Impact Factor 6.192
www.sjifactor.com

p-ISSN 2349-9370
e-ISSN 2582-4848

Vol. 9 Issue 1
Oct. 2022
Regular Issue 1

Research Journal of India

Print and Online
www.researchjournal.net.in
www.indiramahavidyalaya.com

Peer Reviewed Multi-Disciplinary
Annual National Indexed Research Journal
Published as per UGC (India) Guidelines

Published By
DBMRC
INDIRA MAHAVIDYALAYA
KALAMB, DISTT. YAVATMAL, MAHARASHTRA 445 401 (INDIA)

Impact Factor 6.192 p-ISSN 2349-9370 e-ISSN 2582-4848

RESEARCH JOURNAL OF INDIA

Peer Reviewed Annual National Research Journal for
Multi-Disciplinary Studies since 2014

Volume 9 Issue 1 October 2022 Regular Issue 1

Chief Editor
Dr. Pavan Mandavkar
Principal, Indira Mahavidyalaya & Chairman, DBMRC
President, Sant Gadge Baba Amravati Vidyapeeth Marathi Pradhyapak Parishad, Amravati

Associate Editor
Dr. Veera Mandavkar
Director, Dr. Bhau Mandavkar Research Centre (DBMRC)

---- Editorial Board ----
Prof. R.M. Wath **Dr. G.P. Urkunde** **Prof. N.V. Narule**
Prof. S.Y. Lakhadive **Dr. K.R. Nemade**

Invited Editors
1. **Vikram Raje,** 4, Alderman Willey Close, Wokingham – RG41 2AQ, Berkshire, UK
2. **Vishal Dahalkar,** 20747, N Margaret Ave, Prairie View, IL 60069 USA
3. **Dr. Anita Gupte Patil,** Auckland, New Zealand
4. **Ranjit Raje,** 201/83 Whiteman Street, Southbank, Melbourne, VIC-3006, Australia

Advisory Board
Mrs. Sonali Dahalkar, 20747, N Margaret Ave, Prairie View, IL 60069 USA
Dr. J. Prabhash, Former Pro-VC, Uni. of Kerala, Thiruvananthpuram, Director General of State institute of parliamentary affairs, Visiting fellow of diff. Uni. Australia, USA
Dr. Ramesh Mangal, NAAC Assessor, Ex. Principal, MKHS Guj. College & Director SVCC, Indore, M.P.
Dr. Rajesh Vyas, NAAC Assessor, Principal, Christian Eminent College, Indore, M.P.
Dr. Anil Gajbhiye, Ex. Principal, Govt. college Sardarpur, Dist. Dhar, M.P.
Dr. Shashikant Sawant, Ex. H.O.D., Marathi, Vikram Vishwavidyalaya, Ujjain, M.P.
Dr. Dineshkumar Joshi, Ex. Registrar, S.G.B. Amravati University, Amravati
Dr. P.W. Kale, Ex. Dean, Faculty of Commerce, S.G.B. Amravati University, Amravati
Dr. R.A. Mishra, Principal, Amolakchand Mahavidyalaya, Yavatmal
Dr. U.V. Navalekar, Principal, Abasaheb Parvekar Mahvidyalaya, Yavatmal
Dr. J.M. Chatur, Principal, Smt. Nankibai Wadhwani Kala Mahavidyalaya, Yavatmal

Publisher: Dr. Mrs. Veera Mandavkar, Director, Dr. Bhau Mandavkar Research Centre
Indira Mahavidyalaya, Kalamb, Dist. Yavatmal, Maharashtra 445 401(India)
E mail – **researchjournalofindia@gmail.com** Alternate mail id – **marathipradhyapak@gmail.com**
Telephone: 07201-226147, 226129, Mob. Chief Editor: 9422867658, Director & Publisher: 9403014885
Websites: **www.researchjournal.net.in** **www.indiramahavidyalaya.com**
Printer: Seva Prakashan, Vijay Colony, Rukmini Nagar, Amravati, Maharashtra 444 606
Cover Page Design & Computer Work: Dr. Pavan Mandavkar

Online Access: Free / Subscription for hard copy for a year including special issues Rs. 500/-
by Cheque/DD/netbanking in favour of **Director, Dr. Bhau Mandavkar Research Centre,** A/c No. 60175373000, Bank of Maharashtra, Branch - Azad Maidan Road, Yavatmal, IFSC - MAHB0000047

From the Bench of Editor

On behalf of the Board of the editors of **'Research Journal of India' (RJI)**, I am glad to present the Volume 9, Issue 1 of the journal with expectation of a warmed welcome from the researchers and educationist.

The purpose of research is to inform action. Thus, study should seek to contextualize its findings within the larger body of research. Research must always be high quality in order to produce knowledge that is applicable outside of the research setting with implications that go beyond the group that has participated in the research. Furthermore, the results of study should have implications for policy and project implementation.

Research draws its power from the fact that it is empirical, rather than merely theorizing about what might be effective or what could work, researchers go out into the field and design studies that give policymakers hard data on which they can base their decisions. Furthermore, good research produces results that are examinable by peers, methodologies that can be replicated, and knowledge that can be applied to real-world situations. Researchers work as a team to enhance our knowledge of how to best address the world's problems.

Research design has a significant impact on the reliability of the results obtained. It thus acts as a firm foundation for the entire research. It is needed because it facilitates the smooth functioning of the various research operations. It makes the research as efficient as possible by giving maximum information with minimal expenditure of effort, time and money. The design helps the researcher to organize his ideas, which helps to identify and correct his flaws, if any. In a good research design, all the components with each other or go together with each other in a coherent manner.

'Research journal of India' is both with print and open access and also welcomed by different academic forums. Average download per article is increasing day by day. No doubt, RJI supports to build a stronger community in research.

- **Dr. Pavan Mandavkar**
  Chief Editor, RJI

Important Links

UGC Checklist Criteria

http://www.researchjournal.net.in/first/second/UGCChecklistCriteria/

UGC-CARE Format

http://www.researchjournal.net.in/first/second/CareFormat/

Instructions To Authors

http://www.researchjournal.net.in/first/second/InstructionsToAuthors/

Journal Ethics

http://www.researchjournal.net.in/first/second/JournalEthics/

Journal Evaluation Method

http://www.researchjournal.net.in/first/second/JournalEvaluationMethod/

Instructions To Reviewers

http://www.researchjournal.net.in/first/second/InstructionsToReviewers/

Plagiarism Policy

http://www.researchjournal.net.in/first/second/Policies/

(**Note:** All rights are reserved with the Publisher & Editorial Board. The opinion expressed are of the authors & the association advisory board, editorial board as well as the peer committee does not hold any responsibility for any of the views expressed. Judiciary matter in Kalamb Court only.)

Index

	From the Bench of Editor	Dr. Pavan Mandavkar	2
	Index		3
1	Realignmenting Rohinton Mistry's: A fine Balance	Prof. Prashant S. Jawade	4-6
2	Modern Life Style of youth in Indian society and Challenges	Dr. Shantaram Chavan	7-12
3	Documentation for Revised NAAC Assessment & Accreditation Process	Dr. Sachin G. Mahajan	13-17
4	शासकीय स्तरावर राबविण्यात येणाऱ्या शैक्षणिक योजनांचा अभ्यास	डॉ. तक्षशिला मोटघरे	18-21
5	आचार्य अत्रे यांचे चित्रपट	डॉ. राजेंद्र थोरात	22-24
6	राष्ट्रसंत तुकडोजी : अभंगातील भक्तितत्व	प्रा.डॉ. दिनेश की. राऊत	25-30
7	संत तुकारामांची धर्मविषयक सुभाषिते	प्रा. बापूराव सहदेव डोंगरे	31-33
8	सुगंध माझ्या मातीचा : बालकविता संग्रहातील बालकांचे भावविश्व	डॉ. मिलिंद कांबळे	34-37
9	खिलाडीयो द्वारा जलग्रहण एवम् निर्जलीकरण और खेल पेय का महत्व	डॉ. भारत राजाराम चालसे	38-44
10	ज्ञानेश्वरांची प्रतिमानसृष्टी	प्रोफे. डॉ. सुलभा खर्चे	45-48
11	२००० नंतरच्या मराठी कवितेतील स्त्रीवादी जाणिवा	सुजाता राऊत[१] डॉ. बाळासाहेब लबडे[२]	49-53
12	मराठी गझलेतील राबता : एक आकलन	रोहिदास पोटे	54-61
13	राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांचा वैवाहिक जीवनविषयक विचार	प्रा. डॉ. संतोष विष्णू चतुर	62-66
14	डॉ. जनार्दन वाघमारे यांचे शिक्षणविषयक मूलगामी विचार	प्रा.डॉ. विजयकुमार खंदारे	67-71
15	मानवी स्त्री आणि गर्भावस्था	प्रा. रमेश नानजी गावित	72-78

Realignmenting Rohinton Mistry's: A fine Balance

Prof. Prashant S. Jawade
Indira Mahavidyalaya, Kalamb, Dist. Yavatmal, Maharashtra, India
Email: bhaktijawade@gmail.com

Abstract:

Rohinton Mistry is an eminent writer from Parsi community in India As he wished to become pop singer he migrated Canada in his early twenties. He admitted that his migration was the fashion of the time in those days to establish career in foreign land .As a Parsi Indian and emerging writer of Canada he suffered and faced many challenges he depicted the sorrows and sufferings of immigrants who migrated for education career prospects purposes etc which sharpen his writings. His keen observation of India with its customs traditions, societal nature and life style n his youth period he forced to write about India. His masterpiece novel A Fine Balance (1995) is set in an unnamed citified area that the reader can easily guess as Bombay, which is the author's native place. Being prominent Diasporas writer, his novels explicated the emotional suffering of immigrant writer's who had birth as Indian but inhabited away from Motherland. The vivid and compassionate depiction of poverty existed in India and India's post colonial greedy politics, exploitation corruption oppression and communal violence. Mistry exposed the social and class differences which stretches the contemporary reality in his novel. The insight description of rural India with poverty, injustice and terror of caste system with urban setting is also. There are four protagonist a woman and three men with minor characters each character has their own story and they are residing under one roof in the city. The novel is scanning the pains and sufferings of poor individuals.

Keywords: Diaspora, Migration, Parsi, Subaltern, Immigrant, Untouchability, Post-colonialism, And Displacement.

Introduction and Review:

Rohinton Mistry's is socio-political novelist and significant writer of 20 thcentury of Indian Diaspora. His '*Fine balance*' is masterpiece among his novels which received the Common Wealth Writers Prize and Giller Prize for the best Canadian novel. In this novel the portrayal of India is depicted with different perspective. The novel is set in the background of 1975. With his sensibilities, realism and transparent style he also throws light on Parsi community's life style and bondage of brotherhood in hard time of state emergency. 1975. The exploitation of lower class, problem of wages, untouchability continued after independence it can be observed through the character of Thakur Dharamas who had given inferior treatment to lower caste people and exploits them.Mistry quoted that the atrocities towards the untouchable people / community suffered even post independence period.The Mahatma's teachings /message about eradication of untouchability. Mistry observed the life of slum dwellers of Dharavi and Kurla in Mumbai so the novel also dealt with problems of Indian slum areas, such as improper residential space, unhealthy conditions, need for privacy, and demand of basic amenities which are all part and parcel of the lifestyle of Indian slum dwellers. Rohinton Mistry had focused on the fact that people in India carry on their daily affairs of life in crucial condition also. The characters like. Maneck represented the youth of india in suppressed state during the emergency. The friend of Maneck Mr. Avinash a student union leader murdered in doubtful way. The murder of Avinash shocked the Maneck. Several incidents of violations of human rights were registered in that time arrogance of power devaluation of democracy is also documented in the novel.

The opening of the novel introduced all the main characters at once and then each character is given full space to specify the role of them. The novel also offer the historical

scenario of modern india of the twentieth century the novel took place in 1975 again and goes into the flashback. The novel reflected the race, religions, cultures politics existed on the same land of India. In the preface the three male characters travelling in train in the crowded city the first character is eighteen year old Maneck Kohlah son of wealthy and bureaucratic family of soft drink industry who is studying in the college and returning from college .he is in the train when the train sudden break the textbooks drops into the lap of Ishtar Darji and his nephew Omprakash who is travelling for city to do some work. The lying of dead body on the track is the reason to sudden stop of train. That dead body is revolves round in the entire novel. In the sane town all three men met as they never would seen and spoke .they are from different castes they discussed with each other in their speaking they soon realized that they are having the journey of same place and same address of woman Dina Dalal. In her apartment Maneck is residing on the rent and there Ishwar and Omprakash is finding tailoring work in the same apartment. The first chapter showed the sad story of Dina and through her character the plight of women in the Indian society can be examined. She is belonging to intense personality and always fearful about her future. After her husband she adopted sewing dresses for clothing manufacturer at home which is not licensed she faced the economical problems and doing the business but losses her eyesight she is willing to hire to other workers for sewing job. Ishwar and Omprakash knew this news and rush to want that work. Even with the labourers and co workers Dina was not comfortable with her business. Her position was in progress. She has only two alternatives either she continued her distasteful job or to live with his brother accompanying his family. She chose the first one.in the next phase / chapter of novel 'In a Village by a River Mistry narrated the personal histories of Ishwar and his nephew in this Mistry reported the untouchability rendering for Chamaaras community. This community was appointed to dispose the dead animals and pluck out the leathers from it and make its use to manufacture shoes and leather goods. Ritually this job is not pure as they touched the dead animals it was only assigned for the untouchables. The Indian Government banned the caste discrimination in 1955still it was continued in the country and Ishwar and Om were the victims of cruelty and inhumanity at every step. Being low caste Ishwar and brother Narayan were not permitted to take education in public school and live with the upper caste children. Due to kindness of Muslim man who sheltered them and taught them to sew. In adult stage he was killed to refuse the misuse of his voting right. It was the prevalent exercise that the chamaars ballet papers were filled at voting booth. The Narayan opposed to hand over his unmarked ballet paper, he was harassed and murdered. Ishwar took the decision to take Narayan's son Om and train him in sewing as he discarded the traditional job of Chamaars that the other members of society are doing which is not considered as good by the society. he refused the job of dead cattle transportation and removal of leather for the feeling of contamination he engaged with the tailoring. It is reasonable that these people/ characters are bitter and cynical. Inspite of this Ishwar and Om are strongly willing to make their future bright by working hard to earn money make the life comfortable and search a good life partner for Om. When they appeared in the city it is difficult to manage but the plus point is that Dina appointed them for the tailoring but they haven't comfortable house for residing, at last Dina allowed them to sleep in the tailor's porch and they fulfill the problem of sleeping at night.

The third section of book is The Mountains' in this the character of Maneck Kohlah and his family is displayed. the royal family is land owners they were suffered at the time of partition between India and Pakistan Kohlah's land were turn into Pakistan.and that was confiscated. Without this property Maneck's father is hard working personality and brilliant also it discovered the formula to prepare soft drink and production was started. Soon his family became rich and prosperous again. The longing of forefathers land became wish of Old man. He always haunted by the past loss of his family's land. Maneck is an inspired personality and he has spirit to accept the changes occurred in the world. Accordingly he was excited to know the new changes in India. He is always eager to know about new roads and other essential infrastructure which make the India shinning. He is interested to plan for new India. Om and Ishvar Maneck met on the train travelling to Dina's rented room. Only the Maneck was experiencing happy life in the city. But internally he was miserable and living in fearful ambience as the illegal political activities happened in the colleges. The overruling is the cause to kill many youngsters at the hands of

authorities in such institutions. In these circumstances Avinash was tortured and killed. The remembrance of his dear friend and death of his sister disturbed the metal balance of Maneck, ultimately forced Maneck to self-destruction.

Conclusion:

Mistry's *A Fine Balance* is social documentation of cultural political scenario of India in which he depicted the miserable condition of lower caste people and weaker sections of society. In the colonial and post period of independence. The domination of upper caste people is remain there even though the government passed the law against the untouchability. As the story started of every character spoke about the tragic incident happened with them. The Chammars suffered as they are the subalterns who are denied equality and respectable position as human beings and treated worse than animals by the upper caste people. "There is a dead cow waiting for you, he [Thakur] notified Narayan through a servant." Apart from that Mistry's representation of India and Indian culture -- Mistry's novel earned enormous popular acclaim in 2001 when Oprah Winfrey selected it for her book. Being NRI Mistry' novel is noteable example of Indian novel written about India who supervised it minutely.

References:

Mistry, Rohinton, *A Fine Balance*, Faber and Febar, 2002.

Dodiya, Jayadipsinh, (Ed.), *Indian Woman Novelists in English*, New Delhi: Sarup & Sons, 2006.

Ross R L 1999 Seeking and Maintaining Balance Rohinton Mistry fiction: World Literature Today

Walder D. Postcolonial Literature in English- Blackwell oxford

V. S. Naipaul [1992] India] a Wounded Civilization Penguin 1992

❖❖❖

Modern Life Style of youth in Indian society and Challenges

Dr. Shantaram Chavan
Associate Professor and Head
Department of Political Science
Arts, Science and Commerce College, Chikhaldara, Dist. Amravati, Maharashtra, India
Shantaramchavan1968@gmail.com

Abstract:

India will not be able to realize its true growth potential its youth is not able to participate effectively and productively in its economy.There are a number of factors which are responsible for change in Indian society. Change may occur through incorporation. Incorporation occurs when a society adopts a new element and makes it part of itself.Youth is a period of life which is heightened in its emotional aspects. The sexual drive is highest at this time of life, which the youth need to be able to control and sublimate through socially approvable behaviours. Most young people are presumed to be healthy but, as per the report of world health organisation, an estimated 2.6 million young people aged 10 to 24 yrs. die each year and a much greater number of young people suffer from illnesses 'behaviours' which hinder their ability to grow and develop to their full potential. Nearly two-thirds of premature deaths and one-third of the total disease burden in adults are associated with conditions or behaviours initiated in their youth such as tobacco use, physical inactivity, high risk sexual behaviours, injury and violence and others. Most of these problems are linked with social determinants and lifestyles operating and interacting in complex environments. Developmental transition of young people makes them vulnerable particularly to environmental, contextual or surrounding influences. Various observations indicates that youth are lying face down to a number of health impacting conditions due to personal choices, environmental influences and lifestyle changes including both communicable and non-communicable disorders and injuries. After all these problems we must need to be done for the Problems for their Solution.

Key words: lifestyle changes, Challenges, role, youth, Indian society, family norms, Solution

Indian Youth:

India has fifth of the world's youth. Half of the Indian population is below the age of 25. India's young population is its most valuable asset and most extreme challenge. It provides India with a unique demographic advantage. But this opportunity will be lost without proportionate investment in human capital development. As India undergoesspeedy and simultaneous economic, demographic, social and technological shifts, but India must ensure that its growth is comprehensive and is collective by all sections of the society. India will not be able to realize its true growth potential its youth is not able to participate effectively and productively in its economy.Keeping in view the important role which the youth can play towards national development as well as the emerging health problems of the youth, WHO declared 1985 as the International Youth Year .In order to understand which skills and jobs India's young people want, and assess whether the current education system meets these aspirations, the World Economic Forum and the Observer Research Foundation collaboratively conducted a survey of more than 5,000 youth in India.The results indicate that young Indians are ambitious and show greater autonomy in their career decisions. They acknowledge changing skill requirements and are eager to pursue higher education, undergo additional training and enrol in skill development programmes. At the same time, various factors are blocking their ambitions and preventing them from adapting effectively to the changing nature of work.

Some Factors Responsible for Change in youth of Indian Society:

There are a number of factors which are responsible for change in Indian society. Change may occur through incorporation. Incorporation occurs when a society adopts a new element and makes it part of itself.

1) Urbanisation:

Urbanisation is a factor that has affected our society. Urban population has grown-up at a faster rate in our country in the last few decades. The researcher Gore (1968) has maintained that the urban families show a shift away from joint family norms in their attitudes, role perceptions, and in their behaviour. For example, in the area of decision making in the urban families, unlike the rural families, parents rather than the eldest males take decisions about their children. Similarly, urban people who favour the idea of brothers living together after the death of parents are fewer than the rural people with the same attitude.Changes in cities are also reflected in many other social systems. The kinship relations in the urban areas are not so close as in the rural areas. Whereas in cities, only primary and secondary kin have intimate contacts, in villages, the relations are extensively extended to tertiary. The role of urbanisation in changing various social systems has been very important. Cities provide increasing opportunities for new occupations and higher education. Those who turn from the traditional family occupation and take to new professions show a greater shift in their attitudes than those who follow traditional occupations.Similarly, educated persons in urban areas are less in favour of, if not less conforming to, joint family norms. It may, however, be maintained that change in attitudes has direct relationship with length of stay in the city. Cities provide opportunities to females also for gainful employment and when woman starts earning, she seeks freedom. She tries to separate from her husband's family of direction. Urban residence, thus, seems to introduce a certain measure of variation in family pattern in our society.

2) Industrialisation:

Industrialisation has brought about economic and socio-cultural changes in our society.In the economic field, it has resulted in specialisation in work, occupational mobility, monetisation of economy, and a breakdown of link between kinship and occupational structures.Industrialisation also affected in the social life, it has resulted in the migration of people from rural to urban areas.All these changes have modified our family system. While the population movement from the rural to the urban areas has led to decline in authoritarian power, growth of secularism has developed a value system which emphasises individual initiative and responsibility. Thestudy of various sociologists, explained that, when man worked in the family and all family members helped him in his work, there was more intimacy among the family members but now since he works in the industry away from the family, the intimacy in relations has been adversely affected.The effect of industrialisation on the pattern of family relationship is also evident from the decline in self-sufficiency of the family, and attitudinal changes toward family. Industrialisation has, thus, contributed clearly to the creation of a new social and psycho-logical setting. Interaction and commonality among cultural regions too is reflected in shared cultural behaviour, which is also true for large number of communities across regions and territories. Such cultural behaviourbelongs to technologies of occupation, skills and division of labour. Most communities have also moved away from their traditional occupations. This changes and awareness, together with high aspirations, introduces in the social system a measure of tension and conflict now noticeable in various dimensions of our social life.

3) Education:

Education is a priority and everyone's birthright. A good education is like a boon in one's life, opening up a host of opportunities**.** Education has not only brought about changes in the attitudes, values and ideologies of the people but has also created distinctive feelings. The increasing education not only brings changes in the philosophy of the person but also provides new avenues of employment to the latter. After becoming economically independent, women

demand more voice in family affairs and also refuse to accept anybody's dominance over them. This is the education brings changes in relations in the family **.**The researchers Deasi (1964) and Ross (1961) have also referred to the reciprocal in-flounce of educational system and family system on each other. The former has referred to the working of education against the joint family in two ways: one, by emphasising individualism, it puts before people the concept of the type of the family which is contrary to the prevailing concept of joint family, and two, it prepares people for occupations which cannot be found in their native places, as a result of which they separate from the family and live in areas which provide them the occupations suited to their educational equipment.In earlier generations, children enjoyed being children. But today, with the beginning of satellite television and internet, children are bombard with unwanted information. They are exposed to some adult-related content too, which is not at all favourable for their delicate minds. The concept of childhood becomes problematic**.**It is not the level of education of the head of family or the whole household that may be the proper indication of the effect of the different views.

In such cases, however, if by chance their sons fail in examinations or do not come up to the mark, they bring disappointment to their parents. In a few such cases, parents start irritating their children and this becomes so extreme that sons' ability to succeed is crippled and they break off from their parents. But at the same time, there are some parents who, because of their poverty, are not very keen about their children's education, but their children are extremely ambitious.Schools play a major role in teaching life skills to young minds and their attempt must be recognized. It is reasonable to expect that these sacred places of learning would prove as safe havens for children. But increasing cases of crime in school makes problems in the society in coming days and may serious full-fledged crimes like stabbings, fighting and suicides. In the case of females also, educated girls develop new attitudes towards husband, children and family, and clash with their convention- minded mother-in-law and insist on separate households. All this shows the impact of education on family pattern. As the level of education rises, the percentage of those in favour of the nuclear family increases and the percentage of people who conform to the pattern of joint family livingdecrease.

4) Inadequate employment opportunities and Poverty:

Poverty is really affecting the society and youths are also getting victimized. Unemployment in all sections in India is increasing, particularly in the higher educated groups. A high percentage of youth, after graduation at Bachelor's level or at post-graduation levels in various disciplines remain unemployed.By some research it has been observed that one year of unemployment reduces the life expectancy by five years. Various health problems like hypertension, cardiac problems, psychoneurosis, depression, suicide are rising among youth.Rather than alcoholism, drug addiction, smoking, and rash driving behaviours have increased among youths. These behaviours are to take retribution against the society which has made the youth develop low selfregard due to unemployment. The youth today is face with much greater pressures of coping with living as compared with their parents. Housing, transport, medical services, number of children, care of the children, education of the children are some of the issues facing the youth before marriage. Lack of family support and guidance lays great personal responsibility on the youth to evolve their own life styles to successfully adapt to the society, keeping in view the social and family norms and expectations. Many a youth do not wish to conform to the social and familial norms and they wish to live in the society with unconventional value systems such as remaining single, living with opposite sex without marriage.

5) Health problems of young people:

In the last few years, due to socio-economic and political factors, there have been increasing health problems among the youth: unemployment, suicide, alcoholism, sex-related offences and general adjustment are common problems in the youth. According to various observation and survey, the youth in India form one of the most vulnerable groups, who on the

one hand are expected to be the leaders to determine the destiny of India, and on the other hand, are an exploited and puzzled group. Youth is a period of life which is heightened in its emotional aspects. The sexual drive is highest at this time of life, which the youth need to be able to control and sublimate through socially approvable behaviours. Most young people are presumed to be healthy but, as per the report of world health organisation, an estimated 2.6 million young people aged 10 to 24 yr die each year and a much greater number of young people suffer from illnesses 'behaviours' which hinder their ability to grow and develop to their full potential. Nearly two-thirds of premature deaths and one-third of the total disease burden in adults are associated with conditions or behaviours initiated in their youth such as tobacco use, physical inactivity, high risk sexual behaviours, injury and violence and others.Most of these problems are linked with social determinants and lifestyles operating and interacting in complex environments. Developmental transition of young people makes them vulnerable particularly to environmental, contextual or surrounding influences. Various observations indicates that youth are lying face down to a number of health impacting conditions due to personal choices, environmental influences and lifestyle changes including both communicable and non-communicable disorders and injuries. Youth are also suffering from road traffic injuries, suicides, sexually transmitted infections, unplanned pregnancies, homelessness, violence and like theseseveral others. This is a period where right interaction with the opposite sex is learned. It has been estimated that reproductive health problems are steeply rising - teenage marriage and pregnancy, teenage pregnancy outside marriage, sexually transmitted diseases AIDS is reported to be a critical problem among the youth in major metropolitan cities.

Need to be done for the Problems Solution:

1) The society and the individuals should change their value systems towards nature of work, earnings, and productive employment. The schools, colleges and other institutions should have facilities for counselling.
2) We must adopt the good value systems of the Western countries which result in individuals and national productivity. In Western countries, there is dignity in work. Many senior officers, such as university heads, professors and managers drive taxies, work as salesmen, and perform what we consider as low level manual jobs, as labourers to supplement their income.
3) The youth rather than being unemployed should be trained to develop an attitude to work on any odd job to gain experience or earn while learning. The technical and skill oriented educational programmes be initiated by the public and private institutions in India.
4) Most of the young people should be encouraged in India to do some part-time work whether manual or otherwise, while still being educated at schools and colleges.
5) The youth should be encouraged to pursue careers in line with their vocational interests rather than being attracted to those careers which give better status and income.
6) The ultimate factor of job satisfaction, personal realization and creative realization will depend on whether the person has chosen a career which is in line with one's aptitudes, interests and capabilities.
7) The voluntary organizations can offer counselling services regarding marriage, family planning, drug addiction, alcoholism, the medical and health services for creating awareness. The medical and health services should be easily accessible to the youth through public and private hospitals, dispensaries, health posts, and sub-centres in villages.
8) The parents should find time to spend with the youth to understand the adjustment problems which the youth might be experiencing and be friends with them, in guiding them with regard to studies, friends, vocational choices, decisions regarding marriage and concerns regarding marital adjustment. Voluntary organizations can play an important role in offering such counselling services
9) The youth, at all levels, should be involved in various kinds of programmes by the government and voluntary sectors. This will not only occupy them but will give them rich experience in planning and management of various aspects of life. The Government and the universities could

take the lead by chalking out and planning socially constructive mass programmes such as health education for rural health, literacy, etc. with the involvement of the youth.
10) Keeping in view the socio-economic conditions of the country, competitions and opportunities available, the youth should set up realistic goals and priorities.
11) Both in the family and in the educational institutions, the youth should be trained in yoga, meditation, and other techniques to cope with the distress situations.
12) The parents should always accept their children, irrespective of the sex and love their children irrespective of their performance in the schools and colleges or in life. Acceptance and love should not be performance-oriented.
13) The youth should be engaged in social services and attempt to do some good to others without expecting any returns. Such an orientation will give feelings of usefulness and long term happiness.
14) The youth should also be encouraged to develop a feeling of pride in our country irrespective of the social and economic hardships rather than being encouraged or being attracted to greener pastures in foreign countries.

Conclusion:

As India undergoes speedy and simultaneous economic, demographic, social and technological shifts, but India must ensure that its growth is comprehensive and is collective by all sections of the society. India will not be able to realize its true growth potential its youth is not able to participate effectively and productively in its economy. There are a number of factors which are responsible for change in Indian society. Change may occur through incorporation. Incorporation occurs when a society adopts a new element and makes it part of itself.Urbanisation is a factor that has affected our society. Urban population has grown-up at a faster rate in our country in the last few decades. Industrialisation has brought about economic and socio-cultural changes in our society. Industrialisation also affected in the social life, it has resulted in the migration of people from rural to urban areas. The increasing education not only brings changes in the philosophy of the person but also provides new avenues of employment to the latter. Poverty is really affecting the society and youths are also getting victimized.Unemployment in all sections in India is increasing, particularly in the higher educated groups. In the last few years, due to socio-economic and political factors, there have been increasing health problems among the youth: unemployment, suicide, alcoholism, sex-related offences and general adjustment are common problems in the youth. Youth are lying face down to a number of health impacting conditions due to personal choices, environmental influences and lifestyle changes including both communicable and non-communicable disorders and injuries.After all these problems we must need to be done for the Problems for their Solution. Some things are to be done that,the society and the individuals should change their value systems towards nature of work, earnings, and productive employment. The parents should find time to spend with the youth to understand the adjustment problems which the youth might be experiencing and be friends with them. The youth should be engaged in social services and attempt to do some good to others without expecting any returns. Such an orientation will give feelings of usefulness and long term happiness.

References:

Brown B., Jekielek S- Kids count/PRB/Child Trends Report on Census 2000. The Annie Casey Foundation, Population reference Bureau, and Child trends, Washington DC; 2005. May, [Accessed on June 20, 2012]. The Transition to Adulthood: Characteristics of Young Adults Ages 18 to 24 in America. Available from: http://www.prb.org/pdf05/transitiontoadulthood.pdf . [Google Scholar]

Dev SM, Venkatanarayana M. Mumbai: Indira Gandhi Institute of Development Research; 2011. [Accessed on December 28, 2012].Youth employment and unemployment in India. Available from: http://www.igidr.ac.in/pdf/publication/WP-2011-009.pdf . [Google Scholar]

Guttasriram Head of Community Development, Regional Agenda – India and South Asia, World--World Economic Forum articles- Indian Society: Factors Responsible for Changes in Indian Society

Menon, Ramesh and Dhillon, Amrit: Suicide Fatal Attraction in India Today, February 28, 1991

M John.-Reproductive Health, Youth and the Law. WHO Chronicle, Vol.38, No.1, 1984 78

Paxman, M John.Reproductive Health, Youth and the Law.WHO Chronicle, Vol.38, No.1, 1984 78

. Paxman.Sahni Ashok (ed) Health of the Youth and the Female Child, Indian Society of Health Administrators. Bangalore - 1991 5. Professor and Hony Executive Director, ISHA, Bangalore 76 C. Career Decision and Unemployment

Per EgilMjaavatn, Department of Education, The Norwegian University of Science and Technology,January 1, 1999-Modern lifestyle, a threat to young people's life?

Planning commission. New Delhi: 2008. Sep, [accessed on June 18, 2012].Report of the Steering committee on youth affairs and sports for the eleventh five year plan (2007-12) p. 41. Available from: http://planningcommission.nic.in/aboutus/committee/strgrp11/str_yas.pdf.[Google Scholar]

Ramnarayan.Gowri. Three As in Preventing Drug Abuse in Youth. The Hindu, April 29, 1991

REENA SAHOTA Assistant Professor, Department of Sociology, DAV College, Hoshiarpur, Punjab. - THE CHANGING LIFE STYLE OF YOUTH: A BIG CHALLANGE TO MODERN INDIA -INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH CULTURE SOCIETY ISSN: 2456-6683 Volume - 1, Issue - 10, Dec – 2017 UGC Approved Monthly, Peer-Reviewed, Refereed, Indexed Journal Impact Factor: 3.449 Publication Date: 31/12/2017 Available online on - WWW.IJRCS.ORG Page 148

Mondal Puja- (on line Article shared) Indian Society: Factors Responsible for Changes in Indian Society

Swami Vivekananda- How the modern youth can confront their problems-book-ISBN- 81-7120-948-3/2013-shriramkrisna math ,mylapore,Chennai-4

Singh Sunitha, Gururaj Gopalkrishna-Health behaviours & problems among young people in India: Cause for concern & call for action-The Indian Journal of Medical Research. 2014/ 140(2)185

Sahni Dr Ashok -Health Administrator Vol: XVII, Number 1: 75-77, pg. 18. STRESSES AND DISTRESSES IN THE YOUTH

Sahni Dr.Ashok. Stress and Health of Managers, Professionals, and the Youth, Bangalore: Indian Society of Health Administrators, 2005 6. World Health Organization: Young People’s Health - A Challenge for Society, WHO Technical Report Series 731, Geneva, 1986.

Stang J, Story M. Chapter 1. Adolescent growth and development.Guidelines for adolescent nutrition services.Minneapolis, MN Center for Leadership, Education and Training in Maternal and Child Nutrition, Division of Epidemiology and Community Health, School of Public Health, University of Minnesota. 2005. [accessed on June 20, 2012]. Available from: http://www.epi.umn.edu/let/pubs/img/adol_ch1.pdf .

World Health Organization- Adolescent health and development.WHO Regional office for South-East Asia. [accessed on January 8, 2013]. Available from: http://www.searo.who.int/entity/child_adolescent/topics/adolescent_health/en/index.html

World Health Organization. The World Health Report 1998. Life in the 21st Century. A vision for all Report of the Director-General.Chapter 3. Geneva: World Health Organization; 1998. [accessed on January 8, 2013]. Health across the life span; pp. 66–111. Available from: http://www.who.int/whr/1998/en/whr98_en.pdf . [Google Scholar]

World Health Organization; 2011. [accessed on June 8, 2013]. Young people: health risks and solutions. Fact sheet no. 345. Available from: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/en/index.html . [Google Scholar]

❖❖❖

Documentation for Revised NAAC Assessment & Accreditation Process

Dr. Sachin G. Mahajan
Librarian
Arts, Science and Commerce College, Chikhaldara
Mobile: 9421788151, Mail : sgmascc@gmail.com

Abstract:

Being NAAC coordinator and has experience of three NAAC cycles, the author of the article tries to define various sections of the institute for documentation. He also defines in short responsibilities of various administration sections and according to that documentation of same sections. He also focuses the important things that should be considered at the time of documentation.

Keywords : NAAC, DOCUMENTATION, SOP, ADMINISTRATIVE, ACADEMIC

Introduction:

NAAC Assessment and Accreditation Process is going to be more transparent and effective, hence it acts as powerful tool or mechanism for quality enhancement in higher education rather than Assessment and Accreditation Process.

NAAC continues with its focus on quality culture of the institution in terms of Quality Initiatives, Quality Sustenance and Quality Enhancement, as reflected in its vision, organization, operations and the processes. These can be ascertained either by on site observations and/or through the facts and figures about the various aspects of institutional functioning.

There is vast difference between the new transparent mechanism and old mechanism of Accreditation and Assessment Process. The new mechanism was first launch on July 2017, there after slight changes were made in 19th March 2019, 16th December 2019, 4th February 2020 and currently the guidelines of January 2022 are in force for Assessment and Accreditation Process.

In Institutional view point NAAC Assessment & Accreditation Process is based on the Academic and Administrative Audit. Academic and Administrative audit is based on quantitative and qualitative measures. The quantitative measures deals with volume of figures related to budget, programme conducted, activities conducted, involvements, etc. and qualitative measures deals with quality of programme conducted, activities conducted, involvements etc.

The Academic activities are always depends upon the Administrative support. In short, Academic and Administrative activities are two sides of a one coin. Academic audit involves evaluation of all activities related to teaching, learning, evaluation and research, while Administrative audit involves Governance, Leadership, Infrastructural Facilities, and Student Support Facilities.

Revised Assessment and Accreditation Framework 2022:

- The Revised Assessment and Accreditation (A&A) Framework was launched actually in July 2017.
- It represents an explicit paradigm shift making it ICT enabled, objective, transparent, scalable and robust.
- The shift is from qualitative peer judgment to data based quantitative indicator evaluation with Increased objectivity and transparency towards extensive use of ICT, confirming scalability and robustness in terms of simplification of the process, drastic reduction in number of questions, size of the report, visit days, and so on
- Introducing pre-qualifier for peer team visit, as 25% of system generated score

- Introducing *System Generated Scores* (SGS) with combination of online evaluation (about 70%) and peer judgment (about 30%)
- Introducing the element of third party verification and validation of data (DVV) in providing appropriate differences in the metrics, weightages and benchmarks to universities, autonomous colleges and affiliated/constituent colleges in revising several metrics to bring in enhanced participation of students and alumni in the assessment process
- Also introduced Online Student Satisfaction Survey for participation of students in the assessment process
- So the result of Assessment and Accreditation process is depends on Online Evaluation, Peer Team Report and Student Satisfaction Survey.
- At present Distribution of Metrics and Key Indicators across Criterions is as

Type of HEIs	Affiliated/Constituent Colleges
Criteria	7
Key Indicators (KIs)	32
Qualitative Metrics (Q_lM)	21
Quantitative Metrics (Q_nM)	34
Total Metrics ($Q_lM + Q_nM$)	**55**

Documentation for Revised NAAC Assessment & Accreditation Process

Documents required in NAAC Assessment and Accreditation Process are same as per the old Assessment and Accreditation process, but in the new process, NAAC introduced use of ICT for document verification and validation. Because of the use of ICT, institutes are bound to change the physical structure and style of the documentation. With this, to be update, timeliness, alertness, digitization of documents and use of ICT are the key factors required for documentation.

Required Initiatives in Documentation for NAAC:

NAAC is going to be very specific in documentation and the council itself providing specific directions for overall documentation of the institution, for that NAAC on its website has specifically provided Standard Operating Procedure (SOP) and perfect & exact list of document required for Data Verification and Validation. In the new process, NAAC also introduced Institutional SWOC analysis (Strength, Weakness, Opportunity and Challenge).

