18-19 April 2015 (14.15)

Review Of Research
ISSN:-2249-894X

Impact Factor : 3.1402(UIF)

उत्तम आरोग्यासाठी बंध आणि मुद्रा यांचे शरीर वैज्ञानिक महत्व

डॉ.चंद्रजीत भालचंद्र जाधव , प्रा.जयकुमार दत्तात्रय बारंगुळे

तेरणा महाविद्यालय, उस्मानाबाद गुरुवर्य रा.गे.शिंदे महाविद्यालय,
परंडा जि.उस्मानाबाद

सारांश :

1.बंध

बंध हे हटयोगाचे खास वैशिष्ट आहे. वंध म्हणजे शरीरातील एखाद्या भागावर आणलेले बंधन अथवा नियंत्रण होय. स्नायूंच्या हालचालीमुळे त्यांची एक विशिष्ट प्रकारची ताणस्थिती किंवा दावस्थिती निर्माण करण्याच्या प्रक्रियेस बंध असेही म्हणता येईल. यौगिक प्रकियेत श्वसनकियेवर निरनिराळया प्रकारे नियंत्रण आणले जाते. बंध मुख्यतः प्राणायामाचा अभ्यास करताना करावेत.

1.मूलबंध

भूमिका

हा बंध मुख्यत्वेकरुन गुदद्वाराचे स्नायू, शिवणीचे स्नायू व त्याच्या आजूबाजूच्या सर्व स्नायूंशी संबंधित आहे. मूलाधार चक्राचे स्थान शिवणीजवळ सांगितलेले असल्यामुळे या बंधाचा संबंध निश्चितपणे मूलाधार चक्राशी आहे आणि त्यामुळे याला मुलबंध असे नाव दिलेले आहे. याशिवाय पाठीच्या कण्यांच्या मुळांशीदेखील या बंधाचा संबंध येतो.

कृती

प्रथम उजव्या पायाची टाच शिवणीवर दाबून ठेवा. नंतर डाव्या पायाची आच जननेंद्रियाच्या मूळाशी ठेवा. गुदद्वाराचा संकोच करुन, जोर लावून अपाजवायूला पाठीकडे चढता या प्रकारे उचला, पायाच्या जागी डाव्या पायाचा उपयोग करुन देखील हा बंध करु शकता.

दक्षता

हार्नियासारखे काही विकार, मूळव्याधी सारखे काही विकार असलेल्या रुग्णांनी या बंधाचा अभ्यास करु नये.

शरीरांतर्गत परिणाम

नेहमीच्या व्यवहारात जे स्नायू फारसे वापरले जात नाही त्या स्नायूंचे अधिकाधिक आकुंचन या बंधात होत असल्यामुळे त्या सर्व स्नायूंना भरपूर व व्यवस्थित रक्तपुरवठा होतो आणि त्यांची कार्यक्षमता वाढते. या शिवाय मूलाधार चक्राच्या आजूबाजूंचे सर्व स्नायू आकुंचित केले गेल्यामुळे त्यांचा दाबही काही प्रमाणात या चक्रावर येतो आणि त्यामुळे त्या ठिकाणी सुप्तावस्थेत असलेली कुंडलिनी शक्ती जागृत होण्यास

मदत होते. प्राणायाम करीत असताना कंबरेच्या भागात जो अनावश्यक रक्तसंचय होत असतो तो रक्तसंचय न होता रक्ताचे वहन प्रभावीपणे व्हावे म्हणून या बंधाचा काही प्रमाणात उपयोग होतो.

2.जालंधर बंध

भूमिका

जलंधर जाल चा अर्थ नाडयांचे जाळे आणि धर या शब्दाने त्यातून प्रवाहित होणारे अमृत खाली जाण्यापासून रोखून धरणे असा अर्थ निघतो.

कृती

प्रथम पद्मासनात किंवा सिध्दासनात आसनस्थ व्हावे नंतर कंठ, संकोचून घ्यावा व डोके खाली वाकवून हनुवटी व्यवस्थित दाब देवून कंठाखालच्या खळगीत बसवावी व त्याच स्थितीत रहावे.

दक्षता

ज्या व्यक्तींना श्वसनाचा विकार, मणक्याचे विकार वा रक्तदाबाचा विकार असेल त्यांनी या बंधाचा अभ्यास तज्ज्ञांच्या सल्ल्याशिवाय करु नये.

शरीरांतर्गत परिणाम

वरच्या दिशेने ताणल्या गेलेल्या पाठीच्या कण्याचा ताण कण्याचया आत असलेल्या मज्जारज्जूवर येतो. त्यामुळे त्यामधील रक्तप्रवाह सुधारतो. या बंधामुळे त्याची कार्यक्षमता वाढते. या बंधाच्या विशिष्ठ अवस्थेमुळे कॅरॉटीड सायनसवर दाब येतो त्यामुळे मज्जातंतूंना उत्तेजना मिळते व तसा संदेश मेंदूला पाठविला जातो. परिणामतः रक्तदाब कमी करण्याची यंत्रणा कार्यरत होते.

या बंधाच्या सरावाने महत्त्वाच्या समस्यांवर दाब येवून थायरॉईड ग्रंथींना भरपूर रक्तपुरवठा होतो.

3.उडियानबंध

भूमिका

पोटाच्या स्नायूची, विशेषतः श्वासपटलाच्या स्नायूंची ही एक विशिष्ठ व महतवपूर्ण हालचाल आहे. या बंधात श्वासपटलाचा स्नायू हा बराच वरचया दिशेने ताणला जातो, त्यामुळे याला उडियानबंध असे नाव मिळालेले आहे.

कृती

हा बंध उभ्याने किंवा बसूनदेखील करता येतो. उभ्याने हा बंध करायचा असेल तेंव्हा दोन्ही हात गुडघ्यांवर किंवा मांडयांवर ठेवा. शरीर थोडे पुढे वाकवा. दोन्ही पायांत थोडे अंतर ठेवा, श्वास जोराने बारहे काढून टाकून फुफुसे मोकळी करा. पोट बरगडयांपासून आत खेचून बेंबी वर खेचा. यामुळे उदरपटल तर येईल तसेच मोठया आतडयाचा आडवा भाग वर उचलला जाईल.

दक्षता

१.पोटाचे विकार, हृदयाचे विकार, रक्ताभिसरणा संबंधी दोष निर्माण झाला असलेल्यानीं या बंधाचा अभ्यास करु नये.
२.हार्नियासारख्या विकाराच्या रुग्णांनीदेखील या बंधाचा अभ्यास करु नये.
या बंधामुळे मुख्यत्वेकरुन श्वासपटलाची हालचाल नेहमीपेक्षा खूपच अधिक प्रमाणात केली जाते त्यामुळे श्वास पटलाच्या स्नायूंना उत्तम प्रकारे व्यायाम मिळतो. श्वासपटलाची ताकद व कार्यक्षमता वाढल्यानंतर

बऱ्याच वेळा संपूर्ण श्वसनसंस्थाही अधिक प्रभावीपणे कार्य करु लागते शिवाय उडियानबंधामध्ये उदरस्थ इंद्रियामध्ये ऋण दाब निर्माण होतो.

4.ज्ञानमुद्रा

या मुद्रेत तळहात शिथिल, नैसर्गिक अवस्थेत ठेवून तर्जनी व अंगटा या बोटांनी डोके अलगद एकमेकांना टेकवून बोटांची वर्तुळाकार आकृती करा ही मुद्रा दोन्ही हातांनी करायची आहे.

5.द्रोणमुद्रा

या मुद्रेत हातांची स्थिती द्रोणाप्रमाणे खोलगट होते. हाताचे पंजे खालच्या दिशेने करुन दोन्ही हात गुडघ्यांवर ठेवून ही मुद्रा स्थिर केली जाते.

6.खेचरीमुद्रा

जीभेचा शेंडा तोंडात मागे उलटा करुन पड जीभेच्या पोकळीकडे ओढून नेणे व त्या स्थितीत आपल्या क्षमतेनुसार स्थिर ठेवणे.

7.काकीमुद्रा

जीभ कावळयाच्या चोची प्रमाणे म्हणजे जीभेची पनाळी करणे.

8.शांभवीमुद्रा

नासिका किंवा भुवयांवर दृष्टी स्थिर करणे.

9.पद्‌ममुद्रा

या मुद्रेत हातांची बोटे एकमेकांना जुळवून डाव्या हाताचा पंजा, नाभी खाली ठेवून त्यावर उजव्या हाताचा पंजा ठेवा.

10.सिंहमुद्रा

ही मुद्रा सिंहाचया चेहऱ्याच्या स्थितीशी संबंधित आहे.

11.मुद्रा

मुद्रा म्हणजे भावबंध असे म्हणता येईल. शारीरिक आकृती, मानसिक भावना व कृती यांना देणारी अशी जी स्थिती, त्यास मुद्रा म्हणतात. हटयोगात मुद्रा म्हणजे कुडलिनी जागृती करताना सांगितलेल्या आसन सदृश्य प्रक्रिया आहेत. प्राणायामामध्ये प्रामुख्याने खालील मुद्रा आहेत.

12.ष्ण्मुखी मुद्रा

भूमिका

चेहऱ्यावरील सहा मुखे बोटांच्या सहाय्याने बंद करण्याची प्रक्रिया या मुद्रेत असल्याने या मुद्रेला ष्ण्मुखी हे नामाभिधान प्राप्त झाले आहे.

कृती

ही मुद्रा पद्मासन, सिध्दासन, स्वस्तिकासन वा वज्रासन अशा कोणत्याही कालात्मक असतात ते बसून करता येते.

