MAHMARI 19358/13/1/2000 - TC

विद्या प्रसारक मंडळ
स्थापना • नौपाडा • ठाणे

व्ही. पी. एम्.

# दिशा

वर्ष सोळावे / अंक ७ / जुलै २०१५

## संपादकीय

## उत्सवांची संस्कृती

दर वर्षी १ ऑगस्टला आपण लोकमान्य टिळकांची पुण्यतिथी साजरी करतो. सध्या मुंबई महापालिकेपासून स्वयंघोषित 'भारतीय संस्कृती' रक्षकांना लोकमान्य टिळकांची आठवण होते, ती मात्र त्यांनी चालू केलेल्या सार्वजनिक गणेश उत्सवामुळे. गणेश उत्सव काय किंवा शिवजयंती काय, हे उत्सव चालू करण्यामागील मूळ हेतू 'प्रबोधन' हाच होता. शिवाय तत्कालीन पारतंत्र्याची पार्श्वभूमीसुद्धा या उत्सवांमागील एक प्रेरणा होती. इंग्रजांचे धोरण हे भारतीयांच्या धर्मभावनेमध्ये हस्तक्षेप न करण्याकडे झुकणारे होते. १८५७ च्या लढाईचा अनुभव त्यांच्या गाठीशी होता. राजकीय स्वातंत्र्य आधी, का सामाजिक प्रबोधन आधी; या संदर्भातील लोकमान्य टिळक आणि त्यांचे समकालीन श्री. आगरकर यांची मतेही राजकीय पारतंत्र्याच्या पार्श्वभूमीवरच बघावी लागतात.

आजच्या गणेश उत्सवाचा सांस्कृतिक किंवा सामाजिक प्रबोधनाशी, सुतराम संबंध राहिलेला नाही. उत्सवाचे संपूर्ण 'राजकीयीकरण' आता पुरे झाले आहे. तो आता एक शुद्ध करमणूकप्रधान उत्सव म्हणून राहिला आहे. यामध्ये मूर्तीची उंची आणि भव्यतेपासून त्यावरील खर्चाच्या स्पर्धेने बालिश स्वरूप धारण केले आहे. एखाद्या लहान मुलाला जसे सगळे मोठे आणि रंगीबेरंगी हवे असते, तसेच या उत्सवांच्या मंडपांचे झाले आहे.

गेल्या १०० वर्षांमध्ये आपल्या शहरांची लोकसंख्या बेसुमार वाढली. यामुळे त्यांच्या मूलभूत गरजा म्हणजे रस्ते, पाणी, वीज यांचे नियोजन व्हायला हवे होते. दुर्दैवाने भ्रष्टाचाराने बरबटलेल्या स्थानिक स्वराज्य संस्थांनी या गरजांचाच व्यापार करून शहरांना बकाल करून टाकले. मुंबई-ठाण्यामध्ये तरी या तथाकथित संस्कृतिरक्षक राजकिय पक्षांचेच पाव शतकाहून अधिक साम्राज्य आहे. आज रस्ते म्हणजे वाहनतळ झाले, तर पदपथ हे फेरीवाल्यांच्या व्यवसायाचे अड्डे झाले. या सर्व गोंधळाचा फटका हा सामान्य नागरिकाला पावलोपावली भोगावा लागतो. त्यातच या उत्सवांनी रस्ते अडवायला सुरुवात केली. माध्यमांनी ज्या वेळी या उत्सवांची रसभरित वर्णने चालू केली, तेव्हा राजकारण्यांनी या उत्सवांचा ताबा घेतला. मुळातच 'सुविचारां'चे वावडे असल्यामुळे या उत्सवांना 'सवंग' स्वरूप प्राप्त झाले. प्रत्येक राजकीय पक्ष यामध्ये मक्तेदारी मिळवण्याकरता प्रयत्नशील झाला. आजच्या या उत्सवांच्या स्वरूप आणि सादरीकरणाला म्हणूनच पायबंद

(पृष्ठ क्र २ वर)

(मुखपृष्ठावरून - **संपादकीय**)

घालणे आवश्यक होते. यामुळेच कोर्टामध्ये जावे लागले, आणि कोर्टालाही व्यापक जनहिताकरता या उत्सवांच्या सादरीकरणावर नियंत्रणे घालावी लागली. पण 'हम करे सो कायदा' किंवा 'कायदा हा आमच्याकरता नाहीच', या मानसिकतेतून अशा नियंत्रणांचे स्वागत व्हायच्या ऐवजी त्याला विरोधच होताना दिसतो. लोकमान्य टिळकांचा गणेशोत्सव चालू करण्यामागील प्रबोधनाचा हेतू काय किंवा आगरकरांचा सामाजिक विवेक वा बांधीलकीचा विचार काय, यांपासून हे सर्व उत्सव आज मैलोगणती दूर गेले आहेत. यांमध्ये आमूलाग्र बदल होणे आवश्यकच नाही तर ती काळाची गरजही आहे.

लोकमान्य टिळक आणि आगरकर यांचे विचार हे महाराष्ट्राला नवीन नाहीत. स्वतंत्र भारताची निर्मिती, आणि त्यानंतरच्या राजकीय व सामाजिक संस्थांच्या निर्मितीमध्ये त्यांच्या विचारांचा मोठा प्रभाव आहे. आजच्या गणेशोत्सवाच्या स्वरूपामध्ये बदल करायचे असतील तर या दोघांच्याही 'संपूर्ण' विचारांचा ऊहापोह होणे आवश्यक आहे. समाजाला सांस्कृतिक अधोगतीपासून वाचवण्याकरता आजही त्यांचे विचार हे तेवढेच 'आधुनिक', 'आक्रमक' आणि 'सनातन' आहेत. आजच्या गणेशोत्सव, दहीहंडी आणि नवरात्रोत्सव यांचे स्वरूप टिकवणे, म्हणजेच भारतीय संस्कृती आणि आपल्या धर्माचे रक्षण आहे, हा राजकीय पुढाऱ्यांनी केलेला दावा, 'संस्कृती' आणि 'धर्म 'दोघांनाही धोकादायक आहे. सर्व स्तरांवर त्याला विरोध करणे आवश्यक आहे.

या उत्सवांच्या माध्यमांतून भारतीय संस्कृतीचे रक्षण करण्याचा दावा करणाऱ्या या 'राजकीय प्रतिनिधींची' पार्श्वभूमी काय आहे हे बघणे आवश्यक आहे.

५४५ सभासद असलेल्या आपल्या लोकसभेमध्ये १८६ म्हणजे १/३ सभासद हे गुन्हेगारी पार्श्वभूमी असणारे आहेत. त्यांनीच निवडणूक आयोगात दिलेल्या प्रतिज्ञापत्रामध्ये हे नमूद आहे. महाराष्ट्राच्या सध्याच्या विधानसभेमध्ये ५०% हून अधिक सभासदांची गुन्हेगारी पार्श्वभूमी आहे. अर्थातच भारतीय संस्कृती आणि हिंदू धर्माच्या रक्षणाचा दावा करणाऱ्या राजकीय पक्षांच्या सभासदांची गुन्हेगारी पार्श्वभूमीची संख्या मोठी आहे (६४% भाजप तर ७६% शिवसेना, ३६% काँग्रेस तर ४६% राष्ट्रवादी काँग्रेस). कमीअधिक प्रमाणात हीच टक्केवारी स्थानिक स्वराज्य संस्थांमधेही दिसून येते. यातील राजकीय गुन्हे जरी काढून टाकले तरीही हे प्रमाण जास्त आहे. खून, खुनाचा प्रयत्न, अपहरण, बलात्कार इ. आरोपांचा यामध्ये समावेश आहे. गुन्हेगारी पार्श्वभूमी असलेला एकसुद्धा सभासद या 'पवित्र' सभागृहात असणे नागरिकाला लाजिरवाणे आहे. लोकसभेमध्ये ५४५ पैकी १०० हून अधिक सभासद पदवीधर नाहीत तर महाराष्ट्राच्या विधानसभेच्या २८८ सभासदांपैकी १०० हून अधिक १२ वी किंवा त्यापेक्षा कमी शिक्षित आहेत. नगरपालिका, महानगरपालिका आणि जिल्हा परिषदेमधील बेताच्या शिक्षितांचे हे प्रमाण खूपच जास्त आहे. महाराष्ट्राच्या विधानसभेतील ८८% सभासद हे करोडपती आहेत. कुठलेही फारसे शिक्षण नसणाऱ्या आणि देखाव्यापुरता व्यवसाय असणाऱ्या या सभासदांचे आर्थिक उन्नतीचे हे 'कौशल्य' आश्चर्यकारक आहे. 'राजकारणाचे गुन्हेगारीकरण', आणि 'उत्सवांचे राजकारणीकरण' का; याचे उत्तर दुसरीकडे कुठेच शोधण्याची गरज नाही.

स्वातंत्र्यलढ्यातील आणखी दोन महत्त्वाच्या व्यक्ती म्हणजे महात्मा गांधी आणि रवींद्रनाथ टागोर.

(पृष्ठ क्र. ४० वर)

व्ही.पी.एम्.

# दिशा

वर्ष सोळावे / अंक ७ / जुलै २०१५

**संपादक**
डॉ. विजय बेडेकर

'दिशा' प्रारंभ जुलै १९९६
(वर्ष २० वे/अंक १ला)

**कार्यालय/पत्रव्यवहार**
विद्या प्रसारक मंडळ
डॉ. बेडेकर विद्या मंदिर
नौपाडा, ठाणे - ४०० ६०२
**दूरध्वनी : २५४२ ६२७०**
**www.vpmthane.org**

**मुद्रणस्थळ :**
परफेक्ट प्रिण्टस्,
नूरीबाबा दर्गा रोड, ठाणे.
**दूरध्वनी : २५३४ १२९१**
**२५४१ ३५४६**
**Email:perfectprints@gmail.com**

## अनुक्रमणिका

| | | | |
|---|---|---|---|
| १) | संपादकीय | डॉ. विजय बेडेकर | |
| २) | व्यवस्थापन संस्थेतील विद्यार्थ्यांची सिंगापूर सहल | डॉ. सुधाकर आगरकर | ३ |
| ३) | आरोग्यवेध-१ शारीरिक स्वायत्तता | श्री. नरेंद्र गोळे | १० |
| ४) | नर्मदा परिक्रमा (भाग : १६) | श्री. अरविंद ओक | १३ |
| ५) | ताण | ज्योती सीताराम शिंदे | १६ |
| ६) | पिढी मागून पिढी येत | डॉ. सौ. अनघा गोखले | १८ |
| ७) | जीवन शिक्षण - कौशल्य आणि स्वयंशिस्त | सौ. साधना कारंडे-जोशी | २१ |
| ८) | द WoW Factor !!! | श्री. संदीप कुलकर्णी | २४ |
| ९) | विजयनगरच्या साम्राज्याची गाथा | सहा. प्रा. सुभाष गं. शिंदे | २७ |
| १०) | परिसर वार्ता | संकलित | ३१ |

या अंकात व्यक्त झालेली मते त्या लेखकांची वैयक्तिक मते असून त्या मतांशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.

# व्ही. पी. एम. दिशाच्या संदर्भात

- आपण दिशा नियमित वाचा. इतरांनाही वाचायला सांगा.
- हे व्यासपीठ **अभ्यासपूर्ण लेखांसाठी** आहे.
- शैक्षणिक संस्थेने असे मासिक चालवावे, याचे हे एकमेव उदाहरण आहे.
- आपण विचारप्रवृत्त लेख पाठवून दिशाला सहकार्य करू शकता.
- आपण स्वत: देणगीमूल्य द्या व इतरांना द्यायला सांगा.
- आपले देणगीमूल्य द्यायचे राहिले नाही ना, कृपया पडताळून पाहा.
- दिशाच्या संदर्भात देणगीमूल्य, लेख पाठवावयाचे असतील तर कार्यवाह, विद्या प्रसारक मंडळ, डॉ. बेडेकर विद्या मंदिर, नौपाडा, ठाणे - ४००६०२ या पत्त्यावर पाठवा. ०२२-२५४२६२७० या क्रमांकावर संपर्क साधा.
- आपण सार्वजनिक ग्रंथालयाचे संचालक असाल वा असे एखादे ग्रंथालय चालवत असाल, तर आपण सभासद होणे अत्यंत गरजेचे आहे. महाविद्यालये, शाळा यांच्या प्रमुखांनीही आपल्या संस्थेचे देणगीमूल्य पाठवावे.
- www.vpmthane.org या संकेतस्थळावर दिशाचे जुने अंक आपण पाहू शकता.
- वार्षिक देणगीमूल्याचा रु. २५०/- चा धनादेश 'विद्या प्रसारक मंडळ A/C दिशा' या नावाने पाठवावा.
- कृपया वर्गणीदार व्हावे.

- संपादक

# व्यवस्थापन संस्थेतील विद्यार्थ्यांची सिंगापूर सहल

*डॉ. वा. ना. बेडेकर व्यवस्थापन संस्थेच्या विद्यार्थ्यांची सहल सिंगापूर येथील उद्योग कसे चालतात हे अनुभवण्यासाठी गेली होती. त्या सहलीचा गोषवारा - संपादक*

व्यवस्थापनाचा अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष उद्योग कसे चालतात याचा अनुभव देणे आवश्यक असते. त्यासाठी विद्यार्थ्यांची उद्योग भेट आयोजित करतात. प्रत्येक संस्था आपापल्या परीने अशा सहली आयोजित करते. काही सहली देशांतर्गत असतात तर काही देशाबाहेर आयोजित करण्यात येतात. डॉ. वा. ना. बेडेकर व्यवस्थापन संस्थेच्या वतीने एम. एम. एस. पदवीसाठी अभ्यास करणारे विद्यार्थी शैक्षणिक सहलीसाठी भारतात वेगवेगळ्या ठिकाणी जात असतात. त्यांना विदेशातील उद्योगधंद्यांची माहिती करून देण्याच्या दृष्टीने त्यांच्यासाठी सिंगापूर सहल आयोजित करण्यात आली होती. त्या सहलीचा गोषवारा या लेखात दिलेला आहे.

मलेशियन विमान कंपनीच्या विमानाने आम्ही मुंबईहून सिंगापूरला गेलो. त्यासाठी आम्हांला कौलालंपूरहून जावे लागले. विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणाची सुरुवात मुंबई विमानतळावरूनच झाली. आपल्याला ज्या विमान कंपनीने जायचे आहे तिची नोंदणी कोणत्या खिडकीवर होते हे आधी माहीत करून घेण्याचे काम विद्यार्थ्यांना देण्यात आले. त्यानुसार त्यांनी खिडकीवर जाऊन बोर्डिंग कार्ड घेतले. त्यानंतर सुरक्षा तपासणी, आवासन या बाबी आटोपून आम्ही दुकानांच्या गराड्यात पोहोचलो. विविध वस्तू विकणारी दुकाने तेथे दाटीवाटीत आपले विक्रीचे काम करीत होती. या दुकानांची रचना, त्यांनी केलेल्या जाहिराती, दुकानांतील रोशणाई या सगळ्या गोष्टी पाहून मुलांना शिकण्यासारखे खूप होते. ही दुकाने बघत बघत आम्ही इच्छित द्वाराजवळ पोहोचलो. तेथे अनेक लोक आमच्या आधीच बसलेले होते. विमानाचे दार उघडताच एवढी सगळी मंडळी विमानाकडे धावली तर काय होईल, असा प्रश्न एका विद्यार्थ्याला पडला. त्याच्या प्रश्नाचे उत्तर त्याला लगेचच मिळाले. प्रवाशांनी विमानात आसन क्रमांकाप्रमाणे प्रवेश करावा अशी उद्घोषणा झाली. सर्वप्रथम विमानाच्या मागच्या भागात बसलेल्या प्रवाशांना पाचारण करण्यात आले. त्यानंतर मध्यभागी बसलेल्या प्रवाशांना आणि सरतेशेवटी पुढे बसलेल्या प्रवाशांना विमानात पाचारण करण्यात आले. त्यामुळे सुमारे तीनशे प्रवासी काही गडबड गोंधळ निर्माण न होता दहा मिनिटांच्या अवधीत विमानात आपापल्या जागेवर स्थानापन्न झाले. व्यवस्थापनाचा अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी हा चांगला परीपाठ होता.

पाच तासांच्या प्रवासानंतर आम्ही कौलालंपूरला पोहोचलो. तिथल्या विमानतळावर आम्हांला विमान बदलावयाचे होते. पहिल्या विमानातून बाहेर पडल्यानंतर आम्ही दुसऱ्या विमानाचे दारे कोणते आणि ते कोठे आहे याचा शोध घेऊ लागलो. त्यासाठी आम्हांला फार त्रास घ्यावा लागला नाही. जागोजागी एल सी डी फलक लावले होते. त्यांवर कोणते विमान कोणत्या क्रमांकाच्या दारावर लागेल याची माहिती देण्यात आली होती. त्याचबरोबर, कोणते दार कोणत्या दिशेला आहे याची माहिती देणारे फलक जागोजागी लावले होते. नवीन येणाऱ्या प्रवाशांना माहिती कशी पुरवावी याचा आम्ही या निमित्ताने प्रत्यक्ष अनुभव घेत होतो. फलकावर असलेल्या माहितीनुसार आम्हांला इच्छित स्थळी जाण्यासाठी एक गाडी पकडावी लागणार होती. याचे कारण आमचे विमान विमानतळाच्या दुसऱ्या इमारतीत

असलेल्या दाराला लागणार होते. त्याबद्दलच्या सूचना अगदी स्पष्ट होत्या. कोणालाही काही विचारण्याची गरज भासणार नाही याची काळजी घेण्यात आली होती. त्यानुसार आम्ही गाडीच्या फलाटावर उभे राहिलो. थोड्याच वेळात गाडी आली. गाडी थांबल्यावर दुसऱ्या बाजूची दारे उघडली. गाडीत असलेले सगळे लोक आधी खाली उतरले. त्यानंतर, आमच्या बाजूचे दरवाजे उघडले. साधारणपणे पाच मिनिटांनी गाडी दुसऱ्या इमारतीत पोहोचली. तेथेदेखील उतरणाऱ्या प्रवांशांसाठी प्रथम एका बाजूची दारे उघडली, नंतर चढणाऱ्या प्रवांशांसाठी दुसऱ्या बाजूची दारे उघडली. या व्यवस्थेमुळे सामान घेऊन चढणाऱ्या तसेच उतरणाऱ्या लोकांना मुळीच त्रास सहन करावा लागत नव्हता. विमानतळावरील सुविधांचे व्यवस्थापन कसे करावे याचा प्रत्यक्ष अनुभव विद्यार्थ्यांना घेता आला. याच अनुभवाची पुनरावृत्ती सिंगापूर विमानतळावर झाली. तेथेदेखील सर्वत्र स्पष्टपणे माहिती देणाऱ्या पाट्या आहेत.

**विमानातून सिंगापूरचे दर्शन**

सिंगापूर शहरात शिक्षणाच्या चांगल्या सुविधा आहेत. सिंगापूरचे एक राष्ट्रीय विद्यापीठ आहे. या विद्यापीठातील इतर अनेक विषयांबरोबरच व्यवस्थापन हा विषयदेखील तेथे शिकविला जातो. याखेरीज सिंगापूर व्यवस्थापन विद्यापीठ नावाचे एक खाजगी विद्यापीठ या शहरात आहे. या विद्यापीठाला भेट देण्याची आम्हांला संधी मिळाली. प्राध्यापक मार्क नोविक हे या विद्यापीठात समाजशास्त्र विषय शिकवतात. यांच्याशी आम्ही आधीच संपर्क साधला होता. त्यांनी आपल्या कामाच्या व्यापातून आमच्यासाठी वेळ काढण्याचे मान्य केले. सिंगापूरच्या धोबी घाट एम आर टी या रेल्वे स्टेशनजवळ हे विद्यापीठ आहे. आमच्या राहत्या ठिकाणाला जवळ असलेल्या एम आर टी स्टेशनवरून गाडी घेऊन आम्ही धोबी घाटला पोहोचलो. स्टेशनच्या बाहेर पडल्यानंतर विद्यापीठाची इमारत कोठे आहे हे शोधायला आम्हांला वेळ लागला नाही. मोठमोठ्या झाडांनी वेढलेल्या एका निळसर रंगाच्या इमारतीवर मोठ्या अक्षरांत एस एम यू असे लिहिलेले आहे. तीच विद्यापीठाची इमारत आहे हे आमच्या लगेच लक्षात आले. हे खाजगी क्षेत्रातले देशातील एक मोठे विद्यापीठ आहे. व्यवस्थापनाशी संबंधित अनेक विषय येथे शिकविले जातात. सर्वत्र फिरून प्राध्यापक नोविक यांनी विद्यापीठातील सुविधा आम्हांला दाखविल्या. तेथील विद्यार्थिकेंद्रित अध्यापन पद्धत पाहून आमचे विद्यार्थी फारच प्रभावित झाले. प्राध्यापक नोविक यांना त्यांनी ठाण्याला येण्याचे निमंत्रण दिले.

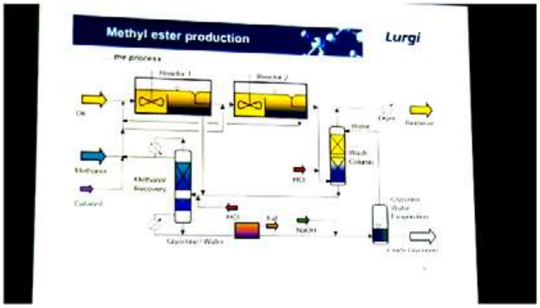
**सिंगापूर व्यवस्थापन विद्यापीठाची इमारत**

सिंगापूर सहलीतील सर्वांत महत्त्वाची बाब म्हणजे तेथील कारखान्यांना दिलेली भेट होय. सिंगापूर शहरात जागेची टंचाई आहे. उंच उंच इमारती बांधून लोकांची राहायची सोय केली आहे. येथे कारखाने बांधायला जागा कुठे असणार असे मला वाटत होते. मी याआधी अनेकदा

सिंगापूरला गेलो आहे. परंतु औद्योगिक वसाहत कधी पाहायला मिळाली नव्हती. त्यामुळे सिंगापूर मध्ये कारखाने नसावेत असेच माझे मत होते. या सहलीतच्या निमित्ताने मी जेव्हा चौकशी करायला लागलो तेव्हा मला जुरांग बेटावर औद्योगिक क्षेत्र असल्याची माहिती मिळाली. सिंगापूर देशात एक मोठे बेट आणि अनेक लहानसहान बेटे आहेत. त्यांतील चार-पाच बेटे जवळजवळ आहेत. या बेटांच्या मध्ये घनकचरा आणि माती टाकून ती एकत्र केले आहेत. अशा एकत्रित केलेल्या बेटाला जुरांग बेट असे नाव दिलेले आहे. या बेटावर अनेक रासायनिक उद्योग आहेत. रसायन उद्योगांना पाचारण करण्यापूर्वी आवश्यक त्या सुविधा शासनाने या बेटावर आधीच निर्माण केल्या. सर्वप्रथम त्यांनी वीजनिर्मिती केंद्र उभारले. त्यानंतर पाण्याच्या वाफेची निर्मिती करून ते सर्वत्र पुरवण्याची व्यवस्था केली. त्याचबरोबर, द्रव नायट्रोजनची निर्मिती करून त्याचा सर्वत्र पुरवठा करता येईल अशी व्यवस्था केली. हे सगळे झाल्यानंतर त्यांनी रसायन उद्योगांना येथे कारखाने काढण्यासाठी निमंत्रण दिले. तसे पाहिले तर सिंगापूर शहरात कामगारांना बराच जास्त पगार द्यावा लागतो. इतरही बाबी महागड्या आहेत. तरीही मोठ्या संख्येने रसायन उद्योग या बेटावर आले. त्याची प्रामुख्याने दोन कारणे आहेत. एकतर उद्योगांना आकर्षित करण्यासाठी सिंगापूर सरकारने काही सवलती जाहीर केल्या. त्याहीपेक्षा महत्त्वाचे म्हणजे मालधक्क्याचे सान्निध्य. जुरांग बेटाजवळ असलेल्या बेटावरच मालधक्का म्हणजे पोर्ट आहे. तयार झालेला माल पाठविणे आणि आवश्यक असलेला कच्चा माल बाहेरून मागविणे त्यामुळे सहज शक्य होते. त्याचा परिणाम असा झाला की मोठ्या संख्येने रसायन उद्योग जुरांग बेटावर आले.

