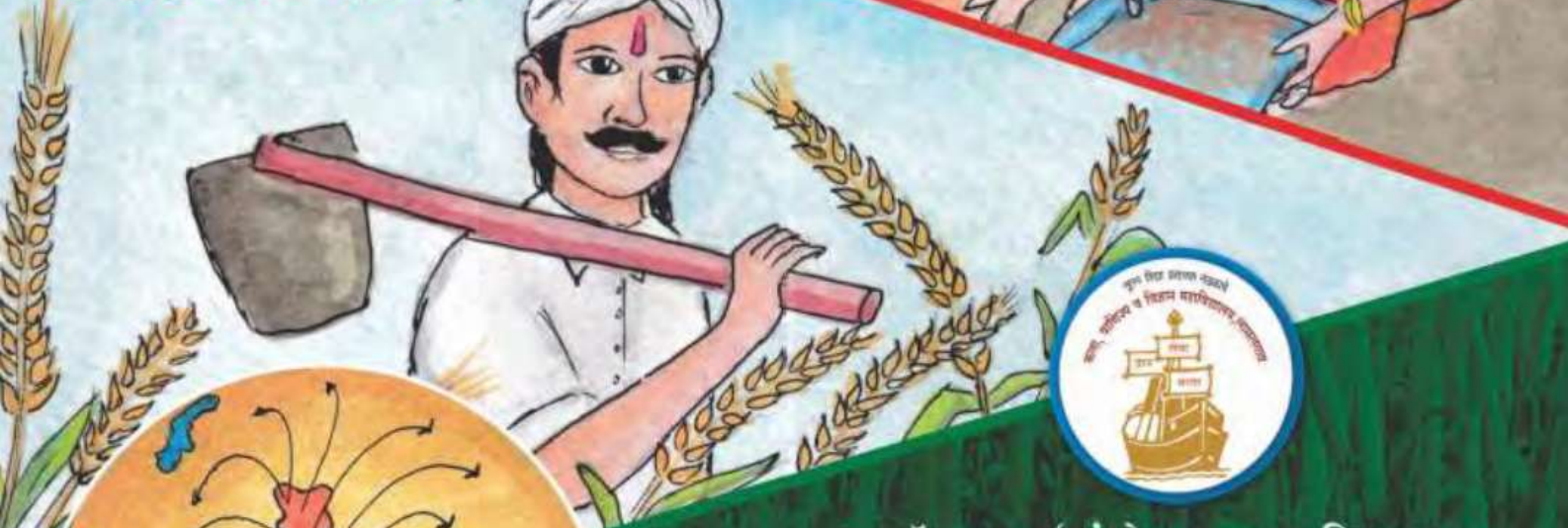


नक्षत्र

विशेषांक २०२३-२०२४



महिमा भरडधान्याचा



नॅक द्वारा 'ए' ग्रेड प्राप्त महाविद्यालय
(3.11 CGPA)

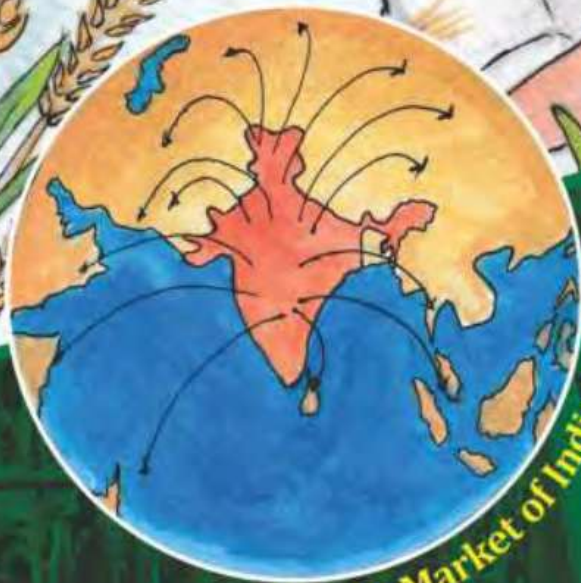
नूतन विद्या प्रसारक मंडळाचे

कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय

लासलगाव-४२२३०६, जि. नाशिक

Registration No. PU/NS/ASC/007(1967)

Certified with - ISO 9001:2015 (QMS) and ISO 14001:2015 (EMS)



Export Market of Indian Millets

सावित्रीबाई फुले
पुणे विद्यापीठ
सर्वोत्कृष्ट महाविद्यालय
प्रथम पुरस्कार प्राप्त

महाराष्ट्र शासन आयोजित
"जागर जाणीवांचा"
अभियान स्पर्धेत
प्रथम पुरस्कार प्राप्त

महाराष्ट्र शासनाचा
"छत्रपती शिवाजी
महाराज वनश्री"
प्रथम पुरस्कार प्राप्त

"रस्ता सुरक्षा
अभियान" द्वितीय
पुरस्कार प्राप्त

महाराष्ट्र शासनाचा
"करिअर कट्टा"
उत्कृष्ट महाविद्यालय
पुरस्कार प्राप्त



राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद
विश्वविद्यालय अनुदान आयोग का स्वायत्त संस्थान
NATIONAL ASSESSMENT AND ACCREDITATION COUNCIL
An Autonomous Institution of the University Grants Commission

Certificate of Accreditation

*The Executive Committee of the
National Assessment and Accreditation Council*

is pleased to declare

Nutan Vidya Prasarak Mandal's

Arts, Commerce and Science College

Lasalgaon, Tal. Niphad, Dist. Nashik, affiliated to Savitribai Phule Pune University,

Maharashtra as

Accredited

with CGPA of 3.11 on four point scale

*at A grade **

valid up to January 23, 2028

Date : January 24, 2023



S. C. Deshpande
Director



नूतन विद्या प्रसारक मंडळाचे,

कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव

नेक द्वारा 'ए' ग्रेड प्राप्त महाविद्यालय (3.11 CGPA)

Certified with - ISO 9001:2015 (QMS) & ISO 14001 : 2015 (EMS)

ता. निफाड, जि. नाशिक - ४२२ ३०६.

E-mail : lasalgaon_college@rediffmail.com Website : www.acscollegelasalgaon.ac.in

Registration No.: PU / NS / ASC / 007 (1967)

* पदवी अभ्यासक्रम

* पदव्युत्तर विभाग

* रसायनशास्त्र संशोधन केंद्र

* कनिष्ठ महाविद्यालय विभाग

* व्यावसायिक महाविद्यालय विभाग

* इंग्लिश मिडीयम स्कूल

नक्षत्र

'महिमा भरडधान्याचा' विशेषांक

* वर्ष : ५७ वे * पुष्प : ५५ वे

२०२३-२०२४

प्रा. (डॉ.) आदिनाथ मोरे (प्र.प्राचार्य)

अध्यक्ष, संपादक मंडळ

एम.ए. पीएच.डी., बी.एड., सेट, एम.बी.ए.

प्रा. डॉ. प्रणव खोचे

संपादक

नक्षत्र

* संपादक मंडळ *

- प्रा. (डॉ.) आदिनाथ मोरे (प्र.प्राचार्य) (अध्यक्ष, संपादक मंडळ)
प्रा. डॉ. प्रणव खोचे (मुख्य संपादक)
मा. कवी प्रकाश होळकर (तज्ज्ञ सल्लागार)
प्रा. दीपाली कुलकर्णी (विभागीय संपादक, मराठी)
प्रा. बापू शेळके (विभागीय संपादक, हिंदी)
प्रा. किशोर गोसावी (विभागीय संपादक, अहवाल)
प्रा. गुरुदेव गांगुर्डे (ग्रंथपाल)
कु. ऋतुजा शिंदे (विद्यार्थी प्रतिनिधी)

* मांडणी संकल्पना *

- प्रा. डॉ. प्रणव खोचे
भ्रमणध्वनी : ९९७०२१०८२७

* मुखपृष्ठ निर्मिती - रचना *

- हर्षवर्धन भुसारे
वर्ग - एस.वाय.बी.बी.ए. (सी.ए.)

* अक्षर जुळणी *

- श्री. तुषार बिडगर (वैष्णवी आर्ट्स), नाशिक

* मुद्रण *

- श्री. किशोर कर्पे (सप्तर्षी आर्ट्स), नाशिक
मोबा.: ९४२२२४५१३२

* छायाचित्रे *

- श्री. संजय सानप

* प्रकाशन स्थळ *

- नूतन विद्या प्रसारक मंडळाचे कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव

हा अंक खाजगी वितरणासाठी असून त्यातील मते व्यक्तिगत व ललित लेखन स्वतंत्र आहे असे गृहित धरले आहे.

अनुक्रमणिका

१.	प्राचार्यांचे मनोगत	४
२.	संपादकीय	६
३.	नू.वि.प्र. मंडळाचे पदाधिकारी आणि कार्यकारी मंडळ	७
४.	स्थानिक व्यवस्थापन समिती	८
५.	कनिष्ठ महाविद्यालय समिती	८
६.	इंग्लिश मिडीयम स्कूल समिती	८
७.	प्राध्यापक आणि कार्यालयीन सेवक वर्ग	९
८.	अभ्यासपूरक व अभ्यासेत्तर विभाग	१२
९.	Vision, Mission and Objectives	१६
१०.	लेख - मराठी माध्यम	१७
११.	लेख - हिंदी माध्यम	४३
१२.	लेख - इंग्रजी माध्यम	७५
१३.	अहवाल व मुशाफिरी विभाग	११३
१४.	श्रद्धांजली	१६४

प्राचार्यांचे मनोगत....

स्वतःशीच स्पर्धा करणारे आमचे महाविद्यालय आजपावेतो हजारो विद्यार्थ्यांना जीवनाची दिशा दाखवण्याचे काम करत आले आहे. महाविद्यालयाचे शेकडो विद्यार्थी विविध क्षेत्रात चमकदार कामगिरी करत आहेत. महाविद्यालयाच्या स्थापनेपासून प्रकाशित होत असलेले वार्षिक नियतकालिक 'नक्षत्र' चा हा ५५ वा अंक आपणासमोर सादर करताना मनस्वी आनंद होत आहे.

नूतन विद्या प्रसारक मंडळाच्या मॅनेजिंग बोर्डाचे चेअरमन मा. श्री. संजय होळकर यांचे कल्पक नेतृत्व आणि उत्कृष्टतेचा ध्यास घेऊन निरंतर गुणवत्ता वर्धन आणि संवर्धनासाठी कार्यरत असे नूतन विद्या प्रसारक मंडळाचे जनरल सेक्रेटरी मा. श्री. गोविंदराव होळकर यांचे भगिरीत प्रयत्न यामुळे महाविद्यालय ग्रामीण भागात असूनही शहरी भागातील महाविद्यालयांपेक्षा उत्कृष्ट पायाभुत सुविधा महाविद्यालयात उपलब्ध आहेत. परिणामस्वरूप जानेवारी २०२३ मध्ये नॅक (NAAC) द्वारे झालेल्या मूल्यांकनामध्ये महाविद्यालयाने A Grade (3.11 GGPA) मिळवून गुणवत्तापूर्ण शिक्षणाची हमी दिली आहे.

महाविद्यालयाच्या या घोडदौडी वाटचालीत संस्थेच्या व्यवस्थापन मंडळाचे सदस्य मा. श्री. अनिलशेठ डागा, मा. श्री. प्रकाश जगताप, मा. श्री. जयंतराव जाधव, मा. श्री. बळवंत होळकर, मा. श्री. हसमुखभाई पटेल, मा. श्री. चंद्रशेखर भावसार, मा. श्री. संदीप होळकर, मा. श्री. योगेश पाटील, मा. श्री. दिलीप आब्बड, मा. श्री. जगदीश होळकर, मा. श्री. चंद्रशेखर होळकर, मा. श्री. जयदत्त होळकर, मा. श्री. सचिन मालपाणी यांचेही आम्हास सतत सक्रीय मार्गदर्शन मिळत आहे.

ज्ञानार्जनाबरोबरच विद्यार्थ्यांमध्ये जीवनविषयक कौशल्ये विकसित व्हावीत म्हणून महाविद्यालयात तरणतलाव उपलब्ध असून त्याचा लाभ सुमारे १००० ते १५०० विद्यार्थी आणि परिसरातील नागरीक वर्षभरात घेत असतात. याशिवाय ग्रंथालयास संलग्न अशी स्वतंत्र इमारत असून त्यात विद्यार्थ्यांना २५६ आसन क्षमतेचा

वाचन कक्ष, संगणक कक्ष, ६८आसन क्षमतेचे स्पर्धा परीक्षा मार्गदर्शन केंद्र तसेच अद्ययावत अशा ४०० आसनक्षमतेच्या कॉन्फरन्स हॉलचा वापर विद्यार्थी करत आहेत.

महाविद्यालयाने यावर्षी देखील विविध प्रकारे यश संपादन केले आहे. राष्ट्रीय छात्र सेनेतील एकूण १० विद्यार्थ्यांची भारतीय सैन्यदलात अग्निवीर म्हणून निवड झाली एक विद्यार्थी महाराष्ट्र पोलिस आणि एक विद्यार्थी ब्रुहन्मुंबई अग्निशमन दलात भरती झाला आहे. याशिवाय एन.सी.सी विभागाद्वारे आयोजित विविध राज्यस्तरीय व राष्ट्रीय पातळीवरील विविध शिबिरांमध्ये एकूण ६६ विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदविला आहे. तसेच 'बी' प्रमाणपत्र परीक्षेचा निकाल १०० तर 'सी' प्रमाणपत्र परीक्षेचा निकाल ७५% लागला आहे. महाविद्यालयाच्या राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाने आंतरराष्ट्रीय योग दिवस, मेरी माटी मेरा देश, स्वच्छता ही सेवा, राष्ट्रीय एकता दिन, संविधान दिन, मतदान जनजागृती, रक्तदान शिबीर, नदी संवर्धन व स्वच्छता प्रकल्प या विषयावर एकदिवशीय जिल्हास्तरीय कार्यशाळा (२०२ स्वयंसेवक सहभागी), ग्रंथ प्रदर्शन, इ. उपक्रमांचे तसेच युवकांचा ध्यास-ग्रामशहर विकास या विषयावर वाहेगाव (साळ) ता. चांदवड येथे विशेष श्रमसंस्कार शिबीराचे आयोजन करण्यात आले. या शिबीरात वरीष्ठ महाविद्यालयातील एकूण १२५ तर कनिष्ठ महाविद्यालयातील एकूण ५० स्वयंसेवकांनी सहभाग घेतला. देवेंद्र वागळे या विद्यार्थ्यांनी गोंडवाना येथे संपन्न झालेल्या आव्हान शिबीरात सहभाग घेतला तर सुदर्शन थोरात हा विद्यार्थी २६ जानेवारी २०२४ रोजी मुंबई येथे पार पडलेल्या राज्यस्तरीय प्रजासत्ताक संचलन शिबीरात सहभागी झाला.

महाविद्यालयाच्या क्रीडा विभागाने नाशिक जिल्हा आंतरमहाविद्यालयीन मैदानी स्पर्धांचे आयोजन केले. यामध्ये बेसबॉल (मुली) सॉटबॉल (मुली) आणि बेसबॉल मुले या स्पर्धा यशस्वीपणे आयोजित करण्यात आल्या. या स्पर्धांमध्ये महाविद्यालयाच्या संघांनी विजय

मिळविला. महाविद्यालयातील एकूण ४२ विद्यार्थ्यांनी विविध क्रीडा प्रकारांमध्ये सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या संघात सहभाग घेऊन विद्यापीठाचे नेतृत्व केले. अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठीय स्पर्धात महाविद्यालयाच्या एकूण सात खेळाडूंनी सहभाग नोंदविला. उंचउडी या क्रीडा प्रकारात सार्थक कोकणे या विद्यार्थ्यांने अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ स्पर्धेत सहभाग घेतला. अश्वमेध स्पर्धेसाठी देखील त्याची सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या संघात निवड झाली. नाशिक विभागीय आंतरमहाविद्यालयीन बेसबॉल आणि सॉटबॉल या क्रीडा प्रकारात मुर्लीच्या संघाने विजय मिळविला तर मुलांच्या बेसबॉल संघाने देखील नाशिक विभागीय आंतरमहाविद्यालयीन बेसबॉल स्पर्धेत विजय मिळविला.

विविध कलागुणांमध्ये प्राविण्य दाखविणारे आमचे विद्यार्थी परीक्षेमध्येही नेत्रदिपक कामगिरी करत आहेत ही विशेष अभिमानाची बाब आहे. शैक्षणिक वर्ष २०२३-२४ मध्ये विज्ञान, वाणिज्य आणि व्यावसायिक अभ्यासक्रम या शाखांचा बारावी बोर्डाचा निकाल १००% कला शाखेचा निकाल ९८.८६% लागला आहे. विज्ञान शाखेत काळे सुमित नंदु हा विद्यार्थी ९२.६७ टक्के गुण मिळवून महाविद्यालयात प्रथम आला तर वाणिज्य शाखेत कु. पाटील मधुरा राहुल ही विद्यार्थीनी ९२.५० टक्के गुण मिळवून महाविद्यालयात प्रथम आली. आणि कला शाखेत कु. भोकनळ कावेरी बाळासाहेब या विद्यार्थीनीने ९० टक्के गुण मिळवून महाविद्यालयात प्रथम क्रमांक मिळविला. तसेच व्यावसायिक अभ्यासक्रमाच्या खुळे प्रणव बापू या विद्यार्थ्यांनं ७४.५० टक्के गुण मिळवून प्रथम क्रमांक मिळविला.

महाविद्यालयातील प्राध्यापक वृंद आपली अध्यापन व मूल्यमापनाची जबाबदारी सांभाळून महाविद्यालयाच्या सर्वांगीण विकासात विविध प्रकारे हातभार लावत आहेत. गणित विज्ञान विभागाचे डॉ. विलास खैरनार हे सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या गणित अभ्यास मंडळावर सदस्य म्हणून कार्यरत आहेत. या वर्षी प्राध्यापकांनी एकूण २८ शोधनिबंध विविध

राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील जर्नलस्मध्ये प्रकाशित केले आहे. महाविद्यालयातील एकूण ११ प्राध्यापक विविध संशोधन केंद्रांमध्ये संशोधन मार्गदर्शक म्हणून कार्यरत आहेत. वरीष्ठ विभागातील एकूण महाविद्यालयातील विविध विभागांनी विविध नामांकित संस्थांबरोबर सामंजस्य करार केले आहेत. विशेष बाब म्हणजे महाविद्यालयातील एकूण सात प्राध्यापकांनी राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर १४ पेटेंट प्रकाशित केले आहेत.

'नक्षत्र' चा यावर्षीचा अंक हा 'महिमा भरडधान्याचा' या विषयाला समर्पित केला आहे. आजच्या स्पर्धात्मक जगामध्ये अस्तित्व टिकवण्यासाठी धावाधाव करणाऱ्या समाजाच्या आहाराचे स्वरूपही बदलत चालले आहे. फास्टफुडच्या आकर्षणामुळे अनेकांच्या आरोग्याचे प्रश्न निर्माण झाले आहेत. आपला देश विविध प्रकारचे भरडधान्य पिकविणारा एक प्रमुख देश म्हणून जगामध्ये ओळखला जातो. भरडधान्याचे आहारातील महत्त्व आम्हा भारतीयांना माहित असूनही आहारातील त्याचे कमी होत असणारे प्रमाण हा चिंतेचा विषय म्हणून पुढे येत आहे. या पार्श्वभूमीवर विद्यार्थ्यांना भरडधान्याचे आहारातील महत्त्व समजावे तसेच याविषयी विद्यार्थ्यांमध्ये सजगता निर्माण व्हावी या हेतूने या विषयावर विद्यार्थ्यांना लिहिते करण्याचा प्रयत्न या नियतकालिकातून करण्यात आला आहे. या नियतकालिकामध्ये अनेक विद्यार्थी लेखणीच्या माध्यमातून व्यक्त झाले आहेत. आमच्या विद्यार्थ्यांचे विचार आणि लेखन कौशल्य आपल्या समोर सादर करतांना मनस्वी आनंद होत आहे.

प्रा. (डॉ) आदिनाथ मोरे

प्र. प्राचार्य

दरवर्षीप्रमाणेच यंदाचाही नक्षत्रचा अंक नाविन्यपूर्ण, दर्जदार व समकालीन होण्यासाठी चर्चा सुरु असतांना माननीय प्राचार्यांनी सुचविले की, संयुक्त राष्ट्रसंघाने २०२३ हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष म्हणून घोषित केलेले आहे व त्यामागे भारताने प्रयत्न केलेले आहेत. संपादक मंडळाच्या बैठकीत सर्वच सदस्यांना हा विषय गरजेचा व योग्य वाटला. तेव्हा 'महिमा भरडधान्याचा' हे शीर्षक मुक्रर होऊन श्रीअन्न म्हणून नावाजलेल्या परंतु आजवर तसे दुर्लक्षित झालेल्या भरडधान्याच्या विविध पैलूंवर विचारमंथन झाले. महाविद्यालयात येणारे नव्वद टक्के विद्यार्थी हे शेतकरी कुटुंबातले, परंतु तरीसुद्धा गेल्या काही वर्षातील नगदी पिके घेण्याच्या प्रघातामुळे ते सुद्धा या पौष्टिक धान्याबाबत काहीसे अनभिज्ञ असल्याचे लक्षात आले. त्यामुळे तर हा विषय एकूणच किती निकडीचा आहे हे आमच्या लक्षात आले.

तसे बघायला गेले तर भरडधान्याविषयी हजारो वर्षांचे संदर्भ जगभरातील सांस्कृतिक, पौराणिक वाङ्मयामध्ये सापडतात. अगदी वेदांमधील काही ऋचा असतील किंवा ग्रीक, आफ्रिकन प्राचीन साहित्य, विविध भरड धान्यांचा उल्लेख त्यात आढळून येतो. विशेषतः भारतीय उपखंड व आफ्रिकेमध्ये हा अन्नाचा मुख्य स्रोत असल्याचे आढळले आहे. मात्र मागील काही दशकांमध्ये हरित क्रांती च्या लाटेमध्ये गहू, तांदूळ या सारख्या नगदी पिकांचा बोलबाला झाला व पश्चिम भारतामधल्या ज्या राज्यांमध्ये भरडधान्य हेच मुख्य पिक होते तेथेसुद्धा त्याची पीछेहाट झाली. मात्र गेल्या काही वर्षात ज्याला जीवनशैलीमुळे होणारे आजार (लाइफस्टाइल डिसिजेस, ज्यात रक्तदाब व मधुमेह आघाडीवर आहेत) व आरोग्याच्या इतर समस्यांमध्ये मोठी वाढ झाली. तेव्हा अनेक शास्त्रज्ञ व आहार तज्ञांच्या संशोधनातून कधी कधी गरिबांचे अन्न म्हणून हिणवले गेलेल्या भरडधान्यात मानवाला खऱ्या अर्थाने तंदुरुस्त ठेवण्याची क्षमता आहे हे सिद्ध झाले. तितकाच महत्वाचा मुद्दा म्हणजे आजच्या पर्यावरणीय आणीबाणीच्या काळात भरडधान्याचे कृषिव्यवस्था व अन्नसुरक्षेमध्ये महत्त्व. बाजरी, ज्वारी, नाचणी, कोडो किंबहुना सर्वच भरडधान्यांना अगदी थोडे पाणी व अत्यल्प रासायनिक खते वा कीटकनाशके लागतात. त्यामुळेच जगभरातील, विशेषतः उष्ण कटिबंधातील कोरडवाहू शेतीसाठी भरड धान्ये हा आदर्श पर्याय ठरतो. असा बहुआयामी महिमा असेलेले भरडधान्य आमच्या या विशेषांकाच्या माध्यमातून समोर आले आहे. लेखन मार्गदर्शन

कार्यशाळेमधून कृषीतज्ञ, शासनाच्या कृषी अधिकाऱ्यांचे मार्गदर्शन आमच्या विद्यार्थ्यांना मिळाले. त्यामुळे भरडधान्याची व्याख्या, प्रकार, त्यांचा प्राचीन व अर्वाचीन इतिहास, वर्गीकरण या प्राथमिक बाबी तसेच त्याचे आरोग्य, आहार व व्याधींमधील महत्त्व, भरड धान्यापासून बनविलेल्या ग्रामीण व आधुनिक पाककृती आदि बाबींवर विद्यार्थी हिरीरीने लिहिते झाले. तसेच त्यांनी ग्रामीण रोजगार व कृषी व्यवस्था बळकट करण्यासाठी भरडधान्य कसे महत्वाचे आहे या संदर्भात लेख लिहिले ही कौतुकाची बाब. काही विद्यार्थ्यांनी वर उल्लेख केल्या प्रमाणे प्राचीन व अर्वाचीन साहित्यातील संदर्भ सुद्धा मांडले आहेत, तर काहींनी भरड धान्यासंदर्भातील विविध भाषांतील म्हणी व वाक्प्रचारांचे संकलन करून एकूणच मानवी संस्कृतीतील भरडधान्याचे महत्त्व अधोरेखित केले आहे. भारताने यजमानत्व केलेल्या जी-२० परिषदेतील विविध मुद्दे देखील या निमित्ताने प्रकाशात आले आहेत.

संपादक मंडळाला हा विश्वास आहे की हा आमचा विशेषांक सर्वांथने भरडधान्य या विषयावरील संदर्भग्रंथ ठरेल. मागील वर्षी प्रमाणेच अंकाचे मुखपृष्ठ देखणे होण्यासाठी आम्ही विद्यापीठाच्या मार्गदर्शक तत्वानुसार मुखपृष्ठ रेखाटन स्पर्धा आयोजित केली होती. त्यामध्ये प्रथम विजेता ठरलेल्या हर्षवर्धन भुसारे या आमच्या बी.बी.ए. सी.ए. च्या द्वितीय वर्षातील विद्यार्थ्याने काढलेले विषयास अत्यंत समर्पक असे चित्र मुखपृष्ठ म्हणून निवडले आहे. या स्पर्धेच्या आयोजनासाठी व एकूणच विशेषांक दर्जेदार व्हावा यासाठी मा. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे व संस्थेचे जनरल सेक्रेटरी मा. श्री गोविंदराव होळकर यांनी वेळोवेळी मार्गदर्शन व पाठींबा दिला. तसेच संपादक मंडळाच्या सर्व सदस्यांनी सर्वांथने सहकार्य केले. त्यामुळेच आशय, बांधणी व देखणेपण या सर्व बाबींमध्ये कसदार असलेला हा विशेषांक आपणांस आवडेल अशी खात्री देऊन हा अंक सादर करताना आनंद होत आहे.

डॉ. प्रणव खोचे
संपादक

*** नू. वि. प्र. मंडळाचे पदाधिकारी आणि कार्यकारी मंडळ ***

०१.	मा.श्री. जगन्नाथ खापरे, बी.एस्सी. (अॅग्री)	अध्यक्ष
०२.	श्री. अशोक नाना होळकर	उपाध्यक्ष
०३.	श्री. किसनसिंग भल्ला	उपाध्यक्ष
०४.	श्री. संजय होळकर, बी.कॉम.	चेअरमन
०५.	श्री. गोविंदराव होळकर, एम.एस्सी.	जनरल सेक्रेटरी
०६.	श्री. अनिलशेठ डागा, एम.कॉम	खजिनदार
०७.	श्री. प्रकाश जगताप, बी.ए.	सदस्य, मॅनेजिंग बोर्ड
०८.	श्री. जयवंतराव जाधव, बी.कॉम.	सदस्य, मॅनेजिंग बोर्ड
०९.	श्री. बळवंत होळकर, बी.कॉम.	सदस्य, मॅनेजिंग बोर्ड
१०.	श्री. हसमुखभाई पटेल	सदस्य, मॅनेजिंग बोर्ड
११.	श्री. चंद्रशेखर भावसार, बी.ई. (इले.)	सदस्य, मॅनेजिंग बोर्ड
१२.	श्री. योगेश पाटील, बी.कॉम	सदस्य, मॅनेजिंग बोर्ड
१३.	श्री. अॅड. संदीप होळकर, बी.एस.एल., एल.एल.बी.	सदस्य, मॅनेजिंग बोर्ड
१४.	श्री. दिलीप आब्बड, बी.कॉम.	सदस्य, मॅनेजिंग बोर्ड
१५.	श्री. जगदीश होळकर, बी.कॉम.	सदस्य, मॅनेजिंग बोर्ड
१६.	श्री. चंद्रशेखर होळकर, बी.कॉम.	सदस्य, मॅनेजिंग बोर्ड
१७.	श्री. सचिन मालपाणी, बी.कॉम.	सदस्य, मॅनेजिंग बोर्ड
१८.	श्री. जयदत्त होळकर, बी.कॉम.	सदस्य, मॅनेजिंग बोर्ड
१९.	मा. प्रतिनिधी, मर्चन्टस् असोसिएशन	सदस्य, मॅनेजिंग बोर्ड
२०.	प्रा. (डॉ.) आदिनाथ मोरे (प्र. प्राचार्य), एम.ए., पीएच.डी., बी.एड., सेट, एम.बी.ए.	सेक्रेटरी, मॅनेजिंग बोर्ड



*** महाविद्यालय विकास समिती ***

१.	श्री. संजय होळकर, बी.कॉम.	अध्यक्ष
२.	श्री. गोविंदराव होळकर, एम.एस्सी.	जनरल सेक्रेटरी
३.	प्रा.डॉ. सोमनाथ आरोटे, एम.ए. सेट, नेट, पीएच.डी. (भूगोल)	प्राध्यापक प्रतिनिधी सदस्य
४.	प्रा. भूषण हिरे, एम.एस्सी., (वनस्पतीशास्त्र)	प्राध्यापक प्रतिनिधी सदस्य
५.	प्रा.डॉ. विलास खैरनार, एम.एस्सी., पीएच.डी. (गणित)	प्राध्यापक प्रतिनिधी सदस्य
६.	प्रा. श्रीमती उषा अहिरे, एम.ए. (अर्थशास्त्र)	प्राध्यापक प्रतिनिधी सदस्य
७.	श्री. रविंद्र होळकर, बी.कॉम.	प्राध्यापकेतर प्रतिनिधी सदस्य
८.	प्रा. डॉ. कैलास होळकर, एम.ई., पीएच.डी.	शिक्षण क्षेत्रातील प्रतिनिधी सदस्य
९.	प्रा. (डॉ.) दीपाली होळकर, एम.ए., बी.एड., सेट, पीएच.डी.	संशोधन क्षेत्रातील प्रतिनिधी सदस्य
१०.	श्री. संतोष पलोड, बी.कॉम.	उद्योग क्षेत्रातील प्रतिनिधी सदस्य
११.	सौ. सोनिया होळकर, बी.बी.ए.	समाजसेवा क्षेत्रातील प्रतिनिधी सदस्य
१२.	प्रा.डॉ. संजय निकम, एम.एस्सी., पीएच.डी. (प्राणीशास्त्र)	समन्वयक, महाविद्यालय अंतर्गत गुणवत्ता हमी समिती प्रतिनिधी सदस्य
१३.	कु. दिया पवार	विद्यार्थी प्रतिनिधी सदस्य
१४.	प्रा. (डॉ.) आदिनाथ मोरे (प्र. प्राचार्य), एम.ए., पीएच.डी., बी.एड., सेट, एम.बी.ए.	सचिव

*** कनिष्ठ महाविद्यालय समिती ***

१.	श्री. संजय होळकर, बी.कॉम.	अध्यक्ष
२.	श्री. गोविंदराव होळकर, एम.एस्सी.	जनरल सेक्रेटरी
३.	श्री. अनिल डागा, एम.कॉम.	खजिनदार
४.	श्री. जयवंतराव जाधव, बी.कॉम.	सदस्य
५.	प्रा. (डॉ.) आदिनाथ मोरे (प्र. प्राचार्य), एम.ए., पीएच.डी., बी.एड., सेट, एम.बी.ए.	सेक्रेटरी
६.	प्रा. उज्वल शेलार, एम.ए., बी.एड. (इंग्रजी), एम.ए. (मराठी), एम.ए. (शिक्षणशास्त्र)	सदस्य

*** इंग्लिश मिडीयम स्कूल समिती ***

१.	श्री. संजय होळकर, बी.कॉम.	अध्यक्ष
२.	श्री. गोविंदराव होळकर, एम.एस्सी.	जनरल सेक्रेटरी
३.	अॅड. संदिप होळकर, एल.एल.बी.	चेअरमन
४.	श्री. हसमुखभाई पटेल	सदस्य
५.	श्री. योगेश पाटील, बी.कॉम.	सदस्य
६.	श्री. चंद्रशेखर होळकर, बी.कॉम.	सदस्य
७.	श्री. सचिन मालपाणी, बी.कॉम.	सदस्य
८.	सौ. शीतल आचार्य मुख्याध्यापक (इंग्लिश मिडीयम स्कूल)	सचिव

प्राध्यापक आणि कार्यालयीन सेवक वर्ग २०२३-२०२४

०१. वरिष्ठ महाविद्यालय विभाग

- | | | |
|-----|---|--------------------------------|
| ०१. | प्रा. (डॉ.) आदिनाथ मोरे (प्र. प्राचार्य), एम.ए., पीएच.डी., बी.एड., सेट, एम.बी.ए. | अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख |
| ०२. | उपप्राचार्य प्रा. भूषण हिरे, एम.एस्सी. | वनस्पतीशास्त्र विभाग प्रमुख |
| ०३. | उपप्राचार्य प्रा. डॉ. सोमनाथ आरोटे, एम.ए., बी.एड., सेट, नेट, पीएच.डी. | भूगोलशास्त्र विभाग प्रमुख |
| ०४. | प्रा.डॉ. दत्तात्रय घोटेकर, एम.एस्सी., पीएच.डी. | रसायनशास्त्र विभाग |
| ०५. | प्रा. डॉ. बाजीराव आहिरे, एम.एस्सी., पीएच.डी. | रसायनशास्त्र विभाग प्रमुख |
| ०६. | प्रा. डॉ. विलास खैरनार, एम.एस्सी., पीएच.डी. | गणित विभाग प्रमुख |
| ०७. | प्रा. डॉ. संजय शिंदे, एम.एस्सी., पीएच.डी. | वनस्पतीशास्त्र विभाग |
| ०८. | प्रा. डॉ. संजय निकम, एम.एस्सी., पीएच.डी. | प्राणीशास्त्र विभाग प्रमुख |
| ०९. | प्रा. मिलिंद साळुंके, एम.एस्सी. | प्राणीशास्त्र विभाग |
| १०. | प्रा. डॉ. प्रदीप सोनवणे, एम.एस्सी., पीएच.डी. | वनस्पतीशास्त्र विभाग |
| ११. | प्रा. उषा आहिरे, एम.ए. | अर्थशास्त्र विभाग |
| १२. | प्रा. डॉ. विलास बनकर, एम.एस्सी., पीएच.डी. | वनस्पतीशास्त्र विभाग |
| १३. | प्रा. डॉ. अरविंद कांबळे, एम.ए., सेट, पीएच.डी. | इंग्रजी विभाग प्रमुख |
| १४. | प्रा. डॉ. राजेश शंभरकर, एम.एस्सी., बी.लिब (सायन्स), पीएच.डी. | प्राणीशास्त्र विभाग |
| १५. | प्रा. डॉ. उज्वला शेळके, एम.एस्सी., पीएच.डी. | भौतिकशास्त्र विभाग प्रमुख |
| १६. | प्रा. मनोहर मोरे,
एम.कॉम., एम.ए., डि.एम., एम.डी., सी.एम., जी.डी.सी. अॅण्ड ए., सेट (कॉमर्स) सेट (इंग्रजी) | वाणिज्य विभाग प्रमुख |
| १७. | प्रा. डॉ. प्रणव खोचे, एम.ए., सेट, पीएच.डी. | इंग्रजी विभाग |
| १८. | प्रा. डॉ. प्रतिभा जाधव एम.ए. सेट, (मराठी, शिक्षणशास्त्र), एम.एड., पीएच.डी. | मराठी विभाग |
| १९. | प्रा. डॉ. नारायण जाधव, एम.ए., एम.पी.एड., पीएच.डी. | शारिरीक शिक्षण व क्रीडा संचालक |
| २०. | प्रा. गुरूदेव गांगुर्डे, एम.ए., एम. लिब., नेट | ग्रंथपाल |
| २१. | प्रा. बापू शेळके, एम.ए., बी.एड., नेट, सेट | हिंदी विभाग प्रमुख |
| २२. | प्रा. किशोर अंकुळनेकर, एम.ए., सेट., नेट | मानसशास्त्र विभाग |
| २३. | प्रा. कडाळे राजेंद्र, एम.ए. नेट, सेट | मानसशास्त्र विभाग |
| २४. | प्रा. मारोती कंधारे, एम.ए. (राज्यशास्त्र) सेट., एम.ए. (अर्थशास्त्र) | राज्यशास्त्र विभाग प्रमुख |
| २५. | प्रा. अर्चना माळी, एम.एस्सी., सेट, नेट (जे.आर.एफ.) | रसायनशास्त्र विभाग |
| २६. | प्रा. अभिजीत गायकवाड, एम.एस्सी., सेट, टी.आय.एफ.आर., बी.एड. | रसायनशास्त्र विभाग |
| २७. | प्रा. विरेंद्र आहेर, एम.कॉम., सेट, जी.डी.सी. अॅण्ड ए. | वाणिज्य विभाग |
| २८. | प्रा. अमोल पुंड, एम.एस्सी., नेट | प्राणिशास्त्र विभाग |
| २९. | प्रा. सृष्टी थोरात, एम.ए., सेट, नेट | वाणिज्य विभाग |
| ३०. | प्रा. लखन माने, एम.कॉम., सेट | वाणिज्य विभाग |
| ३१. | प्रा.डॉ. कल्पेश कसबे, एम.ए., बी.एड., पी.एच.डी. | मानशास्त्र विभाग |
| ३२. | प्रा. वाल्मिक आरोटे, एम.ए., सेट, नेट | राज्यशास्त्र विभाग |
| ३३. | प्रा. स्वप्नील जाधव, एम.एस्सी., सेट, नेट (जे.आर.एफ.) | रसायनशास्त्र विभाग |
| ३४. | प्रा. अनिल डंबाळे, एम.ए., नेट, सेट | मराठी विभाग |
| ३५. | प्रा. जयसिंग जगताप, एम.ए., एम.लीब. | ग्रंथालय विभाग |
| ३६. | प्रा. योगेश पवार, एम.एस्सी. (कॉम्प. सायन्स) | संगणकशास्त्र विभाग |

३७.	प्रा. ज्ञानेश्वर चव्हाण, एम.एस्सी.(कॉम्प. सायन्स)	संगणकशास्त्र विभाग
३८.	प्रा. पुनम आहेर, एम.एस्सी.	संगणकशास्त्र विभाग
३९.	प्रा. अर्चना पानगव्हाणे, एम.एस्सी.	रसायनशास्त्र विभाग
४०.	प्रा. पुजा शिंदे, एम.एस्सी., बी.एड.	रसायनशास्त्र विभाग
४१.	प्रा. संदीप शिंदे, एम.ए.	मानसशास्त्र विभाग
४२.	प्रा. शितल केदारे, एम.ए.	इंग्रजी विभाग
४३.	प्रा. हर्षद कदम, एम.ए.	भूगोल विभाग
४४.	प्रा. माधुरी साबळे, एम.एस्सी.बी.एड.	संगणकशास्त्र विभाग
४५.	प्रा. मोहन आहेर, एम.एस्सी.	रसायनशास्त्र विभाग
४६.	प्रा. परसराम पानसरे, एम.ए.	भूगोल विभाग
४७.	प्रा. अनिता चव्हाण, एम.एस्सी., बी.एड.	संगणकशास्त्र विभाग
४८.	प्रा. सुनिल भागवत, एम.एस्सी.	संगणकशास्त्र विभाग
४९.	प्रा. सौरभ तिपायले, एम.ए., नेट	अर्थशास्त्र विभाग
५०.	प्रा. अनुया नवले, एम.एस्सी.	संगणकशास्त्र विभाग
५१.	प्रा. मोनिका आंदोरे, एम.ए.	हिंदी विभाग
५२.	प्रा. सलोनी धांदल, एम.एस्सी.	गणित विभाग
५३.	प्रा. रूपाली पाटील, एम.एस्सी.	गणित विभाग
५४.	प्रा. रोहिणी महाले, एम.एस्सी., बी.एड.	भौतिकशास्त्र विभाग
५५.	प्रा. श्रेया जगताप, एम.एस्सी.	भौतिकशास्त्र विभाग
५६.	प्रा. दिपाली खांडेकर, एम.सी.ए.	संगणकशास्त्र विभाग
५७.	प्रा.समाधान जाधव, एम.कॉम., बी.एड., जी.डी.सी.ए.	संगणकशास्त्र विभाग

०२. कनिष्ठ महाविद्यालय

०१.	प्रा. उज्वल शेलार, एम.ए., बी.एड. (इंग्रजी), एम.ए. (मराठी), एम.ए. (शिक्षणशास्त्र)	पर्यवेक्षक व इंग्रजी विभाग
०२.	प्रा. दीपाली कुलकर्णी, एम.ए., बी.एड.	मराठी विभाग
०३.	प्रा.लता तडवी, एम.ए., बी.एड., नेट, सेट	भूगोल विभाग
०४.	प्रा. मोहन बागल, एम.ए., एम.एड., एम.फिल.	शिक्षण शास्त्र व अर्थशास्त्र विभाग
०५.	प्रा. रामसिंग वळवी, एम.ए., बी.एड., सेट	मानसशास्त्र विभाग
०६.	प्रा. देवेंद्र भांडे, एम.कॉम., बी.एड., एम.ए. (अर्थशास्त्र)	सहकार विभाग
०७.	प्रा. किशोर गोसावी, एम.ए., बी.एड.	मराठी विभाग
०८.	प्रा. सुनिल गायकर, एम.कॉम., सेट, एम.बी.ए., बी.एड., जी.डि.सी.अॅन्ड ए.	अकाऊंट विभाग
०९.	प्रा. प्रभाकर गांगुर्डे, एम.ए., बी.एड.	राज्यशास्त्र विभाग
१०.	प्रा. जयश्री पाटील, एम.ए., बी.एड.	इंग्रजी विभाग
११.	प्रा. गणेश जाधव, एम.कॉम., एम.पी.एड., एम.ए.	क्रीडा व वाणिज्य शिक्षण
१२.	प्रा. रामनाथ कदम, एम.ए., बी.एड.	मराठी विभाग
१३.	प्रा. महेश होळकर, एम.ए., बी.एड., सेट, एम.ए. (राज्यशास्त्र, अर्थशास्त्र)	इंग्रजी विभाग
१४.	प्रा. जितेंद्र देवरे, एम.एस्सी., एम.एड.	जीवशास्त्र विभाग
१५.	प्रा. दत्तात्रय गायकवाड, एम.एस्सी., बी.एड.	रसायनशास्त्र विभाग
१६.	प्रा. अनुया नवले, एम.एस्सी.	भौतिकशास्त्र विभाग
१७.	प्रा. नितीन शिंदे, एम.कॉम., बी.एड., जी.डी.सी. अॅन्ड ए.	वाणिज्य विभाग
१८.	प्रा. आश्विनी बोरसे. एम.कॉम., बी.एड.	वाणिज्य विभाग

०४. कनिष्ठ महाविद्यालय व्यावसायिक विभाग

- ०१. प्रा. रावसाहेब खुळे, एम.कॉम., बी.पी.एड., डी.सी.एम.
- ०२. प्रा. नितीन शिंदे, एम.कॉम., डी.टी.एल., जी.डी.सी. अॅण्ड ए.
- ०३. प्रा. रामनाथ कदम, एम.ए., बी.एड.
- ०४. प्रा. महेश होळकर, एम.ए., बी.एड., सेट

लेखाकर्म व अंकेक्षण विभाग
विपणन व विक्रय कला
मराठी विभाग
इंग्रजी विभाग

०५. कार्यालय विभाग

- ०१. श्री. गणेश घुमरे, बी.कॉम.
- ०२. श्री. रवींद्र होळकर, बी.कॉम.
- ०३. श्री. दत्तात्रय थोरात, बी.कॉम.
- ०४. श्री. निलेश कुमावत, एम.कॉम., बी. लिब
- ०५. श्री. सचिन थोरात, बी.एस्सी.
- ०६. श्री. संजय सानप, एम.कॉम., डी.सी.एम.
- ०७. श्री. संतोष बोरगुडे, एम.ए., बी.एड.
- ०८. श्री. सचिन घायाळ, एम.कॉम.
- ०९. कु. पुजा कुलकर्णी, एम.कॉम., डी.टी.एल., जी.डी.सी.अॅण्ड ए.
- १०. कु. मेघा गारे, बी.कॉम., डी.टी.एल.

कार्यालय अधीक्षक
मुख्य लिपीक
वरिष्ठ लिपीक
वरिष्ठ लिपीक
प्रयोगशाळा सहाय्यक
कनिष्ठ लिपीक
कनिष्ठ लिपीक
कनिष्ठ लिपीक
कनिष्ठ लिपीक
कनिष्ठ लिपीक

०६. ग्रंथालय विभाग

- ०१. प्रा. गुरुदेव गांगुर्डे, एम.ए., एम. लिब, नेट
- ०२. श्री. जयसिंग जगताप, एम.ए., एम. लिब,
- ०३. श्री. अशोक सोनवणे

ग्रंथपाल
स्पर्धा परीक्षा विभाग समन्वयक
ग्रंथालय परिचर

०७. सेवक वर्ग

- ०१. श्री. दौलत शिंदे
- ०२. श्री. सुर्यकांत शेजवळ
- ०३. श्री. संदीप शिंदे
- ०४. श्री. सुभाष शिरसाठ
- ०५. श्री. सुनिल खुटे
- ०६. श्री. कृष्णा बहिरम
- ०७. श्री. सागर होळकर
- ०८. श्री. नैनेश लासूरकर
- ०९. श्री. बाबा हारळे

ग्रंथालय परिचर
प्रयोगशाळा परिचर
प्रयोगशाळा परिचर
शिपाई
शिपाई
शिपाई
शिपाई
शिपाई
शिपाई

महाविद्यालयातील अभ्यासेतर विविध उपक्रम व योजना
कार्य विभागणी २०२३-२०२४

- ०१) आय.क्यू.ए.सी.समिती : प्र.प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे -अध्यक्ष, डॉ. संजय निकम-समन्वयक - प्रा. भूषण हिरे-सदस्य, डॉ. विलास खैरनार-सदस्य, डॉ. अरविंद कांबळे-सदस्य, डॉ. प्रणव खोचे-सदस्य, डॉ. सोमनाथ आरोटे-सदस्य, डॉ. दत्तात्रय घोटेकर-सदस्य, डॉ. संजय शिंदे-सदस्य, प्रा. अभिजीत गायकवाड-सदस्य, श्री.चंद्रशेखर भावसार-मॅनेजमेंट प्रतिनिधी, श्री. गणेश घुमरे-प्रशासकीय अधिकृत सदस्य, डॉ. अरुण काळे-समाजसेवा प्रतिनिधी, विद्यार्थी प्रतिनिधी-स्वप्नाली राऊत, श्री. चंद्रशेखर होळकर-माजी विद्यार्थी प्रतिनिधी, श्री. संजय होळकर-नियोक्ता प्रतिनिधी, श्री. संजय होळकर-औद्योगिक प्रतिनिधी, श्री. सचिन मालपाणी-भागधारक प्रतिनिधी
- २) विद्यार्थी विकास मंडळ : प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे - अध्यक्ष, प्रा. भूषण हिरे (विद्यार्थी विकास अधिकारी), श्री. गोविंदराव होळकर (व्यवस्थापन प्रतिनिधी), श्री. शेखर देसाई (समाजसेवा क्षेत्रातील प्रतिनिधी), प्रा. मिलिंद साळुंके, प्रा.उषा अहिरे, श्री. गणेश घुमरे, कु. दिया पवार (विद्यार्थी प्रतिनिधी)
- ३) समान संधी केंद्र : डॉ.. अरविंद कांबळे (प्रमुख) सदस्य : डॉ. विलास खैरनार, प्रा. जितेंद्र देवरे, श्री. संतोष बोरगुडे, राऊत स्वप्नील (विद्यार्थी प्रतिनिधी)
- ४) आरोग्य सेवा विभाग : डॉ. उज्वला शेळके (प्रमुख), सदस्य: डॉ. राजेश शंभरकर, प्रा. परसराम पानसरे, प्रा. उज्वल शेलार
- ५) यु.जी.सी. आणि इतर प्रस्ताव समिती गुणवत्ता सुधार कार्यक्रम (विद्यापीठ) : अध्यक्ष डॉ. अरविंद कांबळे, सदस्य : डॉ. सोमनाथ आरोटे, डॉ. दत्तात्रय घोटेकर, डॉ. नारायण जाधव, डॉ. प्रणव खोचे, श्री. संजय सानप.
- ६) संशोधन समिती : डॉ. विलास बनकर(प्रमुख) डॉ. संजय शिंदे, प्रा. किशोर अंकुळणेकर, प्रा. अमोल पुंड, प्रा. सौरभ तिपायले
- ७) वेळापत्रक आणि ॲकेडेमिक कॅलेंडर : डॉ. अरविंद कांबळे (प्रमुख), सदस्य : डॉ. दत्तात्रय घोटेकर, प्रा. विरेंद्र आहेर, प्रा. योगेश पवार, प्रा. मोहन बागल, प्रा. जितेंद्र देवरे, प्रा. देवेंद्र भांडे.
- ८) परीक्षा समिती : प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे (अध्यक्ष), डॉ. बाजीराव आहिरे (महाविद्यालय परीक्षा अधिकारी), सदस्य डॉ. अरविंद कांबळे, डॉ. विलास बनकर, प्रा. उषा अहिरे, प्रा. मनोहर हिरे, प्रा. योगेश पवार, श्री. संतोष बोरगुडे.
कनिष्ठ विभाग परीक्षा समिती : प्रा. किशोर गोसावी (प्रमुख), प्रा. रावसाहेब खुळे, प्रा. जितेंद्र देवरे, प्रा. दीपाली कुलकर्णी, प्रा. सुनिल गायकर
- ९) डॉ. एम.आर. जयकर रोजगारक्षम कौशल्ये विकास : डॉ. प्रणव खोचे (प्रमुख), सदस्य : डॉ. संजय निकम , प्रा. किशोर अंकुळणेकर, प्रा. अश्विनी बोरसे, प्रा. सृष्टी थोरात
- १०) करिअर मार्गदर्शन विभाग : डॉ. सोमनाथ आरोटे, (प्रमुख), सदस्य : प्रा. किशोर अंकुळणेकर, प्रा. मारोती कंधारे, प्रा. हर्षद कदम, प्रा. ज्ञानेश्वर चव्हाण, प्रा. अर्चना माळी, प्रा. सृष्टी

- थोरात, प्रा.लखन माने, प्रा.वाल्मिक आरोटे, प्रा. जयसिंग जगताप (सर्व विभाग प्रमुख)
- ११) नोकरी मार्गदर्शन समिती : प्रा. योगेश पवार (प्रमुख), सदस्य : डॉ. राजेश शंभरकर, प्रा. ज्ञानेश्वर चव्हाण, प्रा. राजेंद्र कडाळे, प्रा. संदीप शिंदे, प्रा. मोहन आहेर, प्रा. अर्चना पानगव्हाणे, सर्व विभाग प्रमुख.
- १२) उद्योजकता मार्गदर्शन केंद्र : प्रा. मनोहर मोरे (प्रमुख) सदस्य : प्रा. विरेंद्र आहेर, प्रा. रावसाहेब खुळे, प्रा. अश्विनी बोरसे
- १३) राष्ट्रीय सेवा योजना : प्रा. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे – अध्यक्ष, कार्यक्रम अधिकारी – डॉ. प्रदिप सोनवणे, डॉ. संजय शिंदे, डॉ. उज्वला शेळके, प्रा. मारोती कंधारे, सदस्य – प्रा. भूषण हिरे, डॉ. विलास खैरनार, डॉ. सोमनाथ आरोटे, डॉ. नारायण जाधव, डॉ. अरुण काळे, श्री. गणेश घुमरे, विद्यार्थी प्रतिनिधी
- १४) राष्ट्रीय सेवा योजना + २ स्तर : प्रा. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे – अध्यक्ष, कार्यक्रम अधिकारी : प्रा. देवेंद्र भांडे, प्रा. सुनील गायकर, सदस्य : प्रा. भूषण हिरे, डॉ. विलास खैरनार, डॉ. सोमनाथ आरोटे, डॉ. नारायण जाधव, डॉ. अरुण काळे, श्री. गणेश घुमरे.
- १५) राष्ट्रीय छात्र सेना : प्रा. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे : अध्यक्ष लेफ्ट. बापू शेळके (एन.सी.सी. अधिकारी)
- १६) क्रीडा विभाग : डॉ. नारायण जाधव (प्रमुख), सदस्य : प्रा. गणेश जाधव, प्रा. महेश होळकर, प्रा. अनिता चव्हाण.
- १७) कला मंडळ : प्रा. किशोर गोसावी (प्रमुख), सदस्य : प्रा. गुरुदेव गांगुर्डे, प्रा. मारोती कंधारे, प्रा. सृष्टी थोरात, प्रा. अश्विनी बोरसे, प्रा. सुनील गायकर, प्रा. गणेश जाधव.
- १८) विशाखा (दक्षता) समिती : डॉ. उज्वला शेळके (प्रमुख), प्रा. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे (उपप्रमुख), प्रा. भूषण हिरे, प्रा. बापू शेळके, प्रा. उषा आहिरे, डॉ. प्रतिभा जाधव, प्रा. दिपाली कुलकर्णी, अॅड विजया जगताप
- १९) रॅगिंग प्रतिबंधक समिती : प्रा. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे-अध्यक्ष , प्रा. भूषण हिरे (सचिव), सदस्य : डॉ. सोमनाथ आरोटे, श्री. किशोर जाधव, श्री. निलेश देसाई, डॉ. अरुण काळे, डॉ. संजय निकम, प्रा. उषा आहिरे, श्री. गणेश घुमरे, सहाय्यक पोलीस निरीक्षक लासलगाव, विद्यार्थी प्रतिनिधी.
- २०) महिला तक्रार निवारण : प्रा. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे – अध्यक्ष, प्रा. उषा आहिरे (समन्वयक), सदस्य : अॅड सविता जेऊघाले, मा. विजयश्री भावसार, डॉ. उज्वला शेळके, डॉ. प्रतिभा जाधव, प्रा. आश्विनी बोरसे, प्रा. पूनम आहेर, प्रा. सृष्टी थोरात.
- २१) विद्यार्थी तक्रार निवारण समिती : प्रा. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे-अध्यक्ष, प्रा. भूषण हिरे (सचिव), सदस्य : डॉ. सोमनाथ आरोटे, प्रा. उषा आहिरे, प्रा. उज्वल शेलार, श्री. गणेश घुमरे.
- २२) रॅगिंग प्रतिबंधक समिती : प्रा. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे- अध्यक्ष प्रा. भूषण हिरे (सचिव), सदस्य : डॉ. सोमनाथ आरोटे, श्री. किशोर जाधव, श्री. निलेश देसाई, डॉ. अरुण काळे, डॉ. संजय निकम, प्रा. उषा आहिरे, श्री. गणेश घुमरे, सहाय्यक पोलीस निरीक्षक लासलगाव, विद्यार्थी प्रतिनिधी.
- २३) विद्यार्थिनी मंच : प्रा. उषा आहिरे (प्रमुख), सदस्य : डॉ. उज्वला शेळके, डॉ. प्रतिभा जाधव, विद्यार्थिनी प्रतिनिधी, पालक प्रतिनिधी.

- २४) ग्रंथालय समिती : प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे-अध्यक्ष, डॉ. दत्तात्रय घोटेकर (ग्रंथालय प्रभारी), सदस्य : प्रा. बापू शेळके, प्रा. उज्वल शेलार, प्रा. गुरुदेव गांगुर्डे (ग्रंथपाल)
- २५) नियतकालिक समिती : प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे - अध्यक्ष, डॉ. प्रणव खोचे (मुख्य संपादक), सदस्य : प्रा.बापू शेळके (हिंदी), प्रा. किशोर गोसावी (अहवाल), प्रा. दिपाली कुलकर्णी (मराठी), प्रा. गुरुदेव गांगुर्डे (ग्रंथपाल), कु. ऋतुजा शिंदे (विद्यार्थी प्रतिनिधी)
- २६) माहितीपत्रक समिती : डॉ. सोमनाथ आरोटे (प्रमुख), सदस्य : डॉ. दत्तात्रय घोटेकर, प्रा. विरेंद्र आहेर, प्रा. योगेश पवार, प्रा. सुनील गायकर, प्रा. जितेंद्र देवरे, प्रा. महेश होळकर
- २७) पालक-शिक्षक संघटना : डॉ. दत्तात्रय घोटेकर(प्रमुख) सदस्य : डॉ. अरविंद कांबळे, डॉ. राजेश शंभरकर, प्रा. मनोहर मोरे, डॉ. प्रतिभा जाधव, प्रा. ज्ञानेश्वर चव्हाण.
- २८) माजी विद्यार्थी समिती : डॉ. विलास खैरनार (प्रमुख), सदस्य : प्रा. उषा अहिरे, डॉ. दत्तात्रय घोटेकर, प्रा. उज्वल शेलार, प्रा. मनोहर मोरे, प्रा. योगेश पवार, प्रा. किशोर गोसावी.
- २९) विद्यार्थी प्रत्याभरण समिती : प्रा. मिलिंद साळुंके (प्रमुख) सदस्य : सदस्य : प्रा. बापू शेळके, डॉ. विलास बनकर, डॉ. अरविंद कांबळे, डॉ. दत्तात्रय घोटेकर, डॉ. विलास खैरनार, प्रा. विरेंद्र आहेर, प्रा. ज्ञानेश्वर चव्हाण, प्रा. योगेश पवार
- ३०) वाणिज्य मंडळ आणि उद्योजकीय कक्ष : प्रा. मनोहर मोरे (प्रमुख), प्रा. विरेंद्र आहेर, प्रा. सृष्टी थोरात, प्रा. लखन माने.
- ३१) वाङ्मय मंडळ : डॉ. प्रणव खोचे (प्रमुख), सदस्य : डॉ. प्रतिभा जाधव, प्रा. बापू शेळके, प्रा. महेश होळकर, प्रा. दिपाली कुलकर्णी.
- ३२) विज्ञान मंडळ : डॉ. विलास बनकर (प्रमुख), डॉ. उज्वला शेळके, प्रा. स्वप्नील जाधव, प्रा. माधुरी साबळे, प्रा. जितेंद्र देवरे
- ३३) प्रतिभा भित्तिपत्रक : प्रा. मनोहर मोरे (प्रमुख) सदस्य : डॉ. विलास बनकर, डॉ. प्रतिभा जाधव, प्रा. बापू शेळके, प्रा. किशोर गोसावी, प्रा. अनिल डंबाळे.
- ३४) वादविवाद मंडळ : प्रा. गुरुदेव गांगुर्डे (प्रमुख) सदस्य : डॉ. प्रणव खोचे, डॉ. प्रतिभा जाधव, प्रा. मारोती कंधारे, प्रा. किशोर अंकुळणेकर, प्रा. किशोर गोसावी, प्रा. दिपाली कुलकर्णी, प्रा. वाल्मिक आरोटे.
- ३५) पर्यावरण जाणीव जागृती अभ्यासक्रम : डॉ. दत्तात्रय घोटेकर (प्रमुख), सदस्य : प्रा. मनोहर मोरे, प्रा. किशोर अंकुळणेकर, प्रा. योगेश पवार
- ३६) ग्रीन ऑडिट समिती : डॉ. दत्तात्रय घोटेकर, डॉ. संजय शिंदे, प्रा. मिलिंद साळुंके, डॉ. नारायण जाधव, डॉ. राजेश शंभरकर, प्रा. बापू शेळके, प्रा. किशोर अंकुळणेकर, प्रा. उज्वल शेलार, प्रा. अनुया नवले, प्रा. पूजा शिंदे.
- ३७) सहल संयोजक समिती : डॉ. दत्तात्रय घोटेकर (प्रमुख), सदस्य : प्रा. उषा आहिरे, प्रा. लखन माने, प्रा. पूनम आहेर, प्रा. उज्वल शेलार
- ३८) प्राध्यापक, प्रबोधिनी व प्राध्यापक कल्याण समिती : डॉ. अरविंद कांबळे (प्रमुख), सदस्य : डॉ. विलास बनकर, प्रा. किशोर गोसावी.
- ३९) प्रसिध्दी विभाग : प्रा. बापू शेळके (प्रमुख), सदस्य : प्रा. गुरुदेव गांगुर्डे, प्रा. किशोर गोसावी, प्रा. सुनील गायकर, प्रा. गणेश जाधव.

- ४०) बहिःशाल शिक्षण केंद्र : प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे –अध्यक्ष, सदस्य : डॉ. राजेश शंभरकर, डॉ. उज्वला शेळके, श्री. गणेश घुमरे, कु. विद्यार्थी प्रतिनिधी.
- ४१) महाविद्यालय संकेतस्थळ समिती : प्रा. योगेश पवार (प्रमुख), सदस्य : प्रा. ज्ञानेश्वर चव्हाण, श्री. संजय सानप
- ४२) परिसर सुशोभिकरण समिती : प्रा. भूषण हिरे (प्रमुख), सदस्य : डॉ. प्रदीप सोनवणे, डॉ. संजय शिंदे, डॉ. विलास बनकर, प्रा. मिलिंद साळुंके
- ४३) शिस्तपालन समिती : डॉ. नारायण जाधव (प्रमुख) सदस्य : डॉ. संजय निकम, प्रा. उज्वल शेलार, प्रा. गणेश जाधव, प्रा. रावसाहेब खुळे, सर्व विभाग प्रमुख.
- ४४) अल्पोपहार गृह देखभाल : डॉ. विलास बनकर (प्रमुख), सदस्य : प्रा. कल्पेश कसबे, प्रा. उज्वल शेलार
- ४५) मतदार जनजागृती समिती : प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे, अध्यक्ष प्रा. मारोती कंधारे (समन्वयक), सदस्य : प्रा. मिलिंद साळुंके, डॉ. प्रदीप सोनवणे, विद्यार्थी प्रतिनिधी.
- ४६) राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण अंमलबजावणी समिती : प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे – अध्यक्ष, डॉ. विलास खैरनार (समन्वयक), सदस्य : डॉ. दत्तात्रय घोटेकर, डॉ. प्रदीप सोनवणे, डॉ. विलास बनकर, डॉ. उज्वला शेळके, प्रा. मनोहर मोरे, डॉ. नारायण जाधव, डॉ. प्रतिभा जाधव, डॉ. प्रणव खोचे, प्रा. गुरुदेव गांगुर्डे, प्रा. बापू शेळके, प्रा. योगेश पवार, प्रा. किशोर अंकुळणेकर, श्री. दत्तात्रय थोरात, सर्व विभाग प्रमुख.
- ४७) आंतरवासिता समिती : प्रा. योगेश पवार (नोडल अधिकारी), प्रा. अभिजित गायकवाड, प्रा. सृष्टी थोरात, प्रा. राजेंद्र कडाळे, विद्यार्थी प्रतिनिधी : लक्ष्मी शर्मा, साक्षी सोनी-कला विभाग, आरती साबळे, प्रियांका नेवगे-विज्ञान शाखा, श्रीराम वारूळे, कौशल गोसावी (वाणिज्य शाखा), प्रा. ज्ञानेश्वर चव्हाण (उप समन्वयक)



Vision

Commitment to prepare a complete person with qualities to uplift the society and the nation.

Mission

Quality education with emphasis on all - round development and inculcation of culture, ethics and universal human values.

Objectives

To execute educational programmes in harmony with Seva -Dnyan -Shraddha.

To produce responsible citizens who have vision, knowledge and potential to thrive in dynamic world.

To create society - useful citizens to thrive in an ever changing environment and blend into the competitive world seamlessly.

To train the students in communication and life coping skills.

To develop appropriate skills in students so as to make them competent and provide themselves with self - employment.

नूतन विद्या प्रसारक मंडळ पदाधिकारी



श्री. जगन्नाथदादा खापरे
बी.एस्सी. (अंग्रेजी)
अध्यक्ष



श्री. अशोकनाना होळकर
उपाध्यक्ष



श्री. किसनसिंग भल्ला
उपाध्यक्ष



श्री. संजयराव होळकर
बी. कॉम
चेअरमन



श्री. गोविंदराव होळकर
एम.एस्सी.
जनरल सेक्रेटरी



श्री. अनिलशेट डागा
बी. कॉम.
खजिनदार

कार्यकारिणी सदस्य



श्री. प्रकाश जगताप
बी.ए.



श्री. जयवंतराव जाधव
बी. कॉम



श्री. बळवंतराव होळकर
बी. कॉम



श्री. हसमुखभाई पटेल



श्री. चंद्रशेखर भावसार
बी.ई. (इले.)



श्री. योगेश पाटील
बी. कॉम



अॅड. श्री. संदिप होळकर
बी.एस.एल., एल.एल.बी.



श्री. दिलीप आब्बड
बी. कॉम



श्री. जगदीश होळकर
बी. कॉम



श्री. चंद्रशेखर होळकर
बी. कॉम



श्री. सचिन मालपाणी
बी. कॉम



श्री. जयदत्त होळकर
प्रतिनिधी, कृ.उ.बाजार समिती
लासलगांव



प्रतिनिधी
लासलगाव मर्चंट असोसिएशन



प्रा.(डॉ.) आदिनाथ मोरे (प्र.प्राचार्य)
एम.ए., पी.एच.डी., बी.एड., सेट, एम.बी.ए.

महाविद्यालय विकास समिती



श्री. संजयराव होळकर
अध्यक्ष



श्री. गोविंदराव होळकर
व्यवस्थापन समिती सदस्य



प्रा.(डॉ.) आदिनाथ मोरे
(प्र.प्राचार्य), सचिव



डॉ.सोमनाथ आरोटे
प्राध्यापक प्रतिनिधी सदस्य



प्रा. भूषण हिरे
प्राध्यापक प्रतिनिधी सदस्य



डॉ. विलास खैरनार
प्राध्यापक प्रतिनिधी सदस्य



प्रा. उषा अहिरे
प्राध्यापक प्रतिनिधी सदस्य



श्री. रविंद्र होळकर
प्राध्यापकेतर प्रतिनिधी सदस्य



डॉ.कैलास होळकर
शिक्षण क्षेत्रातील प्रतिनिधी सदस्य



प्रा.(डॉ.) दीपाली होळकर
संशोधन क्षेत्रातील प्रतिनिधी सदस्य



सौ. सोनिया होळकर
समाजसेवा क्षेत्रातील
प्रतिनिधी सदस्य



श्री. संतोष पलोड
उद्योग क्षेत्रातील
प्रतिनिधी सदस्य



प्रा.डॉ.संजय निकम
समन्वयक महाविद्यालय अंतर्गत
गुणवत्ता हमी समिती प्रतिनिधी सदस्य



कु. दिया पवार
विद्यार्थी प्रतिनिधी सदस्य

* स्वतंत्र कार्यभार प्रमुख *



प्रा. भूषण हिरे
उपप्राचार्य व विद्यार्थी
विकास अधिकारी



डॉ. सोमनाथ आरोटे
उपप्राचार्य व समन्वयक,
करिअर मार्गदर्शन विभाग



प्रा.उज्वल शेलार
पर्यवेक्षक,
कनिष्ठ महाविद्यालय



प्रा.डॉ.प्रदीप सोनवणे
रा.से.यो.कार्यक्रम अधिकारी



एस.यु.ओ.स्वप्नाली राजत
एन.सी.सी. विद्यार्थी प्रतिनिधी



डॉ. संजय शिंदे
रा.से.यो.कार्यक्रम अधिकारी



डॉ. उज्वला शेळके
रा.से.यो.कार्यक्रम अधिकारी



प्रा.लेफ्टनन्ट बापू शेळके
एन.सी.सी.प्रमुख



श्री. गणेश घुमरे
कार्यालय अधीक्षक



कु. ऋतुजा शिंदे
नक्षत्र प्रतिनिधी

अनुक्रमणिका

अ.क्र.	लेख/कविता	नाव	वर्ग	पान नं.
१)	महिमा भरडधान्यांचा	पवार तनुश्री किशोर	अकरावी विज्ञान	१९
२)	भरडधान्य	जाधव वैष्णवी कैलास	अकरावी कला	२०
३)	भरडधान्य व्याख्या व प्रकार	सोनवणे हर्षदा चंद्रकांत	अकरावी कला	२१
४)	भरडधान्यापासून बनणाऱ्या आधुनिक व ग्रामीण पाककृती	चव्हाण राधा बारकू	अकरावी वाणिज्य	२२
५)	महिमा भरड धान्याचा	शेलार वैष्णवी ज्ञानेश्वर	तृतीय वर्ष वाणिज्य	२२
६)	भरडधान्य	डोंगरे निकिता दिपक	अकरावी विज्ञान	२३
७)	भरडधान्य	जाधव वैष्णवी नारायण	तृतीय वर्ष वाणिज्य	२४
८)	ग्रामीण भारताचे भरड धान्य !	गुंजाळ निलम सुनिल	तृतीय वर्ष वाणिज्य	२४
९)	भरडधान्य आणि आरोग्य	शेळके प्राची लक्ष्मण	द्वितीय वर्ष विज्ञान	२५
१०)	भरडधान्य	जाधव पल्लवी शांताराम	तृतीय वर्ष वाणिज्य	२६
११)	कविता	गोसावी कौशल किशोर	पदव्युत्तर (वाणिज्य प्रथम वर्ष)	२६
१२)	भरडधान्याचे आहारातील 'महत्व'	सोनवणे रूपाली संतोष	तृतीय वर्ष कला	२७
१३)	भरडधान्य (मिलेट)	नागरे प्रतिक्षा सुरेश	तृतीय वर्ष वाणिज्य	२८
१४)	भरडधान्य	आमले प्रतिक्षा मोहन	तृतीय वर्ष वाणिज्य	२९
१५)	ज्वारीची पापड पाककृती	कहाणे रेणूका बाबाजी	अकरावी कला	२९
१६)	महिमा भरडधान्याचा	गिते अश्विनी श्रावण	द्वितीय वर्ष कला	३०
१७)	भरड धान्याचे आहारातील महत्व	गांगुर्डे प्रतिक्षा बाळकृष्ण	अकरावी कला	३१
१८)	'महिमा भरडधान्याचा'	सोनवणे सिध्दी गोरखनाथ	अकरावी वाणिज्य	३२
१९)	नागलीच्या पापडाची रेसिपी व फायदे	वावधाने साक्षी किरण	अकरावी विज्ञान	३३
२०)	भरडधान्यांचा प्रसार : काळाची गरज	गायकवाड साक्षी बाबुराव	अकरावी वाणिज्य	३४
२१)	महिमा भरडधान्याचा	अब्बड जिया पंकज	अकरावी वाणिज्य	३४
२२)	भरडधान्य : आजच्या काळाची गरज	जाधव प्राजक्ता गोरखनाथ	अकरावी विज्ञान	३५
२३)	महत्व भरडधान्याचे	गोरडे साक्षी समाधान	अकरावी विज्ञान	३६
२४)	जतन करूया भरडधान्याचे	कुटे प्रतिक्षा विजय	अकरावी विज्ञान	३७
२५)	मोड आलेली कडधान्ये	कोकणे प्रियंका दादा	पदव्युत्तर विज्ञान प्रथम	३७
२६)	संतुलित आहारात भरडधान्याची गरज	जोशी वेदिका अभय	अकरावी विज्ञान	३८
२७)	भरड धान्याचे आहारातील महत्व	माळी विराज बाबुराव	तृतीय वर्ष कला (अर्थशास्त्र)	३९
२८)	भरड धान्य-काळाची आवश्यकता !	मुदगुल स्नेहल सोमनाथ	एफ.वाय.बी.एस्सी.	४०
२९)	महती भरड धान्याची	वडनेरे शंभो राजेंद्र	अकरावी कला	४०
३०)	विषमुक्त शेतीसाठी भरडधान्य :	रायते ऐश्वर्या अनिल	तृतीय वर्ष कला	४१
३१)	भरड धान्याचे आहारातील महत्व	कुंभारकर शीतल सुभाष	तृतीय वर्ष बी.बी.ए. (सी.ए.)	४१
३२)	भरडधान्याचे आंतरराष्ट्रीय महत्व	देवढे मनिषा राजाराम	तृतीय वर्ष बी.ए.	४२

लासलगाव महाविद्यालयात संरक्षण दलातील २३ विद्यार्थ्यांचा सत्कार



प्रतिनिधी | लासलगाव

येथील नूतन विद्या प्रसारक मंडळ संकलित कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयात सर्वा परिष्ठा विभागात वाचनालयात अभ्यास करणारे २३ विद्यार्थी भारतीय संरक्षण दलात विविध पदांकर यशस्वी झाले आहेत. महाविद्यालयाच्या स्तरावर या संकल्पनेतून अनेक विद्यार्थी यशस्वी झाले आहेत. या यशस्वी विद्यार्थ्यांचा सत्कार करण्यात येत आहे.



सालगाव : एमबीसीए छात्रांबरोबर प्राचार्य डॉ. आदिनाथ भोरे, उपप्राचार्य प्रा. पूषप हिरे, लेफ्टनंट वायू सेवक के. आर्. आर्.

नोकरी मिळालेल्या छात्रांचा लासलगाव महाविद्यालयात सत्कार

सत्कार घेऊन... उच्चतर प्रा. पूषप हिरे, डॉ. संजय निमन, प्रा. उज्वल गेंकर आदी उपस्थित होते. लेफ्टनंट वायू सेवक यांनी यांसाठी छात्रांचा परिचय करून देऊन व एमबीसीए विभागाच्या कार्यवाही जाण्यास मदत केल्याबद्दल सत्कार देण्यात आला. या सत्कार सोबतच एमबीसीए विभागाच्या कार्यवाही जाण्यास मदत केल्याबद्दल सत्कार देण्यात आला.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचा एक तरी विचार आचरणात आणावा

महाविद्यालयात प्रा. गोसावी यांचे व्याख्यान प्रतिनिधी | लासलगाव



लासलगाव महाविद्यालयात डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे व्याख्यान देताना प्रा. किशोर गोसावी उपस्थित.

येथील नूतन विद्या प्रसारक मंडळ संकलित कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयात राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाच्या वतीने भारतीय घटनेचे शिल्पकार, भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचा जयंतीनिमित्त ग्रंथालय व महाविद्यालयातील स्पर्धा परीक्षा विभागात अर्थशास्त्राचे अध्यापन करताना आले. उच्चशिक्षणाचे उच्च माध्यमिक विभागाचे पर्वशिक्षक प्रा. उज्वल शोलाकर तर प्रमुख व्याख्याते म्हणून प्रा. किशोर गोसावी उपस्थित होते.

लासलगाव येथील महाविद्यालयात लेखन कौशल्य कार्यशाळा

कार्यशाळेत भरद धान्याच्या उपयुक्ततेवरही चर्चा



या कार्यशाळेत लेखन कौशल्य कार्यशाळा भरवण्यात आली. या कार्यशाळेत लेखन कौशल्य कार्यशाळा भरवण्यात आली. या कार्यशाळेत लेखन कौशल्य कार्यशाळा भरवण्यात आली.

लासलगावी विविध ठिकाणी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांना अभिवादन

महाविद्यालय येथील नूतन विद्या प्रसारक मंडळ संकलित कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयात भारतीय घटनेचे शिल्पकार

प्रधानी नरपंच समनय शोबकळ पंचायत हस्तें डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या प्रतिमेस हारें ठरवताना सिवाजी मंडपात राठ्या पुतळ्यास आणि लोकशाहीत राठ्यासह घाटे यांच्या प्रतिमेस महार अर्पण करण्यात आला. यावेळी सभ्यात सदस्य चंद्रशेखर शोबकर, जयल शेंख, अमोल धोरे, रोहित पाटील, सिल राधेश निमन, प्रामर्षबायल, सती मुरेश सानवने, किरण गुण, गिरी, काविकेश वाघ, चेतन सातप, पवार, विलास घेंनार, मंगेश जनादन गोसावी, दिवकर बोरोटी, भावसागर, राम घलसे उपस्थित

लासलगाव महाविद्यालयात लेखन कौशल्य कार्यशाळा

सालगाव : भारतीय



या कार्यशाळेत लेखन कौशल्य कार्यशाळा भरवण्यात आली. या कार्यशाळेत लेखन कौशल्य कार्यशाळा भरवण्यात आली.

या कार्यशाळेत लेखन कौशल्य कार्यशाळा भरवण्यात आली. या कार्यशाळेत लेखन कौशल्य कार्यशाळा भरवण्यात आली.



महिमा भरडधान्यांचा



भरडधान्य म्हणजे काय ?

भरडधान्य हे गवतवर्गीय छोट्या छोट्या धान्यांचा प्रकार असून प्रामुख्याने मध्यम ते हलक्या जमिनीत आणि उष्ण समशीतोष्ण आणि थंड अशा तिन्ही प्रकारच्या हवामानात घेतली जातात. भरडधान्यांमध्ये ज्वारी, बाजरी, रागी (नाचणी), राजगिरा, तुर, मका अशा धान्यांचा समावेश होतो. भरडधान्ये ही मानव आणि पक्षांसाठी धान्य म्हणून खाण्यासाठी, जनावरांसाठी चारा तसेच औद्योगिक क्षेत्रातही यांचा वापर होतो.

सूर्य, काजवा आणि कडधान्य मोडच मोड आले कडधान्याला कुकरमध्ये शिजवून घेतले त्याला, भुरभुरले लाल तिखट, मीठ मसाला, धने जिरे पावडर, गुणगुणत गाणी, बारीक चिरला कांदा, तोंडाला सुटले पाणी, लालबुंद टोमॅटो चिरला, ही झटपट ब्रेकफास्टची कहाणी. प्लेटमध्ये उसळ, वर कांदा टोमॅटोची परखरण, लिंबाचा रस, फरसाण तर मस्त, मस्त रंगली रविवार सकाळ, लाजवाब नाशत्याने आली बहार... हे कसलं यमक ' असं वाटलं असेल तुम्हाला ?

तू एक टिंब, मी एक टिंब,
आपल्या दोघांमध्ये सूर्यबिंब-

वाचतांना सूर्यऐवजी डोळ्यासमोर काजवे चमकले तरी त्याला नवकविता म्हणतात ' तशीच ही माझी -

कडधान्य कविता !

भारताच्या शिफारशीनुसार संयुक्त राष्ट्राने २०२३ हे वर्ष भरडधान्य वर्ष म्हणून घोषित केले आहे. त्या अनुषंगाने या लेखात भरडधान्यांचे आहारातील महत्व जाणून घेऊन त्याचा वापर दैनंदिन आहारामध्ये करण्याची आवश्यकता आहे. लहान दाण्याची भरड धान्य ही कमी पावसाच्या (२०० ते ६०० मिमी) परिस्थितीतत शुष्क आणि अर्ध शुष्क भागात वाढतात. बागायती नसलेल्या क्षेत्रामध्ये ही धान्ये उपयुक्त ठरू शकतात. बहुतांश वेळा या पिकांमध्ये रासायनिक निविळांचा खते आणि कीटकनाशके यांचा वापर अल्प प्रमाणात होतो.

भरडधान्य किंवा कडधान्य हा लहान बीज असलेल्या तृण वर्गीय पिकांचा एक अत्यंत वैविध्यपूर्ण गट आहे. जो जगभरात जनावरांचा चारा आणि मानवी अन्नासाठी धान्य म्हणून मोठ्या प्रमाणावर पिकवला जातो. साधारणतः भरड धान्ये हे आकाराने बारीक, गोलाकार तसेच खाण्यासाठी जशीच्या तशी वापरता येतात.

भरडधान्यास 'श्रीअन्न' देखील म्हटले जाते. पूर्वीच्या काळी उखळ आणि मुसळ वापरून या धान्यावरील साल किंवा कवच भरडून काढले जात असे. त्या नुसार याचे गरजेनुसार जात्यावर दळून पीठ देखील केले जात असे. यामुळे या धान्याला भरड धान्य म्हटले जात असे.

भरडधान्य ही आशिया आणि आफ्रिकेच्या अर्ध उष्ण

कटिबंधातील, विशेषतः भारत, माली, नायजेरिया आणि नायजर मधील महत्वाची पिके आहेत. ज्यात विकसनशील देशांचा जागतिक उत्पादनाच्या ९७% वाटा आहे. कोरड्या, उच्च तापमानाच्या प्रतिकूल परिस्थितीत त्याची उत्पादकता आणि वाढीसाठीचा छोटा हंगाम यामुळे हे पीक फायदेशीर आहे.

जगाच्या अनेक भागांमध्ये भरड धान्य हे स्थानिक पीक आहे. भरड धान्याचे अनेक प्रकार असून अंदाजे सोळा प्रमुख प्रकारची भरड धान्ये ही भारतात पिकवली आणि निर्यात केली जातात. ज्यात ज्वारी, बाजरी, नाचणी, कांगणी, भगर किंवा राजगिरा आदी भरड धान्यांचा समावेश आहे.

मनुष्याच्या रोजच्या पिष्टमय अन्नात चौरस आहाराच्या दृष्टीने जरूरीची असलेली प्रथिने डाळीतून भरपूर येतात. त्यामुळे मानवाच्या आहारात डाळी फार महत्वाच्या समजतात. आहारात कडधान्याचे वाळलेले किंवा ओले दाणे आणि कोवळ्या शेंगांचाही उपयोग करतात.

कडधान्ये खाल्ल्याने होणारे फायदे :

- मोड आलेली कडधान्ये जास्त प्रमाणात जीवनसत्वे असतात. जे आपल्या शरिराला खूप फायदेशीर आहे.
- मोड आलेल्या धान्यामध्ये खूप प्रमाणात प्रथिनं, जीवनसत्वे, खनिजं असतात.
- जर तुमचे वाढते वजन कमी करायचे असेल तर तुम्ही कडधान्य खाऊ शकता कारण त्यामध्ये कॅलरी कमी असतात.

मोड आलेल्या कडधान्यांचे अनेक फायदे आहेत. शरीर तंदुरुस्त राहण्यासाठी आणि चरबी कमी करण्यासाठी याचा फायदा होतो. मोड आलेली ही सर्व कडधान्य पोटाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर आहेत. त्वचेसाठी रामबाण औषध म्हणून मोड आलेल्या कडधान्यांकडे पाहिले जाते. एका ठराविक वयानंतर वजन वाढण्याची चिंता करत असतो. दरम्यान ही समस्या टाळण्यासाठी आहाराची विशेष काळजी घेणे आवश्यक असते. त्यामुळे मोड आलेल्या कडधान्यांचा नाश्ता हे एका चांगले पाऊल ठरू शकते.

मोड आलेल्या धान्यांमध्ये फायबरचे प्रमाण अधिक असते. तसेच प्रथिने आणि जीवनसत्वांसारखी पोषक तत्वेही आढळतात. त्यामुळे वजन कमी करण्यासाठी मोड आलेले कडधान्य फायदेशीर ठरतात. सर्व प्रकारचे मोड आलेले कडधान्य 'अ' जीवनसत्वाने समृद्ध असतात. व्हिटॅमिन 'ए' डोळ्यांसाठी फायदेशीर आहेत. राताधंळेपणापासून बचाव करण्यासाठी मोड आलेली कडधान्यांचा वापर केला जातो.