Institutes can categorize documentation in two parts

I. **Administrative:** it can again categorized as..
   1. Establishment Section
   2. Admission Section
   3. Account Section
   4. Student Support Facility Section
   5. Laboratory and Library Facilities

II. **Academic:** it can again categorized as..
   1. Curricular Aspects
   2. Teaching-Learning and Evaluation
   3. Research, Innovations and Extension
   4. Infrastructure and Learning Resources
   5. Student Support and Progression
   6. Governance, Leadership and Management
   7. Institutional Values and Best Practices

I. **Administrative Documentation:**

While considering the administrative documentation we have to know the role of non-teaching staff in NAAC accreditation process, we have to consider the jobs and responsibility of

the staff. As per the jobs and responsibility, we can identify the role of non-teaching staff in keeping records, filing and responsibilities in NAAC accreditation process

Jobs and Responsibilities of non-teaching staff:

- Working as stakeholder of quantitative data related to Institution, which involves Accounts, Stock, Institutional Progress and Students & Staff related Data.
- Repackaging and Consolidation of data as per need and provide it to all stakeholders as per requirement.
- Availability and installation of physical support facilities
- Work as a centre for all kind of support facilities required to staff and students
- Periodic Administrative Audit

1. Establishment Section:

Role of Establishment Section:

2. Procedural conduct of all activities related to Appointment of Teaching and Non-teaching staff.
3. Procedural conduct of all activities related to Promotions of Teaching and Non-teaching staff.
4. Procedural conduct of all activities related to Pay Fixcesion
5. Procedural conduct related to College Development Committee, Staff Council and other committees formed related to administrative work

Documentation in Establishment Section:

- **Appointment related** : Roster, Government Resolutions, University Ordinances, UGC regulations, Government Permissions, Advertisement, Committee Details, Interview, Proposal for salary and Maintenance of Service Book.
- **Promotion Related :** API files, Confidential Report, Committee Details, Report Keeping and other related documents keeping
- **Pay Fixcision :** Government Resolutions, University Ordinances, UGC regulations, Formats of Pay fixcesion, Approval of University, Joint Director and Senior Account Officer and other relevant documents
- **College Development Committee and other** : Notices, Minutes of meeting, Work Orders related to decisions and other related documents
- Statistical data related to all the above activities

2. Admission Section :

Role of Students Admission and Exam section:

- Admission, Enrolment, Submission of Exam form with Fees,
- Distribution of I Card, Conduct of Examination, and Submission of Account details to University
- Display of results, distribution of mark sheet and TC, students grievances about exam if any

Documentation in Admission Section

- Faculty wise, Category-wise, Year wise, Class wise Statistical data of admitted students
- All files related to admission, enrolment, exam and result
- Statistical data of result and Data of Students progression,
- Separate files related to the activities of this section

3. Account Section:

Role of Accounts and Audit section :

- Budgeting, Tendering, Purchasing, Stock updating, Receipt and payments, Yearly Audit
- Fees Collection, Printing and purchase of Stationary, Clearance,
- Construction, Maintenance, Up gradation of all kinds of physical facilities
- Augmentation of ICT, Teaching Facilities, Learning Resources and Infrastructural Facilities etc.

Documentation in Account Section:

- All kinds of files related to budget, tenders, purchase, receipt and payments and audited statements
- Students Fees, Dues and Clearance
- Stock book of permanent assets and consumable items,
- Statistical data in the form of tabulation related to incremental development of Permanent Assets, ICT equipments, Teaching Facilities and other infrastructural facilities.

4. ***Student Support Facility Section:***

Role Students Support Facilities Section:

- This section mainly involves Scholarship, Free ship, Awards, Hostel, Canteen, Cooperative Store
- Applications to various schemes, Guidelines regarding schemes and their documentation,
- Outside Participation of students in various events etc.
  Support to students for applying online for various schemes, activities and exams

Documentation of Student Support Facility Section:

- Category wise, Scheme wise, Gender wise, Statistical data about scholarship and free ship
- Application Forms, Related Documents, Government Resolutions, Grievances regarding scholarship and free ship
- Details about Awards, Hostel Facilities and grievances. Details about Canteen, Cooperative Store, various student support facilities etc.

5. ***Laboratory and Library Facilities:***

Role of Laboratory and Library Facilities:

- The non-teaching staff involves in laboratory and library is always supportive to the students and teachers in terms of curricular activities
- The persons in laboratory always engage in accessioning and organizing laboratories, equipments, chemicals etc.
- The non-teaching staff in laboratory has to continuously update the stock book of recurring and non recurring assets of laboratories .
- The non-teaching staff in library is continuously engage in arranging books in proper way, classification, cataloguing, stamping, labeling and processing of books
- Cleaning of library and library reading material, making available reading material, online services, other various library services,

Documentation of Laboratory and Library Facilities

- Accessioning and updating stock book of laboratory consumable and non consumable items
- Records of students and teachers demands regarding laboratory and library
- Statistical data about library resources, use of library and various library services
- Details about book binding, write off etc.

Important Factors Considered while documentation of Administrative Section:

1. Automation of administrative section which helps to generate various reports, statistical tables, graphs and to find documents as and when required
2. E-governance in administrative work which helps all the stake holders to do their work without any restriction of time and space, 24/7 and with transparency
3. Digitization, Preservation and Searching system for valuable documents
4. Use of advanced techniques like Google drive for documentation
5. Video Shooting, Scanning, Still Photograph and ICT facilities has important role in documentation
6. Use of E-mail & Social media for communication and transfer of document, which helps to saves time, paper, distance and space. This initiative also helps to keep transparency in job responsibility and authority, quality in work with quantity.
7. Maximum use of Institutional Website for display information, promotion and implementation of various activities

II. Academic Documentation of Institute and departments should be according to the seven criterion given by NAAC:

1. ***Curricular Aspects:***
   Includes documents related to University Academic Plan, Institutional Academic Plan, Departmental Academic Plan, Workload Distribution, Syllabus Distribution, Institutional and Departmental Time Table
2. ***Teaching-Learning and Evaluation:***
   Includes documents related to Unit Test, Common Test, University Exam, Assignment, GD, Seminar, Practical Work, Statistics of Result, etc.
3. ***Research, Innovations and Extension:***
   Includes Documentation related to Research Publications, Research Projects, Innovative Work carried out, Extension work
4. ***Infrastructure and Learning Resources:***
   Includes documents related to infrastructure and learning resources available (Audio/Video, Online Presentations, etc.) its online use and use in resource sharing if any,
5. ***Student Support and Progression:***
   Includes documentation related to activities conducted for students supports and progression. (Academic and over all progress of each student should be maintained)
6. ***Governance, Leadership and Management:***
   Documents related to Vision& Mission, Core Values, Institutional Plan of Action, Deployment Documents, Professional Ethics, Code of Conducts, Organogram of the Institute, Various Committees, their objectives, responsibilities and minutes
7. ***Institutional Values and Best Practices:***
   Documents related to best practices conducted by institutes in prescribed format given by NAAC. Other activities conducted in support of Vision and Mission of the institutes.

Important Factors Considered while documentation of Academic Sections:

1. Common file format, report writing style, numbering and indexing should be maintained
2. API based assessment procedure for individuals should be used
3. NAAC criterion based assessment system for institute should be established
4. Report writing should be involved Title, Objectives, Date, Venue, Gests, Key Speakers, Key Participation, Number of Beneficiaries, Output and Summary in short about programme followed by proofs like Photographs, Registration and Feedback
5. Digitization, Preservation and Searching system for valuable documents
6. Use of advanced techniques like Google Drive for documentation and Google Class Room or other Learning Management System for Teaching Learning process
7. Video Shooting, Scanning, Still Photograph and ICT facilities has important role in documentation
8. Use of E-mail & Social media for communication and transfer of document, which helps to saves time, paper, distance and space. This initiative also helps to keep transparency in job responsibility and authority, quality in work with quantity.
9. Maximum use of Institutional Website for display of information, promotion and implementation of various activities

References:

1. NAAC Institutional Accreditation Manual for Self-Study Report affiliated / constituent colleges, 2022, 1-84p.
2. NAAC Standard Operating Procedure for data validation and verification of affiliated college manual, 2022, 1-25p.

❖❖❖

शासकीय स्तरावर राबविण्यात येणाऱ्या शैक्षणिक योजनांचा अभ्यास

डॉ. तक्षशिला मोटघरे
महात्मा ज्योतिबा फुले कॉलेज ऑफ सोशल वर्क, यवतमाळ, महाराष्ट्र
takshumotghare@gmail.com

प्रस्तावना :

शिक्षण हे मानवाच्या शरीरावर व मनावर म्हणजेच विचारांना विकसीत करून संस्कार घडविण्याचे कार्य करते. बालकाच्या जन्मजात शक्तींना, उपजत गुणांना कौटुंबीक वातावरणातून वाव मिळतो, परंतु त्यांना विकसीत करण्याचे कार्य शिक्षण करते. त्याकरिता बालकाला शाळेत प्रवेश दिला जातो व मुलाच्या सामाजिक जडणघडणीची सुरूवात प्राथमिक शिक्षणाद्वारे होते.

ग्रामीण भागातील प्राथमिक शिक्षण :

स्वातंत्र्य मिळून आज ७४ वर्षे होऊन गेली परंतु अजुनही ३७ टक्के जनता निरक्षरच आहे. मग इतर उद्दिष्टांबद्दल बोलायची सोयच नाही. म्हणून ग्रामीण भागातील समाजाचे इष्ट परिवर्तन घडवून आणावयास शाळामार्फत शिक्षण हेच एकमेव माध्यम आहे. निरनिराळ्या पंचवार्षिक योजनांमध्ये प्राथमिक शिक्षण हे निःशुल्क व सक्तीचे करण्यात यावे असे केले गेले असले तरीही याची अमलबजावणीयोग्य स्वरूपात होऊन अजुनही खेड्यापाड्यात हे शिक्षण पुरेशा प्रमाणात जाऊन पोहचले नाही. यामुळे शिक्षणाच्या प्रसाराला आपल्या सर्व राष्ट्रीय योजनांमध्ये व कार्यक्रमामध्ये अग्रस्थान दिले पाहिजे.

ग्रामीण भागात शिक्षणाची आजची स्थिती :

शिक्षणाच्या बाबतीत ग्रामीण भागात अजुनही पाहिजे त्या प्रमाणात सुधारणा झालेली आढळून येत नाही. ग्रामीण भागात फक्त माध्यमिक किंवा उच्च माध्यमिक शिक्षणाचीच सोय आहे. कॉलेजचे शिक्षण तसेच व्यवसायिक शिक्षण याची सोय अजुनही झालेली नाही म्हणून ग्रामीण भागात झालेली नाही किंवा आढळून येत नाही. म्हणूनच ग्रामीण मुलांना उच्च शिक्षणासाठी व व्यवसायिक शिक्षणासाठी मोठ्या शहराकडे धाव घ्यावी लागते.

शासनाच्या शिक्षणविषयक विविध योजना :

- शालेय पोषण आहार योजना
- मुलींना उपस्थिती भत्ता
- सावित्रीबाई फुले दत्तक पालक योजना
- मागासवर्गीय विद्याथ्र्यांना गणवेश व लेखनसाहित्य पुरविणे
- पुस्तकपेढी योजना
- राजीव गांधी विद्यार्थी सुरक्षा योजना

* शालेय पोषण आहार योजना :

विद्यार्थ्यांचे शिक्षणात सातत्य राहावे व गळतीचे प्रमाण कमी व्हावे, या हेतूने शासन निर्णय दि. २९/११/१९९५ नुसार ही योजना सुरू करण्यात आली आहे.

लाभार्थी :- योजना शासकीय, निमशासकीय, अनुदानित खाजगी शाळेतील वर्ग २ ते ५ मध्ये शिकणाऱ्या सर्व विद्यार्थ्यांना शालेय पोषण आहारांतर्गत दररोज द्यावयाच्या मेनूचे साप्ताहिक वेळापत्रक तयार करून त्याची कार्यवाही मुख्याध्यापकांनी करावयाची आहे. जसे उसळभात, भाजी-भात, पिठलं-भात, वरण-भात, आमटी-भात, दूध-दहिभात, खिचडी, पुलाव इ.

- मुलींना उपस्थिती भत्ता
- मागासवर्गीय विद्याथ्र्यांना गणवेश व लेखनसाहित्य पुरविणे

*सावित्रीबाई फुले दत्तक पालक योजना लाभार्थी :

आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटकातील मुली आर्थिक परिस्थितीमुळे शाळा सोडून जाऊ नयेत म्हणून त्यांच्या साहाय्यासाठी ही योजना आहे. या योजनेस अनुसरून जिल्हास्तरावर विश्वस्त संस्था स्थापन करण्यात आल्या आहेत. समाजातील शिक्षणप्रेमी, दानशूर व्यक्तींकडून मिळणारा स्वयंस्फूर्त निधी राष्ट्रीयकृत बँकेत ठेव म्हणून ठेवला जातो. त्या मुदत ठेवीतून आलेल्या व्याजातून इयत्ता ८ वी पर्यंतच्या विद्यार्थिनींस शिक्षणासाठी दरमहा २१. ३०/- ची मदत दिली जाते.

*राजीव गांधी विद्यार्थी सुरक्षा योजना :

या योजनेतून शालेय शिक्षण विभाग, उच्च व तंत्रशिक्षण विभाग, आदिवासी विकास विभाग, कृषी विभाग, सामाजिक न्याय व सांस्कृतिक कार्य विभाग, वैद्यकीय शिक्षण विभाग अशा सर्व प्रशासकीय विभागांच्या अधिपत्याखालील सर्व मान्यताप्राप्त शाळा / महाविद्यालय / शैक्षणिक संस्था यांमधील विद्यार्थ्यांना अपघातामुळे पोहचलेल्या क्षतीची काही प्रमाणात नुकसान भरपाई देण्यात येते.

विम्याची रक्कम राज्य शासनाद्वारे प्रति विद्यार्थी १ रू. प्रमाणे विमा कंपनीकडे भरली जाते. त्यासाठी शाळानिहाय सर्व विद्यार्थ्यांची सांख्यिकी माहिती शिक्षणाधिकारी (प्राथ.) यांचे द्वारो संकलित करून कार्यवाही करण्यात येते.

अध्ययन विषयाचे उद्देश :

(१) जिल्हा परिषदे अंतर्गत शिक्षण विभागात प्राथमिक स्तरावर चालविण्यात येणाऱ्या विविध योजनांचे अध्ययन करणे.

२) जिल्हा परिषदे अंतर्गत प्राथमिक स्तरावर चालविण्यात येणाऱ्या योजनांच्या अमलबजावणी व कार्यपद्धती विषयी शिक्षकांच्या मतांचे अध्ययन करणे.

३) या योजनांमुळे विद्यार्थ्यांच्या आर्थिकतेवर होणाऱ्या परिणामांचे अध्ययन करणे.

४) या योजनांमुळे विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य विकासावर होणाऱ्या परिणामांचे अध्ययन करणे..

५) या योजनांमुळे विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक विकासावर होणाऱ्या परिणामांचे अध्ययन करणे.

उपकल्पना :

(१) जिल्हापरिषदेअंतर्गतप्राथमिकस्तरातराबविण्यातयेणाऱ्यायोजनांमुळेविद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिकविकासावरचांगलापरिणामहोतआहे.

२) यायोजनांमुळेविद्यार्थ्यांच्याआर्थिकअडचणीदूरहोण्यासमदतझालीआहे.

३) यायोजनांमुळेविद्यार्थ्यांच्याआरोग्यावरचांगलापरिणामहोऊनकुपोषणाचेप्रमाणवइतर आजाराच्याप्रमाणातघटहोतआहे.

४) योजनाराबविल्यामुळेशिक्षकांनाअनेकअडचणींचासामनाकरावालागतआहे.

अध्ययन क्षेत्र :

जिल्हापरिषद अंतर्गत प्राथमिक स्तरावर राबविण्यात येणाऱ्या योजना या सर्व ग्रामीण भागात राबविल्या जातात. परंतु अध्ययनकर्तीने नागपूर जिल्ह्यातील कळमेश्वर तालुका या भागाचे अध्ययन क्षेत्र म्हणून विचार केला आहे.

अध्ययनाचे संशोधन विश्व :

प्रस्तुत अध्ययनाचे क्षेत्र हे नागपूर जिल्ह्यातील कळमेश्वर तालुका असून त्यात २० शाळा याप्रमाणे प्रत्येकी ३ शिक्षक असे एकूण ६० उत्तरदाते (शिक्षक) यांचा संशोधन विश्वात समावेश केलेला आहे.

सारणी क्र.१

अडचणीचे स्वरूप दर्शविणारी सारणी

अनु. क्र	विवरण	वारंवारिता	शेकडा प्रमाण
१	कागदपत्राची कमतरता	१३	२१.६७%
२	अशिक्षितपणा	३३	५५.००%
३	शासकीय कामातील विलम्बता	०९	१५.००%
४	अधिकाऱ्याशी प्रत्यक्षरीत्या संपर्क न येणे	०५	०८.३३%
	एकूण	६०	१००%

निष्कर्ष :

प्राथमिक स्तरावर राबविण्यात येणाऱ्या योजना या सर्व ग्रामीण भागात राबविल्या जात असल्याने शासकीय स्तरावर अशिक्षितपणा , कागदपत्राच्या कमतरतेमुळे अधिक प्रमाणातअडचणी निर्माण होतात.

सारणी क्र. २

योजनेची अमलबजावणी दर्शक सारणी

अनु. क्र	विवरण	वारंवारिता		एकूण
		होय	नाही	
१	शालेय योजना – शालेय पोषण आहार , मुलींना उपस्थिती भत्ता, सावित्रीबाई दत्तक पालक योजना , गणवेश व लेखन साहित्य पुरविणे, पुस्तक पेढी योजना	४४ ७३.३३%	१६ २६.६७%	६० १००

निष्कर्ष :

सर्व उत्तरदात्यांच्या मते शासकीय शैक्षणिक योजनेची अंमलबजावणी ही अधिकांश प्रमाणात केली जाते.

सारणी क्र. ३

पालकाद्वारेशाळेच्या विकासाचा आढावा घेण्याचे प्रमाण दर्शविणारी सारणी

अनु. क्र	विवरण	वारंवारिता	शेकडा प्रमाण
१	होय	२५	४१.६६%
२	नाही	०८	१३.३३%
३	कधी-कधी	२३	३८.३३%
४	कधीच नाही	०४	०६.६७%
	एकूण	६०	१००%

निष्कर्ष :

शासनाने प्राथमिक स्तरावर ज्या योजना राबविल्या आहेत त्यांची माहिती सर्व शिक्षकांना आहेत व त्या योजनेबाबत शिक्षकांचा सक्रिय सहभाग दिसून येतो.

ठळक निष्कर्ष :

१) शासनाने प्राथमिक स्तरावर ज्या योजना राबविल्या आहेत त्यांची माहिती सर्व शिक्षकांना आहेत व त्या योजनेबाबत शिक्षकांचा सक्रिय सहभाग दिसून येतो.

२) शासनातर्फे राबविण्यात आलेल्या योजनांचा लाभ हा फक्त अनुसूचित जाती, अनुसूचित जमाती, भटक्या जाती व जमातीच्या विद्यार्थ्यांनाच मिळतो.

३) बहुतांश शाळेमध्ये शालेय पोषण आहार, मुलींना उपस्थिती भत्ता, सावित्रीबाई दत्तक पालक योजना, गणवेश व लेखन साहित्य पुरविणे, पुस्तक पेढी योजना राबवितात.

४) काही उत्तरदात्यांच्या मते राजीव गांधी सुरक्षा योजनेतील कागदपत्रांच्या सक्तीमुळे ती योजना पाहिजे त्याप्रमाणात यशस्वी होताना दिसत नाही.

५) जिल्हापरिषद अंतर्गत प्राथमिक स्तरावर शाळेत ज्या योजना राबविल्या जातात त्या राबवितांना शिक्षकांना अनेक अडचणींना समोरे जावे लागते.

संदर्भ सूची :

- अहेर, हिरा,(1995)'*उदयोन्मुखभारतीयसमाजातीलशिक्षणवशिक्षक*', नागपूर: विद्या प्रकाशन.
- आगलावे, प्रदिप, (2000)'*संशोधनपद्धतीशास्त्रवतंत्रे*, नागपूर: विद्याप्रकाशन.
- http://ps.gadhinglaj.org/%E0%A4%B8%E0%A4
- https://www.maharashtra.gov.in/Site/Upload/Government%20Resolutions/Marathi/20080830161517001.pdf
- https://marathicorner.com/shaley-poshan-aahar-yojana-maharashtra.html
- https://atcnagpur.com/vividh_yojana.php?Sub=%E0%A4%87%E0%A4%A4%
- https://mahalfa.maharashtra.gov.in/images/stories/prc/report_42_2012_13/chapter3/02_shikshan.pdf

❖❖❖

आचार्य अत्रे यांचे चित्रपट

डॉ. राजेंद्र थोरात
प्र-प्राचार्य
संस्कार मंदिर महाविद्‌यालय, वारजे, पुणे, महाराष्ट्र
संपर्क-९८५००१७४९५ email-rajethorat@gmail.com

बहुपैलू व्यक्तिमत्व लाभलेले व ख-या अर्थाने 'महाराष्ट्र भूषण' असे व्यक्तिमत्व म्हणजे आचार्य अत्रे. कवी, मुख्याध्यापक, शिक्षक, साहित्यिक, नाटककार, वक्ता, पत्रकार, विडंबनकार, राजकीय नेते, समाजकारणी म्हणून अख्खा महाराष्ट्र आचार्य अत्रे यांना ओळखतो. पटकथाकार, संवादलेखक, गीतकार, निर्मिता, दिग्दर्शक, अभिनेते, स्टुडिओचे मालक व वितरक म्हणून अत्रे यांचा सिनेसृष्टीत वावर होता. आचार्य अत्रे यांचे सामाजिक व विनोदी चित्रपट लोकप्रिय झाले.

आचार्य अत्रे यांना चित्रपटाविषयी फारसे आकर्षण नव्हते. सरस्वती सिनेटोनचे दादा तोरणे यांच्यामुळे अत्रे यांचा चित्रनगरीत प्रवेश झाला.नारदाची नारदी कशी झाली या विषयावर अत्रे यांनी चित्रकथा लिहावी असा दादा तोरणे यांनी आग्रह केला. चित्रपटाचे तंत्र समजण्यासाठी दादा तोरणे यांनी अत्रें यांना काही इंग्रजी चित्रपट दाखवले.पाच ते सात दिवसांत अत्रे उत्तम चित्रकथा लिहितात.दादा तोरणे दिग्दर्शक म्हणून बरेच बदल सूचवितात.स्वाभिमानी अत्रे यांना चित्रकथेतील हे बदल रूचत नाही.

विश्राम बेडेकर यांच्या सांगण्यावरून अत्रे गडक-यांच्या नाटकावरील 'ठकीच्या लग्नाची' उत्तम पटकथा व संवाद लिहितात.मोठ्या उत्सुकतेने अत्रे हा बोलपट पाहायला जातात.दिग्दर्शकाने कथेत खूपच बदल केल्यामुळे 'कुठून झक मारली अन् आपण ही कथा लिहिली!' असे अत्रेंना वाटते. या चित्रपटाचे चित्रण व ध्वनीलेखन निकृष्ट दर्जाचे होते.

मराठीतील नामवंत साहित्यिकांकडून पटकथा लिहून घेण्याच्या उद्देशाने 'हंस पिक्चर्स' या संस्थेची स्थापना झालेली असते. 'धर्मवीर' या चित्रपटाची पटकथा आचार्य अत्रे यांनी लिहिली होती. मराठी व हिंदीतही 'धर्मवीर' लोकप्रिय होतो. या चित्रपटात अत्रे यांनी अभिनय देखील केला आहे. चित्रपटाच्या सुरुवातीला अत्रे ढोंगावर व्याख्यान देत आहेत असे दृश्य दाखविले आहे.यापूर्वी प्रभातच्या एका चित्रपटातही अत्रे यांनी थोडा अभिनय केला होता.'प्रेमवीर' हा हास्याचे धबधबे निर्माण करणारा चित्रपटही अत्रे यांनी लिहिला.

'ब्रह्मचारी' हा आचार्य अत्रे यांनी लिहिलेला चित्रपट खूपच लोकप्रिय झाला.विशेष म्हणजे शौचकुपात असताना अत्रे यांना 'ब्रह्मचारी' चे कथानक सूचले.ब्रह्मचर्याच्या वेडाचे बहारदार प्रसंग अत्रे यांनी लिहिले.एका दिवसात मध्यंतरापर्यंतचे संवाद लिहून अत्रे यांनी ते हस्तलिखित मास्टर विनायक यांच्याकडे दिले .चित्रपटाची कथा पूर्ण लिहून झालेली नसताना चित्रिकरण सुरू झालेला 'ब्रह्मचारी' हा पहिलाच चित्रपट असावा.अडीच महिन्यात पूर्ण झालेला 'ब्रह्मचारी' अफाट लोकप्रिय झाला.मास्टर विनायक व मीनाक्षी यांचा रोमॅंटिंक अभिनय रसिकांना आवडला.दामूअण्णा मालवणकर यांच्या विनोदामुळे रसिकांच्या हसता हसता मुरकुंड्या वळल्या.पुण्यात आर्यन मध्ये ५२ आठवडे हा चित्रपट चालतो. 'यमुनाजळी खेळू खेळ कन्हैया का लाजता? हे अत्रे यांनी लिहिलेले गीत खूपच लोकप्रिय होते. नवविवाहित हे गीत गुणगुणू लागतात.या

दृश्याची नक्कल करण्यासाठी नदीत उतरलेले नाशिकचे जोडपे बुडून मरते तर एक जोडपे मरता-मरता वाचते. आर्थिकदृष्ट्या मोठे यश लाभलेल्या ब्रह्मचारीचा पटकथा व संवाद लेखक म्हणून अत्रे यांना फक्त दीड हजार रूपये मिळतात.

स्वाभिमानी अत्रे मुंबईमध्ये स्वतःचा स्टुडिओ विकत घेतात. नानुभाई देसाई यांचा 'मुव्हिस्टोन' अत्रे तीस हजार रुपयात विकत घेतात.स्टुडिओचे 'चित्रमंदिर' असे ते नामकरण करतात. 'पायाची दासी' चित्रपट लोकप्रिय होतो. यशस्वी निर्माता म्हणून या चित्रपटामुळे अत्रे यांचा नावलौकिक वाढतो. पायाची दासी 'चरणों की धूल' या नावाने हिंदीमध्ये प्रदर्शित होतो. आर्थिकदृष्ट्या सक्षम झाल्यावर अत्रे 'वसंतसेना' या भव्यदिव्य चित्रपटाची निर्मिती करण्याचे ठरवतात.भव्य देखावे, मॉब सीन तसेच मुंबई व कोल्हापूरमधील चित्रीकरण यामुळे खर्चात मोठ्या प्रमाणात वाढ होते. सहा महिन्यात पूर्ण होणे अपेक्षित असलेला वसंतसेना पूर्ण व्हायला चौदा महिने लागतात. एकूण साडेसात लाख खर्च येतो. पूर्वीचे कमावलेले सर्व या चित्रपटाच्या निर्मितीमध्ये खर्च होते. दर्जेदार चित्रपट निर्माण होऊनही मुंबईत योग्य थिएटर न मिळाल्यामुळे व स्पर्धेकांनी वसंतसेना पडला असे वातावरण निर्माण केल्यामुळे अत्रे यांना अपयशाला सामोरे जावे लागते. अत्रे यांच्यावर तीन लाखाचे कर्ज होते. 'वसंतसेनेच्या चारूदत्तापेक्षाही मी अधिक कंगाल झालो' असे विषण्ण मनाने अत्रे म्हणतात.

चित्रपट व्यवसायात राहूनच यश मिळवायचे या उद्देशाने अत्रे यांनी 'बाईलवेडा' या चित्रपटाची निर्मिती केली.चांगली कथा असूनही हा चित्रपट यशस्वी झाला नाही. चित्रपट वेळेत पूर्ण होण्यासाठी अत्रे स्वतःच दिग्दर्शन करण्याचे ठरवितात. 'दिल की बात' हा त्यांनी दिग्दर्शित केलेला पहिला चित्रपट. याची कथा अत्रे यांनी लिहिली होती. 'फिल्म इंडिया' या चित्रपट मासिकाने प्र.के. अत्रे यांच्या दिग्दर्शनाचे कौतुक केले. 'दिल की बात' चित्रपट कमी वेळात पूर्ण होतो व यशस्वी देखील होतो.

'मोरूची मावशी' हा आचार्य अत्रे यांनी दिग्दर्शित केलेला पहिला मराठी चित्रपट चांगलाच यशस्वी झाला. 'चार्लीज ऑन्ट' ह्या सुप्रसिद्ध इंग्रजी नाटकावर हा चित्रपट आधारलेला आहे. मोरूच्या ख-या मावशीचे काम दुर्गा खोटे यांनी केले तर खोट्या मावशीचे काम दामूअण्णा मालवणकर यांनी केले आहे. या चित्रपटात ३०० ते ३५० विनोदाचे प्रसंग आहेत. हसून हसून प्रेक्षक बेजार होतात. मध्यंतराच्या अगोदर राणीच्या वेषात बॅडच्या तालावर दामूअण्णा जेव्हा प्रवेश करतात तेव्हा हास्याचा प्रचंड स्फोट होतो. भारतीय चित्रपटातील प्रभावी व आगळावेगळा मध्यंतर म्हणून मोरूची मावशी चित्रपटाच्या मध्यंतराचा उल्लेख करावा लागतो. 'ब्रह्मघोटाळा' हा चित्रपट अत्रे यांच्या स्वतःच्या 'लग्नाची बेडी' या यशस्वी नाटकावर आधारित असणारा चित्रपट. विनोदी चित्रपट असूनही 'ब्रह्मघोटाळा' अपयशी ठरतो.

'श्यामची आई' हा आचार्य अत्रे यांचा महत्वाचा चित्रपट आहे.या चित्रपटाचे पटकथाकार, दिग्दर्शक व निर्माता म्हणून अत्रे यांचे योगदान महत्वाचे आहे. साने गुरुजींच्या 'श्यामची आई' साहित्यकृतीने प्रभावित होऊन अत्रे यांनी ' श्यामची आई' चित्रपटाची निर्मिती केली आहे.मूळच्या वाड्मयकृतीतील रससौंदर्य पडद्यावर प्रदर्शित करण्याच्या उद्देशाने अत्रे यांनी 'श्यामची आई' चित्रपटाची पटकथा लिहिली. श्यामची आई म्हणून वनमाला यांनी अप्रतिम अभिनय केला आहे. श्यामची भूमिका माधव वझे यांनी तन्मयतेने साकारली आहे.या सिनेमाची गीते आचार्य अत्रे, प्रा.वसंत बापट व राजकवी यशवंत यांची आहेत. मातेच्या महतीचा गौरव व संस्कारांचे महत्व 'श्यामची आई' या नितांतसुंदर चित्रपटातून प्रदर्शित होते. आचार्य अत्रे यांनी साने गुरुजींच्या ' श्यामची आई' या साहित्यकृतीतील मूळ आशयसूत्राला टिळकांच्या इंग्रजाविरूद्धच्या

आंदोलनाची जोड दिली आहे. साने गुरुजींच्या 'श्यामची आई' मध्ये लोकमान्य टिळक सिंहगडावर दोन महिने जाऊन शुद्ध हवा घेतात असा उल्लेख आहे. चित्रपटात मात्र आचार्य अत्रे यांनी श्याम व श्यामच्या वडिलांनी लोकमान्य टिळकांच्या आंदोलनाला सक्रिय पाठिंबा चित्रित केला आहे. श्याम शाळेतील आपल्या सवंगड्यांना टिळकांना तुरूंगवास झाला आहे याची माहिती देतो तर श्यामचे वडील गावातील मारवाड्याला विलायती साखर विकू नका असे सांगतात.फोजदाराने अटक केल्यावर श्यामचे वडील आनंदाने शिक्षा भोगण्यास तयार होतात.

'श्यामची आई' चित्रपटास उत्कृष्ट भारतीय चित्रपट म्हणून भारत सरकारचे राष्ट्रपतींचे पहिले सुवर्णकमळ देऊन सन्मानित करण्यात येते.पारितोषिक निवड समितीवर मराठी मातृभाषा असलेला एकही सभासद नसतो यावरून 'श्यामची आई' चित्रपटाचे महत्व लक्षात येते.भारतभरातून आचार्य अत्रे यांच्यावर अभिनंदनाचा वर्षाव होतो.मुंबई सरकार विद्यार्थ्यांसाठी करमणूक कर माफ करते.

आचार्य अत्रे यांच्या 'म.फुले' चित्रपटास राष्ट्रपतींच्या रौप्यपदकाने सन्मानित केले जाते.म.फुले चित्रपटात कर्मवीर भाऊराव पाटील यांनी निवेदन केले असून बाबूराव पेंढारकर यांनी म.फुले यांची तर सुलोचना यांनी सावित्रीबाई यांची भूमिका केली आहे. अमर शेख, केशवराव ठाकरे, केशवराव जेधे,बाबूराव जगताप, विठ्ठलराव घाटे इ. च्या चित्रपटात भूमिका आहेत. चित्रपटाची सुरुवात पुण्याच्या शनिवार वाड्यासमोर कर्मवीर भाऊराव पाटील यांच्या अध्यक्षतेखाली म.फुले यांची पुण्यतिथी साजरी होत आहे या प्रसंगाने होते. पटकथाकार,दिग्दर्शक,निर्माता म्हणून आचार्य अत्रे यांचे कसब म.फुले चित्रपटातून प्रदर्शित होते.

मराठी व हिंदी चित्रपटाच्या जडणघडणीत आचार्य अत्रे यांचे महत्त्वाचे योगदान आहे. पटकथाकार, गीतकार, संवादलेखक, दिग्दर्शक, निर्माता, वितरक म्हणून त्यांच्या कर्तृत्वाचा ठसा चित्रपटांतून जाणवतो.

बहुपैलू आचार्य अत्रे यांच्या जीवनावर रूपेरी पडद्यावर चित्रपट येणे आवश्यक आहे. आचार्य अत्रे यांच्या व्यक्तिमत्वाचा चित्रपट या लोकप्रिय माध्यमांतून जीवनपट साकारता येईल. बालगंधर्व, भाई आणि डॉ. काशिनाथ घाणेकर या चित्रपटाप्रमाणेच येत्या काळात आचार्य अत्रे यांचा जीवनपट ऊलगडून दाखवणारा चित्रपट येईल अशी आशा आहे.

संदर्भ ग्रंथ

१) मी कसा झालो-आचार्य अत्रे, परचुरे प्रकाशन, २००५

२) चित्रकथा-खंड २ आचार्य अत्रे, परचुरे प्रकाशन, १९९८

३) कुंकू ते दुनियादारी - राजेंद्र थोरात, चपराक प्रकाशन, २०१९

❖❖❖

राष्ट्रसंत तुकडोजी : अभंगातील भक्तितत्व

प्रा.डॉ. दिनेश की. राऊत
युवाशक्ती कला व विज्ञानमहाविद्यालय, अमरावती, महाराष्ट्र
भ्रमणध्वनी - ९७६४६८८१५८

प्रास्ताविक :

भक्ती हा शब्द संस्कृत 'भज' या धातुला 'क्ति' प्रत्यय लावल्याने झाला आहे. 'क्ति' चा अर्थ प्रेम आणि 'भज' चा अर्थ सेवा करणे असा होतो. भक्तीची 'उपासना' आणि 'कैकर्य' ही दोन रूपे सांगता येईल. 'भक्तिरसाकृतसिंधू कार आणि श्रीरुपगोस्वामींनी सकामभक्ती, भावभक्ती आणि प्रेमभक्ती असे तीन प्रकार सांगीतले आहे.

"श्रवणं, कीर्तनं विष्णौ : स्मरण पादसेवनम्।
अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यमात्म निवेदनम्।।"
(भागवत ७/५/२३ पृ. ७९९)

श्रीमत्भागवतानुसार श्रवण, कीर्तन, स्मरण, पादसेवन, अर्चन, वन्दन, दास्य, सख्य आणि आत्मनिवेदन या नवविधा भक्तीच्यापायऱ्या सांगितल्या आहेत.

गुणमहात्म्यभक्ति,रुपासाक्ति-पूजासक्ति -
स्मरणासक्ति-दास्यसक्ती-संख्यासक्तिकान्तासक्ति -
वात्सल्यसक्ति- आत्मनिवेदनासक्ति - तन्मयासक्ति -
परमविरहासक्तिरुपा- एकाध्याप्यकोदराधाभक्ति।।

(ता.भ.सू. ८२-४४५)

देवर्षि नारदमुनींनी भक्ति सूत्रात भक्तीच्या गुणमहात्म्यसक्ती, रुपासक्ती, पूजासक्ती, स्मरणासक्ती, दास्यसक्ती, सख्यासक्ती, कान्तासक्ती, वात्सल्यसक्ती, आत्मनिवेदनासक्ती, तन्मयासक्ती, परमविरहासक्ती अशा अकरा पायऱ्या सांगितल्या आहेत. श्रीमद्भगवतापेक्षा नारदमुनींनी तन्मयासक्ती आणि परमविरहासक्ती या दोन पायऱ्या जास्तीच्या सांगितल्या आहेत.

साहित्यातील भक्तितंत्र :

श्री चक्रधरस्वामींनी 'ज्ञानापसि भक्ती चांगु' असे म्हटले आहे. भक्ती ही ज्ञानापेक्षा श्रेष्ठ आहे. वामनपंडितांनी भक्तिरस दहावा मानला असून तो इतर रसांपेक्षा श्रेष्ठ आहे. संत ज्ञानेश्वर महाराजांनी भक्तिला भाव मानले असून भक्तिरसाने इतर नऊ रसांपेक्षा वरची पातळी गाठलेली आहे. 'सर्व नऊ रसांचे अधिष्ठान भक्ति' संत एकनाथ व संत तुकाराम महाराजांनी भक्ति रसाला नऊ रसांचे अधिष्ठान मानले आहे.

ज्ञानोत्तर कर्मयोग भक्ती :

भक्तीच्या सर्व पायऱ्या आचरणात आणल्यानंतर भक्ताला ब्रह्मज्ञान प्राप्त होते. मोक्षप्राप्तीनंतर भक्ताने समाधिस्त व्हायला पाहिजे. परंतु तो भक्त समाधिस्त न राहाता जनकल्याणासाठी आपल्या उर्वरित

जीवनात कर्म करत राहतो. अशा भक्तिला 'ज्ञानोत्तर कर्मयोग भक्ती' असे म्हणतात. ज्ञानोत्तर भक्ति ही सर्व भारतीय संतांना मान्य आहे.

राष्ट्रसंतांची अभंगरचना :

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांचे अभंग हे त्यांच्या पूर्वार्ध आयुष्याचे म्हणजे २५ वर्षापर्यंतचे आत्मचरित्रच आहे. त्यांच्या अभंग गाथेत चमत्काराला स्थान नाही. त्यांनी शब्दांना देवमानले आणि शब्दांचीच शस्त्रे समाजाच्या उन्नतीसाठी वापरली. त्यांनी भजनाच्या माध्यमातून लोकजागृती केली. त्यांनी सेवाधर्म हाच मानवधर्म मानला. त्यांनी आर्तभक्तीच्या तीव्रतेतून काव्य निर्माण केले. अभंग हा छंदप्रकार कवीच्या आत्मनिष्ठा अनुकूल असल्यामुळे त्यांनी तो आत्मनिवेदनाचे माध्यम म्हणून निवडला. त्यांची अभंगगाथा ही चार विभागात लिहिली आहे. तीन भाग हे त्यांच्या भक्तीची आर्त अवस्था व्यक्त करणारे आहेत, तर ११३ अभंगांचा चौथा भाग हा आत्मकथा सांगणारा आहे. त्यामुळे त्यांच्या पूर्वायुष्याचे संतत्व व कवित्व व्यक्त करणारे सलग असे आत्मचरित्र उभे राहते. तुकडोजींनी पूर्वायुष्यात देवाचा शोध घेण्यासाठीची केलेली भक्ती आणि त्यामुळे समाजात त्यांची वेडसर म्हणून झालेली निर्भर्त्सना जशी समोर येते तशीच उत्तर आयुष्यातील चढत्या उमद्या व्यक्तिमत्वाची सुप्त आकांक्षा त्यांच्या आत्मकथेतील या अभंगातून स्पष्ट होते.

सगुण चिंतनाने मनात उफाळलेले विठ्ठलभक्तीचे भाव, विरहभाव आणि त्यातून पुढे लोकांच्या सुखाकरिता निर्माण झालेले निर्मळ विचार त्यांच्या अभंगगाथेतून व्यक्त झाले आहेत. त्यांनी अभंगाचे प्रकार (लहान व मोठे) हाताळले आहेत. अभंगाव्यतिरिक्त त्यांनी दिंडी, लावणी, पोवाडे, श्लोक, गीते, ओवी व गजल-कवाली आदिंची विशाल रचना केली आहे.

