SN 2394-5303

Printing Area

Issue-122, Vol.03, February 2025

Peer Reviewed International Multilingual Research Journal

Editor
Dr.Bapu G.Gholap

आंतरराष्ट्रीय बहुभाषिक शोध पत्रिका

प्रिंटिंग एरिया

Printing Area International Interdisciplinary Research Journal in Marathi, Hindi & English Languages

February 2025, Issue-122, Vol-03

Editor
Dr. Bapu g. Gholap
(M.A.Mar.& Pol.Sci.,B.Ed.Ph.D.NET.)

"Printed by: **Harshwardhan Publication Pvt.Ltd.** Published by **Ghodke Archana Rajendra** & Printed & published at Harshwardhan Publication Pvt.Ltd.,At.Post. Limbaganesh Dist,Beed -431122 (Maharashtra) and Editor **Dr. Gholap Bapu Ganpat.**

Reg.No.U74120 MH2013 PTC 251205

Harshwardhan Publication Pvt.Ltd.
At.Post.Limbaganesh,Tq.Dist.Beed
Pin-431126 (Maharashtra) Cell:07588057695,09850203295
harshwardhanpubli@gmail.com, vidyawarta@gmail.com

All Types Educational & Reference Book Publisher & Distributors / www.vidyawarta.com

Printing Area

www.विद्यावार्ता®.कॉम

YouTube Channel

Vidyawarta is peer reviewed research journal. The review committee & editorial board formed/appointed by Harshwardhan Publication scrutinizes the received research papers and articles. Then the recommended papers and articles are published. The editor or publisher doesn't claim that this is UGC CARE approved journal or recommended by any university. We publish this journal for creating awareness and aptitude regarding educational research and literary criticism.

The Views expressed in the published articles,Research Papers etc. are their writers own. This Journal dose not take any libility regarding appoval/disapproval by any university, institute, academic body and others. The agreement of the Editor, Editorial Board or Publicaton is not necessary. Editors and publishers have the right to convert all texts published in Vidyavarta (e.g. CD / DVD / Video / Audio / Edited book / Abstract Etc. and other formats).

If any judicial matter occurs, the jurisdiction is limited up to Beed (Maharashtra) court only.

Indexed

IMPACT 9.41 IIJIF FACTOR

Govt. of India,
Trade Marks Registry
Regd. No. 3418002

Harshwardhan Publication Pvt.Ltd. ISO9001-2015 CERTIFIED International Multilingual Research Journal

http://www.printingarea.blogspot.com

अभाव आहे, येथिल मश्देची सुपिकता कमी आहे तेथे कृषी व्यवसायाकरीता भूमीचा वापर कमी प्रमाणात झालेला आहे. तसेच भंडारा जिल्हयामध्ये पडीत शेतीचे प्रमाण कमी प्रमाणात आहे. तसेच भंडारा जिल्हयामध्ये प्रत्येक तालूका जंगलाने व्यापलेला आढळतो. हे जंगलाचे प्रमाण प्रत्येक तालूक्यात कमी अधिक प्रमाणात आहे.

संदर्भ ग्रंथ :

१. भारताचा कृषी भूगोल : प्रा. सवदी (विद्या प्रकाशन, लातुर)

२. भारताचा भूगोल: डॉ. विठ्ठल घारपूरे पिंपळापूरे ॲन्ड कं. पब्लिर्शस, नागपूर

३. भारताचा भूगोल: डॉ. विठ्ठल घारपूरे पिंपळापूरे ॲन्ड कं. पब्लिर्शस, नागपूर

४. कृषी भूगोल : डॉ. सुरेश कुठे

५. जिल्हा सामाजिक व आर्थिक समालोचन २०२३ भंडारा जिल्हा

❑❑❑

12

बाल्यावस्थेतील आहार एक अभ्यास

डॉ. गंगासागर तुळसीदास चोले
प्रमुख, गृहशास्त्र विभाग,
सहा. प्राध्यापक,
कला, वाणिज्य आणि विज्ञान, महाविद्यालय,
गडहिंग्लज, जि. कोल्हापूर

