस व्यवसाय : 25

त्यातील वर्णनानुसार, अमरावती शहर हे एक व्यापारी भरभराटीचे शहर असून या ठिकाणी मारवाडी व काही उत्तर मारवातील सावकार आहेत. शेत धनराज पोखरगत येथील प्रसिध्द व्यापारी आहेत. त्याने कापसाचा व्यापार हाती घेतला होता. या व्यापार्याने आपली माणसे खेडोपाडी ठेवली होती. ती शेतकऱ्यांना कापूस पिकविण्यासाठी कर्ज देत असे आणि कापूस निघाल्यानंतर शेतकऱ्यांना कापूस व्यापार्याच्या माणसांच्या हाती घेवा लागे. खेड्यापाड्यातील कापूस अशाप्रकारे गोळा करून अमरावतीला आणल्या जाई आणि रुई अलग करून थोडे बांधले जात. हा कापूस नंतर इंग्रज व्यापारी विकत घेत व अमरावतीहून 500 मैल दूर असलेल्या मिर्झापूर येथे हा माल बैलगाडीने नेल्या जाई. त्यानंतर तेथून गंगानदीतून नावेने 450 मैल दूर कलकत्त्यास पाठविण्यात येई. पुढे हा कापूस जहाजाने इंग्लंडला रवाना होई. कॅप्टन र्नेनील्ड याच्याप्रमाणेच इंग्रज अधिकारी जनरल सी.डी.वेल्लेजर यानेही 1847 मधील आपले रिपोर्टत हेच नमूद केले होते की, वऱ्हाडच्या बऱ्याच मोठ्या भागातील कापूस बैलावरून 500 मैल दूर उत्तरप्रदेशातील मिर्झापूर येथे व तेथून पुढे 450 मैल बोटीने गंगानदीतून कलकत्त्याला पाठविला जात असे.

एकोणिसाव्या शतकाच्या सुरुवातीला याच पध्दतीने कापसाचा व्यापार चालत असे. कापसाचा स्वतंत्र असा बाजार वऱ्हाडात नव्हताच. 1813 पासूनच हिंदुस्थानातून कापसाची परदेशात निर्यात होवू लागली. त्यामुळे या छंदाकडे लक्षकेंद्रित सावकारांनी लक्ष दिले. बरीलप्रमाणे सावकार लोक शेतकऱ्यांना कर्ज देवून कापूस घेत असे. यात सावकारांचा दुहेरी फायदा होता. शेतकऱ्यांना दिलेल्या कर्जाचे व्याजही मिळे.आणि कापूस हमखास त्यांचे पखारीत शेतकरी आणून देत. अमरावतीप्रमाणे खामगांव व अकोटला कापूस खरेदी होत असे. वऱ्हाडचा कापूस चांगल्या प्रतीचा असल्यामुळे त्याची मागणी वाढली. हिंदुस्थानात वऱ्हाड प्रांत हा कापसाचा मुख्य प्रांत बनला. अमरावती आणि खामगांव या निजाम राज्यातील कापसाच्या प्रमुख बाजारपेठा बनल्या असल्या तरी अमरावती हे कापूस व्यापाराचे सर्वात मोठे केंद्र असल्यामुळे अमरावतीचे नाव संपूर्ण कापूस भागाकरीता वापरले जात असे. अमरावती हे कापूस व्यापाराचे मुख्य केंद्र बनले असले तरी हा व्यापार अनेक वर्षे खाजगी सावकारांच्या हाती राहिला. शेतकऱ्यांना या व्यापाराचा मोठा फायदा झाल्याचे दिसत नाही.

इ.स. 1853 मध्ये वऱ्हाड इंग्रजांच्या बहिष्कारीसाठी त्यांचे ताब्यात आला आणि दुसरीकडे याच वर्षी मुंबई ते लागे रेल्वे सुरू झाली आणि

26 : निव्वडक शोधनिबंद (खंड-एकविंशत्वा)