जुरांग बेट सिंगापूर बेटांच्या पश्चिम दिशेला आहे. आमच्या राहत्या ठिकाणापासून हे ठिकाण बरेच दूर आहे. तेथे पोहोचण्यासाठी आम्ही आधीच टॅक्सी ठरविली होती. साधारणपणे पाऊण तास प्रवास करून आम्ही जुरांग परिसरात पोहोचलो. औद्योगिक क्षेत्रात प्रवेश करण्यासाठी पूर्वपरवानगी घ्यावी लागते. ही परवानगी तेथे असलेल्या कारखान्यांनी घ्यायची असते. त्यासाठी आवयश्यक असलेली सगळी कागदपत्रे आम्ही आधीच पाठवून दिली होती. त्यांच्या मदतीने आमच्यासाठी आधीच परवानगी काढून ठेवण्यात आली होती. जुरांग बेटाच्या प्रवेशद्वारापाशी पोहोचल्यावर आमचे पारपत्र दाखवून आम्ही आल्याची वर्दी दिली. तेथील अधिकार्यांनी आमचे पारपत्र ठेवून घेऊन आम्हांला एक तात्पुरते प्रवेशपत्र दिले. सर्व सोपस्कार अतिशय वेगाने आणि कमी वेळात पार पडले. तोपर्यंत आमचा टॅक्सीचालक आमच्यासाठी थांबला होता. प्रवेशपत्र घेऊन आम्ही पुन्हा टॅक्सीत येऊन बसलो. आम्हांला जिथे जायचे होते त्या ठिकाणचा पत्ता त्याला दाखविला. त्यानुसार त्याने रस्त्याची निवड केली. औद्योगिक क्षेत्रातून प्रवास करताना पदोपदी जाणवत होते की तो संपूर्ण परिसर अतिशय पद्धतशीरपणे विकसित केलेला आहे. या क्षेत्रात असलेल्या दोन उद्योगांना आम्ही भेटी दिल्या. त्यांपैकी पहिला कारखाना होता बायोडिझेल बनविणारा. पाम तेल ही त्यांची कच्ची सामग्री. ती जवळच्याच मलेशिया देशातून मिळवितात. त्यासाठी त्यांनी समुद्रात पाइपलाइन टाकली आहे. दुसरी कच्ची सामग्री होती मिथिल अल्कोहोल. हे रसायन ते ब्राझील देशातून आयात करतात. ही दोन्ही रसायने साठवून ठेवण्यासाठी मोठमोठे संग्राहक त्यांनी बांधून ठेवले आहेत. पाम तेल आणि मिथिल अल्कोहोल यांचा एका ठरावीक तापमानावर संयोग घडवून आणतात. यासाठी एक जर्मन पद्धत वापरतात. त्याला लुर्गी पद्धत असे म्हणतात. या दोन रसायनांच्या संयोगातून कारखान्यात बायोडिझेल आणि ग्लिसरिन हे दोन महत्त्वाचे पदार्थ तयार होतात. या दोन्ही पदार्थांना बाहेरच्या देशांत मोठी मागणी आहे. बायोडिझेलचा उपयोग इंधन म्हणून होतो तर ग्लिसरिनचा

उपयोग साबण उद्योगात होतो. बायोडिझेलची निर्यात युरोपियन देशांत होते. ग्लिसरिनला त्यांच्याच देशात मोठी मागणी आहे. त्यामुळे उत्पादनविक्री करण्यासाठी त्यांना मुळीच धडपड करावी लागत नाही. अगदी थोड्या कामगारांच्या मदतीने कारखाना उत्तम पद्धतीने सुरू आहे. सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे कारखाना फायद्यात सुरू आहे.




**लुर्गी संयोग प्रक्रिया**

याच बेटावरील दुसरा कारखाना होता चॉकलेट आणि बिस्किट यांमध्ये वापर करण्यात येणाऱ्या खाद्यपदार्थ निर्मितीचा. सोयाबीनचे तेल काढून झाल्यावर उरलेल्या चोथ्यावर प्रक्रिया करून खाण्यास योग्य असे पदार्थ बनवितात. या पदार्थांना खूप मागणी आहे असे तेथील लोकांनी आम्हांला सांगितले. महत्त्वाचे असे की या कारखान्यात टाकाऊ असा एकही पदार्थ तयार होत नाही वा प्रदूषण होत नाही. जवळच्याच इंडोनेशिया देशात त्यांना हवा असलेला कच्चा माल मिळतो. सोयाबीनचा चोथा त्यांच्या दृष्टीने टाकाऊ पदार्थ असतो. तो मातीमोल किमतीने घेऊन जहाजाने तेथे आणतात. त्यावर प्रक्रिया करून तयार झालेल्या पदार्थांना मात्र चांगली किंमत येते. त्यामुळे हा व्यवसाय चांगला फायद्यात असल्याचे तेथील माणसांनी आम्हांला सांगितले. विशेष असे की एक महाराष्ट्रीय माणूस हा कारखाना चालवतो. त्याने महाराष्ट्रात वाईजवळ हा कारखाना काढला होता. परंतु कामगारांच्या समस्या, कच्चा माल मिळण्यात येणाऱ्या अडचणी, सरकारी बंधने या बाबींना कंटाळून त्याने कारखाना सिंगापूरला हलविण्याचे ठरविले. ''भारतात निर्मिती करा'' असे आवाहन आपले पंतप्रधान करीत आहेत. आपल्या देशातील परिस्थिती सुधारल्याशिवाय ते होणे शक्य नाही हे लक्षात घेणे आवश्यक आहे. या आणि इतर बाबींवर आम्ही कारखान्यात काम करणाऱ्या व्यक्तींशी चर्चा केली. आमच्या सर्व प्रश्नांची त्यांनी न कंटाळता उत्तरे दिली. कारखान्याच्या परिसरात फिरून त्यांनी तेथे चालणाऱ्या अनेक प्रक्रिया आम्हांला समजावून दिल्या.

**कारखान्याच्या कामाची माहिती घेताना ठाण्याचे विद्यार्थी**

दुसऱ्या दिवशी आम्ही आणखी एका कारखान्याला भेट दिली. हा कारखाना वेगळ्या औद्योगिक क्षेत्रात होता. हे औद्योगिक क्षेत्रदेखील बरेच मोठे होते. तेथेही अनेक कारखाने आहेत. त्यांपैकी अवजड यंत्रे बनविणाऱ्या कारखान्याला आम्ही भेट दिली. जमिनीखाली असलेले खनिज तेल काढण्यासाठी जमिनीवर तसेच समुद्रात विहिरी खोदाव्या लागतात. हे फारच कौशल्याचे काम असून त्यासाठी विशिष्ट यंत्रसामग्री लागते. ही यंत्रे बनविण्याचे काम या कारखान्यात केले जाते. ही यंत्रे आकाराने खूप मोठी असतात. ती बनवायला मोठ्या प्रमाणावर लोखंड लागते. ते सिंगापूरमध्ये उपलब्ध नाही. परंतु जगाशी जोडलेले पोर्ट मात्र आहे. त्याचा उपयोग करून पाहिजे तेवढे लोखंड उपलब्ध असेल तेथून सिंगापूरला आणतात. या कारखान्यात वेगवेगळे विभाग आहेत. एक विभाग ऑर्डर मिळवण्याचे काम करतो, दुसरा विभाग यंत्रे बनवितो, तिसरा विभाग ही यंत्रे प्रभावीपणे कशी वापरावीत

तुम्ही किती जगलात ह्यापेक्षा कसं जगलात याला जास्त महत्त्व आहे.

याचे प्रशिक्षण देतो आणि त्यांची देखभाल करतो. या विभागांमध्ये ताळमेळ ठेवणे हे महत्त्वाचे काम व्यवस्थापनातील वरच्या पदावर असणाऱ्या व्यक्ती करतात. त्या सगळ्यांशी आमची चर्चा घडवून आणली गेली. त्यामुळे कारखान्याचे काम कसे चालते याची विद्यार्थ्यांना चांगली कल्पना आली. औद्योगिक वसाहतीला भेट देऊन मिळविलेले ज्ञान सहभागी विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने फारच महत्त्वाचे ठरले.

**कारखान्यात तयार केलेली यंत्रे**

वर उल्लेख केलेल्या तिन्ही भेटींत आम्हांला अतिशय महत्त्वाची माहिती मिळाली. कच्चा माल घेण्यापासून ते पक्का माल विक्रीपर्यंत सर्व टप्पे त्यांनी आम्हांला समजावून सांगितले. तीन वेगवेगळ्या उद्योगांसंबंधी प्रत्यक्ष माहिती आम्हांला या भेटीत घेता आली. त्यांचे अर्थशास्त्र, व्यवस्थापन, मनुष्यबळ विकास या सगळ्या गोष्टी प्रत्यक्ष पाहता आल्या. त्याचबरोबर, देशाचा औद्योगिक विकास करावयाचा असेल तर काय करण्याची गरज आहे याची ही माहिती मिळाली. सिंगापूर देश म्हटला तर केवळ एक शहर आहे. या शहरात फारशी साधनसंपत्ती उपलब्ध नाही. सर्व काही बाहेरून आणावे लागते. त्यासाठी वाहतूक यंत्रणा प्रभावी असणे आवश्यक आहे. सिंगापूरने या दृष्टीने खूपच मोठी मजल मारली आहे. त्यांनी उत्तम जलतळ आणि हवाई तळ उभारले आहेत. त्यामुळे आवश्यक वस्तूंची ने-आण करणे सुलभ होते. त्याचबरोबर, त्या परिसरातून जाणारी जहाजे आणि विमाने यांना थांबण्याची व्यवस्था त्यांनी पुरविली आहे. त्यामुळे जगाच्या वेगवेगळ्या देशांतील विमाने आणि जहाजे मोठ्या संख्येने येथे येतात. त्यांची देखभाल करण्यातून अनेकांना रोजगार उपलब्ध होतो. तळावर थांबलेल्या वाहनातील लोकांची राहण्याखाण्याची व्यवस्था शहरात करावी लागते. त्या निमित्ताने आणखी रोजगार निर्माण होतो. त्यामुळे देशात बेरोजगार तरुणांची संख्या अगदीच नगण्य आहे.

**अशा उंच उंच इमारती बांधून राहण्याचा प्रश्न सोडवावा लागला**

व्यवस्थापन विद्यापीठ आणि कारखाने यांखेरीज सिंगापूर शहरात पाहण्यासारख्या इतर बाबी बऱ्याच आहेत. सगळ्या ठिकाणांना भेट देणे अशक्य होते. तरीदेखील सहलीत सहभागी झालेल्या विद्यार्थ्यांच्या गरजेचा विचार करून त्यांची सेंटोसा बेटाला भेट आयोजित करण्यात आली होती. बेटाचे सेंटोसा हे नाव संतोष या संस्कृत शब्दावरून आले याचे त्यांना आश्चर्य वाटले. या बेटाची थोडक्यात माहिती देऊन त्याचा विकास टप्प्याटप्प्याने कसा करण्यात आला याचा संपूर्ण इतिहास विद्यार्थ्यांना सांगण्यात आला. त्यानंतर विकसित झालेले बेट प्रत्यक्ष पाहण्याची संधी त्यांना दिली. सेंटोसा हे बेट पर्यटनस्थळ म्हणून अतिशय पद्धतशीरपणे विकसित करण्यात आले आहे. सिंगापूर या मुख्य बेटावरून सेंटोसा बेटावर जाण्यासाठी तीन वेगवेगळे मार्ग निर्माण करण्यात आलेत. एकतर रोपवेचा उपयोग करून हवाई मार्गाने तेथे पोहोचता येते. त्यासाठी सुमारे चाळीस डॉलर एवढे शुल्क भरावे

लागते. जर एवढा खर्च करायचा नसेल तर सेंटोसा एक्स्प्रेस नावाच्या मोनोरेलने फुकटात सेंटोसा बेटावर जाता येते. हार्बर फ्रंट रेल्वे स्थानकापासून बसचीदेखील सोय आहे. अगदी अल्प खर्चात बसने सेंटोसा बेटावर पोहोचता येते. बेटावर प्रवेश करण्याचे विविध मार्ग पर्यटकांना उपलब्ध करून दिल्याने एकाच ठिकाणी गर्दी होत नाही. त्याहीपेक्षा महत्त्वाचे असे की पर्यटकांना निवड करण्याची मुभा असते. पर्यटनस्थळाकडे लोकांना आकर्षित करण्यासाठी या बाबी आवश्यक असतात हे देखील विद्यार्थ्यांना पटले.

**सेंटोसा बेटाचे रोपवेमधून घेतलेले छायाचित्र**

सेंटोसा बेटाचा विकास करताना सगळ्या वयोगटातील लोकांचा विचार केला असल्याचे सहज लक्षात येते. येथे युनिव्हर्सल स्टुडिओ आहे. तो बघण्यासाठी पूर्ण दिवस लागतो. या स्टुडिओत सर्व आबालवृद्धांसाठी मनोरंजनाच्या सुविधा आहेत. अंडरवॉटर वर्ल्ड नावाचे एक वैशिष्ट्यपूर्ण असे मत्स्यालय या बेटावर आहे. सिंगापूर शहराच्या प्रगतीची माहिती देणारे प्रदर्शन तेथे आहे. त्याचबरोबर, फुलपाखरे आणि किडयांचे संग्रहालय आहे. निम्मा मासा आणि निम्मा सिंह असे विचित्र रूप असलेला पुतळा ही सिंगापूरची ओळख आहे. त्याला मरलिऑन असे नाव आहे. असा एक पुतळा सिंगापूर बेटावर आहे. त्याहीपेक्षा मोठा पुतळा सेंटोसा बेटावर आहे. संध्याकाळच्या वेळी समुद्रकिनाऱ्यावर लेझर शो दाखविण्याची सोयदेखील या बेटावर आहे. या सगळ्या ठिकाणांना भेट देणे शक्य नव्हते. आमच्या सहलीचा तो उद्देशही नव्हता. व्यवस्थापनाचा अभ्यास करणारे विद्यार्थी आमच्या गटात असल्याने आमचा भर बेटाचा विकास आणि व्यवस्थापन यांवर होता. त्या दृष्टीने सेंटोसा बेटावर शिकण्यासारखे खूप आहे.

**अंडवॉटर वर्ल्डमधील खेळ**

सिंगापूर हे अनेक देशांतील पर्यटकांचे आवडते ठिकाण आहे. या शहराला पर्यटनस्थळ म्हणून विकसित करण्यासाठी तेथील सरकारने विशेष प्रयत्न केले आहेत. मोठ्या प्रमाणावर येणाऱ्या पर्यटकांची राहण्याची सोय व्हावी यासाठी त्यांनी मोठ्या संख्येने हॉटेले बांधली. वेगवेगळ्या आर्थिक स्तरावरील लोकांना परवडावी यासाठी अगदी स्वस्त वसतिगृहापासून ते महागड्या तारांकित हॉटेलपर्यंत हवे ते ठिकाण निवडण्याची पर्यटकांना मुभा आहे. आलेले पर्यटक वस्तूंची खरेदी करू इच्छितात. ते शक्य व्हावे यासाठी मोठमोठी व्यापारी संकुले शहरात बांधलेली आहेत. जगाच्या वेगवेगळ्या भागात तयार होणार्या वस्तू येथे विक्रीला ठेवलेल्या आहेत. पर्यटनाला उत्तेजन देणारी सगळ्यांत महत्त्वाची बाब म्हणजे शहरातील दळणवळण व्यवस्था होय. शहरातील रस्ते रुंद असून चांगल्या अवस्थेत आहेत. त्यांवरून वेगवेगळ्या दिशेने बसेस जात असतात. बसवाहतूक चांगली असली तरी तिच्या क्षमतेवर मर्यादा येतात. जलदगतीने आणि मोठ्या प्रमाणावर लोकांची ने-आण करायची असेल तर रेल्वे गाडीला पर्याय नाही. हे सत्य ओळखून तेथील नेत्यांनी भूमिगत रेल्वे बांधण्याला प्राधान्य दिले. त्याला मास रॅपिड

दु:खी माणसाला मदत करण्यासाठी लांबवलेला एक हात प्रार्थनेसाठी जोडलेल्या दोन हातांपेक्षा अधिक उपयुक्त आहे.

ट्रांझिट - थोडक्यात एम आर टी - असे संबोधले जाते. या यंत्रणेचे जाळे शहरभर पसरले आहे. त्याच्या मदतीने शहराच्या एका भागातून दुसऱ्या भागात अगदी अल्प वेळात आणि अल्प खर्चात जाता येते.

**एम आर टी साठी बांधलेले मार्ग**

सिंगापूर अनेक वर्षे ब्रिटिशांच्या ताब्यात होते. १९६५ मध्ये मलेशियाबरोबर सिंगापूरलादेखील स्वातंत्र्य मिळाले. परंतु केवळ दोन वर्षांत मलेशियाच्या पार्लमेंटने संयुक्त देशातून सिंगापूरची हकालपट्टी केली. त्या वेळेस अनेक अर्थतज्ज्ञांनी निराशेचा सूर काढला. मुळीच साधनसंपत्ती नसलेल्या आणि आकाराने अतिशय लहान असलेल्या या देशाला फारसे भवितव्य नाही असे त्यांचे मत होते. हे भाकीत सिंगापूरने खोटे ठरविले. आज सिंगापूर हा आशिया खंडातील एक प्रगत देश म्हणून ओळखला जातो. ही जादू केली ती श्री. ली कुआॅन इवू यांच्या नेतृत्वाने. या माणसाने सर्व प्रजेमध्ये प्रथम देशाभिमान निर्माण केला. त्यानंतर आपली बलस्थाने ओळखून विकासाच्या योजना आखल्या आणि त्यांची काटेकोरपणे अंमलबजावणी केली. त्याचीच फळे हा देश आता चाखत आहे.

व्यवस्थापनाचा अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी ही सहल संस्मरणीय अशीच झाली. त्यात शैक्षणिक दृष्टीने महत्त्वाचे असे अनेक अनुभव त्यांना मिळाले. त्यांच्या अभ्यासक्रमातील अनेक बाबी त्यांना या सहलीत प्रत्यक्ष

**सिंगापूर राष्ट्रीय संग्रहालय**

पाहता आल्या. अशा प्रकारच्या सहली डॉ. वा. ना. बेडेकर व्यवस्थापन संस्थेतील विदयार्थ्यांसाठी नियमितपणे आयोजित करण्याचा मानस आहे. इतर महविद्यालयांतील विद्यार्थ्यांना त्यांत सामील व्हायचे असेल तर त्यांचे स्वागत आहे. इच्छुक व्यक्तींनी लेखकाशी किंवा व्यवस्थापन संस्थेच्या कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

**डॉ. सुधाकर आगरकर**
सी-१४, विसावा, वैभवनगरी,
कल्याण-शीळ रोड,
काटई, ता. कल्याण,
जि. ठाणे - ४२१२०४

●●●

दिशा नियमित वाचा.
आपली मते जाणून घेण्यास आम्ही उत्सुक आहोत.

परमेश्वर नेहमी कृपाळूच असतो; जो अत्यंत शुद्ध अंत:करणाने त्याची मदत मागतो त्याला ती निश्चितपणे मिळत असते.

# आरोग्यवेध-१ शारीरिक स्वायत्तता

*वयपरत्वे मनुष्याच्या स्वायत्तता कमी कमी होत जातात. या शारीरिक स्वायत्तता सहजी गमावू नयेत याबाबत वाचकांना सतर्क करणारा लेख - संपादक*

शरीर हवे तसे वळू शकते. मूल रांगू लागते तेव्हा तर अनेक बाळांना पायाचा अंगठा तोंडात घालून चोखण्याची सवय असते. जन्मानंतर, वसुदेवाच्या डोक्यावरील टोपलीतून यमुना पार करणारा बाळकृष्ण आठवा. मात्र वयाच्या पन्नाशीनंतर, हेच साधता आले तर स्वास्थ्य उत्तम आहे असे समजावे. सांगायचे काय आहे की, वयपरत्वे मनुष्याच्या स्वायत्तता कमी कमी होत जातात. स्नायुकाठिण्य, धमनीकाठिण्य, वृत्तिकाठिण्य अशा सर्व प्रकारच्या कठिणतांमुळे मानवी कुडी आखडत आखडतच जात असते. मुळात लाभलेल्या शारीरिक लवचीकपणा, वयपरत्वे ऱ्हास होतो आणि एक-एक स्वायत्तता आपण गमावत जातो. शारीरिक स्वायत्तता सहजी गमावू नये ह्याकरता काहीतरी केले पाहिजे, म्हणून वाचकांना सतर्क करणे हाच ह्या लेखाचा उद्देश आहे.

चौथीच्या वर्गात शिकणारी काही मुलेही हल्ली दीर्घकाळ (अगदी पंधरा-वीस मिनिटेही) मांडी घालून बसू शकत नाहीत. टेबलावर जेवण, शाळांतून बाकड्यांवर बसणे, अगदी शौचालाही विलायती कमोडांचा वापर करणे, ह्यामुळे एवढ्या अल्प वयात मुले मांडी घालण्याची क्षमताच गमावत आहेत. तिशीतल्या बाबांना बुटाचे मोजे चढवायला खाली पौच्यांवर बसणे जड जाते. ते खुर्चीवर बसून मोजे चढवू लागतात. हल्ली कुठल्याही सार्वजनिक कार्यक्रमांत खाली जमिनीवर बैठकीची सोय केलेली असली, तरी काही प्रमाणात तरी खुर्च्या मांडाव्याच लागतात. मी शाळेत होतो तेव्हा अशी परिस्थिती नव्हती. लहान मुलेच काय, पण सर्व वयांतील प्रौढ लोक, तासन्‌तास जमिनीवर बसून गणपतिउत्सवाचे कार्यक्रम आनंदाने पाहत असत. आपण काही गमावत आहोत काय? काय आहे ते? त्याचाच इथे वेध घेतलेला आहे!

आता मी काही वरकरणी अत्यंत सोप्या वाटणाऱ्या शारीरिक कृती सांगणार आहे. करून पाहा.

१. पायांचे अंगठे जुळवून ताठ उभे राहा. हात शरीरासोबत जमिनीकडे खेचून धरलेले. मग डोळे मिटून घ्या. बघा हं! सांभाळा. तोल का बरे ढळतोय? संतुलन साधणे ही शरीराची अनमोल शक्ती असते. ती गमावणे परवडणारे नसते.

२. डोळे मिटून घ्या. म्हणजे गच्च नाही. अर्धोन्मीलित. म्हणजे समोरील दृश्य बघायचे नाही म्हणून. सहज. मधूनमधून उघडूनही पाहू नका. असे जास्तीत जास्त किती काळ राहता येईल? मिनिटभर, दोन, तीन, किती मिनिटे? कारण सर्व जगाला केवळ नेत्ररंध्रांनी आकळून घेण्याची सवय लागल्याने, आपल्या इतर संवेदनाही सक्षम आहेत, ह्याचे भानच आपल्याला राहिलेले नसते. ते येण्याकरता हे आवश्यक असते. मग आपल्याला निरनिराळे आवाज ऐकू येऊ लागतात. वास येतात. स्पर्श जाणवतात. चाहूल लागते आणि केवळ नेत्रावलंबी झालेल्या आपल्या संवेदना, अष्टपैलू होण्यास मदत होते.

३. मारुतीला करतो तसा नमस्कार करा. म्हणजे दोन्ही हात जमिनीला समांतर धरून. फक्त हे हात पाठीमागे जोडून पाठच्या व्यक्तीला नमस्कार करायचा आहे. छे! हे हात एकमेकांशी जुळत का नाहीत बरे? हातापायांचा निसर्गदत्त लवचीकपणा चिरजीवी नसतो. टिकवला तरच टिकत

धर्म म्हणजे मानवी अंत:करणाच्या विकासाचे कूळ आहे. यास्तव धर्माचा प्रमाणभूत आधार पुस्तक नसून मानवी अंत:करण आहे.