- पवार तनुश्री किशोर
अकरावी विज्ञान



भरडधान्य



हे धान्य लहान-बीज असलेल्या तृण वर्गीय पिकांचा एक अत्यंत वैविध्यपूर्ण गट आहे. जो जगभरात मानवी अन्नासाठी धान्य म्हणून मोठ्या प्रमाणावर पिकवला जातो. साधारणतः भरड धान्य ही आकाराने बारीक, गोलाकार तसेच खाण्यासाठी जशीच्या तशी वापरता येतात. त्याला विशेष प्रकारची शुध्दता किंवा कोणतीही विशेष प्रक्रिया करण्याची गरजच नाही. भरड धान्यास श्री अन्न देखील म्हटले जाते. देश स्तरावरील बहुतेक शेतकरी खाण्यासाठी ही धान्ये विशेष करून पिकवत असे. ज्वारी आणि बाजरी ही साधारण आकाराने मोठी असलेली धान्ये असून त्यांना 'ग्रेटर मिलेट' म्हणतात. आकाराने बारीक असलेली नाचणी, वरी, राळा, कोदी, ही सर्व 'मायनर मिलेट' किंवा बारीक धान्ये म्हणून ओळखली जातात. जगाच्या अनेक भागांमध्ये भरड धान्य हे स्थानिक पीक आहे. ज्वारी आणि बाजरी ही भारत आणि आफ्रिकेच्या काही भागातील महत्वाची पिके असून सर्वात मोठ्या प्रमाणावर उत्पादित केली जातात.

त्याव्यतिरिक्त नाचणी, वरी आणि राळे याही भरड धान्याच्या काही महत्वाच्या प्रजाती आहेत. भरड धान्ये सुमारे ७,००० वर्षांपासून मनुष्य प्राण्याच्या आहारातील एक मुख्य धान्य असावे आणि संभाव्यतः बहुपीक शेती आणि स्थिर शेती सोसायटीच्या वाढीमध्ये त्यांची महत्वपूर्ण भूमिका होती. भारतातून संयुक्त अरब अमिराती, नेपाळ, सौदी अरेबिया, लिबिया, ओमान, इजिप्त आणि अमेरिका या प्रमुख देशांमध्ये भरड धान्य निर्यात होतात. यात बाजरी, नाचणी, नागली, कांगणी, राळे, वरी, राजगिरा ज्वारी हे भारतामधून निर्यात होणाऱ्या भरड धान्यांचे विविध प्रकार आहेत. राजेंद्रनगर (हैदराबाद, तेलंगणा) येथे ज्वारी आणि इतर भरड धान्यावरील मूलभूत आणि धोरणात्मक संशोधन करणारी एक कृषी संशोधन संस्था आहे.

भरड धान्य हे कमी पाण्यात आणि हलक्या जमिनीत येणारे पौष्टिक पीक आहेत. भारतात हे मोठ्या प्रमाणात पिकते आणि निर्यात होते. भरड धान्याच्या जगातील एकूण उत्पादनापैकी ४०% पेक्षा जास्त भरड धान्य हे भारतात पिकवले जाते. याचा फारशी निगा राखण्याची गरज नाही. यावर रोग कमी पडतात. तसेच याची खते आणि पाण्याची गरज देखील कमी असते. भारताने संयुक्त राष्ट्रांमध्ये दिलेल्या प्रस्तावाला ७२ देशांनी पाठींबा दिल्यानंतर युनायटेड नेशनने २०२३ हे वर्षे आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्षे म्हणून घोषित केले आहे. भारतीय भरड

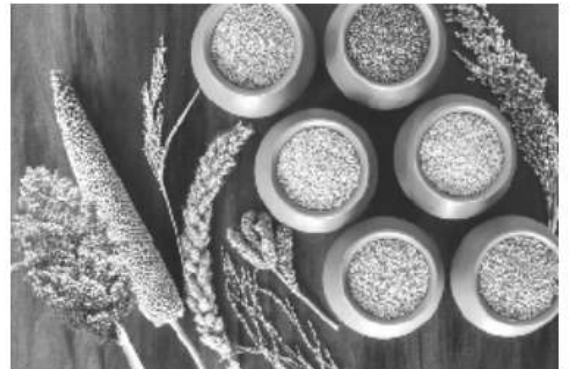
धान्यांच्या निर्यातीला प्रोत्साहन देण्यासाठी भारत सरकारने १६ आंतरराष्ट्रीय व्यापार प्रदर्शने तसेच खरेदीदार-विक्रेता भेटीच्या माध्यमातून निर्यातदार, शेतकरी आणि व्यापाऱ्यांचा सहभाग वाढविण्यासाठी विविध योजना आखल्या जातात. भरड धान्य नियमित पेरल्यामुळे जमिनतील नत्राचे प्रमाण वाढून मातीचा पोत बऱ्यापैकी सुधारतो.

भरडधान्य पिकांचे वैशिष्ट्ये :

भरड धान्य पिकांचे वैशिष्ट्ये म्हणजे ही अल्प पावसाच्या परिस्थितीत शुष्क आणि अर्ध-शुष्क भागात वाढतात. यापासून अॅलर्जीचा धोका नाही या पिकांमध्ये रासायनिक खते आणि कीटकनाशके यांचा वापर अल्प प्रमाणात होतो. पर्यायाने उत्पादन 'व्ययअल्प' होऊन उत्पादनात वाढ होते. या पिकांमध्ये उच्च पौष्टिक मूल्ये असून ती पौष्टिक तृणधान्य (न्यूट्री-सिरियल्स) म्हणून ओळखली जाते आणि पचायला हलकी असतात.

त्यामुळे भूमितील नत्राचे प्रमाण वाढून भूमीचा पोत सुधारतो. ही धान्य पक्षाच्या आवडते खाद्य असून यामुळे जैवविविधता वाढते. तसेच यांपासून विविध पदार्थ सिध्द करून विकल्याने बचत गट होऊ शकते. बाजरीमध्ये फॉस्फरस उच्च प्रमाणात असून ते पेशीमधील ऊर्जा आणि अन्य खनिज पदार्थ साठवण्यास साहाय्य करतात. नाचणीमध्ये नैसर्गिक कॅल्शियम, सर्वाधिक असल्यामुळे प्रतिदिनाच्या सेवनामुळे हाडांचे आरोग्य चांगले राहते. राळे हे पाचक असून त्यात लोह आणि खनिज पदार्थ भरपूर आहेत. अशा प्रकारे भारतीय भरड धान्याचे महत्व जाणून घेतले आहे.

- जाधव वैष्णवी कैलास
अकरावी कला





भरडधान्य व्याख्या व प्रकार



महिमा
भरडधान्याची

भरड धान्यांची व्याख्या -

'पूर्वीच्या काळात उखळ आणि मुसळ वापरून या धान्यावरील साल/साळ किंवा कवच भरडून काढले जात. त्यानंतर त्याचे गरजेनुसार जात्यावर दळून पीठ देखील केले जात असे. यामुळे या धान्याला भरड धान्य असे म्हटले जाते

देश स्तरावरील बहुतेक शेतकरी खाण्यासाठी ही धान्य विशेष करून पीकवत असे.

भरड धान्यांचे प्रकार -

भरड धान्यांचे अनेक प्रकार असून सोळा प्रमुख प्रकाराची भरड धान्य ही भारतात पिकवली जातात आणि निर्यात केली जातात. ती भरड धान्ये पुढीलप्रमाणे स्पष्ट होतांना दिसून येतात.

१) जव -

हे फार पुरातन काळापासून लागवडीत असते. तृणधान्य आहे. असे ते सर्वात पुरातन तृणधान्य आहेत. असे काहींचे मत असून ५,००० ते १०,००० वर्षांपूर्वीपासून ते लागवडीत असावे असे मानतात. ऋग्वेदात त्याचा उल्लेख यव असा केलेला आढळतो. भारतात. उ.प्रदेश, पंजाब, बिहार, हरियाणा व राजस्थानात या पिकांची लागवड मनुष्याच्या खाद्यासाठी करतात. तसेच त्यापासून बियर आणि व्हिस्की ही मद्ये तयार करतात.

२) ज्वारी -

हे तृणधान्य ईजिप्तमध्ये इ.स.पू. २००० वर्षे लागवडीत होते. याची लागवड आफ्रिका, भारत, चीन, मॅनूरिया, अमेरिकेची संयुक्त संस्थांचे आणि इतर अनेक देशांत केली जाते. ज्वारीच्या क्षेत्रापैकी ३४% क्षेत्र महाराष्ट्रात आहे.

३) बाजरी -

हे बाजरी तृणधान्य भारतात आफ्रिका आणि मध्यपूर्वीतील काळात पिकविले जात असे. भारतात ते ज्वारीच्या खालोखाल महत्वाचे असून त्याची लागवड विशेष करून महाराष्ट्र, राजस्थान, पंजाब, आणि मध्यप्रदेशात होते. ज्वारीपेक्षा बाजरीमध्ये प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असते.

४) नाचणी (नागली) -

दुर्लभ शेतीसाठी सर्वात चिकट असे गरीब लोकांचे बारीक तृणधान्य आहे. हे सर्व प्रकारच्या जमिनीत येणारे कर्नाटक राज्यात हे महत्वाचे पीक असून जवळजवळ भाताइतके क्षेत्र तेथे या पिकासाठी आहे. तामिळनाडू, आंध्रप्रदेश व महाराष्ट्रातही बऱ्याच मोठ्या प्रमाणावर या पिकाची लागवड होते. पौष्टिक आणि शक्तीदायक समजले जाते व त्यात प्रथिने व कॅल्शियम पुष्कळ प्रमाणावर असते. मधुमेह असणाऱ्या लोकांना ते उपयुक्त समजले जाते. या धान्याचे विशेष म्हणजे साठवणीमध्ये ते इतर तृणधान्यांपेक्षा अनेक वर्षे न किडता टिकते.

५) वरी (भगर) -

हे लवकर पीकणारे व रुक्षातविरोधक (अवर्षणाला तोंड देऊ शकते) पीक असून दुष्काळी भागात अगर अवर्षणाच्या काळात लागवडीसाठी योग्य आहे. पंजाब, उ.प्रदेश, मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र, आंध्रप्रदेश, कर्नाटक आणि तामिळनाडू या राज्यात हे पिक लागवडीत आहेत.

- सोनवणे हर्षदा चंद्रकांत

अकरावी कला





भरडधान्यापासून बनणाऱ्या आधुनिक व ग्रामीण पाककृती : नाचणी-ज्वारी इडली



- नाचणी आणि ज्वारीचे पीठ अर्धी-अर्धी वाटी घ्यावे किंवा दोन्ही धान्ये घेऊन ५ ते ६ तास वेगवेगळी भिजवून, मऊसर वाटून घ्यावीत. यात उडीद डाळ १ वाटी तसचे ७, ८ मेथीचे दाणे ४ ते ५ तास भिजवून वाटून घ्यावेत. सर्व घटक एकत्र करून मीठ किंचित साखर घालून रात्रभर झाकून ठेवावे.
- दुसऱ्या दिवशी नेहमीप्रमाणे इडली करावी. या पिठाचे डोसेही उत्तम होतात.

बाजरीची खीर :

- बाजरीची खीर गोड अथवा तिखट कशीही करता येते. बाजरी पीठ २/३ चमचे, गूळ अर्धी वाटी, सुंठ पूड, दूध किंवा नारळाचे दूध किंवा पाणी. तिखट करायची असेल तर मिरची, आले आणि गोड दही, तूप इत्यादी.
- बाजरीचे पीठ तुपावर किंचित भाजून त्यात पाणी आणि किसलेला गूळ मिसळून शिजवून घ्यावे. घट्ट झाले की गार दूध, वेलदोडा-सुंठ पूड मिसळून ढवळून घ्यावे.
- तिखट करायची असल्यास पाणी, आले, मिरची, मीठ मिसळून पीठ शिजवावे. त्यानंतर नारळाचे पाणी मिसळावे.

नाचणी केक :

- नाचणी पीठ २०० ग्रॅम, साखर १०० ग्रॅम, लोणी २०० ग्रॅम,



महिमा भरड धान्याचा

जगण्याच्या गोंधळात
रितं सारं रितं होत होत गेलं
जात्यावरची जुनी आई
आणि बाईच जात्याशी
नातं ही संपत गेलं
जात्याचं मोल गिरणीला आलं
गहू, बाजरी, ज्वारी च्या भाकरीची जागा
पिडझा, बर्गर ने घेतली.
वासुदेवाच्या गाण्याचं सुर
येणं बंद झालं,
सुपातलं ग दाणं
माणुसकी विसरलं

पाणी. थोडे काजू.

- वरील साहित्य वापरून नेहमीच्या केक तयार करण्याच्या पद्धतीने ओव्हनचा वापर करून नाचणीपासून केक तयार करता येतो. तयार केक नाचणीच्या नैसर्गिक चॉकलेटी रंगामुळे आकर्षक दिसतो.

भरडधान्य पिकांची वैशिष्ट्ये म्हणजे ही अल्प पावसाच्या परिस्थितीत शुष्क आणि अर्ध-शुष्क भागात वाढतात. यापासून अॅलर्जिचा धोका नाही. या पिकांमध्ये रासायनिक खते आणि कीटकनाशके यांचा वापर अल्प प्रमाणात होतो. पर्यायाने उत्पादन व्यय अल्प होऊन उत्पादनात वाढ होते. या पिकांमध्ये उच्च पौष्टिक मूल्ये असून ती पौष्टिक तृणधान्य म्हणून ओळखली जातात आणि पचायला हलकी असतात. केंद्र सरकारच्या नीती आयोगाचे सदस्य व या विषयातील तज्ज्ञ प्रा. रमेश चंद्र यांनी 'भारतातील भरडधान्य चळवळ' या अभ्यासपूर्ण पुस्तकात नमूद केल्यानुसार, भारत आणि भारतीच नव्हे, तर जागतिक स्तरावर भारतातील भरडधान्य हे अनेक अर्थानी वरदान ठरणारे आहे.

- चव्हाण राधा बारकू
अकरावी वाणिज्य

बी इवलेसे येई
देई आरोग्याचे दान
नाही औषधांचा मारा
करी जुन्याची नव्याने सुरुवात
सोनं, चांदी, नको जगाया
फक्त धान्य येई कामी
रसायन नको पिका,
पारंपरिक करू शेती.

- शेलार वैष्णवी ज्ञानेश्वर
तृतीय वर्ष वाणिज्य



भरडधान्य



‘पौष्टिक भरडधान्य घ्या नियमित आहारात तरच, आरोग्य नांदेल घराघरात’

कारण भरडधान्य ही आपल्या निरोगी आरोग्यची गुरुकिल्ली आहे. म्हणून त्यांना पौष्टिक तृणधान्य म्हणून देखील ओळखले जाते. तसेच ती पचनासाठीही हलकी असतात. भरडधान्य नियमित पेरल्यामुळे जमिनीतील नत्राचे प्रमाण वाढून मातीचा पोत बऱ्यापैकी सुधारतो. तसेच ही भरडधान्य पाळीव व मुक्त पशु-पक्ष्यांचे आवडते खाद्य असल्याने जैवविविधता वाढते म्हणून

‘भरडधान्याची शेती वाढवा ; जैवविविधतेचे विश्व फुलवा ’

हरितक्रांतीमुळे देशाच्या अन्नधान्य उत्पादनात बरीच वाढ झाली ; मात्र त्यामुळे शेतकरी पारंपरिक व पिकांपेक्षा नकदी पिकांकडे वळू लागला त्यामुळे आधुनिक जीवनशैली विस्तारली गेली. या सर्वांचा विचार लक्षात घेता संयुक्त राष्ट्रांच्या सर्व साधारण सभेने २०२३ हे आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्षे म्हणून घोषित केले आहे. जागतिक भरडधान्य उत्पादनात ४१% उत्पन्न हे भारतात होते. याचे आहारातील महत्व जाणून घेऊन त्यांचा वापर दैनंदिन आहारामध्ये होणे अत्यंत आवश्यक आहे.

भरडधान्याच्या महत्तेचे जिवंत उदाहरण म्हणजे आपले आजी-आजोबा. त्या काळात आधुनिक शेती नसल्याने ते रोजच्या आहारात भरडधान्य खात असे आणि त्यामुळेच एवढं काम असूनही ते आज तंदुरुस्त व निरोगी आहे. त्यांना कोणत्याही प्रकारचे गोळ्या-औषधांची गरज नाही. त्याउलट आताची परिस्थिती पहाता ९ ते १० वर्षे वयापासूनच चष्मा, शुगर, बी.पी. असे बरेच आजार पहायला मिळतात, कारण आता भरडधान्यापेक्षा भारडधान्य खाण्याचे प्रमाण वाढले आहे. उदा.: पाणीपुरी, पावभाजी, तळलेले पदार्थ चायनिज, पिझा इ.

भरडधान्याची तर नावे ही कोणाला माहित नसतील

भरडधान्यात ज्वारी, बाजरी, राजगिरा, कोद्रो, कुटकी, सावा, राळा, वरई (भगर) नाचणी, मठ, कुळीद या पिकांचा समावेश होतो.

या पिकांची वैशिष्ट्ये म्हणजे अल्प पावसाच्या परिस्थितीत शुष्क आणि अर्ध शुष्क भागात वाढतात. या पिकांमध्ये रासायनिक खते व कीटकनाशके यांचा वापर अल्प प्रमाणात होतो. अशा पिकांमध्ये उच्च पौष्टिक मूल्य असतात. ती आपल्यांना वेगवेगळे आजार होण्यापासून संरक्षित करतात.

उदा.: बाजरीमध्ये फॉस्फरस उच्च प्रमाणात असून ते

पेशींमधील ऊर्जा आणि अन्य खनिज पदार्थ साठवण्यास सहाय्य करतात. त्याचप्रमाणे शरीरातील हिमोग्लोबिन वाढते.

अशा विविध प्रकारचे भरडधान्याचे महत्व जाणून शेतकऱ्यांनी नगदी पिकांच्या मागे न लागता पारंपरिक पद्धतीने पिके घेऊन देश सुजलाम् सुफलाम् करावा.

भरडधान्याची महत्वाकांक्षा

उतरंड आहे तृणधान्याची
प्रगती साधेल आरोग्याची

ज्याला हवे तृणधान्याचे सत्व
त्यालाच कळेल अन्नधान्याचे महत्व

जो खातो रोज ज्वारीची रोटी
त्याला नाही लागणार म्हातारपणाची काठी

ज्याला हवे शरीर सुटसुटीत
त्याने घ्यावे तृणधान्य मुठीत

तृणधान्य आहेत सर्वात भारी
नाही जावे लागणार दवाखान्याच्या दारी

खाता बाजरीची भाकर
नरमेल अंगातील साखर

भरडधान्याची अशी कमाल
आरोग्याची झाली धमाल
कारण,
भरडधान्य हा एकच ध्यास
आरोग्याची हमी द्या हमखास

- डॉंगरे निकिता दिपक
अकरावी विज्ञान



भरडधान्य



हरित क्रांतीमुळे देशाच्या अन्नधान्य उत्पादनात बरीच वाढ झाली मात्र त्यामुळे शेतकरी पारंपरिक पिकापेक्षा नगदी पिकांकडे अधिक वळू लागला गेल्या काही वर्षांपासून जागतिक हवामान पालटाचा फटका शेतकऱ्यांना मोठ्या प्रमाणात बसत आहे. आधुनिक जीवनशैलीच्या नावाखाली अनेकांच्या आहाराच्या सवयीत बदल झालेले आहेत. संयुक्त राष्ट्रांनी वर्ष २०२३ हे आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष म्हणून घोषित केले आहे. भरड, धान्यात ज्वारी, बाजरी, राजगिरा क्रोद्री कपकी, सावा, राळा, वरई (भगर) नाचणी या पिकांचा समावेश होतो. जागतिक भरड धान्य उत्पन्नाच्या ४१ टक्के उत्पन्न भारतात होते. याचे आहारातील महत्व जाणून घेऊन त्यांचा वापर दैनंदिन आहारामध्ये होणे अत्यंत आवश्यक आहे. यासाठी या धान्याचे लाभ जनसामान्यांच्या मनावर विविध स्तरांतून बिंबवणे आवश्यक आहे.

भरड पिकाची वैशिष्ट्ये म्हणजे ती अल्प पावसाच्या परिस्थितीत शुष्क आणि अर्ध शुष्क भागात वाढतात. यापासून अॅलर्जीचा धोका नाही. या पिकांमध्ये रासायनिक खते, किटकनाशके यांचा वापर अल्प प्रमाणात होतो. पर्यायाने उत्पादन व्यय अल्प होऊन उत्पादनात वाढ होते. या पिकांमध्ये



ग्रामीण भारताचे भरड धान्य !

घरचे अन्न अमृत समान,

हे स्वास्थ्यासाठी आहे वरदान

परंपरागत स्वरूपात भरड धान्यामुळे कृषी उत्पादन पासून त्यावर विविध प्रकारे विक्री, संशोधन व विपणन व्यवस्थापन या क्षेत्रात नोकरी, रोजगार, स्वयंरोजगार इत्यादी संधी मोठ्या प्रमाणात मिळू लागल्या आहेत. केंद्र सरकारच्या नीती आयोगाचे सदस्य व या विषयातील तज्ज्ञ प्रा. रमेश चंद्र यांनी भारतातील भरड धान्य चळवळ या अभ्यासपूर्ण पुस्तकात नमूद केल्यानुसार, भारत आणि भारतीयच नव्हे तर जागतिक स्तरावर भारतातील भरड धान्य हे अनके अर्थांनी वरदान ठरणारे आहे. Millets Year 2023- Uno पौष्टिक अन्न ही बाब आता जगापुढे आली असून भारतातील भरड धान्याचा अबालवृद्धापर्यंत सर्वासाठी कसा उपयोग घेऊ शकते. यावर त्यांनी विशेष प्रकाश टाकला आहे. त्यांच्या मते, देशांतर्गत काही क्षेत्रांत असणाऱ्या कुपोषित बालकांपासून शाळकरी विद्यार्थ्यांसाठी मध्यान्ह खाद्य ग्रामीणच नव्हे, तर शहरी

उच्च पौष्टिक मुल्ये असून ती पौष्टिक तृणधान्य म्हणून ओळखली जातात आणि पचायला हलकी असतात. यामुळे भूमीतील नत्राचे प्रमाण वाढून भूमीचा पोत सुधारतो ती धान्य पक्ष्याचे आवडते खाद्य असून जैवविविधता वाढते तसेच यापासून विविध पदार्थ सिद्ध करून विकल्याने बचत गट स्वयंपूर्ण होऊ शकतात.

बाजरीमध्ये फॉस्फरस उच्च प्रमाणात असून ते पेशीमधील ऊर्जा आणि अन्य खनिज पदार्थ साठवण्यास साहाय्य करतात. लोहाचेही प्रमाण शरिरातील हिमोग्लोबिन वाढवते. नाचणीमध्ये नैसर्गिक कॅल्शियम सर्वाधिक असल्यामुळे प्रतिदिन सेवनामुळे हाडांचे आरोग्य चांगले राहते. 'राळे' हे पाचक असून त्यात लोह आणि खनिज पदार्थ भरपूर आहेत. वरईमध्ये उच्च लोह धातू आहे. कोदो मज्जा संस्था मजबूत करण्यासाठी उत्कृष्ट आहे. अशा प्रकारे भारतातील भरड धान्याचे महत्व जाणून शेतकऱ्यांनी नगदी पिकांच्या मागे न लागता ही पारंपरिक पिके घेऊन सुजलामु सुफलामु करावा पालकानीही या धान्याचे वेगवेगळे चविष्ट पदार्थ बनवून मुलांना द्यावेत. जेणेकरून मुले जंक फूडच्या मागे लागून शरीराची हानी करून घेणार नाहीत.

- जाधव वैष्णवी नारायण

तृतीय वर्ष वाणिज्य

नागरिकांपर्यंत भरडधान्य हा भरपूर प्रथिने देणारा सकस, सरळ व स्वस्त आहार सिध्द झाला आहे. यातूनच ग्रामीण व निमशहरी भागात अनेक रोजगार स्वयंरोजगार स्वरूपात उपलब्ध झालेच, शिवाय शेतकऱ्यांना पूरक शेतकी उत्पन्नाचा आर्थिक स्रोत उपलब्ध झाला.

मध्यंतरीच्या काळात वाढते शहरीकरण, शेती आणि कृषी उत्पादनातील बदल, परंपरागत धान्य लागवडीकडे वळलेली पाठ, नवी वहिवाट इत्यादींमुळे श्रीधान्य स्वरूपात असणारे भरड धान्य स्वाभाविकपणे माघारले गेले. पाश्चिमात्यच नव्हे, तर तथा कथित प्रगत कृषी उत्पादनांचा बोलबोला झाला. त्यामुळे ग्रामीणच नव्हे, तर निमशहरी क्षेत्रात. भरड धान्यावर आधारित लघू वा कुटिरद्योगाना जवळ-जवळ घरघर लागली. याचा परिणाम भरड धान्य संशोधन व त्याच्या पौष्टिकतेसह विविध संशोधनावर विपरीत स्वरूपात झाला.

- गुंजाळ निलम सुनिल

तृतीय वर्ष वाणिज्य



भरडधान्य आणि आरोग्य



खाता बाजारीची भाकर,
नरमेल अंगातील साखर,
खात रहा राजगिरा,
त्याने होतील बळकट शरीराच्या शिरा,
जो खातो दररोज ज्वारीची रोटी,
त्याला नाही लागणार म्हातारपणाची काठी.

मित्रांनो, मनुष्यप्राणी हा मिश्राहारी आहे. तो मांसाहारा बरोबरच फळभाज्या, पालेभाज्या, डाळी, आणि तृणधान्यही खातो आपण जी तृणधान्य खातो त्यात गहू, तांदूळ, मका, बाली, ज्वारी, बाजरी, नाचणी ही धान्य येतात. यापैकी गहू, तांदूळ, मका ही तृणधान्ये वगळता इतर धान्यांना 'भरडधान्य' आणि इंग्रजीत 'मिलेट्स' असे म्हणतात.

पूर्वी उखळ आणि मुसळ वापरून ही धान्य भरडून काढली जात म्हणून या धान्यांना भरड धान्य असे म्हणतात. भरड धान्याचे दोन प्रकार सांगता येतात. ज्वारी, बाजरी, ही "मोठी धान्य" आणि राळे, नाचणी, वरी, राजगिरा इत्यादी "बारीक धान्य" आहेत.

भरड धान्य ही माणसांना खाण्यासाठी व जनावरांना चारा आणि इंधन म्हणूनही त्याचा वापर केला जातो. भरडधान्य ही खूपच पौष्टिक आणि पचायला हलकी असल्याने ती आपल्या आहारात असायलाच हवीत.

सध्याच्या काळात आपली जीवनशैली खूपच बदलली आहे. आपल्या खाण्यापिण्याच्या सवयी, आवडी निवडी, कामाचे स्वरूप, राहण्याचे ठिकाण, झोपेच्या वेळा, जीवघेण्या स्पर्धा, मानसिक ताण-तणाव या गोष्टींचा जीवनशैलीत समावेश होतो.

आता हेच पहा न, पिडझा, बर्गर, पाव यासारखे मैद्याचे पदार्थ सतत खाल्ल्याने पचन कार्य मंदावत जाते. अपचनाचा त्रास, बद्धकोष्ठता यासारखे आजार बळावतात. उघड्यावरचे पदार्थ खाल्ल्याने जंतुसंसर्ग होऊन गॅस्ट्रो, कावीळ, टायफाईड, कृमी यासारखे आतड्याचे आजार होतात. अति तळलेले, अतिशय तिखट पदार्थ खाल्ल्याने, वेळी अवेळी घाई घाईने जेवल्याने, जेवणानंतर लेगच झोपल्याने ॲसिडिटीचा त्रास होतो.

वातानुकूलित वातावरणात खुर्चीत बसून दहा-बारा तास काम करणे, शारीरिक कामाचा आणि व्यायामाचा अभाव यामुळे शरीरातील चरबीच्या पेशी संख्येने व आकारमानाने वाढतात. त्यामुळे स्थूलपणा वाढतो. "अति खाणे आणि बसून राहणे" हा आपल्या जीवनशैलीचा नवा महामंत्र झाला आहे. वाढलेले वजन व चालण्याचा अभाव यामुळे सांधेदुखी आणि गुडघेदुखीचे प्रमाण वाढले आहे. अनुवंशिकता नसतानाही अनेकाना मधुमेह (डायबेटीस) होतोय भारतात मधुमेहाचे प्रमाण प्रचंड वाढलेले आहे. ही एक मोठी चिंतेची बाब बनली आहे. स्निग्ध पदार्थांचे सेवन मानसिक ताण-तणाव या सर्वांचा विपरीत परिणाम

आपल्या हृदयावर होत असतो. तर मित्रांनो, या जीवनशैलीमुळे आपण विविध रोगांना नकळत बळी पडत असतो. आपण जर आपल्या आहारात भरडधान्याचा वापर वाढवला तर अगदी नकळतपणे आपण या आजारांना आपल्यापासून दूर ठेवू शकतो. कारण आपली सर्व भरडधान्य विविध जीवनसत्वे खनिचे प्रथिने आणि क्षारांनी समृद्ध अशी आहेत.

उदाहरणचं घायचे झाले तर ज्वारी, बाजरी, राळे, वरी, ही धान्ये भरपूर प्रमाणात प्रथिने आपल्याला देतात, राळे, भगर, छोटा सावा या धान्यात ८-१२.५% इतके फायबरचे म्हणजेच तंतूचे प्रमाण असते. तर भगर आणि बाजरीमध्ये १५-१७% लोहाचे प्रमाण आढळते.

लहान बाळाची मेंदू वाढ, स्तनदा, माता, गभीर माता, यांना लोहाची गरज असते. ती ही धान्य सहज भागवतात. फायबरयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने हृदयविकाराचा त्रास संभवत नाही. धान्यातील प्रथिने पेशींची, स्नायूंची बळकटी वाढवतात.

शरीराला मोठ्या प्रमाणात उपयोग पडणारे व्हिटॅमिन बी३ हे जीवनसत्व ब्राऊन टॉप या भरड धान्यात जवळजवळ १८% इतके असते.

लोहाचे प्रमाण कमी झाल्यास अभ्यासात लक्ष न लागणे, अशक्तपणा येणे या गोष्टी घडतात. शरीरातील हाडे मजबूत ठेवण्यासाठी कॅल्शियम, फॉस्फरस प्रतिकार शक्ती चांगली ठेवण्यासाठी झिंक हे सर्व खनिजे भरड धान्यातून आपल्याला मुबलक प्रमाणात मिळतात. भरडधान्य पचायला हलकी असल्याने वृद्ध, आजारी, लहान मुले यांना उपयुक्त असतात. ती विषारी पदार्थ बाहेर टाकण्यास मदत करतात.

खरचं किती गुणकारी आहेत भरडधान्ये ! विविध जीवनसत्वे, प्रथिने फायबर्स यांनी समृद्ध अशी आहेत आणि म्हणूनच आजच्या नव्या जीवन शैलीमुळे जे जे रोग आपणास जडले आहेत ते सर्व दूर करण्याचे व ते आजार होऊ न देण्याचे सामर्थ्य भरड धान्यामध्ये आहे. म्हणूनच आपण आपल्या रोजच्या आहारात १०० ग्रॅम भरड धान्याचा वापर करा. चला तर मग,

ज्वारी खाऊ, बाजरी खाऊ,
भरड धान्य सगळी खाऊ
राळे, वरी, भगर, नाचणी,
खाऊन सर्व निरोगी राहू !

हृदयविकार, मधुमेह
जीवन संपवेल ताणतणाव
भरड धान्याचा करू वापर
आजच करू या हा ठराव....

- शेळके प्राची लक्ष्मण
द्वितीय वर्ष विज्ञान



भरडधान्य



भारत हा जगातील सर्वात मोठा बाजरी उत्पादक देश आहे. यावर्षी भरड तृणधान्याखालील क्षेत्र ३८.३७ लाख हेक्टरवरून ४१.३४ लाख हेक्टरवर पोहोचले आहे.

भरड धान्य म्हणजे असे धान्य ज्यांच्या उत्पादनासाठी जास्त मेहनत घ्यावी लागत नाही. हे धान्य कमी पाण्यात आणि कमी सुपीक जमिनीतही वाढतात. धान आणि गव्हाच्या तुलनेत भरड धान्य उत्पादनात पाण्याचा वापर फारच कमी आहे. त्याच्या लागवडीसाठी युरिया आणि इतर रसायनांची गरज नाही त्यामुळे ते पर्यावरणासाठीही चांगले आहे. यासोबतच शेतकऱ्यांना कमी खर्चात अधिक नफाही मिळतो. विशेष म्हणजे भरड धान्य खाल्ल्याने अनेक प्रकारचे आजार आपोआप बरे होतात. ज्वारी, बाजरी, नाचणी (महुआ), जव, कोडो, साम, बाजरी, सवा, लहान धान्य किंवा कुटकी, कांगणी आणि चायना पिके भरड धान्य म्हणून ओळखली जातात. तर धान्याच्या आकाराच्या आधारे भरड धान्याचे दोन भाग केले जातात. पहिले भरड धान्य ज्यामध्ये ज्वारी आणि बाजरी येते. दुसरे लहान धान्य ज्यात नाचणी, कांगणी, कोडो, चेना, सवा, आणि कुटकी इ. अगदी लहान धान्यांसह भरड धान्यांचा समावेश होतो.

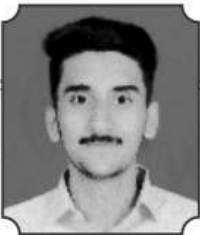
भरड धान्यास 'श्रीअन्न' देखील म्हटले जाते. पूर्वीच्या काळी उखळ आणि मुसळ वापरून या धान्यावरील साल/साळ किंवा कवच भरडून काढले जात असे. त्यानंतर याचे गरजेनुसार

जात्यावर दळून पीठ देखील केले जात असे. यामुळे या धान्याला भरड धान्य असे म्हटले जात असे बहुतेक शेतकरी खाण्यासाठी ही धान्ये विशेष करून पिकवत असे. ज्वारी आणि बाजरी ही साधारणतः आकाराने मोठी असलेली धान्ये असून त्यांना 'ग्रेटर मिलेट' म्हणतात. तर आकाराने बारीक असलेली नाचणी, वरी, राळा, कोदो, बर्ती, प्रोसो व ब्राऊनटॉप ही सर्व 'मायनर मिलेट' किंवा बारीक धान्ये म्हणून ओळखली जातात. तर राजगीरा आणि बकव्हीट (कुडू) यांना 'स्यूडो मिलेट्स' धान्ये असे म्हणतात.

भरड धान्य ही आशिया आणि आफ्रिकेच्या अर्ध उष्ण कटिबंधातील विशेषतः भारत, माली, नायजेरिया आणि नायजर मधील महत्वाची पिके आहेत. ज्यात विकसनशील देशांचा जागतिक उत्पादनाच्या ९७% वाटा आहे. कोरड्या, उच्च तापमानाच्या प्रतिकूल परिस्थितीत त्याची उत्पादकता आणि वाढीसाठीचा छोटा हंगाम यामुळे हे पीक फायदेशीर आहे. भरड धान्ये सुमारे ७,००० वर्षांपासून मनुष्य प्राण्याच्या आहारातील एक मुख्य धान्य असावे आणि संभाव्यतः बहुपिक शेती आणि स्थिर शेतीच्या वाढीमध्ये त्यांची महत्त्वपूर्ण भूमिका होती.

- जाधव पल्लवी शांताराम

तृतीय वर्ष वाणिज्य



खा भरडधान्य !

खा भरडधान्य
होईल जीवन धन्य
बाजरी, नाचणी, कांगणी
जगात वाढवी मागणी
खा धान्य तुम्ही भरड
संपेल अनारोग्याची ओरड ।

जुने से सोने
भरड धान्य खाणे ।
या धान्याचे तुम्ही

चमत्कार बघा
सेवन करा हेच
शतायुषी जगा ।

बळीराजा होईल धन्य
जर खाल भरडधान्य ।

- गोसावी कौशल किशोर
पदव्युत्तर (वाणिज्य प्रथम वर्ष)



भरडधान्याचे आहारातील 'महत्व'



जुन्या काळात भरड धान्य हे आपल्या आहाराचा अविभाज्य भाग होता; परंतु मागील काही वर्षांपासून अनेकांना याचा विसर पडला. परिणाम, अयोग्य आहारामुळे लड्डपणा व मधुमेहासारखे विकार वाढले आहेत. आता आपल्या आहाराकडे लक्ष देण्याची, तांदूळ व गव्हाच्या जागी भरड धान्यांचे सेवन करण्याची वेळ आली आहे.

संयुक्त राष्ट्रांमध्ये भारताच्या प्रस्तावानंतर २०२३ हे वर्ष 'इंटरनॅशनल ईयर ऑफ मिलेट्स' च्या रूपाने नियुक्त करण्यात आले आहे. भरड धान्याचा इतिहास हा प्राचीन काळापासून चालू आहे. भारत आणि आफ्रिकेत गेल्या पाच हजार वर्षांपासून भरड धान्य खाल्ली जात आहेत. हरितक्रांतीच्या काळात त्यांची जागा तांदूळ आणि गव्हाने घेतली. भारत आणि आफ्रिकेतील उष्ण कोरड्या हवामानात भरड धान्य सहज उगवतात, कमी पाणी आणि कमी सुपीकता असलेल्या जमिनीत ते पिकवता येते.

भरडधान्याचे भरपूर प्रकार उपलब्ध आहेत त्यापैकी नाचणी, ज्वारी, बाजरी, या भरडधान्यांवर कापणीनंतर यावर प्रक्रिया करण्याची गरज पडत नाही ते कापणीनंतर लगेच वापरले जाऊ शकतात. फॉक्सटेल बाजरी (कांगणी), लिटल (लहान) बाजरी आणि 'कोदो' बाजरी यांसारख्या धान्यांवर अपचनीय आवरण असते. वापरण्यापूर्वी ते काढून टाकणे आवश्यक असते.

भरडधान्य पचनास कशी मदत करते ?

भरडधान्यामध्ये फायबरचे प्रमाण खूप जास्त असते, त्यामुळे ते पचनाच्या बहुतांश तक्रारी दूर करतात.

वजन कमी करण्यास भरड धान्य मदत करते का ?

भरड धान्यांमध्ये कमी कॅलरी असतात. आहारात याचा समावेश केल्यास वजन कमी होण्यास मदत होते. विशेष म्हणजे हे दिवसभर ऊर्जेची पातळी चांगली ठेवण्यास मदतही करते. ते स्नॅकिंग आणि जास्त खाण्याला प्रतिबंधही करते.

भरड धान्य मधुमेहास कशी मदत करते ?

गहू आणि तांदळाच्या तुलनेत भरड धान्यांमध्ये ग्लाइसेमिक इंडेक्स कमी असतो. यामुळे मधुमेह असलेल्या रुग्णांसाठी चांगले असते.

भरडमध्ये अँटिऑक्सिडंट गुणधर्म असतात का ?

भरड धान्यांमध्ये अँटिऑक्सिडंट गुणधर्म राहत असल्याने शरीर 'डिटॉक्स' करण्यास मदत होते. विशेषतः क्वेरसेटिन,

करक्यूमिन, अँलाजिक अँसिड आणि अन्य अवयव शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकत असल्याने धोकादायक ऑक्सिडंटस निष्प्रभ करतात.

भरडधान्य हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी प्रणालीला कशी निरोगी ठेवतात ?

भरडधान्यामध्ये पोटॅशियम, फॉस्फरस, लोह, जस्त आणि काही अत्यावश्यक स्निग्धांश असतात जे निरोगी रक्तदाब राखण्यास आणि रक्तवाहिन्यांचे अभिसरण सुलभ करण्यास मदत करतात.

भरडधान्यामध्ये ग्लुटेनची स्थिती काय आहे ?

भरडधान्य हे ग्लुटेन मुक्त आहे. ग्लुटेन संबंधित अतिसार आणि ग्लुटेन अॅलर्जीशी संबंधित इतर पाचन समस्यांनी ग्रस्त लोकांसाठी हे एक आदर्श धान्य आहे.

– रुपाली संतोष सोनवणे

तृतीय वर्ष कला





भरडधान्य (मिलेट)



आज देशाच्या अन्नधान्य उत्पादनात हरित क्रांतीमुळे बरीच वाढ झाली; मात्र त्यामुळे शेतकरी पारंपरिक पिकांपेक्षा नकदी पिकांकडे अधिक वळू लागला. गेल्या काही वर्षापासून जागतिक हवामान पालटाचा फटका शेतकऱ्यांना मोठ्या प्रमाणात बसत आहे. भरडधान्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते कारण भरड धान्यामध्ये कमी कॅलरी असते. आहारात याचा समावेश केल्यास वजन कमी होण्यास मदत होते. विशेष म्हणजे, हे दिवसभर ऊर्जेची पातळी चांगली ठेवण्यास मदतही करते. बाजरीला भरड धान्य म्हटले गेले आहे. कारण बाजरीचा पृष्ठभाग खडबडीत असतो. म्हणून त्यांना भरड धान्य असे संबोधले जाते ते गहू आणि तांदूळ सारखे सुक्ष्म धान्य नाहीत. बाजरी ही तृणधान्ये आहेत. ज्यांना भरड धान्य असे म्हणतात. त्यांच्याकडे उच्च पौष्टिक मुल्य आणि प्रथिने आहेत. उदा. ज्वारी, बाजरी, नाचणी आणि मका इ. तसेच बाजरी ही खरीप पिकांची उदाहरणे आहेत. बाजरी ही उच्च पौष्टिक मुल्य आहे आणि ते गरिब लोकांसाठी आहाराचा एक महत्वाचा भाग आहे. भरडधान्यांमध्ये पौष्टिक मुल्ये असते जे तांदूळ आणि गहू यांच्या तुलनेत किंवा काही वेळा श्रेष्ठ असते. त्यांच्या, खनिजे, अत्यावश्यक अमीनो ऍसिड आणि विविध आरोग्य फायदे असलेल्या बायोएक्टिव्ह योगिकांचे स्रोत देखील आहेत. भारतातील प्रमुख धान्य उत्पादन प्रदेशांमध्ये पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश आणि आंध्र प्रदेश या राज्यांचा समावेश होतो.

भारतात ज्वारी, बाजरी यासारख्या मुख्य भरडधान्य व्यतिरिक्त राळा, बर्टी, नाचणी, वाई, ब्राऊन टॉप, केदोमिलेट या सारख्या दुय्यम भरड धान्याचेही उत्पादन होते. गुजरात, मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र, तेलंगणा, कर्नाटक, तामिळनाडू, जम्मू काश्मीर, हरियाणा, उत्तरप्रदेश, राजस्थान ही प्रमुख बाजरी उत्पादक राज्ये आहेत. तर महाराष्ट्र, तेलंगणा, कर्नाटक, तामिळनाडू, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, गुजरात, मध्यप्रदेश या राज्यांमध्ये ज्वारीचे उत्पादन घेतले जाते. ज्वारी, बाजरी या मुख्य भरडधान्याव्यतिरिक्त नाचणीचे उत्पादन घेणाऱ्या बाजरी या मुख्य भरडधान्या व्यतिरिक्त नाचणीचे उत्पादन घेणाऱ्या राज्यांचे प्रमाण जास्त आहे.

भरडधान्यांचे महत्व आपल्याकडे परंपरेनुसार आहारात विविध प्रकारचे धान्य वापरतात. यामध्ये गहू, तांदूळ या रोजच्या धान्याबरोबरच ज्वारी, नाचणी, मका, बाजरी अशा भरड धान्यांचा देखील समावेश होतो. त्यामुळे आहारात विविधता राखली जाते. परंतु बदलता जीवनक्रम आणि फास्ट फूडच्या नादात संतुलित आहारात महत्व न देता जसा आवडेल तसा आहार घेतल्यामुळे आपल्या रोजच्या आहारातून जाड्या भरड्या धान्याचा वापर कमी होत चालला आहे. ज्वारी, बाजरी, ही साधारणतः आकाराने मोठी असलेली धान्ये असून त्यांना 'ग्रेटर मिलेट' म्हणतात. तर आकाराने बारीक असलेली नाचणी, वरी, राळा, कोदो, बर्टी, प्रोसो व ब्राऊन टॉप ही सर्व 'मायनर मिलेट' किंवा बारीक धान्ये म्हणून ओळखली जातात. राळा, नाचणी, वरी या भरड धान्याचे विविध प्रकार आढळतात. भरडधान्या मध्ये ग्लुटेन नाही. मात्र प्रथिने तंतुमय घटक जास्त आहेत. रक्तातील साखर आणि कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी महत्वपूर्ण आहेत. रक्तातील साखर कमी करण्यासाठी नाचणी सारखे धान्य लहान मुले ते वृद्ध यांना प्रत्येक टप्प्यावर आवश्यक आहे. या धान्यामध्ये जीवनसत्व 'ड' कॅल्शियम आहे. राळ्या मध्ये जीवनसत्व बी १ आहे. जगभरातील १३० देशातील ५०० मिलीयन पेक्षा जास्त लोकांच्या आहारात पारंपरिक पदार्थातून भरडधान्याचा समावेश होतो.

– नागरे प्रतिक्षा सुरेश
तृतीय वर्ष वाणिज्य





भरडधान्य



आज देशाच्या अन्नधान्य उत्पादनात हरित क्रांतीमुळे बरीच वाढ झाली; मात्र त्यामुळे शेतकरी पारंपरिक पिकांपेक्षा नकदी पिकांकडे अधिक वळू लागला. गेल्या काही वर्षांपासून जागतिक हवामान पालटाचा फटका शेतकऱ्यांना मोठ्या प्रमाणात बसत आहे. आधुनिक जीवनशैलीच्या नावाखाली अनेकांच्या आहाराच्या सवयीत बदल झालेले आहेत. संयुक्त राष्ट्रांनी वर्ष २०२३ हे 'आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष' म्हणून घोषित केले आहे. भरड धान्यात ज्वारी, बाजरी, राजगिरा, कोद्रो, कुटकी, सावा राळा, वरई (भगर) नाचणी या पिकांचा समावेश होतो. जागतिक भरड धान्य उत्पन्नाच्या ४१ टक्के उत्पन्न भारतात होते. याचे आहारातील महत्व जाणून घेऊन त्यांचा वापर दैनंदिन आहारांमध्ये होणे अत्यंत आवश्यक आहेत. यासाठी या धान्याचे लाभ जनसामान्यांच्या मनावर विविध स्तरांतुन बिंबवणे आवश्यक आहे.

मानवी शरीराला लागणारे पोषक घटक पुरवणारे अन्न म्हणून भरडधान्यांकडे बघितले जाते. त्यामुळे भरडधान्यांना 'सुपरफूड' म्हटले जाते. शुष्क प्रदेशात किंवा कोरडवाहू प्रदेशातही भरडधान्यांची लागवड शक्य आहे. भारतीय लोकांच्या आहारात मुख्यतः तांदुळ आणि गव्हापासून बनविलेल्या पदार्थांचा समावेश असतो. त्यामुळे भरडधान्याचे



ज्वारीची पापड पाककृती

खेड्यात जास्त करून ज्वारीचा भाकरी गेल्या जातात. आपल्या प्रत्येकाच्या घरात ज्वारीचं पीठ असतं. आपण आता पापड्यासाठी एक कप ज्वारीचं पीठ घेऊ. त्यात २ कप पाणी घालू. पेस्ट करून घेऊ, आता ही चांगली हलवून घेऊ. हलवून झाल्यावर ते बाजुला ठेवू. मी आता ४ कार पाणी गरम केलं आहे. या पाण्यात आता चवीनुसार मीठ घालूया. एक पाव चमचा खायचा सोडा घालूया एक चमचा पापड खार टाकूया, दोन मोठे चमचे पांढरी तीळ टाकूया. जिरं मसाले हे नंतर टाकावे. हे पाणी आपण ढवळून घेऊ या. हे जे आपण ज्वारीची पेस्ट बनवून ठेवली आहे. ते वाफून घेऊया ते हळूहळू टाकूया. हे आणि असं छान घट्ट होईपर्यंत हलवावे. त्याचा गोळा येई पर्यंत हलवावे. मी १० मिनिट ते शिजवून घेतलं. ते कायम हलवत रहायचं नाही तर

लागवड क्षेत्र कमी झाले आहे. भरडधान्याची लागवड वाढविण्यासाठी भरडधान्याचा आहारातील समावेश वाढविणे गरजेचे आहेत. जे आरोग्याच्या दृष्टीनेही फायदेशीर आहेत.

आहारातील भरडधान्य यांच्या वापरामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. चेतांतुचे कार्य अधिक सक्षम होते. तृणधान्याच्या नियमित सेवनाने लड्डपणा, हृदयविकार, मधुमेह, मोठ्या आतड्याच्या कर्करोग होण्याचा धोका कमी असतो. हे धान्य रोग होण्यापासून बचाव करतेच परंतु रोग झाल्यानंतरही शरीराची झीज भरून काढण्याचे काम करते. शेतकऱ्यांसाठी ही तृणधान्य मोलाची आहेत. तृणधान्याची पिके अत्यंत कमी कालावधित घेतली जातात, त्यामुळे शेतकऱ्यांच्या उत्पन्नात भर पाडण्यास मदत होते. ही पिके घेण्यासाठी कमी साधनसामग्रीची आवश्यकता असते. त्यामुळे फारसा खर्च येत नाहीत. तसेच बदलत्या हवामानाचा तृणधान्य पिकांवर फारसा काही परिणाम होत नाही. या पिकांमुळे जमिनीची हानी होत नाही. कोणतेही तृणधान्य कमी पाण्यावर येत असल्याने वीज, पाणी यांची मोठ्या प्रमाणात बचत होते. पर्यायाने प्रदुषण होत नाही. म्हणून भरडधान्य यांचे महत्व अनन्य साधारण मानले जाते.

– आमले प्रतिक्षा मोहन
तृतीय वर्ष वाणिज्य

ते लटकू शकतं. तुम्हा आता बघू शकता हे मिश्रण एकदम मस्त झालं आहे. आता गॅस बंद करूया यामध्ये आता आता जिरं घालून घेऊया. त्याचबरोबर एक चमचा मिरची पावडर टाकून घेऊन यानंतर थोडा लालसर रंग टाकूया. पापड्यांना कलर येण्यासाठी आपण आपला पापड्या टाकून घेऊ या. आपण खालील प्लॅस्टीक कागद किंवा सुती कापडावरपण घालू शकता. पळीने ते घ्यायचे आणि ते पसरवायचं ते आपलं सर्व करून झाल्यावर ते आपलं सर्व करून झाल्यावर ते आपण उन्हात ६ ते ७ तास ठेवू या.

– कहाणे रेणुका बाबाजी
अकरावी कला



महिमा भरडधान्याचा



भरडधान्य व्याख्या :

पूर्वीच्या काळी उखळ आणि मुसळ वापरून या धान्यावरील साल/साळ किंवा कवच भरडून काढले जात असे. त्यानंतर याचे गरजेनुसार जात्यावर दळून पीठ देखील केले जात असे. यामुळे या धान्याला 'भरड धान्य' असे म्हणतात.

भरड धान्य हे लहान धान्य असलेले असे धान्य आहे. ज्यामध्ये भरपूर पोषक असतात. या अंतर्गत ज्वारी, बाजरी, मका, जव, मदुवा, कांगणी, कुटकी, नाचणी, कोडोन, चेना, सावन अशी अनेक धान्ये येतात. ज्यात भरपूर फायबर आणि पोषक तत्व असतात. म्हणूनच त्यांना भरडधान्य (सुपरफूड) असेही म्हणतात.

भरड धान्याचे प्रकार :

भरडधान्याच्या विविध प्रजातींचा एकमेकांशी जवळचा संबंध असेलच असे नाही. हे सर्व गवत वर्गीय तृणधान्य कुटुंबाचे सदस्य आहेत. परंतू ते वेगवेगळ्या जमाती किंवा अगदी उपकुटुंबातील असू शकतात.

भरड धान्याचे अनेक प्रकार असून अंदाजे सोळा प्रमुख प्रकारची भरड धान्य ही भारतात पिकविली आणि निर्यात केली जातात.

जव : हे फार पुरातन काळापासून लागवडीत असलेले तृणधान्य आहे ते सर्वात पुरातन तृणधान्य आहे असे काहींचे मत असून ५००० ते १०,००० वर्षांपूर्वीपासून ते लागवडीत असावे असे मानतात. ऋग्वेदात त्याचा उल्लेख यव असा केलेला आढळतो. भारतात उ. प्रदेश, बिहार, पंजाब, हरियाणा व राजस्थान या पिकांची लागवड मनुष्याच्या खाद्यान्नासाठी करतात.

राळा : राळ हे बारीक दाण्याचे रक्षता विरोधक पीक मुख्यत्वेकरून आंध्रप्रदेश कर्नाटक आणि महाराष्ट्र या राज्यांत लागवडीत आहे.

राजगिरा : उष्ण कटिबंधातील देशांमध्ये व भारतात शेतीमध्ये सहज आढळणारी वनस्पती तथा भरड धान्य आहे. राजगिराच्या पानांची भाजी तसेच बिया पौष्टिक आहार म्हणून व उपवासाचा पदार्थ म्हणून देखील वापरला जातो.

राजगिरात ६ ते ९% मेद असते जे इतर तृणधान्यांपेक्षा जास्त असते. राजगिरा तेलामध्ये अंदाजे ७७% असंतृप्त फॅटी ऍसिड असते आणि त्यात लिनोलिक ऍसिडचे प्रमाण जास्त असते. यामध्ये आहारातील फायबरचे प्रमाण जास्त असते. लोह, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, पोटशियम आणि कॅल्शियमचे प्रमाण जास्त आहे.

कोद्रा : कोद्रा हे एक आशिया खंडातील विशेषतः भारत आणि नेपाळ मधील भरड धान्य आहे. हे एक वार्षिक धान्य असून अनेकदा याला चुकून नाचणी समजले जाते आणि भारत, फिलिपिन्स, इंडोनेशिया, व्हिएतनाम, थायलंड आणि पश्चिम आफ्रिकेत जिथे ते उगम पावले आहे. कोद्रा हे एक अन्नाचा प्रमुख स्रोत म्हणून पिकवले जाते. हे एक अत्यंत चिकट पीक असून दुष्काळ सहन करणारे असून जिथे इतर पिके जगू शकत नाहीत अशा सीमांत जमिनीवर हे वाढते. कोद्रा हे एक उत्तम पौष्टिक धान्य आहे. त्यात ११% प्रथिने आहेत.

सावा : फुलझाडांपैकी लागवडीत असलेले हे एक हलक्या प्रतीचे भरड धान्य आहे. हे गरीबांचे धान्य असून रक्षताविरोधक तसेच पाणथळ जमिनीत वाढणारे, बारीक, तृणधान्य थोड्या प्रमाणावर लागवडीत आहे. सावा हा कूड फायबर आणि लोहाचा सर्वात मोठा स्रोत आहे. याच्या धान्यांमध्ये पुढील उपयुक्त घटक आहेत, गॅमा एमिनो ब्युटीरिक ऍसिड आणि बीटा-ग्लुकेन, जे की अँटिऑक्सिडंट्स म्हणून आणि रक्तातील लिपिड पातळी कमी करण्यासाठी वापरले जाते.

भरड धान्य हे आरोग्यासाठी अत्यंत पोषक आहे. यात आहारातील फायबरचे प्रमाण जास्त असते. प्रथिने, सुक्ष्म पोषकतत्व आणि फायटोकेमिकल्सचा चांगला स्रोत म्हणून काम करतात. भरड धान्याचे सेवन केल्यास रक्तातील शर्करा ट्रायग्लिसराइड्स प्रोटीनच्या प्रमाणात घट होते. ज्यामुळे हृदयविकार आणि रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग टाळतात.

- गिते अश्विनी श्रावण

द्वितीय वर्ष कला



भरड धान्याचे आहारातील महत्व



भारतातील कृषी संस्कृतीचा अनिवार्य घटक असलेल्या तृणधान्याला जागतिक स्तरावर आता विशेष महत्व प्राप्त झाले आहे. माननीय पंतप्रधान श्री. नरेंद्र मोदी यांच्या पुढाकारामुळे संयुक्त राष्ट्रांनी २०२३ हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्षे म्हणून साजरे करण्याची घोषणा केली. या उपक्रमाच्या माध्यमातून देशांतर्गत तसेच जागतिक पातळीवर भरड धान्यांचा वापर वाढविणे हे आपले उद्दिष्ट आहे.

भरडधान्यांच्या पोषणमूल्यांचा विचार करून केंद्र सरकारने भरडधान्याला एप्रिल २०१८ मध्ये पोषक तृणधान्यांचा अधिकृत दर्जा दिला आहे आणि पोषण अभियानात देखील भरड धान्यांचा समावेश करण्यात आला. त्यामुळे आपल्याला जागतिक पातळीवर भरड धान्यांनी पोषक तृणधान्ये म्हणून प्रोत्साहन देण्याची संधी मिळाली.

आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष २०२३ साजरे करण्याच्या निर्णयामुळे जागतिक पातळीवर या धान्याच्या उत्पादनात वाढ, कार्यक्षम प्रक्रिया तसेच आंतरपीक पध्दतीचा उत्तम वापर करून भरड धान्यांना आपल्या जीवनातील मुख्य घटक म्हणून समाविष्ट करण्यासाठी प्रोत्साहन देण्याची उत्तम संधी उपलब्ध करून देईल.

भरड धान्यांचा जेवणात समावेश करण्यास प्रोत्साहन देण्याच्या दृष्टीने नवीन पाककृती तयार करण्यासाठी केंद्र सरकार लघुउद्योगांना पाठबळ पुरवत आहे.

भारतातील कुपोषण समस्या व पोषण मूल्य सुधारण्यासाठी भरड धान्याचा आहारात वापर वाढवणे व त्यांच्या उपयुक्ते बाबत समाजात जनजागृती करणे अत्यंत जरूरी आहे. त्यासाठी विविध उपक्रमांचे आयोजन केले जात आहे. त्यात प्रात्यक्षिके, कार्यशाळा, पीकसंग्रहालय, लागवड पध्दती, पोषक तृणधान्याबाबत मार्गदर्शन, आहार तज्ज्ञांशी संवाद, यासारख्या उपक्रमांचा समावेश केला आहे. शाळांमध्ये निबंध चित्रकला स्पर्धेचे आयोजन केले जात आहे. महिला बचत गटासाठी पाककला स्पर्धा, पथनाट्य इत्यादी माध्यमातून प्रचार व प्रसिध्दी केली जात आहे.

नवीन पिढीच्या व लहान मुलांच्या आवडीचे पदार्थ जसे की ब्रेड, बिस्कीट, केक, इडली, डोसा, चकली, इत्यादी पदार्थ

पौष्टिक तृणधान्यावर प्रक्रिया करून बनविता येतात. असे पदार्थ बनवून त्यांचा आहारात समावेश वाढविणे आवश्यक आहे. त्यास तृणधान्य वर्षाच्या निमित्ताने मदत होईल. भारताने २०२३ हे वर्षे आंतरराष्ट्रीय पौष्टिक तृणधान्य वर्षे म्हणून साजरे करण्याचे उचललले पाऊल हे भारताच्या नव्हे, तर संपूर्ण जगाच्या पोषण आणि आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत आवश्यक आहे. खरे तर तृणधान्य/भरड धान्य हे भारतीयांचे पूर्वापार चालत आलेले मुख्य अन्न होय. त्यात बाजरी, नाचणी, वरई, राजगिरा, राळा, कोंदु, कांग यांचा समावेश होतो. भरड धान्य हे शरिरातील आम्लता कमी करणारे असून ग्लुटेन विरहित अत्यंत पोषक व पचनास सुलभ आहे. भरड धान्य रक्तातील साखर संतुलित राखण्याचे कार्य करतात.

आहारातील यांच्या वापरामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. चेतातंतुचे कार्य अधिक सक्षम बनवतात. तसेच कॅल्शियम, आर्यन, झिंक, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, इत्यादी महत्वाचे घटक द्रव्य मिळतात. तृणधान्याच्या नियमित सेवनाने लठ्ठपणा, हृदयविकार, मधुमेह, मोठ्या आतड्यांचा कर्करोग होण्याचा धोका कमी असतो. व आयुर्मानही वाढते.

पौष्टिक तृणधान्याचे महत्व जनसामान्यांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी दरवर्षी मकर संक्रांत-भोगी हा दिवस पौष्टिक तृणधान्य दिन म्हणून राज्यभर साजरा करण्याचे शासनाचे धोरण आहे. पौष्टिक तृणधान्याचे आपल्या आहारात अनन्यसाधारण महत्व आहे. म्हणूनच.....

पौष्टिक तृणधान्य खा.

निरोगी रहा.

- गांगुर्डे प्रतिक्षा बाळकृष्ण
अकरावी कला



‘महिमा भरडधान्याचा’



महिमा भरडधान्याचा

आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य यामध्ये भारताचा मोठा सहभाग आहे. भरडधान्य उत्पादनात भारताचा वाटा आशिया खंडात ८०% तर एकूण जागतिक उत्पादनास २०% आहे.

भरडधान्य व त्याचे प्रकार

निसर्गशेतीसाठी उत्तम पीक असलेले, कमी पाण्याची आवश्यकता असणारे मिलेट के निसर्गस्नेही पिके आहेत. पृथ्वीच्या व माणसांच्या आरोग्याची उत्तम काळजी घेणारी ही जादुई धान्य नियमित आपल्या आहारात वापरले जाते त्याला आपण भरडधान्य असे म्हणू शकतो.

ज्वारी, बाजरी, नाचणी ही भरडधान्य आपण जसेच्या तसे पीठ करून खाऊ शकतो तर वरई, राळा, बर्ती, कोदो ही इतर भरडधान्य त्यावरील असलेली साल बाजूला केल्यावर खाण्यायोग्य होतात, या भरडधान्यांना ‘सुपरफूड’ म्हटले जाते. तसेच पंतप्रधानांनी याला ‘श्री अन्न’ असे संयुक्तिक नाव दिले आहे.

२०२३ ते वर्ष आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष म्हणून यशस्वी करण्यासाठी महाराष्ट्र शासनाने खूप कष्ट घेतले आहेत. महाराष्ट्रात ज्वारी आणि नाचणी या प्रमुख भरड धान्यांचे उत्पादन मोठ्या प्रमाणात घेतले जाते.

मिलेट महत्वाचे का ?

ही सर्व धान्ये कमी ते जास्त पावसाच्या प्रदेशात हलक्या ते कमी प्रतीच्या जमिनीत येतात. मिलेट ही वापरात असलेल्या गहू, तांदूळ या नियमित धान्यासाठी एक चविष्ट आणि पौष्टिक पर्याय आहे. भात आणि गहू ही धान्य पिके आपल्याला अन्नसुरक्षा देतात. परंतु मिलेट हे धान्य देशाला अन्नसुरक्षेबरोबरच पोषक सुरक्षा, आरोग्य सुरक्षा, शेतकऱ्यांच्या उपजिविकेची सुरक्षा, जनावरांच्या चान्याची सुरक्षा, पर्यावरण संतुलन आणि संवर्धनाची सुरक्षा पुरवते.

अन्नसुरक्षा – केवळ भात आणि गहू या दोनच धान्य पिकांवर अन्नासाठी अवलंबून राहण्यापेक्षा, बदलत्या तापमानात तग धरू शकणारे मिलेट हे नक्कीच भारताची भूक भागवू शकेल.

पोषण सुरक्षा – जागतिक फूड रेटिंग सिस्टीम मध्ये मिलेटला ‘उत्तम’ असे मूल्यांकन देण्यात आले आहे. शरीराला आवश्यक असणाऱ्या पोषकतत्वे व सूक्ष्म पोषण तत्वे यांचे प्रमाण

भरडधान्यात योग्य आहे. यामध्ये असणारे कॉपर, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम, मॅग्नेशियम हे सूक्ष्म अन्नघटकही महत्वाचे आहेत. याशिवाय कर्बोदके आणि ऊर्जा यांचे प्रमाण जास्त आहे. आज आपल्याकडे रक्तक्षय असणाऱ्यांची संख्या फार मोठी आहे. त्यासाठीही नाचणीसारखे मिलिट धान्य सर्वोत्तम आहार आहे.

आरोग्य सुरक्षा – मिलेट हे ग्लुटेन फ्री आहे. तसेच या पिकाच्या वाढीसाठी विशेष रासायनिक खते द्यावी लागत नाही. आरोग्यासाठी ते उत्तम अन्न आहे.

पर्यावरणीय सुरक्षा – ज्या शेतात मिलेट घेतले जाते. तेथे जमिनीतील नत्राचे प्रमाण वाढून जमिनीचा कस वाढतो. इतर पीकविविधता जपली जाते. तसेच ज्या शेतात मिलेट घेतले जाते, तेथे अनेक रानभाज्या व इतर वनस्पतींची वाढ होते. त्यामुळे पर्यावरणाचा समतोल राखला जातो.

शेतकऱ्यांचा होणारा फायदा –

ज्वारी, बाजरी हे भरडधान्य कोरडवाहू भागात उत्तम येते. त्यामुळे जेथे शेती फक्त पावसावर अवलंबून आहे व कमी पाऊस पडतो तेथे हे पीक उत्तम येते. वाढत्या प्रचार-प्रसारामुळे त्यांना बाजारात मागणी वाढत जाणार आहे. शिवाय या शेतकऱ्यांना त्यामुळे या सर्व धान्यांना योग्य भाव देखील उपलब्ध होते आहे. डोंगर भागातील शेतकऱ्यांनी जतन केलेल्या या धान्यांना मिलेट वर्ष २०२३ मुळे जागतिक व्यासपीठावर मान्यता मिळत आहे. एकंदरच मिलेट पिकवणाऱ्या शेतकऱ्यांना यातून निर्यातीच्या संधी देखील वाढू शकतात.

कोरडवाहू शेतकऱ्यांपासून आदिवासींच्या कुपोषणापर्यंत, दुष्काळापासून अनारोग्याच्या संकटापर्यंत अनेक प्रश्नांचे उत्तम उत्तर ठरलेल्या ज्वारी, बाजरी, नाचणी यासारख्या भरडधान्यांचे उत्पादन वाढले तर राज्यातील आणि देशातील अन्नधान्या विषयीच्या, कुपोषणाच्या विविध समस्या समुळ नष्ट होतील भरड धान्य वापराचे प्रमाण वाढवून आपणही यात सहभागी होवू या.

– सोनवणे सिध्दी गोरखनाथ

अकरावी वाणिज्य

महाविद्यालयातील विविध उपक्रम



स्वातंत्र्य दिनानिमित्त सैन्यदलात दाखल विद्यार्थ्यांचा सत्कार करताना प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे



स्वातंत्र्य दिनाप्रसंगी ध्वजारोहण करतांना प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे, सोबत संस्थेचे सन्माननीय पदाधिकारी



महाविद्यालयातील अझोला व स्फिरुलीना प्रकल्प



सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ विभागीय मैदानी स्पर्धेत निवड झालेल्या खेळाडूंसोबत जनरल सेक्रेटरी मा. गोविंदराव होळकर, प्र. प्राचार्य डॉ.आदिनाथ मोरे, उपप्राचार्य श्री. सोमनाथ आरोटे, प्रा. भुषण हिरे व शारीरिक शिक्षण संचालक डॉ. नारायण जाधव



सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ विभागीय मैदानी स्पर्धेत उत्कृष्ट कामगिरी केलेल्या संघासोबत शारीरिक व क्रीडा संचालक डॉ.नारायण जाधव



महाविद्यालयातील विविध उपक्रम



आंतर महाविद्यालयीन मैदानी स्पर्धेत विशेष नैपुण्य प्राप्त खेळाडूंसमवेत शारीरिक व क्रीडा संचालक डॉ. नारायण जाधव, नासिक क्रीडा विभाग उपसचिव डॉ. गडाख, क्रीडा शिक्षक प्रा. गणेश जाधव



मराठी भाषा गौरव दिनानिमित्त मराठी विभाग आयोजित काव्य वाचन स्पर्धाप्रसंगी मार्गदर्शन करताना डॉ. प्रतिभा जाधव, सोबत शितल केदार, मोनिका आंदोरे, अनिल डंबाळे



महाराष्ट्र राज्य उच्च व तंत्र शिक्षण विभाग करिअर कट्टा उत्कृष्ट जिल्हास्तरीय समन्वयक पुरस्कार स्विकारताना उपप्राचार्य डॉ. सोमनाथ आरोते



बहिःशाल मंडळ आयोजित हास्ययोग या विषयावरील व्याख्यानात प्रात्यक्षिक करताना डॉ. सुषमा दुगड. मंचावर बहिःशाल मंडळ प्रमुख डॉ.राजेश शंभरकर



सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ क्षेत्र भेटीदरम्यान विद्यार्थ्यांसमवेत गणित विभाग प्रमुख डॉ. विलास खैरनार, भौतिकशास्त्र विभाग प्रमुख डॉ. उज्वला शेळके, प्रा. सलोनी धांदल, प्रा. रुपाली पाटील





नागलीच्या पापडाची रेसिपी व फायदे



नागलीच्या पापड्या बनवण्यासाठी आदल्या दिवशी नागली पाण्यामध्ये भिजवत ठेवायची व दुसऱ्या दिवशी सकाळी ती नागली दोन ते तीन वेळेस स्वच्छ पाण्याने धुवायची व निथळून घ्यायची आहे. रूमालामध्ये ती भिजलेली नागली ठेऊन त्याच एक गाठोडं बाधायचं व ते गाठोडं पंधरा तास झाल्यानंतर ती नागली आपल्या एका सुती कापडावर पातळ पसरवायची आहे व पूर्णपणे वाळवायची आहे. ही नागली आपण उन्हामध्ये वाळवायची नाही. तर घरामध्येच वाळवायची आहे व व्यवस्थित वाळल्यानंतर ती नागली गिरणीतून दळून आणायची आहे व हे नागलीचे पीठ आपल्याला बारीक चाळणीने दोनदा चाळून घ्यायचे आहे. तुमचे पीठ जितके राहिल त्याच्या दीडपट पाणी तुम्ही पापड बनवण्यासाठी घ्यायचे आहे. जाड बुडच्या पातील्यामध्ये ते पाणी घ्यायचं आहे व त्यामध्ये एक ते दीड चमचा ओवा घालायचा आहे.

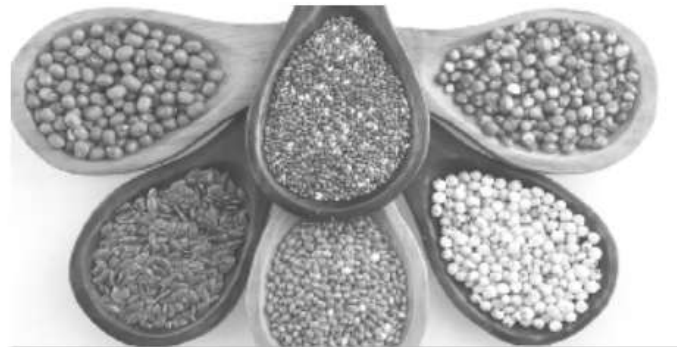
एक चमचा जिरे, एक चमचा हिंग, दिड ते दोन चमचे पापड खार घालायचा आहे आणि चवी पुरतं मीठ घालायचं आहे. आता हे सगळं मिश्रण व्यवस्थित हालवून घ्यायचं व गरम करायला ठेवायचं आहे. त्यानंतर जेव्हा ह्या पाण्याला उकळी फुटायला सुरुवात होईल तेव्हा त्यामध्ये आपण बनवलेले नागलीच पीठ घालायचं आहे. गॅस मध्यम करायचा आहे व पीठ घालून झाल्यानंतर एका बेलणाच्या मदतीने म्हणजेच खिशी घेण्यासाठी वापरला जाणारा घोट्याच्या मदतीने त्याला दोन-तीन होल करायचे आहेत व त्यानंतर पीठावर झाकण ठेऊन पाच ते सात मिनिट पीठ गॅसवरचं ठेवायचं आहे. परंतु ते उतू जाऊ नये ह्याची काळजी घ्यायची आहे. पाच मिनिटा नंतर ते उघडून बघायचं आहे व त्याला छान उकळी आलेली आपल्याला दिसेल ते हालवायचं आहे. बेलणाच्या मदतीने ते व्यवस्थित हालवायचं आहे. चांगल्या प्रकारे हलवून घेतल्याने पीठामध्ये अजिबात गाठी राहतच नाही. पीठ एकसारखं होईपर्यंत हे आपल्याला हालवायचं आहे. पुन्हा या वर झाकण ठेऊन पाच ते सात मिनिट हे पीठ असचं भिजून घ्यायचं आहे. सात मिनिटानंतर ते उघडून ठेऊन ते हलवून घ्यायचं आहे. पीठ शिजलं की नाही हे बघण्यासाठी पीठामधला छोटा गोळा हातावर घ्यायचा आहे व त्याची गोळी तयार होते की नाही बघायचं आहे. एका परातीमध्ये ओला सुती कपडा पसरवायचा

आहे व ते पीठ त्यामध्ये काढायचे आहे. व तो पीठाचा गोळा त्या कपड्यामध्ये मळून घ्यायचा आहे. पीठ मळून झाल्यानंतर आपल्याला ते पीठ परातीमध्ये काढून घ्यायचे आहे व त्याचे छोटे-छोटे गोळे करून ते गोळे डब्यामध्ये ठेवायचे आहेत. हे पीठ गरम राहावे म्हणून एका कुकरमध्ये पाणी गरम करायचे आहे व कुकरमध्ये स्टँड ठेऊन स्टँडवर हा डबा आपल्याला ठेवायचा आहे. उरलेल्या पीठाचे छोटे-छोटे गोळे बनवून घ्यायचे व त्यानंतर पापड बनवण्यासाठी दोन छोटे-छोटे (पॉलिथीन्स) म्हणजे प्लास्टिकचे कागद घ्यायचे व त्याला तेल लावून घ्यायचे आहे. खाली एक कागद ठेऊन त्याच्यावर एक पीठाचा गोळा ठेऊन घ्यायचा व वरून परत एक कागद ठेवायचा आहे. त्यानंतर एका प्लेटच्या मदतीने वरून त्याला प्रेस करायचं आहे हे पापड घरातच प्लास्टिकच्या कागदावर वाळवायची आहे. अशा सोप्या व साध्या पद्धतीने आपण नागलीचे पापड बनवू शकतो.

नागलीचे फायदे :

- 1) हाडांच्या वजन कमी करण्यासाठी फायदा होतो.
- 2) नागली ही अनिद्रेच्या समस्येवर चांगली उपायकारक आहे.
- 3) शरीराला आराम मिळून चांगली झोप लागल्यासाठी नागली उपयुक्त ठरते.

- वावधाने साक्षी किरण
अकरावी विज्ञान





भरडधान्यांचा प्रसार : काळाची गरज



२०२३ हे वर्षे आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्षे म्हणून घोषित करण्यात आलेले आहे आणि संयुक्त राष्ट्रासमोर भारताने ही कल्पना मांडली आणि ७२ देशांनी ही कल्पना मान्य केली.

जगामध्ये फक्त १०% लोक या भरड धान्याचा उपयोग करतात आणि त्यापैकी ४१% लोक भारतामध्ये याचा उपयोग करतात. अर्थात भारतामध्ये भरड धान्य वापरण्याचा प्रमाण जास्त आहे. पण अजून ते प्रमाण वाढायला हवे समाजामध्ये त्याबद्दल जनजागृती व्हायला हवी म्हणून त्यासाठी माझा हा छोटासा प्रयत्न का बर या भरड धान्यांच महत्व एवढं वाढलयं बरं ? आधीच्या काळामध्ये म्हणजे ५० व ६० वर्षांच्या आधी आपल्या कडे हे पिके भरड धान्य म्हणून ओळखले जातात ते अधिक प्रमाणामध्ये मुबलक प्रमाणामध्ये पिकत होते. भरड धान्य म्हणजे काय ? तर जे छोटे-छोटे ग्रेन्स असतात. म्हणजेच, ज्वारी, बाजरी, नाचणी कोदो, जव, चावा ही सर्व भरड धान्य आहे. ही शेतामध्ये खूप चांगल्या प्रमाणामध्ये मुबलक प्रमाणामध्ये आपल्याकडे त्या काळात पिकत असायची पण त्यानंतर हरितक्रांती झाली. गहू, तांदळाचं पिकं जास्त प्रमाणात घेण्यात आले आणि सर्व लोक गहू, तांदूळ, वापरायला का लागली त्याचा परिणाम काय झाला ? तर त्यामुळे आजार वाढायला लागले. आज तर घरोघरी डायबिटीजचे पेशन्ट दिसत आहे. त्यासाठी आपल्याला हा भरड धान्याचा उपयोग जर आपल्या आहारामध्ये करता आला तर आपल्या शेतीचे उत्पन्न ही वाढणार आहे. जमिनीचा कसही सुधारणार आहे. शेतकऱ्यांची आर्थिक स्थिती पण सुधारायला मदत होणार आहे. आणि आपले आरोग्यही चांगले राहणार आहे.

- गायकवाड साक्षी बाबुराव
अकरावी वाणिज्य



महिमा भरडधान्याचे

कमी होत चालेल्या आयुष्याला आपण सावरूया चला ।
आहारात भरड धान्य वापरूया आरोग्य जपूया या चला ॥ १ ॥

जसे आपले जीवन चालले आहे सारेच धावपळी मध्ये,
कुणाचे नीट लक्ष राहीना स्वतःच्या आरोग्याकडे,
म्हणुनी खावे लक्ष द्यावे, भरड धान्याकडे जरा,
ज्वारी, बाजरी, नाचणी, वरई, जव आणि खावे राजगीरा ॥ १ ॥

रसायनाचा मारा करतो, आता शेतकरी शेतीमध्ये,
नापीक होत चाली माती, आरोग्य धोक्यामध्ये,
म्हणूनही आता सुधारावे सगळ्यांनी पौष्टिक खावे जरा,
सावा, नाचणी, कोवो, सारे खाऊ जरा ॥ २ ॥

जुने ते सोने असते ताकद आहे भरडधान्यामध्ये
व्हिटॅमिन, मिनरल, एनर्जी, फायबर, लोह असते त्यामध्ये,
ही धान्य उर्जा व पौषण तत्वांचा आधार आहे खरा,
प्रथिने, कार्बोदके फॉस्फरसचा वाहतो आहे त्यातून झरा ॥ ३ ॥

भरडधान्याचे महत्व आहे आपल्या जगण्यामध्ये,
आवाज उठवूया भरडधान्याचा साप्या जगामध्ये,
शेतकऱ्यांना ही जमीनीचा कस वाटेल खरा,
कमी पाण्यात नैसर्गिक रित्या रसायन विना पिकणारा ॥ ४ ॥

भरडधान्य खाण्याने फरक पडेल जीवनशैली मध्ये,
आजार कमी होऊनी आरोग्य चांगले राहिल पुढे,
चला मग थालीपीठ, बनू, धीरडे बनू, खाऊ जरा,
भरडधान्याचा वापर न विसरता । आजच सुरु करा ॥ ५ ॥

कमी होत चालेल्या आयुष्याला आपण सावरूया चला ।

- अब्बड जिया पंकज
अकरावी वाणिज्य

सूचिचार

जेवण करताना एक प्रार्थना नक्की करा, की.
ज्याच्या शेतातून माझे व माझ्या परिवाराचे
जेवण येते त्यांच्या परिवार कधीही उपाशी झोपु नये



भरडधान्य : आजच्या काळाची गरज



जून्या काळात 'मिलेटस्' म्हणजे भरड धान्य हे आपल्या आहाराचा अविभाज्य भाग होता; परंतु मागील काही वर्षापासून अनेकांना याचा विसर पडला परिणाम अयोग्य आहारामुळे लड्डुपणा व मधुमेहासारखे विकार वाढले आहेत. आता आपल्या आहाराकडे लक्ष देण्याची तांदूळ व गव्हाच्या जागी भरड धान्यांचे सेवन करण्याची वेळ आली आहे. भारत आणि आफ्रिकेत गेल्या पाच हजार वर्षापासून भरड धान्य खाल्ली जात आहेत. हरितक्रांतीच्या काळात त्यांची जागा तांदूळ आणि गव्हाने घेतली भारत आणि आफ्रिकेतील उष्ण कोरड्या हवामानात भरड धान्य सहज उगवतात आणि कमी पाणी आणि कमी सुपीकता असलेल्या जमिनीत ते पिकवता येते.

नाचणी, ज्वारी, बाजरी या भरडधान्यांवर कापणीनंतर यावर प्रक्रिया करण्याची गरज पडत नाही ते कापणीनंतर लगेच वापरले जाऊ शकतात. फॉक्सटेल बाजरी (कांगणी) लिटल मिलेटस् आणि कोदो मिलेट्स यासारख्या धान्यांवर अपचनीय आवरण असे. वापरण्यापूर्वी ते काढून टाकणे आवश्यक असते.

कमी होत चाललेल्या आयुष्याला,
आपण सावरूया चला
आहारात भरडधान्य वापरूया,
आरोग्य जपूया चला.

जसे आपले जीवन चालले आहे
सारेच धावपळीमध्ये
कुणाचेच लक्षा राहिना
आपल्या आरोग्याकडे
म्हणूनी खावे, लक्ष द्यावे
भरडधान्याकडे,
ज्वारी, बाजरी, नाचणी
वरई अन राजगीरा

कमी होत चाललेल्या आयुष्याला
आपण सावरूया चला
आहारात भरडधान्य वापरूया
आरोग्य जपूया चला

रसायनांचा मारा करतो शेतकरी आता शेतीमध्ये, नापीक होच चालली माती आरोग्य धोक्यामध्ये म्हणून आता सुधारावे सगळ्यांनी. पौष्टिक खावे जरा कावा, नाचणी, चिना, कोडू, राळे राके खाऊ जरा

जुने तेच सोने असते
ताकद आहे भरडधान्यामध्ये
विटामिन, मिनरल्स, एनर्जी, फायबर
लोह असते त्यामध्ये

मानवी शरीराला लागणारे पोषक घटक पुरवणारे अन्न म्हणून या धान्याकडे बघितले जाते या भरड धान्यांमध्ये ज्वारी, बाजरी, नाचणी, राळा, वरई, कोदो, कुटके, सावा, कुटटू व राजगीरा या दहा धान्यांचा समावेश होतो या भरडधान्यांना सुपरफूड म्हटले जाते. तसेच पंतप्रधानांनी याला 'श्री अन्न' असे संयुक्तिक नाव दिले आहे. संयुक्त राष्ट्रांनी वर्ष २०२३ हे आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष म्हणून घोषित केले आहे.

- जाधव प्राजक्ता गोरखनाथ
अकरावी विज्ञान





महत्व भरडधान्याचे



महिमा
भरडधान्याची

जगभरात मानवी अन्नासाठी धान्य आणि जनावरांचा चारा म्हणून मोठ्या प्रमाणावर पिकविला जातो. भरडधान्ये ही आकाराने बारीक, गोलाकार असतात पूर्वीच्या काळी उखळ आणि मुसळ वापरून या धान्यावरील साल-साळ किंवा कवच भरडून काढले जात असे त्यानंतर याचे गरजेनुसार जात्यावर दळून पीठ देखील केले जाते. यामुळे या धान्याला भरडधान्य असे म्हटले जाते.