१.डाव्या हाताच्या अंगठयाने डावा कान व उजव्या हाताच्या अंगठयाने उजवा कान बंद करा.
२.डाव्या जाताची तर्जनी मिटलेल्या डाव्या डोळयावर व उजव्या हाताची तर्जनी मिटलेल्या उजव्या डोळयावर ठेवा.
३.डाव्या हाताच्या मधल्या बोटाने डावी नाकपुडी व उजव्या हाताच्या मधल्या बोटाने उजवी नाकपुडी बाहेरुन हलकासा दाब देवून बंद करा.
४.डाव्या व उजव्या हाताची अनामिका व करंगुळी मिटलेल्या ओठांवर डाव्या व उजव्या बाजूला ठेवा.

शरीरांतर्गत परिणाम

यात निर्माण होणारा दाब चेहऱ्याच्या आंत सर्वत्र पसरतो. विशेषतः मेंदूवरही कार्यान्वित होतो व मेंदूच्या कार्याल लक्षणीय सुधारणा होते. घशातील ग्रंथीवरही याचा अनुकूल परिणाम होवून त्यांचे कार्य सुधारते. डोळयात, मेंदूच्या तळाशी असलेल्या पिस्टुटरी ग्रंथीच्या कार्यावरही अनुकूल परिणाम झाल्याने अन्य अंतस्त्रावी ग्रंथीचे नियंत्रण योग्य पध्दीने होते.

संदर्भग्रंथ सूची

१.अय्यंगार बी.के.एस. (१९७५), योगदिपीका, मुंबई, ओरिएन्ट प्रकाशन
२.अय्यंगार बी.के.एस. (१९९९), योगदिपीका, मुंबई, ओरिएन्ट प्रकाशन
३.आनंदऋषी (१९७७), पातंजल एक योग अभ्यास, पुणे, राजहंस प्रकाशन
४.आलेगांवकर प.म. (१९४४), प्रगत क्रीडा मानसशास्त्र, पुणे, कॉन्टिनेन्टल प्रकाशन
५.आफळे दा.अ. (१९९३), मनोबोध, पुणे, श्री राधादामोदर प्रतिष्टान प्रकाशन

डॉ.चंद्रजीत भालचंद्र जाधव
तेरणा महाविद्यालय

प्रा.जयकुमार दत्तात्रय बारंगुळे
उस्मानाबाद गुरुवर्य रा.गे.शिंदे महाविद्यालय, परंडा जि.उस्मानाबाद

Res. paper 2014-15

UGC Sponsored

National Seminar - Date : 6th & 7th April 2015

On

"THE ROLE OF PRINCIPAL IN INSTITUTIONAL DEVELOPMENT"

शैक्षणिक क्रांती म्हणजेच जयक्रांती

ज्ञानमेव जयते

Bharat Shikshan Prasarak Mandal,Latur's

Jaikranti Arts Senior College, Latur

(Accredited by NAAC with B Grade)

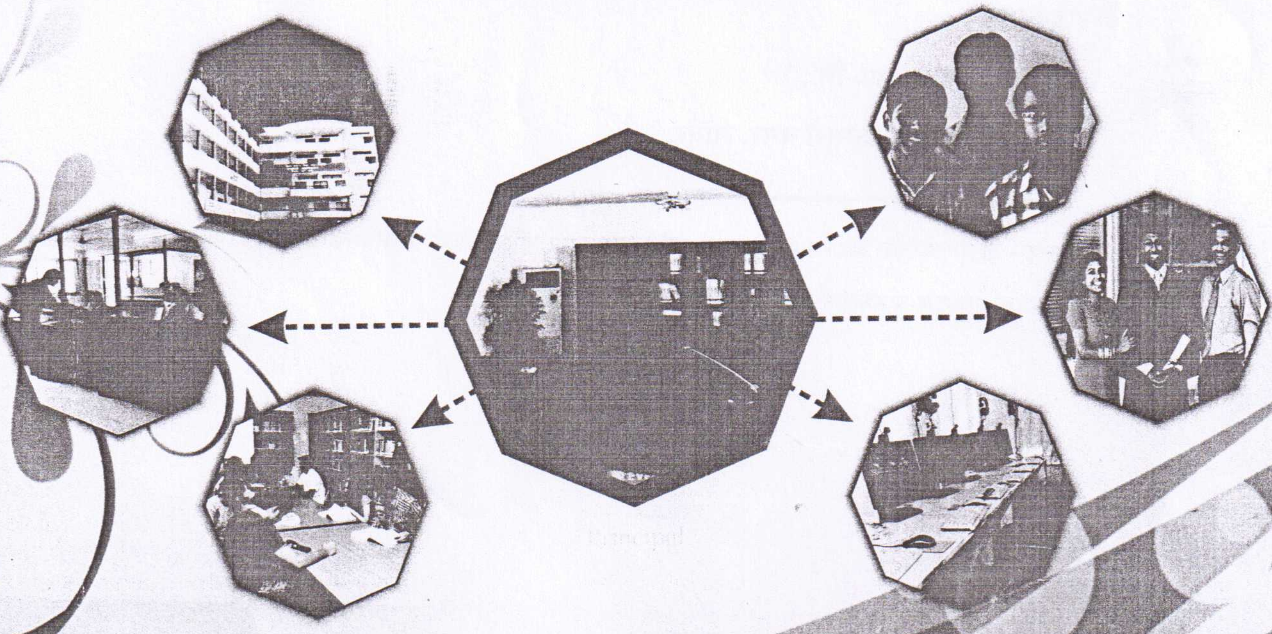
(Affiliated to S.R.T.M. University, Nanded)

Chief Editor

Principal, Dr. Kusum B. Pawar

Editor

Dr. Keshav Algule



“THE ROLE OF PRINCIPAL IN INSITUTIONAL DEVELOPMENT”

मुख्य संपादक :

प्राचार्य डॉ. कुसुम पवार

संपादक :

डॉ. केशव आलगुले

संपादक मंडळ :

प्रा. गीता वाघमारे,

प्रा. महेश कुंभार,

श्री. रामेश्वर स्वामी.

ISBN : 978-81-925358-2-1

अक्षर जुळवणी :

सौ. स्मिता निकते व डॉ. वितेश निकते

लातूर.

मो. ९८८१८२१९०३

प्रकाशन :

संकल्प प्रकाशन प्रा. लि.,

लाहोटी कम्पाउंड, कस्तुरी नगर, लातूर.

नोट - या पुस्तकातील सर्व लेखामधील मते आणि अभिप्राय संबंधित लेखक व संशोधकांची असून त्यासंबंधी प्रकाशक, मुद्रक, वितरक, संपादक व संपादक मंडळ सहमत असतीलच असे नाही.

14	The role of the principal in Institutional Development	Prin. Dr. R.V.Shejwal,	55-59
15	Expectations & Achievement of Teachers in Higher Education for Quality Assurance	Dr. C. S. Patil	60-65
16	PRINCIPAL'S ROLE IN COLLEGE DEVELOPMENT AND DUTIES	Dr. Sadanand H. Gone Dr. Ajitsingh R. Gaherwar	66-71
17	Role of Principal in the Institutional Development	Dr. Advant S. B.	72-74
18	The Role of Principal in College Development	Dr.Mrs. Deepa D. Sawale	75-78
19	महाविद्यालयाच्या विकासासाठी प्राचार्यांची भूमिका	डॉ.बी.डी.मुंडे	79-82
20	THE ROLE OF THE PRINCIPAL IN COLLEGE DEVELOPMENT	Dr. Sarjerao R. Shinde	83-87
21	Role of Principal Enhancing Quality in Higher Education	Dr. B. B. Jadhav	88-90
22	शैक्षणिक संस्थेच्या गुणात्मक विकासात प्राचार्यांचीभूमिका	श्री गणपत श्रीपतराव माने	91-96
23	THE ROLE OF PRINCIPLES IN THE COLLEGE DEVELOPMENT	Dr.Arjun Ghadage	97-102
24	The role of principal implmentation of newly assign policy about higher education.	Dr. Omprakash M. Kshirsagar Prof.Sushil .S.Shinde	103-105
25	Innovation in Educational Research : A global Review	Dr. M. M. Betkar	106-108
26	महाविद्यालयाच्या सर्वांगीण विकासात प्राचार्याचे योगदान	डॉ. आर. के. इप्पर	109-113

18. The Role of Principal in College Development

Principal
Dr.Mrs. Deepa D. Sawale
S.G.R.G. Shinde Mahavidalaya
Paranda, Dist. Osmanabad

William Wordsworth the great British poet wrote "Nature is the guide, teacher and philosopher." Same way Principal is working as guide for college, good teacher for the students and he must be with high morals; Principal is the bridge that bound student, teacher and management together to develop college. His role is very important not only to build or develop college but to build society and nation. So Principal must be strong by mind like a iron and sometime he must be flexible like a small grass.

Now a days every institution and university is struggling to provide and maintain quality education; it is Principal's prime work to propose resolution for that. Now education system is facing with many crucial problems where student is having exam oriented mind and teacher is professional; big institutions and universities are factories to give only degrees. Here role of Principal begins to bridge the gap between society and institution, he must clear all misunderstandings spread in the society and create healthy, progressive atmosphere in institution.

To serve and stand firmly in the age of globalization Indian Government established National Assessment and Accreditation Council (NAAC). The intention of government is to provide and develop quality based education and create students who stand firmly in the age of globalization; So many colleges gone under the NAAC accreditation and re-accreditation. It makes clear that government is forceful and bound to give quality education; to achieve this goal Principal form "IQAC" committee to form and execute all educational plans.

The Role of Principal in college development:

Principal is having central role to create healthy, inspiring and progressive atmosphere in the institution. The role of Principal is major and he is the midpoint between Student-Parent-Teacher and also he is working as a link between University-Government-Management. While bridging these things Principal has to face many challenges and he has to play very important role.