असतो. रोज प्रयत्न करा. हळूहळू साधू लागेल. वस्तुतः हे सगळ्यांनाच साधू शकते.

४. उंच स्टुलावर चढून उभे राहा. हे विशेषतः चाळिशीपुढच्या स्त्रियांना जड जाते. संतुलन, समन्वय आणि सावधानता ह्यांच्यायोगेच हे साधले जाऊ शकते. शरीरास मुळातच प्राप्त झालेल्या ह्या शक्ती नाहीशा होऊ देऊ नका. त्यांचा अभ्यास करा. स्वाध्याय करा. सवयीने त्यांना शाश्वत करा.

५. दोरीवरच्या उड्या मारता येणे हे स्वस्थतेच्या एका वांछनीय स्तराचे द्योतक आहे. सर्वच आबालवृद्धांनी त्याचा जमेल तसा सराव ठेवावा. किमान आठवून तर बघा, आपण अखेरच्या दोरीवरच्या उड्या कधी मारल्या होत्या ते!

मला जेव्हा हृदयविकाराने गाठले तेव्हा पुनर्वसनाकरता, मी योगवर्गाला जाऊ लागलो. प्रार्थनेदरम्यान डोळे मिटून घेऊन, पावलांचे अंगठे जुळवून ताठ उभे राहणे किती कठीण आहे ते मला तेव्हा कळले. सवय नसेल तर तोल जातो. हळूहळू सवयीने मला ते साधले. समोर छातीशी हात जोडून आपण नमस्कार करतो तसा पाठीशी हात जुळवून नमस्कार केल्यास हातांच्या मोठ्या स्नायूंना कार्यरत राखण्यास मदत होते, हेही मला तेव्हाच कळले. टाचांवर चालणे, पौच्यांवर चालणे, पर्वतासन, उभे राहून समोर हात जमिनीला समांतर धरून पाय ताठ ठेवत कमरेत वाकवत हातास टेकवणे इत्यादी लवचीकपणासाठीचे व्यायाम मी तिथे शिकलो.

बैठ्या जीवनशैलीमुळे आखडलेल्या स्नायूंना मोकळे करण्याकरता / कार्यरत राखण्याकरता लवचीकपणासाठीचे व्यायाम दिवसातून १०-२० मिनिटे तरी करणे आवश्यक असते. बैठी आसने (खुर्चीवर, दिवाणावर, पलंगावर) घालून तासन्‌तास बसणाऱ्यांनी, वारंवार आसन मोडून थोडेसे चालून घ्यावे. एकाच स्थितीत अवघडून राहणे टाळावे. कमी करता येईल तेवढे कमी करावे. शरीराचे किमान मोठे स्नायू (हात, पाय वगैरे) दिवसातून एकदातरी त्यांच्या संपूर्ण क्षमतेने ताणले जायला हवे असतात. तरच ते शाबूत राहतात. माणसाला पूर्वी शेपूट होती. ती न वापरल्याने नष्ट झाली असे म्हणतात. तेव्हा जे अवयव वापरात राहत नाहीत ते नष्ट होण्याची भीती असतेच. 'वापरा अथवा गमवा' (यूज इट ऑर लूज इट).

श्वसनशक्ती वाढविण्यासाठी १० मिनिटे तरी प्राणायाम करायलाच हवा. कपालभाती, उदरश्वसन आणि अनुलोमविलोम यांचा उपयोग सर्वाधिक होतो. खरे तर श्वसन कायमच चालू असते. पण आपण फारच थोड्या श्वसनशक्तीचा उपयोग करत असतो. तेव्हा नेहमीच दीर्घश्वसन करावे. संथ श्वसन करावे. योगासने आणि प्राणायाम यांना मिळून 'योगसाधना' असेही म्हणतात. त्याचा उपयोग आरोग्यसाधनेत अपार आहे.

शारीरिक ताणांना मोकळे करण्यासाठी शिथिलीकरण जरूर असते. आपण दिवसातला बराचसा काळ कशाच्या तरी प्रतीक्षेत, अवघडत बसून, उभे राहून, वा थांबून घालवत असतो. ह्या काळात आपण निरनिराळे शारीरिक तणाव गोळा करत असतो. सुखासन, शवासन ही आसने दररोज करावीतच. एरव्हीही हातपाय ताणणे, फिरविणे, त्यांतील ताण मोकळे करणे, हे करतच राहावे. त्यामुळे ते ताण वेळीच नाहीसे होऊ शकतात.

आपल्यासोबत कायमच मानसिक तणाव असतात. न सुटणारे प्रश्न, न आवडणारी माणसे, गोंधळ, गडबड, प्रदूषण, ह्यांचे तणाव एकापाठोपाठ एक आपल्यावर आक्रमण करत असतात. शरीराचा व मनाचाही प्रतिसाद 'लढा वा पळा' (फाइट ऑर फ्लाइट) स्वरूपाचा असतो. म्हणजे झेपत असेल त्याच्याशी लढा आणि झेपत नसेल त्यापासून पळ काढा. मात्र साऱ्याच तणावांनी एकदम हल्ला करताच शरीराने वा मनाने प्रत्येक बाबतीत लढायचे वा

चांगल्या पुस्तकाविना घर म्हणजे दुसरे स्मशानच होय.

पळायचे ह्याचा निर्णय करण्याआधीच, ती समस्या येऊन ठेपते आणि मग आपण तिचा सामना करू शकत नाही. तेव्हा एका वेळी एकच समस्या हाताळणे आणि 'लढा वा पळा'चा निर्णय त्वरित घेणे, ह्यामुळे तणावांचे व्यवस्थापन सोपे होते.

मानवी शरीराच्या सांगाड्यात होणाऱ्या निरंतर विकासाचे प्रतीक म्हणजे वाढती उंची. हल्ली बरीच मुले सामान्य मानवी उंचीपेक्षा खूप अधिक उंच वाढतात. हे खरेतर मानवी शरीराच्या उन्नतीचेच लक्षण आहे. मात्र वर्तमान जगात त्यांना अपार अडथळ्यांचा सामना करावा लागतो. गादीत पाय दुमडून झोपावे लागते. दारांतून जाताना मान वाकवायची सवय लावून घ्यावी लागते. बसमध्ये बसणे दुरापास्तच असते, कारण दोन बैठकींमधले अंतर त्यांच्याकरता पुरेसे नसते. लोकलमध्ये हाती धरायच्या कड्यांचा मार खातच समोर सरकता येते. सगळ्यांत अवघड म्हणजे मांडी घालून बसणे. ह्यांनी अडीच-तीन फुटांची मांडी घातली की, शेजारी फारशी मंडळी मावतच नाहीत. मग अशा मुलांना अंग चोरून बसण्याची, पाय गुडघ्यात मुडपण्याची सवय लावून घ्यावी लागते. अर्थातच ह्यामुळे त्यांच्या स्वाभाविक स्वायत्ततेचा ऱ्हास होणे अटळ होते. त्यांच्या आकारास अनुरूप घरे, बस, गाड्या, खुर्च्या, टेबले, पलंग निर्माण होतील तो सुदिन! मात्र स्वतःकरता हव्या तशा सोयींची निर्मिती करणेही त्यांच्या हाती नसते, हा खरोखरीच दैवदुर्विलास म्हणावा लागेल. म्हणूनच, किमान आपल्या शरीरानुकूल सुखसोयींची संकल्पना करणेच आपल्या हिताचे आहे, हे सर्व उंच मुलांना, माणसांना उमगेल, तर ह्या लेखाचे सार्थक झाले असे होईल.

जन्ममृत्यू अटळ सत्य हे, नियम हा निसर्गाचा ।
सुखदुःख रंग जीवनाचे, मार्ग धरा कर्माचा ॥

जन्म माणसाहाती नसतो. मृत्यूही त्याच्या हाती नसतो. दरम्यानचे जीवन मात्र त्याच्या कर्मानेच फुलत जात असते. त्याच्या कर्मामुळेच त्याच्या जीवनात सुखदुःखाचे रंग भरत जातात. जन्मापासून मृत्यूपर्यंत, मनुष्याला जर स्वावलंबी राहायचे असेल, तर निसर्गदत्त शारीरिक स्वायत्ततेस प्राणपणाने जपलेच पाहिजे. जगातील मानवेतर कुठलाच प्राणी प्रामुख्याने परावलंबी होत नाही. होऊच शकत नाही. त्याची उपजीविकाच त्याला आपल्या पायांवर उभी ठेवते. आपल्याच पंखांवर उडत ठेवते. आपल्याच कल्ल्यांनी तरते ठेवते. त्याचे परिजन, आप्त-स्वकीय, मित्र-बांधव त्याचे अनावश्यक लाड करून त्याला परावलंबी होऊ देत नाहीत. पाखरू उडू न शकणाऱ्या पिल्लांना दूरवरून आणून घास जरूर भरवेल, पण पंख-तुटक्या सहकाऱ्यास अन्न भरवत नाही. परावलंबी होऊ देत नाही.

चला तर मग, आपण आपल्या निसर्गदत्त शारीरिक स्वायत्ततेची कदर करू या. तिचा सांभाळ करू या. तिचे उन्नयन करू या, आणि आपल्याच स्वस्थतेला, स्वायत्ततेच्या आकाशात उंच विहरत ठेवू या! रोज लवचीकपणाकरताचे व्यायाम करू या. शिथिलतेकरता योगासने करू या. सशक्त श्वसनशक्तीकरता प्राणायाम करू या. प्रत्येक बाबतीत 'लढायचे वा पळायचे' ह्याचा निर्णय ताबडतोब करू या. शरीरास धार्जिण्या सुख-सवलती निर्माण करू या. केवळ एवढेच धोरण मनाशी जपल्यास, शरीर सतेज होईल, चेहरा कांतिमान होईल, हालचाली चपळ होतील आणि आपण आपले आपल्यालाच आवडू लागू!!

**नरेंद्र गोळे**
१०४ दत्तात्रय प्रसन्न, जोशीवाडी,
टिळकपथ छेदगल्ली, टिळकनगर,
डोंबिवली (पू.) - ४२१२०१
भ्रमणध्वनी : ९९३०५०१३३५
Email : narendra.v.gole@gmail.com

●●●

# नर्मदा परिक्रमा

**भाग : १७**

*नर्मदा परिक्रमेतील हा पुढचा टप्पा. लेखकाचे चौफेर निरीक्षण, भेटलेली माणसे या नोंदी वाचण्यासारख्या आहेत - संपादक*

**दिवस ५१ वा. लाडवी - पथराड. मुक्काम हनुमान मंदिर**

हमरस्त्याने मंडलेश्वराकडे निघालो, परंतु मैय्यादर्शन झाले आणि किनाऱ्याजवळून जाण्याचा मार्गही लवकरच मिळाला. मैय्या जवळ आल्याची खूण म्हणजे सनई सुरात ओरडणाऱ्या पाणकोंबड्या. रस्ता वालुकामय, मऊ पाऊल पाऊल मातीचा होता आणि बीहड म्हणजे लहानमोठ्या टेकड्या, त्यांमध्ये मोठमोठे खोल खंदकी खड्डे भेटू लागतात.

हमरस्ता वाटचाल ही निष्प्राण असते. त्यामुळे सडक सोडल्याचा आनंद होतोच होतो. आत वळलो आणि मैय्या तरी एकान्तात एक आश्रम पाहिला. शोधला तरच सापडेल असा. आमची चाहूल लागल्यावर एका बाबाने सस्वागत चहा ठेवला. दुसरा वृद्ध, पण तरतरीत साधू आंगणात चूल फुंकत बसला होता. मधल्या पारावर एक शाल घालून चहूबाजूंनी झाकलेली मूर्ती दिसली. वडपिंपळासह भारदस्त वृक्षाचा तो विशाल पार होता. थोडी हालचाल जाणवल्यावर कळले की कुणीतरी ध्यानाला अगदी निश्चल, ताठ कण्याने बसले होते. चहा देणारे बाबाजी याच भागातले. वीज कंपनीतून निवृत्त होऊन गेली सतरा वर्षे परिक्रमावासीयांची सेवा करतात. चहानंतर ४ मोठे (मेथीचे, मूग, उडीद इ. सह) पौष्टिक लाडू खायला दिले. आमच्या घटत्या वजनाचा आम्हांला आनंद तर मैय्याला चिंता वाटतेय! नर्मदे हर!!

अगदी किनारा नाही, थोडा वरून, गावातून जाणारा कच्चा रस्ता आम्हांला मंडलेश्वरास घेऊन गेला. छान घाट, स्वच्छ पाणी पाहिले आणि स्नानाचा चैतन्यमय आनंद उपभोगला. कच्चा रस्ता, वरून वाढते ऊन, झाडे तुरळक; परंतु होती, अशी वाटचल करत शूलेश्वराकडे निघालो. कसरावद पुलाच्या अलीकडून नदीकडे पुन्हा कच्चा रस्ता लागला.

थंडी कमी झाली तरी वातावरण थंड आहे त्यामुळे सावली गाठली की लगेचच ताप नाहीसा होई व काही मिनिटांत थंड होऊन पुन्हा वाटचाल सुरू होई.

गावाच्या अलीकडे चहापोहे घेतले तर मालकाने फक्त पोह्यांचे पैसे घेतले. इथे खारे शेंगदाणे मिळत नाहीत असा उल्लेख सहज केला आणि बाहेर पडलो तर शेजारीच खारे शेंगदाणे मिळाले! नर्मदे हर!!

दुपारचा १ वाजून गेला होता. शूलेश्वरात शिरलो. दोन-चार घरे सोडून एका घराच्या ओट्यावर टेकलो तर मालक कान्हा यांची चहा विचारला व अशोकने हो सांगितले. बिस्किटांवर राहायचा त्याचा विचार दिसला.

रोटी व साग मिळेल का, अशी विचारणा मीच केली व भोजनाची व्यवस्था झाली.

हे घर शाळेसमोर होते. शाळेबाहेर काही मंडळी उभी होती. त्यात एक स्वच्छ पांढराशुभ्र लेंगा, झब्बा घातलेला गृहस्थही होता. दाढी बऱ्यापैकी वाढली होती. तो माणूस आदिवासी असून त्याने परिक्रमा केली आहे अशी माहिती कान्हाभाऊंनी पुरविली. त्याला बोलावले तर आमच्याकडे पाहत तिथेच उभा! कान्हा म्हणावे, ‘‘हा आदिवासी, पुन्हा नशापाणी करायला लागला.’’ मग मीच जाऊन त्याची

भेट घेतली. तयाने नशा केली होती. तसे त्याने सांगितलेही, पण पुढे मात्र काहीच बोलला नाही. मी निरोप घेतला.

मंगलला बरे नसल्याने ती जेवली नाही. परंतु आधी विचारलेला चहा मात्र तिला आग्रहाने करून दिला गेला. आम्ही आत जेवत होते व दरम्यान लहान मुलांच्या कवितावाचनाचे व्हिडिओ चित्रण तिने केले.

भोजन संपल्यावर आम्हांला ताटावरच दक्षिणा ५/ ५ रु. दिली. आणि एका माताजींनी ५/५ मिळून दहा रु. दिले. सर्व लहानथोरांनी नमस्कार केला.

अंगणात त्यांचा आम्ही फोटोही घेतला. मंगलने रिवाजानुसार देवापुढे पैसे ठेवले. ते त्यांनी पाहिले, स्वीकारले नाहीत, आणून परत दिले. त्यांना वारंवार समजावले की हे पैसे म्हणजे भोजनाचे मोल नाही, तरी त्यांनी ऐकले नाही. त्यांनी पैसे घेतले नाहीतच. म्हणाले, आमच्याऐवजी तुम्हीच ते सत्कार्यात खर्च करा!

आम्ही पैसे देऊ केले याचे त्यांना इतके वाईट वाटले की अनोखीबाई रडवेल्या झाल्या. कान्हाभाऊसुद्धा सद्गदित झाले.

अनोखीबाई म्हणाल्या,'आम्हांला कशाची कमतरता नाही, मैय्याच्या कृपेची समृद्धी आमच्याकडे आहे.' हे दृश्य पाहून आम्ही आतून हललो. हेलावून गेलो. हे गाव डुबीत जाणार आहे आणि हे एक अगदी सामान्य कुटुंब आहे. एक म्हैस, एक बैल आणि काही शेती ही त्यांची संपत्ती!

हे कुटुंब हरिजन आहे. आजच्या भाषेत पददलित आहे; परंतु त्यांच्या हृदयाची श्रीमंती पाहून सर्व उच्चवर्णीय पददलित वाटायला लागले.

इतकी भावमयता मी कधीच अनुभवली नव्हती. निरोपाचे 'सर्वत्र सुखिनः सन्तुः आणि मैय्याकडे या कुटुंबाच्या सुखसमृद्धीची, निरामय स्वास्थ्याची मागणी करून आम्ही पुढे निघालो.

पुढे पथरावड गावातले अगत्य म्हणजे निमाडी आतिथ्यशीलतेचे दर्शन म्हणावे असेच अनुभवास आले.

संध्याकाळी पथराड येथील हनुमान मंदिरात मुक्काम केला. रात्री सुंदर भोजन मिळाले. भोजन देणारे श्री. दयानन्द पाटीदार यांना बासरी वाजवायची हौस आहे. मीही बासरी वाजवतो हे पाहून त्यांना फार आनंद झाला.

एका सप्तकातून दुसऱ्या सप्तकात कसे शिरायचे याची त्यांना माहिती नव्हती. त्यामुळे त्यांना गाणे वाजविताना अडचण येत होती. मध्यम सप्तकात सुरुवात करून, सप्तक ओलांडता आले की सूर कमी पडत नाहीत. ती सप्तकाची युक्ती मी त्यांना शिकवली. त्यांना फारच आनंद झाला.

मी शाळेत असताना, ही युक्ती मला माझ्या सुबोध देशपांडे सरांनी शिकविली होती. आज मी ही युक्ती आणखी एका बासरीप्रेमीला शिकवली आणि माझ्या गुरूच्या ऋणाची अंशतः तरी फेड केली याचे मला समाधान वाटले.

**दिवास ५२ वा. पथराड-गंगातखेडी**

थंडी कमी, मळभी हवा यांमुळे सकाळी सूर्य मंद मंद भासला. नाही नदीकिनारा, नाही सडक अशा मधल्या कच्च्या, पण गाडीरस्त्याने आजची वाटचाल होती.

झाडांची उपस्थिती-अनुपस्थिती सकाळी कळत नाही, पण ऊन वाढले की जाणवते. साळुंक्या, खारी मुक्त दिसतात. आता शक्करखोरे, शिंपी पक्षी कमी झाले; पण बुलबुल, खंड्या व इतर पाणपक्षी, किमान त्यांच्या आवाजाने उपस्थिती दाखवीत होते.

म्याँऊ म्याँऊ असा मोराचा टाहो आज स्पष्ट ऐकला, पण मोर दिसला नाही. दक्षिण तटावर असताना याच भागात मोराचा केका ऐकला होता. केसरोदला तर छपरावर मोर संध्याकाळी पाहिला होता.

म्हशी, गाई, बैल आम्हांला बुजतात व दावे ओढायला लागतात. बैलगाडीचे बैल धावत सुटतात व बैलगाडी बेफाम होते. अनेक वेळा आम्हांला रस्त्यातून दूर व्हायची सूचना गाडीवाले देतात. गुरांचा कळप असेल तर आमच्या उपस्थितीने त्यांचा अगदी गोंधळ उडतो. एरवी वजनदार असल्यामुळे अगदी मंद चालणाऱ्या म्हशी. शर्यत लावावी तशा सैरावैरा धूम पळत सुटतात.

खरे म्हणजे आम्हीच त्यांचा आकार पाहून घाबरतो. त्या आम्हांला घाबरतात की सॅक पाठीला लावल्याने समोर काहीतरी विचित्र, अनोळखी आणि बहुधा धोकादायक आहे अशा भावनेने बुजतात कळत नाही! कुत्रेसुद्धा वाकड्या नजरेने आमच्या काठीकडे बघत सावध असत व बसले असतील तर लगेच उठून निघून जात. घाबरत नाहीत त्या फक्त शेळ्यामेंढ्या!

मध्यप्रदेशातील शेतकरी समाधानी दिसतो. वर्षभर मेहनत करून तो शेतात समयानुसार वेगवेगळी पिके घेतो. महाराष्ट्रातील शेतकरी नेहमी रडत असतो संपन्न असणाराही कबूल करत नाही. आलेले पीक भरपूर आहे, देवाची कृपा आहे असे कधी म्हणत नाही. उलट यंदा पीक फार कमी, अशी त्याची ओरड असते.

बरीचशी मुले मुली सायकलने शाळेत जाताना दिसतात याचे कारण आज कळले. सरकारी योजनेनुसार सरकारी शाळेतील विद्यार्थ्यांना सायकली दिल्या जातात.

आज वाटेत आग्रहाने घरी नेऊन चहा दिला गेला. त्या घरची सून येवल्याची असून छान मराठी बोलते.

पुढे कुठेतरी टोपी राहिली, लक्षात आले नाही. दुपारी १॥ वाजता चोपडा घाटावर स्नान, कपडे उरकले. इथला बाबा पूर्वी मुंबईत गाडीवर वस्तू विकायचा. सदावर्त

विचारले, पण आम्ही नकार दिला. आज सकाळी शिजविलेली खिचडी, आता नको पुढे जेवेन सांगून एक परिक्रमावासी निघून गेला हे बाबाकडून कळले व वाईट वाटले.

तेथील स्त्री 'सदावर्त घेऊन करून खा' असा आग्रह करत होती, पण नम्रतेने नकार देऊन 'धारेश्वर' गाठले.

धारेश्वरला चाललेली कथा इथे ऐकू येत होती इतके ते जवळ आहे. आम्ही पोहोचलो, कथेची सांगता झाली होती. आमच्यापुढे असणारे आणि ३०/३५ कि.मी. रोज चालणारे आज तिथे भेटले आणि आम्ही काहीतरी सोडून आलो आहोत हे त्यांना सहज समजले. नर्मदेभोवती सरळ फेरी मारणे हा आमचा उद्देश. त्यामुळे रस्ता सोडून असलेली तीर्थे आम्ही टाळत आलो हे त्यांना सांगितले आणि मांडू आम्ही म्हणूनच सोडले हेही सांगून टाकले.

चहा घेतला. निघालो, ४॥ वाजले होते. महाप्रसाद भोजन सात वाजता मिळाले असते म्हणून ३ कि.मी. पुढे असलेल्या गंगातखेडी गावात गेलो ५॥ वाजता आणि तेथील हनुमान मंदिरात थांबलो. समोरच्या घरात रोटीभाजी सांगितली.

गावकऱ्यांशी गप्पा मारल्या, त्रिकाल संध्या सांगितली व त्यांना झालेला आनंद पाहून समाधान वाटले.

येथील दलित मंदिरात येत नाहीत. त्यांना प्रवेश नाही. बाहेरून नमस्कार उदबत्ती सवर्णांकडे लावायला द्यायची.

(पृष्ठ क्र. २३ वर)

# ताण

*ताण कमी करण्याचा उत्तम उपाय म्हणजे तणावयुक्त परिस्थितीकडे पाहण्याचा 'दृष्टिकोन' बदलणे. याचा ऊहापोह करणारा लेख - संपादक*

आठवीपर्यंत प्रत्येक वर्षी नव्वदपेक्षा अधिक टक्केवारी मिळविणारा आदित्य नववीच्या सहामाही परीक्षेत पंचाऐंशी टक्के पडले म्हणून निराश झाला आहे. कामवरून नुकत्याच घरी परतलेल्या बंड्याच्या वडलांना टी.व्ही. वर चालू असलेल्या गाण्यांमुळे त्रास होत आहे. आणि लगेचच त्यांनी बंड्याला 'टी.व्ही. बंद करून टाक नाहीतर फोडून टाकीन तो डबा' असे फर्मान सोडले आहे. कॉलेजला जायला लागल्यापासून आजकाल प्राचीचे तिच्या आईशी खटके उडायला लागले आहेत, त्यामुळे आज आईचे लक्ष लागत नाहीये. वातानुकूलित ऑफिसमध्ये बसलेल्या अविनाशने आताच दोन कप कॉफी रिचवली. तरीपण त्याला काम सुरू करण्याचा 'मूड' येत नाही. 'या वर्षी तरी पगारवाढ होईल का?' याचा विचार त्याच्या डोक्यात घोंघावत आहे. कॉन्ट्रॅक्ट बिझनेसचा बादशहा मानला जाणारा दिवाकर हातचे टेंडर गेले म्हणून संध्याकाळी 'हर फिक्र को धुएँ में उडाता चला गया' हे गाणे गुणगुणत सिगारेटचे अख्खे पाकीट संपवतो आणि कर्जबाजारी तरुण व्यावसायिक प्रकाशने नशिबाला दोष देत आता पुन्हा नव्याने प्रयत्न करायचा नाही असा ठाम निर्णय घेतला आहे.

