



ग्रामनाथ



साहित्य समिती

श्री संपूर्ण आडकुजी महाराज साहित्य नगरी वरखेड ता. तिवसा जि. अमरावती

शनिवार दि. १९ व रविवार दि. २० जानेवारी २०१९



- संपादक -

प्रा.डॉ. सतीश तराळ

प्रा.डॉ. मंदा नांदूरकर

☆☆

० अनुक्रमणिका ०

● साहित्य संमेलनाचे अध्यक्ष डॉ. सतीश तराळ यांचे अध्यक्षीय भाषण	१	● स्त्री सक्षमिकरणाची गरज आहे का? - सौ. सिमा प्रेमकुमार बोके	२६
● महाराष्ट्राच्या धार्मिक व वाङ्मयीन संचिताचे सुवर्ण पान श्री चक्रधरस्वामी - डॉ. महंत सोनपेठकर	६	● राष्ट्रसंत तुकडोजी प्रणित सेवार्धर्म - सौ. शुभांगिनी संदीप देवघरे (होले)	२७
● राष्ट्रसंतांचे सहवासी- सुदामदादा सावरकर - जनार्दनपंत बोधे	७	● गुडघा आणि मणक्याचे आरोग्य - सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली - डॉ. भुषण बोके	२९
● संमेलनाध्यक्ष डॉ. सतीश तराळ यांची कथा - डॉ. नीळकंठ गोपाळ मेंढे	८	● ग्रामगीता आणि 'सुदाम'जींचे संपादकीय कौशल्य - डॉ. योगिता पिंजरकर	३०
● जन्मस्थान स्मृती मंदिर श्री क्षेत्र यावली (शहीद) - वसंत देशमुख	१०	● सुदाम सावरकर यांचे मराठी साहित्याला योगदान - डॉ. गिरीश खारकर	३३
● वैदिक गणित - प्रा.डॉ. वैभव दीपकराव बोके	११	● आहार - श्री. शंकरराव वसु	३६
● सद्गुरू आडकोजींची महासमाधी - बाबा आवारे	१३	● 'ग्रामगीते'च्या 'ग्रंथ-महिमा' या अध्यायनिर्मितीमागे 'सुदाम'दादांचे योगदान - प्रा. स्वाती चोरे	३७
● अध्यात्म शिखरावरचा ज्ञानयोगी ! - डॉ. बी.आर. विघ्ने (उमठा)	१४	● उपेक्षित संतांची आंतरिक तळमळ - डॉ. शोभा रोकडे	३९
● ते नऊ महिने - डॉ. नयना भुषण बोके	१५	● राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज व आदिवासी विकास - प्रा.डॉ. मंदा माणिकराव नांदुरकर	४१
● दुर्लक्षित प्रतिभावान साहित्यिक : सुदामदादा सावरकर - प्रेमकुमार बोके	१६	● ग्रामगीता व कृषिकृषक विचार - डॉ. दिनेशचंद्र किसनराव राऊत	४३
● राष्ट्रसंतांच्या साहित्याचा श्वास : सुदामदादा - डॉ. रघुनाथ भा. वाडेकर	१७	● दातांची निगा - डॉ. भाग्यश्री सचिन बोके	४४
● परिणतप्रज्ञ जनसारस्वत: सुदाम सावरकर - डॉ. निरंजन माधव	१८	● वरखेडची वैशिष्ट्य प्रा. प्रकाश भाऊरावजी बोके	४५
● ग्रामगीतेतील समाजपरिवर्तन-विचार - डॉ. सुभाष सावरकर	२१		
● पहिल्या आजीवन प्रचारक कै. वत्सलाबाई बोके - श्रीमती रमादेवी म. देशमुख, शिराळेकर	२३		

* * *

ग्रामगीता व कृषिकृषक विचार



डॉ. दिनेशचंद्र किसनराव राऊत
युवाशक्ती कला आणि विज्ञान महाविद्यालय,
अमरावती.



राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज लिखित ग्रामगीता उपडताच आपल्या वृष्टीस पडते कि,

तुझ्या श्रमास प्रतिष्ठा मिळो सकळांचे लक्ष तुजकडे वळो
मानवतेचे तेज झळझळो विश्वामाजी या जोगे ।।

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी ग्रामगीता ही शेतकऱ्याला अर्पण केली. त्यांचे लक्ष होते की, जगातील प्रत्येक श्रमिकांच्या श्रमाला प्रतिष्ठा मिळावी व त्याला त्याच्या श्रमाचा मोबदला मिळाला पाहिजे. आजच्या काळाचा विचार करता शेतकऱ्यांची परिस्थिती अतिशय गंभीर आहे. शेतीच्या संदर्भात चिंतन होणे गरजेचे आहे.