Higher education is having impact of three major factors: 1) Management 2) Principal 3) Teacher. Principal is working as the head of the institution; so he must be a skillful leader; Principal must be good administrator and he must have good potential to create good image of institution in the society. This is the world of globalization, global man; in this age it is not possible to separate from GATT formed by globalization, privatization, World

Bank, World Trade Organization (WTO). Due to GATT foreign universities spreading their roots in the country and they are capable to provide quality education in minimum charges. To serve in this world of globalization and competition Principal has to play vital and major role. Teaching learning is an essential process that fulfills the knowledge application requirements of knowledge management strategy and that is the crucial role Principal has to play.

Role of Principal at the level of the Management:

As the head of institution Principal has to convey L.M.C. decision to Management. Along with this Principal have to suggest to fill up all the required posts; It is also his duty to build funds to complete and to provide basic facilities. This is the important role Principal has to play at management level.

To increase the educational graph of the students Principal along with his staff organizes and conducts various activities-

1) To establish IQAC committee to plan various educational activities.

2) To prepare annual plan and execute it strictly. Along with this Principal has to observe and check completion of syllabus of various courses.

3) As per university calendar to conduct various activities to create multidimensional student.

4) To form various committees and to conduct various activities related to syllabus.

In nutshell get maximum benefit of students' welfare fund always Principal have to work hard and tries his best. It is also important to provide space for teachers to have good competence and update knowledge. For that purpose Principal always inspire the teacher to attend 1) Refresher course, orientation course 2) To start U.G.C. major, minor research 3) To publish research paper 4) To present research paper in National, international seminar, conferences and in workshop.

All these activities are helpful to improve quality of education. It is not sufficient to have only good result or big strength of the students; but it is important to create multidimensional student while conducting various activities. For this Principal have to use his skill of leadership to work together; then it is possible to create healthy atmosphere in institution and to create responsible person for society.

Primarily it is important that Principal must be a good teacher and then part of the management; he must participate in various activities personally to inspire teachers and students. It is also very important for Principal to create his image as a good teacher, administrator and skillful leader with high moral ethics. Then only it is possible for Principal to create good image of institution in the society.

Rules and Regulations for student and Admission:

Principal must have good control on institution; he must be conscious about the rules and regulations. Now a days there are ample cases of sexual harassment in the college; so it is important to form sexual harassment committee to resolve these problems.

Principal have to form committee and observe it strictly. That committee must complete all the admission under the guidance and control of Principal. Committee must follow all rules and norms while admitting students. Here Principal must be impartial to conduct this admission process.

College Management:

Principal is responsible for all college decision and college management. Management is a skill that controls all staff and even overall campus. Also Principal must have control on institutional economic business. Principal must verify all transactions as per university and government rules. Principal as the head of the institution is responsible for all economic transaction. He must take care of students fee, teachers approval, payment and all increments as per university rules.

Role of Principal in relation to teacher, student and management:

Principal has to work for welfare of institution while facing various forces like- university, government, and management. By using personal skill Principal have to create healthy atmosphere for the development of institution. There must be good communication between students-teacher-Principal and management; then it is possible to develop institution.

Management is the important factor in the education system; person from management committee must be confident and he must have knowledge that he is not the owner of institution. Few management committees are good and have social attitude. Management member must be honest, republic and with social attitude. With the help of management and teacher it is possible for Principal to give bright future to institution.

Principal is the midpoint between institution, university, and society. For the welfare of institution Principal have to take some time hard decision. Principal is responsible for all the decision taken for institution; so there is a need of good communication between office-Principal-Teacher. For that purpose Office Superintendent must have good contact with Principal and he must convey all difficulties, problems, rules to Principal. For the development of institution it is very important.

To summarize work of Principal is multipurpose he have to work at various levels- institutional, management, university. For the development of institution Principal have to conduct curriculum, extra-curriculum, co-curriculum activities; he must inspire teachers for research work; along with this he must concentrate on basic facilities of institution- rules and regulations, laboratories, gymkhana, hostel, canteen etc; he is the responsible person for economical and official decision; it is his duty to have good

management of economical transaction; Principal must always communicate with the university, government and management time to time to develop institution; in this and many ways Principal's work is multipurpose and he is bound for the development of institution. So Principal has all rights over teaching and nonteaching staff and on overall campus; Principal use his all rights as per university and government norms to develop institution. In nutshell Principal is the centre of institution and institution is the margin to develop.

WITH

BEST

COMPLIMENTS

लातूर जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँक,

लातूर

शोधयात्रा खंड-२

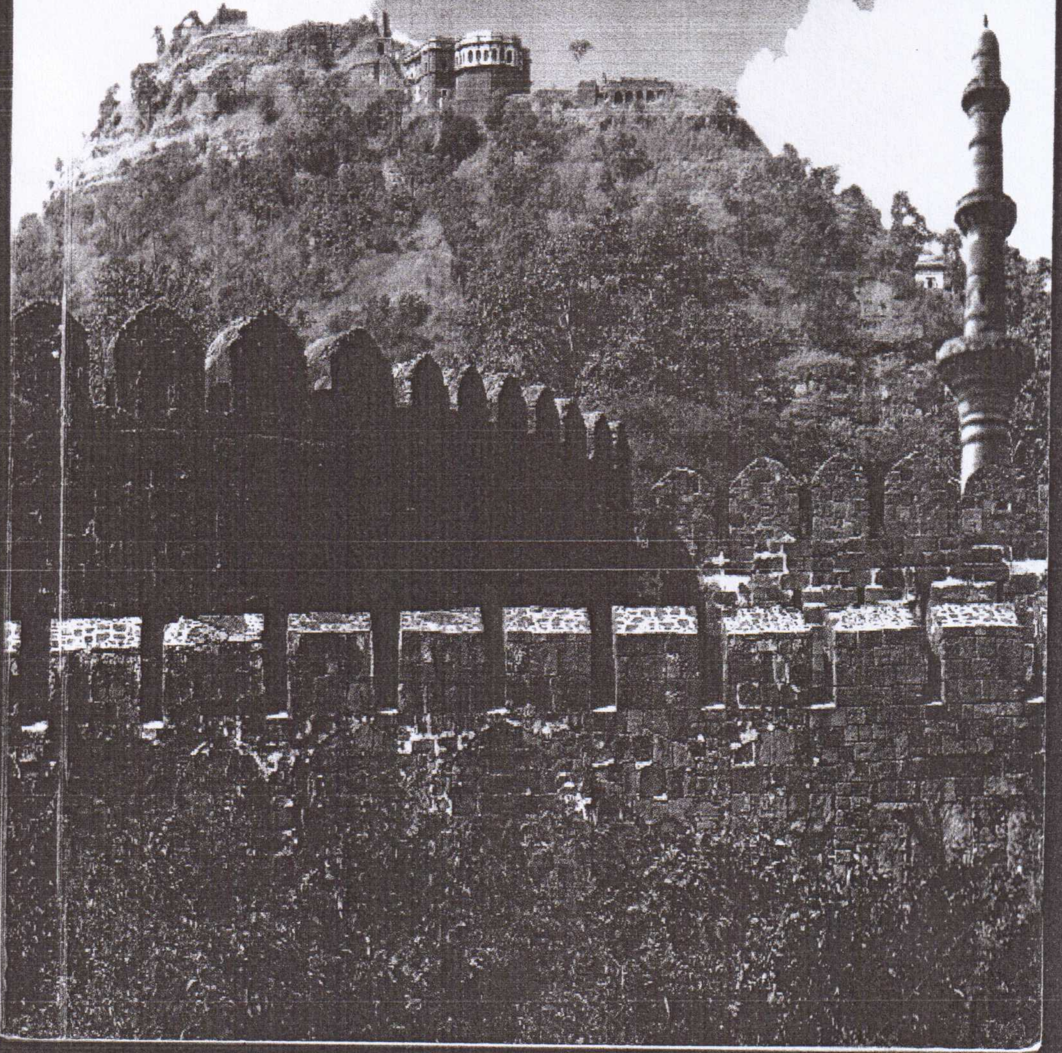
आंतर विद्याशाखीय शोध निबंध संग्रह

(पर्यटन व पर्यावरण)

संपादक

डॉ. उत्तम हनवते

डॉ. विलास यशवंत मगदूम



SHODH-YATRA KHAND 2

Edi- Prof.Dr. Uttam Hanwate, Prof.Dr. Vilas Magdum

शोध - यात्रा खंड २

संपादक : प्रा.डॉ. उत्तम हनवते, प्रा.डॉ. विलास मगदुम

© संपादक
प्रा.डॉ. उत्तम हनवते
प्रा.डॉ. विलास मगदुम

प्रथम आवृत्ती : २७ सप्टेंबर २०१४

ISBN No. - 978 - 81 - 92397 - 5 - 9

मूल्य : ४७५/- रुपये

प्रकाशन :
पवन प्रकाशन, 'तारांगण', बसस्थानक परिसर,
परताणी हॉस्पिटल समोर, परभणी-४३१४०१.
भ्रमणध्वनी : ०९४२२१७९४६१

अक्षर जुळवणी :
मो.इमरान मो.ख्वाजासाहब,
सिमरन कॉम्प्युटर्स, गंगाखेड.
भ्रमणध्वनी : ०८७९३५५९९८२

मुद्रक ।
सचिन कुलकर्णी
एक्सेल प्रिंटिंग ॲण्ड पॅकेजिंग
एरंडवन, पुणे - ४११००४

शोध-यात्रा या संपादीत ग्रंथातील सर्व लेखन, मते आणि अभिप्राय संबंधीत लेखकांची असून त्या संबंधी संपादक, संपादक मंडळ, प्रकाशक, मुद्रक व वितरक सहमत असतीलच असे नव्हे.

५८. महिला-बालकांचे आरोग्य पर्यावरण : परस्पर संबंध

प्रा. रंदिल गजेंद्र साहेबराव
शि.गु.रा.गे. शिंदे महाविद्यालय
परंडा.