वाचक मित्रहो, अशा अनेक घटना आपल्या आजूबाजूला घडत असतात. किंबहुना स्वत:च्या बाबतीत घडत असतात. निराश होणे, गोंधळून जाणे, न्यूनगंड निर्माण होणे, तहानभूक मंदावणे इ. ही सर्व लक्षणे तणावाची आहेत. हे युग अटीतटीच्या स्पर्धेचे आहे. सातत्याने होत असणारे सामाजिक, आर्थिक व राजकीय बदल आणि त्यात भर म्हणजे व्यक्तिगत आकांक्षा व अपेक्षा. प्रत्येक व्यक्तीकडे पुरेशी कार्यशक्ती आणि समायोजन क्षमता असते. पण काही वेळा अनिश्चित कारणांमुळे किंवा पूर्वतयारी नसल्यामुळे या घटना 'ताण' निर्माण करतात. अगदी किरकोळ नुकसानापासून ते आजार, अपघात, नवीन नोकरी, निवृत्ती, लग्न, मालमत्तेवरून वाद, प्रियजनांचा विरह, घटस्फोट यांमुळे ताण उद्‌भवतो. इतकेच नव्हे तर लग्नाची खरेदी, क्रिकेटची मॅच, मोबाइल घ्यावा की लॅपटॉप, घरी पूर्वसूचना न देता आलेले पाहुणे, परीक्षेचा निकाल असे प्रसंगसुद्धा ताण निर्माण करतात. व्यक्तीला आलेल्या ताणापैकी एकूण ४० टक्के हा न घडलेल्या किंवा कधीच न घडणाऱ्या बाबतीतला असतो. ३० टक्के हा भूतकाळातील घटना निर्णयासाठी संबंधित असतो. १५ टक्के इतर लोकांनी केलेल्या निंदेमुळे/ टीकांमुळे, ७ टक्के निष्क्रियतेमुळे किंवा निर्णय न घेतल्यामुळे तर उर्वरित ८ टक्के ताण हा खऱ्या कारणांमुळे आलेला असतो. तणावग्रस्त व्यक्ती तीन महत्त्वाच्या टप्प्यांना सामोरी जाते. तणावाची पूर्वसूचना, तणावमुक्त होण्यासाठी धडपड व तणावाला शरण जाणे, अशावेळी व्यक्तीसमोर दोन मार्ग असतात. सामना करणे किंवा पलायन करणे (To fight or to flee).

ताण कमी करण्याचा उत्तम उपाय म्हणजे तणावयुक्त परिस्थितीकडे पाहण्याचा 'दृष्टिकोन' बदलणे. वास्तवात मर्यादित स्वरूपातील ताण हा उपयुक्त ठरतो. खेळाडू, मनोरंजन क्षेत्रांतील व्यक्ती, स्पर्धक, प्रशिक्षणार्थी, विद्यार्थी हे अनेक वेळा तणावामुळे अधिक सतर्क राहून उत्कृष्ट सादरीकरण करतात. Stress causes some people to break and others to break records. ताण कशामुळे निर्माण झाला आहे, परिस्थिती भासते तितकी

गंभीर आहे का, कोणते पर्यायी मार्ग उपलब्ध आहेत, याचा विचार करावा. वसतिगृहातील एका मुलीने आपल्या आईला लिहिलेल्या पत्रातील मजकूर पाहा; 'आई, इथे हॉस्टेलमध्ये मन अजिबात रमत नाही. परवा मी एका मैत्रिणीच्या पर्समधील ५००/- रु. चोरले, त्या पैशातून मी एक मोटारसायकल भाड्याने घेतली भटकंतीसाठी, त्यातच माझा अपघात झाला. डॉक्टर म्हणाले, ऑपरेशन करावे लागणार. आणि हो, महत्त्वाचे म्हणजे मी त्या परजातीय मुलाशी विवाह करण्याचा निर्णय घेतला आहे. मला माहीत आहे, तू बाबांना नीट समजावून सांगशील.. ए आई, ऐक ना. ऐक गं.. सॉरी हां! हे जे मी लिहिलं ते सर्व खोटं आहे. अगं यंदा मी एका विषयात नापास झाले. प्लीज, समजून घे, पत्रात सांगितलेल्या घटनांपेक्षा मी नापास झाले ही बाब फारच भयंकर नाही.. हो ना!'

मित्रांनो, आपला दृष्टिकोन सकारात्मक करा. ताण कमी करावयाचा असल्यास त्यासंबंधी आपल्या कुटुंबीयांशी किंवा विश्वसनीय अशा मित्रमैत्रिणींशी बोला, आपली मन:स्थिती व्यक्त करायला शिका. दैनंदिनी लिहा. प्रेरणादायी लेख/ पुस्तके वाचा. चालण्याचा व्यायाम करा. संगीत ऐका, वर्तमानपत्रातील कोडी सोडवा किंवा खेळा. ताण कमी करण्यासाठी कधीही परिस्थितीचा सामना करणे उत्तम. कित्येक जण सत्य ऐकायला घाबरतात. समस्येवर योग्य पर्याय निवडून निर्णय घ्या आणि निर्णयाची अंमलबजावणी करा. हे करताना यश-अपयशाची जबाबदारी स्वत: घ्यावी. दुसऱ्याला दोन देण्यापेक्षा स्वत: कृतिशील व्हावे. योग्य संधीला होकार देणे महत्त्वाचे तसेच नकाराची शक्तीसुध्दा महत्त्वाची. कार्यालयात अधिक जबाबदारीची कामे दिल्यास तत्परतेने करावी, पण जर एखादी व्यक्ती आळशी असल्यामुळे तिची कामे आपल्यावर लादली जाऊन आपला ताण वाढत असेल तर नम्रपणे नकार द्यावा. प्रत्येक बाबतीत तुलना टाळा. कॉलेजमधील मुलांकडे I phone आहे, मग मीही घ्यावा किंवा साहेबांनी चारचाकी वाहन घेतले तर मी निदान दोन चाकी वाहन घ्यावे. आपण अशी तुलना सतत करत असतो. अशा वेळी शांत चित्ताने सद्यःपरिस्थितीत मला कोणती बाब आवश्यक आहे, कोणत्या गोष्टीला प्राधान्य द्यावे हा विचार करावा. नाहीतर, उत्पन्नाची हमी नसताना वाहन खरेदी केले तर ताण वाढणारच आहे. सक्रिय राहा. दुसऱ्यांना कामात मदत करा. आपल्याभोवतालचे वातावरण आनंदी ठेवा. आणि हे सर्व करत असताना त्यात सातत्य हवे. Never say quit.

वर्तमानात राहा, आपली सकारात्मक बाजू संवर्धित करा. प्रत्येक व्यक्तीचे जीवन हे अद्वितीय आहे. क्षणिक ताणामुळे जीवनाचा पुरेपूर आनंद घेण्याची संधी गमावू नका! समारोप होतो या सुंदर ओळींनी -

हमें क्या सताएँगी गर्दिशें जमानेकी...
हमें तो आदत सी है, गम में मुस्कुराने की!

**ज्योती सीताराम शिंदे**
महर्षी परशुराम अभियांत्रिकी महाविद्यालय,
वेळणेश्वर

●●●

## दिशासाठी

**आपले लेखनसहकार्य अपेक्षित आहे. आपल्या अध्ययन-अध्यापन विषयांतील नवीन घडामोडी, नवीन ज्ञानक्षेत्रे यांबाबत सातत्याने लेखन करणे हे अध्यापनात साहाय्यकारी ठरणारे आहे.**

**तरी, आपणांकडून लेखन अपेक्षित करीत आहोत.**

**- संपादक**

आपले मन आपल्या लाडक्या मुलाप्रमाणे असते; ज्याप्रमाणे लाडकी मुले नेहमी असंतुष्ट असतात त्याप्रमाणे आपले मन नेहमी अतृप्त असते म्हणूनच मनाचे लाड कमी करा व त्याला सतत लगाम घाला.

# पिढीमागून पिढी येते

*पिढी या संकल्पनेत काळानुरूप बदल होत गेले. या बदलाचा आढावा घेणारा लेख - संपादक*

गतकाळाची होळी झाली, धरा उद्याची उंच गुढी
पुराण तुमचे तुमच्यापाशी, ये उदयाला नवी पिढी ॥

प्रा. वसंत बापटांची ही कविता. पिढीपिढीतील संघर्ष तसा जुनाच. पुढची पिढी 'बेजबाबदार' आणि मागच्या पिढीला 'काही कळत नाही' हा पिढीतील संवादही नित्याचाच. पूर्वी २० वर्षांची एक पिढी या हिशोबाने आपल्याकडे एकाच वेळी चार पिढ्या एकत्र नांदताना दिसायच्या. आज मात्र एकाच घरात तीन पिढ्या एकत्र नांदतायत हे चित्र दुर्मीळ आहे. परंतु कार्यालयांतून मात्र एकाच वेळी तीन पिढ्या कार्यरत आहेत. त्यांना आपण जनरेशन X (पिढी क्ष), Y (पिढी य) आणि Z (पिढी झ) म्हणूया.

ह्या तीन पिढ्यांच्या काळात तंत्रज्ञान इतक्या झपाट्याने बदलले की जणूकाही दर वर्षी एक नवी पिढी जन्माला येत होती. आजूबाजूच्या सामाजिक, राजकीय आणि तांत्रिक गतीचा परिणाम या पिढ्यांच्या जडणघडणीवर होणे अटळ होते. प्रथम आपण पिढी 'क्ष', 'य' आणि 'झ' या संकल्पना समजून घेवु. सर्वसामान्यपणे २० वर्षांचा कालखंड म्हणजे एक पिढी असे असले तरी काही शास्त्रज्ञांच्या मते दुसऱ्या महायुद्धापासून पुढे दर १५ वर्षांनी पिढी बदलली. या हिशोबाने १९४५ नंतर जन्माला आलेले बेबी बूमर्स, १९६० नंतर जन्माला आलेली पिढी 'क्ष', १९७५ नंतर जन्माला आलेली पिढी 'य' आणि १९९० नंतर जन्माला आलेली पिढी 'झ'.

पिढी क्ष - १९६१-१९७५ - ह्यांच्या बालपणी अनेक आर्थिक-सामाजिक स्थित्यंतरे घडली. वतनदारी गेलेली, समाजात सवर्ण-दलित संघर्षाला सुरुवात झालेली, स्वहक्कासाठी जागृत झालेला समाज, कामगार चळवळी फोफावलेल्या, अशातच भारत-पाक आणि भारत -चीन युद्धे झालेली. या अशा विचित्र अस्थैर्याच्या कालखंडातील ही पिढी. याच काळात स्त्रिया नोकरी करू लागल्या, पूर्णतः नाही तरी हळूहळू कुटुंबसंस्था मोडीत निघत होती. साहजिकच ही पिढी थोडीशी दुराग्रही, विक्षिप्त, गोंधळलेली; पण परिस्थितीशी जमवून घेणारी, लवचीक, कधी काय विपरीत घडेल सांगता येत नाही त्यामुळे कायम सावध आणि दुसरा पर्याय खुला ठेवणारी, पटकन दुसऱ्यावर विश्वास न टाकणारी, परंतु मैत्रीला जागणारी; कायम तौलनिक विचार करणारी, मागच्या पिढीकडून स्वातंत्र्यसमराच्या कथा ऐकलेली, त्यामुळे राष्ट्रभक्ती आणि विविध कला, साहित्याची आवड असलेली अशी ही पिढी.

पिढी य - १९७६-१९९० - आणीबाणी आणि नंतर फुटीरतावादी नि दहशतवादी कारवायांच्या कालखंडातील पिढी. बालपणीच देशातील अस्थिरता अनुभवलेली. कदाचित त्यामुळेच आधीच्या पिढ्यांपेक्षा जास्त बंडखोर, उतावळी, कोणाचीही भीडभाड न ठेवणारी, दुहेरी उत्पन्न आणि एकल कुटुंबात जन्माला आलेली, 'ॲटिट्यूड' असलेली, थोडेसे उद्धट- बेफिकीर वर्तन, स्व-केंद्रित तरीही स्वयंपूर्ण, आत्मविश्वासाने परिपूर्ण, महत्त्वाकांक्षी, सर्वांशी मित्रत्वाने वागणारी, अधिक खुल्या दिलाची, नावीन्यपूर्ण विचार करणारी, प्रत्येक गोष्टीत आर्थिक फायदा बघणारी, धाडसी आणि

प्रचंड आशावादी अशी ही पिढी. यांच्या युवावस्थेतच भारतात इलेक्ट्रॉनिक क्रांती झाली त्यामुळे ही पिढी 'टेक्नोसॅव्ही' पिढी म्हणून ओळखली जाते. माणसांपेक्षा मशीनवर जास्त भरोसा ठेवणारी, नीतिमूल्यांवरचा विश्वास हरवलेली साध्य महत्त्वाचे, साधने योग्य की अयोग्य याचा फारसा विचार करायचा नाही असे मानणारी ही पिढी.

पिढी - झ १९९१-२००५ - यांच्या जन्माबरोबरच देशात आर्थिक उदारीकरणाचे वारे वाहू लागले. खऱ्या अर्थाने वैश्विक पिढी. आधीच्या दोन्ही पिढ्यांपेक्षा अधिक स्मार्ट आणि वयापेक्षा जरा जास्तच अक्कल. पिढी 'य' सारखी ही पिढी देखील स्वयंपूर्ण, जे वाटेल ते मोकळ्या मनाने बोलणारी, उतावळी आहे. पाहिजे ते मिळत गेल्याने प्रत्येक गोष्ट 'इन्स्टंट' लागते, चंचलता असल्याने एखाद्या विषयावर लक्ष केंद्रित करू शकत नाहीत, लहानपणापासूनच विविध इलेक्ट्रॉनिक वस्तू हाताळायला मिळाल्याने खऱ्या अर्थाने डिजिटल पिढी. 'एक मुल' यामुळे जास्तच काळजीपूर्वक जपलेली, संवादासाठी तंत्रज्ञानाचा वापर करणारी, थोडीशी घुमी; पण अधिक सर्जनशील, 'मी' कडून 'आम्ही' कडे वळू पाहणारी, नीतिमूल्यांची पुनःस्थापना व्हावी या विचारांची पिढी.

ज्यावेळी या तीन पिढ्या एकत्रित काम करतात त्या वेळी या तीनही पिढ्यांची कार्यशैली आणि वैचारिकतेत फरक असल्याने संघर्ष अटळ आहे; पण त्यांच्या कार्यकौशल्याचा योग्य समन्वय साधून त्याची धार आपण कमी करू शकतो.

उदा. एका हिंदू अविभक्त कुटुंबाची परंपरागत किराणा मालाची पेढी आहे. आजोबा (बेबी बूमर्स) आता पिढी 'क्ष' कडे हा व्यवसाय सोपवून निवृत्त झाले आहेत. त्यांनी पेढी चांगलीच नावारूपाला आणली आहे. पिढी 'क्ष' वर यापूर्वी व्यवसायाची फार मोठी जबाबदारी कधी पडलेली नसल्याने वडिलोपार्जित व्यवसाय 'चालविणे' ह्याखेरीज ते काहीच करत नाहीयेत. पिढी 'य' ची व्यवसायाबाबतची पूर्ण अनास्था आणि चालू व्यवसायात आमूलाग्र बदल करायची इच्छा; पण आपण लहान, आपले कोण ऐकून घेणार निराशेपोटी आपण आपले दुसरे काहीतरी बघावे या विचारात असलेली पिढी 'झ' हा आजोबांच्या चिंतेचा विषय झालाय.

आजोबांना पक्के माहितेय की तीन पिढ्यांचे एक चक्र असते, म्हणजे आपलेच गुण पिढी 'झ' मध्ये असणार. फक्त त्यांची काम करायची पद्धत वेगळी असेल. त्यांना ठाऊक आहे कि पिढी 'झ' 'क्ष' आणि 'य' पिढीला सहज 'मॅनेज' करू शकते.

पिढी 'क्ष' आपली जबाबदारी निभवायचा सर्वतोपरी प्रयत्न करतेय. वडिलांप्रमाणेच तेही ग्राहकांशी सौहार्दपूर्ण संबंध राखून आहेत. पण तरीही धंदा मात्र फार वाढत नाहीये. कारणं काय आहेत ती त्यांना माहीत आहेत. परंतु व्यवसायाची पुनर्बांधणी करणे हे एकतर खर्चीक काम आणि ते अयशस्वी झाले तर काय... ही भीती आहे. कारण चालू व्यवस्था बदलायचं धाडस त्यांच्याकडे नाही आणि नवीन तंत्रज्ञान जमेल की नाही याची खातरी नाही. चौकटीच्या बाहेर न जाणे, कोणतेही काम पूर्ण विचारांती करायचे ही वृत्ती आणि कौटुंबिक जबाबदारीचे पूर्ण भान यामुळे निर्णयाप्रत येत नाहीयेत. पिढी 'क्ष' च्या दृष्टीने पिढी 'य' बेजबाबदार, आणि पिढी 'य' ला देखील 'फ्रंट' वर लढाई करायला आवडत नाही. त्यामुळे पिढी 'झ' ने जर नेतृत्व करायचे ठरवले तर मागील दोन्हीही पिढ्या त्यांना आव्हान देणार नाहीत ही आजोबांच्या दृष्टीने मोठी जमेची बाजू आहे.

पिढी 'य' आपल्या अटी-शर्तींवर काम करते, दिलेला वेळ-श्रम-फायदा याचा सातत्याने विचार करते, 'दुनिया झुकती है, झुकानेवाला चाहिये' यावर विश्वास त्यामुळे 'शोमनशिप' वर भर, 'एनी हाऊ' काम करून

---

तारुण्याचा जोम अंगी आहे तोवरच कोणतीही गोष्ट शक्य होईल; कामाला लागण्याची अत्यंत उचित अशी हीच वेळ आहे.

घेणे, आणि 'पॅशन प्रॉब्लेम' त्यामुळे यांना आपल्याला पाहिजे तसे घडविता येणार नाही याची जाणीव आजोबांना आहे, पण त्यांची बलस्थानेसुद्धा आजोबांनी हेरली आहेत. त्यांचा SMART वर्क्‌वर असलेला भर, कार्य - कुटुंब आणि समाज यांचा योग्य मेळ घालण्याचे कौशल्य, व्यवहारचातुर्य, कामात सतत बदल आणि आव्हाने हवीत, वैश्विक दृष्टिकोन, इतरांचे विचार-रितीभाती-जीवनशैलीचा आदर त्यामुळे अनोळखी प्रदेशात/वातावरणात सहज सामावून जाण्याची वृत्ती, टीम वर्कमध्ये काम करण्याची तयारी इ.

पिढी 'झ' ची तंत्रज्ञानावरची हुकमत आणि प्रत्येक समस्येवरचे उत्तर महाजालावर (internet) मिळेल हा विश्वास, शाळेपेक्षा इतर माध्यमांतून प्रचंड माहिती आणि ज्ञान घेऊन अधिक वास्तववादी झालेली पिढी. त्यामुळे पिढी 'य' ने तोंडाने मारलेल्या बाता प्रत्यक्षात आणायची कुवत पिढी 'झ' मध्ये आहे हेदेखील आजोबांनी ताडले आहे.

आजोबांनी पिढी 'क्ष' ला त्यांचा या क्षेत्रातील दीर्घ अनुभव लक्षात घेऊन वस्तूमागे कमीत कमी नफा ठेवला तर किती प्रमाणात उलाढाल वाढेल आणि त्यामुळे एकूण नफा किती वाढेल याचे आर्थिक गणित कागदावर मांडायला सांगितले. आजोबांनी पिढी 'य' शी बोलून डिपार्टमेंटल स्टोअरची कार्यपद्धती समजून घेतली. त्या पद्धतीने दुकान अद्ययावत करण्याकरता गुंतवणूक किती लागेल ह्याचा अभ्यास करायला सांगितले. त्यात प्रामुख्याने इमारत, रचना, फर्निचर, मशीन्स, संगणक, बारकोड, RFID तंत्रज्ञान, वाहन तसेच कौशल्यप्राप्त मनुष्यबळ, इलेक्ट्रिसिटी आणि अन्य खर्च यांचा विचार करायला सांगितला. पिढी 'झ' ला ग्राहकांशी संपर्क करून त्यांना अपेक्षित सेवा आणि इ-ऑर्डर देणे, इ-पेमेंट सुविधा, आणि माल घरपोच देणे यासाठी त्यांची अनुकूलता, तसेच आणखी कोणत्या मूल्यवर्धित सेवा आपण देऊ शकतो याचा अभ्यास करायला सांगितला. प्रत्येक पिढीची खासियत लक्षात घेऊन काम दिल्याने सगळ्यांनीच ते मन लावून केले आणि त्यातून एक उत्तम प्रकल्प अहवाल तयार झाला. आता सर्वांनाच वाटू लागले की हे प्रत्यक्षात यायला हवे. मग आजोबांनी बँकेकडे शब्द टाकला, पेढीचा बाजारातील नावलौकिक बघून बँकेने कर्ज देण्याचे मान्य केले. आजही ही पेढी आजोबांच्या मार्गदर्शक तत्त्वानुसार चालते.

आज पिढी 'क्ष' इंटरनेटवर बाजारातील तेजी-मंदी जाणून माल खरेदी करणे, साफ करून पॅकिंग करणे ही कामे करते, पिढी 'य' ने मार्केटिंग करणे, दुकानात आकर्षक मांडणी करणे, ग्राहकांशी सहसंबंध प्रस्थापित करणे, विक्रयवृद्धीसाठी नवनव्या योजना आखणे इ. कार्य करणे आणि पिढी 'झ' ने तंत्रज्ञानाची बाजू सांभाळणे, वेबसाइट, इ-कॅटलॉग, इ-ऑर्डर, इ-पेमेंट, डिजिटल अकाउंट ठेवणे इ. कामे करायची. संवादासाठी आधुनिक माध्यमांचा वापर करून आज ह्या तीनही पिढ्यांनी उत्कृष्ट समन्वय साधला आहे. आज ते आजोबांच्या कर्तृत्वाचे स्मरण करून म्हणतात,

तुम्ही स्थापिली 'फिजिकल' पेढी, आम्ही बसवली 'डिजिटल' घडी, गतकाळाला साक्ष ठेवुनी, घडत गेली पिढी पिढी ॥

**डॉ. सौ. अनघा गोखले**
वि. प्र. मं. चे महर्षी परशुराम अभियांत्रिकी
महाविद्यालय, वेळणेश्वर.
e-mail : anagha.gokhale@vpmmpcoe.org
भ्रमणध्वनी-९८५०८९०३८२

●●●

लखलखते तारे पाहण्यासाठी आपल्याला अंधारातच राहावे लागते.