तुकडोजींच्या अभंग गाथेचे स्वरूप :

तुकडोजींचे अभंग हे बाल्य आणि युवावस्थेतील 'भक्त' म्हणून त्यांची प्रतिमा उभी करणारे आहेत. मुळात 'अनुभवामृत अभंगावली भाग १' (१००१ अभंग) 'अनुभवामृत भाग २' (५७१ अभंग), 'आत्मविकास अभंगावली भाग ३' (२१ अभंग) तसेच 'आत्मविकास अभंग गाथा' यामधून महाराजांच्या २५ वर्षापर्यंतच्या आठवणी व्यक्त झाल्या असून तो त्यांच्या पूर्वायुष्यातल्या भक्तियोगाचा आविष्कार होतो.

तुकडोजी महाराजांच्या अभंगगाथेमध्ये त्यांचा विठ्ठलाप्रति भक्तिभाव व्यक्त होतो. प्रारंभी गुरु माहात्म्य व्यक्त करताना ते म्हणतात,

'शांतिमाळ घालू गळा । ज्ञानदीपाचा सोहळा ।
तुकड्या म्हणे पूजा करू। नाम निशान विसरू।।'

या आर्तभावाने ते विठ्ठलाचे स्तवन करतात. जेव्हा ते पंढरपूरला जातात तेव्हा विठ्ठलाचे दर्शन घडताच,

'चित्त वेढियले पंढरीच्या राये । सोडू नये पाय ऐसे वाटे ।।
कटावरी द्वय ठेवूनिया हात । डोळिये पहात आम्हाकडे ।।
टाकली मोहिनी चित्त वेडे झाले । देह भानावले गरुडापायी।।
वाटे पाय जड न्यावया माघारा । तुकड्या म्हणे वारा भरला देही ।।

आर्त भक्तीने विठ्ठलाचे दर्शन घेतले की त्यांच्या देहातजसा वारा भरतो.

दिसले निशान भगव्या रंगाचे । तेथेचि अंगाचे पाणी झाले ।।

पंढरीचे सुख नाही कोण्या धामा । नामाचा महिमा पंढरीसी।।

पांडुरंग माझा दीनांचा कैवारी । संकटे निवारी धावोनिया ।।

त्यांच्या अभंगामधून आर्तभक्ती दिसून येते वारकयांचीश्रद्धा त्यांच्याही मनात दृढ होतांना दिसते.

गुरुमहिला आणि विठ्ठलाचे गुणगानगात वारकरी भक्ताची भक्ती चालते आणि आर्तभक्तीचा अनुभव भक्तांया वाणीतून अभंगरुप धारण करतो. स्तवन, प्रार्थना, नाममहिमा, भक्तिमार्ग, भक्तिरहस्य, भक्तीची उपांगे, गुरुभक्तीचे रहस्य, संन्यास आणि कर्मयोग, संसार आणि परमार्थ, धर्म रहस्य, जीवनधारणा, अध्यात्मलीला, ईश्वर दर्शनोत्कंठा, अनुताप आणि प्रार्थना, प्रभुप्राप्तीची तळमळ, विश्वानुभवी हृदयाची हाक, , ईश्वरदर्शन आणि आत्मस्थिती, ज्ञानयोग, ज्ञानधारणा, उपासना-रहस्य, अहंकार आणि ईश्वरीसत्ता, सुखदुःख विवेक, संतसंगती, आत्मोन्नतीचा मार्ग असा हा प्रवास मग जागृतीच्या दीपस्तंभापर्यंत घडत जातो. पुरुषार्थाची जाणीव याच प्रवासात झालेली असते आणि लोकोद्धाराच्या प्रेरणाही याच प्रवासातून अंगी बाणल्या जातात. भक्तियोगाकडून कर्मयोगाकडे आणि यातून पुढे राष्ट्रयोगाकडे तुकडोजींचा प्रवास सुरू झाला असल्याचा अनुभव अभंगगाथा वाचून झाल्यावर येतो.

तुकडोजींची अभंगरूप आत्मकथा

आत्मप्रवासात तुकडोजींच्या अभंगगाथेत चौथ्या भागात आत्मकथन पर ११३ अभंग आहेत. त्यामध्ये २५ वर्षापर्यंतचे ओझरते जीवन दर्शन घडविलेले आहे. त्या ग्रंथाकडे तुकडोजींची भक्तिनिष्ठ आत्मकथा, आत्मचरित्रात्मक ग्रंथ म्हणून पाहाता येईल. अभंगांची मांडणीही आत्मचरित्रासारखीच केली आहे. प्रास्ताविकामध्ये महाराजांनी गुरुमहिमा आणि अभंग लेखनाची भूमिका मांडली आहे. जन्म आणि बालपणाचे अभंग, स्वभाव-सद्भाव आणि सत्संग-विषयक अभंग, गुरुची संगती, भक्तीचा उगम, सद्गुरु वियोग आणि विठ्ठल दर्शन यांत संत आडकोजी महाराज समाधिस्त झाल्यावर तुकडोजी पंढरपूरास विठ्ठलाच्या दर्शनाला गेले, तिथले अनुभव आहेत. पुंडलिकाच्या आदर्शावर धृवादर्शाची मात, जंगल में मंगल , चिमूर नेरी व अरण्यफेरी, जन्मभूमीच्या वातावरणातले दिवस, गुरुसमाधीचे पुनर्दर्शन आणि संत महतंतांच्या भेटी, गुरुस्मारकाचा जीर्णोद्धार, काही गोड आठवणींची स्मृतिचित्रे आदिंचा धांडोळा होत तुकडोजींनी शेवटी विहंगावलोकनपूर्वक समारोप करणारे १८ अभंग दिलेले आहेत. शेवटच्या अंभगातून तुकडोजींनी आपल्या युवा जीवनाचे चित्र उभे केले आहे.

माझी जन्मयात्रा ऐकताना कोणी । हसतील मनी नवलाने ।।हीन मी जातीचा, भाट गा कुळीचा । घरीचा मुळीचा भिकारी मी ।। घरी पिता करी काम शिंपियाचे । त्यावरी आमुचे पोट चाले।। तुकड्यादास म्हणे शिकलोसे जरा | मराठी तिसरा-चौथा वर्ग।।

समाजातल्या तत्कालीन शब्दज्ञानी लोकांनी बालपणी तुकडोजींना हीन तर लेखलेच, परंतु त्यांच्या भक्ति अवस्थेची ही थट्टामस्करी केली. त्यामुळेच की काय, तुकडोजी जिद्दीला पेटले आणि त्यांनी अक्षरशः वारकरी संतांप्रमाणेच भक्तियोग सिद्ध केला.

'कोणी म्हणे साधू कोणी म्हणे भोंदू । ऐसे नाना छंदू ।झाले माझे ।।'

भिकारी आणि भोंदू चे दूषण लावल्यामुळेच श्रेष्ठ साधकाची अवस्था प्राप्त करण्यासाठी तुकडोजी रानोमाळ फिरले 'तुकड्यादास म्हणे पांडुरंगापायी । म्हणोनिया घाई केली ऐसी।।' आणि शेवटी -

तुकड्यादास म्हणे आम्ही भिकाऱ्याचे । परि सुभाग्याचे । देवकृपे। आपण देवकृपेने सुभाग्यवंत आहोत, असा अनुभवही त्यांनाआला.

सांगाया प्रसंग कोण ठेवी याद । साक्षी हा गोविंद अंतर्यामी ।।
सुखदुःखे होती जाती या देवासी । कोण मोजी त्याची गुरुपूजा।।
विचारिता तुम्ही म्हणोनि सांगणे । आपुले हे जिणे प्रासंगिक ।।
अजुनिया काय झालेती आघात । पुढे आहे वृत्त आयुष्याचे ।।

अशा शब्दात तुकडोजी आपल्या आयुष्यातील खडतर दुःखद प्रवासाची सूचनाही देतात.

माझ्याहूनि दुःख कोट्यवधी लोका । काय मज एक थोरपण।।

माझ्यापेक्षा ही दुःखी लोक समाजामध्ये आहेत. "तुकड्यादास म्हणे पटो हे अळुमाळू । दासांचा नवाळू नारायण।।" माझे जीवन हे अळूमाळू असून वाचक व सज्जनांनी यात रुची घ्यावी आणि तुमच्या कल्याणासाठी मी हे बाललो आहे.

भजन कीर्तन करीत अनेक मठांत आणि साधूंच्या संगतीत राहून त्यांनी भक्तीचे अनुभवामृत प्राशन केले. शेवटीवरखेडचे आडकोजी महाराज हेच खरे आपले गुरु आहेत, हे त्यांना उमगले.

आला भोंदू बेटा पोटभऱ्या । काबे हे भाकऱ्या । कोठे होता ।

तुकडोजींना आपल्याच गावत व बाहेरही किती मानहानी सोसावी लागली याचे हे उदाहरण आहे. त्यावर तुकडोजी लोकांना विचारीत.

म्हणे काहो मी तो साधू कैचा झालो ? काय मी रंगलो | कपड्यांनी ।। काय मी घातली माळटिळे भाळी ? | लावले कपाळी । काय भस्म ? ‖ काय मी वैरागी -वेश धरियेला ?| काय साधु मला म्हणता लोक ? ‖ तुकड्या मज हसे । मी तो जाय हौसे । तया पुढे ।।

लोकांवर त्यांच्या बोलण्याचा काहीही परिणाम होत नव्हता. शेवटी त्यांना अज्ञानी समजून ते त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करीत होते. गुरु आडकोजीसमोर आपले भजन अभंग गाऊन तुकडोजी स्वतःला जणू प्रमाणित करीत होते.

जातिवंत धंदा म्हणावे कवित्व । तेणे लोक मित्र होती माझे ।
सदा सायंकाळी सद्गुरुच्या पुढे । ते वेडेवाकुडे मुखे गावे ।।

तसेच त्यांना ज्ञान ग्रहण करण्याची लालसा होती.करावे वाचन वाटतसे चित्ता । कोणी ना दे हाता पुस्तकेचि ।। कोणी म्हणे काय लोकांचे कवित्व । दावुनिया तत्त्व शेखी घेसी।।

अशी लोक निंदाही त्यांच्या वाट्याला आली तरीही, तुकड्यादास म्हणे आवडले तैसे । कवित्त्वाचे पिसे जडले आम्हा ।। तुकडोजी भक्ति रसात्मक कथन कीर्तनातून करीत. मात्र लोक त्याला हसत.

तुकड्यादास म्हणे दुखावतो मनी । वाटे की पळोनी । जावे कोठे ।।
वेडीया समान राहो आम्ही गावी । कोणी ना बरवी म्हणती तेव्हा ।।

तरी लोकनिंदा सहन करुन त्यांनी गावातच राहण्याचा निर्णय घेतला.

तुकड्यादास म्हणे बह केले काम | लोकामध्ये प्रेम । जाले तेव्हा ।।
हळुहळू केली प्रेमाची वाढनी । मनासी कीर्तनी रंग आला ।।

लोकांमध्ये प्रेमाचा भक्तीरंग भरला. त्यांचे गुरु परमहंस आडकोजी महाराज समाधिस्त झाल्यानंतर ते पंढरपूरला आले. तेथे सुद्धा त्यांना विठ्ठलाच्या मंदिरातील बडव्यांनी मारहान करुन हाकलून दिले. त्यांचे जीवन भक्तिमय झाले.

उदासले चित्त धीर धरवेना । मनही लागेना काम धंदी ।।

तुकड्यादास म्हणे विटलो मी घरी । केलीसी तयारी जावयाची।।

कधीकाळी वृत्ती होऊनी उद्विग्न । करावे गमन ऐसे वाटे ।।

त्यांना वाटे की, आपण दूर कुठे निघून जावे परंतु भक्ति मार्गाचे अनुसरण करीत आणि लोकांसमोर कथा, कीर्तन, भजन करीत आणि कवितेचे बोल सांगत-सांगत तुकडोजींना जीवनाची नवी संजीवनी मिळाली.

तुकडोजी भटकंतीला निघाले. रामटेकच्या जंगलातील तपश्चर्ये नंतर नेरी, ताडोबा, चंद्रपूर आदि रानातील गावांमध्ये वसत असलेल्या लोकांत राहून त्यांनी कीर्तनाच्या माध्यमातून त्यांनी त्यांची अंद्धश्रद्धा दूर केली.

फकिरांचा अड्डा होता तया गावी । मजसी बोलावी वारंवार ।।

एक मल्ल होता पंजाब भागाचा । तो म्हणे देवाचा ठाव देतो ।।

रात्रभरी गांजा चरस ओढावे । समाधीत पाहावे देवा डोळा ।।

प्रत्यक्ष भेटतो निशा आल्यावरी । मात आहे खरी सत्य जाणा।।

देवदर्शन घडविण्याच्या आणि चरसगांजा भोगणाऱ्या अनेक बुवाबाजांचा भंडाफोड करीत लोकजागरणाचे कार्य त्यांनी केले. तसेच आदिवासींमध्ये राहुन त्यांच्यातील अंधश्रद्धा त्यांनी दूर केली.

चिमूरासी एक घडला प्रसंग सप्ताहाचा रंग लोकामाजी ।।

लाखावरी जन चालले भोजन । आनंद कीर्तन भक्तीभावे ।।

चिमूरचा प्रसंग आणि सालबर्डीच्या प्रसंगाने त्यांच्याजीवनाला वेगळे वळण लावले.

आधुनिक काळात सामाजिक कार्याला आध्यात्मिक मानवतावादाच्या आणि सदाचाराचा आधार देणारा तुकड्यादास पूर्वायुष्यातूनच पुढे तुकडोजी झाला. त्यांनी जीवनाचे माध्यम लोकोध्दारासाठी आणि राष्ट्रीय धर्मचेतना जागृत करण्यासाठी वापरले

भक्तिमय आत्मकथा :

विहंगावलोकन समारोप करतांना तुकडोजींनी १८ अभंगात आपल्या आत्मचरित्राच्या अनेक उजळ बाजू स्पष्ट केल्या आहेत. अर्थात हे विहंगावलोकन जसे तुकडोजींच्या युवास्थेतील कार्याचे दिसून येते, तसेच तुकडोजींच्या समाजजागरण आणि राष्ट्र जागरणाच्या कार्याबाबतही दिसूनयेते.

पुढे कधीतरी लिहीन पुढचे । सांगावया साचे । जनापुढे ।।

महत्वाचा भाग माझ्या जीवनाचा । याहुनि पुढचा । आहे वाटे।।

जे झाले ते होते आवश्यक मला । सांगाया विठ्ठला । पाया पासी।।

तुकड्यादास म्हणजे चरित्र हे नोहे | आठवणी आहे । आयुष्याच्या।।

आठवणीच्या पठडीतील हे आत्मकथन आहे. ह्यापेक्षाही त्यांच्या जीवनाचा महत्वाचा भाग जनांसाठी कधीतरी आपण पुढे सांगू असे तुकडोजी म्हणतात. तुकडोजींनी लिहिलेल्या मोजक्या अभंगातून त्यांचे आत्मचरित्र साकार झालेले आहे.

नोहे आत्मकथा वाढवाया मान । हे तो आठवण आहे माझी ।।
जोवरी जे मज क्रमे आठवले । तैसेचि लिहिले आठवणी ।।
याहूनी आणिक आहे किती तरी । सांगतो न पुरे आयुष्य हे ।।

आपण आपला मान वाढवण्यासाठी हे सांगत नाही. तर केवळ आठवणीच्या स्वरुपात आपण बोलत आहोत, याहून अधिकचे जे सांगायचे आहे त्यासाठी आपले आयुष्यही पुरणार नाही.

भक्तियोगापलिकडे :

तुकडोजींनी भक्तियोग आणि कर्मयोगातून राष्ट्रीय धर्म जागवलेला आहे. त्यांना बालपणापासूनच आपल्या अंगी असलेल्या अलौकिक अशा आत्मशक्तीची आणि जनोध्दाराच्या कार्यशक्तीची तीव्र जाणीव होती. कारण आपण केवळ स्वत:साठी जगायला आलो नसून लोकांसाठी जगायला आलो आहोत ही भावना बालपणापासूनच त्यांच्या मनी जागृत होती.

ठावे होते मज मी काय करावे । परि ते स्वभाविना आक्रमिले ।।
हळुहळू सेवा वाढवावी लोकी ।व्हावया नि:शकी लोकामाजी ।।
म्हणोनिया जप तप सर्व केले । यज्ञ याग भले जागोजागी ।।
दिवस न जाई अन्नदानाविणे । हजारोनी खाणे पिणे झाले ।।
तुकड्यादास म्हणे लोकी रंगावया । खेळलो खेळाया कार्यासाठी।

तुकडोजींनी आपल्या जीवनकार्याला लोकोद्धाराचे परिमाण दिल्यामुळे आणि त्यामागे आध्यात्मिक, मानवतावादी अधिष्ठान असल्यामुळे तुकडोजी हे राष्ट्रसंत म्हणून लोकमान्य झाले.

बहुगाडी घोडे उंट हत्तीवरी । बसोनी मोटारी । तोडियेल्या ।।
कोट्यवधी पैसे फेरले या हाते । असंख्य दीनाते । तोषविले ।।
बहु यज्ञयाग सत्रे नि सप्ताह । भजन प्रवाह । अखंडित ।।
नभी तारांगण डोले ज्वारी शेती । तैसे प्रेमी किती । मौजवेना।।
तुकड्यादास म्हणे परी आत्मवृत्ती । जीवन दे विश्रांती निष्कामना।।

तुकडोजींचा निष्काम कर्मयोग त्यांना संतत्वापर्यंत पोहचविणारा ठरला. निष्काम कर्मयोगातून त्यांची आत्मवृत्ती विकसित झाली. भारतभर त्यांचे प्रेमी आणि चाहते निर्माण झाले. त्यांनी संतांचा आदर्श ठेवूनच जीवन प्रवास केला.

संदर्भ ग्रंथ -

१) ग्रामगीता रहस्य स्कंध १ - डॉ. सुभाष सावरकर
२) ग्रामगीता रहस्य स्कंध १ - डॉ. सुभाष सावरकर
३) ग्रामगीता रहस्य स्कंध १ - डॉ. सुभाष सावरकर
४) अभंगगाथा - राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज

❖❖❖

संत तुकारामांची धर्मविषयक सुभाषिते

प्रा. बापूराव सहदेव डोंगरे
सहायक प्राध्यापक
श्रीमती सांळुकाबाई राऊत कला व वाणिज्य महाविद्यालय
वनोजा, जि. वाशिम, महाराष्ट्र
भ्रमणध्वनी :— ७७०९५७९३९०

प्रस्तावना :

संत तुकाराम महाराज हे ज्याप्रमाणे भक्तीच्या क्षेत्रात कळस समजले जातात, त्याचप्रमाणे त्यांनी दांभिकांना आपल्या वाणीने खरा धर्म समजावून धर्मसुधारकांची भूमिकासुद्धा पार पाडली आहे. तुकारामांनी कर्मकांडापेक्षा मनाच्या शद्धीला, सदाचाराला महत्त्व दिले. जो मनुष्य आपले चित्त एकाग्र करून आपल्या अंतर्यामी असलेले सर्व दोष बाहेर काढतो, तोच खरा माणूस आणि तोच खरा संत, ही नवीन व्याख्या संत तुकारामांनी मांडली.

तुकारामांच्या धर्मविषयक सुभाषितांमधून दांभिकतेवर प्रहार ओढले आहेत. धार्मिक क्षेत्रात माजलेल्या स्वार्थी वृत्तीला त्यांनी पायबंद घातला. मेणाहून मऊ असणारे तुकाराम या पाखंडाला वज्रासारखे छेदू लागले, त्यांची धर्मविषयक सुभाषिते जनसामान्यांना जागरूक करणारी आहेत. आळशी, कर्मदरिद्री व्यक्तीला त्यांनी संत मानायला नकार दिला. ते म्हणतात —

''भिक्षापात्र अवलंबणे । जळो जिणे लाजिरवाणे ।
ऐसियासी नारायणे । उपेक्षीजे सर्वथ ।'' (अभंग १४१०)

नारायण म्हणजेच विठ्ठलालासुद्धा दुसऱ्यावर अवलंबून असणाऱ्या व्यक्तीविषयी आपुलकी वाटत नाही. तुकारामांनीसुद्धा अशा लोकांची कानउघडणी केली आहे. समाजाला फसवणे ही नीती नाही, पोटासाठी भिक्षापात्र अवलंबू नये, हा संदेश त्यांनी येथे दिला आहे.

ज्याप्रमाणे भिक्षापात्र अवलंबणारा साधुसंत होवू शकत नाही, त्याचप्रमाणे विषयवासनेमध्ये लिप्त असणाऱ्यांचीसुद्धा तीच बाब आहे. संसारातील सगळ्या इच्छांचा यथेच्छ आस्वाद अनुभवून जगाला साधू असण्याचे भासवतात, तुकाराम महाराज म्हणतात —

''ऐसे कैसे झाले भोंदू । कर्म करोनि म्हणती साधू
अंगा लावूनिया राख। डोळे झाकुनि करीती पाप'' (अभंग ४३१०)

हे अंगाला राख लावून, डोळे झाकून ध्यानमग्न असण्याचे सोंग दाखवतात, त्यांना तुकाराम भोंदू म्हणतात. डोळे झाकून केलेले पाप, हे पापच असते. व्यक्ती त्यापासून सुटू शकत नाही. डोळे बंद केल्याने स्वतःला जरी ते दिसत नसले तरी इतरांना मात्र त्यांचे ढोंग स्पष्ट दिसते, यामुळे तुकारामांनी अशा साधूंचा विरोध केला आहे.

एखाद्या व्यक्तीने वैराग्य स्वीकारणे तर तेथे विषयवासना नसावी, नुसते केस वाढवून किंवा जगाला आपण साधू आहोत असे भासवून कुणी संत होत नाही, असे परखड मत मांडताना तुकाराम महाराज सांगतात —

''भगवे तरी श्वान सहन वेष त्याचा । तेथे अनुभवाचा काय पंथ
वाढवूनी जटा फिरे दाही दिशा। तरी जंबूवेषा सहज स्थिती (अभंग ३८६६)

ना प्रपंच — ना परमार्थ असे अधांतरी लटकलेले हे भोंदू अस्वलाप्रमाणे भासतात. संतत्वाचा कुठलाही सद्गुण त्यांच्या अंगी नसतो, अशा लोकांना 'कुत्रा' (श्वान) म्हणायला हरकत नाही, असे सूचक व स्पष्ट विचार तुकाराम मांडतात. तुकाराम महाराजांनी ज्याप्रमाणे ढोंगी साधूला 'भगव्या श्वानाची' उपमा दिली त्याचप्रमाणे त्यांना आपल्या शिकारीची वाट पाहणाऱ्या बगळ्याचीसुद्धा उपमा दिली आहे. (अभंग क्र. १७६७) तो जरी 'निश्चयी' शांत वाटत असला तरीही त्याला देवाची चाड नाही, स्वतःचा स्वार्थ, मतलब आहे असा खुलासा ते देतात, अनुभवाने, प्रयत्नाने संतत्व प्राप्त करणाऱ्या व्यक्तीला तुकाराम महाराजांनी स्वीकारले आहे. राजहंस जसा दूध आणि पाणी वेगळे

करतो, तशी क्षमता संताना चांगले—वाईटांविषयी असते. अनुभव, ज्ञान येथे महत्त्वाचे आहे हे येरागाबाळांचे काम नाही (अभंग क्रं. ३१२८) असे तुकाराम महाराज सांगतात.

भेदाभेदाला तीव्र विरोध :—

तुकारामांनी भेदाभेदाला तीव्र विरोध केला. त्यांनी देवाच्या भक्तालासुद्धा ही कसोटी लावली होती. ज्यांच्याजवळ भेदाभेद नाही तोच देवभक्त, ते म्हणतात,

''तोचि देवभक्त। भेदाभेद नाही ज्यात
तुका म्हणे नाचे गाये। गाणियात विरोध जाये'' (अभंग क्र. २९२८)

माणसाने माणसाशी माणसासारखे वागायला पाहिजे ही शिकवण ते देतात. समता, समानता, ही मूल्ये रुजली तरच समाजामध्ये दुही निर्माण होणार नाही. ही सुभाषिते जनसामान्यांना तोंडी आजही आहेत जेव्हा कुणालाही उपदेश देण्याची वेळ येते, तेव्हा या प्रकारची सुभाषिते आपोआपच सूचतात. डॉ. आ.ह. साळुंखे लिहितात —

तुकारामांच्या मते, ''भेदाभेद भ्रम आहे, याचा अर्थ वर्ण, जात वगैरेच्या आधारे भेदभाव करणाऱ्या लोकांना सत्याचे ज्ञान झालेले नाही. सत्याविषयी त्यांच्या मनात भ्रांत आहे'' हे मत पटते.

विठ्ठलाच्या सान्निध्यात राहणाऱ्या व्यक्तींनी विष्णुमय जगाविषयी सांगायला पाहिजे तसेच वागायलासुद्धा पाहिजे. कोणत्याही जीवाचा मत्सर तुमच्याकडून होऊ नये ही सदिच्छा तुकाराम महाराज मांडतात. ते लिहितात —

''विष्णुमय जग वैष्णवांचा धर्म । भेदाभेद भ्रम अमंगळ
अइका जी तुम्ही भक्त भागवत। कराल ते हित सत्य करा,
कोणाही जीवाचा न घडो मत्सर। वर्म सर्वेश्वर पूजनाचे
तुका म्हणे एका देहाचे अवयव । सुख दुःख जीव भोग पावे (अभंग क्रं. ४६)

या अभंगातील प्रत्येक चरण सुभाषित आहे, धर्माच्या नावाखाली या चालणारी फसवणूक, भेदाभेद वृत्ती, मत्सर त्यांना मान्य नव्हता, हे वरील सुभाषितांवरून स्पष्ट होते.

तुकारामांनी लोकांना दुर्गुण सोडायला सांगितले. ज्याप्रमाणे आपण दळणातील खडे काढून ते खाण्यायोग्य बनवतो, त्याचप्रमाणे जीवनातील दुःख आणि आपले दुर्गुण दूर करण्याकरिता प्रयत्न करायला पाहिजे असे ते म्हणतात.

''निवडावे खडे । तरी दळण वोजे घडे
नही तरी नासोनी जाय। कारण आळस उसे हाय
निवडावे तन। सेती करावे राखण
तुका म्हणे नीत । न विचारिता नव्हे हित'' (अभंग क्र. २१३७)

शेतीतील तण काढून, शेतीचे ज्याप्रमाणे राखण आपण करतो, जीवनातसुद्धा तसेच आपण वागायला पाहिजे. आळसाने जीवन नासते हा उपदेशसुद्धा ते करतात.

तीर्थक्षेत्रावर जाणाऱ्यासाठीसुद्धा तुकारामांनी सल्ला दिला आहे. देव हा चराचरामध्ये सामावलेला आहे. तो आपल्या अंतर्यामी असल्यामुळे त्याला इतरत्र शोधणे योग्य नाही. ते म्हणतात

''देही असोनिया देव। वृथा फिरतो निर्दव
देव आहे अंतर्यामी । व्यर्थ हिंडे तीर्थग्रामी
नाभी मृगाचे कस्तुरी । व्यर्थ हिंडे वनांतरी'' (अभंग क्रं. ४४८२)

कस्तुरीप्रमाणे बेंबीतच कस्तुरी असते; पण तो इकडे तिकडे फिरत असतो, तसे आपण फिरू नये, उद्बोधन आहे तसेच,

''तुकारामांच्या सुभाषितांमध्ये आशयाचा एक जीनसीपण असतो, त्यामुळे ती तुकारामाची न राहता संपूर्ण मानवजातीची होवून जातात, आणि जेव्हा आशयामध्ये एक जीवनीपणा येतो तेव्हा ते उद्‌बोधक ठरतात. तुकारामांच्या अभंगात अशा अवतरणांचा मोठा भरणा आहे'' हा प्रा.रा.ग. जाधव यांचा अभिप्राय सार्थ वाटतो.

स्पृश्य – अस्पृश्य ही भावना/ वृत्ती भक्तीच्या क्षेत्रात किंवा समाजात नसावी, हा तुकारामांच्या हेतू होता. ते त्यांनी मांडलेसुध्दा. महार जातीतील लोकांना स्पर्श केल्याने जो ब्राम्हण राग करीत असेल तो ब्राम्हण नाही कारण त्याच्या अंतरंगात विटाळ आहे, ते म्हणतात –

''महारासि सिवे । कोपे ब्राम्हण तो नव्हे
त्या प्रायश्चित काही। देह त्याग करिता नाही'' (अभंग क्रं. ५५)

माणसाशी माणसासारखे वागणूक असायला पाहिजे, यासाठी त्यांनी वरील सुभाषित उपयोजिले आहे.

समारोप

वरील सुभाषितांवरून तुकाराम महाराजांचा धर्म विषयक विचार व्यक्त होतो. जेव्हा जेव्हा धार्मिक अवडंबर माजते, तेव्हा तेव्हा वरील सुभाषिते तेथे योग्य उद्‌बोधन करतात. लोकांना मार्गदर्शक ठरतात. जात, पंथ, स्पृश्य–अस्पृश्य भेदाभेद ही माणसाला दूर लोटणारी आहेत. हे भेद कुणी करू नये हे त्यांनी निक्षून सांगितले. यावरून त्यांच्या धार्मिक सुभाषितांचे महत्त्व अधोरेखित होते.

संदर्भ

१) डॉ. आबा ह. साळुंखे, विद्रोही तुकाराम, गोपाळ गोमाशी, सदाशिव बागाईतकार स्मृतिमाचा १७६ सदाशिव पेठ, पुणे. द्वितीय आवृत्ती १९९९ पृष्ठ क्रं. ६७
२) प्रा.रा.ग.जाधव, आनंदाचा डोह, कॉटीनेंटल प्रकाशन, पुणे – १९८६
३) श्री तुकाराम बाबांच्या अभंगाची गाथा, सचिव, महाराष्ट्र राज्य संस्कृती मंडळ, पुणे, पुनर्मुद्रण, २०११
४) तुकाराम वचनामृत, रा.द.रानडे, आर्यभूषण, पुणे, १९४६
५) मराठी कविता, जुनी आणि नवी, वा.ल.कुळकर्णी, पॉप्युलर प्रकाशन मुंबई, १९९०

❖❖❖

सुगंध माझ्या मातीचा : बालकविता संग्रहातील बालकांचे भावविश्व

डॉ. मिलिंद कांबळे
मराठी विभाग
विद्या विकास महाविद्यालय, समुद्रपूर
Email : milindkamble777@gmail.com मो.नं. ९७६५७६८८३२

प्रस्तावना :—

सुगंध माझ्या मातीचा हा अंकुश सिंदगीकर यांचा पहिला बालकविता संग्रह आहे. मूळात अंकुश सिंदगीकर हे कवी आणि कथाकार म्हणून सर्व परिचित आहेत. त्यांच्या या पहिल्याच या बालकाव्य संग्रहात अंकुश सिदगीकरांनी बालविश्वाचा शोध घेतला आहे. एक जिल्हा परिषद शिक्षक असल्यामुळे बालकांच्या मनोविश्वाचा छान अभ्यास होता. सतत बालकांच्या सहवसात राहून त्यांचे भावविश्व त्यांनी सुगंधी माझ्या मातीचा या बालकविता संग्रहातून शंब्दांकित करण्याचा खूप चांगला यशस्वी प्रयत्न केला आहे. मराठी साहित्यात बालसाहित्य हा वाड.मय प्रकार मोठया ताकतीनं सकार होताना आज दिसतोय पण त्या प्रमाणात बालसाहित्याचा प्रवाह वाढताना दिसत नाही. त्यातच अंकुश सिंदगीरकर यांच्या सुगंध माझ्या मातीचा या बालकविता संग्रहानं मराठी बालसाहित्यात चांगलीच भर घातली आहे. खालीलप्रमाणे आपण त्यांच्या बालकविता संग्रहातील बालकांच्या भावविश्वाचा आढावा घेणार आहोत.

'सारे आपण शिकू' या बालकवितेतून कवी अंकुश सिंदगीकर यांनी खूप चांगला संदेश दिला ती कविता पहा,

''चला सारे चला
आता शाळेला चला
खूप खूप खेळू
सरे जग शिकू
घेऊ शिक्षणाचा वसा
जगात उमठवूया ठसा
झाडे लाऊनीया
आरोग्य आपले जपू
देश आपला महान
तिरंगा आपली शान
सारे जनशाळेत टिकू
आता कुणी ना हुकू'' [१]

लहान मुलांचे बालविश्व रेखाटतांना कविंनी बंडया दादा आणि चिंटू पिंटू या दोन बालकवितेतून शाळेतील मुलांचे बोलके भावविश्व मांडले त्या कविता पहा,

'बंडया दादा बंडयादादा, करतो खोडया किती
शाळेमधल्या बाईची, तुला वाटन नाही का भीती
अवतार तुझा पाहून, सारी पळती इकडे तिकडे
बाई दिसता समोर, तुझी चड्डी होई ओली'[२]

तसेच चिंटू पिंटू कवितेच्या ओळी पहा,

''चिंटू पिंटू रूसलास काय
शाळेला येईनाशी बसलास का?
आईशी रोजच घेतोस पंगा
वर्गात संगळयांशी करतोस दंगा
सांग सांग आईवर रूसलास का
शाळेला येईनाशी बसलास का?

वर्गात धिंगामस्ती तुझी बाकावर
भलताच राग तुझ्या नाकावर
शाळेत येणार नाहीस का
शाळेला येईनाशी बसलास का?''[३]

सुट्टी संपून शाळा सुरू झाल्यावर मग शाळेत निघताना बालकांची मनोवस्था कवीने खालील कवितेत मांडलेला विचार महत्त्वपूर्ण असा आहे. सुट्टी संपली या कवितेचा आशय पहा,

''चला सारे चला चंगू मंगू चला
पाठीवर दप्तर शाळेमध्ये चला
सुट्टीत केली खूपच मस्ती
जंगलमंगल सफर झाली सस्ती
पहिल्या दिवशी शाळेत जेजे येतील
पुस्तके त्यांनाच छान छान मिळतील''[४]

पुर्वी छडी लागे छम छम विदया येई घम घम असे म्हटले जायचे पण आता काळ बदलत चालला आहे. शाळेत मुलांना ताण मिळू नये तर त्यांचे बालविश्व साकार होत असते. शाळा बालकांच्या सर्वांगिन विकासाचे माहेर घर असते. 'नको ताण अभ्यासाचा' या कवितेतून केलेले वर्णन पहा,

''शाळा अशी ही बहरावी
आनंदाने मुले ही घडावी
तान अभ्यासाचा कुणावर नसावा
सारे आनंदाने इथे शिकावी
ना घडावा मत्सर कुण्याही जीवाशी
ना भीती छडीची नसावी
मुले निर्भय जुडावी शाळेशी
हिरे गुणवंत या मातीत घडावी''[५]

लहान मुलांना पडणारे प्रश्न मोठया माणसांना नेहमीचे चक्रावून सोडतात. त्यांच्या बालविश्वात अनेक प्रश्न असतात. आपण लहान मुलांवर जसे संस्कार करू तसे ते घडत जात असतात. तू राहतेस कसे या कवितेतून प्राणीमांत्राबद्दल असलेले प्रेम या कवितेत व्यक्त होताना दिसते.

''चिऊताई चिऊताई
ऊन पाऊसात राहतेस कशी
खातेस काय, जगतेस कशी
पाऊसांनी धरणी ओली चिंब झाली
झाडे वेली भिजुनिया गेली
आभाळभर दुःख सहण करतीस कशी
थकली भागली कधी सांगत नाहीस
घरटं मोडून गेलं तरी घाबरत नाहीस
संग तुझी मनातील गोड गुपीत कळेल कधी''[६]

वासुदेव हा आपल्या लोक संस्कृतीचा उपासक आहे. जेव्हा तो आपल्या गावात येतो तेव्हा लहान—लहान मुलांना त्यांचे खूप कौतुक आणि आकर्षण असते. त्याचा पेहराव, त्याच्या डोक्यावरील मोरपिस लहान मुलांना खूप आवडते. अंकुश सिंदगीकर वासूदेव या कवितेत बालकांना भावनारा वासूदेव हुबेहुब साकारला तो पहा,

''वासूदेव आला आता वासूदेव आला
टाळा टिलम टिलम वाजवीत आला
मेरपिस टोपी डोईवर
टाळ वाजतो तालावर
पेरांचा घोळका जमून आला
टिलम टिलम वाजवीत आला
चिल्या पिल्यांची गर्दी होई

सोबत त्यांच्या घरोघरी
टाळ वाजवूनी गातो छान
टिलम टिलम वाजवीत आला''[७]

'बाबा घेऊ नका फास' ही अंकुश सिंदगीकरांची कविता बालमनाची परिपक्वता सांगणारी आणि वडिलांविषयी असणारे प्रेम प्रकट करते.

'' बाबा तुम्ही गळफास घेऊ नका ना
शाळा शिकून सारं कर्जामी फेडीन
खुप खुप शाळेत अभ्यास करीन
उपाशी राहीन नाही खाऊ मी मागीन
शाळेत पहिला नंबर सदा काढीन
ढवळया पवळया बैल जोडी तुमच्य संगतीला
आई दादा असतात सदा तुमच्या मदतीला
माझ्यासाठी तुम्ही विठ्ठल रूक्माई''[८]

आजी भारतीय संस्कृतीतील संस्कार विदयापीठ होय. बालमनावर लहानपणापासून आजी काऊ चिऊ आणि दुधभात खाऊ घालून बालकांवर संस्कार करत असते. मग आजी ही त्यांची अस्मिता होत असते. 'आजीची माय' या कवितेतून कविने आजीचे भावविश्वसाकार केले आहे ते पहा,

''आजी आमुची मायेची
पोटभर खाऊ घालायची
सर्वांना दुधभात भरवायची
पदराखाली घेऊन झोपवायची
आजी आमुची मायेची
बाजारातून आजी घरी येई
आजीच्या भोवती गराडा होई सर्वांना खाऊ वाटायची
पदरागाठी बांधून काही
मुखात सदा घालत राही
कधी नुसत्या हाती नाही यायची''[९]

गावाचे आकर्षण माणसाला जन्मजातच आहे. गाव आपली संस्कृती आणि अस्मिता या गावातच आपण लहानाचे मोठे होतो. आपण जगाच्या कोणत्याही कानाकोपऱ्यात राहा पण आपल्या गावाविषयी आपले प्रेम केव्हाच कमी होत नाही. अशाच एका 'गाव माझा छान' या कवितेतून कवी गावाविषयी असणारे प्रेम व्यक्त करतांना दिसतात,

''गाव माझा छान
लई गाव माझा लहान
झाडीमध्ये लपलाय
गव माझा छान
इकडूनझाडी तिकडून झाडी
खुप खुप झाडी
झाडीमध्ये लपलीया छान माझाी वाडी
गाई गुरानं शोभून दिसतोय गाव माझा छान
नदी नाही नाला नाही
इथं मेहनंत लई
कष्टानं जगण्याची धडपड लई
कष्टाचा मंत्र इथं मुरलाय छान
शिक्षणाच्या प्रगतीत गाव माझा पुढी
समतेची सारेजन उभारतात गुढी
मिळून मिसळून सारेजन
वागतात छान''[१०]

अंकुश सिंदगीकरांच्या कविता संग्रहातील शेवटची कविता म्हणजे 'कोरोनाजा पळून' आहे. कोरोनानं साऱ्या जगाला संकटात टाकलं. या महामारीनं निष्पाप जिवांना आपल्या प्राणांशी मुकावे लागले. कोरोनाने सामान्य माणसांच्या जगण्यावर प्रश्नचिन्ह उपस्थित केला होता. सामान्य माणसाला जगणे मुस्कील करून टाकले होते. अशा या कोरोनाला कवी पळून जाण्याचा खूप मोठे आव्हान काव्यातून करत आहेत.