पृथ्वी ही आपल्याला निसर्गाकडुन मिळालेला एक अमुल्य ठेवा आहे. मानवाच्या विकासासाठी निसर्गाचे संवर्धन व जतन करणे ही खऱ्या अर्थाने आपल्या प्रगतीची गुरुकिल्ली आहे. निसर्गाचे संरक्षण करणे ही आपल्या सर्वांची जबाबदारी आहे. त्यासाठी आपल्या सभोवतालच्या पर्यावरणाची आपल्याला संपुर्ण ओळख असणे गरजेचे आहे. पर्यावरणाचे समतोल राखण्यासंबंधीचे आपले अज्ञान पर्यावरणाच्या ऱ्हासाच्या मुळात असुन जगातील कोणतीही व्यक्ती पर्यावरण संबंधीत गोष्टीपासुन दुर राहु शकत नाही. पर्यावरणाविषयी जागरुता निर्माण होण्यासाठी पर्यावरण शास्त्राचा अभ्यास आपल्या शिक्षणाचा अविभाज्य घटक होणे जरुरीचे आहे.

मुलतः पर्यावरण ही संज्ञा (Environment)या इंग्रजी संज्ञेला पारिभाषिक म्हणून वापरली जाते. फ्रेंच भाषेत (Environ) म्हणजे (To suround) म्हणजेच सभोवतालचे असणे. म्हणुन मराठीत याला पर्यावरण (परि+आवरण) सभोवतालची परिस्थीती असे म्हणतात. पर्यावरणातील मानवाच्या अतिरेकी हस्तक्षेपामुळे परिसंस्थांचा समतोल बिघडला. विशेषतः दुसऱ्या महायुध्दाच्या अखेरीस अमेरिकेने जपानच्या हिरोशिमा आणि नागासाकी या शहरांवर टाकलेल्या अणुबाँबमुळे पर्यावरणाची व मानव जातीची झालेली अपरिमीत हानी संबंध जगाला जाणवली आणि त्यातुनच पर्यावरणाचा आणि पर्यावरण मानव संबंधाचा शास्त्रीय दृष्टीकोनातुन अभ्यास करण्याची आवश्यकता निर्माण झाली. इ.स. १९६० च्या सुमारास पर्यावरण, मानव सहसंबंध व जीवसृष्टी सहसंबंधाच्या अध्ययनाचा समावेश असणारी पर्यावरणशास्त्र ही शाखा विकसित झाली.

व्याख्या :

पर्यावरणबाबतच्या विविध शास्त्रज्ञांनी केलेल्या व्याख्या पुढीलप्रमाणे,-

सर्वसाधारणपणे पर्यावरणातील नैसर्गिक व सांस्कृतीक घटकांच्या मानवी जीवनावरील प्रभावांचा पध्दतशीर शास्त्रीय व संकलित अभ्यास म्हणजे पर्यावरणशास्त्र.

मानवी अस्तित्व व सजीवांच्या समुहसृष्टीवर परिणाम करणाऱ्या पर्यावरणाच्या विविध अंगांचे व घटनांचे शास्त्रीय दृष्टीकोनातुन सविस्तर अध्ययन म्हणजे पर्यावरणशास्त्र.

बर्नाड नोबेल : पर्यावरणशास्त्र म्हणजे विविध परिसंस्था प्रणालींचे परस्पर संबंधातील संतुलन मुलक तत्वांचे शास्त्रीय अध्ययन.

जॉन टर्क : पृथ्वीवरील पर्यावरणाचे आकलन व मानवी जीवनाचा पर्यावरणावर असणारा प्रभाव यांचा अभ्यास म्हणजेच पर्यावरणशास्त्र.

तसेच पर्यावरणाच्या संदर्भात मानवाला ज्या समस्येला तोंड द्यावे लागते, त्या सर्व समस्यांचा अभ्यास करुन निर्मुलनासाठी शोध घेणारे शास्त्र म्हणजे पर्यावरणशास्त्र.

पर्यावरणातील साधनसंपदांचे संवर्धन, नियोजनात्मक, विश्लेषणाच्या आणि मानवी हिताच्या दृष्टीने केलेल्या शास्त्रीय अभ्यासास पर्यावरणशास्त्र असे ही म्हणतात.

व्याप्ती :

पर्यावरणशास्त्राला अभ्यास करायचा म्हटला तर तो फार व्यापक आहे. हा विषय सर्व विषयांना स्पर्श करणारा आहे. पर्यावरण ही संकल्पनाच सजीवसापेक्षा आहे. मानव हा पर्यावरणाचा अविभाज्य घटक मानला जातो.त्यामुळे मानव पर्यावरण संबंधाचे अध्ययन हा पर्यावरणशास्त्राचा प्रमुख भाग आहे. मानवाला आपल्या गरजा भाविण्यासाठी निसर्गावर पर्यायाने पर्यावरणावर अवलंबुन राहावे लागते. त्यामुळे मानवाचे पर्यावरणाशी संबंध प्रस्थापित होतात.काही प्रदेशात मानवी क्रिया व जीवनपध्दती यावर पर्यावरणाचा प्रभाव असतो.निसर्गाने प्रदान केलेल्या पर्यावरण घटकांना अनुसरुन मानवी जीवन पध्दती निश्चित होते. तर काही प्रदेशात मानव पर्यावरणावर मात करतो. उपलब्ध शक्यतांवरुन योग्य शक्यतांची निवड करतांना तो स्वतःच्या बळावर पर्यावरणात बदल घडवुन आणतो. काही ठिकाणी अनुकूल परिस्थितीत मानव निसर्गावर नियंत्रण ठेवतो. तर प्रतिकुल परिस्थितीत समायोजन करतो.

गवताळ प्रदेश, जंगले, भु-परिसंस्था, सागरी परिसंस्था, वातावरणीय परिसंस्था तसेच कृषी पशुपालन, खाणकाम इ. मानवनिर्मित परिसंस्थांचा अभ्यास पर्यावरणशास्त्रात होतो. तसेच भुकंप, ज्वालामुखी, मृदा धुप, भूप्रक्षोभ, भूसखलन, चक्रीवादळे, जैवीक आपत्ती

इ. नैसर्गिक आपत्तींच्या निर्मितीची कारणे त्यांचे परिणाम आपत्ती प्रमिबंधात्मक उपाय, आपत्ती व्यवस्थापन आदी घटकांचा अभ्यास पर्यावरण शास्त्रात केला जातो. (वांगीकर, २००४ : पर्यावरण शास्त्र : पृ. १४)

प्रदुषण ही आज संपुर्ण जगासमोरील गंभीर समस्या आहे. सांडपाणी, औद्योगिक सांडपाणी, कचरा, वाहनांचा वाढता वापर, रसायनांची निर्मिती, अनुस्फोट इ अनेक कारणामुळे हवा, जल, ध्वनी, सागर अशा अनेक नैसर्गिक घटकांचे प्रदुषण होत आहे. अशा प्रदुषणाचे प्रकार, कारणे, परिणाम, प्रदुषके व प्रदुषण या सर्व घटकांचा अभ्यास पर्यावरण शास्त्र करते. (एरक भरुचा : पर्यावरणशास्त्र : पृ. ०३)

महिला-बालकांचे आरोग्य व पर्यावरण : परस्पर संबंध :

महिला व बालकांचा विकास झाल्याशिवाय राष्ट्रांचा विकास होत नाही. या करीता महिला व बालकांच्या विकासासाठी निरनिराळया योजना समाज कल्याण विभागाकडुन राबविल्या जात असतात. १९९५ मध्ये बीजींग येथे महिला विकासाची योजना भारत सरकारने बनविली. महिलांमध्ये राष्ट्रभावना निर्माण करण्यासाठी महिला राष्ट्रीय आयोगाच्या अध्यक्षा श्रीमती मोहिनी गिरी म्हणतात, महिला जोपर्यंत संघर्ष करत नाहीत तो पर्यंत त्यांना कसलेच अधिकार व कल्याणकारी योजना प्रत्यक्ष उमजणार नाही. (कुणकर्णी : दिक्षित : पर्यावरणशास्त्र, पृ. १४९)

महिला व बालकांच्या कल्याणाशी पर्यावरणीय घटक निगडित आहेत. दरवर्षी जगभरात ११ दशलक्ष बालके कुपोषण व इतर रोगांचे बळी ठरतात. यापैकी बहुतेक बालकांचा मृत्यु विकसनशील देशात होतो. अनेक विकसनशील देशात दर पाच बालकांमागे एक मुल वयाच्या पाच वर्षाच्या आत दगावते. दर दहा बाल मृत्यु मागील सात बालकांचा मृत्यु न्यूमोनिया, अतिसार, गोवर, हिवताप, व कुपोषण या पाच प्रमुख कारणांमुळे होतो. (एरक भरुचा : कित्ता : पृ. २४०)

आजही स्त्री शिक्षणाची गरज आहे. आज तिचे अनेक क्षेत्रातुन खच्चीकरण केलेले दिसते. अल्पवयात विवाह करुन अनेक स्त्रियांचे मानसिक आणि शारीरीक खच्चीकरण केले जाते. वास्तविक तिला मिळालेले एक मातृत्व पुरेसे असते. नंतरचे मातृत्व कुटुंबाने लादलेले असते. एका प्रसुतीनंतर किमाण तीन वर्षे तरी दुसरे अपत्य होण्यास ती शारीरीक

व मानसिक रित्या तयार झालेली नसते. पहिल्या मुलाचे योग्य ते संगोपण व संवर्धन करणे गरजेचे असते. मुलगा-मुलगी भेदभाव ही लोकसंख्या वाढीला कारणीभुत आहे. वारंवार येणाऱ्या गर्भारपणामुळे ती दुर्बल व अशक्त बनते. भ्रुणहत्या, हुंडाबळी, बलात्कार, घटस्फोट अशा अनेक प्रकरणांत केवळ स्त्रिलाच त्रास होतो.

