

# Internal Work

## index

Name: Panchal Bhagyashri Anil

Std: B.Ed 1<sup>st</sup> Div. B Roll No.

College / School: Swami Vivekanand College of Education, Udgir.

Sr. No.	Subject	Date	Page No.	Remarks
101	ज्ञान आणि अभ्यासक्रम		1-10	
102	शाळा व्यवस्थापन आणि प्रशासन		11-20	
103	समकालीन भारत आणि शिक्षण व्यावहारिक		21-28	
105	पर्यावरणीय शिक्षण आणि आपत्ती व्यवस्थापन		29-37	
	विद्यार्थ्यांची सही			मार्गदर्शिकांची सही
	Bhagyashri			

## BEDCC 101: ज्ञान आणि अज्ञान

### २. बहुभाषिक गटान्या अभ्यास करणे

→ बहुभाषिकता ही जागतिक स्तरावरील बहुभाषिक समाजात परस्पर संपर्कासाठी एक जोडभाषा, संपर्कभाषा लागते. बहुभाषिक शब्दाना राष्ट्रीयत्वासाठी एक भाषा लागते. व्यावहारिक कारणांसाठी बहुभाषिक शब्दाना सर्वांना समजेल, शिकता येईल अशी एक भाषा असते तीला संपर्क भाषा असे म्हणतात. भारत हे जागतिक सर्वात मोठे बहुभाषिक राष्ट्र आहे. बहुभाषिक समाजांमध्ये वेगवेगळ्या भाषा बोलणाऱ्यांमध्ये स्पर्धा असते. यामधून निर्माण होणारे प्रश्न सोडविण्यासाठी शासनाकडून भाषेचे नियोजन करण्यात येते. शिक्षणाच्या माध्यमातून भाषासंदर्भात घोरण राबविता येते. भाषा शिक्षणाचे घोरण शिक्षकांना माहित असणे तर भाषा अध्यापन करताना ते विद्यार्थ्यांना योग्य दिशा देऊ शकतात. भाषा अध्यापनाच्या उद्दिष्टांच्या विचार हा भाषा घोरण लक्षात न घेता केवळ विद्यार्थ्यांची भाषेबाबतची तयारी व बाह्य जगत असलेली भाषिक कौशल्यांची गरज यामध्ये तफावत निर्माण होऊन विद्यार्थ्यांचे नुकसान होते. शिक्षणातील माध्यमांची निवड हा भाषा घोरणाच्या एक भाग आहे. शिक्षणाचे माध्यम अध्यापनाच्या भाषेचा प्रसार व विकार मोठ्या प्रमाणावर होतो. उदाहरणार्थ मराठीच्या बोलीभाषा अनेक असल्या तरी प्रमाणभाषा मराठी सर्वांनी विकारली आहे. भारतात सर्वत्र प्रांतांनी आपापल्या राजभाषेचा शिक्षणिक माध्यम म्हणून विकार केला आहे.



बहुभाषिक राष्ट्रामध्ये परस्पर संपर्कासाठी सत्ता आणि प्रतिष्ठा वायवा-वा लोकांची भाषा विस्तृत संपर्क भाषा होते. राष्ट्रामागे समाजही बहुभाषिक असतो. भारतात राज्यांच्या सीमांमध्ये समाजही बहुभाषिक आहेत. व्यक्ती अनेक भाषा शिकून बहु-भाषिक बनतो म्हणजे बहुभाषिकता ही राष्ट्राची समाजची, व्यक्तीची असू शकते. संपर्कामधून येणारी बहुभाषिकता ही लोकबहुभाषिकता आहे. एखादी भाषा बोलणाऱ्यांशी संपर्क न येता शाळेत ती भाषा शिक्षकांकडून शिकता येते. ती अगिजून बहुभाषिकता होय.

बहुभाषिकता म्हणजे एकोपेक्षा जास्त भाषा बोलल्या जातात अशी राष्ट्राची समाजची, व्यक्तीची स्थिती अनेक भाषा येत असल्याची अवस्था जगामध्ये सर्वत्र बहुभाषिकता दिसून येते. पूर्वी मात्र एक राष्ट्र, एक भाषा असे, आदर्श मानले जात असे, स्वातंत्र्यपूर्वकाळात हिंदी आपेना राष्ट्रभाषा करण्यावर एकमत होते.

बहुभाषिक राष्ट्राने संपर्कासाठी एक विस्तृत संपर्क भाषा, जोडभाषा असेणे आवश्यक असते. भारताने इंग्रजी ही प्रतिष्ठा व आर्थिक सत्तेचा मार्ग असल्यामुळे मातृभाषे इतिहास विसरून विस्तृत संपर्क भाषा होऊ लागली आहे. मातृभाषेची स्तरावरही इंग्रजी अगिजे स्थान महत्त्वाचे आहे.

राष्ट्रामागे समाजही बहुभाषिक असतो. भारतात वेगवेगळ्या प्रांतांच्या भाषा वेगळ्या, भारत हे बहुसंख्य बहुभाषिक राष्ट्र आहे. तर प्रांतांच्या सीमांमध्ये समाजही बहुभाषिक आहेत. व्यक्ती अनेक भाषा शिकून बहुभाषिक होते. म्हणजे बहुभाषिकता ही



राष्ट्राची समाजाची, व्यक्तीची आयु शक्ती, संपर्कानून ऐकून-ऐकून येवारी बहुभाषिकता ही लोक बहुभाषिकता आहे. पण एखादी भाषा बोलणाऱ्याची संपर्क न येता वर्गामध्ये ती भाषा शिक्षकाकडून शिकता येते ही अभिजन बहुभाषिकता आहे. भारतातील शिक्षित मध्यम वर्ग हा मातृभाषा व इंग्रजी अशा दोन भाषा येणाऱ्या द्विभाषी, बहुभाषिक वर्ग आहे, एखादी व्यक्ती अनेक भाषा शिकून अभिजन बहुभाषा होते.

भारतातील अनेक राज्यातील शिक्षित मध्यमवर्ग मातृभाषा व इंग्रजी भाषा अशा दोन भाषा येणारा वर्ग आहे. १९९० च्या पाहणीनुसार जगामध्ये ५००-६०० भिन्न संस्कृतीक समूह, ३९६० राष्ट्र आहेत. ५००० पेक्षा जास्त भाषा या राष्ट्रामध्ये व त्यामध्ये राहणाऱ्या समूहांमध्ये वापरत आहेत. यान्याच अर्थ असा की, राष्ट्रभाषा वेगळी आणि आपली मातृभाषा वेगळी अशी परिस्थिती असणारे लोक खूप मोठ्या प्रमाणावर आहेत. केवळ एकभाषिक राहून चालणार नाही. अशी अत्यंत लोकंयची अवस्था आहे. बहुभाषिकता ही अशा शैलीने शार्वत्रिक आढळणारी बाब आहे.

भाषा शिकण्याची शक्ती जन्मतः आणसान असते. निर्गतः तो शिकत असतो. मनुष्य जेव्हा मातृभाषा शिकतो तेव्हा मातृभाषा तर तो आत्मसात करतोच पण त्यासोबतच त्याच्या सर्व सामान्य भाषा अध्ययन शक्तीचाही विकास होत असतो. इतर कोणतीही भाषा शिकण्यासाठी आवश्यक असलेली शारिरीक व मानसिक पक्वता त्यांच्यात निर्माण होत असते. यालाच नवीन भाषा शिकण्याची पूर्वतयारी असेही म्हणतात, यैलिन.



# Practical Work

## index

Name: Panchal Bhagyashri Anil

Std. B.Ed 1st

Div. B

Roll No.

57

College / School: Swami Vivekanand College of Education, Udgir.

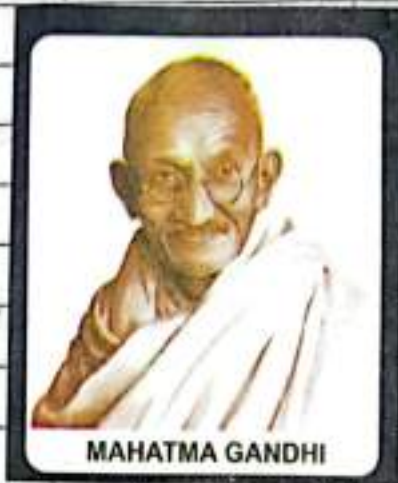
Sr. No.	Subject	Date	Page No.	Remarks
1	महान्ना गांधी		1	
2	जीवन परिचय		2	
3	जीवन दर्शन		3	
4	गांधींचे शैक्षणिक विचार		4	
5	शिक्षणान्चे अर्थ		5	
6	शिक्षणान्चे उद्दिष्टे		6	
7	शिक्षणान्चे अभ्यासक्रम		7	
8	मुल्लोधोगी शिक्षण, अभ्यासक्रम, वैशिष्ट्ये		8	
9	मुल्लोधोगी शिक्षणाची तत्त्वे		9	
10	गांधीजींच्या मने शिक्षकाची भूमिका		10	
11	समाजसेवा		11	



A

# Reading And Reflecting on Text

## महात्मा गांधी



2 Oct 1869 - 30 Jan 1948



## \* जीवन परिचय :-

महात्मा गांधी, ज्यांना " बापू " म्हणूनही ओळखले जाते, हे भारतीय स्वातंत्र्य संग्रामाचे एक महत्त्वाचे नेतृत्वकर्ते होते. त्यांचा जन्म 2 ऑक्टोबर 1869 रोजी पौरबंदर, गुजरातमध्ये झाला. त्यांनी सत्याग्रह आणि अहिंसेच्या तत्वांवर आधारीत आंदोलनांना चालना दिली, ज्यामुळे भारतीय जनतेत जागरूकता निर्माण झाली.

गांधीजींनी इंग्रजी साम्राज्याच्या विरोधात शांततामय मार्गाने लढण्याचे धोरण स्वीकारले. त्यांनी " सत्याग्रह " या तत्त्वावर आधारीत अनेक आंदोलने जसे की चंपारण सत्याग्रह, खेडा सत्याग्रह, आणि दांडी मार्च यांचे नेतृत्व केले.

त्यांच्या जीवनाचा मुख्य उद्देश सामाजिक सुधारणा, असमृद्धता निर्मूलन, आणि भारतीयांना स्वावलंबी बनवणे होता. त्यांनी स्वदेशी चळवळी - ला चालना दिली आणि लोकांना विदेशी वस्तूंच्या बहिष्कार करण्याचे भावाहन केले.

महात्मा गांधींच्या मृत्यू 30 जानेवारी 1948 रोजी झाला, जेव्हा नाथूराम गोडसेने त्यांची हत्या केली. त्यांच्या तत्वज्ञानाने जगभरातील अनेक आंदोलने आणि नेत्यांना प्रेरित केले आहे, आणि ते आजही प्रेरणादायक व्यक्तिमत्व म्हणून ओळखले जातात.



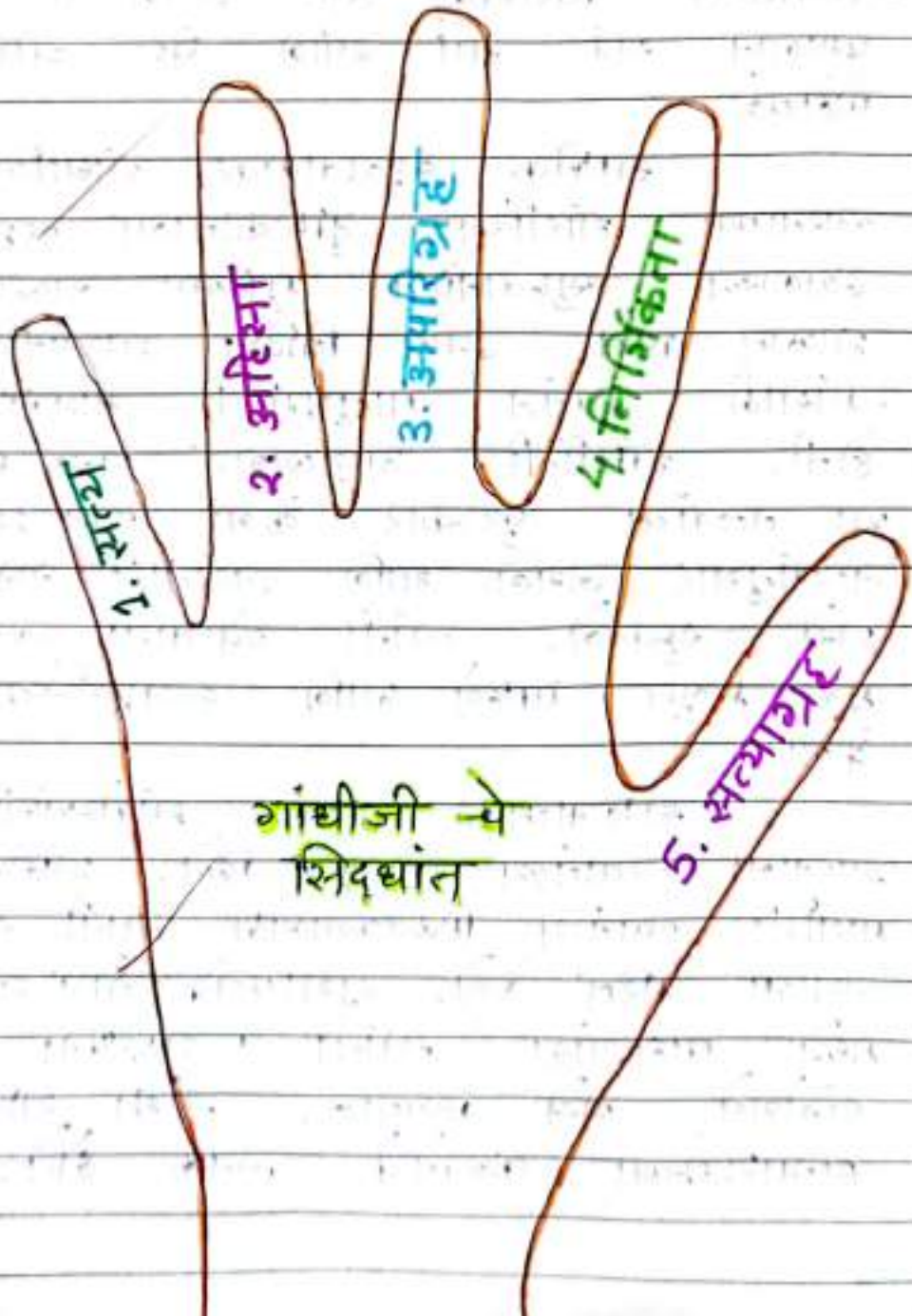
गांधींनी भारतातील ग्रामीण गरिबांची, पोलख म्हणून स्वतः कातलेल्या सुतारे सुताचे धोतर, डागि शाल भ्रशी साधी राहणी स्वीकारली. त्यांनी शाकाहाराचा अवलंब केला आणि अनेकदा आत्मशुद्धीसाठी आणि राजकीय चळवळीसाठी साधन म्हणून दीर्घ उपवास केले. ते एका स्वयंपूर्ण निवासी समुदायाने राहू लागले आणि साधे अन्न खाऊ लागले. गांधी हे समाजिक साम्प्रदायिका-तावादाचे विरोधक होते आणि ते मोठ्या प्रमाणात सर्व धर्म आणि पंथ यांच्यावर्यंत पोहोचले.

धार्मिक बहुलवादावर आधारित स्वतंत्र भारताच्या गांधींच्या दृष्टिकोनाला १९४० च्या दशकाच्या सुरुवातीला मुस्लिम राष्ट्रवादाने आव्हान दिले; ज्याने ब्रिटिश भारतातील मुस्लिमांसाठी स्वतंत्र मातृभूमीची मागणी केली होती. गांधींनी आयुष्यभर सत्य आणि अहिंसा या तत्वांच्या पुरस्कार केला. स्वतःदेखील याच तत्वांनुसार जगले आणि इतरांनीही तसे करावे असे सुचवले. त्यांनी खेड्यांना खऱ्या भारताचे मूळ म्हणून पाहिले आणि स्वयंपूर्णतेचा पुरस्कार केला.

अहिंसात्मक असहकार आंदोलनांनी गांधींनी भारताला स्वातंत्र्य मिळवून दिले. अहिंसात्मक मार्गांनी स्वातंत्र्य मिळवण्यासाठी त्यांनी संपूर्ण जगाचा प्रेरित केले. सुभाषचंद्र बोस यांनी इ.स. १९४४ मध्ये पहिल्यांदा त्यांना 'राष्ट्रपिता' असे संबोधले, असे म्हणतात. गांधी सक्रिय सत्याग्रहाच्या कल्पनेचे जनक होते.

## \* जीवन दर्शन :-

गुजरातमधील एका हिंदू कुटुंबात जन्म-  
 लेल्या गांधी वाढलेल्या गांधींनी इतर टेंपल,  
 लंडन येथे वकिलीचे शिक्षण घेतले. जून  
 १९११ मध्ये, वयाच्या २२ व्या वर्षी त्यांना व्यवसा-  
 यासाठी बोलावण्यात आले. ते २१ वर्षे दक्षिण  
 आफ्रिकेत कुटुंबासोबत राहिले आणि शेथेय





असहकार आणि अहिंसेच्या तत्वावर आधारित सत्याग्रहाच्या उपयोग गांधींनी प्रथम केला. ज्याच्या पुढे व्यापकरी, ते भारतात परतले आणि लवकरच अत्याचकारक जमीनकर आणि भेदभावाने विरोधात होतकरी, कामगार आणि शहरी मजुरांना आंदोलन करण्यासाठी संघटित करण्याचे ठरवले.

इ.स. १९२१ मध्ये भारतीय राष्ट्रीय काँग्रेसची सूत्रे सांभाळल्यानंतर गरीबी निर्मूलन, आर्थिक स्वावलंबन, स्त्रियांचे समान हक्क, सर्व धर्म-समभाव, अस्पृश्यता निवारण आणि सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे स्वराज्य यासाठी देशभरात चळवळ सुरू केली. गांधींनी भारतातील ग्रामीण गरिबांची ओळख घेऊन स्वतः कातलेल्या सुताचे धोतर आणि शाल मशी साधी शहरी स्वीकारली.