# जीवनशिक्षण - कौशल्य आणि स्वयंशिस्त

*समाजात शिक्षकाची भूमिका मोलाची असते याचे महत्त्व या लेखात विशद करण्यात आले आहे - संपादक*

''काय बाई, कशा आहात?'' घाईघाईत मस्टरची वेळ गाठण्यासाठी मी झपझप चालले असताना या प्रश्नाने माझी तंद्री भंग पावली. तसा हा प्रश्न नित्याचाच म्हणून सहज मागे पाहिले तर शाळेचा माजी विद्यार्थी दीपक! क्षणात त्याची शाळेतील कर्तबगारी (?) आठवली आणि फक्त हसून पुढे निघणार तेवढ्यात तो म्हणाला, ''बाई, जरा ऐका ना ! कशाला मुलांची ५-६ वर्षे तेच तेच विषय शिकण्यात घालवायची ? माझ्या हातात त्यांना द्या; बघा कशी तयार करतो.'' खरंतर तो हे बोलत असताना मला वर्गातला तो दंगा-मस्ती करणारा, अभ्यास अपूर्ण हा शेरा प्रत्येक वहीवर मिरवणारा खोडकर व त्रासदायक 'दीपक' आठवत होता. पण सध्या माझी बंद पडलेली दुचाकी त्यानेच शाळेतून नेऊन, तर एकदा अगदी रस्त्यावर झोपून दुरुस्त केली होती आणि शाळेच्या परिसरातच आज तो एक यशस्वी मेकॅनिक म्हणून गॅरेज टाकून सुस्थिर झाला होता.

मी संभाषण जास्त न वाढवता वेळेतर मस्टर गाठले आणि शिक्षकखोलीत आले. पण दीपकची ती वाक्यं मनातून जाईनात. खरंच आम्ही शिकवतो का व मुलं शिकतात का, असा एकूणच आजच्या शिक्षणव्यवस्थेवर प्रश्नचिन्ह उभे करणारा प्रश्न माझ्या मनात घोळू लागला आणि योगायोगाने त्याच दिवशी माझी इयत्ता ७ वी ई च्या वर्गावर रिकाम्या तासिकेसाठी वर्णी लागली. काय करावं? म्हणून मुलांना लिखाणासाठी फळ्यावर विषय देऊन मी त्यांच्याशीच गप्पा मारायला सुरुवात केली. इयत्ता ७ वी ई चा वर्ग म्हणजे आम्हां शिक्षकांसाठी Danger Zone कारण या वर्गातील दोन अगदी गुणी बाळं ! ज्यांनी आमच्या नाकीनऊ आणले होते. म्हटलं, आज त्यांच्याशीच गप्पा माराव्यात. म्हणून त्यांतील एकाला समोर बोलावलं आणि विचारलं, ''तुला काय करायला आवडतं? म्हणजे समजा तुझ्याकडे दोन तास रिकामा वेळ आहे तर ते दोन तास तू काय करशील?'' जरा विचार करून त्या गुणी बाळानं उत्तर दिलं, ''बाई, मी मस्त झोपेन किंवा TV पाहीन.'' इथपर्यंत ठीक होतं. पुढे तो म्हणाला, ''नाहीतर Time Pass करायला कुणालातरी कोपऱ्यात घेऊन धुवेन.'' (हे त्यांचंच सुभाषित) त्याच्या या उत्तराने लक्षात आलं की, हा विशेष गुणी बालक आहे आणि त्याच्यासाठी वेगळ्याच शिक्षणपद्धतीचा अवलंब करावा लागेल. ते नंतर पाहू. म्हणून दुसऱ्याला बोलावलं आणि पुन्हा तोच प्रश्न विचारला - तर तो म्हणाला, बाई, मी सुंदर सुंदर वस्तू बनवीन. मला Ice-Cream च्या चमच्यांचं घर बनवता येतं, करवंटीचा तबला पण मी छान बनवतो आणि माझी कागदाची फुलं अगदी खरी वाटतात. तुम्हांला पाहायचीत? असं म्हणून दप्तरातून त्याने बऱ्याच वस्तू दाखवल्या. तेव्हा लक्षात आलं की त्याच्या दप्तरात एकच वही आणि दोन पुस्तकं, बाकी सर्व दप्तर या वस्तूंनी भरलेलं. पुढे तो म्हणला, ''बाई, मला झाडंसुद्धा फार आवडतात. गावी मी माझ्या मामाच्या बागेत काम करतो. कुठल्या झाडाला कोणतं औषध, किती प्रमाणात द्यायचं हेसुद्धा मामा मलाच विचारतो. बाई, मला सगळं कळतं झाडांचं.'' अगदी एखाद्या धबधब्याप्रमाणे तो कोसळत होता आणि राहून राहून मला दीपकचं ते वाक्यआठवत होतं. 'बाई, माझ्या हातात द्या ही मुलं, बघा कशी तयार करतो ती.'

खरंच असं का व्हावं? ६व्या वर्षी शाळेत प्रवेश घेतलेले मूल जेव्हा १० वर्षांनी शालेय शिक्षण पूर्ण करून बाहेर पडते तेव्हा व्यवहारात उपयुक्त अशी किती कौशल्ये त्याला प्राप्त झालेली असतात? मान्य आहे की अक्षरओळख, प्राथमिक अंकज्ञान, विज्ञानाच्या आधारभूत संकल्पना शालेय शिक्षणातून त्यांना कळायलाच हव्यात;

पण त्यासोबत त्यांच्या आवडीचं एखादं कार्यकौशल्य त्यांना शिकवलं गेलं तर त्या शिदोरीवर ती बाह्य जगातील कोणत्याही बेकारीला धैर्याने तोंड नाही का देऊ शकणार? शाळेत प्रवेश करताना ही साने गुरुजींची गोड फुलं लगेच का विद्यार्थी होतात? आणि त्याच न्यायाने हे सर्व आवडते नावडते विषय त्यांच्यावर लादले जातात. हरिणाने पोहायला शिकलंच पाहिजे, सशाने झाडावर चढलंच पाहिजे अशी 'आलंच पाहिजे' ची सक्ती त्यांच्यावर केली जाते.

मध्यंतरी 'थ्री इडियटस्' मधला रॅन्चो (फुंगसुक वांगडू) म्हणजेच खरेखुरे 'सोनम वांगचुक' यांची मुलाखत ज्येष्ठ मानसोपचारतज्ज्ञ श्री. आनंद नाडकर्णी यांनी घेतली होती. त्या वेळी श्री. वांगचुक म्हणाले होते की, नापास झालात तरच माझ्या शाळेत तुम्हांला प्रवेश मिळेल अणि खरंच त्याच्या शाळेत फक्त नापास मुलांनाच प्रवेश मिळतो. यावर त्यांच म्हणणं असं होतं की - 'मूल कधीच नापास होत नाही. नापास होते ती व्यवस्था.' म्हणूनच त्यांच्या शाळेत पुस्तक, परीक्षा, पाठांतर यांच्यापलीकडची पर्यावरण, प्रात्यक्षिक प्रयोगशाळा यांना महत्त्व देणारी शिक्षणपद्धती आहे. (Student Education and Cultural Movement of Ladakh). अर्थात लडाख येथे. अगदी जपानमधल्या तोत्तोचानच्या शाळेची आठवण करून देणारी आणि म्हणूनच की काय, गदिमांनी फार पूर्वी त्यांच्या मनातली शाळा शब्दांत उतरवली होती.

'बिनभिंतीची उघडी शाळा लाखो इथले गुरू
झाडे, वेली, पशु, पाखरे यांशी दोस्ती करू.....'

शिक्षक म्हणून किंवा या प्रक्रियेतला एक घटक म्हणून यात बदल व्हावा असं सारखं वाटतं. या बाबतीत बरेचदा प्रयत्नही झाले, पण हवे तितके यशस्वीपणे ते शाळा पातळीवर पोहोचले नाहीत वा त्यांची यशस्वी अंमलबजावणी झाली नसावी. आपल्या पाल्यात किंवा विद्यार्थ्यात असलेल्या बलशाली गुणाला हेरून त्याला विकसित केले गेले तर ते मूल एका वेगळ्याच आत्मविश्वासाने शाळेतून बाहेर पडेल, समाजात जाईल आणि पुढे त्यातूनच एक जबाबदार नागरिक तयार होईल.

गुणविशेष प्रगतीबरोबरच शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये अभावाने आढळणारा गुण म्हणजे 'शिस्त व स्वच्छता'. खरंतर हे दोन्ही गुण एकमेकांना पूरक असेच आहेत. स्वच्छतेची आवड असणारी व्यक्ती शिस्तप्रियच असते आणि शिस्तप्रिय व्यक्ती कधीच अस्वच्छ असत नाही. पण ज्या प्राधान्याने हे गुण विद्यार्थ्यांमध्ये रुजवले जावेत तितके प्राधान्य त्याला दिले जात नाही असे दिसते. जपानमध्ये वयाची पहिला सहा वर्षे मुलांना फक्त शिष्टाचार, मोठ्यांचा आदर, रस्ता ओलांडण्याची योग्य पद्धत, शारीरिक स्वच्छता, रांगेत चालणं इ. थोडक्यात नागरिकशास्त्राचे मूलभूत नियम - जे जीवनात अभ्यासाव्यतिरीक्त गरजेचे आणि आवश्यक आहेत ते शिकवले जातात. ग्रहणशक्तीच्या सर्वाधिक कार्यक्षम कालखंडात (Highest Grasping Period) या गोष्टी शिकवल्या गेल्याने ते संस्कार त्या मुलांवर आयुष्यभर टिकतात. पण आपल्याकडे मात्र बालवाडीपासूनच पुस्तकांसोबत पालकांच्या अपेक्षेचे ओझे व्यवस्थेचा एक भाग म्हणून आपण मुलांवर लादतो. या वेळी एक उदाहरण द्यावेसे वाटते ते म्हणजे अमेरिकेच्या ट्विन टॉवरवर झालेला दहशतवादी हल्ला - प्रचंड गोंधळ, घबराट, भीती आणि आणिबाणीचा तो क्षण ! जागतिक महासत्ता म्हणून परिचित अमेरिकेवर हल्ला म्हणजे त्यांच्या सार्वभौमत्वाला दिलेला जबर धक्का अनपेक्षीत होता. अशा वेळी या अनपेक्षित हल्ल्यात गोंधळून जाणं साहाजिकच होतं, स्वाभाविक होतं. पण त्यातूनही ते तरले आणि आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे एवढ्या मोठया ट्विन टॉवरवर हल्ला झाल्यानंतरदेखील तेथील रेस्क्यू टीम तेथे त्वरित पोहोचली आणि तितक्याच वेगाने त्या इमारतीतले सर्व नागरिक खाली उतरवले गेले. कुठेही धक्काबुक्की नाही, गडबड-गोंधळ नाही. रक्तात भिनलेल्या शिस्तीमुळे ते सर्व नागरिक फक्त डाव्या बाजूनेच जिन्याची चढ-उतर करत होते. त्यामुळे एकही जण चढताना अथवा उतरताना जखमी झाला नाही. अशा वेळी आपल्याकडील शाळा भरताना किंवा सुटताना होणारा अभूतपूर्व गोंधळ आठवतो. काळूबाई किंवा मांढरदेवीची यात्रा, कुंभमेळा, मोठमोठाल्या सभा इ. आणि

मित्राच्या मृत्यूपेक्षा मैत्रीचा मृत्यू अधिक दुःखदायक असतो.

अशाच ठिकाणी झालेली चेंगराचेंगरी व त्यातील मृतांचा आकडा डोळ्यांसमोर फिरू लागतो. बेशिस्तीचा हा जनरल डायर प्रत्येकात रुजतो आणि जालियनवाला इतिहासाची सतत पुनरावृत्ती होत राहते. म्हणूनच स्वयंशिस्तीचे हे प्राथमिक धडे प्राथमिक शालेय जीवनातून अगदी ठासून मुलांवर बिंबवले जावेत याचे महत्त्व पटते. तीच बाब स्वच्छतेच्या बाबतीत! कचरा करणं/टाकणं जणू जन्मसिद्ध हक्क असल्याप्रमाणे प्रत्येक जण वावरत असतो. म्हणजे पिशवीत खाऊ आहे तोपर्यंत पिशवी माझी आणि खाऊ संपला की त्या पिशवीशी माझा काहीही संबंध नाही ही वृत्तीच घातक आहे व त्याचेच प्रतिबिंब आपल्याला मोठमोठया सभा झाल्यांनतर मैदानावर उमटलेले दिसते.

बरं, शिक्षक म्हणून आम्ही सतत प्रयत्नशील असतोच; पण पालकांकडून विशेषत: मातापालकांकडून आपल्या पाल्याला हा दृष्टिकोन देण्याचा कितपत प्रयत्न केला जातो? राजीव तांबे म्हणतात तसं, ''एका हातात रिमोट, दुसऱ्या हातात मोबाइल असणाऱ्या मातेने आपल्या मुलाच्या पाठीवरून मायेने हात फिरविण्यासाठी तिसरा हात आणायचा कुठून? खरंतर घरातूनच हे शिक्षण दिलं जावं किंबहुना तेच जास्त महत्त्वाचं!''

शेवटी काय? गुणकौशल्यांना विकसित करून शिस्त व स्वच्छता आदी गुणांनी परिपूर्ण मूल शाळेतून बाहेर पडावं आणि जागतिक महासत्ता बनू पाहणाऱ्या या भारताचं प्रतिनिधित्व नव्या उदयोन्मुख समाजात त्यानं समर्थपणे करावं हीच अपेक्षा ! या कार्यात 'शिक्षक' म्हणून आमची भूमिकाही मोलाची ठरावी आणि गीतेत म्हटल्याप्रमाणे-

या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति संयमी ।

अर्थात जेव्हा जगातले सर्व सजीव (वैचारिक) सुप्तावस्थेत असतात तेव्हा संयमी म्हणजे स्थितप्रज्ञ जागा असतो ! अशी स्थितप्रज्ञता सर्वांना लाभो आणि या भावी नागरिकांना घेऊन भारत लवकरच महासत्ता म्हणून उदयास येवो...

ही असे स्पृहा............

**- सौ. साधना कारंडे-जोशी**
शिक्षिका, डॉ. बेडेकर विद्या मंदिर, ठाणे

(पृष्ठ क्र.१५ वरून **नर्मदा परिक्रमा** )

पायरीजवळ जमलेल्या गावकऱ्यांना त्रिकालसंध्या आणि ईश्वर प्रत्येकाच्या हृदयात असल्यामुळे कोणी हलका नाही हे समजावले. त्यांना खूपच आनंद झाला. अशा गोष्टी त्यांनी पूर्वी कधी ऐकल्याच नव्हत्या.

पक्षीय भांडणसुद्धा अनायासे पाहायला मिळाले. विजयी उमेदवाराच्या समर्थकाने दोन-तीन बाँब फोडले. तर जो उमेदवार हरला त्याच्या समर्थकाने मारामारीच सुरू केली. काय, तर म्हणे बाँबमुळे माझ्या म्हशीचे डोळे दिपतात! गंमन म्हणजे दोघेही पाटीदार युवक!

रात्री आणि सकाळी एकाने चहा दिला व रात्री शेतातून यायला उशीर झाल्याने सेवा करता आली नाही, एरव्ही भोजन दिले असते असा रोख होता. वळणावर सवर्णाच्या ओट्यावर ५।६ वयस्कर महिला होत्या, त्यांना रोटीबद्दल विचारले होते. त्यांच्याकडून प्रतिसाद मिळाला नाही. उलट समोरच्या घरातील माणसाने कां कूं न करता भोजनव्यवस्था, चहाव्यवस्था केली दलित असून! अगोदर पाणी मागितले तर संकोचला, रोटी विचारली तरीही संकोचला व मोठ्या लोकांकडून घ्या असे सांगत होता. परंतु आम्ही धीर दिल्यावर मात्र स्वतः तयार झाला.

जसे परिक्रमावाल्याची जात/वर्ण न पाहता त्याची सेवा होते तसेच आम्हीसुद्धा समोरच्याची जात/वर्ण पाहत नाही असे मी त्यांना सांगितले.

**श्री. अरविंद ओक**
मानपाडा, डोंबिवली.
भ्रमणध्वनी : ०९८३३४४१५८०

*दिशा संपर्क दूरध्वनी*
**०२२-२५४२ ६२७०**

# द *WoW Factor !!!*

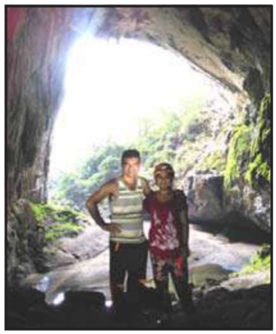
*विएतनाम देशातील 'हँग एन' या गुहेची माहिती देणारा लेख - संपादक*

शनिवारी सुट्टीचा दिवस असल्याने facebook करत होतो व अचानक माझ्या एका मित्राने like केलेली पोस्ट माझ्यासमोर आली. ती पोस्ट होती जगातल्या सर्वांत मोठ्या गुहेबद्दलची. त्या पोस्टमधली चित्रे जरा जास्तच आकर्षक व विस्मयकारी होती. उत्सुकता म्हणून मी क्लिक केलं तर लगेच माझ्यातला भूगोलशिक्षक जागा झाला (मी विज्ञानाचा शिक्षक असून भूगोल व विज्ञान हे विषय माझ्या तरी मते खूप जवळचे आहेत.) व विएतनाम देशात २००९ मध्ये म्हणजे नुकत्याच शोध लागलेल्या गुहेत आपण जायचं असा बेत तयार झाला. त्या गुहेत expedition arrange करण्याचं काम सध्या एकमेव कंपनी Oxalis ही करते असं आजच्या काळातल्या विशेष तज्ज्ञ Google कडून कळले. लगेच त्यांच्या website वर expedition बुक करण्यासाठी गेलो. पण थोड्याच वेळात माझी उत्सुकता कमी झाली. कारण ७ दिवस व ६ रात्रीच्या मोहिमेसाठी लागणारा खर्च बघून मी नाराज झालो. २ लाख रुपयांचा खर्च आपल्याला परवडणार नाही म्हणून मी वेबसाईट बंद करणार इतक्यात माझी नजर Oxalis च्या दुसऱ्या मोहिमेवर गेली. ही मोहीम होती जगातल्या ३ ऱ्या क्रमांकाच्या मोठ्या गुहेचीआणि ती देखील विएतनाममध्येच. २ दिवस व १ रात्र गुहेत असा ट्रेक आपल्या बजेटमध्ये आहे हे समजल्यावर बुकिंग करायला थोडाही वेळ दवडला नाही.

''हँग एन'' हे या गुहेचे नाव. हिचा शोध १९९३ मध्ये लागला आहे. गुहेची भव्यता ठरवताना तिची लांबी, रुंदी व उंची या तीन गोष्टींचा विचार करावा लागतो. हे तीनही निकष लावले तर Son Doong, Vietnam, Deer Cave, Malaysia व Hang en, Vietnam असा क्रम लागतो.

या प्रथम ३ पैकी आपण एक करणार हे लक्षात आल्यावर माझ्या आनंदाला पारावार नव्हता.

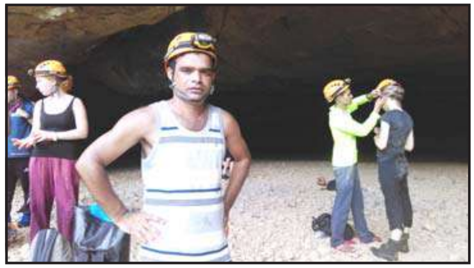
४३५ फूट उंच, ४९५ फूट रुंद व १. ५ किमी लांबीची गुहा Hang En म्हणून ओळखली जाते. हँग हा विएत्नामीज भाषेतला शब्द. याचा अर्थ आहे गिळणे व एन म्हणजे गुहा. गिळंकृत करणारी म्हणून या गुहेला ओळखले जाते. दररोज संध्याकाळी हजारो पक्षी या गुहेत आपल्या घरी परत येतात आणि हे मी अनुभवणार होतो कारण एक अख्खी रात्र गुहेत घालवायची आहे असे कार्यक्रमाचे नियोजन होते. याआधी मी बऱ्याच वेळा भारतात व परदेशात साहसी मोहिमांवर गेलो आहे. पण या वेळची मोहीम जरा वेगळी करावी या उद्देशाने मी माझी पत्नी मीनाक्षी हिला सोबत घेण्याचे ठरवले. सुरुवातीला तिने नकार दिला, पण कदाचित मोहिमेवरून परत आल्यावर माझ्याकडून रसभरित वर्णन ऐकण्यापेक्षा आपणच जाऊन अनुभव घ्यावा असे तिला वाटले असावे व तिने सोबत येण्यास होकार दिला .



आम्ही दोघे २५ मे ला डँग होई या मध्य विएतनाममध्ये असलेल्या ठिकाणी विमानाने उतरलो व तेथून फाँग न्हा या छोट्याशा गावाकडे बसने निघालो.

फाँग न्हा खूपच छोटे व अशात या गुहांमुळे प्रसिद्धीस आलेले गाव आहे. बुकिंग डॉटवर आम्ही स्वतः बुक केलेल्या हॉटेलवर आम्ही उतरलो. २ ऱ्या दिवशी Oxalis कंपनी आम्हांला पिक अप करायला याच हॉटेलवर येणार होती. कधी एकदा सकाळ होते व मोहिमेला सुरुवात होते या विचारात आम्ही झोपी गेलो. ठरल्याप्रमाणे बरोबर सकाळी ८. ०० वाजता Oxalis नाव असलेली बस हॉटेलसमोर थांबली व Oxalis च्या गाईडने आम्हांला बसमध्ये बोलावले. मोहिमेसाठी आम्ही एकूण १२ जण होतो. त्यात आम्ही दोघेच भारतीय होतो. इतर सर्व पाश्चिमात्य देशांतले होते. अशा मोहिमांमध्ये मला क्वचितच भारतीय दिसतात, हे का ते कळतच नाही.

साधारण १ तासाच्या बसच्या प्रवासात पूर्ण नियोजन व सुरक्षिततेच्या गोष्टी गाईडने सविस्तर सांगितल्या तसेच आम्ही सर्वांनी एकमेकांशी ओळख करून घेतली. या दरम्यान बस खऱ्या अर्थाने घनदाट जंगलातून जात होती. १ तासानंतर बस एका खोल दरीच्या कठड्यावर थांबली. आम्हांला बसमधून खाली उतरण्यास सांगितले. सर्वांना हेल्मेट्स दिली गेली व १२ किमी ट्रेक करण्याची सूचना दिली. रणरणत्या उन्हात आम्ही चालायला सुरुवात केली. आम्हांला खरं म्हणजे एक उंच असा डोंगर उतरायचा होता. मीनाक्षी मात्र परत येताना हाच मार्ग आहे हे कळल्यावर उतरत असलेल्या डोंगराच्या उंचीचा अंदाज घेत होती. उन्हाचा त्रास होता, पण १२ किमी नंतर आपण जगातल्या ३ ऱ्या मोठ्या गुहेत पोहोचणार हा विचार सर्व प्रतिकूल परीस्थितींवर मात करत होता. दुपारी १२ च्या दरम्यान घनदाट जंगलात आमच्यापुढे गेलेल्या पोर्टर्सनी आम्हां सर्वांकरता एका मोठ्या झाडाखाली जेवणाची व्यवस्था केली. शाकाहारी जेवण म्हणजे फक्त फलाहार असणार हे कळल्यावर आम्हां दोघांचे चेहरे पाहण्यासारखे झाले होते. सो कॉल्ड लंच करून आम्ही निसर्गाची लयलूट असलेल्या मध्य विएतनामच्या जंगलात चालत राहिलो. ७ ते ८ वेळेस कमरेएवढे पाणी असलेल्या नद्या ओलांडून जाताना खूपच मजा येत होती.



