

ISSN 2348 - 7674

# Research Innovator

International Multidisciplinary Research Journal

Vol III Issue I : February - 2016

Editor-In-Chief  
Prof. K.N. Shelke

[www.research-chronicler.com](http://www.research-chronicler.com)

A detailed illustration of a quill pen resting on a scroll of parchment. The quill is positioned diagonally across the frame. The scroll is tied with a red ribbon and has a red wax seal. In the background, a lit candle in a brass holder provides a warm glow. In the foreground, there is a glass inkwell with a quill inside, and a red wax seal with a wooden handle. The entire scene is set on a wooden surface.

# Research Innovator

ISSN 2395 – 4744 (Print); 2348 – 7674 (Online)

**A Peer-Reviewed Refereed and Indexed**

**Multidisciplinary International Research Journal**

**Volume III Issue I: February – 2016**

Editor-In-Chief

**Prof. K.N. Shelke**

Head, Department of English,  
Barns College of Arts, Science & Commerce, New Panvel (M.S.) India

## **Editorial Board**

Dr. A.P. Pandey, Mumbai, India  
Dr. Patricia Castelli, Southfield, USA  
Dr. S.D Sargar, Navi Mumbai, India  
Christina Alegria, Long Beach, USA  
Prin. H.V. Jadhav, Navi Mumbai, India  
Dr. Adrienne Santina, McMinnville, USA  
Prof. C.V. Borle, Mumbai, India  
Dr. Nirbhay Mishra, Mathura, India

## **Advisory Board**

**Dr. S.T. Gadade**

Principal, C.K. Thakur College,  
New Panvel, India

**Dr. R.M. Badode**

Professor & Head,  
Department of English,  
University of Mumbai, India

**Dr. G.T. Sangale**

Principal, Veer Wajekar College,  
Phunde, India

Research Innovator is peer-reviewed refereed and indexed multidisciplinary international research journal. It is published bi-monthly in both online and print form. The Research Innovator aims to provide a much-needed forum to the researchers who believe that research can transform the world in positive manner and make it habitable to all irrespective of their social, national, cultural, religious or racial background.

With this aim Research Innovator, Multidisciplinary International Research Journal (RIMIRJ) welcomes research articles from the areas like Literatures in English, Hindi and Marathi, literary translations in English from different languages of the world, arts, education, social sciences, cultural studies, pure and applied Sciences, and trade and commerce. The space will also be provided for book reviews, interviews, commentaries, poems and short fiction.

-:Subscription:-

	Indian Individual / Institution	Foreign Individual / Institution
Single Copy	₹ 600	\$40
Annual	₹ 3000	\$200
Three Years	₹ 8000	\$550

-:Contact:-

**Prof. K.N. Shelke**

Flat No. 01,

Nirman Sagar Coop. Housing Society,

Thana Naka, Panvel, Navi Mumbai. (MS), India. 410206. [knshelke@yahoo.in](mailto:knshelke@yahoo.in)

Cell: +91-7588058508

# Research Innovator

A Peer-Reviewed Refereed and Indexed International Multidisciplinary Research Journal

**Volume III Issue I: February – 2016**

## CONTENTS

Sr. No.	Author	Title of the Paper	Page No.
1	Prof. Mahmoud Qudah	Diglossia: A Linguistic Phenomenon of Arabic in Jordan	1
2	Dr. Raja Ram Singh	Globalization: Myth and Reality	9
3	T. Avinash	The Discourse of Meaning, Truth and Reality: Postmodern interpretation of Two Texts	15
4	Sachin Ramesh Labade	Motion pictures in English teacher education in India	20
5	Ms. Mansi D. Chauhan	Transcending Geographical Borders and Gender Boundaries: A Focus on <i>The Mango Season</i> by Amulya Malladi	26
6	Dr. Shivaji Sargar & Shaikh Aashiq Arshad	A Study of Fate and Irony in Salman Rushdie's <i>The Prophet's Hair</i>	31
7	Dr. Gagan Bihari Purohit	Poetry of Possession: A Study of C.L. Khatri's Poetry	36
8	Zinat Aboli	Postmodernist Themes and Techniques in Cinema	51
9	येलेना ईगोरेव्ना रुदेको	भारत और कज़ाकिस्तान में पर्यावरण स्थिती तथा सुरक्षा	56
10	सौ. प्राची प्रशांत शेठ प्रा. डॉ. समीर बुटाला	महाड मधील सामाजिक जिबनात चहाचे स्थान व महत्व	67