गांधींनी आधुनिक सत्य आणि अहिंसा या तत्वांच्या पुरस्कार केला. मोहनदास करमचंद गांधी किंवा महात्मा गांधी हे एक प्रसिद्ध स्वातंत्र्य कार्यकर्ते आणि एक अधिकृत किंवा शक्तिशाली राजकीय नेते होते ज्यांनी भारताच्या ब्रिटिश राजवटीविरुद्ध भारताच्या स्वातंत्र्याच्या लढ्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावली होती. त्यांना देशाचे जनकही मानले जाऊ लागले होते. १९१७ च्या चंपारण सत्याग्रह ब्रिटिश भारतातील महात्मा गांधींच्या नेतृत्वाखालील पहिला सत्याग्रह चळवळ होता आणि भारतीय स्वातंत्र्य चळवळीतील ऐतिहासिकदृष्ट्या महत्त्वपूर्ण अंश मानला जातो.



## \* गांधींचे शैक्षणिक विचार :-

गांधीजींचे मूलभूत शिक्षण हे ल्यांच्या शिक्षणाच्या तत्त्वज्ञानाचे व्यावहारिक रूप होते. ल्यांचे मूलभूत शिक्षण तरुण विद्यार्थ्यांना नैतिकदृष्ट्या शुद्ध, वैयक्तिकरित्या स्वतंत्र, सामाजिकदृष्ट्या विद्यार्थक, आर्थिकदृष्ट्या उत्पादक आणि जबाबदार भावी नागरिक बनण्यासाठी तयार करण्याचे भाषनात्मक कार्य हाती घेते जे तळगांना कौशल्य देऊन ल्यांना स्वयंशेजगार बनवून बेरोजगारीची समस्या सोडविण्यात उपयुक्त ठरू शकते.

प्रशिक्षण गांधीजींच्या अशा विश्वास होता की शिक्षणाने मुलांच्या सर्व क्षमतांचा विकास केला पाहिजे जेणेकरून तो संपूर्ण माणूस बनू शकेल. अशाप्रकारे पूर्ण आणि सुसं-  
-वादीपणे विकसित व्यक्तिमत्त्व जीवनाचे अंतिम उद्दिष्ट जे सत्य किंवा ईश्वर आहे ते जाण-  
-व्यास सक्षम आहे. गांधीजींनी स्वतः स्पष्ट केले आहे - " शिक्षणाचा अर्थ असा आहे की मुलांच्या आणि माणसांच्या शरीरातील, मनातील आणि आत्म्यामधील सर्वोत्कृष्ट गोष्टींमधून सर्वांगीण चित्र काढणे. साक्षरता ही शिक्षणाची सुरुवात किंवा शेवट नाही. हे फक्त एक साधन आहे ज्याद्वारे स्त्री किंवा पुरुष करू शकतात. शिक्षित आ." ल्यांच्या शिक्षणाच्या मूलभूत तत्वांमध्ये हे समाविष्ट आहे.



१) त्याच्या शात ते चोदा वर्षांपर्यंत प्रत्येक मुलाचे शिक्षण मोफत, शक्तीचे आणि शारीरिक असावे.

२) शिक्षणाचे माध्यम मातृभाषा असावे.

३) केवळ साक्षरता ही शिक्षणाशी बरोबरी करता येणार नाही. शिक्षणाने शिक्षणाचे माध्यम म्हणून काही हस्तकलेपासून वापर केला पाहिजे जेणेकरून मुलांना त्याच्या जीवनासाठी आर्थिक स्वावलंबन मिळेल.

४) शिक्षणाने मुलांमध्ये मानवी मूल्ये रुजवली पाहिजेत.

५) शिक्षणाने उपयुक्त, जबाबदार आणि गतिमान नागरिक घडवले पाहिजेत. शिक्षणाने मुलांच्या सर्व लपलेल्या शक्तींचा विकास त्या समाजानुसार झाला पाहिजे ज्याचा तो अविभाज्य घटक आहे.

६) शिक्षणाने मुलांचे शरीर, मन, हृदय आणि अत्मा यांच्या सुसंवादी विकास साधला पाहिजे.

७) सर्व शिक्षण हे कुठल्यातरी उत्पादक हस्तकलेतून किंवा उद्योगातून दिले जावे आणि त्या उद्योगाशी उपयुक्त संबंध प्रस्थापित व्हावा. उद्योग असा असावा की मुलांना व्यावहारिक कामातून फायदेशीर कामाच्या अनुभव मिळू शकेल.

८) काही उत्पादक कामातून शिक्षणांना स्वावलंबी बनवले पाहिजे. शिक्षणामुळे आर्थिक स्वावलंबन आणि उपजीविकेतील स्वावलंबन व्हायला हवे. अशा प्रकारे, गांधीजींच्या बौद्धिक विचारांमध्ये केवळ साक्षरता किंवा विविध विषयांचे ज्ञान यापेक्षा बालकांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास अधिक महत्त्वाचा आहे.



## \* शिक्षणाचे अर्थ :-

शिक्षणाची व्याख्या :-

महात्मा गांधी यांच्या मते, "शिक्षणाचा अर्थ केवळ साक्षरता म्हणजे शिक्षण म्हणता येणार नाही. तर मानसाच्या शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक आंगभंगील अकृच्छतेचा विकास व अभिव्यक्ती म्हणजे शिक्षण होय."

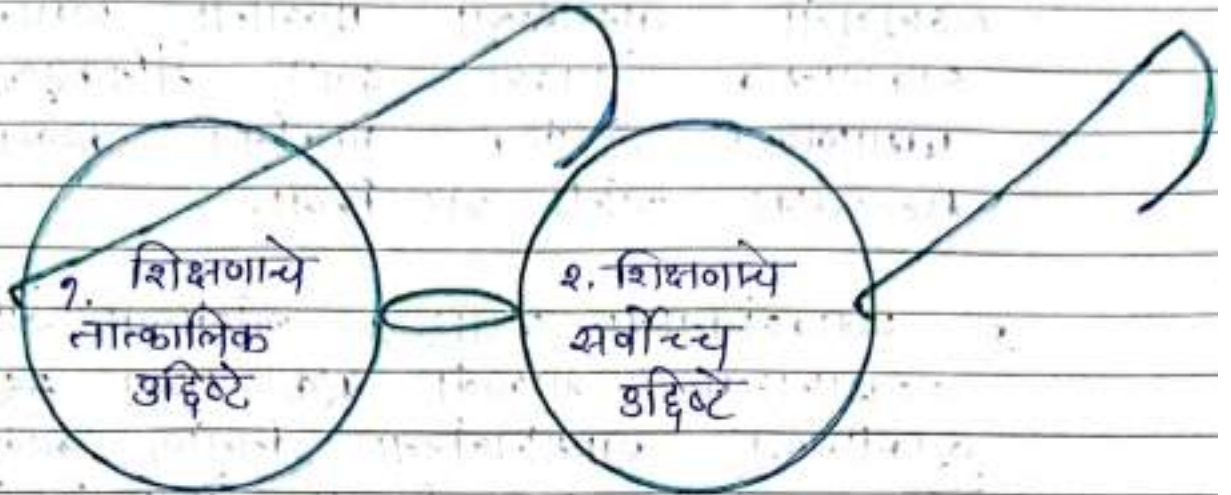
वरील व्याख्येवरून म. गांधीजींनी शिक्षणाचा अर्थ व्यापक स्वरूपात घेतला आहे. व्यक्त्या शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास झाला पाहिजे. व्यक्त्याकडे (Head, Heart and Hand) या कल्पनेद्वारे गांधीजींनी ज्ञानात्मक, भावनात्मक व क्रियात्मक या पानळीद्वारे व्यक्तिमत्त्वाचा विकास झाला पाहिजे असे सूचविले आहे.

"शा विद्या या विमुक्तये" अशी विद्या जी की व्यक्तीला मोक्ष प्राप्ती करून देते. महात्मा गांधीजींना शिक्षणातून व्यक्तीला आत्मसाक्षात्कार करून देणे अपेक्षित होते त्या अनुषंगाने त्यांनी शिक्षणाचा अर्थ विशद केला आहे.

गांधी मुळात शिक्षणाला 'लाइफ ट्रेनर' म्हणून पाहतात, वर्ग खोल्यांमध्ये दिने जागारे ऐहिक ज्ञान म्हणून नव्हे. शिक्षण हे केवळ दर्जा मिळवण्याचे किंवा पैसे कमविण्याचे साधन नाही; त्यापेक्षा व्यक्तीला स्वातंत्र्य मिळायला हवे.



## \* शिक्षणान्ये उद्दिष्टे :-



महात्मा गांधी, एक द्रष्टा नेता आणि तत्त्वज्ञानी शिक्षणान्या उद्दिष्टांबद्दल एक गहन आणि विशिष्ट दृष्टिकोन होता. त्यांच्या असा विश्वास होता की शिक्षणाने व्यक्तींना केवळ शैक्षणिक नव्हे तर नैतिक, सामाजिक आणि आस्थात्मिकदृष्ट्या सक्षम बनवण्याचे साधन म्हणून काम केले पाहिजे. महात्मा गांधीच्या मते शिक्षणान्या मुख्य उद्दिष्टे पुढीलप्रमाणे :-

१) **सर्वांगीण विकास** :- शारीरिक, बौद्धिक, भावनिक आणि आस्थात्मिक परिणामांच्या समावेश करून सर्वांगीण विकासाचा यत्न देणे हे गांधींच्या शिक्षणान्ये प्रमुख उद्दिष्ट होते. शिक्षणाने जीवनातील आव्हानांना लवचिकतेने आणि त्राहाणपनाने तोंड देण्यास सक्षम व्यक्तीचे बंधोबन केले पाहिजे यावर त्यांनी भर दिला.



२) **न्यायिष्ठ घडवणे** :- शिक्षणाने न्यायिष्ठ घडवण्यावर भर दिव्ना पाहिजे असे गांधींचे ठाम मत होते. सत्य, अहिंसा, नम्रता आणि सहानुभूती यांसारख्या मूल्यांना समाजात सकारात्मक योगदान देणारे नैतिकदृष्ट्या प्रामाणिक नागरिक विकसित करण्याच्या महत्त्वावर त्यांनी भर दिव्ना.

३) **श्रवावळंबनाच्या प्रचार** :- गांधींच्या शैक्षणिक तत्त्वज्ञानाच्या भागाची एक मुख्य उद्देश व्यक्तींमध्ये आत्मनिर्भरता निर्माण करणे हे होते. त्यांच्या असा विश्वास होता की शिक्षणाने विद्यार्थ्यांना व्यावहारिक कौशल्ये आणि ज्ञानाने सुसज्ज केले पाहिजे जेणेकरून ते आर्थिकदृष्ट्या स्वयंपूर्ण आणि इतरांवर कमी अवलंबून असतील.

४) **समाजाची सेवा** :- गांधींनी सामाजिक जबाबदारीची भावना वाढवण्याचे साधन म्हणून शिक्षणाची कल्पना केली. इतरांचे जीवन सुधारण्यात सक्रिय सहभागातून व्खरे शिक्षण मिळते असे हे समजून त्यांनी विद्यार्थ्यांना सामुदायिक सेवेत गुंतवण्यासाठी प्रोत्साहित केले.

५) **सत्य आणि अहिंसेच्या प्रचार** :- गांधीजींची शैक्षणिक उद्दिष्ट्ये त्यांच्या सत्य आणि अहिंसा या तत्वांमध्ये खोळवर रुजलेली होती. त्यांच्या असा विश्वास होता की शिक्षणाने व्यक्तींना सत्य शोधायला, सत्य बोलायला



आणि जीवनाच्या सर्व पैलूंमध्ये अहिंसेचे पालन करव्याय शिकवणे पाहिजे.

६) **क्षमानता आणि सर्वसमावेशकतेचा प्रचार :-**  
 गांधींनी 'जान', 'पंथ' आणि 'आर्थिक' विषमतेच्या पत्तीकडे असेलच्या शिक्षणाचा पुरस्कार केला. सर्वसमावेशक समाज निर्माण करव्याय त्यांचे ह्येग होते जेथे सर्वांना ब्रौक्षनिक अंधींचा समान प्रवेश असेल.

## \* शिक्षणाचे पाठ्यक्रम / आध्यात्मिक

- महात्मा गांधींचे शिक्षणाचे पाठ्यक्रम "ने-नालीम" या संकल्पनेवर आधारित होते. ते शिक्षण - प्रणालीच्या काही मुख्य वैशिष्ट्ये खालीलप्रमाणे :-
- १) विद्यार्थ्यांसाठी समावेश :- शिक्षणात विविध विद्यार्थ्यांसाठी समावेश, नसे खेळ, हस्तकला, आणि सामाजिक क्रियाकलाप.
  - २) प्रायोगिक शिक्षण :- प्रत्येक शिक्षकाने विद्यार्थ्यांसाठी प्रायोगिक अंगावर विशेष लक्ष केंद्रित करणे, जसे की शेती, हस्तकला, आणि इतर कौशल्ये.
  - ३) मूल्य शिक्षण :- मानवतेचे मूल्य, सत्य, अहिंसा, आणि सामाजिक न्यायावदल शिक्षण.
  - ४) सामाजिक शिक्षण :- शिक्षण प्रक्रियेत सामाजिक समृद्धीला प्राथमिकता देणे.
  - ५) विकास आणि समर्थन :- विद्यार्थ्यांच्या सृजनशीलतेला, स्वातंत्र्याला आणि सामाजिक अविष्याला अंधी उपलब्ध करणे.

गांधीजींच्या शिक्षण दृष्टिकोनानुसार, शिक्षण एक समग्र दृष्टिकोन विकसित करण्याचे साधन होते, जे ज्ञानाबरोबरच व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासाबरोबर लक्ष केंद्रित करते. अज्ञानावरोधक शिक्षणाची उद्दिष्ट्ये साध्य करण्याचे प्रभावी साधन असेल. याची महात्मा गांधीजींना कल्पना होती. त्यांच्या मते अज्ञानावरोधक हा जीवन केंद्रित अशावा तो विद्यार्थ्यांना भौतिक सामाजिक भाथिक आणि सांस्कृतिक वातावरणाची समाप्ती करणारा उपयोगी पडावा.







या नावावर शेवटचा कडु नये. अनिवार्य व मोफत शिक्षण घेण्याची संधी उपलब्ध करावी.

२) मातृभाषा हे शिक्षणाचे माध्यम :-  
गांधीजींनी शिक्षणाच्या माध्यमाविषयी इंग्रजीचे कट्टर विरोधी होते. त्यांच्या मते सर्व शिक्षणाचा पाया म्हणजे मातृभाषेचे शिक्षण होय.

३) स्वायत्तीय शिक्षण :-  
विद्यार्थ्यांना स्वायत्तीय शिक्षण दिले जावे. जेणेकरून शक्तिमत्त वस्तू तयार करण्याचे शिक्षण द्यावे त्यामुळे त्या वस्तूच्या विक्रीतून जो पैसा मिळेल त्यातून शाळेच्या खर्चाचा आगविण्यात येईल व विद्यार्थ्यांना स्वावलंबी बनवण्याचे माध्यमही होईल.

४) हस्तकला उद्योगकेंद्रित शिक्षण :- मूलोद्योगी शिक्षणाचे तात्पर्य असे की शिक्षण हे हस्तकले-वर आधारित दिले पाहिजे. जेणेकरून विविध हस्तकला वस्तू बनविण्यात येतील. ग्रामस्थे जाळी, खेळणी, श्रुत कताई इत्यादी व्यवसायांच्या समावेश होता.

५) नागरिकत्वाच्या विकास करणे :- माणूस हा समाजशिल्प प्राणी आहे. समाजाच्या प्रगतीसाठी शिक्षणाने कार्य साधले पाहिजे. बालकास योग्य नागरिक बनविण्यासाठी त्यांच्या मध्ये सामाजिकता, कर्तव्यपरायणता, कर्तव्यपान,



जवाबदारी इ. गुण ब्राह्मणान्या प्रयत्न करावा.

६) जीवनाशी निगडित शिक्षण शक्यवे :-  
म. गांधीच्या कालखंडात शिक्षण पध्दती जीवनाशी निगडित नव्हती परंतु त्यांनी मूलोद्योगी शिक्षण पध्दतीत त्यांच्या नैसर्गिक प्रवृत्तीनुसार नैसर्गिक वातावरणात शिक्षण दिले पाहिजे असा प्राप्तर दारणा.

\* स्वरूप :-

मूलोद्योगी शिक्षणाची सुरुवात करताना मुदिल पाचव्यांनी सुरुवात केली.

१) पहिली पायरी :- पहिल्या दिवशी बालकाची क्षमता पाहून त्याला वाचन, लेखन व भूगोल येतो की नाही याची जाहानिशा करणे.

२) दुसरी पायरी :- बालकांना हस्तकलेचे शिक्षण देणे उदा. सुत कातणे त्यामुळे बालकाची सर्जनशिलता विकसित होते.

३) तिसरी पायरी :- हस्तकलेचे शिक्षण जीवनात उपयोगी आहे याचे ज्ञान व महत्त्व सांगणे.

४) चौथी पायरी :- वान टक्कीची स्वना बालकांना शिकवावी.

५) पाचवी पायरी :- वान सूत ज्या वस्तूपासून काढायचे आहे त्या पिथ्याची माहिती देणे.



## \* मुल्योद्योगी शिक्षणाची तत्वे :-

महान्मा गांधी आदर्शवादी होते पण ते व्यवहारवादीही होते. त्यांनी शिक्षणाच्या व्यावहारिक दृष्टियेने विचार केलेला आहे. त्यांना देशाच्या मूलभूत गरजांची आणि प्रश्नांची संपूर्ण जाणीव होती. देशातील गरीब माणूस त्यांच्या पालनाच्या शिक्षणावर खर्च करू शकत नाहीत. त्यांना त्यांच्या मुलांची त्यांच्या हाताभोवती प्रदत्त द्यावी लागते म्हणून त्यांनी सामान्यांच्या शिक्षणावर अधिक भर दिला. त्यांनी शिक्षणाने वारंवारिक श्रम आणि श्रम प्रतिष्ठा या दोन तत्वांना केंद्रीय स्थान दिलेले आहे. विद्यार्थ्यांनी स्वयं प्रयत्नांनी केंद्रीय स्थान दिलेले आहे. विद्यार्थ्यांनी स्वयं प्रयत्नांनी शिक्षणाने अभिरुची प्रत्यक्ष कृती आणि विविधता या घटकांना अतिशय महत्त्वाचे स्थान दिलेले आहे. त्यांना शिक्षणाच्या माध्यमातून समाजातील शोषण व केंद्रीकरण यांचे समूळ उच्चारण करावयाचे होते. सर्वोच्च समाज निर्माण करण्यासाठी शिक्षणाच्या उपयोगाचा वाव अशी त्यांची इच्छा होती म्हणून त्यांनी नई तालीम ही शिक्षण विषयक योजना मांडली. त्यांनी येरवडा जेलमध्ये असताना १९३२ मध्ये या योजनेची खात्रीत तत्वे एका निबंधाने मांडलेली आहेत.