साधारण ४ वाजण्याच्या दरम्यान गाईडने आम्हां सर्वांना थांबवले व साधारण १ किमी लांब एका मोठ्या गोलाकृती डोंगराकडे बघावयास सांगितले आणि म्हणाला, Thats Our Destination. आम्ही सगळे चकित झालो व त्याने दाखवलेल्या उंच डोंगराकडे उत्सुक्तेने बघू लागलो. लांबून एका मोठ्या गोलाकृती प्रवेशद्वाराकडे आमची नजर गेली. ते प्रवेशद्वार पूर्णपणे मोठमोठ्या झाडांनी वेढलेले होते. प्रवेशद्वाराचा वरचा भाग थोडासा उघडा होता. आम्हांला प्रश्न पडला की आत जायचे कसे? त्यावर गाईड म्हणाला की, आपण गुहेत प्रवेश करताना दुसऱ्या मार्गाने आत जाणार आहोत. दुसरा मार्ग हा अक्षरशः १० फुटांचा होता. आम्हां सर्वांना हेड lamp असलेली हेल्मेट्स दिली. आता मात्र एकदम खरोखर explorer झाल्याची जाणीव होत होती. गुहेत थोडं पुढे गेल्यावर गुडघ्याएवढं पाणी लागलं. ते पार केल्यावर हेड lamp च्या प्रकाशात दिसलं की आता आम्हांला साधारण ५०-६० फुटांची टेकडी चढायची आहे. एक तर अंधार, त्यात टेकडी हे कॉम्बिनेशन

जरा विचित्रच होतं, पण मजा मात्र खूपच येत होती. कसेतरी करून आम्ही ती टेकडी चढलो. उंचावर पोहोचल्यावर मुख्य प्रवेशद्वारातून थोडासा प्रकाश आतमध्ये येत होता त्यामुळे आम्हांला खऱ्या गुहेचं चित्र दिसलं आणि ते बघून आम्हां सर्वांच्या तोंडातून WoW ही एकच प्रतिक्रिया बाहेर आली. त्याला कारणही तसेच होते. टेकडीच्या उंचावरून खाली पाहिल्यास गुहेचे मुख्य सभागृह समजू, ते दिसत होते. त्यात आमच्या मुक्कामाचे तंबू लावलेले होते. त्यांच्यासमोर दोन नद्या वाहत होत्या. त्यांच्यामागे थोडीशी मोकळी जागा होती. ते विहंगम दृश्य पाहून सर्व जण क्षणभर स्तब्ध झाले होते. सो called फोटोसेशन झाल्यावर आम्ही ती टेकडी उतरून खाली आमच्या त्या रात्रीच्या घराकडे म्हणजे तंबूपाशी जाऊन पोहोचलो. तंबूपाशी पोहोचताच सर्वांनी अपोआप समोरच्या नदीत उड्या टाकल्या व गुहेतल्या नदीत पोहण्याचा दुर्मीळ आनंद आम्ही घेतला. संध्यकाळी ६ च्या दरम्यान एकदम पक्ष्यांचा किलबिलाट ऐकू आला. अचानक हजारो पक्ष्यांचा थवा गुहेत शिरला. या गुहेला गिळंकृत करणारी गुहा का म्हणतात ते समजले. रात्रीच्या डिनरचा आस्वाद गुहेच्या अंधारात घेताना निसर्गाच्या अद्वितीय सेटवर आम्ही वावरत होतो. छोट्याशा तंबूत रात्र घालवण्याचा आगळावेगळा अनुभव घेतल्यानंतर सकाळी उठून १.३ किमी लांबीच्या गुहेत आम्ही चालत राहिलो. रस्त्यात अंधार, पुन्हा एक टेकडी व गुडघ्याएवढ्या पाण्यात चालत आम्ही गुहेच्या दुसऱ्या प्रवेशद्वारापर्यंत पोहोचलो. ते प्रवेशद्वारदेखील भव्य होते. त्याची विशालता अनुभवत फेसबुकसाठी फोटो काढत आम्ही मार्गक्रमण करत होतो. हेल्मेटच्या लाइटच्या प्रकाशात काही ठिकाणी रांगत व सरपटत आम्हांला चालावे लागले. कपड्यांना लागणारा चिखल तसेच अधूनमधून वटवाघळांची विष्ठा यामुळे आम्हां सर्वांचे कपडे पूर्ण खराब झाले होते. परंतु डिस्कव्हरी channel वर दाखवल्या जाणाऱ्या Man Vs Wild या कार्यक्रमात बेअर ग्रील्स ज्याप्रमाणे थरारक अनुभव घेतो तसाच थोडाफार अनुभव आम्ही घेत होतो. अशा प्रकारे संपूर्ण गुहा explore करून झाल्यानंतर आम्ही गुहेच्या प्रवेशद्वारापाशी पोहोचलो. आमचा परतीचा २२ किमी दाट जंगलातला पायी प्रवास पुन्हा सुरू होणार होता. निसर्गाच्या अप्रतिम कलाकुसरीला आम्ही डोळे भरून बघून घेतले. गाईडने आम्हांला सांगितले की २०१३ पासून ही गुहा पर्यटकांसाठी खुली झाली; पण हिचा शोध १९९३ मध्येच लागला होता. जंगलातील काही आदिवासी पावसापासून वाचण्यासाठी या गुहेचा उपयोग करायचे. आपल्याकडे ज्या प्रकारे पर्वतांवर वा गुहांमध्ये मंदिर बनवून त्यांना धार्मिक स्थळ बनविले जाते तसा प्रकार इथे झाला नाही हा विचार नकळतच माझ्या मनात डोकावला व निसर्ग हाच येथे देव आहे याचा प्रत्यय आला.

गुहेतून बाहेर आल्यावर परतीचा प्रवास सुरू असताना गुहेतलं साहस कमी होतं म्हणून की काय, रस्त्यात पायी चालताना अचानक माझ्यासमोर (ग्रुपमध्ये चालताना मी सर्वांत पुढे होतो) एक हिरवा साप आडवा आला. मी एकदम दचकलो व सर्वांना थांबवले. गाईडने चटकन पुढे येउन आम्हांला दूर होण्यास सांगितले. तोपर्यंत सर्वांनी कॅमेरे काढून सापाचे फोटो काढायला सुरुवात केली. गाईडने त्याला पकडण्याचा प्रयत्न केला, पण तो आक्रमक झाल्याने आम्ही जाम घाबरलो. सुमारे १० मिनिटे त्याने आमचा रस्ता अडवून ठेवला. आम्ही सुरक्षित अंतर राखून त्याच्याकडे बघत राहिलो. काही हालचाल न करण्याची गाईडची सूचना आम्ही पाळली. त्यानंतर थोड्याच वेळात तो साप बाजूच्या झाडीत निघून गेला. जशास तसे या म्हणीचा प्रत्यय जंगली प्राण्याकडूनसुद्धा आम्हांला आला.

**श्री. संदीप कुलकर्णी**
IB DP Examiner, MYP Moderator
(Integrated Science/Biology)
Hoang Van Thu Campus
Ho Chi Minh City, Vietnam
www.vas.edu.vn, +8401669478365

•••

आपल्याला जे आवडतात त्यांच्यावर प्रेम करण्यापेक्षा ज्यांना आपण आवडतो त्यांच्यावर प्रेम करा.

# विजयनगरच्या साम्राज्याची गाथा

*दक्षिणेतील मध्ययुगीन काळातल्या विजयनगर या हिंदू साम्राज्याविषयी माहिती देणारा लेख - संपादक*

इसवी सनाच्या १४ व्या शतकात दक्षिण भारतामध्ये विजयनगर या राज्याची स्थपना झाली. कालांतराने या राज्याचे रूपांतर एका मोठ्या साम्राज्यात झाले. सध्याच्या कर्नाटक तेलंगण व सीमांध्र या राज्यांतील बराचसा प्रदेश विजयनगरच्या साम्राज्यात समाविष्ट होता.

मध्ययुगीन काळात मुहम्मद घोरीच्या आक्रमणानंतर उत्तर भारतात मुस्लीम राज्याची स्थापना झाली. या राज्यास दिल्लीची सुलतानशाही असे संबोधले गेले. मुहम्मद घोरी हा मध्य आशियातील अफगाणिस्तान या देशातील 'गझनी' या ठिकाणाहून भारतावर चाल करुन आला होता. इसवी सन ११९१ मध्ये मुहम्मद घोरी व उत्तर भारतातील शूरवीर हिंदू राजा पृथ्वीराज चौहान यांच्यात तरेनची लढाई (Battle of Tarrain) झाली. या लढाईत पृथ्वीराज चौहानने मुहम्मद घोरीचा धुव्वा उडवला. मात्र, पुढच्याच वर्षी म्हणजे इसवीसन ११९२ मध्ये मुहम्मद घोरी पुन्हा चाल करुन आला आणि पृथ्वीराज चौहान व मुहम्मद घोरीमध्ये तरेनची दुसरी लढाई (Second Battle of Tarrain ) झाली. या दुसऱ्या लढाईत मुहम्मद घोरीकडून पृथ्वीराज चौहानचा पराभव झाला आणि थोड्या अवधीतच दिल्ली व आसपासचा प्रदेश मुस्लिमांच्या ताब्यात जाण्यास मदत झाली. इसवी सन १२०६ झाली मुहम्मद घोरीचा मृत्यू झाल्यानंतर त्याचा दिल्ली व आसपासच्या परिसरांचा (प्रांतांचा) कारभार पाहणारा सुभेदार कुतबुद्दीन ऐबक याने खऱ्या अर्थाने दिल्लीच्या सुलतानशाहीची स्थापना केली. त्यानंतर अल्तमश, रझिया, बल्बन, जलालुददीन खिलजी, अल्लाउद्दीन खिलजी, मुहम्मद-बिन-तुघलक, इब्राहीम लोदी इत्यादी विविध राजघराण्यांच्या सुलतानांनी दिल्लीच्या सुलतानशाहीवर राज्य केले. इसवी सन १५२६ मध्ये पानिपतच्या पहिल्या लढाईनंतर दिल्लीच्या सुलतानशाहीचा अंत झाला व बाबराने उत्तर भारतात मुघल राज्याची स्थापना केली. मुघल देखील मुस्लीम होते.

अल्लाउद्दीन खिलजीच्या काळात दक्षिण भारतावर उत्तरेकडून मुस्लीम आक्रमणे होऊ लागली. स्वतः अल्लाउद्दीन खिलजीने दख्खनेतील देवगिरीच्या (सध्याच्या महाराष्ट्रातील औरंगाबाद व आसपासचा परिसर) रामदेवराय या राजावर हल्ला केला होता. तदनंतर त्याचा सेनापती मलिक काफूर यानेदेखील दख्खन व दक्षिणेवर स्वारी केली व तो सध्याच्या तामीळनाडूपर्यंत गेला होता. खऱ्या अर्थाने याच काळात दख्खनेत व दक्षिणेत मुस्लीम राज्यांची स्थापना होण्यास सुरुवात झाली असे म्हणणे वावगे ठरणार नाही.

विजयनगरच्या राज्याची स्थापना हरिहर व बुक्क या दोन भावांनी त्यांचे गुरू व महान ऋषी विद्यारण्य यांच्या आशीर्वादाने केली व त्यांनी राजधानीस विद्यानगर असे नाव दिले. कालांतराने विद्यानगरचे नाव विजयनगर हे झाले. हरिहर व बुक्क या दोन बंधूंच्या पूर्वेतिहासाबाबत इतिहासाकारांमध्ये एकमत नाही. काहींच्या मते हरिहर व बुक्क मिळून पाच भाऊ होते. वरंगलच्या (सध्याच्या तेलंगण) राज्यात त्यांनी काम्पिलीच्या (सध्याच्या कर्नाटकात) राजाच्या दरबारी चाकरी स्वीकारली व कालांतराने ते मंत्रिपदापर्यंत पोहोचले. दिल्लीचा तत्कालीन सुलतान मुहम्मद-बिन-तुघलक याने जेव्हा काम्पिलीवर कब्जा केला तेव्हा हरिहर व बुक्क या दोघा बंधूंना मुस्लीम बंडकर्त्यांना आश्रय दिल्याबद्दल सुलतानाच्या आदेशावरून कैद करून दिल्लीला पाठविण्यात आले व तेथे त्यांचे धर्मांतर करून त्यांना मुस्लीम बनवण्यात आले. या घटनेनंतर थोड्याच कालावधीत दक्षिणेत दिल्लीच्या

सुलतानाविरुद्ध पुन्हा बंड झाले. या वेळी दिल्लीहून हरिहर व बुक्क या दोघांना हे बंड मोडून काढण्यासाठी दक्षिणेत पाठविण्यात आले. मात्र, दक्षिणेत आल्यानंतर त्यांना आपण मुळात हिंदू धर्माचे असून दक्षिणेतील हिंदूंचे दिल्लीच्या सुलतानशाहीविरुद्धचे बंड योग्यच आहे असे जाणवले व तदनंतर त्यांनी विद्यारण्य ह्या हिंदू ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली व प्रभावाखाली आपल्या मूळच्या हिंदू धर्मात पुर्नप्रवेश केला आणि इसवी सन १३३६ मध्ये विजयनगरच्या साम्राजाची मुहूर्तमेढ रोवली. काही इतिहासकार व अभ्यासकांना हरिहर व बुक्क यांच्या पार्श्वभूमीविषयीचे हे मत मान्य नाही. त्यांच्या मते हरिहर व बुक्क हे कर्नाटकातील ज्या पंचाहत्तर नायकांनी तुर्कांच्या राज्याविरुद्ध बंड केले होते त्यांपैकी देखील होते व ते हिंदू धर्मातील शैव पंथाचे होते. काहीही असो, एवढे मात्र खरे की, या दोन बंधूंनींच विजयनगरच्या साम्राज्याचा पाया रचला यात दुमत नाही.

इसवी सन १३३६ मध्ये हरिहराने विजयनगरवर राज्य करण्यास सुरुवात केली. तो विजयनगरवर संगम राजघराण्याचा राजा म्हणून राज्य करू लागला. आधुनिक कर्नाटकातील तुंगभद्रा या नदीच्या किनाऱ्यावर त्याने आपली भव्य राजधानी उभारली. त्याच्या साम्राजाचा विस्तार उत्तरेकडे तुंगभद्रा नदी ते दक्षिणेकडे कावेरी नदीपर्यंत होता. हरिहरास चार भाऊ होते व त्यांनी त्याच्या राज्यविस्तरात मदत केलेली दिसते. हरिहराने आपला भाऊ बुक्क यास युवराज म्हणून घोषित केले होते. त्याने राज्याचे प्रशासन सुरळीत चालावे यासाठी राज्याची विभागणी स्थळ, नाडू व सिम अशा विविध प्रांतांमध्ये (Division) केली. त्याने महसूल गोळा करण्यासाठी अधिकाऱ्यांची नियुक्ती केली. तसेच आनेगुंडी, बदामी व उदयगिरी या ठिकाणी किल्ले बांधले. जेव्हा दक्षिणेतील होयसळ या दक्षिणेतील दुसऱ्या राज्याचा राजा तिसरा वीर बल्लाळ याचा मदुराईच्या सुलतानाने विश्वासघाताने खून केला तेव्हा हरिहराने होयसळचे राज्य काबीज केले. त्याचप्रमाणे कदंब राजघराण्याच्या राजाचा पाडाव करून त्याने त्याचा दक्षिणेतील कोकण किनाऱ्यावरचा प्रदेशदेखील ताब्यात घेतला. अशा तऱ्हेने हरिहराने विजयनगरच्या साम्राज्याची स्थापना तर केलीच, पण मात्र विविध प्रदेश काबीज करून त्याचा विस्तारदेखील केला व दक्षिणेत आपला दबदबा निर्माण केला. त्याने आपल्या कारकिर्दीत प्राचीन हिंदू परंपरा व संस्कृतीचे पुर्नरुजीवनदेखील केले. हरिहरास आपल्या कारकिर्दीत दख्खनेतील 'बहामनी' मुस्लीम सत्तेलादेखील तोंड द्यावे लागले.

बहामनी ह्या दक्षिणेतील मुस्लीम राज्याची स्थापना इसवीसन १३४७ मध्ये अल्लाउद्दीन-हसन या अफगाणाने केली. याच्या कुटुंबीयांनी अल्लाउद्दीन खिलजीच्या दरबारी चाकरी केलेली होती. इसवी सन १७ व्या शतकात फेरिश्ता या मुस्लीम (फारसी) इतिहासकाराने असे नमूद केले आहे की, अल्लाउद्दीन हसनचा उदय व उत्कर्ष खऱ्या अर्थाने गंगू नामक ब्राम्हणाच्या मार्गदर्शनाखाली झाल्याने त्यास हसन गंगू म्हणूनदेखील संबोधल जाते. मात्र, फेरिश्ताच्या या मताबद्दल इतिहासकारांमध्ये ऐक्य नाही. अल्लाउद्दीन हसनने आपले राज्य प्रस्थापित केल्यानंतर आपला मुस्लीम समाजातील दर्जा वाढावा म्हणून इराणमधील प्रसिद्ध नायक (Heroes) 'इसफंदर' व 'बहमन' यांच्या नावावरून स्वतःस असे शीर्षक घेतले व याच शीर्षकावरुन त्या राज्यास बहामनी राज्य असे नाव पडले.

हरिहराने इसवी सन १३३६ ते १३५६ या कालावधीत राज्य केले व त्यानंतर इसवी सन १३५६ ते १४८५ या कालावधीत बुक्क, दुसरा हरिहर, पहिला देवराय, विजयराय, दुसरा देवराय, मल्लिकार्जुन व विरुपाक्ष ह्या राजांनी विजयनगरवर राज्य केले. हे सर्व राजे संगम राजघराण्याचे होते. विरुपाक्ष हा ह्या राजघराण्याचा शेवटचा राजा ठरला. त्याच्या काळात विजयनगरच्या साम्राज्यात मोठ्या प्रमाणात गोंधळ निर्माण झाला. विरुपाक्षाने दुसरा मुहम्मद शहा या बहामनी सुलतानाविरुद्ध युद्ध केले. मात्र या युद्धात विरुपाक्षाचा पराभव झाला व विजयनगरास उत्तर कोकण व उत्तर कर्नाटकातील भाग गमवावा लागला. अशा वेळी सळूवा (Saluva) नरसिम्हा हा पुढे झाला. त्याने इसवी सन १४८५ मध्ये विजयनगरची गादी बळकावली व सळूवा (Saluva) राजघराण्याची

स्थापना केली. नरसिम्हाने आपल्या कारकिर्दीत बिजापूर, बिदर, मदुराई व श्रीरंगपट्टणम या सत्तांशी युद्धे केली. नरसिम्हाच्या मृत्यूनंतर थोड्याच कालावधीत त्याच्या सेनापतीचा मुलगा वीर नरसिम्हा याने राज्याची सूत्रे आपल्या हातात घेतली.

वीर नरसिम्हानंतर त्याचा लहान भाऊ कृष्णदेवराय हा विजयनगरचा सम्राट बनला. कृष्णदेवरायास विजयनगरचा सर्वांत महान सम्राट म्हणून ओळखले जाते. त्याच्या कारकिर्दीस विजयनगरचा सुवर्णकाल वा सुवर्णयुग म्हणणे वावगे ठरणार नाही. कृष्णदेवरायाचा जन्म इसवी सन १४८७ मध्ये झाला. कृष्णदेवराय हा महान योद्धा, विद्वान व उदारमतवादी राजा होता. त्याचप्रमाणे त्याने प्रजेस मोठ्या प्रमाणात स्वातंत्र्य दिलेले होते. त्या सोबतच प्रत्येकास न्याय मिळावयास हवा यावर त्याचा कटाक्ष होता. भारताच्या मध्ययुगीन इतिहासात कृष्णदेवरायाचे विशेष स्थान आहे. त्याने आपल्या कारकिर्दीत अनेक लढाया केल्या व त्यांत विजय प्राप्त केला. कृष्णदेवराय राजा झाल्यावर लागलीच मुहम्मदशहा व युसूफ आदिलशहा या बहामनी सुलतानांनी विजयनगरविरुद्ध कारवाया करण्यास सुरुवात केली. त्यांना कृष्णदेवरायानें सडेतोड उत्तर देऊन त्यांचा दिवाणी व गोलकोंडा या ठिकाणी पराभव केला आणि रायचूर व मुद्‌गल हे दोन किल्ले ताब्यात घेतले. कृष्णदेवरायाने श्रीरंगपट्टण, शिवसमुद्रम्, कूर्ग, मलाबार, तामीळनाडू तसेच सिलोनचा काही भागदेखील जिंकला होता आणि त्यामुळेच त्याने 'दक्षिण समुद्राधिक्वरा' ही उपाधी घेतली होती. त्याचप्रमाणे त्याने ओरिसाच्या गजपती शासकांविरुद्धदेखील रणशिंग फुंकले आणि उदयगिरी व कोंडाविडू ही ठिकाणे ताब्यात घेतली. ओरिसाच्या गजपतीने इसवी सन १५१८ मध्ये कृष्णदेवरायासोबत तह करून या वादास वा युद्धास पूर्णविराम दिला. या तहानुसार गजपतीने आपली मुलगी अन्नपूर्णादेवी हिचा विवाह कृष्णदेवरायाशी लावून दिला व कृष्णदेवरायाने कृष्णा नदीच्या उत्तरेकडील गजपतीचा जिंकलेला प्रदेश त्यास परत दिला. कृष्णदेवरायाने बहामनी सुलतानांच्या कारवायांना व आक्रमणांना वेळोवेळी सडे-तोड उत्तर दिलेले आढळते. मात्र, त्याच वेळी पोर्तुगीजांबरोबर त्याने सलोख्याचे संबंध ठेवलेले आढळतात. कारण त्यांच्याकडून त्यास घोड्यांचा पुरवठा होत असे. कृष्णदेवराय हा कलेचा व विद्वानांचा आश्रयदाता होता. त्याने आपल्या आईच्या स्मृतिप्रीत्यर्थ नागलपूर नामक शहर बांधले होते. तो वैष्णव होता आणि त्याने तिरुपती व तिरुवन्नामलाई या ठिकाणी अनेक मंदिरे बांधलेली आढळतात. त्याने कृष्णस्वामी मंदिरदेखील बांधले. कृष्णदेवराय हा स्वतः एक विद्वान लेखक होता आणि त्याने संस्कृत व तेलगू या भाषांमध्ये अनेक ग्रंथ लिहिले होते. त्याच्या दरबारात अनेक विद्वानांना आश्रय होता. त्यांतील आठ विद्वानांना तर 'अष्टदिग्गज' म्हणून ओळखले जाते. या आठ विद्वानांपैकी अल्लासानी पेद्दान्ना, तिम्मान्ना व तेनाली रामा (रामकृष्ण) हे फार प्रसिद्ध आहेत. कृष्णदेवरायाने संस्कृत भाषेत 'जंबावती कल्याणम्' व 'उषा परिणायम्' ही दोन नाटके लिहिली होती व तेलगू भाषेत 'अमुक्तमलयादा' ही कविता रचली होती. त्याच्या विद्वत्तेमुळे त्यास 'आंध्रा भोज' म्हणूनदेखील संबोधले जाते. कृष्णदेवराय हा एक महान योद्धा सेनापती व उत्तम प्रशासक होता. त्याने आपले एवढे मोठे साम्राज्य व्यवस्थितरीत्या सांभाळलेले आढळते.

कृष्णदेवरायास अनेक इतिहासकारांनी महान सम्राट म्हटले आहे. सेवेल हा इतिहासकार तर म्हणतो की, कृष्णदेवराय आपल्या शरीराकडे विशेष लक्ष देत असे व नियमीत व्यायाम करत असे. त्यामुळे शेवटपर्यंत त्याच्या अंगात भरपूर ताकद होती. पेस ह्या पोर्तुगीज प्रवाशाने म्हटले आहे की, तो एक परिपूर्ण राजा होता व त्याच्या शत्रूंना त्याची भीती वाटत असे. तो महान शासक व न्यायबुद्धी असणारा राजा होता.

कृष्णदेवरायाच्या मृत्यूनंतर त्याचा भाऊ अच्युतदेवराय हा इसवी सन १५२९ मध्ये विजयनगरचा राजा झाला. परंतु त्यास कृष्णदेवरायाचा जावई रामराय याने आव्हान दिले. त्यामुळे अच्युतदेवरायाने रामरायाशी जुळवून घेतले व इसवी सन १५४२ पर्यंत राज्य केले. त्यानंतर अच्युतदेवरायाचा पुतण्या सदाशिवराय हा गादीवर

आला. मात्र राज्याची सूत्रे खऱ्या अर्थाने रामरायाच्याच हातात होती. कृष्णदेवरायाच्या मृत्यूनंतर विजय नगरच्या साम्राज्यात अंतर्गत कल उफाळून आलेले दिसतात.