भरडधान्य सुमारे सात हजार वर्षांपासून मनुष्य प्राण्याच्या आहारातील एक मुख्य धान्य आहे. देशाच्या अन्न सुरक्षेमुळे या उत्पादनाला महत्वाचे स्थान आहे. भरडधान्य कमी पाण्यात आणि हलक्या जमिनीत येणारे पौष्टिक पीक आहे ते तृणवर्गीय कुटुंबातील दाणेदार, वार्षिक, उबदार, हवामानातील तृणधान्य आहे. हे पीक कोरडवाहू शेतीसाठी उत्तम पर्याय आहे. भारत आणि आफ्रिकेत गेल्या पाच वर्षांपासून भरडधान्य खाल्ली जात आहे. हरितक्रांतीच्या काळात त्यांची जागा तांदुळ आणि गव्हाने घेतली. भारत आणि आफ्रिकेतील उष्ण कोरड्या हवामानात भरड धान्य सहज उगवतात आणि कमी पाणी आणि कमी सुपीकता असलेल्या जमिनीत ते पिकवता येते.

ज्वारी आणि बाजरी ही आकाराने मोठी असलेली धान्य असून त्यांना 'ग्रेटर मिलेट' म्हणतात.

आकाराने बारीक असलेली नाचणी वरी, राळ, कोदो, बर्टी, प्रोसो व ब्राऊनटॉप ही सर्व 'मायनर मिलेट' अथवा

बारिक धान्ये म्हणून ओळखले जाते. राजगिरा आणि कुडू यांना 'स्युडो मिलेट्स' असे म्हणतात.

भरडधान्य काही दशकांपूर्वी आपल्याकडील मुख्य भाग होता. परंतु पॉलिशड धान्यांमुळे ती रोजच्या आहारातून दिसेनाशी झाली. परंतु अस्सल भरडपोषण करणारे ती भरडधान्ये आजही तितकीच महत्वाची आहे. त्यामुळे आता या भरडधान्यांना महत्व मिळावे आणि जागतिक पातळीवर त्यांचा वापर वाढावा म्हणून भारताने पुढाकार घेतला आहे. आपल्या देशाचे इतर काही देशांची मदतीने भरडधान्यांना संरक्षण मिळावे त्यांचे लागवडीचे क्षेत्र वाढवून लोकांच्या आहारात त्याचा समावेश व्हावा. त्याचे महत्व जगाला समजावे त्याचा समावेश व्हावा यासाठी 'आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष' साजरे करण्याचा ठराव संयुक्त राष्ट्र संघात मांडला. युनायटेड नेशन्स (UN) म्हणजे संयुक्त राष्ट्र संघटनेच्या सदस्य असलेला ७० देशांनी या ठरावाला अनुमोदन दिले आणि महत्वाचे म्हणजे सर्व १९६ सदस्य राष्ट्रांनी बहुमतांनी मंजूर केला.

आता सुरु झालेले वर्ष "आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष" म्हणून यशस्वी करण्यासाठी महाराष्ट्र शासनाने कंबर कसली आहे. महाराष्ट्रात ज्वारी आणि नाचणी या प्रमुख भरडधान्यांचे उत्पादन मोठ्या प्रमाणात घेतले जाते.

- गोरडे साक्षी समाधान
अकरावी विज्ञान





जतन करुया भरडधान्य



कालचक्राच्या राहाटात नव्या तंत्रज्ञानाच्या साहाय्याने मानवी जीवन समृद्ध होतांना प्रगतीची चक्रे वेगाने धावत आहेत. पण यात निसर्गाची अपरिमित हानीही होतांना दिसत आहे. जल, वायु, यांचे पराकोटीचे प्रदुषण होऊन अनेक नैसर्गिक घटकांची अपरिमित हानी होत आहे. हा कालचक्राचा महिमा असला तरी याला मुलतः मानवी हस्तक्षेप कारणीभूत आहे. अन्न, वस्त्र, निवाऱ्यामध्ये अन्नाला प्राथमिकता आहे. मात्र अलिकडच्या ४० वर्षात नैसर्गिक अन्नधान्याच्या लाखो जाती (वाण) नष्ट झाल्या आहेत.

निसर्गातील मानवी हस्तक्षेपामुळे निसर्गाची अपरिमित हानी सुरु आहे. याचा सर्वात मोठा फटका अन्नावर व भरडधान्य, तृणधान्य, भाजीपाला, फळे यांच्या अनेक जाती झपाट्याने नष्ट होत चालल्या आहेत.

भरडधान्याच्या जाती नष्ट होऊ नये म्हणून अहमदनगर जिल्ह्यातील अकोले तालुक्यातील कोंभळणे गावच्या बिजमाता म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या राहीबाई सोमा पोपेरे या नैसर्गिक धान्य, भाजीपाला यांचे बिज बँक तयार करून परिसरातील लोकांना देत आल्या. त्याची प्रेरणा घेऊन प्रत्येक गावात त्यांच्या सारख्या एक तरी बिजमाता पाहिजे. तेव्हा भरडधान्य व त्याचे प्रकार जतन होतील व टिकतील.

'भरडधान्य' : जे धान्य भरडले जाते ते म्हणजे भरडधान्य होय. डाळीच्या धान्याची बहुतेक सर्व पिके इतिहासपूर्व कालापासून लागवडीखाली आहेत. त्यांचे बी



मोड आलेली कडधान्ये

कडधान्ये बहुतेक सर्व प्रकारच्या जमिनीत येतात. मनुष्याच्या रोजच्या जीवनातील आहाराच्या समावेशात कडधान्य असणं खूप गरजेचे आहे. कडधान्ये हा अतिशय पौष्टिक अन्नप्रकार आहे. त्यातील प्रथिने मांसाहाराच्या तोडीस तोड असतात. मोड आलेली कडधान्य खाल्ली असता त्यातून शरीराला 'ब' जीवनसत्व मिळते. त्यामुळे शरीरातील विविध घटक भरून निघतात व शरीर तंदूरुस्त बनते.

मोड आलेली कडधान्ये खाल्ल्याने शरीराला भरपूर पोषण द्रव्ये मिळते. मोड आलेल्या कडधान्यांमुळे शरीरातील प्रथिने पचायला सोपी होतात. जीवनसत्वांची वाढ होते. कडधान्यांतून लोह व कॅल्शियमचे शोषण चांगले होते. म्हणून मोड आलेल्या कडधान्याला 'सुपरफूड' अस म्हटलं जातं.

भरडल्यास त्याच्यावरील टरफल निघून जाऊन प्रत्येक दाण्याच्या दोन-दोन डाळिंब्या होत असल्यामुळे त्यांना डाळीची धान्य म्हणतात. कडधान्यात उडीद, कुळीद, घेवडा, चवळी, तुर, वाल, वटाणा, मटकी, मुग, सोयाबीन हरभरा इ. समावेश होतो.

कडधान्ये बहुतेक सर्व प्रकारच्या जमिनीत येतात. परंतु चांगल्या प्रकारच्या जमिनीवरील पिकाचे उत्पन्न जास्त येते. हंगाम जातीपरत्वे खरीप, रब्बी किंवा उन्हाळी बियांच्या आकारमान प्रमाणे हेक्टरमध्ये ४०-९० कि.ग्रॅ. बी दोन ओळीमध्ये सु. ४५ सेंमी अंतर ठेवून मिश्रपीक किंवा स्वतंत्र पीक म्हणून पेरतात. पेरल्यास ९०-१२० दिवसात पीक तयार होते. शेंगा पक्व होऊन त्यांच्यामधील बी कडक झाल्यावर झाडे बुंध्याजवळ विळ्याने कापून खळ्यावर वाळवून मळणी करतात. बियांत २१-२५ टक्के प्रथिने ५८-६४ टक्के कार्बोहायड्रेट १-५ टक्के वसा आणि कॅल्शियम, फॉस्फेरिक आम्ल व बी १ जीवनसत्वही पुष्कळ असते.

मनुष्याच्या रोजच्या पिष्टमय अन्नाच्या चौरस आहाराच्या दृष्टीने जरूरीची असलेली प्रथिने डाळीतून भरपूर मिळतात. त्यामुळे मानवाच्या आहारात डाळी फार महत्वाच्या असतात. आपल्यासाठी आणि आपल्या पुढच्या पिढीसाठी सुद्धा भरडधान्य जपा त्याच्या जाती जपा व जतन करा आणि आरोग्य टिकवा !

- कुटे प्रतिक्षा विजय
अकरावी विज्ञान

सर्व प्रकारची कडधान्ये ही पचायला हलकी असतात. शरीर जर निरोगी ठेवायचे असेल तर रोज एक तरी कडधान्याचा प्रकार आहारात असायला हवा. कडधान्यांमध्ये मुग, तुर, उडीद, हरभरा, सोयाबीन, वाटाणा, भुईमूग यांचा समावेश असतो. यांमध्ये मोठ्या प्रमाणात प्रथिनांचा समावेश असतो. कडधान्यामुळे शरीराला व्हिटॅमिन, प्रोटीन व कार्बोहायड्रेट मिळते. कडधान्य ही खूप आरोग्यादायी व शरीरासाठी पौष्टिक असलेली धान्य आहे ती आपल्या आहारात असणं खूप गरजेचे आहे.

- कोकणे प्रियंका दादा
पदव्युत्तर विज्ञान प्रथम



संतुलित आहारात भरडधान्याची गरज



हार्वर्ड इन्स्टिट्यूटच्या महिलांवरील १० वर्षांच्या अभ्यासानुसार असे दिसून आले की, ज्या स्त्रिया दररोज ३० ते ५० ग्रॅम भरड धान्य त्यांच्या उत्पादनांचे आहारात सेवन करतात त्यांना हृदयविकाराचा झटका, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांमुळे मृत्यू होण्याचे प्रमाण ३०% कमी होते. त्याचवेळी १.६० लाख महिलांवर १८ वर्षे केलेल्या अभ्यासानुसार, दररोज सरासरी ५० ग्रॅम भरड धान्य खाणाऱ्या महिलांमध्ये टाइप-२ मधुमेहाचा धोका ३० टक्क्यांनी कमी झाला आहे. त्याचप्रमाणे ५ लाख महिला आणि पुरुषांवर ५ वर्षांच्या अभ्यासानंतर असा निष्कर्ष काढण्यात आला की भरड धान्य खाल्ल्याने कोलन कॅन्सरचा धोका २१ टक्क्यांनी कमी होतो, कारण त्यात असलेले फायबर आतडे निरोगी ठेवते. मेयो क्लिनिकच्या मते, भरडधान्य केवळ वाईट कोलेस्ट्रॉल कमी करत नाही आणि चांगले कोलेस्ट्रॉल वाढवते व इन्सुलीनची पातळी संतुलित करण्यास आणि रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करते. होल ग्रेन्स कौन्सिलच्या मते दररोज ५० ग्रॅम किंवा त्याहून अधिक भरडधान्य किंवा त्यापासून बनवलेल्या उत्पादनांचे सेवन केल्याने अनेक गंभीर आजारांचा धोका कमी होतो. हार्ट फाऊंडेशनच्या मते, सकाळचा नाशत्यात याचे सेवन करणे सर्वात फायदेशीर मानले जाते.

भरड धान्याच्या स्वरूपात अंकुरलेले हरभरे प्रत्येक दृष्टीकोनातून फायदेशीर आहे. बाजरी हा कॅल्शियम, प्रथिने, लोह आणि मॅग्नेशियमचा प्रमुख स्रोत आहे. ज्वारी ग्लुटेन मुक्त आहे. त्यात प्रामुख्याने फॉस्फरस, मॅग्नेशियम रिबोफ्लेबिन असते. व्हिटॅमिन बी-२, बी-६, झिंक आणि मॅग्नेशियम राजगिरामध्ये मुबलक प्रमाणात आढळते. नाचणीमध्ये लोह आणि कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात असते. शेतीच्या रूपाने त्यांना शेतकरी अनुकूल पिके असेही म्हणता येईल. ही धान्ये पाण्याची टंचाई, रोगराई इत्यादी प्रतिकूल परिस्थितीला तोंड देण्यास सक्षम आहेत ते साठवून संग्रहीत करणे सोपे आहे आणि बऱ्याच काळासाठी उपयुक्त स्थितीत राहतात.

सर्वेक्षणातून असे दिसून आले आहे की बाजरी, ज्याचा भारतीय आहारातील ४० टक्के वाटा आहे. त्याचे अनेक फायदे

असूनही हरित क्रांतीनंतर सामान्य भारतीय थाळीचा भाग बनण्यात मागे पडले आहेत. त्यांची जागा गहू आणि तांदूळाने घेतली. एका दशकापूर्वी खेड्यापाड्यात आणि शहरांमध्ये केलेल्या सर्वेक्षणात असे समोर आले होते की १० टक्क्यांहून कमी लोक 'भरड धान्य' खाण्यात रस दाखवतात.

२०१८ मध्ये त्यांना भरड धान्य शेतीला चालना देऊन भारत सरकारने 'पोषण धान्य' चा दर्जा दिला. १५४ विकसित वाण तयार करण्यात आले होते. जे उत्पादकतेच्या पातळीवर चांगले होते आणि रोगांशी लढण्यास अधिक सक्षम होते. पौष्टिक भरड तृणधान्ये देखील केंद्र सरकारच्या 'मध्यान्ह भोजन योजने' चा एक भाग बनवण्यात आली होती.

कमी खर्चात भरडधान्याचे उत्पादन हे लहान शेतकऱ्यांसाठी वरदान ठरू शकते, हे निश्चितच आहे सरकारी खरेदीत त्यांचा सहभाग वाढवण्याबरोबरच किमान आधारमुक्त किंमतीवर खरेदी सुनिश्चित करावी लागेल. यासोबतच चांगल्या वाणांचा विकास आणि दर्जा सुधारण्यावर अधिक भर द्यावा लागणार आहे.

शास्त्रोक्त उपचार आणि रास्त भावाची हमी शेतकऱ्यांना भरड धान्य उत्पादनासाठी नक्कीच प्रोत्साहन देईल.

या दिशेने पुढाकार घेऊन त्यांच्या निर्यातीकडेही लक्ष दिले जात असले तरी अर्थपूर्ण प्रयत्नांसोबत पुरेशा जनजागृती झाली तर आंतरराष्ट्रीय स्तरावर मोठी बाजारपेठ विकसित होऊ शकते. यामुळे जागतिक दर्जाच्या पोषण अभियानाला बळकटी तर मिळेलच, पण शेतकऱ्यांची आर्थिक स्थितीही मजबूत होईल.

- जोशी वेदिका अभय
अकरावी विज्ञान



भरड धान्याचे आहारातील महत्व



भारतात हरित क्रांतीमुळे अन्नधान्य उत्पन्नात मोठ्या प्रमाणात वाढ झाली. भारतासारख्या जास्त लोकसंख्या असलेल्या देशात शेतकरी पारंपरिक पीके न घेता नगदी पीकांकडे अधिक प्रमाणात आकर्षित झाला आहे. आधुनिक जीवनशैलीच्या नावाखाली आपल्या आहाराच्या सवयींमध्ये कमालीचे बदल झालेले आहेत. बदलते हवामान, बदलती जीवनशैली, आहारमानात झालेले बदल हे सगळे लक्षात घेऊनच संयुक्त राष्ट्रांनी वर्ष २०२३ हे आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष म्हणून घोषित केले. भरडधान्य म्हणजे नक्की काय असे अनेकांना प्रश्न देखील पडला असेल पूर्वी आधुनिक साधने नव्हती गिरण्या उपलब्ध नव्हत्या तेव्हा उखळ, मुसळ वापरून धान्यावरील साल भरडून काढत आणि पीठ सूधा जात्यावर दळून बनविले जात म्हणून या धान्याला भरडधान्य म्हटले जाते.

भरडधान्य म्हणजे ज्वारी, राजगिरा, बाजरी, वरई किंवा भगर, नाचणी अशी धान्य होय.

भारतासारख्या शेती प्रधान देशात भरडधान्याचे उत्पन्न हे जागतिक भरड धान्य उत्पन्नाच्या सुमारे ४९% आहे. भरड धान्य हे आपल्या आहारात सामविष्ट करून घेणे महत्वाचे आहे. त्यासाठी भरडधान्याचे आपल्या आहारात काय महत्व आहे.

हे आपल्याला माहिती असणे गरजेचे आहे.

भरडधान्य पीके घेण्यासाठी विशिष्टी हवामानाची किंवा जास्त पाण्याची गरज पडत नाही कमी पावसाच्या प्रदेशात देखील भरडधान्याचे उत्पन्न निघू शकते. तसेच भरडधान्यासाठी विशेष रासायनिक खते किंवा कीटकनाशके याचाही गरज नसल्यामुळे आपल्याला रसायनविराहित धान्य म्हणून भरडधान्याचा उपयोग होतो. कमी पाण्याचा प्रदेशात तसेच कमी खर्चात अधिक उत्पन्न देते.

साधारणतः आपल्या आहारात बाजरी, नाचणी वरई (भगर) हे भरडधान्याचा समाविष्ट करतो.

बाजारामध्ये फॉस्फरस मोठ्या प्रमाणात आढळते. फॉस्फरस पेशीमधील उर्जा आणि अन्य खनिज पदार्थ साठवण्याचा सहाय्य करते. बाजरीमध्ये लोहाचे प्रमाण असल्यामुळे शरीरातील हिमोग्लोबीन ची मात्रा वाढवण्यासाठी उपयुक्त ठरते. वरई मध्ये देखील मोठ्या प्रमाणात लोह धातू असतो. आपल्या शरिराला कॅल्शियमची आवश्यकता असते दात आणि हाडे मजबूत ठेवण्यासाठी कॅल्शियमची पातळी शरीरात योग्य योग्य ठेवणे महत्वाचे असते.

नाचणी मध्ये नैसर्गिक कॅल्शियम अधिक प्रमाणात

असल्याने शरीरातील हाडाचे आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी मदत होते.

आहारामध्ये फायबर असणे खूप गरजेचे असते. भरडधान्य हे पौष्टिक फायबरयुक्त, प्रथिनयुक्त असतात.

ज्वारी मध्ये प्रथिने, फायबर, लोह, जस्त, फॉस्फरस तसेच कॅल्शियम देखील असते. तसेच ज्वारी मधील प्रथिने ही पचण्यास हलकी देखील असतात.

राळे हे भरडधान्य तांदळाचा दुप्पट प्रथिने आपल्याला पुरवते. तसचे यामध्ये तांबे, लोह ही खनिजे देखील असतात.

सावा हे भरडधान्य आपल्या कूड फायबर तसेच लोह पुरवते. सावा मध्ये प्रामुख्याने ऑटिला ऑक्सिडंटस् असतात. जे रक्तातील लिपिडची पातळी कमी करण्यास मदत करता.

उपवासाच्या पदार्थांमध्ये हमखास आढळणारे एक भरडधान्य म्हणजे राजगिरा : राजगिरा मध्ये प्रथिने, मेद तसेच फायबरचे प्रमाण अधिक असते. राजगिरा लोह मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, पोटॅशियम आणि कॅल्शियमने परिपूर्ण आहे. राजगिरा मध्ये कोलेस्टेरॉल अतिशय अल्प प्रमाणात आढळते.

कर्करोग आणि उच्च रक्तदाबाचा आजारी प्रतिबंध करणारे घटक राजगिरा मध्ये आढळून येतात.

याशिवाय कुंटू, कोद्रा, कुटकी चना/बॅरी ही देखील शरीराचे आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी उपयुक्त अशी भरडधान्ये आहेत.

भरडधान्यामध्ये उच्च पौष्टिक मुल्ये असून ती पचायला हलकी असतात या पिकांमुळे जमिनीतील नत्राचे प्रमाण वाढण्यास मदत होते. परिणामी जमिनीचा पोत देखील सुधारतो. तुम्ही बाजरी, ज्वारीच्या शेतावर अनेक पक्षी घिरट्या घालतांना, दाणे खाताना बघितले असेल ही धान्य पक्ष्याचे आवडते धान्ये असतात. या पिकामुळे जैवविविधता वाढण्यास देखील मदत होते. त्यामुळे भरडधान्य हे परिपूर्ण पौष्टिक तसेच कमी खर्चामध्ये उत्पन्न देणार आहे. या धान्याचे महत्व समजून आपण सर्वांनी त्याचा आहारात समावेश करून आपल्या कुटुंबाचे आरोग्य सुधारण्यास प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. तसेच भरडधान्याचे महत्व सर्वांना सांगून त्यांचा उपयोग तसेच उत्पन्न वाढविणे देखील तितकेच महत्वाचे आहे.

- माळी विराज बाबुराव

तृतीय वर्ष कला (अर्थशास्त्र)



भरड धान्य- काळाची आवश्यकता !

ज्वारी, बाजरी, नागली या भरड धान्यांमध्ये अधिक प्रमाणात खनिज, कॅल्शियम, प्रथिने असल्याचे राष्ट्रीय पोषण संस्थेच्या आतापर्यंतच्या अनेक अभ्यासांमधून सिध्द झाले आहे. बालकांच्या कुपोषणाचे मुळ मातांच्या कुपोषणात असल्याने वैद्यकीय संशोधकांनी सिध्द केले आहे. अनेक महिलांमध्ये अॅनिमिक अर्थात शरीरातील तांबड्या रक्तपेशींची कमतरता असल्याने त्या अशक्त होतात. देशात शारिरिकदृष्ट्या कमजोर मातांचे प्रमाण जास्त आहे. असे असतानाही ज्वारी, बाजरी, नागली सारख्या उच्चतम पोषक मुल्यांच्या भरड धान्यांकडे मात्र दुर्लक्ष केले जाते. फक्त महिलांचे आणि बालकांचे आरोग्यच नव्हे, तर सध्याच्या शेती व्यवस्थेवरही भरड धान्य हे सकस पर्याय आहे. हवामानातील बदल पाण्याची ओढ कोरड वाहू शेती बियाणांचा आणि खतांचा गगनाला भिडणारा खर्च या सान्यावर ज्वारी, बाजरी, नागली ही पिके नामी उपाय आहेत.

नगदी पिकांच्या एकल शेती पध्दतीमुळे रासायनिक खतांचा भडिमार झाल्याने जमिनीचा घसरलेला पोत भसाभस पाण्याच्या उपशामुळे खाली गेलेली भुगर्भातील पाण्याची पातळी लाखो रुपयांच्या पिककर्जाने पिकवलेल्या सोन्याच्या मालाला बाजारातील अनियमिततेमुळे मिळणारा मातीमोल भाव, यावर उतारा ठरणान्या मिश्र शेतीत भरड धान्य संजीवनी ठरत आहे. पावसामुळे मेटाकुटीस आलेल्या शेतकऱ्यांसाठी ज्वारी, बाजरी, नाचणी हेच पर्याय दिसत आहेत. कोकणातील डोंगर उतारावरचा आदिवासी शेतकरी असो किंवा सिंचनाअभावी होरपळणारा मराठवाड्यातील कोरडवाहू शेतकरी असो. भरड धान्य पिके हाच सर्वांपुढचा अत्यंत महत्वाचा पर्याय आहे.

भरड धान्य काही दशकापूर्वी आपल्याकडील आहाराचा मुख्य भाग होता. परंतु पॉलीशड धान्यांमुळे ती रोजच्या आहारातून दिसेनासी झाली. परंतू अस्सल भरण पोषण करणारी ही भरड धान्य आजही तितकीच महत्वाची आहेत. त्यामुळे आता या भरड धान्यांना महत्व मिळावं आणि जागतिक पातळीवर त्यांचा वापर वाढवा म्हणून भारताने पुढाकार घेतला आहे.

कोरडवाहू शेतकऱ्यांपासून, आदिवासींच्या कुपोषणापर्यंत दुष्काळापासून अनारोग्याच्या संकटापर्यंत अनेक प्रश्नांचे उत्तर हे ज्वारी, बाजरी, नाचणी सारख्या भरड धान्यांमध्ये आहे आणि या भरडधान्यांचे उत्पादन वाढले तर राज्यातील आणि देशातील अन्न धान्य विषयीच्या कुपोषणाच्या विविध समस्या समुळ नष्ट होतील. भरड धान्य वापराचे प्रमाण वाढवून आपणही आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष २०२३ मध्ये सहभागी होऊया !

- मुदगुल स्नेहल सोमनाथ
प्रथमवर्ष विज्ञान



महती भरड धान्याची

धकाधकीच्या जीवनात, तब्येत राखाया साजरी
खावी प्रत्येक, ऋतूत राळा ज्वारी बाजरी !
भरडधान्य हे पौष्टिक, ऊर्जा देई शरीरास
आणि थांबवी तत्काळ होत्या पेशींचा तो न्हास ...!
राजगिरा आवर्जुन, खावा श्रावणात
त्याने होई आपोआप वाढत्या चरबीवर मात ... !
पितृपंधरवाड्यामध्ये खावी राळ नि भादली
हलक्या अन्नामुळे दिसे, तेच प्रगती साधली ...!
'तिळ' सक्रांत काळात, उपयोगी ती बाजरी
उष्ण शरीराची झीज, जाई होऊन साजरी ...!
ऑक्टोबर महिन्यात खावी शिजवून भगर
जड अन्नामुळे पोट, रोगराईचे आगर ...!
गोड ज्वारीचा हुरडा, बध्दकोष्ठता हटवी
शरीरात या नव्याने, नवी ऊर्जा साठवी...!
भरडधान्याची महती चला सांगू सान्या जगा
आठवा जुने ते दिवस, जरा भूतकाळ बघा... !
खावी सारी भरडधान्य, करा सान्या पाककला
दीर्घ काळाचे आयुष्य, जगायचे तुला मला.... !

- वडनेरे शंभो राजेंद्र
अकरावी कला



विषमुक्त शेतीसाठी भरडधान्य :



विषमुक्त शेती ही शेतकरी आत्मनिर्भर होण्यासाठी केलेली शेती आहे. कारण भरडधान्य पूर्वीच्या काळी केले जायचे त्यामुळे ते पूर्वज स्वावलंबी होतेच आणि त्यांचे आयुष्य निरोगी असायचे.

गावात बारा-बलुतेदार पद्धत असल्याने सर्वांचे व्यवहार हा भरडधान्यावर म्हणजेच वस्तुच्या मोबदल्यात धान्य देणे असे व्हायचे किंवा अशी रीत होती. त्यामुळे पैसा पुरेसा नसून सुद्धा व्यवहार चोख असायचा सर्व देशी बीज असल्याकारणाने बाहेरून विकत आणावे लागत नसत. परिणामी खर्च शुन्य असायचा. पशुसाठी वैरण पक्षांसाठी विविध प्रकारचे धान्य हंगामानुसार असायचे त्यामुळे निसर्ग पण शेतकऱ्याला साथ देत होता म्हणून पूर्वज सुखी होते. आयुष्यमान होते तेव्हा सर्वजण त्याचबरोबर ताकतवाण होते. सध्याची परिस्थिती यांच्या उलट आहे. धान्य संकरीत त्यावर केमिकल फवारणी असल्यामुळे मानव आणि निसर्ग पूर्ण धोक्यात आला आहे.

आता तरी देशी बियाणांचा वापर करून माती आणि देश वाचविला पाहिजे. विषमुक्त शेती केली पाहिजे. आम्ही स्वतः म्हणजेच माझे वडील हे २००९ पासून सेंट्रीय पध्दतीची शेती करता म्हणजे विषमुक्त शेती करतात व इतरांनी करावी ही

कळकळीची विनंती. विषमुक्त शेती करण्यासाठी देशी गोवंश महत्वाचा आहे. त्यांच्या निर्विघ्न शेतीसाठी खूप महत्वाचा आहे. गाथीच्या शेणापासून किंवा त्या शेणांमध्ये अनेक प्रकारच्या खनिज निर्मिती करणारे जिवजंतू आहे. त्यामुळे जमीन भुसभूसित होईल पाणी-धारण क्षमता वाढेल. गांडूळ परिणाम धान्य उत्पादन वाढेल. ह्या सर्व परिणामांमुळे शेतकरी स्वावलंबी होईल आत्मनिर्भर होईल त्यात शंका राहणार नाही. कारण आम्ही स्वतः अनुभवले आहे.

गावागावात देशी (गावरान) संगोपण करणारे शेतकरी असायला हवे. देशी बियाणांशिवाय विषमुक्त धान्य होऊच शकत नाही. आता बदल घडवणारा हवा नाही तर कॅन्सर, डायबेटिज असे अनेक प्रकारचे रोग हे मानवाला तणावग्रस्त करून टाकणारे आहे. म्हणून विषमुक्त भरड धान्याची शेती करूया शंभर वर्ष जगूया, निसर्ग सुरक्षित ठेवू या.

जय जवान, जय किसान, जय गोमाता...

- रायते ऐश्वर्या अनिल
तृतीय वर्ष कला



भरड धान्याचे आहारातील महत्व

वाढत्या आधुनिक (डिजिटल) पद्धतीने माझा भारत देश आता प्रगतीपथावरून उच्चतमकडे चालला आहे. पण माझ्या या प्रगतशील देशाचा धडधाकटपणा आरोग्य कमी होतंय या गोष्टीमागे खूप सारी कारणं आहेत. त्यात एक मुख्य कारण म्हणजे लोकांच्या दैनंदिन जीवनातील बदलत चाललेली आहार पद्धती. आता तुम्ही म्हणाल-कशी ती, तर बघा शेतीप्रधान असलेल्या आपल्या या भारत देशात शेतकरी वर्ग उत्पन्नाच्या लालसेने किटकनाशक फवारणी बुरशीनाशक किंवा उत्पन्न चांगले आणि भरगच्च यावे म्हणून अनेक प्रकारचे रासायनिक फवारणे देत आहे. इतकच नाही आपण पाश्चात्य संस्कृतीच नाही तर आहार पद्धतीच्या आहारी जाऊन आपली तृणधान्य, भरडधान्य भाजीपाला हे पिकवतच नाही तर खाणं पण कमी केलं आपली

गावठी भरडधान्य, भाजीपाला सोडून हॉटेल्स रेस्टॉरंटस् मध्ये पाश्चात खाद्य म्हणजे चायनीज, पंजाबी वगैरे भर देत आहेत. म्हणून या देशाच्या आरोग्याला धोका संभावतो आहे.

आपण प्रगतीपथावर चालतांना आपल्या आरोग्याकडे तितकच महत्वाने बघून लक्ष दिलं पाहिजे. सर्वसंपन्न असलेल्या माझ्या या देशातुन लुप्त होत चाललेली ही भरडधान्य किती महत्वाची आहे. हे समजून घेऊ.

भरडधान्य म्हणजे काय :

तर भरडधान्य म्हणजे लहान बीज असलेल्या पिकांचा एक वैशिष्ट्यपूर्ण गट आहे. नाचणी, बाजरी, जवस, राजगिरा, भरडधान्य नुसते भारतातच नाही तर पूर्ण जगभरात जनावरांसाठी चारा आणि मनुष्यासाठी अन्न म्हणून पिकवला जातो.

सध्या माणसाच्या आरोग्याबाबतच्या तक्रारी वाढतांना दिसत आहेत. स्थूलता, लड्डुपणा, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह, प्रतिकार शक्ती कमी असल्यामुळे होणारे आजार, पचनसंस्थेचे आजार, अनुवांशिक नसलेले कर्करोग अशा आजारांनी घरात प्रवेश केला आहेत. आपल्या भारतातील पारंपरिक तृणधान्य-भरड धान्याच्या उपयोगाद्वारे या समस्येवर उपाय शोधता येईल.

भरडधान्य हे पोषक तत्वांनी समृद्ध आहे आणि आरोग्यासाठी फायदे देतात. भरडधान्य हे मधुमेह लड्डुपणा अशा विकारांना नियंत्रित ठेवण्यास मदत करतात ते सुक्ष्म अन्नधान्य विशेषतः खनिज आणि बी जीवनसत्वे तसचे कार्बोदकांमध्ये आणि फायटो केमिकल्सचे पोषक गुणधर्मांसह चांगले अन्न स्रोत आहेत.



भरडधान्याचे आंतरराष्ट्रीय महत्व

आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष २०२३ साजरे करण्याच्या निर्णयामुळे जागतिक पातळीवर भरड धान्याच्या उत्पादनात वाढ, कार्यक्षम प्रक्रिया तसेच आंतरपीक पध्दतीचा उत्तम वापर करून भरड धान्यांना आपल्या जीवनातील मुख्य घटक म्हणून भरड धान्याला आंतरराष्ट्रीय पातळीवर प्रोत्साहन देण्याची उत्तम संधी उपलब्ध झाली. संयुक्त राष्ट्रांनी २०२३ हे आगामी वर्ष आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष म्हणून साजरे करण्यासाठी घोषणा केली आहे.

“या उपक्रमाच्या माध्यमातून देशांतर्गत तसेच जागतिक पातळीवर भरड धान्याचा वापर वाढविणे हे उद्दिष्ट आहे.”

सार्वजनिक वितरण व्यवस्थेने त्याच्या वितरण तसेच जागतिक पातळीवर भरड धान्याचा वापर वाढविणे हे आहे. तसेच कार्यक्रमाचे लक्ष मजबूत उष्मांकावरून कमी करून शालेयपूर्व वयातील मुले आणि प्रजननक्षम वयातील महिला यांची पोषण विषयक स्थिती सुधारण्यासाठी भरड धान्यांचा समावेश असलेले अधिक वैविध्यपूर्ण अन्नपदार्थ पुरविण्याकडे वळवण्याचे वेळ आली आहे. केंद्र सरकारने भरड धान्याचा एप्रिल २०१८ पोषक तृणधान्याचा अधिकृत दर्जा दिला आणि पोषण अभियानात देखील भरड धान्यांचा समावेश करण्यात आला.

चार देशांच्या सात घटनांद्वारे केलेला संशोधनात भरडधान्य ही किशोरवयीन मुलांच्या विकासासाठी २६-३९ टक्के फायदेशीर ठरले आहे. या अशाच विविधपूर्ण भरडधान्यापासून विविध चविष्ट पदार्थ बनतात जसे की खीर, आंबील, डोसे, इडली, पुलाव, खिचडी, इत्यादी भरडधान्य हे देशाला अन्न सुरक्षेबरोबरच पोषण सुरक्षा आरोग्य सुरक्षा शेतकऱ्यांच्या उपजीविकेची सुरक्षा जनावरांच्या चान्याची सुरक्षा पर्यावरण संतुलन आणि संवर्धनाची सुरक्षा पुरवते.

- कुंभारकर शीतल सुभाष
तृतीय वर्ष बी.बी.ए. (सी.ए.)

शाश्वत उत्पादन, भरड धान्याच्या अधिक वापरासाठी जागरूकता निर्माण करणे बाजार आणि मूल्य साखळी तसेच संशोधन विकास विषयक उपक्रम विकसित करणे यासाठी केंद्रीय कृषी मंत्रालयाकडे निधी देण्यात येत आहे.

“भरड धान्याचा जेवणात समावेश करण्यास प्रोत्साहन देण्याच्या दृष्टीने नवीन पाककृती तसेच मूल्य वर्धित उत्पादने तयार करण्यासाठी केंद्र सरकार स्टार्टअप उद्योजकांना पाठबळ पुरवीत आहे. भारतात सध्या ५०० स्टार्ट अप उद्योग भरड धान्याच्या मूल्यवर्धन साखळीबाबत काम करत आहेत तर भारतीय भरड धान्ये संशोधन संस्थेने राष्ट्रीय कृषी विकास योजना रफतार अंतर्गत अडीचशे स्टार्टअप उद्योगांना या संदर्भातील विकासविषयक चिंतन सुरु करण्यास मदत केली आहे.

पोषक विषयक आव्हाने, भरडधान्ये अन्न सुरक्षा तसेच आंतरराष्ट्रीय संबंध या गोष्टीवर भर देण्यात आला हवामान बदल, उत्पादन कमी करू शकते त्यामुळे भरडधान्यावर परिणाम होतो.

- देवढे मनिषा राजाराम
तृतीय वर्ष कला

अनुक्रमणिका

अ.क्र.	लेख/कविता	नाव	वर्ग	पान नं.
१)	मिलेट्स की भौगोलिक विविधता	गारे स्वाती रामदास	एफ.वाय.बी.कॉम	४५
२)	कृषी पर्यटन और मिलेट्स	वाघ सपना विलास	एफ.वाय.बी.कॉम.	४६
३)	मिलेट्स स्वास्थ्य/सेहत	आव्हाड दिशा किशोर	एफ.वाय.बी.कॉम.	४७
४)	मिलेट्स का उपयोग	सोनवणे शुभांगी मच्छिंद्र	एफ.वाय.बी.कॉम.	४९
५)	कृषि पर्यटन और मिलेट्स	हिरे रोहित दिनेश	एफ.वाय.बी.कॉम.	५०
६)	कृषि पर्यटन और मिलेट्स	वाळके रोशन पुंडलिक	एफ.वाय.बी.कॉम.	५१
७)	नारीनामा	राऊत स्वप्नाली संदिप	टि.वाय.बी.एस्सी.	५२
८)	मिलेट्स (श्री अन्न)	गारे पायल संतोष	एफ.वाय.बी.कॉम.	५३
९)	मिलेट्स और भारतीय शेती	गांगुर्डे साक्षी संतोष	एफ.वाय.बी.कॉम.	५४
१०)	मोटे अनाज : वर्तमान परिपेक्ष में महत्व एवं उपयोगिता	बोरगुडे स्नेहल राजेंद्र	एस.वाय.बी.ए.	५६
११)	मत हार, कर प्रतिकार	नेवगे साक्षी अशोक	टि.वाय.बी.एस्सी.	५७
१२)	मिलेट्स का इतिहास	दरेकर साक्षी युवराज	एफ.वाय.बी.कॉम.	५८
१३)	मिलेट्स परिभाषा एवं प्रकार	भागवत दीपाली रामदास	एफ.वाय.बी.कॉम.	५९
१४)	मिलेट्स का इतिहास	विसे वैष्णवी संतोष	एफ.वाय.बी.कॉम.	६०
१५)	मिलेट्स और सेहत (स्वास्थ्य)	ठाकरे स्वाती बाबाजी	एफ.वाय.बी.कॉम.	६२
१६)	कृषि पर्यटन और मिलेट्स	न्याहारकर दिव्या निवृत्ती	एफ.वाय.बी.कॉम.	६३
१७)	मिलेट्स और भारतीय खेती	जाधव आरती संजय	एफ.वाय.बी.कॉम.	६६
१८)	मिलेट्स का इतिहास	चव्हाण साक्षी मिलिंद	एफ.वाय.बी.कॉम.	६८
१९)	मिलेट्स परिभाषा एवं प्रकार	कोल्हे धनंजय शंकर	एफ.वाय.बी.कॉम.	६९
२०)	मिलेट्स और भारतीय खेती	वाकचौरे करण सूदाम	एफ.वाय.बी.कॉम.	७१
२१)	मिलेट्स खाने के फायदे	कोल्हे वैभव संजय	एफ.वाय.बी.कॉम.	७२
२२)	वर्ष २०२३ : आंतरराष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष	शिंदे साक्षी सोपान	एफ.वाय.बी.कॉम.	७३
२३)	“यह रागी हुई अभागी क्यों ? ”	केदारि दिक्षा चंद्रकांत	तृतीय वर्ष बी.बी.ए.(सी.ए.)	७४



लासलगाव महाविद्यालयात निरोप समारंभ

नाशिक : प्रतिनिधी

लासलगाव येथील नूतन विद्या प्रसारक मंडळाच्या कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयातील तृतीय वर्ष कला मराठी या वर्गाचा निरोप समारंभ नुकताच संपन्न झाला. द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांनी संपूर्ण कार्यक्रमाचे संयोजन केले. कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथी म्हणून वनस्पतीशास्त्र विभागाचे डॉ. प्रदीप सोनवणे (एन.एस.एस. कार्यक्रम अधिकारी) हे उपस्थित होते.

याप्रसंगी डॉ. सोनवणे यांनी विद्यार्थ्यांना बहामोल राखणे

सदिच्छा देताना स्वतःतील उत्तमाचा शोध घ्या, आपली कौशल्य ओळखून त्याप्रमाणे पुढील उच्चशिक्षण घ्या, असे सांगितले.

आयुष्यात मार्गदर्शक व गुरू यांचे महत्त्व असाधारण असते. आपला व्यक्तिमत्त्व विकास व कारकीर्द घडविण्यासाठी आपले निरीक्षण, शोधकता, चिंतन महत्त्वपूर्ण असते. आपल्या अंगभूत कौशल्यावर आधारित रोजगाराभिमुख संघीही साधता घेऊन तसेच विविध

घेऊन यशस्वी कारकीर्द घडवता येईल, असे सूचित केले. व्यक्तिगत आयुष्यातील काही रोसणिक वळण बिंदू त्यांनी विद्यार्थ्यांना सांगितले. या निरोप समारंभानंतर प्रथम मराठी दिनाचर्या वाचण्यात आली. या उपरान्त डॉ. सोनवणे यांनी हॅन्डआउट वाचवले.



सुमीत काळे



कावेरी भोकरनाड



मधुरा पाटील



प्रणव खुळे

लासलगाव महाविद्यालयात

सुमीत काळे प्रथम

लासलगाव : येथील विद्यालयाची बारावीच्या परंपरा

लासलगाव महाविद्यालयात गणित कार्यशाळा

लासलगाव, ता. १९ : येथील नूतन विद्याप्रसारक मंडळ संचालित कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयात गणित कार्यशाळा झाली. संस्थेच्या मॅनेजिंग बोर्डाचे सदस्य हसमुख पटेल अध्यक्षस्थानी होते. गौरव भंडारी व्याख्याते होते. मॅनेजिंग बोर्डाचे सदस्य सचिन मालवाणी, प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे, उपप्राचार्य प्र. भूषण हिरे, डॉ. सोमनाथ आरोटे, उच्च माध्यमिक विभागाचे पर्यवेक्षक उज्वल शेलार, किशोर गोसावी, सुनील मायकर, इंग्लिश मॉडियम स्कूलचे प्राचार्य सतार शंख आणि शिक्षक उपस्थित होते. कार्यशाळेत गणन पूर्वतयारी, संख्याज्ञान, बेरोज, व-जानाकी, गुणाकार, पागाकार, अपूर्णांक, मापन, आकृतिबंध या सर्व गणित संभाव्यकर प्रात्यक्षिक

आणि गणित शिक्षण मंत्रसंजक कसे होईल, याचे मार्गदर्शन झाले. बँकिंग परीक्षा व स्पर्धा परीक्षांना लागते जाताना तयारी कशी आणि काय करावी, याचे सोप्या आणि रंजक पद्धतीने गौरव भंडारी यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. व बारावीतील उच्चवयस ३०० विद्यार्थी कार्यशाळेत सहभागी झाले होते. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे यांना प्रास्तनाविक केले. सुनील मायकर यांनी सूत्रसंचालन केले. सोमनाथ कदम यांनी आभार यांनी सहकार्य केले. यशस्वीतेसाठी संस्थेचे जनसल सॅक्रेटरी मोसिकराव होळकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली उज्वल शेलार, किशोर गोसावी, सुनील मायकर यांनी परिश्रम घेतले.

१.५३
ब्रुचा
शा.
मेत
य अनुजा
द्वितीय
५०), तृतीय
(९१.५०),
निकाल १००
प्रथम मधुरा
(१०), द्वितीय
(१२.१७), तृतीय
दोषित (८९) हिने
कला शाखेचा निकाल
घेव्हे लागला. प्रथम
भोकरनाड (९०), द्वितीय
(७), तृतीय
(८४.५०)
वसायिक
प्रणव खुळे
गणित
तृतीय
७१.१७)

९९ एनसीसी छात्र संरक्षण दलात

लासलगाव महाविद्यालयाच्या वतीने गुणवंतांचा सत्कार

प्रतिनिधी | लासलगाव
नूतन विद्या प्रसारक मंडळ संचालित कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयाच्या एनसीसी विभागातील ११ छात्रांचे विविध संरक्षण दलात निवड झाली. त्यांचा सत्कार सोहळा नुकताच महाविद्यालयात पार पडला. यशस्वी छात्रांमध्ये गंगुडे, अमोल देवडे, डुकरे, याहिल शिंदे, सुदर्शन ठाकरे हे इन्फंट्री बॅटालियन तर ऋषिकेश सानप हे जवळपूर (माध्य प्र) रोशन काळे पोलि जालना, निखिल तिळवंत सीपा गुलि



लासलगाव महाविद्यालयाच्या यशस्वी छात्रांचे सत्कार सोहळा. डॉ. सोमनाथ आरोटे, उपप्राचार्य प्र. भूषण हिरे, लेफ्टनंट वा

लासलगाव महाविद्यालयास करिअर कट्टा पुरस्कार

प्रतिनिधी | लासलगाव

युवकांच्या सर्वांगीण विकासासाठी महाराष्ट्र राज्य उच्च व तंत्रशिक्षण विभाग, महाराष्ट्र माहिती तंत्रज्ञान सहायता केंद्राद्वारे राबविला जाणारा करिअर कट्टा उपक्रमांतर्गत उत्कृष्ट जिल्हास्तरीय महाविद्यालयाचा तृतीय क्रमांकाचा पुरस्कार नूतन विद्या प्रसारक मंडळास प्राप्त झाला आहे.

पुणे विभागीय एकदिवसीय नवीन शैक्षणिक धोरण कार्यशाळा व वर्ष २०२३-२४

महाविद्यालयीन स्पर्धा पुरस्कार वितरण सोहळा नाशिक येथे झाला. याप्रसंगी प्रमुख पाहुणे बाळासाहेब झंजे यांच्या हस्ते महाविद्यालयास पुरस्कार प्रदान करण्यात आला.

उत्कृष्ट जिल्हास्तरीय महाविद्यालयीन समन्वयक द्वितीय क्रमांक पारितोषिक करिअर कट्टाचे समन्वयक उपप्राचार्य डॉ. सोमनाथ आरोटे यांना नाशिक विभाग करिअर कट्टा प्राचार्य प्रवर्तक डॉ. पी. व्ही. रसाळ यांच्या हस्ते प्रदान करण्यात आला.



मिलेट्स की भौगोलिक विविधता



महिमा
भरडधान्याची

पौष्टिक अनाजों (मिलेट्स) को मुख्यधारा में लाने के लिए एशिया और अफ्रिका में प्रचलित अच्छी प्रथाओं के संकलन तथा आदान-प्रदान (एमईजीपी)

वैश्विक खाद्य उत्पादन आपूर्ति एवं संवितरण में सुधार के बावजूद कुपोषण और खाद्य असुरक्षा की समस्या बनी हुई है। जलवायु परिवर्तन भी पोषण और खाद्य सुरक्षा के लिए एक खतरा रहा है चूंकि कृषि क्षेत्र हमेशा जलवायु पर निर्भर रहा है। वर्तमान समय में मौसम के बदलते स्वरूपों के चलते कृषि क्षेत्र और भी संवेदनशील हो गया है। वैश्विक तापमान में निरंतर वृद्धि के कारण मौसम का स्वरूप बिगड़ने से भविष्य में अधिक आकस्मिक घटनाओं के होने की आशंका है। ये घटनाएँ लाखों आबादी, विशेष रूप से छोटे किसानों की खाद्य और पोषण सुरक्षा में बाधा उत्पन्न कर सकती है। इस संदर्भ में मिलेट्स जिसे बहुधा पौष्टिक अनाज (न्यूट्री सीरिअल) कहा जाता है, पहले से ही खाद्य और पोषण सुरक्षा में महत्वपूर्ण योगदान देते रहे हैं। जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को सहन करने की क्षमता के कारण मिलेट्स निश्चित रूप से भविष्य की फसल के रूप में अहम भूमिका निभा सकते हैं।

मिलेट्स में आहार विविधता को बढ़ाने की पर्याप्त क्षमता होने के बावजूद हमारे देश में इनकी खेती और खपत में तेज गिरावट देखी जा रही है। वर्ष १९६२ से २०१० तक मिलेट्स की प्रति व्यक्ति खपत ३२.९ कि.ग्रा. से गिरकर ४.२ कि.ग्रा. हो गई है।

माँग पक्ष को प्रभावित करने वाले कुछ महत्वपूर्ण कारक

- १) तेज गति से शहरीकरण और बढ़ती हुई प्रति व्यक्ति आय के कारण उपभोक्ता की रुचि एवं पसंद में बदलाव आ रहा है।
- २) निम्न सामाजिक स्तर और मिलेट्स (विशेषकर ज्वार) आधारित भोज्य पदार्थों को तैयार करने में होने वाली असुविधा/पारंपारिक ज्ञान की कमी।
- ३) अनाजों के भंडारण का कम समय।
- ४) धान और गेहूँ को सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस) में बड़े पैमाने पर शामिल किया गया है।
- ५) मिलेट्स को सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस) में समान रूप से शामिल न होना।

महत्वपूर्ण आपूर्ति पक्ष कारक

- १) मूल्य-विधित मिलेट्स उत्पादों के लिए औद्योगिक मांग की कमी के कारण किसान मिलेट्स की खेती करने प्रति हतोत्साहित है।
- २) प्रतिस्पर्धी फसलों की तुलना में मिलेट्स से प्राप्त लाभ एवं आय कम प्राप्त होती है।
- ३) हरित क्रांति के बाद धान और गेहूँ के उत्पादन का अधिक समर्थन।
- ४) गुणवत्तापूर्ण बीज किसानों तक कठिनाई से पहुँच पाते हैं।
- ५) कुल मूल्य-श्रृंखला को पूरा करने के लिए आवश्यक आधारभूत संरचना जैसे प्रसंस्करण प्रौद्योगिकी, अद्वितीय मिलिंग उपकरण इत्यादी सुविधाओं की अपर्याप्तता।

संदर्भ : गुगल

- गारे स्वाती रामदास
एफ.वाय.बी.कॉम





कृषी पर्यटन और मिलेट्स



हरित क्रांति से पूर्व कदन्न अनाज स्थायी भोजन के साधन रहे हैं और उस समय अधिकांश लोग मोटे अनाज पर ही निर्भर करते थे। स्वतंत्रता के समय भारत खाद्यान्न के मामले में आत्मनिर्भर नहीं था और १९६६-६७ तक आयात पर ही निर्भर करना था। इसके बाद हरित क्रांति के कारण खाद्यान्न उत्पादन में वृद्धि देखी गई। लेकिन हरित क्रांति का प्रभाव मुख्यतः गेहूँ उत्पादन तक ही सीमित रहा। फलतः इससे भारतीय कृषी कुछ हद तक एकल खेती की और अग्रसर हुई, जिसके फलस्वरूप जैवविविधता में कमी आयी है। १९६७-६८ के बाद के दशकों में कदन्न अनाजों में भी कमी देखी गई।

मक्का :

भारत में धान और गेहूँ के बाद मक्का तीसरी सबसे महत्वपूर्ण फसल है। मक्का का इतिहास लगभग ७००० वर्ष पुराना है। किन्तु इसका मूल अभी भी ज्ञात नहीं है। लेकिन यह माना जाता है कि मक्का का पूर्वज टियोसिनटे (एक जंगली घास) है। आधुनिक अनुवांशिकीय एवं पुरातत्विक अध्ययन के अनुसार टियोसिनटे सबसे पहले लगभग ४०००-३००० बी.सी. में दक्षिण मैक्सिको में खेती के लिये अपनाया गया। रेड इण्डियन ने मक्का को अनाज के रूप में माना और इसका उपयोग खाद्य पदार्थ के रूप में करने लगे। मक्का को अलग-अलग कृषि परिस्थितीकी में जैसे समुद्र तल से लेकर ३००० मीटर की ऊँचाई तक सफलता पूर्वक उगाया जा सकता है। मक्का भारत के लगभग सभी राज्यों में इसकी खेती होती है। यह मुख्यतः एक खरीप फसल है और इस मौसम में लगभग ८५ प्रतिशत करने में इसकी खेती होती है। २००९-१० को दौरान भारत में आये सुखे के कारण मक्का के उत्पादन में कमी आंकी गई। वर्ष २००४-०५ में मक्का के अन्तर्गत कस्बा लगभग ७.५ मिलियन हेक्टर था, जो वर्ष २०१३-१४ में बढ़कर ९.४ मिलियन हेक्टर हो गया।

ज्वार :

ज्वार की उत्पत्ति आफ्रिका में उत्तरी-पूर्वी भाग में हुई है। लगभग ५०००-७००० वर्ष पूर्व इसकी खेती की शुरुआत इथोपिया में सबसे पहले जंगली ज्वार, से हुई। इसका प्रसार लगभग ३००० वर्ष पूर्व उत्तरी और मध्य पूर्व से भारत में व्यापार

और जल मार्ग द्वारा हुआ। यह एक सुखा प्रतिरोधी फसल है और यह वर्षा आधारित खेती के लिए उपयुक्त है। ज्वार का औद्योगिक उपयोग अन्य मोटे अनाज की तुलना में अधिक है। इसकी उपयोग शराब और ब्रेड बनाने में भी किया जाता है।

बाजरा :

एसे माना जाता है कि बाजरा की उत्पत्ति का प्रमुख स्थान अफ्रीका है और यह अफ्रीका से भारत में आया है। यह सभी अनाजों की तुलना में अधिक सुखा प्रतिरोधी फसल है। चावल की तरह बाजरा को भी पकने के बाद खाया जाता है और इसके और से रोटी भी बनाई जाती है। इसके दाने का उपयोग कुक्कट पालन उद्योग और पौधे का उपयोग चारे के रूप में किया जाता है। बाजरा के १०० ग्राम खाने योग्य भाग में लगभग ग्राम २६७.५ ग्राम कार्बोहायड्रेट २.८ म्मिलीग्राम लोह तत्व और माइको ग्राम केरोटिन होता है। बाजरे में कुछ पोषकतारोधी तत्व जैसे फाइटिक एसिड, पोलीकेनोल और एमाइलेज इन्विटर्स होते हैं और इन सभी पोषकतारोधी तत्व को अंकुरण करके, पकाकर और अन्य पकाने के तरीकों का उपयोग कर कम किया जा सकता है।

रागी :

रागी की उत्पत्ति का केन्द्र भारत है। यह एक बहु उपयोगी मोटा अनाज है। जिसमें अन्य मोटे अनाजों की तुलना में सबसे अधिक कैल्शियम पाया जाता है। रागी में लोह तत्व (३.९ ग्राम प्रति १०० ग्राम) पाया जाता है, जो कि बाजरे में अतिरिक्त अन्य अनाज की तुलना में ज्यादा है। मधुमेह से पीडित व्यक्ति को रागी का सेवन करने की सलाह दी जाती है और यह रोगी के लिए सबसे उत्तम आहार है। रागी में जो प्रोटीन पाया जाता है, वह अत्याधिक सुपाच्य है। इसके साथ साथ रागी में अन्य एसीनो एसिड पाये जाते हैं कि स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। इसमें से कुछ एमीनो एसिड अन्य अनाजों में नहीं पाये जाते हैं। फॉस्फोरस की मात्रा रागी में सबसे अधिक है।

भारतीय कृषी में मोटे अनाजों की एक महत्वपूर्ण भूमिका है। एक शोध से यह पता चला है कि संसार में सबसे ज्यादा कुपोषण भारत में ही है। अनेक शोधकर्ताओं ने यह भी बताया है कि यद्यपि सार्वजनिक वितरण प्रणाली की स्थापना लोगों को अनाज

उपलब्ध कराने के लिए की गई लेकिन सार्वजनिक वितरण प्रणाली के द्वारा लोगो को अधिक लाभ नहीं हुआ है। एक शोधकर्ता ने कहा है कि यदि सार्वजनिक वितरण प्रणाली की क्षमता व पारदर्शिता को बढ़ाना है तो सरकार को गेहूँ-चावल के अलावा अन्य अनाज जैसे-मोटे अनाज, दाल एव खाद्य तेलों की भी सार्वजनिक वितरण प्रणाली में सम्मिलित करना चाहिए। यह केवल लोगों को खाद्य सुरक्षा हो नही बल्कि पोषण सुरक्षा भी प्रदान करेगा।

निष्कर्ष :

उपर्युक्त परिचर्चा में यह ज्ञात होता है कि मोटे अनाज अन्य अनाजों की तुलना में ज्यादा पोषण युक्त है। इसके



मिलेट्स स्वास्थ्य/सेहत

प्रस्तावना :

मिलेट्स एक प्रकार के अनाज होते हैं जो कि गेहूँ चावल, और जौ के समान होते हैं। लेकिन इनमें अन्य अनुपचारिक अनाजों के मुकाबले अधिक पोषण और स्वास्थ्य लाभ होते हैं। विशेष रूप से भारतीय उपमहाद्विप में मिलेट्स कि कृषी बड़े पैमाने पर कि जाती है, और यहाँ पर इसके कई प्रकार होते हैं, जैसे कि ज्वार, बाजरा, रागी, कटकी, नाचणी, और फुड मिलेट्स आदि।

* मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभ -

१) **पौष्टिकता** : मिलेट्स अनुपचारिक अनाजों में विटामिन मिनरल्स, प्रोटीन, और फायबर का अच्छा स्रोत होते हैं। ये हमारे शरिर को सभी महत्वपूर्ण पोषण तत्वों के लिए आवश्यक होते हैं और स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं।

२) **वजन नियंत्रण** : मिलेट्स का सेवन करने से वजन को नियंत्रित किया जा सकता है क्योंकि इनमें फाइबर होता है तो भूख को कम करता है। और लाइपिड्स को अवबद्धि में मदद करता है।

३) **दिल के स्वास्थ्य** : मिलेट्स में गेलेक्सी ऑफ

अलावा मोटे अनाजों में विटामिन्स जैसे-थायामीन राइबोक्लेविन, नियासीन और कोलिक एसिड भी पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं। भारत में मोटे अनाज खाद्य सुरक्षा ही नहीं बल्कि पोषण, सुरक्षा भी प्रदान करने में अहम भूमिका निभा सकते हैं। लेकिन मोटे अनाजों के उत्पादन को देश में बनवा नहीं दिया जा रहा है। एक शोध के अनुसार, मोटे अनाज के उत्पादन में वृद्धि निराशाजनक है और हरित क्रांति के बाद ज्वार की उत्पादकता में पुरे भारत में कमी आयी है। अतः राष्ट्र को खाद्य सुरक्षा एवं पोषण सुरक्षा प्रदान करने में मोटे अनाजों को बढ़ावा देना होगा और इनके उत्पादन और उत्पादकता को नई नई तकनीक का उपयोग कर बढ़ाने की कोशिश करनी होगी।

- वाघ सपना विलास

एफ.वाय.बी.कॉम.

एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो दिल के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। इनमें सॉर्गलेट, कम लाइपिड्स और कोलेस्ट्रॉल की भारी मात्रा में पाया जाता है, जिससे दिल कि बीमारियों की रिस्क कम होता है।

४) **मधुमेह प्रबंधन** : मिलेट्स ग्लुकोज की स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं और मधुमेह के रोगियों के लिए फायदेमंद हो सकते हैं।

५) **कैंसर प्रतिरोधक** : बाजरे में पाये जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स कैंसर के खिलाफ लड़ाई में मदद कर सकते हैं।

मिलेट्स किस तरिके से खाएं सेहत के लिए -

मिलेट्स को बनाने के लिए उसे पानी में भिगोकर बिना खिलाने भी प्रिपेयर कर सकते हैं, जैसे कि दल, पुलाव और खिचडी के रूप में। आप इन्हे रोटी, डोसा और अन्य विभिन्न डिशेस में भी शामिल कर सकते हैं।

मिलेट्स पर आधारित स्वादिष्ट व्यंजन

मिलेट्स का पुलाव आहार को आरोग्यपूर्ण बनाते हैं, और विभिन्न सब्जियों और मसालों के साथ बनाया जा सकता है, और

आहार में शामिल कर सकते हैं।

१) **मिलेट्स कि रोटी** : मिलेट्स कि रोटी विभिन्न प्रकार के मिलेट्स का आटा बनाकर बनाई जाती है। वे बेहद पौष्टिक होती हैं और अन्य प्रकार कि रोटियों के साथ खाई जा सकती हैं।

२) **मिलेट्स कि खिचडी** : मिलेट्स कि खिचडी एक स्वास्थ्य पूर्ण और सात्विक व्यंजन होता है। इसमें अकेले या अन्य दालो के साथ मिलेट्स का सेवन किया जाता है, और उसमें सब्जियों और मसालों का भी उपयोग होता है।

३) **मिलेट्स का पुलाव** : मिलेट्स का पुलाव आहार को आरोग्यपूर्ण बनाता है और विभिन्न सब्जियों और मसालों के साथ बनाया जाता सकता है।

४) **मिलेट्स कि इडली** : इडली दक्षिण भारतीय व्यंजन है और मिलेट्स का सेवन करके इसे और भी पौष्टिक बनाया जा सकता है।

५) **मिलेट्स का उपमा** : उपमा भी मिलेट्स से बनाई जा सकता है और यह सुबह के लिए एक उत्तम विकल्प हो सकता है।

६) **मिलेट्स का डोसा** : डोसा भी एक लोकप्रिय दक्षिण भारतीय व्यंजन है, और इसे मिलेट्स के साथ बनाने से आहार स्वास्थ्यपूर्ण और स्वादिष्ट होता है।

७) **मिलेट्स के पोहे** : पोहा को भी मिलेट्स से बनाया जा सकता है। और इसे साबुत या दलिया द्वारा तैयार किया जा सकता है।

८) **मिलेट्स के ब्रेड** : मिलेट्स के आटे से ब्रेड बनाकर खासतर इनेक्स के रूप में खा सकते हैं।

९) **मिलेट्स के डेज़र्ट्स** : मिलेट्स का सेवन डेटटसे के रूप में भी किया जा सकता है, जैसे कि मिलेट्स कि क्यूडिया या मिलेट्स की कूकीज।

१०) **मिलेट्स का सूप** : मिलेट्स का सेवन सूप के रूप में भी किया जा सकता है, जिसमें विभिन्न सब्जियों और मसालों के साथ मिलेट्स को पकाया जाता है।

ये सभी पदार्थ मिलेट्स का सेवन करके आहार को स्वास्थ्यपूर्ण बना सकते हैं।

अच्छा मिलेट्स कौन सा है -

मिलेट्स का सबसे अच्छा प्रकार व्यक्तिगत पसंद और पौष्टिक मूल्य के आधार पर निर्भर करता है। प्रत्येक मिलेट्स का

अपना विशेष पौष्टिक मूल्य होता है और यह आहार कि आवश्यकताओं और पसंदों के साथ मेल खाता है। यहाँ कुछ प्रमुख मिलेट्स हे और उनके उपयोग के कुछ आदर्श तरीके हैं।

१) **ज्वार** : ज्वार एक पॉप्युलर मिलेट्स हे और इसका सेवन भारत में खासतर साऊथ इंडिया, महाराष्ट्र, और गुजरात में किया जाता है। यह ग्लूटेन फ्री होता है और प्रोटीन और फायबर का अच्छा स्रोत है। ज्वार कि रोटी बनाने के लिए प्रसिद्ध है।

२) **बाजरा** : बाजरा उत्तर भारत में बड़े पैमाने पर खेती किया जाता है और यह विटामीन बी, फोलेट और एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा स्रोत होता है। बाजरे कि रोटी और खिचडी के रूप में खाया जाता है।

३) **रागी** : रागी को महुआ या नाचणी के नाम से भी जाना जाता है और यह उच्च प्रोटीन और कैल्शियम का स्रोत होता है। यह दक्षिण भारत में खासतौर रोटी इडली, और उपमा के रूप में बनाया जाता है।

निष्कर्ष :

मिलेट्स एक स्वास्थ्यपूर्ण अनाज होते हैं जिनका सेवन स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद कर सकता है। ये अच्छे पोषण तत्वों का स्रोत होते हैं और विभिन्न स्वादिष्ट डिशेस में शामिल किए जा सकते हैं। इसलिए आहार में मिलेट्स को शामिल करके स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं और स्वास्थ्य जीवन जी सकते हैं।

संदर्भ :

यह जानकारी मेने इंटरनेट द्वारा प्राप्त कि है। इस जानकारी में मिलेट्स के स्वास्थ्य और सेहत के लिए किस प्रकार मे मिलेट्स आवश्यक होते हैं, और वह मिलेट्स खाए जाए और मिलेट्स के लाभ क्या होते हैं मिलेट्स के लाभ में पौष्टिकता, नियंत्रण आदि लिखा है। इस तरिके से मेरा मानना है कि जीवन में मिलेट्स अत्यावश्यक है।

- आवाहाड दिशा किशोर

एफ.वाय.बी.कॉम.

महाविद्यालयातील विविध उपक्रम



स्वातंत्र्य दिनाच्या निमित्ताने मेरी माटी मेरा देश या अभियानातील संकलित मृदा वापरून वृक्षारोपण करताना सैन्यदलात दाखल झालेले विद्यार्थी, रा.से.यो. स्वयंसेवक व कार्यक्रम अधिकारी डॉ. संजय शिंदे



दिल्ली येथे मेरी माटी मेरा देश अभियान समारोप प्रसंगी अभियानाचे महाराष्ट्र प्रमुख श्री. राजेश पांडे, रा.से.यो. कार्यक्रम अधिकारी प्रा. मारोती कंधारे, स्वयंसेवक सत्यम गाढे व तेजस्विनी देवढे



एन.सी.सी. छात्र सिद्धेश जाधव याचा कॅडेट वेलफेअर सोसायटी तर्फे शिष्यवृत्ती मिळाल्याबद्दल सत्कार करताना मा. जनरल सेक्रेटरी श्री. गोविंदराव होळकर, सोबत प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे, लेफ्ट. बापू शेळके व आय.क्यू.ए.सी. समन्वयक डॉ. संजय निकम



सैन्यदलात दाखल झालेल्या विद्यार्थ्यांच्या सत्कार प्रसंगी डावीकडून : प्रा. गुरुदेव गांगुडे, लेफ्ट. बापू शेळके, प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे, उपप्राचार्य प्रा. भूषण हिरे, आय.क्यू.ए.सी. समन्वयक डॉ. संजय निकम व कनिष्ठ महाविद्यालय पर्यवेक्षक प्रा. उज्वल शेलार



विविध शासकीय विभागात रुजू विद्यार्थ्यांच्या सत्कार प्रसंगी प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे, उपप्राचार्य व प्राध्यापक वृंद



महाविद्यालयातील विविध उपक्रम



सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ क्षेत्रभेटी दरम्यान विद्यार्थ्यांसमवेत गणित विभाग प्रमुख डॉ. विलास खैरनार, भौतिकशास्त्र विभागप्रमुख डॉ. उज्वला शेळके, प्रा. सलोनी धांदल, प्रा. रुपाली पाटील

गणित विभागातर्फे गणित दिन साजरा करताना प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे, उपप्राचार्य प्रा. भूषण हिरे, विभाग प्रमुख डॉ. विलास खैरनार, प्रा. सलोनी धांदल, प्रा. रुपाली पाटील व विद्यार्थी



राष्ट्रीय शिक्षण धोरण उदबोधन कार्यशाळेप्रसंगी प्रमुख अतिथी डॉ. व्ही.बी. गायकवाड प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे, उपप्राचार्य डॉ. सोमनाथ आरोटे, आय.क्यू.ए.सी. समन्वयक डॉ. संजय निकम, कार्यशाळा समन्वयक डॉ. विलास खैरनार



विद्यार्थी विकास मंडळ आयोजित लेखन कौशल्य कार्यशाळा प्रसंगी मार्गदर्शन करताना प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे, व्यासपीठावर प्रा. किशोर गोसावी, विद्यार्थी विकास अधिकारी प्रा. भूषण हिरे, डॉ. मनोज पाटील, डॉ. संजय शिंदे व डॉ. प्रणव खोचे



रा.से.यो. आयोजित रक्तदान शिबिराप्रसंगी प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे, कार्यक्रम अधिकारी, उपप्राचार्य प्रा. भूषण हिरे व डॉ. सोमनाथ आरोटे



रा.से.यो. विशेष हिवाळी शिबिराचे उदघाटन प्रसंगी व्यवस्थापन मंडळ सदस्य मा. श्री. हसमुखभाई पटेल, समवेत प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे, प्रमुख पाहुणे वडाळी भोईचे सरपंच नितीन आहेर, एन.एस. मंडलिक व दत्तक गावाचे सरपंच संदीप पवार आदी





मिलेट्स का उपयोग



महिमा
भरडधान्याचा

मिलेट्स का उपयोग

आजकल मिलेट्स का नाम काफी सुनने को मिलता है। इसे मोटा अनाज भी कहा जाता है। इसमें ज्वार, बाजरा, रागी जैसे अनाजों को शामिल किया जाता है। ये ग्लूटेन फ्री होने के साथ डायबिटीज कंट्रोल होती है। मिलेट्स खाने में स्वादिष्ट, होने के साथ ये आसानी से पच भी जाते हैं। इनमें कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। जैसे फाइबर प्रोटीन, कोलेट, आयरन और अमिनो एसिड मिलेट्स एंटी एजिंग गुणों से भरपूर होते हैं। इसकी वजह से इनको सेवन करने से त्वचा पर जल्दी रिकल्स के निशान भी नजर नहीं आते हैं।

१) वजन कम करने में मददगार :

मिलेट्स के सेवन से वजन कम करने में मदद मिलती है। इसमें कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है। ऐसे में इसके सेवन से वजन कम होने के साथ बैली फैट भी कम होता है। इसमें मौजूद फाइबर पेट को लंबे समय तक भरकर रखते हैं। इसकी वजह से आप अतिरिक्त खाने से बच जाते हैं और वजन कम करने में मदद मिलती है।

२) पाचन-तंत्र के लिए फायदेमंद :

मिलेट्स खाने से पाचन-तंत्र से जुड़ी कई समस्याएँ दूर होती हैं। ये अनाज आसानी से पच जाते हैं और पेट में गैस, एसिडिटी, अपच और कब्ज की समस्या को दूर करते हैं। इसमें मौजूद फाइबर पेट को साफ रखता है और मल को सॉफ्ट बनाता है।

३) त्वचा को रखे ग्लोइंग :

मिलेट्स त्वचा को पोषण देने के साथ स्किन को ग्लोइंग बनाते हैं। इनके सेवन से टैनिंग की समस्या से बचाव होगा। ये स्किन को डैमेज होने से बचाते हैं। त्वचा को हैल्दी रखने के लिए डाइट में मिलेट्स को अवश्य शामिल करें।

४) डायबिटीज में फायदेमंद :

मिलेट्स के सेवन से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल रहता है। इसको खाने से डायबिटीज के मरीजों में ग्लूकोज लेवल कम होता है और डायबिटीज कंट्रोल रहती है। इसमें मौजूद फाइबर डायबिटीज में होने वाली समस्याओं को आसानी से कम करता है।

५) हृदय के लिए फायदेमंद :

अगर आप भी अपने हृदय को हैल्दी रखना चाहते हैं, तो डाइट में मिलेट्स को अवश्य शामिल करें। ऐसा करने से शरीर का बॉड कोलेस्ट्रॉल कम होता है। इसके सेवन से हृदय संबंधी बिमारियाँ जैसे हार्ट स्ट्रोक और हार्ट अटैक का खतरा भी कम होता है।

मिलेट्स शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। हालांकि अगर आपको कोई बीमारी या एलर्जी की समस्या है, तो डॉक्टर से पूछकर ही इनका सेवन करें।

गर्मियों में खाने के फायदे :

मोटे अनाज यानी मिलेट्स सदियों से भारतीय खाने में शामिल किया जाता रहा है। इनमें ज्वार, बाजरा, रागी कंपनी चीना, कोदो, कुटकी आदि शामिल हैं। जिन्हें खाने से बॉडी को कई तरह के फायदे मिलते हैं।

- सोनवणे शुभांगी मच्छिंद्र

एफ.वाय.बी.कॉम.





कृषि पर्यटन और मिलेट्स



जैसा कि नाम से स्पष्ट है 'कृषि पर्यटन' एक ऐसा उद्यम है जिसमें कृषि और पर्यटन के बीच एक विवेकपूर्ण और संतुलित सामंजस्य स्थापित करके पर्यटकों के मनोरंजन एवं विश्राम की व्यवस्था की जाती है। इस विषय पर चर्चा से पूर्व आवश्यक है कि इन दोनों क्षेत्रों की यथास्थिती पर एक नजर डाली जाए। भारत में कृषि आधी से अधिक जनसंख्या के लिए रोजगार और आजीविका का साधन है, परंतु सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में इसका योगदान लगभग १७-१८ प्रतिशत आंका गया है। कृषि की महत्ता इस तथ्य से भी आंकी जा सकती है देश के कुल भौगोलिक क्षेत्र के लगभग ४३ प्रतिशत क्षेत्र पर बुआई कर खेती की जाती है। सन २०११ की जनगणना के अनुसार देश के किसानों की संख्या लगभग ११.९ करोड़ है जबकि, लगभग १४.४ करोड़ कृषि श्रमिक इस कार्य में सीधे जुड़े हैं। भारत में विश्व की लगभग सभी प्रकार की जलवायु और मिट्टी पाई जाती है, जिससे यहाँ अनूठी और अतुलनीय जैवविविधता मौजूद है। यह प्राकृतिक वरदान भारतीय कृषि को अपार संभावनाओं वाला क्षेत्र बनाता है। दुसरी ओर पर्यटन हमारे देश को उभरता हुआ व्यवसाय है। जिसमें सन २०१८ में देश के जीडीपी में ९.२ प्रतिशत और रोजगार में ८.१ प्रतिशत का योगदान दिया पर्यटन क्षेत्र में ६.९ प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि दर देखी जा रही है। सन् २०१६ में देश में कुल ८८.९ लाख विदेशी पर्यटन आए थे, जिनकी संख्या सन २०१७ में बढ़कर लगभग एक करोड़ हो गई, जो १५६ प्रतिशत की वृद्धि है। पर्यटन की दृष्टि से विश्व के १३६ देशों में भारत का ४० वा स्थान है, परंतु पर्यटन की प्रतिस्पर्धा कीमतों के नजरिए से १० वाँ स्थान है। इस विवेचन से स्पष्ट है कि भारत में कृषि और पर्यटन दोनों ही क्षेत्रों में विकास तथा विस्तार की संभावनाएँ मौजूद हैं, जिनका लाभ 'कृषि पर्यटन' के उभरते उद्यम को मिल सकता है।

भारतीय पर्यटन उद्योग में कृषि पर्यटन एक नए अवसर के रूप में सामने आया है, जिसका मुख्य कारण सामाजिक दशाओं में हो रहा बदलाव है। आजकल शहरी जीवन-आपा-धापी से भरपूर और जटिल हो गया है। आमदनी बढ़ी है, लेकिन साथ में तणाव भी लाई है। शहरी व्यस्तता के कारण लोग अपनी जड़ों यानी गावों से दूर हो ते जा रहे हैं।

कृषि पर्यटन वास्तव में पर्यटन का नया स्वरूप है एक ऐसा स्वरूप, जिसमें देश की माटी की महक है और यह सब कुछ उपलब्ध करता है। जिसकी एक पर्यटन उम्मीद रखता है, जैसे यह आराम से और सुकून से रह सके, वहाँ उसे कुछ नया और रोमांचक देखने को मिले, कुछ ऐसा हो जो वो कर सके और कुछ खरीदने का अवसर भी हो। और इन सबके साथ मनोरंजन भी हो।

महाराष्ट्र में कृषि पर्यटन से कृषि समृद्धि :

महाराष्ट्र देश का पहला और अकेला राज्य है जहाँ कृषि

पर्यटन लोकप्रिय है, संगठित है और व्यावसायिक रूपसे सफल है यहाँ विकसित कृषि पर्यटन केंद्र देश विदेश से कृषि पर्यटकों को आकर्षित कर रहे हैं। इसका श्रेय यहाँ के किसानों की जागरूकता, उनकी कुछ नया करने की इच्छा और एग्री टुरिज्म डेव्हलपमेंट कांफॉरेशन यांनी एटीडीसी के गठन को जाता है। सन २००५ में इस की स्थापना का मुख्य उद्देश्य कृषि पर्यटन के माध्यम से कृषकों की आमदनी बढ़ाना और ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार के अवसर सृजित करना था और इसके लिए कृषकों में जागरूकता बढ़ाना उन्हें प्रशिक्षण मार्गदर्शन तथा सहाय्यता प्रदान करना इसकी मुख्य गतिविधियाँ तय की गई।

श्री अन्न (मिलेट्स) के बारे में :

भारतीय श्री अन्न (मिलेट्स) पौष्टिकता से भरपूर समृद्ध सुखा सहिष्णु फसल है। जो ज्यादातर भारत के शुष्क एवं अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में उगाया जाता है। यह एक छोटे बीज वाली घास के प्रकार का होता है जो वनस्पति प्रजाती से संबंधित है। यह लाखों संसाधन सहित गरीब किसानों के लिए खाद्य एवं पशु चारे का महत्वपूर्ण स्रोत है, तथा भारत की परिस्थिती और आर्थिक सुरक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस भी अन्न (मिलेट्स) को 'मोटा अनाज' या गरीबों के अनाज के रूप में भी जाना जाता है। भारतीय श्री अन्न (मिलेट्स) पौष्टिकता से भरपूर गेहूँ और चावल, से बेहतर है क्योंकि यह प्रोटीन, विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं। यह ग्लूटेन मुक्त भी होते हैं और इसब ग्लाइसेमिक इंडेक्स निम्न होता है, जो इन्हें सीलिएक डिजीज या मधुमेह रोगियों के लिए अनुकूल बनाता है। भारत विश्व में श्री अन्न (मिलेट्स) के शीर्षक निर्यातकों में से एक है।

श्री अन्न (मिलेट्स) के प्रकार :

श्री अन्न (मिलेट्स)	वैज्ञानिक नाम
बाजरा	पेनिसैटम ग्लौकम एल
जवार	सोरघम बाइकलर
रागी	एलुसिनियन कोरकाना

छोटा बाजरा

कंपनी फॉक्सटेल	सेटरिया इतालिक
सोया/बार्नयाई	इचिनोक्लोआ फ्रमेनेशिया
चीना/प्रोसो	पैनिकम मिलिएसियम एल
कुटकी	पैनिकम सुमंत्रेसा

दो छद्म मिलेट्स

१) बक व्हीट (कुटू)	फैमोपिरम एक्सलेंटम
२) ऐमार्थम (चौलाई)	अमरनथस विरिदस

- हिरे रोहित दिनेश

एफ.वाय.बी.कॉम.



कृषि पर्यटन और मिलेट्स



महिमा
भरडधान्याचा

संवहनीय व्यवसायों और विकास प्रतिमान में तीन कारक अत्यंत महत्वपूर्ण हैं प्लेनेट यानी हमारी पृथ्वी पीपुल यानी लीग और प्रॉफिट यानि करोबारी मुनाफा। संवहनीयता के लिए कृषी और ग्रामीण पारितंत्र सेवाए विशेष रूप से कृषी-पर्यटन (Agri-Tourism) अधिक मूल्य-हास या मूल्य क्षरण के बिना ग्रीन फिल्ड वाणिज्यिक विकास या दोहन के लिए अभी तक अप्रयुक्त या विकसीत स्थल/क्षेत्र बनी हुई है।

कृषी पर्यटन जो पहले एक छोटा क्षेत्र रहा था अब तेजी से विस्तार कर रहा था। और पर्यटन मंत्रालय की और से वृहत प्रोत्साहन मिल रहा है। कृषी पर्यटन के फलने-फूलने के लिये एक सक्षम वातावरण की आवश्यकता है और यह पर्यटन उद्योग में कम से कम १५-२०% हिस्सेदारी रखता है।

कृषि-पर्यटन क्या है ?

कृषि पर्यटन को वाणिज्यिक उद्यम के एक प्रकार के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। जो कृषि उत्पादन और। प्रसंस्करण को पर्यटन के साथ जोड़ता है जहाँ आगतुकों मनोरंजन देने और या शिक्षित के उद्देश से एक फार्म टैच या अन्य कृषि व्यवसाय स्थलो की ओर आकर्षित किया जाता है। और इस प्रकार आय सृजन किया जाता है। कृषि पर्यटन को कृषि का चौराहा कहा जा सकता है।

ग्रामीण पतन को संबोधित करने की क्षमता बढ़ती हुई इनपूट लागत अस्थिर रिटर्न जलवायू प्रतिकूलता भूमि विखंडन आदि के कारण भारतीय कृषि तनाव में है।

यद्यपि यह अर्थव्यवस्था का मुख्य आधार है किसान वैकल्पिक आजीविका और आय विविधीकरण की तलाश में अन्य उद्योगों की ओर पलायन कर रहा है।

कृषि-पर्यटन ग्रामीण पतन के होलोइंग आऊट इफेक्ट (Hollowing out effect) को दूर कर सकता है और कृषि एवं परिस्थिती की तंत्र आधारित सेवाओं में किसानों के भरोसे के पुर्नबहाल कर सकता है।

किसानों को कई गुना लाभ : कृषि पर्यटन किसानों के आय समर्थन में मदद करता है।

यह किसानो का उस भूमि का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करता है जिसे अन्यथा परती या बजर छोड दिया जाएगा।

समुदायों के लिए लाभ : सामुदायिक दृष्टीकोन से कृषि पर्यटन निम्नलिखित विषयों में एक साधन की तरह कार्य कर सकता है।

पर्यटकों के माध्यम से स्थानीय व्यवसायों और सेवाओं के लिए अतिरिक्त राजस्व उत्पन्न करना।

निवासीयों और आगतुको के लिए सामुदायिक सुविधाओं का उत्पन्न पुमरूहार करना।

पर्यटकों और निवासीयों के लिए ग्रामीण भुदृश्य और प्राकृतिक वातावरण की सुरक्षा बढना।

स्थानीय परंपराओ कला और शिल्प को संरक्षित एवं पुनर्जीवित करने में मदद करना.

अंतर क्षेत्रीय अंतर सांस्कृतिक संचार और समझ को बढावा देना।

पर्यटन संचालको के लिये लाभ : पर्यटन उद्योग के दृष्टीकोन से कृषि पर्यटन निम्नलिखित रूप में योगदान कर सकता है।

आगतुको के लिए उपलब्ध पर्यटन उत्पादों और सेवाओं के मिश्रण में विविधता लाना।

आकर्षक ग्रामीण क्षेत्रों की और पर्यटन प्रवाह की वृद्धी करना।

परंपरागत रूप से ऑफ-पीक व्यावसायिक आवाही के दौरान पर्यटन मौसम का विस्तार करना।

प्रमुख पर्यटन बाजारों में ग्रामीण क्षेत्रों की विशिष्ट स्थिती का निर्माण।

स्थानीय व्यवसायों के लिए अधिकाधिक बाह्य मुद्राओं का प्रवेश।

अंतर्निहित चुनौतियाँ :

कृषि से संलग्न किसान कृषि गतिविधीयों की अनदेखी कर सकते हैं। यदि कृषि-पर्यटन की और उनका ध्यान बढ

जाए और यह उनके लिये आय का अधिक आकर्षक स्रोत बन जाए ।

पर्यटक उन कृषि-पर्यटन केंद्रों का दौरा करना पसंद करते हैं जो आकार में बड़े हो और जहाँ कई मनोरंजक एवं अन्य गतिविधियों का अवसर है । यह कृषि-पर्यटन के मूल्य उद्देश्य के विपरीत है जो छोटे एवं सीमांत किसानों के समर्थन का लक्ष्य रखता है । वे विभिन्न सुविधाओं और बड़े आकार वाले कृषि पर्यटन केंद्र की पेशकश कर सकने में अक्षम होते हैं ।

भाषाई चुनौतियों को पर्यटन क्षमता की वृद्धि में एक बाधा पाया गया है ।

पर्यटकों के साथ बातचीत कर सकने के लिए लोगों में हिंदी अंग्रेजी या यहाँ तक की स्थानीय बोली में भी उचित प्रवाह की कमी पाई जाती है ।

अपर्याप्त वित्तीय सहायता क्षेत्र की पर्यटन क्षमता को बाधित कर सकती है । जिससे लोगों को स्थानीय को स्थानीय संस्कृति परंपराओं विरासत कला, रूपों आदि को संरक्षित कर सकने में मदद मिलती है ।

कृषि पर्यटन को बढ़ावा देने के लिये क्या किया जा सकता है ।

नीतिगत ध्यान : कृषि पर्यटन विकसनशील देशों में अधिक नीतिगत ध्यान की आवश्यकता रखता है जहाँ अधिकांश आबादी प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कृषि-पर निर्भर है । अनिश्चित नकदी प्रवाह आवर्ती ऋण जाल और अप्रत्यक्षित जलवायु जैसी सतत प्रतिकुलताओं के साथ कृषि पर्यटन को किसानों के लिये आय-सृजन गतिविधि के रूप में बढ़ावा दिया जा सकता है और इससे ग्रामीण क्षेत्रों की आर्थिक सांस्कृतिक और परिस्थितीक प्रत्यक्षता को सुदृष्ट किया जा सकता है ।

- वाळके रोशन पुंडलिक
एफ.वाय.बी.कॉम.



