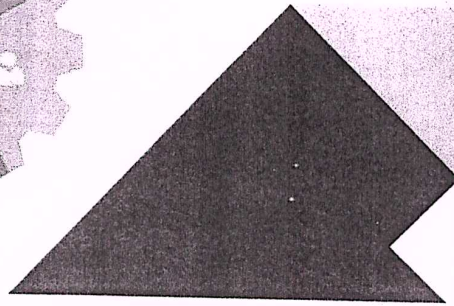
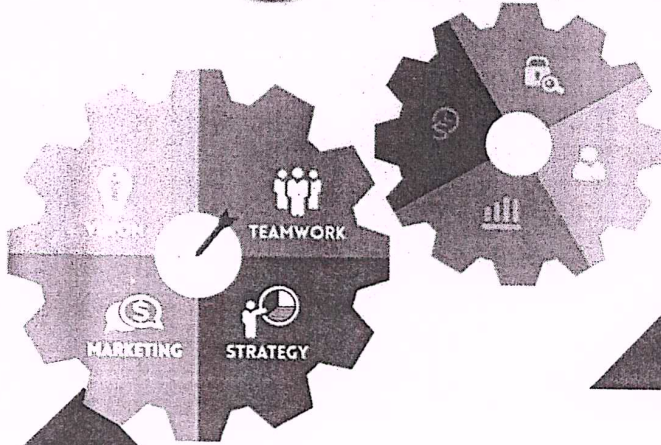


Peer Reviewed Referred and
UGC Listed Journal
(Journal No. 40776)

ISSN 2277 - 5730
AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL




AJANTA



Volume - IX, Issue - II,
April - June - 2020
Part - II

Impact Factor / Indexing
2019 - 6.399
www.sjifactor.com

**Ajanta
Prakashan**


PRINCIPAL
Govt. College of Arts & Science
Aurangabad



CONTENTS OF PART - II

Page No.	अ.क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
61-65	१	प्राणायाम व आरोग्य घाडगे शंकर धारबा	१-५
66-73	२	शिवपंचयज्ञ : मानवी आरोग्य डॉ. शशिकांत बसवेश्वर दरगु	६-९
74-78	३	शारीरिक व मानसिक तणाव उपयुक्त आसने, प्राणायाम प्रा. सुतार सोनाली	१०-१३
79-786	४	संगीत आणि आरोग्य : प्राचीन भारतीय संदर्भ प्रा. स्वप्निल चंद्रकांत चाफेकर	१४-१९
87-93	५	उपनिषदेषु प्रतिबिंबिता आरोग्य संकल्पना डॉ. स्वाती रंगनाथराव खडकेकर	२०-२३
94-98	६	उपनिषद् विषयगत अवधारणा प्रा. डॉ. तेजस्विनी गणपतराव कुलकर्णी	२४-२६
99-101	७	वैदिक वाडमयातील आरोग्य संकल्पना विकास धर्माधिकारी	२७-२९
	८	जागतिक पातळीवर उदभवलेल्या कोरोना आजारावरील उपायोजना प्रा. डॉ. कोटीवाले विनोद माधवराव	३०-३२
	९	रामदेव बाबा यांनी निर्मित केलेल्या पतंजली आयुर्वेदा विषयी माहिती प्रा. सुरेश मनोहर देवशेट्टे	३३-३५
	१०	कोविड - १९ व भारतीय अर्थव्यवस्थेची पुनर्बांधणी : एक दृष्टिक्षेप प्रा. डॉ. परशुराम पाटील	३६-३७
	११	संस्कृतसाहित्येषु प्रतिबिंबिता आरोग्यसंकल्पना श्री. प्रा. आनंद दुष्यन्तराव रत्नपारखे	३८-४३
	१२	भगवद्गीतेमध्ये आलेले आरोग्यासंबंधीचे विचार अजय पेंडसे	४४-४७
	१३	प्राचार्य डॉक्टर हरिशचंद्र रेणापूरकर यांच्या साहित्यातील आरोग्य विचार प्रा. अरुण माधवराव चव्हाण	४८-५०
	१४	असंग शस्त्रेण दृढेन छित्त्वा (भारतीय पुराण, संत परम्परेत कोरोनासम विषाणूस हरविण्याचा उपाय) प्रा. डॉ. श्याम नेरकर	५१-५३
	१५	ग्रामारोग्याचे महत्त्व आणि 'ग्रामगीतामृतम्' डॉ. पंकजा माधव वाघमारे	५४-५७



I

PRINCIPAL
Govt. College of Arts & Science
Aurangabad

१५. ग्रामारोग्याचे महत्त्व आणि 'ग्रामगीतामृतम्'

डॉ. पंकजा माधव वाघमारे

सहयोगी प्राध्यापक, संस्कृत विभाग, शासकीय ज्ञान विज्ञान महाविद्यालय, औरंगाबाद.