कुटुंबात बालक जन्माला आल्याबरोबर त्याच्या आरोग्याची काळजी घेण् गरजेचे असते. त्याला जन्मापासुन लसीकरण, माता बाल केंद्रात जावुन स्त्रिची वेहोवळी तपासणी करणे, तिचा आहार, शिक्षण, संस्कार, खेळ, व्यायाम, तिच्या आवडीच्या कलेचा विकास करावा. स्त्रिया धीट, धाडसी होतील तर कुटुंबाचे कल्याण होईल. तिचे आरोग्य सांभाळावे. दुष्ट चालीरीतरीपासुन तिला अन घरातल्या इतर सदस्यांना दुर ठेवावे. (वांगीकर : कित्ता : पृ. १६२)

महिलांच्या विकासासाठी एक राष्ट्रीय कार्य योजना तयार करण्यात आली. ज्यामध्ये महिलांच्या विकासाच्या आणि त्यांच्या सहभागासाठी निरनिराळया तरतुदी करण्यात आलेल्या आहेत. प्रौढ महिला ज्यांचे वय १५ते ४५वर्ष आहे त्यांच्यासाठी १९७५-७६ पासुन कार्यात्मकसाक्षरता योजनेचा प्रारंभ करण्यात आला. या योजने अंतर्गत आरोग्य, स्वच्छता साहय तसेच पोशक आहार, गृह व्यवस्था आणि मुलांची देखभाल करण्यासाठी अनौपचारीक शिक्षण दिले जाते, महिला आणि बालिका यांच्यातील भेदभाव कमी करणे, महिलांसाठी साक्षरता कार्यक्रम, गरोदर महिलांच्या विशेष काळजीसाठी पुरक औषधांची उपलब्धता ४० वर्षाखालील महिलांसाठी विशेष आरोग्य सेवा इ. (कुलकर्णी/ दिक्षित : कित्ता : पृ.१५०)

बालकल्याण :

बालकांच्या विकासासाठी निरनिराळया योजना समाजकल्याण मंत्रालयाकडुन राबविल्या जातात. १९७४ साली बालकांच्या विकासासाठी एका राष्ट्रीय बालविकास धोरणाची निर्मिती करण्यात आली आहे. १९७५-७६ मध्ये संपुर्ण बालविकास सेवा निर्माण करुन ५ वर्षापेक्षा कमी वयाची मुले असणाऱ्या माता आणि गर्भवती दुग्ध पान करणाऱ्या स्त्रियांचा पोषाहार आरोग्य आणि सामाजिक सेवेचे कार्य हाती घेण्यात आले. बालकल्याण कार्यक्रमाची अमंलबजावणी करणाऱ्या स्वयंसेवीका संघटनांना अनुदान देण्यासाठी मार्च १९७९ साली बालकोषाची निर्मिती करण्यात आली. १९७०-७१ पासुन स्वयंसेवी संस्थांच्या मार्फत

बालवाडी, पोषण आहार, कार्यक्रमाचे संचालन केले जाते. या अंतर्गत बालकांना पुरक पोषाहार देवुन पुर्ण विकासाची काळजी घेतली जाते. बालकांसाठी विविध योजना राबविल्या जातात. त्या पुढील प्रमाणे. १. शिशुकेंद्र २. बालविकास सेवा ३. बालकल्याण ४. अरविंद बालकेंद्र ६. बालवाडी पोशक कार्यक्रम ७. विश्व बालदिन ८. विशेष कार्यक्रम इत्यादी कार्यक्रमांद्वारे बालकांची विविध प्रकारे काळजी घेतली जाते.

मुले म्हणजे देशाचे आधरस्तंभ असतात. त्यांना लहानपणापासुन चांगले संस्कार करणे आवश्यक असते. त्यासाठी त्यांना शिक्षणातुन जीवनाची मुल्ये, पर्यावरण शिक्षण याची आवश्यकता असते. मुलांचे चारित्र्य त्यांच्या शिक्षणातुन घडत असते. त्यामुळे त्यांना आता वैयक्तिक सामाजिक आणि राष्ट्रीय मुल्यांचे शिक्षण देणे आवश्यक असते. मुल्यावर आधारीत राष्ट्रभक्ती, श्रमप्रतिष्ठा, सर्वधर्मसमभाव आणि पर्यावरणाचे संरक्षंण याही बाबी अगदी लहानपणापासुन त्यांच्या शिक्षणातुन समजल्या पाहिजेत. श्रमाची प्रतिष्ठा शिकविण्यासाठी मुलांना परिसराची स्वच्छता, घरात, शाळेत मदत करणे, मेहनतीची कामे करणे याचे धडे असावेत.

संदर्भ सुची :

१. वांगीकर, पर्यावरणशास्त्र, कैलास पब्लीकेशन, औरंगाबाद, २००४

२. कुलकर्णी / दिक्षीत, पर्यावरणशासत्र, विद्या बुक्स औरंगाबाद

३. एरक भरुचा, पर्यावरणशास्त्र, ओरीएंट लाँगमन, मुंबई

ISSN No. 2229-5437

त्रैमासिक

आत्मप्रत्यय

■ वर्ष चौथे ■ अंक ३ व ४ ■ एप्रिल-जून व जुलै-सप्टेंबर - २०१४ स्वविषयक जाणिवांचा आविष्कार

An Internationally Referred, Registered & Peer Reviewed, Reputed Research Journal in Marathi

संपादक

डॉ. दिलीप सावंत

ISSN - 2229-5437

२) महात्मा फुलेंचे सामाजीक कार्य

प्रा.रंदिल गजेंद्र साहेबराव, शिं.गु.रा.गे.शिंदे महाविद्यालय, ता. परंडा. जि. उस्मानाबाद

प्रास्ताविक -

महात्मा फुलेंच्या विचारांचा आढावा घेण्यापूर्वी फुलेंचा जन्म, त्यांच्यावर झालेले संस्कार, जडण घडण, प्रभाव इत्यादींचाा मागोवा घ्यावा लागेल, कोणत्याही व्यक्तीने मांडलेले विचार तत्कालीन परिस्थितीचा डोकावून समजावून घ्यावे लागतात. १८१८ मध्ये पेशवाईचा अंत झाला. पेशवाईत धार्मिक, सामाजिक व आर्दिाक परिस्थितीत जशी रसातळाला गेली होती, तशीचा राजकीय बजबजपुरी व अंदाधुंदी माजली होती. हे महाराष्ट्राच्या एकूणचा जीवनातील काळा अध्याय ठरले. शेतकरी, स्त्रिया व अस्पृश्यांना गुलामापेक्षाही वाईट जीवन जगावे लागले होते. ब्राह्मणी सनातन धर्म, चातुवर्ण्यांवर आधारीत असल्यामुळे समाजाची विभागणी झालेली होती. व्यक्ती कोणत्या जातीत जन्मली यावरुन त्याची कर्तबगारी व सामाजिक दर्जा ठरु लागला. त्यामुळे इंग्रजांनी पेशवाईचाा शेवट केला. तेंव्हा ठराविक सनातनी ब्राह्मणांचाा वर्ण सोडला तर सर्वत्र ब्रिटिश राजवटीचो स्वागतचा झालेले दिसते. १८१८ मध्ये पेशवाईचाा शेवट झाला अन् महात्मा जोतिराव फुलेंचाा जन्म १८२७ साली झाला. पेशवाईचया अस्तानंतर बरोबर ९ वर्षांनी फुले जन्मले. (४२)

सर्व मानव प्राणी एकाचा ईश्वराची लेकरे आहेत. अशी सनातन धर्माची मुळ तत्त्वे साऱ्या जगासमोर उघडी नागडी असतांही आपल्या देशातील करोडो देशबांधवांना एखाद्या कुत्र्यामांजरा इतकेही जगात वावरण्यास स्वातंत्र्य नसावे ही गोष्ट आपल्या देशाला व धर्माला खास लज्जास्पद आहे. हे जोतिरावांना यापुर्वीचा कळून चुकले होते. या देशात भटाब्राह्मणांकडून सर्वात जास्त च्छ जर कोणाचाा झाला असेल तर तो महार मांगादी अस्पृश्यांचााचा होय.

असो, अस्पृश्य वर्गाकरीता पहिली शाळा स्दाापन केल्यापासून जोतिराव हे स्पृश्यास्पृश्य पाळीत नव्हते. हे जरी खरे होते, तरी पण यावेळी माज्ञ त्यांना या मुद्दावरचा आपला विषेश जोर देवून अस्पृश्योद्धाराचाा प्रश्न जनतेपुढे स्पष्ट स्वरूपात मांडला. त्यावेळी परिस्दिाती किती नाजूक होती याची वाचाकांस कल्पना आहेचा. अस्पृश्यांचया नुसत्या सावलीचाा विटाळही कोणास खपत नसे, तर अस्पृश्योद्धार झाला पाहिजे असे तोंडाने कबुल करणार तरी कोण ? जोतिराव बोलत त्याप्रमाणे कृतीही करीत, आणि म्हणुंनचा

आधुनिक सुधारकांत आज त्यांची मुख्य स्दाानी गणना होते. जोतिरावांनी आपल्या विहिरीवर व हौदावर पाणी भरण्याकरीता इ.सन १८६८ साली अस्पृश्य लोकांना परवानगी दिली. जोतिरांवाचाा तो हौद पुण्यात च्फुल्यांचाा हौदच म्हणून प्रसिद्ध आहे. (३९)

जोतिराव फुल्यांचो सामाजिक सुधारणावादाकडे अधिक लक्ष ओढले गेले. परंपरागत सामाजिक रुढींवर प्रहार करावयास त्यांनी सुरुवात केली. त्यांचया अगोदरचा प. बंगालमध्ये राममोहन रॉय यांनी सतीची चाल बंद करण्यासाठी साहाय्य केले. ती चाल १८२९ मध्ये बंद झाली. त्यावेळी अनेक वेडगळ व निष्ठूर रुढींनी लोकांना ग्रासले होते. तरुण विधवांना केशवपन करावे लागे. तिने आपले पुढचो आयुष्य ब्रह्मचार्यावस्दोत कंठावे अशी अपेक्षा होती. विधवांचया पुनर्विवाहाचाा प्रश्न ब्राह्मन व तत्सम जातींशी निगडित होता. ही त्यांची अवस्दाा पाहून जोतिरावांचो मन गहिवरुन गेले. विधवांना गुप्तपणे बाळंत होण्यासाठी व आपली मुले ठेवण्यासाड़ी एक बालहत्याप्रतिबंधक गृह जोतिरावांनी स्दाापन केले. त्यांची ती पहिली संस्दाा होय. (१७,)

जोतिरावांनी १८६५ साली च्जातिभेदविवेकसार द हा खळबळ उडवून देणारा ग्रंदा प्रकाशित केला. त्याचो लेखक जोतिरांवाचो स्नेही तुकाराम तात्या पडवळ होते. त्यांचया दुसऱ्या आवृत्तीचया प्रस्तावनेत ग्रंदाकर्त्यानें म्हंटले की, चहिंदुशास्त्राता जे जातिभेदाचो स्वरुप वर्णिले आहे , त्यामध्ये विपर्यस्त स्वरुपाचाा जातिभेदाचाा प्रकार आढळतो. तो या हिंदु जनांचया मनास बांधुन टाकतो. जातिभेदाने प्राप्त झालेल्या नीचा तत्वांपासून मुक्त करण्यापेक्षा दुसरे कार्य महत्वाचो नाहीच.