नारीनामा

मानते हो देवी और कहते हो माँ जिन्हें,
रखते हो सीमित उन्हें चोखट तक ।
सम्मान बस नाम का दे रखा है उन्हें,
चलेगा ये सिलसिला आखिर कब तक ?

माहावारी में ना जलाएंगे वे चूल्हा,
सिमट कर रह जाएंगे कोने तक ।
ना प्रसाद चलेगा ना देवों को छुना,
चलेगी ये छुआछूत आखिर कब तक ?

हर पहर रहना पडता है सावधान उन्हें,
हर कोई देखता है गर्दन से कमर तक !
सिर्फ उपभोग की वस्तु नहीं है नारी,
समझेगा ये उपदेश, ऐ इंसान तू कब तक ?

मैं सोचता हूँ उठता कैसे वो हाथ होगा,
क्या पहुँच सकी तेरी ताकद सिर्फ घर तक ?
जो खुद ही जड़े काट रहा हो अपनी,
खड़ा रहेगा वो पेड़ आखिर कब तक ?

संकलन - राऊत स्वप्नाली संदिप
टि.वाय.बी.एस्सी.



मिलेट्स (श्री अन्न)



मौटे अनाज हेतू यह अवधारण है कि ये प्राथमिक अनाज हैं जिसका उपयोग मानव के विकास के समय से किया जा रहा है। उत्तरी चीन से कुछ साक्ष्य मिलते हैं की नुडल्स खाद्य पदार्थों का निर्माण ज्वार से, चार हजार वर्षे पूर्व हुआ था। सम्पूर्ण विश्व में लगभग ९० प्रतिशत मोटे अनाजों का उपयोग विकसनशील देशों में हो रहा है। कदन्न अनाज की मुख्यतः संपूर्ण अनाज के रूप में उपयोग किया जाता है। इस अन्न में स्वास्थ्यवर्धक पदार्थों की प्रचुर मात्रा होती है। कई साक्ष्य जो इस तथ्य का बोध कराते हैं की नियमित एवं उपयुक्त मात्रा में इसके दैनिक उपयोग करने से कैंसर एवं उम्र संबंधी दीर्घकालिक बीमारियों से छुटकारा मिलता है। विश्व से समस्त देशों में अनाज एवं अनाज से बनने वाले पदार्थों को उनके आहार सारणी में सम्मिलित किया गया है। मोटे अनाज में प्रचुर मात्रा में, विटामिन्स, खनिज एवं कई पादप रसायन उपस्थित होते हैं। प्रमुख पादप रसायन पदार्थों में फीनोलिकस लिगनेन, बीटाग्लूकान, इन्शुलिन, प्रतिरोधी स्टार्च, एवं फाइटेइस उपस्थित होता है। पादप रसायनों का योगात्मक सहक्रियाशीलता इसके स्वास्थ्यवर्धक गुण को बढ़ाने में होता है।

कदन्न अनाज के पोषक पदार्थों का उपयोग :

मोटे अनाजों की पोषक पदार्थ संरचना अन्य अनाज के जैसा ही होता है। प्रमुख अवयव इस प्रकार होते हैं - कार्बोहायड्रेट (६०-७०%), प्रोटीन्स (७-११%), (१.५-५.०%) कच्चा रेशा, खनिज एवं विटामिन्स (२-७%) फिंगर मिलेट को छोड़कर अन्य सभी मोटे अनाज में वसा की मात्रा (३.५% से ५.२%) होती है। ये अनाज अन्य अनाजों की तुलना में ऊर्जा समृद्ध होते हैं। इनके संरचना में लोह, कैल्शियम एवं फॉस्फोरस प्रचुर मात्रा में मिलता है।

औषधीय खाद्य पदार्थों के रूप में उपयोग :

मोटे अनाज औषधीय पदार्थों के प्रमुख अवयव हो सकते हैं। इनमें ऑक्सीकरण प्रतिरोधक एवं कोलेस्ट्रॉल संतुलन गुण प्रमुख हैं। इसके प्रमुख प्रोटीन अंश में प्रमुख मात्रा में ट्रिप्टोफैन, सिस्टिन, मैथियोनीन एवं संपूर्ण एरोमैटिक

अमीनों अम्ल पाया जाता है जो मनुष्य के स्वास्थ्य एवं शाररिक वृद्धि को प्रभावित करता है। इनका उपयोग नवजात शिशु, माता एवं बीमार शिशु के लिए बहुत उपयोगी होता है। माल्डेट रागी एक पोषक खाद्य पदार्थ है जिसका बड़ी आसानी से पाचन हो जाता है एवं शिशु तथा बढ़ते बच्चों के उपयोग के लिए सलाह दी जाती है। इसमें पाये जाने वाली पोषक एवं औषधीय गुण के वजह से इसमें कई प्रमुख रोगों के उपचार की क्षमता है जिसमें हड्डी प्रबंधन, एनीमिया एवं मधुमेह रोग प्रमुख हैं।

निष्कर्ष :

सभी विकसित देशों में मोटे अनाज एक अधो उपयोगी अनाज है लेकिन इसका उपयोग आफ्रिका एवं एशिया में बहुत लोगों द्वारा प्रधान खाद्य के रूप में किया जाता है। यह केवल पोषक तत्वों का स्रोत ही नहीं बल्कि इसमें प्रचुर मात्रा में जैव सक्रिय पादप रसायन की मात्रा होती है। इसका उपयोग कुछ महत्वपूर्ण रोग के निवारण के लिए जाता है। जिसमें प्रमुख रोग मानसिक तणाव, हृदय संबंधी टाईप - II मधुमेह शामिल है। अतः इस अनाज के समुचित, प्रसंस्कृत एवं विभिन्न उपयोग से मानव स्वास्थ्य, सामाजिक, आर्थिक एवं अन्य तरह से विकास में शामिल हो सकते हैं।

- गारे पायल संतोष
एफ.वाय.बी.कॉम.





मिलेट्स और भारतीय खेती



महिमा
भरडधान्याचा

१) मिलेट क्या होता है :

मोटे अनाज को मिलेट कहते हैं। यह दो प्रकार का होता है, एक मोटा दाना और दुसरा छोटा दाना। मिलेट के ज्वार, बाजरा, रागी, झंगोरा, बैरी, कंगनी, कुटकी, कोदो, चेना, सामा या सांवा और जो आदि आते हैं।

मिलेट्स की भारतीय खेती :

संदर्भ :

खाद्य और कृषी संघटन (FAO) ने वर्ष २०२३ को आंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज या पोषक अनाज वर्ष (International of Millets) घोषित किया है। मोटे अनाज या 'मिलेट्स' में विशेष पोषक गुण (प्रोटीन, आहार फाइबर, सुक्ष्म पोषक तत्वों और एंटी ऑक्सिडेंट से समृद्ध) पाए जाते हैं। और ये विशेष कृष्य या शस्य विशेषताएँ जैसे सुखा प्रतिरोधी और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों के लिये उपयुक्त होना रखते हैं।

भारत में दो वर्गों के मोटे अनाज उगाए जाते हैं। प्रमुख मोटे अनाज में ज्वार, बाजरा, और रागी शामिल हैं, जबकि गौण मोटे अनाज में कंगनी कुटकी, कोदो और साँवा शामिल हैं।

भारत की मिलेट क्रांति मोटे अनाजों के स्वास्थ्य संबंधी और पर्यावरणीय लाभों के बारे में बढ़ती जागरूकता के साथ-साथ पारंपारिक कृषी अभ्यासों को पुनर्जीवित करने तथा छोटे पैमाने के किसानों के समर्थन देने के प्रयासों से प्रेरित है। इसे सार्वजनिक स्वास्थ्य में सुधार और सतत कृषी को बढ़ावा देने की देश की दोहरी चुनौतियों के समाधान के रूप में देखा जा रहा है।

मोटे अनाज को महत्वपूर्ण 'पोषक अनाज' क्यों माना जाता है ?

जलवायु - प्रत्यास्थी प्रधान खाद्य फसलें :

मोटे अनाज सुखा प्रतिरोधी होते हैं, कम जल की आवश्यकता रखते हैं और कम पोषक मृदा दशाओं में भी उगाए जा सकते हैं। यह उन्हें अपत्यक्षित मौसम पैटर्न और जल की कमी वाले क्षेत्रों के लिये एक उपयुक्त खाद्य फसल बनाता है।

पोषक तत्वों से भरपूर :

मोटे अनाज फाइबर, प्रोटीन, विटामिन और खनिजों के अच्छे स्रोत होते हैं।

अनुकूलन योग्य :

मोटे अनाज को विभिन्न प्रकार की मृदा और जलवायु दशाओं में उगाया जा सकता है, जिससे वे किसानों के लिये तक बहुमुखी फसल विकल्प का निर्माण करते हैं।

संवहनीय :

मोटे अनाज प्रायः पारंपारिक कृषी विधियों का उपयोग कर उगाए जाते हैं। जो आधुनिक औद्योगिक कृषी पद्धतियों की तुलना में अधिक संवहनीय तथा पर्यावरण के दृष्टिकोण से अनुकूल हैं।

परिचय :

- मिलेट्स छोटे बीज वाली विभिन्न फसलों के लिये संयुक्त रूप से प्रयुक्त शब्द है जिन्हें समशी-तोषण, और उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों के शुष्क भूभागों में सीमांत भूमि पर अनाज फसलों के रूप में उगाया जाता है। भारत में उपलब्ध कुछ सामान्य मोटे अनाजों में रागी, ज्वार, समा, बाजरा और वरिगा शामिल हैं।
- इन अनाजों के प्राचीनतम साक्ष्य सिंधु सभ्यता से प्राप्त हुए हैं और माना जाता है की ये खाद्य के लिये उगाए गए प्रथम फसलों में से एक थे।
- विश्व के १३९ देशों में इनकी खेती की जाती है और ये एशिया एवं अफ्रिका में लगभग ६० करोड़ लोगों के लिये पारंपारिक आहार का अंग हैं। भारत विश्व में मोटे अनाजों का सबसे बड़ा उत्पादक देश है।
- यह वैश्विक उत्पादन में २०% और एशिया के उत्पादन में ८०% की हिस्सेदारी रखता है।

वैश्विक वितरण :

- भारत, नाइजीरिया और चीन दुनिया में मोटे अनाज के सबसे बड़े उत्पादक देश हैं, जो वैश्विक उत्पादन में संयुक्त रूप से ५५% से अधिक की हिस्सेदारी रखते हैं।
- कई वर्षों तक भारत मोटे अनाजों का सर्वप्रमुख उत्पादक बना रहा था, लेकिन हाल के वर्षों में मोटे

अनाजों के उत्पादन में अभूत पूर्व वृद्धि हुई हैं।

- मोटे अनाजों की खेती और उपभोग में वृद्धि के मार्ग की बाधाएँ।
- मोटे अनाजों के लिये उपलब्ध भूमि-क्षेत्र में गिरावट पूर्व में ३५ मिलियन हेक्टेयर भूमि क्षेत्रों में मोटे अनाजों की खेती की जाती थी, लेकिन अब इसे केवल १५ मिलियन हेक्टेयर भूमि में ही उगाया जा रहा है।
- भूमि उपयोग में बदलाव के कारणों में कम पैदावार और मोटे अनाजों के प्रसंस्कारण से संलग्न समय-साध्य-एवं श्रमसाध्य कार्य (नौ प्रायः महिलाओं द्वारा किये जाते हैं) जैसे कारक शामिल है।
- जागरूकता की कमी : भारत में मोटे अनाजों के स्वास्थ्य लाभों के बारे में पर्याप्त जागरूकता का अभाव है, जिससे इसकी निम्न मांग की स्थिति बनी हुई है।

उच्च लागत : मोटे अनाजों के मुख्य प्रायः पारंपारिक अनाजों की तुलना में अधिक होते हैं, जिससे वे निम्न आय वाले उपभोक्ताओं के लिए कम सुलभ होते हैं।

भारत में मिलेट की खेती मुख्य रूप से राजस्थान, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़, महाराष्ट्र, तामिलनाडू और कर्नाटक जैसे राज्यों में की जाती है। इन राज्यों में सूखाग्रस्त इलाकों में मिलेट की खेती किसानों के लिए एक महत्वपूर्ण आय का स्रोत है। मिलेट की खेती का बढ़ावा देने से सूखाग्रस्त क्षेत्रों में लोगों की आजीविका में सुधार हो सकता है। भारत में लगभग ६० लाख हेक्टेयर भूमि बंजर है। इस भूमि का उपयोग कृषि के लिए नहीं किया जा रहा है। इस भूमि पर मोटे अनाज की खेती करके इसे उपजाऊ बनाया जा सकता है।

मोटे अनाज, जैसे की ज्वार, बाजरा, महुआ, आदि कम पानी में भी उठा सकते हैं। ये अनाज पौष्टिक भी होते हैं। इनमें प्रोटीन, फाइबर और अन्य पोषक तत्वों की भरपूर मात्रा होती है। सूखाग्रस्त इलाकों में पानी की कमी के कारण खेती करना मुश्किल होता है। ऐसे इलाकों से गेहूँ और चावल जैसी फसलों का उगाना लगभग असंभव होता है लेकिन मिलेट की खेती ऐसी इलाकों के लिए वरदान है।

मिलेट का प्रकार का अनाज है जो कम पानी में भी

अच्छी तरह से उग सकता है। यह अन्य अनाज की तुलना में अधिक पौष्टिक भी होता है। मिलेट में प्रोटीन, फाइबर, आयरन और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। भारत में मिलेट की खेती करने के लिए विशेष देखभाल की आवश्यकता नहीं होती है। यह कमी लागत में उगाया जा सकता है। मिलेट की फसल जल्दी पक जाती है, जिससे किसानों को जल्दी पैसा मिल जाता है।

भारत में मिलेट की खेती मुख्य रूप से राजस्थान, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़, महाराष्ट्र, तामिलनाडू और कर्नाटक जैसे राज्यों में की जाती है। इन राज्यों में सूखाग्रस्त इलाकों में मिलेट की खेती किसानों के लिए एक महत्वपूर्ण आय का स्रोत है।

मिलेट की खेती का बढ़ावा देने से सूखाग्रस्त इलाकों में लोगों की आजीविका में सुधार हो सकता है। यह जल संरक्षण में भी मदद कर सकता है।

संकलन - गांगुर्डे साक्षी संतोष

एफ.वाय.बी.कॉम.





मोटे अनाज : वर्तमान परिप्रेक्ष्य में महत्व एवं उपयोगिता



महिमा
भरडधान्याची

भारत में अक्सर कृषि के लिए गेहूँ, मक्का और चावल जैसी बड़े दाने वाली फसलों के महत्व को भली भांति समझा जाता है, जबकि छोटे बीज वाली फसलों के एक छोटे समूह जिसे मिलेट्स या मोटा अनाज के नाम से भी जाना जाता है, के महत्व को अक्सर अनदेखा कर दिया जाता है। जब मोटे अनाज की फसलों को प्रारंभिक खेती में शामिल किया जाता है तो उन्हें आम तौर पर छोटी फसलों के रूप में देखा जाता है जो कृषि में निम्न भूमिका निभाते हैं। यद्यपि मोटे अनाज की फसलों को पूरे विश्व में पुरातात्विक खोज अभियानों में अक्सर देखा गया है, फिर भी वे ना तो कभी बड़ी संख्या में पाए जाते हैं और न ही प्राथमिक खाद्य स्रोत की तरह इस्तेमाल होते हैं।

मिलेट्स या मोटा अनाज फसलों का एक समूह है जो, मुख्यतः उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय जलवायु में खेती के लिए अनुकूल होते हैं तथा सिमित स्रोतों के साथ उगाए जा सकते हैं। ये फसले जलवायु के अनुकूल, कठोर और शुष्क भूमिवाली फसलें हैं, जो खाद्य और पोषण सुरक्षा में महत्वपूर्ण योगदान देती हैं। आम तौर पर ये वर्षा वाले/आधारित फसलें हैं जो कम वर्षा वाले क्षेत्रों में उगाई जाती हैं और सतत कृषि और खाद्य सुरक्षा में बहुत अधिक महत्व रखती हैं। इन फसलों में मुख्यतः ज्वार, बाजरा, रागी/मंडुवा, सावन/झंगोरा, कौणी/कंगनी, चीणा आदि शामिल हैं।

यह फसलें एशिया और अफ्रीका में मानव जाति द्वारा उगाई जाने वाली पहली फसलों में से एक थी जो बाद में विकसनशील सभ्यताओं के लिए महत्वपूर्ण खाद्य स्रोतों के रूप में दुनिया भर में फैल गयी। ये सभी फसलें पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं तथा अपना जीवन चक्र 2 से 4 महीने में पूरा करती हैं। सभी मोटे अनाज वाली फसलें अधिकतर खरीफ मौसम की फसलें हैं जो मानसून की अवधि में अपना जीवन चक्र पूरा करती हैं। हालांकि उनमें से अधिकांश गर्म मौसम में भी संतोषजनक रूप से उत्कृष्ट पैदावार देने के लिए जानी जाती हैं। इस तथ्य के बावजूद कि ये फसले दुनिया के अर्ध-शुष्क और शुष्क क्षेत्रों में रहने वाले लाखों लोगों के आहार में मुख्य हैं, इन फसलों को कभी-कभी अकाल फसलों के रूप में भी संदर्भित किया जाता है। क्योंकि वे एकमात्र ऐसी फसल हैं जो

अकाल की स्थिति में पैदावार सुनिश्चित करती हैं। इन फसलों को कभी कभी अनाथ फसल भी कहा जाता है क्योंकि बाजार में उनकी मांग कम होने के कारण वे खेती के लिए अंतिम विकल्प हैं।

ज्वार :

ज्वार एक गर्म मौसम की फसल है, जिसका वनस्पतिक नाम सोरधम बाइकलर है। ज्वार की फसल कम तापमान में उगने में सक्षम नहीं होती किन्तु इसमें गंभीर कीटों और बीमारियों के लिए खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता होती है। ज्वार उत्पादन और क्षेत्रफल के मामले में दुनिया का पांचवा प्रमुख अनाज है। ज्वार दुनिया की सबसे कुशल फसलों में से एक है क्योंकि भोजन और जैवभार उत्पादन करने के लिए सौर पानी का उपयोग करती है, यह एक सुखे को झेल सकने वाली और पर्यावरण के अनुकूल फसल है। यह एक पौष्टिकता से पूर्ण फसल है क्योंकि इसमें प्रोटीन, वसा, फाइबर, कैल्शियम, फॉस्फोरस आदि पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं।

बाजरा :

बाजरा (पनीसेटम ग्लौकम) की उत्पत्ति मध्य उष्णकटिबंधीय अफ्रीका में हुई थी और यह फसल शुष्क उष्ण कटिबंध क्षेत्रों और भारत में व्यापक रूप से देखी जाती है। बाजरा पारंपारिक रूप से कई विकासशील देशों के शुष्क और उपोष्ण कटिबंधीय क्षेत्रों में मुख्य रूप से एक महत्वपूर्ण अनाज और चारे के रूप में प्रयोग की जाने वाली फसल रही है। इसे उन क्षेत्रों में उगाया जा सकता है। जहाँ अन्य अनाज की फसलो, जैसे कि मका या गेहूँ की खेती में बाधा आती है। बाजरे में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, आइर्न, कार्बोहायड्रेट, कैल्शियम, मंगनीशियम, तथा पोटेशियम पाये जाते हैं। इसके रक्त में शुगर एवं कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करने तथा रक्त श्राव कम करने के कारण मधुमेह के रोगियों के लिए अत्यंत लाभकारी माना जाता है।

मांडवी/रागी/कोदा :

मंडुवा अथवा रागी (ऐल्यूमीन कोराकाना) पोएसी गया

है। यह एक मजबूत, गुच्छेदार, वार्षिक पौधा है, जो १७० सेमी तक ऊँचा होता है। इसका पुष्पक्रम ४-१९ अंगुलियों के आकार का एक पुष्पगुच्छ है जो परिपक्व होने पर मुट्टी जैसा दिखता है, इसलिए इसे अंग्रेजी में फिंगर मिलेट कहा जाता है। मंडुवा आसानी से पचने योग्य तथा अत्याधिक पौष्टिक होता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट, आयोडीन, खनिज एव फाइबर पाये जाते हैं। कैल्शियम के मामले में यह गेहूँ से ४० गुना तथा चावल से १० गुना आगे हैं। इसका उपयोग दलिया, आटा, केक या बिस्किट बनाने के लिए किया जा सकता है।

झंगोरा/मादिरा :

झंगोरा (इकाईनोक्लओ फरुमेंटेसि) बहुउद्देशिय फसल है जिसकी खेती भोजन और चारे के लिए की जाती है। पौष्टिक रूप से यह प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है, जो अत्याधिक सुवाच्च है तथा अच्छी मात्रा में घुलनशील और अघुलनशील अंशों के साथ फाइबर का एक उत्कृष्ट स्रोत है।

कौणी /कंगनी

कौणी (सेटारिया इटालिका) को मूल रूप से चीन का पौधा माना जाता है, यह दुनिया की सबसे पुरानी फसलों में से एक है। मोटे अनाज की फसलों के कुल विश्व उत्पादन में कौणी दुसरे स्थान पर है और विश्व कृषी में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है।

मोटे अनाजों में प्रचूर मात्रा में पोषक तत्व होने के बावजूद इनका उपयोग बहुत कम मात्रा में किया जाता रहा है जिसका मुख्य कारण हरित क्रांति के बाद गेहूँ एवं चावल के उत्पादन में तीव्र वृद्धि है। परंतु वर्तमान समय में जैसे-जैसे मोटे अनाजों में पाये जाने वाले पोषक तत्वों उनके उपयोग से दूर होने वाली बीमारियों तथा अन्य लाभों के बारे में समाज अवगत होता जा रहा है वैसे ही इन अनाजों की मांग राष्ट्रीय तथा वैश्विक बाजारों में बढ़ रही है।

- बोरगुडे स्नेहल राजेंद्र
एस.वाय.बी.ए.



मत हार, कर प्रतिकार

मत थक, कर प्रयास,
सिंधु में फिर से, मोती तलाश
तुम अजय हो, दृढ़ हो,
यहाँ प्रभु, का ही वंश हो,

मत हार, कर प्रतिकार,
हिम गिरी से फिर कर, दो दो हाथ,
तुम पावन हो, प्रचंड हो,
यहाँ प्रभु, का ही तो अंश हो,

मत भाग, कर विधान,
रण न त्याग, कर अन्य व्यूह निर्माण,
तुम जीवन हो ज्ञान हो,
यहाँ प्रभु, की ही तो संतान हो,

मत हो निराश व हताश, कर प्रहार,
अस्त्र मत डाल, कर विजय की फिर हुंकार,
तुम विराट हो, शक्तिमान हो,
यहाँ प्रभु शक्ति, का ही तो प्रमाण हो।

संकलन - नेवगे साक्षी अशोक
टि.वाय.बी.एस्सी.



मिलेट्स का इतिहास



महिमा
भरडधान्याची

मिलेट्स यानी मोटे अनाज, मोटे अनाज यानी मिलेट्स ये छोटे-छोटे, गोल और पूर्ण अनाज के समूह होते हैं। जिसमें कई अनाज शामिल होते हैं।

मिलेट एक प्रकार का प्राचीन अनाज है जो दो तरह के अनाजों से बनता है एक तो मोटे अनाज वाला होता है जो **Poaceae** परिवार के अंतर्गत आता है, और दुसरा तरह छोटे दानों वाला अनाज (**Millets in Hindi**) होता है जो भी **Poaceae** परिवार से संबंधित होता है। अधिकांश लोगों को मिलेट से बाजरे का संबंध याद आता है। जो मिलेट में सबसे ज्यादा लोकप्रिय होने के कारण होता है।

भारत में आंतरराष्ट्रीय समुदाय के समर्थन से ७२ देशों के सहयोग से २०२३ को आंतरराष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष के रूप में घोषित किया है। इस अवसर पर दुनिया भर में कई आयोजन हो रही है। भारत में इस अवसर को ध्यान में रखने हुए कई तैयारियाँ चल रही है।

यहाँ ९ तरह के पाए जाने वाले मिलेट्स के बारे में बताया गया है। जिनको **Siridhanaya** भी कहते हैं।

- १) पुनर्वा बाजरा (Proso Millet)
- २) ज्वार (Proso Millet)
- ३) बाजरा (Pearl Millet)
- ४) रागी (Finger Millet)
- ५) सांवा या सनवा बाजरा (Barnyard Millet)
- ६) कोदो बाजरा (Kodo)
- ७) छोटी कंगनी हरी कंगनी बाजरा (Browntop Millet)
- ८) कंगनी बाजरा (Foxtail Millet)
- ९) कुटकी बाजरा (Little Millet)

मिलेट्स का इतिहास

पुरातन काल से, मिलेट्स भारतीय आहार का मुख्य हिस्सा रहा है। भारत, 'हल युग' से पहले 'कुदाल युग' के दौरान खेती की जाने वाली पहली फसलों में से एक के रूप में मिलेट्स का उपयोग मुख्य अनाज के रूप में किया जाता था और प्रागैतिहासिक काल पीसा जाता था। पंजाब में शिकारपुर (कच्छ) में प्रारंभिक हडप्पा स्तरों (१९००-१४००) इस पूर्व में मिलेट्स उगाए गये थे। बाद में, ये अनाज कर्नाटक, आंध्र प्रदेश,

महाराष्ट्र, तामिलनाडू, ओडिशा, झारखंड, छत्तीसगड, मध्यप्रदेश और उत्तराखंड में उगाए जाने लगे और ये विभिन्न कृषि-परिस्थितीक स्थितीयों में फैले हुए है।

खासकर १९६० के पहले भारत में मिलेट का उत्पादन बड़े पैमाने पर हो रहा है। हालांकि, स्वतंत्रता के बाद बढ़ती आबादी की भूख और गरिबी को कम करने के लिए १९६० के दशक में चावल और गेहूँ की उच्च उपज वालों किस्मों को पेश करके हरित क्रांती की शुरुआत की गई थी। नतीजन, गेहूँ और चावल का उत्पादन दोगुना हो गया, जिसके परिणामस्वरूप मिलेट्स जैसे देशी फसलों का न्हास और विलोपन हुआ।

२०११-१२ से २०१३-१४ के दौरान, मिलेट को गहन मिलेट संवर्धन के माध्यम से पोषण सुरक्षा पहल के हिस्से के रूप में बढ़ावा दिया गया था - RKVY की एक योजना - और २०१४-१५ से इसे राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन (NFSM) में मिला दिया गया।

इसके अलावा, किसानों को मिलेट्स के खेती के लिए जरूरी उन्नत खेत उपकरण। संसाधन संरक्षण मशिनरी जल बचत उपकरण आदि प्रदान किए जाते हैं।

- **दरेकर साक्षी युवराज**

एफ.वाय.बी.कॉम.





मिलेट्स परिभाषा एवं प्रकार



मिलेट्स परिभाषा एवं प्रकार

भारत के सबसे पुराने खाद्य पदार्थों में से एक मोटे अनाजों को अक्सर सुपरफ़ूड के रूप में जाना जाता है। ज्यादातर उनमें से कई भारत के मूल निवासी हैं। लेकिन हरित क्रांति के बाद, हम बाजरा, ज्वार और रागी को छोड़कर अन्य मोटे अनाजों से अनजान हैं।

आप शायद ही जानते हैं कि भारत में पहले बड़े पैमाने पर मोटे अनाजों का उत्पादन होता था। हालांकि, हरित क्रांति के बाद बढ़ती हुई आबादी, की भुख मिटाने के लिए चावल और गेहूँ के उत्पादन में वृद्धि हुई। नतीजतन, मोटे अनाजों की खपत और उत्पादन में गिरावट आयी। फिर भी बाजरा, ज्वार और रागी जैसे मोटे अनाज आज भी कुछ क्षेत्रों में मुख्य खाद्य स्रोत हैं। हाल ही के वर्षों में अपने पोषण मूल्यों के कारण मोटे अनाज फिर से अपनी लोकप्रियता हासिल कर रहे हैं। क्योंकि उनके पोषक तत्वों से भरपूर गुण, उन्हें बीमारियों से लड़ने और स्वास्थ्य रहने के लिए एक शानदार विकल्प बनाते हैं। इसके अलावा, मिलेट्स की फसल भारत की विविध कृषि-जलवायु के प्रति सहिष्णु है। इसलिए वे टिकाऊ कृषि और खाद्य सुरक्षा के लिए अधिक महत्वपूर्ण हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि मिलेट्स के उत्पादन को स्थायी कृषि और एक स्वस्थ दुनिया के दृष्टिकोण के रूप में देखा जा सकता है। वास्तव में मिलेट्स की अधिकांश फसलें भारत कि मूल निवासी हैं।

और पोषक-अनाज कहलाती हैं। क्योंकि इनमें अधिकांश पोषक तत्व होते हैं जो मानव शरीर को सामान्य कामकाज के लिए आवश्यक होते हैं। विशेष रूप से, मिलेट्स में ज्वार, बाजरा, रागी, मेजर मिलेट में तो कंगनी, कुटकी कोदो, चेना और सावा माइनर मिलेट में शामिल हैं। अन्य लोकप्रिय अनाजों की तुलना में मिलेट्स वर्षा आधारित कम पानी और उर्वरता आवश्यकताओं के साथ कठोर अनाज हैं।

दूसरे शब्दों में कहे तो सूखे के प्रतिरोधी होने के अलावा, वे अत्याधिक मौसम की स्थिति के प्रति अत्याधिक सहिष्णु भी हैं। खास बात ये है कि मिलेट्स नैसर्गिक तरीके से आसानी से उग सकते हैं। विशेषकर इन्हें उगाने के लिए किसी भी किटक नाशक या रासायनिक खाद कि जरूरत नहीं होती है। इसलिए इनकी खेती पर्यावरण के लिए बेहतर मानी जाती है। मिलेट्स पोषक

मूल्यों से भरपूर होते हैं। सीधे शब्दों में कहे तो वे आहार फाइबर, प्रोटीन और अन्य सुक्ष्म पोषक मूल्यों का एक अच्छा स्रोत होते हैं। खासकर हर एक मिलेट में अलग पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे की बाजरा में प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है। तो रागी कैल्शियम से भरपूर होती है। इतनाही नहीं मिलेट्स में लोह, और अन्य खनिजों कि मात्रा भी उच्च होती है। मिलेट्स का भारतीय नाम

ज्वार	- सौरधम बाइकलर (Sorghum bicolour)
बाजरा	- पेनिसेटम ग्लोकम (Pennisetum glucum)
रागी	- एलुसिनियन कोरकाना (Eleusine Corancan)
कंगनी	- सेटरिया इतालिक (Setaria Italic)
चेना	- पैनिकम मिलिएसियम (Priasam Miliceun)
कुटकी	- पैनिकम सुमत्रेंसा (Penicum Sumatrense)
सावा	- इचिनोकलोओ फ्रमेनेशिया (Echinochloa frum entacea)

कुटकी, कोदो, भूरा, शीर्ष जैसे मिलेट भारत कि विरासत फसले हैं। इसके आलावा, चेना और कंगनी जैसे मिलेट चीन से भारत आए जबकि ज्वारा, बाजरा, रागी, आफ्रिका से आए हालांकि, ज्वार की उत्पत्ति का द्वितीयक केंद्र भारतीय उपमहाद्विप है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि भारतीय संस्कृत पाठ यजुर्वेद में तीन मिलेट का एक ऐतिहासिक उल्लेख प्रकट होता है। कंगनी, चेना और सांवा यह भारतीय कास्य युग से व्यापक मोटे अनाज संस्कृति को इंगित करता है।

- भागवत दिपाली रामदास
एफ.वाय.बी.कॉम.



मिलेट्स का इतिहास



भारत के सबसे पुराने खाद्य पदार्थों में से एक मोटे अनाजों को अक्सर सुपरफूड के रूप में जाना जाता है। ज्यादातर उनमें से कई भारत के मूल निवासी हैं, लेकिन हरित क्रांति के बाद, हम बाजरा, ज्वार और रागी को छोड़कर अन्य मोटे अनाजों से अज्ञान हैं।

आप शायद ही जानते होंगे कि भारत में पहले बड़े पैमाने पर मोटे अनाजों का उत्पादन होता था। हालांकि, हरित क्रांति के बाद बढ़ती हुई आबादी की भुख मिटाने के लिए चावल और गेहूँ के उत्पादन में वृद्धि हुई। नतीजतन मोटे अनाजों की खपत और उत्पादन में गिरावट आई। फिर भी, बाजरा (Pearl Millet in Hindi), ज्वार (Sorghum Millet in Hindi) और रागी (Finger millet in Hindi) जैसे मोटे अनाज आज भी कुछ क्षेत्रों में मुख्य खाद्य स्रोत हैं।

हाल ही के वर्षों में, अपने पोषण मुल्यों के कारण मोटे अनाज (Millets) फिर से अपनी लोकप्रियता हासिल कर रहे हैं। क्योंकि उनके पोषक तत्वों से भरपूर गुण, उन्हें बीमारियों से लड़ने और स्वस्थ रहने के लिए एक शानदार विकल्प बनाते हैं। इसके अलावा, मिलेट्स की फसल भारत की विविध कृषि-जलवायु के प्रति सहिष्णु है। इसलिए वे टिकाऊ कृषि और खाद्य सुरक्षा के लिए अधिक महत्वपूर्ण हैं।

मिलेट्स क्या है

मिलेट्स अत्याधिक परिवर्तनशील छोटी-बीज वाली घासों का एक समुह है, जो मूल रूप से दुनिया भर में चारा और मानव भोजन के लिए अनाज के रूप में व्यापक रूप से उगाया जाता है।

१) मूल रूप से वे छोटे बीज वाली घास हैं। जो वानस्पतिक परिवार से संबंधित है। खासकर इनके बीजों को 'मोटे अनाज' (Millets) या गरिबों के अनाज के रूप में भी जाना जाता है।

२) वास्तव में मिलेट्स की अधिकांश फसलें भारत की मूल निवासी हैं और पोषक अनाज (Nutricereals) कहलाती हैं क्योंकि इनमें अधिकांश पोषक तत्व होते हैं जो मानव शरीर को सामान्य कामकाज के लिए आवश्यक होते हैं।

३) विशेष रूप से मिलेट्स में ज्वार, बाजरा, रागी मुख्य मिलेट्स में ज्वार, बाजरा, रागी मेजर मिलेट्स (Major Millets) में तो कंगनी, कुटकी, कोदो, चेना और सांवा माइनर मिलेट्स (Minor Millets) में शामिल हैं।

४) खास बात ये है कि मिलेट्स नैसर्गिक तरिके से आसानी से उग सकते हैं। विशेषकर इन्हें उगाने के लिए किसी भी किटकनाशक या रासायनिक खाद की जरूरत कम या नहीं होती

है। इसलिए इनकी खेती पर्यावरण के लिए बेहतर मानी जाती है।

मिलेट्स पोषक मुल्यों से भरपूर होते हैं। सीधे शब्दों में कहें तो वे आहार फाइबर प्रोटीन और अन्य सुक्ष्म पोषक मुल्यों का एक अच्छा स्रोत होते हैं। खासकर हर एक मिलेट में अलग पोषक तत्व पाए जाते हैं। जैसे की बाजरा में प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है। तो रागी कैल्शियम से भरपूर होती है। इतनाही नहीं मिलेट्स में लोह और अन्य खनिजों की मात्रा भी उच्च होती है। आइए आगे जानते हैं कि भारतीय भाषाओं में मिलेट्स के नाम

- १) ज्वार २) बाजरा ३) रागी ४) कंगनी ५) कोदो
- ६) चेना ७) कुटकी ८) सावा

मिलेट्स का इतिहास :

पुरातन काल से, मिलेट्स भारतीय आहार का मुख्य हिस्सा रहा है। भारत, 'हल युग' से पहले 'कुदाल युग' के दौरान खेती की जाने वाली पहली फसलों में से एक के रूप में Millets का उपयोग मुख्य अनाज के रूप में किया जाता था और प्रागैतिहासिक काल पीसा जाता था।

पंजाब में शिकारपुर (कच्छ) में प्रारंभिक हडप्पा स्तरों (२५००-२२०० इस पूर्व) और देर से हडप्पा स्तरों (१९००-१४०० इस पूर्व) में मिलेट्स उगाए गए थे। बाद में, ये अनाज कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, तामिलनाडू, ओडिशा, झारखंड, छत्तीसगढ़, मध्यप्रदेश और उत्तराखंड में उगाए जाने लगे और ये विभिन्न कृषि-परिस्थितीक स्थितीयों में फैले हुए हैं।

कुटकी, कोदे, भुरा शीर्ष जैसे मिलेट भारत की विरासत फसले हैं। इसके अलावा, चेना (Proso Millet) और कंगनी (Foxtail Millet) जैसे मिलेट चीन भारत आए जबकि बाजरा (Pearl Millet) रागी (Finger Millet) और ज्वार (Jowar Millet) आफ्रिका से आए। हालाँकि ज्वार की उत्पत्ती का द्वितीयक केंद्र भारतीय उपमहाद्विप है। जिसके लगभग ४५०० साल पहले की शुरुआती अनाज की खेती के प्रमाण मिले हैं। वही सावा अनाज (Barnyard Millet) की उत्पत्ती जापान में मानी जाती है।

मिलेट्स की विशेषताएँ :

विशेष रूप से कम पानी की खपत, पहाड़ी पर और बंजर जमीन में भी मिलेट्स के खेती (Millets farming) की जा सकती है। कम या ज्यादा बारिश के कारण मोटे अनाजों की फसल प्रभावित नहीं होती। यही कारण है कि इन्हें पर्यावरण के लिए अनुकूल माना जाता है।

दूसरी विशेषता यह है कि Millets उगाने के लिए अन्य

फसलों की तरह ज्यादा मशकत करने की जरूरत नहीं होती। इसके अतिरिक्त इन्हें बढ़ने के लिए किसी भी रासायनिक खाद की जरूरत नहीं होती, क्योंकि ये नैसर्गिक तरिके से आसानी से बढ़ सकते हैं।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि मिलेट जल्दी खराब नहीं होते, क्योंकि वे कीटों को अपनी और जल्दी आकर्षित नहीं करते। यही कारण है कि हम इन्हें अन्य अनाज की तुलना में ज्यादा समय के लिए भंडारण कर सकते हैं।

अगर पोषक तत्वों की बात करे तो गेहूँ और चावल की तुलना में मिलेट्स पोषण तत्वों का भंडार है। यही कारण है कि उन्हें अक्सर पोषक अनाज के रूप में माना जाता है।

मिलेट्स पोषक तत्वों का भंडार है

मिलेट्स पोषण और भोजन में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। परंपरागत रूप से वे सुखे और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों और जनजातीय क्षेत्रों में मुख्य प्रधान भोजन रहे हैं।

१९६० में हरित क्रांति के बाद, लोगों की भुख से निपटने के लिए गेहूँ और चावल जोड़ने के कारण मिलेट्स की खपत में

गिरावट आई। हालांकि, मिलेट्स अपने अच्छे पोषण मुल्य और स्वास्थ्य लाभों के कारण हाल ही में बहुत महत्वपूर्ण हो गए हैं।

दिलचस्प बात यह है कि मिलेट्स आहार फाइबर में उच्च हैं और प्रोटीन, लोह, फोलेट, कैल्शियम, जस्ता, मँग्रीशियम, फास्फोरस, तांबा विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट सहित पोषक तत्वों का एक पावर हाऊस है।

Millets पोषक तत्वों के लिए चावल और गेहूँ के पोषक तत्वों से बेहतर हैं, और वे खाद्य सुरक्षा और कुपोषण पर काबु पाने में सहायता कर सकते हैं जो भारतीय जनसंख्या के एक बड़े हिस्से को प्रभावित करता है।

मिलेट्स एक अत्याधिक पौष्टिक और कम खर्चीले अनाज है जो एनीमिया (आयरन की कमी) बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन की कमी और पेलाग्रा से प्रभावी ढंग से मुकाबला कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, मिलेट्स मुक्त होते हैं और इनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी कम होता है। साथ ही मिलेट्स Millets आधारित भोजन मधुमेह रोगियों के लिए अच्छा माना जाता है। यह हृदय रोग पोषण की कमी और अन्य जीवन शैली संबंधी बीमारियों से निपटने में मदद कर सकता है।

मिलेट के पोषक तत्व (Nutrient of Millets)

मोटे अनाज	कार्ब्स (g)	प्रोटीन (g)	डाइटरी फायबर (g)	कैल्शियम (g)	मँग्रीशियम (mg)	थियामिन (mg)	रिब्लोफ्लेविन (mg)	नियासिन (mg)
ज्वार	67.68	9.97	10.2	27.6	133	0.35	0.14	2.1
बाजरा	61.8	10.96	11.49	27.4	124	0.25	0.2	0.86
रागी	66.82	7.2	11.48	364	146	0.37	0.17	1.3
कोदो	66.19	8.92	6.39	15.27	122	0.29	0.2	1.49
चेना	70.4	12.5	-	14	153	0.41	0.28	4.5
कंगनी	60.10	12.3	-	31	81	0.59	0.11	3.2
कुटकी	65.55	10.13	7.72	16.1	91.41	0.26	0.05	1.29
सावा	65.50	6.2	-	20	82	0.33	0.1	4.2

संकलन - विसे वैष्णवी संतोष
एफ.वाय.बी.कॉम.



मिलेट्स और सेहत (स्वास्थ्य)



आजकल स्वास्थ्य मुख्य मुद्दा बन चुका है, और यह सभी के लिए महत्वपूर्ण है। अच्छे स्वास्थ्य का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है आपका आहार। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि अपने आहार में अनूपचारिक अनाज का उपयोग करके आप अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं? जिन्हें "सुपर ग्रेन्स" के रूप में जाना जाता है, और देखते हैं कि इनके सेवन से हमारे स्वास्थ्य को कैसे बेहतर बनाया जा सकता है।

मिलेट्स क्या है ? :

मिलेट्स एक प्रकार के अनाज होते हैं जो कि गेहूँ, चावल और जो के समान होते हैं, लेकिन इनमें अन्य अनौपचारिक अनाजों के मुकाबले अधिक पोषण और स्वास्थ्य लाभ होते हैं। विशेष रूप से भारतीय उपमहाद्विप में मिलेट्स की कृषि बड़े पैमाने पर की जाती है, और यहाँ पर इसके कई प्रकार होते हैं, जैसे कि ज्वार, बाजरा, रागी और फूड मिलेट्स आदि।

मिलेट्स के प्रकार :

१) **ज्वार** : भारत में एक पॉप्यूलर मिलेट्स है और इसे अक्सर रोटी, डोसा और चावल के रूप में खाया जाता है। यह फाइबर और प्रोटीन का अच्छा स्रोत होता है।

२) **बाजरा** : बाजरा उत्तर भारत में बड़े पैमाने पर खेती की जाती है। और यह विटामिन बी, फोलेट, और एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा स्रोत होता है।

३) **रागी** : रागी को 'मंडुआ' या 'नाचणी' नाम से भी जाना जाता है और यह उच्च प्रोटीन और कैल्शियम का स्रोत होता है। यह खासतौर पर साऊथ इंडिया में पसंद किया जाता है। और डोसा, इडली और रोटी के रूप में बनाया जाता है।

४) **कोटा** : कोटा अच्छी तरह से पाचनीय होता है और यह फाइबर और विटामिन्स का अच्छा स्रोत होता है। यह स्वादिष्ट पुलाव और उपमा के रूप में खाया जा सकता है।

५) **बरगर** : इसे भी व्यापकता से खाया जा सकता है। और यह विटामिन्स, मिनरल्स, और प्रोटीन का अच्छा स्रोत होता है।

मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभ :

१) **पौष्टिकता** : मिलेट्स अनूपचारिक अनाजों में विटामिन, मिनरल्स, प्रोटीन, और फाइबर का अच्छा स्रोत होते हैं। ये हमारे शरीर को सभी महत्वपूर्ण पोषण तत्वों के लिए आवश्यक होते हैं और स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं।

२) **वजन नियंत्रण** : मिलेट्स का सेवन करने से वजन को नियंत्रित किया जा सकता है क्योंकि इनमें फाइबर होता है जो

भूख को कम करता है और लाइपिड्स की अवबुद्धि में मदद करता है।

३) **दिले के स्वास्थ्य** : मिलेट्स में गैलेक्सी ऑफ एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो दिल के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। इनमें (Sorghum) कम लाइपिड्स और कोलेस्ट्रॉल की भारी मात्रा में पाया जाता है, जिससे दिल की बीमारियों की रिस्क कम होता है।

४) **कैंसर प्रतिरोधक** : बाजरे (Pearl Millet) में पाये जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स कैंसर के खिलाफ लड़ाई में मदद कर सकती है।

५) **मधुमेह प्रबंधन** : मिलेट्स ग्लूकोज की स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं और मधुमेह के रोगियों के लिए फायदेमंद हो सकते हैं।

सबसे अच्छा मिलेट्स कौन है : मिलेट्स का सबसे अच्छा प्रकार व्यक्तिगत पसंद और पौषणिक मूल्य के आधार पर निर्भर करता है। प्रत्येक मिलेट्स का अपना विशेष पौषणिक मूल्य होता है और यह आपके आहार की आवश्यकताओं और पसंदों के साथ मेल खाता है।

१) सबसे ज्यादा ताकतदवार अनाज कौन सा है ?

बाजार सबसे ज्यादा ताकतवर अनाज माना जाता है, क्योंकि इसमें फाइबर, प्रोटीन और कई पोषणात्मक घटक होते हैं।

२) सबसे ज्यादा फायदेमंद अनाज कौन सा है ?

सभी मिलेट्स फायदेमंद होते हैं, लेकिन जो बाजरा और रागी अधिक फायदेमंद माने जाते हैं क्योंकि वे पोषण से भरपूर होते हैं और स्वास्थ्य के लिए उपयोगी होते हैं।

३) मिलेट्स किसे नहीं खाना चाहिए ?

मिलेट्स को आमतौर पर सभी व्यक्तियों का सेवन किया जा सकता है। हालांकि कुछ व्यक्तियों को ग्लूटेन अनुशासन हो सकता है, जैसे की सेलिएक रोग के रोगियों को, जो गेहूँ बाली, और राह के उत्पादों से दूर रहने की सलाह दी जाती है। लेकिन जौ, बाजरा, रागी और कुटकी जैसे मिलेट्स ग्लूटेन संवादित व्यक्तियाँ भी खा सकती हैं।

फिर भी, किसी भी नई आहार योजना शुरू करने से पहले विशेषज्ञ की सलाह लेना हमेशा अच्छा होता है। खासकर यदि कोई खास स्वास्थ्य समस्या हो।

- ठाकरे स्वाती बाबाजी

एफ.वाय.बी.कॉम.



कृषि पर्यटन और मिलेट्स



संदर्भ :

संवहनी व्यवसायों और विकास प्रतिमान में तीन कारक अत्यंत महत्वपूर्ण हैं 'प्लेनेट यानी हमारी पृथ्वी, 'पीपुल यानी लोग और प्रॉफीट यानी कारोबारी मुनाफा। संवहनीयता के लिये कृषि और ग्रामीण परितंत्र सेवाएँ विशेष रूप से कृषि पर्यटन (Agri - Tourism) अधिक मुल्याहास या मुल्य क्षरण के बिना 'ग्रिनफील्ड' (वाणिज्यिक विकास या दोहन के लिये सभी तक अप्रयुक्त या अविकसित स्थल/क्षेत्र) बनी हुई है।

- कृषि पर्यटन जो पहले एक छोटा क्षेत्र रहा या सब तेजी से विस्तार कर रहा है और इसे पर्यटन मंत्रालय की ओर से वृहत प्रोत्साहन मिल एक रहा है। कृषि-पर्यटन के फलने-फुलने के लिये एक सक्षम वातावरण की आवश्यकता है और यह पर्यटन उद्योग में कम से कम १५-२०% हिस्सेदारी रखता है।

कृषि-पर्यटन क्या है ?

- कृषि-पर्यटन को वाणिज्यिक उधम के एक प्रकार के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जी कृषि उत्पादन और प्रसंस्करण को पर्यटन के साथ जोड़ता है, जहाँ आगंतुको को मनोरंजन देने और शिक्षित करने के उद्देश्य से एक फार्म रैंच या अन्य कृषि व्यवसाय स्थलों की ओर आकर्षित किया जाता है। और इस प्रकार आय का सृजन किया जाता है।

कृषि-पर्यटन को पर्यटन और कृषि का चौराहा कहा जा सकता है।

- यह एक गैर शहरी अतिथ्य उत्पाद (Non-Urban Hospitality product) है जो प्राकृतिक संसाधना की प्रचुरता के साथ कृषि जीवन शैली संस्कृति और विरासत की पुर्ति करता है। कृषि पर्यटन ने पर्यटन उद्योग में पर्याप्त आकर्षण प्राप्त किया है।

कृषि-पर्यटन उद्योग का विकास दर परिदृश्य

- कृषि-पर्यटन पर्यटन उद्योग का एक अलग और उभरता हुआ बाजार खंड है। बपे २०१९ में वैश्विक स्तर पर कृषि-पर्यटन बाजार का मुल्य ४६ बिलियन डॉलर था और वर्ष २०२०-२७ केबिच १३.४% कि चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्ध दर (CAGR) के साथ वर्ष २०२७ तक

इसके ६२९.८ विलियन डॉलर तक पहुँच जाने की उम्मीद है।

- भारत में कृषि-पर्यटन की निंव सर्वप्रथम महाराष्ट्र के बारामती में स्थित कृषि पर्यटन विकास निगम (Agri Tourism Development Corporation ATDC) एटीडीसी के गठन के साथ पडी थी
- वर्तमान में कृषि पर्यटन से भारत का राजस्व २०% की वार्षिक वृद्धि दर से बढ़ रहा है।

कृषि-पर्यटन का महत्व क्यों बढ़ रहा है ?

- पर्यावरण अनुकूल पर्यटन : जलवायु परिवर्तन की तेज गति और पर्यटन प्रेरित प्रदुषण स्तर एवं ग्रीनहाऊस गैस (GI+G) उत्र्जन के परिणाम स्वरूप पर्यटन आकर्षण के रूप में प्राकृतिक एवं ग्रामीण स्थलें की मांग बढ़ रही है और यह कृषि-पर्यटन जैसे पर्यावरण-अनुकूल पर्यटन को मुख्यधारा व्यवसाय बना रहा है।
- ग्रामीण 'पतन' को संबोधित करने की क्षमता: बढ़ती हुई इनपुट लागत, अस्थिर रिटने, जलवायु प्रतिकुलता भुमि विखंडन आदि के कारण भारतीय कृषि तनाव में है।
- यद्यपि यह अर्थव्यवसाय का मुख्य आधार है किसान वैकल्पिक अजिविका और आय विविधीकरण की तलाश में अन्य उद्योगों की ओर पलायन कर रहे हैं।
- कृषि-पर्यटन ग्रामीण पतन के होलाइंग आऊट इफेक्ट (Hollowing Out Effect) दुर कर सकता है और कृषि एवं परिस्थिती की तंत्र आधारित सेवाओं में किसानों के भरोसे को पुर्नबहाल कर सकता है।
- किसानों को कई गुना लाभ : कृषि पर्यटन किसानों के आय समर्थन में मदद करता है।
- यह कृषि के प्रति किसानों के आय समर्थन में मदद करता है। दृष्टिकोन या प्राथमिकताओं को बदलने के लिये एक प्रोत्साहक और एक अपरोधक दोनों के ही रूप में कार्य करता है।
- यह किसानों को उस भुमि का उपयोग करने के लिये प्रोत्साहित करता है। जिसे अन्यथा परती या बंजर छोड दिया जाएगा।

- इसके विपरीत यह कृषी पर्यटन में लगे किसान को उपलब्ध कृषि भूमि के एक हिस्से पर खेती करने से रोकता भी है और खेती के बजाय इसका उपयोग पर्यटन गतिविधियों के लिये करने हेतु प्रोत्साहित करता है।

समुदायों के लिये लाभ : सामुदायिक दृष्टिकोण से कृषि पर्यटन निम्नलिखित विषयों में एक साधन की तरह कार्य कर सकता है।

- पर्यटकों के माध्यम से स्थानीय व्यवसायो और सेवाओं के लिये अतिरिक्त राजस्व उत्पन्न करना : निवासियों और आगंतुको के लिये सामुदायिक सुविधाओं का उन्नयन / पुनरुद्धार करना, पर्यटकों और निवासियों के लिये ग्रामीण भुदृश्य और प्राकृतिक वातावरण की सुरक्षा बढ़ाना।
- स्थानीय परंपराओं कला और शिल्प को संरक्षित एवं पुनर्जीवीत करने में मदद करना।
- अंतर-क्षेत्रीय, अंतर सांस्कृतिक संचार और समझ को बढ़ावा देना।
- पर्यटन संचालकों के लिये लाभ : पर्यटन उद्योग के दृष्टिकोण से कृषि पर्यटन निम्नलिखित रूप में योगदान कर सकता है।
- आगंतुको के लिये उपलब्ध पर्यटन उत्पादों और सेवाओं के मिश्रण में विविधता लाना।
- आकर्षक ग्रामीण क्षेत्रों की और पर्यटन प्रवाह की वृद्धि करना।
- परंपरागत रूप से ऑफ-पीक व्यावसायिक अवधि के दौरान पर्यटन मौसम का विस्तार करना।
- प्रमुख पर्यटन बाजारों में ग्रामीण क्षेत्रों की विशिष्ट स्थिति का निर्माण
- स्थानीय व्यवसायों के लिये अधिकाधिक बाध्य मुद्राओं का प्रवेश।

अंतर्निहित चुनौतियाँ -

- कृषि से संलग्न किसान कृषि गतिविधियों की अनदेखी कर सकते हैं यदि कृषि-पर्यटन की और उनका ध्यान बढ़

जातो तो यह उनके लिये आय का अधिक आकर्षक स्रोत बन जाए।

- पर्यटकों उन कृषि-पर्यटन केंद्रों का दौरा करना पसंद करते हैं जो आकार में बड़े हैं। और जहाँ कई मनोरंजक एवं अन्य गतिविधियों का अवसर हो।
- यह कृषि पर्यटन के मुल उद्देश्य के विपरीत है जो छोटे एवं सीमांत किसानों के समर्थन का लक्ष्य रखता है। वे विभिन्न सुविधाओं का लक्ष्य रखता है। वे विभिन्न सुविधाओं और बड़े आकार वाले कृषि-पर्यटन केंद्र की पेशकश कर सकने में अक्षम होते हैं। भाषाई चुनौतियों को पर्यटन क्षमता को वृद्धि में एक बाधा पाया गया है।
- पर्यटकों के साथ बातचीत कर सकने के लिये लोगों में हिंदी अंग्रेजी या यहाँ तक कि स्थानीय बोली में भी उचित प्रवाह की कमी पाई जाती है।
- अ-पर्याप्त वित्तीय सहाय्यता क्षेत्र की पर्यटन क्षमता को बाधित कर सकती है। जिससे लोगों को स्थानीय संस्कृति परंपराओं विरास कला - रूपो आदि को संरक्षित कर सकने में मदद मिलती।
- ग्रामीण क्षेत्रों में पर्यटन की पुरी अवधारणा ही बेहद देशी है। यद्यपि स्थानीय युवाओं द्वारा आरंभिक प्रयास किये गए हैं। फिर भी व्यावसायिकता की कमी है।
- पर्यटन के दृष्टिकोण से उपयुक्त तरीके से पेश कर सकने के लिये उनके पास उचित प्रशिक्षण का अभाव है।
- कुछ क्षेत्र कृषि-पर्यटन स्थल के रूप में विकसित होने की व्यापक संभावनाएँ रखते हैं। हालाँकि व्यवसाय नियोजन, कौशल की कमी इस राह एक और बड़ी बाधा है।

कृषि-पर्यटन को बढ़ावा देने के लिये क्या किया जा सकता है।

- **नितीगत ध्यान :** कृषि-पर्यटन विकासशील देशों में अधिक नितीगत ध्यान की आवश्यकता रखता है जहाँ अधिकांश आबादी प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कृषि पर निर्भर है।
- अनिश्चित नकदी प्रवाह आपदा ऋण जाल और अप्रत्याशित जलवायु जैसी सतत प्रतिकुलताओं के साथ कृषि-पर्यटन को किसानों के लिये आय-सृजन गतिविधी

महाविद्यालयातील विविध उपक्रम



दत्तक गाव वाहेगाव साळ येथे विशेष हिवाळी शिबिर प्रसंगी लोकसंख्या नियंत्रण जनजागृती करतांना रा. से. यो. स्वयंसेवक व कार्यक्रम अधिकारी



एक दिवसीय नदी संवर्धन व स्वच्छता प्रकल्प अभियान कार्यशाळा प्रसंगी शिवनदी पात्रात स्वच्छता करतांना रा. से. यो. स्वयंसेवक



वृक्षारोपण करतांना एन.सी.सी. छात्र. समवेत उपप्राचार्य प्रा. भूषण हिरे व डॉ. सोमनाथ आरोटे, लेफ्ट. बापू शेळके, डॉ. प्रदीप सोनवणे



जिल्हाधिकारी कार्यालय, नाशिक येथे स्विप अंतर्गत मतदार जनजागृती सहयोगी कराराप्रसंगी उपस्थित मा. जिल्हा उपनिवडणूक अधिकारी डॉ. शशिकांत मंगरुळे व उपप्राचार्य प्रा. भूषण हिरे



इंग्रजी, राज्यशास्त्र व अर्थशास्त्र विभाग आयोजित गोवा येथे शैक्षणिक सहली दरम्यान विद्यार्थी व प्राध्यापक वृंद



महाविद्यालयातील विविध उपक्रम



विद्यार्थी विकास मंडळ आयोजित निर्भय कन्या अभियानाप्रसंगी अॅड. विजया जगताप यांचे स्वागत करतांना, प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे, समवेत विद्यार्थी विकास अधिकारी प्रा. भूषण हिरे, आय.क्यू.ए.सी. समन्वयक डॉ. संजय निकम

विद्यार्थी विकास मंडळ आयोजित निर्भय कन्या अभियानाप्रसंगी स्वसंरक्षण प्रशिक्षण घेतांना विद्यार्थीनी



नवव्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनाप्रसंगी योग प्रात्याक्षिके सादर करताना योग प्रशिक्षक मोनिका जोशी, प्राध्यापक वृंद व विद्यार्थी.



महाराष्ट्र दिनाच्या प्रसंगी संबोधित करताना प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे सोबत प्रमुख अतिथी प्रा. डॉ. सतीश श्रीवास्तव



नूतनीकृत कार्यालयाचे उद्घाटन करताना महाविद्यालयाचे माजी विद्यार्थी प्रा. डॉ. सतीश श्रीवास्तव, मा. जनरल सेक्रेटरी श्री. गोविंदराव होळकर, व्यवस्थापन मंडळ सदस्य श्री. चंद्रशेखर भावसार, प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे व संस्थेचे सन्माननीय पदाधिकारी



गणतंत्र दिनाचे प्रमुख अतिथी मा. श्री. अर्जुन गुंडे यांचे समवेत मा.जनरल सेक्रेटरी श्री. गोविंदराव होळकर, प्र.प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे व व्यवस्थापन मंडळाचे पदाधिकारी



के रूप में बढ़ावा दिया जा सकता है। और इसस ग्रामीण क्षेत्रों की आर्थिक सांस्कृतिक और परिस्थितीक प्रत्यास्थता को सुदृढ़ किया जा सकता है।

- भूमि संबंधी मामलों को संबोधित करना :** कृषि पर्यटन का समर्थन करने को संबोधित करना : कृषि पर्यटन का समर्थन करने के लिये अपर्याप्त भूमि के मुद्दे को सरकार द्वारा संबोधित किया जाना महत्वपूर्ण है।
- पर्यटन बाजार की आवश्यकता पूर्ति का एक तरीका संकुल आधारित खेती या एक जिला एक फसल सेवाओं के माध्यम से भूमि समेकन में निहित है।

- राज्य एजेंसियों निवेशको की भूमिका :** कृषि परिस्थितीकी तंत्र आधारित सेवाओं के लिये व्यावसायिक वातावरण को सक्षम करने हेतु राज्य एजेंसियाँ कृषि कार्यों पर किसानों की आर्थिक निर्भरता और कृषि-पर्यटन गतिविधियों की कथित लोकप्रियता के बिच एक भूमिका निभा सकती है।
- सामाजिक या प्रभाव निवेशक (Social or impact Investor) व्यवसाय के चरण और कृषि-उद्यमियों द्वारा अपनाए गए व्यवसाय मॉडल के आधार पर कृषि-पर्यटन में निजी इच्छिटी जुटा सकते हैं।
 - ATD भारत में कृषि-पर्यटन परिदृश्य की व्यावसायिक क्षमता का दोहन करने के लिये स्टार्ट अप को आकर्षित कर सकता है और निवेशको को प्रभावित कर सकता है।
 - कृषि पर्यटन के लिये अनुसंधान एवं विकास : कृषि पर्यटन को बढ़ावा देने के लिये ग्रामीण पर्यटन परिस्थितीकी पर्यटन स्वास्थ्य पर्यटन साहसिक पर्यटन और खाद्य – संबंधी अभियान (Calinary Adventures) के साथ वैचारीक अभिसरण की आवश्यकता है।
 - अनुसंधान किसी भी विषय में विकास के प्रमुख कारकों में से एक होता है क्योंकि यह छात्रों और इसके अभ्यास से संलग्न लोगों को उनकी रुचि के क्षेत्रों में शामिल होने और स्थानीय समुदायों के लाभ के लिये सभी संभावित समाधानों की खोज करने में मदद करता है।

किसान कृषि-पर्यटन को कैसे बढ़ावा दे सकते हैं।

- कृषि-पर्यटन के क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिये किसानों को चाहिये की :
- अखबारों, टीवी आदी के माध्यम से अपने पर्यटन केन्द्र का व्यापक प्रचार करें तथा विद्यालयों, महाविद्यालयों, गैर सरकारी संगठनों, क्लबों, संगठनों आदि से संपर्क विकसित करें।
- कृषि-पर्यटकों के स्वागत और अतिथ्य के लिये अपने कर्मचारियों या परिवार के सदस्यों को प्रशिक्षित करें।
- ग्राहकों की मांगों और उनकी अपेक्षाओं को समझे और तदनुसार उनकी सेवा करें।
- वाणिज्यिक आधार पर सुविधाओं/सेवाओं पर सुविधाओं सेवाओं के लिये इष्टतम किराया और शुल्क वसुले।
- विदेश पर्यटकों को आकर्षित करने के लिये एक वेबसाईट विकसित करें और समय समय पर से अपडेट करें। सेवाओं के बारे में उनके फीडबैक ले और आगे के विकास एवं संशोधन हेतु उनसे सुझाव आमंत्रित करें।
- विभिन्न प्रकार के पर्यटकों और उनकी अपेक्षाओं के अनुरूप विभिन्न कृषि-पर्यटन पैकेज का विकास करें।
- छोटे किसान सहकारी समिती के आधार पर अपने कृषि-पर्यटन केंद्रों का विकास कर सकते हैं।

प्रमुख कृषि पर्यटक देश :

लातविया :

- लातविया में कृषिबाद एक लोकप्रिय आंतरराष्ट्रीय पर्यटन स्थल है जहाँ अनाज सब्जी, कल, डेयरी और पशुधन जैसे कई कृषि पर्यटन उपलब्ध है। खेतों में सक्रिय किसानों खेती की प्रक्रियाओं कृषि उत्पादों सक्रिय किसानों खेती की प्रक्रियाओं कृषि उत्पादों और ग्रामीण इलाकों में जीवन के अवसरों और सकारात्मक पहलुओं का जीवन शैली और काम प्रदर्शित होता है। पर्यटक सीख सकते हैं कि मैदान से अंतिम उत्पाद तक भोजन कैसे बनाया जाता है। जबकि यदि संभव हो तो कटाई में भी शामिल होना चाहिए। कुछ पर्यटन परंपरागत स्थानीय लातवियाई व्यंजन जैसे कि कॉटेज पनीर, अनाज समुद्री भोजन, बक्थर्न कैरेवे, पनी, डार्क राई ब्रेड और मांस पर केंद्रित है। बीयर

बनाने के लिए बियर प्रकारों की एक विस्तृत श्रृंखला का उत्पादन करने वाले ब्रुवरी के साथ भी व्यापक रूप से लोकप्रिय है। इसके अलावा खेती में लोकप्रियता बढ़ रही है। जो लातबियाई के पारंपारिक रूप से रहने और खेती करने के लिए इस्तेमाल किए जाने के तरीके को बढ़ावा है और सिखाती है।

भारत -

● २००४ से कृषि पर्यटन परिचलित है यहाँ पांडूरंग टावरे के मार्गदर्शन में बारामती कृषि पर्यटन केंद्र में शुरू हुआ। उन्हें सबसे नवीन पर्यटन उत्पादन केंद्र में शुरू हुआ। उन्हें सबसे नवीन पर्यटन उत्पाद के लिए भारत के राष्ट्रपति से राष्ट्रीय पर्यटन पुरस्कार मिला। कृषि पर्यटन भारत (एटीडीसी) भारत में कृषि पर्यटन अवधारणा के विकास और विपणन में अग्रणी है। २०१४ तक एटीडीसी के पास २१८ संबंध किसान है और महाराष्ट्र राज्य में अपने संबंधित गांवों में कृषि पर्यटन केंद्र संचलित करते हैं।



मिलेट्स और भारतीय खेती

भारत वैश्विक पर स्तर पर मोटे अनाज (बाजरा) का सलसे बड़ा उत्पादक देश बना हुआ है। मोटे अनाज (बाजरा) के तीन टुकड़े अनाज (बाजरा) (मोटे अनाज), ज्वार और मोटे अनाज (बाजरा) (रागी) भारत के कुल अनाज (बाजरा) का उत्पादन बड़ा हिस्सा है। भारतीय मोटे अनाज (बाजरा) के प्रमुख अनाजों में से मोटे अनाज (बाजरा) और जौव सामूहिक विश्व उत्पादन में लगभग १९ प्रतिशत का योगदान देते हैं। आंध्र प्रदेश, गुजरात, हरियाणा, कर्नाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र राजस्थान, तमिल, उत्तर प्रदेश और उत्तराखंड भारत के प्रमुख अनाज (बाजरा) उत्पादक राज्य है। भारत में मील उत्पादन पर कृषी और प्रसंस्कृत खाद्य उत्पादक विकास प्राधिकरण की रिपोर्ट के अनुसार २०२० मे देश में मोटे अनाज (बाजरा) के उत्पादन लगभग ९८ प्रतिशत हिस्सा दस राज्यों का था। २१ राज्य अर्थात्, गुजरात हरियाणा, कर्नाटक, महाराष्ट्र देश के कूल मोटे अनाज (बाजरा) का उत्पादन राजस्थान और उत्तर प्रदेश

इस अर्थ में कृषि पर्यटन का अर्थ है। ग्रामीण इलाके में यात्रा और निवास जहाँ आवास (खेत, गेस्ट हाऊस या मेजबान के घर में अलग कमरे कैम्पिंग इत्यादि) एक किसान से संबंधित है जिसके लिए कृषि उत्पादन स्रोत है आया प्रवास के दौरान पर्यटक विभिन्न कृषि गतिविधियों में भाग ले सकते हैं और किसान के परिवार के साथ घनिष्ठ संपर्क कर सकते हैं। पर्यावरण में अपनी विशिष्टताओं (संस्कृती, जीवनशैली यानी पर्यावरण के सभी संभावनाओं का उपयोग करना शामिल है।

संकलन - न्याहारकर दिव्या निवृत्ती

एफ.वाय.बी.कॉम.

के जिलो में ८३ प्रकाशित से अधिक हैं।

संयुक्त राष्ट्र के खाद्य एवं कृषी संगठन, एफएओ स्टेट २०२१ द्वारा मोटे अनाजो (बाजरा) का महत्व बताया गया है। जो बताता है की दुनिया में कूल अनाज (बाजरा) का उत्पादन होता है। उत्पादन में भारत का हिस्सा १९ प्रतिशत और २० प्रतिशत है। क्रमशः प्रतिशत: इसके अलावा भारत में औसत संख्या १,२३९ किलो ग्राम प्रति हेक्टर हैं। जबकि विश्व औसत १.२२९ किलोग्राम/हेक्टर है।

डॉ. एमएस स्वामीनाथन के नेतृत्व वाली हरित क्रांती ने भारतीय कृषी में आधुनिक तकनीक लायी। आंदोलन ने बेहतर रसायन, प्रजनन, मशीनी करण के साथ उच्च उप-विषय दी वाली वाली, कृषी वैज्ञानिक अध्यायन का उद्देश्य देश के उत्पादन के लिए आत्मनिर्भरता में बदलाव किया है। चावल और मिट्टी के उच्च उपजी वाले मसालो के टुकड़ो पर हरित क्रांती के फोकस ने भारत की स्थिती को भोजन की कमी वाले देश से दुनिया के उपाजु देश

में से एक में बदल किया। हालाँकि हरित क्रांती ने भारत को इस मामले में आत्मनिर्भर बनाने का अपना मुख्य उद्देश्य हासिल कर लिया। लेकिन यह दृष्टिकोण किसी भी तरह के मोटे अनाज (बाजरा) के उत्पादक और प्रसार का कोई महत्व नहीं दे सका। परिणामस्वरूप, पिछले कुछ वर्षों में हमारे खाद्य अनाज में मोटे अनाजों का अनुपात कम हुआ है।

मिलेट्स में विभिन्न छोटे-बीज वाले उपचार शामिल हैं। जिनमें बाजरा, ज्वार, मका, कादो आदि शामिल हैं। और तरल अनाज सुपर-फ़ुड और श्री अन्न के रूप में जाना जाता है।

पोषण, एक 'पर्यावरण अनुकूल' पादप पॉटर्न और विचार त्रिमुर्ती में शामिल हैं जो अनाज (बाजरा) को बढ़ावा देने के लिए पोषण अभियान की स्थापना करता है।

मोटे अनाजों (बाजरा) की पोषण क्षमता :

पोषण संबंधी एसोसिएटेड मेडिसिन का स्वास्थ्य पर लाभकारी प्रभाव पड़ सकता है। बच्चों में मोटापे का लाभ, बच्चों में अवसाद, मधुमेह और आदि मोटापे के रूप में सामने आ सकते हैं। और किसी भी राष्ट्र की आर्थिक क्षमता का लाभ उठाकर गंभीर चुनौतियाँ पैदा हो सकती हैं। इस संदर्भ में लोगों के पोषण आहार को बढ़ाने के लिए अनाज (बाजरा) का परिक्षण और प्रवास किया गया है। मोटे अनाज (बाजरा) को पूरे विश्व में पोषक तत्वों में हमारे आहार में पोषण संतुलन बनाए रखने की क्षमता है। अधिकांश मोटे अनाजों (बाजरा) में प्रोटीन, अनाज, विटामिन और आवश्यक खनिजों की उच्च मात्रा होती है। और यह अनाज के लिए एक अनाज मुक्त विकल्प है। मोटे अनाज (बाजरा) के कुछ पोषण संबंधी अल्प मात्रा में वसा का कम अवशोषण और कम ग्लाइसेमिक स्कोर शामिल है।

पर्यावरण दृष्टि से मोटे अनाज (बाजरा) की खेती का टिकारूपन

डोसा के उच्च पोषण मूल्य पर ध्यान दिया जा रहा है। नए सिरे से अनाज (बाजरा) के बढ़ते उत्पादन को बढ़ाने पर ध्यान दिया जा रहा है। इन अनाजों की आवश्यकता होती है अधिक सामान्यता पर उद्यम को कम करने की क्षमता चावल जैसे अधिक पानी की कम करने की क्षमता चावल जैसे खेती वाली फसले उगाएँ, विविधता को बढ़ावा दें आहार, और सभी के लिए

खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करना। मोटे अनाज (बाजरा) को अलग-अलग-भू-आकृतियों और जलवायु जलवायु में मिश्रीत किया जा सकता है। जिससे मोटे अनाजों की अनुकूलता सुनिश्चित हो जाती है। वे मिठाई और अधिकांश थोक के प्रति-आलोचना करते हैं। मिश्रीत फसलें, विशेष रूप से शुष्क भूमि वाले क्षेत्रों में मिट्टी के उर्वरता बनाए रखने के लिए अच्छा काम करते हैं। कुछ मोटे अनाजों (बाजरा) के लिए सिंचाई की आवश्यकता धान और अनाज की तुलना में कम है। उदाहरण के लिए, जबकि चावल को १०० सेमी से अधिक के साथ २५ डिग्री से अधिक तापमान वार्षिक वर्षा की आवश्यकता होती है। और बाजरे को २० सेमी से कम वार्षिक वर्षा की आवश्यकता होती है।

मिलेट्स प्रोडक्शन को कृषी क्षेत्र के अंतर्गत बढ़ावा दिया गया : -

२०१३-१४ से २०२१-२२ तक भारत में १२.३ से १५.५ मिलियन हेक्टेयर की खेती का कारोबार हो रहा है। अनुमान के अनुसार, २०२२-२३ में भारत का अनाज (बाजरा) उत्पादन १५९ लाख टन था। सरकार ने २०२२-२३ के लिए जो उत्पादन लक्ष्य तय किया था। वह २०५ लाख टन था, मोटे अनाज (बाजरा) के कुल उत्पादन के संदर्भ में, आकड़े २०१८-१९ में १३७ लाख टन से बढ़कर २०२१-२२ में १६० हो गए इतनी अवधि में बढ़ोतरी १.१६३। हेक्टेयर से उधाल १.२३० / हेक्टेयर हो गया।

भारत में मोटे अनाज (बाजरा) की खेती विभिन्न राज्यों में की जाती है। अनाज-२ संयुक्त राज्य अमेरिका में पेश किया जाता है। जहाँ २०२१-२२ के तहत अनाज (बाजरा) की खेती, की जाती है। अनाज (बाजरा) की खेती की जाती है। और इसका उत्पादन किया जाता है। उत्पाद (मोटे अनाज) (बाजरा) सबसे अधिक था।

संदर्भ : 1) www.educationhindi.com

2) www.mazabhyas.com

- जाधव आरती संजय

एफ.वाय.बी.कॉम.



मिलेट्स का इतिहास



भारत के अनाज के विकास के शुरुआती इतिहास में मुख्य रूप से लोकप्रिय तीन प्रकार बाजरा की पहचान की गई हैं। फॉक्सटेल बाजरा, बार्नयार्ड बाजरा और काली फिंगर बाजरा, इसके अलावा ज्वार, मोती रागी, प्रासो, कोदो सभी बाजरा की किस्में हैं। विभिन्न प्रकार भारतीय व्यंजनों में अनाज का अपना गौरवपूर्ण स्थान था। हालांकि बाद में इसकी शोभा कम हो गई और बाद में। जो ज्यादा अच्छे खाने के स्वाद के लिए गिने जाने वाले व्यंजनों की लिस्ट से अलग कर दिया गया था।

बाजरा एक महत्वपूर्ण अनाज है जो मुख्य रूप से उष्णकटिबंधीय अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में उगाया जाता है। खासकर अफ्रीका और भारतीय उपमहाद्वीप में यह गेहूँ, चावल, मका, जौ और बाजरा यहाँ उगाया जाता है।

बाजरा में पाए जाने वाले पोषक तत्व

पोषक तत्व	मात्रा
Carbs	65-75%
Protein	7-12%
Deitary Fibre	15-20%
Fat	2-5%
Magnesium	10% of the daily value
Mangenese	13% of the daily value
Phosphrus	3% of the daily value
Copper	17% of daily value

कई अन्य आदतों की तरह, भारतीयों ने भी अपने भोजन की आदतों को पश्चिमी स्वाद के अनुसार बदल दिया। स्वदेशी खाद्य पदार्थ तेजी से छुट गए, अंततः बाजरा जैसे खाद्यान्नों की किंमत कम हो गई क्योंकि इसे गेहूँ या चावल की तुलना में घटिया विकल्प माना गया। हरित क्रांति से पहले, बाजरा खेती किए गए अनाज का ४० प्रतिशत बनता था। जो चावल उत्पादन से अधिक योगदान देता था। पिछले कुछ वर्षों में कृषि के साथ-साथ पर्यावरणीय परिणामों के कारण बाजरा उत्पादन में अनाज उत्पादन का ४० प्रतिशत हिस्सा घटकर लगभग १० प्रतिशत रह गया है। चावल और गेहूँ भारतीय भोजन बन गए हैं। हाल के वर्षों में भारत में धीरे-धीरे बाजरा

समर्थक आंदोलन शुरू हुआ। एसोर्चेम के अनुसार भारत दुनिया में बाजरा सबसे बड़ा उत्पादक हैं। भारत में बाजरा लगभग २१ राज्यों में उगाया जाता है। राजस्थान, महाराष्ट्र, कर्नाटक, आंध्रप्रदेश, तमिलनाडू, केरल, हरियाणा, और गुजरात में प्रमुख है।

भारत में बाजरा की खेती १२.४५ हेक्टर की जाती है जिससे १२४७ किलोग्राम हेक्टर की उपज के साथ १५.५३ मिलियन टन का उत्पादन होता है। क्षेत्रफल (३.८४ मिलियन हेक्टर) और उत्पादन (४.३१ मिलियन मेट्रिक टन) के मामले में चावल, गेहूँ और मका के बाद ज्वार भारत का चौथा सबसे महत्वपूर्ण खाद्यान्न है। बाजरा (७.०५ मिलियन हेक्टर) उत्पादन के लगभग बराबर प्रतिशत के साथ देश के बाजरा क्षेत्र में ५० प्रतिशत से अधिक का योगदान दे रहा है। यह जानना दिलचस्प है कि भारत बार्नयार्ड (९९.९ प्रतिशत), फिंगर (५३.३ प्रतिशत), कोडो (१०० प्रतिशत) का शीर्ष उत्पादक हैं।

बाजरा आसानी से नष्ट नहीं होता है। और कभी कभी इसकी शेल्फ-लाइफ एक दशक से भी अधिक होती है। इसका पोषण स्तर उँचा है। जो भोजन की बर्बादी पर नियंत्रण रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। बाजरा रेशेदार होता है। इसमें मँग्रीशियम, नियासिन (विटामिन बी ३) होता है। ग्लुटेन-मुक्त होता है। और इसमें प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है।

मोटे अनाज फाइबर, प्रोटीन, विटामिन और खनिजों के अच्छे स्रोत होते हैं।

मोटे अनाज सुखा प्रतिरोधी (drought-resistant) होते कम जल की आवश्यकता रखते हैं और कम पोषक मृदा दशाओं में भी उगाए जा सकता है। यह उन्हें अप्रत्याशित मौसम पैटर्न और जल की कमी वाले क्षेत्रों के लिये एक उपयुक्त खाद्य फसल बनाता है। आज प्राकृतिक रूप से ग्लुटेन-फ्री या लस मुक्त होते हैं, जो उन्हें सालियेक रोग या लस असहिष्णुता (Gluten Intolerance) वाले लोगों के लिये उपयुक्त खाद्य अनाज बनाते हैं।

मिलेट्स छोटे बीज वाली विभिन्न फसलों के लिये संयुक्त

रूप से प्रयुक्त शब्द हैं जिन्हे समशीतोष्ण उपोष्ण और उष्ण कटिबंधीय क्षेत्रों के शुष्क भूभागों ने सीमांत भूमि पर अनाज फसलों के रूप में उगाया जाता है। इन अनाजों के प्राचीनतम साक्ष्य सिंधु सभ्यता से प्राप्त हुए हैं और माना जाता है कि ये खाद्य के लिये उगाये गये प्रथम फसलों में से एक हैं। विश्व के १३१ देशों में इनकी खेती की जाती है। और ये एशिया एवं अफ्रीका में लगभग ६० करोड़ लोगो के लिए पारंपारिक आहार का अंग हैं। यह विश्व उत्पादन में मोटे अनाजों का सबसे बड़ा उत्पादक देश है। यह वैश्विक उत्पादन में संयुक्त रूप से ५५% से अधिक की हिस्सेदारी रखते हैं। भूमि उपयोग में बदलाव के कारणों में कम पैदावार और मोटे अनाजों के

प्रसंस्करण से संलग्न समय-साध्य एवं श्रमसाध्य कार्य (जो प्रायः महिलाओं के द्वारा किये जाते हैं) जैसे कारक शामिल हैं। यदि चावल एवं गेहूँ के २०% को मोटे अनाजों से प्रतिस्थापित करना हो तो देश को १०.८ मिलियन टन मोटे अनाजों की आवश्यकता होगी।

आज के युग में मिलेट्स की आवश्यकता कम होती जा रही हैं। ऐसा दिखाई पड़ता है। इसलिए हमें पोषकत्व की आवश्यकता है तो हमें मिलेट्स की बहुत आवश्यकता है।

संदर्भ : गूगल

- चव्हाण साक्षी मिलिंद
एफ.वाय.बी.कॉम.