'' कोरोना कोरोना, ज आता पळून
शाळेत वाजूदे घंटी, नाचू दे फेरे धरून
बसून बसून घरात, खुप कंटाळा आला
रोज खेळणारे सवंगडी, सारे लपून बसले घरात
धाक तुझा घेऊन, आम्ही वापरलो मास
गुदमरून जातो श्वास, घालून घालून मास''[११]

लहान बालकाला वाटते कोरोना लवकर जावा.

सारांश :—

सुगंध माझ्या मातीचा या बालकाव्य संग्रहातून कवी अंकुश सिंदगीकर यांनी बालकांच्या मनोविश्वातील शब्दांना साकार केले. त्यांच्या काव्य संग्रहाला मातीचा, भावनेचा सुगंध आहे. ३४ कवितेतून त्यांनी बालकांच्या आत दडलेल्या जिवंत भावजिवनाला शब्दांकित केले आहे. त्यांच्या शब्दांना मातीचा सुगंध आहे तसा बालकांच्या मनात दडलेल्या गोड गुपीतांना ते साकार करतात. त्यांच्या साध्या सरळ वाटणाऱ्या कविता जीवनाचा खूप अर्थ सांगतांना दिसतात. एकूणच त्यांच्या कविता बालकांच्या भाव जीवनाचा सारीपाठ मांडत आहेत.

निष्कर्ष :—

१) प्रतिमा, प्रतिकातून साकारणारी कविता.
२) बालकांच्या भावविश्वातील जग या काव्यातून शब्दबध्द होताना दिसते.
३) आशय आणि यमक, अलंकार यांची सांगड घालणारा मराठीतला महत्त्वाचा कविता संग्रह.
४) बालसाहित्याला एका वेगळया उंचीवर नेणारा बाल काव्यसंग्रह.
५) भाषा सौदर्यानं संपन्न असा संग्रह
६) बालकांच्या बौध्दिक क्षमतेला संपन्न करणारा बोलका काव्यसंग्रह.
७) भाषेचं नवं व्याकरण तयार करणारा आणि बालकांची नवी भाषा निर्माण करणारा नवा बालकाव्य संग्रह.
८) बोलकं मुखपृष्ठ आणि बोलक्या कविता माणसांना बालकांच्या मनोविश्वात घेऊन जातात.

संदर्भग्रंथ :—

१) अंकुश सिंदगीरकर, सुगंध माझ्या मातीचा, गुरूमाऊली प्रकाशन, उदगीर प्र.अस.२०२१, प्र.क्रं.७.
२) तत्रैव, पृ.क्रं. १
३) तत्रैव, पृ.क्रं. १०
४) तत्रैव, पृ.क्रं. १३
५) तत्रैव, पृ.क्रं. १५
६) तत्रैव, पृ.क्रं. १९
७) तत्रैव, पृ.क्रं. २१
८) तत्रैव, पृ.क्रं. २२
९) तत्रैव, पृ.क्रं. २३
१०) तत्रैव, पृ.क्रं. २८
११) तत्रैव, पृ.क्रं. ३९

❖❖❖

खिलाडीयो द्वारा जलग्रहण एवम् निर्जलीकरण और खेल पेय का महत्व

डॉ. भारत राजाराम चालसे
सोनामाई शिक्षण प्रसारक मंडळा चे
कला व विज्ञान महिला महाविद्यालय, शहादा, जिल्हा:- नंदुरबार

सारांश:-

पानी, पृथ्वी पर रहने वालों के लिए सबसे महत्वपूर्ण पदार्थों में से एक है। पीने के अलावा कई उद्देश्यों के लिए पानी का उपयोग दैनिक जीवन में किया जाता है। पानी के बिना, हम इंसान मर जाएंगे। दुनिया में सभी जीवित चीजों के लिए पानी की आवश्यकता होती है।

शब्दावली:-

पानी: पानी एक पारदर्शी, बेस्वाद, गंधहीन और लगभग रंगहीन रासायनिक पदार्थ है,

जलयोजन: एक ठोस यौगिक जिसमें पानी के अणु क्रिस्टल के अभिन्न अंग के रूप में एक निश्चित अनुपात में संयुक्त होते हैं

निर्जलीकरण: निर्जलीकरण शरीर के कुल पानी की कमी है,

स्पोर्ट्स ड्रिंक: स्पोर्ट्स ड्रिंक वे पेय पदार्थ हैं जिनका उद्देश्य एथलीटों को पानी की जगह लेने में मदद करना है,

प्रस्तावना:-

पानी, पृथ्वी पर रहने वालों के लिए सबसे महत्वपूर्ण पदार्थों में से एक है। पानी के बिना हमारी धरती नहीं रहेगी। पीने के अलावा कई उद्देश्यों के लिए पानी का उपयोग दैनिक जीवन में किया जाता है। पानी के बिना, हम इंसान मर जाएंगे। दुनिया में सभी जीवित चीजों के लिए पानी की आवश्यकता होती है। दुनिया के हर जीव को जीने के लिए पानी की जरूरत होती है। छोटे कीड़े से लेकर ब्लू व्हेल तक, पृथ्वी पर हर जीवन पानी की उपस्थिति के कारण मौजूद है। एक पौधे को बढ़ने और ताजा रहने के लिए भी पानी की आवश्यकता होती है। छोटी मछली से लेकर एक व्हेल तक को पानी की आवश्यकता होती है, क्योंकि उसी से उनका अस्तित्व रहता है। हम मनुष्यों को हमारे जीवन के लिए दिन-प्रतिदिन पानी की आवश्यकता होती है। पानी की आवश्यकता के कारण जीव से जीव में भिन्नता हो सकता है। लेकिन दुनिया में पानी की मात्रा उपलब्ध होने के साथ दुनिया का अस्तित्व जल ही सुनिश्चित करता है।हमारे शरीर में कोशिकाएं पानी के बिना ठीक से काम नहीं करेंगी। हमें पानी या तो सीधे या फलों या सब्जियों के ज़रिए लेना चाहिए, जिनमें पानी की मात्रा पर्याप्त हो।

पानी का परिचय:-

रक्त प्लाज्मा में प्रमुख घटक के रूप में, पानी पोषक तत्वों और ऑक्सीजन को कोशिकाओं तक ले जाने में मदद करता है। पानी भोजन के पाचन, विषाक्त पदार्थों और अपशिष्ट पदार्थों के उन्मूलन, रक्त

और लसीका जैसे शरीर के तरल पदार्थों के संचलन और शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए आवश्यक है। पानी सभी शरीर के ऊतकों और जोड़ों के कुशन के लिए एक नम वातावरण प्रदान करता है और ऊतकों और अंगों की रक्षा करता है। शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए पानी के सेवन की जरूरत आकार, शरीर की संरचना और गतिविधि के स्तर के साथ-साथ पर्यावरण के तापमान और आर्द्रता से प्रभावित होती है। हवा, पसीना, मल और मूत्र जैसे विभिन्न मार्गों के माध्यम से पानी लगातार खो जाता है। जब पानी का सेवन कम होता है, तो गुर्दे पानी का संरक्षण करते हैं और मूत्र के उत्सर्जन की मात्रा को कम करते हैं। जब अधिक पानी का सेवन होता है, तो गुर्दे मूत्र की मात्रा और पतलापन दोनों बढ़ा देते हैं। स्वाद और उपलब्धता जैसे तरल पदार्थों की खपत पर कई प्रभावों के अलावा, प्यास पानी के सेवन को प्रभावित करने वाली सबसे महत्वपूर्ण उत्तेजना है। निर्जलीकरण की स्थिति में, शरीर का पानी पहले ही खो चुका होता है। इस कारण से, गर्म मौसम में गतिविधि से पहले पानी का सेवन विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

दैनिक सेवन सिफारिशें:-

शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए पानी के सेवन की जरूरत आकार, शरीर की संरचना और गतिविधि के स्तर के साथ-साथ पर्यावरण के तापमान और आर्द्रता से प्रभावित होती है। हवा, पसीना, मल और मूत्र जैसे विभिन्न मार्गों के माध्यम से पानी लगातार खो जाता है। फेफड़ों और त्वचा से पानी का निरंतर वाष्पीकरण, जिसे "असंवेदनशील पानी की कमी" के रूप में जाना जाता है, उच्च ऊंचाई पर और कम आर्द्रता के साथ बढ़ता है। जब पानी का सेवन कम होता है, तो गुर्दे पानी का संरक्षण करते हैं और मूत्र के उत्सर्जन की मात्रा को कम करते हैं। जब पानी का सेवन अधिक होता है, तो गुर्दे पेशाब की मात्रा और पतलापन दोनों बढ़ा देते हैं। इसके अलावा, स्वाद और उपलब्धता जैसे तरल पदार्थों की खपत पर कई प्रभावों के लिए, प्यास पानी के सेवन को प्रभावित करने वाली सबसे महत्वपूर्ण उत्तेजना है। गर्म मौसम में गतिविधि से पहले पानी का सेवन विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

अमेरिकन डायटेटिक एसोसिएशन (एडीए) और अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (एएपी) के अनुसार, स्तनपान कराने वाले और दूध पीने वाले शिशुओं को आमतौर पर अतिरिक्त पानी की आवश्यकता नहीं होती है। यह अनुमान लगाया गया है कि शिशुओं को पर्याप्त मात्रा में सेवन के लिए 1.5 मिली पानी/किलो कैलोरी ऊर्जा व्यय की आवश्यकता होती है; यह जल-से-ऊर्जा अनुपात स्तन के दूध और सामान्य शिशु फ़ार्मुलों में पाए जाने वाले अनुपात से मेल खाता है। AAP का सुझाव है कि 6 महीने से अधिक उम्र के शिशुओं को बोतल से पानी पिलाया जा सकता है, लेकिन वे अधिक बार दूध पिलाने से अतिरिक्त तरल प्राप्त करना पसंद कर सकते हैं। यदि वे भोजन कर रहे हैं तो स्तनपान करने वाले शिशुओं को आमतौर पर अतिरिक्त पानी की आवश्यकता नहीं होती है । असामान्य रूप से गर्म मौसम में, शिशुओं को कुछ अतिरिक्त पानी की आवश्यकता हो सकती है। बड़े शिशुओं को पानी की घूंट पिलाने से उन्हें प्यास बुझाने के लिए पानी पीना सीखने में मदद मिल सकती है। पानी आहार में आवश्यक ऊर्जा और पोषक तत्वों को विस्थापित न करे ये सावधानी बरतनी चाहिए ताकि जैसे-जैसे पूरक खाद्य पदार्थ 4-6 महीने की उम्र के आसपास पेश किए जाते हैं, बड़े शिशु की पानी की आवश्यकता बढ़ जाती है, और पीने के पानी सहित अन्य खाद्य और पेय स्रोत दैनिक पानी के सेवन में योगदान करना शुरू कर देते हैं। पानी बड़े शिशुओं और बच्चों को हाइड्रेट रखने का सबसे अच्छा तरीका है। गर्म महीनों के दौरान जब बच्चे

अधिक तरल पदार्थ खो देते हैं, तो माता-पिता दिन में दो या अधिक बार दे सकते हैं। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि गाय के दूध में उच्च वृक्क विलेय भार होता है, जिससे निर्जलीकरण का खतरा बढ़ सकता है। 12 महीने से अधिक के बच्चे के लिए जो गाय का दूध पी रहा है, माता-पिता के लिए यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि उनका बच्चा भी पर्याप्त मात्रा में पानी पी रहा है या नही ।

शैशवावस्था और प्रारंभिक बचपन में पानी का पर्याप्त सेवन

आयु	दैनिक आवश्यकता
0 से 6 महीने	0.7 लीटर/प्रतीदिन, माना जाता है कि यह स्तन के दूध/अन्य सूत्र से प्राप्त होता है.
7 से 12 महीने	0.8 लीटर/ प्रतीदिन स्तन के दूध/ अन्य सूत्र, पूरक खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों से प्राप्त होता है.
1 से 3 साल	1.3 लीटर/ प्रतीदिन पानी सहित भोजन और पेय पदार्थों से प्राप्त होता है.
4 से 8 साल	1.7 लीटर/ प्रतीदिन पानी सहित खाद्य और पेय पदार्थों से प्राप्त होता है.

इलेक्ट्रोलाइट संतुलन:-

मानव शरीर ज्यादातर पानी से बना है। एक वयस्क में लगभग 37 से 42 लीटर पानी या लगभग अस्सी पाउंड होता है। सौभाग्य से, मनुष्यों के ऊतक खंडित होते हैं; अन्यथा हम पानी के गुब्बारे की तरह दिख सकते हैं। नवजात शिशुओं में लगभग 70 प्रतिशत पानी होता है। वयस्क नर आमतौर पर लगभग 60 प्रतिशत पानी से बने होते हैं और मादा लगभग 55 प्रतिशत पानी से बनी होती हैं। यह लिंग अंतर शरीर में वसा की मात्रा में अंतर को दर्शाता है, क्योंकि शरीर में वसा व्यावहारिक रूप से पानी से मुक्त होता है। इसका यह भी अर्थ है कि यदि किसी व्यक्ति का वजन वसा के रूप में बढ़ता है तो शरीर में पानी की कुल मात्रा का प्रतिशत कम हो जाता है। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, शरीर में पानी की मात्रा भी कम होती जाती है, इसलिए जब हम अस्सी के दशक में होते हैं तो हमारे शरीर में पानी का प्रतिशत घटकर लगभग 45 प्रतिशत हो जाता है। निर्जलीकरण उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को तेज करता है जबकि हाइड्रेटेड रखने से सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द और गुर्दे की पथरी कम होती है। इसके अतिरिक्त, एक अध्ययन में पाया गया कि जो महिलाएं हर दिन पांच गिलास से अधिक पानी पीती हैं, उनमें पेट के कैंसर के विकास के जोखिम में काफी कमी आती है। पानी शरीर की मात्रा का सबसे अधिक प्रतिशत है, यह वास्तव में शुद्ध पानी नहीं है, बल्कि कोशिकाओं, प्रोटीन, ग्लूकोज, लिपोप्रोटीन, इलेक्ट्रोलाइट्स और अन्य पदार्थों का मिश्रण है। इलेक्ट्रोलाइट्स ऐसे पदार्थ हैं जो पानी में घुलने पर आवेशित आयनों में अलग हो जाते हैं।

ऑस्मोरग्यूलेशन:-

शरीर के आवश्यक होमोस्टैटिक कार्यों में से एक द्रव संतुलन और कोशिकाओं और उनके आसपास के वातावरण के बीच विलेय संरचना में अंतर बनाए रखना है। ऑस्मोरग्यूलेशन शरीर में द्रव संतुलन और संरचना का नियंत्रण है। इसमें शामिल प्रक्रियाएं तरल पदार्थ को बहुत अधिक पतला या बहुत अधिक केंद्रित होने से बचाती हैं। द्रव डिब्बों को चुनिंदा पारगम्य झिल्लियों द्वारा अलग किया जाता है, जो कुछ चीजों, जैसे पानी, को आगे बढ़ने की अनुमति देते हैं, जबकि अन्य पदार्थों को विशेष परिवहन प्रोटीन, चैनल और अक्सर ऊर्जा की आवश्यकता होती है। द्रव डिब्बों के बीच पानी की आवाजाही परासरण द्वारा होती है, जो कि एक ऐसे क्षेत्र से चुनिंदा पारगम्य झिल्ली के माध्यम से पानी की गति है जहां यह अत्यधिक

केंद्रित है उस क्षेत्र में जहां यह इतना केंद्रित नहीं है। पानी कभी भी सक्रिय रूप से नहीं ले जाया जाता है; यानी पानी को डिब्बों के बीच जाने में कभी भी ऊर्जा नहीं लगती है। हालाँकि कोशिकाएँ सीधे पानी की गति को नियंत्रित नहीं करती हैं, वे इलेक्ट्रोलाइट्स और अन्य विलेय की गति को नियंत्रित करती हैं और इस प्रकार अप्रत्यक्ष रूप से उच्च और निम्न सांद्रता वाले क्षेत्रों को नियंत्रित करके पानी की गति को नियंत्रित करती हैं।

हाइड्रेशन:-

हाइड्रेशन शरीर में पानी को बदलने की प्रक्रिया है। यह पीने के पानी के माध्यम से किया जा सकता है, ऐसे खाद्य पदार्थ खाने से जिनमें पानी की मात्रा अधिक हो, अन्य तरल पदार्थ पीने या अंतःशिरा या आईवी लाइन। निर्जलित होना तब होता है जब शरीर में पानी के स्तर की कमी होती है जो बेहतर ढंग से कार्य करने के लिए आवश्यक होता है। हमें हर समय पर्याप्त पानी नहीं मिल पाता था। यह हमारे निर्जलित होने के कारण होने की संभावना है, जिसका अर्थ है कि हमारे शरीर में पर्याप्त पानी नहीं है जिससे कि वह बेहतर ढंग से काम कर सके। संकेत है कि हम निर्जलित हैं मांसपेशियों में ऐंठन, भ्रम, तेजी से नाड़ी, और सिरदर्द शामिल हैं। हमारे शरीर को उसकी सामान्य स्थिति में वापस लाने के लिए, हमें लापता पानी या हाइड्रेशन को बदलने की प्रक्रिया से गुजरना पड़ा। इसलिए हाइड्रेटेड रहने के लिए पानी सबसे अच्छा है। अन्य पेय और खाद्य पदार्थ हाइड्रेटेड रहने में मदद कर सकते हैं। हालांकि, कुछ लोग आहार में चीनी से अतिरिक्त कैलोरी जोड़ सकते हैं।

जलयोजन के तरीके:-

हाइड्रेशन कुछ अलग तरीकों से पूरा किया जा सकता है। एक तरीका यह है कि जिस तरह से हम सिर्फ चर्चा कर रहे हैं, वह है सिर्फ पानी पीना। शरीर को हाइड्रेट करने का दूसरा तरीका है आइस चिप्स खाना। बर्फ के चिप्स पिघल जाएंगे जिससे शरीर को पानी की आपूर्ति होगी। उपभोज्य अन्य तरल पदार्थ भी जलयोजन में मदद करने के लिए पानी प्रदान करते हैं। इनमें कॉफी, चाय, नींबू पानी, सोडा आदि जैसे पेय शामिल होंगे। यहां तक कि जो खाद्य पदार्थ हम खाते हैं उनमें कुछ मात्रा में पानी होता है। कुछ खाद्य पदार्थों में दूसरों की तुलना में अधिक पानी होता है। सलाद, कुछ सब्जियां और अधिकांश फल जैसे खाद्य पदार्थ ज्यादातर पानी से बने होते हैं। तो, खाना हाइड्रेट करने का एक और तरीका है।

कभी-कभी हम इतने निर्जलित हो जाते हैं कि हमें चिकित्सा देखभाल लेनी पड़ती है, और वे विभिन्न तरीकों का उपयोग करके हमें हाइड्रेट करना चुन सकते हैं। लोगों को हाइड्रेट करने के लिए चिकित्सा सुविधा में उपयोग की जाने वाली सबसे आम विधि IV या अंतःस्रावी रेखा के माध्यम से तरल पदार्थ का प्रबंध करना है। यह एक नस के माध्यम से सीधे रक्त प्रवाह में पानी की आपूर्ति करता है, जो पानी पीने से भी तेजी से शरीर को हाइड्रेट करता है। चिकित्सा सुविधाओं में उपयोग की जाने वाली एक अन्य विधि शरीर के ऊतकों में सीधे तरल पदार्थ इंजेक्ट करना है ताकि इसे अवशोषित किया जा सके। यह जलयोजन की सबसे धीमी प्रक्रिया है।

निर्जलीकरण:-

निर्जलीकरण एक ऐसी स्थिति है जिसके परिणामस्वरूप शरीर जितना पानी लेता है उससे अधिक पानी खो देता है। यह असंतुलन रक्त में मौजूद लवण और शर्करा के सामान्य स्तर को बाधित करता है,

जो शरीर के कार्य करने के तरीके में हस्तक्षेप कर सकता है। मानव शरीर का दो-तिहाई हिस्सा पानी से बना है, जो जोड़ों और आंखों के स्नेहन, पाचन और अपशिष्ट और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने जैसे कई कार्यों में सहायता करता है। जैसे ही रक्त में पानी की मात्रा कम होने लगती है, खनिजों, लवणों और शर्करा के स्तर में असंतुलन के कारण कई हानिकारक प्रभाव हो सकते हैं।

निर्जलीकरण के लक्षण और संकेत:-

निर्जलीकरण के कुछ शुरुआती लक्षणों में शामिल हैं:

• तीव्र प्यास।

• चक्कर आना या सिर में हल्कापन महसूस होना।

• गाढ़ा मूत्र होना जो गहरे रंग का और गंध में तेज हो।

• पेशाब की बारंबारता में कमी।

• शिशुओं में, संकेतों में खोपड़ी के शीर्ष पर नरम स्थान धँसा होना शामिल है; रोने, कम गीली लंगोट, और तंद्रा पर आंसू कम या बिल्कुल नहीं।

निर्जलीकरण के कारण:-

निर्जलीकरण आमतौर पर तरल पदार्थों के अपर्याप्त सेवन के कारण होता है जो खो गए हैं। अन्य योगदान कारकों में जलवायु, शारीरिक गतिविधि और आहार शामिल हैं। निर्जलीकरण बीमारियों के कारण भी होता है जिससे लगातार दस्त और उल्टी जैसे तरल पदार्थ की कमी हो सकती है।

इलाज:-

निर्जलित व्यक्ति को पानी या फलों का रस जैसे बहुत सारे तरल पदार्थ पीने की आवश्यकता होती है, लेकिन कैफीनयुक्त पेय से बचना चाहिए। यदि उल्टी या दस्त जैसी बीमारियां पानी को रोकना मुश्किल बना रही हैं, तो छोटे घूंट पीना चाहिए। निर्जलित शिशुओं और बच्चों को पानी नहीं दिया जाना चाहिए क्योंकि यह शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स और खनिजों के पहले से ही निम्न स्तर को पतला कर सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन मौखिक पुनर्जलीकरण समाधानों के उपयोग की सिफारिश करता है, जो विशेष रूप से दस्त और निर्जलीकरण वाले बच्चों के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। शरीर के तरल पदार्थों के सही संतुलन को बहाल करने के लिए समाधान में पोटेशियम, नमक और शर्करा का मिश्रण होता है। निर्जलीकरण का शीघ्र उपचार महत्वपूर्ण है, क्योंकि गंभीर निर्जलीकरण से जीवन के लिए खतरा पैदा हो सकता है और यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है।

खेल पेय:-

किसी भी तरह का व्यायाम करते समय हाइड्रेटेड रहना बेहद जरूरी है। लेकिन सवाल यह है कि क्या सिर्फ पानी ही काफी है? मानव हमेशा से हाइड्रेटेड रहने के लिए पानी का उपयोग अपने तरीके के रूप में करता आ रहा है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि स्पोर्ट्स ड्रिंक उपयोगी नहीं हो सकती। बेशक, इससे हमारा तात्पर्य स्वस्थ स्पोर्ट्स ड्रिंक्स से है - स्पोर्ट्स ड्रिंक के रूप में बहुत सारे पेय हैं जो चीनी और कैफीन के लिए सिर्फ एक माध्यम हैं। उचित स्पोर्ट्स ड्रिंक विशेष रूप से हाइड्रेशन के लिए कार्बोहाइड्रेट, इलेक्ट्रोलाइट्स और तरल पदार्थ का सही संतुलन प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। अगर हम इनका सही इस्तेमाल करें तो ये हमारे प्रदर्शन को बढ़ा सकते हैं। हालांकि, वे 90 मिनट या उससे अधिक

समय तक चलने वाले गहन व्यायाम के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। अधिक मध्यम कसरत के लिए, पानी पर्याप्त है। जरूरत से ज्यादा स्पोर्ट्स ड्रिंक पीना एक बुरा विचार है, क्योंकि इन सभी में उचित मात्रा में चीनी होती है।

स्पोर्ट्स ड्रिंक का उपयोग कैसे करें:-

व्यायाम से पहले, व्यायाम के दौरान और बाद में स्वस्थ स्पोर्ट्स ड्रिंक पिया जा सकता है। व्यायाम से पहले, वे ट्यून कार्बोहाइड्रेट का सेवन पा सकते हैं, और उनमें मौजूद सोडियम मूत्र हानि को रोकने में मदद कर सकता है। एक कसरत के दौरान, स्पोर्ट्स ड्रिंक इष्टतम तरल पदार्थ और ईंधन वितरण प्रदान करते हैं, जिससे हमें लंबे समय तक और अधिक प्रभावी ढंग से काम करने में मदद मिलती है। कसरत के बाद, स्पोर्ट्स ड्रिंक पसीने में खोए हुए तरल पदार्थ और इलेक्ट्रोलाइट्स की वसूली में सहायता करते हैं, और ग्लाइकोजन स्टोर्स को फिर से भर देते हैं। यह भी ध्यान दें कि यदि आप एक पाउडर स्पोर्ट्स ड्रिंक का उपयोग कर रहे हैं, तो हमें सही संतुलन प्राप्त करने के लिए निर्देशों का ठीक से पालन करने की आवश्यकता है। इसके अलावा, सुनिश्चित करें कि हम अपने कसरत के बाद कुछ ऐसा खाते हैं जो रिकवरी में सहायता के लिए पर्याप्त कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और विटामिन प्रदान करता है।

स्पोर्ट्स ड्रिंक में मुख्य सामग्री:-

स्पोर्ट्स ड्रिंक्स में पानी मुख्य घटक है, लेकिन इनमें कार्ब्स और इलेक्ट्रोलाइट्स सहित अन्य पदार्थ भी होते हैं, जो प्रदर्शन में सुधार करने वाले होते हैं। इन पेय में कार्ब्स अक्सर ग्लूकोज, सुक्रोज और फ्रुक्टोज जैसे शर्करा के रूप में होते हैं, लेकिन वे अन्य रूपों में भी पाए जा सकते हैं। आमतौर पर, स्पोर्ट्स ड्रिंक में 6-8% कार्बोहाइड्रेट होते हैं। 6% घोल में प्रति 8 द्रव औंस (240 मिली) में लगभग 14 ग्राम कार्ब्स होते हैं। हालांकि, कुछ स्पोर्ट्स ड्रिंक कम या शून्य-कार्ब हैं, जो उन लोगों से अपील करने के प्रयास में हैं जो अतिरिक्त कैलोरी के बिना पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स चाहते हैं। इलेक्ट्रोलाइट्स, या खनिज जिनमें विद्युत आवेश होता है, शरीर के सामान्य संचालन के लिए आवश्यक होते हैं। स्पोर्ट्स ड्रिंक्स में पाए जाने वाले मुख्य इलेक्ट्रोलाइट्स सोडियम और पोटेशियम हैं।

खेल पेय के लाभ:-

स्पोर्ट्स ड्रिंक के मुख्य घटक - पानी, कार्ब्स और इलेक्ट्रोलाइट्स - प्रत्येक व्यायाम प्रदर्शन के विभिन्न पहलुओं के लिए महत्वपूर्ण हैं। पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स पसीने में खो जाते हैं, और उन्हें बदलना महत्वपूर्ण है, खासकर लंबी अवधि के व्यायाम के दौरान। हमारा शरीर ग्लाइकोजन नामक मांसपेशियों और लीवर में कार्ब्स जमा करता है, जिसका उपयोग व्यायाम के दौरान ईंधन के लिए किया जाता है। व्यायाम से पहले या उसके दौरान कार्ब्स का सेवन करने से यह धीमा करने में मदद मिल सकती है कि हमारा शरीर कितनी जल्दी अपने कार्बोहाइड्रेट स्टोर से बाहर निकलता है। स्पोर्ट्स ड्रिंक्स को व्यायाम प्रदर्शन या रिकवरी में सुधार के लक्ष्य के साथ इन तीन महत्वपूर्ण अवयवों को प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

निष्कर्ष:-

पानी पोषक तत्वों और ऑक्सीजन को कोशिकाओं तक और उनसे ले जाने में मदद करता है। पानी भोजन के पाचन, विषाक्त पदार्थों और अपशिष्ट पदार्थों के उन्मूलन, रक्त और लसीका जैसे शरीर के

तरल पदार्थों के संचलन और शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए आवश्यक है। मानव शरीर ज्यादातर पानी से बना है। एक वयस्क में लगभग 37 से 42 लीटर पानी या लगभग अस्सी पाउंड होता है।

हाइड्रेशन शरीर में पानी को बदलने की प्रक्रिया है। यह पीने के पानी के माध्यम से किया जा सकता है, ऐसे खाद्य पदार्थ खाने से जिनमें पानी की मात्रा अधिक हो, अन्य तरल पदार्थ पीने या अंतःशिरा या आईवी लाइन। हालांकि, निर्जलीकरण उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को तेज करता है जबकि हाइड्रेटेड रखने से सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द और गुर्दे की पथरी कम होती है। निर्जलीकरण एक ऐसी स्थिति है जिसके परिणामस्वरूप शरीर जितना पानी लेता है उससे अधिक पानी खो देता है। यह असंतुलन रक्त में मौजूद लवण और शर्करा के सामान्य स्तर को बाधित करता है, जो शरीर के कार्य करने के तरीके में हस्तक्षेप कर सकता है।

संदर्भ:-

1. American College of Gastroenterology. (2011). “Enteral and parenteral nutrition”. http://patients.gi.org/topics/enteral-and-parenteral-nutrition/. Accessed 22 Dec 2019.
2. Buiting, H. M., et al. (2011). “Artificial nutrition and hydration for patients with advanced dementia: Perspectives from medical practitioners in the Netherlands and Australia”. *Palliative Medicine*, 25(1), 83–91.
3. Breda JJ, Whiting SH, Encarnacao R, et al. “Energy drink consumption in Europe: a review of the risks, adverse health effects, and policy options to respond”. *Front Public Health*. 2014; 2:134.
4. Schneider MB, Benhamin HJ. “Committee on Nutrition and the Council on Sports Medicine and Fitness. Sports drinks and energy drinks for children and adolescents: are they appropriate?” *Pediatrics*. 2011; 127:182–9.
5. Shannon J. E. et al. “Relationship of Food Groups and Water Intake to Colon Cancer Risk.” *Cancer Epidemiol Biomarkers* Prev 5, no. 7 (1996): 495–502.

❖❖❖

ज्ञानेश्वरांची प्रतिमानसृष्टी

प्रोफे. डॉ. सुलभा खर्चे
मराठी विभाग प्रमुख,
Shri Shivaji College of Arts, Commerce & Science, Akola

सारांश :

ज्ञानेश्वरीतील प्रतिमानसृष्टी विश्वव्यापी आहे. प्रतिमानांचे काव्यातील महत्व वादातीत आहे. प्रतिमांमुळेच प्रतिभावान कवीच्या काव्याला बहर येतो व त्याची अनुभूती प्रत्ययोत्पादक रीतीने श्रोत्यांना अनुभवायला मिळते, ही गोष्ट ज्ञानेश्वरीच्या वाचनाने सर्वपरिचित आहे. ज्ञानेश्वरांची प्रतिमानसृष्टी वरवर जरी पाहिली तरी तिच्यातील विविधता, संपन्नता, काव्यात्मता सहज प्रत्ययास येते. जीवनाच्या विविध क्षेत्रातील प्रतिमानांचा वापर फार समर्थपणे व परिणामकारक रीतीने ज्ञानेश्वर करतात. त्यात कौटुंबिक प्रतिमाने, व्यावसायिक, भावनात्मक, निसर्गविषयक, सर्वच क्षेत्रातील प्रतिमानांचा उल्लेख येतो. ज्ञानेश्वरांच्या स्वतंत्र प्रतिभेचा, जातिवंत रसिकतेचा व कल्पकतेचा प्रत्यय ज्ञानेश्वरांच्या समग्र साहित्यात ठायीठायी येतो.

बीजशब्द : ज्ञानेश्वर, प्रतिमानसृष्टी, भ्रमर, प्रतिमान

प्रस्तावना :

संत ज्ञानेश्वरांच्या समग्र साहित्यातून अभिव्यक्त होणाऱ्या प्रतिमानसृष्टीचा अभ्यास प्रस्तुत शोधनिबंधात करण्यात आला आहे. वारकरी संप्रदायाच्या इमारतीमध्ये इमारतीच्या पायापासून तर कळसापर्यंत अठरा पगड जातीतील सर्व संत शोभून दिसतात. या सर्व संतांनी साधा, सरळ भक्तिमार्ग तत्कालीन समाजाला दाखविला. त्या काळात ज्ञानेश्वरांसमोर महत्वाचे कार्य होते ते म्हणजे कर्मकांडातून धर्माची सोडवणूक करणे, त्याकरिता सामान्य माणूसच त्यांना महत्वाचा वाटतो. त्या काळी व्रतवैकल्ये, जप—तप, सोवळे—ओवळे, नवससायास इ. बाबींचे प्रस्थ वाढले होते. ''चर्तुर्वर्गचिंतामणी'' सारखा ग्रंथ त्या काळात निर्माण झाला, जो कर्मकांडाला प्राधान्य देणारा होता, मात्र ग्रीतेच्या आधाराने ज्ञानेश्वरांना शुध्द, सात्विक आचरणावर उभा असलेला प्रेमाचा धर्म लोकांना सांगायचा होता, त्यासाठी विविध प्रतिमानांच्या आधारे ज्ञानेश्वर आपल्या साहित्यातून तो धर्म जनमाणसांसमोर उलगडून दाखवितात. प्रतिमान म्हणजे दृष्टांत किंवा उदाहरण. ज्ञानेश्वरांची प्रतिमानसृष्टी ही भव्यदिव्य आणि व्यापक आहे, तशीच ती विविधतेने नटलेली आहे. एखादा सिध्दांत उलगडून दाखविण्यासाठी ज्ञानेश्वर एक दृष्टांत देऊन थांबत नाहीत, तर दृष्टातांची मालिकाच देतात. ज्ञानेश्वरांची प्रतिमानसृष्टी दोन प्रकारात विभागता येते.

१. निसर्गविषयक किंवा प्रकृतीविषयक प्रतिमाने — ह्यालाच दृश्य प्रतिमानसृष्टी किंवा ज्ञानेश्वरांच्या शब्दात सांगायचे म्हणजे 'समूर्त प्रतिमानसृष्टी' म्हणता येईल.
२. भावप्रतिमाने — ह्यालाच अदृश्य किंवा 'अमूर्त प्रतिमानसृष्टी' म्हणता येईल.

ज्ञानेवरांच्या साहित्यात निसर्गाची विविध रूपे आली आहेत. आकाशातील चंद्र, सूर्य, नक्षत्र, समुद्र, गंगा नदी, वसंत ऋतु, कमळ, भ्रमर, चंद्रकोर, चक्रवाक, मोर, राजहंस, पक्ष्यांचा किलबिलाट अशी निसर्गसृष्टी ज्ञानेश्वरांनी उभी केली आहे, तर भावप्रतिमानांमध्ये विशाद, उद्वेग, प्रसन्नता, जिज्ञासा, उत्कंठा, कारूण्याचा वर्षाव, कृतार्थता, अशा कितीतरी भावना किंवा संवेदना चित्रित केल्या आहेत. ज्ञानेश्वरांच्या सूक्ष्म निरीक्षणशक्तीचा प्रत्यय त्यातून येतो. संत ज्ञानेश्वरांची ओवी आणि अभंग यातून अभिव्यक्त होणाऱ्या प्रतिमानसृष्टीचा अभ्यास या शोधनिबंधात करण्यात आला आहे.

ज्ञानेश्वरांच्या साहित्यातील निसर्गविषयक प्रतिमानसृष्टी :

भ्रमर हा ज्ञानेश्वरांचा आवडता दृष्ष्टांत, भ्रमराचं वैशिष्ट्य म्हणजे त्याची चंचल वृत्ती.

रूणुझुणु रूणुझुणु ....
चरण कमळदळू ....

या अभंगात भ्रमराचा दृष्टांत देऊन अवगुण सोडुन देण्याविषयीचा उपदेश ज्ञानेश्वरांनी केला आहे. मानवी मनाला भ्रमर कल्पिणे यातच ज्ञानेश्वरांच्या प्रतिभेचं वेगळेपण दिसून येते. एखाद्या माणसात सद्‌गूण भरपूर आहेत, पण एखादाच दुर्गुण त्या सद्‌गुणांवर कुरघोडी करतो, त्याचं आयुष्य उध्दस्त करतो. एखाद्याच दुर्गुणामुळे सर्व सद्‌गुणांचा

चक्काचूर होतो, तसेच भ्रमराचा दृष्टांत ज्ञानेश्वरीच्या पहिल्या अध्यायात अर्जुनाची संभ्रमावस्था आपणासमोर उभी करतो. ज्ञानेश्वर म्हणतात –

भ्रमरण जरि भेदी कोडे। भलतैसे काष्ठ कोरडे। ।
परि ते कलिकेमाजि सापडे। कोवळिये।।
तेथ उत्तीर्ण होए प्राणु। परि ते कमळदळ चिरू नेणे ।।
ऐसे कठीण कोवळेपण। स्नेह देखा ।।

भ्रमरामध्ये हे कौशल्य आहे की, कितीही टणक, कठोर लाकूड मग ते ओलं असो की सुके असो, कि जळलेले असो, त्या लाकडाला पोखरण्याचं सामर्थ्य भुंग्यात असते, पण कमळाच्या पाकळ्या चिरून बाहेर पडण्याचे धाडस भ्रमर करीत नाही, सायंकाळी कमळाच्या पाकळ्या मिटल्या तर रात्रभत तो त्यात बंदिस्त राहतो आणि सकाळी पाकळ्या उमलल्या की बाहेर पडतो, तशी अर्जुनाची मन:स्थिती ज्ञानेश्वर रेखाटतात, श्रेष्ठ धर्नुर्धारी असूनही अर्जुनाच्या हातून गांडीव गळून पडतं, घशाला कोरड पडते, अर्जुनाची द्विधा मन:स्थिती होते. मानवी स्नेहबंध चिवट असतात, ते सहजासहजी तोडू शकत नाही, हेच ज्ञानेश्वरांना सुचवायचे आहे. गंगा नदीचे उदाहरण देतांना ज्ञानेश्वर म्हणतात –

फेडित पाप ताप। पोसित क्षितीचे पादप।
समुद्रा जाय आप। गंगेचे जैसे।।

दैवी संपत्तीचे वर्णन करतांना ज्ञानेश्वरांनी गंगा नदीचे प्रतिमान योजिले आहे. ज्या प्रमाणे जगाचे पाप व ताप नाहीसे करीत आणि काठावरील झाडांचे पोषण करीत गंगेचे पाणी समुद्रास जाऊन मिळते, त्याप्रमाणे सज्जनांची वर्तणूक असते.

अमृताच्या प्रतिमानाचा ज्ञानेश्वरांनी केलेले समर्पक वापर सर्वश्रृतच आहे. ज्ञानेश्वर म्हणतात –

माझा मराठाचि बोलु कौतुके। परि अमृतातेही पैजा जिंके।
ऐसी अक्षरे रसिकें। मेळवीन।। ६.१४

मराठी भाषेचा गौरव करण्याच्या मिषाने ज्ञानेश्वरांनी कवित्वाचा व प्रतिभेचाच गौरव केला आहे. ज्ञानेश्वरांच्या प्रतिमानसृष्टीचे वर्णन करतांना म. वा. धोंड म्हणतात –

''ज्ञानेश्वरीतील प्रतिमांची व्याप्ती थक्क करून सोडणारी आहे''।[१]

ज्ञानेश्वरीचा आस्वाद कसा घ्यावा हे सांगतांना चकोर पक्ष्यांच्या पिलांचे प्रतिमान योजिले आहे. ज्ञानेश्वर म्हणतात –

जैसे शारदेचिये चंद्रकळे। माजि अमृतकण कोवळे।
ते वेचिती मने मवाळे। चकोर तलगे।
तियापरी श्रोता। अनुभवावी हे कथा।
अति हळूवारपण चित्ता। आणूनिया।।

शरद ऋतूतील चंद्रकिरणातील कोवळे अमृतकण चकोराची पिले अत्यंत कोमल चित्ताने वेचतात।[२] तसा अंत:करणाचा हळूवारपणा या ग्रंथाचे सेवन करतांना हवा, असे ज्ञानेश्वर सांगतात.

