

# RESEARCH NEBULA

*An International Refereed, Peer Reviewed & Indexed Quarterly Journal in  
Arts, Commerce, Education & Social Sciences*

DOI PREFIX 10.22183

JOURNAL DOI 10.22183/RN

IMPACT FACTOR 7.399

ONE DAY

**INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY E-CONFERENCE**

On

**ROLE OF PHYSICAL ACTIVITIES, HEALTH  
AND FITNESS IN TODAY'S CRISIS**

16<sup>th</sup> October, 2021

Jointly Organized by



**IQAC, AND DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORTS  
MAHATMA JYOTIBA FULE MAHAVIDYALAYA, AMRAVATI. (M.S.)**



**LATE DATTATRAYA PUSADKAR ARTS COLLEGE, NANDGAON PETH,  
AMRAVATI. (M.S.)**



**NARAYANRAO RANA MAHAVIDYALAYA, BADNERA, AMRAVATI. (M.S.)**

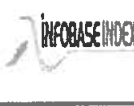
Special Issue on 16<sup>th</sup> October, 2021

[www.vcjournall.net](http://www.vcjournall.net)

insplash@glitch-lab



104.	PROF. DR. NARENDRA UTTAMRAO PATIL Director of Physical Education and Sports, Dadasaheb Bidkar Arts Science and Commerce College, Peth, Tal. Peth, Dist. Nashik  PROF. PRADEEP ATMARAM WAGHMARE Director of Physical education and sports, M.G.V. Art's, Science and Commerce College, Surgana, Tal. Surgana, Dist. Nashik	THE IMPACT OF MOTIVATIONAL APPROACHES ON THE SKILL ACQUISITION OF VOLLEYBALL BEGINNERS	331
105.	PROF. NANASAHEB B. SAPKAL Director of Physical Education B L D Arts College Pinjar Dist- Akola, Maharashtra	ASANA & PRANAYAMA TO DEVELOP POSITIVE THINKING SPECIALLY IN PERIOD OF CRISIS	333
106.	DR. PRASHANT B. SHINGWEKAR University Department of Chemical Technology, S.G.B. Amravati University, Amravati, Maharashtra	DIETARY FAT INTAKE FOR ATHLETES	336
107.	DR. NITIN W. DEULKAR Director of Physical Education, Sudhakararo Naik Arts & U K Commerce College, Akola (MS)	APPLICATION OF PSYCHOLOGY IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION	339
108.	डॉ. रुपाली अ. इंगोले संचालक शारीरिक शिक्षण व खेळ, श्री शिवाजी विज्ञान महाविद्यालय अमरावती	कोरोना महामारी काळातील ताळेबंदिमुळे वाढत्या बालकांमधील लठ्ठा पनाच्या समस्या.	342
109.	सहा. प्रा. गजानन बाळासाहेब काळे संगीत विभाग, महात्मा ज्योतिबा फुले महाविद्यालय, अमरावती	शास्त्रीय संगीत में योग प्राणायाम का महत्व	347
110.	डॉ. कविता मुरलीधर इंगळे ग्रंथपाल, स्व. पंचफुलाबाई पावडे कला व वाणिज्य महिला महाविद्यालय, वरुड	ग्रंथपालनामध्ये तणावाचे व्यवस्थापन	350
111.	डॉ. मोनाली इंगळे गृह अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, श्रीराम कला महिला महाविद्यालय धामणगाव रेल्वे जि. अमरावती	लठ्ठपणा आणि वजन नियंत्रण	354
112.	प्रा. डॉ. पी. आर. जाधव स्व. दत्तात्रेय पुसदकर कला महाविद्यालय, नांदगाव पेठ, ता. जि. अमरावती	ग्रामीण आणि शहरी विभागातील विद्यार्थ्यांच्या आहाराविषयक समस्या व उपाय	358
113.	चंद्रशेखर बाबासाहेब कडू शारीरिक शिक्षक संचालक, शंकरलाल खंडेलवाल कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय, अकोला.	योगाभ्यासाचा महिलांच्या उच्च रक्तदाबावर होणारा परिणाम	362
114.	प्रा.कविता आर. किर्दक शि.प्र.मं.विज्ञान व गिलाणी कला वाणिज्य महाविद्यालय, घाटंजी जि.यवतमाळ.	संतुलीत आहार व नियमित व्यायाम"उत्तम आरोग्याची गुरुकील्ली	365
115.	सहा प्रा. अमोल द. वाडवे संगीत विभाग, महात्मा ज्योतिबा फुले महाविद्यालय अमरावती	मन एवं शरीर स्वास्थ्य के लिये संगीत की महत्वपूर्ण भूमिका	367