प्रस्तावना

मानवी विकासाच्या विविध अवस्था आहेत, त्या अवस्थांपैकी ही एक अवस्था आहे. वाढ व विकासाच्या दृष्टिकोनातून या काळात होणारे बदल व त्यानुसार मुलांमध्ये घडून येणाऱ्या वैकासिक क्रियाच्या आधारे या कालावधीचे किंवा या अवस्थेचे दोन भागात विभाजन केले आहे. दुसऱ्या वर्षापासून ते बारा वर्षापर्यंतच्या मुला मुलींचा यामध्ये समावेश होतो. याचे दोन भाग म्हणजे पहिली पूर्वबल्यावस्था दोन ते सहा वर्ष आणि दुसरी उत्तर बाल्यावस्था सात ते बारा वर्ष, आहारशास्त्रीय अभ्यासात पूर्ववाल्यावस्थेला शाळा पूर्ववयोगट तर उत्तर बाल्यावस्थेला शालेय वयोगट असे संबोधले जाते.

पोषण, आहार आणि आरोग्य यांचा जवळचा संबंध आहे. आहार आणि पोषणाचा लहानपणापासून ते किशोरावस्तेपर्यंत वाढ व विकासावर परिणाम होत असतो. निरोगी आरोग्यासाठी योग्य व पोषक घटक युक्त आहाराची अत्यंत गरज असते. आहाराचा केवळ वाढीवरच परिणाम होत नाही तर रोगप्रतिकारशक्ती, बौद्धिक क्षमता, भावनिक आरोग्य व एकंदरीत संपूर्ण विकासावर परिणाम होतो.

उद्दिष्टे

१) पूर्ववाल्यावस्थेतील बालकांच्या आहाराविषयी पोषण मूल्यांच्या गरजांचा अभ्यास करणे.

२) उत्तर बाल्यावस्थेतील बालकांच्या आहाराविषयी पोषण मूल्यांच्या गरजांचा अभ्यास करणे.

गृहीतके

१) शाळापूर्व बालकांचा आहार प्रौढासारख्या आहाराशी संबंधित नसतो.

२) शालेय बालकांच्या आहारात उष्मांकाची गरज जास्त प्रमाणात असते.

संशोधन पद्धती

प्रस्तूत शोधनिबंधात तथ्य संकलनासाठी द्वितीय तथ्य संकलनाचा वापर करण्यात आला आहे. त्यामध्ये पुस्तके, मासिके, वर्तमानपत्रे, इंटरनेट इ. माध्यमांचा वापर करण्यात आला आहे.

अन्न आणि पोषणाशी संबंधित काही समस्या

ज्या समस्या बाल्यावस्थेत उद्‌भवू शकतात त्यामध्ये अत्याधिक पोषण, बालपणातील क्षरण, गॅस्ट्रोएसोफेजल रिफ्लक्स, अतिसार, बद्धकोष्ठता आणि पोटशूळ यांचा समावेश होतो.