प्रस्तावना

भारतातील शंभरापैकी ऐंशी टक्के जनता खेड्यात राहते. देशाची सर्वांगीण प्रगती साधायची असेल तर खेडी स्वयंपूर्ण व्हायला हवी आणि ग्रामीण जनतेची प्रगती झाल्या शिवाय देशाचा विकास अशक्य आहे. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांना देखील हे मान्य होते म्हणूनच ग्रामगीतेमध्ये ग्रामांना केंद्रबिंदु मानले आहे. ज्या देशाला आपला सर्वांगीण विकास साधायचा असेल तेथील नागरिक हे आरोग्यसंपन्न असणं अत्यंत आवश्यक आहे. प्रजा सुखी तर देश सुखी, प्रजेच्या सुखी-समाधानी असण्यामध्ये आरोग्याचा खूप मोठा वाटा आहे. प्रजेच्या आरोग्यावर देशाची अर्थव्यवस्था कशी अवलंबून असते, प्रजेच्या अनारोग्यामुळे प्रशासनावर आणि समाजव्यवस्थेवर किती ताण येतो ते सध्या आपण कोरोना विषाणूमुळे उद्भवलेल्या वैश्विक महामारीच्या काळात अनुभवतो आहोत. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी गावाच्या निरोगी असण्यावर अत्यंत भर दिला आहे.

भारतीय संस्कृतीच्या विचारधारेचे प्रतिबिंब आपल्याला संपूर्ण संस्कृत साहित्यात पहायला मिळते. कोणतेही राष्ट्र आपल्या संस्कृतीला आणि मानवी मूल्यांना विसरून जिवंत राहू शकत नाही. संस्कृतीची आणि मानवी मूल्यांची जोपासना करत आपल्या राष्ट्राला खऱ्या अर्थाने जिवंत ठेवण्याचे अपूर्व कार्य संस्कृत साहित्याने अव्याहत केले आहे. संस्कृत भाषा आणि संस्कृतच्या साहित्याची ही चैतन्यमयी विचारधारा वर्तमान युगात देखील दैदीप्यमान करण्याचे फार मोठे अलौकिक कार्य प्रज्ञाभारती डॉ. श्री. भा. वर्णेकरांनी केले आहे.

वंदनीय राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी रचलेली ग्रामगीता भारतातच नव्हे तर संपूर्ण विश्वातील तरुणांना, नवीन समाजाच्या निर्मितीची इच्छा करणाऱ्यांना, विधायक कार्य करणाऱ्यांना त्याचप्रमाणे साहित्यिकांना प्रेरणा आणि स्फूर्ती प्रदान करणारा अपूर्व असा ग्रंथ आहे. संपूर्ण भारतातील संत साहित्यात ग्रामगीतेचे स्थान अभूतपूर्व आहे. या 5,700 ओव्यांचा सत्वांशरूप असलेला, 42 अध्याय आणि 1869 श्लोकांनी युक्त असा 'ग्रामगीतामृतम्' हा अनुवाद अमृतवाणी संस्कृत भाषेत करण्याचे महान कार्य डॉ. श्री. भा. वर्णेकर यांनी केले आहे.

ग्रामगीतेचा हा अनुवाद करत असताना, इतर भाषांच्या अनुवादित साहित्यामुळे जसे त्या त्या भाषेचा साहित्यविस्तार करण्याचे कार्य केले आहे तसेच या अनुवादाने देखील संस्कृत साहित्याचा विस्तार करण्याचे मौल्यवान कार्य केले आहे. या अनुवादाचे सगळ्यांत महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे हा शब्दशः अनुवाद नसून फक्त त्यातील सत्वांशच घेतलेला आहे. त्यामुळे राष्ट्रसंतांच्या मूळ विचारतील आशय अबाधित ठेऊन, च्याच्या आधाराने एक स्वतंत्र ग्रामगीता वाटावी अशी रचना असे या ग्रंथाचे स्वरूप आहे. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांच्या विचारांना संस्कृतभाषेचा साज