मिलेट्स परिभाषा एवं प्रकार

भारत के सबसे पुराने खाद्य पदार्थों में से एक मोटे अनाजों को अक्सर ज्यादातर के रूप में जाना जाता है। ज्यादातर उनमें से कई भारत के मुल निवासी हैं। लेकिन हरित क्रांति के बाद, हम बाजरा, ज्वारी और रागी को छोड़कर अन्य मोटे अनाजों से अनजान हैं।

आप शायद ही जानते हैं। कि भारत में पहले बड़े पैमाने पर मोटे अनाजों का उत्पादन होता था। हालाँकि, हरित क्रांति के बाद बढ़ती हुई आबादी की भुख मिटाने के लिए चावल और गेहूँ के उत्पादन में गिरावट आई फिर भी बाजरा, ज्वारा और रागी जैसे मोटे अनाज आज भी कुछ क्षेत्रों में मुख्य खाद्य स्रोत हैं। हाल ही के वर्षों में अपने पोषण मुल्यों के कारण मोटे अनाज फिर से अपनी लोकप्रियता हासिल कर रहे हैं। क्योंकि उनके पोषण तत्वों से भरपूर गुण, उन्हें बीमारियों से लड़ने और स्वास्थ्य रहने के लिए एक शानदार विकल्प बनाते हैं। इसके अलावा, मिलेट्स की फसल भारत की विविध कृषि-जलवायु के प्रति सहिष्णु है। इसलिए वे टिकाऊ कृषि और खाद्य सुरक्षा के लिए अधिक महत्वपूर्ण हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि मिलेट्स के उत्पादन

को स्थायी कृषि और एक स्वास्थ्य दुनिया के दृष्टिकोन के रूप में देखा जा सकता है। वास्तव में मिलेट्स की अधिकांश फसलें भारत की मुल निवासी हैं और पोषक अनाज कहलाती है। क्योंकि इनमें अधिकांश पोषक तत्व होते हैं जो मानव शरीर को सामान्य कामकाज के लिए आवश्यक होते हैं। विशेष रूप से मिलेट्स में ज्वार। बाजरा, रागी मुख्य मिलेट में तो कंगनी, कृतकी, कोदो, चेना और मावा माइनर मिलेट में शामिल हैं। अन्य लोकप्रिय अनाजों की तुलना में मिलेट्स वर्षा आधारित कम पानी और उर्वरता आवश्यकताओं के साथ कठोर अनाज है।

दुसरें शब्दों में कहे तो सुखे के प्रतिरोधी होने के अलावा, वे अत्याधिक मौसम की स्थिती के प्रति अत्याधिक सहिष्णु भी है। खास बात ये है कि मिलेट्स नैसर्गिक तरी-के से आसानी से उग सकते हैं। विशेषकर इन्हें उगाने के लिए किसी भी किटकनाशक या रासायनिक खाद कि जरूर कम या नहीं होती है। इसलिए इनकी खेती पर्यावरण के लिए बेहतर मानी जाती है। मिलेट्स पोषक मुल्यों से भरपूर होते हैं।

सीधे शब्दों में कहे तो वे आहार फाइबर, प्रोटीन और अन्य

सुक्ष्म पोषक मुल्यों का एक अच्छा स्रोत होते हैं। खासकर हर एक मिलेट में अलग पोषक तत्व पाए जाते हैं। जैसे की बाजरा में प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है। तो रागी कैल्शियम से भरपूर होता है। इतनाही नहीं मिलेट्स में लोह, और अन्य खनिजों की मात्रा भी उच्च होती है।

मिलेट्स का भारतीय नाम

- ज्वारा : सोरघम बाकलर
(Sorghum Bicolour)
- बाजरा : पेनिसेटस ग्लोकम
(Pennisetum Glocam)
- रागी : एलुसिनियन कोरकाना
(Eleusins Coroncan)
- कंगनी : सेटरिया इटालिक
(Setaria Italic)
- चेना : पेंनिकम मिलिरासियम
(Pricam Millican)
- कुटुकी : पेंनिकम सुमत्रेंसा
(Penicum Sumatrense)
- सावा : इचिनीकलोआ फ्रमेनेशिया
(Echinochloa fromentcea)

कुटुकी, कोदो, भुरा, शीर्ष जैसे मिलेट भारत की विरासत फसले हैं। इसके अलावा, चेना और कंगनी जैसे मिलेट चीन से भारत आए जबकी ज्वारा, बाजरा, रागी, आफ्रिका से आए हालाँकि, ज्वार की उत्पत्ती का द्वितीयक केंद्र भारतीय उपमहाद्वीप है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि भारतीय संस्कृत पाठ यजुर्वेद में तीन मिलेट का एक ऐतिहासिक उल्लेख प्रकट होता है। कंगनी, चेना और सावा यह भारतीय कास्य युग से व्यापक मोटे अनाज संस्कृति की इंगित करता है।

भारत में आफ्रिकी बाजरे की खेती :

ये काफी दिलचस्प है कि भारत मोटे अनाज, यानी मिलेट का सबसे बड़ा उत्पादक है। भारत में पैदा होने वाला मिलेट वैश्विक उत्पादक का लगभग एक तिहाई है। भारत के अलावा चीन, नाइजर और नाइजीरिया बाजार में अन्य प्रमुख उत्पादक

देश है। पश्चिमी अफ्रीकी देश बुर्किना फासो में उगने वाली प्राकृतिक किस्मवाला बाजरा भारत में भी उपजाया जा रहा है। भारत ने इसे ओकाशना वन (Okashnai) किस्म के रूप में ओका वेरायणी के बाजरे की उपज दोगुनी कर दी गई है।

APEDA के मुताबिक भारत में मिलेट की ८ वेराइटी

भारत से ३८ देशों में भेजा जाने वाला ज्वार एक्सपोर्ट क्वालिटी के मामले में उत्साहजनक आकड़े दिखाता है। वाणिज्य मंत्रालय के मुताबिक २०२०-२१ में २.२२ करोड़ से अधिक, जबकी २०२१-२२ में ७.०० करोड़ से अधिक ज्वार एक्सपोर्ट किया गया APEDA के मुताबिक मिलेट की ८ वेराइटी इंडिया से बहार भेजी जाती है। इनको पहचानने के लिए अलग-अलग राचरास कोड दिए जाते हैं।

	HS CODE	मिलेट की वेराइटी के नाम
1)	10082110	बीज क्वालिटी के मिलेट (ज्वारा)
2)	10082120	बीज क्वालिटी के मिलेट (बाजरा)
3)	10082130	मिलेट (रागी) बीज क्वालिटी वाले
4)	10082930	मिलेट (रागी) बीज अलावा अन्य
5)	10083010	मिलेट (कैनरी) बीज जैसी क्वालिटी वाले
6)	10083090	मिलेट (कैनरी) बीज के अलावा अन्य

७००० साल पहले भी बाजरा का सेवन

एएनआई की रिपोर्ट के मुताबिक खेती-किसानों की औपचारिक शुरुआत से पहले पूर्वज बाजरे पर ही निर्भर रहते थे। इसका सेवन ७००० साल पहले भी किया जा चुका है।

संकलन - कोल्हे धनंजय शंकर

एफ.वाय.बी.कॉम.



मिलेट्स और भारतीय खेती



महिमा
भरडधान्याची

भारत वैश्विक स्तर पर मोटे अनाजों (Millets) का सबसे बड़ा उत्पादक देश रहा है। मोटे अनाजों ज्वार, और फिंगर मोटे अनाजों भारत के कुल मोटे उत्पादन का बड़ा हिस्सा है। भारतीय मोटे अनाजों की प्रमुख किस्मों में से और जीव मीलकर विश्व उत्पादन में लगभग १९ प्रतिशत का योगदान करते हैं। गुजरात, कर्नाटक, महाराष्ट्र और उत्तराखंड भारत के प्रमुख मोटे अनाजों उत्पादक राज्य हैं। भारत में मील उत्पादन पर कृषि और प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद विकास प्राधिकरण की रिपोर्ट के अनुसार २०२० में देश में मोटे अनाजों २१ राज्य अर्थात्, गुजरात, हरियाणा, महाराष्ट्र देश के कुल मोटे अनाजों उत्पादन में प्रमुख हैं।

मिलेट्स के महत्व को रेखांकित किया गया है। जो बताता है कि दुनिया में मोटे अनाजों उत्पादन के तहत कुल क्षेत्रफल और दुनिया में कुल मोटे अनाजों उत्पादन में से भारत का हिस्सा १९ प्रतिशत, प्रतिशत २० है। क्रमशः प्रतिशत; इसके आलावा भारत में औसत उत्पादकता १२३९ किलोग्राम प्रति हेक्टेयर भारतीय कृषि में आधुनिक तकनीक लाई। ने बेहतर रासायनिक-प्रजनन मशीनीकरण के साथ उच्च उपज देने वाली किस्मों के बीजों के उपयोग की वकालत की और कृषि संबंधी प्रथाओं का उद्देश्य देश के खाद्यान्न उत्पादन के लिए आत्मनिर्भरता में बदल दिया है। चावल और गेहूँ के उच्च उपज वाले किस्म के बीजों पर हरित क्रांति के फोकस ने भारत की स्थिति को भोजन की कमी वाले देश से दुनिया के खाद्यान्न अधिशेष देशों में से एक में बदल दिया हालाँकि हरित क्रांति ने भारत को खाद्यान्न के मामले में आत्मनिर्भर बनाने का अपना मुख्य उद्देश्य है।

मिलेट्स में विभिन्न छोटे-बीज वाले पौधे शामिल हैं। जिनमें बाजरा, ज्वारा, मका कोदो आदि शामिल हैं और इन्हें पोषक अनाज सुपर-फुड और श्री अन्न के रूप में भी जाना जाता है। पोषण संवर्धन, एक पर्यावरण अनुकूल फसल पैटर्न और लाभकारी विचारों में त्रिमूर्ति शामिल है जो मोटे अनाजों को बढ़ावा देने के हालिया अभियान की नींव बनाती है। इस संदर्भ में यह लेख मोटे अनाजों के इन तीन महत्वपूर्ण पहलुओं और पृष्ठभूमि में मोटे मिलेट्स को बढ़ावा देने के लिए भारत सरकार द्वारा उठाए गए कदमों पर केंद्रित है। पोषण संबंधी असंतुलन का स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। और लोगों को चिकित्सा संबंधी चिंताओं से जूझना पड़ सकता है। कुपोषण बच्चों में बौनापन, किशोरो में एनिमिया, वयस्को में मधुमेह और मोटापा आदि के रूप में प्रकट हो सकता है। और

किसी राष्ट्र की आर्थिक क्षमता का लाभ उठाने में गंभीर चुनौतियां पैदा कर सकता है। मिलेट्स इस संदर्भ में, लोगों की पोषण संबंधी संवेदनशीलता को बढ़ाने के लिए मोटे अनाजों का परीक्षण और प्रयास किया गया है। मोटे अनाजों को पूरे विश्व में पोषक अनाज के रूप में स्वीकृति मिल गई है।

इन पोषक अनाजों में हमारे आहार में पोषण संतुलन लाने के क्षमता है। अधिकांश मोटे अनाजों में प्रोटीन फाइबर, विटामिन और आवश्यक खनिजों की उच्च मात्रा होती है। और यह अनाज के लिए एक आकर्षक ग्लूटेन-मुक्त विकल्प है। मोटे अनाजों पोषण संबंधी सुरक्षा प्रदान कर सकता है।

भारतीय खेती का मिलेट्स ने आंतरराष्ट्रीय बाजारों में सम्मानजनक मांग दर्ज की है। जैसा कि हमारे माननीय प्रधान मंत्री ने बताया है, भारतीय मोटे अनाज अब एक स्वीकृत ब्रांड बन गए हैं और अपने तरीके से आर्थिक समृद्धि का रस्ता अपना रहे हैं। समय की मांग है। कि पूर्व-उत्पादन से लेकर प्रसंस्करण और विपणन तक एक उपयुक्त आपूर्ति श्रृंखला और मुल्य-श्रृंखला का उध्दव सुनिश्चित किया जाए। भारत से निकलने वाली आपूर्ति श्रृंखला को मजबुत करने के लिए एपीडा ने ई-कंटलॉग प्रकाशित करने, क्षमता निर्माण कार्यक्रम आयोजित करने और विभिन्न आंतरराष्ट्रीय व्यापार मेलों के दौरान बिजनेस टु बिजनेस बैठकों के माध्यम से भारतीय मोटे अनाज को बढ़ावा देने का बीड़ा उठाया है।

एक चुनौती जिसकी जरूरत है स्वच्छता और पादप स्वच्छता उपायों के साथ निर्यात के अनुपालन पर तेजी से ध्यान दिया जाना चाहिए जिससे भारत में उत्पादित मोटे अनाजों मिलेट्स की वैश्विक मांग में वृद्धि होगी। मोटे अनाजों पर जो केंद्रित दृष्टिकोण अपनाया गया है। वह उत्पादकों और उपभोक्ताओं दोनों के प्रयोग के लचीलेपन पर बहुत अधिक निर्भर करता है। कृषि खाद्य संबंधी मुद्दों पर काबु पाने, बढ़ी हुई उत्पादकता के साथ उच्च उत्पादन सुनिश्चित करने, को पूरा करे।

संकलन - वाकचौरे करण सूदाम

एफ.वाय.बी.कॉम.



मिलेट्स खाने के फायदे



महिमा
भरडधान्याचा

Health Benefits of Eating Millets आजकल

मिलेट्स का नाम काफी सुनने को मिलता है। इसे मोटा अनाज भी कहा जाता है। इसमें ज्वार, बाजरा, रागी और कुट्टू जैसे अनाजों को शामिल किया जाता है। ये ग्लूटेन फ्री होने साथ शरीर के लिए फायदेमंद भी होते हैं। इसको खाने से वजन कंट्रोल होने के साथ डायबिटीज कंट्रोल होती है। मिलेट्स खाने में स्वादिष्ट होने के साथ ये असानी से पच भी जाते हैं। इनमें कई तरहके पोषक तत्व पाए जाते हैं, जैसे फाइबर, प्रोटीन, फोलेट, आयरन और अमिनो एसिड। मिलेट्स एंटी एरिगि गुणों से भी भरपूर होता है। इसकी वजह से इसको सेवन करने से त्वचा पर जल्दी रिकल्स के निशान भी नजर नहीं आते हैं।

वजन कम करने में मददगार :

मिलेट्स के सेवन से वजन कम करने में मदद मिलती है। इसमें कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है। ऐसे में इसके सेवन से वजन कम होने के साथ बैली फैट भी कम होता है। इसमें मौजूद फाइबर पेट को लंबे समय तक भरकर रखते हैं। इसकी वजह से आप अतिरिक्त खाने से बच जाते हैं और वजन कम करने में मदद मिलती है।

पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद :

मिलेट्स खाने से पाचन-तंत्र से जुड़ी कई समस्याएँ दूर होती हैं। ये अनाज असानी से पच जाते हैं। और पेट में एसिडिटी अपच और कब्ज की समस्या को दूर करते हैं। इसमें मौजूद फाइबर पेट को साफ रखता है और मल को सॉफ्ट बनाता है।

त्वचा को रखे ग्लोईंग :

मिलेट्स त्वचा को पोषण देने के साथ स्किन को ग्लोइंग बनाते हैं। इनके सेवन से टैनिंग कि समस्या से बचाव होगा। ये स्किन को डैमेज होने से बचाते हैं। त्वचा को हेल्दी रखने के लिए डाइट में मिलेट्स को अवश्य शामिल करें।

डायबिटीज में फायदेमंद :

मिलेट्स के सेवन से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल रहता है। इसको खाने से डायबिटीज के मरीजों में ग्लूकोज लेवल कम होता है और डायबिटीज कंट्रोल रहती है। इसमें मौजूद फाइबर डायबिटीज में होने वाली समस्या ओ को आसानी से कम करता है।

हार्ट के लिए फायदेमंद :

अगर आप भी अपने हार्ट को हेल्दी रखना चाहते हैं, तो डाइट में मिलेट्स को अवश्य शामिल करें शरीर का बॉड कोलेस्ट्रॉल कम होता है। इसके सेवन से हार्ट संबंधी बीमारियाँ जैसे हार्ट स्ट्रोक और हार्ट अटैक का खतरा भी कम होता है।

मिलेट्स शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। हालांकि, अगर आपको कोई बीमारी या एलर्जी की समस्या है, तो डॉक्टर से पुछकर इसका सेवन करें।

मिलेट क्या होता है : मोटे अनाज को मिलेट कहते हैं। यह २ प्रकार का होता है एक मोटा और दुसरा छोटा दाना। मिलेट में ज्वार (शर्बत) बाजरा, रागी (मडुआ), झंगोरा, बैरी कंगनी, कुटकी (लघु धान्य), कोदो, चेना (चीना)सामा या सांबा और जौ आदी आते हैं।

क्यों खाना बंद हुआ मिलेट : भारत में ६० के दशक में मिलेट का उत्पादन कम हुआ और उसकी जगह भारतीयों की थाली में गेहूँ को बढ़ावा दिया गया जो एक प्रकार का मैदा ही है मोटा अनाज खाना बंद कर देने से कई तरह के रोग के साथ ही देश में कुपोषण भी बढ़ा है।

कोरोना के बाद मोटे अनाज इम्युनिटी बुस्टर के रूप में प्रतिष्ठित हुए हैं। इन्हें सुपरफूड कहा जाने लगा है।

मिलेट्स में कैल्शियम, आयरन, झिंक, फास्फोरस, मॅग्रीशियम, फाइबर, विटामिन-बी६, इ. लेसियीन आदी तत्व होते हैं।

संदर्भ : 1) web - <https://hindi.webdunia.com>

2) web-<https://www.onlymyhealth.com>

संकलन - कोल्हे वैभव संजय
एफ.वाय.बी.कॉम.



वर्ष २०२३ : आंतरराष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष



मोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, सावा, कंगनी, चीना, कोदो, कुटकी और कुट्टू को मिलेट क्रॉप कहा जाता है। मिलेट्स को सुपर फूड कहा जाता है, क्योंकि इनमें पोषक तत्व अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में होते हैं।

संयुक्त राष्ट्र संघ ने वर्ष २०२३ को आंतरराष्ट्रीय मिलेट क्रॉप वर्ष घोषित किया है। संयुक्त राष्ट्र की ओर से यह कदम भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की पहल के बाद उठाया गया है। केंद्रीय कृषि मंत्री नरेंद्र सिंह ने कहा है कि वर्ष २०२३ में आंतरराष्ट्रीय स्तर पर मिलेट्स का उत्पादन बढ़ाने में मदद मिलेगी। साथ ही इससे मिलेट्स क्रॉप के उपयोगी पुसंस्करण और फसल चक्र के बेहतर इस्तेमाल के साथ इे खाद्य सामग्री का अहम अंग बनाने में मदद मिलेगी। इससे पहले भाजपा संसदीय दल की बैठक के दौरान पीएम नरेंद्र मोदी ने वर्ष २०२३ को आंतरराष्ट्रीय मिलेट इयर मनाने के साथ-साथ इस वर्ष लोगों को इसके बारे में जागरूक करना चाहिए। कृषि मंत्री ने नरेंद्र तोमर ने कहा, कृषि मंत्रालय और किसानों के कल्याणकारी संगठन मिशन मोड में मिलेट का उत्पादन बढ़ाने और उपभोग बनाने के लिए केंद्रीय मंत्रालयों राज्य सरकारी और अन्य संबंधित संगठनों के साथ मिलकर काम कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि भारत सरकार ने अप्रैल २०१८ में मिलेट को एक पोषणकारी अनाज घोषित किया था। मिलेट्स क्रॉप की पोषण मिशन अभिमान में भी शामिल गया है।

मिलेट्स क्रॉप, खाद्य सुरक्षा के साथ-साथ आंतरराष्ट्रीय संबंधों के लिए भी महत्वपूर्ण हाल ही में विदेशी मंत्री एस. जयशंकर ने भी कोरोना महामारी, जलवायु, परिवर्तन और अन्य कर्नातियों के बीच मिलेट्स के महत्व को रेखांकित किया था। जयशंकर ने बताया था कि मिलेट्स खाद्य सुरक्षा के साथ साथ आंतरराष्ट्रीय संबंधों के लिए भी महत्वपूर्ण हैं। एशिया और अफ्रिका मिलेट्स के प्रमुख उत्पादक और उपयोगकर्ता देश हैं। भारत के अलावे नाइजर, सूदान और नाइजीरिया मिलेट्स को सरकार ने सांसदों के लिए एक लंच का भी आयोजन किया जिसमें मिलेट्स से बने भोजन ही मीनू का हिस्सा थे। प्रधानमंत्री मोदी की ओर से वर्ष २०२३ को मिलेट इयर की पहचान देने की पहल के तहत मंगलवार को संसद में सांसदों के लिए एक स्पेशल लंच तैयार किया गया जहाँ रागी, ज्वार व बाजरे से बनी रोटियाँ परोसी गईं। इसके अलावे ज्वार और बाजरे से बनी खिचडी भी सांसदों को परोसी गई। इस स्पेशल लंच के लिए रोफ, विशेष तौर कर्नाटक से मंगाए गए थे। उन्होंने रागी से इडली और डोसा तैयार किए।

क्या है मिलेट ? क्रॉप्स ? इन्हें क्यों कहा जाता है सुपर फूड ?

मोटे अनाज, वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, सावा, कंगनी, चीना, कोरो, कुटकी और कुट्टू को मिलेट क्रॉप कहा जाता है। मिलेट्स को सुपर फूड कहा जाता है, क्योंकि इनमें पोषकतत्व अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में होते हैं। भारतीय मिलेट्स अनुसंधान संस्थान के अनुसार, रागी यानी फिंगर मिलेट में कैल्शियम की मात्रा अच्छी होती है। प्रति १०० ग्राम फिंगर मिलेट में ३६४ मिलिग्राम तक कैल्शियम होता है। रागी में आयरन की मात्रा भी गेहूँ और चावल से ज्यादा होती है।

क्या है मिलेट ? क्रॉप्स की खासियत ? मिलेट्स क्रॉप को कम पानी की जरूरत होती है। उदाहरण के लिए गेहूँ के पौधे को पकाने में २१०० मिलीमीटर पानी की जरूरत होती है। वहीं, बाजरा, जैसी मोटे अनाज की फसल के एक पौधे को पूरे जीवनकाल में ३५० मिलीमीटर पानी चाहिए होता है। रागी को ४०० मिलीमीटर पानी चाहिए होता है। जहां दूसरी फसले पानी की कमी होने पर पूरी तरह बर्बाद हो जाती है, वहीं, मोटा अनाज की फसल खराब होने की स्थिति में भी पशुओं के चारे के काम आ सकती है।

बाजरे की १६ किस्मों का भारत में होता है उत्पादन

बाजरे की १६ प्रमुख किस्में हैं जिनका उत्पादन और निर्यात, भारत से किया जाता है। इनमें शामिल हैं ज्वार, पर्ल मिलेट, रागी, कंगनी, चीना, कोदो, सावा/सेवा/ झुगोरा, कुटकी, बक हीट एवं कुट्टू, चैलाई एवं ब्राऊन तैप बाजरा। भारत से बाजरा के निर्यातों में मुख्य रूप से साबुत अनाज शामिल है और भारत से बाजरा के मूल्य वर्धित उत्पादों का निर्यात नगण्य है।

डीजीसीआईएस के आंकड़ों के अनुसार, भारत ने वित्त वर्ष २०२१-२२ में बाजरा के निर्यात में ८.०२ प्रतिशत की वृद्धि दर्ज कराई जोकि पिछले वर्ष की समान अवधि के १४७, ५०१, ०८ मेट्रिक टन की तुलना में बढ़ कर १५९, ३३२, १६ मीट्रिक टन हो गयात भारत के प्रमुख बाजरा, निर्यातक देश है, यूई, ट्यूनिशिया, यमून, ब्रिटेन तथा अमेरिका भारत से निर्यात किए जाने वाले बाजरा की किस्मों में बाजरा, रागी, कैनरी, ज्वार तथा बकवीर शामिल है। विश्व के प्रमुख बाजरा आयातक देश है, इंडोनेशिया, वेल्जियम, जापान, जर्मनी, मैक्सिको, इटली, इटली, अमेरिका, ब्रिटेन, ब्राजील और नीदरलैंड।

- शिंदे साक्षी सोपान

एफ.वाय.बी.कॉम.



“यह रागी हुई अभागी क्यों ?”



महिमा
भरडधान्याची

यह 'रागी' हुई अभागी क्यों ?
चावल की किस्मत जागी क्यों ?
जो 'ज्वार' जमी जन-मानस में,
गेहूँ के डर से भागी क्यों ?

यूँ होता श्वेत 'झंगोरा' है ।
यह धान सरीखा गोरा है ।
पर यह भी हारा गेहूँ से,
जिसका हर कहीं ढिंढोरा है ।

जाने कितने थे अन्न यहाँ ?
एक-दूजे से प्रसन्न यहाँ ।
जब आया दौर सफेदी का,
हो गए मगर सब खिन्न यहाँ ।

अब कहाँ वो 'कोदो-कुटकी' है ?
'साँवाँ की काया भटकी है ।
संन्यासी हुआ 'बाजरा' अब,
गुम हुई 'काँगणी' छुटकी है ।

अब जिसका रंग सुनहरा है।
सब तरफ उन्हीं का पहरा है ।
अब कौन सुने महमैलों की,
गेहूँ का साया गहरा है ।

यह देता सबसे कम पोषण ।
और करता है ज्यादा शोषण
तोहफे में दिये रसायन अर
माटी-पानी का अवशोषण

यह गेहूँ धनिया- सेठ बना ।
उपभोगी मोटा पेट बना ।
जो हजम नहीं पर पाए हैं ।
उनकी चमड़ी का फेट बना ।

अब आँगे दिन 'रागी' के ।
उस 'कुरी' 'बटी' बैरागी के
जब 'राजगिरा' फिर आएगा और
ताज गिरें बड़भागी है ।

जब हमला हो 'हमलाई' का ।
छँट जाए भरम मलाई का ।
चीनी पर भारी 'चीना' हो,
टूटेगा बंध कलाई का ।

बीतेमा दौर गुलामी का ।
गोरों की और सलामी का ।
जो बची धरोहर अपनी है,
गुजरा अब वक्त नीलामी का ।

- कवि - अनिल सिंह तोमर
संकलन - केदार दिक्षा चंद्रकांत
तृतीय वर्ष बी.बी.ए. (सी.ए.)

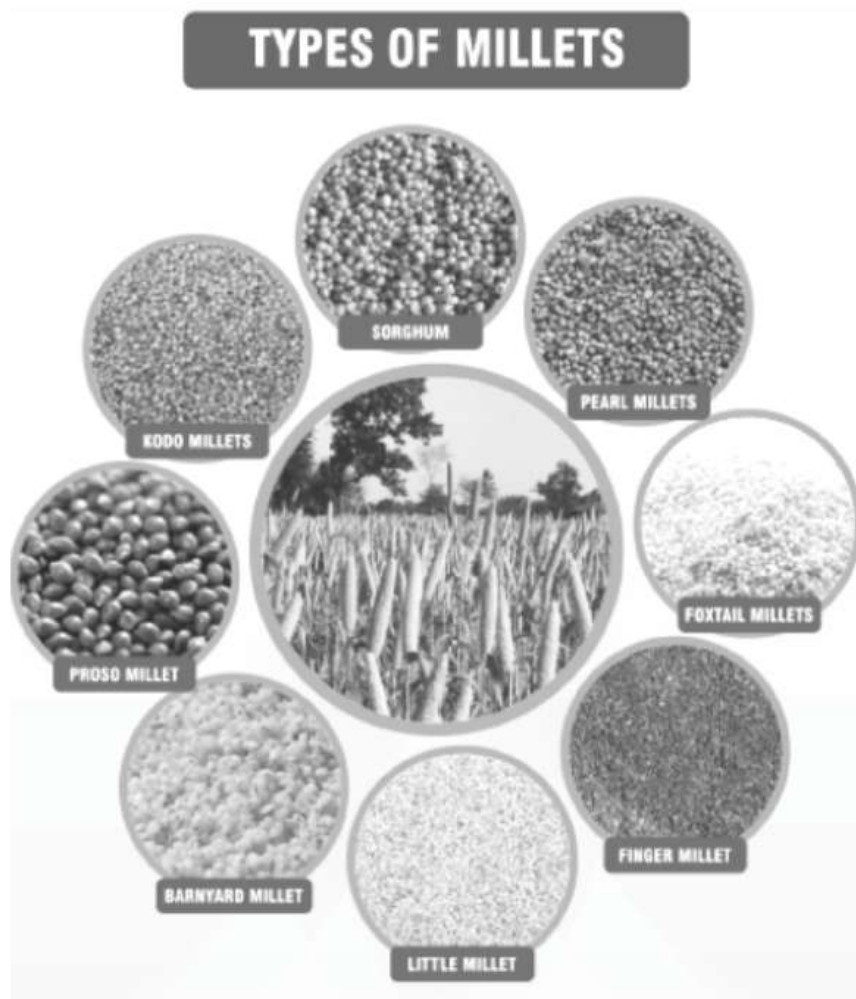


INDEX

No.	Title	Student's Name	Class	P.No.
1)	Grains: History and Classification	Chavan Renuka Pandit	S.Y.B.A.	77
2)	Millets: Production in India	Memane Sakshi Yogesh	12 th Science	79
3)	Millets :- A Brief Introduction	Gite Shubham Machhindra	S.Y.B.A.	80
4)	The Millets of India : Classification	Chavan Suvarna Somnath	S.Y.B.A.	81
5)	Indian Millets	Gosavi Gayatri Vilasgir	11 th Science	83
6)	Millets	Shirsath Dhanashri Vijay	S.Y.B.Sc.	84
7)	Millets: Nutritional Value	Khangal Tejasvi Uttam	S.Y.B.Sc.	85
8)	Future of Food and Farming	Sonawane Rupali	T.Y.B.A.	88
9)	International Year of Millets 2023	Kedare Diksha Chandrakant	T.Y.B.B.A.(CA)	89
10)	Whole Grains : Need of the Hour	Pawar Diya Kishor	S. Y. B.Sc.	90
11)	" I am a woman "	Nevage Sakshi Ashok	T.Y.B.Sc. (Zoology)	91
12)	Ancient Origins of Millets	Pawar Tanushri Kishor	11 th Science	92
13)	India's Millets	Kale Rutuja Sanjay	S.Y.B.A.	94
14)	Millets : Versatile Food	Shinde Rutuja Shivnath	S.Y.B.A.	95
15)	Coarse Grains : Antiquity to Presents	Chavhan Sonali Chhagan	S.Y.B.A.	96
16)	Types of Millets	Vaidya Rutuja Raosaheb	TY.B.A.	98
17)	Benefits of Millets	Joshi Vedika Abhay	12 th Science	99
18)	Coarse Grain And Rural Employment	Chavhan Priyanka Shivaji	T.Y.B.A.	100
19)	Millets: A Significant Food Source	Jagtap Pranjal Deepak	11 th Science	101
20)	Millets	Kadale Nikita Keshav	S.Y.B.A.	102
21)	Millets : History and Present	Shinde Nayana Anil	S.Y.B.A.	103
22)	Dietary Importance of Cereals	Shejwal Aryan Somnath	T.Y.B.A.	104
23)	All About Millets	Kumbharkar Shital Subhash	T.Y.B.B.A. (CA)	105
24)	Dietary Importance of Grains	Nikam Komal Prabhakar	T.Y.B.A.	105

INDEX

No.	Title	Student's Name	Class	P.No.
25)	Sorghum Millets : Recipes	Chavan Rohini Bhagwat	S.Y.B.A.	106
26)	Sorghum Millets	Gangurde Pravin Rajaram	S.Y. B.B.A. (C.A.)	107
27)	Millet Year 2023	Kokane Shubham Balu	T.Y.B.Com	108
28)	Millets : Some Proverbs	Rayate Aishwarya Anil	T.Y.B.A. (English)	108
29)	Millets : Health Benefits	Gholap Dhanashri Rajendra	11 th Science	109
30)	Dietary Importance of Coarse Grains	Nikam Srushti Mohan	T.Y.B.A. (English)	110
31)	Kindness	Raut Swapnali Sandip	T.Y.B.Sc. (Zoology)	110
32)	Millets : Health and Taste	Bhalerao Rakhi Vilas	S.Y.B.C.S.	111





Grains: History and Classification

A grain is a small hard dry fruit (caryopsis) with or without an attached hull layer harvested for human or animal consumption. A grain crop is a grain producing plant. The two main types of commercial grain crops are cereals and legumes.

After being harvested, dry grains are more durable than other staple foods, such as starchy fruits (plantains, bread fruit, etc) and tubers (sweet potatoes, cassava and more). This durability has made grain well suited to industrial agriculture. Since they can be mechanically harvested, transported by rail or ship, stored for long periods in silos and milled for flour or pressed for oil. Thus the grain market is a major global commodity market that includes such as maize, rice, soybeans, wheat and grains.

Grains and cereal

Grains and Cereal are synonymous with caryopses, the fruits of the grass family. In agronomy and commerce seeds or fruits from other plant families are called grains if they resemble caryopses. For example, amaranth is sold as "grain amaranth" and amaranth products may be described as whole grains. The pre-Hispanic civilizations of the Andes had grain-based food systems but at higher elevations none of the grains was a cereal. All three grains native to the Andes (Kaniwa, kiwicha, and avinou) are broad-leafed plants rather than grasses such as corn, rice and wheat.

Occupation Safety and health

Those who handle grain at facilities may encounter numerous occupational hazards and exposures. Risks include grain entrapment where workers are submerged in the grain and unable to remove themselves, explosions caused by fine particles of grain dust and falls.

Historical Importance

Because grains are small, hard and dry, they can be stored, measured and transported more readily than can other kinds of food crops such as fresh fruits, roots and tubers. The development of grain agriculture allowed excess food to be produced and stored easily, which could have led to the creation of the first temporary settlements and the division of Society into classes.

This assumption that grain agriculture led to early settlement and social stratification has been challenged by James Scott in his book *Against the Grain*. He argues that the transition from hunter-gatherer societies to settled agrarian communities was not a voluntary choice driven by the benefits of increased food production due to the long storage potential of grains, but rather that the shift towards settlements was a coerced transformation imposed by dominant members of a society seeking to expand control over labor and resources.

Trade

The grain trade refers to the local and international trade in cereals such as wheat, barley, maize and rice and other food grains. Grains are an important trade item because they are easily stored and transported with limited spoilage, unlike other agricultural products. Healthy grain supply and trade is important to many societies, providing a caloric base for most food systems as well as an important role in animal feed for agriculture.

The grain trade is as old as agricultural settlement, identified in many of the early cultures that adopted sedentary farming. Major societal changes have been directly connected to the grain trade, such as the fall of the Roman Empire. From the early modern period onward, grain trade has been an important part of colonial expansion and international power dynamics. The geopolitical dominance of countries like Australia, the United States, Canada and the Soviet Union during the 20th Century was connected with their status as grain surplus countries.

More recently, international commodity markets have been an important part of the dynamics of food systems and grain pricing. Speculation, as well as other compounding production and supply factors, led up to the 2007-2008 financial crisis. The rapid inflation of grain prices during the 2007-2008 world food price crisis more recently highlighted the dominance of Ukraine and Russia in grain markets. Such as wheat, meant that the Russian invasion of Ukraine in 2022 caused increased fears of a global food crisis in 2022.

Classification

Cereal Grains

A cereal grains is a grass cultivated for its edible grain. Cereals are the world's largest crops and are therefore staple foods. They include rice, wheat, rye, oats, barley, millet and maize. Edible grains from other plant families such as buckwheat and quinoa are pseudocereals. Most cereals are annuals producing one crop from each planting though rice is sometimes grown as a perennial winter varieties are hardy enough to be planted in the autumn, becoming dormant in the winter, and harvested in spring or early summer; spring varieties are planted in spring and harvested in late summer. The cereal is derived from the name of the Roman goddess of grain crops and fertility Ceres.

Cereals were domesticated in the Neolithic, some 8,000 years ago. Wheat and barley were domesticated in the Fertile Crescent; rice was domesticated in East Asia, and sorghum and millet were domesticated in West Africa. In the 20th century, cereal productivity was greatly increased by the Green Revolution. This increase in production has accompanied a growing international trade, with some countries producing large portions of the cereal supply for other countries.

Cereals provide food eaten directly as whole grains, usually cooked, or they are ground to flour and made into bread, porridge, and other products.

Cereals have a high starch content, enabling them to be fermented into alcoholic drinks such as beer. Cereal farming has a substantial environmental impact, and is often produced in high-intensity mono cultures. The environmental harms can be mitigated by sustainable practices which reduce the impact on soil and improve biodiversity, such as no-till farming and intercropping.

Warm-Season Cereals

- Finger Millet
- Fonio
- Foxtail Millet
- Japanese Millet
- Job's Tears
- Sorghum
- Kodo Millet
- Maize (Corn)
- Millet
- Pearl Millet
- Proso Millet

Cool-Season Cereals

- Barley
- Oats
- Rice
- Eye
- Spelt
- Teff
- Triticale
- Wheat
- Wild Rice

Pseudocereal Grains

Starchy grains from broadleaf (dicot) plant families.

- Amaranth (amaranth family) also called kiwicha
- Buckwheat (smartweed family)
- Chia (mint family)
- Quinra (amaranth family, formerly classified as Goosefoot family)
- Kaniwa

Pulses

Pulses or grain legumes members of the pea family have a higher protein content than most other plant foods. At Around 20% while soybeans have as much as 35.7 as is the case with all other whole plant foods. Pulses also contain carbohydrates and fat common pulses include.

- Chickpeas
- Common beans
- Common Peas (garden peas)
- Fava Beans
- Lentils
- Lima Beans
- Lupins
- Mung Beans
- Peanuts
- Pigeon Peas
- Runner Beans
- Soybeans

Oilseeds

Oilseeds grains are grown primarily for the extraction of their edible oil. Vegetable oils provide dietary energy and some essential fatty acids. They are also used as fuel and lubricants.

Mustard Family (Rapeseed)

- Black Mustard
- Indian Mustard
- Rapeseed (including canola)

Aster Family (sunflower seeds)

- Sdtl lower
- Sunflower seed

Other Families

- Flare Seed (flax family)
- Hemp Seed (hemp family)
- Poppy Seed (poppy family)

Ancient Grains

Ancient grains is a marketing term used to describe a category of grains and pseudocereals that are purported to have been minimally changed by selective breeding over recent millennia, as opposed

to more widespread cereals such as corn, rice and modern varieties of wheat, which are the product of thousands of years of selective breeding. Ancient grains are often marketed as being more nutritious than modern grains, though their health benefits over modern varieties have been disputed by some nutritionists.

Ancient grains include varieties of wheat: spelt, Khorasan wheat (kamut), Einkorn, and emmer; the grains millet, barley, teff, oats, and sorghum; and the pseudocereals quinoa, amaranth, buckwheat, and chia. Some authors even consider bulgur and freekeh to be ancient grains, even though they are usually made from ordinary wheat. Modern wheat is a hybrid descendant of three wheat species considered to be ancient grains: spelt, einkorn, and emmer.

- Chavan Renuka Pandit
S.Y.B.A.



Millets: Production in India

Millet is a type of grain that is popular in many parts of the world especially in Africa and Asia. It is a staple food in many parts of the world, particularly in Africa and Asia. According to the world food programme there are an estimated 1.2 billion people who consume millet as a part of their diet.

Millet production has remained relatively stable over the past few years, with an estimated production of 28 million metric tons in 2020. The majority of millet is produced in Africa, followed by Asia. India is the largest producer of millet, followed by Niger and China other major millet producing countries include Burkina fasco, mali, and senegal. While millet is not a major food crop in the developed world, it plays a vital role in the diets of many people in developing countries. Millets is a drought- tolerant crop that can be grown in dry arid climates where other groups crops would fail. It is also nutritious grain that is high in fiber and essential

minerals. For these reasons, millet will continue to be an important food crops in the years to come.

In India, millet production has been on the rise in recent years. India is one of the largest producers of millets and India farmers have been increasingly planting millet has a drought-resistant crop. The India government has also been promoting millet production as part of its National food security Mission. As a result of these factors millet production in India is expected to continue to grow in the coming years. In addition to the major millet producing states, there is also a number of smaller millet producing regions located throughout India. These regions include the states Uttar Pradesh, Bihar and Madhya Pradesh. Millet cultivation helps to reduce the carbon footprint.

- Memane Sakshi Yogesh
12th Science



Millets : A Brief Introduction

1. Introduction:-

"Millets" are a group of small-seeded grasses that are grown primarily of human consumption. They are highly nutritious and have be a staple food in many cultures for thousands of years.

2. Types:-

There are several types of millets, including pearl millets, finger millets, foxtail millets, proso millets and Burnyard millets. Each type has its own unique nutritional profile and is well-suited to different growing conditions.

3. Nutritional Benefits:-

"Millets are a rich source of fiber, protein, vitamins and minerals. They are also gluten-free making them and an excellent option for people with celiac diseases or gluten intolerance.

4. Culinary Uses:-

Millets can be used in a variety of dishes, including porridge, bread, pancakes, and soups. In India millets are commonly used to make roti, a type of flatbread.

5. Environmental Benefits:-

Millets are highly resilient crops that require minimal water and fertilizer to grow. They are also resistant to pests and diseases, reducing the need for chemical pesticides.

6. Economic Benefits:-

Millets are important crop for small farmers, particularly in developing countries. They provide a source of income and food security, as well as promoting biodiversity and soil health.

7. Conclusion:-

Millets are highly nutritious and environmentally friendly crops that have been an important part of human diets for thousands of years.

They offer a range of healths benefits and are

well-suited to sustainable agriculture practices. As the world faces increasing challenges with climate change and food security, millet's may play an even for more important role in the future.

Millets in a Nutshell :

1. Millets are a type of cereal crops with which produce small grains.
2. It is small seed grasses.
3. Millets are widely grown around the world.
4. 'Bajara', ragi, jowar are examples of millets.
5. They are grown in the Monsoon Season.
6. They are known as coare grains and can be grown on less fertile and sandy soils.
7. It is a crop that needs low rainfall.
8. Millets are high in nutrients.
9. Millets are tradition grains.
10. It is rich source of iron, calcium and magnesium.
11. These minerals are essential for maintaining healthy bones, teeth and muscles.
12. It regulating blood pressure and fluid balance in the human body.

- Gite Shubham Machhindra
S.Y.B.A.



महाविद्यालयातील विविध उपक्रम



गणतंत्र दिनाप्रसंगी ध्वजवंदन करतांना प्रमुख अतिथी अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हापरिषद, नाशिक मा. श्री. अर्जुन गुंडे, समवेत संस्थेचे सन्माननीय पदाधिकारी



गणतंत्र दिनाप्रसंगी एन.सी.सी. छात्रांचा गौरव करतांना प्रमुख अतिथी मा. श्री. अर्जुन गुंडे, समवेत मा. जनरल सेक्रेटरी श्री. गोविंदराव होळकर, संस्थेचे सन्माननीय पदाधिकारी



गणतंत्र दिनाप्रसंगी एरोबिक प्रात्याक्षिके सादर करतांना विद्यार्थीनी

गणतंत्र दिनाचे प्रमुख अतिथी अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हापरिषद, नाशिक मा. श्री. अर्जुन गुंडे अमर जवान स्मारकाला अभिवादन करतांना



गणतंत्र दिनाप्रसंगी एन.सी.सी. परेडची पाहणी करतांना प्रमुख अतिथी मा. श्री. अर्जुन गुंडे, सोबत लेफ्ट. बापू शेळके



गणतंत्र दिनाप्रसंगी मार्गदर्शन करतांना प्रमुख अतिथी मा. श्री. अर्जुन गुंडे



महाविद्यालयातील विविध उपक्रम



गणतंत्र दिनाप्रसंगी टॅबेल्यु सादर करतांना खेळाडू

गणतंत्र दिनाप्रसंगी कला सादर करतांना लेझीम पथक



५४व्या वार्षिक स्नेहसंमेलनानिमित्त अहवाल वाचन करताना प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे, मंचावर प्रमुख अतिथी बिजमाता राहीबाई पोपेरे व व्यवस्थापन मंडळाचे सन्माननीय पदाधिकारी



५४व्या वार्षिक स्नेहसंमेलनानिमित्त विद्यार्थिनीचे पारितोषिक देऊन कौतुक करताना प्रमुख अतिथी बीजमाता पद्मश्री राहीबाई पोपेरे, समवेत मा. जनरल सेक्रेटरी श्री. गोविंदराव होळकर, चेअरमन श्री. संजय होळकर, खजिनदार श्री. अनिल डागा, किसनसिंग भल्ला, प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे व व्यवस्थापन मंडळाचे पदाधिकारी



५४व्या वार्षिक स्नेहसंमेलनाच्या पारितोषिक वितरण प्रसंगी डॉ. संजय निकम यांचा पेटंट मिळविल्याबद्दल सत्कार करताना प्रमुख अतिथी बीजमाता पद्मश्री राहीबाई पोपेरे, समवेत मा. जनरल सेक्रेटरी श्री. गोविंदराव होळकर, चेअरमन श्री. संजय होळकर, खजिनदार श्री. अनिल डागा, किसनसिंग भल्ला, प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे व व्यवस्थापन मंडळाचे पदाधिकारी



५४व्या वार्षिक स्नेहसंमेलनाच्या पारितोषिक वितरण प्रसंगी प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे यांचा पेटंट मिळविल्याबद्दल सत्कार करताना प्रमुख अतिथी बीजमाता पद्मश्री राहीबाई पोपेरे समवेत मा. जनरल सेक्रेटरी श्री. गोविंदराव होळकर





The Millets of India : Classification

Introduction

Millets are small-seeded grasses grown for thousands of years and are a significant food source for humans and livestock. Millets are an essential food source in many areas of the world, particularly in arid and semiarid region. They are gluten free and high in nutrients making them an excellent food source for people with dietary restrictions and those seeking nutritional alternative to grains.

Indian millets are nutritiously dense, drought-tolerant grains primarily grown in India's arid and Semi-arid tropics, as other food crops cannot be cultivated in that terrain due to low rainfall and poor soil fertility. They are small-seeded grasses from the Poaceae family these are vital source of food and fodder for millions of farmers with limited resources in India and play a crucial part in the country's ecological and economic security. Indian millet is more abundant in protein, vitamins and minerals than wheat and rice. They're also gluten-free and have a low glycemic index, making them suitable for celiac diseases or diabetic sufferers.

Government Schemes for Promoting Millets:-

The Government of India has launched various schemes for agricultural farmers to promote millet cultivation. The details of a few government schemes are given below:-

- National Food Security Mission (NFSM) :- This mission aims to increase the production of coarse cereals, including millets, through various interventions such as improved seed distribution, demonstration, and training.
- Pradhan Mantri Krishi Sinchai Yojana

(PMKSY):- This scheme improves water use efficiency and promotes drought-resistant crops, including millets, in rainfed areas.

- National Mission for Sustainable Agriculture (NMSA):- This scheme supports the promotion of millets through various measures, including adopting conservation agriculture practices and integrated farming systems.

Importance of Millets in India:-

Millets are significant in India for several reasons including their nutritional benefits and role in sustainable agriculture and food security. Millets are high in nutrients, including protein, fiber, vitamins and minerals. They contain critical nutrients that help to maintain a healthy diet.

Because of their nutrient richness and affordability, millets are crucial in combating malnutrition. Particularly among vulnerable communities. Cultivating diverse millet varieties contributes to agricultural biodiversity helping maintain a resilient and sustainable food system.

Type of Millets found in India

In India, several millets are commonly cultivated and consumed. Millets are divided into three groups depending on their value as food crops. Here are the types of millets given below.

Table :- The detailed information on millets cultivated in various states of India.

Types of Millet	Scientific Name	Local Name	Cultivation States	Nutritional Value	Millet Use and Dishes
Major Millets					
Sorghum Millet	Sorghum Bicolor	Jowar	Maharashtra, Karnataka, Telangana, Andhra Pradesh, Tamil Nadu, Madhya Pradesh	High in Fibre, protein and minerals such as phosphorus and iron	Roti, Upma, Dosa, Khochdi, Porridge
Pearl Millet	Pennisetum glaucum	Bajra	Rajasthan, Haryana, Gujarat, Maharashtra, Uttar Pradesh, Punjab	High in Fibre, protein, iron, magnesium and calcium	Roti, Upma, Idli, Dosa, Khichdi, Porridge
Finger Millet	Eleusine glaucam coracana	Ragi	Karnataka, Tamil Nadu, Andhra Pradesh, Telangana, Kerala	High in calcium, iron, fiber and protein	Ragi Mudde, Dosa, Idli, Porridge
Minor Millets					
Foxtail Millet	Setaria Italica	Kanghi/ Motki	Tamil Nadu, Andhra Pradesh, Karnataka, Odisha, Maharashtra.	High in Protein, Fibre and Minerals such as copper and iron.	Upma, Pongal, Kheer, Pulao
Bamyard Millet	Echinochloa Escutenta	Sanwa	Uttar Pradesh, Rajasthan, Madhya Pradesh, Gujarat, Karnataka, Tamil Nadu.	Rich in Fibre, Protein and Minerals such as calcium and Phosphorus	Khichdi, Dosa, Idli, Upma
Proso Millet	Panicum miliaceum	Cheena	Uttarakhand, Uttar Pradesh, Rajasthan, Haryana, Gujarat, Maharashtra, Karnataka,	High in Fibre, Protein and Minerals such as Iron and Phosphorus	Roti, Khichdi, Kheer, Porridge
Tamil Nadu					
Little Millet	Panicum Sumatrense	Kutki	Karnataka, Tamil Nadu, Maharashtra, Madhya Pradesh, Uttar Pradesh, Uttarakhand	Rich in Fibre, Protein and Minerals such as Potassium and Magnesium	Khichdi, Pulao, Upma, Kheer
Kodo Millet	Paspalum Scrobiculatum	Kodra	Maharashtra, Odisha, Uttar Pradesh, Tamil Nadu, Andhra Pradesh, Telangana.	High in Protein, Fiber and Minerals such as Iron and Calcium	Khichdi, Pulao, Upma, Kheer
Browntop Millet	Panicum Romosel	Hari Kangni	Karnataka and Andhra Pradesh	High in Fiber and Vitamin content	Dosa, Payasam, Idli, Bread Roti

Types of Millet	Scientific Name	Local Name	Cultivation States	Nutritional Value	Millet Use and Dishes
Pseudo Millets					
Buckwheat Millet	Fagopyrum Esculentum	Kuttu	Jammu and Kashmir, Uttarakhand, Himachal Pradesh and Chhattisgarh	High Fiber, Protein and Vitamin content	Khichdi, Dosa, Ladoo, Sandwich, Halwa, Cutlets and Cheela
Amaranth Millet	Amaranthus L	Rajgira	Kerala, Tamil Nadu, Karnataka and Maharashtra	High Fiber, Vitamin, content and carbohydrates	Tikkis, Salads, Cupcakes, Cookies, Chikki and Ladoo

- Chavan Suvarna Somnath
S.Y.B.A.



Indian Millets

Indian Millets are a group of nutritiously rich, drought tolerant and mostly grown in the arid and semi-arid regions of India. They are small seeded grasses belonging to the botanical family Poaceae. They constitute an important source of food and fodder for millions of resource- poor farmers and play a vital role in ecological and economic security of India. These millets are also known as "Coarse cereals" or "Cereals of the poor". Indian millets are nutritionally superior to wheat and rice as they are also gluten-free and have a low Glycemic index, making them ideal for people with celiac diseases or diabetes. India is among the top 5 exporters of millets in world. World export of millet has increased from \$400 million in 2020 to \$470 million in 2021 (ITC trade map) India exported millets worth \$64.28 million in the year 2021-22, against \$59.75 million in 2020-21. Share of millet based value added products is negligible.

India is the largest producer as well as the largest exporter of cereal products in the world. India's export of cereals stood at Rs. 96,011.42 crore/12,872.64 USD Millions during the year

2021-22. Rice (including Basmati and Non-Basmati) occupy the major share in India's total cereals export with 75% (in value terms) during the same period whereas, other cereals including wheat represent only a 25% share of total cereals from India during this period.

Benefits of Millets

- Millets are highly adaptive to wide range of ecological conditions and thrive well in rain-fed ; arid climate and they have minimal requirement of water, fertilizers, and pesticides.
- Health- promoting nutritious crop: compared to other cereals they have superior Micronutrients profile and bioactive flavonoids.
- Millets have a low Glycaemic Index (GI) and also associated with the prevention of diabetes.
- They are good source of minerals like iron, zinc, and calcium.

- Gosavi Gayatri Vilasgir

11th Science



Millets



Millets are small-grained, annual warm-weather cereals associated with the grass family. It is a super food one should not ignore. There are numerous health benefits of millets.

They are highly tolerant of drought and other extreme weather conditions and thus viewed as climate change compliant crops. Basically, these are the traditional staple food of the dryland region of the world and contribute to 10% of Indian's foodgrain basket.

* **Nutritional reasons of Millets:-**

Millets are free of gluten unlike rice and wheat; they have a low glycemic index.

* **Environmental reasons of Millets:-**

Millets can grow in drylands and land with poor soil quality and require only 1/5th to 1/10th the water that rice and wheat require.

* **Millet Nutrition:-**

Millets can be called miracle grains, for their nutrition, which is a good source of energy, protein, vitamins and minerals, including trace elements.

The millet grain contains about 65% of the carbohydrates, a high proportion of which is in the form of non-starchy polysaccharides and dietary fiber.

They are also rich in essential vitamins like thiamine, riboflavin, folic acid, pantothenic acid and niacin.

Millet is rich in dietary fiber, both soluble and insoluble.

The insoluble fiber in millet is known as a "Prebiotic" which means it supports good bacteria in your digestive system.

This type of fiber is also important for adding bulk to stools, which helps keep you regular and reduces your risk of colon cancer.

* **Health benefits of Millets :-**

1) Millet is alkaline and easy to digest.

- 2) These act like prebiotic feed to the microflora in your inner ecosystem.
- 3) Finger millet and barnyard millet are good for jaundice.
- 4) Foxtail millet cures typhoid and pneumonia. It is an effective typhoid diet and good typhoid food to eat.
- 5) The serotonin in millet helps calm your moods.
- 6) High in protein, good for vegetarians.
- 7) Finger millet has maximum antioxidants.
- 8) Gluten-free and non-allergic.
- 9) The low glycemic index produces low blood sugar levels.
- 10) May help control blood sugar levels-Millets for diabetes.
- 11) Coronary Artery disaster.
- 12) Control High blood pressure.
- 13) Constipation/Digestive Health.
- 14) Millets for weight loss.
- 15) Celiac diseases control.
- 16) Rich in Antioxidants.
- 17) Muscle Degradation.
- 18) Millet benefits for skin.
- 19) Sleeping Aid.
- 20) Colon Cancer.

Reference :

Link : <https://images.app.google/kj11jdkpyBMD8Z3m8>.

- **Shirsath Dhanashri Vijay**
S.Y.B.Sc.



Millets: Nutritional Value

* Definition

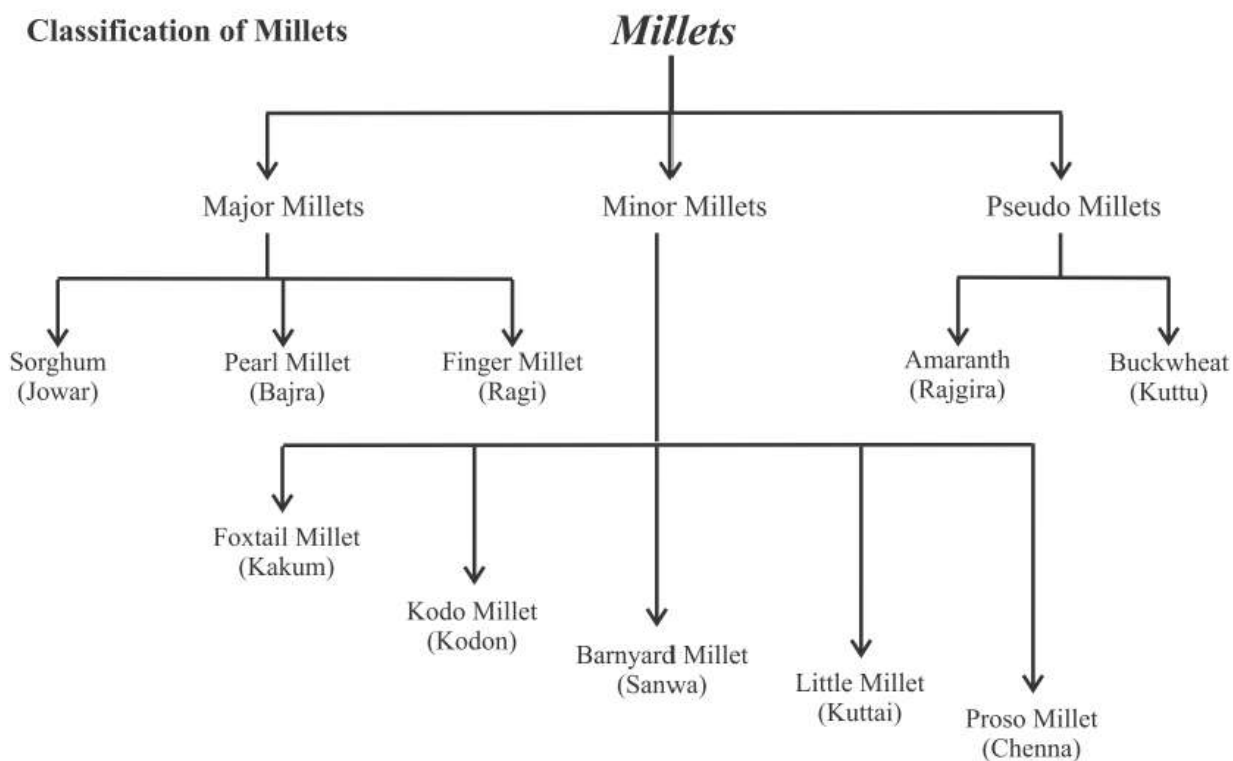
Millets is a type of cereal that is a part of the grass family poaceae. This small round whole grain is grown in India and Nigeria, a specially in Asia and Africa. Just like brown rice and quinoa, millet food can be cooked for easy digestion.

There are multiple types of millets. However, most common varieties include finger millet, foxtail millet, pearl millet, proso millet, little millet and sorghum millet. Millet is loaded with nutritional

value and that is why many dieticians and doctors recommend it as one of the breakfast cereal that you must include in your diet. Additionally, millet muesli is also recommended by diet consultant experts because it is a more nutrient dense type of millets.

Coarse grain is a local crop in many parts of the world. Sorghum and millet are important crops in India and parts of Africa and are the most widely produced. Apart from this, ragi, vari and rale are also some important species of coarse grains.

* Classification of Millets



Coarse grains must have been a staple in the human diet for about 7000 years and likely played an important role in growth of multi-crop farming and stable farming societies. Among them are millet, ragi, kangni, rale, sorghum, amaranth sorghum and kuttu are the various types of coarse grains exported from India.

The Indian Coarse Grains Research Institute is an agricultural research Institute based in Rajendranagar (Hyderabad, Telangana, India) conducting basic and policy research on sorghum and other coarse grains, established by the Government of India. This institute is working under

Indian council of Agricultural Research. The Institute conductor agricultural research. The institute conduct agricultural research on coarse grain breeding, improvement, pathology and value addition. The Institute was established is 1958 under the first Intensive Research project on cotton, oilseeds and coarse grains. In 2014 this institute has been upgraded as BHAKRSP-BHA DMA NUMBER

International Year of Coarse Grains 2023.

Coarse grains or millets are nutritious crops grown and exported in India. More than 40% of the world's

total production of coarse grains is grown in India. It does not need much care, it is less prone to diseases. It also requires less fertilizer and water. The United Nations has declared the year 2023 as the International Year of Coarse Grains after 72 countries supported Indians proposal in the united Nations to celebrate the International Year of coarse grain. To promote the export of Indian coarse grains, the government of India has planned various

schemes or increases the participation of exporters, farmers and traders through 16 international trade exhibitions and buyer-seller meetings. Whole grains are also easy to digest. Whole grains are also known as 'Numericals'. Regular sowing of coarse grains improves the soil texture considerably by increasing the amount of nitrogen in the soil. These grains are the favourite food of domesticated as well as free ranging animals and birds due to which biodiversity increases.

Chart of Nutritional Properties of Coarse Grains and other grains:-
Table - 1

Sr No.	Ingredients (per 100g) (raw grain)	Wheat	Rice	Maize	Sorghum
1)	Water (g)	13.1	12	76	9.2
2)	Energy (KJ)	1368	1527	360	1418
3)	Protein (g)	12.6	7	3	11.3
4)	Fat (g)	1.5	1	1	3.3
5)	Carbohydrates (g)	71.2	79	19	75
6)	Fiber (g)	1.2	1	3	6.3
7)	Sugar (g)	0.4	70.1	3	61.9
8)	Iron (mg)	3.2	0.8	0.5	4.4
9)	Maganese (mg)	3.9	1.1	0.2	<0.1
10)	Calcium (m)	29	28	2	28
11)	Magnesium (mg)	126	25	37	<120
12)	Phosphores (m)	288	115	89	287
13)	Potassium (mg)	363	115	270	350
14)	Zinc (m)	2.6	1.1	0.5	<1
15)	Pantothenic acid (my)	0.9	1.0	0.7	<0.9
16)	Vitamin B6 (mg)	0.3	0.2	0.1	<0.3
17)	Folate (ug)	38	8	42	<25
18)	Thiamine (mg)	0.38	0.1	0.2	0.2
19)	Riboflavin (mg)	0.1	>0.1	0.1	0.1
20)	Niacin (mg)	5.5	1.6	1.8	29

Table - 2

Sr No.	Crop/Nutrient	Protein (g)	Fiber (g)	Minerals (g)	Iron (mg)	Calcium (mg)
1)	Sorghum	10	4	1.6	2.6	54
2)	Millet	10.6	1.3	2.3	16.9	38
3)	Dancing	7.3	3.6	2.7	3.9	344
4)	Resin	12.3	8	3.3	2.8	31
5)	Chena	12.5	2.2	1.9	0.8	14
6)	Kodra	8.3	9	2.6	0.5	27
7)	Sara	7.7	7.6	1.5	9.3	17
8)	Bhagar	11.2	10.1	4.4	15.2	11
9)	Green Kang	11.5	12.5	4.2	0.65	0.01
10)	Pearl Millet	10.6	4.8	5.10	16.9	38
11)	Finger Millet	7.3	1.5	3.6	3.9	344
12)	Foxtail Millet	12.3	8	3.8	2.8	31
13)	Kado Millet	8.3	9	4.0	0.5	27

The importance of Millets in today's global Scenario:-

Millets were a major crop consumed in India and numerous other nations about five decades ago. When it comes to the global scenario of millet production, India is the top producer of millet in the world and the fifth-largest exporter of millets globally. As the demand for millets rises quickly, their exports are expanding dramatically more business opportunities are being created for entrepreneurs as millets demand rises. The millet market has a value of over USD 9 billion in 2018 and is expected to grow at a rate of over 4.5% from 2018 to 2025, with a value projection of over USD 12 billion.

Apart from creating business opportunities millets also aid in the prevention of numerous non-communicable lifestyle diseases such as diabetes hypertension, and cardiovascular diseases and are considered to be a potential choice or solution to

lessen the negative effects of rising malnutrition and to improve the food and nutrition security of the nation.

Reference :

Link :

- 1) <https://wingeneensharvest.com/blogs/news/whatis-millets-different-types-of-millets#1>
- 2) <https://timesofindia.indiatimes.com/blogs/voice/the-importance-of-millets-in-today's-global-scenario/?source=appandfromapp=yes>.
- 3) <https://mr.m.wikipedia.org/wiki/%60%A4%AD%60%A4%B%60>.
- 4) <https://www.webmd.com/diet/healthbenefilter-millets>.
- 5) <https://www.times.com/millets>
- 6) <https://images.app.googl/kjijjkyBMD8z4m8>.
- 7) Newspaper

- Khangal Tejsvi Uttam
S.Y.B.Sc.



Millets : Future of Food and Farming

Millets are astonishingly low water consuming crops. The rainfall needed for sorghum, pear millet and finger Millet is less than 25% of sugarcane and 30% that of rice. We use 4000 items of water to grow one kg of rice while all millets grow without irrigation. This can turn out to be a tremendous national gain especially in the ensuing decades of climate crisis. In a future, where water and food crisis stares us in the face, millets can become the food of security.

Comparative rainfall requirement of various crops.

Crops	Rainfall Requirement (in mm)
Sugarcane	2000-2200
Maize	500-550
Groundnut	450-500
Sorghum	400-500
Bajra	350-400
Pulses	300-350
Sesame (Til)	300-350

English or Marathi names of Millets:-

English Name	Marathi Name
Great Millet/Sorghum	Jowar, Jondhala
Spiked Millet/Pearl Millet	Bajri

Nutrient Content of Millets:-

Sr No.	Crop/Nutrient	Protein (g)	Fiber (g)	Minerals (g)	Iron (mg)	Calcium (mg)
1)	Pearl Millet	10.6	1.3	2.3	16.9	38
2)	Finger Millet	7.3	3.6	2.7	3.9	344
3)	Foxtail Millet	12.3	8	3.3	2.8	31
4)	Proso Millet	12.5	2.2	1.9	0.8	14
5)	Kodo Millet	8.3	9	2.6	0.5	27
6)	Little Millet	7.7	7.6	1.5	9.3	17
7)	Barnyard Millet	11.2	10.1	4.4	15.2	11
8)	Rice	6.8	0.2	0.6	0.7	10
9)	Wheat	11.8	1.2	1.5	5.3	41

Finger Millet

Italian/Foxtail Millet

Little Millet

Kodo Millet

Common Millet/Proso Millet

Barnyard Millet

Nagli, Nachni

Kang, Rala

Sava, Halvi, Vari

Kodra

Vari, Cheena

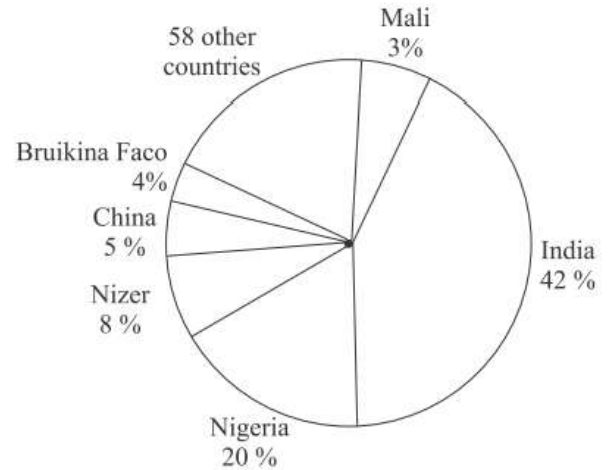
Sanwa

Millets as Miracle Grains.

In India, out of the total net sown area of 141.0 Mha, rainfed area accounts for 85.0 Mha Spread over 177 districts. Millets need no irrigation, adapted to a wide range of ecological conditions, pest free crops.

Global Pattern of Millet Consumption

India is the top consumer of millets in the world. India eat 42% of millets produced globally.



Significance of Farming Millets:-

- 1) Millets are store houses of nutrition.
- 2) Millets grow on the poorest of soils.
- 3) Millets do not demand synthetic fertilizers.
- 4) Millets are pest-free crops.
- 5) Millets produce multiple security.
- 6) Millets are climate change complaint Crops.
- 7) Millets are not just crops but a cropping system.



International Year of Millets 2023

For centuries, millets were the staples in India but gradually were relegated to the background and got marginalized post green revolution (GR) as the emphasis shifted to increased food grain production and productivity using high yielding varieties of wheat and rice in the identified GR geographies.

Millets are small grained, annual, warm-weather cereals belonging to the grass family. Jowar (sorghum), Bajra (pearl millet) and Ragi (finger millet) are the important millets cultivated in India. Small millets such as proso (cheena), kodo (kodro, Arikelu), Foxtail (kongni/korra), Barnyard (varai, sawa), Little millet (kulki) are also grown in our country.

Millets are the staple crops of the semiarid tropics, as other food crops cannot be cultivated in that terrain due to low rainfall and poor soil fertility. They also have higher nutrient content compared to major cereal crops and ensure food and nutrition security. Further, Millets are tolerant to drought and other extreme weather conditions and hence are endemic to such geographies.

After the Green Revolution, there has been a systematic decline or disappearing Millet System.

Therefore, there is an urgent their for Indian policy makers to refocus their attention towards millet farming systems and enact policies that create an enabling environment for millet farmers.

- Sonawane Rupali
T.Y.B.A.

With growing concerns of life style diseases coupled with 'refined' diet culture, the modern consumers are slowly, but increasingly looking at the nutrient rich millets as a suitable alternative to wheat and rice. With the COVID-19, momentum picked up and both the urban and rural consumers are choosing millets for improving their nutrition and strengthening their immunity.

In order to encourage production and consumption of millets, Government of India notified millets as Nutri-cereals in April, 2018, which includes sorghum (Jowar), pearl millet (Bajra), Finger millet (Ragi), Foxtail millet (kakun), kodo millet (kodo), etc. To create domestic and global demand and to provide nutritional food to the people, Government of India had proposed to the United Nations for declaring 2023 as "International Year of Millets (IYOM-2023)".

- Kedare Diksha Chandrakant
T.Y.B.B.A.(CA)



Whole Grains : Need of the Hour

Good Nutrition is very important for the day, in order for you to run and play. Protein, vitamins, dairy and carbohydrates, but don't forget to stay hydrated !

We consume food for our body to grow, function, boost immunity and generate energy. Our diet consists of six types of nutrients namely starch, protein, fat, vitamins, minerals and water and these six types of nutrients we get from cereals, pulses, oilseeds, vegetables, milk and milk products, eggs and non-vegetarian foods, including any food contains more than one nutrient. In some foods, this amount is very high. Such diets are considered nutritious foods and whole grains are an important food in such a nutritious diets.

Fast food is becoming more and more popular in today's fast-paced era, and the daily routine of human life is becoming less and less common. Also, there is a lot of ignorance about nutritious and sattvic diet among the general public. The importance of this nutritious and wholesome diet has been shown to us by the epidemic of Covid-19. Also, lack of balanced diet can lead to diabetes, heart diseases, kidney diseases, cancer, anemia in women, digestive problems etc. Disorders are increasing. Therefore, the solution to this nutritional-deficiency is to include whole grains in our diet regularly.

The Government of India vide Gazette dated 13th April, 2018 has notified the inclusion of millet food in the category of 'Nutricereal cereals' due to its nutritional properties. Also, the year 2018-19 is being celebrated as the National Year of Nutritious cereals, while the year 2022 is being celebrated as the International Year of Nutritious cereals. This underline indicates the importance of bulk grains. To meet the needs of the growing population of the country. After the green Revolution, the area of cereal crops like rice and wheat increased on a large scale. After that, the area of Jowar and millet also increased more or less according to the type of land, climate and region. But with the passage of time, whole grains containing sattvic vitamins fell behind.

The millet food grains mainly include Nachani or Nagali, varai, Rala, Vari, Kutki and kodra etc. That whole grains are in fact, nutritionally superior, remains unknown to the general public. The return

to meet the needs of today's growing population, along with cereals, the role of whole grains will be important. The main reason for this, that all the nutrients contained in these grains are very useful for human health. After wheat, millet and millet. Ragi is mainly used in human diet. Ragi is an excellent source of natural calcium and is a good addition to the diet for growing babies and older adults. Daily consumption of Ragi improves bone health. It contains osteoporosis and reduces the risk of brittle bones. Ragi Bhakari is a unique brain tonic for the growth of children. Ragi grain does not cause constipation due to its good quality of the nutritious fiber. Glucose is slowly absorbed into the bloodstream during digestion, reducing cholesterol levels in the blood, reducing the risk of heart disease, stroke, and diabetes in people who regularly consume Ragi and rates of ulcers and diabetes have been found to be low.

The calcium and phosphorus in varai are high in nutritional values, so it is useful for increasing bone strength. Eating varai rice/Bread, while fasting does not cause any kind of acidity. Its consumption helps in solving constipation and various stomach problems. Varai is useful for increasing the sperm count in men's semen and also for treating irregular periods in women. Due to its high fiber content, it helps to reduce the amount of fat stored in the body, it also contains vitamin B-3, which helps to reduce cholesterol.

Also barlic is a healthy and nutritious food which is recommended and very suitable food for diabetics, new-bornes and pregnant women along with this, due to the high amount of juice in the pods of this crop, it is also used as a good type of animal feed.

The amount of iron in millet is similar to that of wheat, maize, rice, vari etc. being more than a crop, inclusion of the millets in the diet helps in increasing the haemoglobin in the body. Allergies to gluten as a millet is a 'gluten-free cereal' Millets are great option for people. When poultry feed prepared from millet is given, to the egg layers, the amount of unnecessary cholesterol (LDL) in such egg is lower than that in egg produced from the maize.

Since Rala is rich in iron and calcium, its intake balances sugar and fat on the immune system. Rala is effective in disorders of digestive system. Kodra/kodo is rich in leucine and polyphenols antioxidants. Kodo is a grain based food that contains vitamin B-6. Folic acid, potassium, iron, zinc and various minerals are also found in abundance, for the nervous system. Kodo is helpful in reducing blood sugar levels.

Malting makes the nutrients in millets like proteins, starch, minerals easily available and the shelf life of the flour is extended. Blanching millet in boiling water does not reduce its nutritional value, reduces gray colour and helps in longer storage.

Bhakari or Dhapate (thalipeeth) made of millet flour is a staple food in India. Its mixture can be used with wheat flour. This increases the availability of protein and improving the colour and taste will help increase its use in bakeries. More than carotene in yellowish millet is beneficial in Vit-A.

Various Traditional Foods

- 1) Traditional Foods:- Bhakari, Khichadi, Khir, Churma, Shev, Ladu, Barfi, Pakoda, Dhokla, Chat.
- 2) Bakers Products:- Biscuits, Nankatai, Cake, Bread, Khari, etc.
- 3) Other Products:- Pasta, Macaroni.
- 4) Mixed Food:- Mixed Food of Pulses and Millets.
- 5) Diabetic Foods:- Salty and Sweet Biscuits mix chapati with wheat flour, Dhokla, Idli.

Millet Khir :-

To make Bajara khir, millet should be soaked overnight in water; millets should be turned and pounded, then after breaking the nose, put the Bajara in boiling water and after add milk and jaggery to it and add some dry fruits.

- Pawar Diya Kishor
S. Y. B.Sc.



" I am a woman "

And I wish I could say this doesn't
cause me fear. That I'm not weary
of this body. Of what it's been through.
Of what "they" might do.

I am a woman
And I love being one.
But why does this mean I have
to receive less? Why can you freely
voice your opinions, while mine I
always have suppressed.

I am a woman
And I have my own unique style
and preferences. I want to be
able to go out wearing what I love,
without fearing the "consequences".

I am a woman
Why do you shame me for that ?
Being a woman doesn't make less of
a person, nor does it make me
your "prey".
I have the right to feel safe when
I walk around by myself.

I am a woman
Yes, I am
But before that I'm also HUMAN
Just like you.

And all women deserve to be treated
with the same respect men do too.
Because, regardless of gender or race,
Each and every one of us
has the right to feel safe.

- S.S.W

- Nevage Sakshi Ashok
T.Y.B.Sc. (Zoology)



Ancient Origins of Millets



Millet is a good source of protein, fiber, key vitamins and minerals. The potential health benefits of millet include protecting cardiovascular health, preventing the onset of diabetes helping people achieve and maintain a healthy weight, and managing inflammation in the gut.

The annual harvest of sorghum is twice the amount of other millets of these pearl millet is the most common pearl millet and sorghum are important crops in India and parts of Africa.

In ancient India millets were mentioned in revered texts like the veda, purana, and samhita highlighting their cultural significance and nutritional value.

Millets have long-standing history in India and one can trace their cultivation and consumption to ancient times. This critical review aims to provide a comprehensive analysis of the history, practices, significance and diverse application of millets in India by drawing Information from a range of ancient texts.

Millets have played a crucial role in India's agriculture and dietary landscape from millenia. However, despite their historical importance there has been a recent resurgence of Interest in millets due to their potential health benefits, climate-resilient nature and sustainable agricultural practices. The literature on millets is scattered across various historical texts such as veda, purana, and samhita, making it imperative to consolidate this information systematically.

The review of historical sources reveals a rich diversity of millets in India. Historical texts provide insights into millet cultivation techniques, traditional practices, and their importance in Indian diets. The consolidation of historical knowledge about millet is essential for understanding their potential as a sustainable and nutritional food source. Further research is needed to explore the mechanistic aspects of their nutritional and ecological significance.

The remarkable ability of the millets to adopt diverse environmental conditions. Including arid and semi-arid regions, has made them a cherished crop among early agricultural communities. In this

comprehensive exploration, we develop into the historical significance of millets across various periods and geographical regions.

Shedding light on their enduring importance of human societies Barely and rice. Although the specific timeline and regions of millet cultivation may have varied. Archaeological evidence consistently confirms their presence. Notable Neolithic sites in India. Such as Burzahom in Kashmir and Chirand in Bihar have yielded millet grains, underlining their early significance as a crucial food source.

The era of the Harappan Civilization, which thrived around 2500 BCE in the Indus valley region, prominently featured millets in its agricultural practices and dietary habits.

In ancient India, millets were mentioned in revered texts like the veda, purana and samhita, highlighting their cultural significance and nutritional value of these grains. Were celebrated for their remarkable ability to thrive in adverse environmental conditions making them a dependable choice for cultivation. Additionally, millets held a prominent place in Ayurveda, where their health benefits and therapeutic properties were recognized.

Information about millets is being systematically compiled from printed editions of the veda such as Rigveda, Millets were not cultivated during the paleolithic period, which dates back to approximately 2.6 million years ago and lasted until around Agriculture and the cultivation of crops, including millet, did not emerge until the Neolithic period. Archaeological evidence of millets in the Neolithic period in India was found including excavations at ancient sites analysis of plant remains and studies of pottery and other artifacts. There have been reports of charred millet grains and agricultural implements linked to the cultivation of millets.

Residues of millet grains have been detected within pottery vessels at Neolithic sites. Signifying their utilization in the processing and storage of millets.

- Pawar Tanushri Kishor

11th Science



India's Millets



According to ASSOCHAM, India is the largest producer of millets in the world. In India, millets are grown in about 21 states. There is a major impetus in Rajasthan, Maharashtra, Karnataka, Andhra Pradesh, Tamil Nadu, Kerala, Telangana, Uttarakhand, Jharkhand, Madhya Pradesh, Haryana and Gujarat. In India, millets are cultivated in an area of 12.45 million hectares, producing 15.53 million tonnes with a yield of 1247 kg/ha. Sorghum is the fourth most important food grain in India after rice, wheat and maize in terms of area (3.84 Mn.hu) and production (4.1 Mn.MT) Bajra (7.05 m.hu) is contributing more than 50 percent of the country's area under millets with nearly equal percentage of production. It is interesting to note that, India is the top most producer of Barnyard (99.9 percent), finger (53.3 percent), Kodo (100 percent), little millet (100 percent) and pearl millet (44.5 percent) producing about 12.46 million metric tonnes from an area of 8.87 million.

A Sustainable Option:-

Millets do not get destroyed easily and sometimes also decade of shelf-life. Its nutrition levels are high playing an important role in keeping a check on food wastage. Millet is fibrous in content has magnesium, Niacin (Vitamin B3) is gluten-free and has high protein content.

Various kinds of Millets:-

The early history of the grains's growth trail in India identifies three kinds of millets as popular as a staple: Foxtail Millet, Barnyard Millet and Black Finger Millet. Sorghum, Pearl, Ragi, Proso, Koro are all Millet varieties. The grain held its pride of place in a variety of Indian.

Millets Vanish from the Indian Plate:-

Like many other habits, Indians also shifted their food habits according to western tastes. Indigenous foods got dropped quickly food grains like millets got dropped eventually as it was considered a substandard choice as compared with

wheat or rice. Before Green Revolution, millets Made 40 per cent of cultivated grains more than rice production.

Millet Nutritional Value:-

Sr No.	Nutrients	Types of Millets	Nutritional Value
1)	Calcium	Finger Millet-Ragi	364mg
2)	Fat	Pearl Millet	5.43g
3)	Protein	Proso Millet	12.50g
4)	Dietary Fiber	Pearl Millet	11.49G
5)	Magnesium	Proso Millet	153mg
6)	Zinc	Barnyard Millet	3mg
7)	Iron	Pearl Millet	6.42mg
8)	Iron	Barnyard Millet	5mg
9)	Folic Acid	Kodo Millet	3g.4g kg
10)	Folic Acid	Sorghum	3g.42 kg

Tracing the journey of Millets in Indian markets:-

Introduction:-

In recent years there has been a remarkable resurgence of interest in traditional and indigenous crops driven by the growing awareness of their nutritional and environmental benefits. Among these crops, millets have emerged as a staple that is reclaiming its prominence in Indian markets. Millets a diverse group of small seeded grasses, have been cultivated for centuries across various regions of India. This blog delves into the journey of millets tracing their path from to table and highlighting their significance in the modern Indian market.

Historical Roots and Cultural Significance:-

Millets hold a significant place in Indian history and culture Traditionally referred to as "Sridhanya or little grains of joy", millets have been consumed by communities across India for generations. Their adaptability to diverse climatic conditions and minimal water requirements have made them a preferred choice in arid and semiarid

regions. Millets have not only sustained rural populations but have also been linked to cultural practices, festivals and rituals.

The Journey of Millets:-

1. Farm to Field: Millet Cultivation

- Millet cultivation is labor-intensive and beings in rural fields across India.
- Suitable land is chosen and soil preparation is done to create a conducive environment for growth.
- Seeds are sown and crops are tended to throughout their growth Cycle.
- Millets resistance and adaptability make them well-suited to various climatic conditions.

2. Harvest and post-Harvest Handling:-

- Once nature Millet crops are harvested by hand, following traditional techniques.
- Harvesting times and methods are passed down through generations to ensure optimal results.
- Skilled handling is crucial to ensure grain purity and quality.

From Farm to Table the Journey of Millets in Modern Food System

Introduction:-

Millets were a major Crop Consumed in Indian and numerous other nations about five decades ago According to 2014 National Council of Applied Economic Research (NCAER) report, the plate share of millets has declined significantly in Favour of wheat, rice, and processed foods. As result of increased land use for wheat and rice production, the cultivation area for millets has decreased by 58% for small millets, 64% for sorghum, 49% for Finger millet and 23% for pearl millet since 1956 Millets are considered to be the sole crop that will handle critical challenges in the Future such as food, fuel, malnutrition, health and climate change.

With India's growing malnutrition problem both undernutrition (vitamin, mineral, and protein deficiencies) and overnutrition (obesity, metabolic syndrome and lifestyle diseases) there is a growing

awareness of the need to move to health their more accessible and inexpensive diets that include millets. In addition to being naturally gluten-free and nutrient-dense millets are also a rich source of protein, essential fatty acids, dietary Fibre and Vitamin B.

The great millet story:-

Today millets are known as super grains for the huge health, economic and environmental benefits they offer. The Indian government, the United Nations the Fitness experts, startups, FMCG giants and almost everyone who is health conscious is talking of millets. And to think it was once known as inferior coarse grains.

The economy of Millets:-

Millets constitute only 5-6 per cent of the national food basket currently but have gained the status of super grains. Millet is a common term for categorizing small-seeded grasses that are now called cereal grains. Some of them are sorghum (Jowar). Pearl millet (bajra), Finger millet (ragi), little millet (kutki) Foxtail millet (kekhun), Proso millet (cheena), Barnyard millet (sawa) and kodo millet (kodon).

The first three are the most popular and prevalent across Indian. They constitute nearly 90% of total millet production and around 60% of the millets produced in India are bajra, according to the agricultural and processed food products export development Authority (APEDA)

Foxtail Millet:-

Foxtail millet or Thinal or setaria italica, the technical name for these tiny seeds with a 2mm diameter and a thin, crispy hull that is typically light yellow-brown or rusty black is an annual crop cultivated in dry and semi arid environment the cultivation of this gluten free cereal is thought to have started around 8000 years ago, and there is proof that it was widely grown in cishan, china along the yellow river.

- Kale Rutuja Sanjay
S.Y.B.A.



Millets : Versatile Food

While India pushed for millets- a varied group of whole grains at the United Nations making 2023 the International Year of Millets, This highly nutritious and healthy crop has significantly gained popularity because of its positive environmental impact as well. Millets, a group varieties like sorghum, Pearl millet, Foxtail Millet and Finger Millet among others and are packed with protein, fibre, essential vitamins and minerals.

* Types of Millets

- 1) Pearl
- 2) Foxtail
- 3) Proso
- 4) Finger (Ragi)
- 5) Kodo
- 6) Barnyard
- 7) Browntop
- 8) Fonio

* What are the Health Benefits of Millets

1) Cardiovascular Health:- Millets are known to protect cardiovascular health, control high blood pressure and cholesterol levels and even aid in managing diabetes and maintaining a healthy weight. Particularly beneficial for post menopausal women, millets help combat heart ailments and are also a boon for those suffering from gallstones due to their high fiber content.

2) Controls Diabetes:- Millets have a low Glycemic Index, which means they are complex carbohydrates that won't spike up the blood sugar level of the body.