आपला भारतदेश आधीपासूनच कृषिप्रधान देश आहे. भारत देशातील ७०% लोकांचा व्यवसाय शेती आहे. आपली शेती ही राम भरोसे होती म्हणजे आपली शेती निसर्गाच्या पाण्यावर आधारित आहे. नंतर ती काम भरोसे झाली. म्हणजेच घरातील सर्व सदस्य शेतीवर अवलंबून होते. आजही आहे. घरातील सर्व सदस्य शेतात जात व काबाळकट करीत व आपला उदरनिर्वाह करत होते. परंतु आता काळ बदललेला आहे. आता ही शेती राम व काम भरोसे जरी असली तरी ती आता दाम भरोसे झालेली आहे. प्रत्येक ठिकाणी शेतकऱ्याला पैसे मोजावे लागतात. परंतु त्याला त्याच्या श्रमाचा मोबदला मिळत नाही.

शेतकऱ्याला कोणतीही अडचण येत असेल तर त्या अडचणीचा उपाय ग्रामगीतेमध्ये महाराजांनी सांगितलेला आहे. सामुहिकता हा ग्रामगीतेच आत्मा आहे. त्यांनी एक गाव म्हणजे एक गट (युनिट) मानले आहे. सर्व गावातील लोकांनी प्रार्थनाला एकत्र जमावे व दररोजच्या झालेल्या कार्यावर चर्चा व्हावी. काही अडचणी आल्या असेल तर त्यावर चिंतन करून चर्चा करून मार्ग काढावा. असे महाराजांना अभिप्रेत आहे.

आपल्याकडील लहान मुल कुपोषणामुळे मरत आहेत. कारण आपल्या शेतात उत्पन्न होत नाही. याचा अर्थ आपण ग्रामगीतेचे तत्व पाळत नाही असा होतो. तुकडोजी महाराज लिहीतात

जे जे गावी भिन्न उद्योग । त्यांचा जुळवावा संयोग ।
ठराविक जागी नाना प्रयोग । चालवावे गावात ।
काय नाही आपल्या गावी । याची चौकशी व्हावी ।
नसेल ती सजवावी । पुण्य वाटीका ग्रामाची ॥१०३॥

गावातील सर्वांनी आपले हेवेदावे विसरून एकत्रित यावे व संघटित व्हावे तरुणांनी वृद्धांचे मार्गदर्शन घ्यावे. सर्वांनी कोणतेही एकच प्रकारचे उत्पन्न घ्यावे. सिंचनाची सोय उपलब्ध करून घ्यावी, गावामध्ये शाळकरी मुले व वृद्ध लोक राहतील व इतर सर्वजन आपली गावे सोडून शेतीमध्येच राहायला जातील. जेणेकरून जाण्या-येण्याचा वेळ वाचेल. सुर्योदयापूर्वीच सर्वांनी उठावे देवाचे ध्यान साधना करून दैनंदिनी प्रमाणे कामे करावी.

सायंकाळी घरी आल्यानंतर संध्याकाळी सात वाजता एकत्रित येवून प्रार्थना करावी व झालेल्या कार्याबद्दल चर्चा करावी.

शेतीला लागणारे बी-बियाणे, आपल्याच शेतात निर्माण करावे. शेतीला लागणारे सर्व शेतीची साधने आपल्याच गावात तयार करावी. शेतकऱ्याने कत्तलखाने बंद करून गोपालन करावे. त्यापासून खतनिर्मिती करावी, शेणखत शेतीला द्यावे, शक्यतोवर बैलांच्या साह्याने शेतीची कामे करावी. यंत्राने कामे केल्यास प्रदुषण होवू शकते, महाराज म्हणतात.

आपुली संपत्ती नसे आपुली । आपुली संततीही नसे आपुली ॥

म्हणजेच या संपूर्ण उत्पादनावर आपला सर्वांचा अधिकार असावा. आपल्याला जेवढे उदरनिर्वाहासाठी पाहिजे तेवढेच आपण घ्यावे व उरलेली संपत्ती ही गावाच्या विकासासाठी वापरावी. जोपर्यंत आपण मुलाला जन्म दिला तोपर्यंत त्यावर आई वडीलांचा अधिकार असावा. व नंतर ते मूल सर्व गावाचे मानले जावे. त्या मुलाच्या प्रगतीसाठी सर्वांनी हातभार लावावा. व मुलानेही पूर्ण शिक्षण घेतल्यानंतर गावाच्या विकासासाठी वर सांगितल्या प्रमाणे संशोधन करून नवीन नविन शोध लावावे. परदेशात जावून दुसऱ्या देशाची चाकरी (गुलामगिरी) करू नये.