पूर्वबल्यावस्थेतील आहार

दोन ते सहा वर्षापर्यंतच्या बालकाचा यामध्ये समावेश होतो. या अवस्थेत शारीरिक वाढीला अनुसरून कारक कृत्य केली जातात. दोन वर्षापर्यंत बालकाला बहुतेक दात पण येतात, या सर्व गोष्टीमुळे बालकाचा आहार समतोल, पौष्टिक असणे गरजेचे असते. दुसऱ्या वर्षापासून अनेक गोष्टीमुळे बालक एक स्वतंत्र व्यक्ती असल्याचे जाणवू लागते त्यानुसार त्याच्या आवडीनिवडी विचारात घेऊन आहार ठरवावा. या वयातील शारीरिक व बौद्धिक वाढ आणि विकास हा आहारावर अवलंबून असतो. मेंदूच्या एकूण वाढीपैकी ९०% वाढ पाच वर्षापर्यंतच पूर्ण होते, त्याचबरोबर उंची व वजनात देखील वाढ होत असते त्यासाठी त्याला आवश्यक पोषक घटकाचा पुरवठा आहारातून होणे गरजेचे असते. या वयात मुलांची प्रथिनाची व उष्मांकाची आवश्यकता पूर्ण होणे आवश्यक असते. आपल्या देशातील या वयोगटातील मुलांमध्ये कुपोषणाचे प्रमाण जास्त असल्याचे आढळून आले आहे. आहाराविषयीचे अज्ञान, खालावलेली आर्थिक स्थिती अशी कारणे असू शकतात. या वयोगटातील मुलांमध्ये प्रथिने, कॅलरी कुपोषण व जीवनसत्व अ चा अभाव मोठ्या प्रमाणात आढळून येतो, म्हणून या वयातील मुलांची पोषक घटकाची वाढलेली गरज पूर्ण होण्यासाठी पौष्टिक सर्व प्रकारचे अन्नपदार्थ आहारात समाविष्ट करावेत म्हणजे पेशींची वाढ होण्यास मदत होईल तसेच झीज भरून निघण्यासाठी प्रथिने, कार्यशक्तीचा पुरवठा होण्यासाठी कर्बोदके व स्निग्धे आणि शरीर नियंत्रण व शरीर संरक्षणासाठी जीवनसत्वे, क्षार व पाणी यांची गरज पूर्ण होणे आवश्यक असते.

पोषक घटकांची आवश्यकता

१) उष्मांक

बालकाचे वय वाढल्यास उष्मांकाची आवश्यकता त्यानुसार वाढते. एक ते तीन वर्षे वयोगटातील मुलांना १२४० किलो कॅलरी तर चार ते सहा वर्षे वयोगटातील मुलांना १६९० किलो कॅलरी दिवसभरातून मिळायला हव्यात. वाढ आणि शारीरिक क्रियासाठी उष्मांकाची गरज असते.

२) प्रथिने

साधारणत: १.५ ते २.० ग्रॅम प्रति किलोग्रॅम वजनामागे प्रथिनांची आवश्यकता असते. एक ते तीन वर्ष वयोगटातील बालकांना २२ हउ प्रथिने तर चार ते सहा वर्ष वयोगटासाठी ३० ग्रॅम प्रथिनांची दैनिक गरज असते.

३) स्निग्ध

वाढीच्या क्रियेसाठी लागणाऱ्या उष्मांकाचा पुरवठा होण्यासाठी स्निग्ध योग्य प्रमाणात मिळणे गरजेचे असते. आहारात स्निग्ध योग्य प्रमाणात असल्यास जीवनसत्व अ, ड व इ चा पुरवठा होऊ शकतो. नाजूक इंद्रियांच्या संरक्षणासाठी चरबीची गरज असते. तसेच आवश्यक स्निग्धामलाचा पुरवठा होण्यासाठी बालकांच्या आहारात वनस्पती तेल व तेल बियातील शेंगदाणे, लोणी, कठीण कवचाची फळे, दूध, अंड्याचा पिवळा बलक यांचा समावेश करावा.

४) खनिजद्रव्ये

या काळात प्रामुख्याने कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह व आयोडीन या क्षाराचा पुरवठा होणे महत्त्वाचे असते.४०० मि. ग्रॅम कॅल्शियमची आवश्यकता असते. हाडे व दाताची वाढ तसेच स्नायूच्या कार्यावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी बालकांना कॅल्शियम व फॉस्फरसचा पुरवठा होणे गरजेचे असते. त्यासाठी आहारात दुधाचा भरपूर प्रमाणात वापर करावा. दुधाशिवाय ताक, लोणी, पनीर,

पालेभाज्या, शेवग्याच्या शेंगा, मुळा, गाजर, लिंबू, तीळ, सोयाबीन याचा उपयोग केल्यास कॅल्शियम व फॉस्फरस ची आवश्यकता पूर्ण होते. एक ते तीन वर्षासाठी १२ मि.ग्रॅम आणि चार ते सहा वर्षासाठी १८ मि.ग्रॅम लोहाची आवश्यकता असते.