This further makes this crop a great alternative to wheat and rice, which comparatively have a high glycemic index. This makes them the perfect food choice for diabetics.

3) Digestive Health:- Millets are known as prebiotics, which means that they support the good bacteria in the digestive system. Since it has more essential amino acids than other cereals, it can help grow and repair body tissue.

4) Gluten-Free:- Millets are rich in antioxidants like ferulic acid and Catechins which prevent the body from harmful oxidative stress. If you consume a gluten-free diet, millets are a viable addition for those who have celiac disease.

Weight Management:- Since millets are high in complex carbs, they keep you full for a longer time. This helps to manage healthy body weight as a person avoids unnecessary snacking and overeating.

* Why are Millets important for Climate Change?

The advantages of Millets extend beyond human health. They are also champions of sustainable agriculture and climate change mitigation.

Millets require less water and pesticides compared to other cereal crops like rice and wheat, making them an environmentally friendly choice. In fact, millets can thrive in harsh conditions, tolerating heat up to 64 degrees Celsius, drought and flood, and are naturally resilient to pests. This makes them a low-impact crop that reduces the strain on our planet's resources. Speaking to India Today in earlier, Sharmila Oswal, also known as the Millet Evangelist of India, called Millet a no-drama 'Crop Millets can survive erratic climate and water supplies. Even if there is a drought or sudden fluctuation in temperatures, Millet a regenerative crop can still be grown. It can even be harvested in poor soil quality as well she said.

With Millets being low in cost, they also water to the malnourished in rural India. It is the best choice for pregnant women and children lacking nutrition or with anaemia issues. Millets are a great nutritional resource and a supplement for India.

- Shinde Rutuja Shivnath
S.Y.B.A.



Coarse Grains : Antiquity to Presents

Definition:-

Coarse grains are a broad sub-group of several short duration warm weather crops. Like Jowar, Pearl Millet, Finger Millet etc. India with etc diversified agricultural assets in terms of soil, rainfall and climate has abundant crop diversity.

Coarse grains-refer to cereal grains other than wheat and rice or those used primarily for animal feed or brewing these grains are warm season cereals valued for their food, feed and fodder uses in various parts of the world.

History of Coarse Grain:-

The various species called 'Coarse Grains' were initially domesticated in different parts of the world, most notably in East-Asia, South Asia, West Africa and East Africa. However the domesticated varieties have often spread well beyond their initial area. Specialized archaeologists called millet. Relying on data such as the relative abundance of charred grains found in archaeological sites, hypothesize that the cultivation of millets was of greater prevalence in prehistory than rice. Especially in northern china and korea. Millets also formed important part of the prehistoric diet in Indian, Chinese Neolithic and Korean munmun Societies.

Domestication in East Asia:-

Proso Millet and Foxtail millet were important crops beginning in the early Neolithic of china. Some of the earliest evidence of millet cultivation in china was found at dishan where Proso Grains husk Phytoliths and biomolecular components have been identified around 10.300-8.700 years ago in storage pits along with remains of pit- houses, pottery and stone tools related to Grains cultivation. Evidence at chisan for foxtail Grains deites back to around 8.700 year ago. Noodles made from these two varieties of grains were found under a 4,000 year old earthenware bowl containing well preserved noodles at the Lajia archaeological site in north China: this is the oldest evidence of grains noodles in China. Grains and their wild ancestors such as

barnyard grass and panic grass, were also cultivated in Japan during the Jomon Period sometime after 4000 BCE.

Domestication in the Indian Subcontinent:-

Little millet is believed to have been domesticated around 5000 BCE in Indian subcontinent and Kodo millet around 5700 BCE, also in Indian subcontinent. Various Grains have been mentioned in some of the Yajurveda texts, identifying Foxtail Grains, Barnyard millet and black finger Grains, indicating that grains cultivation was happening around 1200 BCE in India.

Upon request by Indian Government in 2018, in the Food and Agriculture Organisation of the United Nations(FAO) declared 2023 as International Year of Coarse Grains.

Domestication in West Africa:-

Pearl millet was definitely domesticated in Africa by 3500 BCE though 8000 BCE is thought likely. Early evidence includes Finds at Birimi in West Africa with the earliest at Dhar Tichitt in mauritania. Pearl Millet was domesticated in the Sahel region of West Africa where its wild ancestors are found. Evidence for the cultivation of Pearl Millet in Mali dates back to 2500 BCE and Pearl Millets is found in the Indina Subcontinent by 2300 BCE.

Domestic in East Africa:-

Finger millet is originally native to the highlands of East Africa and was domesticated before the third millennium BCE. Its cultivation had spread to South India by 1800 BCE.

Spreading:-

The Cultivation of common millet as the earliest dry crop in East Asia has been attributed to its resistance to drought and this has been suggested to have aided its spread. Asian varieties of millet made their way from china to the black sea region of Europe by 5000 BCE. Millets was growing wild in Greece as early as 3000 BCE.

महाविद्यालयातील विविध उपक्रम



५४व्या वार्षिक स्नेहसंमेलनाच्या पारितोषिक वितरण प्रसंगी श्री. नैनेश लासूरकर यांना आदर्श सेवक पुरस्कार प्रदान करताना प्रमुख अतिथी बीजमाता पद्मश्री राहीबाई पोपेरे समवेत मा. जनरल सेक्रेटरी श्री. गोविंदराव होळकर, चेअरमन श्री. संजय होळकर, खजिनदार श्री. अनिल डागा, श्री. किसनसिंग भल्ला, प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे व व्यवस्थापन मंडळाचे पदाधिकारी



५४व्या वार्षिक स्नेहसंमेलनाच्या पारितोषिक वितरण प्रमुख अतिथी बीजमाता पद्मश्री राहीबाई पोपेरे यांच्या हस्ते देशी वाणाचे बियांचे नमुने स्वीकारताना मा. जनरल सेक्रेटरी श्री. गोविंदराव होळकर, चेअरमन श्री. संजय होळकर



विधी साक्षरता शिबिराप्रसंगी मा. जिल्हा न्यायाधीश श्री. बी. डी. पवार यांचे स्वागत करताना व्यवस्थापन मंडळाचे चेअरमन श्री. संजय होळकर, मा. जनरल सेक्रेटरी श्री. गोविंदराव होळकर आदी



५४व्या वार्षिक स्नेहसंमेलनाच्या पारितोषिक वितरण प्रसंगी संवाद साधताना करताना प्रमुख अतिथी बीजमाता पद्मश्री राहीबाई पोपेरे



महाविद्यालयातील तरण तलाव भेटीप्रसंगी मा. जिल्हा न्यायाधीश श्री. बी.डी. पवार, सहसचिव, विधी व न्याय विभाग श्री. विलास गायकवाड, सहदिवाणी न्यायाधीश श्रीमती. ए. एल. सराफ, अॅड. प्रवीण ठाकरे, आदी.



महाविद्यालयातील विविध उपक्रम



विधी साक्षरता शिबिराप्रसंगी मा. जनरल सेक्रेटरी श्री. गोविंदराव होळकर यांचा सत्कार करताना निफाड वकील संघाचे अध्यक्ष अॅड. प्रवीण ठाकरे



विधी साक्षरता शिबिराप्रसंगी मार्गदर्शन करताना मा. जिल्हा न्यायाधीश श्री. बी. डी. पवार



महाविद्यालयाच्या ५४ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलनानिमित्त आयोजित पुष्परचना स्पर्धेप्रसंगी सहभागी विद्यार्थ्यांसोबत प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे, उपप्राचार्य व विभाग प्रमुख प्रा. भूषण हिरे व प्राध्यापक वृंद



महाविद्यालयातील प्रथम वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी आयोजित उद्बोधन वर्गात मार्गदर्शन करतांना प्र. प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे



अर्धशास्त्र विभागा अंतर्गत दिनांक ५ मार्च २०२४ रोजी डिजिटल अर्थव्यवस्था या विषयावरील अर्थवेद या अंकाचे प्रकाशन भोसला मिलिटरी महाविद्यालय येथील डॉ. सुभाष सावंत यांच्या हस्ते करण्यात आले याप्रसंगी मा.प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे सर विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करताना





Coarse Grains and Agritourism

The Projections for coarse grains consist of the aggregation of three separate Projections: Maize, Sorghum and millet and other coarse grains including barley, oats, rye and minor grains. In aggregate International trade in coarse grains is projected to increase by is percent by 2010 or about is million tonnes. Compared to the average in the base period (1998-2000) this compares-with virtually no growth in global trade during the previous decade, due largely to the shift in several countries from net importers in the 1980s to net exporters in the 1990s. Primarily among the transition economies a pattern that is expected to persist during the projection period. Almost all the Projected growth in import demand is expected to come from the developing countries, primarily for feed use but also for food although per capita food consumption of coarse grains is projected to decline slightly. Global coarse grain stocks are Projected to contract compared to the base period in line with the on going market and trade liberalization being undertaken by a number of countries.

Global coarse grains production is expected to expand by 13 percent this decade. Similar to the 1990s growth rate which is expected to be attained through a combination of increases in average yields (UP 7 Percent) and area expansion (UPS Percent). In the case of grain areas, the projected growth rates shows a recovery from the negative growth recorded in the Previous decade. In aggregate, the developed countries projected coarse area is maintained at the level of the base period, reversing a decline during the Previous decade when policies in some of the major. Coarse grain exporters restricted area. Land for coarse grain production also shrunk in the countries.

In the countries in transition during the Previous decade, but is expected to recover slightly by 2010. Most of the global coarse grain area expansion therefore is expected to come from developing countries especially Africa and in the Latin Americans and Caribbean region.

With Respect to the developing countries production prospects continue to be subject to the

pressure of shrinking supplies of arable land and the growing Scarcity of water.

A Grain of Wheat

Nurture on the time of memories, ripe in the season of harvest, and store for a days to wait, till it can be used for a meal to nourish the flesh.

Gain the better of tomorrow as the grain, grow in the watered land in the Sun it stand, blown by the wind of uncertainty, patiently look the distance day to come.

Harvest the bless of grace and bloom the seeds for a wonderful growth, thus shall the sea look the wave that holds the wind to go.

Let my passionate glance call the soul that loom, the vacuum of the bewilder heart, the shining star wake you up in the bang of gladness in the silent night of the heart.

Turn every wish to pass, the miracle of each journey and light the aging year to come and bring the lies that make you the wonder of day.

Flash the orchards of honor, in the heart that viewed to see the beginning of a day of yesterdays to come for only in crystal eye you will see the real venture of forever my dear.

Just a pollen grown in the wilderness of the meadow the drops of rain bangie the shadow of growth in each seed that sprout, be as the silent of the angy of the wings that spread in the victory of every soul.

We will just return, to a beginning of the seed .

Reference

- 1) www.agriculture.com
- 2) coarse.grainedmodeling of biomolecules- Gargein A. Papoian
- 3) www.coase.grains.ocm

- Antonio Liao

- Chavhan Sonali Chhagan
S.Y.B.A.



Types of Millets



Types of Millets and Their Benefits:

The following is a description of different types of millets and the benefits of incorporating them into daily diet, millets have exceptionally high nutrition value compared to other cereals low Glycemic index, high fibre content and alkaline nature making them ideal to combat several, lifestyle diseases. Additionally, it is a sustainable crop with the least impact on the soil and environmental footprint.

● **Peal Millets:-**

Pearl Millets commonly known as bajra are rich in minerals, protein, fibre and starch. They contain vitamin-B and are rich in other minerals such as iron, magnesium, calcium, phosphorus, Manganese, Potassium, Copper, Zinc and Chromium. It is the only grain to contain significant levels of chromium. It has the highest folic acid among all the cereals, which makes it the diet of choice for pregnant woman and is also an excellent food for the babies from six months of age. It is easily digestible and also has a lot of nutrients. Not just that, it helps care iron deficiency. Controls, blood sugar levels and relieves constipation.

● **Finger Millets :**

Finger Millets commonly known as ragi, is packed with calcium good carbs, fibre, amino acids, iron and vitamin D. Finger Millets are in excellent source of natural calcium which help in strengthening bones for growing children and aging people. Regular consumption of finger millet is good for bone health and keeps diseases such as.

Osteoporosis at boy and could reduce risk of fracture. It also helps in reducing the risk of diabetes, prevent premature ageing and aids in weight loss.

● **Barnyard Millets :**

Barnyard millets, commonly called sanwa, are low in calorie but power packed with protein. They are in excellent source of fibre and thus, prevent bloating, constipation, cramping and acidity. These have a low glycemic index and are the ideal food for diabetic people. Like the other millets,

this one is also rich in Iron and those helps in preventing anemia.

* **Little Millets:**

Little Millets, also known as kutki in Hindi are nutritious, gluten-free, non-sticky and non-acid forming grains. They are a good source of various antioxidants and help in promoting health by keeping various diseases at bay. It has also got high fat content Little Millets contains magnesium which can help improve heart health. Vitamin B3 (niacin) in Little Millets is also a good source of phosphorus which helps with fat metabolism, body tissue repair and energy production.

Sorghum: Sorghum, fondly known as jowar, is an excellent source of dietary fiber which greatly improves digestive health. It is high in potassium and low in sodium, thus promoting healthy blood pressure. Benefits of Sorghum include it is gluten-free great food diabetic source of protein packed with essential minerals, promotes the health of bones, helps you lose weight. Preserves the health of digestive system, great source of proteins for vegetarians and vegans rich in antioxidants, extremely versatile grain and more sustainable than other grains.

Kodo Millets : Kodo Millets commonly known as kodra in Hindi is found to reduce fasting blood glucose level and promotes significant increase in Serum insulin level. It is high in fiber and index and is easy to digest. It is also rich in antioxidants like polyphenols and dietary fiber. It is good source of vitamins like vitamins B6, Niacin, Folic acid and minerals such as calcium, iron, magnesium and zinc.

Foxtail Millet : Foxtail Millets, also known as kangni or kakum helps regulate blood pressure, control diabetes, prevents ageing acid in weight loss detoxification and lowers bad cholesterol. It has a high amount of calcium present in it which makes you stronger.

- Vaidya Rutuja Raosaheb
TY.B.A.



Benefits of Millets



What is Millet?

Millet is a group of small-seeded grains that belong to the Poaceae family. These grains have been cultivated and used as a staple food source for thousand of years in various part of the world.

Millet is one of the oldest Cultivated grains in India:-

Millet is indeed one of the oldest cultivated grains used for food in India. Millets have a long history of cultivation and consumption in the Indian subcontinent, dating back thousands of years. They were among the primary grains grown and consumed in ancient India.

Millet cultivation was well established during the indus valley civilization, which existed around 3300-1300 BCE in what is now Pakistan and northwest India. These grains particularly pearl millet (bajra) and Sorghum (Jowar), have been a staple food for many communities in India for centuries. Millets were essential for their adaptability to various agro- climatic conditions, making them reliable crops in both arid and semi arid regions.

Millet based dishes like rotis, Porridge and various regional specialities have been an integrate part of Indian cuisine. Providing essential nutrition to people across the country. Today, millets continue to play a significant role in India agriculture and diet and their nutritional benefits have gained recognition both nationally and globally.

Health Benefits of Millets:-

1) Rich in Nutrients:-

Millets are packed with essential Nutrients such as vitamins (like B-complex vitamins and vitamin K) minerals (iron, calcium, magnesium and phosphorus) and dietary fiber. They are particular high in iron, making them beneficial for those as risk of anemia.

2) Low Glycemic Index:-

Millets have a low glycemic index, meaning they release glucose into the blood stream gradually. This can help regulate blood sugar levels, making millets a suitable choice for individuals with diabetes.

3) Gluten Free:-

Millets are naturally gluten free making them an excellent option for those with caliac diseases or gluten sensitivity. They can be used to replace gluten-containing grain like Wheat and barely in various recipes.

4) Heart Health:-

Millets are heart-healthy due to their high fiber content and low levels of saturated fat. They can help lower cholesterol levels and reduce the risks of heart deasease.

5) Weight Management:

The fiber in millets promotes a feeling of fullness, aiding in weight management and appetite control.

6) Digestive Health:-

Millets are easier to digest than some other grains, and their fiber content support healthy digestion and regular bowel movements.

7) Antioxidant Properties:-

Millets contain Antioxidant like phenolic compounds which help protect cells from oxidative stress and reduce the risk of chronic disease.

8) Bone Health:-

Millets are a good source of calcium and magnesium, which are essential for strong bones and may help prevent conditions like osteoporosis.

9) Reduced Risk of Chronic Disease:-

Consumption of millets has been associated with a reduced risk of chronic conditions including cardiovascular disease, type 2 diabetes and certain types of cancer.

10) Diverse Culinary Uses:-

Millets can be used in various culinary applications, from savory dishes like pilaf and porridge to baked goods and desserts. Providing versatility and flavor to a range of recipes.

Millet for Weight Management:-

Millets can be a valuable component of a weight loss diet. They offer several advantages that can support your weight management goals. Millets have a low glycemic index, which means they help stabilize blood sugar levels and prevent sudden spikes in hunger. Their high fiber content promotes a



feeling of fullness, reducing the risk of overeating millets are nutrient-dense and relatively low in calories, allowing you to meet your nutritional needs without excess calorie intake. Their versatility in cooking allows for a satisfying and diverse diet. Additionally, being gluten-free, millets are suitable for individuals with gluten sensitivities.

Why Millets?

Millet's are often called "Nutri-cereals" due to their high Nutritional content (protein, fiber, micronutrients and phytochemicals) and compared to other cereals, they have a low carbon and water footprint and can grow on relatively poor soils, under adverse and arid conditions, with minimal input.



Coarse Grain And Rural Employment

Coarse grain or Millets are a highly diverse group of small seeded grasses, widely grown as animal feed and grain for human consumption worldwide.

In our country, it is tradition to use Nutritious Coarse grain in the diet on Festival days. Millets do not need any special purity or any special treatment.

Greater Promotion of production utilization of purposes To give the Central government "Millets and other Ancient Grain International and Research Initiative" that is, on the New rural and agricultural 'Maharishi' based activity has been started. This New those working in the wholesale sector under the Initiatives Individuals, Academic or Research institutes and Govt. Level National and International Initiatives and efforts will be combined.

By 'United Nations' through Indian's Initiative Globally, the year 2023 is 'International Declared as 'Bharadhanya Year'. From this Nutritious, healthy and traditional from Easily available 'Shridhana Product' The in take Campaign got a different

Millet were among the first plants to be domesticated and have served as a traditional staple for millions of families in sub-saharam Africa and Asia. More than 90% of millet production today takes place in developing countries of Africa and Asia.

However the cultivation of millets is declining in many countries and their potential to address food and Nutritional security is not being realized. Hence there is an urgent need to promote the Nutritional and ecological benefit of millets to consumers, producers and decision-makers; to improve production efficiencies research and development investments and food sector linkages.

- Joshi Vedika Abhay
12th Science

momentum. Moreover, Lived till 2030 set by 'United Nations' The goal of eradicating hunger took a different direction of grain traditions in India.

In this background, in accordance with the 'G20' policy of 'one world, one family, one future'. In this area of grain to especially the rural woman who produced it got a large scope from the village to 'G20' on this occasions in order. To future promote the production and use of grains, the Central Government has started a new rural and agricultural-based initiative. In since India is already pioneer in the filed of large grain cultivation and production, it will easily and greatly benefit India and Indians.

In addition, rural and farmers alongs with cottage industries in agricultural production and processing ans women savings or self help group members for their efforts and progress.

- Chavhan Priyanka Shivaji
T.Y.B.A.



Millets: A Significant Food Source

Millets were a major crop consumed in India and numerous other nations about five decades ago. According to a 2014 National Council of Applied Economic Research Report, the plate share of millets has declined significantly in favour of wheat, rice and processed foods. As a result of increased land being used for wheat and rice production, the cultivation area for millets has decreased by 58% for small millets, 64% for sorghum, 49% for finger millets and 23% for pearl millets since 1956.

Millets are considered to be the sole crop that will handle critical challenges in the future such as food, fuel malnutrition, health, and climate change. With India's growing malnutrition problem, both under-nutrition and over-nutrition there is a growing awareness of the need to move to healthier more accessible, and inexpensive diet that include millets.

In addition to being naturally gluten-free and nutrient-dense, millets are also a rich source of protein, essential fatty acids, dietary fiber, and vitamin B. When it comes to the global scenario of millets in the world and the fifth-largest exporter of millets globally. As the demand for millets rises quickly, their exporters are expanding dramatically. More business opportunities are being created for entrepreneurs as millet's demand rises. The millet market has a value of over USD 9 billion in 2018 and

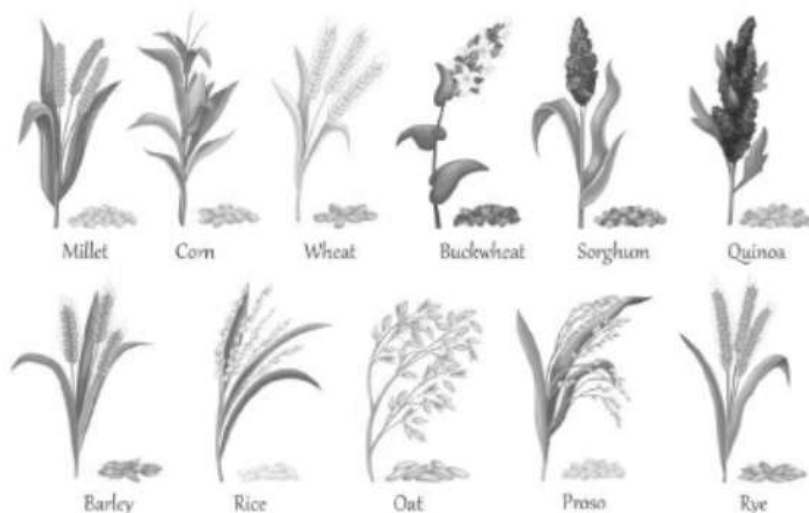
is expected to grow at a rate of 4.5% From 2018 to 2025, with a value projection of over USD 12 billion.

Apart from creating business opportunities, Millets also aid in the prevention of numerous non-communicable lifestyle diseases such a diabetes, hypertension, and cardiovascular disease and are considered to be a potential choice or solution to lessen the negative effects of rising malnutrition and to improve the food and nutrition security of the nation. Due to their adaptability to a wide range of temperatures and moisture regimes as well as their low input requirement, millets are resistant to climate change. They are resilient crops with small water and carbon footprints. Millet can withstand droughts and can even survive on 350-400 mm of rain making them and ideal crop.

As proposed by India to the food and Agriculture organization, the United Nations General Assembly adopted a resolution declaring 2023 as the International Year of Millets. The main goal of this initiative is to raise public awareness of the health benefits of millets and their suitability for cultivation under challenging conditions brought on by climate change.

- Jagtap Pranjal Deepak

11th Science





Millets



Rice is a staple food in much of Asia. The average person eats it two three times a day in Myanmar. The average person eats. 1955 kilograms (430 pounds) of Rice each year that's a lot more than the average American who eats just 7 Kilograms (15 pounds) or the average European who eats only 3 kilograms 7 pounds in temperate areas those with warm Summers and cold Winters Wheat is the most common in the Great plains of the United States and Canada for instance Corn.

Which is native to the Americans is now grown in many temperate areas throughout the world Oats another grain that grows in temperate areas are also used as a livestock feed people first began eating Grain about 75,000 years ago in Western Asia these grains including einkorn and emmer were Ancestors of expand the amount of grains they can harvest by combining three activities into one.

In the developing world few farmers have the huge fields of grain than agribusinesses in the developed world do farmers in the developing world typically have a few acres and provide grain for their local community these farmers usually thresh and winnow with separate machines (thresher and winnowers) after harvesting is still done with hand tool such as the cutting many stalks of grain at once.

Some important proteins. In many cultures, grains are part of a staple diet when combined with protein rich legumes Such as beans together grains and legumes make a healthy diet corn and beans rice and tofu wheat bread and peanut butter. A third of the World's Grain Supply is fed to animals most domestic animals from cattle to dogs are fed food rich in grains and grain products. The rest of the world's grain supply is used in the manufacture of industrial products Biodiesel is a fuel used for vehicles one type of biodiesel is ethanol which can be made from cereal crops and ensure food and nutrition security further millets are tolerant to drought and other extreme weather conditions and hence are endemic to such geographies As part of international year of millets celebrations NABARD is organising

various activities across the country to provide a platform for creating awareness and encourage dialogues to chart out a future roadmap for the nutriceals.

Grains are excellent sources of nutrients for animal feed as well as a source of biofuel. However almost half of the grains grown around the world are harvested for people to eat

directly this Romanian dish here served with fried fish is called mamaliga is Similar to Italian polenta American Grits Turkish mullama Brazilian angu and Botswanan Nshima biodiesel is ethanol which can be made from Corn.

Grain are annual plants this means they have only one growing season per year. Yielding one crop every growing season grasses grow reach maturity produce seeds and then die grains are harvested from dead or dry.

- **Kadale Nikita Keshav**
S.Y.B.A.





Millets : History and Present

From ancient grains to modern solutions: A history of millets and their significance in agriculture and food security.

Introduction:-

The term 'Millet' originated from the latin word 'Milum' means grain. Millets are a group of small- seeded grasses belonging to the botanical family Poaceae. Widely grown around the World as cereal crops or grains for human food and fodder for millions of resource-poor farmers and play a vital role in the ecological and economic security of india. These millets are also known as "Coarse Cereals" or "Cereals of the poor". They are known for their hardiness and ability to grow in a variety of conditions including arid and semi-arid regions. Millets are a staple food in many parts of Africa and Asia and are often used to make bread porridge and other traditional dishes. This article will explore the history of millets including their origins spread around the world cultural significance, etc.

● **Origins of Millets**

Millets have been cultivated for thousands of years and their exact origins are not known. It is believed that millets originated in different parts of the world independently and that they were among the earliest domesticated crops.

Current archeobotanical evidences has proved that foxtail millet (*Setaria italica*) and broomcorn millet (*Panicum miliaceum*) were both cultivated in northern china no later than 8000 cal. BP (Deng et al...2017).

● **Spread of Millets**

Millets were the first crops to be domesticated by mankind in Asia and Africa which later on spread across the globe as civilizations. All these millets are nutritionally rich and complete their life cycle in 2 to 4 months , adapting to the shorter cropping windows that facilitated wider adaption, shifting cultivation and with standing natures unforeseen Vagaries . The spread of millets can be traced through human

migration and trade routes. As early humans migrated from Africa to other parts of the world , they likely carried millets seeds with them and cultivated them in new regions. Millets seeds with them and were also traded between different civilizations along the silk road a network of trade routes that connected the east and the west.

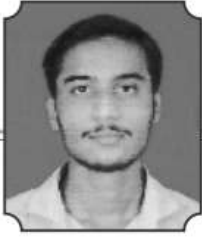
● **Sorghum (*Sorghum bicolor*)**

Sorghum is a warm-season crop , intolerance of low temperatures but fairly resistant to serious pests and diseases. It is known by a variety of names. Most of the Sorghum produced in north and central America , South America and Oceania is used for animal feed (FAO 1995) Sorghum is one of the ancient cereal grains and it is a staple crop in India also in Africa.

● **Pearl Millet (*Pennisetum Glacum*)**

Bajra or Pearl millet is estimated to be originated as early as 5000 years in Africa (Andreas and Karnar 1992) and was introduced to the Indian subcontinent around 3000 years ago. Pearl Millet is a hardly crop that can grow in poor soil and withstand drought. It is a good source of protein, fiber and several important micronutrients such as iron and zinc. Pearl millet consists of magnesium which helps in reducing respiratory problems in asthma patients an helps to reduce the effect of migraine.

- **Shinde Nayana Anil**
S.Y.B.A.



Dietary Importance of Cereals



Whole grains are highly nutritious rich in phytochemicals. Gluten free, mostly non-acid producing and allergen free whole grains are especially beneficial for people who are gluten Intolerant. It's rich in gluten and gluten-free. It is observed that millet grains reduces blood sugar levels. Triglycerides and C-reactive protein, thereby preventing heart disease and vascular disease. These grains are fibrous. Dietary fiber has the ability to absorb water and swell, allowing food to move slowly through the intestine. This increases the digestion time. In turn, it reduces intestinal inflammation and helps flush out toxins from the body. These grains act as probiotic food for the beneficial bacteria in our digestive system. These grains create moisture in your large intestine. This relieves you from constipation. Niacin in these grains also helps in increasing the transit time or digestion time of food in our body. Also, the sugars in it circulate slowly. So that despite the sugar in it, it does not cause diabetes. Because of this, eating whole grains is beneficial for health in type 2 diabetes. It is also rich in antioxidants. Other minerals and vitamins are also abundant. So whole grains are easy to digest. It is very good for senior citizens.

Whole grains are high in nutrients and dietary fiber. They serve as a good source of protein, micronutrients and phytochemicals. Whole grains contain 7.12% protein, 2-5% fat, 65-75% carbohydrates and 15-20% dietary fiber. Like cereal proteins, Coarse grain proteins are poor sources of lysine, but they are well supplemented with lysine-rich vegetables (legumes) and meat proteins to form a nutritionally balanced complex of high biological value. Also some whole grains are good sources of phosphorus and iron. Also these grains contribute antioxidants activity including phytates, polyphenols, tannins, anthocyanins, phytosterols and pinacosanol. Which makes their role important in again and metabolic diseases. All types of whole grains are full of high antioxidants.

Sorghum= The main component of sorghum

protein is Prolamin (cafirin) which has the property of reducing digestibility during cooking which may be beneficial to health for certain dietary groups. Cooked sorghum protein is easier to digest than other cereal proteins. Sorghum is rich in protein, fiber, thiamin, riboflavin, folic acid and carotene it is rich in iron, zinc and sodium along with potassium. Phosphorus and calcium.

Millet= millets are high in protein (12-16%) as well as lipids (4-6%). It contains 11.5% dietary fiber. It increases the transit time of food in the intestine. Therefore, the risk of inflammatory bowel disease is reduced. It has a high energy content compared to other Coarse grains.

Role= Resin is high in carbohydrates. It contains double the protein compared to rice contains double the protein compared to rice minerals like copper and iron are abundant. It provides a great supply of nutrients sweet and delicious and considered one of the most digestible and non-allergenic grains.

- Shejwal Aryan Somnath
T.Y.B.A.





All About Millets



Millets are tiny in size and round in shape and can be white, gray, yellow, or red. Millets are major food sources for all climatic regions of the world and feature in the traditional cuisine of many others. Millets are one of the ancient foods known to humans and possibly the first cereal grain to be used for domestic purposes.

Millets provide good amounts of iron, calcium, potassium, and B Vitamins. Today's food does not have nutrition but only chemicals that are injurious to health. Millets are truly miraculous grains. They can grow on the most marginalized soils - without irrigation, and with very little or sometimes no external inputs. They are veritable store houses of health and nutrition. Besides, millets are also the pivot around which vibrant agro-biodiversity survives, whenever it is allowed to survive.

Millets can be cultivated without using groundwater or any irrigated water. Their energy requirement from sources such as chemical fertilizers, pesticides, water, and power can be near zero. Millets are the only solution to all kinds of crises, including that of water, nutrition, and climate change.



Dietary Importance of Grains

It is very interesting to understand these magic grains which are nature friendly crops which are good crops for organic agriculture and require less water.

Nutrition Security is just as important as food security. More than one lakh children die of malnutrition in India every year 18% of women suffer from anemia India's position in the world hunger index released every year has been steadily declining as India has shifted away from domestic staple food to food produced from chemical agriculture.

As a result of changing lifestyle, the incidence of hypertension is increasing. One of the important reasons for this condition is changing diet. In 1960, the per Capita Consumption of wheat was 26 kg. In 2010, the amount of wheat has increased to 52kg. Buckwheat does not contain gluten but is high in protein and fiber. Crucial for keeping blood sugar and cholesterol low grains like ragi are essential at every stage from children to the elderly.

- Why Eat Millets?

Millets are the best food grain collection, which is highly rich in proteins, fiber, minerals, and other forms of vitamins and minerals.

These are the traditional gains that are now less used in our daily diet. This is mainly because of not knowing the prominence and nutritional values of these grains.

The usage of millets regularly can help us growing healthy avoiding all the health problems caused due to lacking vital proteins, vitamins, nutrients, fiber, and other important food components.

- Some tasty recipes using various millets :

Finger millet: Laddoo, Pudding, Malt, Vada, Sweet Finger millet dosa, Porridge.

Bajra/ Pearl Millet: Idli, Roti, Upma, Curd rice, Chutney.

Jowar-red/white : Jowar rice, Sundal, Dosa.

- **Kumbharkar Shital Subhash,**
T.Y.B.B.A. (CA)

The grain contains Vitamin D, calcium, resin contains Vitamin B, which is effective against diseases related to nerves. Millets are calorific and iron-rich. They are low in Calories per Capita, so they are important for reducing obesity so the consumption of whole grains is increasing in western countries.

They have immunity to fight against pests. Besides, they require less fertilizers and manures, thus reducing their production cost considerably. Due to this reason even poor farmers can easily cultivate them and earn more profit. Sorghum is the most important food grain crop globally. Its major producing countries are USA, China, Australia, India, Argentina, Nigeria and Sudan. Primary sources of history indicate that Sorghum was first cultivated by humans. Apart from this, millet is another major crop grown mainly in India and some African countries.

- **Nikam Komal Prabhakar**
T.Y.B.A.



Sorghum Millets : Recipes

Scientific Name:- Sorghum Bicolor

Sorghum is traditional staple food of the dry land regions of the world a warm season crop intolerant to low temperature, essential to posts and diseases highly nutritious and a climate complaint crop.

It ranks fifth in cereals produced world-wide and fourth in India. Generally, sorghum grains act as a principal source of protein, Vitamins, Energy, and minerals for millions of people especially in the semi-arid regions playing a crucial role in the world food economy. It has a nutritional profile better than rice which is the staple food of majority of the human population for its rich protein, fiber thiamine, riboflavin, folic acid, calcium, phosphorous, iron and B-carotene.

Sorghum is rich in potassium, phosphorus, and calcium with sufficient amount of iron, zinc, and sodium. Due to this, it is being regarded as a means to reduce malnutrition globally. It helps to control heart problems, obesity and arthritis.

Recipes from sorghum

1. Sorghum Pani-Puri

● Ingredients:-

Puri-Sorghum Idly Rawa	-	100g
Maida	-	100g
Soda	-	5g
Salt	-	10g
Oil for Frying		
Pani Green chill Pudina Paste	-	2tsp
Black Salt	-	for taste
Tamarind pulp	-	2tsp in one liter water

● Preparation Method:-

Mix Sorghum Rawa with Maida and add Salt and Soda to Mixture.

Prepare dough.

Keep it aside for mini 60 min. Make small puri followed by deep frying in oil.

For Pani:-

Mix all ingredients in one liter water.

Boil potato and chana.

Fill puries with boiled potato. Chana and pani puri water and serve.

2. Sorghum Flour Gulab Jamun

Ingredients :

Sorghum Flour	-	100g
Maida	-	100g
Panner	-	100g
Khoa	-	200 g
Baking Soda	-	2 g
Milk	-	100 ml
Sugar	-	100 g
Cardamom	-	5g
Vegetable oil	-	For deep prying

Preparation Method :

- Smash Paneer and Khova nicely.
- Add Sorghum flour and maida to this, along with baking soda.
- Make soft batter like chapatti.
- Keep aside for 15 minutes.
- Make small balls with this and keep fry till it attains a golden brown colore in lo flame
- Make sugar syrup with required consistency.
- Add fried sorghum and balls, keep aside till soft.
- Serve plain or with ice cream.

3. Surghum Bhakarwadi

● Ingredients :

Pepper - 10g	Sugar - 40g
Sesam - 50 g	Oniseed - 8g
Cumin - 25 g	almond - 10g
Coriander - 50g	Salt - 15 g
Chilli Powder- 30g	Coppypowder - 10g
Chat Masala - 8 g	Blackgram dal - 50 g
Sorghum Flour - 50g	Bengal gram flour - 50g
Wheat flour - 60 g	oil for frying and ;

Preparation Method :

- Prepare masala for bhakarwadi
- Mix all the flours with water and add oil and kned till dough consistency and make small balls.
- Roll the small balls into and round shapres and put bhakarwadi masala onto the round shep.
- Roll inward and cut the role into small pieces.
- Fry the small rolls in oil until golden colour appears.
- This can be consumed as an evening snack.

- Chavan Rohini Bhagwat
S.Y.B.A.

- करण्यात आला.
- १६) रासेयो स्वयंसेवक देवेन्द्र वागळे याने गोंडवाना विद्यापीठ गडचिरोली येथे आव्हान-२०२३ या राज्यस्तरीय आपत्कालीन व्यवस्थापन प्रशिक्षण शिबिरात सहभाग नोंदविला.
- १७) दिनांक ११/१२/२०२३ रोजी राष्ट्रीय युवा महोत्सव २०२४ च्या उद्घाटन सोहळ्याचे थेट प्रक्षेपण महाविद्यालयात घेण्यात आले. यामध्ये २५० विद्यार्थी सहभागी झाले होते.
- १८) दिनांक २५ जानेवारी २०२४ रोजी मतदान जनजागृती अभियानाचे आयोजन करण्यात आले या अंतर्गत महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे यांनी विद्यार्थ्यांना शपथ दिले.
- १९) दि. २६ जानेवारी २०२४ रोजी रासेयो स्वयंसेवक सुदर्शन थोरात याची एस. आर. डी. परेड साठी निवड व मुंबई येथे संचलनात सहभागी.
- २०) दि. १७ ते २१ फेब्रुवारी २०२४ रोजी मुंबई विद्यापीठ अंतर्गत नेरळ येथे 'प्रेरणा कॅम्प' राज्यस्तरीय नेतृत्वगुण विकास शिबिरात प्रतीक्षा पवार हिने सहभाग घेतला.
- २१) दिनांक २८ फेब्रुवारी २०२४ रोजी महाविद्यालयात रक्तदान शिबिराचे आयोजन करण्यात आले एकूण ५८ विद्यार्थी रक्तदान शिबिरामध्ये सहभागी झाले डॉ. करण वर्मा व डॉ. मंगेश राठोड रक्तदान शिबिरामध्ये सहभागी झालेत.
- २२) दि. २ एप्रिल २०२४ रोजी मतदान जनजागृती निमित्ताने जिल्हाधिकारी कार्यालय - नाशिक अंतर्गत 'स्वीप समिती बैठक' प्राचार्य प्रतिनिधी प्रा. भूषण हिरे व कार्यक्रम अधिकारी डॉ. संजय शिंदे मध्ये सहभाग घेतला.
- २३) दिनांक ५ मार्च २०२४ रोजी सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे राष्ट्रीय सेवा योजना व कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव राष्ट्रीय सेवा योजना यांच्या संयुक्त विद्यमाने नदी संवर्धन व स्वच्छता प्रकल्प या अंतर्गत जिल्हास्तरीय कार्यशाळा घेण्यात आली. या कार्यशाळेमध्ये एकूण २०२ विद्यार्थी सहभागी झाले डॉ. गोरक्षनाथ पिंगळे डॉ. डी. के. आर्हेर व प्रा. सोनवणे यांनी नदी संवर्धन व स्वच्छते संदर्भात व्याख्याने दिली. व्याख्यानांतर सर्व स्वयंसेवक नदीपात्रावर एकत्र येऊन नदीच्या पात्राची स्वच्छता केली. नदीमध्ये प्लास्टिक कागद, साधे कागद तसेच इतर खराब वस्तू गोळा

करण्यात आल्या व त्या गोण्यांमध्ये भरून त्या कचऱ्याची विल्हेवाट लावण्यात आली. जिल्हातील अनेक महाविद्यालयातील स्वयंसेवक सदर कार्यशाळेत सहभागी झाले.

- २४) दि. १४ एप्रिल २०२४ रोजी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंतीचे औचित्य साधून ग्रंथ प्रदर्शनाचे आयोजन करण्यात आले.

डॉ. प्रदीप सोनवणे/डॉ. उज्वला शेळके/डॉ. संजय शिंदे
कार्यक्रम अधिकारी

विशेष श्रमसंस्कार हिवाळी शिबिर अहवाल

शिबिराचे स्थळ- मु.पो. वाहेगाव (साळ), ता. चांदवड, जि. नाशिक

शिबिर कालावधी- शनिवार दिनांक २३ डिसेंबर ते शुक्रवार दिनांक २९ डिसेंबर २०२३

शिबिरार्थ्यांची संख्या - ४७ मुले ७८ मुली एकूण १२५

Caste wise	SC	ST	Open	Other	Total
Male	01	05	19	24	49
Female	03	01	51	21	76
Total	04	06	70	45	125

युवकांचा ध्यास, ग्राम शहर विकास अंतर्गत लोकसंख्या नियंत्रण जनजागृती या उपक्रमांतर्गत कला, वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव राष्ट्रीय सेवा योजना अंतर्गत विशेष श्रमसंस्कार हिवाळी शिबिर दिनांक २३ डिसेंबर ते २९ डिसेंबर २०२३ या कालावधीत मु. पो. वाहेगाव (साळ), ता. चांदवड, जि.नाशिक येथे पार पडले. या शिबिरात वेगवेगळ्या विषयांवर मार्गदर्शनपर व्याख्याने, श्रमदानातून रस्ता तयार करणे, ग्राम स्वच्छता, ग्राम संरक्षण, मंदिर परिसरस्वच्छता आणि सुशोभीकरण, घनकचरा संकलन, परिसरातील प्लास्टिक पिशवी संकलन मोहीम, पथनाट्य सादरीकरण, जनजागृतीपर रॅली, सांस्कृतिक कार्यक्रम, आरोग्य शिबिर इत्यादी कार्यक्रमांचे आणि उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले.सदर शिबिर कालावधीत पुढील कामे करण्यात आली.

- १) विशेष श्रमसंस्कार हिवाळी शिबिरात लोकसंख्या नियंत्रण काळाची गरज, मानव एक साधनसंपत्ती, महानायक सुभाषचंद्र बोस, मूल्यशिक्षण, भावना समजून घेताना,

युवकांची सामाजिक जबाबदारी, आरोग्य शिक्षण, आपत्ती व्यवस्थापन, युवक आणि व्यक्तिमत्व विकास, ऊर्जा संवर्धन काळाची गरज, आणि आरोग्य विषयक चांगल्या सवयी अशा विविध विषयांवर मार्गदर्शनपर व्याख्याणांचे आयोजन करण्यात आले.

- २) मतदान-मतदार जनजागृती, व्यसनमुक्ती, रस्ते अपघात इत्यादी विषयांवर पथनाट्य सादरीकरण देखील करण्यात आले.
- ३) ग्राम सर्वेक्षण अंतर्गत शिवारफेरीचे आयोजन करून २०० कुटुंबांना भेटी देण्यात आल्या.
- ४) वृक्षारोपण व वृक्ष संवर्धनासाठी विशेष प्रयत्न देखील करण्यात आले.
- ५) योगासने, प्राणायाम, राष्ट्रीय सेवा योजना गीत, कॅम्प फायर, पेपर मॉडेल, जंगली मॉडेल, बौद्धिक खेळ, संगीत खुर्ची, लेझीम सराव, प्रार्थना यांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांचे शारीरिक, मानसिक व व्यक्तिमत्व विकासासाठी प्रोत्साहित केले.
- ६) गावात आरोग्य शिबिराचे आयोजन करून ७० ग्रामस्थांची मोफत आरोग्य तपासणी करण्यात आली.
- ७) श्रमदानाच्या माध्यमातून ग्रामपंचायत कार्यालय ते स्मशानभूमी पर्यंत दगड व मुरुम च्या साह्याने रस्ता तयार करण्याचे भरीव काम याप्रसंगी गावात करण्यात आले.
- ८) प्लास्टिक पिशव्या संकलन, प्रभात फेरीच्या माध्यमातून स्वच्छता संदेश आणि कचरा व्यवस्थापनाबाबत विशेष प्रयत्न करण्यात आले.
- ९) हनुमान मंदिर, श्रीदत्त मंदिर, संत ज्ञानेश्वर माध्यमिक विद्यालय, ग्रामपंचायत परिसर, ग्राम परिसर, जिल्हा परिषद शाळा, विविध कार्यकारी सोसायटी, ठिकाणी स्वच्छता देखील करण्यात आली
- १०) महिला साक्षमिकाराणासाठी जनजागृती करण्यात आली.

डॉ. प्रदीप सोनवणे/डॉ. उज्वला शेळके/डॉ. संजय शिंदे
कार्यक्रम अधिकारी

राष्ट्रीय सेवा योजना (+२ स्तर)

राष्ट्रीय सेवा योजना (+२ स्तर) साठी अनुदानित युनिट एकूण विद्यार्थी संख्या -१०० रा.से.यो च्या नियमित कार्यक्रमांसाठी सहभागी असलेले स्वयंसेवक विद्यार्थी पुढीलप्रमाणे.

Caste wise	SC	ST	OBC+SBC+NT	Other	Total
Male	03	01	22	24	50
Female	04	00	21	25	50
Total	07	01	43	49	100

विशेष शिबिराकरिता मंजूर विद्यार्थी संख्या-५०

दिनांक २३ डिसेंबर २०२३ ते दिनांक २९ डिसेंबर २०२३ या कालावधीत मु.पो. वाहेगांव (साळ), ता. चांदवड, जि. नाशिक येथे विशेष शिबिराकरिता सहभागी असलेले स्वयंसेवक विद्यार्थी पुढीलप्रमाणे.

Caste wise	SC	ST	OBC+SBC+NT	Other	Total
Male	02	01	13	12	28
Female	03	00	07	12	22
Total	05	01	20	24	50

नियमित कार्यक्रम व विशेष हिवाळी शिबीर अंतर्गत राबविण्यात आलेले उपक्रम:

- ११ एप्रिल २०२३ रोजी महात्मा ज्योतिबा फुले यांची जयंती साजरी करण्यात आली.
- १४ एप्रिल २०२३ रोजी डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांची जयंती साजरी करण्यात आली. याप्रसंगी श्री.प्रभाकर गांगुर्डे यांचे व्याख्यान आयोजित करण्यात आले.
- २८ मे २०२३ रोजी स्वातंत्र्यवीर सावरकर यांची जयंती साजरी करण्यात आली.
- ३१ मे २०२३ रोजी पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर यांची जयंती साजरी करण्यात आली.
- ६ जून २०२३ रोजी शिवराज्याभिषेक दिन साजरा करण्यात आला.
- १७ जून २०२३ रोजी राजमाता जिजाऊ यांची पुण्यतिथी साजरी करण्यात आली.

- २१ जून २०२३ रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा करण्यात आला.
- २६ जून २०२३ रोजी राजर्षी छत्रपती शाहू महाराज यांची जयंती साजरी करण्यात आली याप्रसंगी श्री.प्रभाकर गांगुर्डे यांचे व्याख्यान आयोजित करण्यात आले.
- ११ जुलै २०२३ रोजी 'वाढत्या लोकसंख्येचा अर्थव्यवस्थेवरील परिणाम' या विषयावर मा. प्राचार्य डॉ.आदिनाथजी मोरे यांचे व्याख्यान संपन्न झाले.
- २३ जुलै २०२३ रोजी लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक यांची जयंती साजरी करण्यात आली.
- १ ऑगस्ट २०२३ रोजी अण्णाभाऊ साठे यांची जयंती व लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक यांच्या पुण्यतिथी निमित्त प्रतिमा पूजन करून स्वयंसेवकांनी दोन्ही महापुरुषांच्या कार्यावर मनोगत व्यक्त केले.
- दिनांक ५ ऑगस्ट २०२३ रोजी मा.प्राचार्य डॉ.आदिनाथ मोरे, उपप्राचार्य प्रा.भूषण हिरे, उपप्राचार्य डॉ.सोमनाथ आरोटे, रा.से.यो. +२ स्तर जिल्हा समन्वयक श्री.राजेंद्र धनवटे सर, उच्च माध्यमिक विभागाचे पर्यवेक्षक श्री.उज्वल शेलार, श्री.किशोर गोसावी यांच्या उपस्थितीत राष्ट्रीय सेवा योजना + २ स्तर चे उद्घाटन करण्यात आले, श्री.राजेंद्र धनवटे सर यांनी एनएसएस ची जबाबदारी व कर्तव्य स्वयंसेवकांना सांगितले.
- ९ ऑगस्ट २०२३ रोजी क्रांती दिनाचे औचित्य साधून वीरांना नमन करण्यात आले.
- ९ ऑगस्ट २०२३ रोजी 'मेरी माटी मेरा देश' उपक्रमांतर्गत विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले तसेच यावेळी स्वयंसेवकांना पंचप्रण शपथ देखील देण्यात आली.
- ९ ऑगस्ट २०२३ रोजी नाशिक ग्रामीण चे सहा.पोलीस निरीक्षक प्रवीण पाटील, उपप्रादेशिक परिवहन कार्यालयाचे सहा.मोटर वाहन निरीक्षक स्वप्नील वाकळे यांनी विद्यार्थ्यांना रस्ता सुरक्षेविषयी माहिती दिली.
- ९ ऑगस्ट २०२३ रोजी माता पालक मेळाव्याचे आयोजन करण्यात आले. विशाखा समितीच्या प्रमुख श्रीमती दीपाली कुलकर्णी यांनी उपस्थित माता-पालकांना मार्गदर्शन केले.
- दिनांक १४ ऑगस्ट २०२३ रोजी परिसर स्वच्छता करून ध्वजावंदनाची पूर्वतयारी केली.
- दिनांक १५ ऑगस्ट २०२३ रोजी मान्यवरांच्या हस्ते ध्वजारोहण व विविध कार्यक्रम संपन्न झाले.
- दिनांक २० ऑगस्ट २०२३ रोजी सद्भावना दिनानिमित्त सर्व स्वयंसेवकांना शपथ देण्यात आली.
- दिनांक २३ ऑगस्ट २०२३ रोजी महाविद्यालयातील विद्यार्थिनींची हिमोग्लोबिन तपासणी करण्यात आली. आणि रक्तदान शिबिराचे आयोजन देखील करण्यात आले.
- दिनांक २३ ऑगस्ट २०२३ रोजी विद्यार्थिनी व त्यांच्या मातांना डॉ. श्रीकांत आवारे यांनी महिलांचे आरोग्य व खबरदारी या विषयावर व्याख्यान दिले.
- दिनांक २६ ऑगस्ट २०२३ रोजी विद्यार्थ्यांना विधी साक्षरता शिबीर अंतर्गत महिलांविषयी कायदे, बँकिंग विषयक कायदे, पोक्सो कायदा, सायबर सिक्क्युरीटी इ. विषयावर कायदे विषयक सखोल मार्गदर्शन करण्यात आले.
- दिनांक ५ सप्टेंबर २०२३ रोजी शिक्षक दिन साजरा करण्यात आला. याप्रसंगी स्वयंसेवकांनी आपली मनोगत व्यक्त केली व विद्यार्थ्यांनी सर्व शिक्षकांचा सत्कार केला.
- दिनांक २२ सप्टेंबर २०२३ रोजी स्पर्धा परीक्षा मार्गदर्शन कार्यशाळा घेण्यात आली.
- दिनांक २४ सप्टेंबर २०२३ रोजी रासेयो दिनानिमित्त श्रमदान व परिसर स्वच्छता मोहिम संपन्न झाली.
- दिनांक २ ऑक्टोबर २०२३ रोजी पर्यवेक्षक श्री.उज्वल शेलार व कवी श्री. किशोर गोसावी सर यांचे व्याख्यान संपन्न झाले व महात्मा गांधी आणि लाल बहादूर शास्त्री यांच्या प्रतिमेचे पूजन करण्यात आले. व महाविद्यालयाचा ग्रंथालय, रंगमंच परिसर परिसर स्वच्छता व श्रमदान मोहिम संपन्न झाली.
- दिनांक ७ ऑक्टोबर रोजी साने गुरुजी- श्यामची आई विषयावर मार्गदर्शनपर व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले.
- दिनांक १५ ऑक्टोबर २०२३ रोजी डॉ.ए.पी.जे.अब्दुल कलाम जयंती साजरी करून सामूहिक वाचन घेण्यात आले.
- दिनांक ३१ ऑक्टोबर २०२३ रोजी इंदिरा गांधी यांच्या पुण्यतिथी निमित्त प्राध्यापक श्रीराम कंधारे सर यांचे व्याख्यान संपन्न झाले.
- दिनांक ३१ ऑक्टोबर २०२३ रोजी वल्लभभाई पटेल जयंती निमित्त भाषण स्पर्धा संपन्न झाल्या.
- दिनांक १४ नोव्हेंबर २०२३ रोजी पंडित जवाहरलाल नेहरू यांची जयंती साजरी करण्यात आली.

- दिनांक १९ नोव्हेंबर २०२३ रोजी इंदिरा गांधी जयंती निमित्त प्राध्यापक किशोर गोसावी यांचे व्याख्यान संपन्न झाले.
- दिनांक २६ नोव्हेंबर २०२३ रोजी प्राध्यापक प्रभाकर गांगुर्डे सर यांचे व्याख्यान संपन्न झाले. व सामूहिक संविधानाचे वाचन याप्रसंगी करण्यात आले.
- दिनांक २८ नोव्हेंबर २०२३ रोजी महात्मा फुले पुण्यतिथी साजरी करण्यात आली.
- दिनांक १ डिसेंबर २०२३ रोजी जागतिक एड्स दिन निमित्त प्रा.जितेंद्र देवरे यांच्या व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले.
- दिनांक ६ डिसेंबर २०२३ रोजी महापरिनिर्वाण दिन निमित्त प्रा.प्रभाकर गांगुर्डे यांच्या व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले.
- दिनांक ८ डिसेंबर २०२३ रोजी मतदान-मतदार जनजागृती अभियान राबविण्यात आले.
- दिनांक ११ डिसेंबर २०२३ रोजी वेबलिक द्वारे Viksit Bharat2047:Voice of youth या उपक्रमाचे प्रक्षेपण विद्यार्थ्यांना दाखविण्यात आले.
- दिनांक २० डिसेंबर २०२३ रोजी संत गाडगेबाबा यांची पुण्यतिथी साजरी करण्यात आली.
- दिनांक २२ डिसेंबर २०२३ रोजी विशेष हिवाळी श्रमसंस्कार शिबिराची पूर्वतयारी करण्यात आली.
- दिनांक २३ डिसेंबर २०२३ ते २९ डिसेंबर २०२३ या कालावधीत ७ दिवसीय निवासी विशेष हिवाळी श्रमसंस्कार शिबिर मु.पो.वाहेगाव (साळ) ता. चांदवड, जि.नाशिक याठिकाणी संपन्न झाले.
- शुक्रवार दिनांक २६ डिसेंबर २०२३ रोजी सामाजिक सेवा सहभाग म्हणून वाहेगाव (साळ) या दत्तक गावात विशेष हिवाळी शिबिराप्रसंगी ग्रामस्थांसाठी लासलगाव डॉक्टर्स असोसिएशन च्या वतीने आयोजित मोफत आरोग्य तपासणी शिबिराचे आयोजन करून ७० ग्रामस्थांची मोफत आरोग्य तपासणी व मोफत गोळ्या-औषधांचे वाटप करण्यात आले.
- शिबिरात विविध विषयांवर मार्गदर्शनपर व्याख्याने, श्रमदान, ग्राम स्वच्छता, ग्राम संरक्षण, मंदिर परिसर स्वच्छता आणि सुशोभीकरण, वृक्षारोपण, सांडपाणी व्यवस्थापन, घनकचरा संकलन, परिसरातील प्लास्टिक पिशवी संकलन मोहीम, पथनाट्य सादरीकरण, जनजागृतीपर रॅली, सांस्कृतिक कार्यक्रम, आरोग्य शिबिरे आदी कार्यक्रमांचे आणि उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले.
- शिबिरात लोकसंख्या नियंत्रण काळाची गरज, मानव एक साधनसंपत्ती, महानायक सुभाषचंद्र बोस, मूल्यशिक्षण, भावना समजून घेताना.., युवकांची सामाजिक जबाबदारी, आरोग्य शिक्षण, आपत्ती व्यवस्थापन, ऊर्जा संवर्धन काळाची गरज, युवक आणि व्यक्तिमत्व विकास आणि आरोग्य विषयक चांगल्या सवयी अशा विविध विषयांवर मार्गदर्शनपर व्याख्यानमालेचे आयोजन सदर शिबिरात करण्यात आले.
- व्यसनमुक्ती, रस्ते अपघात, मतदान-मतदार जनजागृती, महिला सक्षमीकरण, आदी विषयांवर पथनाट्य सादरीकरण देखील करण्यात आले.
- ग्राम सर्वेक्षण करून २०० कुटुंबांना भेटी देण्यात आल्या. वृक्षारोपण व वृक्ष संवर्धनासाठी विशेष प्रयत्न देखील करण्यात आले.
- ग्रामपंचायत परिसर, ग्राम परिसर, जिल्हा परिषद शाळा, विविध कार्यकारी सोसायटी, व संत ज्ञानेश्वर माध्यमिक विद्यालय या ठिकाणी स्वच्छता देखील करण्यात आली.
- श्रमदानाच्या माध्यमातून ग्रामपंचायत कार्यालय ते स्मशानभूमी १ की.मी. पर्यंत दगड व मुरूम च्या साह्याने रस्ता तयार करण्याचे भरीव काम याप्रसंगी गावात करण्यात आले.
- प्लास्टिक पिशव्या संकलन, प्रभात फेरीच्या माध्यमातून स्वच्छता संदेश आणि कचरा व्यवस्थापनाबाबत विशेष प्रयत्न करण्यात आले.
- कॅम्प फायर, पेपर मॉडेल, जंगली मॉडेल, बौद्धिक खेळ, संगीत खुर्ची, लेझीम सराव, योगासने, प्राणायाम, राष्ट्रीय सेवा योजना गीत, प्रार्थना यांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांचे शारीरिक, मानसिक व व्यक्तिमत्व विकासासाठी विशेष प्रयत्न केले.
- दिनांक ३ जानेवारी २०२४ रोजी सावित्रीबाई फुले जयंती साजरी करण्यात आली व प्रतिमापूजन करण्यात आले.
- दिनांक १२ जानेवारी २०२४ रोजी स्वामी विवेकानंद जयंती व राजमाता जिजाऊ यांच्या जयंती निमित्त श्री.रामनाथ कदम आणि श्री.शरद सोनवणे यांचे व्याख्यान संपन्न झाले.
- दिनांक २३ जानेवारी २०२४ रोजी नेताजी सुभाष चंद्र बोस जयंती निमित्त पर्यवेक्षक श्री.उज्वल शेलार यांचे व्याख्यान संपन्न झाले व प्रतिमा पूजन करण्यात आले.
- दिनांक २५ जानेवारी २०२४ रोजी प्रजासत्ताक दिनाची

पूर्वतयारी म्हणून श्रमदान व स्वच्छता मोहिम संपन्न झाली.

- दिनांक २६ जानेवारी २०२४ रोजी ध्वजारोहण कार्यक्रम संपन्न झाला यानिमित्त झांज व लेझीम प्रात्यक्षिकाचे सादरीकरण करण्यात आले.

विभागीय नेतृत्वगुण विकास शिबिरात सहभाग:

- दिनांक २९ जानेवारी २०२४ ते ३१ जानेवारी २०२४ रोजी प्रकाशा, ता.शहादा, जि.नंदुरबार या ठिकाणी संपन्न झालेल्या तीन दिवशीय विभागीय नेतृत्वगुण विकास शिबिरात कु.अदिती बडवर व कु.शुभम इंगळे हे २ स्वयंसेवक व कार्यक्रम अधिकारी श्री.सुनिल गायकर यांचा सहभाग
- दिनांक ३० जानेवारी २०२४ रोजी पर्यवेक्षक श्री.उज्वल शेलार व कवी श्री. किशोर गोसावी सर यांचे हस्ते महात्मा गांधी यांच्या प्रतिमेचे पूजन करण्यात आले.

राज्यस्तरीय नेतृत्वगुण विकास शिबिरात सहभाग--:

- दिनांक ३ फेब्रुवारी २०२४ ते ५ फेब्रुवारी २०२४ रोजी अमरावती या ठिकाणी संपन्न झालेल्या तीन दिवशीय विभागीय नेतृत्वगुण विकास शिबिरात कु.अदिती बडवर या विद्यार्थिनीचा सहभाग

- दिनांक १४ फेब्रुवारी २०२४ ते १६ फेब्रुवारी २०२४ रोजी इयत्ता बारावीच्या विद्यार्थ्यांसाठी तीन दिवशीय कार्यशाळा घेण्यात आली, यावेळी माननीय प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले,
- दिनांक १९ फेब्रुवारी २०२४ रोजी छत्रपती शिवाजी महाराज यांची जयंती साजरी करण्यात आली. तसेच ऑनलाईन प्रश्नमंजुषा चे आयोजन करण्यात आले.
- दिनांक २३ फेब्रुवारी २०२४ रोजी संत गाडगेबाबा यांची जयंती साजरी करण्यात आली.
- दिनांक २६ फेब्रुवारी २०२४ रोजी स्वातंत्र्यवीर सावरकर यांची पुण्यतिथी साजरी करण्यात आली.
- दिनांक २८ फेब्रुवारी २०२४ रोजी महाविद्यालयातील विद्यार्थिनींची हिमोग्लोबिन तपासणी करण्यात आली. आणि रक्तदान शिबिराचे आयोजन देखील करण्यात आले. श्रमदान व परिसर स्वच्छता: वर्षभर दर आठवड्याच्या शुक्रवारी व शनिवारी महाविद्यालय परिसरात श्रमदान व परिसर स्वच्छता करण्यात आली.

- श्री.देवेंद्र भांडे/ श्री.सुनिल गायकर
रा.से.यो. (+२ स्तर) कार्यक्रम अधिकारी

राष्ट्रीय छात्र सेना

आंतरराष्ट्रीय योग दिवस :

एन सी सी विभागाच्या वतीने दि. १५ जून ते २१ जून २०२३ दरम्यान सात दिवसीय योग शिबिराचे आयोजन करण्यात आले. या शिबिराची सांगता आंतरराष्ट्रीय योग दिनी झाली. या शिबिरात एन.सी.सी. चे ३० छात्र शिक्षक-शिक्षकेत्तर कर्मचारी यांनी सहभाग घेतला. योग प्रशिक्षक मोनिका जोशी यांनी शिबिरात मार्गदर्शन केले.

प्रवेश प्रक्रिया :

दि. २७ जुलै २०२३ रोजी ७ महाराष्ट्र बटालियन एन सी सी चे कमान अधिकारी कर्नल तरुण खन्ना, प्रशासकीय अधिकारी कर्नल रवि व्यास व पीआय स्टाफ यांनी शै. वर्ष २०२३-२४ साठीची एन.सी.सी. प्रथम वर्षाची अंतिम प्रवेश प्रक्रिया पूर्ण केली.

विविध कॅम्प :

अ.क्र.	कॅम्प चे नांव	आयोजक/ठिकाण/स्थळ	कालावधी	स्तर	सहभागी छात्र संख्या
१	आर्मी अटॅचमेंट	बी ई जी सेंटर खडकी पुणे	१० एप्रिल ते २१ एप्रिल २०२३	राज्य	१
२	सीएटीसी- I (556)	एकलव्य स्कुल नाशिक	२६ एप्रिल ते ५ मे २०२३	राज्य	१२
३	सीएटीसी- II (557)	बानर्स स्कुल नाशिक	१० मे ते १९ मे २०२३	राज्य	९
४	सीएटीसी- III (558)	बानर्स स्कुल नाशिक	२२ मे ते ३१ मे २०२३	राज्य	११
५	सीएटीसी (512)	के एस के डब्लू कॉलेज नाशिक	२५ जून ते ३० जून २०२३	राज्य	६

अ.क्र.	कॅम्प चे नांव	आयोजक/ठिकाण/स्थळ	कालावधी	स्तर	सहभागी छात्र संख्या
६	सीएटीसी (513)	मीनाताई ठाकरे स्टेडियम नाशिक	५ जुलै ते १४ जुलै २०२३	राज्य	१
७	सीएटीसी (559)	मीनाताई ठाकरे स्टेडियम नाशिक	१६ जुलै ते २४ जुलै २०२३	राज्य	१
८	टीएससी -I	प्रवरानगर	१० ऑगस्ट ते १९ ऑगस्ट २३	राज्य	१
९	सीएटीसी (502)	आर्टिलरी सेंटर नाशिक	५ सप्टेंबर ते १४ सप्टेंबर २३	राज्य	१
१०	सीएटीसी (532)	आर्टिलरी सेंटर नाशिक	१६ सप्टेंबर ते २५ सप्टेंबर २३	राज्य	३
११	बेसिक लीडरशिप कॅम्प	माता सहिब गुरुद्वारा मुगत, नाशिक	२७ सप्टेंबर ते ६ ऑक्टो २३	राज्य	१
१२	सीएटीसी (504)	आर्टिलरी सेंटर नाशिक	२७ सप्टेंबर ते ६ ऑक्टो २३	राज्य	१
१३	आर्मी अटॅचमेंट	जी आर सी सेंटर कामटी नागपूर	३ ऑक्टो. ते १४ ऑक्टो. २३	राज्य	६
१४	सीएटीसी-721 आईजीसी आरडीसी	एन सी सी ग्रुप हेडक्वार्टर, पुणे	१३ ऑक्टो. ते २२ ऑक्टो. २३	राज्य	३
१५	सीएटीसी-722 आईजीसी आरडीसी	एन सी सी ग्रुप हेडक्वार्टर, पुणे	२४ ऑक्टो. ते २ नोव्हें. २३	राज्य	१
१६	एक भारत श्रेष्ठ भारत	एन सी सी ग्रुप हेडक्वार्टर, पुणे	२७ ऑक्टो. ते ७ नोव्हें. २३	राष्ट्रीय	३
१७	सरदार पटेल नर्मदा ट्रेक-I	जीतनगर, राजपिपला गुजरात	२० नोव्हें. ते २७ नोव्हें. २३	राष्ट्रीय	२
१८	एडवांस लीडरशिप कॅम्प - VI	एन सी सी ग्रुप हेडक्वार्टर, अमरावती	१० जाने. ते २१ जाने. २४	राष्ट्रीय	१
				एकूण	६६

विशेष कामगिरी/प्राविण्य :

- सिनियर अंडर ऑफिसर जाधव सिध्देश या कॅडेट ला शैक्षणिक वर्ष २०२२-२३ साठी ची एन सी सी कॅडेट वेल्फेअर सोसायटी द्वारे दिली जाणारी रुपये ६०००/- ची शिष्यवृत्ती प्राप्त झाली.
- एन सी सी निदेशालय गुजरात द्वारा राजपिपला येथे आयोजित 'सरदार पटेल नर्मदा ट्रेक' कॅम्प साठी लेफ्टनंट बापू शेळके यांनी एन सी सी निदेशालय महाराष्ट्र चे नेतृत्व केले.
- बी ई जी सेंटर खडकी पुणे येथे आयोजित 'आर्मी अटॅचमेंट कॅम्प' साठी सिनियर अंडर ऑफिसर स्वप्नाली राऊत या छात्राची निवड.
- सिनियर अंडर ऑफिसर स्वप्नाली राऊत, ज्युनिअर

अंडर ऑफिसर अंजली जगताप, सार्जेंट सौरभ पवार या छात्रांनी टेबल ड्रील, पायलटिंग इव्हेंट मध्ये गोल्ड मेडल पटकविले.

- एन सी सी ग्रुप हेडक्वार्टर - अमरावती (महाराष्ट्र) द्वारा आयोजित 'एक भारत श्रेष्ठ भारत' या राष्ट्रीय स्तरावरील कॅम्प साठी ज्युनिअर अंडर ऑफिसर अंजली जगताप, सौरभ पवार, ओम जाधव या छात्राची निवड.
- एन सी सी निदेशालय गुजरात द्वारा जीतनगर, राजपिपला येथे आयोजित 'सरदार पटेल नर्मदा ट्रेक' कॅम्प साठी सीपीएल कृष्णा जाधव या छात्राची निवड.
- आय जी सी प्री-आर डी सी कॅम्पसाठी सिनियर अंडर ऑफिसर स्वप्नाली राऊत, सार्जेंट सौरभ पवार, कॅडेट जयश्री देवडे या छात्रांची निवड.

- ८) एडवांस लीडरशिप कॅम्प - VI कॅम्पसाठी सीपीएल आनंद सानप या छात्राची निवड.
- ९) सिनिअर अंडर ऑफिसर स्वप्नाली राऊत या छात्राची शैक्षणिक वर्ष २०२३-२४ साठी महाविद्यालय स्तरावर बेस्ट एन सी सी कॅडेट पुरस्कारासाठी निवड.

सामाजिक / विविध उपक्रम :

१. दि. ११ जुलै २०२३ रोजी महाविद्यालय परिसरात एन सी सी छात्रांनी बांबू वृक्षांची लागवड केली.
२. एन सी सी नियमित परेड व स्वंत्रता दिन, प्रजासत्ताक दिन, महात्मा गाँधी जयंती, राष्ट्रीय प्रदूषण दिन प्रसंगी महाविद्यालय परिसर स्वच्छता केली.
३. सिनियर अंडर ऑफिसर स्वप्नाली राऊत या छात्रांने रक्तदान शिबिरात सहभाग घेऊन रक्तदान केले.

राष्ट्रीय उत्सव व एन सी सी संचलन :

१. १५ ऑगस्ट २०२३ रोजी स्वातंत्र्य दिनाचे प्रमुख अतिथि महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे यांच्या हस्ते ध्वजारोहण झाले.
२. २६ जानेवारी २०२४ रोजी प्रजासत्ताक दिनाचे प्रमुख अतिथि डॉ अर्जुन तुकाराम गुंडे, अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी जिल्हा परिषद नाशिक यांच्या हस्ते ध्वजवंदन झाले. या प्रसंगी कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथि व नूतन विद्या प्रसारक मंडळ संस्थेचे जनरल सेक्रेटरी श्री. गोविंदराव होळकर, संस्थेचे सर्वसन्माननीय संचालक सदस्य, प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे आदि उपस्थित मान्यवरांना एन सी सी छात्रांनी संचलन करत मानवंदना दिली.

देश सेवेत दाखल :

या वर्षी एकुण १२ एनसीसी छात्रांची भारतीय संरक्षण दलात निवड झाली. निवड झालेल्या छात्रांमध्ये गांगुर्डे स्वप्नील आप्पासाहेब, देवढे अमोल भास्कर, डूकरे अनिकेत तुकाराम, शिंदे साहिल अशोक, खैरे आकाश कैलास, ठाकरे सुदर्शन रामेश्वर (मराठा लाईट इन्फंट्री- बेळगाव) गावडे रोहित सचिन, सानप ऋषिकेश आनंदा (सिग्नल कोर - जबलपुर, मध्यप्रदेश), काळे अमोल दत्त (बॉम्बे इंजिनिअरिंग ग्रुप सेंटर खडकी पुणे, महाराष्ट्र), काळे रोशन शिवराम (महाराष्ट्र पोलीस), पालवे निखिल अनिल (भारत - तिब्बत सीमा पुलिस बल), शिरसाठ जयश्री शैलेशचंद्र (मुंबई अग्निशमन) यांचा समावेश आहे.

सत्कार / सन्मान / भेट :

१. दि. २७ जुलै २०२३ रोजी ७ महाराष्ट्र बटालियन एन सी सी चे कमान अधिकारी कर्नल तरुण खन्ना, प्रशासकीय अधिकारी कर्नल रवि व्यास यांनी महाविद्यालयास भेट देऊन एन सी सी विभाग व महाविद्यालय परिसराची पाहणी केली.
२. दि. १५ मार्च २०२४ रोजी भारतीय संरक्षण दलात निवड झालेल्या एन सी सी छात्रांचा महाविद्यालयाच्या वतीने सत्कार करण्यात आला.

परीक्षा निकाल :

शैक्षणिक वर्ष २०२२-२३ चा बी प्रमाणपत्र १००% व सी प्रमाणपत्र परीक्षेचा निकाल ७५% लागला.

- लेफ्टिनेंट बापू शेळके

सहयोगी एन सी सी अधिकारी

भारत स्काउट्स आणि गाईड्स अंतर्गत रेंजर व रोव्हर पथक कामकाज अहवाल

शै. वर्ष २०२३ व २४ मध्ये आमच्या महाविद्यालयातील कनिष्ठ विभागात रेंजर व रोव्हर पथकाची स्थापना करण्यात आली. यामध्ये रोव्हर पथकात ३८ मुले व रेंजर पथकात ३६ मुली असे एकूण ७४ विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला. या पथकाचे नामकरण ' क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले ' रेंजर पथक (मुली) व ' नेताजी सुभाष चंद्र बोस ' रोव्हर पथक (मुले) असे करण्यात आले.

- १) रेंजर व रोव्हर पथकाची स्थापना -दिनांक १६ /९ /२०२३ रोजी प्रमुख मान्यवरांच्या उपस्थितीत रेंजर व रोव्हर पथकाचा उद्घाटन कार्यक्रम संपन्न झाला. या कार्यक्रमाचे अध्यक्ष महाविद्यालयाचे प्राचार्य माननीय डॉ. आदिनाथ मोरे सर होते . तर प्रमुख पाहुणे श्री. नवनाथ वाघचौरे(जिल्हा प्रशिक्षण आयुक्त भारत स्काउट्स व गाईड्स - नाशिक) श्रीमती. कविता वाघ (जिल्हा संघटक गाईड्स -नाशिक) श्री. श्रीनिवास मुरकुटे (जिल्हा संघटक स्काउट्स - नाशिक) कनिष्ठ महाविद्यालयाचे पर्यवेक्षक प्रा. उज्वल शेलार सर, जेष्ठ प्रा. किशोर गोसावी सर व सर्व प्रा. वृंद उपस्थित होते .माननीय प्राचार्य मोरे सरांनी विद्यार्थ्यांना रेंजर व रोव्हर पथकाची कर्तव्ये समजावून सांगितली तर कविता वाघ मॅडम यांनी विद्यार्थ्यांना या पथकाची तत्वे व नियम

समजावून सांगितले . पर्यवेक्षक शेलार सरांनी व ज्येष्ठ शिक्षक गोसावी सरांनी विद्यार्थ्यांना या पथकाच्या माध्यमातून समाजामध्ये भरीव कामगिरी करण्याचे आवाहन केले.

- २) **OYMS ऑनलाइन पोर्टलवर नोंदणी**—सदर पथकातील विद्यार्थ्यांची जधचड या ऑनलाइन पोर्टलवर नोंदणी करण्यात आली असून यामुळे विद्यार्थ्यांना जिल्हास्तर, राज्यस्तर ,व आंतरराष्ट्रीय उपक्रमांमध्ये तसेच शिबिरांमध्ये सहभाग घेण्याची संधी प्राप्त झाली आहे.
- ३) **आपत्ती व्यवस्थापन कक्षाची स्थापना**—पथकातील विद्यार्थ्यांना गावातील यात्रा, उपक्रम , कार्यक्रम , उत्सव व पोलिस प्रशासनाला सहकार्य करण्यासाठी आपत्ती व्यवस्थापनाची कार्य व जबाबदारी या विषयाची माहिती देण्यात आली आहे.
- ४) **वचनविधी कार्यक्रम** –दिनांक – ३०/ १२ /२०२३ रोजी रेंजर व रोव्हर पथकाचा वचन विधी कार्यक्रम संपन्न झाला. याप्रसंगी स्काउट्स मास्टर श्री .बी .एन. कदम सर व श्री .विश्वनाथ शिरोळे सर यांनी विद्यार्थ्यांना शपथ दिली. या कार्यक्रमाप्रसंगी विद्यार्थ्यांना स्क्रोल व स्कार्फ वाटप करण्यात येऊन त्यांच्याकडून समाजकार्य करून घेण्याचे वचन घेण्यात आले. या कार्यक्रमासाठी संस्थेचे माननीय जनरल सेक्रेटरी श्री. गोविंदरावजी होळकर, माननीय प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे सर यांची विशेष उपस्थिती होती. त्यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. व शुभेच्छा दिल्या.
- ५) **युवक दिन साजरा** – दिनांक– १२/०१/२०२४ रोजी ' स्वामी विवेकानंद जयंती ' निमित्त या पथका अंतर्गत युवक दिन साजरा करण्यात आला. याप्रसंगी प्रा. कंधारे सर यांनी राष्ट्रहितासाठी युवकांची भूमिका या विषयावर विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.
- ६) **नेताजी सुभाष चंद्र बोस जयंती साजरी** –दिनांक – २३/ ०१/२०२४ रोजी पथका अंतर्गत ' नेताजी सुभाष चंद्र बोस ' जयंती साजरी करण्यात आली . कनिष्ठ महाविद्यालयाचे पर्यवेक्षक श्री. उज्वल शेलार सर यांनी विद्यार्थ्यांना नेताजी सुभाष चंद्र बोस यांच्या जीवन कार्याविषयी माहिती दिली.
- ७) **राष्ट्रीय मतदार दिन साजरा** – दिनांक– २५/०१/२०२४ रोजी पथकातील विद्यार्थ्यांना ' लोकशाही व मतदानाचे महत्त्व ' पटवून देण्यासाठी

मतदार जनजागृती कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला. महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे सरांनी विद्यार्थ्यांना मतदानाची शपथ दिली. पर्यवेक्षक उज्वल शेलार सर यांनी विद्यार्थ्यांना मतदानाचा हक्क व लोकशाही या विषयावर मार्गदर्शन केले.

- ८) **प्रजासत्ताक दिन साजरा**—दिनांक २६/ ०१/ २०२४ रोजी रेंजर व रोव्हर पथक अंतर्गत प्रजासत्ताक दिन विविध सांस्कृतिक कार्यक्रमांनी साजरा करण्यात आला .याप्रसंगी संस्थेचे माननीय जनरल सेक्रेटरी श्री. गोविंदरावजी होळकर यांनी विद्यार्थ्यांना राष्ट्रीय कर्तव्ये समजावून सांगितली. जिल्हा परिषदेचे सीईओ माननीय गुंडे साहेब यांनी विद्यार्थ्यांना राष्ट्राविषयी मार्गदर्शन केले .तर महाविद्यालयाचे प्राचार्य माननीय डॉ. आदिनाथ मोरे सरांनी विद्यार्थ्यांना राष्ट्रहित जपण्यासाठी आवाहन केले. तसेच उपप्राचार्य माननीय श्री. आरोटे सर ,माननीय श्री .भूषण हिरे सर ,पर्यवेक्षक माननीय श्री .उज्वल शेलार सर, ज्येष्ठ शिक्षक गोसावी सर आदी मान्यवरांनी रेंजर व रोव्हर पथकातील विद्यार्थ्यांशी संवाद साधत त्यांच्या कामकाजाचा आढावा घेतला व राष्ट्रहित व समाजासाठी कर्तव्ये व जबाबदारीने कामकाज करण्याचे आवाहन केले

रेंजर व रोव्हर पथक प्रमुख

(प्रा.मोहन बागल व प्रा.दीपाली कुलकर्णी)

कलामंडळ

कला मंडळाचे उद्घाटन शैक्षणिक वर्षाच्या प्रथम सत्रात संपन्न झाले. मराठी चित्रपट 'जैतर' ची सर्व टीम या कार्यक्रमाप्रसंगी उपस्थित होती. या चित्रपटाचा टीझर यावेळी प्रदर्शित करण्यात आला.

अभिनय क्षेत्रातील संधी या विषयावर सुप्रसिध्द चित्रपट निर्माते व दिग्दर्शक गोवर्धन दोलताडे व चित्रपट अभिनेता रोहन पाटील यांनी विद्यार्थ्यांशी मुक्तसंवाद साधला.

दि. १ जानेवारी रोजी कनिष्ठ व वरिष्ठ महाविद्यालयात सालाबादप्रमाणे पारंपरिक वेशभूषादिन संपन्न झाला.

दि. २५, २६ व २७ जानेवारी दरम्यान महाविद्यालयाचे वार्षिक स्नेहसंमेलन उत्साहात पार पडले.

वार्षिक स्नेहसंमेलनाच्या पारितोषिक वितरण समारंभात प्रमुख अतिथी म्हणून पद्मश्री (ब्रीजमाता) राहीबाई पोपेरे यांना

निमंत्रित करण्यात आले. गुणवंत विद्यार्थ्यांचा त्यांच्या हस्ते सन्मान करण्यात आला.

- प्रा. किशोर गोसावी
(कलामंडळ प्रमुख)

वरिष्ठ महाविद्यालय क्रीडा अहवाल

शैक्षणिक वर्ष २०२३-२४ या शैक्षणिक वर्षातील वरिष्ठ महाविद्यालयाचा अहवाल सदर करताना मला मनस्वी आनंद होत आहे. हे वर्ष महाविद्यालयासाठी विशेष ठरले. या शैक्षणिक वर्षात कुमारी आरती गुंजाळ (बेसबॉल) व कुमारी तेजल भाऊसाहेब जाधव (बेसबॉल) कुमार फुरखान जुल्फेकर शेख (बेसबॉल) व सॉफ्टबॉल या खेळाडूंची आ सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ संघात आखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ स्पर्धेसाठी अनुक्रमे टी. सी. कॉलेज बारामती व द आसाम रॉयल ग्लोबल विद्यापीठ, गुवाहाटी येथे खेळण्यासाठी निवड झाली. नाशिक विभागीय आंतर महाविद्यालय सॉफ्टबॉल (मुली), बेसबॉल (मुली) या बेसबॉल (मुले) स्पर्धेचे यजमापद आपल्या महाविद्यालयाचा कडे दिले होते व या दोन्ही स्पर्धेत आपले संघ विजेते व उपविजेते ठरले.

या शैक्षणिक वर्षात हि सर्वात मोठी घटना होय.या शैक्षणिक वर्षात पासून महाविद्यालयाचा जलतरण तलाव नव्याने पोहण्यासाठी खुला करण्यात आला. महाविद्यालयाचे विद्यार्थी व विद्यार्थिनी, शिक्षक, इतर कर्मचारी, पालक व समाज्यातील इतर घटक त्याचा उपभोग घेत आहे. महाविद्यालयाच्या दृष्टीने हि महत्वाची बाब ठरली. ग्रामीण भागामध्ये क्रीडा सुविधा मोठ्याप्रमाणावरदेणारे हे एक महाविद्यालय आहे. येथे भारतीय क्रीडा प्रकार तसेच आंतरराष्ट्रीय क्रीडा प्रकारच्या सुविधा पुरवल्याजातात तसेच क्रीडा विभागाच्या माध्यमातून २६ जानेवारी व इतर महाविद्यालयात होणाऱ्या विविध कार्यक्रमांमध्ये १) लेझीम २) झांज ३) ढोल पथक ४) आरोबिक्स ५) टॅब्लो ६) लाठी-काठी व इतर प्रकारची प्रात्याक्षिके दाखवलीजातात. वर्षभरामध्ये वेगवेगळ्या स्पर्धांचे व क्रीडा व योग दिनाचे आयोजन केले जाते. तसेच महाविद्यालयाने विविधक्रीडास्पर्धा मध्ये विशेष अशी कामगिरी केली आहे.

१. **बेसबॉल (मुली):** नाशिक विभाग आंतर महाविद्यालय बेसबॉल स्पर्धा (मुली) या स्पर्धेचे आयोजन आपल्या लासलगाव महाविद्यालयांनी केले. या स्पर्धेत आपल्या महाविद्यालयाचा संघ विजयी झाला व पुढील विभागीय

स्पर्धेसाठी संघात १) आरती शरद गुंजाळ २) तेजल भाऊसाहेब जाधव ३) अश्विनी श्रावण गिते ४) साक्षी पोपटराव घोटेकर ५) पायल संपत दरेकर यांची निवड झाली. या विभागीय स्पर्धेत नाशिक विभागाने उपविजेतेपद मिळवले व आपल्या महाविद्यालयाच्या आरती शरद गुंजाळ व तेजल भाऊसाहेब जाधव यांची सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ बेसबॉल संघात आखिल भारतीय अंतर विद्यापीठीय स्पर्धासाठी टी.सी. कॉलेज बारामती येथे खेळण्यासाठी निवडझाली. या स्पर्धेत चांगली कामगिरी करत या संघाने कास्य पदकाची कमाई केली.