PRINCIPAL
Govt. College of Arts & Science
Aurangabad

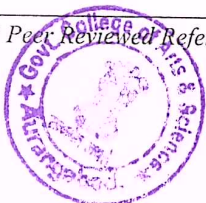
चढविल्यामुळे डॉ. श्री. भा. वर्णेकरांची ही ग्रामगीता अभिनव बनली आहे. यामध्ये सर्व धर्मांचा समन्वय, विश्वशांतीचा उपाय, लोकसुधारणा, आत्मोन्नती व ग्रामोन्नती साध्य करून प्रत्येक गाव व नागरिक स्वावलंबी, स्वयंशासित व स्वयंपूर्ण बनविण्याचे शास्त्र, लग्न, मृत्यु इ. चे तत्त्वज्ञान, एकूणच मानवी जीवनयात्रा कशी सफल होईल याविषयीचे संपूर्ण तत्त्वज्ञान यामध्ये समाविष्ट आहे. आधुनिक काळात अत्यंत उपयुक्त असे हे विचार आहेत या ग्रंथाच्या उपसंहारात डॉ. वर्णेकरांनी ग्रामगीता कशी आधुनिक आहे ते सांगितले आहे.¹

भारतातील शंभरापैकी ऐंशी जनता खेड्यात राहते. देशाची सर्वांगीण प्रगती साधायची असेल तर खेडी स्वयंपूर्ण व्हायला हवी आणि ग्रामीण जनतेची प्रगती झाल्या शिवाय देशाचा विकास अशक्य आहे. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांना देखील हे मान्य होते म्हणूनच ग्रामगीतेमध्ये ग्रामांना केंद्रबिंदु मानले आहे. ज्या देशाला आपला सर्वांगीण विकास साधायचा असेल तेथील नागरिक हे आरोग्यसंपन्न असणं अत्यंत आवश्यक आहे. प्रजा सुखी तर देश सुखी, प्रजेच्या सुखी-समाधानी असण्यामध्ये आरोग्याचा खूप मोठा वाटा आहे. प्रजेच्या आरोग्यावर देशाची अर्थव्यवस्था कशी अवलंबून असते, प्रजेच्या अनारोग्यामुळे प्रशासनावर आणि समाजव्यवस्थेवर किती ताण येतो ते सध्या आपण कोरोना विषाणूमुळे उद्ध्वलेल्या वैश्विक महामारीच्या काळात अनुभवतो आहोत. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी गावाच्या निरोगी असण्यावर अत्यंत भर दिला आहे.²

रोगराई, महामारी ही निर्माणच होऊ नयेत यासाठी प्रयत्न करायला हवेत असे राष्ट्रसंतांचे स्पष्ट मत होते. ग्रामगीतेच्या या अनुवाद राष्ट्रसंतांच्या विचारांचा आशय अबाधित ठेऊन ग्रामराग्यबद्दल डॉ. वर्णेकर सांगतात - 'अस्वच्छता आणि अपवित्रता त्याचप्रमाणे दुष्टाहार आणि दुराचार हे रोगाचा उपद्रव होण्यास कारणीभूत असतात'.³ आणि गाव जर निरोगी असेल तरच ते समृद्ध बनते निरोगी नागरिकच अनेक विधायक कार्य करण्यास प्रवृत्त होतात आणि त्यामुळेच गावाच विकासही साधता येतो.⁴ रोगांच्या अनेक कारणांपैकी उन्मत्तभोजन हे देखील एक कारण सांगितले आहे. जिह्वालौल्य असा धब्दा वापरून डॉ. वर्णेकर म्हणतात की, जिभेचे अतिलाड पुरविणे, उन्मत्तभोजन करणे हे घोर रोगांचे आणि अकाली मृत्युचे कारण ठरते.⁵

आहाराचा आणि आरोग्याचा थेट संबंध असल्यामुळे गावातील नागरिकांनी आहार कसा घ्यावा हे सांगत असताना डॉ. वर्णेकरांनी सात्विक, राजस आणि तामस आहाराचा मनुष्याच्या वृत्तिवर होणारा परिणाम विशद केला आहे.⁶ आहाराच्या सेवनावरच तुमचे शारीरिक आणि मानसिक विकार अवलंबून असतात असे डॉ. वर्णेकरांचे म्हणणे आहे. श्रीमद्भगवद्गीतेच्या श्रद्धात्रयविभागयोगात देखील आहारच्या प्रकारावर मनुष्याची प्रवृत्ती अवलंबून असते असे प्रतिपादन केलेले आहे.