## महाड मधील सामाजिक जीवनात चहाचे स्थान व महत्व

सौ. प्राची प्रशांत शेठ

न्यू इंग्लिश स्कूल, विन्हेरे, महाड, रायगड

मार्गदर्शक – प्रा. डॉ. समीर बुटाला

सुंदरराव मोरे कॉलेज, पोलादपूर

## प्रस्तावना

उकळलेले पाणी मग ते कोठेही असले तरीही चालते परंतु ते सर्वांना लागते. ही मानसिकता बऱ्याच लोकांकडे असते. तशी ती महाड मधील व आजुबाजुच्या लोकांच्या जिवनातही जाणवली. खरेतर महाडची रचना चार बाजुला पहाड ते महाड. महाडची रचना बशी सारखी आहे. आजुबाजुला व्हॅटीलेशन नाही. हवामान अतिशय दमट आहे. घराची रचना म्हणजे घरे एकमेकांना लागून आहेत. घरामध्ये पुरेसे ऊन पोहोचत नाही. वर्षातून ९ महिने अंगातून घाम गळत असतो. उष्ण हवा त्यामुळे लोक अतिशय ग्रस्त आहेत. तरीही लोक तीन-चार कप तरी चहा पितात. या सवयीतून त्यांच्या भावना व आरोग्य जपण्यासाठी त्यांना मदत करण्यासाठी चहातील उपयोग घटक कोणते व त्यांचा आरोग्यावरचा परिणाम पहाण्यासाठी या प्रकल्प व विषयाची निवड केली.

## मर्यादा—

हा प्रकल्प महाडशहरा परिसरापुरता हा विषय आहे. कारण बऱ्याचवेळा सर्वेक्षणामधून योग्य उत्तर मिळतीलच असे नाही. त्यामुळे आपल्याला जो डाटा तयार करावयाचा आहे त्यामागे असंख्य अडचणी येतात म्हणून सुरुवातीला मर्यादीत क्षेत्राचा अभ्यास करून निष्कर्ष काढण्याचे ठरविले.

## उद्दिष्टे —

- १) चहाच्या सांस्कृतिक महत्वाबरोबर आरोग्य विषयी माहिती करून देणे.
- २) चहाचे फायदे स्पष्ट करणे
- ३) चहाच्या सवयीचे परिणाम अभ्यासणे.
- ४) चहा खरेदी व प्रकाराबाबत माहिती देणे.
- ५) चहा व बीएमआय यांचा संबंध शोधणे

## गृहितके —

- १) आरोग्याच्या दृष्टीने चहाचे फायदे अभ्यासणे.
- २) चहाच्या सवयीतून होणारे तोटे पहाणे
- ३) चहाबाबत जनजागृती करणे.

## व्याप्ती

चहामध्ये समायनो एसिड्स, कार्बोदके, क्षार, लोह, कॅफेन व फ्लॅवनाइड्स, थिओफायलिन यासारखे घटक असतात. म्हणजेच (प्रमाण) फ्लॅवनाइड्स मुळे प्रतिकार शक्ती वाढते, हृदयासाठी उपयोगी कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी, कर्करोगाचा प्रतिबंध करण्यासाठी, पचनसंस्थेचे कार्य सुरळीत पार पाडण्यासाठी, महिलामधील मुत्रमार्गाच्या कर्करोगाचा प्रतिबंध करण्यासाठी.