२. **बेसबॉल (मुले) :** नाशिक विभाग आंतर महाविद्यालय बेसबॉल स्पर्धा (मुले) या स्पर्धेचे आयोजन आपल्याचमहाविद्यालय, करण्यात आले होते. या स्पर्धेत आपल्या महाविद्यालयाचा संघ विजयी झाला व पुढील विभागीयस्पर्धेसाठी संघात १) शेख फुरखान जुल्फेकर २) शेजवळ आशिष सुधाकर ३) भालेराव गौरव संतोष ४) आव्हाड दीपकभाऊसाहेब ५) वेताळ आदित्य म्हसू यांची निवड झाली. शेख फुरखान याची या क्रीडा प्रकारात सावित्रीबाई फुले पुणेविद्यापीठ बेसबॉल संघात आखिल भारतीय अंतर विद्यापीठीय स्पर्धासाठी द आसाम रॉयल ग्लोबल विद्यापीठ,गुवाहाटी येथे खेळण्यासाठी निवड झाली. या स्पर्धेत चांगली कामगिरी करत या संघाने सुवर्ण पदकाची कमाई केली
३. **सॉफ्टबॉल (मुली) :** नाशिक विभाग आंतर महाविद्यालयीन स्पर्धा (मुली) या स्पर्धा आपल्याच महाविद्यालयात, पार पडल्या. या स्पर्धेत मुलींच्या संघाने चांगली कामगिरी करत विजेते पद मिळालेव विभागीय स्पर्धेसाठी १) आरती शरद गुंजाळ २) तेजल भाऊसाहेब जाधव ३) अश्विनी श्रावण गिते ४) ठाकरे नेहा संजय ५) तीनपायले गायत्री कैलास ६) जाधव अश्विनी संतोष या खेळाडूंची निवड सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ विभागीय स्पर्धेसाठी झाली.
४. **सॉफ्टबॉल (मुले) :** नाशिक विभागीय आंतर महाविद्यालयीन सॉफ्टबॉल (मुले) स्पर्धा एच.पी.टी महाविद्यालयात पार पडल्या. या स्पर्धेत चांगली कामगिरी करत संघाने उपविजेतेपद मिळविले. नाशिक विभाग संघातून विभागीय स्पर्धेसाठी १) शेख फुरखान जुल्फेकर २) न्याहारकर महेश ज्ञानेश्वर ३) शेजवळ आशीष सुधाकर

यांची निवड झाली. या खेळाडूंनी विभागीय स्पर्धेत चांगली कामगिरी केली. या स्पर्धेत चांगली कामगिरी करत. शेख फुरखान जुल्फेकर याची आखिल भारतीय अंतर विद्यापीठीय स्पर्धेसाठी निवड झाली या स्पर्धा बँगलोर येथे होणार आहे.

५. **मैदानी स्पर्धा** : नाशिक विभाग आंतर महाविद्यालयीन मुले व मुली मैदानी स्पर्धा या मीना ताई ठाकरे स्टेडियम, नाशिक येथे पारपडल्या. या स्पर्धेत आपल्या महाविद्यालयाच्या २६ खेळाडूंनी सहभाग घेतला होता. नाशिक विभागीय संघात १) माघाडे सचिन (२०० मीटर धावणे, ४ X १०० मी व ४ X ४०० मी. रिले) २) वेताळ आदित्य म्हसू (लांब उडी व तिहेरी उडी) ३) शिंदे साहिल अशोक (४ X ४०० मी. रिले) ५) निकम निकिता रामदास (४०० मीटर धावणे) ६) कानडे गोपाल प्रकाश (स्टीपलचेस) ७) बोचरे स्वाती भानुदास (१०० मीटर धावणे व ४ X १०० मीटर रिले) १०) कोकणे सार्थक ज्ञानेश्वर (उंच उडी) या क्रीडा प्रकारात अखिल भारतीय अंतर विद्यापीठ मैदानी स्पर्धेत उंच उडी या क्रीडा प्रकारात सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या संघात निवड त्याच प्रमाणे राज्यस्तरीय अश्वमेध मैदानी स्पर्धा मध्ये निवड या वर्षी मैदानी स्पर्धेत चारही रिले प्रकारात लासलगाव महाविद्यालयाच्या खेळाडूंनी सहभाग घेतला. या चारही प्रकारात आपल्या महाविद्यालयाचे संघ विजेते ठरले. वरील विद्यार्थ्यांची विभागीय स्पर्धेसाठी निवड झाली. या स्पर्धेमध्ये चांगली कामगिरी करत विविध पदके प्राप्त केले.
६. **वेटलिफ्टिंग व पॉवर लिफ्टिंग** : आंतर महाविद्यालयीन वेटलिफ्टिंग स्पर्धा मनमाड महाविद्यालयात पार पडल्या. या स्पर्धा प्रकारात चांगली कामगिरी करत पुढील खेळाडूंची विभागीय स्पर्धेसाठी निवड झाली. १) वाघ वैभव शिवाजी (वेटलिफ्टिंग) २) म्हसकर पंकज राजेंद्र (वेटलिफ्टिंग) यांची सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ विभागीय स्पर्धेसाठी निवड झाली. या स्पर्धेमध्ये चांगली कामगिरी केली.
७. **कबड्डी** : आंतरमहाविद्यालयीन कबड्डी स्पर्धा कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय मनमाड, येथे पार पडल्या. या स्पर्धेत आपल्या महाविद्यालयाच्या थोरात सुदर्शन खेळाडूंनी निवड चाचणी साठी सहभाग घेतला होता.
८. **बॉक्सिंग** : आंतरमहाविद्यालयीन बॉक्सिंग स्पर्धा के. बी.

एच महाविद्यालय, निमगाव येथे पार पडल्या. या स्पर्धेत आपल्या महाविद्यालयाच्या १) काळे अक्षय दत्तू २) पवार जनेश्वर राजेंद्र ३) राणे साहिल रविंद्र ४) पवार योगेश अनिल यांनी स्पर्धेत आपापल्या वजन गटात विजेतेपद मिळवले व त्यांची निवड विभागीय स्पर्धेसाठी झाली.

९. **क्रॉसकंट्री** : आंतरमहाविद्यालयीन क्रॉसकंट्री स्पर्धा कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, सुरगाणा येथे पार पडल्या. या स्पर्धेत आपल्या महाविद्यालयाच्या १) कानडे गोपाल प्रकाश २) गुंजाळ आरती शरद या खेळाडूंनीसहभाग घेतला व त्यांनी या स्पर्धेत चांगली कामगिरी केली.तसेच आपल्या महाविद्यालयाच्या खेळाडूंनी इतर क्रीडा प्रकारात खुल्या स्पर्धांमध्ये उदा. सॉफ्टबॉल, बेसबॉल, वेटलिफ्टिंग, पॉवर लिफ्टिंग, बॉक्सिंग व मैदानी स्पर्धेत सहभाग घेतला.
 १०. **हॅन्डबॉल** : आंतरमहाविद्यालयीन हॅन्डबॉल स्पर्धा (मुली) या सिन्नर महाविद्यालय येथे पार पडल्या या स्पर्धेत आपल्या महाविद्यालयाच्या संघाने तृतीय क्रमांक मिळवला व पुढील विभागीय स्पर्धेसाठी शिंदे माहेश्वरी तानाजी हिची निवड झाली.
 ११. **किक- बॉक्सिंग**: आपल्या महाविद्यालयाचे खेळाडू १) काळे अक्षय दत्तू व २) पवार योगेश यांची आंतर - राष्ट्रीय किक- बॉक्सिंग स्पर्धेत निवड झाली या स्पर्धा नेपाळ (काठमांडू) येथे पार पडल्या ह्या स्पर्धेत दोघांनीही स्पर्धेत सुवर्णपदक प्राप्त केले.
- योग दिन व क्रीडा दिन** : २१ जून रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिवस साजरा करण्यात आला. मेजर ध्यानचंद यांची जयंती राष्ट्रीय क्रीडा दिवस २९ ऑगस्ट रोजी साजरा करण्यात आला.

- प्रा.डॉ. नारायण जाधव
(जिमखाना विभाग)

कनिष्ठ महाविद्यालय क्रीडा विभाग :

शिक्षणक वर्ष २०२३-२४ या शैक्षणिक वर्षात कनिष्ठ महाविद्यालयाचा अहवाल सदर करताना मनस्वी आनंद वाटतो आहे. या शैक्षणिक वर्षात महाविद्यालयाच्या खेळाडूंनी विशेष कामगिरी केली आणि विविध खेळामध्ये नाविन्यपूर्ण यश संपादन केले. महाविद्यालयाच्या सुसज्ज अश्या मैदानावर जिल्हा क्रीडा अधिकारी कार्यालय नाशिक, निफाड तालुका क्रीडा समिती, निफाड व नूतन विद्या प्रसारक मंडळाचे कला, वाणिज्य व विज्ञान

महाविद्यालय लासलगाव यांच्या संयुक्त विद्यमाने विविध शासकीय क्रीडा स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले. यात मैदानी स्पर्धा वयोगट १४, १७, १९ वर्ष वयोगट मुले व मुली व त्याचप्रमाणे सिजन बॉल क्रिकेट स्पर्धा वयोगट १४, १७, १९ वर्ष वयोगट मुले व मुली या स्पर्धेचे यशस्वी आयोजन करण्यात आले. महाविद्यालयाच्या इतिहासात प्रथमच सांघिक क्रीडा प्रकारात बेसबॉल (मुली) संघ राज्यस्तरीय स्पर्धेसाठी निवड. विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी व संस्कृती जोपासण्याच्या उद्देशाने प्रजासत्ताक दिनी विविध सांस्कृतिक कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले. त्यात ढोल पथक, झांज पथक, लेझीम पथक, शिवकालीन युद्ध प्रकार, टॅबलो, एरोबिबिक्स (संगितावर व्यायाम प्रकार) इ.

१) **मैदानी स्पर्धा** : तालुका स्तरीय मैदानी स्पर्धेचे आयोजन आपल्या महाविद्यालयाच्या मैदानावर करण्यात आले. या स्पर्धेत वय वर्ष १४, १७, १९ वायोगटा नुसार एकूण १६ प्रकारचे क्रीडा प्रकारांच्या स्पर्धा घेण्यात आल्या १) सोनवणे हर्षदा चंद्रकांत (१०० मीटर धावणे, लांब उडी, तिहेरी उडी) २) पवार पल्लवी दत्तात्रय (४०० मीटर धावणे) ३) ४) दरेकर विरेंद्र विश्वास (३ किमी धावणे) ५) जगताप कस्तुरी भागीरथ (३ किमी धावणे) ६) कोळे कृष्णा संतोष (१०० मीटर धावणे) ७) कोटकर दर्शन आसाराम (२०० मीटर धावणे) ८) गांगुर्डे मयूर रोहिदास (४०० मीटर धावणे) ९) कान्हे शुभम एकनाथ (लांब उडी) १०) बोचरे संस्कृती अनिल (भालाफेक) ११) गवळी अथर्व संदीप (हातोडाफेक) १२) जाधव निकिता संजय (३ किमी चालणे) १३) कदम पायल मारुती (३ किमी चालणे) १४) कोल्हे पूजा संतोष (३ किमी चालणे) वरील सर्व खेळाडूंनी तालुका स्तरीय स्पर्धेत विशेष कामगिरी केली व पुढील जिल्हास्तरीय मैदानी स्पर्धेसाठी सर्व खेळाडूंची निवड झाली.

जिल्हास्तरीय मैदानी स्पर्धेचे आयोजन मीनाताई ठाकरे स्टेडीयम नाशिक येथे झाले. या स्पर्धेत १) सोनवणे हर्षदा चंद्रकांत (लांब उडी, तिहेरी उडी) २) बोचरे संस्कृती अनिल (भालाफेक) ३) जगताप कस्तुरी भागीरथ (३ किमी धावणे) ४) कोल्हे कृष्णा संतोष (१०० मीटर धावणे) ५) गवळी अथर्व संदीप (हातोडाफेक) वरील खेळाडूंची विभागीय स्पर्धेसाठी निवड झाली. विभागीय मैदानी स्पर्धेचे आयोजन मीनाताई ठाकरे स्टेडीयम नाशिक येथे झाले. या स्पर्धेत आपल्या

महाविद्यालयाच्या निवड झालेल्या सर्व खेळाडूंनी चांगली कामगिरी केली

विभागीय व राज्यस्तरीय मैदानी स्पर्धेचे आयोजन मीनाताई ठाकरे स्टेडीयम नाशिक येथे झाले. या स्पर्धेत १) सोनवणे हर्षदा चंद्रकांत (लांब उडी, तिहेरी उडी) विभागीय मैदानी स्पर्धेत हर्षदा सोनवणे हिने तिहेरी उडी या क्रीडा प्रकारात प्रथम क्रमांक मिळवला व राज्यस्तरीय स्पर्धेत तिची निवड झाली राज्यस्तरीय स्पर्धेचे आयोजन चंद्रपूर येथे करण्यात आले होते या स्पर्धेत हर्षदा हिने तृतीय क्रमांक मिळवला. त्याच प्रमाणे २) बोचरे संस्कृती अनिल हिने भालाफेक या क्रीडा प्रकारात विभागीय स्पर्धेत निवड झाली व स्पर्धेत तृतीय क्रमांक मिळवला.

२) **सॉफ्टबॉल :**

जिल्हास्तरीय व विभागीय सॉफ्टबॉल स्पर्धा या अनुक्रमे क. का. वाघ महाविद्यालय पिंपळगाव बसवंत व जिल्हा क्रीडा संकुल जळगाव येथे पार पडल्या जिल्हास्तरीय स्पर्धेत आपल्या महाविद्यालयाच्या मुलींच्या संघाने विजेतेपद मिळवले व विभागीय स्पर्धेत उपविजेतेपद मिळवले व पुढील राज्यस्तरीय स्पर्धेसाठी १) बोचरे संस्कृती अनिल २) सोमासे रसिका रामनाथ यांची निवड झाली.

३) **बेसबॉल :**

जिल्हास्तरीय व विभागीय बेसबॉल स्पर्धा या अनुक्रमे क.का. वाघ महाविद्यालय पिंपळगाव बसवंत व राष्ट्रीय विद्यालय चाळीसगाव येथे पार पडल्या जिल्हास्तरीय स्पर्धेत आपल्या महाविद्यालयाच्या मुलींच्या संघाने विजेतेपद मिळवले व विभागीय स्पर्धेत उपविजेतेपद मिळवले व पुढील राज्यस्तरीय स्पर्धेसाठी १) बोचरे संस्कृती अनिल २) कदम पायल मारुती यांची निवड झाली.

४) **जलतरण :**

जिल्हा क्रीडा अधिकारी कार्यालय नाशिक यांच्या विद्यमाने स्वा. सावरकर जलतरण तलाव नाशिक येथे जिल्हास्तरीय जलतरण स्पर्धा पार पडल्या या स्पर्धेत कु. श्रावणी देसाई हिने ५० व १०० ब्रेस्टस्ट्रोक मीटर मध्ये द्वितीय क्रमांक मिळवला. व विभागीय स्पर्धेसाठी तिची निवड झाली. त्याच प्रमाणे तिने विविध खुल्या जलतरण स्पर्धेत सहभाग नोंदून विशेष कामगिरी केली. लोणावळा अम्बे व्हॅली सिटी येथे १.५ किमी जलतरण स्पर्धा ३२ मिनिटात पूर्ण केली चेन्नई येथे झालेल्या ट्रायथलॉन

स्पर्धेत २५० मीटर जलतरण, ७ किमी सायकलिंग व ३ किमी धावणे हि स्पर्धा कठीण परिस्थितीत पूर्ण केली. कोल्हापूर येथे खुल्या जलतरण स्पर्धेत १०० मीटर फ्री स्टाइल व ५० मीटर ब्रेस्टस्ट्रोक मध्ये यश संपादन केले. ऑल इंडिया पोरबंदर ओपन वॉटर समुद्र जलतरण स्पर्धा यात ५ किमी पोहणे या स्पर्धेत तिने भारतात ११ वा क्रमांक मिळवला

५) कुस्ती :

महाविद्यालयाचा कुस्तीपटू कु. देवल लोणारी याने ग्रीको रोमन या कुस्ती प्रकारात ५१ किलो वजन गटात तालुकास्तरीय, जिल्हास्तरीय व विभागीय स्तरीय स्पर्धेत प्रथम क्रमांक मिळवला व राज्यस्तरीय स्पर्धेसाठी त्याची निवड झाली. रायगड येथे झालेल्या राज्यस्तरीय कुस्तीस्पर्धेत त्याने तृतीय क्रमांक मिळवला.

६) बॉक्सिंग :

जिल्हास्तरीय व विभागीय बॉक्सिंग स्पर्धेचे आयोजन अनुक्रमे मीनाताई ठाकरे स्टेडीयम नाशिक व जिल्हा क्रीडा संकुल नंदुरबार येथे झाले. या स्पर्धेत आपल्या महाविद्यालयाच्या खेळाडूंनी विशेष यश संपादन केले. यात १) सुजित सुरेंद्र प्रसाद (५६ ते ६० वजनगट) २) इमरान असलम पिंजारी (४९ ते ५२ वजनगट) ३) कृष्णा बाळू बदामे (४६ ते ४९ वजनगट) ४) अथर्व संदीप गवळी (६३ ते ६६ वजनगट) ५) रितिका नव गायकवाड (४८ ते ५० वजनगट) या खेळाडूंनी जिल्हा स्तरीय स्पर्धेत विजय मिळवला व विभागीय स्पर्धेसाठी त्यांची निवड झाली. विभागीय स्पर्धा या जिल्हा क्रीडा संकुल नंदुरबार येथे झाल्या या स्पर्धेत १) सुजित सुरेंद्र प्रसाद (५६ ते ६० वजनगट) द्वितीय क्रमांक २) रितिका नवनाथ गायकवाड (४८ ते ५० वजनगट) द्वितीय क्रमांक यांनी विभागीय स्पर्धेत विशेष कामगिरी केली. त्याच प्रमाणे काठमांडू, नेपाळ येथे झालेल्या अखिल भारतीय बॉक्सिंग स्पर्धेत भारताचे प्रतिनिधित्व करताना सुजित सुरेंद्र प्रसाद यानी चमकदार कामगिरी केली

७) विविध खेळातील सहभाग :

शैक्षणिक वर्षात इतरही खेळत महाविद्यालयाचे संघ व खेळाडू सहभागी झाले. यात कबड्डी, क्रिकेट, बुद्धिबळ, वेटलिफ्टिंग, बास्केटबॉल, व्हॉलीबॉल, खो-खो, टेबल टेनिस, वॉरम, कराटे, बॉक्सिंग, योगा, फुटबॉल, व्हॉलीबॉल, बॅडमिंटन या खेळात सहभागी झाले.

८) योग दिन व क्रीडा दिन :

विद्यार्थ्यांना विविध आसनांचे प्रात्यक्षिक शिकून २१ जून रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिवस साजरा करण्यात आला. मेजर ध्यानचंद यांची जयंती राष्ट्रीय क्रीडा दिवस २९ ऑगस्ट रोजी साजरा करण्यात आला. प्रसंगी क्रिकेट स्पर्धा (मुले/मुली) मैदानी स्पर्धा रस्सीखेच (मुले/मुली) आयोजन करात आले. गुणवंत खेळाडूंचा प्रमाणपत्र देऊन गौरव केला.

- प्रा. गणेश जाधव

क्रीडा विभाग कनिष्ठ महाविद्यालय

परीक्षा विभाग

- १) शैक्षणिक वर्ष २०२३-२४ मध्ये अंतर्गत मूल्यमापन व विद्यापीठ परीक्षा नियोजनासाठी परीक्षा विभागाच्या सभा घेण्यात आल्या, त्यात सर्व प्राध्यापकांना परीक्षा सुरळीत व शिस्तबद्ध पध्दतीने राबविण्यासंदर्भात व नियमांचे काटेकोर पालन करणे इत्यादी बाबत मार्गदर्शन करण्यात आले.
- २) महाविद्यालयीन परीक्षा या २०१९ मध्ये २०२३ पॅटर्न विद्यापीठाच्या मार्गदर्शन तत्वानुसार वर्गनिहाय घेतल्या जातात व पदवी स्तरावरील प्रथम वर्षाच्या परीक्षेचे नियोजन व विद्यापीठाच्या संरक्षित अंतर्गत प्रणालीमध्ये गुण भरणे हे सर्व कार्य महाविद्यालय स्तरावर केले जाते.
- ३) अंतर्गत परीक्षेसाठी विविध लेखी परीक्षा, तोंडी परीक्षा, स्वाध्याय लेखन, संशोधन अहवाल इत्यादी घेण्यात आले.
- ४) विद्यापीठ व महाविद्यालयीन सर्व परीक्षांसाठी चेकलिस्ट तयार केली जाते, त्यात विद्यापीठाचे परीक्षेचे वेळापत्रक प्रदर्शित करणे. समरी तयार करणे, आसन व्यवस्था तयार करणे, ज्युनिअर सुपरवायझर नियुक्त करणे, उत्तरपत्रिकेचे गट्टे तयार करणे, इंटरनेटची सुविधा, झेरॉक्स मशीन, प्रश्नपत्रिका छपाईसाठी आवश्यक स्टेशनरी, कागद प्रत्यक्ष परीक्षेसाठी बैठक व्यवस्था, विद्यार्थ्यांच्या परीक्षेसाठी सपोर्ट स्टाफ, ज्युनिअर सुपरवायझर, सीनियर सुपरवायझरच्या नियुक्ती करणे तसेच परीक्षा कक्षात स्वच्छता, हवा, प्रकाश, पाण्याची सोय इत्यादीचे नियोजन करण्यात आले.
- ५) पुढील शैक्षणिक वर्षापासून २०२४-२५ युजीसी व महाराष्ट्र शासन विद्यापीठाच्या निर्देशानुसार एन.ई.पी.

२०२० हा पॅटर्न सुरु होत आहे. त्यासाठी महाविद्यालय स्तरावर तयार सुरु केली आहे.

- ६) एन.ई.पी. २०२० पॅटर्न राबवण्यासाठी शासन, विद्यापीठ व महाविद्यालय स्तरावर अभ्यासक्रम पुनर्रचना कार्यशाळा आयोजित केल्या. महाविद्यालयातील प्राध्यापकांनी या सर्व कार्यशाळा व कार्यक्रमात सक्रिय सहभाग घेतला.
- ७) दिनांक ७ मार्च २०२४ रोजी मराठा विद्या प्रसारक समाजाचे, कर्मवीर बाबुराव ठाकरे अभियांत्रिकी महाविद्यालय गंगापूर, नाशिक येथे पश्चिम महाराष्ट्र प्रांत, भारतीय शिक्षण मंडळ आयोजित 'राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० आनंदशाळा' या उपक्रमासाठी प्रा. भूषण हिरे, प्रा.डॉ. विलास खैरनार, प्रा.डॉ. संजय निकम, प्रा.डॉ. सोमनाथ आरोटे आणि प्रा.डॉ. बाजीराव आहिरे यांनी सक्रिय सहभाग घेतला.

- डॉ. बाजीराव आहिरे

महाविद्यालय परीक्षा अधिकारी

स्पर्धा परीक्षा केंद्र व करिअर गाईडन्स विभाग :

१. २४ जुन २०२३ रोजी महाविद्यालयाची माजी विद्यार्थिनी अक्षदा दरेकर हिची FOREST OFFICER म्हणून निवड झाली. तिचा महाविद्यालय परिवाराकडून तिचा सत्कार करण्यात आला व तिने स्पर्धा परीक्षांच्या विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.
२. १४ जुलै २०२३ रोजी स्पर्धा परीक्षा विभागात चांद्रयान - ३ चे live प्रक्षेपण विद्यार्थ्यांना दाखविण्यात आले
३. ९ सप्टेंबर २०२३ रोजी आर्ट्स कॉमर्स आणि सायन्स महाविद्यालय मनमाड येथील प्राचार्य डॉ. निकम यांनी विद्यार्थ्यांना स्पर्धा परीक्षेचा अभ्यास कसा करावा या विषयी मार्गदर्शन केले
४. ३ फेब्रुवारी २०२४ रोजी वरिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांना करियर संदर्भात महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य डॉ.सोमनाथ आरोटे सर यांनी मार्गदर्शन केले.
५. २ फेब्रुवारी २०२४ रोजी महाविद्यालयाचे माजी विद्यार्थी व जिल्हा सत्र न्यायालयाचे न्यायाधीश सचिन न्याहरकर यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.
६. २८ फेब्रुवारी २०२४ रोजी निफाड पंचायत समितीचे गट विकास अधिकारी गायकवाड सर यांनी स्पर्धा परीक्षेच्या विद्यार्थ्यांना करियर विषयी व संधी याबद्दल मार्गदर्शन केले.
७. २१ मार्च २०२४ रोजी महाविद्यालयाचे एकूण २६ विद्यार्थी भारतीय सैन्य दलात विविध पदांवर भरती झाले त्याबद्दल महाविद्यालयाच्या वतीने प्राचार्य डॉ.आदिनाथ मोरे यांच्या हस्ते त्यांचा सत्कार करण्यात आला.
८. १३ एप्रिल २०२४ रोजी भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जयंती निमित्त स्पर्धा परीक्षा विभागात ग्रंथ प्रदर्शन भरविण्यात आले होते त्या प्रसंगी महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य डॉ.सोमनाथ आरोटे व प्रा. भूषण हिरे यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.
९. १८ एप्रिल २०२४ रोजी श्रेया कर्डक या महाविद्यालयाच्या माजी विद्यार्थिनीची IBPS मधून GRI OFFICER या पदावर निवड झाली. तिच्या सत्कार प्रसंगी तिने IBPS ह्या परीक्षांचा अभ्यास कसा करावा या संदर्भात विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.
१०. २६ एप्रिल २०२४ रोजी स्पर्धा परीक्षेला सामोरे जाताना हा विषय घेऊन महाविद्यालयाचे प्रा. वाल्मिक आरोटे यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.
११. आपल्या महाविद्यालयाचा माजी विद्यार्थी विवेक प्रभाकर गांगुर्डे याने दि. ९ मे २०२४ रोजी स्पर्धा परीक्षा विभागातील विद्यार्थ्यांना CDS परीक्षेच्या संदर्भात मार्गदर्शन केले. विवेक गांगुर्डे ह्या विद्यार्थ्यांची रोजी २६ जानेवारी २०२४ दिल्ली येथे झालेल्या प्रजासत्ताक दिनाच्या परेड साठी NCC मधून महाराष्ट्र राज्याचा प्रतिनिधी म्हणून निवड झाली होती.
१२. महाविद्यालयास करिअर कट्टा अंतर्गत जिल्हास्तरीय उत्कृष्ट महाविद्यालय पुरस्कार मिळाला.
१३. महाविद्यालयीन स्पर्धा परीक्षा केंद्र प्रमुख डॉ. सोमनाथ आरोटे यांना उत्कृष्ट महाविद्यालयीन करिअर कट्टा समन्वयक म्हणून पुरस्कार.
१४. विद्यार्थ्यांना चालू घडामोडी, वर्तमानपत्र, शासकीय दस्तावेज, ई-संसाधने व सर्व प्रकारचे अर्ज करण्यासाठीची सुविधा मध्यवर्ती ग्रंथालयात उपलब्ध करून देण्यात आली.
१५. महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये विविध स्पर्धा परीक्षांविषयी जागृती व्हावी या उद्देशाने सर्व विद्यार्थ्यांसाठी स्पर्धा परीक्षा मार्गदर्शन कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले.

१६. करिअर कट्टा अंतर्गत ५५० विद्यार्थ्यांनी 'आर्थिक साक्षरता' हा कोर्स पूर्ण केला.
१७. करिअर कट्टा अंतर्गत ५२ वर्ग अ अधिकाऱ्यांचे विविध विषयांवरील ऑनलाईन व्याख्याने श्रवण करण्याविषयी विद्यार्थ्यांमध्ये जागृती करण्यात आली.
१८. IAS आपल्या भेटीला व उद्योजक आपल्या भेटीला या दोन्ही कार्यक्रमाच्या नियमित वर्गांना उपस्थित राहण्यास विद्यार्थ्यांना प्रेरित केले.
१९. वर्ग १ ते वर्ग ४ पर्यंतच्या सर्व स्पर्धा परीक्षांच्या तयारीसाठी एकूण १५६२ संदर्भ ग्रंथ उपलब्ध.
२०. केंद्रात विद्यार्थ्यांसाठी मोफत थरत्रख सुविधा उपलब्ध.
२१. आंतरजालावरील विविध संसाधनांच्या उपयोगीतेसाठी स्मार्ट क्लासरूमची निर्मिती केली आहे.
२२. विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासात एकाग्रता वाढावी यासाठी मोफत योग मार्गदर्शन उपलब्ध
२३. राष्ट्रीय छात्र सेना निवड चाचणीसाठी स्पर्धा परीक्षा आयोजन व मुलाखत कार्यक्रमात सक्रिय सहभाग
२४. करिअर कट्टा कार्यक्रमासाठी १९२८ विद्यार्थ्यांची नोंदणी
२५. विविध प्रकारचे ई-संसाधने विद्यार्थ्यांना उपलब्ध करून देण्यात आली.
२६. शैक्षणिक वर्षात महाविद्यालयात येणाऱ्या सर्व पत्रकांच्या छायांकित प्रति सूचना फलकावर वेळोवेळी लावण्यात आल्या.

डॉ. सोमनाथ आरोटे

(स्पर्धा परीक्षा विभाग प्रमुख)

प्रा. जयसिंग जगताप

(स्पर्धा परीक्षा विभाग समन्वयक)

वाणिज्य मंडळ

वाणिज्य मंडळ अंतर्गत शैक्षणिक वर्ष २०२३-२४ मध्ये वाणिज्य मंडळाचे उद्घाटन पंजाब नॅशनल बँकेचे मॅनेजर माननीय श्री.अक्षय कोळेकर यांच्या हस्ते झाले. त्यांनी विद्यार्थ्यांना बँकींग क्षेत्राविषयी तसेच इतर स्पर्धा परीक्षेविषयी माहिती व मार्गदर्शन केले तसेच F.Y.B.Com या वर्गाचा Welcome Party कार्यक्रमाचे देखील आयोजन करण्यात आले होते. या कार्यक्रमाला माननीय प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे अध्यक्ष म्हणून उपस्थित होते. त्यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक वाणिज्य मंडळ प्रमुख प्रा. मनोहर मोरे यांनी केले. तसेच या कार्यक्रमासाठी प्रा. विरेन्द्र आहेर, प्रा. लखन माने, प्रा. सृष्टी थोरात व प्रा. सुनिल गायकर उपस्थित

होते. या कार्यक्रमाचे सूत्र संचालन निकीता काळे व मानसी शेजवळ यांनी केले. आभार प्रदर्शन गौरव पालवे यांनी केले. मयुर वाळके यांनी मोलाचे सहकार्य केले. या कार्यक्रमासाठी वाणिज्य शाखेचे सर्व विद्यार्थी उपस्थित होते.

- प्रा. मनोहर मोरे

वाणिज्य मंडळ प्रमुख

विज्ञान मंडळ

महाविद्यालय दि. १४ ऑक्टोबर २०२३ रोजी विज्ञान मंडळाचे उद्घाटन व व्याख्यान आयोजित करण्यात आले होते. या निमित्ताने डॉ. श्री. चारुदत्त मो. अहिरे यांचे पौगंडावस्थेतील संप्रेरक बदल या विषयावर व्याख्यान संपन्न झाले. या वेळी विद्यार्थ्यांमध्ये तरुण वयात निर्माण होणारे संप्रेरक कशा प्रकारे शरीरात बदल करून आणतात याबद्दल मार्गदर्शन केले. अध्यक्ष महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे यांनी अध्यक्षीय समारोप केला. प्रा. डॉ. विलास बनकर यांनी आभार मानले.

- डॉ. विलास बनकर

प्रमुख, विज्ञान मंडळ

प्रतिमा भित्तिपत्रक

शैक्षणिक वर्ष २०२३-२४ मध्ये प्रतिमा भित्तिपत्रकांचे पाच अंक प्रकाशित करण्यात आले.

- १) प्रतिमा भित्तिपत्रकांचा पहिला अंक स्वातंत्र्यदिन विशेषांक दि. १५/०८/२०२३ रोजी प्रकाशित करण्यात आला.
- २) प्रतिमा भित्तिपत्रकांचा दुसरा अंक "शिक्षक दिन विशेषांक" दि. ५/९/२०२३ रोजी प्रकाशित करण्यात आला.
- ३) प्रतिमा भित्तिपत्रकांचा तिसरा अंक "महात्मा गांधी विशेषांक" दि. २/१०/२०२३ रोजी प्रकाशित करण्यात आला.
- ४) प्रतिमा भित्तिपत्रकांचा चौथा अंक "डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर महापरिनिर्वाहदिन विशेषांक" दि. ६/१२/२०२३ रोजी प्रकाशित करण्यात आला.
- ५) प्रतिमा भित्तिपत्रकांचा पाचवा अंक प्रजासत्ताकदिन विशेषांक दि. २६/०९/२०२३ रोजी महाविद्यालयाचे प्राचार्य आदरणीय डॉ. आदिनाथ मोरे यांच्या हस्ते प्रकाशित करण्यात आला. या सर्व अंकासाठी डॉ. विलास

बनकर, डॉ. प्रतिभा जाधव, व कु. सिध्दी कुलकर्णी, चव्हाण यांनी सहकार्य केले.

– प्रा. मनोहर मोरे

प्रतिमा भित्तिपत्रक प्रमुख

बहिःशाल शिक्षण मंडळ डॉ. बाबासाहेब जयकर व्याख्यानमाला

गुरुवार दि. २८/१२/२०२३ रोजी दुपारी १२.३० वाजता बहिःशाल शिक्षण मंडळांतर्गत आयोजित केलेल्या डॉ. बाबासाहेब जयकर व्याख्यानमालेचे उद्घाटन कार्यक्रमाचे अध्यक्ष उपप्राचार्य प्रा. भूषण हिरे यांनी केले पाहुण्यांचा परिचय स्वागत व प्रास्ताविक कार्यक्रमाचे संयोजक डॉ. राजेश शंभरकर यांनी केले. कार्यक्रमाचे पहिले पुष्प डॉ. किशोर पवार यांनी 'अंधश्रद्धा' या विषयावर विद्यार्थ्यांना सखोल मार्गदर्शन केले. माणसाच्या जीवनामध्ये माणसाने प्रामाणिक असले पाहिजे. माणसाने जीवन जगत असतांना चांगल्या माणसाच्या सहवासात आल्यानंतर माणसावर समाजात चांगल्या रुढी रुजतात व त्या विकसित होतात असे होण्यासाठी अनमोल मार्गदर्शन केले.

शुक्रवार दि. २९/१२/२०२३ दुपारी १२.३० वाजता बहिःशाल शिक्षण मंडळांतर्गत आयोजित केलेल्या यशवंतराव चव्हाण व्याख्यानमालेच्या दुसऱ्या दिवसाच्या कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थान डॉ. डी.एस.घोटेकर यांनी भूषविले. पाहुण्यांचा परिचय स्वागत व प्रास्ताविक कार्यक्रमाचे संयोजक डॉ. राजेश शंभरकर यांनी केले. कार्यक्रमाचे दुसरे पुष्प प्रा. डॉ. लता पवार यांनी "शिवाजी कोण होता?" या विषयावर सखोल मार्गदर्शन केले. माणसाचे जीवन शिवाजी महाराजांनी सांगितलेल्या कार्यप्रणाली अंमलात आणले असेल तर माणसाचे जीवन समृद्ध झाल्याशिवाय राहणार नाही. असे नमूद केले. सामाजिक जीवनात समतोल राखण्यासाठी कश्या पध्दतीची भूमिका असते हे स्पष्ट केले. शिवाजी महाराजांनी अठरा पगड जाती एकत्र करून स्वराज्य निर्माण केले व ते टिकविले. जनतेचा प्रचंड विश्वास महाराजावर होत असे न्यायप्रिय राजे शिवाजी महाराज खरे जनतेचे राजे होते असे वक्त्यांनी आपले विचार व्यक्त केले.

शनिवार दि. ३०/१२/२०२३ दुपारी १२.३० वाजता बहिःशाल शिक्षण मंडळांतर्गत आयोजित केलेल्या डॉ. बाबासाहेब जयकर व्याख्यानमालेच्या तिसऱ्या दिवसाच्या कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थान उपप्राचार्य डॉ. सोमनाथ आरोटे यांनी भूषविले. पाहुण्यांचा परिचय, स्वागत व प्रास्ताविक कार्यक्रमाचे संयोजक डॉ. राजेश शंभरकर यांनी केले. कार्यक्रमाचे तिसरे पुष्प

डॉ. शामकुमार दुसाने यांनी "आरोग्य" या विषयावर गुंफले. त्यांनी त्यांच्या व्याख्यानातून आजच्या धकाधकीच्या जीवनात माणूस आरोग्याकडे लक्ष देत नाही. निसर्ग उपचार माणसाच्या जीवनात महत्वाची भूमिका बजावतो. वक्त्यांनी वेगवेगळे प्रात्यक्षिके करून वेगवेगळ्या गंभीर आजारापासून कसे दूर राहू शकतो. याबद्दल विद्यार्थ्यांना सखोल मार्गदर्शन केले. कोविड आजारामध्ये एक नवीन औषधांचे संशोधन करून उपचार केले. विद्यार्थ्यांच्या विविध प्रश्नांची उत्तरे दिली. वक्त्यांनी खूप सुंदर मार्गदर्शन केले.

– डॉ. राजेश शंभरकर

केंद्र कार्यवाह

वादविवाद मंडळ अहवाल

- १) महाविद्यालयातील जास्तीत जास्त विद्यार्थ्यांना वादविवाद आणि वक्तृत्व स्पर्धांमध्ये सहभागी होण्यास प्रोत्साहित करण्यासाठी व त्या संबंधी मार्गदर्शन करण्यासाठी वादविवाद मंडळाची सभा दि. १७/१०/२०२३ रोजी ग्रंथालय आणि माहितीशास्त्र विभागात आयोजित करण्यात आली होती. या मध्ये विद्यार्थ्यांना वादविवाद व वक्तृत्व यासाठी प्रबोधन व मार्गदर्शन करणे, उत्कृष्ट वक्तृत्व असणाऱ्या विद्यार्थ्यांचा संघ बनविणे व विद्यार्थ्यांना महाविद्यालयीन व आंतरमहाविद्यालयीन स्पर्धांसाठी तयार करणे यासाठी कार्यपध्दती ठरविण्यात आली.
- २) ५४ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलनाच्या निमित्ताने वादविवाद मंडळाच्या वतीने महाविद्यालयात दि. १६/०९/२०२४ रोजी मराठी, हिंदी व इंग्रजी तयार भाषण स्पर्धा तसेच वाद-विवाद व उत्स्फूर्त भाषण स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आले. मराठी तयार भाषण स्पर्धेत अनुक्रमे शेळके शीतल भाऊसाहेब (१२ वी विज्ञान) शेख इरम हमीद (F.Y.B.A.) यांनी प्रथम आणि द्वितीय क्रमांक मिळविले. हिंदी तयार भाषण स्पर्धेत शुक्ला सुहानी चंद्रशेखर (१२ वी वाणिज्य) हिने प्रथम क्रमांक मिळविला. इंग्रजी तयार भाषण स्पर्धेत अनुक्रमे शुक्ला सुहानी चंद्रशेखर (१२ वी वाणिज्य) व तुबे वैशाली सोमनाथ (T.Y.B.Com) यांनी प्रथम व द्वितीय क्रमांक मिळविला. वादविवाद व उत्स्फूर्त भाषण स्पर्धेत अनुक्रमे शुक्ला सुहानी चंद्रशेखर (१२ वी वाणिज्य) व शेख इरम हमीद (F.Y.B.A.) यांनी प्रथम आणि द्वितीय क्रमांक

मिळविले. सन २०२३-२४ या वर्षाची डिबेटिंग जनरल चॅम्पियनशिप शुक्ला सुहानी चंद्रशेखर (१२ वी वाणिज्य) ही विद्यार्थिनी ठरली.

- ३) मालेगाव येथील महाराजा सयाजीराव गायकवाड महाविद्यालयात दि. ९ व १० फेब्रुवारी २०२४ रोजी राज्यस्तरीय आंतरमहाविद्यालयीन वादविवाद स्पर्धा आयोजित करण्यात आली होती. महाविद्यालयातर्फे दोन विद्यार्थिनी १. मुद्गुल स्नेहल सोमनाथ (F.Y.B.Sc.) २. निकम साधना विलास (F.Y.B.A.) या स्पर्धेत सहभागी झाल्या. त्यांना डॉ. संजय निकम आणि प्रा. किशोर गोसावी यांनी वादविवाद स्पर्धेसाठी मार्गदर्शन केले.
- ४) नाशिक येथील लोकनेते व्यंकटराव हिरे महाविद्यालयात दि. १६ व १७ फेब्रुवारी २०२४ रोजी राष्ट्रीय आंतरमहाविद्यालयीन वादविवाद स्पर्धा आयोजित करण्यात आली होती. या स्पर्धेत कऱ्हे स्वराज गंगाधर (M.Sc. I) हा विद्यार्थी महाविद्यालयातर्फे सहभागी झाला.

- प्रा. गुरुदेव गांगुडे
अध्यक्ष, वादविवाद मंडळ

वाङ्मय मंडळ अहवाल

- १) ५४ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलनाच्या निमित्ताने वाङ्मय मंडळांतर्गत दि. १७ जानेवारी २०२४ रोजी स्वरचित काव्यवाचन व कथाकथन स्पर्धांचे आयोजन केले गेले. काव्यवाचन स्पर्धेत एकूण २० स्पर्धकांनी तर कथाकथन स्पर्धेत एकूण सहा विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदविला. काव्य वाचन स्पर्धेत अनुक्रमे कऱ्हे स्वराज (एम.एस्सी. प्रथम) व तुबे वैशाली (तृतीय वर्ष वाणिज्य) या विद्यार्थ्यांनी प्रथम व द्वितीय क्रमांक प्राप्त केला. कथाकथन स्पर्धेत शेख इरम हमीद (प्रथम वर्ष कला) व शुक्ला सुहानी (१२ वी वाणिज्य) यांनी अनुक्रमे प्रथम व द्वितीय क्रमांक प्राप्त केला.
- २) कै. बिंदू रामराव देशमुख कला, वाणिज्य आणि विज्ञान महिला महाविद्यालय, नाशिकरोड आयोजित जिल्हास्तरीय काव्य करंडक स्पर्धेसाठी कऱ्हे स्वराज (एम.एस्सी. प्रथम) तुबे वैशाली (तृतीय वर्ष वाणिज्य) व चव्हाण सविता भास्कर (तृतीय वर्ष वाणिज्य) या विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदविला.

- ३) कै. बिंदू रामराव देशमुख कला, वाणिज्य आणि विज्ञान महिला महाविद्यालय, नाशिकरोड आयोजित जिल्हास्तरीय काव्य करंडक स्पर्धेमध्ये कऱ्हे स्वराज गंगाधर (एम.एस्सी. प्रथम) या विद्यार्थ्यांनी द्वितीय क्रमांक प्राप्त केला.

- डॉ. प्रणव खोचे
वाङ्मय मंडळ प्रमुख

विशाखा समिती

विशाखा समितीची बैठक १३ मार्च २०२४ रोजी संपन्न झाली. कामाच्या ठिकाणी महिलांचा लैंगिक छळ रोखण्यासाठी उचलेल्या गेलेल्या गोष्टींवर चर्चा करण्यात आली. बैठकीसाठी सर्व समिती सदस्य उपस्थित होते. यावेळी अॅड विजया जगताप व प्राचार्य डॉ. आदिनाथ मोरे यांनी मार्गदर्शन केले. सभेसाठी डॉ. उज्वला शेळके यांनी प्रास्ताविक केले व प्रा. दीपाली कुलकर्णी यांनी आभार मानले.

- डॉ. उज्वला शेळके
विशाखा समिती प्रमुख

विद्यार्थिनी मंच

- १) मंगळवार दि १० ऑक्टोबर २०२३ रोजी विद्यार्थिनी मंच उद्घाटन समारंभ आयोजित करण्यात आला. डॉ. भाग्यश्री सोनवणे यांचे 'स्त्रियांचे आरोग्य, समस्या व उपाय' या विषयावर व्याख्यान आयोजित करण्यात आले होते. त्यांनी विद्यार्थिनींना मार्गदर्शन करतांना सांगितले की, विद्यार्थिनींनी आपल्या आहारात, खाण्यापिण्याच्या सवयी मध्ये बदल केले पाहिजे तसेच मासिक पाळीच्या वेळी कशा प्रकारे काळजी घ्यावी. चेहऱ्यावरील पिंपल्स व विद्यार्थिनीच्या हार्मोन्स मधील बदल यावर मार्गदर्शन केले. त्यांच्या समवेत सौ. अनिता अंबादास जाधव या देखील कार्यक्रमाला उपस्थित होत्या. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी असलेले उपप्राचार्य डॉ. सोमनाथ आरोटे यांनी महाविद्यालयाच्या यशाची ओळख आणि विद्यार्थिनीची वाढती संख्या यांचा धावता आढावा घेतला. तसेच माजी विद्यार्थिनी कामिनी आंबेकर यांनी विद्यार्थिनींनी नेहमी मासिक पाळीच्या वेळेस वापरावयाच्या पॅड संदर्भात माहिती दिली. प्रा. उषा अहिरे यांनी कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक केले व प्रा. अश्विनी पवार

यांनी प्रमुख वक्त्यांच्या परिचय करून दिला. कु. मानसी शेजवळ हिने सूत्रसंचालन केले. या कार्यक्रमाला प्रा. डॉ. उज्वला शेळके, प्रा. डॉ. प्रतिभा जाधव, प्रा. पुनम आहेर, प्रा. अनिता चव्हाण, प्रा. गुरुदेव गांगुर्डे आणि मोठ्या संख्येने विद्यार्थिनी उपस्थित होत्या.

- २) सोमवार दि. २२/०९/२०२४ रोजी स्नेहसंमेलना निमित्त रंगावली स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले. प्रथम क्रमांक कु. सोमवंशी कृष्णा एफ.वाय.बी.कॉम. द्वितीय क्रमांक कु. मुद्गुल स्नेहल एफ.वाय.बी.एस.सी.
- ३) शुक्रवार दि. १९/०९/२०२४ रोजी विविध स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आले. मॅचिंग स्पर्धा प्रथम क्रमांक कुमारी निकम गायत्री एफ.वाय.बी.एस्सी. द्वितीय क्रमांक कु. क्षत्रिय साक्षी, एम.कॉम. मेहंदी स्पर्धा प्रथम क्रमांक कुमारी आहेर पल्लवी एफ.वाय.बी.एस्सी., द्वितीय क्रमांक कुमारी नेवागी प्रियांगा एम.एस्सी., केश रचना स्पर्धा प्रथम क्रमांक कुमारी म्हसकर प्रतिक्षा एम.एस्सी., द्वितीय क्रमांक कुमारी कदम कावेरी एफ.वाय.बी.ए.,

विद्यार्थिनी मंचाची रचना :

अध्यक्ष प्रा. उषा अहिरे सदस्य प्रा. उज्वला शेळके, प्रा. डॉ. प्रतिभा जाधव पालक सदस्य, सौ. प्रज्ञ चंद्रकांत शेजवळ आणि सौ.राधिका संतोष गांगुर्डे व विद्यार्थिनी प्रतिनिधी कु. कांचन बाळू देशमाने, कला शाखा सदस्य कु. मानसी चंद्रकांत शेजवळ वाणिज्य शाखा सदस्य, कु. दिया पवार विज्ञान शाखा सदस्य

- प्रा. उषा अहिरे

अभिप्राय समिती अहवाल

महाविद्यालयातील शिकवल्या जाणाऱ्या अभ्यासक्रमा-विषयी व शिक्षकांच्या शिकवण्याच्या पद्धती बद्दल विद्यार्थ्यांसाठी अभिप्राय प्रश्नावली तयार करून ती वर्गातील विद्यार्थ्यांना देण्यात आली. माजी विद्यार्थी व पालक यांचे अभिप्राय घेण्यासाठी प्रश्नावली तयार करून ती माजी विद्यार्थी व पालक यांना देण्यात आली. त्यातील प्रश्नांच्या उत्तरास १ ते १० गुणांपैकी मिळालेल्या गुणांचे पृथक्करण करून त्याचा अहवाल तयार करण्यात आला. अहवालानुसार संबंधित शिक्षकांना योग्य त्या सूचना करण्यात आल्या अभ्यासक्रमाविषयी आलेल्या सूचना विद्यापीठाला कळवण्यात आल्या. माजी विद्यार्थी व

पालक यांच्या अभिप्रायातील सूचनाबद्दल योग्य कार्यवाही करण्यात आली.

- प्रा. मिलिंद साळुंके
समिती प्रमुख

स्टाफ सेक्रेटरी आणि स्टाफ अकॅडेमी

- १) शैक्षणिक वर्ष २०२३-२४ मध्ये दि. ३१/१/२०२४ रोजी सभा आयोजित करण्यात आली.
- २) दि. १० फेब्रुवारी २०२४ रोजी प्रा. सुनील भागवत यांचे Smart Mobile Phone या विषयावर व्याख्यान आयोजित करण्यात आले.
- ३) दि. ३ फेब्रुवारी २०२४ रोजी प्रा. सौरभ तिपायले यांचे Reading The Budge 2024 या विषयावर व्याख्यान आयोजित करण्यात आले.

- डॉ. अरविंद कांबळे
स्टाफ सेक्रेटरी

सहल विभाग

नूतन विद्या प्रसारक मंडळाचे कला वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय लासलगाव येथील वरिष्ठ महाविद्यालयातील वेगवेगळ्या वर्गांच्या सहली शैक्षणिक वर्ष २०२३-२४ साठी आयोजित केल्या त्याचा तपशील पुढील प्रमाणे.

- १) कॉम्प्युटर सायन्स या विभागातील सहल १२.१०.२०२३ रोजी तृतीय वर्ष कॉम्प्युटर सायन्स या वर्गासाठी आयोजित करण्यात आली. त्यामध्ये एकूण ५१ विद्यार्थी विद्यार्थिनी व ४ प्राध्यापकांनी सहभाग घेतला. या सहलीच्या द्वारे महाबळेश्वर आळंदी, एक्सेल आर सोल्युशन कंपनी, कात्रज झूलॉजिकल पार्क व पुणे येथील शनिवार वाडा येथे भेट देण्यात आली.
- २) गणित व भौतिकशास्त्र विभागाच्या वतीने दिनांक २ फेब्रुवारी २०२४ रोजी प्रथम ते तृतीय वर्ष या वर्गांच्या विद्यार्थ्यांसाठी एक दिवसीय सहलीचे आयोजन करण्यात आले. यात ४० विद्यार्थी व प्राध्यापकांनी भाग घेतला या सहलीद्वारे भीमाशंकर, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, गणित विभाग व प्रति बालाजी या ठिकाणांना भेटी देण्यात आल्या.
- ३) विज्ञान शाखेतील प्राणीशास्त्र विभागाच्या वतीने तृतीय वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी ६ फेब्रुवारी २०२४ ते ९ फेब्रुवारी २०२४

याकालावधी रेल्वेच्या साह्याने मालवण, कुडाळ व सिंधुदुर्ग या ठिकाणी सहलीचे आयोजन करण्यात आले. यात २३ विद्यार्थ्यांनी व ३ प्राध्यापकांनी सहभाग घेतला.

- ४) विज्ञान शाखेतील द्वितीय वर्ष विज्ञान या विद्यार्थ्यांसाठी पर्यावरण शास्त्र या विषयाच्या अंतर्गत दिनांक ९ फेब्रुवारी २०२४ रोजी वनी चणकापूर डॅम सापुतारा, फिशरी, बी कल्चर, इत्यादी ठिकाणी सहलीचे आयोजन करण्यात आले. या सहलीत एकूण ४० विद्यार्थ्यांनी व ४ प्राध्यापकांनी भाग घेतला.
- ५) कला शाखेतील भूगोल विषय व विज्ञान शाखेतील वनस्पतीशास्त्र अंतर्गत द्वितीय वर्ष बी.ए., तृतीय वर्ष बी.ए. व तृतीय वर्ष बी.एस्सी. बॉटनी या वर्गाच्या विद्यार्थ्यांसाठी दिनांक १२ व १३ फेब्रुवारी २०२४ रोजी अलिबाग, बिल्ला मंदिर, मुरुड, जंजिरा, हरिहरेश्वर, महाड व पाली या ठिकाणी सहलीचे आयोजन करण्यात आले. या सहलीत एकूण ४१ विद्यार्थ्यांनी व ४ प्राध्यापकांनी सहभाग घेतला.
- ६) विज्ञान शाखेतील रसायनशास्त्र विभागाच्या अंतर्गत तृतीय वर्ष विज्ञान रसायन या वर्गासाठी दिनांक २३ व २४ फेब्रुवारी २०२४ रोजी गेटवे ऑफ इंडिया, मुंबई एलिफंटा, स्वामीनारायण मंदिर, सिद्धिविनायक मंदिर, शिवाजी महाराज म्युझियम, गिरगाव चौपाटी, महालक्ष्मी मंदिर, जहांगीर आर्ट गॅलरी व बाबुलनाथ मंदिर इत्यादी ठिकाणी सहलीचे आयोजन करण्यात आले यात एकूण ८२ विद्यार्थी व ७ प्राध्यापकांनी सहभाग घेतला.
- ७) कॉम्प्युटर सायन्स विभागाच्या वतीने बी.बी.ए. (सी.ए.) पर्यावरण शास्त्र अंतर्गत द्वितीय वर्ष बी.एस्सी. कॉम्प्युटर सायन्स व द्वितीय वर्ष बी.ए. या वर्गासाठीच्या मुलांसाठी दिनांक ७, ८ व ९ मार्च २०२४ रोजी अलिबाग, काशीद, मुरुड, जंजिरा, रायगड, गणपतीपुळे, दखन शिवसृष्टी व पाली गणपती या ठिकाणी सहलीचे आयोजन करण्यात आले यात ८८ विद्यार्थी व २ प्राध्यापकांनी भाग घेतला.
- ८) रसायनशास्त्र विभागाच्या वतीने दिनांक ९ मार्च २०२४ रोजी एम.एस्सी. प्रथम वर्षासाठी कोळपेवाडी साखर कारखाना व डिस्टिलरी प्लांट येथे सहलीचे आयोजन करण्यात आले यात २९ विद्यार्थी व २ प्राध्यापकांनी सहभाग घेतला.
- ९) कला शाखेच्या अंतर्गत इंग्लिश, राज्यशास्त्र व अर्थशास्त्र

विभागाच्या वतीने द्वितीय वर्ष कला व तृतीय वर्ष कला या वर्गाच्या विद्यार्थ्यांसाठी दिनांक १४ मार्च २०२४ ते १८ मार्च २०२४ या कालावधीत विद्यार्थ्यांसाठी गोवा, नॉर्थ गोवा, कॅलिंग जूट बीच, बागा बीच, फोर्ट, गोवा चर्च, मंगेशी टेम्पल, शांता दुर्गा टेम्पल व सिस्टर गोवा, कोलवा बीच इत्यादी ठिकाणी सहलीचे आयोजन करण्यात आले. यात एकूण ४३ विद्यार्थी व एकूण ६ प्राध्यापकांनी सहभाग घेतला.

- १०) वाणिज्य विभागाच्या वतीने एंटरप्रिनिशिप या विषयांतर्गत प्रथम वर्ष बी. कॉम व तृतीय वर्ष बी.कॉम या विद्यार्थ्यांसाठी दिनांक ८ फेब्रुवारी २०२४ रोजी सह्याद्री फार्म येथे सहलीचे आयोजन करण्यात आले. यात एकूण ४० विद्यार्थी व ४ प्राध्यापकांनी सहभाग घेतला.
- ११) वाणिज्य विभागाच्या वतीने पर्यावरणशास्त्र विषया अंतर्गत द्वितीय वर्ष बी.कॉम. व तृतीय वर्ष बी.कॉम या वर्गासाठी दिनांक ५, ६ व ७ मार्च या दिवशी प्रतापगड, महाबळेश्वर, वाई, मांढरादेवी, प्रतिबालाजी, स्वामीनारायण मंदिर पुणे, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ इत्यादी ठिकाणी सहलीचे आयोजन करण्यात आले यात एकूण ८० विद्यार्थी व ६ प्राध्यापकांनी सहभाग घेतला.

– प्रा.डॉ. दत्तात्रय घोटेकर
सहल विभाग

आरोग्य सेवा विभाग

- १) महाविद्यालयीन वेळेत आरोग्य विषयक समस्य निर्माण झालेल्या विद्यार्थ्यांना आरोग्य सेवा विभाग व मेडिकल बोर्डच्या सहकार्याने आरोग्य सेवा पुरविण्यात आल्या.
- २) राष्ट्रीय सेवा योजना शिबिरात स्थानिक ग्रामस्थांना मोफत मेडिकल तपासणी व औषधे पुरविण्यात आली.
- ३) विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्य विषय जागृती निर्माण व्हावी यासाठी प्रयत्न करण्यात आला तसेच दि. ३१ जानेवारी २०२४ रोजी डॉ. अरुण काळे व श्री. प्रदीप देशमुख यांचे 'आपले आरोग्य आपल्या हाती' या विषयावर व्याख्यान आयोजित करण्यात आले.

– डॉ. उज्वला शेळके
आरोग्य सेवा विभाग प्रमुख

वैयक्तिक मुशाफिरी

१. दि. १६ नोव्हेंबर ते २५ नोव्हेंबर २०२३ दरम्यान श्री. शिवाजी सायन्स कॉलेज, अमरावती व करिअर कट्टा, महाराष्ट्र शासन पुरस्कृत शॉर्ट टर्म फॅकल्टी डेव्हलपमेंट प्रोग्राममध्ये सहभाग
२. 'डेव्हलपमेंट रोल ऑफ बँकिंग इन कॉमर्स अँड मॅनेजमेंट' हा शोधनिबंध रिसर्च जर्नी या आंतरराष्ट्रीय शोधपत्रिकेत प्रसिद्ध.
३. 'जागतिकीकरणाचे भारतीय शेतीवरील परिणाम' हा शोध निबंध कला, वाणिज्य, विज्ञान व संगणकशास्त्र महाविद्यालय, अश्वी खुर्द, संगमनेर प्रकाशित '७५ इअर्स ऑफ इंडियन इकॉनॉमी: अपॉर्च्युनीटीज अँड चॅलेंजेस' या पुस्तकात प्रसिद्ध
४. 'इम्प्लिमेंटेशन ऑफ डीप लर्निंग बेस्ड टेक्निक फॉर अॅनालिसिस ऑफ द रोल ऑफ ट्रॅव्हल, टुरिझम अँड हॉस्पिटॅलिटी' इन इकॉनॉमिकल ग्रोथ ऑफ अॅन ऑर्गनायझेशन' हे पेटंट प्रसिद्ध.
५. संगमनेर महापालिका कला, डी. जे. मालपाणी वाणिज्य व बी.एन. सारडा विज्ञान महाविद्यालय (स्वायत्त), संगमनेर येथे दि. ३० एप्रिल २०२४ रोजी अर्थशास्त्र विषयात पीएच.डी. च्या विद्यार्थ्यांच्या प्रगती अहवालासाठी विषयतज्ञ आणि मार्गदर्शक म्हणून कार्य.

प्रा. (डॉ.) आदिनाथ मोरे

प्रभारी प्राचार्य

१. महाविद्यालय विकास समितीवर प्राध्यापक प्रतिनिधी सदस्य म्हणून निवड.
२. विद्यार्थी विकास अधिकारी (S.D.O.) म्हणून शैक्षणिक वर्ष २०२२-२३ ते २०२४-२५ या तीन वर्षांच्या कालावधीसाठी सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाकडून मान्यताप्राप्त
३. महाविद्यालय परिसरातील जैवविविधता सर्वेक्षणात सक्रीय सहभाग.
४. वनस्पतीशास्त्र विभागातील विद्यार्थ्यांसाठी सेमिनार चे आयोजन करण्यात आले.
५. वनस्पतीशास्त्र विभागातील विद्यार्थ्यांसाठी गटचर्चेचे

आयोजन करण्यात आले.

६. दिनांक २१ सप्टें. २०२३ रोजी सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, व सहकार महर्षी भाऊसाहेब संतूजी थोरात कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, संगमनेर यांच्या संयुक्त विद्यमाने संगमनेर येथे आयोजित 'अभ्यासक्रम पुनर्रचन' कार्यशाळेत सहभाग.
७. दि. १६ ते २५ नोव्हेंबर २०२३ या कालावधीत उच्च शिक्षणातील शिक्षकांसाठी भावनिक बुद्धिमत्ता या विषयावर करिअर अँडव्हांसमेंट स्कीमसाठी करिअर कट्टा (महाराष्ट्र राज्य) व अभिनव शिक्षणशास्त्र विकास केंद्र, श्री शिवाजी विज्ञान महाविद्यालय, अमरावती व यु.जि.सी. मालवीय मिशन शिक्षक प्रशिक्षण केंद्र, संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ यांच्या संयुक्तपणे आयोजित ऑनलाइन शॉर्टटर्म एफ. डी. पी. प्रोग्रॅम मध्ये सहभाग.
८. दि. २५ डिसेंबर २०२३ रोजी राष्ट्रीय सेवा योजनेच्या वाकी, ता. चांदवड येथील विशेष हिवाळी शिबिरात 'मूल्य शिक्षण' विषयी शिबिरार्थी व ग्रामस्थांना मार्गदर्शन केले.
९. दि. २३, जानेवारी २०२४ रोजी वनस्पतिशास्त्र विभागाने आयोजित केलेल्या पुष्परचनास्पर्धेच्या नियोजनात सक्रीय सहभाग.
१०. दि ९ फेब्रुवारी २०२४ रोजी द्वितीय वर्ष विज्ञान वर्गातील विद्यार्थ्यांसाठी वणी, चणकापूर डॅम व सापुतारा येथे आयोजित केलेल्या अभ्यास सहलीत सहभाग.
११. दिनांक २३ फेब्रुवारी २०२४ रोजी सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, विद्यार्थी विकास मंडळ व एस. एन. डी. कला वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय येवला यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित 'विद्यार्थी विकास कार्यशाळेत' प्रमुख व्याख्याते म्हणून उपस्थित विद्यार्थ्यांना 'व्यक्तिमत्व विकास' या विषयावर मार्गदर्शन केले.
१२. सोमवार, दि. २६ फेब्रुवारी, २०२४ रोजी लेखन कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले. यात विद्यार्थ्यांना 'भरडधान्य' विशेषांकाच्या लेखनासाठी व विचारमंथनाच्या हेतूने मार्गदर्शन केले.

प्रा. भूषण हिरे

वनस्पतीशास्त्र विभाग

१. उत्कृष्ट महाविद्यालयीन करिअर कट्टा समन्वयक म्हणून पुरस्कार.
२. करिअर कट्टा तालुका समन्वयक (निफाड) पदी निवड.
३. 'An Artificial Intelligence - Based Approach to Analysing the Impact of Corporate Social Responsibility in Legal Setting' या विषयावर पेटंट प्रकाशित.
४. "Implementation of Deep Learning Based Techiques for Analysis of the Role of Travel, Tourism and Hospitality in Economical Growth of an Organization' या विषयावर पेटंट प्रकाशित.
५. आर.के. पब्लिकेशन, कोईमतूर व दोन संदर्भ ग्रंथांचे प्रदर्शन.
६. दि. १६ सप्टेंबर २०२३ रोजी जागतिक ओझोन दिन कार्यक्रमात विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन.
७. दि. १८ सप्टेंबर २०२३ रोजी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, सिडको, नाशिक येथे प्रथम वर्ष कला व वाणिज्य या वर्गाच्या भूगोल विषयाच्या अभ्यासक्रम रचना कार्यशाळेत सक्रीय सहभाग घेतला.
८. दि. १८ व १९ ऑक्टोबर २०२३ रोजी लवली प्रोफेशनल विद्यापीठ, फगवारा, पंजाब येथील आंतरराष्ट्रीय परिषदेत संशोधन लेखाचे वाचन.
९. दि. १६ ते २५ नोव्हेंबर दरम्यान "Emotional Intelligence for Teacher in Higher Education" या विषयावर संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ यांनी आयोजित केलेल्या कोर्स पूर्ण.
१०. दि. २४ डिसेंबर २०२३ रोजी राष्ट्रीय सेवा योजना आयोजित विशेष हिवाळी श्रमसंस्कार शिबिरात 'मानव एक एक साधनसंपत्ती' या विषयावर व्याख्यान.
११. दि. १२ व १३ जानेवारी २०२४ रोजी पद्मश्री विखे पाटील, कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय, प्रवरानगर येथील आंतरराष्ट्रीय परिषदेत संशोधन लेखाचे वाचन.
१२. दि. १४ जानेवारी २०२४ रोजी भूगोल दिनानिमित्त विद्यार्थ्यांना विशेष मार्गदर्शन.
१३. दि. ३० जानेवारी २०२४ रोजी कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय, मनमाड येथील राष्ट्रीय कार्यशाळेत प्रशिक्षक म्हणून कार्य.
१४. दि. १२ व १३ फेब्रुवारी २०२४ रोजी अलिबाग, काशीद बीच, बिरला मंदिर, मुरुड, जंजिरा, हरिहरेश्वर, उन्हेरे व पाली या पर्यटन स्थळी आयोजित केलेल्या भौगोलिक अभ्यास सहलीचे आयोजन व विद्यार्थ्यांना विशेष मार्गदर्शन.
१५. पूजा जाधव व तेजल काळे या तृतीय वर्षातील विद्यार्थिनींना अविष्कार संशोधन स्पर्धेसाठी विशेष मार्गदर्शन.
१६. सामाजिक बांधिलकी जपत वर्षातून दोन वेळेस रक्तदान.
१७. स्पर्धा परीक्षा विभागाच्या नियमित अध्यापन तासिकांना विद्यार्थ्यांना विशेष मार्गदर्शन.
१८. महाविद्यालयीन विकास समितीवर सदस्य म्हणून निवड.
१९. आय.क्यू.एस.सी. च्या गाभा समितीचे सदस्य म्हणून कार्य.
२०. विद्यार्थ्यांना सेमिनार व PPT सादरीकरणासाठी विशेष मार्गदर्शन.
२१. विविध भौगोलिक घटकांवर विद्यार्थ्यांनी सादरीकरण करण्यास विशेष मार्गदर्शन.
२२. विविध विभागांच्या स्वागत व निरोप समारंभ प्रसंगी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन.
२३. विभागाच्या विद्यार्थ्यांना समतलपाट, लोलकिय, डम्पिलेवल व जागतिक स्थान निश्चिती यंत्राच्या सहाय्याने सर्वेक्षणाची प्रात्यक्षिके करण्यास मार्गदर्शन.

- डॉ. सोमनाथ आरोटे

विभागप्रमुख व सहयोगी प्राध्यापक, भूगोलशास्त्र

१. 'असोसिएशन ऑफ केमिस्ट्री टीचर्स' या नामांकित रसायनशास्त्र विषयासंबंधी संस्थेचे अजीवन सभासदत्व.
२. दिनांक १५ व १६ मार्च २०२४ रोजी काटोल नागपूर येथे आंतरराष्ट्रीय परिषदेत "व्हॅलिडेड टॅबिलिटी इंडिकेटिंग एचपीटीएलसी ऑफ ऍसिटॅमिनोफेन" या विषयावर निबंध वाचन व सक्रिय सहभाग.
३. दिनांक १२ मार्च २०२४ रोजी चांदोरी महाविद्यालयात "रिसर्च फॉर बिगिनर्स" या विषयावर तज्ञ व्याख्याता म्हणून व्याख्यान.
४. "डीझायीन, सिथॅसिस अँड बायोलॉजिकल इव्हल्युएशन ऑफ न्यू सेरीस ऑफ बेन्झोड्रायझोल

पायराझोल क्लबड डेयरोसायकल" हा शोध निबंध सायन्स डीरेक्ट प्रकाशनाच्या "द जर्नलऑफ मोलकुलर स्ट्रक्चर" मध्ये पीएच.डी. विद्यार्थ्यांमार्फत प्रकाशित.

५. "कम्प्यूटेशनल स्टडी" हा शोध निबंध सायन्स डीरेक्ट प्रकाशनाच्या "द रीझल्टस इन केमिस्ट्री" मध्ये पीएच.डी विद्यार्थ्यांमार्फत प्रकाशित.
६. एनवायरमेंटल फ्रेंडली बीसमुथीन नानो शीट या विषयात दिनांक १५/१२/२०२३ रोजी पेटंट (न. २०२३४१०७६२७६ए) प्रकाशित.
७. दिनांक २/२/२०२४ रोजी "ईथील असिटेड सीनथसीस" या विषयावर दुसरे पेटंट (नं. २०२४४१००१२२२ए) प्रकाशित.
८. दिनांक २०/९/२०२३ रोजी नविन "शैक्षणिक धोरण" या विषयावर शिक्षण महर्षी भाऊसाहेब थोरात महाविद्यालयात कार्यशाळेत सहभाग.
९. दिनांक २६/०९/२०२३ रोजी सहयोगी प्राध्यापक म्हणून पदोन्नती.
१०. महाविद्यालयातील विविध वर्गांच्या सहलीचे मुंबई, सापुतारा, येथे आयोजन व सहभाग.
११. दिनांक २८/१२/२०२३ रोजी राष्ट्रीय सेवा योजना हिवाळी श्रम संस्कार शिबिरात "युवक आणि व्यक्तिमत्व विकास" या विषयावर व्याख्यान.

- डॉ.दत्तात्रय घोटेकर
रसायनशास्त्र विभाग

१. दिनांक १० जुलै २०२३ रोजी पंचवटी महाविद्यालयात सिल्याबस रिस्ट्रक्चरिंग वर्कशॉप एन.इ.पी. २०२० एम.एस्सी. या वर्गासाठी रसायनशास्त्र अभ्यासक्रम पुनर्रचित केला.
२. दिनांक १३ सप्टेंबर २०२३ रोजी विद्यापीठ उपकेंद्र, नाशिक येथे सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, बही:शाल शिक्षण मंडळ आणि ज्येष्ठ नागरिक सहाय्यता कक्ष यांचे वक्ते व केंद्र कार्यवाह कृती सत्रात सक्रिय सहभाग.
३. अविष्कार संशोधन प्रकल्प स्पर्धेसाठी दोन विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.
४. दिनांक १८ जानेवारी २०२४ रोजी एच.पी.टी. आर्टस् व आर.वाय.के. कॉलेज, नासिक येथे डॉ. बाबासाहेब

जयकर व्याख्यानमालेत व्याख्यान दिले.

५. दिनांक १६ डिसेंबर २०२३ रोजी एम.व्ही.पी. नांदगांव महाविद्यालयात बही:शाल शिक्षण केंद्रात 'डिझास्टर मॅनेजमेंट' या विषयावर व्याख्यान दिले.
६. दिनांक १३ एप्रिल २०२४ रोजी एस.एन.जे.बी. अभियांत्रिकी महाविद्यालय, चांदवड येथे प्राचार्य व महाविद्यालय परिक्षा अधिकारी अभिमुक्ता कार्यक्रमात सक्रिय सहभाग.
७. दिनांक १८ ते २३ डिसेंबर २०२३ या कालावधीत एस.आर.एम. इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स अँड टेक्नॉलॉजी रामापुरम कॅम्पस, चेन्नई येथे केमिस्ट्री beyond बॉर्डर ग्लोबल सिरीज' ही वेबिनार सिरीज पूर्ण केली.
८. नॅनो टेक्नॉलॉजी या विषयावरील भारतीय पेटंट जर्नल मध्ये दोन पेटंट प्रसिध्द झाले.
९. दिनांक २३ ऑगस्ट २०२३ लासलगाव कॉलेज आणि माजी विद्यार्थी संघातर्फे आयोजित रक्तदान शिबिरात रक्तदान केले.
१०. दिनांक २४ एप्रिल २०२३ या दिवशी लासलगाव महाविद्यालय आयोजित आय.पी.आर. आणि आय.एस.बी.एन. रजिस्ट्रेशन या कार्यशाळेत सहभाग घेतला.
११. दिनांक २३ मार्च २०२४ रोजी सॅक्रेड हार्ट कॉलेज थेवरा कोची (केरला) येथील 'बेसिक आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स फॉर एज्युकेटर्स' या कार्यशाळेत सहभाग घेतला.
१२. 'द मिनिस्ट्री ऑफ डिफेन्स, गर्व्हमेंट ऑफ इंडिया कडून ७५ वा रिपब्लिक डे सेलिब्रेशन निमित्त सर्टिफिकेट ऑफ कमिटमेंट प्राप्त.
१३. दिनांक २८ डिसेंबर २०२३ या दिवशी वाहेगाव साळ येथे राष्ट्रीय सेवा योजना हिवाळी शिबिरात 'ऊर्जा संवर्धन काळाची गरज' या विषयावर विद्यार्थ्यांना, स्वयंसेवकांना मार्गदर्शन केले.
१४. दिनांक २३ व २४ फ्रेब्रुवारी २०२४ रोजी मुंबई येथे टी.वाय.बी.एस्सी. या वर्गाची अभ्यास सहल आयोजित करून महत्वाच्या स्थळांना भेटी दिल्या.
१५. दिनांक ९ मार्च २०२४ रोजी एम.एस्सी. या वर्गाची अभ्यासक्रम निगडित सहल कर्मवीर शंकरराव काळे सहकारी साखर कारखाना लिमिटेड गौतम नगर

- (अहमदनगर) येथे आयोजित करण्यात आली. त्यात सक्रिय सहभाग.
१६. दिनांक १४ मार्च २०२४ मध्ये मुंबई विद्यापीठ येथे 'लिटरशी इन एज्युकेशन अँड ऍडमिनिस्ट्रेशन फॉर अकॅडमिक ऍडमिनिस्ट्रेटर्स ऑफ युनिव्हर्सिटी अँड कॉलेजेस' या कार्यशाळेत सक्रिय सहभाग.
१७. दिनांक १ जुलै २०२४ रोजी तासंगी (कोल्हापूर) येथील अॅडव्हान्स्ड मटेरियल अँड एप्लीकेशन ऑनलाईन इंटरनॅशनल कॉन्फरन्स यामध्ये सहभाग घेतला.
१८. दिनांक १८ ऑक्टोबर २०२३ रोजी के. के. वाघ महाविद्यालय काकासाहेब नगर (निफाड) येथे बही:शाल शिक्षण मंडळ अंतर्गत 'अंमली पदार्थ व युवा पिढी' या विषयावर व्याख्यान दिले.
१९. दिनांक २९ फेब्रुवारी २०२४ रोजी जे.ए.टी. महाविद्यालय मालेगाव येथे बहि:शाल शिक्षण मंडळ अंतर्गत व्याख्यान संपन्न झाले.
२०. गंगापूर (छत्रपती संभाजीनगर) येथील डिस्टिलरी आणि आर.अँड डी लॅबोरेटरीला भेट दिली.
२१. दिनांक २० सप्टेंबर २०२३ रोजी एस.एम.डी.एस.टी. बी. कॉलेज संगमनेर (अहमदनगर) आणि सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित 'रेस्ट्रिक्चरिंग ऑफ सिल्याबस अँड एफ.वाय.बीएस.सी. केमिस्ट्री इन द लाईट ऑफ एन इ पी-२०२० या कार्यशाळेत केमिस्ट्री विषयावरील अभ्यासक्रम तयार केला.
२२. दिनांक २ मार्च २००० चे २४ रोजी कर्मवीर अँड बाबुराव ठाकरे कॉलेज ऑफ इंजिनिअरिंग नाशिक येथे राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० 'आनंद शाळा' या कार्यशाळा कार्यशाळेत सक्रिय सहभाग.

प्रकाशित साहित्य :

- १) Synthesis, Structural Characterizations, Spectroscopic and Dielectric studies of Bis (4-Aminopyridine) Zinc (II) Acetate : A Metal : organic Crystal' हा शोध निबंध जर्नल ऑफ फ्लोरन्स मध्ये प्रसिध्द झाला.
- २) 'New Reserach Initiatives from a Scientific Perspectives' हा शोध निबंध भारतीय शिक्षा शोध पत्रिका या रिसर्च जर्नल मध्ये प्रसिध्द झाला.

- ३) Concise Coordination Chemistry (ISBN-978-93-6252-159-0) हा संदर्भ ग्रंथ International Publisher, Karnataka यांनी प्रसिध्द केला.

- डॉ. बी.बी. आहिरे

१. भास्कराचार्य प्रतिष्ठान पुणे व होमी भाभा सेंटर फॉर सायन्स एज्युकेशन मुंबई यांच्या संयुक्त विद्यमाने राष्ट्रीय स्तरावरील माधवा मॅथेमॅटिकल स्पर्धा परीक्षेच्या नियोजनासाठी नासिक विभागाचा समन्वयक म्हणून काम पाहिले.
२. मालवीय मिशन टीचर ट्रेनिंग सेंटर, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ पुणे यांनी दि. १५ डिसेंबर रोजी आयोजित केलेल्या उद्बोधन व अंमलबजावणी कार्यक्रमांमध्ये सहभाग घेतला.
३. दिनांक ११ मार्च २०२४ रोजी महाविद्यालयात राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० उद्बोधन व अंमलबजावणी या विषयावरील कार्यशाळेचे आयोजन केले.
४. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० अंमलबजावणी समिती समन्वयक म्हणून काम पाहिले.
५. शिष्यवृत्ती समन्वयक म्हणून काम पाहिले.
६. महाविद्यालय विकास समिती सदस्य म्हणून काम पाहिले.
७. दिनांक २२ डिसेंबर २०२३ रोजी कर्मवीर काकासाहेब वाघ वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय पिंपळगांव येथे राष्ट्रीय गणित दिनानिमित्त आयोजित कार्यक्रमात गणिताचे महत्व या विषयावर व्याख्यान दिले.
८. राष्ट्रीय सेवा योजना शिबिरात आपत्ती व्यवस्थापन या विषयावर व्याख्यान दिले.

- डॉ. विलास खैरनार
गणित विभाग प्रमुख

१. वनस्पतीशास्त्र विभागाच्या वतीने राबविण्यात येत असलेल्या 'अज्ञोलाप्रकल्प' चे संगोपन व वितरण करण्यात आले.
२. दि. २१ जून २०२३ रोजी आंतरराष्ट्रीय योगदिनानिमित्त आयोजित कार्यक्रमात सहभाग.
३. दि. २३ जानेवारी २०२४ रोजी संपन्न झालेल्या 'पुष्परचना' स्पर्धेचे यशस्वी आयोजन केले तसेच

- २०२३-२४ या शैक्षणिक वर्षासाठी 'पर्यावरण जागृती' या द्वितीय वर्ष विज्ञानाच्या विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.
४. दि. २१ सप्टेंबर २०२३ रोजी एस.एम.बी.टी. महाविद्यालय संगमनेर येथे प्रथम वर्ष विज्ञान अभ्यासक्रम गठन कार्यशाळेत सहभाग घेतला.
 ५. दि. ३ सप्टेंबर २०२३ रोजी पंचवटी महाविद्यालयात (नाशिक) येथे मेरी माती मेरा देश, पंचप्रण-युवा संवाद अभियान समन्वय नियोजन बैठकीत सहभाग घेतला.
 ६. राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाच्या वतीने राबविण्यात येणाऱ्या विशेष हिवाळी शिबिराचे दि. २३ ते २९ डिसेंबर २०२३ दरम्यान वाहेगावसाळ, ता. चांदवड (नाशिक) येथे यशस्वी आयोजन केले. परिसर स्वच्छता, मेरी माती मेरा देश, सेल्फी विथ माती, मतदान जनजागृती, वृक्षारोपण इत्यादी कार्यक्रमात सहभाग घेतला.
 ७. राष्ट्रीय सेवा योजना अधिकारी, रंगमंच सजावट व परिसर सुशोभिकरण समिती सदस्य म्हणून काम पाहीले.
 ८. दि. १५ व १६ फेब्रुवारी २०२४ रोजी संजीवनी आर्ट्स, कॉमस व सायन्स कॉलेज, कोपरगाव आयोजित आंतरराष्ट्रीय परिषदेत शोध निबंधाचे वाचन केले.
 ९. राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाच्या वतीने दि. ५ मार्च २०२४ जिल्हास्तरीय 'नदी संवर्धन' कार्यशाळेचे यशस्वी आयोजन केले.
 १०. मतदान जनजागृती निमित्ताने जिल्हाधिकारी कार्यालय-नाशिक अंतर्गत दि. २ एप्रिल २०२४ रोजी 'स्वीप समिती बैठक' मध्ये सहभाग घेतला.

- डॉ. संजय शिंदे

वनस्पतीशास्त्र विभाग

१. भोसला महाविद्यालय, नाशिक येथे दि. १२/०८/२०२३ रोजी जेन्डर ऑडीट कमिटी सदस्य म्हणून काम केले.
२. भोसला महाविद्यालय, नाशिक येथे दिनांक १२/८/२०२३ रोजी अकॅडमीक अॅण्ड ऍडमिनिस्ट्रेटिव्ह ऑडिट व नॅक गाईडलाईन या विषयावर चर्चासत्रामध्ये रिसोर्स पर्सन म्हणून काम केले.
३. दिनांक १४/१०/२०२३ रोजी चांदवड महाविद्यालयात ऍनिमल डे फेस्टिवल साठी परीक्षक म्हणून काम केले.
४. बीपी इंटरनॅशनल पब्लिशर यांनी प्रकाशित (आय एस बी

एन ९७८-८१-९६८६३-१-२) केलेली अॅडव्हान्स रिसर्च इन बायोलॉजिकल सायन्सेस वोल्युम सिक्स या आंतरराष्ट्रीय पुस्तकामध्ये दिनांक २९/१२/२०१३ रोजी पुस्तकामध्ये एक लेख लिहिला.

५. करियर कट्टा व इनोव्हेटिव्ह पेडगोगी डेव्हलपमेंट सेंटर, श्री शिवाजी सायन्स कॉलेज अमरावती आणि यूजीसी मानवी या यूजीसी मालवीय मिशन टीचर्स ट्रेनिंग सेंटर, संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ, अमरावती यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित इमोशनल इंटेलिजन्स फॉर टीचर इन हायर एज्युकेशन या विषयावर ऑनलाइन शॉर्ट टर्म फॅकल्टी डेव्हलपमेंट प्रोग्राम दिनांक १६ ते २५ नोव्हेंबर २०२३ या कालावधीत पूर्ण केला.
६. कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगांव आयोजित एम.आर. जयकर रोजगारक्षम कौशल्य कार्यक्रमात मध्ये दि. २४ एप्रिल २०२४ रोजी तज्ञ व्याख्यता म्हणून 'Presentation Skill' या विषयावर मार्गदर्शन केले.
७. महाविद्यालयातील महाविद्यालय विकास समितीमध्ये समिती सदस्य म्हणून काम पाहिले.
८. AISHE चा नोडल ऑफिसर तसेच अंतर्गत गुणवत्ता हमी कक्ष समन्वयक म्हणून काम पाहिले.