विद्या ,ज्ञान आणि पवित्र आचारण यांचाा लेश नसला तरिही ब्राह्मंनांनी वंशपरंपरेने श्रेष्ठत्व मिळविले. लोकांना अंकित करुन आपली सर्व प्रकारे सेवा होण्यासाठी त्यास परलोक सुखाची आशा दाखवणारी पुराणे ब्राह्मणांनी लिहीली. हे पडवळांनी पुस्तकात लिहिले. शूद्र जरी जितेंद्रीय वा सदाचारी असला तरी तो श्रेष्ठ नाही. या ब्राह्मणी तत्वाचो स्वरुप जातीभेदात आहे., सर्व जग देवाचया स्वाधीन ते देव मंत्रांचया स्वाधीन ते मंत्र ब्राह्मणांचया व ब्राह्मण हे माझे दैवत असे देव म्हणतो. सामाजिक समता प्रस्दाापनेंसाठी महाराष्ट्रात जी सामाजिक व वैचारिक चळवळ झाली त्यात पडवळांनी भाग घेतला. जातिभेदनिर्मुलनाखेरीज कनिष्ठ वर्गाची दु:खे नाहीशी होणार नाहीत, अशी या लोकांची खात्री होती. बाल हत्या प्रतिबंधक गृहात १८७३ साली. काशीबाई नावाचया ब्राह्मण विधवेस मुलगा झाला. सावित्रीबाईने त्या मुलाची नाळ कापली. मुलाचो नाव यशवंत ठेवले. त्याचो संगोपण सावित्रीबाईंनी केले. त्याला त्यांनी आपला

ISSN - 2229-5437

संदर्भसूची -

१) डॉ. कदम शाम - महात्मा फुले आणि महाराष्ट्रातील राजकारण, चिन्मय प्रकाशन, औरंगाबाद प्र.आवृत्ती २००८. पृ. ४२
२) डॉ. कदम शाम - महात्मा फुले आणि महाराष्ट्रातील राजकारण, चिान्मय प्रकाशन, औरंगाबाद प्र.आवृत्ती २००८. पृ. ४५
३) अतैव पृ ४८
४) पाटील पंढरीनादा सिताराम - महात्मा जोतिराव फुले चरित्र, मनोविकास प्रकाशन, काळाचौकी मुंबई. आवृत्ती तिसरी २००१ पृ ३९
५) अतैव पृ ३८
६) जोशी तर्कतीर्दा लक्ष्मणशास्त्री - जोतिचारित्र, नॅशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया, नवी दिल्ली . आवृत्ती १,२,३, ४ दी २००४.पृ. १७ अतैव १८ अतैव १९
७) सरदार गं. बा. - महात्मा फुले व्यक्तित्व आणि विचार, ग्रंदाली प्रकाशान, दादर, मुंबई . पुनर्मुद्रन २८ नो २००५ पृ ४२

Dr. Bhagwan Bhimrao Pradhan
Born in a village named Helas, Tal- Mantha, Dist Jalna(MS), India Dr Pradhan went on securing various academic accomplishments. Graduated from Milind Arts College-Aurangabad and having done master's degree from esteemed Babasaheb Ambedkar Marathwada University, Aurangabad, Dr Pradhan catapulted himself to academically sought-after place Jawaharlal Nehru University New Delhi for M.Phil programme. He was awarded the doctoral degree by Babasaheb Ambedkar Marathwada University for his seminal dissertation, "*Problems of Peace& Security in Third World with Special Reference to Combodia*"
Now working as a principal of SNDT Women's University's first conducted College-SNDT College of Arts and SCB College of Commerce and Science for Women, Mumbai-20, Dr Pradhan has remained on various key positions of the University and other boards. He has remained Director of BCUD(Board of the College and University Development), Dean of Social Science, Member of Management Council, Member of Grievances' Committee, Member of Local Inquiry Committees, Member of Academic Council and a Chairman of the Board of Studies in Social Sciences of SNDT Women's University. He has also worked in a committee nominated by UGC. Two of his books are published and many of his articles are published in national and International Journals.
During his Teaching career he has actively remained a General Secretary and President of SNDT Women's University's Teacher's Union, Vice President of The Maharashtra Federation of University and College Teacher's Organization (MFUCTO) and an executive member of All India Federation of University and College Teachers Organization(AIFUCTO). He has also remained a Chancellor's nominee of the University of Mumbai's Senate.
During his tenure as a principal of the present college he introduced two degree courses and various certificate courses. He got several activities like UGC Sponsored seminars, workshops, conferences and symposia conducted at the college.

Pandurang V. Barkale is presently working as an assistant professor and Head of the Department of English at SNDT College of Arts & SCB College of Commerce and Science for Women, Mumbai-20. He has completed his Masters and M.Phil from University of Pune and enrolled himself for Ph.D programme at University of Mumbai. He has organized some UGC Sponsored Seminars at his Department. He presented research papers at various state, national and International level Seminars. And some of his articles have been published in books and International Journals.

ISBN 978-93-83871-10-0

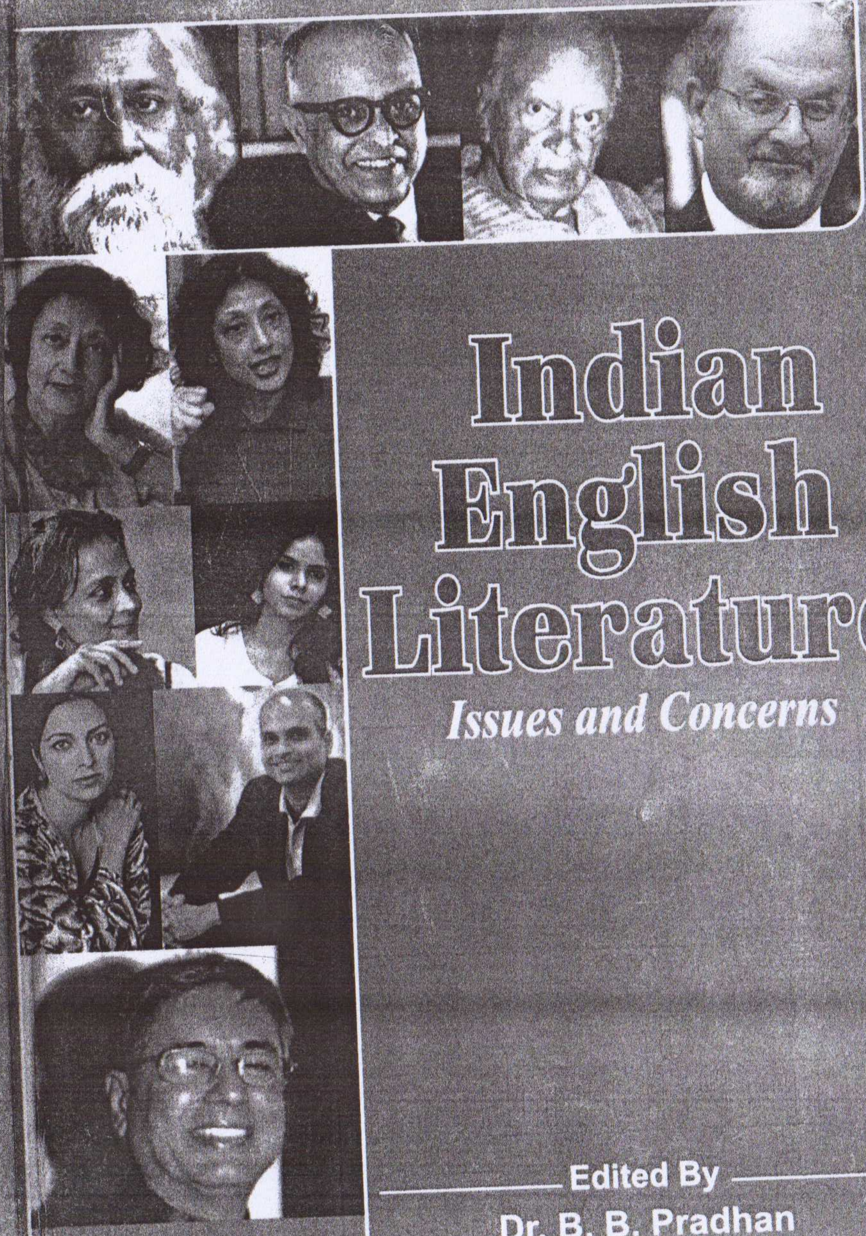
2014-15

NEW MAN PUBLICATION
www.newmanpublication.com

Dr. B.B. Pradhan
Pandurang Barkale

Indian English Literature : Issues and Concerns

2014-15



Indian English Literature

Issues and Concerns

Edited By
Dr. B. B. Pradhan
Pandurang Barkale

There are narrations of events by many of the Muslim friends of the protagonist's father. All of which posit a very different understanding and take us away from the binary of Muslim / Hindu, Pakistan / India understanding of the Kashmir situation. Both these novels tell the tale of an exceptional time and exceptional part of the India Nation. They seek to open us up to the recent events and implore us to look at Kashmir by putting away our status-quoits prejudices. They are successful in doing so as they show the courage to take a dissenting stand and take our understanding beyond the general, accepted and mainstream view of the situation in the Kashmir Valley.