५) जीवनसत्वे

मुलांची त्वचा व डोळ्याच्या स्वास्थ्यासाठी जीवनसत्व अ मिळणे अत्यंत आवश्यक असते. या वयात १० मायक्रोग्रॅम जीवनसत्व श्डश ची आवश्यकता असते. सकाळी कोवळ्या उन्हात मुलांना तेल लावून बसवल्यास जीवनसत्व ड मिळते. कॅल्शियम व फॉस्फरसच्या अभिशोषनासाठी जीवनसत्व ड मिळणे गरजेचे असते अन्यथा त्यांच्या अभावी मुडदूस हा आजार होतो. बालकांना दिवसभरात ४० मिलिग्रॅम जीवनसत्व क आवश्यक असते. त्यासाठी बालकांच्या आहारात लिंबू, आवळा, बोरे, संत्री, पपई, आंबा, पेरू, पालेभाज्या, मोड आलेल्या धान्याचा मुबलक वापर करावा. ब गटातील थायमिन, रायबोफ्लेविन आणि नियासीनची बालकांची गरज १००० किलो कॅलरी मागे अनुक्रमे एक ते तीन वर्षाच्या बालकासाठी ब१ —०.६, ब२ — ०.७ आणि ब३— ८ मिलीग्राम तर चार ते सहा वर्षे वयोगटातील बालकांसाठी ०.९, १.० आणि ११ मिलीग्राम एवढे लागते.

बालकाच्या योग्य आहारासाठी मार्गदर्शक सूचना

१) दिवसभराच्या आहाराची विभागणी सहा ते सात भागात करावी

२) पचनशक्ती पूर्ण विकसित झालेली नसल्यामुळे बालक एका वेळी थोडेच खातो त्यासाठी जेवणाच्या एका भागात एका वेळी एक किंवा दोनच पदार्थ द्यावेत व त्यांचे प्रमाण पण इतरापेक्षा कमी असावे.

३) आहारात विविध पोषक घटकांचे संख्यात्मक आणि गुणात्मक प्रमाण योग्य असावे.

४) सुचित केलेल्या दुधाच्या प्रमाणाव्यतिरिक्त प्रथिने समृद्ध पदार्थाचे दोन लहान वाढप बालकाच्या आहारात असावेत.

५) सकाळच्या नाश्त्यात कोणता पदार्थ आणि किती दिला आहे. पचनास जड आहे का हलका यावर जेवणाची वेळ निश्चित करावी.

६) बालकांच्या आहारात फळे, भाज्या व साली सहित धान्याचा उपयोग करावा म्हणजे उत्सर्जन संस्थेचे कार्य सुरळीतपणे चालण्यास मदत होऊन बालकाचे आरोग्य चांगले राहते.

७) वाढीला उपयुक्त प्राणीज प्रथिनांचा म्हणजेच मास, मासे, अंडी किंवा पूर्ण प्रथिने देणाऱ्या पदार्थाचा उपयोग करावा.

८) शक्य असल्यास भरपूर दूध, दही, ताक, लोण्याचा वापर करावा.

९) आहारात हिरव्या पालेभाज्या तसेच पिवळ्या व नारंगी रंगाच्या भाज्या द्याव्यात म्हणजे जीवनसत्व अ ची पूर्तता होईल.

१०) आंबटगटातील रसाळ फळे जीवनसत्व क मिळण्यासाठी द्यावेत.

११) सर्व अन्नगटातील पदार्थाचा नियमित उपयोग करावा.

१२) बालकाची आवड — निवड विचारात घ्यावी.

१३) खाताना त्याला बळजबरी करू नये.

१४) बालकासमोर खाद्यपदार्थाविषयी ना पसंती व्यक्त करू नये.

१५) बालकांना खाण्यास देताना आकर्षक मांडणी करून द्यावे.