उदा. जनसारस्वत सुदाम सावरकर यांचे नातू इंजिनियर समीर सावरकर यांनी ग्रामगीतेच्या ध्येय धोरणाला अनुसरून टेली मिडीसिन सोलुशन नावाच्या उपकरणाचा शोध लावून त्याने आरोग्य विषयक चाचण्या आपल्या घरी बसूनच करता येतात व त्यासाठी खर्चही फक्त केवळ ५ रुपये होऊ शकतो. तो खर्च ग्रामीण भागातील गरीब जनतेला परवडण्यासारखा आहे. या यंत्राचा वापर बिहार, ओरिसा, युपीमध्ये १५००० खेड्यांमध्ये राबविण्यात येत आहे. तसेच इंजिनियर समीर सावरकर यांचा स्वित्झर्लंडच्या जागतिक संघटनेने त्यांच्या या संशोधनावद्दल गौरवही केलेला आहे.

त्यांनी ग्रामगीतेच्या ध्येय धोरणाला अनुसरून शेतकऱ्यांच्या हिताचे दुसरे एक उपकरण तयार केले व त्यामुळे पर्जन्यमान, आद्रता, वातावरणाचा दाब, तापमान, वाऱ्यांची दिशा, वेळ, सूर्यप्रकाशाचा व उर्जेचा कालावधी हा तपशील दर २० सॅकंदाने नोंदविल्या जातो. त्यामुळे पिकांचे नियोजन, नियंत्रण व आपत्कालीन शेतकऱ्यांना नुकसान भरपाई व जमिनीचा कस लक्षात घेवून कोणत्या पिकाचे उत्पन्न काढता येईल याची माहिती मिळते.

ग्रामगीतेच्या ध्येय धोरणाला अनुसरून ग्रामीण जनतेसाठी ग्राम आरोग्य व ग्रामकृषी विकसित व्हावी म्हणून हे सर्व इंजिनियर समीर सावरकरांनी चालविले आहे. त्यांचाच आदर्श इतर हुशार तरुणांनीही घ्यावा. व परदेशात जावून दुसऱ्या देशाची गुलामगिरी स्वीकारण्यापेक्षा ग्रामगीतेतून प्रेरणा घेवून या देशातील जनतेसाठी विकास मार्गाचे शोध घेतले तर राष्ट्रसंतांच्या स्वप्नातील भारत उभा होण्यास काहीही वेळ लागणार नाही इतकी गुणी आणि सक्षम तरुणाई आपल्या देशात उपलब्ध आहे.

(उर्वरित पा.क्र. ४४ वर...)



डॉ. भाग्यश्री सचिन बोके
B.D.S.
Dental Care

दातांची निगा



'दात' हा शरीरातील महत्वाचा एक घटक आहे. वास्तविक गैरसमज असा आहे की, दात दुखला तो काढून मोकळ व्हायच. पण तस नाही. एक दात काढला की आजुबाजूचे दात सुटतात म्हणजे (loose) ढिले होतात. आध्यात्मिक महत्व सुद्धा दातांना दिले गेले आहे. गणपतीचा एक सुळा दात दाखविला म्हणून त्याला 'एकदंत' अस म्हटल्या जात. म्हणतात ना की, 'एक घास ३२ वेळा चावा' ते खरच. कारण दातांची संख्या एकूण ३२ असते त्यापैकी अकल दाढ (wisdomtooth) कोणाला येतात किंवा नसतात.

दातांची निगा म्हणजे काळजी कशी घ्यावी हा एक महत्वाचा मुद्दा आहे. शरीरात जसे पंचेद्रीय महत्वाचे आहेत. तसेच 'दाता' ला तेवढेच महत्व द्यायला हवे. दात नसतील तर जेवणाचा त्रास होतो. 'अन्न नीट चावल्या गेले नाही तर अपचनाचा त्रास होतो. लहानपणापासूनही दुध दात येतात, मग ते पडतात मग पुन्हा नवीन दात येतात. दात येण्याची प्रक्रीया अगदी वयाच्या ६ व्या महिन्यातच सुरू होते आणि जसे जसे मोठे होतो तसे नवीन दात पक्के दात (permanent teeth) येतात. आणि त्यांची काळजी घेणे जरूरी आहे. ती काळजी घेण्यासाठी काही महत्वाचे मुद्दे आहेत ते खालीलप्रमाणे-