Works Cited:

The Collaborator, Waheed, Mirza. London, Penguin/Viking, 2011

Gigoo, Siddhartha. The Garden of Solitude, New Delhi, Rupa Publication, 2011

Peer, Basharat. Curfewed Night, New Delhi, Random House India, 2009

Shlomith Rimmon-Kenan: Narrative fiction, contemporary poetics series, Routledge 1983

Genette Gerard: Narrative Discourse, Cornell University Press, 1980

Berry Peter: Beginning Theory, Manchester University Press, 1995

Abrams M. H.: A Glossary of Literary Terms, Harcourt college publishers, 1999

❑❑❑

7

R. K. Narayan as a Painter of Mankind

Deepk G. Todkari
Research Scholar M.Phil
Dept. of English,
University of Pune, Pune

As Alexader Pope rightly said *"The proper study of mankind is man"* in his famous work *'Essay on man'. It has been* appropriately accurate and authentic as far as the works of R.K. Narayan ~~are~~ is concerned.

He is one of three leading figures of early Indian literature in English (alongside Mulk Raj Anand and Raja Rao). His famous works are *Swami and Friends*, *The Bachelor of Arts* , *The English Teacher*, *The Financial Expert* and *The Guide*. He received the Sahitya Akademi Award for the novel *The Guide*. R. K. Narayan is a skillful painter of mankind; his Jagan from *Vender of Sweets*, Mr.Sampat, Raju and Rosie from *The Guide,* are types and ~~from~~ belong to various classes and strata of society. The present paper is an attempt to find out Narayan's sikill of characterization which makes him a painter of mankind.

R.K Narayan's ***The Vendor of Sweets*** (1967) like his other fictions is composed in simple, lucid language that can be read and understood without turning and returning the pages after a single read. The main characters are Jagan and his son Mali. It revolves around the issues arising from the generation gap between father and son. Gita forms the staple of his life. He tries to act on the principles described in the great epic. Naturopathy forms the pivotal of his life and

he even desires to publish his natural way of living in the form of a book, but obviously it is a futile dream as the draft has been gathering dust in the publisher's office for the last five years. He wears hand spun cloth that signifies purity to him. In his early days Jagan loses his wife Ambika because of his belief in nature cures. He had never spent much time with his wife, something that causes discontent in his son Mali. Mali has got his passport and tickets ready without even informing Jagan about his plans. Mali, without his father's permission discontinues his education, and goes to America to get training to write a book. But, the old man accepts even this diversion with good heart and treasures every letter received from Mali and proudly exhibits it to anyone who cares to listen. A few years later, he comes back very westernized and brings along a half-American, half-Korean girl, Grace. Jagan assumes that they are married, though Mali never told him this in a straightforward way, which causes great disappointment to Jagan. Jagan however develops affection for Grace and feels Mali is not giving her the attention she deserves. Soon Mali expresses a desire to start a machine factory with some partners from America. He asks his father to invest in this factory. Jagan is unwilling, which causes friction between Jagan and Mali. Troubled by the turmoil, Jagan decides to retire from active working. As this is happening, Mali is caught by the police for drunkenness and deserts his wife. Jagan then asks his cousin to make sure that Mali stays in prison for some time, so that he can learn his mistakes. Jagan also gives some amount of money to the cousin so that he can buy a plane ticket to Grace so she can go back to her hometown. The conflict between the old and young generation, their ideals and the generation gap makes 'Vendor of Sweets' a memorable story.

In his another novel Narayan portraits the characters named Raju, Rosie and *Mr. Sampath.* **Railway Raju** (nicknamed) is a disarmingly corrupt guide who falls in love

with a beautiful dancer, **Rosie,** the neglected wife of archaeologist Marco. Marco doesn't approve of Rosie's passion for dancing. Rosie, encouraged by Raju, decides to follow her dreams and start a dancing career. They start living together and Raju's mother, as she does not approve of their relationship, leaves them. Raju becomes Rosie's stage manager and soon with the help of Raju's marketing tactics, Rosie becomes a successful dancer. Raju, however, develops an inflated sense of self-importance and tries to control her. Raju gets involved in a case of forgery and gets a two-year sentence. After completing the sentence, Raju passes through a village where he is mistaken for a sadhu (a spiritual guide). Reluctantly, as he does not want to return in disgrace to Malgudi, he stays in an abandoned temple. There is a famine in the village and Raju is expected to keep a fast in order to make it rain. With media publicizing his fast, a huge crowd gathers (much to Raju's resentment) to watch him fast. After fasting for several days, he goes to the riverside one morning as part of his daily ritual, where his legs sag down as he feels that the rain is falling in the hills. The ending of the novel leaves unanswered the question of whether he died, and whether the drought has really ended. The last line of the novel is 'Raju said "Velan, its raining up the hills, I can feel it under my feet." And with this he sagged down' and then he died.

Mr. Sampath – *the Printer of Malgudi* keeping with R.K;'s novels has a very simple storyline. As ever, Narayan elevates the novel with his captivating characterization and scintillating storytelling, not to mention his deft diction. There are a few business relations that demand two people work so closely that it may easily turn into an intimate bonding of hearts such as a doctor and nurse, director and actor, opening batsmen in a cricket team, and an editor and a printer. To bring out the journal *The Banner*, Mr. Shrinivas, the editor, and Mr. Sampath, the printer, have to work

together. The two entirely contrasting good-hearted characters forge a great partnership that makes *The Banner* the cynosure of all eyes in Malgudi.However, a situation arises and they have to temporarily discontinue the journal. Not to lay idle, they join hands with a film-making company where they have to trace varying paths, with their special bond still very deep. A love affair with the actress of the movie makes life difficult for the daring and over-ambitious Sampath, while the ethnic and ethical Shrinivas has his problems of over-responsibility, too. Some sour incidents in the studio force Shrinivas to quit and revive his *Banner* with another printer, a thing that doesn't seem to bother Sampath caught entirely in the charm of the heroine. But Sampath comes back after the loss of the lady, his family, his wealth, fame, and peace. The story ends in a gripping manner when he confides in his good old friend Shrinivas. And as one expects from a novel by R.K. Narayan, you finish the story with a very heavy heart.

The Bachelor of Arts (1937) is the second book of a trilogy that began with *Swami and Friends* and ended with *The English Teacher*. The story explores the transition of an adolescent mind into adulthood. It revolves around a young man named Chandran, who resembles an Indian upper middle class youth of the pre-independence era. First, Chandran's college life in late colonial times is described. After graduation, he falls in love with a girl, but will be rejected by the bride's parents, since his horoscope describes him as a manglik, a condition in which a manglik can only marry another manglik and if not, the non-manglik will die. Frustrated and desperate, he embarks on a journey as Sanyasi. On his journey he meets many people and he is also misunderstood as a great sage by some villagers. Due to the compunctions and the realizations, he decides to return home. He takes up a job as a newsagent and decides to marry, in order to please his parents, thinking of the

discomfort he had caused them earlier. The story portrays the heartbreak which a youth faces. After Malti, the girl with whom Chandran falls in love with after graduating from college, is married to someone else, Chandran is absolutely heartbroken to the extent that he goes to Madras and starts living on streets. He ends up wandering from one place to another like a sanyasi. After 8 months, he thinks of what mess he has become and thinks about his parents and decides to go back home. Even after returning home, he is still unable to take Malti out of his head completely and though he tries hard, the pictures and memories of her keep on haunting him for a long time. After a long time, his father comes to him with a proposal for marrying another girl Sushila. Chandran is still skeptical about love, marriage and initially refuses but later decides to see the girl. When he goes on to see the girl, he ends up falling in love with her.

As an ***English teacher*** at Albert Mission College, Krishna has led a mundane and monotonous lifestyle comparable to that of a cow, but this took a turn when his wife, Susila, and their child, Leela, come to live with him. With their welfare on his hands, Krishna learns to be a proper husband and learns how to accept the responsibility of taking care of his family. He felt that his life had comparatively improved, as he understood that there's more meaning to life than to just teaching in the college. However, on the day when they went in search of a new house, Susila contracts typhoid after visiting a dirty lavatory, keeping her in bed for weeks. Throughout the entire course of her illness, Krishna constantly tries to keep an optimistic view about Susila's illness, keeping his hopes up by thinking that her illness would soon be cured. However, Susila eventually succumbs and passes away. Krishna, destroyed by her loss, has suicidal

thoughts but gives them up for the sake of his daughter, Leela. He leads his life as a lost and miserable person after her death, but after he receives a letter from a stranger who indicates that Susila has been in contact with him and that she wants to communicate with Krishna, he becomes more collected and cheerful. This leads to Krishna's journey in search of enlightenment, with the stranger acting as a medium to Susila in the spiritual world. Leela, on the other hand, goes to a preschool where Krishna gets to meet the Headmaster, a profound man who cared for the students in his school and teaches them moral values through his own methods. The Headmaster puts his students as his top priority but he doesn't care for his own family and children, eventually leaving them on the day predicted by an astrologer as to be when he was going to die, which did not come true. Krishna gets to learn through the Headmaster on the journey to enlightenment; eventually learning to communicate to Susila on his own, thus concluding the entire story itself, with the quote that he felt 'a moment of rare immutable joy'.