म्हातारा निर्विकार, ढिम्म हे सांगतांना ज्ञानेश्वर म्हणतात –

अहो ऐकिजत असे की अवधरा। तवं इया बोला निवांत म्हातारा। जैसा म्हैसा नूठी का पुरा। तैसा उगाचि असे।। ९.५२२

ज्ञानेश्वरांनी योजिलेल्या 'म्हैसा' या प्रतिमानाविषयी डॉ. सुशीला पाटील मार्मिक विवेचन करतात – 'अरसिक आणि कठोरहृदयी धृतराष्ट्रास त्यांनी पुरात डुंबत राहणाऱ्या रगेल रेड्याची पदवी अर्पण केली आहे. धृतराष्ट्राचा थंडपणा, संथपणा, निर्बुध्दपणा, अविवेकी आंधळी वृत्ती या साऱ्यांच दर्शन 'रेडा' या एकाच उपमानातून घडविले आहे. डुंबत राहण्याच्या प्रक्रियेतून धृतराष्ट्राची पुत्रासक्त लिप्त मनोवृत्ती आणि त्याचे मख्ख जीवन दर्शविले आहे.[३]

ज्ञानेश्वरांच्या साहित्यातील भावप्रतिमाने – वीटेवर उभ्या असलेल्या विठ्ठलाचे दर्शन होताच जो अवर्णनीय आनंद होतो, त्या विठ्ठल दर्शनाच्या क्षणाची अलौकिकता ज्ञानेश्वर सोन्याचा दिवस आणि अमृताचा वर्षाव या प्रतिमानांमधून प्रकट करतात. ज्ञानेश्वर म्हणतात –

आजि सोनियाचा दिनु। वर्षे अमृताचा घनु।
हरि पाहिला रे हरि पाहिला रे। सबाह्याभ्यंतरी अवघा व्यापक मुरारी।।

दिवस सोन्याचा, त्या दिवशी वर्षाव अमृताचा ! अल्पाक्षरातच अलौकिक सामर्थ्य आणखी काय सांगावं? ज्ञानेश्वरांनी योजिलेले काऊचे प्रतिमान सर्वांना परिचित आहे. ज्ञानेश्वर म्हणतात —

पैल तो गे काऊ कोकताहे।
शकुन गे माये सांगताहे।
उड रे उड रे काऊ तुझे सोन्याने मढवीन पाऊ।
पाहुणे पंढरीरावे घरा कै येती।।

प्रियकराच्या भेटीसाठी आतुर झालेल्या प्रेयसीची जशी अवस्था होते तशी परमेश्वरभेटीसाठी वाट पाहणाऱ्या भक्ताची होते. ज्ञानेश्वरांची ही सुंदर विरहिणी आहे. कावळ्याचे ओरडणे हा शुभशकुनच असतो. हा कावळा परमेश्वराच्या येण्याची सूचना देतो. म्हणून ती त्याला अनेक आमिषे दाखविते, कावळ्याच्या पायात सोन्याचे वाळे घालीन, दहीभाताचा गोळा त्याला देईल, पण खरोखर विठ्ठल येणार नां? हे मला सांग, असे विरहिणी म्हणते. आंब्याचा डहाळीवरच्या रसाळ आंब्यांच्या मोह ती त्याला घालते. तुला हवं ते सारं देते पण विठ्ठलाच्या येण्याचा शुभ शकून मला सांग, असे विरहिणी म्हणते. विठ्ठल भेटीची भक्ताला लागलेली ओढ कावळ्याच्या लोकसंकेतातून ज्ञानेश्वर व्यक्त करतात. 'कविता आणि प्रतिमा' या ग्रंथात कवितेचे व प्रतिमेचे नाते डॉ. सुधीर रसाळ मार्मिक शब्दात मांडतात. ''कविता ही कोणत्याही प्रकारची असो, ती प्रतिमांचीच सेंद्रिय रचना असते. या प्रतिमा शब्दांनी घडविलेल्या असतात आणि शब्दातील अनेकविध साधर्म्य—वैधर्म्ययुक्त अर्थच्छटांनी त्या गुंतागुंतीच्या अनेकपदरी बनलेल्या असतात.... स्पंज ज्याप्रमाणे आपल्यात पाणी समाविष्ट करून घेतो त्याप्रमाणे प्रतिमाही वाचकांच्या स्मृती, भाववृत्ती, त्यांचे अनुभव आपल्यात सामावून घेतात.[४]

श्रीकृष्णाच्या व्याख्यानाला आलेला बहर सांगतांना ज्ञानेश्वर म्हणतात —

तेथ सुगरणी उदारे। रसज्ञ आणि जेवणारे।
मिळती मग अवतरे। हातु जैसा।।

उत्तम स्वयंपाकीण व उत्तम जेवणारे असल्यास हात जसा जेवण्यास व वाढण्यास पुढे सरसावतो, तसेच श्रीकृष्णाला झाले. आईच्या आंतरिक हळूवारपणाच्या प्रतिमानाचा ज्ञानेश्वर मोठ्या कौशल्याने उपयोग करतात. ज्ञानेश्वर म्हणतात —

का स्नेहाळु माये। तान्ह्याची वास पाहे।
तिये दिठी आहे। हळुवार जे।।

डोळ्यात प्राण आणून तान्ह्याची वाट पाहणारी प्रेमळ आई, येथे मार्दवाचे चित्रण करून भावनात्मक प्रतिमानाचा कौशल्यपूर्ण उपयोग करतांना ज्ञानेश्वर दिसतात. अशा प्रतिमा वापरण्यातच ज्ञानेश्वरांच्या प्रतिभेचा विलास पहावयास मिळतो. ज्ञानेश्वरांच्या पसायदानातील प्रतिमावर्णन त्यांच्या असामान्य प्रभिाशक्तीचे दर्शन घडविते.

चला कल्पतरूंचे आरव। चेतना चिंतमणीचे गाव।
बोलते जे अर्णव। पीयूषांचे।।
चंद्रमे जे अलांछन। मार्तंड जे तापहीन।
ते सर्वाही सदा सज्जन। सोयरे होतु।।

'चेतना चिंतामणीचे गाव', 'बोलते पीयूषाचे अर्णव', 'अलांछन चंद्रमे', 'तापहीन मार्तंड' अशा आशयघन समृध्द प्रतिमा ज्ञानेश्वरांची प्रज्ञा, प्रतिभा, करूणा व विश्वकल्याणाची तळमळ दर्शवितात. प्रतिमांच्या वापरातील ज्ञानेश्वरांचा अप्रतिहत संचार येथे दिसून येतो. म्हणूनच ल.रा.पांगारकर सांगतात की, ''विश्वाच्या वाङ्मयात ज्ञानेश्वरीसारखा सर्वांगसुंदर ग्रंथ झालाच नाही.''[५]

निष्कर्ष :

१. ज्ञानेश्वरांच्या प्रतिमानांमधून ज्ञानेश्वरांचा स्वतंत्र प्रतिभाविलास दिसून येतो.
२. ज्ञानेश्वरांनी कौटुंबिक, व्यावसायिक, भावनात्मक, निसर्गविषयक इ. सर्वच क्षेत्रातील प्रतिमानांचा उल्लेख केलेला दिसून येतो.
३. ज्ञानेश्वरांनी योजिलेल्या निसर्गविषयक प्रतिमानांमधून ज्ञानेश्वरांच्या सूक्ष्म निरीक्षणशक्तीचा प्रत्यय येतो.
४. ज्ञानेश्वरांनी भावनात्मक प्रतिमानांचा कौशल्यपूर्ण उपयोग केलेला दिसून येतो.
५. ज्ञानेश्वरांच्या स्वतंत्र प्रतिभेचा, जातिवंत रसिकतेचा व कल्पकतेचा प्रत्यय ज्ञानेश्वरांच्या समग्र साहित्यात ठायीठायी येतो.

संदर्भग्रंथ सूची –

१. धोंड, म.वा., ज्ञानेश्वरीतील लौकिक सृष्टी, मौज प्रकाशन गृह, मुंबई, प्र.आ. १९९१, पृ.क्र. १६४.
२. श्री ज्ञानेश्वरी – गूढार्थदीपिका, श्री बाबाजी महाराज पंडित, प्रकाशक – गोविंद भवन कार्यालय, गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ.क्र. ३६
३. पाटील डॉ. सुशीला, ज्ञानदेवांचे व्यक्तिमत्व, विश्वभारती प्रकाशन, नागपूर, प्र.आ. १९८४, पृ.क्र. २५१.
४. रसाळ डॉ. सुधीर, कविता आणि प्रतिमा, मौज प्रकाशन, मुंबई, १९८२, पृ.क्र. ८
५. पांगारकर, ल. रा., मराठी वाङ्.मयाचा इतिहास, भाग–१, प.आ., मुंबई, १९३२, पृ.क्र. ५५२.

❖❖❖

२००० नंतरच्या मराठी कवितेतील स्त्रीवादी जाणिवा

सुजाता राऊत[१]
आचार्य पदवी संशोधक
सी १११ चंद्रवदन नं.१, नितीन कंपनीच्या मागे, गणेशवाडी, पाचपाखाडी, ठाणे ४००६०१
९८१९०९८२४१
डॉ. बाळासाहेब लबडे[२]
मार्गदर्शक
(पीएच.डी. कोर्स वर्क – शोध निबंध – १, नोंदणी क्र. १४५/०२.०१.२०२०)

सारांश –

नव्वदोत्तरी काळ हा प्रामुख्याने अनेक चळवळींच्या दृश्य परिणामांचा, सामाजिक, राजकीय स्थित्यंतराचा काळ आहे. ऐंशी नंतरच्या काळातच स्त्री संवेदनांचे ठळक अविष्कार कवितेच्या विश्वात पहायला मिळतात. २००० नंतरचा काळ हा जागतिकीकरणामुळे प्रचंड उलथापालथ झालेला काळ आहे. याचे पडसाद समाजाच्या प्रत्येक घटकावर प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षपणे दिसून आले. या काळात मराठी कवितेच्या स्वरूपात लक्षणीय बदल घडले. या काळातील कवयित्रींच्या अभिव्यक्तीतही बदल घडून आले. पूर्वीच्या कवितेतील हळवेपणाची भावना आजच्या कवितेतून गेली आहे. वास्तव स्वीकारणारी ही कविता आहे. स्त्रीविषयक विशिष्ठ भान जे नव्वदोत्तरी काळातच प्रकर्षाने दिसत होते ते २००० नंतरच्या काळात अधिक ठळक झाले. या काळातील स्त्रीमन स्वत:च्या अस्तित्वाला शोधतानाच समाजव्यवस्थेचे भान राखताना दिसते. या काळातील कवयित्री समाजवास्तवाला जोडून घेतात. त्यांची अभिव्यक्ती स्पष्ट, थेट, धीट झालेली आहे. त्या आपल्या मनांतील आंदोलनांशी प्रामाणिक राहून निर्भिडपणे व्यक्त होतांना दिसतात. काळाच्या संदर्भात सजगता काही प्रमाणात दिसून येते.

शोधनिबंधाच्या विषयाचे महत्व –

स्त्रीवादी कविता हा एकूण कविताविश्वाचा महत्वाचा टप्पा आहे. ही कविता निव्वळ स्त्रीवादाकडून स्त्री–जाणीवांकडे वळली अधिक प्रगल्भतेच्या वाटेवर आली. समाजात घडणाऱ्या बदलांचे, घटितांचे पडसाद स्त्रीजीवनावर अर्थातच पडत असतात आणि अर्थातच त्यांची अभिव्यक्तीही त्यानुसार बदलत जाते. त्या त्या काळातील स्त्री जीवनाचं दर्शन कवयित्रींच्या अभिव्यक्तीमध्ये दिसून येतं. स्त्रीचे म्हणून असणारे अनुभव, तिचे भावविश्व काव्यातून व्यक्त होऊ लागले. मानवी जीवनातील अतिशय तरल अशा भावनांना सूक्ष्म, भावपूर्ण, अनुभवसंपन्न रूप देण्याचे कार्य या कवितेने केले आहे. एकूणच कवयित्रींच्या काव्यपरंपरेला गती देण्याच्या दृष्टीने त्यातून बदलणाऱ्या जाणीवा, त्यातील संवेदना व त्या अनुषंगाने प्रकट होणाऱ्या भावविश्वाच्या आधारे त्या त्या काळातील कवयित्रींची कविता महत्वाची ठरते.

संशोधन संकल्पना –

२००० नंतरच्या मराठी कवितेतील स्त्रियांचे भावविश्व व जाणीवा बदलत आहेत. त्यांचे स्वरूप समजून घेणे.

पद्धतीशास्त्र किंवा संशोधनपद्धती –

सदर संशोधनासाठी समाजशास्त्रीय पद्धती वापरली असून आवश्यक तेथे मानसशास्त्रीय, आदिबंधात्मक आदि पद्धतींचा उपयोग केलेला आहे.

शोधनिबंधाची उद्दिष्टे –

१) २००० नंतरच्या निवडक कवयित्रींच्या कवितांच्या आधारे स्त्री जाणीवांची, स्त्री संवेदनांची मांडणी करणे.

२) संशोधन संकल्पना – २००० नंतरच्या मराठी कवितेतील स्त्रियांचे भावविश्व व जाणीवा बदलत आहेत. त्यांचे स्वरूप समजून घेणे.

३) या कवितांतील आशयसूत्रे तपासणे.

४) या कवयित्रींच्या सामाजिक संवेदना व स्त्री समस्यांचे स्वरूप या कवितांतून व्यक्त होतो का त्याचा आढावा घेणे.

५) या कवितेची अभिव्यक्ती, शब्दकला, भाषिक वैशिष्ट्ये आकृतीबंध यांचे अवलोकन करून घेणे.

६) या कवितेतील प्रतिमा, कल्पना व संज्ञांचा नवेपणा पडताळून पाहणे.

संशोधनाची गृहितके –

२००० नंतरच्या काळात कवितेतील स्त्री जाणीव बदलत आहेत.

विषय विवेचन :–

स्त्री व सृजनशीलतेचं नातं सृष्टीच्या उगमापासूनच आहे. कविता हा साहित्य प्रकार मूलतः भावाविष्काराशी जोडला असल्याने स्त्रीला कवितेून व्यक्त होणं जास्त भावत असावं. मौखिक स्त्री गीते व संत कवयित्रींच्या रचना याची साक्ष देतात. स्त्रीच्या बदलत्या जाणीवा व आत्मभान व्यक्त करतांना साठोत्तरी व नंतर ८० च्या दश्याकातील कवयित्रींनी कविता सृजनशीलतेने हाताळली आहे. नव्वदोत्तरी कवितेने एकंदरीतच नवे टप्पे अनुभवले व बदलत्या युगाची स्पंदने टिपतांना तिचे स्वरूप संदर्भही, बदलत गेले. स्त्रियांची कविताही याला अपवाद नाही. जागतिकीकरणाने समाजजीवनाचे काही संदर्भ मुळासकट बदलले. जागतिकीकरणाची प्रक्रिया नव्वदच्या दशकाापासूनच सुरू झाली होती. पण २००० नंतर याचे परिणाम अधिक ठळक होऊ लागले. त्यामुळेच २००० नंतर स्त्री जाणीवांचा अभ्यास करणे कालसापेक्ष ठरते.

या काळातील कवयित्रींचा विचार केला तर स्त्रीवादी जाणीवा व्यक्त करतांनाच एकूण मानवी आयुष्याचाही त्या संदर्भ विचार करतांना दिसतात.

एलिन शोवॉल्टर या आपल्या ''लिटरेचर ऑफ देअर ओन, १९४१'' या गंथात स्त्री लेखनाच्या तीन अवस्था सांगतात.

१. द. फेमिनाईन – स्त्रीत्व
२. द. फेमिनिस्ट – स्त्रीवादी
३. द. फिमेल – स्त्रीविशिष्ट

समकालीन मराठी कवयित्रींची कविता अधिक प्रगल्भ होत स्त्रीविशिष्ट जाणीवा प्रकट करतांना दिसते. अर्थात काही प्रमाणात पूर्व परंपरांचा पगडा या कवत्रित्रींवर आहे. पण परंपरा तपासतांना स्वतःच्या आतल्या प्रदेशांचा शोध घेतांनाही त्या दिसतात. २००० नंतरच्या काळाचं हे एक वैशिष्टय आहे की सर्व थरातील सर्व वयोगटातील कवयित्री ठळकपणे व्यक्त होतांना दिसतात. कल्पना दुधाळ, सुचिता खल्लाळ, पद्मरेखा धनकर, प्रतिभा सराफ, योगिननी सातारकर पांडे, संगीता अरबुने, मंदाकिनी पाटील, अनुजा जोशी, मनिषा अतुल, अलका असेरकर गांधी, योगिनी राऊळ, योजना यादव अशी अनेक नावे समोर येतात.

कवयित्री मनिषा पाटील यांची कविता स्त्री संवेदनांचे अंतस्वर उलगडून दाखविते.

'बायका सलतात / पण कळतात / त्या उलगडत जातात.
रोज नव्याने/कांदयाच्या पापुद्रयासारख्या''

परंपरेवरचा आंधळा संकेत हा स्त्रियांवरचा मोठा अन्याय आहे असं त्या म्हणतात. या कवयित्री फक्त बंडखोरीची भाषा बोलत नाहीत, त्या धीटपणे समाजातले विसंवाद दाखवितात. व्यंगावर बोट ठेवतात. कवयित्री अंजली कुलकर्णी म्हणतात.

''ऑफिसातला शिपाई सुध्दा करू शकतो / माझ्या कथित अधःपतनावर शिक्कामोर्तब / मी काय लिहिते, जगते, जाणून घेण्याची / कोणालाच गरज वाटत नाही/ कॉमेंटीच्या पिचकाऱ्या टाकण्याअगोदर....''

थेटपणे वास्तव जीवनातले दाखले देतांना ती प्रखरपणे भाष्य करते. योगिनी राऊळ यांच्या 'विरंगी मी, विमुक्त मी मध्ये असंच मुक्त होण्याची आस व्यक्त केली आहे.

''पायांचे पैजण आणि जोडवी फेकल्यावर / त्यांना येईना अंदाज कुठवर निघाले मी नक्की''

परंपरेचे ओझे या कवितेने टाकून दिले आहे. पण ती अधिक डोळसपणे जगण्याकडे पाहतांना दिसते.

''अखेरीस निःसंग होऊन मी लावला फक्त /एक चष्मा डोळयांवर, उचललं माझं बोट
तर शहरभर दंगे सुरू झाले नेभळरांचे''

पण फक्त स्त्रीवादी जाणीवा ठळकपणे नोंदविणारी ही कविता नाही. आजच्या कवयित्री याा अनुभवांची सोबत घेऊन स्वत्वाच्या दिशेने जातांना दिसतात. आत्मभानाबरोबर सामाजिक संवेदननेकडे डोळसपणे पाहतांना दिसतात. मानवी आयुष्याकडे चिंतनशीलतेने बघणारी ही कविता आहे.

योजना यादव या नव्या पिढीतील कवयित्री त्या म्हणतात,

'शक्यतांची मखरं सजवून, एकेका इच्छेची पूजा मांडत बसावं

इतकं दीर्घ आहे का आयुष्य''

या कवयित्री कुठल्याही स्वप्न संवेदनेत जगत नाहीत. वास्तव जीवनाच्या सर्व शक्यता त्या पडताळून पाहतात.

आधुनिक स्त्री सजग आहे. प्राप्त परिस्थितीचे तिला भान आहे. सामाजिक, कौटुंबिक स्थान याविषयी ती विशेषत्वाने दक्ष आहे. सौंदर्य, रसिकता, प्रणयी, छटा, भावविवशता यांत अडकून न पडता कवयित्री स्त्रीचं वास्तव पातळीवरचं जगणं बघत आहेत. स्त्रीच्या जगण्याचा तटस्थ दृष्टीने त्या विचार करत आहेत. संस्कृतीमध्ये जर मिथकांचा चुकीचा अर्थ लावला जात असेल तर त्यापासून सावध रहायला पाहिजे, ते रोखायला पाहिजे असंही या कवयित्री निक्षून सांगतात. उषा हिंगोणेकर त्यांच्या कवितेत म्हणतात,

'वेदनांचे घनदाट/ अरण्य तुडवीत/रक्तबंबाळ पावलांवर/ फुंकर घालीत / मी चालत आहे /

माझा गळा घोटणाऱ्या / व्यवस्थेला उद्‌वस्त स्वप्नांचाहिशेब द्यावा लागणार आहे.

कवयित्री उषा हिंगोणेकर स्वत:ला व्यक्त करतांना स्त्रीचा अनेक पदरी संघर्ष ठळक करतात. बाईपणाचं अवडंबर माजवललेलं आताच्या कवयित्रींना रूचत नाही. तर त्या थेटपणे अशा गोष्टींवर भाष्य करू शकतात.

कवयित्री अर्चना डावखर त्यांच्या 'बाईचं सौभाग्य' या कवितेत एक दाहक जाणीव करून देतात. स्त्रीला ऋतुप्राप्ती होते. त्याचाही सोहळा केला जातो. कवितेत निवेदिका म्हणते आईने भुई हिरव्यागार शेणााने साखली, मुलीला वहाण घालून शृंगारलं, खणानारळांनी ओटी भरली. पण आता तेच सौभाग्य नाहीसं झाल्यावर मात्र वास्तव बेरंगी झालं आहे. सौभाग्य नाहीसं होताच परंपरेने अनेक गोष्टी तिला सहज नाकारल्या जातात त्याचाच विषद व्यक्त करतांना ती आपल्या लेकीबाळांना मात्र आपल्या वाटयाचं विधिलिखित येऊ नये अशी इच्छा दर्शविते.

स्त्री आणि सृजन याचं आदिम नातंही अनेक कवयित्री त्यांच्या लेखनातून व्यक्त करतात. प्रिया धारूरकर त्यांच्या मासिक धर्म या कवितेत हे तरलपणे व्यक्त करतात.

मासिक धर्म — कोणतं रसायन वाहू लागलं अचानक/कसे फुटू लागले धुमारे / निखाऱ्यांना कशी फुटली पालवी/कळयाच कळया कशा लगडल्या अंगभर ...

अशा शब्दांत कवयित्री सृजनाचा उत्सव समोर मांडते. हा उत्सव बहरला आणि मला मात देणारं, जात देणारं कुठुन कसं उधळत आलं ते समजत नाही असं म्हणतानाच ती पुढे एक वास्तव समोर ठेवले.

'तुला लागला शोध / माझ्यातल्या दिव्यत्वाचा /तशी रसायनांनी मग / मृगजळाची निर्मिती केली

जी मी चकवतेच आहे चकवणार आहे धर्माच्या नावाखाली...

स्त्रीत्वाला दिव्य, पवित्र नावे देऊन तिच्या सृजनाच्या अंगभूत गुणांचच भांडवल करून धर्माच्या विळख्यात तिचं अस्तित्व कसं बंदिस्त केलं जातं हेच कवयित्री इथे सांगतेय.

कवयित्री संगीता अरबुनेही याच सृजनाविषयी बोलतात

सृजनाचा मांड :—

बाई उगवते रक्तातून/ रक्त होऊनच वहातेआणि फुलवते रक्ताचे मळे,

समकालीन कवितेमध्य स्त्रिया स्वत:ला व्यक्त करतांना आपल्या भावविश्वातले, आजूबाजूच्या भवतालचे दाखले धेत रहातात. नातेसंबंध, स्त्रीचं कुटुंबातलं स्थान, सामाजिक धार्मिक कुंपणात तिच्याव आलेली जखडून टाकणारी बंधने या सोबतच त्या स्त्रीत्वाचा, तिच्यातल्या आदिम जैविक क्षमतेचा, तिच्यातल्या सृजनाचाही वेगळया पातळीवर विचार करतात.

कवयित्री छाया बेले म्हणतात, 'त्याने आणला त्याचा देव/लादला तुझ्या डोक्यावर/ त्याने आणला त्याचा धर्म / लादला तुझ्या डोक्यावर .... जात आणली .... संस्कृती............ परंपरा .... रूढी ?

त्याने सगळंच गठुडं तुझ्या डोक्यावर ठेवलंय. तू मान अवघडून गेली नाही का हे ओझं सांभाळताना ?

असा सवाल ती करते. पण आजच्या कवयित्रींच्या लेखनातील आशयसूत्रे फक्त इतक्याच अभिव्यक्ती मर्यादित नाहीत. तर समाजस्थितीचा वेधही त्या घेऊ पाहतात. वर्तमान परिस्थितीतले अराजक, इथल्या सामान्य माणसाचं व्यवस्थेत भरडलं जाणं हे देखील त्या व्यक्त करतात.

छाया बेले 'प्रजासत्ताक देशा' या कवितेत म्हणतात, 'मुला तुझा अभिमान आहेच रोमारोमात भरून — मात्र इथल्या भूमीपुत्रांचे प्रेत, झाडावर लटकलेली बघून जीवाची घालमेल होते / तेव्हा पडतो प्रश्न खरंच तू प्रजासत्ताक आहेस ?

समाज स्थितीविषयी, येणाऱ्या बदलांविषयी बोलतांना या कवयित्रींची भाषा, त्यातील प्रतिमा, प्रतीकेही बदलत गेली आहेत. कल्पना दुधाळ यांची कविता मानवी अस्तित्वाला स्पर्श करते. आजच्या युगातील शेतकऱ्यांचे

भूमिपुत्रांचे, त्यांच्याशी निगडीत असलेल्या स्त्री जीवनाचे दर्शन घडविते व सद्यस्थितीवर भेदक भाष्य करते. ग्लोबल युगात आता लॅंडलाईन राहिलेली नाही. या युगाची भाषा बदलली आहे. आयुष्याची परिमाण, संवेदना बदलत चालल्या आहेत. शेतकऱ्यांच्या जीवनाला गाळ मानणाऱ्या व्यवस्थेला खडसावतांना कवयित्री म्हणते.

'मेंदूतलं किडं सांभाळत आम्ही अविचारी कसं राहिलो /जग पुढे गेलं, आम्ही मात्र आऊटडेटेड झालो...

अनेक पीळदार, जीवघेणे, दु:खाने पोखरणारे सनातन, शाश्वत प्रश्न कवयित्री उसळत्या लाटेसारखे विचारते. तर मंदाकिनी पपाटील कुणा एका एलिनाची कैफियत आपल्यासमोर ठेवतात. कामासाठी आपला देश, गणगोत दूर सोडून आलेल्या कुणा एकीचे मन त्या उलगडतात.

'हिरावून घेतली माती/तिच्या पायाखालची/ठेवली बदल्या प्रत/ बायबलची तिच्या हाती/लादली तिच्या सहजतेवर /दांभिकता धर्माची''

या कवयित्री भवताला विषयी बोलतात. तसेच आपल्या जगापासून दूर असणाऱ्या वास्तवाविषयी, त्यात सामावलेल्या सुख दु:खांविषयी बोलतात म्हणजेच फक्त वैयक्तिक सुखदु:खाच्या सीमा ओलांडून याय कवयित्रीचे जग विस्तारत चालले आहे. या ग्लोबल युगात तिच्या जाणीवही ग्लोबल होत जात आहेत.

कवयित्रींची भाषा जास्तीत जास्त समकालीन भाषेशी जोडली गेली आहे. मुद्दाम काव्यात्म शब्द, शाब्दिक फुलोरे, यांची त्यांना गरज वाटत नाही कारण ही कविता हा वैचारिकतेचा प्रवास आहे. या कवयित्री काही निश्चित असं सांगू पाहतात, जगण्याचे अनुभव मांडतात. त्यासाठी इतर वाङ्मय प्रकार न निवडता त्यांनी कवितेचाच फॉर्म निवडला आहे कारण अल्पाक्षरांतून किंवा नेमकेपणे त्यांना व्यक्त होता येते. पण त्या कवितेच्या पारंपारिक फॉर्ममध्ये अडकलेल्या नाहीत. यमक, अलंकार, अनुप्रास, शाब्दीक सौंदर्य, कवितेचा आकृतीबंध, छंदोमयी रचना यापासून दूर गेली आहे. शब्दकला ही सौंदर्य प्रतीत करण्यापेक्षा वास्तवाकडे निर्देश करणारी, वैचारिक भूमिकेशी एकनिष्ठ अशी आहे. यामध्ये आवश्यकतेनुसार इंग्रजी शब्दांचा वापर येतो. कारण असे इंग्रजी शब्द त्या वापरतांना दिसतात. उदा. अर्चना डावखर यांच्या कवितेत 'तिच्या वागण्या बोलण्याचे, युसलेसपणाचे, कॅरेक्टरलेस म्हणून दाखले देत राहतील' अशाी एक ओळ येते. इथे निरूपयोगी किंवा चरित्रहीन असे शब्द न वापरता वरील इंग्रजी शब्दच चपखलपणे वापरले आहेत.

आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे २००० नंतरच्या काळात बदलत चाललेली स्त्रियांची कविता काही प्रमाणात वस्तुनिष्ठ पद्धतीने आयुष्याकडे पाहू शकते. स्त्री बद्दलच्या पारंपारिक धारणा, समजुती तिचे विनाकारण केले जाणाारे दैवतीकरण याकडे डोळसपणे पाहणारी, समतोल दृष्टी ठेवणारी कविता योगिनी राऊळ यांच्या समर्थ अभिव्यक्तीतून दिसते.

'कोण म्हणतं बाई पुरूषाचं मन बघते ?उंची बघते, जाडी बघते / पुरूषाची छाती बघते,
पगार बघते, बचत बघते / कोरलेली दाढी बघते

या कवितेत शेवटी कवयित्री म्हणते.

'माणूस असते बाई, ती माणसासारखं वागते...तुम्हा उगीच आशा... ती पुरूषाचं मन बघते ...'

अतिशय थेटपणे आशय पोचवणारी आजच्या कवयित्रीची ही अभिव्यक्ती आहे. भावविवशता, तात्विकतेच्या जंजाळात न गुरफटता समर्थपणे आशय पोचवणे ही समकालीन कवयित्रींची शैली आहे. अर्थात अजून पूर्वापार शैलीत त्याच त्याा आशयाच्या कविता लिहीणाऱ्याअनेक कवयित्री आहेत. पण २००० नंतर आजवर स्त्रियांच्या कवितेची वाटचाल पाहिली तर ठळकपणे येणारी जी नावे आहेत त्यात हीच भूमिका प्रकर्षाने दिसून येते. तसेच समकाळातील विनाशाचे भयकारी चित्रणही समर्थपणे कवयित्री करतात. मानव व सृष्टीच्या सहजीवनावर जागतिकीकरणाचा आणि भांडवली यांत्रिकीकररणाचा परिणाम, प्रभाव कसा पडत गेला याचे चित्रण कवयित्री अनुजा जोशी करतात. त्या एक कवितेत म्हणतात,

'डिलीट' या शब्दावर फक्त बोट ठेवलं की, / होत्याचं नव्हतं होऊ शकतं
एवढया सफाईदारपणे करता येते नासाडी, एवढा सोपा झालाय विनाश,

ही कवयित्री अनेक नव्या कोऱ्या प्रतिमांचा वापर करत जीवनाचे दडलेले अनेक अर्थपदर शोधत ससंवादी–समतोल राखणारी, सकारात्मकता, विवेकी आशय असलेली ही कविता आहे.

आजच्या कवयित्रींच्या लेखनात स्त्रीवादी भूमिका दिसते असे नसून स्त्रीजाणीवांचा अविष्कार अभिव्यक्तीत होताना दिसतो. स्त्रीवादी जाणीवा गडद होत असतांनाच कवितेच्या रूपात बदल झालेला दिसतो. त्यात कधी कथनात्मकता येते, स्वगत येते, निवेदन येते कधी दीर्घकवितेकडे झुकते. स्त्रीमनाशी निगडीत, मानवी मनोव्यापार व

समकालीन जीवनातील वैचारिकता प्रामुख्याने या कवितांमधून दिसते. नव्वदोत्तरी कवितेपासूनच स्त्रियांचा आवाज स्पष्ट, धीट झाला होता. आताच्या टप्प्यावर ती तटस्थपणे मानवी आयुष्याकडे पाहतांना दिसते.

निष्कर्ष —

१) २००० नंतरच्या काळात सर्व थरांतील सर्व वयोगाटांतील भिन्न आर्थिक, सामाजिक पार्श्वभूमी असणाऱ्या कवयित्री स्वत:ला व्यक्त करू लागल्या.

२) भावविवशता टाळून थेट प्रकटीकरणाकडे अनेकींचा कल आहे.

३) बंडखोरीची भाषा बोलत त्या समाजातील विसंवाद दाखवतात.

४) स्त्रीचे भावविश्व, नातेसंबंध, स्त्रीच्या मनाविषयी व शरीराशी संबंधित अनेक गोष्टींचे चित्रण कवयित्रींच्या लेखनात येत असले तरी आजूबाजूच्या सामाजिक स्थितीकडेही त्या पाहतांना दिसतात.

५) अनेक कवयित्री समकालीतील भाषेत कविता लिहीतात. ही भाषा सोपी, संवादी आहे, दुबोधता, क्लिष्टता टाळून स्पष्टतेकडे जाणारी आहे.

६) स्त्री सृजन हा महत्वाचा विषय जवळजवळ प्रत्येक कवयित्री हाताळते. परंपरागत मिथकांपासून मुक्ती हाही समान धागा आहे.

७) कधी नकारात्मक, उपहास तर कधी विधायक, संवादात्मक शैली वापरलेली दिसते. काही कवितांमध्ये निवेदिका असते. ती कथनात्मक पद्धतीने व्यक्त होते.

८) शारीर व लैंगिक जाणीवांचा सूचक हा ठळक उच्चारही दिसतो.

९) निव्वळ राजकीय कविता या कवयित्री हाताळतांना दिसत नाहीत. राजकीय मते, राजकारणातील स्थित्यंतरे या कवितांत दिसत नाहीत.

१०) स्त्री कवयित्री आपल्या भूमिकांविषयी एकनिष्ठ व ठाम आहेत. या लेखनात वेदना, व्यंगात्मक, विनोदी शैली सहसा दिसत नाही.

११) समाज, पुरूषसत्ता व्यवस्था याविषयी बंडखोरी असली तरी स्त्रिच्या माणूसपणे वळतांनाव एकंदरीत मानवी आयुष्याविषयी विचार करणारी ही कविता आहे.

संदर्भ सूची —

१) डॉ. गवस गीता, मराठी कवितेतील स्त्रीवादी जाणीवा, दर्या प्रकाशन, कोल्हापूर, प्रथम आवृत्ती २०१८

२) रचना, स्त्री जाणिवा आणि स्त्री संवेदन एक अभ्यास, साहित्याक्षर प्रकाशन, अहमदनगर, प्रथम आवृत्ती २०१९.

३) डॉ. सानप किशोर, युगांतराची कविता ग्रंथाली प्रकाशन, मुंबई, प्रथम आवृत्ती, २०१९.

४) डॉ. विठ्ठल पी, मराठी कविता, समकालीन परिदृश्य, कैलाश पब्लिकेशन, औरंगाबाद, प्रथम आवृत्ती २०१९.

५) पाटील आशुतोष, कविता :— संदर्भ आणि दृष्टीकोन. अक्षरवाङ्.मय प्रकाशन, पुणे. प्रथम आवृत्ती २०२०.

❖❖❖

मराठी गझलेतील राबता : एक आकलन

रोहिदास पोटे (अभ्यासक)

पार्वती, प्लॉट नं.६, रोड नं.१८, सेक्टर -१२, नवीन पनवेल (पूर्व), नवी मुंबई- ४१०२०६

मोबाईल नं: ९८९२१०३५०८ **ई-मेल** :gazalyug@gmail.com

पीएचडी संशोधक विद्यार्थी : रोहिदास भाऊराव पोटे / नोंदणी क्रमांक १४२

पीएचडी अभ्यास केंद्र : मराठी विभाग

मुंबई विद्यापीठ, विद्यानगरी सांताक्रूझ (पूर्व), मुंबई - ४०००९८

१) सारांश (गोषवारा) :

गझल हा परकीय भाषेतून म्हणजेच अरबी-फार्शी-उर्दू असा प्रवास करत तो मराठीत आलेला शब्द आहे. त्याचा अर्थ स्त्रियांशी बोलणे, स्त्रियांविषयी बोलणे असा आहे. हा काव्यप्रकार सर्वप्रथम माधव जूलियन यांनी फार्शीभाषेचा अभ्यास करून मराठीत आणला. त्यांनी फारशी वृत्तांचा अभ्यास करून फार्शीतून मराठीत गझल आणली. त्यांचा 'गज्जलांजली' हा गझल संग्रह १९३३ ला प्रसिध्द झाला. पुढे ३०-४० वर्षांनी सुरेश भट यांनी उर्दूच्या अभ्यासातून मराठी गझल घेतली व मराठीत गझल रचना केली. गझलेच्या घटकात शेर, मतला, बहर, (वृत्त) काफिया, रदीफ, अलामत, मक्ता तसेच उला मिसरा सानी मिसरा इ. संकल्पना स्पष्ट केल्या आहेत. या सर्व घटकांबरोबरच 'राबता' ही संकल्पनाही त्यांनी सांगितली आहे. शेर दोन ओळींचा असतो. या दोन ओळी महत्त्वाच्या असतात परंतु त्या दोन ओळींचा एक अनुबंध असतो. संबंध असतो. पहिल्या ओळीचे समर्थन दुसऱ्या ओळीने केलेले असते. हे समर्थन जेवढे प्रभावी तेवढा शेर चांगला या दोन ओळीतील सहसंबंधाना राबता म्हणतात. गझलेतील तंत्र कितीही शुध्द असले तरी दोन ओळींचा सहसंबंध म्हणजे राबता पाहिजे नाही तर त्या शेरास काहीच अर्थ उरत नाही. दोन ओळीतील ज्या प्रकारचा संबंध असतो. त्यावरुन राबत्याचे विविध प्रकार पडतात. या प्रकार उपप्रकार यांचा अभ्यास राबता एक आकलनमध्ये केला आहे.

२) शोधनिबंधाच्या विषयाचे महत्त्व :

'राबता' गझलेच्या घटकांपैकी एक महत्त्वाचा घटक . राबत्याशिवाय गझल होऊच शकत नाही. राबता म्हणजे गझलेच्या दोन ओळींतील सहसंबंध एवढाच अर्थ नसून तो सहसंबंध भिन्न भिन्न प्रकारचा असून त्याची काही तत्त्वे आहेत. त्यावरच राबत्याचे प्रकार पडतात. त्या बाबींचा अभ्यास या शोध निबंधात आहे. आजपर्यंत राबत्याविषयी अधिकची माहिती म्हणून काही लिहिलेले नाही. या महत्त्वाच्या विषयाचे अनेक कंगोरे विशद करणे महत्त्वाचे आहे.

३) संशोधन संकल्पना :

राबता म्हणजे गझलेच्या शेरातील ज्या दोन ओळी असतात म्हणजे जो शेर असतो , त्या शेरातील सहसंबंध असतो. त्या विशिष्ट प्रकारच्या सहसंबंधाला राबता म्हणतात. राबत्याचे स्वरूप समजून घेणे.

४) संशोधन पध्दती :

प्रस्तुत संशोधनाकरिता द्वितीय सामुग्रीचा वापर करून माहिती संकलित करून, निरीक्षण - अनुमान या निगामी पध्दतीचा उपयोग केला आहे.

५) संशोधनाची उद्दिष्टे :

१) 'राबता' संकल्पनेची सर्वांगीण उकल करणे.

२) राबता त्याचे प्रकार निश्चिती व स्वरूप विशद करणे.

३) राबता संकल्पनेचे गझलेतील महत्त्वाचे स्थान स्पष्ट करणे.

६) संशोधनाची गृहितके :

'राबता' या संकल्पनेस / घटकास गझलच्या आकृतिबंधात अनन्य साधारण महत्त्व आहे.