प्रा. डॉ. पी. आर. जाधव  
स्व. दत्तात्रेय पुसदकर  
कला महाविद्यालय,  
नांदगाव पेठ, ता. जि.  
अमरावती

One Day International Interdisciplinary E-Conference On  
ROLE OF PHYSICAL ACTIVITIES, HEALTH AND FITNESS IN TODAY'S CRISIS  
On 16<sup>th</sup> October, 2021 @

Mahatma Jyotiba Fule Mahavidyalaya, Amravati, Late Dattatraya Pusadkar Arts College,  
Nandgaon Peth, Amravati, & Narayanrao Rana Mahavidyalaya, Badnera, Amravati.  
ग्रामीण आणि शहरी विभागातील विद्यार्थ्यांच्या आहाराविषयक समस्या व उपाय

**ABSTRACT:**

अमरावतीच्या कुशीत बारा किलोमीटर अंतरावर वसलेले नांदगाव पेठ हे गाव विदर्भात महाराष्ट्र इंडस्ट्रीयल डेव्हलपमेंट कॉर्पोरेशन (एमआयडीसी) म्हणून गेल्या वीस वर्षांपासून ओळखले जाते. नांदगाव पेठ या ग्रामीण परिसरात अनेक नवनवे उद्योगधंदे, उद्योग कंपन्या वेगवेगळ्या उत्पादनासाठी आल्या. भव्य कापड मार्केटची बाजारपेठ बिझिलॅंड, सिटीलॅंड, चौपाल सागर यांसारख्या अनेक व्यावसायिक गटांनी निर्मिती सुरू केली. इथे काम करायला येणारे मजूर, आजूबाजूच्या लहान-लहान गावातले शेतमजूर, अल्पभूधारक यांच्या मुलांच्या शिक्षणासाठी 1998 साली स्व. दत्तात्रेय पुसदकर कला महाविद्यालय स्थापन करण्यात आले.

या महाविद्यालयात शिक्षणासाठी येणाऱ्या तरुण मुला-मुलींची शारीरिक अवस्था गेल्या २२ वर्षांपासून मी पाहत आहे. कारण मी या महाविद्यालयामध्ये मराठीच्या अध्यापनाचे काम करतो. आमच्याकडे वरिष्ठ महाविद्यालयामध्ये बी. ए. पर्यंतचे शिक्षण दिले जाते, आवश्यक मराठी व ऐच्छिक मराठी वाङ्मय शिकविताना बहुतेक विद्यार्थ्यांच्या संपर्कात मी असतो. वर्गात एखादी निसर्गरम्य कविता, सामाजिक कविता, प्रेमविषयक कविता, माणसाच्या विविध नातेसंबंधाविषयी कविता शिकविताना माझे मन प्रफुल्लित झालेले असते. बालकवींची निसर्ग कविता - "हिरवे हिरवे गार गालीचे, हरित तूनाचे मखमालीचे" किंवा ना. धो. महानोरांची निसर्ग कविता - 'या नभाने असे दान द्यावे'