As above mentioned few examples make it clear that R.K. Narayan is a painter of mankind. His Rosie is a woman trapped between tradition and custom and Raju creates unanswered question in the minds of reader "whether he is a hero or Villan." Narayan's Jagan is a ethical man follower of tradition and his son Mail shows rebellious nature while breaking the rules and regulations of rigid tradition. Narayan's Swami is a playful and innocent nutty character. In this way R.K. Narayan gives us perfect picture gallery of mankind from little boy Swami to old man Jagan. His all characters are full of life with blood and flesh.

Works Cited:

Ramtake, S. S. (1998). R.K. Narayan and his social perspective. Atlantic Publishers. ISBN 978-81-7156-748-5. OCLC 52117736

Rao, Ranga (2004). R.K. Narayan. Sahitya Akademi. ISBN 978-81-260-1971-7. OCLC 172901011

Sundaram, P. S. (1988). R.K. Narayan as a Novelist. B.R. Pub. Corp. ISBN 978-81-7018-531-4. OCLC 20596609

Walsh, William (1982). R.K. Narayan: a critical appreciation. University of Chicago Press. ISBN 978-0-226-87213-1. OCLC 8473827

❑❑❑

Golden Research Thoughts
ISSN 2231-5063

Impact Factor : 3.4052(UIF)

शारीरिक शिक्षणात क्रीडा अध्यनावर परिणाम करणाऱ्या घटकांचा अभ्यास

प्रा. जयकुमार दत्तात्रय बारंगुळे[1] , प्रा. दिलीप मधुकर मोहिते[2]

[1]शि. म. रा. जे. शिंदे महाविद्यालय, परंडा
[2]श्री. शिवाजी महाविद्यालय, बार्शी

सारांश:

'पाण्याने किंवा व्यक्तीने परिस्थितीचा उपयोग करुन आपल्या वर्तमान काळात प्रयत्नपूर्वक घडवून आणलेला टिकाऊ स्वरुपाचा बदल म्हणजे अध्ययन होय 'थोडक्यात परिस्तितीशी समायोजन साधत असताना व्यक्तीने आपल्या वर्तनात केलेला बदल किंवा सुधारणा म्हणजेच अध्ययन होय. अध्ययनात सर्व प्रकारचे ज्ञान, विचार, भावना, इच्छा, तेचकृती अंतर्भुत होतात.

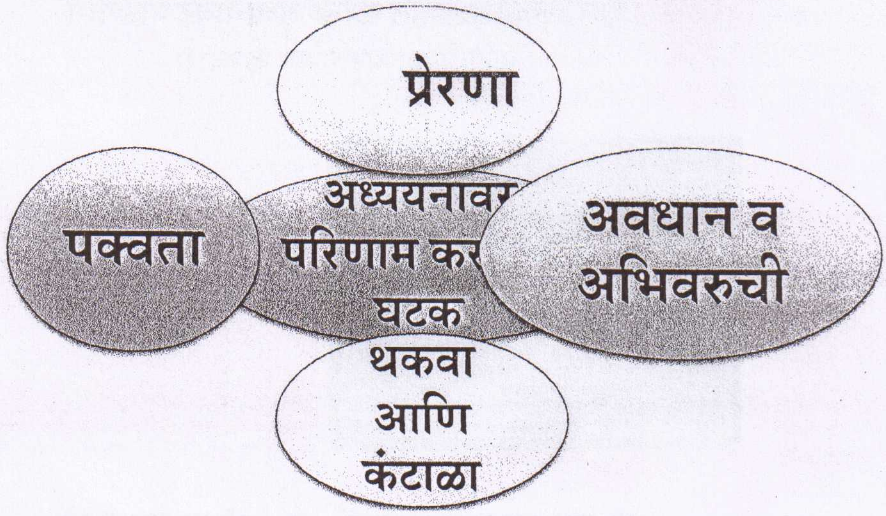
प्रस्तावना

गिल्फर्ड - 'नुभूतीद्वारा व्यक्तीच्या वर्तमान काळात हळूहळू घडून येणारे बदल म्हणजे शिक्षण होय.'

मर्फी- 'वर्तन हे अवबोध या दोन्हीतील सुधारणा म्हणजेच शिक्षण होय.'

- **अध्ययनावर परिणाम करणारे घटक**

Golden Research Thoughts
ISSN 2231-5063 **Impact Factor : 3.4052(UIF)**



१. पक्वता

विशिष्ट गोष्टी शिकविण्यासाठी शिकणाऱ्याला विशिष्ट शारिरीक व मानसिक पक्वता आलेली असणे जरुरीचे असते. मानसिक व शारीरिक पक्वता असेल तर अध्ययन नीट होत नाही. प्रत्येक व्यक्तीचा तिच्या जन्मापासून शारीरिक व मानसिक विकास होत असतो. शारीरिक व मानसिक विकासाबाबत खूपच व्यक्तिभेद आहेत दोन व्यक्तिच्या विकासामध्ये असा विकासात नेहमीच फरक आढळतो. मानसिक विकासातील पक्वता अध्ययन यामध्ये घनिष्ठ संबंध आहेत. शिकणाऱ्याने जरुरी पक्वता प्राप्त केल्यानंतरच त्याला निरीक्षण देणे आवश्यक असते. कमी वयात जी गोष्ट शिकता येणे शक्य आहे. ती गोष्ट वय वाढल्यानंतर शिकविली तर अध्ययनात अडथळा निर्माण होतो.

उदा. पोहणे, जिम्नॅस्टिक, पाठांतर करणे या गोष्टी ठराविक वयात शिकवाव्यात म्हणजेच अध्ययन करण्यास शारीरिक मानसिक दृष्ट्या विद्यार्थी परिपक्व झाल्यास त्याला ज्ञान देणे हितावह असते.

२.प्रेरणा

अभिरुची निर्माण होऊन सध्याच्या दिशेने धडपड करीत असताना साध्य प्राप्त होईपर्यंत अभिरुची टिकून राहणे यासाठी बाह्य अभिप्रेरक जेव्हा वापरली जातात. त्यास प्रेरणा असे म्हणतात. बाह्य प्रेरणा करण्याचे परिणामकारक अर्थ कोणते ते शिक्षकास माहित असणे आवश्यक आहे.

- स्तुती व शब्दप्रहार
- शिक्षकांचा आदर्श
- बक्षिसे व शिक्षा
- मूल्य व आदर्श
- यश व अपयश
- अध्ययनाबद्दल तीव्र इच्छा
- स्पर्धा व सहकार्य
- स्वयंप्रेरणा

१. स्तुती व शब्द प्रहार

यशाबद्दल केलेली स्तुती आणि अपयशाबद्दल प्रत्येकाला स्तुतीप्रिय तर शब्द प्रहार अप्रिय वाटतात. अध्ययन करीत असताना विद्यार्थ्यांना व्यक्तिमत्वाचा विचार करुन स्तुती व शब्दप्रहाराच्या साहय्याने त्यांना प्रेरणा देऊन त्यांच्या अध्ययनाचा वेग वाढविता येतो.

२. बक्षिसे व दिशा

स्तुती एक प्रकारचे बक्षिसे असून शब्दप्रहार ही एक शिक्षा आहे. अध्ययनात सुधारणा व्हावी म्हणून बक्षिसे आणि शिक्षा या दोन्हीचा वापर केला जातो. चांगल्या वर्तानाबद्दल बक्षिसे दिल्याने त्या वर्तनाशी सुखद अनुभवाचे साहचर्य प्रस्थापित करीत असते.

३. यश व अपयश

अध्ययन करीत असताना यश मिळत गेले तर पुढील अध्ययन करण्याविषयी इच्छा निर्माण होते. काही कौशल्यावर प्रभुत्व भाग घेण्यास प्रवृत्त करणे.

४. स्पर्धा व सहकार्य

विद्यार्थ्यांना विविध स्पर्धामध्ये भाग घेण्यास प्रवृत्त करणे.

५. स्वयंप्रेरणा

शिक्षकाने विद्यार्थ्यांना अनेक गोष्टी शिकवून त्यातुन त्यांना कोणती नेमकी गोष्ट हवी आहे हे ठरवून द्यावे स्वतःच ठरविलेल्या ध्येयापर्यंत आपणास जायचे आहे. या भावनेने तो अध्ययनात रस घेतो. ठरलेले ध्येय जास्त प्रेरक असते.

६. अध्ययनाबद्दल तीव्र इच्छा

शिकणाऱ्याची जर शिकायची इच्छा नसेल तर त्याला काही शिकवात येत नाही. स्वयंप्रेरणेतून त्याला इच्छा निर्माण होते.

७. मूल्ये व आदर्श

चारित्र्याची घडण करण्यासाठी विद्यार्थ्यांसमोर काही आदर्श ठेवले पाहिजेत. विद्यार्थ्यांना आवडणाऱ्या चांगल्या व्यक्तीपासून देशातील व इतर देशातील काही महान व्यक्तीचा परिचय करुन दिला पाहिजे.

८. शिक्षकांचा आदर्श

शिक्षकांचा व्यक्तिमत्त्वावर विद्यार्थ्यांचे वर्तन अवलंबून असते. विद्यार्थ्यांमध्ये ज्या वृत्तीचा व सद्गुणांचा विकास व्हावा असे शिक्षकाला वाटते.

३. अवधान व अभिरुची

अवधानपूर्वक रस घेवून केलेल्या गोष्टी नेहमीच चांगल्या होतात परंतु ज्या गोष्टीकडे आपले लक्षा नसते किंवा यात आपण रस होत नाही. त्या गोष्टी आपल्या हातून चांगल्या होत नाहीत. अवधान व अभिरुचीचा अध्ययनावर खूपच परिणाम होतो. ज्या गोष्टीवर आपले