७) विषय विवेचन :

प्रास्ताविक : आज मराठीत गझल हा काव्यप्रकार चांगलाच रूढ झाला आहे. अरबी-फार्सी- उर्दू-हिंदी व इतर भारतीय भाषांमध्ये तो चांगल्याप्रकारे रूढ होऊन त्यात लिहिले जात आहे. मराठीतही हा काव्यप्रकार सर्वप्रथम माधव जूलियन यांनी फार्सीतून मराठीत आणला. ते फार्सी भाषेचे अभ्यासक होते व त्यांनी फार्सीतून मराठीत अनेक वृत्ते आणली व 'छंदोरचना' हा मराठीत छंदशास्त्रावरील ग्रंथ लिहिला. गज्जलांजली हा गझल संग्रह त्यांनी १९३३ ला प्रकाशित केला. त्यानंतर ३०-४० वर्षांनी सुरेश भट यांनी उर्दूतून मराठीत गझल आणली. ते करताना त्यांनी मूळ अरबी संज्ञा तशाच ठेवल्या. गझलचा अभ्यास करून त्यांनी गझल लिहिल्या तसेच गझलची बाराखडी लिहून अनेक मराठी कवींना गझल प्रेरणा दिली. अनेकांना गझल शिकविली व त्यातूनच गझल चळवळ उभी राहिली. आज महाराष्ट्रात अनेक जुने नवे कवी मरठी गझल लिहीत आहेत.

गझलची व्याख्या : " एकाच वृत्तातील, एकच यमक (काफिया) व अन्त्य यमक (रदीफ) असलेल्या प्रत्येक २-२ ओळींच्या किमान पाच किंवा त्याहून अधिक कवितांची बांधणी म्हणजे गझल ." (सुरेश भट)

गझलचे घटक : गझलच्या व्याख्येवरून गझल हा तंत्रप्रधान काव्यप्रकार आहे. त्यातील काही घटकांशिवायगझल होऊच शकत नाही. गझलच्या आकृतिबंधातूनच गझलचे घटक निश्चित झालेले असतात. ते सर्व घटक गझलेत आवश्यक असतातच.

१)वृत्त (बहर) : गझल वृत्तातच लिहावी लागते. शक्यतो अक्षरगणवृत्तातच गझल लिहिली जाते. कधीकधीमात्रावृत्ताचाही उपयोग केला जातो. वृत्ताशिवाय गझल होऊच शकत नाही .

२)शेर : गझलेत जी द्विपदी असते (दोन ओळीचा संच) तिला शेर म्हणतात. पहिली ओळ तिला उलामिसराव दुसरी ओळ सानी मिसरा असे म्हणतात. या दोन्ही ओळीत सहसंबंध असावा लागतो. त्यांचा सहसंबंध असल्याशिवाय शेर होऊच शकत नाही. शेर स्वतंत्र स्वयंपूर्ण व सार्वभौम असतो.

३)मतला : गझलेचा पहिला शेर जो असतो त्यास मतला म्हणतात. या मतल्यातील द्विपदी सयमक असते.

४)काफिया : गझलेतील स्वरचिन्ह (अलामत) असलेले यमक मग ते कधी उपान्त्य येते तर जेव्हा अन्त्य यमक (रदीफ) नसते तेव्हा ते शेवटीही (अन्त्य) येते. 'काफिया' या शब्दाचा अर्थ मागे मागे चालणारा, पुन्हा पुन्हा येणारा, पायाला पाय लावून चालणारा असा होतो. काफियाचे जीवन अलामतीवरच अवलंबून असते. काफिया मतल्याच्या दोन्ही ओळीत असतो मात्र पुढील शेरात तो दुसऱ्या ओळीत म्हणजे सानी मिसऱ्यात येतोच. त्याशिवाय गझल होऊच शकत नाही. 'काफिया' या शब्दाचे अनेकवचन कवाफी आहे. काफिया पुल्लिंगी शब्द आहे.

५) रदीफ : रदीफ अरबी शब्द असून त्याचा अर्थ " घोड्यावर किंवा उंटावर बसलेल्या स्वाराच्या मागे बसलेली व्यक्ती " असा आहे. म्हणनूच अरबांनी आपल्या छंद शास्त्रातही काफियानंतर हटकून व चिकटून मागोमाग येणाऱ्या शब्दाला किंवा शब्दगटाला 'रदीफ' असे नाव दिले. रदीफ शब्द स्त्रीलिंगी आहे.

६) अलामत : ज्याप्रमाणे गझलेच्या पहिल्या शेरात गझलचा आकृतिबंध निश्चित होतो म्हणजे मतल्यात जमीन निश्चित होते. याचाच अर्थ गझलेचे वृत्त, यमक, अन्त्ययमक निश्चित होत्ते. त्याचप्रमाणे त्या जमिनीत म्हणजे आकृतिबंधात काफियाचे स्वरूप त्यातील स्वरचिन्हावरून ठरत असते. या स्वरचिन्हालाच अलामत म्हणतात.

"यमकाच्या उर्फ काफियाच्या शेवटच्या न बदलणाऱ्या एका अक्षराआधी किंवा एकाहून अधिक अक्षराआधी येणाऱ्या एका विशिष्ट अक्षरात जो न बदलणारा स्वर असतो, त्यालाच स्वरचिन्ह किंवा अलामत म्हणतात."अलामत चुकली तर गझल बिघडलीच समजा. म्हणूनच ' अलामत चुकली की बलामत येणारच ' असे म्हणतात.

७) राबता : ' रब्त' हा अरबी शब्द आहे. त्यापासून ' राबता ' असा शब्द झाला. त्याचा अर्थ संपर्क, संबंध असा आहे. गझलेत जोशेर असतो त्यात दोन ओळी असतात. या दोन ओळींना द्विपदी म्हणतात. या दोन ओळींचा परस्परांशी संबंध नसलेल्या दोन सुंदर ओळी एकत्र लिहिल्या म्हणजे 'शेर' होत नाही. शेरात जे सांगायचे आहे, त्याची प्रस्तावना पहिली ओळ असते, तर दुसरी ओळ म्हणजे पहिल्या ओळीतील प्रस्तावनेचा प्रभावी समारोप असतो. दुसऱ्या शब्दात शेराच्या पहिल्या ओळीत प्रस्तावना असते व दुसऱ्या ओळीत त्याचा समर्पक समारोप असतो. शेराच्या दोन ओळीत जो संबंध असतो त्यास राबता असे म्हणतात.

राबता आणि खयाल यांचा अनोन्य संबंध : एखादा विचार कवीच्या मनात येतो तेव्हा तो विचार सुसंगतरित्या विचार अभिव्यक्त होण्यासाठी योग्य शब्दांची निवड करतो. क्रम व सुसंगती व्यवस्थित करण्यासाठी तसा प्रयत्न करून तो विचार म्हणजे खयाल शब्दबध्द करून लिहून काढतो तो द्विपदीने लिहिला की त्याचा शेर होतो. तो विचार अर्थाच्या दृष्टीने स्वयंपूर्ण व सार्वभौम असावा लागतो. स्वतंत्र व स्वयंपूर्ण याचा अर्थ तो 'शेर ' अर्थ्याच्या व रचनेच्या दृष्टीने सार्वभौम असावाच लागतो. म्हणजे कवीच्या मनात खयालाची निर्मिती होणे हे शेराचे बीज असते ते चांगले रुजविण्यासाठी सुसंगत शब्दबध्द रचना करावा लागतो. म्हणूनच कवीच्या मनातील विचार खयाल शेरात व्यक्त होताना राबता असलाच पाहिजे खयालाला राबत्यासहित यावेच लागते. अर्थात त्यात बहर म्हणजे वृत्तही निश्चित करावेच लागते. म्हणजे शेर अभिव्यक्त होताना खयालात रब्त किंवा राबता व वृत्त या बाबी अनिवार्य आहेत.

उदा. म्हणून सुरेश भटांचे काही शेर असे-

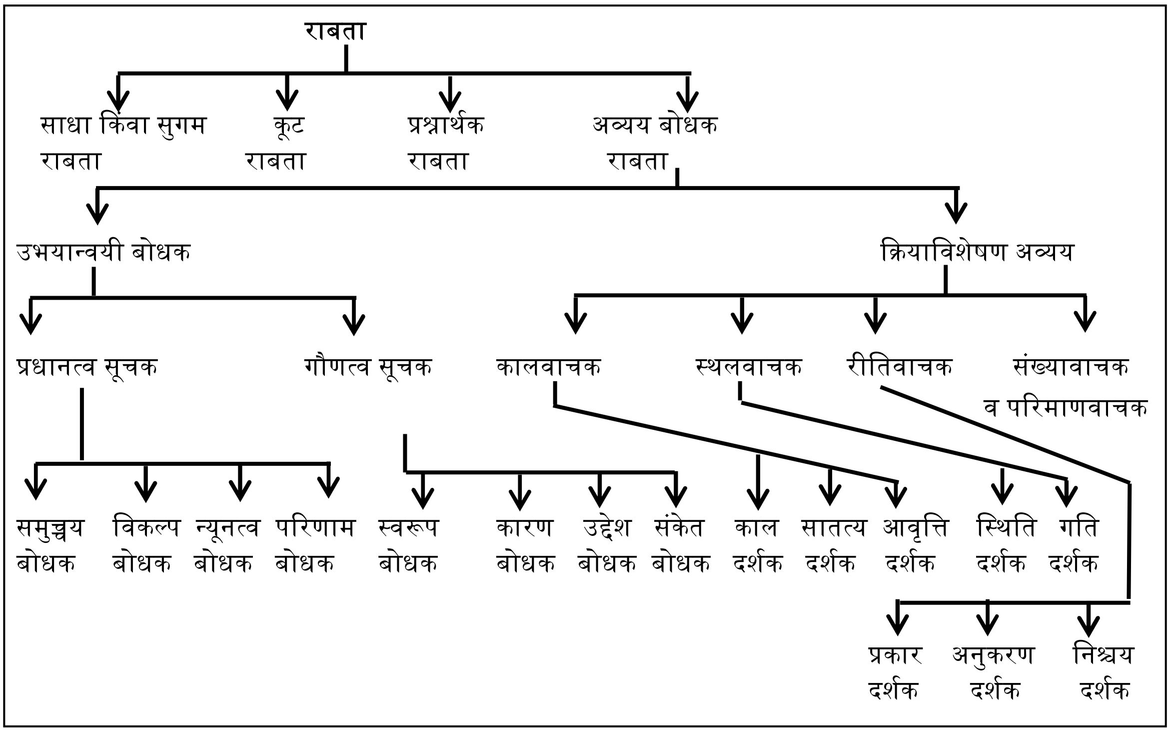
१) " तू भेटलीस तेव्हा मी बोललोच नाही
तू भेटतेस तेव्हा माझे असेच होते ." (सुरेश भट)

२) " दिवसाच चोरट्यांनो जाळू नका मशाली
अजुनी न सूर्य केला तुमच्या कुणी हवाली "

वरील दोन्ही उदाहाराणात पहिल्या ओळीचे स्पष्टीकरण दुसऱ्या ओळीने प्रभावीपणे केले आहे दोन्ही उदाहरणात अर्थाच्या व रचनेच्यादृष्टीने एक सुसंगती आहे म्हणजेच दोन्ही उदाहरणात राबता आहे.

राबत्याचे प्रकार :

गझलेच्या शेरातील दोन ओळी यांना द्विपदी म्हणतात. त्या द्विपदितील दोन ओळीत सहसंबंध असतो. पहिल्या ओळीस दुसरी ओळ जोडताना भिन्न भिन्न प्रकारे जोडता येते त्यावरून राबत्याचे प्रकार पडतात.शेरातील दोन ओळी कधी उभयान्वयी अव्ययांनी जोडल्या जातात तर कधी क्रियाविशेषण अव्ययांनी जोडल्या जातात. कधी कोणत्याही अव्ययांनी त्या जोडलेल्या नसतात तर एकदम सरळ दोन ओळी दिलेल्या असतात कधी दोन्ही ओळीत केवळ प्रश्न विचारलेले असतात कधी कोड्यात सांगितले जात त्यावरून राबत्याचे प्रकार पडतात -



१) साधा किंवा सुगम राबता : शेरातील दोन ओळी साध्या पध्दतीने जोडलेल्या असतात. तेव्हा साधा किंवा सुगम राबता म्हणतात. आपण बोलतो तशी साधी सोपी सरळ अशी भाषा वापरलेली असते.

उदा. १) " घाईमध्ये जीवन सरले पाहू आता पुढल्या जन्मी
करणे जे ते सारे उरले पाहू आता पुढल्या जन्मी ." (अे.के. शेख)

२) " दिवसाच्या प्रत्येक क्षणावर नाव तुझे
व्याकुळ वेड्या धुंद मनावर नाव तुझे." (अे.के. शेख)

२) कूट पध्दतीचा राबता : गझलेच्या शेरात जेव्हा कूट पध्दतीची भाषा वापरलेली असते सरळ सरळ अर्थ लागत नाही. काहीशी कोड्यातील भाषा असते. अशा प्रकारचे अनेक शेर गझलसम्राट सुरेश भट यांचे आहेत.

उदा. " रंगुनी रंगात साऱ्या रंग माझा वेगळा
गुंतुनी गुंत्यात साऱ्या पाय माझा मोकळा "

या दोन्ही उदाहरणात पहिल्या ओळीचे स्पष्टीकरण, समर्थन, साधे-सरळ नाही. थोडेसे कोड्यात आहे. म्हणून त्यास कूट पध्दतीचा राबता असे म्हणतात.

३) प्रश्नार्थक राबता : गझलेच्या शेरातील दोन्ही मिसऱ्यात प्रश्न विचारलेले असतात. ते प्रश्न असे खुबीने विचारले जातात की त्याचे उत्तर अदृश्य स्वरूपात असले तरी अपेक्षित उत्तर वाचकांना समजते. खावर यांचे बरेच शेर असे आहेत.

उदा. १) " सृष्टीत कोण वसतो ! विश्वात कोण आहे ?"
सारे कुणामुळे हे ? साऱ्यात कोण आहे ? "
२) " ही अचानक माणसांची माकडे झाली कशी ?
माणसाच्या चेहऱ्यांची माणसे गेली कुठे ? "

दोन्ही ओळीत प्रश्न विचारून परिपूर्ण, स्वतंत्र व सार्वभौम शेर लिहिण्याचे अवघड काम हे कसलेले शायर खावरच करू शकतात.

४) अव्यय बोधक राबता : उभयान्वयी अव्यये व क्रियाविशेषण अव्यये जेव्हा गझलेच्या शेरातील दोन ओळींना जोडून सहसंबंध दाखविला जातो तेव्हा त्यास अव्यये बोधक राबता असे म्हणतात. उभयान्वयी अव्ययाचे प्रधानत्वसूचक व गौणत्व सूचक असे दोन प्रकार पडतात त्यातील प्रत्येकी चार मिळून आठ उपप्रकार आहेत.

प्रधानत्वसूचकाचे चार उपप्रकार :

१) समुच्चय बोधक राबता : गझलेच्या शेरातील पहिल्या ओळीचे समर्थन, स्पष्टीकरण जेव्हाअन्, नि,शिवाय, आणि,व, न, नि , आणिक, आणखी या उभयान्वयी अव्ययांनी जोडली जातात व दोन्ही ओळीतील सहसंबंध दर्शविला जातो तेव्हा त्यास समुच्चयबोधक राबता .

उदा. १) " तू दिल्या जखमात मी हरवून गेलो
अन् तुला विसरायचे विसरून गेलो." (अे.के. शेख)
२)" काल अंधारात कामी वात आली
आणि काळोखी पुन्हा ही रात आली ." (सिध्दार्थ भगत)
३) " दुःखलाही घट्ट उराशी धरता येते
आणिक त्याची सुंदर कविता करते." (आप्पा ठाकूर)

२) विकल्पबोधक राबता : जेव्हा गझलेच्या शेरातील दोन ओळीतील सहसंबंध वा, अथवा, की, किंवा, अगर या विकल्पबोधक अव्ययांनी दर्शविला जातो तेव्हा त्यास विकल्पबोधकराबता म्हणतात.

उदा. " पत्ररूपाने लिहावयाला .... बघ जमले तर
वा सवडीने भेटायला .... बघ जमले तर " (आप्पा ठाकूर)

३) न्यूनत्वबोधक राबता : शेरातील दोन ओळीत जेव्हा, पण, परंतु, परि , बाकी, किंतु इ. उभयान्वयी अव्ययांनी जोडून पहिल्या ओळीतील उणीव, दोष, कमतरता आहे असे दर्शविले जाते तेव्हा न्यूनत्वबोधक राबता असे म्हणतात.

उदा. " मी सुखांना कैकवेळा उंबऱ्याशी रोखले
पण व्यथांना लाखदा मी काळजाशी घेतले ." (आप्पा ठाकूर)

४) परिणाम बोधक राबता : शेरातील पहिल्या ओळीत जे कथन केले आहे, जे घडले आहे असे सांगितलेजाते त्याचा परिणाम किंवा शेवट दुसऱ्या ओळीत सांगितला जातो. हे म्हणून, सबब, यास्तव, तेव्हा, तस्मात, अतएव या उभयान्वयी अव्ययांनी दोन ओळी जोडल्या जातात.

उदा. “ नको कराया स्वागत त्याचे उगाच कोणी

म्हणून मृत्यू येण्याआधी कळवत नाही ” (आप्पा ठाकूर)

गौणत्व सूचक उभयान्वयी अव्ययांचे चार प्रकार पडतात. त्यावरून राबत्याचेही उपप्रकार पडतात.

५) स्वरूप बोधक राबता : गझलेच्या शेरातील पहिल्या ओळीचे स्वरूप उलगडवून दर्शविण्याचे काम जी उभयान्वयी अव्यये करतात व दुसऱ्या ओळीचा पहिल्या ओळीशी सहसंबंध दर्शविला जातो तेव्हा स्वरूपबोधक राबता असे म्हणतात. म्हणजे, की, म्हणून जे ही ती अव्यये आहेत.

उदा. “ धूराशिवाय मागे काहीच राहिले ना

जे दीप लाविले ते सारे विझून गेले ” (खावर)

६) कारणबोधक राबता : शेरातील दोन ओळीत पहिल्या ओळीचे कारण दुसऱ्या ओळीत सांगितले जाते. हे करताना कारण, का, की, कारण की इ. उभयान्वयी अव्ययांनी दोन ओळी जोडून सहसंबंध दर्शविला जातो.

उदा. “ आयुष्याच्या वाटेवरती जगणे त्यांना जमले ना

कारण त्यांनी कधी कुणाला घट्ट उराशी धरले ना ” (आप्पा ठाकूर)

७) उद्देशबोधक राबता : शेराच्या दोन ओळीतील संबंध दर्शविताना जेव्हा पहिल्या ओळीचा उद्देश दुसऱ्या ओळीत कथन केलेला असतो व हे करताना म्हणून, सबब, यास्तव, कारण, की इ. उभयान्वयी अव्ययांनी दोन ओळी जोडल्या जातात तेव्हा उद्देशबोधक राबता असे म्हणतात.

उदा. “ जायचे होते सखे तुज जीवनातुन

म्हणून सारी बंधने ती तोडली तू ” (सतिष अहिरे)

८) संकेतबोधक राबता : शेराच्या पहिल्या ओळीतील अटीवर दुसऱ्या ओळीतील कृती, गोष्ट अवलंबूनअसते. जर-तर, जरी-तरी, म्हणजे, की, तर या उभयान्वयी दोन ओळीजोडल्या जातात.

उदा. “ जरी एकतेची येथे वाजतात गाणी

तरी जातधर्माचे हे देव भोवताली ” (आप्पा ठाकूर)

क्रियाविशेषण अव्यय बोधक राबता: शेराच्या दोन ओळी जोडण्यासाठी वा दोन्ही ओळीतील सहसंबंधदाखविण्यासाठी जेव्हा क्रियाविशेषण अव्ययाचा उपयोग केला जातोतेव्हा तो क्रियाविशेषण अव्ययबोधक राबता होतो.क्रियाविशेषण अव्ययाचे उपप्रकार पडतात ते असे- १) कालवाचक २) स्थलवाचक ३) रीतिवाचक ४) संख्यावाचक ५) प्रश्नार्थक

त्या त्या प्रकारातील क्रियाविशेषण अव्ययांचा जेव्हा शेरात उपयोग केला जातो व दोन ओळीतील सहसंबंध दर्शविला जातो तेव्हा क्रियाविशेषण अव्ययबोधक राबता तयार होतो.

१) **कालवाचकचे तीन उपप्रकार आहेत -**

i) कालदर्शक - आता, आधी, सध्या, तूर्त, हल्ली, सांप्रत, उद्या, परवा, लगेच, केव्हा, जेव्हा, पूर्वी, मागे, दिवसाचा, रात्रीस

ii) सातत्यदर्शक - नित्य, सदा, सर्वदा, सतत, नेहमी, दिवसभर, अद्यापि, आजकाल

iii) आवृत्तीदर्शक - वारंवार , फिरून, पुन्हापुन्हा, दररोज, दरसाल, क्षणोक्षणी

२) स्थलवाचकचे उपप्रकार दोन-

i) स्थितिदर्शक - येथे, तेथे, जेथे, खाली, वर, कोठे, मध्ये, अलीकडे, पलीकडे, मागे

ii) गतिदर्शक - इकडून, तिकडून, दूर, लांब, तेथून, मागून, पुढून, वरून,खालून

३) रीतिवाचकचे उपप्रकार -

i) प्रकारदर्शक - असे, तसे, कसे,जसे, उगीच, व्यर्थ, फुकट, आपोआप, मुद्दाम,जेवीतेवी ,हळू, सावकाश,जलद

ii) अनुकरण दर्शक - झटकन, पटकन, पटपट, टपटप, गटगट, चमचम, बदाबद

iii) निश्चयार्थक - खचित, खरोखर

४) संख्यावाचक किंवा परिमाणवाचक- किंचित, जरा, काहीसा, थोडा, क्वचित, अत्यंत, अगदी, बिलकुल, मुळीच, भरपूर, बहुत, अतिशय, मोजके, पूर्ण

५) प्रश्नार्थक - का, ना, इ.

वरील प्रकारांची काही उदा. १) " पृथ्वीवरी 'खुणा' या चोहीकडे कुणाच्या

सर्वत्र व्यापुनी हा गगनात कोण आहे ? " (खावर)

(स्थितिदर्शक क्रियाविशेषण अव्ययबोधक राबता)

२) " गझल लेखनाचा मला ध्यास 'खावर '

असे एक वेडा मराठी कवी मी " (खावर)

(रीतिवाचक प्रकारदर्शक क्रियाविशेषण अव्ययबोधक राबता)

३) " देऊन टाकले मी मत आज एकदाचे

आता नवीन राजा आता नवीन राणी " (अे. के.शेख)

(कालदर्शक क्रियाविशेषण अव्ययबोधक राबता)

दोन ओळीतील सहसंबंध किती प्रकारचा असतो. ते आपण वर पाहिले मात्र त्यात जी अव्यये वापरली जातात त्यावरून त्या त्या राबत्यास त्या त्या अव्ययाचे नाव दिले आहे. काही वेळा शेरात कोणतेही अव्यये वापरलेले प्रत्यक्ष दिसत नाही मात्र त्या दोन ओळीच्या रचनेवरून व भावार्थावरून त्या ओळींमधील सहसंबंध पटकन लक्षात येतो आणि त्यावरून आपणास तो कोणत्या प्रकारचा राबता आहे हे लक्षात येते.

निष्कर्ष :

i) 'गझल' या काव्यप्रकारात द्विपदी असते त्यास शेर म्हणतात. या शेरातील दोन ओळींमध्ये जो सहसंबंध असतो त्यास राबता असे म्हणतात.

ii) 'राबता' हा गझलचा 'कणा' आहे. गझलियत हा आत्मा आहे. पण कण्याशिवाय गझल उभीच राहूशकत नाही.

iii) शेरातील दोन मिसऱ्यांचा जो सहसंबंध असतो म्हणजे राबता असतो. तो अनेक प्रकारचा असतो. त्यावरून राबत्याचे सुगम राबता, प्रश्नार्थक राबता, कूट राबता, समुच्चकबोधक, विकल्पबोधक, न्यूनत्वबोधक, परिणामबोधक, स्वरूपबोधक, कारणबोधक, उद्देशबोधक, संकेतबोधक व क्रियाविशेषणावरून कालदर्शक, स्थलदर्शक इ. प्रकार पडतात.

iv) शेरातील खयाल व राबता यांचा अनोन्य संबंध आहे. खयालाशिवाय शेर होऊ शकत नाही तसेचराबत्याशिवाय खयाल होऊ शकत नाही.

v) गझलेच्या शेरात राबता अतिशय महत्त्वाचा आहे.

vi) गझलेचा आकृतिबंधात राबत्याचे विविध पैलू रचनेत व गझलियतमध्ये रंग भरतात.

संदर्भ सूची :

१) भट सुरेश, एल्गार, साहित्यप्रसार केंद्र, नागपूर ९ वी आवृत्ती २०१७.

२) मो.रा. वाळिंबे, सुगम मराठी व्याकरण व लेखन, नितीन प्रकाशन, पुणे नवीन सुधारित आवृत्ती, २००१

३) जोशी संगीता, छंदोमयी कविता, रसिक आंतर भारती, पुणे, आवृत्ती १ली २०१६

४) खावर, समग्र खावर, गजल सागर प्रतिष्ठान, मुंबई प्रथमावृत्ती २००३

५) शेख अे. के., अमृताची पालखी, गजल सागर प्रतिष्ठान, मुंबई प्रथमावृत्ती २०१७

६) पांचाळे भीमराव (संपादक), गजल सागर, विशेषांक, गजल सागर प्रतिष्ठान, मुंबई २०१७

७) भट सुरेश, रंग माझा वेगळा, साहित्यप्रसार केंद्र, नागपूर, ७ वी आवृत्ती २००२

८) ठाकूर आप्पा, गुंतलेले पाश, सप्तसूर, ठाणे, प्रथमावृत्ती २०१६

❖❖❖

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांचा वैवाहिक जीवनविषयक विचार

प्रा. डॉ. संतोष विष्णू चतुर
मुंगसाजी महाराज महविद्यालय, दारव्हा
मो. नं. ९४२२८१६२२६ Email - santoshchatur78@gmail.com

सारांश

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी वैवाहिक जीवनासंबंधी विवेचन करीत असताना रूढ विवाह संस्कार व आवश्यक विचार स्वातंत्र्य, संततीधन, मिश्र व प्रौढ विवाहसंबंधी घातक रूढी आणि आदर्श विवाह पद्धती इत्यादी बाबींवर विशेष प्रकाश टाकलेला आहे. विवाह ही एक समाजोपयोगी संस्था असून कौटुंबिक जीवनाची सुरुवात या संस्थेतूनच होत असते. परंतु अशी समाजधारणेस आवश्यक असलेली विवाह संस्था केवळ रूढी म्हणून शिल्लक उरली आणि लोक विवाह संस्थेचे महत्त्व विसरले. त्यामुळे समाज जीवनात दुःख निर्माण झाले. विवाह समारंभासाठी कितीतरी लोक कर्जबाजारी होऊन त्यांचे संसार उध्वस्त झालेले आहेत. विवाह समारंभात होणारा अवास्तव खर्च व वारेमाप उधळपट्टी आणि हुंड्यासारखी जीवघेणी रुढी यांची महाराजांनी कठोर शब्दात निर्भत्सना केली आहे. विवाहपूर्वी वधू-वरांची परस्परांना पाहून परस्परांच्या भावनांची व स्वभावाची ओळख करून घेणे इष्ट आहे. केवळ भावनेच्या आहारी जाऊन किंवा भोगासाठी लग्न करणे हिताचे नसते. तात्पर्य लग्न जुळताना वडील मंडळींनी मुला-मुलींना विचार स्वातंत्र्य अवश्य द्यावे. परंतु पुढे त्यांच्यावर पश्चातापाची पाळी येणार नाही व त्यांचा संसार सुखी होईल याविषयीची दक्षताही बाळगावी. विवाहसंबंधीच्या अनेक घातक रुढयांवर प्रकाश टाकताना महाराजांनी बालविवाह, राक्षसविवाह म्हणजे बळजबरीने लावलेली विवाह याविषयी विरोध दर्शविला आहे. मुला-मुलींचे पैसे घेऊन विजोड लग्न लावणाऱ्याला समाजाने बहिष्कृत केले पाहिजे. महाराजांना आट्यासाट्याची पद्धती पसंत नाही. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी विवाहाची अत्यंत साधी पद्धती विशद करताना प्रसन्न ऋतू, आर्थिक स्थिती यांचा विचार करावा असे सांगितले आहे. महाराजांनी वैवाहिक जीवनसंबंधी विचार मांडताना आदर्श विवाह पद्धतीही कथन केली आहे. महाराजांचे या अध्यायातील वैवाहिक जीवनाविषयीचे व विवाह पद्धती विषयीचे विचार सांप्रत सामाजिक परिस्थितीत अत्यंत उपयुक्त ठरण्यासारखे आहेत.

बीजशब्द - विवाह, सृष्टीचक्र, रूढी, हुंडा, विचार स्वातंत्र्य, बालविवाह, राक्षसविवाह, विजोडविवाह, पुनर्विवाह

प्रस्तावना

'वैवाहिक जीवन' या ग्रामगीतेतील एकविसाव्या अध्यायात राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी वैवाहिक जीवनासंबंधी विवेचन करीत असताना रूढ विवाह संस्कार व आवश्यक विचार स्वातंत्र्य, संततीधन, मिश्र व प्रौढ विवाहसंबंधी घातक रूढी आणि आदर्श विवाह पद्धती इत्यादी बाबींवर विशेष प्रकाश टाकलेला आहे. महाराजांच्या मते ईश्वराच्या इच्छेची पूर्णतः करणारी पुरुष व महिला हे समाजाचे दोन घटक असून त्यांच्यामुळे सृष्टीचक्र चालत आहे. जगाचा प्रवाह अखंड चालावा म्हणून धर्मज्ञांनी स्त्री-पुरुषाच्या विवाहाचे आयोजन केले आहे. विवाह ही एक समाजोपयोगी संस्था असून कौटुंबिक जीवनाची सुरुवात या संस्थेतूनच होत असते. परंतु अशी समाजधारणेस आवश्यक असलेली विवाह संस्था केवळ रूढी म्हणून शिल्लक उरली

आणि लोक विवाह संस्थेचे महत्त्व विसरले. त्यामुळे समाजजीवनात दुःख निर्माण झाले. लोकांना विवाह संस्थेचे महत्त्व पटवून देण्याच्या हेतूने राष्ट्रासंतानी कोणते विचार मांडले याचा शोध घेणे प्रस्तुत शोधनिबंधाचा उद्देश आहे.

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांचा वैवाहिक जीवनविषयक विचार

महाराजांच्या मते ईश्वराच्या इच्छेची पूर्णतः करणारी पुरुष व महिला हे समाजाचे दोन घटक असून त्यांच्यामुळे सृष्टीचक्र चालत आहे. जगाचा प्रवाह अखंड चालावा म्हणून धर्मज्ञांनी स्त्री-पुरुषाच्या विवाहाचे आयोजन केले आहे. समाजोपयोगी विवाह संस्थेला हळूहळू ग्रहण लागत गेले. विवाहामध्ये अनेक अनिष्ठ प्रथा-परंपरांचा अंतर्भाव होत गेला. यामुळेच विवाह संस्थेचे स्वरूप बदलत गेले. विवाह संस्कारातील अनिष्ठ प्रथा-परंपरांचा उल्लेख राष्ट्रासंतानी वैवाहिक जीवन या अध्यायातून केलेला आहे.

धनाच्या लोभामुळेही या विवाह संस्थेत फार मोठी विकृती निर्माण झाली आणि विवाह म्हणजे समाज जीवनाची मोठी समस्या बनली. कितीतरी सुंदर मुली केवळ हुंडा देता येत नाही म्हणून अविवाहित राहतात तसेच हुशार पण गरीब मुले देखील समाजाकडून उपेक्षिले जातात. अशा वाईट प्रथेमुळेच समाजात व्यभिचार वाढले व समाज स्वास्थ बिघडत चालले. विवाह समारंभासाठी कितीतरी लोक कर्जबाजारी होऊन त्यांचे संसार उध्वस्त झालेले आहेत. विवाह समारंभात होणारा अवास्तव खर्च व वारेमाप उधळपट्टी आणि हुंड्यासारखी जीवघेणी रुढी यांची महाराजांनी कठोर शब्दात निर्भत्सना केली आहे. वधुपित्याने वरपित्याला लग्नप्रसंगी द्यावयाची रक्कम म्हणजे हुंडा. अशी सर्वसामान्य कल्पना आहे. कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपात वरपक्षाला हुंडा देण्याची ही प्रथा बहुतांशी समाजात आढळून येते. अलीकडे या हुंडा पद्धतीने समाजजीवनात एवढा कहर माजविला आहे, की कित्येक गरिबांच्या मुलींचे जीवन या अनिष्ट प्रथेपायी बेचिराख झाले आहे.

हुंडाबंदी ही कायद्याने बंद होणारी बाब नाही. समाजच ही प्रथा बंद पाडू शकते समाजात तेवढे सामर्थ्य असते. मुला-मुलींच्या लग्नाचा हुंडा घेणाऱ्याला समाजाने बहिष्कृत केले पाहिजे. म्हणून महाराज स्पष्टच सांगतात,

"ज्याने मुला-मुलींचे पैसे घेतले । त्यासि समाजाने पाहिजे निषेधिले ॥
तरीच ते दुराग्रह मोडले । जातील आता ॥"[१]

हुंड्यासाठी कित्येक मुला-मुलीवर आत्महत्या करण्याची वेळ येते. कित्येक मुली वयाने वाढतात व मग कुणाचा तरी हात धरून पळून जातात. एवढे होऊनही शहाण्या लोकांना पैशाचा मोह सोडवत नाही, याचे महाराजांना आश्चर्य वाटते.

आज शिक्षणाचा प्रसार बऱ्याच झपाट्याने झाला आहे. तरीपण बहुतांशी सुशिक्षित पिढी या हुंड्याच्या पिशाच्च प्रवृत्तीने झपाटलेली आहे. त्यांच्यात याबाबतीत स्पर्धा सुरू आहे. परंतु हुंड्यासारख्या अनिष्ट प्रथेच्या बाबतीत अशी स्पर्धा सुरू असणे ही अत्यंत समाजविघातक गोष्ट आहे. सांप्रत समाज जीवनाला जर्जर करून सोडणाऱ्या हुंड्यासारख्या अनिष्ट प्रथेचे निर्मूलन करण्यासंबंधी महाराजांनी काही उपायही सुचविले आहेत. त्यापैकी एक उपाय म्हणजे मुला-मुलींना विवाहसंबंधीचे विचार स्वातंत्र्य हा होय.

"विवाह आधी परस्पराने । पहावे दोघांनीहि निश्चयाने ।
विचारस्वातंत्र्य दोघासहि देणे । अगत्याचे ॥" [२]

विवाहहापूर्वी वधू-वरांनी परस्परांना पाहून परस्परांच्या भावनांची व स्वभावाची ओळख करून घेणे इष्ट आहे. केवळ भावनेच्या आहारी जाऊन किंवा भोगासाठी लग्न करणे हिताचे नसते. महाराजांच्या मते

लग्न हे केवळ भोगविलासासाठी नाही. जे कोणी या भावनेने लग्न करतात त्यांच्या नशिबी शेवटी दुःख निर्माण होते.

"भोगासाठी लग्न केले । आंधळेपणी संसार चाले ।
वर्ष लोटताचि गोंधळले । दोन्ही प्राणी ।।" [३]
"एक एकाशी बोलेना । संशय वाढले दोन्हीजणा ।
कशाचा संसार? यमयातना । वाटे पतिपत्नीसि ।।" [४]

अशाप्रकारे शेवटी दोघांचेही जीवन दुःखी होऊन वाया जाते.

"विषय-विकारे लग्न केले । पूर्वीच परस्परांसि नाही ओळखले ।
तेणे सर्वचि वाया गेले । जीवन दोघांचे ।।" [५]

म्हणून राष्ट्रसंत सांगतात,

"केवळ भोगासाठी लग्न । हे तो दिसे विचित्रपण ।
काय होते पशु जमवोन । एके ठायी? ।।" [६]

तात्पर्य लग्न जुळताना वडील मंडळींनी मुला-मुलींना विचारस्वातंत्र्य अवश्य द्यावे. परंतु पुढे त्यांच्यावर पश्चातापाची पाळी येणार नाही व त्यांचा संसार सुखी होईल याविषयीची दक्षताही बाळगावी.

सर्व धनामध्ये सुपुत्र धन हे सर्वश्रेष्ठ धन आहे. ते राष्ट्राचा गौरव वाढविते म्हणूनच मुला-मुलींच्या पसंतीने लग्न जुळविणे चांगले, असे राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज म्हणतात.

"सर्व धनामाजी सुपुत्रधन । वाढवी राष्ट्राचे गौरवस्थान ।।
म्हनोनिची वधु-वरांनी शोधून । लग्न करावे विचारे ।।" [७]

मरतुकडी संतती घराण्यासोबतच देशालाही कलंकित करते. म्हणून महाराजांना बलभीमासारखी बलवान मुले नीपजावीत असे वाटते, कारण बलवान सुपुत्र आपल्या कर्तुत्वाने कुळांबरोबरच देशाचाही लौकिक वाढवितात.

कुटुंब नियोजनासंबंधी आपले विचार मांडताना महाराजांनी पुत्र संतान मर्यादित असण्याची शिफारस केली आहे. आज देशामध्ये दिवसेंदिवस वाढत्या लोकसंख्येमुळे दारिद्र्य, बेकारी, उपासमार यासारख्या अनेक समस्या निर्माण होतात म्हणूनच अलीकडे लहान कुटुंबाविषयीचा प्रचार व पुरस्कार अत्यंत प्रभावीपणे करण्यात येतो. त्यांच्या मते शरीर स्वास्थ्याच्या दृष्टीने व देशाच्या कल्याणासाठी कुटुंब लहान असणे आवश्यक आहे. लहान कुटुंबाविषयी महाराज म्हणतात.

"परि पुत्राचीहि असावी मर्यादा । देशी न वाढावी आपदा ।
शरीर संरक्षणाचीही संपदा । गमावू नये संसारी ।।" [८]

तुकडोजी महाराजांचे कुटुंब नियोजनासंबंधीचे विचार प्रगत दृष्टिकोनाचे प्रतीक आहे. कुटुंब नियोजनाचे महत्त्व विशद करताना महाराज म्हणतात,

"हो एक अथवा दो भले, पर अधिक ना पैदा करो ।
नहि तो सभी जिंदगी मे अपनी, भुकेही रोते फिरो ।" (लहुरकी बरखा भाग २)

याच पुस्तकात त्याच पृष्ठावर ते म्हणतात,

"बस एक, दो ही पुत्र हो, कुलदीप सुख दे जान को ।" (लहुरकी बरखा भाग २)

महाराजांनी छोट्या कुटुंबाची प्रस्तुत परिभाषा सांप्रत काळालाही उपयुक्त ठरणारी आहे, कारण 'हम दो हमारे दो' या विचाराबरोबरच अलीकडे 'एकच मुल' असावे असा विचार व प्रचार सुरू झालेला आहे.

निरोगी रक्त, उत्तम गुण व स्वभाव हे जाती, कुळ आणि गोत्रावर अवलंबून नसते असे सांगून महाराजांनी मिश्र विवाहाचा पुरस्कार केलेला आहे. विजातीय पण सुजाण मुला-मुलींनी परस्परांशी विवाहबद्ध होण्याची इच्छा दर्शविल्यास त्यांना संमती द्यावी असे ते सांगतात,

"दोघे प्राणी उपवर असती । भिन्न जाति लग्न करू म्हणती ।
विचारे करिता, त्यासि संमति । अवश्य द्यावी ॥" ९

महाराजांनी या मिश्र विवाहाचे महत्त्व पुराणातील देवाधिकांची व इतिहासातील राजे लोकांची उदाहरणे देऊन पटवून दिलेले आहे. श्रीकृष्ण व अर्जुनादिकांचे मिश्र विवाह झाले आहेत. गुणसाम्याचे, शौर्याचे असे अनेक विवाह मिश्र जातीतून झालेले आहेत. असे मिश्र विवाह राष्ट्रातील भेद मिटवून परस्परात प्रेमभाव निर्माण करण्यास उपयुक्त ठरतात.