यासारख्या निसर्गरम्य कविता विद्यार्थ्यांना शिकविताना त्या कवितेतील शब्दकळेने, तिच्या लायबद्धतेने मनाला एक वेगळीच प्रतीती येत असते. याच अपेक्षेने मी माझ्या विद्यार्थ्यांकडे पाहतो तर बहुतेकांचे चेहरे निर्विकार, उदासीन, मर्गळलेले व थकलेले असे मला दिसतात. अनेकदा तर एखाद्या सुंदर कवितेचे वाचन चालले असताना एखाद दुसरी मुलगी बेशुद्ध होऊन पडताना अनेकदा मी पहिली आहे. असे का व्हावे? याचा शोध घेणे फारसे काही अवघड नाही, गरीब घरातील मुले-मुली उपाशी-तापाशी काही किलोमीटरची वाट तुडवून महाविद्यालयात आली असतात. कुपोषणामुळे त्यांची सगळी रया गेलेली असते. त्यामुळे त्यांची एखाद्याक्षणी शुद्ध

हरपते हा अनुभव अपवादात्मक नसून गेल्या बावीस वर्षांत मी अनुभव घेतला आहे.

मुलामुलींना व्यायामासाठी काही संस्था त्यांना मोफत सायकली देतात जेणेकरून पायपीट न करता त्यांना सहजपणे महाविद्यालयात येता यावे. प्रत्यक्षात रिकाम्यापोटी सायकल चालवण्याचा व्यायाम मुला-मुलींसाठी अधिक तापदायक ठरतो आहे असे दिसून आले आहे. ग्रामीण भागातील महाविद्यालयात शिकायला येणाऱ्या गोरगरीब मुलामुलींची खरी समस्या ही कुपोषणाची आहे. शरीराला आवश्यक असलेली बहुतेक घटक त्यांना दैनंदिन आहारातून मिळतच नाहीत. हा त्यांचा मूलभूत प्रश्न आहे. मुलांना पालक शाळेत पाठवतात कारण त्यांना तिथे दुपारची खिचडी किंवा दूध मिळते आणि संस्था किंवा शासनदेखील मुलांनी शाळा सोडू नये म्हणून नियमित शाळेत येऊन शिकावे यासाठी हा आहार वाटपाचे उपक्रम करताना दिसून येतात. त्यातून आपल्याकडची आर्थिक विषमता भयंकर दारिद्र्य अनेकांना पडणारी दुपारची भ्रांत याच समस्या आहेत हे अधोरेखित होते.

याउलट शहरातील स्थिती मध्यमवर्गीय पालकांच्या घरातून येणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या बदललेल्या सवयी ही एक पोषक आहाराच्या संबंधी निर्माण झालेली समस्या आहे आणि ती दिवसेंदिवस उग्र होत चाललेली आहे. या सुखवस्तू घरातील मुलांना घरच्या सात्विक अन्नाने भरलेले ताट नको असते. त्यांना सतत बाहेरून बाजारातून येणाऱ्या खाद्य अन्नाची ओढ असते. ऑनलाईन सेवा उपलब्ध असल्यामुळे घरचे साधे आणि पौष्टीक अन्न गाकारून मुले पिझ्झा, बर्गर, चिली लॉलीपॉप,

कोका कोला यांच्यामागे लागलेली दिसतात आणि हे चित्र घरोघरी दिसून येत आहे. मुला-मुलींच्या आहारविहारसंबंधी आपले मत नोंदवताना डॉ. अशोक कामत म्हणतात - "मुलगा गुरुगृही गेला आणि अभ्यासाला लागला की, त्याचे राहणे, पोशाख, खाणेपिणे, खेळणे, ग्रंथवाचन, मनोरंजनादी साधने अशा सर्वच गोष्टींवर आचार्याने, गुरूजींनी लक्ष ठेवायला हवे."