- १) देशातील स्त्री-पुरुषांना साक्षर करावे.
- २) शारीरिक श्रम शिक्षणाचा अविभाज्य भाग असावा, विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणातील बुद्धि



वेळ शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाच्या शारीरिक  
समागष्टे जावा.

- ३) त्यांना त्यांच्या कल अभिरुची व परिस्थिती  
हे लक्षात घेऊन काम करावे.
- ४) त्यांना कामाच्या प्रक्रियेचे संपूर्ण ज्ञान करून  
देण्यात यावे.
- ५) त्यांना वस्तूचे ज्ञान होऊ लागल्यानंतर सामान्य  
ज्ञान व साहित्याचे ज्ञान द्यावे.
- ६) प्रारंभ पासून त्यांना चांगले इस्ताक्षर करणे  
काढवे ते शिकवावे.
- ७) त्यांना लिहिण्यापूर्वी वाचावयाच्या शिकवावे.
- ८) सर्व प्रकारचे शिक्षण मातृभाषेतून द्यावे.
- ९) संस्थापनासाठी वेळ पध्दतीचा उपयोग करावा.
- १०) त्यांच्या शिक्षणाचा दुसरा टप्पा १६ व्या  
वर्षानंतर सुरु करावा व त्यात शारीरिक  
समागष्टे समावेश करावा.
- ११) भावी छात्रांच्या तयारी करून घेण्यासाठी  
त्यांना उद्योगातून शिक्षण द्यावे.
- १२) त्यांनी जगाच्या इतिहास भूगोल वनस्पतशास्त्र  
व गणित यांचे सामान्य ज्ञान संपादन करावे.
- १३) प्रत्येक विद्यार्थ्यांना हिंदी ही राष्ट्रभाषा  
शिकवावी.
- १४) १८ वर्षांच्या विद्यार्थ्यांनी पेरणी स्वयंपाक  
इत्यादी जीवनोपयोगी कौशल्य भक्कन करावीत.
- १५) शिक्षण स्वाभ्रमी करावे.
- १६) शिक्षक लक्ष व शील संपन्न करावेत.  
त्यांच्यात सेवावृत्ती आखावी.
- १७) १५ वर्षांपूर्वीच्या सर्व मुला मुलींना शिक्षण  
माफत व द्यावे करावे.



- २८) शिक्षण संस्थांमधून कोणत्याही विशिष्ट्य धर्माचे शिक्षण देता कामा नये.
- २९) त्यांना विशिष्ट शिक्षण देण्याची सक्ती करू नये, त्यांना त्यांचे इच्छेप्रमाणे शिकण्याचे स्वातंत्र्य देण्यात यावे.
- ३०) शिक्षणासाठी भाष्य व महागडड्या इमारतीची आवश्यकता नाही.
- ३१) कला महाविद्यालयाच्या शिक्षणाच्या धर्माची जबाबदारी समाजाने स्वीकारावी.
- ३२) शिक्षणातून विद्यार्थ्यांमध्ये लोकशाहीला पूरक मूल्यांचे संवर्धन करावे.
- ३३) पुर्व शिक्षण ही सुशिक्षितांना मिळालेली विशेष संधी असते, म्हणून त्यांनी समाजाचे फायदा मानले पाहिजे व स्वतःच्या ज्ञानाच्या समाजाला व राष्ट्राला अधिकारिक उपयोग करून देला पाहिजे.



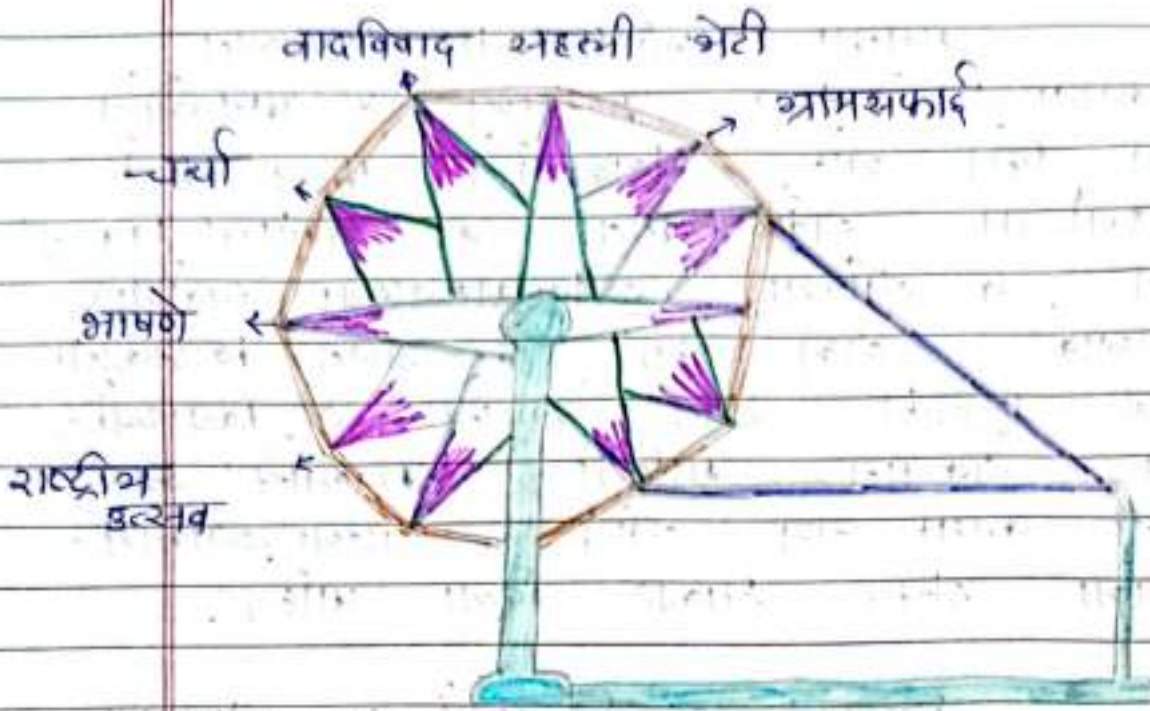
## \* गांधीजीच्या मते शिक्षकांची भूमिका :-

महात्मा गांधीजींनी शिक्षणाने शिक्षकांना 'देखील महत्त्वप्रे व प्रतिष्येये' स्थान दिले आहे. शिक्षकांचे मुख्य कार्य विद्यार्थ्यांच्या सर्व क्षमता व शक्तींचा विकास करणे व त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या सर्वांगीण विकासाकडे लक्ष देणे हे आहेत. शिक्षकांनी केवळ पुस्तकी ज्ञान देण्याचे व विद्यार्थ्यांच्या डोक्यात माहिती कमवण्याचे काम करता कामा नये. त्यांनी त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाला उचित आकार दिला पाहिजे.

शिक्षक हा विद्यार्थ्यांच्या जीवनात प्रेरणा देणारा प्रेरक बनला पाहिजे. त्यांनी विद्यार्थ्यांना विवेकी बनविले पाहिजे. शिक्षकांनी आपला विषय संपूर्ण तयारीनिशी शिकविला पाहिजे. त्यांच्यामध्ये शिक्षक त्यागी व सहिष्णु वृत्तीचा अभाव त्यांच्या हृदयता असावी तो देहवारी असावा. त्यांनी शिक्षणाकडे स्वच्छ दृष्टिने पाहिजे. पाहिजे. त्यांच्या मनात कोणत्याही व्यक्तीला व्यासर्णी यांच्या विषयी पूर्वग्रह असता कामा नये. त्यांनी स्वतःच्या वृत्तीतून विद्यार्थ्यांसमोर आदर्श ठेवला पाहिजे. त्यांनी कोणतेही काम विद्यार्थ्यांना सांगण्यापूर्वी स्वतः प्रथम केले पाहिजे. त्यांनी विद्यार्थ्यांसोबत काम केल्यास त्यांच्या विद्यार्थ्यांवर अनुकूल परिणाम होतो.



## \* समाजसेवा :-



महात्मा गांधीजींच्या मते शिक्षणाचे उद्दिष्ट समाजोपयोगी विद्यार्थी निर्माण करणे हे असले पाहिजे. ते शिक्षणाकडे सामाजिक क्रांतीचे साधन म्हणून पाहतात. त्यांच्या मते शिक्षणातून सामाजिक विकास व सामाजिक परिवर्तन झाले पाहिजे. त्यांच्या मते शिक्षणातून सामाजिक बदल झाला पाहिजे यासाठी समाजसेवा हा विषय शिक्षणाच्या अविभाज्य व आवश्यक भाग केला पाहिजे. शिक्षणाने विद्यार्थ्यांत सेवा व त्याग वृत्ती रुजविण्याचे कार्य आले पाहिजे. विद्यार्थी आणि शिक्षण संस्था यांचा समाजशी सतत संपर्क राहिला पाहिजे. म्हणून त्यांनी या योजनेत निरनिराळे स्तर जमंती वा पुष्पनिधी त्यात राष्ट्रीय



उत्सव, शाकणे, चर्या, वादविवाद सहली भेटी, श्यामसफाई इत्यादी उपक्रमांना महत्त्वाचे स्थान दिलेले होते. या उपक्रमांमुळे शिक्षण अंश्या आणि समाज यांच्या अंपर्क व अंवाद वाढता समाज विकासांना अनुकूल वातावरण निर्माण होते. विद् विद्यार्थ्यांमार्गे सामाजिक जाणीव व समाजसेवेसाठी तयार करणे हे शिक्षणाचे उद्दिष्ट असावे असे त्यांना वाटले.

गांधीजींनी समाजातील अर्क स्तरांवर अमानता आणि अन्धाराची मागणी केली. त्यांनी अन्धारा, अेदभाव, आणि अ्व विषमतेविअुद्ध लढण्यास महत्त्व दिले.

गांधीजींच्या अंते, समाजसेवा ही केवळ एक कर्तव्य नाही, तर ती प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनाचा अंजिन अंण आहे. समाजाच्या उन्नतीसाठी आणि समृद्धीसाठी काम करणे हे अर्वाच्या धर्म आहे.



## \* विद्यार्थी बदलचे मते :-

महान्मा गांधीजी विद्यार्थी केंद्रीय शिक्षणाचे पुरस्कर्ते होते. विद्यार्थी हा देशाच्या भविष्याचा व विकासाचा मुख्य आधार असतो अशी त्यांची भूमिका होती. त्यांनी विद्यार्थ्यांनी स्वतःचे ज्ञान वाढवावे. त्यांच्या विचार आणि आचारात शुद्धता व पवित्रता असावी. त्यांनी स्वयं नियंत्रण या तत्त्वाचा वापर करून वागावे. त्यांचे विचार आणि आचार पवित्र असले पाहिजेत. त्यांनी विद्यार्थ्यांनी अग्निशी शिष्ट व सश्र्मवर्तन ठेवले पाहिजे. त्यांनी स्वतः तर राष्ट्रीय भाषा शिकलीय पाहिजे व इतरांनाही शिकवली पाहिजे. विद्यार्थ्यांनी शिकलेले नवीन सिध्दांत व विचार त्यांचे मातृभाषेत भाषांतर केले पाहिजे. त्यांनी कोणत्याही पक्षीय राजकारणात सहभागी होऊ नये. त्यांनी राष्ट्रीय कार्यासाठी मात्र कार्य करावे. स्वतः राष्ट्रगीत वंदे मातरम् गीत म्हणावे. स्वजांकित गुंड्या व बिल्ले लोवावे. समाजानीन जातीयता व अस्पृश्यता नष्ट करण्यासाठी प्रयत्न करावा. समाजात वेळ प्रयंगी उध्दवणाच्या जातीय दंगाळी स्वतःचा जीव डोक्यात घालून समविष्यात्मक प्रयत्न करावा. त्यांनी त्यांचे शेजारी जखमी झाली किंवा श्रानारी पडल्यास प्रथम उपचार व अन्य वैद्यकीय सेवा ठपलब्ध करून घ्यावी. रुग्णांची शुश्रुषा करावी. त्यांनी ग्रामसेवेचे कार्य



एक वृद्ध म्हणून करावे पुढीच्या दिवस.  
 त्यांच्या शोळा महाविद्यालयाच्या जवळच्या  
 खेड्यात घालवावा येथे ग्रामसफाई करावी  
 लोकशिक्षण व लोकप्रबोधनाचे कार्य करावे  
 स्वतंत्र टिकविण्यासाठी व ते अर्थपूर्ण  
 करवासाठी शतत दहा रडवे त्यासाठी आवश्यक  
 ती सर्व कामे त्यांनी केवी पाहिजेत विद्यार्थ्यांनी  
 स्वतःच्या विचार व आचारात सत्य आणि  
 पावित्र्य आला अवेरच स्थान दिले पाहिजे.  
 म्हणून महात्मा गांधी विद्यार्थ्यांना सत्यवादी व  
 पवित्र जीवन जगा असा सल्ला देतात.

महात्मा गांधींनी विद्यार्थ्यांविषयी खूप  
 महत्त्वाचे विचार होते. त्यांच्या मते, विद्यार्थी हे  
 समाजाचे आविष्क आहेत, आणि त्यांना योग्य  
 मार्गदर्शन आणि शिक्षण मिळणे आवश्यक  
 आहे. गांधींच्या काही मुख्य विचारांची उपरेषा  
 खालीलप्रमाणे :-

१) सत्य आणि अहिंसा :-

विद्यार्थ्यांनी सत्य आणि अहिंसा यांचे  
 पालन करणे आवश्यक आहे. हे गुण त्यांना  
 जीवनात मार्गदर्शन करतील.

२) सामाजिक जबाबदारी :-

विद्यार्थ्यांनी समाजाच्या कल्याणा-  
 साठी काम करणे आवश्यक आहे. त्यांना समाजा-  
 तील अन्याय आणि विषमतेविरुद्ध लढण्याची  
 प्रेरणा मिळावी.



३) शृजनशीलता :-

विद्यार्थ्यांची शृजनशीलता आणि कल्पकतेला महत्त्व दिले पाहिजे. विविध कला आणि कार्यक्षमतेला त्यांचा विकास द्यावा.

४) अग्रगण्यी महत्त्वना :-

शिक्षण हे केवळ ज्ञान मिळवण्याचे साधन नसून, व्यक्तिमत्व विकासाचे साधन आहे. विद्यार्थ्यांनी शिक्षणात मनाशी बांधिलकी ठेवली पाहिजे.

५) स्वावलंबन :-

विद्यार्थ्यांनी आत्मनिर्भर होण्याचे महत्त्व समजून घेतले पाहिजे. त्यांना स्वावलंबी बनवण्यासाठी कोशले शिकवली पाहिजेत.

गांधीजींच्या या विचारांमुळे विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्व विकासाला आणि समाजातील योगदानाला महत्त्व प्राप्त झाले.



## \* अमारोप ! -

अशाप्रकारे महात्मा गांधी यांनी भारतीय समानता धडविण्यात व उदयाच्या नागरिक म्हणून भारतीय नागरिक निर्माण करण्यात शिक्षण पध्दतीच्या साधन म्हणून केलेला उपयोग सर्वश्रुत आहे. व्यक्तीच्या जीवनामध्ये चारित्र्य धडविण्याची व स्वावलंबनाची आवश्यकता त्यांनी आपल्या शैक्षणिक विचारातून मांडली आहे. मुला-दमोगी शिक्षण पध्दतीतून त्यांनी १४ वर्षापर्यंतच्या सर्व मुला मुलींना शिक्षण मोफत व सक्तीने करावे. माध्यम मातृभाषा असावे आणि हस्तकला निगडीत शिक्षण रावतून आत्मनिर्भरतेचे पाठ देण्याचे तत्वज्ञान महात्मा गांधीजी यांनी मांडले आहे. त्यांच्या या विचारांमधून स्वावलंबी व चारित्र्य संपन्न शिक्षणाची भूमिका महत्त्वपूर्ण आहे.

अस्त



अ.क्र.	विषय	पृ.क्र.
१	योगाची व्याख्या	१
२	योगाचा इतिहास	३
३	शुभ्र्यनमस्कारासन आणि त्यांचे प्रकार	६ ७
४	बकासन	८
५	अर्धमासेन्द्रासन	९
६	भुजंगासन	१०
७	चक्रासन	११
८	डीपब्रेथींग	१२
९	धनुरासन	१३
१०	एक पद शीरसन	१४
११	गोरक्षासन	१५
१२	शीर्षासन	१६
१३	पद्मासन	१७
१४	मयुशासन	१८
१५	जागतिक योग दिवस	१९
१६	योगाचे तत्वे	२१
१७	प्रार्थना	२२
१८	प्राणायाम	२३

क्र.सं.	विषय	पृ.क्र.
१९	योग संकल्प	२४
२०	शांतीपाठ	२५

*[Handwritten signature]*



## योगाची व्याख्या

सध्याच्या जीवनात योग फारच लोकप्रिय झाले आहे. देशात विदेशात योगाची जोरदार चर्चा सुरु आहे. कोणी आयनाना, कोणी प्राणायामला, तर कोणी स्थानाना योग समजतोत.