रामरायाने कृष्णदेवरायाच्या काळातील वैभव व प्रतिष्ठा पुन्हा हस्तगत करण्यासाठी मोठी पराकाष्ठा केलेली दिसते. तो एक चांगला सेनापती व सक्षम प्रशासक होता. त्याला विजयनगरच्या गतवैभवाचे पुर्नरुजीवन करण्यात मोठ्या प्रमाणात यशदेखील आले. त्याने मदुराई, जिंजी व तंजावरच्या बंडखोर नामकांचा बंदोबस्त केलेला आढळतो. त्याने विजापूर, अहमदनगर आदी बहामनी सुलतानांची विजयनगरविरुद्ध युती होऊ नये यासाठी चांगले राजकीय डावपेच आखलेले आपल्या निदर्शनास येते. त्याने कधी विजापूर तर कधी अहमदनगरच्या सुलतानांना पाठिंबा देऊन वा विरोध करून एकमेकांना आपसांत झुलवल्याचे दिसते. हा नक्कीच रामरायाचा राजकिय दूरदर्शीपणा होता. मात्र जी युती टाळण्यासाठी रामराय प्रयत्नांची पराकाष्ठा करत होता, नेमकी तीच युती इसवी सन १५६४ च्या आसपास झालेली आढळते. फक्त बेरारचा बहामनी सुलतान वगळता विजापूर, गोलकोंडा, बिदर व अहमदनगरच्या सुलतानांनी युती करून विजयनगरविरुद्ध इसवी सन १५६५ मध्ये लढाई केली. ही लढाई भारताच्या इतिहासात तालीकोटची (१५६५) लढाई म्हणून प्रसिद्ध आहे. या लढाईत रामरायाचा मृत्यू झाला. हुसेन निझामशहाने स्वतःच्या हाताने रामरायाची हत्या केली. पाठलाग करताना विजयनगरच्या जवळजवळ एक लाख सैनिकांची कत्तल करण्यात आली व लढाईच्या तिसऱ्या दिवशी मुस्लीम सैन्याने विजयनगरात प्रवेश केला. विजयनगर हे शहर शत्रूंनी कसे उद्‌ध्वस्त केले. याचे विदारक वर्णन रॉबर्ट सेवेल यानी आपल्या 'अ फरगॉटन एम्पायर' (A Forgotten Empire) या पुस्तकात केले आहे. त्यांनी म्हटले आहे की, सर्वत्र जाळपोळ चालू होती. जमेल त्या व दिसतील त्या वास्तू व वस्तू फक्त उद्‌ध्वस्त करण्याचे काम चालू होते. जणू तो शत्रूचा एककलमी कार्यक्रम होता. बघता-बघता विजयनगर हे दिमाखदार शहर नागरिकांच्या कत्तलीसोबत पूर्णपणे जमीनदोस्त होत होते.

तालीकोटच्या लढाईनंतर रामरायाचा भाऊ तिरुमलराय याने पेनुगोंडा या ठिकाणी स्वतःस इसवी सन १५७० मध्ये राजा महणून घोषित केले. मात्र, विजयनगरचे गतवैभव पुन्हा प्राप्त करणे या राजांना जमले नाही व कालांतराने विजयनगरचे राज्य पूर्णतः संपुष्टात आलेले दिसते. तालीकोटच्या लढाईनंतर मदुराई व तंजावर हे प्रांत विजयनगराबाहेर पडले व इसवी सन १६१२ मध्ये राजा ओडयार याने म्हैसूरच्या राज्याची स्थापना केली.

अशा तऱ्हेने बहामनी राज्याच्या स्थापनेनंतर विजयनगरचा त्यांच्याशी जो वाद सुरू झाला तो विजयनगरच्या साम्राज्याचा अस्त होऊन संपला. मात्र, ज्या बहामनी सुलतानांनी विजयनगरला हरवून विजयनगर शहराची नासधूस केली, त्यांनादेखील या विजयातून काहीच मोठी प्राप्ती झाली नाही. उलट तालीकोटच्या लढाईनंतर पुन्हा एकदा विजापूर, गोलकोंडा, बिदर, अहमदनगर आदी सत्तांमधील वाद उफाळून आले. त्यांचा नेमका फायदा उत्तरेतील बलाढ्य अशा मुघल सत्तेने घेतला व कालांतराने मुघलांनी ह्या सुलतानशाह्यांचा पाडाव करुन त्या गिळंकृत केल्या. विजयनगरच्या साम्राज्याचे सर्वात मोठे वैशिष्ट्य म्हणजे त्यांची उत्तम प्रशासकीय व्यवस्था होय. विजयनगरचे प्रशासन हा वेगळ्या लेखाचा विषय होऊ शकतो. विजयनगरच्या साम्राज्यामुळे दक्षिणेत हिंदू धर्म, भारतीय संस्कृती, राजकीय प्रणाली, कायदा व न्यायव्यवस्था यांचे रक्षण होऊन त्यांचे जतन करता आले असे म्हणणे वावगे ठरणार नाही.

संदर्भ :

१. रिझवी एस. ए. ए. - द वंडर दॅट वॉज इंडिया - २
२. जयपालन एन् - मिडिवियल हिस्ट्री ऑफ इंडिया
३. चिटणीस के. एन. - मिडिवियल इंडियन हिस्ट्री
४. चंद्र सतीश - मिडिवियल इंडिया फ्रॉम सुल्तनेत टू द मुघल्स

**साहा.प्राध्यापक सुभाष गं. शिंदे**
उपप्राचार्य व इतिहासविभाग प्रमुख
जोशी-बेडेकर महाविद्यालय, ठाणे.

●●●

यश न मिळणे याचा अर्थ अपयशी होणे असा नाही.

# परिसर वार्ता

**- संकलित**

## डॉ. बेडेकर विद्या मंदिर, माध्यमिक विभाग

**मार्च २०१५ च्या शालांत परीक्षेत गुणानुक्रमे उत्तीर्ण झालेले विद्यार्थी**

| क्रमांक | नाव | गुण | टक्के |
|---|---|---|---|
| १ | वाघ आकाश गणेश | ४८१ | ९६.२०% |
| २ | काबाडी ऋजुता नयन | ४७३ | ९४.६०% |
| ३ | दिघे रोशनी संजय | ४६८ | ९३.६०% |
| ४ | निपूर्ते करण प्रवीण | ४६७ | ९३.४०% |
| ५ | खेडेकर मधुरा पांडुरंग | ४६६ | ९३.२०% |
| ६ | दाते ओंकार लक्ष्मण | ४६४ | ९२.८०% |
| ७ | यादव शिवम मोहन | ४६१ | ९२.२०% |
| ७ | चौधरी श्रेया अभयकुमार | ४६१ | ९२.२०% |
| ८ | भोईटे सीमा शिवदास | ४५६ | ९१.२०% |
| ९ | कोकतरे वैभव जयराम | ४५३ | ९०.६०% |
| १० | राऊत मनीष माधव | ४५० | ९०.००% |

**मार्च २०१५ च्या शालांत परीक्षेचा निकाल :**

एकूण विद्यार्थी - २७६

उत्तीर्ण विद्यार्थी - २७२

टक्केवारी - ९८.५५%

विशेष श्रेणी प्राप्त विद्यार्थी - १०६

प्रथम श्रेणी - १२७

द्वितीय श्रेणी - ३९

अनुत्तीर्ण - ४

एकूण - २७६

**विषयानुसार प्रथम आलेले विद्यार्थी**

| विषय | विद्यार्थ्यांचे नाव | गुण |
|---|---|---|
| मराठी | वाघ आकाश गणेश | ९२ |
| हिंदी | पारेकर आकाश मिट्टू | ८९ |
| संस्कृत | वाघ आकाश गणेश | १०० |
| इंग्रजी | दाते ओंकार लक्ष्मण<br>काबाडी ऋजुता नयन | ९१<br>९१ |
| विज्ञान | काबाडी ऋजुता नयन | ९७ |
| गणित | काबाडी ऋजुता नयन<br>कंदलकर अंकिता तुकाराम<br>चौधरी श्रेया अभयकुमार | ९८<br>९८<br>९८ |
| समाजशास्त्र | दाते ओंकार लक्ष्मण | ९८ |

### महाराष्ट्र दिन

१ मे २०१५ रोजी शाळेत एका आगळ्या-वेगळ्या पद्धतीने महाराष्ट्र दिन साजरा करण्यात आला. या दिवशी आपल्याच शाळेतील शिक्षिका सौ. साधना कारंडे-जोशी यांनी 'चला जगू आनंदे' हा संदेश देणारा 'कवितेच्या वाटेवर' हा तुफान विनोदी कार्यक्रम सादर केला. त्यातून काव्यजगताची सफर घडवीत काव्यतुषारांत चिंब भिजवणारा एक अविस्मरणीय अनुभव सर्व शिक्षकांनी अनुभवला.

### सुस्वागतम्

दि. १६.६.२०१५ मंगळवार रोजी प्राथमिक विभागातून माध्यमिक विभागात प्रवेश घेतलेल्या इ. ५ वीच्या विद्यार्थ्यांचे मा. मुख्याध्यापकांसह सर्व शिक्षकांनी स्वागत केले. विद्यार्थ्यांना सर्व शिक्षकांची तसेच शाळेच्या

इमारतीची ओळख करून देण्यात आली. विद्यार्थ्यांना चॉकलेटस् देऊन कार्यक्रमाची सांगता झाली.

**योगउत्सव**

दि. २१.६.२०१५ रोजी रविवारी आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त शाळेतील सर्व शिक्षक आणि शिक्षकेतर एकत्र जमले. घंटाळी मित्रमंडळातील योगशिक्षिका सौ. अरुणा दाते यांनी योगसाधनेचे महत्त्व सांगून सर्वांकडून प्राणायाम व योगाभ्यास करून घेतला. सौ. अरुणा दाते यांना शाळेकडून तुळशीचे रोप ही निसर्गभेट देण्यात आली.

**स्मार्ट स्पर्धा**

सकाळ वृत्तपत्रातर्फे २०१४-१५ या शालेय वर्षात विद्यार्थ्यांसाठी 'फुल टू स्मार्ट' या अभिनव स्पर्धेचे आयोजन केले होते. या स्पर्धेत पुढील विद्यार्थ्यांनी बक्षीस आणि प्रशस्तिपत्रके मिळवली.

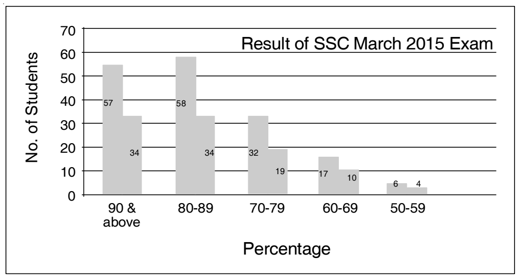
**इ. ७ अ** - प्रथमेश गणेश कोकमकर
**तृतीय बक्षीस** ऋचा योगेश जोशी
अनिकेत रामचंद्र निकम

**प्रशस्तिपत्रक** - स्मृती सुहास कोळी - ६ अ
भूषण संतोष येनभर - ६ ब

**सौ. आनंदीबाई जोशी माध्यमिक विभाग**

**मार्च २०१५ च्या माध्यमिक शालांत परीक्षेचा निकाल :**

एकूण विद्यार्थी - १७०
परीक्षेला बसलेले विद्यार्थी - १७०
उत्तीर्ण विद्यार्थी - १७०
टक्केवारी - १००%
विशेष प्रावीण्य - १२९
प्रथम श्रेणी - ३५
द्वितीय श्रेणी - ०६
तृतीय श्रेणी - ००




| टक्के | सर्वोत्तम पाच विषयांतील विद्यार्थिसंख्या | % |
|---|---|---|
| ९० आणि अधिक | ५७ | ३४ |
| ८०-८९ | ५८ | ३४ |
| ७०-७९ | ३२ | १९ |
| ६०-६९ | १७ | १० |
| ५०-५९ | ६ | ४ |
| ४९ च्या खाली | ० | ० |

**पहिले दहा क्रमांक :**

| क्र. | विद्यार्थ्यांची नावे | % |
|---|---|---|
| १ | पाटील गायत्री | ९६.४० |
| २ | वाळंज चित्रजा | ९६.२० |
| ३ | पिसाट शिवानी | ९६.०० |
| ४ | भाभे अदिती | ९५.६० |
| ४ | जोशी संजना | ९५.६० |
| ५ | हजरनीस किमया | ९५.४० |
| ६ | पुणतांबेकर इशा | ९५.२० |
| ७ | बुरकुले स्निग्धा | ९५.०० |
| ७ | धोपाटे विद्या | ९५.०० |
| ७ | पार्टे रिचा | ९५.०० |
| ७ | पोलाडिया रजवी | ९५.०० |
| ७ | बौवा निर | ९५.०० |
| ८ | मोंडकर अभिषेक | ९४.८० |
| ९ | पुराणिक अपूर्वा | ९४.४० |
| ९ | वैद्य साक्षी | ९४.४० |
| १० | पार्टे रिया | ९४.२० |
| १० | भट रेणुका | ९४.२० |

काळ्याकुट्ट रात्रीनंतर उद्याची लखख पहाट असतेच.

विषयातील सर्वप्रथम क्रमांक

| विषय | विद्यार्थ्याचे नाव | गुण |
|---|---|---|
| इंग्रजी | बुरकुले स्निग्धा | ८९ |
| | भाभे आदिती | ८९ |
| | पुणतांबेकर इशा | ८९ |
| मराठी | पाटील गायत्री | ९२ |
| | छडवा धृमी | ९९ |
| | धोपाटे विद्या | ९९ |
| | जोशी चैत्राली | ९९ |
| | मोंडकर अभिषेक | ९९ |
| | पाटील गायत्री | ९९ |
| | पिसाट शिवानी | ९९ |
| संस्कृत | वाळंज चित्रजा | ९९ |
| | अवळे अथर्व | ९९ |
| | बौवा निर | ९९ |
| | भाभे अदिती | ९९ |
| | जोशी संजना | ९९ |
| | साठे ओंकार | ९९ |
| | पुणतांबेकर इशा | ९९ |
| हिन्दी | तलवेलकर अनिष | ८९ |
| | बुरकुले स्निग्धा | ९८ |
| | धोपाटे विद्या | ९८ |
| | पार्टे रिचा | ९८ |
| | पाटील गायत्री | ९८ |
| | पिसाट शिवानी | ९८ |
| विज्ञान | पोलाडिया रजवी | ९८ |
| | वाळंज चित्रजा | ९८ |
| | भट रेणुका | ९८ |
| | हजरनीस किमया | ९८ |
| | पुणतांबेकर इशा | ९८ |
| | जोशी संजना | ९८ |

| विषय | विद्यार्थ्याचे नाव | गुण |
|---|---|---|
| गणित | भागवत साहिल | ९८ |
| | छडवा धृमी | ९८ |
| | दामले नेहा | ९८ |
| | गोरे अदिती | ९८ |
| | जाधव अन्मय | ९८ |
| | पाटील गायत्री | ९८ |
| | पिसाट शिवानी | ९८ |
| | पोलाडिया रजवी | ९८ |
| | सोनटक्के अथर्व | ९८ |
| | वेलंगी निकिता | ९८ |
| | वैद्य साक्षी | ९८ |
| | वेलिंगे हर्षल | ९८ |
| | जोशी संजना | ९८ |
| | सावला क्रिना | ९८ |
| | सोंजे शलाका | ९८ |
| | झलावडिया प्रिन्स | ९८ |
| | वाळंज चित्रजा | ९८ |
| | अवळे अथर्व | ९८ |
| | बौवा निर | ९८ |
| | भाभे अदिती | ९८ |
| | चिपळूणकर मैत्रेय | ९८ |
| | हजरनीस किमया | ९८ |
| | जोशी आदित्य | ९८ |
| | मुरंजन साहिल | ९८ |
| | पवार वृषाली | ९८ |
| समाजशास्त्र | मोंडकर अभिषेक | ९७ |
| | पार्टे रिया | ९७ |
| | गांगल इशा | ९७ |
| | हजरनीस किमया | ९७ |

## बांदोडकर विज्ञान महाविद्यालय

### कनिष्ठ महाविद्यालय निकाल

| इयत्ता | प्रथम वर्ग प्राप्त विद्यार्थी | प्रथम श्रेणी प्राप्त विद्यार्थी | द्वितीय श्रेणी प्राप्त विद्यार्थी | तृतीय श्रेणी प्राप्त विद्यार्थी | टक्केवारी % |
|---|---|---|---|---|---|
| अकरावी | ५३ | १७० | २०३ | २६ | ९४.९६% |
| बारावी | ७९ | २५५ | ११८ | ०० | ९४.३६% |

### महाविद्यालयातील पहिले तीन विद्यार्थी

| क्रमांक | अकरावी | बारावी |
|---|---|---|
| प्रथम | मालुसरे जितेंद्र (८६.७७%)<br>पादटा नीलिमा (८६.७७%) | गायकर प्रणित (८९.०८%) |
| द्वितीय | कुंभार कस्तुरी (८५.७४%) | चौधरी महेश (८८.९२%) |
| तृतीय | धारप रसिका (८४.९२%) | यादव विजय (८७.५४%) |

### विषयानुरूप प्रथम विद्यार्थी

| **विषय** | **अकरावी** | **एकूण गुण १०० पैकी** | **बारावी** | **एकूण गुण १०० पैकी** |
|---|---|---|---|---|
| इंग्रजी | अय्यर श्रुती | ८८ | भगत योगेश | ८९ |
| मराठी | बारी सोहम | ८८ | जगताप वर्षा | ९२ |
| हिंदी | चौहान कौशिकी | ८० | थोरात स्वप्नाली | ८९ |
| संस्कृत | नाचणे सश्रिका | ७५ | जोशी वैदेही | ८८ |
| गणित | मालुसरे जितेंद्र | १०० | पाल कमलेश | ९९ |
| भौतिकशास्त्र | मालुसरे जितेंद्र | ८९ | चौधरी महेश | ९५ |
| रसायनशास्त्र | पादटा नीलिमा | ९५ | नाईक रोहित<br>शेट्टी लक्ष्मीशा | ९०<br>९० |
| जीवशास्त्र | धारप रसिका | ९३ | चौधरी महेश | ९७ |
| संगणकशास्त्र | चांद प्रीती | १७८/२०० | तुलसकर ओमकार | १७०/२०० |

दुसऱ्यांच्या गुणाचं कौतुक करायलाही मन मोठं लागतं.

## विद्या प्रसारक मंडळाचे
## ठाणे नगरपालिका विधी महाविद्यालय

### प्रवेश प्रक्रिया

मुंबई विद्यापीठाने पदवी तसेच विधी अभ्यासक्रमाचे निकाल जाहीर न केल्यामुळे शैक्षणिक वर्ष २०१५-२०१६ साठी प्रथम, द्वितीय, तृतीय वर्षाची प्रवेश प्रक्रिया अजून सुरू झाली नाही, पण प्रथम व द्वितीय वर्षात यापूर्वी उत्तीर्ण झालेल्या विद्यार्थ्यांची द्वितीय व तृतीय वर्षांची प्रवेश प्रक्रिया २५ जून २०१५ पासून सुरू करण्यात आली.

### शैक्षणिक वर्ष

२०१५-२०१६ च्या प्रथम सत्राचे वर्ग दिनांक १ जुलै २०१५ पासून सुरू करण्यात येतील. सदर सूचना एप्रिल महिन्यातच देण्यात आली होती.

### आंतरराष्ट्रीय योग दिवस, २१ जून २०१५

विद्या प्रसारक मंडळातील सर्व महाविद्यालयांतर्फे बांदोडकर महाविद्यालयाच्या पुढाकाराने आंतरराष्ट्रीय योग दिवस पतंजली सभागृह, बांदोडकर महाविद्यालय येथे साजरा करण्यात आला. वि. प्र. मं. चे ठा. म. पा. विधी महाविद्यालयानेदेखील या कार्यक्रमात सहभाग घेतला. प्राचार्या डॉ. श्रीमती माधुरी पेजावर, उप-प्राचार्य श्री. आठल्ये - बांदोडकर महाविद्यालय, प्राचार्य श्री. दि. कृ. नायक - वि. प्र. मं. चे तंत्रनिकेतन तसेच संचालक श्री. जोशी - वि. प्र. मं. चे वा. ना. बेडेकर व्यवस्थापन महाविद्यालय आदी मान्यवर व्यासपीठावर उपस्थित होते. सर्वप्रथम योगाविषयी माहिती देण्यात आली. दैनंदिन जीवनात योगाचे महत्त्व व त्याची गरज ह्याविषयी महिती देऊन झाल्यानंतर बांदोडकर महाविद्यालयातील प्राध्यापकांनी योगप्रकारांचे प्रात्यक्षिक दाखविले. नेत्रस्नान, अश्विनी मुद्रा, ब्रम्हमुद्रा आदी प्रकार करून दाखविण्यात आले तसेच उपस्थितांकडूनदेखील सोप्या प्रकारचे योगप्रकार करून घेण्यात आले. कामावर असतानादेखील थोडक्या वेळात खुर्चीवर बसून काही आसने करून काम करण्यासाठी स्वतःमध्ये उत्साह कसा निर्माण करावा ह्यावर एकंदरीत कार्यक्रमामध्ये भर देण्यात आला. वि.प्र.मं. चे ठा.म.पा. विधी महाविद्यालय, ठाणे ह्यांच्यातर्फे ग्रंथपाल शीतल औताडे, कु. संपदा साठे व तृतीय वर्ष विधीची विद्यार्थिनी संगीता रोकडे ह्यांनी सदर कार्यक्रमास उपस्थिती दर्शवली.

दिनांक २९ जून २०१५ रोजी विभागीय सहसंचालक, उच्च शिक्षण यांनी सर्व महाविद्यालयांच्या प्राचार्यांची बैठक बोलावली होती. यामध्ये विभागीय सहसंचालक डॉ. नारखेडे यांनी सर्वांचे स्वागत केले आणि सर्वांना महाविद्यालयाचे मुल्यांकन करण्यासाठी NAAC यांस लवकरात लवकर पाचारण करण्याबद्दल सांगितले. त्यासाठी योग्य ते सहकार्य करण्याचेदेखील आश्वासन दिले. या वेळी खालील विषयावर चर्चा झाली.

- पूर्ण वेळ प्राचार्यांची नियुक्ती
- प्राध्यापक व कर्मचाऱ्यांच्या रिक्त जागा भरणे.
- बिंदू नामावली अद्ययावत करण्योबाबत.
- महाविद्यालयामध्ये आरोग्यस्वच्छता व आपत्ती व्यवस्थापनाविषयी काळजी घेणे.
- मागासवर्गीय, अल्पसंख्याक व अपंग विद्यार्थ्यांची योग्य काळजी घेणे.
- समयबद्ध मर्यादेमध्ये तपासणी करणे.
- समयबद्ध मर्यादेमध्ये अहवाल सादर करणे.

महाविद्यालयाच्या प्रभारी प्राचार्या श्रीमती श्रीविद्या जयकुमार यानी सदर बैठकीस उपस्थिती दर्शविली.

### महाविद्यालयाचा स्थापना दिवस

विद्या प्रसारक मंडळाचे ठाणे महानगरपालिका विधी महाविद्यालयाची स्थापना दिनांक १५ जून १९७२ रोजी झाली. या दिवसाचे औचित्य साधून प्रभारी प्राचार्या श्रीविद्या जयकुमार व कर्मचारी वर्ग यांनी श्री. वा. ना. बेडेकर यांच्या पुतळ्यास हार घालून अभिवादन केले. या वेळेस सर्वांना चॉकलेट वाटण्यात आले.

### तंत्रनिकेतन

**महाराष्ट्र राज्य तंत्रशिक्षण मंडळ (MSBTE) उन्हाळी सन २०१४-१५ परीक्षेचे निकाल जाहीर**

महाराष्ट्र राज्य तंत्रशिक्षण मंडळाच्या उन्हाळी सन २०१४ - १५ या वर्षीच्या परीक्षेचे निकाल नुकतेच जाहीर झाले आहेत. विद्या प्रसारक मंडळाच्या तंत्रनिकेतनच्या विद्यार्थ्यांनी चांगले घवघवीत यश संपादन केले आहे. तंत्रनिकेतनमध्ये अव्वल मार्कांनी उत्तीर्ण झालेल्या विद्यार्थ्यांची कोर्सनुसार नावे व गुण खालीलप्रमाणे आहेत.