आपल्या मुला - मुलींना घरचे वरण, भात, भाजी, पोळी, कोथिंबीर, ताक इत्यादी असे सात्विक भोजन देण्याची ऐपत असलेले पालक मुला-मुलीपुढे हतबल ठरतात. मुलांचे खर्चिक आहार एकतर त्यांच्या खिशाला फारसे परवडत नाहीत आणि दुसरी गोष्ट म्हणजे बाहेरच्या हॉटेलमधील अन्नापायी स्वास्थ्य गमावून निरनिराळ्या पोटाच्या विकाराने ग्रस्त होणाऱ्या मुला-मुलींच्या औषधोपचारापायी पालकांचे आर्थिक बजेट पूर्णपणे विस्कटून जाते. पण मुले-मुली यातून काही शिकायला तयार नसतात. सांप्रत काळातील मुले-मुली स्मार्टफोननी वेडावून गेली आहेत. सतत ऑनलाईनवर व्यस्त झालेली दिसतात. स्मार्टफोनवर सतत लक्षवेधक खाद्यपदार्थांच्या अनेक वाहिण्यावर जाहिरातीचा मारा चाललेला असतो. ही प्रक्रिया अढ्यातपणे चालू राहते. घरातील मुले-मुली तसे पदार्थ आईला बनविण्यासाठी किंवा स्वतः बनविण्यासाठी सारखी धडपत राहतात. आजच्या तरुण-तरुणींची चिचित्र खाण्यापिण्याबद्दल राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज म्हणतात -

"काही केव्हा कुठेहि खाणे कधी खाणे । कधी झोपणे कधी जागणे ।

सप्तहि धातु कोपती याने । रोगरूपाने फळा येती ॥१०॥"

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी शिक्षण, आरोग्य व आहारासंबंधी ग्रामगीतेत प्रखड विचार मांडले आहेत. शिक्षणसंबंधी आपले विचार व्यक्त करताना डॉ. सुनंदा जामकर म्हणतात. - "शिक्षणाने मनुष्याच्या अंगी टिकाऊ परिवर्तन येते; आणि संपूर्ण समाजाचा विकास साधला जातो. साहाजिकच शिक्षण हे मानव समाजासाठी अत्यंत आवश्यक आहे."

अनेक मध्यमवर्गीय पालक मुलांच्या या आहारविषयामुळे परेशान झाली आहेत थोडक्यात ग्रामीण भागातील मुले दारिद्र्यामुळे आणि शहरी विभागातील दिवसेंदिवस समृद्ध होत असलेल्या मध्यमवर्गीयांची मुले-मुली यांच्या बाबतीत म्हणजेच 'भारत आणि इंडिया' या दोन्ही स्तरांमध्ये पौष्टिक आहाराची समस्या गंभीर झालेले आढळते. परंपरेने चालत आलेले आपल्या भोजनाच्या ताटातील पौष्टिक पदार्थ ह्याकडे मुला-मुलींनी पाठ फिरवलेली दिसते. त्यामुळे आजच्या मुला-मुलींचे आरोग्यच धोक्यात आले आहे. चाळीशीच्या आत हृदयविकार जडणाऱ्या आणि हृदयविकारांच्या

झटक्याने मरण पावणाऱ्यांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. तळकट आणि वातूळ आहारामुळे लठ्ठपणाची समस्या गंभीर होत चाललेली आहे. ही समस्या आपल्या लक्षात तर येतेच पण ती कशी सोडवावी हे मात्र पालकांना कळनासे झाले आहे. अतिश्रीमंत लोकांच्या उदा. राजकीय नेते, चित्रपटतारे, मोठे उद्योगपती इत्यादींच्या मुलांच्या समस्या आणखी वेगळ्या झाल्या आहेत. चांदीचा चमचा तोंडात घेऊन जन्माला येणाऱ्या या मुला-मुलींना कोणत्याही गोष्टीची दतात नसते. याविषयी राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज म्हणतात-