डॉ. भुवणकृमार उपाध्याय सध्याच्या जीवनात योग फारच लोकप्रिय झाले आहे. जेव्हा आम्ही शास्त्रीय दृष्टीकोणातून विचार करतो; तेव्हा आम्हांला समजते की, ही शरीर मन आणि चेतना ह्या तिघांचा शुद्ध करणारा परम चेतनेशी जोडते. योग शब्द संस्कृत मधील युज् धातुपासून तयार झाला आहे, ज्याचा अर्थ जोडणे असा आहे. सर्वात प्रथम आम्ही आपल्या शरीराला आपल्या मनाशी जोडतो. त्यानंतर व्यक्तीला व्यक्तीशी जोडतो. त्यानंतर माणसाला निरगर्भाशी जोडतो. आणि सर्वात शेवटी आम्ही माणसाला त्याच्या मुळ रूपाशी जोडून त्याला परमानंदाशी जोडतो. ही योगाची संकल्पना पूर्णतः भारतीय संस्कृतीची देण आहे. भारतीय विश्वनाथी योगाची एक विशाल आणि वैज्ञानिक रचना तयार केलेल्या आहे. महर्षी पतंजली यांनी आपल्या मजेत योग शास्त्रात सर्वात प्रथम याची फारच विस्तृत आहे आणि तर्कसंगत व्याख्या केलेली आहे. परंतु महर्षी पतंजली यांच्या अगोदरसुद्धा



अनेक भारतीय ग्रंथात योग शब्दाच्या वापर झालेला आहे.

ही महावदकभित्त अमृतं योग उच्यते. प्राणि योग; कर्मलुकोशलंम; भाशा वेन प्रकारे योगाची व्याख्या केलेली आहे.

पहिल्या व्याख्यानुसार जेव्हा आत्म्या विचारात संतुलन येते, तेव्हा आत्माला योग प्राप्त होतो.

योग म्हणजे शारीरिक, मानसिक आणि आत्मिक विकास साधण्यासाठी केलेल्या क्रिया आणि तत्त्वज्ञानाच्या समूह. याच्या अर्थ 'जोडणे' किंवा 'एकत्र करणे' असा आहे. योगाच्या विविध प्रकारांमध्ये शारीरिक भाषने, श्वासप्रश्वासाने तंत्र, ध्यान आणि तत्त्वज्ञान यांच्या समावेश आहे.

योगाचे काही प्रमुख उद्दिष्टे खालीलप्रमाणे

आहेत:

१. शारीरिक स्वास्थ्य:- योगामुळे शरीराची लवचिकता, ताकद आणि संतुलन सुधारते.
२. मानसिक शांती:- ध्यान आणि श्वासप्रश्वासामुळे तंत्रांद्वारे मानसिक ताण कमी करणे.
३. अध्यात्मिक विकास:- आत्मा आणि शरीर मनमध्ये एकता साधणे आणि जीवनाची गूढता समजून घेणे.

योगाच्या अनेक शाखा आणि पध्दती आहेत. जसे की हठ योग, राज योग, भक्ति योग, ज्ञान योग इत्यादी. प्रत्येक पध्दतीचे स्वतःचे तत्त्वज्ञान आणि साधना आहेत.



## योगाचा इतिहास

योगाचा इतिहास हजारो वर्ष जुना आहे आणि तो प्राचीन भारतीय संस्कृतीचा उदभवला. त्याची विकासाचा अनेक टप्प्यांमध्ये पार झाली आहे. खालीलप्रमाणे योगाचा इतिहासातील काही मुख्य टप्पे ;

### प्राचीन काळ :-

वेद :- योगाचा पुल्लेख ऋग्वेद आणि उपनिषदां मध्ये आढळतो. येथे योगाचा तत्वज्ञानाची प्रारंभिक रूपे स्पष्ट केली गेली.

### उपनिषद आणि भगवद् गीता :-

उपनिषद :- आत्मज्ञान आणि ब्रह्माच्या शोधात योग्य तत्वज्ञान विकसित झाले.  
भगवद् गीता :- येथे कर्म योग, भक्ति योग आणि ज्ञान योगांचे विवेचन केले आहे.

### पातंजलि आणि योगसूत्र :-

पातंजलि :- दुसऱ्या शतकात पातंजली यांनी 'योगसूत्र' तयार केली ; ज्यामध्ये योगाचा तत्वज्ञानाची संकल्पना आणि आशनांची माहिती दिली आहे.

### मध्यकालीन काळ :-

हठ योग :- 10 व्या शतकात हठ योगाची सुरुवात



ज्ञानी, ज्यामध्ये आशरिक आणि प्राणायाम यांचा समावेश आहे.

**आधुनिक काळ :-**

२० व्या शतक :- आधुनिक योगाचे प्रसार आणि प्रमाणावर जाला, विशेषतः पश्चिमी जगात. तात्कालिक योग युरु जसे कि स्वामी विवेकानंद तत्वज्ञानी आणि योगी यांचे योगदान महत्वाचे होते.

**सध्याची स्थिती :-**

आज योग एक जागतिक अभ्यास आहे, जो आशरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यासाठी लोकप्रिय आहे. विविध प्रकारचे योगा शक्य आणि तंत्रे उपलब्ध आहेत, ज्यामुळे विविध लोकांना त्यांच्या गरजेनुसार योगाचा अभ्यास करता येतो.

योगाची सध्याची स्थिती जागतिक स्तरावर अत्यंत प्रासंगिक आणि लोकप्रिय आहे. त्याची काही मुख्य वैशिष्ट्ये खालीलप्रमाणे आहेत:

**१. जागतिक प्रसार**

\* लोकप्रियता :- योग आता केवळ भारतातच नाही, तर संपूर्ण जगात प्रचलित आहे. अनेक देशांमध्ये योगाचे, प्राणायाम आणि ध्यान यांचे वर्ग नियमितपणे घेतले जातात.

\* आंतरराष्ट्रीय योग दिवस :- २१ जून रोजी सांज सांज केला जाणारा आंतरराष्ट्रीय योग



दिवस हा योगाच्या जागतिक स्वीकाराचे प्रतीक आहे.

## १. विविध पध्दती :-

॥ विविध शाळा :- हठ योग, आयुर्वेद, प्राणायाम, भक्ति योग, भाषि क्रियासु योग यांच्या अनेक प्रकारच्या योग पध्दती उपलब्ध आहेत, ज्यामुळे लोक त्यांच्या गरजेनुसार योगाचा अभ्यास करू शकतात.

॥ योगाच्या तंत्रज्ञानात नाविन्य :- अनेक आधुनिक तंत्रज्ञानांच्या उपयोग करून योगाचे वर्ग ऑनलाईन उपलब्ध आहेत, ज्यामुळे लोकांना घरवसव्या योगाभ्यासाची संधी मिळते.

## २. आरोग्य आणि कल्याण :-

• शारीरिक स्वास्थ्य :- योगामुळे लवचिकता, ताकद, संतुलन आणि शारीरिक स्वास्थ्य सुधारते.

• मानसिक स्वास्थ्य :- तनाव कमी करणाऱ्या आणि मानसिक शांती साधण्यासाठी योग अत्यंत प्रभावी आहे. ध्यानाची तंत्रे चिंता आणि तनाव कमी करण्यास मदत करतात.

सांस्कृतिक, योगाची सध्याची स्थिती म्हणजे एक जागतिक चळवळ, जी शारीरिक, मानसिक, भाषि आध्यात्मिक विकास साधण्याच्या उद्देशाने लोकांना एकत्र आणते.

## \* सुर्यनमस्कारासन :-



सुर्यनमस्कारासन हा एक संपूर्ण शारीरिक व्यायाम आहे, जो शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यसाठी अत्यंत प्रभावी आहे. यामध्ये 12 आसनांच्या समावेश आहे, ज्यामुळे शरीराची लवचिकता, ताकद आणि ऊर्जा वाढते. सुर्यनमस्काराचे 12 आसनाः-

१) प्रणाम आसन :-

उच्चा राहा, हाती एकत्र करून उदयाजवळ ठेवा.

२) उर्ध्व हस्तोत्तानासन :-

श्वाम घेताना हात पर उचवना आणि मागे वाकना.

३) उत्तरानासन :-

श्वाम क्षोडताना पुढे वाकून हात जमिनीवर आणा.

४) अर्ध चंद्रासन :-

पाय मागे ठेवा, एकट्या हाती जमिनीवर ठेवा.



4) धेनुरासन :-  
दोन्ही पात्र मागे ठेवा, शरीर सरळ रेषेत.

5) भुजंगासन :-  
हातांच्या सहाय्याने छाती उचला; मागे वाकला.

6) अडो गुठ्य अश्वनासन :-  
पात्र भागि हातां द्वारे शरीर V आकारात उभा ठेवा.

7) अर्ध चंद्रासन :-  
पात्र पुढे आणा, हात जमिनीवर ठेवा.

8) उट्टानासन :-  
पुढे वाकून हात जमिनीवर आणा.

90) उर्ध्व हस्तोत्तानासन :-  
हात वर उचला आणि मागे वाकला.

99) प्रणाम आसन :-  
हाती एकत्र करून हृदयजवळ ठेवा.

92) मृत्युञ्जय आसन :-  
आशमदायक स्थितीत परत येऊन श्वास घेत ठेवा.

सुर्जनमश्काराद्ये फायदे :-

शाश्वतिक स्वास्थ्य :- स्नायू मजबूत करणे, लवचिकता वाढवणे.

मानसिक शांती :- ताण कमी करणे, मानसिक स्पष्टता वाढवणे.

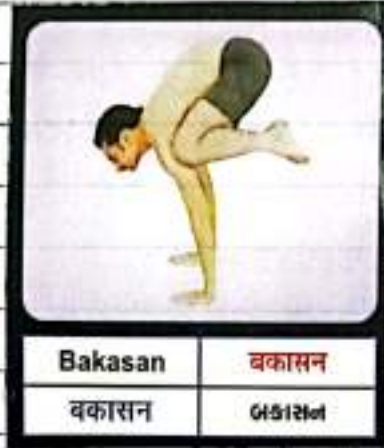
ऊर्जा वाढवणे :- दिनाची शुरुवात ताजेतवानेपणे करणे.

पवन शुद्धारणा :- पवनसंस्थेवर सकारात्मक प्रभाव.

निश्चितता :-

शुभ्रनमस्कार निश्चितपणे केल्यास शरीर आणि मन दोन्हीला लाभ होतो. शुरुवात करण्यासाठी दररोज 5 ते 10 वेळे करणे उत्तम ठरेल.

\* बकासन :-



बकासन एक योगासन आहे ज्याला "कूर्णपिपी" किंवा "बकासन" असेही म्हणतात. हे आसन तोंडाचे तोंडाला वळवीत बसलेल्या कुबड्याच्या भारीरिक स्थितीवर आधारित आहे.

- १) बकासन संतुलन साधल्यास मदत करतो.
- २) हे आसन पोटाच्या स्नायूंचे काम करतो.
- ३) बकासन केल्याने संवेदनशीलता वाढित होते.
- ४) ह्यान आणि श्वसनासह हा आसन मानसिक शांतीसाठी उपयुक्त आहे.



## \* अर्धमासेन्द्रासन :-



अर्धमासेन्द्रासन हा एक लोकप्रिय योगासन आहे, जो मुख्यतः शरीराच्या लवचिकता, संतुलन आणि पचनसंश्लेषणासाठी उपयुक्त आहे. या आसनामुळे शरीराच्या हाडांना आणि कंबरेला फायदा होतो, तसेच मानसिक शांती साधण्यास मदत होते.

- १) या आसनामुळे शरीराच्या हाडांमध्ये लवचिकता येते.
- २) पचनक्रिया सुधारण्यासाठी उपयुक्त आहे.
- ३) मानसिक ताण आणि चिंता कमी करण्यास मदत करते.
- ४) शरीराच्या संतुलनाचे सुधारणा करते.
- ५) फुफ्फुसांची क्षमता वाढवते आणि श्वासप्रश्वास सुधारते.

आसन करताना शरीराच्या हालचालीवर लक्ष ठेवा. श्वासावर लक्ष केंद्रित करा आणि शरीराच्या आरामदायक स्थितीत ठेवा. अर्धमासेन्द्रासन नियमितपणे केल्यास शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य सुधारण्यास मदत होते.

## \* भुजंगासन :-



Bhujangasan

भुजंगासन

भुजंगासन

भुजंगासन

भुजंगासन ज्याला "कोबरा भासन" असेही म्हणतात. हे एक लोकप्रिय योगासन आहे. हे भासन शरीररथा पाठीच्या कव्याला लवयिकता साठवण्यासाठी, तसेच पचनसंस्थेच्या आरोग्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे.

- १) या आसनामुळे पाठीच्या कव्याची लवयिकता आणि ताकद वाढते.
- २) पचनसंस्थेवर सकारात्मक प्रभाव पडतो.
- ३) अरिशात उर्जा प्रवाहित करण्यास मदत करते.
- ४) मानसिक ताण आणि चिंता कमी करण्यास मदत करते.
- ५) फुफ्फुसांची क्षमता वाढते आणि श्वासप्रश्वास सुधारते.

भुजंगासन हे एक साधे आणि प्रभावी भासन आहे, जे नियमित करण्यास अत्यंत लाभदायक आहे.



## \* चक्रासन :-



चक्रासन ज्माला " व्हील आसन " मन्हेही म्हणतात, हे एक प्रगत योगासन आहे. हे आसन शरीराच्या लवयिकतेसाठी, ताकदीसाठी आणि संपूर्ण शारीरिक स्वास्थ्यासाठी अत्यंत फायदेशीर आहे.

- १) चक्रासनामुळे पाठीच्या कण्याची लवयिकता वाढते आणि शिदच्या हाडांना आराम मिळतो.
- २) या आसनामुळे शरीराच्या विविध भागांमध्ये रक्ता प्रवाहित होते.
- ३) फुफ्फुसांची क्षमता वाढते आणि श्वासप्रश्वास शुध्दरते.
- ४) पचनसंस्थेवर सकाशत्मक परिणाम होतो.
- ५) मानसिक ताण आणि चिंता कमी करण्यास मदत करते.

चक्रासन हे एक उत्कृष्ट आसन आहे, जे शरीराचा लवयिकता आणि ताकद देण्यास मदत करते.

## \* \* डीपब्रेथिंग :-



डीपब्रेथिंग किंवा गहरी श्वासप्रश्वास एक प्रभावी तंत्र आहे, जे शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य सुधारण्यासाठी उपयुक्त आहे. हे तंत्र श्वासोच्छ्वासामध्ये गतीचा नियंत्रित करून ताण कमी करण्यास मदत करते.

- १) ताण आणि चिंता कमी करण्यास मदत करते.
- २) शरीरात ऑक्सीजनची अधिक प्रमाणात उपलब्धता वाढवते.
- ३) पचनसंस्थेवर शकारात्मक प्रभाव पडतो.
- ४) श्वास घेण्याची क्षमता वाढवते.
- ५) मानसिक आणि शारीरिक आराम देते.

डीपब्रेथिंग एक साधा पण प्रभावी तंत्र आहे, जो जीवनशैलीत शकारात्मक बदल घडवून आणतो.



## \* \* धनुरासन ! - \*



धनुरासन ज्याला "धनुः" आसन असेही म्हटले जाते, हे एक प्रगत योगासन आहे. हे आसन शरीराच्या लवचिकतेसाठी, ताकदीसाठी आणि पाठीच्या कव्याच्या स्वास्थ्यासाठी अत्यंत लाभदायक आहे.

- १) या आसनाने पाठीच्या कव्याची लवचिकता वाढते.
- २) पोट, कंबरचे आणि पाठीचे स्नायू मजबूत होतात.
- ३) पचनसंस्थेवर सकारात्मक परिणाम होतो.
- ४) शरीरातील ऊर्जा प्रवाहित होते.
- ५) मानसिक ताण कमी करण्यास मदत करते.

धनुरासन हे एक प्रभावी आसन आहे, जे शरीराला लवचिकता, ताकद आणि आराम देण्यास मदत करते. नियमितपणे आसन केल्यास शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ सुधारता येते.

## \* एक पद शीरसन :-



एक पद शीरसन, ज्याला " एक पाद शिर्वासन " किंवा " One - Legged Headstand " असेही म्हटले जाते, हे एक प्रगत योगासन आहे. या आसनामुळे शरीराच्या संतुलनाची आणि लवचिकतेची क्षमता वाढते, तसेच मानसिक शांती साधण्यास मदत होते.

- १) या आसनामुळे शरीराच्या संतुलनात सुधारणा होते.
- २) पाठीच्या कण्याच्या स्नायूंना मजबुती मिळते.
- ३) रक्ताभिसरण सुधारते आणि फुफ्फुसांची क्षमता वाढते.
- ४) त्रिंता आणि ताण कमी करण्यास मदत करते.
- ५) पचन सुधारणा करते, पचनसंस्थेवर सकारात्मक परिणाम होतो.

एक पद शीरसन हे एक शक्तिशाली आसन आहे, जे शरीराचा लवचिकता, ताकद आणि मानसिक स्पष्टता देण्यास मदत करते.



## \* गोरक्षासन :-



गोरक्षासन हे योगासन गोरखनाथ ऋषींच्या नावावरून घेतले आहे. हे आसन शरीर आणि मनासाठी अनेक फायदे प्रदान करते.

- १) हिप्स, थायस आणि मांगील कंबरच्या स्नायूंना ताण देते.
- २) शरीरातील संकुलन आणि शंभेत सुधारणा करते.
- ३) मन शांत करते आणि ताण कमी करते.
- ४) पोटाच्या स्नायूंना सक्रिय करते.

गोरक्षासन आपल्या योगाभ्यासान समाविष्ट करण्यास योग्य आहे, जे शारीरिक आणि मानसिक दोन्ही फायदे प्रदान करते.

## \* शीर्षासन :-



शीर्षासन "महोजेय" प "हेडस्टैंड" हे एक प्रगत योगासन आहे. या आसनाने शरीर उलटे केले जाते आणि फक्त मान, खांद्ये आणि कोवळी जमीनवर आधार घेतात.

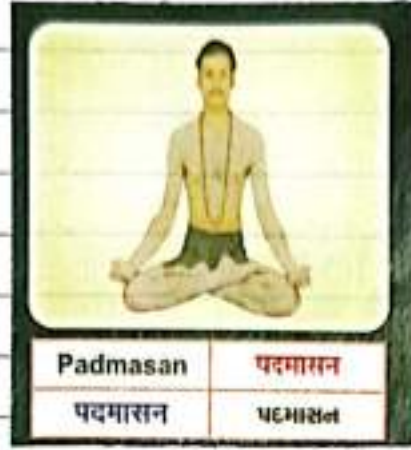
- १) हृदयाच्या कार्यात मदत करते आणि रक्ताभिसरण सुधारते.
- २) एकाग्रता वाढते वाढते, चिंता कमी करते आणि मानसिक शक्ती कमी करते.
- ३) शरीराच्या वरच्या भागातील स्नायूंना बळकटी देते.
- ४) रीफाच्या हाडांची स्थिती सुधारते.