शालेय बालकाचा आहार

सात ते बारा वर्षे वयोगटातील मुले आणि मुलींचा यात समावेश होतो. ही मुले म्हणजे भावी पिढी होय या वयात शारीरिक व मानसिक वाढ झपाट्याने होत असते म्हणून मुलांच्या आहारात उच्च प्रतीची प्रथिने, जीवनसत्वे व क्षाराचा भरपूर प्रमाणात समावेश करावा. मुलांना प्रौढापेक्षा सतरा पट आहार लागतो. यावरून त्यांची पोषण विषयक गरज किती वाढलेली असते याचा अंदाज येऊ शकेल. जर या वयात मुलांना पौष्टिक समतोल आहार मिळाला नाही तर त्यांची शारीरिक वाढ तर बरोबर होतच नाही पण त्याचबरोबर बौद्धिक वाढ ही व्यवस्थित होत नाही. शालेय शिक्षणातील प्रगती बऱ्याच प्रमाणात मुलांच्या पोषणावर अवलंबून असते.

शालेय बालकांची पोषक घटकांची आवश्यकता

१) उष्मांक

या वयात मुलांच्या क्रियाशीलतेनुसार कॅलरीज मिळाव्यात उष्मांकाच्या आवश्यकतेनुसार लिंगाचा परिणाम दिसून येतो, मुलांना मुलींपेक्षा जास्त कॅलरीज लागतात. सात ते बारा वर्षापर्यंत मुलींची उष्मांकाची आवश्यकता जवळजवळ सारखीच असते मुलांची उष्मांकाची आवश्यकता मात्र सात ते नऊ वर्षापेक्षा दहा ते बारा वर्षाच्या काळात वाढते ही वाढ किशोरावस्थेसाठीचा राखीव साठा असतो या काळात मुलींना १९५० ते १९७० किलो कॅलरी लागतात तर मुलांची उष्मांकाची दैनिक आवश्यकता १९५० ते २१६० किलो कॅलरीज असते.

२) प्रथिने

या वयात मुलांपेक्षा मुलींना जास्त प्रथिने लागतात. सात ते नऊ वर्ष काळात मुले व मुलींना दोघांना ४१ ग्रॅम प्रथिने लागतात तर दहा ते बारा वर्षे वयात मुलांना ५४ ग्रॅम तर मुलींना ५७ ग्रॅम प्रथिने दिवसभरातून मिळणे गरजेचे असते.

३) स्निग्ध

सात ते नऊ वर्ष गटाच्या तुलनेत दहा ते बारा वर्षे काळात स्निग्धाची गरज थोडी कमी होते. कर्बोदकापासून मिळणाऱ्या कॅलरीजचे प्रमाण जास्त असावे. आवश्यक स्निग्धामलाचा पुरवठा होण्यासाठी तेल, तेलबिया व साजूक तुपाचा आहारात समावेश करावा.

४) खनिजद्रव्य

हाडे मजबूत होण्यासाठी दहा ते बारा वर्षे वयोगटातील मुलांना प्रौढापेक्षा जास्त कॅल्शियम म्हणजे ६०० मिलिग्रॅम दिवसभरातून मिळावे. त्यासाठी दूध, दुधाचे पदार्थ जास्त द्यावे या वयात शरीरातील रक्ताचे प्रमाण वाढते म्हणून लोहाची दैनिक आवश्यकता मुलांची वाढते परंतु याच वयातील मुलींची लोहाची आवश्यकता सात ते नऊ वर्षाच्या तुलनेत आणि दहा ते बारा वर्षे वयोगटातील मुलांच्या तुलनेत कमी झालेली आढळते, त्याचे कारण म्हणजे सात ते नऊ वर्षात मुलींची लोहाची शोषण क्षमता दहा ते बारा वर्षापेक्षा जास्त असते.

५) जीवनसत्वे

हाडे, दात, त्वचा व हिरड्यांच्या स्वास्थ्यासाठी हाडे मजबूत होण्यासाठी जीवनसत्व अ, ड, क, ची गरज असते. शालेय बालकांना प्रौढाप्रमाणे जीवनसत्व अ लागते. दररोज ६०० मायक्रोग्राम तर दररोज पाच मायक्रोग्रॅम जीवनसत्व ड ची गरज असते आणि ४० मिलिग्रॅम जीवनसत्व क ची गरज असते त्यासाठी मुलांच्या आहारात दूध दुधाचे पदार्थ हिरव्या पालेभाज्या पिवळ्या व नारंगी रंगाची फळे व भाज्या भरपूर प्रमाणात समाविष्ट कराव्यात.