लगेच तातडीने ही रेल्वे 1859 मध्ये कापूस पिकविण्याच्या वऱ्हाड प्रांतात आणण्यात आली. वऱ्हाडातील कापूस नेण्यासाठीच इंग्रजांनी तातडीने रेल्वे वऱ्हाडत आणली. वऱ्हाडात रेल्वे पोहोचल्याने वऱ्हाडातील लहान लहान गावांपर्यंत व्यापाऱ्यांची माणसे हंगामापूर्वी जाऊन कापसाचा रोंदा करीत. कापूस निघाल्यानंतर तेथून अमरावती केंद्रावर कापूस आणत. तेथे बोझे बांधले जात असे. येथे मुंबईच्या इतर कंपन्यांचे एजंटही हंगामात बोझे खरेदीला येत असत. वऱ्हाडातील कापसाचा व्यवसाय वाढू लागल्याने व कापूस व्यवसायाला प्रोत्साहन देण्याचे इंग्रजांचे धोरण असल्यामुळे अमरावतीला 'कॉटन वॉर्ड' सुरू करण्याचा उपक्रम येथील तत्कालिन डेप्युटी कमिश्नरनी सुरू होता. 1867 मध्ये अमरावतीचा 'कॉटन वॉर्ड' सुरू झाला आणि याच वॉर्डमध्ये शेतकऱ्यांच्या कापसाची खुले आण खरेदी विक्री सुरू झाली. वापूची सावकाराकडून केली जाणारी कापसाची खरेदी बंद झाली. इ.स. 1867 ते 1870 या काळात अमरावतीचा कापूस व्यवसाय वाढत गेला. याच काळात येथे कापूस दावण्याचे प्रेस सुरू झाले. कापसाचे गाठी बांधल्या जाऊ लागल्या. कापसाचा व्यवसाय वाढत गेल्याने 1870 मध्ये अमरावतीला पहिली रॅक, 'बॅक ऑफ बोम्बेची' शक्ती सुरू झाली. याच वर्षी बॅलकॉर्ट ब्रदर्स या इंग्लिश फर्मने जिनिंग प्रेस सुरू केला.

अमरावती येथील कापसाच्या मार्केटमध्ये परदेशात पाठविण्यासाठी खरेदी केला जाणारा कापूस हा परदेशातील मॅन्चेस्टर या गिरण्यांचे शहरात 'अमरावती कॉटन' या नावाने ओळखला जात होता. एकूणच 19 वे शतक संपण्यापूर्वीच अमरावती शहर हे आशिया खंडातील कापसाची सर्वात मोठी बाजारपेठ म्हणून गमल्या जाणू लागले होते.

परदेशात वऱ्हाडचा कापूस निर्यात होवू लागला त्यामुळे वऱ्हाडात कापसाचा पेट वाढला. व्यवसाय वाढला. यात लोकांना कामही मिळू लागले. इंग्रजांनी येथील कापसाची खरेदी सुरू केल्यापासूनच कापसाचे भाव मर्यादेबाहेर वाढत गेले. मात्र या भाववादीचा फायदा वऱ्हाडातील शेतकरी किंवा मध्यम वर्गाला मुळीच मिळाला नाही कारण शेतकऱ्या लाव-लागवडीची जुनी पध्दत आणि गरजेच्या पत्तुंचे भाव वाढल्यामुळे व घान्याचे उत्पादन हळूहळू कमी होत गेल्यामुळे खर्च वाढला. पण त्या प्रमाणत उत्पन्न न वाढल्यामुळे शेतकरी पूर्वी इतक्याच दरिद्रीप राहिला. घान्याचे उत्पादन घटले व कापसाचे उत्पादन वाढले. कापसाचे भाव वाढल्यामुळे इंग्रजांनी कर वाढविला. सावकारांची पिळगणूक होतील म्हणून वाढल्या कापूस व्यवसायाचा किंवा भाववादीचा फायदा येथील

एकोणविंशत्वा शतकातील अमरावतीचा कापूस व्यवसाय : 27

शेतकऱ्यांना मुळीच झाला नाही. शेतकऱ्यांप्रमाणेच येथील कोष्टी व मजुरांना देखील त्याचा लाभ झाला नाही. कापसाचे भाव वाढल्यामुळे सुताचे भाव वाढले. सावकारांनी सूत अधिक भावात विकण्यास सुरुवात केली. कोष्टी अधिकचे कर्ज घेवून सूत घेवू लागला. त्यामुळे देशी कापसाचे देखील भाव वाढले. परंतु त्याचा फायदा शेतकऱ्यांप्रमाणेच कोष्ट्यांना देखील मिळाला नाही. कोष्टी सुद्धा शेतकऱ्यांप्रमाणेच दरिद्री राहिला.

एकूणच एकोणविंशत्वा शतकात अमरावतीचा कापूस व्यवसाय मोठ्या प्रमाणात वाढला होता. अमरावतीला 'कॉटन वॉर्ड' सुरू करून इंग्रजांनी येथील कापूस खरेदी करणे सुरू केल्यापासून कापसाचे भाव मर्यादेबाहेर वाढत गेले. परंतु विविध कारणामुळे या भाववादीचा फायदा मात्र येथील शेतकऱ्यांना मिळाला नाही. एकोणविंशत्वा शतकात अमरावतीचा कापूस बाजार हा आशिया खंडातील सर्वात मोठा कापूस बाजार झाला होता. कापसाच्या व्यापार जसा जसा वाढत गेला तसतसा अमरावतीतील इतर धंद्यातही तेजी आली. कापूस व्यवसाय अमरावतीच्या आर्थिक जीवनाचा कणा बनला.