"यातूनचि वाढती सर्व रोग । वैद्य, डॉक्टरांचा लागला भोग ।  
तिकडे बिघडत गेले उद्योग । शिरले दुर्भाग्य त्या घरी ॥४०॥"

शालेय आणि महाविद्यालयीन अभ्यासक्रमात पोषक आहार व त्याचे महत्त्व विशद करण्यासाठी काही तास राखून ठेवले जावेत. योग्य आहारविहार करणाऱ्या आपल्या संस्कृतीतील आनेक नामवंत व्यक्तींची दाखले त्यांच्यासमोर ठेवावेत. आरोग्याचे महत्त्व आणि अनारोग्यापायी अवघ्या आयुष्याची नासाडी कशी होते हे त्यांना समजावून सांगितले जावे असे वाटते. आरोग्य, ज्ञानसंपादन, संशोधन, कलानिर्मिती इत्यादींसाठी या तरुणांनी झेप घ्यायला हवी पण भलतेच घडताना दिसते. ही मुले अंमली पदार्थांचे सेवन, रेव्ह पार्टी यात अडकतात. अगदी नुकतेच घडलेले मोठ्या सेलिब्रिटींच्या मुलांचे रेव्ह पार्टी प्रकरण आज पुढे आले आहे. या सान्यांवर उपाय काय? अनेक उपाय सुचतात जसे आजच्या शालेय शिक्षकांनी महाविद्यालयीन व प्राध्यापकांनी आपल्या वर्तणुकीतून विद्यार्थ्यांसमोर आहाराबाबतचे आदर्श उभे केले पाहिजे. आपल्या देवापुढे लहानपणापासून मुलांना रोज सायंकाळी 'शुभं करोती कल्याणम्' म्हणायला शिकविले जाते. त्यात एक ओळ आरोग्यम धनसंपदा अशी आहे. त्यात पहिला क्रम आरोग्याला दिला आहे धनदौलतीला नाही. हे आमच्या प्राचीनांनी जाणले होते. आरोग्य चांगले असले, शरीर निरामय असले तर मन उत्साही राहते आणि बुद्धीला पण चालना मिळते. रोगग्रस्त तरुण नैराश्याच्या आहारी जातात, प्रसंगी नैराश्याचा अतिरेक होऊन आत्महत्येचे टोकही गाठतात. या तरुणांना मानसोपचाराच्या जोडीने योग्य आहार, योग्य व्यायाम, किमान सात तासाची झोप यांचे महत्त्व परोपरीने सांगितले गेले पाहिजे. याविषयी तुकडोजी महाराज म्हणतात-

"म्हणोनि प्रातःकाळी उठावे । ब्राह्ममुहूर्ता डोक्यांनी बघावे ।

उठताच प्रातःस्मरण करावे । आसनस्थानी ॥४४॥"

ग्रामगीतेमध्ये तुकडोजी महाराजांनी आहार आणि आरोग्य यांच्या संदर्भात अतिशय सोप्या आणि नेमक्या शब्दात ग्रामीण आणि शहरी समाजाचे उद्बोधन केले आहे.

शाळेच्या शिक्षकांनी तसेच प्राध्यापकांनी व घरातील पालकांनी आपल्या वर्तणातून मुलांना वरील बोध दिला पाहिजे, 'लोका सांगे ब्रह्मजान, आपण कोरडे पाषाण' असे जर शिक्षकवर्ग व पालक करित असले, रात्रीवेरात्री मोबाइलवरचा चित्रपट बघत असले, जेवणाच्या व झोपण्याच्या वेळा? तो पाळत नसले तर मुलांवर काय प्रभाव पडणार? 'बोले तैसा चाले' अशाच व्यक्तींच्या शब्दांना वजन असते. एरवी 'शब्द बापुडे केवळ वारा' अशी स्थिती राहते. खरे म्हणजे योग्य आहाराचा प्रश्न सोडविण्यासाठी याहुनही अधिक मूलगामी उपायांची गरज आहे. याविषयी राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज म्हणतात -