शुद्धवातीला कोणत्या णश्यावर किंवा चादरीवर सराव करणे चांगले.

कृपया तुमच्या आरोग्याच्या स्थितीवर लक्ष ठेवा आणि योग्य मार्गदर्शन घेणे महत्वाचे आहे.



## \* पदमासन :-



पदमासन म्हणजेच "कमळाची आसन," हे एक प्रसिद्ध योगासन आहे. या आसनात शरीराची स्थिती कमळाच्या फुलासारखी असते, म्हणून त्याला हे नाव मिळाले आहे. पदमासन ध्यानासाठी आणि आध्यात्मिक साधनेसाठी अत्यंत उपयुक्त मानले जाते.

- १) ध्यान आणि शांती साधण्यासाठी उपयुक्त.
- २) हिप्स, छोटे आणि पांयांच्या स्नायूंमध्ये लवचिकता आणते.
- ३) पोटाच्या अवयवांना इलेजन देणे, ज्यामुळे पचनक्रिया सुधारते.
- ४) शरीराच्या संतुलनात मदत करते.

या आसनाला करताना शरीराच्या प्रतिक्रियांची काळजी घ्या. तुमच्या शरीराच्या स्थितीवर लक्ष ठेवणे आणि योग्य मार्गदर्शन घेणे महत्त्वाने आहे.

## \* मयुरासन :-



मयुरासन हा एक योगासन आहे ज्यात शरीराच्या पिळवठ्या आणि संतुलनावर बक्ष केंद्रित करणे आवश्यक असते. या आसनाने नाव " मयुरासन " म्हणजेच " मोराच्या आसन " असे आहे, कारण या आसनाने शरीराच्या आकार मोराच्या स्वरूपाशी साधर्म्य साधतो.

- १) मयुरासन पचनक्रिया सुधारण्यास मदत करते. हे पोटच्या आणि मातड्यांच्या कार्यास उत्तेजन देते.
- २) तणाव आणि मानसिक शक्ती कमी करण्यासाठी मदत करतो.
- ३) या आसनामुळे हात, पोट आणि हातांचे स्नायू मजबूत होतात.

मयुरासन हा एक अत्यंत उपयुक्त आणि फायद्याचा योगासना आहे जो शारीरिक आणि मानसिक अरोग्य सुधारण्यासाठी प्रभावी ठरू शकतो.



## \* जागतिक योग दिवस \*

जागतिक योग दिवस प्रत्येक वर्षे २१ जून रोजी साजरा केला जातो. याची स्थापना २०१५ मध्ये झाली आणि याभागील उद्देश म्हणजे योगाच्या फायदांबद्दल जागरूकता वाढवणे आणि लोकांना मानसिक आणि शारीरिक आरोग्याच्या कल्याणासाठी योगाच्या करण्यास प्रोत्साहित करणे.

योग म्हणजे शरीर, मन आणि आत्मा यांच्यातील संतुलन साधणे. विविध योगासनांमुळे शरीराची लवचिकता, शक्ती आणि संपूर्ण आरोग्य सुधारते. मानसिक शांतता आणि तणाव कमी करण्यासाठीही योगाच्या उपयोग केला जातो.

या दिवशी अनेक ठिकाणी योग सत्रांचे आयोजन केले जाते, ज्यामध्ये लोक स्वतःचे कुठून योगाच्या करतात. यामुळे एकात्मतेच्या आणि सामूहिक आरोग्याच्या संदेश पसरतो.

योग दिवस, २१ जून, जागतिक स्तरावर साजरा केला जातो. २०१४ मध्ये भारताच्या पंतप्रधान नरेंद्र मोदींच्या प्रस्तावानंतर युनायटेड नेशन्सने याचा मान्यता दिली. हा दिवस योगाचे महत्त्व आणि त्याच्या लाभांवर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी आयोजित केला. योगा मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर



आहे. तो ताण करी करतो, लवचिकता वाढवतो आणि एकाग्रतेसाठी मदत करतो. विविध देशांमध्ये या दिवशी योग विबरे, कार्यशाळा आणि इतर कार्यक्रमांचे आयोजन केले जाते. योगा दिवसामुळे लोकांमध्ये जागृकता वाढते आणि आरोग्यदायी जीवनशैलीची प्रेरणा मिळते.

29 जून हा उत्तर गोलार्धातील सर्वात मोठा दिवस असतो, ज्याला उन्हाळी संध्यांती म्हणतात. या दिवशी, सूर्योदय लवकर होतो आणि सायंकाळी जास्त वेळेपर्यंत उजेड असतो.

भारताला सुमारे 5 हजार वर्षांची शाश्विक, मानसिक आणि आध्यात्मिक साधनेची परंपरा आहे.

योगावदलन जागतिक जागृकता वाढवणे आणि योगाच्या शराराम्ये फायदे यांचा प्रचार करणे हे या दिवसाचे महत्त्वाचे कारण आहे. या दिवशी लोक मोठ्या प्रमाणात एकत्र येत योग करतात.

दरवर्षी आंतरराष्ट्रीय योगा दिनाची खास थीम ठेवली जाते.

योग हा मानवजातीसाठी वरदान आहे. योगामुळे सर्व अवयव आणि ग्रंथीच्या व्यायाम होतो त्यामुळे शरीर सुरळीतपणे काम करते. निरोगी शरीर तसेच स्वस्थ मनासाठी योग अनिश्चय आवश्यक आहे. दशरोज योग केळाने शरीराला ऊर्जा तसेच मनाला शांती मिळते.



## \* योगान्ते इतिहासातील तत्त्वे \*

योगा एक प्राचीन भारतीय शारीरिक आणि मानसिक साधना आहे. जी शरीर, मन आणि अत्मन्यः आत्म्याचे संतुलन साधण्यासाठी विकसित केलेली आहे. सध्या योगाच्या लोकप्रियतेमुळे जगभरात अनेक लोकांना याचे महत्त्व समजले आहे.

योगान्ते मूल तत्त्व म्हणजे आत्म-ज्ञान आणि आत्म-शांती. यात शारीरिक भासन, श्वसाची साधना, ध्यान आणि ध्यानाद्वाराय यांच्या समावेश आहे. योगामुळे शरीराची लवचिकता, बलस्थान, संतुलन आणि ऊर्जा या सर्व बाबी सुधारतात. मनाची शांती साधण्यासाठी ध्यान करण्याची पद्धत देखील योगाचा एक महत्त्वाचा भाग आहे.

योगान्ते विविध प्रकार आहेत, जसे की भासन, प्राणायाम, मंत्र जप, भक्ती योग, कर्म योग, ज्ञान योग इत्यादी. प्रत्येक प्रकारान्ते गुणधर्म वेगळे आहेत. परंतु सर्वांच्या उद्देशा मागसान्च्या जीवनात संतुलन साधणे, आंतरिक शांती प्राप्त करणे आणि शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य सुधारणे आहे. प्राचीन काळापासून चालत आलेल्या या साधनेला आधुनिक युगातही मोठा स्वीकार मिळाला आहे.

## \* प्रार्थना \*

कर जोडनी तुला प्रार्थना  
हे जगदिश्वरा,  
योगाभ्यासाची मनोकामना  
शफल होऊ दे हे ईश्वरा.....

सुर्योपासना सुर्योदयी करितो  
वंदी वंदित्वंदनी बुद्धिना  
तेजपुज्य काया लाभो  
हे समधीशा व्याधना.....

सप्तचक्र पुलकीत होण्या  
अंग अंग नित्य ध्रुमु दे  
योग योग तेज शुभ्र दे  
हे प्रभाकरा.....

हाती धरत्या कायाची  
संकला सिद्धी सहज होऊ दे  
मम कायेला वचिना उन्नत  
झकाळी नाशु दे हे विश्वेश्वरा.....

योग साधना भाषणी व्यायामाची  
नित्य उपासना अखंड राहू दे  
बलदंड शरीर अंग सशक्त बुद्धी  
मज नाशु दे हे योगेश्वरा.....



## \* प्राणायाम \*

### \* कपालभाती प्राणायाम :-

कपालभाती प्राणायाम हा एक अत्यंत प्रभावी योगाभ्यास आहे, जो शिरातील ऊर्जा संतुलित करण्यास आणि मानसिक शांती साधण्यास मदत करतो. यामध्ये श्वास घेण्याची आणि सोडण्याची एक विशेष पद्धत वापरली जाते.

कपालभाती प्राणायामाची फायदे :-

- 1) चिंता आणि तणाव कमी करण्यास मदत करते.
- 2) पाचनक्रिया सुधारते आणि वजन नियंत्रित करण्यास मदत करते.
- 3) शरीरात ऊर्जा वाढते आणि थकवा कमी करते.

### पद्धत :-

- 1) समतल जागेवर बसा. पदमासन बसणे सर्वोत्तम.
- 2) डोळे बंद करा आणि मन शांत करा.
- 3) नॉर्मल श्वास घेऊन, पोट आत घेतले पाहिजे.
- 4) जोरात आणि वेगाने श्वास सोडा. यामध्ये पोट बाहेर येईल.
- 5) या क्रियेला 20-30 वेळा पुनरावृत्ती करा. सुद्धात करणाऱ्यांसाठी 90-95 वेळा पुरेसे आहे.

हे प्राणायाम नियमितपणे केल्यास मानसिक आणि शारीरिक भाग्य सुधारण्यास मदत होते.



## \* योग संकल्प \*

योग संकल्प म्हणजे योगाभ्यासाद्वारे आत्मा, मन, आणि शरीर यांच्यात संतुलन साधण्याच्या संकल्प. या संकल्पानत नियमित अभ्यास, साधना, आणि आत्मपरीक्षाणाच्या समावेश असतो.

### \* योग संकल्पाचे महत्त्व :-

- १) योग संकल्पामुळे आत्मा आणि मनाची गहन समज मिळवता येते.
- २) नियमित योगाभ्यासाने शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारते.
- ३) आहानांच्या सामना करण्याची क्षमता वाढते.
- ४) अंतर्मुखता साधून मानसिक शांती मिळवता येते.

### \* टिप्स :-

- १) रोज ठराविक वेळेत योगाभ्यास करा.
- २) सकारात्मक विचार आणि दृष्टिकोन ठेवा.
- ३) ध्यान, प्राणायाम आणि आसन यांच्या समावेश करा.
- ४) संतुलित आहार घेऊन शरीराची देखभाल करा.

### \* संकल्प वाचन :-

"मी योगाभ्यासाद्वारे आत्मा आणि शरीर यांच्यात संतुलन साधण्याच्या संकल्प घेतो. मी प्रगती साधण्यासाठी नियमितपणे साधना करेन आणि सकारात्मक कसेसह जीवन जगेन."

योग संकल्प साधणे म्हणजे आपल्या जीवनात आरोग्य, शांती आणि आनंद आणणे.



## \* शांतीपाठ \*

योगाचे शांतीपाठ म्हणजे योगाभ्यासाच्या माध्यमानून शांतता आणि शांती साधण्याच्या एक महत्त्वाचा भाग. शांतीपाठ नेहमी ध्यान, प्राणायाम किंवा योगाभ्यासाच्या शेवटी केला जातो. यामुळे मन शांत होते आणि आत्मा स्थिर होतो.

१) शांतता साधने :-

शांत आणि समर्पित मनाने वसणे.  
दोळे बंद करून गहरी श्वास घेणे.

२) शांती मंत्र :-

“ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ”

“ ॐ सह नावतु, सह नो भुनक्तु, सह वीर्यं करवावहे । ”

“ ॐ सर्वेषां स्वस्ति भूयात, सर्वेषां शान्तिः भूयात । ”

शांतीपाठ नियमितपणे करून, आपण आपल्या जीवनात अधिक शांती, आनंद आणि संतुलन प्राप्त करू शकतो.

अक्षय

अंतर्गत व आंतरराष्ट्रीय व्यवसायादी फक्त प्रादेशिक भाषेचे ज्ञान पुरेसे ठरत नाही ही इरदुल्टी हेरमच कोठारी आयोगाने (१९६४-६६) आजादिकक घोषणा निश्चित केले होते. भारतातील भाषांच्या विकास खावा व सर्वत्र भाषांचे ज्ञान व्हावे नक्षेच राष्ट्रीय व सामाजिक, एकात्मतेला ज्ञानना प्रिकव्याझादी विद्याथ्यांच्या बहुभाषिक विकास महत्वाच्या आहे. कोठारी आयोगाने भाषा विषयक घोषणा निश्चित करत असताना त्रिभाषागुत्र सांगितले आहे. त्यामध्ये -

- १) प्रादेशिक। मातृभाषा ही प्रथम भाषा असेल.
- २) राष्ट्रभाषा ही द्वितीय भाषा
- ३) परकीय। इंग्रजी भाषा ही तृतीय भाषा असेल असे कोठारी आयोगाने सांगितले आहे.

शालेमध्ये मातृभाषेच्या व्यतिरिक्त हिंदी, इंग्रजी, संस्कृत या भाषा शिकविल्या जातात. मातृ-भाषेव्यतिरिक्त इतर भाषा विद्याथ्यांना समजल्या पाहिजेत, या भाषा त्यांना बोळता आल्या पाहिजेत म्हणजेच त्यांना भाषण करता आले पाहिजे व इतर भाषा त्यांना शुद्ध लिहिता आल्या पाहिजेत म्हणजे त्यांचे लेखन कौशल्य विकसित झाले पाहिजे ही उद्दिष्टे बहुभाषिक विकासासाठी जोषक आहेत. ज्ञानेय वातावरणात बहुभाषिक विकास पुढील प्रमाणे होतो

- १) ज्ञानेय भाषा - इंग्रजी; - पंडित नेहरुंनी असे म्हणले आहे की, English is the Major window of the World.

इंग्रजी भाषा ही जगाकडे पाहण्याची झिडकी आहे. इंग्रजी भाषेला Library Language म्हणजेच



ग्रंथालय भाषा असेही म्हटले जाते. इंग्रजी ग्रंथेचे महत्त्व ओळखून इंग्रजी १ वी पायन इंग्रजी हा विषय सक्तीचा करण्यात आलेला आहे. बंदी शिक्षणात देखील इंग्रजी विषय सक्तीचा आहे. इंग्रजी ही विद्यावाची भाषा आहे. इंग्रजी भाषा ही कार्यालयांची, टेलिग्राम, तार, रेल्वे, पोस्टऑफिस, कोर्ट यामध्ये राजकीय जास्त वापरणी जाणारी भाषा आहे. इंग्रजी भाषा ही आंतरराष्ट्रीय भाषा असून चांगले साहित्य, विज्ञानाची माहिती अंशो-धनक्रम साहिती इंग्रजीमध्ये उपलब्ध आहे. विज्ञान, तंत्रविज्ञान, संगणक, इंटरनेट इत्यादीची माद्यावत माहिती इंग्रजी अक्षेत्रण उपलब्ध आहे.

२) राष्ट्रभाषा - हिंदी :- हिंदी ही राष्ट्रभाषा असून देशांतर्गत व्यवहारासाठी हिंदी अपेचा उपयोग होतो. हिंदी भाषा ही राष्ट्राने प्रतिनिधीत्व करणारी भाषा आहे. राष्ट्रीय एकात्मता अखंडितता देशाचे राष्ट्रीय व्यक्तिमत्त्व याला साकाररूप देण्याचे कार्य राष्ट्रीय भाषा करते राज्यांमध्ये संपर्क साधणे, विचारांचे आदान-प्रदान करणे यामागी हिंदी भाषा आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये राष्ट्रप्रेम, राष्ट्रीय एकात्मता, वैज्ञानिक दृष्टिकोन, श्रमप्रतिष्ठा, उद्योगशिलता ही मूल्ये अजकब्यासाठी राष्ट्रभाषा हिंदी ही माध्यमिक स्तरावर शिकवली जाते. तसेच तसेच अपेचे शुद्ध विचार ज्ञानवृद्धी आर्थिक विकास भारतीय संस्कृतीचा परिचय करून देणे ही उद्दिष्टे, समोर ठेवून अक्षांशकामांमध्ये हिंदी विषयाचा समावेश करण्यात आला आहे.

३) राज्यभाषा - संस्कृत :- मराठी अपेचा उगम संस्कृत अक्षेत्रण झाला आहे. त्यामुळे संस्कृत अपेकडे दुर्लक्ष



करून चाळणार नाही. मातृभाषेशेवतय संस्कृत भाषे-  
चाही विकास नेवदाय महत्वाचा आहे. संस्कृत  
भाषेला राजभाषा म्हटले जाते. राजा महाराजांच्या  
काळात संस्कृत भाषासंपूर्ण भाषा म्हणून वापरली  
जात असे, शाळांमध्ये संस्कृत भाषेतील मुभाषिते,  
पाठ, कथा, व्याकरणामधील छातुसाधिते रुपे यामुळे  
विद्यार्थ्यांच्या भाषिक विकास होण्यास मदत होते.

४) वर्गाला बहुभाषिक मित्र :- शाळेतील प्रत्येक वर्गामध्ये  
इतर प्रांत, राज्यांमध्ये एकतरी विद्यार्थी असतो त्यामुळे  
त्यांच्या भाषेच्या परिचाम हा वर्गातील इतर बालकांवर  
होत असतो. विद्यार्थी-विद्यार्थी यांच्या दरम्यान होणारी  
आंतिक्रिया व त्यातून इतर भाषिकांची संस्कृती, जीवनमान,  
भाषा यांची ओळख विद्यार्थ्यांना होते.

५) वाङ्मयीन विकास :- मातृभाषेव्यतिरिक्त इतर भाषांचे  
हिंदी, इंग्रजी, संस्कृत साहित्य विद्यार्थ्यांना वाच्य-  
यत्ना दिले तर त्यामधून त्यांना मिळणारे अनुभव,  
ज्ञान यामधून विद्यार्थ्यांच्या वाङ्मयीन विकास  
होतो. तसेच इतर भाषांमध्ये विज्ञानाधिष्ठित वाङ्मय  
वाच्ययामुळे विद्यार्थ्यांच्या जीवनामध्ये आधुनिकता  
वाढते.