**प्रथम वर्ष (SEM I + SEM II)**

| क्रमांक | विद्यार्थ्यांचे नाव | कोर्स | पैकी मिळालेले गुण | टक्केवारी |
|---|---|---|---|---|
| १ | विचारे साहिल संजय | CH | १३१४/१५०० | ८७.६० |
| २ | राजे मयूर मनोज | CH | १२७५/१५०० | ८५.०० |
| १ | यादव संयुक्ता प्रल्हाद | CO | १२७२/१४५० | ८७.९९ |
| २ | पटेल ध्रुती सुनील | CO | ११८१/१४५० | ८१.८४ |
| १ | पालकर भक्ती चंद्रकांत | EP | १२५८/१४०० | ८९.८६ |
| २ | यादव लवकुश उमाशंकर | EP | ११६९/१४०० | ८३.५० |
| १ | कुलकर्णी प्रथमेश किरण | IE | ११६४/१३५० | ८६.२२ |
| २ | राणे सूरज सुभाष | IE | ११५६/१३५० | ८५.६३ |
| १ | साहा अंकिता असीमकुमार | IF | १३४१/१४५० | ९२.४८ |
| २ | कोरडे ऐश्वर्या युवराज | IF | १२६८/१४५० | ८७.४५ |
| १ | जोशी प्रतीक्षा संजय | IS | ११६५/१३५० | ८६.३० |
| २ | जगदाळे अस्मिता तानाजी | IS | ११३१/१३५० | ८३.७८ |
| १ | भंडारे रुपिका भागेश | MU | १०४८/१३५० | ७७.६३ |
| २ | कोनार सीवा सुब्रमण्यम इसाक्किप्पन | MU | ९९६/१३५० | ७३.७८ |

**द्वितीय वर्ष (SEM III + SEM IV)**

| क्रमांक | विद्यार्थ्यांचे नाव | कोर्स | पैकी मिळालेले गुण | टक्केवारी |
|---|---|---|---|---|
| १ | सागरे निलेश बसवराज | CH | १३३२/१६५० | ८०.७३ |
| २ | शिंदे ज्योती मारुती | CH | १३२३/१६५० | ८०.१८ |
| १ | चोगले इलिसाम इकबाल हुसेन | CO | १४५२/१७५० | ८२.९७ |
| २ | यादव रिया रामनरेश | CO | १४४४/१७५० | ८२.५१ |
| १ | रांगणे स्वप्निल बलवंत | EP | १४३३/१७०० | ८४.२९ |
| २ | नायर राहुल विबुकुमार | EP | १३५७/१७०० | ७९.८२ |
| १ | कदम गौरव विनायक | IE | १३७८/१६०० | ८६.१३ |

## द्वितीय वर्ष (SEM III + SEM IV)

| क्रमांक | विद्यार्थ्याचे नाव | कोर्स | पैकी मिळालेले गुण | टक्केवारी |
|---|---|---|---|---|
| २ | गडदरे अंजली मानसिंग | IE | १३७४/१६०० | ८५.८८ |
| १ | सोनार तेजल सुरेश | IF | १५४५/१७५० | ८८.२९ |
| २ | कलदने मोहम्मद हिलाल | IF | १४४८/१७५० | ८२.७४ |
| १ | सोनार माधवी शांताराम | IS | १३३६/१६०० | ८३.५० |
| २ | सिंग मीरा उमाशंकर | IS | १३०७/१६०० | ८१.६९ |
| १ | निबरे नेहा संजीव | MU | १२१८/१६०० | ७६.१३ |
| २ | सुतार अंकिता सूर्यकांत | MU | १२०४/१६०० | ७५.२५ |

## तृतीय वर्ष (SEM V + SEM VI)

| क्रमांक | विद्यार्थ्याचे नाव | कोर्स | पैकी मिळालेले गुण | टक्केवारी |
|---|---|---|---|---|
| १ | म्हाबदी प्रतिक्षा अरविंद | CH | १३११/१६५० | ७९.४५ |
| २ | गायकवाड प्रियांका प्रकाश | CH | १२९६/१६५० | ७८.५५ |
| १ | कवीश्वर रोशनी संतोष | CO | १४७३/१६०० | ९२.०६ |
| २ | मोरे पूजा दीपक | CO | १४२३/१६०० | ८८.९४ |
| १ | भट ओमूकार रत्नाकर | EP | १४०९/१६५० | ८५.४० |
| २ | खारोटे विशाल मिलिंद | EP | १४००/१६५० | ८४.८५ |
| १ | महाजन कोमल सुशील | IE | १५९२/१७५० | ९०.९७ |
| २ | वाघ प्रतीक कृष्णाजी | IE | १५६०/१७५० | ८९.१४ |
| १ | चव्हाण शुभांगी नामदेव | IF | १५३३/१७०० | ९०.१८ |
| २ | आगरकर प्रियांका गुलाब | IF | १४९८/१७०० | ८८.१२ |
| १ | गोले मेधा नंदकिशोर | IS | १५२९/१७०० | ८९.९४ |
| २ | जैन दिव्येश सोहनलाल | IS | १४११/१७०० | ८३.०० |
| १ | दक्षिणदास तृप्ती राजेंद्र | MU | १४२८/१६०० | ८९.२५ |
| २ | गुप्ता प्रतीक्षा राजेश | MU | १३७७/१६०० | ८६.०६ |

वरील यशस्वी विद्यार्थ्यांचे तंत्रनिकेतनचे प्राचार्य, शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी आणि पालकवर्ग इत्यादी स्तरातून अभिनंदन करण्यात आले.

**विद्या प्रसारक मंडळाचे तंत्रनिकेतन, ठाणेमधील MSBTE उन्हाळी परीक्षा - २०१५ च्या नियमित बसलेल्या विद्यार्थ्यांच्या निकालाचे विश्लेषण....**

**MSBTE परीक्षा (उन्हाळी) - २०१५**

| सत्र | एकूण परीक्षेला बसलेले विद्यार्थी | डिस्टिंक्शन | प्रथम श्रेणी | द्वितीय श्रेणी | उत्तीर्ण श्रेणी | ATKT | नापास | डिस-अलाउडेड | WFLS/ LSP CPS | एकूण ATKT सह उत्तीर्ण | एकूण टक्केवारी ATKT सह |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| II | 301 | 41 | 88 | 21 | 0 | 61 | 90 | 0 | 11 | 211 | 70.00% |
| IV | 424 | 62 | 143 | 47 | 0 | 95 | 77 | 01 | 06 | 342 | 82.00% |
| V-VI (सामाईक) | 318 | 121 | 137 | 13 | 0 | 0 | 34 | 13 | 0 | 271 | 85.00% |

वृत्तसंकलन - **श्री. चंद्रकांत शिंगाडे**, वि.प्र. मंडळाचे तंत्रनिकेतन, ठाणे.

**महाराष्ट्र राज्य तंत्रशिक्षण मंडळ, मुंबई यांच्याकडून वि. प्र. मंडळाचे तंत्रनिकेतनला 'शैक्षणिक अवेक्षण अहवाल - २०१४ - १५' प्राप्त**

विद्या प्रसारक मंडळाचे तंत्रनिकेतन, ठाणे या संस्थेला महाराष्ट्र राज्य तंत्रशिक्षण मंडळ, मुंबई यांच्याकडून 'शैक्षणिक अवेक्षण अहवाल २०१४-१५' नुकताच प्राप्त झाला. तंत्रनिकेतनच्या एकूण सर्व कामगिरीची पाहणी महाराष्ट्र राज्य तंत्रशिक्षण मंडळातर्फे नियुक्त समितीद्वारे करण्यात आली होती. समितीने तंत्रनिकेतनात शिकवत असलेले अभ्यासक्रम, पायाभूत सुविधा, स्टाफ प्रयोगशाळा, ग्रंथालय रिझल्ट इत्यादींबाबतची पाहणी करून अहवाल नुकताच तंत्रनिकेतनला सादर केला. शैक्षणिक अवेक्षण अहवाल २०१४-१५ नुसार संस्थेस Very Good / Good असा दर्जा समितीकडून मिळाला आहे.

महाराष्ट्र राज्य तंत्रशिक्षण मंडळ अधिनियम १९९७ अ ३८ मधील कलम ३१ अंतर्गत अधिकाराचा वापर करून मंडळाने संस्थेचे शैक्षणिक वर्ष २०१४-१५ दरम्यास शैक्षणिक अवेक्षण केले. शैक्षणिक अवेक्षण अहवालानुसार संस्थेच्या शैक्षणिक कामगिरीचा दर्जा खालीलप्रमाणे.

| अ. क्र. | अभ्यासक्रमाचे नाव | शैक्षणिक अवेक्षण अहवालमधील मिळालेला दर्जा |
|---|---|---|
| 1) | Chemical engineering | Very Good |
| 2) | Computer engineering | Very Good |
| 3) | Advanced diploma in computer Software system analysis & application | Good |
| 4) | Electrical onere system | Very Good |
| 5) | Advance diploma in energy management & Audit | Very Good |
| 6) | Industrial electronics | Very Good |
| 7) | Information Technology | Very Good |
| 8) | Instoumentation | Very Good |
| 9) | Advance diploma in Industrial safety | Very Good |
| 10) | Medical electronics | Very Good |

अवेक्षण पाहणीनुसार संस्थेने केलेल्या कामगिरीचे निरीक्षण अहवालात नमूद केले आहे. मंडळाने संस्थेची बलस्थाने आणि उणिवा खालीलप्रमाणे दर्शविलेल्या आहेत.

**बलस्थाने**

- AICTE / PCI / MSBTE नुसार बांधकाम / जागा.
- प्राप्त शैक्षणिक दर्जा अनुभवयुक्त स्टाफ उपलब्ध
- CO, IE, IF, MU इत्यादी अभ्यासक्रम शिकत असलेल्या विद्यार्थ्यांत चांगली प्रगती दिसून आली.
- AICTE नियमानुसार ग्रंथालय सुविधा उपलब्ध.
- CO मधील निकाल उत्कृष्ट असल्याचे दिसून आले.
- शैक्षणिक वातावरण चांगले.
- संस्थेचा महाराष्ट्र राज्य तंत्रशिक्षण मंडळाच्या कार्यात सहभाग

**उणिवा**

- CP च्या विद्यार्थ्यांच्या निकालात सुधारण करण्याची गरज
- Co. Curricular आणि Extra Curricular मध्ये विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहित करून सहभाग घेण्याची गरज.

प्राप्त अहवालावरून संस्थेची बलस्थाने अधिक असल्याचे दिसून येते. अहवालाच्या शेवटी मंडळाने असे नमूद केले आहे की संस्थेच्या शैक्षणिक कामगिरीबाबत मंडळ समाधानी आहे. तथापि अजून बऱ्याच शैक्षणिक सुधारणा करण्यास वाव असल्याने मंडळाने त्यांना कळविलेल्या कमतरतेवर लक्ष ठेवून त्यांत सुधारणा घडवून आणणे आवश्यक आहे.

**तंत्रशिक्षण मार्गदर्शन मेळावा - २०१५**

दहावी, बारावी, आयटीआय या परीक्षा पास झाल्यानंतर पुढे काय, असा प्रश्न प्रत्येक पालकाच्या आणि विद्यार्थ्याच्या मनात येत असतो. पुढे इंजीनिअरिंग की फार्मसी का अन्य काही अशा गोंधळलेल्या अवस्थेत मग जर का चुकीच्या मार्गाने गेले तर पुढे नुकसानच. जर पुढील शैक्षणिक वाटचाल विचारपूर्वक आणि नियोजित असेल तर प्रश्न निर्माण होणार नाहीत. नेमक्या याच समस्येवर उत्तर देण्याचा प्रयत्न तंत्रशिक्षण करिअर मेळाव्याद्वारे केला जातो. पालकांच्या आणि विद्यार्थ्यांच्या मनातील शंकाकुशंकांचे निरसन होते. योग्य करिअरसाठी योग्य करिअर मार्गदर्शन उपयोगी ठरते.

**सदर मेळाव्याच्या उद्घाटनप्रसंगी दीपप्रज्वलन करताना डावीकडून उद्योजिका सुजाता सोपारकर, डीसीपी डॉ. रश्मी करंदीकर, प्रा. व्ही. डी. वैद्य, प्राचार्य दि. कृ. नायक, माजी प्राचार्य प्रा. एस. एस. मुजुमदार आणि अन्य मान्यवर**

यंदा महाराष्ट्र राज्य तंत्रशिक्षण मंडळाच्या (मुंबई) सहकार्याने वि.प्र.मंडळाचे तंत्रनिकेतन, ठाणे आयोजित 'तंत्रशिक्षण करिअर मार्गदर्शन मेळावा' भरविण्यात आला होता. सदर मेळावा दि. ६ जून २०१५ रोजी सकाळी ९.०० ते सायंकाळी ६.०० या वेळेत पार पडला. विद्या प्रसारक मंडळाच्या तंत्रनिकेतनमधील बिल्डिंगमध्ये सहभागी संस्थांनी स्टॉल्स लावले होते. ठाणे जिल्ह्यातील जवळ-जवळ १९ तंत्रनिकेतन आणि ५ बँकाच्या प्रतिनिधींनी सहभाग नोंदविला.

मेळाव्याचे उद्घाटन सकाळी ९.०० ते १०.३० या वेळेत महाराष्ट्र राज्य तंत्रशिक्षण मंडळाचे प्रा. म. गो. वैद्य, वाहतूक विभागाच्या डीसीपी डॉ. रश्मी करंदीकर, प्रसिद्ध उद्योजिका सुजाता सोपारकर आणि तंत्रनिकेतनचे प्राचार्य दि. कृ. नायक, माजी प्राचार्य प्रा. एस. एस. मुजुमदार इत्यादी मान्यवरांच्या उपस्थित पार पडला.

उद्घाटन सोपास्कर पार पडल्यानंतर मेळाव्यातील उपस्थितांना तंत्रविभागाच्या अभ्यासक्रमाची माहिती, अनेक तंत्रशिक्षण अभ्यासक्रमांतून आपल्या शैक्षणिक पात्रतेनुसार नेमका अभ्यासक्रम कसा निवडावा, त्यासाठी कोणत्या संस्था उपलब्ध आहेत, त्यांचे प्रवेशासंबंधीचे नियम, कोणती प्रमाणपत्रे आवश्यक आहेत, शैक्षणिक कर्जे, ती कशी उपलब्ध करावीत, ती देणाऱ्या बँका इत्यादी अनेक बाबतींतली माहिती करिअर मार्गदर्शनाद्वारे उपस्थितांना देण्यात आली.

दिवसभर चालणाऱ्या या मार्गदर्शन कार्यक्रमात महाराष्ट्र राज्य तंत्रशिक्षण मंडळातर्फे तज्ज्ञ म्हणून डॉ. शशिधरा व प्रा. व्ही. डी. वैद्य तसेच तंत्रनिकेतनतर्फे प्रा. सुजाता गुप्ते आणि प्रा. कीर्ती आगाशे या तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन मिळाले. सदरचे मार्गदर्शन हे विनामूल्य उपलब्ध करून देण्यात आले होते. मेळावा यशस्वी होण्यासाठी प्रा. दि. कृ. नायक, प्रा. सुजाता गुप्ते, प्रा. कीर्ती अगाशे आणि सहकारी यांनी विशेष प्रयत्न केले. मेळाव्याला उपस्थितांकडून चांगला प्रतिसाद लाभला.

•••

(पृष्ठ २ वरून - **संपादकीय**)

भारतीय संस्कृतीच्या संदर्भात सामान्य नागरिकाला मार्गदर्शन करण्याकरता या दोघांनीही विपुल लिखाण करून ठेवले आहे. समाजप्रबोधनाच्या या प्रक्रियेमध्ये त्यांच्यामधील वैचारीक द्वंद्वही आजच्या परिस्थितीला मार्गदर्शक आहे.

१५ जानेवारी १९३४ ला बिहारमध्ये प्रचंड भूकंप झाला आणि त्यामध्ये हजारो लोक मारले गेले. गांधीजी त्या वेळी दक्षिण भारतामध्ये होते. गांधीजी हे जरी हिंदुसंस्कृती आणि तत्त्वज्ञानाचे कट्टर पुरस्कर्ते असले, तरी अस्पृश्यतेसारख्या प्रथेला त्यांचा कडाडून विरोध होता. व्यापक हिंदूहिताकरता या रूढींचे संपूर्ण उच्चाटन करण्याचा त्यांचा आग्रहच नाही तर अट्टाहास होता. बिहारमधील भूकंपानंतर २४ जानेवारी १९३४ ला म्हणजे फक्त ९ दिवसांनतर दक्षिणेकडील तिरुनेलवेली (Tirunelveli) येथील सभेमध्ये गांधीजींनी खालील विचार मांडले -

We who have faith in God must cherish the belief that even this indescribable calamity there is a divine purpose that works for the good of humanity. You may call me supersititious if you like; but a man like me cannot but believe that this earthquake is a divine chastisement sent by God for our sins ...

पुढे ते म्हणतात -

For me there is a vital connection between the Bihar calamity and the untouchability campaign. The Bihar calamity is a sudden and accidental reminder of what we are and what God is; but untouchability is a calamity handed down to us from century to century. It is a curse brought upon ourselves by our own neglect of a portion of Hindu humanity. Whilst this calamity in Bihar damages the body, the calamity brought about by untouchability corrodes the very soul. Therefore, let this Bihar calamity be a reminder to us that, whilst we have still a few more breaths

दुबळी माणसे रडगाणी सांगण्यासाठीच जन्माला आलेली असतात.

left, we should purify ourselves of the taint of untouchability and approach our Maker with clean hearts.

बिहार भूकंपासारख्या नैसर्गिक आपत्तींचा संबंध, हा आपण करत असलेल्या अस्पृश्यतेसारख्या पापांना; ईश्वराने दिलेली शिक्षा आहे असे मानणे, हे नक्कीच 'वैज्ञानिक' विचाराला छेद देणारे होते. गांधीजींसारख्यांच्या तोंडून असे ईश्वरी कोपाचे विषय येणे, हे सर्वसामान्य बुद्धिमत्तेच्या लोकांमध्ये अंधश्रद्धा वाढण्यास कारणीभूत होऊ शकणारे होते. भारतीय तत्त्वज्ञानातील 'कर्मसिद्धान्त' किंवा व्यवहारातील 'नैतिकते'शी ताडूनच गांधीजींच्या या विधानांचा विचार करावा लागतो. गांधीजींचे वरील भाषण हे तत्कालीन ''हिंदू'' आणि ''हिंदुस्थान टाइम्स'' या वृत्तपत्रांतून प्रकाशित झाले होते.

गांधीजी आणि टागोर यांना एकमेकांबद्दल प्रचंड आदर होता. तरीही रवींद्रनाथ टागोरांनी गांधीजींच्या या भाषणाबद्दल जाहीर नापसंती दर्शविली. गांधीजींची ही विधाने अवैज्ञानिकच नाहीत, तर ती अंधश्रद्धाही पसरवू शकतात हे रवींद्रनाथ टागोरांनी ठामपणे मांडले.

It is all the more unfortunate, because this kind of unscientific view is readily accepted by large sections of our country men. I keenly feel the inquity of it, when I am compelled to utter a truism in asserting that physical catastrophes have their inevitable and exclusive origin in certain combinations of physical facts. Unless we believe in the inexomableness of the universal law in the working of which God himself never interferes, we find it impossible to justify his ways on occasions like the one which has sorely stricken us in an overwhelming manner and scale.

श्रद्धा, अंधश्रद्धा, विज्ञान, तत्त्वज्ञान या सर्व गोष्टी अतिशय गुंतागुंतीच्या असून गांधीजी आणि टागोरांच्या या विधानांवर अभ्यासकांनी भरपूर लिखाण केले आहे. ते मुळातूनच वाचणे हे अधिक हिताचे आणि उपयुक्त ठरेल. या विषयाच्या संदर्भात काही मतभेद असूनही त्यांनी कधीही सवंग लोकानुनयाचा सोपा मार्ग अवलंबला नाही. अप्रियतेला ते कधीच घाबरले नाहीत.

लोकमान्य टिळक, आगरकर, गांधी आणि टागोर या सगळ्यांना भारतीय संस्कृती आणि तत्त्वज्ञानाची चांगलीच जाण होती. त्यांच्या राजकीय विचारांचा तो गाभाच होता. भारतीय संस्कृतीचे कट्टर समर्थक असूनही अस्पृश्यता, बालविवाह आणि तत्सम रूढींना या सर्वांनी कडाडून विरोध केला होता. सवंग लोकप्रियता मिळवण्याकरता यांनी कधीही आपल्या मूलभूत विचारांशी प्रतारणा केली नाही. भारतीय लोकशाही आणि राजकीय बैठक घडवण्यात या सगळ्यांचा महत्वाचा वाटा आहे. यांच्या खांद्यावर उभे राहून आपली उंची वाढवणारे आजचे राजकीय नेतृत्व मात्र आपल्या संस्कृतीला आणि धर्माला दिवाळखोरीच्या उंबरठ्यावर नेऊन बसवत आहेत. यांच्याकडून संस्कृतीचे धडे घेणे म्हणजे कसायाकडून गायीच्या निगेची अपेक्षा बाळगण्यासारखे आहे.

भारतीय संस्कृतीवर आजपर्यंत अनेक हल्ले झाले. पण सत्तेच्या राजकीय स्वार्थकरता जेव्हा स्वकीयच संस्कृती विकृत करू लागतात, तेव्हा तो धोका परकीय आक्रमणापेक्षाही मोठा असतो. याकरताच समाजाने या असल्या 'बाजारू' उत्सवांना पाठिंबा तर देऊ नयेच, पण त्यांचे समर्थन करणाऱ्यांनाही थारा देऊ नये. भारतीय संस्कृती आणि तत्त्वज्ञानाच्या रक्षणाकरता अशा 'बेजबाबदार' आणि 'धटिंगण' प्रवृत्तीशी चिकाटी आणि संयमाने लढणे, हा एकच उपाय आज आपल्याजवळ शिल्लक आहे.

**डॉ. विजय बेडेकर**

•••

Posting under the Reg. No. MH/MR/TNC-27/2004-2006


# विद्या प्रसारक मंडळ, ठाणे

- *अत्याधुनिक दृक्‌श्राव्य यंत्रणा*
- *वातानुकूलित प्रसन्न वातावरण*
- *वाहने उभी करण्यासाठी प्रशस्त जागा*

*अशा सुविधांनी युक्त*

| सभागृहाचे नाव | ठिकाण | आसन क्षमता |
|---|---|---|
| थोरले बाजीराव पेशवे सभागृह | महाविद्यालय परिसर | ३०० |
| कात्यायन सभागृह | कला/वाणिज्य इमारत, ३ रा मजला | १६० |
| पातंजली सभागृह | बा. ना. बांदोडकर विज्ञान महाविद्यालय इमारत | १६० |
| पाणिनी सभागृह | डॉ. वा. ना. बेडेकर व्यवस्थापन अभ्यास संस्था इमारत | १८० |
| मनु सभागृह | वि.प्र.मं.चे ठाणे नगरपालिका विधी महाविद्यालय इमारत | २५० |

## ❉ संपर्क ❉

कार्यवाह

**विद्या प्रसारक मंडळ**

विष्णूनगर, नौपाडा, ठाणे – ४०० ६०२

दूरध्वनी क्रमांक – २५४२६२७०


हे मासिक प्रकाशक आणि संपादक डॉ. विजय वासुदेव बेडेकर व मुद्रक श्री. विलास सांगुर्डेकर, परफेक्ट प्रिण्टस्, नुरीबाबा दर्गा रोड, ठाणे-४०० ६०१ या मुद्रणालयामध्ये छापून विद्या प्रसारक मंडळ, जिल्हा ठाणे-४०० ६०२ यांच्याकरिता विद्या प्रसारक मंडळ, डॉ. बेडेकर विद्या मंदिर, विष्णूनगर, ठाणे - ४०० ६०२ इथून प्रकाशित केले.