"व्यायामे वाढे प्रतिकार शक्ति । स्वावलंबनाची प्रवृत्ति ।  
व्यायाम अंगी वाढे स्फूर्ती । कार्य करण्याची ॥६५॥"

भांडवलशाहीच्या आजच्या युगात जगभर आणि खासकरून अविकसित आणि विकसनशील देशात आर्थिक विषमतेची दरी दिवसागणिक रुंदावते आहे. सध्याच्या कोरोनाच्या महामारीच्या काळात अनेकांचे रोजगार गेले. हातातांडाची गाठ पडणे असंख्य कष्टकऱ्यांच्या बाबतीत अवघड झाले. त्याचवेळी बऱ्या उद्योजकांच्या संख्येत व संपत्तीत प्रचंड वाढ झालेली दिसते. भांडवलदारी संपत्तीधारकांनी आपण निर्माण केलेल्या संपत्तीचे विश्वस्त आहोत. संपत्ती ही समाजाची आहे, तिचे राखण आपण करावे आणि तिचे न्याय्य वाटप आपण करणे लागते, ही महात्मा गांधींची संकल्पना होती. काही मोजके अपवाद वगळता वेगळ्या काही समाजातील धनवंतांनी ती साफ दुर्लक्षित केलेली दिसून येते. योग्य आहाराच्या प्रश्नांचा मुळाशी दुर्बल घटकांची असहायता आणि धनाड्यांचा स्वार्थ हा आहे. सात्विक आहारबद्दल राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज म्हणतात -  
"सात्विकतेने आरोग्य लाभे । शांति, सुखदास होऊनि राबे ।  
सात्विकता निसर्ग नियमास धरून । ऐसा अनुभव जाणत्यांचा ॥३१॥"

पोषक आहाराचा प्रश्न सोडविण्यासाठी प्रश्नाच्या मुळाशी जाणे आवश्यक आहे. आज गरिबांना चांगला आहार मिळत नाही. काम करून पैसा मिळाला तर चैनीच्या वस्तू उदा. मोबाईल महागडे बाईक, कपडे, घड्याळी इत्यादी चैनीच्या वस्तू घेतील परंतु पौष्टिक अथवा प्रोटीनयुक्त अन्न घेऊन खाणार नाहीत. हे चित्र बदलायचे असेल तर व्यवस्थेलाच हात घालावा लागेल. तसे करण्याची कुवत सामान्यांकडे नाही म्हणून निदान वर उल्लेखलेल्या अनेक उपायांवर तरी आपण सर्वांनी विचार करावा.

आजच्या तरुण-तरुणींच्या पौष्टिक आहारविषयावर स्वस्त व समृद्ध उपाय

ग्रामीण विभागातील मुले आणि मुलींच्या समस्या देशातील आर्थिक विषमतेतून त्याचप्रमाणे शहरी विभागातील ऐतदार घरातील समस्या या चेंगळवादातून निर्माण झालेल्या दिसून येतात. त्यावर मूलगामी उपायांची खरी आवश्यकता आहे. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी ग्रामगीतेत आहार-विहार विषयीच्या ग्रामीण तरुण-तरुणींच्या चांगल्या - वाईट सवयींबद्दल विस्ताराने लिहिले आहे. ते म्हणतात -

"मित्रहो! सात्विक अन्नचि सहज मिळते । जे श्रमाने शेतीत मिळते ।

भाजी-भाकरी, भात पोळी लाभते । अल्प प्रयासे ॥१०५॥"