६) संस्कृतीचे ज्ञान :- शाळेच्या वातावरणात विविध  
प्रांतांमध्ये जिल्ह्यातील विद्यार्थी, शिक्षक इतर कर्मचारी  
एकत्रितरित्या काम करीत असतात. इतर भाषिकांच्या  
बोलण्यातून, वागण्यातून त्यांची संस्कृती प्रकट होत  
असते. इंग्रजी भाषेतील पाठ, परिपक्वता संवाद  
यामधून इंग्रजांच्या संस्कृतीचे ज्ञान होते.



6) भाषण आणि समूह अध्ययन अनुभव :- विद्यार्थ्यांना इतर भाषांचे ज्ञान अधिक देण्यासाठी शाळांमध्ये श्रवण, वाचन, भाषण लेखन इत्यादी कौशल्यांचा विकास करून दिला जातो. त्यासाठी विद्यार्थ्यांना अध्ययन अनुभव पाठ्यपुस्तकाद्वारे तसेच इतर कार्यक्रमाद्वारे दिले जातात. त्यामुळे विद्यार्थ्यांचे भाषण ज्ञान वाढते. तसेच इतर भाषेच्या श्रावण देखील वाढतो. विद्यार्थी इतर भाषांचे प्रभुत्व संपादन करण्यासाठी सक्षम बनतो. भाषा हे एक कौशल्य आहे. एक शक्य आहे व शक्य शक्यतेने ते कौशल्य अंगिकारण्यात येते. शक्य होतो. त्यासाठी इतर भाषा फार महत्त्वाच्या ठरतात.

4) मौखिक अभिव्यक्ती :- कोणतीही भाषा अवगत होण्यासाठी बोलण्याला भाषणाला अधिक महत्त्व आहे. भाषण हे लेखनपूर्व प्रक्रिया आहे. लेखनापेक्षा मौखिक अभिव्यक्ती फार महत्त्वाची आहे. इतर भाषांची मौखिक अभिव्यक्ती निर्माण करण्याचे कार्य शाळेत करण्यात येते यासाठी शाळेची श्रुतिका उपयोगी ठरते.

5) व्यक्तिमत्त्व विकास व बहुभाषिकता :- भाषा ही दर 12 कोशांनी बदलते. भाषा बोलताना समाजामध्ये मानसाच्या गट देखील बदलत जातो. यामुळे असा की, त्या-त्या समाजामध्ये होणाऱ्या सामाजिक, भौगोलिक आणि आर्थिक बदलांच्या परिणाम देखील भाषेवर होतो. भाषा हे संवादाचे साधन आहे. भाषेमुळे देखील व्यक्तिमत्त्व विकसित होत असते. विचार करणे, संवेदना जाणीव होणे आणि प्रतिवाद देणे या सर्वांचे साधन भाषा हे एक उपयोगी साधन आहे. शालेय वातावरणात बोलल्या जाणाऱ्या विविध भाषांमुळे



विद्यार्थ्यांची दुर्बलता, शक्तता, वृत्ती, आवडी निवडी दृढ होऊन व्यक्तिमत्त्व हे भाषेच्या धडने, शालेय अनुभवधरून विद्यार्थ्यांना बहुभाषिक शब्दांचा परिचय होतो. शालेय वातावरणामध्ये शिकण्या जाणाऱ्या कथा, कविता, बडबडगीते आणि इतर विद्यार्थ्यांमध्ये होणाऱ्या, आंतरक्रिया आणि संवाद घामधून विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्वामध्ये जडवाघडण होत जाते त्यामुळे बहुभाषिकता आणि व्यक्तिमत्त्व विकास यांच्या खूप जवळच्या संबंध आहे.

90) भाषेचे पर्यावरण आणि शालेय वातावरण :-

व्यक्ती आणि त्यांच्या आजूबाजूला असलेले भौगोलिक, सामाजिक, आर्थिक व शैक्षणिक वातावरण, पर्यावरण यांच्या जसा संबंध असतो तसंय भाषेच्या आणि ती ज्या समाजामध्ये बोलली जाते याचाही संबंध असतो. त्याच्या पर्यावरणाच्या वातावरणाच्या भाषेवर परिणाम होतो. भाषेचे दुपटरी पर्यावरण असते. एडवर्ड सीपट यांच्या मते भाषेला दोन प्रकारचे पर्यावरण, वातावरण असते.

अ) भौगोलिक पर्यावरण

ब) सामाजिक पर्यावरण

\* अ) भौगोलिक पर्यावरण :- ज्या प्रदेशात जी भाषा बोलली जाते त्याच्या भूगोल आणि पर्यावरण यांच्याशी संबंध असतो. भाषा आणि भौगोलिक वातावरण यांच्या संबंध शब्द संग्रहामध्ये देखील पहायला मिळतो. उदाहरणार्थ - समुद्र किनाऱ्यालागतीची वस्ती आणि प्रामुख्याने तेथील जीवन हे समुद्रावर अवलंबून असते अशा ठिकाणी भाषांची खूप जांवे



तर सापडतातच परंतु एकाच माशाच्या वेगवेगळ्या पध्दतीने केलेल्या पदार्थांची वेगवेगळी नांवेही सापडतात. समुद्रातूनच जिवन, त्यांचे अनुभव, शेजच्या वापराने शब्द, म्हणी, वाक्यचार यांच्यामध्ये ही कोळी, माझे, किनारा, लाटा, वादळ, समुद्र इत्यादी चा भरणा दिवून येतो. म्हणूनच प्रदेश बदलल्या की मग आपलेही फरक पडत जातो. भौगोलिक पर्यावरणाच्या परिणाम प्रामुख्याने शब्दसंपत्तीशी जोडल्या जातो.

\* ब) सामाजिक पर्यावरण :- सामाजिक पर्यावरणाच्या ही आवेवर परिणाम होत असतो. हा परिणाम बहु-आयामी असतो. वय, वंश, जात, व्यवसाय, गट, प्रदेश, शिक्षण, प्रसारमाध्यमांच्या वापर इत्यादी अनेक कारणांनी आवेचे प्रमाणभूतशाखा इतर ठिकाणांच्या बोलीभाषापेक्षा थोडे वेगळी असते. योडच्यात शाळेमध्ये विविध भौगोलिक वातावरणातील बाळके असतात. प्रत्येकांची बोलण्याची ढब त्यानुसार बदलत जाते. त्यामुळे शाळेत वातावरणात इतर भाषांवेही ज्ञान होत जाते.

११) भाषा आणि वातावरण :- एखादी भाषा व तेशील वातावरण यांच्या संबंध आहे तसेच सामाजिक पर्यावरणाबरोबरच मानसिक पर्यावरणदेखील महत्त्वाचे आहे. १९६४ साली आयनर - डॉगन यांनी आवेची परिस्थिती (Ecology of Language) ही संज्ञा प्रथम वापरली. आवेची परिस्थिती म्हणजे एखाद्या आवेचा आणि तेशील वातावरण यांच्या परस्परसंबंधांच्या शाखा होय. मानसिक पर्यावरणात द्विभाषिक, बहुभाषिकांच्या मनानील एका आवेचा इतर भाषांशी येणारा परस्पर

संबंध होगा.

१२) राष्ट्रीय एकात्मता, सांस्कृतिक विकास आणि बंधुभाव :-

एकाच धर्मावाली विविध भाषा एकत  
 भाष्याने शालेय वातावरण वसुधैव कुटुंबकम्  
 होते. विद्यार्थ्यांमध्ये राष्ट्रीय एकात्मतेची आवण  
 वाढून त्यांच्या सामाजिक आर्थिक विकास होतो  
 व बंधुभाव वाढतो.

सत्य

21/11/20



BEDCC 102: शाळा व्यवस्थापन आणि प्रशासन

२. शाळा योजना, मुख्याध्यापकांची कार्ये आणि NAAC ची क्रमिका थावर इत्याइनेमेंट.

→ \* शाळा योजना :-

शाळा योजना तयार करताना स्थानिक मुद्दे समाविष्ट करणे महत्वाचे आहे.

१) उद्देश :-

शाळेच्या मुख्य उद्देश, विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी आवश्यक शैक्षणिक, सामाजिक आणि नैतिक मूल्ये निर्माण करणे. शाळा ही सर्वांगीण विकासाचा पाया भक्कम करणारे एक माध्यम आहे, तसेच नवनवीन गोष्टी येथे शिकवल्या जातात. तिथे मुलांना नेवे काहीतरी शिकण्याची संधी मिळते. स्वतःला सिद्ध करण्याची संधी मिळते. शाळेमुळे सर्वांगीण विकास म्हणजेच बौद्धिक विकास, सामाजिक विकास, मानसिक विकास, शारीरिक विकास व नैतिक विकास होत असतो.

२) पाठ्यक्रम :-

शाळेतील शिक्षणाची पध्दत, शैक्षणिक विषयांची यादी, आणि कोणते वैकल्पिक विषय उपलब्ध आहेत.

३) शिक्षण पध्दती :-

पारंपरिक शिक्षण पध्दतीच्या अतिरिक्त, प्रोजेक्ट आधारित शिक्षण, ग्रुप वर्क, आणि इंटरॅक्टिव्ह लर्निंग



शांच्या समावेशात फिनिय केलेल्या वर्गव्योल्या, विभेदित रूचना, -चौकशी- आधारित शिक्षण वैश्लेषिक शिक्षण आणि बरेच काही. एकत्रित करवतासाठी केवळ उच्चतर शिक्षकांच्या पहिल्या नाहीत, तर ते अनेकदा कसे आच्छादित होतात.

४) सुविधा :-

वर्गव्योल्या, प्रयोगशाळा, ग्रंथालय, खेळाच्या मैदान, संगणक कक्ष इत्यादी सुविधा.

५) शिक्षकांची गुणवत्ता :-

शिक्षकांची शैक्षणिक पात्रता, अनुभव आणि त्यांच्या प्रशिक्षणाची माहिती.

६) विद्यार्थ्यांचे उत्थान :-

विविध स्पर्धा, कार्यशाळा, आणि सांस्कृतिक कार्यक्रमांच्या आयोजनाबद्दल माहिती.

७) पालकांच्या सहभाग :-

पालकांच्या वेळका त्यांच्या अभिप्रायाची महत्त्वता, आणि शाळेतील निर्णय प्रक्रियेत त्यांचा सहभाग.

८) अर्थसंकल्प :-

शाळेच्या आर्थिक व्यवस्थापनाची माहिती, शैक्षणिक खर्च आणि निधी कसा वापरला जातो याबद्दल.



8) मूल्यांकन पध्दती :-  
विद्यार्थ्यांचे मूल्यांकन कसे केले जाईन, नियमित चमक्या, प्रोजेक्ट्स आणि इतर मूल्यांकन पध्दती.

9) अकित्याची दिशा :-  
शाळेच्या दीर्घकालीन उद्दिष्टे, विकास योजना, आणि अपेक्षित परिणाम या मुद्द्यांवर आधारित शाळा योजना तयार केल्यास विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणाच्या गुणवत्ता आणि विकासास मदत होईल.

\* मुख्याध्यापकांची कार्ये :-

मुख्याध्यापकांची कार्ये शाळेच्या व्यवस्थापनात अत्यंत महत्त्वाची असतात. त्यांनी त्यांच्या प्रमुख कार्यांची यादी दिली आहे :-

१) शैक्षणिक नेतृत्व :-  
शाळेतील शैक्षणिक कार्यक्रमांचे नियोजन आणि कार्यान्वयन.

शिक्षकांना मार्गदर्शन करणे आणि त्यांच्या कार्यसमतेत वाढ करणे. शाळेचे दफ्तर अद्ययावत ठेवणे मुख्याध्यापकांची जबाबदारी होय. कार्यालयीन दफ्तर व तत्संबंधी कामे योग्य रितीने ठेवण्यावस्य शाळेचे स्वैर्य, सुरक्षितता व प्रगती अवलंबून आहे.

ही कामे प्रत्यक्षात जरी कार्यालयीन कर्मचारी करीत असले तरी त्याची अंतिम जबाबदारी मुख्याध्यापकावर असते.



२) शिक्षकांची निवड आणि प्रशिक्षण :-  
 लीन शिक्षकांची निवड करणे. शिक्षकांचे  
 व्यावसायिक विकास साधण्यासाठी प्रशिक्षण कार्यक्रम  
 आयोजित करणे. अध्यापन नियोजनानुसार शिक्षक अध्या-  
 पन कार्य करतात की नाही यावर सतत देखरेख व  
 नियंत्रण ठेवण्याची मुख्याध्यापकाची जबाबदारी असते.  
 अधूनमधून वर्ग तपासणी करून संबंधित शिक्षकांच्या  
 अध्यापनात काही उणीवा आढळून आल्यास सुधारणेच्या  
 दृष्टीने त्यांना मार्गदर्शन करणे ही मुख्याध्यापकाची  
 जबाबदारी जबाबदारी होय.

३) विद्यार्थी व्यवस्थापन :-  
 विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीचा आगोवा घेणे.  
 विद्यार्थ्यांच्या समस्यांसाठी मार्गदर्शन आणि समर्थन  
 पुरविणे. अध्यापन प्रभावी होण्यासाठी आवश्यक  
 शैक्षणिक साधनांच्या पुरवठा करण्याची व त्याचा वापर  
 होतो की नाही पाहण्याची जबाबदारी मुख्याध्यापकाची होय.  
 शालेय परिसरात शिस्तीचे वातावरण राखणे ही देखील  
 मुख्याध्यापकाची जबाबदारी असते.

४) पालकांशी संवाद :-  
 पालकांच्या बँका आयोजित करणे आणि त्यांच्या  
 अभिप्रायाची महत्त्वता समजून घेणे. शाळेतील  
 गतिविधीविषयी पालकांना माहिती देणे. विद्यार्थ्यां-  
 च्या शिक्षणाने पालकांचे सक्रिय सहभाग हा महत्त्वमा-  
 धुरक आहे. त्यांच्या पाठिंब्याविना शाळेचे कार्य नेहमी  
 पडते. अशावेळी दोन्हीमध्ये स्नेहशील सधिव्याची भूमिका  
 मुख्याध्यापक पार पाडू शकतात. शाळेत पालक संघ  
 आसावा. संघामार्फत मुख्याध्यापकांना पालकांशी सतत



संपर्क आहता घेईल.

५) अर्थसंकल्प : व्यवस्थापन :-

शाळेच्या अर्थसंकल्पाचे नियोजन आणि व्यवस्थापन करणे. निधीच्या योग्य वापर सुनिश्चित करणे. शाळेच्या विकास व उत्कर्ष करण्याची जबाबदारी मुख्याध्यापकाचीच होय, शाळेला फी, देणगी, अनुदान इ. मार्गांनी मिळणाऱ्या पैशांचे पगार, साहित्य खरेदी, देखभाल, दुरुस्ती, उपक्रम इ. याही नियोजन करण्याची जबाबदारी मुख्याध्यापकानेच पार पाडावयाची हवी.

६) शाळेतील वातावरण तयार करणे :-

सकारात्मक आणि प्रेरणादायक शाळेचे वातावरण तयार करणे. शाळेतील नियम आणि उपयुक्तता सुनिश्चित करणे. विद्यार्थी वर्गात मुख्याध्यापकाविरुद्ध भीतीभक्त भावनेची आवना हवीच, शिवाय एक ज्येष्ठ पात्रक अशी विश्वासाची आवना हवी. विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिगत अडचणीची कहर करावी. समंजसपणा, निराळा, तळमळ आणि अचूक मार्गदर्शन या गोष्टी मुख्याध्यापकाने विद्यार्थ्यांना अनुभवामे मिळाव्यात.

७) प्रशासनिय कार्ये :-

शाळेच्या दिनक्रमाने व्यवस्थापन आणि शाळेच्या कामकाजाने सामान्य प्रबोधन. शाळेच्या शासकीय घोशणांचे पालन करणे. शाळेची विविध बाबीतील प्रगती, आर्थिक प्रश्न व गरजा, शिक्षकांसंबंधी योग्य ती माहिती पुरवून योग्य ते निर्णय घेण्यास अंशाचालकांना साहाय्य करणे ही मुख्याध्यापकाची जबाबदारी आहे.



१) सांस्कृतिक भाषि खेळांच्या कार्यक्रमांचे आयोजन :-

विविध सांस्कृतिक, क्रीडा भाषि शैक्षणिक कार्यक्रमांचे आयोजन करणे. विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी उपक्रमांची योजना करणे.

२) मार्गदर्शक विषयक कर्तव्य :-

विद्यार्थी, शिक्षक, पालक या सर्वांमध्य निश्चिन्ता गोष्टीत विविध शतशकूनच मार्गदर्शनची गरज असते. ही गरज मुख्याध्यापकाने पूर्ण करणे हेही त्यांचे कर्तव्य होय. विद्यार्थ्यांसमोर योग्य विषय निवडीचा प्रश्न निर्माण होतो. तेव्हा त्याला नेमका कोणता विषय घ्यावा असे मार्गदर्शन मुख्याध्यापकाने द्यावे.

शिक्षकास दैनंदिन अध्यापनात अनेक अडचणी येतात. शिक्षकांचे अध्यापन विषयक समस्यांचे निराकरण मुख्याध्यापकांच्या मार्गदर्शनेने होते. शिक्षकास नियोजनात त्यांचे कार्यवाहीत, शिक्षण शक्यतेत, अध्यापन व अध्यासोत्तर उपक्रमात, मुख्याध्यापकांचे मार्गदर्शन उपयुक्त ठरते. त्याचप्रमाणे विद्यार्थ्यांना व त्यांच्या पालकांना पाठ्याविषयी योग्य मार्गदर्शन करावे लागते.



## \* NAAC ची क्रमिका :-

NAAC ही १९९४ मध्ये शुनीयाने स्थापन केलेली एक स्वायत्त संस्था आहे. शिक्षणाची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी सतत कार्य करणाऱ्या मदत करण्याचा उद्देशाने उच्च शिक्षण संस्थांचे मूल्यांकन करणे व त्यास मान्यता देणे हा NAAC चा मुख्य अजेंडा आहे. NAAC अत्य शैक्षणिक गुणवत्तेच्या आश्वासन एनसीसीसी आंतरराष्ट्रीय नेटवर्कचे सदस्य आहेत ज्यात मूल्यांकन, मान्यता व शैक्षणिक लेखापरिक्षणामध्ये गुंनेली १२० हून अधिक वेगवेगळ्या राष्ट्रीय संस्था यांचा समावेश आहे.