शालेय बालकाच्या योग्य आहारासाठी मार्गदर्शक सूचना

१) मुलांच्या आहारात ऋतुमानानुसार उपलब्ध सर्व प्रकारच्या भाज्या व फळांचा शक्य तेवढ्या प्रमाणात समावेश करावा.

२) मुलांच्या आहारात दूध, दही, मोडाच्या धान्यांचा उपयोग करावाच.

३) या वयात मुलांची होणारी वाढ व क्रियाशीलतेनुसार पोषक घटकांची आवश्यकता पूर्ण करणारा आहार असावा.

४) एकाच वेळी पोटभर खाण्यापेक्षा थोडे थोडे वेळाने जेवण दिल्यास पचनास सोपे होते.

५) मुलांना तेच ते पदार्थ खाण्याचा कंटाळा येतो त्यासाठी रंग, चव, गंध, पोत यांचा आकर्षकपणे उपयोग करून आहारात विविधता निर्माण करावी.

६) मुलांच्या आहारात कच्चा चावून खावा लागेल असा पेय ताक, रस, सूप स्वरूपातील पदार्थ असावेत.

७) मुले जर सॅलेड खात नसतील तर भाज्यांचा इतर पदार्थात मिसळून समावेश करावा.

८) एकावेळी तीन चार पदार्थ वाढू नयेत कारण अशावेळी त्यापैकी आवडणारा पदार्थच पोटभर खाल्ला जातो त्यामुळे सगळी पोषक घटके मिळू शकत नाहीत.

निष्कर्ष

शाळा पूर्व व शालेय वयोगट हा वाढीचा काळ असतो त्यासाठी या वयोगटांमध्ये बालकांचा सर्वांगीण विकास होण्याच्या दृष्टिकोनातून योग्य आणि समतोल आहाराची आवश्यकता असते उत्तम आरोग्यासाठी विविध पोषक घटकांचे प्रमाण या वयोगटातील बालकांसाठी कशा प्रमाणात असावे हे

जाणून घेण्यात आले शाळा खेळ व्यक्तिमत्व विकास या सर्व गोष्टीसाठी वेळ देणे ही मुलांच्या दैनंदिनीतील अविभाज्य गोष्ट बनली आहे. जागतिकीकरणामुळे निर्माण झालेल्या स्पर्धेत आपली मुले टिकून राहावी त्यांचा सर्वांगीण विकास, प्रगती होण्यासाठी प्रत्येक पालक धडपडत असतात. त्यातूनच मुलांची दिनचर्या अतिशय काटेकोर बनलेली आहे. या सर्व गोष्टी योग्य रीतीने घडून येण्यासाठी मुलांच्या आहाराकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे. मुलांचा बराच वेळ घराबाहेर जातो घरापासून शाळा दूर असल्यामुळे दुपारचे जेवण दररोज शाळेत होत असल्यास मुलांचे योग्य पोषण घडून येण्यासाठी इतर जेवणाचा बेत पोषक घटक युक्त असणे गरजेचे आहे. आहार आणि शिकणे यांचा जवळचा संबंध असून ते कसे महत्त्वाचे आहे हे या वयात बिंबवणे त्यांच्या सर्वांगीण प्रगतीच्या दृष्टीने महत्त्वाचे ठरते. विशेष करून शालेय बालकासाठी ब्रेकफास्ट हा महत्त्वाचा असतो. ब्रेकफास्ट म्हणजे सकाळचा नाश्ता जो रात्रीच्या जेवणानंतर सकाळचे पहिले खाणे असते त्यामुळे मुलांना शाळेत गेल्यावर लेखन, वाचन, मनन, चिंतन, स्मरण व अनेक गोष्टीचे आकलन होण्यासाठी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावत असतो त्यासाठी सकाळचा नाश्ता सुस्ती न येणारा पण मुलांना चुस्त ठेवणारा प्रथिने उष्मांक व शरीर संरक्षक घटकांनी युक्त असावा. जी मुले नाश्ता करत नाहीत पुढे चालून त्यांच्या पोषक घटकांची विशेषत: उष्मांकाची कमतरता आढळते ज्यामुळे मुलांची आकलन क्षमता प्रश्न सोडवण्याची क्षमता परिणामित होते असे अभ्यासावरून स्पष्ट होते.