**थिओफायलिन** — दम्याच्या रूग्णांना व श्वास विकारावर उपयोगी, कफ बाहेर पडण्यास उपयुक्त.

चहा एक डाययुरेटिक पेय आहे. मुतखडा, ऑसिडीटी यावर उपयुक्त असतो.

म्हणून चहाला कषाय म्हणतात.

कॉटेचीन व कॉटचीन टॅनीन	२६:
प्रथिने	१५.७:
कॉफिन	२.७:
नायट्रोजनयुक्त पदार्थ	८.७:
शर्करा	४.१:
स्टार्च	१.९:
पेक्टिन	१२.७:
सेल्यूलोज	७.३:
लिग्निन	६:
राख	४.९:

याशिवाय बाष्पनशील तेल, एंझाइम, लेश, मुलद्रव्ये असतात. एंझाइममुळे पचनशक्ती वाढते.

चहापिणाच्याचे डी व्हीटॅमिनची लेव्हल वाढते.

चहाचा उपयोग मेंदुपेक्षा स्नायूला अधिक होतो.

केस, नख व चेहऱ्याच्या सौंदर्यासाठी चहाच्या पाण्याचा उपयोग करतात.

### संशोधन पध्दती

सर्वेक्षण पध्दतीचा वापर केला

चहा पिणाच्या व न पिणाच्यामध्ये सर्व सामाजिक घटकांचा समावेश आहे. यामध्ये व्यवसायिक २०, डॉक्टर २०, चहा पिणारे ७० व चहा न पिणारे ४० यांना प्रश्नावली दिल्या व त्यांचे विश्लेषण केले असता डॉक्टर हे आरोग्याच्या दृष्टीने सल्ला देवू शकले.

प्रथम डॉक्टरांचे सर्वेक्षणाचे विश्लेषण केले

जवळ जवळ ९८: डॉक्टर चहा पितात व चहातील टॅनिक अॅसिडमुळे प्रेरीत होवून उत्साह वाढतो. रक्तदाब, आजारपण, अॅसिडीटी यांचा संबंध नाही. रिकाम्या पोटी चहा घेताच अॅसिडीटी होवू शकते. परंतू प्रमाणात घेतला असता आरोग्यास उपयुक्त जास्तीत जास्त डॉक्टर हर्बल किंवा ग्रीन टी पिण्यावर भर देतात.

### व्यवसायिक

शारिरीक कष्ट करणारे लोक अधिक चहा घेतात तर बैठे काम करणारे बिनसाखरेचा व कमी साखरेचा चहा घेतात. उन्हाळ्यातही लोक चहा घेतात व चहामध्ये पावसाळ्यात आल, वेलची, तुळस, गवती चहाची मागणी असते.

### चहा पिणारे

चहा पिणाऱ्या ९६ लोकांना पित्त, शुगर, रक्तदाबाचा त्रास नाही. परंतू सवयीमुळे डोके दुखते, ९९ लोक साखरेचा चहा पितात. परंतू ग्रीन टी विषयी माहिती नाही.

### चहा न पिणारे

चहा न पिणारे शारिरीक व्याधी वाढतात. पित्त, शुगर वाढते, टॅनिक अपायकारक उष्णता वाढते, भुक मंदावते, परंतू पूर्ण माहिती नाही.

### निरीक्षण

सर्वेक्षणातून मिळालेल्या माहितीवरून

चहाचा बीएमआय वर होणारा परिणाम अभ्यासला यासाठी नमुना पध्दती वापरली. जी दोन प्रकारची असते यादृच्छिक व पध्दतशीर पध्दत याठिकाणी मी यादृच्छिक (तंदकवउ) पध्दतीचा वापर केला आहे.