## \* मूल्यांकन साठी निकष :-

- १) अभ्यासक्रम पेलू
- २) अध्यापन शिक्षण आणि मूल्यांकन
- ३) संशोधन सल्ला आणि विस्तार
- ४) पायाभूत सुविधा व शिक्षण संसाधने
- ५) विद्यार्थ्यांच्या आधार व प्रगती
- ६) संघटना आणि व्यवस्थापन

## \* मूल्यांकन आणि मान्यता प्रक्रिया :-

१. संस्था विभागाने एनएसीसीने परिभाषित केलेल्या पॅरामीटर्सच्या आधारे स्वयं-अभ्यासाचा अहवाल तयार करणे.

२. आर्किटर मेट्रीकचे समवयस्कंच्या पत्रकाद्वारे स्वयं-अभ्यासाच्या अहवालाचे प्रमाणीकरण, संश्लेषण विस्तृत



दर्जा महवाव सादर करणे:

मान्यताप्राप्त प्रक्रियेमध्ये महाविद्यालयाने स्वतःचा अभ्यास महवाव तयार करणे आणि कुलगुरूंच्या समावेश असलेल्या तीन ते चार सदस्यांच्या पीअर टोमडारे या महवावास मान्यता देणे आवश्यक आहे. प्राचार्य, डीन आणि ज्येष्ठ शिक्षक, राज्य. स्वविस्तर निकष मुल्यांकनानुसार अनेक बाबींचा आणि पुप-1 पेक्षा जास्त गुण मिळवलेल्या संस्थांमध्ये टक्केवारीच्या स्कोअर पोहोचेल अशा महत्त्वाच्या बाबींच्या आधारेच अधिकृत केले जाईल.

प्राव्यतिरिक्त, महाविद्यालयांचे एक सल्लोख विश्लेषण; सामर्थ्य, कमकुवतपणा, संधी आणि चिंतनेची क्षेत्रे महाविद्यालयांमोर सादर केली जातील आणि महाविद्यालयीन अधिकाऱ्यांशी चर्चा केली जाईल. मान्यताप्राप्त स्थिती पाच वर्षांच्या कालावधीसाठी वैध आहे.

NAAC अथवा देशभरातून मोठ्या संख्येने महाविद्यालये मूल्यांकन आणि मान्यता प्रक्रिया करीत आहे. यूजीसी आणि एमएचआरडीने अधिसूचिन केले आहे की सर्व महाविद्यालयांना डिसेंबर पूर्वी मूल्यांकन आणि मान्यता प्रक्रियेसाठी स्वयंअभ्यास महवाव सादर करावा लागतो.

\* NAAC ची कार्ये :-

1) पत हस्तांतरण, विद्यार्थ्यांची गतिशीलता, परस्पर मान्यता आसारख्या संकल्पनांवर संस्था संवेदनशील करून गुणवत्ता टिकवणे आणि बढती.



- १) उत्तम कार्यपद्धतीची देवाणघेवाण करण्यासाठी मान्यता प्राप्त संस्थांमध्ये नेटवर्किंग.
- २) प्रमाणिकरण निकालाच्या पाठपुराव्यासाठी युवावना मंडळे तयार करणे.
- ३) द्योशनात्मक पुढासकारांसाठी मान्यतेच्या परिणामांचे राज्य-वार विश्लेषण.
- ४) दर्जेदार उपकरणांसाठी लीड कॉलेजेस आणि कॉलेजांची कन्सल्टर या संकल्पनेची जाहिरात करणे.
- ५) दर्जेदार नवकल्पनांसाठी अधिकृत संस्थांना प्रकल्प अनुदान.
- ६) उच्च शिक्षणातील दर्जेदार विषयांवर सेमिनार / कॉन्फरन्स / कार्यशाळा आयोजित करण्यासाठी मान्यता-प्राप्त संस्थेस आर्थिक सहाय्य.
- ७) परस्पर मान्यतेसाठी आंतरराष्ट्रीय दुवा विकसित करणे.
- ८) विशिष्ट विषयांच्या मान्यतेसाठी अन्य राष्ट्रीय व्यावसायिक संस्थांशी सहकार्य करणे.
- ९) मुक्त विद्यापीठे व पत्रव्यवहार सहाय्यसकृतांच्या मान्यतेसाठी इच्छित शिक्षण परिवेदेचे संयुक्त उपक्रम.

### \* NAAC ची भूमिका :-

उच्च शिक्षण संस्था, विशेषतः राज्य विद्यापीठांना योजीची अनुदान आणि आर्थिक मदत मिळवण्यासाठी नॅक मान्यता देणे अनिवार्य आहे. NAAC मान्यता प्रक्रिया, श्रेणीकरण प्रणाली, शीर्ष नॅक ग्रेड महाविद्यालयांची यादी इत्यादी तपासण्या जाऊ शकतात.

राष्ट्रीय मूल्यांकन व मान्यता परिषद (NAAC) ची स्थापना १९९४ मध्ये यूजीसी स्वायत्त संस्था म्हणून केली गेली. महाविद्यालयांसाठी NAAC मान्यता ही भारतातील उच्च शिक्षण संस्थांच्या कामकाजाचा अविभाज्य भाग आहे. भारतातील सर्व उच्च शिक्षण संस्थांना नॅक मान्यता देणे अनिवार्य आहे आणि भारतातील फक्त नॅक-अधिकृत विद्यापीठे यूजीसी अनुदानास पात्र आहेत.

Excellent

21/1/2025



## BEDCC 103 :- सामकालीन भारत आणि शिक्षण व्यावहारिक

1. कोणत्याही एका विचारवंताच्या तपशीलवार अभ्यास करणे.

→ डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर :-

भारतीय पदेदलितान्ये नेने, आधुनिक युगातील बौद्धधर्मप्रवर्तक, लोकशाही व समतेये प्रणेते, महामानव डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचा जन्म मध्यप्रदेश येथील महु या गावी झाला. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे कुटुंब मूलतः कोकण-मध्ये राहत असे. त्यांचे वडील मध्यप्रदेशातील महु येथे सैन्यात सुभेदार होते. डॉ. आंबेडकर यांना भारत सरकारतर्फे भारतरत्न ही पदवी प्रदान करव्यात झाली आहे. अध्यात्मशांक्ती अन्वयान्च्या विरुद्ध अूमिका बजावणारे तसेच राजकीय व सामाजिक अधिकार प्राप्त करून देण्यासाठी संघर्ष करणारे समाजकांतीकारक कामेदेपंडित भारतीय राज्यघटनेचे शिल्पकार, बौद्ध तत्वज्ञानान्ये पुरस्कर्ते म्हणून डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ओळखले जातात.

\* शिक्षण :- प्राथमिक शिक्षण साताज्यामध्ये तर माध्यमिक आणि उच्च माध्यमिक शिक्षण मुंबई येथे झाले.

लेखन कार्य :-

1. Buddha and his Dhamma
2. Who were Shudras



3. Castes in India - their Genesis
4. Parliamentary Democracy
5. The problems of Ruppes
6. Thoughts on Pakistan
7. The problem of Caste
8. States and minorities
9. Thought on high linguistic states
10. Ranade, Gandhi and Jinnah.

\* शैक्षणिक कार्ये व शैक्षणिक विचार :-

डा. आंबेडकरांनी आपल्या मूकनायक यासारख्या वृत्तपत्रातून व इतर नियतकामिकांमधून शैक्षणिक विचार मांडणे सुरू केले. अस्पृश्य समाजातून शिक्षण घेत असलेल्या कट्टी अनुभवां-  
- ये वर्गाने त्यांनी आपल्या शैक्षणिक विचारात केले आहे. त्यांचा शैक्षणिक कार्याचा आढावा खालीलप्रमाणे घेता येईल.

\* विद्येचे संपादन :-

दुसरे महायुद्ध संपताच भारतातील अस्पृश्य पक्षीधरांची पहिली तुकडी उच्च शिक्षणासाठी परदेशात निघायची होती. मुंबईत तेव्हा शुभचिंतकांच्या समारंभ होता. त्यावेळी विद्या कशी संपादन करावी व तिचा वापर कसा करावा यासंबंधी मार्गदर्शन करताना डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी सांगितले की, विजेचा गोळा कळ दावताच जसा झगड्यात अंधार नष्ट करतो व स्वतःचे प्रकाशमान सांगून शकारतो त्याचप्रमाणे शिक्षण संपादन केलेल्या प्रत्येक माणसाने समाजातील अज्ञान इतर



करव्यासाठी प्रयत्न ठरणे पाहिजे. म्हणजे रेल्वे इंजिन जसे प्रथम एक-एक टुबा एकमेकांना जोडून रेल्वेची गाडी तयार करते व नंतर ती गाडी स्वतःच वाहून नेते तसे समाजाला धडविण्याचे प्रांतीय शिकलेल्या माणसाने केले पाहिजे. भारत विकसीत होण्यासाठी शिक्षित समाजाची आवश्यकता आहे तेंषा हा केवळ शिकलेल्या पिढीच्याद्वारेच होऊ शकते असे आंबेडकर मानतात.

\* शैक्षणिक ध्येय व धोरण :-

शिक्षणविवथक ध्येय-धोरण स्पष्ट करताना डॉ. आंबेडकरांनी आपल्या प्रभूत्वावर जोर दिला आहे. ते म्हणतात, शिक्षणाची भाषा ही देशी भाषाच असावी.

"I had a very strong view on the use of Vernacular as a medium of instructions."

- Dr. Ambedkar

त्याचबरोबर डॉ. आंबेडकरांनी आपल्या शिक्षण संस्थेचे हे केवळ शिक्षणप्रसार करण्याचे नसून भारतात बौद्धिक, नैतिक आणि सामाजिक विकास होईल यासाठी त्यांनी "पीपल्स एज्युकेशन सोसायटीची" स्थापना केली.

\* प्राथमिक शिक्षणाबाबतचे विचार :-

विकासात्मक व जीवन उपयोगी शिक्षणाची शुरुवात प्राथमिक शिक्षणातूनच होत असते म्हणून



मागाभवर्गि निरक्षर लोकांच्या दृष्टिने शिक्षण महत्त्वपूर्ण आहे. " प्राथमिक शिक्षणाच्या सर्वाधिक प्रसार हा सर्वांगीण राष्ट्रीय प्रगतीचा पाया आहे." असे डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर म्हणतात. प्राथमिक शिक्षण मोफत व सक्तीचे असले पाहिजे. त्याचबरोबर " ज्यांना शुल्क देण्याचे सागर्य्य आहे त्यांच्याकडूनच शुल्क घेण्यास हरकत नाही कारण त्यातून होणाऱ्या प्राप्तीचा अधिक शिक्षणासाठी व त्याच्या प्रसारासाठी उपयोग होऊ शकतो" असेही डॉ. आंबेडकर सुचवितात.

१९२७ साली मुंबई विद्यापीठ कायदा परिवर्तन विधेयकाच्या संदर्भात जे भाषण बाबासाहेबांनी केले त्यातील काही महत्त्वाच्या भाग पुढे देण्यात आला आहे - शिक्षण हे मूठभर उच्चवर्गियांची मिरासदारी होऊ नये. सामाजिक न्यायाची प्रस्थापना करणारे ते सशक्त माध्यम व्हावे. समाजातल्या तळागाळातील लोकांच्या सुप्त शक्तींचा विकास होऊन त्यायोगे देशाच्या उभारणीत त्यांच्या सहभाग नाभावा. समानता, गुणवत्ता व प्रासंगिकता या मुल्यांच्या पाठपुरावा करणारे शिक्षण धोरण असावे. विशेषतः असे वर्ग, ज्यांना हेतुपुरस्पर शिक्षणापासून वंचित ठेवून सन्माननीय जीवन जगण्याच्या संधीपासून डावलण्यात आले, त्यांच्याच प्रगतीसाठी अधिक प्रयत्न व्हावेत.

प्राथमिक शिक्षणाच्या संदर्भात क्वार मांडताना डॉ. आंबेडकर म्हणतात की, शिक्षण म्हणजे जीवनाच्या सुरेख संगम आहे.



## \* उच्च शिक्षणाबाबत विचार :-

डॉ. आंबेडकरांच्या विचारांच्या मुख्य प्रवाह  
उच्च शिक्षणाकडे आगव्या. त्यांच्या चिंतनाचे  
मुख्य विषय उच्च शिक्षण हा होता. विद्यापीठ  
सुधारणा समितीची स्थापना तत्काळीन मुंबई शास-  
नाने केली होती. सन १९२५-२६ मध्ये सर  
चिमनलाल सेठलवाड यांच्या अध्यक्षतेखाली नेम-  
लेल्या समितीने आपला अहवाल सादर केला.  
त्या अनुषंगाने मुंबई विधीमंडळाने मुंबई विद्यापीठ  
दुरुस्ती कायदा चर्चेला आला होता.

आमच्या अर्थ असा होतो की, मुंबई आणि  
पुणे शहरात स्वायत्त विद्यापीठे त्वरीत स्थापन  
होण्यासारखी परिस्थिती आहे. त्यापुढे त्या शहरा-  
साठी त्वरीत स्वायत्त विद्यापीठे स्थापन करावी  
अशी माझी सूचना आहे. त्याचबरोबर विद्यापीठाच्या  
संदर्भात विद्यापीठ ही ज्ञानशक्ती आहे. असाही  
विचार डॉ. आंबेडकरांनी मांडला आहे.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी सांगितलेल्या  
शोषणमुक्तीचा मार्ग हा समाजवादी तत्त्वज्ञानाने  
नेवे रूप आहे. यासाठी त्यांनी शिक्षण हाच शोषण  
मुक्तीचा मार्ग आहे असे सांगितले. त्यांनी  
शैक्षणिक अत्याक्रमां गाढला होता. विद्यार्थी जीवन  
म्हणजे काय व विद्यार्थी कसा असावा हे  
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या पाश्रून शिकवे.  
कोर्नविया विद्यापीठाने वे वेगळे ते ज्ञान साधना  
करीत असताना त्यांनी अमेरिकेतील अनेक मोठ्या



ग्रंथालयाशी व ग्रंथपालाशी मैत्री कडा विविध पुस्तकांच्या अभ्यास सुरु ठेवलेला होता.

शिक्षणाचा अर्थ :-

शिक्षणाचा अर्थ सामान्यांना, वंचितांना समजेन क्षया सोपा अर्थ डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर-रांगी सांगितला तो म्हणजे -

"व्यक्तीला जाणीव करून देणे ते शिक्षण."

\* डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांचे शैक्षणिक कार्य :-

१. दलितवर्ग शिक्षण संस्थेची स्थापना
२. बहिष्कृत हितकारिणी समेची स्थापना
३. शिक्षण व्यवसायात प्रवेश
४. दलितवर्ग शिक्षण संस्थेची स्थापना
५. विविध महाविद्यालयांची स्थापना
६. पीपल्स एज्युकेशन सोसायटीची स्थापना

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर हे भारतीय राज्यघटनेचे शिल्पकार, थोर विचारवंत, दलित, शोषित पीडितांचे कैवरी म्हणून ओळखले जातात. ते समाज सुधारक, शिक्षणतज्ञ, कायदे पंडित म्हणून सुपरिचित आहेत. त्यांचा दृष्टिकोन हा परिवर्तनवादी व मानवतावादी होता. त्यांना भारतरत्न हा पुरस्कार प्राप्त झालून त्यांचे शिक्षण हे वंचितांसाठी व जण सामान्यांसाठी होते. शिक्षणामुळे त्यांना गुलामगिरीची, दारिद्र्याची, आर्थिक विवंचनेची जाणीव होते.



डॉ. भांबेडकरांनी शिक्षणाचा अर्थोत्पन्न विद्येचा शस्त्र म्हटले आहे परंतु हे शस्त्र ज्याच्याजवळ आहे तो शीलवानही अथवा पाहिजे. कारण शीलवान व्यक्ती या शस्त्राद्वारे दुसऱ्याचे संरक्षण करेल अन्यथा शीलवान व्यक्ती नसेल तर तो या शस्त्राने दुसऱ्याचा हात करेल तसेच त्यांनी शिक्षणाचा वाघिणीचे इध म्हटले आहे. जो ते इध प्रश्न करील तो खाद्याखात्या गुरगुरत्या शिवाय राहणार नाही अशी त्यांची धारणा होती.

तत्कालीन समाजात अनेक प्रकारच्या विधमता होत्या (जाती, धर्म, पंथ इत्यादी) त्यामुळे जनसामान्यांची अतंत पिळवणूक होत होती. यामुळे समाज हा परस्परशंकासून दूर जात होता अशा वेळी डॉ. भांबेडकरांनी शिक्षणाची कक्ष धरण्यास सांगितले कारण केवळ शिक्षणच व्यक्तीला या विधमतेतून बाहेर काढू शकते. सर्व जाती जमातींना एका समानतेच्या पातळीवर आणण्यासाठी अक्षमानतेचे तत्व नाकारणे आणि हे शिक्षणातून शक्य आहे असा मंत्र डॉ. भांबेडकरांनी दिला. तसेच त्यांनी सुशिक्षित समाजाची गरज दर्शविली. बालकाचा घडविण्याचे शिक्षण हे एक पवित्र कार्य त्यांनी सांगितले. त्यासाठी शैक्षणिक संस्था आणि त्या ज्यांच्या माध्यमातून चालतात असे शिक्षक या दोन्हीचेही पावित्र्य राखणे आवश्यक आहे असे म्हटले.