संदर्भ ग्रंथसूची

1. अमरावती जिल्हा गॅझेटियर 1968, पृ. 391.
2. मि. दे. कारंजकर, अमरावती शहराचा इतिहास भाग-1 व 2, मुख्यधिकारी, नगरपालिका अमरावती, 1978, पृ. 143.
3. किता पृ. 128 व 129.
4. गॅझेटियर फॉर हेन्रावाद अससईन डिस्ट्रीक्टस, 1870, पृ. 126.
5. मि. दे. कारंजकर, उपरोक्त, पृ. 131 व 132.
6. किता पृ. 134.
7. किता पृ. 135.
8. अमरावती जिल्हा गॅझेटियर 1911, पृ. 237.



Research Methodology in Library Science

Dr. Vikas Tukaramji Adlok



RESEARCH METHODOLOGY IN LIBRARY SCIENCE

Author

Dr. Vikas Tukaramaji Adlok

M.L. I. Sc., M. Phil., M.C.M., Ph. D.

Librarian

Late. Dattatraya Pusadkar Arts College,
Nandgaon Peth, Tq. Dist-Amravati

T.M.C. Publication

Research Methodology in Library Science

© Author

Dr. Vikas Tukaramaji Adlok

No part of this book shall be reproduced, Stored in retrieval system, or translated in any form or by any means, electronic, mechanical, Photocopying and /or otherwise without the prior written permission of the publishers.

ISBN : 978-93-83664-23-8

First Edition: 26 Jan. 2022

Publishers

T.M.C. Publication

Prashant Nagar, Nagpur.

PH. No. 9923693506

Sales Office

Shri Ganesh Raut

Om Sai Publisher & Distributors

29, Indira Nagar, behind in TB Ward, Nagpur

Mob No. 9325656602

E-mail: ospdnagpur@yahoo.com

Retail Shop

Books & Books

65, shop no.2, Radhika Palace,

Hanuman nagar road, Medical Chowk, Nagpur

Mob No. 9923693506

Branch

Pune Branch

203, Paris Sharsh Height,

Ambamata Mandir Road,

Ambai Dara, Dhayari,

Pune-411041. 94

Mob No. 9420318884

New Delhi Branch

213, Wardhan House, 7/21

Ansari Road, Dariyaganj,

New Delhi-110002

Mob No. 8888828026, 9325656602

Type Setter

Meera Computer, Nagpur.

CONTENTS

• <i>Preface</i>	
1. Digital Library Development	1
2. Semantic Web and Library Functions	11
3. Podcasts and Podcasting for Librarians	31
4. Social Media for Libraries and Issue	46
5. Metadata and Cloud Based Services for Library	84
6. Qualitative Research	102
7. Web Technology: "Web 2.0", "Web 1.0", "Web 3.0"	122
8. Internet and Web Technology	146
9. Research and Design in Library Science	203
10. Data Analysis for Survey Research	229
11. Tools and Techniques in Survey Research	253
12. Sampling Design and Research	279

About the Author



Dr. Vikas Tukaramji Adlok

M.L.I.Sc., M.Phil., M.C.M., Ph.D.

- Working as a Librarian at Late Dattatraya Pusadkar Arts College, Nandgaon Peth, Tq. Dist. Amravati from last 13 years.
- Awarded Ph.D. on the topic "Use of Web 2.0 tools by Medical Professionals in Maharashtra : A Study".
- More than Published papers in various National & International Journals.
- More than 10 paper presentations in National & International conferences / seminars / workshops.
- Area of interest is Library Networking, Digitalization, Library Automation.
- Worked as a NAAC Co-ordinator.
- Member, Editorial Board, 'Bhartachi Pratibha', a book published on the political career of Ex-President of India, Her Excellency Smt. Pratibha Devisingh Patil
- Member, Editorial Board, 'Swatantrayapurva Kalatil Amravatichi Gauravgatha', a book published on freedom fighters in Amravati district.

टी. एम. सी. पब्लिकेशन

प्रशांत नगर, नागपूर.

मो.: 9923693506, 9325656602

₹ 375/-

ISBN : 978-93-83664-23-8



9 789383 664238

Available Also on

Flipkart

amazon

SHOPCLUES!