- डॉ. संजय निकम

समन्वयक,

अंतर्गत गुणवत्ता हमी कक्ष

१. दिनांक २३ जानेवारी ते ३१ जानेवारी २०२४ या कालावधीत डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ, संभाजीनगर आयोजित NEP 2020 Orientation & Sensitization Programme nder Malaviya Mission Teacher Training Programme (MM-TTP) of University Grants Commission (UGC) या Online प्रशिक्षण वर्गामध्ये सक्रीय सहभाग.
२. दिनांक ६ फेब्रुवारी ते ९ फेब्रुवारी २०२४ या कालावधीत तृतीय वर्षे प्राणीशास्त्र वर्गाच्या विद्यार्थ्यांसाठी मुंबई, मालवण व सिंधुदुर्ग या ठिकाणी शैक्षणिक सहलीचे आयोजन आणि सक्रीय सहभाग.
३. दिनांक ६ एप्रिल २०२४ रोजी Government

Institute of Forensic Science, Chh. Sambhajinagar Online Practical Aspects of Forensic DNA Examination या विषयावरील चर्चासत्रात सक्रीय सहभाग.

४. २०२३-२४ या शैक्षणिक वर्षात तृतीय वर्षे प्राणिशास्त्र वर्गाच्या सात विद्यार्थ्यांसाठी Project Guide प्रकल्प मार्गदर्शनाचे काम केले.

- प्रा. मिलिंद साळुंके
प्राणिशास्त्र विभाग

१. दिनांक ६ मे २०२३ रोजी जी-२० ची उपयुक्तता आणि भारत या विषयावर आयोजित केलेल्या एकदिवसीय विद्यापीठ स्तरीय शिबिरात सहभाग.
२. दिनांक १५ ऑगस्ट २०२३ रोजी मेरी माटी मेरा देश या कार्यक्रमांमध्ये एकूण २५५ विद्यार्थी सहभागी झाले भारतीय सैन्यातील जवानांच्या हस्ते वृक्ष रोपण महाविद्यालय परिसरामध्ये करण्यात आले.
३. दिनांक ३० सप्टेंबर २०२३ रोजी मेरी माटी मेरा देश अंतर्गत अमृत कलश सुपूर्द व समारोप कार्यक्रमाचे आयोजन व नियोजन केले.
४. दिनांक २३ ऑक्टोबर २०२३ रोजी सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ राष्ट्रीय सेवा योजनाच्या वतीने कार्यक्रमाधिकारी वार्षिक नियोजन सभा २०२३ सिडको कॉलेज, नाशिक नियोजन सभेत उपस्थित आणि सक्रीय सहभाग.
५. दिनांक ३१ ऑक्टोबर २०२३ रोजी राष्ट्रीय एकता दिन साजरा करण्यात आला या कार्यक्रमाचे आयोजन नियोजन केले.
६. दिनांक २६ नोव्हेंबर २०२३ रोजी संविधान दिन साजरा करण्यात आला या कार्यक्रमाचे आयोजन नियोजन केले.
७. दिनांक २३ डिसेंबर २०२३ ते २९ डिसेंबर २०२३ कालावधीत विशेष हिवाळी शिबिराचे आयोजन वाहेगाव येथे करण्यात आले.
८. २५ डिसेंबर २०२३ रोजी सामाजिक सेवा सहभाग म्हणून वाहेगाव दत्तक गावात ग्रामसंस्थांसाठी आरोग्य तपासणी शिबिराचे आयोजन.
९. दिनांक १८ ते २० जानेवारी २०२४, रोजी सहज जलबोध विषयाअंतर्गत रा.से.यो जिल्हा व विभाग समन्वयक तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाळा ठिकाण

इकोसिटी घाडघर भंडारदरा येथे आयोजित प्रशिक्षण कार्यशाळेत सक्रीय सहभाग घेतला.

१०. १८ फेब्रुवारी २०२४ रोजी आपल्या महाविद्यालयात रक्तादान शिबिराचे आयोजन करण्यात आले.
११. दिनांक ५ मार्च २०२४ रोजी सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे राष्ट्रीय सेवा योजना व कला, वाणिज्य, विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव राष्ट्रीय सेवा योजना विभाग यांच्या संयुक्त विद्यमाने नदी संवर्धन व स्वच्छता प्रकल्प अभियान अंतर्गत एकदिवसीय कार्यशाळेचे आयोजन व नियोजन केले.
१२. दिनांक १४ एप्रिल २०२४ रोजी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती चे औचित्य साधून ग्रंथ प्रदर्शनाचे आयोजन करण्यात आले.
१३. शैक्षणिक वर्ष २०२३-२४ राष्ट्रीय सेवा योजना विभाग अंतर्गत नाशिक जिल्हा विभाग समन्वयक पदी निवड झाली.
१४. वर्षभरामध्ये राष्ट्रपुरुष व थोर व्यक्तीच्या जयंती व पुण्यतिथी साजरा करण्याकरता आयोजन केले.
१५. या शैक्षणिक वर्षात राष्ट्रीय सेवा योजना नियमित व विद्यापीठाने आदेशित केलेल्या सर्व कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले.

- डॉ. प्रदिप सोनवणे
(वनस्पतीशास्त्र विभाग)

१. दि. १३/१०/२०२३ रोजी के.के. वाघ आर्टस् कॉमर्स आणि सायन्स महाविद्यालय पिंपळगांव बसवंत येथे One Day Syllabus Restructuring Workshop in Economics या चर्चासत्रात सहभाग घेतला.
२. २३ ऑक्टोबर २०२३ रोजी उच्च व तंत्र शिक्षण विभाग, महाराष्ट्र शासन सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित "संयुक्त राष्ट्र शाश्वत विकास उद्दिष्टे, महिला सक्षमीकरण आणि उच्च शिक्षण" या एक दिवसीय राज्यस्तरीय महिला सक्षमीकरण परिषद सहभाग घेतला.
३. दि. १९ आणि २० जानेवारी २०२४ रोजी आयोजित 75 Years of Indian Economy : Opportunities and Problems या राष्ट्रीय सेमीनार मध्ये "औद्योगिक वित्तरपुवठा आणि मोठ्या उद्योगाची सद्यः स्थिती या विषयावर शोध निबंध प्रकाशित केला.

४. दि. ११/४/२०२४ रोजी एन.व्ही.पी. मंडळाचे आर्ट्स कॉमर्स आणि सायन्स महाविद्यालय लासलगांव येथे IQAC & Implementation Cell यांच्या संयुक्त विद्यमाने संपन्न झालेल्या NEP 2020 : ORIENTATION AND SENSITIZATION या एकदिवसीय चर्चा सत्रात सहभाग घेतला.

५. दि. १३/३/२०२४ ते १८/३/२०२४ S.Y. & T.Y.B.A. अर्थशास्त्र व इंग्लीश आणि राज्यशास्त्र या विषयातील विद्यार्थ्यांची अभ्यास सहल गोवा आयोजित केली.

- प्रा. उषा आहिरे
(अर्थशास्त्र विभाग)

१. पीएच.डी. विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.
२. इंग्रजी विभागाद्वारे दि. १३ ते १८ मार्च २०२४ दरम्यान आयोजित शैक्षणिक सहलीचे आयोजन केले.
३. 'Girish Karnad : A Social and Humanitarian Approach through Myth' हा शोध निबंध इम्प्रेशनस या अंतरराष्ट्रीय रेफीड नियतकालीकेमध्ये प्रकाशित केला.
४. इंग्रजी विभागाद्वारे दि. १३ ते १८ मार्च २०२४ दरम्यान आयोजित शैक्षणिक सहलीचे आयोजन केले.
५. 'Media and Socio-cultural Challenges in India' हा रिसर्च पेपर संशोधक या अंतरराष्ट्रीय रेफीड नियतकालीकेमध्ये प्रकाशित केला.
६. प्रथम व द्वितीय सत्रातील अंतर्गत मूल्यमापन परीक्षांचे आयोजन केले.
७. प्रथम वर्ष कला या वर्गाचे प्रथम व द्वितीय सत्रातील परिक्षांचे महाविद्यालय स्तरावर आयोजन केले.
८. श्री महावीर कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव येथे दि. २२/०६/२०२३ ते ०८/०७/२०२३ दरम्यान बहिस्थ पर्यवेक्षक म्हणून कामकाज केले.
९. कर्मवीर काकासाहेब वाघ कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, पिंपळगांव येथे दि. १६/१२/२०२३ ते ०८/०७/२०२३ दरम्यान बहिस्थ पर्यवेक्षक म्हणून कामकाज केले.
९. वार्षिक स्नेहसंमेलन निमित्त दि. १६ जानेवारी २०२४

रोजी आयोजित वादविवाद व वक्तृत्व स्पर्धेमध्ये परीक्षक म्हणून कामकाज केले.

- डॉ. अरविंद कांबळे

सहयोगी प्राध्यापक आणि इंग्रजी विभाग प्रमुख

१. दि. ३०/१०/२०२३ रोजी सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ अंतर्गत नाशिक विभागीय अविष्कार संशोधन स्पर्धा २०२३ च्या स्पर्धेसाठी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले व नाशिक येथे स्पर्धेसाठी घेऊन गेले.
२. आर्ट्स, कॉमर्स आणि सायन्स कॉलेज निफाड येथे दि. १६ डिसेंबर २०२३ ते २ जानेवारी २०२४ पर्यंत बहिस्थ पर्यवेक्षक म्हणून काम केले.
३. के. के. वाघ कॉलेज पिंपळगांव बसवंत येथे दि. १० जानेवारी २०२४ ते जानेवारी २०२४ एस.वाय.बी.सी. चे पेपर तपासणीस म्हणून काम केले.
४. तृतीय वर्ग वनस्पतीशास्त्र विभागाच्या सहलीसाठी प्रोत्साहित केले.

- डॉ. विलास बनकर

गणित विभाग प्रमुख

१. दिनांक १३ सप्टेंबर रोजी सावित्रीबाई फुले पुणे आयोजित विद्यापीठवक्ता, ग्रंथ अन्वेषक व केंद्र कार्यवाह जिल्हास्तरीय संयुक्त कृतीसत्रात केंद्र कार्यवाह म्हणून सक्रीय सहभाग.
२. दिनांक १६ नोव्हेंबर ते २५ नोव्हेंबर २०२३ या कालावधीत ऑनलाईन "Emotional Intelligence for Teacher in higher Education" विषयावरील मध्ये सक्रीय सहभाग.
३. २०२३-२०२४ या शैक्षणिक वर्षात तृतीय वर्ष प्राणिशास्त्र वर्गाच्या सात विद्यार्थ्यांसाठी (Project Guide) प्रकल्प मार्गदर्शनाचे काम केले.

- डॉ. राजेश शंभरकर

प्राणिशास्त्र विभाग प्रमुख

१. दि. १६ ऑक्टोबर २०२३ के.टी.एच.एम. कॉलेज नाशिक येथे 'मेरी माटी मेरा देश' या या जिल्हास्तरीय कार्यशाळेत सहभाग घेतला.

२. दि. २३ ऑक्टोबर २०२३ रोजी उच्च व तंत्र शिक्षण विभाग, महाराष्ट्र शासन व सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित एक दिवसीय राज्यस्तरीय महिला सक्षमीकरण परिषद पुणे येथे सक्रिय सहभाग घेतला.
३. दि. २५ डिसेंबर ते २९ डिसेंबर २०२३ या कालावधीत NEP 2020 Orientation & Sensitization Program हा ऑनलाइन वन वीक फॅक्टरी डेव्हलपमेंट प्रोग्राम पूर्ण केला.
४. लासलगाव महाविद्यालयात आयोजित जिल्हास्तरीय "नदी संवर्धन व स्वच्छता प्रकल्प" या कार्यशाळेच्या आयोजनात सक्रिय सहभाग घेतला.
५. २०२३-२०२४ या शैक्षणिक वर्षात राष्ट्रीय सेवा योजना नियमित व विद्यापीठाने आदेशीत केलेल्या सर्व कार्यक्रमांच्या आयोजनात सक्रिय सहभाग घेतला.
६. राष्ट्रीय सेवा योजना हिवाळी शिबिरात वाहेगाव साळ येथील महिलांना महिला सबलीकरणावर व्याख्यान दिले.
७. २० जानेवारी २०२४ स्नेहसंमेलनानिमित्त रंगावली स्पर्धेचे आयोजन केले.
८. दि. २ फेब्रुवारी २०२४ रोजी गणित भौतिकशास्त्र विभागाची सहल पुणे विद्यापीठ भीमाशंकर व प्रतीबालाजी येथे आयोजित करण्यात आले.
९. दि. ३१ ऑगस्ट रोजी द्वितीय वर्ष वर्गातील विद्यार्थ्यांसाठी कॉम्प्युटर प्रोग्राम व १२ एप्रिल २०२३ रोजी तृतीय वर्ष विज्ञान वर्गातील विद्यार्थ्यांसाठी सेमिनार आयोजित केले.
१०. दि. ११ मार्च २०२४ रोजी लासलगाव महाविद्यालयात आयोजित NEP 2020 Orientation & Sensitization ह्या एकदिवसीय कार्यशाळेत सक्रिय सहभाग घेतला.
११. दि. ३१ जानेवारी २०२४ रोजी आरोग्य सेवा विभागांतर्गत डॉ. अरुण काळे व श्री. प्रदीप देशमुख यांचे "आपले आरोग्य आपल्या हाती" या विषयावर व्याख्यान आयोजित केले.
- १) पुना महाविद्यालय आयोजित राष्ट्रीय चर्चासत्रात डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर आणि भारतीय संविधान या विषयाचा लेख प्रकाशित झाला.
- २) ऑन लाईन शॉट टर्म कोर्स पूर्ण केला. दि. १६ ते २५ नोव्हेंबर २०२३ Emotional Intelligence for Teacher in Higher Education.
- ३) .B.Y.K. महाविद्यालयाचे माजी प्राचार्य डॉ. एम.एस. गोसावी यांच्याविषयीचा लेख "अष्टपैलू शिक्षणतज्ञ" हा लेख .National Multidiplinary Research Journal मध्ये प्रकाशित झाला.
- ४) लासलगाव महाविद्यालयातील आयोजित One day Workshop on NEP 2020 Orientation and Sensitization मध्ये सहभाग.
- ५) सटाणा येथे आयोजित National Level Seminary मध्ये नवीन शैक्षणिक धोरणांचे सकारात्मक परिणाम विषयीचा संशोधन पेपर प्रकाशित झाला.
- ६) बहिस्थ पर्यवेक्षक म्हणून दि. २३ एप्रिल २०२४ ते ११ मे २०२४ पर्यंत पिंपळगांव बसवंत महाविद्यालयात कामकाज केले.
- ७) चांदवड महाविद्यालयात केंद्रीय मूल्यमापन मध्ये S.Y.B.Com व T.Y.B.Com चे पेपर तपासणीचे कामकाज केले.
- ८) M.Com मधील विद्यार्थ्यांना Project Report विषयी मार्गदर्शन केले.

- प्रा. मनोहर नारायण मोरे
वाणिज्य विभाग

- डॉ. उज्वला शेळके
भौतिकशास्त्र विभाग प्रमुख

१. 'पर्सपेक्शन अँड प्रेझेंटेशन ऑफ न्यू विमेन इन कंटेम्पेरी इंडियन विमेन रायटर्स' या जुलै २०२३ मध्ये प्रकाशित पुस्तकात 'डिप्रीक्शन ऑफ इंट्रिकेट ह्युमन रिलेशनशिपस् इन मायग्रेसन: अ स्पेस ऑफ हर ओन बाय सानिया' हे प्रकरण प्रकाशित
२. विद्यापीठ अनुदान आयोग व नागपूर विद्यापीठ आयोजित भारतीय ज्ञान प्रणाली प्रशिक्षण कार्यक्रमात दि. ३१ जुलै ते ०५ ऑगस्ट २०२३ दरम्यान सहभाग नोंदवीला
३. २३ सप्टेंबर २०२३ रोजी डॉ. श्रीकांत पाठक, जर्मन विभाग, मुंबई विद्यापीठ यांचे 'परकीय भाषा व इंग्रजी

- भाषेचे महत्व' या विषयावर व्याख्यान आयोजित केले.
४. दि. १६ ते २५ नोव्हेंबर २०२३ या कालावधीत उच्च शिक्षणातील शिक्षकांसाठी भावनिक बुद्धिमत्ता या विषयावर करिअर अँडव्हांसमेंट स्कीमसाठी करिअर कट्टा (महाराष्ट्र राज्य) व अभिनव शिक्षणशास्त्र विकास केंद्र, श्री शिवाजी विज्ञान महाविद्यालय, अमरावती व यु.जि.सी. मालवीय मिशन शिक्षक प्रशिक्षण केंद्र, संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ यांच्या संयुक्तपणे आयोजित ऑनलाइन शॉर्टटर्म एफ. डी. पी. प्रोग्रॅम मध्ये सहभाग.
 ५. दि. १० जानेवारी २०२४ रोजी बोरावके महाविद्यालय, श्रीरामपूर आणि इंग्रजी अभ्यास मंडळ, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ आयोजित 'पदवी व एम.ए. इंग्रजी भाग एक अभ्यासक्रम पुनर्रचना' कार्यशाळेत सहभाग.
 ६. एन. आय.टी. त्रीची व हैद्राबाद विद्यापीठ आयोजित ' रिडींग अँड रिसर्चिंग द लिटरेचर ऑफ क्रायसिस' या प्राध्यापक विकास कार्यक्रमात दि. २२ ते २८ जानेवारी २०२४ दरम्यान सहभाग
 ७. दि. १६ फेब्रुवारी २०२४ रोजी वेदांत महाविद्यालय, मुंबई आयोजित ऑनलाईन राष्ट्रीय परिषदेमध्ये 'राहीबाई पोपेर: न् एपिटॉम ऑफ सोशल इनोव्हेशन' या शोधनिबंधाला सर्वोत्कृष्ट सादरीकरणाचे प्रथम पारितोषिक प्राप्त.
 ८. दि. १९ व २९ फेब्रुवारी २०२४ रोजी कालिकत विद्यापीठ आयोजित 'समकालीन दृष्टिकोनातून साहित्य, समाज व संस्कृती' या दोन दिवसीय ऑनलाईन आंतरराष्ट्रीय परिषदेमध्ये 'रिप्रेझेंटेशन ऑफ द मार्जिनलाईज्ड इन मुश्ताश बाय एस. हरीश' या विषयावर शोध निबंधाचे सादरीकरण
 ९. दि. २३ फेब्रुवारी ते ०५ मार्च २०२४ दरम्यान सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ पुरस्कृत डॉ. एम. आर. जयकर रोजगारक्षम कौशल्ये कार्यक्रमाचे आयोजन
 १०. दि. ०९ व १० फेब्रुवारी रोजी एच. पी. टी. महाविद्यालय, नाशिक आयोजित 'नॅशनल एज्युकेशन पॉलिसी २०२०: चॅलेंजेस ऑफ क्वालिटी, इफिक्टिव्ह अँड इम्प्लिमेंटेशन' या विषयावरील राष्ट्रीय परिषदेत सहभाग
 ११. दि. १३ ते १८ मार्च २०२४ रोजी गोवा येथे आयोजित

इंग्रजी, राज्यशास्त्र व अर्थशास्त्र विभागाच्या संयुक्त शैक्षणिक सहलीच्या आयोजनात सहभाग

-डॉ. प्रणव खोचे
इंग्रजी विभाग

१. द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी २९/८/२०२३ रोजी स्वागत समारंभाचे आयोजन केले.
२. प्रथम वर्ष कला मराठी विषयाच्या विद्यार्थ्यांसाठी 'उत्तम सूत्रसंचालनासाठी!' ह्या विषयावर दि. १९ व २० ऑक्टोबर २०२४ रोजी नियमित तासिकेस कार्यशाळा घेण्यात आली. 'कार्यक्रमाची संयोजन कौशल्ये' हा घटक विद्यार्थ्यांना पाठ्यक्रमात अभ्यासण्यात आहे.
३. द्वितीय वर्ष कला (मराठी) व प्रथम वर्ष वाणिज्य या दोन्ही विद्याशाखांमधील विद्यार्थ्यांसाठी आंतरविद्याशाखीय उपक्रमांतर्गत दि. ६/२/२०२४ रोजी 'कविता व तिची जन्मकहाणी' या विषयावर व्याख्यान दिले.
४. करियर मार्गदर्शन समिती सदस्य म्हणून काम पाहिले.
५. प्लेसमेंट सेल सदस्य म्हणून काम पाहिले.
६. विशाखा समिती सदस्य म्हणून काम पाहिले.
७. वूमन हरेसमेंट सेल सदस्य म्हणून काम पाहिले.
८. वाडमय मंडळ सदस्य म्हणून काम पाहिले.
९. प्रतिमा भितीपत्रक समिती सदस्य म्हणून काम पाहिले.
१०. विद्यार्थी शिस्तपालन समिती सदस्य म्हणून काम पाहिले.
११. एन.ई.पी. इम्प्लिमेंटेशन समिती सदस्य म्हणून काम पाहिले.
१२. सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ पुणे यांच्या विद्यापीठीय परीक्षांसाठी पेपर सेंटर म्हणून काम केले.
१३. विद्यापीठीय परिक्षेसाठी बहिस्थ पर्यवेक्षक म्हणून काम केले.
१४. विद्यापीठीय परीक्षेच्या केंद्रीय मूल्यमापन प्रक्रियेत सहभागी झाले.
१५. अंतर्गत परीक्षा पेपर सेंटर व पर्यवेक्षक म्हणून काम केले.
१६. वार्षिक स्नेह संमेलन व पारितोषिक वितरण सोहळ्यात 'रंगमंच सजावट व ध्वनी' ह्या समितीत सदस्य म्हणून काम पाहिले.
१७. शब्दाई दिवाळी अंक २०२३, पुणे यात 'मनापासून हरवून कसे चालेल?' हा लेख प्रकाशित.

१८. नागपूर येथील आकांक्षा दिवाळी अंक २०२३ मधून 'कोरोनाचे उध्वस्त केलेल्या सरिताची गोष्ट' ही कथा प्रसिध्द.
१९. मनमाड येथून प्रकाशित होणाऱ्या पत्रीसरकार दिवाळी अंकात 'धुमसणाऱ्या मणिपूरचा टाहो' हा वैचारिक लेख व माणसाचा माणसांना वाट का आहे ?' ही कविता प्रसिध्द.
२०. नाशिक येथून प्रकाशित होणाऱ्या गिरीजा दिवाळी अंक २०२३ मध्ये 'वैरी' ही कथा प्रसिध्द.

प्रकाशित पुस्तके/ग्रंथ/शोधनिबंध/मुलाखती -

१. दैनिक सकाळमध्ये प्रासंगिक विषयांवर लेखन केले.
२. गावकरी ह्या वृत्तपत्रात वर्षभर 'पुस्तक परीक्षण' सदरलेखन केले.
३. महामाता रमाई चरित्र व 'दहा महिन्यांचा संसार' हा कोरोना एकल महिलांच्या वास्तव जगणे चित्रित करणारा कथासंग्रह प्रकाशित.
४. 'सर्वकष स्त्रीमुक्तीचा इतिहास' स्त्रीमुक्तीच्या युद्धगाथा' हा शोधनिबंध त्रैमासिक वारूळ (ISSN 2249-0817) 2023 आवृत्तीत प्रकाशित.
५. समकालिन मराठी साहित्य, दशा व दिशा ह्या संपादित ग्रंथात 'समकालिन मराठी साहित्य: दशा व दिशा ह्या शीर्षकाचा शोधनिबंध प्रकाशित.
६. साहित्य, सामाजिक, सांस्कृतिक व शैक्षणिक क्षेत्रातील योगदानाची दखल घेऊन 'फेम फॉरवर्ड' २०२४ ह्या इंग्रजी नियतकालिकात जागतिक महिला दिनानिमित्त दीर्घ मुलाखत प्रसिध्द.
७. त्रैमासिक सक्षम समीक्षा (ऑक्टो-डिसेंबर २०२३) लेखक विचारवंत प्रा. हरी नरके साहित्य विशेषांकांत प्रागतिक विचारांचा दीपस्तंभ, प्रा. हरी नरके हा शोध निबंध प्रकाशित (ISSN 2232-4377)
८. 'भारतीय समाजसुधारणेच्या चळवळीतील महिलांचे योगदान' (स्कायलार्क आंतरराष्ट्रीय प्रकाशन, नागपूर) ISBN 978-81-952098-1-1 ह्या संपादित ग्रंथात 'रमाईस तिच्या लेकीचे पत्र' लेख प्रकाशित.

प्राप्त राज्य-राष्ट्रीय पुरस्कार पुढीलप्रमाणे -

१. मानवतावादी बहुउद्देशीय संस्था, नाशिक व धम्मज्योती संपादक मंडळ आयोजित पुरस्कार सोहळ्यात माता

२. रमाई जीवन गौरव पुरस्कार २०२३ ने सन्मानित.
२. अन्याय अत्याचार निर्मुलन समिती, नाशिक यांच्याद्वारे सामाजिक योगदानासाठी राज्यस्तरीय सावित्रीबाई फुले तेजस्विनी पुरस्कार २०२३ ने सन्मानित.
३. 'विचार पेरत जाऊ' ! ह्या संपादित वैचारिक ग्रंथास साहित्यरत्न लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे राज्य साहित्य पुरस्काराने सन्मानित.
४. 'अस्वस्थतेची डायरी' ह्या वैचारिक ग्रंथास सार्वजनिक वाचनालय, नाशिक यांचा मु.ब. यंदे राज्य साहित्य गौरव पुरस्कार २०२३ प्राप्त.
५. अखिल भारतीय प्रकाशक संघ संमेलनात प्रख्यात कायदेतज्ञ उज्वल निकम व सुप्रसिध्द गीतकार प्रवीण दवणे यांचे हस्ते संस्थापक अध्यक्ष (साहित्यसखी महिला साहित्यिक मंच, नाशिक) म्हणून सन्मानित.
६. 'दहा महिन्यांचा संसार' ह्या कथासंग्रहास भिंगार (अहमदनगर) येथील डॉ. गंगाधर मोरजे पद्मगंगा राज्य साहित्य पुरस्कार प्राप्त.
७. 'विचार पेरत जाऊ' ! ह्या संपादित वैचारिक ग्रंथाच्या संपादनासाठी लातूर येथील स्व.ल.रा. पांगारकर राज्यस्तरीय साहित्य पुरस्काराने सन्मानित.

विविध चर्चासत्र/परिषदा यांतील सहभाग व तज्ञ-साधन व्यक्ती म्हणून केलेले मार्गदर्शन -

१. के.टी.एच.एम. महाविद्यालय, नाशिक यांच्या वाणिज्य विभागाद्वारा आयोजित कार्यक्रमात 'लिंग समानता' ह्या विषयावर निमंत्रित वक्ता म्हणून व्याख्यान दिले.
२. मराठा विद्या प्रसारक समाजाचे मखमलाबाद उच्च माध्यमिक विद्यालय व कला, वाणिज्य महाविद्यालय येथे आयोजित व्याख्यानमालेत 'वारे सक्षमीकरणाचे! स्वागत स्त्री जन्माचे !!' ह्या विषयावर निमंत्रित वक्ता म्हणून मांडणी केली.
३. साहित्यिक कलावंत प्रतिष्ठाण, पुणे आयोजित २३ व्या साहित्यिक कलावंत संमेलनाच्या कथाकथन सत्रात निमंत्रित कथाकार म्हणून कथाकथन केले.
४. श्री छत्रपती शिवाजी वाचनालय, साक्री येथे शारदोत्सव व्याख्यानमाला २०२३ मध्ये 'मी जिजाऊ!' हा एकपात्री नाट्य प्रयोग सादर केला.
५. बहिःशाल शिक्षण मंडळ, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ

पुणे अंतर्गत आयोजित एक दिवसीय कार्यशाळेत वक्ता व ग्रंथ अन्वेषक म्हणून उपस्थित होते.

६. स्व.बिंदू रामराव देशमुख कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, नाशिकरोड येथे बहिःशाल शिक्षण मंडळाच्या व्याख्यानमालेत 'सावित्री तू होतीस म्हणूनच ह्या विषयावर निमंत्रित वक्ता म्हणून व्याख्यान दिले.
७. बहिःशाल शिक्षण मंडळ आयोजित व्याख्यान मालेत कला, वाणिज्य महाविद्यालय, दिंडोरी येथे 'उत्तम वक्ता होण्यासाठी' ह्या विषयावर व्याख्यान दिले.
८. यशवंत महाविद्यालय सेलू, जि. वर्धा येथे आयोजित समकालीन मराठी साहित्यदशा व दिशा ह्या विषयावरील एक दिवसीय राष्ट्रीय चर्चासत्रात तज्ञ व्यक्ती-बीजभाषक म्हणून निमंत्रित.
९. गिरीजा महिला मंच आयोजित लासलगाव येथील विद्यार्थी गौरव सोहळ्यात 'व्यक्तिमत्व विकास' ह्या विषयावर प्रमुख अतिथी म्हणून व्याख्यान दिले.
१०. अजीम नवाज राही यांच्या 'तळमळीचा तळ' ह्या काव्यसंग्रहावर अहमदनगर येथील वाचकपीठ मंच आयोजित परिसंवादात मांडणी केली.
११. झिम्माड काव्यसमूहाच्या 'कविता समजून घेतांना' ह्या कार्यक्रमात पी. विठ्ठल यांच्या 'मी सार्वत्रिक सार्वकालिक' ह्या काव्यसंग्रहावरील परिसंवादात मांडणी केली.
१२. एस.एम.आर.के. महाविद्यालय, नाशिक आयोजित Execution of NEP 2020 in Higher Education या विषयावर एकदिवसीय राष्ट्रीय सेमिनारला उपस्थिती.
१३. कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, नारायणगाव व मराठी अभ्यास मंडळ यांच्या संयुक्त विद्यमाने नवीन राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण ह्या विषयावर आयोजित एकदिवसीय कार्यशाळा यशस्वीपणे पूर्ण केली.

एफ.डी.पी. व रिफ्रेशर कोर्स -

१. मालवीय मिशन टीचर ट्रेनिंग प्रोग्राम अंतर्गत NEP 2020 Orientation & Sensitization Programme एक सप्ताहाचा एफ.डी.पी. यशस्वीपणे पूर्ण केला. (दि. १५/१२/२०२३ ते २९/१२/२०२३)
२. यु.जी.सी. मालवीय मिशन टीचर ट्रेनिंग सेंटर, गुजरात विद्यापीठ आयोजित रिफ्रेशर कोर्स भाषा 'अ' श्रेणीसह पूर्ण केला. (१८.१२.२०२३ ते ३१.१२.२०२३)

महाराष्ट्रातील विविध विद्यापीठ व महाविद्यालयात दिलेली व्याख्याने -

१. शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय, नागपूर येथे 'बाबासाहेब सर्वांचे व बाबासाहेब सर्वांसाठी' ह्या विषयावर प्रमुख वक्ता म्हणून मांडणी केली.
२. श्री शिवाजी शिक्षण प्रसारक मंडळ, बार्शी येथे 'मी जिजाऊ बोलतेय!' ह्या एकपात्री प्रयोगाचे सादरीकरण केले.
३. जिद्ध सोशल फाँडेशन, श्रीरामपूर येथे जागतिक महिला दिनानिमित्त आयोजित कार्यक्रमात 'महिला सबलीकरण' ह्या विषयावर निमंत्रित प्रमुख वक्ता म्हणून व्याख्यान दिले.
४. मॉडर्न एज्युकेशन सोसायटी, पुणे येथे क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले जयंती निमित्त आयोजित कार्यक्रमात 'सावित्री तू होतीस म्हणून!' ह्या विषयावर कथाकथन केले.

- डॉ. प्रतिभा सुरेश जाधव
मराठी विभागप्रमुख

१. राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर पेपर वाचन.
२. सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ बेसबॉल व क्रॉस-कंट्री संघाचा निवड समिती चेअरमन पदी निवड .
३. राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय चर्चासत्रात सहभाग.
४. नाशिक विभाग, बेसबॉल, सॉफ्टबॉल मुले व मुली स्पर्धेसाठी मार्गदर्शक व संघ व्यवस्थापक म्हणून काम.
५. नाशिक विभाग अंतर महाविद्यालयीन बेसबॉल, सॉफ्टबॉल, मैदानी स्पर्धा ह्या क्रीडा प्रकारचे निवड समिती सदस्य म्हणून काम.
६. mpsc, upsc पोलिस, आर्मी भरतीसाठी जाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी शारीरिक चाचणीचे मार्गदर्शन.
७. राष्ट्रीय सेवा योजने अंतर्गत होणाऱ्या हिवाळी शिबिरामध्ये विद्यार्थ्यांना लेझिम योगा, बौद्धिक व शारिरीक खेळांचे मार्गदर्शन.
८. जिल्हा क्रीडा अधिकारी कार्यालय, नाशिक व कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय लासलगाव यांच्या संयुक्त विद्यमाने वय वर्ष १४ वर्ष, १७ वर्ष व १९ वर्ष

आतील मुले व मुली मैदानी स्पर्धा याचे आयोजन महाविद्यालयाच्या मैदानावर केले.

९. महाविद्यालय परिसरात विविध देशी झाडांची दरवर्षी लागवड करून वर्षभर वृक्ष संवर्धन व जतन.
१०. निफाड तालुका उत्कृष्ट क्रीडा संचालक व मार्गदर्शक पुरस्काराने गौरवीत.
११. सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ २०२३-२४ चा शैक्षणिक वर्षाचा उत्कृष्ट क्रीडा संचालक पुरस्काराने सन्मानित.
१२. नूतन विद्या प्रसारक मंडळ कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव शैक्षणिक वर्ष २०२३-२४ चा आदर्श शिक्षक पुरस्कार जाहीर.

- प्रा.डॉ. नारायण जाधव
(जिमखाना विभाग)

१. २०२३-२४ या शैक्षणिक वर्षाच्या सुरवातीस नवीन प्रवेश घेतलेल्या विद्यार्थ्यांना 'ग्रंथालय परिचय' (Library Orientation) या उपक्रमाद्वारे ग्रंथालयातील विविध ग्रंथ, नियतकालिके, स्पर्धापरिक्षा विभाग, इंटरनेट विभाग तसेच इतर ग्रंथालयीन सुविधा व नियमांची माहिती देण्यात आली.
२. सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ सेक्शनल कौन्सिल आणि मुक्ला यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित "National Education Policy 2020 and Libraries" दि. १८ आणि १९ मार्च २०२३ या दोन दिवसांच्या राष्ट्रीय चर्चासत्रात "राष्ट्रीय शिक्षण नीती २०२० आणि ग्रंथपालांची भूमिका" या संशोधनपर निबंधाचे सादरीकरण केले.
३. नवी दिल्ली येथील अक्षिता प्रकाशनाने प्रकाशित केलेल्या New Trends : Libraries and Librarianship या पुस्तकात "The Role of Media in the Development of Libraries" हा लेख प्रकाशित झाला.
४. "ग्रंथालयशास्त्र आणि वाचन संस्कृतीचा महामेरु: डॉ. राजेंद्र कुंभार" या अथर्व पब्लिकेशन धुळे यांनी प्रकाशित केलेल्या पुस्तकाच्या संपादक मंडळात सहभाग घेतला.
५. International Research Journal of Commerce, Arts and Science या जर्नल मध्ये "Institutional

Repository : Green Path to Open Access" हा शोध निबंध प्रकाशित झाला.

६. श्री. शिवाजी विज्ञान महाविद्यालय अमरावती आणि UGC-MMTTC यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित Emotional Intelligence for Teacher in Higher Education या प्रशिक्षणांतर्गत दि. १६ ते २५ नोव्हेंबर २०२३ या दहा दिवसांच्या Online Short Term Faculty Development Program यशस्वीरित्या पूर्ण केला.
७. ग्रंथालय आणि माहितीशास्त्र या ज्ञानशाखेत "DATA MINING AND CLUSTERING ALGORITHMS FOR EFFICIENT AND SECURE LIBRARY MANAGEMENT SYSTEMS" या विषयावर दि. २४ नोव्हेंबर २०२३ रोजी पेटंट प्रकाशित झाले.
८. दि. १९ आणि २० जानेवारी २०२४ रोजी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ संभाजीनगर आणि शिक्षण महर्षी गुरुवर्य आर.जी. शिंदे महाविद्यालय परांडा, जि. धाराशिव यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित "Use of ChatGPT & AI Tools in Education Era" या दोन दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाळेत सहभाग घेतला.
९. एस.एन.डी. कला वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय येवला येथे दि. २७ फेब्रुवारी २०२४ रोजी मराठी राजभाषा दिनानिमित्त व्याख्यान देण्यासाठी आमंत्रित करण्यात आले.

- प्रा. गुरुदेव गांगुर्डे
ग्रंथपाल

१. दि. १०-१९ मे २०२३ रोजी ब्रांस स्कूल नाशिक येथे आयोजित सीएटीसी-II (५५७) कॅम्प मध्ये सहभाग.
२. शिक्षण अध्ययन केंद्र-रामानुजन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय द्वारे दि. ६ ते २० मे २०२३ रोजी दरम्यान आयोजित हिंदी विषयाचा ऑनलाइन द्विसाप्ताहिक पुनश्चर्या पाठ्यक्रम पूर्ण केला.
३. दि. ३१ जुलै ते ५ ऑगस्ट २०२३ दरम्यान मानव संसाधन विकास केंद्र-राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठ, नागपूर व भारतीय ज्ञान परंपरा विभाग-शिक्षा मंत्रालय भारत सरकार, विद्यापीठ अनुदान आयोग-नई दिल्ली यांच्या संयुक्त विद्यमाने "भारतीय ज्ञान परंपरा"

- विषयावर आयोजित अल्पकालीन प्रशिक्षण कार्यक्रमात सहभाग.
४. दि. ४ नोव्हेंबर २०२३ रोजी महाराष्ट्र राज्य हिंदी साहित्य अकादमी-मुंबई, अखिल भारतीय साहित्य परिषद-नाशिक व एच.पी.टी. आर्टस् अँड आर.वाय.के. सायन्स कॉलेज-नाशिक यांच्या संयुक्त विद्यमाने 'लोकसाहित्य एवं भारतीय ज्ञान परंपरा' या विषयावर आयोजित एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी मध्ये सहभाग.
 ५. दि. २० नोव्हेंबर ते २७ नोव्हेंबर २०२३ दरम्यान एन.सी.सी. निदेशालय गुजरात द्वारा जीतनगर, राजपिपला येथे आयोजित 'सरदार पटेल नर्मदा ट्रेक' कॅम्प मध्ये सहभाग घेऊन एन.सी.सी. निदेशालय महाराष्ट्र चे नेतृत्व केले.
 ६. दि. २० जानेवारी २०२३ रोजी सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ-पुणे, हिंदी अध्ययन मंडळ व के.जे. सोमैय्या महाविद्यालय कोपरगांव यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित एक दिवसीय हिंदी पाठ्यक्रम पुनर्गठन कार्यशाळेत सहभाग.
 ७. दि. २७ व २८ फेब्रुवारी २०२३ रोजी सी.के.एन.के.एच. हिंदी साहित्य समिती द्वारा येथे आयोजित दोन दिवसीय ऑनलाईन आंतरराष्ट्रीय संगोष्ठी-भारतीय गद्य साहित्य के साहित्यकारों का हिंदी साहित्य में अवदान'' मध्ये सहभाग व डॉ. दामोदर खडसे का हिंदी साहित्य में योगदान' विषयावर शोध आलेख प्रस्तुत केला.
 ८. दि. ५ मार्च २०२४ रोजी महाराष्ट्र राज्य हिंदी साहित्य अकादमी, मुंबई व हिंदी - मराठी (भाषा प्रशाला) मुळजी जेठा महाविद्यालय, जळगाव यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी "हिंदी और मराठी साहित्य में राष्ट्रीय चेतना" मध्ये सहभाग व 'माखनलाल चतुर्वेदी के काव्य में राष्ट्रीयता का स्वर' विषयावर शोध आलेख प्रस्तुत केला.
- प्रा. बापू शेळके
हिंदी विभागाध्यक्ष
- ***
९. वसंतराव नाईक महाविद्यालय मुरुड ता.जि रायगड येथे एक दिवसीय आंतरराष्ट्रीय आंतरविद्याशाखीय चर्चासत्रामध्ये सहभाग घेऊन पेपर सादरीकरण केले व पेपर प्रकाशित करण्यात आला.
 २. भारतभर राबविण्यात आलेल्या मेरी माटी मेरा देश अभियान समारोप कार्यक्रमात दिल्ली येथील कार्यक्रम मध्ये १ नोव्हेंबर २०२३ रोजी सहभाग घेतला.
 ३. विद्यापीठ अनुदान आयोग मानवीय मिशन शिक्षक प्रशिक्षण अंतर्गत संत गाडगेबाबा विद्यापीठ अमरावती आयोजित केलेल्या दि १६ ते २५ नोव्हेंबर या कालावधीत फॅकल्टी डेव्हलपमेंट प्रोग्राम पूर्ण केला.
 ४. दि १ डिसेंबर ते १५ डिसेंबर या कालावधीत के के वाघ महाविद्यालय पिंपळगाव येथे बहिस्थ पर्यवेक्षक म्हणून कार्य केले.
 ५. कला,वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव आयोजित रा से यो श्रमसंस्कार शिबिरात सात दिवस कार्यक्रमाधिकारी म्हणून कार्य पाहिले.
 ६. सहसंचालक व्यवसाय शिक्षण व प्रशिक्षण संचलनालय मार्फत आयोजित सेवा प्रवेश परीक्षा व ९ पर्यवेक्षीय परीक्षा या सहा आठवड्यांच्या प्रशिक्षणास शासकीय तांत्रिक विद्यालय, नाशिक येथे दि १० जानेवारी ते १५ जानेवारी २०२४ कालावधीत भारतीय राज्यव्यवस्था या विषयावर प्रशिक्षक म्हणून मार्गदर्शक केले.
 ७. कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव आयोजित राष्ट्रीय सेवा योजना श्रमसंस्कार शिबिरात सानेगुरुजी आणि संस्कार या विषयावर व्याख्यान दिले.
 ८. सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ,पुणे आणि कला ,वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय लासलगाव आयोजित नदी संवर्धन व स्वच्छता प्रकल्प अभियान अंतर्गत प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून सहभाग नोंदवला.
 ९. कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव येथे नोडल अधिकारी म्हणून वर्षभर कार्य पाहिले.
 १०. कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव येथे राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी म्हणून जबाबदारी यशस्वीरित्या पार पाडली.
 ११. लासलगाव महाविद्यालयात स्पर्धापरीक्षा कार्यशाळेमध्ये व्याख्यान दिले.
 १२. कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव आयोजित नवीन शैक्षणिक धोरण या कार्यशाळेमध्ये सहभाग नोंदविला.

१३. कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ जळगाव येथे विद्यावाचस्पती पदवी करिता यशस्वीरित्या पूर्ण केला.

- प्रा. मारोती कंधारे

राज्यशास्त्र विभाग प्रमुख

१. Joint CSIR-UGC Net JRF December 2023 ही परीक्षा उत्तीर्ण केली. SELF-ASSEMBLED NANOMATERIAL STRUCTURES FOR BROAD SPECTRUM GAS SENSING या विषयावर पेटेंट प्रकाशित केले.

२. Online short term-Faculty Development Proram: Emotional Intelligence for Teacher in Higher Education 16th - 25th या कालावधीमध्ये पूर्ण केला.

३. दिनांक १० फेब्रुवारी २०२४ रोजी Analytical Instruments used in Chemical Industries. या विषयावर प्रा. विक्रम एस. गायकवाड रिसर्च असोसिएट IIT बॉम्बे यांची एकदिवसीय कार्यशाळेत सहभाग घेतला.

४. दिनांक २३ फेब्रुवारी २०२४ रोजी रसायनशास्त्र विभागाची सहल मुंबई येथे आयोजित करण्यात आली. या सहलीमध्ये सहभाग घेतला. या सहलीमध्ये घारापुरी लेण्या, गेट वे ऑफ इंडिया, स्वामीनारायण मंदिर, महालक्ष्मी मंदिर, सिद्धिविनायक मंदिर, बाबुलनाथ मंदिर इत्यादी येथे भेट दिली.

५. दिनांक ११ मार्च २०२४ रोजी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव येथील NEP 2020 : Orientation and Sensitization कार्यशाळेत सहभाग घेतला.

६. दिनांक २४ एप्रिल २०२३ रोजी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव येथील Intellectual Property Rights (IPR) and ISBN Registration या एकदिवसीय वेबिनार मध्ये सहभाग घेतला.

७. दिनांक २५ ते २६ जानेवारी २०२४ या कालावधीत कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव येथील सांस्कृतिक कार्यक्रमाचे परीक्षण केले.

- प्रा. अर्चना बाबुराव माळी

रसायनशास्त्र विभाग

१. दिनांक २३ फेब्रुवारी २०२४ रोजी रसायनशास्त्र विभागाची सहल मुंबई येथे आयोजित करण्यात आली. या सहलीमध्ये M.Sc.-I व M.Sc.-II तसेच T.Y.B.Sc. या वर्गातील विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला. या सहलीमध्ये घारापुरी लेण्या, गेट वे ऑफ इंडिया, स्वामीनारायण मंदिर, महालक्ष्मी मंदिर, सिद्धिविनायक मंदिर, बाबुलनाथ मंदिर इत्यादी येथे भेट दिली त्यामध्ये सहभाग नोंदवला.

२. दिनांक ९ मार्च २०२४ रोजी रसायनशास्त्र विभागातील M.Sc.-I या वर्गाची Industrial Visit गौतमनगर, कोळपेवाडी, ता. कोपरगाव, जि. अहमदनगर येथील साखर कारखाना येथे नेण्यात आली त्यामध्ये सहभाग नोंदवला.

३. दिनांक १० फेब्रुवारी २०२४ रोजी 'Analytical Instruments used in Chemical Industries' या विषयावर प्रा. विक्रम एस. गायकवाड रिसर्च असोसिएट IIT बॉम्बे यांची एकदिवसीय कार्यशाळा M.Sc.-I व M.Sc.-II या वर्गासाठी घेण्यात आली त्यामध्ये सहभाग नोंदवला.

४. दिनांक १६ ऑक्टोबर २०२३ रोजी प्रा. विक्रम जाधव मराठा विद्याप्रसारक समाजाचे कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय पिंपळगाव यांचे एकदिवसीय व्याख्यान M.Sc.-I व M.Sc.-II Physical Chemistry या विषयावर घेण्यात आले त्यामध्ये सहभाग नोंदवला.

५. दिनांक २ जानेवारी २०२४ रोजी प्रा. कैलास मोरे, नबिरा महाविद्यालय काटोल, नागपूर यांचे एकदिवसीय व्याख्यान T.Y.B.Sc. वर्गासाठी नोकरीच्या संधी व स्पर्धा परीक्षा या विषयावर घेण्यात आले त्यामध्ये सहभाग नोंदवला.

६. Human Resource Development Delhi Conducted Online Webinar on National Education Policy Organized By UGC MM-TTC Dr. BAMU ह्यात सहभाग नोंदवला.

७. दिनांक १४ ते २० फेब्रुवारी मध्ये सात दिवसीय Hand on Training on Rietveld Refinement of X-Ray Diffraction Data (RRD) Organized by Centre for Advanced Computational Research, Delhi by using full Prof Software Package मध्येस सहभाग नोंदवला.

८. मराठा विद्या प्रसारक समाज के के वाघ आर्ट्स सायन्स व कॉमर्स कॉलेज पिंपळगांव बसवंत येथे T.Y.B.Sc. &

- M.Sc. साठीचे पेपर तपासणीच्या कामात सहभाग नोंदवला.
९. मराठा विद्या प्रसारक समाज के के वाघ आर्टस् सायन्स व कॉमर्स कॉलेज पिंपळगांव बसवंत येथे परीक्षा चालू असतांना वरिष्ठ पर्यवेक्षक म्हणून १५ दिवस कामकाज बघितले.
१०. दिनांक २२/०१/२०२४ ते ३१/०१/२०२४ ह्या कालावधीत Human Resource Development Delhi Conducted Online Faculty Development Program on NEP Orientation and Sensitization program for Higher Education Organized by UGC MM-TTC Dr. BAMU त्यामध्ये सहभाग नोंदवला.
११. दिनांक २७/०८/२०२३ रोजी इंडियन पेटंट जनरल मध्ये प्रा. अभिजित अनिल गायकवाड ह्यांनी "BIO-INSPIRED HYDROGEN GENERATION FROM WATER THROUGH PHOTOELECTROCHEMICAL PROCESS" ह्या विषयाचे इंडियन पेटंट प्रकाशित केले.
१२. दिनांक १०/१०/२०२३ रोजी इंडियन पेटंट जनरल मध्ये प्रा. अभिजित अनिल गायकवाड ह्यांनी "DURABLE AND HIGH PERFORMANCE LITHIUMION BATTERIES WITH NANOSTRUCTURED CATHODE MATERIALS" ह्या विषयाचे इंडियन पेटंट प्रकाशित केले.
१३. दिनांक २७/१०/२०२३ रोजी इंडियन पेटंट जनरल मध्ये प्रा. अभिजित अनिल गायकवाड ह्यांनी "REVERSIBLE CLICK CHEMISTRY REACTIONS FOR DYNAMIC NANOSTRUCTURED MATERIAL SYNTEHSIS" ह्या विषयाचे इंडियन पेटंट प्रकाशित केले.
१४. दिनांक १५/०९/२०२३ रोजी International पेटंट United Kingdom पेटंट मध्ये प्रा. अभिजित अनिल गायकवाड ह्यांनी "Apparatus use to Separate Protein as per Molecular Size" ह्या विषयाचे इंडियन पेटंट प्रकाशित केले.
१५. दिनांक १५/१/२०२४ रोजी प्रा. अभिजित अनिल गायकवाड ह्यांनी Advances in Heterocyclic Chemistry या विषयावर संदर्भ ग्रंथ प्रकाशित झाला.
१६. दिनांक ४/४/२०२४ रोजी प्रा. अभिजित अनिल गायकवाड ह्यांचे "DIGITAL KARL FISCHER TITRATOR" नावाचे इंडियन पेटंट भारत सरकार तर्फे मान्यताप्राप्त झाले.
- प्रा. अभिजित अनिल गायकवाड
रसायनशास्त्र विभाग

१. दि. १८ सप्टेंबर २०२३ रोजी इंग्रजी विभागातर्फे आयोजित केलेल्या "इंग्रजी भाषेचे महत्व" या विषयावरील व्याख्यान सक्रिय सहभाग.
२. दि. १३ ऑक्टोबर २०२३ रोजी तृतीय वर्ष फंक्शनल इंग्रजी पेपर ६ या विषया अंतर्गत एक दिवसी औद्योगिक क्षेत्र भेटीचे आयोजन केले.
३. शैक्षणिक वर्ष २०२३-२४ मध्ये आयोजित केलेल्या स्नेहसंमेलनाचे विविध समितीमध्ये सहभाग.
४. दि. २७ फेब्रुवारी २०२४ व २८ फेब्रुवारी २०२४ रोजी पुणे विद्यापीठ अंतर्गत आयोजित केलेल्या एम.आर. जयकर रोजगार कौशल्य कार्यक्रमात "उद्योजकता प्रस्तावना" व "उद्योजकतेतील यश आणि अपयश" याविषयी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.
५. दि. २७ फेब्रुवारी २०२४ रोजी मराठी राजभाषा गौरव दिनानिमित्त मराठी विभागातर्फे आयोजित केलेल्या निबंध लेखन स्पर्धेचे परीक्षण केले.
६. दि. १४ मार्च २०२४ रोजी इंग्रजी विभागातर्फे आयोजित केलेल्या ५ दिवसीय शैक्षणिक सहलीत सहभाग.
- प्रा. शीतल केदारे
इंग्रजी विभाग

१. दिनांक १० फेब्रुवारी २०२४ रोजी "Analytical Instruments and in Chemical Industries". या विषयावर प्रा. विक्रम एन. गायकवाड रिसर्च असोसिएट IIT बॉम्बे यांची एकदिवसीय कार्यशाळेत सहभाग घेतला.
२. दिनांक ११ मार्च २०२४ रोजी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव येथील NEp 2020 : Orientation and Sensitization या कार्यशाळेत सहभाग घेतला.

३. दिनांक २४ एप्रिल २०२३ रोजी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव येथील Intellectual Property Rights (IPR) and ISBN Registration या एकदिवसीय वेबिनार मध्ये सहभाग घेतला.

४. दिनांक २५ ते २६ जानेवारी २०२४ या कालावधीत कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव येथील सांस्कृतिक कार्यक्रमाचे परीक्षण केले.

- प्रा. पुजा शिंदे

रसायनशास्त्र विभाग

१. दिनांक २३ फेब्रुवारी २०२४ रोजी रसायनशास्त्र विभागाची सहल मुंबई येथे आयोजित करण्यात आली. या सहलीमध्ये M.Sc.-I व M.Sc.-II तसेच T.Y.B.Sc. या वर्गातील विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला. या सहलीमध्ये घारापुरी लेण्या, गेट वे ऑफ इंडिया, स्वामीनारायण मंदिर, महालक्ष्मी मंदिर, सिद्धिविनायक मंदिर, बाबुलनाथ मंदिर, इत्यादी येथे भेट दिली त्यामध्ये सहभाग नोंदवला.

२. दिनांक ९ मार्च २०२४ रोजी रसायनशास्त्र विभागातील M.Sc.-I या वर्गाची Industrial Visit गौतमनगर, कोळपेवाडी, ता. कोपरगाव जि. अहमदनगर येथील साखर कारखाना येथे नेण्यात आली. त्यामध्ये सहभाग नोंदवला.

३. दिनांक १० फेब्रुवारी २०२४ रोजी Analytical Instruments used in Chemical Industries या विषयावर प्रा. विक्रम एस. गायकवाड रिसर्च असोसिएट IIT बॉम्बे यांची एकदिवसीय कार्यशाळा M.Sc.-I व M.Sc.-II या वर्गासाठी घेण्यात आली त्यामध्ये सहभाग नोंदवला.

४. दिनांक १६ ऑक्टोबर २०२३ रोजी प्रा. विक्रम जाधव मराठा विद्याप्रसारक समाजाचे कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय पिंपळगांव यांचे एकदिवसीय व्याख्यान M.Sc.-I व M.Sc.-II Physical Chemistry या विषयावर घेण्यात आले त्यामध्ये सहभाग नोंदवला.

५. दिनांक २ जानेवारी २०२४ रोजी प्रा. कैलास मोरे, नबिरा महाविद्यालय काटोल, नागपूर यांचे एकदिवसीय व्याख्यान T.Y.B.Sc. वर्गासाठी नोकरीच्या संधी व स्पर्धा परीक्षा या विषयावर घेण्यात आले त्यामध्ये सहभाग नोंदवला.

६. Human Resource Development Delhi Conducted Online Webinar of National Education Policy Organized by UGC MM-TTC Dr. BAMU ह्यात सहभाग नोंदवला.

७. दिनांक २४ एप्रिल २०२३ रोजी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव येथील Intellectual Property Rights (IPR) and ISBN Registration या एकदिवसीय वेबिनार मध्ये सहभाग घेतला.

८. दिनांक २५ ते २६ जानेवारी २०२४ या कालावधीत कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव येथील सांस्कृतिक कार्यक्रमाचे परीक्षण केले.

- प्रा.अर्चना विजय पानगव्हाणे

रसायनशास्त्र विभाग

१. Online short term-Faculty Development Program : Emotional Intelligence for Teacher in Higher Education 16th - 25th या कालावधीमध्ये पूर्ण केला.

२. दिनांक १० फेब्रुवारी २०२४ रोजी Analytical Instruments used in Chemical Industries या विषयावर प्रा. विक्रम एस. गायकवाड रिसर्च असोसिएट IIT बॉम्बे यांची एकदिवसीय कार्यशाळेत सहभाग घेतला.

३. दिनांक २३ फेब्रुवारी २०२४ रोजी रसायनशास्त्र विभागाची सहल मुंबई येथे आयोजित करण्यात आली. या सहलीमध्ये सहभाग घेतला. या सहलीमध्ये घारापुरी लेण्या, गेट वे ऑफ इंडिया, स्वामीनारायण मंदिर, महालक्ष्मी मंदिर, सिद्धिविनायक मंदिर, बाबुलनाथ मंदिर येथे इत्यादी भेट दिली.

४. दिनांक ११ मार्च २०२४ रोजी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव येथील NEP 2020 : Orientation and Sensitization या कार्यशाळेत सहभाग घेतला.

५. दिनांक २४ एप्रिल २०२३ रोजी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव येथील Intellectual Property Rights (IPR) and ISBN Registration या एकदिवसीय वेबिनार मध्ये सहभाग घेतला.

६. दिनांक २५ ते २६ जानेवारी २०२४ या कालावधीत कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव

येथील सांस्कृतिक कार्यक्रमाचे परीक्षण केले.

- प्रा. मोहन आहेर
रसायनशास्त्र विभाग

१. दिनांक १० फेब्रुवारी २०२४ रोजी Analytical Instruments used in Chemical Industries या विषयावर प्रा. विक्रम एस. गायकवाड रिसर्च असोसिएट IIT बॉम्बे यांची एकदिवसीय कार्यशाळेत सहभाग घेतला.
२. दिनांक २३ फेब्रुवारी २०२४ रोजी रसायनशास्त्र विभागाची सहल मुंबई येथे आयोजित करण्यात आली. या सहलीमध्ये सहभाग. घेतला. या सहलीमध्ये घारापुरी लेण्या., गेट वे ऑफ इंडिया, स्वामीनारायण मंदिर, महालक्ष्मी मंदिर, सिद्धिविनायक मंदिर, बाबुलनाथ मंदिर इत्यादी येथे भेट दिली.
३. दिनांक ९ मार्च २०२४ रोजी रसायनशास्त्र विभागातील M.Sc.-I या वर्गाची Industrial Visit गौतमनगर, कोळपेवाडी, ता. कोपरगाव, जि. अहमदनगर येथील साखर कारखाना येथे नेण्यात आली.
४. दिनांक ११ मार्च २०२४ रोजी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, लासलगाव येथील NEP2020: Orientation and Sensitization या कार्यशाळेत सहभाग घेतला.

- प्रा. स्वप्निल सुरेश जाधव
रसायनशास्त्र विभाग

१. दि. ०९ सप्टेंबर २०२३ रोजी द्वितीय वर्ष भूगोलशास्त्र विभागाच्या विद्यार्थ्यांसाठी स्वागत सामरंभ कार्यक्रमात सहभाग.
२. दि. १६ सप्टेंबर २०२४ रोजी जागतिक ओझोन दिन कार्यक्रमात सहभाग.
३. विविध भौगोलिक घटकांवर विद्यार्थ्यांनी सादरीकरण करण्यास विशेष मार्गदर्शन.
४. दि. १६ ते २५ नोव्हेंबर दरम्यान "Emotional Intelligence for Teacher in Higher Education" या विषयावर, संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ यांनी आयोजित केलेल्या Online FDP कोर्स मध्ये सक्रीय सहभाग.
५. दि. १४ जानेवारी २०२४ रोजी भूगोल दिनानिमित्त

विद्यार्थ्यांना विशेष मार्गदर्शन.

६. दि. १२ व १३ फेब्रुवारी २०२४ रोजी अलिबाग, काशीद बीच, बिल्गा मंदिर, मुरुड, जंजिरा, हरिहरेश्वर, उन्हेरे व पाली या पर्यटन स्थळी आयोजित केलेल्या भौगोलिक अभ्यास सहलीचा समन्वयक म्हणून काम.
७. पूजा जाधव व तेजल काळे या तृतीय वर्षातील विद्यार्थिनींना अविष्कार संशोधन स्पर्धेसाठी विशेष मार्गदर्शन.
८. दि. १० एप्रिल २०२४ रोजी तृतीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी शूभेच्छा समारंभाचे आयोजन व विशेष मार्गदर्शन.
९. विभागाच्या विद्यार्थ्यांना समतलपाट, लोलकिय, डम्पिलेवल व जागतिक स्थान निश्चिती यंत्राच्या सहाय्याने सर्वेक्षणाची प्रात्यक्षिके करण्यास मार्गदर्शन.
१०. विविध विभागाच्या स्वागत व निरोप समारंभ प्रसंग विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन.

- प्रा. हर्षद कदम,
भूगोलशास्त्र विभाग

१. दि. ०९ सप्टेंबर २०२३ रोजी द्वितीय वर्ष भूगोलशास्त्र विभागाच्या विद्यार्थ्यांसाठी स्वागत सामरंभ कार्यक्रमात सहभाग.
२. दि. १६ सप्टेंबर २०२४ रोजी जागतिक ओझोन दिन कार्यक्रमात सहभाग.
३. दि. २७ सप्टेंबर २०२४ रोजी जागतिक पर्यटन दिनानिमित्त 'पर्यटनाचे महत्व' ह्या विषयावर मार्गदर्शन.
४. विविध भौगोलिक घटकांवर विद्यार्थ्यांनी सादरीकरण करण्यास विशेष मार्गदर्शन.
५. दि. १६ ते २५ नोव्हेंबर दरम्यान "Emotional Intelligence for Teacher in Higher Education" या विषयावर, संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ यांनी आयोजित केलेल्या Online FDP कोर्स मध्ये सक्रीय सहभाग.
६. दि. १४ जानेवारी २०२४ रोजी भूगोल दिनानिमित्त विद्यार्थ्यांना विशेष मार्गदर्शन.
७. दि. १२ व १३ फेब्रुवारी २०२४ रोजी अलिबाग, काशीद बीच, बिल्गा मंदिर, मुरुड, जंजिरा, हरिहरेश्वर, उन्हेरे व

पाली या पर्यटन स्थळी आयोजित केलेल्या भौगोलिक अभ्यास सहलीचा समन्वयक म्हणून काम.

८. पूजा जाधव व तेजल काळे या तृतीय वर्षातील विद्यार्थिनींना अविष्कार संशोधन स्पर्धेसाठी विशेष मार्गदर्शन.
९. दि. १० एप्रिल २०२४ रोजी तृतीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी शूभेच्छा समारंभाचे आयोजन व विशेष मार्गदर्शन.
१०. विभागाच्या विद्यार्थ्यांना समतलपाट, लोलकिय, डम्पिलेवल व जागतिक स्थान निश्चिती यंत्राच्या सहाय्याने सर्वेक्षणाची प्रात्यक्षिके करण्यास मार्गदर्शन.
११. विविध विभागाच्या स्वागत व निरोप समारंभ प्रसंग विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन.

- प्रा. परसराम पानसरे, भूगोलशास्त्र विभाग

नागपूर येथून प्रकाशित होणाऱ्या महाराष्ट्र योग शिक्षक संघाच्या योगा अनुभूती या प्रसिद्ध नियतकालिकात योगा या विषयावर लेख प्रसिद्ध.

विशेष हिवाळी शिबिरामध्ये नेताजी सुभाष चंद्र बोस यांच्या जीवनावर व्याख्यान देण्यात आले.

२३ जानेवारी रोजी नेताजी सुभाष चंद्र बोस यांच्या जयंतीनिमित्त व्याख्यान देण्यात आले.

साने गुरुजी कथामाला अंतर्गत "श्यामची आई" या पुस्तकावर आधारीत १७५ विद्यार्थ्यांना संस्कार परीक्षा देण्यासाठी प्रोत्साहित केले.

- उज्वल शेलार
(कनिष्ठ विभाग)

१. मराठा विद्याप्रसारक मंडळाच्या जनता, विद्यालय मुखेड येथे 'युवकांची समाजिक जबाबदारी' या विषयावर व्याख्यान दिले.
२. दि. १४ एप्रिल आंबेडकर जयंती निमित्त वाकी खुर्द येथे 'महामानव डॉ. आंबेडकर' या विषयावर व्याख्यान दिले.
३. 'फिशपॉण्ड' या विषयावर महाविद्यालयातील कार्यशाळेत व्याख्यान दिले.
४. नक्षत्र कार्यशाळेत 'भरडधान्य' या विषयावर

महाविद्यालयात व्याख्यान दिले.

५. नांदुर्डी येथे NEP कार्यशाळेत सहभाग घेतला.

- प्रा. किशोर गोसावी

कनिष्ठ महाविद्यालय मराठी विभाग

१. दिनांक १७ मे २०२३ रोजी "G20 Lifestyle for Environment" या विषयावर वेबिनार मध्ये सहभाग.
२. शैक्षणिक वर्षाच्या सुरुवातीला ११ व व १२ वी वाणिज्य या विद्यार्थ्यांना वाणिज्य शाखेतून असणाऱ्या विविध संधी याबद्दल सखोल मार्गदर्शन केले.
३. १२ वी वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांना १२ वी नंतर असणाऱ्या विविध संधी विषयी मार्गदर्शन केले.
४. ११ वी व १२ वी वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांना CA, CS, CMA, Banking Exam, Business and Other Career Opportunities, Stock Market इत्यादी विषयावर सखोल मार्गदर्शन.
५. ११ वी व १२ वी च्या विद्यार्थ्यांसाठी Olympiad Exam अंतर्गत ISO आणि परीक्षांचे आयोजन.
६. ११ वी १२ वी च्या विद्यार्थ्यांसाठी साने गुरुजी कथामाला संस्कार परीक्षेचे आयोजन.
७. वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांकडून क्षेत्र भेट अंतर्गत लासलगाव मधील विविध बँकांना प्रत्यक्ष भेट देऊन त्यांच्याकडून Project तयार करून घेतले.
८. ११ वी वाणिज्य च्या विद्यार्थ्यांना अकाऊंट या विषयांतर्गत GST विषयावर मार्गदर्शन.
९. दिनांक २३ ऑगस्ट २०२३ रोजी राष्ट्रीय सेवा योजनेच्या वतीने रक्तदान शिबिर व मुलींसाठी हिमोग्लोबीन तपासणी शिबिराचे आयोजन.
१०. दिनांक २४ ऑगस्ट २०२३ रोजी के.के. वाघ ज्यु. कॉलेज रानवडे येथे इ. ११ वी व १२ वी च्या विद्यार्थ्यांना जी.एस.टी. या विषयावर मार्गदर्शन केले.
११. दिनांक २६ ऑगस्ट २०२३ रोजी संपन्न झालेल्या विधी साक्षरता शिबिरात सहभाग.
१२. दिनांक २२ सप्टेंबर २०२३ रोजी स्पर्धा परीक्षा विभाग आयोजित Orientation Workshop मध्ये सहभाग.
१३. सामाजिक कार्यात सहभाग : दिनांक १ ऑक्टोबर २०२३ रोजी डॉ. नानासाहेब धर्माधिकारी प्रतिष्ठान तर्फे

- आयोजित केलेल्या स्वच्छता मोहीम शिबिरात सक्रिय सहभाग.
१४. Development Role of Banking in Commerce and Management या विषयावर शोधपेपर प्रकाशित.
१५. दिनांक ४ व ५० नोव्हेंबर २०२३ रोजी संपन्न झालेल्या २ दिवसीय कार्यशाळेत सहभाग आणि Provisions and Impacts of Taxes on E-commerce Industry in India' या विषयावर शोधपेपर प्रकाशित.
१६. दिनांक २३ डिसेंबर २०२४ ते २९ डिसेंबर २०२४ या कालावधीत राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS) विशेष हिवाळी शिबिराचे वाहेगाव (साळ) येथे आयोजन करण्यात आले.
१७. २५ डिसेंबर २०२४ रोजी सामाजिक सेवा सहभाग म्हणून वाहेगाव (साळ) या दत्तक गावात विशेष हिवाळी शिबिराप्रसंगी ग्रामस्थांसाठी लासलगाव डॉक्टर्स असोसिएशन च्या वतीने आयोजित मोफत आरोग्य तपासणी शिबिराचे आयोजन करण्यात आले.
१८. दिनांक १३ जानेवारी २०२४ रोजी ११ वी १२ वी च्या विद्यार्थ्यांसाठी शैक्षणिक सहलीचे आयोजन.
१९. दिनांक २० जानेवारी २०२४ रोजी पार पडलेल्या शेलापागोटे कार्यक्रमात सहभाग.
२०. दिनांक २५ जानेवारी ते २७ जानेवारी २०२४ या कालावधीत पार पडलेल्या ५४ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलनात कला मंडळ सदस्य म्हणून कामकाज पार पाडले.
२१. दि. २९ जानेवारी ते ३१ जानेवारी २०२४ या कालावधीत प्रकाशा, ता. शहादा, जि. नंदुरबार येथे तीन दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना +२ स्तर च्या विभागीय नेतृत्व गुणविकास शिबिरासाठी कार्यक्रम अधिकारी म्हणून २ स्वयंसेवकांसह उपस्थिती.
२२. दिनांक १ जानेवारी ते १५ फेब्रुवारी २०२४ या कालावधीत माझी शाळा-सुंदर शाळा अभियान अंतर्गत अहवाल व QR Code तयार केले.
२३. दिनांक २६ फेब्रुवारी २०२४ रोजी संपन्न झालेल्या लेखन कौशल्य कार्यशाळेत सहभाग.
२४. दिनांक २७ फेब्रुवारी २०२४ रोजी तळेगाव रोही येथे इ. १० वी च्या विद्यार्थ्यांना परीक्षेला सामोरे जातांना या विषयावर मार्गदर्शन केले.
२५. Dr.M. R. Jaykar Employability Skills Programme मध्ये दिनांक २७ फेब्रुवारी २०२४ रोजी 'Insurance, Investment & Taxes' या विषयावर आणि दिनांक १ मार्च २०२४ रोजी 'Online Banking, RTGS/NEFT' या विषयावर विद्यार्थ्यांना ट्रेनर म्हणून मार्गदर्शन.
२६. दिनांक २८ फेब्रुवारी २०२४ रोजी राष्ट्रीय सेवा योजनेच्या वतीने रक्तदान शिबिर व मुर्लीसाठी हिमोग्लोबीन तपासणी शिबिराचे आयोजन.
२७. दिनांक २ मार्च २०२४ रोजी संपन्न झालेल्या जिल्हास्तरीय युवा पडोस संसद कार्यक्रमात सहभाग.
२८. दिनांक ९ मार्च २०२४ रोजी राष्ट्रीय सेवा योजना अंतर्गत १ दिवसीय नदी संवर्धन, स्वच्छता प्रकल्प कार्यशाळेत सहभाग.
२९. दिनांक १२ मार्च २०२४ रोजी "NEP" या विषयावर वेबिनार मध्ये सहभाग.
३०. दिनांक १६ मार्च २०२४ रोजी नवीन शैक्षणिक धोरणावर संपन्न कार्यशाळेत सहभाग.
३१. दिनांक ८ एप्रिल २०२४ रोजी मतदार - मतदान जनजागृती अभियान अंतर्गत रॅलीचे आयोजन.
३२. TYBA च्या विद्यार्थ्यांसाठी Consumer Affairs Course चे आयोजन.
३३. SARAL, UDISE + Shala Siddhi या पोर्टलचे कामकाज केले.
३४. परीक्षा विभाग सदस्य म्हणून कामकाज तसेच एच.एस.सी. बोर्ड परीक्षा फेब्रुवारी २०२४ उपकेंद्र संचालक म्हणून कामकाज पार पाडले.
३५. २०२३-२४ या शैक्षणिक वर्षात नाशिक विभागीय स्तराकडून वेळोवेळी आदेशित केलेल्या रा.से.यो. नियमित कार्यक्रम अंतर्गत सर्व जयंती, पुण्यतिथी व इतर कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले.

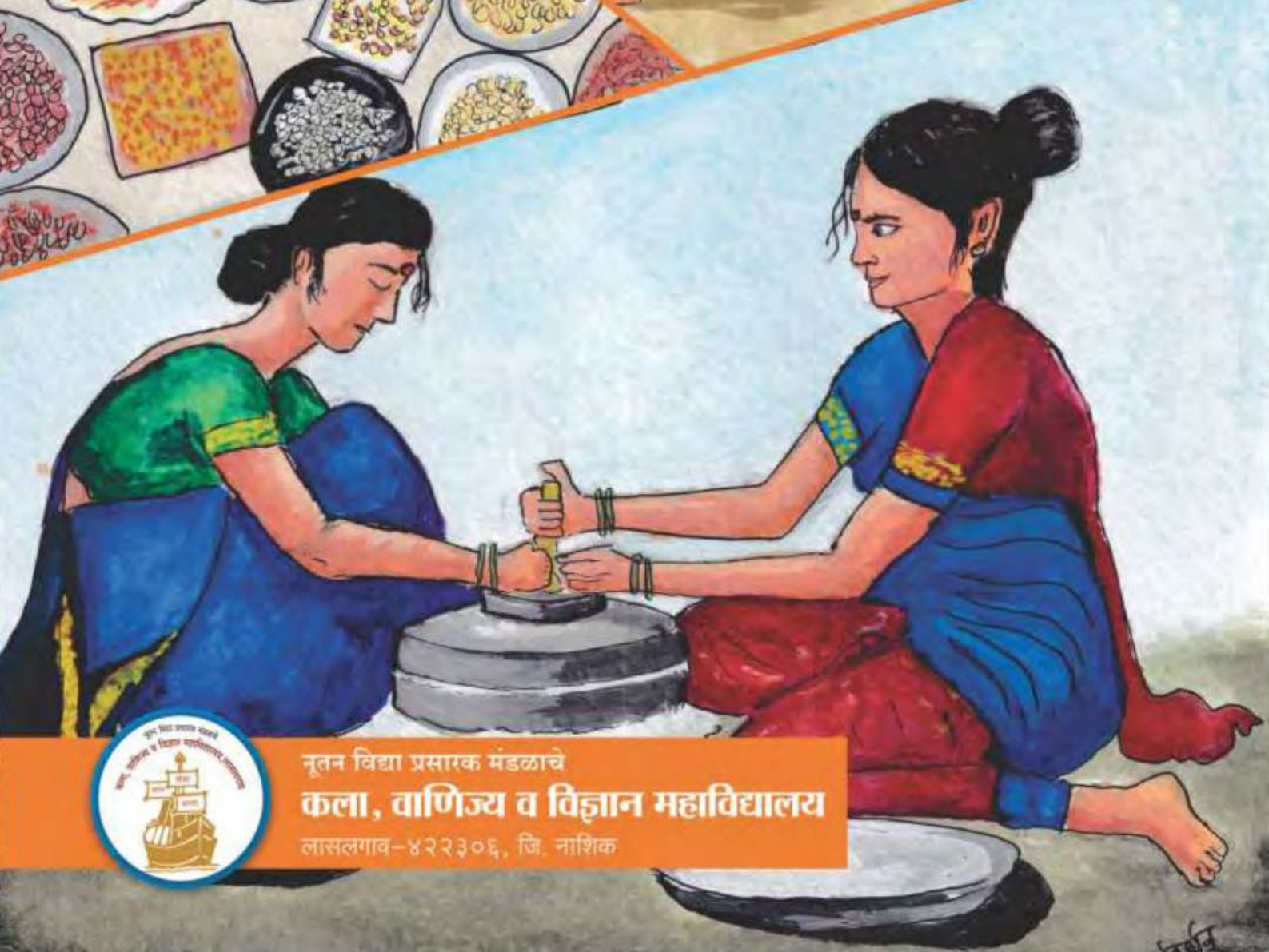
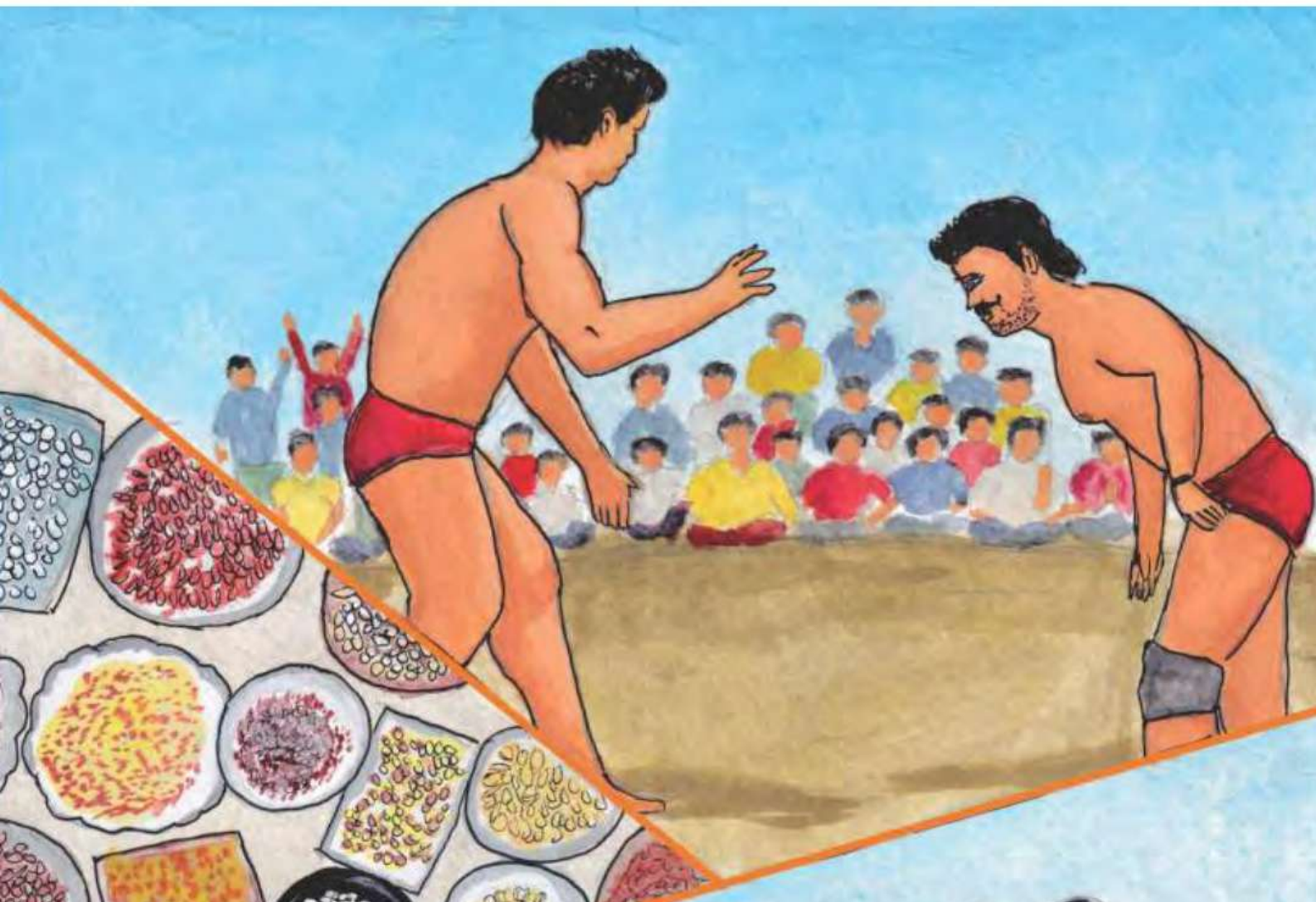
- सुनिल गायकर
वाणिज्य विभाग

शिक्षणतज्ञ



- | | |
|--------------------------------|---|
| १. सर डॉ. एम. एस. गोसावी | शिक्षणतज्ञ |
| २. मिलान कुंदेरा | फ्रेंच कादंबरीकार |
| ३. रवींद्र महाजनी | प्रसिद्ध अभिनेत |
| ४. प्रल्हाद पाटील कराड | शेतकरी नेते |
| ५. मंगला नारळीकर | ज्येष्ठ गणितज्ञ व लेखिका |
| ६. जयवंत सावरकर | ज्येष्ठ अभिनेते |
| ७. नितीन देसाई | कला दिग्दर्शक |
| ८. ना. धो. महानोर | ज्येष्ठ कवी |
| ९. प्रा. हरी नरके | ज्येष्ठ लेखक व विचारवंत |
| १०. सीमा देव | ज्येष्ठ अभिनेत्री |
| ११. जयंत महापात्रा | सुप्रसिद्ध कवी |
| १२. एम. एस. स्वामीनाथन | हरित क्रांतीचे जनक |
| १३. बिशनसिंग बेदी | प्रसिद्ध क्रिकेटपटू |
| १४. बाबामहाराज सातारकर | प्रख्यात कीर्तनकार |
| १५. गीव्ह पटेल | सुप्रसिद्ध कवी |
| १६. फातिमा बीवी | सर्वोच्च न्यायालयाच्या प्रथम महिला न्यायाधीश |
| १७. शंकर बोन्हाडे | ज्येष्ठ साहित्यिक |
| १८. डॉ. प्रभाकर मांडे | लोकसहित्याचे अभ्यासक |
| १९. रवींद्र बेर्डे | ज्येष्ठ अभिनेते |
| २०. इंद्रजीत इमरोज | प्रसिद्ध हिंदी कवी |
| २१. रशीद खां | प्रसिद्ध गायक |
| २२. प्रभा अत्रे | प्रसिद्ध गायिका |
| २३. मुन्नवर राणा | प्रसिद्ध शायर |
| २४. अमीन सयानी | प्रसिद्ध रेडिओ निवेदक |
| २५. फली नरिमन | ज्येष्ठ विधिज्ञ |
| २६. मनोहर जोशी | महाराष्ट्राचे माजी मुख्यमंत्री |
| २७. पंकज उधास | प्रसिद्ध गझल गायक |
| २८. सुशील मोदी | ज्येष्ठ नेते |
| २९. लिस मन्रो | लेखिका |
| ३०. इब्राहिम रैसी: | इराणचे राष्ट्रध्यक्ष |
| ३१. रामोजी राव: | ई टीव्ही व रामोजी फिल्म सिटी चे संस्थापक |
| ३२. दलजितसिंग भल्ला | संस्थेचे उपाध्यक्ष श्री. किसनसिंग भल्ला यांचे बंधू |
| ३३. हिराबाई शंकर होळकर | संस्थेचे जनरल सेक्रेटरी श्री. गोविंदराव होळकर यांच्या थोरल्या भावजई व संस्थेचे सदस्य श्री. कैलास होळकर यांच्या मातोश्री |
| ३४. स्नेहलता ओमप्रकाश चोरासिया | संस्थेचे सदस्य श्री. जयवंतराव जाधव यांच्या भगिनी |
| ३५. कॅप्टन रमेश जाधव | संस्थेचे सदस्य, श्री. जयवंतराव जाधव यांचे बंधू |
| ३६. संजय शांतीलाल शहा | संस्थेचे माजी उपाध्यक्ष श्री. शा.म.शहा यांचे चिरंजीव |
| ३७. सुधाकरराव दंडवते | संस्थेचे सदस्य, श्री. योगेश पाटील यांचे मामा |
| ३८. शांताराम भाऊराव ठोके | संस्थेचे सदस्य श्री चंद्रकांत ठोके, यांचे चुलते |
| ३९. प्रतापदादा सोनवणे | माजी आमदार आणि म.वि.प्र. मंडळाचे माजी अध्यक्ष |
| ४०. शामराव सुधा हिरे | प्रा. भूषण हिरे, उपप्राचार्य यांचे चुलते |
| ४१. मिलिंद विश्राम वाघळे | महाविद्यालयातील कर्मचारी |
| ४२. द्वारकाबाई शांतीलाल पलोड | महाविद्यालयाचे माजी शिक्षक, श्री. प्रमोद पलोड यांच्या मातोश्री |
| ४३. सुकदेव रंगनाथ वाघचौरे | महाविद्यालयाचे माजी कर्मचारी |





नूतन विद्या प्रसारक मंडळाचे
कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय
लासलगाव-४२२३०६, जि. नाशिक