ठडप व व्यक्तीवजन (ज्ञह)

(उची)<sup>३</sup> (उची मी. मध्ये)

याचा व ठड चा तक्त्याचा वापर करून तुलनात्मक अभ्यास केला त्याची निरीक्षणे पुढीलप्रमाणे

चहा न पिणारे

डॉक्टर

अ.क्र.	पाहिजे असलेला ठड	सध्याचा असलेला ठड
१	१९.३	२३.८
२	२७.५	२७.८
३	२७.६	३२.५४
४	३०	३२
५	२७.६	३०.२
६	२८.१	२७.३
७	२६.४	२६.८
८	२२	२३.०४
९	२५.३	२६.०३
१०	२७	२७.२

अ.क्र.	पाहिजे असलेला ठड	सध्याचा असलेला ठड
१	२४.२	२४.६
२	२७.३	२६.७
३	३१.१	३०.८
४	२७.४	२७.५
५	२८	२७.७
६	२७.२	२७.०८
७	२६.४	२६.७
८	२७.५	२७.८
९	२५.८	२५.४
१०	३१.६	३२

चहा पिणारे

अ.क्र.	पाहिजे असलेला ठड	सध्याचा असलेला ठड
१	२२.५	२२.४
२	२१.१	२२
३	२३.८	२३.८
४	२३.१	२२.९
५	२६.५	२६.४
६	२५.३	२५
७	१८.७	१८.३
८	२२	२१.६
९	३०.५	३१.२
१०	२२.३	२३.२
११	१५.७	१५.६
१२	२७	२६.६
१३	२३.९	२३.६
१४	१८.७	२०
१५	२५.३	२०.१

अ.क्र.	पाहिजे असलेला ठड	सध्याचा असलेला ठड
१	२२.७	२२.२
२	१८.७	१६.९
३	१८.७	१६.९
४	२०.४	२०.०६
५	१९.६	२०.३
६	२५.१	२३.५
७	१९.४	१८.८
८	२४.९	२४.७
९	२०.५	२०.०४
१०	१७.७	१६
११	२२.३	२१.९
१२	१७.५	१७.४
१३	१८.८	१८.६
१४	२३.१	२२.९
१५	२४.२	२४.०८

यासाठी मी यादृच्छे मधील

क त्र म्क व त्द त्र र्क  $\sqrt$  छ्ध

द

या सुत्राचा वापर केला.

ठडप म्हणजे ठवकल डें प्दकमग

श्शरीर वस्तुमान निर्देशांक

वजन व उंची नुसार जागतीक आकडेवारी

ठडप

निष्कर्ष

१८.५०	कमी वजन
१८.५० ते २४.९९	संतुलित वजन
२५ ते २९.९९	जास्त वजन
३० ते ३४.९९	वर्ग १

यावरून व वरील निरीक्षणावरून

जो माणूस २ किंवा ३ कप दर दिवशी पितो त्याचा ठडप हा कमी (२५.९ ते २८.०) एवढा असतो व त्याचे वजन संतुलीत वजनाच्या आसपास आहे.

जो माणूस चहा पित नाही त्याचा ठडप हा अधिक आहे व त्याचे वजन जास्त आहे. तसेच त्याचा डब्ल्यू सी (मेदबुध्दी) चरबी अधिक असते.

तर डॉक्टरचा ठडप हा संतुलित व आवश्यक तेवढा किंवा आसपास आहे.

यावरून चहा व ठडप तसेच डब्ल्यू. सी चा संबंध आहे व ठडप जर अधिक असेल तर हृदयरोग, मधुमेह व कॅन्सर, हायपरटेन्शन यासारख्या रोगांचा सामना करावा लागतो.

ठडप वरून डब्ल्यू सी चेक केला जातो.

अतिशय गोड व कोरा चहा पिणाऱ्याचा ठडप हा सुध्दा संतुलित आहे कारण त्याच्या श्शारिरीक हालचाली अधिक असल्यामुळे उर्जा पूर्णपणे श्शारिरीक कष्टासाठी वापरली जाते म्हणून अधिक गोड चहा पिवून मधुमेहाचा त्रास होत नाही.