आजच्या पिढीतील पालकांनी आपल्या मुला-मुलींना शेतामधून जे जे सहज व स्वस्त रूपात दर्जेदार व पौष्टिक अन्न मिळते ते आपआपल्या पाल्यांना उपलब्ध करून त्याची गोडी लावून महत्त्व पटवून दिले पाहिजे. उदा. कांडा, मुळा, टेमसे, कोवळे, दुधी भोपळा, दोडके, आवळे, सीताफळ, रामफळ, सोयाबीन पासून बनत असलेले विविध पदार्थ काकडी, रताळी, टमाटे, गाजर, भेंडी, बरबटी, तुरीच्या शेंगा, लसूण कांद्याची पाती, पालक, मेथी, चवळीची भाजी, ज्वारीचा हुरडा, गहू, बाजरी, तांदूळ, बोरे, चिंचा, कवठ, पेरू, संत्रे, चना, वाटाणे, तूर, तीळ यांसारख्या ऋतुनुसार फलाहार आणि कडधान्याची उसळ, विविध प्रकारच्या दाळी यांसारखे खेड्यामध्ये सहज उपलब्ध होऊ शकणारे अन्न पदार्थांची मुला-मुलींना खाण्याची गोडी लावावी. अन्न सेवनाबद्दल सौ. बिमला ठक्कर म्हणतात -  
"पोटात दोन वेळा पुष्कळ अन्न भरून घेण्यापेक्षा चार वेळा थोडे थोडे खाल्याने पंचंद्रिये आपले काम अधिक चांगले करू शकतात." \* शहरातील हॉटेलातील कडक चहा, समोसा, कचोरी, बिस्कीट, खारी, टोस्ट आणि शिब्या तेलात तळलेले आल् बॉडे, चिवडा इत्यादी पदार्थ खाण्याऐवजी गावरान पौष्टिक धान्याला थोडीशी तिखट, हळद, मीठ, जिरे लावले तर चवदार लागतात आणि तेच शरीराच्या दृष्टीने लाभदायक व पोषक असतात. राष्ट्रसंतांची समाजप्रवर्तकाची भूमिका स्पष्ट करताना डॉ. सुनंदा जामकर म्हणतात - "गावागावातील जनता निरोगी आणि सुखी असो ही ऋग्वेदातील प्रार्थना म्हणजे राष्ट्रसंत तुकडोजींचे जीवनकार्य होते." \*

आधारभूत संदर्भग्रंथ :

1. डॉ. कामत अशोक - "राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज विरचित - ॥ ग्रामगीता सुबोध निरूपण॥, गुरुकुल प्रतिष्ठान पुणे-०४, आवृत्ती पहिली-पृष्ठ क्र.-७४.
2. "ग्रामगीता संपादन - राजगुरु माधव, विशेषाधिकारी, मराठी विभाग पाठयपुस्तक मंडळ पुणे - ०४, १९५५ च्या

- प्रथमावृत्तीचे मूळ संपादक - स्व. सुदाम सावरकर -  
पुनर्मुद्रण २००० पृष्ठ क्र. - १४८
3. "राष्ट्रसंत प्रणीत मानव संसाधन विकास आणि कार्य" -  
जामकर डॉ. सुनंदा - पृष्ठ क्र. - १४२, "राष्ट्रसंत तुकडोजी :  
जीवन व कार्य" संपा. डॉ. सुभाष सावरकर, प्रकाशक -  
मराठी जनसाहित्य परिषद, अमरावती-५ प्रथमावृत्ती - २००७.
4. "आहारशास्त्र" (न्यूट्रिशन) - ठक्कर सौ. बिमला, प्रकाशक  
- बोरा मेडिकल पब्लिकेशन, मुंबई-०३ पुनर्मुद्रण-२००८, पृष्ठ  
क्र. १६६
5. "सामुदायिक प्रार्थनेमागील राष्ट्रसंतांची भूमिका" - डॉ.  
सुनंदा जामकर - पृष्ठ क्र. - २८७, "राष्ट्रसंत तुकडोजी  
महाराज गौरव ग्रंथ" - संपा. भगत प्रा. रा. तु., प्रकाशक -  
चैतन्य प्रकाशन कोल्हापूर -०१२ प्रथमावृत्ती २ ऑक्टो.  
२००९.