श्री शिक्षणाचाही डॉ. भांबेडकरांनी



जोरदार पुरस्कार केना यासाठी त्यांनी पीपल्स  
 एज्युकेशन सोसायटीची स्थापना करून मुंबई,  
 औरंगाबाद येथे अनेक महाविद्यालये सुरु  
 करून गरीब, दलित, जनसामान्य व स्त्रिया  
 यांना उच्च शिक्षणाची दारे खुली करून दिली.  
 यामध्ये सर्व जाती वर्गाच्या मुला-मुलींना  
 प्रवेश होता. दलित समाजामा मानाने जीवन  
 व्यतीत करव्यासाठी त्यांनी दलितांना शिक्षणाकडे  
 वळविण्याची चळवळ सुरु केली होती. समता-  
 -दिल्लित सामाजिक क्रांती आणि सामाजिक  
 परिवर्तन शिक्षणाने घडून येऊ शकते. त्यामुळे  
 नवसमाज निर्मिती होव्यास मदत होते.  
 डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांचे हे शिक्षण  
 विषयक विचार मौलिक स्वरूपाचे असल्यामुळे  
 समाज परिवर्तनासाठी, सामाजिक क्रांतीसाठी  
 शिक्षणच एक साधन ठरू शकते यासाठी  
 पत्रिकेने शिक्षण क्षेत्राचे आवर त्यांच्या अर  
 होता.

Crow  
 24/11/24



## BEDEC 105 :- पर्यावरणीय शिक्षण आणि आपत्ती व्यवस्थापन

कोणत्याही प्रकारच्या प्रदुषणाची तयारी आणि सादरीकरण.

### वायू प्रदूषण :-

वायू प्रदुषणाला हवा प्रदूषण असेही म्हणतात. पृथ्वीसभोवतीच्या वातावरणात असलेले नायट्रोजन (७८.०९ टक्के), ऑक्सिजन (२०.९५ टक्के), आर्गॉन (०.९३ टक्के), कार्बन डाय ऑक्साईड (०.०३ टक्के) हे जड वायू तर हायड्रोजन (०.०१), निऑन (०.००१८ टक्के), हेलियम (०.०००५ टक्के), क्रिप्टॉन (०.०००११ टक्के), झेनॉन (०.००००९ टक्के), ओझोन (०.०००००१ टक्के) इत्यादी हलके वायू व पाण्याची वाफ हे सर्व घटक सजीवांच्या अस्तित्वासाठी आवश्यक असतात. वातावरणातील वायूंच्या निश्चित क्षा प्रमाणांमुळे वातावरणाच्या जीवमृष्टीचे संरक्षक छत्र म्हणून उभे राहणे केला जातो. हवा ही सजीवांसाठी अत्यंत आवश्यक असते. हवेशिवाय मानवी जीवन अशक्य आहे. कारण मानव प्रत्येक दिवशी साधारणपणे २३०० वेळा श्वास घेतो व साधारणपणे दर दिवसांना तो १६ किलोग्रॅम हवेचे श्वसन करतो. त्यातून त्याला प्राणवायू म्हणजेच ऑक्सिजन मिळतो. परंतु मानवाने आपली शुश्रूषा घेते. वाढविण्याच्या प्रयत्नात वातावरणातील घटकांचे संतुलन बिघडविले आहे. म्हणजेच मानवी हस्तक्षेपामुळे वातावरण निकोप राहिलेले नाही. त्यात मानवनिर्मित ३०,०००



रसायने मिसळणी आहेत. ते सध्या वातावरण प्रदूषित करत आहेत. वातावरण म्हणजे पृथ्वी सभोवतीचे हवेचे आवरण असून वातावरणातील नित्य घटकांत फेरफार होऊन सजीव-निर्जीवांचे अपायकारक बनते, त्याच हवा प्रदूषण भसे म्हणतात. हवेचे प्रदूषण ही समस्या प्राचीन काळापासूनची म्हणजेच ५००० वर्षांपूर्वी जेव्हा मानवाने आगीचा शोध लावला तेव्हापासून आहे. जी हवा आरोग्यास अपायकारक असते, ज्या हवेत अशुद्ध, दुर्गंधीयुक्त, विषारी वायूंचे प्रमाण जास्त असते, जी हवा श्वसन क्रियेवर दुष्परिणाम करते व ज्या हवेत प्राणवायूचे प्रमाण २१ टक्क्यापेक्षा कमी असते अशा हवेला प्रदूषित किंवा इषित हवा म्हणतात.

\* व्याख्या :-

१. वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन (WHO) :-

सभोवतालच्या पर्यावरणाला व मानवाला रूजा होईल इतकी हवा अस्वच्छ होणे म्हणजे हवेचे प्रदूषण होय. हवेत विषारी घटक मिसळून त्याच्या मानवाच्या आरोग्यावर दुष्परिणाम होतो.

२. फ्रकिन्स हेन्री :-

ज्या हवेत वेगवेगळ्या प्रकारचे वायू, कार्बनचे कण, बनिकांचे कण, धूर इत्यादी अनावश्यक घटकांचा प्रवेश होऊन संतुलन बिघडते, अशा संतुलन बिघडलेल्या हवेमुळे मानव व इतर जीवांसाठी धोका निर्माण होतो तेव्हा त्याला हवेचे प्रदूषण भसे म्हणतात.



३. हवा प्रदूषण कायदा १९८९ :-

वातावरणात विद्यमान असून लक्ष्मणाने मानव, जीवशृंखला, वनस्पती, मानगता किंवा पर्यावरणास अपाय होणारा कोणताही धन, द्रव, वायुरूप घटक (क्षणीयह) म्हणजे हवेचे प्रदूषक होय. हवेचे प्रदूषण हे मुख्यतः वायुरूप व कणरूप अशा दोन प्रकारच्या पदार्थांचे असून यापैकी  $SO_2$ ,  $NO$ ,  $NO_2$ ,  $CO$  हे वायुरूप तर धुल, धूळ हे कणरूप पदार्थ आहेत.

\* हवा प्रदूषणाची कारणे :-

हवेचे प्रदूषण होण्यास मुख्यत्वे नैसर्गिक व मानवी कारणे कारणीभूत ठरतात. या दोन कारणांच्या परिणामामुळे 'हवा प्रदूषण' तीव्र रूप धारण करित आहे.

१. नैसर्गिक कारणे :-

हवा प्रदूषण करणाऱ्या नैसर्गिक कारणांमध्ये ज्वालामुखीच्या उद्रेक, भूकंप, वावटळी व धुळीची वादळे, हवेतील बाष्पाचे विविध अविष्कार, जंगलाना लागणारी भाग (वणवे), उपद्रवी सूक्ष्म जीव-जंतू इत्यादींच्या समावेश होतो.

अ) ज्वालामुखीच्या उद्रेक :- ज्वालामुखीच्या उद्रेकातून सल्फर डायऑक्साईड (गंधक), हायड्रोजन सल्फाइड, कार्बन डायऑक्साईड, अमोनियम क्लोराईड, हायड्रोक्लोरिक अॅसिड वायू, हायड्रोजन वायू, बाष्प इत्यादी वायुरूप पदार्थ बाहेर पडतात. यापैकी हायड्रोजन वायूचे उद्रेकानुसार मुखाकाल



ज्वलन होकर ज्वाला तयार होतात तर इतर धटक वातावरणात मिशळल्याने हवा प्रदूषण होते. वायुरूप पदार्थांओवनय ज्वालामुखीनी राख, धुळ व माती इत्यादी घन पदार्थ हवेत मिशळून हवा प्रदूषित होते. जपान, मिथिनी, इरबी इत्यादी भागात जायत ज्वालामुखी असून त्या प्रदेशात विषारी हवा निर्माण होऊन हवेचे प्रदूषण होते.

ब) भूकंप हाव्याल :- ही आकस्मिक हाव्याल घडून येत असताना भूपृष्ठाला तडे जावून अशा पडतात. या अशातून अगर्भातील अमोनिया क्लो-राईड, हायड्रोजन सल्फाईड, हायड्रोक्लोरिक अॅसिड वायू बाहेर फेकले जातात. हे वायू हवेत मिशळून हवा प्रदूषण होते. भूज (२००१) च्या भूकंपावेळी वाफ बाहेर पडून हवेचे प्रदूषण झाले होते. सागराच्या तळाशी भूकंप झाल्याने प्रचंड त्सुनामी लाटा निर्माण होऊन प्रदेशांची अशा अपरिमित हानी होते. मानवांचे व प्राण्यांचे मृतपेह कुजून दुषित वायू हवेत मिशळतात व हवेचे प्रदूषण होते.

क) वावटळी व धुळीची वादळे :- वावटळीत जमिनी-वरील माती, वाळू, फेरकचरा अशे पदार्थ उंच वातावरणात उधळले जातात. तर धुळीच्या वादळात हलके कण वातावरणात दीर्घकाळ तरंगतात. हे सर्व पदार्थ हवेत मिशळल्याने हवेचे प्रदूषण होते.



ड) हवेतील वाळपाने विविध आविष्कार :- हवेतील वाळपाने प्रमाण जास्त झाल्यास वातावरणातील आर्द्रता व प्राणी, मानव यांच्यातील उन्मत्त वाढते. अशी परिस्थिती बहुतेक वेळा आगर किनाऱ्याजवळ निर्माण होते. उंचीनुसार तापमान कमी होण्याचे प्रमाण दर १६० मीटर उंचीला १° से. झरते. पण दगाळ हवेत तापमान उंचीनुसार कमी न होता वाढते. त्यातून धुक्याचे प्रमाण वाढते. दव, दहिवर, धुक्यामुळे हवेतील वाळपाने प्रमाण वाढून हवा दुषित होते.

इ) जंगलांना लागणारी आग (वनवा) :- जंगलांना लागणारी आग म्हणजे वनवा. नैसर्गिकरित्या लागलेल्या आगीत मोठी वृक्ष, झाडे - झुडपे जळतात व त्यातून कार्बन डाय ऑक्साईड, सल्फर डाय ऑक्साईड, हायड्रोजन सल्फाईड इत्यादी वायू व प्रचंड प्रमाणात धूर वातावरणात फेकले जातात. हे वायू हवेत मिशळतात त्यामुळे हवा प्रदूषण होते.

ई) उपद्रवी सुक्ष्म जीव - जंतू :- निसर्गनिर्मित काही उपद्रवी सुक्ष्म जीव - जंतू पाश्चिमी बुरशी तयार होऊन सुक्ष्म जीवजंतूंच्या विद्यारी प्रादुर्भावामुळे हवेचे नैसर्गिकरीत्या प्रदूषण होते.

निसर्गापासून होणारे हवेचे प्रदूषण निसर्ग स्वतःच विविध जीव, वनस्पती, वारा, पाश्चिमी थारारे नियंत्रणात आणतो. ही नियंत्रणाची प्रक्रिया दृष्ट्याटप्याने संयंत्र गतीने व निसर्ग नियमांनुसार झुंजून होत असते. परंतु जर प्रदूषणाचा वेग मानवी कृतीने वाढत असेल तर मात्र त्याची



इजा रजिवसृष्टीय होत सयते.

२. मानवी कारणे :-

हवा प्रदूषण करणाऱ्या मानवी कारणांमध्ये जीवाश्म इंधनाचा वापर, वाहनांचा वाढता वापर, औद्योगिकीकरण, अणुऊर्जा निर्मिती, अणुस्फोट व शुद्धे, दारुशुती इंधनाचा वापर, धुम्रपान इत्यादींचा समावेश होतो.

अ) जीवाश्म इंधनाचा वापर :- मानवाने ऊर्जा किंवा शक्ती निर्मितीसाठी दगडी कोळसा, खनिज तेल, नैसर्गिक वायू या जीवाश्म इंधनाचा वापर केला असल्याने जीवाश्म इंधनातील कार्बन व सल्फर या प्रमुख प्रदूषकांच्या अपूर्ण ज्वलनात कार्बन मोनॉ-ऑक्साईड, सल्फरडाय ऑक्साईड, कार्बनडाय ऑक्साईड, नायट्रोजन ऑक्साईड हे घातक व विषारी वायू वातावरणात मिश्रिततात. या वायूंमध्ये धूर, कार्बनचे कण, राख इत्यादी धटक हवेत मिश्रून हवा प्रदूषण होते. जीवाश्म इंधनाच्या ज्वलनामुळे ऑक्सिजन वायूचे प्रमाण कमी होऊन कार्बनडाय ऑक्साईडचे प्रमाण वाढते.

ब) वाहनांचा वाढता वापर :- मानवाच्या गतीमान जीवनात अत्यंत वाहनांचा वापर मोठ्या प्रमाणात केला जातो. रेल्वे, जहाजे, विमाने इत्यादी वाहतूक साधनांमध्ये कोळसा, खनिज तेल, गॅस वायूंचा वापर केला जातो. त्यांच्या ज्वलनातून कार्बन मोनॉऑक्साईड, कार्बनडाय ऑक्साईड, सल्फरडाय ऑक्साईड, नायट्रोजन, कार्बन व



जिज्ञाप्ती संग्रहे बाहेर पडतात. हे विषारी व घातक वायू वातावरणात मिश्रळ्याने हवा प्रदूषित होते. क्षारीय जास्त म्हणजे  $PH$  ते  $6.0$  टक्के हवेचे प्रदूषण वाहनांमुळे, लातून बाहेर पडणाऱ्या धुरांमुळे होते.

क) भौद्योगिकीकरण :- भौद्योगिकीकरणामुळे लघुतर इंधने भौतिक कारखाने, कापड गिरण्या, सिमेंट उद्योग, रासायनिक, खनिज, तेल शुद्धीकरण उद्योग व इतर कारखान्यातून प्रचंड प्रमाणात धूर, असंख्य धूलीकणांसह नायट्रोजन-डाय ऑक्साईड, कार्बन मोनॉक्साईड, हायड्रो-कार्बन, सल्फरडाय ऑक्साईड, फॉस्फोरस, पेंटाक्साईड, क्लोरोहायड्रस इत्यादी विषारी वायू बाहेर पडून हवेत मिश्रळतात. या वायूंसह भौद्योगिक क्षेत्रातून तीस हजार रसायने वातावरणात मिश्रळून हवेचे प्रदूषण होते.

ड) अणुऊर्जा निर्मिती :- अणुऊर्जा निर्मितीसाठी युरेनियम, थोरियम, बॅरिटाईट, प्लुटोनियम यासारखी मूलद्रव्ये वापरली जातात. या मूलद्रव्यांच्या वापरामुळे मोठ्या प्रमाणावर किरणोत्सर्जन होते व अणुघट्ट्या, अणुचान्यण्या यातून किरणोत्सर्जित विषारी द्रव्ये हवेत सोडली जातात. अशी किरणोत्सर्जित द्रव्ये वर्षानुवर्षे विघटीत न होता वातावरणात दीर्घकाळ शहतात. त्यामुळे हवा प्रदूषण घडून येते.

इ) अणुस्फोट व युद्धे :- अणुस्फोट घडवून घ्याल्ल्यामुळे वातावरणात मोठ्या प्रमाणावर ऊर्जा व धूळ मिश्रळते. दुसऱ्या महायुद्धात जपानमधील



हिरेशिमा व नागासाकी या शहरांवर टाकल्यात झालेल्या अणुबाँबचा मुळे किरणोत्सर्जित झूठ व विषारी वायू वातावरणात पसरल्याने हवेचे प्रदूषण झाले. तेथील किरणोत्सर्जित झुळीच्या प्राम्ब अनेक वर्षे जपानला भोगावा लागला. अणुफोटागुळे किरणोत्सर्जित झूठ वातावरणात मिश्रळल्याने हवेचे प्रदूषण होते. तसेच जैविक युद्ध, रासायनिक युद्ध अशा नवनवीन युद्ध पध्दती विकसित झालेल्या असून आज्ञाती युद्धात रसायने, जंतूंचा वापर झाल्याचे निष्पन्न झाले. या सर्वांचा परिणाम हवेच्या प्रदूषणात होतो. प्रथमतः रासायनिक युद्ध व्हिएतनामध्ये झाले.

### \* हवा प्रदूषणाचे परिणाम :-

हवा प्रदूषण प्राचीन काळापासून होत असून हवेच्या प्रदूषणाच्या परिणाम मानवी आरोग्यासोबतच वनस्पती, प्राणी जीवन, प्राचीन कलाकृती, हवामान इत्यादींवर होत असतो.

### १. ओझोन थरावरील परिणाम :-

पृथ्वीच्या सभोवती असलेल्या वातावरणातील स्थितांवर या थरामध्ये ओझोन वायूचा पट्टा आहे. या ओझोन पट्ट्यात किंवा थरात सुर्यापासून येणारी अतिनील किरणे शोषली जाऊन या घातक किरणांपासून पृथ्वीचे संरक्षण होते. म्हणून ओझोन थराला पृथ्वीचे संरक्षण कवच म्हणतात. परंतु वातानुकूलित यंत्रे, भाग प्रतिबंधक यंत्रे, हेअर ड्रायर्स, रेफ्रिजरेटर्स,



सौंदर्य प्रसाधने जल फवारणारी उपकरणे, वायूनाशक बॉहरे पडणारा क्लोरोफ्लोरो कार्बन (CFC) आणि सुपरसॉनिक जेट, जंभो, कॅन्कार्ड इत्यादी १५००० मीटर उंचीवरून जाणाऱ्या विमानाच्या इंधन ज्वलनातून बॉहरे पडणारा नायट्रोजन ऑक्साईड (NO) या वायूच्या ओझोन थरावर परिणाम होऊन ओझोन वायूच्या नाश होतो. म्हणजेच ओझोनच्या थर पानळ होतो किंवा त्याचा छिद्रे पडतात.

१. मानवी आरोग्यावरील परिणाम :-

हवा प्रदूषित झाल्याने मानव आरोग्यास अपाय होतो याकडे इ.स १९४८ मध्ये डोमोरा, पेनसिल्व्हेनिया येथील एका लक्षणीय घटनेने शास्त्रज्ञांचे लक्ष वेधून घेतले. हवेच्या प्रदूषणामुळे मानवी आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामाची माहिती आता जगातील विविध देशांत एकत्रित केली जात असून हवेचे प्रदूषण मानवी आरोग्यासाठी सर्वात हानीकारक ठरत आहे. प्रदूषित वायूच्या वातावरणातील इतर वायूंची संयोग होऊन हवेचे मूळ गुणधर्म बदलल्याने त्याचे मानवी आरोग्यावर होणारे परिणाम कधी तीव्र स्वरूपाचे असतात तर कधी दीर्घकालीन स्वरूपाचे असतात.

२) वनस्पती व प्राण्यावरील परिणाम :- हवेतील प्रदूषके सल्फर डाय ऑक्साईड, कार्बन मोनॉऑक्साईड, नायट्रोजन ऑक्साईड मानवावरोबरच वनस्पती - प्राण्यावरील परिणाम करतात.

Excellent

21/10/2023