### उपाय

१) चहा जास्त उकळल्यामुळे कॉफीनचे प्रमाण वाढते व कडक होते म्हणून चहा जास्त उकळू नये.

२) अति उकळलेला चहा पिणाऱ्याची पचन श्शक्ती बिघडून आम्लपित्त, अल्सर, सांधेदुखी, अंगदुखी व मलावरोध बळावतात म्हणून अति उकळलेला टपरीवरील चहा पिऊ नये.



- ३) जेव्हा चहामध्ये दूध मिसळले जाते तेव्हा थीफलेविन्स आणि थिरोबिगीन्स चा प्रभाव सुरू होतो मात्र फायदा मिळत नाही तसेच दुधातील प्रोटीने व कॉल्शियमचा फायदा होत नाही. तसेच कफ-पित्त व उष्णता वाढते त्यामुळे स्पेशल चहा पिवून समाधान मिळते हे मनातून काढून कोरा चहा घ्यावा.
- ४) अॅल्युमिनिअमच्या भांड्यात उकळलेला चहा घेतल्यास अल्झायमर्स (स्मृतीनाश) सारखा विकार होतो म्हणून अॅल्युमिनिअमच्या भांड्यात उकळलेला चहा घेवू नये.
- ५) चहामध्ये चहा पावडरच्या ऐवजी धणे, जिरे, वेलची व दालचिनी वापरून केलेली पावडर असल्यास तो चहा आरोग्यदायी आहे.
- ६) अन्नातील लोहाचे शोषण व्यवस्थित होण्यासाठी जेवणाबरोबर किंवा २ तासापर्यंत चहा घेवू नये.

### निष्कर्ष

डॉक्टरांच्या म्हणण्यानुसार व त्याच्या एकंदरीत निष्कर्षानुसार मला असे वाटते की,

- १) चहा हा जास्त उकळून घेवू नये.
- २) वजनाचे नियंत्रण करण्यासाठी कोरा चहा घ्यावा.
- ३) चहा कमी दूधाचा असावा.
- ४) साखरेचे प्रमाण कमी असणारा चहा घ्यावा.
- ५) चहा दिवसातून २ कप घ्यावा.
- ६) आरोग्यासाठी ग्रीन टी घ्यावा.
- ७) योग्य प्रमाणात चहा घेतल्यास चहा आरोग्यदायी आहे म्हणून आरोग्यासाठी प्रत्येकाने चहा घेणे आवश्यक आहे.
- ८) चहा घेणाऱ्याचा ठडप हा प्रमाणात आहे. त्यामुळे इतर आजारांपासून संरक्षण होते.
- ९) योग्य व्यायाम करणाऱ्यांनी गोड चहा घेतल्यास आरोग्यावर परिणाम होत नाही. शरिरातील साखर वाढत नाही.

### संदर्भ ग्रंथ

- १) मासिक
- २) वर्तमानपत्र सकाळ, प्रहार, फॅमिली डॉक्टर
- ३) विश्वकोष
- ४) रायगड जिल्हा निहाय सांख्यिकी माहिती अहवाल
- ५) रायगड जिल्हा निहाय आर एम एम अहवाल
- ६) संशोधन
- ७) जोरहार टी रिसर्च असोसिएशन आसाम
- ८) महाराष्ट्र राज्य मराठी विश्वकोष निर्मिती मंडळ, मुंबई
- ९) आयुर्वेदाचार्य राहूलकोळचा लेख
- १०) ज्ञानज्योती लंडन ज्येष्ठ भवेमए प्धीपतवए ज्वाउपेजल – प्ततंतव व्हनदपए कमचजउ वी चचसपमक इपवबीमउपबंस वी ळववहसम इववा
- ११) वृं वतहू मइपजम
- १२) चइसपेी चंचमत वी क्तण त्वे त् श्रदेवदण

# Dhanashree Publications

Flat No. 01, Nirman Sagar CHS,  
Thana Naka, Panvel, Raigad - 410206



[www.research-chronicler.com](http://www.research-chronicler.com)