विवाहसंबंधीच्या अनेक घातक रुढयांवर प्रकाश टाकताना महाराजांनी बालविवाह, राक्षसविवाह म्हणजे बळजबरीने लावलेली विवाह याविषयी विरोध दर्शविला आहे. अशा विवाहाला बळी पडलेले वधू-वर सर्प मुंग्यांसारखे भांडतात आणि पुढे कोर्टात चकरा मारण्यात त्यांचे जीवन गारद होते.

समाजातील रूढी परंपरा मोठ्या विचित्र असतात. या रुढीपरंपराप्रमाणे पुनर्विवाहास बंदी असल्यास अशा परिस्थितीत जर एखाद्या दुर्दैवी मुलीचा लहान वयातच पती निधन पावला तर तिने काय करावे? असा प्रश्न महाराज विचारतात,

"रूढी सांगते लग्न न करावे । मन बावरे, कोणी आवरावे? ।
चोरूनि पापाचरणी व्हावे । तरि ते दुःखदायी ॥" १०

रूढी दुसरे लग्न करू देत नाही व विकार अनावर होतात. अशा परिस्थितीत चोरून घडणारी पापे पुढे दुःखास कारणीभूत ठरतात. अशाप्रकारच्या ज्या वाईट प्रथा असतील त्या समाज जीवनातून समूळ उपटून फेकल्या पाहिजेत व समाज नियमांची नवनिर्मिती केली पाहिजे. असा स्पष्ट समज राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांचा होता. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज स्पष्ट सांगतात, ज्या विधवेला लग्न करण्याची इच्छा असेल तिने वडीलधारी मंडळीस आपले विचार सांगावे व वडीलधाऱ्यांनी तिच्या भावना समजून घेऊन योग्य त्या व्यक्तीशी तिचा पुनर्विवाह लावून द्यावा. परंतु ज्या विधवेची पुनर्विवाह करण्याची इच्छा नसेल तिला सती-संन्यासीनी समजून समाजाने तिची प्रतिष्ठा राखली पाहिजे.

तुकडोजी महाराजांना विजोडविवाह पद्धती मुळीच मान्य नाही. त्यांनी या पद्धतीचा कडकडून निषेध केला आहे. काही मुलींचे वडील केवळ धनासाठी सुंदर व कोवळ्या वयातील मुली म्हाताऱ्याला किंवा रोगी माणसाला देतात. पैशापुढे पोटच्या पोरीची त्यांना परवा नसते. अशा वडिलांना उद्देशून महाराजांनी आपल्या 'समाज संजीवनी' मध्ये पृष्ठ 38 ते 39 अगदी यथार्थ उद्गार काढलेले आहेत ते म्हणतात,

"मुलिबाळीचा घेऊनी पैसा, लग्न लावता तिचे । म्हणावे 'वडील' तुम्हाला कोणचे?
पैसा पाहुनि देता मुलगी, जन्म गमविता तिचे । ज्ञान हे कुणी दिले कोठचे?"

केवळ द्रव्याच्या लोभापाई मुला-मुलीचा विजोडविवाह लावणाऱ्या लोकांना महाराज स्पष्ट सांगतात,

"पडू नका लोभात पचेना धन । लावाल कुळाला कलंक याच्या गुण
द्या मुलगी शोभे जोड असा पाहून" (समाज-संजीवनी पृ. ३९)

इतकेच नव्हे तर महाराज अशा लोकांना कसाब म्हणून संबोधतात,

"बालक-बालकेसि वाचा नसते । तोंड फोडोनि बोलेना ते ।
परि हे कसाब म्हणावेत पुरते । जे विजोड लग्न योजिती ॥" ११

अशा मुला-मुलींचे पैसे घेऊन विजोडविवाह लावणाऱ्याला समाजाने बहिष्कृत केले पाहिजे. महाराजांना आट्यासाट्याची विवाहपद्धती पसंत नाही. आट्यासाट्याची विवाहपद्धती म्हणजे एकाच घरातील मुला-मुलींचा दुसऱ्या घरातील मुला-मुलींशी लग्न योग घडून आणणे. स्वतःच्या सोयीसाठी वडील मंडळीने केलेला हा आट्यासाट्याचा व्यवहार त्या मुला-मुलींच्या परस्पर भावभावनांच्या व अनुकूल स्वभावाच्या अभावी फलदायी ठरत नाही. तेथे भांडणे होतात व मुलगी माहेरीच ठेवल्यामुळे तिच्या जीवनाची नासाडी होते.

महाराजांनी पडदापद्धतीचाही विरोध केलेला आहे. पडदापद्धती म्हणजे महिलांचा साक्षात कोंडवाडा होय, असे ते म्हणतात. पडदापद्धतीमुळे मुलगी तिरकी असली तरी समजत नाही व कधी गुंडांनी पळविली तरी आपली मुलगी नीट ओळखता येत नाही. अशाप्रकारच्या सर्व रूढी समाजाला घातक असल्यामुळे अश्या घातक रूढी समाजजीवनातून संपुष्टात आणल्या पाहिजे, असे सांगून महाराजांनी विवाह सोहळ्याच्या अत्यंत साध्या पद्धतीचा पुरस्कार केलेला आहे. सर्वांच्या सोयीचा दिवस पहावा, नैसर्गिक सुंदर देखाव्यात किंवा मंदिराच्या सभा मंडपात लग्न समारंभ पार पाडावा. सभास्थानात लोकांना शिस्तीत बसवावे आणि वर-वधूंची ओळख करून द्यावी, आप्तेष्टांचा सत्कार करावा, विवाहाचा उद्देश व्यक्त करणारी मंगलाष्टके गावीत, अग्नीच्या साक्षीने व वडील लोकांच्या आशीर्वादाने हा मंगल प्रसंग पार पाडावा.

निष्कर्ष

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी बालविवाह, राक्षसविवाह, विजोडविवाह यांचा निषेध करून विवाह पद्धतीत मुला-मुलींना विचारस्वातंत्र्य व विधवा पुनर्विवाहाचा स्वीकार केला आहे. विवाहाची अत्यंत साधी पद्धती विशद करताना प्रसन्न ऋतू, आर्थिक स्थिती यांचा विचार करावा असे सांगितले आहे. सर्वांना सोयीची वेळ ही विवाहाची सर्वोत्तम तिथी समजून मंडप, वाजंत्री, लाऊडस्पीकर, वरात इत्यादी गोष्टींवरील फालतू खर्च टाळावा आणि शक्य असल्यास अशा पद्धतीने सामूहिक विवाह सोहळे पार पाडावेत. आजच्या महागाईच्या जमान्यात महाराजांनी सुचविलेली सामूहिक विवाह सोहळ्याची पद्धती अत्यंत सोयीची आहे. अशाप्रकारे महाराजांनी वैवाहिक जीवनासंबंधी विचार मांडताना आदर्श विवाह पद्धतीही कथन केली आहे. महाराजांचे या अध्यायातील वैवाहिक जीवनाविषयीचे व विवाह पद्धतीविषयीचे विचार सांप्रत सामाजिक परिस्थितीत अत्यंत उपयुक्त ठरण्यासारखे आहेत.

संदर्भ

१) सं. स्व. सुदाम सावरकर, 'ग्रामगीता', श्री गुरुदेव प्रकाशन, गुरुकुंज आश्रम, तिवसा, पृ. १९३.
२) तत्रैव पृ. १९०.
३) तत्रैव पृ. १९१.
४) तत्रैव पृ. १९१.
५) तत्रैव पृ. १९१.
६) तत्रैव पृ. १९१.
७) तत्रैव पृ. १९१.
८) तत्रैव पृ. १९२.
९) तत्रैव पृ. १९२.
१०) तत्रैव पृ. १९३.
११) तत्रैव पृ. १९३.

❖❖❖

डॉ. जनार्दन वाघमारे यांचे शिक्षणविषयक मूलगामी विचार

प्रा.डॉ. विजयकुमार खंदारे
ई—०१, फ्लॅट नं. ०३, लाला साईराज पार्क रेसिडेन्सी,
सर्व्हे नं. ३८/१, नवी सांगवी, पिंपळे गुरव,
पुणे—४११०६१
Mail ID - hodmarathi@gmail.com मोबा. ९४२२५६९२४९

प्रास्ताविक:

डॉ. जनार्दन वाघमारे यांनी शिक्षण, समाजपरिवर्तन, राष्ट्रीय विकास, प्राथमिक शिक्षण: यशापयश आणि भवितव्य, आजचे शिक्षण: स्वप्न आणि वास्तव, चिंतन एका कुलगुरूचे आदी ग्रंथांमधून शिक्षणविषयक विचार मांडलेला आहे.शिक्षण क्षेत्र हे डॉ. जनार्दन वाघमारे यांचे प्रमुख असे कार्यक्षेत्र राहिलेले आहे. प्राध्यापक, प्रचार्य आणि कुलगुरू या तीनही नात्यांनी विविध प्रकारच्या शैक्षणिक प्रश्नांना त्यांना सामोरे जावे लागलेले आहे. गेल्या अनेक वर्षांपासून शैक्षणिक प्रश्न हे त्यांच्या अभ्यासाचे आणि चिंतनाचे विषय बनलेले आहेत. 'शिक्षण हे सामाजिक व सांस्कृतिक जीवनाच्या पुनर्रचनेचे एकमेवाद्वितीय साधन आहे' या विचारावर डॉ. जनार्दन वाघमारे यांनी नेहमीच भर दिला आहे. अमेरिका, इंग्लंड, कॅनडा आणि भारत देशाच्या शिक्षण पद्धतीचा अभ्यास डॉ. जनार्दन वाघमारे यांनी केलेला आहे. अमेरिकेसारख्या विकसित राष्ट्रांतील शिक्षणाचे स्थान आणि भारतासारख्या विकसनशील राष्ट्राच्या जीवनातील शिक्षणाचे स्थान यात फार मोठे अंतर आहे. गेली काही वर्षे जगातील अनेक विचारवंतांनी सध्याच्या शिक्षणाबद्दल फार असमाधान व्यक्त केल्याचे दिसून येते. यातून पाश्चात्य राष्ट्रांत क्मेबीववसपदह ैवबपमजल म्हणजे शाळेत शिकलेले पुसून टाका अशी एक विचारधारा निर्माण झाली आहे. मात्र भारतासारख्या देशात कोटयवधी लोक निरक्षर असताना या विचारापेक्षा वेगळ विचार व्हावयास हवा असे डॉ. जनार्दन वाघमारे यांना वाटते. यासंदर्भात त्यांनी त्मेबीववसपदह ैवबपमजल म्हणजे 'समाजाला पुन्हा शिकवा' हा मांडलेला विचार योग्य वाटतो.

डॉ. जनार्दन वाघमारे यांचे शिक्षणविषयक मूलगामी विचार:

डॉ. जनार्दन वाघमारे यांनी शिक्षणविषयक मूलगामी विचार मांडलेले आहेत. यामध्ये शिक्षणाचे मुख्य उद्‌दिष्ट काय असायला हवे, याविषयीची चर्चा त्यांनी केलेली आहे. शिक्षणामुळेच समाजपरिर्वन होत असते. शिवाय राजकीय आणि आर्थिक विकासही शिक्षणामुळेच होत असतो. म्हणूनच शिक्षणाकडे एक परिवर्तनाचे माध्यम म्हणून पाहिले पाहिजे. कारण शिक्षण हे समाजाच्या विविध अंगाचा अभ्यास करते. शिक्षणाच्या उद्‌दिष्टांमुळेच समाजाच्या अस्तित्वाला पाठबळ मिळू शकते आणि अर्थपूर्णताही प्राप्त होत असते. आपली राजकीय, सामाजिक आणि आर्थिक उद्‌दिष्टये कशा स्वरूपाची असावीत याची चर्चा संविधनाने केलेली आहे. शिक्षणाशिवाय या उद्‌दिष्टांची परिपूर्णता होऊ शकत नाही. म्हणूनच डॉ. जनार्दन वाघमारे ''शिक्षणाला राजकीय, आर्थिक आणि सामाजिक व्यवस्थेचा आस मानणे आवश्यक असल्याचे'' मत प्रतिपादतात.

शैक्षणिक समतेचा प्रश्न हा मूलत: हा सामाजिक आणि आर्थिक समतेचा प्रश्न आहे. सामाजिक आणि आर्थिक विषमतेमुळे शैक्षणिक विषमता अस्तित्वात आली तरी हा प्रश्न येथेच संपत नाही. शैक्षणिक विषमता पुढे विविध क्षेत्रातील विषमतेला पूरक ठरत असते. भारतासारख्या जाती व्यवस्थेवर आधारलेल्या राष्ट्रांइतकी विषमता तर अमानूष स्वरूपाची असते. या विषमतेचे अनेक स्तर असतात. अशा विषम समाजाने किंवा राष्ट्राने लोकशाही राज्य व्यवस्था स्वीकारलेली असेल तर सत्तेचा लाभ ज्या जातीतील लोकांची संख्या अधिक असते अशा जातींनाच मिळतो. ज्यांच्या हातात राजकीय, आर्थिक आणि सांस्कृतिक सत्ता केंद्रित होते ते प्रबल बनतात आणि जे या तीनही सत्ता केंद्रांपासून दूर असतात ते दुर्बलच राहतात. त्यांना कुठल्याच प्रकारची समानसंधी प्राप्त होत नाही. म्हणूनच त्यांना विशेष संधी प्राप्त करून दिली पाहिजे, असे डॉ. जनार्दन वाघमारे आवर्जून सांगतात.

आपला समाज जर समान पातळीवर आणयचा असेल तर त्याला विशेष संधी प्राप्त करून दिली पाहिजे. ती म्हणजे कमजोर वर्गातील आणि जातीतील लोकांना. समान संधी म्हणजे संधीचे समानीकरण होय. समान संधीच्या दालनात प्रवेश करण्यासाठी वंचित आणि शोषित समाज घटकांतील लोकांना अधिक वेळ आणि अधिक आधार द्यावा लागतो. त्यांना विशेष सवलती द्याव्या लागतात. विशेष सवलतींबरोबर त्यांचे नीतीधैर्य वाढविण्याचे प्रयत्न करावे

लागतात. त्यांना विशेष सवलती देणे म्हणजे भेदभाव करणे असे नव्हे, हे येथे आवर्जून लक्षात घेतले पाहिजे. अनेक काळापासून अस्तित्वात असणारा भेदभाव संपविण्यासाठी सकारात्मक दृष्टिकोनाची आवश्यकता आहे. वंचितांच्या पदरात सामाजिक न्याय टाकण्यासाठी अशा मार्गाचा काही काळापर्यंत तरी अवलंब केला पाहिजे. या मार्गाचा अवलंब केल्याशिवाय समानतेच्या दिशेने आपल्या समाजाला वाटचाल करता येणार नाही. म्हणूनच समान संधी दलितांना आणि इतर मागासवर्गीयांना ठराविक काळासाठी देणे भाग आहे.

थोडक्यात या देशातील दीन, दलित, वंचित घटकातील लोकांना चांगल्या प्रकारचे शिक्षण आणि थोडीशी सवलत दिली तर त्यांचा देखील सामाजिक आणि आर्थिक स्तर उंचावेल. म्हणजेच राष्ट्रीय प्रवाहात ते देखील इतरांच्या बरोबरीने येऊ शकतील. शिक्षण हे सामाजिक, आर्थिक आणि राजकीय परिवर्तनाचे प्रभावी माध्यम आहे. व्यक्तीची सर्जनशीलता, तिचा विकास आणि राष्ट्राची उत्पादकता वाढविण्याचे साधन आणि माध्यम म्हणून शिक्षणाकडे पाहिले पाहिजे. शिक्षणाचा सांधा उत्पादकतेशी जोडणे आवश्यक आहे. जेणे करून श्रमश्रेष्ठत्वाच्या मूल्यांची निर्मिती होईल. म्हणजेच श्रमप्रतिष्ठेला देखील शिक्षणामुळे महत्त्व प्राप्त झाले पाहिजे.

ज्या शिक्षणातून ज्ञानशक्ती, संस्कारक्षमता आणि कार्यप्रवणता प्राप्त होते तेच खरे शिक्षण होय. अशा प्रकारचे शिक्षणच माणसाला बंधमुक्त करू शकते आणि प्रगतीच्या वाटा त्याच्या पायाखाली आणू शकते. पण अशा शिक्षणाची संधी दूर्बल समाजघटकांतील लोकांना मिळत नाही. याविषयीची चिंता डॉ. जनार्दन वाघमारे व्यक्त करतात. ते मिळावे असे वाटते, पण मिळत नाही हे देखील तितकेच सत्य आहे. आजच्या शैक्षणिक परिस्थितीबद्दलही डॉ. जनार्दन वाघमारे यांनी चर्चा केलेली आहे. आजची शैक्षणिक परिस्थिती फार सोचनीय आहे. शिक्षणाला धंदेवाईक स्वरूप प्राप्त झालेले आहे. शासनही याला थोडयाफार प्रमाणात जबाबदार असल्याचे सांगतात. शिक्षणात भ्रष्टाचाराने मोठया प्रमाणात शिरकाव केला आहे. अध्यापनकार्य व्यवस्थित नाही. विद्यार्थी शिक्षकापासून दूर गेला आहे. समाज याबाबतीत उदासीन आहे. तो हताशही झालेला दिसतो. हे चित्र एकंदर देशातच दिसते.

शिक्षणक्षेत्रात फार मोठे प्रदूषण निर्माण झालेले आहे. शिक्षण क्षेत्रात आज नको त्या गोष्टी शिरलेल्या आहेत. शिक्षण संस्था या पैसे मिळविण्यासाठी काढल्या जातात, असा समज आता सर्वत्र पसरलेला आहे. शिक्षण क्षेत्राने आपली विश्वासार्हता गमावलेली दिसते, ही गोष्ट चिंताजनक आहे. कुठलीही शिक्षणपद्धती परिपूर्ण आणि निर्दोष असू शकत नाही. ती आपण जिद्दीने राबविली तर आपल्या पदरात काहीतरी पडू शकते. एखादी निर्दोष शिक्षणपद्धती दोषपूर्ण वातावरणात राबविली तर तिची फलनिष्पत्ती फारशी हाती पडत नाही, हे लक्षात घेऊनच अनेक शैक्षणिक प्रश्नांना तोंड देणे आवश्यक आहे. शिवाय आजची शिक्षणपद्धती कालबाहय झालेली आहे. अभ्यासक्रम गरजांवर आधारलेले नाहीत. शिक्षक हा आजच्या शिक्षण पद्धतीतील सर्वात अधिक कच्चा दुवा आहे. आजची शिक्षण पद्धती शारीरिक श्रमाची उपेक्षा करते. शारीरिक श्रम करणाऱ्यांचा उपहास करते. ती तरूणांमध्ये श्रमप्रतिष्ठा निर्माण करीत नाही. गरीब विद्यार्थ्यांना चांगले शिक्षण मिळत नाही. समान संधी व समान शिक्षण सर्वांना मिळायला हवे. किमान प्राथमिक शिक्षणात तरी जाणीवपूर्वक समानता आणायला हवी. शिक्षणात प्रचंड विषमता आहे. शिक्षणाविषयी समाजात उदासिनता आहे. शिक्षणाला बाजारू स्वरूप प्राप्त झालेले आहे. त्यात भ्रष्ट्राचार शिरलेला आहे.

तेव्हा ही परिस्थिती बदलणे आवश्यक वाटते. परिस्थिती बदलू शकते, पण त्यासाठी प्रयत्नांची गरज आहे. ही परिस्थिती बदलण्यासाठी डॉ. वाघमारे यांनी काही उपायदेखील सुचविलेले आहेत. त्या उपयांची अंमलबजावणी केली गेली तर परिस्थिती निश्चितच बदलू शकते, असा विश्वासही डॉ. वाघमारे यांनी व्यक्त केला आहे. त्यासाठी प्रयत्नांची व साहसाची गरज आहे. अशा पद्धतीचे साहस आणि प्रयत्न डॉ. वाघमारे सरांनी शिक्षणक्षेत्रात काम करीत असताना केलेले आहे. आजचे शैक्षणिक वातावरण बदलण्यासाठी शिक्षकांची निवड गुणवत्तेवर झाली पाहिजे. त्यात जातपात, नातीगोती, वशिला या गोष्टी पाहू नयेत. विद्यार्थ्यांमध्ये शिस्त निर्माण केली गेली पाहिजे. आजच्या पिढीला उपयुक्त व प्रेरणादायी ठरेल असेच शिक्षण हवे. परीक्षेत होणाऱ्या कॉपीला प्रतिबंध करण्यासाठी कठोर उपाययोजना हवी. विनाअनुदानित शाळा, महाविद्यालये काढता कामा नये. शैक्षणिक दृष्टी असणाऱ्या लोकांनाच संस्था काढायची परवानगी असावी. राजकीय हेतू बाळगून संस्था सुरू करण्यास, चालविण्यास परवानगी देऊ नये. शिक्षण चांगले मिळते का? हे पाहण्यासाठी नागरिक व पालकांमध्ये जागृती हवी. शिक्षण क्षेत्रात काम करणाऱ्यांनी मूल्यांची चाड ठेऊन प्रामाणिकपणे काम केले तर आशादायक वातावरण निर्माण होईल. शिक्षक हा कोणत्याही शिक्षणप्रणालीचा कणा असतो. सर्व दोष शिक्षकालाच देऊन चालणार नाही.

त्यासाठी शिक्षकाचे अध्यापन हे नियमित आणि प्रभावीपणे असले पाहिजे. महाविद्यालयामध्ये काम करणाऱ्या शिक्षकांची गुणवत्ता वाढविल्याशिवाय विद्यार्थ्यांची गुणवत्ता आपल्याला वाढविता येणार नाही. प्राध्यापकांच्या सेवांतर्गत प्रशिक्षणावर भर देणे आवश्यक आहे. त्यांनी अध्यापनाची कौशल्ये आत्मसात करणे

आवश्यक आहे. त्यांनी अध्यापनामध्ये शैक्षणिक तंत्रज्ञानाचा उपयोग करणे आवश्यक आहे. प्राध्यापकांच्या अभ्यासक्रमाची उपक्रमशिलता वाढली तर शिक्षण हे उपक्रमशील बनेल. सध्या असलेले अभ्यासक्रम बदलावे लागतील. २०१९ नंतरच्या अभ्यासक्रमामध्ये झालेल्या बदलात नाविन्यता संभवत आहे. गरजांवर आधारलेले अभ्यासक्रम मोठया प्रमाणात तयार करणे आवश्यक आहे. त्या अभ्यासक्रमाची पातळी वाढविणे आवश्यक आहे. केवळ शैक्षणिक अभ्यासक्रम पूर्णत: उपयोगी ठरणार नाहीत आणि म्हणून त्यांना व्यावहारिक ज्ञानाची जोड देणे आवश्यक आहे. शिक्षण पद्धतीत देखील खूप सुधारणा कराव्या लागतील. परीक्षा पद्धतीने आज विश्वासार्हता गमावलेली आहे. परंतु विद्यार्थ्यांच्या पदरात काय पडते, हे आजमविण्यासाठी परीक्षा घेणे आवश्यक आहे. परीक्षेमध्ये खूप मोठया प्रमाणात गैरप्रकार घडत असलेले आपण पाहतो. गैरमार्गाने पास होणे यात काहीच गैर नाही, असा विद्यार्थ्यांचा समज झालेला आहे. शिक्षक, प्राध्यापकांकडूनही या गोष्टींना नकळतपणे प्रोत्साहन मिळताना दिसते. या अनिष्ट गोष्टी टाळाव्या लागतील. एकंदरी शिक्षणाच्या सर्वच अंगांना स्पर्श करणारी सुधारणा हवी.

शिक्षण हे समाजपरिवर्तनाचे माध्यम आहे. या माध्यम मार्गावरून जाताना संस्था प्रमुख, प्राचार्य, प्राध्यापक, विद्यार्थी आणि पालक यांनी आपल्या भूमिका पार पाडल्या पाहिजेत. चांगले व दर्जेदार शिक्षण हे सर्वांसमोरचे उद्दिष्ट असले पाहिजे. जसे संस्था प्रमुखांना शिक्षणातील पावित्र्य जपले पाहिजे, प्राचार्यांचे प्रशासन हे महाविद्यालयाची गतिमानता वाढविणारे असावे. प्राचार्य हा शिक्षण प्रक्रियेतील एक प्रमुख घटक आहे. त्यांच्यावरच प्राध्यापकांच्या एकंदर कामाचे स्वरूप अवलंबून असते. विद्यार्थ्यांना प्रेरणा देणे आणि प्राध्यापकांमध्ये विश्वासार्हता निर्माण करणे हे प्राचार्यांच्या प्रशासनाचे प्रमुख उद्दिष्टे असले पाहिजे. पालकांनीही आपल्या पाल्यांकडे जाणिवपूर्वक लक्ष दिले पाहिजे. हे चारही घटक शिक्षण प्रक्रियेमध्ये गतिमान झाले तर शिक्षणाचा दर्जा वाढण्यास मदत होईल. असे दर्जेदार शिक्षण हे समाजपरिवर्तनाचे माध्यम बनू शकेल, असा विश्वास डॉ. जनार्दन वाघमारे यांनी व्यक्त केलेला आहे.[२]

डॉ. जनार्दन वाघमारे यांनी प्राथमिक शिक्षणापासून ते उच्च शिक्षणापर्यंतचा विचार मांडलेला आहे. एक प्रकारे त्यांच्या मांडणीतून शासनाविषयी नाराजीचा सूर व्यक्त होताना दिसतो. प्राथमिक शिक्षणाकडे म्हणावे तेवढे लक्ष दिले गेले नाही. प्राथमिक शिक्षण हे सर्वांना मोफत व सक्तीचे केले पाहिजे. प्राथमिक शिक्षणाची जबाबदारी शासनाची आहे. पण शासन म्हणावे तेवढे लक्ष या गोष्टींकडे देत नाही. उच्च शिक्षणाकडे ते अधिक लक्ष देते. 'आधी कळस मग पाया' अशी काहीशी अवस्था आपल्या शिक्षण पद्धतीची झालेली आहे. आपल्या शिक्षण पद्धतीचा पिरॅमिड हा उलटा दिसतो आहे.[३]

उच्च शिक्षणावरील खर्च अनेक पटींनी वाढत आहे. त्याचा विपरित परिणाम प्राथमिक शिक्षणावर झाला आहे. प्राथमिक शिक्षणावरील खर्च उलट कमी होत आहे. मुळात प्राथमिक शिक्षणाची जबाबदारी संविधानानेच शासनावर टाकलेली आहे. पीएच.डी. चेंबरच्या सर्वेक्षणात काही माहिती उजेडात आलेली आहे. गेल्या दोन दशकात विविध राज्यांद्वारे शिक्षण क्षेत्रावर केल्या जाणाऱ्या खर्चात बरीच घट झालेली आहे. सन १९९५–१९९६ मध्ये विविध राज्यांद्वारे एकूण खर्चाच्या २० % निधी शिक्षण क्षेत्रावर खर्च केला गेला होता. सन २००७–२००८ मध्ये हा आकडा कमी होऊन १८ टक्क्यांवर आला आहे. चिंताजनक बाब म्हणजे विविध राज्यांमध्ये शिक्षणावर होत असलेल्या खर्चाची तफावत वाढत आहे. ही बाब शिक्षण क्षेत्रातील आंतरराज्यीय असंतुलन दाखविणारी आहे. सन २००५–२००६ मध्ये उत्तर प्रदेश सरकारने शिक्षणावर प्रतिव्यक्ती ४८३ रूपये खर्च केले होते. तर बिहार राज्याने ४८७ रूपये, महाराष्ट्र व हिमाचल प्रदेशने अनुक्रमे १००० व १७७७ रूपये खर्च केले होते. पीएच.डी. चेंबरच्या अभ्यासात म्हटल्याप्रमाणे कमी खर्च करणाऱ्या व आर्थिक खर्च करणाऱ्या राज्यातील तफावत ही ४ % होती. यात सतत वाढ होत आहे. शिक्षण क्षेत्रातील खर्चात घट होत असल्याचा सर्वाधिक तोटा म्हणजे यामुळे प्राथमिक व माध्यमिक शिक्षणाचा स्तर घसरत चालला आहे. देशातील ग्रामीण भागात आजही सरकारी शाळा नाहीत. शाळा असतील तर पुरेशा वर्ग खोल्या नाहीत. एवढेच नव्हे तर प्रशिक्षित व योग्य शिक्षकवर्ग नाहीत. शहरी भागातील उच्च, मध्यम वर्गीयांना खासगी शाळांचा पर्याय उपलब्ध असला तरी ग्रामीण भागातील गरिबांना यामुळे शिक्षणापासून वंचित राहावे लागत आहे.

'प्रारंभी तामिळनाडू, कर्नाटक व केरळ सारख्या राज्यांनी शिक्षण क्षेत्रावर अधिक भर दिला होता. मात्र अलिकडे त्यांचेही लक्ष इतर क्षेत्रांकडे वळाल्याचे चित्र आहे. देशात सर्वाधिक साक्षरता दर असलेल्या केरळमध्ये शिक्षण क्षेत्रातील एकूण गुंतवणुकीत घट दिसून आली आहे.'[२] प्राथमिक शिक्षणाच्या स्तरावरील गळतीचे प्रमाणही प्रचंड आहे. निरक्षर लोकांची संख्याही वाढतच आहे. आजही देशात ६० टक्के लोक निरक्षर आहेत. दारिद्रेषेखालील

जीवन जगणाऱ्या लोकांचे प्रमाण जवळपास तेवढेच आहे. तेव्हा प्राथमिक शिक्षणाचे सार्वत्रिकीकरण हाच त्यावर उपाय आहे. प्रौढ शिक्षणाचा कार्यक्रमही तेवढयाच चिकाटीने व सातत्याने राबविला गेला पाहिजे.

दुर्बल समाजघटकातील विद्यार्थी जेव्हा माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षणाच्या पातळीवर येतात तेव्हा त्यांची व्यावसायिक कौशल्ये प्राप्त करण्याची इच्छा असते. पण व्यावसायिक शिक्षणाचे प्रमाणच आपण वाढविले नाही. शिक्षण क्षेत्रात नियोजनाचा अभाव असल्यामुळे या गोष्टींकडे दुर्लक्ष झाले आहे. नियोजन असेल तर आहे त्या साधन संपत्तीचा उपयोग प्रभावीपणे आपण करू शकतो. उलट पांढरपेशी मनोवृत्ती निर्माण करणाऱ्या शिक्षणावर आपण अधिक पैसा खर्च करीत गेला. सध्याची शिक्षण पद्धती विद्यार्थ्यांना आपल्या परिसरापासून पूर्णतः विलग करते. पांढरपेशी मनोवृत्ती वाढीस लागते. धड ती हाताला कामही देत नाहीत आणि भीकही मागू देत नाही आणि म्हणूनच माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षणामध्ये व्यावसायिकीकरणाचे प्रमाण वाढविले पाहिजे. प्राथमिक शिक्षणाच्या स्तरावर किमान दोन व्यावसायिक कौशल्ये प्रत्येक विद्यार्थ्याला दिली पाहिजेत. औपचारिक शिक्षण असो की अनौपचारिक असो, त्यात व्यावसायिक कौशल्यावर भर देणे ही काळाची गरज आहे. एकीकडे प्राथमिक शिक्षणाचे सार्वत्रिकीकरण करीत असतानाच दुसरीकडे माध्यमिक आणि उच्च माध्यमिक शिक्षणाचे बऱ्याच प्रमाणात व्यावसायिकीकरण केले पाहिजे. आज महाविद्यालयात जे शिक्षण मिळते त्याचा भर केवळ कोरडया पांडित्यावर आहे. केवळ पांडित्य समाजाला उत्पादक आणि सृजनशील बनवू शकत नाही. ते निर्माण करते केवळ उच्चभ्रूपणा. म्हणूनच डॉ. जनार्दन वाघमारे म्हणतात, ‘‘पांडित्य केवळ पांढरपेशी प्रवृत्तींना जन्म देते.’’[५]

आपण संबंध देशामध्ये १०+०२ +०३ हा शैक्षणिक आकृतीबंध स्वीकारला आहे. त्यातील +०२ हा टप्पा अतिशय महत्त्वचा आहे. उच्च माध्यमिक शिक्षणाचा हा टप्पा आहे. खरे तर या टप्प्यावर कम्युनिटी कॉलेजांची निर्मिती केली पाहिजे. त्या त्या परिसरातील, विभागातील आर्थिक, सामाजिक व सांस्कृतिक गरजा आणि विकास विषयक समस्या लक्षात घेऊन विविध अभ्यासक्रम उपलब्ध केले पाहिजेत. सामान्य शिक्षणाच्या प्रभावाबरोबर तांत्रिक व व्यावसायिक शिक्षणाचा प्रवाह सुद्धा निर्माण केला पाहिजे. परिसराशी शिक्षणाचा सांधा जोडण्याची आवश्यकता आपल्या आता लक्षात आलेली आहे. ग्रामीण भागातील कम्युनिटी कॉलेजेस किंवा समाज विकास महाविद्यालये ग्रामीण विभागाच्या विकासासाठी आवश्यक असणाऱ्या अभ्यासक्रमांवर अर्थातच अधिक जोर देतील. शहरी विभागातील कम्युनिटी कॉलेजेस शहरी जीवनाच्या गरजा लक्षात घेऊन अभ्यासक्रमांची पुनर्रचना करतील. आदिवासी विभागात वेगवेगळया अभ्यासक्रमांची आवश्यकता असेल, अशा शैक्षणिक उपक्रमांची व संस्थांची आपल्याला गरज आहे. त्याशिवाय त्या त्या विभागातील विकासाला गती प्राप्त होणार नाही. नव्या शैक्षणिक धोरणाला आधारित जो कृती कार्यक्रम तयार करण्यात आला आहे, त्याच उच्च शिक्षणाच्या इतर उद्‌दिष्टांबरोबर गती क्षमता हे एक उद्‌दिष्ट असावे, असे म्हटले आहे. ग्रामीण व शहरी विभागातील असमतोल दूर करून समतोल विकासाला चालना मिळाली तर त्यांच्यामध्ये अपेक्षित गतिमानता निर्माण होऊ शकेल. सध्या ग्रामीण जीवनात एक प्रकारची उदासिनता दिसून येते. खेडी ओस पडण्याच्या मार्गावर आहेत.

शिक्षण क्षेत्रात काम करीत असताना डॉ. जनार्दन वाघमारे यांनी अनेक प्रयोग केलेले आहेत. डॉ. वाघमारे हे बोलके सुधारक नाहीत तर ते कर्ते सुधारक आहेत. ‘आधी केले मग सांगितले’ या उक्तीप्रमाणे जे स्वप्न त्यांनी पाहिले ते वास्तवात उतरविण्यासाठी प्रयत्न केले. आपल्या भूमिकेशी ते ठाम राहिले. प्रसंगी त्यांना याची किंमत देखील मोजावी लागली. म्हणूनच डॉ. नागोराव कुंभार त्यांच्या कार्याची दखल घेताना म्हणतात, ‘‘वैचारिक क्षेत्रात काम करणाऱ्यांचे स्थूलमानाने दोन प्रकार करता येऊ शकतात. एक प्रकार अकादमीक स्वरूपाचा, विशुद्ध ज्ञानाच्या क्षेत्रात मूलभूत संशोधन करून त्या ज्ञानशाखेस समृद्ध करणाऱ्यांचा असतो. दुसरा प्रकार हा विचार क्षेत्रात सतत क्रियाशील राहून समाजमनात ते विचार रूजविणाऱ्यांचा असतो. महाराष्ट्रात या दोन्ही विचारवंतांची प्रदीर्घ अशी परंपरा आहे. डॉ. जनार्दन वाघमारे हे दुसऱ्या प्रकारातील विचारवंत आहेत.’’[६] म. फुले, छ. शाहू महाराज, सयाजीराव गायकवाड, महर्षी विठ्ठल रामजी शिंदे, महर्षी कर्वे, कर्मवीर भाऊराव पाटील, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या विचारकार्याने डॉ. जनार्दन वाघमारे प्रभावित झालेले आहेत. लातूरच्या राजर्षी शाहू महाविद्यालयाच्या प्राचार्यपदी रूजू झाल्यानंतर त्यांनी दीन, दलित व वंचित घटकातील विद्यार्थ्यांसाठी अनेक योजना राबविल्या. ‘कमवा आणि शिका’ ही योजना त्याकाळी आपल्या महाविद्यालयात राबवून गोरगरिब विद्यार्थ्यांना त्याचा शिक्षणासाठी फायदा करून दिला. मुलींसाठी स्वतंत्र सोयी सुविधा उपलब्ध करून दिल्या. जे विद्यार्थी अभ्यासात मागे आहेत, त्यांच्यासाठी वेगळया तासांचे वेळापत्रक तयार केले. अशा प्रयत्नांतूनच ‘लातूर पॅटर्न’ तयार झाला. असे अनेक प्रयोग प्राचार्य पदावर असताना डॉ. वाघमारे सरांनी केलेले आहेत. पुढे स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेडचे कुलगुरू झाल्यानंतर देखील डॉ. वाघमारे सरांनी शिक्षणात वेगवेगळे प्रयोग करण्याचा प्रयत्न केला.

सर्वप्रथम त्यांनी विद्यापीठात 'संकुल पद्धती'चा अवलंब केला. 'संकुल पद्धती' म्हणजे त्या त्या संकुलाखाली त्या त्या विद्याशाखेत अंतर्भूत असणाऱ्या विषयांच्या अभ्यासक्रमांची सोय असेल तर अंतर्विद्याशाखीय अभ्यासक्रमांना आणि संशोधनाला चालना मिळते. त्या त्या विषयाचे स्वत:चे वेगळेपण सांभाळून देखील त्या त्या विषयांना इतर विषयाशी अनुबंध जोडता येतो. एका विषयातील संकल्पना या दुसऱ्या विषयाच्या अभ्यासक्रमामध्ये वापरता येऊ शकतात. उदा. साहित्याचा अभ्यास सामाजशास्त्रीय दृष्टिकोनातून एखाद्या विषयाचा अभ्यास केला तर त्या विषयाला व त्याच्या अभ्यासाला विविध परिमाणे प्राप्त होतील. त्याची खोली वाढेल. प्रगल्भता वाढेल. त्याला आशय समृद्धी प्राप्त होईल. विविध भाषांतील साहित्याचाचा तौलनिक अभ्यास केला तर त्या त्या भाषिक समाजाच्या सांस्कृतिक जीवनाचे अंतदर्शन होईल. अशी संकुलन पद्धतीमागील भूमिका आहे. 'प्रकल्पकार्य' ही देखील अभिनव योजना आहे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांची आकलन शक्ती आणि अभिव्यक्ती क्षमता वाढविण्यास मदत होते. 'प्रकल्पकार्य' हा अभ्यासक्रमातील एक अनिवार्य घटक मानून विद्यार्थ्यांना त्यातही उत्तीर्ण होणे बंधनकारक केले पाहिजे. असे केल्यामुळे विद्यार्थी भविष्यात विविध क्षेत्रांमध्ये यशस्वीपणे काम करू शकतील. असा विश्वास डॉ. वाघमारे सर व्यक्त करतात. अश विद्यार्थ्यांना पद्व्युत्तर परीक्षेत वरची श्रेणी (बी.) मिळविणे अजिबात अवघड जाणार नाही. ज्यांना प्राध्यपकाचा पेशा स्वीकारायचा आहे, त्यांना नेट/सेट परीक्षा उत्तीर्ण होणे फारसे अवघड जाणार नाही. प्रकल्प कार्याच्या प्रक्रियेतून जाणाऱ्या विद्यार्थ्यांना विविध स्पर्धा परीक्षांमध्ये यश मिळविणे कठीण जाणार नाही. अशी ही 'प्रकल्प कार्यामागची' कल्पना आहे.