- १) दात स्वच्छ करण्यासाठी टुथपेस्ट व टुथब्रशचा वापर करावा. दात स्वच्छ करायला 'दंत मंजन' तुम्ही वापरू शकता आणि तो सॉफ्टली वापरावा.
- २) दिवसातून २ वेळा दात स्वच्छ धुवावेत (सकाळ+संध्याकाळ) आणि रात्रीला आवर्जून ब्रश करायला हवा. कारण आपण जे जेवतो ते अन्नकण दातांमध्ये साचतात किंवा अडकतात ते ब्रश केल्याने निघून जातात.
- ३) जेवणानंतर किंवा काहीही खाल्यानंतर ब्रश आणि खळखळून गुळण्या करणे म्हणजे अन्नकण निघून जातील त्यामुळे जंतूचे प्रमाण कमी होईल.
- ४) दात स्वच्छ करण्यासाठी नस, तंबाखू, कोळसा याचा वापर करू नये.

(ग्रामगीता व पा.क्र. ४३ वरून)

(जागतिकीकरणामध्ये संगणकाच्या साहाय्याने मालाचे भाव आपल्याला इंटरनेटद्वारे माहिती होवू शकते व जो ग्राहक आणि शेतकरी आहे यांच्या मधील दलाल आहे त्याला येथे वाव मिळत नाही. व शेतकऱ्यांची पिवळणूक होण्यापासून तो सुटू शकतो. सर्व शेतकऱ्यांना त्याच्या त्याच्या श्रमानुसार मोबदला मिळतो.

आधुनिक शिक्षण पध्दतीमध्ये इतिहास, भूगोल, राज्यशास्त्र, समाजशास्त्र, मराठी वाङ्मय अशा प्रकारचे कितीतरी विषय शिकविले जातात. परंतु त्यातून जीवनशिक्षण दिले जात नाही त्यासाठी संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठाने तीन वर्षांपासून राष्ट्रसंत तुकडोजी विचार

५) वर्षातून दोन वेळा दंत चिकित्सकाकडून (Dental Surgeon) दातांची तपासणी करून घेणे गरजेचे आहे. वर्षातून २ वेळा दात साफ करून घेणे गरजेचे आहे. त्याला Scaling म्हणतात. त्यामुळे दातांवर जो मळ असतो त्याला Plaque म्हणतात. तो ब्रशनी निघत नाही हार्ड असतो. तो मशीननी निघून जातो व हिरड्या मजबूत होतात.

६) पान, खर्चा, तंबाखू, सिगारेटचे सेवन टाळा. त्यामुळे मुखकर्कोगाचे प्रमाण वाढते.

सध्याच्या आधुनिक युगात म्हणजे नवीन पिढीमध्ये चॉकलेट, कॅन्डरीचे प्रमाण खूप वाढले आहे. त्यामुळे लहान मुल जेव्हा चॉकलेट खातात ते दातांना चिकटून राहतात आणि त्यावर ब्रश केला नाही तर त्यावर कीड लागते आणि दात किडतात. म्हणून काहीही खाल्यानंतर मुलांना गुळण्या किंवा ब्रश करण्याची सवय लावा.

दातांमुळे चेहऱ्याचे सौंदर्य टिकून राहतात हे तितकच खर आहे. जसजस वय वाढत तस तसे दात पडतात तर गाल एकदम बसतात त्याला Muscle dropping म्हणतात. नवीन दात बसवले की पूर्ववत ते जागेवर Muscles येतात.

चेहऱ्यावरच हास्य (Smile) आपल्या सौंदर्य वाढवत जर तुम्ही नेहमी हसत रहाल तर नेहमी आनंदी राहाल हे तितकच खर आहे.

Dr. Bhagyashri S. Bokey (Wankhade)

B.D.S. (Amt.)
Dental Surgeon



SHREE DENTAL CLINIC

Mahalaxmi Sankul Shop No. 2, Behind Ajinkya
Colony, V.M.V. Road, Amravati
Mob. 9730133607

धारा विषय सुरु केलेला आहे. त्यामध्ये जीवन शिक्षण दिले जाते. उद्योग कसा करावा, युवकांचे संघटन करून त्यांचे युनिट कसे करावे अशा प्रकारचे भारतातील ३५० विद्यापीठात हा विषय सुरु व्हावा. जेणेकरून जागतिकी करणाऱ्या नावावर जी सुशिक्षित बेरोजगारांची पिळवणूक होत आहे ती थांबविल्या जाईल. आजच्या काळाला राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांची ग्रामगीताच तारू शकते. तसेच साहित्यिकांनीही ग्रामगीतेच्या तत्त्वावर चिंतन करायला पाहिजे व ग्रामगीतेचे विचार वाचकांपर्यंत पोहोचवायला पाहिजे असे मला वाटते.)

* * *