संदर्भसूची

१) पोषण आणि आहारशास्त्र — प्रा. त्रिवेणी फरकाडे, सौ. सुलभा गोंगे

२) अन्नशास्त्र — सुमती कुकडे, नीती भावे

३) आरोग्यासाठी आहार — प्रा. श्री. वि. केळकर

४) पोषणशास्त्र — डॉ मंजुषा मोळवणे

५) अन्न व पोषणशास्त्र —मंजुषा बोरळकर—मोळवणे

६) आहारशास्त्राची मूलतत्वे — डॉ. सौ स्नेहा महाजन

७) पोषण आणि आहार — प्रा. सौ. शोभा वाघमारे — नाईक

८) अन्नशास्त्र — डॉ. इंदिरा खडसे

९) वर्तमानपत्रे, इंटरनेट

13

आशा बगे यांच्या कादंबऱ्या ... ताणतणांचे दर्शन

डॉ. ज्ञानेश्वर जिभाऊ सोनवणे
मराठी विभाग प्रमुख
श्री. शिवाजी विध्या प्रसारक संस्थेचे
कै. शं. दे. पाटिल उर्फ बाबूराव दादा स...
वाणिज्य आणि कै० भाऊसाहेब म.दि. सिसे...
महाविदयालय, शिंदखेडा, जि. धुळे

****

साहित्य हा समाजाचा आरसा आहे अ... जातं. व्यक्ती आणि समाज यांचा अन्योन्य... संबंध आहे. समाजात ज्या ज्या घडामोडी सुरु... मग त्या राजकीय, सामाजिक, धार्मिक, सा... वाङ्मयीन कोणत्याही असो त्याचा परिणाम ... जीवनावर आपोआपच होत असतो. व्यक्तीच्या ... एखादी घटना घडली तर त्या गोष्टीचा परिणाम... मनावर तर होतोच, पण त्याच्या कुटुंबावर, कु... व्यक्तींवर, समाजातील आजूबाजूच्या व्यक्तींवर... असतो. आणि त्यातूनच मग त्यांच्या ज... ताणतणावाला सुरवात होते. आशा बगेंच्या कादं... हा ताणतणाव स्पष्टपणे जाणवतो. या सर्व जीव... घडामोडींचा त्यांच्या जीवनावर मनावर परिणा... आणि त्यातून ताणतणाव निर्माण होतात.

सौदामिनीला संगीतमय संवाद हवा आहे... संवाद तिच्या जीवनात मिळत नाही. म्हणून ... होते. आपल्या मनातील भावना न सांगताह... यशोधनला कळतात, पण अमरला का कळ... तिच्या मनात चाललेला अंत: संघर्ष व्यक्त होत ... आपल्या जीवनात यशोधन आला असता तर ... जीवन संगीतमय झालं असतं, असं मनोमन सौदामि... वाटत असतं. तिला संवाद हवा आहे, पण तो ति... आत्म्याशी नातं घोडणारा हाच संवाद तिला मि... नाही. म्हणून अशा सुखाच्या क्षणांना ती आसुसले...

ISBN | Books
Harshwardhan Publication

& Edit By
Dr.Gholap Bapu Ganpat

Publisher & Owner
Archana Rajendra Ghodke
Harshwardhan Publication Pvt.Ltd.
At.Post.Limbaganesh, Tq.Dist.Beed
Pin-431126 (Maharashtra)
vidyawarta@gmail.com
Cell : 098 50 20 32 95

ISSN 2394-5303