सारांश:

डॉ. जनार्दन वाघमारे यांच्या शिक्षणविषयक विचारातून काही गोष्टी स्पष्ट होतात. त्यांचा भर हा प्राथमिक शिक्षणाचे सार्वत्रिकीकरण झाले पाहिजे. ही गोष्ट जर संविधानानेच सांगितली असेल तर त्याची अंमलबजावणी केली पाहिजे. त्यामुळे येथील दीन, दलित व स्त्री शिक्षणाचा प्रश्न सुटेल. या गोष्टीवर ते अधिक प्रकाश टाकतात. माध्यमिक व उच्च माध्यमिक पातळीवर व्यावसायिक शिक्षण दिले पाहिजे. जेणे करून त्यांचा व्यक्तिमत्त्व विकास, सामाजिक विकास व आर्थिक विकास होण्यास मदत होईल. उच्च शिक्षण क्षेत्रात कृती कार्यक्रम आणि गतिमान क्षमता या उद्दिष्टांना समोर ठेऊन आराखडा तयार केला पाहिजे. त्याचबरोबर विद्यापीठीय पातळीवर संकुल पद्धती, प्रकल्पकार्य या अभिनव पद्धतींचा अवलंब करायला हवा, असे त्यांना वाटते. शिक्षण क्षेत्रातील एक तज्ज्ञ व्यक्ती म्हणून डॉ. जनार्दन वाघमारे यांना अमेरिका व इंग्लंडच्या आणि नंतर कुलगुरू झाल्यावर कॅनडा या देशाच्या दौऱ्यावर जाण्याची संधी मिळते. या अभ्यासदौऱ्यात एकूणच पाश्चत्यांची शिक्षण पद्धती, त्यांचा शिक्षणविषयक विचार, शिक्षणाकडे त्यांचा पाहण्याचा दृष्टिकोन आदी गोष्टी भावतात. याविषयाचे सविस्तर वर्णन त्यांच्या 'ज्ञान—विज्ञानाच्या देशात' या प्रवासवर्णपर पुस्तकात केल्याचे दिसून येते.

बीजशब्द:
Deschooling Society, Reschooling Society, समाजपरिर्वन, समाजिक, आर्थिक, समता, विषमता, अमानुषता, नीतीधैर्य, दीन, दलित, वंचित, भेदभाव, मागासवर्गीय, श्रमश्रेष्ठत्व, श्रमप्रतिष्ठा, अध्यापनकार्य, भ्रष्ट्राचार, शैक्षणिक दृष्टी, उपक्रमशिलता, संस्था प्रमुख, प्राचार्य, प्राध्यापक, विद्यार्थी, पालक, विश्वासार्हता, आधी कळस मग पाया, पिरॅमिड, चिंताजनक बाब, दारिद्रेषा, कम्युनिटी कॉलेजेस, आधी केले मग सांगितले, कमवा आणि शिका, लातूर पॅटर्न, संकुल पद्धती, अंतर्विद्याशाखीय अभ्यासक्रम, प्रकल्पकार्य.

संदर्भग्रंथ:

१. डॉ. जनार्दन वाघमारे, 'शिक्षण: समाजपरिर्वन आणि राष्ट्रीय विकास', केशव गोरे स्मारक ट्रस्ट, मुंबई—०४, ऑक्टो. १९८४, पृ. ४०.
२. डॉ. जनार्दन वाघमारे, 'आजचे शिक्षण स्वप्न आणि वास्तव', सुरेश एजन्सी, पुणे, २६ जानेवारी १९९३.
३. डॉ. जनार्दन वाघमारे, 'प्राथमिक शिक्षण: वाटचाल आणि यशापयश, आव्हान आणि भवितव्य', मुंबई विद्यापीठ, मुंबई, ०१ मे १९९२.
४. दै. लोकसत्ता, ०६ ऑक्टोबर २००९, पुणे, पान नं. ०९.
५. डॉ. जनार्दन वाघमारे, 'शिक्षण: समाज परिवर्तन आणि राष्ट्रीय विकास', केशव गोरे स्मारक ट्रस्ट, मुंबई—०४, ऑक्टो. १९८४, पृ. ४६.
६. डॉ. नागोराव कुंभार, 'प्रस्तावना, शिक्षणतज्ज्ञ डॉ. जनार्दन वाघमारे' मूळ लेखक प्रा. नंदकुमार बालुरे, निर्मल प्रकाशन, नांदेड, प्र. आ. जाने. २०००, पृ. ०९.

❖❖❖

मानवी स्त्री आणि गर्भावस्था

प्रा. रमेश नानजी गावित

(सहा. प्राध्यापक), सामाजिक कार्य महाविद्यालय,

डॉ. बा. आं. म. वि., औरंगाबाद, महाराष्ट्र

ई-मेल - mr.rngavit@gmail.com 91-9421950826

सारांश:

स्त्री प्रजननसंस्थेमध्ये असणारे सर्व अवयव उदर पोकळीतच असतात. त्यांमध्ये अंडाशयाची एक जोडी, अंडनलिकेची एक जोडी, एक गर्भाशय आणि एक योनी यांचा समावेश होतो. याव्यतिरिक्त बार्थोलीन्स ग्रंथीची एक जोडी असते. साधारणतः प्रत्येक महिन्याला एक अंडपेशी आळी-पाळीने एका एका अंडाशयातून उदरपोकळीमध्ये सोडली जाते. हि अंडपेशी अंडनलिकेमध्ये प्रवेश करते. अंडनलिकेच्या आतील पृष्ठभागावर रोमक असतात. हे रोमक अंडपेशीला गर्भाशयाकडे ढकलतात. शुक्राणू व अंडपेशी एकत्र येऊन युग्मनज तयार होते या प्रक्रियेस फलन म्हणतात.अंडनलिकेमध्ये फलनानंतर तयार झालेल्या युग्मनजापासून भ्रूण तयार होतो. यादरम्यान त्याचे मार्गक्रमण गर्भाशयाच्या दिशेने होत असते. गर्भाशयामध्ये पोहोचल्यानंतर तेथेच त्याचे रोपण होऊन पुढील वाढ व विकास होतो. फलन झाल्यापासून पुढे साधारणतः नऊ महिन्यांच्या कालावधीमध्ये भ्रूणाची पूर्ण वाढ होते. गर्भ आणि गर्भवती स्त्री या दोन्हींच्या आरोग्यासाठी गर्भावस्था योग्य पद्धतीने हाताळणे गरजेचे असते.

बीजशब्द : मानवी स्त्री, प्रजनन, गर्भावस्था

प्रस्तावना :

आई बनणं हा प्रत्येक स्त्री साठी खूपच सुंदर आणि सुखद अनुभव असतो, आणि प्रत्येक स्त्री ची आई बनण्याची इच्छा असते. कुठल्याही स्त्रीला ती गरोदर आहे हे समजताच ती आनंदात फुलूनजाते. आपल्या शरीरात एक जीव वाढतो आहे. या गोष्टीवर प्रथम तिचा विश्वासच बसत नाही आणि मुलाला जन्म देणारी हि पहिली वहिली स्त्री जणू आपणच आहोत. असे क्षणभर वाटण्याएवढा विशेष आनंद तिला होत असतो. आपल्या होणाऱ्या बाळाविषयी ती अनेक स्वप्न बघते, आणि त्या स्वप्नात ती रंगून जाते.निसर्गाने स्त्रीस आई बनण्यासाठी प्रजननसंस्थारुपी अवयव बहाल केलेले आहेत.

संशोधनाची उद्दिष्ट्ये :

1) मानवी स्त्री प्रजनन/पुनरुत्पादन संस्था समजून घेणे

2) मानवातील गर्भावस्था समजून घेणे

संशोधनाची गृहीतके :

1) निसर्गाने मानवी स्त्रीस पुनरुत्पादनासाठी परिपूर्ण अवयव दिलेले आहेत

2) गर्भवती स्त्रीस आहार, कामे व विश्रांती,व्यायाम, तपासणी आणि निदानयाबाबतीत काळजी घ्यावी लागते

संशोधन पद्धती :

या शोध लेखात आवश्यकतेनुसार ग्रंथालय,संदर्भ साहित्य,अनुभवाच्या आधारे विश्लेषण पद्धतींचा वापर करण्यात आला आहे.

संशोधनाचे महत्व :

1) प्रस्तुतशोध शोधनिबंधाच्या माध्यमातून मानवी स्त्री प्रजनन/पुनरुत्पादन संस्थाआणि गर्भावस्थासमजून घेण्यास मदत झाली.

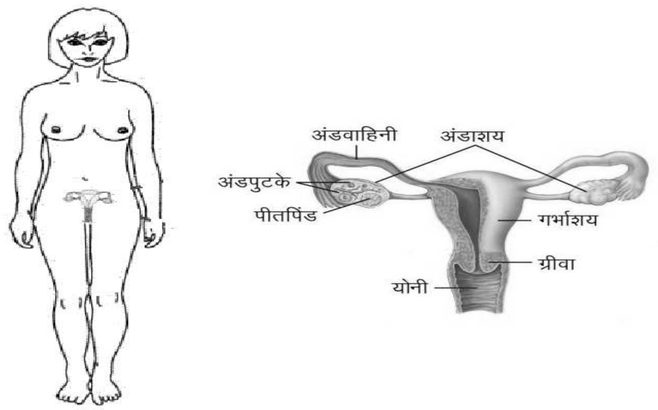
2) या शोधनिबंधातून गर्भावस्थेतील तक्रारी व घ्यावयाची काळजी समजून येतात.

मानवी स्त्री प्रजनन/पुनरुत्पादन संस्था :

स्त्री-प्रजनन संस्थेत अंडाशय, अंडवाहिनी, गर्भाशय, योनी आणि स्तन ही इंद्रिये असतात.

1) अंडाशय :

स्त्रीच्या उदरगुहेत (ओटीपोटात) उजव्या आणि डाव्या बाजूला प्रत्येकी एक अशी दोन अंडाशये असतात. अंडाशयात अंडपुटके तयार होतात. जन्मल्यानंतर स्त्री अर्भकाच्या अंडाशयात 10 -20 लाख अंडपुटके असतात. स्त्रीच्या जन्मानंतर नवीन अंडपुटके तयार होत नाहीत. एवढेच नाही तर, प्रत्येक महिन्याला अंडपुटकांचा ऱ्हास होऊन त्यांच्या संख्येत घट होत असते. पहिले ऋतुचक्र म्हणजे मासिक पाळी सुरू होईपर्यंत अंडाशयात 3 – 4 लाख अंडपुटके शिल्लक राहतात. या अंडपुटकांचा दर महिन्याला 100 या दराने ऱ्हास होत असतो. राहिलेल्या अंडपुटकांपैकी दर



मानवी स्त्री प्रजनन/पुनरुत्पादन संस्था

महिन्याला 20 अंडपुटके वाढतात आणि त्यांपैकी केवळ एकाच अंडपुटकापासून अंडपेशी तयार होते. स्त्रीच्या 30 - 35 वर्षांच्या प्रजननकाळात म्हणजे पौगंडावस्था ते रजोनिवृत्तीच्या 10 - 45 वर्षे वयाच्या कालावधीत साधारणपणे 400 अंडपेशी फलनासाठी उपलब्ध होतात.

अंडाशयात इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरोन ही स्त्री-संप्रेरके निर्माण होतात. स्त्रियांची शारीरिक लक्षणे व प्रजनन यांसाठी इस्ट्रोजेन आवश्यक असते. इस्ट्रोजेनाच्या प्रभावामुळे स्त्रियांमध्ये स्तनांची वाढ, गर्भाशयाची वाढ तसेच गर्भाशय-अंत:स्तराची वाढ, ऋतुचक्राचे नियमन इ. कार्ये घडून येतात. जेव्हा अंडपुटके संपतात, तेव्हा अंडाशयाद्वारे इस्ट्रोजेननिर्मिती थांबते आणि रजोनिवृत्ती अवस्था येते. प्रोजेस्टेरोनाच्या प्रभावामुळे दर महिन्याला गर्भाशय-अंत:स्तरामध्ये होणारे बदल नियंत्रित केले जातात.

अंडवाहिनी :

अंडाशयांच्या खाली दोन अंडवाहिन्या असतात.प्रत्येक अंडवाहिनी गर्भाशयात उघडते. तिचा अंडाशयाजवळील भाग नरसाळ्यासारखा असून कडा झालरयुक्त असतात. झालरीच्या आतील बाजूस पक्ष्माभिका असतात. या वाहिनीच्या भित्तिका श्लेश्मयुक्त असून त्यावरही पक्ष्माभिका असतात. अंडाशयातून ऋतुचक्राच्या 14

व्या दिवशी एक अंडपेशी प्रथम उदरपोकळीत व नंतर अंडवाहिनीत येते. अंडवाहिनीमध्ये या काळात अंडपेशीचा संयोग शुक्रपेशीबरोबर झाल्यास अंडपेशीचे फलन होते. अन्यथा अंडपेशी अंडवाहिनीतून गर्भाशयाकडे वाहून नेली जाते. अफलित किंवा फलित अंडपेशी गर्भाशयाकडे वाहून नेणे, हे अंडवाहिनीचे कार्य असते.

2) गर्भाशय :

अंड्यांचे निषेचन (फलन) ज्यांच्या शरीराच्या आत होते अशा बहुतेक प्राण्यांत गर्भाशय तयार होतो. उदरगुहेच्या मध्यभागी (ओटीपोट) आणि मूत्राशय व मलाशय या दोन्हींच्या मध्ये गर्भाशय असते. गर्भाशयाच्या ऊर्ध्व भागास बुध्न, मध्यभागास गर्भाशय शरीर आणि योनिमार्गात उघडणाऱ्या मानेसारख्या भागास ग्रीवा म्हणतात.गर्भाशयाला एकूण तीन थर असतात. सर्वांत बाहेरचे आवरण पर्युदराचे (उदरातील इंद्रियांवरील पडद्यासारख्या आवरणाचे) बनलेले असते. मधले आवरण स्नायूंचे असून ते सर्वांत जाड असते. या आवरणाला रक्तवाहिन्या आणि तंत्रिका (मज्जा) यांचा भरपूर पुरवठा असतो. गर्भाशयात गर्भधारणा झाली म्हणजे हे स्नायू हलके हलके लांबत जातात व गर्भाशय पोकळी त्यामुळे मोठी होत जातात. सगळ्यात आतले आवरण अंत:स्तराचे असून तो स्तर गर्भाशयाच्या आतल्या पृष्ठभागावर पसरलेले असतो. हा अंत:स्तर ग्रीवेच्या अंत:स्तराशी व योनिपोकळीतील अंत:स्तराशी अखंड असतो. गर्भाशयाचा अंत:स्तर हा श्लेष्मकलेचा (बुळबुळीत पातळ अस्तराचा) बनलेला असून अंडकोशिकेची (स्त्रीबीजांडाची) वाढ होत असताना या अंत:स्तराची जाडी वाढते आणि त्यात रक्तवाहिन्या व ग्रंथींची वाढ होत असते.फलनानंतर भ्रूणरोपण करणे, गर्भाच्या वाढीस मदत करणे, गर्भ सुरक्षित ठेवणे व प्रसूती ही गर्भाशयाची कार्ये आहेत.

अंडकोशिकेचे निषेचन न झाल्यास गर्भाशयाचा अंत:स्तर अपकर्षित होऊन (आकारमान पूर्ववत होऊन) रक्तासह विसर्जित केला जातो. या प्रकारालाच 'मासिक पाळी' असे म्हणतात. हे ऋतुचक 28 ते 30 दिवसांचे असते.

3) योनी :

गर्भाशयाच्या मुखापासून योनिरंध्रापर्यंत असलेल्या स्नायुमय नलिकेला योनी म्हणतात. बाल्यावस्थेत योनिरंध्रावर एक 'योनिच्छद' नावाचा श्लेष्मल व सच्छिद्र पातळ पडदा असतो. प्रथम समागम करताना योनिच्छद विदीर्ण होते. बऱ्याचदा शारीरिक हालचालींमुळे योनिच्छद फाटू शकतो. कौमार्याचा व योनिच्छद सुरक्षित असण्याचा काहीही संबंध नसतो.योनिरंध्राच्या वरच्या बाजूस मूत्रमार्ग छिद्र व त्यावर शिश्निका असते. शिश्निका ही पुरुषाच्या शिश्नाशी समजात असून उत्थानक्षम असते. योनीवाटे ऋतुचक्रातील मासिक स्राव बाहेर टाकला जातो. प्रसूतीच्या वेळी योनी जन्मनलिका म्हणून कार्य करते. अंत:स्तरातील पेशींमध्ये असलेल्या ग्लायकोजेनचे लॅक्टिक आम्लात रूपांतर झाल्याने योनिमार्गात सूक्ष्मजीवांची वाढ होत नाही. योनिरंध्राभोवती प्रघ्राणग्रंथी म्हणजे बार्थोलिन ग्रंथी असतात. या ग्रंथीद्वारे पाझरलेला स्राव समागमाच्या वेळी वंगणाचे कार्य करतो. समागम करताना योनी शिश्नास सामावून घेते आणि त्याद्वारे आलेले वीर्य साठवून ठेवते. योनिछिद्र, मूत्रमार्ग छिद्र व शिश्निका एका अरुंद पोकळीत असतात. या पोकळीच्या दोन्ही बाजूला त्वचेच्या घड्या असून त्या ओठांप्रमाणे दिसतात. या पोकळीच्या बाह्यभागाला भग किंवा विटप म्हणतात, तर पोकळीला प्रघ्राणकोटर म्हणतात.

4) स्तन :

स्त्रियांच्या वक्षभागावर स्तनांची जोडी असून त्यांच्या टोकाला स्तनाग्रे असतात. स्तनांमध्ये दुग्धकोश, दुग्धनलिका, मेदपेशी व स्नायूपेशी असतात. दुग्धकोश दुग्धपेशींनी बनलेले असतात. अनेक दुग्धनलिका सूक्ष्म छिद्रांनी स्तनाग्रात उघडतात. स्तनाग्राभोवती फिकट गुलाबी रंगाचे गोलाकार स्तनमंडल असते. स्तनमंडलात असंख्य स्नेहग्रंथी असतात. वयाच्या 12 - 14 वर्षापासून स्तनांची वाढ होते. प्रसूतीनंतर स्तनातून दूध पाझरते.

फलन:

अंडपेशी आणि शुक्रपेशी यांच्या मीलनाला 'फलन' म्हणतात. फलनामध्ये अंडपेशी आणि शुक्रपेशी यांचा संयोग होऊन युग्मनज पेशी तयार होते. याच युग्मनज पेशीला 'फलित अंड' म्हणतात. अंडपेशीच्या आत शुक्रपेशी आणि अंडपेशी यांची केंद्रके एकत्र येतात. याला 'जनुकीय फलन' म्हणतात. फलनानंतर फलित अंडपेशीतील गुणसूत्रांची संख्या द्विगुणित (2n) होते आणि भ्रूण लिंगनिश्चिती होते.

भ्रूणरोपण :

शुक्रपेशीचा अंडपेशीमध्ये प्रवेश झाल्यानंतर दोन्ही पेशींची केंद्रके एकत्र येतात. फलनानंतर क्रमाने होत गेलेल्या विदलनामुळे बहुपेशीय भ्रूण तयार होतो. फलनानंतर चौथ्या दिवशी तयार होणाऱ्या स्थायुरूप पेशीसमूहाला 'मूलपुंज' (मोऱ्युला) म्हणतात. चार ते पाच दिवसांनी मूलपुंजाचे रूपांतर पेशींच्या पोकळ गोलामध्ये म्हणजे कोरकपुटीमध्ये (ब्लास्टुला) होते. कोरकपुटी गर्भाशयामध्ये अल्पकाळ तरंगत राहते आणि त्यानंतर गर्भाशयाच्या अंत:स्तराला चिकटते. कोरकपुटी गर्भाशयाला चिकटण्याच्या प्रक्रियेला 'भ्रूणरोपण' म्हणतात. भ्रूणाच्या वाढीसाठी प्रोजेस्टेरोन आवश्यक असते. भ्रूणरोपणानंतर पीतपिंडाद्वारे अधिक प्रोजेस्टेरोन स्रवले जाते. मात्र भ्रूणरोपण झाले की पियुषिका ग्रंथीद्वारे पुटक उद्दीपक संप्रेरक स्रवणे थांबते. त्यामुळे अंडपेशी निर्मिती घडून येत नाही, गर्भाशयाचा अंत:स्तर टिकून राहतो आणि परिणामी मासिक पाळी थांबते. मासिक पाळी थांबणे हे गरोदरपणाचे मुख्य लक्षण आहे.

भ्रूणविकास :

गर्भाशयात कोरकपुटीचे रोपण झाल्यानंतर कोरकपुटीबाहेर आणखी एक पोषजनक पेशींचा थर तयार होतो. या पेशीथरापासून बोटांसारखी जरायू उद्वर्धने निघालेली असतात. ती गर्भाशय ऊतींनी आच्छादलेली असतात. त्यांच्यामार्फत गर्भाशयाच्या रक्तकोटरांकडून भ्रूणाचे पोषण होते. गर्भभित्तिकेपासून निघालेली उद्वर्धने, रक्तकोटरे व गर्भाशयाच्या ऊती यांच्यापासून बनलेल्या संयुक्त रचनेला 'अपरा' म्हणतात. भ्रूणाची वाढ झाल्यानंतर भ्रूण जेथे गर्भाशयाला चिकटलेला असतो तेथून नाळ तयार होते. या नाळेद्वारे भ्रूण अपरेला जोडला जातो. अपरेद्वारे स्रवलेल्या संप्रेरकांमुळे मातेच्या शरीरातील चयापचय नियंत्रित केला जातो. याच संप्रेरकांमुळे भ्रूण सुस्थितीत राखला जाऊन भ्रूणाची वाढ होते. भ्रूणरोपणानंतर कोरकपुटीच्या पेशींपासून बहिर्जननस्तर, मध्यजननस्तर व अंतर्जननस्तर असे तीन पेशीस्तर तयार होतात. या स्तरांपासून भविष्यातील अर्भकाच्या ऊती आणि इंद्रिये बनतात. भ्रूण 4 आठवड्यांचा झाल्यानंतर त्याच्या हृदयाचे कार्य सुरू होते. हृदयाचे ठोके स्टेथॉस्कोपमधून ऐकू येतात. सोनोग्राफीच्या साहाय्याने हृदयाचे ठोके प्रत्यक्ष पाहता येतात. 7 व्या आठवड्यात भ्रूणामध्ये प्रजनन इंद्रियांची वाढ होण्यास सुरुवात होते.8 वा आठवडा संपताच भ्रूणाची लांबी 30 मिमी.होते. 8 व्या आठवड्यापर्यंतच्या या अवस्थेला भ्रूण (एम्ब्रिओ) म्हणतात आणि त्यानंतर जन्म होईपर्यंत गर्भ (फीटस) ही संज्ञा वापरतात.

गर्भविकास :

सामान्यपणे 08 - 12 आठवड्याच्या कालावधीत गर्भाचे हात, पाय व बोटे इ. अवयव तयार होतात. 7 व्या आठवड्यात सुरू झालेली प्रजनन इंद्रियांची वाढ 12 आठवड्यापर्यंत पूर्ण होते.20 आठवड्यांनंतर गर्भाची हालचाल मातेला जाणवू लागते. 24 आठवड्यानंतर गर्भाच्या त्वचेवर केस येऊ लागतात. तसेच डोळ्यांच्या पापण्या व पापण्यांचे केस तयार होतात. गर्भावधीच्या 36 आठवड्यांनी किंवा नवव्या महिन्याच्या शेवटी गर्भाची वाढ पूर्ण होते. 37 आठवड्यानंतर केव्हांही प्रसूती होऊ शकते.37 आठवड्यांपेक्षा कमी कालावधीत जन्मलेली अर्भके अपुऱ्या दिवसांची समजली जातात. अशा अर्भकांची खास काळजी घ्यावी लागते.

गर्भावस्था (गर्भारपणा किंवा गरोदरपणा):

गर्भधारणा झाल्यानंतर प्रसूती होईपर्यंतच्या मधल्या काळाला गर्भावस्था (गर्भारपणा किंवागरोदरपणा) असे म्हणतात. मानवात ही कालमर्यादा एकूण २८० दिवसांची असते. गर्भधारणा होणे हे पूर्ण वाढ झालेल्या (वयात आलेल्या) स्त्रीच्या आयुष्यातील शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक अशा चौफेर दृष्टींनी एक अत्यंत महत्त्वाचे स्थित्यंतर आहे. ऋतुप्राप्ती होणे आणि त्यानंतर नियमित मासिक पाळी येणे हे स्त्रीच्या पूर्ण वाढीचे प्रमुख लक्षण आहे. प्रथम गर्भधारणा होण्याचे योग्य वय 18 ते 20 वर्षाच्या दरम्यानचे मानले जाते. ऋतुप्राप्तिकालापासून ऋतुनिवृत्तिकालापर्यंतच्या दरम्यानचा काळ म्हणजे वय 14 ते 40 पर्यंतचा (ही वयोमर्यादा क्वचित मागे-पुढे होऊ शकते) मधला काळ हा गर्भधारणेचा खरा काळ असतो. त्यांतही वयाच्या पस्तीस वर्षांपर्यंतचा काळ गर्भधारणेस विशेष अनुकूल असतो.

गर्भावस्थेतीची लक्षणे:

1) मासिक पाळी चुकणे:

नेहमी पाळी नियमित असेल व आता मासिक पाळी चुकून दोन आठवडयांपेक्षा जास्त दिवस गेले असतील तर गर्भ धारणेची शक्यता धरावी. पाळी चुकून वर एक-दोन महिने गेले असतील व गर्भधारणेची इतर लक्षणे असतील तर खात्रीने सांगता येते. मात्र काही स्त्रियांची पाळी अनियमित असते, दोन-दोन महिने येत नाही. अशा स्त्रियांच्या बाबतीत खात्री देता येत नाही. त्यासाठी इतर तपासणीची मदत लागेल.मासिक पाळी चुकली म्हणजे गर्भधारणाच झाली असे मात्र नाही. अनियमित मासिक पाळी अन्य कारणांमुळेही होऊ शकते.

2) सकाळी होणारी मळमळ:

ब-याच स्त्रियांना गर्भधारणेनंतर पहिल्या तीन-चार महिन्यांत सकाळी उठल्यानंतर मळमळ, क्वचित उलटी होते. शरीरातले 'स्त्रीरस' (स्त्रीसंप्रेरक-इस्ट्रोजेन) वाढल्याने असे होते. काही स्त्रियांना असा अनुभव येतच नाही, तर काहींना याचा फार त्रास होतो.

3) स्तनांचा आकार:

गर्भावस्थेत स्तनांचा आकार वाढतो व ते जडावतात. बोंडाची त्वचा हळवी व काळसर होते. स्तनांमधील हा फरक पहिल्या गर्भधारणेच्या वेळी जास्त उठून दिसतो. एकदा काळसर झालेले बोंड प्रसूतीनंतरही तसेच राहते.

गर्भावस्थेतील सामान्य तक्रारी:

गरोदरपणातील सामान्यतक्रारी मळमळ-उलटी-चक्कर ,पोटात जळजळ होणे,वारंवार लघवी होणे ,लघवी अडकणे, बध्दकोष्ठ, हिरडयांना सूज येणे,पायांवरच्या शिरा सुजणे, मूळव्याध,रक्तपांढरी, अंगावरून पांढरे जाणे,लघवीला जळजळ होणे,अंग दुखणे, कंबर दुखणे इत्यादी होत.

गर्भावस्थेतील मातेचा आहार:

सर्वसामान्यपणे आहार, व्यायाम, विश्रांती इ. बाबतींत विशेष काळजी घेणे आवश्यक असते. रोजच्या आहारात प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, पिष्ठ, लवणे, जीवनसत्त्वे इ. आवश्यक घटक भरपूर प्रमाणात पाहिजेत. अन्न साधे, सहज पचेल असे, पण पौष्टिक असावे. पालेभाज्या, मोड आलेल्या कडधान्यांच्या उसळी, कच्च्या कोशिंबिरी, फळे इ. भरपूर प्रमाणात घ्यावीत.तेलकट, तळकट, गरम मसाला आणि झणझणीत तिखट जेवणात असू नये. कडक चहा अगर कॉफीसारखी उत्तेजक पेये फार घेऊ नयेत. यांखेरीज गर्भाच्या वाढीसाठी लोह, कॅल्शियम (विशेषत: पहिल्या सात महिन्यांपर्यंत) आणि जीवनसत्त्वे ही जास्त प्रमाणात लागतात. आहारातून याचा योग्य तो पुरवठा होत नसेल,

तर हे घटक असलेल्या गोळ्या घ्याव्यात. गरोदरपणात बाळाची संपूर्ण वाढ ही आईच्या आरोग्यावर अवलंबून असते. त्यामुळे गरोदरपणात आई पूर्णपणे निरोगी असणे जरुरीचे आहे. गरोदरपणात पूर्वी पासूनच आहारात योग्य पोषणमूल्य असावीत. आईचे पोषण जर योग्य असेल तर बाळाची मानसिक तसेच शारीरिक वाढ उत्तम प्रकारे होते. योग्य आहारामुळे गरोदरपणातील मधुमेह उच्चरक्तदाब यासारख्या आजारापासुनही संरक्षण मिळू शकते.

गर्भावस्थेतील कामे व विश्रांती:

गर्भवतीने आपली नित्याची कामे करण्यास हरकत नाही. स्वयंपाक करणे, झाडलोट करणे, भांडी करणे अशी सहज करता येण्याजोगी कामे करावीत. शेतीची पण कमी श्रमाची कामे करावीत.जड वजन उचलणे आणि फार शारीरिक श्रम होतील अशी कामे टाळावीत. विशेषत: पूर्वी जर गर्भपात झाले असतील, तर अशा गर्भवतीने फार काळजी घ्यावी. सारासार विचार करून अतिश्रमाची व पोटावर ताण पडतील अशी कामे टाळावीत. गरोदर मातेने दुपारी दोन तास तरी विश्रांती घ्यावी. त्यामुळे मन प्रसन्न, ताजेतवाने राहते. या काळात कुठलेही दडपण किंवा ताण घेऊ नये. तसेच गरोदर मातेने नेहमी आनंदी राहावे. गरोदरपणात रात्री 8 ते 9 तास शांत झोप मिळाली पाहिजे. शेवटच्या काही महिन्यात गर्भाचा दाब जठरावर पडतो. त्यासाठी डोक्याशी उशी घेऊन डाव्या कुशीवर झोपावे म्हणजे दाब पडणार नाही व झोपही चांगली लागेल. या काळात झोपताना नेहमी डाव्या कुशीवर झोपावे.

गर्भावस्थेतील व्यायाम:

गरोदरपणी थोडातरी व्यायाम रोज करावा. चालण्याचा व्यायाम चांगला. मोकळ्या हवेत फिरायला जाने अधिक चांगले असते. काही सहज सुलभ योगासने तज्ञांच्या सल्ल्याने करावीत.

गर्भावस्थेतील तपासणी आणि निदान:

1) लघवी तपासणी:

पाळी चुकल्यानंतर 10 दिवसांतच लघवी तपासून गर्भनिदान करता येते. गर्भाच्या वाढीबरोबर काही विशिष्ट संप्रेरके तयार होतात व ते लघवीत उतरतात.

2) आतून तपासणी:

तीन महिन्यांच्या आधी गर्भाशय खूप आत असते. म्हणून अशा वेळी आतून (म्हणजे योनिमार्गातून) तपासणी करावी लागते. मात्र या तपासणीसाठी अनुभव पाहिजे.

3) पोटावर गर्भाशय हाताला लागणे:

पाळी चुकून साधारण 3 महिन्यांनंतर गर्भाशय पोटावरून हात लावून कळू शकते.

गर्भावस्थेतीलवैद्यकीय तपासणी:

गरोदर स्त्रीने दर महिन्याला तपासणीसाठी दवाखान्यात जावे पण शक्य नसल्यास पहिल्या 3 महिन्यात एकदा, 7 व्या व 8 व्या महिन्यात किमान एकदा अशा तीन तरी तपासण्या डॉक्टरांकडून अथवा नर्स कडून करून घ्याव्यात. 7 व्या महिन्यातून दर पंधरा दिवसांनी दाखवावे व शेवटच्या महिन्यात 8 दिवसांनी दाखवावे हे अतिशय चांगले.गरोदरपणातदवाखान्यातवजन, उंची, रक्त, लघवी, रक्तदाब याची तपासणी करतात. तसेच शारीरिक व पोटाची तपासणी करतात.

गर्भावस्थेत घ्यावयाची काळजी:

रोज गरम पाण्याने अंग चोळून आंघोळ करावी. आंघोळ करताना स्तन व स्तनाग्रे स्वच्छ धुवावीत. स्तनाग्रांनाचिरा पडल्या असल्यास रोज तेल लावावे म्हणजे बाळाला पुढे दूध पिताना त्रास होणार नाही.केस स्वच्छ

करावेत. मायांगाची स्वच्छता नीट करावी. आतले बाहेरचे कपडे स्वच्छ वापरावेत. गरोदरपणात दातांची काळजी घेणे आवश्यक असते. दात रोज दोन वेळा ब्रश किंवा पावडरने स्वच्छ घासावीत. एकदा सकाळी उठल्याबरोबर रात्री झोपण्यापूर्वी स्वच्छ करावेत. हिरड्यासुद्धा बोटाने चोळाव्यात. गरोदर स्त्रियांमध्ये रक्तक्षयाचे/ आनिमियाचे बरेच प्रमाण दिसून येते. त्यासाठी लोहाच्या गोळ्या दिल्या जातात. प्रत्येक गरोदर स्त्रीने निदान 100 दिवस तरी लोहाच्या गोळ्या घ्यायला पाहिजेत म्हणजे रक्ताक्षयाचा धोका टाळता येतो. लोखंडी कढईचा दररोजचे जेवण बनविण्याकरीता वापर केला तर त्या मध्ये जास्त प्रमाणात लोह मिळते.

बाळ सुदृढपणे जन्माला येण्याकरिता गरोदर स्त्रियांनी गरोदरपणातच काळजी घ्यावी. गरोदर मातेने गरोदरपणात तीन महिन्यांत आपली नोंदणी जवळच्या सरकारी रुग्णालयात (प्राथमिक आरोग्य केंद्र, ग्रामीण रुग्णालय, उपजिल्हा रुग्णालय) येथे करुन घेणे आवश्यक आहे. गरोदर मातेने गरोदरपणात दोन टीटीचे इंजेक्शन, लसीकरण डोस घेणे आवश्यक आहे. तसेच गरोदरपणात दोन सोनोग्राफी करणे आवश्यक आहे. पहिली सोनोग्राफी 16 ते 18 आठवड्यात बाळामध्ये काही व्यंगत्व तपासण्यासाठी असते. व्यंग असल्यास किंवा अपंग मुल जन्माला येऊ नये म्हणूननियमानुसार गर्भपात करणे आवश्यक आहे. दुसरी सोनोग्राफी आठ ते नवव्या महिन्यात करणे गरजेचे आहे. या सोनोग्राफीमध्ये बाळंतपण किंवा प्रसुती सामान्य होईल किंवा शस्त्रक्रिया करावी लागणार याचे नियोजन करता येते. बाळाचे स्वास्थ्य चांगले राहावे यासाठी गरोदर मातेने गरोदरपणात काळजी घेणे आवश्यक आहे.

निष्कर्ष:

गर्भवती होणं आणि त्यानंतर मातृत्व अनुभवणं हा प्रत्येक स्त्रीच्या आयुष्यातला मोठा निर्णय असतो. गर्भावस्था हा एक प्रवास आहे आणि त्याची सुरुवात मला आई व्हायचे आहे या विचाराने होते. त्यामुळे गर्भवती होण्यासाठी काय करावे आणि आई होण्याचा प्रवास सुखकर कसा होईल याची योग्य माहिती असणे आवश्यक आहे तसेच कुपोषित बालकांचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत असल्याचे निदर्शनास येत आहे. याचे मुख्य कारण गरोदर स्त्रियांनी गरोदरपण आणि प्रसुतीनंतर योग्य ती काळजी घेतलेली नसणे तसेच जन्माअगोदर आणि जन्मानंतर बालकाचे स्वास्थ्य चांगले असण्यासाठी गरोदर मातेने आपल्या बाळाची काळजी गरोदर असल्यापासून घेणे आवश्यक असते.

संदर्भ सूची:

1. आई होताना (4 जून 2020)सीमा चांदेकर. स्वरूप : किंडल संस्करण, Book Hungama (Srujan Dreams Pvt. Ltd.), Pune
2. वंशवेल, मालती करवरकर,मेनका प्रकाशन, पुणे
3. स्त्री आरोग्य ‘फॅमिली डॉक्टर’ संग्रह(2021), डॉ.बालाजी तांबे, सकाळ मीडिया प्रा. लि.,आवृत्ती – पहिली
4. आरोग्य आणि समाज पी. के. कुलकर्णी डायमंड प्रकाशन 2008 , पुणे प्रथम आवृत्ती
5. The Pregnancy Handbook for Indian Moms (May 6, 2020) Marathi Edition by Vinita Salvi (Author), MeenaSheteSambhu (Translator) Format: Kindle Edition , Manjul Publishing House Pvt Ltd,
6. तर्कतीर्थ लक्ष्मण शास्त्री जोशी - मराठी विश्वकोश खंड 10, पृष्ठ क्र. 255
7. रा. र. बोरुडे आणि इतर, वैकासिक मानसशास्त्र, 2013 पुणे विद्यार्थी गृह प्रकाशन, पुणे व्दितीय आवृत्ती, पृष्ठ क्र. 51
8. अंडाशय, retrieved fromVikaspedia https://mr.vikaspedia.in

❖❖❖

Form IV

(See Rule 8)

Statement about ownership and other particular about the Journal

Research Journal of India

1. Place of Publication	-	Dr. Bhau Mandavkar Research Centre (DBMRC), Indira Mahavidyalaya, Kalamb, Dist. Yavatmal 445401
2. Periodicity	-	Annual
3. Printer's Name	-	Seva Prakashan, Vijay Colony, Amravati 444606 (M.S.)
4. Publisher's Name	-	Dr. Mrs. Veera Mandavkar
Nationality	-	Indian
Address	-	Director, Dr. Bhau Mandavkar Research Centre Indira Mahavidyalaya, Kalamb, Dist. Yavatmal 445401
5. Editor's Name	-	Dr. Pavan Mandavkar
Nationality	-	Indian
Address	-	Principal, Indira Mahavidyalaya, Kalamb, Dist. Yavatmal

We, Dr. Pavan Mandavkar & Dr. Mrs. Veera Mandavkar hereby declare that the particulars given above are true to the best of our knowledge and belief.

Dr. Y.M. Donde Sarwajanik Shaikshanik Trust's (1974)

INDIRA MAHAVIDYALAYA

KALAMB, DIST. YAVATMAL, MAHARASHTRA 445401

☎ 07201-226147, 226129 (Fax)

Web.: www.indiramahavidylaya.com

www.researchjournal.net.in

Email: imvkalamb@yahoo.co.in

indiram414@sgbau.ac.in

For Research centre: researchjournalofindia@gmail.com

marathipradhyapak@gmail.com

Permanently Affiliated to SANT GADGE BABA AMRAVATI UNIVERSITY, AMRAVATI

RECOGNIZED BY UGC UNDER 2 F & 12 B

NAAC RE-ACCREDITED WITH 'B+' GRADE

Annual Subscription	-	Individual / Institutional	₹ 500/-
Account Details : Bank	-	Bank of Maharashtra	
Branch	-	Azad Maidan Road, Yavatmal	
IFSC code	-	MAHB0000047	
MICR code	-	445014001	
A/c No.	-	60175373000	
A/C Name	-	Director, Dr. Bhau Mandavkar Research Centre	

(All rights are reserved with the Publisher & Editorial Board. The opinion expressed are of the authors & the association advisory board, editorial board as well as the peer committee does not hold any responsibility for any of the views expressed. Judiciary matter in Kalamb Court only.)

p -ISSN 2349-9370

9 772349 937002

e -ISSN 2582-4848

9 772582 484004