ग्रामारोग्याचे वर्णन करत असताना, आहारमध्ये काय सेवन करावे आणि काय करू नये यासंबंधी सविस्तर मार्गदर्शन केले आहे. त्याचप्रमाणे मनुष्याने आपली दिनचर्यासुद्धा चांगलीच ठेवली पाहिजे. तुमच्या सुसंयत दिनचर्येत



देखील तुमच्या आरोग्याशी संबंध असतोच, असे डॉ. वर्णेकरांचे मत आहे.⁷ यांमध्ये रोज सकाळी लवकर उठून ग्राम, धाम इ. चे मलनिर्मूलन करून स्वच्छ आणि सुंदर गाव केले पाहिजे तरच त्या गावामध्ये आरोग्य नांदेल असे त्यांचे मत आहे.⁸

ग्रामगीतेच्या रचनेला बराच कालावधी लोटल असला तरी त्यातील विचार मात्र आधुनिक काळाशी सुसंगत आहेत. गावाचे, गावातील नागरिकांचे आरोग्य कसे असावे या संदर्भातील ग्रामगीतामृतम् चे विचार हे आजच्या काळात अत्यंत उपयुक्त आणि मार्गदर्शक आहेत. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांचे हे ग्रामाच्या संदर्भातील विचार अत्यंत आकर्षक आणि सहज आणि सहज समजेल अशा रचनेचे कौशल्य डॉ. वर्णेकरांना उत्कृष्टरित्या साधले आहे. यांतून त्यांच्या कविक्षेत्रत्वाची प्रचिती येते. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांच्या शब्दात हे ग्रामाग्याचे महत्त्व सांगायचे झाल्यास –

गाव व्हावया निरोगी, सुंदर ।

सुधारावे लागेल एकेक घर ।

आणि त्यातूनहि घरात राहणार ।

करावा लागेल आदर्श ।

व्यक्ति व्हाया आदर्श सम्यक् ।

पाहिजे दिनचर्याच सात्विक

सारे जीवन निरोगी सुरेख ।

तरीच होईल गावाचे ।⁹

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांचे हे विचार सर्व भारतीयांनी अंमलात आणले तर आपला भारत हा भूवैकुण्ठ होईल यात शंका नाही.

संदर्भ

1. श्रेष्ठा संस्कृतभाषासौ भारतस्य सनातनी। तस्याम् अनूदिता प्रेष्ठा ग्रामगीताऽधुनातनी॥ ग्रामगीतामृतम्, प्रज्ञाभारतीयम्, पृष्ठ क्र. 302, डॉ. श्रीधर भास्कर वर्णेकर, अरविद मर्डीकर, नागपूर
2. निरोगी आयुष्य लाभेल बहुता। अल्पमृत्यु अथवा रोगांची साथ हे पाऊल न ठेवितील गावात। तुकड्या म्हणे॥ ओवी क्र. 129, ग्रामगीता, राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज
3. अस्वच्छम् अपवित्रं यद् जीवनं सार्वलौकिकम्। दुष्टाहारं दुराचारं रोगोपद्रव-कारणम्॥ श्लोक क्र. 9, ग्रामगीतामृतम्
4. निर्मलत्वं निरोगत्वं समृद्धत्वं च सर्वतः। अनैकेण कार्येण प्रवर्धेत न संशयः॥ श्लोक क्र. 24, ग्रामगीतामृतम्



(Signature)

PRINCIPAL
Govt. College of Arts & Science
Aurangabad

5. उन्मत्तभोजनं मन्ये, यत् जिह्वा-लौल्य-तर्पणम्। कारणं घोर-रोगाणाम् अकाल-मरणस्य च। श्लोक क्र. 35,
ग्रामगीतामृतम्
6. आहारे सात्वके, वृत्तिः सुभगा सात्विकी तथा। राजसे तामसी, हीना तामसे तामसी मता। शारीराणां
मानसानां विकाराणां हि भूयसाम्। शुक्त-तित्ता-लबहुलाः आहाराः खलु कारणम्। श्लोक क्र. 33, 34,
ग्रामगीतामृतम्
7. दिनचर्या सुनियमा सात्विकी दृढनिश्चया। निदानं रोगमुक्तेः सा सर्व-दैवत-तोषिणी। श्लोक क्र. 12,
ग्रामगीतामृतम्
8. यत्रैव वर्तते ग्रामे शोभा प्राभातिकी शुभा। तत्र शान्तिः समाधानं, तत्राऽरोग्यम् अनौषधम्। श्लोक क्र. 26,
ग्रामगीतामृतम्
9. ग्रामगीता, ओवी क्र. 21 व 22 राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज, महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.



(Signature)

PRINCIPAL
Govt. College of Arts & Science
Aurangabad